

بدهکارترین کشورهای دنیا

کاهش رشد اقتصادی در کمین ژاپن، آمریکا و ایتالیا

در سال ۲۰۲۵ میلادی بدهی عمومی همچنان یکی از چالش‌های اصلی بسیاری از کشورها به شمار می‌رود. دولت‌ها در سراسر جهان با پیامدهای نامشای ازباندی مالی، بی‌ثباتی‌های ژئوپلیتیکی و کندی رشد اقتصادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. یکی از مهم‌ترین شاخص‌هایی که برای سنجش وضعیت مالی دولت‌ها به کار می‌رود، نسبت بدهی به تولید ناخالص داخلی (GDP) است. این شاخص نشان می‌دهد که یک کشور در برابر مخازن تولید اقتصادی خود، چه میزان بدهی دارد. به‌تازگی ه ۹ کشور که بالاترین نسبت بدهی به تولید ناخالص داخلی را دارند، رتبه‌بندی شده‌اند. در صدر این فهرست، کشور سوئدان با نسبت بدهی ۲۵۲ درصد قرار دارد. این میزان بدهی نتیجه جنگ داخلی، بحران‌های اقتصادی شدید و ضعف نهادهای مالی است. این میان‌ها، با نسبت بدهی ۲۲۵ درصد، بیشترین میزان بدهی را در میان کشورهای توسعه‌یافته دارند.

کشورهایی مانند سنگاپور (۱۷۵درد)، بحرین (۱۴۱درد) و ایتالیا (۱۲۷درد) نیز در بین کشورهای توسعه یافته با بالاترین بدهی قرار دارند. در میان اقتصادهای بزرگ، ایالات متحده آمریکا با نسبت بدهی ۱۲۳ درصد جایگاه بالایی دارد. این کشور در پی سال‌ها کسری بودجه و اجرای بسته‌های حمایتی در دوران بحران‌هایی مانند پاندمی کرونا، دچار افزایش شدید بدهی شده است. در مقابل، آلمان کمترین میزان بدهی را در میان اعضای گروه هفت (G۷) دارد. نسبت بدهی عمومی این کشور ۶۵ درصد است و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۹ این رقم به ۵۸ درصد کاهش یابد. نسبت بدهی به تولید ناخالص داخلی معمولاً پس از دوره‌های بحران اقتصادی با یک‌دوازدهم افزایش می‌یابد. هرچند بدهی می‌تواند در کوتاه مدت برای مقابله با بحران‌ها مفید باشد، اما در بلندمدت، سطوح بالای بدهی خطراتی مثل کاهش رشد اقتصادی را در پی دارد.



امروز با سلامت

توصیه‌های برای سلامت مغز
از ورزش و رژیم سالم تا استفاده هدفمند از فناوری

متخصصان مغز و اعصاب جدیداً ۱۷ توصیه کاربردی را برای حفظ سلامت مغز پیشنهاد داده‌اند. نخستین توصیه‌ها بر سبک زندگی کلی متمرکز دارند. تغذیه سالم، خواب کافی، ورزش منظم و اجتناب از مصرف سیگار و الکل از عوامل اساسی در کاهش ریسک زوال شناختی هستند. استفاده از رژیم مدیترانه‌ای یا پیروی از یک برنامه خواب منظم از نکات مهم برای عملکرد بهتر مغز به شمار می‌آید. ورزش منظم، حتی در حد سه بار در هفته، تأثیر چشمگیری بر سلامت مغز دارد. فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا باعث بهبود گردش خون مغز و کاهش استرس می‌شوند. تمرین‌های تعادلی مثل ایستادن روی یک پا یا بازی‌های جدولی مانند شطرنج، همچنین کنترل استرس مزمن و نداشتن وسوسه‌های مدام برای کامل‌ان‌ان توصیه‌ها از خود استرس‌متر هستند. چراکه استرس طولانی مدت می‌تواند عامل زوال عقل باشد.

در زمینه فناوری، متخصصان توصیه می‌کنند که باید استفاده از گوشی‌های هوشمند را محدود و هدفمند کرد. استفاده از تکنولوژی برای برقراری ارتباط اجتماعی، به‌ویژه برای سالمندان، نفع‌هایی خطرناک است بلکه می‌تواند به پیشگیری از انزوا و زوال شناختی کمک کند. داشتن سرگرمی‌های تازه، یادگیری زبان یا ساز موسیقی و حفظ روابط اجتماعی نقش کلیدی در تقویت حافظه و عملکرد شناختی دارند. در نهایت، متخصصان تأکید می‌کنند که باید به سلامت حواس مثل بینایی و شنوایی توجه ویژه‌ای داشت، چرا که کاهش حواس می‌تواند منجر به انزوا اجتماعی شود. همچنین استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند دوجره‌شورای ضروری است. در پایان، به‌کارفرما و تیمی‌های مرتبط با افزایش شانس طبیعی اند و لزوماً نشانه بیماری نیستند، بلکه بخشی از روند طبیعی پیری مغز محسوب می‌شوند.

امروز یا قانون

نکات کاربردی حقوقی برای همه به زبان ساده

همه شهروندان لازم است سطح آگاهی‌های حقوقی خود را افزایش بدهند. این امر موجب تحقق و ارتقاء اصل حاکمیت قانون در جامعه، ارتقاء سطح سواد حقوقی افراد، کاهش مرهجات مردم به نهادهای قضایی و شبه‌قضایی، همچنین فرهنگسازی و آماجی عموم برای نیابت از قانون خواهد شد.



پرداخت بدهی در «ورشکستگی»

فرد ورشکسته بعد از ورشکستگی حق ندارد هنگام پرداخت بدهی خود انتخاب کند که طلب چه کسی را ابتدا پرداخت کند. در صورتی که ثابت شود و یک طلبکار را ترجیح داده و بدهی خود را به او پرداخت کرده است، به ۶ ماه تا ۲ سال زندان محکوم می‌شود. اگر حق تقدیمی در دریافت طلب هم برای طلبکاری وجود داشته باشد، قانون تعیین خواهد کرد.

خسارت تأخیر تأدیه وجه «چک»

اگر صادرکننده چک قبل از جلسه دادگاه وجه چک را پرداخت کند، اما خسارت تأخیر و هزینه دادرسی را نپردازد، طرف مقابل می تواند خسارت تأخیر و هزینه دادرسی را به مبلغی که در تاریخ سررسید چک تا زمان پرداخت وجه آن و هزینه دادرسی را مطالبه کند و دادگاه نیز باید شخص را به پرداخت خسارت تأخیر و هزینه دادرسی محکوم کند.

خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰ سال همنشینی نزدیک با شخص شاه و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به چاپ رسیده‌اند و ما در این ستون به تواب این یادداشت‌ها در مرور می‌کنیم.

ارباب زرنگ وساده من!

چندی پیش یکی از مسئولان امر راجع به حل مسائلی که با عراق دارد، آمیزد و وعده‌هایی داد. همان وقت نوشتم از هوش‌شاده در قبول که چه طور چنین مهملتی را عجب می‌فرمایند. امروز معلوم شده که عراقی‌ها هیچ حاضر به چنین معاملاتی نیستند. یعنی حتی رژیم منزلی‌ها هم جرئت ندارد چنین معاملاتی بکند و آن وقت مطلب را گوینده طوری آب و تاب می‌دهد که قبول می‌فرمایند. از هوش‌شاه عجب است. یک وقت فوق‌العاده. شکاک یک وقت فوق‌العاده ساده. در خصوص تحویل سپهبد بختیار هم شاهنشاه همین خوش باوری را نشان دادند و بالاخر لبنان حاضر به تحویل او نشد، به این جهت سفير خودمان را از لبنان احضار کردیم. حالاکار به این کوچکی روابط کشور ما به هم زد. ۴۸/۲۰

دردسره‌ای یا انداز خاصه ما!

امیرهوشتنگ دولو که شاید ذکر او را در کتاب‌های قبل کرده باشم، به علت تعقیب پلیس سوئیس از حاضرتیاک کشیدن، منجالی در اروپا به راه انداخته بود. هم روزی متوجه کار او بودیم. شرح قضیه به اختصار این است که امیرهوشتنگ دولو که از شاهزاده‌های قاجار است، طرف مرحمت شاه است، چون مرد ماهوش و زرنگ و متعلق است، به علاوه می‌Pimpr او Prince می‌گویم! او همه ساله در رکاب شاه به سنت مرتب(دهکده تفریحی در سوئیس) می‌رفت و در آن جا، هم وظیفه خودش را انجام می‌داد و هم تریاک می‌کشید. اسمال یک تاجر ایرانی به نام حسن قریشی که از دوستان دولو است، به علت کشف ۲۵ گرام تریاک قاحده، در خانه او توسط

پلیس سوئیس گرفتار و حبس شد. اودران جامدعی شده که این تریاک راز: دولو گرفته است که برای خسرو شفقایی در آلمان بفروشد. به این دلیل پلیس سوئیس خواست دولو را در زوریخ توقیف کند. چون در رکاب شاه مصونیت سیاسی داشت جلوی این کار را گرفتیم. این امر در جراید اروپا رس و صدای بزرگی به راه انداخت، چون درعین حال تعقیب، دولو در هواپیمایی شاهنشاه به تهران آمد. من دواطلب شده بودم که این غائله را رفع کنم. به این جهت باید در وهله اول دولو و قریشی را تیرئه کنم و بعد در جراند فرنگ سر و صداهای بیندازم که ششامی ربط این مسائل را نوشتید. این بود که داتلما گرفتار این کار بودم و چاره‌ای هم نبود، چون آبروی ارباب عزیز من و کشور من درگرو بود. دارم موفق هم می‌شوم. ۵۱/۱/۱۵



© 2006 The Authors

تیپ و سلطان، بیرمیسور آخرین حاکم شیعہ درہند

۲۲۶ سال پیش در چنین روزی، برابر ۴ می ۱۷۹۹ میلادی، سلطان فتحعلی خان، معروف به تیپوسلطان، آخرین حاکم مسلمان و شیعه منطقه «میسور» هندوستان، در ۶۹ سالگی درگذشت. تیپو سلطان در دوره حکومت خود، اصلاحات گوناگونی در زمینه‌های اداری، اجتماعی، نظامی و اقتصادی انجام داد. و او تشکیلات اداری و نظامی اش را بر اساس الگوهای اروپایی بازسازی کرد و به تجهیز نیروی دریایی خود پرداخت. تیپوسلطان که با مخالفان سرخست هندوستان بریتانیا در هند بود بارها و بارها با ارتش کمپانی هند شرقی وارد نبرد شد و شکست‌های بسیاری به آنها وارد کرد. در دربار تیپوسلطان «فارسی» زبانی رایج به شمار می‌رفت. حکمرانی او با دوره سلطنت فتحعلی شاه قاجار در ایران همزمان بود. تیپوسلطان در اندیشه اتحاد با ایران برای بیرون راندن استعمارگران انگلیسی از هندوستان بود، اما مصفح قاجار و اختلاف افکنی‌های بریتانیا در بین هندو، مانع این امر شد و در نهایت آخرین نبرد «بیر میسور» با انگلیس هازم‌وزان محله به‌مرگ او انجامید.

نگاه روز

شاهکار صدام و قتل وزیر امور خارجه الجزایر در آسمان

(شهرزود) در سال های واپسین حکومت پهلوی، کشور الجزایر روابط دوستانه و نزدیکی با ایران داشت که مهم ترین حاصل آن رami توان انعقاد «عهدنامه ۱۹۷۵ الجزایر» به منظور حل اختلافات بغداد و تهران بر سر اروندرود، باادریمانی هواری بومدین رئیس جمهوری الجزایر برشمرد. این روابط دوستانه بعد از سقوط رژیم پهلوی و روی کار آمدن نظام جمهوری اسلامی نیز ادامه یافته و این بار الجزایری ها به دلیل حسن طبع ایرانیان، مأمور های ایرانی برای حل و فصل کشمکش بین تهران و واشینگتن بر سر بحران تسخیر سفارت ایالات متحده در تهران شدند. در حالی که تا پیش از عقد «عهدنامه ۱۹۸۱ الجزایر» بازرگشت دیپلمات های امریکایی به تهران و وجود دو ماینجیگرتی موفق بین تهران و بغداد و تهران و واشینگتن، طبیعی بود که به دلیل شعله ور شدن آتش جنگ بین ایران عراق، بار دیگر الجزایری ها برای پایان دادن به غائله وارد کشور شوند. اما این بار ماجراجیم به نفع رخشد!

کشته شدن میانجی موفق در مرز ایران و ترکیه

۴۴ سال پیش، براساس ۳۱ می ۱۹۸۲ میلادی، هواپیمای حامل محمد بن یحیی، وزیر امور خارجه الجزایر در مزران برای ترکیه سقوط کرد و دو به همراه سایر سرزمینیان کشته شدند. بن یحیی در نقش میانجی و برای پایان دادن به درگیری ایران و عراق اعزام تهران بود. یک سال قبل از این حادثه، در نتیجه بحران تسخیر سفارت امریکا در تهران، سقوط شده بود و ایران و امریکا را بر اثر امضای «عهدنامه الجزایر ۱۹۸۱» مجاب کند. همین کامیابی امیدواری‌ها برای اثر گذاری سیاسی و خاتمه دادن به جنگ دو همسایه را افزایش داده بود. اما بدرغم استقبال ایران، صدام حسین رئیس جمهوری عراق از بابت دخالت بن یحیی در این قضیه خرسند نبود، و عراق در جنگ با ایران نیز مانند اغلب کشورهای عربی حمایت بی قید و شرط خود را از عراق در جنگ با ایران به نمایش نگذاذ.



محمد بن يحيى

جشن قهرمانی در شهر تبریز

تبریزی‌ها بعد از قهرمانی تیم فوتبال تراکتور در لیگ برتر به خیابان‌ها آمده و این قهرمانی را جشن گرفتند. مردم باره‌انداختن کاروان‌های شادی خودرویی و پیاده، همچنین به صدا درآوردن بوق و خواندن سرود تراکتور، به جشن و شادی پرداختند.

