

## تدارک مسکو برای میزبانی جشنواره دانش آموزی سنت‌های بریکس

دبیرخانه جشنواره فرهنگ و سنت‌های کشورهای عضو گروه بریکس اعلام کرد که این رویداد ۱۰ آذر ۱۴۰۳ با حضور ۳۰۰ دانش آموز از کشورهای عضو این گروه در مسکو برگزار می‌شود.

به گزارش ایرنا از شبکه تلویزیونی بریکس، معاون زبان و آموزش پیش‌دانشگاهی دانشگاه دولتی روابط بین الملل مسکو وابسته به وزارت امور خارجه به عنوان یکی از برگزارکنندگان این رویداد گفت: در این جشنواره، حدود ۳۰۰ دانش آموز در پایه‌های هشتم تا یازدهم شرکت خواهند کرد.

ایگور پوتیننسف افزود: در این رویداد، دانش آموزان با تاریخ کشورهای بریکس هویت فرهنگی اقوام مختلف، تنوع زبانی و همکاری‌های بین‌المللی در زمینه رسانه‌ای آشنا خواهند شد.

معاون دانشگاه روابط بین الملل مسکو با اشاره به اینکه تقویت چندجانبه‌گرایی در فرایند توسعه و امنیت جهانی دستور کار اصلی اجلاس سران بریکس در کازان بود، اظهار داشت: آموزش متخصصان بین‌الملل مسلط به زبان‌های کشورهای عضو گروه بریکس، یکی از عوامل کلیدی برای توسعه پویای روابط بین کشورها

#### چگونه تغییر خلق‌وخو در فصل

#### سرما را مدیریت کنیم؟

اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که معمولاً در پاییز و با تغییر فصل آغاز می‌شود و در آغاز بهار و در تابستان کاهش می‌یابد. برخی افراد به کمک نوردرمانی و برخی دیگر به کمک «روان‌درمانی شناختی» با این تغییر خلق‌وخو مقابله و آن را تعدیل می‌کنند.

به گزارش ایسنا، آسوشیتدپرس در گزارشی به نقل از افراد مختلف می‌نویسد که این اختلال عاطفی فصلی (SAD) در برخی افراد با اضطراب و حتی ترس و وحشت همراه است.

برای مثال «زمین پاتاکی»، ۶۳ ساله ساکن «سسکچوان» کانادا برای مقابله با این عارضه، یوگا پیاده‌روی و حتی داروهای ضد افسردگی را می‌آزماید.

او همچنین در شبکه اجتماعی فیسبوک در گروهی عضو شده است که به این عارضه مبتلا هستند و می‌خواهد در کنار این افراد که حال‌وهوای مشابهی دارند با این وضعیت کنار بیاید.

##### عامل اختلال افسردگی فصلی چیست؟

دانشمندان، سلول‌های تخصصی چشم را که طول موج آبی طیف نور را به سیگنال‌های عصبی موثر بر خلق‌وخو و هشیاری تبدیل می‌کند، بررسی کرده‌اند. نور آبی در نور خورشید فراوان است و سلول‌ها با جذب این نور، مرکز هشیاری مغز را فعال می‌کنند و به همین دلیل در روزهای آفتابی احساس هشیاری و حتی شادی بیشتری داریم. «کانترین روکلین»، متخصص در دانشگاه «پیتسبورگ»، افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی و افرادی را که به این عارضه مبتلا نبوند آزمایش کرد تا واکنش چشم آنها به نور آبی را مشاهده کند. طبق نتایج این آزمون، افراد مبتلا به اختلال فصلی در مقایسه با گروه دیگر حساسیت کمتری به نور آبی به ویژه در ماه‌های زمستانی نشان دادند که گویای افسردگی زمستانی بود. به گفته روکلین در زمستان با کاهش نور خورشید و با کمتر شدن حساسیت، عملکرد سالم‌خلق‌وخو کاهش می‌یابد و زمینه برای ابتلا به افسردگی فراهم می‌شود.

##### آیا نوردرمانی چاره‌ساز است؟

به گزارش ایندیندنت، دکتر «پل دیسان» از کلینیک تحقیقاتی افسردگی زمستانی دانشگاه «پیل»، می‌گوید که نوردرمانی برای بسیاری از افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی مفید است.

به گفته او اولین روشی که باید سراغش برویم نور است. او می‌گوید تعداد زیادی از بیماران که هر روز صبح ۳۰ دقیقه یا یک ساعت در معرض نور قرار می‌گیرند به طرز چشمگیری بهبود می‌یابند و حتی نیازی به دارو ندارند.

در نوردرمانی از دستگاه‌هایی استفاده می‌شود که نورشان ۲۰ برابر تابان‌تر از نور معمولی داخل خانه است. بر اساس تحقیقات، واحد روشنایی ۱۰ هزار لوکس (معیار نور) نور مناسب است و باید هر روز صبح ۳۰ دقیقه در معرض این میزان نور قرار گرفت. قیمت این دستگاه‌ها از ۷۰ تا ۴۰۰ دلار متغیر است و کارشناسان در مورد محصولاتی که نور کمی دارد و تأثیرگذار نیستند، هشدار می‌دهند.

##### مشاوره با روان‌درمانگر یا مصرف دارو چطور است؟

داروهای ضدافسردگی و نوردرمانی گزینه‌های اول برای درمان این اختلال هستند. پزشکان همچنین توصیه می‌کنند که برنامه خواب منظم و ثابتی داشته باشید و هر روز حتی روزهای ابری پیاده‌روی کنید. از آنجایی که مزیت‌های نوردرمانی با کنار گذاشتن آن از میان می‌روند، مراجعه به روان‌درمانگر و جلسات مشاوره توصیه می‌شود زیرا تأثیر ماندگارتری دارد. در این جلسات فرد مبتلا افکار ناخوشایند را شناسایی و آنها را اصلاح می‌کند. برای مثال بسیاری از مردم می‌گویند «من از زمستان متنفرم»، در حالی که می‌شود گفت «من تابستان را به زمستان ترجیح می‌دهم». با این جمله در حین ابراز واقعیت، بر خلق‌وخوی‌تان تأثیر منفی نمی‌گذارد. متخصصان توصیه می‌کنند که به فعالیت‌های اجتماعی و کارهای مفرح مانند دیدار با دوستان، پیاده‌روی و بیرون رفتن و نوشیدن قهوه با آنها بپردازیم چراکه تأثیر مثبتی بر حال و هوای روحی فرد دارد.

### جامعه



خواهد بود.

آنا لیسینا سردبیر پرتال اطلاع رسانی شبکه بین المللی تلویزیونی بریکس نیز گفت: در این جشنواره یک دوره آموزش تخصصی با موضوع سنت‌های کشورهای

عضو بریکس به زبان رسانه برگزار می‌شود.

به گفته وی، اختصاص بخش ویژه‌ای برای بلاگرهای کشورهای عضو گروه بریکس و پخش ویدیوهای کوتاه درباره سنت‌ها و فرهنگ ملی در دستور کار این شبکه تلویزیونی است. بنا بر این گزارش، دانشگاه دولتی روابط بین الملل مسکو وابسته به وزارت امور خارجه روسیه، متخصصان را در ۱۸ رشته در سطوح مختلف تربیت می‌کند. این دانشگاه ۵۳ زبان خارجی را آموزش می‌دهد و از این منظر رکورد جهانی را به خود اختصاص داده است.

#### با اعلام رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور صورت گرفت

# دستور آغاز اجرای نهضت محرومیت زدایی از فضا‌های آموزشی کشور

#### کلاس‌های پر تراکم و مدارس فرسوده در اولویت

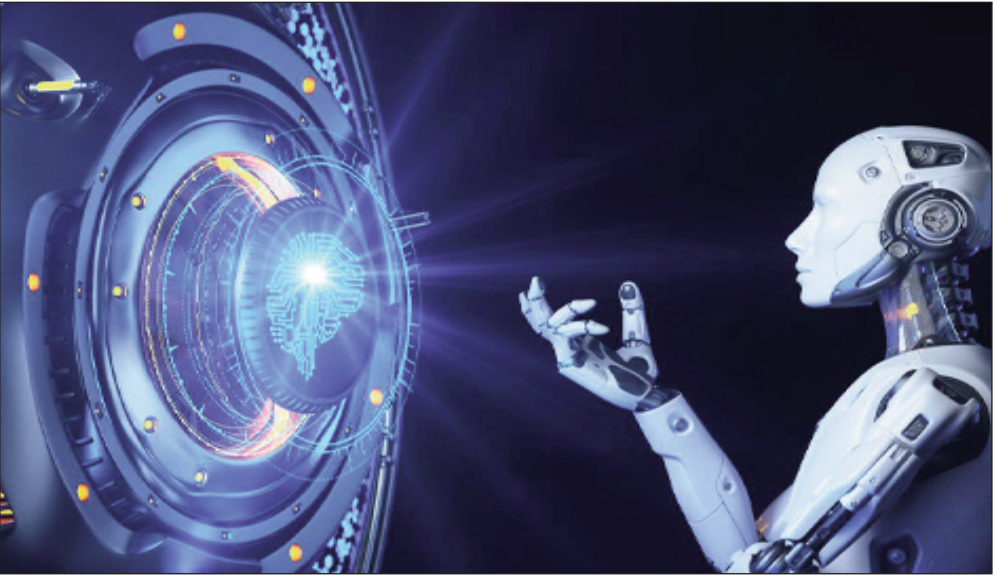


محرومیت زدایی در استانها یکسان نیست، قطعاً جنس محرومیت تهران با سیستان متفاوت است و حلقه وصل حل مشکلات با شکل دهی جریانات مردمی است.

این مقام مسئول ساماندهی مدارس کانکسی مستقل بالای ۱۰ دانش آموز، ساماندهی مدارس سنگی نایلین، ساماندهی کلاس های با تراکم بالای ۳۵ نفر، افزایش سرانه فضاهای آموزشی در مناطق با سرانه کمتر از ۳ متر مربع، تکمیل پروژه های نیمه تمام آموزشی، تربیتی و ورزشی و تخریب و بازسازی و مقاوم سازی مدارس فرسوده را از اولویت‌های اصلی این نهضت مردمی است که در آن نظام مکان یابی، نظام فنی، نظام اجرایی و ساز کارهای مالی و عملیاتی به خوبی توجه شده است.

وی ادامه داد: توسعه عدالت آموزشی و محرومیت زدایی از فضاهای آموزشی اولویت دار، کاهش تراکم کلاس‌های دولتی

## برنامه بررسی تخلفات سردفتران با هوش مصنوعی تدوین می شود



آئین نامه تبصره ۸ ماده ۱۰ نیز توسط وزارت راه وشهرسازی وجهاد کشاورزی تهیه می شود.

کشاورز ادامه داد: برابر ماده (۳) و (۱۱) قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیرمنقول، تنظیم قرارداد عادی نسبت به رسمی معاملات اموال غیرمنقول، اقدام قرارداد عادی نسبت به مشاورین املاک به سامانه ثبت الکترونیک اسناد و تقسیم اسناد شده اند، از سوی مشاورین املاک و بنگاه‌های معاملاتی املاک ممنوع است و صرفاً ملزم به درج پیش نویس قرارداد در سامانه ثبت الکترونیک اسناد و ارسال آن به دفتر اسنادرسی هستند. در این راستا سازمان ثبت اسناد و املاک از تاریخ ۱۵/۳/۱۴۰۳ زیرساخت و شرایط لازم جهت اتصال کلیه مشاورین املاک و بنگاه‌های معاملاتی را به سامانه ثبت الکترونیک اسناد از طریق سکوی کاتب فراهم کرده است.

وی تأکید کرد: با پیگیری‌ها و مکانبات صورت گرفته با رسوای دادگستری استان‌ها و سازمان تعزیرات حکومتی تا کنون از مجموع ۱۴۷۳۵۴ مشاور املاک دارای پروانه کسب معتبر تعداد ۶۵۱۲۹ مشاور به سکوی کاتب متصل و تعداد ۲۰۵۲۵۳ پیش نویس تهیه و ۸۱۴۸ به سامانه الکترونیک اسناد ارسال شده است، وی افزود: به منظور همگرایی و هماهنگی بیش از پیش

## چهارشنبه ۷ آذر ۱۴۰۳ / شماره ۱۶۶۷۸ / سال سی‌ام نورخوستان ۷

#### جهان تا ۱۰ سال دیگر قادر

#### به مقابله با حجم زباله‌های

#### پلاستیکی نخواهد بود



رئیس مشترک ائتلافی از کشورهای کلیدی پیش از گفت‌وگوهای مهم در مورد مهار آلودگی جهانی پلاستیک هشدار داده است جهان در یک دهه آینده نفعی‌تواند با انبوه زباله‌های پلاستیکی کنار بیاید، مگر اینکه کشورها با محدود کردن تولید موافقت کنند.»

به گزارش ایسنا، «آن بیت تونیریم»، وزیر توسعه بین‌الملل نروژ در سخنانی قبل از دور نهایی و مهم مذاکرات سازمان ملل درباره اولین معاهده جهانی برای پایان دادن به زباله‌های پلاستیکی، این هفته در شهر «یوسان» کره جنوبی به شکافی که بین کشورهای تولیدکننده پلاستیک و دیگران ایجاد شده است، اذعان کرد. او نماینده بیش از ۶۰ کشور به رهبری رولنداو نروژ است که خواهان مقابله با آلودگی پلاستیکی در طول چرخه زندگی کامل آن هستند. به طور اساسی، این به معنای کاهش شدید تولید است. در حالی که ممکن است به دلیل قدرت مخالفت، عمدتاً از سوی کشورهای عربی تولیدکننده نفت، «پیمان کامل» امکان‌پذیر نباشد، او امیدوار بود توافق حاصل شود که در طول زمان تقویت شود. وی گفت: ما قرار نیست به یک معاهده کامل دست باییم. اما باید جلوتر برویم. من فکر می‌کنم ما این کار را خواهیم کرد. من انتخاب می‌کنم که امیدوار باشم. جهان اکنون به شدت به رهبری و اخبار خوب نیاز دارد.

امسال، کارشناسان مختلف در هر نمونه جفت جنین که آزمایش کردند، میکروپلاستیک پیدا کردند. همچنین در شریان‌های انسان، جایی که پلاستیک با حملات قلبی و سکته مرتبط است. وجود میکروپلاستیک‌ها نگرانی در مورد خطرات سلامتی را می‌افزاید. بحران پلاستیک به طور گسترده به عنوان تهدیدی برای سلامت انسان تنوع زیستی و آب و هوا شناخته شده است.

به گزارش روزنامه گاردین، دو سال پس از توافق تاریخی بین ۱۷۵ کشور به منظور اتخاذ دستوری برای مذاکرات در یک معاهده جهانی و قانونی الزام‌آور با هدف رسیدگی به کل چرخه حیات پلاستیک، نمایندگان به طور مشترده که مورد آنچه که باید انجام دهند اختلاف نظر دارند و ضرب الاجل آن نزدیک است. پیشرفت‌ها بر سر بحثی در مورد نیاز به کاهش صنعت ۷۱۲ میلیارد دلاری پلاستیک متوقف شده است. آخرین مذاکرات، در آوریل، به توافقی برای قرار دادن اهداف تولید – که به عنوان کلیدی برای مهار زباله‌های پلاستیکی تلقی می‌شود – در مرکز معاهده ناکام ماند. با این حال، دور نهایی مذاکرات که آغاز می‌شود و قرار است در اول ماه دسامبر به پایان برسد، بسیار مهم است.

آن بیت تونیریم گفت: البته ما به بازیافت و مدیریت زباله بیشتر نیاز داریم اما اگر تولید و مصرف را کاهش ندهیم، ۱۰ سال آینده نمی‌توانیم با حجم پلاستیک موجود در سیستم مقابله کنیم.

استفاده از پلاستیک ممکن است تا سال ۲۰۶۰ در سطح جهان سه برابر شود و انتظار می‌رود بیشترین افزایش در کشورهای جنوب صحرای آفریقا و آسیا باشد. همچنین در حالیکه پیش‌بینی می‌شود زباله‌های پلاستیکی تا سال ۲۰۶۰ سه برابر شود که نیمی از آنها در محل دفن زباله‌ها خواهند بود و کمتر از یک پنجم بازیافت می‌شوند. در همین حال، آن بیت تونیریم گفت: توافق بر سر «خروج تدریجی» فهرست محصولات پلاستیکی یکبار مصرف در سطح جهانی و همچنین ممنوعیت مواد شیمیایی سسی در پلاستیک – از جمله برای پلاستیک‌های در تماس با غذا و اسباب‌بازی‌های کودکان – یک عمل «بدون فکر» بود. بسیاری از کشورها همین حال‌همه این ممنوعیت‌های یک جانبه پلاستیکی یک بار مصرف را دارند و موفقیت جدیدی محسوب نمی‌شود.

لِهام در مذاکرات با موضع ایالات متحده تشدید شده است. یکی از بزرگترین تولیدکنندگان پلاستیک، ایالات متحده اخیراً اعلام کرد که از معاهده‌ای حمایت می‌کند که خواستار محدود کردن تولید است. اما بازگشت «دونالد ترامپ»، مدافع سوخت‌های فسیلی به عنوان رئیس جمهور ایالات متحده در ژانویه، به تردیدهایی منجر شده است.

سالانه ۳۰۰ میلیون تن پلاستیک تولید و بیشترش به محل‌های تلنبار یا دفن زباله یا دریاها و اقیانوس‌ها ختم می‌شود که به محیط زیست لطمه و به زیست گیاهی و جانوری آسیب جدی می‌زند.

تخمین زده‌اند تا سال ۲۰۴۰ بین ۲۳ تا ۳۷ میلیون تن زباله وارد سیستم‌های آبی و دریایی دنیا شود.