

## نشانه‌های استرس در کودکان

کودکان به دلایل مختلف احساس استرس می‌کنند. به عنوان والدین، این مسئولیت شمامست که آن عوامل استرس را شناسایی کرده و مراقب علائم هشدار دهنده باشید.

استرس بخش اجتناب ناپذیر زندگی است و توانایی مقابله با آن امری است که با گذر زمان حاصل می‌شود. در برخی موارد، استرس قابل اجتناب است و قابل پیشگیری است، اما برخی افراد به سختی با آن کنار می‌آیند. نه تنها بزرگسالان، بلکه کودکان نیز مستعد استرس و اضطراب هستند و نادیده گرفتن احتمال آن می‌تواند بر ذهن کودک و رفاه کلی او تأثیر بگذارد. استرس بیش از حد در کودکان می‌تواند منجر به چالش‌های عاطفی و رفتاری شود و بر رشد آنها تأثیر بگذارد. به همین دلیل است که شناخت زودهنگام و حمایت مناسب برای مدیریت و کاهش تأثیر منفی استرس بر کودکان بسیار مهم است.

دکتر هیمانی نارولا، مدیر متخصص اطفال رشدی و رفتاری و یکی از بنیانگذاران Continua kids، به درک بهتر علت استرس در کودکان و علائم هشداردهنده آن کمک می‌کند.

## علائم هشدار استرس در کودکان

دکتر نارولا می‌گوید: «استرس در کودکان خردسال می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند جدایی از والدین، تغییر در روال معمول، فشارهای مدرسه، مسائل خانوادگی یا حتی نامتنی‌های شخصی باشد و استرس می‌تواند اثرات منفی داشته باشد.» به گفته صندوق کودکان سازمان ملل متحد، استرس در کودکان زمانی ایجاد می‌شود که مسئله‌ای جدید یا غیرمنتظره را تجربه کنند. سازمان ملل متحد می‌گوید: «برای کودکان خردسال، تنش‌های خانگی مانند آزار و اذیت خانگی، جدایی والدین یا مرگ یکی از عزیزان از دلایل رایج استرس هستند؛ مدرسه نیز یکی دیگر از دلایل رایج است و پیدا کردن دوستان جدید یا شرکت در امتحانات باعث می‌شود کودکان احساس غمگینی کنند.» با بزرگتر شدن کودکان، منابع استرس آنها می‌تواند افزایش یابد زیرا آنها تغییرات بزرگتری در زندگی را تجربه می‌کنند، مانند پیدا کردن دوستان جدید، تکالیف بیشتر مدرسه و دسترسی بیشتر به رسانه‌های اجتماعی و اخبار گسترده تر در جهان. بسیاری از نوجوانان نیز تحت فشار مسائل اجتماعی مانند تغییرات اقلیمی و تبعیض جنسیتی قرار می‌گیرند.

دکتر نارولا می‌گوید: «برای والدین و مراقبان مهم است که با نشانه‌های استرس خود گزارش کردند. سردرد و حمایت مناسبی برای کمک به کودکان برای عبور از این چالش‌ها ارائه دهند.»

## علائم هشدار دهنده استرس در کودکان

برخی از علائم مرتبط با استرس در کودکان عبارتند از:  
تغییرات در رفتار، مانند افزایش تحریک پذیری، نوسانات خلقی، کناره گیری از فعالیت‌ها یا دوستان، عصبانیت‌های مکرر، تغییر در عادات غذایی، مشکل در خوابیدن، شب‌ادراری، شکایت از علائم فیزیکی (مانند سردرد یا معده درد)، کاهش، علاقه به مدرسه، کاهش عملکرد تحصیلی.

بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Caring Sciences منتشر شد، بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان نگرانی، ضربان قلب سریع، ترس، لرز و احساس غم و اندوه را نشانه استرس خود گزارش کردند. سردرد نیز در ۴۶٫۶ درصد از کل داوطلبان گزارش شد و خستگی در بین ۴۱٫۸ درصد شایع بود.

در نتیجه مطالعه آمده است: «در بررسی هر علامت استرس، ارتباط آماری معنی‌داری بین برخی از علائم با سن، درجه و نوع مدرسه وجود داشت.»

## ویترین

## «وسط‌بازی» در «سه‌منطقه»

ترومای حاصل از الیناسیون خرس وسط در بستر جامعه، نوشته سیدمحمد صاحبی، «همه‌چیز دربارہ وسط» (مروری بر انواع وسط و روابط با آن‌ها) نوشته مریم حسن‌نژاد، «وسط‌بازی برای عموم آزاد است» (مروری بر نشانه‌ها و رفتارشناسی گونه‌های متفاوت وسط‌باز» از مریم نظام‌دوست، «مصائب سرمرپی تیم صیای قم بودن برای یک استراماچونی» (مروری بر گیرندگان و نگاهداران حد وسط، گادهایی که ما را چاق می‌کنند) نوشته سیدمحسن امامیان، «تلاش و رویکرد میان‌ایستادگان» نوشته سیداکبر موسوی، «دسته خراب دست وسط‌هاست» (مروری بر عنتربازی‌های وسط‌نشین‌ها) نوشته رضا سعیدی و روزسفا‌درانی، «اتحادیه صنف وسط‌بازان» (مروری بر عملکرد اصناف و مشاغل وسط‌باز) نوشته

چهل و سومین شماره از «مکتوب طنز [+جد]» فارسی سه‌منطقه» با پرونده «وسط‌بازی» منتشر شد.

به گزارش ایستا، این شماره از مجله با یادداشت امید مهدی‌نژاد، مدیر مسئول و صاحب‌امتیاز «سه‌منطقه» آغاز می‌شود و در ادامه مطلبی از فاطمه رحیمی سردبیر این مجله با عنوان «این هشتگ‌خورده‌های بی‌تناسی هزاررنگ»، درج شده است. «قم تا پاسداران: مروری بر انواع زیست‌ها و عقاید موجود»، نوشته علی آینه‌ور در بخش افاضات و مکافات آمده است.

پرونده این شماره از «سه‌منطقه» با عنوان «وسط‌بازی» با این مطالب همراه است: «همیشه جای یک خرس در میان است» (مروری بر بازی وسطی از منظر سایکولوژی‌کال، بدون بررسی

## تازه‌های علمی

## حالا نوبت ارسال ربات انسان‌نمای هند به فضاست

به فضا پرتاب شود.

ماموریت گاگانیان نیز قرار است اولین ماموریت فضایی سرشنین‌دار هند به فضا باشد. انتظار می‌رود پرتاب آزمایشی آن در سال ۲۰۲۴ انجام شود. گفتنی است که این آزمایش قرار بود در سال ۲۰۲۳ انجام شود، اما به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹ به تعویق افتاد.

با توجه به تحولات اخیر، سازمان تحقیقات فضایی هند قبل از پرواز فضایی انسانی و با سرشنین، در حال آماده شدن برای پرتاب اولین ماموریت بدون سرشنین گاگانیان با یک ربات انسان‌نمای زن به نام ویومیترا (Vyommitra) است.

نمونه اولیه آن اولین بار در رویداد «پرواز فضایی و اکتشاف انسانی - چالش‌های کنونی و روندهای آینده» در بنگالوروی هند در سال ۲۰۲۱ رونمایی شد.

## ربات انسان‌نمای ویومیترا

سازمان تحقیقات فضایی هند قصد دارد این نیمه انسان‌نما را که شبیه به انسان است به فضا بفرستد تا عملکرد ایمن ماژول خدمه خود را بیازماید. این ربات به این دلیل نیمه انسان‌نما نامیده می‌شود که فاقد پا است، اما می‌تواند به جلو و به پهلو خم شود.

بر اساس گزارش‌ها، ویومیترا قادر به انجام طیف گسترده‌ای از وظایف از جمله هشدار دادن و انجام مراحل حمایت از بقاست. این ربات می‌تواند وظایفی مانند سوئیچ عملیات و نظارت بر پارامترهای ماژول را انجام دهد.

این ربات همچنین می‌تواند انسان‌ها را بشناسد، به سواالت پاسخ دهد و در صورت نیاز آزمایش‌هایی انجام دهد.

## ویومیترا عملکردهای انسان را در فضا تقلید خواهد کرد و با سیستم پشتیبانی حیات کنترل محیطی تعامل خواهد داشت.

## ماموریت گاگانیان

ماموریت گاگانیان که در درجه اول یک ماموریت نمایش فناوری است، سه فضانورد هندی را به مدار ۴۰۰ کیلومتری زمین می‌فرستد. آنها آزمایش‌های مختلفی را در این ماموریت کوتاه سه تا هفت روزه انجام خواهند داد و در نهایت با فرود در اقیانوس هند به سلامت به زمین بازخواهند گشت.

مهندسی وجود دارد که باید برطرف شوند. ماموریت گاگانیان نیازمند توسعه فناوری‌های مهم متعددی از جمله یک پرتابگر درجه‌بندی شده است که قادر به انتقال ایمن انسان به فضا باشد.

## دمای آسایش



با تنظیم درجه کولر روی دمای آسایش مشمول طرح قبض برق رایگان شویم

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان گلستان

## مدیر عامل شرکت فولاد مبارکه:

## انتقال آب دریای عمان به اصفهان کمتر از یکسال آینده به بهره برداری می‌رسد



احصا و برپایه آن در حوزه‌های مختلف کار کردیم، گفت: در حوزه کشاورزی دامپروری و ظرفیت‌های این منطقه همگی شناسایی شده است تا برای فرصت‌ها سرمایه‌گذاری شود و در موارد دیگر نیز حمایت و آموزش نیز منظر قرار گرفته است و تلاش داریم این روند را به مدل حمایتی مسئولیت اجتماعی در کشور تبدیل کنیم

## عبور از ظرفیت اسمی هفت میلیون و ۲۰۰ هزار تن تا پایان سال

طیب نیا با تأکید بر اینکه جزو معدود مجموعه‌هایی هستیم که با وجود همه مشکلات هنوز قصد داریم از ظرفیت اسمی هفت میلیون و ۲۰۰ تن تولید فولاد تا پایان سال رد شویم، بیان کرد: امیدواریم همانند سال گذشته بتوانیم در ماه‌های آینده با جبران کمبودها و با توجه به ورود نیروگاه به مسیر و رفع مشکلات ناشی از کمبود برق، شرایط متعادلی را تجربه کرده، کمبودها را جبران و حتی با درحد بیشتری تولید، رکورد جدیدی ثبت کنیم

وی با اشاره به اینکه با محاسبات انجام شده طرف یکی دو سال آینده، با تولید ناشی از برق آن هزینه‌های احداث نیروگاه جبران می‌شود، تأکید کرد: این نیروگاه کلاس یک در شهر اصفهان که به لحاظ آلودگی رتبه‌های نخست کشور را دارد، متناسب با شرایط اقلیمی اصفهان تدارک دیده شده است و کمترین مصرف آب و انرژی را دارد، تصریح کرد: افتتاح این نیروگاه کمک می‌کند در آینده نزدیک نیروگاه‌های دیگر نیز اصطلاحات لازم در این راستا را انجام دهند.

مدیرعامل فولاد مبارکه در بخش دیگری از صحبت‌های خود در ارتباط با کاهش قیمت فولاد نیز تأکید کرد: کاهش قیمت جهانی فولاد بر سودآوری ما تأثیر می‌گذارد همان‌گونه که میانگین فروش ما سال گذشته قیمت فروش محصولات ما نسبت به سال قبل با وجود تورم ۴۰ تا ۴۵ درصد، یک درصد کاهش داشت.

وی ادامه داد: نکته مهم این است که فولاد مبارکه همواره در این مقاطع از این نوسانات عبور کرده است به نوعی بیش از ۴۰ درصد حاشیه سود خود را حفظ کردیم و توزیع سود برای سهامداران انجام شد.

طیب نیا تأکید کرد: ما برای بحران‌ها همیشه آماده هستیم، در چهار ماهه نخست اسسال رشد تولید خوبی نسبت به سال گذشته داشتیم و پیش‌بینی می‌کنیم با توجه به روند مثبت اخیر قیمت‌های جهانی، شرایط بهتری را در سال جاری نیز تجربه کنیم.ش.



انرژی داشته‌است که این سرمایه‌گذاری را در راستای بالا بردن راندمان مصرف، بهینه کردن مصارف، نصب غبارگیر و اجرای پروژه‌های متعددی که با کاهش دی اکسید کربن و مصرف انرژی همراه است، در راستای تبدیل فولاد مبارکه به صنعت سبز دنبال می‌کنیم

وی با ابراز این مطلب که فولاد مبارکه امروزیک صنعت پاک است و اگر مشکلاتی داریم در اولین فرصت آن را رفع می‌کنیم، تصریح کرد: قول می‌دهیم طرف یکی دو سال آینده الگوی استثنایی در کشور در زمینه محیط زیستی و کاهش آلودگی خواهد بود و در این راستا هدف گذاری کرده‌ایم.

طیب نیا تأکید کرد: پیش‌بینی‌های ما در بعد اصلی نگاه به مسئولیت اجتماعی نیز تلاش داریم به شکل جامع‌تر عمل انتقال آب دریای عمان به زودی رفع می‌شود.

## توزیع ۴۰ هزار میلیارد تومان توزیع سود در میان سهامداران

وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به اینکه یکی از وظایف مجموعه‌های بزرگ حرکت در راستای اجرای مسئولیت‌های اجتماعی است، تصریح کرد: از دیدگاه ما مسئولیت اجتماعی منحصر به کمک‌های حمایتی نیست بلکه در شرکت‌های بزرگ این موضوع، مفهومی فراتر دارد، امروزه مسئولیت‌های اجتماعی بیشتر به معنای توزیع ثروت است، اسسال ۴۰ هزار میلیارد تومان توزیع سود در میان سهامداران داشتیم که بخشی از آنها از اقسار ضعیف جامعه هستند.

مدیرعامل فولاد مبارکه بیان کرد: ما احداث نیروگاه، توجه به حوزه ورزش و حمایت از تیم سپاهان یا وجود همه تفریحاتی که در این راستا مسئولیت اجتماعی تلقی می‌کنیم اما در بعد اصلی نگاه به مسئولیت اجتماعی نیز تلاش داریم به شکل جامع‌تر عمل کنیم؛ گرچه این پروژه‌ها چند ساله به طول می‌انجامد اما سعی داریم در راستای آباد کردن مناطق محروم اصفهان گام برداریم و در این راستا منطقه شرق استان را به عنوان پایلوت انتخاب کردیم چراکه اگر محاسبات و مشکلات آن را در نظر بگیریم این منطقه در آخرین نقطه استان قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه ابتدا سند پیشرفت و آبادانی را در این ارتباط تهیه و ظرفیت‌ها، محرومیت‌ها، تهدیدها و فرصت‌های منطقه را



مدیر عامل شرکت فولاد مبارکه گفت: پروژه انتقال آب دریای عمان به اصفهان اگر با سرعتی که در حال حاضر در حال اجراست پیش برود تا کمتر از یکسال آینده به بهره برداری خواهد رسید.

یاسر طیب نیا در جمع خبرنگاران گفت: فولاد مبارکه تاکنون کلیه ورق‌های پروژه را عرضه کرده است و امیدواریم بقیه سهامداران با تعیین منابع مالی در پیشرفت پروژه کمک کنند.

وی اظهار امیدواری کرد سرعت پروژه اگر به همین روال باشد به زودی آب دریای عمان به اصفهان خواهد رسید.

طیب نیا تصریح کرد: با انتقال آب به اصفهان مشکل تامین آب صنایع حل خواهد شد و برداشت از ایخان روند رو به صفر می‌شود.

وی اظهار امیدواری کرد با اجرای پروژه‌های طرح انتقال آب بهشت آباد، تیل سووم، سد خرسان، و سبای همکاری ارگان‌های ذی ربط مشکل خشکی زاینده‌رود نیز مرتفع گردد.

## بهره برداری از نیروگاه سیکل ترکیبی تجربه‌ای موفق در ساخت نیروگاه در کشور

طیب نیا در ادامه ساخت نیروگاه سیکل ترکیبی را تجربه‌ای موفق در ساخت نیروگاه در کشور دانست و افزود: احداث نیروگاه سیکل ترکیبی فولاد مبارکه با انجام آزمایشات نهایی، فاز اول و دوم آن ظرف ۱۰ روز آینده به بهره‌برداری خواهد رسید.

وی اظهار کرد: این که یک نیروگاه در طول ۱۶ ماه وارد مدار تولید شود یک رکورد و تجربه موفق است، شرایط کشور در بحث انرژی چندان مطلوب نیست چراکه هم‌راهه فولاد مبارکه تولید و هم مصارف صنعتی و خانگی افزایش پیدا می‌کند که موجب چالش‌های حوزه انرژی می‌شود.

## سرمایه‌گذاری ۲۳ میلیارد یورویی فولاد مبارکه در حوزه محیط زیست

مدیرعامل فولاد مبارکه با اشاره به اینکه در حوزه‌های محیط زیست و انرژی برای مجموعه فولاد مبارکه جای‌نگرانی وجود ندارد چراکه به شکل جدی در این حوزه ورود کرده‌ایم، تصریح کرد: اگر بخواهیم با استانداردهای روز دنیا جلو برویم، مباحث محیط زیستی چالش جدی برای صنعت فولاد کشور است اما فولاد مبارکه سرمایه‌گذاری ۲۳ میلیارد یورویی در حوزه محیط زیست