گوناگون

دو داروی ضروری به بسته خدمتی بیماران CF و سرطانی اضافه شد

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، از افزودن دو داروی ضروری بسته دارویی بیماران مبتلا به سیستیک فیبروزیس و سرطان در صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج خبر داد.

به گزارش پیام آشنا مهدی رضایی گفت در راستای ارائه خدمات به بیماران خاص و صعب‌العلاج از فروردین ماه سال جاری دو داروی ضروری بسته دارویی بیماران مبتلا به سیستیک فیبروزیس و سرطان افزوده شده است. وی افزود برای بیماران مبتلا به سرطان داروی "پمبرولیزومب" که راهنمای تجویز آن در بهمن ماه سال گذشته توسط معاونت درمان وزارت بهداشت به سازمان‌های بیمه، که ابلاغ شده است، به بسته خدمتی این بیماران اضافه و در سامانه سازمان نیز با سهم ۲۰ درصد از محل صندوق صعب‌العلاج برای بیماران دارای نشان سرطان لحاظ شده است. رضایی با اشاره به اینکه پیش از این حدود ۲۰۰ قلم دز دارو شامل داروهای شیمی درمانی و حمایتی در بسته این بیماران لحاظ و در حال اجرا بوده است، تصریح کرد: هزینه‌های دارویی درمان سرطان نخستین رتبه را بین هزینه‌های دارویی بیماری‌های مشمول صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به خود اختصاص داده است. وی تاکید کرد بیماران مبتلا به "سیستیک فیبروزیس" مبتنی بر نشان‌دار شدن در سامانه‌های الکترونیک سازمان بیمه سلامت، بسته خدمات دارویی خود را از محل صندوق صعب‌العلاج دریافت می‌کنند. پیش از این ۱۴ قلم دز دارو در بسته این بیماران لحاظ شده بود که در حال حاضر با توجه به اعلام قیمت "ورتزاز آلفا" در فروردین ماه توسط سازمان غذا و دارو، این داروتنیز بر اساس بسته ابلاغی معاونت درمان وزارت بهداشت به بسته دارویی این بیماران اضافه شده است. رضایی ادامه داد: تا کنون سهم هزینه داروی بیماران "سیستیک فیبروزیس" از کل هزینه‌های پرداختی این بیماران از محل صندوق بیماران صعب‌العلاج ۹۱ درصد است و با توجه به هزینه قابل توجه داروی "ورتزاز آلفا" انتظار می‌رود با پوشش ۷۰ درصد از هزینه‌های آن از سوی صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج و افزایش سطح دسترسی بیماران به داروی مذکور، ارتقا فرآیند درمان بیمه شدگان مبتلا به سیستیک فیبروزیس را شاهد باشیم.

گرفتگی صوتی باعث ضایعات خوش خیم بر حنجره و تارهای صوتی می‌شود

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: افرادی که دچار گرفتگی صدا می‌شوند ممکن است به بروز ضایعات خوش خیم روی حنجره و تارهای صوتی مبتلا شوند و در صورتی که لینلا به گرفتگی صوتی شدید بیش از ۲ هفته طول بکشد حتما برای ارزیابی‌های تخصصی باید به متخصص حنجره مراجعه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سمیرا اقادوست روز یکشنبه به مناسبت روز جهانی صدا افزود: نکته مهم توجه به بروز علائم گرفتگی صدا است و هرگونه آسیب و اختلال صدا مانند گرفتگی صدا، تغییر در زیر و بمی، تغییر زیر بلندی، نفس آلودگی صدا یا هرگونه اختلال دیگری که کیفیت شفاف صدا را تحت تاثیر قرار دهد، نیاز به ارزیابی و بررسی بیشتر دارد و پاداور شد: صدا اصلی‌ترین وسیله ارتباطی انسان‌هاست، بنابراین داشتن صدای سالم برای تولید گفتار صحیح و مناسب در برقراری ارتباط ابزاری ضروری و مهم است. تن و لحن صدا می‌تواند عوامل فراوانی مانند حالات روحی و شخصیتی افراد را بیان کند و صدای هر فرد باید بیانگر سن و جنس وی باشد. اقادوست گفت: ۱۶ آوریل مصادف با بیست و هفتم فروردین؛ روز جهانی صدا نامگذاری شده و اهمیت مراقبت از صدا مورد تاکید قرار گرفته است همچنین هدف از نامگذاری این روز در دنیا، بیان ضرورت مراقبت و حفظ کیفیت صدای سالم در افرادی است که از صدای خود به صورت تخصصی و به عنوان منبع کسب درآمد استفاده می‌کنند و به اصطلاح کاربر حرفه‌ای صوت نامیده می‌شوند مانند خوانندگان، گویندگان، بازیگران، معلمان و اساتید، فروشندگان و سایر افرادی است که از صدا زیاد استفاده می‌کنند و باید نگاهی را درباره مراقبت صحیح از صدا و شیوه‌های مناسب تمرین و تقویت صدا بیاموزند. به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفتار فرصلاح‌گرایی که در زمینه صوت کار می‌کنند در زمینه بهبود کیفیت صدای افراد دارای اختلالات صوت کار می‌کنند. آنها با ارزیابی دقیق ابعاد اندرآی و آکوستیکی صوت و بررسی تاثیری که صدای آسیب دیده بر ابعاد مختلف کیفیت زندگی بیماران به صوت در این افراد گذاشته به درمان اختلالات صدا می‌پردازند.

چه کسانی نباید چای پُررنگ بخورند

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: قراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی و خانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند.

به گزارش پیام آشنا، سمیرا ربیعی- استادیار دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر باید، اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. وی ادامه داد: کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. به گفته ربیعی، فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های فرآوری‌ را یافت می‌شود. این استادیار دانشگاه با اشاره به فرآیند کافئین در بدن گفت: کافئین، مدر یا ادرارآور است. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و قرار دارا مشکل پیوست مواجه می‌کند. ربیعی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون، برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. این دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد گفت: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی توصیه کرد، افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در لسفتاج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز. بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. به گفته وی، کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب، به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در فرآیند نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

زنان و خانواده

حمایت معاونت زنان ریاست جمهوری از طرح‌های تولید کنندگان حجاب

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از برقراری ارتباط بین کارگروه عفاف و حجاب معاونت زنان و تولید کنندگان محصولات حجاب خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افسیه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با حضور در سی‌امین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم، از بخش عفاف و حجاب این نمایشگاه بازدید و با مسئولان و غرفه‌داران این بخش به گفتگو پرداخت.

وی در پاسخ به اینکه «به عنوان خانمی که از محصولات حجاب استفاده می‌کنید، این نمایشگاه چه معایب و مزایایی داشت؟»، گفت: این بخش از نظر مکانی اشکال داشت؛ فضا خیلی محدود بود و موجب شده غرفه‌داران مجبور شوند کالاهای خود را به صورت فشرده در غرفه‌ها قرار دهند که همین مسئله قدرت نمایش و عرضه محصولات را کاهش داده است.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، یکی دیگر از اشکالات بخش عفاف و حجاب نمایشگاه قرآن را، قیمت محصولات دانست و افزود: اگرچه همه غرفه‌داران مدعی بودند که پایین‌ترین قیمت را ارائه می‌کنند اما به نظر می‌رسد قیمت‌ها باز هم بالاست و قدرت خرید مردم لاقل در برخی از کالاها به این قیمت‌ها نمی‌رسد. خزعلی در تبیین محاسن این بخش گفت: بسیاری از غرفه‌داران، سرپرست خانوار و در حال ارائه تولیدات خود بودند. همچنین بسیاری از این تولید کنندگان از شهرهای مختلف و مناطق جنوب شهر بودند و شرایطی داشتند که در وضعیت عادی نمی‌توانستند کالاهای خود را ارائه کنند و نمایشگاه قرآن امکان عرضه محصولاتشان را فراهم کرده است. وی مزیت مهم‌تر این نمایشگاه را فراهم کردن امکان خرید محصولات حجاب برای خانواده‌های مذهبی دانست که با اعضای خود در نمایشگاه قرآن حضور دارند و در کنار بازدید از نمایشگاه قرآن می‌توانند ملزومات عفاف و حجاب را نیز تهیه کنند. با توجه به اینکه برای کاهش قیمت محصولات حجاب باید این محصولات جزو کالاهای فرهنگی قرار گیرد، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در پاسخ به اینکه معاونت برای کمک به رفع مشکلات این تولید کنندگان چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟، گفت: طرحی که تولیدکنندگان حجاب برای قرار گرفتن این محصولات در زمره کالاهای فرهنگی به مجلس ارائه کرده‌اند، هنوز به مرحله تصویب نرسیده است و تا وقتی که طرح به تصویب نرسد و قانونی نشود، هیچ قولی نمی‌شود داد اما در مجموع باید از تولیدی‌هایی که در زمینه چادر، مانتو و لباس‌های عفاف و حجاب فعالیت می‌کنند پشتیبانی شود. خزعلی ادامه داد: باید واهمایی در اختیار تولیدکنندگان محصولات حجاب قرار گیرد و دولت از جهت واردات مواد اولیه مورد نیاز این تولیدکنندگان و فراهم کردن بازار فروش از تولیدکنندگان محصولات حجاب پشتیبانی کند. همچنین دولت می‌تواند با تسریع حمایت از آن‌ها امکان افزایش تولیدات و کاهش قیمت‌ها را فراهم کند و ما به دنبال تحقق این امور هستیم، وی با اشاره به اینکه در نمایشگاه قرآن نشستی با دست‌اندرکاران فعال و تولید کننده محصولات حجاب برگزار کرده است، گفت: مقرر شد تولیدکنندگان محصولات حجاب طرح‌هایشان را به ما ارائه کنند و امیدواریم بتوانیم این طرح‌ها را پیگیری کنیم.

این استاد دانشگاه ادامه داد: همچنین قرار شد ارتباط تنگاتنگی بین تولیدکنندگان محصولات حجاب با کارگروه عفاف و حجاب معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده برقرار شود و ما کارگروه عفاف و حجاب معاونت را به این تولیدکنندگان متصل کردیم تا بتوانند به صورت مستمر در تماس باشند و برخی از طرح‌ها و ایده‌های این تولیدکنندگان را دنبال و به نتیجه برسانیم.

اقدامات وزارت بهداشت در برخورد با سقط عمدی جنین

سخنگوی وزارت بهداشت، در خصوص نظارت وزارت بهداشت بر سقط جنین در بیمارستان های کشور توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پدرام پاک آئین اظهار کرد: با توجه به اینکه سقط جنین جرم انگاری شده است، وزارت بهداشت نیز برنامه‌هایی برای برخورد با سقط عمدی در دستور کار قرار داده است.

وی به راه‌اندازی سامانه ملی پاروری سالم اشاره کرد و گفت: این سامانه در راستای صیانت از جنین سالم، راه‌اندازی شده است.

پاک آئین ادامه داد: جمع آوری داروی سقط، یکی دیگر از بربرنامه‌های وزارت بهداشت در برخورد با سقط عمدی است.

سخنگوی وزارت بهداشت افزود: برنامه‌ها و دستورالعمل‌های زیادی در راستای جلوگیری از سقط جنین سالم در حال اجرا است.

وی با اشاره به بحث غربالگری که قبلا اجباری بود، گفت: غربالگری در حال حاضر اختیاری شده و زیر نظر پزشک متخصص انجام می‌شود.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

آیا تعریق بعد از خوردن غذاهای قندی خطرناک است؟

بطور کلی افراد گاه به گاه از مصرف خوراکی شیرین لذت می‌برند با این حال این روزها، مردم کمی بیش از حد از میان وعده‌های شیرین لذت می‌برند به‌عنوان مثال، آمریکایی‌ها روزانه تا ۲۷۰ گرمی مواد شیرین مصرف می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، وقتی اثرات مضر قند روی بدن از جمله پوسیدگی دندان، درد مفاصل، مشکلات کبدی و بیماری قلبی را در نظر بگیریم، مصرف مواد قندی می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. در واقع، تقریبا هر قسمت از بدن فرد می‌تواند تحت تاثیر منفی مصرف بیش از حد قند قرار گیرد. علاوه بر اثرات آشکاری که شکر بر بدن شما می‌گذارد، راه‌های کمتر شناخته شده و موذیانه‌تری نیز وجود دارد که می‌تواند سلامت شما را ویران کند. شکر می‌تواند باعث شود کبد شما چربی اضافی ذخیره کند و منجر به وضعیتی به نام کبد چرب شود. این مورد می‌تواند احساسات شما را دستکاری، شما را افسرده و وابع مصرف قند بیشتری در شما ایجاد کند.

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله شیمی بیولوژیکی منتشر شد، مولکول‌های قند معروف به گلیکان می‌توانند عاملی در ایجاد بیماری آرتریت باشند، همچنین می‌توانند اثرات درازمدت مخربی داشته باشند. وقتی همه این اثرات مضر در نظر گرفته می‌شود، جای تعجب نیست که قند می‌تواند باعث عرق کردن فرد نیز شود اما فقط سوال این است که چرا این اتفاق رخ می‌دهد، وقتی یک وعده غذایی حاوی قند زیاد مصرف می‌کنید، این مواد قندی می‌توانند منجر به تولید بیش از حد انسولین در بدن شوند. انسولین قند را به انرژی تبدیل می‌کند و وقتی بدن شما در یک زمان بیش از حد آن را تولید کند، می‌تواند منجر به شرایطی شود که به عنوان هیپوگلیسمی یا کتنی شناخته می‌شود. هیپوگلیسمی یا کتنی که به‌عنوان هیپوگلیسمی پس از غذا نیز معروف شده است، معمولا در عرض چند ساعت پس از خوردن غذا رخ می‌دهد و با علائمی مانند ضربان قلب، لرزش، تحریک‌پذیری و البته عرق کردن مشخص می‌شود.

اگرچه به‌طور کامل مشخص نیست که چه چیزی باعث این وضعیت می‌شود اما تصور این است که هیپوگلیسمی یا کتنی با ترشح انسولین اضافی ایجاد می‌شود و منجر به کاهش سطح قند خون شما خواهد شد. به گفته دانشگاه کلمبیا ایالات متحده آمریکا، همچنین ممکن است شیرینی خالص هر چیزی که مصرف می‌کنید، بتواند این پاسخ را فعال کند. به‌عنوان مثال، شکر سفره در مقیاس حدود ۱۰۰ شیرینی دارد، در حالی که شیرینی فروکتوز که در میوه‌ها و نوشابه‌ها یافت می‌شود، حدود ۱۱۷ است. علاوه بر این، آبنبات معمولی شما حاوی حدود ۲۴ گرم یا ۶ قاشق چایخوری شکر دارد که می‌تواند باعث واکنش فیزیکی شود. برای برخی از افراد، تعریق بیش از حد می‌تواند نشانه دیابت باشد. هنگامی که قند خون بدن پایین می‌آید، می‌تواند پاسخ استرس حاد را از بدن به همراه داشته باشد و در نتیجه باعث تعریق بیش از حد شود. همچنین تعریق ممکن است در نتیجه آسیب عصبی ناشی از سطوح بالای قند خون به نام نوروپاتی دیابتی باشد. این آسیب عصبی می‌تواند به عدم عرق بدن گسترش یابد در نتیجه به میزان زیاد یا کم عرق کردن فرد تاثیر بگذارد. اگر در مورد میزان تعریق بدن خود، بعد از مصرف شیرینی نگران هستید، باید با پزشک خود مشورت کنید.

در حالت ایده‌آل، بهترین راه برای جلوگیری از اثرات نامطلوب قند بر روی بدن شما، کاهش مصرف مواد قندی است با این حال، برای کسانی که رژیم غذایی مملو از قند و پر از شیرینی‌ها و نوشابه‌ها دارند، کنار گذاشتن شکر ممکن است کار دشواری باشد.

برای افرادی که مصرف مواد قندی دارند، حذف قند از رژیم غذایی می‌تواند منجر به علائمی مانند افسردگی، اضطراب و مشکل در تمرکز شود همچنین می‌تواند علائم جسمی مانند حالت تهوع و خستگی را تجربه کنند با این حال اگر در همان ابتدا با تغییراتی ساده مانند نوشیدن آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، یا خوردن اغذا در صبحانه به جای مصرف دونات، قند خود را به آرامی کاهش دهید، می‌تواند به آرامی تاثیر فشاری که شکر روی شما می‌گذارد را از بین ببرید.

برش

هشدار؛ «برجسته شدن» سیگار در فیلم‌های نمایش خانگی!

یک روانشناس بالینی با بیان اینکه سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی و سریال‌های نمایش خانگی بدقصری برجسته شده که ناخودآگاه توجه مخاطب را به خود جلب می‌کند، خطاب به والدین نسبت به افزایش تمایل نوجوانان به سیگار کشیدن به واسطه تماشای این فیلم و سریال‌ها هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا فریدی با بیان اینکه سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی و سریال‌های نمایش خانگی بدقصری برجسته شده که ناخودآگاه توجه مخاطب را به خود جلب می‌کند، خطاب به والدین نسبت به افزایش تمایل نوجوانان به سیگار کشیدن به واسطه تماشای این فیلم و سریال‌ها هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا فریدی با بیان اینکه سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی و سریال‌های نمایش خانگی بدقصری برجسته شده که ناخودآگاه توجه مخاطب را به خود جلب می‌کند، خطاب به والدین نسبت به افزایش تمایل نوجوانان به سیگار کشیدن به واسطه تماشای این فیلم و سریال‌ها هشدار داد.

وی با بیان اینکه مسلما کودکان و نوجوانان نمی‌توانند در برخی رفتارها مانند ماشین، خانه و لباس یا شخصیت‌های مورد علاقه‌شان همراهی‌اندیداری کنند، به همین دلیل سعی می‌کنند حداقل در سیگار کشیدن شبیه آن‌ها باشند و احساس محبوبیت و جذابیت کنند، توضیح داد: از طرف دیگر در اغلب فیلم‌ها شخصیت‌های سیگاری غالبا در سکانس‌هایی که عصبانی و ناراحت هستند، شروع به کشیدن سیگار می‌کنند و این رفتار ناخودآگاه این مطلب را به مخاطب به‌ویژه نوجوانان منتقل می‌کند که گاهی به‌منظور رسیدن به آرامش می‌توان به‌جای استفاده از راهبردهای حل مسئله به سیگار پناه برد. هرچند که در تلویزیون، مقطعی پخش صحنه‌ها و تصاویر مربوط به استعمال دخانیات از کشیدن سیگار گرفته تا، در کلیه برنامه‌های نمایشی، فیلم و سریال‌های تلویزیون، ممنوع اعلام شده بود، با این وجود در آثار تلویزیونی شاهد صحنه‌هایی بوده‌ایم.

این روانشناس بالینی ادامه داد: در سریال‌های نمایش خانگی برخلاف تلویزیون با توجه به اینکه معیارهای آزادتری وجود دارد، نمایش مصرف دخانیات را به کرات از سوی شخصیت‌ها می‌بینیم. گرچه ممکن است از سوی سازندگان فیلم و سریال‌ها توجیهاتی از این قبیل که شخصیت‌های استعمال کننده سیگار در عمل صدقه‌مرمان هستند نیز مطرح شود اما با این حال تعدد و حجم بالای صحنه‌های سیگار که بسیاری از آنها غیرضروری و فاقد بار درامانیک هستند، باعث اعتراضاتی در فضای خانواده‌ها و رسانه شده است و جنبه‌دلسوزی و منفی اثر را تقویت و تشدید می‌کند فریدی در عین حال افزود: البته دغدغه فیلم‌سازان در این که بخواهند واقعیت‌های جامعه را نشان بدهند کاملا به جاست و استعمال سیگار جزئی از این واقعیت‌هاست ولی پیشنهاد می‌شود در سریال‌هایی که ساخته می‌شود، به ابعاد آسیب و زیان این پدیده هم توجه ویژه‌تری شود.

به گفته این روانشناس، نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله که فیلم‌های دارای کاراکتر و شخصیت‌های سیگاری را مشاهده می‌کنند، تمایل بیشتری به امتحان کردن سیگار و امتحان پیدا می‌کنند.

وی با اشاره به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه عنوان کرد در یکی از پژوهش‌ها، محققان تعداد دفعات سیگار کشیدن شخصیت‌ها را در بیش از ۵۰۰ فیلم محبوب شمردند. آن‌ها سپس از ۶۵۰۰ کودک ۱۰ تا ۱۴ ساله پرسیدند کدام‌یک از فیلم‌ها را دیده‌اند. دو سال بعد با کودکان مصاحبه مجدد شد. محققان دریافتند بچه‌های سنین ۱۰ تا ۱۴ سال که بسیار عمل سیگار کشیدن را در فیلم‌ها مشاهده می‌کرده‌اند، بدون توجه به اینکه والدین یا دوستانشان سیگاری هستند یا نه، بیشتر تمایل به سیگار کشیدن پیدا کرده‌اند. بر طبق اولین مطالعه ملی در آمریکا، رابطه مستقیمی بین نمایش سیگار کشیدن در فیلم‌ها و احتمال شروع سیگار کشیدن در کودکان وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی نیز تصریح می‌کند فیلم‌هایی که شخصیت‌های آن سیگار می‌کشند، باید در رده فیلم‌های بزرگسالان حساب شوند و محدودیت سنی برایشان قید شود، زیرا اثر شرکت‌های سازنده سیگار از این فیلم‌ها برای بازاریابی استفاده می‌کنند به زعم فریدی، تقلید و الگوبرداری یک غریزه نیرومند است که از آغاز دوره کودکی شروع می‌شود و در سنین نوجوانی به اوج خود می‌رسد. بنابراین کودکان و نوجوانان در این سنین بیشتر از والدین، آموزگاران، دوستان و همسالان، سلبریتی‌ها و یا چهره‌های محبوب تقلید می‌کنند و یکی از عوامل تأثیر گذار در شکل‌گیری رفتار کودکان و نوجوانان تماشای فیلم‌ها و تقلید از رفتار و اصطلاحات رایجی است که در فیلم و سریال‌ها به کار می‌رود.

این روانشناس تاکید کرد: بنابراین انتخاب فیلم برای کودکان و نوجوانان صرفاً خرید سی دی، دانلود فیلم و تنظیم کانال‌های تلویزیونی برای نمایش فیلم‌های مربوط به کودکان نیست. والدین در انتخاب و تماشای فیلم برای کودکان و نوجوانان باید خردمندانه تصمیم بگیرند به سن کودک و نوجوان برای تماشای فیلم‌ها توجه کنند چراکه کودکان و نوجوانان درک درستی از رفتار شخصیت‌ها در فیلم‌ها ندارند. وی معتقد است که انتخاب فیلم مناسب با سن کودکان و نوجوانان به آن‌ها امکان می‌دهد دانش خود را با وجود درک محدود خود گسترش دهند.

فریدی خطاب به والدین توصیه کرد: اگر کودک و نوجوان ناخواسته سکانس‌هایی از سیگار کشیدن را در فیلم و سریال تلویزیونی مشاهده کرد، حتما در این مورد با فرزندتان صحبت کرده و به آن‌ها کمک کنید تا پیامهای واقعی را درک کنند. قبل از تماشای فیلم‌های سینمایی، سریال‌های نمایش خانگی و حتی سریال‌های تلویزیونی اطمینان حاصل کنید که فیلم دارای افتاظ رکیک، شوخی‌های نامناسب، صحنه‌های ترسناک، سیگار کشیدن و... نباشد. آموزش مهارتهای زندگی نیز از جمله مهارت حل مسئله به کودکان و نوجوانان است تا کودک و نوجوان قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد خود را افزایش دهد و بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. این روانشناس در پایان سخنان خود تاکید کرد: مهارتهای زندگی در کاهش سوءمصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خود انگاریی و اعتماد بنفس نقش به سزایی دارد به ویژه در کاهش سوءمصرف مواد بر نقش کلیدی مهارتهای زندگی تأکید می‌شود. هم چنین آموزش این مهارتها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید است چراکه آموزش مهارتهای زندگی به‌طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در نوجوانان و جوانان می‌شود.

افزون بر ۵ میلیارد پیام در شبکه شاد مبادله شده است

مدیر فنی شبکه شاد گفت: در یک ماه گذشته بیش از پنج میلیارد پیام در شبکه شاد مبادله و بیش از ۸۰۱ میلیون پوشه اطلاعات جابه‌جا شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسن قاسم‌زاده اظهار کرد: در هفته گذشته بیش از ۱۴ میلیون کاربر و در ماه گذشته بیش از ۱۸ میلیون کاربر فعال یکتا در سامانه شاد حضور داشته‌اند. وی درباره آخرین اقدامات این شبکه افزود: شبکه شاد از زمان تاسیس تاکنون جای خود را در میان مخاطبان یعنی در جامعه کودک و نوجوان باز کرده و خوبی این موضوع این است که ما اکنون یک نرم‌افزار جامع کشوری داریم که همه مخاطبان رده سنی کودک و نوجوان در آن عضو هستند.

قاسم زاده افزود: نهادهای مرتبط با حوزه کودک و نوجوان در این نرم‌افزار شروع به فعالیت کردند و خدمات خود را در شبکه شاد هم ارائه می‌کنند که در این راستا توانستیم خدمات دیگری را به شاد اضافه کنیم؛ به‌طور مثال یک سری خدمات الکترونیک که وزارت آموزش و پرورش ارائه می‌دهد، به صورت خدمات رسمی به شاد هم اضافه شده است. وی با اشاره به فعالیت پنجره شاد، گفت: شبکه ارتباطی نهادهای فعال در حوزه کودک و نوجوان صفحه جامع خود را دارند و اکنون کانون پرورش فکری کودک و نوجوانان و شبکه امید صدا و سیما این تعامل را در صفحه پنجره شاد باز کردند و در حال فعالیت هستند.

مدیرفنی شبکه شاد ادامه داد: شبکه نهال و پویا صدا و سیما هم به زودی به این پنجره اضافه خواهد شد و در حال رایزنی هستیم که سازمان‌ها و نهادهای دیگر هم در این حوزه قرار گیرند.

قاسم‌زاده به فعالیت مجله شاد اشاره کرد و گفت: در مجله شاد یک وبترین محتوایی از کانال‌ها وجود دارد و به تولید محتوا می‌پردازند که در اختیار مخاطبان قرار دادیم و خبرگزاری‌های مطرح کشور هم در این مجله شاد کانال دارند همچنین کانال‌های محتوایی با حوزه‌های فرهنگی، سرگرمی، مهارت‌آموزی و موردی از این دست فعالیت می‌کنند و کاربرها به صورت یکجا می‌توانند به گزینه‌ها دسترسی داشته باشند. وی با بیان اینکه پیگیری رویدادها در شبکه شاد یک اتفاق مهم در سال گذشته بود، افزود: پیگیری رویدادها در شبکه شاد از یک اتفاق مبارک با عنوان مسابقه کتابخوانی «از چیزی نمی‌ترسیدم» در سال ۱۴۰۰ آغاز شد و شاد ابزارهای مورد نیاز معلم و دانش‌آموز برای لزام آموزشی مانند امتحان و تکلیف را پیشتر نداشت، در انتهای سال گذشته سیستم ال ام اس یا سیستم مدیریت آموزش را فعال کردیم و معلم می‌تواند آزمون تستی و تشریحی برگزار، تکلیف مشخص، درسنامه بارگذاری کند و دفتر معلم که بخش مهمی است که می‌تواند منجر به صدور کارنامه شود.

بر اساس این گزارش، شبکه شاد پس از تعطیلی دانش آموزان به دلیل شیوع ویروس کرونا از فروردین ۹۹ آغاز به کار کرد. در واقع برای اولین بار در تاریخ آموزش کشور پلتفرم اختصاصی با مالکیت تحصیلی راه‌اندازی شد که معلمان و دانش آموزان می‌توانند به راحتی در فضایی امن و البته رایگان همچون فضای مدرسه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.