



آیا محتوای سالمی برای کودکان تدارک دیده شده یا صرفاً دوبله فیلم‌های کودک و حذف برخی بخش‌های یک انیمیشن مصداق توجه وی‌اودی به کودک و نوجوان است؟

چه کسی تماشای کند؟ کودک یا بزرگسال؟

ونوس بهنود
دبیر تحریریه



در دسته‌بندی‌ها مشاهده می‌شود که به دلیل ضعف تولیدات داخلی ویژه کودک و نوجوان این انیمیشن‌های خارجی است که میدان دار است و به نوعی وی‌اودی داخلی ابزاری برای فروش و دیده شدن هر چه بیشتر یک تولید خارجی شده است

موضوع فضای امن مجازی برای کودکان نه تازگی دارد و نه در مورد آن حرف کم گفته شده است. سؤال این است که ما چه کردیم و چقدر وی‌اودی‌های ما که این روزها بخش قابل توجهی از مخاطبان تلویزیون را ربوده‌اند به آن توجه نشان داده‌اند؟

فضای امن مجازی به تعبیری که همه می‌دانیم این است که کودک به محتوای مربوط به گروه سنی خود و در عین حال محتوای سالم که به رشد و بالندگی او کمک کند، دسترسی داشته و در مقابل از محتوای ناسالم که منجر به تربیت نادرست او یا تأثیرگذاری منفی شود، دور بماند. هر چند تبادل اطلاعات در فضای مجازی هیچ دروازه‌ای ندارد اما بعد از اینکه مدتی از تجربه زیست انسان در دنیای مجازی سپری شد، آسیب‌های مختلف موجب شد تا ایمنی روانی و محتوای سالم مورد توجه پلتفرم‌ها قرار گیرد.

به همین دلیل بود که به عنوان مثال عضویت در واتس‌آپ یا اینستاگرام محدودیت سنی داشت و یکی از مصادیق گزارش یک محتوا نیز مشاهده محتواهایی که کودک آزاری یا خشونت را ترویج کند، تعریف شد. اما داستان وی‌اودی‌ها متفاوت است. وی‌اودی‌های ایران شاید در حدود یک دهه اخیر توانسته‌اند بازار را به سمت خود خم سازند و سیلی از مخاطبان تلویزیون، رادیو و حتی کرایه فیلم را به سمت خود معطوف سازند. در تمام این مدت به دلیل رویکردهای ویژه تجاری اغلب در مورد فیلم‌های انحصاری سکوی خود مورد نقد بوده‌اند و بخشی از نقدها معطوف به وضعیت کودک و نوجوان در فیلم و آسیب‌های احتمالی تربیتی بوده است. از سویی این سؤال پابرجاست که آیا محتوای سالمی برای کودکان تدارک دیده شده یا صرفاً دوبله فیلم‌های کودک و حذف برخی بخش‌های یک انیمیشن مصداق توجه وی‌اودی به کودک و نوجوان است؟ به عنوان مثال در برخی وی‌اودی‌ها دسته‌بندی محتوای ویژه کودک و نوجوان دیده می‌شود و حتی آموزش کمک‌درسی نیز در برخی گنجانده شده است. اما واقعیت این است که محتواهای وی‌اودی‌ها برای همه اعضای خانواده در دسترس است و شاید در کودکان کم‌سن و سال پدر و مادرها قدری در انتخاب محتوا دقت کنند. از سویی نگاه تجاری وی‌اودی‌ها که اساس شکل‌گیری آن است، غیرقابل انکار است.

بسیاری از انیمیشن‌ها و فیلم‌های سینمایی بویژه خارجی صرفاً به دلیل اینکه پرطرفدار است و می‌تواند فروش خوبی داشته باشد، گنجانده می‌شود. فارغ از تلاش‌ها برای کنترل محتواهای خشن و مصادیق کودک‌آزاری موضوع نگاه تجاری موجب شده تا هنوز که هنوز است تولیدات شسته‌رفته کودک و نوجوان ارائه نشود. از طرفی در دسته‌بندی‌ها مشاهده می‌شود که به دلیل ضعف تولیدات داخلی ویژه کودک و نوجوان این انیمیشن‌های خارجی است که میدان دار است و به نوعی وی‌اودی داخلی ابزاری برای فروش و دیده شدن هر چه بیشتر یک تولید خارجی شده است. به نظرمی رسد وقت آن رسیده که حوزه کودک و نوجوان از حاشیه و نگاه تزئینی خارج شده و در اولویت سرمایه‌گذاری وی‌اودی‌ها در تولید محتوا قرار گیرد و البته نباید این بار نیز گرفتار شعارزدگی شد و ناخواسته مخاطب را به سمت تولید خارجی هدایت کرد. باید به صدای کودکان گوش داد و در پاسخ به آن محتوا ارائه کرد.



محققان ایرانی: زنان بیشتر در معرض بیماری آرتروزند

مشکلات مانند آسیب دیدگی، عفونت، اختلالات متابولیکی، یک سیستم ایمنی فعال و حتی مشکلات ناشی از وزن اشتباه گرفته شود. آرتروز یکی از انواع آرتريت و بیماری دیگری برای عارضه اوستئوآرتريت است که یک بیماری غیرالتهابی در مفاصل بوده و طی آن غضروف مفاصل تخریب می‌شود. این بیماری تحلیل برنده در نتیجه آسیب دیدگی، افزایش سن و کشیدگی یا پارگی طولانی مدت غضروف در مفاصل بروز می‌کند و سبب ایجاد درد و سفتی مفاصل می‌شود.

است و شایعترین نوع آرتروز، استئوآرتروز است. دیگر انواع شایع بیماری روماتیسم که به التهاب مفصل مربوط می‌شوند عبارتند از نقرس، فیبرومیالژیا و آرتروز روماتوئید (RA). برخی از انواع آرتروز، مانند آرتروز روماتوئید و لوپوس (SLE) می‌توانند چندین ارگان را درگیر کنند و باعث بروز علائم گسترده شوند. در مقابل آرتريت به التهاب مفاصل گفته می‌شود. این بیماری با درد، تورم، سفتی و داغی در مفاصل آسیب دیده، همراه است. آرتريت ممکن است با برخی

آرتروز با آرتريت به معنای التهاب مفصل است. بیماری که این روزها اغلب میانسالان با آن مواجه می‌شوند. درباره این بیماری و نتایج مطالعات محققان کشور در این مقاله بخوانید. واژه آرتروز برای توصیف حدود ۲۰۰ بیماری مختلف که مفصل، بافت‌های اطراف مفصلی و دیگر بافت‌های همبندی و اسکلتی عضلانی را درگیر می‌کند، استفاده می‌شود. اما آرتروز چیست و دقیقاً چه اتفاقاتی موجب بروز و ظهور آن می‌شود؟ آرتروز یکی از انواع بیماری روماتیسمی

کمک به بیماران مبتلا به آرتروز جهت کنترل برخی مشکلات و کاهش محدودیت حرکتی توصیه می‌کنند.

● آموزش به بیمار و خودمدیریتی: شامل رعایت مواردی است که در بهبود شرایط بیمار مؤثر هستند؛ مانند داشتن فعالیت جسمانی همراه با استراحت کافی، حفظ وزن متعادل، اجتناب از سیگار و الکل، حفاظت از مفاصل در برابر استرس غیرضروری، بهبود خواب با اجتناب از کافئین و ورزش شدید در شب و محدودیت استفاده از صفحه نمایش قبل از خواب، مراقبت از مفاصل با انجام کارهایی مانند استفاده از مفاصل بزرگ به عنوان اهرم باز کردن در و استفاده از چند مفصل برای تقسیم وزن اشیایی که فرد بلند می‌کند مانند استفاده از کوله پشتی و عدم قرارگیری در یک وضعیت برای مدت طولانی، چکاپ منظم توسط دکتر.

درمان خانگی آرتروز زانو

همچنین با توجه به گستردگی آرتروز زانو، برای درمان خانگی آرتروز زانو تمرینات و ورزش توصیه می‌شود. برخی از ورزش‌هایی که هوازی هستند و می‌توانید از آنها برای بهبود شرایط خود استفاده کنید شامل موارد زیر هستند؛ می‌توانید یک دوچرخه ورزشی در خانه داشته باشید و به آرامی ورزش کنید. می‌توانید در خانه تردمیل داشته باشید و راه بروید. پیاده روی در بیرون از منزل هم می‌تواند مؤثر باشد. سعی کنید هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش‌های هوازی انجام دهید تا وضعیت زانوی شما بهبود پیدا کند.

اگر به زانوی شما آسیب می‌رسد و درد می‌گیرد، می‌توانید ورزش خود را به زمان بندی ۱۰ دقیقه‌ای برسانید و در روزها و زمان‌های مختلف پخش کنید.

آسیب نسوج نرم زانو باشد. نتایج مطالعه ما نشان داد که سن بالا، جنسیت زن و استیج بالای آرتروز زانو از جمله ریسک فاکتورهای آسیب بافت نرم زانو در بیماری مبتلا به آرتروز زانومی باشند.»

درمان آرتروز چیست؟

احتمالاً می‌خواهید بدانید که درمان قطعی آرتروز چیست؟ هدف از درمان آرتروز کنترل درد، به حداقل رساندن آسیب مفاصل، حفظ عملکرد و بهبود کیفیت زندگی است. در عمل درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و صرفاً کاهش درد و پیشگیری از تشدید با درمان‌های دارویی مانند تیف و وسیعی از داروها مثل تولمتین و قرص نوروبین و تغییر شیوه زندگی مورد تأکید است. از جمله اقدامات برای تغییر سبک زندگی و کاهش دردهای آرتروز به این ترتیب است:

● رژیم غذایی: تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی سالم و متعادل شامل پروتئین حیوانی و گیاهان دارای آنتی‌اکسیدان بالا و دارای خواص ضدالتهابی مانند ماهی، آجیل و دانه‌ها، میوه و سبزیجات، لوبیا، روغن زیتون و غلات کامل می‌تواند در درمان افراد مبتلا به آرتروز کمک کند، در حالی که مواد غذایی حاوی ماده شیمیایی به نام سولانیون مثل گوجه‌فرنگی برای افراد مبتلا به آرتروز مفید نیستند.

● درمان فیزیکی: پزشکان اغلب دوره‌های فیزیوتراپی و ماساژ، درمان آب گرم، کار درمانی و مدیریت خستگی را برای

انواع نشانه‌های آرتروز و چگونگی بروز آنها

نشانه‌ها بسته به نوع آرتروز متفاوت است. علائم آرتروز می‌تواند به تدریج یا ناگهانی ایجاد شود، اگر کسی هریک از چهار علائم آرتروز هشداردهنده اصلی زیر را تجربه کند، باید به پزشک مراجعه کند. درد: درد آرتروز می‌تواند ثابت یا متغیر باشد، مانند زانو درد.

● تورم: در برخی از انواع آرتروز، پوست روی مفصل آسیب دیده قرمز و متورم و گرم می‌شود.

● سفتی و خشکی مفصل: خشکی مفصل یک علامت معمول است که پس از بیدار شدن از خواب در صبح، یا پس از نشستن طولانی مدت پشت میز، رانندگی طولانی مدت و بعد از ورزش رخ می‌دهد. اختلال در حرکت مفصل: حرکت دردناک مفصل یا خشکی و درد هنگام بلند شدن از روی صندلی می‌تواند نشان دهنده آرتروز باشد.

احتمال بروز آرتروز با افزایش سن بیشتر می‌شود

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه در تحقیقی با عنوان «بررسی فراوانی آسیب‌های بافت نرم همراه با primary osteoarthritis زانو در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۱ در شهر کرمانشاه» به عوامل تشدید آرتروز اشاره دارد.

در این پژوهش آمده است: «آرتروز زانو یک بیماری شایع در جهان می‌باشد که در اثر تخریب مفاصل سینوویال ایجاد می‌شود و بر غضروف مفصلی اثر می‌گذارد و در نهایت منجر به تخریب کامل غضروف مفصلی و التهاب غشای سینوویال، ضخیم شدن کپسول مفصلی، ضعف عضلات و تشکیل استخوان جدید می‌شود. تصور می‌شود که وقوع آرتروز زانو همزمان با

