

تماشای زیاد تلویزیون چه بلایی سر سالمندان می آورد

بر اساس بررسی ها، مردانی که بیش از بیست ساعت در هفته به تماشای تلویزیون مشغولند، میزان اسپرم در بدنشان نسبت به سایرین تا حدود ۴۴ درصد کاهش می یابد.

همچنین تماشای بیش از حد این برنامه ها، سبب افزایش خطر ابتلای مردان به بیماری های قلبی عروقی و در نتیجه کاهش توان جنسی آنان می شود.

۴- آسیب رسیدن به رابطه عاطفی و زناشویی به تصویر کشاندن روابط عاشقانه ی غیر واقعی در فیلم ها، سبب ایجاد انتظارات بی جا و غیر منطقی همسران از شریک زندگی شان شده و می تواند رابطه ی عاطفی شان را به چالش بکشد.

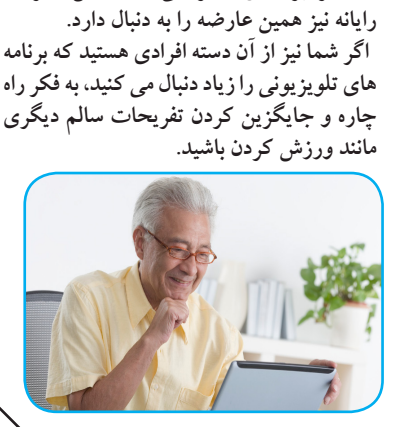
به علاوه این درخواست های غیر معقول سبب کاهش اعتماد به نفس و ایجاد اضطراب و استرس در زن و شوهر می شود.

۵- مزوی شدن افراد

پژوهش ها نشان داده است افرادی که به تماشای بیش از حد تلویزیون می نشینند، درگیر احساس تنهایی، گوشه گیری و افسردگی خواهند شد.

نه تنها تلویزیون بلکه استفاده بیش از حد از سایر ابزارهای الکتریکی مانند تلفن همراه و رایانه نیز همین عارضه را به دنبال دارد.

اگر شما نیز از آن دسته افرادی هستید که برنامه های تلویزیونی را زیاد دنبال می کنید، به فکر راه چاره و جایگزین کردن تفریحات سالم دیگری مانند ورزش کردن باشید.



کارشناسان تنها راه مقابله با این مشکل را راه رفتن و انجام ورزش یا حتی تماشای تلویزیون به شکل ایستاده می دانند.

تنها تماشای دوساعت تلویزیون در روز به شکل نشسته می تواند تا ۵۴ درصد خطر مرگ ناشی از التهاب را در افراد به ویژه سالمندان افزایش دهد. افزون بر احتمال بروز لخته خونی، بی تحرکی و فعالیت فیزیکی کم می تواند سبب تجمع مواد سمی در مغز و ابتلای فرد در دوران سالمندی به آلزایمر، پارکینسون و بیماری هایی همچون دیابت، چاقی، چربی و فشارخون بالا شود.

یکی دیگر از زمان هایی که نشستن بیش از حد می تواند سبب ترمیم ویریدی و افزایش خطر سگته مغزی و حمله قلبی در افراد شود، زمان پرواز یا هواپیما یا حتی سوارشدن بر قطار و خودرو به مدت طولانی است. کارشناسان به افراد به ویژه سالمندان توصیه می کنند پس از هر دو ساعت یک بار از جای خود برخاسته اندکی در هواپیما قدم بزنند (بدون ایجاد مزاحمت برای سایر مسافران و کادر پرواز) تا خون رسانی به بافت های مختلف در بدن آن ها منظم شود.

تماشای زیاد تلویزیون و کم تحرکی و معلولیت در سالمندان

نشستن و تماشای تلویزیون برای مدت زمان های طولانی (مخصوصا در شب) یکی از خطرناک ترین مواردی است که افراد مسن می توانند انجام دهند چراکه آنها بسیار در مقابل صدمات ناشی از عدم فعالیت فیزیکی آسیب پذیر هستند.

محققان در این مطالعه داده های مربوط به زنان و مردان ۵۰ تا ۷۱ ساله را بررسی کردند. همه شرکت کنندگان در شروع مطالعه سالم بودند. محققان در ابتدای تحقیق، میزان تماشای تلویزیون توسط شرکت کنندگان، ورزش یا باقیانی، کارهای خانه یا سایر فعالیت های فیزیکی را ثبت کردند و سپس آنها را حدود

تلویزیون یکی از محبوب ترین وسیله های سرگرمی برای عموم است که تماشای زیاد آن مخصوصا در سالمندان دارای عوارضی است که نشان دهنده به خطر افتادن سلامت عمومی بدن است.

به گزارش بهداشت نیوز: تماشای زیاد تلویزیون و نشستن طولانی مدت برای تماشای تلویزیون در سالمندان عوارض زیادی را در پی دارد که یکی از این عوارض مشکلات قلبی و عروقی است. ما در این مطلب درباره عوارض تماشای زیاد تلویزیون در سالمندان صحبت می کنیم

ارتباط تماشای زیاد تلویزیون و مشکلات قلبی در سالمندان

تماشای فیلم و سریال های تلویزیونی تفریحی لذت بخش است، اما صرف مدت زمان زیاد برای تماشای افزون بر کمبود وقت برای کار های دیگری می تواند در آینده سبب تشکیل لخته خونی در بدن شود. کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافته تماشای بیش از حد تلویزیون می تواند منجر به ایجاد لخته خونی در بدن افراد و در نهایت بروز سگته مغزی یا حمله قلبی شود.

کارشناسان دانشگاه مینه سوتا آمریکا، این نتیجه ها را با آزمایش بر روی بیش از ۱۵ هزار فرد داوطلب بزرگسال و تقسیم بندی آن ها به گروه های مختلف در زمان تماشای تلویزیون در بازه های زمانی مختلف به دست آورده اند. نشستن طولانی مدت می تواند منجر به لخته شدن خون شود، زیرا در این حالت گردش خون طبیعی دچار اختلال می شود.

کارشناسان بروز ترمیم (VTE) را در افرادی که ساعات های طولانی را صرف تماشای تلویزیون می کنند یک و هفت برابر بیشتر از سایر افراد برآورد کرده اند. ترمیم به تشکیل لخته در رگ های خونی یا ایجاد آمبولی ریبوی (در این حالت ورود لخته به ریه) گفته می شود

موانع و مشکلات مراقبت از سالمندان در جوامع امروزی

خانواده به عنوان یکی از نخستین نهادهای اجتماعی، شالوده حیات جامعه را با عملکردهای متعدد خود مانند فعالیت های اقتصادی، تربیتی و مراقبتی بنیاد می گذارد. از جمله عملکردهای مهم خانواده، ایفای نقش مراقبتی و حمایتی از فرد سالمند است.

اعضای خانواده که به وضوح بیشترین نقش را در امر حمایت و مراقبت از سالمند ایفا می نمایند می توانند بنیادگذار افزایش ارتباطات عاطفی بین خود و سالمند باشند و در راستای آن افزایش رضایتمندی خانواده را حاصل نمایند. با این که نقش محوری خانواده در مراقبت از سالمند با افزایش سلامت سالمند همراه می باشد.

اما دگرگونی های اجتماعی، اقتصادی، تکنولوژیکی و پیشرفت های علمی که زمینه ساز افزایش رشد سالمندی در جامعه می باشد منجر به دگرگونی ارزش ها و سنت های دیرین و جایگزینی ارزش های جدیدی گردیده است که مراقبت از سالمند در خانواده را دچار چالش می نماید.

مطالعه Beach و همکاران در ایالات متحده آمریکا در خصوص مراقبت از سالمند در خانواده بیان می دارد که افزایش مشکلات سالمندی در فرد سالمند و همچنین افزایش فشارهای مراقبتی بر فرد مراقبت کننده از سالمند، پیامدهای مخاطره آمیزی چون افسردگی و اضطراب را برای اعضای خانواده به همراه خواهد داشت. مطالعه دیگری در ایران نیز پیرامون مشکلات اجتماعی خانواده های مراقبت کننده از افزایش سن سالمند و افزایش سلامت آنان را بررسی کرده و نتایج آن در انجام فعالیت های روزانه و افزایش مدت زمان کمکرسانی به سالمند توسط اعضای خانواده می گردد و در چنین شرایطی مشکلات اجتماعی خانواده های دارای سالمند مانند کاهش فرصت برقراری ارتباط با دیگران، کاهش اوقات فراغت و همچنین مشکلات اقتصادی آنان نیز افزایش خواهد یافت.

پیرامون عوامل تسهیلگر و ممانعت کننده فرایند مراقبت سالمندان آسیب پذیر در خانواده باید در نظر داشت که عدم مشارکت و آگاهی اعضای خانواده در مراقبت از سالمند و همچنین ضعف سیستم های بهداشتی و مراقبتی و کمبود مراکز مراقبتی، خدماتی از جمله عوامل سرخوردگی و بیماری های روانی در سالمندان است.

مشکلات فردی اعضای خانواده و عوامل تضعیف کننده شرایط اجتماعی و خانوادگی آنان در مراقبت از سالمند مبین ضعف زیرساخت های نظام سلامت خانواده و بهره برداری ناکافی از پتانسیل های موجود جهت حمایت از خانواده در مراقبت از سالمند می باشد. در محدودیت های بیان شده باید اذعان داشت که استخراج دیدگاه خانواده ها پیرامون عوامل محدود کننده آنان در مراقبت از سالمند بخشی از اطلاعات لازم جهت برنامه های عملی و نظری خانواده ها را به منظور مهار مشکلات و ارتقای فرایند مراقبت از سالمند در خانواده فراهم می نماید و بخش دیگر اطلاعات مشمول انجام تحقیقات در زمینه بررسی پتانسیل های موجود در نظام سلامت جامعه خواهد بود. بنابراین در این راستا نقش مؤثر پرستاران منزل در کشف راهکارهای نوین اجرایی با هدف کاهش خلأ بین نیازمندی های خانواده ها پتانسیل های موجود گام مؤثری در تقویت زیرساخت های نظام سلامت خانواده می باشد. انجام مطالعات در سطح مدیریت های نظام سلامت خانواده و همچنین گسترش مراکز ارائه خدمات پرستاری در منزل به منظور رفع این خلأ، و تشخیص راه حل های احتمالی و برنامه ریزی برای اجرای بهترین راهکارهای عملی جهت مهار مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی خانواده ها در امر مراقبت از سالمند ضروری به نظر می رسد.

کتابخانه شهید محمد علی پور دهنو لامرد پیشرو در تحقق جامعه ای کتابخوان و سالم تر

بهترین شیوه برای تقویت حافظه است. رضایی همچنین بیان کرد که: «بسیاری از عادت های مادر کودکی شکل می گیرند. پس برای بهبود وضعیت کتابخوانی باید کودکان و دانش آموزان را به خواندن تشویق کنید و آنها را به مطالعه عادت دهید و خود نیز آنها الگو باشید و اتاق کودک را از کتاب پر کنید، شب قبل از خواب برای کودکان کتاب بخوانند و با خواندن کتاب باعث اجتماعی شدن و آداب معاشرت می شود و همچنین باعث اقتدار بیشتری می شود و کتاب خوانی روی تربیت فرزندان اثر دارد بهتر است به

در کنار خواندن کتاب، انجام کارهایی مانند بازی شطرنج و یا حل جدول می تواند ابتلا به آلزایمر یا اختلالات حافظه را در افراد مهار کند و برای مطالعه و کتابخوانی به هر نوع کتابی که دوست دارید بخوانید، بهتر از قیل خواب از موبایل استفاده نشود. به بیانی دیگر هر چه شما بیشتر بخوانید و بنویسید در هنگام پیری ذهن بهتری خواهید داشت، حتی اگر خود مغز دارای علایم زوال عقل باشد و سالمندان اگر به طور منظم و روزانه به مطالعه کتاب بپردازند کمتر به بیماری آلزایمر دچار می شوند و در مورد افراد بی سواد گفتند که دعا خواندن

می شود که باعث زیان های و روحی و روانی برای خانواده و فرد موثر به شمار می آید. بیان نمودند که آلزایمر در کسانی که در کودکی مطالعه داشتند رخ نمی دهد. یکی از اثرات کتابخوانی تقویت حافظه و جلوگیری از مرگ مشکلاتی در مغز بوجود می آید، سلول های بیماری آلزایمر عملکرد خود را از دست می دهند و در نهایت از بین می روند و به از دست رفتن قدرت حافظه، کاهش توانایی در فکر کردن و حتی تغییرات شخص منجر می شود. اولین مشکل این بیماری این است که یک فرد در جامعه از چرخه فعال به تدریج حذف

برگزاری کارگاه آموزشی پیشگیری از بیماری آلزایمر از طریق مطالعه کتاب و کتابخوانی با حضور خانم دکتر معصومه رضایی در کتابخانه شهید محمد علی پور دهنو لامرد به گزارش اداره کتابخانه های عمومی شهرستان لامرد، این کارگاه آموزشی در روز یکشنبه به تاریخ ۱۳/۰۸/۹۷ با حضور سرکار خانم دکتر معصومه رضایی پزشک خانواده درمانگاه چاهورز و شرکت بیش از ۴۰ نفر از مردم روستا در کتابخانه شهید محمد علی پور دهنو چاهورز لامرد برگزار گردید. دکتر رضایی در ابتدای کارگاه به این نکته

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۸-۰۰۳۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی پور فرزندان حسینعلی بشماره شناسنامه ۱۲۳۱ صادره از مهر نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۴/۲۸۹۵ مترمربع تحت پلاک ۳۳۴۵ فرعی از ۲۱۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر وراوی خریداری از مالک رسمی وزارت جهاد کشاورزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۰۱/۰۸/۹۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۲/۰۸/۹۷

خلیل شاکری رئیس ثبت اسناد و املاک مهر
م- الف ۴۳۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۹۶-۰۰۳۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس غلامی فرزندان علی بشماره شناسنامه ۹۶۱ صادره از لامرد نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۴۰۸۴۹ مترمربع تحت پلاک ۳۳۴۶ فرعی از ۲۱۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر وراوی خریداری از مالک رسمی وزارت جهاد کشاورزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۰۱/۰۸/۹۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۲/۰۸/۹۷

خلیل شاکری رئیس ثبت اسناد و املاک مهر
م- الف ۴۳۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۹۷-۰۰۳۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس ظاهری فرزندان عبدالله بشماره شناسنامه ۲ صادره از مهر نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ یک درب باغ به انضمام یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۲۵۲۱۴ مترمربع تحت پلاک ۱ فرعی از ۱۰۵۹ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر روستای پهرستان خریداری از مالکان رسمی وراث عبدالله ظاهری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۰۱/۰۸/۹۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۲/۰۸/۹۷

خلیل شاکری رئیس ثبت اسناد و املاک مهر
م- الف ۴۳۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۱۳۱-۰۰۳۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس غلامی فرزندان علی بشماره شناسنامه ۹۶۱ صادره از لامرد نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۴۰۸۴۹ مترمربع تحت پلاک ۳۳۴۶ فرعی از ۲۱۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر وراوی خریداری از مالک رسمی وزارت جهاد کشاورزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۰۱/۰۸/۹۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۲/۰۸/۹۷

خلیل شاکری رئیس ثبت اسناد و املاک مهر
م- الف ۴۳۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب آراء شاره های ۰۱۰۷-۰۲۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ و ۰۱۰۹-۰۲۹۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶-۰۳ مورخه ۰۳/۰۳/۹۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۱۷۳۱۱/۴۳۱۷ مغزوری از پلاک ۱۲۳۱ اصلی به مساحت ۰۷/۱۶۹۲۴ متر مربع واقع در فرایش بخش ۸ فارس مالکیت آقایان علی علی آبادی فرزندان امان الله نسبت به یک دانگ مشاع از شش دانگ و آرش علی آبادی فرزندان امان الله نسبت به یک دانگ مشاع از شش دانگ و کوروش علی آبادی فرزندان حمزه نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ و آرمان علی آبادی فرزندان امان الله نسبت به یک دانگ مشاع از شش دانگ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است اذنا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز سه شنبه مورخه ۲۴/۰۷/۹۷ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرابیند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار آگهی ۱۳۹۷/۰۸/۱۹
م الف ۱۶۹
تاریخ تحدید حدود ۱۳۹۷/۰۹/۱۹
امید حسینی_ کفیل اداره ثبت اسناد و املاک فرابیند

بیمه زندگی (مان)



با پس انداز روزانه ۱۶۶۶ تومان صاحب سرمایه ۵۰۰ میلیون تومانی شوید

بیمه ایران نمایندگی سبحانیان کد: ۳۵۱۸۶

تلفن: ۰۲۷۷۲۵۰۰۵ - ۰۲۷۱۸۲۵۰۰۷ (تلفن مشهد) ۰۹۱۷۱۸۲۶۵۶۱ (خطم سبحانیان) آدرس: لاله پلار شاد، جنب قنصل مسجد بلاول و فلک حسین آباد

