



8 بلایی که تلویزیون سرتان می‌آورد

دهه‌هاست پایش به هر خانه و محفلی باز شده است؛ بیمارستان‌ها، مراکز خرید، اتوبوس، قطار و ... اصلا تبدیل به یک عضو اصلی خانواده شده، آن هم چه عضو عزیزکرده‌ای.

تماشای سریال عمرتان را کوتاه می‌کند 8 بلایی که تلویزیون سرتان می‌آورد

سلامت نیوز: دهه‌هاست پایش به هر خانه و محفلی باز شده است؛ بیمارستان‌ها، مراکز خرید، اتوبوس، قطار و ... اصلا تبدیل به یک عضو اصلی خانواده شده، آن هم چه عضو عزیزکرده‌ای. همان جعبه جادو را می‌گوییم؛ تلویزیون! بدون شک این جعبه جادویی نقش مهمی در گذراندن اوقات فراغت دارد اما کمی نگران کننده است که به محض بیدار شدن و قبل از انجام هر کاری سراغ تلویزیون بروید و یا وقتی به خانه بر می‌گردید قبل از کندن لباس‌هایتان دست به کنترل شوید و تا نصفه‌های شب سریال‌های مختلف تماشا کنید.

بدتر از همه اینکه اجازه ندهید جیک از کسی در بیاید که چه! شما دارید فیلم می‌بینید! حتما می‌گویید: #171ای بابا ما که صبح تا شب جان می‌کنیم و کار می‌کنیم و فقط همین یک سرگرمی را داریم!؛ می‌دانیم که تلویزیون شما را سرگرم می‌کند، می‌خنداند، احساساتی می‌کند، آگاه می‌کند و ... ولی اصلا قصدمان هم این نیست که تلویزیون را برای همیشه خاموش یا روانه انباری کنید.

می‌خواهیم بگوییم هر چیزی اندازه‌ای دارد. می‌خکوب شدن پای تلویزیون برای سلامتی‌تان خطرناک است. با ما باشید تا بیشتر با خطرهای این جعبه هزاررنگ آشنایتان کنیم.

در این دوره و زمانه نه می‌شود این کار را کرد و نه لزومی دارد که تا این حد از تلویزیون بیزار شوید. اگر کمی برنامه‌ریزی کنید می‌توانید هم تلویزیون تماشا کنید و هم اینکه سلامتی‌تان به خطر نیفتد. به عقیده بعضی از متخصصان هر هفته دو تا سه ساعت تماشای تلویزیون مشکلی ایجاد نمی‌کند اما بیشتر از آن را باید حواس‌تان باشد.

از همه بدتر اینکه بعضی از پدر و مادرها برای اینکه بچه‌های کوچک‌تر به دست و پایشان نیچند، تلویزیون را روشن می‌کنند و بچه‌های بی‌گناه را مقابل آن می‌نشانند تا سرگرم شوند. لطفا این کار را با بچه‌های زیر شش سال نکنید. شاید باورتان نشود ولی متخصصان می‌گویند تماشای تلویزیون برای کودکان و نوجوانان بین 6 تا 17 سال هم باید دو ساعت در هفته باشد.

تلویزیون شما را دچار هیروت می‌کند!

تلویزیون باعث بروز مشکلاتی در تمرکز می‌شود؛ یعنی اینکه کم‌کم روی هوش و حواس‌تان تاثیر منفی می‌گذارد. محققان معتقدند هرچه در کودکی بیشتر پای تلویزیون نشسته باشید، در بزرگسالی بیشتر به اختلال‌های مربوط به دقت و تمرکز دچار می‌شوید؛ یعنی اینکه مغزتان قادر نخواهد بود روی یک مساله واحد تمرکز کند.

حتما در خانواده شما هم یک نفر مبتلا به #171بیماری کنترل تلویزیون؛ است. در این به اصطلاح بیماری همیشه فرد مورد نظر کنترل تلویزیون را به دست می‌گیرد و مدام کانال عوض می‌کند. در این صورت نه خودش یک برنامه را با دقت نگاه می‌کند و نه اجازه می‌دهد بقیه تمرکز داشته باشند. اگر این یک نفر خودتان هستید و مدام کانال عوض می‌کنید، بهتر است هرچه زودتر این عادت‌تان را ترک کنید چون با این کار سیستم تمرکزتان دچار اختلال می‌شود؛ از ما گفتن!

حیف قلب نازنین تان نیست؟

بی‌تعارف بگویم اگر خیلی اهل تماشای برنامه‌های تلویزیونی هستید، رسماً خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در خودتان بالا برده‌اید. البته این را ما نمی‌گوییم چون محققان به مدت چهار سال روی بیش از 4500 نفر بررسی‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اند که تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت در روز خطر سکته قلبی را بالا می‌برد؟ از این بدتر هم هست!

محققان می‌گویند وقتی تماشای تلویزیون از چهار ساعت در روز می‌گذرد، خطر مرگ و میر ناشی از سکته قلبی هم 48 درصد بیشتر می‌شود. دلیلش هم واضح است؛ عدم تحرک. فعالیت نداشتن و یک جا نشستن باعث می‌شود کلسترول، تری‌گلیسیرید، خطر ابتلا به دیابت و اضافه‌وزن بالا برود. تمام اینها هم زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

حریم خانواده مهم‌تر است یا حریم...؟

این روزها همه آن قدر محو سریال‌ها شده‌اند که گاهی یادشان می‌رود باید با هم صحبت کنند، برای هم وقت بگذارند، با بچه‌ها بازی کنند، به آشنایان سری بزنند و ... همه‌اش #171« هیس؛ چون جای حساس سریال است! محفل گرم این خانواده در خطر است. می‌پرسید چرا؟ چون وقتی شما محو زندگی شخصیت‌های جعبه جادو می‌شوید، وقتی مدام #171« هیس، هیس؛ می‌کنید، با اعضای خانواده‌تان کمتر حرف می‌زنید، کم‌کم همدیگر را فراموش می‌کنید، یادتان می‌رود که باید به همسر و فرزندان‌تان عشق بورزید، مادر و خواهر و برادرتان را فراموش می‌کنید، عشق و زندگی خانوادگی کم‌رنگ‌تر می‌شود و ... یک اتفاق دیگر هم می‌افتد: مدام خود و اطرافیان‌تان را با شخصیت‌های تلویزیونی مقایسه می‌کنید که اصلاً خوشایند نیست.

تلویزیون شما را به سمت سیگار هل می‌دهد

تماشای زیاد تلویزیون باعث می‌شود سیگاری‌ها پشت سر هم سیگار آتش بزنند و یا اینکه بعضی‌ها سیگاری شوند. احتمالاً نیازی به گفتن هم نیست که سیگار بیشتر از بیماری‌های مغزی یا ایدز افراد را به کام مرگ می‌کشد. تماشای تلویزیون خیلی موزیانه شما را به سمت سیگار کشیدن هل می‌دهد.

خوشبختانه تلویزیون تبلیغی برای مارک‌های سیگار پخش نمی‌کند اما تماشای سریال‌ها و فیلم‌هایی که شخصیت‌هایش در حال کشیدن سیگار هستند، کافیه تا شاید شما یا نوجوانتان هم سراغ این استوانه کوچک مرگ‌بار بروید. متأسفانه کم نیست تعداد فیلم‌ها و سریال‌هایی که در آن سوپرستارهای محبوب سیگار دود می‌کنند؛ حتی اگر متوجه نباشید دیدن این تصاویر پیام‌هایی به مغز مخابره می‌کنند که شما را به سمت مصرف دخانیات می‌کشاند.

تلویزیون بی‌خواب‌تان می‌کند

برخلاف باورها بعضی‌ها، تلویزیون نه تنها کمکی به خوابیدن بهتر نمی‌کند، بلکه کاملاً برعکس. بیشتر مردم هر شب به‌طور متوسط یک ساعت و نیم تا دو ساعت کمتر می‌خوابند و اینجا هم پای تلویزیون در میان است. می‌پرسید چرا؟ اول به خاطر اینکه خیلی‌ها تا تیتراژ پایانی آخرین برنامه تلویزیونی تمام نشود، خاموشی نمی‌زنند.

دوم به خاطر اینکه تلویزیون نور بیش از اندازه‌ای تولید می‌کند. زمانی هم که پای این صفحه پررنگ می‌خکوب می‌شوید خبر ندارید که ترشح هورمون ملاتونین در مغزتان با مشکل مواجه می‌شود. وظیفه این هورمون تنظیم خواب شماست. تماشای تصاویر متحرک سریع مانند بازی فوتبال باعث می‌شود سیستم عصبی‌تان تحریک شده و به سختی خواب‌تان ببرد.

البته نباید فراموش کرد بعضی از فیلم‌ها به قدری روی احساسات تاثیر می‌گذارند یا استرس و نگرانی ایجاد می‌کنند که به‌طور کلی خواب را از چشم‌ها می‌ربایند؛ یعنی وقتی به سختی نگران سرنوشت #171« ستایش؛ و بچه‌هایش هستید یا مدام پدر شوهرش را نفرین می‌کنید، انتظار دارید تا سرتان را روی بالش گذاشتید خواب‌تان ببرد؟

تلویزیون چاق‌تان می‌کند

محققان معتقدند خطر ابتلا به چاقی مفرط در بین کودکانی که روزانه دو ساعت پای تلویزیون می‌نشینند سه برابر و در بین نوجوانان

1/5 برابر بیشتر است. از هر 10 کودک چاق، هشت کودک وقتی بزرگ می‌شوند همچنان چاق می‌مانند. البته این خطر فقط متوجه بچه‌ها نیست. خطر چاقی شما را هم تهدید می‌کند.

وقتی تکانی به خودتان نمی‌دهید کالری نمی‌سوزانید و چربی روی چربی می‌گذارید. وقتی از چاقی حرف می‌زنیم پای کلسترول بالا، دیابت، فشار خون بالا، سکنه مغزی، سکنه قلبی و ... هم به میان می‌آید. تلویزیون به یک شکل دیگر هم تناسب اندام شما را تهدید می‌کند؛ اینکه شما را به سمت پرخوری می‌کشانند.

وقتی با خیال راحت روی مبل لم می‌دهید از فرصت استفاده می‌کنید و چیپس، پفک، پفیل، تخمه، شکلات، نوشابه‌های گازدار و کلی هله‌هوله میل می‌کنید. حالا خودتان نمک، چربی، قند و به طور کلی کالری اضافی این قبیل خوردنی‌ها را به بی‌تحرکی‌تان اضافه کنید. می‌بینید با دست‌های خودتان چه آسیبی به سلامت‌تان می‌زنید؟ تازه وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید با سیلی از تبلیغات انواع و اقسام خوراکی‌ها مواجه می‌شوید که دلتان می‌خواهد این خوردنی‌های خوشمزه را امتحان کنید اما در مسیر هله‌هوله خوردن افتادن همان و چاقی همان!
منبع: همشهری تندرستی