

الشتاء أكبر خطر يواجه كبار السن

فإن أغلب الأشخاص ممن هم في أعمار متقدمة يجدون صعوبة في الخروج من المنزل والتنقل، وهو ما يعني النقص في التمارين الرياضية أو الحركة اليومية المطلوبة للجسم، وهو ما دفع الكثير من الأطباء والدراسات إلى توصية الكبار بالجوء للتمارين المنزلية خلال فصل الشتاء لتجنب الآثار السلبية الناتجة عن قلة الحركة ونقص التمارين الرياضية.

وتنصح منظمة (Age UK) المعنية برعاية كبار السن بممارسة التمارين الرياضية المنزلية خلال فصل الشتاء، وتضيف: «البقاء نشيطاً خلال فصل الشتاء ليس فقط أمراً ضرورياً بالنسبة للصحة العامة، وإنما يؤدي أيضا إلى توفير التدفئة اللازمة للجسم».

وتشايح المنظمة الخيرية البريطانية التي يستفيد من خدماتها الآلاف من كبار السن: «عندما تكون داخل المنزل حاول ألا تظل جالسا لمدة تزيد عن الساعة، وإنما تحرك وامش داخل المنزل بين الحين والآخر، وإذا كان المشي صعباً فإمكانك القيام بعدد من التمارين التي يمكن القيام بها على الكرسي».

يشار إلى أن كبار السن يعتبرون أكثر تأثراً بالأمراض العضوية، إضافة إلى أنهم أكثر حساسية من الناحية النفسية تجاه الوحدة والعزلة والشعور بغياب الإقارب والأصدقاء.



يشكل فصل «الشتاء الذي الحرارة وتراجعا في عدد ساعات النهار واحداً من أكبر المخاطر التي تواجه «كبار السن، بحسب العديد من الدراسات الطبية والعلمية التي تكشف ارتفاع أعداد الوفيات في أوساط الكهول خلال فصل الشتاء.

واستعرضت جريدة «مترو» البريطانية في تقرير لها جملة من مخاطر فصل الشتاء التي تهدد حياة كبار السن بشكل كامل والتي توصلت إليها العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت، لتكشف الصحيفة أن بريطانيا تسجل حالة وفاة واحدة كل سبع دقائق خلال فصل الشتاء لأشخاص كان من الممكن إنقاذهم وتجنبيهم الموت.

كما تلقت الصحيفة إلى أن فصل الشتاء يمكن أن يتسبب بجملة من الأمراض البدنية والعقلية لدى الكهول وكبار السن، فيما ينصح مختصون بإبقاء روتين الحياة عاديا لدى كبار السن خلال فصل الشتاء بما في ذلك الخروج من المنزل وزيارات الأقارب والأصدقاء، وفي حالة الجو البارد التواصل مع الآخرين من خلال الهاتف أو الإنترنت»، وذلك لضمان تجنب الشعور بالوحدة والعزلة.

وحول المخاطر الصحية التي تواجه كبار السن شتاء، فإن الدراسات تشير إلى أن شعورهم بالبرد يكون أقل ممن هم في

الذين يعانون من الخرف أو غيره من الأمراض العقلية، ومع هبوط درجات الحرارة

كما تلقت الدراسات الطبية إلى أن الشتاء يمكن أن يتسبب بالجفاف لكبار السن، خاصة

إن «الإنفلونزا» يمكن أن تؤدي إلى «الوفاة بالنسبة لمن تتجاوز أعمارهم الـ65 عاماً.

مؤخراً بشأن «الإنفلونزا» التي يمكن أن تسببها درجات الحرارة المنخفضة، حيث قالت

بدرجات الحرارة المنخفضة. وكانت السلطات الصحية في «بريطانيا أصدرت تحذيراً

مقابل العمر، وهو ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بترنلات البرد والأمراض الأخرى المرتبطة

المياه المعدنية في تركيا.. ثروة سياحية وعلاجية



تهدف تركيا لرفع عائلاتها من سياحة الينابيع الجوفية والمياه المعدنية الحارة إلى 15 مليار دولار، فهي تحتل المرتبة الأولى على مستوى أوروبا والسابعة على المستوى العالمي من بين الدول الغنية بتلك الينابيع.

وتعتبر منتجعات المياه الحارة في تركيا وجهة رئيسية للسياح القادمين من الصين وكوريا الجنوبية واليابان وروسيا والولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا، فضلا عن دول الشرق الأوسط.

وتتميز المياه الحارة باحتوائها علي مواصفات الاستشفاء من عدد من الأمراض منذ القدم لأنها تقوم بعمل جوي وهو توسيع الأوردة والشرايين وعندما تتوسع يتخفض الضغط ويزداد عدد ضربات القلب.

وفي حديث للأناضول، قال أمين عام جمعية «توركاب» المعنية بمراكز العلاج بالمياه المعدنية في تركيا إنغر نجاك

أوغلو، إن بلاده لديها حوالي 1100 ينبوع و264 منتجعا و500 نقطة مياه معدنية.

وأشار نجاك أوغلو إلى أن هذه الإمكانيات تجعل تركيا دولة منافسة بقوة في قطاع

سياحة الينابيع المعدنية الذي شهد إقبالا كبيرا على مستوى العالم خلال الأعوام

الأخيرة.

وتختلف المياه من حيث المحتوى من عين إلى أخرى، وتتمركز معظم مصادرها في منطقة مرمره غربي تركيا في ولايات

إسطنبول وبورصة وجياق قلعة.

وتنتشر هذه المياه أيضا في منطقة وسط الأناضول، خاصة ولايات أنقرة وسيواس

واسكي شهر، وتتنوع درجات حرارتها بين 20 و110 درجات مئوية.

وأكد نجاك أوغلو أن زيادة الإمكانيات والمرافق السياحية في هذا القطاع، يزيد من

عدد الناس المستفيدين من تلك المياه المعدنية الحارة والصحية.

ويبين أن قطاع الينابيع المعدنية، شهد في الأعوام الأخيرة إقبالا كبيرا، من قبل الذين يحرصون على الوقاية من الأمراض، أو أولئك المصابين بأمراض مختلفة، وخاصة

الجلدية وأمراض العظام.

وقال إن هناك شريحة تقصد تلك الينابيع والمنتجعات المتخصصة بها من أجل التخلص من الإرهاق النفسي والتوترات العصبية

التي تأتي خلال الحياة اليومية.

ودعا نجاك أوغلو إلى اهتمام المزيد من المنشآت والمنتجعات الخاصة بالمياه

المعدنية، بحث تكون منافسة مع معايير الاتحاد الأوروبي، في ظل الإقبال الكبير

عليها.

وشدد علي ضرورة إنشاء «مدن معدنية»، أكثر من المنشآت العادية، لضمان الاستفادة

بشكل أكبر من القطاع وزيادة إدخال العملات الأجنبية، وبالتالي المساهمة في

اقتصاد البلاد.

وأضاف: «السلطات المحلية في الولايات

التركية، باتت تُدرك أهمية هذا القطاع، إلى جانب المستثمرين للتخصصين، لأنهم شاجدوا عائداته السياحية الضخمة، فضلا عن مساهمته في توفير فرص عمل للمواطنين».

وتابع: «إن فترة العلاج بالمياه المعدنية تكون عادة 14 يوما، ولكن المدة التي سيقضيها السائح دون مثل بالإمكانات

المتاحة في فندق هي 3 أو 5 أيام كحد أقصى، وبالتالي يجب تقديم خدمات تجعل السائح

يستمتع بها لفترات طويلة».

ولفت إلى أن من بين تلك الخدمات على سبيل المثال، الرحلات الثقافية والأنشطة الفنية وحتى رحلات الأراضي الزراعية في

أرياف المناطق التي يقصدها للعلاج.

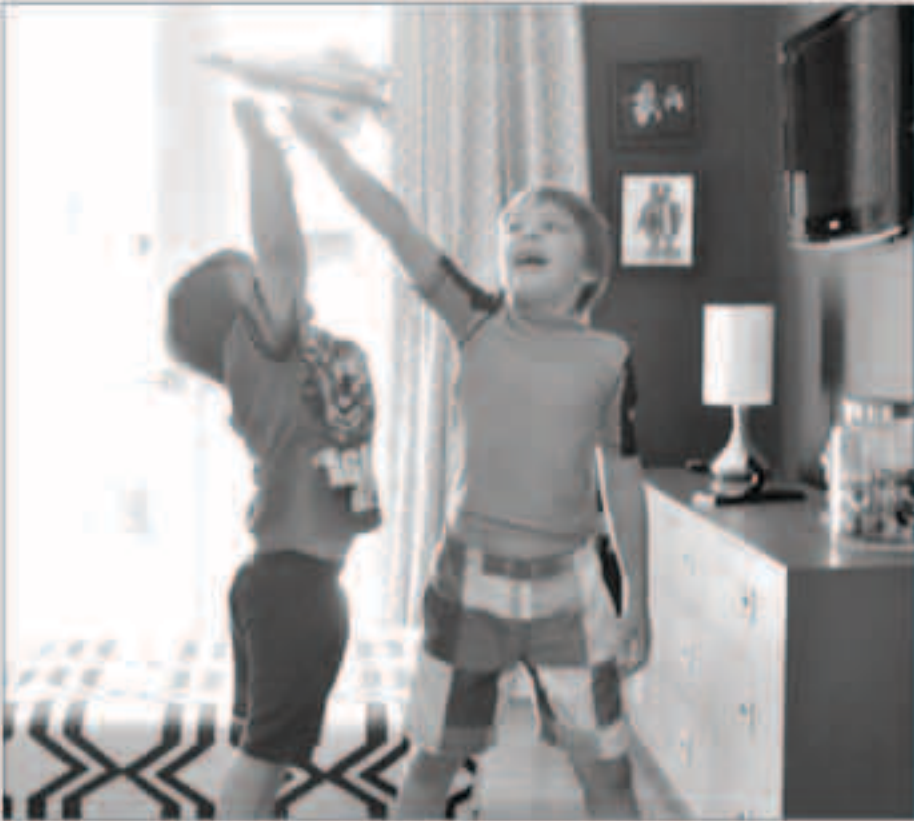
وأشار بالإجراءات التي تتخذها الحكومة التركية لدعم القطاع، خلال الأعوام الأخيرة،

مبيئا أن هناك إمكانية لتحقيق عائدات بقيمة 15-20 مليار دولار سنوياً بفضل الثروات

المتاحة في عموم البلاد،

كيف تحمي الطفل من فرط النشاط

ونقص الانتباه؟



مستوياته. وعادة ما يكون الطفل أكثر تركيزاً في الصباح، وفي وقت لاحق من اليوم يصل تركيزه لأدنى المستويات بسبب الجوع والتعب. عليك توفير وجبات مناسبة قبل أن يصل إلى هذه النقطة وبفقد التركيز ويصبح نلص انتباهه خطرا على سلامته.

النشاشات

من ناحية أخرى تقل مشاهدة الشاشات من تركيز الطفل؛ فالصور المتغيرة بسرعة على الشاشة تحفز دماغه بطريقة ضارة أحيانا. كثرة مشاهدة التلفزيون والعباب الفيديو سترديد من عدم انتباه وتركيز الطفل، والحد من فترات المشاهدة سيساعد على زيادة تركيزه.

التجمع

من العوامل التي تزيد صخب الطفل وميله لفرط النشاط وجوده في بيئة يكثر فيها عدد الأطفال، ما يزيد من ارتفاع الصوت، ومن عدد الأطفال الذين يلعب معهم، توفير بيئة هادئة للعب يساعد الطفل على التركيز. بحيث يلعب مع طفل آخر أو الذين في أجواء يتم السيطرة عليها.

العوامل الطبية

في بعض الأحيان يكون لعدم الانتباه والتركيز أسباب طبية، مثل أوجاع الأذن المزمنة، والتي قد تؤدي إلى فقدان السمع أحيانا. كذلك قد يكون فرط النشاط لدى الصغير علامة على وجود اضطراب نقص الانتباه. لذلك ينبغي فحص العوامل الطبية التي قد تؤثر على الحالة.

الحركة والنشاط في سن ما قبل المدرسة سمة طبيعية لدى الأطفال، لكن إذا كان مستوى نشاط الطفل الدارج (بين 3 و5 سنوات) وعدم تركيزه يهدد سلامته، عليك اتباع الاستراتيجيات التالية لتحسين انتباهه تدريجياً قبل التحاقه بالمدرسة: يكون الطفل أكثر تركيزاً في الصباح، ثم يقل تركيزه في وقت لاحق من اليوم لأدنى مستوى بسبب الجوع والتعب وهنا عليك مراقبة سلامته الهواء الطلق

تختلف الأمزجة حتى بين الأشقاء. بعض الأطفال يستمتع التركيز واللعب بلعبة واحدة أو مطالعة كتاب لمدة 20 دقيقة، والبعض الآخر نادرا ما يجلس 5 دقائق كاملة. إبقاء الطفل نشطا وأمنا يتطلب توفير الكثير من الألعاب في الهواء الطلق، وزيادة الإشراف عليه. كذلك، عليك توفير وجبات خفيفة بسيطة وصغيرة وصحية لتمده بالتغذية التي يحتاجها أثناء اللعب.

النشاط

معظم الأطفال يفضلون النشاط البدني واللعب على الأنشطة التي تتطلب تركيزاً لفترة طويلة لأنها تبدو لهم مملة. قد ينهمك الطفل في اللعب بالماء والرمل، ويتشجج عندما يأتي وقت قراءة القصص، لا ينبغي على الأباوين الشعور بالقلق من هذا السلوك، فهو أمر طبيعي. يتعلم الأطفال الصغار بشكل أفضل أثناء التدريب العملي، ومع نمو الطفل ونضجه سيكون قادراً على إدراك المفاهيم الجردة والاستمتاع باللعب الهادئ.

العوامل البيئية
مرافقة الطفل جيداً لمدة يوم أو اثنين ستكشف لك أي الأوقات التي يكون تركيزه فيها في أعلى