

تسبّب أمراض المفاصل والظهر

جزائريون يقبلون على المفروشات غير الصحية

* يلهثون وراء بخس الثمن على حساب الصحة

كثرت تجارة المفروشات وانتشرت بشكل ملفت للانتباه عبر المحلات والأسواق الكبرى وتشد تلك المفروشات انتباه السيدات كونها أساسية في كل بيت ومع تنوعها نجد بعض الأنواع الرديئة التي يسيل ثمنها البخس لعاب الكثيرين فينجذبون إليها رغم تأثيراتها وانعكاساتها السلبية على الصحة بحيث أدت إلى انتشار بعض أمراض المفاصل والظهر والروماتيزم بين العديد من الأشخاص.

مليكة حراث

يعتبر سوء النوم من أهم المشاكل التي تؤثر على الأشخاص لاسيما العاملين والمطلاب والنوم المريح يتطلب الفراش المريح لكن بالنظر للأسعار الباهظة التي وصلت إليها الافرشة الصحية ذات الجودة العالية في الجزائر يضطر الناس إلى التوجه إلى المفروشات الأقل ثمنا رغم تاثيراتها على الصحة.

الغلاء مشكل

بطرح سؤال صغير على بعض المواطنين جاءت الأجوبة لتؤكد هذه الملاحظة حيث تقول إحدى السيدات: اضطررت إلى شراء سرير من الخشب فقط واستغنيت عن السرير المعدني الذي يصاحبه بسبب الأسعار الغالية كما أن المفارش صارت غالية الثمن جدا فاكتفيت بواحد بسيط من الإسفنج العادي ولكن ذلك بسبب لي آلام الظهر يوميا لأنه غير مريح وبالتالي لم أعد أستطيع أداء واجباتي المنزلية على أكمل وجه. لا تكمن أهمية غرفة النوم فقط في الستائر والديكور وطلاء الجدران وحتى السرير عينه وذلك لأن الغرفة المريحة في فراش مريح والقاعدة الذهبية للنوم الهانئ هي اختيار الفراش المناسب لكننا للأسف نهتم بغرفة الضيوف على حساب سرير النوم.

وترى مع ذلك أن هنالك الكثير من العوامل التي علينا أخذها في الاعتبار عند اختيار سرير غرفة النوم حيث أنه أهم قطعة من قطع الديكور في المنزل فمن عنده يبدأ يومنا وبه ينتهي لذا يكون السرير أكثر قطعة يمكنك استثمار نقودك فيها كما أنه أكثر قطعة صعوبة عند الاختيار فيجب أن تكون هذه القطعة مريحة عند النظر والاستخدام في آن واحد.

المصحة أولى لدى البعض

وتؤكد سيدة أخرى أنها تخلت عن بعض الأشياء المنزلية كي تتمكن من الاهتمام بأسرّة أبنائها ومستلزمات غرفهم قائلة: لا أملك أجهزة كهربائية في مطبخي كلها يدوية كما أني امتنعت عن شراء ثلاجة من الأنواع الجيدة التي ظهرت مؤخرا بالسوق واكتفيت بموقد غاز قديم وذلك كي أوفر المال لشراء أفرشة مريحة لأبنائي الثلاثة وكراس مريحة ومكتبين كي يتمكنوا من النوم المريح والمراجعة الجيدة للدروس. إنهم يحصلون على نوم هادئ تقريبا كل ليلة وذلك كي يتمكنوا من أن يكونوا على أفضل ما يرام في النهار وتضيف: إن كانت ميزانيتي تسمح بمواصفات عالية للسرير فلن أتردد إطلاقا في الإنفاق عليه فكلما تحسنت صناعة السرير كلما طال عمره وأمن الراحة أطول فترة ممكنة مع التأكيد أن غلاء السعر ليس المقياس الوحيد لجودة السرير. ولن أقبل أبدا على شراء سرير مستعمل مهما كانت المغريات والأفضل منه سرير رخيص وجديد.
وأشارت محدثتنا إلى أهمية ترطيب جو الغرفة وتجديد الهواء والظلام والهدوء وتنظيف الغرفة كعوامل هامة للحصول على نوم هادئ جيد مؤكدة أنها تغير شراشف الأسرّة كل أسبوع وأحيانا ترش العطر عليها عندما يكون أبناؤها مقبلين على امتحانات وذلك لجعلهم يرتاحون في النوم وبالتالي تقديم نتائج جيدة لأنها ترتبط كثيرا بين الرضى النفسي بالتواجد في المنزل وبين النجاح في الدراسة قائلة إننا نتمتع بساعات نوم أطول وشعور طيب عند الذهاب للنوم عندما يكون الفراش مرتباً والملاءة نظيفة والسرير مريحا.

أطباء ينصحون بالنوم المريح

وإذا كانت الوسائد الجيدة والملاءات المعطرة لا تحل الكثير من مشاكل النوم الحادة إلا أن تغيير جو غرف النوم وجعلها أكثر راحة يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون الأرق من الحصول على الراحة بشكل أسهل إن الكثير من الأشخاص يشاهدون التلفاز في الفراش ويسددون فواتيرهم وضرائبهم من خلال أجهزة الحاسوب من غرف النوم ثم يتساءلون لماذا يظل عقلهم يعمل عند ذهابهم للنوم وينصح الأطباء بالاسترخاء وعدم التفكير في أي شيء قبل ساعة من النوم وإطفاء النور قبل ساعة من النوم لإعطاء إشارة للجسم أن هذا هو وقت الاسترخاء والابتعاد عن جهاز الحاسوب والتليفون المحمول وغيره من وسائل الاتصال قبل النوم بساعة وجعل آخر وجبة للشخص قبل ثلاث ساعات من النوم والحد من تناول السوائل قبل ساعات من النوم.