

وسادة ذكية لإيقاظه

الشخير وعلاقته بالسكتات القلبية



والذهاب الى الفراش واذا كان الشخير يزعم زوج المريض فيفضل أن يذهب الزوج الذي لايشخر الى الفراش اولا وينام قبل قدوم الزوج الآخر، وهذا أفضل حل اجتماعيا من نوم كل زوج في غرفة منفصلة. واذا كان الزوجان كلاهما مصابين بالشخير فيفيد سد الأذنين بالقطن او ماشابه لتجنب الأزعاج لا أكثر وتفيد القصرات الأنفية المزيلة للاحتقان في تحسين التنفس الأنفي ومنع التنفس عن طريق الفم، ان المعالجة الدوائية للشخير ذات طيف واسع جدا واكثرها استعمالا، اعطاء الأدوية المنومة والفيتامينات والكورتيزون والمواد المرطبة لمخاطبة الأنف والبلعوم، وفيما يخص الأساليب الميكانيكية فالهدف منها منع التنفس الضموي المرضى من ناحية ومنع استلقاء المريض على الظهر من ناحية أخرى..

والمواد المستعملة في هذا المجال كثيرة منها تثبيت الذقن، صفائح الحنك ومقدمة تجويف الفم، عصابة الفم وغيرها. ولتجنب الاستلقاء على الظهر اثناء النوم ينصح البعض بتثبيت كرة خشبية صغيرة في ظهر الرداء الذي يرتديه المريض ليلا والتي تجعل الاستلقاء على الظهر غير مريح على الأطلاق. ولقد اخترع احدهم مايدعى بوسادة الشخير وهي وسادة تعطي عند الشخير اصواتا يقصد منها ايقاظ المريض المشخر من نومه. والأختراعات في هذا المجال كثيرة الا ان بعضها يذكرنا بالآلات التعذيب في العصور الوسطى.

هنك لاسانسا الفرنسية

وإذا كان الشخص الذي يشخر متزوجا فانه يزعم وزجه يشخيره ويحرمه ايضا من لذة النوم العميق..وتكون النتيجة ان يصاب الزوجان بالحاجة المستمرة للنوم وينعكس على حياتهما العائلية والصحية..لهذا كله يجب النظر الى الشخير على انه مشكلة صحية تستحق الدراسة والأهتمام...

وينظر الى الشخير فيزيائيا على انه ظاهرة صوتية تحدث في منطقة الطرق التنفسية العليا او في المنطقة التي تتصالب فيها الطرق التنفسية مع الطرق الغذائية. وينشأ صوت الشخير عن اهتزاز الأنسجة عند الشيق والزفير.

ومن حيث المبدأ يمكن للأصوات الشخيرية أن تتولد في كل مكان تتحرك فيه الأنسجة موجيا وذهابا في طريق تيار هوائي سريع وغالبا ماتظهر هذه الظاهرة عند زفرقة شرع الحنك والجدار الخلفي للبلعوم، أو حول جذر اللسان والجدار الخلفي لقبو البلعوم...

وهناك شروط لاتظهر حادثة الشخير الا عند توفرها، هذه الشروط هي:- النوم، التنفس الضموي نالاستلقاء على الظهر...فالشخير اذن لا يحدث الا عند النوم وذلك لأنه في هذه الحالة تكون عضلات شرع الحنك وعضلات جذر اللسان مسترخية شأنها شأن جميع عضلات الجسم عند النوم..وفيد في كثير من الحالات مجرد تغيير اسلوب العيش وعادات النوم للنخلص من الشخير المزجج، وينتمي الى ذلك تخفيف الوزن وإزالة السمنة المفرطة وتجنب تناول المشروبات الكحولية قبل

ترجمة: عدوية الهلالي

يعتبر الشخير ضريا من ضروب اضطراب النوم يعاني منه ٥% من النساء و٢١% من الرجال معاناة مستمرة، اي كلما خلدوا الى النوم. وأما الذين يعانون من الشخير بين حين وآخر فعددهم أكبر ويقدر بالثلث من الرجال وخمس من النساء،اي ان ثلث البشر لا يبد وان يعاني من الشخير بين الحين والاخر أو كل ليل...

ويعتقد معظم الناس ان الشخير لايشكل اكثر من عرض غير ضار من اعراض اضطراب النوم المزجة...

الا ان الدراسات الحديثة تثبت ان نسبة الاصابة بارتفاع الضغط الدموي هي عند الذين يشخرون بشدة اعلى من نسبتها عند الذين لايشخرون...كما لوحظ من دراسات مختطبات كهربية القلب عند المجموعة الأولى اكثر عرضة للأصابة بتغيرات مخطط كهربية القلب وعلى الأخص اللانظامية من المجموعة الثانية...

ونظرا لأن الشخير يترافق دوما باعاقبة النفس فانه نل الممكن القول بأنه يؤدي الى خفض التروية في الدماغ والقلب كما لايستبعد الطب اليوم ان يكون الشخير سببا لحدوث بعض السكتات القلبية او الأختساسات التي يصاب بها البعض اثناء النوم..علاوة على ذلك فان الشخير يحرم النائم من لذة النوم العميق اللازم لأراحة الجسم من تعب النهار والأنسان الذي لم يثل قطعه من الراحة في الليل يستيقظ في النهار متعبا، ويقضي يومه مكتئبا، سريع الأشارة والهيجان، قليل الانتاج في العمل،

عرض مومياء الفرعون توت عنخ آمون بعد نقلها من مقبرته

سبب ما فعله مكتشف المقبرة هاوارد كارتر. وأوضح ان كارتر "استخدم الات حادة لفصل القناع الذهبي عن وجه المومياء واخراج أكثر من مئة تيمية كانت موجودة داخل القناع كما عرضها كارتر لساعات طويلة لاشعة الشمس الحارقة والنار لفصل القناع عن الوجه". ويعتبر أثريون مقبرة توت اعظم

سبب ما فعله مكتشف المقبرة هاوارد كارتر. وأوضح ان كارتر "استخدم الات حادة لفصل القناع الذهبي عن وجه المومياء واخراج أكثر من مئة تيمية كانت موجودة داخل القناع كما عرضها كارتر لساعات طويلة لاشعة الشمس الحارقة والنار لفصل القناع عن الوجه". ويعتبر أثريون مقبرة توت اعظم

وقال زاهي حواس الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار يوم السبت في بيان ان فاترينة العرض "مجهزة بأحدث الأجهزة العلمية" للحفاظ على المومياء والتحكم في نسبة الرطوبة ودرجة الحرارة حيث يزور المقبرة يوميا نحو خمسة الاف زائر هو ما يؤثر بالسلب على حالة المومياء "التي هي أصلا في حالة

القاهرة / رويترز

تنتقل يوم الأحد مومياء الملك توت عنخ آمون من داخل التابوت الخاص بها في مقبرته بمنطقة وادي الملوك بالأقصر على بعد نحو ٦٩٠ كيلومترا جنوبي القاهرة الى فاترينة عرض مجهزة علميا للحفاظ على المومياء التي يصل عمرها لنحو ٣٣٦٠ عاما.



فريد الاطرش طلب منها قصيدة فاعطته (الغد الاعمحا)

لميعة عباس عمارة .. شاعرة الرقعة والجمال

جم واحد اتمنى على صدرك نثره ويذرته.. بليلة برد؟ وارد أسالك ليش الكمر من سهر

بعيونك على الدار انسد؟ وتستدرك قائلته: وانا في اميريكنا تعرفت على شخص يملك بستانا من النخيل في سانتيفو يدعى (لي اندرسون) يحب النخيل حبا جما

فقلت: في موسم ما بعد الحرب كان حزيننا جدا لي اندرسون شاهد في التلفاز صور النخل المحروق على سد البصر

منتصبا اعمدة سوداء كنساء بثياب حداد كارامل بغداد وتكالي بغداد وتختم لميعة: خلصت صدك وك صدك خلصت صحتي وياك؟ لا جن كعدنه سوء ولا جن حبيبا وياك؟ ولا تنتظر حبيتك لانحل ملكاك؟ بثوبي بعد زين وعليه هدم

مني فريد الاطرش قصيدة كي يلحنها ويغنيها في لبنان فاعطيته قصيدة جميلة اسمها (الغد الاعمى) قال: ما بدايها، قلت له اسمها اولا انها احلى قصيدة فقال: ما الصالحة: اطرش يغني للاعمرى؟ هذه القصيدة تصف شيخوخة المرأة وقلة من النساء يعترفن بالشيخوخة على اعتبار ان المرأة لا تشيخ.

غدا يزورني غدا لبت غدا لا يطلع ماذا يرى لو زارني من فتنة تشعشع اصابعا معروقة ونظرة تستطلع ووجحة ذابلة وضحكة تصطنع؟ واي اذن تسمع وتتغنج بدلال فتقول: ارد اسالك ويحسن نية امحلفك بالله ترد ربك بيوم الصورك جم يوم طينك نكعه بماي الورد؟ وارد اسالك هذا الحبرير السرافعة تاج علسي راسك..هاالجعد

قالت عن نفسها: ما انا الا صلوكا لا يتابط شدى، من يخشى صلوكا لا يتابط شدى؟

وهي شاعرة الرقعة والجمال والانوشة، في تلك السهرة خلفتها ملكة سومرية في اللحظة التي حركت فيها كفتها الطفولي لتصفف خصلة من شعرها انسلت من ليها لتترلق فوق خد اسيل صقيل، كل ما فيها سومري، شعرها المنسدل واستدارة وجهها وعينها الواسعتين وقوامها المتناسق وفمها ذو الشفتين القرمزيتين.. كانت في الخمسين حينما اعلنت بيع رياتها للشعرالمزاد فقالت: من يشتري مني الريادة؟ بالعشرين؟ لا ابغي زيادة منحتها الحكومة اللبنانية وسام الازر، الا انها لم تسلمه احتجاجا منها على الحرب الاهلية فكتبت تقول: على اي صدر احط الوسام؟ ولبنان تبكي وقلبي ينام

وتقول: في احدى المرات طلب

بغداد/ شاكر الميام

ما تزال فاتنه، حتى لتشعرك فيما تجاوز عمرها السبعين، تتغنج باسترخاء حينما تنثال ابيات الشعر الشعبي من بين شفتيها مثل رذاذ قنبنة عطر بارسية هكذا اطلت علينا الشاعرة العراقية المبدعة (لميعة عباس عمارة) من على شاشة قناة الحرية في سهرة كانت هي الامتع والالذ، نظمت الشعر وهي في سن الرابعة عشرة، ثم دخلت دار المعلمين العالية فقام بها السياب حبا والهمته الكثير من قصائده الرائعة حتى سل عظمه وهزل جسده وادركته المنية حسرة والتباعا على لميعة الفارعة، صرخت بوجه ادونيس ذات يوم وهما يشاركان في احد المرابد وعندما اراد التغزل بها: حلق فانا عراقية، وهي اول شاعرة عراقية تقتحم ويجرأه باب الغزل والشبب فتقول: ارد اسالك ويحسن نية امحلفك بالله ترد ربك يوم الصورك جم يوم طينك نكعه بماي الورد؟

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

أفقي

- 1- اول دولة اصدرت طابع البريد في العالم
- 2- سائل الفم/ خاطرنا(م)
- 3- يستخيره ليستخرج ما فيه/ اقوم بالحفر(م)
- 4- ماتم لها
- 5- لقب فيلسوف وجودي ديماركي
- 6- اغنية لفريد الاطرش/ رعي
- 7- زوجة تشارلز ولي عهد بريطانيا/ تحير من شدة الوجد(م)
- 8- ينتمي(م)/ مطر خفيف
- 9- توجع وتآوه/ فيلم لآحمد زكي ورعدة
- 10- ثغرها/ التجلد وحسن الاحتمال

عمودي

- 1- بوسة/ جمع كتف
- 2- طلع وتندس/ قولهم
- 3- دام وثبت(م)/ يلقي ارضا
- 4- تلتا ربيع/ رمز الكالسيوم
- 5- الفنك شفاه(م)

حل شبكة الكلمات المتقاطعة للعدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ح	ص	ر	ي	ل	م	ا	ل	م	ع
2	ا	ل	ن	ا	ب	ي	ن	ي	س
3	ب	و	س	ي	م	د	ا	ر	
4	ا	د	ر	ي	ن	ا	ل	ن	
5	هـ	و	هـ	ن	ح	د	ا	ا	
6	ق	ق	م	ك	ل	ل	ا	ل	
7	ص	ن	د	ا	ي	ت	ا	م	ز
8	ي	س	ف	و	ر	ا	ل	م	
9	د	ا	ي	د	ن	ف	ا	ر	
10	ا	ل	ف	ا	و	ج	ا	هـ	