الشخير .. مشكلة زوجية

بغداد / إنعام جبار

هناك حالات تظهر بعد الزواج تكون خفية على الطرفين، أي الزوج والزوجة، وواحدة من هذه الحالات هي الشخير في أثناء النوم والذي يعانيه الرجال والنساء على حد سواء. والشخير ليس مرضاً وإنما هو احد أعراضه وقد يظهر لدى الرجال في سن الثلاثين من عمرهم، والنساء بعد سن اليأس أي في الـ (٤٥).

أما في العراق، فبالتأكيد تلك المعدلات تختلف مع تغير الوضع في البلد وازدياد ضغوط العمل المصحوب بتردي الوضع الأمني، فنرى شباباً بأعمار تقارب العشرين يملأون غرف نومهم بأصوات الشخير بعد يوم طويل مليء بالضغط وشد الأعصاب. الغالبية العظمى من النساء يلجأن إلى النوم في غرف أخرى للتخلص من شخير أزواجهن، طريقة قالت عنها فوزية سلمان / ٢٨ سنة وأضافت: أطلقت على زوجي لقب "ملك الشخير" لما يصدر عنه من أصوات عالية في أثناء نومه، وقد عانيت هذا الصوت مدة سنتين ونصف، وهذا ما دفعني إلى النوم في غرفة أخرى للتخلص من شخير زوجي، وتستدرك بالقول: أعطي العذر له، لأن ضغوط الوضع الأمني، والعمل كسائق أجرة في ظل هذه الظروف تجعل منه منهكاً ويشخر بالطريقة المزعجة تلك.

فوزية تصرفت بطريقة ذكية للتخلص من هذه المشكلة، ولكن هناك بعض الزوجات دخلن في مشاكل مع أزواجهن نتيجة عدم اعترافهم بأنهم يشخرون، هذا ما قالته شيماء صالح عندما حدثتنا عن زوجها بانزعاج، وأضافت: لقد مللت المشاكل اليومية التي تحدث بيني وبين زوجي بسبب الشخير، لأني لا أستطيع النوم إلا إذا كان المكان هادئاً وزوجي لا يعترف بأنه يشخر ويؤكد ذلك وهذا ما اضطرني إلى تسجيل صوت شخيره حتى يصدق ذلك، ولم يغير شيئاً ما فعلته لذا قررت النوم قبله كي لا يزعجني صوت شخيره.

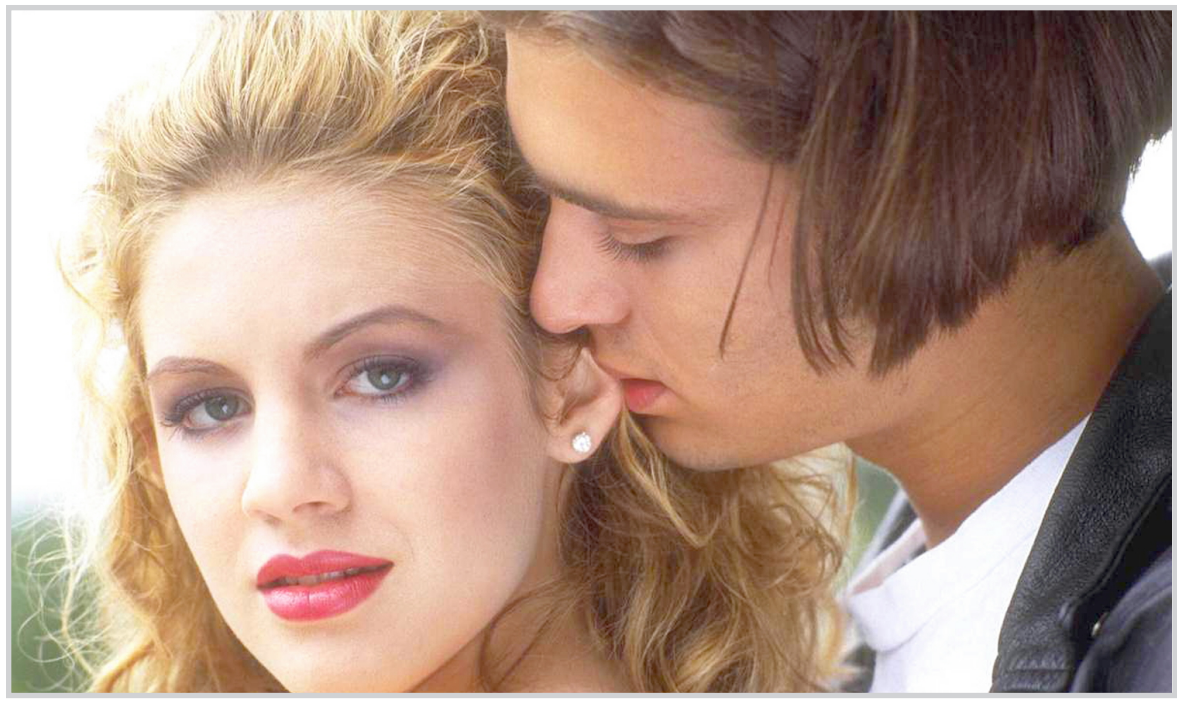
وتشير الدراسات العلمية إلى أن ٧٥٪ من النساء يعانين شخير أزواجهن فيما يعاني الرجال بالمثل لكن بنسبة ٥٥٪.

الدكتور أنور سليم اختصاص بأمراض الأنف والأذن والحنجرة يقول: الشخير سببه وجود أنسجة بالبلعوم تمنع مرور الهواء بسهولة ، وقد يصدر في أثناء الشخير أصوات متفاوتة في الموجة حسب تضخم هذه الأنسجة، ويضيف: الإجهاد في العمل احد أسباب ظهور الشخير للذين لا يعانونه في اغلب الأحيان.

تقول السيدة بيداء فاضل: يعاني زوجي شخيري ولكنه لا يخبرني بذلك لأنه يخجل عن أن يقول لي، غير أني اشعر بشخيري ليلاً، وصمتت للحظة ثم قالت: لم أكن اشخر من قبل ولكن بعد اضطراري للعمل خارج المنزل لمساعدة زوجي وعودتي من العمل متعبة صرت اعاني الشخير، وعندما استيقظ صباحاً اشعر بأني مختنقة نتيجة الإرهاق الليلي الذي أعانيه. فيما يكمل الدكتور أنور حديثه قائلاً: يجب تجنب النوم على الظهر لأنه يساعد على الشخير وهذا بدوره يؤثر في القلب والذاكرة وأحياناً يسبب الجلطة، وقد ثبت علمياً أن النساء أكثر تحملاً من الرجال لسماع صوت الشخير، هذا إضافة إلى أن نسبة الشخير تتفاوت من شخص إلى آخر فالرجل البدين تتركز الشحوم في رقبته مما يؤدي إلى إصابته بسرعة وأيضاً نستطيع تعليل شخير المرأة في سن اليأس ان هرموناتها تزداد نشاطاً فتتعرض للسمنة وهذا بدوره يؤدي إلى الشخير.

والتدخين يعتبر أيضاً احد الأسباب المؤدية إلى ذلك وهناك بعض الأدوية التي تؤدي إلى زيادة صوت الشخير لدى الإنسان مثل عقار الفاليوم وغيره من المهدئات ولا ننسى ادمان الكحول فهو بالتأكيد عامل مهم في زيادته.

لكن الحالة الأكثر شيوعاً بين الشباب في أعمار لم تتجاوز الثلاثين، هي الشخير بصوت عال، الأمر الذي تقول عنه السيدة أم ناصر: أولادي الشباب حالهم مثل بقية أقربائهم يملأون البيت مساء بالشخير وهو ما لم نسمعه من قبل، اعتقد بأن الوضع الأمني المستقر وراحة البال تجعل النوم هانئاً ويمحو القلق وحتى الشخير.


زواجات كثيرة انتهت بالانفصال بسبب الشخير

إعتقال ريب تورن لرفضه اجراء اختبار للكشف عن الكحوليات

نيويورك (رويترز): قالت الشرطة ان الممثل ريب تورن اعتقل يوم الاثنين بعد حادث تصادم بين سيارته وسيارة اخرى في نورث سالم بنيويورك ورفضه الخضوع لاختبار لتحديد ما اذا كان تحت تأثير الخمر.

وقال متحدث باسم الشرطة ان تورن (٧٥ عاما) من المقرر أن يمثل أمام محكمة في نورث سالم وهي ضاحية بمدينة نيويورك لتوجيه اتهام له في وقت لاحق.

وكان تورن قد رشح لجائزة اوسكار وجائزة توني عن دوره في فيلم يعود الى عقد الخمسينيات من القرن الماضي.

وكانت هيئة محلفين قد برأت تورن في عام ٢٠٠٤ من جنحة القيادة تحت تأثير الخمر.

حوادث تحت تأثير الكحول

معطف .. للحماية من التحرش الجنسي

معطف الحماية من التحرش

واشنطن: حالات التحرش الجنسي بالفتيات في الشوارع والميادين العامة دفعت إحدى الشركات إيجاد حل لهذه المشكلة، ومع بداية شتاء هذا العام قامت الشركة بتصميم معطف ولكن ليس كأي معطف آخر، فهو سيوفر الحماية بعد الله سبحانه وتعالى من الذين يتجرؤن على التحرش بالنساء.

ويعمل هذا المعطف كما جاء بجريدة "الرياض" بالحفاظ عليك فمن يحاول التحرش سوف تصعقه هذه القوة الكهربائية بمجرد الضغط على الزر الموجود في الذراع الأيسر من هذا المعطف، هذه الصعقة توقعه أرضاً لمدة تزيد على النصف ساعة، ليمنح السيدة وقتاً كافياً للهرب.

كما أنه يحتوي على بطارية بقوة ٩فولت، ويتم تولد ما مقداره ٨٠ ألف فولت من الطاقة الكهربائية.

سكان بغداد يبحثون عن الأمان في متنزه الزوراء

بغداد/ (اف ب):

رغم استمرار الاشتباكات المسلحة وانفجار السيارات المفخخة في بغداد، لايزال سكان العاصمة يتوجهون الى متنزه الزوراء بحثا عن الامان والراحة وفترات من الهدوء.

ويتجول قائد احمد (٢٦ عاما) استاذ الرسم جامعة بغداد الذي اتى من اقصى طرف في مدينة تشهد مخاطر يومية الى طرفها الاخر للقاء خطيبته واصطحابها الى المتنزه لقضاء بعض الوقت.

ويقول قائد "يمكن ان نشعر ببعض الامان ولو لوقت قصير في هذا المكان، لكي ننسى الظروف الامنية الصعبة".

واضاف "لا يمكن ان نبقى معتقلين خلف جدران منازلنا الى الابد".

ونظرا لاستمرار اعمال العنف اليومية، اصبح معظم سكان بغداد يبحثون عن قدر من الامان حيثما يجدونه.

وفي وسط المدينة يقع متنزه الزوراء قرب القصر الجمهوري الذي كان يحظى بقدر كبير من المهابة لدى العراقيين ابان النظام السابق واصبح اليوم ضمن "المنطقة الخضراء" حيث مقر الحكومة وسفارات اجنبية ابرزها الاميركية والبريطانية.

ولا يمكن الدخول الى المتنزه الا عبر مدخل واحد يحرسه عدد من المسحلين المسؤولين عن التفتيش ومنع دخول الاسلحة وقطع التذاكر التي تخول قاصدي المكان التجول فيه. ويتوجه السكان الى الحديقة املا برؤية فسحة خضراء تكسوها الاعشاب وسط مدينة اعتادت شوارعها على وجود كتل من الاسمنت المسلح ولفت مبانيها الاسلاك الشائكة حتى اصبحت جزءا من بنائها كما انتشرت الخرق البالية في ازقتها.

واصبحت حديقة الحيوان، الوحيدة في العراق وتقع ضمن المتنزه، ملجأ لعدد قليل من الحيوانات التي تعاني الاهمال اضافة الى طيور معدودة كالنسور والطواويس والببغاوات.

وعلى مقربة من قفص وضع بداخله عدد من القردة، ابتسمت زهراء رشيد ابنة الخمسة اعوام وهي تتجول بصحبة اهلها، فقال والدها الذي يعمل مهندسا ويسكن في شارع حيفا (وسط) حيث تدور احيانا اشتباكات بين مسلحين مجهولين وقوات الامن ان طفلته " تحب التجول هنا وتبحث دائما عن القردة الذين يبعثون الضحك فيها". وقد طالت احداث السلب والنهب التي اجتاحت العراق عام ٢٠٠٣ عقب احتلاله معظم محتويات المنتزه، فقد خرجت لعبة قطار للاطفال قديمة الصنع عن سكتها وانتصبت خيول بلاستيكية وسط الدائرة المخصصة لها بانتظار تشغيلها.

كما تعرض المتنزه لاضرار كبيرة بسبب المدرعات الاميركية عندما دمرت نصبا يرتفع اربعين قدما للرئيس العراقي المخلوع صدام حسين كان على احد جوانبه.

وفي احدى الزوايا، كان محمد عادل الطائي وعمره ثلاثة اعوام، والذي وصل برفقة والديه من منطقة الكاظمية (شمال بغداد) يقفز من مكان لاخر وهو يغني "احب النسور.. احب النسور".

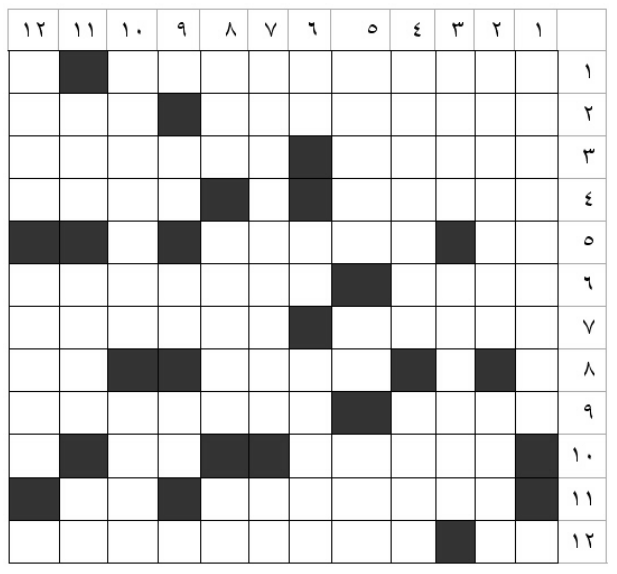
من جهته، قال عادل والد محمد ان الوصول الى الحديقة استغرق اكثر من ساعتين لكنه اضاف انه يقصد هذا المكان "ما لايقل عن مرتين في الشهر خصوصا في العطل الاسبوعية". واضاف ان "مخاطر الانفجارات والاشتباكات لا تمنعنا من التمتع بالمتنزه (...) نحن نلتقط انفاسنا هنا وهذا الامر يستحق العناء".

ويشهد المتنزه ازدحاما كبيرا ايام الجمعة، عطلة نهاية الاسبوع، فتقول ميادة (٣٨ عاما) زوجة ضابط سابق رفيع المستوى اعدمه النظام السابق "نأتي الى المتنزه صباحا قبل بدء حظر التجول ونجلب معنا وجبة الغداء وغالبا ما نبقى حتى رفع حظر التجول".

يشار الى ان السطات تفرض حظرا للتجول ايام الجمع بين الحادية عشرة صباحا والثالثة بعد الظهر. واكدت ميادة "نشعر بالخوف والخطر ونحن في طريقنا الى هنا لكن عندما نصل ينتهي ذلك ونشعر بالامان والراحة".

الكلمات المتقاطعة

اعداد/ محمد راضي



أفقي

١- احدى الفضائيات العربية.
٢- دولة افريقية. اول خطوة لمعالجة المريض (م).
٣- ابدي مرونة. عاصمة اوربية.
٤- عبودية (م). الاحتواء (م).
٥- نُقسِم. للتأفف + حرف. من الحروف.
٦- افضل لاعب كرة قدم في العالم لسنة ٢٠٠٥، بحر (م).
٧- ارشد (م). دحرج.
٨- الخبر. يغيران مكانه (م).
٩- نصف (نقيم). القابلية الذهنية والمادية.
١٠- دولة من امريكا الشمالية بدون ال التعريف. نهتم بها (م).
١١- البوليس الدولي.
١٢- وبخت. يتعقبه (م).

عمودي

١- احد لاعبي منتخب العراق لكرة القدم.
٢- اسم معركة اندحر فيها نابليون. احد الحكماء المعروفين.
٣- تلمس. شوق. سفن (م).
٤- اسم مدينة مصرية (م). ماركة سيارات.
٥- امس الكرامة (م). عملة آسيوية.
٦- حرف + عكس الظالم. احفظ السر.
٧- ينفعهم. قط (م).
٨- يدليان بصوتهما. اعاني.
٩- من المعادن. احد ابرز لاعبي البرازيل بكرة القدم (م).
١٠- جهاز فحص طبي. المصحح اللغوي (م).
١١- مركز محافظة عراقية.
١٢- اطباق. يسلك الطريق الصحيح.

حل العدد السابق

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	د	ا	ح	ي	ب	ا	ب	خ	ي	ب	ر	■
٢	ر	خ	ت	ف	م	ل	ا	■	م	ر	ا	د
٣	ي	ا	ف	ك	■	ا	ب	ر	ا	هـ	ي	م
٤	د	د	ن	■	ا	ن	ا	و	س	■	خ	ي
٥	ل	ع	■	ا	ل	س	ل	ب	■	ل	ا	ا
٦	ح	هـ	■	د	ي	ج	م	ل	ا	■	ل	ط
٧	ا	م	د	ر	م	ا	ن	■	ل	ن	ا	■
٨	م	■	ا	■	ي	م	د	ح	هـ	م	■	ش
٩	■	م	و	ل	ن	■	ب	و	ا	ك	ي	ر
١٠	ا	ر	خ	ب	ي	ل	■	د	د	ن	س	ي
١١	ن	ق	ب	ا	■	هـ	ن	م	ي	هـ	ل	ا
١٢	س	ت	و	ك	هـ	و	ل	م	■	م	ح	ن

تنبؤات

الحمل
21اذار 20نيسان

رحلات العمل لا تزودك فقط بمعلومات قيمة ولكنها أيضاً تكون مجدية للغاية. يمكن تحقيق إنجازات مستقبلية في المجالات الإبداعية. لا تقم بمشتريات ضخمة دون استشارة شريك الحياة ومعرفة اختياراته.

الثور
21نيسان 20ايار

عليك بالاجتهاد أكثر في العمل. حاول أن تكون صادقاً في تعاملاتك مع شريك حياتك. لا تستهلك أكثر مما تحتاج.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

الأطفال قد يفرضون عليك بعض القيود. عليك بإجراء حديث لطيف أثناء تناول الغداء. هناك نقطة تحول في حياتك .

السرطان
21حزيران 20تموز

قد يكون من الأفضل الاحتفاظ بأفكارك لذاتك اليوم. تواجه حياتك الشخصية بعض الضغوط وقد ترغب في تفادي إجابة أسئلة من تحب. قاوم إغراء المقامرة. مخاطراتك لن تنجح.

الاسد
21تموز 20اب

حاول أن تقوم ببعض التعديلات بمظهرك وسلوكك التي تجعلك أكثر ثقة بذاتك. قم بمعروف لنفسك واترك بطاقة الائتمان الخاصة بك في المنزل. اعمل في المنزل إن أمكن. ركز على تخصيص الوقت من أجل الأطفال والأصدقاء.

العذراء
21اب 20ايلول

عائلتك تحتاج لقضاء بعض الوقت معك. تجنب التقلبات المزاجية وإلا ستشعر بالغربة. قد يكون هناك بعض التغيرات السريعة في بيئة العمل مما يشعرك بالقليل من عدم الثقة فيما يتعلق بما يحدث حولك.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

تأتيك بعض الرحلات غير المتوقعة. لا تكشف أسرارك للأقارب الذين تعلم أنهم يحبون التدخل في أمور الآخرين. حاول أن تتفهم وجهات نظر الآخرين.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

الحل الوسط أمر مهم. الرحلات الترفيهية تحسن كثيراً من حالتك المزاجية. عليك بالقيام بأفضل ما لديك حالياً.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

احرص ألا ترهق نفسك . الراحة أمر ضروري. تحقق من دوافعك. اقض بعض الوقت في نوع من الراحة والاسترخاء. بعض الضغوط في المنزل تسبب لك توترات عديدة.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

تظهر قدرتك على التحمل في الهوايات والمشاريع الإبداعية. المسئولون غير ودودين في حالة القيام بأي عمل مخادع. ينكشف ما كنت تخفيه من أنشطة خفية.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

المشاريع الكبيرة غير المتوقعة تكلفك الكثير. المشكلات المالية تقلقك. عروض المشاريع المشتركة أمر وارد.

الحوت
21شباط 20اذار

انضمامك لكثير من الجمعيات أمر مجدي. تبدأ في جني ثمار أعمالك. اعمل بجد اليوم لكي تحرز مزيد من التقدم. لديك الكثير من الأفكار الجيدة وقد يزيد اختيارك للأنشطة من ثرائك بصورة غير متوقعة.

بينلوبي كروز أفضل ممثلة أوربية

مدريد: حصلت النجمة الاسبانية بينلوبي كروز على جائزة أوسكار أفضل ممثلة أوروبية من مهرجان الفيلم الأوروبي، تقديراً لدورها في فيلم "العودة" volverللمخرج الاسباني بيدرو المودوفار. وفقاً لما ورد بجريدة "الراية" القطرية.

وقد حصلت كروز" ٣٢ عاما"علي جائزة أفضل ممثلة عن دورها في نفس الفيلم في الدورة الماضية لمهرجان كان السينمائي الدولي. كما فاز الفيلم أيضا بجائزة افضل سيناريو.

كانت كروز قد عانت من أزمة عاطفية عقب انتهائها من تصوير الفيلم، حيث انها تقمصت الشخصية لدرجة كبيرة. وصرحت كروز من قبل للصحفيين قبل عرض الفيلم لأول مرة في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي: " لم استطع ان اغادر موقع التصوير. لم اكن اريد ان اخلع المؤخرة الصناعية. كان هناك ارتباط عاطفي. لقد كنت كارثة لمدة شهرين. كنت غير محتملة.

بينلوبي كروز