انقطاع التنفس أثناء النوم يسبب الخرف

واشنطن / متابعات:

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن المسنات اللاتي يعانين من انقطاع في التنفس أثناء النوم معرضات أكثر لخطر الإصابة بضعف الإدراك الخفيف أو الخرف.

وذكر موقع «هلث داي نيوز» الأمريكي أن الباحثين في قسم طب النوم في مستشفى «بريجهام» ببوسطن وجدوا أن المسنات اللاتي بدأن الدراسة من دون الإصابة بالخرف كن أكثر عرضة للإصابة به على مدى السنوات الخمس المقبلة إن كن يعانين من انقطاع في التنفس أثناء النوم أكثر من 15 مرة بالساعة الواحدة.

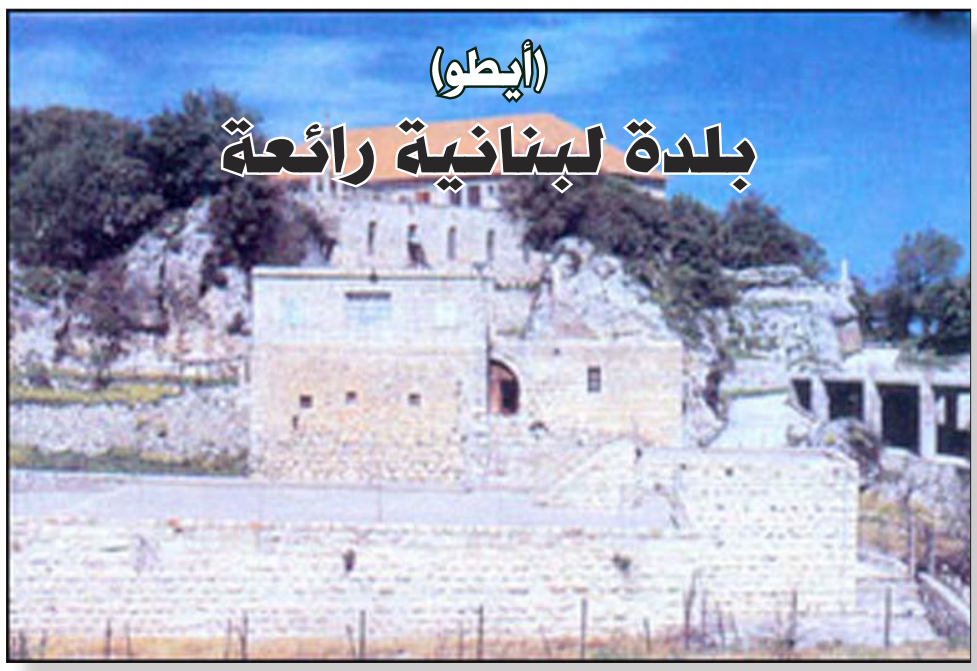
وأوضحت الباحثة سوزان ردلاين المسئولة عن الدراسة، أن الدراسة «أجريت على نساء مسنات جرت متابعتهن لوقت من أجل فهم العلاقة بين انقطاع التنفس أثناء النوم والضعف الإدراكي أو الخرف».

وأضافت ردلاين «وجدنا انتشاراً كبيراً لمشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم، من دون معالجة، إذ أن ثلث النساء عانين منها وكن أكثر عرضة لخطر الإصابة بضعف الإدراك أو الخرف بنسبة 80 ٪ خلال الدراسة»، طبقاً لما ورد بجريدة «الزمان».

ورغم أن الدراسة لم تهدف للكشف عن آلية تسبب انقطاع الأكسجين المتكرر أثناء النوم للخرف، إلا أن الباحثة أشارت إلى أن ذلك الأمر من شأنه أن يضر بصحة الدماغ عن طريق التأثير على خلاياه.

معالم

(أيطو) بلدة لبنانية رائعة



أيطو هي إحدى القرى اللبنانية من قرى قضاء زغرتا في محافظة الشمال ، تعود تسميتها إلى كلمة «طاو» الفرعونية التي ترمز إلى الإله أدونيس إذ أن الفراعنة سمو غاباتها «كاو كهاي» أي غابة طاو ، وقيل أن كلمة أيطو تعني المصيف.

تبعد عن بيروت 113 كلم ، ويحدها شرقا قرية إهدن والجبل المعروف جبل أيطو، شمالاً ومزيارة غربا قرية سبعل، جنوبا عربة قزحيا ، كما أن متوسط ارتفاع البلدة يصل إلى حوالي 950 متراً عن سطح البحر. ويرتفع إلى 1350م عند قمة جبل أيطو.

يوجد في بلدة أيطو نبع «حيرونا»، ونبع «عين الصليب» وبعض الآبـار الجوفية تستعمل لمياه الشفة. وهي غنية بأنواع مختلفة من الأشجار والنباتات والتي تشمل أشجار الزيتون والكرمة والصنوبر والسنديان والتين واللوز والجوز والرمان والسفرجل والإجاص والتفاح والمشمش والخوخ.

من ابرز معالم هذه القرية اللبنانية الهادئة عدد من الكنائس منها: كنيسة الرعية مار سركيس وباخوس - كنيسة مار ضوميط - كنيسة مار سمعان الشيخ - كنيسة مار سمعان القرن - كنيسة مار شليطا .

اشتهرت في العصور الغابرة بإحتوائها أثرا دينيا مهما هو: «ناووس كنعان» الـذي كـان يؤمه سكان الشرق للحج والتبرك.

وفي القرن الثاني قبل الميلاد اشتهرت أيطو بثروتها الحرجية، بشهادة كتابة هيروغليفية محفوظة في المتحف الوطني كان قد بعث بها فرعون مصر إلى أحد ملوك جبيل، طلبا للحصول على كمية من أشجار غابة «الإله أيطو» Khay Taou- أو أدونيس بالمصرية، وذلك للاستفادة من خشبها لاستخراج مادة صمغية كان المصريون يستعملونها في التحنيط.

قرأت لك

الإعدام

مطرقا كان يسير
لم يكن يسمع إلا خطوتَه
نسمة الفجر أتته... فاقشعر
لم يكن يملك صوتا
ولذا حين امتلأ بالكلمات المحرقة
حرك الزند فلم يفقد سوى بؤس الحياة
هوم الصوت الذي ضيعه عبر البلاد
رفع الرأس إلى الفجر وتاه :
مثل هذا الوقت نستيقظ من أجل الحصاد
مثل هذا الوقت ألتف شتاء باللحاف
مهملا فرض الصلاة

ممدوح عدوان

أقوال مأثورة

ديفيد هربرت لورانس

الحياة رحلة إلى حافة المعرفة ثم قفزة.

أضحك

قـــرد

قبل أن يسافر الزوج إلى أفريقيا سأل زوجته ماذا تريدين أن أحضر لك من أفريقيا ؟؟
قالت له : قرد صغير .
فسافر الزوج وعاد ولما رأى زوجته تذكر القرد، فضرب كفا بكف وقال : يا إلهي لقد نسيت أن أحضر لك بالقرد من هناك ياحبيبتي
فأجابته الزوجة على الفور : بسيطة ياحبيبي وجودك يكفي !!

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

عجائب وغرائب

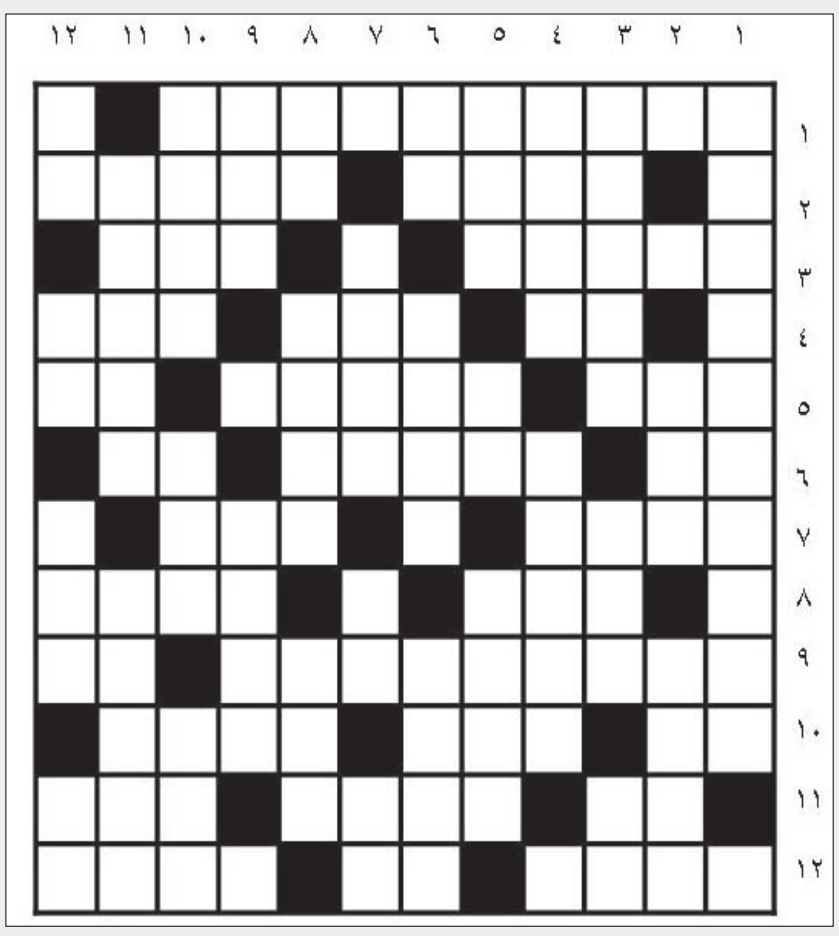
طفل يعود إلى الحياة بعد غرقة في المحيط

فاجأ طفل أمريكي في الـ 12 من العمر الأطباء، حين تمكن من النجاة بعد غرقه في مياه المحيط الهادئ لحوالي 20 دقيقة.

وذكرت صحيفة "أوريجونيان" في بورتلاند أن المنقذين الذين انتشلوا جسم الفتى تشارلز أوستراندير المتخشب من مياه المحيط في منطقة لونغ بيتش في واشنطن، كانوا على ثقة أنه توفي.

وقال دوج كنوتزن الذي شارك في إنقاذ الفتى، إنه لم يسترجع نبضه إلا بعد وصوله إلى المستشفى.

كلمات متقاطعة



أفقيا:

1- شاعر هجاء من شعراء الدولة الأموية نشأ في اصفهان وتوفي في خراسان كان جزل الشعر فصيح الألفاظ له مدائح ومراث في المهلب بن أبي صفرة .
2- ذكي – مدينة يونانية في مقدونيا .
3- كلمة تركية تعني قمر الأقمار – خيال.
4- عقل – حرف أبجدي – مرض يصيب العين .
5- يصاحب الرعد – بلد أفريقي – سئم .
6- غير ناضج – فرخ الحمام – والدة .
7- آخر غزوات النبي صلى الله عليه وسلم – من جبال عدن .
8- غني – عفو .
9- رئيس دولة عربية – كتمان .
10- نقيض خير – أحـرف مكـررة – يفشي.
11- تقال للتضجر – التام الحسن والطول – يصلي بالناس .
12- محافظة يمنية – للنداء – من أهم المدن الأسبانية .

عموديا:

1- احدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .
2- شك – لوه .
3- من سور القرآن الكريم – صنم – حرف جر .
4- صوت النمل – نبي ورد ذكـره في القرآن الكريم 7مرات .
5- للاستفهام – متشابهان – حمام بري .
6- جوهر الشيء – من الأوزان – عمار .
7- ماركة حليب مجفف – للنفي – للنداء.
8- أحصى – جمع فيل – مناطق غير متحضرة .
9- ولد الكلب – يصب .
10- بارع – أداة جزم – واد في جهنم .
11- أحرف مكررة – نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 17 مرة .
12- للنفي – أرشد – يم – للاستفهام .

حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	انطلاقة جديدة تساعدك على تحقيق استقرار مادي، ولاسيما بعد الركود الذي عرفته أخيراً. أنت في بحث دائم عن الاستقرار، وهذا يحتاج إلى خطوات حاسمة مع الشريك على الرغم من المجازفة والعراقيل.	
الثور	4/20 إلى 5/20	تشعر ببعض الفوضى، وربما تقترب من مواجهة ما على أثر أخبار تزعجك. تكثر الاتصالات وتتلقى بعض الرسائل، في حين الظرف قد لا يكون مناسباً للقيام بخطوة تمهيدية نحو بعض المقربين منك، وخصوصاً ممن دخلت معهم في جدال عقيم حول بعض الأمور كنت تعتقد أنك صائب في تقديرها.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	عروض بالجملة لكنّ الضمانات المطلوبة غير متوافرة، لذلك تريث قبل أن تتخذ قرارات عشوائية غير مضمونة النتائج. تحاش بعض من كنت تشك في إخلاصهم لك، وخصوصاً أن النجاحات التي حققتها أخيراً قد تزيد من حسدهم، وتدفعهم إلى الإيقاع بك. ما رغبت به منذ مدة سيتحقق، فالشريك سيبدي رغبة في مساعدتك لتكون حاسماً في قرارات مصيرية.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	تمارس تأثيراً كبيراً على بعض الجهات الفاعلة والقادرة والنافذة. وتحتل مركزاً وسلطة ونفوذاً. تتعاطى مع جهات خارجية وتحقق المرتجى. فلا شيء يثنيك عن التقدم بجرأة وقدرة، متغلباً على كل الثغرات. تجنب العدائية كما الميل إلى المخاطرة والمجازفة على كل الصعد.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	هناك حلول لكل المشكلات التي تعترض تقدمك، لكن عليك أن تبحث بجهد لتقوم بالخطوة المناسبة للوصول إلى أهدافك. باتت علاقتك مع الشريك محور اهتمام الأصدقاء، لكن، وعلى سيرة المثل القائل «كثرة الطباخين تحرق الطبخة».	
العذراء	8/23 إلى 9/22	لقاءات حاسمة في العمل في غضون الأيام المقبلة، ونتائجها ستحدد توجهك المقبل في الاتجاه المناسب. لا تقدّم وعوداً كاذبة للشريك، فعليك الالتزام بما تستطيع تقديمه من دون مبالغة.	
الميزان	9/23 إلى 10/22	تجتاز اليوم اختباراً صعباً كان يقلق راحتك، لتجد لاحقاً أن الصعوبة لم تكن موجودة إلا في أوهامك. عليك أن تمضي وقتاً أكثر مع الشريك ليجتاز المحنة التي يواجهها، ووجودك إلى جانبه يسهل الأمور.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	بعضهم يحاول أن ينكر عليك جهودك الكبيرة في العمل، فلا تستسلم وأكمل ما بدأته، لأن النتيجة مضمونة لمصلحتك. التساهل مع الشريك في موضوعات أساسية، قد يترك آثاراً جانبية، وهذا سيؤدي حتماً إلى مواجهة مرتقبة.	
القوس	11/22 إلى 12/21	التحدي يولّد عندك حافزاً أكبر للعمل بجدية، وهذا يخلق جواً من التنافس بينك وبين زملائك لتقديم الأفضل. سوء تفاهم مع الشريك يؤدي إلى بعض الاختلاف في وجهات النظر، لكن هذا سيتم حلّه بعد تدخل صديق مشترك.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	تطورات عملية مهمة تعزز موقعك في العمل، وهذا يعتبر ثمراً طبيعياً لما سبق أن زرعته منذ فترة. لا تترك الشك يتسلل إلى عقلك تجاه الشريك، فهو مخلص لك وقد أثبت ذلك في العديد من المحطات السابقة.	
الدلو	1/20 إلى 2/18	مشكلة عالقة تنعكس سلباً على تحسّن وضعك مادياً ومعنوياً، لكن ذلك سيزول تدريجاً لتصل إلى الهدف المنشود. ستثبت لك الأيام أنّ الشريك أكثر وفاءً مما كنت تتصور، وذلك سيرفع المنسوب الإيجابي في علاقتكما.	
الحوت	2/19 إلى 3/20	عليك أن تكون أكثر تركيزاً على الأمور الأساسية ولا تنشغل بالأمور الثانوية لأنها لن تفيدك بشيء. تواجه ظروفاً صعبة وأنت في أمسّ الحاجة لوقوف الشريك الى جانبك لتتجاوز هذه الفترة بأقل ضرر ممكن.	