



## السمنة المفرطة علة الشخير خلال النوم



القاهرة / منوعات :

يشكو البعض من انقطاع التنفس أثناء النوم (الشخير)، مما يسبب الاستيقاظ المتكرر واضطرابا في النوم، وهي ظاهرة مخيفة تصيب الرجال أكثر من النساء، تحدث نتيجة انسداد في مجرى التنفس فتوقف النفس لمدة عشر ثوانٍ؛ مما يعرض المريض لأخطار لا حصر لها في الجهاز التنفسي.

ويقول د. محمد فتحي استشاري الجهاز التنفسي بكلية الطب جامعة القاهرة « دائما ما يحدث هذا الاختناق في التنفس مع من لديه وزن زائد وسمنة مفرطة بدرجة كبيرة، وكذلك من لديه انسداد في الأنف، فيضطر للتنفس طوال نومه من فمه، فمع دخول هواء الشهيق من الفم، إذا كان هناك ترهل في عضلات الحلق بسبب السمنة الزائدة أو كبر السن، فيسبب هذا الهواء اهتزازا شديدا بعضلات الحلق؛ مما يسبب شخيرا».

ويضيف فتحي «بعض الأحيان تكون اللهاة -الموجودة في نهاية الحلق والمتدلية بين اللوزتين- طويلة، ونتيجة لجفاف الحلق والقم من اللعاب بسبب التنفس من الفم، تتصقق اللهاة بالبلعوم خلفها مسببة انسدادا لمجرى الهواء الوحيد المتوفر، وهو عن طريق الفم؛ (حيث أن التنفس عن طريق مجرى الأنف خارج الخدمة منذ أمد بعيد)، فيحدث الاختناق؛ مما يفتكك من النوم، فمع الاستيقاظ وبلع الريق تنفصل اللهاة من التصاقها ليسترد الهواء طريقه إلى الرئتين، وأنتخيل أن هذا هو السبيل الوحيد لتفسير وجود مثل هذا الاختناق في شخص خفيف أثناء نومه؛ وهناك صلة بين انقطاع التنفس أثناء النوم والاختناق، غير أن تلك الاضطرابات ليست المسبب الرئيسي للمرض، قد يساهم عامل آخر لم يتم تحديده في الإصابة به».

ويقول د. عبد المحسن محمود استشاري أمراض الجهاز التنفسي إن الاختناق أثناء النوم هو حالة صحية تتطلب السرعة في العناية الطبية؛ لأن الإهمال في التشخيص والعلاج قد يضر الصحة والحياة، وقد تؤدي إلى سكتة القلب، الجلطات، ارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام في دقات القلب، كما أن اضطرابات النوم قد تؤثر في عمل المريض اليومي وحياته في النهار، وتنتج عنها مشاكل اجتماعية ونفسية، كما تقسم شدة المرض إلى بسيط، متوسط، وشديد.

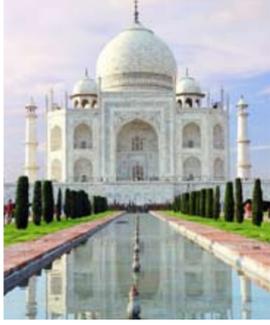
وعن العلاج يقول محسن «الحالات البسيطة من اضطراب التنفس تتم معالجتها عن طريق التوجيه، وتغيير بعض العادات المتبعة، كإقناص الوزن، والنوم على الجنب، بدلا من النوم على الظهر، وهناك أجهزة للمساعدة على إبقاء المجرى التنفسي مفتوحا، وتساعد أيضا على التقليل من عادة الشخير أثناء النوم».

## الفروق الأربعة

اختبر سرعة ملاحظتك واكتشف الفوارق الأربعة بين صورتين في اقل من دقيقة .



## (تاج محل) في دبي



كل ما يرمز إلى الحب وجمال الحياة باستخدام العمارة المغولية. كما يسعى القائمون على المشروع إلى ان يجتذب المجمع في دولة الإمارات العرسان لإقامة حفلات الزواج به. كانت خطة بناء المجمع تأجلت في وقت سابق بفعل انكماش الاقتصاد العالمي.

الإمارات / منوعات :

كشفت دبي عن مشروع بقيمة مليار دولار لبناء نسخة طبق الأصل من تاج محل.

وقال مطور المشروع أرونا ميهر إن مجمع (تاج أرابيا) سوف يكون أكبر حجما من التحفة المعمارية الهندية وسوف يضم فندقا يحتوي على 300 غرفة بالإضافة إلى محال ومبان تجارية.

وأضاف إنه من المقرر أن يصبح المشروع جاهزا بحلول عام 2014 تحت اسم (مدينة الحب الجديدة).

كما سيضم المجمع مباني أخرى تحاكي عجايب الدنيا في الدول المختلفة مثل برج إيفل والأهرامات وسور الصين العظيم.

كان الإمبراطور المغولي شاه جهان قام منذ 300 عام ببناء (تاج محل) شمالي مدينة أغرا الهندية، تخليدا لذكرى زوجته ممتاز محل ويعتبر أحد أروع آثار فن العمارة الإسلامية.

واستغرق بناء الضريح الرخامي الأبيض اللون، الواقع على نهر يامونا، نحو 20 عاما وتم ادرجه على قائمة اليونسكو للتراث الانساني.

وأضاف ميهر، الذي يرأس أيضا مجموعة لينك غلوبال، لبرس ترست الهندية إن المجمع سيضم

## طباعة أصغر كتاب في العالم

على سطر يبلغ حجمه 42 نانومتر (النانومتر يساوي واحد على المليون من المليمتر).

صغر حجم الكتاب، الذي ألفه الكاتب "مالكوم دوجلاس تشابلن" والموجود حاليا

في أحد البنوك الكندية تحت حماية مشددة، جعل من رؤيته بالعين المجردة أو حتى المايكروسكوب العادي أمرا شبه مستحيل، ولكي يتمكن الشخص من قراءة الكتاب عليه الاستعانة بجهر إلكتروني ماسح.

مشروع تحويل "تيني تيد فروم تيرن أب تاون" إلى كتاب مطبوع له ترقيم دولي خاص سيحتاج إلى الكثير من الأموال، وهو ما دفع الناشر إلى طلب المساعدة والتمويل من

عدة جهات وأهمها موقع "كيك ستارتر"، الذي اشتهر بدعمه للمشروعات الصغيرة المبتكرة والأفكار غير التقليدية.

كندا / منوعات :

قرر مؤرخا الناشر الكندي "روبرت تشابلن" أن يصدر نسخة مطبوعة من كتاب "تيني تيد فروم تيرن أب تاون"، وهو الكتاب

الذي تم تسجيله هذا العام في موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأصغر كتاب في العالم، حيث تتطلب قراءته نوعية خاصة من أجهزة المايكروسكوب التقليدية.

وتعود قصة هذا الكتاب إلى العام 2007، حيث تعاون "تشابلن" مع العلماء في جامعة "سايمون فريازر" لإنتاج الكتاب، إذ تمت كتابته عبر الأشعة الأيونية المركزة على 30 صفحة معدنية

متناهية الصغر وتم وضعها جميعها على رقاقة إلكترونية صغيرة، مع العلم أن كل الأحرف في الكتاب تم "نقشها"



## سبعة أسباب تساعد على تراكم الدهون

الماء قبل أي وجبة يضعف الشهية لتناول الطعام. ونشر الباحثون نتائج دراسة أجروها حول الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والبدانة، حيث قام بعض الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن والبدانة والذين شاركوا في الدراسة بشرب نصف لتر من الماء قبل تناول وجبة الإفطار.

الطعام دون اهتمام. وتنصح ربات البيوت بإغلاق التلفاز وقت تناول الطعام.

4 - تناول وجبة الكومبو بدلا من الساندوتش بمفرده

6- الاستعجال في تناول الوجبة وتناول قضمات كبيرة

أثبتت المجلة الأمريكية للصحة الغذائية أن الأشخاص الذين يتناولون قضمات كبيرة ويتعجلون في تناول الوجبة يستهلكون سرعات حرارية بزيادة قدرها 52 ٪ أكثر من الآخرين الذين يأكلون قضمات صغيرة ويستغرقون وقتا كافيًا في هضم الطعام. إن تجزئة الطعام إلى قطع صغيرة يساعد في تقليل شهيتك والاستمتاع بتناول الطعام بالكامل وهناك قاعدة سائدة أنه كلما صغر حجم قضماتك كلما كان حجم خبزك أنحف.

7 - شرب العصائر الصناعية المحلاة

عصائر الفاكهة المركزة الصناعية تزيد فيها نسبة الفركتوز ومكونات التكثيف وهذا وحده كفيل بضخ كميات كبيرة من السرعات الحرارية التي يصعب التخلص منها بعد ذلك. ومن الأفضل استبدال تلك العصائر بالعصائر الطازجة الخفيفة الخالية من المكونات الصناعية.

الكثير من مطاعم الوجبات السريعة لا تكثر بشهية زيادة الوزن لدى السيدات وكل ما يشغل بالها هو بيع أكبر كمية من المأكولات. وقد كشفت دراسة حديثة أن اختيار وجبة الكومبو بدلا من الوجبة العادية التي يتم احتساب كل قطعة فيها على حدة يساهم في زيادة استهلاك السرعات الحرارية. السبب في ذلك أنك عندما تقومين بطلب عدة أنواع غذائية في وجبة واحدة فإنيك بذلك تحلين كميات أكبر من الطعام أكثر من احتياجك والأفضل طلب الوجبة منفردة وبذلك لن تتأثري بخطط هذه المطاعم المعدة خصيصا لتجنيده محفظتك.

5 - عدم شرب القدر الكافي من المياه

من الضروري شرب المياه بكميات مناسبة وذلك لمساعدة أعضاء الجسم في القيام بوظائفها على النحو الأمثل. وقد كشفت دراسة أمريكية أن شرب

1 - تناول الطعام قبل النوم مباشرة

تتشكي السيدات من مشكلة اكتساب الوزن ويجدون صعوبة في إيجاد حل سريع لهذه المشكلة بسبب تراجعهن عن برنامج الحماية تارة وتارة أخرى بسبب اتباعهن بعض العادات التي تساهم في افضال خطط الرجيم، وتناول فيما يلي سرد بعض من هذه العوامل التي يجب تجنبها للحد من اكتساب المزيد من الوزن على أسوأ تقدير.

2 - تناول الطعام على السرير

من المعلوم أن الجسم يقوم بحرق الدهون أثناء النوم ولكن الجديد أن الجسم يفشل في حرقها اذا ما امتلأت المعدة قبل النوم مباشرة. فلقد قامت دراسة بمراقبة عادات الأكل والنوم لدى 52 شخصا على مدار سبعة أيام وخلصت إلى حقيقة أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام بعد التاسعة ليلا لم يتمكنوا من حرق السرعات الحرارية الزائدة.

3 - مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام

إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون بالكسل للنزول من على السرير لتناول الفطور أو العشاء، و تفضلين دوما الحل الأسهل وهو تناول الطعام على السرير، اعلمي أنك من أكثر الأشخاص عرضة لزيادة الوزن، فالاحساس بالاسترخاء يدفعك من الإفراط في تناول الطعام. لذا إذا شعرت بالجوع وكنت ترغبين في تناول الطعام على السرير، ابتعدي تماما عن تناول الأطعمة الدسمة واعتمدي فقط على الفاكهة لإشباع جوعك.

4 - مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام

أظهرت دراسة علمية أن مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام قد تؤدي إلى زيادة الوزن. وكشفت الدراسة أن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز يعطل قدرتنا على إدراك متى نتوقف عن الأكل. وخلصت الدراسة إلى أن مشاهدة التلفاز دون اكتراث تؤدي إلى تناول

## كيفية التغلب على مشاكل الخوف عند الأطفال

- حضري الإجابات المتعلقة بالموت فعليك ان تكوني واثقة ومقتنعة بالإجابات على أن تنسجم مع نمط تفكيره

أسئلة تحير وتؤدي إلى

تولد الخوف

ماذا يعني الموت؟

الإجابة على هذا السؤال

تعتمد على عمر الطفل

فكلما كان صغيرا كانت

الإجابة أسهل

فمثلا يجب طمأنتهم : لن

تتعرض لأذى أو سوء طالما

أنا قريب.

والأشخاص الأكبر أنصحك

تحضري أجابه تكون

نموذجية ولو استنزفت

وقتك في الكتب وسؤال

ذوي الخبرة

وأجهي مخاوف طفلك

مواجهة هذه المشكلة

بكافة الطرق

- اجعليه يعتمد على نفسه ويستقل بمشاعره، فهي تسير بالاتجاه الصحيح

-كوني صريحة معه وانتقاده حين يستدعي الأمر ذلك

-انتبهي لطريقة تعاطي الآخرين مع طفلك

هنا لائحة بما يجب القيام به لدعم طفلك نفسيا وإبعاد شبح الخوف عنه.

دعمه نفسيا



-عدم الاستهتار بما يشعر

به من خوف

-إياك والغضب من خوفه

-الاستماع إلى كل ما يرغب

ان يخبرك به عن خوفه فقد

تفهمين أسباب خوفه

-عدم تهديده بكل ما هو

مصدر خوفه كرجال الشرطة

أو الساحر أو الحرامي

وغيرهم

- مراقبة ما يشاهد في

التلفاز

-إيجاد طريقة جديدة

ومباشرة لما يعانيه من فقد

الشهية أو التبول ولاتجعلها

حدث اليوم كله

- عدم إطفاء النور في غرفته فالنور الخافت يشعره

بالأمان

- عدم إغلاق باب غرفته عليه حتى لا يشعر انه انفصل عن

عالم والديه

لا تكن قاسياً في قراراتك المهنية، لأن بعضها قد يورثك في مشكلات ليست في صالحك أفكار جديدة ومثيرة يطرحها الشريك، لكن ذلك ستكون له انعكاسات على المدى الطويل تأن في كل ما تقوم به، وحافظ على أعصابك الباردة.

تعمل لمشروع جديد وضخم، يتطلب عملاً جماعياً، ربما تستعين بأصحاب الاختصاص المعربين منك لإنجازه قد يفاجئك الشريك بدعوة إلى سهرة رومانسية، لأنه يحضر لك مفاجأة جميلة، لا تخذله سموح مقالتي باعتدال شرط أن تكون بريزت نباتي، انتبه لهذا الأمر ولا تستدخف به.

يوم العود والتغلب على بعض الصعوبات، شرط التحلي بالليونة والصبر. حذار التسرع في اتخاذ قرارات دقيقة بشأن مسألة عالق منذ مدة أطلب المساعدة من الشريك، فهو قادر على تنفيذ ما تحتاج إليه لتخطي أزمتك المستجدة والطرانة ابتعد عن الشراشة التي تتسبب بالسمنة، فيصعب عليك التخلص منها بسهولة لاحقاً.

قد يقترح عليك أحد الزملاء تقديم المساعدة على نحو لم تكن تتوقعه منه، وهذا سيسعدك كثيراً ويترك لديك انطباعاً إيجابياً تجاهه عليك أن تكون متسامحا ولينا مع الشريك، فالخطأ الذي ارتكبه لم يكن مقصودا لا تخاطري في تسلق المرتفعات، فقلبك قد لا يتحمل ذلك.

عراقيل في حياتك المهنية، تتراخي أمامها وتجد نفسك عاجزاً عن مواجهتها، لن تجد نفسك إلا مهزوماً أمام آراء الآخرين علماً أنها قد تكون مصلحتك، قد تقع في حيرة مفاجئة بسبب تصرفات الشريك، وهذا سيحلك على إلى حسم الأمر سريعاً الأم الظهر التي تلازمك منذ مدة سبها الجلوس ساعات طوال خلف المكتب. خفف قليلاً.

قد يتوثر غضبك على بعض التصرفات أو المواقف وتتكلم على نحو جارح فتسبب بخلاف أو خصام مع الزملاء، وربما مع أرباب العمل تسعدك الأجواء، وتتنازل إلى موقع آخر فتعيش مغالطة جميلة أو تلتقي بعض الأجداد، أو تعيش تعويضا عن خسارة عاطفية سابقة قد تكثر من التحركات غير المجدية، ما يرتد سلبا على وضعك الصحي.. انتبه.

تكون الأيام المقبلة مليئة بالمفاجآت، لاسيما أن تبديلات كثيرة تلوح في الأفق الثقة الزائدة بالنفس غالبا ما تؤدي إلى عواقب كبيرة، وهذا ما سيحصل عليك أن تجد الوقت اللازم للراحة، لأن الإرهاق يحد من لطاقاتك.

ظروف العمل تحدد مسار الأمور، لأن وقتا بأفضل ما يمكنك فعله الشريك يمتلك إحساساً كبيراً، فحاول أن تراعي شعوره بتصرفاتك درهم وقاية خير من قنطار علاج، وهذا المثل ينطبق عليك حاليا.

التواصل مع الزملاء، يخلق أجواء مريحة، وهذا سيكون إيجابياً لمصلحتك لا تنسسلم أمام رغبات الشريك، فيعوض مطالبه فقط محقة وليس كلها عليك أن تستفيد من بعض قررات الراحة، لأنها تساعدك للانطلاق مجدداً.

التركيز مطلوب بكثرة، وخطأ الأمور ستكون له نتائج سلبية وغير متوقعة، لا تترك الأيس يتسلسل إلى وضعك النفسي، التناول هو الحل المناسب للأمور العالقة تحرح أمام الشريك بسبب بعض الأخطاء، لكن ذلك لن يستمر طويلا بعد توضيح غايك من ذلك عينك على العمل، لكن المحافظة على الصحة ضرورية لكي تستمر في ممارسة العمل.

تتاج فرص كبيرة أمامك ولكن انتبه من أن تكون مستغلاً من قبل الشركاء فكر مليا واعترف بأخطائك فالاعتراف بالخطأ فضيلة، وقلب الشريك يتسع لك وصدره رحب ممارسة السباحة المشي والركض الخفيف تساعد على إبقاء وضك الصحي سليما معافى.

تعيش ارتباكاً هذا اليوم وتأجلاً ربما لبعض المواعيد. لكن لا تخف على مستقبل مشاريعك، فهي تسير بالاتجاه الصحيح قد تعرف هذا اليوم محطلات لاغته ومتطورة في العلاقة بالشريك، وهذا يكون لمصلحتك إذا وظفته كما يجب لا تتأنف من عدم تنفيذ طلباتك في ما يخص الطعام، فالآنحة واضحة حفظا على صحتك.

حظك اليوم

الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 22/1	23/1 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/2 إلى 2/18	2/19 إلى 3/2

كذب المنجمون ولو صدقوا