

## فصيلة الدم تنبئ بمشكلات الذاكرة

مستويات منخفضة من البروتين. وكان لدى الأشخاص الذين لديهم فصيلة دم 'أ' ب' متوسط مستوى أعلى من العامل الثامن أكثر من الأشخاص الذين لديهم أنواع دم أخرى.

وفقا للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، أظهرت الدراسات السابقة أن الأشخاص الذين لديهم فصيلة الدم 'أ' أو لديهم مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وهي عوامل يمكن أن تزيد من خطر فقدان الذاكرة والخرف.

وقال الدكتور تيرينس كوين، المحاضر الإكلينيكي في طب السكتة الدماغية وطب الشيخوخة "إذا أجريت نفس الدراسة وأقيمت نظرية على التدخين وقلة التمارين والسمنة في سنوات متقدمة من العمر، مقارنة بالأشخاص الذين لديهم فصائل دم أخرى".

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين لديهم فصيلة الدم 'أ' كانوا أكثر عرضة بنسبة 82 في المئة لتطوير مشكلات التفكير والذاكرة، التي يمكن أن تؤدي إلى الخرف مقارنة بالأشخاص الذين لديهم فصائل دم أخرى.

ويصف الخرف مجموعة من الأعراض المؤثرة في الذاكرة، والتفكير، والقدرات الاجتماعية إلى درجة تؤثر في ممارسة الحياة اليومية. قد تسببت العديد من الأمراض المختلفة في حدوث الخرف، وليس مرضا معينا.

وعلى الرغم من أن الخرف عادة ما يتضمن فقدان الذاكرة، فإن فقدان الذاكرة له أسباب مختلفة. ولا يعني فقدان الذاكرة وحده أنك مصاب بالخرف.



فصيلة الدم يمكنها الكشف عن نوع الشخصية التي لدى الفرد

### موضة

## أفكار بسيطة لأزياء أنيقة ومريحة

تزداد أوثقة المرأة عند اختيارها التنانير الزهرية الزاهية مع القمصان، التي تتميز بربطات الدانتيل والترتر الخفيف وتساؤها في خلق إطلالات فريدة في المناسبات الخاصة خلال العيد.

إذا كنت تفضلين الإطلالة غير الرسمية، يمكنك ارتداء حميسوت صيفي، والتي توفر الراحة طيلة اليوم. ويمكنك ارتداؤه مع صنادل ذات كعب متوسط وأقراط متدليلة لإطلالة كاملة.

يمكن أن يرتدي الرجل قميصا بأزرار مع بنطال بالوان هادئة وأحذية سهلة الارتداء دون جوارب لإطلالة كلاسيكية، ويمكن ارتداء تيشيرتات مع بنطال قطنية.

يمكن للرجل أيضا تجربة ارتداء تيشيرت يحتوي على مطبوعات رسومية مع جينز، وفي الصيف يمكن ارتداء شورت، ويجب أن تكون الأحذية متناسقة مع الزي وأنيقة سواء كانت أبوات أو أحذية رياضية لإطلالة عصرية متكاملة.

واشنطن - كشف باحثون أن فصيلة الدم بإمكانها أن تشير إن كان الشخص معرضا بشكل أكبر للإصابة بأمراض معينة.

وفقا لتقارير الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، قد تنبئ فصيلة الدم ببعض مشكلات الذاكرة، بما في ذلك الخرف. هذا إضافة إلى الإخبار ما إذا كان الشخص يعاني من مشكلة في القلب أو الإصابة بمرض السكري، أو حتى نوع الشخصية التي لديه.

وأظهرت دراسة الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، التي نُشرت في مجلة "نورولوجي"، أن "الأشخاص الذين لديهم فصيلة الدم 'أ' ب' قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بفقدان الذاكرة في سنوات متقدمة من العمر، مقارنة بالأشخاص الذين لديهم فصائل دم أخرى".

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين لديهم فصيلة الدم 'أ' كانوا أكثر عرضة بنسبة 82 في المئة لتطوير مشكلات التفكير والذاكرة، التي يمكن أن تؤدي إلى الخرف مقارنة بالأشخاص الذين لديهم فصائل دم أخرى.

ويصف الخرف مجموعة من الأعراض المؤثرة في الذاكرة، والتفكير، والقدرات الاجتماعية إلى درجة تؤثر في ممارسة الحياة اليومية. قد تسببت العديد من الأمراض المختلفة في حدوث الخرف، وليس مرضا معينا.

وعلى الرغم من أن الخرف عادة ما يتضمن فقدان الذاكرة، فإن فقدان الذاكرة له أسباب مختلفة. ولا يعني فقدان الذاكرة وحده أنك مصاب بالخرف.

وتقول الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب "الأشخاص في هذه الدراسة الذين لديهم مستويات أعلى من العامل الثامن كانوا أكثر عرضة بنسبة 24 في المئة لتطوير مشكلات في التفكير والذاكرة من أولئك الذين لديهم

غير أن التزامن يرتفع مدة من الزمن في بعض المواعيد الدينية مثل شهر رمضان وفي عيد الأضحى وكذلك عند بعض المناسبات ويأتي في مقدمتها الختان والزواج... أما المودة فلا تبرز بشكلها اللافت إلا في حالات الحوادث والأمراض الخطرة والماسي الاجتماعية. ويشدد الخبراء على ضرورة الإحسان للجيران وذلك بالابتعاد عن كل ما يؤذيهم أو يخدش كرامتهم أو يسهم بسوء، وأن نحب لهم ما نحبه لأنفسنا ونفرح لفرحهم ونتالم لهم.

و من مظاهر الإحسان إلى الجار أن تتعهد المرأة جيرانها المعسرين بالهدية والهدية من دون المساس بكرامتهم، وأن تشترك جميع أنواع الجوار في حقوق يجب الالتزام بها لإنشاء مجتمع يسوده الاحترام والتعاون والتآزر، فكلما تمسك الجيران باحترام بعضهم ازدادت أواصر القوة والمنفعة ضد كل تيار معاد لهذا المجتمع وعليه فالقول الحسن والعمل الصالح من بين ما يوثق أواصر الجوار ويحبب الجيران إلى بعضهم بعضا.

دبي - مع حلول عيد الأضحى المبارك، تزداد الزيارات بين الأقارب والأصدقاء لقضاء بعض الأوقات السعيدة معا، ولكن هناك شيء مهم تجب إضافته إلى قائمة المتطلبات الخاصة بهذا المناسبة، يتمثل في البحث عن الزي المناسب، الذي يوفر جوا احتفاليا ويمنحك إطلالة أنيقة ومريحة.

جمع خبراء ماكس خمسة أفكار لأزياء أنيقة ومريحة لتضعها بعين الاعتبار من الآن بدلا من قضاء الكثير من الوقت قبل العيد لتحديد ما يجب عليك أن ترتديه. يمكن للمرأة

استكشاف أنوثتها والتمتع بإطلالة عصرية في هذا العيد من خلال ارتداء فساتين أنيقة، ويمكنها اختيار فستان متوسط الطول يزدان بطبعات الزهور مع حزام ربط على الخصر وإضافة بعض من الجواهرات البسيطة والصنادل المتناسقة لإطلالة ناعمة وعصرية.

في تغير عادات استخدام المرحاض من حيث تكرار دخول المرحاض وتوقيته، بالإضافة إلى كثرة الإصابة بحالات الإمساك أو الإسهال والبراز الداكن، وفي المراحل المتطورة من سرطان القولون تظهر أعراض الغثيان وفقدان الشهية وفقدان الوزن الذي لا يمكن تفسيره. وأكد المعهد الألماني على تزايد خطر الإصابة بسرطان القولون مع التقدم في العمر، ومن ضمن عوامل الخطورة الأخرى السمنة والتدخين واتباع نمط الحياة الخامل ونظام غذائي منخفض الألياف وكثرة تناول اللحوم الحمراء. ونصح الأطباء الألمان الأشخاص المعرضين لخطر متوسط للإصابة بسرطان القولون بإجراء الفحص بدءا من عمر 50 عاما، وإذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون فيجب إجراء الفحوصات في عمر أصغر من ذلك.

## هل مازال التراحم والمودة يصلان إلى سبع جار؟

الصراع من أجل لقمة العيش ولد الضغينة بين الجيران



### التعاون والتآزر والتكاتف سلوكيات اندثرت

على الفرد الالتزام بها ليس فقط بين الجيران بل بصورة عامة مع الجميع، وهو ما أكدت عليه البيانات السماوية، ذلك أن التراحم والتعاطف بين الأفراد من القيم الأخلاقية الكبيرة في المجتمعات، وسمة حضارية وإنسانية، ولها دور كبير في إشاعة روح التضامن والتكافل والتراحم بين الأفراد.

وأضاف، لكن للأسف الشديد نلاحظ في بعض المجتمعات العربية ضعفا في احترام هذا الموروث والالتزام الديني والأخلاقي بين أفراد المجتمع الواحد، وهذا لا ينسجم مع عاداتنا وتقاليدينا الأصيلة. فالمودة والرحمة واجب أساسي يجب الالتزام به، تجاه أسرنا وجيراننا ومجتمعنا، وعلى الإعلام ومنظمات المجتمع المدني النهوض بواقع عملهم الإنساني والتأكيد على هذا موضوعات هادفة تخدم المجتمع وتعزز روح التسامح والسلم الاجتماعي. بدوره دعا الشابي إلى دعم علاقات التآزر والتآزر والتعاطف بين الجيران وإلى تكوين جمعيات تخصص في راب الصدع الخطر الذي أصاب العلاقات بينهم ولم لا تنظيم حملات لتقريب الجيران من بعضهم بعضا بعيدا عن المشاحنات الجوفاء وذلك من أجل بناء مجتمع متماسك ومتعاون حتى يقدّر على تجاوز المصاعب الجمة التي تفرزها الحياة العصرية، والتي فرضت أحيانا نمط حياة سريعا على حساب العلاقات الجيدة بين الأجيال.

ضياء المندلوي هناك ضعف في احترام القيم الأخلاقية المبنية على التكافل والتضامن

وقال الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة في جامعة الزيتونة إن الجار مثل في حضارتنا العربية الإسلامية حجر أساس في المجتمع، فاعتناء الموضوعات الهامة والضرورية التي

وأضاف أن القضايا المنشورة في المحاكم أكبر دليل على هذا الإشكال القائم بين الجيران فضلا عن عدم احترام بعض الجيران لقيم الجوار وأخلاقه ومبادئه التي تحتم حذرا أدنى من الاحترام. وأشار الشابي إلى أن هناك من الجيران من يتجرأ على التلطف بالفاظ سوقية على مرأى وسماع من جيرانه وأحيانا يكون متعمدا في ذلك، وقد يصل الأمر ببعض الجيران إلى محاولة جس النبض من أجل التحرش والابتيان بأفعال لا يقبلها لا العقل ولا الدين.

وتساءل عن سبب انحدر العلاقة بين الجيران إلى هذا الحد والحال أن ماضيها كان يزخر بالعلاقات الطيبة بينهم حيث كان الجيران إخوة بكل ما في الكلمة من معنى، يصونون حرمة بعضهم البعض، ويحافظون على العادات والتقاليد والأعراف، وهو ما كان يطمئن الجميع ويشعرهم بالأمان. وقال الشابي إنه في ما مضى كانت أملاك الجار وما حوث دأره، أمانة في عنق جاره إذا غاب عنها، وعليه الحفاظ عليها حتى يعود. بل كانت استعارة بعض لوازم المطبخ منتشرة بشكل كبير بين الجيران، فلم يكن بمقدور أهل البيت شراء كل اللوازم والأواني المنزلية التي يحتاجونها في المطبخ، فكان الناس يستعيرونها من بعضهم بعضا، وكانوا يستعيرون من القهوة المطحونة لعمل فنجان قهوة للضيف، حيث لم تكن القهوة تتواجد باستمرار في البيوت، لأن الشاي كان هو المشروب الشعبي السائد، وكانت القهوة تقدم فقط للضيوف الغريباء. وإذا نفذ الخبز من بيت أحدهم، كان يستعير بعض الأربعة من جيرانه، ثم يردها إليهم في اليوم التالي. وتابع "أين نحن اليوم من كل هذا سوى المشاحنات والبغضاء والتخصت على البعض ومراقبة حركاتهم".

وقال الدكتور ضياء المندلوي "إن موضوع المودة والرحمة من الموضوعات الهامة والضرورية التي

ومع إطلالة الحياة العصرية، انهارت العلاقة المميزة التي كانت تربط بين الجيران في الماضي. وجعلت صعوبة الحياة وهمومها ومشاغليها، التي تزداد تعقيدا يوما بعد يوم، بعض الناس لا يجدون فرصة للتواصل وتعزز العلاقات فيما بينهم، وإحياء العادات والتقاليد الأصيلة، التي نشأوا وتربو عليها، والتي تحث على حسن معاملة الجار، وإسداء العون له، وتبادل الزيارة معه، والوقوف إلى جانبه، في السراء والضراء، وفي أوقات الأفراح والأحزان.

وقال الأمين الشابي الكاتب الصحافي التونسي "ليس من الواقعية التعميم بأن علاقات الجيران تعيش أتمس الأوضاع ولكن أيضا ومن باب التنسيب توجد نسبة عالية من الجيران تعيش علاقات متوترة للغاية خاصة بسبب التوسع العمراني وما ينتج عنه من خصام بين الجيران عند فتح نوافذ مطلة على مسكن جاره.

نصائح الكشف المبكر يزيد من فرص الشفاء من سرطان القولون

برلين - أشار معهد الجودة والكفاءة في الرعاية الصحية في ألمانيا إلى أن الكشف المبكر لسرطان القولون يساعد في زيادة فرص الشفاء والحد من خطورة المرض أو التخفيف من شدته، وعادة ما يتم الكشف عن سرطان القولون من خلال بعض الإجراءات الوقائية مثل اختبار البراز وتنظير القولون.

وأضاف الأطباء الألمان أنه في اختبار البراز يتم البحث عن آثار غير مرئية للدم، والتي قد تكون مؤشرا على الإصابة بسرطان القولون، أما في حالة تنظير القولون فإن الأطباء يقومون بفحص الأمعاء من الداخل عن طريق منظار داخلي، وفي حالة اكتشاف أورام في الأنسجة، فإنه يمكن إزالتها على الفور كجزء من عملية تنظير القولون.

والتي جانب الأم البطن تتمثل الأعراض المحتملة لسرطان القولون

أثرت الظروف المعيشية الصعبة والصراع من أجل لقمة العيش وانعدام الخدمات في البيوت، على علاقة الجيران ببعضهم بعضا، فلم يعودوا يجدون فرصة للتواصل وتعزز العلاقات فيما بينهم، وإحياء العادات والتقاليد الأصيلة، بل زاد التنافس بينهم وكثرت الضغينة وقلت الرحمة والمودة. ودعا الخبراء إلى ضرورة تمسك الجيران باحترام بعضهم البعض الآخر حتى يزداد التعاون والتآزر.

أثرت الظروف المعيشية الصعبة والصراع من أجل لقمة العيش وانعدام الخدمات في البيوت، على علاقة الجيران ببعضهم بعضا، فلم يعودوا يجدون فرصة للتواصل وتعزز العلاقات فيما بينهم، وإحياء العادات والتقاليد الأصيلة، بل زاد التنافس بينهم وكثرت الضغينة وقلت الرحمة والمودة. ودعا الخبراء إلى ضرورة تمسك الجيران باحترام بعضهم البعض الآخر حتى يزداد التعاون والتآزر.



راضية القيزاني صحافية تونسية

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن تماسك المجتمع يبدأ بالإحسان إلى الجار. والجار هو القريب من المنزل والمسكن، سواء كان قريبا من حيث الدم أو الصداقة، وسواء كان من الدين نفسه أو غيره، ذلك أن الأجوار هم أكثر الناس معرفة ببعضهم بعضا، حتى أن هناك مقولة شائعة تقول إن الجار قبل الدار.

لكن الواقع المتأثر بالظروف المعيشية الصعبة والصراع من أجل لقمة العيش وانعدام الخدمات في البيوت، كلها عوامل أثرت على علاقة الأجوار ببعضهم بعضا، فزاد التنافس بينهم وكثرت الضغينة وقلت الرحمة والمودة.

كلما تمسك الجيران باحترام بعضهم بعضا ازدادت أواصر القوة والمنعة ضد كل تيار معاد للمجتمع، وزاد الاحترام والتآزر

ومع إطلالة الحياة العصرية، انهارت العلاقة المميزة التي كانت تربط بين الجيران في الماضي. وجعلت صعوبة الحياة وهمومها ومشاغليها، التي تزداد تعقيدا يوما بعد يوم، بعض الناس لا يجدون فرصة للتواصل وتعزز العلاقات فيما بينهم، وإحياء العادات والتقاليد الأصيلة، التي نشأوا وتربو عليها، والتي تحث على حسن معاملة الجار، وتبادل الزيارة معه، والوقوف إلى جانبه، في السراء والضراء، وفي أوقات الأفراح والأحزان.

وقال الأمين الشابي الكاتب الصحافي التونسي "ليس من الواقعية التعميم بأن علاقات الجيران تعيش أتمس الأوضاع ولكن أيضا ومن باب التنسيب توجد نسبة عالية من الجيران تعيش علاقات متوترة للغاية خاصة بسبب التوسع العمراني وما ينتج عنه من خصام بين الجيران عند فتح نوافذ مطلة على مسكن جاره.

نصائح الكشف المبكر يزيد من فرص الشفاء من سرطان القولون

برلين - أشار معهد الجودة والكفاءة في الرعاية الصحية في ألمانيا إلى أن الكشف المبكر لسرطان القولون يساعد في زيادة فرص الشفاء والحد من خطورة المرض أو التخفيف من شدته، وعادة ما يتم الكشف عن سرطان القولون من خلال بعض الإجراءات الوقائية مثل اختبار البراز وتنظير القولون.

وأضاف الأطباء الألمان أنه في اختبار البراز يتم البحث عن آثار غير مرئية للدم، والتي قد تكون مؤشرا على الإصابة بسرطان القولون، أما في حالة تنظير القولون فإن الأطباء يقومون بفحص الأمعاء من الداخل عن طريق منظار داخلي، وفي حالة اكتشاف أورام في الأنسجة، فإنه يمكن إزالتها على الفور كجزء من عملية تنظير القولون.

والتي جانب الأم البطن تتمثل الأعراض المحتملة لسرطان القولون

أثرت الظروف المعيشية الصعبة والصراع من أجل لقمة العيش وانعدام الخدمات في البيوت، على علاقة الجيران ببعضهم بعضا، فلم يعودوا يجدون فرصة للتواصل وتعزز العلاقات فيما بينهم، وإحياء العادات والتقاليد الأصيلة، بل زاد التنافس بينهم وكثرت الضغينة وقلت الرحمة والمودة. ودعا الخبراء إلى ضرورة تمسك الجيران باحترام بعضهم البعض الآخر حتى يزداد التعاون والتآزر.

