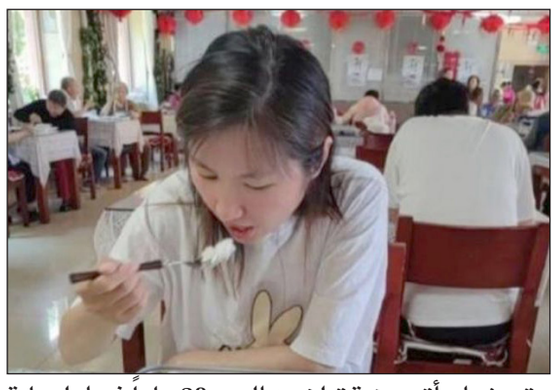
شابة تهرب من ضغط العمل المزمن بالإقامة في دار للمسنين



تعيش امرأة صينية تبلغ من العمر 38 عاماً في دار لرعاية المسنين بعد أن أصيبت بمرض نتيجة للإرهاق من عملها.

كانت هذه المرأة تعمل ككاتبة سيناريو في صناعة السينما والتلفزيون لمدة 11 عاماً، ومع تزايد حجم العمل والجدول الزمني المحموم، بدأت صحتها تتدهور.

في وقت سابق من هذا العام، اضطرت إلى دخول المستشفى، حيث نصحها الأطباء بتخفيف ضغط العمل لتجنب مشكلات صحية أكثر خطورة.

وقررت يانغ، بعد ذلك، البحث عن طريقة لإبطاء وتيرة حياتها.

بعد وفاة والديها وعدم وجود عائلة قريبة لرعايتها، بدأت يانغ في البحث عن مكان يمكنها فيه الاسترخاء والتعافي.

في أثناء تصفح الإنترنت، اكتشفت دارًا لرعاية المسنين، حيث الحياة تسير بوتيرة هادئة وبطيئة، فقررت تجربة العيش هناك.

في مقابلة مع « Park News 6»، أوضحت يانغ سبب اختيارها دار رعاية المسنين بدلاً من فندق: «كنت فضولية لمعرفة ما إذا كانت دار المسنين مملة كما يقول البعض، وأيضًا كنت بحاجة إلى مكان للراحة والحصول على الرعاية الطبية الأساسية والطعام الصحي».

وأشارت إلى أن حياتها المهنية كانت تسبب لها الإرهاق وتمنعها من النوم بشكل جيد، مما دفعها للبحث عن حياة أكثر هدوءًا وانتظامًا.

بعد أن قضت الأشهر الثلاثة الماضية في دار للمسنين محاطة بأشخاص تصل أعمار بعضهم إلى 102 عام، اكتسبت يانغ منظورًا جديدًا للحياة، حيث تكيفت مع الوتيرة البطيئة وأصبحت تستمتع بقضاء أيامها في القراءة والكتابة والتحدث مع شركائها في الدار. كما تعلمت التركيز على الحاضر دون القلق كثيرًا بشأن المستقبل.

ورغم أن يانغ لا تخطط للبقاء في دار المسنين لبقية حياتها؛ إلا أنها لم تحدد موعدًا لمغادرتها.

تستمر في الاستمتاع بالسلام والهدوء في دار المسنين Yisenlin في مدينة جيلين، وتساعد نزيلة مسنة في كتابة مذكراتها، وهو مشروع قد يستغرق بعض الوقت، لذلك لا تنوي المغادرة في القريب العاجل.

تجربة يانغ في العيش في دار المسنين أصبحت معروفة بعد أن بدأت في نشر مقاطع فيديو عن حياتها هناك على منصة Douyin، مما جذب اهتمامًا كبيرًا.

ولم تتوقع يانغ أن تجد قصتها هذا الصدى الكبير، لكنها الآن تتلقى العديد من الأسئلة من أشخاص أصغر منها سنًا.

وفاة أكبر معمرة في العالم عن 117 عاماً

توفيت الإسبانية ماريا برانياس، أكبر معمرة في العالم، في إقليم كاتالونيا، شمال شرقي إسبانيا، عن 117 عاماً، وفق ما أعلنت عائلتها.

وحسب «وكالة الصحافة الفرنسية»، فقد قالت العائلة في رسالة نشرتها على حساب مخصص لبرانياس على منصة «إكس»: «لقد رحلت عنا ماريا برانياس»، مضيفة: «لقد توفيت كما كانت تريد تماما: أثناء نومها، بأمان، ومن دون ألم»، من دون توضيح يوم الوفاة أو ساعة حصولها.

ووُلدت برانياس في سان فرنسيسكو، في 4 مارس عام 1907، قبل 7 سنوات من بدء الحرب العالمية الأولى.

وقرر والداها العودة إلى إسبانيا في عام 1915 للاستقرار في كاتالونيا؛ لكن والدها توفي بسبب مرض السل الرئوي في نهاية الرحلة.

وكان لدى برانياس 3 أبناء و11 حفيداً و13 من أبناء الأحفاد.

وفي عام 2020، قاومت «كوفيد- 19»؛ حيث أُصيبت بالعدوى بعد أسابيع قليلة من الاحتفال بعيد ميلادها الـ113.

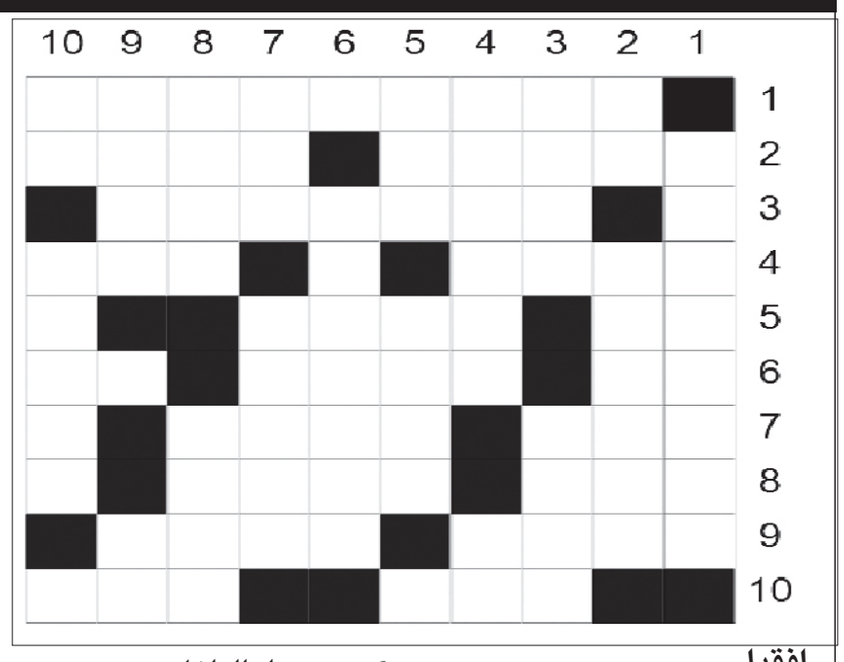
السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

١		٧				٨		
	٤				٩	٦		٣
		٣					٢	٥
		٥	٨			٣		١
	٧			٥				٢
				٤				
		٦	٤	٣				
	٨							
٤			٥					

٥	١	٢	٤	٩	٣	٧	٨	٦
٩	٧	٣	٨	٦	٢	٥	٤	١
٦	٨	٤	٥	١	٧	٢	٣	٩
٣	٢	١	٦	٧	٥	٨	٩	٤
٧	٤	٩	٢	٣	٨	١	٦	٥
٨	٦	٥	٩	٤	١	٣	٧	٢
٢	٩	٧	٣	٥	٤	٦	١	٨
١	٥	٦	٧	٨	٩	٤	٢	٣
٤	٣	٨	١	٢	٦	٩	٥	٧

كلمات متقاطعة



افقيا

1 - متحدث وكاتب ألماني كندي.
2 - من الحمضيات • "اشيّد" معكوسة.
3 - دولة اوروبية.
4 - صحراء عربية • جهر "معكوسة.
5 - للمناداة • دولة في منطقة الكاريبي.
6 - في الفم • نيشان • إله.
7 - ضد عسر • يضيء.
8 - طائر ليلي • مختال متبختر.
9 - مشيّد "معكوسة" • احد الوالدين.
10 - منتجع فرنسي • طري.

عموديا

1 - نهر امريكي.
2 - متشابهان • من الاعشاب.
3 - آلة موسيقية • من الفاكهة.
4 - حاكم مغولي • بداخلي.
5 - علم مؤنث "معكوسة" • جميل.
6 - من دول البلقان.
7 - من الفاكهة • جمع ميل.
8 - حيوان اسطوري • فنان تشكيلي.
9 - سوء العاقبة • احسان.
10 - للنهي • جبل فلسطيني.

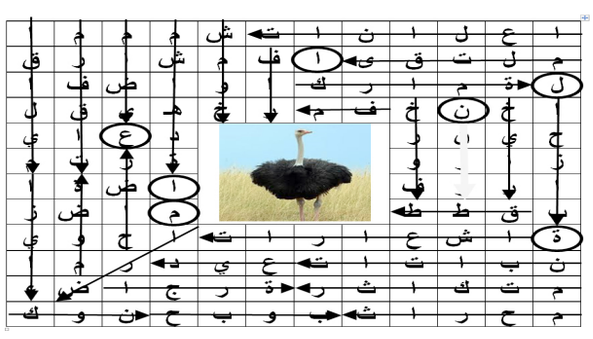
حل العدد السابق

الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف، وهي اسم تمثال لمخلوق أسطوري بجسم أسد ورأس إنسان وقد نحت من الحجر الكلسيّ، ومن المرجح أنه كان في الأصل مغطى بطبقة من الجص وملون.

م	م	ي	ز	ا	ن	ح	ر	و	ف	د	ز
و	س	ل	ا	ح	ق	ص	ب	ة	م	م	ي
ا	م	ح	ب	ر	س	ي	م	ص	ن	ا	و
ج	ع	و	ا	ج	س	د	ا	ح	د	غ	ت
هـ	ر	ا	ق					ر	و	ك	ف
ة	و	ج	ت					ا	ب	ت	ص
ص	ف	ز	ص					ء	م	ا	ي
ف	ش	ب	ا					ح	و	ب	ل
ا	و	ر	د	ا	ل	ح	ب	ق	ت	هـ	ة
ت	م	ن	ق	ا	ر	ف	ر	ب	ي	ا	ض
و	ح	ج	ا	م	ة	ي	ز	ط	ب	ل	ة
م	ط	ا	ل	ب	ل	د	خ	ل	س	ا	ن

صفات	مواجهة	ميزان	حروف
حجامة	فصيلة	زيوت	دماغ
منقار	كتاب	مندوب	لسان
سلاح	مطالب	طبلة	برزخ
معروف	حفيد	بياض	صحراء
برسيم	حواجز	قصبة	اقتصاد
شر	جسد	موت	حق

الحل (النعامة)