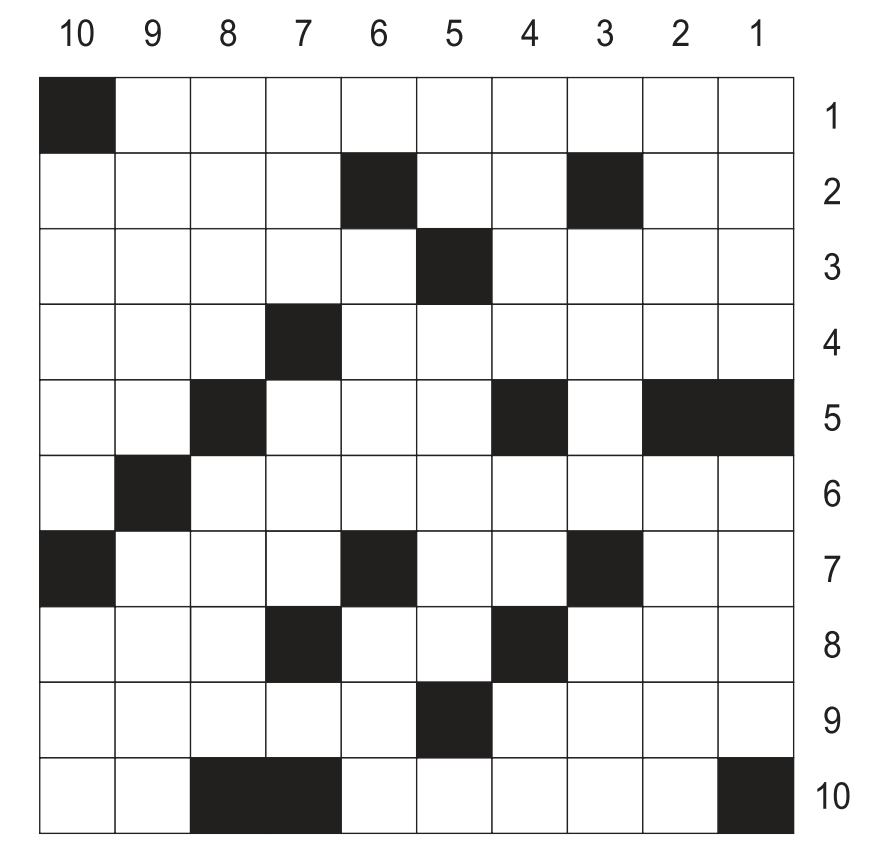
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ شاعر عربي قديم، 2 ـ للنفي ـ للجزم ـ ممشى ليلي، 3 ـ بقاء أبدي ـ خيرات، 4 ـ الهجرة (معكوسة) ـ نهرب، 5 ـ غيث ـ نهض، 6 ـ ممثلة مصرية، 7 ـ حب ـ متشابهان ـ من الشجر، 8 ـ عابر ـ مثيل ـ مس، 9 ـ يبكي بشدة ـ فاقدة البصر، 10 ـ يكشف أعماقه ـ في العروق.

عمودياً:

1 ـ مادة حمضية ـ عتبي، 2 ـ رث ـ يقارب، 3 ـ طين ـ جدار (معكوسة)، 4 ـ الجواهر ـ متشابهان ـ ود، 5 ـ للجزم ـ بريق، 6 ـ عكس حق ـ اتركه، 7 ـ حياة ـ سر الحياة، 8 ـ تقطن ـ يهرب، 9 ـ من الحيوانات ـ بقايا الحريق، 10 ـ رمال ـ ضجر.

كلمة السر

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

من المكسرات من 6 أحرف

التواق	العوز	الاروقة	النمر	الصفحات	اسمر
نوادر	سمر	المراحل	هلامي	جمعية	بورد
ناصحة	تدريب	حاسمة	الرياض	ابتكار	
حليفة	الأخلاق	البيت	قيمة	حور	

سؤال وجواب

متى يعد الإنسان مسنّاً؟

كشفت دراسة جديدة أن نظرة الناس إلى الشيخوخة بدأت تتغير، إذ لم يعد كثيرون يعتبرون بلوغ الستين بداية مرحلة الكبر، بل يرون أن الإنسان يعد «مسنا» عند سن التاسعة والستين. وبحسب استطلاع شمل أكثر من 2000 بريطاني، فإن هذا العمر بات الحد الفاصل الذي ينظر عنده إلى الشخص على أنه دخل مرحلة الشيخوخة، وهو ما يشكل خبرا غير سار لبعض المشاهير الذين يبلغون هذا العمر، مثل توم هانكس وكيم كاترال وستيف هارفي.

وأجرت شركة «Seven Seas» هذا الاستطلاع لمعرفة العمر الذي يعتقد البريطانيون أن الشيخوخة تبدأ عنده فعليا، في وقت كانت فيه دراسات سابقة قد أشارت إلى أن هذه المرحلة تبدأ مبكرا عند سن الثانية والستين. وتشير النتائج الجديدة إلى أن المواقف تجاه التقدم في العمر تشهد تحولا واضحا، وأن مفهوم «الشيخوخة» لم يعد مرتبطا بالسن فقط، بل بأسلوب الحياة والصحة العامة.

وقالت خبيرة العافية والمدربة الصحية دونا بارتولي إن كثيرين يؤجلون الاهتمام بصحتهم لأنهم يعتقدون أن الشيخوخة لا تزال بعيدة، رغم أن تبني العادات الصحية يجب أن يبدأ مبكرا. وأضافت: «إذا كانت التاسعة والستون هي بالفعل الشيخوخة الجديدة، فإن الوقت المناسب للعناية بصحتنا المستقبلية ليس لاحقا، بل الآن».

كما أظهرت الدراسة وجود اختلاف واضح بين الأجيال في نظرتهم إلى الشيخوخة، إذ يرى أبناء جيل «طفرة المواليد» ـ المولودون بين عامي 1946 و1964 ـ أن الشيخوخة تبدأ عند سن السابعة والستين، بينما يعتقد أبناء «الجيل Z» أنها تبدأ في عمر أصغر بكثير. ويرى هذا الجيل أيضا أن التراجع المعرفي يبدأ في سن الثانية والستين، بينما تبدأ صعوبة التكيف مع التكنولوجيا في سن التاسعة والخمسين. وقالت كاثرين كراوشو، الرئيسة المشاركة لحملة «عمر بلا حدود»، إن الخوف من التقدم في العمر يبدأ مبكرا لدى كثير من الناس، لكن هذا القلق يتراجع غالبا عندما يصل الشخص فعليا إلى تلك المرحلة العمرية. وأضافت أن الرسائل المجتمعية المرتبطة بالتمييز العمري ـ مثل الترويج لمستحضرات مقاومة الشيخوخة ـ تخلق صورة سلبية ومبالغا فيها عن التقدم في السن. وكشف تحليل البيانات أن خمس أبناء «الجيل Z»، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عاما، لا يعتقدون أنهم سيبدون بمظهر جيد عندما يكبرون، بينما لا يتوقع ربعهم أن يحتفظوا بعدد كبير من الأهل أو الأصدقاء في سنواتهم المتقدمة.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

غدة منسية قد تغيّر فهمنا للشيخوخة والسرطان

كشفت أبحاث جديدة أن غدة صغيرة تعرف باسم «الغدة الزعترية»، كان يعتقد سابقا أنها تفقد أهميتها بعد الطفولة، قد تلعب دورا محوريا في إطالة العمر وتعزيز صحة جهاز المناعة لدى البالغين. وتقع الغدة الزعترية، أو كما تعرف أيضا باسم «الغدة التيموسية» (Thymus)، خلف عظمة القص، وتشبه «ميدان تدريب» للخلايا التائية (T cells) المناعية التي تساعد الجسم على التعرف على العدوى ومكافحتها.

ورغم أنها تتقلص مع العمر وتنتج عددا أقل من هذه الخلايا بعد البلوغ، ما جعل العلماء يتجاهلون دورها في صحة البالغين لعقود، إلا أن دراستين حديثتين نشرتهما مجلة Nature تقلبان هذه الفكرة رأسا على عقب. وكانت النتائج لافتة: الأشخاص الذين تمتعوا بغدة زعترية أكثر صحة كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 50٪ تقريبا، وأقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 63٪، وأقل عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة 36٪، مقارنة بذوي الدرجات المنخفضة. واستمرت هذه النتائج حتى بعد احتساب عوامل العمر والمشاكل الصحية الأخرى.

ويشرح الباحثون أن تدهور وظيفة الغدة الزعترية يجعل جهاز المناعة أقل قدرة على مواجهة التهديدات الجديدة مثل السرطان. كما ربطوا بين ضعف صحة الغدة وعوامل مثل الالتهاب المزمن والتدخين وارتفاع الوزن.

وقال هوغو إيرتس، أحد مؤلفي الدراسة: «لقد تم التغاضي عن الغدة الزعترية لعقود، وقد تكون القطعة المفقودة في تفسير سبب تقدم الناس في العمر بشكل مختلف، ولماذا تفشل علاجات السرطان لدى بعض المرضى». وأضاف أن هذه النتائج تستدعي اهتماما أكبر بصحة الغدة، وقد تفتح آفاقا جديدة لحماية جهاز المناعة مع التقدم في العمر.

المصدر: «إندبندنت»

حل كلمة السر

الكنز

حل اعرف الشخصية

ميا الشيخ

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط.
يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك