عاصمة تايوان تساعد السكان على تخفيض أوزانهم

تايبيه / متابعات:

أطلقت حكومة مدينة تايبيه عاصمة تايوان خطا ساخنا عبر الهاتف لمساعدة السكان في تقليل ما إجماليه 101 طن من أوزانهم .

وقالت تشانج هسيو وي مسئولة الصحة بالمدينة إن الخط الساخن الذي يعلم به أخصائيان للتغذية سيتم تشغيله لمدة عام على سبيل التجربة.

وأضافت « انه مخصص للمساعدة في تحقيق هدف عمدة تايبيه هاو لونج بين لحث السكان على تقليل 101 طن من الوزن الزائد ، في إطار حملة قومية للتخسيس تهدف إلى تقليل 600 طن من أوزان السكان جميعا.

يجيب أخصائيا التغذية على الأسئلة عبر الهاتف وإرشاد المتصلين إلى كيفية التخلص من الوزن الزائد، وحساب السعرات الحرارية في وجباتهم والهدف من التخسيس.

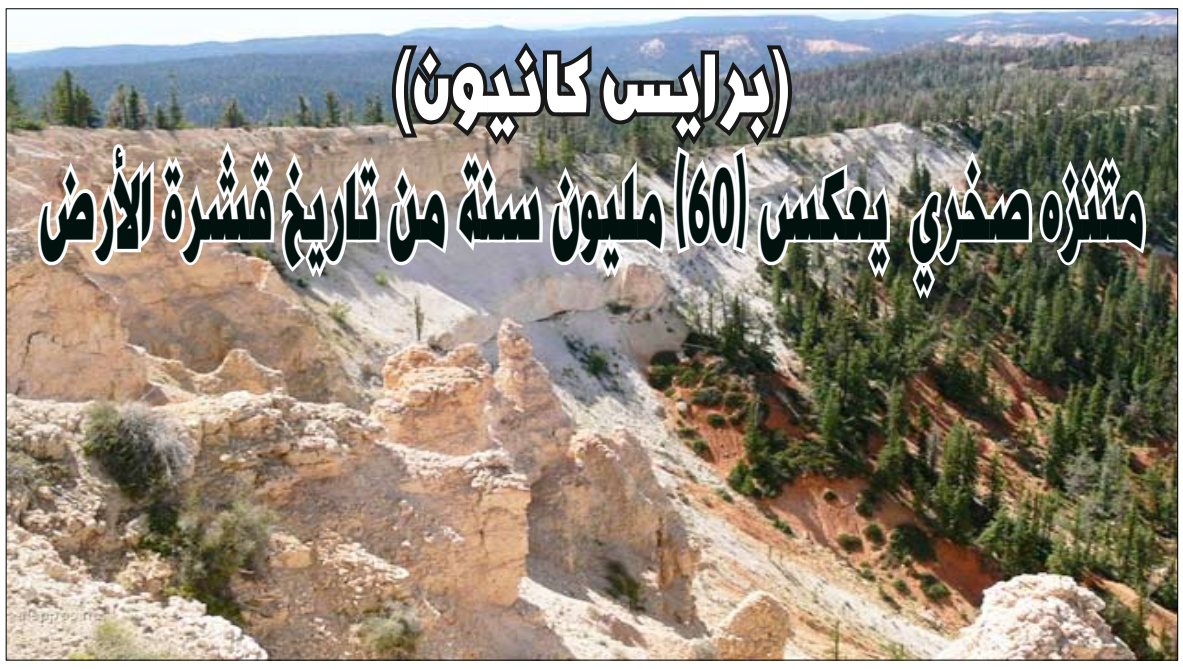
وفي حال موافقة المتصلين ، سيقوم أخصائيا التغذية بمكالمات متابعة خلال فترة تستمر ثلاثة أشهر للتحقق من إحراز تقدم.

وقد اتصل عشرة أشخاص بالخط الجديد صباح أمس الخميس ووجهوا أسئلة تراوحت بين «كيفية الأكل بطريقة صحية » و « هل عدم تناول الإفطار مضر بالصحة » إلى « هل يجب ألا أستخدم اللبن في القهوة ».

ووفقا لوزارة الصحة التايوانية، ارتفع معدل البدانة وسط التايوانيين من 12 ٪ قبل 20 عاما إلى 47 ٪ حاليا.

سياحة

(برايس كانيون)
متنزه صخري يعكس (60) مليون سنة من تاريخ قشرة الأرض



يقع متنزه (برايس كانيون) الوطني جنوب ولاية يوتا بالولايات المتحدة الأمريكية، ويحتوي على صخور ذات أشكال غريبة وألوان جذابة قلما توجد في أي مكان آخر من العالم. ويغطي هذا المتنزه 14500 هكتار من منطقة كانيون الكبرى الواقعة على هضبة كولورادو ، ويعود اسم المنتزه إلى (إيبنز برايس) وهو من المستوطنين الرواد استقر في المنطقة عام 1875م.

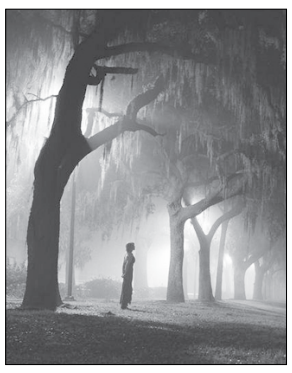
لقد تآكلت الصخور بسبب المياه والجليد فصارت ذات أشكال غريبة وتلونت بأكثر من (60) درجة من درجات الألوان الأحمر والقرنفلي والنحاسي والأصفر الشاحب، وتتألق هذه الألوان بصورة أكبر في ضوء الشمس. ويعتقد بعض علماء الجيولوجيا أن هذه الصخور تعكس 60 مليون سنة من تاريخ القشرة الخارجية للأرض.

وبالمتنزه سلسلة من الوديان يصل عمقها في بعض الأماكن إلى أكثر من 300 متر. تأخذ صخور المتنزه أشكال الأبراج والمعابد والكاتدرائيات والقلاع والجبال والحيوانات البرية. ويقع جسر برايس الطبيعي على وادٍ ضيق في الجزء الجنوبي من المتنزه. أنشئ متنزه برايس كانيون الوطني عام 1928م.

اللوح

أولي سانتغيرات

سابقا جاء واحد
بطبشورة بيضاء .
كتب على اللوح
كيفية خطواتي
سطرا ، سطرا
سنة ، سنة .
والآن ، واحد يقترب
بإسفنجة .
يريد أن يمحو الكتابة .
لن يبقى سوى اللوح
في السواد .



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).

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

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

نملة حنون

قصدت نملة مركزا علاجيا فسألها الطبيب: ماذا تفعلين هنا ؟
أجابت: علمت أن عمي الفيل مريض وجئت للتبرع بالدم .

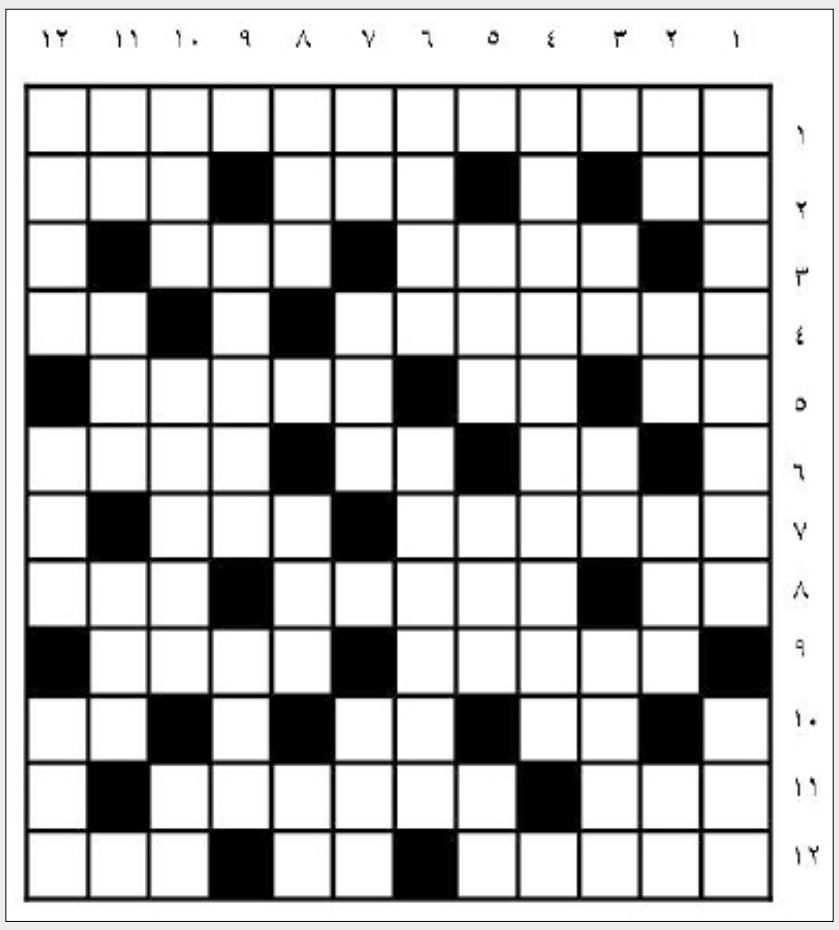
كلمات متقاطعة

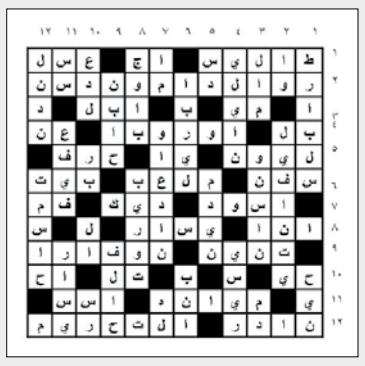
أفقيا :

1-ثالث رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية تولى الرئاسة بين أعوام 1801م و 1809م من مواليد 13 ابريل 1743م من اقليم (ويلز) البريطاني توفي في الرابع من يوليو 1826م في نفس اليوم الذي توفي فيه الرئيس الثاني جون أدامس .
2-حرف جر – حيوان – 24 ساعة .
3-وكالة أنباء عربية – من أسماء الذئب .
4-ريح هبت من جهات مختلفة – تقال للتوجع .
5-حرف عطف – حرف انجليزي – من أهم المدن الألمانية .
6-للاستفهام – للتعريف – لام .
7-مدينة ايطالية – 30 يوماً .
8-إله الشمس عند قدماء المصريين – جمع وتر – حين.
9-إله الصيد عند اليونان – حارب .
10-للاستفهام – حب – في البيضة .
11-أداة حصر – مخترع الرادار .
12-حارس المنتخب الألماني لكرة القدم – سئم – ضمير .

عموديا :

1-قبيلة عربية عدنانية أنجبت أعظم شعراء الجاهلية ومنهم الأسود بن يعفر وسلامة بن جندل وعدي بن زيد و أوس بن حجر وأكثم بن صيفي ثم الفرزدق وجرير في الاسلام – حصل .
2-عدد انجليزي – مرتفع – يحصي – خاصتي.
3-عمر – سئم – حمام بري .
4-أحرف مكررة .
5-ضياء – حرف أبجدي – قهوة .
6-مفرد أجنحة – عاصمة كندا .
7-بحر – من أصنام الجاهلية – دهن .
8-قسم – من الاتجاهات الأربعة – جميع .
9-أمانة – ضمير .
10-سلاح حاد – من أسماء الملائكة المذكورة في القرآن الكريم – حرف نصب .
11-متشابهان – ضمير – يستخدم للكتابة .
12-حشرة صغيرة – أمسى – وقت .



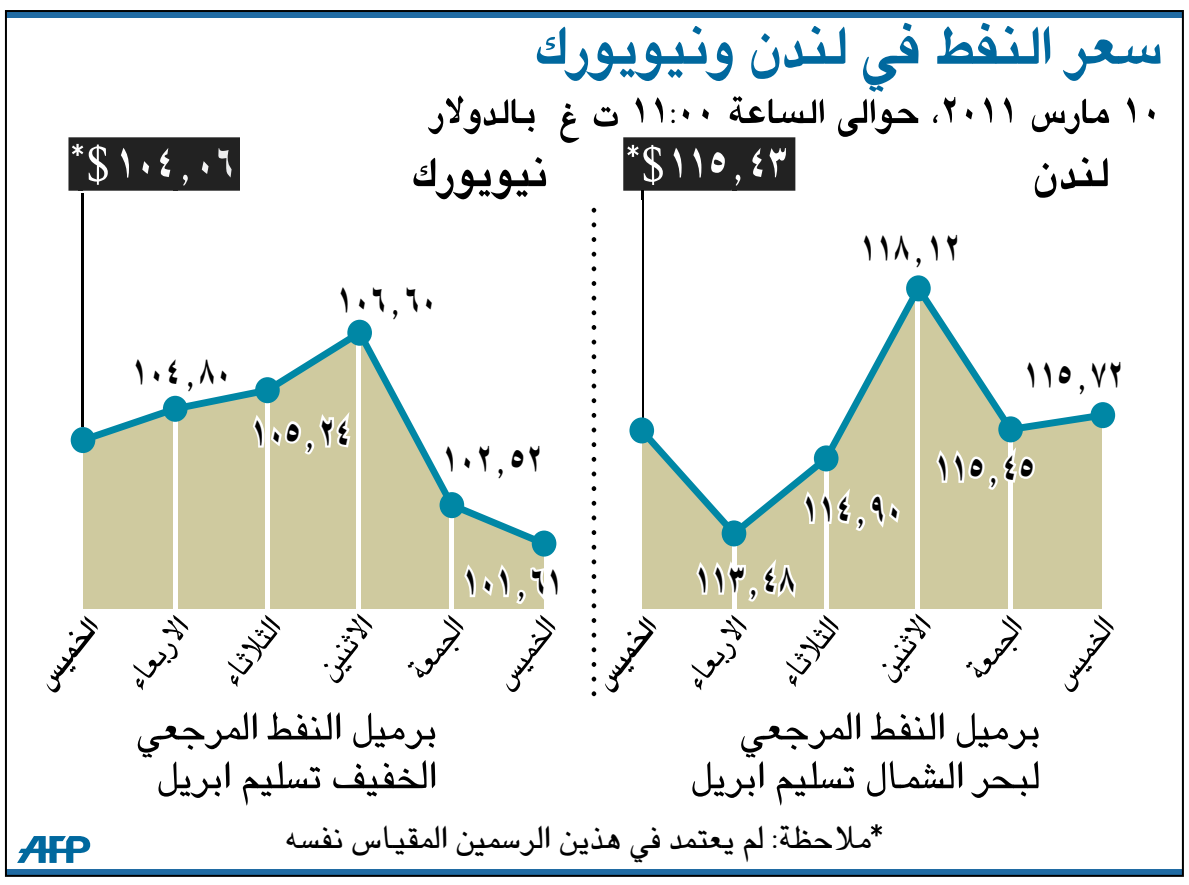
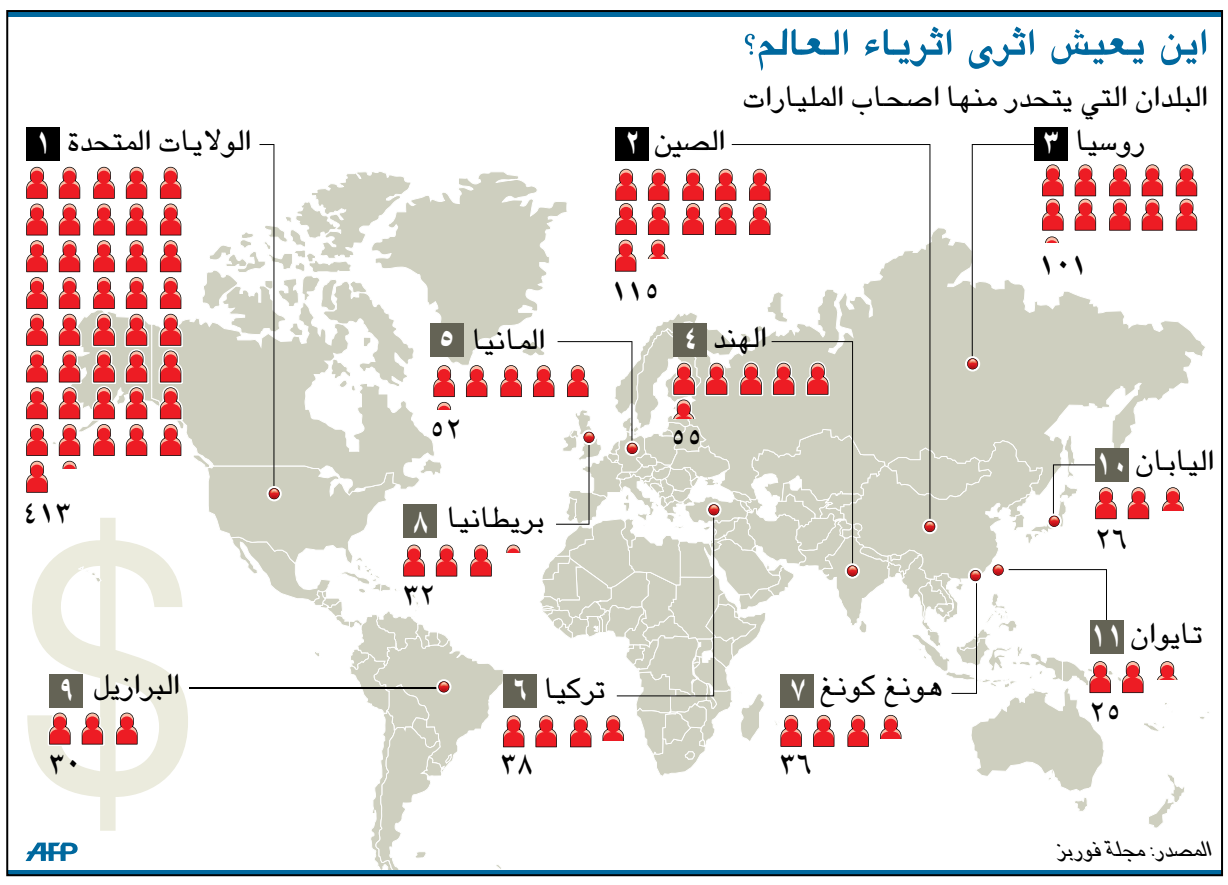


حل العدد الماضي

سويدي يقطع حبيبته ويأكل أجزاء من جسمها

أدانت محكمة في السويد رجلاً في الـ32 من العمر بتهمة القتل بعدما تأكد انه قطع حبيبته في العام الماضي وأكل أجزاء من جسمها.

وأفادت وكالة الأنباء السويدية «تي تي» انه تبين أن إيساكين جونسون، الذي بات يعرف بـ«آكل لحوم البشر»، يشكو من مرض عقلي حاد وأمرت المحكمة بإحالته إلى مركز للطب النفسي ، على أن يدفع لعائلة ضحيته تعويضاً بقيمة 11700 دولار.

واعتقل جونسون في نوفمبر الماضي بعدما اتصل بالشرطة ليبلغ عن قتله حبيبته البالغة من العمر 40 سنة.

وقال للمحكمة خلال محاكمته انه لم يكن هناك أي دافع ليقدم على فعلته، مضيفاً انه يذكر انه قطع عنقها ثم توجه إلى المطبخ وبدأ بطهيه ، ولم يذكر اسم الضحية .