www.14october.com

الدهون البنية تساعد على التخلص من الوزن الزائد

كانبيرا / متابعات :

ذكرت وكالة الأنباء الأسترالية «ايه ايه بي» أن الباحثين في معهد «غارفان للبحوث الطبية» في سيدني استطاعوا أن يصنعوا مخبرياً خلايا دهون بنية عبر استخدام خلايا بشرية جذعية، في محاولة منهم للقضاء على الدهون البيضاء الزائدة لدى المصابين بالسمنة.

ويعتقد الباحثون أن الدهون البنية التي تحرق السعرات الحرارية قد تستخدم يوماً ما لمساعدة من يعانون من السمنة على التخلص من كميات الدهون البيضاء الزائدة لديهم.

ومن المعروف أننا جميعاً ولدنا ولدينا دهون بنية منتشرة في محيط الرقبة تتقلص كمياتها مع بلوغ سن الرشد، بل قد تختفي كلياً، في حين أن الدهون البيضاء تخزن الطاقة ويمكن أن تزيد في الجسم متسببة بالسمنة.

ويعطي توصل العلماء إلى تصنيع خلايا الدهون البنية مخبريا الأمل بأن يتمكنوا من زرعها لدى المصابين بالسمنة لتسريع كمية السعرات الحرارية التي تحرق.

ويمكن للعلماء أيضاً أن يصنعوا أدوية مصممة لتحفيز نمو الدهون البنية في الجسم من أجل خسارة الوزن.

لكن الباحث المسؤول عن الدراسة بول لي، قال إن النظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية ستبقى ضرورية للمساعدة على خسارة الوزن حتى في حال زرع هذه الخلايا الدهنية البنية أو تناول دواء يحفز نموها.

معالم

نوفي صاد وتنطق أيضا نوفي ساد هي مدينة في صربيا يمر بها نهرالدانوب وهي عاصمة مقاطعة فويفودينا التي كان المجريون يشكلون غالبية سكانها قبل هجرة الصرب إليها ، وهي ثاني مدينة في صربيا بعد العاصمة بلجراد.

ويلتقي نهر الدانوب بقناة مالي باكي في نوفي ساد، وتكون القناة جزءا من شبكة ممرات مائية، تربط نهر الدانوب بنهر تيزا ، كما تقع نوفي ساد على الطريق الرئيسي، وعلى خط السكك الحديدية بين بلجراد وبودابست، بالمجر.

تعتبر المدينة اليوم مركزا صناعيا مهما في صربيا ، حيث تنتج المعدات الإلكتروكيميائية، والأغذية المحفوظة، وهي مقر لجامعة نوفي ساد.

أنشئت نوفي ساد في أوائل القرن العشرين بوصفها مركزا رئيسيا لكنيسة الأرثوذكس الصربية ، ونمت مركزا تجاريا لمنطقة المزارع المجاورة ، بدأ ازدهار تجاري في نوفي ساد خلال الستينيات من القرن العشرين، بعد أن اكتشف البترول والغاز الطبيعي بالقرب من المدينة.

وجه بليل مزمن

كان عليه أن يحرك غيمها بيديه
أن ينقل الجبل على متن نظرات مبللة
أن يصنع عاصفة وليلا
أن يبعثرها حتى الفجر
وأن يشرب ألمها .
كان عليه أن يسدد طعنة إلى موتها
أن يوقظها بمزاج أوقاته
كان يكفيه فقط أن ينتبه إلى حفيف غيابها
كي يعثر على حبها في أعماق عينيه .

جمانة حداد

لا أريد مستقبلا يفصلني عن الماضي.

جورج إليوت

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).

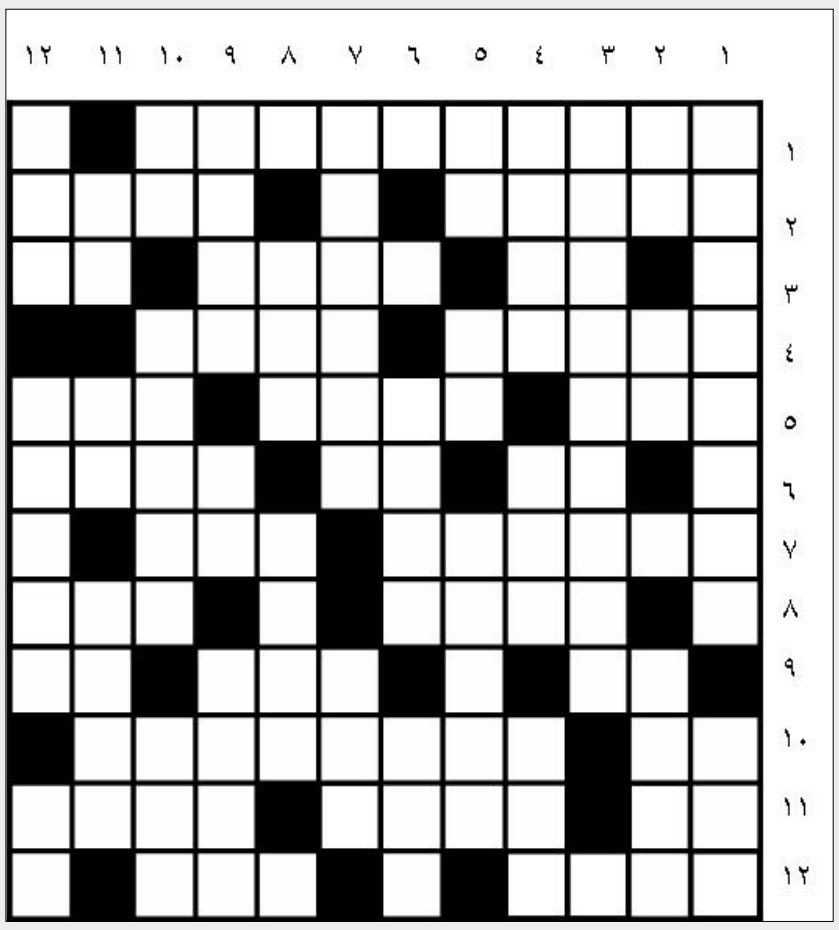
		3						4
9					3		5	
2			7					
	8			1				6
	3		2				9	
4							1	
					8			3
	6		9					8
5						2		

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

مسلسلات تركية

العلم نور والدراسة سنوات الضياع والامتحانات لحظة وداع والنجاح الحلم الضائع والرسوب دموع الورد وهكذا تمضي الأيام ..

كلمات متقاطعة

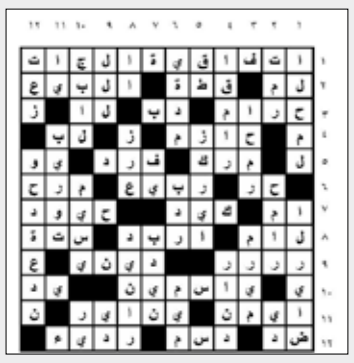


أفقيا:

1 -شاعر جاهلي من أصحاب المعلقات سميت معلقته (قفا نبك) لأنها تبدأ بهاتين الكلمتين .
2-سمراء الشفتين – اسم علم مذكر.
3-في البيضة – حرب - حيوان .
4-أم – أحرف متشابهة .
5-رقد – عبيد – من أعضاء الجسمس.
6-أرشد – متشابهان – جزيرة يمنية.
7-منطقة في عدن – من أخوات كان.
8-يشيد – من جبال عدن .
9-كف – غير معان – خاصته .
10-للتمني – عاصمة كوستاريكا .
11-قهوة – صوت المريض – أحرف متشابهة .
12- هواء عليل – حيوان .

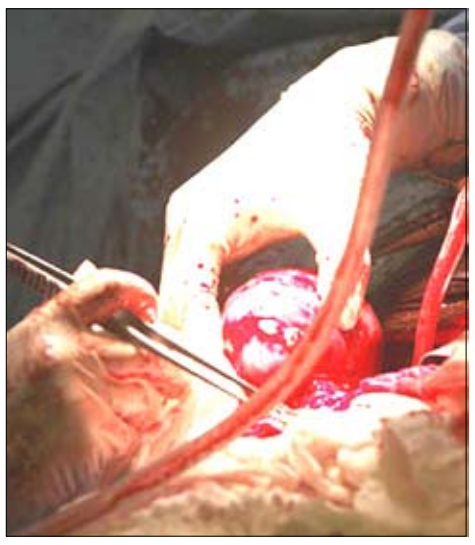
عموديا:

1 -منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية – حليب .
2-متشابهان – متشابهان – أحد الأنبياء عليهم السلام .
3-النادي الملكي .
4-العدد الأول – قرص – أحد أبناء نوح عليه السلام .
5-متشابهان – قط – محافظة يمنية.
6-ذو قدرة – جديد .
7-بلد أوروبي – حبس .
8-مفرد آفاق – عاصمة بالو .
9-يدين – للاستفهام – يعود .
10-مادة قاتلة – نادرة – عنصر يوجد في الملح .
11-كف – للتخيير – يلعب .
12-فر – مفرد سنابل – بط .



حل العدد الماضي

أمريكي يتبرع بكليته لطليق زوجته



تجاوز رجل أمريكي كل الحساسيات ومشاكل الغيرة وسارع إلى إنقاذ حياة طليق زوجته عبر التبرع له بكليته ليتمكن من العودة إلى حياته الطبيعية والبقاء إلى جانب ابنتيه.

وذكرت صحيفة "هارتفورد كورنت" أن كيم ليوبارد قالت إن زوجها الحالي وزوجها السابق بخير بعد عملية زرع الكلية في مستشفى نيو هافن.

وأشارت الصحيفة إلى أن ستيف ليوبارد الذي تزوج من كيم قبل عام تبرع بكليته لزوجها السابق جيف لافييرو بعد أن تعذر عليه الخروج والقيام بالنشاطات مع ابنتيه برايانا (16 عاما) وكايتي (18 عاما).

وقال ليوبارد إنه مسرور لتمكنه من مساعدة جيف لأن ابنتيه تحتاجان إليه، مشيراً إلى أن عملية التبرع ستقوي العلاقة بينهما.

حظك اليوم

الحمل	3/21 إلى 4/19	تأثير القمر في برج الحوت يجعلك تحتار بين اتجاهين: مسؤولياتك المهنية وواجباتك العائلية. يجب أن تغير سلوكك إذا شعرت بالخطر. حاذر الحرب المفتوحة إذ قد يكون بانتظارك يوم صعب يثير في نفسك الشكوك.	محطة جديدة في حياتك المهنية، ومستقبل واعد ينتظرك إذا حافظت على المبادئ التي انطلقت منها. لا تستغل ضعف الشريك تجاهك، لأن ذلك قد تكون له انعكاسات وارتدادات غير محسوبة.
الثور	4/20 إلى 5/20	تصادف مبادراتك ومساعيك نجاحاً هائلاً، ويدلك الحدس على الطريق الفضلى للانتصار. تعرف مشاريعك تطوراً مذهلاً واستثنائياً، كذلك تكون عملياتك المالية كما الاستثمارات موفقة جداً: قل كلمة واحدة وانتظر النتائج الممتازة. أسأل فتستجاب. يتبعك الآخرون إذا قررت ترؤس مهمة أو مسعى ما، إذ تبرز مواهبك وكفاءتك ويتلقّف الآخرون أفكارك بحماسة قصوى.	لا تفكر إلا بطريقة إيجابية لتتمكن من تخطي كل المصاعب، فالسلبية غالباً ما تكون أكثر ضرراً. مزاج الشريك في أفضل حالاته، فحاول أن تطرح معه كل الموضوعات التي تشغل بالك، فتجد الردود المناسبة.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تشعر بأن الشريك يدعمك ويخفف من قلقك. قد تحتاج إليه أنيساً لك ومواسياً في بعض الأحيان، وخصوصاً إن احتجت إلى هذا الدعم المعنوي. تبدو مثالياً في نظرتك إلى العلاقات الشخصية، ربما تجذب أحد الأشخاص المعروفين أو المشهورين أو من يتمتع بسمعة جيدة ورقي اجتماعي.	إذا رغبت في تحسين وضعك المادي، فإن ذلك يفرض عليك أن تعمل ساعات أطول وأكثر جدية من السابق. تعيش هذه الأيام في أحسن حالاتك، وهذا سيدفعك إلى المضي قدماً في خطوات كنت تعتبرها بالأمس القريب خطأ أحمر.
السرطان	6/22 إلى 7/22	قد تعرف قصة عاطفية مميزة أو لقاء استثنائياً أو أوقاتاً سعيدة لا تنساها، فهذا اليوم يحمل جديداً بدون أيّ شكّ، قد يترجم بحسم إيجابي أو سلبي لعلاقة ما. إذا كنت تبحث عن انفصال فقد يتم الآن، أو إذا كنت تريد حلاً فقد يطرح أيضاً. كذلك إذا كنت على علاقة عاطفية ناشئة، فقد تعرف آفاقاً جديدة وتطلّعات وعروضاً.	تقدم على تغييرات جذرية في العمل، وتشعر بأنّ الحياة تتجاوب معك بدون عراقيل ووفقاً لما خططت له. خطوة استثنائية تجاه الشريك تفتح أمامك الأبواب، وتمهد الطريق أمامك للقيام بخطوة انتظرتها طويلاً.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تعيش تجدداً وتتاح أمامك حرية التصرف كما تريد. فاوض بمهارة. قد يحمل إليك هذا اليوم ربحا أو تقدما أو تكريما. لا تعرض نفسك للفضائح. قد تعيش حالة من الغيرة والتملكية والانفعالات الشديدة. قد تفرض عليك ظروف العمل الخضوع لدورات تأهيلية خاصة، وهذا ليس معيباً، بل هو جرأة منك لتحسين وضعك.	عليك ان تقوم ببعض الدراسات الإضافية لتحديد مستقبلك المهني، وهذا أفضل مهما استلزم من وقت.عليك أن تحدد خياراتك تجاه الشريك، فهو بات بحاجة إلى تفسيرات أكبر قبل مواصلة المشوار إلى جانبك.
العذراء	8/23 إلى 9/22	إذا رغبت في تحسين وضعك المهني، عليك أن تبذل جهوداً أكبر في هذا المجال، فتحصد لاحقاً ثمار ما زرعته. المعالجة الهادئة لخلافك مع الشريك هي أفضل الطرق، وهي تؤدي حتماً إلى عودة المياه إلى مجاريها.	خطوات مؤثرة وايجابية لمصلحتك، وهذا يملك مزيداً من المسؤوليات تجاه أصحاب العمل بسبب ثقتهم بك. لا تفرض على الشريك قرارات عشوائية لمجرد إثبات الذات، فذلك سيؤدي إلى ردة فعل غير محسوبة.
الميزان	9/23 إلى 10/22		
العقرب	10/23 إلى 11/21		
القوس	11/22 إلى 12/21		
الجدي	12/22 إلى 1/19		
الدلو	1/20 إلى 2/18		
الحوت	2/19 إلى 3/20		

كذب المنجمون ولو صدقوا