

## شراب (الغريبفروت) يعالج فيروس التهاب الكبد

الاتصاق بال LDL ، حدثنا مرزا رئيسيا في دورة حياة الفيروس . وأضاف هذه النتائج تقترح ان أدوية خفض الشحوم ، بالإضافة الى المكملات الغذائية مثل النارينجينين يمكن ضمها الى العلاجات التقليدية المضادة للفيروسات لخفض أو إزالة ال HCV من المصاب . وقال أحد الباحثين الأساسيين في الدراسة الدكتور ريمون شونغ من مستشفى ماساشوستيس العام ان هذه المقاربة يمكن استخدامها لمعالجة المرضى الذين لا يستجيبون لأدوية الأنتيفيروسن أو لا يمكنهم تناولها ، كما يمكن استخدامها بالتزامن مع عوامل أخرى لتعزيز نسب النجاح .

بوسطن / مناجيات : بيّنت دراسة أميركية أن مادة الفلافونويد التي تعطى الغريبفروت النارينجينين طعمه المرقد تبطئ تطور التهاب الكبد الوبائي من النوع "سي" . وتقتصر الدراسة ان النارينجينين وهو مضاد للأكسدة يخفض الكولسترول وقد يساعد على تنظيف الكبد من فيروس HCV . وقال الباحثون ان ال "HCV" يرتبط بالكولسترول LDL وينتقل معه لدى إفرازه في خلايا الكبد . وقال المشرف على الدراسة ياكوف ناحماس من مستشفى ماساشوستيس العام عندما وجدنا ان ال HCV يتم إفرازه من الخلايا المصابة من خلال



اعداد / إنشام العسيري



## مدينة أوتا مركزا للعلاج الطبيعي

والروماتيزم، والأمعاء، ويقبل عليها كبار السن، وهي منتج عالمي، يؤمه آلاف السياح سنويا. وتتمتع مياه هذه الينابيع لتكون بحيرات كبيرة، قامت بجوارها الفنادق السياحية المميزة، كما قامت عليها الكثير من المنتجعات السياحية المساندة كالمطاعم والمقاهي ونوادي السباحة والصيد بقوارب التجديف. وتأتي ينابيع Kokonoe Kyoto (Nine Spas) ثانيا من حيث الشهرة والسمعة العالمية، فهذه الينابيع تقع في منطقة رخوة في هذه المدينة تتبع فيها تسع نوايا أرضية تنفث المياه المعدنية الساخنة والمياه العلاجية التي تجلب السياح للاستشفاء والتمتع ببرك السباحة الموفرة بكثرة في الفنادق الجميلة، والتي تقدم خدماتها المميزة للسياح والزوار والمرضى الذين يجدون العناية الطبية المتكاملة في هذه المنتجعات. كما توجد أيضا كهوف ومغارات مياه جوفية، وتحتل بعضها إلى متحف وإلى مزارع تجلب السياح ليتعرف على أسرار الأرض وتكونها الطبيعية . وتتوفر المتاحف الفنية والصناعية والتاريخية في الكثير من المدن اليابانية ، ولكن هذه المدينة تقدم شيئا آخر، فسيلاحظ السائح أن هناك متحفا في كل شارع يحكي قصة زمن من الأزمان، أو حقا من حقب التاريخ الياباني، ففي المدينة عشرات المتاحف الحجرية القديمة، وكان الزائر لهذه المدينة يعيش في العصر الفرعوني، لكثرة المحنوتات الحجرية لكل عصر، ولكنها هنا في اليابان تقدم الحضارة اليابانية القديمة، وأشخاصها بلباسهم التقليدي وأسلحتهم البدائية أو على الخيول، ولكنها جميعها تماثيل أثرية وأثار تيمية، منقورة ومنقوشة في هذه المدينة، بما يزيد عن 50 تمثالا وأثرا جريا، يرجع بعضها إلى مئات السنين من عمر هذه البلد.

### حدث في مثل هذا اليوم

1929م: مولد المطرب المصري عبد الحليم حافظ .  
1893م: اختراع دواصة البنزين .  
1904م: اليابان تهاجم روسيا فجأة دون سابق إعلان .  
1919م: أول رحلة للطائرة جولييت بين لندن وباريس، وكانت تحمل ثمانية ركاب وتحطير بسرعة 97 ميلا في الساعة .  
1934م: قيام حلف البلقان بين تركيا واليونان ورومانيا ويوغوسلافيا .  
1970م: اضرب عام في العواصم العربية .

ياسر عرفات يزور موسكو لأول مرة .  
1987م: افتتاح أول مركز صيني لمكافحة التدخين .  
1990م: الموافقة على أول دستور لدولة ناميبيا بعد الاستقلال .  
1985م: إطلاق أول قمر صناعي عربي للاتصالات «عربسات» .  
1984م: استقالة مالكوكوف من رئاسة الحكومة السوفيتية .  
1946م: اضرب عام في العواصم العربية .



مدن عربية وعالمية

المدينة اليابانية أوتا

## رفع الأثقال مفيد للتخلص من الدهون



في الوقت الحاضر، وهو رفع الأثقال أمر يمكن أن يكون مفيدا بالنسبة للأشخاص

ذَكَرْتُ دراسة أن رفع الأثقال يمكن أن يكون مفيدا كبقية النشاطات الرياضية الأخرى مثل الركض أو الهرولة في التخلص من الدهون في الجسم .  
وهجن علماء أميركيون ففأنا لديها موروثه جينية عندما يتم تنشيطها يصبح لديها، أي الفئران، عضلات شبيهة بتلك التي تنمو بعد رفع الأوزان أو الأثقال .  
ولاحظ العلماء أنه عندما يُجْعَل نشاط هذا الجين وتقدم إلى هذه القوارض وجبات طعام سريعة تصاب بالبدانة و بأمراض الكبد، وإذا ما أُعِد نشاطه لتخلص هذه من طبقة الدهون التي لديها .  
وذكرت هيئة الأذاعة البريطانية أن فريق البحث من المدرسة الطبية في جامعة بوسطن استخدم فأرة وأعدها كي تنمو عبر تقنية الهندسة الوراثية لتنمية نوع من العضلات يعرف باسم "تايب تو" والتي يزداد حجمها نتيجة للتدريب .  
وقال البروفيسور كن فوكس من جامعة بريستول إذا كان لديك مثل هذه العضلات حتى لو لم تقم بالكثير من النشاط فياستطاعتك التخلص من الدهون .  
وأضاف انه موضوع ساخن



## يمر فوقها القطار وتنجو!



أنقذت العناية الإلهية امرأة يونانية في الـ 76 من عمرها قام أحد القطارات بالمرور من فوقها ، وذكرت وكالة الأنباء اليونانية قالت إن السبب المعقول الوحيد لنجاة المرأة ، هو وجود مساحة يعلو كاف بين القطار وسكة الحديد، بين القطار وسكة الحديد، ولم تستطع إيقاف القطار في الوقت المناسب .  
وحين تمكن من ذلك، فوجع بالعجز تخرج من تحت القطار. وبقي ماحدث غير مفهوم، لكن القطارات الأتباء اليونانية قالت إن السبب المعقول الوحيد لنجاة المرأة ، هو وجود مساحة يعلو كاف بين القطار وسكة الحديد، ولم تستطع إيقاف القطار في الوقت المناسب .  
قدرة الله فسبحان الله !!



وأتيك يا جبلي الآن عصفورة من حنين...  
أمدُ جناحي فوق عرائش روكك  
أقطف ريش أغرابي نجوما  
تسافر في ليل عينيك صمنا على صخب الغائبين...  
وأتيك من صرخة الشوق مثل الفراشة  
أتيك فجرا تربتي على دهشة الياسمين...  
والقي مجامر عمري ورودا  
تبعثر عند سفوح البلاد...

### قراآت لك

الشاعرة السورية / إباء إسماعيل

عصفورة قاسيون

بعد استقرار الأمور الداخلية التفت صلاح الدين إلى الحروب الصليبية وبدأ يسعى في تحضير جيش قوي من أجل القضاء عليها .  
سعى صلاح الدين بعد أن تأكد من قوة جيشه الناجلة وتسلطها على الصليبيين في معركة حاسمة من خلاله بغارات التي تشن من آخر لأضعاف العدو، فقام بفتح سلسلة من المعارك الناجحة في قلعة طبرية، عكا، قيسارية، ونايبلس، وأرسوف، ونايبلس وبيروت بالإضافة لبيت المقدس، وكانت معركة حطين واحدة من أبرز المعارك الحربية والتي وقعت في عام 583 هـ . حيث كانت رحلة الكفاح العسكرية لصلاح الدين بجناح عظيم مزالت تذكره كتب التاريخ .  
استقر ملك أوروبا وأثار غضبهم انتصارات صلاح الدين وسيطرته على بيت المقدس ففروا شن حملة عظيمة للاستعادة بيت المقدس من صلاح الدين والجيش الإسلامي وتجمع لذلك عدد من ملوك أوروبا والذين أتوا على رأسهم ملك إنجلترا وشارتر قلب الأسد، بالإضافة إلى فيليب أوغسطس ملك فرنسا، وفريدريك بربروسا ملك ألمانيا، ولم تسفر هذه الحملة عن أي نجاح بالنسبة إلى ملوك أوروبا حيث رجعوا إلى بلادهم بجرن أرباب الخيبة وتم عقد صلح الرملة بين الطرفين في عام 1192م .  
توفي صلاح الدين عام 1193 م بقلعة دمشق عن 57 عاما، توفي ولكن مالزال التاريخ بتذكره كثيرا وكواحد من أهم الشخصيات التاريخية التي كان لها بالغ الأثر في أحد العصور الإسلامية القديمة .

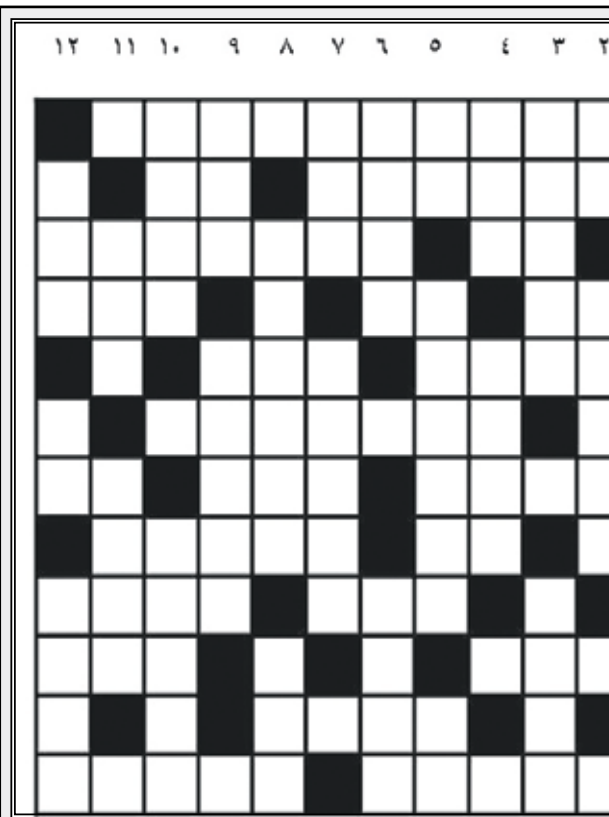
زكي لصد الهجمات الصليبية وتحقق المساندة والدعم للخليفة الفاطمي في مصر، حيث كانت الحملات الصليبية تتوالى حينذاك، فحققا العديد من الإجازات في صد هذه الهجمات، الأمر الذي دفع بالخليفة الفاطمي إلى تعيين شريكه وزيراً له، وفي مصر قام صلاح الدين بالاختلاط بالمصريين وتربط منهم وأخذ الشعب المصري أيضا لما أسود فيه من سمات البطولة والعبء والحكمة مما أله بعد ذلك لأن يصل محل جده بعد وفاته فتم إبدان الوزارة إليه، وذلك بتأييد من المصريون أيضا لحرصه الواسعة سواء على المستوى الحربي أو الإنساني .  
بعد وفاة نور الدين محمود تطلع صلاح الدين من أجل ضم الشام إلى حكمه فسار إلى دمشق وتمكن من إخضاع الثورات التي قامت في الشام بسبب الطمع بذلك نور الدين، ومكث بها قرابة العامين من أجل أن يعيد الحكم إلى حالة من الاستقرار أعلن عن استقلاله عن بيت نور الدين محمود وتعيينه للخلافة العباسية التي منحه لقب سلطان، وأصبح حاكما على مصر وعاد لجمته على الشام عام 578 هـ .  
جرح في ضم حلب وبعض المدن الشامية، وقد استقرت هذه الفتحا أكثر من عشر سنوات وبعد استقرار الأحوال في الشام وفسطاطين عاد مرة أخرى إلى مصر .  
أنه صلاح الدين بعد استقرار الأمور الخارجية نحو الإصلاح الداخلي في مصر فعزل على إنشاء جيش قوي حقق به العديد من الإجازات، مما عمل على تثبيت أقدامه في مصر، كما سعى توسعت سلطته صلاح الدين في البلاد فامتدت من النوبة جنوبا وورقة غربا إلى بلاد الأرمز شمالا وبلاد الجزيرة والموصل شرقا .

### شخصيات خالدة

صلاح الدين الأيوبي

قائد عربي في زمن الهزيمة

الناصر صلاح الدين الأيوبي قائد عربي مسلم ومؤسس الدولة الأيوبية، خاض العديد من المعارك والتي ظهرت من خلالها إمكانياته كقائد شجاع وقائد عسكري حكيم يتمتع بقدرة فاعر من الذكاء والحنكة السياسية والحربية، وبعد معركة حطين التي وقعت عام 583 هـ - 1187 م من أشهر المعارك التي خاضها والتي ربط اسمها دائما باسمه وذكرها كتب التاريخ كثيرا، والتي تمكن فيها من هزيمة أقوى الجيوش الصليبية مرزا العديد من الانتصارات .  
لم تغير صلاح الدين فقط بكونه قائد عسكري عظيم بل تغير أيضا بأفلاق ريفية وشهامة منقطعة النظير فكانت له العديد من المواقف الإنسانية للذة سواء مع أفراد جيشه أو مع شيعه أو حتى مع الأعداء حيث تجلى كرم أخلاقه مع الجميع، هذا بالإضافة لعلمه الواسع بضعفه بالمطالعة وتشجيعه للعلم .  
اسمه كلالا يوسف بن أيوب بن بدران بن مروان أبو المظفر، الملقب بالناصر صلاح الدين الأيوبي، ولد صلاح الدين لعائلة كردية في عام 532 هـ في تكريت بالقرب من بغداد، والدّه حافظا لقلعة تكريت من قبل نوروز، وكان عمه أسد الدين شيركوه أحد القادة العظام في جيش نور الدين زنكي حاكم الموصل .  
شهدت مدينة بعلبك نشأة صلاح الدين فترعرع بها وتلقى علومه المختلفة فدرس القرآن وسمع الحديث من الحافظ السلفي وابن عوف وقطب الدين النيسابوري، كما تعلم الصيد وفنون القتال وغيرها من المهارات والعلوم .  
بدأت الحياة العسكرية تشرق طريقها إلى صلاح الدين عندما ذهب مع عمه شيركوه بأمر من نور الدين



### كلمات

أفقا :

- إمارة عربية - المدينة التي تلتق بالفيحاء .
- كيل - شاطئ .
- جواب (معكوسة) - مدينة إيطالية -
- جزيرة في غرب فرنسا في الأطلسي .
- نقيض أيسر - العنب المجفف .
- عائب - قريبه .
- مقاتله - أداة حصر .
- الظبي الأبيض - اهتمام .
- يحطم - بستان .
- نقود - التام الطول والحسن .
- سلام - من الحبوب - الاسم الأكثر انتشارا في العالم .
- أقدم مدينة مأهولة في العالم - خبر - قلوي .
- خاصته - حرف نصب - بسيط .
- بطه - صوت الرعد .
- من الحواس - مدينة فلسطينية .
- عملة .
- الداني - بلد آسيوي .

عموديا :

- الصحابي الذي خدم الرسول صلى الله عليه وسلم عشر سنوات - للنفي .
- خاصتي - فريدة .

اعداد النواك صالح

مقاطعة

حل العدد الماضي

### أقوال مأثورة

إن الاتجاه الذي يبدأ مع التعلم سوف يكون من شأنه أن يحدد حياة المرء في المستقبل

أفلاطون

### أمدحك

يدور حول الخيمة وجد احدهم خيمة في الصحراء.. فأخذ يدور حولها.. لماذا؟ لأنه كان يبحث عن زر الجرس!!

### ماذا بك؟؟ لا تخف لن نأكلك!!

طرائف الكاميير