موضوع ما

الشيخوخة (١٢):
تنقية السموم بالثمار

□ تواصلاً مع تم الإشارة إليه في نهاية العمود السابق .. نقول أن مرض " الزهايمر " وحده يكفي لأن يعترف المرء المصاب به أنه دخل عمق الهرم (الشيخوخة).

وهناك عدة أسباب للإصابة بـ " الزهايمر " ، منها الوراثية ومنها عوامل بيئية ، غذائية ، فضلاً عن عوامل أخرى تتعلق بالسلوك الحياتي للفرد.

وبحسب دراسة أمريكية سابقة وكنا قد أشرنا إليها في عمود سابق ، فان تناول عصير الفواكه والخضار لثلاث مرات في الأسبوع تقلل عنده نسبة التعرض للإصابة بـ " الزهايمر " بحوالي (75%) عن الذي لا يتناول العصير سوى لمرة واحدة فقط أو أقل من ذلك.

وفائدة الخضار والفاكهة في كونها تحتوي على مستوى كاف من العناصر المضادة للتسمم الغذائي والقادرة على تنقية الدم والأنسجة من " الشوارد الحرة " السميّة.

من هذه العناصر المنقية للدم من السموم : " البوليفينولز " بحسب بحث في الموضوع نشره موقع " طبيبك دوت كوم " .. " والبوليفينولز " هي مواد كيماوية تتوفر في بعض أنواع طعامنا .. وتكون متوفرة أكثر في الفاكهة والخضر .. وأيضا المكسرات ولا تنس هنا القيمة العالية لعين الجمل (ألقعقع) في مقاومة الخرف (الزهايمر) .. وفي رفع مستوى الذكاء أيضا ، بخاصة إذا ما تم الحرص على تناول المكسرات ومنها " عين الجمل " تحديداً مع التمر.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

يكون الحل بتقوية الثقة لديهم وإبعاد شبح الخوف:
الوضع النفسي سبب مشاكل البول عند الأطفال

مواقع إلكترونية صحية:

من المفيد أن نعرف إن الكثير من الأفعال اللاإرادية لدى الإنسان تتحول بمرور الوقت(بتقدم العمر) الى أفعال إرادية مثال ذلك التبول، التبرز،بحسب د. مزاحم مبارك مال الله إلى "إيلاف"..

ويضيف د.مال الله: ..و السبب في هذا التحول هو تطور المراكز العليا في الدماغ التي تنظم عمل هذه الأفعال إضافة الى نضج أنسجة الأجهزة المسؤولة عن هذه الأفعال وكذلك الى نمو العضلات القابضة والباسطة لفتحاتها، وبالتالي نرى إن الطفل منذ الولادة وحتى عمر ثلاث أو أربع سنوات مثلاً لايسيطر على تفريغ المثانة ولكن بالتعود إضافة الى التحول الذي أشرنا إليه سيبدأ يتحكم الى حد ما بعملية إفراغ المثانة،وهذا ما ينطبق على الإخراج أيضا.إن الجّهاز البولي يتكون من الكليتين،الحالبين والمثانة.الكليتان واجبهما تنقية الدم من السوائل الزائدة ومن الكثير من المواد الناتجة عرضياً عن عمليات التمثيل الغذائي ومن التفاعلات الكيمياوية والبايوكيمياوية العديدة في الجسم وبالتالي تساهمان و تحافظان على التوازن المائي والكيمياوي فيه،أما الحالبان فهما الممران الرئيسان لما تنتجة الكليتين ولغرض لفظ هذه المواد خارج الجسم فكل منهما يتصل بكلية من الأعلى ومن الأسفل بحاوية الإدرار أو مخزن الإدرار ألا وهي المثانة،والمثانة كيس له القابلية على التوسع والتمدد ولكن الى حدود،وتنفتح المثانة الى الخارج عن طريق الأحليل وفتحة الأحليل هي الصنبور الذي يتحكم بالتفريغ،هذا الصنبور هو الذي فيما لو لا يعمل بشكل صحيح أو يفلت عن سيطرة الإرادة سيؤدي الى ما نسميه بالسلس البولي لذلك فإن سلس البول يعني التبول اللاإرادي.إن عملية التبول تتحول من حالة لاإرادية الى إرادية(أي السيطرة والتحكم)في عمر ثلاث ـ أربع سنوات،ولكن بعد هذا العمر يمكن أن ينتاب بعض الأطفال حالة السلس البولي،وهي حقيقة حالة مزعجة لهؤلاء الأطفال ولأهلهم بل ومحرجة أيضا،ولكون الحالة غالبا ماتحدث ليلاً لذلك تسمى بسلس البول الليلي.

اليقظة و الإيعاز

الإنسان في حالة اليقظة يستطيع ان يحس بالكثير من الفعاليات الجسمانية،مثال ذلك يشعر ويحس بحاجة المثانة الى التفريغ،إن هذا الشعور أو الأحساس جاء نتيجة الإيعاز الصادرة عن الدماغ بعد أن تم إشعاره بأنها أصبحت مملؤة،لذلك فيتحول هذا الإشعار وهذا الإيعاز الى الفعل لأجراء عملية التفريغ.أما في الليل فالأنسان يكون في حالة إسترخاء إثناء النوم بل يفقد الشعور أو السيطرة على الإحساس ببعض الأفعال ومع ذلك فمن النادر أن يكون سبب هذه الحالة(التبول) مَرضي، أي بمعنى إنه من النادر وجود سبب عضوي لحصول هذا السلس ومثال على الأمراض أو الأصابات العضوية لسببها هو شلل الأعصاب التي تسيطر على فتحة الأحليل (ولأي سبب كان) أو الإختلال الهورموني في بعض الحالات الأخرى . ولكن وبالملاحظات العديدة التي سُجلت بعد فحص هؤلاء الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة وجد على الأغلب إنها لاتتعدى الوضع النفسي إضافة الى عدم التعويد على التبول ليلاً في التواليت والى حين بلوغ السيطرة التامة على إفراغ المثانة .

الأطفال بحاجة إلى الأمان والحنان

ساعد طفلك

ولأجل مساعدة هؤلاء الأطفال المساكين ، علينا إتباع مايلي :.

أولاً. إعادة وتقوية الثقة بنفس الطفل وإبعاد شبح الخوف عنه من خلال :.

آ. منع رؤية الأفلام والصور المرعبة والإبتعاد كلياً عن الأسلوب القسري بالتعامل معه.

ب. عدم اللجوء الى إرعاب الطفل بالضرب أو التهديد بأشياء لايراها ولايحسها أو حتى عدم إسماعه كلمات مرعبة .

ج . التقرب الى نفسية الطفل التي تتفاعل بسهولة مع محيطها وإضفاء طابع الحنّية والمحبة وإشعاره بالأمان والأطمأنان .

د. قراءة القصص أو قص القصص ذات المعاني الإنسانية الجميلة ليغفو الطفل على صورة جميلة عن الحياة وليَنام مطمأنا .

ه. الطفل يخاف الظلام فلا بأس من ترك الإنارة في غرفته ، وأحياناً فإن إستعمال الموسيقى الهادئة المتفائلة تساعد الطفل على نوم هادئ وغير قلِق وتمنع تفكيره من أن يسرح بأفكار وصور مخيفة .

ثانيا . منع الطفل من تناول السوائل ساعتين على الأقل قبل النوم ، وهناك بعض الأطعمة تحتوي على سوائل كثيرة مثل الخيار والرقي والرمان فيحبذ تحاشيها مساءً.

ثالثا . تعويد الطفل على أن ينهض من فراشه أو(على الأقل يقول إنه يريد الذهاب الى التواليت)، وذلك بإيقاضه في منتصِف الليل لقضاء الحاجة ، لعدة أيام فقط ، وبعدها سيعتاد ذلك تلقائيا .

رابعاً . وجدنا إن أحد أسباب سلس البول الليلي هو الإصابة بالديدان المعوية التي تخرش بطانة الشرج حيث تضع أنثى تلك الديدان بيوضها ليلاً بين طيات الشرج ، وهذا التخرش يسبب إنعكاس الحافز الى الدماغ الذي يعمل على إرجاع إيعاز بتراخي عضلة فتحة الإحليل مما يسمح بمرور البول لاإراديا ، وعليه فقد تأكد لدينا إن معالجة الديدان والحكة الشرجية هو أسلوب موثوق بمنع سلس البول الليلي .

خامسا . هناك بعض الحالات الموضعية الخاصة بفتحة الإحليل الخارجية التي يمكن معالجتها مثل الفطريات أو ما شابه .

إن تطبيق هذه الإرشادات سيساعد بشكل كبير جداً ويعطي نتائج رائعة في التخلص من هذه الحالة المزعجة للطفل وأهله .

وقد أشيع مؤخراً إستعمال بخاخ عن طريق الأنف لمعالجة هذه الحالة التي لا نميل إليها لكونها تتعامل هورمونياً في جسم الطفل ومن الممكن أن تعطي نتائج عكسية ، ويمكن إستعمال مثل تلك العلاجات في حالة الإختلال الهورموني الذي أشرنا إليه سابقا .

عدا كونه مفيدا صحياً:
الفراولة غذاء جيد للحفاظ على الرشاقة

□ مواقع طب بديل:

أكدت نتائج الأبحاث أن الفراولة تعد غذاءً جيداً للحفاظ على الرشاقة، حيث يحتوى المائة جرام منها على ثلاثين سعرا حراريا فقط، كما انها مفيدة لسلامة القلب، وتساعد على التئام الجروح، لأن بها نسبة عالية من فيتامين "سي" والذي يعتبر من مضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الخلايا والأنسجة.

كما أن الصبغة الحمراء فيها تحمي القلب مثلها في ذلك مثل الطماطم التي تكتسب لونها الأحمر من صبغة اللايكوبين، كما أن عصير الفراولة يفيد بعض السيدات في تخفيف آلام الحيض.

ويساعد حامض الفوليك الموجود في الفراولة على انقسام الخلايا ويحافظ على النمو الطبيعي للجنين في حالة الحمل، كما أن الحديد في الفراولة هو أحد مكونات الهيموجلوبين في الدم الذي ينقل الأوكسجين للمساعدة في إطلاق الطاقة، وتحتوى الفراولة على معادن مهمة مثل الزنك الضروري لصحة الجلد والشعر والمناعة والخصوبة، والماغنسيوم الضروري لنقل الإشارات العصبية.

يذكر أن كل ١٠٠ جرام من الفراولة يحتوى على ٩١,٥٪ ماء، وحوالي ٠,٦١ جرام من البروتين و٠,٣٧ جرام من الدهون.

عصير الفراولة يفيد بعض السيدات في تخفيف آلام الحيض

يعمل بشفرة من صاحبه:
قفل باب إلكتروني مبتكر

□ الرياض/ متابعات:

قفل باب مبتكر يوفر لك الأمان دون الحاجة إلى استعمال المفتاح التقليدي، ما عليك لفتح الباب سوى إدخال الشفرة الأمنية الشخصية المؤلفة من ٢ إلى ٨ أرقام عبر الضغط على أزرارها المضيئة في الظلام.

وطبقا لما ورد بمجلة الجزيرة، يمكن لهذا القفل الإلكتروني أن يتقبل ست شفرات مختلفة للدخول، ويمكن لمالك المنزل أن يغير الشفرة متى شاء بل حتى يمكن وضع شفرة مؤقتة للجار أو طاقم التنظيف، وإذا ما حاول شخص ما تخمين الشفرة فإن منبها سينطلق بعد إدخاله لأربع شفرات خاطئة متعاقبة، كذلك يحصل المستخدم على مفتاحين تقليديين للمساعدة. يحتاج القفل إلى أربع بطاريات حجم (AA) وهناك منبه صوتي ينطلق عند انخفاض جهد البطارية لتقوم بتبديلها.

باحثون اسكتلنديون يحذرون:
مساحيق التنظيف موطن لبكتيريا السالمونيلا

□ ادنبره/ متابعات:

أفادعلماء بأن أحواض المطابخ ومساحيق التنظيف خطر على الصحة، لأنها تعتبر مواقع ممتازة لتكاثر وانتشار الجراثيم.

وأشار البروفيسور هوج بينينجتون من جامعة ابردين الاسكتلندية، إلى أن أحواض الغسيل في المطابخ وسوائل التنظيف والشطف ومناشف وقطع قماش التجفيف تعتبر مواقع ممتازة لتكاثر وانتشار الجراثيم، كما أن سوائل التنظيف التي يقال إنها مضادة للبكتيريا وألواح تقطيع الخضار هي الأخرى مواقع لتكاثر البكتيريا.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الغد الأردنية"، أوضح بينينجتون أن هناك احتمالات كبيرة في الإصابة ببكتيريا السالمونيلا المسببة للتسمم الغذائي ومغص المعدة المبرح عند خلط الأطباق والكؤوس بألواح التقطيع.

لذا ينصح الخبراء باستخدام أوراق التنشيف لمرة واحدة كبديل عن المناشف التقليدية التي يمكن أن تتحول بسهولة إلى وسيط مناسب لتكاثر وانتشار الجراثيم، كما ينصح أن تترك الأطباق لتجف طبيعيا دون الحاجة إلى تنشيفها بالمناشف العادية التي تحتوي في العادة على ملايين الجراثيم المتنوعة.

المطبخ موطن مثالي لأنواع البكتيريا!

باحث ألماني أطلق هذا التحذير للسيدات:
الذهب يعرضكن للإصابة بحساسية الجلد!

□ برلين/ متابعات:

توصل باحث ألماني إلى أن الذهب الخالص يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض حساسية الجلد لدى بعض الأشخاص.

وطبقا لما ورد بجريدة الغد الأردنية، أكد أطباء الأمراض الجلدية أن قلة من الأشخاص يصابون بحساسية جلدية بسبب المجوهرات الذهبية أو حشو الأسنان بالذهب، معتقدين أن ذلك ينتج عن مادة النيكل أو الكروم في مخلوط الذهب، وهذا ما نفته الدراسة.

وتتنوع درجة الحساسية، حيث يصاب بعض الناس بحساسية الجلد والتي تعرف بالاكزيما حتى من مجرد التحلي بالمشغولات الذهبية لفترة وجيزة، فيما تظهر هذه الأعراض لدى آخرين بعد سنوات من اتصال الجلد بالذهب، وقد يصاب الناس بالاكزيما بشكل متقطع أو مستمر في أيديهم وأقدامهم.

وربما تظهر الحساسية من الذهب في أي عمر، ومتى تحدث فإنها تستمر لسنوات وغالبا ما تظل بقية الحياة، ويمكن أن يؤدي ثقب الجلد إلى زيادة قابلية الإصابة بحساسية الجلد.

وأشارت الدراسة إلى أنه إذا كان هناك أشخاص يعانون من هذا النوع من الحساسية، فيجب عليهم تجنب ارتداء الذهب، وإذا كنت تركب طربوشا ذهبيا للأسنان، فعليك الاستعاضة عنه بمخلوط من البلاديوم والفضة أو الأفضل من البورسلين.

الذهب..قد يصيب النساء بالاكزيما بشكل متقطع أو مستمر في أيديهن وأقدامهن

وتحذير من علماء تايوانيين:
دخان البخور أخطر من السجائر!

□ تايبيه/ متابعات:

أظهرت نتائج دراسة حديثة أجراها أحد المراكز العلمية بالعاصمة التايوانية تايبيه أن البخور أشد خطراً على صحة الإنسان من دخان السجائر وعوادم السيارات

وطبقا لما ورد بجريدة الأهرام، أوضحت الدراسة أن الدخان الناتج عن حرق البخور مشبع بمواد كيميائية ضارة مثل مادة بولي سايكليك هيروكربون أوماتيك التي تسبب سرطان الرئة، مؤكدة أنه عند جمع عينات من الهواء من داخل وخارج معبد تايواني يستخدم البخور وجد أن المواد الكيميائية الضارة موجودة بنسبة مرتفعة بحوالي ٤٠ مرة أكثر من أماكن التدخين والتقاطعات المرورية، وهو ما يؤكد خطورتها على صحة الإنسان.

توقعات بارتفاع معدل نمو الاقتصاد الكويتي إلى 7% هذا العام

□ الكويت/وكالات:

توقعت شركة بيت الاستثمار العالمي "جلوبل" أن يحقق الاقتصاد الكويتي نموا حقيقيا بمعدل يتراوح بين ٦,٥ و٧٪ عن عام ٢٠٠٦ وذلك عقب تحقيقه نموا بلغت نسبته ٨,١٪ عام ٢٠٠٥.

ونقلت وكالة الأنباء الكويتية "كونا" عن تقرير الشركة حول الاستراتيجية الاقتصادية والرؤية المستقبلية للناتج المحلي الإجمالي لدولة الكويت القول أن الناتج المحلي الإجمالي الاسمي نما بنسبة ٣٥,١٪ ليصل إلى ٢٣,٦ مليار دينار في عام ٢٠٠٥ متوقعا أن يسجل عام ٢٠٠٦ نموا بنسبة ١٥٪.

وأشار التقرير إلى أن قطاع النفط والغاز قد استمرا في الاستحواذ على الحصة الأكبر من الناتج المحلي الإجمالي حيث ارتفعت نسبة مساهمته من ٤٣,٤٪ عام ٢٠٠٤ إلى ٥٢,٩٪ عام ٢٠٠٥.

وأضاف أن نصيب الفرد الواحد من الناتج المحلي الإجمالي ارتفع من ٦,٣٤٣ دينار في عام ٢٠٠٤ إلى ٧,٨٨٦ دينار في ٢٠٠٥ بارتفاع بلغت نسبته ٢٤,٣٪.

يذكر أن الاقتصاد الكويتي قد واصل في عام ٢٠٠٦ النمو القوي الذي حققه في الأعوام الماضية أيضا.

بنك «دبي الوطني» يدرج سندات بقيمة 500 مليون دولار

□ دبي/متابعات:

أدرج بنك دبي الوطني الأربعاء (٣٠ يناير) كمبيالات بسعر عائم بقيمة ٥٠٠ مليون دولار في بورصة دبي العالمية، وذلك في ثالث عملية إدراج سندات له في بورصة دبي العالمية.

وترفع هذه الخطوة إجمالي كمبيالات السعر العائم التي أدرجها البنك في البورصة إلى ١,٧٥ مليار دولار (٦,٤ مليارات درهم).

وذكرت صحيفة البيان الإماراتية أنه تأتي هذه الخطوة ضمن برنامج البنك لكمبيالات اليورو متوسطة الأجل والذي تبلغ قيمة ٣ مليارات دولار، في أعقاب الإدراج الأول لكمبيالات سعر عائم بقيمة ٧٥٠ مليون دولار في يناير ٢٠٠٦، والإدراج الثاني بقيمة ٥٠٠ مليون دولار في أكتوبر ٢٠٠٦. ومن المخطط تنفيذ إدراج كبير لكمبيالات سعر عائم في عام ٢٠١٢.

بنك دبي الوطني.. ثالث عملية إدراج سندات له في بورصة دبي العالمية

بمشاكل في التزود بالطاقة:
كاميرا التلسكوب "هابل" تفقد ثلثي طاقتها

□ واشنطن/متابعات:

أفادت وكالة أبحاث الفضاء الأمريكية بأن الكاميرا الرئيسية في التلسكوب الفضائي هابل فقدت على ما يبدو ثلثي طاقتها في الملاحظة.

وطبقا لما ورد في الـ "CNN"، أوضحت الوكالة في بيان لها أن سبب العطل الخطير هو مشاكل في التزويد بالطاقة، وقد طرأ عطل على الكاميرا التي يطلق عليها "كاميرا الملاحظة المتقدمة" نهاية الأسبوع، للمرة الثالثة في أقل من عام.

وعلى إثر ذلك تمّ تجميد عمل التلسكوب وأشار تحقيق أولي إلى عطل نظام التغذية بالطاقة الكهربائية في الحالات الطارئة، ومن المتوقع أن تعوض كاميرات أخرى الكاميرا الرئيسية المعطلة في النهوض بمهمات هابل، ومن ضمن ثلاث كاميرات، هناك واحدة من المفترض أن تعود إلى العمل في أواسط فبراير.

يذكر أنه قد تمّ وضع الكاميرات مثبتة في نفس الجهاز الذي يحمل الكاميرا الرئيسية في مارس٢٠٠٢ أثناء مهمة صيانة وهو ما زاد من قدرات هابل، حيث زود الخبراء بصور أوضح، بعد أن باتت معلوماته الأكثر طلبا من قبل الفلكيين.

هابل. بدأ يشيخ!

اكتشاف بقايا هيكل عظمي لمخلوق شبيه بالإنسان باندونيسيا

□ واشنطن/ متابعات:

عثر باحثون أمريكيون في علم الأعصاب على بقايا هيكل عظمي لمخلوق شبيه بالإنسان، يرجع تاريخه نحو ١٨ ألف سنة، ولكن حجمه يصل إلى نصف حجم الإنسان المعاصر. وطبقا لما ورد بجريدة الخليج الإماراتية، أوضح العلماء أنهم عثروا على بقايا الهيكل العظمي في جزيرة فلورز الإندونيسية، حيث اكتشفوا أنه إنسان ولد بجمجمة صغيرة.

وأشارت رئيسة قسم علوم الإنسان في جامعة فلوريدا في أمريكا، إلى أنها متأكدة من أن بقايا الهيكل العظمي هي لجنس آخر من المخلوقات التي تتميز بصغر رؤوسها وتخلفها العقلي، مشيرة إلى وجود تشابه كبير بينها وبين الإنسان المعاصر مع فارق أن رؤوسها أصغر، وربما كان مستوى ذكائها أقل من الإنسان المعاصر.

تقديرات الوفيات بسبب هذا الداء مابين 2000 و 2500 سنويا:
عدد حالات السل الرئوي في ازدياد باليمن

□ صنعاء/متابعات:

كشف مسؤول طبي يمني أن السل الرئوي يصيب٨٧ حالة من كل١٠٠ ألف حالة سنوياً في اليمن، وفق ما جاء على موقع "محيط" أمس الأول (الخميس ١ الجاري) وطبقاً لما ورد بوكالة الأنباء العمانية. و أشار الدكتور أمين نعمان العبسى مدير برنامج مكافحة السل في وزارة الصحة العامة والسكان، إلى أن التقديرات الحالية لحدوث حالات جديدة في السل الرئوي تصل إلى ٧٦٩١ حالة إصابة في العام و٩٤٦٦ حالة للأشكال الأخرى من السل وتقدر عدد الحالات بشكل كلي لكل أشكال السل بـ١٥٧ر٧١ حالة في العام الواحد. يذكر أن عدد حالات الوفيات بسبب السل كأقل نسبة تقديرية تتراوح ما بين ٢٠٠٠و٢٥٠٠ حالة سنويا.

دراسة حديثة تحذر:
تجميل الأسنان يؤثر على الجهاز المناعي

□ القاهرة/ متابعات:

أفادت دراسة حديثة بأن جراحة الفم والأسنان بغرض تجميل تشوه عظام الفكين له تأثير سلبي مباشر علي الجهاز المناعي بالجسم يتمثل في انخفاض معدل المناعة العامة.

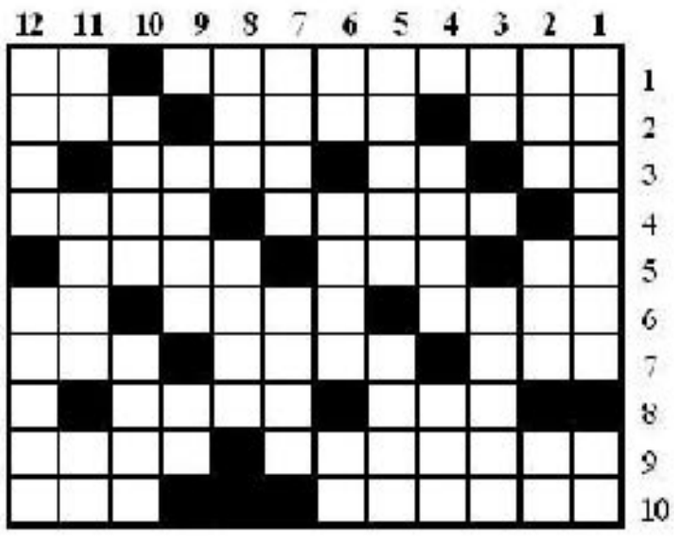
وأشارت الدكتورة عبير محمد كمال الباحثة بالمركز القومي للبحوث، إلى أن الحالات التي تفقد كمية دم أكثر أثناء العملية وتستغرق مدة جراحية أطول تكون معرضة لزيادة خطورة النقص المناعي.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الأهرام"، أوضحت الدراسة التي أجريت بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة، أن جراحي الفم والوجه لابد أن يضعوا في اعتبارهم التقييم المناعي للجسم لمرضاهم ضمن الحسابات الخاصة بالعمليات الجراحية والاهتمام بالمناعة العامة في فترة ما بعد الجراحة.

تجميل الأسنان.. لها مضاعفاته

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 91

أفقياً:

١- أديب ولغوي كبير وصحافي إذاعي من أشهر كتاباته "قل ولا تقل" و "جمال العربية" وإذاعياً بعنوان "لغتنا الجميلة" - حشرة الحرير.
٢- إيقاع سوء - حراب - ضوء الرعد.
٣- مرتفع صغير - في العروق - عطف وود.
٤- مركب - قارب.
٥- جواب - أبو البشرية - معطي.
٦- قلم خوص - تلاقي - بحر.
٧- لاحق - خيوط القز - لسع.
٨- قمر ١٤ - اعتباري.
٩- مدينة أوروبية - وكالة الفضاء الأمريكية.
١٠- عاصمة أفريقية - هبوب.

رأسياً:

١- بحيرة النيل - قهوة.
٢- مائل للوقوع - خانة - حرف موسيقي.
٣- جواب - الناس.
٤- حماية - قسطل ماء.
٥- بلاط السقوف - قتالات.
٦- من الحواس - من السباع - غير ناضج.
٧- أرض خضراء وسط صحراء - قلعة شهيرة.
٨- تحميل مؤن - شهر رومي.
٩- الاسم القديم لصنعاء - حرف جر.
١٠- أبناء - طلقة ذخيرة.
١١- برد - عصير الزهر - حرف موسيقي.
١٢- ممر ضيق - فانوس.

(الحل لاحقاً)

حل الحلقة 90