موضوع ما

شجرة النارجيل

قبل التطرق إلى فوائد ثمرة جوز الهند، دعونا نتعرف أكثر على الشجرة .

نبات جوز الهند (النارجيل) ينتمي إلى فصيلة النخيل، وهي كثيرة، لنتذكر- مثلاً- أن أشجار البهش (الموجودة في الحسوة بعدن) هي من هذه الفصيلة أيضاً.

ينمو في المناطق الحارة الرطبة وكذا الدافئة شبه الرطبة (توجد أشجار منها في عدن، وكانت المحافظة منذ وقت بعيد أجرت محاولات عدة لزرعها على حواشي الطرقات ونجحت بعضها وفشلت بعضها)، والنبات دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي 35 متراً وطول الورقة حوالي 5 أمتار وعرضها بين المتر الواحد ونصف المتر، معمرة.. ويصفها بعضهم بملكة النباتات، وتعطي الواحدة منها 35 جوزة في كل مرة.

يعرف النبات علمياً باسم Co-cos Nucifera (بحسب ربى الملقي من دبي).

واسمه بالانجليزية كما هو معروف Coco-.nut

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

مدير مركز السموم بقصر العيني يحذر:

تناول الفسيخ في شم النسيم .. طريق سريع للتسمم الغذائي

..و أستاذ المخ والأعصاب يؤكد:

سم الفسيخ يستخدم لعلاج أمراض المخ والأعصاب

القاهرة / متابعات:

مع قدوم أعياد الربيع وشم النسيم يحتفل المصريون بتلك المناسبات ولكن على طريقتهم الخاصة... فبجانب الورود والأزهار التي يجلبونها ابتهاجا بهذه المناسبات، هناك طقوس أخرى تعد بمثابة علامة مميزة ليوم شم النسيم، تتمثل في تناول الأسماك بكافة أنواعها، خاصة الأسماك المملحة كالفسيخ والسردين والملوحة والرنجة.

وعلى الرغم من خطورة هذه الأكلات "المصرية الخالصة"، وتحذير الأطباء من عدم تناولها، نظراً لما تحويه من نسبة لا بأس بها من الميكروبات والسموم وخلافه، إلا أن أهالي مصر المحروسة لديهم الاستعداد لتحمل كافة العواقب في سبيل الحفاظ على طقوس هذه الأعياد كاملة دون نقصان !!

وهاهو آخر تحذير صدر عن الدكتور عبدالرحمن النجار مدير مركز السموم في قصر العيني، حيث يقول "إن تناول الفسيخ يسبب الإصابة بميكروب بوتيوليزم الذي يعد من أخطر أنواع التسمم الغذائي الذي يصيب الجهاز العصبي، وعلى الرغم من وجود نحو أربعة أو خمسة أنواع من التسمم من الأسماك، فإنها لا ترقى في خطورتها إلى التسمم الناجم عن تناول الفسيخ، الذي يحتاج إلي علاج بأربع حقن."

لا يتعافى مريض التسمم من الفسيخ إلا بالحقن المقاومة للتسمم

وطبقا لما ذكرته جريدة "الأهرام"، يضيف مدير مركز السموم قائلا: "إن الإصابة بالتسمم من الأسماك يمكن أن تنخفض آثاره تدريجيا دون علاج، بينما لا يتعافي مريض التسمم من الفسيخ إلا بالحقن المقاومة للتسمم التي يقدمها المركز، وهي متوافرة فقط في وزارة الصحة التي تقدمها للمصاب مجاناً".

يبقي أن نعرف - والكلام لايزال للدكتور النجار - أن سموم الفسيخ لا يبطل مفعولها إلا عند تعرضه لدرجة حرارة مائة مئوية، ولمدة عشر دقائق عن طريق القلي في الزيت، وأن الرنجة هي البديل الآمن للفسيخ، نظراً لطهيها وتعرضها للحرارة الشديدة.

ويقول الدكتور محمود عمرو الرئيس مستشار المركز القومي للسموم "المعروف أن الفسيخ والسردين والملوحة تدخل في صناعتها أملاح زائدة تضر بالجسم، كما أنها قابلة للتعفن وينمو فيها ميكروب يسمى بوتيولزم، إذا تسمم به الإنسان فإنه يحدث خللا في الجهاز التنفسي ويؤدي لوفاة الإنسان فوراً إذا لم يتم إنقاذه خلال ست ساعات"، وفقاً لشبكة الأخبار العربية "محيط"، في حوار معه .

ويضيف "وبكل أسف فإن الطرق الخاطئة لتصنيع وتمليح هذه الأسماك تؤدي لزيادة الكارثة الصحية، خصوصا مع دخول أساليب الغش الصناعي لتحقيق المكسب الكبير، فمثلا الفسيخ المغشوش ربما يؤدي للوفاة ، لذلك ينصح معظم الأطباء والمتخصصين في علاج السموم بالابتعاد عن هذه الأطعمة غير المأمونة صحياً" .

وعن أعراض التسمم جراء أكل الفسيخ والرنجة، يقول الدكتور محمود عمرو "من بين هذه الأعراض التي لا يجب السكوت على المريض عند ظهورها، الإصابة بنزلات معوية حادة ويظهر على المصاب أعراض هبوط في الدورة الدموية، مع أعراض عصبية أخرى، ويتم العلاج بأخذ ثلاث حقن، لذلك أكرر النصيحة بعدم تناول هذه الملوثات حماية لأنفسنا وحفاظا على صحتنا" .

سم الفسيخ .. علاج !!

وعلى الجانب الآخر، فجر بحث علمي مفاجأة علمية فريدة من نوعها.. وهى أن سم الفسيخ يستخدم لعلاج أمراض المخ والأعصاب، وذلك حسبما أكده الدكتور محمد سليمان الطماوى، أستاذ المخ والأعصاب بقصر العيني وعضو الأكاديمية الأمريكية للأمراض العصبية.

وأضاف الطماوى" يمكن علاج الأمراض العصبية المستعصية، عن طريق استخدام جرعات مخفضة وضئيلة للغاية ومحسوبة بعناية من سم الفسيخ، حيث أن هناك أنواعا عديدة من أمراض المخ والأعصاب، التى ينشأ فيها نشاط زائد للعضلات، مما ينتج عنه خلل شديد وصعوبة بالغة في استخدام هذه العضلات مما يعوق الحياة اليومية الطبيعية للمريض، ويظهر ذلك في صورة حركات لا إرادية وأحيانا رجفة شديدة سواء بعضلات الأطراف أو العنق أو حتى الجفون.

وقد امتد استخدام سم الفسيخ أيضا إلى حالات تصلب العضلات الشديد، الذي قد يصاحب حالات الشلل النصفى نتيجة جلطات المخ، أو الشلل المخي في الأطفال بل في حالات العرق الغزير الزائد، أيضا سواء باليد أو تحت الإبط.

الجدير بالذكر إن هذه الطرق الحديثة نجحت في علاج الكثير من المرضى، مما أتاح لهم حياة طبيعية بدون تناول عقاقير أخرى بالفم وبدون أي تدخل جراحي..!!

الروس ينشطون في السياحة الفضائية:

مليارديرأمريكي خامس سائح في الفضاء

سائح الفضاء سيموني وهو الذي ترأس الفريق الذي طور برمجية "ورد" في شركة ميكروسوفت

موسكو/ متابعات:

أصبح الملياردير الأمريكي مهندس البرمجيات تشارلز سيموني خامس سائح فضائي على متن سفينة سيوز الفضائية الروسية.

وقد انطلق سيموني وهو الذي ترأس الفريق الذي طور برمجية "ويرد" في شركة ميكروسوفت من محطة بايكونور في كازاخستان.

وسيتناول سيموني وزملاؤه الروس في الفضاء وجبة مكونة من الفري المحمر وصدر البط اختارتها صديقته امرأة الأعمال الأمريكية مارتا ستيوارت.

وقد أقلعت سفينة الفضاء سيوز تي ام 10 في الوقت المحدد.

وسيقضي سيموني والرائدان الروسيان فيودور يورتشيكين واوليج كوتوف عشرة أيام في الفضاء وسيدور حول الأرض 200 مرة.

وستستغرق رحلة العودة الى الأرض في العشرين من ابريل/نيسان ساعتين فقط.

وسيجري سيموني تجارب في الفضاء بينها حساب كمية الاشعاعات التي سيتعرض لها.

وسيشارك أيضا في سلسلة من الاحتفالات والشعائر الخاصة بينها مشاهدة الفيلم الروسي " شمس الصحراء البيضاء".

وقد قامت بتنظيم المغامرة الفضائية لسيموني مؤسسة "مغامرات فضائية" ومقرها الولايات المتحدة.

وكان الأمريكي دينيس تيتوت أول سائح في الفضاء عام 2001 م تبعه الجنوب افريقي مارك شاتيلوويرث بعدها بسنة ثم الأمريكي جريج أولسين عام 2005م.

وكانت أنوشا أنصاري الأمريكية من أصل ايراني أول سائحة فضائية، حيث حلت محل السائح الياباني داسيسوكي انوموتو في اللحظة الأخيرة بسبب عدم لياقته صحيا.

تدخل القوانين الجديدة حيز التنفيذ مع بداية شهر مايو:

الصين تفرض قيودا على نقل الأعضاء البشرية

يقول النقاد أن السجناء المحكومين بالإعدام غير قادرين على رفض التبرع بأعضائهم

بكين/ متابعات:

أصدرت الحكومة الصينية قوانين جديدة خاصة بنقل الأعضاء البشرية بهدف الحد من التجارة بها.

وستدخل القوانين الجديدة حيز التنفيذ مع بداية شهر مايو/ايار من هذا العام.

وسيعاقب الأطباء والمشافي الذين يخرقون حظر الاتجار بالأعضاء البشرية بالغرامات المالية وإيقاف رخص مزاولة المهنة.

كما ستحد القوانين الجديدة من عدد المشافي المصرح لها القيام بعمليات نقل الأعضاء البشرية.

كما ستحظر هذه القوانين نقل الأعضاء البشرية من دون موافقة المتبرع وستعتبر عمليات نقل الأعضاء البشرية من الأشخاص دون موافقتهم جريمة يعاقب عليها القانون.

ويرى العديد من المراقبين أن عمليات نقل الأعضاء في الصين تشوبها ممارسات غير قانونية على نطاق واسع حيث ان العديد من الأعضاء التي يتم زراعتها يتم أخذها من السجناء الذين يتم إعدامهم.

ويقول مراسل(بي بي سي)في مدينة شنغهاي الصينية ان الاتجار بالاعضاء البشرية في اوساط الجيش الصيني تحولت الى تجارة مزدهرة ومربحة وكذلك في المشافي الصينية التي تعاني من نقص التمويل.

المحكومون بالإعدام

كما ستحظر القوانين نقل اعضاء من متبرعين تقل اعمارهم عن 18 عاما وستخضع كل عملية نقل لموافقة لجنة خاصة تسمى اللجنة الأخلاقية.

وتنص القوانين على ضمان احترام مبدأ "التبرع الذاتي والحر" للاعضاء البشرية من قبل المتبرعين.

وكانت(بي بي سي)قد اشارت العام الماضي الى ان الأعضاء البشرية التي تؤخذ من الأشخاص الذين تنفذ أحكام الإعدام بحقهم يتم بيعها إلى مرضى أجانب يفدون الى الصين لهذا الغرض.

وأشارت بي بي سي حينها إلى أن الأعضاء البشرية التي يتم بيعها لهؤلاء المرضى الأجانب، الذين يأتون الى الصين في إطار "السياحة الصحية"، يتم أخذها من المحكومين بالاعدام دون وجود ما يشير الى موافقتهم المسبقة على ذلك في الكثير من الأحيان.

وقد تظاهر مراسل(بي بي سي)بحاجة احد أقاربه الى عملية زراعة كبد امام عدد من الاطباء في احد المشافي في مقاطعة تيانجين الصينية فأخبروه عن امكانية توفر كبد خلال ثلاثة اسابيع وقد يكون صاحب الكبد سجينا سينفذ فيه حكم الاعدام.

و قال عضو محكمة الشعب العليا في الصين ني شومينغ ان نقل الأعضاء من المحكومين عليهم بالاعدام يتم بعد الحصول على موافقتهم المسبقة او بموافقة ذويهم.

واضاف شومينغ ان هذه المبدأ ينطبق على " المتبرعين العاديين والمتبرعين المحكومين بالاعدام".

وتعاني الصين نقصا حادا في عدد الأعضاء البشرية حسب وكالة الانباء الصينية.

وتشير احصاءات وزارة الصحة الصينية الى اكثر من مليون ونصف مريض في الصين بحاجة الى نقل اعضاء بشرية كل عام بينما المتوفر منها عشرة آلاف عضو بشري فقط.

تقول الحكومة الصينية أنها تحارب التجارة غير المشروعة بالأعضاء البشرية

صناعة أمريكية إسرائيلية ..

شركة تنتج مراحيض على شكل امرأة محجبة

عواصم/ وكالات:

في إساءة جديدة تضاف إلى الإساءات المتكررة ، وفي تحد سافر لمشاعر أكثر من مليارٍ مسلم عبر العالم، قامت شركات إسرائيلية بإنتاج مراحيض عامة على شكل امرأة محجبة.

وقد ظهرت هذه الأشكال الجديدة من المراحيض في الولايات المتحدة قبل أن تنتقل صناعتها إلى الدولة العبرية، وقامت شركة إسرائيلية بإنتاجها، ولاقت هذه الصناعة رواجا واسعا في أوساط الإسرائيليين وشاع انتشارها في الأماكن العامة، ومن شأن هذه الصناعات أن تثير مشاعر المسلمين في كافة أنحاء العالم .

وتعتبر هذه إهانة ليست جديدة للإسلام والمسلمين ، فقد سبقها إهانات متكررة إلى حد مبرح وهذا جعل أحد موقع الإنترنت الشهيرة إلى أن يفتح هذا الملف ، ومما ورد فيه:

رأي فرنسي

وتأتي هذه الإهانات الإسرائيلية بعد أيام فقط من تبرئة محكمة فرنسية مجلة أسبوعية ساخرة كانت قد نشرت رسوماً كاريكاتيرية للرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم، رافضة اتهامات من جانب المجتمعات الإسلامية التي أكدت أن نشر الرسوم يثير الكراهية ضد المسلمين .

وقالت المحكمة إن قوانين حرية التعبير تنطبق على الرسوم التي نشرتها مجلة "تشارلي ابدو" وإنها لا تشكل أي هجوم على الإسلام بوجه عام لكن على "الاصوليين" فقط ، ومع اقتراب انتخابات الرئاسة الفرنسية المقرر إجراؤها الشهر المقبل ، دافع كل من وزير الداخلية نيكولا ساركوزي المرشح المحافظ صاحب الحظوظ الأوفر في الفوز، ومنافسه من الوسط فرانسوا بايرو وزعيم الحزب الاشتراكي فرانسوا هولاند، عن المجلة المذكورة .

اجراءات تونسية

وتأتي تلك الإهانة بعد أن اعتبرت بعض الدول الإسلامية ارتداء الحجاب جريمة يعاقب عليها القانون، وفي الوقت ذاته توجه انتقادات إلي العالم الغربي الذي منع الحجاب.

ففي تونس، لا تسمح السلطات للتلميذات ولا للطالبات المحجبات بدخول مدارس وجامعات الدولة، ولا للموظفات المحجبات بالعمل، ولا حتى للمرأة المحجبة بالعلاج ، بل ولا أن تلد في المستشفيات الحكومية، ووصف الرئيس التونسي زين العابدين بن علي ظاهرة الحجاب بالتخلف، كما اعتبر الحج بأنه رمز من رموز الجاهلية ويجب على التونسين ان لا ينفقون عليه حيث ان هذه الأموال أحق بالعمران داخل البلاد.

حجاب المرأة يكمن داخلها

ومن جهة أخري اعتبر فاروق حسني وزير الثقافة المصري حجاب المرأة، تأخراً وعودة للوراء، وقال في تصريحات أدلى بها لصحيفة المصرى اليوم : " النساء بشعرهن الجميل كالورود التي لا يجب تغطيتها وحجبها عن الناس، والدين الآن أصبح مرتبطاً بالمظاهر فقط على الرغم من أن العلاقة الإيمانية بين العبد وربه لا ترتبط بالملابس" .

وأضاف فى تصريحاته أنه يعتقد بأن حجاب المرأة يكمن داخلها، وليس خارجها. وقال : " لابد أن تعود مصر جميلة كما كانت، وتتوقف عن تقليد العرب الذين كانوا يعتبرون مصر في وقت من الأوقات قطعة من أوروبا". واستطرد "نحن عاصرنا أمهاتنا وتربينا وتعلمنا علي أيديهن، عندما كن يذهبن للجامعات والعمل دون حجاب، فلماذا نعود الآن إلي الوراء" .

نعم.. حدث هذا في أمريكا وفي اسرائيل..

دعوة ألمانية

وعلى صعيد متصل دعت ألمانيا التي تترأس الاتحاد الأوروبي في دورته الحالية دول الاتحاد إلى التحرك لوقف ارتداء المسلمات للنقاب، بزعم تعارضه مع ما وصفته بـ"إنجازات الحضارة الغربية" ، وادعى فولفجانج شويبله وزير الداخلية الألماني، أن التواصل مع الآخرين مسئولية كل مواطن أوروبي، مضيفاً "لا تستطيع التواصل مع من ترتدي غطاء الوجه بالكامل، كما أن تواصلنا لا يعتمد إلى حد كبير على الكلام " على حد قوله.

يُذكر أن هذا الموقف الألماني ليس الأول من نوعه، فقد ناقشت إحدى المحاكم الألمانية بمدينة ميونيخ أواخر نوفمبر الماضي دعوى تقدمت بها إحدى المجموعات الإسلامية ضد القانون الذي أصدره البرلمان المحلي عام 2004م ، والذي يقضي بمنع المعلمات المسلمات من ارتداء الحجاب في المدارس.

وتعود مشكلة الحجاب في ألمانيا إلى عام 1998 م في ولاية "بادن فورتمبرج"، عندما رفضت إحدى المدارس السماح لمعلمة باستكمال عملها بالتدريس؛ بعد رفضها لخلع الحجاب، غير أن المحكمة الدستورية أبطلت هذا القرار في سبتمبر 2003م وقالت إنه لا يوجد قانون يمنع ارتداء الحجاب، إلا إنها أشارت إلى أن الولايات الألمانية يمكنها بشكل منفرد منع الحجاب إذا سنّت قوانين محددة لمنعه.

الرسوم الدانماركية

وفي السياق نفسه نشرت صحيفة "جيلاندز بوستن" الدانماركية في سبتمبر 2005 م سلسلة من الرسوم الكاريكاتورية التي تصوّر إحداها النبي محمد صلى الله عليه وسلم على شكل "إرهابي" ، ثم ظهرت هذه الرسوم في صحف أوروبية عديدة.

وقد أكتفت الدول العربية والإسلامية حينها بالادانة والاستنكار حيث دانت سوريا وشجبت مصر واستنكرت السعودية الرسوم.

مطالبة إسلامية

وردًا على تلك الإساءات طالب عدد من علماء المسلمين بعدم السكوت عن الحملات على الحجاب، داعينَ إلى مساندة المحجبات في محنتهن.

ويفسر بعض المراقبين تلك التصرفات من جانب غير المسلمين بأن الغرب عموما يتخذ أسلوباً استراتيجياً ليحط ويشوه فيه الإسلام والمسلمين، ويتزامن مع هذا الأسلوب ترويج الانطباع الغامض عن أن الإسلام تنقصه الحرية وأنه دينٌ ظالم للمرأة، ومن أشهر تلك الوسائل لدى الغربيين الهجوم على الحجاب. وهذا الهجوم القديم أستخدم حالياً لكي يفاقم المشكلة.

وبحسب بعض العلماء؛ فإن الغرب في حاجة إلى من يُفهمه لماذا لباس المرأة الحجاب.

اتحاد المدرسين في بريطانيا يحذر:

إعلانات الأغذية تقتل الطفولة

السلطات البريطانية أعلنت معايير جديدة للرقابة على إعلانات الوجبات السريعة

لندن/ متابعات:

حذر اتحاد المدرسين في بريطانيا من أن ضغوط الإعلانات التجارية تؤدي إلى نمو الأطفال مبكرا عما يجب.

وقال المدرسون الذين يشاركون في المؤتمر السنوي لنقابتهم إن الإعلانات التي تستهدف الأطفال يجب أن تكون موضع رقابة مشددة لأنها، بأسلوبها الراهن، تشجع العادات الغذائية السيئة، وتؤدي بشكل عام إلى اعتلال الصحة العام.

وسيناقش المؤتمر السنوي للمدرسين المنعقد في هاروجيت الإصلاح التعليمي في المدارس البريطانية.

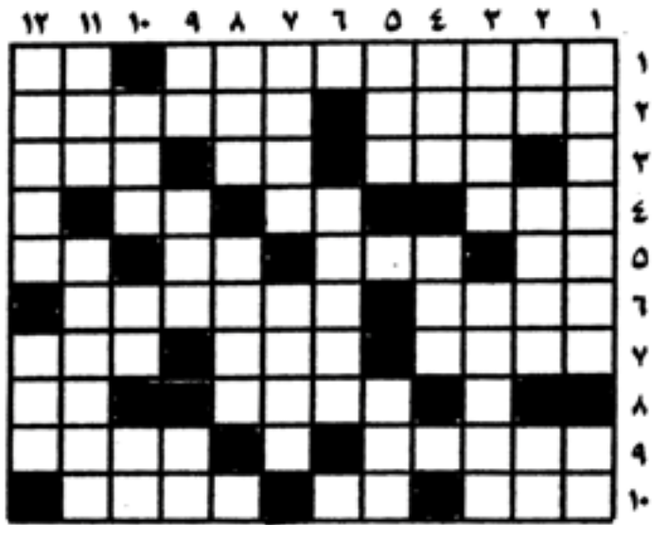
وكانت السلطات البريطانية قد أعلنت معايير جديدة للرقابة على الإعلانات الخاصة بالوجبات السريعة التي تستهدف الأطفال قبل أيام، لكن القنوات التليفزيونية المخصصة للاطفال سيكون من حقها التدخل في تلك القيود، التي تتعلق بالبرامج الموجهة إلى الأطفال ما بين الرابعة والتاسعة واعتبارا من بداية عام 2009 م سيتعين على تلك القنوات أن تتقيد بالكامل بالحظر الذي سيفرض على إعلانات الأغذية التي تحتوي دهونا أو أملاحا أو سكرا زائدا.

وبداية من العام المقبل ستطبق هذه المعايير على البرامج التي تستهدف اليافعين حتى سن الخامسة عشرة وعلى برامج الكبار التي يتابعها عدد كبير من الأطفال واليافعين.

ويشكو المدرسون من أن الإعلانات التجارية تشجع الأطفال على اللجوء إلى الضغوط على آبائهم، ويقولون إن الأطفال يكبرون سريعا ولا يستمتعون بطفولتهم نتيجة للضغوط التجارية.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 17م

أفقياً :

1- قائد عسكري وزعيم مصري، (1 ابريل 1841 - 21 سبتمبر 1911م)، قاد أول ثورة مصرية في العصر الحديث (ثورة 1880) ضد الانجليز وضد الخديوي توفيق وهي الثورة التي عُرفت باسمه، شغل منصب وزير دفاع (وزير الجهادية في حينها) ثم رئيس وزراء مصر..واشتدت الثورة خلال الفترة منذ أعلنت حامية الإسكندرية تمردها في (7 رجب 1299 هـ = 25 مايو 1882 م) و بعد حدوث مذبحة الإسكندرية في (24 رجب 1299 هـ = 11 يونيو 1882م) في قتال مع الانجليز سقط خلاله العشرات من القتلى والجرحى، ومروراً بإغلاق ترعة السويس (اسم قناة السويس آنذاك) في (6 رمضان 1299 هـ = 22 يوليو 1882 م) وحتى احتجازه في ثكنات العباسية مع نائبه طلبة باشا حتى انعقدت محاكمته في 3 ديسمبر 1882 والتي قضت بإعدامه وتم تخفيف الحكم بعد ذلك مباشرة (بناءا على اتفاق مسبق بين سلطة الاحتلال البريطاني والقضاة المصريين) إلى النفي مدى الحياة إلى سرنديب (سيلان، سيرلانكا حاليا) - إحدى الحواس.

2- كثير الكلام - أحد أبطال قصص الأطفال .
3- صلة - للمناداة - من طيور الصيد .
4- طين وأوساخ - حرف موسيقي - قط .
5- من الطيور المائية - أحجار النار - نكد - كف .
6- ناشف - دولة أوروبية محايدة .
7- حُفر استخراج ماء ونحوه - أبو البشر - سهولة .
8- ترعة - حرف موسيقي .
9- سنبلة عنب - واسع .
10- فترة - قلوي - في المهد .

رأسياً :

1- الحبشة - أخ الأب .
2- طليق - جامع الحطب - نظير كف ء .
3- متحمل بكثرة - (للأشجار) معتلية .
4- بيت - "كوبري" .
5- سكان شبه الجزيرة وما حولها - (12 بوصة)
6- قادة الخيل .
7- قارة - محبة .
8- وادي يمني - سحابة .
9- كف - "وشوشة" - إتقان إبداعي .
10- نظر - حرف موسيقي - حرف موسيقي .
11- متعب - من الزهور العطرية .
12- عاصمة أوروبية - اندفاع هواء .

(الحل غداً)

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1			ة	ش	ي	ر	و	ب	أ	ر	م	ع
2	ق	ح		ن	ا	و	د	ع		م	د	ر
3	ل	ا		ب	ن	ع		د	ا	د	غ	ب
4	ة	ف	ص	ا	ع		ل		ل		ش	
5		ز	ع	ت		و	ي	ش	ي	د	ق	م
6	ق		و		ل	ا	ل	هـ		م	ر	ك
7	ر	هـ	د		ب	ح		د	ن			ي
8	م	ل		س	ا	د	ق		ا	م	و	ر
9	ي		س	ا	ن		ر	ح	س		ب	ا
10	د	ا	د	م				ب	ا	د	ر	س

حل الحلقة (127)