خبرها از عالم علم

علت ریزش مو کمبود این ویتامین‌هاست

برخی از افراد همیشه از ریزش موی سر خود گله می‌کنند؛ اما باید بدانند که برای ریزش مو دلایل بسیار زیادی وجود دارند. استرس، دیابت، عوامل ژنتیکی و افزایش سن از دلایل ریزش مو محسوب می شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ریزش مو یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد در طول زندگی آن را به نوعی تجربه می‌کنند. در ادامه این مطلب چند ویتامین برای جلوگیری از ریزش مو معرفی شده است.در مواقعی ممکن است ریزش مو نه به دلیل خارجی، بلکه به دلیل رژیم غذایی اشتباه ایجاد شود؛ پس باید توجه داشته باشید اگر موهای شما بدون هیچ دلیلی در حال ریزش هستند، این نشان می‌دهد بدن شما از نظر برخی مواد مغذی دچار سوء تغذیه شدید شده است.

در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.

◆ **ویتامین‌های ضد ریزش مو** – ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی وجود دارند که موهای ما برای سالم‌ترین و رشد مناسب بدون ریزش مو به آن‌ها نیاز دارند. این ویتامین‌ها عبارتند از:

◆ **ویتامین A** – ما اغلب فکر می‌کنیم که ویتامین A برای چشم مهم است؛ اما این در حالی است که این ویتامین برای سلامت موهای ما نیز مهم است. زیرا این ویتامین در تولید سبوم و همچنین کمک به رشد مو نقش دارد و به مرطوب نگه داشتن پوست سر کمک می‌کند.

◆ **ویتامین B** – تمام ویتامین‌های B برای رشد مو ضروری هستند. با این حال، بیوتین، به ویژه ممکن است برای برخی افراد مهم‌تر باشد.

◆ **ویتامین C** – ویتامین C که دارای خواص آنتی اکسیدانی است می‌تواند از مو در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. ما برای ساخت کلاژن به ویتامین C نیاز داریم. کلاژن یک بلوک ساختمانی مهم است که در موهای ما یافت می‌شود.

◆ **ویتامین D** – ویتامین D که برای ایمنی بدن همه ما مهم است، برای رشد مو نیز مهم تلقی می‌شود. سطوح پایین ویتامین D با مقادیر زیاد ریزش مو مرتبط است. مشخص است که سطوح پایین ویتامین D با آلوپسی، یک مشکل ایمنی که باعث ریزش موی منطقه‌ای می‌شود، مرتبط است.

◆ **ویتامین E** – درست مانند ویتامین C، ویتامین E نیز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی که باعث رشد مو می‌شود؛ مهم است. مصرف ویتامین E ارتباط مستقیمی با افزایش رشد مو دارد.

◆ **زینک یا روی** – زینک یا روی همانند ویتامین D، با ریزش مو مرتبط است. این ماده معدنی هم در رشد و هم در ترمیم بافت مو نقش دارد. با این حال، باید از مصرف بیش از حد روی همراه با مکمل‌ها خودداری کنید؛ زیرا روی بیش از حد نیز با ریزش مو مرتبط است.

◆ **آهن** – کمبود آهن یکی از انواع کم خونی است. یکی از علائم کم خونی ریزش مو است. آهن در انتقال اکسیژن گلبول‌های قرمز نقش دارد؛ در حالی که آهن را می‌توان از منابع گیاهی نیز به دست آورد. آهن موجود در آن‌ها ممکن است به اندازه آهن منابع حیوانی در بدن جذب نشود.

وزارت بهداشت ملی آفریقای جنوبی تأیید کرد؛

افزایش موارد ابتلا به آبله میمون در آفریقای جنوبی

وزارت بهداشت ملی آفریقای جنوبی تایید کرد که تعداد کل موارد آبله میمون به ۲۰ مورد رسیده است.

به گزارش مهر به نقل از الجزیره، «فوستر موهاله»، سخنگوی این وزارتخانه گفت: «این وزارتخانه انتظار داشت در هفته‌های آتی داروی بیشتری برای آبله میمون یا mpox، داروی ضد ویروسی معروف به Tecovirimat، از خارج از کشور دریافت کند، زیرا پیش‌بینی می‌کرد موارد جدید این بیماری افزایش یابد.»

موهاله گفت که همه موارد مربوط به مردان بین ۱۷ تا ۴۳ سال بوده است.

وی خاطرنشان کرد که از میان موارد تشخیص داده شده، تنها ۵ بیمار به دلیل عوارض شدید ناشی از شرایط زمینه‌ای مانند HIV در بیمارستان باقی مانده اند.

آفریقای جنوبی از زمان شیوع این بیماری در ماه می سه مورد مرگ را ثبت کرده است.

Mpox یک بیماری عفونی است که از طریق ویروس آبله میمون ایجاد می‌شود. علائم آن شامل بثورات و کمردرد حاد غیر قابل توضیح، تورم غدد لنفاوی، شروع حاد تب، سردرد، دردهای عضلانی و انرژی کم است.

چند روش علمی برای خنک ماندن در گرمای تابستان که باید بدانید

تابستان هنوز به چله نرسیده اما دارد همه زورش را می‌زند تا بیشترین دمای ممکن را نثارمان کند تا هر روز از ترس گرما به کولر پناه ببریم و حالتی بین گرمای طاقت‌فرسا و گرمازدگی را تجربه نکنیم.

به گزارش همشهری آنلاین، با این همه نمی‌شود ۳ماه تمام در خانه ماند و باید برای بیرون رفتن و ذوب نشدن از گرما و خنک ماندن فکری کرد. خیلی‌ها معتقدند که در چنین شرایطی باید مقدار زیادی آب بنوشیم، در سایه بمانیم یا یک پنکه کوچک همراهمان داشته باشیم، با اینکه این کارها هم مؤثر است اما ما چند مورد از بهترین روش‌های ساده و علمی خنک ماندن را به شما معرفی می‌کنیم تا به سلامت از تابستان عبور کنید.

اغلب ما وقتی از اوج گرما وارد خانه شده و با پنکه روبه‌رو می‌شویم، اول سعی می‌کنیم صورتمان را مقابل پنکه بگیریم تا خنک شویم؛ اما به‌گفته دانشمندان، این سریع‌ترین راه برای کاهش دمای بدن نیست. بدون شک، نسیم خنک پنکه که به‌صورت شما می‌وزد، گیرنده‌های سرمای صورت را تحریک می‌کند و به شما احساس راحتی زیادی می‌دهد. اما در واقع، گرما را از بدن شما خارج نمی‌کند. استراتژی خنک‌کننده بهتر این است که دستان خود را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در

آب سرد فرو کنید. وقتی دمای مرکزی بدن شما بالا باشد، بدن شما خون را به اندام‌هایی می‌فرستد که از قلب دور هستند (مثل دست و پا) تا گرما را از دست بدهد؛ بنابراین غوطه‌ور کردن دست‌ها در آب سرد، حتی سریع‌تر از حمام یخ شما را خنک می‌کند.

احتمالا بعد از ماندن در گرمای طاقت‌فرسا، نخستین چیزی که به ذهنتان می‌رسد، رفتن زیر دوش آب سرد باشد، اما جالب است بدانید که خیس کردن ناگهانی کل بدن با آب سرد، روش بسیار کندی برای خنک کردن بدن در موج گرماست. در واقع قرار دادن یک ناحیه از بدن در آب سرد خوب است، اما اگر سطح زیادی از بدن را خیس کنید، بدن شما مقدار خونی را که به پوست می‌رسد، محدود می‌کند. راز خنک شدن این است که خون را به سطح پوست برسانید و سپس گرما را به آرامی از بین ببرید. پس از حمام یخ صرف‌نظر کنید و به‌جای آن دوش آب ولرم را انتخاب کنید.

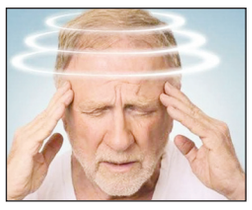
شاید دیده باشید که مردم در جنوب کشور، زیر آفتاب سوزان و در دمای بالای ۵۰درجه هم مرتب چای می‌نوشند. دلیلش همان است که قدیمی‌ها گفته‌اند که نوشیدنی گرم، سریع‌تر از آب یخ آدم را خنک می‌کند. مسئله این نیست که تلاش کنیم بدن را مستقیماً خنک کنیم، بلکه مسئله فعال کردن سیستم‌هایی مانند تعریق و انتقال خون به سمت پوست است. نوشیدنی داغ همین کار را می‌کند. البته این به آن معنا نیست که فقط باید مایعات گرم بنوشید، بلکه هیدراته ماندن بدن با آب و با هر دمایی، به خنک شدن بدن از طریق تعریق و انتقال گرما از بافت‌های فعال به پوست کمک می‌کند. فقط این را بدانید که بعید است با خوردن آب یخ یخچال به سرعت دمای داخلی بدن شما پایین بیاید.

یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند از گرمازدگی نجاتتان بدهد، خنک کردن بدن با باد است. این کار باعث می‌شود هوای گرم دیگر با پوست شما تماس نداشته باشد و احساس خنکی کنید. اما بهتر است برای این کار، کل بدن را در مجاورت باد کولر یا پنکه قرار دهید.

خبر پزشکی

گزارش محققان انگلیسی؛

داروی میگرن ممکن است سردردهای عودکننده را متوقف کند



این یک چرخه ناخوشایند است، مبتلایان به میگرن مزمن که بیش از حد از داروهای مُسکن استفاده می کنند، گاهی اوقات دچار سردردهای برگشتی و عودکننده می شوند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد دارویی که معمولاً برای پیشگیری از میگرن استفاده می‌شود ممکن است به دفع سردردهای برگشتی نیز کمک کند.

مطالعه بر روی ۷۵۵ فرد مبتلا به میگرن مزمن-یعنی کسانی که ۱۵ روز یا بیشتر در ماه سردرد همراه با ۸ روز یا بیشتر میگرن داشتند-نشان داد کسانی که بیش از حد از داروهای ضد درد استفاده می‌کردند، روزهای سردرد کمتری را هنگام مصرف داروی پیشگیری از میگرن اتوژپانت (کوئیلیپتا) داشتند.

دکتر «پیتر گوادزبای»، نویسنده این مطالعه از کینگز کالج لندن، توضیح داد: «شیوع مصرف بیش از حد داروهای مُسکن در میان افراد مبتلا به میگرن وجود دارد، زیرا آنها سعی می‌کنند علائم اغلب ناتوان کننده را مدیریت کنند. با این حال، مصرف بیش از حد دارو می‌تواند منجر به سردردهای بیشتری به نام سردرد برگشتی شود، بنابراین درمان‌های پیشگیرانه بیشتری مورد نیاز است.»

دو سوم از شرکت کنندگان که سابقه سردرد را گزارش کردند، معیارهای مصرف بیش از حد دارو را داشتند.

این بدان معناست که آنها مسکن‌هایی مانند آسپرین، استامینوفن یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) را ۱۵ روز یا بیشتر در ماه؛ داروهای میگرن به نام تریپتان یا ارگوت به مدت ۱۰ روز یا بیشتر؛ یا هر ترکیبی برای ۱۰ روز یا بیشتر مصرف می‌کردند.

به طور متوسط، شرکت کنندگان ۱۸ تا ۱۹ روز در ماه میگرن داشتند و استفاده از داروهای ضد درد را در ۱۵ تا ۱۶ روز گزارش کردند.

به مدت ۱۲ هفته، دو بار در روز ۳۰ میلی گرم اتوژپانت؛ ۶۰ میلی گرم اتوژپانت یک بار در روز؛ یا دارونما به آنها داده شد. دارو Atogepant یک آنتاگونیست گیرنده پپتیدی مرتبط با ژن کلسیتونین یا مهارکننده CGRP است. CGRP پروتئینی است که در تحریک میگرن نقش دارد.

شرکت‌کنندگانی که بیش از حد دارو مصرف می‌کردند و دو بار در روز اتوژپانت مصرف می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که دارونما مصرف می‌کردند، به طور متوسط سه روز در ماه کمتر دچار میگرن و سه روز کمتر سردرد داشتند.

کسانی که یک بار در روز اتوژپانت مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه دارونما، دو روز کمتر در ماه میگرن و دو روز سردرد کمتر داشتند.این مطالعه نشان داد که در میان شرکت‌کنندگانی که بیش از حد مصرف دارو می‌کردند، ۴۵ درصد از کسانی که دو بار در روز اتوژپانت مصرف می‌کردند و ۴۲ درصدی که آن را یک‌بار در روز مصرف می‌کردند، حداقل ۵۰ درصد در میانگین روزهای میگرن ماهانه در مقایسه با ۲۵ درصد در میان افرادی که دارونما مصرف می‌کردند، کاهش داشتند.

فراخوان مناقصه عمومی (یک مرحله ای)
شماره: ۸۷۴۳۰۰۰۴

نوبت اول
شناسه آگهی: ۱۷۴۸۱۳۶

شرکت انتقال گاز ایران
منطقه ۷ عملیات انتقال گاز

منطقه هفت عملیات انتقال گاز در نظردارد منطقه هفت عملیات انتقال گاز در نظر دارد «ایمن سازی خطوط لوله انتقال گاز مرکز بهره برداری ایلام» را به روش مناقصه عمومی و ارزیابی کیفی (یکپارچه) و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ۲۰۰۳۰۹۱۵۰۹۰۰۰۰۰۷ به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید **جهت دریافت اسناد مناقصه و کار برگ استعلام ارزیابی کیفی** از طریق سامانه ستاد اقدام نمایند.

۱- نام و نشانی مناقصه گزار: منطقه ۷ عملیات انتقال گاز
۲- موضوع مناقصه: ایمن سازی خطوط لوله انتقال گاز مرکز بهره برداری ایلام
۳- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۶۶۵ /۵۱۳/ ۸۷۰ /۳ ریال مطابق آخرین آیین نامه تضمین معاملات دولتی.
٤- برآورد کارفرما: ۳۰۳/ ۲۷۳ /٤۱۰ /۷۷ ریال
۵- محل دریافت و تحویل اسناد:
۱ – ۵) محل دریافت اسناد: از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)
۲ – ۵) مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۹/ ۰٤/ ۱٤۰۳ لغایت ۲۸/ ۰٤/ ۱٤۰۳
۳ – ۵) زمان تحویل اسناد: ۱۳/ ۰۵/ ۱٤۰۳ ٤ – ۵) زمان بازگشایی: ۱٤/ ۰۵/ ۱٤۰۳
۶- محل گشایش پاکت ها: همدان- بلوار سی متری سعیدیه – منطقه ۷ عملیات انتقال گاز
۷- شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه:
✔ دارا بودن حداقل رتبه ۵ ابنیه و ساختمان یا راه و ترابری یا آب از نظام فنی اجرایی و داشتن گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و کسب امتیاز لازم از کمیته فنی بازرگانی . مابقی شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه در کاربرگ های استعلام ارزیابی کیفی درج گردیده است. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق نمایند.
شماره تماس با امور پیمانه: ۳۸٤۱۲۰۰۰ – ۰۸۱ فکس: ۳۸۲۱۸۷۷۷ – ۰۸۱

روابط عمومی منطقه ۷ عملیات انتقال گاز
م.الف: ۶۷۲

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای
استان آذربایجان غربی

آگهی تجدید مناقصات

کارفرما: اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان اذربایجان غربی
آدرس: ارومیه - خیابان والفجر ۲ - نرسیده به پل میثم - اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان آذربایجان غربی

ردیف	نام پروژه	شماره مناقصه	برآورد اولیه	تضمین
۱	خرید دستگاه برق اضطراری (UPS) سامانه های نظارت تصویری بهمراه باتری لیتیوم صنعتی	۱۸ - م - ۰۳	۲۶.۶۵۰.۰۰۰.۰۰۰	۱.۳۳۲.۵۰۰.۰۰۰

سازمان مدیریت و برنامه ریزی/ دبیرخانه شورای عالی انفورماتیک	صلاحیت انفورماتیک از دبیرخانه شورای عالی انفورماتیک کشور مشروط به داشتن ظرفیت مجاز آزاد ریالی برابر یا بیش از مبلغ برآورد پروژه طبق استعلام از سامانه ساجار	تصویر گواهی معتبر بهمراه ظرفیت کاری از سامانه ساجار ضمیمه گردد.
	یا	
وزرات صنعت، معدن و تجارت	پروانه معتبر تولید و بهره برداری از وزرات صنعت، معدن و تجارت در خصوص موضوع مناقصه (با داشتن ظرفیت تولید برابر یا بیش از تعداد موردنظر در مناقصه)	تصویر پروانه معتبر بهمراه ظرفیت تولید ضمیمه گردد.

۱) تحویل (فروش) اسناد مناقصه از تاریخ ۱٦/ ۰٤/ ۱٤۰۳ تا تاریخ ۲۰/ ۰٤/ ۱٤۰۳ می باشد.
(فقط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir)
۲) مهلت ارسال پاسخ فراخوان تا ساعت ۰۰: ۱۹ شنبه مورخ ۳۰ /۰٤/ ۱٤۰۳ ۳) تاریخ بازگشایی پیشنهادها از طریق سامانه ستاد روز یکشنبه ساعت ۰۰: ۰۸ مورخ ۳۱ /۰٤/ ۱٤۰۳
شناسه آگهی: ۱۷٤۸۱٦٤

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

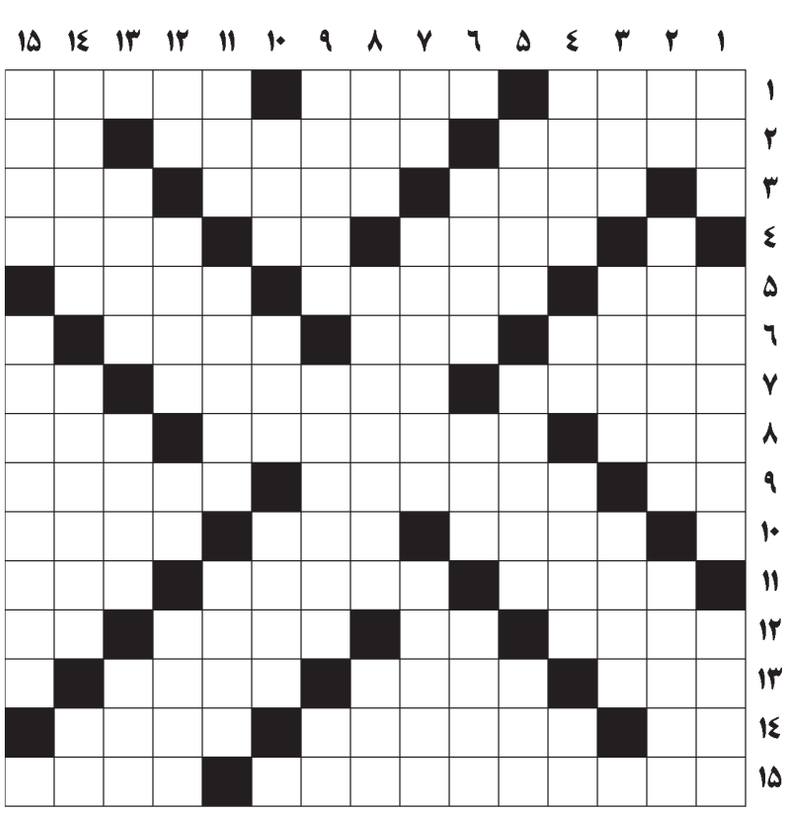
شهرداری باغستان در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۵۰۱٤/ش/۱٤۰۲ مورخ ۱٤۰۲/۱۲/۲٤ شورای اسلامی شهر باغستان نسبت به فراخوان زیرسازی و آسفالت معابر بابا سلمان را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط (دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رشته راه و باند از سازمان مدیریت و برنامه ریزی) جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
شرح مناقصه:
۱- مبلغ برآورد قرارداد تا سقف ۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با کلیه کسورات قانونی و ٪۹مالیات بر ارزش افزوده
۲- سپرده شرکت در مناقصه: ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که به صورت واریز نقدی و ضمانت نامه معتبر بانکی مورد پذیرش شهرداری باغستان می باشد.
۳- مهلت خرید اسناد مناقصه: از مورخ ۱٤۰۳/۰٤/۱۸ دو شنبه تا پایان وقت اداری مورخ ۱٤۰۳/۰٤/۲۱ پنجشنبه و اسناد و مدارک از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت به نشانی www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد.
٤- قیمت خرید اسناد مناقصه: مبلغ ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ (پانزده میلیون ریال) میباشد که به حساب ۰۱۰۵۳٦۹٦۹٦۰۰۹ بانک ملی شعبه خادم آباد به صورت الکترونیک از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت www.setadiran.ir یا بصورت حضوری (اداره درآمد شهرداری)قابل دریافت می باشد.
۵- مهلت تحویل پیشنهادات تا پایان وقت اداری مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۰٦ روز شنبه و نحوه تحویل اسناد از طریق بارگزاری در سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.
٦- تاریخ تشکیل کمیسیون معاملات عمده و بازگشایی پاکتها در تاریخ ۱٤۰۳/۰۵/۰٦ روز یکشنبه)
۷- مناقصه گران می بایست اصل فیش واریز نقدی و ضمانت نامه شرکت در مناقصه را به همراه فیش خرید اسناد پیش از پایان مهلت تحویل پیشنهادات با هماهنگی امور قرارداد به دبیرخانه شهرداری باغستان تحویل نمایند.
۸- هزینه چاپ دو نوبت آگهی در روزنامه بعهده برنده مناقصه می باشد.
آدرس : شهریار – باغستان – بلوار امام خمینی (ره) – بلوار ولیعصر (عج) خیابان لاله دوم اصلی – شهرداری باغستان
امور قراردادها تلفن: ۰۲۱ – ٦۵۲۳۸۰۰٦ سایت شهرداری: baghestan.ir

محمدرضا شمسایی – شهردار باغستان

تاریخ انتشار نوبت اول ۱٤۰۳/۰٤/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱٤۰۳/۰٤/۱۸
۱۰۱۰

جدول

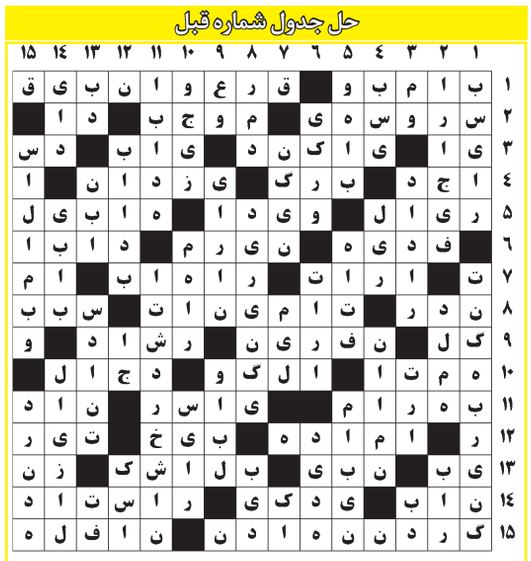
۷۵۲۹



افقی

۱-استوار است- بنده زرخرید - تاکسی دریایی ۲-تاریخی که توسط عده‌یی از دانشمندان نجوم از جمله حکیم عمر خیام ترتیب داده شد - جشن باستانی - گریز از ترس۳-مدل و نمونه لباس- مدرسه عالی - آوازی از عالم غیب۴-نزدیک بین - از به‌پاکردنیها - معنی و مفهوم ۵-زمان معین - رده دیوار - ضعیف و لاغر ۶-ویران کننده - عقیده - جایگاه ۷-گروهبان دریایی - بیدادگر و جفاپیشه - رطوبت۸-بدون معطلی - یکی از دو آشپز نیکوکار مطبخ ضحاک- آسمان ۹-آخرین یگان - جواب طفره‌آمیز - فرزند ادم ۱۰-پایتخت بام دنیا - شهر صنعتی آلمان - ظاهر و آشکار ۱۱-از ورزشهای گروهی - پرفروغ است- ناسزا نیست۱۲-زمان بی آغاز - حرف جمع - از آلات موسیقی قدیم - همیشه با خورد آمده ۱۳-خوی و عادت- هلهله تحسین - اصل و نسب۱۴-دودمان - واحد پول مجارستان - فاسد شده ۱۵-رستوران وطنی - روان ساختن

عمودی

۱-بزرگواری - ضیافت- نانخورش۲-گشودن گره - چاپلوسی و چرب زبانی - شاعر جغتایی ۳-سقف دهان - پایین آمدن - سوداکننده ۴-کسی که کاری بر او واجبشده - ضمیر چند نفره - بی صدا - دهان ۵-نوعی اسباب بازی - دوباره دیدن - به آن زنده‌ایم ۶-روبان - سود ناشایست- از دریاچه‌های پنج گانه آب شیرین در امریکای شمالی ۷-می‌دهند تا راحت نشینند - ششدهم مقدار خون بدن انسان را تشکیل می‌دهد - زمان معلوم و معین ۸-از مصالح ساختمانی - کشوری در اروپا - مادر ترک زبان ۹-راههای راست- چنین می زنند تا زودتر به مقصد رسند - از آحاد وزن ۱۰-دروازه‌بان - سوره‌های غیرمدنی قرآن - قبول خواهش۱۱-کلاه پادشاهی - از آلات هندسی - رویاننده ۱۲-رودی در اروپا - آرامگاه و مرقد - مظهر روشنایی - سرپرست خانواده ۱۳-تیره وسیه فام - شهر بلقیس- از درختان جنگلی ۱۴-لاشه بی جان - خوراکی مجردی - گربه تازی ۱۵-داروی زخم - نویسنده فقید ایرانی و خالق اثری چون یکی بود یکی نبود

حل جدول شماره قبل