

برخی از بیماران جوان با توجه به سن
پایین و نداشتن سندرم قلبی عروقی،
نوشاد هم نامی که قد کم می‌تواند که ممکن است
چهار بیماری قلبی شده باشند. بخشی از آن
به دلیل عوامل خطر سنتی مانند فشار خون
بالا، قند خون بالا و یا چربی خون بالاست
و در بسیاری موارد به دلیل عدم وجود
لاله نامی واضح و عدم غربالگری مناسب،
اسنن بالائی تشخیص داده شده است.
می‌مانند و زمینه ساز دیگری عروق قلبی
می‌گردد. اما چیز دیگری که در کنار این
وارد به صورت پنهان کار خودش را می‌کند،
بسیک زندگی امروزی ما است. تغذیه بی‌ملاحظه،
استرس مزمن، استعمال دخانیات، کم
حرکتی، خواب نامنظم و... تمامی این موارد
سبب به دست هم می‌دهند تا بدن‌هایی
پایه به پایه در اوج خود باشند. از درون
چهار بیماری شوند. یعنی مثلاً چاق
ساله که هر روز قلیان یا سیگار می‌کشد، عملاً
تله‌های راه به سمت انسداد پیش می‌برد.
در آنزئوگرافی‌های که برای بیماران جوان
بجای می‌دهیم با کارهایی که غربالگری‌های بسیار
تجدید در عروق اصلی قلب می‌فرماید می‌شویم.
کافی که خود بیماران هم باور نداشتند
در حال بسته شدن درجهی هستند. شاید
پایه باشد، اما بسیاری از مرگ‌های ناگهانی
در جوانان ناشی از بیماری‌های پنهان قلبی
است. بیماری‌هایی که اگر فقط چند ماه
دو سه تشخیص داده می‌شدند به راحتی
قابل کنترل بودند. گرمای بی‌سابقه این
تابستان‌های ایران، در کنار خشکسالی مداوم
سال‌های اخیر، به مسئله‌ای فراتر از
عضل زینت محیطی بدل شده و سلامت
کسانی به ویژه عوارض قلب و عروق را تحت
تاثیر مستقیم خود قرار داده است. بیماران با
کم‌کم نارسایی قلبی یا بسته‌شدن قلبی، بیماران
حت درمان با داروهای آدرنالورژیک، سالمندان
افراد مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا در
سگروه‌ای پرخطر قرار دارند که نیازمند
وجه ضافه هستند. لذا در این ایام، توجه
به پیشگیری از عوارض گرم‌زدگی به ویژه
در بیماران قلبی، اهمیت دوچندان دارد.
صرف‌نظر از کافی آب و مایعات باید حتی
در غیاب احساس تشنگی صورت گیرد. البته
این را بین جسم و تنوع مایعات مصرفی در
میان نارسایی قلبی باید با مشورت پزشک
و بر اساس شرایط هر بیمار تنظیم
نمود. تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین، دیگری
بهدار در دسترس نیستند و کم‌آب و در
چند روز در حال فرو خوردن است. در چنین
شرایطی مراقبت از سلامت قلب، تنها محدود
به دارو و پیگیری‌های کلینیکی نیست؛ بلکه
مسائل تطابق با شرایط محیطی، مدیریت
بسیک زندگی، تغذیه و حتی برنامه‌ریزی روزانه
اساس شرایط حوی می‌شود.

انگور؛ فراتر از یک میوه

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که انگور نه تنها به عنوان

یک میوه که منبع طبیعی بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مختلف از جمله

نی اکسیدان هاست، بلکه مصرف آن می تواند به صورت مثبت، بیان

منها را در سیستم‌های حیاتی بدن تغییر دهد. دکتر جان ام. یزوتو؛

متخصص برجسته در تحقیقات رسوبات و کنترل (نوعی ترکیب طبیعی)

با خواص آنتی اکسیدانی قوی که در برخی گیاهان یافت می شود)

پروفسور سرطان و رئیس دانشکده داروسازی و علوم بهداشت دانشگاه

پوسترن نیوانگلند، باستان‌واره گسترده‌ای از شو

مفصله، ارائه کرده است.

میوه‌ای ییچیده و قدرتمند

انگور، منبع طبیعی بیش از ۱,۶۰۰ ترکیب مختلف از جمله آنتی اکسیدان ها و سایر پلی فنول ها مانند فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین ها، کاتچین ها، اسیدهای فنولیک و رسوراترول است. پلی فنول ها به خاطر فعالیت آنتی اکسیدانی و تأثیر بفرآیندهای سلولی، عامل اصلی فواید سلامتی انگور شناخته می شوند.

سلامت قلب

تحقیقات گسترده با نتایج چشمگیر بیش از ۶۰ مطالعه علمی در مورد ارتباط انگور و سلامت منتشر شده و نقش انگور در سلامت قلب و عروق از جمله تقویت انبساط عروق خونی، بهبود گردش خون سالم و تنظیم سطح کلسترول، به خوبی اثبات شده است.

تأثير مثبت بر مغز

مطالعات بالینی همچنین نشان می‌دهند که انگور از سلامت مغز (حفظ متابولیسم سالم مغز و تأثیرات مثبت بر شناخت)، سلامت پوست (مقاومت بیشتر در برابر اشعه ماوراءبنفش و کاهش آسیب DNA در سلول‌های پوستی)، سلامت روده (تنظیم میکروبیوم روده و افزایش تنوع باکتری‌های مفید) و سلامت چشم (بهبود تراکم نگدانه‌های ماکولا و محافظت از شبکه) پشتیبانی می‌کند.

تغییر بیان ژن ها

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف انگور می‌تواند به صورت مثبت بیان ژن‌ها را در سیستم‌های حیاتی بدن تغییر دهد. دکتر پروتو اشاره می‌کند که این تأثیرات در سطح ژنتیکی، احتمالاً نیروی محرک اصلی فواید سلامتی انگور هستند.

پزشکان علت شایع فشارخون بالا را نادیده می گیرند

یک مقاله جدید هشدار می‌دهد که پزشکان مرتباً علت شایع فشارخون بالا که ناشی از هورمون است، غلت می‌دهند. محققان گزارش دادند که تا ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به فشارخون بالا که توسط متخصصان قلب ویزیت می‌شوند و ۱۴ درصد از افرادی که به مرافقت‌های اولیه ویزیت می‌شوند، مبتلا به بیماری به نام آلدوسترونیسم اولیه هستند. محققان گفتند: با وجود این، بسیاری از آنها هرگز آزمایش خون

محققان گزارش دادند در افرادی که مغزهای «جوان» دارند- مغزهایی که کندتر از سن واقعی شان می‌ری می‌شوند- در مقایسه با افرادی که مغزهای «پیر» می‌ری می‌شوند، احتمال مرگ یا ابتلا به بیماری آلزایمر بسیار کمتر است. نتایج نشان می‌دهد که داشتن مغزی بسیار پیر، خطر مرگ فرد را یک دوره تقریباً ۱۵ ساله تقريبا سه برابر می‌کند. در همین حال، محققان دریافتند افرادی که مغزهای بسیار جوان دارند، ۴۰٪ خطر مرگ زودرس

افزایش مرگ و آزار میر در افراد بامغزهای پیر

کمتری دارند. «تونی ویس - کوری»، «محقق ارشد گفت: «سن بیولوژیکی مغز نقش بسیار مهمی در تعیین مدت زمان باقی مانده برای زندگی یک فرد دارد. مغز دروازه بان طول عمر است. اگر مغز بیری دارید، احتمال مرگ افزایش می یابد. اگر مغز جوانی دارید، احتمالاً عمر طولانی تری خواهید داشت.» محققان دریافتند که سن بیولوژیکی هر عضوی احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

جدول سودو کو

	᠙						᠕	᠑
ᠮ	᠔			᠊	᠑	᠙	᠕	᠑
		᠑		᠙	ᠮ	᠙		
᠕	᠙	᠔		ᠮ		᠑		
		᠕	᠙	᠕	᠑			᠙
᠑				᠔			ᠮ	
᠙	᠕	᠑			᠕			ᠮ
		ᠮ			᠙		᠑	᠔
		᠕	ᠮ	᠑			᠙	᠕

Λ	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ
ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ
ο	π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ
π	ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω
ρ	σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α
σ	τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β
τ	υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ
υ	φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ
φ	χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε
χ	ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ
ψ	ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η
ω	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ
α	β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι
β	γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ
γ	δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ
δ	ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ
ε	ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν
ζ	η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ
η	θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο
θ	ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π
ι	κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ
κ	λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ
λ	μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ
μ	ν	ξ	ο	π	ρ	σ	τ	υ
ν	ξ	ο	π					

افقی

۱- اتحادیه جهانی هواپیمایی مسافری - زاهد و بد - فیلسوف فراسنوی ۲ - درخت سدری - رستاد - بربند دندانی ۳ - سماق - خرس سینی - محل - هشامه ۴ - ننهان ایران - خدای دندی ۵ - بیماری - درمان کردن - واحد پول ژاپن ۶ - ناستوار - ترک هم کردن - عامل و قاضی - کرشمه و عشوه ۷ - بزمینزخم کوهستانی - گاز شوکاری - پراوازه ۸ - شهری مردمی خونروم - ایالت درخت «باکی ا» ۹ - آواروق - اادار - رسوا - خشد شدن ۱۰ - شترقوی هیکل - ازهم - شیدام - شامو من - رفتنی از هوا ۱۱ - صدای خشن از - پهره‌های فارس - کیسه مشک آوا ۱۲ - خدای خازنه - رفتن در آمریکای ۱۳ - شامی کباب - نوعی رنگی - رسوم ۱۴ - شتر دروزش کشتی - ماری بر موتورسیکلت - خواهر صرت یوسف اادار ۱۵ - طریقه زندگی و مرام - بازیگر فیلم - ندهاد - ضمیر و باطن

حل جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
پ	ن	ا	ت	ک	ز	و	د	ی					
ن	ا	م	ت	ف	س	ر	ش	ی					
ب	س	ا	م	ا	ی	ل	د	و	ا	ب			
ه	ت	ل	ر	ن	د	ی	ف	ا	ر				
ک	ی	ا	ب	ر	ه	ق	ل	د	ا				
و	ت	ا	س	ا	م	و	ا	د	ز	ل			
م	ک	ا	ر	د	و	ر	ا	ن	ک	و			
ی	س	ا	ر	و	ب	ی	ن	ا	م	ا	ر	د	
چ	ن	ا	و	ی	ر	ا	ن	د	و	ر	ی	ل	
ک	د	ک	ا	ر	ی	و	س	ی	ل	ه	د		
ا	ت	ن	ا	م	س	ع	و	د	ک	ل			
م	س	ن	ا	ه	د	ا	ی	ا	ن	ک	ل		
ر	ا	د	ه	و	ر	ا	ر	و	ی	ک			
ا	ب	ل	ر	ج	و	ا	س	و	ا	ر	د		
ا	ب	ا	و	ل	د	و	ا	م	ی	ا	ن		

عمودی

اتحاد و توافق- ترانه فولکلور ایرانی ۲- نوعی میمون- بازی حرام- سرنگون و واژگون ۳- شکست قدما- عطا و بخشش- هزارستان ۴- اثری از قهضمه رحیمی- خودکار ۵- تیر چوبی که در سقف به کار می رفته- قسمتی از بدن ۶- کلاه قراقها- رشته دارویی گیاه شیرین بیان ۷- گندم ۸- ارتوابع کاشان- جهان شایو- موجود افسانه‌ای کوشه ۹- بندونطاب- نوعی خوابان- ر- رودی در روسیه- رشته کوه سیلوان- از طوایف یخبخاری- کوه غرب ایران- شاعت استانی در اسپانیا- شهری در مازندران- شاهزاده مغولی ۱۱- آزمایش- از سرداران افراسیاب- حاکمه طوایف باستانی هندوستان- پرت شدن از بالا به پایین ۱۳- تی کوچک شبانی- زیارت ه- عصا و چوبدستی ۱۴- نام ماه- همراهان بزرگان- اثری از امیل زولا ۱۵- از نبردهای جنگ دوم

[illegible]