آلودگی هوا
قاتل خاموش سلامت جسم و جان

راه‌های رویارویی با آلودگی هوا در کلانشهرها و کاهش مضرات جسمی

بخش پایانی

گالیا توانگر

هر وقت دیو سیاه آلودگی پنجه‌هایش را روی گلوی کلانشـــهرها فشار می‌دهد؛ همچنان به دم دستی‌ترین گزینه‌ها یعنی تعطیلی مدارس و برخی مراکز دولتی رو می‌آوریم، غافل از این که به واسطه همین تعطیلی‌های پیاپی، نه تنها تردد در سطح کلانشهری چون تهران کم نمی‌شود، بلکه بیشتر هم رخ می‌نمایاند؛ چرا که برخی از خانواده‌ها با بی‌توجهی هر چه تمام‌تر دست فرزنـــدان خود را گرفته و در این روزهای تعطیلی روانه مراکز خرید در سطح شهر و بازار می‌شوند. گزینه دیگر این است که دست به دعای باران شویم و منتظر بمانیم تا بادی از سر آسمانخراش‌های بی‌قواره پایتخت بگذرد و ابرها را جابه جا کرده و در نهایت بارانی به یاری بیاید.

مطالعه انجام شده در مورد تبعات آلودگی هوا در هفت شهر بزرگ ایران نشان می‌دهد که سالانه ۲۹ هزار و ۵۰۰ نفر در این شهرها جان خود را بر اثر آلودگی از دست می‌دهند که این تعداد کشته شده، برابر با تلفات زلزله بم است. بیشتر این مرگ و میرها در تهران رخ می‌دهد. برخی از این افراد در معرض بیماری‌هایی مانند سکته قلبی و سرطان قرار داشتند، اما به دلیل آلودگی هوا چند سال زودتر فوت کردند.

تعداد این قبیل فوتی‌هـــا، حدود ۸ درصد مرگ‌ومیرها در کشـــور را شامل می‌شود. علاوه برجان باختن ســـالانه حـــدود ۳۰ هزار ایرانی بر اثـــر آلودگی هوا، حـــدود ۱۵۰ هزار نفر در مراکز درمانی، بستری می‌شوند که این موضوع هزینه‌های زیادی به خانواده‌ها و نظام سلامت تحمیل می‌کند.

آلودگی هوا علاوه بر مرگ و میر و بســـتری شدن، سبب بروز یا تشدید برخی از بیماری‌ها مانند بیماری مزمن تنفسی و قلبی هم می‌شود.

سیستم حمل و نقل بیمار و خِس خِس نفس شهروندان

همـــواره جدلی بر ســـر ایـــن موضوع بین کارشناســـان بوده که آیا کیفیت بنزین، متهم ردیف اول آلودگی هواست و یا کیفیت خودروها؟

بنزیـــن تولید داخل از اســـتاندارد یورو ۴ برخوردار اســـت، اگر چه یورو ۴ کف استاندارد بنزین محسوب می‌شود، اما آمار می‌گویند که عدم استاندارد بودن کیفیت خودروها بیشتر در آلودگی هوای کلانشهرها نقش دارند.

بر طبـــق آمار بیـــش از ۷۰ درصد «ذرات معلـــق»در هوای تهـــران را منابـــع متحرک (خودروها) تولید می‌کننـــد. از این ۷۰ درصد کمتر از ۳ درصد توســـط خودروهای ســـواری تولید و بیش از ۹۷ درصد توسط خودروهای سواری تولید و بیش از ۹۷ درصد توسط، کامیون‌ها، اتوبوس‌ها، مینی‌بوس‌ها و موتورسیکلت‌ها تولید می‌شـــود. بنابراین وجود خودروهای فرســـوده در بدنـــه حمل و نقل شـــهری و جاده‌ای و نیز عدم اســـتاندارد بودن خودروها یکی از دلایل انکارناپذیر آلودگی هواست.

با همه این اوصاف ما نیز به عنوان یک شهروند بـــرای کاهش ضررهای جســـمی در این آلودگی بی‌امان چه می‌توانیم بکنیم و باید در سبک زندگی خود چه تغییراتی را ایجاد کنیم؟

رضا محبـــی گله‌مندانه می‌گوید: «می‌گویند خودرو شخصی‌تان را حتی‌الامکان بیرون نیاورید، بعـــد در ایســـتگاه اتوبوس که در صـــف انتظار ایســـتاده‌ایم، پس از دقایق طولانی با رســـیدن اولین اتوبوس، دود سیاهش توی صورتمان سیلی می‌زند.»

مریم آرزومندیان یک فرهنگی می‌گوید: «من اغلب سعی می‌کنم از وسایل نقلیه عمومی مثل مترو برای تردد به محل کار و بازگشـــت به منزل استفاده کنم؛ هرچند مشکلات استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی شهری یکی و دو تا نیست، با این حال این رنج هر روزه را به جان خریده‌ام تا از میزان آلودگی هوای شهر کم شود.»

ســـید آرش حســـینی میلانی، رئیس‌کمیته محیط زیست شورای اسلامی شهر تهران، صراحتا اظهار می‌کند: «زمانی که اضطرار آلودگی وجود دارد، ۴۰ درصد مردم از خودرو شخصی استفاده می‌کنند امـــا باید این ظرفیت هم در سیســـتم حمل و نقل عمومی وجود داشـــته باشد تا مردم کمتر از خودرو استفاده کنند. این در حالی است که در حوزه اتوبوس مشکلات زیادی داریم و باید تلاش کنیم تا سال آینده بخشی از این کسری‌ها برطرف شود.»

قدم زدن در باران اسیدی مضر برای سلامتی

بالاخره نم نمک بارانی می‌زند و شهروندان خوشـــحال از این امداد جوی هســـتند. بی‌آن که قصد ناامید کردن شـــما را داشـــته باشیم، بایـــد بگوییم که قدم زدن زیـــر این باران برای سلامتی‌تان بسیار مضر است.

دکتر حســـین کریم رئیس‌دانشـــگاه علوم پزشکی البرز می‌گوید: « با توجه به این که طبق پیش‌بینی هواشناسی یک سامانه بارشی بعد از چند روز آلودگی هوا وارد می‌شـــود، شهروندان باید نـــکات بهداشـــتی لازم را رعایت کنند تا ســـلامت آن‌ها به خطر نیفتد. باران و برفی که بعد از آلودگی هوا می‌بارد، بســـیار آلوده بوده و برای سلامتی انســـان خطرناک است، بنابراین از شـــهروندان تقاضا می‌شود در معرض تماس مستقیم با آن قرار نگیرند.»

وی در ادامه با اشـــاره بـــه برخی توصیه‌ها در زمان آلودگی هوا می‌افزاید: «شـــهروندان در مواقع رخداد آلودگی باید تا جایی که می‌توانند از فعالیت در فضای باز اجتناب کنند و در صورتی کـــه ناچار به خروج از منزل هســـتند، حتما از ماسک‌های فیلترداراستفاده کنند.

در روزهایی که غلظت آلاینده‌های هوا زیاد است از ورزش در فضای باز- به ویژه افرادی که دارای مشکلات تنفسی و آسم هستند- خودداری شود و حتی پیاده روی ساده هم توصیه نمی‌شود.

در ایـــن روزها، تعطیلی مـــدارس برای حفظ سلامت دانش‌آموزان صورت می‌گیرد که در معرض هوای آلـــوده قرار نگیرند. بنابراین دانش‌آموزان از بـــازی و گردش در هوای آلوده (زمانی که به علت آلودگی هـــوا تعطیل اعلام می‌شـــود) خودداری کنند.»

رئیس‌دانشـــگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به دیگر نکاتی که رعایت آن‌ها در هوای آلوده ضروری اســـت، می‌گوید: «در این شرایط شهروندان باید درخانه یا محیط‌های بسته بمانند و درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارند. اگر فردی مبتلا به آسم است و یا نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را در خود مشاهده می‌کند، باید به پزشک مراجعه کنند. در روزهایی که هوا آلوده است از شـــهروندان تقاضا می‌شود مصرف مایعات، میوه و ســـبزیجات خود را بیشتر کنند تا سلامت آن‌ها به خطر نیفتد.»

آلودگی هوا افسردگی را تشدید می‌کند

بهاره صباغ ابریشـــمی، روانپزشـــک توضیح می‌دهـــد: «هنگام آلودگی هوا فردی که مبتلا به افسردگی است، محیط اطراف خود را تیره‌وتارتر می‌بیند و قدرت تصمیم‌گیری او ضعیف‌تر می‌شود و احســـاس می‌کند که بی‌انـــرژی، بی‌حوصله و خسته شده است. این عوامل سبب می‌شوند که بیمار افسرده‌تر شود و به طور طبیعی اضطراب و نگرانی و به دنبال آن بعضی علایم جسمی مانند تپش قلب آن نیز به طور شدیدتری بروز می‌کند.»

این روانپزشـــک در ادامه می‌افزاید: « به طور خلاصه چنانچه بخواهیم نسبت به مشکلاتی که هوای آلوده و آلاینده‌ها ایجاد می‌کنند، تاثیراتی که بر اعصاب و روان می‌گذارند و مشـــکلاتی که برای این دسته از بیماران ایجاد می‌کنند، صحبت کنیم، باید گفت افرادی که به بیماری‌های عصبی و به ویژه افسردگی مبتلا هستند، در این شرایط جوی به طور مداوم خسته و بی‌حوصله می‌شوند، ضعیف‌تر می‌شود و احساس می‌کند که بی‌انرژی، بی‌حوصله و خســـته شده است. این عوامل سبب می‌شوند که بیمار افسرده‌تر شود و به‌طور طبیعی اضطـــراب و نگرانی و به دنبـــال آن بعضی علایم جسمی مانند تپش قلب آن نیز به طور شدیدتری بروز می‌کند.

صباغ ابریشـــمی در تکمیـــل صحبت‌هایش می‌گوید: «آلودگی هـــوا روی بیماران با اختلال وسواس موجب تشدید نگرانی و اضطراب این عده می‌شود. افراد دارای وسواس همیشه به جسم خود توجه زیادی دارند و در شرایط آلودگی هوا، دائما فکر می‌کنند که بیمار شـــده‌اند و به طور طبیعی دچار نوعی خود بیمارانگاری می‌شوند. در مواقع تشدید بحران آلودگی بهتر است منابع استرس‌زا را تعدیل یا کاهش داد؛ برای نمونه، تا حد امکان، اســـترس خود را در مورد شـــغل یا ترافیک باید کاهش داد. ســـاعت استراحت و خواب را افزایش داد، حتی‌المقدور فعالیت‌های ورزشی و بدنی در فضاهای بسته انجام داد، مایعات بیشتر به خصوص شیر و آب میوه بنوشیم و علاوه بر نوشیدن مایعات، مصرف میوه و سبزی‌های تازه را در چنین روزهایی افزایش داد.»

آلودگی هوا برای این گروه خونی خطرناک‌تر است!

ارتباط بیـــن حمله قلبـــی و آلودگی هوا در بیماران دارای گروه خونی A، B و AB نباید افراد را مضطرب کند؛ مـــا اطلاعات لازم را در مورد آلودگی هوا به بیماران ارائه می‌دهیم، ســـعی می‌کنیم به آن‌ها بگوییم در این مواقع چه کاری باید بکنند؟ در خانه و دور از آلودگی هوا بمانند.

پزشکان و محققان با مطالعه روی اطلاعات بیماران دریافته‌اند که خطر حمله قلبی یا درد قفسه ســـینه برای دارندگان گروه خونی A, B و AB در زمان‌هـــای بروز آلودگـــی هوا دوبرابر می‌شـــود، اما در مورد گروه خونی O، تنها ۴۰ درصد است.

محققـــان هشـــدار داده‌اند افـــرادی با این گروه‌هـــای خونی باید در زمان‌هـــای آلودگی شـــدید هوا بیشتر در منزل بمانند، به ویژه اگر به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند.

میزان سالم ذرات معلق در هوا عموما کمتر از ۲۰ میکروگـــرم در هـــر متر مکعب قلمداد می‌شـــود؛ اما در زمان آلودگی هوا اندازه این ذرات در هوا به ۶۰ میکروگرم و بیشتر در متر مکعب می‌رسد.

برای هر ۱۰ میکروگرم بیشتر از اندازه سالم، افراد دارای گروه‌های خونی A, B و AB و ۲۵ درصد بیشتر و دارندگان گروه خونی O تنها ۱۰ درصد بیشتر در معرض خطر هستند.

نزدیک به ۵۵ درصد افراد، دارای گروه‌های خونی A, B و AB هســـتند و بیشتر در معرض مشـــکلات قلبی قرار دارند، زیرا میزان فاکتور انعقاد خون در این گروه‌های خونی بیشتر است.

*** بیش از ۷۰ درصد «ذرات معلق» در هوای تهران را منابع متحرک(خودروها) تولید می‌کنند. از این ۷۰ درصد کمتر از ۳ درصد توسط خودروهای سواری تولید و بیش از ۹۷ درصد توسط ، کامیون‌ها، اتوبوس‌ها، مینی‌بوس‌ها و موتورسیکلت‌ها تولید می‌شود. وجود خودروهای فرسوده در بدنه حمل و نقل شهری و جاده‌ای و نیز استاندارد نبودن خودروها یکی از دلایل انکارناپذیر آلودگی هواست.**

از خودخواهی‌های خود بکاهیم

درست اســـت که حل معضل آلودگی هوا و ریشـــه‌کنی آن بـــه ارتقای کیفیت ســـوخت و نیز ارتقای استاندارد خودروها و همچنین تقویت سیســـتم حمل و نقل عمومـــی برمی‌گـــردد، با این حـــال نباید مسئولیت شـــهروندی خویش را در قبال تعدیل مشکلات آلودگی هوا فراموش کرده و نادیده بگیریم. با همه مشـــکلاتی که در سیستم حمل و نقل عمومی سراغ داریم، باز هم انتظار می‌رود که شهروندان -به ویژه در روزهای اوج آلودگی- از تردد غیرضروری - آن هم با خودروهای شـــخصی در سطح شهر جدا خودداری کنند.

ضمن این که در بحبوحـــه آلودگی هوا، با هم مهربان‌تر باشـــیم و زمینه‌های پرخاشگری اجتماعی کنترل کرده و مهارش کنیم.

به هشـــدارهای پزشکی از رســـانه‌ها توجه کرده و توصیه‌های ایشان را در موارد تغذیه‌ای جدی بگیریم.

بـــه هر جهت کنترل آلودگـــی هوا نیازمند یک بسیج مردمی و دست به دست دادن کلیه نهادهای اجرایی و مســـئول اســـت. هوای پاک بزرگترین میراثی است که می‌توانیم به آیندگان و فرزندان خود تقدیم کرده تا شاهد نسلی سالم، باهوش و کارآمد باشیم.

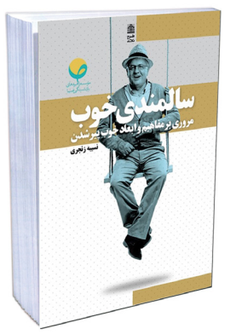
تازه‌ترین کتاب‌های مؤسسه راهبردی بازنشستگی صبا

Info@saba-Psi.ir

۰۹۱۲۲۸۰۶۲۳۵-۲۲۷۰۳۴۶۷

سالمندی خوب

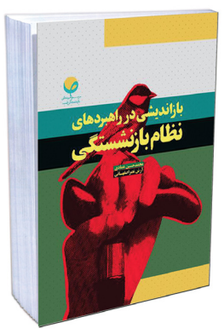
مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن



نسیبه زنجری/ ۹۷/ ۲۲۷۰۳۴۶۱

چالش‌ها و الزامات سیاست‌گذاری اجتماعی در حیطه جمعیت سالمندان سبب ظهور مفاهیم و راهبردهای جدیدی برای داشتن دوران سالمندی خوب شده؛ به نحوی که با طیف گسترده‌ای از مفاهیم جایگزین، تعاریف و شاخص‌سازی‌ها در ادبیات سالمندی خوب همراه بوده است. توجه هرچه بیشـــتر و دقیق‌تر به مسائل و نیازهای دوران سالمندی، ضرورتی اجتماعی در جهت ارتقای کیفیت زندگی سالمندان به شمار می‌رود. از این‌رو مطالعه این دوران در خور تامل است. مخصوصا زمانی که مشاهده می‌شود سالمندان در دوران بازنشستگی برای پاسخ‌گویی به مشکلات مالی و برای دوری از بیکاری به دنبال مشاغل متفرقه هستند. تمرکز اصلی این کتاب بر روی مفاهیم «سالمندی موفق» و «سالمندی فعال» است که دو مفهوم مطرح شده ابعادی هم‌پوشان در حوزه تحقیقاتی و سیاست‌گذاری دارد.

باز اندیشی در راهبردهای نظام بازنشستگی



محمد حسین عمادی، آرش نصر اصفهانی/۹۷/ ۲۵/۰۰۰ تومان / ۲۲۷۰۳۴۶۱

کتاب حاضر برگرفته از طرح «بررســـی شیوه‌های بهبود و اصلاح سیاست‌گذاری اجتماعی فرهنگی در حمایت از بازنشستگان است. با توجه به مسائل و مشکلات گریبان‌گیر صندوق بازنشستگی کشوری، هدف از انجام این طرح ارائه مجموعه‌ای از تجربیات موفق جهانی برای کمک به ایجاد طرحی نو در نگرش به مسئله سالمندی و بازنشستگی در کشور، همچنین آگاه کردن سیاست‌گذاران از ابعاد مختلف اجتماعی، سیاسی و فرهنگی مسئله پیش روست. در شرایطی که به نظر می‌رسد همگی درگیر معضلات مالی صندوق‌ها هستند و تمامی مسائل به محاسبات مالی و اقتصادی تقلیل یافته است، دراین کتاب بر این نکته تاکید می‌شود که موضوع صندوق‌های بازنشســـتگی بخشی از مسئله‌ای بزرگتر یعنی سالمند شدن جمعیت کشـــور است... جامعه ایرانی باید برای سال‌های آینده که در آن سهم سالمندان از جمعیت هرساله افزایش خواهد یافت در همه زمینه‌ها آمادگی لازم را کسب کند.

مسئله‌شناسی رکود در بنگاه‌های صنعتی

وابسته به صندوق‌های بازنشستگی در ایران

حمید بختیاری/۹۸/ ۲۵۰۰۰ تومان / ۲۲۷۰۳۴۶۱

کتاب حاضر که ثمره طرحی پژوهشـــی با همین عنوان اســـت، پـــس از بازخوانی مفهوم رکود در بخش صنعت، اطلاعاتی از شاخص‌های رکود در صنایع ایران عرضه کرده است. سپس با مرور مبانی نظری مفهوم رکود، تلاش کرده ریشه‌ها و علل رکود در صنایع کشور را شناسایی کند. با عنایت به مدل مفهومی ارائه شده در این کتاب، اقدامات پیشنهادی پژوهش‌گر به منظور خروج بنگاه‌های صنعتی از شرایط رکود، قابل تامل و توجه بسیار به نظر می‌رسد... اما به نظر می‌رسد بسته پیشنهادی مبارزه با رکود به تنهایی نمی‌تواند مشکلات اساسی بنگاه‌های صنفی را مرتفع کند. لذا پیشنهاد می‌شود اقداماتی در سطح بنگاه، صنعت، اقتصاد کلان و فراملی انجام شود.

بازنگری‌ها در نظام بازنشستگی ترکیه در سال ۲۰۰۶

ترجمه فرهاد بزرافکن/۹۸/ ۲۲۷۰۳۴۶۱

نظام بازنشســـتگی ترکیه در دو سه دهه و سال‌های منتهی به قانون سال ۲۰۰۶ با چالش‌ها و مشکلاتی روبرو بوده که سیاست‌گذاران و قانون‌گـــذاران را وادار به بازنگری‌هایی کرده است. نقطه عطف این بازنگری‌ها در سال ۲۰۰۶ بود. قبل از بازنگری ۲۰۰۶، سه سازمان بیمه اجتماعی متفاوت وجود داشت. در فرآیند بازنگری ۲۰۰۶، هر سه این نهادها زیر یک بدنه تحت عنوان نهاد تامین اجتماعی قرار گرفتند. براساس قانون ۲۰۰۶، متوسط میانگین پرداخت حق بیمه‌ای مستمری ۷۰۰۰ روز برای زنان و مردان بود. منتهی براساس همین قانون رفته رفته، حداقل سن رسمی بازنشستگی برای زنان از ۵۸ به ۶۵ سال و برای مردان از ۶۰ به ۶۵ سال افزایش می‌یابد. این افزایش سن از سال ۲۰۳۶ تا ۲۰۴۸ خواهد بود.

بندگان راستین و مدعیان دروغین

نگاهی اجمالی و تحلیلی به روان‌شناختی رفتار انسان‌های متواضع و نیز مردمان بیمار دل خودشیفته از منظر امام رضا(ع)

محمدمهدی رشادتی/ ۹۸/ ۱۳/۰۰۰ تومان/ آس/ ۰۹۱۲۲۱۲۵۵۲۱

ایـــن گفتار براســـاس آموزه‌های زیبـــا و ارزشـــمند از امام علی‌بن‌موسی‌الرضا(ع) به رفتارشناسی دو گروه متضاد از حیث فکری و عملی می‌پردازد. گروه نخست کسانی هستند که علاوه بر متهم کردن و مقصر دانســـتن خود در انجام وظایف، خویش را در مقام مقایســـه با مردم، فروتر از همه می‌دانند. آنان مزین و مودب به تربیت اسلامی «تواضع» شده‌اند. گروه دوم آنهایی هســـتند که علاوه بر توهم خود خوب‌انگاری خویش را در مقام مقایســـه با مردم برتر قلمداد می‌کنند. آنان از لحاظ روان‌شناختی گرفتار بیماری «عجب و خودپسندی» شده‌اند.

واز یگاه

فرهنگ آیین، بازی، نمایش و سرگرمی‌های مردم ایران

گروه مولفان و گردآورندگان/ دوره ۵ جلدی/ ۴۰۰ هزار تومان/ آرون۶۶۹۶۲۸۵۰ - ۰۹۱۲۱۲۲۶۲۸۱

کتاب حاضر علاوه بر ثبت شـــمار قابل توجـــه‌ای از بازی‌ها و موضوعات ذوقی ســـرگرم‌کننده و فرهنگی، در حقیقت خود فرهنگی قابل اعتنا در حوزه اصطلاحات و ترکیبات زبان‌شناختی بوده و شامل برخی واژگانی است که طی قرن‌ها از سوی اقوام و عشایر ایرانی و در اثر فعالیت‌های مستمر آنان در زمینه بازی، آیین و نمایش خلق گردیده‌اند. .... آجیل مشکل‌گشـــا که ظاهرا از نذرهای دوره قبل از اسلام است مرکب از خرما و کشمش و توت خشکه و مغز بادام و فندق و پسته و گردو و نخودچی است که در دهه اول، صاحب نذر، شخصا ظرفی در دست گرفته پولی را که باید به قیمت آجیل بدهد در آن ریخته یا اگر ظرف استمال است...

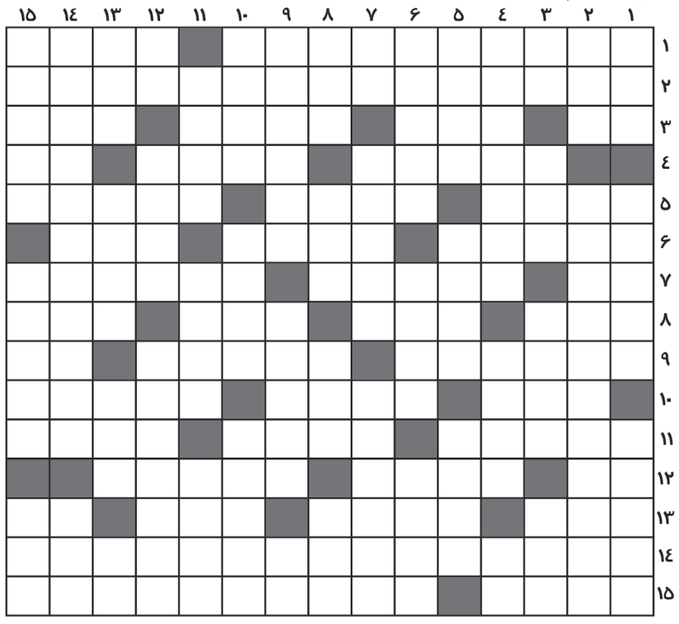
رضاشاه از الشتر تا آلاشت

دکتر کیوان پهلوان/ چاپ جدید/ ۱۴۰/۰۰۰ تومان/ آرون ۶۶۹۶۲۸۵۰ - ۰۹۱۲۱۲۲۶۲۸۱

خواننده در این کتاب با شاهان ایران و سلسله‌هایی که در این سرزمین حکومت کردند از هخامنشی تا قاجاریه به طور خلاصه اما جامع و کامل آشنا می‌شود و در ادامه کودکی و زندگی رضاشاه بنیان‌گذار سلسله پهلوی را پی می‌گیرد. کتاب حاضر دربرگیرنده زوایای تازه‌ای از حیات سیاسی و اجتماعی رضاشاه است. نویسنده بر آن است تا نکات قابل ذکری از شخصیت و منش فردی و خانوادگی رضا شاه را به تصویر بکشد. وقایع تاریخی ایران از سال ۱۲۸۳ تا ۱۳۲۲، سقوط و مرگ رضاشاه در تبعید، افتتاح دانشگاه تهران، سفر رضا شاه به ترکیه و دیدار با آتاتورک، طرح تاســـیس راه‌آهن، کشف حجاب، ممنوعیت استفاده از ماه‌های قمری، دستگیری گروه ۵۳ نفر و...

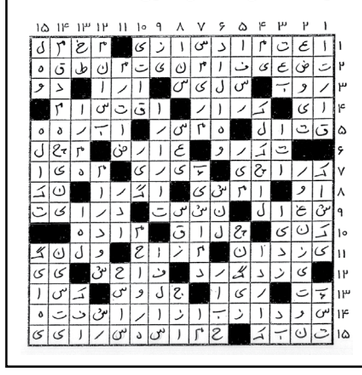
جدول شماره ۱۱۵۶۷

بدون نقطه کور



افقی:

۱- نیروی در حال پیشرفت در قوای مسلح ما- از خلفای سفاک اموی ۲- این‌گونه زیاده‌روی انواع بیماری و مرگ زودرس به‌دنبال خواهد داشت ۳- الفبای موسیقی- پایبندی به قول و قرار- باریک اندام- سینی چوبی ۴- دعا و عبادت- خط عمیق- پهلوان ۵- محل- ریختن نان خشک در آبگوشت- مکانی در مساجد ۶- خبررسان دوران قدیم- جوش پوستی- مبهوت از کیش خوردن ۷- جنس قوی‌تر- نوعی بلیت سفر- نصف کردن ۸- پشـــم شتر- کویری در ایران- نهی شاعرانه از پختن- عدس هندی ۹- پدر سام شاهنامه- بخش مخرب موشـــک‌ها- نشانه وجود مفعول در جمله ۱۰- دوســـت همدل- کوه آتشفشان در ایتالیا- گوســـاله مـــاده ۱۱- انس گرفته- آینده- هم جنس اکول ۱۲- بازگردانیدن- فاتح ویتنامـــی نبرد «دین‌بین‌فو»- وصف نوعی نان چرب ۱۳- ساز زهی- نشانی پستی- نام دیگر درخت راش- ردیف ۱۴- هنری که ایرانیان در تاریخ چندهزار ساله خود فراگرفته‌اند ۱۵- نوعی پاداش- آرزویی که با گرانی‌های پارسال و امسال بر باد رفت.

عمودی:

۱- پســـوند مراقبـــت- دیوانـــه- بلند ۲- تنـــزل- صـــدور این مجـــوز برای شهرداری‌ها درآمدزاست ۳- طلا- آتش- تازه، شاداب- نگاه به ستارگان ۴- نقاش مشـــهور ایتالیایی- رواج‌دهنده- نوعی خط‌کش ۵- خاموش کردن- نازک- زیرک و باهوش ۶- فاســـد شدن- حمام بخار- وسیله ۷- دوسوم نرم- فتنه‌جویی- نام تبریز در متون باستانی ارامنه ۸- فریبکار- تنها- عنوان اشـــرافی در اروپا- چاشنی غذاها ۹- قرار دادن- شهری در دامنه‌های زاگرس- مادر عرب ۱۰- شورشی- همگام- نوعـــی قارچ یا میکـــروب ۱۱- ناز و ادا- پاکیزگی- ماشـــین راه‌سازی ۱۲- جار و جنجال- جمع کلمه رحیم- وصف شهرهای بالای یک میلیون نفر جمعیت ۱۳- نوعی الـــزام در معامله- مراقب- همین یکی را بنویسید- غصه مرگ‌آور ۱۴- گنجینه‌ای ارزشـــمند برای زبان ملی کشـــورمان- چـــرک و زنگار ۱۵- دگرگون- نوعی زهر خطرناک- این شخص شوخ نیست.