

این افراد به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند

نتایج پژوهش نشان می‌دهد، افرادی که نسبت به دیگران خصوصیت دارند و بدبین هستند در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند و این خصوصیات اخلاقی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند. افراد بدبین تمایل به بی‌اعتمادی به ماهیت و انگیزه‌های دیگران دارند و معتقدند که انگیزه آنان فقط منافع شخصی است. بدگمانی با بدبینی و تحقیر آمیز بودن نیز مرتبط است. در حالی که مدت‌هاست خصوصیت با مشکلات قلبی مرتبط شده است اما این پژوهش یکی از اولین تحقیقاتی است که آن را با بدبینی مرتبط می‌کند. پژوهش کنونی شامل ۱۹۶ نفر بود و سه نوع خصوصیت از لحاظ عاطفی، رفتاری و شناختی را مورد بررسی قرار داد. محقق ارشد این تحقیق، الکساندرا تی تاپرا اظهار کرد: خصوصیت با بدگمانی، بیشتر جنبه شناختی دارد و شامل باورها، افکار و نگرش‌های منفی در مورد انگیزه‌ها، مقاصد و قابل اعتماد بودن دیگران است. بنابراین می‌توان آن را بدگمانی، عدم اعتماد یا باورهای بدبینانه نسبت به دیگران در نظر گرفت. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تمایل بیشتر به درگیر شدن در خصوصیت همراه با بدگمانی که به نظر می‌رسد در فضای سیاسی و بهداشتی امروز بسیار مرتبط است می‌تواند نه تنها برای پاسخ‌های کوتاه‌مدت استرس، بلکه برای سلامت بلندمدت ما نیز مضر باشد. در این میان، خصوصیت رفتاری به صورت پر خاشگری کلامی یا فیزیکی و خصوصیت عاطفی به صورت خشم مزمن ظاهر می‌شود. در شرایط سالم، افراد به عوامل استرس‌زا عادت می‌کنند و با آنها سازگار می‌شوند. تاپرا توضیح داد که اساساً، وقتی چندین بار در معرض یک چیز قرار می‌گیرید، تا زمانی آن مورد از بین می‌رود و به اندازه دفعه اول واکنش بزرگی در برابر آن نشان نخواهید داد. وی افزود: این رفتار، پاسخی سالم است اما نتایج پژوهش ما نشان می‌دهد که تمایل بیشتر به خصوصیت همراه با بدگمانی ممکن است از این کاهش پاسخ در طول زمان جلوگیری را از ما محروم کند. به عبارت دیگر، سیستم قلبی و عروقی به یک استرس‌زا دوم نیز مانند اولی پاسخ می‌دهد که رفتاری ناسالم است زیرا به مرور زمان بر سیستم قلبی و عروقی ما فشار بیشتری وارد می‌کند. در این مطالعه به افراد شرکت‌کننده آزمون‌های شخصیتی همراه با آزمون پاسخ به استرس آنان داده شد. نتایج نشان داد که نه خصوصیت عاطفی و نه رفتاری با پاسخ استرس بالاتر مرتبط نیست.

نکته

چای جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد

یک کارشناس تغذیه گفت: چای و نوشیدنی‌های کافئین دار جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد بنابراین توصیه می‌کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند. فرزانه سینکای افزود: در کشور ما به لحاظ سبک زندگی به دلیل زندگی آپارتمانی، نوع پوشش و استفاده از گرم ضد آفتاب، هوای آلوده، شرایط و فاکتورهایی که برای تولید ویتامین D در پوست لازم است، فراهم نمی‌شود؛ به همین خاطر، چون بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D بودند وزارت بهداشت طرح مکمل یاری را به اجرا گذاشت. سینکای اظهار کرد: ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و به آن ویتامین آفتاب هم گفته می‌شود. و با تابش نور خورشید به آن تبدیل به فرم فعال شده و بدن می‌تواند از آن استفاده کند. یکی از کارکردهای مهم این ویتامین در بدن ما کمک به جذب کلسیم است و بر رشد استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها موثر است. کمبود این ویتامین به صورت غیر مستقیم باعث کمبود کلسیم در بدن می‌شود و عوارض کمبود کلسیم هم رشد نامناسب، پوسیدگی دندان، پوکی استخوان را در پی دارد. این کارشناس تغذیه بیان کرد: کمبود ویتامین D باعث بروز خیلی از بیماری‌ها غیر واگیر مثل دیابت، بیماری‌های قلبی، انواع سرطان، کاهش سطح ایمنی و بروز آلرژی و آسم می‌شود. وی گفت: تولید ویتامین D روی پوست ما شرایط ویژه‌ای را لازم دارد. اولاً تابش نور خورشید باید به صورت مستقیم بدون هیچ مانعی مثل شیشه، هوای آلوده و ابری، گرم‌های ضد آفتاب بر روی پوست باشد. جهت تولید ویتامین D در پوست باید دست‌ها، پاها و صورت حداقل به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض مستقیم نور آفتاب قرار گیرند. بهترین زمان دریافت نور خورشید هم برای جذب ویتامین D از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر است. وی اظهار کرد: منابع غذایی ویتامین D روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، جگر، شیر و لبنیات هستند، اما به طور کلی منابع غذایی غنی نیستند و نمی‌توانند نیاز ما را به صورت کامل تامین کنند؛ بنابراین حتماً ما باید در معرض نور آفتاب با شرایط ذکر شده قرار بگیریم یا اینکه باید مکمل‌های این ویتامین را جهت پیشگیری از کمبود آن در بدن، مصرف کنیم. این کارشناس تغذیه گفت: با توجه به طرح مکمل یاری، آهن یک ماده مغذی و مهمی است که کمبود آن باعث کم‌خونی می‌شود. آهن یک بخش مهم از هموگلوبین است که به حمل اکسیژن در بدن کمک می‌کند، بنابراین کمبود آهن بر میزان هموگلوبین خون تاثیر می‌گذارد و اکسیژن رسانی به بافت‌های بدن را مختل می‌کند؛ بنابراین برای عملکرد مناسب بدن، سلامت سیستم ایمنی نیاز است که منابع غذایی آهن را مصرف کنیم. این کارشناس تغذیه افزود: بهترین منبع غذایی آهن جگر، انواع گوشت‌ها، حبوبات، مغز پخت، سبزیجات برگی شکل مثل جعفری، گشنیز، کاهو و برگ چغندر است که توصیه می‌کنیم به صورت متنوع در برنامه غذایی گنجانده شوند. سینکای گفت: عوارضی که کمبود آهن ایجاد می‌کند اختلال در تکامل و هماهنگی در سیستم عصبی، اختلال گفتاری، کاهش ضریب هوشی و قدرت یادگاری، افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها و یا حتی افزایش خطر مرگ و میر مادر در هنگام زایمان یا افزایش خطر تولد نوزاد با وزن پایین است. همچنین تغییرات رفتاری مثل بی‌تفاوتی، خستگی و گوشه‌گیری، بی‌حسی، فعالیت بدنی کم در کودکان و نوجوانان از عوارض فقر آهن است. سینکای بیان کرد: راه‌های پیشگیری از این عوارض این است که منابع آهن و ویتامین C مثل مرکبات و سبزیجات برای جذب بیشتر آن باید در تغذیه روزانه لحاظ شود. منابع گیاهی سبواگر با گوشت ترکیب شود، نیاز به آهن را تامین می‌کند. همچنین چای و نوشیدنی‌های کافئین دار جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد بنابراین توصیه می‌کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند.

داروها؛ شایع‌ترین علت بروز مسمومیت‌ها

مسمومیت دارویی یکی از موارد شایع مسمومیت است، برخی از این مسمومیت‌ها اگر چه ممکن است مرگ افراد را در پی نداشته باشد اما می‌تواند صدمات دائمی برای کبد و کلیه فرد مسموم داشته باشد. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقدار بردارنی است. همچنین با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک نباید سلامت را به خطر انداخت. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هر چند ممکن است منجر به مرگ نشود، اما مقدار بالای این داروها می‌توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.

مسمومیت دارویی و کودکان

لازم است این توصیه‌ها در مورد پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان مورد توجه قرار گیرد:
 - داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری کنید.
 - در هنگام بیماری کودکان، مراقب باشید تا دوز تکراری دارو و بی‌و ندهید.
 - برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید.
 - از قرار دادن دارو در کیف‌دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
 - داروهای خود را در مقابل چشم کودکان مصرف نکنید؛ چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند.
 - اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

مسمومیت دارویی در سالمندان

مسمومیت دارویی در افراد سالمند امری شایع است به همین دلیل توصیه می‌شود:
 - بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید؛ چرا که آنها به‌دلایلی ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف کنند.
 - بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت‌کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص‌ها در داخل جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) است.

نحوه مواجهه

در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته‌های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القا استفراغ در این فرد، بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.



یادداشت

اصول تغذیه‌ای برای بیماران آلزایمر



شهرزاد محمدیان متخصص تغذیه ورزشی

بیماری آلزایمر به شکلی از زوال عقل پیرونده اطلاق می‌گردد که در اثر تخریب سلول‌های عصبی در مرکز حافظه مغز ایجاد می‌شود. هنوز درمان خاصی برای بیماری وجود ندارد، ولی ممکن است برای رفع مشکلات خواب و مشکلات رفتاری، داروهای آرام‌بخش تجویز شود. انواع ماهی‌ها تخم کدو و دانه‌کنان تامین‌کننده اسیدهای چرب امگا ۶ بدن هستند. دانه‌های کدو، دانه‌های کنجد و دانه‌های آفتابگردان اسیدهای چرب امگا ۶ بدن را تامین می‌کنند. کمبود این مواد در مغز می‌تواند دلیلی برای آسیب دیدن اعصاب در این بیماری باشد. مصرف منظم غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری می‌تواند مفید باشد. پرتقال، گریپ‌فروت و دیگر مرکبات، توت‌ها، فلفل، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ سبز، همه غنی از ویتامین C هستند. مصرف روزانه این آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی ممکن است به پیشگیری از آسیب دیدن اعصاب کمک کند. آشامیدنی‌های محتوی شیر جایگزین غذا در بین وعده‌های غذایی می‌تواند مفید باشد. ساندویچ‌ها، کیک‌های کم شیرینی، نان کماج و دیگر نان‌های کامل و نان مالت جو را می‌توان به صورت میان وعده در شب به بیماران آلزایمری که وزن آنها از حد نرمال کمتر است، داد. انواع سوپ، آبگوشت و دیگر غذاهایی که غلظت کم دارند و خوردن آنان ممکن است با ریختن غذا همراه باشد، بهتر است به بیماران آلزایمری داده نشود. آجیل‌ها، حبه‌ها و آبنبات‌ها برای بیماران آلزایمری از نظر بلعیدن مشکل است. بعضی از متخصصان خوردن غذا و نوشیدنی‌هایی را که در ظروف آلومینیومی بسته‌بندی یا پخته می‌شوند و نوشیدن آب با سطح آلومینیوم بیشتر از ۱۵mcg در لیتر را توصیه نمی‌کنند. بهبود روحیه، خلق و خو، اشتها، خواب و حافظه کوتاه‌مدت با مصرف این قرص‌های تکمیلی گزارش شده است. اگر غذای اصلی روز در هنگام ناهار صرف شود ممکن است مفیدتر باشد، زیرا امواج فعالیت مغز در هنگام ظهر (وسط روز) صورت می‌گیرد. بهتر است افرادی که در خانواده یا خویشاوندان آنها سابقه بیماری آلزایمر وجود دارد از مصرف خمیر دندان‌ها و قرص‌های آنتی‌اسید حاوی آلومینیوم اجتناب کنند.

توت‌فرنگی با بهبود خلق و خوی مرتبط است

بر اساس نتایج یک مطالعه، مصرف توت‌فرنگی در میانسالانی، می‌تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند. این مطالعه شامل افراد میانسال مبتلا به اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند. نویسندگان این مطالعه عنوان می‌کنند که اهمیت ضد التهابی آن نهفته است و این موجود در توت‌فرنگی، بلوبری، و سایر انواع توت‌ها، ممکن است عامل محافظت‌کننده عصبی باشد. بزرگسالانی

بر اساس نتایج یک مطالعه، مصرف توت‌فرنگی در میانسالانی، می‌تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند. این مطالعه شامل افراد میانسال مبتلا به اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند. نویسندگان این مطالعه عنوان می‌کنند که اهمیت ضد التهابی آن نهفته است و این موجود در توت‌فرنگی، بلوبری، و سایر انواع توت‌ها، ممکن است عامل محافظت‌کننده عصبی باشد. بزرگسالانی

غذای کپک زده را بونکنید

کپک یکی از عوامل اصلی ضایعات غذایی است که طعم و بافت مواد را تغییر می‌دهد، با این اوصاف کپک رطوبت دارد و حاوی سم است. کپک می‌تواند سبب مشکلات تنفسی و آلرژی شود و به اندام داخلی مانند کبد و کلیه و قلب نیز آسیب می‌زند. دکتر زغاله اسلامیان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی هشدار داده است که مبتلایان به دیابت، بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی و بیماران دریافت‌کننده کورتون در برابر برخی

جدول کلمات متقاطع

عمودی
 ۱- از القاب مبارک امام (ضارع)- از وسایل آتش‌خیز ۲- دفتر شاخص- در آن مکان- نوعی آسیاب ۳- چه چیزی؟- پوستین دوز- ملک مشترک- اولین عدد سه رقمی ۴- پاکیزه گردانیدن- گشایش دهنده- بی‌باک و دلیر ۵- ریزه و تراشه چیزی- مایع لعابدار- نوعی یقه ۶- ناگهان خودمانی- کشیک- ضحمله ۷- پر خور- نوعی معادله در ریاضی- نوعی زردآلو ۸- پراکندگی- مصیبت- نام‌ها- آرزو ۹- یار و مونس- وسیله برقی اتومبیل- گردوغبار شدید ۱۰- افسار- برج معروف پاریس- آسان و ساده ۱۱- از اناجیل معتبر- روز نخست هفته- صنعت ۱۲- لبه چین دار پرده- قلوب- کشور اورست ۱۳- فتنه و بدی- کشتی ژاپنی- راستی و درستی- قدم یکپا ۱۴- ازدهای افسانه‌ای یونان باستان- مقابل تندی- گازدستی اتومبیل ۱۵- کیمیاگر- حاکم

افقی
 ۱- لاعلاج بودن- فیلمی از مرضیه برومند ۲- شهری روی آب- ثامن- سرگذشت پیشینیان ۳- رفوزه- سقف در شکه- علت و سبب- قلب ۴- دیوشانه‌نامه- شخصیتی کارتونی- گرفتاران و دربندها ۵- محکم‌واس‌توار- بدهی‌ها- سیگار بدبوی قدیمی ۶- بخش‌های نرم بدن جانوران به‌ویژه مهره‌داران که معمولاً زیر پوست قرار دارد- مشک خاص- بخشی از سوره‌های قرآن کریم ۷- تروتمند- ساده‌تر- فاقد ۸- واحد پول ژاپن- قسمتی از گل- تن‌پرور و تنبل- ساز ضربی ۹- روز آخر هفته- جایگاه- یخ ۱۰- قسمت جلوی زین اسب- گاو مقدس مصریان قدیم- تباهی ۱۱- فرماندهان- برافراشته و بلندمرتبه- پسوند شباهت ۱۲- رسم نو- تاوان گرفتن- متبسم و خنده‌ور ۱۳- بی‌حس- ورزشی روی چمن- جلگه وسیع- کله ۱۴- در خیال خود چیزی را تصور می‌کند- مانده- زبانه آتش ۱۵- نوعی فرمان خودرو- رماتی از ناباکوف

حل جدول ۱۷۰۲

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۵ | ۸ | ۱۱ | ۱۴ | ۱۷ | ۲۰ | ۲۳ | ۲۶ | ۲۹ | ۳۲ | ۳۵ | ۳۸ | ۴۱ | ۴۴ |
| ۲ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۳ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۴ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۵ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۶ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۷ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۸ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۹ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۱۰ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۱۱ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۱۲ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |
| ۱۴ | ۱۰ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۹ | ۲۲ | ۲۵ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۴ | ۳۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۴۶ | ۴۹ |
| ۱۵ | ۱۵ | ۱۸ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۷ | ۳۰ | ۳۳ | ۳۶ | ۳۹ | ۴۲ | ۴۵ | ۴۸ | ۵۱ | ۵۴ |

جدول سودوکو

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | ۱ | | | ۵ | | | ۶ | |
| | | ۵ | ۸ | | | | ۳ | |
| | | | ۶ | ۱ | | | | ۹ |
| | | | ۲ | ۶ | ۸ | ۴ | | ۳ |
| | | | ۴ | ۷ | ۲ | ۳ | | ۸ |
| | | | | ۳ | ۵ | | ۷ | ۶ |
| | ۳ | ۶ | | | ۹ | ۸ | | |
| | ۱ | ۷ | ۸ | ۴ | ۵ | | ۳ | ۶ |
| | | | | | ۳ | ۶ | ۱ | ۷ |
| | | | | | | | | ۲ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| d | ۷ | ۸ | ۱ | ۳ | m | b | ♥ | d |
| ۳ | b | m | d | ♥ | d | ۷ | ۸ | ۱ |
| ۱ | d | ♥ | ۷ | ۸ | d | ۳ | m | |
| d | d | ۳ | ۸ | ۱ | ♥ | m | ۷ | b |
| ♥ | ۱ | ۷ | b | m | d | ۸ | d | ۳ |
| m | ۸ | b | d | ۷ | ۳ | d | ۱ | ♥ |
| b | ♥ | d | m | ۸ | ۱ | ۳ | d | ۷ |
| ۸ | m | ۱ | ۳ | d | ۷ | ♥ | b | d |
| ۷ | ۳ | d | ♥ | d | b | ۱ | m | ۸ |

شماره ۱۷۰۳

عمودی
 ۱- از القاب مبارک امام (ضارع)- از وسایل آتش‌خیز ۲- دفتر شاخص- در آن مکان- نوعی آسیاب ۳- چه چیزی؟- پوستین دوز- ملک مشترک- اولین عدد سه رقمی ۴- پاکیزه گردانیدن- گشایش دهنده- بی‌باک و دلیر ۵- ریزه و تراشه چیزی- مایع لعابدار- نوعی یقه ۶- ناگهان خودمانی- کشیک- ضحمله ۷- پر خور- نوعی معادله در ریاضی- نوعی زردآلو ۸- پراکندگی- مصیبت- نام‌ها- آرزو ۹- یار و مونس- وسیله برقی اتومبیل- گردوغبار شدید ۱۰- افسار- برج معروف پاریس- آسان و ساده ۱۱- از اناجیل معتبر- روز نخست هفته- صنعت ۱۲- لبه چین دار پرده- قلوب- کشور اورست ۱۳- فتنه و بدی- کشتی ژاپنی- راستی و درستی- قدم یکپا ۱۴- ازدهای افسانه‌ای یونان باستان- مقابل تندی- گازدستی اتومبیل ۱۵- کیمیاگر- حاکم

افقی
 ۱- لاعلاج بودن- فیلمی از مرضیه برومند ۲- شهری روی آب- ثامن- سرگذشت پیشینیان ۳- رفوزه- سقف در شکه- علت و سبب- قلب ۴- دیوشانه‌نامه- شخصیتی کارتونی- گرفتاران و دربندها ۵- محکم‌واس‌توار- بدهی‌ها- سیگار بدبوی قدیمی ۶- بخش‌های نرم بدن جانوران به‌ویژه مهره‌داران که معمولاً زیر پوست قرار دارد- مشک خاص- بخشی از سوره‌های قرآن کریم ۷- تروتمند- ساده‌تر- فاقد ۸- واحد پول ژاپن- قسمتی از گل- تن‌پرور و تنبل- ساز ضربی ۹- روز آخر هفته- جایگاه- یخ ۱۰- قسمت جلوی زین اسب- گاو مقدس مصریان قدیم- تباهی ۱۱- فرماندهان- برافراشته و بلندمرتبه- پسوند شباهت ۱۲- رسم نو- تاوان گرفتن- متبسم و خنده‌ور ۱۳- بی‌حس- ورزشی روی چمن- جلگه وسیع- کله ۱۴- در خیال خود چیزی را تصور می‌کند- مانده- زبانه آتش ۱۵- نوعی فرمان خودرو- رماتی از ناباکوف