

اجرای بیمه تکمیلی باننشستگی برای کارمندان

مدیر عامل صندوق باننشستگی از اجرای بیمه تکمیلی باننشستگی برای یک میلیون و ۲۰۰ هزار کارمند دولت خبر داد.

ایراندخت عطاریان اجرای این برنامه جدید در دولت یازدهم را در راستای بهبود معیشت و تأمین آتیه کارکنان و شاغلان دولت دانست و گفت: بر اساس ماده ۲۸ برنامه پنجم توسعه صندوق های بیمه اجتماعی مجاز به افتتاح حساب انفرادی برای بیمه شدگان با مشارکت فرد شده اند که در این خصوص صندوق باننشستگی نیز در چارچوب وضع کنونی سیستم باننشستگی پس از مطالعات و پژوهش های گسترده دو کار کارشناسی طرح حساب های انفرادی را با هدف ایجاد پس انداز برای افراد به منظور استفاده در دوران باننشستگی آماده کرده است که در آینده به مرحله اجرا در خواهد آمد. وی با بیان این که بیمه تکمیلی باننشستگی به صورت اختیاری و با مشارکت بیمه شده برای کارکنان و شاغلان دولت اجرا می شود، افزود: در این طرح ضرورتاً باید از امتیازات تشویقی (مالیات، مشارکت کارفرما و تسهیلات رفاهی، تضمین های لازم پیشگیری از استفاده زود هنگام و جوجه به ترتیبی برای تسویق افراد به نحوی که مشارکت فعال در طرح داشته و علاقه مندان به پیگیر حضور در آن باشند انجام گیرد.

فقیرترین مردم کشور پزشکی ندارند

وزیر بهداشت با بیان این مطلب که مردم از کار ماساژ ماضی نیسیستند، تاکید کرد: بی تعارف بگویم کسه بخش در مان احتیاج به بانگرگی اساسی داره.

دکتر سیدحسین هاشمی افزود: آنچه مسلم است، مردم از کار ماساژی نیسیستند به دلیل اینکه در تأمین نیروی انسانی متخصص، تجهیزات پزشکی و فضاهای مورد نیاز، ناتوان بوده ایم. وی با اشاره به افزایش هزینه های سنگین در مان در بخش خصوصی و هجوم مردم به بخش دولتی خبر داد و گفت: متأسفانه در دو سال اخیر به دلیل اینکه نتوانستیم کمیو دارو در زمینه نیروی انسانی، تجهیزات و ... بر طرف کنیم، با مشکل مواجه شده ایم. وزیر بهداشت با بیان این مطلب که بیمه های نیز به دلیل نداشتن منابع مالی کافی نمی تواند پوشش مناسب داشته باشند، ادامه داد: انتظار نمی رود بیشتر از ۲۰ درصد مردم از خدمات بیمه های رضایت داشته باشند. وی با بیان این مطلب که خیلی از مناطق محروم پزشکی ندارند، از کمیو ۲۵۰۰ پزشکی عمومی برای فقیرترین مردم در نقاط محروم کشور خبر داد و گفت: باید از مصوبه مجلس برای تأمین نیرو در مناطق محروم استفاده کنیم، چون پزشکی با ۴ میلیون تومان حقوق هم به این مناطق نمی رود.

اجرا نشدن افزایش مرخصی زایمان تخلف دولت است

یک نماینده مجلس گفت: طبق مصوبه دولت دوم که در دولت یازدهم نیز تصویب رسید اجرای افزایش مرخصی زایمان مادران لازم الاجراست و در صورت اجرائی نشدن به عنوان تخلف دولت محسوب می شود.

زهره طیب زاده نوری گفت: اجرای بیمه زنان خانه دار و افزایش مرخصی زایمان مادران باید توسط دولت پیگیری می شود. وی ادامه داد: بودجه لازم برای اجرائی شدن این طرح ها توسط مجلس تصویب و ابلاغ می شود اما اجرائی آن باید توسط دولت انجام شود، اما دولت بودجه در تیرماه در مجلس به تصویب رسید و باید توسط دولت اجراء شوند. این نماینده مجلس اظهار داشت: مجلس می تواند دلیل اجرائی نشدن آن را پیگیری کند، افزایش مرخصی زایمان مادران مصوبه دولت دوم بود که در ابتدای دولت یازدهم لغو شد اما دوباره افزایش مرخصی زایمان را برای اجرائی شدن به تصویب رساند بنابراین دولت یازدهم باید آن را انجام دهد. طیب زاده خاطر نشان کرد: هم اکنون دولت موظف به افزایش مرخصی زایمان مادران است و اگر اجرائی نشود تخلف دولت محسوب می شود. وی ادامه داد: متأسفانه دولت ها معمولاً بودجه کافی را برای اجرائی تمام طرح ها و لوایح ندارند و مطالبات زنان از جمله مواردی است که مغفول واقع می شود و بودجه را به جاهای دیگر تاقاده داد می شود.



مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت از شیوع افسردگی و افکار خودکشی در دوران سالمندی خبر داد و گفت: ۲۵ درصد افراد سالمند افسرده هستند.

به گزارش مهر دکتر عباسعلی ناصحی در نشست خبری هفته سلامت روان که از ۲۴ تا ۳۰ مهر در کشور برگزار می شود گفت: شعار امسال روز جهانی سلامت روان، سلامت روان و سالمندی است. وی با اعلام این مطلب که سالمندی یک بیماری نیست بلکه مرحله ای

۲۳ درصد ایرانیان دچار اختلالات روان هستند

به گفته مدیر کل دفتر سلامت اجتماعی، روان و اعتیاد وزارت بهداشت و بر اساس نتایج پیمایش ملی سلامت روان در سال ۹۰-۸۹ میانگین شیوع اختلالات روان در افراد تا ۶۴ تا ۶۶ ساله ۲۳/۶ درصد بوده که این آمار در زنان ۲۶/۵ درصد و در مردان ۲۱/۶ درصد است. به گزارش اسپندا، دکتر عباسعلی ناصحی در نشست روز دوشنبه افزود: بر اساس نتایج این مطالعه ۱/۱ درصد هم بیمار نیسیستند، اما نیازمند خدمات مشاوره ای هستند. به گفته

وی، در مجموع ۲۴/۷ درصد جمعیت به نوعی نیازمند خدمات سلامت روان هستند، این در حالیست که از آن میان تنها ۱۸/۷ درصد افراد توانستند حداقل از خدمات روان در یافت کنند و مابقی از خدمات سلامت روان استفاده نمی کنند. مدیر کل دفتر سلامت اجتماعی، روان و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان اینکه مسایل مربوط به

۳۰ ویژگی های یک ازدواج سالم

جامعه شناسان و روانشناسان مختلفی دربررسی ازدواج های سالم، ویژگی ها و مهارت هایی را برای کسانی که می توانند روابط موفق و رضایت بخش داشته باشند، مشخص کردند.

این افراد: ۱. فلسفه ای سالم از زندگی با ایده ال های مشخص دارند. ۲. دوستی، احترام، عشق بین آنها هر روز بیشتر می شود. ۳. علایق و فعالیت های مشترک زیاد دارند. ۴. از هم را یکنهگر لذت می برند. ۵. اعتماد پذیر هستند و می توانند اعتماد کنند. صادق و در عین حال موقبت شناس هستند. ۶. به یکدیگر وابسته اند. ۷. از موقبت های همدیگر احساس غرور کرده و همدیگر را از نه دل تحسین می کنند. ۸. به کار یکدیگر علاقه مند بوده و به آن احترام می گذارند. ۹. در تصمیم گیری ها مشارکت می کنند. ۱۰. سعی می کنند کار های خسته کننده و یکنواختی مثل کار های خانه را با هم تقسیم کرده و آن را بر سر ای هم جذاب کنند. ۱۱. اید و آرزوهای واقعبینانه مرتبط با اهدافی قابل دستیابی دارند. ۱۲. مسئولیت تصمیمات و رفتارهای خود را می پذیرند. ۱۳. اگر لازمزه رسیدن به اهدافشان ادامه تحصیل است، سبب روانه از دواشان را



پر در آمدترین شغل ها برای خانم های ایرانی

گره و جامعه: این روزها داشتن شغلی پر درآمد دغدغه فکری بسیاری از خانم ها شده است. یک شغل خوب و پردرآمد که با روحیه شما سازگار باشد، نه تنها باعث بالا رفتن استقلال مالی است بلکه از لحاظ روانی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می شود.

بدون شک برای رسیدن به هر حرفه و شغلی باید مسیری را طی کنیم، پس بهترین راه قدم در راهی بگذاریم که می دانیم هدفی طولانی انتظار ما را می کشد. فراموش نکنید که هر راهی مشکلات و سختی های خود را دارد. اگر در طول مسیر به درستی قدم برندارید در آخر راه با مشکل مواجه می شوید و به نتیجه مورد نظر نمی رسید. البته در این مشاغل هیچ ترتیب آماری وجود ندارد؛ همه چیز نسبی است و به توانایی های شما بستگی دارد.

هرچه مردم زیر پایتر، درآمد شما بیشتر در روزگاری که زنی بودن و زیاده دیده شدن برای همه ما پر اهمیت است، بسیاری از خانم ها مدت زمان زیادی از وقت خود را در آرایشگاه ها می گذرانند. علاوه بر آن هر روز پر تعداد و تنوع روش های زیبایی مانند کاشت ناخن، اکستیشن و ... افزوده شده و این امر باعث جذب بیشتر خانم ها به آرایشگاه ها می شود.

کافی است شما مدت کوتاهی حدود یک تا دو سال را به یادگیری حرفه آرایشگری اختصاص دهید. سعی کنید در این مدت توانایی های خود را در تقادید تا صاحب یکی از مشاغل پردرآمد ایران شوید. خانم ش با ۲۰ سال سابقه در این حرفه می گوید: کافی است فریب از دوره بدن با اصول اولیه کار آشنا باشید. اگر در زمینه ای کمی ضعف است هم همکاری را انتخاب کنید که در آن زمینه مهارت دارد تا با همکاری یکدیگر آرایشگاه و اداره کنند. هر چند هزینه روزانه آرایشگری نسبتاً زیاد است اما به نسبتی که لوازم کار ما گران می شود، هزینه ای که از مشتریان دریافت می شود، هم بالا می رود. مزیت مثبت آن حرفه علاوه بر درآمد آزاد، محیط شغلی آرام و به دور از خطرات و گرما با سرسام محیط بیرون است. از معایب این حرفه می توان به این موضوع اشاره کرد که شما باید بعد از تمام دوره آموزش آرایشگری اقدام به کسب می کنید. اگر حساب هزینه های اولیه که شامل اجاره مکانی مناسب، لوازم آرایشی

شیوع افکار خود کشی در دوران سالمندی

۲۵ درصد سالمندان افسرده اند

چرخه طبیعی افراد است اظهار داشت: دوره سالمندی ممکن است با مشکلاتی همراه باشد که اختلالات روانی از جمله آنهاست. وی از شیوع بالای افسردگی و افکار خود کشی در سالمندان خبر داد و گفت: ۲۵ درصد افراد سالمند دچار مشکلات افسردگی هستند. ناصحی از اختلال حافظه و آلزایمر در دوران سالمندی یاد کرد و گفت: اختلالات شبه جسمی نیز که منشأ روانی دارند در سالمندان شایع است. به گفته وی، اختلالات مربوط به خواب، اضطراب، بی قراری و غریبه از دیگر موارد شایع در دوران سالمندی است. ناصحی سه ماه و معاصر، داروهای الکلی را در دوران سالمندی مورد اشاره قرار داد و گفت: اعتیاد به این قریب مواد ناشی از باورهای غلط برخی از سالمندان است که برای کم کردن مشکلات دوران سالمندی به سمت سوء مصرف مواد مخدر، تنباکو و الکل و ... می رویند.

مصرف مواد گرایش پیدا می کنند. وی از مشکلات جنسی به عنوان یکی دیگر از اختلالات در دوران سالمندی نامبرد و گفت: انزوات تنهایی در سالمندی نیز بسیار شایع است. وی با طرح این موضوع که آشنایان خالی یکی دیگر از بحران های دوران سالمندی است افزود: سالمندان احساس می کنند در این دوران وقتی فرزندانشان از دواج می کنند و از منزل و خانه می روند با منزل خالی مواجه می شوند و از این حیث دچار مشکلاتی می شوند. وی نگرش های منفی برخی افراد جوان را باعث پریشان خاطر ای سالمندان دانست و گفت: انجام فعالیت های ذهنی در دوران سالمندی، برقراری ارتباطات اجتماعی، فعالیت های جسمانی، فعالیت های تفریحی مورد علاقه سالمندان می تواند به بهبود سلامت روان سالمندان کمک کند.

۲۳ درصد ایرانیان دچار اختلالات روان هستند

هزینه ها و بیمه از علل عدم مراجعه افراد است. اظهار کرد: دولت باید فکری کند و دستری به خدمات سلامت روان باید مناسب باشد. ناصحی ضمن انتقاد از اینکه اغلب خدمات مشاوره ای و روان درمانی توسط بیمه ها پوشش داده نمی شود و آنها از پوشش این خدمات خودداری می کنند، ادامه داد: همچنین بخش عمده ای از داروهای این افراد نیز تحت پوشش بیمه نیست. این در حالیست که بیمه های دولتی با تبعیض و بی عدالتی آشکار برای بستری بیماران روانی سقف ۵۶۰۷۵ تعیین کرده اند که این تبعیض در بیمه های مکمل هم دیده می شود. وی در ادامه با هشدار نسبت به افزایش مصرف مواد مخدر صنعتی و محرک ویژه در زنان برای لاغری و به دنبال آن مصرف مواد که پیش از این در زنان دو تا سه درصد بود، تاکید کرد: این رقم در حال حاضر به ۱۰ درصد افزایش یافته است.



ای است که در آن زوج بسیار جوان بوده، آشنایی زیادی با هم نداشته و مدت زمان نامزدی کوتاه بوده است. ۲۵. همدل هستند و برای برآوردن نیاز های همدیگر تلاش می کنند. ۲۶. با هم قرار نکرده اند. ۲۷. در صدد زوج هائی که با هم فرار می کنند، طلاق می گیرند. ۲۸. به همان اندازه که دوست دارند در رابطه در یافت کنند باشند، کامل و رشد هر چه بیشتر عشقشان استفاده می کنند. ۲۹. به دقت مشکلات و مسائلی که برایشان پیش می آید را بررسی می کنند، معایب و مزایای همه انتخاب ها را در نظر می گیرند. سعی نمی کنند مورد مسائلمهم رابطه شان، با عجله نتیجه گیری کنند. ۳۰. با احترام و محبت از دواج می کنند نه از روی دلسوزی.

است که عکاس قادر است مشتریان را خودش انتخاب کند و هیچ مراجعه کننده آقای را نپذیرد. هزینه روزانه آن کم است و کافی است یک دوربین حرفه ای بخرید و تا چندین سال از آن استفاده کنید. کاهش تعداد مراجعه کنندگان در ماه های خاص سال و هزینه های ارتقا دادن ابزار کار نکته منفی این شغل محسوب می شود.

جدایی های در آمد زا پیشنهاد شغل و کالت به دلیل تقاضای مشتری ها کمی غم انگیز به نظر می رسد اما حقیقت همیشه تلخ بوده و بسیاری از افراد در شرف طلاق نیاز به یک وکیل دارند. علاوه بر طلاق و جدایی، مردم برای مسائل دیگری مثل تقسیم ارث و میراث، کش مکش راجع به یک ملک و ... نیازمند وکیل هستند. شاید قبول شدن در رشته حقوق برای بسیاری از ما کابوس باشد اما مسئله قابل توجه این است که آنچه در این رشته اهمیت دارد قبول شدن در آزمون و کالت بعد از دریافت مدرک لیسانس از هر دانشگاهی است. در کارت

پر در آمدترین شغل ها برای خانم های ایرانی

مشخصات هیچ وکیلی، دانشگاهی که او در آن مدرک گرفته ذکر نشده است. پس از آن کافی است در اولین پرونده حقوقی خود موفق شوید تا متقاضیان خوانسار ملاقات با شما شوند. خانم میم، عسگری، وکیل پایه یک دادگستری با ۱۷ سال سابقه است. او درباره شغل و کالت می گوید: حضور زنان وکیل در حمایت از حقوق زنان بسیار تاثیر گذار است. زیرا خانم ها به خاطر جنبشیت یکسان با زنان وکیل، احساس راحتی بیشتری با آنان می کنند و در نتیجه در مسائل مربوط به حقوق زن، مراجعات خانم ها بیشتر به سوی وکلای خانم است. نکته مثبت درباره این رشته این است که حتی در صورتی که شما در پرونده ای موفق نشوید باز هم حق الزحمه خود را دریافت می کنید. همچنین می توانید به راحتی با کسانی که به نظر تان مطلوب نیسیستند همکاری نکنید. نکته ناخوشایند درباره این حرفه، شکست است. اگر شما در یکی از پرونده های خود شکست بخورید اعتبار خود را برای مدت طولانی از دست می دهید. به ویژه اگر این پرونده، اولین پرونده کاری شما باشد.

دنیای امروز، دنیای حوادث غیر قابل پیش بینی است؛ به همین دلیل مسردم برای محافظت کردن از جان و اموال خود هواره از بیمه استقبال می کنند. در صورتی که در یکی از رشته های مرتبط با مدیریت بیمه، دارای مدرک تحصیلی هستی می توانید پس از درخواست از مراکز بیمه، مدیر یکی از شعبه های دفتر بیمه باشید. البته به صورتی که در این زمینه دارای مدرک تحصیلی نیسیستید هم نباید ناامید شوید. کافی است کمی صبر و پشتکار داشته باشید و بعد از شرکت در کلاس های آموزشی که توسط شرکتهای بیمه برگزار می شود و جلب رضایت آنها صاحب دفتر بیمه شوید. خانم ش، نقلاً از سه سال است که مدیریت نمایندگی بیمه را بر عهده دارد. توصیه او به شماین است که فراموش نکنید این حرفه نیاز به ارتباطات قوی و بازاریابی خوب دارد. در این صورت است که کسبه شما به شعبه شما شناخته شده تبدیل می شود. در ازای بیمه هر عمل درآمد هم دیده می شود. ضمن آنکه بودجه خود را که بین ۵ تا ۲۵ درصد است، دریافت می کنید.

روش های درآمدزا

پزشکی یکی دیگر از مشاغل پر درآمد است. سلامت جسم و بدن همیشه برای افراد مهم است و مردم همیشه حتی بدون آنکه خود بخوانند به پزشکان نیاز دارند. علاوه بر آن این روزها بازار جراحان زیبایی و متخصصان پوست و زیبایی داغ داغ است و تعداد مراجعه کنندگان آنها هر روز بیشتر از روز قبل است. البته ناگفته نماند که دستیابی به این شغل نیاز به تلاش و صبر و حوصله بیشتری دارد. خانم ف، شاه بختی که ۱۱ سال است در این زمینه و در حوزه دندان پزشکی فعالیت می کند، می گوید: اگر خامی احتمال دهد که بعد از گرفتن مدرک به دلیل جنسیتش

مراجعته کننده زیادی ندارد، کاملاً در اشتباه است. من از اوایل کارم مراجعه کننده داشتم و از درآمد راضی هستم.

گرفتن عکس یادگاری در مناسبت های مختلف همیشه مورد علاقه مردم بوده است. ممکن است به دلیل عرضه گوشی های دوربین دار و دوربین های عکاسی خانگی در بازار، این تصور وجود داشته باشد که مردم دیگر به آتلیه های عکاسی مراجعه نمی کنند، در صورتی که این تصور کاملاً اشتباه است و گذر اکثر مردم حداقل چند بار در زندگی خود برای داشتن عکس حرفه ای به آتلیه های عکاسی می افتد. برای رسیدن به این حرفه کافی است در یکی از کلاس های آموزش عکاسی، که در این روزها تعداد آنها کم نیست، شرکت کرده و در طول کلاس مهارت خود را بالا ببرید. ممکن است در ابتدا هزینه کلاس و تهیه دوربین عکاسی بالا به نظر بیوسد اما فراموش نکنید این هزینه یک سرمایه گذاری است. کافی است پشتکار و ابتکار به خرج دهید تا مردم با دیدن چند نمونه از کارهای شما برای اینکه از آنها عکس بنادازید در صف باشند. در این صورت هر شما ۱۰ برابر هزینه اولیه خود در آمد کسب می کنید. از نظر خانم ح، هر چند ۴ سال است آتلیه تخصصی دارد، مزیت این حرفه در این

درمان سرماخوردگی از سیر تا پیاز

سرماخوردگی یک بیماری به ظاهر ساده اما آزاردهنده است که سالانه ساعت های زیادی از زمان کار و فعالیت روزانه را تلف می کند. آبریزش از چشم و بینی، تنفس طبیعی را مختل می کند و سوزش گلو و عسله امانتان را می برد...



این مطلب، شما را با رایج ترین در مان های خانگی سرماخوردگی آشنا می کند. ۱. با خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتریایی خود و نیز قابلیت تقویت کننده سیستم ایمنی باعث بهبود سرماخوردگی می شود. یکی از راه های استفاده از خواص درمانی سیر، نوشیدن جای سیر تازه است که با مقدار کمی عسل طبیعی شیرین شده باشد. برای تهیه این نوع کمیو آب بدن می شوند. مایعات را گرم بنوشید. مایعات گرم، احتقان بینی را بهبود می دهند و کمیو آب را جبران می کنند. ۲. باور کنید یا نه، سوپ مرغ باعث غلبه بدن بر سرماخوردگی و بهبود سریع تر بیماری می شود. در قرن ۱۲ میلادی، پزشکی به نام مایمونیدس برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا سوپ مرغ تجویز می کرد. بهتر است شما هم از خاصیت آنتی اکسیدانی سبزی های موجود در این نوع سوپ بهره ببرید.

۳. مطالعه های اولیه نشان می دهند که مصرف زینک باعث بهبود سریع تر سرماخوردگی می شود. البته مطالعه های بعدی چندان با این گفته هم عقیده نبودند. سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار داده است که استفاده از اسپری بینی زینک ممکن است باعث از دست رفتن دائم بویایی شود.

۴. ترکیب آلبیومی تازه و عسل طبیعی، سرفه را در مان می کند و از تعداد دفعات حمله سرفه های تحریکی می کاهد. عسل طبیعی همراه با موم، اثر ضد ویروس و ضد باکتریایی دارد. ویتامین C و آنتی اکسیدان های موجود در لیمو، تازه سیستم ایمنی را تقویت و بهبود را تسریع می کند. آب نصف لیموی تازه را با ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری عسل ترکیب و در طول روز به دفعات میل کنید. ۶. یک در مان خانگی برای سرفه کودکان و بزرگسالان، مخلوط پیاز قرمز، عسل طبیعی و شکر قهوه ای است. پیاز را پوست بکنید و حلقه حلقه کنید. برش های آن را به ترتیب با له ای از عسل طبیعی یا شکر قهوه ای بپوشانید. بگذارید این مخلوط ۱۲ تا ۱۵ ساعت (یک شب تا صبح) بماند. پس از گذشت این مدت، حدود یک فنجان شربت شیرین پیاز به دست خواهد آمد. این شربت حاوی میزان قابل توجهی مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی است که از پیاز و عسل به دست آمده و باعث نرم شدن گلو و بهبود سرفه می شود. از معجزه «بخور» غافل نشوید. بخور هم در روند تسریع خوب شدتتان موثر است.

دولت افکی:

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- ۱- سمبلیک- از ورزش های توپ و تور
- ۲- واحد شمارش چارپا- نمک نشناس- کوها
- ۳- باسوز آید- محل فرود هواپیما- پی در پی
- ۴- شهری در استان کرمانشاه- یادگان تهران- جانشینان
- ۵- گل سربید آفرینش- منسوب به نبی- خدا حافظی- ویتامین اعتقاد خون
- ۶- فریاد بلند- تنگدستی- پول تایلند
- ۷- نوعی ماشین کوچک- ضربه فنی در بوکس- کج وزیر
- ۸- جزیره ایرانی استان هرمزگان- به جا آوردن عهد و پیمان- خویشاوندی و قربایت
- ۹- از پرندگان شناگر- سزاوار- رشته کوهی در اروا
- ۱۰- سازمان جاسوسی آمریکا- نمونه کوچک ساختمان- متکا
- ۱۱- قلم انگلیسی- علت- روز آینده- آش
- ۱۲- پول آلمان من و شما- ملیح
- ۱۳- پشیمانی- آتوبوس هوایی- وزنی در طلا فروشی
- ۱۴- فلانی- خودکشی- محله و برزن
- ۱۵- پایتخت هلند- ورزش بو پر طرفدار

عمودی:

- ۱- از آثار دیدنی و باستانی استان فارس- قهرمان یروش ۲۰۰۸-۲۰۰۷
- ۲- زیرسخت از گل های تزئینی- می گذارند تا دریند کشند
- ۳- ایالتی در هند- آشکار- ماه میلادی
- ۴- قسمتی از پا- صریح اللهجه- فیل باستانی
- ۵- پول ژاپن- مرد خدانشناس- شادماتی
- ۶- اثری از ناخالصی در آن دیده نمی شود- پشت و عقب- شماره بین المللی کتاب -کم ماندۀ تا آدم شود!
- ۷- نجات دهنده- ورزش گان- ورزش آبی

۸- اقامت گزیدن- تندرستی- سوگ وعزا

۹- تارهای عرض- دقت بیمارگونه- کشاینده

۱۰- ناشنوا- کمیابی- قاتل درخت- سخن بی عمل

۱۱- جوهر خوشنویسی- گزاردن- مایه ترقی بعضی ها!

۱۲- پذیرش موضوعی به وسیله همه مسلمانان- همان بس است- شتر بی کوهان

۱۳- گوشت بریان- آنگوشت سبزی- ستاره

۱۴- جوانمرد- اختلاف صاحبان چند کارخانه- تهدیدس- بیچاره

۱۵- پایتخت قزاقستان- ظرفیت و توانایی انجام کار

جدول سودوکو

حل جدول عددی سودوکو به این شکل است که ارقام ۱ تا ۹ را باید بگونه ای در خانه های جدول قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳×۳ فقط یک بار دیده شود.

حل جدول عادی و سودوکوی کارون، بصورت وارونه در همان شماره به چاپ می رسد.