

بگو چه میخوری تا بگویم کیستی!

شما چه نوع غذاهایی را بیشتر دوست دارید؟ غذاهای گوشتی، غذاهای نشاسته ای؟ سبزیجات یا میوه ها؟ آیا می دانید دوست داشتن هریک از گروه های غذایی می تواند به نوعی نشان دهنده روحیه و خلق و خوی شما باشد؟ اگر دوست دارید تا بیشتر با روحیه دوستداران محصولات غذایی مختلف آشنا شوید بد نیست نگاهی به این مقاله جالب بیندازید.

دوستداران سبزی ها؛ ماجراجو و

ورزشکار
خلق و خو: کسانی که تمایل زیادی به مصرف سبزیجات دارند یا به طور کلی گیاه خوار هستند، معمولا افراد پرخوری نیستند و خیلی خودشان را در قید و بند تهیه غذا قرار نمی دهند. این افراد بسیار ماجراجو هستند و بیشتر از اینکه در تکاپوی درست کردن غذا باشند، دوست دارند طعم های جدید را تجربه کنند. آنها افرادی ورزشکار و سالم هستند که همیشه در حال پیدا کردن گیاهان جدید خوراکی در عطاری ها یا حتی در طبیعت هستند.

عادت ها: گیاه خواران از خوردن جوشانده های گیاهی بعد از غذا یا چکاندن آبلیمو و آبغوره روی غذایشان لذت می برند که این عادت خوب می تواند در حفظ سلامت و نشاط آنها بسیار موثر باشد.

پیشنهاد: این افراد می توانند از قارچ، حبوبات، سویا، تخم مرغ و لبنیات برای دریافت پروتئین بیشتر و بهتر در رژیم غذایی شان کمک بگیرند. مصرف هفته ای یک یا دو بار از غذاهای دریایی هم می تواند از کمبود ویتامین B۱۲ در آنها پیشگیری کند. خوردن گردو هم باعث جذب امگا۳ خواهد شد. دوستداران میوه ها؛ تنوع طلب و

سالم

خلق و خو: معمولا کسانی که بیش از هر گروه غذایی به میوه ها علاقه دارند، ذائقه شان شیرین است، مهربان هستند به سلامت خود اهمیت زیادی می دهند و مدام در فکر ایجاد تنوع در برنامه های غذایی و حتی برنامه های کاری روزانه شان هستند.

طرفداران میوه دوست دارند با ایجاد طعم های جدید، متنوع و فوق العاده جذاب، نظر و تحسین اطرافیان را نسبت به خود جلب کنند و البته در این راه، موفق هم هستند.

عادت ها: این افراد معمولا در خوردن میوه افراط می کنند و به گمان آنها، میوه جزو خوراکی های پرخامییتی است که هرچه بیشتر

بخورند، برای سلامتشان مفیدتر است اما محققان دانشگاه هاروارد در حالی مصرف ۵ تا ۹ وعده از میوه ها و سبزی ها را در طول روز مجاز دانسته اند که مصرف کنندگان آنها حواسشان به کالری این گروه از مواد غذایی باشد. به هر حال، میوه هم قند و کالری دارد و مصرف زیاد آن می تواند باعث ابتلا به چاقی و اضافه وزن شود. راستی یکی دیگر از عادت های افرادی که عاشق میوه هستند، این است که از میوه ها به عنوان میان وعده یا دسر استفاده می کنند که البته این یک عادت خوب است.

پیشنهاد: اگر خیلی به خوردن میوه ها علاقه دارید، می توانید آنها را پوست بکنید و در سالاد یا ماستتان، خردشان کنید و ارزش تغذیه ای ماست و سالادی که همراه غذا می خورید را بالا ببرید.

کوشا
خلق و خو: معمولا بیشتر افرادی که علاقه فراوانی به مصرف انواع گوشت ها دارند، جاه طلب و در پی کسب بهترین ها در زندگی شان هستند. غذاهای گوشتی جزو غذاهای گران قیمت هستند و کسانی که ذائقه خود را با آنها وفق می دهند، دوست دارند که همیشه در حال تلاش برای کسب بالاترین مقام و موقعیت ها در زندگی شان باشند. طرفداران گوشت، انسان های کوشایی هستند که تن به خوردن هر غذایی نمی دهند و معمولا طعم سبزی ها به خصوص سبزی های آبیژ یا بخارپز را دوست ندارند.

عادت ها: دوستداران غذاهای گوشتی به انواع خوراکی های سرخ شده و فرآورده های گوشتی مانند سوسیس، کالباس یا همبرگر هم علاقه دارند. آنها ترجیح می دهند که غذای خود را همراه با سس یا چاشنی های چرب بخورند. این افراد علاقه چندانی به خوردن نان یا برنج زیاد با غذاهایشان از خود نشان نمی دهند، چون دوست دارند که طعم گوشت را بیشتر از مواد نشاسته ای حس کنند. معمولا کسانی که خوردن گوشت را به سایر خوراکی ها ترجیح می دهند، کمتر به مصرف گوشت هایی که بیش از اندازه طعم دار شده اند، تمایل دارند.

پیشنهاد: خیلی از افرادی که بیش از اندازه گوشت (به خصوص



گوشت قرمز) می خورند به بیماری هایی مانند نقرس به دلیل بالا رفتن اسید اوریک خونشان مبتلا می شوند. بنابراین بهتر است این افراد، مصرف گوشت ها را به ۴ بار در هفته محدود کنند. بهتر است آنها، گوشت های سفید و خوراک های دریایی را بیشتر از گوشت های قرمز در برنامه غذایی شان بگنجانند. مصرف سبزی خوردن و سالاد سبزیجاتی که با آبلیمو، آبغوره و آب نارنج، طعم دار شده اند هم به طرفداران غذاهای گوشتی توصیه می شود و بد نیست دوستداران گوشت قرمز برای پیشگیری از بالا رفتن اسید اوریک خونشان از پودر سماق تازه برای طعم دار کردن غذایشان کمک بگیرند. مخلوط کردن سویا با گوشت قرمز چرخ کرده هم می تواند کمی پروتئین گیاهی به رژیم روزانه تان اضافه کند و ارزش تغذیه ای آن را بالاتر ببرد.

عادت ها: دوستداران غذاهای نشاسته ای؛

تنبل و پرخور

خلق و خو: افرادی که به غذاهای نشاسته ای مانند نان، سیب زمینی، برنج و ماکارونی علاقه زیادی دارند، معمولا افرادی خوش خوراک، تنبل، پرخور و خوش اخلاق هستند. آنها هرچقدر هم که سیر باشند، دست رد به سینه بشقاب پر از پلو و خورش شما یا ظرف سیب زمینی سرخ کرده تان نمی زنند. آنها همیشه دقیقه نودی کار می کنند و مصداق بارز ضرب المثل «تنبل ترو به سایه» هستند! بیشتر طرفداران غذاهای نشاسته ای، اضافه وزن و چاقی شکمی دارند و همیشه هم اضافه وزن و چاقی خود را انکار می کنند.

گردآوری: گروه اینترنتی نیک صالحی

سازمان نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام در سراسر استان تلفنی آگهی می‌پذیرد ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

لنت گستر
اینترنت هوشمند
Password , UserName
۹۷۲۲۵۲۵

پیکوکار به همدان آمد
نسل جدید رنگهای پایه آب ساختمانی
(حلال آب به جای تینر قابلیت شستوشو ۱۰۰٪)
پیکوکار با هر رنگی را می خواهید آرزو کنید
• اجرای سریع و آسان ، ارزان و با صرفه
• ساخت رنگ ساختمانی با دستگاه در ۱۶۰۰ رنگ بندی
• بدون بوی نامطبوع – خشک شدن سریع
ذوالفقاری ۰۲۵۱۶۱۸۳-۰۹۱۲۱۰۵۶۲۰۹
همدان ، خیابان باباطاهر ، کوچه جراحان ، مرکز خرید کیش پلاک ۲۸ ، فروشگاه رنگ پیکوکار

مرکز باز توانی و ترک اعتیاد
درمان و نگهدارنده با متادون
سم زدایی با بوپرنورفین
مشاوره روانشناسی
تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی همدان
آدرس:همدان،میدان امام حسین،۲متری و لایت (متری سیلو)
نیش کوچه الماسی درب اول تلفن: ۲۶۵۲۵۵-۰۸۱۱-۰۹۱۸۳۱۳۹۱۰

پیش فروش سه واحد ۷۵ متری
همراه با ۲۰میلیون وام مسکن مهر
واقع در ۱۸ متری سعادت (نقشه پروانه)
اخذ شده تحویل ۱۸ ماهه (کلاً ۶ واحدی)
۰۹۱۸۸۱۱۹۸۶۱
۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

پیش فروش یک واحد از سه واحد آپارتمان
همراه با ۲۰ میلیون وام بافت فرسوده
واقع در خیابان شهدا
(خاک برداری شده)
تحویل ۱۰ ماهه
۰۹۱۸۸۱۱۹۸۶۱
۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

استخدام ویزیتور حرفه‌ای
برای سه عدد برند رنگ مو
با ۴۵۰ هزار تومان پایه حقوق
۰۹۱۸۱۱۹۰۱۴۴
کتابی

فروش فوری منزل کلنگی واقع در نظر بیگ حدود ۴۳۰ متر ۰۹۱۸۶۷۳۸۱۹۲	به یک همکار برای کار در مشاوره املاک نیازمندیم ۰۹۱۸۸۱۱۹۸۶۱ ۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵	اولین مرکز شستشوی خدمات میل، موکت، فرش در منزل و محل کار با ضمانت یکسال سرویس دهی به تمام شهرستان‌های همدان ۲۵۳۰۲۰۷ ۰۹۱۸۸۱۷۴۶۱۵
فیش حج شما را خریداریم ۰۹۱۶۶۴۴۲۰۹۱ ۰۹۳۶۱۴۰۱۰۵۵	شرکت گازرسانی دهقانی مجری تمامی پروژه های گازرسانی- مسکونی تجاری- صنعتی با مجوز و تانیدیه نظام مهندسی آدرس: بلوار مدنی - شماره ۳۱۶ ۸۲۵۳۴۳۱ ۰۹۱۸۳۱۳۵۹۴۴	سیلوار بتن همدان، شهرک صنعتی بوعلی بلوار ۲، خیابان ۲۳ تلفن کارخانه: ۰۸۱۱-۴۲۸۳۲۸۲ تلفن فروش: ۰۸۱۱-۴۲۸۳۴۶۲ ۰۹۱۲۱۵۴۲۶۰۵
به یک منشی خانم مسلط به امور حسابداری و کامپیوتر برای کار در فروشگاه لوازم آسانسور به صورت تمام وقت نیازمندیم ۴۴۲۲۰۳۸ ۰۹۱۲۵۶۱۴۷۸۲	یک واحد کارواش با کلیه وسایل اجاره داده می‌شود ۰۹۱۸۳۱۲۱۳۸۴	به یک فروشنده آقا برای کار در سوپرمارکت نیازمندیم (بالای ۲۰ سال) ۰۹۱۸۳۱۲۱۳۸۴
فروش مرغداری یک واحد مرغداری گوشتی ۲۰،۰۰۰ قطعه‌ای با تجهیزات به انضمام ۸۰۰ مترباغ و درختان میوه در حومه شهرستان تویسرکان با ۳۶ میلیون وام ۴ درصد به فروش می‌رسد ۰۹۱۸۳۸۹۰۱۱۸ ۰۹۱۸۵۵۵۷۸۰۸	به یک ساختمان ۴ الی ۴/۵ طبقه با مترائ بالا ترجیحاً داخل شهر برای تولیدی نیازمندیم ۰۹۱۸۸۱۱۹۹۷۱	تدریس تخصصی زبان انگلیسی کنکور ویژه زبان IELTS, TOFEL تدریس خانم فوق لیسانس از دانشگاه تهران ۰۹۳۷۲۰۱۲۷۱۱

فروش مرغداری
یک واحد مرغداری گوشتی ۲۰،۰۰۰ قطعه‌ای با تجهیزات به انضمام ۸۰۰ مترباغ و درختان میوه در حومه شهرستان تویسرکان با ۳۶ میلیون وام ۴ درصد به فروش می‌رسد
۰۹۱۸۳۸۹۰۱۱۸
۰۹۱۸۵۵۵۷۸۰۸

یک باب مغازه دونبش ۲۵ متر تجاری دارای گاز، آب، برق، تلفن مستقل
میدان عین‌القضات، واقع در بلوار الوند مقابل مسجد پیروادی رهن و اجاره داده می‌شود
۰۹۱۸۸۱۴۰۵۷۱

خرید و فروش وام موسسات ضامن بازاری و سند برای اجاره موجود می‌باشد
۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

فروش پیکان
وانت مدل ۸۹ بی‌رنگ کارکرد ۳۷۰۰۰ فنی فوق‌العاده سالم
۰۹۱۸۵۷۸۲۰۹۹

تدریس تخصصی زبان انگلیسی
کنکور ویژه زبان IELTS, TOFEL
تدریس خانم فوق لیسانس از دانشگاه تهران
۰۹۳۷۲۰۱۲۷۱۱

کاشت مو طبیعی و لایکل روش
بالاترین تراکم مو طبیعی ترین خط رویش
روش‌های FIT-FUT ترکیبی و PRP (کاشت ابرو، سیبیل، ریش و ترمیم سوختگی اسکار) با مجرب‌ترین تیم پزشکی آدرس: همدان، خیابان مهدیه، بیمارستان بوعلی
تلفن ۸۳۸۱۶۴۹

سیم‌کارت خود را در سایت روزنامه شارژ کنید
www.hamedanpayam.com

نمایندگی‌های پذیرش آگهی در استان همدان

همدان پیامگیر ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰ ۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷ (فکس)
ملایر ۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰ ۰۹۱۸۳۱۴۳۰۷۸
نهاوند ۰۸۵۲-۳۲۳۵۴۸۹ ۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷
تویسرکان ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۳
کبودرآهنگ ۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰ ۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸
بهار ۰۸۱۲۴۲۹۳۲۱ ۰۹۱۸۹۰۴۴۴۳۲
اسدآباد ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۳
لالجین ۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴
فامنین ۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۸۱۳۳۷۳۹
رزن ۰۸۱۲۶۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰
گل تپه ۰۹۱۸۵۰۶۴۶۱۲
شیرین‌سو ۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰
برزول ۰۸۵۲-۳۴۸۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱
صالح آباد ۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲

همشهری گرامی

به‌منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز صدها آگهی در نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام چاپ می‌شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع‌رسانی به‌منظور سهولت در داووستد و یا خدمات می‌باشد لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد. از همکاری همه عزیزانی که قصدشان رعایت حقوق مشتریان و همشهریان گرامی می‌باشد سپاسگزاریم.

سازمان نیازمندی‌های همدان پیام

املاک

فروش فوری
آپارتمان ۵۵ متری واقع در شهرک شهید بهشتی نوساز، کابینت MDF، پکیج روشن طبقه چهارم با آسانسور بدون پارکینگ با تخفیف متری ۰۰۰/۱۰۱ تومان
۰۹۱۸۳۵۳۵۳۰۲

فروش منزل مسکونی یک و نیم طبقه به متراژ ۱۵۳ متر با ۲۱۰ متر زیربنا دارای آب برق، گاز و تلفن ۲ طبقه سرویس کامل واقع در انتهای خیابان گلزار خیابان آرام

قیمت توافقی
۰۹۱۸۳۱۹۲۸۱۰

باغ رستوران
آماده پذیرایی برای مجالس عروسی، جشن عقد، حج و زیارت و ختنه‌سوران ...
۰۹۱۸۱۱۱۵۲۶۲

آژانسی مسکن
فروش و پیش‌فروش آپارتمان جانبازی، مسکن، اوراق و موسساتی آدرس: شهرک مدنی، فاز ۱، خیابان آزادگان، نرسیده به کلاتری
۰۹۱۸۹۱۱۹۳۵۵
۰۹۱۸۳۱۳۲۷۸۳-۰۹۱۸۱۱۳۹۳۷۸
۰۸۱۱-۴۲۸۴۰۴۰

گواهینامه، کارت
پایان خدمت و ۳ عدد کارت عابر بانک به نام محمدرضا شکوری گم شده است.
۰۹۱۸۹۱۱۶۴۲۸

اطلاعیه

همشهریانی که اشیاء یا وسایلی را پیدا می‌توانند ضمن تماس با شماره تلفن ۸۲۶۴۴۰۰ به صورت شبانه روزی و یا درج شماره خود پیگیر وسایل خود باشند.

پیامگیر
شبانه روزی
۸۲۶۴۴۰۰

استخدام

جوابی کار ۲۰ ساله دارای کارت پایان خدمت و مدرک دیپلم
۰۹۱۸۴۰۹۹۰۴۸

فروش استثنایی
یک واحد آپارتمان ۸۰ متری در شهرک مدنی به فروش می‌رسد
۰۹۱۹۲۹۵۱۰۱۷

فوری فوری
نیازمند یک ضامن کارمند کارمند و یک ضامن بازاری
۰۹۱۸۵۴۳۸۶۳۷

نیازمند ضامن کارمند یا بازاری به همراه چک برای وام ۶،۰۰۰،۰۰۰ تومانی ازدواج
۰۹۱۸۳۱۶۳۰۳۲
۰۹۱۱۸۳۳۶۰۵۷

خودرو

به چند دستگاه اتومبیل دو دیفرانسیل مدل بالای ۸۵ با راننده و بدون راننده نیازمند
۲۶۲۸۱۱۹
۰۹۳۸۴۰۷۶۲۳۵

یک دستگاه GLX I مدل ۸۶ بژ زیتونی متالیک دوگانه سوز کارخانه‌ای به فروش می‌رسد
قیمت ۰۰۰/۶۲۰۰ تومان
۰۹۱۸۳۱۶۴۰۷۵

امانت‌فروشی سعید (پناهی)
آدرس: جانبازان، پشت کشک سابی امانت‌فروشی سعید
۰۹۱۸۸۱۵۰۸۹۳
تماس تبلیغاتی ممنوع

تست اعتماد
به نفسی
و افسردگی
کامپیوتری
با تلفن ثابت و بدون کد
تلفن: ۰۹۰۹۹۰۷۰۱۲۲۴

قناعت ثروتی است که تمامی ندارد
امام علی(ع)

به تعدادی راننده با روابط عمومی بال یا خودرو برای کار در آژانس باران نیازمندیم
۸۳۸۱۰۶۰

نیازمند یک نفر با مدرک لیسانس عمران با ۳ سال سابقه بیمه برای رتبه‌بندی شرکت ساختمانی (فقط مدرک) نیازمندیم
۰۹۱۸۸۱۹۰۱۹۶

به دو نفر چوب‌بر (اره فلکه کار)
نیازمندیم
۰۹۱۸۱۱۵۳۳۰

به یک فروشنده ماهر خانم برای کار در عطاری نیازمندیم
۰۹۱۸۵۴۰۸۰۹۹
ساعت تماس ۴ الی ۶ بعدازظهر

یک شرکت مهندسی معتبر واقع در میدان فردوسی به یک نفر منشی خانم آشنا به word و اینترنت و یک نفر آقا برای ویزیتوری نیازمداست
۰۹۱۸۳۱۲۴۸۷۲

به یک منشی حداقل تحصیلات سیکل آشنا به کامپیوتر با حقوق توافقی برای کار در موسسه حقوقی نیازمندیم
۰۹۱۸۹۱۴۹۰۹۸
محل مراجعه: اول جهانما، ساختمان آفتاب، طبقه اول واحد ۵، موسسه حقوقی فرزاد

فروشگاه لوزانی
بورس انواع شلوار لی، کتان، پارچه‌ای و انواع پیراهن شعبه ۱: همدان، بلوار مدنی، محوطه آفتابنی بیک، مقابل قنادی گل‌سرخ شعبه ۲: همدان، چهارراه شهناز، روبروی ایستگاه اتوبوس، جنب خشک‌شویی، کوچه شهید مهربانی
با تازترین قیمت
۰۹۱۸۹۰۳۵۴۶۴۰-۰۹۳۶۵۲۴۶۰۲۵

کافیتست یکبار امتحان کنید
نسل جدید سفید و برای‌کننده، کفشوی وضد عفونی‌کننده محیط بدون کلر (گاز سمی خطرناک) و بوی نامطبوع
سفیدکننده و جرم‌گیر: سماور، گتری، سینک ظرفشویی، شیرآلات بهداشتی و انواع سنگ، سرامیک، کاشی، وان حمام، سونا و جکوزی
جرم‌گیر: مخزن گولر، اتو، چای‌ساز، ماکروویو، غذاساز
جایگزین انواع سفیدکننده و جوهر تمک
www.golshad.net

نماینده رسمی و انحصاری غرب کشور
۰۹۱۸۹۱۲۳۷۲۹-۰۸۱۱-۸۳۲۲۸۴۵

پیمانکار

تخریب و خاکبرداری
با کادر مجرب نازلترین قیمت کمترین زمان خرید تمامی مصالح ساختمانی از قبیل: تیرآهن، آجر، درب و پنجره با قیمت مناسب
۰۹۱۸۸۱۱۳۱۷۴

تولیدی مبلان تخت خوابشو خادر
تولیدکننده انواع مبلان و کاناپه های تخت خوابشو در طرح ها و مدل های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری
آدرس دفتر فروش: همدان، خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۲۲۲۸۳۹-۰۸۱۱ کارگاه همدان: ۵ کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان ۲۰۰متر بالاتر
۰۹۱۸۳۱۲۵۸۴۴
۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

آژانس وانت بار تلفنی گل
حمل و نقل کالا به تمام نقاط ایران تحت پوشش بیمه کامل شماره ثبت ۵۶۹۰ حمل و جابه جایی اثاث منزل با کارگر مجرب
مدور انواع بارنامه با ۱۰ سال سابقه کاری
تماس از شما مسئولیت از ما
۰۹۱۸۳۱۴۷۱۲۸
۰۸۱۱-۴۲۳۹۳۷۵
۴۲۲۰۷۹۴

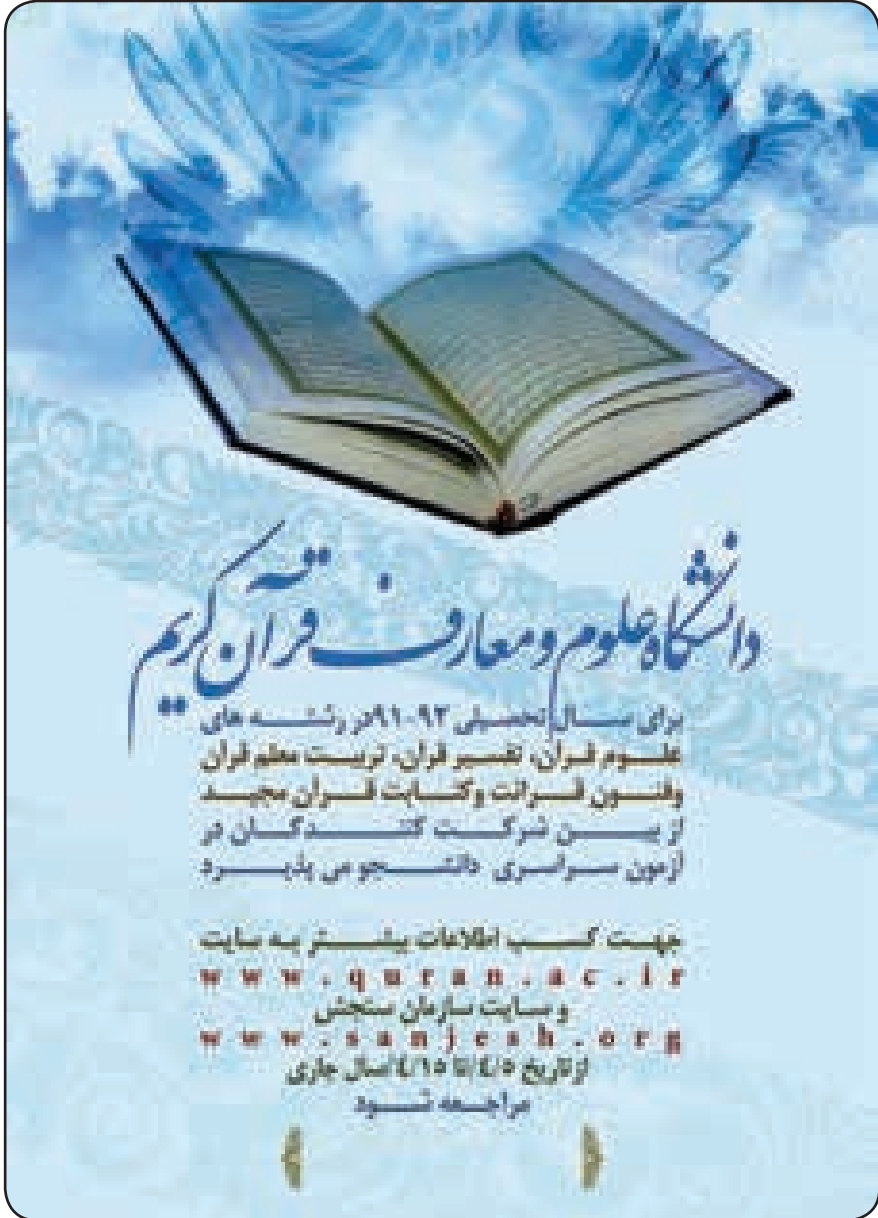
نام انجمن	نام مسئول	نوع فعالیت	تلفن اداره فرهنگ و ارشاد شهرستان
همدان	سیاوش جبهی	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
میلان	عباس یانگوری	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
آبشار	ابوالحسن روح‌القدس	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
بانه	محمد رضا بختیاری	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
شهر آیین	مسعود جعفری	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
مهر	چنگیز روضی‌روان	شهر	۰۲۶۶۰۰۷۰-۱
توسندگان	مسطقی میرزایی	ملازم	۰۸۵۱-۳۳۵۰۴۲۰۴۳۰
پروین و شهریار	مراد طاهرinia	شهر	۰۸۵۱-۳۳۵۰۴۲۰۴۳۰
مهر	محمد بهمن بیانی	شهر	۰۸۵۱-۳۳۵۰۴۲۰۴۳۰
فرودسی	فاطمه رحمتی	شهر	۰۸۵۱-۳۳۵۰۴۲۰۴۳۰
میر	فریدون رشیدی	شهر	۰۸۵۱-۳۳۵۰۴۲۰۴۳۰
سرای سخن	علی علمپور	شهر	۰۸۵۲-۳۳۳۲۰۰۵۰-۳۳۴۴۰۱
داستان	رضا کشکی	داستان	۰۸۵۲-۳۳۳۲۰۰۵۰-۳۳۴۴۰۱
طلوع	مفید رشایی	شهر	۰۸۵۲-۳۳۳۲۰۰۵۰-۳۳۴۴۰۱
توسیرگان	مفید رشایی	شهر	۰۸۵۲-۳۳۳۲۰۰۵۰-۳۳۴۴۰۱

نام انجمن	نام مسئول	نام شکل	تلفن
انجمن خوشنویسان همدان	علی... سرمدی	انجمن خوشنویسان ملازم	۰۸۱۱-۲۶۶۰۰۷۰-۷۱
انجمن خوشنویسان پهل	علیرضا جعفری	انجمن خوشنویسان کودرک	۰۸۱۲-۴۲۳۳۷۴۸-۶۹۹۹
انجمن خوشنویسان رزن	حسن خاوری	انجمن خوشنویسان تویسرکان	۰۸۱۲-۴۲۳۳۷۴۸-۶۹۹۹
انجمن خوشنویسان نهاوند	محمدعلی قیاسی	انجمن خوشنویسان اسدآباد	۰۸۵۲-۳۳۳۲۰۰۵۰-۳۳۴۴۰۱
انجمن سینمای جوانان همدان:			
نام مدیر: مسعود ویژه نشانی: همدان، خیابان میرزاده عشقی، سه راه هنرستان تلفن: ۰۸۱۱-۸۲۶۰۲۴۶ فاکس: ۰۸۱۱-۸۳۸۶۵۶۸			
انجمن سینمای جوانان دفتر ملازم:			
نام مدیر: فریدون محمودی نشانی: ملازم، خیابان ارگ، بلوار ۱۵ خرداد، پشت ساختمان آتش‌نشانی ۱۲ متری نوروزی تلفن: ۰۸۵۱-۲۲۱۰۸۲۸ فاکس: ۰۸۵۱-۲۲۴۰۸۶۰			
انجمن سینمای جوانان دفتر نهاوند:			
نام مدیر: عباس امیری نشانی: نهاوند، بلوار شهید جعفری، بالاتر از کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تلفن: ۰۸۵۲-۳۳۳۳۷۳۳-۸۵۲ فاکس: ۰۸۵۲-۳۳۳۳۷۳۳-۸۵۲			
انجمن سینمای جوانان دفتر تویسرکان:			
نام مدیر: مجید فالخی آدرس: تویسرکان، بلوار بسیج، مجتمع فرهنگی و هنری فردوسی تلفن: ۰۸۵۲-۴۲۳۳۴۴۰ فاکس: ۰۸۵۲-۴۲۳۳۴۴۱			
انجمن سینمای آزاد سینمایی - استان همدان			
پویش: مدیرمسئول: مجید خاکسار نشانی: همدان، خیابان تختی، میدان فردوسی تلفن: ۰۸۱۱-۲۶۶۶۶۹۹			
رفیع: مدیرمسئول: امیر مرادی نشانی: همدان، جنب حمام قلعه تلفن: ۰۸۱۱-۲۵۳۰۰۱۸			
تلفن تماس: ۲۰-۲۵۱۲۱۱۸ داخلی ۱۲۱ تابستان ۹۱- ستاد اوقات فراغت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی			

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳×۳ یکبار دیده شده و حاصل جمع هر سطر و ستون با هم یکی باشد					
۶		۷			
۲			۴		
	۳			۵	
		۱			
			۷		۹
	۲			۴	
		۸			
			۱		۲
				۵	۶

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

سودوکو ۶×۶



جدول ۳۰۴

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

سؤالات افقی: ۱- تپه - سرایدار مدرسه - گیاه تریاک ۲- دور کمر می - گیاه شامی - سرور ۳- مجموعه - حسادت - خوش پوش ۴- برجستگی لاستیک - ضمیر غربی - کاشی در آلمان ۵- هدیه ای به عروس خانم - محو ۶- حقه باز - آمریکایی را گویند ۷- کشتی جنگی - صمغ گیاهی - همنشین ۸- چوب خوشبو - از رودهای مهم ایران - عسل قهرمان - حرف نگفتنی ۹- بزه و جرم - سود و فایده ۱۰- رود آبی اتریش است - کنایه از دنیا ۱۱- ماشین کشاورزی - ترازنامه ۱۲- پل بزرگ کشور ترکستان - عتاب و پر خاشاک - پایتخت ایتالیا ۱۳- تشنگی - وسیله بازی - نگهبان بلندی ۱۴- شاید - بومیه - دورویی ۱۵- پراکنده - قصه گوی - پاسبانی

سؤالات عمودی: ۱- پیدا و ظاهر - طلم و بی رحم - ستم ۲- آش با مغز گردو - از کوه‌های مهم کشور - ارض ۳- فرشته - برکت سفره - فاصله بین دو پرده نمایش ۴- شهر گدایان - فریاد شادی - سایه گاه ۵- از کوه‌های مهم کشور - از شهرهای کرمان ۶- جوانمردی - اقلیم و مملکت ۷- قسمتی از پا - واحد طول - هشت پا ۸- لحظه کوتاه - بصل - داخل تولد ۹- بام فزای - سگ بیمار - تله ۱۰- به قتل رساندن - ساز شاکلی - حلال رنگ ۱۱- کمر بند مقدس زرتشتیان - بریان ۱۲- بویایی - کام گاه بزرگ ۱۳- مقبول و پسندیده - دارایی - قطع کردن ۱۴- دردناک - چروک - مال ۱۵- بیزنر - از اثرهای معروف پرویز ناتل خانلری - خیس