

چای سبز گل ساعتی؛ تقویت عضلات

پیش از ۲۰۰ سال است که در هندوستان توجه خاصی به فولیاد موجود در گل ساعتی شده است. این گل که در آمریکای جنوبی و مرکزی به مقادیر فراوانی یافت می شود خواص دارویی فراوانی داشته و دم کرده آن برای بیماری مورد استفاده قرار می گیرد.

چای « گل ساعتی » که از مخلوط یک قاشق غذاخوری گل خشک در یک فنجان آجپوش تهیه می شود، تاثیر بسزایی در بهبود گردش خون داشته و فشار خون را کاهش می دهد.
ترب کبابات فعال موجود در این نوشیدنی، عضلات را شل کرده و شهرت زیادی در آرامش اعصاب و کاهش اضطراب دارد. مصرف این چای معطر به دلیل خواص آرامبخشی اش هنگام خواب باعث خوابی آرام می شود. سردرد، دندان درد و کمردرد از عوارض است که بواسطه مصرف این نوشیدنی بهبود پیدا کرده و درمان می شود.
یکی دیگر از از خواص دم کرده گل ساعتی تنظیم سیکل ماهیانه در زنان است همچنین آثار ضد نفخ و کاهش دهنده حالت تهوع نیز برای آن شمرده شده است.
از دست دادن مهارت های حرکتی و لرزش عضلاتی در اثر ابتلا به بیماری پارکینسون، اختلالی شایع بوده که مصرف منظم چای گل ساعتی کمک زیادی به برگشت توانایی عضلانی و مغزی آن می کند. اگر چه مصرف این نوشیدنی در دوران بارداری ممنوع است ولی مصرف آن در مردانی که میزان هورمون استروژن زیادی دارند. باعث تحریک تولید پروژسترون و تنظیم هورمون ها می شود.

نکات ریز خانه داری

- ازبین برنده خط آتو**

تا به حال پیش آمده که بخواهید خط اتوی شلوار را عوض کنید یا دم پای شلوار را باز کنید، اما خط اتوی قبلی لباس را نازنبا کرده باشد؟ برای این مشکل هم راه حلی وجود دارد: اسفنجی آغشته به سرکه سفید را روی محل مورد نظر بمالید تا خط اتوی قبلی برطرف شود. سپس شلوار را بشوید و دوباره اتو کنید.

- پاک کننده جرم و گچ اتو**

اتوهای بخار در اثر استفاده از آب های سنگین هر چند وقت یک بار گچ می گیرند و راه عبور بخار در آنها مسدود می شود. برای جرم گیری اتوی بخار و رفع گچ، مقداری سرکه سفید (سرکه تصفیه شده) داخل محفظه آب آن بریزید.بعد از ۲۴ ساعت آن را خالی کنید؛و سپس با چندبار پروخالی کردن از آب محفظه را شستشو دهید.رسوبات و گچ داخل محفظه از بین خواهد رفت.

- تمیز کردن اتو:**

۱- اتو را به شدت گرم کنید و سپس روی پارچه خشن و بی مصرفی بکشید تا تمیز شود.۲- در صورتی که گف اتوی شما از جنس نفلون نباشد ، می توانید با کشیدن یک تکه سنباده به گف اتو آن را تمیز کنید.

- یخچال**

برای تمیز کردن دیواره‌های داخلی یخچال از مملول جوش شیرین و آب کمک بگیرید. برای این منظور یک تا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کنید و یخچال را با آن پاک کنید.سپس با دستمال تمیز خشک نمایید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می برد.
- قهسه ها و کنشوپهایی را که می توان بیرون آورد می توانید با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و پس از خشک شدن دوباره در یخچال قرار دهید.
- پشت یخچال را تمیز نگاه دارید. برای پاک کردن این قسمت نوشاخه یخچال را بیرون آورید؛ و دستگاه را کمی جلو بکشید. به وسیله جاروبرقی گردوغبار پشت یخچال را بزدایید. به این ترتیب دستگاه بهتر کار می کند و عمر بیشتری خواهد داشت.

لوبیا (Bean)



شاید تازه حال با نام **cholecystohinin**فh برخوردار نگردید باشید و کاملاً برایتان جدید باشد ، اما در واقع یکی از موثرترین هورمون های در کاهش وزن است ؛ این هورمون ، یک مدافع طبیعی و شدید اشتها است . اما چگونه می توان میزان این هورمون را در بدن افزایش داد؟
به گزارش یکی از محققان دانشگاه کالیفرنیا،یکی از روش ها ، مصرف لوبیاباست ؛ آزمایشی که روی ۸ مرد صورت گرفت نشان داد میزان این هورمون با مصرف وعده های این هورمون با لوبیا،نسبت به سایر وعده ها که فاقد لوبیا بود ، چند برابر شد .

مهارت پرورش عزت نفس

کارشناس علوم اجتماعی بر این باور هستند که بسیاری از اختلالات و مشکلات افراد ، ریشه

می کنند این است که هر از چند گاهی

نیز برای خود هدیه بگیریم و از خود تشکر کنیم .
یک روز به یک مغازه گل فروشی ، کتاب فروشی ،مغازه لوازم دکوری ،لباس فروشی و...رفته و آنچه را که دوست داریم داشته باشیم را برای خود بخریم . با این کار به تمام محبت ها نسبت به خودت قدر دانی می کنی .

خصوصاً وقتی بعد از یک موفقیت یا روز تولدت برای خود کادو می خری منظور را می رساند که به فکر ت بوده ام و ماقبل از باز کردن آن هدیه یا کادو بسیار هیجان زده و خوشحال می شوم.به عقیده روان شناسان هدیه دادن به دیگری در واقع رواج محبت مان به اوست. ما این هدف سعی می کنیم نشان دهیم که چقدر طرف مقابل خود را دوست داریم.
نفس هدیه می دانند.

بازسازی کفش

(مناسب چهار تا ۱۴ سال)

وسایل مورد نظر : کفش کهنمرنگ آکرلیک، قلم مو، ظرف

طرز تهیه : ابتدا بند کفش ها را از آنها جدا کنید . با مداد یا خودکار طرح دلخواه را به صورت خطوط کمرنگ روی کفش بکشید . حال با استفاده از قلم مو و رنگ دلخواه ، کفش را رنگ آمیزی کرده و بگذارید تا خشک شود.سپس بند کفش را روی آن بپنجد . اگر کفش تیره رنگی را با بازسازی می کنید بهتر استقبال از کشیدن طرح دلخواه ابتدا آن را با رنگ روشن پوشانده سپس طرح مورد نظر را مورد نظر را روی آن پیاده و کفش را رنگ رنگ آمیزی کنید . به جای استفاده از رنگ اکریلیک ، رنگ تمپر نیز گزینه مناسبی است وبرای غلیظ تر کردن این نوع رنگ نیز باید از چسب چوب استفاده شود .

سعیاراسابی

چای سبز (Green tea)



کافئین در چای سبز باعث لاغر شدن می شود نوعی آنتی آکسیدان به اسم کاتچین در چای سبز موجودات است که باعث افزایش متابولیسم سوخت و ساز چربی می شود .
اخیرا یک تحقیق در ژاپن نشان داد، ۳۵ مرد که روزانه یک چای سبز، متابولیسم بدن افزایش یافته ، سوخت و ساز بدن بیشتر شده و چربی های اضافه می سوزد نوشیدن چای سبز همچنین باعث کاهش کلسترول بد (LDL) می شود .

اما باید توجه داشت نتیجه ای که کودک از تلاش خود حاصل می کند ، باید همواره مورد توجه و احترام پدر و مادر واقع شود و در صورتی که او مرتکب خطا شده یا از عهده انجام مسئولیت برنیاید ، مفهوم شکست به گونه ای برای او معنا پیدا کند که قابل جبران است .

سرزنش های متوالی یا تمسخر به گو نه ای که کودک احساس کند که قادر به انجام کاری نیست و توانایی او از همکسالانش کمتر است، حس عزت نفس وی را در بزرگسالی دستخوش آسیب های فراوانی می کند .

نقاشی با گل های طبیعی



پتانسیل بهاری بسیار زیامند . از ابر و باران گرفته تا رویش گیاهان همه از نیروهای فوق العاده فصل بهار هستند . درک این پتانسیل

همه از نیروهای فوق العاده فصل بهار هستند . درک این پتانسیل
اطلاعاتی درباره فصلی که در آن قرار دارد بداند . او باید رنگ های طبیعی را شناسایی کرده و شیوه ترکیب رنگ ها را فرابگیرد. طبیعت بهترین آموزگار است. یکی از راه های که کودکان

با آن به درک درستی از طبیعت می رسند بازی بارنگ های طبیعی

است . این کار علاوه بر این که به تقویت قوه تخیل کودکان

کک می کند برایشان فرح بخش است. بنابراین کودک را تشویق

کنید که به حیاط کوچک خانه رفته و یک نقاشی طبیعی بکشد .

البته بعد از آن که رنگ های طبیعی را شناخت بیشتر تمایل دارد

آن را روی سطوح دیگر هم آزمایش کند . یکی از سطوحی که شما

می توانید به او پیشنهاد دهید پارچه است. به او اجازه دهید تا

روی بالشنگ اتاقش با گل های رنگی نقاشی بکشد.می توانید ابتدا

این روش را به او یاد دهید یعنی دسته ای از گل های طبیعی را در

گلدانی آب قرار داده و البته چند قطره نیز روی گل ها بریزید. سپس

هرگ از گل ها را با حفظ شکلشان روی پارچه سفید فشار داده

و تا چند دقیقه در همان حالت بگذارید بعد از دقیقه ای کبی از گل

های بهاری در باشنگ اتاق کودکان نقش بسته است . با این کار

علاقه در یاد و خاطره ماندن گل ها را به کودکان یاد دهید .

بانوی دریا

- سال نهم**
- شماره ۹۹۸**
- چهارشنبه**
- ۱۵ اردیبهشت ۱۳۸۹**
- ۳۰ جمادی الاول ۱۴۳۱**
- ۵ می ۲۰۱۰**
- دبیرمسئله: فرزانه مسلم زاده**

آشپزی

ماهی سوخاری



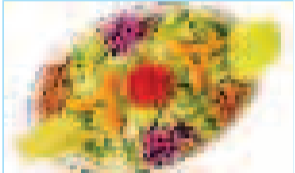
مواد لازم:

ماهی ۱ عدد
پودر سوخاری نصف استکان
نمک به مقدار لازم
روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را پاک کرده ، به قطعات دلخواه تقسیم کنید و روی آن را پودر سوخاری و نمک پاشید . بعد از چند دقیقه آن را در ماهی تابه با روغن داغ روی حرارت ملایم سرخ کنید .

سالاد نخود سبز



مواد لازم:

کاهو خرد شده ۲۰۰ گرم
سیب زمینی پخته خرد شده..... یک عدد
خیارشور..... ۲ عدد
روغن زیتون ۱ هشتم پیمانه
تخم مرغ پخته شده..... یک عدد
نخود سبز یک پیمانه
سرکه هشتم پیمانه
سس مایونز نصف پیمانه
خامه ۱ چهارم پیمانه
نمک و فلفل..... به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب مایونز را باخامه مخلوط کنید و سرکه و روغن زیتون را به آن بیفزایید سپس نمک و فلفل را اضافه کنید. سپس مواد خرد شده را یکی یکی به آن مواد بیفزایید و مداوم هم بزنید.

آگهی مزایده

نوبت اول : ۸۹/۲/۱۵ نوبت اول: ۸۹/۲/۲۶

شهرداری بندرکنگ به استناد مجوز شماره ۴۵ شورای اسلامی شهر بندرکنگ و آئین نامه مالی شهرداری ها در نظر دارد عملیات بازیافت زباله شهری از طریق مزایده به افراد حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید، لذا متقاضیان می توانند ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آگهی جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به واحد امور مالی شهرداری مراجعه نمایند .

شرایط شرکت در مزایده ۱- واریز مبلغ ۱۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده **حساب ۱۸۰۹۰۰۸۰۰۰۰۳۱** شهرداری نزد بانک ملی شعبه بندر کنگ

۲- به فرم های فاقد سپرده ویا مبهم ویا تحویل داده شده بعد از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۳- تقاضای واصله یکروز پس از مهلت تعیین شده در محل شهرداری مفتوح می گردد**۴-** قیمت پایه ماهانه ۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد**۵-** هرگاه برندگان اول و دوم وسوم مزایده پس از اعلام شهرداری ظرف مدت ۷ روز نسبت به واریز مبلغ پیشنهادی اقدام ننمایند سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد**۶-** در صورت هرگونه مشکل ویا موارد پیش بینی نشده ای شهرداری مجاز و مختار خواهد بود وجوه دریافتی مسترد و فروش را کان لم یکن تلقی نماید**۷-** هزینه چاپ آگهی بعهده برنده مزایده می باشد**۸-** شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.

۹- متقاضیان در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن های ۳۳۳۳۴۳۷-۳۳۳۳۴۳۵امور مالی یا فنی شهرداری تماس حاصل نمایند..ضمنا شرایط ومشخصات فنی ضمیمه فرم شرکت در مزایده می باشد.

● شهرداری بندرکنگ

آگهی مزایده

شهرداری بندرکنگ به استناد مجوز شماره ۴۹ شورای اسلامی شهر بندرکنگ و آئین نامه مالی شهرداری ها در نظر دارد عملیات احداث پارکینگ عمومی در محل بازار ماهی فروشان قدیم بصورت مشارکت با بخش خصوصی شروع نماید.لذا کلیه افراد حقیقی یا حقوقی واجد شرایط که مایل به شرکت در مزایده می باشند می توانند ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آگهی جهت دریافت فرم شرکت در مزایده و فرم مشخصات فنی به واحد فنی شهرداری مراجعه نمایند.

شرایط شرکت در مزایده ۱- واریز مبلغ ۰۰۰/۰۰۰ ریال بعنوان سپرده **حساب ۱۸۰۹۰۰۸۰۰۰۰۳۱** شهرداری نزد بانک ملی شعبه بندرکنگ

۲- به فرم های فاقد سپرده ویا مبهم ویا تحویل داده شده بعد از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- تقاضای واصله یک روز پس از مهلت تعیین شده در محل شهرداری مفتوح می گردد

۴- هرگاه برندگان اول و دوم وسوم مزایده پس از اعلام شهرداری ظرف مدت ۷ روز نسبت به واریز مبلغ پیشنهادی اقدام ننمایند سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .
۵- در صورت هرگونه مشکل ویا موارد پیش بینی نشده این شهرداری مجاز و مختار خواهد بود وجوه دریافتی مسترد و فروش را کان لم یکن تلقی نماید.
۶- هزینه چاپ آگهی بعهده برنده مزایده می باشد**۷-** شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد مختار است**۸-** متقاضیان در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن های ۳۳۳۳۴۳۷-۳۳۳۳۴۳۵ امور مالی یا فنی شهرداری تماس حاصل نمایند. ضمنا مشخصات فنی ضمیمه فرم شرکت در مزایده می باشد.

● شهرداری بندرکنگ

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۰۰۰۰۰

سیستم حساب خلیج فارس

اتجاه امور حسابداری

تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰

خیابان کلاسیک

دوخت البسه مردانه

تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰

موبایل برتر

تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰

بند خلیج، بازار هفتی شهر جنب "مأموریت جنگ ای ۱۰۰" طبقه ۱۰، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، تهران