



### خواص درمان نوشیدنی ها

آبپوشن ضدخفقر رافلیق کننده خون ،شد اسپاسم-شد سردی ، کاهش هدهده کلسترول، شد قارچ ،اسپند:درمان کامل شب ادراری ،پاونه:مرتفع کننده درد و ناراحتی اعصاب، ضد تهوع و موثر در تقویت مو:برگ زیتون:پایین آورنده فشار خون،تب بر بهار نارنج :تقویت کننده قلب ،آرام بخش:ضد سکسمه و ضد تشنج بیجشمگک :درمان سنگ کلیه:درد پندهای انگشتان دست و پا ،درمان سوزش ادرار .
تمشگk :درمان رماتیسم، ضد مرض قند و زخم معده.
فراشتر :درمان سنگ کلیه:درد پندهای انگشتان دست وپا:درمان سوزش ادرار.
درچین :شد میکروب، شد چربی خون و تنظیم کننده خون .

رژیم‌زیاد کننده شیرمادران ،مفید برای دردهای پهلو ،شیرین بیان :برطرف کننده زخم معده گرفتهگی صفا کل:گوزبان :آرام بخش اعصاب موثر در درمان افسردگی و بی خوابی.
تقویت کننده معده و روده ،شد میکروب ، آفتاب و تقویت قلب

## آیا فلفل قرمز لاغر می کند ؟

شاید سراغ خیلی از مواد غذایی می روید تا لاغر تان کند،اما دانستن اینکه انواع فلفل چه تأثیری در کاهش وزن شما دارد برایتان جالب خواهد بود.

فلفل تند علاوه بر داشتن خاصیت ضد سرطانی،به میزان چشمگیری حاوی فیبر است،که در حفظ سلامت بدن موثر است.

#### ترکیب معجزه آسا

تحقیقات اخیر در زمینه ترکیبات فلفل نشان می دهد، این ماده غذایی حاوی ترکیبی است که توانایی بدن در سوخت و ساز را بیشتر و سوزاندن کالری را افزایش می دهد؛ این ترکیب معجزه آسا،«کاپسایین» نام دارد که به عنوان عامل مشخصی در ترشح آدرنالین شناخته شده است؛ این ماده با افزایش ترشح آدرنالین، باعث بالا رفتن ضربان قلب ودر نتیجه ترشح عرق می شود. دانشمندان بر این باورند که بالا رفتن ضربان قلب و عرق کردن ناشی از بالا رفتن حرارت بدن ،باعث متابولیسم بیشتر و سوخت و ساز بالاتر و در نتیجه از دست دادن کالری بیشتری می شود .

**همه تحمل خوردن فلفل تند را ندارند**
دی هیدروکاپسایب(DCT) ، ترکیبی از خانواده کاپسایین ها است که در بسیاری از قرص های لاغری استفاده می شود؛همین ترکیب است که tendی را به فلفل هدیه داده است.از آنجایی که بسیاری از افراد نمی توانند tendی فلفل را تحمل کنند، به کمک‌ها و قرص های لاغری حاوی ترکیبات فلفل پناه می‌توانید به عنوان روش صندلی به کار ببرید.

### نکات ریز خانه داری

#### استفاده نوا از اشیاء قدیمی

قبل از دور ریختن اشیاء قدیمی چند دقیقه صبر کنید، شاید از همین وسایل قدیمی بتوانید برای کارهای دیگری استفاده کنید.نمونه‌هایی از این استفاده‌های خلاقانه را ما به شما توصیه می‌کنیم.بقیه را خودتان با سلیقه و تفکر خلاق خودتان بسازید.

#### گلدان با ده‌پایی

ده‌پایی‌ها را می‌توانید به عنوان گلدان گل برای تزئین دیوارهای خارجی استفاده کنید.در هر کدام از این مدل ده‌پایی‌ها می‌توانید یک گلدان کوچک را جای دهید و با استفاده از یک میخ و یک ریمسان آن را به دیواره‌های حیاط نصب کنید.
جعبه دستمال یا کیسه‌های نایلون جعبه دستمال کاغذی را برای نگهداری کیسه‌های نایلون استفاده کنی.به این روش هم جای کمتری اشغال می‌کنند و هم استفاده از آن را راحت‌تر است .

#### زیو بشقابی با رو بالشتی

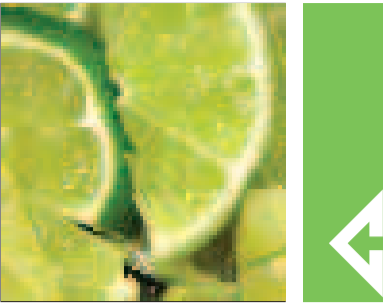
روبالشتی‌هایی را که دیگر استفاده نمی‌کنید بشویید، اتو کنید و به عنوان ریز بشقابی و تزئین‌میز غذا استفاده کنید. به این روش شما زیر بشقابی‌های متنوعی از ده‌پانان خود پذیرایی کنید .

**رویه صندلی‌ها با پارچه‌های قدیمی**
از پارچه‌های قدیمی برای روکش کردن رویه صندلی استفاده کنید. پارچه‌های قدیمی مثل ملحفه یا پارچه لباس قدیمی را می‌توانید به عنوان روکش صندلی به کار ببرید.

برای این کار رویه صندلی را جدا کنید و پیش از نصب رویه جدید،مقداری پارچه بین رویه و تخته قرار دهید تا صندلی نرم باشد.برای این کار از ایرهم می‌توانید استفاده کنید .

#### جاشامعی و قالب شیرینی

از قالب شیرینی می‌توانید به عنوان جاشامعی استفاده کنید.شمع‌های کوچکی که در این قالب‌ها جای می‌گیرند، در بسته‌های چند تایی با قیمت مناسب به فروش می‌رسند .جایخی‌هایی را که دیگر استفاده نمی‌کنید،دور نریزید وبرای نگهداری زیورآلات ریز خود به کار ببرید . از سبدهای می‌مصروف برای نگهداری وسایلی مانند وسایل نظافت‌آب‌غابی ...و...استفاده کنید .



### کاربردهای جالب و جدید از مواد خوراکی روزمره

کاربردهای جدید لیمو

آب لیمو قوی ترین محلول اسیدی در آشپزخانه است. آنتی‌دز قوی است که زندگی را برای باکتری‌ها غیرقابل تحمل می کند . برای تمیز کردن سطوح، یک کاسه لیموی برش شده را روی سطح مورد نظر بمالید تا ضد عفونی شود.
خلق کردن دکوراسیون ارزان قیمت: یک کاسه لیموی را با لیمو پر کنید تا یک منظره آکنابی خلق کنید یا می‌توانید یک ردیفی از آنها را لب پنجر بچینید.
درمان گلودرد: یک لیمو را از وسط قاچ کنید.سیس با سیخ آن را روی اجاق گرفته و کیاب کنید تا زمانی‌که پوستش طلبی رنگ شد. بگذارید سرد شود سپس آبش را با یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و بخورید. سفید کردن ناخن‌ها: سطح آن را روی ناخن‌هابتان بمالید.برق انداختن سطح ظروف مسی، سطح لیمو را با نمک آگشته کنید و روی ظرف بمالید. شفاف کردن لباسهای لباسشویی: یک فنوم فتابن، آب لیمو را هنگام شستن لباسشویی بریزید.

متابولیسم افزایش پیدا می کند ودر

بسیاری از افراد،باعث عرق کردن می شود . پس از این‌که ک این

حالت به وجود آمد،بدن کار آری بیشتری

می‌سوزاند و فرد لاغر

و اما از دیگر خواص

**فلفل**
**فلفل**،حاوی منبع غنی از **ویتامین های A و C** هستند

بد نیست بدانید که این دسته از سبزی‌ها از قدیم مورد توجه گیاه شناسان غربی بوده‌اند. آن‌ها معتقد بوده‌اند که از این گیاهان می‌توان برای افزایش جریان خون،تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوء هاضمه استفاده کرد.حتی بسیاری از گیاه شناسان چینی توصیه کرده‌اند که خانم‌ها برای رهایی از دردهای ناشی از دوره قاعدگی بهتر است از این سبزی‌ها استفاده کنند. آن‌ها در اصطلاح می‌گویند این دسته از خانم‌ها بهتر است در این دوران از سبشقاب‌های داغ استفاده کنند-- کاپسایین موجود در فلفل به بسیاری از خواص درمانی آن کمک می‌کند تا سیستم‌هاضمه قلبی-عروقی را تحریک،سیستم هاضمه را تقویت ،

### آشپزی

### پارچه توت فرنگی

**مواد لازم**

توت فرنگی: ۷۰۰گرم-بستنی توت فرنگی:

یک لیتر-ژله توت فرنگی : ۲بسته

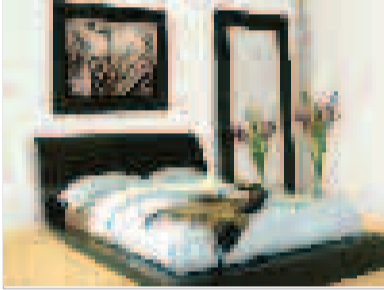
خامه فرم گرفته : ۸۰۰ گرم

آب جوش: ۲لیوان

#### روش تهیه

این دسر از آن دسته دسرهای خوشمزه و پرفرقدار فصل است‌که خیلی فوری آماده می‌شود .
موادی که برای این دسر اندازه‌های آن گفته شده زیاد بوده
وحدودا برای ۲۰ است، اگر می‌مقدار کمتری از این دسر را آماده می‌توانید مقدار مواد آن را نصف کنید.

۱- ابتدا توت فرنگی‌ها را خوب شسته و ضدعفونی می‌کنیم وبرگ آنها را می‌گیریم واجازه می‌دهیم تا آب اضافی آنها رفته و خشک شود .۲-بستنی را از ساعت قبل از فریزر بیرون گذاشته و اجازه می‌برند،می‌توانند به ویژه از چندین نوع فلفل یا از انواع کرم‌های کاپسایین که قابل دسترسی است،بهره‌بریند.
-این گیاه به عنوان داروی ضد احتقاق،سبب رفیق ونازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شوند.



ر عواض کنیز و بینبید چقدر فضای اتاق شما را عوض می‌کند رنگ قهوه‌ای سوخته، یکی از شیک‌ترین رنگ‌ها برای داشتن اتاق خوابی کلاسیک است.

۵-برای اتاق خوابی با تخت یک نفره،بهتر است قاب یا

تابلو،درست بالای تخت نصب شوند .

قرارگرفتن تخت در گوشه‌اتاق و قاب وسط دیوار، هماهنگی و زیبایی بیشتری ایجاد می‌کند.برای انتخاب تصویر هم، لازم به هزینه زیاد نیست،اگر هنر دستي شخصی دارید، مناسب‌ترین دکور برای اتاقتان است،چون حال وهوای شخصی شما را به اتاقتان می‌دهد .

۶-چراغ خواب‌های متحرک،بهترین انتخاب برای تامین چند مدل نور،در یک اتاق هستند. این چراغ‌ها هم نور لازم برای مطالعه وهم برای استراحت را فراهم می‌کنند.

۷-قدیمی شدن سرویس اتاق خواب به معنی دور انداختن و بی مصرف شدن آن نیست.می‌توانید سرویس خواب قدیمی تان را رنگ بزنید وحتی با مشورت یک نقاش،رنگ آن

## ۷ شیوه داشتن اتاق خواب زیبا

باچند پیشنهاد ساده ،می‌توانید اتاق خواب زیبا تر و

راحت‌تری برای خود بسازید.توصیه‌های ما ،هزینه‌چندانی هم روی دست شما نمی‌گذارند .

۱-روی تخت خود را با بالش‌های کوچک وبزرگ در طرح‌های مختلف پر کنید .بدون داشتن هیچ نگرانی بابت هماهنگی طرح و رنگ‌ها،از پارچه‌های مختلف با نقوش و رنگ‌های متنوع استفاده کنید این کار،فضای شاد و زیبایی را می‌آفریند.

۲-استفاد از یک تصویر بزرگ به جای قاب عکس یاکاغذ دیواری:می‌تواند زیبایی خاصی در اتاق خواب شما ایجاد کند این طرح،حتی می‌تواند هماهنگ با طرح و نقش ملحفه‌های شما باشد.
بهتر است ابتدا طرح مورد نظرتان را انتخاب و بعد براساس طرح ،ملحفه‌های با نقش و رنگی

# آگهی تجدید مزایده عمومی

**سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس** در نظر دارد نسبت به اجاره اماکن مشروحه ذیل به مدت سه سال از

طریق مزایده به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت می‌گردد ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ

**انتشار آخرین آگهی از مورخه ۸۹/۴/۱۹ لغایت ۸۹/۴/۱۹** جهت دریافت اسناد مزایده به محل سازمان واقع در **بندرعباس**

**- بلوار افروز شهابی پور - خیابان شهید تندگویان- کوچه هرمزگان (۲) واحد حقوقی مراجعه نمایند.**

**هزینه کارشناسی و درج آگهی بعهدہ برنده مزایده می باشد .**

**- برندگان اول و دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشود سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد .**

**کلیه شرکت کنندگان می بایست مبلغ ۱۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده در شرکت در مناقصه به حساب شماره**

**۰۵۷۰۰۴۰۵۶۶۲۰** سازمان پارکها و فضای سبز نزد بانک ملی شعبه شهرداری واریز نماید.

**سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مندرج می باشد.**

**جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۱۹-۳۵۵۳۴۱۸ تماس و یا به آدرس اینترنتی سازمان به نشانی**

**www.bandarparks.ir** مراجعه نمایند .

ردیف	شرح موضوع
۱	اجاره یک قطعه زمین جهت راه اندازی پارک بادی به مساحت۲۱۰ متر واقع در الهیه شمالی
۲	اجاره یک قطعه زمین جهت راه اندازی مجموعه بینت بال واقع در بوستان خلیج فارس به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع

### روابط عمومی سازمان پارکها و فضای

### سبز شهرداری بندرعباس

### بانوی دریا

- سال نهم**

- شماره ۱۰۳۳**

- چهارشنبه**

- ۹ تیر ۱۳۸۹**

- ۱۷ رجب ۱۴۳۱**

- ۳۰ ژوئن ۲۰۱۰**

- دیرمصفحه : فرزند مسلم زاده

شماره ثبت: ۴۴۴

موسسه خدماتی عالی و ممتازها

سیستم حساب خلیج فارس

انجام امور حسابداری

۰۲۱۱۱۳۱۱۵

بندرعباس : فلکه برق جنب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام( رضا (ع)

<sup>[1]</sup>