طرز تهیه کشک و بادمجان

مى كنيم. سپس هر كدام را به ٤ قسمت از طول مى بريم و

مى شوئيم بإدمجانها را نمك مى زنيم و در صافى مى ريزيم تا آب آن

برود.سپس آنها را در روغن فراو آن سرخ می کنیم. پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت می دهیم تا طلایی رنگ شود. گوجه فرنگی ها

را پوست می کنیم و خرد می کنیم و با پیاز سرخ شده مخلوط

می کنیم و کمی آن را تفت می دهیم.بادمجانهای سرخ شده رابه

مخلوط پیاز و گوجه فرنگی اضافه می کنیم.مخلوط را روی حرارت

ملایم گذاشته و سپس کشک و مغز گردوی خرد شده را به آن اضافه

مى كنيم و به مدت ٢ الى ٣ دقيقه هم مى زنيم تا بادمجانها كمى له

شوند. سير را با رنده درشت رنده كرده و كمى در روغن تفت

می دهیم. مخلوط کشک و بادمجان را در ظرف می کشیم و روی آن

طرز تهیه کباب کوبیده به طور کامل

بدون این که با دست آن را فشار دهید آب اضافی اش را بگیرید و

برت می از و نمک و جوش شیرین را به گوشت بیفزایید و به

این گُوشت را یک ساعت در یخچال بگذارید و دوباره آن را چنگ بزنید

(در صورتی که ظرف محتوی گوشت را کمی حرارت بدهید به طوری

که ظرف داغ شود. گوشت موقع کباب شدن در آتش نخواهد

. بعد دستتان را به آب ییاز آغشته کرده و از گوشت به اندازه یک

عدد پرتقال متوسط برداشته روى سيخ كباب قرار داده و خوب آن

را روی سیخ پهن کنید و دو طرف آن را خوب بچسبانید.

پس از آماده شدن سیخ ها آتش فراوانی درست کرده و سیخ ها

کباب ها نباید زیاد برشته و خشک شوند. پس از این

را روی آتش قرار دهید. بلافاصله سیخ ها را پشت و رو کنید تا

که کباب خودش را گرفت دیگر نیازی به اُتش زیاد

كُباب ها خودشان را بگيرند و از سيخ نريزند.

آشپزی

■ بادمجان=٦ عدد متوسط پیاز=۲ عدد متوسط

مغز گردوی خرد شده =

گوجه فرنگی=۲ عدد

روغن برای سرخ

كشك = ا ليوان و نيم

ابتدا بادمجانها را پوست

را با سیر سرخ شده تزئین می کنیم.

■ کلادرست کردن کباب

كوبيده كمى تجربه هم لازم

پیاز رنده شده ٤ تا ٥ عدد

. متوسط- جوش شیرین یک

قاشق چايخورى-نمكو فلفل

گوشت سر دست و گردن را

دو بار چرخ کنید. پیاز رنده

شده را در صافی بریزید و

خوبي مخلوط كنيد و مالش دهيد.

مواد لازم براي 4 نفر سر دست و گردن یک کیلو-

در حد لازم

كردن=بمقدار لازم

نصف ليوان

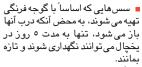
سیر=۲ حبه

طرز تهیه :

متوسط

نکات خانه داری

نگهداری سس گوجه فرنگی در یخچال



نگهداری این نوع سس ها به دقت زیادی احتیاج دارد. این نوع سسها را نباید به مدت طولانی در یخچال نگه

دارید تا کپک بزند. گاهی اوقات ممکن است شما پس از ٥ روز، کپکی که بر روی سس آیجاد می شود را نبینید.اما آن سس آن قدر کهنه شِده است که دیگر قابل استفاده نخواهد بود. بعضى از كپكها يا قارچ ها ايجاد سمومي مي كنند كه مي توانند بسیار مضر باشند. کپکها در محیطهای خیلی مرطوب رشد می کنند و عاملی که باعث گسترش و افزایش آنها می گردد، مقدار بيش از حد رطوبت است و پخت آنها نيز نمي تواند سموم آنها را نابود کند و از بین ببرد . بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر، بهتر است که آن را دور بریزید.

نگهداری سس مایونز در یخیال

 این نوع سس از زمانی که درب آن باز می شود می تواند به مدت دو ماه در یخچال نگهداری و استفاده شود. سس مایونز به دلیل آنکه حجم چربی آن بالا است، مانع رشد باکتری و کپک می شود، اما روغن موجود در آن پس از گذشت مدت زمان کوتاهی از تاریخ مصرف آن، شروع به تجزیه شدن می کند و طعم و بوی ان را تغییر می دهد و دیگر مزه خوبی نمی دهد . گاهی اوقات ممکن است که شما در تغییر بوی آن دَچار اَشتباه شوید و قادر نباشیدتشخیص دهید که بوی آن تغییر کرده است. بنابراین کاملاً دقت کنید و در این گونه موارد هرگز ریسک نکنید و حتماً آن را حتى اگر متعلق به یک کارخانه معتبرى است، پس از گذشت دو ماه نگهداری در یخچال، دور بریزید .

سایر چاشنی ها

■ برای سایر چاشنی های دیگر مثل ترکیبات رب گوجه فرنگی و قارچ و سس سالاد حتماً به تاریخ مصرف آن که معمولاً دقیق و درست هستند مراجعه كنيد.

پیگیری و به خاطر سپردن اینکه چه مدت غذای شما در یخچال مانده است، كارآساني نيست. به همين دليل پيشنهاد مي شود كه یک قلم و کاغذ بردارید و تاریخی را که شما درب هر نوع کنسرو یا بطری را باز می کنید بنویسید و از تاریخ ها به عنوان علامت مرجع استفاده کنید. به محض اینکه تاریخ مصرف آن از زمانی كه شمايادداشت كرديد گذشت، بايد آن ماده خوراكي را دور

کاهوی اضافه را چکار کنیم؟



لین چند نکته را به خاطر

خواستار تعالى باش و بهايش را بپذير.

. یک هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزن.

خود را به بهسازی دائم متعهد کن.

از دیگران در خلوت انتقاد کن.

این باش که چه چیزی حق است.

اشتباهاتت را بپذیر. از گفتن کلمات کنایه آمیز اجتناب کن.

درِ جهت تعالى تلاش كن، نه كمال.

به سِنتِ ها احترام بگذار.

به عهدت وفا كن.

هر کجا به پیش داوری و تبعیض برخوردی،با آن مبارزه

وقت را تلف ماتم گرفتن برای گذشته نکن، از آنها درس

یون. چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده

يادت نرود، نياز عاطفي هركس، مورد تحسين واقع شدن

. هرگزگره ای را که می شود باز کرد نبر. هرگز به کسی نگو که افسرده و خسته به نظر

باخت در یک نبرد را به قصد برد در جنگ بزرگ

. ابراز شادمانی را یاد بگیر حتی اگر قلبا ً شاد نباشی. اشتیاق داشتن را یاد بگیر حتی اگر قلبا ً مشتاق نباشی.

کمتر در قید این باش که چه کسی حق دارد، بیشتر در قید

با مردم همان گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار

دیگران را ملامت نکن مسئولیتهای زندگی را خود بپذیر.

فراموش نکن که در کار و روابط خانوادگی ، اعتماد

هم حرین چین هرگز اجازه نده کسی تو را افتان و خیزان بیند.

گُوش کردن را یاد بگیر، فرصت ها گاه با صدای آهسته

هرگز امید را از کسی سلب نکن، شاید این تنها چیزی

به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادیهای کوچک لذت ببر.

بيش از حد لازم مهربان باش.



روانشناسی ازدواج

و خانواده به کیفیت روابط زناشوئی، رضایت زوجین و تاثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است.

بطور كلى أنچه در مباحث روانشناسى ازدواج مورد توجه است بررسي عوامل موثر بر ازدواج و عوامل أرتقاء دهنده شرايط كيفي ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در بر

تاریخچه روانشناسی ازدواج

ازدواج به عنوان یکی از رویدادهای مهم مرحله انتقال به بزرگسالی مقوله ای بسیار پیچیده است. شروع مطالعه علمی و دقیق در این مورد به سال ۱۹۳۰ بر می گردد که بطور گسترده تر در سال ۱۹۵۰ تغییراتی عمیق در پژوهش های مربوط به آن صورت گرفت. اولین تحقیق منتشر شده در مورد روانشناسی ازدواج اثر ترمن و همكارانش بود. آنها تلاش كردند به اين سوال پاسخ دهند كه چه تفاوت هایی می تواند بین ازدواج موفق و ناموفق داشته

مباحث روانشناسي ازدواج

بطور کلی می توآن گفت در روانشناسی ازدواج دو دسته مبحث كلى مورد توجه است. يك دسته مباحثي آست كه به شرايط قبل از ازدواج و در واقع به مرحله تصمیم گیری برای ازدواج می شود، دسته دیگر مطالبی را شامل می شود که به مراحل حین ازدواج و بعد از ازدواج مربوط هستند. تصمیم گیری برای ازدواج

در این مرحله تلاش می شود سوالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که یک فرد چگونه می تواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج چه اولویت هایی را مد نظر قرار دهد؟ آیا شرایط مادی مهمتر هستند یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ روانشناسي ازدواج تلاش كرده با انجام تحقيقاتي به سوالات فوق پاسخ های مناسب ارائه داده و نتایج یافته های خود را در فرآیند مشاوره ازدواج در اختیار افراد قرار دهد.

چهارشنبه ۲۹ خرداد ماه ۱۳۸۷

آنچه در فرآیند مشاوره ازدواج در این مرحله مورد توجه است،

در این مرحله مسائلی مورد بررسی قرار می گیرند که آغاز یک ازدواج موفق و تداوم آن را تحت تاثير قرار مي دهند. با توجه به اینکه دو فردی که با امر ازدواج تصمیم می گیرند زندگی مشترکی را زیر یک سقف آغاز کنند، تفاوت های عمیقی دارند که بخشی از آن به تفاوت های زن و مرد و بخش دیگر به تفاوت های اقتصادی، فرهنگی ، تربیتی و خانوادگی و...

رسیدن به یک خط تعادلی مشترک به نظر، کلی مشکل می رسد. البته در او ایل زندگی با توجه به ویژگی آرمانگرایی که هر دو طرفین دارند، این مشکلات هر چند وجود دارند اما شاید کمتر به چشم

رعایت اصل تناسب و اصل اولویت بندی است و بر اساس اصل تناسب گفته می شود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی متناسب با یکدیگر باشند ازدواج موفق تری

شروع و تداوم ازدواج

بازمی گردد.

وعده غذایی مهم

صبحانه یك وعده غذایی بسیار مهم تلقی می شود چون روزه شبانه را می شکند، ذخیره گلوکز بدن را مجدداً بر كرده و مواد مغذى لازم براى بالا نگه داشتن سطح انرژی بدن در طول روز را تامین

ازدواج یکی از مراحل مهم در زندگی انسان به شمار می رود.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد از دواج انجام شده بر اهمیت

آن در سلامت جسمانی و روان شناختی تاکید کرده اند. در

دهه های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی

انتخاب نوع غذا و مهارت خوردن با وضعيت جسمى و روحى كودك در ارتباط هستند. ذائقه و طعمهایی که کودک به آنها عادت دارد، نتیجه مک سرى الگوهاى رفتارى و مصرفى خانواده است که بر انتخاب کودک تاثیر مستقیم دارد و می تواند سلامت جسمي و روحي او را تحت تاثير قرار دهد. به طور مثال اگر غذاهای طبخ شده در خانواده روغن زیادی داشته باشند، کودک همیشه تمایل بیشتری به مصرف و انتخاب این گونه مواد غذایی

مصرف صبحانه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام صبح، برای کودکان اهمیت فراوان دارد، از طرف دیگر تحقیقات زیادی نشان می دهند که مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می شود. صبحانه حجم قابل توجهی از مواد غذایی مورد مصرف در طول روز را تامین می کند و این فرصت

را به شما می دهد که از مواد غذایی تقویت شده مثل آهن، ويتامين B و فيبر استفاده كنيد. ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد غذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می آید. از این رو گرچه بدن می تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تامین کند با این حال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و مواد معدنی بدن را بالا نگه دارید. با توجه به بررسی های آنجام شده اغلب کودکان تمایلی به مصرف صبحانه ندارند. کودکانی که عادت به خوردن صبحانه ندارند دچار اختلالاتي مانند سرگیجه، تهوع و حتی در بعضی مواقع استفراغ مي شوند.

مصرف صبحانه های حاضری به علت شاغل بودن مادران و نبودن فرصت کافی برای جمع شدن سر سفره از دلایل عدم توجه و تمایل کودکان به صرف صبحانه است، تکراری و یکنواخت بودن مواد خوراکی، ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه و مواردی از این قبیل به راحتی شوق و تمایل خوردن صبحانه را از بین

افرادی که صبحانه نمی خورند، تمایل بیشتری به ریزه خواری در او اسط روز دارند. اگر آن تنقلات



خوردن چای و قهوه روی می آورند. برای رفع آن



صبحانه در همه جای دنیا یک وعده غذایی اصلی به شمار نمی رود. مردم خیلی از فرهنگ ها به جای سه وعده از دو وعده غذایی استفاده می کنند و صبحانه معمول جزیی از آن



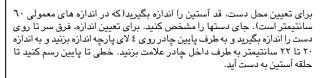
حاوی مقدار کمی فیبر، ویتامین و مواد معدنی باشند اما میزان نمک و چربی آنها بالا باشد، فرد دچار مشکل خواهد شد، بدون آن انرژی اضافی که خوردن صبحانه برای فرد تامین می کند افراد دچار بی حالی شده و برای هوشیار ماندن به

افرادی که صبحانه نمی خورند باید دقت کنند که مواد مغذی وعده ناهار و شامشان به اندازه كافي باشد تا كمبود صبحانه از اين طريق جبران

طرز دوخت چادر ملی

گرسنگی وسط روزمی توانید از تنقلات سالم مثل

میوه، ماست، کلوچه های کم چربی و ساندویچ





باید در نظر داشته باشید که برای افرادی با اندازه های ۳۰ و ۳۵ باید ۲۰ سانتیمتر و برای افرادی با اندازه ۶۰ و ۷۷ -که پهلو دارند- باید تا ۲۲ سانتیمتر علامت بگذارید. در این قسمتهایی که علامت می زنید، شکل لوزی درست ى آن قسمتها كه كوتاهتر است به طرف كارور پشت و جلو؛ و

دو سر لوزی که بلندتر است به طرف زیر آستین؛ و طرف دیگر به درز پهلوی چادر می خورد. این لوزی (مرغک) باید به طول ۲۰ و عرض ۱۰ تا ۱۲ باشد . جلوی چادر را می توانید بدوزید یا به شکل سجاف در آورید و دکمه یا زیپ کاپشنی بگذارید و يا منگنه سويچي بدوزيد.

دکور اسیون



این کار بدون داشتن چرخ خیاطی نیز عملی ۱ - چوب لباسي (ترجيحاً چوب لباس انتخابي، ميله مخصوص آويز شلوار را نداشته باشد ولی در صورتی که این نوع چوب لباسی در دسترس نبود شما می توانید با انبردست میله پایینی را بریده و لبه أن را به داخل كمى خم كنيد.)

نگهداری شوند. حال صرفنظر از لوازم

موجود، همواره برای شما خانم های باسلیقه

خانه دار، روش دیگری نیز وجود دارد. شما

می توانید با به کارگیری اندکی ازاستعداد خیاطی تان و همچنین استفاده از تکه

پارچه های اضافی موجود در خانه، محیط

مناسب برای گیره های لباس فراهم کنید.

چوب لباسی جیب دار

برای برش چادر ملی، نیازی به الگو ندارید. در چند مرحله، می توانید این کار را بسادگی

با تُوجه به قد افراد بین ٤ تا ٥ مترو ٥٠ سانتیمتر(با عرض ١١٥ تا ١٤٠ سانتیمتر) پارچه

۱۰ ابتدا برای مشخص کردن اندازه، چادر را روی سر قرار دهید و ۲ لبه آن را روی زمین مماس

پارچه را روی زمین یا میز کار پهن و آن را از محل علامت گذاری شده تا کنید

سر چادر را علامت بگذارید و مانند چادرهای معمولی به صورت کله قندی آن را ٤ لا کنید و

روی یکدیگر قرار دهید و ببرید. اگر عرض چادر ۳ متر باشد، تکه نمی خورد؛ اما با عرض

۱۲۰، در قسمت پشت تکه می خورد. برای تکه پشت هم از پارچه مانده گوشه

كنيد (٣ سانتيمتر براي دوخت لبه چادر با صابون علامت بگذاريد.)

مهیا کردن فضایی مناسب جهت هر وسیله و ابزار کاربردی، گام اول برای ایجاد نظم و ترتیب در محیط است. این کار هم با انتخابی صحیح از میان تجهیزات و امکانات موجود مربوطه عملی است و هم با بکارگیری اندکی ابتکار و نو آوری در ایجاد مكانى مناسب براي آن ميسر مي شود.

به عنوان مثال ، همه ما به هنگام آویزان کردن لباس شسته شده مان بر روی بند رخت به خصوص در فضای بیرون از خانه مانند: بالكن، حياط و غيره از گيره هاى مخصوص پلاستیکی یا چوبی استفاده مى كنيم. اين گيره ها، معمولاً پس از جمع كردن رخت و لباس خشك شده بر روى بند باقى مى مانند . ولى مشكل اينجا است كه در این صورت گرد و غبار و دوده موجود در هوای آلوده بر روی آنها لایه ای ایجاد کرده و هنگامی که دوباره برای لباس های شسته مورد استفاده قرار مي گيرند احتمال لکه دار کردن لباس ها به خصوص در رنگ های روشن و جود دارد . حال آنکه شما می توانید گیره ها را پس از استفاده جمع کرده و در جای مشخصی برای کاربرد بعد نگهداری کنید. این ضرورت برای بند رخت های تاشو بیشتر احساس می شود زیرا هنگام جمع کردن بند رخت، دیگرمحلی برای آویختن گیره ها وجود ندارد . البته برای این منظور سبدهای آویز مختلف

پلاستیکی به بازار آمده اند ولی آنها نیز

طور همزمان انجام دهيد.

نکته: برای انتخاب مناسب ترین مکان جهت

۲ - پارچه طرح دار با ابعاد۲۰۰۳×۵۲cm ۳- یارچه ساده در ابعاد ۲cm د ۲cm ۲۰ ٤- پارچه آستری در ابعاد۹۰cm×۹۰cm ٥- نوار اريب، قيچي، سوزن ته گرد، نخ و سوزن، صابون خیاطی با مداد مشکی دستور دوخت: ابتدا پارچه آستری را به دو مستطیل۲cm×۰ تبدیل کرده و سپس یک تکه از آن را در زیر پارچه طرح دار بر روى زمين يا ميز پهن كنيد. دو پارچه را

با سوزن ته گرد به هم خوب متصل كنيد با پرگار دایره ای به شعاع ۷/۰ سانتیمتر بر روی کاغذ رسم کرده و روی خط دایره را ببرید. به این ترتیب الگویی دایره ای شکل حاصل مي شود. اين الگو را در فاصله ٠ سانتیمتری ازلبه یک طول این دو مستطیل پارچه ای به هم متصل ، قرار داده و با سوزن در محل خود ثابت كنيد. دور اين الكورا با مداد با صابون بر روی پارچه طرح دار خط بکشید. سپس با قیچی روی خط را ببرید. برش دایره را بر روی هر دو پارچه یعنی پارچه طرح دار و پارچه آستری زیرینش به

این برش دایره ای شکل تنها در نظر گرفتن فاصله ۱۰ سانتیمتری از طول مستطیل نيست بلكه شما مي بايست دايره تو خالي راً درست در قسمت و سط این طول مستطیل ایجاد کنید. پس از اتمام کار برش، بر روی لبه این دایره بریده شده، نوار اریب بدوزید.

معمولاً منافذی جهت ورود گردو غبار را درواقع می بایست نوار برروی لبه دو پارچه راحتى كار ابتدا نوار رابا سوزن وصل كرده سپس با روش پس دوزی و یا با چرخ خیاطی ، آن را بدوزید) تا اینجا قسمت جلوی این آویز نگهدارنده گیره آماده مى شود. حال نوبت به سطح پشت آن می رسد.

برای این منظور پارچه پشت را نیز به آستری متصل کرده و هر دو پارچه طرح دار و ساده پشتی را به همراه آستری ازقسمت روی پارچه بر روی هم قرار داده و لبه های دو عرضٌ و یک طول آن را با چرخ خیاطی به هم متصل کنید. برای طول دیگر ابتدا با متر نقطه وسط طول مستطیل را اندازه گیری کرده و طرفین آن نقطه را به میزان یک سانتی متر علامت گذاری کنید. این طول را نیز به جز مابین دو علامت زده شده به مقدار ۲ سانتیمتر چرخ کرده و یا با دست

حال از قسمت بریده شده دایره ای شکل پارچه ها را برگردانیده و در پایان از همان محل چوب لباسی را وارد کنید. سرحلقه چوب لباسی را نیز با ۲ سانتی متر دوخته شده در طول مستطیل ، بیرون آورید. به این ترتیب چوب لباسی جیب دار شما آماده مى شود، شما مى توانيد اين چوب لباسى نگهدارنده گیره را بر روی میخ دیوار آویزان کرده و گیره ها را از روی سوراخ دایره ای به فضای داخل بریزید، با این روش گیره ها دیگر در معرض گرد و غبار کثیف

۱- در صورتی که چوب لباسی انتخابی شما از طول بیشتری نسبت به طول داده شده برای پارچه برخوردار بود، شما می توانید از دو سر آن به میزان یکسان بریده و این طول را به حدود ٤٥ سانتيمتر برسانيد. ۲- برای درست کردن این جاگیره ای نیاز به خرید پارچه ای جدید نیست شما می توانید از تکه پارچه های موجود در خانه که بی مصرف مانده اند، استفاده کنید. ٣- اين آويزه جيب دار قابل شستشو است برای این منظور کافی است چوب لباسی را بیرون آورده و پس از شست و شو و اتوکشی پارچه، دوباره آن را در داخل محل مخصوص قرار داده و بیاویزید. ٤- اگر پارچه های انتخابی تان نیاز به سردوزی داشت، پس از وصل آستری به پارچه اصلی ، لبه آن دو را با سردوزی به هم متصل کنید تا دیگر به اصطلاح ریش

سهر الحمی فراخوان عمومی

شهرداری بندر کنگ در نظر دارد پروژه های عمرانی خود را از طریق بر گزاری فراخوان به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی توان انجام کار از تاریخ درج آگهی به مدت ۲ روز کاری با ارائه فیش واریزی بشرح جدول ذیل به ازای هر یک از اسناد به شماره حساب ۹۵۰۰۹ نزد بانک ملی بندر کنگ به امور فنی شهرداری مراجعه و جهت کسب اطلاع بیشتر با شماره تلفنهای ۷-۳۳۳۳۴۳۵ تماس حاصل نمائید، بدیهی است هر گاه برندگان اول و دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرار داد نشوند سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد، ضمناً این شهرداری در رد یاقبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد بود. هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مناقصه می باشد.

н	E			
,	مبلغ سپرده	اعتبار سال جاري	عنوان پروژه	ردیف
	1-/Y/	Y/***/***	احداث فرهنگسرا (فازا)	1
	V Y••/•••	٧۵٠٠/٠٠٠	تکمیل پیاده روسازی خیابانهای سطح شهر	۲
	10/0/	T /9 · •/ · · •	تکمیل آسفالت خیابانهای سطح شهر	٣
	9/***/**	*** /***/***	تکمیل بازار ماهی و تره بار	۴
3.4 4. *				

شهرداری بندرکنگ