

پیتزای ایتالیایی بخوریم یا نه؟

در این مطلب سراغ مقایسه پیتزای ایتالیایی و
آمریکایی در نوع خمیر، ترکیبات، روش طعم دار
کردن و چالش هضم بهتر هر کدام از آن هارفتیم



روش‌هایی برای یک خواب امن و آرام

افراد زیادی در سراسر جهان به ۷ تا ۸ ساعت خواب مفیدی که مخصوصاً توصیه می‌کنند دست نمی‌یابند. به گزارش «اموسیتید پرس»، متخصصان خواب می‌گویند به جای آن که دنبال روش‌های عجیب و غریب بگردید، این ترفند‌های ساده‌را امتحان کنید.

دبیل فرستی امن و آرام باشید | استرس ناشی از کار احتساب نایدیز است و دوری گزین از دشوار. سعی کنید بنی پایان روز کاری و رفتن به رختخواب «زمان امن و آرامی» را بجذب کنید. متخصصان می‌گویند که مسائل کاری و وظایف روزانه ایکس ساعت قبل از خواب کنار بگذارد. از چک کردن ایمیل‌ها، پرداخت قضایا، انجام کارهای خانه و گشت‌و‌گذاری و قفة در شبکه‌های اجتماعی پیرهیزید و به جای این کارها با خواندن کتاب آرامش بگیرید، خودتان را بابازی سرگرم کنید یا وقتان را با غیرزنگان سپری کنید.

حوالستان بگذارید و خود را شاد خودرن و عده‌غذایی سنتی‌گین بیش از رفتن به رختخواب خواب را مختلط می‌کند. بنابراین غذاخان را اول شب میل کنید. تاثیر خوردن غذای سنتی‌گین مثل این است که درست قبل از خواب، وقتی قرار است همه جیز را بخواشی و آرامش بروید، به دنبان کار مهیم و اکثار کید تا اجامد دهد. اما خیلی گرسنه هم بر خنخواب نرود. میان وعده‌های خواهی پروتئین یا چربی‌های سالم مانند پنیر، بادامی یا کره بادام‌زمینی یا بانان غلات کامل را متحان کنید. از کافئین اجتناب کنید | نوشیدن قهوه اسپرسو بعد از شام شاید آرامتان کند اما شب طولانی را به دنبال خواهد داشت و چرخه خواب‌تان را برخواهد.

استفاده از فناوری رامحدود کنید | نور گوشی همراه و صفحه کامپیوتر با سکوب هورمون ملاتونین، که به خواب کم می‌کند، ضرب آهنگ شباهنگ شبانه‌روزی یا ساعت زیستی بدنش را به رهیم می‌زند. کارشناسان می‌گویند بخایر توقف جست‌وجوی صفحات اجتماعی در گوشی همراه به خود اضباطی نیاز دارید.

خواص میوه‌ها

خواص شگفت‌انگیز پوست موز



کاهش خطر ابتلا به سرطان انسان مشخص شده که پوست موز سرشار از پلی فنول‌ها، کاروتینوئیدها و سایر آنتی اکسیدان‌هاست که از بدن در برآوردهای اکیال های آزاد سرطان زا محافظت می‌کند.

صرف بیشتر پوست موز می‌تواند سطح آنتی اکسیدان را افزایش و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

کاهش افسرگی | ویتامین B6 و محتوای بالای تریپوفافن موز می‌تواند به بهبود برخی از علائم افسرگی و سایر اختلالات خلقي کمک کند.

کاهش کلسترول و جلوگیری از جسمین کلسترول به بیواره و گهای شود. این خاصیت پوست موز به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

پیشگیری از امراض قلبی | پوست موز برای چشم مفید است و احتمال ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد. گفته می‌شود قرار دادن آن روی چشم به کاهش بی‌گردگی کمک می‌کند. همچنان لایه برداری با موز به روش شدن حلقه‌های تیره زیر چشم و کاهش ظاهر خطوط ریز کمک می‌کند.

برطرف کردن بیوست موز سرشار از فیر است و به حرکات منظم روده کمک می‌کند. فیر به رشد باکتری‌های خوب در روده کمک که باعث تقویت هضم می‌شود و در روده راسلم نگه می‌دارد.

درخشان کردن دندان‌ها به گفته‌هی تواند به درخشندگی دندان‌ها یک دلیل از این خاصیت و در صورت تماس با دندان مواد معدنی آن جذب مینا شده و دندان‌ها سفید می‌کند.

درمان جوش‌ها | اگر از جوش‌های روی صورت تان خسته شده‌اید و این جوش‌ها شماره‌ای کنند، به سادگی شروع به مالین پوست موز را خود را می‌کنید و در عرض یک هفته تفاوت را مشاهده کنید. پوست موز به کاهش التهاب را می‌کند.

کمک می‌کند. می‌دانیم سرشار از فنولیک است که مملو مواد ضد میکروبی برای درمان جوش و آنکه است.

کاهش در درد بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، پوست موز سرشار از ترکیبات غفال زیستی مانند کاروتینوئیدها و پلی فنول هاست. پوست موز همچنین سرشار از خواص ضد التهابی است و به کاهش درد بدن کمک می‌کند.

برگ سیگار سیگاری بزرگ می‌باشد که می‌تواند مدل ۶۴۵ و سند که می‌تواند مدل ۶۴۵-۴۲-۴۱ به شیخ ایران ۱۳۹۰ به شیخ متوسط ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۴

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۴

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت الکترونیک پویا (سهامی خاص) شماره ثبت ۴۹۱۵ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۸۴۷۷

به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت الکترونیک پویا (سهامی خاص) می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه در تاریخ ۱۰/۰۷/۲۰۲۲ در محل شرکت و اعضا در مشهد، محله کوهنگی، خیابان حکیم نظامی ۲۱۱ کوهنگی، ۳۶، پلاک ۱۱۶، ساختمان جواهر، طبقه اول، واحد ۲ کد پستی ۹۱۷۵۹۳۴۶۱ راس ساعت ۹ تشکیل می‌گردد.

موضوعات جلسه:
۱- استماع گزارش بازرس قانونی و هئیت مدیره برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۲
۲- تصریف و توصیب مورثی‌های مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرس قانونی اصلی و علی البطل برای سال مالی منتهی به ۳۰ اسفند ۱۴۰۳
۴- انتخاب اعضا هئیت مدیره
۵- تعیین روزنامه کثیر انتشار جهت در آگهی های شرکت
۶- سایر موارد که از اختیارات مجمع عمومی عادی صاحبان سهامی باشد

هئیت مدیره شرکت الکترونیک پویا

۶۴۵۸۴

برگ سیگار سیگاری بزرگ می‌باشد که می‌تواند مدل ۱۱۱ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ متفق شده و فاقد اعیان است ۵۵۵۷

برگ سیگار شماره بلک ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ به شیخ ایران ۱۳۶۴۱۰۰-۴۸۷۲۴ شماره ۱۳۶۴۱۰۰-۴