



این گیاهان امواج مضر را از بین می‌برند

یک راه حل زیبا برای به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیسی این است که خانه‌مان را با گیاهانی پر کنیم که بتوانند این امواج را جذب یا از بین ببرند.

می‌توان از آن برای بهره‌مندی از خواص درمانی و زیبایی بهره‌مند کرد. ماده اصلی بسیاری از ماسک‌های زیبایی و جوان‌سازی همسین گیاه زیبا است. آن‌ها نور را جذب می‌کنند و با بازگشتی کافی کاشته شده چرا که مانند طولانی آب زیاد در گلدان، باعث پوسیدگی برگ‌ها و در نهایت مرگ اجزاء آن می‌شود. این گیاه در نور غیر مستقیم بهترین رشد را دارد بنابراین حتماً آنها را به اندازه کافی دور از پنجره نگه دارید تا هر روز چندین ساعت را در سایه بگذرانند، به خصوص اگر در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید.

پیچک

پیچک یکی از بهترین جذب‌کننده‌های پرتوی موجود در محیط است. همچنین یک تصفیه‌کننده هوای قوی به‌شمار می‌آید چرا که می‌تواند در طول یک شبانه‌روز، تا ۹۰ درصد بنزن (از انواع هیدروکربن‌ها) موجود در هوا را جذب کند. پیچک از بین بردن موری مانند دی‌اکسید کربن، مونوکسید کربن و فرمالدئید، کیفیت هوای اطراف خود را بهبود می‌بخشد. پیچک را می‌توان در داخل یا خارج از منزل کاشت، اما اگر می‌خواهید از توانایی آن در مسدود کردن و از بین بردن اشعه استفاده کنید، بهتر است از آن در داخل خانه استفاده کنید. اگر اتاقی دارید که می‌تواند نور زیادی را برای گیاه فراهم کند، آن را در فضای اتاق رشد دهید و اگر در

پیچک یکی از بهترین جذب‌کننده‌های پرتوی موجود در محیط است. همچنین یک تصفیه‌کننده قوی هوا به‌شمار می‌آید چرا که می‌تواند در طول یک شبانه‌روز، تا ۹۰ درصد بنزن (از انواع هیدروکربن‌ها) موجود در هوا را جذب کند. پیچک با از بین بردن موادی مانند دی‌اکسید کربن، مونوکسید کربن و فرمالدئید، کیفیت هوای اطراف خود را بهبود می‌بخشد.

شکل در گلدان پرورش داده می‌شود و شما باید سالی چندین بار مواد مغذی لازم برای زنده ماندن را به او بدهید.

سبزی خردل

سبزی خردل نه تنها یک ماده غذایی خوشمزه و مغذی است، بلکه برای محافظت در برابر اشعه الکترومغناطیسی نیز عالی عمل می‌کند. در حالی که ممکن است شما عادت کرده باشید سبزی خردل را تنها در مزارع ببینید، نگهداری این گیاه در داخل خانه بسیار مفید است زیرا می‌تواند شما را در برابر صدماتی که ممکن است در اثر تابش امواج مضر ایجاد شود، محافظت کند. همچنین خاصیت تصفیه هوای محیط را نیز دارد. شما حتماً از رشد سریع این گیاه شگفت‌زده خواهید شد! پس چه بهتر که از آن برای هر وعده غذایی استفاده کنید. این سبزی منبعی سرشار از ویتامین A، C و بتاکاروتن محسوب می‌شود و مزایای آن بسیار فراتر از مسدود کردن پرتوها است. بهترین راه برای مراقبت از آنها،

کالوچو

کالوچو گیاه بزرگ و زیبایی است که خواص رادیواکتیوی دارد. این گیاه در هر جایی که نگهداری شود، می‌تواند امواج الکترومغناطیسی را جذب کند اما در صورتی نزدیک دستگاه‌های الکترونیکی شما باید کارآمدتر خواهد بود. کالوچو علاوه بر محافظت در برابر اشعه، خاصیت تصفیه‌کنندگی هوا را نیز دارد. گیاه کالوچو را می‌توان در داخل یا خارج از خانه پرورش داد و نگهداری آن نسبتاً آسان است. کالوچوها ترجیح می‌دهند در محیط کم نور و با نور غیر مستقیم و دمای خنک نگه داشته شوند. آنها باید با تکیه به مطبوع نگه داشته شوند و خاک آنها باید مرطوب باشد. در زمان‌هایی که رشد آن متوقف می‌شود نیازش به آب بسیار کاهش می‌یابد.

توت فرنگی به دفع سموم بدن کمک می‌کند و به خاطر خاصیت ادرار آور بودن، باعث کاهش وزن می‌شود.

آناناس

آناناس حاوی بروملین است، یک آنزیم هاضمه که روده را تمیز و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند.

بهبود عملکرد کبد با کویچی بری

کویچی بری وی‌تامین C بیشتری نسبت به پرتقال و بتاکاروتن بیشتری از هویج دارد. ویتامین C به دفع ضایعات از بدن کمک می‌کند و بتاکاروتن عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد.



با مصرف پاپایا

پاپایا به طور طبیعی از بدن سم‌زدایی می‌کند و انرژی و سلامت دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

پاکسازی بدن با کیوی

کیوی با ویتامین C فراوان خود پاکسازی عمیقی در بدن انجام می‌دهد و باعث می‌شود صبح با انرژی از خواب بیدار شوید.

باز کردن رگ‌های خونی با مصرف آووکادو

آووکادو، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و رگ‌های خونی را باز می‌کند و سموم

۱۵ میوه برای پاکسازی بدن در روزهای کرونایی

پاکسازی بدن با انجیر
انجیر یک میوه مغذی با خواص پاک‌کنندگی است که از تولید سم در ادرار جلوگیری کرده و ممانه را پاکسازی می‌کند.
تقویت سیستم ایمنی بدن با زغال‌اخته
زغال‌اخته، میوه ضد باکتری است و بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌های مضر که در مجاری ادرار معلق می‌مانند پاکسازی می‌کند.

گروه تغذیه و سلامت - در روزهای کرونایی

گروه تغذیه و سلامت سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در روزهای کرونایی اهمیت فراوانی دارد. مصرف ۱۵ میوه به خصوص می‌تواند بدن را پاکسازی کند. با شیوع ویروس کرونا در جهان، سلامت سیستم ایمنی اهمیت زیادی دارد. مصرف تنها ۱۵ میوه طلایی، می‌تواند سموم مضر و زغال‌اخته، میوه ضد باکتری است و بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌های مضر که در مجاری ادرار معلق می‌مانند پاکسازی می‌کند.

با کودکان سوگوار چگونه برخورد کنیم؟

حتی در برخی موارد خنده از خود نشان دهد که در این مواقع باید به او اجازه داده شود تا به تخلیه هیجانات خود بپردازد. این روانشناس تصریح کرد: در حرکت کنند، بیینشد، بخورند، حرف بزنند یا هر کاری را انجام بدهند. ما در نبودن آنها تراحت می‌شویم و حتی لمدان کمی برایشان تنگ می‌شود، اما بالاخره فراموش می‌کنیم و به زندگی خودمان ادامه می‌دهیم. بازی می‌کنیم، غذا می‌خوریم، دوستان جدید پیدا می‌کنیم و به زندگی خود در کنار انسان‌های زنده ادامه می‌دهیم.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

جنگ دیجیتال با فساد

بازگشت قاچاق

اقتصاد کیش

روزنامه

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

آفتاب

رقابت صدا و تلویزیون اینترنتی؟ کدامیک پیروز می‌شود؟

بهره بانکی نیست!

بست چالش‌های آقای رئیس

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

اقتصاد کیش

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

بازگشت قاچاق

۶ بار دستان خود را بشوید تا کرونا نگیرد

اولین شواهد تجربی است که نشان می‌دهد شستشوی دست‌ها به‌طور منظم می‌تواند خطر ابتلا به ویروس کرونا را کاهش دهد. این تحقیق توسط شورای تحقیقات پزشکی Wellcome Trust حمایت شده است. روش درست شستن دست‌ها شستن سریع دست‌هاست تمام آثار ویروس را از روی دست‌ها پاک نخواهد کرد، بلکه در شستن دست‌ها باید برخی نکات اصولی را رعایت کنیم. اول دست‌ها را خوب بشوید، بعد به میزان کافی از صابون استفاده کنید تا کف صابون، دست‌های خیس را بپوشاند. تمام سطح دست‌ها، شامل پشت، بین انگشتان، زیر ناخن‌ها و شست‌ها را جداگانه، حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بشوید. دست‌ها را با آب به صورت کامل آبکشی کنید. دست‌ها را با یک پارچه تمیز و با نوبسندگان این تحقیق گفتند: این

فرمولی برای خوش‌اشتهایی کودک

راهکار دوم: به کودک یاد داده شود که ۳۰ دقیقه قبل از وعده غذایی آب بنوشد. در مورد کودکانی که کم‌اشتهایا و باغذا هستند، توصیه می‌شود برای افزایش ترشحات گوارشی و بالا رفتن حس گرسنگی حدود نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی به آنها یک لیوان آب داده شود تا بنوشند. راهکار سوم: کودک هر دو ساعت یکبار ماده غذایی مصرف نماید. در مورد کودکانی که بسیار لاغر هستند و به علاوه بد‌اشتهایی می‌باشند، توصیه می‌شود که والدین حتماً هر دو ساعت یکبار یک ماده غذایی (که کودک دوست دارد) به او بدهند تا مواد مغذی مورد نیاز بدن او تأمین شود و اشتها را برای اصلاح گردد. راهکار چهارم: میان وعده‌های کودک مختصر بنشیند. در مورد کودکان کم‌اشتهایا باید توجه شود که مصرف میان وعده‌های متنوع برای کودک مفید است. راهکار پنجم: ماست غذای اشتها آور برای کودک کم‌اشتهایا است. ماست‌ها در رژیم غذایی کودک موجود باشد و حتماً در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی ماست‌های متنوع را مصرف نماید.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه