



هفته هوای پاک گرامی باد



مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه / اداره فضای سبز /
معاونت شهری و فضای سبز منطقه ۱۳

مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه منطقه ۱۳
کلاسهای آموزشی **رایگان** جهت استفاده شهروندان
برگزار میکند:

تکثیر و نگهداری گیاهان آپارتمانی

آموزش پرورش قارچ خوراکی

آموزش گلهای فصلی و پیازی

آشنایی با درخت و درختچه

آشنایی با گیاهان دارویی

آشنایی با انواع کاکتوس

آموزش سبزیکاری

آموزش تراریوم

سبزه آرایه

و

مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه سیمرغ

مکان: خیابان دماوند، خیابان سی متری نیروی هوایی، تقاطع خیابان امامت، بوستان سیمرغ

تلفن تماس: ۷۷۹۸۱۰۲۴-۷۷۹۸۱۰۲۵

مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه صبا

مکان: خیابان دماوند، انتهای خیابان سعید عرب، بوستان صبا

تلفن تماس: ۷۷۱۵۲۷۵۸

مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه خیام

مکان: خیابان خشکبارچی، خیابان اقبال، کوچه اورند، پلاک ۱۳، طبقه ۳

تلفن تماس: ۳۳۳۵۶۸۸۹

یک نفس هوای تازه

چندین گیاه توانایی فیلتر کردن ترکیبات آلی فرار را دارا می باشند. ما نیز می توانیم از این گیاهان بر روی کره زمین برای پاک کردن هوای فضای داخلی ساختمان ها استفاده کنیم مانند:

آلوئه ورا، گندمی، ژربرا، پتوس طلایی، بامبو



هنگام آلودگی هوا چه بخوریم؟



خوردن آنتی اکسیدان ها را می توان راهی برای مقابله با عوارض آلودگی هوا دانست ویتامین های E، C، کاروتنوئیدها، پلی فنول ها

از آنتی اکسیدان های مهم هستند. سبزی ها و میوه های تازه، منابع غنی ویتامین C هستند. حساسیت این مواد به حرارت، نور و PH محیط بالاست؛ مثلاً با افزودن جوش شیرین به غذا، ویتامین موجود در این مواد غیر فعال می شود. از این رو بهتر است میوه ها و سبزیجات را تازه مصرف کنید.

روغن سویا، آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن های گیاهی، غنی ترین منابع ویتامین E هستند.

۱- حداقل روزانه دو لیوان شیر

۲- حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طی روز

۳- غلات سبوس دار

۴- حداقل یک سیب در طول روز



خواص درمانی گل گاو زبان

- ۱) گل گاو زبان و برگ های آن تصفیه کننده خون است.
- ۲) آرام کننده اعصاب است.
- ۳) عرق آور است.
- ۴) ادرار آور است.
- ۵) کلیه ها را تقویت می کند.
- ۶) سرماخوردگی را برطرف می کند.
- ۷) برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید.
- ۸) در درمان برونشیت موثر است.
- ۹) بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند.
- ۱۰) التهاب و ورم کلیه را درمان می کند.
- ۱۱) در درمان بیماری سرخک و مخمלק مفید است.
- ۱۲) ضماد برگ های گاو زبان برای رفع ورم موثر است.
- ۱۳) برگ های گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید.



خواص درمانی بهار نارنج

بهار نارنج، داروی مؤثری بر ضد ناراحتی های عصبی است و به عنوان آرام کننده و ضد هیجانان دستگام عصبی عمل می کند. سردردها و دل دردها را آرام می سازد و در بد خوابی ها و بی خوابی هایی که ریشه عصبی دارند و دیگر ناراحتی های عصبی، به ویژه سردردهای میگرنی کاربرد دارد. علاوه بر این ها، از این گیاه برای درمان دردهای عادت ماهانه زنان، تقویت معده، تقویت قلب و مغز، تشویش، تشنج و تپش نامنظم قلب و تحریکات عصبی، و علیه حمله و غش استفاده می شود.



خواص درمانی آویشن شیراز

آویشن شیراز علاوه بر اینکه از ایجاد استرس پیشگیری می کند به دلیل وجود آنتی اکسیدان اثرات آلودگی هوا را نیز کاهش میدهد. محرک، التیام بخش، افزایش دهنده شیر مادر، تصفیه کننده خون، مدر، ضد عفونی کننده، مقوی عضلات، دافع اخلاط خونی، آرام بخش و دافع سودا بوده و حافظه را تقویت می کند.

