



دکتر یار محمد کارشناس حفاظت محیط زیست

فواید نگهداری گل و گیاهان در منزل

فواید بی نظیر وجود گل و گیاه در داخل اتاق کار و خانه نشیمن بر هیچ کس پوشیده و پنهان نیست. کار گیاه که در واقع فیلتر طبیعی هوای خانه است. تولید اکسیژن دور کردن آلوده کننده ها از هوای خانه، ایجاد رطوبت لازم در خانه و جذب آلودگی ها از هوای اتاق است. برخی از گیاهان خانگی به دفع سموم خطرناک موجود در خانه کمک زیاد می کنند به طور کلی کیفیت هوای داخل خانه به دلیل وجود دود الکین، لمپ، انواع بخاری های گرم کنند چوبی و تیلی که دود

سوخت آنها دارای گاز سولفور دی اکسید هستند و جذب دود در لوازم خانگی معمول که موجب انتشار گاز فرمالدهید است که آهسته آهسته دود سوخت بخاری چوبی، الکترونیک، لامپ های تیلی در لباس ها در سقف چوب های چند لایه خانه فرش میشود و منجر به سردرد و مشکلات تنفسی به آدم می شود. نهاد بین المللی تحقیقات روی مواد فرمالدهید نمودند مواد شناخته شده فرمالدهید را سرطان زایی می داند. مواد فرمالدهید در محصولات چوبی، دود سیگار، گاز طبیعی و نفت وجود دارد. وجود طولانی مدت دود آنها موجب سردردی خواب آلودگی و در برخی افراد کاهش اشتها می شود.



در ادامه

این مطلب نگاهی خواهیم داشت به تنها بخشی از تاثیرات خارق العاده نگه داری گل و گیاهان سبز در منزل جای کار که از طرف کارشناسان محیط زیست و متخصصان طب و قایوی توصیه شده است. گل و گیاهان از نظر روانی فواید زیاد دارند. وجود گل و گیاه در فضای اتاق کار موجب شادی و کاهش خستگی و کاهش استرس و افزایش کارایی خلاقیت در آدم می شوند.

- 1 - نگهداری گل و گیاهان در اتاق افرادی بالینی موجب کاهش میزان استرس آنها می شوند.
- 2 - نگهداری گیاهان در منزل نشیمن می تواند با سرما خوردگی یعنی ریزش را تا 30 درصد

کاهد. گیاهان و گل ها با افزایش رطوبت در فضای اتاق باعث کاهش گرد و غبار در محیط خانه بدون شک یکی از مبارزان اصلی سرماخوردگی و خستگی خواب آلودگی هستند. 3-
پرکردن گل و گیاهان در اتاق کار و منزل نشیمن در بهبود درد افرادی که سردردی میگردان دارند شبانه روز کمتر دچار سردرد گردند. 4 -

گیاهان حجم شگفتی از آلودگی های شیمیایی که از طریق هوا به ما انتقال پیدا می کنند را در خانه از بین می برند. ما همواره در این شرایط بی برقی در خانه ها هوایی را استنشاق می کنیم که پر است از آلودگی از دود سوخت الکین ، گیس ، لمپ های تیلی ، بخاری های تیلی ، زغال سنگ سوخت ، زغال چوب ، آلودگی های خطرناکی که در هوای را کد خانه سبب سردرد و حالت تهوع می شوند. 5- نگهداری گل و گیاهان

در منزل و اتاق کار موجبات شادمانی انسان را فراهم می آورند. آرامش و خوش بینانه ای و خلاقیت و کارایی به ما می بخشد. نتایج به دست آمده از تحقیقات طب معالجوی وقایوی نشان می دهد مریضان که تخت بسترشان نزدیک کلکین بطرف باغ و با گل و گیاه است زودتر از باقی مریضان سلامتی خود را باز می یابند. 6- نگهداری گل و گیاه در منزل

از مریضی هایی همچون افسردگی پیشگیری می کند و به افراد تنها و منزوی دلیل موجه برای ادامه زندگی شان می بخشد.



خلاصه با قراردادن یک یا دو گل یا گیاه زینتی در منزل نشیمن و اتاق کار می توان هوای یک اتاق را تازه و مرطوب نگه داشت و باعث کاهش گرد و غبار مشکلاتی مانند خستگی سرفه گلودرد و سایر علایم و مشکلات مرتبط با ریزش را تا 30 درصد کاهش می هد. نا گفته نه باید ماند نکات مصونیت سلامتی هم مورد توجه قرار گیرد. مثلاً برخی از گیاهان سمی اند و باید در هنگام انتخاب گیاه برای منزل به این نکته توجه داشت و به ویژه اگر در خانه کودکی دارید توجه به امین بودن گیاهان حتمی و ضروری است.

انترنیت

ویکی پیدیا

پروفیسور بیل ولورتون امریکایی در سال 1970 به اثبات رسانید گیاهان آلودگی هو را با خود جذب می کنند

ترجمه از از سویدن