



سبزینه

فعالیت مراکز تام منطقه ۱۸ به مناسبت روز زمین پاک



در شمال افغانستان مردم انگور را در ظرف گلی قرار داده و درزهای آن را با گل پوشش می دهند و زمانی که فصلش نبود آن را از گل بیرون آورده، تازه و خوشمزه مصرف میکنند.
به این کار کنگینه می گویند .

روز زمین پاک، روزی است برای افزایش آگاهی و قدردانی نسبت به محیط زیست کره ی زمین.

این روز به منظور ایجاد آگاهی جهانی و نیز سپاسگزاری از مواهب زمین و منابع و ذخایر طبیعی آن است که از سوی سازمان ملل متحد هر سال طبق مراسم ویژه ای در سراسر جهان برگزار می شود. در سال ۱۹۶۹، جان مک مونل ایده برگزاری یک روز جهانی به نام روز زمین پاک را در همایش یونسکو درباره محیط زیست مطرح و در همان سال پرچم زمین پاک را طراحی کرد. از آن به بعد روز جهانی زمین پاک هر ساله در ۲۲ آوریل مصادف با ۲ اردیبهشت در تمام دنیا برگزار و به همه مردم روی زمین یادآوری می شود که نباید سیاره خود "زمین" را فراموش کنند و به فکر حفظ آن باشند.

در همین راستا مراکز تام به برگزاری کارگاه آموزشی یک روز برای اعضاء گروه بازوی سبز، مدارس امام حسن عسگری و پیش دبستانی ۱۵ خرداد (جهت حفظ محیط زیست، فضای سبز عمومی و گسترش آن) پرداختند، طی این بازدید به دانش آموزان در خصوص تفکیک زباله تر و خشک و پرورش گیاهان آپارتمانی آموزش داده شد و پس از آن شرکت کنندگان از گلخانه ها بازدید نموده و به صورت نمادین به جمع آوری زباله های سطح بوستان ها پرداختند. همچنین با حضور کارشناسان در مهد کودک نرگس: به کودکان در خصوص اهمیت حفظ پاکیزگی محیط زیست توضیحاتی ارائه شد، سپس با راهنمایی کارشناسان با مواد بازیافتی و خلاقیت خود به ساخت کاردستی اقدام نمودند.

برگ تربچه سرشار از ویتامین C و اشتهای آور است.

تربچه سرشار از اسید فولیک، مس، آهن، منیزیم و پتاسیم است.

برای دفع سنگهای صفراوی مفید است.

خواص تربچه



خوردن برگ تربچه به همراه غذا به هضم آن کمک میکند.

تخم تربچه از بین برنده نفخ و گازهای معده است.

