



فاطمه لاریجانی

سیاره‌ی بخت‌شده

طبیعت یعنی دریاها، کوه‌ها، جنگل‌ها، دره‌ها و دشت‌ها، رعد و برق، ستاره‌ها، آسمان، رودخانه‌ها و همه‌ی جانوران. حتی موجودات ریزی که به چشم نمی‌بینیم هم بخشی از طبیعت هستند.

طبیعت چیست؟

هوای تازه و مفید و صوری

شاید ما بتوانیم مدتی بدون آب و غذا زندگی کنیم، ولی بدون هوا حتی نمی‌توانیم بیشتر از دقیقه‌ای زنده بمانیم. گیاهان و درختان برای ما هوای تازه تولید می‌کنند. پس باید درختان بیشتری بکاریم تا هوای تازه‌ی بیشتری در اطرافمان جریان پیدا کند. یادمان باشد، برای حفظ حال خوب جنگل و گیاهان، زباله‌ها را در هر جا رها نکنیم. تا درختان سالم بمانند و بتوانند هوا را به‌خوبی تمیز کنند. اگر هوا سالم و پاک باشد، شش‌های ما هنگام گشت‌وگذار در طبیعت، پر از هوای تازه می‌شوند. هوای تازه نشاط‌آور است و تمام اعضای بدنمان از این هوا بهره‌مند می‌شوند.

آمین بهترین جا برای زندگی

ما در زیباترین و دست‌ودل‌بازترین سیاره‌ی زندگی می‌کنیم که خداوند آفریده است؛ در زمین، سیاره‌ی پراز نعمت. زمین بهترین دوست ماست و همه‌ی چیزهای لازم را برای زندگی ما فراهم کرده است؛ هوا برای نفس کشیدن، آب برای نوشیدن و نظافت، غذا برای سیر شدن، و جا برای خانه‌ساختن.

سلامتی در طبیعت

صبح زود با شنیدن آواز پرندگان یا صدای شرشر رودخانه، همه‌ی غم‌ها و ناراحتی‌ها فراموش می‌شوند. آنقدر جاهای زیادی در طبیعت هست که بتوانیم بدویم، بچرخیم و بازی کنیم تا بدنمان قوی شود. تحرک داشتن و بازی کردن در طبیعت کمک می‌کند بدنمان ویتامین D (D) بیشتری جذب کند. ویتامین D وقتی اینی بدن را تقویت می‌کند. بیماری‌ها را سالم مراقب است که بیمار نشویم. همیشه چیز در طبیعت شده است، زندگی کردن ما فراهم شده است.

ما هم باید شکرگزار خداوند باشیم و به خوبی از طبیعت محافظت کنیم.

