

# فارس درخت

۱۰۲۵

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۴ اسفند ۱۴۰۲



چرا درختکاری، یک کار خیر ماندگار و صدقه جاریه است؟

## درخت دوستی بنشان

طرح: خانه طراحان انقلاب



سبزه کدو حلوایی  
متفاوت و زیبا

۷ | <



«آخرین درخت»  
اهمیت درخت  
در زندگی  
انسان ها

۲ | <



پذیرایی از  
مهمانان نوروزی  
باشیرینی  
نان برنجی

۸ | <



#### برای کمک به خودمان



اغلب اوقات وقتی صحبت از کار خیر و نیکوکاری می‌شود ذهن‌مان سراغ آدم‌هایی می‌رود که شرایط مادی و اقتصادی نامناسبی دارند و تنها کمک‌کی که به‌فکرمان می‌رسد این است که با مبلغی پول یا اقلام دیگر به این افراد کمک کنیم، افرادی که خیلی وقت‌ها هیچ درک درستی از شرایط آنها نداریم. اغلب ما حتی برای کمک به دیگران حتی به مسجد یا دفاتر بهزیستی و کمیته امداد هم مراجعه نمی‌کنیم و برای این کار هم از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی کمک می‌گیریم و از طریق لایپکیشن‌ها برای کمک کردن اقدام می‌کنیم؛ اقداماتی که البته در جای خودش خوب است و می‌تواند در بهبود وضعیت افراد نیازمند جامعه‌انگزار باشد اما با تمام اینها هیچ درک درستی از شرایط این افراد به ما نخواهد داد. برای درک درست از شرایط پدر و مادری که از سر فقر ناگزیر است فرزندش را به‌جای مدرسه، سر کار بفرستد تا از همان کودکی، دستان کوچکش نان آور خانه باشد، باید به میان آنها رفت و دید و از نزدیک چالش‌های‌شان را لمس کرد. با خانواده‌ی بیماری که به علت نداشتن هزینه‌های دارو و درمان، آن‌قدر درمان‌شان به تعویق می‌افتد که بیماری در تمام وجود فرد ریشه می‌دواند و به این سادگی درمان نمی‌شود. خانواده‌ای که نان آورشان به خاطر چند میلیون تومان مدت‌هاست پشت میله‌های سردزدان مانده و همسرو فرزندانش برای تهیه نان شب‌شان به مشکل خورده‌اند یا جوانی که از سر بیکاری و بی‌پولی نمی‌تواند سراغ ازدواج و تشکیل خانواده برود. اینها مشکلاتی است که شاید بخشی از آنها را خود ما لمس کرده باشیم و بخشی دیگر از آنها برای مان در حد روایت‌هایی است که بقیه برای‌مان نقل کرده‌اند و در نهایت ما بپردازخت مبلغی پول یا وسایل و لباس‌هایی که دیگر به کارمان نمی‌آید به آنها کمک و شاید تصور کرده‌ایم وظیفه انسانی و مسئولیت اجتماعی‌مان را به سرانجام رسانده‌ایم. واقعیت فقر اما از نابرابری‌ای اجتماعی حکایت دارد و از این حقیقت پرده برمی‌دارد که یک جایی یک کسی بیشتر از سهم خود برداشته و حق ناقص شده و این نابرابری‌ها در جایی دیگر منجر به انباشت فقر و نداری شده است!



ما برای پرداخت سهم، حق فقر و نیازمندان باید از هر آنچه خودمان استفاده می‌کنیم به آنها هبه کنیم اما این انتهای مواجهه با پدیده فقر نیست بلکه باید هر یک از ما برای برقراری عدالت اجتماعی گامی برداریم. چراکه فقر و آسیب‌های اجتماعی در حوزه فردی باقی نمی‌ماند و به تمام جامعه تسری پیدا می‌کند. در چنین شرایطی است که تمام جامعه از رشد و ارتقای شایسته باز می‌ماند و همه در گرداب آسیب‌های اجتماعی قرق می‌شوند. به همین دلیل هم باید به این درک برسیم که هر گام ما برای کمک به نیازمندان و رفع آسیب‌های اجتماعی در عمل کمک به خودمان است.

داستانی پر از امید و اعتراض درباره رابطه ما با محیط‌زیست و یکدیگر

## «آخرین درخت» اهمیت درخت در زندگی انسان‌ها

کتاب «آخرین درخت» نوشته امیلی هاورت بوث به تازگی با ترجمه اکرم حسن پور توسط انتشارات فاطمی منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «کتاب‌های طوطی» است که این ناشر برای کودکان و نوجوانان منتشر می‌کند و نسخه اصلی آن سال ۲۰۲۰ منتشر شده است.

امیلی هاورت بوث، ساکن لندن است. او در زمینه نگارش و نقاشی برای کودکان فعالیت دارد.

داستان آخرین درخت درباره گروهی دوست‌است که دنبال جایی برای زندگی هستند و در یک جنگل دست‌نخورده ساکن می‌شوند. در جنگلی که آنها در آن زندگی می‌کنند، نور از لابه‌لای برگ درخت‌ها روی زمین می‌افتد و نسیم ملایم بین شاخه‌ها حرکت می‌کند؛ اما کم‌ی بعدتر درخت‌ها را می‌برند تا آتش درست کنند و با چوب‌شان برای خود خانه و سرپناه بسازند. به همین دلیل به بریدن درختان جنگل ادامه دادند تا این‌که فقط یک درخت باقی‌ماند!



با نبود درختان، شادی از زندگی مردم دهکده رخت بریست. زندگی آنها سرد و بی‌روح و دوستی‌ها به دشمنی تبدیل شد. همه، در رقابت با یکدیگر، کودکان را برای قطع تک درخت باقیمانده تشویق می‌کردند؛ اما کودکان در فضای باز، شادی و بازی کردند، آواز خواندند و از آخرین درخت مراقبت کردند.

این کتاب، داستانی پر از امید و اعتراض درباره رابطه ما با محیط‌زیست و یکدیگر است.

امیلی هاورت بوث، نویسنده، تصویرگر و مربی برنده جایزه است که در مدرسه نقاشی رویال لندن تدریس می‌کند. کمیک‌های کوتاه او قبلاً در آیزور و ووگ چاپ شده بود.

کتاب آخرین رخت در بخش «داستان ترجمه» گروه کودک و نوجوان چهل و یکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران نامزد شده است. کتاب پیش رو درباره نجات این آخرین درخت و محیط زیست است.

در قسمتی از این کتاب می‌خوانیم:

از چوب درخت‌ها دیواری ساختند. وقتی با هم دیوار را می‌ساختند، خیلی به آنها خوش گذشت. بعد هم که دیوار تمام شد، چقدر به خودشان بالیدند! سکوت و آرامش همه‌جا را فرا گرفت. لباس‌ها روی بند رخت تکان نخوردند. گیاهان صاف بالا رفتند و بالاخره توی روستا همه چیز واقعا سروسامان گرفت؛ ولی همین که چیزی جز دیوار به چشم نمی‌آمد، پیامد‌هایی هم برای آدم‌ها به دنبال داشت. آنها سرگرمی‌ها و ترانه‌ها را فراموش کردند و خیلی زود آن دهکده شاد، سرد و غم‌انگیز شد. انگار دیواری هم میان دل‌های‌شان کشیده شده بود.

این کتاب با ۳۲ صفحه‌مصور رنگی، شمارگان ۲۰۰۰ نسخه و قیمت ۷۵ هزار تومان منتشر شده است.



### اولین منزل عبودیت

اگر شما آینه بسیار صافی را بعد از پاکیزه کردن، در فضای بسیار صافی که خوشتان می‌آید در آن تنفس کنید، روی کی میز بگذارید، بعد از مدتی می‌بینید روی آن گرد‌نشسته است. این گرد را شما قبلاً احساس نمی‌کردید، روی میز هم احساس نمی‌کنید، روی دیوار هم احساس نمی‌کنید. هرچه دیوار کثیف‌تر بشود، اثر و لکه سیاهی را کمتر نشان می‌دهد تا جایی که اگر سیاه و قهیراندود باشد دود چراغ موشی هم به آن برسد اثرش ظاهر نمی‌شود.

پیغمبر اکرم در هیچ مجلسی نمی‌نشست مگر آنکه بیست و پنج بار استغفار می‌کرد. می‌فرمود: اِنَّهُ لَيُغَاثُ عَلٰی قَلْبِي وَاَنّٰی لَا تُشْفِقُ اِلَٰهُهُ كُلُّ يَوْمٍ سَبْعِيْنَ مَرَّةً. (اینها چيست؟! سلاً ما چه می‌گوییم و چه می‌فهمیم؟! می‌گفت: بر روی دلم آثار کدورت احساس می‌کنم و روزی هفتاد بار برای رفع این کدورت‌ها استغفار می‌کنم. آن کدورت‌ها چیست؟ آن کدورت‌ها برای ما آینه است، برای ما نورانیت است، برای او کدورت است. او وقتی که با ما حرف می‌زند ولو حرفش را برای خدا می‌زند، ولو خدا را در آینه وجود ما می‌بیند، باز از نظر او این کدورت است.

ام سلمه و دیگران گفته‌اند که در یکی دو ماه مانده به وفات حضرت، دیدیم که هیچ جا بر نمی‌خاست و نمی‌نشست و عملی انجام نمی‌داد مگر اینکه می‌گفت: شُحْنًا لِلّٰهِ وَاسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّيْ وَاتُوْبُ اِلَيْهِ. این دیگر یک ذکر جدید بود. ام سلمه می‌گوید عرض کردم: یا رسول الله! چرا اینقدر اخیراً زیاد استغفار می‌کنید؟ فرمود: این طور به من امر شده است، نُيُوثُ اِلٰى نَفْسِيْ. بعد فهمیدیم که آخرین سوره‌ای که بر وجود مقدسش نازل شده سوره «نصر» است. این سوره که نازل شد پیغمبر اکرم احساس کرد که اعلام مردن است یعنی تو دیگر وقت تمام شده است، باید بروی.

سوره مبارکه این است: اِذَا جَآءَ نَصْرُ اللّٰهِ وَ الْفَتْحُ. وَ زَايَتِ الْكَاثِبُ يَدْخُلُوْنَ فِيْ دِيْنِ اللّٰهِ اَوْفَآءًا. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ اِنَّهٗ كَانَ تَوَّابًا ۝۲۱) (این قرآن چقدر دل‌پذیر است! چقدر زیباست! آدم حظ می‌کند که اینها را به زبان خودش جاری کند) ای پیغمبر! آنجا که یاری پروردگار بیاید، آنجا که ای دیگر یاری‌اش آمد و تو را بر مخالفین پیروز کرد، آنجا که

فتح شهر یعنی فتح مکه نصیب تو شد، پس از اینکه دیدی مردم فوج فوج به دین اسلام وارد می‌شوند فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ پروردگار خودت را تسبیح و تحمید کن و استغفار نما که او توبه‌پذیر است. چه رابطه‌ای است میان آن مقدمه و این مؤخره؟ چرایی از پیروزی و فتح و پس از اینکه مردم فوج فوج داخل اسلام می‌شوند، تسبیح کن؟ یعنی مأموریت پایان یافت، تمام شد. (این آخرین سوره‌ای است که بر پیغمبر اکرم نازل شده است، حتی از آیه اَلْيَوْمَ اكْمَلْتُ لَكَ دِيْنََكَ و آیه یا اَيُّهَا الرُّسُوْلُ بَلِّغْ مَا اَنْزَلَ اِلَيْكَ مِنْ رَّبِّكَ که درباره امیرالمؤمنین علی علیه السلام است هم دیرتر نازل شده است.) تو دیگر وظیفه‌ات را انجام داده‌ای، پس تسبیح کن. پیغمبر احساس کرد که یعنی دیگر تمام شد. بعد از این در فکر خود باش. این بود که آن‌ا فأتا تسبیح و استغفار می‌کرد.

ولی ما بدبختها دلمان حکم همان دیوار قبراندود را دارد؛ مرتب گناه پشت سر گناه، معصیت پشت سر معصیت، و هیچ گونه عکس العملی در روح ما ایجاد نمی‌شود. من نمی‌دانم این فرشته‌های روح ما کجا و چقدر حبس نشده‌اند؛ چه زنجیرهایی به دست و پای اینها بسته شده است که دل ما تکان نمی‌خورد، نمی‌لرزد؟!

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

<div>مریم زاهدی</div>
<span></span>

چار دیواری

کفش‌هایش کم‌کم داشت از همدیگر می‌پاشید! این برای بار چندم بود که بابا زیر قولش می‌زد؛ امسال هم قول داده بود اگر شاگرد اول شود برایش کفش نو بخرد. به همین خاطر هم تمام تلاشی را کرد تا خوب درس بخواند و شاگرد اول شود. روزی که بنا بود کارنامه بدهند دل در دلش نبود. اگرچه سال قبل هم بابا همین قول را داده بود و او هم توانسته بود شاگرد اول شود اما بابا بهانه آورده بود که باید پشت سر هم شاگرد اول شوی دفعه قبل شاگرد دوم بودی! و چشم‌های نگران مامان و چشم غر‌های که نکند بابا با وارد بحث شود؛ بروند بنشینند سر درس و مشقش، دهانش را بسته بود.

این بار اما عزمش را جزم کرده بود کارنامه‌اش را که گرفت برود پیش بابا و بگوید «مرد است و قولش! این دفعه دیگر نمی‌توانی بد قولی کنی».

اصلا پیش خودش فکر کرد این بار مامان را نگاه نمی‌کنم که برایم چشم غره نرود. باید حواسم را جمع کنم و مراقب باشم امشب خوابم نبرد، چون ممکن است بابا مثل دو سال قبل آن قدر دیر بیاید تا خوابم برده باشد. صبح‌ها هم که هنوز هوا تاریک است که بابا سر کار می‌رود. بعدش هم که دیگر می‌گویند این بار گذشت، باشد برای دفعه بعدی! اما به‌جز پارگی و کهنگی کفش‌ها، نگاه سنگین بعضی هم‌کلاسی‌ها هم آزارش می‌داد. مثلاً سینا دانش آموز تنبل و قلدر کلاس که او را بابت کفش‌های کهنه‌اش بارها مسخره کرده بود.

با وجود این‌که به خودش مطمئن بود اما باز هم دل در دلش نبود. می‌رسید این نوبت هم در رقابت با سعید شاگرد دوم شده باشد. اگر شاگرد دوم می‌شد دیگر بهانه بابا برای کفش نخریدن جور شده بود. وقتی خانم معلم کارنامه را به دستش داد، می‌توانست صدای قلبش را به وضوح بشنود. زیر چشمی نگاهی به کارنامه‌اش انداخت اما قبل از آن‌که ببیند شاگرد اول شده یا نه خانم معلم با لبخند گفت: «آفرین آقا حامد باز شاگرد اول شدی».

از خوشحالی داشت در درمی‌آورد. دوست داشت زودتر زنگ بخورد و بال در بیاورد و به خانه برسد. اما از طرف دیگر هم وقتی یادش می‌آمد ممکن است

بابا یک‌بار دیگر هم بد قولی‌ کند، قدم‌هایش سست می‌شد و ترجیح می‌داد با این ماجرا مواجه نشود. در عین حال در بین کلاس به کفش‌هایش که انگشتانش از سوراخ آن بیرون زده بود نگاه می‌کرد. در همین فکرها بود که زنگ مدرسه به صدا درآمد. همین که داشت دفتر و کتابش را جمع می‌کرد تا به خانه برود، خانم معلم صدایش کرد: «آقا حامد قبل از این‌که بری خونه یه سر برو دفتر».

دلشوره گرفت. یعنی آقای ناظم با او چه کار داشت؟ او که همیشه سرش به کار خودش بوده و سعی کرده دانش‌آموز خوبی باشد. شاید هم برای شاگرد اول شدنش باشد! از فکر کردن به این‌که ممکن است بابت شاگرد اول شدنش جایزه‌ای در راه باشد در دلش قند آب کردند. اگرچه دوره‌های قبلی کل ماجرا به یک جعبه مداد رنگی تمام شده بود اما خب شاید جایزه بهتری در راه بود.

در همین فکرها بود که به دم دفتر رسید. در زد؛ آقا اجازه! آقای ناظم پشت میزش نشسته بود و با دیدن حامد لبخندی زد و گفت: «به‌به شاگرد اول کلاس بیا تو پسرم». داخل دفتر که رفت آقای نظام از جایش بلند شد و سراغ کشوی کنار میزش رفت. جعبه‌ای را بیرون آورد و به دستش داد. «بفرما اینم جایزه شاگرد اول کلاس». با دیدن جعبه کفش چشمانش برق زد و گل لبخند روی لبانش شکفت.

حالا اما کفش حامد جور شده بود بدون این‌که غرور پدرش به بار دیگه بشکند.

گفت بابای حامد برای شاگرد اول

# کفش‌هایی که آبرو خرید

شدنش هدیه گرفته اما شما بهش بدید که بیشتر خوشحال بشه.» خنده‌اش بیشتر شد و جعبه کفش را به سینه‌اش فشار داد و تشکر کرد. آقای ناظم گفت: «برواز یابات تشکر کن پسرم و قدرش رو بدون».

جعبه کفش را در دست گرفت و با لبخند و شادی از در دفتر بیرون دوید.

با بیرون رفتن حامد از دفتر آقای ناظم گوشی تلفن را برداشت. سلام خانم حامد بازم شاگرد اول شد. تبریک میگم بهتون بابت تربیت چنین فرزندی. راستی ما از طرف مدرسه برای حامد یه جفت کفش جایزه گرفتیم اما بهش گفتیم بابات خرید و آورد ما بهت بدیم. دیدیم این طوری بیشتر خوشحال میشه.

مادر وقتی گوشی تلفن را زمین گذاشت اشکایش به یکباره سرازیر شد. این بار چندم بود که برای خرید کفش به بچه قول داده بودند و نتوانسته بودند به قول‌شان عمل کنند. شوهرش باربر بازار بود و از صبح تا شب جان می‌کند تا بتواند شکم‌شان را سیر و پول اجاره خانه را جور کند. صبح که داشت از در بیرون می‌رفت رو به زن کرد و گفت: «کاش حامد این بار شاگرد اول نشه. دیگه نمی‌تونم تو روی این بچه نگاه کنم!»

حالا اما کفش حامد جور شده بود بدون این‌که غرور پدرش به بار دیگه بشکند.



## قصه صورت‌هایی که با سیلی سرخ می‌شود

متعددی همچون خمس و ذکات گذاشته شده و علاوه بر اینها با هبه، صدقه و نیکوکاری سفارش ویژه‌ای شده است. با انجام کارهای خیر و کمک به دیگران هم روح و روان ما به آرامش می‌رسد و مراحل انسانیت و ارتقای روحی را طی می‌کنیم و هم موجب می‌شویم تا افراد نیازمند و آسیب‌دیده مشکلات‌شان حل شود و از این مسیر جامعه‌ای سلامت‌تر و آگاه‌تر شکل می‌گیرد. در واقع اگر بخوایم کمی موشکافانه‌تر به موضوع نگاه کنیم، اصلی‌ترین خروجی نیکوکاری ما به خودمان بازمی‌گردد و با کمک به افراد نیازمند، فقیر و آسیب‌دیده به خروج آنها از چرخه آسیب‌های اجتماعی و داشتن جامعه‌ای بهتر و سالم‌تر کمک می‌کنیم. در این میان اما باید نیازمندان واقعی و آبرودار را شناسایی کرد و به یاری آنها شتافت در غیر این صورت در هیاوهی افرادی که می‌خواهند از

به همین خاطر است که در اسلام قوانین مالی

#### بهانه‌ای برای یادآوری انسانیت



دم دم‌های نوروز که می‌شود همه در جنب و جوش و تکاپو هستند تا بتوانند جشن نوروز را به بهترین نحو ممکن برگزار کنند.

این روزها بازارها مملو است از افرادی که به خرید شب عید می‌روند. آنهایی که دست‌شان به دهان‌شان می‌رسد نه فقط لباس و کیف و کفش بلکه بخش زیادی از وسایل زندگی‌شان را هم تو می‌کنند.

از میل و پرده گرفته تا در و دیوار خانه‌ها که در آستانه سال نو نونواری می‌شود اما در این میان خیلی از خانواده‌ها هم هستند که مرد نان‌آور خانواده باید شرمنده همسر و فرزندانش باشد و برای آن‌که با آنها مواجه نشود، ترجیح بدهد شب‌ها دیرتر به خانه برود تا با خانواده‌اش رویه‌رو نشود و کمتر خجالت بکشد.

آنهایی که دست‌شان به دهان‌شان می‌رسد در برابرشان وظیفه شرعی و انسانی دارند و باید به آنها کمک کنند تا همه بتوانیم شب عید را شادتر و خوشحال‌تر بگذرانیم. به همین خاطر هم در آیات و روایات ما به مسأله اتفاق و کار خیر توصیه اکید شده است.

در فرهنگ ایرانی هم ما ایرانی‌ها در انجام کار خیر و دستگیری از مستمندان و نیازمندان ید طولایی داریم. گل‌ریزان‌هایی که هنوز هم در روستاها و جوامع سنتی‌تر برای کمک به افراد بی‌بضاعت یا افرادی که به نوعی گرفتاری‌های مالی پیدا می‌کنند یا ورشکست می‌شوند برگزار می‌شود.

علاوه بر اینها چهاردهم اسفند مصادف با تأسیس کمیته امداد امام خمینی(ره) روز احسان و نیکوکاری نامیده شده است. از سال ۱۳۶۹ شمسی هر سال در اسفندماه و در آستانه عید نوروز و بهار طبیعت، مردم مهربان و نیکوکار ایران اسلامی هزمان با هفته احسان و نیکوکاری در ۱۴ اسفند در همایشی نوعدوستانه بزرگ و ملی، دست‌های پرمحبت و عاطفه خویش را بر سر خانواده‌های نیازمند و کودکان‌شان می‌کشند. روز احسان و نیکوکاری در آستانه سال نو بهانه‌ای است تا یادمان نرود هستند آدم‌هایی که سال به سال نمی‌توانند برای فرزندانشان لباس و کفش نو بخرند، که یادمان باشد خیلی وقت‌ها ما می‌توانیم بخشی از خرج و مخارج‌مان را به این خانواده‌های نیازمند و آبرودار اختصاص دهیم، که بدانیم برکت مال ما با کمک به این آدم‌ها چندبرابر می‌شود و نباید آنها را فراموش کنیم.





## چرا درختکاری، یک کار خیر ماندگار و صدقه جاریه است؟

## درخت دوستی بنشان

زهرا احمدزاده

خبرنگار چارویواری

شاید یکی از راهکارهایی که می‌تواند به ماکمک کند تا حدودی روحیه طرف مقابل‌مان را حدس بزنیم، نوع رفتار افراد با طبیعت و توجه به گیاهان است. آدم‌هایی که اهل نگهداری از گل و گیاه هستند و در خانه‌شان انواعی از گل و گیاه و درخت و گلدان دارند، روحیه‌ای شاداب‌تر و باطراوت‌تر دارند و به‌طور معمول مهربان‌تر از کسانی هستند که علاقه‌ای به طبیعت ندارند. علاقه به یک موجود زنده دیگر و مراقبت و توجه به نیازهای آن نشانه‌ای از بزرگی

روح آدم‌هاست. البته که توجه فضای سبز و کاشت درخت و مراقبت از گیاهان امری یک‌طرفه نیست و حتی بیشتر از آن که درختان و گیاهان بخواهند از ما انسان‌ها سود ببرند، این ما هستیم که از درختان و فضای سبز و فواید متعددی که برای سلامت روح و جسم ما دارند، سود می‌بریم. همچنان‌که از میوه درختان می‌خوریم و زیر سایه‌سارشان می‌نشینیم و روح‌مان را سبک می‌کنیم، اکسیژن تولیدی‌شان را در ریه‌های‌مان فرو می‌بریم و از چوب‌شان انواع و اقسام وسایل کاربردی را می‌سازیم. اگر نگاهی به دور و برمان بیندازیم،

می‌بینیم زندگی ما به حیات گیاهان وابسته است. به‌خاطر همین فواید و برکات است که فرهنگ ملی و دینی ما تاکید ویژه‌ای روی درخت و درختکاری دارد و سال‌هاست که در کشورمان روز درختکاری داریم؛ روزی که هم بهانه‌ای برای توجه به منابع طبیعی و فضای سبز و درختان است و هم فرصت خوبی برای کاشت درخت. از همه اینها مهم‌تر کاشت درخت نوعی صدقه جاریه و یکی از مهم‌ترین نمونه‌های نیکوکاری است. یک نیکوکاری ماندگار که آثار خوب آن سال‌های سال باقی می‌ماند.

## ماجرای راه یافتن روز درختکاری به تقویم‌ها

هر سال در نیمه اسفندماه به روز درختکاری می‌رسیم؛ روزی که بهانه‌ای شده تا در واپسین روزهای سال و با نزدیکی به موسم رویش جوانه‌ها، به فکر طبیعت بیفتمیم. اما ببینیم چه شد که یک روز تحت عنوان روز درختکاری در تقویم کشورها قرار گرفت.

نخستین بار در سال ۱۸۷۲ میلادی، فردی به نام جولوس استرلینگ مورتون (J. Sterling Morton) که در در ایالت نبراسکا در آمریکا زندگی می‌کرد به فکر این افتاد که روزی را در تقویم به درختکاری و منابع طبیعی اختصاص دهد. در آن زمان تاریخ ۱۰ آوریل به این منظور در نظر گرفته شد و مردم بیش از یک میلیون درخت را کاشتند. بعد از مدتی این تاریخ به آخرین جمعه ماه آوریل منتقل شد و از آن به بعد کم‌کم بقیه کشورها همچون ایران نیز وارد این عرصه شدند و روزی را به عنوان روز درختکاری وارد تقویم‌شان کردند.

## اهمیت کاشت درخت

در اسلام توصیه اکیدی به کاشت درختان و حفظ فضای سبز شده است. سیره معصومان نیز خود گواه اهمیت فضای سبز و درختان و همت آنها به کاشت درختان مثمر بوده است. حضرت علی (ع) در ۲۵ سال عزلت و خانه نشینی، به حفاری قنات و درختکاری مشغول بودند و ۶۰ هزار نخل کاشتند. پیامبر گرامی اسلام (ص) در اهمیت درخت و درختکاری می‌فرماید: «اگر قیامت بر پا شد و در دست یکی از شما نهالی بود، اگر کمی بیش از قیامت توانست آن را بکارد، باید بکارد.» امام صادق (ع) هم فرموده‌اند: «شش چیز است که پس از وفات مومن به او ملحق می‌شود و توابش به او می‌رسد: فرزندی که برای او استغفار کند و قرآن و مصحفی که از خود به جای گذارد و مردم آن را تلاوت کنند و درختی که بکارد و صدقه‌ای که جاری گرداند و چاه‌آبی که بکند و سنتی که پس از مرگ او به آن اخذ و عمل شود.»

## درختان، ریه‌های زمین

درختان، یکی از حیاتی‌ترین نقش‌ها را در حیات انسان‌ها و سایر جانداران ایفا می‌کنند. آنها برای ادامه حیات از دی اکسید کربن استفاده کرده و به این وسیله هوا را پاک می‌سازند. هر درخت سالانه ۲۲ کیلوگرم دی اکسید کربن جذب و هوای پاک و سالم را به ساکنان زمین اهدا می‌کند. بسیاری از پرندگان و جانوران، مامن و آشیان خود را در درختان می‌سازند و از میوه‌های آنها برای تغذیه خود استفاده می‌کنند. چوب درختان یکی از عناصری است که مورد استفاده انسان قرار می‌گیرد و با استفاده از آن وسایلی را برای زندگی خود می‌سازد. البته با همین استفاده‌ها، آسیب‌های زیادی را بر بدنه این منبع ارزشمند وارد می‌آورد. قامت سبز درختان به هنگام بروز سیل همچون سد استوار عمل می‌کنند و جان انسان و سایر ساکنان کره زمین را نجات می‌دهند. از بین رفتن درختان و جنگل‌ها موجب فرسایش خاک می‌شود.

از همه این اصول علمی که بگذریم، وجود درختان، رنگی دیگر را به طبیعت می‌بخشد و دیدن‌شان، روح‌مان را تازه می‌کند که با هیچ حسی قابل مقایسه نیست.

## اهمیت آب دادن و مراقبت از درخت

نگهداری از درختان و آب دادن و مراقبت از آنها هم از جمله کارهایی است که آثار روانی مثبتی برای اشخاص به همراه دارد و می‌تواند موجب آرامش و تلطیف روحی شود. از سوی دیگر این‌که درخت بکاریم و آن را به حال خود رها نکنیم، می‌تواند موجب از بین رفتن درختان شود. به همین خاطر در روایات پاداش صدقه برای کاشت درخت بیان شده و آب دادن به درخت مانند سیراب کردن مؤمن تشنه دانسته شده است. همچنین در روایات بر مراقبت از درختان تاکید شده و به شدت از قطع درختانی که جوان هستند و میوه می‌دهند، حتی در جنگ‌ها منع شده است.

از لحاظ فقهی نیز مراجع عظام تقلید بریدن بدون دلیل درختان و نابود کردن جنگل‌ها را مصداق قاعده «لاضرر و لااضرار فی السلام» دانسته و فتوا به حرمت آن داده‌اند.

## درختان در قرآن

در قرآن کریم وجود درختان به‌عنوان نشانه الهی مطرح می‌شود که می‌تواند قدرت پروردگار را در خلق چنین ارگانیسم پیچیده یا از یک بذر و نهال کوچک نشان دهد؛ همچنان‌که در بسیاری از آیات قرآن کریم درختان و گیاهان و خشکی و زنده شدن آنها پس از زمستان به عنوان یکی از آیات الهی یاد می‌شود. بهشت خداوند هم طبق تصویرسازی‌های قرآنی باغ و بوستان‌هایی با درختان سرسبز و شاخه‌هایی در هم تنیده است که میوه‌های خوش طعم و رنگارنگ آنها در دست بهشتیان است. تمامی مخلوقات خداوند به تسبیح و ذکر حمد الهی مشغولند. درختان نیز به‌عنوان دسته‌ای از مخلوقات به‌طور مداوم به تحمید الهی مشغولند و به‌طوری که در بسیاری از آیات قرآن به تسبیح و سجده درختان اشاره شده است.

## تأثیر درختان بر جسم و جان

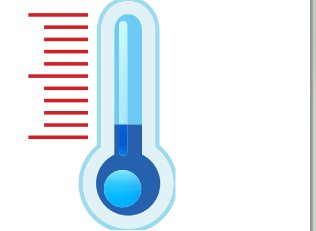
گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان، بخش کوچکی از سودمندی‌های درختان است. اسلام مردم را به تماشای گیاهان سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آنها دعوت کرده است. در کلام امام صادق (ع) است که «نگریستن به گل‌های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.» از امام کاظم (ع) نیز نقل شده است که فرمود: «نگریستن به گیاهان خرم و سرسبز، نگاه به آب جاری و نظاره کردن صورت زیبا.»

## فواید کاشت درخت

## ۱ تمیزکردن هوا



## ۲ تولید اکسیژن



## ۳ تعدیل آب و هوا و افزایش رطوبت



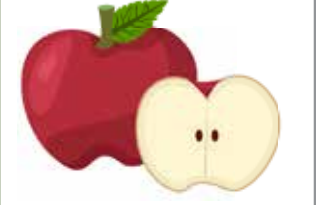
## ۴ حفظ منابع آبی



## ۵ جلوگیری از فرسایش خاک



## ۶ تولید میوه‌ها



## ۷ آشیانه و زیستگاه پرندگان









## برنج چه فوایدی دارد؟

برنج به عنوان منبع اصلی انرژی برای بیشتر انسان های آسیایی تبدیل شده است. همچنین، برنج دارای مقدار زیادی کربوهیدرات است که توسط بدن انسان به عنوان سوخت برای انجام فعالیت های خود استفاده می شود. به همین دلیل است که مردم اکثر جنوب شرقی آسیا برنج را به عنوان غذای اصلی مصرف می کنند.

### ■ مناسب برای قلب ما

جدا از داشتن مقدار زیادی کربوهیدرات در این گیاه، همچنین برنج حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می توانند قلب ما را سالم نگه دارند و بیماری های مرتبط با قلب را در معرض نابودی قرار دهد. همچنین، برنج کلسترول را پردازش و تجزیه می کند، اما این کلسترول بد نیست که قلب ما را سالم تر کند.

### ■ ضد چاقی

برخی گفتند که خوردن برنج سفید شما را چاق می کند. البته برنج یک خوراکی سرشار از کربوهیدرات است، اما دلیل اصلی افزایش وزن به این دلیل نیست. اگر مقدار زیادی غذا بخورید، هر غذایی می تواند باعث افزایش وزن بیشتر شود. مصرف برنج برای سلامتی بسیار مفید است، به این دلیل که حاوی چربی های مضر، کلسترول یا سدیم نیست. سطح پایین چربی، کلسترول و سدیم به کاهش چاقی و شرایط سلامتی ناشی از اضافه وزن کمک می کند.

### غذای رژیمی خوب

وقتی رژیم می خواهیم، می توانیم برنج را نیز به عنوان یک رژیم غذایی بخوریم. برنج قرمز نوعی برنج است که می توانیم از آن به عنوان غذای رژیمی استفاده کنیم زیرا برنج قرمز ۱۴ درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تامین می کند.



فوت و فن های پخت یک شیرینی سنتی و خاطره انگیز

## پذیرایی از مهمانان نوروزی با شیرینی نان برنجی

و آرد را همین طور اضافه می کنیم تا خمیر به وجود بیاید و منسجم شود.

خمیر را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می کنیم و به یک قسمت از آن زعفران دم کرده (شیرینی ساده و زعفرانی) اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم تا کاملاً به خورد خمیر برود و داخل کیسه های جدا هر خمیر را قرار می دهیم و در آنها را گره می زنیم.

سپس داخل یخچال قرار می دهیم تا به مدت ۲۴ ساعت استراحت کنند. پس از گذشت این زمان کیسه های محتوی خمیرها را از داخل یخچال بیرون می آوریم و در محیط قرار می دهیم تا به مدت ۱ ساعت با دمای محیط سازگار شوند.

سینی فر را بیرون می آوریم و فر را روشن می کنیم و روی ۱۶۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا به مدت ۱۵ دقیقه گرم شود. کف سینی کاغذ روغنی قرار می دهیم و خمیرها را کمی ورز می دهیم و از هر کدام به اندازه تقریباً یک گردو بر می داریم.

سپس با دست گوله می کنیم تا شبیه دایره شود و در سینی آنها را می چینیم و با مهر یا قالب روی آنها هر طرحی که تمایل داریم ایجاد می کنیم و کمی تخم خرفه روی آنها می ریزیم و سینی را داخل فر قرار می دهیم تا شیرینی ها به مدت ۱۵ دقیقه بپزند.

زمانی که شیرینی ها آماده شدند سینی را از فر بیرون می آوریم و اجازه می دهیم تا شیرینی ها خنک شوند (چون داغ هستند و زود خورد می شوند) و بعد آرام شیرینی های نان برنجی را در ظرف مورد نظر می چینیم.

شیرینی نان برنجی یکی شیرینی های خوشمزه و سنتی ایرانی است که اصالت آن متعلق به استان های غربی کشور (مخصوصاً کرمانشاه) است. این شیرینی یکی از شیرینی های نوستالژیک و خاطره انگیزی است که اغلب اوقات در میان خوراکی های نوروزی به خصوص در خانه بزرگترهای فامیل و خانواده و مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها دیده می شود و هنوز هم جایگاه خودش را دارد. درست کردن این شیرینی خوش عطر و طعم چندان کار سختی نیست و می توانید برای سفره عید امسال سلیقه به خرج داده و بانان برنجی های خانگی از مهمانان تان پذیرایی کنید.

برای تهیه شیرینی نان برنجی ابتدا روغن جامد را آب می کنیم و داخل یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد و بعد از داخل یخچال بیرون می آوریم و کنار می گذاریم تا با دمای آشپزخانه سازگار شود. به این کار روغن صاف می گویند که در قنادی ها نیز متداول است.

اگر از کره استفاده می کنید اول کره را از داخل یخچال بیرون آورید و در محیط بگذارید تا به مرور نرم شود و استفاده کنید. می توانید از هر دو نیز در شیرینی استفاده کنید. کره آب شده را در کاسه ای می ریزیم و پودر قند را نیز می افزاییم.

سپس با همزن ۱۰ دقیقه با دور کند می زنیم تا روغن پوک شود. حال از زرد تخم مرغ را از سفیده جدا می کنیم و داخل کاسه ای می ریزیم و یک قاشق پودر قند به آن اضافه می کنیم و با همزن برقی با دور تند بقدری می زنیم که سفید شود و فرم بگیرد و بعد به مواد می افزاییم.

سپس به همراه گلاب (اول گلاب را با ۲ قاشق غذاخوری آب مخلوط می کنیم و بعد اضافه می کنیم) و هل (اگر هل را بکار می برید، بکوبید و به اندازه نوک قاشق داخل مواد بریزید) مجدداً هم می زنیم با دور کند به مدت ۵ دقیقه تا شیرینی منسجم شود و بافت خوبی بگیرد. ۲ قاشق غذاخوری آرد برنج بر می داریم و به جای آن دو قاشق غذاخوری آرد سفید قنادی به آن اضافه می کنیم و آرد برنج را دو مرتبه الک می کنیم و کم کم به مواد اضافه می کنیم و با لیسک در یک جهت مواد را مخلوط می کنیم

### مواد لازم شیرینی نان برنجی

۲۵۰ گرم ( دو لیوان سرخالی )	آرد برنج
۱۲۵ گرم ( نصف لیوان )	روغن جامد یا کره
۸۰ گرم ( سه چهارم لیوان )	پودر قند
۲ قاشق غذاخوری	آرد گندم
۱ عدد	تخم مرغ
۲ قاشق غذاخوری	زعفران دم کرده
۲ قاشق غذاخوری	گلاب
۱ قاشق مرباخوری	پودر هل
برای تزیین	تخم خرفه

