پیام ۵۳

کاهنامه فرهنگی ، اجتماعی ، دینی ، تاریخی

نخستین نشریه داخلی انجمن زرتشتیان شیراز - سال نهم - تیر ماه ۳۷۴۹ دینی برابر با ۱۳۹۰ خورشیدی



گهنبار چهره میدیوشهیم گاه خجسته باد

بشود که با این نیایش ها همیشه از نعمت راستی و اندیشه ی پاک برخوردار گردم. ای آفریننده ی بزرگ و دانا از راه خرد و بینش و الهام راز پدید آمدن آفرینش را از روز ازل به من بیاموز تا حقیقت را به مردم جهان آشکار سازم.

هات ۲۸ بند ۱۱

خشم و نفرت را از خود دور کنید و اجازه ندهید اندیشه هایتان به خشونت و ستم گرایش پیدا کند. به منش پاک و مهر و محبت دلبستگی نشان دهید. رادمردان پاک سرشت برای گسترش راستی و درستی پیوند استوار خواهند ساخت و هواخواهان را به سوی بهشت، جایگاه تو ای اهورا که منزلگه راستان و پاکان است، رهبری خواهند کرد.

هات ۴۸ بند ۷

سخن سبز



همه‌ی ما در جریان زندگی با آدم های گوناگونی روبه‌رو می-شویم. در کنار برخی احساس آرامش می کنیم زیرا خواست و علایق یکسانی داریم و یکدیگر را درک می‌نمائیم. اما گفتار و کردار عده‌ای دیگر متفاوت و گاه آنقدر برایمان عجیب است که ما را به فکر می اندازد. در بیشتر مواقع این تفاوت ها باعث رشد و شکوفائی مان می شود، اما متأسفانه همیشه هم این‌چنین نیست.

چه بخواهیم، چه نخواهیم در محل تحصیل، در محیط کار، در همسایگی مان، در بین آشنایان و ... افرادی وجود دارند که رفتارشان باعث تلخ شدن زندگی به کام دیگران می شود به نظر شما؛

با آدم های متظاهر، دروغگو، حسود و دو به هم زن چه باید کرد؟

با آدم هایی که می پندارند با تحقیر دیگران بزرگ می شوند یا با آنهایی که همیشه دیگران را مقصر دانسته و هیچگاه حاضر به عذرخواهی نیستند یا با خودخواهانی که فکر می کنند دیگران ابلهند، چه طور؟

نمی دانم، شاید بتوانیم در روابطمان با این افراد تجدید نظر کنیم و فاصله مان را با آنها حفظ نمائیم. اما بیایید قطع رابطه نکنیم و فرصت تغییر و بهبود را از آنها نگیریم. شاید ما هم در کارنامه‌ی زندگیمان اشتباهاتی از این نوع داشته باشیم. همه‌ی ما برای خوب بودن نیازمند الگوهایی درست و شایسته‌ایم. صبور باشیم و استقامت کنیم.

"متدین واقعی باید در دنیا سهم داشته باشد و باید دنیا را نسبت به آنچه هنگام ورودش یافته، کمی زیباتر سازد، باید دنیا را کمی مسرت بخش تر نماید، باید کمی بیشتر همساز و عطر آگینش کند. این قرار است سهم او باشد."

اوشو

فرشته فلاحتی

کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می کند.

گزارش

اردیبهشتگان جشنی پر خاطره



سالیان درازی است که بسیار کسان را نظاره گر بوده،بسیار قدم ها را تاب آورده است و فراز و فرودها را به چشم دیده است چه آن زمان که کاخ اردشیر بود و صاحب شکوه و آبادانی، دشت در دشت پیرامونش سرخی گل سرخ بود و آتش آتشکده که به اوج زبانه می کشید و چه آن زمان که از جور زمانه نه فروغی به جا ماند و نه گلزاری.

اما باز وقت روییدن شقایق، مهمانانی همیشه آشنا قدم بر خاکش گذاشتند تا بر دامنش سفره‌ی سفیدی از پاکی و مهر بگسترند و بر آن ظرفهایی از شیر و آب به نشانه‌ی نیک اندیشی و رسایی بگذارند، از جاودانگی و بی مرگی مورد همیشه سبز در دست بگیرند، چشم بر آتش پر فروغ اشا، بهترین راستی را به یاد آورند و همواره بر نفس خویش شهریار گردند.



جشن اردیبهشتگان ۳۷۴۹ دینی برای زرتشتیان شیراز از پیر و جوان خاطره‌ای به یاد ماندنی شد وقتی همه برگرد سفره گهنبار توجی در آتشکده فیروزآباد گرد هم آمدند و گوش به آوای خوش اوستا سپردند و اجازه دادند تا چشم هاشان راز دلشان را آشکار سازد.

دست همه ی دست اندرکاران و برگزارکنندگان درد نکند



کاخ اردشیر بابکان یا آتشکده فیروزآباد بدست اردشیر بابکان بنیان گذار سلسله ساسانی در سده دوم میلادی ساخته شده این کاخ دارای تالارهای تو در تو است و با گذشت ۱۸۰۰ سال گچ بری قسمت بالای دیوارهای داخلی آن همچنان سالم مانده است. در ضلع شمالی خارج از دیوار کاخ چشمه ای زلال از دل خاک می جوشد و نهری که از کنار دیوار شرقی کاخ

بدبخت کسی است که نمی تواند ناراستی خویش را درست کند.

عبور می‌کند، موجب آبادانی شهر گور و کاخ ساسانی بوده است. وجود چهار عنصر طبیعی آب و باد و خاک و آتش امتیاز ویژه ای به این منطقه داده است. فرصت الدوله شیرازی در حدود ۱۱۰ سال پیش درباره بنای آتشکده فیروزآباد می نویسد: " از جمله آثار غریبه فیروز آباد آتشکده آنجاست که آنرا آتشکده‌ی اعظم نامند؛ زیرا در فارس آتشکده بزرگتر از آن نیست."
عده ای معتقدند این بنا کاخ نبوده بلکه کاربری آنرا آتشکده می دانند اما گروهی نیز طبق سندهای بدست آمده احتمال کاخ بودن آنرا بیشتر می دانند.

در حاشیه:

- به منظور راهنمایی و آگاهی و استفاده گردشگران غیر ایرانی هیچ نوشته ای در محوطه وجود نداشت حتی هشدارهای خطر سقوط مصالح نیز تنها به زبان فارسی بود.
- یادگارهای نوشته شده بر دیوارهای به جا مانده از این اثر تاریخی و نیز لجن ها و زباله های اطراف چشمه و نهر دل هر بیننده ای را به درد می آورد.

کنگره سرداران و ۱۴۶۰۰ شهید استان فارس

کنگره سرداران و ۱۴۶۰۰ شهید استان فارس ویژه بزرگداشت شهدای ادیان توحیدی هفتم اردیبهشت ماه ۱۳۹۰ در سالن مخابرات استان فارس با حضور پیروان ادیان زرتشتی، کلیمی و مسیحی برگزار گردید.

سردار سرتیپ پاسدار غلامحسین غیب پرور دبیر کل کنگره ضمن خوشامدگویی به حاضران گفت: " در همه ادیان الهی آمده است که عالم منتظر یک مصلح است که اتحاد و حاکم شدن خوبی ها را بگستراند و شهدا با خون مطهرشان در این راه قدم برداشته اند."

حجت الاسلام ماندگاری از خطبای برجسته کشور سخنران بعدی بود که در سخنان خود به این نکته اشاره کرد که "شهید، شهید است و شهادت هزینه انسانیت است. از هر آئینی که باشد شهید واژه مقدسی است باید در برابرش زانو زد چون هزینه انسانیت ما را، آنها پرداخت کرده اند."

در ادامه‌ی برنامه دکتر سیامک مرصدق نماینده کلیمیان و دکتر اسفندیار اختیاری نماینده ایرانیان زرتشتی در مجلس شورای اسلامی به ایراد سخنرانی پرداختند. دکتر مرصدق به خاطرات خوب و به یاد ماندنی خود از دوستان شهید کلیمی و مسلمانش اشاره کرد و دکتر اختیاری به جایگاه و منزلت شهیدان پرداخت و گفت: شهیدان تمام داشته ها، **"جانشان"** را نثار کردند و به ما یاد دادند برای داشتن الگو برای فرزندانمان در جای دیگر دنبال الگو نگردیم. او ضمن تشکر از دست اندرکاران برگزاری این کنگره که ما را جمع کرده تا به یاد

کسانی باشیم که انسان و انسانیت را یادآوری کرده‌اند، به خانواده های شهیدان نیز اشاره کرد و ضمن بزرگداشت آنان گفت:"تنها جنگی که در سده‌ی اخیر باعث شد تا هیچ تکه ای از ایران جدا نشود همین جنگ بود".

"شهید جانباخته‌ی راه خداست که پس از جهاد اکبر که حاصل معرفت علوی است رهنمون وادی جهاداصغر که میدان عمل و تقدس است شده و این حضور سبب صفای کامل باطن است و در این مرحله است که شهادت این رستگاری بزرگ حاصل می‌آید."

مهرداد قدردان پژوهشگر و نویسنده زرتشتی که به نمایندگی از پیروان ادیان توحیدی در این جلسه سخن می گفت با بیان نکات فوق و با اشاره به این قسمت از یسنای ۴۳ بند ۳ (اردرو تواوانس هوزنتونس سپن تو مزدا به چم ای مزدا دلدادگانت در پرتو دانش و پاکی به تو خواهند پیوست) ادامه داد : این جانباختگان عرصه دینداری و میهن دوستی با این طی طریق و رسیدن به ملکوت با آسمان نشینی سبب نجات و رهایی ما زمینیان شده اند.

از دیگر برنامه های جشن اجرای شعر و دکلمه توسط خانم لاویان و پردیس خانم از کلیمیان حاضر در سالن و نمایش کلیپ تهیه شده از سوی زرتشتیان در مورد جانباختگان و ایثارگران زرتشتی بود که متأسفانه با وجود زحمت و تلاشی که در تهیه آن صورت گرفته بود در وقت نامناسب و در میان همهمه‌ی خداحافظی مسئولان و حاضران به صورت ناقص به نمایش درآمد که شگفتی و دلخوری همکیشان زرتشتی را در پی داشت همچنان که شعر ارائه شده نیز فرصتی برای اجرا نداشت.


عکس از بهنام خدادادی


عکس از بهنام خدادادی

نخستین چهره گهنبار:

دی بمهر و اردیبهشت ماه آخرین روز از چهره گهنبار میدیوزرم در سال ۳۷۴۹ دینی (۱۳۹۰/۲/۱۴) زرتشتیان شیراز در باغ وقفی گردهم آمدند تا هنگام آفرینش آسمان از سوی خداوند را با جشن و شادی و سپاسگزاری برگزار کنند و دانش آموزان کلاس دینی نیز قدردانی خود را از آموزگارانشان به نمایش بگذارند. پس از اوستا خوانی موبدیار خسرویانی، گزارشی از عملکرد انجمن زرتشتیان شیراز توسط هوشنگ اسفندیاریان ارائه گردید. آنگاه فرشته هنگامی و شنایا فلاحتی در رابطه با مقام آموزگار دکلمه و شعر خود را برای حاضران خواندند. شبنم پاکسرشت فرنشین انجمن اولیا مربیان ضمن تشکر از حضور مردم و دانش آموزان در این مراسم و با سپاسگزاری از همکاری

آدم بی مغز و پرگو چون آدم ولخرج و بی سرمایه است.

فرشید گشتاسبی و پروین دهموبد (اعضا انجمن اولیا مربیان) در برگزاری مراسم، ضمن نام بردن از تمام آموزگاران دینی سالهای دور و نزدیک کلاس‌های دینی شیراز، از آقایان پرویز غیبی، کیخسرو کیانی، افلاطون سهرابی و خانم ها سرور فرهومند و مهوش نامداریان خواست تا خاطرات خود را از کلاس‌های درس و اثرات تنبیه و تشویق برای حاضران بیان کنند. همچنین کلیپ تهیه شده از خاطرات و لحظات کلاس‌های دینی به نمایش درآمد که مورد توجه همه قرار گرفت. در ادامه پرنیان کوکلری، مهتاب گشتاسبی، آزیتا قدس و نیکو فلاحتی نیز با اجرای دکلمه‌ای زیبا، آنرا به آموزگاران کلاس دینی تقدیم نمودند. در پایان از سوی انجمن زرتشتیان شیراز از آموزگاران کلاس دینی قدردانی شد و با پذیرایی از حاضران مراسم پایان پذیرفت.

گزارش ها از ناهید فلفلی

ششمین همایش شب شعر- یادواره مولوی



شیرازی ها ششمین شب شعر ایرانیان زرتشتی را به یاد یکی از بزرگان نام آور عرصه ی شعر و ترانه و دف و سماع برگزار کردند.

در شبی مهتابی بیش از ۱۰۰ نفر از علاقمندان به چکامه و چکامه سرایی در تالار روانشاد یزدانی شیراز گردهم آمدند. در ابتدا نیکو فلاحتی و پرنیان کوکلری بندهایی از کلام اشوزرتشت **گاتها** را اجرا نمودند. گاتهایی که خود در داشتن وزن و آهنگ بی همتاست. سپس کلیپی از کنسرت شمس پخش شد که با استقبال خوب باشندگان همراه شد به گونه‌ای که در بخش هایی دیگر نیز به خواست ایشان دوباره پخش شد.



در این برنامه بیش از ۲۰ همکیش از شهرهای دیگر به تماشای همایش آمده بودند و البته نسیم شهریارزاده و منیژه پشوتنی زاده به چکامه خوانی نیز پرداختند.

پس از سخنان ابتدایی شبنم پاکسرشت مجری برنامه، همایش با اجراهای شرکت کنندگان دنبال شد به گونه ای که هر کدام به ترتیب برنامه ای که در دست داشتند پشت تریبون باشنده می شدند و به اجرای چکامه ی خود می پرداختند.

شرکت کنندگان می توانستند در دو بخش ارائه ی چکامه های خود و چکامه های دیگر چکامه سرایان شرکت کنند.

آنقدر شکست می‌خورم تا راه شکست دادن را بیاموزم.

حاشیه های همایش:

- بروشوری در خصوص زندگینامه ی مولوی تهیه شده بود که در ابتدای همایش در اختیار باشندگان قرار گرفت.
- گودرز ماوندی چکامه سرای زرتشتی ساکن کرج با ارسال چکامه ای با نام ابوالقاسم فردوسی به دبیرخانه ی همایش مسابقه ای را ترتیب داده بود تا رمز موجود در چکامه اش را بیابند که به سه نفر برتر به قید قرعه در جشن تیرگان هدایایی پیشکش خواهد شد.
- تکنوازی زیبای رامین اخوی جو زینت بخش همایش بود.
- دکور شب شعر همچون پنج دوره ی پیشین یکی از برتری های همایش بود که این بار به همت شبنم پاکسرشت و پریسا باستانی به زیبایی آماده شده و حال و هوای خاصی به این همایش بخشیده بود.



برگرفته از امرداد - شهرام پوردهی

بمون، بامس همه‌ی ما بود ...

وقتی کوچیک بودیم، خیلی خیلی کوچیک بودیم، اقلاً هر هفته بمون و گلچهر رو می‌دیدیم. این‌قدر که جزئی طبیعی از باغ برامون بودن. می‌دویدیم، جیغ و ویغ می‌کردیم، بالا و پایین می‌پریدیم امّا هیچ وقت، هیچ خاطره‌ی بدی ازشون نداشتیم، انگار لبخندشون، جزئی طبیعی از باغ بود.

آنوقت‌ها که شهربازی نبود، کل اسباب بازی‌های باغ یه تاب بود که بعد از کلاس دینی همه‌ی پسرها هجوم می‌آوردن روش و با هم سوارش می‌شدن، ما تو چمنا و گیاه‌های کنار دیوار آخر باغ خونه بازی می‌کردیم. وقتی آقای فرخی بود و وقتی همه‌ی کلاس‌های دبستان سر یک کلاس اوستا حاضر می‌شدیم با یک معلم؛ یا او خوب یاد می داد یا ما خوب یاد می‌گرفتیم و یا هر دو.

آدم‌های زیادی اومدن و رفتن و هر کدام به قدر خودشون زحمت کشیدن، ما امروز می‌فهمیم، این‌همه بچّه را تحمّل کردن و لبخند زدن، مدیریت کردن، شکایت نکردن و باز هم لبخند زدن، آسون نیست. شاید ما بیشتر از نوه‌های خودشان آنها را می‌دیدیم. نوه‌هایی که آن موقع یا به دنیا نیومده بودن یا شاید شیراز نبودن.

کی می‌تونه اون چهره‌ای رو که تو هر مراسمی حاضر بود، کم دندان و پرلبخند، فراموش کنه و همه‌ی آنچه که با خودش برد، بی ادعایی، آسیب نزدن، بی شکایتی، لبخند زدن، انگار که همیشه هست امّا ... همیشه نیست، از خودمون می پرسیم: "ما تا حالا واسه‌ی جامعه‌ی زرتشتی چیکار کردیم؟!

کتایون نمیرانیان

آنقدر شکست می‌خورم تا راه شکست دادن را بیاموزم.

اوستا در زندگی ما:

چرا ما اوستا می خوانیم با اینکه چیزی از آن نمی فهمیم؟

پیرمردی همراه با نوه‌ی کوچکش در یک روستا زندگی می کرد. هر روز صبح پدربزرگ می نشست و دعا می خواند. نوه اش هر بار مانند او می نشست و سعی می کرد فقط بتواند از او تقلید کند.

یک روز نوه اش پرسید: پدربزرگ من هر دفعه سعی می کنم مانند شما اوستا بخوانم، اما آن را نمی‌فهمم و چیزی را که نفهمم زود فراموش می کنم . کتاب را می بندم! خواندن اوستا چه فایده ای دارد؟

پدربزرگ به آرامی زغالی را داخل بخاری گذاشت و پاسخ داد: این سبد زغال را بگیر و برو از رودخانه برای من یک سبد آب بیاور. پسر بچه گفت: اما قبل از اینکه من به خانه برگردم تمام آب از سوراخ های سبد بیرون می ریزد؟ پدربزرگ خندید و گفت: آن وقت تو مجبور خواهی بود دفعه بعد کمی سریعتر حرکت کنی. و او پسر را با سبد به رودخانه فرستاد تا سعی خود را بکند.



پسر سبد را پر از آب کرد و سریع دوید، اما قبل از اینکه او به خانه برگردد، سبد خالی بود. در حالی که نفس نفس می زد به پدربزرگش گفت: که حمل کردن آب در سبد غیرممکن است و رفت که در عوض یک سطل بردارد، پیرمرد گفت من یک سطل آب نمی خواهم. من یک سبد آب می خواهم، تو به اندازه کافی سعی خود را نکرده ای و او از در خارج شد تا تلاش دوباره پسر را تماشا کند. پسر می دانست که این کار غیرممکن است اما خواست به پدربزرگش نشان بدهد که اگر او بتواند سریعتر بدود باز قبل از اینکه به خانه برگردد آبی در سبد وجود نخواهد داشت. پسر دوباره سبد را در رودخانه فرو برد و سخت دوید. اما وقتی به پدربزرگش رسید، سبد دوباره خالی بود. نفس نفس زنان گفت: " ببین پدربزرگ، بی فایده است. پدربزرگ گفت: باز هم فکر می کنی بی فایده است؟ به سبد نگاه کن." پسر به سبد نگاه کرد و برای اولین بار فهمید که سبد فرق کرده است. سبد زغال کهنه و کثیف حالا به یک سبد تمیز تبدیل شده بود. داخل و بیرون آن. پسرم چه اتفاقی می افتد وقتی که تو اوستا می خوانی؟ تو ممکن است چیزی را نفهمی یا به خاطر نسپاری، اما وقتی آن را می خوانی تو تغییر خواهی کرد. باطن و ظاهر تو. و این کار خداست در زندگی ما

سایت همازور – گردآورنده: مهوش نامداریان

با زنی ازدواج کنید که اگر مرد می بود بهترین دوست شما می شد.

فرهنگی

ادامه وحدت وجود و فروهر



گمان می‌رود وجود پرتو الهی فروهر در موجودات عالم و ماموریتش در نزدیکی جستن آدمی به خدای که مایه مینوی کوشی‌است سبب برداشت وحدت وجودی شده است و این اساس عرفان الهی است و بی‌جهت نیست که انسان را موجودی ابدی می‌دانند ومی‌توان دلیل و شَوَند آن را همین پرتو الهی دانست زیرا این پرتوِ تعلق یافته به وجود آدمی دیگر نابود نمی‌شود و به نام شخص به عالم مینو و سرچشمه خود باز می‌گردد و طبق آموزه‌های اوستایی(برای نمونه فروردین یشت بند۴۹) هر سال در ده روز پایانی سال به عالم خاکی بازگشته و به خانه و خانواده خود سر می‌زند و همیشه در همراهی و همیاری نیکانِ زمینی کوشاست.

نکته درخوراندیشه ، روان که پاسخگوی اعمال آدمی است، تنها تا سی سال با دنیا(گیتی) در ارتباط است و از آن پس به فروهر می‌پیوندد (دلیل برگزاری مراسم سال تا سی سال نزد زرتشتیان و اجازه نبش قبر پس از سی سال نزد مسلمانان«گفتاورد ازشادروان دستور رستم شهزادی») و این فروهر است که جاودانه با زمینیان در پیوند بوده و سالیانه نیز ده روز مهمان مینوی خانواده هاست.

اینک می‌خواهم پای در کفش بزرگان کرده و بگویم وقتی که شمس تبریزی مراد مولانا ، انسان را ازلی و ابدی می‌داند (مقالات شمس، شمس تبریزی- حکایت شمس، محمد حیدرنژاد) هم به نوعی تکیه بر این باور دارد که انسان پرتوی الهی دارد و این پرتو را از سرچشمه ازلی و ابدی آن (خداوند) پایه قرارداده و انسان را ازلی هم می‌داند.

در این راستا می‌توان به این نکته اندیشید : بی‌جهت نیست که در چندین جای اوستا از جمله یسنای۲۶ بند ۱۰ و فروردین یشت بند۱۴۵ به فروهرهای آدمیان از کیومرث تا سیوشانس (آخرین آفریده و موعود مزدیسنا) درود فرستاده می‌شود و این شامل بسیاری از انسان‌هایی است که هنوز به گیتی نیامده‌اند و بی‌گمان دارای فروهرهای معینی بوده که در سرچشمه اهورایی خود به سر می‌برند.

از دیدگاهی دیگر نیز فروهر قابل بررسی است : بر پایه اسطوره آفرینش که در متون پهلوی چون بندهش از آن یاد شده است آفرینش توسط هرمز انجام و بر مبنایی از زمان اسطوره ایِ دوازده هزار ساله قرار گرفته است که سه هزار سال نخست آن فروهری بوده و همه چیز حالتی مینوی داشته و از جسم و حالت گیتیایی خبری نبوده است و چنانکه میدانیم پس از حمله اهریمن به قلمرو هرمز در پایان سه هزاره اول و اراده هرمز برانجام

انسانی که قادر به آفرینندگی نیست طالب نابود ساختن است.

آفرینشِ گیتیایی (مادی) برای تحلیل قوای اهریمن و سرانجام شکست او ، آفرینش گیتیایی (مادی) در سه هزاره دوم حین بیهوشی اهریمن توسط هرمز به انجام می رسد در این میان ، نکته مهم پرسش و پاسخ هرمز و فروهرِآدمیان پیش از جسم بخشیدن به آنان و ورودشان به گیتی و عرصه خاکی خواندنی است:

«کدام یک شما را سودمندتر در نظر آید؟ اگر شما را به صورت مادی بیافرینم و به تن با دروج بکوشید(بجنگید) و دروج را نابود کنید و شما را به فرجام درست و انوشه بازآرایم و باز شما را به گیتی آفرینم جاودانه بی مرگ ، بی پیری و بی دشمن باشید یا شما را جاودانه پاسداری [بر ضد] اهریمن باید کرد؟ ایشان بدان خرد همه آگاه [آن] بدی را [که]از اهریمن دروج بر فروهرهای مردمان در جهان رسد ، دیدند و رهایی واپسین از دشمنی اهریمن را به تن پسین ، جاودانه درست و انوشه باز بودن را [دیدند] و برای رفتن [به جهان ، همداستان] شدند.»(بندهش)

پیمان سپاری با هرمز و تعهد برای جنگ با اهریمن و بدیها پیش از پذیرش تن و پیکر و قبل از عزیمت به گیتی و عرصه خاکی ، وضعیت ، کارایی ، کارکرد و خویشکاری فروهرآدمیان را ترسیم می کند و بر اساس این اسطوره هر یک از ما انسان‌ها پیش از آفرینش مادی و آغاز گیتی به هرمز پیمان سپرده‌ایم که بر علیه بدی بجنگیم و در پیشرفت خوبی و نیکی بکوشیم در این راستا به ادبیات پر بار این مرز و بوم سری می‌زنیم:

حافظ:

نبود نقش دو عالم که رنگ الفت بود زمانه طرح محبت نه این زمان انداخت

نیز:

در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد

و:

سایه معشوق اگر افتاد بر عاشق چه شد ما به او محتاج بودیم او به ما مشتاق بود

و چه زیبا سعدی می‌فرماید:

نشان بر تخته‌ی گیتی نبود از عالم و آدم که جان در مکتب عشق از تولای تودم زد

خواندن این ابیات اندیشه را گرم و توسن خیال را نوازش می‌دهد، این شاعران عارف چه زیبا و عارفانه بخشی از اسطوره آفرینش و جانمایه آن را به تصویر کشیده‌اند.

این عالم فروهری و این پیمان‌سپاری به نوعی یادآور عالم ذر یا میثاق روایات اسلامی هم هست که طبق این روایات در این عالم ، خداوند عهدها و میثاق‌هایی را از ارواح گرفته است و اساس عالم ذر را آیه ۱۷۳ سوره اعراف گرفته‌اند و تصدیق ازلی آن: «الست بربکم قالوا بلی » « آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند : بلی»

نکته‌ای که یادآوری آن خالی از لطف نیست آنکه در نگاره هخامنشی که به پیشنهاد رستم جی‌کاما دانشمند پارسی فروهر نام گرفت حلقه میانی آن که به حلقه آفرینش یا دایره زندگی نامبرداراست به حق و با تکیه بر دانش کافی توسط ایشان حلقه آفرینش نامگذاری شده است چون بر اساس باور ایرانیان چه عرفا و چه فلاسفه آفرینش خطی نیست بلکه گرد و به صورت دایره است چون باید از نقطه‌ای(آفریننده) آفرینش آغاز و باز با پایان یافتن و فرا رسیدن مرگ به همان نقطه(آفریننده) باز گردد هستی آغاز و پایانی جز در ذات خداوندی

یکی از بزرگترین خوشبختی ها، خدمت بیشتر به مردم است.

ندارد این دایره یا حلقه آفرینش را دو قوس است که رفتن و آمدن را ترسیم می‌کند که در نظر عرفا این دو قوس ، یکی نزولی و دیگری صعودی است. قوس نزولی به زبان ساده ، آفرینش جهان توسط خداوند است یعنی از وحدت به کثرت رسیدن، با مشاهده این کثرت و با اندیشه کردن بر آن، به وحدت رسیدن و پی به وجود خداوند هستی بردن و با بازگشت فرجامین به سوی او قوس صعودی معنا می یابد یا به بیان فلسفی ، وجود از عقل کل(خداوند) آغاز می‌شود و پس از پیمودن مراتب عقول به وجود برزخی و بعد از آن به عالم ماده می‌رسد این را سیر نزولی نامیده‌اند از طرف دیگر، وجود سیر دیگری را از هیولی (ماده) آغاز می‌کند و بعد از طی مراتب و قطع مراحل حیوانی به برزخ می‌رسد و از آنجا به عالم عقل(فنا فی الله) نایل می‌شود و این را سیر صعودی گویند در گاهان اشوزرتشت یسنای ۲۹ بندهای ۱و۱۰، یسنای ۴۴ بندهای۶ و۷، یسنای ۵۰ بند ۱۱، یسنای ۳۳ بند۶،یسنای۳۴، بند۶،یسنای ۵۰ بند۹،و یسنای ۳۴ بند ۱۳به این موضوع اشاره دارند. «اینک با سرودهای ستایش خود که از روی راستی و پاک‌منشی و نیروی روانی‌ام برخاسته آرزومندم پس از انجام رسالت خود و آشنا کردن مردمان از بهره و سودهای آیین مقدست با سرفرازی تمام به سویت باز گردم.»(یسنای۵۰ بند۹)

اما نکته آخر که بی ارتباط با ازلیت و ابدیت و آفرینش نیست با استفاده از نظر دکتر غلامحسین ابراهیمی دینانی فیلسوف پرآوازه به بیان آن می‌پردازیم.

پاسخ به این پرسش اساسی که هستی از کجا آمده چه خواهد بود؟ آیا می‌توان تصور کرد که هستی از جایی آمده باشد؟ اینجا باید به دقت تفاوت وجود و موجود را سنجید و بر آن اندیشه کرد، موجود می‌تواند آفریده یا حادث شود. آیا برای وجود نیز چنین رویدادی منطقی است؟ آیا پذیرش عقلی دارد؟ بی‌گمان خیر! چون وجود برابر هستی است.

به شوند هست بودنش نمی‌تواند حادث باشد. پدیداری هستی از نیستی مفهوم نیست و تنها موجود است که می‌توان در مورد هستی و نیستی‌اش نظر داد و جالب اینکه حتی نیستیِ یک موجود برابر عدم آن نیست یعنی موجود معدوم (نابود) نمی‌شود تنها تغییر ماهیت می‌دهد پس چیزی از موجودیت جهان نابود شدنی نیست تنها ماهیتش تغییر می‌کند.

نیستی یعنی نیستیِ وضع موجود نه فنا و نابودی، به طور مثال آدمی با پذیرش مرگ وجودش معدوم (نابود) نمی‌شود بلکه ماهیتش معدوم و ماهیتی جدید اختیار می‌کند، وجود تکلیفش معلوم است، وجود برابر هستی است و نه می‌توان آن را حادث شمرد و نه معدوم و نابودشدنی دانست و نکته اینجاست که چون خداوند عین هستی است این امکان از اساس وجود ندارد.

اندیشه بر این چند جمله گذشته کارگشاست تا بتوان موجودیت انسان، جزء فروهری، ابدی بودن انسان، وحدت وجود و در مجموع آفرینش وهستی را در جایگاه والای خود مورد بررسی قرار داد.

مهرداد قدردان

آزادی تلاش خردمندانهٔ آدمی در جستجوی علت حادثه هاست.



پرسش و پاسخ

اوّل:

دست اندرکاران گاهنامه‌ی پیام سبز همواره مورد لطف خوانندگان همیشگی خود بوده‌اند، خوانندگان آگاهی که با جملات مهرآمیز خود و با پیشنهادها و نظرات سازنده‌شان به ما انرژی باز هم کار کردن را می دهند.

به پاس قدردانی از این توجه دلسوزانه، از این شماره به بعد با بخش جدید **گشت و گذار** نگاه تازه ای خواهیم داشت به مکان های مختلفی که یا بارها به آنجا سفر کرده‌ایم یا اینکه فقط در مورد آنها شنیده ایم.

شما هم می توانید با فرستادن مطالب خواندنی و جالب خود راهنمای ما و سایر همکیشان در سفر به این نقاط مختلف باشید.

دوّم:

گاهنامه ی پیام سبز متعلق به شماست و نظرات سازنده ی شما خوانندگان عزیز چراغ راه ماست پس بر آن شدیم تا یک پیشنهاد و چند پرسش یک خواننده ی عزیز را در این قسمت مطرح و به آن جواب دهیم.

پرسش:

پدید آورندگان گرامی پیام سبز

با درود و خسته نباشید، یک پیشنهاد و چند پرسش:

۱. به طور معمول، وقتی با کمیسیونی کار داریم، باید با یکی از افراد آن گفتگو کنیم، که در صورت مطلع نبودن، به فرد مورد نظر ارجاع داده می شویم. که البته این به دلیل تعداد محدود زرتشتیان شیراز ممکن است.

گاه افراد مختلف، پاسخ های مختلف دارند و یا آقای مهربان ماوندادی نیز در جریان نیست، بهتر نیست هر کمیسیون، گروه، ... یک فرد مسئول روابط عمومی داشته باشد، تا مردم سردرگم نشوند؟

از آن بهتر، شماره ی تماس، فکس، email، پیام گیر تلفنی یا صندوق انتقادات و پیشنهادات هستند. که این دو تای آخر، به دلیل امکان مخفی نگهداشتن نام نویسنده، کارایی بیشتری دارند. پیام های رسیده می تواند در کمیسیون یا دفتر مجله بررسی شده، به نحو مقتضی پاسخ داده شود. تمام نشریات و سایت های زرتشتی،

حافظه پروندهٔ تخیل و گنجینهٔ عقل دفتر ثبت وجدان و مخزن اندیشه است.

دارای چنین قسمتی " ارتباط با ما" می باشند. پیام سبز نیز می تواند به این طریق صفحه ای خواندنی ایجاد کند، پرسش ها را از افراد مسئول یا مطلع یا اعضاء انجمن و ... پرسیده، پاسخ دهد و بدین ترتیب مجله از حالت یک طرفه بودن و خواننده از حالت منفعلی خارج می شود.

۲. با تشکر از مطلب مفید شماره‌ی پیش درباره ی دیگ های مسی، سوالی که در این زمینه وجود دارد آن است که فروشندگان ظروف مسی در این زمینه با هم، همداستان نیستند و هر کس کار دیگری را نفی می کند. برای مثال فروشندگان دیگ مسی خارج از کرمان که فقط جهت همین مسئله و پخت و پز ایجاد شده اند، ظروف کرمان را قبول ندارند و برعکس. لطفاً در این زمینه راهنمایی بفرمایید و نیز اینکه کفگیر آهنی را از کجا می توان تهیه کرد.

با سپاس پیروز باشید

یک همکیش

پاسخ:به پیشنهاد شما خواننده ی عزیز صفحه ی پرسش و پاسخ را هم ایجاد کردیم به امید اینکه همیشه پر از نظرات شما باشد.

۱. مطمئن ترین و سریع ترین راه برای اطلاع از برنامه‌ی کمیسیون ها ارتباط با رئیس یا معاون آن کمیسیون ها می باشد. که برای کمیسیون بانوان به میترا جوانمرد و کمیسیون ورزش به شهرام گشتاسبی و برای کمیسیون دینی به مهرداد قدردان می توانید مراجعه کنید.

۲. از آنجائیکه تهیه قاشق آهنی کمی سخت به نظر می رسد، برای تأمین یون آهن در غذا می توانید یک تکه کوچک آهن سنباده خورده ی تمیز را در موقع پختن خورش در قابلمه قرار دهید درست همان کاری که شمالیهای عزیز با نعل اسب انجام می دهند و در موقع سرو غذا آن را از ظرف، خارج نمایید.

۳. یکی از راه های سخت کردن عنصر مس که بسیار نرم و انعطاف پذیر است، ترکیب کردن مس با سایر فلزات و ایجاد آلیاژ مس می باشد که بسته به نوع و درصد فلزی که با آن ترکیب می شود آلیاژ مختلفی با خواص متفاوت ایجاد می کند. شاید اختلاف نظر بین مسگرهای کرمانی و سایر شهرها مربوط به نوع و درصد فلز مورد استفاده در آلیاژ مس می‌باشد ولی باز هم اگر خوانندگان محترم نظر یا پیشنهادی در این مورد دارند می توانند کتباً به کمیسیون بانوان اعلام کنند.

با احترام

شبنم پاکسرشت

مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، سپس راه انجام آن را خواهید یافت.



شبی دیدم که دریا پاک و سنگین
نشسته پیش ساحل، باز غمگین

به آرامی برفتم در جوارش
بپرسیدم ز احوال خرابش

به خاموشی سخن می گفت با من
تو گویی ناله ای دارد به دامن

بگفتم با همه وسعت که داری
تو را ساحل مگر آید به کاری؟

بگفتا ساحل است تنها حواسم
در آغوش دیدنش باشد نیازم

به دور از ساحلم، آرامشی نیست
خروشانم، جز اویم خواهشی نیست

به هر باری رسد موجم به رویش
سر تعظیم فرود آرد به سویش

ولیکن ساحل از دردم چه داند !
به دیدارش روم، باز هم براند !

شب و روزم گذشت در رفت و برگشت
به ساحل هیچ نگفتم آنچه بگذشت

همانا مرهم دردم همین است
به رسم روزگار، تقدیرم این است

فقط خواهم ز یزدان دو عالم
دهد صبری که از غصه ننالم

(مهرداد باستانی، در وصف غم دریا)

داستان جالب ارزش کار



جنگ جهانی اول مثل بیماری وحشتناکی، تمام دنیا رو گرفته بود.
یکی از سربازان به محض این که دید دوست تمام دوران زندگی اش در باتلاق افتاده و در حال دست و پنجه نرم کردن با مرگ است از مافوقش اجازه خواست تا برای نجات دوستش برود و او را از باتلاق خارج کند.
مافوق به سرباز گفت: اگر بخواهی می‌توانی بروی، اما هیچ فکر کردی این کار ارزشش را دارد یا نه؟ دوستت احتمالاً مرده و ممکن است تو حتی زندگی خودت را هم به خطر بیندازی!
حرف های مافوق اثری نداشت، سرباز به نجات دوستش رفت. به شکل معجزه آسایی توانست به دوستش برسد، او را روی شانه هایش کشید و به پادگان رساند.

هر روز همان روز را زندگی کن و بدین سان تمامی عمر را زندگی کرده ای.

افسر مافوق به سراغ آن‌ها رفت، سربازی را که در باتلاق افتاده بود معاینه کرد و با مهربانی و دلسوزی به دوستش نگاه کرد و گفت: من به تو گفتم ممکنه که ارزشش را نداشته باشه، دوستت مرده! خود تو هم زخم های عمیق و مرگباری برداشتی!

سرباز در جواب گفت: قربان ارزشش را داشت.

افسر مافوق با حیرت گفت: منظورت چیه که ارزشش را داشت؟! می شه بگی؟

سرباز جواب داد: بله قربان، ارزشش را داشت، چون زمانی که به او رسیدم هنوز زنده بود، من از شنیدن چیزی که او گفت احساس رضایت قلبی می کنم.

اون گفت: "جیم .... من می‌دونستم که تو به کمک من می آیی."

خیلی وقت ها در زندگی ارزش کاری که می خواهی انجام بدهی بستگی به این داره که چه طور به مسئله نگاه کنی.

جسارت داشته باش و هرآن چه را قلبت می گوید انجام بده.

اگر به پیام قلبت گوش نکنی، ممکن است بعد ها در زندگی دچار پشیمانی شوی.

گردآورنده: شیوا شهریار زاده

لطیفه های شاعرانه:

شعر و زمزم

شاعری که شعرهای ضعیفی می سرود روزی به جامی گفت: "وقتی که به زیارت خانه کعبه رفته بودم دیوان شعرم را برای تبرک به حجرالاسود مالیدم." جامی گفت: "اگر در آب زمزم می مالیدی بهتر بود!"

دیدم شکمی

"سلطان کرمانشاهی" برای بیدل کرمانشاهی شاعر که بسیار شکم گنده بود این طور سروده است:

دیدم شکمی ز دور پیداست

بعد از دو سه روز بیدل آمد

آنکه کردار به سخاوت بیاراید و گفتار براستی در این جهان نیک بخت است.

گنجینه عُبید

"عبیدزاکانی" وقت مرگ به فرزندانش وصیت کرد گنجینه پنهانی اش را باز کنند و هر چه در آن است برای خود بردارند.
فرزندان بعد از مرگ پدر در گنجینه را به زحمت گشودند و این بیت را نوشته بر کاغذ دیدند:

خدای داند و من دانم و تو هم دانی که یک فلوس ندارد عبید زاکانی

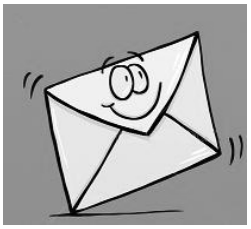
زگهواره تا گور

مردی خودش را در جمع شاعران جا زده بود و هی ادعای فضل و ادب می کرد. پرسیدند: "آیا تو، تاگور شاعر و نویسنده معروف هند را می شناسی؟"
گفت: "البته که می شناسم. شعری هم از او حفظم که می گوید: "ز گهواره تا گور دانش بجوی."

اراده اعلیحضرت

لوئی چهاردهم پادشاه فرانسه یک روز قطعه شعری که سروده بود به "بوالو" نشان داد و نظر او را خواست. بوالو که در موقعیت عجیبی قرار گرفته بود، گفت: "برای اعلیحضرت امر غیر ممکن وجود ندارد. مثلاً من اطمینان دارم که در این جا اراده کرده اند شعر بدی بگویند و انصافاً هم خوب موفق شده اند."

گردآورنده: مهوش نامداریان



اطلاعیه:

همکیشان عزیز از این پس می توانید مطالب خود را به آدرس **payamsabz2010@gmail.com** *ارسال فرمائید.*

با تشکر

تن درست برای روان، مهمانخانه، و برای تن ناسالم بیمارستان است.

در مورد شهر یزد چه می‌دانید؟

یزد اولین شهر خشتی و دومین شهر تاریخی جهان بعد از شهر ونیز ایتالیاست. همین دو ویژگی کافی است تا ایرانیان بدانند کشوری به وسعت تاریخ جهان دارند و شهری کویری که می‌توانند خشت به خشت، ریگ به ریگ و لحظه به لحظه تاریخ آن را به رخ جهانیان بکشند.

دومین شهر تاریخی جهان "برترین" جاذبه های گردشگری، تاریخی و میراث فرهنگی زیادی دارد که هر کدام از آنها می تواند به تنهایی جاذبه ای منحصر به فرد برای بازدید گردشگران و دوستداران میراث فرهنگی و تاریخ ایران و جهان باشد. این شهر، به شهر بادگیرها معروف است. به دارالعباده، شهر دوچرخه‌ها، شهر شیرینی، شهر قنات و قنوت و قناعت و شهر آتش و آفتاب.



تاریخ نویسان معتقدند که قدمت یزد به پیش از اسلام می رسد. عده ای هم می گویند که شاید شهر تاریخی یزد را باید در نقطه دیگری غیر از مکان کنونی آن جستجو کرد. اما با این حال قدمت بسیاری از آثار تاریخی کشف شده در شهر یزد به قرن پنجم هجری باز می گردد. در عین حال کشف بناهای دیگری متعلق به قرن های دوم و سوم هجری، تردیدها را در تخمین قدمت شهر یزد بیشتر می کند. در هر صورت تاریخ سکونت انسان در این خطه از هزاره سوم پیش از میلاد فراتر رفته است، به طوری که در عهد پیشدادیان طایفه های در حال کوچ از بلخ به پارس، این سرزمین را یزدان نامیدند و از آن زمان به بعد یزد محل عبادت شد.

یزد را از آن جهت امن ترین شهر می دانند که جنگ و بلایای طبیعی تاکنون نتوانسته به آن صدمه ای وارد کند. به همین دلیل است که تاریخ نویسان از آن به عنوان امن ترین شهر ایران یاد کرده اند. مارکوپولو جهانگرد ایتالیایی نیز درباره یزد می گوید که تجار جاده ابریشم این شهر را به لحاظ امنیت مالی و جانی آن دوست دارند.

گسترده ترین بافت تاریخی ایران

بافت تاریخی شهر یزد با مساحتی در حدود ۸۰۰ هکتار را می توان گسترده ترین و اصولی ترین بافت تاریخ ایران دانست که تجربه های متفاوتی در زمینه مداخله متولیان امر در شبکه معابر را در خود جای داده است.

آنچه را که با خوشی و لذت آموخته ایم، هرگز فراموش نمی کنیم.

بافت تاریخی یزد به عنوان دومین بافت خشتی دنیا و دست نخورده ترین بافت تاریخی کشور به شماره ۱۵۰۰۰ در فهرست ملی ثبت شده است.



نارین قلعه، قدیمی‌ترین بنای خشتی جهان

قدیمی ترین بنای ساخته شده از خشت در دنیا نارین قلعه یا کهندژ نام دارد که در شهر باستانی میبد بر فراز تپه ای بلند بنا شده و بر تمامی شهر میبد و پیرامون آن دید دارد. تاکنون کشوری ادعا نکرده است که بنایی قدیمی تر از کهندژ دارد.

کهندژ نام دژهای کهنی است که در آغاز پیدایش شهرها بنا شده اند. این دژها در دوره پیش از اسلام و بیشتر در دوران ماد، هخامنشی و اشکانی ساخته شده و بناهایی تک و پر تراکم بودند که بر فراز تپه‌های طبیعی یا مصنوعی می‌ساختند.

طولانی ترین قنات ایران



طولانی ترین قنات ایران به نام "قنات زارچ" با طول صد کیلومتر در استان یزد قرار دارد. این قنات یکی از کهن ترین قنات های ایران به شمار می آید که سابقه ای بیش از سه هزار سال دارد. طول کوره قنات زارچ بیش از ۷۱ کیلومتر بوده و تعداد چاه های آن دو هزار و ۱۱۵ حلقه شمارش شده است.

ادامه دارد ...

در نظر خردمند شادیی که غم به دنبال دارد بی ارزش است.

مربای انجیر

مواد لازم:



انجیر	۱ کیلو
شکر	نیم کیلو
آب	۱.۵ لیوان
میخک یا هل	۲ عدد (دانه هل)
آبلیمو	نصف لیوان

طرز تهیه:

ابتدا انجیر را شسته کنار می‌گذاریم تا آب اضافی آن برود، سپس درون قابلمه ریخته شکر را به آن اضافه کرده حدود ۳ الی ۴ ساعت به حال خود می‌گذاریم تا آب بیاندازد بعد آب را اضافه کرده همراه با هل یا میخک روی شعله گذاشته تا به جوش آید و قوام بیآید. وقتی حُباب روی مربا را گرفت، یعنی مربا آماده است. نصف استکان آبلیمو را اضافه کرده آن را به مدت ۳۰ دقیقه با پارچه تمیزی دَم می‌کنیم البته با شعله کم تا نسوزد. سپس وقتی خنک شد درون شیشه ریخته و درب آن را محکم بسته در جای خنک نگهداری می کنیم.

بستنی هلو

مواد لازم:



هلو تازه و رسیده	۴ عدد
شیر	نصف لیوان
خامه تازه زده شده	نصف لیوان
لیمو ترش	۱ عدد
ثعلب	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

هر کدام از هلوها را چهار قسمت کنید، پوست آنها را بکنید و هسته هایشان را در آورید به همراه شیر و رنده پوست لیمو و آب لیمو و خامه و ثعلب درون مخلوط کن ریخته بهم می زنیم تا مایه یک دستی بدست آید.

بزرگترین بدبختی آن است که طاقت کشیدن بار بدبختی را نداشته باشیم.

مایه را درون ظرفی ریخته که قبلاً ۱۵ دقیقه در فریزر قرار داده ایم می‌ریزیم و در فریزر قرار می دهیم، بعد از نیم ساعت بیرون آورده دوباره با قاشق چوبی بهم می زنیم تا خمیری شود (۳مرتبه) هر ۱۵ دقیقه یکبار بیرون آورده و به هم می زنیم و سپس آن را درون فریزر قرار داده و بعد از ۱ ساعت بیرون می‌آوریم و در ظرف مخصوص بستنی خوری ریخته با خلال پسته و بیسکویت و سس شکلاتی تزئین می‌کنیم.

"در صورت تمایل از توت فرنگی، شاه توت هم می توان به جای هلو استفاده کرد. و نیز می‌توان یک قاشق غذاخوری شکر را به مواد اضافه کرد."

نوش جان

گردآورنده : مهوش اختری

چند نکته ی مهم برای یک کدبانو در آشپزخانه

۱. برای اینکه تخم مرغ و سیب زمینی هنگام پختن ترک نخورد هنگام پخت یک قاشق غذاخوری نمک به آن اضافه کنید. اگر تخم مرغ ترک هم داشته باشد نمک باعث بسته شدن ترک می شود.

۲. اگر از اسکاچ برای شستن ظرفهای تان استفاده می کنید لازم است بدانید که خود اسکاچ خیلی زود آلوده می شود و برای رفع این آلودگی هر هفته یکبار اسکاچ را درون مایع ضدعفونی کننده یا آب جوش قرار داده و آن را تمیز کنید.

۳. اگر می خواهید هنگام دم کردن پلو بهم نچسبد هنگام جوشیدن مقدار کمی آبلیمو به آن اضافه کنید، نه تنها پلو را مثل یاس سفید می کند، بلکه دانه های آن را از هم جدا ساخته و مانع چسبیدن آنها به یکدیگر می شود.

۴. برای بهتر شدن دلمه برگ مو، از چاشنی تمر هندی مخلوط با آب استفاده کنید.

۵. بعضی از آب میوه ها مثل آب هویج و آب انگور و ... اگر بمانند خاصیت و رنگ و مزه اصلی خود را از دست می دهند. برای نگهداری این آب میوه ها کافی است چند قطره آبلیمو که مقدار زیادی ویتامین دارد داخل آب میوه ها بریزید، رنگ و ویتامین های میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

۶. اگر می خواهید خورش فسنجان روغن بیشتری بیندازد و خوشمزه تر شود از آب سرد استفاده کنید و اندک اندک به خورش بیفزایید.

۷. هیچ وقت نباید آبلیموی خورش را هنگام جوش خوردن آن اضافه کرد، زیرا باعث تغییر رنگ خورش می شود. ابتدا خورش را خاموش کنید و پس از لحظاتی آبلیمو را اضافه کنید.

۸. اگر خورش شما شور شده باشد، داخل آن آب زیادی نریزید بلکه یک سیب زمینی را پوست کنده و درسته در خورش بیندازید. هنگام مصرف نیز سیب زمینی را خارج کنید.

گردآورنده: پروانه کیانی پور

اگر بر ساماندهی نیروهای خود توانا نباشیم، دیگران سرنوشتمان را می‌سازند.

بهداشتی

چهار راه برای آب کردن چربی های شکمی:



۱. ***نمک را محدود کنید***: غذاهای فرآیند شده دارای سدیم بالا و فیبر اندک هستند که هر دو خاصیت آن موجب نفخ شکم و بزرگی شکم می شود.

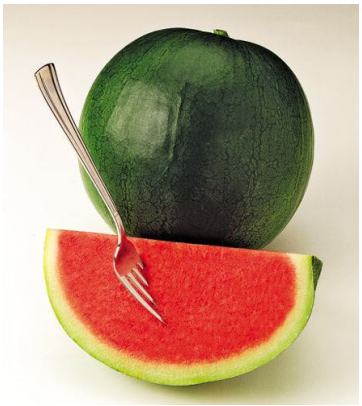
۲. ***پرهیز از یبوست***: مصرف مقدار خیلی کم فیبر، مایعات و فعالیت جسمانی خیلی کم می تواند منجر به یبوست شود. برای پیشگیری از یبوست باید مقدار زیادی فیبر مصرف کنید یعنی ۲۵ گرم در روز برای زنان و ۳۸ گرم برای مردان این فیبر از طریق غلات کامل، میوه ها، سبزی ها، خشکبار، مغزها و دانه ها بدست می آید. مقدار کافی آب بنوشید (۶ تا ۸ لیوان) در روز و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش و پیاده روی کنید.

۳. ***وعده های کمتر، اما متعدد***: به جای ۳ وعده غذایی زیاد در هر روز، حجم وعده های غذایی تان را کوچک کنید اما به جای سه وعده، شش وعده غذا بخورید. خوردن شش وعده غذا می تواند به کنترل قندخون کمک کرده و گرسنه هم نشوید.

۴. ***به دنبال آلرژی یا عدم تحمل لاکتوز باشید***: غذاهای آلرژی زا و عدم تحمل برخی غذاها می تواند سبب تجمع گاز و نفخ شکم شود. در مواردی که به لبنیات حساسیت دارید، می توانید از برخی پنیرها و ماست که لاکتوز کمتری دارند استفاده کنید.

برگرفته از: کلینیک آشپزی خانواده سبز

هندوانه بهترین شوینده کلیه ها:



هندوانه بهترین شوینده برای کلیه است زیرا سموم بدن را دفع کرده و باعث شادابی و طراوت پوست می شود. گاهی به غلط گفته می شود هندوانه آب است و خاصیتی جز آب و خنک کردن ندارد در حالی که این میوه خواص بسیار زیادی دارد.

هندوانه ادرارآور است زیرا دارای مقدار خیلی کمی سدیم بوده و موجب می شود آب زیادی از بدن دفع شود به همین دلیل خوردن آن برای کسانی که ناراحتی کلیه دارند توصیه می شود.

خوردن هندوانه به دلیل سدیم پایین و پتاسیم به پایین آوردن فشار خون کمک می کند و پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است.

هیچ میوه ای تا این اندازه آب ندارد و به سبب دارا بودن ویتامین C، ویتامین A و بتاکاروتن و لیکوپین صدماتی را که در اثر استرس، استعمال دخانیات، سموم محیطی و داروها وارد بدن می شود کاهش می دهد.

باتشکر از مهوش اختری

آداب خوب و اخلاق، دوستان قسم خورده اند و بزودی با یکدیگر متمد می شوند.

باخوانندگان



وقتی نوشته ای از انجمن موبدان تهران بدستم رسید که در آن آمده بود:

"مهم ترین عاملی که دین و فرهنگ زرتشتی را پاسداری کرده و در برابر فشارهای دشمنان بی فرهنگ و بی رحم مقاومم کرده است، گویش دری و شناخت و پاسداشت سنت های زیبای دین زرتشتی بوده است."

به فکر فرو رفتم یعنی:

حفظ سنت ها و گویش دری آنقدر قدرتمندند که همچون دژی مستحکم حافظ دین و فرهنگ ما بوده اند؟!

گهنبار بود و آوای دلنشین اوستا، از اهورامزدای یکتا خواستم تا همیشه براه دین نیک مزدیسنی باشیم و جامعه ی خوبمان گسترش یابد.

به حاضرین در سالن نگاهی انداختم، با وجودیکه وسط هفته بود و هنگامه‌ی درس و امتحان و کار، جمعیت نسبتاً خوبی آمده بودند. پس هنوز هم به سنت های خوبمان پایبندیم. این خوب است، هرچند هرکار خوبی را می شود خوبتر انجام داد.

... و اما گویش دری، بارها شنیده ایم که در شهرهای مختلف، کلاس هایی برای آموزش آن تشکیل داده اند. نمی دانم موفقیت شان تا چه حد بوده است، اما می دانم که مشتاقان بسیاری دارد. در همین شیراز خودمان حتی وقتی با کودکان دری حرف می زنیم، احساس بهتری می کنند و سعی دارند با دری جوابمان را بدهند. این را من خود بارها تجربه کرده ام.

اگر باور داریم که گویش دری یک میراث ارزشمند و پر قدرت است (که حتماً اینچنین است) باید همت و غیرت بیشتری برای حفظ آن به خرج دهیم. از آنجا که حس شنوایی (*listening*) از ابزارهای فهم آموختن هر زبانی است کاش در همه ی مراسم از زبان دری بیشتر بهره می بردیم. چون همه تقریباً دری را متوجه می شوند حتی اگر حرف نزنند.

کاش آنقدر تعصب داشتیم که با همه‌ی همکیشان دری حرف می زدیم حتی اگر نتوانیم کلمات را درست بیان کنیم، حتی اگر منظورمان را درست متوجه نشوند، حتی اگر جور دیگری پاسخمان را بدهند، حتی اگر به ما بخندند.

کاش اگر کسی دری را بلد نیست خود، خواهان این می شد که همکیشان با ایشان دری حرف بزنند. باشد که این توانایی (گویش دری) در آنها نیز بوجود آید.

کاش در گاهنامه ی پیام سبز هم صفحه ای داشتیم که نوشته هایش به زبان دری بود و لهجه های گوناگون را بهانه نمی کردیم.

همت مان افزون - فرشته فلاحتی

چهار چوب نگاه ما زمینی است، اما برآیند اندیشه ما جنبه آسمانی نیز پیدا می‌کند.

گاهنامه داخلی انجمن زرتشتیان شیراز

به کوشش کمیسیون بانوان

اشتراک سالیانه : ۲۰۰۰۰ ریال

نمونه خوان : کمیسیون بانوان

مسئول پیگیری و نظارت : مهری فلاحتی ، میترا جوانمرد ، پروین دهموبد

مسئول پخش : سیماغریب شاهی

مسئول تکثیر : مهشید پوروفاداری

تایپ و صفحه آرایی : پریسا باستانی

مدیر مسئول : شبنم پاک سرشت

پیام سبز گاهنامه ای برای علاقه مندان ، با هدف رساندن پیام های اجتماعی ، اخلاقی ، دینی ، فرهنگی با ارسال نقطه نظرات ، نقدها ، پیشنهادات ، مقالات کاربردی و مطالب سازنده ما را یاری کنید و در این گاهنامه سهیم شوید.

پیام سبز در ویرایش و چاپ مطالب آزاد است.

این گاهنامه در هر گهنبار به دست شما خواهد رسید.

آدرس پست الکترونیکی پیام سبز:

Payamesabz2010@gmail.com