اندیشه نیک
گفتار نیک
کردار نیک

نشریه داخلی

انجمن زرتشتیان کرج

دوره جدید - شماره ۴ - سال اول - ورهرام ایزد و فروردین ماه ۳۷۴۸

گپ نخست

نخست گفتار ما این است:

«که آمد نوروزِ زیبا و بشکفتند همه گل‌ها و لبخندها نشست بر لب و چهره‌ها شدند خندان، درختان پر شکوفه گشت و باغ و بوستان شد سبز و خرم و شادان چون زیبا روی آن یاران.

و اما باز گردیم به نخستین گپ که می‌گفتند همیشه سردبیر باید بنگارد آن را و ما خواهیم که هر کس بتواند کند این کار.

در این هنگام دوست ما نمود همت و بفرستاد نخستین گپ که ما بنگاریم آن را بی کم و کاست. ولی افسوس و صد افسوس که مسئولان ندادند رخصت این کار. که خود هستیم ناخشنود در این بار و با پوزش نویسیم نخستین گپ دوست خوبمان را با کمی کاست.»

که از ماست بر ما بدِ آسمان

یکی در خواب شیطان را دید، ریشش را گرفت که تو دشمن بشری و مایه‌ی شر. بیدار شد؛ ریش خودش در دستش بود.

چند وقت پیش برای خرید کتاب و هدیه دادنِ آن به دوستی مسافر خارج از کشور، راهی کتابفروشی‌های کلان شهر تهران شدم. از آنجاییکه هدفم، تهیه‌ی یک کتاب گاتهای چندزبانه بود، مشخص است: در گام نخست، وارد کتابفروشی ... شدم. اما نه تنها چنین کتابی وجود نداشت، که حتی کتاب‌های گاتهای دیگر و همچنین، دیگر عناوین کتاب‌ها نیز، نظر منِ خریدار را برای خرید و هدیه بخشیدن جلب نکرد. کتابفروشی‌های معروف دیگر را هم زیر و رو کردم؛ اما دریغ از وجود کتابی مناسب و شایسته ...

حال پرسش این است که: چه کسانی در جامعه‌ی زرتشتیِ ما متولی رسیدگی به امور فرهنگی، دینی و چاپ و نشر کتاب‌های مربوطه می‌باشند؟ چه اشکال داشت تا در کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌هایمان، تعدادی کتاب چندزبانه‌ی جذاب و جامع درباره‌ی دین و آیین و اندیشه‌هایمان، و صدالبته در میانشان، یک کتاب گاتهای چندزبانه، وجود می‌داشت؟

آیا وجود خط دین‌دبیره و اصل اوستایی گاتها در

کنار برگردان فارسی آن، برای غیرهمکیشان عامی و علاقه‌مند، و نه متخصص و پژوهشگر، بایسته است؟

آیا بهتر نبود که گفته‌های این کتاب بی‌نهایت ارزشمند تنها شامل متن فارسی‌اش می‌بود و حتی درکنار آن، برگردان متون مذکور به تعدادی از زبان‌های رایج بین‌المللی قرار می‌گرفت؟

آیا غیر از این است که فقط خود ما هستیم که می‌توانیم دین و آیین و سنت هایمان را آنگونه که باید و شاید به دیگران بشناسانیم؟

خبرهای خانه‌ی دولت

گاهنبار و جشنواره‌ی هفت سین

آیین گاهان‌بارخوانی چهره همس پت میدیم گاه از ساعت ۵ پسین چهارشنبه ۱۳۸۸/۱۲/۲۶، در تالار مهرداد خانه دولت برگزار شد. آفرینگان‌خوانی این مراسم را موبد اردشیر مهربانی بر عهده داشت و تابنده آذرکیوان، بنیانگذار باشگاه جانباخته کامران گنجی او را همراهی می‌کرد.

در پایان این مراسم که با حضور خوب زرتشتیان کرج همراه بود، منیژه حقیقت مدیر کلاس‌های دینی انجمن کرج به سخنرانی پرداخت. وی ضمن تشکر از حاضرین، به برگزاری «جشنواره سفره هفت‌سین» در کلاس‌های دینی کرج اشاره کرد و بیان داشت: «این جشنواره برای اولین بار برگزار می‌شود و در آن هر یک از مقاطع کلاس‌های دینی، سفره جداگانه‌ای تدارک دیده‌اند. بهترین‌های این جشنواره با رای مردم انتخاب می‌شوند». وی همچنین از زرتشتیان سایر شهرها دعوت کرد تا پیش از ششم فروردین و برای مشاهده این سفره‌ها به کرج بیایند. در نهایت حاضرین رای خود را به صندوق انداختند و از آن‌ها با لرک و میوه پذیرایی به عمل آمد.

شایان یادآوری است که برگزیدگان جشنواره هفت‌سین در جشن زادروز اشوزرتشت بدین ترتیب معرفی شدند: در مقطع دبستان، کلاس‌های دوم و چهارم؛ در مقطع راهنمایی، کلاس سوم؛ در مقطع دبیرستان، کلاس اول. قابل ذکر است که تمامی سفره‌ها به نوعی دارای زیبایی و ابتکار ویژه خود بودند که در این میان سفره‌های فوق توانستند آرای مردم را به خود اختصاص دهند. بدین‌وسیله از کلیه دانش‌آموزان و مربیان آن‌ها به جهت زحمات و نوآوری‌های آن‌ها تشکر به عمل می‌آوریم.

خبرهای خانه‌ی دولت

جشن زادروز اشوزرتشت

و اما جشن زادروز اشوزرتشت با کمترین تعداد برگزارکننده و بیشترین همت، به بهترین نحو ممکن و با حضور بهترین‌ها برگزار گردید. صحنه‌آرایی بسیار زیبا، برنامه شاهنامه‌خوانی و نیایش به سبکی جدید، میان‌پرده و نمایش شاد و رقص انفرادی، اجرای بسیار قوی گروه موسیقی سنتی و بزم شاد و گرم پایانی از ویژگی‌های این جشن بود. به امید کوشایی و همت

هرچه بیشتر شما همکیشان گرامی ...

خبرهای خانه‌ی دولت

سفر به باغ اوسون

در روز دوازدهم فروردین تعدادی از نوجوانان و جوانان و جوانان قدیم کرج و باشگاه جانباخته کامران گنجی به پیشواز سیزده‌بدر رفته و با گروه کانون دانشجویان زرتشتی در باغ اوسون به هم پیوستند و یک روز را در کوه در کنار یکدیگر بودند و روز شاد و خاطره‌انگیزی را گذراندند و در پسین همان روز همگی سالم بازگشتند. برای همه‌ی این عزیزان شادزیوی و تندرستی آرزومندیم.

خبرهای خانه‌ی دولت

اخبار داخلی انجمن

جناب آقای دکتر منوچهر نمیرانیان، نایب رئیس انجمن زرتشتیان کرج به علت گرفتاری شغلی و مشغله زیاد از هیئت مدیره انجمن کناره‌گیری نمود. در پی این استعفا، اعضای هیئت مدیره از نفر اول علی‌البدل، سرکار خانم مهناز باستانی دعوت به همکاری نمودند که مورد موافق قرار گرفت. همچنین پس از رای‌گیری به عمل آمده، آقای آرش کیومرثی به عنوان نایب رئیس انجمن زرتشتیان کرج برگزیده شد.

انجمن زرتشتیان کرج با قدردانی از زحمات آقای دکتر منوچهر نمیرانیان، برای هموند و نایب رئیس جدید، آرزوی موفقیت و خدمت به هازمان را دارد.

نوروز جمشیدی

در برخی از متون کهن، نوروز منتسب به جمشید پادشاه اساطیری ایران شده است که روایت فردوسی در شاهنامه بدین گونه است:

«پس از آنکه هوشنگ شاه آتش را کشف نمود، تمدن شهرنشینی نیز از اینجا شروع شد و جشن سده توسط هوشنگ شاه بنیان نهاده شد. همچنین در این دوران بود که آهن از سنگ بیرون کشیده شد و در دوران جمشید شاه که پس از تهمورث به پادشاهی رسید، از آهن ادوات مختلف جنگی و کشاورزی ساخته شد و به مردم طریقه‌ی کاشت و برداشت محصولات کشاورزی را آموختند. از کتان و ابریشم و پشم، پارچه به دست آوردند و لباس را که از پوست حیوانات بود به پارچه تبدیل نمودند و ساختن خانه از مصالح و پزشکی و درمان و اختراعات گوناگون انجام گرفت و رازهای طبیعت آشکار شد. پس از پنجاه سال آبادانی و تلاش و کوشش، جمشید شاه دستور داد تا برای او تخت و تاج پادشاهی ساختند. روزی که او بر این تخت نشست مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو نامیدند.

بفر کیانی یکی تخت ساخت
چه مایه بدو گوهر اندر ساخت
چو خورشید تابان میان هوا
نشسته بر او شاه فرمان روا

به جمشید بر گوهر افشاندند
مر آنروز را روز نو خواندند
به نوروز نو شاه گیتی فروز
بر آن تخت بنشست فیروز روز
چنین جشن فرخ از آن روزگار
بمانده ازآن خسروان یادگار

ایرانیان نوروز را آغاز سال نو می‌دانستند و نوروز در اصل یکی از دو جشن آریایی بود.

آریاییان در اعصار باستان دو فصل داشتند؛ «فصل گرما و فصل سرما» که در ابتدای هر فصل جشنی برپا می‌داشتند. نخست، جشنی به هنگام آغاز فصل گرما یعنی وقتی که گله‌ها را از آغل‌ها به چمن‌های سبز و خرم می‌کشانیدند و از چهره‌ی دل‌آرای خورشید شاد و خرم می‌شدند و دیگری در آغاز فصل زمستان که گله-ها را به آغل کشانیده و توشه‌ی روزگار سرما را تهیه می‌دیدند.

در سال ۵۳۸ قبل از میلاد کوروش، بنیان‌گذار سلسله هخامنشیان نوروز را جشن ملی اعلام کرد. وی در این روز برنامه‌هایی برای ترفیع سربازان و پاکسازی مکان‌های عمومی و خانه‌های شخصی و بخشش مجرمان اجرا می‌کرد. علاوه بر هخامنشیان، اشکانیان و ساسانیان هم جشن‌های متعددی در طول سال برگزار می‌نمودند که از مهم‌ترین آنها نوروز و مهرگان بوده است.

نوروز در زمانی میان ۲۱ اسفند تا ۹ اردیبهشت برگزار می‌شده است که طی آن آیین‌های ویژه‌ای را اجرا می‌کردند.

در دوران اسلامی برخی از رسوم ملی و مذهبی ایرانیان تغییر کرد ولی برخی از اعیاد ملی مانند نوروز همچنان با رونق نخستین خود باقی مانده است و علاوه بر پاسداشت آن از سوی همه‌ی اقوام ایرانی، در قلمرو جوامع اسلامی نیز به رسم‌هایی مانند نوروز، مهرگان و سده که نزد اعراب «نیروز» و «مهرجان» و «سدق» خوانده می‌شد، احترام می‌گذاشتند.

در فرهنگ عامیانه و فولکلور فارسی، ترانه‌های متعددی درباره‌ی نوروز و سایر جشن‌های ملی سروده شده است.

نوروز در فرهنگ ایرانیان، اعم از شیعه و سنی دوام آورده است و در تمام این مدت ایرانیان مراسم نوروز را برپا می‌داشتند.

برخی از آداب و رسوم ویژه آن نیز به دلیل همسویی نوروز با طبیعت و نیز دخالت آن در تعیین خراج سالیانه و مالیات حفظ شده است.

حکام اُموی و عباسی به برخی از آداب نوروز توجه ویژه‌ای داشته‌اند، از جمله هدایای این جشن‌ها را به عنوان خراج سالیانه می‌پذیرفتند.

با ظهور ابومسلم خراسانی و روی کار آمدن خلافت عباسی و نفوذ بر مکیان و دیگر وزرای ایرانی در دربار خلفای عباسی و همچنین پس از تشکیل سلسله‌های ایرانیِ صفاریان، طاهریان و سامانیان، جشن‌های ملی ایرانیان رونقی دوچندان یافت و گویندگان و شعرا

درباره‌ی آنها شعر سرودند و نوشتند. نامه‌های تبریک به نظم و نثر در میان مردمان عهد عباسیان رایج شد و با روی کار آمدن آل بویه، جشن نوروز با گستردگی بیشتر برگزار می‌شد.

در دوران آل بویه علاوه بر احیای آداب و روسوم باستانی، ماه‌های ایرانی و گاه‌شماری اوستایی رایج شد ولی نه خیلی دقیق و حساب شده. در دوران سلجوقیان به دستور جلال‌الدین ملک شاه سلجوقی تعدادی از ستاره‌شناسان ایرانی برای بهترسازی گاه‌شماری ایرانی گردهم آمدند که این گاه‌شماری به تقویم جلالی معروف شد.

تا پیش از پیدایش تاریخ جلالی، روز اول فروردین در فصول سال تغییر می‌کرد و بنابراین نوروز ابتدای فروردین واقعی یعنی نقطه‌ی آغاز اعتدال ربیعی قرار نداشت به طوریکه در سال ۴۶۷ روز نوروز مطابق دوازدهم حوت یا اسفند بود. در این سال ملک شاه سلجوقی دستور داد تا منجمان محاسبه دقیقی از سال شمسی انجام داده و روز اول فروردین را معین کنند. بر اساس محاسبه‌ی خواجه عبدالرحمان خازنی، منجم مرو به عوض آنکه بر اساس محاسبه ی قبلی روز واقعی دوازده اسفند را اول فروردین در نظر بگیرد، اول فروردین را جلو برده و ابتدای اعتدال ربیعی یعنی اول فروردین واقعی قرار داد. در محاسبه جدید هر سال را چهار نوبت ۳۶۵ روز محاسبه کرده و دوازده ماه سی‌روزه به ضمیمه پنج روز که به آخر ماه آبان یا اسفند افزوده می‌شد و سال پنجم را ۳۶۶ روز محاسبه کرده‌اند که در این محاسبه پنج ساعت و اندی نیز به حساب می‌آید و بدین ترتیب روز نوروز از آن سال ثابت مانده است.

آیا می دانید....

- *آیا می‌دانید که* دانشمندان ثابت کرده‌اند که گل سرخ ترکیبی از بوی ۴۰ نوع‌گل مختلف است؟

- *آیا می‌دانید که* اگر کلفتی تار عنکبوت به اندازه مغز یک مداد به هم تنیده می‌شد، می‌توانست یک هواپیمای بویینگ سنگین وزن را تحمل کند ؟

- *آیا می‌دانید که* این حقیقت دارد که به راستی فیل از موش می‌ترسد؟

- *آیا می‌دانید که* شلوغ‌ترین مکان دنیا کندوی زنبور عسل است؟

- *آیا می‌دانید که* در حال حاضر ۶ میلیون اختراع در جهان وجود دارد که ادیسون با ۱۰۹۴ اختراع رکورددار است؟

- *آیا می‌دانید که* اگر تمام کرات منظومه شمسی را با هم جمع کنیم و سپس آن را دو برابر کنیم باز هم به اندازه کره مشتری نمی‌شود؟

- *آیا می‌دانید که* وسعت کره ماه به اندازه قاره

استرالیاست ؟

- *آیا می‌دانید که* ملخ‌ها فراوان‌ترین موجودات بر روی زمین هستند و موجوداتی هستند که در روز دو برابر وزن خود غذا می‌خورند؟

- *آیا می‌دانید که* هر چشم مگس از۱۰ هزار عدسی تشکیل شده است؟

- *آیا می‌دانید که* طبیعت سیاره اورانوس بر خلاف زمین است یعنی دو قطبش گرم و قسمت های استوایی آن بسیار سرد است؟

زندگی زیباست...

نکته های دلنشین

فراموش نکن قطاری که از ریل خارج شده، ممکن است آزاد باشد ولی راه به جایی نخواهد برد.

****

شاد بودن تنها انتقامی است که می‌توان از دنیا گرفت، پس همیشه شاد باش.

****

کسی را که امیدوار است هیچگاه ناامید نکن، شاید امید تنها دارایی او باشد.

****

اگر صخره و سنگ در مسیر رودخانه زندگی نباشد صدای آب هرگز زیبا نخواهد شد.

هیچ وقت به خدا نگو یک مشکل بزرگ دارم
به مشکل بگو من یک خدای بزرگ دارم

****

بیا لبخند بزنیم بدون انتظار هیچ پاسخی از دنیا

****

چه خوب می‌شد اگر اطلاعات را با عقل اشتباه نمی‌گرفتیم و عشق را با هوس و حلال را با حرام و دنیا را با عقبی و رحمان را با شی

فرستنده آقای دکتر سهراب ساسانی

بهداشت و سلامت

محافظت در برابر حملات قلبی و سکته مغزی

آیا شما کسی را می‌شناسید که به سکته مغزی دچار شده باشد؟ سکته مغزی گاهی اوقات به عنوان حمله مغزی در نظر گرفته می‌شود، چرا که همانطور که از نامش پیداست منجر به آسیب به مغز شده و باید همانند حمله قلبی به عنوان یک وضعیت اورژانس تلقی شود.

سکته مغزی بعد از بیماری قلبی به عنوان دومین عامل مرگ و میر در دنیا به شمار می‌آید. در سال ۲۰۰۲ حدود ۵/۵ میلیون نفر در جهان بر اثر سکته مغزی جان خود را از دست دادند که این رقم بیش از میزان کل جمعیت کشورهایی مثل سنگاپور، پاراگوئه، اردن و گرجستان است.

با وجود اینکه سکته مغزی می‌تواند کشنده باشد اما اغلب حملات مغزی به مرگ منتهی نمی‌شوند.

اصلی ترین مسئله ناشی از سکته مغزی ناتوانی مزمن است. تقریباً یک سوم از کسانی که با وجود سکته مغزی زنده می‌مانند پس از یک سال برای مراقبت وابسته به فرد دیگری هستند. سکته مغزی شایع‌ترین عامل ناتوانی‌های عصبی در کشورهای پیشرفته است.

بیشترین احتمال رخ دادن مجدد سکته مغزی درطی چند هفته تا چند ماه اول پس از سکته مغزی اول می‌باشد. احتمال تجمعی بروز سکته مغزی مجدد در طی ۵ سال حدود ۲۵ درصد است.

سکته مغزی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟ سکته مغزی هنگامی بروز می‌کند که اختلال در جریان خونی که به مغز می‌رسد به وجود آید. در این صورت سلول‌های مغزی در آن ناحیه از بین می‌روند.

دو نوع سکته مغزی وجود دارد.

سکته مغزی ایسکمیک: این نوع سکته مغزی تقریباً ۸۵ درصد از کل سکته‌های مغزی را شامل می‌شود و در اثر ایجاد لخته در عروق خون رساننده به مغز به وجود می‌آید.

سکته مغزی هموراژیک (*خونریزی دهنده*):این نوع سکته در اثر پاره شدن عروق خونی که به مغز می‌روند ایجاد می‌شود .

حمله گذاریی ایسکمیک (TIA) چیست؟ حمله گذرایی ایسکمیک (Transient Ischemic Attack) در صورت کاهش موقت خون‌رسانی به مغز به وجود می‌آید. با اینکه علائم آن شبیه سکته مغزی است، TIA کمتر از ۲۴ ساعت طول می‌کشد و آسیب ماندگار ایجاد نمی‌کند. این سکته مغزی کوچک یک علامت هشدار دهنده جدی است مبنی بر عدم خون‌رسانی کافی به مغز و اینکه احتمال بروز یک سکته مغزی در مدت کوتاهی وجود خواهد داشت.

در واقع نیمی از سکته‌های مغزی در بیمارانی دیده می‌شوند که قبلاً دچار ایسکمیک یا سکته مغزی شده‌اند. معمولاً اختلال در جریان خون‌رسانی به مغز در سکته مغزی ایسکمیک توسط نوعی بیماری زمینه‌ای «آتروترومبوز» به وجود می‌آید.

آتروترومبوز چیست و چگونه سبب بروز سکته مغزی می‌شود؟ مواد چربی در دیواره رگ‌های خونی به آهستگی روی هم انباشته می‌شوند. این روند طولانی است و ممکن است سال‌ها به طول بیانجامد.

افزایش توده چربی سبب ضخیم و تنگ شدن رگ‌ها می‌شود. پوششی در اطراف این توده شکل می‌گیرد و این مرحله مدت زیادی طول می‌کشد. پاره شدن این پوشش باعث تشکیل لخته‌ای می‌گردد که می‌تواند رگ را مسدود کند. این پدیده به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد.

چه عواملی سبب بروز حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شوند؟ با افزایش سن، دیواره شریان‌ها ضخیم شده و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند.

ممکن است پلاک‌هایی (با ساختاری از تجمع چربی و ترکیبات دیگر) روی دیواره سرخرگ‌ها تشکیل شوند که این فرایند «**تصلب شرائین**» نام دارد. عوامل خاصی مانند نحوه زندگی و ژنتیک (عوامل ارثی) می‌توانند در سرعت تجمع پلاک‌ها موثر باشند.

هنگامی که این پلاک‌ها ضخیم‌تر شوند، سرخرگ‌ها را تنگ کرده و در نتیجه جریان خون‌دهی غنی از اکسیژن را در بدن محدود می‌کنند. در صورتی که این پلاک‌ها از هم گسیخته شوند، پلاکت‌ها (سلولهایی‌که خونریزی را متوقف می‌کنند) به محل خونریزی سرازیر شده و به پلاک‌ها چسبیده و یک لخته خون تشکیل می‌دهند. این فرایند «**آتروترومبوزیس**» نامیده می‌شود.

آیا شما در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی هستید؟ عوامل خطرساز به ترتیب اهمیت، شامل موارد زیر می‌باشد:

حمله قلبی: ۱- سیگار ۲- کلسترول بالا ۳- دیابت ۴- فشار خون بالا ۵- چاقی بیش از حد ۶- عدم تحرک فیزیکی.

سکته مغزی: ۱- فشارخون بالا ۲- دیابت ۳- سیگار ۴- کلسترول بالا ۵- فیبریلاسیون دهلیزی ۶- چاقی بیش از حد ۷- عدم تحرک فیزیکی.

علائمی که نباید نادیده گرفته شوند و فوراً باید به پزشک مراجعه کرد:

در حمله قلبی: درد، فشار و یا ناراحتی در قسمت میانی قفسه سینه احساس می‌شود.

درد به طرف قسمت بالای بدن، بازوها، گردن و یا فک انتشار می‌یابد. از علائم دیگر، تنگی نفس پس از یک فعالیت متوسط، سوء هاضمه شدید (در صورتی که بلافاصله بعد از خوردن غذا فعالیت کنید)، تپش قلب، عرق سرد و رنگ پریدگی را می‌توان نام برد.

این علائم معمولاً همزمان و یا بلافاصله بعد از فعالیت فیزیکی، استرس و یا هیجان ناگهانی ظاهر می‌شوند و بین یک تا ده دقیقه طول می‌کشند.

در سکته مغزی: احساس ضعف یا کرختی ناگهانی در یک سمت از بدن (درصورت، بازو یا پا)، مشکلات بینایی ناگهانی در یک یا هر دو چشم، اختلال در تکلم، لکنت زبان، ناتوانی در درک گفته‌های دیگران، سردردهای شدید و ناگهانی، گیجی یا از دست دادن تعادل بدن و سیاهی رفتن چشم دیده می‌شود. مدت زمان این علائم بین چند ثانیه تا چند ساعت متغیر است، ممکن است این علائم را فقط یک بار تجربه کنید و یا با تجربه مکرر آن در طی چند روز مواجه شوید.

اگر شخصی در معرض خطر ابتلاء به سکته مغزی قرار داشته باشد چه ارزیابی‌هایی ممکن است برایش صورت گیرد؟

۱- ***بررسی‌های بالینی و آزمایشگاهی:*** این کار به منظور تعین سطح قند و کلسترول در خون، اندازه‌گیری فشار خون برای تشخیص فشار خون بالا

انجام می‌گیرد.

۲- *سونوگرافی*: ارزیابی شریان‌های گردن به صورت غیر تهاجمی است که این امر به منظور بررسی وجود پلاک‌های چربی که می‌تواند شریانهای گردن را مسدود کنند انجام می‌گیرد. برای این کار لازم است که بیمار به مدت ۲۰ دقیقه دراز بکشد.

۳-*ام.آر.آنژیوگرافی (MRA)*: روشی غیر تهاجمی است که طی آن از شریان‌های گردن و مغز عکس گرفته می‌شود. این آزمایش نیاز به تزریق دارد و بیمار باید به مدت ۱۰ دقیقه دراز بکشد.

۴- *ام-آر-آی (MRI)*: روشی غیر تهاجمی برای عکس‌برداری از مغز است و در صورتی به کار برده می‌شود که بیمار علائم سکته مغزی خفیفی داشته باشد. برای این عکس‌برداری بدون تزریق، بیمار باید به مدت ۲۰ دقیقه دراز بکشد.

۵- *سی تی اسکن (CT.Scan)*: روشی غیرتهاجمی که از مغز عکس گرفته می‌شود و زمانی انجام می‌شود که بیمار در همان ابتدا با علائم سکته مغزی به بیمارستان مراجعه می‌کند. این نوع بررسی به تشخیص نوع سکته مغزی و در نتیجه بکار گرفتن درمان مناسب کمک می‌کند. برای این آزمایش باید به مدت ۵ دقیقه درازکشید.

مسئولیت شما نسبت به تأمین سلامت آینده خود:

شما می‌توانید با تغییر در عادات روزانه خود باعث کاهش خطر ابتلا به حملات قلبی یا مغزی شوید.

موارد زیر از این جمله‌اند:

۱- خوردن غذاهای سالم
۲- ورزش منظم
۳- ترک سیگار
۴- نگهداشتن وزن مناسب
۵- کنترل فشار خون
۶- کلسترول و قند خون

دکتر شاهرخ آبادیان- ۱۳۸۸/۱۲/۱۴

☺ لبخند

سیگاری ها بیشتر بدانند!!!!

همش تو اخبار و تلویزیون و مجلات و ... می‌گن سیگار کشیدن ضرر داره و از این حرفا! ولی هیچ کدومشون نیمه پر لیوان را نمی‌بینند، همش از یک زاویه به قضیه نگاه می‌کنند، غافل از اینکه سیگار دارای فوایدی هم هست!

۱ . سیگار کشیدن باعث میشه شما هرچه سریع‌تر از شر سلامتی و زندگی به امید خدا خلاص بشید و بتونید پا به عرصه‌های جدیدتری از جمله جهان آخرت بگذارید و تجربه‌های جدید کسب کنید.

۲ . وقتی سیگار بکشین یه سرفه‌هایی می‌کنین. به خدا همچین سر جیگرتون حال میاد انگار قولنج ریه‌تون رو گرفته باشن، یعنی ششتون حال میاد.

۳ . اونایی که سیگاری هستن بعد از یه مدت متوجه میشن که روابط عاطفی عمیقی با چای و نسکافه پیدا کردن.

۴ . اگه سیگاری بشین برای مواقع بیکاری، بیعاری،

بیخوابی، بیداری، بیزاری، بیذاتی، بیماری، سیرابی، لیوانی، خیشاحی (منظور همون خوشحالیه)، نیراحی (ناراحتی) و سایر مواقع بهترین امکان رو در اختیار دارین.

۵ . اگه سیگاری بشین دارای روابط اجتماعی درخشان می‌شین و می‌تونین دوستان جدید زیادی پیدا کنین:

- وقتی شما جزء خریداران سیگار باشین دوستانی رو پیدا می‌کنین که از بس دوستتون دارن شما رو به شکل شیرینی می‌بینن.
- وقتی شما جزء مصرف‌کنندگان سیگار باشین دوستان مهربونتون شما رو به شکل مگس می‌بینن. در نوع «ب» دوستی از طرف شما بسیار عمیق‌تر خواهد بود.

۶. اگه سیگاری بشین توی محیط‌های سربسته و عمومی از دست سیگاری‌ها حرص نمی‌خورین و این خودش باعث میشه آرامش اعصاب داشته باشین.

۷ . وقتی سیگاری بشین، می‌تونین توی مسابقه جهانی ترک سیگار شرکت کنین و کلی پول به جیب بزنین.

۸ . اگه سیگاری بشین، وقتی با اقوام و دوستان به پیک-نیک می‌رین موقع روشن کردن آتیش می‌تونین روش روشن کردن کبریت در میان باد و بوران رو به اونا نشون بدین و خودتون رو به عنوان یک قهرمان ملی معرفی کنید.

۹ . اگه سیگاری بشین با سوپری سر کوچتون بیشتر رفیق می‌شین طوری که اگه یه روز نرین سراغش دلش براتون تنگ میشه.

۱۰ . اگه مخفیانه سیگار بکشین می‌تونید با کوچه پس کوچه‌های اطراف خونه، پشت‌بام، زیرزمین و دیگر جاهایی که تا حالا زیاد بهشون توجه نکردین بیشتر آشنا بشین.

ⓘ کوتاه از آینده

- ♦ دوم اردیبهشت، اردیبهشت روز از اردیبهشت ماه، جشن اردیبهشتگان، روز راستی و پاکی بر همگان فرخنده باد. در همین روز، می‌توانید به تهران رفته و در اوستای همگانی شرکت نمایید.
- ♦ گاهان‌بار چهره میدیوزرم‌گاه در روز خیر ایزد، برابر با آدینه ۸۹/۲/۱۰، از ساعت ۵ پسین در تالار مهرداد خانه دولت برگزار می‌گردد.

نشریه داخلی انجمن زرتشتیان کرج

آدرس: کرج - عظیمیه - بلوار اقاقیا - کوچه یاس - خیابان نیلوفر - پلاک ۲۲ خانه دولت (تالار مهرداد)

تلفکس: ۰۲۶۱-۲۵۰۶۲۶۷

صاحب امتیاز: انجمن زرتشتیان کرج

مدیر مسئول: بهرام تیراندازی

سردبیر: گودرز ماوندی

صفحه‌آرا: سهراب خانبدر و آرش خسرویانی

ارائه نوشتارها:

بهرام تیراندازی، گودرز ماوندی، دکتر شاهرخ آبادیان، دکتر سهراب ساسانی، دکتر آرش هیربد، مهرشاد خسرویانی، مهسا آبادیان، سهراب خانبدر

نوروز

گـل افـشان نـوروز و اورمَـزدِ فـرخ شـکوفان کـن لـب و خنـدان نمـا رخ
بـهـار و بلـبل و بـاغِ پـر از گـل بسـوری و سـبزه و گلـزار و سـنبل
نـشـان از روزِ نـو نـوروزی زیبـا خجـسته پـی پـیامـی بـادا از مـا
جـهـان را مـژده ده نـوروز آمـد
سـالـی فـرخـنـده و پـیـروز آمـد

نگـر بـر بـاغ و دشـت و سـبزه‌زاران نیـوش آن نغمـه‌ی شـاد هَـزاران
بـه هـر گلـزار شـکوفـه‌هـا شکـفتند ز شـادی مـرغکـان ترانـه گفتنـد
به نوروز، هـر کجـا نـو گشـت و زیـبا کهنـسال نـوروز اسـت، امـا چـه بُرنـا
جـهـان را مـژده ده نـوروز آمـد
سـالـی فـرخـنـده و پـیـروز آمـد

سوسن و سنـبل و سـوری چـه خوشـرنگ زینت‌بخش میزِ هفت سین و هفـت رنـگ
بیدِ مجنـون گیـسو در هـم بیـاویخـت به زیـرِ مخملِ سبز، سایه‌هـا ریخـت
گلبیـز و بـویِ بیـد مـشک آوَرَد بـاد هـزاران آفـرین بـادا بـر ایـن بـاد
جـهـان را مـژده ده نـوروز آمـد
سـالـی فـرخـنـده و پـیـروز آمـد

هـَزار چهچه زنـان بـا مـرغِ خوشـخوان هِـزار فرخنـــده بـــادی بـــر بهـارخوان
دمن سرسبز و دشـت‌هـا شـد هماهنـگ پرنده خوش خـوان بلبـل خـوش آهنـگ
هوا خـوش بـو ز عطـر رز گـــل و نـــاز هَـزار انـــدر چـــمن نغمـه کنـــد ســـاز
جـــهـــان را مـــژده ده نـــوروز آمـــد
ســـالـــی فـــرخـــنـــده و پـــیـــروز آمـــد
بهار زیبا و گل خوشـبو و بلبـل در تکاپـو تکاپو کن بچیـــن هفـت سـین لـبِ جـو
بچین سفره هفـت سـین بـا دلـی شـاد بـــه خـوبـــی از نیـاکانـــت نـــما یـاد
بـه یـادِ آن نیـــاکان هـــفتی بـــر چـــین چه با سین و چه با شین و چه هفت چیـن
جـــهـــان را مـــژده ده نـــوروز آمـــد
ســـالـــی فـــرخـــنـــده و پـــیـــروز آمـــد
نیـابی بـــه ز ایـــن جشـــنی در آیـــین نیـــابی در جـــهان زیـباتـــر از ایـــن
شراب و شـیر و هـم ســـوری و سـنبل رنـگارنـــگ ســـفره و نـــوای بـلـــبل
خـجســـته بـــر شـمـــا نـــوروزِ زیـــبا که زیبـا مانـده اسـت و مانَـد بـــر جـا
جـــهـــان را مـــژده ده نـــوروز آمـــد
ســـالـــی فـــرخـــنـــده و پـــیـــروز آمـــد

« نوروز ۳۷۴۸ دینی زرتشتی، ۱۳۸۹ خورشیدی فرخنده باد »