اندیشه نیک
گفتار نیک
کردار نیک

نشریه داخلی

انجمن زرتشتیان کرج

دوره جدید - شماره ۶ - سال اول - ورهرام ایزد تیرماه ۳۷۴۸ زرتشتی

گپ نخست

این قصه دراز است...

استادی می‌گفت: می‌دانید فرق ما با ژاپنی‌ها چیست؟! آنها یک جلسه در سال می‌گذارند و به اندازه‌ی ده سال، کار و تلاش و برنامه‌ریزی می‌کنند و شما، بعد از ده سال، نتایج شگرف آن تک جلسه را می‌توانید بصورت عینی مشاهده کنید؛ ما امروز نیز، در سال، قریب به ۱۰۰ تا جلسه می‌گذاریم ولی به اندازه‌ی یک سال هم نمی‌توانیم برنامه‌ریزی داشته باشیم!

این روایت در کل، روایتی واقعی تر در جامعه‌ی زرتشتی شده است! در همین جامعه‌ی کوچک ما، ده‌ها جلسه و همایش در سال برگزار می‌گردد؛ ده‌ها کارگروه و متخصص و صاحب‌نظر و دکتر و مهندس و چِه و چِه در آن جلسات و همایش‌ها نظر می‌دهند، مباحثه می‌کنند، موردی یا مواردی را به چالش می‌کشند، احیاناً چیزی را تصویب می‌کنند و یا رأی به عدم تصویب چیز دیگری می‌دهند، بر سر لحاف ملا دعوا می‌کنند!!!!؛ اما هنگامی که منِ نوعی، چشم به سالیانی که در پی‌هم می‌آیند و می‌روند، می‌دوزم و به دنبال تغییر و تحولی نه بزرگ که حتی کوچک می‌گردم، شوربختانه هیچ چیزی نمی‌بینم. تو گویی همچنان مشغول درجا زدن که نه... دیگر مشغول پسرفت هستیم! وضعیت آدریانمان، که پا در هواست، وضعیت کوشک و استخرش نیز همانطور؛ قصر فیروزه را هم که دیگر نگو نپرس، قسم می‌خورم که اگر کسی غیرزرتشتی نیاید و جلوی آن خاکریز و سنگلاخ درب ورودی قصر را آسفالت نکند، هیچ احدی از زرتشتیان این کار نخواهد کرد، باز خدا را شکر که عده‌ای آمدند و دستی به کوچه و خیابان‌های اطراف آن کشیدند! وضعیت پیرهایمان، انجمن‌ها، سازمان‌ها، کانون‌ها، و .. و .. و ... همازوری‌هایمان دیگر فقط زبانی شده؛ همگی شدیم زنبور بی‌عسل!

زین همرهان سست‌عناصر دلم گرفت
شیر خدا و رستم دستانم آرزوست

البته در این میان باید از خیراندیشان زرتشتی که بوده‌اند و هستند، و تاکنون بانیانی خیر برای جامعه‌ی کوچکشان بوده‌اند، نهایت سپاسگزاری را انجام داد؛ اما استفاده از امکانات این جمع و حتی دیگر زرتشتیان موجود در جامعه، بدون وجود یک مدیر مدبر و بدون همازوری دیگر اقشار جامعه با ایشان، می‌شود همین قصه‌ی درازی که تاکنون خوانده‌ایم و می‌خوانیم و خواهیم خواند؛ قصه‌ی هدرروی سرمایه‌های مادی و انسانی که با کمال تأسف روز به روز رو به افزایش است.

خبرهای خانه‌ی دولت

۱- برنامه ی گردهم‌آیی روز ورهرام از ماه اردیبهشت با شرکت هم کیشان و با میزبانی آقای دانشپور دینیاریان

۲- برنامه ی گردهم‌آیی روز ورهرام از ماه خرداد با شرکت همکیشان و با میزبانی خیراندیشان کرج برگزار گردید

۳- انجمن جهت امور آموزشی و برگزاری جشن ها نیاز به یک دستگاه ویدیوپروژکتور دارد که از خیراندیشان جامعه تقاضای همیاری داریم.

۴- درب انجمن به غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۱۰ الی ۲۰ به روی همکیشان باز است.

شادباش...

یک بار دیگر شاهد پیروزی یکی از جوانان فعال و پر تلاش کرج هستیم، جوانی که نتیجه ی تلاش و افتخارش را همکیشان کرجی بیشتر نظاره گر هستند.

سر افرازیم که موفقیت آقای دکتر آرش هیربد را در قبولی مقطع تخصصی رشته ی اعصاب و روان در دانشگاه شهید بهشتی تهران به ایشان و خانواده ی گرامیشان شادباش بگوییم.

پیروزیشان را در همه ی امور از اهورا مزدای بزرگ خواهانیم.

انجمن زرتشتیان کرج

راز ۵ دقیقه

در یک پارک زنی با یک مرد روی نیمکت نشسته بودند و به کودکانی که در حال بازی بودند نگاه می‌کردند. زن رو به مرد کرد و گفت پسری که لباس ورزشی قرمز دارد و از سرسره بالا می‌رود پسر من است. مرد در جواب گفت: چه پسر زیبایی و در ادامه گفت او هم پسر من است و به پسری که تاب بازی می‌کرد اشاره کرد.

مرد نگاهی به ساعتش انداخت و پسرش را صدا زد: تامی وقت رفتن است.

تامی که دلش نمی‌آمد از تاب پایین بیاید با خواهش گفت بابا جان فقط ۵ دقیقه. باشه؟ مرد سرش را تکان داد و قبول کرد. مرد و زن باز به صحبت ادامه دادند. دقایقی گذشت و پدر دوباره فرزندش را صدا زد: تامی دیر می‌شود برویم. ولی تامی باز خواهش کرد ۵ دقیقه این دفعه قول می‌دهم.

مرد لبخند زد و باز قبول کرد. زن رو به مرد کرد و گفت: شما آدم خونسردی هستید ولی فکر نمی‌کنید پسرتان با این کارها لوس بشود؟

مرد جواب داد دو سال پیش یک راننده مست پسر بزرگم را در حال دوچرخه‌سواری زیر گرفت و کشت.

من هیچ‌گاه برای سام وقت کافی نگذاشته بودم و همیشه به خاطر این موضوع غصه می‌خورم ولی حالا تصمیم گرفتم این اشتباه را در مورد تامی تکرار نکنم. تامی فکر می‌کند که ۵ دقیقه بیش‌تر برای بازی کردن وقت دارد ولی حقیقت آن است که من ۵ دقیقه بیشتر وقت می‌دهم تا بازی کردن و شادی او را

ببینم.

۵ دقیقه‌ای که دیگر هرگز نمی‌توانم بودن در کنار سامِ از دست رفته‌ام را تجربه کنم. بعضی وقتها آدم قدر داشته‌ها رو خیلی دیر متوجه می‌شه. ۵ دقیقه، ۱۰ دقیقه، و حتی یک روز در کنار عزیزان و خانواده، می‌تونه به خاطره‌ای فراموش نشدنی تبدیل بشه. ما گاهی آنقدر خودمون رو درگیر مسا ئل روزمره می‌کنیم که واقعاً وقت، انرژی، فکر و حتی حوصله برای خانواده و عزیزانمون نداریم. روزها و لحظاتی رو که ممکنه دیگه امکان بازگردوندنش رو نداریم.

این مسئله در میان جوانترها زیاد به چشم می‌خوره. ضرر نمی‌کنید اگر برای یک روز شده دست مادر و پدرتون رو بگیرید و به تفریح ببرید. یک روز در کنار خانواده، یک وعده غذا خوردن در طبیعت، خوردن چای که روی آتیش درست شده باشه و هزار و یک کار لذت بخش دیگه.

قدر عزیزانتون رو بدونید . همیشه می‌شه دوست پیدا کرد و با اونها خوش گذروند، اما همیشه نعمت بزرگ یعنی پدر و مادر و خواهر و برادر در کنار ما نیست. ممکنه روزی سایه عزیزانمون توی زندگی ما نباشه.

بهشت همان قلب توست...

پیامبری از کنار خانه ما رد شد ما هزار در بسته داشتیم و هزار قفل بی کلید پیامبر کلیدی برایمان آورد اما نام او را که بردیم، قفل ها بی رخصت کلید باز شدند من به خدا گفتم: امروز پیامبری از کنار خانه ما رد شد امروز انگار اینجا بهشت است خداگفت: کاش می‌دانستی هر روز پیامبری از کنار خانه تان میگذرد و کاش میدانستی بهشت همان قلب توست.

باور داشته باشید...

زندگی شما می‌تواند به زیبایی رویاهایتان باشد. فقط باید باور داشته باشید که می‌توانید کارهای ساده‌ای انجام دهید. ۱- آب فراوان بنوشید. ۲- مثل یک پادشاه صبحانه بخورید، مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخورید. ۳- از سبزیجات بیشتر استفاده کنید تا غذاهای فراوری شده. ۴- با این ۳ تا Eزندگی کنید: (Energyانرژی)، (Enthusiasm شور و اشتیاق)، (Empathyدلسوزی و همدلی). ۵- از مدیتیشن، یوگا، نماز و دعا کمک بگیرید. ۶- بیشتر بازی کنید. ۷- بیشتر از سال گذشته کتاب بخوانید. ۸- روزانه ۱۰ دقیقه سکوت کنید و به تفکر بپردازید. ۹- شش، هفت ساعت بخوابید. ۱۰- هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید و در حین پیاده‌روی، لبخند بزنید. ۱۱- زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکنید (شما نمی‌دانید که بین آنها چه می گذرد.)

۱۲- افکار منفی نداشته باشید، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کنید. ۱۳- بیش از حد توان خود کاری انجام ندهید. ۱۴- خیلی خود را جدی نگیرید. ۱۵- انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکنید. ۱۶- وقتی بیدار هستید بیشتر خیال پردازی کنید.۱۷- حسادت یعنی اتلاف وقت، شما هر چه را که باید داشته باشید، دارید.

سه پرسش سقراط...

هرزمان شایعه ای روشنیدید و یا خواستید شایعه ای را تکرار کنید این فلسفه را در ذهن خود داشته باشید!

در یونان باستان سقراط به دلیل خرد و درایت فراوانش مورد ستایش بود. روزی فیلسوف بزرگی که از آشنایان سقراط بود، با هیجان نزد او آمد و گفت: سقراط میدانی راجع به یکی ازشاگردانت چه شنیده‌ام؟ سقراط پاسخ داد: لحظه ای صبر کن. قبل از اینکه به من چیزی بگویی از تو می‌خواهم آزمون کوچکی را که نامش **سه** پرسش است پاسخ دهی. مرد پرسید: سه پرسش؟ سقراط گفت: بله درست است. قبل از اینکه راجع به شاگردم بامن صحبت کنی، لحظه ای آنچه را که قصدگفتنش را داری امتحان کنیم.

اولین پرسش حقیقت است.کاملا مطمئنی که آنچه را که می خواهی به من بگویی حقیقت دارد؟ مرد جواب داد: نه، فقط در موردش شنیده ام. سقراط گفت: بسیار خوب، پس واقعا نمیدانی که خبردرست است یا نا درست. حالا بیا پرسش **دوم** را بگویم، "پرسش خوبیست" آنچه را که در موردشاگردم می‌خواهی به من بگویی خبرخوبی است؟ مردپاسخ داد: نه، برعکس. سقراط ادامه داد: پس می‌خواهی خبری بد در مورد شاگردم که حتی درموردآن مطمئن هم نیستی بگویی؟ مردکمی دستپاچه شد و شانه بالا انداخت.

سقراط ادامه داد: و اما پرسش **سوم** "سودمند بودن است." آن چه را که می‌خواهی در مورد شاگردم به من بگویی برایم سودمند است؟ مرد پاسخ داد: نه، واقعا سقراط نتیجه‌گیری کرد: اگر می‌خواهی به من چیزی را بگویی که نه حقیقت دارد و نه خوب است و نه حتی سودمند است پس چرا اصلا آن را به من می گویی؟

سخنانی از انیشتین...

هر احمقی می‌تواند چیزها را بزرگتر، پیچیده تر و خشن تر کند؛ برای حرکت در جهت عکس، به کمی نبوغ و مقدار زیادی جرأت نیاز است.

دست خود را یک دقیقه روی اجاق داغ بگذارید، به نظرتان یک ساعت خواهد آمد. یک ساعت در کنار دختری زیبا بنشینید، به نظرتان یک دقیقه خواهد آمد؛ این یعنی «نسبیت».

فرق بین نبوغ و حماقت این است که نبوغ حدی دارد. عاشق سفر هستم ولی از رسیدن متنفرم. من هوشِ خاصی ندارم، فقط شدیداً کنجکاوم.

سعی نکنید موفق شوید، بلکه سعی کنید با ارزش شوید. دنیا جای خطرناکی برای زندگی است. نه به خاطر مردمان شرور، بلکه به خاطر کسانی که شرارتها را می‌بینند و کاری در مورد آن انجام نمی‌دهند.

یکی از قویترین عللی که منجر به ورود آدمی به عرصهء علم و هنر می شود فرار از زندگی روزمره است. مثال زدن، فقط یک راه دیگر آموزش دادن نیست؛ تنها راه آن است.

حقیقت آن چیزی است که از آزمونِ تجربه، سربلند بیرون آید. زندگی مثل دوچرخه سواری است. برای حفظ تعادل باید حرکت کنید.

از ۱۵ تا ۸۵

در ۱۵ سالگی آموختم که مادران از همه بهتر می‌دانند، و گاهی اوقات پدران هم.

در ۲۰ سالگی یاد گرفتم که کار خلاف فایده‌ای ندارد، حتی اگر با مهارت انجام شود.

در۲۵ سالگی دانستم که یک نوزاد، مادر را از داشتن یک روز هشت ساعته و پدر را از داشتن یک شب هشت ساعته، محروم می‌کند.

در ۳۰ سالگی پی بردم که قدرت، جاذبه مرد است و جاذبه، قدرت زن.

در ۳۵ سالگی متوجه شدم که آینده چیزی نیست که انسان به ارث ببرد؛ بلکه چیزی است که خود میسازد.

در ۴۰ سالگی آموختم که رمز خوشبخت زیستن، در آن نیست که کاری را که دوست داریم انجام دهیم؛ بلکه در این است که کاری را که انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم.

در۴۵ سالگی یاد گرفتم که ۱۰ درصد از زندگی چیزهایی است که برای انسان اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد آن است که چگونه نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند.

در ۵۰ سالگی پی بردم که کتاب بهترین دوست انسان و پیروی کورکورانه بدترین دشمن وی است.

در۵۵ سالگی پی بردم که تصمیمات کوچک را باید با مغز گرفت و تصمیمات بزرگ را با قلب.

در ۶۰ سالگی متوجه شدم که بدون عشق می‌توان ایثار کرد اما بدون ایثار هرگز نمی توان عشق ورزید.

در۶۵ سالگی آموختم که انسان برای لذت بردن از عمری دراز، باید بعد از خوردن آنچه لازم است، آنچه را نیز که میل دارد بخورد.

در ۷۰ سالگی یاد گرفتم که زندگی مسأله در اختیار داشتن کارت‌های خوب نیست؛ بلکه خوب بازی کردن با کارتهای بد است.

در۷۵ سالگی دانستم که انسان تا وقتی فکر می‌کند نارس است، به رشد وکمال خود ادامه می‌دهد و به محض آنکه گمان کرد رسیده شده است، دچار آفت می‌شود.

در ۸۰ سالگی پی بردم که دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن بزرگترین لذت دنیا است.

در ۸۵ سالگی دریافتم که همانا زندگی زیباست

(من + تو + ما) = (همازوری)

باران بشدت می‌بارید و مرد در حالی که ماشین خود را در جاده پیش می‌راند، ناگهان تعادل اتومبیل بهم خورده و از نرده های کنار جاده به سمت خارج منحرف شد. از شانس خوبش، ماشین صدمه‌ای ندید

اما لاستیک های آن داخل گل و لای گیر کرد و راننده هر چه سعی کرد نتوانست آن را از گل بیرون بکشه به ناچار زیر باران از ماشین پیاده شد و به سمت مزرعه مجاور دوید و در زد.

کشاورز پیر که داشت کنار اجاق استراحت می‌کرد به آرومی اومد دم در و در را باز کرد راننده ماجرا رو شرح داد و ازش درخواست کمک کرد.

پیرمرد گفت که ممکنه از دستش کاری بر نیاد، اما اضافه کرد که: بذار ببینم فردریک چیکار می‌تونه برات بکنه.

لذا با هم به سمت طویله رفتند و کشاورز افسار یه قاطر پیر رو گرفت و با زور اونو کشید بیرون تا راننده شکل و قیافه قاطر رو دید، باورش نشد که این حیوون پیر و نحیف بتونه کمکش کنه، اما چه می‌شد کرد؟ در اون شرایط سخت به امتحانش می‌ارزید.

با هم به کنار جاده رسیدند و کشاورز طناب رو به اتومبیل بست و یه سردیگه اش رو محکم چفت کرد دور شونه های فردریک یا همون قاطر و سپس با زدن ضربه رو پشت قاطر داد زد: یالا فردریک، هری، تام، پل، فردریک، تام، هری، پل .... یالا همگی با هم سعیتون رو بکنین... آهان فقط یک کم دیگه، یه کم دیگه.... خوبه تونستین !!!

راننده با ناباوری دید که قاطر پیر موفق شد اتومبیل رو از گل بیرون بکشه. با خوشحالی بسیاری از کشاورز تشکر کرد و در حین خداحافظی ازش این سوال رو کرد:

هنوزهم نمی‌تونم باور کنم که این حیوون پیرتونسته باشه؟! حتما هر چی هست زیر سر اون اسامی دیگه است، نکنه یه جادویی در کاره؟!

کشاورز پاسخ داد: ببین عزیزم، جادویی در کار نیست! اون کار رو کردم که این حیوون باور کنه عضو یه گروهه و داره یک **کار تیمی** می‌کنه، آخه می‌دونی قاطر من کوره !!!

نکته های دلنشین

*برای روز های بارانی سایه بانی باید ساخت
برای روزهای پیری اندوخته ای باید داشت.
*برای آنان که مفهوم پرواز را نمی‌فهمند،
هر چه بیشتر اوج بگیری کوچکتر می‌شوی.
*فرق است بین دوست داشتن و داشتنِ دوست.
دوست داشتن امری لحظه‌ای است ولی داشتنِ دوست استمرار لحظه‌های دوست داشتن است.
*اگر روزی عقل را بخرند و بفروشند ما همه به خیال اینکه زیادی داریم فروشنده خواهیم بود.
*علف هرز چیه؟؟!
گیاهی که هنوز فوایدش کشف نشده.
*زنان هوشیارتر از آن هستند که مردانگی خود را به همسران خود نشان بدهند!
*تاریک ترین ساعت شب درست ساعات قبل از طلوع خورشید است.
پس همیشه امید داشته باش.

(آموزش چیزی جز تکرار نیست)

۰۳۳۶۲۷۲۵۳۰۲۲۰۸۰۵۶۳۷۱۰۳۳۰

آموخته ام که .....
همیشه کسی هست که به ما احتیاج دارد.
آموخته ام که .....
هیچ وقت هیچ وقت قضاوت نکنم.
آموخته ام که .....
انسانهای بزرگ هم اشتباه می‌کنند.

آموخته ام که .....
همیشه، همیشه بخندم.
آموخته ام که .....
هرگز نگذارم کسی عصبانیتم را ببیند.
آموخته ام که .....
به انسان‌ها مانند سکوی پرتاب نگاه نکنم.
آموخته ام که .....
هر گاه که ترسیده‌ام شکست خورده‌ام.
آموخته ام که .....
که غرور انسان‌ها را هرگز نشکنم.
آموخته ام که .....
هرگز وابسته کسی نباشم.
آموخته ام که .....
زمان زیادی هست تا من به آن شخصی تبدیل شوم که آرزویش را دارم.
آموخته ام که .....
یا تو رفتارت را کنترل می‌کنی یا رفتار تورا کنترل می‌کند.
آموخته ام که .....
گاهی اوقات از کسانی که انتظار دارم در هنگام شکست مرا یاری کنند سخت ترین ضربه را خواهم خورد.
آموخته ام که .....
گاهی اوقات حق دارم عصبانی شوم اما این حق را ندارم که ظالم و ستمکار باشم.
آموخته ام که .....
که زندگی را از طبیعت بیاموزم:
چون بید متواضع باشم،
چون سرو راست قامت،
مثل بلوط مقاوم،
مثل رود، روان،
مثل خورشید با سخاوت
ومثل ابر با کرامت باشم.
آموخته ام که .....
اگر مایلم پیام عشق را بشنوم خود نیز باید آن را ارسال کنم.

آیا می‌دانستید:

*آیا می‌دانستید که سوسک ها مقاوم ترین موجودات در برابر گرسنگی هستند. آنها می‌توانند یک ماه بدون غذا و دو ماه بدون آب زنده بمانند ؟

*آیا می‌دانستید که نیروی جاذبه ماه می‌تواند باعث زمین لرزه شود؟

*آیا می‌دانستید که شیارهای کف دست کمکی برای بهتر گرفتن اشیاء است؟

*آیا می‌دانستید که لاشخورها قادر به دیدن یک موش کوچک از ارتفاع ۴ کیلومتری می‌باشند؟

*آیا می‌دانستید که مردم فیلیپین به بیش از ۱۰۰۰ لهجه سخن می‌گویند؟

*آیا می‌دانستید که مورچه ها هم شمردن بلدند و قدم هایشان را برای مسیر یابی می‌شمارند ؟

*آیا می‌دانستید که مصرف زغال اخته از تنگی عروق خون جلوگیری می‌کند؟

*آیا می‌دانستید که خورشید در مدار کهکشان شیری با سرعت ۹۰۰۰۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند؟

*آیا می‌دانستید که نام قدیم یونان، هلاس برگرفته از هلیوس خدای خورشید بوده است؟

*آیا می‌دانستید که فقط قورباغه های نر قور قور می کنند ؟

*آیا می‌دانستید که خرس با تمام سنگینی خود می‌تواند با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت بدود؟

*آیا می‌دانستید که افراد باهوش دارای روی و مس بیشتری در موهایشان هستند؟

*آیا می‌دانستید که شکلات بر عصب و قلب سگ تاثیر بد دارد، با کمی شکلات می‌توان یک سگ را کشت؟

*آیا می‌دانستید که یک قطره لیکور عقرب را دیوانه می‌کند و عقرب خودش را نیش می‌زند و می-کشد؟

*آیا می‌دانستید که مایع موجود در نارگیل نارس را می‌توان بجای پلاسمای خون استفاده کرد؟

*آیا می‌دانستید که درخت بلوط تا قبل از پنجاه سالگی میوه نمی‌دهد؟

*آیا می‌دانستید که زهره تنها سیاره ای است که در جهت عقربه های ساعت بدور خودش می چرخد؟

*آیا می‌دانستید که برای اینکه ۷۰۰ گرم به وزن شما اضافه شود باید ۹ کیلو سیب زمینی بخورید؟

تغییر خواسته ها یک نوع خوشبختی است

My Wife Navaz Called,
'How Long Will You Be With That Newspaper?
Will U Come Here And Make Your Darling Daughter Eat Her Food?

همسرم نواز با صدای بلند گفت، تا کی می خوای سرتو توی اون روزنامه فرو کنی؟ میشه بیای و به دختر جونت بگی غذاشو بخوره؟

My Only Daughter, Ava Looked Frightened; Tears Were Welling Up In Her Eyes.

تنها دخترم آوا بنظر وحشت زده می آمد. اشک در چشمهایش پر شده بود

In Front Of Her Was A Bowl Filled To its Brim With Curd Rice.

ظرفی پر از شیربرنج در مقابلش قرار داشت

Ava is A Nice Child, Very Intelligent For Her Age.

آوا دختری زیبا و برای سن خود بسیار باهوش بود

I Cleared My Throat And Picked Up The Bowl. 'Ava, Darling, Why Don't U Take A Few Moutful Of This Curd Rice?

گلویم رو صاف کردم و ظرف را برداشتم و گفتم، چرا چند تا قاشق گنده نمی خوری؟

Just For Dad's Sake, Dear'.
Ava Softened A Bit And Wiped Her Tears With The Back Of Her Hands.

فقط بخاطر بابا عزیزم. آوا کمی نرمش نشان داد و با پشت دست اشکهایش را پاک کرد و گفت

'Ok, Dad. I Will Eat - Not Just A Few Mouthfuls,But The Whole Lot Of This. But, U should....' Ava Hesitated.

باشه بابا، می خورم، نه فقط چند قاشق، همه شو می خوردم. ولی شما باید.... آوا مکث کرد

'Dad, if I Eat This Entire Curd Rice, Will U Give Me Whatever I Ask For?'

بابا، اگر من تمام این شیر برنج رو بخورم، هرچی خواستم بهم میدی؟

'Promise'. I Covered The Pink Soft Hand Extended By My Daughter With Mine, And Clinched The Deal.

دست کوچک دخترم رو که بطرف من دراز شده بود گرفتم و گفتم، قول میدم. بعد باهاش دست دادم و تعهد کردم

Now I Became A Bit Anxious.
Ava, Dear, U Shouldn't Insist On ' Getting A Computer Or Any Such Expensive Items.

ناگهان مضطرب شدم. گفتم، آوا، عزیزم، نباید برای خریدن کامپیوتر یا یک چیز گران قیمت اصرار کنی

Dad Does Not Have That kind of Money Right now. Ok?'

بابا از اینجور پولها نداره. باشه؟

No, Dad. I Do Not Want Anything ' Expensive'.
Slowly And Painfully,She Finished Eating The Whole Quantity.

نه بابا. من هیچ چیز گران قیمتی نمی خوام.
و با حالتی دردناک تمام شیربرنج رو فرو داد.

I Was Silently Angry With My Wife And My Mother For Forcing My Child To Eat Something That She Detested.

در سکوت از دست همسرم و مادرم که بچه رو وادار به خوردن چیزی که دوست نداشت کرده بودن عصبانی بودم

After The Ordeal Was Through, Ava Came To Me With Her Eyes Wide With Expectation.

وقتی غذا تمام شد آوا نزد من آمد. انتظار در چشمانش موج میزد

All Our Attention Was On Her.
Dad, I Want To Have My Head Shaved ' Off, This Sunday!'

همه ما به او توجه کرده بودیم. آوا گفت، من می خوام سرمو تیغ بندازم. همین یکشنبه

Was Her Demand..
Atrocious!' Shouted My Wife, 'A Girl ' Child Having Her Head Shaved Off? Impossible!'
Never in Our Family!"
My Mother Rasped.
She Has Been Watching Too Much Of ' Television. Our Culture is Getting Totally Spoiled With These TV Programs!'

تقاضای او همین بود.

Are U Out Of UR Mind?' Chorused My ' Mother And Wife.
مادر و همسرم با هم فریاد زدن که، مگر دیوانه شدی؟

No. If We Go Back On Our Promises ' She Will Never Learn To Honour Her Own.
نه. اگر به قولی که می دیم عمل نکنیم اون هیچوقت یاد نمی گیره به حرف خودش احترام بذاره

Ava, UR wish Will B Fulfilled.'
آوا، آرزوی تو برآورده میشه

With Her Head Clean-Shaven, Ava Had A Round-Face, And Her Eyes Looked Big And Beautiful.
آوا با سر تراشیده شده صورتی گرد و چشمهای درشت زیبائی پیدا کرده بود

On Monday Morning, I Dropped Her At Her School.
It Was A Sight To Watch My Hairless Ava Walking Towards Her Classroom..
She Turned Around And Waved. I Waved Back With A Smile.
صبح روز دوشنبه آوا رو به مدرسه بردم. دیدن دختر من با موی تراشیده در میون بقیه شاگردها تماشائی بود. آوا بسوی من برگشت و برایم دست تکان داد. من هم دستی تکان دادم و لبخند زدم

Just Then, A Boy Alighted From A Car, And Shouted,
Ava, Please Wait For Me!"
در همین لحظه پسری از یک اتومبیل بیرون آمد و با صدای بلند آوا را صدا کرد و گفت، آوا، صبر کن تا من همسرم جیغ زد و گفت، وحشتناکه! یک دختر بچه سرشو تیغ بندازه؟ غیرممکنه. نه در خانواده ما. و مادرم با صدای گوشخراشش گفت، فرهنگ ما با این برنامه های تلویزیونی داره کاملا نابود میشه

Ava, Darling, Why Don't U Ask For ' Something Else? We Will Be Sad Seeing U With A Clean-Shaven Head.'
گفتم، آوا، عزیزم، چرا یک چیز دیگه نمی خوای؟ ما از دیدن سر تیغ خورده تو غمگین می شیم

Please, Ava, Why Don't U Try To ' Understand Our Feelings?'
خواهش می کنم، عزیزم، چرا سعی نمی کنی احساس ما رو بفهمی؟

I Tried To Plead With Her.
Dad, U Saw How Difficult It Was For ' Me To Eat That Curd Rice'.
سعی کردم از او خواهش کنم. آوا گفت، بابا، دیدی که خوردن اون شیربرنج چقدر برای من سخت بود

Ava Was in Tears.
And U Promised To Grant Me ' Whatever I Ask For. Now,U Are Going Back On UR Words.
آوا اشک می ریخت. و شما بمن قول دادی تا هرچی می‌خوام بهم بدی. حالا می خوای بزنی زیر قولت

It Was Time For Me To Call The Shots. Our Promise Must Be Kept."
حالا نوبت من بود تا خودم رو نشون بدم. گفتم، مرده و قولش

بیام

What Struck Me Was The Hairless Head Of That Boy.
May Be, That Is The in-Stuff', I ' Thought.
چیزی که باعث حیرت من شد دیدن سر بدون موی آن پسر بود. با خودم فکر کردم، پس موضوع اینه

Sir, UR Daughter Ava is Great indeed!"
Without introducing Herself, A Lady Got Out Of The Car,
And Continued, 'That Boy Who is Walking Along With Ur Daughter is My Son Bomi.
خانمی که از آن اتومبیل بیرون آمده بود بدون آنکه خودش رو معرفی کنه گفت، دختر شما، آوا، واقعا فوق العاده ست. و در ادامه گفت، پسری که داره با دختر شما میره پسر منه

He is Suffering From... Leukemia'.
She Paused To Muffle Her Sobs.
Harish Could Not Attend The School ' For The Whole Of The Last Month.
He Lost All His Hair Due To The Side Effects Of The Chemotherapy.
اون سرطان خون داره. زن مکث کرد تا صدای هق هق خودش رو خفه کنه. در تمام ماه گذشته هریش نتونست به مدرسه بیاد. بر اثر عوارض جانبی شیمی درمانی تمام موهاشو از دست داده

He Refused To Come Back To School Fearing The Unintentional But Cruel Teasing Of The Schoolmates.
نمی خواست به مدرسه برگرده. آخه می ترسید هم کلاسی هاش بدون اینکه قصدی داشته باشن مسخره اش کنن

Ava Visited Him Last Week, And Promised Him That She Will Take Care Of The Teasing Issue.
But, I Never Imagined She Would Sacrifice Her Lovely Hair For The Sake Of My Son!!!!
آوا هفته پیش اون رو دید و بهش قول داد که ترتیب مسئله اذیت کردن بچه ها رو بده. اما، حتی فکرشو هم نمی کردم که اون موهای زیباشو فدای پسر من کنه

Sir, You And Your Wife Are Blessed To Have Such A Noble Soul As Your Daughter.'
آقا، شما و همسرتون از بنده های محبوب خداوند هستین که دختری با چنین روح بزرگی دارین

I Stood Transfixed And Then, I Wept.
My Little Angel, You Are Teaching Me ' How Selfless Real Love Is.....
سر جام خشک شده بودم. و... شروع کردم به گریستن. فرشته کوچولوی من، تو بمن درس دادی که فهمیدم عشق واقعی یعنی چی

The Happiest People On This Planet " Are Not Those Who Live On Their Own Terms
But Are Those Who Change Their Terms "!! For The Ones Whom They Love
خوشبخت ترین مردم در روی این کره خاکی کسانی نیستن که آنجور که می خوان زندگی می کنن. آنها کسانی هستن که خواسته های خودشون رو بخاطر

کسانی که دوستشون دارن تغییر میدن

(نام آورترین زنان شیر زن ایران زمین)

(ماندانا)

ماندان یا ماندانا دخترِ آژی دهاک آخرین پادشاه ماد که همسر کمبوجیه پدر کوروش شد و از این وصلت کوروش متولد گردید.

او در تربیت و نیز انتقال قدرت به کوروش سهم بسیار موثری داشت. ماندان اولین مدرسه جمعی که در آن برگزیدگانی از پسران بودند بنیان می‌نهد که خود شخصاً به دانش آموزان این مدرسه درس حقوق و قانون را می‌آموخت و به کوروش می‌آموخت که باید پایه و اساس ظلم و بیدادی را ویران نماید و در هر حال یار و همیار زیردستان باشد. در این مدرسه فنون سوارکاری و تیراندازی و نبرد نیز آموزش داده می‌شد.

(شیرین)

شاهزاده ارمنی و برادر زاده و جانشین مهین بانو فرمانروای ارمنستان و زنی خردمند که همسر وفادار خسروپرویز بود.

در آن زمان ارمنستان یکی از شهرهای کوچک ایران و شاه ارمنستان زیر نظر شاهنشاه ایران بود.

خسروپرویز و شیرین حماسه ای از خود ساختند که همیشه در تاریخ ماندگار ماند. شیرین از خسرو چهار فرزند به نام های نستور، شهریار، فرود و مردانشه بدنیا آورد که هر چهار فرزند وی در زندان کشته شدند.

داستان عشق او و خسرو پرویز و دلدادگی او و فرهاد در ادبیات ایران مشهور است. پس از این که خسرو پرویز بدست افسری جوان به نام مهرهرمز (که پدرش مرزبان نیم روز «بابل و عراق» بوده و دو سال پیش از این واقعه، به دست خسروپرویز مجازات شده بود) کشته می‌شود، به پسرش شیرویه نداد و به او گفت که من به عنوان ملکه ایران باید بهترین مراسم سوگواری را برای پدرت خسرو پرویز بجا آورم در حالی که زیباترین لباس و آرایش را داشت با متانت به همراه موبدان و بزرگان به تشیع جنازه خسرو پرویز پرداخت. پس از انجام مراسم از حاضران خواست که او را برای آخرین وداع با جنازه همسرش تنها بگذارند در آن هنگام با خنجری در کنار جسد همسرش، خود را کشت.

(دوغدویه)

دغدویه یا دوغدو مادر زرتشت است که اصلیتش از شهر ری بوده است. وی در آنجا با کوی ها و کرپن ها که مردم را گمراه می‌کردند و از آنها مرتب فدیه و قربانی می‌خواستند و دین را وسیله‌ای برای رسیدن به امیال و خواستهای ناروای خود کرده بودند به مبارزه پرداخت.پدر و مادرش چون جان او را در خطر دیدند او را نزد یکی از نزدیکان خود به آذربایجان فرستادند او در آنجا با پوروشسب ازدواج کرد و ثمره این پیوند همایون، ***زرتشت*** پیامبر بزرگ ایرانیان است.

کاساندان

کاساندانه

کاساندان تنها همسر کوروش بزرگ، شهبانوی ایران (ملکه جهان) دختر فرناسپه از شاه‌دختان و دختر فرناسپه هخامنشی از دودمانی بود که از نجبای پارس محسوب می‌شدند و پدر و اجدادش در چند نسل شاه پارسیان بودند.

کاساندان ملکه ۲۸ کشور آسیائی بوده و همواره در

کنار همسرش کوروش بزرگ پادشاهی می‌کرده و پس از او نخستین فرد قدرتمند و سیاستمدار دربار هخامنشیان بشمار می‌آمده است. او ۵ فرزند با نام های کمبوجیه، بردیا، آتوسا، رکسانه و ارتیستونه داشت. هر یک از فرزندان کاساندان و کوروش بزرگ به نحوی در تاریخ هخامنشیان دارای نقش تعیین کننده بوده اند و از نشانه ها چنین بر می‌آید که آنها از تربیتی خاص برخوردار بودند.

به نقل از هرودوت: کاساندان در ۶ نوامبر ۵۳۹ پیش از میلاد فوت کرد و هنگام مرگ وی در بابل ۶ روز همه به سوگواری همگانی فراخوان شدند. کاساندان قبل از کورش درگذشت و بعد از او کورش در اندوهی فراوان ماند و برای همیشه و به احترام همسرش تنهایی را برگزید.

مقبره شهبانو کاساندانه در پاسارگاد، در کنار آرامگاه کوروش بزرگ می‌باشد.

بانو گشنسب و زربانوی دلیر

[illegible]

(مخفف گشنسپ) به معنی «**بانوی دارنده اسب نر** » است که بانو گُشنسب دختر رستم و همسر «گیو» که نام وی در برزو نامه و بهمن نامه بسیار آمده است. یکی از مشهور ترین حکایت های او نبرد سه گانه فرامرز، رستم و بانو گشنسب است که در هنگام کشتی پهلوانان را به خاک می‌افکند، دلیری این بانوی ایرانی مشهور است. او منظومه ای نیز بنام خود دارد که هم اکنون نسخه‌ای از آن در کتابخانه ملی پارسی و در کتابخانه ملی بریتانیا موجود است.

شهین سراج، پژوهشگر ادب و تاریخ: اگر بخواهیم ارزش پهلوانی دختر رستم را باز بکنیم ارزش حماسی و نقش حماسی این دختر از جایی شروع می‌شود که بهمن اسفندیار به‌کینه‌توزی خون اسفندیار به سیستان حمله می‌کند و زال را در قفس می‌اندازد و با فرامرز، پسر رستم جنگ می‌کند و عاقبت او را بردار می‌زند. تنها کسی که در خاندان رستم در برابر بهمن حقیقتاً یک مقامت نظامی نشان می‌دهد و از آن باورهای رستم دفاع می‌کند.

به نظر من بانو گشنسب است. او است که این نبرد را ادامه می‌دهد و مانند پدرش که همیشه حامی پادشاهان ایران بوده ولی هیچوقت سرفرود نیاورد.

***زربانو** سردار جنگجوی ایرانی و دختر رستم و خواهر بانو گشنسب. او در سوارکاری زبده بوده است و در نبردها دلاوریهای بسیار از خود نشان داده است. تاریخ نام او را جنگجویی که آزاد کننده زال، آذربرزین و تخوار از زندان بوده است ثبت کرد.

منبع آریا بوک

شرکت نایب رییس انجمن زرتشتیان کرج در گردهم‌آیی سازمان زنان زرتشتی

نخستین نشست تشکل‌های بانوان زرتشتی ایران در تاریخ ۱۳۸۹/۰۲/۳۰ توسط سازمان زنان زرتشتی در همان محل تشکیل شد. دراین نشست که با هدف همبستگی و هم اندیشی بانوان زرتشتی تشکیل شد، آقایان دکتر اسفندیار اختیاری و دکتر رستم خسرویانی و همچنین نمایندگان بانوان استانهای اصفهان، کرمان، یزد (تفت و توابع و وهومن) و سایر ارگانهای دیگر استان تهران از جمله کرج حضور داشتند.

دراین نشست ابتدا آقای دکتر اختیاری به مهم

بودن وظیفه بانوان در خانواده و بعد جامعه اشاره داشتند. ایشان مهمترین مشکل اجتماع کنونی را آسیب‌های اجتماعی (بویژه اعتیاد دانستند)که جوانهای ما گریبانگیر آن هستند وکسانی که می‌توانند بیشتر ازهمه به حل این مشکل کمک کنند، مادران هستند.

ایشان یاد آور شدند که مادران وظیفه دارند مهارتهای اجتماعی را به دختران خود و زنان جوان آموزش دهند تا آنان هم به جوانان آینده منتقل کنند.

آقای دکتر خسرویانی فرنشین انجمن تهران هم مطالب آقای دکتر اختیاری را تایید نمودند و همچنین گوشزد کردند که حقوق زن و مرد در جامعه ما مساوی است و رکن اصلی جامعه و خانواده بانوان هستند.

ایشان همچنین به ضعفهای خانواده اشاره کردند. در ادامه دیگر نمایندگان به شرح فعالیت‌های ارگان خود پرداختند و در پایان از همه شرکت کنندگان سپاسگزاری شد. درپایان دستور جلسه به امضاء نمایندگان استانها رسید.

ماساژ درمانی

ماساژ درمانی یک روش جالب و پویا و در عین حال ساده است که می‌تواند به سلامت پایدار شما بیانجامد. این روش به تهیه ابزارهای مخصوص، دارو و هزینه نیازی ندارد. با استفاده از این گونه درمان قادر خواهید بود علت بروز بیماری و درد را در هر قسمت از بدن خود برطرف کنید.

نیروهای قوی و شفا دهنده حاصل از ماساژ درمانی، باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می‌شود و بیماری و درد را از زندگی شما دور می‌کند. بدن شما از آن دسته از نیروهای انرژی برخوردار است که ماه و ستارگان و خورشید در مکان‌های خود استفاده می‌کنند.

این نیروها از طریق یک سیستم الکتریکی با کلیدهای فراوان راه‌انداز و ازکارانداز کنترل می‌شود.

مدارهای اصلی در درون هر عضو، غده و عصب در جریان است، منتهی الیه و یا کانون های فشار این مدارها در دست ها، پاها و قسمت های دیگر بدن قرار دارد. با ماساژ دادن و به کار انداختن این کانون های فشار، نه تنها درد متوقف می‌شود بلکه نیروی شفابخشی از طریق خطوط الکتریکی که قبلاً بسته بودند، به کلیه قسمت های بدن ارسال می شود. با شناخت مراکز حساس واکنشی پا، به بدن خود خدمت کنید.

شناخت مراکز حساس دست، کلیدی برای دست یابی به سلامت کامل بدن است. ماساژ درمانی، روشی ساده و نیروبخش برای حفظ سلامتی است که منجر به هماهنگی بیشتر بدن با طبیعت می‌شود. با اینکه ماساژ درمانی یک روش مؤثر برای درمان بسیاری از بیماری ها و تسکین دردهاست ولی باید یادآور شویم که هیچکس نباید ماساژ درمانی را به عنوان یک نوشداروی مطلق بداند. گاهی وقتها لازم است حتماً به پزشک مراجعه شود.

برگرفته از کتاب معجزه انرژی انگشتان
نوشتهٔ : میلدرد کارتر

چند توصیه برا ی کاهش تنش

از آنچه دارید ممنون و سپاسگزار باشید. با خودتان مثبت صحبت کنید نه منفی. خوب خوردن، استراحت کردن، ورزش منظم، سرگرمی و تفریح را فراموش نکنید. درباره مشکلات خود با کسانی که نقش حمایتگر خوب را دارند صحبت کنید. در مواقعی که ضرورت

ایجاب می‌کند بخصوص در محیط کار انعطاف پذیر باشید.

ایرستنام اوروانویَئزمیده...

یادی از یک یار .....

هر چه حس کنیم یا بدانیم، استعداد نهفته مان هر چه باشد، تنها عمل ما به آن هستی می‌بخشد. خیلی از ما مفاهیمی چون تعهد، شهامت و عشق را می‌فهمیم، ولی تنها زمانی به راستی آن ها را درک می‌کنیم که به کارشان بگیریم. عمل منجر به درک می شود و عمل، دانش را به معرفت مبدل می‌سازد.

روانشاد ***بهروز خدادادی*** یار و دوست قدیمی دانش آموزان کرج، از این معرفت برخوردار بود. او با قلبی سرشار از عشق و فروتنی آدینه های خود را صرف آموزش آئین دین بهی به دانش آموزان کرجی کرد. یاد و خاطره‌ی او را گرامی می‌داریم و از یزدان پاک آرامش و شادی روان او را خواستاریم.

گروثمان نشین باد. بهشت برین جایگاهش.

زیارت قبول....

فرزانه‌ای جهان‌دیده با شوق و ذوق تمام از زیارت پیر سبز آمد، گوشی را برداشته نخست زیارت قبول گفتم و پس از احوالپرسی حال و هوای امسال پیر سبز را پرسیدم با سادگی تمام چنین گفت و نکاتی زیبا را نیز متذکر گردید.

امسال پیر سبز بطور کلی خوب بود، ولی بهتر می‌شد اگر همه آنهایی که با دل پاک و نیتی صاف برای زیارت می‌آیند همکاری و همیاری کامل را داشته باشند، چون اینجا پیر است و مکانی مقدس. باید حتی از خانه خودشان هم بهتر و تمیزتر باشد و رعایت همه چیز را بکنند. جوانان ما چه دختر و چه پسر رعایت کامل نظافت و پوشش مناسب را داشته و اخلاق ویژه مکان مقدس را رعایت کنند و هوای افراد کهنسال را هم داشته باشند. تا حدامکان برای دیگران و مخصوصاً کهنسالان هیچگونه مزاحمتی ایجاد نکنند تا زیارتشان پذیرفته و مراد دلشان برآورده شود.

گذشته از آنکه می‌گفت زیارت کردن خود باعث آرامش انسان می‌شود نکاتی نیز متذکر گردید که آرامش دهنده اعصاب و روان است، اگر البته رعایت شود.

کسی که صرفاً برای انباشت پول تلاش می‌کند خوشبخت نیست، آرامش ذهن و روان نوعی ثروت است، وقتی کسی به آرامش روح و روان برسد ثروتمند است.

۱- در هرکاری شتاب زده شرکت نکنید.

۲- هرگز از کسی یا چیزی شکایت نکنید.

۳- هرگز از دیگران بدگویی نکنید و از خودتان تعریف نکنید.

۴- از انواع تعصبات بدور باشید.

۵- با رعایت اعتدال غذا بخورید، از زیاده روی در هر کاری اجتناب نمایید.

۶- سعی کنید همکاری سالم دیگران را بدست بیاورید.

۷- با دشمنان رفتاری منصفانه داشته باشید.

۸- اشخاص مختلف از هر نژاد و دسته‌ای هستند دوست داشته باشید.

۹- در این شرایط هیچوقت اسیر وحشت ونگرانی و کسادی و رکود نمی‌شوید.

اگراین چند موارد را دارا باشید دیگردر زندگیتان نگرانی ندارید.

جشن تیرگان در کرج

جایگاه آشنای گردهمایی‌هامان در کرج، یعنی خانه‌ی دولت، امروز در روز تیر ایزد و تیرماه طراوت برگزاری گهنبار در کنار تیرگان زیبا را نوید بخش بود.

هر چه نزدیکتر می‌شدم بوی عود وکندر که برایم یادآور گونه‌ای سپنتگی است فراگیرتر می‌گشت.

به تالار مهرداد وارد شدم و در کنار دیگر همکیشان و همشهریانم به پیشواز موبد اردشیر مهربانی شدیم و سپس به شنیدن آوای اوستا و اندیشیدن بر واژه های آن نشستیم و گهنبار چهره‌ی میدیوشهم را با همه‌ی زرتشتیان هم بهره گشتیم.

گهنبارخوانی که پایان یافت، بهرام تیراندازی، فرنشین انجمن زرتشتیان کرج، سخنان خود را با شادباش جشن تیرگان آغاز نمودند و گردهمایی و همازوری حاضران را سپاس گزاردند و هماره بودن آن را آرزو نمودند.

در ادامه آب ریزانی کوتاه و مراسم سنتی چک و دوله به خجستگی جشن تیرگان انجام پذیرفت و با لرک و میوه ی گهنبار به همراه سیر و سداب از همگان پذیرایی شد.

تیرگان

جشن تیرگان در تیر روز از تیرماه برابر با ۱۰ تیر در گاهشمار خورشیدی (برابر با ۱۳ تیر ماه گاهشمار زرتشتیان ایران باستان) برگزار می‌شود. این جشن درگرامی داشت تیشتر (ستاره باران آور در فرهنگ ایرانی) است و بنا به سنت در روز تیر (روز سیزدهم) از ماه تیر انجام می‌پذیرد. در تواریخ سنتی تیرگان روز کمان‌کشیدن آرش کمانگیر و پرتاب تیر از فراز البرز است. همچنین جشن تیرگان به روایت ابوریحان بیرونی در آثارالباقیه، روز بزرگداشت مقام نویسندگان در ایران باستان بوده است. (آثارالباقیه، فصل نهم، بخش عید تیرگان).

آب پاشی

این جشن در کنار آب‌ها، همراه با مراسمی وابسته با آب و آب پاشی و آرزوی بارش باران در سال پیش رو همراه بوده و همچون دیگر جشن‌هایی که با آب در پیوند هستند، با نام عمومی «آبریزگان» یا «آب پاشان» یا «سر شوران» یاد شده‌است.

در گذشته «تیرگان» روز بزرگداشت نویسندگان و گاه به «روز آرش شیواتیر» منسوب شده‌است. ابوریحان بیرونی و گردیزی در «زین الاخبار» ناپدید شدن یکی از جاودانان ایرانی یعنی «کیخسرو» را در این روز و پس از شستشوی خود در آب چشمه‌ای دانسته‌اند.

جشن تیرگان بجز این روز در نخستین تیر روز از سال یعنی سیزدهم فروردین (سیزده‌بدر) و سیزدهم مهرماه (قالیشویان اردهال) نیز برگزار می‌شود.

ارمنیان ایران نیز در روز سیزدهم ژانویه آیین‌هایی برگزار می‌کنند که برگرفته و در ادامه جشن تیرگان است. در برخی مناطق مانند فراهان صدها سال است این جشن به شکل با شکوه در اول تیر برگزار می‌شود.

فال کوزه

یکی دیگر از مراسم این جشن مانند بسیاری از جشن‌های ایرانی «فال کوزه» (چکُ دولَه) می‌باشد. روز قبل از جشن تیرگان، دوشیزه‌ای را برمی‌گزینند و کوزه سفالی سبز رنگ دهان گشادی به او می‌دهند که «دوله» نام دارد، او این ظرف را از آب پاکیزه پر می‌کند و یک دستمال سبز ابریشمی را بر روی دهانه آن می‌اندازد آنگاه «دوله» را نزد همه کسانی که می‌برد که آرزویی در دل دارند و می‌خواهند در مراسم «چک

دولَه» شرکت کنند و آن‌ها جسم کوچکی مانند انگشتری، گوشواره، سنجاق سر، سکه یا مانند این‌ها در آب دوله می‌اندازند. سپس دختر دوله را به زیر درختی همیشه سبز چون سرو یا مورد می‌برد و در آنجا می‌گذارد.

در روز جشن تیرگان و پس از مراسم آبریزان، همه کسانی که در دوله جسمی انداخته‌اند و نیت و آرزویی داشتنه‌اند در جایی گرد هم می‌آیند و دوشیزه، دوله را از زیر درخت به میان جمع می‌آورد. در این فال‌گیری بیشتر بانوان شرکت می‌کنند و سال خوردگان با صدایی بلند به نوبت شعرهایی می‌خوانند و دختر در پایان هر شعر، دست خود را درون دوله می‌برد و یکی از چیزها را بیرون می‌آورد، به این ترتیب صاحب آن جسم متوجه می‌شود که شعر خوانده شده مربوط به نیت، خواسته و آرزوی او بوده‌است.

دستبند تیر و باد

در آغاز جشن بعد از خوردن شیرینی، بندی به نام «تیر و باد» که از ۷ ریسمان به ۷ رنگ متفاوت بافته شده‌است به دست می‌بندند و در باد روز از تیرماه (۹ روز بعد) این بند را باز کرده و در جای بلندی مانند پشت بام به باد می‌سپارند تا آرزوها و خواسته‌هایشان را به عنوان پیام‌رسان به همراه ببرد. این کار با خواندن شعر زیر انجام می‌شود: تیر برو باد بیا غم برو شادی بیا محنت برو روزی بیا خوشه مرواری بیا.

باورهای مردمی

در باورهای مردم، درباره جشن تیرگان دو روایت وجود دارد که روایت نخست همچنان که در بالا گفته شد مربوط به فرشته باران یا تیشتر می‌باشد و نبرد همیشگی میان نیکی و بدی است: در اوستا، تشتر یشت (تیر یشت)، تیشتر فرشته باران است که در ده روز اول ماه به چهره جوانی پانزده ساله در می‌آید و در ده روز دوم به چهره گاوی با شاخ های زرین و در ده روز سوم به چهره اسبی سپید و زیبا با گوشهای زرین.

تیشتر به شکل اسب زیبای سفید زرین گوشی، با ساز و برگ زرین، به دریای کیهانی فرو می‌رود. در آنجا با دیو خشکسالی «اپوش» که به شکل اسب سیاهی است و با گوش و دم سیاه خود، ظاهری ترسناک دارد، روبرو می‌شود. این دو، سه شبانه روز با یکدیگر به نبرد برمی‌خیزند و تیشتر در این نبرد شکست می‌خورد، به نزد خدای بزرگ آمده و از او یاری و مدد می‌جوید و به خواست و قدرت پروردگار این بار بر اهریمن خشکسالی پیروز می‌گردد و آب‌ها می‌توانند بدون مانعی به مزرعه‌ها و چراگاه ها جاری شوند. باد ابرهای باران زا را که از دریای گیهانی برمی‌خواستند به این سو و آن سو راند، و باران‌های زندگی بخش بر هفت کشور زمین فرو ریخت و به مناسبت این پیروزی ایرانیان این روز را به جشن پرداختند.

روایت دیگر نیز درباره آرش کمانگیر اسطوره و قهرمان ملی ایرانیان است و اینکه میان ایران و توران سال‌ها جنگ و ستیز بود، در نبرد میان «افراسیاب» و «منوچهر»، شاه ایران، سپاه ایران شکست سختی می‌خورد؛ این رویداد در روز نخست تیر روی می‌دهد. سپاه ایران در مازندران به تنگنا می‌افتد و سرانجام دو سوی نبرد به سازش در می‌آیند و برای آنکه مرز دو کشور مشخص شود و ستیز از میان برخیزد می‌پذیرند که از مازندران تیری به جانب خاور (خراسان) پرتاب کنند هر جا تیر فرو آمد همان جا مرز دو کشور باشد و هیچ یک از دو کشور از آن فراتر نروند؛ تا در این گفتگو بودند،

سپندارمذ (ایزدبانوی زمین) پدیدار شد و فرمان داد تیر و کمان آوردند. آرش در میان ایرانیان بزرگترین کماندار بود و به نیروی بی‌مانندش تیر را دورتر از همه پرتاب می‌کرد. سپندارمذ به آرش گفت تا کمان بردارد و تیری به جانب خاور پرتاب کند. آرش دانست که پهنای کشور ایران به نیروی بازو و پرش تیر او بسته‌است و باید توش و توان خود را در این راه بگذارد. او خود را آماده کرد، برهنه شد، و بدن خود را به شاه و سپاهیان نمود و گفت ببینید من تندرستم و کژی و زشتی در وجودم نیست، ولی می‌دانم چون تیر را از کمان رها کنم همه‌ی نیرویم با تیر از بدن بیرون خواهد آمد. آنگاه آرش تیر و کمان را برداشت و بر بلندای کوه دماوند برآمد و به نیروی خداداد تیر را رها کرد و خود بی‌جان بر زمین افتاد (درود بر روان پاک آرش و روان‌های پاک همه‌ی سربازان ایرانی). هرمز، خدای بزرگ، به فرشته‌ی باد (وایو) فرمان داد تا تیر را نگهبان باشد و از آسیب نگه دارد. تیر از بامداد تا نیمروز در آسمان می‌رفت و از کوه و در و دشت می‌گذشت تا در کنار رود «جیهون» بر تنه‌ی درخت گردویی که بزرگتر از آن در گیتی نبود؛ نشست.

آنجا را مرز ایران و توران جای دادند و هر سال به یاد آن جشن گرفتند.

مفهوم آفرینش...

گاه در پس اتفاقی و حادثه‌ای به این می‌اندیشیم، براستی هدف از آفرینش ما و جهان چیست؟

اینکه بیاییم و چندی بکوشیم و بگذاریم و برویم، چرا؟ پاسخ به این سوال در بسیاری از موارد می‌تواند تعین کننده هدف روش و نحوه زندگی ما باشد حتی چگونه اندیشیدنمان. در آیین زرتشتی هدف از آفرینش انسان همکاری با جان جهان و یاری رساندن به یگانه پروردگاراست درجهت پیشبرد نیکی‌ها و براندازی بدی‌ها و پیشبرد جهان آفرینش به سوی کمال.

این امر نه تنها با قدرت پروردگار منافاتی ندارد بلکه بیان کننده ارزش انسان در پهنه آفرینش و هستی است اهورامزدا از روان آدمیان می‌پرسد که آیا جهان، آفرینش را در گسترش نیکی‌ها یاری می‌دهند و آن هنگام که پاسخ مثبت می‌شنود آنها را به جهان می‌آورد تا سعی و تلاش نمایند و نیکی بگسترانند.

این نکته یاد آور چند موضوع است ابتدا اهمیت گزینش و اختیار نه جبر و اجبار و پس از آن اهمیت تلاش و کار و زندگی سازنده برای تک تک افراد جامعه، اینکه بدانیم ما نیز سهمی در گسترش خیر و نیکی داریم، به ما قدرت و توان زیستن نیکو، تلاش و حرکت می‌دهد دیگر بیکاری و تنبلی، دریوزگی و منتظر سرنوشت بودن مفهوم و معنایی نخواهد داشت. ما می‌آییم تا وظیفه خویش را نسبت به پروردگارمان به انجام رسانیم، براستی چقدر موفق بوده‌ایم؟!

برگرفته از بندهش

فواید پیاده روی

پیاده روی تمام فواید سایر ورزش ها را دارا می‌باشد. بدون آنکه صدمات ورزشی دیگری بوجود بیاورد. با پیاده روی می‌توانید همانند یک دونده ضربان قلب خود را بالا ببرید. با پیاده روی می‌توانید کالری بسوزانید و ماهیچه ها را قوی کنید و می‌توان چربی‌ها را که در نقاط مختلف بدن انباشته شده تبدیل به یک اندام متناسب بکند.

هرقدر طول مسیر راه رفتن بیشتر باشد مقدار کالری و در نتیجه چربی بیشتری از دست می‌دهید. این آسان ترین ورزش است که بدون درد و در طول زندگی می‌توان آنرا انجام داد.

اگر افراد چاق بطور جدی روزی سی دقیقه راه بروند هم از وزن خود می‌کاهند و هم عضلات و ماهیچه آنها خوش فرم تر می‌شود.

با راه رفتن درمان پذیری عضو آسیب دیده چند برابر می‌شود. با قدم زدن روانه باعث پایین آمدن فشار خون و سلامتی کار قلب می‌شود. ماهیچه های قلب را تقویت و گردش خون را بهتر می‌کند، ظرفیت ریه‌ها را برای هوای اکسیژن دار بیشتر می‌کند، باعث بالارفتن دانسیتی استخوان ها می‌شود.

تنش و اضطراب و استرس را از شما دور می‌کند و به شما شادی می‌بخشد.

پیاده روی یک ورزش سلامتی زا بوده وآسان ترین ورزش و بدون ضرر برای همه است.

آگهی مجمع همگانی عادی سالیانه انجمن زرتشتیان کرج

نوبت اول:

همکیشان گرامی :مجمع همگانی عادی سالیانه نوبت اول انجمن زرتشتیان کرج در تاریخ دوشنبه ۸۹/۴/۲۱در ساعت ۱۸ در سالن مهرداد خانه دولت جهت تصویب صورتهای مالی انجمن برای سال مالی منتهی به ۸۸/۱۲/۲۹ و انتخاب بازرسان تشکیل می‌شود.

چنانچه مجمع نوبت اول به حد نصاب نرسید مجمع دوم روز پنجشنبه ۸۹/۵/۷ در ساعت ۱۸با همان دستور جلسه و درهمان محل تشکیل می‌گردد.

استعدا دارد کسانی که داوطلب احراز سمت بازرسی انجمن هستند تا تاریخ یکشنبه ۸۹/۴/۲۰همه روزه در ساعات اداری به دبیرخانه انجمن مراجعه کنند.

انجمن زرتشتیان کرج

چنین گفت زرتشت:

عاشقِ عاشق شدن باش و دوست داشتن را دوست بدار، از تنفر متنفر باش، به مهربانی مهر بورز، با آشتی آشتی کن و از جدایی جدا باش.

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، سیامک ماوندادی، منیژه حقیقت، مهناز باستانی، مهناز ناهید، مهناز یزدانی، بهرام سروش، مهندس ماشاالله خسرویانی، آریا نوشیروانی، دکترسهراب ساسانی، فرامرز پوررستمی، مهناز یزدانی، آناهیتا گوشنی، فرهنگ نوشیروانی، تابنده آذرکیوان(گنجی)، پریا ماوندی، مهرشاد خسرویانی، مهرداد باستانی، کوروش کیومرثی، دکترشاهرخ آبادیان، دکترآرش هیربد، مهسا آبادیان

((بهروزی و بهروز))

من دلم از بی‌وفایی های این دنیا گرفت
چرخ گردون راحت و آرامش جانم گرفت
چند روزی ظاهر خویش را زیبنده بساخت
عاقبت از چهره خویش ظاهر زیبا گرفت
دل بکردم خوش به بهروزی خویش
ناگهان بادی وزید و زود بهروزم گرفت
ای دریغ و درد بوقت بودنش
غفلت آمد گاه همددری گرفت
من چه گویم در غم افتادنش
مرگ چون شیری ازمیان بیشه آهورا گرفت
این نه پایان و نه انجام است دلا هوشیار باش
از رهش باید که درس ماندن و صبر وشکیبایی گرفت
گر چه جسمش در میان ما و در مجلس نیست
خاطراتش آنچنان نیک است که عالم را گرفت
ای خوشا جانش چه خوش خندید و رفت
چون بدی بگذاشت چنین عافبت نیکی گرفت
چون مرا گاه جدایی در رسد
وای می‌ترسم کجا باید گرفت
تا زمان هست بایدت فکری کنی
گاه رفت آید زبان باید گرفت
چون که دیگر این جهان آید به تنگ
عبرت از نیک و بد این روزگار باید گرفت
تا توانی نیک اندیش و نیک گفتار و به کردار نیک باش
چون به نیکی می‌توان سلطانی دلها را گرفت

به یاد شادروان بهروز خدادادی شریف‌آباد - منیژه حقیقت