فهرست

سرسخن ۲

یخچال (بخش ۲)..... ٤

تمرینهایی برای آرام سازی..... ۷

با هم بیاندیشیم..... ۸

اخبار ۹

اضطراب و فشارهای روحی مهمترین عامل ناخن جویدن..... ۱۱

خواص دارچین..... ۱۱

رازهای سلامتی از زبان دانشمندان ژاپنی..... ۱۲

خاطره ای از آرون گاندی..... ۱۳

معنی نام کشورها..... ۱٤

معما..... ۱۵

آیا می دانستید؟ ۱۵

آبیاری گیاهان در مسافرت..... ۱٦

سرگرمی..... ۱۷

دلنوشته..... ۱۹

دهش ها..... ۲۰

"به خشنودی اهورامزدا"

سرسخن

هیچ وقت نتوانستم درک کنم که انسان چگونه موجودی است؟ زیرا خیلی وقتها آرزوها و آمال های انسانها مرا به تعجب وا می دارد. گاهی انسانی چیزی را خواستار است که دیگری از آن متنفر است و امید رهایی از آن را دارد. مثلاً لاغرها در آرزوی چاق شدن، سفیدپوستها در فکر برنزه شدن، کودکان در حسرت بزرگ شدن و . . . گاهاً بالعکس هستند. ولی بیشتر آن زمانی شگفت زده می شوم که امیدها و خواسته های حتی یک فرد نیز در زمانها و مکانها و شرایط مختلف متفاوت می گردد.

توقع شناخت "انسان" شاید انتظار گزافی باشد هنگامی که خود هنوز "خود" را نشناخته ام. گاهی آن قدر خسته ام که آه و ناله آدمهای بیکار و دائم در استراحت مرا شاکی می کند ولی فقط کافیست خود مدت کوتاهی بیکار باشم، آن گاه بی صبرانه منتظر روزی می نشینم که مشغله های زندگی دوباره به سراغم آید. گاهی از هوای سرد، گرم، آفتاب سوزان، بادو . . . به ستوه می آییم ولی مدتی که نتوانیم بالاجبار از خانه بیرون رویم، آرزو می کنیم ای کاش قادر به خروج از خانه بودیم حتی به قیمت سوختن در آفتاب سوزان، برهم خوردن زلفمان باباد، لرزیدن بر اثر سرما و . . .

بسیاری از افراد عادی همیشه در حسرت زرق و برق زندگی ثروتمندان و مشاهیر هستند و برخی مشاهیر به دنبال لحظه ای از آزادی و اختیار زندگی افراد عادی. اگر کمی در زندگی خود و اطرافیانمان دقت کنیم به انبوهی از این تضادها و حسرتها برمی خوریم. گویی غبطه و حسرت خوردن، زیاده خواهی و عدم رضایت از وضعیت خود، تبدیل به قانون همیشگی زندگی بسیاری از ماگشته است بدون آن که از داشته های زندگی خود لذت ببریم و بابت آنها شکرگزار باشیم.

به راستی هریک از ما می توانیم از موقعیتها، داده ها، بخشش ها و مهربانی های خداوند در حقمان سپاسگزار بوده و از آن که ما را دچار بسیاری از مریضی ها، ناخشنودیها، سختی ها و رنجها ننموده شادمان باشیم و تمام آن چه را که آرزو داریم فقط کافیست که با دادار اورمزد توانا در میان بگذاریم زیرا که چه بسیار است خواسته های ما و چه بی نهایت است قدرت او!

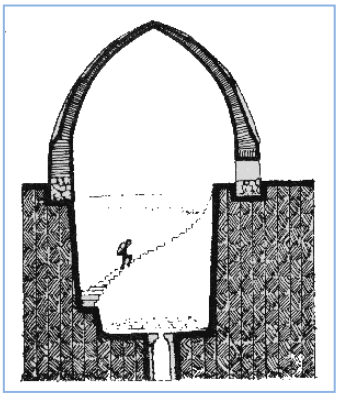
بزرگی نیز می گفت: به بزرگی آرزویت نیاندیش، بلکه به بزرگی کسی بیاندیش که می تواند آرزوهایت را برآورده سازد.

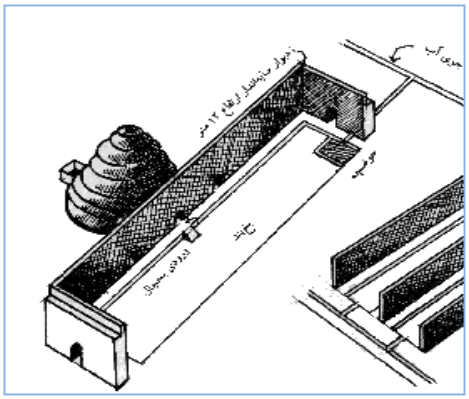
آرزومند آرزوهای خوبتان

سردبیر ویستا

یخچال (بخش ۲)

یخچال گنبدی

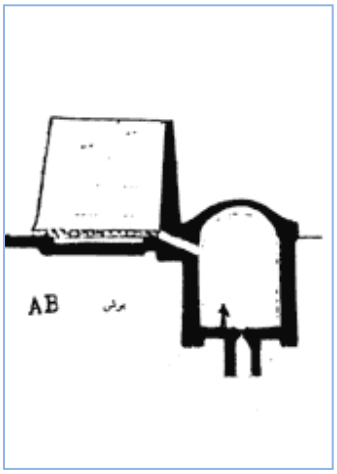




خچال هایی که برفراز چال یا مخزن یخ آنها یک گنبد بزرگ خشتی ساخته می شده است. این یخچال ها دارای یک چال بزرگ مخروطی شکل بوده اند. در پایین چال یک راه آب بوده و آبی که از یخ ها ذوب می‌شده، از طریق آن به چاه منتقل می شده است.ابعاد چال ها متفاوت بوده است. بعد ازسکو، پوسته قطور گنبد قرار گرفته است. گنبد که همیشه از نوع *دورچین* بوده و با خشت خام ساخته می شده. به جهت مقاومت و ایستایی بهتر گنبد و



همچنین کاهش هزینه ساخت آن، ضخامت پوسته گنبد از پایین به بالا کاهش می یافته تا وزن گنبد کمتر شود و مرکز ثقل آن در ارتفاع پایینتری قرار گیرد و همچنین مصالح و نیروی بدنی کمتری صرف احداث آن شود. به همین دلیل است که گنبد یخچال از بیرون به صورت پله ای می باشدکه این خود یک مزیت جهت تعمیر و نگهداری گنبد های عظیم یخچال ها بوده است. زیرا هر ساله باید یک لایه کاهگل بر روی سطح خارجی گنبد کشیده شود تا آن را درمقابل بارندگی، تابش آفتاب و تغییرات جوی حفظ کند و پله های روی گنبد سکویی جهت انجام این کار بوده است. البته بین این پله ها یا سکو ها یک ردیف پله های کوچکتر نیز می ساختند تا کارگران بتوانند بین سکوها رفت و آمد کنند. ارتفاع بسیار بلند یخچال که در بعضی از مناطق بلندترین یا یکی از بلندترین ساختمان های شهر یا روستا بوده به این دلیل بوده که در طی روز های گرم تابستان، خصوصاً در حاشیه مرکزی، که تابش آفتاب درون یخچال را گرم می کند، گرما در ارتفاع بالاتری قرار گیرد و سطوح پایینتر خنکتر باشد.



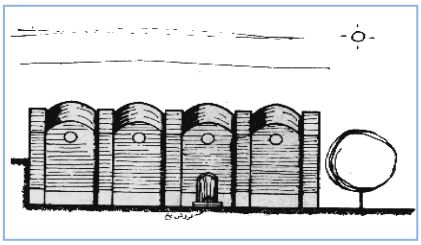
معمولاً در سمت شمالی گنبد، دیوار سایه انداز قرار داشته و در سمت شمال این دیوار محل یخ بند بوده است. یخچال ها اغلب دو در داشته اند، یکی در سمت شمال بین محل یخ بند و چال و دیگری در سمت جنوبی یخچال. در زمستان از در شمالی استفاده می شده و یخ را از یخ بند به داخل یخچال می آوردند و از طریق شیبی که بین در و چال بوده، یخ را به داخل یخچال سر می دادند.در سمت جنوبی هنگام تابستان باز می شده و یخچالدار از طریق این در یخ را تحویل مردم می داده است. در مواقعی که از در ها استفاده نمی شده، آن ها را با یک تیغه خشت وگل مسدود می کرده اند.

در سمت جنوبی داخل چال، یک راه پله وجود داشته تا یخچالدار بتواند به لایه های پایین تر یخ دسترسی داشته باشد.این نوع یخچالها بیشتر در حاشیه کویر مرکزی و نواحی شمال شرقی کشور احداث شده است. شهر هایی مثل کرمان، کاشان زواره، نایین، ابرقو، بم، میبد، سیرجان، سبزوار، شاهرود، دامغان، قوچان و تعدادی در روستا های حاشیه شمالی دشت کویر.

یخچال زیرزمینی

عملکرد آن مانند یخچال گنبدی بوده ولی شکل کالبدی آن متفاوت است. بخش عمده ای از بدنه این گونه یخچال ها در داخل زمین بوده و دیوار های قطور آن با سنگ لاشه و یا آجر و ملات های آبی مانند ملات ماسه آهک و ساروج ساخته می‌شده و سقف غالباً آجری آن ازنوع طاق و تویزه و یا طاق آهنگ بوده است .

پس ازمنجمد شدن یخ ها در کرت ها، آن ها را از دریچه زیر طاقی به داخل یخچال می ریختند. سپس در هر نوبت که یخ ریخته می شده، بر روی آن آب می پاشیدند تا توده یخ به صورت یکپارچه درآید. در این یخچال ها بین لایه های یخ و روی یخ را با کاه نمی پوشاندند، زیرا اقلیم این مناطق نسبتاً سرد است و یخ درون یخچال تا تابستان به صورت منجمد باقی می مانده است.



در هنگام تابستان یخچالی یخ را از درب پایین تحویل مردم می داده. این در از طریق یک راه پله با سطح زمین مرتبط می شده است.

اغلب یخچال های زیرزمینی نیز مانند یخچال های گنبدی به دلیل اینکه دارای ابعاد بزرگی بوده اند و به محوطه نسبتاً زیادی جهت تهیه یخ نیاز داشته اند و از آنجایی که قیمت یخ نسبتاً ارزان بوده، لذا از لحاظ اقتصادی ایجاب می کرده که در حومه شهر که قیمت زمین ارزانتر بوده، قرار داشته باشند.

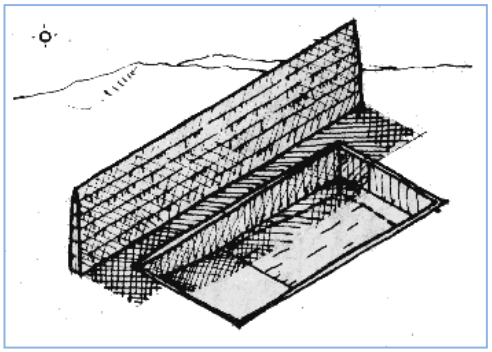
در زنجان یخ را با گاری از یخچال های زیرزمینی به داخل شهر می آوردند و در محله های شهر در دکان یخ فروشی آن را می فروختند. این دکان ها علاوه بر یخ، میوه و سبزی و از این قبیل نیز می فروختند. در خانه ها یخ را در یک جعبه که کاه در آن بوده نگه می داشتند و هوای ساکن بین لایه های کاه به عنوان عایق حرارتی، یخ را به صورت منجمد به مدت چهار الی پنج ساعت نگه می داشته است.

در اغلب خانه ها در تهران که دارای آب انبار بوده، یخ را در محل پاشیر آب انبار که دمای آن نسبت به بیرون حدود ۱۰ درجه خنکتر بوده، نگه می داشتند. البته درتهران نیز یخ را در داخل کاه قرار می دادند.اگرچه از یخچال های زیرزمینی در تهران دیگر اثری نمانده، ولی به علت اهمیت آن ها، هنوز بعضی از قسمت های پایتخت به نام سابق آنها یعنی یخچال خوانده می‌شود. مانند کوچه مهر در شمال خیابان منوچهری و همچنین سمت غربی محله قلهک در شمال تهران که به نام یخچال معروف است، هرچند که دیگر هیچ یخچالی در این دو محل وجود ندارد و اکثر اهالی آن ها و همچنین سایر محلات تهران بجز یخچال برقی چیز دیگری را به نام «یخ چال» نمی شناسند.

این نوع یخچالها در نواحی شمال مرکزی ایران مانند تهران و ساوه و مناطق شمال غرب کشور مانند زنجان، همدان و تبریز ساخته می شده است.در اینجا باید متذکر شد که در مناطق غرب و شمال غرب کشور به دلیل آنکه هوا درتابستان نسبت به

مناطق حاشیه کویر خنکتر است، لذا مصرف یخ کمتر بوده و در نتیجه تعداد این نوع یخچال ها نسبت به یخچال های گنبدی در حاشیه کویر کمتر بوده است. همچنین باید توجه داشت که در نواحی سردسیر، استفاده از یخ طبیعی دامنه کوهستان ها که در سایه قرار داشته، متداول بوده، چنانچه در همدان در محلی به نام چشمه فرشته در دامنه کوه الوند همیشه یخ یافت می‌شده است.

یخچال بدون طاق



نوع سوم یخچال که بدون طاق بوده در اصفهان بنا می شده و مانند سایر یخچال های سنتی، تا سی الی چهل سال قبل مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این نوع یخچال دارای دیواری به ارتفاع چهار تا پنج متر و به طول دوازده متر بوده است. در سمت نسار (شمالی) این دیوار یک استخر به عمق پنج الی شش متر و طول و عرض دوازده در پنج متر می ساختند. یخ را مانند روشی که در قسمت اول همین فصل توضیح داده شد، در طی شب تهیه می کردند و در هنگام سحر، آن را به داخل استخر انتقال می دادند.

همانگونه که شاردن در سفرنامه خود نوشته ، یخ هایی را که به داخل یخچال می ریختند ابتدا به قطعات کوچکتر تقسیم می‌کردند و سپس روی آن آب می گرفتند تا یخ های شکسته شده به صورت یک توده یکپارچه درآید. سپس روی آن حصیر قرار می دادند و یا یک لایه کاه می ریختند و پس از آن لایه بعدی یخ را شروع می کردند. بدین ترتیب یک لایه حصیر و یا کاه بین هر دو لایه یخ قرار می گرفت و در تابستان در هنگام فروش یخ، شکستن و برداشتن هر لایه یخ آسانتر بوده تا اینکه بخواهند یخ کل استخر را بشکنند. در ثانی هر لایه یخ را که می خواستند بردارند، لایه کاه زیر آن عایقی بوده برای بقیه یخ های استخر. قرار دادن حصیر وکاه در بین لایه های یخ در یخچال های گنبدی نیز متداول بوده است.

پس از پایان کار، روی سطح یخ ها را با کاه به ارتفاع یک الی دو متر می پوشاندند و در ماه های گرم سال به تدریج از این یخ ها استفاده می کردند. ظرفیت این یخچال ها در اصفهان به قدری بوده که مقداری از یخ برای سال بعد باقی می مانده است.البته از این نوع یخچال ها هیچ اثری باقی نمانده است. اغلب یخچال ها مانند آب انبار ها، عام المنفعه بوده اند و همه می توانستند از یخ آن استفاده کنند. ارنست هولستر در مورد یخچال های اصفهان می نویسد: "یخچال های بسیاری وجود دارد و برخی از آن ها نیز خصوصی است و فقیران نیز می توانند از آن برای خنک نمودن آب استفاده کنند. اساساً شربت و میوه را در همه دکان ها با یخ نگه می دارند. تکه های بزرگی از آن را بار خر می کنند و در همه جای شهر به فروش می رسانند". البته در اصفهان اهالی می توانستند یخ را در بازار و همچنین در محل یخچال خریداری کنند.

منابع

۱. قبادیان، وحید؛ بررسی اقلیمی ابنیه سنتی ایران؛ چاپ اول، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.

۲. رفیعی سرشکی، بیژن ؛رفیع زاده، ندا و رنجبر کرمانی، علی محمد؛ *فرهنگ مهرازی(معماری)ایران*؛ چاپ اول، تهران: مرکز تحقیقات ساختمان ومسکن، ۱۳۸۲.

۳. ghoolabad.com

تمرینهایی برای آرام سازی

تمرین اول: یکی از وسایل شخصی مورد علاقه خود را انتخاب کنید. این وسیله ممکن است یک انگشتر یا یک شاخه گل باشد. در حالی که به آهستگی دم و بازدم عمیق انجام می‌دهید برای مدت دو دقیقه همه توجه خود را به جسم مورد نظر معطوف کنید .در این مدت به افکار خارجی اجازه ورود ندهید. اگر چنین اتفاقی رخ داد سعی کنید مجددا توجه خود را روی وسیله مورد نظر برگردانید. در پایان این تمرین احساس آرامش و راحتی بیشتری پیدا خواهید کرد و تنش و نگرانی قبل از تمرین شما کاهش پیدا خواهد کرد.

تمرین دوم: در یک وضعیت راحت بنشینید. چشم‌های خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. نفس‌هایی آهسته و آرام داشته باشید. روی تنفس خود و بالا و پایین رفتن سینه و شکم تمرکز کنید. همه افکار و احساسات خارجی را کنار بگذارید. اگر فکر می‌کنید حواس‌تان در حال پرت‌شدن است، مجددا آن را روی تنفس برگردانید. هنگام دم واژه «آرامش» و در هنگام بازدم واژه «راحتی» را با خود تکرار کنید. این تمرین را آنقدر ادامه دهید تا تمدد اعصاب پیدا کنید.

تمرین سوم: در یک وضعیت آرام بنشینید و دست‌های خود را در دو طرف بدن قرار دهید. چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. تصور کنید بدن شما یک درخت بلوط است. احساس کنید تنه شما همانند تنه درخت استوار است و ریشه‌های درخت از پاهای شما به سمت زمین در حال رویشند و بدن شما را به زمین متصل می‌کنند. شما احساس قدرت و استواری برای مقابله با استرس‌ها را دارید. هر وقت افکار یا شرایط ناراحت‌کننده به سراغ‌تان آمد، بدن خود را همانند درخت بلوط استوار ببینید و قدرت را در بازوها و پاهایتان احساس کنید.

تمرین چهارم: در وضعیت راحتی بنشینید و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید. چشم‌هایتان را ببندید و آرام و عمیق تنفس کنید. تصور کنید یک طناب ضخیم به انتهای ستون فقرات شما متصل است و در انتهای این طناب قلابی آویزان است. سپس فرض کنید طناب شما تا صد متر زیر زمین امتداد دارد و به سنگی سخت قلاب شده است. به تنفس‌تان ادامه دهید و آرامش و پایداری ناشی از طناب‌تان را احساس کنید.

سه تمرین بعدی به شما کمک می‌کنند تا تنش‌های عضلانی را در خود بیابید و آنها را برطرف کنید. این تمرین‌ها برای افرادی که علامت‌های هیجانی اضطراب و تنش‌های عصبی را در خود دارند مفید است، چراکه این هیجان‌های مکرر باعث تنش و انقباض عضلات می‌شوند. به عنوان مثال، کسی که در بیان احساسات خود مشکل دارد ممکن است دچار سفتی مزمن عضلات گردن شود. شخصی که از عصبانیت زیادی رنج می‌برد می‌تواند دچار انقباض عضلات سینه‌ای و درد قفسه سینه شود. در انقباض ماندن عضلات باعث کاهش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی عضلات و در نتیجه محدودیت حرکت بدن می‌شود. به همین سبب تنش عضلانی می‌تواند باعث خستگی به دنبال استرس‌های مزمن شود. این حرکات به آزادسازی تنش‌های عضلانی کمک می‌کند:

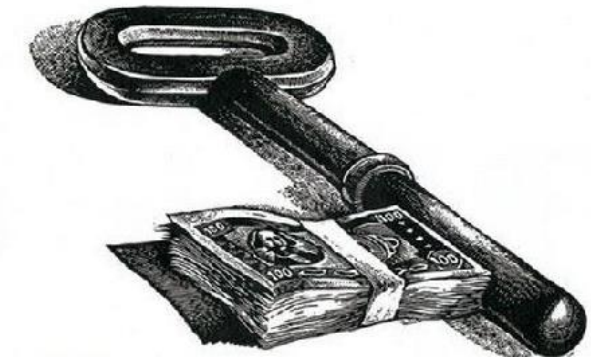
حرکت پنجم: به پشت روی زمین دراز بکشید و دست‌های خود را در دو طرف بدن قرار داده و کف دست‌ها را روی زمین بگذارید. دست راست را کاملا از زمین بلند کرده و ۱۵ ثانیه بالا نگه دارید. توجه کنید که آیا ساعد شما منقبض و سخت است یا آن که عضلات آن نرم و در حالت آرامش‌اند. حالا دست خود را پایین بیاورید و در وضعیت استراحت قرار دهید.

حرکت ششم: همانند حرکت قبل روی زمین دراز بکشید. تنفس عمیق و آرامی داشته باشید، دست‌خود را مشت کنید و ۱۵ ثانیه نگه دارید. در حالی که این کار را انجام می‌دهید بقیه بدن خود را شل کنید. حالا مشت‌هایتان را باز کرده و سعی کنید حس آرامی داشته باشید. حالا به ترتیب صورت، شانه‌ها، کمر، شکم، لگن، ران‌ها و انگشتان پا را به حالت انقباض درآورده و ۱۵ ثانیه برای هرکدام مکث کنید و بین هر انقباض ۳۰ ثانیه استراحت کنید، در انتهای حرکت دست‌های خود را تکان دهید و احساس کنید که باقیمانده تنش از طریق انگشتان بدن‌تان را ترک می‌کند.

حرکت هفتم: همانند حرکت قبلی روی زمین دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. به پاهای خود توجه کنید تا آنها را از نظر وجود تنش و انقباض بررسی کنید. در صورت وجود، بخش منقبض شده چه حسی را به شما القا می‌کند؟ سردی، بی‌حسی، سفتی یا گرفتگی؟

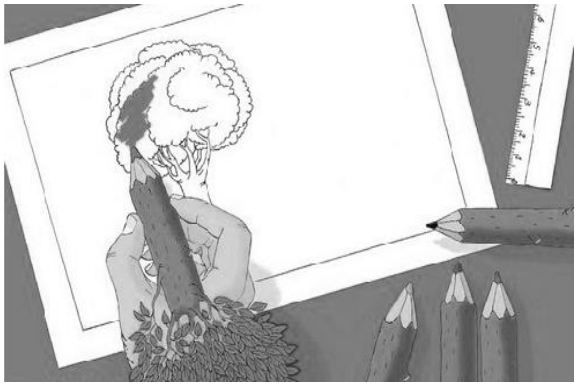
سعی کنید با نفس‌کشیدن نگرانی را از خود دور کنید و بدن خود را به آرامش دعوت کنید. سپس توجه خود را به ناحیه دیگر مانند لگن و کمر معطوف کنید و سعی کنید با تنفس‌های آرام و عمیق تنش‌های عضلانی این ناحیه را بزدایید .احساسات منفی را با بازدم از خود خارج کنید. به همین ترتیب برای ناحیه سینه و شکم و همچنین سر و گردن و دست‌ها روش فوق را تکرار کنید. در پایان یک تا دو دقیقه به تنفس ادامه دهید، پس از این تمرین باید احساس سبکی و انرژی بیشتر داشته باشید.

با هم بیاندیشیم



کلید حل مشکل از نگاه بعضی ها!!

آیا واقعاً هیچ کلید دیگری در دنیا برای مشکلات ما وجود ندارد؟؟؟؟



زیبایی به چه قیمت؟!

گاهی این قدر بر روی اهداف کوچک متمرکز می‌شویم که متوجه نیستیم چه چیزهایی را برای آنها فدا می‌کنیم.

جشن شب چله :



زرتشتیان اصفهان در شب پنج شنبه ۲۸ آذر ماه شب چله را در خانه زرتشتیان این شهر جشن گرفتند.

گاتاخوانی، سخنرانی، اجرای شعرها و دکلمه های زیبا و همچنین ۲ مسابقه بخشی از برنامه‌های این جشن بودند.

جشن سده :



زرتشتیان اصفهان در روز مهر از ماه بهمن در خانه زرتشتیان اصفهان گرد هم آمدند و آیین سده را جشن گرفتند. اوستا خوانی توسط دانش آموزان دوره دبستان، مراسم آتش افروزی، مسابقه، شاهنامه خوانی، بزم شادی از برنامه های جشن بودند.

همچنین فرنشین انجمن زرتشتیان اصفهان آقای خداداد ماوندادی پیام تبریک نماینده زرتشتیان در مجلس،دکتر اسفندیار اختیاری را بازگو کرد.

پنجمین همایش بین المللی ادیان توحیدی :



پنجمین همایش بین المللی ادیان توحیدی با موضوع اعتدال گرایی و نفی از خشونت و افراط گرایی مذهبی و قومی در اصفهان برگزار شد.این همایش از ساعت ۸ تا ۱۲ صبح پنجشنبه ۱۷ بهمن ۱۳۹۲ در محل تالار عباسی مهمانسرای عباسی اصفهان با حضور تنی چند نمایندگان اقلیتهای مذهبی و مسولان امور اقلیتها و استاندار و مسولان استان اصفهان برپا شد.

جشن اسفندگان :

زرتشتیان اصفهان روز مادر و جشن اسفندگان را در خانه زرتشتیان این شهرجشن گرفتند.

جشن اسفندگان اصفهان روز پنجشنبه اول اسفند ساعت شش و نیم پسین با برنامه های متنوع برگزار شد.

ششمین اردوی جوانان زرتشتی اصفهان :

ششمین اردو نوجوانان و جوانان زرتشتی اصفهان در مجتمع فرهنگی خسروی اصفهان در واپسین روزهای سال ۹۲ برگزار شد.



این اردو در روز آدینه ۱۶ اسفند ماه ۱۳۹۲ از ساعت ۸ صبح تا پنج پسین با حضور جوانان و نوجوانان زرتشتی اصفهان برگزار شد. برنامه های اردو شامل گاتاها خوانی،خوشامد گویی دبیر اردو،ورزش صبحگاهی،مسابقات مختلف و آموزش ساخت کاردستی بود. در انتها به تمام گروها یادبودی داده شد.و از گروه برتر سپاسداری شد.

جشنواره نوروزی دانشگاه هنر اصفهان :

دومین جشنواره نوروزی از سوی انجمن زرتشتیان اصفهان در محل دانشگاه هنر اصفهان با حضور هموطنان زرتشتی و ارامنه برگزار شد. در قرفه زرتشتیان لباس سنتی زرتشتیان و سفره های آیینی مانند گواه گیری و سدره پوشی به نمایش گذاشته شد.

در این جشنواره آیین های باستانی نوروز مانند قاشق زنی،کوزه شکنی،فال گوش نشینی،فال حافظ،ننه سرما و عمو نوروز و دیگرمراسم برای باشندگان و بازدید کنندکان اجرا شد همچنین صنایع دستی و غذا های اقوام ایرانی نیز به نمایش گذاشته شد.



گردآورنده : پژمان باوفا

اضطراب وفشارهای روحی مهمترین عامل ناخن جویدن کودک است

تحقیقات نشان می‌دهد وارد شدن اضطراب وفشارهای روحی به کودکان مهمترین عامل موثر در ناخن جویدن آنها بشمار می رود ناخن جویدن یکی از اختلال های عادتی است که بیشتر کودکان و گاهی در بزرگسالان بروز می کند. این عادت مانند مکیدن انگشت روشی برای تسکین ناراحتی وعصبانیت هایی است که از یک موقعیت اضطراب زا و فشارآور بوجود می‌آید ودیده شده کودکانی که ناخن خود را می جوند از کودکان عادی همسن خود نگرانی وتشویش ذهنی بیشتری دارند. کودکان هنگام جویدن ناخن متوجه عمل خود نیستند . بعضی از کودکان مبتلا به این اختلال ، به جویدن وبرخی دیگر به جویدن اطراف ناخن می پردازند .وبعضی نیز هر دو عمل را انجام می دهند تحقیقات نشان می دهد این اختلال بیشتر از سنین چها ر تا پنج سالگی شروع می شود .ولی در سنین بین هشت تا سیزده سالگی بیشتر دیده می شود و میزان شیوع این اختلال در بین دخترها بیش از پسرها است. سه عامل عصبانیت بیش از حد، دلواپسی ونگرانی، تضادهای فکری وتقلید از دیگران بیش از عوامل دیگر در جویدن ناخن توسط کودکان نقش دارد . سوء تغذیه وکمبود ویتامین A نیز بعضی از کودکان را دچار حالت های عصبی می کند که این امر، جویدن ناخن توسط کودکان در دراز مدت علاوه برصدمه رساندن به صفحه ناخن وتغییر شکل آن ، قدرت انجام دادن بسیاری از کارها ی ظریف را از انسان سلب می‌کند. بزاق دهان نقش مخربی برناخن وبافت های اطراف آن دارد ورطوبت ناشی از آن، محل مناسبی را برای رشد باکتری‌ها وقارچ ها فرآهم می کند و این امر ممکن است به بیمارهای جسمی مانند دل درد تهوع داشتن، انگل وغیره منجر شود.

ترک این عادت در کودکان: سرزنش، ایجاد ترس و تهدید نه تنها تأثیر درمانی ندارد بلکه اثر منفی نیز داشته و باعث تشدید این عمل می شود. مالیدن داروهای تلخ و بد مزه مانند فلفل و غیره برای این عادت مناسب نیست و به ایجاد احساس گناه واضطراب کودک منجر می شود. به والدینی که کودکانشان دچار این مشکل هستند توصیه می شود. از آنجاکه ناخن جویدن ناخداگاه و بر اثر فشار و اضطراب درونی صورت می گیرد. با رفع عوامل استرس زا یا بکاربردن روشهای خوشایند مانند انجام فعالیت های ورزشی، هنری وفرهنگی کودک را از عمل خود آگاه سازند.

گردآورنده: پریچهر مالی

خواص دارچین

دارچین، به جز درمان اختلال های گوارشی، خاصیت آرامش بخشی دارد. دارچین قند و کلسترول خون را کنترل می کند و از آن برای درمان سوء هاضمه، درد و نفخ معده و اسهال استفاده می شود.



متخصصان به این نتیجه رسیده اند که دارچین علاوه بر آن که دیابت را کنترل می کند، بر کلسترول خون هم اثر می گذارد و افرادی که آلرژی دارند نباید از مصرف دارچین در غذاهای خود پرهیز کنند زیرا موجب تشدید آلرژی نمی شود.

اثرهای مضر مصرف زیاد دارچین، عبارت است از، التهاب یا ورم کردن پوست، زخم ها و ترک های گوشه دهان و سوزش معده. دارچین، از لخته شدن خون

جلوگیری می کند اما زیادی آن در خون باعث بروز مشکل های خونی و گردش خون می شود به ویژه اگر با داروهایی مانند آسپرین که باعث رقیق شدن خون می شود مصرف شود مشکل را ۲ برابر می کند.

دارچین، رمز جوانی است، مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می دارد و بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و به عنوان تب بر استفاده می شود.دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد که آن هم قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است. اگر حس می کنید ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچین را فراموش نکنید. حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است.

رازهای سلامتی از زبان دانشمندان ژاپنی

۱- **هنگام شارژ موبایل ابتدا شارژ را به گوشی وصل کنید و سپس آن را به برق وصل کنید ، بهتر است موبایل خاموش باشد.**

۲- **هرگز سیگار نکشید و اگر می کشید نیمه آخر آن را به هیچ وجه نکشید.**

۳- **در حمام هیچ گاه مستقیماً زیر دوش آب گرم نفس نکشید کلر یک قاتل تدریجی است .**

٤- **چای بیشتر از یک روز مانده را اصلاً ننوشید.**

٥- **غذای خود را بیشتر از یکبار در میکروفر گرم نکنید.**

٦- **لوازم آرایشی را بیشتر از ۵ ساعت برروی پوست خود باقی نگذارید . سلول های پوستی نیاز به تعرق وتنفس دارند .**

۷- **در منزل نیز تا حد امکان از لباسهای گشاد وراحت وباز استفاده کنید .**

۸- **موهای خود را بیش از یکبار در روز شانه نکنید .**

۹- **هنگام دویدن وراه رفتن سرخود را بالا نگهدارید. هنگام نشستن و خوابیدن برعکس سرخود را پایین نگهدارید.**

۱۰- **توجّه بیش از حد به وزن ، سود مند نیست بدن انسان قادر است بصورت خودکار میزان ورودی ، جذب و میزان دفع را تنظیم نماید و اشتهای طبیعی نیز متناسب با آن می باشد. هرچقدر دوست دارید بخورید.**

۱۱- **ورزش و تحرک در ابتدای صبح نه تنها سود مند نیست بلکه خطرناک نیز هست. سعی کنید آن را حداقل سه ساعت بعد از بیداری و یا عصر انجام دهید.**

۱۲- **هیچ گاه به پهلو نخوابید، سعی کنید در جهت عمود بر محور مغناطیسی زمین بخوابید.**

گرد آورنده : پریچهر مالی

خاطره ای از آرون گاندی

دکتر آرون گاندی، نوهٔ مهاتما گاندی بوده و این داستان به نقل از اوست:

شانزده ساله بودم و با پدر و مادرم در مؤسّسه ای که پدربزرگم در فاصلهٔ هجده مایلی دِربِن (Durban)، در افریقای جنوبی، در وسط تأسیسات تولید قند و شکر،تأسیس کرده بود زندگی میکردم. ما آنقدر دور از شهر بودیم که هیچ همسایه ای نداشتیم و من و دو خواهرم همیشه منتظر فرصتی بودیم که برای دیدن دوستان یا رفتن به سینما به شهر برویم.

یک روز پدرم از من خواست او را با اتومبیل به شهر ببرم زیرا کنفرانس یک روزه ای قرار بود تشکیل شود و من هم فرصت را غنیمت دانستم. چون عازم شهر بودم، مادرم فهرستی از خوار و بار مورد نیاز را نوشت و به من داد و، چون تمام روز را در شهر بودم، پدرم از من خواست که چند کار دیگر را هم انجام بدهم، از جمله بردن اتومبیل برای سرویس به تعمیرگاه بود.

وقتی پدرم را آن روز صبح پیاده کردم، گفت: "ساعت ۵ همین جا منتظرت هستم که با هم به منزل برگردیم." بعد از آن که شتابان کارها را انجام دادم، مستقیماً به نزدیکترین سینما رفتم. آنقدر مجذوب بازی جان وین در دو نقش بودم که زمان را فراموش کردم. ساعت ۵/۵ بود که یادم آمد. دوان دوان به تعمیرگاه رفتم و اتومبیل را گرفتم و شتابان به جایی رفتم که پدرم منتظر بود. وقتی رسیدم ساعت تقریباً شش شده بود.

پدرم با نگرانی پرسید، "چرا دیر کردی؟" آنقدر شرمنده بودم که نتوانستم بگویم مشغول تماشای فیلم وسترن جان وین بودم و بدین لحاظ گفتم، "اتومبیل حاضر نبود؛ مجبور شدم منتظر بمانم." ولی متوجّه نبودم که پدرم قبلاً به تعمیرگاه زنگ زده بود.

مچ مرا گرفت و گفت، "در روش من برای تربیت تو نقصی وجود داشته که به تو اعتماد به نفس لازم را نداده که به من راست بگویی. برای آن که بفهمم نقص کار کجا است و من کجا در تربیت تو اشتباه کرده ام، این هجده مایل را پیاده میروم که در این خصوص فکر کنم."

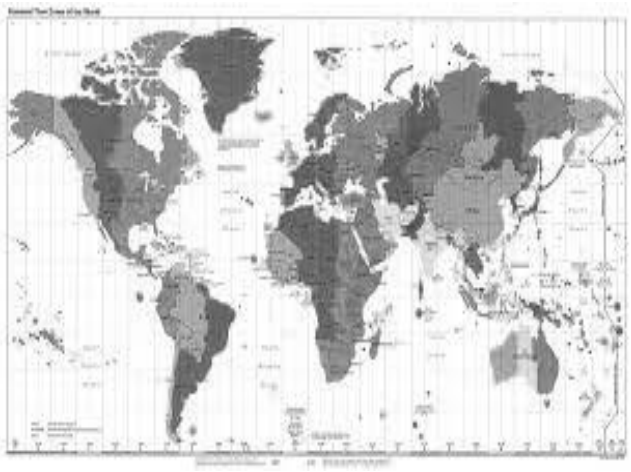
پدرم با آن لباس و کفش مخصوص مهمانی، در میان تاریکی، در جادّه های تیره و تار و بس ناهموار پیاده به راه افتاد. نمی توانستم او را تنها بگذارم. مدّت پنج ساعت و نیم پشت سرش اتومبیل میراندم و پدرم را که به علّت دروغ احمقانه ای که بر زبان رانده بودم غرق ناراحتی و اندوه بود نگاه میکردم.

همان جا و همان وقت تصمیم گرفت دیگر هرگز دروغ نگویم. غالباً دربارهٔ آن واقعه فکر میکنم و از خودم می پرسم، اگر او مرا، به همان طریقی که ما فرزندانمان را تنبیه میکنیم، مجازات میکرد، آیا اصلاً درسم را خوب فرا میگرفتم. تصوّر نمیکنم. از مجازات متأثّر میشدم امّا به کارم ادامه میدادم. امّا این عمل سادهٔ عاری از خشونت آنقدر نیرومند بود که هنوز در ذهنم زنده است گویی همین دیروز رخ داده است. این است قوّهٔ عدم خشونت.

از معنی نام کشورها چه می دانید؟

ایران: سرزمین آریایی ها. برگرفته از واژه آریا به معنی نجیب و شریف

آرژانتین: سرزمین نقره



آفریقای جنوبی: سرزمین بدون سرما (آفتابی)

آلمان: سرزمین همه مردان یا قوم ژرمن

اتریش: شاهنشاهی شرق

اسپانیا: سرزمین خرگوش کوهی

افغانستان: سرزمین قوم افغان

امارت متحده عربی: شاهزاده نشین های یکپارچه عربی

انگلیس: سرزمین پیر استعمار

ایالات متحده آمریکا: از نام امریگو وسپوچی، دریانورد ایتالیایی

عراق: شاید از ایراک به معنای ایران کوچک

گردآورنده: هاله کرمانی



می گویند برای کلبه کوچک همسایه ات چراغی آرزو کن، قطعاً اطراف خانه تو رانیز روشن خواهد کرد. اما من خورشید را برای خانه دلت آرزو می کنم تا هم کرم باشد و هم سرشار از روشنایی.







معما

- تا ساعت ۶ چند دقیقه باقی مانده اگر ۵۰ دقیقه قبل، ۴ برابر همین مقدار از ساعت ۳ گذشته بود؟
- ۱۲ تا سکه مثل هم داریم که یکی از آنها تقلبی و وزنش بیشتر از بقیه است چه طور با فقط ۳ بار وزن کردن، سکه تقلبی را تشخیص دهیم؟

آیا می دانستید؟؟؟

آیا میدانستید که هر انسانی در طول زندگیش به طور میانگین ۸ عنکبوت را در حال خواب می خورد؟

آیا میدانستید که انسان نمی تواند با حبس نفس خود خودکشی کند؟

آیا میدانستید که ۸۰٪ موجودات دنیا را حشرات تشکیل می دهند؟

آیا میدانستید که استرس ۵ برابر دستگاه ایمنی بدن را ضعیف می کند؟

آیا میدانستید که طول قد هر انسان سالم برابر ۸ وجب دست خود است؟

آیا میدانستید که هر چروک ایجاد شده در ابرو نتیجه ۲۰۰۰۰۰ اخم است؟

آیا میدانستید که یک بطری دو لیتری پپسی حاوی ۹۰ قاشق غذاخوری شکر است؟

گردآورنده: فریبا نمیرانیان

پاسخ معماها

۱. ۲۶ دقیقه تا ساعت ۶ باقی مانده است.

۲. ابتدا سکه ها را به دو قسمت تقسیم می کنیم که دو دسته ۶ تایی به دست آید و سپس دو دسته را وزن می کنیم. وزن یک دسته بیشتر است پس باید سکه تقلبی در آن باشد. آن دسته را به دو قسمت سه تایی تقسیم کرده و مجدداً وزن می کنیم. سه تای سنگین تر را جدا کرده و ۲ تای آنها را اندازه می گیریم. اگر وزن آنها مساوی بود که سومی تقلبی است و اگر یکی سنگسنتر بود، همان تقلبی است.

بخش گیاهان از صفحه دانش ویستای بعدی به محض چاپ ویستای جدید به دستمان می‌رسید با کلی کلمات و نوشته‌های صمیمانه، مهرانگیز و پرشور از همکیش خوبمان، جناب آقای هوشنگ باوفا که اکنون رنج دوری خود را بر ما روا داشته است. اگرچه برای صدای خوشش، نکته‌ها و طنزهای شیرینش، دلگرمیهایش، مثبت اندیشی‌اش و احترامی که همیشه برای جامعه قائل بود، دلتنگیم ولی بهترین آرزوها را به همراه شادی و تندرستی برای او از دادار اورمزد یکتا خواستاریم و این مطالب را که اتفاقاً با حال و هوای او نیز هماهنگ است را به شما خوانندگان خوب ویستا تقدیم می کنیم.

آبیاری گیاهان در مسافرت

یکی از مواد مهم تشکیل دهنده بافتهای گیاهی آب است .بطوریکه الیاف گیاهان دارای بیش از ۸۵٪ آب می باشند . بنابراین رشد موفقیت گیاهان تا اندازه زیادی به آب دادن آنها بستگی دارد. یکی از اشکالاتی که در آب دادن منظم گیاهان بوجود می آید در روز های مسافرت است که نظم آبیاری گیاهان بهم می خورد و باعث خشک شدن و از بین رفتن آنها می شود .نگارنده در تجاربی که خودم داشته ام به روشهای زیر از صدمه دیدن گل وگیاهان در هنگام مسافرت تا حدودی جلو گیری کرده ام شما هم امتحان کنید ضرر ندارد.

۱- سپاس همسایه - بهترین روش این است که از یکی از دوستان و یا همسایگان خود بخواهید که وقتی در مسافرت هستید درست مانند زمان بندی خودتان به گلهایتان آب بدهند . این روش تا ۹۵٪ نتیجه مثبت می دهد.

۲- تمام گلدانها یتان را در محلی خنک وروشن بدور از نور مستقیم آفتاب دور هم جمع کنید وسپس آنها را آبیاری کامل نما ئید .بطوریکه آب از سوراخ زیر گلدان خارج شود . سپس پلاستیک بزرگی را دورتا دوروبالای آنها بصورت یک حباب بزرگ نصب کنید . بطوریکه هیچ روزنه ای نداشته باشد . سپس برای عبور هوا چند سوراخ در پایین وبالای این پلاستیک ایجاد کنید (تعداد سوراخ بستگی باندازه پلاستیک دارد معمولا هر مترمربع پلاستیک دو تا سه سوراخ کافی است .) در این روش آبی که از گیاهان تبخیر می شود در حباب پلاستیکی جمع شده محیطی مرطوب برای گلهایتان بوجود می آورد. که بین یک هفته تا ده روز احتیاج به آبیاری نخواهند داشت .

۳- استفاده از بطریهای نوشابه یک ونیم لیتری تا دو لیتری برای اینکار بوسیله سوزن داغ یک سوراخ کوچک در ته بطری ایجاد کرده آنرا پر از آب نموده بطری را طوری در گلدان قرارداده یا آویزان نمائید . بطوریکه آب قطره قطره درون خاک گلدان چکیده آنرا مرطوب نماید . برای تنظیم قطره ها می توانید در بطری را کمی باز کنید .

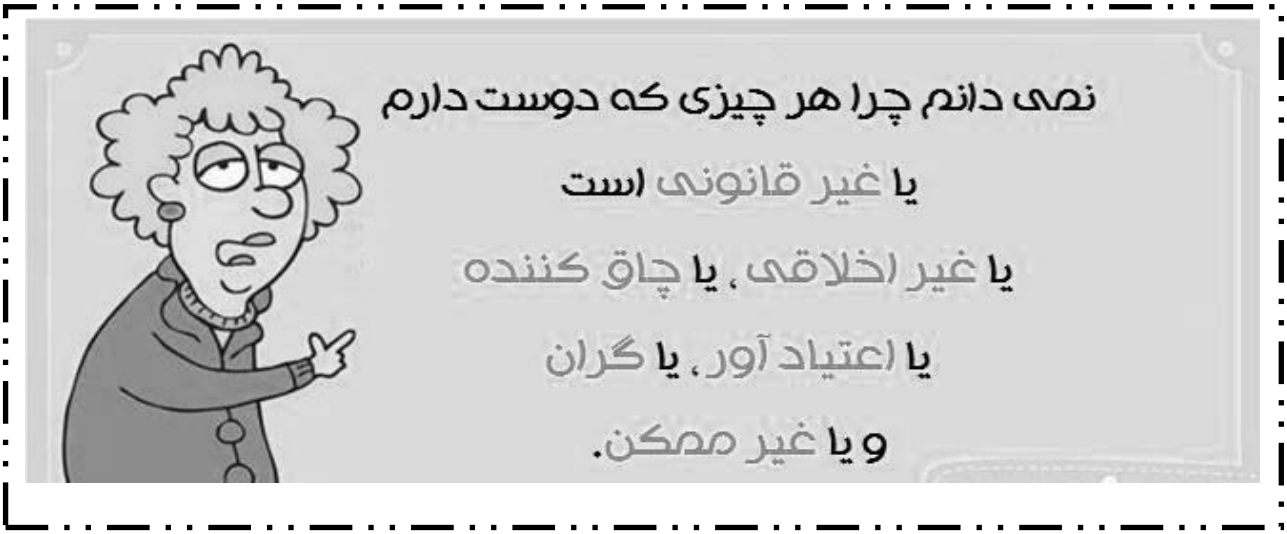
۴- روش فیتیله ای – یک فیتیله به عرض ۲ سانتیمتر وطول مطلوب از پارچه کتانی درست کرده یک سر آنرااز سوراخ ته گلدان وارد خاک گلدان نموده وسر دیگر آنرا در مخزنی پر از آب قرار دهید . با این روش آب توسط فیتله وارد گلدان شده آنرا آبیاری می نماید .

۵- توجه داشته باشید که بعضی از گیاهان مانند گیاهان گوشتی وکاکتوسها وسانوریا اگر در محل سایه قرار داده شوند بین ۱۰تا۱۵ روز بی آبی را تحمل می کنند واحتیاج به هیچگونه آبیاری ندارند. با این روشها در هنگام مسافرت همه گلهای منزلتان مثل گل وجودتان شاداب خواهند ماند .

نگارنده: هوشنگ باوفا





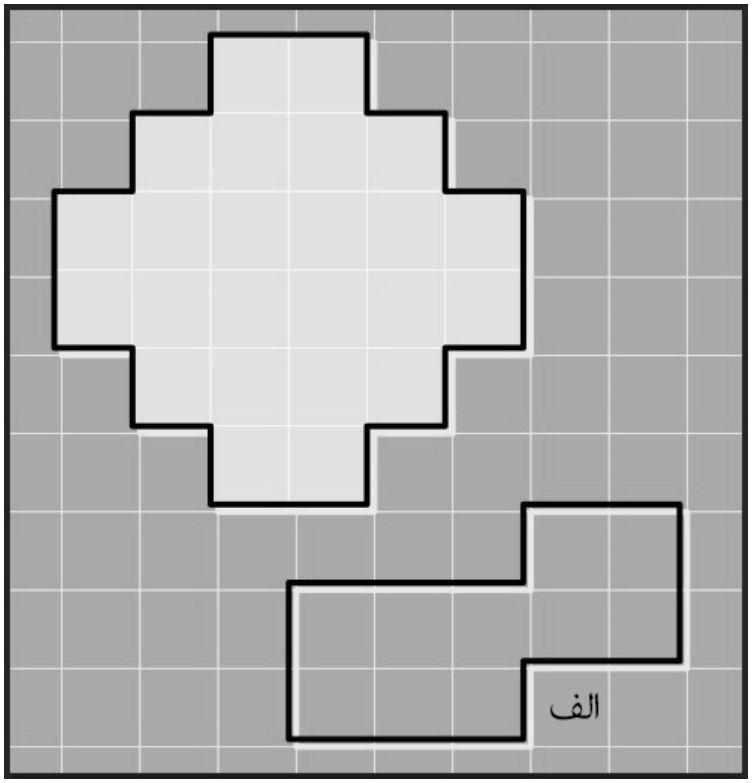






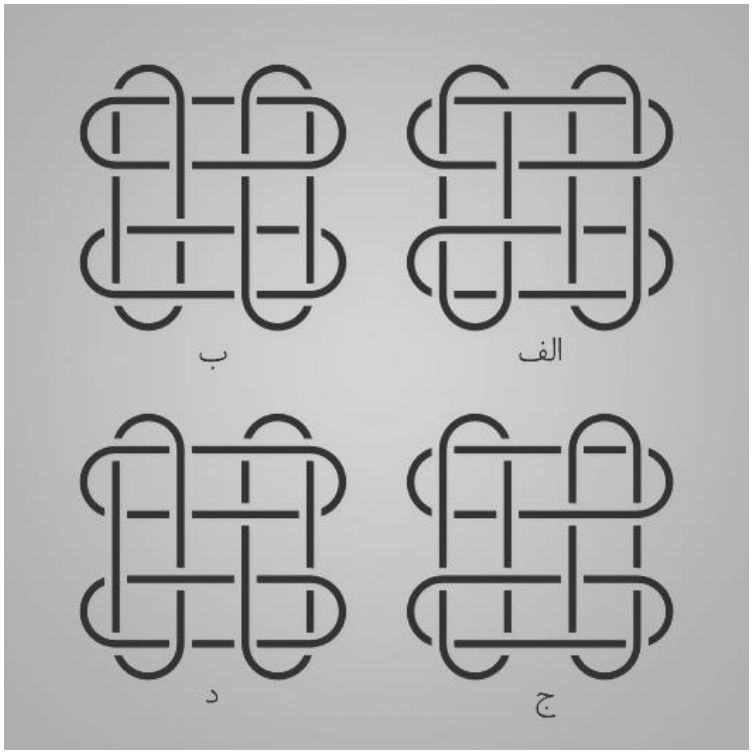
گردآورنده: شیدا رشیدی

پازل :



چند حالت برای قراردادن شکل الف در شکل سفید رنگ وجود دارد ؟

نکته: برای محاسبه همه حالت‌ها، در صورت لزوم جهت و زاویه شکل الف را تغییر دهید.



سه شکل از چهار شکل نمایش داده شده در تصویر دقیقاً مشابه به یکدیگر هستند.

آیا می‌توانید شکل متفاوت را شناسایی کنید؟

اولی : معلومه دیگه... ۱۶ حالت.

دومی : اینم معلومه... "ب" با بقیه فرق داره...



دلنوشته

"بیاری اهورامزدا"

مرا دریابید، من بیمارم

سلولهای من بیمارند ، جسم من ، قلب من ، مغز من ، روح من بیمار است . مرا دریابید

آفتهای بیکاری ، اعتیاد ، تحصیل، طلاق، دروغ و ... رخنه در اعضای سلولهای من نموده اند و در حال از هم پاشیدن من هستند. مرا دریابید . سلولهای من نخست از دو عضو ، ماده و نر تشکیل می‌شوند. که بهترین سن برای ایجاد رشد و نمو جهت عضو ماده ۱۸تا ۲۲ و نر ۲۲ تا ۲۵ سالگی می‌باشد ولی بعلت آفتها ، سلولهایم تشکیل نمی شوند و اگر هم بشود سنین عضوهایش بالای ۳۰ سال است که توان ازدیاد بموقع از آنان گرفته شده است. مرا دریابید. خورهء مهاجرت به جان سلولهای من افتاده و اعضای آنرا یکی یکی و بعضی مواقع هم یکجا می خورد و آواره دیار غربت می نماید. قلب من که دین و آداب و رسوم من باشند بکندی می تپند و هر روز ضعیف تر از روز قبل میشوند. سور و ساتهایم بی رنگ و بی رونق شده اند و رنگ بیگانه بخود گرفته اند. گویشم (عاملی ازعوامل همبستگی ام) دارد بفراموشی سپرده میشود. شادی و سرور بکندی در رگهایم می‌دوند اعضای سلولهایم در حالت سستی ، خماری ، رخوت و بی روحی بسر می برند اغلب در خود غرق هستند و عمده سرگرمی آنان فوتبال، برنامه های تحمیلی فرستنده های بیگانه و یا سرگرمیهایی است که سلامتی و آبرو را ازآنان به یغما می برد . مرا دریابید. متفکر اصلی مغز من هسته ای است با نیروی زیاد گریز از مرکز به نام نماینده ایرانیان زرتشتی که هر چهار سال یکبار امکان تعویض شدنش وجود دارد. این هسته ، درصورتیکه هسته ای کارآمدتر و فعالتر وجود نداشته باشد گاهی چند چهارساله می شود . و بمحض برگزیده نشدن بار سفر را بسته و برای آسایش و آرامش راهی

کشورهای بیگانه می شود. مخ بزرگ، مخچه هایی بنام انجمن ها و نهادهای زرتشتی را هر چند وقت یکبار به گرد خود جمع نموده و گردهمایی برپا می کند تا درد مرا درمان کند. ولی تا این گردهمایی درد اصلی من بی درمان مانده است و من همچنان درد دارم. درد مهاجرت دارم، درد جوانان بیکار و سرگردان دارم، درد نداشتن فرزندانی دارم که بتوانند جای پدرها و مادرها را بعد از مردن بگیرند، درد جانسوز طلاق دارم، درد معتادین، عیب جوها، سخن چین ها، حسودها و تفرقه افکنها دارم، شاهد نابودی گویش پدران و مادران هستم، من بیمارم مرا دریابید. من می میرم و از من (جامعه کوچک زرتشتی) جز نامی و ملک و املاکی باقی نمی‌ماند. مرا دریابید. به خوش نامی گذشته ام خرسند نباشید. حالم را دریابید ، حالم خراب است. اگر نمی‌توانید در اینجا درمانم کنید مرا برداشته و به شفاخانه ببرید . من بیمارم ، مرا دریابید.

نگارنده: خداداد ماونادی

دهش ها :

آقای کوروش آبادانی **۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال** بابت کمک به انجمن زرتشتیان اصفهان

میترا و پیمان عزیز

قدم نورسیده خجسته باد. با آرزوی روشن‌ترین فرداها برای وجود نازنیش.

انجمن زرتشتیان اصفهان