



شماره دهم سال هفدهم
دی ۱۴۰۲ تا اردیبهشت ۱۴۰۳

است

نشریه داخلی انجمن زرتشتیان کرمان

ماهنامه اشا



از شب چله تا زایش زرتشت ...
برگزاری گهنبار

سخن نخست

با درود فراوان به همه همکیشان و عزیزان اول اینکه چندماهی است که مجددا چاپ ماهنامه اشا با تاخیر انجام شد. در این میان تعداد اندکی دلیل آنرا جویا شدند و بقیه یا برایشان مهم نبود و یا منتظر بودند. در صورتیکه این ماهنامه ماه هاست که آماده شده ولی نوشتن سخن نخست توسط من به تاخیر افتاد! اما چرا؟!

همه ما شاهد اجرای مراسم و جشن ها یمان توسط کمیسیون جوانان زرتشتی هستیم، شب یلدا، جشن سده، مراسم سپندارمذگان و بزرگداشت روز زن (که به صورت تجلیل از بانوان سازمان زنان زرتشتی و کلاس شاهنامه خوانی انجام شد) و ششم فروردین، همه دیدم که در این مراسم جوانان چه زیبا در کنار هم، چگونه پشت به پشت و با نظمی خاص هم رژه خود را به نمایش گذاشتند. چه زیبا بود این اتحاد و همبستگی. اگر هر یک از این جشن ها برگزار نمی شد. بسیاری از دوستان در شبکه های اجتماعی جامعه زرتشتی کرمان دلیل عدم برگزاری را جویا می شدند ولی یک نفر حتی یک نفر از مقدمات و مراحل این برگزاری، از تلاش این جوانان حرفی نزد نه انتقادی نه تعریفی ونه.....!

عزیزان بیایید با کمک همدیگر، با حمایت از این جوانان و درکنار ایشان بودن (همچون جام اشای قبل که پدرها و مادرها و فرزندانشان در برگزاری آن کوشیدند) یاریشان کنیم. من شاهد این بودم که هرکدام از این مراسم چقدر زحمت داشت و این جوانان عزیز بدون هیچ چشم داشتی از وقت و زندگی و تفریح و.... خود می زنند تا برنامه ای خوب برگزار شود.

اگر چند نفر از همکیشان این جامعه جویای چاپ این ماهنامه در زمان مقرر بودند، حتما در زمان خودش چاپ می شد. امان از بی تفاوتی! دوم اینکه عزیزان در جامعه زرتشتی روابط دختران و پسران آزاد و سالم می باشد ولی زمانی که چه دختر و چه پسران ما وارد جامعه بزرگ دانشگاه و کار می شوند دیگر چنین روابطی درست تعریف نمی شود. و چرا از فرزندان خود صحبت و بحث در مورد روابط دختر و پسر را دریغ می نمایم مهمترین آموزشی که باید به جوانان خود بدهیم. غریزه جنسی هم مانند سایر غریزه های انسان است. در مورد خوردن و آشامیدن و..... به فرزندان خود انواع آموزش ها را می دهیم ولی در مورد این غریزه همواره سکوت می کنیم واقعا اگر توان آنرا نداریم با فرزندانمان حرف بزنیم بهتر است با مشاوره از روانشناسان مطمئن این مشکل را حل کنیم تا برای فرزندانمان آینده درخشان رقم بزنیم.

در پایان امیدوارم جوانان عزیزی که این ماهنامه را به سرانجام می رساند همواره کوشا و پویا بوده و من را هم بخاطر این تاخیر ببخشند.

سپاسگزارم  نویسنده: فرزاد نیکدین

سخن نخست..... صفحه ۱
جشن شب چله..... صفحه ۲
هماورد شاهنامه خوانی..... صفحه ۳
گاهنبار صفحه ۴-۵
جشن سده صفحه ۶
جشن سپندارمذگان صفحه ۷
جشن ششم فروردین صفحه ۸
آلزامر..... صفحه ۹
پارک ملی خبر و پناهگاه حیات وحش روچون..... صفحه ۱۰
آشپزی..... صفحه ۱۱
آموزش زبان دری..... صفحه ۱۲-۱۳
معنی حرمت چیست؟ صفحه ۱۴

اعضای ماهنامه:

آقای فرزاد نیکدین (سردبیر)

آقای آرین فروهری (هماهنگ کننده)

آقای کیوان بختیاری (طراحی داخلی)

آقای رامتین کاویانی (طراحی جلد)

آقای آرمان فرامرزی

آقای امید شهریاری

آقای پشوتن مهران (نویسنده)

خانم آریتا نوزری (نویسنده)

خانم آرمیتا فرهنگد (نویسنده)

خانم آنیتا نوشادی (نویسنده)

خانم رکسانا کیومرثی (نویسنده)

خانم شهرزاد غیبی (نویسنده)

خانم فرزانه آذرگشاسبی (نویسنده)

آقای فرشید خسروپور (نویسنده)

آقای مهربد و خشوری (نویسنده)

آقای شروین بختیاری (نویسنده)

آقای پارسا پیلتن (نویسنده)

آقای آرش فروهری منشی هیئت رئیسه کمیسیون (نویسنده)

در ادامه پس از کمی وقفه گروه موسیقی اهورا به سرپرستی آقای فرامرز کامیابپور سه قطعه آهنگ زیبا را برای حضار اجرا نمودند.

پس از آن خانم میترا خسروی با ارائه سخنرانی تحلیلی ادبی خود پیرامون اشعار شاهنامه فردوسی برنامه‌های جشن را به پایان رساند. در پایان مراسم از طرف انجمن زرتشتیان کرمان از آقایان منوچهر نوشادی، دکتر کاووس سلاجقه و دکتر آذرانداز با اهدای هدایایی و نیز از جناب آقای رشید بختیاری، فرشید بختیاری، سازمان زنان، کمیسیون جوانان، گروه موسیقی اهورا و گروه سرود اشا (به سرپرستی خانم ماندانا پیمان و آقای آریابرز غیبی) به پاس و احترام زحماتشان، با دادن لوح تقدیر شد. همچنین از عزیزانی که به عنوان مسئول یک بخش در برگزاری این جشن یاری‌گر کمیسیون جوانان و انجمن زرتشتیان کرمان بودند با دادن یک شاخه گل تقدیر شد. در همین حین چارت و ترکیب دیگر برگزارکنندگان با همت جشن‌ها بر روی پرده به نمایش گذاشته شد.

بخش دیگری که به این جشن زیبایی دوچندانی بخشیده بود وجود دو سفره زیبا یکی در ابتدای درب ورودی سالن و دیگری در میانه آن بود که حاصل کار و ایده پردازی بلند مدت تیم تزئینات سفره به سرپرستی خانم مروراید پرستار و کوشش و همیاری خانم‌ها رکسانا و روشنگ کیومرثی بود.

در آخر این مراسم زیبا و به یادماندنی در ساعت ۹ شب با پذیرایی لوبیا گرم از حاضرین در سالن مجاور، به پایان رسید.

شروع هماهنگی برگزاری این جشن بلافاصله بعد از جشن مهرگان و با داوطلبی آقای پشوتن مهران رقم خورد. همزمان با برگزاری اولین جلسات، آقای آبتین بختیاری ایده برگزاری تئاتر به سبک و شیوه‌ای نوین را ارائه نمود و با پیشنهاد تشکیل کارگروه هنرهای نمایشی از سوی آقای سپهر سیروسی این کار به صورت حرفه‌ای پیگیری و عملی شد.

از دیگر ایده‌های مطرح شده، تهیه کلیپ از عکس‌های قدیمی سال‌های قبل کمیسیون و نمایش آن در جشن شب چله بود که مسئولیت و زحمت گردآوری و تدوین این کلیپ را آقای آریومن فروهری و خانم فرزانه آذرگشاسی بر دوش گرفتند.

مراسم جشن شب چله با گاتهاخوانی و آوای دلنشین خانم شکلیا شهریاری در ساعت ۱۷:۱۵ آغاز و پس از آن همزمان با پخش سرود ملی اعضای برگزارکننده جشن، برای رژه در جلو سن حضور یافتند. سپس جشن با خوش‌آمدگویی مجری توانا و خوش سابقه‌ی برنامه؛ خانم کمند کاویانی آغاز شد و سپس آقای سیروس نیکبخش، فرنشین محترم انجمن زرتشتیان کرمان سخنرانی و خوشامد خود را پیشکش نمودند.

پس از آن گروه رقص دختران عزیز زرتشتی، به سرپرستی خانم رکسانا کیومرثی اجرای دیدنی خود را به نمایش گذاشتند.

در ادامه جناب آقای دکتر آرش ضیاتبیری سخنرانی شنیدنی در رابطه با شب چله و پیشینه‌ی آن برای حضار پیشکش نمودند. در ادامه و پس از سخنرانی، گروه هنرهای نمایشی کمیسیون جوانان به سرپرستی آقای سپهر سیروسی برنامه خاص خود را که نمایشی الهام گرفته شده از روایت اسطوره مهر و زایش او که مرتبط با شب چله نیز بود به سبک سایه بازی و به مدت ۱۵ دقیقه اجرا نمودند.

پس از پایان اجرای گروه تئاتر، اسامی دست‌اندرکاران برنامه توسط مجری خوانده شد و در ادامه کلیپی دیدنی و خاطره انگیز از تصاویر کمیسیون‌های دوره‌های گذشته تا به امروز به مدت ۹ دقیقه پخش شد.

گروه رقص دختران زیبای زرتشتی، برای اجرای دوم در نمایشی ترکیبی و خلاقانه، در ادامه‌ی کلیپی که از پیش ضبط شده بود و در حال پخش بر روی پرده بود به روی سن آمدند و ادامه رقص دیدنی خود را به نمایش گذاشتند.



درود بر عزیزان فرهنگ دوست و شاهنامه خوان در روز ۱۷ آذر ماه ۱۴۰۲ نخستین همآورد شاهنامه و خانواده (از آغاز شاهنامه تا آخر داستان تهمورث) در آتشکده ی کرمان برگزار شد.

گفتنی ست این همآورد به کوشش سایت خوب امرداد به همت آقای مهندس بابک سلامتی (سردبیر امرداد) و یارانش برگزار شد. سپاس ویژه از عزیزانم در کرمان که با ما همآورد و همیار بودند.

همیاران کرمان در نخستین همآورد شاهنامه و خانواده:



گروه گردآفرید:
خداداد کاویانی
آرتمیس کاویانی



گروه ققنوس:
نیلوفر بختیاری
کیوان بختیاری

گروه سیندخت:
سیروس خادمی
شیرین خادمی
آتریا خادمی
آرش خادمی

سپاس، تندرست و شادکام باشید.

همهانگ کننده همآورد شاهنامه در کرمان: میترا خسروی

به امید ادامه ی همآوردی و همچنین افزایش شرکت کنندگان در همآورد بعدی.



گهنبار زرتشت:

با ورودم به گهنبار زرتشت بوی خوش عود رو حس کردم و یاد این شعر از سعدی افتادم:
 آدمی را آدمیت لازم است
 عود را گر بو نباشد هیزم است
 بوی خوش عود به همراه ندای زیبا اوستا که توسط موبدان خوانده می‌شد باعث آرامش خاطر می‌شد.
 با به پایان رسیدن اوستا وقتی همکاری رو بین همکیشانم دیدم که چه جویری برای پذیرایی از یکدیگر همبستگی و همکاری میکنند به خود که یک زرتشتی هستم بالیدم
 قهوه ، چای ، کیک ، دونو سدو ، پشمک ، خرما ، سیرو ، سداب ، آش

همه و همه وسیله ای بود برای دور هم جمع شدن و لذت بردن از دیدن بچه ها که تو پارک بازی میکنند ، شنیدن نوای زیبا اوستا ، خوشحال شدن از دیدار دوستان و آشنایان و در آخر این که گهنبار زرتشت

بههم یادآوری کرد من افتخار این رو دارم که اندیشه ای نیک ، گفتاری نیک و کرداری نیک را سرلوحه زندگی ام قراردهم و افتخار کنم به زرتشتی بودنم

گهنبار زرتشت امسال مفصل تر از هر سال دیگری برگزار شد به این صورت که چای و قهوه به همراه شیرینی و کیک سرو میشد سپس دونو سدو ، آش ، سیروسداب ، سیرو ، خرما ، پشمک روی هر میز بود و ثانیه به ثانیه شارژ میشد
 آب معدنی به تعداد زیادی در کنار میزها قرار داده شده بود و در آخر برای پذیرایی میوه هایی همچون هندوانه ، سیب و.... تدارک دیده شده بود.

نویسنده : زکسانا کیومرثی و شروین بختیاری





گهنبار با داد و با فرهی است
نشانی ز آیین پاک بهی است
بود بار نیکویش دادو دهش
روان را به نیکی دهد پرورش

داد و دهش، کلمه ای که مستقیم با دل آدم ارتباط داره و راهش از دل‌های پاک و گرم همکیشانمان تو این روزهای سرد زمستونی میگذره....
خیلی دوست داشتم صبح زود برسم ولی وقتی رسیدم که دیگر ریزه کاری های ۲ گوسفند تمام شده بود و آقایون مشغول جمع و جور کردن و سرو سامان دادن بودند. از آنجایی که شروع هرکاری باید با نام خدای مهربان باشد و فضای آتشکده دولتخانه اول صبح با بوی عود و دشتی که روی زغال های سرخ صدای ترکیدنشون می اومد، مثل یک بهشت واقعی شده بود. تصمیم گرفتیم نیایش کنیم.
با حال و احوال با چند نفر از آشنایان متوجه شدم که تعداد زیادی از شهرهای دیگر که غالباً از تهران و یزد بودن، برای کمک به گهنبار خودشون رو رسوندن به کرمان.

بالاخره یک نفر صدا زد و همه خانم ها جمع شدن و مثل رقص دست جمعی با خنده و شادی شروع کردن به پاک کردن سبزی ها و لوبیا، نخود، ماش و باقی حیوانات. سداب های سبز حیاط دولت خانه دستشون رو دادن به دست مامان های مهربان. آقایون هم که سخت مشغول پاک کردن و خورد کردن گوشت ها بودند.
مشغول کار بودیم میگفتیم و میخندیدیم که با شیرینی و چایی ازمون پذیرایی کردن. خیلی زود اما شد وقت نهارو یکی از خوشمزه ترین عدس پلوهایی بود که تا به حال خوردم، به همراه ترشی خونگی و ماست و سالاد....

صبح روز دوم هوا هم قشنگ تر بود، یه هوای ابری و افتابی ناب.
روز دوم شلوغتر از روز اول بود، زن و مرد، پیرو جوان جمع بودن، یک همازوری بزرگ بود.

میز پذیرایی پر بود از شیرینی های جذاب، کماج، آبمیوه و کیک های خوشمزه ای که با خودشون می آوردن.

خانوم ها روی حیاط دور هم جمع شده بودن و شروع کردن به پوست کندن و خورد کردن چغندرهای خوشرنگ. بعد هم که همه شروع کردن به پوست کردن و خورد کردن پیاز ها و اشک بود که تو چشم ها جمع شده بود.



البته جبهه آشپزخانه هم مثل دیروز فعال بود و خانوم ها با مهارت خاصی سیرو درست میکردن. آن طرف تر نان های تکه شده و خرما و دستهایی که ورزشون میدادن، دل من رو حسابی آب کرده بود که همون موقع با چنگمال های خوشمزشون ازمون پذیرایی شد. آقایون هم بیکار نبودن و در سبزی خورد کردن، جابه جایی وسایل سنگین و کمک میدادن. ناگفته نمونه که تیم پذیرایی مدام با میوه و چای و شیرینی های جذاب خستگی رو از تن همه بیرون میکردن.

در میان این همه جوش و خروش و خنده و شادی، آوای زیبای اوستا و بوی خوش عود و کندرک و نور خورشیدی که هر از چندگاهی ابرها جلوشو میگرفتن فضای آتشکده رو زیبا و دل انگیز تر کرده بود. در این میون آموزش هم داشتیم، برای همه جوانان، که سیرو درست کردن رو یاد بگیرن.

نهار ظهر هم که یه آبگوشت عالی به همراه پیاز، کشک، ترب، ترشی، کشک و برگ و سبزی بود که پذیرایی مفصلی رو مهمون گهنبار دولتخانه بودیم. بعد از نهار هم که همه به کارهای باقی مانده پرداختند و آماده شدن برای فردا روز نهایی....

بالاخره روز اصلی و نتیجه اون همه زحمت و کار فرا رسید، صبح خیلی زود همه برای کمک و انجام کارهای نهایی جمع شده بودن. بقیه هم کم کم از ساعت ۹ به محل آتشکده گرد هم جمع شدن. اوستای گهنبار راس ساعت ۱۰ صبح شروع شد. آوای زیبای اوستا طنین انداز محیط آتشکده دولتخانه شد. همه غرق در اوستا خوانی و رقص شعله های شمع ها یه هارمونی عالی از حس آرامش و معنویت جمعیتی که اومده بودن شده بود. بعد از اوستا با سخنرانی زیبایی از موبد فروهری همراه شدیم و سپس به خاطره ای جالب از خانم مهرزاد بختیاری در رابطه با برگزاری گهنبار در سال های قدیم گوش جان سپردیم و در پایان هم آقای جهانگیر فرزانه به همکیشان خوش آمد و خیرمقدم گفتند.

از همه همکیشان با میوه پذیرایی شد و حدوداً ساعت ۱۲ ظهر مراسم پذیرایی نهار برپا شد و از باشندگان با سیرو، سداب، دونو، ماست، پشمک، خرما، نوشابه و آب پذیرایی شد. توی نور آفتاب دل انگیز گفتن و خندیدن و میهمان گهنبار شدن. هنگام خداحافظی پیشکش گهنبار به همه مهمان ها یک نان، یک سیرو و لرک بود و به تمام بچه هایی که با ذوق و شوق توی این گهنبار شرکت کردن یک بسته پاستیل داده شد. بچه ها با شادی و خنده پاستیل میخوردند و میخندیدند و اینگونه بود که یک گهنبار شاه عباسی دیگر با تمام خاطرات خوب و قشنگش به پایان رسید



نویسنده: محفوظ

انجمن زرتشتیان کرمان با همیاری کمیسیون جوانان، جشن سده را در آتشکده برگزار کرد. جشن سده امسال با تصمیم انجمن زرتشتیان کرمان به منظور همدردی با خانواده‌های داغدار حادثه تروریستی کرمان، در محل همیشگی (باغچه بوداغ آباد واقع در خیابان سده) برگزار نشد.

این مراسم از ساعت ۱۵:۳۰ با اوستاخوانی موبدان فرهنگ فلاحتی، هومن فروهری، ویشتاسب موبدشاهی و مهران شهریاری آغاز و پس از آن موبد هومن فروهری سخنانی را پیشکش نمودند. سپس گات‌هاخوانی با آوای خانم شکیلا شهریاری انجام شد و در ادامه آقای سیروس نیکبخش، فرنشین انجمن زرتشتیان کرمان درباره‌ی جهانی شدن سده و شوند برگزار نشدن این جشن در کرمان سخن گفت. سپس آتش‌افروزی سده توسط موبدان و جمعی از جوانان زرتشتی انجام شد.

در پایان از باشندگان پذیرایی شد. این مراسم بصورت آنلاین از تارنمای انجمن زرتشتیان در اینستاگرام پخش شد. آئین باستانی سده کرمان، ۲۸ آذر ۱۳۸۸ به شماره «۴۰» در فهرست میراث فرهنگی ناملموس ثبت گردید و ۱۵ آذر ۱۴۰۲ در پرونده‌ای مشترک به نام ایران و تاجیکستان، بررسی و با تصویب اعضای کمیته به‌عنوان بیست و چهارمین عنصر میراث فرهنگی ناملموس ایران در فهرست جهانی یونسکو ثبت شد.



خانم فرزانه آذرگشاسبی، که از چند هفته قبل شروع به هماهنگی جشن کرده بودند، خانم رکسانا کیومرثی، که زحمت برنامه‌ریزی آن را بر عهده داشتند، و آقای آبتین بختیاری، همراه و پشتوانه‌ی همیشگی بچه‌های کمیسیون، و دیگر اعضای برگزارکننده پس از لغو جشن، تصمیم به برگزاری یک جشن کوچک در جهت تشکر از سازمان زنان کرمان بر آمدند تا قدردانی خود را نسبت به زحمات زنان با همت جامعه‌ی خود نشان دهند. در این محفل کوچک، با حمایت مالی باشگاه اردشیر همتی کیک کوچکی تهیه شد و به همراه گلدان‌هایی کوچک، به منظور یادگاری توسط باشگاه به این عزیزان تقدیم گردید. ما جوانان زرتشتی، آرزوی سلامتی و شادکامی برای تمامی زنان فداکار جامعه‌ی خویش را از اهورامزدا خواستاریم و برای همیشه قدردان زحماتشان خواهیم بود. در پایان جا دارد از سایر عزیزانی که زحماتشان در این جشن دیده نشد تشکر نمود.



جشن زایش اشوزرتشت، امسال با کوشش کمیسیون جوانان زرتشتی و با هماهنگی آقای پشوتن مهران در روز خورداد از ماه فروردین (ششم فروردین‌ماه) در تالار باغچه بوداغ آباد از ساعت ۱۷:۱۵ با سروده‌ای از گاتها توسط خانم‌ها روزان کاویانی و آرتمیس کاویانی آغاز شد. در ادامه سرود ملی همراه با رژه‌ی متفاوت برگزارکنندگان پخش شد. در این برنامه آقای آریا کاویانی به عنوان مجری، کمیسیون جوانان را همراهی نمود. در ادامه برنامه‌ها جناب آقای سیروس نیکبخش، فرنشین انجمن زرتشتیان برای باشندگان در سالن سخنرانی نمود. اولین برنامه جشن رقص دو گروه از بچه‌ها به سرپرستی خانم رکسانا کیومرثی اجرا شد. پس از پذیرایی، خانم آرتمیس کاویانی برنامه دکلمه را به حضور باشندگان اعلام نمود. پس از دکلمه‌خوانی سخنرانی موبد فرهنگ فلاحتی به گوش باشندگان در سالن رسید. در ادامه با معرفی مجری رقصی توسط چهار نفر از آقایان کمیسیون جوانان به سرپرستی خانم هلنا گشتاسبیان و با مربیگری خانم رکسانا کیومرثی اجرا شد. در ادامه کلیپی از پشت صحنه برنامه‌ها نمایش داده شد و در پایان از باشندگان در سالن مجاور با آتش پذیرایی شد.



آزایمر یک بیماری پیشرونده زوال حافظه و دیگر کارکردهای مهم ذهنی است. آزایمر معمولترین علت دمانس (زوال عقلی) است. گروهی از اختلالات مغزی که منجر به از دست دادن مهارت های فکری و اجتماعی می شوند، این تغییرات به اندازه ای شدید اند که می توانند زندگی روزمره فرد را تحت تاثیر قرار دهند. در این بیماری، تخریب و مرگ سلول های مغزی و همچنین تخریب ارتباط بین آنها باعث کاهش دائم حافظه و عملکرد ذهنی می شود. اقدامات پزشکی فعلی برای بیماری آزایمر و استراتژی های مدیریت آن می تواند به طور موقت علائم را بهبود بخشد که اغلب در به حداکثر رساندن کارایی و حفظ استقلال بیمار موثر است. از آنجا که هیچ درمانی برای بیماری آزایمر وجود ندارد، قرار گرفتن هر چه سریعتر بیمار در شبکه خدمات حمایت کننده بسیار مهم است. در مراحل ابتدایی فراموشی و یا گیجی خفیف ممکن است تنها علامت مورد توجه آزایمر باشد. اما با گذشت زمان بیشتر خاطرات به خصوص حافظه اخیر از یاد می رود. سرعت پیشرفت علائم در افراد مختلف متفاوت است. در صورتی که فرد مبتلا به آزایمر شود احتمالاً اولین علامتی که فرد متوجه آن می شود سخت تر شدن غیر معمول به خاطر آوردن و سازماندهی افکار است. ممکن است خود بیمار هیچ مشکلی احساس نکند و خانواده، دوستان نزدیک یا همکاران این تغییرات را حس کنند.

تغییرات مغزی ناشی از بیماری آزایمر منجر به ایجاد مشکلاتی مانند اختلال در حافظه، جهت یابی و تشخیص ارتباطات فضایی، نوشتار و گفتار، قضاوت و تصمیم گیری، برنامه ریزی و اجرای وظایف و تغییر در شخصیت و رفتار می شود.

هرچند دلایل ابتلا به آزایمر هنوز به طور دقیق مشخص نشده است اما تاثیر آن بر مغز به وضوح مشخص گردیده است. دانشمندان معتقدند که آزایمر در بیشتر افراد در اثر تلفیقی از عوامل مانند وراثت، سبک زندگی و عوامل محیطی رخ می دهد و به تدریج مغز را تحت تاثیر قرار می دهد. این بیماری موجب آسیب دیدن و مرگ سلول های مغزی می شود. اتصالات بین سلولی در مغزی که مبتلا به آزایمر شده است بسیار کمتر از مغز سالم است و هرچه سلول های مغزی بیشتری می میرند، مغز نیز کوچکتر می شود.

از جمله عوامل خطر این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش سن، سابقه خانوادگی و وراثت، جنس (شیوع بیشتر در زنان)، سابقه ضربه سر، سبک زندگی ناسالم

در مقابل، عواملی که ممکن است خطر ابتلاء به آزایمر را کاهش دهند شامل سطح بالاتر تحصیلات و تحصیلات تکمیلی، داشتن شغلی پر دغدغه و فعال، داشتن فعالیت هایی که ذهن را به چالش می کشد مانند مطالعه، بازی کردن، نواختن یک آلت موسیقی و دارا بودن ارتباطات اجتماعی مداوم می باشد. امروزه آزمایشی برای تشخیص ابتلاء به آزایمر وجود ندارد. پزشک از مجموعه بیانات بیمار و علائمی که به او شرح داده شده است و همچنین اطلاعات حاصل از انجام آزمایشات مختلف و پرسش نامه های رایجی که به تشخیص این بیماری کمک می کند در مورد ابتلاء به بیماری قضاوت خواهد نمود.

هرچند داروهای فعلی آزایمر به بهبود علائم اختلالات حافظه و تغییرات شناختی کمک می کنند، اما یکی از بخش های مهم درمان بیماری آزایمر ایجاد شرایط مناسب زندگی سازگار با بیماری فرد و نیازهایش می باشد. برای این منظور می توان از توصیه های زیر استفاده نمود:

- جمع نمودن وسایل و مبلمان و فرش های اضافی که منجر به شلوغی و ایجاد مزاحمت می شود

- نصب نرده و دستگیره های محکم در کنار پله ها و سرویس بهداشتی

- اطمینان حاصل نمودن از اینکه کفش ها و روفرشی بیمار راحت و محافظت کننده است

- کاهش دادن تعداد آینه ها: تصویر ها و انعکاس های درون آینه برای افراد مبتلا به آزایمر گیج کننده و یا حتی ترسناک هستند

سایر روش های غیر دارویی موثر در بهبود و کنترل علائم این بیماری عبارتند از: ورزش منظم (۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه)، رژیم غذایی کم چربی و سرشار از میوه ها و سبزیجات، فعال بودن از نظر اجتماعی و ذهنی، مصرف متعادل اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین E تحت نظر پزشک لازم به ذکر است که فضای آرام و دور از تنش خانه می تواند بدخلقی های بیمار را بهبود بخشد. موقعیت های جدید، سر و صدا، افراد متعدد، اصرار و تحت فشار قرار دادن بیمار برای به یاد آوردن یا انجام فعالیت های پیچیده ممکن است در بیمار اضطراب ایجاد نماید که در این صورت رکود توانایی ذهنی بیمار بیشتر می شود.

در حال حاضر هیچ شیوه اثبات شده ای برای پیشگیری از ابتلا به آزایمر وجود ندارد اما تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. تنها توصیه ای که در این زمینه تا حد زیادی می توان به آن اعتماد کرد این است که فعالیت ورزشی، رژیم غذایی سالم، فعال بودن از نظر اجتماعی و انجام فعالیت های ذهنی می تواند باعث کاهش یافتن خطر ابتلاء به این بیماری باشد.

تاریخچه منطقه از نظر مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست و سوابق

تحقیق

در سال ۱۳۵۰ همزمان با تغییر نام شورایی عالی شکاربانی و نظارت بر صید به شورایی عالی حفاظت محیط زیست و آغاز فعالیت سازمان حفاظت محیط زیست، طی مصوبه مورخ ۲۷/۴/۱۳۵۰ شورای یادشده، منطقه خبر و روچون به عنوان منطقه حفاظت شده به ثبت رسیدند. سپس در تاریخ ۲۱/۵/۱۳۵۴، سطح حفاظتی آن به پناهگاه حیات وحش و درنهایت، براساس مصوبه مورخ ۳/۶/۱۳۷۸ شورایی عالی حفاظت محیط زیست، وسعتی معادل ۱۴۹۹۸۲ هکتار به عنوان یازدهمین پارک ملی ایران، با عنوان پارک ملی خبر و مابقی به عنوان پناهگاه حیات وحش روچون ثبت شد. در سال ۱۹۹۴ به واسطه نگهداری منظم از تعداد قابل توجهی از گونه های در معرض تهدید جهانی، همچنین به خاطر نگهداری منظم از تعداد زیادی از جمعیت های جهانی یک گونه، که انتشار همه، یا بخش زیادی از آنها به خاورمیانه محدود شده است، جزو نواحی مهم پرندگان در خاورمیانه به عنوان (Important biodiversity and Bird area) IBA به ثبت رسید. دکتر مصطفی اسدی از ایران، در سال ۱۹۸۰ گیاهان منطقه حیات وحش خبر را بررسی و مطالعه کردند، مطالعه آنها درنهایت، منجر به تهیه فهرستی از گیاهان منطقه شامل ۲۱۹ گونه و زیرگونه شد که در سال ۱۹۸۰ در ژورنال ادینبورگ منتشر شد. با بررسی فلورستیک پناهگاه حیات وحش خبر و روچون، فهرستی شامل ۳۸۰ گونه و زیرگونه از این منطقه معرفی کردند.

تنوع زیستی

براساس جمعآوری گیاهان طی سالهای مختلف، در مجموع ۷۳۰ گونه و تقسیمات زیرگونه های از منطقه شناسایی شد که از این تعداد ۶ گونه سرخس و ۷ گونه بازدانه است. ۷۱۷ گونه نهاندانه نیز شناسایی شد که ۱۰۰ گونه آن تک لپه و ۶۱۷ گونه دولپه ای است و به ۷۹ تیره و ۳۷۱ جنس تعلق دارد. از مجموع ۳۷۳ جنس، ۲۳۶ جنس تک گونه ای، ۷۱ جنس دو گونه ای، ۲۷ جنس سه گونه ای و ۱۰ جنس چهارگونه ای در منطقه وجود دارد. بیش از نیمی از گونه ها (۵۳ درصد)، منشأ ایرانی- تورانی دارند. گستردگی و تسلط ناحیه رویشی ایرانی- تورانی از شمال به جنوب منطقه کاسته میشود. از بخشهای مرکزی به طرف جنوب، رویشهای غالب موجود، حالت گذر را نشان میدهند.

پارک ملی خبر و پناهگاه حیات وحش روچون، در جنوب استان کرمان و در محدوده شهرستانهای بافت و ارزوئیه واقع شده است. این منطقه با برخورداری از ذخایر زیستی منحصربه فرد و طبیعت زیبا و به نسبت بکر، دارای ویژگیهای بوم شناختی متنوع مناطق خشک و نیمه خشک است. براساس مطالعات انجام شده، در مجموع ۷۳۰ گونه گیاهی از منطقه شناسایی شده است. فرم رویشی حدود نیمی از گیاهان ناحیه آلی، همی کریپتوفیت است. از این منطقه بیش از ۱۵۰ گونه از انواع مهره داران اعم از پستانداران، پرندگان، خزندگان، دوزیستان و آبزیان نیز گزارش شده است. ورود بدون برنامه ریزی مردم در ابتدای فصل بهار و ایام نوروز، برای جمع آوری نوعی قارچ خودرو و گرانقیمت و شکار غیرمجاز توسط افراد سودجو، سبب تخریب پوشش گیاهی و قطع زادوولد حیات وحش شده است. همچنین، آتش سوزیهای عمدی و سهوی، نیز بر منطقه تأثیر مخرب دارد و علیرغم تلاش مأموران در حفاظت از محیط زیست، به دلیل کمبود نیروی حفاظتی، از جدیترین عوامل تهدید محسوب میشوند.

پارک ملی خبر و پناهگاه حیات وحش روچون با مساحت ۱۷۸۶۰۸ هکتار در جنوب استان کرمان و در محدوده شهرستان بافت و ارزوئیه واقع شده است. بخش عمده آن ۱۴۹۹۸۲ هکتار به پارک ملی خبر و بخش اندکی از آن به پناهگاه حیات وحش روچون تعلق دارد. این منطقه دارای اقلیم و ویژگیهای بوم شناختی متنوع شامل مناطق خشک و نیمه خشک است. منطقه مورد مطالعه، گستره به نسبت وسیعی از مناطق مرتفع و برفگیر کوه خبر و دامنه های سرسبز و پوشیده از درخت و درختچه زار این کوهستان، دشتهای استپی، بخشهای به نسبت معتدل و ارتفاعات نیمه گرمسیری تا دشتهای گرمسیری را در خود جای داده است و از شرایط فیزیوگرافی و عوامل اقلیمی متفاوتی برخوردار است. این تنوع سبب ایجاد سیستمهای بوم شناختی متفاوتی شده است و مجموعه ارزشمندی از پوشش گیاهی منطقه سردسیر و گرمسیر را در ارتفاعی بین ۱۰۰۰ تا ۳۸۴۵ متر در خود جای داده است.

دو پیازه آلو یک غذای کاملاً گیاهی و جذاب

دو پیازه آلو مختص شهر زیبای شیراز هست و روش های تهیه متفاوتی دارد. من این روش رو انتخاب کردم که هم ساده است هم خوشمزه. برای تهیه دو پیازه آلو نیاز به آلو نداریم در گویش شیرازی به سیب زمینی، آلو گفته میشود.



مواد لازم برای دو نفر
سیب زمینی چهار عدد بزرگ
پیاز یک عدد بزرگ
نمک فلفل زردچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم
روغن حیوانی و یا کره به میزان لازم
نعناع خشک به میزان لازم

ابتدا سیب زمینی هارو پوست گرفته مکعبی خرد کرده داخل آب جوش ریخته اجازه دهید تا کاملاً پخته شود سپس آبکش کرده و کنار بگذارید. پیاز رو یا به صورت خالی خیلی نازک خرد کرده و یا با رنده درشت رنده کنید و داخل روغن سرخ کنید. با حوصله و حرارت ملایم این کارو انجام دهید تا پیاز کاملاً مغز پخت شود زمانی که پیاز نرم و طلایی شد بهش زردچوبه و نمک و فلفل اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا کامل زردچوبه بپزه و بوی خامی نده. سپس سیب زمینی هارو بهش اضافه کنید با پشت قاشق فشار بدید نیاز نیست کامل له شود سپس حسابی مخلوط کنید و ده دقیقه با در بسته اجازه دهید تا دم بکشد. سپس آماده سرو است داخل ظرف به هر روشی که دوست داشتید سرد کرده و روی آن کمی نعناع خشک بریزید و با پیاز داغ تزیین کنید. بدین ترتیب دو پیازه آلو شما آماده است. امیدوارم درست کنید و لذت ببرید.

نویسنده: آنیتا نوشادی

مزور یا ابگرمو اسفناج

تا حالا شده روزهای نبری رو، توی تقویم نگاه کنی و بگی چی بپزم یا خسته شدم از غذاهای تکراری نبری...
ما اینجا براتون غذاهای نبری جدید میزاریم و شما با درست کردنشون از اینکه ی غذای گیاهی خوشمزه میخورین لذت ببرین
فصل، فصل اسفناج و همه ما از خواص اسفناج اطلاع داریم. این غذا رو حتما درست کنید و حس ملوان زبل بگیرید.



مزور یا ابگرمو اسفناج

مواد لازم
یک استکان آرد گندم
یک عدد پیاز
نیم کیلو اسفناج خرد شده
تخم مرغ دو عدد
نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
آبلیمو و شکر برای چاشنی به مقدار لازم

طرز تهیه

پیاز را ریز خرد کرده در روغن تفت میدهیم نمک و زردچوبه و فلفل را اضافه کرده، اب را به مقدار لازم میریزیم، زمانی آب جوش آمد، اسفناج را اضافه و بعد از پخته شدن تخم مرغ های زده شده را اضافه میکنیم و پس از کمی پختن ابلیمو، شکر برای چاشنی اضافه میکنیم. نوش جان

نویسنده: آزیتا نوزری



زمرد: مه زمردِ . نومِ شما چین؟

Zomorod: me Zomorod-e.nūm-e šomā čī-na?

زمرد: من زمرد هستم. اسم شما چیست؟

همایون: م همایون. کیا ادونی ایندی؟

Homāyūn: me Homāyūn-e. koyā e dūnī īndī?

همایون: من همایونم. کجا به دنیا آمدی؟

زمرد: تو کرمون. ت کجا؟

Zomorod: tū Kermūn. to koyā?

زمرد: در کرمان. تو کجا؟

همایون: م ب هم م چن . بوگم کرمونین. مارم گورون یزدین.

Homāyūn: me be ham mo čene. baug-om kermūni-ne. mār-om Gavrūn-e Yazdī-ne.

همایون: من هم همینطور. پدرم کرمانیست. مادرم زرتشتی یزدی است.

زمرد: چن تا برار و خرداری؟

Zomorod: čen tā berār o hōr dārī?

زمرد: چند تا برادر و خواهر داری؟

همایون: دو تا برار دار که تو ترون زندگی کړن.

Homāyūn: do tā berār dāra ke tū Terūn zendegī kerren.

همایون: دو برادر دارم که در تهران زندگی می کنند.

زمرد: خری مسی م ب تو ترون زندگی کړ.

Zomorod: hōr-ī mas-ī me be tū Terūn zendegī kera.

زمرد: خواهر بزرگ من هم در تهران زندگی می کند.

همایون: م اشت دار . بُندا دو خد همدیگ وشیم موز؟

Homāyūn: me ošto dāra. bondā devo hod hemdīga vešim mūza?

همایون: من عجله دارم. آیا فردا مایل هستی با هم به موزه برویم؟

زمرد: ها. وشیم. کد؟ کجا؟

Zomorod: hā. vešim. kod? koyā?

زمرد: بله. برویم. چه وقت؟ کجا؟

همایون: بُندا. ساتی ده. ویجار، امومی گنجلی خان. خوبن؟

Homāyūn: bondā. sāt-ī dah. viġār, emūm-ī Gangali hān. hūb-on?

همایون: فردا. ساعت ده. بازار، حمام گنجلی خان. خوبه؟

زمرد: ها. خَش بی. بُندا ترو اوین.

Zomorod: hā. haš bi. bondā to-ro evina.

زمرد: بله. خوش باشی. فردا می بینمت.

بخشی د: واج

baḥš-ī do: vāġe

مهمترین شاخصه‌ی هویت فرهنگی هر مردمی زبانشان است. اگر ما به نگهداری و پاسداری از گویش بهدینی کرمانی اهمیت ندهیم فرهنگ، هویت، آداب و رسوم و همه دلبستگی ما مورد بی مهری قرار می گیرد.

هر چند نقش عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی بر نابودی گویش ما بی تاثیر نبوده و بی شک انتظار می رود که کار به دستان در راستای پاسداری از گویش کهن زرتشتیان کرمان گامی استوار بردارند.

ولی امروز همه ما باید با خودباوری، نگهداری از زبان مادری را خویشتکاری خود بدانیم؛ چرا که خاموشی یک زبان، خاموشی فکر و فرهنگ ماست و دفن بخشی از فرهنگ ملی یک سرزمین است.

از این رو در ادامه به سلسله نوشتارهایی برای فراگیری گویش بهدینی کرمانی می پردازیم با این امید که به زودی شاهد جان دوباره این گویش زیبا باشیم.

فراگیری گویش بهدینی کرمانی (۱)

خَش ا خیر

dars-ī yak : haš o heyr

خوش و خیر/تعارف

بخشی یک: گف گشمون

baḥš-ī yak: gaf košmūn

بخش یک: گفتگو کردن

زمرد: روجکانیک

Zomorod: rūġkāniyak

زمرد: روزبخیر

همایون: روجکانیک

Homāyūn: rūġkāniyak

همایون: روز بخیر

زمرد: چینید؟ حالتون چی نون؟

Zomorod: č īnīd?/hāltūn č īnūn?

زمرد: چطورید؟ حالتان چطور است؟

همایون: (مه) خوب/خیب/خَش

me hūbe / hībe/haše

همایون: من خوبم

خُر	خواهر
خُری	خواهری
مَس	بزرگ
زِنْدِگی کِرَ	زندگی می کند
اَشْتُ دَارَ	عجله/شتاب دارم
بُنْدَا	فردا
دِوُ	مایل هستی
خُد هِمْدِیگَ	با هم
وَشِیْم	برویم
موزَ	موزه
کُد	چه وقت
سَاتِی	ساعت
دَه	ده
اِمومی / اِموم	حمام / حمام
خوبُن	خوبه
خَش بی	خوش باشی
تُرُو اِوینَ	تو را می بینمت

یک	یک
خَش اُخیر	خوش و خیر/تعارف
گَف گُشْمون	گفتگو کردن
رُوجکانیک	روزبخیر
چینید؟	چطورید؟
حالتون	حالتان
چی نون	چطور است
مِه	من
خوب/خیب/خَش	خوبم
نوم	اسم
شما	شما
چینَ	چیست
کُیا	کجا
اِدونِی	به دنیا
اِیندی	آمدی
بِ	هم
هَم مُ چِن	همینطور /همچنین
بَوگَم	پدرم
کرمونین	کرمانیست
مَارُم	مادرم
گُورون	زرتشتی
یزدین	یزدی است
چِن	چند
بِرار	برادر
خُر	خواهر
دَارَ	دارم
تو	در
زِنْدِگی کِرِن	زندگی می کنند

پیوست فایل شنیداری این نوشتار در تارنماهای ماهنامه اشا به آدرس <https://t.me/anjomanzk/9> در واتس اپ

و <https://chat.whatsapp.com/JPYyDvdGtx8LR2hYmQ2jKf>

در تلگرام در دسترس است.

منبع: کتاب دری زرتشتی (بهدینی) در کرمان

نویسنده: آرمیتا فرهمند



احترام گذاشتن فقط به معنای رفتار مودبانه نیست. حرمت یعنی دیگران هم به اندازه شما ارزشمند و مهم هستند. ما از زمان کودکی یاد می‌گیریم که قوانین را رعایت کنیم. مودبانه صحبت کنیم. توهین نکنیم و وقتی که به دیگران احترام می‌گذاریم یعنی به خودمان احترام گذاشتیم. پس احترام معنی وسیعی دارد و شامل همه می‌شود و بزرگ و کوچک یا زن و مرد ندارد.

آیا حرمت فقط مختص افراد بزرگ می‌شود؟

خیر، البته درست است که از نظر فرهنگی افراد بزرگسال و مسن احترام خاصی دارند ولی این دلیل نمی‌شود که بچه‌ها را نادیده بگیریم. احترام به بچه‌ها هم مهم و ضروری است. مهمترین علت این است که بچه‌ها هم یاد می‌گیرند که حرمت و احترام بقیه را رعایت کنند و بعد به عنوان پدر و مادرهای آینده رفتار خوب و مناسبی داشته باشند. دومین دلیل این است که باید به هر انسانی صرف نظر از جنسیت، سن، نژاد و ملیت احترام بگذاریم که این شامل بچه‌ها هم می‌شود. در نهایت هم یادمان باشد احترام به دیگران حتی بچه‌ها، احترام به خودمان است.

چطور حرمت بچه‌ها را رعایت کنیم؟

۱. یادمان باشد که همه اشتباه می‌کنند مخصوصاً بچه‌ها و افراد کم تجربه. مثلاً فرزندمان درست برنامه ریزی نمی‌کند و در امتحان نمره کمی می‌گیرد، به جای تحقیر و توهین بهتر است روش برنامه ریزی برای مطالعه را به او یاد بدهیم.
۲. تفاوت‌های سنی را در نظر بگیرید. یک کودک ۵ ساله با یک نوجوان ۱۵ ساله و با یک فرد ۴۰ ساله تفاوت زیادی دارد. مثلاً بچه ۵ ساله ممکن است بخواهد بازی کند و خیلی شلوغ کند. نوجوان ۱۵ ساله هم دوست داشته باشد که والیبال بازی کند ولی پدر یا مادر ۴۰ ساله آنها بخواهد استراحت کند و تلویزیون تماشا کند که این امر باعث اختلاف یا توهین و پرخشگری می‌شود. ماباید تفاوت‌های سنی را بپذیریم و درک کنیم.
۳. سعی کنید رفتارشان را کنترل کنید. اگر بچه کاری کرد که عصبانی شدید چند نفس عمیق بکشید یا محل را ترک کنید و از لبخند هم همیشه استفاده کنید.
۴. توجه کنید. همه انسانها احتیاج به توجه دارند و در این بین بچه‌ها و نوجوانان احتیاج به توجه بیشتری دارند به همین دلیل باید به حرف‌های بچه‌ها با دقت گوش کنیم.
۵. صحبت کنید. اختلافات را با صحبت و گفتگو حل کنیم. با بچه‌ها و نوجوانان صحبت کنید و نظرشان را بخواهیم.
۶. جر و بحث نکنید. اگر بخواهید نظراتان را تحمیل کنید احترام بچه‌ها از بین می‌رود چون فکر می‌کند که اهمیتی برای او قایل نیستید.
۷. به رفتار توجه کنید. اگر بچه در حیاط توپ بازی میکند و شیشه‌ای را سهوا شکست فقط باید در مورد رفتار و نحوه جلوگیری از تکرار این کار صحبت کنیم و نباید دعوا یا توهین کنیم.



Morvarid

Parastar



کویلا