

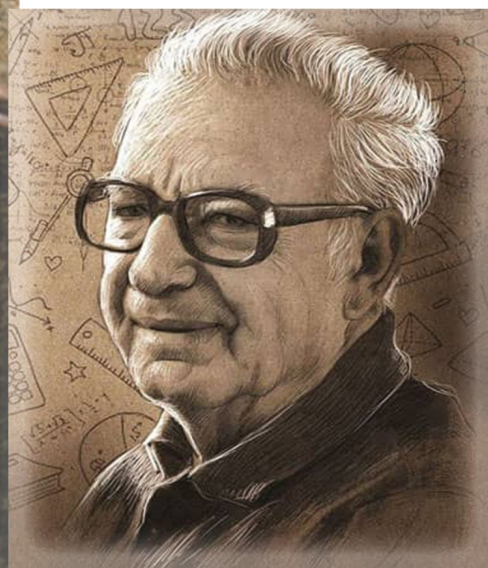


شماره چهارم سال بیست و سوم
مهر ۱۴۰۴

است

نشریه داخلی انجمن زرتشتیان کرمان

ماهنامه اشا



جَشنی مهرگان خجستَ بوت.

jaʃni: mehregɒ:n xoɟasta bo:t.

جشن مهرگان خجسته باد.

طراحی شده توسط: R & K

به خشنودی اهورامزدا

فصل تابستان به پایان رسید و جنب و جوشی آغاز شد. ماه مهر برای خیلی‌ها یادآور شروع سال تحصیلی و خاطرات دوستی‌هاست. اما زیباتر از آن، برگزاری جشن مهرگان و گردهمایی همکیشان در این مراسم است. مهرگان یا جشن مهر متعلق به همه مردمانیست که به عهد و پیمان پایبندند و عشق‌ورزی و محبت را پیشه خود ساخته‌اند. در تاریخ جهان همزمان با ایران، ایزد مهر نیز شناخته شده و این جشن، ریشه در تاریخ و فرهنگ کشورمان دارد.

در ایران قدیم، سال به دوفصل تقسیم می‌شد که نوروز سرآغاز فصل اول و مهرگان شروع فصل دوم بود. مهرگان در ایران باستان همانند نوروز، با شکوه هرچه بیشتر برگزار می‌شد و بسیاری از پادشاهان بر این باور بودند تا همانند و هم عهد با فریدون در این روز تاجگذاری کنند. جشن مهرگان در کنار جشن‌های نوروز و تیرگان و سده، به عنوان جشن‌های ملی ایرانی در بسیاری از دوران‌ها حتی پس از ساسانیان نیز برگزار می‌شده و اکنون نیز در بسیاری از شهرها همچنان پابرجاست.

جشن مهرگان هر سال در کرمان توسط کمیسیون جوانان برپا می‌گردد و همکیشان در کنار یکدیگر به تماشای برنامه‌های تدارک دیده شده می‌نشینند و این گردهمایی برپا نخواهد شد مگر با همت جوانان زرتشتی کرمان. کمیسیون جوانان در کنار برگزاری جشن‌ها و اردوهای دانش آموزی، دورهمی دهه پنجاه را نیز برگزار کرد که در نوع خود بی سابقه و بسیار مفید بود. در اینجا لازم می‌دانیم که همت جوانانمان را ارج نهاده و آرزوی موفقیت‌های روز افزون آنها را داریم.

در مجله قبل، شماره و سال انتشار ماهنامه را ننوشتیم و از این شماره اصلاحیه‌ای انجام داده‌ایم که آن را به آگاهی شما می‌رسانیم. اشا از جشن آبان ماه سال ۱۳۸۱ خورشیدی توسط روانشاد مهندس سیروس فروهری به صورت منظم هر ماه به چاپ می‌رسید و تا زمانیکه ایشان سردبیر ماهنامه بودند این روند ادامه داشت، اما بعد از درگذشتشان در بعضی از سال‌ها فقط چند شماره و در بعضی از سالها هیچ شماره‌ای از ماهنامه چاپ نشده است. به همین دلیل، سال انتشار و شماره‌های ماهنامه نامنظم بود و از این شماره، هیئت تحریریه تصمیم گرفت به یاد تلاشهای روانشاد مهندس سیروس فروهری، سال شمار اشا را از همان آبان سال ۱۳۸۱ مینا قرار دهد و با توجه به اینکه در حال حاضر در هر سال ۴ شماره از ماهنامه منتشر می‌گردد بنابراین ماهنامه این فصل، شماره چهارم سال بیست و سوم می‌باشد.

در پایان سخن آرامش باد می‌گوییم به خانواده‌هایی که متأسفانه در این تابستان، عزیزانشان را از دست دادند و چقدر سخت است باور به نبودنشان. روزگار اینگونه بوده‌است و خواهد بود اما یادشان هرگز فراموش نخواهد شد. روانشان شاد و بهشت برین جایگاهشان باد.

صاحب امتیاز: انجمن زرتشتیان کرمان

ترتیب انتشار: ماهنامه، اکنون هر فصل یک بار

سردبیر: آرش ضیاتبیری

هماهنگ کننده: آراین فروهری

ویراستار: ماندانا طهمورسی

طراحی جلد: رامتین کاویانی

طراحی داخلی: کیوان بختیاری

فهرست

سخن نخست.....	صفحه ۱
به بهانه تولد پدرم.....	صفحه ۲
فراگیری گویش بهدینی کرمانی (۶).....	صفحه ۳-۴
به یاد، دو فانوس درخشان در شبستان گویش بهدینی کرمانی.....	صفحه ۵
آموزشگاه‌های نوین زرتشتیان کرمان.....	صفحه ۶
خود مراقبتی بخش نخست.....	صفحه ۷
به یاد استاد پرویز شهریاری.....	صفحه ۸-۹
حکایتی از باستانی پاریزی.....	صفحه ۱۰
آنچه گذشت و می‌گذرد.....	صفحه ۱۰
کاربرد ترانه و دو بیتی و رباعی در آیین‌ها و فرهنگ عامه زرتشتی.....	صفحه ۱۱-۱۲
طنز.....	صفحه ۱۲
رویداد های هازمان زرتشتی کرمان.....	صفحه ۱۳-۱۸

همکاران/ این شماره:

مرجان فرهمند

پژمان پیلتن

میترا خسروپر

میترا خسروی

آرمیتا فرهمند

مرواریدپرستار

آبتین بختیاری

کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان



پدرم در سال ۱۲۹۴ در محله دولتخانه کرمان به دنیا آمد. از روز و ماه تولد او اطلاعی در دست نیست، چون در آن زمان شناسنامه وجود نداشت و بنا به گزارش پدرم او خود برای خود و خانواده‌اش فامیل انتخاب نموده و گزارش داده است.

مجموعه دولتخانه در گودالی قرار داشت که حدود ۱۰ متر از سطح خیابان (صمصام کنونی) اختلاف داشت.

پدرم (اسفندیار بهی‌زاده) می‌گفت که همه زرتشتیان محله دولتخانه پیش از این بیرون از شهر و خارج از دروازه زندگی می‌کردند و اجازه ورود به داخل شهر را نداشتند و فقط بعد از سقوط دولت صفویه آنها به داخل شهر راه یافتند و به آنها اجازه داده شده بود که در محله‌های نه چندان مرغوب زندگی کنند. دولتخانه یکی از محله‌هایی بود که به دلیل اینکه در گودال قرار داشت چندان مرغوب نبود.

پدرم زنده یاد اسفندیار بهی‌زاده می‌گفت که در حمله‌ای که افغانها به کرمان کردند تعداد فراوانی از زرتشتیان کشته شدند بطوریکه دخمه زرتشتیان جوبابگوی کشته شدگان نبود و آنها مجبور بودند دخمه دیگری بنام دخمه دیواری درست کنند.

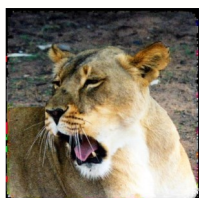
بقایای دخمه دیواری هنوز در شمال شهر کرمان موجود است. اینجانب به اتفاق دکتر مهربرزین سروشیان و تعداد دیگری از زرتشتیان به آنجا رفتیم و به یاد کشته شدگان بی‌گناه زرتشتیان گریستیم، شمع و کندرک روشن کردیم و اوستای مخصوص درگذشتگان خواندیم.

برای علاقه‌مندان به تاریخ زرتشتیان در سده میانی توجه خوانندگان را به موارد زیر جلب می‌کنم. مطالعات شرق و آفریقا نوشته پروفیسور مری‌بویس . تاریخ زرتشتیان در سده میانی نوشته کوروش بهی‌زاده ترجمه مه‌زاد شهریاری که در ماهنامه چیستا شماره‌های ۱۹۲ و ۱۹۳ بچاپ رسیده و در کتابخانه آتشکده کرمان موجود است.

اکنون به یاد و به بهانه تولد پدرم شعرى از او که به یاد هفت جان باختگان زرتشتی سروده می‌آورم. همو بود که به همراه مادرم درس دانش‌اندوزی همراه فروتنی، سکوت همراه بیداری را به من و برادرم آرش یاد داد.

زمردم بگوش است خونین سرود
به فرهاد خادم فراوان درود
سرودی کز آن راه زرتشت پاک
نمایش بزرگ است و بس تابناک
چو مهرداد فرارونی و جان پاک
بینداخت در راه میهن به خاک
چو کامران گنجی و کیخسروی
سپردند راه را بدین خرمی
چو بهروز باستانی و راه نیک
بپیمود و جان داد و شد تابناک
چو آبادی پرویز و شهرزادیت
زکانون زرتشت و بنیادیت
زرتشتیان هفت تن پاک دین
به جان باختند جان و بر راه دین
مرین هفت پیکرچو امشاسپند
بدندی که خود سوختند چون سپند
گرامی بگردید بس راهشان
به جاوید مانده همه راهشان
چه خوش گفت فردوسی پاک‌زاد
که آمرزش باد تا هست یاد
هرآنکو شود کشته زایران سپاه
بهشت برینش بود جایگاه
بهی‌زاده آمرزش نیکوان
زادار یکتاست تا جاودان

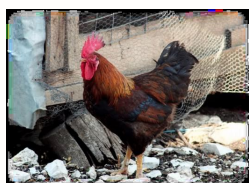
کوروش بهی‌زاده



شیر غورش اِکَر.

šīr ġūreš ekerā
The lion roars.

شیر غرش می-کند.



اُرس اِخِین.

oros eḫīna.
The rooster crows.

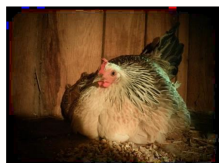
خروس می-خواند.



زِمبر نیش اِکوَد.

zembīr nīš ekūda.
The bee stings.

زنبور نیش می-زند.



مُرع خایه اِرَز.

mūrġ hīya arza.
The hen laid an egg.

vīn če kār ekere?
What is he/she doing?

درسی شش: شیر غورش اِکَر.
Dars-ī šaš: šīr ġūreš ekere
درس شش: شیر می-غرد.
وین چه کار اِکَر؟

او چه کار می-کند؟



سَب دِنْدون اِپَنار.

saba dendūn epenāra.
The dog is biting.

سگ گاز می-گیرد.



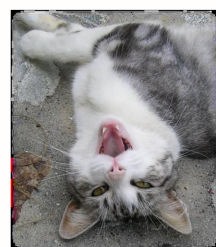
سَب دُمَش رُ تَکون اِت.

saba dom-oš ro takūn eta.
The dog is wagging its tail.

سَب دُمَش رُ اِجُمَن.

saba dom-oš ro eġomna.

سگ دمش را تکان می-دهد.



گُرب ماو اِکَر.

gorba māū ekerā.
The cat is meowing.

گربه میو می-کند.

مرغ تخم می-گذارد.

واج

واژه

حیوون "حیوان"

سَبَ "سگ"

گَرَب "گره"

گُوی نَر "گاو نر"

گُوی مائی "گاو ماده"

جَیش "چیش"

بُر "بز"

بَر، کَر "بره"

گُسپَند "گوسفند"

میش "میش"

گُراز "گراز"

گُوزن "گوزن"

گُ میش "گاو میش"

کَرگَدِن "کرگدن"

اَشتر "اشتر"

روبا "روباه"

تور "شغال"

مُشک "موش"

کَرکس "کرکس"

چُغوک "گنجشک"

اُرس "خروس"

مُرغ "مرغ"

جوج "جوجه"

سوسمار "سوسمار"

گُک "قورباغه"

اونزیک "سوسک"

کَلپک "مارمولک"

مُریک "مورچه سیاه"

تَرِد "موریانه"

مار "مار"

زَمبیر "زنبور"

ماهی "ماهی"

سِیش "شیش"

زُلو "زالو"

خُرس "خرس"

vāḡe

heyvūn "animal"

saba "dog"

gorba "cat"

gov-ī nar "bull"

gov-ī māya "cow"

čapoš "billy goat"

boz "goat"

bara, kara "lamb"

gūspend "sheep"

mīš "sheep"

gorāz "boar"

gavazn "deer"

go mīš "buffalo"

kargaden "rhinoceros"

oštōr "camel"

rūbā "fox"

tūra "jackal"

mošk "mouse"

karkas "vulture"

čogūk "sparrow"

oros "rooster"

morg "hen"

gūḡa "chicken"

sūsmār "lizard, crocodile"

gok "frog"

ūnzīk "beetle"

kalpak "small lizard"

morīk "ant (black)"

tarde "termite"

mār "snake"

zembīr "bee"

māhī "fish"

sebeš "louse"

zolū "leech"

ḡers "bear"

پیوست فایل شنیداری این نوشتار در تارنماهای ماهنامه اشا به آدرس

<https://t.me/anjomanzk/9>

در واتس اپ

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

در تلگرام در دسترس است.

منبع: کتاب دَری زرتشتی (بهدینی) در کرمان

آرمیتا فرهمند

به یاد، دو فانوس درخشان در شبستان گویش بهدینی کرمانی

روانشادان زمرد فریدون سهرابیان و مهین دخت سهراب
(بختیاری (آزرمی)

واپسین روزهای تابستان امسال، جامعه‌ی زرتشتی در غم از دست دادن دو بانوی فرهیخته و فرهنگ‌بان فرو رفت؛ دو دل‌داده‌ی زبان مادری که آخرین شعله‌های گویش بهدینی کرمانی را با عشق و همت خود روشن نگاه داشتند: زمرد سهرابیان و مهین دخت بختیاری (آزرمی).

صدای گرمشان، واژه‌هایشان، و روایت‌های شفاهی‌شان هنوز در گوش جان طنین دارد؛ چرا که آنچه از ایشان به یادگار مانده، تنها زبان نیست، بلکه فرهنگی است آمیخته با مهر، وفاداری، و مسئولیتی که از دل تاریخ بر دوش کشیدند و به امروز رساندند. آنان سالیان دراز، بی‌هیچ ادعایی، اما با دلسوزی و شوری تمام، دانشی گرانبها را در اختیار پژوهشگران، دوستداران زبان، و فرزندان این دیار نهادند.

این بانوان گرانبه‌ای نه تنها واپسین گویشوران، که نگهبانان حافظه‌ی جمعی ما بودند. اگر تلاش‌های ایشان نبود، بسیاری از واژه‌ها و روایت‌های شفاهی نیاکان ما هرگز در آرشیوها ثبت نمی‌شد و پژواکشان در آینده به خاموشی می‌گرایید.

این عزیزان با همه‌ی دشواری‌های کهولت سن و بیماری، ساعت‌ها در کنار همایون پیرغیبی و فرنگیس خدیوی، مهرمندان یاری رساندند تا واژه‌ها و جمله‌های این گویش ثبت و ضبط شود. حاصل آن تلاش‌ها، مجموعه‌ای گرانبها از فیلم و صداست که امروزه در آرشیو ELDP دانشگاه لندن نگاهداری می‌شود تا آیندگان نیز از این گنجینه بهره‌مند شوند.

افزون بر این ثمره‌ی آن کوشش‌ها، چاپ کتاب، پایان نامه و مقالات علمی در زمینه‌ی این گویش بوده است؛ اما مهم‌تر از آن، بذل عشق به بهدینی در دل نونهالان و نوجوانان زرتشتی کرمانی جوانه زده است. امروز، به یاری همان تلاش‌های صبورانه، شماری از فرزندان این سرزمین به فراگیری بهدینی روی آورده‌اند. که جامعه‌ی زرتشتی کرمان سپاسدار این عزیزان و خانواده‌های عزیزشان است.

بسیار خرسندیم که با تصویب کارگروه دینی، آموزش این گویش کهن در کلاس‌های دینی از سال گذشته آغاز شده تا گامی دیگر در راه زنده نگاه داشتن آن برداشته شود.

امروز نسل نو از نونهالان و نوجوانان زرتشتی، در کلاس‌ها و کارگاه‌ها، این گویش کهن را با اشتیاق می‌آموزند. این استمرار، بی‌تردید مرهون صداقت، صبوری و تلاش‌های این عزیزان است؛ آنان که چراغی برافروختند تا زبان مادری‌مان در ظلمت فراموشی خاموش نشود.

ما، به‌عنوان خوشه‌چینان خرمن دانش این بانوان عزیز، بر خود می‌بالیم که از آموزه‌هایشان بیاموزیم و در مسیر احیای زبان بهدینی گام برداریم. حاصل کوشش‌هایشان امروز در کتاب‌ها، مقالات، و حافظه‌ی زنده‌ی شاگردانشان ادامه یافته است؛ گنجینه‌ای که به همت جامعه‌ی زرتشتی و یاری پژوهشگران آیینی، همچنان رو به شکوفایی دارد.

اینجانب که سال‌ها خوشه‌چین دانش زبانی این بانوان فرزانه بودم، با تمام وجود سپاسگزار مهر و پشتکارشان هستم. روانشان شاد، یادشان ماندگار، و کوشش‌هایشان فروغی باد در راه پاسداشت زبان و فرهنگ نیاکان.

مجله آشا این یادنامه را به نشانه‌ی ارج نهادن به جایگاه این دو بانو و سپاس از تلاش‌های بی‌دریغشان به چاپ می‌سپارد. باشد که یاد و نامشان همواره در دل‌ها زنده بماند، و پژواک صدایشان در زبان فرزندان امروزمان، جان دوباره بگیرد.

آرمیتا فرهمند

در شماره قبل ماهنامه اشبا با مکتبخانه های زرتشتیان کرمان آشنا شدیم و دانستیم که اولین مکتبخانه به سبک جدید در سال ۱۳۵۰ خورشیدی توسط میرزا افلاطون راه اندازی گردید. از نکات مهم این مکتبخانه، استفاده از دفتر و کتاب و میز و نیمکت و تخته سیاه بود و اینکه اولین کتاب آموزشی به نام اقبال ناصری توسط میرزا افلاطون تالیف و در این مکتبخانه تدریس شد. این روش آموزشی تا ورود میرزا کیخسرو از هندوستان ادامه داشت.

میرزا کیخسرو، که شروع آموزش خود را از مکتبخانه ملا مرزبان آغاز نموده بود به لطف عمویش میرزا افلاطون برای ادامه تحصیل در سن ۱۲ سالگی به تهران رفت و در مدرسه آمریکایی مشغول به تحصیل شد، ایشان در سن ۱۶ سالگی به هندوستان رفت و تحصیلات خود را در آنجا به پایان رساند. میرزا کیخسرو در سال ۱۲۷۲ خورشیدی و با استخدام انجمن خیریه پارسیان بمبئی به عنوان مدیر آموزشگاه های زرتشتی کرمان به زادگاهش برگشت. ایشان ابتدا مکتبخانه هایی که از قدیم هنوز فعال بودند را بازسازی نمود و در مدت ۱۰ سال، چند آموزشگاه دیگر در محله های زرتشتی نشین احداث کرد که مدرسه مزدیسنا در محله قبه سبز و مدرسه جمشیدی در محله شهر نمونه ای از آنها بودند.

میرزا کیخسروشاهرخ که به عنوان یک مدیر توانمند، نظام آموزشی زرتشتیان کرمان را مدیریت می کرد، در سال ۱۳۸۲ اولین آموزشگاه ملی زرتشتیان را در زمینی به مساحت دوازده هزار مترمربع و با زیربنایی به مساحت ۲۹۰۰ متر مربع احداث کرد. میرزا کیخسرو برای ساخت این مدرسه با دو مشکل جدی مواجه شد، اول اینکه شخصی به نام ستاره خانم که از ورثه وکیل الملک بود و در محل فعلی آتشکده و در مقابل مدرسه در حال ساخت زرتشتیان زندگی می کرد ایجاد مزاحمت نمود و میرزا کیخسرو با جدیت کار خود را ادامه داد تا شکایت ستاره خانم برطرف شد. دوم اینکه هزینه های ساختمان مدرسه بالا رفت و ادامه ساخت آن با مشکل مواجه شد. ایشان برای رفع مشکل مالی به فکر دریافت وام از تجارتخانه جمشیدیان افتاد اما مسئول دفتر کرمان اعلام کرد به علت مبلغ بالای درخواست فقط خود ارباب جمشید باید دستور پرداخت آن را صادر کند. میرزا کیخسرو که برای ساخت مدرسه همه سختی ها را به جان خریده بود برای ملاقات ارباب جمشید جمشیدیان و دریافت وام راهی تهران شد و این مسیر طولانی و پرمشقت آن روز را تحمل کرد تا به تجارتخانه جمشیدیان تهران رسید. در ملاقاتی که با ارباب داشت، خودش را معرفی نمود و اعلام کرد که دارد اولین مدرسه ملی را برای زرتشتیان

می سازد و برای ساخت آن نیازمند وام است. با توجه به اینکه مبلغ وام بسیار بالا بود، ارباب جمشید سوال کرد که چگونه می تواند این پول را برگرداند، میرزا کیخسرو پاسخی نداشت و اعلام کرد که بعد از ساخت مدرسه زمانیکه بچه ها مشغول تحصیل شدند می تواند از بچه ها شهریه دریافت کند تا اقساط وام را پرداخت کند. اما ارباب جمشید جمشیدیان که می دانست با شرایط آن روز، خیلی از پدر و مادرها به خاطر شهریه، بچه های خود را به مدرسه نمی فرستند و همچنین می دانست، علم و دانش است که خانواده و جامعه را به موفقیت می رساند، با درخواست میرزا کیخسرو شاهرخ موافقت کرد اما گفت چون انگیزه شما موفقیت و پیشرفت جوانان است، من این پول را به شما و زرتشتیان کرمان هدیه می دهم. و اینگونه بود که ساخت مدرسه ایرانشهر به پایان رسید. البته زرتشتیان علاوه بر ساخت مدارس جدید توسط خودشان، به ساخت مدارس همشهریان دیگر نیز کمک می کردند. به عنوان مثال در سال ۱۳۸۲ همسر مصباح الحکما برای ساخت مدرسه دخترانه عصمتیه با کمبود پول مواجه شد که این خبر به زرتشتیان رسید و تعدادی از زرتشتیان از جمله میرزا سروش پارسی ۲۰ تومان، اردشیرپارسی ۱۰ تومان و خدارحم پارسی ۱۰ تومان هزینه تکمیل ساخت مدرسه را پرداخت کردند.

زرتشتیان کرمان در تاسیس مدارس جدید، نقش مهمی داشتند. علاوه بر ساخت اولین مدرسه ملی زرتشتیان به سبک جدید توسط میرزا کیخسروشاهرخ، مدرسه دخترانه شهریاری، مدرسه پسرانه کاویانی و هنرستان دخترانه کیخسروشاهرخ و دبستان اردشیر همتی، نیز توسط دهشمدان زرتشتی در سالیان بعد ساخته شد و کلیه مخارج آنها و حقوق معلمان از طرف موقوفات انجمن زرتشتیان کرمان پرداخت می شد.

این مدارس در زمان خود موجب پیشرفت دانش در میان نوجوانان و جوانان شهر بوده است. حبیب یغمایی در نامه ای به معاون فرهنگ مینویسد: «بنگاه های فرهنگی زرتشتیان از موسسات آبرومند و مورد اعتماد فرهنگی کرمان است و آقای برزو آمینی رئیس دبیرستان ایرانشهر و دیگران، با نهایت دلسوزی و علاقه خدمت می کنند و مخصوصا از جناب اجل عالی شایسته است که آنها را مورد تحسین و تشویق قرار دهند و تقاضای مشروع آنان را برآورند که در پیشرفت فرهنگ آن حوزه تأثیری عظیم دارد.»

همچنین استاد باستانی پاریزی در مورد مدرسه ملی زرتشتیان (ایرانشهر) چنین نوشته است: «دبیرستان ایرانشهر در ۱۵ ذی حجه ۱۳۳۴ یعنی درست در سالی که مشروطیت پا گرفت پی ریزی شد و تا امروز هر سال صدها دانش آموز کرمانی چه زرتشتی و چه غیر زرتشتی از آن فارغ التحصیل می شوند و معلمان آن زرتشتی و مسلمان با هم تدریس می کنند و اصلا بیشتر مردم کرمان اصرار داشتند که بچه های آنها در مدارس زرتشتی تحصیل کنند که مرتب تر بود»

با رعایت موارد زیر می توان از نظر جسمی خودمراقبتی را ارتقا داد:
خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم، مصرف روزانه میوه و سبزی، انجام ورزش روزانه، انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه، استراحت کافی هنگام بیماری، انجام فعالیت های جسمی منظم، داشتن خواب و استراحت کافی، رفتن به تعطیلات، اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پر خطر و ...

۲- خودمراقبتی اجتماعی

آیا زمان کافی برای ملاقات دوستانتان دارید؟ برای تقویت روابط خود با دوستان و خانواده چه می کنید؟ ...
با رعایت موارد زیر می توان از نظر اجتماعی خودمراقبتی را ارتقا داد:
برقراری ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه، معاشرت با دوستان/ همکاران، خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان/ همکاران، تعیین حد و مرز خود با دوستان/ همکاران، عضویت در تشکل های گروهی و ...

۳- خودمراقبتی ذهنی (روانی)

آیا برای فعالیت هایی که از نظر ذهنی شما را تحریک می کنند زمان کافی اختصاص می دهید؟ آیا کارهای پیشگیرانه ای انجام می دهید که به شما کمک کند تا از نظر روانی سالم بمانید؟ ...
با رعایت موارد زیر می توان از نظر ذهنی (روانی) خودمراقبتی را ارتقا داد:

احساس ارزش، خوشبینی و امید داشتن، احساس اعتماد به نفس کافی داشتن، اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل، انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس، توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود، اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت، مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

در بخش بعدی به خودمراقبتی های معنوی و عاطفی و مدیریت استرس می پردازیم.

فرشید خسرپور

این مدرسه ها فقط ویژه زرتشتیان نبود و تمامی نوجوانان و جوانان شهر کرمان می توانستند در این مدارس تحصیل کنند. و هدف اصلی واقعین این مدارس، تربیت و آموزش همگانی به دور از هرگونه تبعیض بود. تمامی مدارس زرتشتیان کرمان، با درآمد موقوفات اداره می شدند و در زمان خود از مجهزترین و به روزترین مدارس این شهر بودند که تاثیر قابل توجهی در پیشرفت دانش آموزان شهر کرمان داشتند.

آرش ضیاتبیری

خود مراقبتی بخش نخست

خودمراقبتی شامل یک سری عادات و رفتارهایی است که آگاهانه و هدف دار انجام می دهیم تا بتوانیم نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنویمان را پوشش داده و یک زندگی متعادل را تجربه کرده و سالم تر و شادتر زندگی کنیم.

برخی از مزایای داشتن یک روال خودمراقبتی مؤثر عبارتند از:
مقاومت در برابر بیماری، کاهش فرسودگی شغلی، کاهش مشکلات روحی و روانی، احساس ارزشمندی و بهبود خلق و خو، حفظ سلامتی جسمی و روحی، افزایش انرژی و رسیدن به اهداف، کاهش استرس و بهبود تاب آوری و ...

آیا به اندازه کافی مراقب خودمان هستیم؟

کافی است کمی هوشیار باشیم و توجه کنیم. بدن، ذهن و احساسات به ما می گویند که به اندازه ای که نیاز دارند مراقبشان هستیم یا نه؟ نشانه های زیر به ما کمک می کنند که چک کنیم به اندازه کافی خودمراقبتی داریم یا نه:

پایین بودن انرژی، استرس و ناامیدی، کمبود انگیزه، کمبود شور و اشتیاق به زندگی، بیماریهای جسمی و عاطفی و ...

خودمراقبتی در موقعیت های استرس زا انواع مختلفی دارد:

جسمی، اجتماعی، ذهنی (روانی)، معنوی و عاطفی

۱- خودمراقبتی جسمی

آیا خواب کافی دارید؟ آیا رژیم غذایی شما به خوبی به بدن سوخت می رساند؟ آیا شما مسئولیت سلامتی خودتان را به عهده می گیرید؟ آیا به اندازه کافی ورزش می کنید؟ ...

روزی هم که در منزل بود با الاغش کار می‌کرد و برای این و آن خشت خام یا آجر جابه‌جا می‌کرد. من اغلب با او می‌رفتم و ناظر زحمت‌هایش بودم. گاهی هم به جمع آوری بوته برای پخت می‌رفت. یک روز کامل بوته‌ها را جمع‌آوری می‌کرد و نزدیک غروب آنها را به شیوه‌ی خاصی به هم می‌پیچید، طوری که بشود روی الاغ بار کرد. من هم به او کمک می‌کردم. موقع رفتن با پدرم هر دو بر خر سوار می‌شدیم، ولی موقع برگشتن پدرم مرا در کوله پشتی خود می‌گذاشت یا به دوش می‌گرفت و از میان خرابه‌های گیرمحل به منزل می‌رفتیم. بعدها پدرم در کارخانه خورشید استخدام شد. او در کارخانه ریسندگی خورشید در میان گرد و غبار غیر قابل وصف کار می‌کرد و شامش را من می‌بردم. به طور معمول آب گوشت بود با نان، البته بیش‌تر آب بود و اندکی گوشت داشت. سرانجام پدرم در زمستان سال ۱۳۱۷ در حالیکه از یک روز کاری به خانه برمی‌گشت چنان ضعیف شده بود که دست به دیوار آرام آرام وارد اتاق شد، پدرم مرا صدا زد و می‌خواست با من حرف بزند که مادرم آمد و مرا به نانوائی فرستاد، نانوائی شلوغ بود و خرید نان طولانی شد. وقتیکه برگشتم پدرم در گذشته بود و من هنوز نمی‌دانم وی چه می‌خواست به من بگوید.

من دبستان به مدرسه کاویانی می‌رفتم. مدرسه در محله‌ای اندکی دور از ما بود. از کنار خندق‌هایی که از زمان آغامحمدخان قاجار و برای دفاع از شهر کنده بودند می‌گذشتم و به مدرسه می‌رسیدم. برای ما پیش از هر چیز تهیه‌ی کاغذ و مرکب دشوار بود. مرکب را در منزل تهیه می‌کردیم، آب روی زنجیرهای آهنی می‌ریختیم، پس از یک ماه یا بیشتر، رنگ آهن داخل آب می‌شد، بعد این آب سیاه رنگ را داخل ظرفی می‌ریختیم تا در جلو آفتاب خشک شود و از آنچه باقی می‌ماند به عنوان مرکب استفاده می‌کردیم. کاغذ را ناچار بودیم به نحوی تهیه کنیم. من یک هم‌شاگردی داشتم که پدرش کدخدای روستایشان بود. او نامه‌هایی را که روستاییان به پدرش درباره شکایت‌های خود نوشته بودند و یک روی آنها سفید بود، برای من می‌آورد، من آنها را منظم می‌کردم و با نخ و سوزن به هم می‌دوختم و از آنها برای نوشتن استفاده می‌کردم. یک روز معلم گفت: باید روی کاغذ سفیدی که چیزی در آن ننوشته باشند دیکته بنویسید. من از هم شاگردیم یک ورق کاغذ به وام گرفتم ولی هرگز نتوانستم آن را پس بدهم و آن هم

استاد پرویز شهریاری در سال ۱۳۰۵ خورشیدی در محله دولت خانه کرمان به دنیا آمد و در نوجوانی پدر خود را از دست داد. ایشان با تحمل سختی های فراوان تحصیل خود را در مدرسه ایرانشهر و دانشسرای مقدماتی در کرمان ادامه داد و سپس با حضور در دانشکده علوم دانشگاه تهران در رشته ریاضی فارغ التحصیل شد.

استاد پرویز شهریاری تمام عمر خود را به آموزگاری در مدارس و دانشکده های مختلف پرداخت و همزمان با آن، مقالات و کتابهای بیشماری به چاپ رساند. استاد به علت تفکر عدالت خواهی بخشی از زندگی خود را در زندان گذراند اما همچنان به مسیر خود ادامه داد.

دکتر پرویز شهریاری سردبیر مجله‌های گوناگونی از جمله چیستا بود. ایشان در مجله چیستا گوشه‌هایی از زندگی و سختی‌های خودش را اینگونه بازگو نموده است:

«پدرم و پدربزرگم و پدر مادرم دهقان بودند. آنها دهقانانی بی‌زمین و روزمزد بوده‌اند. خانه ما در محله دولت‌خانه کرمان بود، در بخش شمالی حیاط آن، یک آبریزگاه وجود داشت که ما در آنجا دست و رو می‌شستیم و یا با آبی که گرم کرده بودیم آب‌تنی می‌کردیم. هنوز در آن زمان آب لوله‌کشی در شهر نبود و همه‌ی خانه‌ها از آب چاه استفاده می‌کردند. در وسط حیاط، باغچه‌ای بود که یک درخت سرو و چند درخت انار در آن بود و کف آن هم با سبزی‌ها پر می‌شد. این منزل را پدرم ساخته بود.

دو سال و نیم داشتم که مادرم وضع حمل کرد و برادرم را به دنیا آورد. چند سال بعد هم برادر سوم مرا به دنیا آورد. من کنار چاه روی سکو نشسته بودم و این برادر کوچک‌ترم اندکی دورتر بود که ناگهان بلند شد و لنگان لنگان به طرف من آمد. این نخستین راه رفتن او بود. بعدها هرمز مواظب سهراب برادر کوچک‌ترم بود. خانواده ما دو دختر داشت، یکی به نام اختر که بچه دوم خانواده و چندسالی از من بزرگتر بود و یک خواهر دیگر هم داشتم که پس از هرمز به دنیا آمده بود اما نمی‌دانم چرا در دو یا سه سالگی از دنیا رفت. پدرم در روستایی به نام فردوسی کار می‌کرد، اغلب شب‌ها به منزل نمی‌آمد.

به کار می‌برد تا ما راحت‌تر باشیم. زن سومی که در سرنوشت من دخالت داشت، همسرم زمرد است. او همسر ایده‌آلی است، ولی من تردید دارم که توانسته باشم شوهر دل‌خواهی برای او باشم. در دوران زندان همیشه روزهای ملاقات به دیدن من می‌آمد. او با آرامش به دنبال من به اینجا و آنجا سر می‌زد. بارها از طرف ماموران مورد توهین قرار می‌گرفت ولی خون سردی خود را از دست نمی‌داد. در روزهای آزادی هم، من از صبح زود تا آخر شب در کلاس‌های روزانه و شبانه درس می‌دادم و بعد هم که به منزل می‌رسیدم، یا نمونه‌های کتاب‌هایی که تازه نوشته یا ترجمه کرده بودم، تصحیح می‌کردم و یا به کتاب تازه‌ای مشغول بودم و او آرام و خون سرد، برای من چای یا شام می‌آورد. هرگز تا آمدن من، خودش نمی‌خوابید و من به این اندیشه نبودم که او چه می‌کند و چه می‌کشد. زن چهارمی که تلاش خود را برای راحتی من و بچه‌هایم صرف کرد، خواهر بزرگتر همسرم به نام بانو بود. او که از ۳۵ سالگی با ما زندگی می‌کرد، در واقع مادر دوم بچه‌های من است. بچه‌ها چنان به او عادت داشتند که اغلب در کودکی، وقتی به منزل دیگران می‌رفتیم سراغ خاله‌ی فرزندان آنها را می‌گرفتند. او به راستی همچون مادر بزرگ قصه‌ها می‌ماند، هرگز تندخویی نمی‌کرد و هیچ وقت عصبانی نمی‌شد. من شانس آورده بودم که در تمام زندگیم، این زن‌ها از من و بچه‌هایم مراقبت می‌کردند.»

سرانجام چهره ماندگار ریاضیات ایران در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۱ چشم از جهان فرو بست.

امسال دهم شهریور ماه، بنیاد نخبگان استان کرمان و خانه ریاضیات کرمان با همکاری یکدیگر نمایشگاهی دائمی از آثار آن استاد عالیقدر برپا کردند و گروهی از همکیشان نیز در این افتتاحیه حضور داشتند. روانش شاد و یادش گرامی باد

شاگردی به طور دایم کاغذش را از من خواست و من هنوز خود را وام دار او می‌دانم.

من وقتی به مدرسه ایرانشهر رفتم دیگر از بابت کاغذ و مرکب ناراحت نبودم، زیرا آقای آمیغی آنچه لازم بود به من می‌داد. در زمان جنگ جهانی دوم که من در کلاس هشتم درس می‌خواندم وضعیت معیشت مردم بسیار بد بود و نان با آرد هسته خرما می‌پختند. زرتشتیان سنتی داشتند به نام گاهنبار که در آن یک نان خانگی به هر نفر می‌دادند و یا سفره می‌کشیدند و با غذایی که اغلب آب‌گوشت بود پذیرایی می‌کردند. آقای آمیغی دانش آموزانی را که مایل بودند با صف به محل گاهنبار می‌برد و خود بر تقسیم نان و غذا بین آنها نظارت داشت.

یک روز وقتی که در تهران بودم و کتاب‌هایی از من منتشر شده بود، نامه‌ای از زنده یاد آمیغی به دستم رسید. در این نامه بعد از احوال پرسى، یادآوری کرده بود که وقتی تو در ایرانشهر درس می‌خواندی تا آن‌جا که مقدورمان بود، از کاغذ و مرکب و کتاب به تو کمک می‌کردیم. اکنون خودت به جایی رسیده‌ای که کتاب می‌نویسی، دست کم از کتاب‌های خودت برای دبیرستان ایرانشهر بفرست تا دانش آموزان استفاده کنند. من احساس شرمندگی کردم و خیلی زود بسته‌های کتاب را تهیه کردم و به آدرس کرمان دبیرستان ایرانشهر فرستادم.

بعد از مدرسه ایرانشهر به دانشسرای مقدماتی کرمان رفتم و سپس در دانشکده علوم دانشگاه تهران و دانشسرای عالی در رشته ریاضی ادامه تحصیل دادم.

من سرنوشت خود را مدیون چهار زن هستم: اول مادرم گلستان که با مرگ زودرس پدرم، با کارهای گوناگونی از فرزندانش حمایت کرد و نگذاشت ما به دست این و آن اسیر باشیم و به هر قیمتی بود، ما را اداره کرد تا بتوانیم درس خود را ادامه دهیم. دوم خواهرم اختر برای ما خیلی فداکاری کرد، خودش نتوانست بیش از سه سال اول دبیرستان درس را ادامه دهد یادم است همیشه، حتی پس از ازدواج خود، پشتیبان خانواده بود و تمام همت خود را با وجود فقر مالی،

حکایتی از باستانی پاریزی

رویداد دوم:

جشن سده کرمان در سالهای اوج و شکوهش در زمین سده و باغچه بداغ آباد: چند نوجوان در حال تمیز کردن شیشه های زیارتگاه شاه مهرایزد و اطراف آن هستند. در کناری دیگر بانوان به صحبت و درست کردن سیرو مشغولند.

یکی از خانم ها به جوان ها نگاهی می اندازد و رو به بقیه می گوید کاش بیایند شیشه خانه ما را هم تمیز کنند. (خنده بانوان)

رویداد سوم:

گهنبار است. جوان ها برای کمک می آیند می بینند هر گوشه ای برای خود سرپرستی دارد و باید از موانعی رد شد تا دستی بر آتش رساند.

رویداد چهارم:

جوانی می خواهد در سرنوشت جمعی نقشی داشته باشد. کمک کند. نظر دهد. پرستی داشته باشد. اما از همه طرف حتی از طرف همسالان خود دچار چنان سرخوردگی می شود که تا سالها عطای خدمت به جامعه را به لقایش می بخشد.

رویداد پنجم:

همه اینها را پشت سر گذاشتی و به میان سالی رسیدی میخواهی در مراسمی شرکت کنی. از دم در جوانها با اتیکتی بر گردن به راهنمایی ات می آیند. از این طرف حرکت کنید. از سالن خارج نشوید. آنجا بنشینید. سکوت را رعایت کنید.

رویداد ششم:

میانسالی و مانده ای بی بزرگتر. نگران از وضعیت فرزندان، از نابودی ارزشها، از کنار گذاشته شدن حرمتها و گرفتار در مناسبات فامیلی جامعه کوچک که مجالی برای انتقاد و گله و شکایت نمی دهد.

از این رویدادها در خاطر همکیشان فراوان است، اما واکنشها؟!

به قول حمید مصدق: نشستن در بهت، فراموشی یا غرق غرور

آل مظفر بعد از مرگ امیر مبارزالدین به جان هم افتادند: شاه یحیی در یزد، سلطان احمد در کرمان، ابواسحاق در سیرجان و چند تن دیگر از شاهزادگان هر روز به جنگ یکدیگر لشکر می کشیدند.

در نتیجه این زدوخوردهای مداوم بود که ناگاه تیمور لنگ از ماوراءالنهر به ایران تاخت و فارس و یزد و کرمان را فتح کرد و همه شاهزادگان به ناچار تسلیم شدند. تیمور یک مهمانی به افتخار این شاهزادگان مظفری که به روایتی ۷ تن بودند داد.

تیمور دستور داد که هر ۷ شاهزاده در یک گلیم نشسته و شام خورند. تیمور از ابواسحاق پرسید شما هرگز اینچنین در یک سفره طعام خورده اید؟

سوال تیمور جالب بود. چون او خوب میدانست که اینها شب و روز توی سرو کله هم می کوفتند و دنیا را بر خود و رعیت خودشان تنگ کرده بودند.

سلطان ابواسحاق گفت: «اگر ما را این اتفاق بودی حضرت خاقان چگونه به ایران مدخل ساختی؟»

آنچه که گذشت و می گذرد

رویداد اول: خاطره ای دور:

سالهای نخست پس از انقلاب و شور و شوق جوان ها برای دگرگونی و تازه کردن همه بنیادها، تاسیس گروه ها و شوراهای برگزاری همه جشن ها، زنده کردن آئین سدره پوشی دسته جمعی، گاتها خواندن ها و کلاس ها و اردوها و ... ناگهان همه چیز تمام شد.

پیرو دو شماره پیشین آشا (شماره ۱۳ و ۱۴) ترانه یا دوبیتی‌هایی را می‌آوریم که زرتشتیان از گذشته تاکنون آن را در روزهای ویژه در دوره‌هایی که برگزار می‌شود در زیارتگاه‌ها یا بر سر سفره‌های مشکل‌گشا و وهمن امشاسپند و... یا در شبهای گهنبار و در روزهای جشن تیرگان و شب چله می‌خوانند و این خواندن معمولاً با آیینی به نام (چک و دوله یا فال کوزه) همراه است. امروزه نیز ما زرتشتیان بایستی؛ مراسم‌ها، جشن‌ها، آیین‌ها، گهنبارها، اشعار قدیم چک و دوله و... که از نیاکان، ممس‌ها (مادربزرگ‌ها)، بامس‌ها (پدربزرگ‌ها) برای ما یادگار مانده است پاس بداریم. - و در ادامه تعدادی دیگر از این ترانه‌ها و دوبیتی‌ها؛

گل سرخ و سفید رنجونی اومد
دلیم با دلبر کرمونی اومد

سرچشمه رفیق جونی اومد
چو مرغ خوش خبر از روی صحرا

صدای نعل اسب دلبر اومد
صدف بشکست و مروارید دراومد

ستاره در نیا که ماه در اومد
به قریون بزرگی خدا شَم

طلا و نقره گیرم سر تا پایت
سر و جانم فدای جای پایت

تو که رفتی بریزم گل به جایت
طلا و نقره که قُربی نداره

دو بوس خواهم بفرما قیمتش چند؟
رَه مُلک بخارا و سمرقند

بلند بالای کرمونی لبست قند
به‌های بوسه‌ام قیمت نداره

به ما یک اعتباری بود و بگذشت
که آن هم نوبهاری بود و بگذشت

جوونی هم بهاری بود بگذشت
میون ما و تو، یک الفتی بود

میون لاله‌ها سببی گذاشتم
که اسم یار جونیم، روش نوشتم

از اینجا تا به شیراز لاله کاشتم
از این راه می‌روی سبیم نچینی

ز عشقت تا سحر بیدارم امشو
به جون تو که جون می‌سپارم امشو

نگار پابُتی بیمارم امشو
اگر امشو گل رویّت نبینم

دوباره در تنم جون اومد و رفت
که یوسف سوی کنعان اومد و رفت

نگارم وَر لب بوم، اومد و رفت
یکی بیدی خبر دادی به یعقوب

«سپاس از گروه چک و دوله و هموند بزرگوارشان نوشین فرامرزبان و دیگر یاران»

میترا خسروی

طنز

حلوای قندم، عمری به پات بندم
عه، قندونو بل ور زمین باشوجان. ای می‌تونه به عنوان آلت قتاله عمل کنه. تو یهو چطورت
می‌شه باشو. چرا یهو او رگ زیمی ت میا بالا. خدا بیامرزه قدیمیارو، لعنت خدا ور شیطون کن.
بچه کجا میبری اون قندونو، آب قن درست کن ای باشو حال گشت. باشه باشو حرف
توئه. اصلا هرچی مرغ رو زمینه یه پا به دنیا اومدن. ای جوش مزن، تو حلوای قندی، یه عمر به
پامون بندی.

باشو آدورخان ۱۴۰۴/۶/۲۱



سومین نشست آموزشی هوش مصنوعی در کرمان برگزار شد:

سومین کارگاه آموزشی هوش مصنوعی از سوی کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان، به عنوان ادامه‌ای بر دوره‌های پیشین، با رویکردی کاربردی و به صورت پیشرفته برای علاقه‌مندان، در روزهای جمعه ۱۷ و ۲۴ امرداد ماه ۱۴۰۴ در باشگاه اردشیر همتی کرمان برگزار شد. این آموزش‌ها با هدف ارتقای مهارت‌های فناوریانه و بهره‌مندی هرچه بیشتر از ظرفیت‌های هوش مصنوعی ارائه شد.

در این دوره، شرکت‌کنندگان با ابزارهای نوین و پیشرفته‌تر هوش مصنوعی در حوزه‌های ساخت ارائه‌های پاورپوینت، طراحی تصویر، تولید پادکست از کتاب و خلاصه‌سازی متون آشنا شدند. همچنین علاقه‌مندان این حوزه با کاربرد ابزارهای هوشمند در زمینه‌هایی چون طراحی لباس و راه‌اندازی فروشگاه آنلاین (آنلاین‌شاپ)، ویرایش ویدئو، حذف واترمارک، و همچنین نکاتی کاربردی در استفاده از چت‌جی‌پی‌تی ۵ (ChatGPT) آشنا شدند.

میانه‌ی نشست با پذیرایی چای و شیرینی از شرکت‌کنندگان همراه بود و در پایان، به پاس تلاش‌های ارزنده‌ی مدرس این دوره، کیوان بختیاری، در آموزش این حوزه با اهدای هدیه‌ای، از وی سپاس‌گزاری به‌عمل آمد.

لازم به ذکر است برگزاری این دوره توسط شورای آموزشی - اقتصادی کمیسیون جوانان زرتشتیان کرمان بود و رکسانا کیومرثی، هلنا گشتاسیان و آریومن فروهری برگزاری این دوره را برعهده داشتند.

برگزاری این نشست در راستای برنامه‌های مستمر کمیسیون جوانان برای آگاهی‌بخشی و توانمندسازی جامعه زرتشتی در زمینه فناوری‌های نوین انجام گرفت.

آغازی دوباره برای دوره آموزشی هوش مصنوعی ویژه زرتشتیان کرمان:

به دلیل استقبال چشمگیر عزیزان همکیش از دوره قبلی زمینه‌سازی برای برگزاری کلاس مجدد هوش مصنوعی شد تا شمار بیشتری از علاقه‌مندان فرصت بهره‌مندی از این آموزش تخصصی را داشته باشند.

نخستین جلسه از دوره آموزشی «هوش مصنوعی برای همکیشان کرمانی» با هدف آشنایی پایه‌ای علاقه‌مندان با مفاهیم نوین فناوری، روز جمعه ۲۰ام تیرماه، و دومین جلسه آن در روز جمعه ۲۷ تیرماه ۱۴۰۴ به همت شورای آموزشی کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان برگزار شد.

این جلسه آموزشی با تدریس کیوان بختیاری و با حضور گروهی از همکیشان علاقه‌مند، در محل باشگاه اردشیر همتی برگزار گردید. در این نشست، شرکت‌کنندگان با مفاهیم مقدماتی هوش مصنوعی، چگونگی عملکرد آن، نحوه پرامپت نویسی (Prompt) و نمونه‌هایی از کاربردهای روزمره‌اش آشنا شدند. فضای تعاملی کلاس، موجب مشارکت فعال حاضرین و درک بهتر مباحث مطرح شده، شد.

برگزاری این کارگاه در راستای رسالت آموزشی کمیسیون جوانان و با هدف ارتقای دانش فناوریانه نسل نو صورت گرفت. در حاشیه نشست، فضای گفت‌وگو و تعامل میان شرکت‌کنندگان فراهم بود و فرصتی برای تبادل تجربه و انگیزه‌های فردی درباره این حوزه فراهم شد.

این دوره با کوشش و هماهنگی هموندان شورای آموزشی کمیسیون جوانان زرتشتی، آریومن فروهری، رکسانا کیومرثی و هلنا گشتاسیان هماهنگ، تدارک و برنامه‌ریزی شده بود.

در پایان جلسه نیز از شرکت‌کنندگان با کیک و آبمیوه پذیرایی به عمل آمد.

نخستین گام برای ورود به دنیای گسترده هوش مصنوعی با شور و انرژی برداشته شد. همانند همیشه با آرزوی گسترش علم و دانش برای تمامی افراد جامعه.



بازدید از دخمه های زرتشتیان کرمان:

به کوشش کمیسیون جوانان زرتشتی و حمایت مالی انجمن زرتشتیان کرمان، با هماهنگی آبتین زندخاوری و پشوتن مهران برنامه ای فرهنگی-آموزشی برای بازدید از یادمان های نیاکان زرتشتی در تاریخ جمعه هفتم شهریور ماه در شهر کرمان برگزار گردید. آغاز این برنامه از برابر شاه وهرام ایزد بود و باشندگان با پیمودن مسیر تاریخی دخمه گذاری، به بازدید از محل پیشین «پرسش»، که جایگاهی برای انجام مراسم پاکداشت تازه در گذشته بود، پرداخته و سپس در مسیر به آرامگاه سهرابی، که آرامشگاه ابدی حدود ۴۴ تن از هموطنان زرتشتیمان بین سال های ۱۳۲۷ تا ۱۳۳۸ است، رسیدند و یاد و خاطره کردار و اندیشه های بزرگ و نیکشان را گرمی داشتند. در پایان در مسیر ناهموار و ناملایم خاکی به محل دخمه های زرتشتیان کرمان (که در نوع خود نمونه ای بی نظیر در جهان و گردهم آورنده دو سبک مختلف معماری دخمه های ایرانی و هند و پارسی در کنار یکدیگر است) رسیدند.

در این برنامه که با باشندگی بیش از ۴۰ نفر برگزار شد، دکتر آرش ضیائبری در هر مرحله و جای، توضیحات ارزنده ای درباره ی پیشینه و جایگاه این یادمان های تاریخی و دینی به بازدیدکنندگان ارائه داد. با این همه، یکی از نکته های درخور نگرانی در این بازدید، وضعیت بسیار نامناسب راه دسترسی به دخمه ها بود. مسیر دخمه های کرمان به شدت آسیب دیده و عبور وسایل نقلیه از آن با دشواری فراوان همراه است. این بی مهری به آثار باستانی و فرهنگی، جای تأسف دارد و امید می رود که در آینده نزدیک، مسئولان و نهادهای فرهنگی برای مرمت و بهسازی این مسیر گام های جدی بردارند تا این یادگارهای تاریخی و افتخار و میراث شهروندان کرمانی درخور شأن خود پاسداری شوند.





آغاز دوره آموزش مقدماتی نرم افزار فتوشاپ در کرمان:

نخستین جلسه از دوره آموزشی «فتوشاپ» روز جمعه ۱۴۰۴ شهریورماه و جلسه دوم آن در ۲۸ شهریورماه، به همت کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان و با تدریس آبتین بختیاری در باشگاه اردشیر همتی کرمان برگزار شد.

این جلسات با باشندگی یازده نفر از علاقه‌مندان به طراحی و گرافیک برگزار گردید. در آغاز نشست نخست، باشندگان با آمیوه، بیسکوئیت و شکلات پذیرایی شدند و در میانه‌ی کلاس نیز استراحت کوتاهی با پذیرایی شیرینی و چای و در جلسه دوم با فینگرفود و سالاد میوه فراهم شد.

در این کارگاه آموزشی، موضوعات متنوعی به شکلی کاربردی و آموزشی بررسی گردید. از جمله آن‌ها:

مبانی و مفاهیم پایه طراحی و چاپ

مفهوم لایه‌ها و کار با آن‌ها

ابزار جابجایی در فتوشاپ و انواع قابلیت‌های آن

ابزارهای کاربردی برای ایجاد شکل و انتخاب محیط‌های متنوع

کار با ابزارهای متنوع انتخاب

ابزار قلمو

جزئیات ابزار جابجایی و تغییر شکل

فضای تعامل و گفت‌وگوی آزاد میان مدرس و شرکت‌کنندگان، فرصت مناسبی برای طرح پرسش‌ها و تبادل تجربه‌ها فراهم آورد.

برگزاری این نشست‌ها از سوی شورای آموزشی - اقتصادی کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان صورت گرفت و رکسانا کیومرثی، هلنا گشتاسیان، آبتین زندخاوری و آریومن فروهری مسئولیت برنامه‌ریزی و اجرای آن را برعهده داشتند.

این دوره در ادامه‌ی برنامه‌های آموزشی کمیسیون جوانان، با هدف توانمندسازی علاقه‌مندان در حوزه مهارت‌های گرافیکی و طراحی دیجیتال برگزار می‌شود.

گردهمایی دهه پنجاه:

گردهم‌آیی و اردوی ویژه دهه پنجاه با شرکت جمعی از اعضای خوش انرژی هازمان و به کوشش خالصانه و هم‌زوری گروهی از اعضای قدیم کمیسیون جوانان (متولدین دهه شصت) و همراهی چند تن از اعضای کمیسیون حال حاضر در باغچه بوداغ‌آباد کرمان برگزار شد.

در آغاز برنامه، شرکت‌کنندگان پس از ورود (با تم از پیش اعلام شده دهه پنجاه)، مورد استقبال گرم برگزارکنندگان قرار گرفتند و با چای و کیک خانگی پذیرایی شدند. سپس برای ایجاد تعامل و همدلی بیشتر، حاضران بر اساس گروه‌های سنی تقسیم‌بندی شدند. پس از انتخاب سرپرست‌ها، نخستین فعالیت اردو به معرفی گروه‌ها اختصاص داشت که به شیوه‌ای خلاقانه و با اجرای آهنگ رپ انجام گرفت که حتی گروه برگزارکنندگان هم از آن مستثنی نبود، اجراهایی که به راستی هر یک فراتر از هرگونه انتظار قبلی بود.

پس از این مرحله و پذیرایی با هندوانه‌ای شیرین، مجموعه‌ای از بازی‌ها و برنامه‌های گروهی از جمله دوبله و صداگذاری گروهی بر روی فیلم‌های نوستالژی و قدیمی برگزار شد که استقبال، مشارکت فعال و خلاقیت شنیدنی رقابت‌کنندگان هیجان و شادی به یادماندنی را با



خود به همراه آورد. در میانه برنامه نیز پذیرایی های دیگر و مفصلی انجام گرفت. سپس بازی حدس افراد از روی تصاویر کودکانی و جوانی شان بود که خاطرات بسیاری را زنده نمود و لبخندهای شیرینی بر لب به جای گذاشت.

این گردهمایی صمیمی در نهایت با اجرای موسیقی، رقص دسته جمعی و پذیرایی شام به پایان رسید و علاوه بر فراهم آوردن فرصتی برای دیدار مجدد عزیزان متولد دهه ۵۰، لحظات و خاطراتی خوش برای تمامی حاضران و دستندکارانش رقم زد.

کمیسیون جوانان زرتشتی طی اطلاعیه زیر در خصوص عدم امکان برگزاری اردوی مقطع نهم خبر داد؛

«به اطلاع کلیه شرکت کنندگان محترم و خانواده های عزیز می رساند، با عنایت به شرایط پیش آمده در کشور به دلیل نزدیکی و هم زمانی برنامه پنجمین اردوی مقطع نهم با ایام تغییر یافته امتحانات دانشگاهی برگزار کنندگان، افزایش قابل ملاحظه هزینه های برگزاری و نیز عدم قطعیت شرایط سیاسی و لزوم رعایت برخی پیش بینی ها و ملاحظات، با همفکری و بررسی های برگزار کنندگان، برگزاری اردوی برنامه ریزی شده، درخور و با کیفیت در شرایط جدید امکان پذیر نمی باشد.

لذا متأسفانه علی رغم تمامی تلاش های چندین ماهه و میل قلبی، در راستای حفظ سلامت، آرامش و مصالح عمومی جامعه و آینده سازان این هازمان، این اردو امسال برگزار نمی گردد.

با قلبی پر از اندوه ولی با دلی سرشار از آرزوی فراهم شدن زمان و امکانی دیگر برای دیدار و همراهی شما عزیزان (که همواره و همیشه با حمایت و استقبال خود از برنامه های هازمان، دلگرمی و مشوق یکایک اعضای کمیسیون جوانان زرتشتی و دیگر ارکان پرتلاش و حامی جامعه بودید) ضمن عذرخواهی خالصانه از رویداد پیش آمده، از درک و همراهی شایسته شما خوبان صمیمانه سپاسگزاریم.»





اردوی تابستانی در کرمان:

در روزهای چهارشنبه ۱۸ و پنجشنبه ۱۹ شهریورماه، کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان (با هماهنگی و برنامه ریزی رامتین زندخاوری، رکسانا کیومرثی و تریتی ضیاتبیری) با پشتیبانی انجمن زرتشتیان کرمان و سازمان زنان و حمایت مالی موسسه خیریه ارباب اردشیر همتی اردوی تابستانی خود را در آتشکده زرتشتیان کرمان برگزار کرد. این برنامه با هدف ارتقا سطح آموزشی و تفریحی شرکت کنندگان طراحی شده بود و فرصتی ارزشمند برای دانش آموزان فراهم آورد تا در فضایی شاد و ایمن، علاوه بر یادگیری مهارت های فردی و گروهی، لحظاتی پر از نشاط و خاطره را تجربه کنند.



همچنین، کلاس آموزشی فن مذاکره و ارتباط موثر با تدریس آبتین بختیاری برگزار شد که به دلیل بهره گیری از سبک آموزش همراه با بازی مورد استقبال شرکت کنندگان قرار گرفت. در بخش دیگری از اردو، بازی حل معما با هماهنگی آبتین زندخاوری فضایی پرهیجان و متفاوت ایجاد کرد و به تقویت روحیه کار گروهی و خلاقیت دانش آموزان کمک شایانی نمود.



در کنار آموزش، فعالیت های تفریحی و ورزشی نیز رنگ و بوی خاصی به اردو بخشید. بازی های گروهی، مسابقات پرهیجان و تعامل های دوستانه، لحظاتی شاد و پرخاطره برای شرکت کنندگان رقم زد و محیطی پر از همکاری، انرژی مثبت و صمیمیت ایجاد کرد.



در این اردو، ۲۰ دانش آموز از پایه های ششم تا دوازدهم کرمانی به همراه ۱۵ نفر از برگزار کنندگان با شور و علاقه حضور یافتند و در فعالیت های متنوعی همچون کارگاه های آموزشی، تمرین های عملی، بازی های گروهی و سرگرمی های تابستانی شرکت کردند. یکی از بخش های ویژه این برنامه، کارگاه تئاتر با حضور استاد شاهرادی از مدرسه هنرهای نمایشی شهر ایران بود؛ جایی که نوجوانان با تمرین های نمایشی و فعالیت های خلاقانه، با دنیای هنر و نمایش آشنا شدند و اعتماد به نفس و مهارت های ارتباطی خود را تقویت کردند.



اردوی تابستانی با برنامه ریزی فشرده، فعالیت های جذاب، حضور مربیان مجرب و البته تلاش چند هفته ای برگزار کنندگان به پایان رسید، برنامه ای که شاید بی نقص نبود اما به اندازه تلاش و طبع و همت جوانان برگزار کننده اش که دغدغه مند این جامعه هستند، ارزشمند، به یادماندنی و شایسته حمایت بود.

جوانانی که یادمان بماند، می توانستند بی تفاوت باشند اما نبودند! نبودند و کوشیدند با هدف و آرزوی رسیدن به جامعه ای همدل تر و همراه تر. جوانانی که هیچ گاه ادعای کامل بودن نداشتند و در پذیرش نقدهای سازنده و اصلاح نقص های فردی و جمعی خود هیچگاه عقب نکشیدند. جوانانی که بیش از هر زمانی نیاز به گرمای آغوش این جامعه دارند...



حمایت خیریه ارباب اردشیر همتی نقش مهمی در ارتقای کیفیت این اردو داشت و باعث شد برگزار کنندگان بتوانند علاوه بر بعد تفریحی به جنبه های آموزشی، فرهنگی و ورزشی برنامه نیز بپردازند.



اما نقش مادران همیشه همراه و دلسوز جامعه در سازمان زنان را نباید فراموش نمود عزیزانی که با فداکاری همیشگی خود الگویی شایسته برای جوانان این هازمان بودند. شرکت کنندگان این اردو در روز دوم پس از صرف ناهاری دلچسب که دست پخت این عزیزان بود اردو را ترک کرده و به خانه های خود بازگشتند.



کمیسیون جوانان زرتشتی کرمان





کرمان، خیابان زریسف (شهدا)، خیابان برزو آمیخی، دبیرخانه انجمن زرتشتیان کرمان
 شماره تماس: ۰۳۴۳۳۱۲۶۶۸۶
<https://t.me/anjomanzk>