



## نوشته های کلاس اوستا

نشریه داخلی سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر)



----- دوره جدید سال دوم - شماره 7 -----  
انارام و فروردین ماه 3762 زرتشتی برابر با پنجشنبه 30 فروردین ماه 1403 خورشیدی



### سخن مزدا

روزگار نیک (روزگاری نیک)

بچه ها همان طور که می دانید ، مزدا از مهر ماه پارسال  
۱۴۰۲ جان دوباره یافت .

و چقدر خوشحالیم که در کنارمان بودید و همراهمان هستید.

در نخستین شماره مزدا ، از شما خواسته بودیم که اگر دوست دارید برایمان بنویسید ، نقاشی  
بکشید و یا تحقیق های کلاسیتون را ارسال نمایید تا به نوبت در مزدا منتشر کنیم.

تا اکنون همکاری شما باعث سرزندگی و پویایی مزدا شده است و در هر ماه چندین پایه  
آموزشی و گاهی تمامی پایه ها در مزدا مشارکت داشتید با برگزاری جشن ها ماهیانه ، توسط  
پایه های مختلف آموزشی و آموزگاران گرامیشان به یاری کمیسیون دینی سازمان جوانان  
زرتشتی تهران (فروهر )

که شامل: جشن آبانگان (پایه ششم)، جشن آذرگان (پایه پنجم) ، جشن بهمنگان (پایه یازدهم)  
، جشن اسفندگان (پایه چهارم) و جشن نوروز (پایه یازدهم و تمامی پایه های آموزشی با  
کشیدن سفره هفت سین)

تا مطالبی که دانش آموزان پایه هفتم به عنوان تحقیق تهیه می کردند و آموزگار گرامیشان در  
اختیار مزدا قرار می داد تا به نوبت در مزدا منتشر شود.

فعالیت های فوق برنامه هنری در پایه های مختلف همچون: نقاشی (پایه دوم) ساخت نشان  
کتاب (پایه های چهارم و پنجم) ، ساخت کارت پستال روز مادر و روز پدر (پایه اول تا هشتم) ،  
همکاری (همه پایه ها) در ساخت تابلو زیبای دست ساز جشن سده و نقاشی نوروزی با رنگ  
انگشتی (پایه اول)

از تمامی شما همراهان ، دانش آموزان عزیز، آموزگاران گرامی و هموندان سازمان جوانان  
زرتشتی تهران ( فروهر ) سپاسگزاریم. از طرفی برگزاری با شکوه جشن سده ، همزمان با ثبت  
جهانی جشن سده و برنامه های سپاس فروهر ، همه و همه نشان از سرزندگی و پویایی  
سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر) و انتقال این روند خوش در مزدا دارد .

حال این کودک دوباره متولد شده مزدا که این بار با مشارکت تمامی بچه های سازمان جوانان  
زرتشتی تهران (فروهر) و کمیسیون دینی و دانش آموزان و آموزگاران گرامی در سال گذشته  
شروع شد و امیدوارم که ماندگار بماند، تا هرچه بیشتر توانمندی تمامی شما عزیزان و لحظات  
شاد شما در کلاس اوستا و فعالیت های مشارکتی تان را هرچه بهتر نشان دهد.



## نوشته های کلاس اوستا

نشریه داخلی سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر)



----- دوره جدید سال دوم - شماره 7 -----  
انارام و فروردین ماه 3762 زرتشتی برابر با پنجشنبه 30 فروردین ماه 1403 خورشیدی

## ششم فروردین ، برابر با روز خرداد از ماه فروردین زاد روز و سالگرد به پیامبری رسیدن اشو زرتشت



اشو زرتشت، پیامبر ایرانی نزدیک به ۳۸۰۰ سال پیش در روز خرداد از ماه فروردین ششم فروردین ماه در شرق ایران بزرگ زاده شد. نام مادرشان دوعدو و نام پدرشان پوروشسب بود .

اشو زرتشت مردمان را به پرستش خدای یکتا «اهورامزدا» فراخواند و آنان را به کسب دانش و کارهای سازنده و سودمند مانند کشاورزی و دامداری ، و خودداری از جنگ و ستیز تشویق کرد .

مجموعه آموزش‌های اشو زرتشت را می‌توان در سه عبارت اندیشه نیک ، گفتار نیک و کردار نیک بیان کرد. او مفهومی به نام اشا ، که به معنی راستی در زندگی، رعایت نظم و برنامه‌ریزی، و احترام به قانون است ، به مردمان عرضه کرد. منظور از این آموزش‌ها این است که هر انسانی باید با اندیشه و گفتار و کردارش موجب بهتر شدن زندگی، کم شدن رنج‌ها و ناخشنودی‌ها و پیشرفت جهان شود.



## روز طبیعت (سیزده بدر):

واپسین آیین از جشن‌های نوروزی، روز طبیعت برابر با تیر ایزد و فروردین ماه است که به آن سیزده بدر نیز می‌گویند.

در این روز ایرانیان برای پاسداشت طبیعت و زیبای آن، به کوهسار و جاهای سرسبز می‌روند و با شادی از اهورامزدا به سبب آفریده‌های نیکویش سپاسگزاری کنید.

در روز سیزدهم فروردین ماه ، سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر) میزبان همکیشان گرامی در کوشک ورجاوند بود.





## پیک نیک دانش آموزی سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر) در رستم باغ

روز آدینه ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۳، همزمان با نخستین جلسه کلاس های دینی در سال نو، همچون سال های گذشته پیک دانش آموزی ویژه دانش آموزان کلاس های دینی سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر) و آموزشگاه هرمز آرش در رستم باغ برگزار شد.



این پیک نیک یک روزه توسط سازمان فروهر و با همکاری هیات امنای موقوفه رستم باغ به یاد روانشاد ارباب رستم گیو برگزار شد. این مراسم از ساعت ۹ صبح با اوستا خوانی موبد دکتر راشین جهانگیری در معبد زیبای رستم باغ با حضور همه شرکت کنندگان در پیک نیک آغاز شد و سپس با برنامه های شاد و بازی های گروهی که از طرف کمیسیون دینی سازمان فروهر ترتیب داده شده بود تا ساعت ۴:۳۰ عصر ادامه یافت. شرکت کنندگان در این پیک نیک میان وعده، نهار و عصرانه را مهمان هیات امنای موقوفه ارباب رستم گیو بودند.



## نوشته های کلاس اوستا

نشریه داخلی سازمان جوانان زرتشتی تهران (فروهر)

----- دوره جدید سال دوم - شماره 7 -----

انارام و فروردین ماه 3762 زرتشتی برابر با پنجشنبه 30 فروردین ماه 1403 خورشیدی



ارباب هرمز آرش فرزند تیرانداز در محله خیرآباد یزد به دنیا آمد و بخش زیادی از زندگی خود را در هندوستان با فعالیت در صنعت (کارخانه یخ‌سازی) گذراند و درآمد حاصل از آن را به ایران آورد و در سال ۱۳۲۰ صرف خرید زمین‌های تهران‌پارس مشتمل بر باغ مجیدآباد به وسعت هزار هکتار از ابوالقاسم بختیار کرد و با شراکت ارباب وفادار تفتی و ارباب رستم دینیار مرزبان اقدام به شهرسازی در آن زمین‌ها کرده است که نحوه خیابان‌بندی و درخت‌کاری و استقرار مراکز تفریحی، آموزشی آن هنوز زبان‌زد است. ساختمان موجود در این باغ محل زندگی تابستانی ارباب هرمز و خانواده بوده است.



فرزندان آن روانشاد (۲پسر و ۳دختر) به نام‌های رویین تن، تهمتن، دلنواز، زرین و یاسمین هستند که رویین تن در اثر حادثه‌ای در همین باغ دارفانی را وداع گفته و درمانگاه رویین تن آرش در تهران‌پارس به نامگانه وی هنوز در خدمت‌گزاری اهالی تهران‌پارس و منطقه است.

### تهرانپارس از طراحی تا اکنون

در طراحی تهرانپارس، چهار فلکه یا میدان در نظر گرفته شد. فلکه‌ی نخست را هرمز نام نهادند. فلکه‌ی دوم را ارباب هرمز آرش دستور داد به پاس همراهی‌های بسیار ارباب وفادار تفتی، فلکه تفتی بنامند. این فلکه در آغاز حوضی کوچک و دیدنی داشت و تابلویی در کنار آن دیده می‌شد که نام فلکه را بر روی آن نوشته بودند. باختر این فلکه که اکنون بزرگراه‌های باقری و فرجام را دربر می‌گیرد، سراسر بیابان بود. فلکه‌ی سوم به یادبود فرزند درگذشته‌ی ارباب هرمز آرش، رویین‌تن نامیده شد و فلکه‌ی چهارم تهرانپارس را هم وفادار نام‌گذاری کردند. یکی از اصلی‌ترین خیابان‌های تهرانپارس، تیرانداز نام دارد. تیرانداز نام پدر ارباب آرش بود و او به احترام پدرش چنین نامی را برگزیده بود. خیابان تیرانداز، سپس‌تر محله‌ی تهرانپارس را به دو بخش خاوری و باختری (شرقی و غربی) بخش‌بندی کرد. در سال‌های گذشته نام دیگری به این خیابان داده شد و اکنون نیز نام تازه‌ای بر روی آن گذاشته‌اند. اما مردم محله همچنان خیابان اصلی تهرانپارس را به نام تیرانداز می‌شناسند. ارباب هرمز آرش دستور ساخت درمانگاهی نیز در تهرانپارس داد که هنوز هم به کار خود ادامه می‌دهد. آن درمانگاه به یادبود فرزند جوان و درگذشته‌اش، رویین‌تن نامیده شده است. مدرسه‌ای هم به خواست ارباب هرمز در جایی که اکنون خیابان جشنواره نامیده می‌شود، ساخته شد. داماد ارباب آرش نیز در نزدیکی خیابان استخر کنونی مهدکودک پری‌دخت را در سال ۱۳۴۶ بنیان‌گذاری کرد. از آنجایی که این محله نمونه و چشمگیر بود. شمار بسیاری از آمریکایی‌هایی که در آن زمان در تهران کار و زندگی می‌کردند برخی از باغ و ویلاهای این شهرک پیشین و محله‌ی کنونی را خریداری کردند.





حکایت سحرخیزی و کامروایی یکی از قدیمی‌ترین حکایت‌هاست. ریشه این ضرب‌المثل به دوران بزرگمهر که وزیر دانایی بود برمی‌گردد و از فواید سحرخیزی خبر می‌دهد.

### کاربرد این ضرب‌المثل چیست؟

معمولا زمانی این مثل را به کار می‌بریم که کسی به دلیل دیر بیدار شدن، از کاری عقب می‌ماند و ما می‌خواهیم با یک مثل شیرین، دلیل عقب ماندن را به او یادآوری کنیم. یا زمانی که می‌خواهیم با کوتاه‌ترین جمله، کسی را به سحرخیزی نصیحت کنیم، چون افراد سحرخیز شانس بیشتری برای رسیدن به موفقیت و رسیدگی به کارهای روزانه خود دارند. در نتیجه احتمال اینکه در طول روز سرحال‌تر باشند، ذهن و بدن سالم‌تری داشته باشند و از افسردگی دور بمانند، بیشتر است.

**ریشه این ضرب‌المثل از کجاست؟** بزرگمهر وزیر زیرک و کاردانی بود. نظم و ذکاوت بزرگمهر سبب شده بود تا پادشاه زمانه اش برای هر کاری، با او مشورت کند. یکی از پندهای همیشگی بزرگمهر به پادشاه همین یک جمله ساده بود: «سحرخیز باشید تا کامروا شوید». اما پادشاه که معمولا دیر می‌خوابید، صبح زود بیدار شدن همیشه برایش دشوار بود.

این یعنی هر روز بزرگمهر می‌بایست ساعت‌ها منتظر پادشاه می‌ماند تا تصمیماتی که گرفته را به اطلاع او برساند. این انتظار همیشگی و پند هرروزه، باعث شد پادشاه تصمیم بگیرد تا خلاف آن را ثابت کند. این شد که به گروهی دستور داد صبح زود، قبل از روشن شدن هوا، درست زمانی که بزرگمهر راهی قصر شده، به او حمله کنند و هرچه داشته را بدزدند.

شخص شاه هم از هیجان این نقشه، صبح زود از خواب بیدار شد و منتظر نتیجه ماند. دزدان با صورت پوشیده صبح زود به بزرگمهر حمله کردند، لباس‌های فاخرش را از تنش درآوردند و بزرگمهر ناچاراً به خانه برگشت، بار دیگر لباس پوشید و راهی قصر شد. انوشیروان با دیدن بزرگمهر از او علت تاخیر را جویا شد و به کنایه گفت: «شما هم مثل ما شدی؟ نکنند دیگر به سحرخیزی اعتقاد نداری؟». وزیر کل ماجرا را برای پادشاه تعریف کرد و وقتی قصه‌اش به پایان رسید، لبخند رضایت روی لب‌های پادشاه نشست و گفت «اگر دیرتر آمده بودی، بازار کمی شلوغ‌تر بود و کسی نمی‌توانست اموالت را ببرد؛ می‌بینی؟ سحرخیزی آنقدرها هم چیز خوبی نیست!»

بزرگمهر که مرد عاقلی بود، هوشمندانه پاسخ داد: اینطور نیست. اعتقاد من به سحرخیزی همچنان پابرجاست. منتها امروز دزدها از من سحرخیزتر بودند، کامروا تر هم شدند! اگر من زودتر از آنان بیدار شده بودم، هیچ‌وقت دست آنها به من نمی‌رسید. این پاسخ به حق بزرگمهر، پادشاه را به فکر فرو برد و مهر تاییدی بر پند همیشگی بزرگمهر زد. سحرخیز باش تا کامروا باشی!

اگرچه این یک مثل قدیمی است؛ اما امروزه فواید زود بیدار شدن و زود خوابیدن شب به لحاظ علمی هم اثبات شده و اثراش در شادابی و نشاط بیشتر فرد، کاملاً تایید شده است.



**بیشتر بدانیم**



**آیا تا به حال به نحوه خوابیدنتان توجه کرده اید؟**

## مالت‌های خوابیدن

### وضعیت بنینی



این حالت، درست مانند حالت قرار گرفتن جنین در شکم مادر است. در وضعیت جنینی، فرد به پهلو دراز می‌کشد، پاها را به داخل شکم جمع، چانه را به بازوها نزدیک و دست‌ها را خم می‌کند. بیشتر افراد به این صورت می‌خوابند، اما وضعیت خواب جنینی کم‌درد و گردن درد می‌آورد. علاوه بر این، خمیدگی زیاد بدن، تنفس عمیق را با مشکل روبه‌رو می‌کند.

### خوابیدن به پشت، دست‌ها رو به بالا



به این مدل از خوابیدن، مدل «ستاره‌ی دریایی» می‌گویند. در این حالت، فرد به پشت می‌خوابد و دست‌ها را به سمت بالا و دو طرف بالش قرار می‌دهد. این حالت خوابیدن، برای رفع خستگی کمر خوب است.

### خوابیدن به پهلو، دست‌ها در راستای بدن



خوابیدن به پهلو برای ستون فقرات مناسب است. خوابیدن به پهلو و قرار دادن دست‌ها در راستای بدن باعث می‌شود ستون فقرات در حالت طبیعی خود قرار بگیرند و به همین دلیل کم‌درد و گردن درد کمتر می‌شود.

### خوابیدن به پشت، دست‌ها در راستای بدن



خوابیدن به پشت در حالی که دست‌ها در کنار بدن قرار داشته باشند، بهترین وضعیت خواب از نظر سلامتی است. این نحوه‌ی خوابیدن برای ستون فقرات و گردن مناسب است. البته باید حواستان باشد از بالش‌های خیلی بلند و نامناسب استفاده نکنید.

### استفاده از بالش برای حمایت از بدن



برای داشتن خوابی راحت‌تر، می‌توان علاوه بر بالش زیر سر، از بالش‌هایی برای قرار دادن بدن در وضعیت مناسب استفاده کرد. افرادی که به پشت می‌خوابند، می‌توانند یک بالش کوچک زیر گودی کمرشان قرار دهند. قرار دادن یک بالش کوچک دیگر زیر ران‌ها، از ستون فقرات بیشتر مراقبت می‌کند.

### خوابیدن به روی شکم (زهر)



خوابیدن به روی شکم برای سلامت بدن مضر است. سعی کنید هرگز در این وضعیت نخوابید. با بالا رفتن سن، این مدل خوابیدن باعث کم‌درد و گردن درد می‌شود.



