

پاییز ۳۷۴۷ زرتشتی ۱۳۷۸ یزدگردی
نشریه مرکز زرتشتیان کالیفرنیا
سال بیست و هفتم شماره ۱۵۲



● زبان گردی

● آموزش های اشوزرتشت درباره

بوجود آوردن بهشت در

همین جهان

● یک با یک برابر نیست



www.czjournal.org



چهره نما

چهره نما مرکز زرتشتیان کالیفرنیا

سال بیست و هفتم، شماره ۱۵۲ پاییز ۳۷۴۷ زرتشتی ۱۳۷۸ یزدگردی

زیر نگار انجمن دبیران با همکاری نویسندگان

برگیری از نوشته‌های چهره نما با چاپ نام نویسنده و نشانی تر نما آزاد می‌باشد.

چهره نما در گزینش و ویرایش نوشته‌ها رسیده آزاد است.

دیدگاه‌های بازتاب شده در نوشته‌ها همیشه گویای دیدگاه‌های انجمن دبیران چهره نما نمی‌باشد.

چهره نما مرکز زرتشتیان کالیفرنیا، نشریه‌ای است دینی، اجتماعی، تاریخی، ادبی و فرهنگی و به هیچ دسته

و گروه سیاسی بستگی ندارد.

شماره فاکس: ۲۳۶۵-۷۴۱ (۸۶۶)



طراحی و گرافیک: رکسانا کاوسی
تایپ: گیتا کسروی
رایانه: رامین شهریاری

California Zoroastrian Center
8952 Hazard Ave. Westminister, CA92683
Tel: (714) 893-4737
Fax: (714) 894-9577
CZCWebsite: www.czc.org
CZC Board of Director's E-mail:
cninfo@czcjournal.org

آموزش های اشوزرتشت درباره بوجد آوردن

بهشت در همین جهان

جهانگیر موبد گشتاسب اشیدری

قدرت را میخواید تا از رنج تشخیص و داوری خویشتن دارد. دیدگان و زورمندان زورگو پشتیبانی کند- ولی آدمیان تیره درون و دژمنش همین چیزها را برای مقاصدی که وارونه آنست میخواید. به سختی دیگر دانش را میخواید تا جنگ راه بیندازد ثروت را میخواید تا بزرگ نمائی و خودنمائی و به افاده گوئی بپردازد و دیگران را با پول مرعوب کند و قدرت را میخواید تا دیگران را بکشید و به دیگران هر چه بیشتر ستم کند و یکه تاز میدان باشد ولی وارونه آن در مزدیسنا انسان بدنیا آمده است که زندگی را با شادی و آرامش بگذراند نه تنها نفس خود را بکمال برساند بلکه جهان و آنچه در اوست بکمال برساند و آنرا تبدیل به بهشت برین کند. او باید در سراسر زندگی با اهریمن منش های بد اندیش بجنگد و خود و دیگران را خوشبخت سازد. سروده های گاتاها مانند نگارستان بزرگی است در اوج توانائی و پاکی و روشنی و شیوائی که از برجسته ترین نمونه های سروده های جهان میباشد که همتا ندارد از همان زمانی که انسان بجهان اندیشه و اندیشیدن پای نهاد این پرسش را فرادید خود قرار میدهد که هستی و زندگی چیست آماج زندگی نیک و بد و راه رستگاری چیست امروز پس از روزگاری دراز و پیمودن فراز و نشیب ها اندیشه های بی شمار دریافتن پاسخهای بسیاری به این پرسش ها همچنان فرادید انسان است و آدمیان میکوشند بیاری اندیشه خود راز هستی را دریابند و از گوهر و سرچشمه هستی آگاه گردد میکوشد راه رستگاری و راه درست زیوی را دریابد و بیاید که آدمی در این راه و در راه دریافتن پاسخ پرسشهای یاد شده تلاش بسیار کرده و رنج بسیار برده و در پاسخ بسیار شنیده است پیامبران پرسشهای آدمیان را پاسخ گفته اند فیلسوفان آموزگاران اخلاق پیشوایان آرمانی

در آن زمان که ایراندیشمند تکدانه جهان اشوزرتشت اسپنتمان توانست در پرتو نیک اندیشی با آن نبوغ ذاتی خود برای اولین بار با نوآوری های زندگی ساز خود یک دگرگونی اساسی و ریشه ای در باورهای مردم زمان خود پدید بیاورد آن هنگام بود که نتیجه یک عمر دانش و بینش خود را در گفتارهایی آهنگ وار سرود و آنرا بگونه فروغی همیشه درخشان فرا دید آدمیان در هر زمان و مکان نهاد. بر پایه پژوهش اندیشمندان خاور و باختر این پدیده پرفروغ حدود چهل سده پیش نمودار شده در سراسر گاتاها بایستگی های درک اهورامزدا و جوهر آفرینش آئینه وار نشان داده شده است که انسان چگونه میتواند در پرتو اندیشه نیک و خردمندی اهورامزدا را بشناسد و پر شماری از پژوهشگران گیتی بر این باورند که حدود شش هزار واژه گاتاها آنچنان نیروی توان درک و نزدیکی را به اهورامزدا را دارا میباشد که انسان میتواند با ژرف نگری و فهم این سرودها و بیاری از فروزه های روان خویش به مقام والای انسانیت برسد. از دیدگاه اشوزرتشت پیوند اهورامزدا با انسان بر پایه دوستی و همکازی است و گاتاها نشان میدهد که پروردگار بیهمتا آفریده های خود را دوست دارد. بازتاب نیک اندیشه اشوزرتشت برای زمان و مکان معین و محدودی سروده نشده است چون ارگان و بنیادهای آنها زندگی ساز را برای آدمیان در هر زمان و مکان در بردارند از این روی کهنگی آنها بهیچ روی کاربردی ندارد بلکه وارونه آن چون دانش و بینش انسانها در درازای زمانه شکوفاتر و آشکارتر میگردد. در گاتاها تعیین کننده سرنوشت انسان بدست خود او میباشد- گفتار و کردار آدمی تنها بایسته است که بر پایه درایت و خردمندی استوار گردد. بدین سان در زندگی اختیار و مسئولیت هرکس با خود او و آزادی او و خلاقیت کارساز اوست و گزینش یکی از دو گوهر هستی نیکی یا بدی به اختیار خود اوست اهورامزدا به انسان موهبت اراده و گزینش و آزادگی را ارزانی داشته تا هرکس اختیار داشته باشد شیوه و روش زندگی خویش را برگزیند که بدون شک سرچشمه همه آنها خرد و اندیشه از گمراهی ها و کز رویها می باشد یکی از دستورات اشوزرتشت این است چنان رفتار کن که بدی و بدمنشی از جهان ریشه کن شود و سراسر زندگی را خوبی فراگیرد چون انسان تاج سرآفرینش است که باید نیکی را بگستراند و بدی را از جهان براندازد و نه مانند غریبانی که استفاده از منابع طبیعی آزادی نامحدودی در خود حس میکنند زیرا طبیعت را غیر مقدس میدانند و این نکته بسیار جالب توجه است که در دین مزدیسنا جهان و آنچه در جهانست مقدس میباشد چون انسان بدنیا نیامده است که طبیعت را استشهد کند بلکه آمده است تا با استفاده از قدرت نکوکاری به آبادی جهان و سرسبزی بپردازد و آن را روز به روز زیبا تر و پاک تر سازد از این رو آدمیان روشنفکر و خیرخواه دانش را میخواید تا خردمند گردد ثروت را میخواید که تا به نیکی و داد و دهش پردازد





توضیح و پوزش

بدینوسیله به اطلاع میرساند که تعدادی از فروتورهای چاپ شده در شماره پیشین توسط آقای اردشیر باغخانیان تهیه و ارسال شده بود که نشریه چهره نما مراتب پوزش خود را از ایشان به دلیل عدم درج نامشان اعلام میدارد

مرکز زرتشتیان کالیفرنیا از شما درخواست می کند که نوشتارها، عکسها و پیشنهادات خود را به نشانی

cninfo@czcjournal.org

برای نشریه مرکز بفرستید. نوشتارها و عکسهای برگزیده با نام فرستنده چاپ خواهد شد.

در تارنمای

www.czcjournal.org

میتوانید نشریه‌های مرکز زرتشتیان کالیفرنیا را مشاهده کنید.

سرود پانزدهم - یسنا هات ۵۰

ای هورامزدا - در هنگام سختی تنها پرتو مهر
توست که می تواند به روان ما آرامش و آسایش
بخشد. آیا جز راستی و پاک منشی که پرتوی از
هستی توست چه چیز دیگری به یاری و کمک من
و پیروانم خواهد شتافت؟

دانشمندان و نویسندگان و ... هریک بگونه ای پرسش های آدمیان را با توجه به اندیشه خود برده و بگونه ای پاسخ داده اند که از میان همه رهنمودهاییکه در جهان بینی زرنشت آمده جایگاه و پایگاه ویژه ای دارد. این پاسخ ها و رهنمودها در دفتری ورجاوند بنام گاتاها که ژرفای آن به ژرفای دریاها و پهنای بیکران اقیانوس و ارج آن به اوج کهکشانشا و آسمان میکشد و میرسد گرد آوری شده است گاتاها دفتر سروده های اشوزرتشت که واژه های آن در دفتر اندیشه ها و سهش ها و دریافت ها و شناخت هاست با اینکه در درازنای روزگار از بد بداندیشان گزند و آسیب بدان رسیده واژه ها و سرودهای آن در دل و جان بهدینان و نیک اندیشان و روشنفکران بجا مانده و بما رسیده است که عصاره ستون پایه آن بر اندیشه و گفتار و کردار نیک که کلمه اوستائی آن هومت و هوخت و هورشت میباشد بنیان گذاری شده. در دنیا هیچگونه قانونی رساتر و معتبر تر تفسیر ناپذیرتر از آغاز پیدایش جهان هستی تا بامروز از این سه واژه وجود ندارد که بتواند آدمیان را بسوی آرامش و آسایش و خوشبختی راهگشا باشد. چراها چراها فراوانند برای اینکه اگر این واژه ها در سرلوحه زندگی همه انسانها بکارگرفته شوند جهانیان از اینهمه آشتگیها و بهم ریختگیها و ناهنجاریها و نامرادیها و آشفته خیالیهها که وارونه آن اندیشه و گفتار و کردار بد است که کلمه اوستائی آن دشمت و دژهیخت و دژهورشت میباشد در امن خواهد بود. بهشت برینی که آدمیان از آن نام میبرند و بدنبالش هستند در همین جهان برخوردار خواهند شد چون زمانی که با این شیوه های نیک رفتار نمایند نیازی به ارتش و دادگستری و پلیس و ادارات جورواجور دیگر نخواهند داشت - به سخنی دیگر چون از کسی کارناروائی سر نمیزند که نیازی با اینهمه دم و دستگاهی و قانون و ماده و تبصره داشته باشد این سه واژه سرآمد کلیه قانونهای جهانست که پژوهشگر دانشمند استاد دکتر حسین وحیدی در کتاب شهر روشن زرتشت درج نموده اند و تاکنون شش بار بفارسی و انگلیسی بزیر چاپ رفته که پس از نوشته های گوناگون به نوشته شهر روشن زرتشت خواهید رسید که چنانچه مایل باشید از کتاب فروشی سازمان فروهر بدست بیاورید - بنابراین آنچه را که سه هزاروهفتصد و اندی سال پیش اشوزرتشت آن تکدانه بینشمنند در گاتاها سروده برای همیشه خلل ناپذیر و تا گیتی پابرجاست همانندی ندارد و هیچکس نمیتواند قانونی از این پابرجاتر و استوارتر و پایدارتر بوجود بیاورد - جستار درباره زرتشت و جهان امروز جستاری بس گسترده و ژرف میباشد که درباره آن میتوان کتابهای بسیار نوشت. آنچه در اینجا آورده شد نمونه ای از این جستارهاست آنچه گفتنی است اینکه گاتاها را میبایست شناخت و شناساند این سرودهای جاودانه را میبایست به زبانهای زنده و بزرگ دنیا برگرداند که خوشبختانه تا بامروز به شش زبان ترجمه شده است و درباره گزارش آن کتابهای بسیار در سراسر جهان گسترانید باید کاری کرد که در جهان امروز و در هزاره سوم گاتاها درونمایه ژرف و سترگ سازنده آن در دستور مردمان در سراسر جهان گردد تا روی آرامش بخود به بینند. ایدون باد



نکاتی ارزشمند از شاهنامه فردوسی و حکیم و دانشمند فردوسی بزرگ

به گیتی کس اورا خریدار نیست
چو خواهی که بخت از تو گیرد فروغ
به پیوستگی هم به ننگ و نبرد
خردمند خواندت پاکیزه رأی
خرد دست گیرد به هر دو سرای

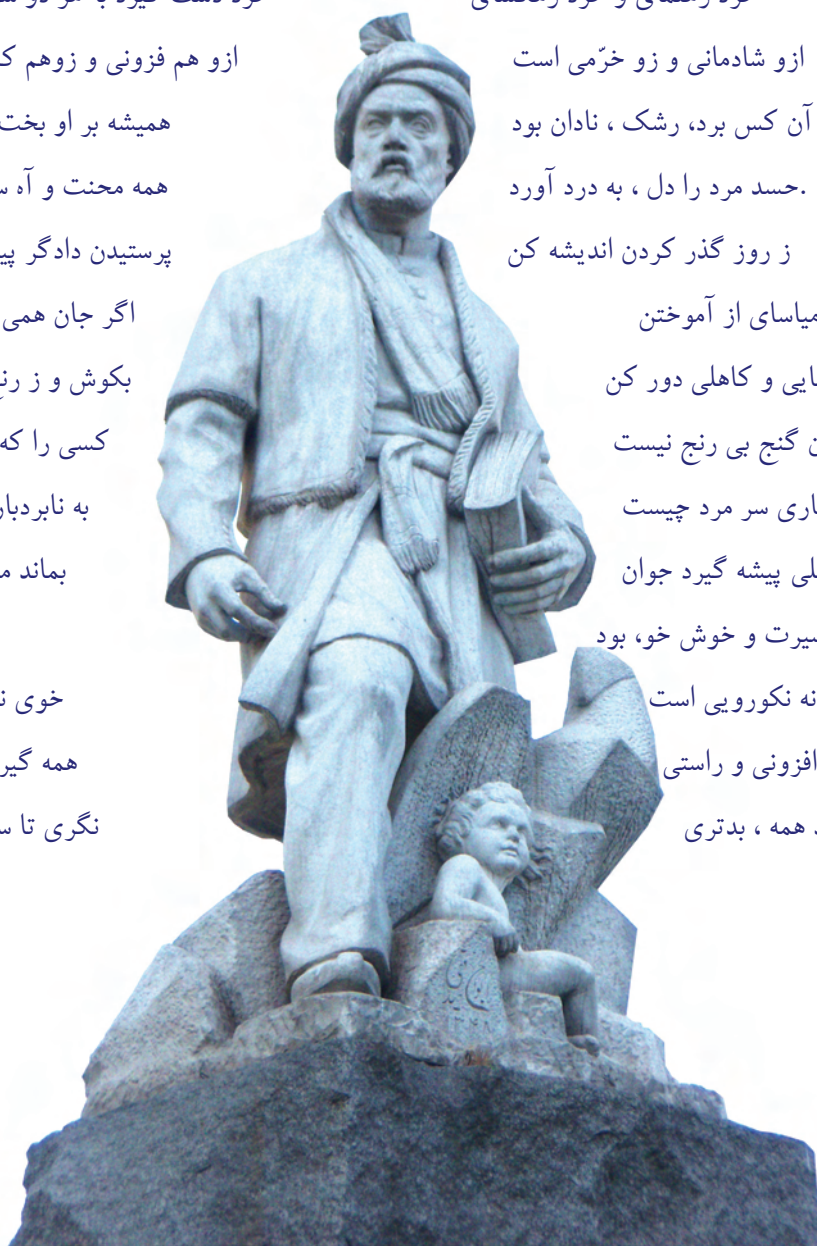
ازو هم فزونی و زوهم کمی است
همیشه بر او بخت ، گریان بود
همه محنت و آه سرد آورد
پرستیدن دادگر پیشه کن

اگر جان همی خواهی افروختن
بکوش و ز رنج تنت سور کن
کسی را که کاهل بود گنج نیست
به نابردبار آن نباید گریست
بماند منش پست و تیره روان
آدمی از آدمیان ، او بود
خوی نکو مایه نیکویی است
همه گیرد از خوی بدکاستی
نگری تا سوی خوی بد ننگری دآ

زبانی که باراستی یاد نیست
زبان را مگر دان به گرد دورغ
میانه گزین در همه کارکرد
میانه گزینی جهانی به جای
خرد رهنمای و خرد رهگشای

ازو شادمانی و زو خرمی است
هر آن کس برد، رشک ، نادان بود
حسد مرد را دل ، به درد آورد
ز روز گذر کردن اندیشه کن

زمانی میاسای از آموختن
تن آسایی و کاهلی دور کن
که اندر جهان گنج بی رنج نیست
اگر بردباری سر مرد چیست
که چون کاهلی پیشه گیرد جوان
هر آنکه نکو سیرت و خوش خو، بود
نیکی مردم نه نکورویی است
بزرگی و افزونی و راستی
زخوی بد آید همه ، بدتری





زبان گاردی نوشته: مهندس امیر حسین وید

مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های ما زبان فارسی تری نسبت به ما داشتند. شاید این از پیامدهای سواد مدرسه ای باشد. به ویژه در روستاها خلوص زبان فارسی بیشتر بوده است. شاید علتش این باشد که بعد از حمله اعراب، بیشتر ساکنان شهرهای بزرگ و از آن میان طبقات تحصیلکرده جامعه تحت تاثیر زبان عربی قرار گرفتند و توده مردم همچنان با همان زبانی که قرن‌ها زندگی کرده بودند به زندگی خود ادامه دادند. در هر حال این عربزدگی موجود در فرهیختگان جامعه پدیده خوبی نبوده است. البته من با حضور آن بخش از واژه های عربی که بیش از هزار سال است به زبان فارسی وارد شده اند و در بخش بزرگی از ادبیات حضور دارند مخالف نیستم که اگر مخالف هم باشم کاری از دستم بر نمی آید! و همچنین واژه هایی که موجب عنای زبان فارسی شده هیچ اشکالی ندارند. اما منظورم از عربی زدگی این است که برای خود شیرینی و اظهار فضل بجای بکار بردن واژه های فارسی از واژه های عربی استفاده کنیم. این نکته را هم باید گفت که در تمام دوران بعد از اسلام در ایران دانستن زبان عربی و بکار بردن واژه ها و ترکیبات عربی به نوعی نشان دهنده سواد و معلومات بوده است. داستان نحوی و کشتیایان را در مثنوی به یاد بیاوریم. در دوران جدیدتر هم همینطور بوده است. در واقع همین الان هم بسیاری از ما تصور می کنیم در نامه های رسمی نباید از واژه های ساده فارسی بهره ببریم چون سادگی آنها و اینکه همه کس معنی آنها را می دانند نشاندهنده سادگی و کم سواد بودن نویسنده خواهد بود! مثلا اگر بنویسیم "باعث امتنان خواهد بود" سنگینتر و ادیبانه تر است تا اینکه بنویسیم "مایه سپاسگزاری خواهد بود" و بسیاری مثالهای مشابه. یکبار شخصی برای معرفی محصولات شرکتش آمده بود و در صحبتهایش مرتب می گفت «معهدا» و بعضی از شنوندگان گمانشان این بود که آن شخص آدم باسوادی است!

باری می خواستم بگویم اگر در زبان توده مردم یا به قول علما، عوام دقت کنیم و به ویژه یکی دو نسل قبل که هنوز از تاثیرات مخرب زبان رسانه ای برکنار بودند، متوجه می شویم که بسیاری از واژه های اصیل فارسی که قبلا رایج و شایع بود امروزه کمتر شنیده می شود مثالهایی که در اینجا می آورم تجربه دست اول خودم است که از مادر، پدر، مادر بزرگ و مانند آنها شنیده ام:

گریختن: به جای فرار کردن که هم عربی است و هم دو کلمه ای (مغایر با اقتصاد کلمات)
گسیختن: به معنی پاره شدن مثلا پاره شدن نخ یا طناب (با تلفظ محاوره ای آن)

لیشتن: شکل دوم مصدر لیسیدن

چلاندن: به معنی فشار دادن

جستن: به فتح ج، به معنی پریدن

پاییدن: مواظب و مراقب بودن به خصوص در حالت امری: بپا
کاویدن: گشتن و بازرسی کردن (یادم هست اوایل انقلاب یک روز مادر بزرگم وقتی وارد می شد گفت «خانه فلانی را کویده اند» و گمان نمی کنم هیچ واژه بهتری برای بیان مقصود می توانست بیابد.)

رشتن: شکل دوم مصدر ریسیدن

برگشتن: به معنی عدول کردن از چیزی، مثلا فلانی از حرفش برگشت، یک فرد تحصیلکرده هیچوقت اینطور نمی گوید بلکه می گوید «فلانی تغییر موضع داد!» و شاید زاه بهتری برای بیان مقصودش نداشته باشد.

کشت: دقیقا به معنی مزرعه

سپردن: به معنی واگذار کردن (به فلانی سپرده ام که این کار را بکند) و جالب اینکه در گذشته بیشتر وقتها به جای «خدا حافظ» می گفتند «به خداسپردم یا به خدا سپردمت یا سپردمتان» که الان استفاده نمی شود و کسانی که تعصب ضد عربی دارند به جای آن «بدرود» می گویند که هر چند معادل بدی نیست است ولی اولاً خیلی ادبی و

دور از محاوره و فرهنگ توده مردم است ثانياً بار معنوی «سپردن به خدا» را ندارد که خیلی از گویندگان، این باد معنوی منظور نظرشان هست. یک کاربرد جالب دیگر از فعل سپردن را موقعی که دانش آموز دبیرستان بودم از پدرم یاد گرفتم و از آن موقع دریافتم که واژه های فارسی هم دقت های خود را داشته اند اما به مرور زمان و با جایگزینی واژه های عربی کم کم فراموش شده اند. آن معنی دقیق این بود که وقتی در هنگام کارهای





کشاورزی خاک در داخل فرغون می ریختم ناشیانه بیل را با فاصله از بالای فرغون خالی می کردم و چون باد می آمد خاک توی هوا پخش می شد و گرد و خاک می شد، پدر با تغییر گفت «بیل را بسپار»، و منظورش این بود که دقیقا موقعی که بیل به خاکهای توی فرغون رسید آن را خالی کن. آنقدر که از این معنی دقیق به وجد آمدم از تغییرش ناراحت نشدم. فهمیدم که سپردن یک معنی اش این است که چیزی را به مقصد برسانی و از رسیدن آن مطمئن شوی و به این ترتیب وجه تسمیه پست سفارشی هم معلوم شد (سفارش همان عربی شده سپارش از مصدر سپردن است). البته افزایش سطح سواد توده مردم آفت دیگری هم داشته که همان فرنگی زدگی است. به نظر می رسد هردوی این آفات برای زبان زبان آورند. یک راه که برای مقابله با این آفتها به نظرم می رسد این است که یک فهرست از لغات عربی قابل جایگزینی برای خود تهیه کنیم (که این فهرستها خوشبختانه آماده شده و در دسترس هم هست) و هنگام نوشتن از آنها استفاده کنیم البته بدون افراط و تفریط. به این صورت که ابتدا متن خود را بطور کاملا عادی و معمولی که قبلا می نوشتیم بدون توجه به اینکه واژه ها عربی یا فارسی هستند بنویسیم تا آخر سپس کلمات قابل جایگزینی را علامت گذاری کنیم و با کمک فهرست خود آنها را جایگزین کنیم. بعد از مدتی بدون نیاز به فهرست و در همان ابتدای کار می توان به سادگی همین کار را کرد. برای واژه های فرنگی هم همین روش را می توان به کار برد. البته باز هم تاکید می کنم که همیشه برای هر واژه ای نمی توان معادل و جایگزین پیدا کرد به خصوص واژه و اصطلاحات تخصصی را که درباره آنها باید دقت و وسواس بیش از اندازه به خرج داد. در این باره سخن بسیار است اما متاسفانه زمان اندک.

زندگی

فریده غیبی

استقامت و قدرت

دستهای خسته را تکان بده

ذهن ها را شستشو کن

تفکر خالی بیهوده است عبث است

کار بی تفکر ندانم کاریست

امروز هدیه خداست

فرصت زندگی را فراموش نکن

فقط یکبار زنده ای

پس زنده باش و زندگی کن

آنچه از دست داده ای از دست

رفت

برگذرش شیون و فریاد مکن

به داشته ها بیندیش

ثانیه ها تکرار نشدنی هستند

و برگشت ندارند

ثانیه گوهر است

ثانیه لحظه است

ثانیه حامل فرداهاست

لحظه ی امروز را می سازند

حسرت را با امروز شریک مکن

امروز فقط مال امروز است

بی دریغ و بی چرا و اگر و مگر

شادی را امروز در پیاله بنوش

دیروز را در گنجی دل قفل کن

و فردا را در آینه روشن و بلند

تصور کن

دیروز را به خاطر داشته باش

کارزار فردا را خالی گذار

امروز روز زندگی است

دیروز رفته است و برگشتنی نیست

گذشته را به باد باید سپرد

توشه پند دیروز را بردار

و بر درخت معرفت بیاویز

و ذهن خالی ات را پر کن از

انباشته ها

فردا روز آرزوهاست

باید پرداخت کنی تا بدست

بیاوری

مبارزه کنی تا پیروز شوی

زندگی جزر و مدّ است

بی خیالی را بی خیال شو





با قطره های آب دوست باشیم و قدرش را بدانیم

فریده غیبی

می بست و سوراخ ارتباطی بین آب انبار منزل و کوچه را باز می کرد و آب جوی وارد آب انبار میشد و سپس بعد از پر شدن در آن دوباره بسته می شد و هر روز صبح به کمک ماشین های دستی که با نیروی دست و بازو به حرکت می آمد یا موتور پمپ های آب به مخزن بالای پشت بام می رفت و سپس با کمک چند شیر آب، آب به داخل منزل می آمد و معمولاً حوض هایی در وسط حیاط منزل ها وجود داشت . پمپ آب های دستی که بعضی ها از آب حوض برای شست و شوی سر و صورت و لباس و ظرف استفاده میکردند و بعضی ها باز به سر جوی آب می رفتند و به شستشوی مایحتاج زندگی می پرداختند و برای آب خوردن نیز می بایست یا یک قرآن بدهیم دو سطل آب شاهی بخریم که بدین صورت بود که در شکه ای بزرگ مخزنی از آب که چاهی یا قنات بود که تمیز و قابل شرب بود با خود محله های مختلف شهر می برد و برای هر سطل آب اوایل نیم قرآن و سپس یک قرآن دریافت میکرد و این آب مخصوص آشامیدن بود و یا برای غذا و چای استفاده میشد. در بعضی از محله ها شیرهای آب فشاری وجود داشت که هر خانواده میتواند در ساعات مختلف روز در صف این آب فشاری بایستد با فشار دادن تکمه آن سطل خود را پر از آب کند و تا خانه سطل های آب را حمل کند و ببرد چند سالی بدین منوال گذشت تا بالاخره آب لوله کشی و تمیز وارد منازل شد همه خانه ها لوله کشی شد خانه هایی که حمام نداشت دارای حمام شد و بعد ما توانستیم بدون دغدغه و نگرانی از نبود یا کمبود آب شیرهای آب را باز کنیم و نقش قشنگ آب را در گوشه و کنار خانه مان حس کنیم این مطلب را نوشتم تا جوانان و نوجوانان امروزی بدانند که چه نعمتی است آب پاکیزه داشتن و در دسترس بودن آن. بیهوده این آب را هدر ندهیم این آبی که باید برای هر قطره آن چشم به آسمان بدوزیم که باران بیاید و رودها پر آب شوند و مخازن زیر زمینی پر باشد و غیره پس قدر قطره های ناچیز را بدانیم که همانها هستند که رودها و نهرها و دریاها را به وجود می آورند و از برکت آنهاست که زیبایی در جهان معنی و مفهوم پیدا می کند و دنیا زنده و پویا میشود. درموقع مصرف آب همیشه به خاطر داشته باشید که این آب آسان بدست نیامده که آسان از دست بدهیم.

در دوران کودکی در کرمان به یاد دارم که لوله کشی آب وجود نداشت در خانه ها یا قنات و پایاب بود و یا چاه عمیقی داشتند که هر چند روز یکبار باید کسی پشت چرخ چاه می نشست و با حرکات پا و دست به کمک یک دلو چرمی آب از چاه بیرون می آوردند و در مخزنی نگه داری میشد تا امورات چند روز آتی بگذرد و سپس روز از نو روزی از نو تمام رخت های چرک و آنچه که باید شسته میشد خانم ها در گوشه ای جمع آوری می کردند و سپس یکروز را همگی در میان جمع خود انتخاب می کردند و گروههای ۷-۸ نفری یا بیشتر برای شستن رخت ها به پایاب ها و نهرهای گوشه و کنار می رفتند و چه سخت لباس ها را می شستند بدون پودر و وسایل شوینده کنونی با گل رخت شوی یا ... آنهم بوسیله چوبی که به آن کوتل می گفتند بر سر لباس ها می کوبیدند تا شسته شوند سپس روی کده و درخت و بوته های اطراف پهن می کردند تا خشک شوند و بعد از ظهر به منزل برمی گشتند بعدها موتور پمپ آب مُد شد دیگر به مرد آب کش احتیاج نبود با زدن تکمه ای آب در مخزن جمع میشد و تنها شیر متصل به آن حوضچه آب یا مخزن آب بود که باید از آن استفاده میشد در بعضی از قسمت ها مثلاً در مراکز شلوغ یا بازار هم آب انبارهای بزرگی بود که مردم بایستی از پله های بی شمار پایین می رفتند تا دسترسی به آب خنک و نوشیدن داشته باشند. در همین زمانها ما به تهران مهاجرت کردیم در تهران وضع فرق می کرد د زیر هر خانه مخزنی وجود داشت که همان آب انبار بود با این تفاوت که در هر هفته یک شب نوبت آب هر محله بود و بایستی تا نیمه های شب بیدار باشی تا میرآب درب خانه ات را بکوبد و بگوید نوبت آب توست و بعد آب جوی را جلویش را





یک با یک برابر نیست

میترا دینپاری بهمدریان

معلم پای تخته داد میزد
 صورتش گلگون و دستانش به زیر پوششی از گرد پنهان بود.
 ولی آخر کلاسها لواشک بین هم تقسیم می کردند.
 دلم میسوخت به حالش که بیخود های و هوی می کرد و با آن شور تساویهای جبری را نشان میداد
 به خط خوانا به روی تخته که از ظلمت چو قلب ظالمان و چهره زندانیان تاریک و غمگین بود
 تساوی را نوشت
 بانگ برآورد که ... یک با یک برابر است
 در اینجا از میان جمع شاگردان یکی برخواست
 همیشه یکنفر باید بپاخیزد
 به آرامی سخن سرداد
 این تساوی اشتباه فاحش و محض است ... معلم مات برجا ماند و او پرسید
 اگر یک فرد انسان واحد بود معلم خشمگین فریاد زد
 باز هم یک با یک برابر بود
 آری و او با پوزخندی گفت
 اگر یک فرد انسان واحد یک بود و آنکه زور و زر به دامن داشت برتر بود باز هم یک با یک برابر بود؟
 اگر یک فرد انسان واحد یک بود این تساوی زیوروی می شد
 اگر یک با یک برابر بود
 نان و مال مفتخواران از کجا آماده می گردید
 یا چه کس دیوار چینها را بنا می کرد
 اگر یک با یک برابر بود
 پس چه کس آزادگان را در قفس می کرد
 معلم ناله آسا گفت
 بچه ها در جزوهای خویش بنویسید که:
 یک با یک برابر نیست.



و در جهان هستی یک با یک برابر نیست. آدمی که خردمند است و آزاده با آنی که دردمند است و بیچاره ... برابر نیست: آنی که به یاری
 منش پاک راه نیکو می گزیند و برای پیشبرد خود و بشریت می کوشد بر دیگری که از انسانیت بوئی نبرده برتری دارد. ما آدمیان شاید
 که آزاد و پاک با حقوق برابر بر این دنیا چشم می گشائیم اما در طول حیات براساس تربیت و آداب و رسومی که می آموزیم و راه و
 روشی که برای زندگی میگزینیم پایه هستی خود را مشخص می کنیم.
 بزرگترین عامل برتری یک شخص در اجتماع میزان دانش و ثروت و قدرت آن شخص نیست بلکه میزان بینش دنیوی و شادی فردی
 اوست.

حال میاندیشیم که سر یافتن این شادی و بینش چیست؟
 درس اخلاق درس ایمان ... درس زندگی

زندگی در جهانی که تنها زیستن برای شادی جسم و روان کافی نیست . زندگی در جهانی که مملو از پیامهای ضد و نقیض برای آشفتهگی
 ذهن کودکان و نوجوانان جامعه است . پیامهایی که آهسته آهسته در وجودشان رخنه می کند... پیامهایی که بطور مدام به خوردشان داده
 میشود. پیامهایی که از آزادی فکر و اندیشه برابری و برادری نوید میدهد اما در اصل هدف آن جلب توجه آنان به عقاید ضد اخلاقی ، ضد
 مردمی و فساد است.

برای مثال از سنین کم در مدارس از زیانهای مواد مخدر و الکل بارها و بارها در کلاسها و جلسات گوناگون با آنها گفتگو میکنند.
 افسران پلیس و روانشناسان کودک به عنوان مهمانان آگاه و آشنا با مسائل اعتیاد و خلفهای جنائی و اخلاقی بطور مدام با شاگردان
 مدارس در تماس هستند. کتابچه و بروشور و بادکنک و انواع و اقسام دستبندهای پلاستیکی که برای ضد اعتیاد بودن است در اختیار
 بچه های ۷ تا ۱۸ ساله قرار میدهند اما... همین بچه ها در خلوت اتاق خود و دنیای اینترنت، هنگام گوش دادن به آهنگهای روز با Ipod
 اشاره انگشت در دنیای u-tube بودن و روبروئی با صدها انتخاب به جا و نابجا دور از چشم تمام آن معلمها و مهمانان متخصص و افسران
 پلیس و پدر و مادرو با آزادی کامل به پیامهای غیر اخلاقی و غیر انسانی مملو از خشونت و فساد با بهترین ریتم موسیمی و آواز گوش
 می دهند از خوانندگانی که خود یا سابقه اعتیاد دارند و یا تحت تاثیر مواد، با ذوق و شوق به فیلمائی نگاه می کنند که داستان آن از
 جنایت و مرگ با چاشنی از ترس و همراست. اینها نمونه ای است از درس زندگی که فرزندانمان هفت روز هفته در لفافه در ذهن معذور
 هستند ناخودآگاه خود پذیرا هستند و تنها راه مقابله با آن مستقیم و یا غیر مستقیم ... روبرو شدن با آن و خنثی کردن اثرات منفی آن است...
 درس اخلاق ... درس ایمان ... پیام زرتشت زرتشت پیامبر آریائیمان از پیروان خود چنین خواست ... پیام مرا به گوش دیگران برسانید. این



دیگران کودکان و نوجوانان اجتماع ما هستند این دیگران آیندگان و نمایندگان دین بهی هستند. این دیگران نور چشمان یک یک ما هستند. تعلیم و تربیت تنها برای یادگیری زبان و فرهنگ و تاریخ و شیمی و فیزیک نیست. تعلیم و تربیت از دنیای کتابهای درسی و کتابخانه های مدارس پا فرا می دهند و به خانه های یک یک ما گام می نهد. در اصل تعلیم و تربیت از خانه آغاز می شود. در مراکزی چون این در مهر تقویت می شود و در جهان آزاد و آباد نتایج آن به ثمر می رسد.

زمانی بود که نقش پدر و مادر تنها فراهم کردن آرامش و آسایش در زندگی فرزندان بود و جامعه مدنی مسئولیت تعلیم و تربیت را به مدارس و آموزشگاهها واگذار می کرد و درس اخلاق تا حدودی جزئی از آن بود. اما در این دوران ترقی علم و پیشرفت دنیای تکنولوژی... درس خلاق در اثر کمبود وقت و پیچیده بودن مسئله به فراموشی سپرده شده و جای خود را به بی بند و باری، سهل انگاری، بی تفاوتی و خودخواهی واگذار کرده چرا که منقفت مالی و اقتصادی بیشتر طرفدار دارد تا تقوا و درستکاری.

اما همه ما کمابیش نتیجه این بی تفاوتی ها و کمبودتار و پود اخلاق اجتماعی را بوضوح می بینیم. نسل جدید همه چیز را OK می داند... داشتن دوستان نه چندان راست و درست و با تقوا OK است. دیدن برنامه های نامناسب تلویزیونی حتی در حضور بزرگسالان ok است ... خندیدن و لذت بردن از جوکهای نژادی و سکسی و زننده ok است ... با دوستان به سینما رفتن و با خرید یک بلیط ۳ فیلم را تماشا کردن کاملاً ok است.

و متأسفانه ok بودن با تمام این اشتباهات اخلاقی و اجتماعی ریشه در درونشان کرده و آهسته آهسته از آنان بزرگسالانی می سازد که هومت و هوخت و هورشت را تنها به زبان می آورند!!

درس اخلاق بفراموشی سپرده شده و همه به امید دیگرانند که این مسئولیت بزرگ را به عهده بگیرند اما در حقیقت این مسئولیت فقط به فقط به گردن پدران و مادران اجتماع است و بس. دنیایی که ما در آن روئیدیم و بزرگ شدیم دنیای ساده تری بود خالی از پیامهای اینترنتی، خالی از آلودگیهای فکری و روانی در دوران کودکی.

دنیای امروز دنیای برابری ها نیست دنیایی است که باید از دیگران بهتر بود بیشتر داشت و بیشتر تجربه کرد و اگر خمیر مایه نسل جدید از نیروی درستکاری و خردمندی و فداکاری تهی بود این بیشترین ها آهسته آهسته وجودشان را بسوی بی تفاوتی و افسردگی سوق میدهد. بنابراین برای آنکه فرزندانمان در این دنیای نابرابریها از دیگران پیشه گیرند باید درستکاری را بیاموزند. باید از فساد و بی قانونی خردمندانه دوری کنند. می باید که از لذت های پوچ و زودگذر چشم ببوشند و به شادیهای معنوی و ماندنی بیاندیشند و برای آموختن این راه می باید که پدر و مادر خود را الگوی تقوا و درستکاری بدانند.

اگر فرزندانمان در مدارس موفق نیستند، از خود آنان و آموزگارانمان خرده بگیرد. اگر استعدادهایشان شکوفا نمی شود تا به آرزوهایشان برسند، از جبر روزگار و نابرابریهای اجتماعی گله مند باشید. اما اگر درستکار، باتقوا، فداکار با خرد و شادی گرا نیستند به دورن بنگرید... چرا که پیام زرتشت را به گوش آنان نرسانند و اهمیت آن را درک نکردید تا در زندگی از آن بهره گیرند.

بیانید تا با عظمی جزم خودشناسی و اتکای به نفس، راستی و درستی، مهر و انسانیت را نخست خود بیاموزیم و سپس به نسل جدید با رفتارمان ... گفتارمان و با راه و روش زندگیمان آموزش دهیم. اینست پیامی که در هزاران کتاب مردم شناسی، روان شناسی، فلسفه و اخلاق پنهان شده!!

ایدون باد ایدون ترج باد

برای اشوزرتشت

سیمیندقت فرمشاهی (آذرمهر)

جان من بادا فدای زرتشت
آن که عالم را منور کرده است
زرتشت اشو پیغمبر است
فرزانه و دانشور است
چون دسته گل روی او
همچون فرشته طبع و خو
بویش بود عطر و گلاب
باشد خدایش پارسا

بنده ام در خاک پای زرتشت
نیست جز نور صفای زرتشت
سردار پاک سروراست
خلقان به نیکی رهبراست
از مشک و انبر بوی او
دارای اسم و آبرو
روشن جمالش آفتاب
خشنود باش از کارما

یادش به خیر

نوشته: میترا



بلوار گرفتن مصادف بود با در اوج شهرت و نعمت بودن.

یکهو شبانه از گل کاری و به نهربندی و درختکاری گرفته تا چراغونی و پل گذاری و نصب نیمکت، از توجهات مخصوصی بود که شامل حال این مسیر میشد. تمام این خدمات در به اوج بردن این تیکه راه نقش مؤثری داشتند. بلوار الیزابت صبحها خلوتگاه شیفتگان طبیعت و راهپیمائی و روزنامه و کتاب خوانان بود. شبها قرارگاه عاشقان و دوستان و خوش گذران بود و از همه مهمتر در تعطیلات میعادگاه فامیل و آشنایان اهل شادی و پیک نیک بود. خلاصه بلوار الیزابت این خیابون خوش شانس شبانه روز زیر نظر کارمندان شهرداری در ناز و نعمت بسر میبرد و حال اونکه خیابونایی بودن که دو شخصیته بودن چرا که از جنوب شهر شروع میشدن ، همونجایی که شاهد فقر و بدبختی و ازدحام

جمعیت بودن و کم کم که به بالای شهر می رسیدن مدرن و پهن و تمیز جلوه می کردن. جالبه که تبعیض حتی در مورد یک جاده هم می تونه سرنوشت اون راه رو تغییر بده ، چرا که خیابونی که تنگ و تاریک و پر از چاله و چوله است یکهو تبدیل به اتوبانی زیبا با گل کاری و سیستم آبیاری قطره ای و جدول بندی میشه فقط چون تغییر وداده و از جنوب شهر به شمال شهر و منطقه پولداران رسیده. جالبه که همه دم از تساوی و برابری میزنن اما این شرط برابری حتی در مورد جاده سازی یک شهر هم پیاده نمی شه.

یادمه کوچیک که بودم اینور و اونور می شنیدیم که مثلاً تو اون خیابون نری ... خطرناکه، یا بریم پیاده روی تو خیابون ... چون از همه جای دیگه بهتره و یا زمین بر خیابون ... قیمتش کلی ترقی کرده ...

خلاصه من نمی دونم سرنوشت این خیابونها رو کی معین می کنه و یا طبق چه اصل و منطقی یکی به اوج شهرت می رسه و یکی به عمق مکنت.

اختلاف طبقاتی بین خیابونها همیشه بوده و هست ولی ای کاش روزی راه حلی پیدا میشد و ما اینکار و با آدمای نمی کردیم... مگه نه ؟

تغییر فصل و رنگ طبیعت رو تو هیچ خیابون جنوب کالیفرنیا شاهد نیستیم . بازم میرسیم باون مثل معروف که .

Location, Location, Location
اصولاً خیابونهای آمریکا فقط کارشون اینه که دو نقطه رو به هم مربوط کنن و اگر روزی روزگاری زبون باز کنن همچین خیلی چیزی ندارن که بگن جز اینکه بعله گاهی ترافیک سنگینه و گاهی آسفالت رو عوض می کنن. حتی اونهایی که توی **Down town** هستن و از رفت و آمد زیاد برخوردارن زیاد شاهد هیجان نیستند. اما برگردیم به خیابونهای تهرون خودمون که سر هر پیچی داستانی در حال اتفاقه، خیابونایی هستنند که شاهد عظمت و اوج... جنگ و دعوا... خوشی و

یادش بخیر خیابونهای شلوغ و پرهیاهوی تهرون . چه موقع بهارش که جوونه های مغز پسته ای درختهای چنار و صدای باریکه آب تو جوینها خبر از اومدن عید و نوروز میداد و چه وقت تابستونش که صدا و همهمه گنجشکها و کلاغها و سار مژده از زندگی طبیعت میداد. تازه تا چشم بهم میزدیم انبوه برگهای خشک زرد و قهوه ای و گاه نارنجی تو گودالهای پیاده رو جمع میشد و نوای خِش خِش شکستن این برگها زیر پای عابران پیاده اومدن پاییز رو ندا میداد که بسرعت برق و باد تبدیل به سردخونه ای میشد که یخ و سرما تو همون چاله چوله ها باعث عذاب بزرگسالها و خنده و شادی بچه ها میشد.

خیابونهای تهرون اگرزبون داشتن چه خاطراتی رو میتونستن گویا باشن همین



شادی و هزاران اتفاق دیگه بودن . خیابونایی که در مسیر اونها تاریخ یک ملت شکل گرفته. اگه یادتون باشه یکی از خوش شانسترین خیابونهای تهرون بلوار الیزابت بود که نمیدونم آیا حالا بعد از این همه سال بختش عوض شده یا نه؟ تا جائی که من یادمه تو دنیای راه و جاده و کوچه و خیابون و کوی و اتوبان اگه پارتی بازی و سیاست تو کار بود یکهو لقب



برگزاری سال روانشاد رستم گیو

روز چهارم اکتبر سال ۲۰۰۹ ساعت ۱۱ پیش از نیمروز مراسم جشن خوانی سال روانشاد رستم گیو در محل سالن مروارید گیو مرکز زرتشتیان کالیفرنیا برگزار گردید. مراسم با سخنرانی موبد دکتر وحیدی ادامه یافت و دکتر فرهنگ مهر با یادآوری این نکته که نام ارباب رستم گیو در دایره المعارف ایرانیکا درج گردیده سبب خرسندی باشندگان مراسم گردید. سخنرانی شیرین منوچهری و آوا افشاری به زبانهای فارسی و انگلیسی در رابطه با زندگی ارباب رستم گیو بسیار سودمند و مورد توجه باشندگان بود و در ادامه دکتر خسرو مهر فراز طرف تراست مروارید خانم گیو به ایراد سخنرانی پرداخت و در خاتمه نیز دکتر خسرو خزائی از طرف انجمن زرتشتیان اروپا با سخنرانی خود پایان بخش این گردهمایی با شکوه بود.



دومین نشست موبدان:

دومین نشست موبدان در روز ۱۳ سپتامبر در کتابخانه ارباب کیخسرو شاهرخ در مهر ارباب رستم گیو تشکیل شد. در این نشست که بیش از ۱۵ تن از موبدان و همسران ایشان با دعوت قبلی حضور داشتند نتایج نشست اول مورد بازبینی قرار گرفت و قرار شد که دوره دوم کنکاش موبدان آمریکا تشکیل شود.

برگزاری گهنبار چهره ایاسرم گاه:

در بامداد روز ۱۱ اکتبر ۲۰۰۹ به روز آسمان ایزد و شهریور ماه گهنبار چهره ایاسرم گاه در مرکز زرتشتیان کالیفرنیا برگزار شد. اوستاخوانی این گهنبار را موبدان دکتر رستم وحیدی اشکان باستانی آرش کسروی و بهرام شهزادی بر عهده داشتند و همچنین زال دهموبد بعنوان دهموبد در مراسم با گردانیدن آتش و بوی خوش در میان باشندگان سبب همآزوری و همپیوندی حاضرین گردید.

روز کورش بزرگ:

روز کورش بزرگ در تاریخ ۲۹ اکتبر ۲۰۰۹ در محل تالار مروارید گیو با همکاری سازمان نجات پاسارگاد و مرکز زرتشتیان کالیفرنیا و شرکت کتاب برگزار گردید. در ابتدای برنامه از سوی مرکز زرتشتیان به باشندگان خیر مقدم گفته شد و از کورش بزرگ به عنوان یک آزادیخواه و پادشاهی خردگرا که بر پایه باور زرتشتی می زیسه یاد شد. سپس تنی چند از محققین به ایراد سخنرانی در رابطه با شخصیت کورش کبیر و منشور



حقوق بشر کورش به عنوان نخستین منشور حقوق بشر در جهان پرداختند. و در پایان فیلمی از دوران شاهنشاهی کورش بزرگ به زبان فارسی پخش شد.



برگزاری مراسم جشن مهرگان

در روز سوم اکتبر سال ۲۰۰۹ ساعت ۶ پسین مراسم جشن مهرگان با حضور جمع زیادی از همکیشان و علاقمندان در محل سالن مروارید گیو مرکز زرتشتیان کالیفرنیا برگزار شد.

مراسم با سخنرانی موبد دکتر رستم وحیدی در رابطه با فلسفه جشن مهرگان آغاز گردید و ادامه دهنده مراسم برنامه زیبای نوباوگان زرتشتی کلاسهای فارسی و دینی بود. در ادامه دکتر بهرام گشتاسبی ریاست انجمن به ایراد سخنرانی پرداخت. میهمانان مراسم از دانشگاه مهرآفرین نیز با ارائه سخنرانی خود زینت بخش برنامه‌ها بودند. اجرای موسیقی سنتی توسط گروهی از جوانان زرتشتی و سخنرانی دکتر فرهنگ مهر بخشهای دیگر برنامه بودند.

مراسم اهدای جوایز برندگان مسابقات تخت نرد و اهدای کمک هزینه تحصیلی به دانشجویان ممتاز یاسمن دمهری و دیناز دهموبد بخشهای دیگری از برنامه بودند.

در خاتمه نیز مراسم بزم شادی پایان بخش این جشن به یاد ماندنی بود.





خوردن آب انار شیرین یا ترش میل به خوردن خاک در خانمهای حامله را برطرف می سازد. به انار ترش و شیرین میخوش می گویند. انار فشار خون را پایین می آورد. همچنین ادرار آور بوده و حرارت معده را فرومی نشاند و مستی را برطرف می سازد و مضرات دخانیات را خنثی می نماید. باعث درمان صفرا و تبهای صفراوی، یرقان و ناراحتی های پوستی می شود.

انار پخته چاره گوشه کردن کنار انگشتان است. مصرف زیاد آن برای کسانی که یبوست دارند خوب نیست و بایستی بعد از آن ملین (روغن زیتون) بخورند.

مثل هر میوه دیگری انار را نباید بعد از غذا خورد. اشخاص رطوبتی و سرد مزاج پس از خوردن انار بایستی زنجبیل جوشیده با نبات و آب گرم بخورند.

انار سرشار از آنتی اکسیدان ها است. تقریباً سه برابر چای سبز، به همین دلیل در پیشگیری از انواع سرطان ها مفید است. مصرف آب انار از ابتلا به سرطان پروستات نیز جلوگیری می نماید.

انار منبعی غنی از اسید فولیک می باشد و برای زنان بار دار بسیار مفید است. در پیشگیری از تصلب شرایین و اکسیداسیون کلسترول بد یا "ال دی، ال" در جدار عروق اثر داشته و خطر تشکیل لخته خون و سگته را کاهش میدهد و از تجمع غیرطبیعی پلاکتها جلوگیری می کند.

انار حاوی فرم طبیعی آسپیرین به نام سالیسیلات است که مصرف آن موجب کاهش حملات قلبی می شود. میزان قند موجود در آن برای بیماران دیابتی خوبست.

گلنار، گل انار است، اسهال ساده را برطرف می نماید، آن را مثل چای دم کرده با کمی عسل صبح، ظهر و شب میل نمایید. برای برطرف کردن ورم روده و ورم لوزه بایستی دم کرده گلنار را چند مرتبه در روز غرغره کنید. برای از بین بردن ترشحات ساده خانمها، روزی سه مرتبه دم کرده آنرا میل نمایید. اگر جوشانده گلنار را برزخم بمالید جراحات التیام می یابد. هرگاه ۷ عدد گل انار را که به صورت غنچه است و هنوز باز نشده صبح ناشتا بخورید تایکسال ناراحتی از بابت دمل و کورک و جوش و کثافت خون نخواهید داشت.

اگر گلنار نبود، شیره پوست به علاوه سفیدی داخل چسبیده به پوست کار گلنار را انجام می دهد.

برگ انار ضد استفراغ، اشتها آور و مقوی معده است، آن را مثل چای دم کرده و بخورید، کم خونی، ضعف

خداوند بزرگ ودانا، طبیعت بخشنده و گشاده دست را بر آن داشته است تا در هر فصلی از سال میوه هایی را در دسترس انسان قرار دهد که سلامت وی را تامین می کند و نیروی دفاعی بدنش را در برابر بیماریها و عوارض ناشی از زندگی و تغییرات آب و هوا در آن فصل افزایش می دهد.

در فصل پاییز که بادوباران و سرما خوردگی و بیماریهای دیگر وجود دارد انار، لیمو (ترش و شیرین) و پرتقال بسیار مغتنم است. چه این میوه های لذیذ علاوه بر خاصیت شفا بخشی، سلامت ما را حفظ و از پروزیبیماریها جلوگیری می کنند.

انار شاه میوه بهشتی ما زرتشتیان است که از زمانهای بسیار قدیم در سر سفره هفت شین مان وجود داشته است. این میوه به صورت وحشی در کردستان و بلوچستان می رویده است و تدریجاً از این جا به دیگر نقاط دنیا رفته و پرورش یافته است. انار همدم شبهای زمستانی ما ایرانیان است و به علت داشتن ویتامین از فساد خون

جلوگیری می کند. انار سرد است و برای رفع سردی آن عرق نعناع بخورید. دانه انار جنگلی کوچک و به ناردان معروف

است و شیره آن برای اسهال خوبست. این میوه بهشتی سرشار از ویتامین ث (باعث تقویت سیستم ایمنی بدن) و ویتامین های ب۱، ب۲، ب۶ (موجب تقویت اعصاب) و ب۹ و همچنین ویتامین های آ و ئی می باشد.

انار دارای پتاسیم و منیزیم است و در تصفیه و شستشوی خون موثر است و بدین وسیله سلولهای کبد را فعال می کند.

انار اوره و کلسترول و سموم دیگر را دفع می کند و پیشاب آور است. نگاهداشتن آب انار در دهان و مزه مزه کردن آن برفک و جوش دهان را بر طرف می کند و لثه را محکم می نماید. رنگ رخسار را نیکو می سازد و برای کم خونی نافع است.

انار دارای کلسیم، فسفر، آهن و منگنز نیز هست که باعث می شوند مایعات بدن به ویژه خون را تنظیم و در آن تعادل به وجود می آورد و قدرت دفاعی بدن را در مقابل میکروبها و بیماریها افزایش می دهد و سلامت جسم را تامین می کند.

انار شیرین معتدل، مقوی، فربه کننده، ملین و مدر و تشنگی آور است. خوردن انار شیرین آواز را صاف و سرفه را تسکین می بخشد، مقوی کبد بوده و خارشهای بدن را بهبود می بخشد. انار ترش طبیعت سرد دارد، مدر، قابض و مقوی کبد است البته زیاده روی در مصرف آن ممکن است ایجاد زخم معده نماید. سعی کنید با انار ترش که در دهان نگاه می دارید زخمهای دهان را برطرف نمایید. برای از بین بردن گوشتهای اضافی و زخمهای انار ترش را بجوشانید تا غلیظ شود سپس با کمی عسل مخلوط کرده و بر زخم بینی یا گوشت اضافی زخمها بمالید.

میوه های بهشتی نویسنده: شیدرخ نوزی





مفید است. برای زنان باردار خوبست چون در تغذیه مناسب جنین دخالت دارد. کمبود آن در بدن باعث کم خونی می گردد در اسفناج، چغندر، کلم، کاهو، جعفری، لیمو، پرتقال، آناناس، توت فرنگی، و نارنگی موجود است. ویتامین ب ۲ یا ریبو فلاوین: در کم خونی، مرض قند، ورم دهان و زبان و ورم قرنیه چشم و شب کوری مفید است (در عمل بینایی اهمیت خاصی دارد).

در سیب، گیلاس، هلو، انگور، گلابی، آلو، نارنج، بادام و فندق، پسته، نارگیل، مخمرها، موز، هویج و گوجه فرنگی است. ویتامین ب ۶ یا پیرود وکسین: موثر در بعضی بیماریهای عصبی و خستگی اعضاء سختی عضلانی و استفراغ های آبستنی و بیماریهای پارکینسون. در مخمر آجیو، سبوس غلات، جوانه گندم، سیب زمینی، بادام زمینی، هویج می باشد.

ویتامین پ یا اسید نیکو تی نیک: مفید برای بیماریهای جلدی مانند آکنه، سودا، سرمازدگی، اختلالات کبدی، بعضی حالات کری، برای حفاظت از گویچه های قرمز خون، برای مبتلایان به مرض قند.

تزریق زیاد ویتامین ب ۱ و ۱۲ این بیماری را ایجاد می کند. در مخمر آجیو و عصاره کبدی وجود دارد.

ویتامین آ یا ضد شبکوری یا ویتامین رشد: برای تشکیل استخوان ها و دندانها و رشد انسان، هضم غذا، ساختن گلبولهای قرمز و سفید و محافظت پوست و ضد خشکی قرنیه چشم می باشد. در زرد آلو، هویج، جعفری، اسفناج، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، کره و پنیر و شیراست.

ویتامین بی یا توکوفرول: یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که از بدن در برابر تاثیرات مخرب رادیکال های آزاد محافظت می کند از اکسید شدن چربیها ی اضافی جلوگیری می کند. از سلولهای قرمز نیز محافظت می نماید و از بین رفتن ویتامین آ جلوگیری می کند و برای تولید مثل ضروری است. بیشتر در گیاهان و کمتر در حیوانات است، در روغن آفتابگردان، جوانه گندم، دانه زیتون، روغن سویا، زرده تخم مرغ، اسفناج، کلم، کاهو، و سیب وجود دارد.

منگنز: عامل سیاهی مو است و کمبود آن مو را سفید می کند و برای کبد پوست و استخوان لازم است.

همچنین برای کار غده ها و ترشح غده تیروئید بسیار ضروری است. در بادام، فندق، گردو خشک، هلو و انجیر و سیب به مقدار زیاد وجود دارد.

ید: یک ضد اسکور بوت بوده و ادرار آور است و بیماری لفتایسم، راشیتیس و سفلیس و نقرس و رماتیسم را معالجه می کند.

کمبود آن باعث بیماری عصبی می شود. در شاهی، شلغم، کاهو، کلم، انگور، سیر و سیب و گردو، اسفناج، پیازچه



شدید پس از بیماریها و خستگی مفرط و میگرن را برطرف می سازد. لازم به ذکر است اگر بعد از مصرف جوشانده پوست یا ساقه انار حالت سرگیجه و اختلال بینایی ایجاد شد به پشت خوابیده و مدتی چشمها را ببندید تا برطرف شود.

پوست انار خشک خونریزی مقعد را درمان می کند، بدین منظور آنرا جوشانده صاف کنید و در حال نیم گرم در آن بنشینید یا اینکه هر دفعه خود را با آن بشویید. انار برای دفع کرمها و انگلهای روده فوق العاده موثر است.

توجه داشته باشید که گوشتهای فیبری داخل انار باعث تمیزی روده ها می شود.

”در انتها هر چه از انار بگویم کم گفته ام“.

بیشتر بدانیم راجع به ویتامین ها و مواد معدنی موجود در انار: ویتامین ث یا اسید اسکوربیک:

فشار خون را پایین می آورد، سبب تحریک تخمدان ها و غدد فوق کلیوی شده و مقاومت بدن را در مقابل میکروبها زیاد می کند. کمبود آن باعث بروز رماتیسم گشته، استخوان ها شکننده شده و شخص به امراض عفونی مبتلا می شود. همچنین باعث خونریزی، خستگی، نازکی عروق میگردد، اثر روی رنگدانه پوستی و دیر شدن دندانها می گذارد. توجه داشته باشید در اثر حرارت و گرما از بین می رود. در کلم خام، گوجه فرنگی، پرتقال، لیمو، اسفناج، شلغم، فلفل قرمز و کاهو و..... است.

ویتامین ب ۱ یا انورین یا ضد ورم عصب یا تیامین: مفید در تورم اعصاب، فلج اعصاب، بعد از دیفتی، خستگی زیاد، بیوست و مرض قند است.

در سیب، گیلاس، هلو، انگور، گلابی، آلو، نارنج، زرد آلو، گردو و بادام و نارگیل و پسته و..... می باشد.

ویتامین ب ۹ یا اسید فولیک: در تولید گلبولهای قرمز خون و حفظ سلامت اعصاب بسیار



شاه میوه بهشتی "انار"



تربچه، شلتوک و سوسوس برنج می باشد.

منیزیم:

در تنظیم حرارت بدن و در مصرف چربی بدن رل موثری دارد. ، مقاومت نسوج بدن را در مقابل امراض مخصوصاً "سرطان زیاد می کند ، کمبود آن موجب حمله قلبی می شود.

همچنین باعث عصبانیت شدید و عکس العمل های بسیار شدید در مقابل ناراحتیهای جزئی می گردد. منیزیم دفاع بدن را در مقابل عفونت، میکروب ، ویروس تقویت کرده و بالا می برد.

در کاهو ، کره ، اسفناج ، (آب اسفناج گوهری گرانبهاست و ضد سرطان) دانه جو، نخود و لوبیا خشک ، گردو و فندق و بادام خشک و سبزیجات تیره می باشد.

سدیم:

قسمت های داخلی شکم را منظم می سازد و در سرم خونی بدن می باشد. برای هضم و جذب غذا ضرورت دارد ، کمبود آن باعث کم اشتهاپی و سستی و ضعف مفرط و انقباض عضلات می شود. با گاز کلر، کلرور سدیم یعنی نمک طعام را درست می کند.، این ماده در اکثر میوه ها وجود دارد، برای بچه ها خوب است ولی بزرگتر ها چون از راه میوه ها آن را دریافت می کنند نیازی به آن ندارند. نمک طعام نقش عمده در ایجاد بیماریهای قلبی ، فشار خون و سکنه مغزی و سرطان دارد. املاح سدیم متضاد با پتاسیم است و بیشتر در مواد حیوانی و نمک است.

پتاسیم:

از تصلب شرایین جلوگیری می کند . مهمترین مایع درون سلولی است ، مدر و ملین و خلط آور است .

برای نمو بدن لازم و بعضی آنزیم ها را فعال می کند.

کمبود آن توهمات، لرزش، ضعف شدید و تپش قلب می آورد و بیشتر بعد از عمل جراحی و اسهال شدید آشکار می گردد .

در آب پرتقال یا توسرخ ، شیر، گوجه فرنگی ، عدس ، لوبیا ، گندم ، جو، اسفناج ، و فندق و بادام است.

مصرف بی رویه آن ناراحتی کلیه و خونریزی شدید می آورد.

آهن:

برای خون سازی و کبد لازم است و حامل اکسیژن می باشد، برای بچه های در حال رشد و خانم های حامله ضروری است . آهن بدون وجود مس فعالیتش کم است . کمبود آن باعث ضعف ، کم خونی، و خستگی می گردد.

مس:

موثر در متابولیسم استخوان ، خون سازی و تولید ملانین مو است و مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی بالا می برد.

کمبود آن باعث سفید شدن مو ، ضعف اعصاب و کاهش گلبولهای قرمز و سفید خون و خارشها بخصوص خارشهای بعد از حاملگی است .

در جوانه گندم ، مخمر آجگو ، برگ شلغم ، کاهو و گردو است .

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که سلولهای بدن را در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کنند. رادیکال های آزاد موادی هستند که از

سوخت بعضی مواد غذایی در بدن ایجاد می شود، همچنین بدن با مواجهه با برخی عوامل محیطی مانند دود سیگار یا پرتوهای زیان آور

نیز ایجاد رادیکال های آزاد می نماید.

رادیکال های آزاد باعث تخریب سلولی می شوند و تحقیقات نشان

داده که می توانند زمینه ساز ابتلای انسان به بیماریهای مزمن دیگر

شوند. انواع آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین آ و ویتامین ث و ویتا مینئی و سلنیوم و بعضی دیگر شناخته شده اند.

این آنتی اکسیدان ها را می توان در بیشتر مواد غذایی به ویژه میوه ها و سبزی های تازه یافت.

منابع و ماخذ:

اعجاز میوه ها و سبزی ها: هورفری

نقش خوراکی ها در درمان بیماریها: دکتر روتنبرگ و دکتر نورین ترجمه

مهرین

فرهنگ خوردنیها: پروفیسور حاجبی

کتاب شفا: دکتر رجحان

خواص میوه ها و سبزی ها: قره گوزلو

تندرستی و زیبایی با گیاهان: جان بی لاست ترجمه خوانساری

درمان طبیعی: میشل موری ترجمه گواهی

زبان خوراکیها: جزایری

خود درمانی با میوه ها و سبزیها: شاد نظر

نشریه صنعت نفت دوم دیماه ۸۷

مجله زندگی ایده آل امرداد ۸۸



که روزهای خوش من دوره جوانی بود
خوش است آنکه نباشد بفکر بود و نبود

بروزگار جوانی درود باد درود
نمود فکر بود و نبود و خوش بودم



حمیدرضا با چند نفر از فرزندان بزرگان را در این کلاس پذیرفتند و شخص محترمی بنام آقای خاموشی برای آموزگاری آنها برگزیدند. در این زمینه اتفاقی افتاد که مختصراً بشرح آن میپردازم.



در آنموقع رسم بر این بود که وقتی معلمی بکلاس وارد میشود تمام دانش آموزان برای احترام بلند شده ادای احترام میکردند. روزی وقتی آقای خاموشی بکلاس وارد میشود تمام دانش آموزان بیخاسته ادای احترام میکنند بجز آقای حمیدرضا. وقتی آقای خاموشی از او میپرسد که چرا بلند نشدی و ادای احترام

نکردی در جواب میگوید نکردم که نکردم - آقای خاموشی بدنبال ناظم میفرستد. ناظم مدرسه آقای طباطبائی که شخص جدی بود و همیشه شلاقی در دست داشت وارد کلاس میشود و از آقای حمید رضا میپرسد چرا ادای احترام نکردی؟ میگوید نکردم که نکردم - آقای ناظم با شلاقش دو سه ضربه آرام بشانه های حمید رضا میزند و میگوید احترام هر معلم لازم و واجب است - موقع ظهر آقای حمید رضا برای خوردن نهار بخانه میروند و ساعت یک بعد از ظهر از طرف دربار بدنبال ناظم مدرسه میایند و آقای طباطبائی را بدربار میبرند - در اینموقع همه دبیران و دانش آموزان با ناراحتی و دلهره که آیا بر ناظم چه میگردد و این موضوع بکجا میانجامد به کار خود ادامه دادند که ساعت ۲ بعد از ظهر ناظم با چهره ای آرام و لبهای خندان دبیرستان میاید و همه دبیران و دانش آموزان در حیاط جمع میشوند و آقای طباطبائی چنین سخن میگوید - بدربار رفته و در پشت درب سالنی که رضا شاه در آن بود ایستاده بودم که درب سالن باز شد و شخص شاه با چهره خندان و با احترام چند قدم بجلو من آمدند و دست مرا با محبت فشار دادند و در سالن مرا پهلوی خود نشاندند فرمودند

(برای من بسیار جای خوشوقتی است که در مملکت من چنین مردانی برای تعلیم و تربیت فرزندان ایران میکوشند و آتیه درخشانی برای ایران عزیز بوجود میاورند) و دستور دادند مدال درجه اول علمی را برای من آوردند و آنرا با دست خود به سینۀ من نصب نمود و با احترام مرا با اتمومیل شخصی خود بمدرسه بازگرداندند. در همان موقع اشک شوق در ضمن افسوس بر دیدگان هم حاضران جاری بود و دیدیم و دیدند که دشمنان ملک و ملت چگونه این مرد وطن دوست و ترقیخواه را از وطن عزیز راندند.

آری یادت خجسته باد

دوران گواه سروری پایدار توست

تاریخ سر بر مسند افتخار توست

تا صبح حشر تابان و زنده باد

نامت بر فراز تارک کائنات

در سال ۱۳۱۵ خورشیدی آموزشگاههای زرتشتیان در تهران منحصر بود دبیرستانی بنام دبیرستان زرتشتیان که در خانه قدیمی مرحوم ارباب جمشید جمشیدیان در خیابان مسعود سعد که ساختمانی قدیمی و شامل شش کلاس و یک اطاق دفتر بود و در هر کلاس بیش از چهل دانش آموز جای داده بودند- در همان روزگار خیراندیشی بنام فرزند ناکامش در زمین انجمن و جنب نیایشگاه آدریان ساختمانی برای دبیرستان بنا نهاده بود که بنام فیروز بهرام و به نیت اینکه دبیرستان دخترانه باشد ولی در همان روزها خانمی پارسی بنام همابای پیتیت در خیابان شاهرضا ساختمانی برای دبیرستان میساخت که بنام فرزندش که انوشیروان نام داشت نامگذاری شده بود.

ایندو ساختمانی تقریباً با هم برای استفاده آماده میشد- در همانحال انجمن و خیراندیشان تصمیم گرفتند که دبیرستان فیروز بهرام پسرانه باشد و دبیرستان انوشیروان که بسیار زیبا و با ایهت بود مختص دختران باشد. افتتاح ایندو دبیرستان تقریباً با هم و مقارن سال ۱۳۱۶ خورشیدی بود در آنسالها رئیس انجمن مرحوم ارباب کیخسرو شاهرخ و مدیر دبیرستان فیروز بهرام مرحوم سهراب سفرنگ و ناظم دبیرستان آقای طباطبائی و دبیران دبیرستان از بهترین و معروفترین استادان انتخاب شده بودند که اغلب صاحب تالیفاتی بودند. مثلاً استاد فیزیک آقای رهنما- استاد شیمی آقای رضا قلی زاده و آقای هنربخش استاد ریاضی آقای حکیم الهی و استاد وزیری استادان ادبیات بودند.

ناگفته نماند که ساختمان دبیرستانها به نحو بسیار خوب و پسندیده آماده شد ولی بودجه ای برای اداره و حقوق معلمین در نظر گرفته نشده بود و مخارج سر بار انجمن بود - تا اینکه موقعیکه دکتر اسفندیار یگانگی رئیس انجمن شد تصمیم گرفت بودجه مدارس سروسامانی داده شود از این لحاظ مبلغ دو میلیون تومان آنروزها از برادرش جمشید یگانگی قرض نمود و جلو دبیرستان فیروز بهرام که مجاور خیابان نادری بود در حدود ده مغازه و روی مغازه ها آپارتمان ساختند و مقداری سرقفلی از مغازه ها گرفتند و ماهانه مقدار زیاد کرایه دریافت میشد. همچنین جلو دبیرستان انوشیروان که جنب خیابان شاهرضا بود در حدود ده مغازه ساختند که از هر کدام سرقفلی و کرایه عاید انجمن شد و بدهی را پس دادند و هر ماهه مقدار زیادی کرایه وصول میشد و انجمن از مضیقه مالی خلاص شد.

چند سال بعد مرحوم ارباب رستم گیو دبستانی بنام برادرش گیو برای دختران ابتدائی در زمین انجمن و پشت دبیرستان انوشیروان ساخت و بنام دبستان گیو نامیده شد. در آنوقت در پشت انجمن و کوچه زرتشتیان ساختمان دبستان قدیمی بود بنام دبستان دخترانه ایرج و چند ساختمان کهنه و قدیمی و کلنگی وجود داشت که انجمن آنها را خراب کرد و سالن ایرج را برای کارهای دینی ایجاد نمود مرحوم خسروی هم تالاری بنام خسروی و مرحوم بهمن هم توسط همسر ایشان مروارید سال بهمن را برای سخنرانی ها ساختند. اما دبیرستان فیروز بهرام بمناسبت داشتن دبیران دانشمند و کارآموده و حسن اداره دبیرستان در تمام تهران مقام اول را بدست آورد بطوریکه اولیای امور برای تعلیم و تربیت کوچکترین فرزند رضا شاه بنام حمید رضا دبیرستان فیروز بهرام را انتخاب کرده و کلاس ویژه ای برای این منظور برقرار نمودند و شاهرخ

دهش ها به مرکز زرتشتیان

تا پایان نوامبر ۲۰۰۹



آقای فرهنگ پور وفادار برای اوستا خوانی سال شادروان خدارحم بهمرد پور وفاداری زین آباد ۱۰۱ دلار

بانو شهناز و رستم کرمانی برای اوستا خوانی سال شادروان همایون بهرام گشودای ۱۰۰ دلار

بانو شیرین دارابیان برای اوستا خوانی درگذشت شادروان شهریار داراب دارابیان ۸۰۰ دلار

بانو گلبنو عزتی برای اوستا خوانی سال شادروان بهرام رستم فروغی ۱۰۱ دلار

بانو پرویش فولادپور برای اوستا خوانی یادبود شادروان داریوش هرمز سروش ۱۰۰ دلار

بانو ژاله یلزاده برای اوستا خوانی یادبود پدرشان شادروان کیخسرو یلزاده ۱۵۰ دلار

بانو اختر شجاع زادگان برای اوستا خوانی یادبود شادروانان نبات ظهراب کماچی و خدارحم بهروزیان و دکتر شروین بهروزیان ۵۰۰ دلار

بانو گوهر بهدادنیا برای اوستا خوانی یادبود شادروان پروین خداداد و خسرو خداداد آذرکیوان ۱۰۰ دلار

بانو فرشته یزدانی خطیبی برای اوستا خوانی برای یادبود پدر و مادرشان ۱۰۰ دلار

بانو ناهید و کاوه کسروی برای اوستا خوانی سال شادروان زمرد رستم تهمتئی کسروی ۱۰۱ دلار

بانو لعلی کاووسی جم زاده برای اوستا خوانی سال شادروان دکتر شاهجهان جم زاده ۱۰۱ دلار

بانو پریسا و نازنین عزتی برای اوستا خوانی سال شادروان مهناز بهرام فروغی عزتی ۲۰۱ دلار

بانو پروین ورهرا برای اوستا خوانی به یادبود درگذشتگان خانواده خودشان ۱۰۱ دلار

بانو مهناز دارابیان برای اوستا خوانی روزه های شادروان شهریار داراب دارابیان ۴۰۴ دلار

بانو فرشته یزدانی خطیبی برای اوستا خوانی سال شادروانان محبوبه خداداد جذبه یزدانی و خدایار بهرام یزدانی ۱۰۱ دلار

بانو مهناز دارابیان برای اوستا خوانی سیروزه شادروان شهریار داراب دارابیان ۱۰۱ دلار

بانو پروین ورهرا برای اوستا خوانی به یادبود شادروانان خداداد ظهرا بیاان و گل ظهرا بیاان و رستم مرزبان و خدارحم مرزبان و شیرین ظهرا بیاان ۱۰۱ دلار

بانو سیمین خرمشاهی آذر مهر برای اوستا خوانی تندرستی ۱۰۱ دلار

بانو مهتاب و بهرام شهروینی برای اوستا خوانی سال شادروان دکتر کیخسرو شهروینی ۱۰۱ دلار

بانو پریخ شهروینی برای اوستا خوانی سال شادروان دکتر کیخسرو شهروینی ۱۰۱ دلار

بانو رامش و بهروز شهروینی برای اوستا خوانی سال شادروان دکتر کیخسرو شهروینی ۱۰۱ دلار

بانو ملوک مالگنجی برای اوستا خوانی سال شادروانان همایون انوشیروانی، خدایار هورمزدی و شیدا زابلستانی ۱۰۱ دلار

بانو ژاله یلزاده برای اوستا خوانی درگذشت شادروان دکتر آریتا دینیار

۱ آقای دکتر تیرانداز گشتاسبی و خانم مهوش پارسایی ۱۰۰۰ دلار

۲ هانم سپیده ملک پور و آقای مارتین ۱۳۳ دلار

۳ خانم ماهرخ نامداری ۱۰۰ دلار

۴ خانم پریدخت و آقای هومن کامیار ۳۵۰ دلار

۵ آقای هرمزدیار بهزیز ۳۰۱ دلار

۶ خانم فرزانه و آقای مهران مهرفر ۱۶۰ دلار

۷ خانم پروانه سروشیان ۱۰۱ دلار

۸ خانم تریتی و آقای کیخسرو عزتی ۱۰۱ دلار

۹ دهشمند ۵۰۰ دلار

۱۰ آقای Joe Shekoa ۱۰۰ دلار

۱۱ آقای عباس واثقی ۳۰۰ دلار

۱۲ خانم شعله و آقای مهران هرمزدی ۱۰۰ دلار

۱۳ ABAN & MANECK BHOT ۱۰۱ دلار

۱۴ خانم بهناز و آقای کورش دیانت ۵۰۰ دلار

۱۵ خانم شهناز و آقای طهمورث عزتی ۱۰۱ دلار

۱۶ خانم مهرناز و آقای سیامک سلامتی ۱۰۱ دلار

۱۷ خانم دکتر رویا امانی ۱۴۰ دلار



نام دهشمندان برای اوستا خوانی

تا پایان نوامبر ۲۰۰۹

خانواده بانو ملکه کمدار برای اوستا خوانی روزه های شادروان منوچهر سروش کمدار ۱۲۰۰ دلار

بانو ملوک مالگنجی برای اوستا خوانی سال شادروان گیتی شهریار ماگنجی ۱۰۱ دلار

آقای دکتر خدایار دینیاری برای اوستا خوانی سال شادروان کشور خدابنده دینیاری ۱۰۰ دلار



۱۰۵ دلار
 بانو پروین کیخان زاده برای اوستاخوانی سال شادروانان مروارید خداداد
 و برزو خداداد فروغی ۶۰ دلار
 بانو مخمل اردشیری برای اوستاخوانی سال شادروان مروارید خسرو
 گوهر ریزی ۱۰۱ دلار
 بانو روح انگیز مهرخاوندی برای اوستاخوانی سال شادروان جمشید
 مهرخاوندی ۱۰۱ دلار
 بانو ایراندخت ورجاوند برای اوستاخوانی یادبود شادروان پوراندخت
 پورمستدام ورجاوند ۱۰۱ دلار
 بانو ایراندخت سروشیان برای اوستاخوانی یادبود شادروان کیخسرو
 سروشیان ۱۰۱ دلار
 بانو گیتا غیبی جمشیدی برای اوستاخوانی سال شادروان فریدون رستم
 جمشیدی ۱۰۱ دلار
 بانو پروانه سروشیان برای اوستاخوانی یادبود شادروان اردشیر خسروان
 اهورا ۱۰۱ دلار
 بانو فرشته ارغوانی برای اوستاخوانی جشن خانه نو ۱۰۱ دلار
 بانو پروین سامی کلانتری برای اوستاخوانی یادبود شادروان خدامراد
 خسرو سامی کلانتری ۱۰۱ دلار
 بانو همایون خسروی به مناسبت سرسال همسرشان شادروان گشتاسب
 کرمانی ۱۰۱ دلار
 آقای فرهاد کرمانی به مناسبت سرسال پدرشان شادروان گشتاسب
 کرمانی ۱۰۱ دلار
 بانو رامک رهنمون به مناسبت سرسال مادرشان شادروان پریدخت ۱۰۱
 دلار

جمشیدی زاده ۱۰۰۰ دلار
 بانو پروانه نمیری برای اوستاخوانی سال شادروان سیروس اردشیر
 نمیری ۱۰۰ دلار
 آقای بهروز بهی زاده برای اوستاخوانی سال شادروانان مهربان بهی زاده و
 مهین دخت رستم بلندی ۵۰ دلار
 بانو هما مالگنجی برای اوستاخوانی تندرستی بهدینان مهرجی، هما و
 اشکان مالگنجی و خانواده ۱۰۱ دلار
 بانو پریش آفاق برای اوستاخوانی سال شادروان خداداد افلاطون
 بهرامشاهی ۱۰۱ دلار
 بانوان خورشید و فیروزه بهدینان برای اوستاخوانی سال شادروان شیرین
 بهرام شریف آبادی ۱۵۱ دلار
 بانوان ترانه غیبی و فرزانه مهرفر برای اوستاخوانی سال شادروان
 پریدخت بهرام آریائی ۱۰۱ دلار
 بانو منیژه هورمزدی برای اوستاخوانی درگذشت شادروان هوشنگ
 مهربان موبدشاهی ۱۰۰۰ دلار و هماروانان ۱۰۱ دلار
 بانو مریخ و هرمز سروشیان برای اوستاخوانی سال شادروان سورن هرمز
 سروشیان ۱۰۰ دلار
 بانو مهرانگیز جم زاده برای اوستاخوانی سال شادروان دکتر اسفندیار
 فریدون جم زاده ۷۷ دلار
 بانو فرنگیس بانکی برای اوستاخوانی سال شادروان لعل پاریسی ۱۰۱
 دلار
 آقای عباس واثقی برای اوستاخوانی به یادبود بانو واثقی ۶۰ دلار
 آقای دکتر داریوش پرویزپور برای اوستاخوانی درگذشت شادروان
 منیژه اردشیر پورکاج پرویزپور ۷۰۱ دلار
 بانوان لعل و شقایق و لادن یلزاده برای اوستاخوانی سال شادروان
 جهانگیر رستم یلزاده ۱۰۱ دلار
 بانو ماهرخ نامداری برای اوستاخوانی سال شادروان منوچهر بهرام
 مهربان ۱۰۱ دلار
 بانو گیتا جمشیدی و کورش غیبی برای اوستاخوانی تندرستی بهدینان
 کورش، پدرام و گیتا غیبی ۱۰۱ دلار
 بانو مهین رشیدی تفضلی برای سال شادروان فرنگیس نوشیروانی
 رشیدی ۵۰۰ دلار
 بانو شعله و مهران هورمزدی برای اوستاخوانی درگذشت شادروان
 هوشنگ مهربان موبدشاهی ۱۰۱ دلار
 بانوان ایراندخت و آناهیتا ورجاوند برای اوستاخوانی سال شادروان دکتر
 شاپور جهانبخش ورجاوند ۱۰۱ دلار
 بانو نسرين یادگاری برای اوستاخوانی درگذشت شادروان دینیار
 اسفندیار یادگاری ۷۰۱ دلار
 بانو مخمل اردشیری گوهرریزی برای اوستاخوانی سال شادروان فریبرز
 گوهرریزی ۱۰۱ دلار
 آقای دکتر کیخسرو مهربان کاووسی برای اوستاخوانی سال شادروان پدر
 و مادرشان ۴۰۰ دلار
 بانو رویا و خسرو مهرفر برای اوستاخوانی سال شادروان دکتر اسفندیار
 فرخانی ۱۰۱ دلار
 بانو ملکه کمدار برای اوستاخوانی سال شادروان منوچهر سروش کمدار

دهش برای چهره نما

۱. تراست روانشاد مروارید خانم گیو ۸۰۰ دلار

**پرسه هایی که در تالار مروارید
 مرکز زرتشتیان کالیفرنیا
 برگزار شده است**

۱. روانشاد هوشنگ موبدشاهی
۲. روانشاد دینیار اسفندیار یادگاری
۳. روانشاد جمشید خدایار
۴. روانشاد آبادان رشید ضیاطبری



پنجمین نشست همگانی انجمنهای زرتشتیان جهان

نام دهمندران برای اوستا خوانی و همیاری به مرکز
زرتشتیان کالیفرنیا در ماه مارچ و آپریل و می ۲۰۰۸

این نشست به مدت سه روز از تاریخ آدینه ۲۴ مهر تا یکشنبه ۲۶ مهر
ماه ۳۷۴۷ آیینی برابر با ۱۶ اکتبر ۲۰۰۹ ترسای در امریکای شمالی در
مرکز زرتشتیان کالیفرنیا در شهر وستمنستر برگزار شد. در این نشست
اعضای انجمنهای فرانسه- کانادا - سوئد و امریکا گرد هم آمدند و به
بررسی بنیاد نامه انجمن جهانی و همبستگی این انجمنها پرداختند.

همچنین در روز شنبه ۱۷ اکتبر ۲۰۰۹ جشنی به افتخار این گردهمایی

برگزار شد که تعداد
زیادی از هموندان
در این جشن شرکت
کردند. این مراسم
برای قدردانی از
دکتر آبتین ساسانفر و
همسر گرامی ایشان
به خاطر خدمات
ارزندهشان به جامعه
زرتشتیان اروپا و
جهان برگزار گردیده
بود.

آقای دکتر آبتین

ساسان فر بنیانگذار انجمن جهانی زرتشتیان از پاریس سخنانی ایراد
فرمودند و ضمن ابراز این نکته که زرتشتیان دارای سابقه تاریخی و
اجتماعی بسیار درخشانی هستند یادآور شدند که زرتشتیان در سراسر
دنیا بایستی از حقوق خود دفاع کنند.

همچنین در این شب زیبا آقای Cyrus Surdel از کشور لهستان
توسط آقای دکتر موبد جعفری سدره پوش شده و خود را سیروس نامید
ایشان از روی تارنما و کتابهایی که خوانده با دین زرتشتی آشنا شده و
همچنین گاتها را به زبان لهستانی ترجمه کرده اند. سدره پوشی با مراسم
گلاب و آینه و نقل و لrk به پایان رسید.

در این شب با شکوه دو لوحه قدرشناسی و سپاس به آقای آبتین ساسانفر
و بانو مهرافزون فیروزگر ساسانفر برای خدمات شایانشان در جهت
بنیاد انجمن جهانی زرتشتیان توسط دکتر فرهنگ مهر و دکتر داریوش
جهانیان اهدا شد.

شوربختانه بانو مهرافزون به دلیل ناراحتی جسمی نتوانستند به امریکا
تشریف بیاورند به همین دلیل لوحه تشکر به نمایندگی به همشیره
گرامی بانو پریمز فیروزگر اهدا شد.

یک نفر دهممند به یاد بود شادروانان دولت و دینیار اویژه ۲۰۰ دلار
بانو ایران سروشیان(جهانیان) برای اوستا خوانی شادروان کیخسرو
سروشیان ۵۰ دلار

بانو ایران سروشیان(جهانیان) ۱۰ جلد کتاب دکترین زرتشت ۲۵۰ دلار
بانو مهشید یزدانی به مناسبت دومین سال درگذشت روانشاد داریوش
یزدانی ۲۰۱ دلار

فرزانه ارسطو و بانو گیتی کسروی برای تندرستی خانواده ۱۰۱ دلار
بانو گلی فروغی برای سر سال شادروان گلستان پروین مهربان
شهریاری ۱۰۱ دلار

بانو شیرین شهروینی برای اوستاخوانی شادروان پریچهر پارسا ۱۰۱
دلار

خانواده بهارتانیا به نامگانه شادروان پیشوتن بهارتانیا ۱۰۱ دلار
فرزانه بانو قدسی برای اوستا خوانی روانشاد پوراندخت اردیبهشتی
۵۰ دلار

اوستا خوانی به یادبود شادروانان دولت و دینیار اویژه
۲۰۰ دلار

فرزانه شهرام پوراسفندیاری برای اوستا خوانی شادروان دکتر مهشید
اردشیری(پور اسفندیاری) ۱۰۱ دلار

فرزانه شاهرخ اختری برای آفدینگان خوانی شادروان مهندس رستم
هنرکار ۱۰۱ دلار

فرزانه بزرگمهر و بانو هما و خشوری برای اوستا خوانی شادروانان
مهربان فولاد و خشوری و خورشید بانومراد خانی زاده ۱۰۱ دلار
فرزانه جمشید خداوندی برای اوستا خوانی شادروان شیرین اردشیر
جهانیان ۵۰ دلار

بانو هما پارسا برای آفرینگان سال شادروان دکتر اسفندیار رئیس
بهرامی ۲۰۰ دلار

بانو فرشته پارسا نژاد برای آفرینگان سال شادروان بانو زرفشان
کاوایی ۵۰ دلار

اوستا خوانی شادروان مهرانگیز اردشیر پیرغیبی ۱۰۰ دلار
از سوی فرزندان اوستا خوانی برای شادروانان رستم مرزبان و شیرین
ظهربابیان تفتی ۵۰۱ دلار

بانو پروانه و ناصر آریانی برای اوستا خوانی درگذشتگان خانواده های
آریانی و رشیدی ۵۱ دلار

بانو پروانه و ناصر آریانی برای چاپ و انتشار مجله ۵۰ دلار
اوستا خوانی برای پرسه شادروان کورش جمشید شهریاری ۱۰۱ دلار



ولی بانو مهرافزون باوجود کسالت از طریق Internet با هموندان ارتباط برقرار کردند و سخنانی ایراد فرمودند. برنامه ها با شام و رقص و پایکوبی ادامه پیدا کرد. در پایان جوایزی به حکم قرعه به تعداد زیادی از هموندان اهدا شد. ناگفته نماند که مخارج جشن توسط انجمن جهانی زرتشتیان تامین شده بود.



سخنوران این جشن عبارت بودند از:
از Gregory Piercost
(Claremont Graduate University)

آقای دکتر امیر جاهد
دوشیزه یاسمین ورجاوند و آقای افشین ابادی
آقای شهریار فرحزادی از Arizona
آقای زرین خادامیان Washington
آقای داریوش ایرانی از سوی Zoroastrian Assembly
آقای مسعود صدر از سوی روابط عمومی ایرانیان
آقای مازیار قوی دل
آقای دلچانی از هموندان گرامی یهودی
آقای دکتر فرهنگ مهر
آقای داریوش جهانیان

دوشیزگانی که مجریان رقص بودند:

بهاره آبادیان
آوا افشاری
دلارام سلامتی
یسنا بهمردی
پارمیدا بهمردی
یکتا دیناری

همچنین آقای شهروز اش آهنگ و شعری را که خود ساخته بودند با نواختن گیتار خواندند

گزارش و فروتورها از: شیوا خورشیدیان



Fall 2009
Issue No.152
www.czcjournal.org

Publication of California Zoroastrian Center
CHEHRENAMA



This publication is printed with the help of donations from Morvarid Guiv Trust

California Zoroastrian Center
8952 Hazard Ave,
Westminister, CA,92683

To:

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 12300
Huntington Beach,
CA 92647

EDITOR'S NOTE

Lately I have become very aware that that we live in a society that encourages "volunteer work and community service". Hardly a day goes by when I don't hear my neighbor has

gone to Mexico with her church group to build a house. Or my coworker is serving breakfast at the homeless shelter. Or the local high school is collecting supplies to send to the troops in Iraq. All around us there is a fever to help others without an expectation of reward; it sounds remarkably like the message of Zoroastrian thousands of years ago.

Yet it seems that in our own small Z. community in Southern California where there is a tremendous need for community service and man power we are very reluctant to extend that helping hand. The same people who will pitch in without blinking an eye for their local city, school, and neighborhood will take a step back and not offer help in their Zoroastrian community. If approached to help there is always the excuse of being too busy, having to work, or having small children.

As I search for the answer, I think perhaps it is because our community has become too critical. Instead of being appreciative for the human touch and the precious time each individual takes from their personal responsibility to volunteer, we criticize. Some talk behind each other's back, make up rumors, email or write letters with untruths about others and pick on how many things they do better could have done better. Regardless of whether the volunteer has served on the board of directors, helped decorate the hall, sponsored a program, donated money, manned the sound system, or edited a Z. publication there is usually more criticism than encouragement.

So it boils down to the same few thick skinned souls who do the work because it is the right thing to do and don't let the hurtful comments get to them.

I would like to propose a New Year's resolution to us all; may we look beyond the differences and imperfections and see the good in every one. May 2010 be the year we all realize we may have different looks, styles, and visions but we all have the same goal. That goal is to grow and belong to our Z. community with a sense of pride. Each of us bring a unique gift to the community we live in, despite our differences. Here is to a healthy and happy 2010.

ushta (radiant happiness)

F.P.

Chehrenama will be featuring a new column called «ask Nahid» beginning with the Spring issue. This is intended for any questions the readers might have within the confines of various aspects of the Zoroastrian religion/culture/tradition or conflict resolution. Please send your questions to cninfo@czcjournal.org

CHEHREHNAMA
California Zoroastrian Center
FOR YOUR TAX DEDUCTIBLE DONATION
TO THIS PUBLICATION PLEASE CONTACT
CZC at Tel:(714) 893-4737 Fax: (714) 894-9577
CZC Publications Website:
www.czcjournal.org



Editorial policy: The opinion expressed in the articles we publish are those of the authors, and may or may not represent the views of the Editorial Board of Chehrenama, or the Board of Directors of the CZC.



Internet: Ramin Shahriari
Cover Design: Roxana Kavooosi
Typesetting and Design: Nusheen Goshtasbi



Mazdayasna Myth



Photo by: Ardeshir Baghkhani

By Dr. A. Jafarey

Advocates of a traditional school of Zoroastrianism say that the “Mazdayasna” religion existed from the very beginning of the “Aryan” era and that King Jamshid was the first prophet. Some go further and say that Kayomars, the first human being, is the foremost Aryan prophet. These traditionalists maintain that Zarathushtra came only to “reform” the religion of its “deviations” that had crept in during the past several thousands of years. Therefore, the question of “converting” people to a new religion did not arise. Zarathushtra simply guided the “Aryans” back to the straight path. What else a reformer could, would and should do?

The Mazdayasna religion is a “birthright” of every Aryan, now solely represented by

approximately 60,000 persons, known as “Parsis” of the Indian sub-continent. One has to be a born-Zoroastrian by both parents. Both conversion and mixed marriages are taboos. Some of these “Traditionalists” add some 40,000 Iranian Zoroastrians and bring up the number to approximately 100,000. The Traditionalist school, however, says that the decrease will continue until the “miraculous” Shah Bahram Varjavand, the much-awaited Savior, will appear, and mankind will be, this time without any race, color, or creed discrimination, “converted” to the Mazdayasna religion, the “mother” of all religions. So far so good!

Scholastic research based on linguistics, history, geography, and Indo-Iranian literature shows that the Indo-Iranians who called themselves “Aryans” had two terms for gods -- AHURA/asura and DAEVA/deva (the first represents the Iranian pronunciation and the second the Indian version). Ahura, meaning “The Being, The Essence,” was applied more to invisible gods—Varuna, Mithra, and Airyaman (gods of truth, pastoral covenant and family bonds). Daeva, meaning “the shining,” was reserved more

for the visible ones—Indra (storm), Sun, Moon, Wind, and others. The two terms, nevertheless, were used for all and any of the gods and goddesses.



The names of many gods and goddesses are known and their functions are, more or less, defined in the early Indo-Iranian literature, the Rig-Veda and the Avestan Yashts. No god or goddess is recorded, remembered, and venerated as MAZDÂ/medhâ, a word in feminine gender. Medhâ is a minor goddess in a much later Sanskrit literature.

MAZDÂ is a term, every evidence points out, CHOSEN by Zarathushtra ALONE to define the god he had realized as the “Supreme Wisdom.” This is what the abstract word means both in Avesta and Sanskrit. In his concise Gathas of 241 stanzas, Zarathushtra uses this word 164 times, MAZDA AHURA for 50 times, and AHURA MAZDA only for eight times. AHURA is used alone for 131 times. The



Gathas do not have a fixed compound term of Ahura Mazda.

While choosing Mazda as the only Ahura, Zarathushtra declares: “Along with these (co-religionists) I am the foremost to clearly recognize You. All others I consider mental hostilities.” (Song 9: 11 = Yasna 44:11) This is confirmed by Fravarti, the Declaration of the Choice of Religion (Yasna 12). It states: “I renounce the wicked, no-good, unrighteous, evil genius gods. I renounce the very false, very rotten, very wicked false gods and their devotees. I renounce sorcerers and their devotees. I renounce each and every mental malady and physical ailment. I renounce these falsities and malignities in thoughts, words, and deeds, in my very essence. ... This is how Zarathushtra renounced the false gods ... I, too, a worshipper of the Wise One and a Zoroastrian, renounce the false gods, just as the Righteous Zarathushtra did.”

The term Ahura Mazda, used as a regular compound word for the Supreme Being, is a post-Gathic usage. All the pre-Gathic parts of the Avesta that use the compound term are but the *revised* form of an ancient order. The post-Gathic authorities who wanted to incorporate the pre-Gathic parts back into the sacred lore, retained Ahura but substituted the name of god, perhaps the

chief god Varuna by Mazda. This substitution is so thorough that there is no trace of the original name. This is the *only* reason one finds the popularized term of “Ahura Mazda” in the pre-Gathic Yashts and certain parts of the Vendidad, all of them revised to suit the time, trade and taste of the people involved, first the priests and then the laity. This is no phenomenon. Sacred scriptures of other religions show the same practice. Later names of “God, Lord, Allah and Bhagwan” are used in place of older terms when tales and quotations of ancient times are retold or paraphrased.



The question one faces now is: How could one have a MAZDAYASNA religion before the word MAZDĀ was ‘introduced’ and put to use for the Supreme Being? Both “Mazdayasna” and “Daevayasna” are absent in the Gathas. They are clearly post-Gathic. They were coined by early Zarathushtrians to distinguish themselves as the “worshippers of Mazda”, the only god originally realized by Zarathushtra, and as separate

from those who had other ahuras or daevas as their deities, very likely the pseudo-Zarathushtrians who had joined in movement and yet wanted to retain their old beliefs and rituals.

There is not a single allusion to the founding of the Mazdayasna religion by any other person than Zarathushtra in any Zoroastrian scripture. Even Kayomars (Avestan “Gaya-maretan”) “who first heard Ahura Mazda’s thoughts and teachings” is simply shown as the person “from whom the kindred and breed of Aryan lands were fashioned” (Farvardin Yasht 87). Far from being the first human being as some of the Sassanian legends say, he is not even the first Aryan in the Avesta. Did he have any message? What were his teachings and what was his “message” like? There is no trace of it. No oral composition, which could have been rendered into writing the way other parts of the Avestan collection have been done. He is not related at all to the Mazdayasna religion in the Avesta.

As far as Jamshid (Avestan “Yima Khshaeta”), the second person claimed to have been a “prophet,” is concerned, he, a legendary person, symbolizes a period of approximately 2000 years of history in which the Indo-Iranian people, a pastoral group, survived an ice spell by taking cover in



habitable caves and then overpopulation made them migrate in stages towards south to settle on the north-eastern parts of the Iranian Plateau, now mostly in Afghanistan and Central Asian republics. Whoever this legendary man was, he is reported to have become arrogant at the end of his leadership so much so that he boasted to be the “Lord of the World” (Gâush Baga). His pride had him mercilessly thrown and murdered by another legendary personality “Azhi Dahâka” (Zahhâk or Zohâk).

The Zamyad Yasht speaks of the Kayanian Glory forsaking Jamshid because of his “lie” (Zamyad Yasht 34-38). The Avesta speaks of Jamshid in a few other instances but does NOT mention him as a “prophet” or even as a “server” of the Mazdayasna or any other religion. He is simply “the handsome [and] of the good flocks”, a good leader of pastoral people. The Vendidad (Fargard 2) and the Hom Yasht (Yasna 9.4) praise him for his good leadership, and do not allude to his arrogance and fall. The Vendidad also says that Jamshid was the “first” person to whom Ahura Mazda spoke and “showed him the Ahurian-Zarathushtrian (sic!) religion ... and asked him to be my retainer and promoter of the Ahurian-Zarathushtrian religion.”

Jamshid declined the divine offer. He said: “I have not been made and brought up to be your retainer and promoter of the Ahurian-Zarathushtrian religion.” Whether God was taken aback or not by the unexpected straight answer by Jamshid, He was quick enough to realize His ignorance and make him another offer. “If you do not accept ... [this], then promote my world.” Jamshid obliged and accepted the second offer



(Vendidad 2.1-5). Imagine a god who did not know that Jamshid was not made and trained for the task, a god entreating and Jamshid retreating!

How can this person be the founder or leader of a religion and that too with the name of “Zarathushtrian” attached to it? Chronologically the order should be in reverse. One should expect the religion to be called “Kayumarsian” and/or “Jamshidian” and not Zarathushtrian!

Contrary to what the Vendidad says that Ahura Mazda informed Zarathushtra that Yima was the first to be offered to promote the religion, all that Zarathushtra says in his Sublime songs about Jamshid is: “Regarding these offenses, it is said that in order to please our human race, Yima son of Vivanghan also sounded himself the god of the world. For such offenses too, as far as I am concerned, the final judgment lies with You” (Song 5.8 = Yasna 32.8). Zarathushtra associates Jamshid with false gods in the Gathas. In fact Song 5 (Yasna 32) expressly exposes false gods and their devotees, and Jamshid is one of them. Ferdowsi faithfully echoes the Gathic words in his Shahnameh and says that Jamshid told his people: “You should recognize me as the Creator of the World.” He calls Jamshid “nâ-pâk dîn -- of foul faith.”

Contrary to the way the founders, prophets and reformers of most of other religions have done, Zarathushtra does NOT acknowledge ANY person as the forerunning “prophet” or “founder” of the religion he proclaimed, propagated, and preached. He does not mention Kayomars (Gaya Maretan) and calls Jamshid (Yima) as an offender. Is this the way a “succeeding reformer” would act -- ignore or



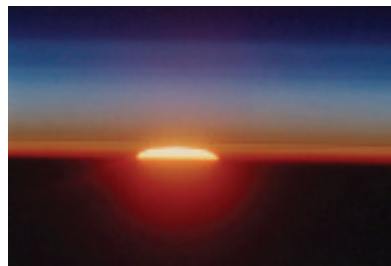
deprecate his predecessors, so to say the real founders?!

In fact, Song 2 (Yasna 29) is quite clear on this point. The Song, a play on the choice of Zarathushtra by the Living World as the Lord and Leader who would repel aggression and rehabilitate it “with civilization, nourishment and strength.” Asha, the Universal Law of Precision, could not find the proper person. None was free of malice. And the Living World had its plea. Then Mazda turned to Vohu Manah, Good Mind: It had the answer: “Yes I do. There is only ONE person who has listened to our teachings. He is Zarathushtra Spitama. Wise One, he is prepared to proclaim the message through his Songs for the sake of Righteousness. Grant him sweetness of speech. (Gathas: Song 2-stanza 8). This leaves no doubt that no person whatsoever had listened to the Divine Voice before Zarathushtra. It is this very point, which is confirmed by the Farvardin Yasht.

The Farvardin Yasht shatters the myth that Mazdayasna religion preceded Zarathushtra. It is quite explicit on this point that Zarathushtra is the “first and foremost” in every walk of life, in every phase of the Good Religion. He is, in fact, the “expounder of the religion which is the best of the existing ones ... the Good Religion which will hence-

forth [after Zarathushtra’s proclamation] prevail all over the seven climes” (Farvardin Yasht 87-94, 152).

“Daênâ Vanguhi, “Good Conscience,” later also called by the name of the “Mazdayasna” religion, was founded and promoted by Zarathushtra. He, his companions, and their generating followers spread the religion by preaching, teaching, and helping people of all the



known races -- Aryans, Turanians, Dahas, Sainis, Sairimas and others -- to choose the universal Good Religion of “Mazda-worship,” and they knowingly and willingly did so.

Early Zarathushtrians gave those, who were before Zarathushtra and believed in multiple ahuras and daevas, the name of “daeva-yasna”. They called themselves “Mazdayasna” only to show that they believed in Mazda alone, the Essence realized and recognized first by Zarathushtra. If it were ahura versus daeva, they would have called themselves “Ahura-yasna”. Had they believed in Ahura Mazda as the head of a pantheon of “ahuras” later called “yaza-

tas,” they would have called themselves as “Yazata-yasna.” They did not because the Gathas and the supplements do not mention and recognize any “yazata,” a deity other than and/or associated with Mazda.

Whether the pre-Zarathushtrians were all “daeva-yasna,” or the post-Zarathushtrians should have called themselves “yazata-yasna,” the fact remains that MAZDÂ, the name given to the “Super-intellect Essence” Creator, Sustainer and Promoter of the Cosmos, was first CHOSEN and used by Zarathushtra Spitama and that only those who recognize MAZDÂ as the ONLY God are THE TRUE Mazdayasna with no myth attached to it.

Mazdayasnô ahmî,
Mazdayasnô Zarathushtrish.
I am a Mazda-worshipper, a Mazda-worshipper Zarathushtrian.

Dr. Ali Akbar Jafarey, was born in Kerman, Iran. He received his schooling up to the University level in Karachi. He has a doctorate in Persian Language and Literature, and has self-studied thirteen living and ancient languages, and also studied linguistics, anthropology, Indo-Iranian literature, history, geology and research methods. In Saudi Arabia, he worked as a translator/anthropologist in the Arabian Research Division of Aramco. In 1991, Dr. Jafarey, with seven other co-founders, established the Zarathushtrian Assembly in Los Angeles.

The Case for Zarathushtrianism at the turn of the 3rd M i l l e n n i u m

Sourced from: vohuman.org

By K.E.M

The time was ticking away. Most of the nations of the world celebrated the beginning of the new millennium all over the planet in major cities with songs full of joy and promises. Ironically, the symphony performing in Bethlehem and the surrounding areas the birthplace and holy shrines of the 3 major religions of the world with the same Abrahamic root was the acclaimed composition of the late German composer, Richard Strauss. Was it a coincidence or was it intentional? It was a symbolic gesture as to the future of our tiny planet and where we may be heading in the new millennium.

Strauss composed his masterpiece that is internationally known as the "Splendid of God" based on Frederick Nietzsche's book "Thus Sprach Zarathushtra". He adapted the title of Nietzsche's book for his composition, and thus gave a vocal representation to the contents of the book. For me,

as a believer in the universal framework of Zarathushtra, which was laid out in his grand vision, about 4000 years ago and so aptly manifested in his ever-lasting, ever-fresh Gathas, it was a confirming moment.

The moment was an affirmation of a conviction that based on the very essence of the Zarathushtra's messages, ethical forces of perfection and progressions are at work and are leading us to that ideal world. The world that we shall all be a part of in love and affection, in caring and passion, in joy and sorrow. A new world for us and generations to come.

The moment was a reflection of a belief system that is built upon the ever-lasting principles of "Good Thoughts, Good Words, Good Deeds". It was a time to realize that, the progression of our human society about 6.8 billion strong is towards, enlightenment, understanding and knowledge. It was about realizing the current state of human accomplishments and trying to make progress to even higher grounds. This precious moment was an affirmation



to respecting the nature and this tiny planet we call mother Earth, a place to preserve, cherish and prosper

The moment was about the state of Humanity with all its Good and Evil. It was about the principle of "Freedom of Choice" so powerfully and so eloquently advocated by Zarathushtra, in many pages of his Gathas. A principle so profound in Zarathushtra's vision that a baby born into a Zarathushtrian family who have been faithful for millennia, is not considered Zarathushtrian, until he/she reaches an age to "Ponder and Think" about the belief and then either "Choose" or "Not to Choose" it.

The moment was a point in time, to prove that we are moving towards the wisdom based on knowledge and understanding and away from prejudice, bigotry and superstitions. It was a time to tell us all, that the new world to come, wants all her citizens to be equal in all rights. There will be no divisions among citizens of the new world. This world will not and cannot be divided into two



camps of masters and slaves, Men and Women.

It was a proof that, we all are here to help God who knows nothing but Good, to make a better world in many different ways that each one of us can. It was a proof that eventually Good will pay off and evil will go down to defeat. <<It was about this remarkable statement that the most famous physicist or perhaps most famous scientist of the last century delivered. A remarkable statement in one of his speech, which in my personal opinion resembles the basics of the Zarathushtra's vision. When asked about his idea and belief on religion, Albert Einstein this great scientist of the 20th century said;

“The further the spiritual evolution of mankind advances, the more certain it seems to me that the path to genuine religiosity does not lie through the fear of life, and the fear of death, and blind faith, but through striving after rational knowledge.”

In Zarathushtrianism, there exists no such thing as a “Blind Faith”.



There is no “Fear of Death” neither “Fear of Life”. All is based on logic and morals. The vision is based on an ethical and rational progression towards perfection of knowledge and humanity.

That faithful moment in Bethlehem for me, was about the “Law of Righteousness”,

or “Ultimate Truth”, one of the most fundamentals of Zarathushtra's vision. It reminded me of the great works of Steven Hawking of Cambridge and the amazing resemblance between what Zarathushtra called “Ultimate Truth” and what Hawking called “Remarkable Truth”, which for the sake of reference, I have presented it below. “Where do we come from?”

How did the universe begin? Why is the universe the way it is? How will it end?”

All my life, I have been fascinated by the big questions that face us, and have tried to find scientific answers to them. If, like me, you have looked at the stars, and tried to make sense of what you see, you too have started to wonder what makes the universe exist. The questions are clear, and deceptively simple. But the answers have always seemed well beyond our reach. Until now.

The ideas, which had grown over two thousand years of observation, have had to be radically revised. In less than a hundred years, we have found a new way to think of ourselves. From sitting at the center of the universe, we now find ourselves orbiting an average-sized sun, which is just one of millions of stars in our own Milky Way galaxy. And our galaxy itself is just one of billions of galaxies, in a universe that is expanding. But this is far from the end of a long history of inquiry. Many more questions remain to be answered, before we can hope to have a complete picture of

the universe we live in.

I want you to share my excitement at the discoveries, past and present, which have revolutionized the way we think. From the Big Bang to black holes, from dark matter to a possible Big Crunch, our image of the universe today is full of strange sounding ideas, and remarkable truths. The story of how we arrived at this picture is the story of learning to understand what we see.”

It is the collection of these moments as proof that beneath the “Supreme Intellectuality” of Zarathushtra's God, Ahura Mazda, there are divine attributes that collectively bring about the all Goodness of “Supreme Intellect”.

And it was a moment to once again, prove it is the “Universalism of Zarathushtra” that is conquering the hearts and capturing the minds of all citizens of the world who happen to know him, read his manifest, ponder on his philosophy, analyze his doctrine and choose for themselves free of any pre-built dogma or prejudice what each one of them think is the best for the ethical and rational progression of our human society towards perfection.

And, the time is ticking away taking us to where we all will be one with the God of Zarathushtra, the God of all Good, Bliss and Happiness

About the author: He was born in Tehran, Iran, moved to U.S. in 1979 to pursue his higher education. He lives in Southern California with his wife and two children.



Happy Cyrus Day



By Amil Imani

The benevolent king freed the Jews from captivity.

October 29th has been designated as the international day of Cyrus the Great, king of Persia, who declared the first charter of human rights in the world, also known as the Cyrus Cylinder. In 539 BC, Persian troops entered the city of Babylon without

“Cyrus, a non-Jew, was called a “mashiach” by God.”

encountering any resistance. On October 29th, Cyrus himself entered the city, assuming the titles of “King of Babylon, King of Sumer and Akkad, King of the four corners of the world.” The Cyrus Cylinder was placed under the walls of Babylon as a foundation deposit, following a long Babylonian tradition.

Cyrus the Great proclaimed more than 2,500 years ago: “Today, I announce that everyone is free to choose a religion. People are free to live in all regions and take up a job provided that they never violate other’s rights.” Cyrus the Great declared himself not a conqueror, but a liberator and the rightful successor to the crown.

Iranians are proud spiritual descendants of

King Cyrus the Great. Some of Cyrus’ children live in the patch of land called Iran. The overwhelming majority - free humans with humane beliefs - live in every country, city and village of the earth.

Those world-wide people, one and all, irrespective of nationality, color or creed are “Iranians,” because they all adhere to the Cyrus Charter; they practice and defend its lofty tenets and transfer this precious treasure of humanity to the next generation.

The ancient world held universal admiration for the beliefs and practices of the Persians, as enshrined in the Cyrus Charter of Human Rights. Even the Greeks, the traditional adversaries of the Persians, called Cyrus “The Lawgiver.” History has recorded that Cyrus did accomplish the task for which he was foreordained.

Alexander the Great plundered Persia. He destroyed and burned Persepolis, the magnificent palace complex of the Achaemenid kings in the province of Pars. Yet, Alexander paid tribute to Cyrus the Great at his tomb. This shows how much Cyrus the Great was respected, even in the eyes of his fiercest enemies.

Cyrus the Great was an adherent of the faith of Zoroaster, which was based on the triad of Good Thoughts, Good Speech and Good Deeds, and constituted the standard of life for the Persians. Other teachings of the faith of



Zoroaster, arguably the most ancient divine religion, have inspired the teachings of other faiths.

Cyrus the Great has been given many names: Cyrus the enlightened liberator, Cyrus the benevolent, Cyrus the law-giver, Cyrus the righteous, Cyrus the heroic conqueror, Cyrus the tolerant king, and many more. No other man so far back in ancient history had been showered with such accolades by kings and emperors who knew of him only by reputation.

Cyrus the Great is the founding father of Persia and the mighty Persian Empire - perhaps the most exemplary, magnificent and just king the world has ever seen.

An illustration of the benevolent beliefs and practices launched by this unsurpassed historical figure goes back to the landmark action of King Cyrus. In 539 BC, having conquered Babylon, the benevolent king freed the Jews from captivity and empowered them to return to the Promised Land and build their Temple.

For his acts of kindness, Cyrus the Great is immortalized in the Bible in several passages and called “the anointed of the Lord.” The Jews, throughout recorded history, looked to Cyrus’ people, the Iranians, as their friends and protectors against oppressors such as the Seleucids and the Romans.

“Iranians are proud spiritual descendants of King Cyrus the Great.”

Cyrus, a non-Jew, was called a mashiach by God, according to Isaiah, who wrote:

“Thus said the Lord to his mashiach (anointed), to Cyrus, whom I have seized by the right, to subdue nations before him. Yes, I will open the loins of kings, to open the two-leaved doors before him, and the gates shall not be shut. I will go before you and make hills level; I will tear apart the bronze doors and cut the iron bars in two. And I will give you the treasures of darkness, even treasures in secret places, that you may know that I am the Lord who calls you by your name, I the God of Israel” (Isaiah 45:1-3).

Jeremiah also told that Cyrus was commissioned by God to go to Jerusalem and build the Second Temple. Ezra tells the story of the departure of the exiles from Babylon: “King Cyrus himself brought out the vessels of the house of the Lord that Nebuchadnezzar had carried away from Jerusalem and placed in the house of his gods.” (Ezra 1:7)

To Cyrus the Great, humanity was one widely dispersed family. He believed in this tenet long before unequivocal genetic findings clearly established that, biologically, there

is only one human race; that the genetic variation within a single troop of chimpanzees, for instance, is greater than that of any two human groupings, no matter how different they may appear physically. What makes people different is not their biology, but the “software” that runs them. People are as good as their software - their beliefs.

Pasargad and Persepolis are more than a mere collection of ancient structures. They are embodiments of humanity’s historical respect for liberty and tolerance of diversity. Among the sites to be destroyed is the tomb of the Cyrus the Great. Once again, however, human decency is rising to the challenge; this time, in the voice and actions of billions of free people who proclaim:

‘We are also children of Cyrus the Great. We meet any challenge and pay any price to defeat tyranny and we will not rest until humanity is completely free of the despotic rule of Islamofascism.’

Cheshvan 17, 5768 / 29 October 07

Excerpt from : Israel National News
<http://www.israelnationalnews.com/Articles/Article.aspx/7513>



Importance of Studying Ancient Iranian History and Culture in the United States of America

*(A Lecture at the California Zoroastrian Center)
English Translation: Armita Soroush*

By Dr. Touraj Daryaee

Studying Ancient Iranian culture is important as our youth must know about it, especially in Southern California. We as Iranians are proud of our history and culture and in our households we often talk about our Iranian achievements. However this is our view.

What if you meet someone who is not of Iranian origin, how do you explain to them the importance of Iran and its impact on the world?

Many of my students come to me and ask about how they should explain their Iranian culture to others, they even inquire about which part of Iranian history they should talk about.

During the next few pages, I would like to briefly provide some ideas about what one might want to discuss about Iranian History and Culture. These might be ideas that you have not thought about before, but they are important to note.

Why is Iranian Civilization Important?

Let's start with the Achaemenid Empire and its importance. I am hopeful to teach a course next fall at the University of California at Irvine (UCI), mainly on studying the Achaemenid Empire through Old Persian inscriptions and texts to see what Persians themselves are saying about whom they are and what they stand for. The Persian Empire was said to be enormous, an empire explained by Darius I himself as a vast empire from Sogdiana, in Central Asia to Ethiopia, in Africa, and from India to the Mediterranean.

However, vastness by itself does not make an empire great. It is the action of that empire and what it stands for and what it does that makes it great or benevolent. Looking at the map of the Achaemenid Empire, it was indeed the largest empire that the world had seen in antiquity.



There were many great civilizations in existence prior to the Achaemenid Empire, such as Mesopotamians, Egyptians, and Indians. The Achaemenid Empire for the first time did something extraordinary and that was the unification of these three great civilizations. It not only brought these ancient civilizations together, but protected them. There was also an immense amount of exchange of technology and ideas which was made possible because of this unification. One might compare this period to what is taking place today in the world. This form of unification and peace was something rare in the ancient world, where people from distant places could contact each other resulting in technology to progress much faster. Another notable importance was the economic advances by the ancient Persians. There are statistics that clearly show people's wealth increased during this period. Achaemenid gold coins (Daric) were known and valued across the empire and



from India to Greece. One can easily compare the Persian monetary system to that of today's dollar in the world. Economic growth between 6th and 4th centuries B.C. was noticeable. The world encountered something special that had not experienced before, nor did it experience afterwards for a long time to come.

This monetary unification in Eurasia brought a stable system of exchange and measurements so that it benefited all those living and trading with the Achaemenid Empire. This was significant and valued by those who were engaged in business and trade. During the Achaemenid Empire it is the first time we see this close connection across a vast land (Eurasia). This connection and unification is only possible through a sophisticated administration that would not be copied until the modern times. It is fascinating the way this empire managed itself from center to its distant corners.

Below is a relief from Persepolis that shows a number of high ranking officers holding hands and holding flowers. If one studies the monumental rock reliefs from pre-Achaemenid times (such as Babylonians, Syrians, etc.), or even after, what one views is profoundly different than what is portrayed at Persepolis. One rarely sees pictures of happiness and friendship, rather the might of the king and his prowess. All that other civilizations and powerful kings have left behind portray "the killings," "looting" or violence as a result of their victories. In contrast, the Achaemenid reliefs show people from different regions in a peaceful state and holding hands. It is only in this empire that one sees gestures of "friendship," "kindness," and "enjoying of life". This clearly shows that the Achaemenid kings were overall just and benevolent rulers and were practicing what the Persepolis reliefs were portraying.

Zoroastrianism was at the center of the ancient Persian world view and civilization, and therefore how the empire ruled its empire. According to the Zoroastrian tradition, tolerance

and existence of others became the norm. It is from Old Persian inscription that we see Darius I, the great king of Achaemenid Empire, ruled based on "Arta" or (Avestan) "Asha", meaning "Order" or "Truth". Thus, the king brought justice and order to the world as Ahuramazda brought justice and order to the cosmos and the universe.



Even the Greeks (who were hostile toward Persians) state that Darius I was very mindful of his people. Today we get a lot of propagandas by moderns that the Greeks were freedom loving and Democratic. This is certainly a 19th or 20th century view which is not true for antiquity; this view is a result of manipulating ancient texts and modern ideology. We know based on Greek tradition that when Greek cities were under Persian rule, Persians continued with the type of government that the Greek had put in place previously, and did not change it. However, when the Greeks wanted to get away from the local tradition during the time of Darius I, the king sent forces to restore peace and democracy. As Greek text state, Darius insisted that "the local tradition should be kept". The Persians would not meddle in other people's tradition. This is what we mean by a "Benevolent Empire"; an empire that respected everyone and their traditions.

In an Old Persian text Darius says that he is "a good horseman, a good bowman", and also that he is ruling over "Vispazanam," meaning that he is the ruler of a multiethnic and multicultural empire. This is the first time that a ruler in the ancient world is recognizing



and speaking to be the king of many people, many tribes, and many traditions. This concept



“A great god is Ahuramazda who created this earth, who created yonder sky, who created man, who created happiness for man, who made Darius king, one king of many, one lord of many.”

Darius I

is not discussed again by any ruler until now that we talk about multiculturalism in United States of America. This is another reason that the Achaemenid Empire is unique since it ruled over many cultures with justice and fairness. Throughout history such a period of rule is truly a rarity; no other kingdom does it before or after.

Another reason for which the Achaemenid Empire is important is how the Persians created their buildings and palaces, especially Pasargadae and Persepolis. When we look at Pasargadae and Persepolis we see not only beautiful buildings but beautiful gardens and waterways surrounding them. Old Persian inscriptions call these buildings “Frasha,” meaning perfect or wondrous. In Greek they were known as *parádeisos* or “Paradise” meaning a “walled garden in Old Persian.” The Achaemenids were very much concerned about not only building a palace but also to make it very beautiful to reflect the beauty of heaven – as is deserving by a righteous person to live in.

In continuing his father’s work in building Persepolis, Xerxes I says: “I have made this palace frasha.” One can find the word “frasha” in Avesta and also in Old Persian texts, such

as Gathas, Zoroaster’s hymns, where it says “may we be those who will make this existence / world frasha” [may we be who will make this world perfect]. What the Achaemenids were doing was to make this world as perfect as possible as it was thought the world would become perfect at the end of time as it was perfect in the beginning of the world.

Let’s look at Sasanian Dynasty and their importance. The Sasanians were the first people to create and distribute flat coins. Flat coins were not common until Ardashir I, the great Sasanian King in the third century CE. Some may ask was he a Zoroastrian? Let’s see what evidence we have. On his coin, he says he is a Mazda-worshiper, and you can clearly see the fire alter on the reverse of the coin. This evidence suffice to demonstrate that Ardashir was a Zoroastrian.



Silver coin of Ardashir I with a fire altar on its verso

The special issue gold coins from Khosro II (also known as Khosro Parviz) were struck in early seventh century CE. The legend on the coins state: “Iran had become without fear” or that “Iran has become strong.” During Khosro’s rule, at the time when the Sasanian Empire was very strong and fearless many different religions coexisted in ancient Iran. There were Jews, Christians, Buddhists, and other religions who lived side-by-side in peace in this vast empire. All this is possible because of the law that was enforced by the Persian Kings based on the idea of Order and Justice treated everyone in a way that was just and provided security for all people. Another example is Bahram Gur, the famous Sasanian King. He is the product of intermarriage between a Sasanian king and the daughter of the leader of the Jews in Mesopotamia. In the mind of the Jews and other



Iranians these kings were seen as belonging to all and not a single religious community.

Another group of important artifacts are seals and seal impressions from the Sasanian period. These seals were the signatures for people and many belonged to women. Having these seals specifically for women, it demonstrated that they were involved in social and business activities.

In 6th century CE, Khosro I, perhaps the greatest Sasanian king, created one of the largest cities on earth, known as Ctesiphon. When one looks at the published material about this great city, there is only one article written by E. Herzfeld during the German expedition of 1928-29. On the other hand there are hundreds of publications on the city of Rome or Constantinople. This is the reason people do not know about Ctesiphon, and do not know about the importance of ancient Iran. We all need to take measures and try to bring a balance to this warped view of history. This can only be done by training ancient Iranian historians to make Iran and her culture matter in comparison with other better-known civilizations.

We know that during the rule of Khosro Anooshiravan the game of chess and backgammon as we know it was invented. The oldest manual on how to play these games is in the Middle Persian language. However these are not just games to be played for enjoyment. These were games that prepared and exercised their minds.



A Persian Youth playing chess with two suitors.

Let us look at other Iranian traditions before concluding. We are all familiar with the European tradition of “jousting”. We have seen the Hollywood pictures showing it as a sport

/ competition that took place in the medieval period. The oldest European manuscript on jousting is from 9th century (880 CE). However, in Iran jousting was a sport / competition as early as the 3rd or 4th centuries CE. Why did Persians engage in jousting? Hunting was another favorite sport. Why did the Persian kings go hunting? Hunting was an activity that they engaged in to stay physically fit when they were not at war. We have Middle Persian texts that also mention that people were required to go to “Farhangestan” to acquire knowledge and culture. All of these: Chess and Backgammon, jousting, hunting, polo, and writing and reciting was part of the Persian education or Farhang. Thus, from the ancient times Persians believed in order to be complete, one had to be ready and educated and fit in body and the mind. We always hear the Greek tradition, that the Greeks had Gymnasiums and they studied philosophy and education was part of their tradition. That is certainly true, but in ancient Iran, people did the same; however very few know or study ancient Iran to talk about it.

Iran is important as a civilization because of the reasons that were mentioned above in this lecture. I hope that these points provide some reasons why Iran is important, especially for our youth when next time someone ask about Iranian history and culture.

Dr. Touraj Daryaei is Professor of Ancient Iranian History and the Associate Director of the Dr. Samuel M. Jordan Center for Persian Studies and Culture at the University of California, Irvine. He is the editor of Name-ye Iran-e Bastan. His latest book is Sasanian Iran: Portrait of a Late Antique Empire, Mazda Publishers, 2008.





Passionate Flame



By Dr. Shirin Abadi

I was asked to speak at the 12th North American Zoroastrian Youth Congress in Fremont, California in July 2009. It had been quite some time, since I had attended a Zoroastrian youth event. So, my initial reaction was what would I talk about? Who will be in the audience? What would be their backgrounds, ages, expectations, and interests? After some reflection, I decided to talk about something that was relatively concrete and that I could consider myself knowledgeable in: “Cancer Treatment & Prevention”. But, how would I relate this back to Zoroastrianism? What did the two have in common? It was much easier to draw differences versus



similarities. For one, we are trying to cure cancer and ideally eradicate it altogether, but we’re trying to save Zoroastrianism and promote its philosophy! But, why? What is it that for centuries has drawn us together as a society? What is that common thread that pulls us together? What are we not willing to give up on? Are we brainwashed into thinking that if we don’t keep the flame lit, we have sinned? Or is it something that is much more profound and deep? All I can tell you is my own perspective, so I won’t assume for a moment that it’s a reflection of everyone else’s way of thinking.

For as long as I can remember, Zoroastrianism has had a profound influence over my life, my thinking process, and even my decision making, and I don’t attribute any of it to any degree of brainwashing; no, not at all! I recall feeling spiritual from a very young age. I remember waking up in the morning and hearing my beloved grandmother recite the prayers from the Khordeh-Avesta, and feeling the lovely aroma of “ood” and incense in the air. I remember being reminded by my family to

be righteous and not to lie. I remember being told to do good things for those in need, and not to expect much in return. I remember going to the “Mabad [dar-e-mehr]” and the “Shah-Verahram-Izad”, the Zoroastrian prayer halls in Tehran, on a regular basis, and reciting the Avestan prayers. I remember the importance of cleanliness being emphasized all the time, both on the inside and on the outside. It felt really good every time we attended a Zoroastrian event, whether it was for a “Gohanbar” or any other occasion. There was always a warm, cozy feeling in the air. There was never a question as to why we were there. The answer was obvious; why wouldn’t we be there? I’ve always liked the colour white, as to me it resembles purity, and that is something I felt in my heart every time I attended a Zoroastrian event.

But, life has now changed to some extent. With the mass migration of people to various countries around the world and the introduction of new cultures and ideas, how does our youth feel about their religion today? Would a person growing up in North



America have the same degree of Zoroastrian convictions,



as I did when I was growing up in Iran? That's a really good question, and I'm afraid I'm no expert in answering this question. My experience has been that the answer will vary, depending on who you talk to. But, one thing that I would say for sure is that I was incredibly impressed by the youth attending the 12th North American Zoroastrian Youth Congress. There was a wide range of age groups, from the mid-teens all the way to the late thirties! Despite the various ages and backgrounds, there was a common thread that pulled everyone together. I sensed some unity in ideology, amongst all the diversities. The talks were definitely broad in scope, ranging from the philosophy of Zoroastrianism to leadership series, to medical topics, and meditation exercises. It was amusing for



me to see how easily people who had never talked for a second before could all of the sudden become best buddies, and have so much in common. There was a sense of comfort and trust, a desire to converse and identify that common thread!

I felt a sense of optimism from the congress, in how the Zoroastrian youth was continuing to carry on the torch and to keep the flame of our religion, philosophy, and social glue alive and well; not because they had to, but



because they really wanted to. I found it impressive that there are active Zoroastrian Youth Groups in so many major cities in North America and around the world; and with the age of technology and in the Facebook era, how so many continue to keep in touch and discuss vital religious as well as societal topics. One difference that I did note between this congress and the ones held about a decade ago was that there were no longer discussions on topics such as intermarriage and conversion! Perhaps, as a society we have become more accept-

ing and open-minded about such issues, and have evolved to think more globally, and are willing to focus more on similarities versus differences. I have to say that I'm proud of our Zoroastrian youth today, in that I see their commitment and passion towards Zoroastrianism, and more ... To them it's not only a matter of believing in what's good and right, but also about being accepting of others ... and the bottom-line is that they are here to make a difference for the better.

Shirin's specialty is cancer treatment and prevention. She has a doctorate degree in clinical pharmacy from the University of Toronto in Canada and works as a Clinical Pharmacy Specialist and Education Coordinator at the BC Cancer Agency in Vancouver. Shirin also teaches as a Clinical Assistant Professor at the University of British Columbia for the faculties of Medicine, Dentistry, and Pharmacy and has given a number of talks on cancer treatment and prevention in the past, as well as other health-related topics



Nutrition and Our Kids



By Sanaz Demehry

In addition to all the other safety concerns parents deal with on a daily basis for their children, there is one concept that is often overlooked due to convenience, trust, and honestly one that our parent's generation rarely had to give a second thought about. This concept is, "Where does our food come from and what's in it?" Past generation might have grown up where the concepts of organic and fresh were a given. For instance, they would not have been picked unripe and flown thousands of miles to our grocery store. The manner in which we eat has changed more in the last 50 years than the previous 50,000 years. Today 70% of processed foods have some genetically modified ingredient. Certain foods are irradiated for sterilization purpose, changing the energy content and creating free radicals. Animals increasingly are being cloned, injected with hormones to grow bigger in less time, and raised on less nutritious and cheaper diets. The changes in these foods we eat have occurred more rapidly than our bodies can adapt. Today 1 in 3 children born after 2000 will be diag-

nosed with Diabetes, 1 in 99 diagnosed with Autism, and 4-9% diagnosed with attention and hyperactivity problems. These epidemics are recent phenomena's that may require a second look at what we consume. It is therefore that much more critical we closely examine and know the sources of the foods as much as possible.

5 simple changes we can make to our children's diets to strengthen their immune systems and their long-term health:

1. There are certain vegetables that are best bought organic to avoid the strong exposure of pesticides. Here is a summary of what to buy organic and what is safe not to buy organic:

12 Most Contaminated (buy organic):

Peaches, apples, bell peppers, celery, nectarines, strawberries, cherries, kale, lettuce, grapes (imported), carrot, pear

12 Least Contaminated:

Onion, avocado, sweet corn, pineapples, mango, asparagus, sweet peas, kiwi, cabbage, eggplant, papayas, watermelon, broccoli, tomato, sweet potato

2. Increase your child's intake of Omega-3 fatty acids which includes cold water fish (avoid swordfish, king mack-

erel, tilefish and tuna due to the high mercury level; wild salmon and sardines are a better choice), flaxseeds, and walnuts. These are essential for normal brain development.

3. Read labels and avoid anything with high fructose corn syrup and artificial food coloring.



4. Encourage your young kids to eat 3/4 cup of vegetables a day increasing to 3 cups when older. 1-2 cups of fruit for all ages and genders.

5. Substitute water or freshly squeezed juices for store-bought fruit juices.



Being responsible for what our children eat requires not



only bringing home the right foods but also setting an example through the foods we consume as parents. We can educate ourselves and make lifestyle changes that are not only healthy but also convenient to ensure its continuance amidst our busy schedules. The right food choices will not only have a direct impact on our health but also the environment and setting the stage for our children to continue healthy eating habits that will last a lifetime.

Sanaz Demehry was born in Tehran and moved to U.S. with her family at the age of 5. She got her B.S. in Biology from University of California, Irvine and her masters as a Physician Assistant (PA) from the Massachusetts College of Pharmacy and Health Sciences. She worked at Kaiser Permanente as a PA in Neurology, and is currently taking a few years off in raising her son Asha. She teaches the weekly preschool class at CZC, and is researching alternative medicine and nutrition topics; with the intent of reentering the medical field.



House of Hopes and Dreams

Editor's Note: Chehre Nama will be featuring a column to honor contemporary Zoroastrians who are exemplifying the message of Zarathushtra through their deeds and who have initiated notable and sustained acts of reaching out and helping humanity at large during these turbulent times. These individuals have been able to rise above self interest and reach out to those who are vulnerable and need a helping hand.

By FP

The year was 1980. Iran had undergone a recent Islamic revolution and the country, inevitably, was in turmoil. Schools were shut down pending the new regime reorganization, and young kids were stuck at home bothering their parents instead of learning in school. The public was in a state of confusion and panic. Though, it was a panic more apparent in fragile religious minorities, for they were fearful of losing their rights as citizens. Fear makes people give up the comfort of what they have in hopes of a better future for their children. It makes them take risks and part with their beloved children—as they send them off to an unknown destination, preferably the westernized world.

Amidst the political and

social turmoil, a woman, living in a modest home in Pakistan, picked up the phone when it rung, not knowing that it would change the entire course of her life. When she answered, someone she didn't know asked her to help provide a temporary home for her



son, for he was taking a leap of faith for a chance to come to the west. Not having lived in Iran for many years, she had lost a lot of connections



with the Zoroastrian community she grew up in. All she knew was that this was about a young Zoroastrian boy who needed help. How could she say no? She had lived most of her adult life in Pakistan helping those less fortunate. Surrounded by poverty, she had literally at one point sold her own belongings to afford to buy a servant a stove. Helping others was in her character, so hesitantly she agreed to help the caller's son. Two weeks later, there was a knock on the door. A young man with a



bushy long beard who looked like a beggar stood there, alone. He claimed to be the son of the earlier caller, but she wasn't sure if she should let him in. After all, she had 2 kids at home and her husband was not home at the moment. How could she trust to let a stranger in the house? After a short talk, she took a trusting chance and let him in.

That was the beginning of a new trend for her. In the following 4 years, roughly 50-75 teenage boys, majority of whom were Zoroastrian

(with the exception of a few non Zoroastrian friends of friends' children) flooded her small house. With a bundle of savings and dreams of going abroad, they waited at her house until their visas for the prospective land of opportunity came through. Her reputation for being the mother away from home went far and wide. The people she helped multiplied and divided. Some came with their mothers or sisters, but most came alone. Some stayed 2 weeks, and a couple stayed a year and a half. The average stay was around three months. Her young daughter used to say, "I never knew what surprise awaited me in the morning. "Some nights I would go to bed alone and then wake up to a dozen stranger boys I never met at the breakfast table."

This set up wasn't perfect of course. There were ups and downs, yet some of the boys were very grateful and keep in touch with her to this day. Others however, moved on and never looked back. Some had money and, being away from parental authority, abused their newly found freedom. Others lost their money to brokers who promised them a visa to US/Canada, and then disappeared with their money. But as far as her home goes, the door was never closed in their face; they were never turned away. If they got stuck there with no money, she bor-

rowed money from her friends and sent them on their way. Some of those kids' parents to this day don't know how



much she has done for their child. She is not one to brag.

The kids from that era are all men with their own families now, who were given a new start abroad. She was a key element for them in going from an uncertain future to one of opportunity and freedom. She gave them guidance, food, encouragement when they lost hope and a roof over their head in a strange temporary land while they waited for their final destination. There was no financial gain, just a love of helping mankind and following the path of Asha. Those men may not want to remember the hard times they experienced in their youth, but I hope they remember to carry the torch when they get a phone call or a knock on the door by a stranger one day who may need a house of hopes and dreams.

May Ahura Mazda reward her for her selfless kindness towards mankind.



Zarathustra's Value System for Humanity in Gathas

Lecture given on June 21, 2009 at the CZC.

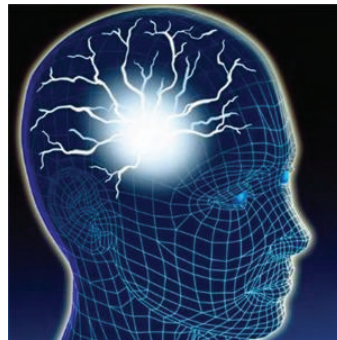
By Behram Deboo

Zarathushtra was a unique personality in the history of Aryans. I am using Aryans and not Iranians as other countries such as Tajikistan, Uzbekistan, Afghanistan, Azerbaijan, India and others have a vast population whose origin can be traced to the Aryan lineage. Though the term, Iranians in a narrow sense means Aryans, it's not exclusive. Zarathushtra was the greatest gift to Aryans from God. He believed there is one God whom he called Mazda Ahura or Ahura Mazda meaning Lord of Creation with Wisdom.

The human values he taught in Gathas are progressive and contemporary for any age to come. He composed his songs in Avesta and passed on orally from generation to generation. Though Ahura Mazda is transcendent, he made immanent by giving Him six divine attributes and the Creative, mental force called Spenta Mainyu.

1. Vohu manah: Good, divine and infinite mind. Super Intellect. Creation of the Cosmo is a mental activity of Ahura Mazda. Good means

pure goodness unstained by any negativity. Zarathushtra asks us to do good thinking that should be the cause of joy, happiness and bliss. Zarathushtra emphasis on the wisdom of mind reminds us that he was a cognitive therapist if I may put it in the modern terms.



2. Asha: In short, it means righteousness. It has a multi-meaning such as justice, truth, moral concepts and ethics. Late Dr. Radhakrishna, a philosopher and ex-President of India defines Asha, arta or rta as 'the universal essence of things; it is the truth of things; everything that is ordered in the universe has arta for its principle. Any one Zoroastrian or not Zoroastrian should commit oneself to right thinking, right speaking and right doing that will promote truth, goodness and happiness to humanity at large. It is the best expression of purity and the path of

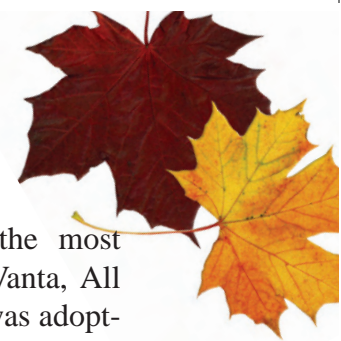
knowledge. Fire is the symbol of Asha and fire of Ahura Mazda. Look at our Sun which is nothing but the fire ball which sustains the whole world. Thus fire represents truth, righteousness and enlightenment.

3. Vohu Khshathra: It means God's sovereignty, kingdom, rule or power over the Cosmos. By applying Vohu manah and Asha we are supposed to establish an atmosphere in this world where our leaders, rulers and people can flourish and be worthy of entering the divine kingdom and living in it here and after.

4. Armaiti: She represents the cosmic harmony. This Cosmic harmony is essential for the movements of the heavenly bodies. On the human level, it manifests in the form of virtues such as love, devotion, peace and nurturing to bring about an ideal, happy and harmonious society.

5. Haurvatat: Wholeness, complete well-being and path to perfection with the above attributes.

6. Ameratat: Once the soul has achieved the highest spirituality, the soul becomes immortal in the House of Songs or everlasting light where Ahura Mazda was the first.



The intention and purpose of human beings, on this earth is to emulate these divine attributes and incorporate them in our daily lives so that we all could achieve the highest joy and bliss on the earth. To Zarathushtra, an ideal society was very important. Since time is limited, I would like to talk about some values.



1. **COMPASSION:** Zarathushtra was a Divine soul besides being a teacher, philosopher, savior and Manthran. His compassion for the living world is evident in the 1st song. He wants to bring relief to the soul of the living world through Vanghehush Khratum Manangho (Wisdom of the Divine mind) in answer to the soul wailing to Ahura Mazda and beseeching Him to send a Savior or human benefactor to save the world from violence, anger, rapine, aggression and bloodshed that rocked the peacefully settled Aryans from the savage nomads. So he first prays to Spenta Mainyu, the Creative, progressive force or spirit to help him in his mission. Compassion is a reaction to the suffering of people caused by unrighteous people.

We should have compassion towards people who might be suffering physically, mentally or spiritually wherever they might be in the world.

2. **Non-violence:** He was concerned about the violence committed by the nomads on the settled Aryan communities. The nomads attacked the peaceful settlements killing, destroying and looting the properties. He urged such people to settle down and start a peaceful civilization. Therefore, the religion of Zarathushtra is truly a peace-loving religion. The motto of the Persian Empires was to establish a good kingdom where different people could live peacefully with the freedom of movement.



3. **LOVE GOD:** In ancient times, people were afraid of their gods and required continuous sacrifice of humans as well as animals to appease them. Zarathushtra believed that Ahura Mazda does not need such rituals of sacrifice, thus depicting Him as the benevolent creator who cares for His creation. "Whoever loves God with all his heart will become one like Mazda," says Zarathushtra. Ahura Mazda

is Friyo Vahishto, the most beloved and Vispa Vanta, All Loving. (This idea was adopted by the Sufi poets including Hafez).

4. **FRIENDSHIP:** Instead fearing God, he urges to be a friend to God. Zarathushtra addresses Ahura Mazda. "HUSH-HAKHA KHVEN-VAATAA." It means Ahura Mazda is a good friend of sun-like truth. Cyrus, the Great founded his Empire and named Hakhamanesh, friendly mind. This concept is so powerful that there is a short, beautiful and spiritual prayer which takes us in the sacred realm.

Asha Vahishta, Asha Sraeshta Daresma Thva Pairi Thva Jamyam, Hamem Thva Hakhma.

Translation: **Through the best Asha, through the highest Asha.**

May we have the vision of Thee.

May we approach Thee and

May we become one in friendship with Thee.

Thus, Love and friendship are two spiritual paths of communicating with Ahura Mazda.

5. **FREEDOM OF CHOICE:** People in the ancient civilizations were dictated to what to believe and what not to believe. Even today, there are religions dictating their believers to believe in certain ways only. Any defiance would be severely treated. First time, in



the history of mankind, Zarathushtra gave us human dignity to think ourselves on our own. That's the greatest contribution given ever by any founder of a religion. That also meant the individual responsibility to make choices, good or evil. His strong emphasis was on the Creative, beneficial mental energy called Spenta Mainyu to be used to promote this living world.

6. REASONING FACULTY: Zarathushtra believed that each man and woman should listen to the best and decide what path to follow with their enlightened mind. This is not so among the followers of the Abrahamic religions where one is chastised if he or she would try to reason and not believe it on the face value. So Daena Vanghuhi, the religion of good conscience must be followed in the spirit of benefitting the humanity. Blind following is robotic and most detrimental to our good mind and good conscience.



7. GOODRULE: Throughout the history, rulers, dictators and kings have used the power to advance their agenda. The twentieth century is full of examples where ethnic cleansing,

genocides, holocaust and brutal wars have dehumanized the people of the world. He prays, "O Aramaiti, let the good rulers rule through actions inspired by the Good Chisti (illuminated wisdom), but not wicked rulers rule over us." He was against the evil rulers, evil doers, evil speakers, those of evil conscience and evil thinkers. Because of such people, millions of human beings including children are victimized and made to suffer inhumanely. It is absolutely deplorable.

In the end, I will conclude if the above people who have committed crimes against the humanity, had learnt the wisdom from Zarathushtra, the world would have been a better place to live with the human bond of love and friendship. Zarathushtra, indeed, deserves a very exalted position as his philosophy of wisdom and truth will always benefit mankind for generations to come. May all human beings listen to this great Divine soul!

(Note: The Zoroastrian theologians who came after Zarathushtra composed Pahlvi scriptures including Vandidad, yashts and prayers in the form of a dialogue between Ahura Mazda and Zarathushtra to give authenticity to their composition. When such new books are printed in the future, it would be a good idea for an editor to give an explanation to let the readers know that this type of intentional interjec-

tion is certainly a blasphemy and definitely alters the Gathic character of Ahura Mazda and Zarathushtra).

Behram Deboo was born in Navsari, India and migrated to America in 1955. He studied engineering and holds degrees in Chemistry and Clinical Microbiology from U of Gujarat and U of Washington, Seattle. He studied Avesta and Pahlvi at Sir C. J. Madressa.

He retired as the Chief Microbiologist for a multi-specialty clinic. He was also a Clinical Instructor for Shoreline Community College, Edmonds, WA.

He is the founder, past President and Secretary of the Zoroastrian Society of Washington State. He also served as the Chairman of the Education Committee of The Zoroastrian society of Vancouver, B. C. He has been a speaker at the World Zoroastrian Congress in Bombay and Tehran and North American Zoroastrian Congresses, and active in the community affairs. He has published articles in FEZANA and Zoroastrian Journal of CZC.

Before moving to California, he served the Zoroastrian communities in Washington and Oregon in a capacity of a Mobed.





Cyrus the Great



By Sarah Kasravi

The origin of Cyrus’ life started with the Persian king, Cambyses I, and princess, Mandana, who was from the Medes of the Achaemenid Dynasty-which controlled the kingdom of Anshan (south-western Iran). Cyrus is the paternal grandson of Kuroush

I, and that is where his name originated from. Cyrus’ real name is Kurosh III, known in West as Cyrus; Astyages, the Median king, was Cyrus’s maternal grandfather. Despite being the grandson of a Median king he was raised in Persia with Persian traditions.

Cyrus had a goal that he wanted to achieve; to redeem the Persians from Median rule. The first step toward accomplishing his life-long dream was in 559 B.C. After Cambyses died, Cyrus became the new king of Anshan at the age of twenty-two. Although his Meidan family was totally against overthrowing the Median king, who happened to be his grandfather, Cyrus didn’t give up. He united all the Persian tribes, and asked them to obey his commands in order to win their freedom from the Median rule. He captured Astyages and became the king of the forceful Median Empire. Cyrus changed the capital to Parsa-garda which means “camp of the Persians.” He prohibited his army from harming any people or property because that was the kind of ruler he wanted

to be, a kind one. He overthrew his grandfather but out of kindness he did not kill his grandfather; instead Astyages was sent to live in Anshan.

In 539 B.C towards the end of September, border conflicts led Cyrus into war against King Nabonidus of Babylonia, although the king had initially favored Cyrus. Under the instruction of Gubaru (governor of Gutium), Cyrus’ armies attacked Opis located on the Tigris River; they conquered Opis and took power over the capacious canal. Following that, on October 12, Cyrus’ troops put up another small battle in Babylons, where Cyrus arrested King Nabonidus.

Before leaving Babylonia, Cyrus also freed the Jews by allowing them to return to their native land-Judah- effectively ending the Babylonian enslavement. The return of the people from exile strengthened the Jewish population in their homeland, which had been declining since the start of the Babylonian rule.

Throughout Cyrus’ year of reign, he was able to conquer Asia Minor and Judah in the



west all the way to the Indus River in the east, and all of these territories went under the Achaemenid rule.

In the year 529 B.C, while at war with the tribes North-East of the Tigris River Cyrus met his fate. The tribe he fought against, the Massagetae from Egypt was a very strong clan. They fought against Cyrus and his army on foot and on horseback. In the end, they killed many of the Persian forces including Cyrus himself. Cyrus was buried in the town of Pasargadae, where his body still remains today. His golden sarcophagus, which had jewelry and his cloak inside, was put into a small house. Not only did Cyrus represent the Persians well, but following his good thought, good words, and good deeds he was able to represent the Zoroastrians extremely well.

Cyrus Cylinder



The Cyrus Cylinder is an artifact of the Persian Empire. It consists of a declaration by Cyrus the Great, and written in Babylonian cuneiform on a clay cylinder with measurements of 23 centimeters long and 11 centimeters wide. The Cylinder was the first “Declaration of Human Rights.” Af-

ter archeologists discovered the cylinder in 1878, they read Cyrus describe how he treated the people of Babylon after its conquest by the Persians. On the cylinder one of the things he wrote and commanded was that for “all men to have rights, all men to have dignity, all men to freely choose their religion, respect all’s tradition, respect all’s property, and respect all’s humanity.

Politics

Cyrus created what later became know as the politics of Pax Persica, which means the “Persian Peace.” It was based solely on secular law. Cyrus was the first king in history to introduce secular law. The politics of Pax Persica were practiced by all subsequent Persian kings, and what they tried to reproduce was an empire at peace. The way they achieved this was through the understanding of different people’s cultures, religions, languages, and administrations.

Sara Kasravi is a 14 year old high school student in Huntington Beach, California. She attends California Zoroastrian Center’s youth (Z-teen) group.



Food and Faith

Nov. 2009 Claremont Graduate University Seminar

By Manijeh Mahmoodzadeh

When contemplating theological doctrine, food does not usually come to mind as one of the most important aspects of religion. It turns out, however, that almost every religious tradition includes some form of dietary guidelines in the general theological or cultural practices. At the Claremont School of Theology’s Third Annual Religions in Conversations Conference, professors of theology and graduate students discussed religious dietary guidelines, the role of fasting in spirituality, and diet as a form of identity in religious traditions. Nutritional conventions of the Zoroastrian, Islamic, Jewish, Hindu, Protestant, Catholic, Coptic and Latter-Day Saints faiths were



introduced. Never having had attended a conference like this, I was skeptical about how much of an impact food can really have on religious culture, but what I learned surprised and enthralled me.

Many of the presenting speakers discussed dietary guidelines strictly in terms of what one cannot eat or drink as a follower of a certain religion. Muslims cannot eat pork or drink alcohol. Jews are forbidden from eating pork, fish without scales, or untraditional poultry as well as from mixing dairy and meat products. (Interestingly enough, some orthodox Jews may even have two separate kitchens in their homes; one for preparing meats and one for preparing dairy products.) Mormons cannot drink alcohol, coffee, tea, or anything with caffeine—including soda. Guidelines for Hindus are even more complicated; one religious reference claims eating meat is forbidden because it promotes killing, while another reference says meat-eating is natural. Most Hindus interpret this contradiction to mean that eating meat is allowed, but not ideal. The list of food taboos went on and on. In all honestly, I have always been skeptical of such prescriptive religions and their “rules” of daily life. As each speaker began to explain why such dietary guidelines existed in their religions, however,

my opinion began to change. One speaker on behalf of the Church of Latter-Day Saints explained that having health codes promoted by religious leaders helps prevent disease and uphold good health for the masses. One Jewish scholar emphasized the way in which specific rules about food provides a religious community with a sense of cultural identity. Other speakers discussed how following a prophet’s commandments regarding



everyday life issues—like what to make for dinner—can provide a feeling of positive life direction through serving God’s will. Although I cannot exactly agree that it is ethical to use one’s religious power in order to influence followers in this way, I can now understand where these dietary decrees are coming from.

What really got my attention was the striking difference between the presentation on Zoroastrianism and the other religious groups. While the other professors were discussing what is forbidden in their faiths, Dr. Jenny Rose, professor of Zoroastrian stud-

ies at the Claremont School of Theology, was vividly describing what delicacies Zoroastrians enjoy at religious ceremonies and events. She explained the way we benefit from our “robust style of living” that appreciates and profits from Earthly treasures. This Zoroastrian tradition of blessing and sharing of large amounts of food follows our love of the material world, which is something most other religious traditions lack. Furthermore, food is often used as metaphor in the Gathas. Zarathustra predicts that the most righteous people will enjoy the most of life’s beauties, including the most delicious foods! So next time you much on your favorite meal, whether it be kabob or dried fruit and nuts, remember to be grateful for the Zoroastrian outlook on food and faith.

Manijeh is an 18 year old freshman at Saddleback College, she is a graduate from teen class at CZC and an active member of the community





Dina McIntyre Answers Chehrenama Readers' Questions



CN's interview with Dina in the past has generated several questions from readers. We will print a few of these questions, and Dina's answers, in each issue of CN, as space permits.

Question: Where in the Gathas does Zarathushtra ask for well being/ happiness of not only all mankind but of all that lives?

Answer: Before I answer, let us remember that when we read "truth" in quotations from the Gathas, the Gathic word is asha. Asha literally means "what fits" and applies not only to factual truths, but also what befits mind and spirit -- all that is good, beneficent, right, all the good values that we cherish.

Happiness for Mankind: I have to admit that when I pray for my family and friends, I ask for their happiness. Zarathushtra is wiser. He prays for the things through which we can create happiness for ourselves, and for others -- truth

(asha), the understanding that is vohu mana, and good rule (vohu xshathra), which is the rule of truth and good thinking (Y30.7), the rule of aramaiti (Y51.2). For example, he prays:

"Do Thou grant the most happy alliance of truth to Frashaoshtra and also to me ... that alliance which exists under Thy good rule....."Y49.8;

"Moreover, (I wish) for this person the best of all things ... by which a man might place a person of good purpose in happiness: to be understanding all his days," Y43.2; "...Thee, Best One, do I lovingly entreat for the best for Frashaoshtra, ... and for me... and (for those others)... the best for a whole lifetime of good thinking." Y28.8. (Inslar translation throughout).

So Zarathushtra teaches that when we think, speak and act in accordance with the amesha spenta, we bring happiness to ourselves and to others. Conversely, he tells us that wrong choices bring unhappiness to us and to our world

("...happiness has been lost to the deceitful who violate truth [asha]..." Y53.6; "... Since they chose the worst thought, they then rushed into fury, with which they have

afflicted the world and mankind." Y30.6).

Is Zarathushtra right in considering that these attributes of the divine, the amesha spenta, bring happiness? Well, consider a family situation. If the people in a family are understanding, good to each other, if they are loving, friendly, wise in the way in which they treat adults and children, the family environment will be happier than if they are rude, or insulting, or cruel, or unjust, or deceitful to each other. The same goes for a work place. The same goes for a community. The same goes for a nation. The same goes for the world. So we bring happiness to ourselves, and to each other, and we make our environment a better place, when we think, speak and act, with asha, with vohu mano, and with their words and actions (aramaiti) which bring about good rule (vohu xshathra).

Happiness for all that lives. Zarathushtra does indeed pray, not only for mankind, but for our living world. He introduces us to the concept of being "world-healers" (ahum.bish). He prays that we may heal our world through our own endeavors, with Mazda's help -- a joint venture. And once

