



ZAMWI

خبرنامه انجمن زرتشتیان واشنگتن دی.سی و حومه



زمستان ۲۰۰۵

شماره سوم از سری یکم

هیات مدیره ۲۰۰۵-۲۰۰۷

رئیس: سروش الپادوالا
معاون: فرزاد ایدون
خزانه دار: فرهاد ورهرامی
منشی: شهرزاد رتشتاری
امانت دار: ویدا بختیانی

برنامه های آینده

کلاس گفتگوی بزرگسالان

جشن سده (با همپاری ZCDMW)

جشن نوروز

روز ورزش (با سرپرستی کلاس اوستا)

روز گردش و دوچرخه سواری

۵ فوریه

۱۱ فوریه

مارچ

۱۶ آوریل

۴ جون

آرامگاه زرتشتیان در راکوئل، مرینند



با نگاهی به کتاب مزدا خدا نیست نوشته آقای کیخسرو کشاورز واژه "خشته" به تعداد ۶۰ بار در گاتها تکرار شده است. بنابراین واژه "خشته" که به کردار نیک برگردانده شده است یک اصل بسیار مهم برای زرتشتیان میباشد، که باید بطور جدی در زندگی بکار گیرند. در دسامبر ۲۰۰۴ آقای خدامراد کامران که یک زرتشتی نژاده میباشد با دهش صدویک قطعه در آرامگاه راکوئل مرینند به وهو خشته خویش عمل کردند. هیت مدیره زموی از آقا و بانو خدامراد کامران برای این دهش سپاسگزاری می نماید. به تازگی زموی این امکان را پیدا کرده است که تعداد ۱۶۶ قطعه در مرینند (مانند ۱۵ قطعه در ویرجینیا) در اختیار همکیشان قرار دهد که توسط آقا و خانم کامران اهدا شده است. به امید پابندگی و جاودانگی برای همگان.

ژانویه

نیلوفر فرد- ناریکا هرمزی- جمشید لاولیس- زین بامجی - ارواد بهرام پنتاکی- انوش کاووسی- جیمی دراوالا- آتیسا فروتن- مینا دهقانین.

با وجود روزهای زیبایی زمستانی برنامه کلاس اوستا ممکن است بخاطر برف زمستانی تغییر کند. فعالیت کلاس اوستا در مدرسه تیلدن به تصمیم کانتی مونتهگومری بستگی دارد. لطفاً برای آگاهی از باز یا بسته بودن مدرسه به رادیو WTOP یا تلویزیون گوش کنید. همچنین میتوانید با شماره تلفن ۲۴۰۷۷۷۲۷۰۶ برای آگاهی از آخرین خبرهای مونتهگومری کانتی تماس بگیرید.

گروه گفتگو بزرگسالان
بزرگسالان برای گفتگو و کنکاش در مدرسه تیلدن در روزهای یکشنبه ۵ فوریه ۵ مارچ و ۱۲ آوریل گرد هم خواهند آمد.

پیشنهادات و درخواست و آمادگی برای همیاری را با آقای کرسی شروف با تلفن 3019264617 در میان بگذارید.

کوپنهای خرید از فروشگاههای شاپرز و جابنت در کلاسها در دسترس میباشد. لطفاً برای آگاهی بیشتر با آقای مهرداد ایدون با شماره تلفن 7032620432 تماس بگیرید.

ما از تک تک شما گرامیان، بخاطر نیرو دادن و حمایت مالی و معنوی به کلاس اوستا سپاسگزاری نموده و دست شما را به گرمی میفشاریم.

با سپاس: روبینا و مینا
مسئول و مجری کلاسهای اوستا

Rubina Patel: RubinaJP@aol.com
(301) 754-2762

Mina Aidun: mfaidun@cox.net
(703) 262-0432

کلاسهای اوستای زموی



تولدتان مبارک:

نوامبر

آنیلا لیلانوالا - ویویان کوپر- آرمان یزدانی پور-
آرتین ایدون- دارا شهریاری- سبروس دراوالا- آناهیتا
ورهرامی - پیوند بختیانی

دسامبر

نیکو کشاورز- فرناز ایدون- کیان شهریاری- یوهان
کلکوتوالا- آریا ایدون- پیوند بختیانی-سوشیانت هرمزی- کنیه
بهیواندیوالا- زوبین میستری- آترا گشتاسبی- آتريا ایدون-
خاله مینا.

(چنانچه از فرد و یا افرادی نام برده نشده، معذرت می‌خواهیم).
جشن یلدا



جشن «یلدا» که در روز شنبه، ۱۷ دسامبر ۲۰۰۵ در پوتوماک کامیونیتی سنتر برگزار گردید، از بهترین جشنها بود. شرکت کنندگان از غذای لذیذ، رقص و موزیک که تا نیمه های شب ادامه داشت، لذت فراوان بردند. موزیک بین المللی بوسیله دی.جی. داریوش همه را وادار به پایکوبی کرد. خردسالان نیز از داستان شب یلدا که بوسیله بانو تهینه جاماسپیان گفته شد، لذت زیاد بردند. همیاری شاگردان فعلی و قدیم کلاس اوستا، باعث افتخار برگزار کنندگان گردید. آنها عبارتند از: آرتین ایدون برای نام نویسی، آریا شهریاری سخنگوی زبان انگلیسی، آناهیتا و رکسانا ورهرامی تزئین میزهای سالن. سپاس فراوان به دی.جی. داریوش رتشتی که با اهدای سخاوتمندانه دو بلیط برای کنسرت «بیژن مرتضوی» روز ۴ مارس ۲۰۰۶، در لینکلن تئاتر برگزار خواهد گردید، قرعه کشی و به برندگان که خانواده فروغی بودند، اهدا شد. برندگان دومین قرعه کشی جایزه برای پارتی شب سال نو ۲۰۰۶ لیندا و فرهاد شهریاری بودند. شاگردان کلاس اوستا: گوردیا خادمیان، رامیتن ایدون، آناهیتا ورهرامی، آمیتیس ایدون، نیکو کشاورز، کار فوق العاده جمع آوری پول را بعهده گرفتند. ما بآنها افتخار میکنیم و میدانیم که آنها از بهترین ها هستند. گروه برگزار کننده جشنها با سپاس از ویدا بختیانی، بانو کامران، مژگان آریابان، شهین کیانی، پروین دهفانیان، ایراندخت شهریاری، گلچهر فروغی، پریدخت دمهری برای تهیه غذای شب یلدا سپاس فراوان دارد. افراد دیگری نیز داوطلبانه برای برگزاری شب یلدا کوشش فراوان داشتند. آنها عبارتند از: شهرناز و فرهاد ورهرامی، ویدا و اردشیر بختیانی، مینا و مهرداد ایدون، شهناز غیبی، کورش و شهرزاد رتشتی، آتوسا رتشتی، خورشید رتشتی، تهینه جاماسپیان، زری ثابت پیمان- سهرابی، سروش فاتاکیا، پرویز و فرزاد منوچهری کلانتری، هرمز خسروی، جیمی دولو، و بهرام پستاکیا، خدارحم یزدانی پور. سپاس فراوان به مهرداد ایدون که از بهترین سرو کنندگان مشروب بودند. درود بر شما مهرداد عزیز که با زحمت و کوشش زیاد این کار سنگین را با موفقیت انجام داده و همه با سلامتی به منزلگاه رسیدند. سپاس. (چنانچه نامی از قلم افتاده، پوزش میطلبیم)

مسابقه استعداد ها و آشپزی



چه زیبا مسابقه هنری و آشپزی روز ۱۲ نوامبر، ۲۰۰۵ در مدرسه اشبرن، بتزدا، مریلند، بوسیله گروه برگزار کننده جشنها، برگزار گردید. افراد کلاس اوستای زاموی تماماً شرکت کرده بودند. هولاهوپ، شعبده بازی، آواز، رقص، اوپرا، دف، ارگ، پیانو، ویولن، گیتار، طبل و خیلی چیزهای دیگر بود. نمایش زیبایی بچه ها، باعث افتخار همگان گردید. تمام شرکت کنندگان جایزه دریافت داشتند. شرکت کنندگان: آمیتیس ایدون، آرتین ایدون، آریا ایدون، پدram ایدون، رامیتن ایدون، آوان آنتیا، راشد آنتیا، ارشیا بختیانی، کامیار داستانی، یگانه داستانی، سیروس فیچ، نویل فیچ، آترا گشتاسی، نیکو کشاورز، شادی کشاورز، بیبا خدیوی، میترا خدیوی، زان پاندی، کیارا پارتسرتی، مایا پارتسرتی، ندا سامیا، دارا شهریاری، دانا شهریاری، ندا شهریاری، آندرو اسمیث، آناهیتا ورهرامی، رکسانا ورهرامی آرمان یزدانی پور. بانوان گلچهر جوشی، خورشید چوتیا و شیرین کشاورز، داور برای پیش غذا، غذای اصلی و دسر بودند.

برنده نخست: پته تونا (پروین آنتیا)
غذای اصلی:

نفر اول: پروین پاتیو (پروین آنتیا)
نفر دوم: مرغ تای (سهراب ایدون)
و برنده افتخاری: عدس پلو (جمشید فروتن)
دسر:

نقرا ول: شکلات (زوبین میستری)
نفر دوم: گلابی و گیلاس کلافوتی (مینا اف. ایدون)
داوطلبین افتخاری:

مانگو موس (پروین آنتیا)
گلاب جم (فریدا کلکوت والا)
برد پودینگ (ماهرخ پاندی)
یخ در بهشت (ماندانا شهریاری)
همگان از شام پات لاک لذت بردند.

سپاس فراوان به داوطلبینی که این برنامه را همیاری کردند. افراد همیار: فیروزه فیچ، شهرناز جوشی- ورهرامی، فرزاد ایدون، فرناز ایدون، مینا اف. ایدون، شهناز غیبی، روبینا پتل-لاولس، گلرخ گاموالا- خدیوی، بهرام شهریاری، فریدون کشاورز، پریسا فرهی فر، فرهاد ورهرامی، شهین و جمشید فروتن، میترا و هومی خسرو، اردشیر و ویدا بختیانی.

مهرگان روز دوم اکتبر که برابر با ماه مهر و روز مهر بود، در کولونیز، ویرجینیا جشن گرفته شد. سفره مهرگان با میوه، گل آفتاب گردان، شیرینی، نان، لُرک، شمع و کتاب اوستا که نمادی از مهرگان بود، بوسیله افراد کوشا و داوطلب گروه برگزار کننده جشنهای زاموی تزئین شده بود. نیایش بوسیله موبدیار جمشید میسنتری و سپس با سروده زیبایی که بوسیله شهرزاد رتشتیری- نصرآبادی خوانده شد، اجرا گردید. سپس شرکت کنندگان با چهره های خندان و شاداب از نهارى که بوسیله داوطلبین تهیه شده بود، پذیرائی گردیدند. (نهار شامل: برنج، دال، سالاد، کباب، آش، کتلت، سیروگ، نان و سبزی و پنیر، شیرینی، چای، قهوه و نوشابه). شاگردان کلاس اوستا بهترین سرو کننده نوشابه غیر الکلی بودند.

گروه برگزار کننده جشنها و هیئت مدیره زاموی، از افراد زیر بخاطر تهیه نهار لذیذ سیاسگزاری می نماید: پرو باتنا، روبینا پتل، شهرزاد کامباتا، گاشپی گل والا، کمال تنگرا، فریدا گازدار، کرسی بیواندیوالا، شیرین انجینیر، شهرناز جوشی، شیرین ماتار، میچکو کوپر، رکسان حکیم، خورشید چوتیا، فیروزه فیچ، گلرخ بختیانی، آزیتا بختیانی، شهناز غیبی، خورشید رتشتیری، دالی رتشتیری، شهرزاد دهموبد- نصرآبادی، فرناز ایدون، سیما یزدانی پور، ناهید جوانی، گلرخ گاموالا-خدیوی، مهین خدیوی، تمهینه جاماسپیان، پروین خسروی، منیژه داستانی، جیمی دولو، ویدا بختیانی و گلچهر فروغی.



بسته بندی کمکهای زاموی به زلزله زندگان جنوب آسیا

مراسم درگذشت زرتشت



حدود ۹۰ نفر در سالگرد درگذشت اشوزرتشت که در آیدل وود تاور، روز دوشنبه ۲۶ مارس ۲۰۰۵ برگزار گردید، شرکت کردند. نیایش بوسیله موبد جوان جیمی آنتیا آغاز و سپس با شام پات لاک ادامه یافت. این گردهمایی چهار ساعت بطول انجامید. دوباره شاگردان کلاس اوستا با شرکت خود در چینن میزها، تزئین و جمع آوری پول و تمیز کردن زمین باعث افتخار ما گردیدند. ما از وجود شرکت آنها شاد و سرافراز هستیم.

سپاس ویژه به فرناز و فرزند ایدون، ویدا و اردشیر بختیانی، شهناز غیبی، تمهینه جاماسپیان، خورشید رتشتیری، پروین خرمی، خرمن ایدون، کتایون و بیژن زارغ پارسی. چنانچه از فرد یا افرادی نام برده نشده، پوزش می طلبیم.



از راست به چپ ردیف جلو در زمان نیایش: پروین خرمی، ایراندخت شهریاری، خرمن ایدون.

جشن مهرگان



در يك روز زیبای آفتابی جشن مهرگان با همبستگی و عشق و علاقه بوسیله انجمن زرتشتیان واشنگتن دی.سی. برگزار گردید.

از وی دکتر رستم رستمی و بانو پروین و نوه ها رامین و ادیب بیدگار مانده اند. با تسلیت به خانواده های بانو پردخت دمهری، دهلو و رستمی.

بانو فرنگیس استواری (کیانی) در تاریخ ۱۰ دسامبر در تهران در سن ۷۸ درگذشتند. از ایشان فرزندان بهروز کیانی، هما کیانی، مهین کیانی، و خداداد کیانی و بانو شهین کیانی، فریبرزگوهری، گشتاسب کیامنش، و کتی کیانی بیدگار مانده اند. نوه های ایشان پژمان، پیمان، خشایار، کاوه، شهریار، رامتین، آرمین، کیوان، و میترا به یادگار مانده اند. با تسلیت به خانواده های استواری، کیانی، کامران، فرهی فر و مبارکی.

آقای بهرام گشتاسب نمیرانیان در ماه سپتامبر ۲۰۰۵ در تهران در سن ۸۵ بدرود حیات گفتند. با ابراز همدردی به فرزندان ایشان کیاندخت، هوشنگ، ایران، شیرین، شهناز، مهرداد، مهران، مهردخت. با تسلیت به خانواده های فرودی، نمیرانیان، وحیدی، فروزش و ماندگاری.

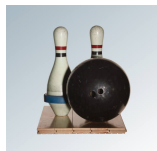
بانو بی بیدخت دانایی (فروغی) در سن ۵۹ سالگی در تهران بدرود حیات گفتند. بازماندگان شوهرشان دکتر گشتاسب بختیاری و فرزندان مژده، مژگان و شهرام و دو نوه میباشند. با ابراز همدردی با خانواده های دانایی، فرودی، بختیاری، بختیاری و نمیرانیان.

آقای کامبیز آبادیان در تاریخ ۲۶ دسامبر ۲۰۰۵ در تهران فوت کردند. با ابراز همدردی با همسرشان بانو شاه بهرامی آبادیان، فرزندشان آقای کوروش آبادیان، برادر آقای بهمن آبادیان و خواهرشان بانو کتایون وهرامی و بانو ماندانا اهرستانی. با تسلیت خدمت خانواده های آبادیان، وهرامی، اهرستانی، شاه بهرامی، کشاورز، و هایفتز.

روانشان شاد و بهشت برین جایگاهشان باد.

به تمام افراد فامیل صمیمانه تسلیت گفته و از درگاه اهورامزدا برایتان شکیبایی آرزو مندیم.

مسابقات ورزشی زمستانی

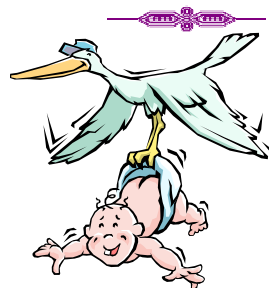


در جریان مسابقات ورزشی زمستانی المپیک افراد استثنایی که در شهر سنتزویل ویرجینیا برگزار شد آقای کیخسرو زارع پارسی توانست از میان چندین تیم شرکت کننده در مسابقات بولینگ مدال طلا کسب نماید، با تبریک به وی و خانواده گرانمایه اش آقا و بانو زارع پارسی به خاطر این موفقیت چشمگیر.



ارسال بسته ها از خانه خادمیان واقع در جوی چیس مریلند به قربانیان زلزله جنوب آسیا

نوزاد



شادباش به آریا و سنجانا اروندی که دارای نوزادی پسرینام زال اروندی در تاریخ پنجم ژانویه ۲۰۰۶ در نیورک شدند. به مادر بزرگ گرانمایه فرشته فرمند نیز صمیمانه شادباش میگوئیم.

خشنود خواهیم شد چنانچه خبری دارید، ما را آگاه نموده تا با آگاهی دیگران برسانیم. برای آگاهی خبر، لطفا با تهمینه جاماسپیان (tjamaspian@aol.com) ایمیل زده و بایشان خبرها را گزارش دهید.

خبرهای ناگوار



آقای شاه بهرام رشید ایدون در روز ۸ اکتبر سال ۲۰۰۵ در رستون ویرجینیا درگذشتند. بازماندگان ایشان همسر بانو خرمن ایدون و فرزندان بانو کتایون زارع پارسی، آقای رشید ایدون، آقای مهرداد ایدون و آقای سهراب ایدون همچنین نوه ها کیخسرو، مژان، خرمن، لارن، آرتین، رامتین، آرش، آریا و آتریا می باشند.

بانو شیرین هموند اله آبادی، در روز ۲۰ نوامبر ۲۰۰۵ در لویزیانای آمریکا در سن ۸۴ پس از بیماری طولانی درگذشتند.



انجمن زرتشتیان و اشنگنن دی.سی و حومه

ابداً صحیح نیست. یوگا به تنها می تواند تأثیرات عالی ورزش را از نظر جسمی و سلامت جسمی در شما به جای بگذارد بلکه در ذهن شما نیز تأثیرات مستقیم خارق العاده ای دارد.

کسانی که یوگا را در برنامه ی روزانه ی خود قرار می دهند، عملاً شاهد این تأثیرات شگرف هستند.

کسی که یوگا می کند، از درصد بیشتری از توانایی های ذهنی خود استفاده می کند و علاوه بر این به دلیل تأثیر عالی که یوگا در آرام سازی دارد، از آرامشی سرشار برخوردار می- شود که هم جسمی است و هم ذهنی.

کسانی که یوگا می کنند به خاطر بر خوردار شدن از همین آرامش در رویارویی با مشکلات و بحران های زندگی بهتر تصمیم می گیرند، منطقی ترند، عاقلانه تر فکر می کنند و از شتاب- زدگی و عجله به دور هستند.

یوگا با آرامشی که به ارمان می آورد و ارتباطی که با لایه های عمیق تر مغز برقرار می کند، یک احساس رضایت خاطر درونی و شادمانی عمیق را به همراه دارد.

بیشتر بیماری های مفاصل مانند آرتروز، با یوگا درمان می شود. یوگا تمدد اعصاب را موجب می شود. انرژی ذهنی و مانیتیسیم شخصی را افزایش می دهد و شخصی را افزایش می دهد و شخص را از جذابیت فوق العاده ای بهره مند می سازد.

یوگا تمرین مؤثری در تناسب اندام است و شما چه از چاقی فراوان و چه از لاغری مفرط رنج ببرید، یوگا به شما تناسب اندام می بخشد.

یوگا را " راز جوان زیستن" می دانند. بسیاری از حرکات یوگا چین و چروک پوست را از بین می برد و از به وجود آمدن آن هم جلوگیری می کند. حتی یوگا از ریزش مو هم ممانعت می کند.

تعداد زیادی از حرکات یوگا برای فعال شدن غدد کم کار، بسیار مؤثر است. پس می بینیم که یوگا تنها یک تمرین برای تمرکز فکر نیست و فایده های جسمی و روحی بسیاری دارد.

همین که یوگا " آرامش" را موجب می شود، خود منشأ همه چیز است. رفع اضطراب و استرس، اعتماد به نفس، روحیه ی شاد، خلاقیت، تناسب اندام، زیبایی و جوانی تنها گوشه ای از فواید فراوان یوگا است.

اما آنچه که مد نظر ماست و شاید یکی از مهم ترین تأثیرات یوگا باشد، همین تمرکز فکر است.

دهش های رسیده از افراد خیر بترتیب زیر میباشند:

بانو کتایون وهرامی، بانو همایون سهراب، آقای جان ایدون، آقای، بانو پروین خرمی، شهرام سهراب، بانو روبینا پاتل لاولیس، بانو هاو نیجین، بانو تهمینه جاماسپیان، بانو گلرخ بختیانی، بانو فرشته فرمند، بانو شهرزاد دهموید نصرآبادی، بانو افسانه دهقانیان، بانو میمی آگواد، آقای پرویز منوچهری کلانتری، بانو خرمن ایدون، دکتر بهرام پستاکیا، بانو سرور ایزدیان، بانو بانو ایدون، آقا و بانو جمشید دهقانیان، آقا و بانو فرهاد وهرامی، آقا و بانو جمشید گشتاسبی، آقا و بانو خودی یزدانیبور، آقا و بانو فریدون ایدون، آقا و بانو مهرداد ایدون، آقا و بانو خرداد کوپر، آقا و بانو داریوش فرهی فر، آقا و بانو مارک فیچ، آقا و بانو روینتن تنگرا، آقا و بانو ادی داور، آقا و بانو فرزاد ایدون، آقا و بانو جیمی دهلو، آقا و بانو ماندگار دهقانیان، آقا و بانو خادمیان، آقا و بانو داریوش کیان خویی فرد، آقا و بانو کیخسرو داستانی، آقا و بانو مهر رستمی، آقا و بانو بیژن زارع پارسی، آقا و بانو بهرام شهریاری، آقا و بانو جمشید فروتن، آقا و بانو کرسی شروف، آقا و بانو فرزاد خرمی، آقا و بانو رستم کاووسی، شرکت آکاد در مرینلد، شرکت توتو در جرجیا.

چنانچه نام افرادی از قلم افتاده با بانو تهمینه جاماسپیان tjamaspian@aol.com تماس بگیرید.

کلاس یوگا



با هماهنگی کلاس اوستا مفتخریم شروع کلاس های رایگان یوگا را برای همه سنین پیشکش کنیم. فقط 4 جلسه برای امسال باقی مانده، بنابراین هرچه سریعتر با بانو شهرزاد رشتناری برای تاریخ و زمان ثبت نام مراجعه کنید. یکی از تمرینات بسیار مؤثر در پرورش قوه ی تمرکز، یوگا است. یوگا قدمت چند هزار ساله دارد و از کشور هند به ارمان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می شود که در آن. واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق العاده عالی دارد.

عموماً یوگا را با " ورزش" مقایسه می کنند که این مقایسه