

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

به مناسبت سالگرد درگذشت خسرو آواز ایران

شجریان، سیمای واقعی از غنای فرهنگ و هنر ایران



بود، بلکه ظرفیت بیان عاطفی بالایی نیز داشت.

گستره صوتی شگفت‌انگیز

تحلیل‌های دقیق آواشناسی نشان داده‌اند که دامنه صوتی شجریان حدود دو اکتاو و نیم را شامل می‌شود؛ از نت‌های بم باریتون در محدوده «دو»، تا نت‌های بالای «فا» و «سل» در گستره تنور. این تنوع بی‌نظیر به او امکان می‌داد که بدون محدودیت در دستگاه‌های مختلف موسیقی ایرانی مانند دشتی، همایون یا شور حرکت کند و گوشه‌های موسیقی را با قدرت خارق‌العاده‌ای اجرا نماید.

مقایسه با آوازخوانان جهانی

برای درک عمیق‌تر جایگاه شجریان، باید صدای او را در مقایسهٔ جهانی ارزیابی کرد. منتقدان موسیقی بارها شجریان را هم‌ردیف با خوانندگانی چون لوچیانو پاواروتی، ماریا کالاس و نانا موسکوری قرار داده‌اند. من نیز چند سال پیش مقاله‌ای نوشته‌ام که به مقایسه آناتومی صدای نانا موسکوری، خواننده مشهور یونانی زاده ۱۳ اکتبر ۱۹۳۴ در جزیره کرت، با صدای خارق‌العاده

محمدرضا شجریان می‌پردازد.

لوچیانو پاواروتی، تنور افسانه‌ای ایتالیا، به صدای قدرتمند خود معروف بود؛ صدایی که سالن‌های بزرگ اپرا را بی‌نیاز از میکروفن پر می‌کرد. مشابه

اتحادملت - گروه فرهنگ؛ محمدرضا شجریان نه‌تنها در ایران یک ستاره درخشان شناخته می‌شد، بلکه در عرصه جهانی نیز به‌عنوان نمادی از موسیقی و فرهنگ ایرانی شناخته شده بود. ژان دورینگ، موسیقی‌شناس برجسته فرانسوی، در پژوهش‌های خود درباره موسیقی ایران، شجریان را «نماد زنده پیوند سنت و نوآوری» معرفی کرده است.

برای من، محمدرضا شجریان تنها یک چهره بزرگ موسیقی نبود، بلکه سیمای واقعی از غنای فرهنگ و هنر ایران در سطح جهانی به شمار می‌رفت. من چندین بار فرصت دیدار با او را داشتم: یک بار در مشهد و دو بار در تهران. این ملاقات‌ها دریچه‌ای تازه برای درک شخصیت و منش او به رویم گشود. انسانی که فروتنی و تواضعش به همان اندازه عظمت هنرش جلب توجه می‌کرد. آخرین پروژه‌ای که درباره استاد آماده کرده بودیم، در نظر داشتیم آن را تحت عنوان مجموعه‌ای رادیویی به نام «دارالفنون» پخش کنیم. این برنامه قرار بود همچون یک نشست ویژه همراه با بزرگانی مانند استاد سیدحسین نصر و استاد محمدرضا شفیعی‌کدکنی اجرا شود و میزبان شاگردان، دوستان و خانواده آن بزرگان باشد. برنامه قرار به انتشار از رادیو تهران در خردادماه سال ۱۳۸۸ بود. طی مراحل آماده‌سازی محتوا، با افراد مختلفی از جمله جلال ذوالفنون و دیگر دوستان نزدیک استاد گفت‌وگوهایی انجام دادم. با این حال، به دلیل تغییرات سیاسی پس از انتخابات، این برنامه هرگز پخش نشد و دستاوردهای آن در آرشیو باقی ماند. البته سال گذشته تصمیم گرفتم همان مجموعه را به شکل کتاب و لوح فشرده آماده انتشار کنم؛ گواهی مکتوب و صوتی از دلبستگی یک ملت به صدای هنری خویش. این متن، گزیده‌ای از سال‌ها تحقیق و یادداشت‌های شخصی من است که در طول زمان تکمیل شده است. هدف اصلی این نوشته نه فقط ستایش از استاد شجریان، بلکه تلاشی برای نشان دادن ابعاد کمتر دیده‌شده اوست؛ جنبه‌هایی که روشنگر مسیر تبدیل او از یک خواننده ملی محبوب به سمبلی جهانی برای فرهنگ ایرانی است.

ساختار صدای بی‌مانند

شجریان، پیش از هر ویژگی دیگر، به دلیل دارا بودن جنجرهای استثنایی شناخته می‌شود که نظیر آن در تاریخ موسیقی ایران کم‌یاب است؛ جنجرهایی که نه‌تنها از نظر قدرت فنی بی‌پدیل

کوناکون

شنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۵۸

۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

۱۱ اکتبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

علت سردی و یخ کردن پاها چیست؟



به گفته یک متخصص تغذیه، مشکل پا‌های سرد ممکن است یک ناراحتی کوچک به نظر برسد، اما می‌تواند سرخ‌های مهمی را در مورد آنچه در بدن اتفاق می افتد آشکار کند. از گردش خون ضعیف و کم خونی گرفته تا دیابت و مشکلات تیروئید.

دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگاران می‌گوید: اگر

پاها همیشه سرد هستند، گردش خون ضعیف، اولین چیزی است که باید در نظر گرفت. هنگامی که جریان خون به اندام‌ها محدود باشد، پاها که انتهایی ترین اندام بدن هستند نمی‌توانند گرمای کافی دریافت کنند. نشستن طولانی مدت، سیگار کشیدن و پمپاژ ضعیف قلب می‌تواند مقصر یخ کردن پا و انگشتان باشد.

حواستان به کم‌خونی و قند خون بالا باشد

کم خونی ناشی از فقر آهن و اسید فولیک هم می‌تواند مزید بر علت باشد. چون بدن به اندازه کافی گلبول قرمز برای حمل اکسیژن به تمام قسمت‌ها از جمله پاها ندارد. بدون خون کافی غنی از اکسیژن، در پاها به طور دائم سرما احساس می‌شود. کم خونی شدید می‌تواند این مسئله را حتی بیشتر و ناراحت کننده تر کند. دیابت از دلایل شایع دیگر پا‌های سرد است. سطح قند خون بالا می‌تواند به اعصاب آسیب برساند یا گردش خون را کاهش دهد که هر دو می‌توانند پاها را سرد کنند.

نکته مورد توجه، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن در کنار احساس سرما در پاهاست که دو نشانه ای است که نباید نادیده گرفته شود. همچنین کم کاری تیروئید که سبب کندی متابولیسم می‌شود، گرمای کمتری در بدن تولید می‌کند و می‌تواند به گردش خون ضعیف منجر و سبب احساس یخ زدگی و فریز در دست و پا شود.

پدیده رینود

پدیده رینود شرایطی است که رگ‌های خونی در انگشتان پا نسبت به سرما یا استرس بیش از حد واکنش نشان می‌دهند و به طور موقت جریان خون را قطع می‌کنند. این می‌تواند باعث شود که انگشتان پا به رنگ سفید یا آبی روشن شود و تا زمانی که گردش خون به حالت عادی برگردد سرما احساس می‌شود.

چگونه پای سرد را درمان کنیم

اگر علت سردی پاها به دلیل مشکل پزشکی جدی نباشد، روش‌های طبیعی زیادی برای گرم کردن و بهبود گردش خون در پاها وجود دارد. تحرک یکی از ساده ترین راه‌ها برای تقویت جریان خون و گرم نگه داشتن پاها است. در طول روز پیاده روی‌های کوتاه مدت، تمرین یوگا یا حتی انجام برخی از کشش‌های سبک هنگام تماشای تلویزیون را امتحان کنید. این کار به پمپاژ بهتر قلب و خورنشانی عمومی بدن کمک می‌کند.

بعضی اوقات سریع‌ترین اقدام، گرم کردن مستقیم پاها با منابع حرارتی یا پدهای گرم کننده و ششوار است. فقط در صورت ابتلا به دیابت از منابع حرارتی مستقیم بیش از حد استفاده نکنید و از پیاده روی پا پای برهنه در کف‌های سرد خودداری کنید. از غذاهایی که به گردش خون در بدن کمک می‌کنند بیشتر استفاده کنید.

غذاهای غنی از آهن مانند گوشت بدون چربی یا اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی قزل آلا و گردو نیز برای بهبود گردش خون بسیار عالی هستند. برای تحریک جریان خون در پاها از ماساژ و فشار ملایم استفاده کنید و پاها را به صورت جفت شده، بالاتر از سطح قلب نگه دارید. اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید. سیگار سبب کاهش گردش خون در رگ‌ها می‌شود.

اگر در کنار احساس سرما در پاها، متوجه بی حسی، سوزن سوزن شدن، درد شدید، تغییر رنگ پوست پا به رنگ آبی یا کم رنگ یا تظاهر زخم‌هایی روی پاها یا انگشتان شدید به پزشک مراجعه کنید.

آینفوگراف

هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

کوچ اجباری مستاجران به حاشیه شهرها

