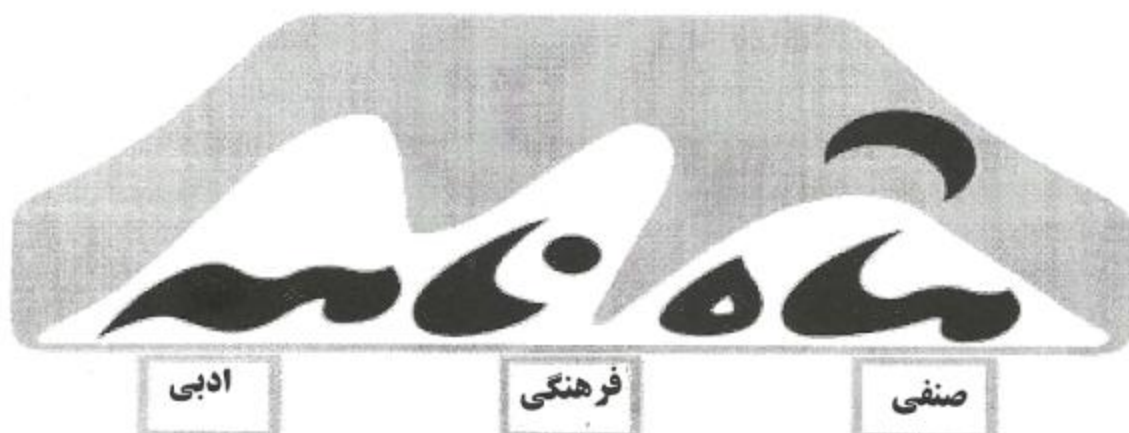




صورت جلسه ماه ژانویه

اولین جلسه انجمن در سال ۲۰۱۱ با هیئت مدیره تازه نفس و جوان و پر از انرژی با سخنان تشکرآمیز مسئول جدید هیئت مدیره از اعضای به خاطر شرکت همه جانبه و فعال تمامی اعضا در انتخابات ماه دسامبر، شروع شد. در ابتدا مسئول هیئت مدیره سال قبل در مورد بیلان و عمل کرد هیئت مدیره سال ۲۰۱۰ گزارش جامع و کاملی ارائه داد و سپس در مورد وضعیت مالی صندوق انجمن که بسیار درخشان و مثبت بود توضیحاتی داده شد، بطور خلاصه سه نکته مهم و پر اهمیت در بیلان سال ۲۰۱۰ دیده می شد: اول، صندوق انجمن که با افزایش حدود ۱۲ درصدی روبرو بود. دوم تعداد وام گیرندگان که امسال با افزایش چشم گیری (تعداد ۲۷ نفر) بیشتر از ۵۰ درصد همراه بود و موضوع سوم، تعداد اعضای انجمن که با افزایش قابل توجهی، بیشتر از ۲۰ درصد همراه بود.

در مرحله دوم، مسئول هیئت مدیره جدید پس از ایراد سخنانی در باره آینده انجمن به معرفی اعضای هیئت مدیره ۲۰۱۱ و مسئولیت های تقسیم شده بین آنها پرداخت. سپس هر یک از اعضای هیئت مدیره مطالبی در باره طرح ها و برنامه های آینده انجمن ایراد کردند. به عنوان مثال مسئول حسابداری انجمن با همکاری و همراهی سایر اعضای هیئت مدیره خاطرنشان کرد که امسال از افرادی که مایلند عضو انجمن بشوند بلافاصله مبلغ ۶۰ یورو به عنوان ثبت نام، حق عضویت گرفته خواهد شد و اعضای که ودیعه آنها به مبلغ هزار یورو رسیده است مبلغ حق عضویت آنها (۶۰ یورو) در یک مرحله یکجا از آنها گرفته می شود و نیز سعی خواهد شد که اعضای محترم قبل از ورود به جلسه، حق عضویت خود را بپردازند. از اقدامات دیگر اینکه فرم عضویت در انجمن و فرم تقاضای وام بطور کلی اصلاح شد و فرم های جدید در امسال به اعضا داده خواهد شد.

در پایان، در بحث آزاد، تعدادی از اعضا پیشنهادهایی در باره فرستادن SMS، اطلاع رسانی در باره جلسات انجمن، ادامه انتشار ماهنامه، ارتباط با سایر سندیکاها و انتقال اخبار صنفی به اعضا، جشن نوروز و موضوع های دیگر حرفه ای به هیئت مدیره ارائه دادند.

هیئت مدیره ۲۰۱۱

پرفشاری خون

دوستان و همکاران عزیز همانطور که همگی مطلع هستید، در ماه گذشته دو تن از دوستان نزدیکمان تیمور بخاطر سکته خفیف و جهان بدلیل خونریزی معده چند روزی در بیمارستان بستری بودند خوشبختانه هر دو نفر به سلامت از بیمارستان مرخص و به کار و زندگی مشغول گردیدند. یکی از دلایل جدی چنین اتفاقاتی بیشتر از هر چیز نتیجه سهل انگاری این دو بود. لازم به یادآوری است که دوست و همکار زنده یادمان علی معروف به علی انزلی هم همین بی توجهی را کرده بود و علی رغم هشدار دکتر قلب، به مسئله سلامتی جدی برخورد نکرد و متأسفانه در سن ۴۰ سالگی با دو فرزند و یک همسر باردار به دلیل سکته قلبی فوت گردید. متأسفانه از این دوستان در میان همکاران ما زیاد می باشند و تعداد کسانی که مسئله سلامتی را جدی نمی گیرند بسیارند.

نظر به اینکه شغل ما نسبتاً سنگین است و حرکت و فعالیت ورزشی هم که نداریم اگر هم داریم بسیار محدود و کم است و اکثراً هم مرز ۴۵ سال را گذرانده ایم بنابراین عدم توجه به سلامتی و برخورد جدی با آن می تواند مشکلات زیادی برای ما و خانواده مان بوجود بیاورد. ما باید هر سال یکبار تا قبل از سن ۵۰ و از آن به بعد سالی یکبار یک بیلان کامل سلامتی و آزمایش های مربوط به آن را انجام دهیم تا چنانچه مشکلی در مورد سلامتی وجود داشت قبل از اینکه مسئله حاد شود چاره جوئی کنیم. من چندی قبل در ارتباط با مرض قند یا دیابت مقاله ای نوشته بودم. به دوستان پیشنهاد می کنم که دوباره آن مقاله را مطالعه کرده و تا حد امکان رهنمودهای آن را به کار گیرند. نظر به اینکه مرض قند با فشار خون همراه می باشد این مقاله را به فشار خون اختصاص دادم تا مشکل پرفشاری خون را هم بهتر بشناسیم.

هیپرتانسیون یا پرفشاری خون به مواردی گفته می شود که سطح فشار خون در چندین مورد بالاتر از حد طبیعی باشد و برای پیشگیری از عوارض وخیم آن که در طولانی مدت پدید می آید نیاز به درمان داشته باشد. هر چه سن بالا رود پیدایش هیپرتانسیون نیز در افراد بالا می رود. بروز این بیماری به عوامل مختلفی مثل وراثت، رژیم غذایی، وزن و وجود بیماری های مثل

قند بستگی دارد.

مهمترین اصل در مورد هیپرتانسیون این مطلب است که هنگامی که شما فشار خونتان را اندازه گیری نکرده باشید اطلاع نخواهید داشت که دچار این بیماری هستید مگر تا هنگامی که عوارض وخیم این بیماری بروز کند. خوشبختانه فشار خون حتی مقدار بسیار بالای آن را می توان با دارو پائین آورد و کنترل کرد.

بطور کلی منظور از فشار خون مقدار فشاری است که در رگ های بزرگ خون توسط قلب ایجاد می شود و هر چقدر فشار خون پائین باشد انسان در دراز مدت سالم تر خواهد بود «این شامل کسانی که دارای بیماری فشار خون پائین هستند، نمی شود».

در بدن انسان اکسیژنی که در هوای موجود ریه ها توسط خون برداشته می شود و خونی که دارای اکسیژن است وارد قلب می شود و قلب هم مانند یک تلمبه این خون را به همه قسمت های بدن از طریق رگ های مختلف و مویرگ ها می رساند. وقتی خون اکسیژن خود را به سلول های بدن می رساند خون بدون اکسیژن می شود از طریق رگ های دیگر به قلب برمی گردد و بعد توسط قلب دوباره به ریه ها بازمی گردد تا اکسیژن بگیرد و به تمام سلول های بدن برساند.

در طی هر ضربان قلب عضلات منقبض شده و آن حداکثر فشار است که به آن فشار ماگزیمم می گویند و سپس عضلات قلب شل و منبسط می شوند که آن فشار حداقل است بنابراین اگر دقت کرده باشید هنگامی که دکتر فشار خون می گیرد مقدار هر دوی آن را به شما اعلام می کند مثلاً ۱۳ روی ۷ یا ۱۶ روی ۹. پرفشاری خون زمانی است که فشار بالاتر از ۱۶ روی ۹ باشد آنگاه انسان دارای هیپرتانسیون میباشد. اگر فشار خون بین ۱۴ و ۹ تا ۱۶ روی ۹ باشد انسان در مرز هیپرتانسیون می باشد یعنی پرفشاری خون. به این بیماری اصطلاحاً قاتل بی سر و صدا گفته می شود زیرا معمولاً تا زمانی که فرد را به مراحل پایانی بیماری برساند هیچگونه علامتی ایجاد نمی کند. هنگامی که انسان دچار هیپرتانسیون می باشد و به آن توجه نمی کند در اثر مرور زمان دیواره رگ ها که مانند لوله های پلاستیکی هستند به تدریج سفت و ضخیم شده و باعث می شود که مجرای آنها باریک تر شوند و از حالت ارتجاعی و انعطاف پذیری رگ ها هم کاسته میشود. اگر یک شریان خیلی باریک و

اختیار نصیب و قسمت بگذاریم، از رویدادهای خوب استفاده کرده و رویدادهای بد را خود تغییر دهیم. برای روشن شدن مطلب داستان زیر را مطالعه کرده و خود قضاوت کنید.

یکی از روزهای سال اول دبیرستان بود. من از مدرسه به خانه برمی‌گشتم که یکی از بچه‌های کلاس را دیدم. اسمش مارک بود و انگار همه کتابهایش را با خود به خانه می‌برد.

با خودم گفتم: «کی این همه کتاب رو آخر هفته به خانه می‌بره. حتماً این پسر خیلی بی‌حالی است!»

من برای آخر هفته‌ام برنامه‌ریزی کرده بودم. (مسابقه‌ی فوتبال با بچه‌ها، مهمانی خانه‌ی یکی از همکلاسی‌ها) بنابراین شانه‌هایم را بالا انداختم و به راهم ادامه دادم.

همینطور که می‌رفتم، تعدادی از بچه‌ها رو دیدم که به طرف او دویدند و او را به زمین انداختند. کتاب‌هایش پخش شد و خودش هم روی خاک‌ها افتاد.

عینکش افتاد و من دیدم چند متر اون طرف‌تر، روی چمن‌ها پرت شد. سرش را که بالا آورد، در چشمانش یه غم خیلی بزرگ دیدم. بی‌اختیار قلبم به طرفش کشیده شد و بطرفش دویدم. در حالیکه به دنبال عینکش می‌گشتم، یه قطره درشت اشک در چشمانش دیدم.

همینطور که عینکش را به دستش می‌دادم، گفتم: «این بچه‌ها یه مشت آشغال!»

او به من نگاهی کرد و گفت: «هی، متشکرم!» و لبخند بزرگی صورتش را پوشاند. از آن لبخندهایی که سرشار از سپاسگزاری قلبی بود.

من کمکش کردم که بلند شود و ازش پرسیدم کجا زندگی می‌کنه؟ معلوم شد که او هم نزدیک خانه‌ی ما زندگی می‌کند. ازش پرسیدم پس چطور من تو را ندیده بودم؟

او گفت که قبلاً به یک مدرسه‌ی خصوصی می‌رفته و این برای من خیلی جالب بود. پیش از این با چنین کسی آشنا نشده بودم... ما تا خانه پیاده قدم زدیم و من بعضی از کتاب‌هایش را برایش آوردم.

او واقعاً پسر جالبی از آب در آمد. من ازش پرسیدم آیا دوست دارد با من و دوستانم فوتبال بازی کند؟ و او جواب مثبت داد.

تنگ شود خون نمی‌تواند به خوبی از آن عبور کند و احتمال ایجاد لخته خون در آن زیاد می‌شود که باعث می‌شود رگ به طور کامل بسته شده و در نتیجه آن قسمت از بدن که رگ آن بسته شود در اثر نرسیدن خون اکسیژن‌دار از بین برود که این وضعیت را آنفارکتوس می‌نامند.

از دیگر عواملی که باعث پدید آمدن مشکل در شریان‌ها می‌شود بالا بودن سطح کلسترول و استعمال زیاد سیگار و مرض قند یا دیابت می‌باشد که همان اثرات فشار خون بالا در عروق را دارد.

لازم با یادآوری است که تا سال ۱۹۵۰ هیچ دارویی نبود که بتواند فشار خون را پائین بیاورد. در آوریل ۱۹۶۰ داروی فشار خون در دسترس عموم قرار گرفت ولی کسانی که هنوز احتیاج به درمان دارویی ندارند می‌توانند با پائین آوردن وزن و خوردن سبزیجات، ورزش مداوم و مصرف کم نمک و دخانیات تا مدت زیادی به دارو احتیاج نداشته باشند. متأسفانه تمام داروهای پرفشار خون در آینده برای بدن زیان‌بار می‌باشد و هر چه دیرتر انسان مجبور به مصرف دارو برای پائین آوردن فشار خون باشد سالم‌تر خواهد بود و عمر درازتری خواهد داشت.

موفق و پیروز باشید داود

XXXXXXXXXX

در سوگ مهر داد یلفانی

از دست دادن فرزند، تسلا ناپذیرترین سوگ‌هاست. ما با ابراز همدردی با بازماندگان داغدار مهر داد، خود را در غم و اندوه دوست و همکارمان آقای محسن یلفانی، مادر و خواهرش، نیلوفر رضوانی و یلدا یلفانی شریک می‌دانیم.

انجمن تاکسیران

XXXXXXXXXX

دوست خوب من

در زندگی گاهی یک رویداد غیرمنتظره از قبیل برخورد با یک مرد ناشناس، یا یک جریان کاملاً خارج از خواست انسان باعث می‌گردد که مسیر زندگی تا انتها به شکل دیگری تغییر کند که بعضی آن را قسمت می‌نامند. مهم این است که از این تجربیات استفاده کرده و آن قسمت از زندگی را که تغییر مسیر داده است در کنترل خود درآوریم نه اینکه صد در صد خود را در

کسی بدهید. من می‌خواهم برای شما داستانی را تعریف کنم.»

من به دوستم با ناپوری نگاه می‌کردم، در حالیکه او داستان اولین روز آشناییمان را تعریف می‌کرد. به آرامی گفت که در آن تعطیلات آخر هفته قصد داشته خودش را بکشد. او گفت که چگونه کمد مدرسه‌اش را خالی کرده تا مادرش بعداً وسایل او را به خانه نیاورد. مارک نگاه سختی به من کرد و لبخند کوچکی بر لبانش ظاهر شد.

او ادامه داد: «خوشبختانه، من نجات پیدا کردم. دوستم مرا از انجام این کار غیرقابل بحث، باز داشت.» من به همه‌های که در بین جمعیت پراکنده شد گوش می‌دادم. در حالیکه این پسر خوش قیافه و مشهور مدرسه به ما در باره‌ی سست‌ترین لحظه‌های زندگی‌اش توضیح می‌داد.

پدر و مادرش را دیدم که به من نگاه می‌کردند و لبخند می‌زدند. همان لبخند پر از سپاس.

من تا آن لحظه عمق این لبخند را درک نکرده بودم. هرگز تاثیر رفتارهای خود را دست کم نگیرید. با یک رفتار کوچک، شما می‌توانید زندگی یک نفر را دگرگون نمایید: برای بهتر شدن یا بدتر شدن.

روزگار ما را در مسیر زندگی یکدیگر قرار می‌دهد تا به شکل‌های گوناگون بر هم اثر بگذاریم.

حالا شما دو راه برای انتخاب دارید:

(۱) این نوشته را به دوستانان نشان دهید.

(۲) یا آن را پاک کنید گویی دلتان آن را لمس نکرده است.

همانطور که می‌بینید، من راه اول را انتخاب کردم. «دوستان، فرشته‌هایی هستند که شما را بر روی پاهایتان بلند می‌کنند، زمانی که بال‌های شما به سختی به یاد می‌آورند چگونه پرواز کنند.»

هیچ آغاز و پایانی وجود ندارد...

دیروز، به تاریخ پیوسته،

فردا، رازی است ناگشوده،

اما امروز یک هدیه است

عصاره ضد قند

دوستان حتماً بخاطر دارید که در اولین شماره‌های ماهنامه مطلبی در مورد عصاره سیر و لیمو نوشتیم. من

ما تمام آخر هفته را با هم گذراندیم و هر چه بیشتر مارک را می‌شناختم، بیشتر از او خوشم می‌آمد. دوستانم هم چنین احساسی را داشتند.

صبح دوشنبه رسید و من دوباره مارک را با حجم انبوهی از کتاب‌ها دیدم. به او گفتم: «پسر تو واقعاً بعد از مدت کوتاهی عضلات قوی پیدا می‌کنی، با این همه کتابی که با خودت این طرف و آن طرف می‌بری!» مارک خندید و نصف کتاب‌ها را در دستان من گذاشت...

در چهار سال بعد، من و مارک بهترین دوستان هم بودیم. وقتی به سال آخر دبیرستان رسیدیم، هر دو به فکر دانشکده افتادیم. مارک تصمیم داشت به جورج تاون برود و من به دوک.

من می‌دانستم که همیشه دوستان خوبی باقی خواهیم ماند. مهم نیست کیلومترها فاصله بین ما باشد. او تصمیم داشت دکتر شود و من قصد داشتم به دنبال خرید و فروش لوازم فوتبال بروم.

مارک کسی بود که قرار بود برای جشن فارغ‌التحصیلی صحبت کند. من خوشحال بودم که مجبور نیستم آن روز روبروی همه صحبت کنم.

من مارک را دیدم... او عالی به نظر می‌رسید و از جمله کسانی به شمار می‌آمد که توانسته‌اند خود را در دوران دبیرستان پیدا کنند.

حتی عینک زدنش هم به او می‌آمد. همه‌ی دخترها دوستش داشتند. پسر، گاهی من بهش حسودی می‌کردم!

امروز یکی از اون روزها بود. من می‌دیدم که برای سخنرانی‌اش کمی عصبی است... بنابراین دست محکمی به پشتش زدم و گفتم: «هی مرد بزرگ! تو عالی خواهی بود!»

او با یکی از اون نگاه‌هایش به من نگاه کرد (همون نگاه سپاسگزار واقعی) و لبخند زد: «مرسی».

گلوش را صاف کرد و صحبتش را اینطوری شروع کرد: «فارغ‌التحصیلی زمان سپاس از کسانی است که به شما کمک کرده‌اند این سال‌های سخت را بگذرانید. والدین شما، معلمانان، خواهر، برادرهایتان شاید یک مربی ورزش... اما مهم‌تر از همه، دوستانان...

من اینجا هستم تا به همه‌ی شما بگویم دوست کسی بودن، بهترین هدیه‌ای است که شما می‌توانید به

آنتی اکسیدان‌های موجود در انار و قدرت آن برای مبارزه با سرطان سینه همانند مزایای سلامتی این میوه برای قلب مطالبی ارائه کرده‌اند. در آزمایشگاه محققان روی آنزیم روماتاس که نقش کلیدی در تولید استروژن و توسعه رشد سرطان سینه و اثرات ده‌ها ترکیب موجود در انار که با مبارزه با سرطان سینه مرتبطند، مطالعه کردند.

به طور کلی محققان اظهار داشتند: با استفاده از آب میوه‌های قرمز دانه‌دار به خضوض انار می‌توان به مبارزه با رشد سرطان سینه پرداخت.

آب انار سرشار از نوعی ماده آنتی اکسیدان است و همین ماده انار را در صدر میوه‌های دارای آنتی اکسیدان از قبیل زغال اخته، پرتقال و انگور قرار داده است.

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا آمریکا معتقدند، میزان آنتی اکسیدان آب انار که به فتولیک مرسوم است، از انواع چای سبز و زیتون سیاه نیز به مراتب بیشتر است.

بر اساس پژوهش این محققان، آب انار دست کم ۲۰ درصد بیش از دیگر آب میوه‌ها دارای خواص آنتی اکسیدان است.

امیر

XXXXXXXXXX

سپاسگزاری

بدین وسیله از کلیه اعضای محترم و همکاران گرامی که به عیادت اینجانب در مدتی که در بیمارستان بستری بودم، آمدند و همچنین از تمامی اعضای هیئت مدیره انجمن که محبت کردند و تمامی کارهای اداری مرا در این مدت بعهده گرفتند، تشکر کرده و آرزوی سلامتی و موفقیت برای آنها دارم.

JA MS

جهان

XXXXXXXXXX

آگهی

تعدادی از اعضاء انجمن بدنبال خرید جدی لیسانس (پلاک تاکسی) هستند. از همکاران و دوستان عزیز که مایل به فروش لیسانس خود هستند، خواهشمند است که با تلفن زیر تماس حاصل کنند:

06.17.98.45.89

XXXXXXXXXX

این عصاره را استفاده کردم و نتیجه معجزه‌آسای آن را دیدم. به شما هم توصیه می‌کنم اگر دستورالعمل را نداشتید به من مراجعه کنید تا شفاهاً برایتان توضیح دهم. اما این بار مطلبی در مورد یک عصاره دیگر که برای درمان یا التیام بیماری قند خون است می‌نویسم.

دو عدد بامیه سبز را که از مغازه‌های چینی، آفریقائی تهیه می‌کنید بصورت حلقه حلقه بریده و یک شب در یک لیوان آب بگذارید.

صبح ناشتا، بدون خوردن خود بامیه‌ها آب آن را بنوشید.

پس از یک ماه استفاده میزان قند خود را در آزمایشی که می‌دهید با قبل مقایسه کنید. اگر تغییر کرده بود مطلب را به دوستان دیگر هم توصیه کنید.

آب میوه مخصوص بانوان

این آب میوه برای زنان بسیار مؤثر است، آیا علت را می‌دانید، آیا این میوه را می‌شناسید؟

پژوهشگران می‌گویند نتایج تحقیقات نشان می‌دهد میتوان با استفاده از آب میوه‌های قرمز دانه‌دار به خصوص انار موجب افزایش قدرت بدن در مبارزه با رشد سرطان سینه شد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد: مصرف میوه‌های قرمز رنگ از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. در این مطالعه زمانی که مصرف آب انار را ارزیابی کردند، مشخص شد: این ماده به دلیل وجود آنتی اکسیدان به مقدار زیاد می‌تواند به عنوان راهی برای مبارزه و جلوگیری سرطان سینه باشد.

بیش از ۷۵ درصد از همه موارد سرطان سینه با استروژن تغذیه می‌شوند و سالانه حدود ۴۰۰ هزار زن در سراسر جهان جان خود را بدین طریق از دست می‌دهند.

بر این اساس محققان دانشگاه اوهایو روی مزایای انار در مبارزه با سرطان سینه متمرکز شدند.

این گروه دریافتند: میوه‌های قرمز دارای آب و دانه به طور طبیعی یک نوع ماده شیمیائی به نام «اسید الاجیک» تولید می‌کنند که به نظر می‌رسد برای جلوگیری از رشد سلول‌های سرطان در بافت‌های سینه مفید باشد.

طبق این گزارش، محققان مدتی است در خصوص

دستان اثر استاد پرویز مشکاتیان.

۴ - دستگاه سه گاه: گوش‌های غیرحساس به راحتی می‌توانند سه گاه و چهارگاه را با هم عوضی بگیرند چون اختلاف پرده‌های آن خیلی کم است، حتی گوشه‌های آنها نیز از نظر اسم و محتوی با هم خیلی شبیه است. دستگاه سه گاه را ایرانی‌ترین دستگاه در موسیقی ایرانی می‌نامند، هیچکدام از سازهای غربی قادر به نواختن در این دستگاه نیست. ترک‌های ایران در خواندن این آواز مهارت زیادی دارند ولی فارسی‌زبانان آواز سه‌گاه را طوری می‌خوانند که خیلی بیشتر محزون و غم‌انگیز جلوه می‌کند. در نوحه‌های عزاداری از این دستگاه خیلی استفاده شده است (البته نوحه‌خوان‌های امروزی به خاطر استفاده از سازهای غربی کمتر از قبل از این دستگاه استفاده می‌کنند). ناله‌های جانسوزی که در آواز سه‌گاه وجود دارد یادگار مصیبت‌ها و آلام نیاکان ماست و شاید هم به همین خاطر همچنان از شنیدن آن لذت می‌بریم.

در موسیقی مطربی و شاد ایرانی نیز دستگاه سه‌گاه به شدت حضور دارد. مثلاً برای رقص‌های کاباره‌ای آهنگ قر تو کمرم فراوونه... و یا ماست ماست کنگر ماست در دستگاه سه‌گاه ساخته شده است و تقریباً همه ایرانی‌ها آن را می‌شناسند و می‌توانند از آن به عنوان رفرانس برای شناخت آهنگ‌های دیگر استفاده ببرند.

در دستگاه سه‌گاه زابل و مویه نیز وجود دارد. گوشه مخالف در دستگاه سه‌گاه به مانند چهارگاه بسیار کامل و غنی و با پشتوانه است. در این گوشه می‌توان به راحتی یک غزل حافظ یا حتی یک داستان از مثنوی را خواند و یا با ساز اجرا کرد و بسیار دلنشین است.

دستگاه همایون

اگر پرده سوم دستگاه شور را به اندازه نیم پرده بالا ببریم دستگاه همایون به دست می‌آید. به عبارت دیگر اگر پله سوم نردبان فرضی شور را کمی بالا ببریم و روی پله دوم بایستیم (نت شاهد همایون) حالتی به دست می‌آید که آن را همایون می‌نامند که مثل اسمش باشکوه و مجلل و آرام در عین حال مؤثر و جذاب است. لحن‌اش نصیحت‌آمیز است. گفتارش به دل می‌نشیند و کلامش از روی کمال مهارت و

گشت و گذاری در موسیقی کلاسیک ایران

هدف از نوشتار زیر معرفی موسیقی کلاسیک و یا به زبان دیگر موسیقی سنتی ایران است بطور خیلی خلاصه و با زبان ساده، با این امید که مورد توجه دوستداران این موسیقی قرار بگیرد. مطالب را در سه بخش بیان خواهیم کرد: موسیقی سنتی در ایران، ساز و آواز، ردیف و دستگاه‌های موسیقی ایران.

۳ - دستگاه چهارگاه - آواز چهارگاه نمونه کاملی است از تمام حالات و صفات موسیقی ایرانی. هم شاد است و هم گریه و زاری می‌کند. درآمد آن مثل ماهور شاد و خرم و خندان است. انگار انسانی کامل است که تمام محسنات و خصایص شرقی را داراست با تو حرف می‌زند. خبری را بهت می‌دهد و وقار و متانت همراه با بردباری و صبر را به تو توصیه می‌کند. جارچی‌های قدیم خبرهای حکومتی را در این دستگاه به عرض ملت می‌رسانند. در تعزیه رجز را در این دستگاه می‌خواندند. برای زائران کربلا در کوچه‌ها می‌خواندند: «هر که دارد هوس کربوبلا، بسم‌الله». امروزه هم در عروسی‌های ایرانی تا آهنگ مبارک باد که در همین دستگاه چهارگاه ساخته شده خوانده نشود، مراسم عروسی تکمیل نمی‌گردد.

آهنگ صبحگاهی نیز در دستگاه چهارگاه خلق شده که خبر از فرا رسیدن روزی نو می‌دهد. گوشه‌های معروف این دستگاه عبارتند از: زابل، مویه، منصوری، مخالف. در گوشه زابل هنوز حالت خبردهی وجود دارد. مثلاً در آهنگ مبارک باد در ابتدا می‌خوانی بیا برویم از این ولایت من و تو. این همان درآمد چهارگاه است. سپس می‌خوانی: کوچه تنگه بله، عروس قشنگه بله. این همان گوشه زابل است و همچنان شاد از گوشه مویه حالت چهارگاه عوض می‌شود و بیشتر شکوه‌آمیز می‌شود تا شاد. در پرده بعدی که منصوری نام دارد نغمه‌های آن به شدت غم‌انگیز می‌شوند. پس از آن به گوشه بعدی یعنی مخالف می‌رسید. این گوشه بسیار توانا و با تجربه به نظر می‌رسد. ده‌ها بیت مثنوی را می‌توان در این گوشه خواند و خسته نشد. آهنگسازان بزرگ و نامی ما در این دستگاه مجموعه‌هایی کامل از آواز، تصنیف، دو ضربی، رنگ خلق کرده‌اند از جمله: نوار

دستگاه می‌توان شوستری را نام برد. تصنیف «عقرب زلف کجت با قمر قرینه» در این گوشه از دستگاه همایون معروف است. تصنیف‌های محلی در این گوشه زیاد و در همه نقاط ایران وجود دارد. مارش عزا نیز در این گوشه نواخته می‌شود.

دستگاه نوا

به رغم بسیاری از اساتید موسیقی ایرانی، نوا یکی از دستگاه‌های هفت‌گانه موسیقی می‌باشد ولی عده‌ای آن را آوازی در دستگاه شور می‌دانند. چرا که فواصل پرده‌های دستگاه نوا همان فواصل پرده‌های دستگاه شور است. در حقیقت نت درجه چهارم شور، نت ایست نوا محسوب می‌شود و این همان نتی است که برای آواز افشاری و ابوعطا (هر دو آوازهای شور) نت شاهد محسوب می‌شود. بنابراین یک گوش آموزش ندیده به راحتی نوا را به جای افشاری و ابوعطا و یا برعکس می‌گیرد. دستگاه نوا چون پرده‌های شور است به گوش ایرانی بسیار مأنوس و دلنشین می‌آید. دستگاهی است بسیاری مناسب برای کار گروهی ارکستر و آواز آن نمونه کاملی است از احساسات عالی فیلسوفانه و عارفانه ایرانی. یک غزل حافظ را می‌توان در دستگاه نوا خواند و از آن خسته نشد. گوشه‌های متنوعی دارد و گوشه نهفت آن پرشور و پرهیجان است. استاد حسین علیزاده یکی از زیباترین کارهای ارکستری را با صدای پریسا در سال‌های جشن هنر شیراز در این دستگاه ساخته است (تصنیف الا این پیر فرزانه) که می‌تواند برای شناخت این دستگاه مورد رفرانس قرار بگیرد.

دستگاه راست پنجگانه

این دستگاه معمولاً آخرین دستگاه موسیقی است که پژوهشگران موسیقی به آن می‌پردازند چون راست پنجگانه ترکیبی است از سایر مقامات موسیقی ایرانی. آوازی است کامل و راهی است برای تمرین تغییر مقام. دستگاه راست پنجگانه درآمد خاص خود را دارد و بسیار شبیه ماهور است. پرده‌های راست پنجگانه همان پرده‌های ماهور است. پس از درآمد آزاد است که به گوشه‌های مختلف دستگاه‌های دیگر برود و نوسان بدهد. خواننده‌ای که این دستگاه را برای کنسرت یا نوار انتخاب می‌کند می‌بایست از هر نظر بر کارش مسلط باشد تا بتواند این مانور را در دستگاه‌های مختلف انجام

منتهای تجربه و پختگی است. شنونده بی‌اختیار جذب شعر می‌شود و سکوت می‌کند. در این دستگاه بیان شعر اگر با کمی ریتم همراه شود، قادر به بیان یک قطعه طولانی ولی دلنشین برای شنونده می‌شود. شاهنامه‌خوانی‌های زورخانه اغلب در این دستگاه اجرا شده و می‌شود.

اگر روی پله‌کان فرضی دو پله دیگر بالا رویم، یعنی روی پله چهارم بایستیم فضایی درست می‌کنیم که به آن گوشه چکاوک می‌گویند. لحن نصیحت‌آمیز همایون کمی شکوه‌آلود می‌شود و هشدار می‌دهد. آواز اصفهان که در حقیقت جزئی از دستگاه همایون است از این گوشه گرفته شده است. اصفهان آوازی است گاه شوخ و خوشحال و گاه محزون و غمگین. گاه از سر غرور سخن می‌راند، گاه فریادی سخت از دل برمی‌کشد. در اوج فریاد قادر است طرز کلام را یکباره عوض کند و به انسان پند صبور بدهد. اصفهان مجموعه‌ای است از احساسات لطیف و شاعرانه. در این دستگاه تصنیف‌های شاد ایرانی به وفور یافت می‌شوند. خصوصاً از وقتی که سازهای غربی وارد موسیقی ایرانی شده. پرده‌های همایون از اصفهان به بعد (پرده چهارم و پنجم و ششم و هفتم) ربع پرده ندارد. قابل نواختن با سازهای غربی است. اکثر تصنیف‌های پاپ ایرانی چه قبل از انقلاب و چه بعد در این دستگاه ساخته شده است و با سازهای غربی مثل گیتار و ارگ و پیانو و سازهای بادی غربی قابل نواختن است. از جمله تصنیف‌های گوگوش و داریوش که اغلب در اصفهان است.

حزن و ملال در دستگاه همایون از پرده پنجم شروع می‌شود، یعنی گوشه بیداد. این گوشه در عین افسردگی ظاهری پرشور نیز هست. مثل دشتی ناله نمی‌کند و اشک نمی‌ریزد. در این گوشه و گوشه بعدی که بیات راجه نام دارد نیز تصنیف زیاد ساخته شده است. در اوج، همایون و دشتی به هم می‌رسند. از هر کدام می‌توان وارد دستگاه دیگری شد. فرود از اوج می‌تواند به اصفهان ختم شود یا به دستگاه شور.

یکی از کامل‌ترین تصنیف‌های ایرانی که در دستگاه همایون ساخته شده است، تصنیف شد خزان با صدای بنان است. این تصنیف می‌تواند برای شناخت دستگاه همایون مورد رفرانس قرار بگیرد. از گوشه‌های دیگر این

مدافع سرسخت جمهوریت و ارزش ملی که بر علیه روحانیت و سلطنت مطلقه شدت مبارزه کرده بود. همچنین مجسمه Diderot (۱۷۸۴-۱۷۱۳) در بلوار Saint-Germain نویسنده و فیلسوف مدافع تفکر و اندیشه آزاد و مستقل و یا Voltaire (۱۷۷۸-۱۶۹۴) در میدان Honoré Champion روی Quai Malaquais بطرف آکادمی فرانسه.

از جمله شخصیت بارز دیگر دوره جمهوری می‌توان از Condorcet (۱۷۹۴-۱۷۴۳) یاد کرد. فیلسوف ریاضی‌دان و مرد سیاست که از اعضای دائم آکادمی فرانسه بود و برای عدالت اجتماعی بسیار تلاش کرد. مجسمه او روی Quai Conti است. و بالاخره مجسمه سمبل جمهوریت واقع در Quai Malaquais سمت راست آکادمی با تزیین‌هایی که روی آن شده، مظهر وحدت - آزادی - عدالت و خرد است. پس هنگام انتظار در پشت چراغ قرمز، دیده بر پیکر و اندام آن سمبل دانش‌نما!

« با عرض معذرت از اینکه، دنباله مقاله «نفوذ فرهنگی ایران در هند» به دلایل مختلف به تعویق افتاده با این مقاله جایگزین شد.

رسول

XXXXXXXXXX

اطلاعیه

دومین جلسه عمومی انجمن تاکسیران در سال ۲۰۱۱، دوشنبه ۷ فوریه ساعت ۱۹:۳۰ در رستوران الهام در برگیرنده مطالب زیر می‌باشند.

- سخن هیئت مدیره

- حضور مسئول و نماینده سندیکای FNTI

- بررسی جشن نوروز

- حضور Mme Chalabi در باره حسابداری و بیلان

- بحث آزاد

XXXXXXXXXX

اطلاعیه

جلسه عمومی انجمن تاکسیران، اولین دوشنبه هر ماه ساعت ۱۹:۰۰ در رستوران الهام برگزار می‌گردد.

Chez - Elham , 11 , Rue de la REYNIE

75004 Paris - Métro :Chatelet - Les - Halles

حضور در جلسه عمومی انجمن تاکسیران، برای کلیه همکاران (عضو و غیر عضو) آزاد می‌باشد.

بدهد. آخرین و بزرگترین کاری که در این دستگاه شده به رهبری استاد بزرگ شجریان نوار فریاد است که به مناسبت زلزله بم ارائه شده است.

محمدرضا صفائی

XXXXXXXXXX

در شناخت محیط:

پاریس، جمهوریت و شخصیت‌های مهم آن

با فرا رسیدن زمستان که درختان برگ‌هایشان را از دست داده‌اند فرصتی است که از معماری زیبای شهر پاریس، بیشتر بهره گرفت. در این رابطه وجود تقریباً ششصد مجسمه و بناهای یادبود که بوسیله اداره امور فرهنگی شهر پاریس نگهداری و حفاظت می‌شوند و اکثراً متعلق به دوره جمهوری سوم (۱۹۴۰-۱۸۷۰) هستند که بنا به پیشنهاد اشخاص مختلف و با سیاست فعال نمایندگان شهر در میدان‌ها و خیابان‌های شهر نصب شده‌اند.

از میان این مجسمه‌ها، شخصیت‌های طرفدار جمهوری فرانسه جای خود را دارند، و در کل رواج این چنین یادبودهایی در اروپا از قرن نوزدهم رونق گرفته‌اند، زیرا که سابقاً شاهان مطلقه بجز مجسمه خود با نصب پیکر شخصیت‌های دیگر موافقت نمی‌کردند. به عبارت دیگر از زمان Monarchie de Juillet (رژیمی که تحت سرپرستی لوئی فیلیپ بر فرانسه حاکم بود ۱۸۴۸-۱۸۳۰) انگیزه قدردانی و تحسین از شخصیت‌های ملی گذشته به تدارک Panthéon (مقبره مشاهیر مملکتی) انجامید و مجسمه‌ساز معروف David d'Angers مجموعه‌ای از نقش‌ها و پیکرها را بعنوان رفرانس شخصیت‌های مهم بر روی آن حجاری کرد که در واقع نشانگر معرفی ایده و افکار آنان بود و یا انتخاب جای مشخص برای نصب مجسمه‌ها حاکی از صحنه سمبلیکی است که در تحولات اجتماعی و تاریخی شهر اهمیت داشته است. از آن جمله در اطراف پانتئون، دانشگاه سوربن آکادمی فرانسه انبوهی از این مجسمه‌ها را مشاهده می‌کنیم. برای نمونه مجسمه ژان ژاک روسو (۱۷۷۸-۱۷۱۲) در میدان پانتئون، سمبل دموکراسی، اگوست کنت (۱۸۵۷-۱۷۹۸) در میدان سوربن، فیلسوف، مبتکر علوم انسانی و فلسفه مبتنی بر خرد و قانون برای پیشرفت. و یا مجسمه دانتون (۱۷۹۴-۱۷۵۹) در Carrefour d'Odéon مرد سیاست و