

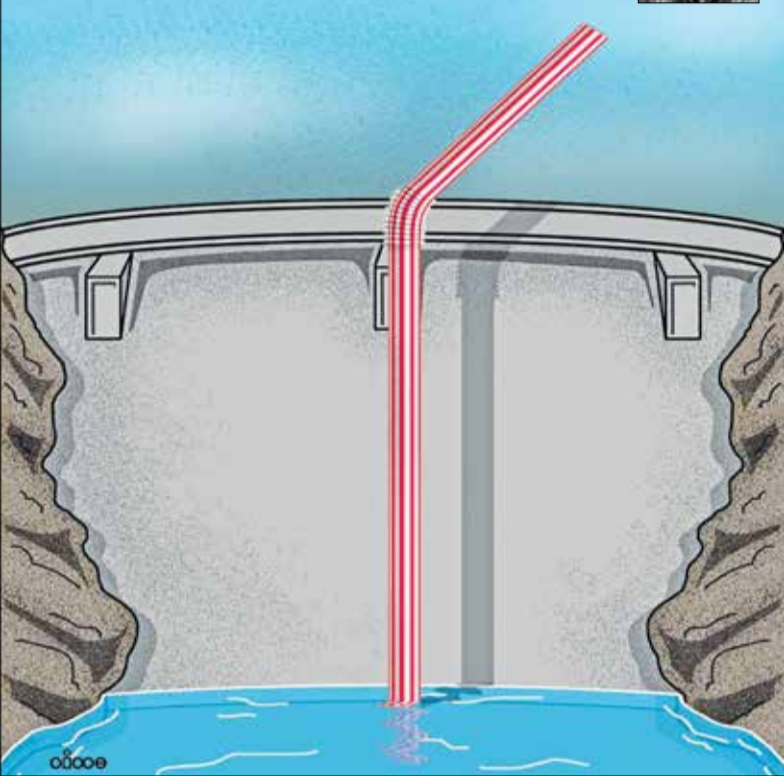
پیامبر اکرم(ص):

هر گاه مؤذن شهادت [ها] را گفت، شما نیز آنچه را او می گوید، تکرار کنید.

کنزالعمال: ج ۷ ص ۷۰۱ ح ۲۱۰۴



نیما شاه‌میری نگاره



فضای مجازی اهالی فرهنگ و هنر در شبانه روز گذشته اختصاص دارد به اجراها و کارهای جدید آنها که با مخاطبان شان به اشتراک گذاشته‌اند. محمدعلی کریمخانی ملاح و خواننده مذهبی ایرانی سی ام خردادماه درگذشت. او با خواندن قطعه «آمد ام ای شاه پناهم بده» برای علی

بن موسی الرضاع) ساخته آریا عظیمی نژاد

بیش از قبیل نزد مردم شناخته شد. همایون شجریان قطعه «من کجا، باران کجا» از آلبوم «ایران من» را که بر اساس نحوه خواندن کریم‌خانی تهیه شده است به او تقدیم کرد. اهالی هنر هم با پیام‌های متعدد در صفحات مجازی، درگذشت او را تسلیت گفته‌اند.

## چهره‌ها

**محمد اصفهانی** درباره محمدعلی کریم‌خانی نوشته: «درگذشت دوست و برادر جوانمرد مرحوم استاد کریم‌خانی (با آن صدای تکرارناپذیر و اسطوره‌راه‌اش که انصافاً استثنایی و بی نظیر بود) تسلیت باد. به خاندان محترم‌ش عرض تسلیت دارم و برایش آرامش و شادی آرزومندم.»

**محمد معتمدی** هم دراین باره نوشته: «استاد محمدعلی کریم‌خانی، آن صدای بی‌مانند و جاودانه آن قلب زلال آوازهایش شد. روحش شاد و نامش جاودان. آمدم ای شاه، پناهم بده…»

**رضارشدیپور** هم با انتشار ویدیویی از قطعه معروف «آمدم ای شاه پناهم بده» نوشته: «بهشت آرامش روزی‌ای باد مؤمن حقیقی و باصفا.»

**مجید انتظامی** آهنگساز شناخته شده ایران به انگیزه زادروز پدرش زنده یاد عزت‌الله انتظامی (۳۰ خرداد)، ویدیویی از صحبت‌ها و فیلم‌هایش را برای مخاطبان به اشتراک گذاشته به نام به «یاد استاد عزت‌الله انتظامی» و در شرح آن نوشته: «هرروز جای خالی‌ای را احساس می‌کنیم… دل‌مان بی‌نهایت برایت تنگ شده… روح شاد بزرگمرد.»

**حسام‌الدین سراج** خواننده موسیقی سنتی هم ویدیویی از تمرین گروه ترانه درخصوص کنسرت «بی من مرو» منتشر کرده که اجرای نخستش ۳۱ خردادماه بود و امشب هم (یکم تیر) در تبریز اجرای برنامه دارند. سرپرست این گروه اردشیر کامکار است و با حضور خواننده میهمان آذری اتابک عطری.

### دیگه چه خبر؟

**کنسرت- نمایش «سی صد»** امشب (یکم تیر) اولین اجرای خود را در کاخ سعدآباد روی صحنه می‌برد. طناز طباطبایی و دیگر بازیگران و عوامل این برنامه با انتشار تیزر این کار، از بلیت‌فروشی این اجرا برای روزهای پنجم و ششم تیرماه خبر داده‌اند. «سی‌صد» کاری از «سهراب پورناظری» با آهنگسازی «تهمورس پورناظری» و خوانندگی «رضا بهرام» است.

تیزر **سرریال مستوران** که محصول سازمان هنری رسانه‌ای اوج است، رونمایی شد. خبری که صفحه مجازی این سرریال منتشر کرده و با انتشار تصاویری از آن در توضیح آن نوشته: «فصل نخست سرریال مستوران با نگاهی به داستان‌های کهن ایرانی و به کارگردانی مسعود آپرپور و سید جمال سیدحاتمی و تهیه‌کنندگی عطا پناهی از پنجشنبه ۲ تیرماه ساعت ۲۲ روی آنتن شبکه یک سیما می‌رود.» حمیدرضا آذرنگ، نازنین فراهانی، رویا میرعلمی، بیژن بنفشه‌خواه، الهام جعفرنژاد، عیسی یوسفی پور، رایعه اسکویی، صفا آقاچانی، مزدک رستمی، رسول نقوی، حامد محمودی، پدالله شادمانی، جواد انصافی، قربان نجفی، محمد اشکانفر، حمیدرضا معدنکن، الهه خادمی، ناصرعلی پاشا، عبدالرضا نصاری و علی دهکردی از جمله بازیگرانی‌اند که در فصل نخست «مستوران» مقابل دوربین قرار گرفته‌اند.

**گالری آرتیستین** آثاری از آنه مودتاتاری را با عنوان باغ‌های پارچه‌ای برای مخاطبان به اشتراک گذاشته و در شرح آن نوشته: «تاتاری با تلفیق نمادهای سنتی وامروزی، قصه‌های رنگی را خلق می‌کند و دنیای دور و نزدیک را به هم وصله می‌زند. آثار او تا سال ۲۰۲۱ مرتبه در حراج‌های داخلی و خارجی حضور یافته و ۵۵ درصد آثارش در حراج‌های بین‌المللی به فروش رسیده است.

### در دنیای ادبیات

**فرهاد حسن‌زاده** نویسنده و روزنامه‌نگار ایران کتاب جدیدش را معرفی کرده با عنوان «این ویلاگ واگذار می‌شود» که مربوط به گروه سنی ۱۳+ است و انتشارات افق آن را منتشر کرد. در بخشی از داستان این کتاب آمده: «زال نوجوانی آبادانی است که در دوران جنگ یکی از همسایه‌ها دسته کلیدی به او سپرده‌اند تا وقتی برگشتند، آن را پس بگیرند. زال دلباخته فریبا دختر همسایه بوده ولی فریبا نسبت به او احساسی نداشته است. حالا بعد از سی و چند سال ویلاگی به نام دسته کلید به راه می‌افتد و اتفاق‌های تازه‌ای را به دنبال می‌آورد…»

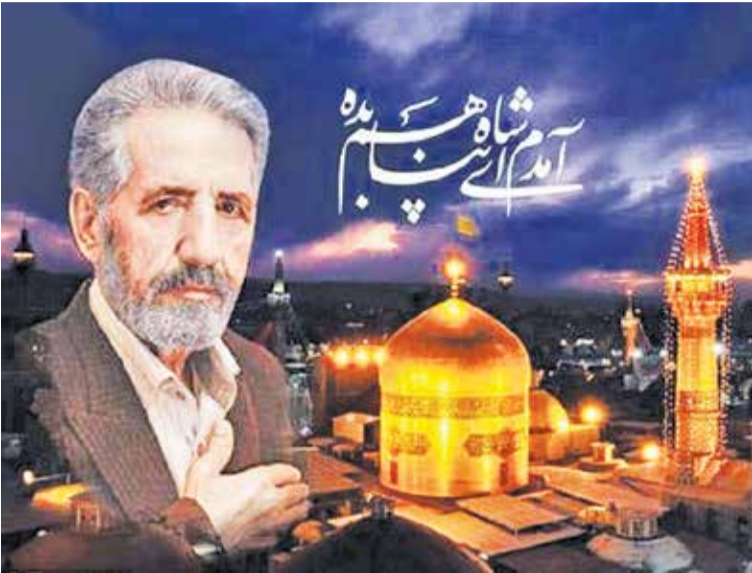


### تئاتر نیازمند حمایت‌های جدی است

**سهراب سلیمی:** آنچه اغلب در تئاتر می‌بینیم ضعف اندیشه و تفکر است و متأسفم که می‌گویم هر چه تئاتر سطحی‌تر باشد، استقبال تماشاگران هم بیشتر خواهد شد. آثاری که به مسائل جامعه می‌نگرند، در انزوای کامل هستند. ایرادی هم ندارد. هر کسی در این وضعیت راه خود را پیدا می‌کند. ما نیز آنقدر تجربه داریم که بدانیم این دوره هم می‌گذرد ولی طبیعتاً با سختی بسیار طی خواهد شد. این روزها راه هموار به جاده شوسه و پر دست‌انداز تبدیل شده که هر لحظه با مانع رو به رو می‌شویم ولی در همین شرایط سخت هم ناامید نیستیم و می‌گوییم باید مقاومت کرد و اگر حمایت مالی مرکز هنرهای نمایشی که حق گروه‌های تئاتری است، صورت نگیرد، شرایط کار برای امثال من بسیار دشوار خواهد شد و طبیعی است که وقتی امنیت روانی وجود نداشته باشد هم نمی‌توان کار خلاقه هنری روی صحنه برد.

بخشی از صحبت‌های این کارگردان تئاتر در گفت‌وگو با ایسنا

# آدم‌ای شاه پناهم بده…



نشان از توانایی خواندن در عرصه‌های گوناگون فن موسیقار داشت اما سعی و اهتمامش را مصروف دل‌های عاشقان چهارده معصوم کرد. آهنگساز خوش‌قریحه روزگار ما آریا عظیمی‌نژاد نقش مؤثری در جلوه‌گری خاصی از برومندی شخصیت و صدای مرحوم کریمخانی بر جای گذاشت. براساس معرفی دکترمحمد اصفهانی، حس و حال حقیقی او را درمی‌یابد. استودیو واین بارخود در بند شهر آشوبی و شولایی مردخوانده‌ای از تبار مرانی و مداحی واین‌خوانی قرار می‌گیرد و آنچه که در موسیقی زمینه طراحی می‌کند برگرفته از لحظه لحظه‌های نفس پاک‌ی است که گویی حروف و کلمات و واژگان زنده‌یاد حساب شده بدون آنکه خود بداند دارد دیکته می‌کند و آهنگساز هوشمند را دل به دل داده وار و پای به پای او رهنمون شده وطنی

### یادداشت

روز سختی است، از آن روزهایی که عمیقاً باید تأسف خورد چرا که مرد اهل دل معتقدی با نوای خوشی که سال‌ها گوش‌های‌مان را می‌نواخت و می‌برد به بارگاه

ملکوتی امام رضاع) به این زودی از میان م‌ارفت. مرحوم زنده‌یاد محمد کریمخانی اهل قزوین بود و همچون بزرگان آواز و نغمه

و ملح آن دیار، عارف قزوینی و اقبال آذر و… به فنون بهره‌گیری از حنجره در تراوم کش و قوس‌های صدا برای لذت شنیداری هر چه بهتر مخاطب، مسلط بود. او با صدایی رسا چه در رثا و شادی‌ها با صدایی پخته و فاخر و با وزانت که توأم با طعم لذیذ و رایحه خوش برگرفته از ادبیات دینی ایرانی است توانست درپچه‌ای از مکتب خوانش صحیح مناجات‌خوانی‌ها ی منبعث از اذکار ونوحه خوانی‌ها از گونه موسیقی مذهبی ردیف موسیقی دستگاهی رانداپینه‌کند.

او‌اذکر ی خوش‌الحان و نوبیان بود که نغمه‌هایش را وقف اهل بیت عصمت و طهارت کرد با درخواست عاجزانه در صحن مبارک امام هشتم(ع) که ماجرایش را در رسانه‌ها گفته بود. این شیفته فرهنگ سترگ عاشورایی هر آنچه می‌خواند حتی قبل از به شهرت رسیدن نزد عام و خاص، از باطنی سلیم و اعتقادی نفیس برخوردار بود که لاجرم هر چه خواند به دل هم نشست.

دلسوختگی در صدایش موج می‌زد. طنین وارستاهش فقط زبان و بیان نبود، بلکه عمق سویدای وجودش بود که لبریز از عشق به ولایت آنچنان سربیزش می‌کرد که امروز خاندان پیامبر(ص) در دیار باقی به حتم دستگیرش خواهند شد. اوج و حسیض صدای مرحوم محمدعلی کریمخانی

## بر خورد مینی مال با زبان نمایش

نمایشنامه «تسویه‌حساب» به قلم پوریا عبدی به تازگی منتشر و راهی تئاترفروشی‌ها شده که نمایشنامه‌ای است که می‌شود خواندن آن را به علاقه‌مندان این حوزه پیشنهاد داد. درباره این متن باید گفت که در فرم نگارشی «تسویه‌حساب» تلاش شده استفاده مینی‌مال از زبان، کلید اصلی نمایشنامه باشد و در همین خصوص از عبارت‌بندی موجز، انقطاع‌ها، مکث‌های مکرر، توقف‌های میان جمله‌ای تکرار و شتاب ناگهانی در بیرون‌ریزی خصوصیات شخصیت استفاده شده است. به همین جهت یافتن و رعایت آنها برای اجرای صحنه‌ای امری ضروری است. همچنین در یادداشت پشت جلد کتاب آمده است، نمایشنامه «تسویه‌حساب» یک تراژدی سمنفره مبتنی بر موقعیت است، موقعیتی پرنتش که همه‌چیز را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. این موقعیت است که درام را پیش می‌برد و شخصیت‌های سخت نمایش را نمایان می‌کند. شخصیت‌هایی که همه‌چیز در جهت منافع شخصی برایشان معنا می‌شود. درواقع هیچ شخصیت مثبتی وجود ندارد و این شاید بجزایت یک درام بیفریاد.

ممکن است که شخصیت‌ها دوست‌داشتنی باشند اما هرگز رویکردی مثبت در آنها نخواهیم یافت. آنها خود را در یک موقعیت عذاب‌آور گیر انداخته‌اند و راه فراری نمی‌یابند. برای خود دشمنی خطرناک ایجاد کرده‌اند و به‌دنبال فرار از این بحران هستند، اما اغافل از این که دشمن اصلی آنها کسی نیست جز خودشان.

نمایشنامه «تسویه‌حساب» دارای ۳ شخصیت است که ۲ شخصیتش را مردان تشکیل می‌دهند و شخصیت سوم آن زن است. از این جهت این درام می‌تواند اجرا توسط گروه‌های کم‌جمعیت تئاتری مناسب باشد. نویسنده اثر هم در ابتدای کتاب به این موضوع اشاره کرده که «هرگونه برداشت و اجرای دانشجویی چه در قالب کار کلاسی و چه اجراهای دانشگاهی برای دانشجویان و استادان آزاد است.» «تسویه‌حساب» روایت‌گر یک اختلاف شخصی و خانوادگی است که بتدریج دو جامعه و دو فرهنگ را وارد این اختلاف می‌کند و یک اختلاف کوچک تبدیل به یک تهدید و بحرانی بزرگ در گستره جامعه می‌شود، بحرانی که در آن شخصیت‌های اصلی درام نقاب‌های خود را کنار می‌زنند و واقعیت خود را به نمایش می‌گذارند. کتاب «تسویه‌حساب» نمایشنامه‌ای تک پرده‌ای است و در قطع پالتویی و ۲۴ صفحه توسط انتشارات آماره در اسفند ۱۴۰۰ به چاپ رسیده و هم‌اکنون روی پیشخوان کتابفروشی‌ها در دسترس علاقه‌مندان تئاتر و ادبیات نمایشی قرار دارد.

### پیشنهاد



رضا وطن‌خواه نویسنده



هر که نامخت از گذشت روزگار

نیز ناموزد ز هیچ آموزگار

رودکی

واقعیتهای ذهن و بدن

## به رژیم گرفتن فکر می‌کنید؟

از حوزه‌های مهم روانشناسی کمک به افراد برای حل چالش‌هایی است که در زندگی شخصی و در دنیای فردی با آن روبه‌رو هستند. مثلاً در این فرصت می‌خواهیم چالش فردی با موضوع اضافه وزن را بررسی کنیم. در

دنیای امروز و به‌دلیل تبلیغات فراوانی که می‌شود، لاغری یک مزیت برای بسیاری از افراد بخصوص نوجوان‌ها و جوان‌ها شده است مخصوصاً برای جامعه جوانان و نوجوانان که بیش از مزیت یک فوریت است. به این معنا که مدام خودشان را در آینه ببینند، وزن خود را چک کنند، رژیم‌های سفت و سخت بگیرند و… تا مبادا در دایره افراد چاق قرار بگیرند. حال در این

دنیای فردی چاقی یعنی تنها کمی اضافه وزن خارج از مطلوبی که آن فرد در نظر دارد. این مطلوب ممکن است از دید من و شما بسیار لاغر معنی شود. حتماً دیده‌اید فردی را که از اضافه‌وزنش گلابه‌بده است. حال گرفتن رژیم است اما از نظر شما کاملاً اتمام مناسبی دارد. در برخی مواقع این حساسیت به اختلال کم اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی تبدیل می‌شود که از این اختلال می‌گذریم چون افراد دارای این اختلال‌ها حتماً نیاز به مداخله دارویی و روان درمانی دارند. در این فرصت محل بحث ما آن دسته افرادی هستند که مدام برای رسیدن به وزن مطلوبشان رژیم می‌گیرند و بعد از رها کردن آن به وزنی بیش از رژیم گرفتن برمی‌گردند و همین باعث سرخوردگی بیشتر و رژیم سخت‌تر بعدی می‌شود. احتمالاً متهم به عدم اراده هم می‌شوند. عزت‌نفسشان زیر سؤال می‌رود و…

اما واقعیت این است که در بحث سلامت روان بدرستی علت شکست در رژیم گرفتن و اضافه وزن بیشتر پس از رها کردن آن توضیح داده شده است. سلول‌های چربی در بدن ما هورمونی تولید می‌کنند که به مغز فرمان می‌دهد به اندازه کافی چربی در بدن انباشته شده (به لحاظ تکاملی و احساس امنیت برای آینده مانند این پیام بسیار مهم است) وقتی وزن کاهش پیدا می‌کند

در ابتدای رژیم – میزان این هورمون کم می‌شود و از ذخیره چربی استفاده می‌شود فرد مدام احساس گرسنگی دارد. حتی بدن سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد تا ذخیره انرژی بماند. حالا فرض کنید شما رژیم را رها کردید.

حالا بدن شما اشتهای بیش از اندازه و ناگهانی خواهد داشت در حالی که همچنان سوخت و ساز با احتیاط عمل می‌کند تا انرژی ذخیره بماند پس کالری کمتری مصرف می‌شود. در نتیجه شما بدن خود را در سوخت و ساز با رژیم گرفتن محتاط می‌کنید و این باعث می‌شود در وقت رها کردن رژیم همین علیه شما و وزن بدنتان شود. از سوی دیگر کاهش وزن‌های مکرر و افزایش وزن بعد از آن باعث ایجاد و افزایش استرس در بدن می‌شود.

در این زمینه اصطلاحی به کار برده می‌شود که به آن اثر یویو می‌گویند. در اثر یویو، وزن کم می‌شود، اما پس از آن دوباره وزن خود را به‌دست آورده و چرخه معیوبی ایجاد می‌شود که کاهش وزن هر بار دشوارتر و به مرور زمان وزن بیشتر می‌شود.

این مسأله عواقب جدی بر سلامت روان افراد می‌گذارد و از حافظه و تمرکز تا خواب را به خطر می‌اندازد و اختلالات جدی روانی را ممکن است به همراه داشته باشد.



برای نخستین بار آمار و اطلاعات

۱۹۶۹ شهید جنایات گروهک‌های

تروریستی منافقین، کومله، رزگاری،

دموکرات، پیکار، چریک‌های فدائی

خلق و اتحادیه کمونیست‌های ایران، توسط

بنیاد هابیلیان (خانواده شهدای ترو) منتشر

شد. / عکس ایسنا



عکس

نوشت

مذکورات،

خلق و اتحادیه

بنیاد هابیلیان

توسط

بنیاد هابیلیان

توسط