

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصیری، پلاک ۲۲ • تلفن: ۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸

توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز • تلفن: ۶۶۲۸۷۳۴۴ • چاپ: صمیم

شترت

روزنامه

پنجشنبه ۳۰ مرداد ۱۴۰۴ • ۲۷ صفر ۱۴۴۷ • ۲۱ آگوست ۲۰۲۵ • سال بیست‌ویکم • شماره ۵۱۸۷ • ۱۲ صفحه
اذان ظهرتهران ۱۲:۰۷ • اذان مغرب ۱۹:۰۵ • اذان صبح فردا ۵:۵۹ • طلوع آفتاب ۵:۲۹



هرساله در اواخر ماه مرداد پدیده نجومی بارش شهابی برساوشی رخ می‌دهد و در زمان اوج بارش شاهد رصد ۱۰۰ تا ۱۲۰ شهاب در ساعت هستیم.

بارش شهابی برساوشی حاصل عبور ذرات به‌جامانده از دنباله‌دار سوئیفت‌تاتل است که کانون این بارش صورت فلکی برساوش است. عکس: احمد ریاحی‌دهکردی، ایرنا

instagram:sharghdaily1

twitter:sharghdaily

youtube:sharghdaily

Telegram:SharghDaily

aparat:tasvirshargh

www.sharghdaily.com

مطالبه‌گری همایون شجریان با انتشار یک قطعه

نفی زنان امکان‌پذیر نیست

همایون شجریان، خواننده سرشناس، تازه‌ترین اثر رسمی خود با عنوان «از دوست داشتن» را با همراهی «بهاره بهاری» منتشر کرده است. این قطعه با شعری از فروغ فرخزاد و موسیقی وحید پویان ساخته شده است و صرف‌نظر از کیفیت هنری آن، می‌توان آن را یکی از نخستین گام‌های عملی برای حمایت مردان موسیقی ایران از خوانندگی زنان دانست. پیش‌تر همایون در آلبوم «ایران من» با آهنگ‌سازی «شهراب پورنظاری» و همچنین کنسرت-نمایش «سی»، از حضور دلنیا آرام به عنوان خواننده بهره برده بود؛ اما «از دوست داشتن» را می‌توان نخستین قطعه «همایون» دانست که به صورت دوصدایی با یک زن اجرا شده و بدین ترتیب به دلیل شرایط خاص صدای زنان، بار اجتماعی و فرهنگی پررنگی نیز در خود مستتر دارد.

حضور زنان در موسیقی ایران طی دهه‌های اخیر با محدودیت‌ها، چالش‌ها و گاه ممنوعیت‌هایی همراه بوده است. در چنین فضایی، کمتر هنرمندی با جایگاه اجتماعی و اعتبار هنری بالا، به طور علنی و صریح از ضرورت این حضور دفاع کرده است. در میان مردان موسیقی ایران در آن سال‌های عجیب آغاز انقلاب، فقط «حسین علیزاده» و «محمدرضا شجریان» بودند که از این ضرورت می‌گفتند. در سال‌های اخیر اما هنرمندان بیش‌تری در این مسیر هم‌گام شده‌اند و «همایون» یکی از آنان است؛ این هم مثالش: «نفی و حذف زنان از موسیقی هرگز اتفاق نمی‌افتد. ما همیشه در تلاش بوده‌ایم که این موضوع را با نگاهی خاص مورد توجه قرار بدهیم». این موضع‌گیری در سال‌های اخیر در قالب اقدام‌های عملی نیز خود را نشان داده است. گروه‌های موسیقی همایون شجریان در کنسرت‌های داخلی و بین‌المللی همواره شامل تعدادی نوازنده زن بوده‌اند. از نوازندگان سازهای ایرانی گرفته تا نوازندگان سازهای جهانی، زنان در کنار همایون و دیگر اعضای گروه نقش‌های برجسته‌ای ایفا کرده‌اند که نشان‌دهنده باور عمیق او به توانمندی و ضرورت حضور زنان در بطن تولید موسیقی است. همچنین همایون شجریان پیش‌تر در پروژه‌هایی همچون آلبوم «ایران من»، همکاری با دلنیا آرام به عنوان خواننده را تجربه کرده است. حضور صدای او در این اثر که یکی از پروژه‌های بزرگ موسیقایی دهه اخیر محسوب می‌شود، نشان داد که شجریان به حضور خوانندگان زن فقط به عنوان «همراهی نمادین» نگاه نمی‌کند، بلکه جایگاهی برابر و مکمل برای آنها قائل است. این رویکرد، در بستری که بسیاری از خوانندگان زن در ایران ناچار به خانه‌نشینی یا مهاجرت شده‌اند، معنای ویژه‌ای پیدا می‌کند. اوج این رویکرد حمایتی را می‌توان در بیانیه‌ای دید که شجریان خردادماه ۱۴۰۳ پس از دیدار با حجت‌الاسلام عبدالحسین خسروپناه، دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، منتشر کرد. او در این متن صریحا نوشت: «موسیقی امروز ایران و جهان بسیار دگرگون شده است و امروز بیش از پیش موسیقی ما با سروده‌ها و سرودهایش در اشکال حماسی و اجتماعی و عاشقانه و غیره نیازمند حضور زنان عرصه موسیقی است و بی‌شک بدون نقش این عزیزان، تولید آثار خلاق و اجراهای موسیقی محکوم به درجازدن خواهد بود». او در ادامه این بیانیه تأکید کرد: «این موضوع مطالبه‌ای حرفه‌ای

صنفتخوانی

ساختمان انجمن صنفی روزنامه‌نگاران پلمب شد

علیرضا زاکانی پروژه بیرون‌کردن نهادهای مدنی و صنفی را آغاز کرده است و پس از تخلیه خانه اندیشمندان، این بار نوبت به پلمب ساختمان انجمن صنفی روزنامه‌نگاران رسید و صبح دیروز انجمن صنفی روزنامه‌نگاران ایران از طرف شهرداری تهران پلمب شد. البته این اتفاق مربوط به سه روز پیش است و در این مدت دو بار شهرداری در ساعاتی در انجمن را باز کرده تا بخشی از وسایل برداشته شود اما در نهایت ظهر دیروز مأموران شهرداری منطقه ۳ در ورودی ساختمان انجمن را قفل زدند تا کسی حق ورود به این ساختمان را نداشته باشد.

فشار شهرداری

یکی از وظایف شهرداری اختصاص ساختمان‌هایی برای نهادهای صنفی و مدنی فرهنگی است تا با اجاره‌ای اندک بتوانند فعالیت کنند، اما طی چند ماه گذشته مسئولان شهرداری قصد دارند ساختمان‌ها را تخلیه و امکان فعالیت را محدود کنند.

در کانال باشگاه روزنامه‌نگاران آمده است: «ساختمان انجمن صنفی روزنامه‌نگاران استان تهران با فشار شهرداری تخلیه شد. شهردار منطقه ۳ تهران از ماه‌ها پیش با ارسال احضاریه‌های پی‌درپی، تلاش داشت روزنامه‌نگاران را از محل فعالیت‌شان بیرون کند، اما هر بار این فشارها با

رایزی موقت متوقف می‌شد.

اما در روزهای اخیر شدت برخوردها افزایش یافت و نهایتاً با اعزام مأموران و بستن درهای ساختمان، آزادی فعالیت یک نهاد صنفی مستقل عملاً هدف قرار گرفت. ساختمان‌ی که چند سال پیش با تصمیم اعضای شورای شهر تهران در اختیار روزنامه‌نگاران قرار گرفته بود، اکنون با فشارهای سیاسی در حال بازپس‌گیری



روان‌خوانی

وقتی هوا پراز اضطراب است...

پگاه‌پاکزاد

این روزها اضطراب، شخصی نیست، جمعی است. نه فقط در اتاق درمان سوراغ آدم‌ها می‌آید، بلکه در خیابان، اخبار، شبکه‌های اجتماعی، حتی سکوت خانه هم هست. مغز انسان برای بقا طراحی شده، نه برای زندگی در دنیایی پر از بمباران خبر و هشدار. وقتی مدام با تصاویری از جنگ، ناامنی یا آینده تاریک بمباران می‌شویم، سیستم هشدار مغز روشن می‌ماند... حالتی مثل گوش‌به‌زنگی... انگار بدن فکر می‌کند حیوان درنده همین الان پشت در است.

به همین دلیل، حتی وقتی در اتاق امن نشست‌ه‌ایم، قلب می‌تپد و بدن عرق می‌کند.

راه ساده‌ای برای خاموش‌کردن این آژیر دائمی نیست، اما راه‌هایی برای کم‌کردن شدت صدای آن وجود دارد:

- تنظیم مصرف اخبار: قرار نیست همه وقایع جهان را در همان لحظه بدانیم. محدودکردن زمان مواجهه با خبرها، به مغز فرصت ترمیم می‌دهد.
- ریتم بدن را جدی بگیریم: خواب منظم، نفس عمیق، و حرکات‌های بدنی مثل پیاده‌روی به مغز می‌گویند: خطر فوری در کار نیست!
- حلقه امن بسازیم: گفت‌وگو با آدم‌هایی که می‌فهمند و قضاوت نمی‌کنند، درست مثل یک «سیستم تنظیم بیرونی» عمل می‌کند و اضطراب را پایین می‌آورد.
- ما مسئول کل جهان نیستیم. ذهن مضطرب می‌خواهد ما را به همه چیز وصل کند، ولی روان سالم یعنی توانایی تشخیص آنچه در کنترل ماست از آنچه نیست.

اضطراب این روزها واقعی است.

اگر کسی حس می‌کند بدنش بی‌قرار است یا خوابش به هم ریخته است، تقصیر ضعف شخصیت یا کم‌طاقتی نیست، بلکه واکنش طبیعی روان به شرایط غیرطبیعی است.



Iran MS Society
انجمن متخصصین اسکایز ایران
ام اس اس



ما قوی تر از دردهایمان هستیم.

ام اس ناتوانی نیست

کنترل ام اس با تشخیص به موقع و درمان

www.iranms.org

۰۲۱۶۶۹۵۱۱۸۷-۸ ۰۲۱۶۶۹۵۳۹۰۷-۹