

بهداشت حنجره و آواز

آشنایی با مشکلات تارهای صوتی و توصیه های علمی و عملی
جهت مراقبت از حنجره برای هنرجویان آواز

به کوشش دکتر میر اندواری

اندواری، ممر، ۱۳۲۶ .

بهداشت حنجره و آواز: آشنایی با نارهای صوتی و
توصیه‌های علمی و ... / به گوشتش ممر اندواری. - تهران: سرود
، ۱۳۸۴.

۱۰۶ ص. : مصور.

ISBN 964-8626-01-4: ۱۲۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه ص. ۱۰۶

۱. صدا - نارساییها. ۲. حنجره - بیماریها. ۳.

حنجره، الف. عنوان.

۶۱۶/۸۵۵۶

۹ب ۸الف / RF5۵۱۰

۸۴۰.۱۰۲۷۵م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات سرود

تهران - میدان هفتم تیر - ابتدای بهار شیراز

شماره ۲۴ — تلفن: ۸۸۸۳۶۱۰۴

دکتر ممر اندواری

پریسا جعفری

مؤسسه هاشور

لاری

مازیار

اول - ۱۳۸۴

۲۰۰۰ نسخه

ISBN : 964-8626-01-4

بهداشت حنجره و آواز

طرح جلد

تایپ و صفحه‌آرایی

لیتوگرافی

چاپ و صحافی

نوبت چاپ

تیراژ

شابک: ۹۶۴-۸۶۲۶-۰۱-۴

حق چاپ و نشر برای مؤلف محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

فهرست مطالب :

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
دییاجه.....	۹
بخش اول - آناتومی و فیزیولوژی	
۱- ۱ آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تنفس.....	۱۵
۱- ۲ آناتومی و فیزیولوژی حنجره.....	۱۶
۱- ۳ مشخصات فیزیکی صدا برای اجرای آواز.....	۲۱
۱- ۴ عوامل موثر بر نازکی یا کلفتی و طنین صدای انسان.....	۲۳
بخش دوم - نشانه های برخی از بیماریها	
۲- ۱ خشونت صدا.....	۲۷
۲- ۲ صاف کردن صدا.....	۲۹
۲- ۳ سرفه.....	۳۱
۲- ۴ تنگی نفس.....	۳۳
۲- ۵ نفس صدا دار یا استریدور.....	۳۴
۲- ۶ کاهش یا ضعف شنوایی.....	۳۶
بخش سوم - برخی از بیماریها	
۲- ۱ بیماریهای گوش.....	۴۵
۲- ۲ بیماریهای بینی و سینوسها.....	۴۷
۲- ۳ بیماریهای دهان و حلق.....	۵۳
۲- ۴ بیماریهای حنجره و تارهای صوتی.....	۵۷
۲- ۵ بیماریهای ریه.....	۶۶
بخش چهارم - توصیه های بهداشتی	

۱-۴ تاثیر عوامل جسمی و درونی بر صدا ۷۳

۲-۴ تاثیر عوامل محیطی و بیرونی بر صدا ۸۴

بخش پنجم - تاثیر موسیقی بر انسان

۱-۵ تاثیر موسیقی بر درمان ۹۷

۲-۵ تاثیر موسیقی بر یادگیری و بر کودکان ۱۰۰

۳-۵ تاثیر ردیفهای آواز ایرانی بر روی حالات عاطفی و روحی

انسان ۱۰۳

منابع ۱۰۶



به نام خدا

پیشگفتار

عوامل محیطی، جسمی و روحی زیادی وجود دارند که بر روی دستگاه صوتی انسان تأثیر می‌گذارند. بنابر نیازی که در دانستن این عوامل تأثیرگذار روی حنجره و تارهای صوتی احساس شده بود، این مجموعه تهیه گردید.

سخنوران، خوانندگان و هنرپیشه‌های حرفه‌ای، نیاز آشکاری به استفاده غیرمعمول از حنجره دارند. حتی خفیف‌ترین تغییر در حنجره، می‌تواند باعث تغییراتی باشد که ممکن است از استعداد و ذوق حرفه‌ای فرد بکاهد. همچنین افرادی وجود دارند که شغل آنها به میزان زیادی به عملکرد بهینه حنجره وابسته است. از جمله معلمین، سیاستمداران و ... که تأثیرگذاری خود را مرهون مهارت‌های ارتباط کلامی هستند.

از آنجایی که درباره آناتومی، فیزیولوژی و پاره‌ای از علائم و بیماری‌های درگیر کننده حنجره و تارهای صوتی و همچنین نکات بهداشتی حنجره، تاکنون کتابی بصورت خلاصه و به زبان ساده گردآوری نشده است، بر این باور، این مجموعه ساده و کاربردی فراهم شده است و کوشش گردیده است تا از توضیحات اضافی و خارج از اهداف کتاب پرهیز

هنر بعنوان یکی از مهارت های اولیه بشر در جهت برآوردن نیازهای درونی، از جمله کمال جویی و زیبایی و از طرف دیگر، آرامش بخش آدمی در ناراحتی ها و سختی های زندگی بوده است.

در طول تاریخ، آواز خواندن انسان از معمولی ترین روشهای اجرای موسیقی بوده است. در ایران باستان شعر و موسیقی از منزلت خاصی برخوردار بود. در دوران هخامنشی و پس از آن، نوازندگان ایرانی هر روز با برآمدن و فرو رفتن خورشید، با نوای مخصوص، بامگاه و شامگاه را اعلام می کردند. مهمتین مراسم جشن، اعیاد، جنگ، پیروزی ها و آیین های مذهبی در ایران همواره با شعر و موسیقی توأم بوده است.

مردم سرزمین ایران در طول تاریخ، مصیبت‌ها و سختی‌های بسیاری کشیده‌اند. این رنج تاریخی در موسیقی تجلی کرده است. موسیقی‌دان ایرانی در تاریخی رشد کرده که درد و گرفتاری جزء اصلی آن بوده است. موسیقی سنتی، موسیقی برآمده از تاریخ این سرزمین است.

موسیقی شکلی از هنر است که احساس، عاطفه، ادراک و شناخت انسان را به غیر خود منتقل می‌کند. نیازهای مردم و دنیای آنها را بیان می‌کند. موسیقی، تجلی فرهنگ جامعه است. آواز نیز مانند انواع دیگر موسیقی، معرف فرهنگ، خلق و خو و روحیه اختصاصی هر قوم و ملت می‌باشد.

موسیقی زبان آرزوها، شکست ها و دردمندی ها و انتظارها و عواطف بشری است و هر قوم و ملتی برحسب ویژگیهای عاطفی و فرهنگی خود، موسیقی خاص خویش را دارند. با درک موسیقی، عواطف زیبای همدردی و تفاهم بیشتر قلمی میسر خواهد شد.

موسیقی تأثیرات گوناگونی بر روح و روان انسان می‌گذارد ولی مهمترین و بهترین آن ایجاد آرامش در شنونده می‌باشد. آرامش، انسان را به اندیشیدن و می‌دارد. با موسیقی می‌توان درس عشق، پاک‌ی، صداقت، دلدادگی، پشتکار، جوانمردی و... گرفت و همه خواسته‌ها و افکار انسان را تحت تأثیر قرار داد تا به کمال برسد. یعنی تمام فکر و رفتار انسان بر از مهر و محبت، راستی و درستی، صلح و عشق باشد و انسان از دروغ و ستم بپرهیزد، در مقابل ظلم و ستم بایستد و تن به بیستی ندهد.

دانستن مطالب پزشکی و بهداشتی مربوط به حنجره از نیازهای اصلی در موسیقی آوازی می‌باشد. چرا که با شناخت



