payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۷۲۵

دوشنبه / ۳ آذر / ۱۳۹۹

۷ / ربیع الثانی / ۱۴۴۲

23 / November / 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۳۲۸۳۸-۲۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶

چاپ: کارگر

امروز با حافظ

شهر پست پرظریفان و از هر طرف نگاری
یاران صلای عشق است گر می کنید کاری
چشم فلک نبیند زین طرفه تر جوانی
در دست کس نیفتد زین خوبتر نگاری

فرهنگی

ندانم از پی چندین جفا که با من کرد
نشان مهر وی اندر دلم چراست هنوز؟

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۰	۰۶:۵۰	۱۱:۵۲	۱۶:۵۵	۱۷:۱۳

برگ

بهتر است روی پای خود بمیری تا روی زانوهایت زندگی کنی.

رودی

گزارش

در سی و یکمین رویداد گپ مطرح شد

ساخت مستند فرهنگ جولایی به کارگردانی ابوالفضل توکلی

الهام یوسفی- در سی و یکمین رویداد فرهنگی هنری "گپ" فرهنگ جولایی چهره ماندگار در حوزه رادیو، گپ و گفتگویی دوستانه با مخاطبان این برنامه داشت و پیرامون مسائل مختلف از سال‌های فعالیت اش صحبت کرد. در این برنامه ساخت مستندی از زندگی فرهنگ جولایی به کارگردانی ابوالفضل توکلی مطرح شد که قرار است تا اسفندماه به نمایش درآید.

به گزارش پیام آشنا، فرهنگ جولایی" یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین چهره‌های ماندگار رادیوست. او تمامی عمر خود را با عشق در این حوزه سپری کرده، برنامه‌هایی چون صبح جمعه با رادیو راه شب، خانه و خانواده و ... برنامه‌هایست که ایشان تهیه کنندگی آنها را برعهده داشته است. در کارنامه هنری این تهیه کننده رادیو همکاری با چهره‌های برجسته و مطرح فرهنگی و هنری دیده می‌شود. یکی از تاثیرگذارترین فعالیت ایشان در این عرصه، اجرای برنامه یکشنبه سبز به مدت ۲۱ سال است که موجب احیای باغ سبز شد. "فرهنگ جولایی" درباره ساخت مستند زندگی‌اش به ایسنا، گفت: این مستند به تمام بخش های زندگی‌ام میپردازد از کودکی تا اینکه چطور وارد رادیو شدم، چه کسانی در مسیرم نقش داشتند، چه مراحلی را سپری کردم، چه برنامه‌هایی تولید و یا چه مشکلاتی در این عرصه مواجه شدم. این شخصیت برجسته درباره اهمیت توجه به پیشکسوتان رادیو و عرصه‌های دیگر، بیان کرد: پیشکسوت ها جایگاه ویژه‌ای دارند آنها به کارشان عشق ورزیده‌اند تا به جایگاهی که دارند رسیده اند به ویژه در حوزه رادیو که از نظر من خیلی مظلوم واقع میشوند. آنها همیشه کارشان را عشق انجام میدهند ولی به آن صورت دیده نمیشوند.

وی در پاسخ به این سوال که برای ساخت مستند از پیشکسوتان چه تکاتی باید در نظر گرفته بشود، افزود: همانطور که می‌دانید ابتدا شبکه‌های تلویزیونی تصمیم گیرنده هستند اما رعایت چند نکته حایز اهمیت است. حفظ حرمت و توجه به شأن هنرمند وی در ادامه گفت: ثبت زندگی پیشکسوتان باعث میشود مردم بیشتر آنها را بشناسند و تجربیاتی که از فعالیت شان بازگو می کنند برای جوانان علاقمند به این حوزه انگیزه ایجاد کند.

جولایی افزود: ضمن اینکه زندگی هنرمندان، اینکه آنها چگونه وارد این عرصه و در این مسیر با چه چالش هایی روبرو شدند، میتواند برای مردم جالب توجه باشد.

وی در پاسخ به این سوال که اکنون چه برنامه‌هایی در دست تولید و پخش دارد، گفت: هیچ برنامه‌ای ندارم فقط هفته‌های پکبار در کمیته تخصصی مشاغل رادیویی هستم. عالی ترین کمیته سازمان که تمام شبکه‌های رادیویی، گویندگی،تهیه کنندگی، صداپردازی و ارزیابی بر عهده این کمیته است. افرادی که برای استخدام میایند در این کمیته ارزیابی می‌شوند. فرهنگ جولایی در پایان با توجه به شیوع بیماری کرونا برای همه آرزوی سلامتی کرد و از شهروندان خواست تا برای حفظ جان خود و خانواده پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

مستند فرهنگ جولایی در راه آهن کرج کلید خورد

"ابوالفضل توکلی" درباره ساخت مستند از زندگی پیشکسوتان به خبرنگار ایسنا، گفت: روزگار بهروز اولین مستند از مجموعه مستندهای پیشکسوتان دوبله و صدا با نام پرتره بهروز رضوی سال ۹۴ فیلم برداری شد. یک مستند ده قسمتی که از سوی شبکه تلویزیونی مورد توجه و استقبال قرار گرفت. مستند استاد "جلال مقامی" با نام آقا جلال و مستر رابرت، "زاده مهر" استاد ایرج رضایی از پیشکسوتان دوبله، فصل اول از سری مجموعه مستندهای پیشکسوتان دوبله تا برای حفظ جان خود و خانواده و صداست که تاکنون ثبت کرده‌ام.

وی افزود: در فصل دوم، به پیشکسوتان رادیو و صدا پرداخته‌ام، ساخت مستند استاد بیوک میرزایی که اکنون در مرحله مونتاژ است و این روزها مشغول ساخت مستند از زندگی فرهنگ جولایی هستم که به تازگی آغاز شده است.

توکلی گفت: فرهنگ جولایی از مفاخر و پیشکسوتان رادیوست که نقش بسیار موثر و مهم در این حوزه داشته و دارند بنابراین باید زندگی ایشان ثبت تصویر میشد.

وی در ادامه بیان کرد: با کسب اجازه از ایشان، مراحل اول تصویربرداری را شروع کرده ایم و چندین جلسه تا پایان کار باقی مانده است. معمولا تولید چنین مستندانی ۶ تا ۸ ماه زمان می‌برد.

وی با اشاره به شیوع بیماری کرونا و چالش‌های پیش روی هنرمندان، افزود: همه گیری بیماری کرونا مراحل کار را کند و محدود کرده است و ما در هر لوکیشنی نمیتوانیم تصویر برداریم به همین خاطر تا جای ممکن گروه را محدود و محدود کردیم اما تا نگرانی‌ها از بابت این شرایط به حداقل برسد. تمام تلاشمان را کردیم تا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مشکلی برای عزیزان بوجود نیاوریم.

توکلی در پایان، گفت: همانطور که گفتم مستند فرهنگ جولایی در مراحل اولیه تصویربرداری است و روز اول را در راه آهن کرج، محل بزرگ شدن و کودکی ایشان شروع کرده ایم؛ اگر همه چیز خوب پیش برود استخدام امسال یا نهایت اردیبهشت سال بعد به پایان میرسد و آماده نمایش می‌شود.

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قاب سبز

بی قرار

این بار بی قرارتر از بادها منم
فریادِ هم صدایی فریادها منم

تنهاتر از نگاه پُر از یأس آهوان
در جستجوی خلوتِ صیادها منم

تاریخ زخم خوردهٔ ایران باستان
جان خسته از روایتِ بیدادها منم

مانند عکس کهنه‌ی از یاد رفته‌ای
در گیر و دار خاطره و یادها منم

مجنون بی قرارم و لیلای داستان
شیرین‌تر از حکایت فرهادها منم

من آن پرستویم که فتاده به گردباد
این بار بیقرار تر از بادها منم

پرستو منادی: از کتاب "امشب ای ماه"

قاصدک

برای تو دعا کردم

دستانت را به درگاه خدا بردی بالا
گفتی که می خواهی اجابت را همین حالا
قلب زیبایت برای آرزوهایم دعا کرد
خدای مهربان را به آرامی
صدا کرد

تو دانستی خدا از آرزوهایم خبر دارد
یقین داشتی دعای تو برای من اثر دارد

آری
آری
خدا داند برای تو دعا کردم
نمی دانم چه می خواهی اما لبا لب
خدای مهربان را برای آرزوهایت صدا کردم

خورشید ذوالفقاری

خبر

از خانه کتاب بخرید و در خانه بمانید

مدیر عامل شهر کتاب اعلام کرد که کلیه ۸۰ شعبه فروشگاه های زنجیره‌ای شهر کتاب در سراسر ایران سفارش تلفنی می‌پذیرند و کلیه کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌ها و دیگر محصولات فرهنگی مورد نیاز مردم را در ایام کرونا تامین می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا، شهروندان شهر های ایران می‌توانند با مراجعه به اینستاگرام یا شماره تلفن شهر کتاب مورد علاقه و محل خود و یا شهر خود کلیه کالاها و کتاب‌های خود را در این دو هفته که تعطیل سراسری است سفارش دهند و با پیک‌های محلی دریافت کنند.

اقدام شهر کتاب برای تجدید راه ندازی سیستم خرید تلفنی کمک بزرگی است برای «خوب» در خانه ماندن و ایجاد فضایی برای تهیه لوازم بازی و ســرگرمی کــودکان و نوجوانان تا ایام تعطیلی را با نشاط و آرامش سر کنند.

خبر

در آیین ملی بزرگداشت اهالی ویرایش مطرح شد؛

ویراستار باشیدنه کارمند ویرایش

نخستین آیین ملی «بزرگداشت اهالی ویرایش استادان، ویراستاران، پژوهشگران، ناشران، منتقدان، موسسه‌ها و فناوران» از سلسله نشست‌های موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران به مناسبت بیست‌وهشتمین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران، جمعه ۳۰ آبان ماه برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا، در ابتدای این مراسم مهدی صالحی دبیر انجمن ویرایش و درستنویسی با توضیح اینکه برای برگزاری این آیین ۱۱ گروه را تعریف کرده و در هر گروه بسته به وسعت کار از یک تا ۲۲ نفر تقدیر شده است، گفت: هدفمان از انجام این کار این بود که بتوانیم علیرغم همه محدودیت‌ها شمعی در این حوزه روشن کنیم. امیدوارم این ماجرا ادامه پیدا کند و جامعه ویرایش کشور باهم همدل شوند.

در ادامه این مراسم، با یادآوری نام اسماعیل سعادت، رضا بابایی، رها راشدی و مهسا صابر از درگذشتگان سال ۹۹ که در حوزه ویرایش فعال بودند، از فعالیت های آنان تجلیل شد.

موسی اسلاو، علی صلح جو، محمدکاظم کاظمی، جمشید سرمستانی، احمد شهدادی، محمدهادی خالقی، علی حسن آبادی، جعفر ربانی و مهدی مهرانديش از اساتیدی بودند که در این آیین از آنها تقدیر و تشکر شد.

در ادامه، از تشـرهای امیرکبیر، سـوره مهر، دانشگاه شهید بهشتی، بوستان کتاب قم، دارالحدیث، صبا و روایت فتح به عنوان ناشران دولتی و از تشـرهای امام موسـی صدر، آرما، ترجمان، مهرستان، ماهی، آریانا قلم، اطراف، کتاب طه، هویدا مومنون، بیان، هدایت نور، اسم، نویسه پارسی، کتاب بهار و صاد به عنوان ناشران خصوصی تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

ویراستاران کوشـا عنوان گروه دیگری است که بر اسـاس آن از سـجاد محمدی، رامتیه حقیقت، زینـب صالحی، زهرا خیریه، فهیمه شـاه آذرمه سنجری، سیدعلی آقا حیدری، جواد کاظمی، سارا قدیمی، زینب صادقی نژاد، روشنک بهاریان، فلاره نجفی، نازنین خلیلی پور و اختر آقاجوئی تجلیل شد.

انجمن ویرایش و درستنویسی در گروه فعالان فجازی (فضای مجازی) نیز از حمید حسنی، محمدمهدی بگری، نازنین مداح، سیدمحمد بصام، بهروز صفرزاده، هومن عبلسپور و زینب کریمی تجلیل کرد.

در این آیین، از محمد یوسفی به عنوان ویرایش پژوه نکته سنج و سیدمحمد ملاباشی و فرهاد قربان زاده نیز به عنوان ناقد دلسوز نام برده و از آنها تقدیر شد.

انتشـارات فنی ایران، موسـسه ویراسـتاران، موسسه نجوای قلم، موسسه اقالیم احساس و انجمن صنفی ویراسـتاران استان تهران نیز از دیگر مجموعه هایی بودند که در این مراسـم معرفی شـدند. در ادامه فرهنگ املایی، نگار، ویرایوراست، ویراستیار و پاکنویس نیز به عنوان فناور ویرایش معرفی و از آنها قدردانی شد.

در ادامـه از علی ملکـی و علی اصغر مصلح به عنوان نویسـندگان ویراسـتار دوسـت و ابوالفضل طریقه دار، غلامرضا ارزنگ، محسن باغبان، تصرالله پورجـوادی، امید طبیب زاده، سیدابوالقاسم حسـینی، یوسف علی عباس آباد، عبدالحسین آذرنگ، محمد اسفندیاری، سیدحسین حسینی نژاد، حسن ذوالفقاری، غلامحسین غلامحسین زاده، ناصر تیکوبخت، زهرا زندی مقدم به عنوان پدیدآوران دانشـور نام برده شد.

در این مراسم موسی اسوار استاد پیشکسوت این حوزه با بیان اینکه نیم قرن پیش که وارد این حوزه شدم، مقوله ویرایش و ویراستاری به حدی با جامعه فرهنگی بیگانه بود که اهل قلم مدام با حالتی تهاجمی با آن مواجه می شدند، گفت: اما علاقه مندان به این حوزه با رسالت و تعهد و اعتقاد قلبی خود به گونه‌ای عمل کردند که امروز دامنه آن بسیار گسترده و مورد قبول عام واقع شده است.

وی ادامه داد: توجه به مقوله ویرایش با شکل گیری انجمن هـای خصوصی و کلاس های آموزشی بیش از پیش شده و معتقدم هر قدمی که در این حوزه برداشـته شود مغتنم است. توصیه ام همواره این است که ویراسـتاران چون سعی کنند ویراستار باشند نه کارمند ویرایش.

نخسـتین آیین ملی «بزرگداشـت ویرایش استادان، ویراسـتاران، پژوهشـگران، ناشـران، منتقدان، موسسـه ها و فناوران» همزمان با آخرین روز از هفته کتاب از سوی موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران با مشارکت انجمن ویرایش و درستنویسی برگزار و به صورت زنده از طریق اینستاگرام این موسسه پخش شد.

یادداشت

فعالیت بدنی و پرهیز از زندگی بی تحرک میانسالان در اپیدمی کرونا

در زمان فاصله گـذاری اجتماعی، فعالیت بدنی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار اسـت. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین اسـت، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشـایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بـالا، کبد چرب، افسـردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنـی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش اسـترسهای ناشی از این بیماری مهلک موثر می باشد.

این یک واقعیت تلخ اسـت که در دوران مبارزه با ویروس کووید ۱۹ مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از فعالیتهایی که تاکنون انجام می دادیم مانند فعالیتهای ورزشـی و تفریحی دسـته جمعی، گردش در طبیعت، سـفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و... محروم می شویم و به برنامه هایی روی می آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه های اجتماعی، کتابخوانی و ...که اگر به همه ابعاد سلامتی خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه نشینی مبتلا به اختلال مهم کم تحرکی شویم که می تواند سرمنشأ بسیاری از مشکلات باشد.

مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند نسبت به سایرین وضعیت سلامتی بهتری دارند. این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان باشد بلکه در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیزمی توان فعال بود.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل موارد زیر می باشد: فعالیت هوازی با شدت متوسـط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است در شرایط خانه نشینی تائثی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. انجام تمرینات کششـی و انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی که شامل تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا کشـش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و اسـتقامت عضلات انجام میشود.

بنابراین در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.

مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.

تهیه کنندگان: مریم حق نظری و نسترن اعظمی

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان- در صورت تمایل- منتشر شود.

SMS

۳۰۰۰۶۰۲۶۰۰۰۰

یادداشت

عصر دلچسب پاییزی با استاد سینا خشنود

داود اسدی

شـنبه اول آذر به اتفاق دوسـتانم، مهمان یکـی از چهره هـای نام آشـنا و از مفاخر موسـیقی ایران در بخـش چندار بودیم.

اسـتاد سـینا خشـنود او که متولد ۱۳۵۰ در کازرون و همسـایه حافظ و سعدی است. تحصیلات ابتدایی و راهنمایی خود را در کازرون و سپس وارد دانشگاه هنر در رشته گرافیک می شود و در کنار آن در هنرستان موسیقی دوره شبانه را طی می کند.

از حضور اسـاتیدی چون استاد فرهنگ خان شریف ذوالفنون، اسـتاد پیرنیاکان ، استاد علیزاده، استاد لطفی و سپس استاد شجریان و دیگر اساتید هنر موسیقی تلمذ می کند.

برای ادامه تحصیلات دانشـگاهی در کشـور آلمان رشـته فیزیک صـوت را طی می کند و مجـدد برای ادامه کار بـه ایران باز میگردد و یکی از بهترین سـازنده های تار و سه تار و ادوات موسیقی اصیل ایرانی است که زندگی در شهرستان سلوجلاغ را برای خود و خانواده اش برگزیده‌است.

او هم اکنون با پیگیری های فراوان توانسـته است الگوهای رایج مختلف از ۱۰۰ سال قبل در ادوات موسیقی تار و سه تار را بازسازی کند و نمایشگاه صد سال آثار که بر الگوهای رایج مختلف اشاره دارد با پشتیبانی دانشگاه تفلیس گرجسـتان در خانه هنرمندان تهران را آماده برپایی کرده‌است.

استاد سینا خشـنود دارای نشان درجه یک هنری اسـت و تامزد نشان یونسکو می باشد و برای بسـیاری از هنرمندان موسیقی کشور آهنگسازی، ترانه سرایی می کند و هم اکنون به تدریس در زمینه سـاخت ساز و همچنین تحلیل و تدریس ردیف موسیقی ایران و تعمات قدماء مشغول است.

امروز به دیدن استاد رفتیم و با رویی گشاده و لب خندان و البته رعایت کامل پروتکل های بهداشـتی از ما میزبانی کرد و عصر دلچسب پاییزی را به یادگار گذاشت. امیدوارم این دیدار دوباره تکرار شود.