

تختین روزنامه صبح البرز  
شماره ۱۷۲۵  
دوشنبه ۲ / آذر / ۱۳۹۹  
۷ روزه تا سال ۱۳۴۱  
23 / November / 2020

صاحبان: موسسه همگام اندیشه‌ها  
مدیرمسئول: محمود جباری سردیور باهره جباری  
نشانی: برج پلور، تهران، فرهنگ چنپ، کابین نشرستان، سرمدی دادگستر  
تلفن: ۳۳۵۲۳۸۲۸ - ۳۳۵۴۱۴۹۵ - ۳۳۵۴۱۴۹۵  
فکس: ۳۳۵۴۱۴۹۵ - ۳۳۵۴۱۴۹۵  
استاد: در طرح روزی کینی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی - ۳۳۴۲۶  
چاپ: کاوگر

**کافه پیام**

**برای انعکاس نظرات و گویاها و پیشنهادها خود در باره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید**

۲۳۵۲۳۸۲۸  
۳۳۵۴۱۴۹۵  
۰۹۰۱۴۰۴۳۳۳

**قاب سبز**

**بی قرار**

این بار بی قرارتر از یادها منم  
فرایدم صدفی فریادها منم

تهانر از نگه پُر ز باسی آهوان  
در جستجوی خلوت صیقلها منم

تلرز زخم خورده ایران باستان  
جان خسته از روایت پیداهام منم

مکند عسک کهنه از یاد رفتاری  
در گیر و دار خاطره و یادها منم

مجنون بی قرم و لیلیای دلستان  
شیرین تر از حنک فریادها منم

من آن پرستوم که فتنه به گردباد  
این بار بیقرار تر از یادها منم

پرستو منم: از کتاب «مشبای ماه»

**خبر**

**فاصله**

**برای تو دعا کردم**

دستت را به درگاه خدا بری بالا  
گفتی که می خواهی اجابت را همین حالا  
قلب زبیبات برای آرزوهایم دعا کرد  
خدای مهربان را به ارسی  
صدا کرد

تو دشتی خدا از آرزوهایم خبر دارد  
یقین دشتی دعای تو برای من اثر دارد

آری  
آری  
خدا نقد برای تو دعا کرد  
نمی دلم چه می خواهی اما  
خدای خردمان را برای آرزوهایت صدا کردم

**خوشبوذخانی**

**خبر**

**از خانه کتاب بخرد و در خانه بنامید**

مدیر عمل شهر کتاب اعلام کرد که کلیه ۸۰ شعبه فرهنگهای تجزیه‌ای شهر کتاب در سراسر ایران مستقر در خانه های می‌بازند و کلیه کتابها و اسباب‌بازیها و دیگر محصولات فرهنگی می‌توانند بر مردم را در ایام کرونا تئین می کنند.

**یادداشت**

به گزارش پیام آشنه، شهردان شهر ایران می‌تواند با مراجعه به اینستاگرام با شماره تلفن شهر کتاب مورده علاقه و محل خود یا شهر خود کلیه کالاها و کتابهای خود را در این دو هفته که تعطیل سرپرستی است سفارش دهند و با یک‌هنگامی محلی دریافت کنند.

انجام شهر کتاب برای تحویل در نمانی سیستم خرید تلفنی کمک بزرگی است برای خوب به در خانه ماندن و ایجاد فضایی برای تهیه لوازم بازی و سرگرمی کودکان و نوجوانان با ایام تعطیلی را با نشاط و آرامش سر کنند.

**۳۳۵۴۱۴۹۵ امروز با حافظ**

**شهریست پرزرفغان و از هر طرف نگاری**  
**یاران صلاقی عشق است گرمی کنید کاری**  
**چشم فلک زین طرفه تر جوانی**  
**در دست کس نیفتد زین خویر نگاری**

**تذکره**

**تذکره از بی چندین جفا که با من کرد**  
**تشان مهری و اندر دلم چرستانه‌نوز؟**  
**سعدی**

**تذکره**

**اوقات شرعی فردا**

ان صبح	۰۵:۲۰
ان صبح	۰۶:۵۰
ان صبح	۱۱:۵۲
ان صبح	۱۶:۵۵
ان صبح	۱۷:۱۲

**برگه**

**بهتر است روی پای خود بگیری تا روی زانوهایت زندگی کنی.**

**رودی**

**گزارش**

**در سی و یکمین رویداد گپ مطرح شد ساخت مستند فرهنگ جولایی به کارگردانی ابو الفضل توکلی**

**ایام یوسفی - در سی و یکمین رویداد فرهنگی هنری "گپ" فرهنگ جولایی چهره ماندگار در حوزه رادیو، گپ و گفتگوی دوستانه با مخاطبان این حوزه داشت و پیرامون مسائل مختلف از سال‌های فعالیتش صحبت کرد. در این برنامه ساخت مستندی از زندگی فرهنگ جولایی به کارگردانی ابو الفضل توکلی مطرح شد که قرار است با استفاده به نمایش درآید.**

مستند به تمام بخش‌های زندگی ام میرداده از کودکی تا اینکه چهل و نهم رادیو شد، چه کالی در مسریم نقش داشتند، چه مراحل را سپری کرد، چه برنامه‌هایی تولید و با چه مشکلاتی در این عرصه مواجه شد. این شخصیت برجسته درباره اهمیت توجه به پیشگامان رادیو و عرصه‌های دیگر، کار کرد، زندگی و جایگاه روزی دارد، آنها به کارشان عشق ورزیدند تا به جایگاهی که دارند رسیده اند، به ویژه در حوزه رادیو که از نظر من خیلی مطلوب واقع می‌شوند. آنها همیشه کارشان را عشق انجام میدهند و بی به آن صورت دیده نمی‌شوند. وی در پاسخ به این سوال که اکنون چه برنامه‌هایی در دست تولید و پخش دارد، گفت: هیچ برنامه‌ای ندارم فقط

همانطور که می‌داید ابتدا شبکه‌های تلویزیونی تصمیم گرفته‌اند هستند اما رعایت چند نکته حایز اهمیت است. حفظ حرمت و توجه به شأن هنرمند وی در ادامه گفت: ثبت زندگی پیشگامان باعث میشود مردم بیشتر آنها را بشناسند و تجربیاتی که از فعالیت‌هایشان بازگویی می‌کنند، برای جوانان علاقمند به این حوزه انگیزه ایجاد کند. جولایی افزود: ضمن اینکه زندگی هنرمندان، اینکه آنها چگونه وارد این عرصه شدند، در این مسیر با چه چالش‌هایی مواجه شدند، می‌تواند برای مردم

هفته‌ای یکبار در کمیته تخصصی مسائل رادیویی هشتم عالی ترین کمیته سازمان که تمام شبکه‌های رادیویی، گویندی، تهیه کنندگی، صابرداری و ارزیابی بر عهده این کمیته است. افرادی که برای استخدام می‌آیند در این کمیته ارزیابی می‌شوند. فرهنگ جولایی در پایان با توجه به شیوع بیماری کرونا برای همه ارزیابی سلامت کرد و از شهروندان خواست تا برای حفظ جان خود و خانواده پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

**مستند فرهنگ جولایی در راه آهن کرچ کلید خورد**  
"ابو الفضل توکلی" درباره ساخت مستندی از زندگی پیشگامان به خبرنگار ایسنا گفت: روزگار بهروز

اولین مستند از مجموعه مستندهای پیشگامان دوبله و صدا با نام برتر بهروز رضوی سال ۹۴ فیلم برداری شد. شیک مستند ده قسمتی که از سوی شبکه تلویزیونی مورد توجه و استقبال قرار گرفت. مستند استاد "جلا مغانی" با نام آقا جلال و مستر "جلا مهر" ارائه می‌دهد. "استاد ایرج رضایی از پیشگامان دوبله، فصل اول از سری مجموعه مستندهای پیشگامان دوبله و صداست که تاکنون ثبت کرده‌ام. وی افزود: در فصل دوم، به پیشگامان رادیو و صدا پرداخته‌ام. ساخت مستند استاد بیوک میرزایی که اکنون در مرحله مونتاژ است و این روزها مستند ساخت مستندی از زندگی فرهنگ جولایی هستم که به تازگی آغاز شده است.

**یادداشت**

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

در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که بیرونی کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات تاگور و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکت قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، سردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می‌برد. هم چنین در کاهش استرس‌های ناشی از این بیماری مفاصل موثر می‌باشد. این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کرونا ۱۹ میومبر در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در اندام نگه داریم در این حالت بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی، جمعی، می‌تواند مانند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی خود را متوقف کنیم. در طبیعت، مسافت، پیاده روی، همزه دوستان و آشنایان و... محروم می‌شویم و به برنامه‌هایی روی می‌آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، کانفیوئی و... که اگر به همه ابعاد سلامتی خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه نشینی مبتلا به اختلال مهم کم تحرکی شویم که می‌تواند سرشتا بسیاری از مشکلات باشد.

مهم است بدانیم که انجام فعالیت‌های هر چند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط یک حرکت تکرار 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 نیز می‌توان فعال بود.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کلاسی است که شامل موارد زیر می‌باشد: فعالیت هوزی با شدت متوسط را که عموماً مداخل با راه رفتن سریع است در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می‌توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترمینال را در نظر گرفت. انجام تمرینات کششی و انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی که شامل تمرینات با کمک وزن بدن خود در انواع وزنه‌ها یا کشه‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام میشود.

بنابراین در این روزها که در سر می‌برید، حرکت و فعالیت را به عنوان سستی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید. مرتب بلند شوید، با کمی راه بروید یا عضلات خود را متعین کنید یا کشش ملایم انجام دهید.

**تهیه کنندگان: مریم حق نظری و نسترن امطنی**

**یادداشت**

**عصر دلچسب پاییزی با استاد سینا خسروشود**

شبهه لب آثر به اتفاق دوستم، مهمان یکی از چهره‌های نام آشنا و مفاخر موسیقی ایران بر بخش چندر

استاد سینا خسروشود که متولد ۱۳۲۵ در کازرون و همسایه حفظ و سعدی است. تحصیلات ابتدایی و راهنمایی خود را در کازرون و سپس وارد دانشگاه هنر در رشته گرافیک می‌شود و در کنار آن در هنرستان موسیقی دوره شبانه را طی می‌کند.

از حضور استادی این جوان فرهنگ خان عرفانه "خاقان" استاد پرتیگان است. سرافراز استاد لطیفی و سپس استاد شجریان و دیگر استادان موسیقی نغمه‌ای است.

پایه اصلی فرهنگ خان در کازرون و در رشته فیزیک صوت را طی می‌کند و مجدداً برای ادامه کار به ایران باز میگردد و یکی از بهترین سازنده‌های ناز و سه تار و

انواع موسیقی اصیل ایرانی است که زندگی در شهبان سلوچیان را برای خود و خانواده‌اش دوباره تکرار شود.

**از تمام خوانندگان پیام آشنای خود، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله‌ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید بر ایمان پیامک کنید تا در ستون پیامک‌های وارده با نام -ان- در صورت تمایل -منتشر شود.**

**SMS**



مستند به تمام بخش‌های زندگی ام میرداده از کودکی تا اینکه چهل و نهم رادیو شد، چه کالی در مسریم نقش داشتند، چه مراحل را سپری کرد، چه برنامه‌هایی تولید و با چه مشکلاتی در این عرصه مواجه شد. این شخصیت برجسته درباره اهمیت توجه به پیشگامان رادیو و عرصه‌های دیگر، کار کرد، زندگی و جایگاه روزی دارد، آنها به کارشان عشق ورزیدند تا به جایگاهی که دارند رسیده اند، به ویژه در حوزه رادیو که از نظر من خیلی مطلوب واقع می‌شوند. آنها همیشه کارشان را عشق انجام میدهند و بی به آن صورت دیده نمی‌شوند. وی در پاسخ به این سوال که اکنون چه برنامه‌هایی در دست تولید و پخش دارد، گفت: هیچ برنامه‌ای ندارم فقط

**خبر**

**در آیین ملی بزرگداشت اهالی ویرایش مطرح شد؛ ویراستار باشید نه کارمند ویرایش**



تختین آیین ملی بزرگداشت اهالی ویرایش ویراستاران، پژوهشگران، ناشران، منتقدان، موسسه‌ها و فاعلان و... در سالن تئاترهای موسسه ختاب و ادبیات ایران برگزار شد. در این مراسم موسی اسرار استاد پیشگامان رادیو و صدا، مدیر عامل موسسه ختاب و ادبیات ایران، و سایر مسئولان و فاعلان حضور داشتند. در این مراسم موسی اسرار استاد پیشگامان رادیو و صدا، مدیر عامل موسسه ختاب و ادبیات ایران، و سایر مسئولان و فاعلان حضور داشتند. در این مراسم موسی اسرار استاد پیشگامان رادیو و صدا، مدیر عامل موسسه ختاب و ادبیات ایران، و سایر مسئولان و فاعلان حضور داشتند.

**یادداشت**

**عصر دلچسب پاییزی با استاد سینا خسروشود**

شبهه لب آثر به اتفاق دوستم، مهمان یکی از چهره‌های نام آشنا و مفاخر موسیقی ایران بر بخش چندر

استاد سینا خسروشود که متولد ۱۳۲۵ در کازرون و همسایه حفظ و سعدی است. تحصیلات ابتدایی و راهنمایی خود را در کازرون و سپس وارد دانشگاه هنر در رشته گرافیک می‌شود و در کنار آن در هنرستان موسیقی دوره شبانه را طی می‌کند.

از حضور استادی این جوان فرهنگ خان عرفانه "خاقان" استاد پرتیگان است. سرافراز استاد لطیفی و سپس استاد شجریان و دیگر استادان موسیقی نغمه‌ای است.

پایه اصلی فرهنگ خان در کازرون و در رشته فیزیک صوت را طی می‌کند و مجدداً برای ادامه کار به ایران باز میگردد و یکی از بهترین سازنده‌های ناز و سه تار و