■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۴۲۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

دوشنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۸ | ۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۶۰۲ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Monday - 2020 February 17

حدیث روز: تحف‌العقول

امام حسن(ع) فرمود: شرمساری در دنیا آسان‌تر از دوزخ رفتن است.

پلک احساس: مولانا

هر شب و هر سحر تو را من به دعا بخواستم
تا به چه شیوه‌ها تو را من ز خدا بخواستم

امروز در تاریخ:

- آغاز مذاکرات سه‌جانبه صلح ایران و عراق در نیویورک (۱۳۶۷ ش)
- درگذشت ژان مولیر، نمایشنامه‌نویس مشهور فرانسوی (۱۶۷۳م)
- آغاز زمامداری فیدل کاسترو در کوبا (۱۹۵۹م)
- درگذشت محمد حسنین هیکل، روزنامه‌نگار و اندیشمند نامدار مصری (۲۰۱۶ م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۲/۱۸ — غروب آفتاب: ۱۷/۴۷
اذان مغرب: ۱۸/۰۶ — نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۳۶
اذان صبح (فردا): ۵/۲۵ — طلوع خورشید (فردا): ۶/۴۹

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	اردبیل	اصفهان	بندرعباس	ساری	سنندج	مشهد
۵ / ۱۳	۱۴ / ۲۶	۴- / ۳	۱ / ۱۶	۱۵ / ۲۹	۲ / ۱۳	۲ / ۱۲	۱- / ۶

حکمت ۱۶۱: نهج‌البلاغه

هر کس خودرأی شد به هلاکت رسید و هر کس با دیگران مشورت کرد در عقل‌های آنان شریک شد.

خودنویس

جهل یا مرض؟ مساله این است

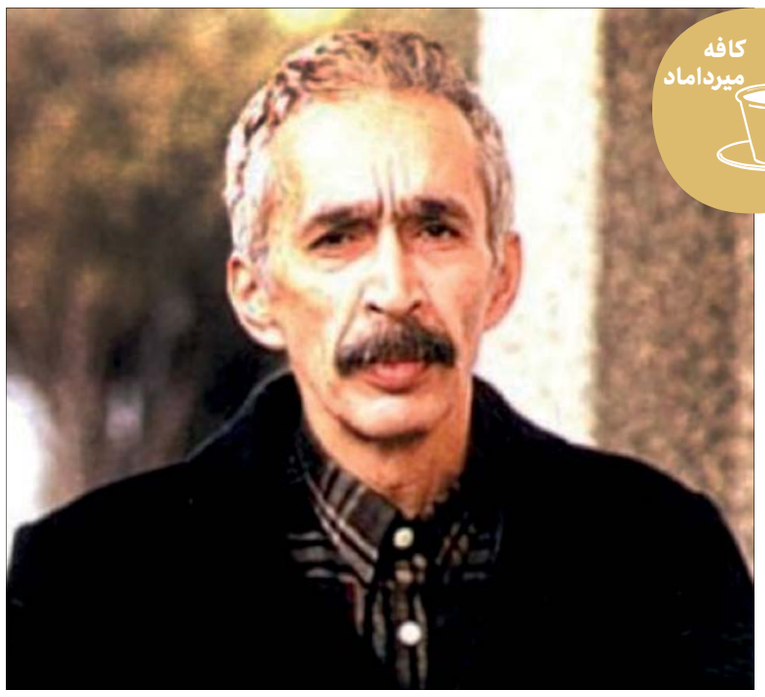
حامد عسکری
شاعر و نویسنده

شما هم مثل من یک گوشی هوشمند توی جیبتان هست. چندتا شبکه اجتماعی را عضوید و حتما برایتان کلیپ و عکس و تصویر می‌آید. به بعضی‌هاشان می‌خندید با بعضی‌هاشان غمگین می‌شوید و از دیدن بعضی‌هاشان تعجب می‌کنید. من هم مثل شما انسانم و دقیقا همین حس‌ها به من هم دست می‌دهد. این روزها شبکه‌های اجتماعی پر شده از تبلیغات انتخاباتی و شاهکارهایی که هر کدام از کاندیداها انجام می‌دهند که انگشت‌هایمان به نفعشان جوهری شود.

البته که ناگفته پیداست که انتخابات با مشارکت حداکثری یعنی تپیدن نبض حیات سیاسی و اجتماعی یک کشور و هر چیز منطقی و مثبتی که به دمیدن در این تنور و داغ کردنش کمک می‌کند دستش را هم باید بوسید. اما این وسط عده‌ای یا از سر نادانی و جهل است و یا غرض و مرضی دارد. این‌که خانم دکتری که کاندیدا شده و یک میتینگ انتخاباتی‌اش را توی یک سالن آرایش و زیبایی برگزار می‌کند یعنی یک جای کار می‌لنگد. این‌که نماینده‌ای برود با یک کبابی توی شهرستانی صحبت کند و بنر عکس خودش را بزند جلوی کبابی و بعد خودش کوبیده بپیچد و بدهد به دست شهروندان به امید این‌که اسمش را روی تعرفه بنویسند و بشود نماینده. کم نیستند کسانی که جوان و متعهد و متخصص هستند و برای رسیدن به مجلس آستین بالا زده‌اند و زندگی سالمشان نمی‌گذارد از این بریز و بپاش‌ها داشته باشند. اما این گونه رفتارها به نظر می‌رسد توهین به مردم است. از فقر و نداری مردم استفاده کردن و گونی برنج و حلب روغن و کارت هدیه بین مردم نجیب هر حوزه انتخابیه‌ای پخش کردن گناه و خیانت نابخشودنی است که دودش مستقیم به چشم مردم می‌رود. تعارف که نداریم.

این بریز و بپاش‌ها دو حالت دارد. یا خود نماینده وضع مالی توپی دارد که از جیب مبارکش خرج می‌کند و حلال و طیب و طاهر است که اگر نگوییم از کجا آورده حداقل باید بگوییم دارد اسراف می‌کند و حالت دوم این است که این پول را کسی به کاندیدا حال داده و قول گرفته که بعدا نماینده از خجالتش دربیاید و جبران کند برایش که این هم خب از اساس ویرانی است ...با پول خیلی چیزها را می‌شود خرید ولی لطفا پولتان را روی شعور مردم محک نزنید.

گفت‌وگو با محمد ژیان
برادر رضا ژیان در سالروز درگذشت این بازیگر
پیرمرد درونش فعال بود



کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

زنده یاد رضا ژیان، بازیگر خاطره ساز دهه چهل و پنجاهی‌هاست. به‌خصوص در سال‌های اولیه بعد از انقلاب که ساختار و محتوای تئاتر، سینما و تلویزیون کاملا تغییر کرده بود. برای تلویزیون که رسانه‌ای عمومی‌تر بود و مخاطبان زیادی داشت و بعد از پیروزی انقلاب مخاطبانش روز به روز بیشتر می‌شدند، باید برنامه‌هایی تولید می‌شد که انبوه مخاطبان قدیمی و تازه‌واردها را جذب و به مخاطب تبدیل می‌کرد. در سال‌هایی که کشور هم درگیر اتفاقات بعد از پیروزی انقلاب بود و هم درگیر جنگ. این که در چنین شرایطی تلویزیون برنامه‌های نمایشی تولید کند که جنبه سرگرمی هم داشته باشد، از آن کارهای سخت است که الان می‌توان به جسارت و البته خلاقیت مدیران آن زمان و سازنده آثار آفرین گفت.

محمد برادر رضا

محمد ژیان، برادر زنده‌یاد رضا ژیان دو سال از برادرش رضا کوچک‌تر است. اما دیروز که به او تلفن کردم تا درباره برادرش با او صحبت کنم، چنان عاشقانه از برادرش صحبت کرد که انگار نه انگار ۱۷ سال از درگذشت رضا ژیان می‌گذرد. انگار همین دیروز بوده که برادر را به خاک سپرده، برادری که بسیار دوستش داشته و هنوز هم با احترام از او یاد می‌کند و هنوز هم دوست دارد به مناسبت‌های مختلف و با برنامه‌ریزی‌های مختلف یاد او را زنده نگه‌دارد. شاید برای همین است که با تاکید می‌پرسد، یعنی فردا روزنامه جام جم را بگیرم، مطلب درباره رضا حتما چاپ می‌شود؟

محمد ژیان درباره برادرش و آغاز فعالیت‌های هنری او می‌گوید: هفت ساله بود که به پیشنهاد یکی از دوستانمان که در حوزه دوبله فعال بود، وارد این حرفه شد و به جای بچه‌ها در فیلم‌های سینمایی صحبت می‌کرد. همین فعالیت باعث شد به کارهای هنری و به خصوص بازیگری علاقه مند شود. در دوره مدرسه بود که به کانون پرورشی رفتیم و عضو کانون شدیم و در مدرسه هم نمایش اجرا می‌کردیم. بعدها رضا به کارگاه نمایش رفت و در آنجا بازیگری را ادامه داد. آتیلا پسیانی هم عضو همین کارگاه بود اما حمید جبلی در کانون فعالیت می‌کرد. کارگاه نمایش برای بازیگرانش محدودیت داشت و اجازه نمی‌داد آنها در سینما و تلویزیون فعالیت بازیگری داشته باشند. بعد از انقلاب کارگاه تعطیل شد و بازیگرانی مانند رضا بنا به سابقه درخشان و خوبی که داشتند جذب تلویزیون شدند. مثل آباد اولین کار رضا در تلویزیون بود که موفق هم شد.

توقیفی بعد از موفقیت

محمد ژیان می‌گوید: فیلمنامه را خانم زاکاریان براساس کتاب مثل‌های آقای انجوی نوشته بود. سریال در حال تولید بود که پخش آن شروع شد و خوب هم پیش رفت تا قسمت هفتم که عجب‌روزگاری داشتی گل علی پخش شد. فردایش سریال توقیف شد و گفتند دیگر ادامه ندهید. داستان این قسمت درباره مردی کچل به نام علی بود که مردم به او می‌گفتند گل علی و او این صفت را دوست نداشت. تا این که گل علی تصمیم گرفت به مکه برود تا زمانی که برمی‌گردد مردم به او بگوید حاج علی. اما وقتی از مکه برگشت باز هم مردم به او گفتند گل علی... این قسمت بر اساس یک ضرب‌المثل قدیمی ساخته شد اما بنا به شرایط آن روز جامعه، سریال توقیف شد و رضا که نه می‌توانست در تئاتر فعالیتی داشته باشد و نه در زمینه ترانه‌سرایی، همراه همسر و پسرش از ایران رفت. حدود ۱۲ سال در آمریکا بود اما من و دوستانش از جمله آقای جبلی همه تلاشمان را کردیم تا رضا برگردد که برگشت و آنقدر همه چیز ردیف بود که بلافاصله مشغول کار شد. تا این که سال ۸۱ وقتی در سریال زیر آسمان شهر بازی می‌کرد و برای گرفتن سکانس‌هایی به شمال رفته بودند، بیمار شد و ریه‌هایش آب آورد و ۲۷ بهمن در ۵۳ سالگی درگذشت و همه ما را داغدار کرد.

محمد ژیان درباره طنازی برادرش می‌گوید: رضا از زمانی که وارد بازیگری شد، دو متد را برای خودش تعریف و اجرا کرد، یکی طنزی پنهان که در همه آثار و نقش‌هایش دیده می‌شود و دیگری نقش پیرمرد. او حتی وقتی ۲۲ ساله هم بود در مجموعه حرف تو حرف نقش پیرمرد را بازی کرد. کلا پیرمرد درونش از همان جوانی فعال بود.

یادبود

رضا کاشانچی تهیه کننده: رضا در خاطره‌ها ماند مثل «مثل آباد»

یکی از کارهایی که سال ۶۰ تولید و پخش شد و هنوز هم برای نسل اولی‌های انقلاب با همه چالش‌هایی که داشتند خاطره ساز است و خوشایند، مجموعه تلویزیونی «مثل آباد» است که زنده‌یاد رضا ژیان کارگردان هنری و بازیگر اصلی آن بود. مجموعه‌ای که در آن سال مخاطبان زیادی داشت و علاوه بر رضا ژیان بازیگرانی مانند اکبر عبدی، آتیلا پسیانی، حمید جبلی، اسماعیل داورفر و ... را هم به مخاطبان تلویزیون معرفی کرد. گروهی از بازیگرانی خلاق و عمدتا طناز که بعدها کارهایی مانند محله برو بیا و محله بهداشت را تولید و پخش کردند. مثل آباد یکی از آن مجموعه‌های ساده بود که بیشتر محتوای قصه‌ای که روایت می‌کرد، جذاب بود و البته بازی خوب رضا ژیان و دیگر بازیگرانش به این روایت کمک می‌کرد.

احمد کاشانچی، تهیه کننده قدیمی تلویزیون که مثل آباد را تهیه کرده است، درباره این مجموعه می‌گوید: آن سال فقط دو کار نمایشی در تلویزیون تولید می‌شد، یکی سربداران بود که تولیدش از قبل شروع شده بود و دیگری مثل آباد که هر دو در کاشان مقابل دوربین رفته بود. البته سربداران به شیوه سینمایی و با دوربین ۱۶ میلی‌متری فیلمبرداری می‌شد و مثل آباد با دوربین‌های ویدئوی آن زمان. آقای مسعود فروتن هم کارگردان تلویزیونی بود. زنده‌یاد ژیان هم بازیگر نقش اصلی بود و هم از بازیگران دیگر بازی می‌گرفت. آن زمان آقای سید محمد بهشتی، مدیر گروه سریال شبکه یک بود. خانم زویا زاکاریان، همسر آقای ژیان فیلمنامه را نوشته بود و ما فیلمنامه را به آقای بهشتی دادیم و خیلی زود تصویب شد و کار را شروع کردیم که اتفاقا کاری بسیار پر مخاطب هم شد. آقای ژیان فقط در یکی از قسمت‌ها به نام نه شیر شتر می‌خواهم و نه دیدار عرب، بازی نداشت و در بقیه اپیزودها نقش اصلی را بازی کرد که قسمت «اوستا علم علم...» خیلی معروف شد و هنوز هم در خاطره‌ها مانده است.

مقطع حساس کنونی

حکایت تاجر زشت و دختر زیبا و کپشن آموزنده

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در زمان‌های قدیم تاجر موفقی زندگی می‌کرد که به‌رغم آن‌که از هوش بالایی برخوردار بود و قله‌های موفقیت متعددی را فتح کرده و دارای اموال و املاک بسیاری بود، بغایت زشت و کریه‌المنظر بود و علاوه بر صورت زشت، هیکلی زشت نیز داشت و قوز بزرگی بر پشتش روییده بود. کراهت منظر تاجر به‌حدی بود که هیچ‌کس تمایلی به نشست و برخاست با او نداشت و او نیز دل از مهر مردمان بریده و وقت خود را صرف تجارت و موفقیت کرده بود. در یکی از روزها که تاجر از بالکن دارالتجاره خود بیرون را نگاه می‌کرد، ناگهان دختری را مشاهده کرد که چون پنجه آفتاب می‌درخشید و شیفته زیبایی و حسن اخلاق وی شد. پس از تحقیقات متوجه شد که دختر به خانواده‌ای اصیل و شرافتمند از خانواده‌های قدیمی شهر تعلق دارد. پس پیکی فرستاد تا با پدر دختر صحبت کند و اجازه دهد تا تاجر با دختر صحبت نماید. پدر دختر پذیرفت و چند روز بعد دختر برای ملاقات با تاجر به کافه طبقه زیرین دارالتجاره که متعلق به تاجر بود و اجاره‌اش را می‌گرفت آمد. دختر پس از دیدن تاجر روی در هم کشید و نگاهش را به سمت دیگری دوخت. تاجر گفت: می‌دانم که چهره و هیکل زشتی دارم. اما به شما علاقه بسیار پیدا کرده‌ام و مال و اموال فراوانی دارم. دختر گفت: مال و اموال خوشبختی نمی‌آورد و محبت یکطرفه نیز نمی‌تواند ضامن زندگی موفق باشد. تاجر که خود را در آستانه شکست عشقی می‌دید، هوش خود را به کار انداخت و گفت: آیا می‌دانید پیوند ازدواج در آسمان‌ها بسته می‌شود و هر آدمی وقتی به دنیا می‌آید زوج وی را به وی نشان می‌دهند، اما در ادامه فراموش می‌کند؟ دختر گفت: خب؟ تاجر گفت: وقتی من به دنیا آمدم همسر مرا به من نشان دادند. دختر گفت: خب؟ تاجر گفت: او شخصی زشت و گوژپشت بود. من از ته دل فریاد برآوردم و تقاضا کردم قوز و زشتی او را به من بدهند و به جای آن هرچه زیبایی است را به او عطا کنند. دختر گفت: خب؟ تاجر گفت: همین دیگر. دختر گفت: من هوش، تخیل خلاق و مدیریت بحران شما را ستایش می‌کنم، اما نمی‌توانم با شما ازدواج کنم. سپس از جا برخاست تا از کافه خارج شود، و پیش از رفتن گفت: اجازه می‌دهید این را که تعریف کردید در اینستاگرامم بنویسم؟ تاجر گفت: مال شما. وی که شکست عشقی‌اش کامل شده بود سپس تمامی اموال خود را در راه خدا به فقیران بخشید و سر به بیابان گذاشت و تا پایان عمر در نقش غول بیابان به زندگی ادامه داد.

خوراکی‌های ضد پیری

خوراکی‌های مختلفی در جهان وجود دارند که می‌توانند با روند پیری مبارزه کنند اما بین همه این خوراکی‌ها، سه خوراکی وجود دارد که بیش از سایر خوراکی‌ها در روند سلامتی و طول عمر نقش دارد.

به گزارش انتخاب، این خوراکی‌ها عبارتند از: انگور: آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر پلی فنول‌های موجود در انگورها سلامت قلب را تضمین می‌کنند و نقشی پررنگ در کند شدن پیری دارند. مطالعات اولیه حاکی است که پلی فنول‌های انگور ممکن است به سلامت مغز، سلامت روده بزرگ، سلامت چشم و ... کمک کند. پلی‌فنول‌ها در هر قسمت از انگور - پوست، گوشت، و دانه‌ها و در انواع انگورها از جمله قرمز، سبز و سیاه یافت می‌شوند.

آووکادو: آووکادو سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است. آووکادو حاوی چربی‌های ضدالتهابی است که به مرطوب شدن پوست ما، به تأخیر انداختن چین و چروک‌ها و محافظت از افراد در برابر سموم مضر از خورشید کمک می‌کند. گردو: گردو یک میان‌وعده عالی است که به عنوان یکی از قوی‌ترین مواد مغذی ضدپیری شناخته شده است. گردو شامل چربی‌های اشباع نشده سالم مانند آلفالینولنیک اسید و برای قلب، مغز و پوست مفید است. گردو همچنین منبع بیوتین برای سلامتی پوست، ناخن و مو است.