

### امروز شما

**متولدین فروردین:**  
انرژی بدنی شما به اوج خود رسیده است پس زمان آن است که در یک باشگاه ورزشی، به خصوص ورزش های گروهی، ثبت نام و فعالیت بدنی خود را آغاز کنید. مطمئن باشید که مربی تان از آمادگی جسمانی که دارید به وجد خواهد آمد.

**متولدین اردیبهشت:**  
تنها چیزی که برای انجام کارهایتان بدان احتیاج دارید، اندکی انرژی است. شما آماده عمل هستید و قدرت بسیاری در شما پنهان است فقط کافی است آن را با اراده ای محکم به کار بگیرید، مطمئن باشید موفقیت در انتظار شما است.

**متولدین خرداد:**  
به یک مراسم دعوت می شوید که احتمالاً با کارتتان در ارتباط است. توصیه می کنیم تمام برنامه هایتان را کنسل کنید و در این مراسم شرکت کنید. نتیجه این امر شما را غافلگیر خواهد کرد.

**متولدین تیر:**  
امروز زمان خوبی برای یک جا نشستن و در انتظار خوشبختی بودن نیست، وقت آن است که خودتان دست به کار شوید. از صندلی راحتی تان برخیزید و حرکت کنید.

**متولدین مرداد:**  
ارتباط برقرار کردن با دیگران در چنین روزی برایتان سخت شده است. احساس می کنید که اطرافیان تان قادر نیستند منظور شما را تمام و کمال دریافت کنند. سعی کنید در حالی حاضر خیلی روی آنها حساس نشوید و به آنها تکیه نکنید. تمرکزتان را روی خود و کارهایتان بگذارید.

**متولدین شهریور:**  
احساس می کنید که قدرتی بی کران دارید و هیچ چیز نمی تواند شما را از حرکت باز نگه دارد. با هر اتفاق ناخوشایندی به بهترین شکل برخورد می کنید و هیچ مانعی نمی تواند این خوشی و قدرت را از شما بگیرد.

**متولدین مهر:**  
فکر می کنید که امروز تمام آدم های اطرافتان با شما دشمنی دارند. شاید مخالفت هایی که می بینید برایتان بزرگ و وحشتناک باشند اما در واقع چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.

**متولدین آبان:**  
وقت آن است تا برای زندگی خود ساختار و چهارچوب محکمی بسازید. اگر چه این کار در ابتدا ساده به نظر نمی رسد اما به مرور زمان روند آن دست تان می آید و شما به اهمیت شرایطی که در آن هستید و افرادی که با آنها سر و کار دارید در زندگی تان پی می برید.

**متولدین آذر:**  
شاید در حال حاضر پیدا کردن نقطه آرامش برایتان سخت و دشوار باشد اما با کمی صبر و البته تلاش همه چیز به بهترین شکل ممکن پیش خواهد رفت.

**متولدین دی:**  
در حال حاضر درگیری های ذهنی تان زیاد است و وقت سر خواراندن هم ندارید. شما در حال گرفتن تصمیم مهمی برای زندگی تان هستید. این تغییرات می تواند آینده شما را بسازد اما باید عاقلانه عمل کنید.

**متولدین بهمن:**  
شما دوست دارید در مورد هر موضوعی با عشق زندگی تان صحبت کنید اما گفتگوی امروز شما به خوبی پیش نمی رود. سعی نکنید بر چیزی که بر خلاف نظر او است اصرار کنید.

**متولدین اسفند:**  
توانایی های شما بالا رفته و اعتماد به نفس کافی دارید اما فردی جلوی پای شما سنگ می اندازد. سعی کنید او را نادیده بگیرید و به جای تلف کردن انرژی و زمان تان برای بحث با او، بر خود و هدف هایتان تکیه کنید.

### کارهایی که می توانستیم و در توانم بود را هنوز انجام نداده ام

تئاتر روح جامعه و شعر و شعور ملت است

داریوش فرهنگ:

کارگردان سریال شلیک نهایی با بیان اینکه شما دانشجویان تنها چیزی که کم در اختیار دارید، تجربیات گران بهای خاک صحنه خورده های این عرصه است، بیان کرد: «آنچه را که باید بصورت تئوری و علمی به آن دست می یافتید بوسیله استادان خردمند خود به آن مجهز شده اید. اما تنها موردی که همواره در آموختن حرف اول را خواهد زد، استفاده از تجربیات دیگران است.»

در کارگاه تخصصی یک روزه ای که به همت گروه تئاتر و سینمای دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر با محوریت «بازیگری در سینما و تئاتر» در سالن شهید علی محمدی دانشکده علوم انسانی واحد بوشهر برگزار شد، چهره مطرح و نامی سینما و تلویزیون کشور، «داریوش فرهنگ» میهمان و سخنران ویژه این مراسم بود. در ابتدای این کارگاه تخصصی که با استقبال چشمگیر دانشجویان مواجه شد، دکتر محمدرضا شهبازی مدیر گروه رشته تئاتر و سینمای واحد بوشهر با بیان این که توجه به آموزش و تربیت نسل جوان بر اساس دانش و فن آوری های روز، از مهم ترین مؤلفه های پیشرفت در تمامی حوزه ها است، گفت: «برگزاری کارگاه های تخصصی گامی مؤثر و حرکتی رو به جلو در آموزش و پژوهش است.»

وی ادامه داد: «همواره انتقال تجربیات در هر زمینه از برگزاری چندین ساعت کلاس آموزشی تئوری متمرکزتر خواهد بود.» دکتر شهبازی استفاده از حضور چهره های مطرح و نام آشنا در کارگاه ها را عاملی مهم در جلب رضایت مخاطب دانست و تشریح کرد: «یکی از عواملی که باعث ایجاد انگیزه و شور و نشاط در شرکت کنندگان کارگاه می شود، حضور چهره هایی است که علاوه بر متخصص بودن در زمینه کاری خود، مورد پذیرش و قبول عامه مردم هستند.» استادیار گروه هنرهای نمایشی واحد بوشهر با بیان اینکه در یک سال گذشته چهره های مطرحی در زمینه سینما و تئاتر میهمان واحد بوشهر بوده اند، تصریح کرد: «استادانی چون محمدرضا اصلاتی، نرگس آبیاری، سعید عقیقی، عطاء اله کوپال و بسیاری چهره های مطرح با حضور در بوشهر به انتقال تجربیات سال های کاری خود پرداختند.»

در ادامه داریوش فرهنگ ضمن ابراز خرسندی از بودن



### خواندنی

#### این خانم، خوشمزه ترین شغل جهان را دارد!

یک زن انگلیسی با تست کردن مزه ی بستنی های شرکت های مختلف بستنی سازی در اروپا و آمریکا عنوان خوشمزه ترین شغل دنیا را به خود اختصاص داد. جام نیوز، لوسی توپین ۳۰ ساله که نزدیک به ۲ سال است در شرکتی با نام «تسکو» نقش یک خریدار بستنی را ایفا می کند، در روزهای پایانی سال به شرکتهای مختلف بستنی سازی سر می زند تا مزه ی انواع بستنی ها را امتحان و برای شرکتش سفارش دهد.



www.parsnaz.ir

#### ۱۲۴ متر بدون اکسیژن در عمق دریا

یک نیوزیلندی موفق شد رکورد قبلی «فری دایوینگ» را که متعلق به خودش بود، بشکند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از یورونیوز، ویلیام تروربرج توانست رکورد فری دایوینگ یا زیر آبی آزاد را که دو روز پیش



عکاس: سید مرتضی جعفری

### به مناسبت هفته شیراز

### از نگاه دوربین

