

امروز شما

متولدین فروردین: شما امروز احساس می کنید که ذهنتان را روی هر کاری که متمرکز کنید می توانید در انجام آن به موفقیت برسید. با وجود این که قدرت تخیلاتان خیلی فعال است هر چه می گذرد وضوح افکارتان بیشتر می شود.

متولدین اردیبهشت: امروز شما آماده اید تا برای رسیدن به اهداف و رویاهایتان به سختی کار کنید. در واقع شما تمام هوش و حواستان را روی این متمرکز کرده اید که به دیگران نشان دهید وقتی پای رسیدن به اهدافتان در میان باشد چقدر می توانید جدی باشید.

متولدین خرداد: امروز می توانید به لطف ترکیبی از درایت و همدلی با مهارت تمام در مورد مسائل خیلی حساس به بحث کردن بپردازید. در شرایط فعلی مهمانی شما بیش از هر وقت دیگری است و به شما کمک می کند با دیگران به راحتی احساس همدردی کنید.

متولدین تیر: امروز به کارگیری خلاقیت هنریتان کار چندان ساده ای نخواهد بود ولی خوشبختانه شما می توانید از تفکر استراتژیک و مهارت های قبلیتان استفاده کرده و حتی روی افکار عجیب و غریبتان سرمایه گذاری کنید.

متولدین مرداد: این که واقعیت و رویا آنقدر با هم ترکیب شوند که نتوانید تفاوت بین آنها را تشخیص دهید وضعیتی بسیار گیج کننده است.

متولدین شهریور: وقتی که به احساس خود اعتماد داشته باشید خیلی راحت تر می توانید از تصمیماتی که می گیرید مطمئن باشید. امروز حس ششم شما اطلاعات خیلی خوبی را در اختیار شما قرار می دهد.

متولدین مهر: امروز باید با صداقت و روراستی تمام رفتار کنید، در غیر این صورت خودتان را در دریایی غیر واقعی که خودتان ساخته اید گرفتار خواهید کرد.

متولدین آبان: امروز اگر پشتکار و نبوغتان را به خوبی به کار بگیرید می توانید یک رویای دست نیافتنی را به واقعیت تبدیل کنید. توانایی های ذهنی و حس ششم شما در حال حاضر در سطح خیلی بالایی دارند عمل می کنند، ولی مشکلی که دارید این است که نمی دانید تا چه حد می توانید روی این احساسات خود حساب کنید.

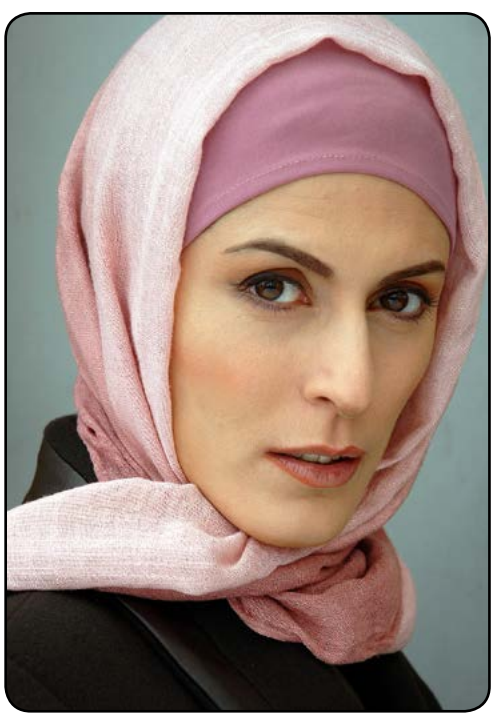
متولدین آذر: امروز عقل و منتظانتان خیلی خوب شما را راهنمایی خواهد کرد، البته به شرط آن که راهتان را از ابتدا بر اساس فرضیات درستی آغاز کنید. اگر به خواسته های فعلیتان اجازه بدهید افکار بلند مدت شما را تحت تاثیر قرار دهند ممکن است نتیجه گیری هایتان با اشتباه همراه باشند.

متولدین دی: شما نیازی به این که زحمات و کارهایتان در محل کار توسط دیگران دیده شوند ندارید و همین که وظایف خود را به طور کامل و سر وقت انجام دهید برای شما لذت بخش ترین پاداش ممکن خواهد بود.

متولدین بهمن: اگر امروز در وضعیت دشواری گرفتار شده اید خیلی منطقی است که از هر فرصتی برای فرار از این وضعیت استفاده کنید. ولی مواظب باشید در این میان فرصت های خود را برای برنامه ریزی کردن صحیح برای روزهایی پر استرسی که در پیش دارید از دست ندهید.

متولدین اسفند: با وجود این که امروز ممکن است در مقام رهبری و مدیریت قرار گرفته باشید، می توانید گام احساسی خود را از تنش و چالش تا رضایت تغییر دهید. کلماتان از قدرت بالایی برخوردار است و شما می توانید نیازهایتان را بیان کرده و ارزشمند بودن خود را هم به طور قانع کننده ای به دیگران نشان دهید.

اگر بگویند «ام.اس» را از زندگیات می گیریم، ناراحت می شوم



بنهاز جعفری:

ام.اس واقعا اسم وحشتناکی دارد اما آن قدرها هم ترسناک و عجیب و غریب نیست که کسی بخواهد به خاطر آن زندگی، کار و ... را از دست بدهد. این است که به نظرم برخورد اطرافیان و نوع واکنش آنها بسیار مهم است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مشرق، بازیگری جدی ترین مقوله در زندگی بهناز جعفری است.

این موضوع را نه تنها نقش آفرینی هایش در قالب تلویزیون یا پرده سینما بلکه از خلال صحبت هایش هم می توان فهمید.

این موضوع برایش تعارف بردار نیست، برای همین هم وقتی در سال ۹۳ از زبان پزشکش شنید که به بیماری ام.اس مبتلا شده، خم به ابرو نیاورد و مصمم فعالیت هایش را دنبال کرد.

وی یکی از سخت ترین نمایش های زندگی اش «اتاق ورونیکا» را در این ایام بازی کرد و از پای ننشست.

بهناز جعفری که این روزها پاسداشت ۲۰ سال فعالیت او نیز در چهار سو برگزار شد، از آن دست بازیگرانی است که همه جوره برای نقش هایش زحمت می کشد.

وی بی شک یکی از سختکوش ترین بازیگران تئاتر است که با همه توانش تلاش می کند در این عرصه خوش بدرخشد.

بهناز جعفری در این گفت و گوی صمیمانه از زندگی و کارش با مخاطبان «سبب سبز» صحبت کرده و جزئیاتی درباره زندگی جدیدش با بیماری ام.اس را در اختیار مخاطبان مجله قرار می دهد.

وی معتقد است اطلاع رسانی و مطالعه در مورد این بیماری می تواند راهکارهای مفیدی برای زندگی مسالمت آمیز با این بیماری را به همراه داشته باشد.

اگر ترسم، کار هنری را باخته ام!

انرژی ای که در تئاتر کسب می کنم با هیچ کار دیگری قابل قیاس نیست. من هم به همان تئوری تکراری اعتقاد دارم که می گویند تئاتر راست و سینما دروغ محض است. من همیشه در تئاتر ریکواری شدم و خودم را پیدا کردم. پیدا کردن شخصیتی که قرار است در تئاتر آن را بازی کنم، آشنا شدن با این شخصیت و قرار گرفتن در نقش او، تجربه بسیار خوبی برایم است. در برابر دوربین در مدهیم سینما یا تلویزیون، فرصت کوتاهی است که فقط می توان به آرشو کتابخانه ای رجوع کرد. طوری که همه چیز در یک پلان گرفته شود و می رویی برای پلان بعدی. اما تئاتر این طور نیست، اگر می توانستم همیشه و تا آخر عمرم در تئاتر می ماندم زیرا امنیت عجیب و غریبی را در تئاتر احساس می کنم. هنوز سر فیلمبرداری که می روم می ترسم حتی اجرای اول نمایش ها هم برایم کمی ترس آور است. تا پیله نقش باز شود و بتوانی خودت را پیدا کنی ترسناک است اما به نظرم اتفاق این ترس قشنگ است. اگر

ام.اس مبتلاست و دوباره هم زایمان کرده است. دیدم زندگی با ام.اس هم جریان دارد و فقط باید روی بعضی مسائل مثل استرس کنترل داشته باشم.

ام.اس، اثر انگشت خاص است

از آنجا که فکر می کردم دانم درباره ام.اس کم است از یکی از دوستانم که در شهر کتاب با من یک دختر سرتق و یاغی نشان می دهد. فکر می کنم باید آن قدر یگانه و خاص نقش را بازی کنم که هر کس می بیند، بگوید فقط خود دیوانه اش می توانست این نقش را بازی کند.

رسیدن به قله، امکان پذیر است اما آهسته تر

تا قبل از این، آنچه از ام.اس در ذهنم داشتم، آدم هایی بودند که ویلچر نشین و ناتوان هستند. اما اولین کسی که بعد از شنیدن ابتلایم به ام.اس به ذهنم خطور کرد، آقای علیرضا کوشک جلالی بود که می دانم سال هاست با ام.اس زندگی می کند. ایشان همیشه بسیار خوش روحيه و خندان است و مستمر کار تئاتر را انجام می دهد. همین تصور از آقای کوشک جلالی به من نشان داد که ام.اس حتما همراه با ناتوانی و از کار افتادگی نیست. برای مبتلایان به ام.اس رسیدن به قله امکان پذیر است اما آهسته تر از بقیه.

زندگی با ام.اس هم جریان دارد

وقتی درمان و تزریق کردن را شروع کردم، فهمیدم که درباره این بیماری بی اطلاع و کم دانش هستم. به نظرم کلمه ام.اس کمی مهیبت تر از خود بیماری است و معمولا با شنیدن اسم این بیماری ترس ایجاد می شود. در طول اولین روزهای درمانم، دیدم که پرستاران چقدر راحت از ام.اس حرف می زنند و آن را یک بیماری هولناک غیرقابل درمان نمی دانند. همه بگو بخند می کردند و روند درمان را توضیح می دادند. هیچ کس از یک موضوع هیولایی صحبت نمی کرد و حتی یکی از پرستاران برایم تعریف کرد که خودش هم از سالها پیش به

ضرب المثل

با این گجت پوشیدنی، کمردرد را فراموش کنید



سبک زندگی کم تحرک سبب گوردن کاربرد قرار می گیرد و با شده بسیاری از افراد به دلیل نشستن طولانی مدت در حالتی نامناسب دچار مشکلاتی نظیر افتادگی شانه و فشار شدید به ستون فقرات شوند. این مشکلات می تواند عوارضی طولانی مدت را با خود همراه داشته باشد، اما نگران نباشید.

به گزارش جام جم کلیک ، گجتی به نام «الکس» (ALEX) ، نخستین دستگاه پوشیدنی است که می تواند با تشخیص موقعیت سر و گردن به طی بازه های زمانی مشخص نیز اصلاح حالت بدنی هشدار بدهد. این وسیله باریک و سبک پشت است.

مرد طلایی هند، به قتل رسید



مرد هندی که سه سال پیش با دوختن لباسی از طلا به «مرد طلایی» شهرت یافته بود، به قتل رسید.

طبق اخبار منتشر شده داتا به همراه پسرش به یک مهمانی پیراهنی از طلا ۱۴۰۰۰ یورو هزینه کرد و تصویرش بلافاصله در شبکه های اجتماعی با عنوان

از نگاه دوربین غروب دریای بوشهر



یک هنرپیشه، بدترین مادر آمریکا شد



کیم کارداشیان یکی از بی بند و بارترین هنرپیشه های هالیوودی است. به گزارش جام جم آنلاین، این هنرپیشه، مدل و شخصیت تلویزیونی یکی از ثروتمندترین زنان کنونی دنیا هم به شمار می رود. درآمد سالیانه این بازیگر ارمنی تبار سالیانه از ۸۰ میلیون دلار عبور می کند.

اما رفتارهای زننده این زن ۳۴ ساله و همسرش کانیه وست گاهی اوقات به شدت مورد انتقاد قرار می گیرد.

یکی از انتقادهای اخیر که به کارداشیان وارد می شود این است که از دختر سه ساله اش «نورث وست» که بر اساس گزارش مجله ok (اوک) یکی از مشهورترین کودکان دنیاست استفاده ابزاری می کند.

کارداشیان دختر دو ساله اش را مدام در مقابل دوربین های عکاسان قرار می دهد و از او در کار خود استفاده می کند. سوءاستفاده تبلیغاتی کیم کارداشیان از دختر خردسالش باعث شده تا به او لقب بدترین مادر آمریکایی را بدهند. این گزارش حاکی از آن است که نورث همانند یک کودک نوپا و تازه به شرکت کند.

حرف افتاده زندگی نمی کند و مجبور است همانند مادرش با پوشیدن لباس های مختلف و عجیب و غریب در مراسم های مختلف بر نورث وست یک پسر هم به نام سینت دارند.