

### امروز شما

**متولدین فروردین:** امروز کارهایتان را آن طور که انتظار دارید، پیش نمی برید به این دلیل که با دیگران به نتیجه دلخواه نمی رسید. در این شرایط سعی کنید که به ندای درونتان توجه کنید و کاری را که درست است، انجام دهید.

**متولدین اردیبهشت:** درگیری شما با یکی از دوستان یا شریک زندگیتان باعث شده که تمرکز کافی را برای انجام وظایف روزمره خود نداشته باشید.

**متولدین خرداد:** امروز به طور ناگهانی مسئولیت های غیر منتظری را به دوش می گیرید، حتی ممکن است مجبور شوید به سفری کوتاه بروید اما نگران نباشید زیرا بازتاب آن را به زودی خواهید دید. فردی از نزدیکانتان به کمک شما احتیاج دارد، کارهایتان را کنار بگذارید و او را در اولویت کارهایتان قرار دهید.

**متولدین تیر:** چند روزی است که مسئله ای ذهن شما را به خود درگیر کرده است و این موضوع امروز آقدر شدت می یابد که مانع از پیش بردن برنامه های روزمره تان شده و تمرکز شما را به کل به هم زده است.

**متولدین مرداد:** احساسات و خاطرات گذشته بار دیگر به سراغتان آمده و باعث شده که نسبت به آنچه در گذشته تجربه کرده اید، احساس پشیمانی کنید. اگرچه از اعتماد به نفس بالایی برخوردارید اما گاهی ترس های کودکی مانع پیشرفت شما شده و موجب می شوند که محتاط تر عمل کنید.

**متولدین شهریور:** اخیرا سختی های زیادی را تحمل کرده اید اما حال زمان آن است که کمی به ذهنتان آرامش دهید و از سنگینی باری که بر دوش می کشید، بکاهید. در این مسیر می توانید از خانواده یا عشق زندگیتان کمک بگیرید.

**متولدین مهر:** کاری به شما پیشنهاد شده که از قبول کردن آن هراسانید. فکر می کنید که نمی توانید از پس مسئولیت های آن سربلند بیرون آید اما این نگرانی شما بی مورد است زیرا قرار نیست که شما این کار را به تنهایی بپذیرید.

**متولدین آبان:** انرژی و توانایی ذهن شما دو هدیه ای است که باید برای آنها شاکر باشید زیرا در چند ماه آتی بر موفقیت شما تاثیر بسزایی خواهند داشت. از انجام کارهایی که نیاز به خلاقیت دارند، گریزان نباشید.

**متولدین آذر:** شما در مسیر خود دچار سردرگمی شده اید. خاطره تلخی که در گذشته داشته اید، دوباره ذهن شما را درگیر کرده و احساس می کنید برخی مسائل دست و پای شما را بسته است.

**متولدین دی:** تمام مهارت ها و توانایی هایی که برای رسیدن به اهداف خود به کار می برید، گویا به بن بست خورده است و راهی از پیش نمی برد. شاید به این دلیل دچار ناراحتی و افسردگی شوید اما سعی کنید در این دام نیفتید.

**متولدین بهمن:** در گفت و گو با شریک زندگی یا یکی از دوستان صمیمیتان دچار مشکل می شوید، اما زیاد خودتان را درگیر آن نکنید زیرا این شرایط بیشتر به روحیه شخص مقابلتان مربوط می شود و ربطی به حرف های شما ندارد. او تا چند روز آینده، زمانی که حالش کمی بهتر شد، به سمت شما باز خواهد گشت.

**متولدین اسفند:** امروز که خلاقیتتان فوران کرده، دوست دارید دست به کارهای هنری بزنید. ما نیز شما را به این کار تشویق می کنیم؛ زیرا نتیجه آن یک شاهکار هنری خواهد شد. نوشتن، نواختن، نقاشی کردن و... یا هر کار دیگری که در آن توانایی دارید، می تواند مسیری تازه ای را به روی زندگی شما بگشاید و ذهنتان را خلاق کند.

### دوست دارم به عشق مردم در تلویزیون کار کنم



بهنام تشکر از پرکارترین بازیگران سال های اخیر تلویزیون است. او پس از یک دهه فعالیت چشمگیر در تئاتر، با توانایی کامل به صفحه تلویزیون آمد و با ایفای نقش در سریال ساختمان پزشکان توانست به عنوان بازیگری طراز در دل مردم جا باز کند. او وسواس خاصی در پذیرفتن نقش ها دارد و این روزها با نقش متفاوتی در فیلم سینمایی لاک قرمز به کارگردانی سیدجمال سیدحاتمی بر پرده سینماها حضور دارد.

بهنام تاکنون در فیلم هایی مانند استرداد، رستخیز و بچگی تو فراموش نکن بازی کرده است. با تشکر درباره نقشش در فیلم لاک قرمز هم صحبت شده ایم:

**شما کارتان را با بازی در تئاتر شروع کردید. تئاتر نسبت به دیگر فضاهای هنرپیشگی، دنیای حرفه ای تر دارد و به بازیگری نگاه جدی تر می شود. از تکنیک هایی که در تئاتر آموخته اید، چقدر در سینما استفاده می کنید؟**

بازیگری به استعداد و توانایی فرد بر می گردد و این دو رکن، از ارکان مهم و اصلی این حرفه است. اگر کسی این دو اصل را نداشته باشد و در بهترین دانشکده های هنر هم تحصیل کند، نمی تواند موفق شود. تمرین و ممارست در مرحله بعدی قرار می گیرد و مکمل این دو اصل است. ضمن این که تیزهوشی هم لازمه بازیگری است. برای من فرق نمی کند که در سینما، تلویزیون یا تئاتر ایفای نقش می کنم. مهم این است که نقشم را به بهترین شکل اجرا کنم.

**پیش از این، بیشتر تجربه بازی در نقش های طنز را داشتید و در لاک قرمز، نقش پدری معتاد را بازی می کنید که احساس مسئولیت چندانی نسبت به خانواده اش ندارد. دلیل خاصی داشت که بازی در این نقش را پذیرفتید؟**

علاقه زیادی به بازی در نقش های متفاوت دارم و دلیل بازی ام در این فیلم هم این بود که تا به حال در نقش یک پدر معتاد بازی نکرده بودم و واقعا برام جای کار داشت. متأسفانه در سینمای ما وقتی کسی در نقشی جا می افتد، کارگردانها فقط برای ارائه همان نقش دنبالش می روند و نمی خواهند ریسک کنند و نقش های جدیدی به بازیگر بدهند. آنها بیشتر دنبال بازیگری هستند که تجربه کافی در اجرای یک نقش دارد و حاضر و آماده می تواند مقابل دوربین آنها برود. من در بیشتر کارهای تئاترم نقش جدی داشتم، اما بازی در نقش های طنز تلویزیونی مرا به این سمت برد و الان بیشتر من را در قالب طنز می شناسند. البته این را بگویم که کار در حوزه طنز بسیار سخت است.

**پدر در لاک قرمز تلخ و منفی است، اما شما آن را دلنشین و باورپذیر بازی کردید،**

مردم من را با تلویزیون شناختند و من مخاطبان تلویزیون را دوست دارم. آنها من را

### خواندنی

#### تلاش مرد ۴۴۰ کیلویی برای رسیدن به وزن ۵۰۰ کیلوگرمی

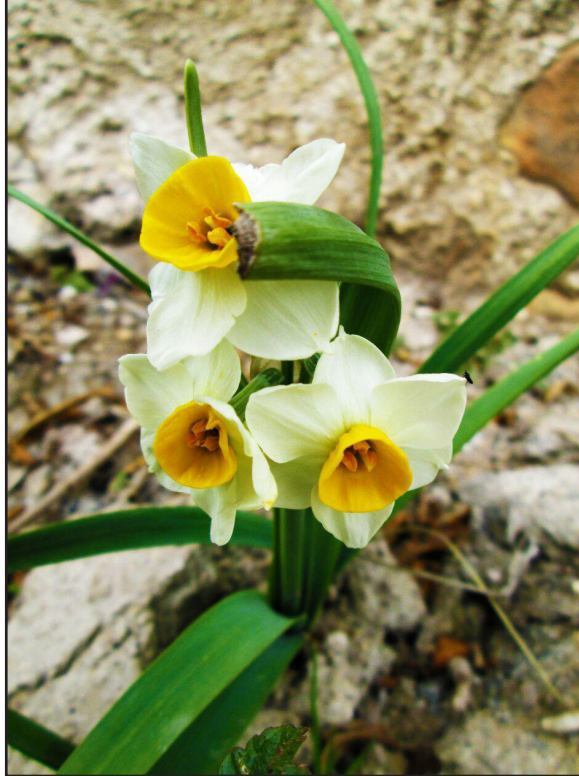


به گزارش جام جم آنلاین به نقل می کنم، وی از کودکی اضافه وزن داشته است، اما از ۱۸ سالگی روند مرد ۲۴ ساله ای است که وزن وی رشد صعودی خود را آغاز کرده است و هم اکنون ۴۴۰ کیلوگرم است در تلاش برای رساندن وزن خود به ۵۰۰ کیلوگرم رسیده است. از دشواری هایی که وی با آن مواجه است می توان به مشکل در خرید لباس، حمل و نقل و هزار کاری دریافت می کنم. در یک وعده، ۲ کیلو گوشت قرمز یا مرغ همراه با برنج، نان، میوه و یک لیتر شیر می خورم. مسابقه کشتی آزاد شرکت کننده، خان بابا این سخنان را تکذیب و برعکس خود برای شرکت در این مسابقات تاکید می کند.

#### عبور سیارکی به اندازه ساختمان ۱۰ طبقه از نزدیکی زمین

یک سیارک به بزرگی ساختمانی ۱۰ طبقه، از نزدیکی زمین عبور کرد. حدود ۳۲۷ روز زمینی و به شکل بیضوی بوده و در زمان نزدیکی به خورشید نیز تا فاصله ۰.۵۵ تا ۱.۳۶ واحد نجومی از میزبان مجموعه شمسی خواهد رسید. واحد نجومی به میانگین فاصله در صدی مسافت ماه تا زمین به گفته برنامه اجسام نزدیک طول این سیارک بین ۱۵ تا ۳۴ متر و سرعت آن در زمان عبور از کنار زمین ۱۶ کیلومتر در ثانیه تخمین زده شده بود.

#### از نگاه دوربین برداشت گل ترگس کازرون



#### رزیتا غفاری: جراحی زیبایی همه را یک شکل کرده است

**در حال حاضر به چه کاری مشغولید؟**

کارگردانی «ماماها» را انجام می دهم. یک سریال عروسکی برای بزرگسالان است که فاز اول آن در ۵۲ قسمت از شبکه دو پخش شد و فاز دوم آن هم در مرحله پیش تولید قرار دارد.

**شما مریب اسکمی هم هستید. پس ورزش حرفه ای را دنبال می کنید؟**

دنبال می کردم، الان کمتر شده است.

**اوقات فراغت خود را چطور می گذرانید؟**

کار ماماها، وقتم را خیلی گرفت. یک دختر کوچک دارم اگر کار اداری و نوشتاری و کارهایی در ارتباط با ماماها انجام ندهم، حتما به دخترم می رسم.

**میانه شما با شبکه های اجتماعی چطور است؟**

خیلی معمولی، نه آنقدر وقت می گذارم که به کارهایم نرسم و نه آنقدر که ارتباط قطع شود.

**دخترتان چند سال دارد؟**

۱۰ سال.

**اجازه می دهید وارد شبکه های اجتماعی شود؟**

شبکه های اجتماعی مطلقا. اما در فضای مجازی به صورت کاملا کنترل شده آن هم صورت کار خودم به خاطر درس مدرسه که نیاز است، این که تنها برود نه. البته من اصلا موافق محروم کردن نیستم. باید روی بچه ها کار کرد. از طرفی باید کاری کرد که از فناوری هم دور نمانند.

**گویاست که شما علاقه خاصی به خانواده و فرزندان تان دارید. تصور**

برخی این است که سینمایی ها معمولا دنبال شهرت هستند و برای خانواده کم وقت می گذارند. نظر شما در این باره چیست؟

واقعا این طور نیست. دوستان و همکارانم هم که مثل من صاحب فرزند هستند، به بچه های خود عشق دارند و وقت می گذارند. همه این تعصب و حساسیت را به فرزندشان دارند. من دوست دارم کنار دخترم باشم. دخترم فارسی و انگلیسی را با هم می خواند و تمام دروسش را علاوه بر فارسی به انگلیسی هم می خواند.

**واکنش شما نسبت به بسیاری از ستاره های سینما که به عمل های جراحی زیبایی دست می زنند، چیست؟**

ستاره های نمی بینم. اگر هم مانده از قبل است. کسی الان ستاره نمی شود، چون مخاطب از سینما دور شده. ممکن است عده ای کار کنند، اما این که ستاره شوند و بمانند بسیار محدود است. آن عده هم مطمئن باشید پیشینه تئاتری دارند. عمل جراحی زیبایی هم تب دارد؛ مثل فیلم های دختر پسر. تیش فروکش می کند و از بین می رود و بالاخره فرد متوجه می شود اشتباه کرده که صورتش را به تیغ جراحی زیبایی سپرده است. حالا برخی عمل ها اجتناب ناپذیر است، اما برخی دستکاری ها روی صورت مثل گونه کاشتن یا لبها را برجسته کردن، همه را به صورت کارخانه ای یک شکل کرده است. اگر یک بازیگر بخواهد خود را خاص کند که حتما نباید مثل بقیه باشد. خدا را شکر من تا حالا هیچ عملی نکردم. معتقدم کارگردان اگر دنبال نقش ماندنی باشد برای فیلمش سراغ چهره های بکر می رود.