

## امروز شما

فروردین

امروز شما مانند کودک وحشت زده‌ای هستید که می‌خواهد زیر تخت پنهان شود، اما باید این را به یاد داشته باشید که زیر تخت هم به همان اندازه‌ی دنیای اطرافتان هیولا وجود دارد. حداقل وقتی آن زیر پنهان نشوید می‌توانید هیولاها را بهتر ببینید و از دیگران هم برای رویارویی با آنها کمک بگیرید.

آردبیهشت

امروز احساس می‌کنید که انگار تمام دنیا در برابر شما ایستاده است و کوچک ترین کارهایی که می‌کنید هم با مخالفت مواجه می‌شوند. هر چقدر بیشتر لجبازی کنید پیشرفتتان سخت تر خواهد بود.

خرداد

صبح ذهنتان خیلی درگیر عشقتان است، اما در طول روز آتقدر سرگرم کار می‌شوید که وقتی برای فکر کردن به این چیزها برایتان باقی نماند. مواظب باشید با حواس پرتی عشقتان را از خودتان ناراحت نکنید.

تیر

امروز روابط عاطفیتان ذهن شما را به خود مشغول کرده اند، شما نه هدیه‌های گران قیمت می‌خواهید و نه انتظارات غیر منطقی دارید، تنها چیزی که می‌خواهید احساس امنیت عاطفی و احساس دوست داشته شدن است. فقط به یاد داشته باشید که برای ارضای این نیاز خود بیش از اندازه به طرف مقابلتان نجسید.

مرداد

امروز ذهنتان حساسی درگیر است و در رابطه با یک تصمیم گیری مهم بر سر یک دوراهی قرار گرفته اید. خودتان را نگران نکنید، شما تمام آماده سازی های لازم را انجام داده اید و حالا دیگر وقت عمل کردن است، با خیال راحت دست به کار شوید.

شهریور

شما از این که با خانواده و عزیزانتان وقت بگذرانید لذت می‌برید، اما به روابطی فراتر از این حلقه ی محدود نیاز دارید و دلتان می‌خواهد روابط خود را گسترش داده و دوستی های تازه ای را آغاز کنید.

مهر

امروز مسائل کاری آتقدر وقت و انرژیاتان را خواهند گرفت که دیگر انرژی و وقتی برای بودن در کنار دوستان و خانواده برایتان باقی نماند. اشکالی ندارد، امشب را استراحت کنید، فردا تمام روز برای بودن در کنار آنها وقت خواهید داشت.

آبان

امروز به دقت موقیبت هایی که برایتان پیش می‌آیند را مورد ارزیابی قرار دهید و هیچ فرصتی را به راحتی از دست ندهید زیرا موقیبت‌هایی در انتظاراتان هستند که منافع بسیاری را برایتان به همراه خواهند داشت.

آذر

امروز طبیعت انعطاف پذیر شما مورد آزمایش قرار خواهد گرفت. سعی کنید با جریان امور پیش بروید و فکر نکنید که این بدان معنا خواهد بود که هیچ کنترلی روی زندگیتان و کارهایتان نداشته باشید، فقط باید خلاف جریان آب شنا نکنید.

دی

امروز برای شما روز مهمی خواهد بود، زیرا در شرایط کیهانی موجود شما این توانایی را دارید که روح سرکش خود را آزاد بگذارید تا پیشنهاد باشد. پنجره ای به روی شما باز شده است که فرصت هایی طلایی را برایتان به همراه دارد.

بهمن

امروز ترجیح می‌دهید در پشت پرده مشغول به کار باشید، اما اصلا دلتان نمی‌خواهد که همکارانتان زحمات شما را نادیده بگیرند. حد و مرزهای لازم را بین خودتان و اطرافیان ایجاد کنید تا بتوانید از داشتن روابطی خوب با آنها در عین حفظ حریم شخصیتان بهره مند شوید.

اسفند

با وجود این که امروز بیان کردن احساساتتان به شجاعت زیادی نیاز دارد، بازخوردی که دریافت خواهید کرد ارزش این ریسکی که می‌خواهید بکنید را خواهد داشت. اگر می‌خواهید صمیمیت و عمق بیشتری را در روابط خود تجربه کنید باید این مرحله را پشت سر بگذارید.

## گفت‌وگو با حدیث میرامینی، بازیگر سریال «در جست‌وجوی آرامش» صبرم برای یک نقش خوب جواب داد



حدیث میرامینی برای اولین بار در سریال هویت بازی کرد، اما با مجموعه دلنوازان و ایفای نقش روشک در میان مخاطبان تلویزیون به شهرت رسید. او تا امروز در تعدادی تله‌فیلم، سریال و فیلم سینمایی بازی کرده است.

از کارهای تلویزیونی او می‌توان به سریال‌های همه چیز آنجاست، گل‌های گیلغاد، گرمسیری، شب می‌گذرد، ساختمان پزشکان، شاید برای شما هم اتفاق بیفتد، سراب، زن بابا، خداحافظ بچه، ستایش ۲، نیاز و زعفرانی اشاره کرد. میرامینی این روزها بازی در مجموعه در جست‌وجوی آرامش

بزرگان این است که کار آسان‌تر می‌شود، زیرا نه تنها خودشان بازی خوب و روانی دارند، بلکه به بقیه هم کمک می‌کنند تا نقش‌هایشان را خیلی بهتر بازی کنند.

نقش نگین را با نگاه حرفه‌ای انتخاب کردید یا حسی؟ راستش من آدمی احساساتی هستم. با این حال وقتی کاری پیشنهاد می‌شود، قبل از خواندن فیلمنامه همه حرف‌ها را می‌زنم که داستان چیست و نقش چگونه است... همان طور که می‌گویند، جنگ اول به از صلح آخر است. به همین دلیل، ابتدا همه چیز را مشخص می‌کنم. من قبل از بازی در مجموعه در جست‌وجوی آرامش با سعید سلطانی تجربه همکاری داشتم. سلطانی جزو کارگردانان حرفه‌ای است و کار با او برای هر بازیگری لذت‌بخش است. آقای آشتیانی‌پور هم تهیه‌کنندگی سریال را به عهده داشتند که بسیار مسلط بر کار بودند. عوامل جلو و پشت دوربین همه از حرفه‌ای‌ها انتخاب شده بودند. بنابراین با نگاه منطقی انتخاب کردم، اما بعد که وارد سریال شدم، با جان و دل کار کردم و انرژی گذاشتم.

چقدر دغدغه کلیشه نشدن دارید؟ مدت‌هاست درگیر چنین مسئله‌ای هستم. شاید باور نکنید، اما در این مدت، کارهای زیادی را رد کردم تا یک نقش خوب را بپذیرم. خدا را شاکرم که صبرم جواب داد و یک نقش متفاوت کار کردم. امیدوارم کارگردانان با تماشای مجموعه در جست‌وجوی آرامش بدانند که من قابلیت‌های دیگری هم دارم و نقش نگین تا حدودی بخشی از این قابلیت‌ها را نشان می‌دهد.

امیدوارم پیشنهادها به سمت نقش‌های متفاوت و نه شبیه نگین باشد، چون دلم می‌خواهد ظرفیت‌های دیگرم را در عرصه بازیگری نشان بدهم.

نگین یک دختر آسیب دیده است و با جلورفتن قصه متوجه درگیری او در زندگی و همچنین بیماری‌اش می‌شوید. حالت‌های نگین نرمال نیست و افرادی مثل او در جامعه زیاد هستند. ما باید یاد بگیریم قبل از این که نگین‌ها را درمان کنیم، طرز برخوردمان با آنها صحیح باشد، چون این افراد خیلی آسیب‌دیده و شکننده هستند و با کوچک‌ترین تلنگر ممکن است یک فاجعه بزرگ به وجود بیاورند.

از این که چنین نقشی را قرار بود در مجموعه در جست‌وجوی آرامش بازی کنم، خوشحال بودم؛ چون مدت‌ها منتظر چنین نقشی بودم. با خودم تصمیم گرفتم اگر قرار باشد گزیده کاری کنم، نقش‌های ویژه را بپذیرم.

برای شخصیت نگین ما به ازایی هم داشتید؟ می‌بینید که نگین قرص مصرف می‌کند. قبل از این که نقش را بازی کنم، به لحاظ پزشکی تحقیق کردم که آیا امکان دارد فردی به خوردن قرص ضد افسردگی اعتیاد پیدا کند و به یک بیماری رسیدم که به خاطر وسواس، اعتیاد به وجود می‌آید. من ما به ازایی نداشتیم، اما لایه به

لایه به این نقش رسیدم و آن را پیدا کردم. این سریال جزو کارهای پر بازیگر است و برای نقش‌ها بازیگران حرفه‌ای انتخاب شده‌اند. نگران این مسئله نبودید که شخصیت نگین در میان این شخصیت‌ها گم شود؟ نه، به هیچ عنوان نگران نبودم. اتفاقاً برایم دلنشین بود که کنار حرفه‌ای‌ها بازی می‌کنم. آقای مهدی هاشمی دیالوگی را سر این مجموعه به من گفت که برایم خیلی لذت‌بخش بود. او گفت نگین، موتور این قصه است. از حضور حرفه‌ای‌ها در کار هیچ واهمه‌ای نداشتیم. شخصیت من طوری است که وارد ماجرا می‌شوم و ترسی ندارم.

بازی کردن کنار حرفه‌ای‌ها برایتان چه تجربه‌ها و داشته‌هایی به همراه داشت؟ طبیعی است که خیلی لذت‌بخش باشد. دوست داشتنی بود. شخصاً علاقه‌مند هستم از تجربیات پیشکسوتان استفاده کنم و ثانیه به ثانیه این مجموعه برایم سرشار از تجربه بود. همبازی بودن کنار استادان را خیلی دوست دارم و سعی می‌کنم از آنها یاد بگیرم. یکی از فواید بازی کردن در کنار

## خواندنی

### کشف یک میوه‌ای ۱۰۶ ساله در قطب جنوب



از قطب جنوب پوشیده از یخ به عنوان یکی از سخت‌ترین مناطق زیستی در کره زمین نام برده می‌شود. اما کشف یک تکه کیک میوه‌ای انگلیسی ۱۰۶ ساله توسط «مرکز حفظ میراث جنوبگان»

چندان با این تعبیر نمی‌خواند. به گزارش جام جم آنلاین، گفته شده که این کیک در دماغه ادر پیدا شده و احتمالاً به رابرت فالکون اسکات، معروف به اسکات قطب جنوب، تعلق داشته است.

زندگی و کار کردن در قطب منجر می‌شود که افراد تمایل زیادی به خوردن غذاهایی با چربی بالا و قند زیاد پیدا کنند و کیک‌های میوه‌ای از جمله این مواد خوراکی هستند که البته با یک فنان چای خیلی دلچسب است.

کارکنان این مرکز از بیش از یک سال پیش در حال اکتشاف در قطب جنوب پیدا کردند که تیم کارستن بورچگروینگ حدود ۱۵۰۰ شیء مختلف به دست آورده‌اند. از جمله اشیاء کشف شده لباس و ابزارهایی است که تیم‌های اکتشافی به قطب جنوب استفاده می‌کردند.

### ارسال نوزاد به پرورشگاه با پیک موتوری!

پلیس چین از دستگیری به مقصد برسانند متوجه حرکت مادری خبر داد که نوزاد خود را بسته‌بندی کرده و با پیک صداهایی از درون آن شنیده بود اما چون به سفارش مادر کودک، به گزارش جام جم آنلاین، بنابر اعلام رسانه‌های داخلی چین این نوزاد که داخل کیسه‌های پلاستیکی پیچیده شده بود با پیک موتوری به پرورشگاه فرستاده شد.

نوزاد را از داخل کیسه پلاستیکی خارج و به بیمارستان منتقل عنوان پیک موتوری کودک را کرده‌اند.

## از نگاه دوربین تلخی کودتای ننگین ۲۸ مرداد ماه ۱۳۳۲ هرگز از خاطر هیچ ایرانی میهن دوست پاک نمی‌شود



این ویدئو در اصل توسط پدرش برای نمایش استعداد او منتشر شد، اما در نهایت به دلیل کاملاً متفاوتی همه جا پخش شد. مردم شروع به شکایت کردند که وضعیت فیزیکی او نسبت به همسالانش ناعادالته است و برخی گفتند که او باید در یک گروه سنی دیگر بازی کند تا از آسیب دیگران جلوگیری شود.

## بازیکن ۱۰۰ کیلویی راگی



پسر ۷ ساله بازیکن راگی که از همه هم سن و سال‌هایش بلندتر است، اخیراً در دنیای ورزش کودکان بحث برانگیز شده است. به گزارش جام جم آنلاین، پسر ۷ ساله بازیکن راگی که از همه هم سن و سال‌هایش بلندتر است، اخیراً در دنیای ورزش کودکان بحث برانگیز شده است، ویدئویی که او را نشان می‌دهد که بدون هیچ زحمتی با سرعت از میان همه بازیکنان تیم رقیب عبور می‌کند به صورت ویروسی منتشر شده است. واکا تویتوپو شاید فقط ۷ سال داشته باشد، اما حدود ۱۰۰ کیلوگرم وزن دارد و یک یا دو سرورگدن بلندتر از هم سن و سال‌های خودش است. وی همچنین یک بازیکن خوب راگی است و باتوجه به مزایای فیزیکی که دارد، جای تعجب نیست که تیمش، عقاب‌های سنت جان سیدنی، وقتی واقعاً نیاز دارند او را بازی دهند.