

امروز شما

فروردین
تفاوت‌های میان دوستی و عشق کمی‌انسان را گیج می‌کند، اما این موضوع بیشتر در مورد دیگران صدق می‌کند، نه شما. این بدین معنی نیست که شما هیچ جوابی ندارید؛ بلکه معنی‌اش این است که حالا اکنون قصد پرسیدن سئوال‌های زیادی را ندارید.

اردیبهشت
سیاره بخت شما یعنی ونوس در تلاش است توجه شما را به سمت روابط دوستانه همیشگی‌تان هدایت کند، در حالیکه شما تلاش می‌کنید نیازهای خود را با نیازهای فرد دیگری هماهنگ کنید.

خرداد
در حال حاضر تصورات رؤیایی از تجربیات عملی جالب‌تر به نظر می‌رسند، اما این سخن بدین معنی نیست که شما تلاش می‌کنید تا اتفاقی بیفتد. حتی اگر شما قبلاً در دوستی‌هایتان ثابت قدم بوده باشید، ولی امروز دوست دارید عضو جدیدی را برای تفریح کردن معرفی کنید.

تیر
امروز ممکن است از شما بخواهند در مورد یک مشکل خانوادگی قضاوت کنید، اما شما دوست ندارید تنها کسی باشید که این جور مواقع بهش نیاز دارند.

مرداد
امروز یک سوء تفاهم کوچک بین شما و خواهر یا برادرانتان ممکن است شما را از مسیر اصلی‌تان منحرف کند و مجبور باشید انرژی‌تان را صرف حل کردن این مشکل کنید. اگر شما خواهر و برادر ندارید ممکن است با یک دوست و یا با همسایه‌تان اختلاف پیدا کنید.

شهریور
امروز شما دید تازه‌ای نسبت به شغل‌تان پیدا کرده‌اید. شاید این تغییرات ذهنی شما در نتیجه سود مالی زیادی باشد که در نتیجه کار سخت و زیاد حاصل شده است.

مهر
امروز شما خیلی پرمشغله هستید و زیاد از این موضوع راضی نیستید، اما اطرافیانتان هم فعالیت‌های شما را محدود کرده‌اند و به شما فرصت زیاد کار کردن را نمی‌دهند. فراموش نکنید که نگرش‌های شما به اندازه چیزهای دیگر می‌توانند در خوشبختی شما تأثیر داشته باشند.

آبان
شور و اشتیاق شدید شما می‌تواند در روابطتان با یکی همکاران یا با نامزدتان باعث بروز اختلاف شود. اما زیاد صحبت کردن در این مورد فقط تأثیر منفی می‌گذارد، مگر اینکه شما در جست‌وجوی حقیقت و راستی باشید.

آذر
حتی اگر شما از زندگی روزمره‌تان راضی هم هستید، با فکر کردن و تمرکز کردن توانایی بهتر شدن را هم دارید. به جای اینکه بی هدف رویاپردازی کنید، در حالی که با احتیاط افکارتان را به مسیری می‌کشاند که تصاویر مثبتی را در ذهن‌تان می‌پروراند، آن‌ها را تحت کنترل خود در آورید.

دی:
شما امروز دلتان می‌خواهد ساعت‌های متعددی به خاطرات دوران کودکی خود فکر کرده و به آن دوران شیرین برگردید، اما شاید خودتان هم دقیقاً نفهمید که واقعاً دنبال چه چیزی هستید! دیدگاه‌های شما معمولاً در حال عوض شدن است، اما هنوز هم دوست ندارید دیدگاه جدید خود را به دیگران اعلام کنید. البته شما از قدرت متقاعد کردن خیلی بالایی برخوردارید؛ پس از این توانایی خود استفاده کنید و اصلاً هم نترسید.

بهمن:
امروز برنامه ریزی کردن برای اهداف بلند مدت برایتان مشکل ساز خواهد بود، چراکه زندگی شما در حال تغییر کردن است و شما نمی‌توانید دقیقاً نفهمید که چه چیزهایی برایتان مهم‌تر هستند. به جای اینکه با فکر کردن به مسائل حاشیه‌ای ذهن خود را منحرف کنید، فقط روی اتفاقاتی که در زمان حال رخ می‌دهد تمرکز کنید. اگر این گونه عمل کنید به همه کارهایتان خواهید رسید.

اسفند:
امروز ونوس زیبا برایتان مشکل ایجاد می‌کند، به خاطر اینکه این سیاره، سیاره بخت شما یعنی نپتون را که در دوازدهمین خانه شما یعنی خانه سرنوشت و تقدیر قرار دارد، آشفته کرده است. امروز زندگی شما سرشار از عشق می‌شود و عنان اختیار را از شما می‌رباید.

عمر خود را در شبکه‌های اجتماعی تلف نکنید



برنامه‌ریزی را از چه کسی یاد گرفته بودید؟
برنامه‌ریزی خودم بود، بدون این که کسی به من گفته یا مجبور کرده باشد. همان‌طور که سینما خودآموخته بود، نویسندگی و برنامه‌ریزی هم خودآموخته بود. از همان نوجوانی به این نتیجه رسیدم اگر قرار است به خواسته‌ها و اهداف برسیم، باید زمان‌بندی داشته باشیم. آن دوره خیلی کتاب می‌خواندم و این خیلی کمک می‌کرد برعکس الان که بیشتر در شبکه‌های اجتماعی هرزخوانی می‌کنیم، آن زمان به شکل عمیق مطالعه می‌کردم. جوانان امروز را می‌بینم که متأسفانه هیچ ارزشی برای وقت خود قائل نیستند و بهترین روزهای عمر خود را در شبکه‌های اجتماعی تلف می‌کنند.

پس از همان اول آدم هدفمندی بودید؟
از بچگی آدم کمال‌گرایی بودم. راضی به زندگی معمولی نبودم و مدام دوست داشتم یک اتفاق بزرگ در زندگی‌ام رخ دهد. دوست داشتم از خودم جلو بزنم. هر چند الان کمی آهسته‌تر حرکت می‌کنم و دیگر نمی‌خواهم با خودم رقابت کنم! در دوران دبستان یکی از دانش‌آموزان فعال بودم که در همه برنامه‌های جنبی مدرسه شرکت می‌کردم. حتی فیلم‌هایی را که آن زمان در مدرسه برای‌مان نمایش می‌دادند، نقد می‌کردم و سرفصل آن‌ها را می‌خواندم. بزرگ‌تر که شدم با مجلاتی مانند اطلاعات هفتگی مکاتبه کردم و ۱۵ سالگی تقریباً هر هفته داستان یا شعری از من در این مجلات چاپ می‌شد و سال ۷۵ بود که کتاب داستانم منتشر شد و همچنان این روند ادامه پیدا کرد.

به نظر تان خانم‌ها چگونه می‌توانند خود را توانمند کنند؟
به نظرم جتنم، نیرو و انگیزه درونی لازم دارد. خیلی از خانم‌ها را می‌شناسم که تمایل ندارند به خودشان کمک کنند. اتفاق خوب از درون آدم‌ها شروع می‌شود این که هدف‌های بزرگی داشته باشی؛ اما متأسفانه الان بیشتر خانم‌ها به دنبال ظواهر هستند، مثلاً از روش‌های مختلف استفاده می‌کنند تا ظاهرشان را زیباتر کنند. این روش زندگی را سطحی می‌کنند. شادی بد نیست، اما این که مدام به دنبال خوشگذرانی باشی، نمی‌توانی به زندگی عمق ببخشی. من این روزها این جمله را زیاد می‌شنوم: «اینجا به من خوش نمی‌گذرد!» این جمله را نمی‌فهمم.

جدول زمان‌بندی روزانه یکی از روش‌های موفقیت است که حتی پایبندی به آن را تدریس هم می‌کنند، شما در آن دوران این

خودش می‌گوید از همان بچگی دوست داشته نویسنده شدم و با اشتیاق پیکیر این حرفه هم بوده هست. هر چند بعد به سمت فیلمسازی می‌روم و اکنون به یکی از کارگردانان موفق سینمای ایران تبدیل شده است. سه فیلم بلند ساخته؛ اشیا از آنچه در آینه می‌بینید به شما نزدیک‌ترند؛ شیار ۱۴۳ و نفس. که فیلم دفاع مقدسی شیار ۱۴۳ نام او را بر سر زبان‌ها انداخت و بین عموم مردم به عنوان زنی دغدغه‌مند که نگاهی ظریف و هوشمند به پیرامونش دارد، معروف شد.

به عنوان یک فیلمساز که هم تجربه ساخت چند فیلم را دارید و هم کسب جوایز زیادی از جشنواره‌های داخلی و خارجی، به نظر تان خانم‌ها برای موفقیت چه مسیری را بهتر است برای داشتن زندگی خوب و موفق طی کنند؟
شرایط آموزشی جامعه ما برای موفقیت زنان بهتر از گذشته است. دید خانواده‌ها بازرتر شده و به زنان اجازه فعالیت‌های اجتماعی بیشتری داده می‌شود. هر چند هنوز هم در شهرهای کوچک و خانواده‌هایی که فضای بسته‌تری دارند باز هم خانم‌ها با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند و اگر بخواهند فعالیت‌های چشم‌گیرتری داشته باشند باید تلاش بیشتری کنند و ناامید نشوند. پدرم سینما را خیلی دوست داشت، اما با این حال من تصمیمی برای کارگردان شدن، نداشتم. آرزویم این بود که نویسنده شوم و با پشتکار این آرزو را دنبال کردم و زمانی که اولین فیلم کوتاه‌ام را ساختم، بیشتر از بیست کتاب منتشر کرده بودم. خانواده‌ام، ذمگ و بسته نبودند و پدرم آدم زیاد سختگیری نبود، اما باز هم من برای اهدافی که در سر داشتم با مشکلاتی روبه‌رو

خواندنی

کاهش وزن ۱۱۴ کیلویی این فرد به عشق فرزند



این مرد زمانی از دیده شدن در مراکز عمومی خجالت می‌کشید، اما اکنون پس از ۱۱۴ کیلو کم کردن وزن زندگی جدیدی را در پیش گرفت.

به گزارش ایران ناز آقای واین رابینسون ۳۷ ساله پس از آنکه پی برد به دلیل ساینز اندامش چیزهای زیادی را در زندگی از دست داده است، نه ماه گذشته را تحت یک رژیم سخت قرار گرفت. آخرین راه برای او جراحی معده در نظر گرفته می‌شد، ولی این مرد ۱۹۶ کیلویی به جای جراحی تصمیم گرفت تغییری در شیوه زندگی و رژیم غذایی خود بدهد. کمتر از یک سال بعد او بیش‌تر وزن بدنش را از دست داد و گفت هیچ گاه در زندگی احساسی بهتر از این نداشته است. این کاهش وزن چشم‌گیر در حقیقت زندگی خانوادگی او را

گردنبند بسیار جالب یک خرس قطبی

در اتفاقی جالب یک خرس قطبی در باغ وحش پراگ یک حلقه تایلر اتومبیل را مانند گردنبند داخل گردن خود انداخت. آن را داخل گردن خود بیندازد. به گفته این عکاس، خرس قطبی هنگام بیرون آوردن تایلر دچار مشکل شده و به زور توانست تایلر را در بیاورد.

عید سعید غدیر مبارک باد



هوشنگ توکلی، بازیگر سینما و تلویزیون: زندگی مشترک مان حاصل صبوری است



معاونت فرهنگی وزارت ارشاد اسلامی هنرمندان متولد شهریور را دور هم جمع کرد و تولد آن‌ها را جشن گرفت. یکی از متولدین شهریور هوشنگ توکلی بود که این شانس را داشت تا همسرش؛ فریده سپاه منصور در این جشن او را همراهی کند و وقتی توکلی کیک تولدش را می‌برد در کنارش باشد. این دو هنرمند سال‌های زیادی است در کنار هم زندگی مشترک خوبی را سپری می‌کنند. توکلی متولد ۲۵ شهریور است و این جشن باعث شده تا این هنرمند پیشکسوت چند روز زودتر به استقبال هفتاد سالگی برود.

به مناسبت این جشن تولد با توکلی هم‌صحبت شدیم تا برای‌مان از زندگی شخصی و دوام زندگی مشترکش بگویید.

کمی برای‌مان از دوران کودکی تان بگویید و این که چه کسی بیشترین تأثیر را بر انتخاب‌های شما داشته است؟
از دوره دبستان به سمت هنر گرایش پیدا و نثر سنگینی داشت. در دوره دبیرستان، فعالیت

کردم به موسیقی خیلی علاقه‌مند بودم و استعداد زیادی در این رشته داشتم و سازهای مختلفی را هم می‌نواختم. کتاب زیاد می‌خواندم هر چند آن زمان هنوز برای بچه‌ها داستان و کتاب نوشته و منتشر نمی‌شد و من بنا به همین علاقه کتاب‌هایی را می‌خواندم که مناسب بزرگ‌ترها بود و ادبیات از دوره دبستان به سمت هنر گرایش پیدا و نثر سنگینی داشت. در دوره دبیرستان، فعالیت