

امروز شما

فروردین
زمان آن رسیده است که با شکستی که به تازگی با آن روبه‌رو شده‌اید کنار بیایید. همه‌ی ما در زندگی مان شکست و مواجهه با مشکلات را تجربه کرده‌ایم. شکست خوردن و شروع مجدد بخشی از مسیر همه‌ی ما در راه رسیدن به اهداف مان هستند.

آورد بیهوش
خودتان را گول نزنید و واقعیت را همان طوری که هست ببینید، نه آن طوری که دل‌تان می‌خواهد باشد. این کار می‌تواند ضررهای جبران‌ناپذیری برای شما به همراه داشته باشد. شما نمی‌توانید برای همیشه در عالم رؤیا زندگی کنید و دنیا را زود مجبور خواهید شد با حقیقت روبه‌رو شوید.

خود را
امروز صبح که از خواب بیدار می‌شوید انرژی بسیار زیادی در وجود خود احساس می‌کنید. اما زیاد روی این احساس خود حساب باز نکنید، چون به احتمال زیاد خیلی زود احساس خستگی به سراغ‌تان خواهد آمد، پس باری بیش از حد توان‌تان به عهده نگیرید.

پس
امروز به سلامت جسمانی خود توجه و رسیدگی بیشتری بکنید. اگر احساس خستگی و ضعف جسمانی دارید به خودتان فشار نیاورید. تا جایی که برای‌تان امکان دارد سعی کنید هیچ کاری که شامل فعالیت‌های فیزیکی بشود انجام ندهید و به بدن‌تان استراحت کافی بدهید.

مردمان
امروز اتفاقی غیر عادی شما را به خود جذب خواهد کرد، مخصوصاً اگر زندگی این روزها به نظر‌تان تکراری و خسته کننده شده باشد. اگر درگیر شدن در این ماجرا خطر یا ضرری برای شما ندارد هیچ اشکالی ندارد که از این طریق کمی هیجان وارد زندگیتان بکنید.

شهریور
امروز فرصت خیلی خوبی است برای این که اهداف جدیدی را برای خودتان مشخص کرده و یا اهداف فعلی خودتان را مورد بازبینی قرار دهید. اگر هنوز لیستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید ندارید دیگر وقت آن رسیده است که این فهرست را آماده کنید.

پس
امروز سعی کنید در دسترس دوستانه‌ی که به یک گوش شنوا و یا به شانه‌ای برای گریه کردن نیاز دارند باشید. حتی اگر کمی خسته و بی‌حوصله هستید یا کارهای زیادی برای انجام دادن دارید آن‌ها را از خودتان نرانید. شاید شما تنها کسی باشید که می‌تواند به او کمک کند.

تاریخ
اگر احساس خستگی می‌کنید کمی بیشتر به خودتان رسیدگی کنید. هیچ اشکالی ندارد اگر امروز برنامه‌ی کاری‌تان را سبک‌تر کرده و یا اصلاً به طور کلی کار را تعطیل کرده و به خودتان استراحت مطلق بدهید. این کار خیلی بیشتر از آنچه انتظارش را دارید به شما آرامش خواهد داد و خستگی‌تان را زیر خواهد کرد.

زیر
اگر امروز کمی عصبی هستید و فشار زیادی روی خودتان احساس می‌کنید صدای آهنگ‌تان را زیاد کنید و با صدای بلند، با صدای خیلی بلند، با آن همراهی کنید. این کار باعث خواهد شد که میزان خیلی زیادی از احساسات سرکوب شده‌ی درون‌تان و خشم و فشار عصبی‌تان را تخلیه کنید.

می
اگر امروز صبح که از خواب بیدار می‌شوید کمی احساس تبلی و بی‌حوصلگی می‌کنید یک آهنگ خیلی شاد بگذارید تا انرژی بگیرد و سر حال بیاید. در حالی که دارید کارهای‌تان را انجام می‌دهید با آهنگی که گوش می‌کنید هم‌خوانی کنید تا کارهای‌تان خیلی سریع‌تر از آن چیزی که انتظار دارید پیش بروند.

پهن
تلاش کنید و بعد از آن باز هم تلاش کنید. شکست خوردن می‌تواند بدترین احساس دنیا باشد، اما اجازه ندهید ترس از شکست و با احساس شرم و سرخوردگی جلیوتان را بگیرند. بیشتر مواقع برای دست یابی به موفقیت باید بیش از یک بار تلاش کنید، مخصوصاً وقت‌هایی که هدف مهمی را دنبال می‌کنید.

باشند
امروز حتماً صحبت کردن با یکی از دوستان خوب‌تان در مورد مشکلاتی که در حال حاضر دارید را در برنامه‌ی خود قرار دهید. اجازه ندهید غرور جلیوتان را بگیرد و خودتان را از حمایت و کمکی که می‌توانید به دست بیاورید محروم بکنید.

گذر موقت یعنی امیدت را از دست نده

گفتگو با شبنم فرشادجو، بازیگر

شبنم فرشادجو از سال‌ها پیش وارد حرفه بازیگری شد و برای رسیدن به توانایی‌ها و جایگاه امروزش، مسیری دشوار و پرفراز و فرود طی کرده است. بازیگری که به رغم بازی‌های خوبش در سینما و تلویزیون، هرگز از خاستگاه اولیه‌اش، تئاتر فاصله نگرفت و تئاتر همیشه انتخاب و اولویت او برای کار هنری بوده و هست. فیلم‌های سینمایی آخرین بار کی سحر را دیدی؟ عملیات مهدکودک، از تهران تا بهشت و سریال‌های در حاشیه، شاهگوش، شوخی کردم و میوه ممنوعه از جمله آثاری هستند که فرشادجو در آن‌ها ایفای نقش کرده است. گفتگوی زیر به مناسبت اکران فیلم گذر موقت به کارگردانی افشین هاشمی انجام شده که در ادامه می‌خوانید:

شما از جمله بازیگرانی هستید که از تئاتر به حوزه تصویر آمادید، اما در چند سال اخیر در تئاتر خیلی گزیده کار شده‌اید. این اتفاق به علت این است که حضور در کارهای تلویزیونی و سینمایی وقت شما را پر کرده و با سطح کیفی کارهای تئاتری پایین آمده و شما سخت‌تر شده‌اید؟

من تقریباً سالی یک یا دو تئاتر کار می‌کنم، نه بیشتر. به این خاطر که کیفیت کارها پایین آمده و در همان کارهایی هم که بازی می‌کنم، کاملاً سطح کیفی کار و کارگردان را می‌سنجم، ضمن این که تئاتر وقت گیر است و الان باتوجه به سطح کیفی پایین کارها به نظر من دلیلی ندارد که بخواهم وقت زیادی روی آن بگذارم. حتی اطلاع دارم که خیلی از همکارانم، همین سالی یکی دو کار را هم بازی نمی‌کنند و چند سال یک‌دفعه یک کار تئاتر قبول می‌کنند. به همین خاطر من نسبت به آن‌ها خیلی پرکارم. از ابتدای امسال هم نمایش هملت به کارگردانی آرش دادگر را بازی کردم و همچنین نمایش دیگری را تمرین کردم که متأسفانه اجرا نشد.

همان‌طور که گفتید، خیلی از همکاران‌تان چند سال یک‌دفعه تئاتر بازی می‌کنند. شما چرا خودتان را ملزم می‌بینید هر سال، دست‌کم با یک یا دو کار در تئاتر حضور داشته باشید؟

من از ۱۸ تا ۱۷ سالگی کارم را با تئاتر شروع کرده‌ام و نمی‌توانم آن را رها کنم. با تمام مشکلاتی که گفتم، هنوز و همیشه اولویتم تئاتر است، به این خاطر که به آن عادت دارم. حتی در آموزشگاه‌های تدریس بازیگری، تئاتر را به سینما ترجیح می‌دهم، چون تئاتر پایه بازیگری است و برآم از آن بسیاری دارد.

برویم سراغ فیلم گذر موقت، دلیل‌تان برای بازی در نقش خانم پرستار سرخوشی که مثل خیلی از جوان‌های امروز دنبال لحظه‌ای شادی هستند، چه بود؟

شبنم فرشادجو از سال‌ها پیش وارد حرفه بازیگری شد و برای رسیدن به توانایی‌ها و جایگاه امروزش، مسیری دشوار و پرفراز و فرود طی کرده است. بازیگری که به رغم بازی‌های خوبش در سینما و تلویزیون، هرگز از خاستگاه اولیه‌اش، تئاتر فاصله نگرفت و تئاتر همیشه انتخاب و اولویت او برای کار هنری بوده و هست. فیلم‌های سینمایی آخرین بار کی سحر را دیدی؟ عملیات مهدکودک، از تهران تا بهشت و سریال‌های در حاشیه، شاهگوش، شوخی کردم و میوه ممنوعه از جمله آثاری هستند که فرشادجو در آن‌ها ایفای نقش کرده است. گفتگوی زیر به مناسبت اکران فیلم گذر موقت به کارگردانی افشین هاشمی انجام شده که در ادامه می‌خوانید:

شما از جمله بازیگرانی هستید که از تئاتر به حوزه تصویر آمادید، اما در چند سال اخیر در تئاتر خیلی گزیده کار شده‌اید. این اتفاق به علت این است که حضور در کارهای تلویزیونی و سینمایی وقت شما را پر کرده و با سطح کیفی کارهای تئاتری پایین آمده و شما سخت‌تر شده‌اید؟

من تقریباً سالی یک یا دو تئاتر کار می‌کنم، نه بیشتر. به این خاطر که کیفیت کارها پایین آمده و در همان کارهایی هم که بازی می‌کنم، کاملاً سطح کیفی کار و کارگردان را می‌سنجم، ضمن این که تئاتر وقت گیر است و الان باتوجه به سطح کیفی پایین کارها به نظر من دلیلی ندارد که بخواهم وقت زیادی روی آن بگذارم. حتی اطلاع دارم که خیلی از همکارانم، همین سالی یکی دو کار را هم بازی نمی‌کنند و چند سال یک‌دفعه یک کار تئاتر قبول می‌کنند. به همین خاطر من نسبت به آن‌ها خیلی پرکارم. از ابتدای امسال هم نمایش هملت به کارگردانی آرش دادگر را بازی کردم و همچنین نمایش دیگری را تمرین کردم که متأسفانه اجرا نشد.

همان‌طور که گفتید، خیلی از همکاران‌تان چند سال یک‌دفعه تئاتر بازی می‌کنند. شما چرا خودتان را ملزم می‌بینید هر سال، دست‌کم با یک یا دو کار در تئاتر حضور داشته باشید؟

من از ۱۸ تا ۱۷ سالگی کارم را با تئاتر شروع کرده‌ام و نمی‌توانم آن را رها کنم. با تمام مشکلاتی که گفتم، هنوز و همیشه اولویتم تئاتر است، به این خاطر که به آن عادت دارم. حتی در آموزشگاه‌های تدریس بازیگری، تئاتر را به سینما ترجیح می‌دهم، چون تئاتر پایه بازیگری است و برآم از آن بسیاری دارد.

برویم سراغ فیلم گذر موقت، دلیل‌تان برای بازی در نقش خانم پرستار سرخوشی که مثل خیلی از جوان‌های امروز دنبال لحظه‌ای شادی هستند، چه بود؟

من تقریباً سالی یک یا دو تئاتر کار می‌کنم، نه بیشتر. به این خاطر که کیفیت کارها پایین آمده و در همان کارهایی هم که بازی می‌کنم، کاملاً سطح کیفی کار و کارگردان را می‌سنجم، ضمن این که تئاتر وقت گیر است و الان باتوجه به سطح کیفی پایین کارها به نظر من دلیلی ندارد که بخواهم وقت زیادی روی آن بگذارم. حتی اطلاع دارم که خیلی از همکارانم، همین سالی یکی دو کار را هم بازی نمی‌کنند و چند سال یک‌دفعه یک کار تئاتر قبول می‌کنند. به همین خاطر من نسبت به آن‌ها خیلی پرکارم. از ابتدای امسال هم نمایش هملت به کارگردانی آرش دادگر را بازی کردم و همچنین نمایش دیگری را تمرین کردم که متأسفانه اجرا نشد.

خواندنی

ماری که منقار حواصیل را بست

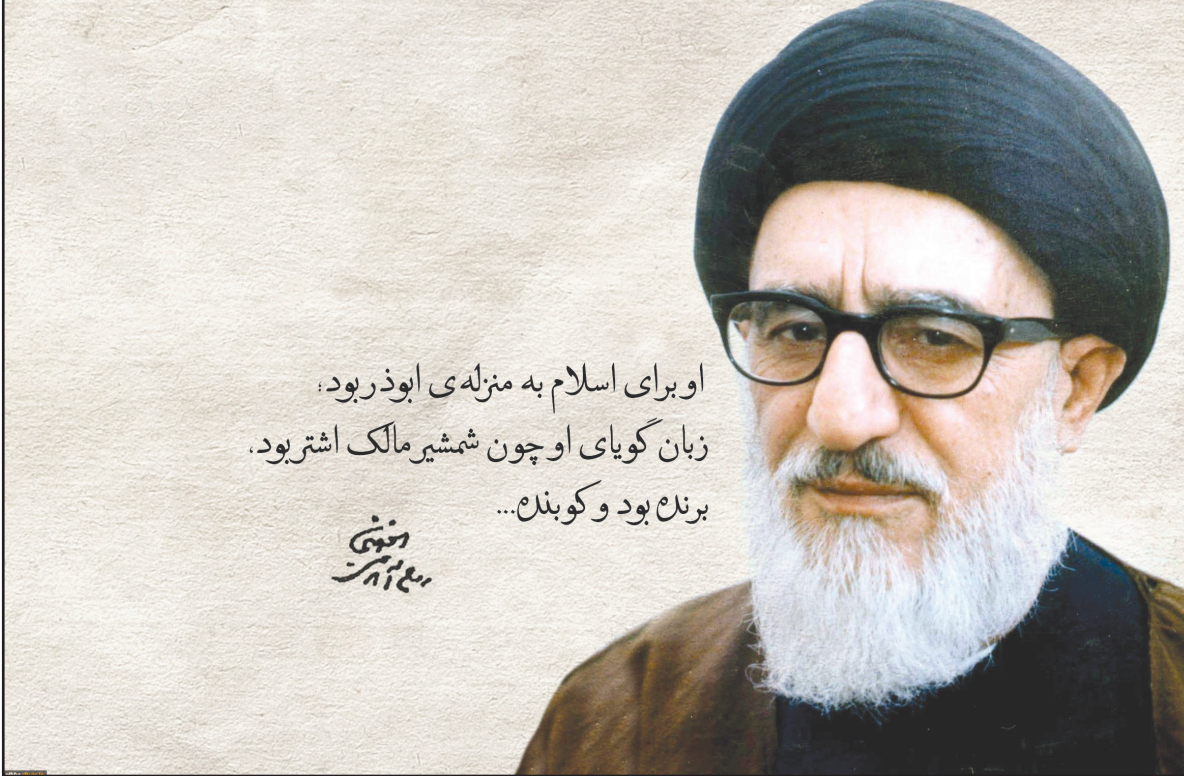


حواصیل می‌خواست مار را ببلعد پرنده‌ای است پابلند که در اما خزنده با پیچیدن به دور منقار آب‌های شیرین، مرداب‌ها یا پرنده مانع از این شد که طعمه‌ای آب‌های ساحلی زندگی می‌کند. حواصیل از ماهی‌ها، قورباغه‌ها، مارها، موش‌ها و حتی جوجه حواصیل یا مرغ ماهی‌خوار پرنده‌گان آبی تغذیه می‌کند.

۱۰ حقیقت جالب در مورد میکی موس!

- ۱۸ نوامبر سال ۱۹۲۸ شخصیت کوچک و مشهوری به جهانیان معرفی شد که الان یکی از شناخته‌شده‌ترین حیوان کارتون تاریخ است، میکی موس! اینجا ما ۱۰ حقیقت جالب در مورد این شخصیت کوچک را آورده‌ایم که نمی‌دانستید.
۱. میکی موس اسم اصلی این موش کوچک نبود! والت دیسنی زمانی که با همسرش لیلیان در یک قطار بود، این شخصیت کارتون را طراحی می‌کرد. او به همسرش گفت که این موش را Mortimer Mouse صدا می‌زند. اما لیلیان اسم را دوست نداشت، پس والت دیسنی اسم را به میکی موس تغییر داد!
۲. خود والت دیسنی به جای میکی موس اصلی حرف می‌زد.
۳. برای ساخت دو فیلم اول میکی موس ۲۵۰۰ دلار هزینه شد.
۴. در سال ۱۹۲۹ اولین محصول میکی موس به فروشگاه‌ها معرفی شد. آن هم یک لوح بچه مدرسه‌ای با تصویر میکی موس بود.
۵. اولین ساعت مچی میکی موس سال ۱۹۳۳ ساخته شد. تا به امروز ساعت‌های مچی میکی موس هنوز هم فروخته می‌شوند.
۶. اولین کارتون رنگی میکی موس «گروه کنسرت» نام داشت و سال ۱۹۳۵ نمایش داده شد.
۷. در سال ۱۹۳۵، روز شکرگذاری Macy یک میکی موس ۵۵ فوتی پیشروی مراسم رژه بود.
۸. در سال ۱۹۴۴ وقتی که ارتش متفقین به اروپا حمله کرد، اسم رمز «میکی موس» بود.
۹. والت دیسنی گفت میکی موس و مینی موس در «زندگی خصوصی» ازدواج کرده‌اند، اگرچه موش‌ها روی صحنه در اصل هیچ‌گاه ازدواج نکردند.
۱۰. میکی موس هنوز هم یک عنصر اصلی در دنیای دیسنی است. اگر وقتی درحال بازدید میکی موس به فروشگاه‌ها از دنیای دیسنی هستید با دقت موش‌ها را در سرتاسر پارک می‌بینید.

یاد نخستن امام جمعه فقید تهران را گرامی می‌داریم



او برای اسلام به منزله‌ی ابودر بود، زبان گویای او چون شمشیر مالک اشتر بود، برنق بود و کوبند...

من بازیگر هستم، نه مدل



تام هاردی اولین بار در افول عقاب سیاه ریدلی اسکات در سال ۲۰۰۱، به دیدار تماشاگران سینما آمد. این بازیگر انگلیسی‌تبار پس از آن توانست در تعداد زیادی فیلم مطرح سینمایی ایفای نقش کند. منتقدان طرفدار فیلم‌ها و بازی‌هایش هستند و به او لقب یک بازیگر مؤلف را داده‌اند. هم‌زمان با سینما در تئاتر و تلویزیون هم مشغول به کار بوده است. در چند سال اخیر، با موفقیت‌های زیادی روبه‌رو شده است. در سه فیلم کریستوفر نولان (شوالیه تاریکی برمی‌خیزد، سرآغاز و دانکرک) بازی داشته و کارهای قابل توجه دیگری مثل از گور برخاسته، سلحشور و نسخه تازه مکس دیوانه را در کارنامه‌اش دارد. قسمت تازه همین فیلم و جنگ ستارگان از کارهای پیش روی هاردی ۳۹ ساله هستند. دانکرک که بازگویی یک نبرد مهم هوایی و دریایی دوران جنگ جهانی دوم است، بهانه‌ای شد تا گفت‌وگوهای زیادی با این بازیگر انجام شود. گفت‌وگوی زیر ترجمه

گفت‌وگو با تام هاردی

دانکرک «دانکرک» فیلم بازیگر نبود. چرا در آن بازی کردید؟

در وهله اول به خاطر کریس (کریستوفر نولان). فیلمساز بزرگی است و کار کردن با او، نوعی افتخار است و چیزهای زیادی به آدم یاد می‌دهد. درست است دانکرک روی محور بازیگران نمی‌چرخد و فضا سازی در آن نقش اصلی را دارد، اما کریس همیشه آدم‌ها را در موقعیت‌های سخت قرار داده و به بررسی واکنش‌های آنان می‌پردازد. این چیزی است که می‌تواند برای هر بازیگری جذاب باشد. باور کریس این بود که مردم عادی اطلاعات درست و دقیقی در باره ماجرای دانکرک ندارند و یک درام جنگی می‌تواند آن‌ها را با این موضوع آشنا کند.

برای‌تان مهم نیست در یک فیلم سینمایی نقش مهمی داشته باشید و حضورتان کم‌رنگ نباشد؟

نکته مهم، داستان و کاراکتر آن است. اصل ماجرا آن تأثیری است که حضورتان روی پرده می‌گذارد و ربطی به کم یا زیاد بودن تصویرتان ندارد. در آخرین قسمت مجموعه فیلم بتمنی کریس، در بخش اعظم فیلم روی صورت‌م ماسک بود و چهره‌ام دیده نمی‌شد، اما آن زمان هم نگران این نبودم که چهره‌ام پنهان است و دیده نمی‌شود.