

امروز شما

فروردین
سعی کنید واقعتاً در نظر داشته باشید و با تصورات اشتباه خود باعث گمراهی خودتان نشوید. امروز ولخرجی بیش از حد می‌تواند برای شما درس‌هایی ایجاد کند که انتظارش را هم ندارید. بهتر است کمی احتیاط کنید.

اردیبهشت
امروز شما هر لحظه در یک حالت هستید. یک دقیقه یک جا نشسته و در انتظار برای رویه‌راه شدن خود به خود کارها هستید، یک دقیقه دیگر انگار یک نیروی مخفی دارد شما را وادار می‌کند حرکت کرده و بدون یک لحظه توقف در راه رسیدن به اهداف‌تان گام بردارید.

خرداد
احساس مسئولیت شما امروز بیش از هر چیز دیگری به شما انگیزه می‌دهد، اما وقتی آنچه اتفاق می‌افتد فراتر از کنترل شماست و قدرت کافی برای مقابله با آن را ندارید چه باید کرد؟ باید این حقیقت را بپذیرید که گاهی شما نمی‌توانید کنترل اوضاع و افراد، به‌ویژه خانواده و دوستان‌تان، را به دست بگیرید.

تیر
این بی‌قراری آزاردهنده‌ای که امروز تجربه می‌کنید تنها نشانه‌ای است برای این که به شما یادآوری کند که باید برای فعالیت‌های هنری و یا هر کار دیگری که باعث آرامش‌تان می‌شود و به آن علاقه‌مند هستید وقت بگذارید.

مرداد
امروز دیگران روی شما و کمک‌های‌تان خیلی حساب باز کرده‌اند، مواظب باشید آن‌ها را از خودتان دلسرد و ناامید نکنید. شاید این‌طور احساس کنید که انگار اطرافیان‌تان همچون یک هیئت از قضات عالی رتبه دارند به کارهای‌تان نظارت می‌کنند.

شهریور
امروز نگاه کردن به اوضاع و شرایط از زاویه تازه می‌تواند آن‌ها را از زمین تا آسمان تغییر دهد. به محض این که نقطه دیدتان شروع به تغییر کرد سعی کنید در مورد نقطه نظرات جدید خود با یک نفر که به حرف‌های‌تان گوش خواهد داد صحبت کنید.

مهر
امروز شما به‌طور کلی از لحاظ عاطفی احساس ثبات می‌کنید، اما وقتی پای افکار‌تان در میان باشد با تردیدهایی مواجه خواهید بود. یک نفر سعی دارد افکار شما را به چالش بکشد و شما را از قالب تفکر فعلی‌تان بیرون بکشد و مجبور‌تان کند فراتر از آن بروید.

آبان
امروز به تنهایی، با دوستان و یا با عشق‌تان به تماشای فیلمی بروید که چند هفته است دل‌تان می‌خواسته آن را ببینید اما هنوز فرصت نشده است.

آذر
بین برخی از اعضای خانواده و دوستان‌تان اختلاف نظرهایی پیش آمده است و شما بین آن‌ها مانده‌اید و نمی‌دانید که کدام راه را باید در پیش بگیرید.

دی
امروز مواظب باشید تخلیحات و احساسات‌تان کار دست‌تان ندهند. سناریوهای فوق‌العاده‌ای که شما در ذهن‌تان دارید به احتمال زیاد امروز طبق انتظارات‌تان پیش نخواهند رفت و همین می‌تواند باعث شود که به احساسات‌تان لطمه وارد شود.

بهمن
شما برای امروز‌تان برنامه دقیق و حساب شده‌ای دارید، اما یک جوهرایی عملی کردن آنچه می‌خواهید انجام دهید با مشکل مواجه می‌شوند و نمی‌توانید کارهای‌تان را آن طوری که انتظار دارید پیش ببرید.

اسفند
اگر در زمینه‌ای دچار سردرگمی شده‌اید و یا دائم با موانع بی در پی و به ظاهر غیرقابل حل روبه‌رو هستید این می‌تواند نشانه‌ای برای شما باشد که می‌خواهد بگوید باده‌ها را تغییر دهید و در مسیر جدیدی قرار بگیرید.

گفت‌وگو با حمیدرضا پگاه، بازیگر فیلم «رقص پا» انتخاب می‌شویم؛ انتخاب نمی‌کنیم



حمیدرضا پگاه فعالیت حرفه‌ای خود را با بازی در مجموعه «ضلع ششم» به کارگردانی مسعود فروتن آغاز کرد، اما با بازی در سریال «با من بمان» به کارگردانی حمید لیکنده و «تفنگ سر پر» بود که چهره شد و مردم او را شناختند.

او بعدها با تمرکز بر بازیگری در فیلم‌های سینمایی چون «این زن حرف نمی‌زند»، «پرونده هاوانا»، «یکی می‌خواد باهات حرف بزنه»، «جای او دیگر خالی نیست»، «گلیدا» و سریال‌هایی مانند «شن‌های کف رودخانه»، «آوای باران»، «آخرین گناه»، «یک روز قبل» و... به ایفای نقش‌های مختلف پرداخت و توانست خود را به‌عنوان بازیگری شایسته در این حوزه تثبیت کند. او این روزها فیلم سینمایی رقص پا به کارگردانی مزدک میرعابدینی را بر پرده سینماها دارد. به بهانه بازی پگاه در این فیلم گفت‌وگویی با او داشته‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

بازیگری نوعی خلق کردن است
حمیدرضا پگاه، بازیگری را نوعی خلق کردن می‌داند. او کمترین دستمزدش را در همان کار اولش (ماه‌های ۵۰ هزار تومان) گرفت. پگاه تیم پرسپولیس را دوست دارد و هدف نهایی‌اش در بازیگری را عین خود زندگی کردن می‌داند و می‌گوید بازیگری چند «ت» دارد: تعقل، تحلیل، تفکر، تعهد و توانایی.

او حرفه کارگردانی را دوست دارد و یکی از دل‌مشغول‌هایش به حساب می‌آید.

حرف آخر با کارگردان
کار با کارگردان جوانان ضمن تمام سختی‌هایی که دارد، جذابیت‌هایی هم دارد. مسلماً من هر نظر و عقیده‌ای راجع به نقش، روابط آدم‌های قصه، فضای داستان و... داشته باشم به کارگردان می‌گویم، اما به هر حال صاحب کار کارگردان است و حرف آخر را او می‌زند.

فیلمی جوان‌پسند
فیلم رقص پا نگاه متفاوتی به سینمای رایج ایران دارد. البته نقشی که من در این فیلم بازی می‌کنم، خیلی عجیب و غریب نبود و بیشتر به‌دلیل خود مزدک میرعابدینی که کارگردان جوان و بااستعدادی است، در این کار بازی کردم. رقص پا فیلم جوان‌پسندی است که به مسائل و مشکلات جوانانی که دغدغه ازدواج دارند، می‌پردازد. دغدغه‌ای که این فیلم دارد دغدغه‌ای فراگیر در تمام جامعه است و فکر می‌کنم مردم بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند.

خلاصه داستان رقص پا
محمدعلی وندی بازیگر، فیلمساز و معلم تئاتر ناامید از مهاجرت به‌زادگاش تهران بازگشته تا همراه با همسرش میترا صدیقی، نقاش زندگی تازه‌ای را شروع کنند، اما جست‌وجو برای پیدا کردن خانه‌ای مناسب و کنجی آرام غیرممکن بنظر می‌رسد. در این فیلم هنرمندانی

خواندنی

هومن سیدی همسر و فرزندش را معرفی کرد



چون مزدک میرعابدینی، ندا صارمی منفرد، حمیدرضا پگاه، افسر اسدی، نگار عابدی، نقی سیف جمالی و محمود نظرعلیان بازی می‌کنند.

دستمزد پایین بازیگرها
از رقم دستمزدهای کلانی که عده‌ای می‌گویند برخی بازیگران می‌گیرند اطلاع دقیقی ندارم، ولی اگر هم این‌طور باشد حتماً استحقاقش را دارند که می‌گیرند، اما در کل باید بگویم اگر بخواهیم دستمزد بازیگران ایران را با دیگر کشورهای دنیا مقایسه کنیم، میزان دستمزدهای ما رقم پایینی است که من همیشه سعی می‌کنم در اندازه خودم رقمی منصفانه بگیرم.

نقش‌های مردهای آرام و سر به راه
از آنجا که بیشتر نقش آدم‌های آرام و سر به راه به من پیشنهاد می‌شود، خیلی دوست دارم خودم را در نقش‌های متفاوت محک بزنم. به هر حال شغل ما طوری است که در وهله اول انتخاب می‌شویم و بعد خودمان انتخاب می‌کنیم. البته من همیشه سعی‌ام بر این بوده که نقش‌هایم را تا جایی که می‌توانم خودم براساس معیارهایم انتخاب کنم و متن‌ها و شخصیت‌هایم را که موردپسندم نیست، نپذیرم. اتفاقاً همین مسئله هم باعث شده بازیگر خیلی پرکاری نباشم. دلم می‌خواهد در کارهایی باشم که دوست‌شان دارم که البته همیشه هم این اتفاق نمی‌افتد.

بازی در مدهوهای مختلف
اعتقادی به مرزبندی میان مدهوهای مختلف (سینما، تلویزیون و تئاتر) ندارم و به نظرم بازیگری که حرفه‌اش بازیگری است با درک برخی تفاوت‌های ساختاری باید بتواند در تمام این حوزه‌ها کار کند. اگر بازیگری از پس نقشی که به او سپرده می‌شود خوب برآید، دیگر برایش فرقی نمی‌کند که این نقش را در تئاتر بازی کند یا جلوی دوربین. برای من فیلمنامه قوی است که حرف اول را می‌زند و این را در هر حوزه که باشد قبول می‌کنم.

برداشت چغندر ۱۵ کیلوگرمی از یک مزرعه در نیریز
اصلاح شده تهیه شد و برای بررسی چگونگی مراحل رشد و عملکرد در شرایط کشاورز در سطح یک هکتار توسط یکی از کشاورزان پیشرو شهرستان کشت شد.

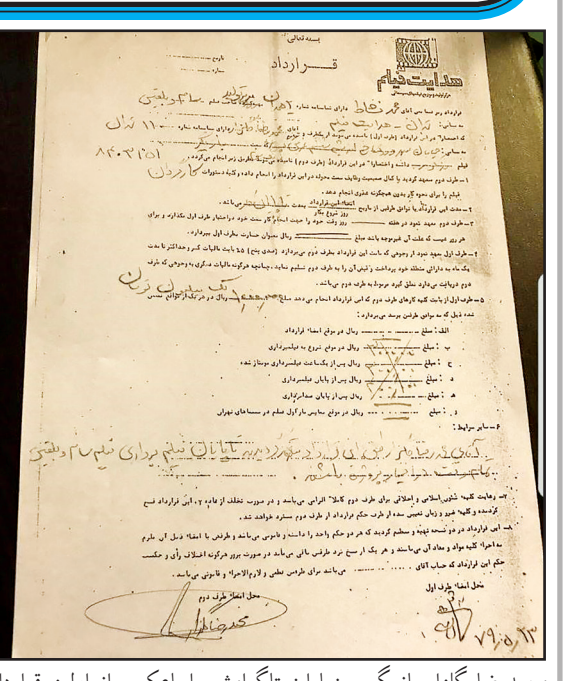
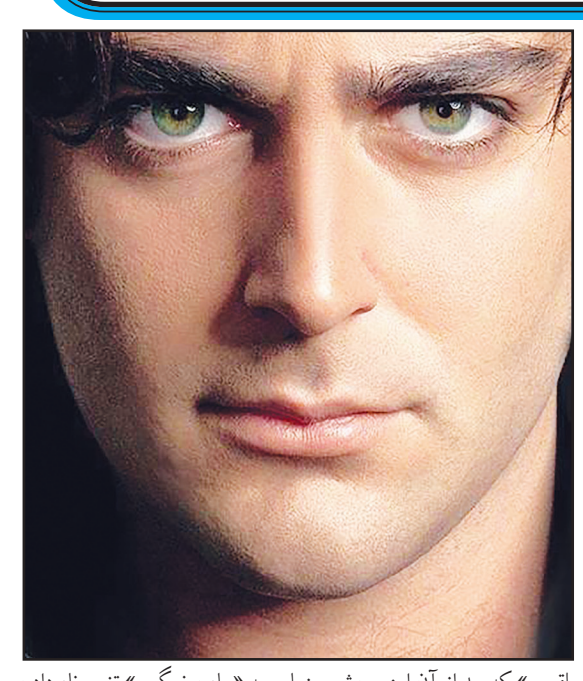
شعاع ادامه داد: با رصد مراحل مختلف رشد، اندازه‌گیری شاخصه‌های عملکرد پتانسیل این گیاه زراعی بیش از ۱۰۰ تن در هکتار محاسبه شده ولی در زمان برداشت این رقم به حدود ۲۰۰ تن و رشد غده‌های چغندر تا بیش از ۱۵ کیلوگرم و قطر نزدیک به یک متر رسید که نشانگر وفق‌پذیری مناسب و عملکرد بالا است.

وی با اشاره به مزایای این کشت و ارزش اقتصادی آن برای کشاورزان گفت: مصرف کم‌تر آب در کشت این نوع چغندر، ارزش غذایی بالا برای دام، مناسب برای دوره تناوب، ۲۱۳ کیلومتری شرق شیراز واقع است.

باغ خرمالو از نگاه دوربین



اولین دستمزد محمدرضا گلزار چقدر بوده است



محمدرضا گلزار بازیگر سینما اینستاگرامش را باعکسی از اولین قرارداد سینمایی‌اش به روز کرد. به گزارش جام جم آنلاین، تصویری که گلزار در صفحه اینستاگرامش منتشر کرد مربوط است به فیلم سینمایی «سام» و داشتند. گلزار نوشت: «اولین قرار داد سینمایی. ایرج قادری روح‌ت شاد.»