



فروردین
 اخیراً افرادی را ملاقات کرده‌اید که روی نظر شما در مورد ازدواج و رابطه عاطفی تأثیرگذار بوده‌اند و باعث شدند که برخی محدودیت‌ها را کنار بگذارید و با آزادی بیشتری تصمیم بگیرید.

اردیبهشت
 ماه‌های اخیر برای شما دوران چالش‌برانگیزی بوده است؛ اما خوشبختانه از امروز تمام تنش‌هایتان به کنار می‌رود و ثبات بیشتری را در زندگی‌تان حس خواهید کرد.

خرداد
 اگرچه تغییراتی که در زندگی‌تان ایجاد شده عمیق نیست؛ اما تأثیرات مثبت زیادی رویتان خواهد گذاشت که برای درک آن به چندین ماه زمان نیاز دارید. مدتی‌ست که احساس خفگی می‌کنید، دوست دارید آزاد باشید و به هر کجا که دوست دارید سرک بکشید.

تیر
 امروز انتظار تغییر بزرگی را در زندگی‌تان نداشته باشید. شما مدت‌هاست قدمی را برداشته‌اید که پیشرفت آن را نیز به تدریج مشاهده کرده‌اید، برای گرفتن نتیجه کمی دیگر هم باید صبور باشید.

مرداد
 از امروز رد پای یک تغییر بزرگ را در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد. شما فرد مثبت‌اندیشی هستید، بنابراین به خودتان زمان دهید تا نتیجه مطلوب را به دست آورید.

شهریور
 در حال حاضر هم نگران کار و هم نگران رابطه عاطفی‌تان هستید. این همه نگرانی شما بی‌مورد است، سعی کنید که تمرکزتان را روی یک چیز بگذارید تا به بهترین شکل ممکن جلو روید.

مهر
 اگرچه اتفاق خاصی رخ نداده؛ اما انرژی شما زیاد است و احساس سبکی می‌کنید. همین حس خوب باعث شده که خلاقیت‌تان فوران کند و در محیط کاری بیش از همیشه بدرخشید.

آبان
 برای درک شرایطی که اکنون در آن به سر می‌برید باید به عقب نگاهی بیندازید. شاید دلیل آن اتفاقات کوچکی بوده که شما آنها را نادیده گرفتید؛ بنابراین دست از قضاوت بی‌جا بردارید و مسئله‌تان را ریشه‌ای حل کنید.

آذر
 موجهی از تغییرات به سمت زندگی شما سرازیر است. همین امر باعث می‌شود که احساس کسالت و یکنواختی‌تان به کنار رود و با روحیه بیشتری به سمت جلو قدم بردارید.

دی
 به‌زودی فردی وارد زندگی‌تان می‌شود که بخند را به لبانتان بر خواهد گرداند. لازم نیست که هر اتفاقی را تجزیه و تحلیل کنید، همین که گاهی خودتان را آزادانه به دست سرنوشت بسپارید، می‌بینید که چقدر زندگی شیرین‌تر از قبل برایتان خواهد گذشت.

بهمن
 شما اتفاقی را پشت سر گذاشته‌اید که تغییرات زیادی را در زاویه دید شما ایجاد کرده است. اگرچه این تغییرات در ابتدا برایتان سخت است اما خیلی زود به آن عادت می‌کنید و متوجه می‌شوید که به نفع زندگی‌تان خواهد بود.

اسفند
 اگرچه اطرافیان‌تان دید سنتی دارید؛ اما شما مجبور نیستید که مطابق میل آنها رفتار کنید. زندگی شما مختص خودتان است پس آن را تنها برای اینکه دیگران نظری خلاف نظر شما دارند، به کام خود زهر نکنید.

مارال فرجاد، بازیگر «رهايم تكن»: شهر «شهره» كم ندارد

مارال فرجاد سال‌هاست که در عالم بازیگری در تلویزیون و سینما فعالیت می‌کند. نام خانواده فرجادها از سال‌ها پیش و به واسطه فعالیت‌های پدر (جلیل فرجاد) با عالم بازی و بازیگری مأنوس شده است و مارال و مونا فرجاد به نوعی از کودکی در مقابل دوربین قد کشیده، بازیگری را مشق کرده و به هنرمندانی مستقل از نامشان تبدیل شده‌اند.

مارال فرجاد پس از تجربه بازی در مجموعه‌های تلویزیونی مختلفی چون «کت جادویی»، «تا صبح» و «عملیات ۱۲۵» و سال‌ها بازی در تئاتر و روی صحنه نمایش، در طول شب‌های نخست ماه رمضان با ایفای نقشی متفاوت‌تر از همیشه خوش درخشید. نقشی که نه فقط در کارنامه کاری فرجاد، که در مجموع در تلویزیون قابل توجه و حائز اهمیت بود و می‌شود در خصوص ابعاد مختلفش صحبت کرد. شهره یا همان محبوبه این سریال، دختری جسور و تا حدی خط‌شکن - خط‌شکن‌تر از همه نقش‌هایی که تاکنون از زنان تلویزیونی دیده‌ایم - بود. دختری که آمل و آرزوهای داشت و اهداف بزرگش را، ولو از راه‌هایی نادرست و گاهی کج دنبال می‌کرد. بازی در چنین نقشی در فضای بازیگری ایران، به مثابه حرکت بر لب تیغ می‌ماند. نقش هرچقدر هم که صاحب شناسنامه باشد و در فیلمنامه به درستی به آن پرداخت شده باشد، باز در حین اجرا و بازی بازیگر ظرافت‌ها و جسارت‌هایی را می‌طلبد تا هویت آن به درستی جان بگیرد و چون شخصیتی واقعی دیده شود. جالب این‌که در بسیاری موارد، این ضعف دو طرفه می‌شود؛ فیلمنامه از پرداخت درست شخصیتی که جان و هویت داشته باشد، رفتار قابل حس و درک باشد و صرفاً به تصویری کلیشه‌ای از نقش‌های منفی تبدیل نشود، باز می‌ماند و بازیگر هم در مسیر اجرا دستش برای ترسیم شخصیت باز نیست. این است که عموم مثال‌هایی که از شخصیت‌هایی چون شهره در ذهن داریم، تصاویری کلیشه‌ای از دخترانی فراری از خانه و خانواده، چشم بسته به روی هر نوع اخلاقیات و با تصمیماتی شتاب‌زده و سطحی هستند. اتفاقی که در شخصیت شهره یا همان محبوبه دیده نمی‌شود و به مدد فیلمنامه و کارگردانی عسگرپور و صد البته بازی فرجاد، این نقش شایسته توجه شده است. این بازیگر در گفت‌وگو با جام‌جم از چگونگی ایفای نقش شهره می‌گوید.

به کارنامه کاری‌تان که نگاه می‌کنم، شخصیت شهره را متفاوت از هر نقشی که تاکنون ایفا کرده‌اید می‌بینم. شخصیتی جسور و قدرتمند که جنس آن، با بازی‌های قبلی‌تان در عالم تلویزیون و سینما تفاوت دارد. از نقطه شروع بازی در این نقش بگوئید. آقای عسگرپور چطور و براساس چه معیارهایی شما را برای ایفای این نقش انتخاب کردند و خودتان چه شد که نقش را پذیرفتید و قبول کردید که در این مجموعه مقابل دوربین بروید؟

ابتدا باید این نکته را تصریح کنم که من در عالم تئاتر نقش‌های متفاوتی را تجربه کرده‌ام؛ نقش‌هایی که شاید گاه در مواردی به شخصیت شهره هم شبیه بوده باشند و از این حیث، بازی در این نقش تجربه اولم محسوب نمی‌شد. با این حال نقش‌هایی که در تلویزیون و سینما بازی کرده‌ام نقش‌های دیگری بودند و اولین بار بود که چنین شمایلی از من می‌دیدید. در خصوص انتخاب شدنم برای این نقش، خانم لیلا رنگرزبان (مدتی‌ها کارگردان) من را به آقای عسگرپور معرفی کردند و از این بابت از ایشان تشکر می‌کنم.

انتخابشان بر مبنای ملاک خاصی بود؟ نمایش یا بازی ویژه‌ای از شما دیده بودند؟

ندیم‌دائم کارهای قبلی‌ام را در تئاتر دیده بودند یا نه؛ از این قضیه اطلاعی ندارم. شاید هم بخش‌های کوتاهی از بازی‌هایم را روی صفحه مجازی‌ام می‌گذاشتم دنبال کرده بودند.



وقتی برای اولین بار درخصوص این نقش با آقای عسگرپور صحبت می‌کردید، نوع نگاه ایشان نسبت به این نقش چه بود؟ چه توقعاتی برای ترسیم بهتر آن از شما داشتند؟

خب این نخستین بار بود که من با آقای عسگرپور همکاری می‌کردم. پیش از این، همیشه نامشان را شنیده بودم. فیلم‌ها و مجموعه‌هایی که ساخته بودند را دنبال می‌کردم و دوست داشتم با ایشان همکاری کنم. وقتی برای اولین بار به دفترشان رفتم و ایشان را از نزدیک دیدم، به من گفتند هر کسی که پیش را توی دفتر می‌گذارد، می‌گوید نقش شهره را به من بده. واقعا نقش جذابی بود و خوشحالم مرا برای بازی کردنش انتخاب کردند.

در آن زمان، بازیگرهای دیگر مجموعه انتخاب شده بودند؟ می‌دانستید قرار است با آقای تاریخ همبازی شوید؟

بله. وقتی شنیدم آقای تاریخ همبازی‌ام است، جذابیت این کار برایم دوچندان شد. خاطره‌ای هست که هنوز برای خود آقای تاریخ تعریف نکرده‌ام. یادم هست وقتی سریال «آپارتمان» ساخته می‌شد، بارها همراه پدرم پشت صحنه این مجموعه رفته بودم و آقای تاریخ را همیشه سر صحنه می‌دیدم. از همان زمان بازیگری او برایم جذاب بود.

یکی دو قسمت قبل وقتی متوجه شدید شهره در بیمارستان فوت کرده، مخاطبان زیادی در بهت فرو رفتند و شاید همه منتظر بودند او به هوش بیاید و به کارش ادامه دهد. حضور شخصیت شهره از ابتدا در فیلمنامه به همین اندازه بود و قرار بود در این نقطه از داستان به پایان برسد؟

چرا؟ دوست داشتم شهره پرنگ‌تر می‌بود. البته از ابتدا در فیلمنامه حضورش به همین اندازه بود و قرار بود با حذف شدن او، سوظن‌ها به سمت حاج رسول برود. با این حال به نظرم حتی آقای عسگرپور هم در میانه کار این تمایل و علاقه را داشتند و بدشان نمی‌آمد نقش پرنگ‌تر شود. اما از آنجا که کار کلیه خورده بودیم و باید به پخش رضایی می‌رسید، فرصتی برای تغییر در فیلمنامه وجود نداشت و نمی‌شد چیزی را براحتی عوض کرد.

و جالب این‌که علی‌رغم فاصله سنی، در این مجموعه زوج خوبی را تشکیل دادید و تعامل‌ها و کشمکش‌های میان شهره و حاج رسول، پاورپذیر از آب درآمده بود. این تعامل‌ها در پشت صحنه چگونه بود؟

لحنی که ابتدا برای این شخصیت در نظر گرفته بودم، کمی شیطن‌آمیز بود و رفتارهای اغواگرانه بیشتری داشت. اما تاکید آقای عسگرپور و آقای تاریخ، این بود که این رگه‌های شیطن‌ت و رفتار اغواگرانه‌اش را کمتر کنم. می‌گفتند شهره، شخصیت بی‌اصل‌ونسی نیست که چنین رفتاری داشته باشد، او خانواده دارد و به جایی وصل است. گرچه جلوی حاج رسول قلدربازی درمی‌آورد اما در بین خانواده‌اش، لحنش معمولی می‌شود. عاملی که شهره را به چنین رفتارهایی سوق داده بود، هدف پول‌پرستی و کسب اموال بود که باعث می‌شد چنین رفتاری در او برجسته‌تر شود. این اتفاق فقط مختص این شخصیت نیست و به نظر در جامعه هم می‌شود آدماهایی مثل او را پیدا کرد.

آدم‌هایی که مشغول کار و فعالیت هستند و گاه برای پیشبرد کارهایشان، لحن اغواگرانه به خود می‌گیرند تا به خیال خودشان میخ آدما را بزنند. تاکید آقای عسگرپور و تاریخ این بود که این شخصیت را واقعی ترسیم کنیم تا هرچه بیشتر باورپذیر شود.

ولی با وجود همین تغییرها، باز به نظرم میان دیگر شخصیت‌های زنی که در مجموعه‌های تلویزیونی دیده بودیم، شخصیت شهره متمایز تر بود و ویژگی‌های باورپذیرتری داشت.

خوشحالم که این را می‌گویید. به نظرم همه ما معتقدیم اساسا بازی در تلویزیون و حتی تئاتر، ضوابط و چارچوب‌هایی دارد. نمی‌شود دختری که چنین رفتاری دارد یا حتی دزد است، سطح کلام و دیالوگ‌های یکسان با دیگر شخصیت‌های زن داشته باشد یا اگر چیزی می‌گوید، کلامش سانسور شود. گاهی اوقات استانداردهای ما موجب می‌شوند همه چیز یک‌خطی شود. اگر شهره در دنیا واقعی بود، قطعاً اغواگری‌های بیشتر و بارزتری داشت اما در تلویزیون نباید این‌طور باشد.

اگر من چنین نقشی را ایفا می‌کنم، نباید گرم و نوع لباس پوشیدنم با بازیگر نقش مثبت کار یکی باشد، بلکه لازم است تغییراتی در او ایجاد کنم تا متمایز از کار دربیاید. باورپذیری، دلیلی است که موجب می‌شود مردم مجموعه‌ها را دنبال کنند. همین الان از مردم بپرسید چرا پایتخت را می‌بینند؟ پایتخت دیده می‌شود چون هم طنز است و هم آزادی بیان دارد. ما در این مجموعه لحظاتی از سیگار کشیدن پسر جوان داستان، مو رنگ کردن او و حتی نوع صحبتش با خانواده‌اش دیدیم یا بیوه‌زنی را دیدیم که خواستگار داشت و ازدواج مجدد کرد. این لحظات به واقعیت نزدیک‌تر هستند و همین‌ها برای مخاطبان جذاب است.

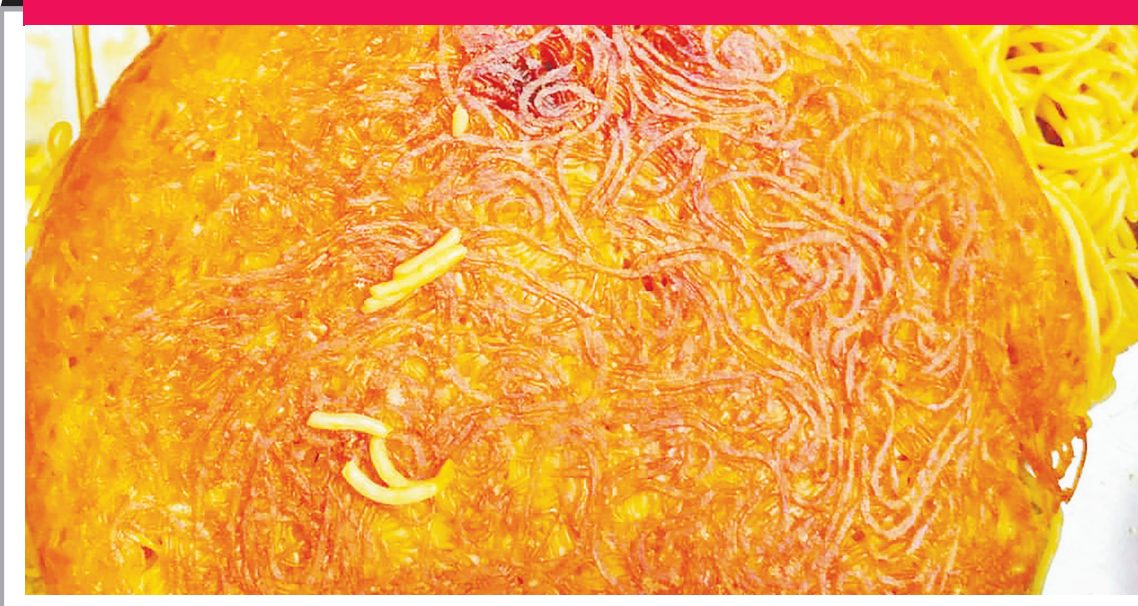
نکته دیگری که در ایفای چنین نقش‌هایی حائز اهمیت می‌شود، این است که بسیاری از بازیگران (چه مرد و چه زن) از بازی در چنین نقش‌هایی واکنش دارند. می‌ترسند با بازی در نقش‌های منفی و چالش‌برانگیز، در چنین قالبی کلیشه شوند یا حتی مردم خود واقعی‌شان را هم منفی فرض کنند. وقتی پیشنهاد بازی در این نقش مطرح شد، شما هم این ترس‌ها را داشتید؟

دلیل اصلی این کلیشه شدن، به نوع نگاه کارگردان‌ها و دستیارانشان برمی‌گردد. این افراد عموماً قدرت ریسک‌پذیری‌شان کم است و وقتی بازیگری را در نقشی می‌بینند، آنها هم باز شبیه همان نقش را به او پیشنهاد می‌دهند. من در مدت فعالیت و حضورم در تئاتر، یاد گرفته‌ام به برخی نقش‌ها نه بگویم؛ نقش‌هایی که حتی شاید باعث شوند معروف‌تر شوم، اما باز به آنها نه می‌گویم و در نقش‌هایی که دوستشان ندارم، بازی نمی‌کنم. خدا را شکر، این روزها وضع تئاتر هم بهتر شده، تئاترهای خوب روی صحنه می‌روند، به لحاظ مالی شرایط بهتر شده است و مجبور نیستیم برای ادامه فعالیت و امرار معاش در هر کاری بازی کنیم.

فصل برداشت پیله‌ی ابریشم در لرستان



توصیه نیویورک تایمز؛ ته‌دیگ ایرانی بخورید



ته‌دیگ ماکارونی ارائه داد و آن را برای شام روز یکشنبه پیشنهاد کرد. در این مطلب عکسی سوسه‌انگیز از این ته‌دیگ که «افزون بر برنج، با مواد مختلفی چون نان ذرت مکزیکو نیز قابل تهیه است»، منتشر شده است. غذاهای لذیذ و متنوع از جاذبه‌های گردشگری ایران بوده و در سراسر دنیا طرفداران خاص خود را دارند.

تارنمای روزنامه نیویورک تایمز با معرفی ته‌دیگ به‌عنوان یک غذای ایرانی، امتحان آن را به خوانندگان خود توصیه کرد. به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، سام سیفون سردبیر بخش غذای این روزنامه آمریکایی، با معرفی ته‌دیگ با عنوان آنچه «ایرانیان لایه ترد و طلایی زیر برنج ایرانی می‌نامند»، دستور جدیدی برای تهیه