



## امروز شما



رای مورد سر تو خالی می کند. به جای اتم کردن و غر زدن، بهتر است علت را جویا شوی و با او همدردی کنی.

**مهر**

تو فقط به فکر منافع و خواسته‌های خود هستی و انتظار داری که او هم بدون چون و چرا و با قیرون صدقه همه چیز را بپذیرد. بهتر است او را هم به حساب بیاوری و کمی برایش ارزش و احترام قائل باشی.

**آبان**

این تعصب کور، بی‌اعتمادی را به وجود می‌آورد. کسی که اسیر بافته‌های ذهن و تصورات بیمارگونه خود باشد نسبت به همه حتی نزدیکترین دوستان خود شک خواهد کرد. باید به خود و دیگران اعتماد داشت.

**آذر**

کسی برای تو دعا می‌کند و آرزوی خوشبختی تو را دارد. هیچ چیز بهتر از دوستی و عشق نیست.

**دی**

به جای قضاوت‌های خام و نپخته می‌توان کمی صبر کرد و حوصله به خرج داد تا بعضی مسائل روشن شود. در این صورت بهتر می‌توانی داوری کنی و یا حداقل از بعضی خطاها پیشگیری نمایی.

**بهمن**

دوستان بسیاری داری اما در بین آنها تنها یک نفر هست که وضعیت تو را درک می‌کند و تو را دوست دارد. باید آن یک نفر را درست بشناسی و با کمک او بتوانی زندگی بهتری را تجربه کنی.

**اسفند**

نسبت به آنچه اتفاق افتاد نباید شپیمان باشی. اگر چیزی یا کاری خطاست باید آن را تصحیح کرد و از گذشته‌ها درس گرفت.

- فروردین**
- اردیبهشت**
- خرداد**
- تیر**
- مرداد**
- شهریور**

این روزها مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌گیری؛ اما نباید ناراحت باشی چون همه اینها از روی دوست داشتن و علاقه زیاد به توست. هر انسانی وقتی کسی را دوست داشته باشی و نگران آینده او باشد، عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهد.

به گذشته نباید بیش از اندازه بها داد. نباید اجازه داد که حوادث گذشته، زندگی حال و آینده تو را تحت تأثیر قرار دهد. روزهای خوبی در پیش داری به شرط اینکه به بهترین شکل از آنها استفاده کنی.

در برخورد با دوست و یا همسرت باید از مسائل روزمره فاصله بگیری. گریز زدن به فضایی عاطفی و رمانتیک نمک زندگی را بیشتر می‌کند. زندگی بدون عشق و عاطفه، سرد و بی‌خنده خواهد بود.

تو در راه عشق، برای دوستان خودت را فدا می‌کنی اما آنها هیچ وقت نمی‌فهمند و روزی به خودشان می‌آیند که دیر شده و تو را از دست داده‌اند؛ اما دلگیر نباش چون به زودی با کسی آشنا می‌شوی که قدر تو را می‌داند و به تو کمک خواهد کرد.

دوستان بسیاری داری اما در بین آنها تنها یک نفر هست که وضعیت تو را درک می‌کند و تو را دوست دارد. باید آن یک نفر را درست بشناسی و با کمک او بتوانی زندگی بهتری را تجربه کنی.

دوست و یا همسر، به زودی رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. او تمرکز تو را بهم زده و ناراحتی‌هایش

## طلوع روزنامه فرهنگی / سیاسی / اجتماعی / ورزشی

نوشین معراجی کارگردان فیلم «پسر» که جایزه بهترین فیلم از انجمن فیلم مسکو را از آن خود کرده، می‌گوید:

### چیزی نمی‌خواهیم جز بودجه مناسب و آزادی بیان



کارگردان فیلم «پسر» که جایزه بهترین فیلم از انجمن فیلم مسکو و جایزه اصلی بهترین بازیگر مرد از جشنواره فیلم مسکو را از آن خود کرده، می‌گوید: سینماگر از هر دولت یا سازمانی که مشغول کار است، هیچ نمی‌خواهد جز بودجه درست و مناسب و آزادی بیان و اندیشه.

به گزارش خبرنگار ایلنا، دریافت جایزه از انجمن سینمایی مسکو شاید آغاز راه برای کارگردان زن ایرانی باشد، او که در اولین گام در راه فیلمسازی بلند توانست این جایزه را از جشنواره مسکو دریافت کند. برای برخی فیلمسازان گرفتن یک جایزه و یا سیمرغ جشنواره فجر آخر راه است و دیگر تلاشی برای ساخت فیلم بهتر ندارند و کارنامه فیلمسازی آن‌ها پس از کسب جایزه رو به نزول می‌رود. نوشین معراجی کارگردان و فیلمساز زن ایرانی که با فیلم «پسر» در جشنواره مسکو در روسیه توانست موفق ظاهر شود، حالا باید به فکر ساخت اثری بهتر برای فیلم دومش باشد. فیلمی که با چارچوب هنری بودن بتواند با مخاطب عام نیز ارتباط خوبی برقرار کند. با او گفتگویی درباره فیلم «پسر» و حال و هوای این روزهای سینما داشتیم که می‌خوانید.

همین دیدگاه و عقاید فعلی به کار خود ادامه دهم، چرا که گاهی سخت‌گیری‌های بیش از حد نسبت به خود، انسان را از خویشتن خویشت دور می‌کند.

**اکنون مشغول چه کاری هستید؟**

در حال حاضر در پیش تولید فیلم کوتاه جدیدم به نام «سیان» هستم. فیلمنامه بلندم بازنویسی شده و به دنبال تأمین سرمایه برای ساخت آن در فصل پایانی سال هستم.

**شما یک فیلمساز کوتاه موفق بودید، چقدر حضور در این عرصه و ساخت فیلم کوتاه در دیدگاه شما نسبت به سینما تأثیر داشت؟ آیا فیلم کوتاه هنوز دغدغه شماست؟**

سینمای کوتاه تأثیر بسزایی در به دست آوردن تجربیات فنی و غیرفنی داشته است. بخش فنی که به هر حال قابل درک است، سالیان زیادی که صرف ساخت فیلم کوتاه شد رفته رفته بر تجربه تکنیکی من افزود، اما ماهیت فیلم کوتاه از آنجایی که بسیار انسان مینیمالیستی هستم مرا در سینمای بلند نیز درست هدایت کرد.

**سینمای فیلم کوتاه و مستند ما موفقیت‌های جهانی زیادی داشتند، شما دلیل این موفقیت‌ها را در چه می‌بینید؟**

در سال‌های اخیر شناخت آدم‌ها و فیلمسازها طبعاً نسبت به فیلم کوتاه بسیار عمیق‌تر شده است. همه مطالعه‌گر و مشاهده‌گرهای خوبی شدند و ما هم فیلمسازهای خلاق و روایت‌کننده‌های خوبی در اشل فیلم کوتاه پیدا کردیم چرا که زمان کم داستان‌گویی خلاقیت بیشتری را می‌طلبد. حجم بالایی ارائه آثار باعث آزمون‌ها و خطاهای بسیاری شد و طبعاً ما فیلمسازهای خوب و برجسته‌ای را به بدنه سینما معرفی کردیم.

**آیا حضور سلبریتی‌ها را در فیلم کوتاه مؤثر می‌دانید؟**

عمدتاً آرزوی ما در گذشته این بود که از سینمای بدنه به ساختار فیلم کوتاه افزودنی‌های مثبتی افزوده شود و اکنون با جدی گرفته شدن فیلم کوتاه این اتفاق افتاد. اگر شخص انتخاب شده درست و به جا انتخاب شده باشد، چه ایرادی دارد که یک سلبریتی باشد کما اینکه به بار فیلم می‌افزاید و فیلم در نظر مخاطب جدی‌تر جلوه می‌کند و شناخت مخاطب نسبت به بدنه سینمای کوتاه نیز بیشتر خواهد شد.

**به عنوان یک سینماگر از دولت بعدی چه انتظاری دارید؟ چگونه می‌توان سینما را از این حال بدی که امروز دچار آن شده نجات داد؟**

سینماگر از هر دولت یا سازمانی که مشغول کار است، هیچ نمی‌خواهد جز بودجه درست و مناسب و آزادی بیان و اندیشه. از دولت بعدی مانند تمامی دولت‌هایی که پشت سر گذاشتیم چیزی جز حمایت علی‌الخصوص حمایت از فیلمسازان مستقل نمی‌خواهیم، چرا که ما دستمان به هیچ جا بند نیست و اغلب مناجح ساخت فیلم‌های ما سرمایه‌های شخصی و تمام دارایی‌مان است.

**حال و روز سینمای بعد از کرونا را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟**

کرونا به سینما مانند مشاغل دیگر آسیب‌های هنگفتی وارد کرد. احساس می‌کنم اگران‌های آنلاین مردم را از سینما و حس علاقه‌مندی به پرده سینما دور کرد، چرا که همه یاد گرفتند در منزل خود با کلیک یک دکمه می‌توانند دسته جمعی فیلم مورد نظر را ببینند و هرچا که دلشان خواهد فیلم را نگه دارند و ...

این مسئله حرمت سینما را زیر پا گذاشت و من چندان علاقه‌ای به آن ندارم. دلم می‌خواهد به روزهای پیش از کرونا برگردم، اگرچه می‌دانم کمی خودخواهانه است و تکنولوژی را باید پذیرفت، اما تمامی زحمات ما وقتی معنی پیدا می‌کند که برای اولین بار روی پرده نقره‌ای به نمایش دربیاید. همچنین امیدوارم هیچکدام‌مان بیکار نمانیم، چراکه بیکاری برای هنرمند از هر دردی وحشتناک‌تر است.

**دلایل دیده شدن فیلم «پسر» در جشنواره مسکو چه بود؟ چرا مورد قبول منتقدان قرار گرفت و توانست جایزه کسب کند؟**

قصه فیلم قصه پسری است که علیرغم گذر از جوانی و بزرگسالی هنوز کودکی بی‌دست و پاست و فارغ از چهارچوب‌های جغرافیایی به مبحث انسانی و روانشناختی اشراف دارد. گمان می‌کنم همین بی‌مرز بودن داستان و تعمیم آن به تمامی آدم‌های تنهای جهان آن را مورد توجه قرار داده و خواهد داد.

**«پسر» اولین کار بلند شما بود، از اینکه در یک جشنواره معتبر جایزه گرفتید چه حسی داشتید و آیا این جایزه باعث پیشرفت شما خواهد شد یا مثل برخی فیلمسازها پس از کسب جایزه به سرانجامی و فرود نزدیک می‌شوید؟**

من به شدت هیجان‌زده شدم و خستگی کار از تنم بیرون رفت. به آینده دلگرم‌تر شدم و نسبت به خودم و کارهای آینده سخت‌گیرتر خواهم شد. این به خودی خود نکته مثبتی خواهد بود، اما سعی می‌کنم خیلی از قالب کنونی خود بیرون نیایم و با

**مضرات باور نگر دنی بستنی!**

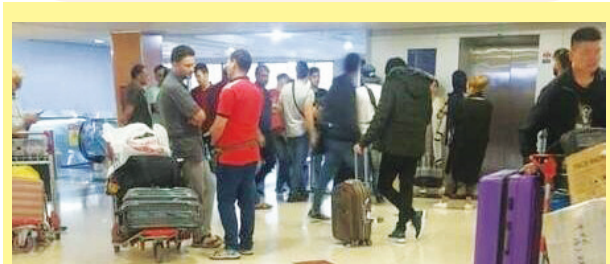
باعث پاسخ تنهایی ملایم در بدن شود. همچنین شکر می‌تواند در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کند.

حال تصور کنید بدن در مواجهه به عوامل بیماری‌زا نیازمند پاسخ سیستم ایمنی بدن است، در حالی که پیش‌تر سیستم ایمنی بدن به دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند بستنی دچار التهاب شده و درگیر آن است.



## خوانندگی

### سرانجام مسافران ایرانی سرگردان در روسیه



۳۸ مسافر ایرانی پس از سه شبانه‌روز بلاکلیفی و سرگردانی در فرودگاه روسیه به کشور بازگردانده شدند. به گزارش ایسنا، این مسافران با مجوز «Fan ID» و بلیت بازی‌های جام ملت‌های اروپا به روسیه سفر کرده بودند، اما در فرودگاه «شریتووا»ی روسیه از ورود آن‌ها به خاک این کشور جلوگیری شد. درحالی که سایر مسافران ایرانی که با همان مجوزها به روسیه سفر کرده بودند اجازه ورود پیدا کردند، ۳۸ مسافر دیگر با این نظر که اسناد و مجوزهای آن‌ها برای ورود به روسیه جعلی بوده است، از صبح روز پنجشنبه ۲۷ خردادماه تا پانجم روز یکشنبه ۳۰ خردادماه در سالن ترانزیت همان فرودگاه بدون امکانات نگه داشته شدند و شند. سفارت روسیه در تهران مدعی شده اسناد این مسافران جعلی بوده و هدف سفر آن‌ها واقعی نبوده است. در اطلاعیه‌ای که این سفارتخانه منتشر کرد، آمده «اخیراً موارد صدور غیرقانونی مجوزهای ورود به فدراسیون روسیه با استفاده از گذرنامه‌های جعلی طرفدار فن آیدی و بلیت مسابقه به بهانه تماشای فوتبال را رد کرد و درباره این که «فن آیدی» حق ورود به فدراسیون روسیه توسط برخی از شرکت‌های ایرانی افزایش یافته است.

سفارت توجیه را به این نکته جلب می‌کند که مدارک مذکور حق ورود به فدراسیون روسیه را نمی‌دهند. در صورت پرواز اتباع خارجی به روسیه با این اسناد جعلی از عبور آن‌ها از مرز جلوگیری می‌شود و دیپورت خواهند شد.

همچنین این نکته را خاطرنشان می‌سازیم که هدف واقعی سفر اتباع ایرانی به روسیه با هدف درخواستی آن‌ها غالباً مطابقت ندارد. تلاش برای سفر به روسیه برای عبور غیرقانونی متعاقب از مرز کشورهای اروپایی را نیز خاطرنشان می‌سازیم که نقض قانون است و مسئولیت کفبری به همراه دارد.

خاطرنشان می‌شویم که به خاطر شیوع عفونت ویروسی کرونا سفر اتباع ایرانی طبق مصوبه دولت فدراسیون روسیه به شماره ۶۳۵-۲۰۲۰ طبق گذشته محدود است. در صورت تغییر نظام جاری متعاقباً سفارت فدراسیون روسیه در جمهوری اسلامی ایران اطلاع‌رسانی خواهد کرد.

سفارت ایران در روسیه نیز پس از سرگردانی این مسافران، در بیانیه‌ای شد که از حدود ۲۵۰ مسافر ایرانی که با پرواز شرکت هواپیمایی ایرفلوت روز پنجشنبه ۲۷ خردادماه وارد مسکو شدند، برخی از مدارک ارائه‌شده از سوی ۳۸ نفر از مسافران مورد تأیید مسئولین پلیس مرزی روسیه قرار نگرفته و همچنین اظهارات این مسافران نیز مغایر با هدف سفر آن‌ها بوده است. همان‌طور که در خبر منتشرشده نیز ذکر شده تعدادی از این شهروندان کودکان خردسال و افراد مسن و بیمار هستند.

**عکس روز:**

**حال و هوای ولادت امام رضا (ع) در مشهد**

عکس روز: مشهد



## شهروند عکاس

عکس‌های حرفه‌ای خود را با کیفیت مطلوب به آدرس ایمیل روزنامه طلوع ارسال

toloudaily@gmail.com

کنید تا در روزنامه درج گردد