

کی از احوال پرسی های تکراری دست برمی داریم؟

احوال پرسی های روزمره برای همه ماتکراری و خسته کننده شده است. انگار همه مان یک وظیفه داریم که باید هر روز و همیشه تکرارش کنیم بدون این که حتی انتظار پاسخ یا واکنش خاصی از طرف مقابل داشته باشیم. نه خودمان ونه دیگران در قبال احوال پرسی های روزمره هیچ وقت حال واقعی مان را توضیح نمی دهیم و هر گز هم انتظار نداریم وقتی خیلی سریع با کسی سلام و احوال پرسی می کنیم او شرح حال کاملی از خودش به ما بدهد. «سلام، چطور ی، چه خبر؟» شده است و روز زبان مادر حالی که این نهرسم ادب است ونه نشانی از احترام و محبت در خودش دارد. خیلی مهم است که موقع احوال پرسی کلمات را چطور ادا می کنید. مثلا همین که با صدای گرم و واضح سلام کنید معمولا احساس خوبی به طرف مقابل می دهید تا این که یک سلام شل و نصفه و نیمه بدهید و بگذرید. خیلی وقت ها ممکن است اطرافیان، دوستان یا خانواده ما حال خوشی نداشته باشند اما در جواب «چطوری» بگویند «خوبم یا ای می گذره». همیشه نباید منتظر کلمات بود. گاهی چهره ها و فرم چشم های افرادی گوید خسته اند، حال شان خراب است، در داند یا خیلی خوب و شاد هستند. تکرار احوال پرسی های بی فایده و روزمره اصلا جالب نیست. برای این که نشان بدهیم آدم های اطراف مان برای مان مهم هستند و آداب معاشرت اجتماعی را می دانیم بهتر است به صورت شان دقت کنیم و اگر کمی خسته و ناراحت به نظر می رسند علت آن را بپرسیم. باروی خوش و گرم سلام کنیم و به سرعت نور و از روی وظیفه عبارت های «چه خبر، چه کار می کنی، متشکرو سلامت باشی» را پشت سرهم فقط نکنیم. فقط کافی است کمی بیشتر از همیشه حواس مان به اطراف مان باشد.

همراه با باز یگر نوجوان فیلم «پاستار یونی» که به زودی با «تپلی و من» به سینما بر می گردد

سر صحنه مشق می نوشتم

مطلبی میر جانیان | روزنامه نگار

گفت وگو

فیلم «پاستاریونی» را دیده اید؟ این فیلم که چندماه پیش اکران و حالا هم در شبکه نمایش خانگی توزیع شده، روایت دو نوجوان بامزه است که والدین شان صاحب رستوران هستند و با هم رقابت دارند. «سامیار محمدی»،

آموزش، تئاتر، دوربین و بقیه قضا یا



«قهرمانان کوچک»، «محکومین»، «آس و پاس»، «پاستاریونی»، «خشم و هیاهو» و حالا «تپلی و من»؛ این ها فقط بخشی از کارهای مهمان امروز ماست. حتما می خواهید بدانید سامیار چطور وارد حرفه بازیگری شده است، می گوید:

«سه ساله که بودم در کلاس بازیگری شرکت کردم. البته اصلا کلاس های خاصی نبود که استادش از بازیگران و هنرمندان معروف باشند. بعد از دوره های آموزشی در چند تئاتر بازی کردم و کارگردان هایی که به تئاتر می آمدند، برای فیلم های شان دعوت می کردند. اوایل بازی کردن روبه روی آدم معروف ها برایم سخت بود و کلی استرس را تحمل می کردم. به مرور که در چند فیلم بازی کردم و کارگردان ها تماس گرفتند و برای کارهای بعدی دعوتم کردند، کم کم به این باور رسیدم که می توانم بازی کنم».

عکس های یادگاری را عشق است!

سامیار درباره حال و هوای مشهور بودن، می گوید: «اوایل اصلا به شهرت فکر نمی کردم و به خاطر معروف شدن نبود که بازیگری می کردم. عشق دوربین بودم و برای همین اصرار داشتم که به کلاس بازیگری بروم. اما حالا شرایط فرق می کند. عاشق شهرت شده ام. هنوز خیلی معروف نشده ام و منتظر زمانی هستم که به همه امضا بدهم و با طرفدارانم عکس یادگاری بگیرم. البته فکر نکنید که فقط به خاطر شهرت بازی می کنم. صادقانه بگویم که الان یک چیز برایم اهمیت دارد و آن تجربه است. بازیگری آموزش، استعداد و تجربه می خواهد.

کسی که استعداد بازیگری نداشته باشد اصلا نمی تواند جلوی دوربین برود. اما اگر استعداد این کار را داشته باشد، با کمی آموزش یاد می گیرد که سر صحنه برای هر اتفاقی و در هر موقعیتی باید چه واکنشی نشان دهد. هر دوی این ها در نهایت به تجربه ختم می شود. چون اگر استعداد داشته باشید و آموزش هم ببینید اما استرس این کار را تحمل و با سختی های آن دست و پنجه نرم نکرده باشید، این حرفه را نمی شناسید و به موفقیت چندان نمی رسید. مثلا خیلی ها هستند که از بیجگی بازی می کردند ولی حالا هیچ خبری از شان نداریم. من می خواهم از تجربه کار استفاده کنم، کارگردانی یاد بگیرم و چند سال دیگر فیلم بسازم. شاید برای بازیگران فراموش شده هم فضایی فراهم کنم که خودشان را دوباره به مردم معرفی کنند و دیده شوند».

این هنرپیشه های سخت کوش!

دوست نوجوان مان ادامه می دهد: «خیلی از نوجوان ها از من می پرسند که چطور می توانند بازیگر شوند. من معمولا به آن پیشنهاد می کنم که فکر کنند و افعا چرا به این حرفه علاقه دارند. بازیگری اصلا کار راحتی نیست، هنرپیشه ها به اندازه بقیه شاغل ها در رشته های دیگر، سختی می کشند اما سختی های این کار دیده نمی شود. همه فقط فیلم را می ببیند و فکر می کنند که چقدر به ما خوش می گذرد! بازیگرها برای فیلم برداری باید بعضی وقت ها صبح زود یا

رفقا سلام!

چیزی از «سابیر کندریا» به گوش تون خورده؟ انصافا اسمش خیلی نسیکه ولی اصلا چیز باحالی نیست. وقتی دردی یا مشکلی احساس می کنیم به جست و جوی چیزی به که به فکرش می افتیم و شروع می میاد که فکر می کنیم به علایم و اووووه! کلی درد و مرض جلوی چشم من میاد که فکر می کنیم به همه شون مبتلا هستیم. از اون بدتر فکر می کنیم توصیه های اینترنتی واقعا به کارمون میاد و حالا بماند که چه اضطرابی رو تجربه می کنیم. چه کار به اصلا؟ پزشک ها و روان شناس ها، کلی درس خوندن که این طور مواقع، اصولی کمک مون کنن، مگه نه؟ پس «نه به گوگل کردن هر چیزی در هر موقعیتی»

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۳
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

مینی مهارت

خوشمزه ایتالیایی

الهام حبشی | روزنامه نگار

اگر اهل کافه گردی باشید و تجربه صرف صبحانه در رستوران های متنوع شهر را داشته باشید، حتما تا به حال طعم خوش و مجذوب کننده املت سرزمین های مختلف را چشیده اید. املت هایی که برای چشیدن طعم هریک از آن ها، ناگزیر به پرداخت مبلغی بین ۱۵ تا ۳۰ هزار تومان خواهید بود. املت، همین خوراک ساده ای که ما ایرانی ها آن را با ترکیب ساده ای از تخم مرغ، گوجه فرنگی، رب و اندکی فلفل و ربان می شناسیم، در دیگر کشورها به ده ها روش می شود. به عنوان نمونه املت ایتالیایی یکی از افسون کننده ترین ترکیباتی است که از تلفیق ذرت، نخودفرنگی، هویج و سیب زمینی با قارچ و تخم مرغ به دست می آید. یک ترکیب افسانه ای که مزه اش دل هر سلیقه ای را به دست می آورد. تنها کافی است تمامی اجزای این املت را به استثنای تخم مرغ و قارچ در آب داغ بجوشانید. سپس سیب زمینی، هویج و قارچ را تا حد امکان ریز کنید و با دیگر مواد همراه سازید. در آخرین مرحله، مواد نهایی را به دست روغن حرارت دیده بپسارید. یادتان بماند که بهتر است این املت را در تابه ای کوچک طبخ کنید، چرا که با برگرداندن مواد در تابه های بزرگ، ظاهر یکدست و شکل املت به هم خواهد خورد. شاید اندکی اغراق به نظر بیاید اما به شما اطمینان می دهم طعم این املت به قدری فریبنده است که به راحتی می تواند با دیگر غذاهای جذاب فست فودی رقابت کند.

آثار شما

آثار منفی بزرگ شدن بر تنبلی

یگانه حاجی آبادی | ۱۶ ساله

تنبلی چیز خیلی خفنی است. مفهوم کلی اش هم این است که یا می توانی یا باید کاری را انجام بدهی ولی حال نداری و حشش نیست. مثلا شب روی تخت دراز می کنی و یکپهو می بینی عه! چراغ اتاق روشن است. در آن لحظه ترجیح می دهی تخم چشمت از کاسه در بیایی و مویرگ هایش پاره شود و لا به های شبکه و عنبیه و قرنیه و زجاجیه از هم گسسته شود ولی آن چراغ لعنتی را خاموش نکنی. (بی نوشت: اگر تک فرزند هستی، خودتان را به خواب بزنید. بالاخره یک نفر می آید و چراغ ها را خاموش می کند. اگر خواهر دارید، صدایش بزنید بیاید چراغ را خاموش کند. دیر می آید، غرغر می کند، منت می گذارد ولی بالاخره می آید و می گوید شب بخیر گلم! او چراغ را خاموش می کند. ولی اگر برادر داری، باشو عزیز! خودت را خواب و خوار و خفیف نکن. چراغ اتاق را خاموش کن. سراه چراغ اتاق برادر تر ا هم خاموش کن). یا مثلا بعضی وقت ها تنبلی ات می شود تکالیفات را انجام بدهی. آن قدر به بهانه آوردن برای نوشتن فکر می کنی که اگر روی مسائل سه مجهولی کار می کردی، حداقل به سه چهار تاره حل قانع کننده با جواب می رسیدی. یک مدل تنبلی هم هست که هر کس بگوید «من نداشتم» یعنی تا حالا زندگی نکرده، فقط زنده مانده؛ تنبلی مسواک! حتی

عجایب

نقاش ساده ای که میلیاردر شد

شانس، گاهی از جایی که فکرش را نمی کنیم وارد زندگی ما می شود. خیال کنید نقاش ساده ای هستی که در دیوار خانه ها و ادارات را رنگ می زنی، در یکی از پروژه های تان قرار می شود دیوار های یک شرکت بزرگ را رنگ بزنید و همین اتفاق تحولی در زندگی تان به وجود می آورد. این اتفاق برای «دیوید چو» افتاده است. سال ها قبل که فیس بوک تازه راه افتاده بود، این نقاش برای رنگ زدن دیوار های این شرکت به کار گرفته می شود اما در آن مقطع زمانی به دلیل مشکلات بودجه ای، در ازای دستمزد، سهام شرکت فیس بوک به او واگذار می شود. حالا سهام دیوید حدود ۲۰۰ میلیون دلار ارزش دارد و جالب این است که او آن مان درباره قبول سهام شک داشته و به اجبار پذیرفته است!

مردی که قلبش توی کوله پشتی بود

گرفتن یک عضو پیوندی کار ساده ای نیست. اعضای بدن به تعداد کافی برای همه نیازمندان وجود ندارد و خیلی ها مجبورند مدت ها منتظر عضو پیوندی بمانند. «استن لارکین» ۲۵ ساله، پیش از دریافت قلب پیوندی توانست حدود ۱۷ ماه با یک قلب مصنوعی که خارج از بدنش قرار داشت زندگی کند. او در این مدت از یک دستگاه حدود ۶ کیلو گرمی استفاده می کرد که داخل کوله پشتی اش قرار داشت و عمل پمپ کردن خون را برای بدنش انجام می داد. در نهایت بعد از ۱۷ ماه زندگی با قلبی داخل کوله پشتی، لارکین توانست قلبی دریافت کند و به زندگی عادی برگردد.

منابع: برترین ها، جام نیوز

کالری

از نظر روحی احتیاج دارم با لشم همیشه هر دو سمتش خنک باشه.



اندو آجر: محمد علی محمد پور، سعید مرادی



بچه های دندان پزشک ها را هم گاهی شیطان گول می زند. شیطان است دیگر، شوخی که نیست، وقتی عملیات به اتمام می رسد، می توانی غیور مرانه به خودت بی سیم بزنی و بگویی: «از خودم به خودم! عملیات پیچش مسواک به پایان رسید. تبریک میگم فرمانده». و اما دل های تان را می خواهم ببرم پیش نا امید کننده ترین و بدترین تاثیر بزرگ شدن روی تنبلی که همانا از بین رفتن تنبلی «خودتونماشین به خواب بزن که بابات بغلت کنه ببره خونه و تخت بخوابونه و پتوروت بکشه» است. بایک تیردونشان می زد؛ هم بیدار نمی شدی، هم مسواک نمی زدی. آن شب غم انگیز بارانی راه یاد دارم که پدرم گفت: «پاشو دیگه نمی خواد خودتو به خواب بزنی. خرس گنده شدی هنوز می خوای من بغلت کنم؟ پاشو دیسک کمر گرفتم». من البته تمام تلاشم را کردم که نقشم را به خوبی ایفا کنم ولی پدرم با جمله «آدم خوابو میشه بیدار کرد ولی آدمی که خودشو به خواب زده، نه» تیر به خلاص راز د. همان لحظه به خودم بی سیم زدم: «متأسفانه عملیات با شکست روبه رو شد. خسته نباشی. پاشو هیکلتو جمع کن که هم باید بیدار شی، مهره ابری، هم چشماتو خمار نگه داری که بگی آم من واقعا خواب بودم. هم لباساتو عوض کنی و از همه بدتر باید مسواک بزنی».

