

### امروز شما

**متولدین فروردین:** اخیرا بیش از عقل بر احساسات تان تکیه کرده اید و این موضوع ممکن است در چنین روزی برایتان درسساز شود؛ اما نگران نشوید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که صبر داشته باشید.

**متولدین اردیبهشت:** امروز زمان آن است تا به خوبی بدرخشید و خودتان را به اطرافیان نشان دهید. اعتماد به نفس شما در حال حاضر بیشتر از همیشه است طوری که خودتان هم باورتان نمی شود که تا این حد خودتان را باور کرده اید.

**متولدین خرداد:** احساس می کنید در جایگاهی که شایسته تان است قرار ندارید و مدام مانند اسباب بازی از این سو به آن سو می روید. نگران نباشید زیرا این شرایط موقتی است و به زودی همه چیز همان طور که شما می خواهید پیش می رود.

**متولدین تیر:** آیا این روزها تمرکز و آرامش لازم را برای انجام کارهایتان ندارید؟ روزهای شلوغی در پیش است و باید سخت برای آنها خودتان را آماده کنید.

**متولدین مرداد:** ممکن است احساسات گول تان بزنند و شما را به راهی غلط هدایت کنند، بنابراین سعی کنید در حال حاضر تسلیم فکر و خیال خود نشوید و کمی عاقلانه تر به مسائل نگاه کنید.

**متولدین شهریور:** احساس می کنید که روحتان گم شده و شما به آرزوهایی که در سر داشته اید، نرسیدید. شاید انرژی لازم را داشته باشید اما آنچه اهمیت دارد این است که باید آنها را در مسیر درستی هدایت کنید.

**متولدین مهر:** اگر می خواهید به مسائل اطراف تان نظم دهید، بهتر است از خودتان شروع کنید. انتظار نداشته باشید که دیگران مراقب شما باشند و آرزوهای شما را برآورده کنند. شما خودتان باید برای هدف هایی که در سر دارید، دست به کار شوید.

**متولدین آبان:** درگیر ذهن تان هستید. ایده های زیادی به ذهن تان رسیده طوری که احساس می کنید در آنها غرق شده اید. نگذارید این افکار انرژی شما را بگیرند و نگران تان کنند زیرا هیچ کدام شان هنوز واقعیت ندارند.

**متولدین آذر:** در دامی گیر افتاده اید و راهایی برایتان سخت شده است. در این شرایط سعی کنید گذشته را در تصمیم گیری هایتان دخیل نکنید و بر اساس شرایط حاضر مسائل را بسنجید.

**متولدین دی:** شما عاشق حرف زدن هستید و از دیگران هم انتظار دارید که حرف هایتان را تمام و کمال بشنوند. اخیرا ایده های زیادی به ذهن تان خطور کرده که دوست دارید آنها را با دیگران هم به اشتراک بگذارید.

**متولدین بهمن:** در حال حاضر سعی دارید کنترل اموری را به عهده بگیرید. این مسئله شما را از زندگی روزمره ای که داشته اید، جدا کرده و مجبور شده اید برخی از برنامه هایتان را تغییر دهید.

**متولدین اسفند:** دوست دارید با قدرت زیاد در مسیری مستقیم حرکت کنید اما احساسات تان گاهی شما را از مسیر اصلی منحرف می کنند. سعی کنید جلوی آنها را بگیرید تا مانع پیشرفت تان نشوند. امروز عقل و احساس شما بهم گره خورده و نمی توانید آنها را از هم جدا کنید طوری که تصور می کنید سربایی که می بینید هم واقعی است.

### داستان خداحافظی کامبیز دیرباز از شبکه های اجتماعی اینستاگرام، نفعی برایم نداشت



«با سپاس از شما عزیزانی که فرهنگ ایران زمین را سربلند نگه داشتید و به نشانه اعتراض به افرادی که حرمت شما را نادیده گرفتند، این صفحه فعلا سفید خواهد ماند.» این از نوشته های کامبیز دیرباز در صفحه اینستاگرامش است. صفحه او پس از حضورش در برنامه مناسبتی شبکه سه برای مسابقه فوتبال پرسپولیس - استقلال در ۲۷ فروردین امسال مورد حمله نظرات ناپسند برخی افراد قرار گرفت تا جایی که این بازیگر تمام تصاویر خود را حذف کرد. به سراغ او رفتیم تا شرح ماجرا را از زبان خودش بشنویم.

**حضور شما در شبکه های اجتماعی مختص به اینستاگرام بود چه شد یکباره پس از کامنت های نامناسب برخی افراد، با حذف پست های خود به فعالیت تان ادامه ندادید؟**

فکر می کردم اینستاگرام یک پل ارتباطی است. پس از فراگیر شدن اینستاگرام، به نظر می رسید هر فرد یک مجله اختصاصی به سردبیری خود دارد و مطالب مورد علاقه اش را در آن نشر می دهد. از این زاویه نگاه می کردم که افراد می توانند به راحتی و به شکل مستقیم نظراتشان را بنویسند و دیگران از آن مطلع شوند. باید فرهنگ استفاده از چنین شبکه هایی وجود داشته باشد. وقتی افرادی فرهنگ استفاده از یک ابزار را ندارند (نمی دانم نامشان را چه می توان گذاشت) به راحتی هرچه از دهانشان بیرون می آید، نثار دیگران می کنند. نه این که تحمل چنین رفتارهایی را نداشته باشم بلکه اصلا معنی ندارد که شرایط و بستری مهیا کنم تا فردی اجازه این قبیل رفتارها را داشته باشد؛ بنابراین به محض نوشته شدن نظرات نامناسب، صحفام را غیرفعال کردم.

**در حال حاضر در شبکه های اجتماعی دیگری حضور ندارید؟**

به سراغ شبکه های ممنوع نمی روم و در شبکه های آزاد مورد استفاده بیشتر افراد حضور دارم، اما تا جایی که می دانم فقط اینستاگرام امکان چنین ارتباطی را می داد. **کانال تلگرام هم می تواند چنین فضایی در اختیار تان قرار دهد.**

کانال تلگرام ندارم. ترجیح دادم بعد از این اتفاق زحمت را روی دوش مطبوعاتی ها بیندازم. پیش از آمدن اینستاگرام پل ارتباطی من و مخاطبان خبرنگاران بودند و از آنها به دلیل این واسطه گری تشکر می کنم. بعد از ظهور اینستاگرام تصور کردم شخصا می توانم این ارتباط را برقرار کنم. در حال حاضر به چند سال پیش بازگشتم.

**به نظراتان روزی به شبکه های اجتماعی بازمی گردید؟**

اگر احساس کنم بستر فراهم است و این

### خواندنی ها

**پالتوی رضاخان، ضد عفونی شد**

زدگی و اسیدی شدن این لباس شده است. به دلیل جنس ترکیبی این لباس که شامل پشم، خز سمور و پوست بره است، روش مرمت رنگ قهوه ای است و آستر آن با پوست حدود ۲۵ پوست سمور ایرانی دوخته شده است دچار آسیب هایی نظیر بیدزدگی و خشکی شدید بود که پس از بررسی های کارشناسی مشخص شد شرایط اقلیمی سعدآباد و همچنین نبود سیستم کنترل دما و رطوبت هوشمند در موزه و مخزن این کاخ موزه باعث آفت



### واکنش علی دوستی به سوژه شدن عکس بدون آرایش اش

انتشار یک عکس بدون آرایش اش از ترانه علی دوستی باعث واکنش این بازیگر شد. به گزارش جام جم سیمنا، به تازگی عکس بدون گریم ترانه علی دوستی در فضای مجازی دست به دست چرخید و واکنش های زیادی را به دنبال داشت. این اتفاق باعث شد ترانه علی دوستی در صفحه شخصی خود منتشر کند: این عکس بی آرایش صورت بی آرایش منه. هیچ وقت مخفی نشدم چون ازش راضیم و به هر جا در زندگی رسیدم با همین چهره رسیدم.

انتشار یک عکس بدون آرایش اش از ترانه علی دوستی باعث واکنش این بازیگر شد. به گزارش جام جم سیمنا، به تازگی عکس بدون گریم ترانه علی دوستی در فضای مجازی دست به دست چرخید و واکنش های زیادی را به دنبال داشت. این اتفاق باعث شد ترانه علی دوستی در صفحه شخصی خود منتشر کند: این عکس بی آرایش صورت بی آرایش منه. هیچ وقت مخفی نشدم چون ازش راضیم و به هر جا در زندگی رسیدم با همین چهره رسیدم.



عکس: ایمان احمدی



### برای کسب سیمرغ امسال



کارگردان فیلم سینمایی «نگار» گفت: این فیلم در روزهای پایانی تدوین به سر می برد. به گزارش جام جم سیمنا، رامبد جوان درباره آخرین اخبار فیلم سینمایی «نگار» افزود: در روزهای پایانی تدوین فیلم به سر می بریم و این فیلم وارد مرحله ساخت موسیقی و صداگذاری شده است.

رامبد جوان در فیلم تازه اش به یک ماجرای جنایی پرداخته است. جایی که نگار جواهریان نقش دختری به نام نگار را بازی می کند. او دختر خانواده ای نیمه مرفه و اصیل است. پدر او در یک معامله اقتصادی شکست خورده و به خاطر فشارهای زیاد مرده است. این تحلیل است که پلیس از مرگ او اعلام می کند اما نگار این تحلیل را باور ندارد و تصمیم می گیرد که روزهای آخر پدر را مرور کند تا به اصل ماجرا پی ببرد.

پیمان معادی، نگار جواهریان، علیرضا شجاع نوری، اشکان خطیبی، مانی حقیقی، آتیلا پسیانی، افسانه بایگان و فریسا کامران در این فیلم ایفای نقش می کنند.

عده ای این فیلم را یکی از شانس های سی و پنجمین جشنواره فیلم فجر برای کسب سیمرغ می دانند.

از نگاه دوربین