

امروز شما

متولدین فروردین: امروز داشتن نظم و ترتیب در کارهایتان می تواند بسیار دشوار باشد اما خوشبختانه این وضعیت شما شاکه و شکایت دیگران را برایتان به همراه نخواهد داشت، چرا که آنقدر سرگرم کارهای خودتان هستید که حتی متوجه این حالت شما نخواهند شد.

متولدین اردیبهشت: شما ترجیح می دهید بر اساس واقعیت های قطعی و تغییرناپذیر تصمیم گیری کنید. با این وجود در حال حاضر منطقتان امروز خیلی خوب کار نمی کند و می تواند باعث شود تصمیمات اشتباهی بگیرید.

متولدین خرداد: امروز ممکن است دوستانتان طوری رفتار کنند که انگار برای ناراحت نکردن شما موضوع مهمی را نادیده گرفته اند. با این حال شما به طور غریزی وقتی دیگران دارند رازی را از شما مخفی می کنند متوجه این مسئله می شوید و اصلا دوست ندارید کسی برایتان نقش بازی کند.

متولدین تیر: شما از صمیم قلب می خواهید وعده و وعیدهای زیادی که شما را تحت فشار قرار داده و به دیگران داده اید را عملی کنید. متأسفانه اگر منطقی رفتار نکنید خودتان را در این راه دچار ناامیدی خواهید کرد.

متولدین مرداد: امروز هیچ محدودیتی برای افکار و افکار وجود ندارد و می توانید خیلی فراتر از زمان حال بروید. شما می توانید هر جا که نگاه می کنید فرصت ها و موقعیت های بسیاری را ببینید اما اگر ببینید در موقعیت دشواری گرفتار شده اید و کسی هم از شما حمایت نمی کند به طرز ناخوشایندی غافلگیر خواهید شد.

متولدین شهریور: به نظر می رسد که رابطه عاطفیتان در حال حاضر دارد نقطه عطفی را پشت سر گذارد و ناگهان متوجه خسته هایی می شوید که پیش از این نیازی به آنها حس نکرده بودید و این موضوع شما را معذب کرده است.

متولدین مهر: امروز اشتباه در برقراری ارتباط می تواند لحظات خجالت آمیزی را به وجود بیاورد، به ویژه اگر نیاز دیگران به آزادی یا نیازی که شما به داشتن ثبات احساس می کنید در تعارض باشد. خوشبختانه شما این انرژی و آمادگی را دارید که پروژه کاری تازه ای را شروع کرده و آن را تا پایان ادامه دهید.

متولدین آبان: امروز تفکرات شما بیش از این که دقیق و واقع بینانه باشند تحت تاثیر اتفاقات اطرافتان قرار دارند. شما کردن در دریای احساسات می تواند خطرناک باشد، با این حال می توانید شما را از عمیق ترین خواسته هایان آگاه کند و اگر بدانید که در زندگیات چه می خواهید با شور و اشتیاق بیشتری به دنبال خوشبختی خواهید بود.

متولدین آذر: شما باید به وضعیت روحی خود اهمیت داده و بیشتر به مسائل معنوی بپردازید. با این حال، با داشتن به معنویات در حالی که دارید برای رسیدن به اهداف بلند مدت خود تلاش می کنید، به ویژه با توجه به قضاوت هایی که دیگران از رفتار شما می کنند، کاری دشوار و چالش برانگیز به نظر می رسد.

متولدین دی: امروز در وجودتان بین تمایلی که به حفظ شرایط فعلی دارید و میل عجیب به زیر رو کردن همه چیز چالش به وجود آمده است که باعث می شود افکارتان از حالت معقول و عمل گرا خارج شده و بیشتر حالت خیال و رویا به خود بگیرند.

متولدین بهمن: شما احساس می کنید که به کمی هیجان نیاز دارید و اعتقاد دارید که کارها و تفکر خلاقانه شما را از این احساس سردرگمی رها کرده و حالتان را بهتر خواهند کرد اما اگر بخواهید واقع بینانه نگاه کنید موضوع چیز دیگری است.

متولدین اسفند: شرایط کیهانی موجود باعث شده اند که امروز رفتار خیلی منطقی و عاقلانه ای نداشته باشید. ممکن است داستان های بی سر و ته برای دیگران تعریف کنید و برای به دست آوردن تحسین آنها چیزهایی بگویید که از حقیقت فاصله دارند. متأسفانه دروغ های کوچک و به خیال خودتان مصلحتی می تواند مشکلات پیچیده ای برای شما ایجاد کنند.

خواندنی

رانندگی این مرد بدون دست محشر است



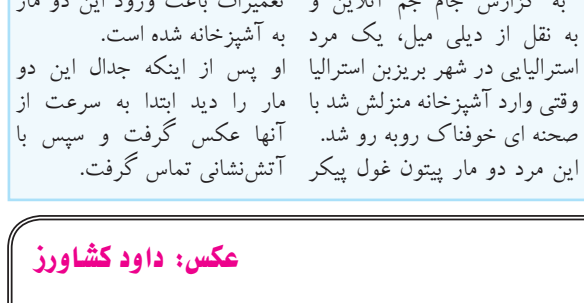
رانندگی مردی بدون دست همه از دست داد اما علاقه شدیدی به یاد گرفتن رانندگی داشت. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، یک مرد هندی که دستان خود را از دست داده بود، توانست گواهینامه رانندگی خود را بگیرد. او از پای راست خود برای کنترل فرمان و از پای چپش برای عوض کردن دنده استفاده می کند.

پلاک خودروی ۳۳ میلیون درهمی یک هندی در امارات!



یک هندی برای خرید پلاک خودرو با یک شماره خاص در امارات، مبلغ ۳۳ میلیون درهم پول پرداخت کرد. این پلاک خاص خودرو به شماره D5 دبی در مزایده اداره راه و حمل و نقل دبی به یک هندی به نام «راجا سوهانی» فروخته شد.

جدال خوفناک دو مار غول پیکر در آشپزخانه



یک شهروند استرالیایی با دیدن جدال دو مار غول پیکر در آشپزخانه منزلش شوکه شد. به گزارش جام جم آنلاین و به نقل از دیلی میل، یک مرد استرالیایی در شهر بریزبن استرالیا وقتی وارد آشپزخانه منزلش شد با صحنه ای خوفناک روبه رو شد. آنها عکس گرفت و سپس با آتش نشانی تماس گرفت.

بازیگر معروفی که به خاطر عشقش ۴۰ کیلو لاغر شد!

دواند تا مرحله ای که ۸سال از بازیگری و کار در سینما دور افتاد. **به سبک متفاوتی ۴۰کیلو لاغر شد** و ویژگی مثبت خانم قربان پور این بود که علاوه بر آشنایی با امور رژیم درمانی سابقه تحصیل روانشناسی را هم دارد و دوره ای مددکاری هم کرده است، به همین دلیل او خیلی ریشه ای تر می شود. من به همراهی او در مدت یک سال ۴۰کیلوگرم لاغر شد و تنها این کار را با یک برنامه و رژیم غذایی انجام ندادم. من با کمک او سبک زندگی ام را به کلی عوض کردم. برای همین است که من برایش جایگاه خیلی ارزشمندی قائم و همیشه سیاستگذار هستم. خدا را شکر با مدیریت ایشان مشکلی پیدا نکردم. افراد چاق این تجربه را دارند که با شروع رژیم مشکلاتی سراغشان می آید. خب ریزش مو که بسیار طبیعی است. من از اول کم پشتی مو را داشتم اما این ریزش را کنترل کردم و طوری برنامه غذایی را دنبال کردم که بعد از ۴۰کیلو لاغری مشکلی هم برای پوستم به وجود نیامد.

شمس زندگی ام را پیدا کردم یکی از دلایلی که باعث شد من با روش خانم قربان پور ارتباط خوبی برقرار کنم این بود که او به من کمک کرد در کنار استاندارد کردن رژیم غذایی جایگاه کاری و حرفه ای ام را دوباره پیدا کنم. او از من خواست تمام قصه های ناتمام زندگی ام را تمام کنم. به دانشگاه برگردم و تدریس را ادامه دهم یا فیلمی که بنا داشتم بسازم و نصفه کاره رهاش کنم را دنبال کنم چون از نگاه او همه اینها با ماجرای چاقی من در ارتباط بود.

مشکلات هورمونی اشتباهی را چند برابر کرد البته همه تقصیرها گردن طب سوزنی نیست. کم کاری تیروئید، مشکلات هورمونی و افسردگی که پیدا کردم هم به اضافه وزن و چاقی دامن زد. اینها همه دست به دست هم دادند تا مرا چاق کنند. بعد از همه این ماجراها یک دوره ای کارم را کنار گذاشتم که باز به افسردگی دامن زد. این روند و مصرف داروهایی برای کنترل هورمون ها یا مصرف قرص اعصاب باعث شد که من بیشتر از همیشه منفعل شوم و فقط بنشینم و غصه بخورم و روز به روز چاق تر شوم.

سکانس سوم: عشق و زندگی بعد از شکست عاطفی افسرده و بیکار شدم. افسردگی بیماری بسیار موذی و خرنده ای است. جوری سراغ آدم می آید که فرد اصلا متوجه نمی شود به افسردگی مبتلا شده است. اولش با تغییرات ساده ای نمایان می شود. مثلا احساس می کنی حوصله انجام کاری را نداری. حوصله خرید لباس تازه نداری، حوصله مهمانی رفتن را نداری، به مرور دوست نداری در اجتماع حاضر شوی و کارت را ترک می کنی. در این مرحله دوست داری پتو را بکشی روی سرت و فقط بخوابی. در دوره ای از زندگی مشکل عاطفی داشتم. کسی را خیلی دوست داشتم. او ازدواج کرد و بعد از ازدواج او من دچار این حالت شدم و به مرور این ماجرا در من تقویت شد و ریشه



شهره لرسناتی، بازیگر «زیر درخت هلو» ناگفته های درباره عشق، ازدواج و سبک زندگی می گوید.

به گزارش جام جم آنلاین از رننا، شهره لرسناتی از جمله معدود بازیگرانی است که باید یکبار با او هم صحبت شوید تا مهربانی و صداقتش را بی واسطه درک کنید.

اگرچه او در سالهای گذشته در عرصه سینما و تلویزیون کم کار بوده اما قلیش به عشق سینما تپیده و در تمام این سالها با نگارش فیلمنامه و مجموعه داستانهای متعدد ارتباطش را با این عرصه حفظ کرده است.

شهره لرسناتی در این سالها علاوه بر نوشتن، شاخ غول را نیز شکسته است و در عرض یک سال، با ۴۰کیلو اضافه وزن خداحافظی کرده است. او در این مصاحبه از مهم ترین انگیزه اش برای کاهش وزن با هوادارانش صحبت کرده است.

سکانس اول: زندگی در تهران

پارگی مویرگ کارم را به اوژانس کشاند گاهی وقتها که احساس می کنم بیماری یا مسئله ناشناخته ای سراغم آمده و برایم قابل پیش بینی نیست سریع به پزشک مراجعه می کنم. یک بار یکی از دوستانم به خانم آمده بود. من مشغول نماز خواندن بودم. در حالت رکوع ناگهان احساس کردم مایی گرم از زانویم من خارج شد. به زانویم نگاه کردم دیدم خون است. خیلی سریع دستمال روی زانویم گذاشتم و با دوستم اوژانس گرفتم و به اوژانس رفتم. در این مدت خیلی استرس کشیدیم. کمی منظر شدیم تا مقدمات کار آماده شود. برستار آمد و پارچه سبز انداختند و تجهیزات آماده کردند براساس حرف ما راگی در ناحیه زانو دچار پارگی شده.

خلاصه دستمال را که از روی زانویم برداشتم به دچار از خونریزی خبری بود نه از موضعی که دچار جراحی شده بود. هیچ خبری نبود و ما و پزشک فقط همدیگر را نگاه کردیم. موقعیت خنده داری بود. دوستم می گفت تو با این شلوغ بازی آبروی من را بردی. من با اینکه لرم و باید شجاع باشم ولی گاهی کارهایی می کنم که برعکس می شود. خلاصه این اتفاق به اسم من ثبت شده و تا اتفاقی می افتد همه به شوخی می گویند حتما باز رگت پاره شده. خارج از شوخی من آدم صبوری هستم و در مقابل درد مقاومم. اما نمی دانم ماجرای زانو

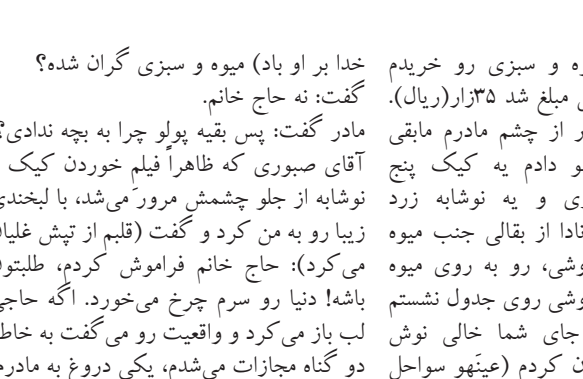
عکس: داود کشاورز



از نگاه دوربین

خدا بر او باد) میوه و سبزی گران شده؟ گفت: نه حاج خانم. مادر گفت: پس بقیه پولو چرا به بچه نادادی؟ آقای صبوری که ظاهرا فیلم خوردن کیک و نوشابه از جلو چشمش مرور می شد، با لبخندی زیبا رو به من کرد و گفت (قلبم از تپش غلیان می کرد): حاج خانم فراموش کردم، طبیعتن باشه! دنیا رو سرم چرخ می خورد. آگه حاجی لب باز می کرد و واقعیت رو می گفت به خاطر دو گناه مجازات می شدم، یکی دروغ به مادرم، یکی هم تهمت به حاج صبوری! مادر بیرون مغازه رفت. اما من داخل بودم... حاجی رو به من کرد و گفت: این دفعه مهمان من، ولی نمی دونم آگه تکرار بشه کسی مهمونت می کنه یا نه...؟! به خدا هنوزم بعد ۴۴سال لیخندش و پندش یادم هست! بارها با خود می گم این آدم کجان و چرا نیستند. آدمایی از جنس بلور که نه کتابهای روانشناسی خونند و نه مال زیادی داشتن که ببخشند ولی تهمت رو به جان خریدن تا دلی پریشون نشه.

وقتی پرویز پرستویی کوچک بود



پروستویی با انتشار عکسی از دوران کودکی اش در اینستاگرام داستان زیبایی تعریف کرد. به گزارش جام جم آنلاین، پروستویی نوشت: «از اون داستان های کوتاه که دل را گرم و نرم میکنه»

هفت یا هشت سالم بود. برای خرید میوه و سبزی به مغازه محل با سفارش مادرم رفتم. اون موقع مثل حالا نبود که بچه رو تا دانشگاه هم همراهی کنی! پنج توهم پول داخل به زنبیل پلاستیکی قرمز رنگ که تقریباً هم قد خودم بود با به تکه کاغذ از لیست سفارش.

میوه و سبزی رو خریدم کل مبلغ شد ۳۵ هزار ریال). دور از چشم مادرم مابقی پولو دادم به کیک پنج زاری و یه نوشابه زرد کانادا از بقالی جنب میوه فروشی، رو به روی میوه فروشی روی جدول نشستم و جای شما خالی نوش جان کردم (عینشو سواحل مدیترانه و پلاژ خصوصی!) خانه که برگشتم مادر گفت: مابقی پولو چه کار کردی؟ راستش ترسیدم بگم چه کار کردم، گفتم: بقیه پولی نبود. مادر چیزی نگفت و زیر لب غرولندی کرد، منم متوجه اعتراض او نشدم. داشتم از کاری که کرده بودم و کسی متوجه نشده بود، احساس غرور می کردم اما اضطراب نهفته ای آرام می داد... پس فردا به اتفاق مادر به سبزی فروشی رفتم. اضطرابم بیشتر شده بود که یهو مادر پرسید آقای صبوری (رحمت



پروستویی با انتشار عکسی از دوران کودکی اش در اینستاگرام داستان زیبایی تعریف کرد. به گزارش جام جم آنلاین، پروستویی نوشت: «از اون داستان های کوتاه که دل را گرم و نرم میکنه»

هفت یا هشت سالم بود. برای خرید میوه و سبزی به مغازه محل با سفارش مادرم رفتم. اون موقع مثل حالا نبود که بچه رو تا دانشگاه هم همراهی کنی! پنج توهم پول داخل به زنبیل پلاستیکی قرمز رنگ که تقریباً هم قد خودم بود با به تکه کاغذ از لیست سفارش.