



### فروردین

شما همیشه با احساسات خود درگیر هستید و امروز هم مستثنی نخواهد بود. شما تمام مدت در تلاش برای جلب توجه آن‌هایی خواهید بود که برایتان عزیز هستند و یا برایشان احترام قائل هستید.

### اردبیهست

شما نباید سعی کنید که با احساساتی که امروز به سراغتان آمده‌اند مبارزه کنید. حتی سعی نکنید راهی برای منطقی کردن آنها پیدا کنید. این احساسات به احتمال زیاد در کودکی شما و احساساتی که در آن ایام داشته‌اید بازمی‌گردند.

### خرداد

امروز شما در دنیای افکار خود غرق خواهید شد و تمام مدت مشغول تجزیه و تحلیل زندگی و روابط خود خواهید بود. شما دائم این سؤال را از خودتان خواهید پرسید که آیا زندگی‌تان با استانداردها و ایده‌آل‌هایتان تطابق دارد و به این فکر خواهید کرد که از آینده و از اطرافیان چه انتظاری باید داشته باشید.

### تیر

امروز شما هرچقدر که انرژی لازم داشته باشید برای رسیدگی به مشکلات طولانی مدت و جدی خانوادگی در اختیار دارید. احتمال این که با بعضی اعضای خانواده و اقوامتان درگیری‌هایی داشته باشید خیلی زیاد است.

### مرداد

شما قلبی مهربان دارید و از رسیدگی کردن به دیگران و کمک به آنها لذت می‌برید، اما گاهی برای راهنمایی آنها به راهی که به نظر خودتان درست است در زندگی آنها دخالت می‌کنید و مسلماً این اصلاً خوشایند نیست.

### شهریور

همه ما برای این که بتوانیم در جامعه امروز به راحتی و با آرامش اعصاب زندگی کنیم، مجبور هستیم با برخی چیزها کنار بیاییم. شما عقاید بسیار محکمی دارید که حاضر نیستید به راحتی در مورد آنها کوتاه بیایید.

### مهر

شما همیشه این احساس را داشته‌اید که باید خودتان را از جامعه اطرافتان نجات دهید و به هر قیمتی که شده است به استقلال کامل دست پیدا کنید. باین‌همه امروز مجبور خواهید بود با برخی مشکلات در روابط خود روبه‌رو شوید.

### آبان

امروز نگرش‌ها و تفکرات برخی از دوستانتان باعث ناراحتی و شاید حتی عصبانیت شما خواهد شد. برخلاف دوروبری‌هایتان شما آدمی هستید که ذهن بسیار بازی دارد و می‌تواند با هر مشکلی که پیش رویتان قرار بگیرد برخوردی کاملاً منطقی داشته باشید.

### آذر

امروز موجی از احساسات شما را در بر گرفته و به دوران کودکی‌تان خواهد برد. این وضعیت باعث خواهد شد که تا حدودی عصبی شده و واکنش‌های تندی به رفتارها و حرف‌های اطرافیان‌تان نشان دهید.

### دی

شما خیلی خوب می‌دانید که چطور باید دیگران را اغفال کنید. شما در درون خود انرژی فوق‌العاده‌ای دارید که همچون آتروپا دیگران را به سویتان جذب می‌کند.

### بهمن

شما شخصی بسیار فعال هستید، اما امروز زیاد سرحال نیستید و شرایط فعلی ناراحتان کرده است. اگر از اطرافیان‌تان بخواهید که شما را در انجام کارها و فعالیت‌هایتان یاری کنند، به احتمال زیاد آنها نخواهند توانست منظور شما را به درستی درک کرده و گره‌ای از کارتان باز کنند.

### اسفند

امروز در اطراف شما چیز زیادی در جریان نیست و اوضاع نسبتاً آرام به نظر می‌رسد، اما شما نگران و عصبی هستید. به جای این که خودتان را آزار بدهید از امروز به نفع خودتان استفاده کنید. به زندگی‌تان خوب فکر کنید.

## گفت‌وگو با نگار فروزنده، بازیگر سینما و تلویزیون

### بعضی‌ها به جای جراحی زیبایی

### ذهنشان را درمان کنند

دوری از دنیای بازیگری این خطر را دارد که فراموش شوید یا اولویت کارگردانان و تهیه‌کنندگان

نیاشید؟

تا حالا که برایم این اتفاق نیفتاده است. به هر حال بعد از سال‌ها حضور در سینما و تلویزیون دوستان زیادی دارم و اگر نقشی را نپذیرم و مثلاً چند سالی از دنیای بازیگری فاصله بگیرم، ارتباطاتم قطع نمی‌شود، اهالی سینما و تلویزیون مثل یک خانواده بزرگ هستند و معمولاً چنین است که خانواده اعضای خود را فراموش نمی‌کند.

**نگاه خوش‌بینانه‌ای به روابط سینماگران دارید، خیلی از بازیگران از شرایط بسیار گله‌مند هستند که دست‌های پشت پرده نمی‌گذارند تقسیم نقش‌ها و انتخاب بازیگران بدرستی انجام شود.**

منکر این شرایط نمی‌شوم اما شرایط من با این همکارانم فرق دارد. من در مقطعی تصمیم گرفتم بازیگری حرفه‌ای اصلاً نباشد! بازیگرانی که از شرایط ناراضی هستند به این دلیل است که عمر خود را پای بازیگری گذاشته‌اند و بازیگری، حرفه‌ای است که از آن پول در می‌آورند. این روش خیلی از بازیگران است و درست هم هست اما من روش دیگری را انتخاب کردم.

یعنی خیلی زود تصمیم بهتری گرفتید؟

خیلی زود هم نبود! بازیگری، حدود ۲۰ سال از عمر مرا به خودش اختصاص داد. پنج سال قبل بود که تصمیم گرفتم بازیگری، حرفه‌ام نباشد و از همین زمان بود که شرایط کاملاً عوض شد. دیگر نیاز مالی دلیلی برای این که نقشی را قبول کنم، نیست. مسائل مالی در شرایط فعلی جامعه ما حرف اول را می‌زند و اگر به بازیگری متکی باشی اوضاع فاجعه می‌شود! شرایط الان روبه راه است، نمی‌گویم الان بیشتر از حرفه بازیگری پول در می‌آورم اما دیگر آن استرس وحشتناک را ندارم که یک مدتی سرکار هستم و بعد دوره طولانی بیکاری شروع می‌شود! از آن طرف نقشی را قبول می‌کنی و زمان برایش می‌گذاری، زحمت می‌کنی با شرایط سخت کنار می‌آیی اما در آخر دستمزدت را یا نمی‌دهند یا خیلی دیر می‌دهند. همه این‌ها باعث شد تصمیم بگیرم بازیگری حرفه‌ای نباشد چون نمی‌توانستم زندگی‌ام را بر اساس شرایط غیرقابل پیش‌بینی پایه‌گذاری کنم. خواسته‌هایم را کمتر و زندگی‌ام را جوری مدیریت کردم که بدون دستمزد بازیگری که گاهی خیلی هست و گاهی اصلاً نیست، زندگی‌ام را به پیش ببرم.

پس در این سال‌ها بیشتر روی رشد شخصی خودتان متمرکز شده‌اید.

سعی کردم از خلوت استفاده خوبی بکنم، اشتباه‌هایم را اصلاح کنم و به انسانیت بیشتر فکر کنم.

**شما از اولین بازیگرانی هستید که جراحی زیبایی انجام دادید، الان که سال‌ها از این موضوع می‌گذرد، چگونه آن را ارزیابی می‌کنید؟**

واقعیت این است که برای جراحی که انجام دادم، حاشیه ساخته شد و آن زمان کسی نپرسید واقعیت جراحی که زیبایی نام گرفت، چیست؟! تنها جراحی زیبایی که انجام دادم، عمل بینی‌ام بود که آن هم برای زیبایی نبود، در زمان تصویربرداری سریال «راه سوم» به کارگردانی آقای قاسم جعفری، بینی‌ام شکست و مجبور شدم که آن را به تیغ جراح بسپارم.

اما جالب اینجاست که این تغییر خیلی به چشم آمد! هر چند قبل از من بازیگران دیگری هم جراحی بینی انجام داده بودند؛ اما هر تهیه‌کننده و کارگردانی که به من می‌رسید چرا بینی‌ات را جراحی کرده‌ای؟

این سؤالات آن زمان خیلی بر خرنده بود و راستش را بخواهید این بزرگنمایی بیهوده را می‌گذارم به حساب همکارانی که به اصطلاح خرده‌شیشه داشتند و برایم حاشیه درست کردند و برخی از رسانه‌ها به آن دامن زدند و بیهوده انرژی مرا دادند. جراحی بینی من، یک عمل پزشکی بود اما آن را به جراحی زیبایی ربط دادند. وقتی کاری را انجام ندادم اما برخی اصرار دارند هر جور شده آن را به من نسبت بدهند خیلی ناراحت می‌شوم.

**چند سالی است که جراحی زیبایی بین خانم‌های ایرانی به شدت مُد شده، به نظرتان این حجم از جراحی زیبایی عادی است؟**

خیر! نه تنها عادی نیست بلکه بخش زیادی از آن مربوط به شناخت نداشتن آدم‌ها از خودشان و نداشتن اعتماد به نفس است. چیزی که باعث تعجب من می‌شود این است که چرا جراحان زیبایی دست به چنین کارهایی می‌زنند مثلاً چشمان زیبای یک دختر خانم جوان را به صورت غیرعادی درمی‌آورند، گاهی از خودم می‌پرسم واقعاً یک جراح حاضر است روی صورت دختر خودش نیز چنین جراحی‌هایی را انجام دهد؟ پول درآوردن به چه قیمتی؟! معتمد اگر کسی نقی در صورتش ندارند، اصلاً جراحی لازم نیست و اگر کسی برای تغییر چهره‌اش جراحی کند، مشکل ذهنی دارد و باید اول ذهنش را درمان کند.

هر چند بر این باورم که شرایط روانی جامعه ما شرایط خوبی نیست و این بد بودن اوضاع را می‌توان در خشونت‌ها و بی‌بندباری‌های شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، حیوان‌آزاری، کودک‌آزاری و... دید. معتقدم اگر شرایط اصلاح نشود بزودی شاهد بحران خواهیم بود.



رمضان در مالزی

از نگاه دوربین



زیباترین روستای متروک

روستای زیبا، اما متروک هوتوان در جزیره شنگشان در استان چیچانگ شرقی چین قرار دارد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فردا نیوز، این دهکده که زمانی ۲۰۰۰ ماهیگیر در آن سکونت داشتند در اوایل دهه ۱۹۹۰ متروک شد و اکنون ساختمان‌های آن با لایه‌های از گیاهان سبز پوشیده شده‌اند. چینی‌ها تلاش می‌کنند این فضای سبز و خانه‌های متروک را به محلی توریستی تبدیل کنند.