

## امروز شما

**فروردین**  
امروز صبح با بی حوصلگی از خواب بیدار شده‌اید؛ اما نگران نباشید زیرا پس از چند ساعت دوباره انرژی خود را به دست خواهید آورد. به تغذیه خود اهمیت دهید، کارهای عقب‌افتاده زیادی دارید که باید برایشان انرژی زیادی صرف کنید.

**اردیبهشت**  
امروز احساس خوبی ندارید. شاید به این علت است که سرتان را بیش‌ازحد شلوغ کرده‌اید. بهتر است بیشتر برای خودتان زمان بگذارید و به خودتان برسید.

**خرداد**  
اگرچه شما فرد منطقی هستید؛ اما امروز احساساتتان بر منطقتان غلبه می‌کند، به همین دلیل بهتر است خودتان را درگیر مسائل پیچیده نکنید زیرا ممکن است تصمیمات اشتباهی بگیرید.

**تیر**  
شاید تمرکز کردن در این شرایط کمی برایتان سخت باشد؛ اما سعی خودتان را بکنید زیرا امروز بهترین زمان برای انجام کارهای مهم است.

**مرداد**  
اگر اخیراً برای یکی از اهدافتان بیش‌ازحد انرژی گذاشته‌اید اما نتیجه‌ای نگرفتید، وقت آن است که کمی دست نگه دارید. شاید بد نباشد که راهتان را تغییر دهید و از مسیری دیگری پیش بروید.

**شهریور**  
به‌زودی در زمینه شغلی موردعلاقه‌تان به شما پیشنهادی می‌شود که خوشحالتان می‌کند؛ اما سعی کنید که پله‌پله جلو بروید. با تصمیم گرفتن‌های عجولانه بعدها پشیمانی به سراغتان خواهد آمد.

**مهر**  
اگر می‌خواهید در زندگی‌تان آرامش محض داشته باشید، وقایع تلخی که در گذشته در زندگی شما رخ داده را فراموش کنید و دیگران را بابت اشتباهاتشان ببخشید.

**آبان**  
کار بیش‌ازحد شما را خسته و کسل کرده است به همین دلیل نمی‌توانید به‌خوبی روی کارهایتان تمرکز کنید. بهتر است خودتان را تحت فشار نگذارید و سعی کنید کارهایتان را به آرامی انجام دهید تا انرژی از دست‌رفته را دوباره به دست آورید.

**آذر**  
امروز حوصله هیچ‌کسی را ندارید، ترجیح می‌دهید در خانه بمانید و کارهایتان را انجام دهید اما اجازه ندهید که این شرایط روحیه شما را خراب کند. در شغل خود احساس خستگی و ناامیدی می‌کنید، اگر فکر می‌کنید که توانایی‌های شما بیش از موقعیت شماست، به دنبال فرصت‌های بهتری برای پیشرفت خود باشید.

**دی**  
موضوعی شما را نگران کرده است، برای این‌که از نگرانی دربیایید، سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد آن کسب کنید. جای هیچ نگرانی وجود ندارد و همه‌چیز همان‌طور که می‌خواهید پیش می‌رود.

**بهمن**  
این روزها مسئولیت‌های زیادی بر دوش دارید که نباید آنها را فراموش کنید. اگرچند روزی دور دوستانتان را خط بکشید و روی کار خود تمرکز کنید، سریع‌تر به نتیجه خواهید رسید.

**اسفند**  
پس از مدت‌ها انتظار بالاخره نتیجه تلاش‌هایتان را خواهید گرفت. حال که سرتان خلوت‌تر شده بهتر است که بیشتر به خودتان اهمیت دهید. با دوستانتان بیشتر در ارتباط باشید و به میهمانی‌های بیشتری بروید.

## فصل کاشت سینمای ایران



پس از خواب نرورزی و سپری شدن رکود و رخوت اوایل سال، این مقطع زمانی و این روزهای سال را باید فصل کاشت سینمای ایران خواند. چرا که فیلمسازان و سازندگان آثار سینمایی پس از استراحت کامل و فراهم آمدن سرمایه و امکانات ساخت و تولید، کم‌کم فعالیت‌های سینمایی خود را از سر گرفته‌اند و فیلم‌های تازه خود را کلید زده‌اند. هدف اصلی بسیاری از این فیلم‌ها حضور در مهم‌ترین رویداد سینمای ایران یعنی جشنواره فیلم فجر است که سی و هفتمین دوره آن در بهمن امسال برگزار خواهد شد.

تجربه و مرور سال‌های گذشته نشان داده آنهایی که از این زمان برای حضور در جشنواره فیلم فجر دورخیز می‌کنند، دردهای کمتری نسبت به کسانی دارند که ساخت و تولید فیلم‌ها را به پاییز و اوایل زمستان و ایام نزدیک به جشنواره فیلم فجر موکول می‌کنند.

در میان فیلم‌هایی که این روزها در مرحله تولید و فیلمبرداری به سر می‌برند یا در مراحل پیش و پس از تولید قرار دارند، نام‌های آشنایی به چشم می‌خورد: بازیگران و کارگردانی که از حالا کنجکاوی‌هایی درباره دیدن نتیجه نهایی و تماشای فیلم‌های آنها وجود دارد.

**سونامی ستاره‌ها**  
میلا صدراعظمی به‌تازگی ساخت فیلم «سونامی» را به پایان رساند و این فیلم وارد مراحل آماده‌سازی و پس از تولید شد. میلا صدراعظمی، پسر رسول صدراعظمی کارگردان مطرح سینمای ایران است که پیش از این او را به عنوان بازیگر در فیلم «من ترانه ۱۵ سال دارم» دیده بودیم. سونامی نخستین فیلم صدراعظمی پسر به‌عنوان کارگردان است. این فیلم قصه یک قهرمان تکنولوژی را روایت می‌کند و بازیگرانی چون بهرام رادان، مهرداد صدیقیان، رعنا آزادریور، محمدرضا غفاری، امیرمهدی ژوله و علیرضا شجاع نوری در آن حضور دارند. این فیلم به‌دلیل اقتضات فیلمنامه و قصه، چالش‌هایی را برای برخی بازیگران مردش به همراه کسب آمادگی جسمانی لازم و بازی در برخی صحنه‌های فیلم داشتند.

**بازگشت فیم‌زاده**  
مهدی فیم‌زاده از آن دسته بازیگران و کارگردانان دوست‌داشتنی تلویزیون و سینمای ایران است که همواره آثار پرمخاطبی داشته و به نوعی رگ خواب مخاطبان را می‌شناسد. او در سال‌های اخیر کمتر در سینما حضور داشت و او را در دو سریال «علی‌البدل» و «دندون طلا» دیدیم. آخرین حضور سینمایی او به‌عنوان بازیگر

## خواندنی



**تنبیه جالب یک مدیر ژاپنی**  
یک مقام ژاپنی که روزانه نزدیک به ۳ دقیقه برای خرید ناهار میز کار خود را ترک می‌کرده است، مورد بازخواست و جریمه قرار گرفت. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، یک مدیر ژاپنی به دلیل ترک میز کار خود در ساعات کاری، آن‌ها تنها به مدت ۳ دقیقه برای خرید ناهار، مورد سرزنش قرار گرفت و توبیخ شد. سخنگوی شهرداری کوبه اعلام کرد این مقام شهرداری ظرف ۷ ماه گذشته، ۲۶ مرتبه وقت ناهار مقرر را زودتر آغاز کرده است. این سخنگو به خبرنگاری فرانسه گفت: «وقت ناهار از ظهر (ساعت ۱۲) تا ساعت ۱ بعدازظهر است. او میز کار خود را پیش‌ازاین بازه زمانی ترک می‌کرد.»

مجازات این مقام ۶۴ ساله، دریافت نیمی از حقوق روزانه خود و تشکیل نشستی خبری برای عذرخواهی رسمی اعلام شده است. یک مقام شهرداری ژاپن در حالت تعظیم در جمع خبرنگاران گفت: «رتکاب این سؤرفتار بسیار تأسفاب‌بار است. ما عذرخواهی می‌کنیم.» بر اساس گفته‌های وی، این مقام قوانین کارمندان دولتی مبنی بر این‌که کارمندان باید بر کار خود تمرکز کنند را نقض کرده است. انتشار این خبر در شبکه‌های اجتماعی بحث‌برانگیز شده است. شهرداری کوبه در ماه فوریه یک مقام اجرایی دیگر را نیز به دلیل ترک مکرر دفتر خود برای خرید غذاهای آماده در ساعات کاری به‌طور موقت تعلیق کرده بود. بر اساس بیانیه شهرداری کوبه، آن فرد طی ۶ ماه، ۵۵ ساعت غیبت داشته است.

## اتوبوس هواداران سوئیس در جبهه‌های جنگ!



اتوبوس هواداران تیم ملی سوئیس به دلیل اشتباه مسیریابی در خط مقدم جبهه متوقف شد. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران، اتوبوس حامل طرفداران تیم ملی سوئیس به دلیل اشتباه در مسیریابی در نزدیکی خط جبهه کشورهای روسیه و اوکراین متوقف شد. این طرفداران در تلاش بودند تا برای دیدار تیم‌های برزیل و سوئیس به سمت شهر میزبان بروند و در ادامه اما از منطقه مرزی کشور اوکراین سر درآورده و به‌نوعی به خاک این کشور در حال نفوذ بودند که سرانجام توسط نیروی امنیتی متوقف و به سمت روسیه بازگردانده شدند.

## حصیربافی در بوشهر از نگاه دوربین



## تمرینات تیم پرتغال در آستانه دیدار با ایران



تیم ملی پرتغال خود را برای دیدار حساس برابر تیم ملی ایران آماده می‌کند.