



یک سایت: چگونه می‌توانید؟!

وبسایت "هاو کن یو" یا "چگونه می‌توانید؟" به نشانی howcanyou.com با هدف ارائه راهکار و چگونگی انجام هر کار قابل انجام، سعی در ایجاد محیطی مفید و کاملاً کاربردی بنیان نهاده شد تا بتواند در بستر اینترنت تمامی یا حداقل بخشی از نیازهای روزمره کاربران را بر طرف نماید. محتوای تولیدی در این وبگاه عموماً ترجمه شده از منابع معتبر خارجی (با ذکر نام و پیوند به منبع) و بعضاً اختصاصی هستند.

خودرو، سلامت، غذا، اجتماعی، سفر و خانه

از جمله بخشهای این سایت است که هر کدام دارای چند زیرشاخه هستند مثلاً در قسمت خانه، مواردی مانند تعمیرات، باغبانی، نظافت و دکوراسیون وجود دارد.

تعدادی از مقاله‌های موجود در این سایت را با هم مرور می‌کنیم:

چگونه مصرف نوشابه را ترک کنیم؟ چگونه جرم لوله‌ها را بگیریم؟ چگونه می‌توانیم مدارک گم شده خود را پیدا کنیم؟ چگونه از اینستاگرام برای تبلیغ کسب و کار خود استفاده کنیم؟ چطور می‌توانیم در محیط کار، منظم باشیم؟

یک آلبوم: بی‌محابا

جدیدترین آلبوم محمد معتمدی پیشنهاد این شماره ما به علاقمندان موسیقی اصیل ایرانی است. در این آلبوم قطعاتی مانند: ای عشق، کوی خرابات، بی‌کمترین بهانه، وعده دیدار، میخانه، یار با ماست و بی‌کلامسواران با اشعاری از نعمت‌الله شمس پور، عصمت بخارایی، زنده‌یاد حسین امینی، حافظ، مولانا و آهنگسازی پویا سرایی شنیده می‌شود.

نوازندگانی که در این آلبوم همکاری داشته‌اند عبارتند از: ابراهیم و امیرحسین طهرانی پور (تنبور)، عبدالرضا رهنما (تنبور)، میثم مروستی (ویولن و آلتو) و علی جعفری پویان (ویولن)، آتنا اشتیاقی (ویولنسل)، حسین رضایی‌نیا (دف)، امیرفرهنگ اسکندری و آزاد میرزاپور (عود)، زکریا یوسفی (سازهای کوبه‌ای) و علیرضا دریایی و امیرحسین اسکندریان (کمانچه).

محمد معتمدی "علاقه بسیاری به سبک اصفهان دارد و به همین خاطر سالها به تمرین و الگوبرداری از آواز اساتیدی چون تاج اصفهانی و دکتر حسین عمومی و علی اصغر شاه زیدی و ادیب خوانساری پرداخته است؛ همچنین از حضور سیدحسین طاهرزاده و حمیدرضا نوربخش نیز بهره برده است؛ او اما این اثر را مبتنی بر موسیقی تنبور خوانده است؛ اگرچه به خاطر بهره‌گیری از ارکسترآسیون غربی در این اثر نمی‌توان آن را "موسیقی تنبور" دانست؛ خود این خواننده‌ی جوان درباره این اثر می‌گوید: "بی‌محابا مبتنی بر موسیقی تنبور است؛ البته صرفاً براساس مقام‌های تنبور نیست و ارکسترآسیون غربی و سازهایی چون ویولون، ویولا، ویولون سل نیز آن را همراهی کرده است و رنگ جدیدی از کارهای مقامی تنبور را در این کار می‌شنویم."



برای اندروید توصیه و منتشر شده است. مهم نیست که چه جنسیتی دارید؛ تنها کافیست که تمرینات موجود را مطابق راهنما دنبال کنید تا در مدت زمانی کوتاه علاوه بر ساخت عضله به وزن ایده آل خود برسید. مربی مجازی موجود در این اپ کمک می‌کند تا بدون نیاز به هیچ گونه راهنمایی تمرینات را ادامه دهید و دوستانتان را شگفت زده کنید! تمامی تمرینات موجود همراه با توضیحاتی کامل و ویدئوهای آموزشی است تا با انجام صحیح آنها تمامی حرکات بیشترین بازده ممکن را داشته باشند.

یک کتاب: فرهنگ همسرداری

کتاب "فرهنگ همسرداری" اثر اسدالله محمدی نیا از سوی نشر سبک اکبر (ع) منتشر شد. این کتاب با محوریت کلام اهل بیت (ع) دربردارنده بیش از صد نکته برای تفاهم و نشاط خانواده از خواستگاری تا همسرداری است. اظهار علاقه نمودن، تجملات و توقعات زیاد، عذرخواهی و چشم پوشی، آرایش زنان و آراستگی مردان، بزرگنمایی خویش و مچگیری، معیارها و شرایط ازدواج، فرجام احساساتی بودن در امر ازدواج، سردمزاجی و بی توجهی به مسائل جنسی، شیوه همسرداری در کلام اهل بیت (ع)، تاثیر شبکه‌های ماهواره ای و شبکه‌های اجتماعی در زندگی و... موضوعاتی است که در این کتاب به زیور طبع آراسته شده اند.

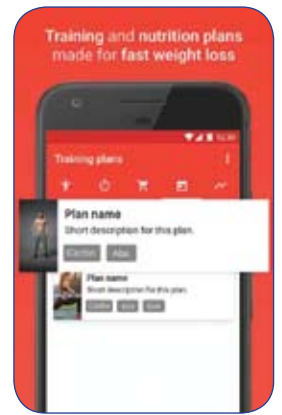
کتاب "فرهنگ همسرداری" به قلم اسدالله محمدی نیا در ۳۸۸ صفحه و ۵ فصل تدوین شده و با قیمت ۱۸ هزار تومان به کتابفروشی‌ها آمده است.



یک نرم افزار: کم کردن وزن در بیست روز

افزایش وزن و چاقی علاوه بر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی باعث می‌شود اعتماد به نفس شخص مورد نظر بسیار پایین بیاید و خیلی کم در جامعه حضور پیدا کند! همین موضوع باعث شده است که بسیاری از افراد به دنبال راهی برای کم کردن وزن در مدت زمانی کوتاه باشند و انواع روشها را تست کنند که بسیاری از آنها باعث صدمات جبران ناپذیری می‌شود.

در این راستا قصد داریم یک اپلیکیشن جالب برای کم کردن وزن به صورت اصولی در ۲۰ روز را حضورتان معرفی کنیم! Days PRO ۲۰ Lose Weight in اپلیکیشن فوق العاده برای کم کردن وزن در بیست روز می‌باشد که توسط گروه Diamond App Group LLC



برای اندروید توصیه و منتشر شده است.

چالش‌های ۳۰ روزه مطابق با نیازهای کاربران، بیست تمرین منحصر به فرد برای چربی سوزی فوری، تمرینات ساده اما بسیار موثر در کم کردن وزن و وجود فیلمهای آموزشی با کیفیت بالا از جمله ویژگیهای این نرم افزار هستند.

یک سفر: روستای مصر



روستای مصر در ۴۵ کیلومتری شرق شهرستان جندق و در ۳۰ کیلومتری شمال شهرستان خور از توابع استان اصفهان قرار دارد. روستای مصر به دلیل قرار گرفتن در کویر دارای آب و هوای گرم و خشک می‌باشد. جمعیت این روستا بر طبق آخرین سرشماری ۱۲۰ نفر می‌باشد و مردم این روستا از طریق کشاورزی و دامداری امرار معاش می‌کنند. مهمترین محصولات این روستا زعفران و گندم می‌باشد. این روستا دارای دفتر مخابرات است و برق روستا از طریق ژنراتور دیزلی تامین می‌شود. از دیدنیهای اطراف این روستا می‌توان به چال سلکنون، نیزار مصر، دریاچه نمک سلکنون، تخت عباسی، تخت عروس و رملهای ماسه‌ای اطراف روستا اشاره کرد. نیزار مصر در ۶ کیلومتری شرق مصر قرار دارد که در اثر آب چشمه ای زیبا پدید آمده است. این نیزار دارای نیهای بلند می‌باشد که ارتفاع بعضی از آنها به ۴ متر می‌رسد. چشمه این نیزار آبشخور حیوانات منطقه می‌باشد.