

# نارنجی پلاس+

مجله ی الکترونیکی شماره اول



## مصاحبه اختصاصی با قائم میرابیان

مربی تیم ملی شیرجه و قهرمان پرافتخار شیرجه ایران

چگونه یک سال خوب را شروع کنیم؟  
چگونه یک زندگی خوب داشته باشیم؟  
میخواهم لاغر بشم چیکار بکنم؟  
آموزش زبان انگلیسی



مدل مانتو های زنانه بهاری



رازهای زیبایی و تناسب اندام مهتاب کرامتی



معرفی بررسی فیلم خوب، بد، جلف



معرفی بررسی سریال TheFLASH

صاحب امتیاز : سایت نارنجی پلاس

سر دبیر و دبیر تحریریه : محسن یزدان دوست

ویراستار : میثم یزدان دوست

صفحه آرایی : محسن یزدان دوست    طراح کاور : رضا احمدی

تیم تحریریه : امید هاشمی - علی سهرابی - علی سعیدی

ماهان رضایی - مهدی جعفرنژاد - رضا یوسفی - زهرا موسوی

سعیده رهگذر - مریم صبایی

با تشکر از :

- قائم میرابیان - مربی تیم ملی شیرجه ایران

- مهندس علی رضا آزاد - سایت مدیریت استراتژیک بدن

تشکر ویژه از سایت های که مجله را منشر نمودند.

- ۲..... سبک زندگی : چگونه یک سال خوب را شروع کنیم ؟ چگونه یک زندگی خوب داشته باشیم
- ۸ ..... سلامتی : میخوام لاغر بشم چیکار کنم ؟
- ۱۰..... معرفی سریال : سریال فلش
- ۱۴..... مد و لباس : راز های زیبایی مهتاب کرامتی
- ۱۳..... مد و لباس : مدل مانتو های جدید زنانه
- ۱۶..... معرفی سایت : سایت موسسه ی خیریه محک
- ۱۷..... معرفی کتاب : لطفا گوسفند نباشید !
- ۱۹..... معرفی فیلم : معرفی و بررسی فیلم خوب بد جلف
- ۲۱..... معرفی اپلیکشن : برنامه **White Noise**
- ۲۲..... داستان کوتاه : پسرک عاشق
- ۲۳..... آموزش زبان : ترجمه آهنگ
- ۲۴..... مصاحبه : مصاحبه و گفتگو اختصاصی با قائم میرابیان
- ۲۷..... سخن بزرگان: موفقیت

جهت هرگونه تماس با راه های ارتباطی زیر در تماس باشید:

[www.narenjplus.ir](http://www.narenjplus.ir)

[msn198563@yahoo.com](mailto:msn198563@yahoo.com)

Telegram:YDT96

# سخن سردبیر

با سلام خدمت شما خوانندگان عزیز :

با تشکر از این که این مجله را برای خواندن انتخاب نموده اید و امیدواریم که بهره کافی از این مجله را ببرید.

این روزها آماده سازی و انتشار یک مجله ی الکترونیکی شاید در ظاهر کار راحتی به نظر برسد اما کار مشکل از جایی شروع میشود که پس منتشر شدن چند شماره اولیه بتوان یک تیم منسجم و ثابت را حفظ نمود تا در هر شماره مشکلی از نظر اعضای مجله وجود نداشته باشد.

مجله ی الکترونیکی نارنجی پلاس اولین مجله ی الکترونیکی است که با این گوناگونی محتوا بر روی بستر وب منتشر میشود. امیدواریم کاری را که شروع کرده ایم بتوانیم با همراهی شما عزیزان ادامه دهیم .

در این شماره از مجله که شامل ۱۳ عنوان در زمینه ی گوناگون است و سعی شده که این گوناگونی به صورتی باشد که شما خواننده عزیز از آن بهره کافی را ببرید. در صفحه آرایي مجله به خاطر کمبود وقت آنطور که باید نتوانستیم صفحه آرایي را با کیفیت بهتری ارائه دهیم امیدواریم از شماره ی بعدی این نقص را جبران کنیم. محتوای خواندنی و ویژه ای را برای شما گراوری نموده ایم از بخش مصاحبه اختصاصی گرفته تا بخش مقالات خواندنی که حتما از آنها لذت خواهید برد. در شماره های بعدی سعی در این داریم تا محتوای بیشتر در زمینه های متفاوت تر و گوناگونی بالا به شما ارائه دهیم و امیدواریم در این مسیر این اتفاق رخ دهد. (تا شماره بعدی بدرود :)

اگر قصد همکاری با ما را دارید میتوانید به ما بپیوندید :

جهت ارتباط برای همکاری با ما با راه های ارتباطی زیر در تماس باشید:

Email : [msn198563@yahoo.com](mailto:msn198563@yahoo.com)

Telegram: YDT96

[www.narenjiplus.ir](http://www.narenjiplus.ir)

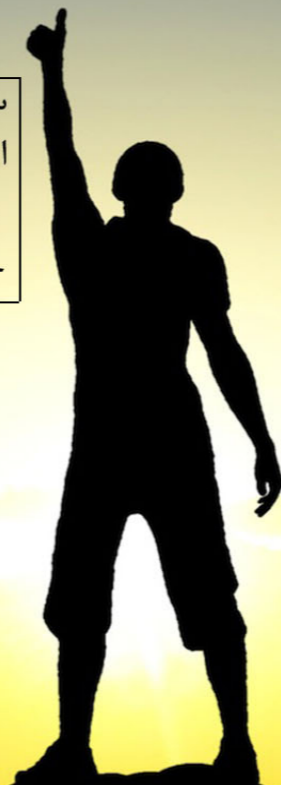
## چگونه یک سال خوب را شروع کنیم؟ چگونه یک زندگی خوب داشته باشیم؟

سال نو زمانی که تصمیم میگیریم خیلی از چیزهای را از نو شروع کنیم از نو بلند شویم و روی پاهایمان بایستیم از نو تصمیم بگیریم از نو بلند شویم و روی پاهایمان بایستیم از نو تصمیم بگیریم از نو بیندیشیم، تغییرات را در خود ایجاد کنیم، بدی ها را از یاد ببریم و به خوبی ها فکر کنیم، خوب باشیم تا خوب شویم .

حال ببینیم که در سال جدید چه باید کرد چگونه یک سال متفاوت و خوب را برای خود ایجاد کنیم؟

در ادامه خواهید خواند :

- برنامه ریزی کنید
- روی خودتان کار کنید
- با خدا باشیم
- شاد باشید
- زندگی کنید



## برنامه ریزی کنید

برنامه ریزی در زندگی بسیار مهم است و هر فردی باید در زندگی برای خودش برنامه ریزی داشته باشد. فردی که در زندگی برنامه ریزی داشته باشد. فردی که در زندگی برنامه ریزی نداشته نمیداند که چه باید بکند و چه کاری نکند و همه ی کارهایش بدون برنامه ریزی جلو میرود و کار بدون برنامه ریزی جلو میرود و کار بدون برنامه ریزی هم نتیجه ی مطلوبی نخواهد داشت .

از همین حالا شروع کنید یک کاغذ و قلم بردارید و یک برنامه ریزی برای خود انجام دهید .  
حتما این کار را انجام دهید شاید با خود بگویید من در ذهنم برنامه ریزی خودم را انجام میدهم و حساب و کتاب همه چیز را دارم ولی این باور غلط باید کنار بگذاریم و برنامه ی خود را روی کاغذ پیاده کنیم خودتان بعد از چند مدت خواهید دید که برنامه ریزی و یادداشت کردن کارهایی که باید بکنید و انجام دادن آنها چقدر خوب است و یک نظم به زندگی شما میبخشد.

پس در مرحله ی اول برنامه ریزی خود را انجام دهد هدف های خود خود را مشخص کنید که به چیزی میخواهید برسید ؟  
چه کارهایی میخواهید انجام دهید ؟ همه اینها را بر روی یک کاغذ پیاده کنید و طبق برنامه پیش بروید.

حضرت علی (ع) : بقای مناصب و دولت ها مربوط به برنامه ریزی و چاره اندیشی در امور می باشد.

# روی خودتان کار کنید

یکی دیگر از مسئله هایی که در این راه مهم است این است روی خودتان کار کنید و شخصیتی که قبلا داشتید را بهبود ببخشید.

اگر شخصیت عصبانی داشتید روی خودتان کار کنید که تغییر کنید تا خودتان را در هنگام عصبانیت کنترل کنید اگر کمی بد خلق هستید و دیگران از این خصیصه شما خوششان نمی آید شروع به کار کردن روی اخلاقتان کنید کار سختی نیست فقط کافی است که خودتان بخواهید شروع به تغییر کنید .  
برای اینکه دیگران دوستتان داشته باشند و از شما دوری نکنند لازم است که شروع به تغییر کنید و روی خودتان کار کنید .

## کتاب بخوانید

کتاب خواندن در این راه (خودسازی) میتواند بسیار مهم به شما توصیه میکنیم که حتما کتاب بخوانید یکی از بهترین کارهای دنیا کتاب خواندن است این کار را برای اینکه روی خودتان کار کنید و هم برای اینکه تغییر کنید انجام دهید.



امیرمؤمنان(ع) : هرکس خود را پیشوای مردم قرار دهد، پیش از آموختن دیگران، به آموزش خود بپردازد و باید تربیت کردنش با سیرت و رفتارش، پیش از تأدیب به زبانش باشد. آن کسی که معلم و مربی خویشتن است، سزاوارتر است به احترام، از آنکه معلم و مربی مردم است.

حضرت علی (ع) : خدا را خالصانه یاد کنید تا بهترین زندگی را داشته باشید و با آن راه نجات و رستگاری را به پیمایید.

در زندگی خدا همیشه با ماست و چه خوب است که ما هم با خدا باشیم .  
اگر در خوشی هستیم یاد خدا باشیم  
اگر در مشکلات هستیم یاد خدا باشیم  
خدا خدا خدا ...

این خداست که همیشه با ماست و در زندگی هوای ما را دارد اوست که همیشه در مشکلات به ما کمک میکند اوست که خوشی و خوشبختی را به ما عطا میفرماید پس ما هم باید از خدا سپاس گذار باشیم و همیشه در زندگی شکر گذار او باشیم.  
پس با خدا باش و پادشاهی کن ....

یکی از کارهایی که هر انسانی باید آنرا انجام دهد این است که در زندگی شاد باشد .  
درست است شاید بعضی از شما از آن دسته از آدم هایی باشید که در زندگی مشکلات زیادی زیادی داشته باشید و میگویید من وقتی برای شاد بودن ندارم!

یک تفکر کاملا منفی که نه تنها دردی از شما دوار نمیکند بلکه به دردهایتان اضافه هم میکند.  
آیا شما با غم و غصه خوردن درباره ی مشکلاتتان به نتیجه ای میرسید؟!؟  
آیا با این کار به آرامش خاصی میرسید؟!؟

پس شاد باشید فقط کافی یک لبخند بر روی لب خودتان بسازید و مشکلات خود را به فراموشی بسپارید.

تا میتوانید در زندگی شاد باشید و شاد زندگی کنید درست است زندگی سخت است اما باید به این سختی و مشکلات لبخند زد.

حتی فکرشم نمیکنید که خندیدن چه معجزاتی میکند!

بیخود نیست که میگویند خنده بر هر درد بی درمان دواست.  
پس بخندید و شاد باشید :

امام علی (ع) : مواقع تفریح و شادمانی فرصت است، ( افراد عاقل فرصت ها را مغتنم می شمارند و از آن ها به نفع خوشبختی و سعادت خویش استفاده می کنند).

# میخوام لاغر بشم چیکار کنم؟

■ علیرضا آزاد

میخوام لاغر بشم چیکار کنم ، “ تو رو خدا کمکم کنید، دارم دیوونه میشم ”، “ من این هفته باید لاغر بشم ”...!! این ها حرف های کسانی فکر می کنند لاغری مثل مایکروبو است. قصد داریم در این نوشته به تشریح کردن روند لاغری بپردازیم. با ما همراه باشید.

## ● چطوری لاغر بشم؟

قبل از تصمیم به لاغری باید به این موضوع توجه کنید که لاغری، مجموعه ای از کارهاست که باید با همدیگر انجام بگیرد. اگر هماهنگی بین این کارها به ترتیبی که در ادامه باز گو می کنیم. قطعاً خیلی زود اتفاق میافتد. در واقع به مجموع این امور، سبک زندگی می گویند. یعنی طرز تفکر و نوع احساسات، رفتار ها و عادت ها، نوع تغذیه و مقدار تحرک، کیفیت خواب، اگر به سمت هدف کاهش وزن شما باشد؛ خیلی زود لاغر می شوید.

## ● با فکر خود را لاغر کنیم

عجله نکنید. کسی با یه گوشه نشستن و فکر کردن به لاغری، لاغر نمی شود. منظور از این عنوان، فکر کردن به لاغری است. کسانی که می پرسند، میخوام لاغر بشم چیکار کنم در واقع اصلاً فکری برای لاغر شدن ندارند! شروع لاغری در ذهن اتفاق میافتد. بعد در موردش تفکر می کنید. سپس برایش راهکار پیدا می کنید. اول باید ببینیم برای چی میخوایم لاغر بشیم؟ لاغری خواسته خودمان است یا اطرافیان دارند به ما دیکته می کنند. این موضوع خیلی مهم است. چون در حقیقت، نقشه یا طرح اولیه لاغری، در ذهن شکل می گیرد. بسختی می تواند اجراش کند.



## ● لاغری با تغییر سبک زندگی

چیزی که شما را به لاغری و کاهش وزن می‌رساند، رژیم غذایی نیست، سبک زندگی است. رژیم غذایی، یکی از کارهایی است که، برای تغییر سبک زندگی می‌کنید، نه برای تغییر وزن و سایز. در کنار آن میزان مصرف آب در طی روز، داشتن تحرک و فعالیت جسمی، آرامش ذهنی، کیفیت خواب و از همه مهم‌تر کسب آگاهی برای هماهنگ کردن این امور است که پاسخگوی سؤال چیکار کنم لاغر بشم، باشد.

## ● رژیم غذایی لاغری

وقتی که رفتارها و عادت‌های بد غذایی در سبک زندگی شما وجود داشته باشد، چطور می‌خواهید با قدرت اراده وزن کم کنید. بدن کاری ندارد که شما چی دوست دارید یا ندارید. بدن بر اساس سیستمی که است، کار می‌کند. اگر بهش شیرینی و نشاسته بدهید، به شما چربی تحویل می‌دهد. اگر هم پروتئین بهش بدید، عضله تحویل می‌گیرد. بنابراین آگاهی داشتن و مطلع بودن، تعیین‌کننده رفتار غذایی شماست. مثلاً خیلی‌ها از این موضوع اطلاع ندارند که چربی‌های شکم و پهلو، از شیرینیجات بیشتر درست می‌شود تا از غذاهای چرب... صرفاً یک برنامه غذایی نوشته شده بر روی کاغذ، نمی‌تواند کسی را لاغر کند. بلکه دانشی که از طریق آزمون و خطا و تجربه، در هنگام اجراء اون برنامه غذایی بدست میاد، کمک می‌کند که لاغر شویم.

## ● آب

علم تغذیه، یعنی بتوانید اهمیت خوردن یا نوشیدن آب را درک کنید. در همه جای دنیا، در هر انتخاباتی، کسی برنده می‌شود که بتواند دو سوم آراء کل را بدست بیاورد. چرب است. در حالیکه میتوان با مصرف آب، این چربی‌ها را پاکسازی کرد. فکر نمی‌کنم کسانی که می‌گویند چیکار کنم لاغر بشم، هیچ وقت به آب، اینگونه نگاه کرده بودند.

## ● ثابت بودن یا تحرک داشتن

دنیای پیشرفته امروز، با تکنولوژی‌های پیشرفته، ظاهراً بیشتر از قانون اینرسی پیروی می‌کند. اما برای لاغر شدن، باید با استفاده از تمام اجزاء سبک زندگی، از قانون سینرزی بهره برد. الزاماً ورزش، تنها فعالیتی نیست که می‌تواند به لاغر شدن کمک کند. همین که پر جنب و جوش باشید، از افزایش وزن و چاقی جلوگیری می‌کنید. در کنارش سالم خوری و مفیدخوری، تناسب اندام را به ارمغان می‌آورد.

بهترین تحرکی یا فعالیت ورزشی که می‌توان برای لاغری داشت، پیاده روی است. چون نیاز به هیچ هزینه‌ای، چه مالی و چه زمانی ندارد. در لابه لای کارهای روزمره هم می‌شود، انجامش داد. لذتبخش که هست هیچ، سلامتی و تناسب اندام هم به همراه دارد. در هر جای هم می‌شود انجامش داد. چه در هنگام خرید در یک مرکز تجاری، و چه موقع رفتن به سرکار و کلاس درس.

## ● نکته:

مشکل اینجاست که کسانی که نمی‌دانند چه راهی را برای لاغر شدن باید بروند و با خواهش و التماس از دیگران می‌پرسند چیکار کنم لاغر بشم، یا اصلاً تحرکی ندارند، یا جوری ورزش می‌کنند که ورزشکارهای حرفه‌ای هم اینگونه تمرین نمی‌کنند!

## ● لاغری با خواب هم اتفاق میافتد

پیروی کردن از طبیعت، میتواند ما را به راه حل های ساده برساند. وقتی هشت تا ده ساعت، و بعضا در زمستان ها تا دوازده ساعت از یک شبانه روز بیست و چهار ساعتی، شب است. شانگر این موضوع است که حتی کره خاکی هم احتیاج به سکوت و آرامش دارد. تا بتواند خودش را برای یک روز پر تلاش دیگر آماده کند. این در حالی است که ماشین بدن هم با این طبیعت هم خوانی دارد. اگر به درستی آن را با طبیعت شبانه هماهنگ کنیم، خودش در مسیر سلامتی و تندرستی قرار می گیرد.

اما وقتی تا دیر وقت بیدار می مانیم و به بهانه سکوت شب، دنبال آرامش می گردیم، در واقع، یک شیفت کاری برای بدن اضافه کرده ایم.

مثال:

کارخانه های تولیدی، معمولا برای رونق بیشتر، در دو، یا حتی سه شیفت کاری به فعالیت می پردازند. مسلما بعد از مدتی ماشین آلات آنها مستهلک شده و نیاز به تعمیر یا تعویض دارند. ولی کارخانه بدن با قوانین طبیعت اداره می شود نه با قوانین و کار و تجارت. بنابراین نیازی نیست کاره خاصی برای لاغری انجام داد. همین که با سبک درستی زندگی کنید، لاغری هم خود به خود اتفاق میافتد.

## ● میخوام لاغر بشم چیکار کنم

درست است که انسان موجود تنوع طلب است. و با این همه امکانات پیشرفته که در دنیای امروز وجود دارد، مگر می شود یکنواخت زندگی کرد...! اما فراموش نکنیم فناوری بدن انسان، با وجود هوشمندی بالایی که دارد، مربوط به سالیان دور هست. تنها مغز اوست که می تواند بروز شود. بنابراین با در نظر داشتن این موضوع خیلی مهم، بهترین راه حلی برای پاسخ به حس تنوع طلبی است، رعایت تعادل است. اینطور دیگر نیازی نیست رژیم های غذایی محدود کننده داشت. یا بهتر بگوییم، ضرب المثل "کم بخور، همه چی بخور" مصداق پیدا می کند. یا مثلا می شود با شب به موقع خوابیدن، از سکوت آرامش صبح سحر بهره گرفت. اینجاست که آرامش جسمی و روحی، به همراه یکدیگر اتفاق میافتد. و سبک زندگی شیرین و لذتبخشی را تجربه می کنیم. سالم و تندرست باشید.

## یک ابر قهرمان دوست داشتنی

### معرفی سریال فلش (The Flash)

دنیای کمیک بوک ها قهرمان های زیادی دارد و شبکه ی CW هم سریال های زیادی مبتنی بر این کمیک ها میسازد و آنها را روی آنبن میفرستد این نوع سریال با توجه به سبک خودشان طرفداران خاص و زیادی پیدا میکنند . یکی از این سریال های ابرقهرمانی سریال فلش (The Flash) است که تاکنون دو فصل از آن به صورت کامل پخش شده و فصل سوم آن هم در حال پخش است .

این سریال تاکنون توانسته خوب پیشروی کند از همه لحاظ که یکی از مهمترین آنها راضی نگه داشتن طرفداران است .

داستان سریال درباره ی بری آلن است او که در کودکی مادر خود را طی یک اتفاق غیرممکن و باورنکردنی از دست داده و پدرش هم به دلیل در معرض اتهام قرار گرفتن به جرم قتل همسرش به زندان میرود.

بری در طی این چند سال تحت نظر و سرپرستی کارآگاه جو وست میرود و در نهایت پس از بزرگ شدنش به استخدام اداره پلیس شهر سنترال سیتی به عنوان متخصص و آنالیزور جنایی درمی آید.

طی یک اتفاق بزرگ در شهر سنترال سیتی در آزمایشگاه استار لیز به خاطر یک واکنش یک انفجار رخ میدهد و همه ی شهر را در برمیگیرد پس از این انفجار عده ای تحت اثرات این انفجار قرار میگیرند و قدرت های ابر انسانی بدست می آورند و بری هم جز این عده از آدم ها است .

او تبدیل به یک تندرو میشود یعنی به صورتی سریعترین انسان زنده ! کسانی که در آزمایشگاه استار لیز بودند به همراه بری یک تیم تشکیل داده و برای مبارزه و مقابله با کسانی که قدرت های فرا انسانی بدست آورده اند میپردازند.

در نگاه اول فلش آنطور که باید خود را نشان میدهد تماشاچی را درگیر خودش میکند تا این سریال را دنبال کند خط داستانی مهیج سریال نقطه ی قوت خوبی است که همینطور قسمت به قسمت و فصل به فصل بهتر میشود.

این بهتر شدن برای فلش بسیار تا کنون خوب بوده چرا که سریال دیگر ابرقهرمانی CW یعنی ARROW بعد از فصل یک افت شدیدی داشت و در فصل های بعدی افت فوق العاده بدتری را پیدا کرد ! فلش با حفظ خط داستانی خوبش به خوبی توانسته تاکنون پیش رود و هم طرفداران را راضی نگه دارد و هم طبق آمار جز برترین ها باشد.

ایفای نقش بازیگران در سریال خوب و راضی کننده است و کارکتر های سریال یک فضای دلنشین و دوست داشتنی را ایجاد کرده اند که بیننده با آن انس میگرد.

شخصیت اصلی سریال بری آلن در کنار شخصیت های مکمل سریال همچون : جو وست، دکتر هریسون ولز یک تیم خوب را در کنار هم ایجاد کرده اند و به خوبی آنچه باید را انجام میدهند.

در کنار سریال چاشنی های درام و کمدی هم به خوبی در سریال قرار گرفته و همه ی اینها در کنار هم یک ترکیب خوب برای یک سریال خوب را میسازند.

جلوه های ویژه ی سریال هم که بسیار در سریال زیاد است نمیتوان گفت فوق العاده ولی خوب و راضی کننده سریال کارکتر های زیادی وجود دارند که فلش با آنها مقابله میکند کارکتر هایی که هرکدام یک قدرت ابر انسانی عجیب دارند !

بازیگران مختلفی هم در هر قسمت دیده میشوند و به تنوع سریال می افزایند.  
در سریال فلش و اررو شاهد دو کراس اوور در هر فصل هستیم یک قسمت مشترک بین هر دو سریال یک قسمت در سریال فلش و یک قسمت دیگر در سریال اررو که بسیار دیدنی است.

## کلام آخر

در کل باید گفت که سریال **The Flash** یک سریال خوب است که ارزش دیدن را دارد شما را سرگرم میکند و همینطور مشتاق میمانید تا ادامه ی آنرا دنبال کنید .  
میتوان به صراحت گفت که در بین سریال های ابرقهرمانی در حال پخش **The Flash** یک سر و گردن بالاتر از بقیه هم سبک های خودش است و این یک واقعیت بدون اغراق است .

امتیاز سایت **IMDB** :

۸.۱ از ۱۰

امتیاز سایت **Metacritic** :

۷۳ از ۱۰۰



## رازهای زیبایی و تناسب اندام مهتاب کرامتی

### چطور جوانی خود را حفظ می کنید؟



من سعی می‌کنم شب‌ها خیلی زود بخوابم، به تغذیه‌ام می‌رسم و پرخوری نمی‌کنم. به دلیل این که مادرم متخصص تغذیه است و در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که خیلی به نوع خورد و خوراک توجه می‌شود.

صبح‌ها ساعت ۸-۷/۳۰ بیدار می‌شوم. حتماً ۸ ساعت در روز را می‌خوابم. شب‌ها زود شام می‌خورم و معتقدم نباید لحظه‌ای که می‌خواهی بخوابی شام بخوری. چون اگر این کار را انجام دهی می‌بینی. (یعنی من می‌بینم) صبح‌ها که بیدار می‌شوم حتماً آب می‌خورم. ولی آب خیلی یخ نمی‌خورم. آب خوردن جزو جدایی‌ناپذیر زندگی من است و آب را با درجه حرارت اتاق یکنواخت می‌کنم. زیرا آب خیلی یخ می‌تواند اذیت‌تان کرده و ایجاد اسپاسم معده کند. صبحانه را حتماً کامل می‌خورم. زیرا این موضوع می‌تواند کمک کند که اندامم ثابت بماند. برنج را محدود می‌خورم و اگر قرار باشد همراه با غذایم برنج بخورم حتماً شام کمتری می‌خورم، من با خانواده‌ام زندگی می‌کنم طبیعی است که غذای ایرانی در خانه جایگاه همیشگی را دارد. اما شام در خانه ما همیشه سبک سرو می‌شود اکثراً یا سبزیجات پخته می‌خوریم یا سالاد یا حتی نان و پنیر.

### شلختگی ممنوع!



مهتاب کرامتی می‌گوید، شلخته نبودن و این که بتوانید لباس‌های تان را مرتب نگه دارید، به شما کمک می‌کند که بتوانید از لباس‌های سال‌های گذشته‌تان هم استفاده کنید. من در یک برنامه‌ای روشی دیدم؛ این کار می‌تواند خیلی مثبت باشد. در این برنامه به ما گفتند بعد از ترکیب‌بندی رنگی، لباس‌های تان را در کمد پشت و رو آویزان کنید به به این دلیل که بعد از یک فصل متوجه می‌شوی کدام یک از لباس‌های تان را هیچ‌وقت نپوشیده‌ای و بدانی که نباید این‌ها در کمد تو باقی بماند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند با هفت قلم آرایش زیباتر به نظر می‌رسند؛ در صورتی که آراستگی با میکاپ متفاوت است. من کسانی را می‌بینم که بعضی مواقع با خودم می‌گویم این‌هایی که با این به خیابان می‌روند وقتی به یک مهمانی دعوت می‌شوند با چه ظاهری می‌روند.

خب این سلیقه است شاید بعضی‌ها بپسندند اما من به هیچ وجه نمی‌توانم با این تیپ قیافه‌ها کنار بیایم. به نظر من سادگی خیلی خوب است. خود من هیچ‌وقت موهایم را رنگ نکرده‌ام. من اهل آن نیستم که بخواهم در چهره‌ام تغییر و تحول ایجاد کنم در عین حال سعی می‌کنم همیشه آراسته و مرتب باشم. اگر قرار است لباس بپوشم سعی می‌کنم طوری بپوشم که همه چیز با هم هماهنگ باشد. قرار نیست نوع پوشش‌م توی ذوق بزند یا ظاهرم مثل فلش برق بزند. در کل نمی‌خواهم با ظاهرم جلب‌توجه کنم. البته نمی‌توان به دخترخانم‌ها گفت چرا با این شکل و شمایل خودتان را درست می‌کنید چون همه چیز به سلیقه برمی‌گردد.



## اهمیت به مد و رنگ‌ها

در دوره‌ای که تولیدی لباس داشتم خیلی به موضوع مد اهمیت می‌دادم همیشه حواسم را جمع می‌کردم که در هر فصلی چه رنگی مد است و خیلی برایم مهم بود که مدهایی که خارج از ایران بورس بود را بتوانم ایرانی‌تر کنم و در ایران بیشتر از آن استفاده کنم. برای این که ممکن است ما از خیلی از چیزها خوش‌مان بیاید ولی هیچ‌وقت جایی را نداشته باشیم که از آن استفاده کنیم. خیلی از لباس‌های خانم‌ها معمولا در کمد باقی می‌ماند برای اینکه جای پوشیدن آن را پیدا نمی‌کنند. در حال حاضر خیلی کمتر به موضوع مد اهمیت می‌دهم. یک سری رنگ‌ها همیشه مد هستند آن‌ها را ترجیح می‌دهم. بعضی از رنگ‌ها هم به شما یک انرژی می‌دهد که به نظر من به مد مربوط نیست. البته شاید زیاد دیده شدن آن رنگ است که شما دلتان می‌خواهد آن رنگ لباس را داشته باشید.



مدل های مانتوهای جدید زنانه برند ایرانی DOOK DESIGN سال ۹۶









کافهمد



کافهمد



کافهمد

خوشا به حال آن که به بندگان خدا نیکی کند و برای آخرت خود زاد و توشه بگیرد.

شاید خیلی از شما وقتی در اینترنت در حال مرور صفحات هستید با این جمله برخورد کرده باشید : با هزار تومان چیکار میشه کرد ؟  
بیماری سرطان که در دنیا افراد بسیاری به آن مبتلا میشوند و این بیماری درد و هزینه های سنگینی دارد.  
در ایران هم برای حمایت و کمک به این بیماران موسسه ای به نام محک ایجاد شده که به کودکان سرطانی کمک میکند.

بیانیه ماموریت محک (فعالیت ما چیست)؟

محک سازمانی است که از انگیزه والای خدمت به همنوع سرچشمه گرفته و توجه خود را معطوف بیماری سرطان کودکان در سطح ملی و بین المللی و در حوزه های امور خیریه، درمان و تحقیقات نموده است.

حمایت همه جانبه از کودکان مبتلا به سرطان و خانواده آنان در بخش خیریه، درمان کودکان مبتلا به سرطان در ایران و در چهارچوب منشور حقوق بیمار و بر اساس جدیدترین و کارآمدترین روش ها و آخرین دست آوردهای علم پزشکی در بخش خیریه، درمان کودکان مبتلا به سرطان در ایران و در چهارچوب منشور حقوق بیمار و بر اساس جدیدترین و کارآمدترین روش ها و آخرین دست آوردهای علم پزشکی در بخش درمان و انجام تحقیقات علمی در زمینه بیماری سرطان برای کشف علل بروز بیماری، روش های تشخیص، پیشگیری و روش های نوین درمان، ماموریت این سازمان است.

محک با برنامه ریزی و سرمایه گذاری در حوزه آموزش پیشگیرانه و اطلاع رسانی می کوشد در کاهش نرخ ابتلا به سرطان اطفال در ایران مشارکت نماید. این سازمان خیریه، غیرانتفاعی، غیر سیاسی و غیر دولتی است و با اتکاء به جلب مشارکت مردمی و انواع کمک های بشر دوستانه اعم از نقدی، کالا، خدمات و دانش فنی اداره می شود.

کارکنان و داوطلبان صمیمانه در کنار یکدیگر برای تحقق اهداف بشر دوستانه محک تلاش می کنند. محک نه تنها به سرطان کودکان می پردازد بلکه اندیشه والای کمک به همنوع را ترویج می نماید.  
شفافیت، پاسخگویی و قدرشناسی ممتاز ترین ارزش های محک هستند و همچنین توجه به بهبود مستمر رویه جاری سازمان است.



برای کمک به کودکان سرطانی از طریق موسسه محک به آدرس [www.mahak-charity.org](http://www.mahak-charity.org) مراجعه کنید.

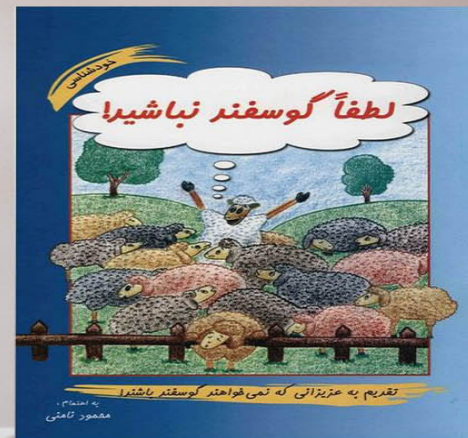
- نام کتاب : لطفا گوسفند نباشید ! به اهتمام : محمود نامنی

- تعداد صفحات : ۶۷۲ صفحه

- ناشر : نشر نامن

- نوبت چاپ چهل و نهم

- تاریخ چاپ ۱۳۹۳



کتاب «لطفاً گوسفند نباشید» نوشته‌ی «محمود نامنی» است. در سخن اول کتاب آمده است: «پیشنهاد داریم این دست‌نوشته را به‌عنوان یک کتاب درسی بخوانید، نه برای سرگرمی.» برخی از جملات منتخب کتاب را می‌خوانیم: «یادت باشد: کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزیم، از بیشترین قدرت برای آزردن ما برخوردار هستند! فراموش نکن: بی‌گناه واقعی کسی است که علاوه بر آنکه بی‌گناه است، دیگران را نیز بی‌گناه می‌داند! در پشت سر هر انسان موفق، سالیان بسیاری از ناکامی نهفته است! به خاطر بسپار: اگر با آنچه دارید و با همین شرایط -همین حالا- نتوانید خوشحال باشید، وقتی آنچه را می‌خواهید به دست آوردید نیز خوشحال نخواهید شد! اگر مهارت خود را در لذت بردن از آنچه دارید تقویت نکنید، وقتی بیشتر هم داشته باشید شادمان‌تر نخواهید بود! به خاطر بسپار: ما غمگین به دنیا نمی‌آییم؛ ولی بعدها یاد می‌گیریم که غمگین باشیم! به خاطر بسپار: در مسیر بازگشت به خویشتن خویش، اولین ایستگاه صداقت است! یادداشت کن: دیروز بخشی از "تاریخ" است! فردا "رمز و رازی" بیش نیست! امروز "هدیه" است! به همین دلیل است که آن را "هدیه" می‌نامیم، قدر این "هدیه" را بدان! بعضی اوقات غریبه‌ها حامل پیام‌های الهی هستند، پس به همه‌ی حرف‌ها خوب گوش کن! خندیدن یک نیایش است؛ اگر بتوانی بخندی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی!»

این کتاب را نشر «نامن» منتشر کرده است.



لطفاً گوسفند نباشید! از جمله برترین کتاب‌های خودشناسی و اصلاح الگوی زندگی شخصی است که در چند سال اخیر نگارش و بیش از سی بار تجدید چاپ شده است. در این کتاب، اندیشه‌ها، سخنان، داستان‌های کوتاه و تجربیات بی‌بدیلی جمع آوری شده است و به دلیل کوتاهی و بخش‌بخش بودن مطالب آن حتی برای آن‌هایی که زمان کمی برای خواندن کتاب دارند قابل استفاده است. زیرا مطالب آن به یکدیگر مرتبط نبوده و دارای جملاتی منفک از هم می‌باشد. این کتاب تلنگری است بر پیکره‌ی روح آدمی؛ چرا که حقایقی را بر انسان روشن می‌کند که یا آن‌ها را نمی‌دانسته و یا دست کم در صورت داشتن علم به آن‌ها، به آن مطالب نمی‌اندیشیده است. توصیه‌ای که صفحه‌های آغازین این کتاب به خوانندگان عزیز شده است آن است که این کتاب را عمودی بخوانید، نه افقی! یعنی نخوانید که بخوابید، بلکه بخوانید تا بیدار شوید. نکته‌ی دیگر آنکه همیشه کیفیت بر کمیت غالب بوده است. پس مهم نیست چقدر بخوانیم، مهم آن است که چگونه بخوانیم.

خواندن این کتاب را برای همه افرادی که نمی‌خواهند گوسفند بمانند توصیه می‌نماییم.



## معرفی و بررسی فیلم خوب بد جلف



خوب بد جلف

کارگردان : پیمان قاسم خانی

تهیه کننده : محسن چگینی , عبدالله اسکندری

نویسنده : پیمان قاسم خانی

بازیگران : حمید فرخ نژاد, پژمان جمشیدی, سام درخشانی,

ویشکا آسایش, مانی حقیقی, نیوشا ضیغمی, آزاده صمدی

بهاره رهنما, امیر مهدی ژوله, رضا رویگری, مجید مظفری



اولین اثر سینمایی پیمان قاسم خانی نویسنده ی بسیار خلاقى که در بسیاری از فیلم و سریال ها نقش داشته است امسال در جشنواره فجر به نمایش درآمد و در چند

بخش هم کاندید شد. حال این فیلم در حال اکران است و تاکنون توانسته خوب پیش برود و به احتمال زیادتر هم روند صعودی فروش فیلم بالاتر هم میرود.

داستان فیلم درباره ی دو بازیگر (با بازی پژمان جمشیدی و سام درخشانی) که برای ایفای نقش پلیس مجبور به گذراندن زمانی برای آموزش با یک افسر پلیس (با بازی حمید فرخ نژاد) میشوند. و در این میان در یک ماجرای قتل واقعی درگیر می‌شوند. در این فیلم پژمان جمشیدی و سام درخشانی بار دیگر در کنار هم قرار گرفتند و این بار نقش خودشان را بازی میکنند. در نگاه اول باید گفت فیلم خوب بد جلف یک فیلم کمدی است که میتواند تماشگر های سینما را بخنداند و برای ساعتی آنها را سرگرم کند ولی این فیلم به عنوان اولین اثر پیمان قاسم خانی کاملاً متوسط محسوب میشود و با وجود تمامی اینها فیلم میتواندست خیلی بهتر و قوی تر باشد ولی اینطور نبود.

داستان سریال جذابیت خاصی ندارد! ایفای نقش بازیگران ضعیف است سه نقش مرد فیلم آنطور که باید بازیشان قوی نیست! بیشتر شوخی های فیلم آن طور که باید برش ندارد! فیلم از بازیگران متنوع و معروفی استفاده کرده است ولی با این حال این گزینه کمک زیادی به روند بهتر شدن فیلم نکرده است.

همانطور که گفته شد فیلم میتواند تماشاچی را سرگرم کند و او را بخنداند شاید بعضی ها را از اول تا آخر فیلم و بعضی ها را هم حداکثر چهار یا پنج بار!

فیلم سن پترزبورگ یک کمدی کامل موفق و خوب به کارگردانی بهروز افخمی و به نویسندگی و ایفای نقش پیمان قاسم خانی بود که میتوان نمونه یک فیلم کمدی موفق که به دل مینشیند نام برد خوب بد جلف میتواندست حداقل به خوبی سن پترزبورگ باشد ولی به این سطح نرسید. تیم نویسندگی برادران قاسم خانی همیشه در نوع طنز قوی بوده و آثار دلنشینی که به دل بیننده نشستند باشد را ایجاد کرده ولی این بار این موفقیت در فیلم خودشان اتفاق نیفتاد.

حضور کوتاه مهراب قاسم خانی هم در فیلم جالب توجه بود این اولین حضور او در یک اثر سینمایی است در واقع میتوان گفت که پتانسیل اینکه مهراب قاسم خانی یک نقش کمدی ایفا کند در او دیده میشود و مثل برادرش استعداد طنزازی فوق العاده ای که در نویسندگی دارد هم میتواند در ایفای یک نقش داشته باشد.

## کلام آخر

بی شک پیمان قاسم خانی یکی از بهترین نویسندگان سینما و تلویزیون ایران است همینطور برادرش مهراب قاسم خانی آنها میتوانند یک اثر قوی تر و بهتر را خلق کنند و اولین اثر سینمایی خود را به خوبی جلوه دهند اما این اتفاق رخ نداد. در کل اگر قصد رفتن به سینما و دیدن یک فیلم کمدی دارید فیلم خوب بد جلف میتواند شما را بخنداند و سرگرم کند و انتخاب خوبی برای ساعتی دور از هرچیز دیگری باشد.

# معرفی اپلیکیشن



## برنامه White Noise | بانک صداهای آرامش بخش



White Noise اپلیکیشنی برای گوشی‌های اندروید است که با آن به مجموعه‌ای باکیفیت از صداهای طبیعت و آرامش بخش دسترسی خواهید داشت.

موسیقی تأثیر فوق‌العاده‌ای در آرامش ذهنی دارد. گوش دادن به یک موسیقی راک، شاید لذت‌بخش باشد؛ اما نه تنها ذهن را آرام نمی‌کند، بلکه فعالیت‌های مغزی و امواج آن را به شدت افزایش می‌دهد. در مقابل گوش دادن به یک موسیقی آرام و هارمونیک، امواج آرام و نرمال ذهنی را در بر دارد. برخلاف مبحث غم و شادی در موسیقی که مخالفان سرسختی برای نقض نظریه‌ی «گوش دادن به موسیقی شاد انسان را شاد و گوش دادن به موسیقی غمگین انسان را محزون می‌کند» دارد، این بحث کاملاً مورد پذیرش همه قرار گرفته است و علاقه‌مندان به موسیقی‌های راک و خشن نیز می‌دانند که از گوش دادن به این موسیقی‌ها، هر چیزی که نصیبشان شود، آرامش بخشی از آن نیست.

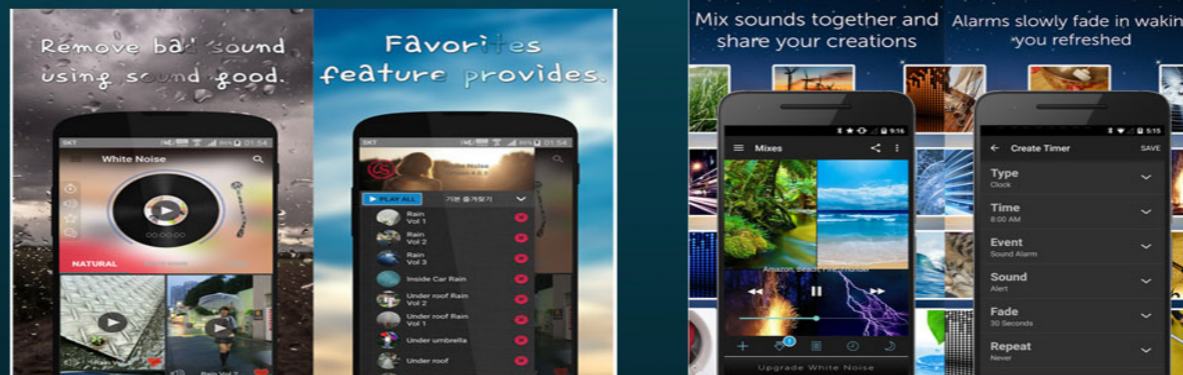
White Noise اپلیکیشنی استاندارد و هوشمند است که مجموعه‌ای از صداها و موسیقی‌های آرام‌بخش را که اصطلاحاً به White Noise معروف هستند، در خود جمع‌آوری کرده است تا اگر بنا بر هر دلیلی نیاز به آرام و خلوت شدن ذهن خود داشتید، بتوانید با گوش دادن به آن‌ها این امر را سرعت ببخشید.



از صداهای طبیعت استفاده می‌کند و این واقعیت را یادآوری می‌کند که هر آنچه انسان برای یک زندگی آرام لازم دارد، در طبیعت خدادادی وجود دارد. اگر به صدای طبیعت همچون صدای بارش باران در محیط‌های مختلف و... علاقه دارید و می‌خواهید این صداها را همیشه و همه جا در کنار خود داشته باشید، پیشنهاد می‌کنیم این اپلیکیشن را به هیچ وجه از دست ندهید.

در بخش دیگر برنامه نیز می‌توانید این صداها را به‌طور هم‌زمان پخش کنید و برای مثال با پخش هم‌زمان صدای بارش باران و صدای آواز پرندگان یک فضای دلنشین و خاص را به وجود بیاورید.

White Noise در دو نسخه‌ی پولی و رایگان منتشر شده است که در نسخه‌ی پولی ویژگی‌هایی همچون نبود تبلیغات، امکان پخش صدا در پس‌زمینه و همچنین استفاده از صداهای موجود برای آلارم گوشی قابل دسترسی خواهند بود.



« من چند سال پیش دیوانه وار عاشق شدم. وقتی که فقط ده سال داشتم، عاشق یه دختر لاغر و قدبلند شدم که عینک ته استکانی میزد و پانزده سال از خودم بزرگتر بود. اون هر روز به خونه پیرزن همسایه میومد تا پیانو یاد بگیره، از قضا زنگ خونه پیرزن خراب بود و او زنگ خونه مارو میزد.

منم هر روز با یه دست لباس اتوکشیده میرفتم پایین و درو واسش باز میکردم، اونم میگفت: ممنون عزیزم، پیرزن همسایه چندماهی بود که داشت آهنگ « دریاچه قو» چایکوفسکی رو بهش یاد میداد.

خوشبختانه به اندازه کافی بی استعداد بود تا نتونه آهنگ رو بزنه، به هر حال تمرین رو بی استعدادیش چربید و داشت کم کم یاد میگرفت... اما پشت دیوار حال و روز من چندان تعریفی نداشت، چون میدونستم پیرزن همسایه فقط بلده همین آهنگ رو یاد بده و بعد از این کلاس تمام میشه. واسه همین دست بکار شدم و یه روز با سادبسمی تمام، یواشکی ده صفحه از نتهای آهنگ رو کش رفتم و نت هارو جابجا کردم و دوباره سرچاش گذاشتم. روز بعد و روزهای بعد دختره اومد و شروع کرد به نواختن دریاچه قو، شک ندارم کل قوهای دریاچه داشتن زار میزدن و پیرزن جیغ می کشید! روح چایکوفسکی هم توی گور لرزید، تنها کسی که لذت می برد من بودم. پیرزن چون هوش و حواس درست حسابی نداشت متوجه نشد. همه چیز خوب بود هر روز صدای زنگ در و ممنون عزیزم های دختر را می شنیدم و صدای بد پیانو. تا اینکه یه روز پیرزن مُرد. فکر کنم دق کرد، بعد از اون دیگه اون دختر رو ندیدم تا بیست سال بعد، فهمیدم توی شهر کنسرت تکنوازی پیانو گذاشته یه سبد گل گرفتم و رفتم کنسرتش. اما دیگه لاغر نبود، عینکی هم نبود، تمام آهنگارو با تسلط کامل زد تا رسید به آهنگ آخر، دیدم همون برگه های نت قلبی رو گذاشت روی پیانو، این بار علاوه بر روح چایکوفسکی و روح پیرزن تن خودمم داشت می لرزید. دریاچه قو رو به مضحکیه هرچه تمام اجرا کرد، وقتی تموم شد سالن رفت روی هوا از صدای تشویقها. از جاش بلند شد و تعظیم کرد و اسم آهنگ رو گفت. اما اسم آهنگ دریاچه قو نبود... اسمش شده بود:

« وقتی که یک پسر بچه عاشق می شود»



# آموزش زبان

## ترجمه آهنگ از Johnlegend All of Me

### ● START

What would I do without your smart mouth

من بدون شیرین زبونیت چی کار کنم

Drawing me in, and you kicking me out

منو به داخل خودت میکشی و به بیرون پرت

Got my head spinning, no kidding, I can't pin you down

باعث میشی سر من گیج بره، و واقعا نمیتونم بیخیالت بشم

What's going on in that beautiful mind?

چه چیزی توی اون ذهن زیبایت میگذره؟

I'm on your magical mystery ride

من در سواری افسانه ای و رازآلود تو همراهتم

And I'm so dizzy, don't know what hit me, but I'll be alright

و خیلی گیجم و نمیدونم چه چیزی به من برخورد کرده ولی رو به راه میشم

My head's under water

سرم زیر آب رفته

But I'm breathing fine

ولی به راحتی نفس میکشم

You're crazy and I'm out of my mind

تو دیوونه ای و منم بی کله ام

Cause all of me'

چون تمام وجودم

Loves all of you

عاشق تمام توست

Love your curves and all your edges

عاشق چین و قوس ها و تمام گوشه کنار هایت

All your perfect imperfections

عاشق تمام عیب های بی نقص تو

Give your all to me

تمام وجودت رو به من بده

I'll give my all to you

من هم تمام وجودمو تقدیمت میکنم

You're my end and my beginning

تو شروع و پایان منی

Even when I lose I'm winning

من (زمانیکه با توام) حتی وقتی میبازم هم برنده ام

Cause I give you all of me

چون من تمام وجودمو تقدیمت میکنم

And you give me all of you

و تو هم تمام وجودتو به من میدی

How many times do I have to tell you

چندبار من باید بهت بگم؟

Even when you're crying you're beautiful too

که حتی وقتی که گریه هم میکنی زیبایی

The world is beating you down,

I'm around through every mood

دنیا داره تورو به زمین میزنه، (ولی) من در هر مود

(حس و حال) تو کنارتم

You're my downfall, you're my muse

تو سقوط منی، تو منبع الهامم (فروز) هستی

My worst distraction, my rhythm and blues

بدرترین حواس پرتی من، ریتم و ساز منی

## مصاحبه اختصاصی با قائم میرابیان

### مربی تیم ملی شیرجه ایران و قهرمان پرافتخار شیرجه ایران

قائم میرابیان از قهرمانان پرافتخار کشور ایران است که در رشته ی شیرجه افتخارات زیادی را برای کشورمان بدست آورده است که از این افتخارات میتوان به پر مدال ترین شیرجه رو ایرانی در تاکنون ، دارنده ۲۴ مدال برون مرزی شامل ۵ طلای آسیا و آسیا پسیفیک، حضور در مسابقات جهانی شیرجه اشاره کرد. او در سی سالگی پس از ۱۱ سال فعالیت از دنیای قهرمانی خداحافظی کرد. او هم اکنون مربی تیم ملی شیرجه ایران است .

یک معرفی کوتاه از خودتون ؟

قائم میرابیان ، متولد ۱۳۶۱/۰۴/۳۰ در شهر همدان کارمند شرکت نفت و مربی تیم ملی شیرجه فعلی ، ورزشکار اسبق

از کی به شیرجه علاقه مند شدید ؟

بعد از فوت برادر بزرگترم مرحوم عادل میرابیان اُر قهرمانان این رشته

پدر شما مربی نامدار کشتی بوده و ایشان شما را به روی آوردن به این ورزش تشویق کردند . کمی در این باره توضیح دهید ؟

بله ایشان از مربیان به نام استان بوده که در مسابقات جام میلونه در ایتالیا تیم کشتی ایران را قهرمان کرد ، و تعداد زیادی

کشتیگیر از همدان به تیم ملی معرفی کردند از آن جایی که خود به شنا و شیرجه می پرداختند و در این زمینه سر رشته داشتند

گرایش ما را به این رشته تغییر دادند.

به کشتی هم پرداختید ؟

بله در زمان دانشجویی مدال نقره کشتی آزاد دانشجویان دانشگاه تربیت بدنی دانشگاه تهران را در کارنامه ورزشی خود دارم

شما پر مدال ترین شیرجه رو ایران هستید برای رسیدن به این مقام چه راه هایی را رفتید ؟ چه سختی هایی کشیدید؟

بله ، بنده پر مدال ترین شیرجه رو با ۲۴ مدال بین مللی و آسیایی و تورنومنت های خارجی هستم و همچنین با لاترین رکورد

را در شیرجه از تخته ۳ متر داشتم، کوچکترین سختی ها از جدایی در خانواده از سن ۱۴ سالگی بوده و تحمل شرایط سخت تمرینی

در این راه از حمایتی برخوردار بودید ؟  
بدون حمایت که همیشه به جایی رسید به هر حال  
در هر دوره کسانی بودند که یاری کردند از قبیل  
مسئولین وقت فدراسیون و مربیان داخلی و خارجی  
و همچنین خانواده

مشکلات خودتون را در آن زمان بگویید ؟  
ترجیح میدم جواب ندم

اولین حضورتون در مسابقات آسیایی چه حال هوایی داشت ؟  
هنوز هم به اون دوران فکر میکنم و دوست دارم بازهم تجربش کنم  
پس از اولین مدال شیرجه ای که در آسیا به دست آوردید چه حس  
و حالی داشتید؟

غرور وصف نا شدنی ، اعتبار و آرامش

شما در مسابقات جهانی هم حضور داشتید کمی از حضور در این  
مسابقات بگید ؟

بله در مسابقات جهانی فیما در چین که بزرگترین رویداد جهانی  
محسوب میشه ، و مسابقات جایزه بزرگ کانادا ، سختترین و پر  
استرس ترین دوران ورزشی من محسوب میشد.

پس از ۱۱ سال فعالیت در ۳۰ سالگی خداحافظی کردید - حس و حالی که داشتید ؟  
مجبور به این کار شدم دوست ندارم بهش فکر کنم

در حال حاضر شما مربی تیم ملی شیرجه هستید مسئولیت مربیگری چگونه است ؟  
کاری هست که در تخصص منه و از این مسئولیت رضایت دارم و دوست دارم در این زمینه هم  
موفق باشم.

وضعیت تیم ملی چطور است ؟

با توجه به عناوین کسب شده در این رشته متاسفانه نگاه و توجه کافی از سوی مسئولین را نداریم.

از لحاظ امکانات تیم در چه سطحی قرار دارد ؟  
نامطلوب

وضعیت علاقه مندان شیرجه در ایران چگونه است ؟  
فوق العاده خوب اما بدور از فضا و امکانات لازم

در ایران به ورزش های آبی نسبت به بقیه ورزش بهها داده نمیشود و روی آنها سرمایه گذاری  
نمیشود - نظر شما چیست ؟

نظری ندارم آب از سر چشمه گل الود است

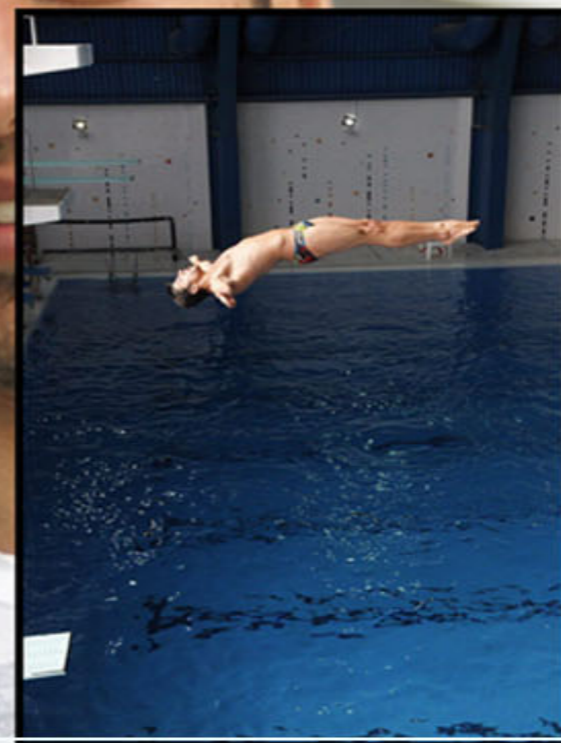
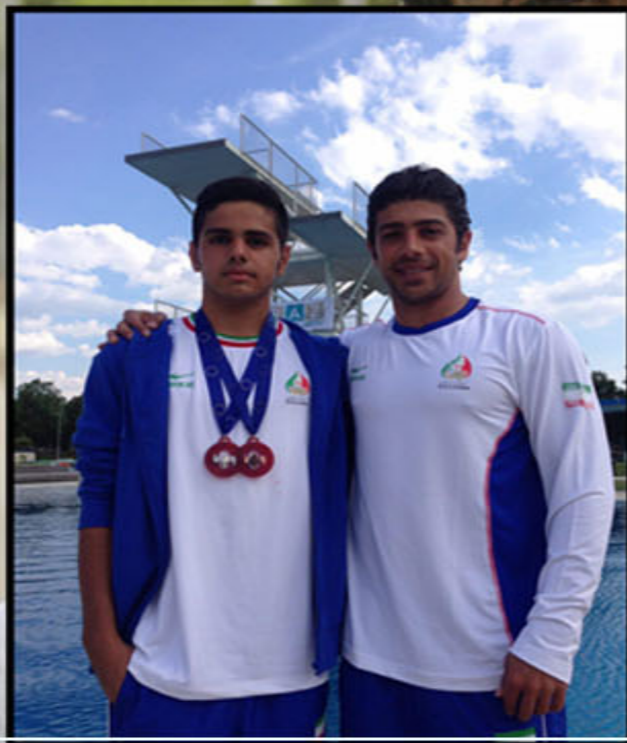
به جز شیرجه مشغول چه فعالیت هایی هستید ؟  
کار در زمینه های بدنسازی

روزی که پدر شوید فرزندان خودتون رو به روی آوردن به شیرجه تشویق میکنید ؟  
به صورت تفریحی حتما اما قهرمانی هرگز

شیرین ترین لحظه ی دوران ورزشی ؟ کسب مدال طلای آسیا

تلخ ترین لحظه ی دوران ورزشی ؟ خداحافظی از دنیای قهرمانی

ممنون و تشکر از اینکه وقت خودتون رو در اختیار ما قرار دادید  
برای شما در مسیری که پیش رو دارید موفقیت و سربلندی آرزومندیم (:



## • موفقیت

■ موفقیت در زندگی مرهون اراده است نه مغز. (اقبال لاهوری)

■ راز موفقیت این است هدفی را بی وقفه دنبال کنید. (آنا پالوفا)

■ تقریباً همه ی موفقیت بزرگ بر پایه شکست بنا شده (اندرو متیوس)

■ برای موفقیت باید روحیه ای مصمم داشته باشید. (آنتونی رابینز)

■ رمز موفقیت، تلاش و صبر فراوان است. (حسین بهزاد)

■ برای موفقیت سه چیز لازم است: عقل، علم و تلاش (رنو)

■ شکست با خود بذر هایی از موفقیت و پیروزی دارد. (ناپلئون هیل)

■ نترسید عزمی راسخ داشته باشید و در همه ی عرصه های زندگیتان موفق شوید. (برایان تریسی)

■ اتفاق شکوهمندی حاصل نشد مگر آنکه کسانی که به جرات باور کردند که در درون آنها چیزی برتر از آنچه به نظر می آید وجود دارد. (باروس بورتون)

■ از دست دادن امیدی پوچ و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است. (شکسپیر)

پیشنهاد ویژه

گروه فناوری سپید نت

طراحی سایت شما  
فقط  
۲۵۰ هزار تومان

09211191375

TELEGRAM : YDT96

WWW.SDNET.IR

طراحی سایت خود را به ما بسپارید

تحويل فوری - پشتیبانی قوی