

نسخه اینتراكتیو

iZmir Times

january

رنگ های ترند

2022

NO. 21



01.01.2022

izmirtimes.gersuz.com.tr



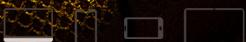
پیش بینی بیل گیتس

درباره سال 2022

Metaverse

متاورس فرضیهای از نسل
نوعی اینترنتی که از محیط‌های
محاجی سه بعدی آنلاین
عیمرمندکر و پایدار
تشکیل می‌شود.

VRChat



لینک های مخصوص شده در صفحات را می‌توانید



نمایش نسخه قبلی



MATURE 17+



بیشتر بخوان



باندورا

نویسنده و کارگردان کامران هوشمندیان



اکران در جشنواره‌های داخلی و خارجی

در خلاصه‌ی فیلم آمده است:

"پاندرو، ذر جعبه‌ای که گفته شده بود هرگز نگشاید، گشود و مصیبت‌ها بر روی زمین پراکنده شد. تنها، امید، در جعبه باقی‌ماند تا آرام‌بخش بشر باشد.

دستیار کارگردان نریمان حیدری مدیر فیلمبرداری حامد طبیی صداینداز مهران هوشمندیان طراح گریم الله شهبازی طراح پوستر حامد طبیی



شب سال نو

در تمام روزهای کهنه و رفته کمبود نوبی را دریافته بودم و حال، حال این حالت را در خانم با چنگ نگاه میدارم که نیروی نو بیاورم برای حل شدن و ذخیره کردنش برای روزهای سخت کهنه‌چشمهاي را که هميشه نو خواهند بود.

چگونه ميشود که در شب سال نو روی برف های تازه و نرم همراه تو باشم و برایت هدیه ام را بدون هیچ سوتنه ای فقط با دستهایم به دستهایت برسانم و بتوانم نگاهت کنم تا آخر همه ی سال های نو، که هر لحظه نگاه تو خونی است تازه و روان بر مویرگهای نازک چشمک که نگاه کردن ممتد من اکسیژن میرساند.

2022

كمى رنگ و عشاق 2022

پيش‌بياني‌هاي رنگ شركت بريتانيابي VGNS، صنعت مد را در سال 2022 شكل ديگري خواهد داد. كارشناسان اين شركت گرد هم آمدند تا رنگ‌هايي را که در بهار 2022 ترند خواهند شد، آشكار‌کنند.



همانطور که ارتباط از طریق ابزارهای دیجیتال به بخش ضروری تر و ارشمندتر از رنگ رو زمرة تبدیل می‌شود، فناوری رنگ‌ها نیز چنین خواهد شد.

رنگ‌هاي ارگانيك "اين دوگانگي را منعکس می‌کند، از تن صدا گرفته تا تون هاي تقويت شده مصنوعي."

آبی اقیانوس اطلس

تخمين زده می‌شود که رنگ نيلي ارگانيك و رنگ ترکيبي آبی اقیانوسی در لباس‌های زير و لباس‌های ورزشي استفاده شود.

Atlantic Blue
Coloro 115-35-20

رنگ انبه

انتظار می‌رود اين رنگ متشكل از نارنجي روشن و زرد در لباس‌های دريابي و لباس‌های ورزشي به منصه ظهور بررسد.

Mango Sorbet
Coloro 030-67-34

گره زرد

رنگ کرم مایل به زرد همچنان در لباس‌های آماده دیده می‌شود و در مجموعه‌های لباس زير به نمایش در خواهد آمد.

Butter
Coloro 040-86-20

زيتون سبز

از طرف ديگر، سبز رogen زيتون در حال تبديل شدن به يك رنگ محبوب است. انتظار می‌رود اين رنگ غني عمدتاً در تجارت، لباس زير، كفش، لوازم جانبي استفاده شود.

Olive Oil
Coloro 044-52-13

صورتی اركیده

صورتی رنگ زنده ايسپت که انتظار می‌رود امسال بدراخشد، به ويزه در لباس های شنا و لباس شب

Trend Colors
Autumn/Winter
2021/22

A.I.AQUA
098-59-30

Color of the Year 2021

Golden Harvest
034-70-21

Bloodstone
011-27-26

Dark Springs
087-20-02

Electric Magenta
001-35-31

WGSN
Key Colors
A/W 2021/22

پاییز و زمستان

2022

WGSN

izmirtimes

© Copyright 2021 GERSUZ - All Rights Reserved

WGSN + Color
Key Colors
Spring/Summer 2022

Color of the Year

Orchid Flower
Coloro 150-38-31

Butter
Coloro 040-86-20

Olive Oil
Coloro 044-52-13

Mango Sorbet
Coloro 030-67-34

Atlantic Blue
Coloro 115-35-20

بهار و تابستان
2022

WGSN

izmirtimes

سومین ژانویه ت خود را در کشور کیه جشن می‌گیرد

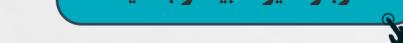
2022

www.Evoda.net



دریاره ایودا بیشتر بدانید

مقدمه ایمه تایم



باشگاه مشترکین ایودا

ارائه خدمات تخفیفی ویژه برای اعضاي باشگاه و تبلیغات
و بازاریابی ویژه صاحبان کسب و کار در سطح بین الملل

طی سه سال گذشته از شروع و شکل گیری این باشگاه که خدمات تبلیغاتی و بازاریابی برای صاحبان کسب و کار و خدمات تخفیفی، آموزشی و همچنین فراهم سازی بستر کارآفرینی برای علاقمندان به دنیای فروش و بازاریابی ارائه کردیم، با وجود ویروس کرونا و اجرای محدودیت ها برای همگان توانستیم با بیش از صد صاحب کسب و کار به صورت شخصی و شرکتی و سیصد مشتری و صد بازاریاب فعال در شهر های مختلف ترکیه همکاری کنیم.

امید است با همکاری جمعی در سال 2022 بیش از هزار مجموعه و کسب و کار در تعامل باشیم و با ایجاد بسترها مناسب در تمامی بخش های شرکتی ، آیتی ، محتوا ، آموزش تیم فروش رضایت هزاران مشتری و مصرف کننده هزاران صاحب کسب و کار، هزاران نیروی فعال و بازاریاب را ایجاد کنیم .
رضایت همه اینها رضایت مارا در پایان سال 2022 به همراه خواهد داشت

با تشکر
هدی_عقاب

✉ Info@evoda.net

﴿ Evodanet





حکایت اونی که دلسرد نشد

خدا همیشه اون بالاست اینو یادت باشه!
چون سایش، باید همیشه رو سر
ماها باشه!

انگار یکی از قبل به ما گفته که
همه چی همیشه باید سر موقع سر جاش باشه
تا اونی که تو **قابل** ما جاشه سروکلش پیدا شه

یعنی میشه برسه روزی که همه جا حرف و حدیثات شه؟

اصل شاید از دید تو همه چی شناسی باشه
شاید حساب و کتابی داشته باشه
هر چی که باشه داره به ما میگه که :

همه چیز سر جاشه!

بہت ق_____ول میدم

امروز فرداست با اسمت غوقا شه
وقتی دلت دریا شه
واسه همه جا باشه
مگه میشه حسرت به دل کسی تو دنیا باشه ؟

هر جا که هستی رفیق
خیالت همیشه راحت باشه
تا زمانی که دنیا وجود داشته باشه
اگه دستت مشت باشه
میشه اونی که باید باشه .

فقط اینو هم یادت باشه :
حواست به بقیه هم باشه

عید واقعی

لبخند رو لب همه باشه ...

روزیه که

هدی فیوج

وقتی تکستهای کتاب کینگ رو میخونی دیدگاهت نسبت به خیلی از تعریفها عوض میشه





ON-LINE
SHOP

خرید آنلاین

خرید مستقیم از استانبول کتاب

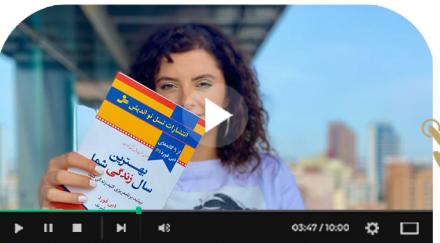


تنهیه کتاب فارسی

بهترین سال زندگی شما

@sonia18six

خوانش



بهترین سال زندگی شما نوشته‌کی دریں فور نویسنده و مختاران مشهور آمریکایی است که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد. این کتاب از هزار کاکس نه تا هشت ایدی نویسندۀ است که بعد از انتشار با فروش و استقبال بسیار خوبی روبرو شد و تا امروز به چندین زبان در سراسر دنیا ترجمه شده است. درین فورد از این کتاب راه و روش‌های رسیدن به اهداف و در نهایت موفقیت را تلاش می‌نماید. آنچه در این کتاب به عنوان سال در نظر گرفته شده در واقع روحها و هادیه‌های حصلند معمولاً با اندام کارهای غیر ضروری آن‌ها را به ساده‌تر از دست می‌دهند. هردر توضیح می‌ردد که شاید بسیاری از افراد مدام با خود به این موضوع برخند نه چرا که وجود تلاش‌های متمن همچنان به کان چیزی نه من خواهد نزدیده اند: اما پاسخ این سوال واضح است. به این دلیل که هر کاری و هر موفقیت تنها نیازمند تلاش نیست بلکه یاک برآورده درست در میر روش من یواند اصرار را به سوی اهداف آن‌ها می‌رساند. بین این‌ها میزبانی و مواعده کان دو تراکیت مهم دارد که یعنی قابل اجرا بودن آن و دلایلی که محدودیت‌های از اصرار برآورده و اهداف خود را درین راه رها می‌نشند و است من شوند. چه مکمل در این موضوع وجود دارد. بوجود تهمام علاقمه و خواسته‌های نه برای کتاب رسیدن به آن صرف دارید اما انتیله ازین من و دریں صور در این کتاب به معنی اصراری نه به زیانی که در این راهی برای کتاب موقوف است و رسیدن به اهداف خود هستد و شیخیت می‌گیرد. به آنچه من خواهد درست بیندازند.

ممکن است کل زندگی انسان فقط با یک کتاب تغییر کند





Life style FOR ALL WOMEN

مجله ازmirتایمز

No:21

izmirtimes.gersuz.com.tr

izmirtimes

© Copyright 2021 GERSUZ All Rights Reserved

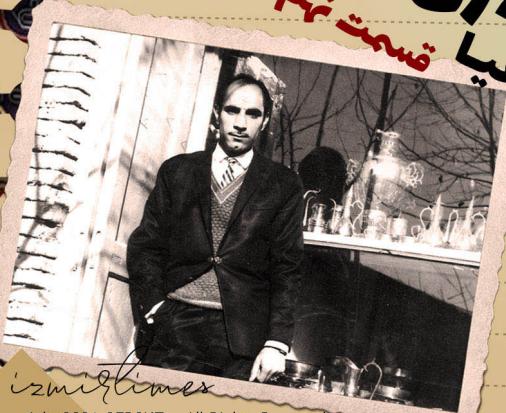
سفر شریعت
حکومت وقت

هرچال شیعیت زمین نسبت پرگان را خرد و دست که فراهم
کندران مقدمات ساخت آن شد. نعم دامن از همان ابتدا به درخت
رامارش حیست. با پیچ هایش در خانه او نکن شد یا ابتدا خانه
اک را اجراهه کرد و بعد به خانه راهش آمد و رامارش حیست
رفت. حیست مردی خشن و سریع و در عین حال دلایل
احساس متفوتوت و وظیفه در قبال خوش مصیرش بود. آسمیان
بدو و بور به خانه بخست. بخوبی در پایان بدور نه مصروف روایی و
نمفهافت با خواسته های حضرت شائن معمون در انتشارش
خواهد بود. این آنکه ریگر تاشریزیدی و قول معروف لوش بولن
حیست هم نظره خضن بدور نه نیاز است آنکه به سبب هوشمندی و
با شیطنت خلی از در راضی بود و همواره از این راه حیست را با همه
تند خوبی، هاشم ابراری در رسید به خواسته هایش بکار گرفت
گرفت این کار مدی حست بسیه به نیزه های روح پیار آسمیان
متغیر است حق برگلمن مادر و برادران خودش باشد.
زندگی در خانه خشن دامادی طرکانی بدور مردی که
برای مادران و برادرزی های را برو درست خاصه های هر چند
زدن بود اما برای خوبی شکن میگرد. پیچ های اول من تبریده
در برابر خواهای اشتیاکان لئن میخوردند. تمام میلهان شدت
این وضع بعدی بود نه شریعت خانه ای احمد و آنچه نقل
کهاری بود.

اگر هم تاریخ کشورهای در جنگ قدرت اخیر توجه نکنیم درین بایان
مردم ما، (جز احراز دک مذکور) حکومه نیست به حکومت وقت
بین اعضا در بوده اند و باز هم عصوب پر این بوده نه چنان و
اید راک و عوامل آنک در اداره مملکت جز مقعده خود را
سوزاک رسیدند نهادند. شاید این بود است نه با خواهان
تاریخ سلطانی اجر، زیارتی و ایاد نهاد. شاید مصلحت باور موجب شد
هر چاه بر یعنی تمدن بزرگی نهاد طولانی سالان نهاده طوشن
در زینه های کوه اعلو در ایران اینجا ندر ثوابت در دل
مردم زمان خوشبختی های را شنید و موقد مردانی خوار
پیگیرد. شاید رضت خان را از عوامل پایین درست طبقه د
اجراخی بر زبانه ها و قانون های نیز، در پایداری این بار موقد
بود. چرا هزار نسلی های پیشین خاطرات و کاخها در مرور رفاقت بد
گاه پیر ای از نفع مخبران گفتند که شنیده شدته است. با این
مقام به ادامه ناتوان میزدایزی
درین محدوده زمانی سه اتفاق شائیز لذار در زندگان شریعت رخ
دارند من ترسی اینها را نمی داشم اما نهادرا درین بازه زمانی
نشیط نهاده بیش آمدند است.

بهر جان بی خود تاریخها و تکایتها و خفت و آمدنا طرح اجرای
شدو شریعت موافق نیخانهای تد و قتن من لوجه ای ای راه
خانه مذیعین شریعت درگاه بودن مقابله با خانه ای که باشد
جید آنکه در همان بصر ساخته شده بود. زید از این
نار خانه تصرف زده شد.

ملیحہ دُر دھن





Life style

FOR ALL WOMEN

izmirtimes

© Copyright 2021 GERSEZ All Rights Reserved

مجله ازميرتاييمز

No:21

izmirtimes.gersuz.com.tr



هتل ايراني

ازمير مرکز شهر

مهماز نوازي ايراني

8.2+

Booking Rate



Book Now



Hotel Marina

Kıpir Kıpir 3 Yıldızlı Bir Ekonomik Hotel



22 m² büyüklüğündeki odaların her birinde yüksek hızda internet bağlantısı , saç kurutma makinası , çalışma masası ve ücretsiz çay-kahve imkanının yanı sıra , periyodik olarak dezenfekte edilen duş/WC maksimumun güvenlik ve konfor sağlanmaktadır.

+90(232)483 00 97

+90(530)916 37 34

+90(530)916 37 35

www.hotelmarinaizmir.com



کابل >> اسما شفائی << عروسک

من می‌مایم تا رسم ماندن بر جا باشد

22 December 2021

عروسوک‌ها خوب نقششان را بازی می‌کنند



چه که بودم یک عالمه عروسک داشتمهمشون رو جمع می‌کردم گرد خودم، به یکی نقش پدر به دیگری نقش مادر و خواهر برادر و حتی نقش یک دوست خوب رو میدادم مدت‌ها و ساعتها باهاشون بازی می‌کردم بدون کدام دغدغه انقدر تعقیب بازی می‌رفتم که حس می‌کردم وقتی صداسون می‌زنم بهم می‌گن جون مادر یا قند عسلی بابا یا شیطون بلای آجی حس می‌کردم موهایم را نوازش می‌کنند، یا وقتی بازیم تمو می‌شد می‌دیدم هنوز هم کنارم هستند با اینکه نقششون نموم شده ولی مثل یک عروسک کنارم هستند عروسک‌ها خوب نقششان را بازی می‌کنند اما ای کاش انسان بودند چون رسم بودن کنار تو خوب بلند، گاهی اوقات لازم از نقشی که به ما داده می‌شه بیاین بیرون گاهی اوقات لازمه با هم دیگه مثل یک انسان رفتار کیم یعنی شاید نقش پدر تو زندگی این باشه که ازت محافظت کنه برات لباس، غذا، رفتنه به مدرسه خوب رو فراهم کنه اما گاهی اوقات لازمه مثل یک انسان با فرزندش حرف بزنه نه پراره، مادر هم نقش اون تو زندگی شاید جموع و جور کردن سرو وضع چجه اش باشه اما گاهی اوقات لازم مثل یک انسان حال دل بچش رو بپرسه بهش حق بدنه به خاطر نقشش تو زندگی مثل یک انسان بهش حق بدی بیاین گاهی اوقات به نقشه پیدبیگر مون نگاه کنیم نه که فکر کنیم پدر توی خونه یعنی تکیه گاه پس لازم نداره بشتش وایستین یا مادر نقشش توی خونه یعنی محافظت از چهاش پس لازم نیست که محافظت بشه یا که خواهر، اون به یک امانتدار ضرورت نداره یا برادر، اون به یک دوست مشتی ضرورت نداره ما شاید توی نقش هامون سنگ تمو می‌زاریم اما واسه نقش اصلیمون چه کار کردیم؟

شاید یک مادر خوب بشیم شاید بد شاید یک پدر باشیم شاید هم یک برادر خوب باشیم شاید یک خواهر خوب باشیم شاید یک دوست خوب باشیم اما تا هنوز یک انسان خوب بودیم؟



بیاین کنار هم مثل یک انسان ایفای نقش کنیم
بیاین گاهی اوقات بیشتر از نقش من بازی کنیم.



izmrtimes

عنوان ۵



Metaverse

پیش‌بینی بیل گیتس

2022

بیل گیتس، کارآفرین آمریکایی، که در سال 2020 هیئت مدیره مایکروسافت را ترک کرد، روز پنجم شنبه ۹ دسامبر مقاله‌ای در مورد پاندمی و اتفاقات سال 2021 و پیش‌بینی خود از سال 2022 را در **5 عنوان** بیان کرد.

همچنین در مورد پیشرفت‌های تکنولوژی که احتمالاً در ۲ تا ۵ سال آینده تحقق می‌یابند صحبت کرد.

در مقاله گیتس این جملات وجود داشت

تا کنون، به دلیل نوع دلتا و مشکلات تهیه واکسن، آنقدر که انتظار داشتم به پایان پاندمی نزدیک نشدیم ایم. من پیش‌بینی نمی‌کردم که چنین نوع واگیرداری از بیماری ناگهان ظاهر شود و اینکه متقاعد کردن انسانها برای ادامه‌ی استفاده از ماسک و واکسیناسیون قدر می‌تواند دشوار شود.

با این حال، من به وجود نوری که در انتهای این تونل امیدوار هستم. انجام هر گونه پیش‌بینی دیگر احتمانه است، اما معتقدم مرحله شدید پاندمی در سال 2022 به پایان خواهد رسید.

بر جسته و خلاصه ای از پیش‌بینی‌های گیتس

پایان بدترین بیماری قرن کووید ۱۹ در سال 2022

رسید به گزارش Independent Türk، بیل گیتس فکر می‌کند که همه گیری کووید-۱۹ که از مارس 2020 تاکنون باعث مرگ میلیون‌ها نفر در سراسر جهان شده است، در سال 2022 برطرف می‌شود. با این حال، به گفته گیتس، این بدان معنا نیست که همه چیز به حالت عادی باز خواهد گشت. وی پیش‌بینی می‌کند که شرایط بد ایجاد شده توسط پاندمی در سال جدید 2022 بهبود خواهد بaffet.

گیتس مقاله‌ی وب‌سایت GatesNotes را با پیش‌بینی در مورد ایده‌هایی درباره زمان بازگشت مشکلات ناشی از کووید19 به حالت عادی و دیدگاه‌هایی درباره متأورس ادامه دارد.

” من پیش‌بینی می‌کنم که در دو یا سه سال آینده بیشتر جلسات مجازی از دوربین دو بعدی به متأورس و با آواتارهای دیجیتال و در محیط سه بعدی انجام می‌شوند.

بیل گیتس

دو یا سه سال دیگر ملاقات در متأورس

2

” گیتس، مانند مارک زاکربرگ مدیرعامل فیسبوک فکر می‌کند که افق متأورس بسیار گسترده است“

فیسبوک و مایکروسافت اخیراً از دیدگاه‌های خود درباره این تکنولوژی پرده برداری کرده‌اند ، که برای بسیاری از انسانها اولین آشنایی با متأورس بود.

گیتس فکر می‌کند که عینک‌های واقعیت مجازی و تجهیزاتی که می‌توانند زبان بدن و صدای ما را ضبط کنند به بخش مهمی از زندگی روزمره تبدیل می‌شوند.

Metaverse

متاورس فرضیه‌ای از نسل بعدی اینترنت که از محیط‌های مجازی سه بعدی آنلاین غیرمتمرکز و پایدار تشکیل می‌شود. این دنیای مجازی از طریق هدست‌های واقعیت مجازی، عینک‌های واقعیت افزوده، گوشی‌های هوشمند رایانه‌های شخصی و کنسول‌های بازی قابل دسترسی خواهد بود.

متاورس، به شکلی محدود در حال حاضر در پلتفرم‌هایی مانند VRChat یا بازی‌های ویدیویی مانند زندگی دوم وجود دارد.



در دهه 1960، بسیاری فکر می کردند که کامپیوتری در خانه خواهد داشت که بتواند تشخیص های پزشکی را انجام دهد.

گیتس فکر می کند این دیگر فقط یک روایا نیست:

در حال حاضر، زمانی که زمان معاینه سالانه شما فرا می رسد، احتمالاً باید به مطب دکتر خود بروید تا الائم حیاتی خود را چک کنید یا برای گرفتن خون اقدام کنید. اگر دستگاهی در خانه داشته باشید که پزشکتان بتواند فشار خون شما را از راه دور کنترل کند. چطور؟

اگر می توانست به داده های جمع آوری شده از ساعت هوشمند شما نگاه کند تا نحوه خوابیدن و ضربان قلب فعال شما را ببیند چه؟ اینها همه احتمالاتی واقعی در آینده هستند، و من کنچکاوم که چگونه مراقبت های بهداشتی متتحول خواهد شد.

تشخیص و پیشگیری آلزایمر 4



Health Watch Systems

من فکر می کنم سال 2022 سالی خواهد بود که اکثر ما در نهایت به شرایط عادی پس از پاندمی عادت می کنیم. کاهش کووید برای من به معنای گذراندن وقت بیشتری در آفیس است. من مشتقانه منتظرم که زمان بیشتری را برای ارتباط با دیگران از طریق وبلگ و کانال های دیگر صرف کنم.

سالی جدید و یک "ثبات جدید" 5

این کارآفرین فناوری بیان می کند که فکر می کند پس از شرایط فوق العاده ای که در سال جدید در اثر پاندمی ایجاد شده، بالاخره یک وضعیت عادی جدید را تجربه خواهیم کرد.





Dr.Masih Rezvani

Investment Consultant , Forex Training

masih.trade

لند

شیها و روزها، بسان ماهی گیری تنها در قایقی پارویی سوار بر طوفان موج ، بادیان قایق من قصه شکستی که جاودنه شدن را به ارمغان می آورد را بازگو میکنند . راستی میتوانی صیادی را تصور کنی با اندام لاغر و ظاهری استخوانی که پشت گردنش جین بزرگی دارد و صورت آفتاب سوخته اش در تابش آفتاب سوزان همتکل زخم سرطان شده ، کف دستهایش بر اثر کشیدن طناب تور ماهیگیری هنگامی که ماهی بزرگ به دام تور افتاده را میکشید بینه بسته باشد ، اگر به بینه ها کمی دققت کنی به راحتی میفهمی که این بینه ها تازه نبیستند ، بینه هایی که به کهنگی یک کویر و بیابان قدیمی هستند ، با این دستهای چه ماهی های بزرگی که صید نشده اند.

17 November 2021

راستی

موضوع روزنامه ها

هم همچون بازی لی لی کنان کودکان خواب و خیال است و یا اینکه برراستی واقعیت دارند ?????

دوست من ، من با صیاد اعظم به سفر دور دستها
می روم ، **توروزنامه ات را بخوان** و اگر روزی برگشتم برای
من تعریف کن .
مراقب باش حین ورق زدن صفحات روزنامه به راحتی از
حوادث رد نشی و چشمانت به صفحه فروش بلیط های
قمار خیره نشود.....

دکتر.مسیح رضوانی



حتی اگر انداخته ایم

نمی دانم همین لحظه که این را می خوانی ، روزگار بر تو چطور گذشته ، نمی دانم چقدر رنج کشیده ای ، چقدر خشمگین شده ای ، چندبار کم آورده ای ، یا چقدر از آنچه برایت اتفاق افتاده ذوق کرده ای ، چقدر خوشحال بوده ای و چقدر کسی را عمیقاً دوست داشته ای ...

نمی دانم چقدر نداشته ای و چقدر از دست داده ای ، چقدر احساس تنها یی مطلق کرده ای و چقدر کسی را نداشته ای که با او حرف بزنی ...

نمی دانم آدمها با تو چگونه رفتار کرده اند .
نمی دانم چند بار دلت گرفته ، چند بار تعادل جهان را از دست داده ای و از کورهی منطق و اعتدال در رفته ای

اثر: دکتر مارک هایمن

The Pegan Diet

ترجمه: ناصر جعفری

کanal تلگرام آموزش: Pegandiet

مجله ازمیرتايمز No:21

izmirtimes.gersuz.com.tr

راهنمای جامع سبک تغذیه پگان

براستی برای لاغر شدن و حفظ سلامتی چه چیزهایی باید بخوریم؟

این سوالی است که ذهن دکتر هایمن را برای بیش از سه دهه به خود مشغول ساخته است. او در طول این سالها مطالعات زیادی بر روی انواع سبک ها و رژیم های غذایی و مقایسه آنها باهم انجام داده است.

واقعیت اینست که هر بک از این سبک ها با وجود مزایایی که دارد، دارای معایب و نقصاین زیادی هم هستند که نمیتوان از آن صرف نظر کرد. رژیم های مرسوم کم کالری ما را به شدت ضعیف، خسته و ناتوان می کنند و نتایجی که انتظار داریم به ما نمی دهن.

دکتر مارک هایمن متخصص تغذیه و سلامت، نویسنده بیرونی کتاب The Pegan Diet و دانش آموخته پنهانه داروسازی از دانشگاه اوتاوا می باشد که تاکنون کتب و مقالات زیادی در حوزه تغذیه از وی به چاپ رسیده است. در نهایت در فوریه 2021 او حاصل تجربیات سی ساله خود را در حوزه سبک ها و رژیم های غذایی در کتابی با عنوان The Pegan Diet ارائه نمود که با استقبال فراوانی در جهان رو به رو شد.

در حال حاضر او سبک تغذیه پگان را از طریق پرگزاری سمتیارها و وکیل شاپ ها در سراسر دنیا آموزش می دهد. دکتر هایمن معتقد است با به کارگیری درست اصول پگان می توان بر بسیاری از مشکلات حوزه سلامت از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلب و عروق و نارسایی های خودایمی تا حد زیادی غلبه نمود.

اجرای سبک تغذیه پگان به ما کمک خواهد کرد تا از بروز بسیاری از بیماری های بیشگیری کنیم و از طریق پاکسازی و دفع سموم بدن، به سلامت و تناسب اندام دلخواه خود نزدیک تر شویم و صد الیته نشاط و طراوت بیشتری در طول روز تجویه خواهیم کرد.

مطالعه ادامه مقاله



izmirtimes



Mood

سکوت



كلمات همیشه این قدرت را ندارند که آدمهای خیلی خوشحال یا خیلی غمناک را ارضاء کنند، زیرا آخرین بیان خوشحالی و غم زیاد سکوت است...!

آتنون چخوف

اکثریت عظیم روشنگرانی که می‌شناسم در جستجوی چیزی نیستند و هیچ کاری نمی‌کنند و به درد کاری نمی‌خونند. همه‌شان بد تحصیل کرده‌اند، بهطور جدی مطالعه نمی‌کنند، درباره‌ی علوم فقط پر حرفی می‌کنند، از هنر هم کم سر در می‌اورند. همه‌شان خودشان را می‌گیرند و با قیافه‌ی جدی، کنده‌گویی و فلسفه‌بافی می‌کنند؛ حال آن که پیش چشمشان کارگرها غذا ندارند و چهل نفری در بک اتفاق نامناسب می‌خوابند، توى ساس و تعفن و گند و رطوبت و ناپاکی اخلاقی می‌لولند... پر واضح است که همه‌ی حرف‌های قشنگمان فقط برای آن است که سر خودمان و دیگران شیره بهماییم...

izmirtimes



Translation House Ltd London

دارالترجمه اسناد رسمی با مجوز قانونی از دولت انگلیس

اسناد ترجمه شده توسط دارالترجمه رسمی LTH مورد پذیرش و تایید نهادهای ذیل میباشد:

سفارت های انگلستان - امریکا - استرلیا - کانادا - ایران و سایر سفارتخانه ها در سایر
کشورها - دانشگاه ها - کالج ها - مدارس - نهادهای دولتی - اداره مهاجرت - وزارت کشور
(Home Office) - وزارت امور خارجه.

واقع در شهر لندن، انگلستان

اطلاعات بیشتر

Address:

London Translation House Ltd.
196e Campden Hill Road London W8 7TH

Contact us today

⌚ +44 (0)77 2227 7142

+44 (0)20 8458 2569

enquiries@LondonTranslationHouse.co.uk

www.londontranslationhouse.co.uk

izmirtimes





مجله از همیز تایمز

سراسر ترکیه

دکوراسیون داخلی طراحی و معماری

عملکرد حرفه ای ما نشانه کیفیت کاری ماست



FERD GROUP

+90(531)438 93 70

+90(537)023 83 28

www.FerdGroup.com.tr
VISIT OUR WEBSITE

Ferd Mimarlık Gayrimenkul LTD

İhlamurkent Mah Nasipli Sk,A5 Blok no:1G D no:3
Odunpazarı/Eskişehir



ادبيات، مد فرهنگ و منابع موردنيز

محله ازمیرتايمز به صورت فایل پي دى و به شکل اينتراكتيو تولید شده که تحت تمامی سسخهای سیستم عاملهای ویندوز، اندرويد و آی اواس و دستگاههایی که همچنان توسط شرکت سازنده آن پيشنيان می‌شون، قابل استفاده می‌باشد و با توجه به اينتراكتيو بودن مجله ازمیرتايمز با لمس قسمت هايي از صفحات که داراي علامت تاچ (انشت)  می‌باشد می‌توانيد به صفحات مذكور وارد شويد.



معرف مجله ازمیرتايمز به دوستان و همکاران و ترغيب ايشان به استفاده از اين مجله موجب رونق مجله و همکاری بيشتر با نويسنديگان و منابع بيشتر برای داشتن مرجعی كامل و روزآمد و خواهد بود.

ما از همراهی نويسنديگان علمي، تخصصي و داستان نويسان و همچنين همزنان استقبال می‌کنیم و اميد است خدمات متنوع مجله ازمیرتايمز به مخاطبين، موجب آشناني بيشتر علاقمندان به مجله و سهولت در يافتن آن شود.

در تلاشيم با ارایه اطلاعات دقیق، صحیح و روزآمد، مخاطبين مجله ازمیرتايمز را افزایش دهیم و سهمی در ارتقای فرهنگی و تعامل دوسویه ی مجله و مخاطبين آن ایفا مایم. شایان ذکر است مجله ازمیرتايمز کاملاً مستقل و خصوصی می‌باشد و با پرسنله به همچ سازمان با نهاد دولتي و عمومي می‌باشد ، مجله ازمير تايمز مخصوصاً از شركت گرسوز ، که يك شركت مسئوليت محدود واقع در شهر ازمير ترکيه است می‌باشد و هزینه‌های نگهداري و توسعه آن از حق اعضای حقیقي و حقوقی آن تأمین می‌شود.

همواره قدردان پيشنهايات و انتقادات
شما جهت پيش برد و توسيعه مجله ازميرتايمز هستيم

نیازمندی ها و شماره تلفن های ضروری فارسی زبان

در هرگزشوری که صاحب کسب و کار هستید ، در صورت تمایل میتوانید شماره ای تماس خود را در نیازمندیهای مجله ثبت کنید

*** از طریق تلگرام با ما در ارتباط باشید ***

بروزرسانی 25.10.2021



ازمیر

TOR دارالترجمه رسمی
رضاء اکلی مترجم و کارشناس رسمی دادگستری
+90(507)767 02 84

EGE Plus مشاوره تحصیلی
اویز اگه گروپ +90(552)570 24 74

جراح چشم و زیبایی
دکتر مهره روز جوادزاده +90(505)383 39 93

FolkMark خدمات مهاجرتی
شرکت فولکمارک +90(552)815 89 09

Turkan Global املاک
نماینده شرکت بیناکس با ۱۹ شعبه در کل ترکیه +90 (552)504 1000

دندان پزشک
پریسا آیدنیز +90(535)453 01 15

HOTEL هتل مارینا
همهان نواحی ایرانی +90(530)916 37 34

آرایشگاه مردانه شهرام Black & White +90(535)702 57 57

Folkmark خدمات ملک
شرکت فولکمارک +90(552)784 89 09

Milanguage موسسه زبان های خارجی
بزرگ ترین موسسه ایرانی تبار +90(554)198 58 53

GERSUZ Bilmim تبلیغات و برندهایگ
گرافیک ، ثبت برند ، وب سایت +90(536)891 88 14

Gersuz خدمات کامپیوتري
فروش لینکاب استوک +90(555)098 32 88

شهر های دیگر

Tehran Turizm خدمات مهاجرتی
تهران توپر زم +90(538)088 81 19

معماری و املاک
اسکسپریم **Ferd Group** +90(537)023 83 28

Translation House Ltd انگلستان لندن
دارالترجمه اسناد رسمی London +44 (0)77 2227 7142

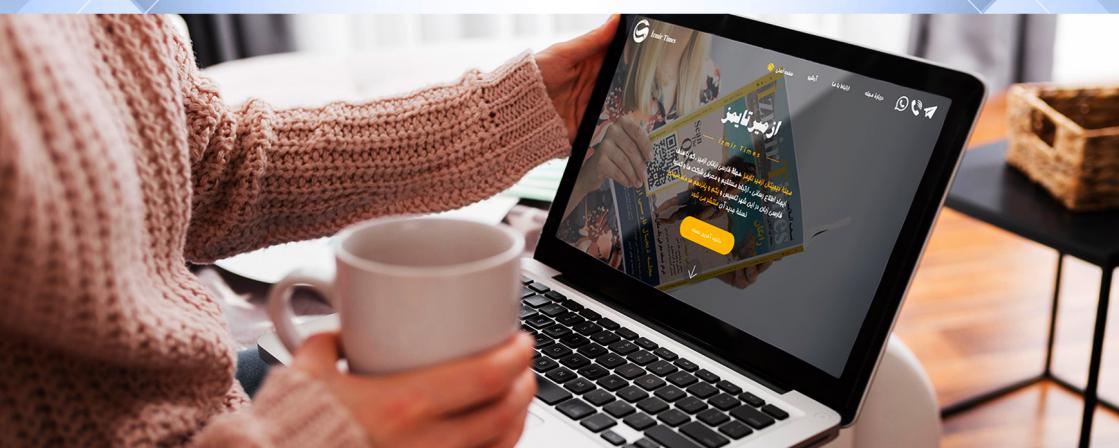
هافی اسنایپول خدمات بیمه +90 (552) 658 85 86

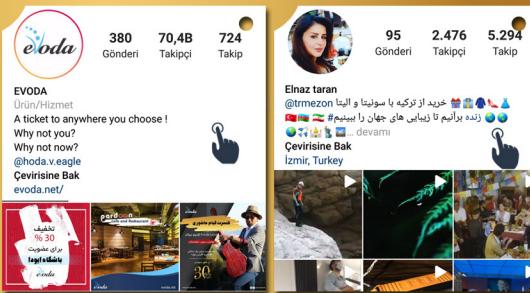
منسیس اسنایپول خدمات مهاجرتی +90 (533) 296 09 99

NEXUS گرجستان خدمات مهاجرتی شرکت نکسوس +99 (557) 100 91 59

IFC Kargo اسنایپول ارسال بار هوایی زمینی +90 (537) 912 68 70

اعضا و فدار باشگاه ایودا





درخواست عضویت



+90(554) 160 88 14



برای اطلاع از انتشار نسخه‌ی جدید مجله‌ی ازمیر تایمز،
به شماره‌ی تلفن فوق، کلمه‌ی عضویت را واتس‌اپ کنید،
بدین ترتیب پس از انتشار، نسخه‌ی جدید به صورت
رایگان برای شما ارسال خواهد شد.

ÜCRETSİZ

Uyelere özel dağıtım

Basım siz (Dijital) reklam dergisi

Gersuz Bilişim Hizmetleri LTD



📞 +90(554)160 88 14
+90(232)441 35 44

🌐 izmirtimes.gersuz.com.tr
VISIT OUR WEBSITE

856 Sokak No:7 Asil Han Kat:3 D:309 Konak Mah - izmir / Turkey



تیراز انتشار در این نسخه: 1500
باز نشر تقریبی در این نسخه: 25%
تعداد نوبت انتشار: دو نوبت در ماه

طرافت و انتشار از شرکت گرسوز با سهکاری گویا گرافیک

این مجله صرفاً جنبه‌ی اطلاع رسانی داشته و شرکت گرسوز هیچ مستولیتی در قبال مطالب درج شده در این مجله را نخواهد داشت.

کلیه حقوق این مجله برای شرکت گرسوز محفوظ می‌باشد

izmirtimes