

نسخه اینتراكتیو

iZmir Times

ادبیات، مُد و فرهنگ

N O . 2 5



01.05.2022



Gala Celebration

To mark International Dance Day each year, on 29 April, the International Theatre Institute invites its members along with dancers, choreographers, dance students and enthusiasts to join them in a Gala Celebration. The Gala Celebration takes place in a chosen host city decided on by the Executive Council of the International Theatre Institute for instance in 2017 it was held in Shanghai, China, and in 2018 it was in Havana, Cuba.

جشنی برای کسانی که می توانند ارزش و اهمیت هر رقص را بینند که در بیست و نه آوریل ، سالگرد تولد زان جورج نوور خلق، باله مدرن برگزار می شود .

International Dance Day
Birth Day of Jean Georges Noverre
(1810 –1727)



لیک های مشخص شده در صفحات را لمس کنید



نمایش نسخه قبلی

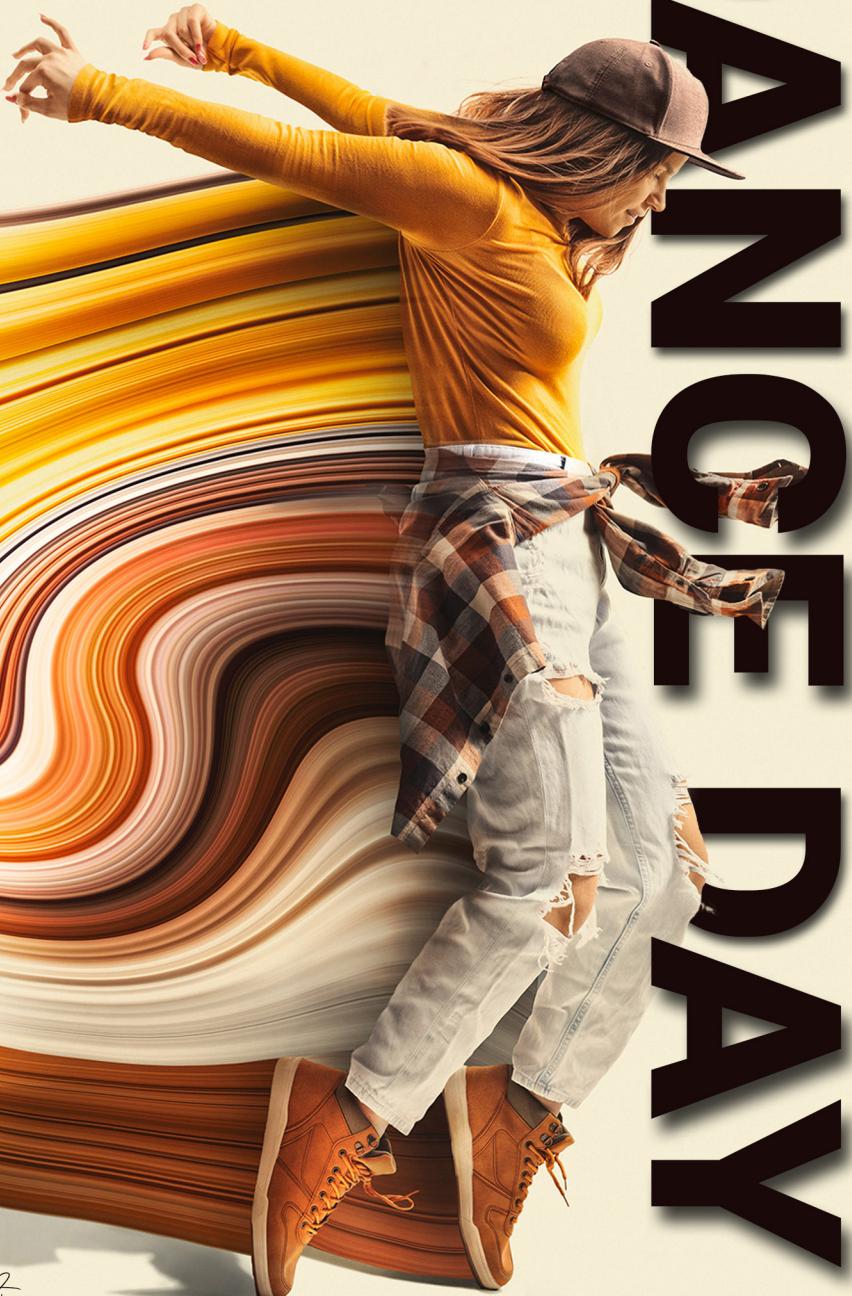


محتوای صفحات ممکن است حاوی تبلیغات باشد



International Dance Day is a global celebration of dance,
created by the Dance Committee of the International Theatre
Institute, the main partner for the performing arts of UNESCO.

تنهای سنتی که در روز جهانی رقص به شدت رعایت می شود
رقصیدن، رقصیدن و رقصیدن است!



INTERNATIONAL Friday, April 29

DANCE DAY

izmittimes

© Copyright 2022 GERSUZ - All Rights Reserved

INTERNATIONAL
DANCE
DAY

رقص، روز جهانی April 29 سالگرد تولد ژان جورج نوور

رقص یکی از فعالیت‌های نهایی برای کاهش استرس، ملاقات با افراد جدید و افزایش سلامت جسمانی است. این سنت سالانه مردم را در سراسر جهان، از رقصنده‌های حرفه‌ای گرفته تا افرادی که رقص را دوست دارند در برمی‌گیرد.

روز جهانی رقص یک جشن جهانی رقص است که توسط کمیته رقص موسسه بین‌المللی تئاتر (ITI)، شریک اصلی هنرهای نمایشی یونسکو ایجاد شده است.

این رویداد هر سال در 29 آوریل، که سالگرد تولد ژان جورج نوور، خالق باله مدرن است، برگزار می‌شود. این روز تلاش می‌کند تا از طریق رویدادها و جشنواره‌هایی که در این تاریخ در سراسر جهان برگزار می‌شود، مشارکت و آموختن در رقص را ترویج کند. یونسکو به طور رسمی ITI را به عنوان خالق و برگزارکننده این رویداد به رسمیت می‌شناسد.

پس کفش‌های رقص خود را بپوشید و برای بیرون آمدن آماده شوید. روز جهانی رقص تقریباً در همه‌ی جوامع در سراسر جهان شناخته شده است. انسان‌ها به سادگی رقص را دوست دارند. بهانه ایست برای گرد هم آمدن، چه آتهایی که در پیست رقص هستند و چه در حال تماشای اجرای حرفه‌ای دیگران. رقص هیجان انگیز و تاثیرگذار است. بیایید امروز با هم به دنیای رقص احترام بگذاریم!

تنها سنتی که در روز جهانی رقص به شدت رعایت می‌شود، رقصیدن، رقصیدن و رقصیدن است! احتمالاً روزی است که می‌توان مثل فیلم‌ها در وسط خیابان رقصید و به خاطر آن کسی صدایتان نزند. تمام جساهی روز به آهنگ موسیقی مورد علاقه شما حرکت می‌کند.

مهمنانی‌های رقص و مسابقات رقص، البته امروزه بسیار محبوب هستند، بنابراین همه‌ی توانند احساس کنند که در یک فیلم "Step Up" هستند. افرادی که مهارت‌های جدی در رقص دارند، پیست رقص را تصاحب می‌کنند و برعی حتی سکانس‌های رقص منحصر به فردی را به نمایش می‌گذارند که دیگر ممکن نیست. از فرهنگ‌های این دوره نمی‌توانند استودیوهای رقص پیشنهادهای عضویت عالی دارند که مردم مشتاقانه از آن بهره می‌برند. چه کسی می‌داند؟ شما ممکن است پاتریک سوییز بعدی باشید!



مطالعه ادامه بر روی سایت مجله
به همراه فیلم‌های رقص این جشن



10X Family

انتشار به زودی

مجله

ده ایکس

مقدمه سر دبیر
بهاره احسان پور



پنج سال بصورت مداوم در این بازار، پستی ها و بلندی های زیادی یاد گرفتم و در مجله ده ایکس و مهمتر از همه در خانواده ده ایکس تمام تلاش من و تیم مسترسیگنال بر این است که تمامی تجربیات، دانش و فوت کوزه گری که ما را به رشد سیصد درصدی رسانده است را در اختیارتان قرار دهیم.

هدف غایلی ما داشتن خانواده ای با رشدی ده برابر در چهار بعد باور و ذهنیت، رفتارشناسی و شخصیتی، مدیریت سرمایه و مهارت و تبحر در بازارهای مالی است.

چقدر هیجان انگیز بود روزی که بازار ارزدیجیتال آشنا شدم، توی یک مهمونی دوستم یک ساعت جدید خریده بود خیلی زیبا بود بهش گفتم مبارک باشه ولی تو که پول خرید این ساعت رو نداشتی نکنه گنج پیدا کردی؟ اون هم گفت نه گنج پیدا نکردم یه ارز دیجیتال خریدم و پولم چند برابر شد با سود اون این ساعت رو خریدم! اون روز من با این بازار آشنا شدم.

D
ab

izmirtimes

باشگاه مشترکین ایودا

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

معرفی اعضای وفادار، باشگاه

خدمات ماساژ

شهردیزیلی

مرجان نوروزی

انجام خدمات و آموزش پاکسازی
پوست و ماساژ

+90 (501) 370 95 32 | تلفن تماس

[اطلاعات بیشتر](#)

Evoda NEWS



سمینار

آسیب های روحی و روانی مهاجرت

آسیب های روحی و روانی، نزد مهاجران یک پدیده نو نیست ، اما به دلیل افزایش تعداد مهاجران در سال های اخیر، این موضوع، آسیب های روحی و روانی تبدیل به یک موضوع مهم شده است یکی از مشکلاتی است که مهاجران با آن دست و پنجه نرم میکنند .

استرس پس از حادثه (PTSD) یک اختلال بلند مدت است که در نزد افرادی که یک عامل استرس زای شدید را به صورت مستقیم مشاهده و تجربه کرده اند .

مقدمه : هدف از برگزاری این سمینار کمک به مهاجرانی که به علت مهاجرت با پیامدهای روحی برای فرد و خانواده مواجه شده اند . اغلب به خاطر نداشتن مشاوره ای در ابعاد مختلف دچار اختلال PTSD گردیده اند و با فروپاشی روانی روبرو شده اند . این موارد سوالاتی را ایجاد خواهد کرد .

به طور مثال :

چرا به روان شناسی مهاجرت نیازمندیم ؟
تعريف از مهاجرت چیست ؟ تطبیق یا تحمل ... ؟
نقش یک فرد قوی و خانواده های مهاجرت چه کمکی برای جلوگیری از اختلال های روانی می تواند داشته باشد .
مهاجران چگونه با مشکلات خود مبارزه می کنند ؟
رویکرد مبتنی بر ACT چه کمکی در پروسه درمان می تواند داشته باشد .



دکتر کریم گلپور
روانشناس شخصیت و درمانگر



هادی فیوچ
مدیر عامل باشگاه مفتریان ایودا
کار آفرین و ایروپنٹ بلند

Acceptance and commitment therapy درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

پذیرش افکار و احساسات و بودن در زمان حال
انتخاب جهتی ارزشمند و عمل کردن

Vintage

Life style
FOR ALL WOMEN

نگ های مد امسال



izmirtimes
مجله ازمیرتايمز

No:25 izmirtimes.gersuz.com.tr



Mithra Zara

A Writer, Who Travels and Writes
Travel beyond the borders with my books!

[@Mithra_Zara](#)

قسمت دوم

خودشناسی واژه‌ای سنت که پس از خودیابی می‌آید

بررسی رمان مردی

با دکمه سردسته‌ای سواروفسکی

او حتی نام بیشتر زنانی که شب را با آنها گذرانده بود، به خاطر نمی‌آورد
و برایش اهمیتی نداشتند:

” در ذهن به او گفتم: قهوه‌هات را بخور و برو دیگه! نکنه برای ناهار هم همتوون می‌خوايد بمونید!... خوشبختانه یکی از دوستاش سرسپید و گفت: سوفیا بربم. پس اسمش سوفیا بود! چه زیبا! مثل خودش. ولی از رفتنش در دل خوشحال شدم. هر دختری ارزش دقایقی بیشتر را ندارد! ”

اما ناگاه در بین مستی روز قبل و در حالی که به دنبال لذتی بیشتر برای تجربه زندگی مهیج‌تر، آن را میان مغازه‌های ساحلی می‌جست، سنتی تراش خودره بر روی دکمه سردستی توجهش را جلب می‌کند:

” فروشگاه لوکس و بزرگی توجهم را جلب کرد، بی‌توجه به سام و نیما که جلوتر از من راه می‌رفتند، بیش و پیش ایستادم، جواهرات خیره‌گننده، من را سر جایم می‌خیکوب کرد. یک چفت دکمه سردست توجهم را جلب کرد، که تا آن روز نظریش را ندیده بودم. نیما و سام را بلند صدا زدم و وارد فروشگاه شدم. از خانم فروشنده خواستم آنها را به من نشان دهد. سام کنار آمد و آنها را در دست گرفت و گفت: خیلی خوبه!.... عجب چیزیه!.... قیمت آن را پرسیدم. هر دو با شنیدن قیمت آن، سرمان سوت کشید!

در مقابل بیهت او گفتم: می‌ارزه سام!... تراشای رو سنگو ببین.... سپس برای اطمینان از فروشنده پرسیدم: سنتیش الماسه؟ گفت: نه! نوعی کریستال است، ارزشش به تراش روی اون کریستاله!

در این رمان آریا نمونه بازی از انسانهایی است که هنوز شناختش از خود، اطراف، محیط و انسانها از پیوسته سطحی و ظاهری نگذشته و برایش بسیار جذاب و تاثیرگذار است.

خوارکه‌های متنوع، زبان برهنه، موزیک شاد، لذتش از زندگی را چند برابر می‌کرد.

برآمدگی‌ها و فروزنگی‌های بدنی زنانه چنان حواسش را پرت می‌کرد که گویی در این دنیا نیست:

” جذابیت‌های آن شهر بسیار زیاد بود و سرگرم کرده بود. گاهی فکر می‌کردم شاید نیمه‌ی گمشده خود را در یکی از همین سفرها پیدا کنم و دستش را بگیرم و به شهر و دیار خود بیرم تا مادرم برای همیشه از دلواپسی زندگی و آینده من خلاص شود.

با صدای نیما که داد میزد: حواسست کجاست؟ بیا سوار شو! به خودم آدم و با سام به سمت تاکسی حرکت کردیم.

” واژه‌ای با نام زن برای او مساوی با لذت جویی و خوشگذرانی بود:

” از میان حرفهای فهمیدم که قصد ازدواج دارد و می‌خواست از میان حرفهای بوریط و باریط، از من خواستنگاری کند. حوصله حرفزدن با او را نداشتمن، با بی‌میلی از او پرسیدم: خوب خوابیدی؟ عالی بود! تو خیلی پسر مهربونی هستی!.... دوست دارم بازم ببینم.

” حرفش را نشینیده گرفتم، از دخترای رماناتیک متنفر بودم.

در آن ملاقات عارف توجه او را به نشانه‌ی بزرگ جلب می‌کند تا بتواند مسیر درست را در این عالم پیدا کند:

” سپس با آرامشی که در صدایش موج می‌زد گفت: جوان نگران نباش! تو راهنمای معنوی خود را یافته‌ای. بیش از عشق حقیقی، تجربه عشق مجازی را باید در این کرهٔ خاکی داشته باشی تا بتوانی با آن اوج بگیری و فراتر روی عشق، عشق است چه مجازی چه حقیقی. وقتی در درون انسانی شکوفه بزند، طریق پویش ممه جا را فرا می‌گیرد، دل آرام دار و تو هم شعر بکو، تو هم کاری را بکن که برای آن آمدیده‌ای. پوسته‌ای که تو را در هم تبیه‌د را برکن و آماده خدمت به خلق شوا عشق او نوری است در دل تاریکی‌ها، هر جا راه را گم کردی به او فکر کن و راه را بیاب!

و این آغاز راه او در این عالم بود. راهی که با ورود به آن به مرحله آمادگی دریافت و دیدار دوباره عشق بیابد:

” از میان آوار صدایی ضعیف می‌شنیدیم، به کم سگ‌های امداد، با تمام تلاش شاک‌ها، سنگ و آجر و آهن را به کناری می‌زدیم، هر آن صدا شدت می‌گرفت و معلوم بود که راه را درست می‌فتقیم. فقط باید با هوشیاری بیشتر دنیال می‌گردیم تا آن صدا را بتوانیم نجات دهیم. پس از حدود نیم ساعت پر از دلهز، دخترک سیزده تا پانزده ساله را به آرامی از زیر خروارها خاک نجات دادیم.

آتش درون آریا روشن شده بود و اشتیاق تازه‌ای برای زندگی به دست او درد بود و همه آن را مدیون عشق می‌دانست. عشقی که در فراز نشیب سپیار او را مانند الماسی درخشان بر روی نگین زندگیش قرار داد:

” زیر لب گفتم: پس نامش رُز است و در صلیب سرخ کار می‌کند!.... و این تنها اطلاعاتی بود که از او داشتم.

از این قسمت تمام معادله‌های داستان، آریا و محیط اطرافش بهم می‌خورد و تجربه‌ای عمیق و غیرقابل توصیفی برویش آشکار می‌شود و به دنیا بسی جدید وارد می‌شود ولی ابتدا باید تراش می‌خورد، درست مانند آن گریستان تا چاه هستی او را مرحله دریافت کند و عنصری به نام عشق دست به کار می‌شود:

” نیرویی مرموز من را به سمت او می‌کشاند و من هم بی چون و چرا از آن اطاعت می‌کردم. پس از مسافتی به کوههای در سمت راست پیچید و من هم با فاصله به دنبال او رفتم. هیچ کس در کوهچه نبود و باید با احتیاط به دنبالش می‌رفتم. کوهچه به سمت چپ راست می‌پیچید و او هم به پیش می‌رفت....

زیبایی او منحصر به فرد بود. فراز از یک کلمه بود، او چیزی داشت که در هیچ دختری ندیده بود.... مخصوصیت... تنها واژه‌ای که به ذهنم خطور می‌کرد، همین بود. او فقط باید از دور نگاه می‌کرد. دست مانند دست زن به نازکترین شبشهی بلوری بود که هر لحظه ممکن بود در دستانت بشکند. هر ثانیه که می‌گذشت، جنونی از عشق آمیخته به ترس درون را پر می‌کرد.... او کی بود؟ چرا با من این کار را می‌کرد؟

” لحظاتی که بر آریا می‌گذشت برایش ناشناخته بود و نمی‌دانست چه برسش آمده:

” صاعقه‌های او درون من را هم روشن کرده بود و احساسی ناشناخته من را به ریشه‌های کهنه‌ای درون رسانده بود و شاهد خشکیده شدن آنها بودم.

” گویی جهان هستی دست به دست هم داده بود تا مخصوصیت درون او نیز دوباره آشکار شود و معنایی عمیق تر و نامی وسیع تر از واژه‌های سطحی‌اش بر روی سازوکار این جهان هستی بگذارد:

” احساسی شبیه خلسله پیدا کردم، هیچ صدایی از اطراف نمی‌شنیدم.... حتا صدای موجه‌های خروشان دیبا.... حتا صدای فرشته‌گونه او که پیشتر هم حرف می‌زد و دست‌هایش را مانند چوبی جادویی در هوا می‌چرخاند و گردی از هوشیاری بر روی همه می‌پاشید...

” ساله‌ای از ماجراهای ساحل عجایب بر او می‌گذرد و پس از تلاهای سیار پلاخره راهی برای یافتن حقیقت می‌باید. پس از او دیگر آریای قبل نبود و پیشکان زیادی تعزیزی از وضعیت سمسانی او که هر روز نحافت‌تر و لاغرتر می‌شد تداشت. داروی او در دست صراف سخن بود که خودش نیز عشق را به خوبی تجربه کرده بود:

” خانه‌ی آن عارف در یکی از کوههای مرکز شهر بود. از بازارهای عبور کردیم تا به خانه‌اش رسیدیم. به خانه‌ای با ذر جوبی که با گل‌میخ‌های فلزی پر شده بود. هوا گرد و میش بود که به آنهاش رسیدیم، باید سر خود را خم می‌گردیم تا بتوانیم وارد حیاط خانه شویم.... همین که به درون حیاط خانه گذاشتیم، بموی طرز شب‌بیوها و گلهای یاسی پس از خود بی‌خود کرد و بعد از ماهها، نفس عمیقی کشیدم من را از سلوهای بدنم او اون بو پر کردم. مانند کسی بودم که پس از حنگی نارابر به غائصی رسیده و نمی‌خواهد ها رو از دست بدی، نفس عمیق کشیدم.

tr.evoda.net

معرف اعضا باشگاه ایودا

باشگاه مشترکین ایودا



نماینده ترکیه

evoda

izmirtimes



ON-LINE
SHOP



خرید آنلайн

خرید مستقیم از استانبول کتاب



Ist.Ketab

تحصیل کتاب فارسی



ممکن است کل زندگی انسان فقط با یک کتاب تغییر کند

معرفی کتاب نویسنده‌گان ایرانی



قسمتی بود از کتاب گلپری که شامل پنج داستان کوتاه به اسم های گلپری، پرواز، همسایه بالایی، هستی و زنده شورخانه است

توى گوگل نوشته آسایشگاه سالمدنان. صفحه موبایلش پر شد از اسم: "ایین مهر، مهر خورشید، اميد، زندگی نو...." کلمه جستجو را زد.

نزدیک ترین آدرس به خانه اشن آسایشگاه سالمدنان هستی بود. اسم هستی را لمس کرد و علامت تلفن کنار صفحه را زد. بعد از دو بوق، صدای ضبط شده پیچید توى گوشی و صدای جوانی گفت: «بفرمایید..»

سلام! ببخشین میخواستم شرایط پذیرش تونو بدونم.» صدای جوان گفت: «با مددجو چه نسبتی دارین؟» روی سقف، توى نور مهتابی صورت مادرش جان گرفت، با موهای نقره ای کم پیشت که از پشت سر بسته شده بود و گوشواره های اشرفی....

مادرم هستن.....



پاشاپور، دکترای مدیریت حرفه ای از نوبل آلمان

کارشناس ارشد تغذیه ورزشی از int آمریکا
و کارشناس ارشد تغذیه از اکسفورد انگلیس

آنکه
نمی



دکترای مدیریت حرفه ای

کمپ تمرینی و باشگاه ورزشی تخصصی هنرهای رزمی

رژیم غذایی Diet

مجموعه ای از خوارکی هاست که یک موجود زنده یا شخص مصرف می کند. گاه انسان ها از رژیم غذایی ویژه ای پیروی می کنند که ممکن است توسط پزشک یا متخصص تغذیه به آنها توصیه شده باشد که به آن رژیم درمانی می گویند (مثلًا در بیماری دیابت). گاهی فرد برای لاغر شدن یا چاق شدن از رژیم لاغری یا رژیم چاقی (رژیم افزایش وزن) پیروی می کند. همچنین برخی از افراد مابیند در رژیم غذایی خود تنها از گیاهان استفاده کنند که به رژیم خوارکی آن ها گیاهخواری گفته می شد. رژیم غذایی در واقع به آن چیزی که در طول روز می خورد و یا می آشامید گفته می شود. قبل از اینکه برای گرفتن رژیم برنامه ریزی نمایید بهتر است که در ارتباط با مقدار کالری مناسب خود اطلاعاتی بدست آورید.

لازم است بدانید که رژیم مورد استفاده شما از لحاظ تغذیه ای متعادل است یا خیر؟
مدت زمان گرفتن این رژیم چقدر است؟

در این مقاله پاسخ سوالات خود را در این زمینه خواهید یافت. رژیم هایی که پزشکان به شما ارائه می دهند شامل موارد زیر می شوند که بنا بر تشخیص پزشک این رژیم ها مورد استفاده قرار میگیرند.

- رژیم با منوی ثابت
- رژیم تعویضی
- رژیم غذایی بسته بندی
- رژیم ترکیبی
- رژیم های قرضی
- رژیم های انعطاف پذیر

رژیم غذایی مناسب یکی از نکاتی که در یک رژیم غذایی مناسب باید به آن توجه کرد عادات رفتاری و غذایی است. در افراد چاق، رفتارها و عادات ناصحیح غذایی است که منجر به چاقی می شود.





به طور مثال افراد برای کاهش وزن، وعده‌های غذایی خود یا یک نوع ماده غذایی را از رژیم خود حذف می‌کنند.

این شیوه‌ها علمی نیست و حتی اگر کاهش وزنی رخ دهد این شیوه‌ای نیست که شما به طور طولانی قادر به انجام آن باشید. از این رو باید در رفتار فرد تغییرات مثبت ایجاد شود. در یک رژیم غذایی مناسب یکی از فاکتورهای کمک‌کننده در کاهش وزن افراد: تغییر شیوه ناصحیح زندگی آنها است. این تغییر شیوه زندگی نیاز به یک کار تیمی دارد که نفر اول این تیم خود فرد می‌باشد. یعنی تا زمانی که مریض نخواهد دیگران نمی‌توانند به او مکمک کنند. یک رژیم غذایی مناسب باید دارای املال و ویتامین‌ها به مقدار کافی باشد.

اگر کالری دریافتی روزانه شما کمتر از ۱۲۰۰ است باید از قرص‌ها و مکمل‌ای غذایی استفاده نمایید. همچنین نیاز است که پروتئین کافی در رژیم شما وجود داشته باشد. خانم‌های ۲۰ سال به بالا باید روزانه ۲۵ گرم پروتئین دریافت نمایند. آقایان ۲۰ سال به بالا نیز باید روزانه ۶۳ گرم پروتئین مصرف کنند.

پروتئین خواص بسیاری دارد

برای مثال مانع از بین رفتن بافت‌های عضلانی می‌شود و همچنین بافت‌های پوست و دندان را ترمیم می‌کند. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم کربوهیدرات جهت رفع خستگی و برهم خوردن تعادل مایعات بدن نیاز است. خوردن روزانه نان و غلات و برنج و... به رفع این نیاز کمک خواهد کرد.

همچنین لازم است که کلسیتروول را در وعده‌های غذایی تان محدود نمایید و از مواد غذایی چرب بیش از حد استفاده نمایید. همچنین نوشیدن آب یکی از مهمترین اصولی است که باید رعایت شود. بهتر است روزانه ۱۰ - ۸ لیوان آب بنوشید.

البته اگر ورزش می‌کنید باید بیشتر از اینها بنوشید.

باشگاه مشترکین ایودا

نماینده ترکیه

صفحه معرفی اعضاي باشگاه ایودا

21 November 2021

قلب بعضی از آدم‌ها مثل دریا می‌مونه دریا بزرگ و باعظامت آروم، آبی، صاف

آهای تویی که با آرامی دریا آرامی، با طوفانی
شدن دریا هم می‌توینی آروم باشی

همیشه قرار بود تعطیلات رو همه کنار هم باشیم و جای تعطیلات رو پدربرزگ انتخاب می‌کرد پدربرزگ توی هر تعطیلاتی بهمنون یک تجربه، یک قصه، یک حکایت و در آخر یک عمر هدیه میداد ما هم واسه تعطیلات رفتن لحظه شماری می‌کردیم.

اما نمیدونم چرا این دفعه شمال را انتخاب کرد تو راه به این فکر بودم که باز قراره چی باد بگیرم مثل همیشه قصه‌ی پدربرزگ دلگرمی راه بود. همین که پاش به شمال رسید سراغ دریا رفت برام چالب بود دنبالش رفتم جوری به دریا زول زده بود که انگار اصلاً دریا ندیده هوا ابری شد رعد و برق شدید دریا رو با همه بزرگی اش تنگ کرد ترسیدم از دور صداش کردم گفتمن غرق میشی ها بهم نگاه کرد و گفت نترس اگر غرفت کنه اون قدر شرف داره که برت گردونه به ساحل تا من خواستم برگردم به من گفت مواظب باش تو قلب آدم ها غرق نشی با همون کلمه کوچیکش برام سوال های بزرگی ایجاد کرد بهم گفت تو دریا غرق شدی؟

فهمیدم میخواهد یه چیزی رو بهم باد بده دستشو گرفتم گفتم کدوم طرفی غرق بشین خنده هاشو خیلی دوست دارم...



گفت:

باباجون، قلب بعضی از آدم‌ها مثل دریا می‌مونه بزرگ و باعظامت، آروم، آبی، صاف. میدونی بباباجون بعضی‌ها درمورد دریا اشتباه می‌کنن، میگن بزرگه، با عظمته، آروم اما بباباجون وای به روزی که دریا طوفانی بشه، همه رو با خودش غرق میکنه همه رو با خودش میبره، عزیز بابا وقتی قلب کسی رو به دریا مثال میزنی مواظب باش نذار دل تنگ بشه نذار واسه یک بار دیدن لحظه شماری کنه نزار یکبار بودن کنار تو آزو کنه دریا هر چقدر بزرگ باشه آروم باشه وای به روزی که دریا ذاتش و فراموش کنه اونوقت طوفان نه فاجعه رخ میده.

بعضی آدم‌ها حکایت قلبشون حکایت دریاست وای به روزی که دلشون برات تنگ بشه مواظب افرادی که قلبشون ذات دریا رو داره باشیم خیلی حساس هستم. اگر هم چنین افرادی دور و برون هستند براشون مثل ماهی باشیم مثل ماهی تو دل دریا زندگی کنید.

آهای تویی که با آرامی دریا آرامی با طوفانی شدن دریا هم می‌توینی آروم باشی پس مثل ماهی زندگی کن بزار طوفانی شدن دریا بیقرارت کنه

بزار
izmirtimes
طوفانی شدن دریا
بیقرارت کنه

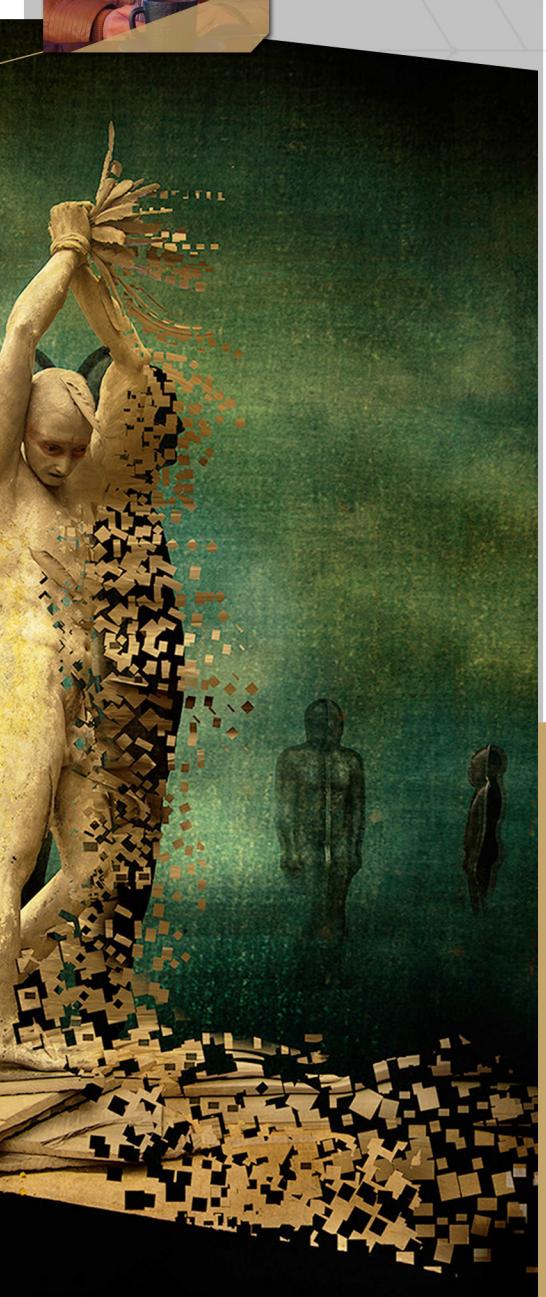
-- اسماعل شفائي --



بشر در تمام دوران تاریخ در حال دست و پنجه نرم کردن با این مقوله بوده است. همین جاست که تاب و توان مواجهه با زندگی در ما شکل میگیرد.

شهرزاد قصه نویس

کوچ روانشناسی



مقاله اخر تاب آوری

ما در زندگی هر لحظه با رنج هایی مواجه هستیم مانند مرگ، نتهایی، پوچی.



” سال ها پیش در بیابان های شهر خودمان زیر درختی ایستاده بودم، ناگهان خدا چنان نزدیک آمد که من قادری عقب رفتم.

مردم پیوسته چنین اند، تماشای بیواسطه و رو در رو را تاب نمی آورند.

سهراب سپهری

دیدار رودردو با واقعی طبیعی زندگی چنان غیر متربه و سخت است که سهراب سپهری نیز در مورد آن نوشتند.

شاید بارها از خود پرسیده باشیم که بر تاب زندگی سوار شده ام و در نوسانات فاز و نشب آن هستم یا که دارم زندگی را تاب میآورم؟ با هر انجه دارد از شادی و شفعت و خوشحالی تا غم و رنج و جدایی.

برای تحمل و تاب اوری در مقابل مصیبت های زندگی که هر لحظه با آن مواجه هستیم، خود را به چه قدرت را آموزه ای مجهز کردیم؟ زمانی که مسئله ای را تها بتحمل میکنیم بر دوش ما بار عاطفی وزینی سوار شده است که کل نظام وجودی مان را تحت تاثیر قرار میدهد.

و ما در یک وضعیت وجودی منفی قرار گرفته ایم، چگونه میتوانیم بار منفی آن را کاهش دهیم تا شانه هایمان زیر این بار سنگین خم نشود.

تنظیم هیجانات و اگاهی، بسیار مهم است. ما انسان ها هر کدام فردیت، زیستیک و تاب و توان مخصوص به خود را داریم، توشه ای از اگاهی و تجربه که تا ان لحظه جمع کرده ایم با دیگران قابل قیاس نیست. اما در این مرحله از زندگی در لحظه رویارویی با واقعیتی تلاخ و سنتگین، مجبوریم با کفش های شخصی دیگری راه برویم که قبل این راه را پیموده.

تا بنواییم با استفاده از این تجارب مصیبت را تاب بیاوریم، هر چند ان کفش بسیار تنگ باشد و یا حتی بسیار گشاد، مدتی با آن همانهنج می شویم تا بنواییم قدم های بهتری برداریم.

شهرزاد قصه نویس

کوچ روانشناسی



تکنیک های مواجهه در تاب آوری:

ابتدا پذیرش اتفاق ، مرحله بعد سازگار شدن با ان است ، بعد از آن به فرصلت هایی که بر سر راهمان قرار دارند توجه کیم ، ناگهانی عمل نکنیم ، بر کنترل هیجانات خود اگاه باشیم ، بیوشیمی مغز را با واکویه های مثبت به وضعيت تعادل برگردانیم با لحظاتی مراقبه نرون های مغز را آرام کنیم ، به داشته هایمان فکر کنیم ، حتی اگر تنها داشته ما در ان لحظه دستان ما باشد ، به خودمان حق بدھیم ، احترام به خود ، دنبال مهر تایید دیگران نباشیم از افراد منفی و قضاوت کردن کیم ، اعطای پذیر باشیم ، مدیریت مالی را در اولویت قرار دهیم «در صورت نیاز»... بدانیم اتفاقات همیشه گی نیستند و تنها به مدیریت مناسب نیاز دارند .
قطعاً از افراد متخصص و اگاه در آن زمینه کمک بگیریم .

بشر در تمام دوران تاریخ در حال دست و پنجه نرم کردن با این مقوله بوده است. همین جاست که تاب و توان مواجهه با زندگی در ما شکل میگیرد.

وسيع باش و تنها و سر به زير و سخت ... من از مصاحب آفتاب ميآيم.

سهراب سپهری

همين راهكارهای گذشته گان است که باعث وجود امدن علوم جديد، اعم از علوم اجتماعی و روانشناسی و ... شده . تا کمک حال ما در مسیر پر فراز و نشیب زندگی باشد .

لحظه اي که با سوگ يا اتفاق غير متربقه رودررو ميشويم آن را مبیذربیم يا تاب میاوریم ؟
چنین لحظه اي تنها لحظه مشاهده نیست . لحظه اي ناگهانی است که نرون های مغزی ، بیوشیمی آن و قلب بیشترین هیجان منفی را تجربه میکنند .

اروین یالوم نیز میگوید:

ما در زندگی هر لحظه با رنج هایی مواجه هستیم مانند مرگ ، نتهايی ، پوچ .

لحظه اي است که نیاز به برخورد مناسب و آگاهانه دارد ، برای انکه مفترین صدمه به جسم و روح وارد شود .
با انکه پر از احساس و هیجان هستیم ، ولی اگر آرام در طول عمر خود آموخته باشیم سریعتر بر خود مسلط خواهیم شد .
در واقع اولین مرحله از تاب آوری پذیریت موقعیت هست .
قطعاً ما قدرت مواجه شدن با انچه در طبیعت خ میدهد را نداریم ، اول بپذیریم تا بتوانیم بدنبال حل مصائب باشیم .
در واقع تفكرات و اندیشه ها برای راهنمایی و بهبود زندگی هستند .
در واقع انسانی موفق است که مطابق با قوانین طبیعت زندگی میکند .



◇ ◇ ◇ ◇ ◇

شهرزاد قصه نویس



05 March 2022

دختر رقصنده

گوشه هایی از کتاب :

درس هایی که یک معامله گر از فارکس یادنمیگیرد



توزندگی این شیطان زیبا خیلی اوقات جلوی همه ماها با عشوه گری و ناز و غمزه با سیدی پر از گل سرخ ، چنان از اینطرف به انتظر با حرکات موزون میزقصه که دل هر شیری را نرم میکند چه رسد به دل انسان طماع و در چنگ وسوسه ، اینها همه زرق و برقی هست که شیاطین به این دختر رقصنده زشت بد ترکیب گرگ در لباس گوسفند ، اویزان کرده اند .

موقع اخبار مهم کمی صبور باش ، گول حرکتهای کنده ها را مخور ، مگر موقع اخبار چند بیپ قیمت حرکت میکند که تو از ترس از دست دادن سود کلان فریب رقصنده زیبای بروکر را میخوری و وارد معامله میشوی غافل از اینکه تفاوت قیمت خرد و فروش و میزان اسپرید به قدری زیاد است که شاید شاید شاید شانس بیاوری و دوشاهی سود کنی ، چه میگوییم من شاید دوشاهی سود ???

شک نکن بیشتر موقع مجبور میشوی با ضرر معامله ای که به ظاهر پر سود بود را ببندی .

در زندگی واقعی خیلی مواقع پیش من آید که همه ما اگر کمی صبوری میکردیم ضرر نمیکردیم .

روزگار سختی سرت

جنگ، کثافت است. هراسناک، زننده و آشوب‌گر است. تماساکی آن، در هر جای جهان که هست، هرقدر هم غریب و غریبه، ما رانیز باید برنجاند. بیش از یکونیم قرن است که دوربین عکاسی به میدان‌های جنگ رفت. اوایل، عکس‌ها عموماً دستکاری شده بودند، اما از حوالی جنگ ویتنام، چهره‌ی عربیان جنگ را می‌بینیم. اغلب مستند و بی‌واسطه‌اند. با ما چه می‌کنند؟ تقیباً هیچ! مکرر شده‌اند. روایت آشنایی است: جهازی بی‌نام و نشنان، بر زمینی افتاده. او کیست؟ نمی‌دانیم. ما چه کار می‌توانیم بکنیم؟

واقعاً هیچ

به قول سانتاگ: گاهی چشم‌چران رنج‌های دیگران هستیم.

نویسنده : دکتر مسیح رضوانی

Economic



8.2+

Booking Rate



Hotel Marina

ایرانی هتل ★★★★☆

تowهای یک روزه

+90(530)916 37 34

هتل مارینا

مهمان نوازی
ایرانی



ازمیر مرکز شهر



İsmet Kaptan, 1361. Sk.
No:14, 35280 Çankaya/İzmir

www.HotelMarinaizmir.com



+90(232)483 00 97
+90(530)916 37 34
+90(530)916 37 35

...
...
...



GERSUZ Bilişim Hizmetleri LTD

www.gersuz.com.tr

info@gersuz.com.tr

+90(536)891 88 14 GSM



شركت گرسوز

- ثبت برند و برندینگ در ترکیه
- گرافیک ، طراحی و تبلیغات
- طراحی وب سایت
- راه اندازی فروشگاه آنلاین در ترکیه
- راه اندازی فروشگاه اینستاگرام و فیسبوک
- انیمیشن
- مشاوره و ساخت فیلم های تبلیغاتی
- تولید محتوا

Marka Yaratmak

Marka yaratma, bir şirketin kuruluş aşamasından itibaren çizdiği yol haritasının ilk durağıdır. Sunulacak ürün veya hizmetin başarılı bir grafiğe sahip olmasının altında marka yaratma stratejileri yatar. Bu nedenle marka yaratma faaliyetleri pazarlama çalışmalarının ilk sırasında yer alır.

Günümüzde başarılı bir şirket olmanın en temel adımı bir marka yaratmaktan geçer. Sadece bir ürün ya da hizmeti piyasaya sürmek, üstelik ne kadar kaliteli olursa olsun, sadık bir müşteri kitlesi edinmek için yeterli değildir. Şirketin, ürünün ya da hizmetin kendine ait güçlü bir kimliği, karakteri olması gereklidir. Böylece hedef kitle karşılaştığı bu ürünü ya da şirketi kafasında bir yere koyabilir, bir değerlendirme yapabilir. Bir marka yaratma süreci için göz önünde bulundurulması gereken ilk nokta tüketicilerin düşüncesidir. Müşteri, tüketici, hedef kitle ya da lead; nasıl tanımlanırsa tanımlansın hitap edilen tarafın yaratılan markalarındaki düşüncesi genel olarak markayı tanımlayan ana elementtir.

Marka artık tüketiciye söylediğimiz şey değil, tüketicilerin birbirlerine söyledişi şeydir.



Scott Cook
Businessman

ازمیر



Life style



بها، و حس باران

رنگ های جیغ و پاستلی این
فصل بارانی ها را به خود
اختصاص داده اند

بررسی استایل های مد فصلی

به راحتی می توان مدل های مختلف مانتهای بارانی را با لباس های خود سرت کرد.

به عنوان مثال، یک کت بارانی سایز بزرگ که روی کت و شلوار می پوشید، ظاهر شما را باحال نشان می دهد.

لباس های خود را با یک مدل شیک کمربند کامل کنید، به این ترتیب از باران در امان خواهید بود و استایل خواهید داشت. مدل های اسپرت را فقط با لباس های اسپرت خود ارزیابی نکنید. شما می توانید استایل خیابانی خود را با شلوار جین، پیراهن گشاد و بوت، جذاب تر کنید.

بلند، کوتاه، اسپرت، شیک، باریک یا داخل پشمی...
البته اولویت شما در انتخاب یک بارانی باید تست ضد آب بودن پارچه باشد.

پس از یک زمستان سخت، آزوی آفتاب را داشتیم، اما نمی توان از باران های بهاری لذت نبرد. بُوی باران با یک پیاده روی طولانی در خیابان ها با یک بارانی نازک. معمولاً بارانی هایی را ترجیح می دهیم که به لطف پارچه های ضدآب شان ناجی روزهای بارانی هستند. با این حال، ما می توانیم بارانی خود را بخشی از استایل خود کنیم.

رنگ های جیغ و پاستلی این فصل بارانی ها به خود اختصاص داده اند.

من توانید کلاسیک ها را کنار بگذارید و در انرژی زرد، بنفش، سیز یا نارنجی غوطه ور شوید. اگر شما هم جزو کسانی هستید که می گویند «از کلاسیک ها ابایی ندارم»، باید به سراغ سیاه و خاکی ها بروید.

همچنین می توانید به جای مدل های ساده به مدل های طرح دار فرست بدھید. طرح های باتیک، گلدار یا شترنچی می توانند روح سرزنده بهار را همراهی کنند.



Life style

LONDON
SHANGHAI
ISTANBUL
BERLİN

مجله ازميرتايمز No:25

izmirtimes.gersuz.com.tr









izmir times

مجلة ازميرتايمز No:25

izmirtimes.gersuz.com.tr

همچنین داشتن یک هود راحت و در صورت امکان قابل تنظیم که از سر و گردن شما محافظت می کند بسیار مهم است.

بسته به آنچه از بارانی خود انتظار دارید، می توانید ویژگی هایی مانند جیب، زیپ یا دکمه را در اولویت قرار دهید.

من فکر می کنم که یک بارانی شبک برای مردان یکی از مهمترین چیزهای کمد لباس است.

هنگام انتخاب یک کت بارانی، عملکرد و کیفیت باید در اولویت باشد.

علاوه بر تنازهای خنثی در کت های بارانی مردانه، رنگ های زنده ای مانند سبز، زرد و آبی جلب توجه می کند. به عنوان مثال، کت بارانی طراحی شده توسط آلکساندر مککوین برای مردان با رنگ سبز جیغ یکی از مورد علاقه های من در این فصل است.

خانمها می توانند لباس های خود را با یک بارانی زیبا با کمربند در کمر تکمیل کنند. آقایان هنگام انتخاب بارانی می توانند مدلی در رنگ های زنده انتخاب کنند.

گردآوری مجله ازمیرتايمز
ترجمه: س. حمید رابط

رنگ های ترند سال 1401
اینجا را لمس کن



ALEXANDER
MQUEEN

izmirtimes

مجله ازمیرتايمز No:25

izmirtimes.gersuz.com.tr

Life style

مثل همیشه زیبا بود

داشتم برای نفس
کشیدن لای موهای
سیاه زغالی اش
جون میدادم.

لب هایم از هم باز شد، اما
گلوبیم انکار دنیا در آن گیر کرده
بود صدایم بیرون
نمی آمد.

داشتم با هم چای می نوشیدیم، مثل همیشه زیبا بود
داشتم برای نفس کشیدن لای موهای سیاه زغالی اش
جون میدادم، لیوان کمر باریک چای را بلند کرد، بدون
اینکه به لب هایش بrixورد کند، کلمات از دهانش خارج
شد و در راه روی زمین ریختند. ابتدا به سه قسمت
 تقسیم شدند، سپس مانند جبوه پراکنده شدند و مهم
بود که کدام را گیر بیندازی...

جیهان، دارم میمیرم

لب هایم از هم باز شد، اما گلوبیم انکار دنیا در آن گیر کرده بود
من نمی خواهم تحت درمان قرار بگیرم، اصلاً نمی توانم با آن
کنار بیایم. حالا یک ماه نه شش ماه، او دستش را لای
موهایش فرو کرد... گفت: در واقع، من می خواهم در زمانی که
برای خودم تعیین کرده ام بمیرم.
برای مدت طولانی به چشممان هم فقط خیره شدمیم. چشماني را
که با غم چرخانده بود، اکون پر از احساسات نا آرام شده بود.
گفت: حالا برو، من با تو تماس می گیرم. طوری از جایش بلند شد
که انگار در یک فیلم صحنه احسنته هستیم، فنجان چایش را
روی میز قهوه خانه گذاشت و به سمت در رفت. همانطور که راه
می رفت، انگار همه وسائل داخل سالان یکی یکی شروع به بلند
شدن می کردند. من هم مثل گنجشک بلند شدم، از کارشان
گذشتم، از آن در بیرون رفتم و رفتم.
وقتی از پله ها یا پایین می آمدم، تنها یک فکر در ذهنم وجود
داشت، دیگر هر کسی به اینجا برمی گردم.
ابتدا باد آرامی به صورتمن خورد، سپس سه چهار قطره باران به
بالهایم رسید. من بر فراز کارخانه ای که در آن کار می کردیم پرواز
کردم، پرواز کردم، وقتی خسته شدم روی دودکشی فرود آدمم.
دود سیاهی که مرا احاطه کرده بود نمی توانست جلوی دید من
به قبرستان دور را بگیرد. ناگهان احساس بدی به من دست داد.

حیمت

بُوی زیتون، خرما و نان تست، روی احاق گاز مادرم

می خواستم بگم در واقع پدرم هم در زمانی که تعمیم
گرفت از این دنیا بره رفت.

edebiyathaber.net

نویسنده: Biriz Aydinç Öztüzenem

ترجمه: س. حمید رابط

KETOGENIC

KETO

www.ketomethod.ir

وبسایت

Diet

نیم نگاهی به سبک تغذیه کتوژنیک

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که بارها تصمیم به لاغر شدن گرفته اید، احتمالاً با چرخه باطل زیر کاملاً آشنا هستید.

- تصمیم می گیرید لاغر شوید.
- اکثر عده های غذایی خود را با سالاد جایگزین می کنید.
- ضعف، گرسنگی و درنتیجه فشار عصبی شما را کم کم از ادامه رژیم خسته و منصرف می سازد.
- رژیم خود را رها کرده و دچار پرخوری عصبی می شوید.

تمام رزمات شما برای لاغر شدن به هدف رفتگی است

بیستم بدن ما بسیار پیچیده تر از این

ممکن است هر روز خود را وزن کنید و در کمال نامیدی بینید که هیچ تغییری در وزن یا تناسب انداماتان حاصل نشده است. به چنین چرخه باطلی **است**

اصطلاحاً weight loss plateau گفته می شود. تقریباً اکثر افرادی که در زندگی

خود تصمیم به لاغر شدن گرفته اند چنین چرخه ای را تجربه کرده اند.

در اکثر مواقع تنها نتیجه این گونه رژیم بگفتن اینست که شما را عصبی تر از قبل می کند.

واقعیت اینست که

تقریباً اکثر رژیم های لاغری کلاسیک بر اساس فرض "کاهش کالری ورودی و افزایش کالری خروجی"

کار می کنند، که در نهایت هدف این رژیم ها اینست که کالری ورودی به بدن شما، کمتر از آن مقدار کالری که می سوزانید شود.



ketomethod تلگرام

izmirtimes

اول

اینکه بدن ما پاسخ های هورمونی مختلفی به مصرف مواد غذایی مختلف می دهد.

سوم اینکه رژیم های غذایی کلاسیک (ستنی) کاهش کالری های ورودی به بدن تاکید دارد، موجب می شوند تا متابولیسم پایه بدن شما خود را به طور موقت به آن میزان کالری دریافتی عادت دهد، و این مانند فشرده کردن یک فنراست.

در واقع ساختار سوخت و ساز بدن شما در این حالت مجبور شده است که با کالری های کم بسازد. اما شما تا ابد نمی توانید با خوردن سالاد زنده بمانید! بنابراین به محض اینکه شما از رژیم سختگیرانه خود دست بر می دارید، فنر متابولیک بدن شما ناگهان آزاد شده و کالری های بیشتری از شما طلب می کند و نتیجه آن بازگشت دوباره وزن اضافی و بر باد رفتن تمامی رحمات شما خواهد بود. راه حل در اینست که متابولیسم خود را به نحوی آموزش دهید که به سوزاندن چربی بیشتر و کربوهیدرات کمتر عادت کند و این هدف نهایی تمام رژیم های کتوژنیک است.

چهارم

اینکه مقدار اشتهای شما ارتباط مستقیمی با محیط و احساسات شما دارد.

به عنوان مثال برای برخی افراد در شرایط استرس زا، پرخوری یک مکانیسم دفاعی مرسوم و رایج است. بنابراین کنترل حالات و احساسات و قرار گرفتن در محیطی که مشوق اهداف رژیمی شما باشد در موفقیت رژیم شما نقش بسزایی دارد.



به عنوان مثال مصرف پروتئین ترشح هورمون گلوکاگون (Glucagon) را در بدن افزایش می دهد. این هورمون موجب ارسال بیامی به مغز برای سوزاندن چربی های انباشته شده در بدن می شود. یا به عنوان مثال فروکوتوز (که به مقدار زیادی در میوه و سبزیجات وجود دارد) موجب تحریک و ترشح هورمون گرسنگی (گرلین) در بدن می شود. بنابراین ما بعد از مصرف یک ظرف بزرگ سالاد، همچنان احساس گرسنگی بیشتری خواهیم کرد، با وجود اینکه مقدار قابل توجهی کالری وارد بدن ما شده است. بنابراین موفقیت رژیم غذایی ما تا حد زیادی به پاسخ های هورمونی بدن مان نسبت به غذاها بستگی دارد و جالب اینست که با انتخاب مواد غذایی مناسب می توان این پاسخ های هورمونی بدن را کنترل و آن در راستای اهداف رژیمی (مانند کاهش وزن) هدایت نمود.

این یکی از ویژگی های مهم رژیم های کتوژنیک است که آن را از دیگر رژیم های ستنتی متمایز می سازد.



دوم اینکه انتخاب ترکیبی مناسب از سه ماده غذایی اصلی (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) بر میزان اشتها و در نتیجه وزن شما اثر مستقیم دارد.

مصرف چربی های سالم به مراتب احساس سیری بیشتر و طولانی تری نسبت به کربوهیدرات و پروتئین برای فرد به همراه دارد. بنابراین با افزایش مصرف چربی های سالم در رژیم غذایی، با وجود اینکه شما مقدار غذای کمتری می خورید اما احساس سیری بیشتری در طول روز دارید و طبیعتاً وزن شما رو به کاهش خواهد گذاشت. البته لازمه این امر اینست که سیستم سوخت و ساز بدن تان را به حالت کتوسیس (یا چربی سوز) رسانده باشید، که در فصول بعدی به تفصیل در مورد آن بحث خواهیم کرد.

بیشتر بخوان



مجله ازمیرتايمز

No:25

izmirtimes.gersuz.com.tr



علت و معلول



خوب‌اغلب
خودشون خودشونو می‌کشن

تا خلاص شن
اوئایی هم که می‌مونن
اصلا درست نمی‌فهمن که
چرا همه می‌خوان
از دستشون خلاص شن



اوندیشیدم

زمانی که برای خود مشروب میریختم

که مشکل مشروبات الکلی در این است
زمانی که اتفاق بدی می‌فتند
مینوشی تا فراموش کنی

زمانی که اتفاق خوبی می‌فتند
مینوشی تا جشن بگیری

و زمانی که هیچ اتفاقی نیفتاده

مینوشی تا اتفاقی بیفتد

نیازمندی ها و شماره تلفن های ضروری فارسی زبان

در هرکشوری 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 29.03.2022



ازمیر

دارلترجمه رسمی TOR
رضاء اگلی
متخصص و کارشناس رسمی دادگستری
+90(507)767 02 84

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

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

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

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

هتل مارینا
هتل ایرانی
همان نوازی ایران
+90(530)916 37 34

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

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

خدمات کامپیوترازی Gersuz
فروشن لیتاب استوک
+90(555)098 32 88

شهر های دیگر

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

عماری و املاک Ferd Group
اسکنشیپر
+90(537)023 83 28

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

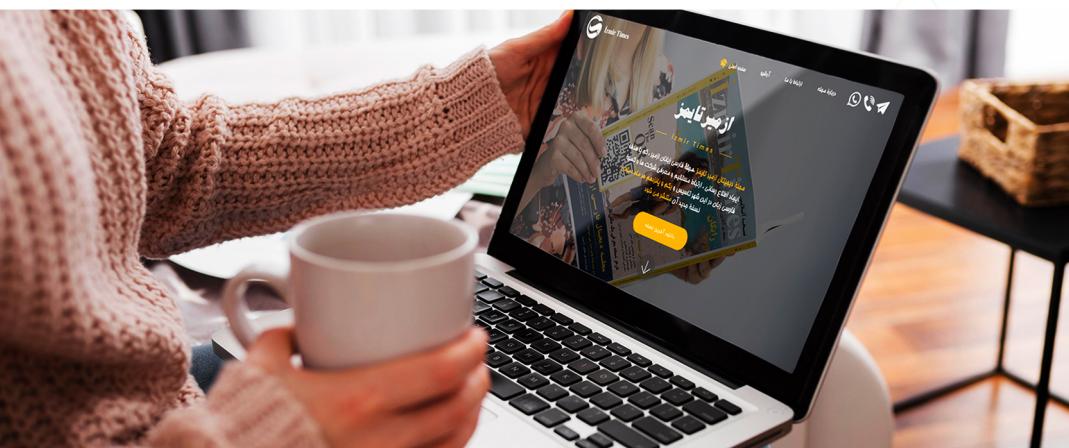
هامدی
خدمات بیمه
استانبول
+90 (552) 658 85 86

جنسیس
استانبول
خدمات مهاجرتی
+90 (533) 296 09 99

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

IFC Kargo
استانبول
ارسال بار هوایی، زمینی
شرکت آی‌اف‌سی
+90 (537) 912 68 70

اعضای وفادار باشگاه ایودا



203 Gönderi **11,7B** Takipçi **152** Takip

سلام به پیچ آنالاینگروپس خوش امنیدیدی اگاهی از پذیرفط زندگی، همچو اقامت، قانونها و خبرهای جدیدتر که پیچ مارا فلاؤ و به دوستان خود معرفی کنید

Çevirisine Bak
t.me/Antalya_Groups

آنالاینگروپس
فیلم های ارسال
Türk Yemek
برگزیده ها
لش فیلم و عکس

380 Gönderi **70,4B** Takipçi **724** Takip

EVODA
Ürün/Hizmet
A ticket to anywhere you choose !
Why not?
Why not now?
@hoda.eagle
Çevirisine Bak
eodata.net/

EVODA

98 Gönderi **2.479** Takipçi **1.260** Takip

خوبید از ترکیه با سولونیا و الینا @tmezcan تا زیبایی های هیجان را ببینید devami

Elnaz taran
Çevirisine Bak
İzmir, Turkey

43 Gönderi **1.410** Takipçi **1.233** Takip

هل مارینا ایمیر ترکیه
اولین هل مارینا ایمیر

H.M.



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 sız (Dijital) reklam dergisi

Gersuz Bilişim Hizmetleri LTD



+90(554)160 88 14



www.izmirtimes.com

VISIT OUR WEBSITE



تیراز انتشار در این نسخه: 2000
باز نشر تقریبی در این نسخه: 25%
تعداد انتشار: یک شماره در ماه

طراح شرکت گرسوز

این مجله صرفاً اطلاع‌جنبه رسانی داشته و شرکت گرسوز هیچ مسئولیتی در قبال مطالب درج شده در این مجله را نخواهد داشت.

کلیه حقوق این مجله برای شرکت گرسوز محفوظ می‌باشد

izmirtimes