

ادبیات ، مُد و فرهنگ

نسخه اینترکتیو

Izmir Times

روز جهانی اسکیت بورد

June

21



Day INTERNATIONAL SKATEBOARDING



لینک های مشخص شده در صفحات را لمس کنید

نمایش نسخه قبلی



Go Skateboarding Day

روز جهانی اسکیت برد

یک جشن تبلیغاتی سالانه است که توسط انجمن بین المللی شرکت های اسکیت برد (IASC) برگزار می شود.

این اسکیت جام از All Star City Skate Jam که توسط Kerel نیویورک برگزار شد، رشد کرد و در سال 2004 Go Skate Day تغییر نام داد.

روز جهانی اسکیت برد در سال 2004 توسط انجمن بین المللی شرکت های اسکیت برد (IASC) ایجاد شد تا از طریق جشن هایی که در شهرهای بزرگ سراسر جهان برگزار می شود، اسکیت برد را در دسترس تر قرار دهد. در سال 2006 بیش از 350 جشن در 32 کشور رخ داد. سال بعد، IASC از لورتا سانچز، نماینده کنگره ایالات متحده، به دلیل کارش در ترویج اسکیت برد و تشویق جوانان به بیرون رفتن و تمرین این ورزش، تقدیرنامه ی ویژه کنگره دریافت کرد.

برخی از اسکیت بازانی که روز جهانی اسکیت برد را جشن می گیرند مشکلاتی را با قوانین شهری داشته اند. یکی از مهم ترین وقایع مربوط به اسکیت بازان مت مک کورمک، اسکایر نالز، رابی بریندلی، کیسی کانتربری و چند دوست دیگر در هات اسپرینگز، آرکانزاس بود، جایی که آنها در یک حادثه با پلیس درگیر می شوند. آنها ادعا می کنند که پلیس هنگام دستگیری آنها از زور بیش از حد استفاده کرده است. پلیس معتقد است که این افسر در حال اجرای یک ماموریت شهری بوده است. این حادثه زمانی خبرساز شد که ویدیویی از بازداشت آنها در یوتیوب بارگذاری شد و سه میلیون بار مشاهده شد و به دنبال آن بحث های اینترنتی شدیدی در مورد این حادثه به وجود آمد.

از میز - بوستانلی

بزرگترین پارک (رپ) اسکیت ترکیه

سواحل بوستانلی که توسط شهرداری شهری از میز باظراحی و مورد بهره برداری قرار گرفته است، با بزرگترین پارک اسکیت برد ترکیه، دریا و محل برگزاری نمایشگاه به مقصدی محبوب برای جوانان تبدیل شده.

کل پروژه 2 مرحله ای که حدوداً 40 میلیون لیر هزینه داشته است ماه مارس 2019 به پایان رسیده است.

صفحه بعدی

Go Skateboarding Day
21 JUN

ازمیر - بوستانلی

بزرگترین پارک اسکیت ترکیه

Bostanlı Skateboarding Plaza
پارک اسکیت، اسکیت و BMX در Bostanlı، ازمیر توسط
DS Architecture طراحی شده است.

طراحان آن این پروژه را اینگونه شرح می دهند:

Bostanlı Kaykay Plaza پروژه ای است که اساساً با تمام داده های تولید شده توسط ابزارهای طراحی الگوریتمی و شاید برای اولین بار در ترکیه با ورزشکاران محلی و کلاس جهانی طراحی شده است. این پروژه یک محوطه بتونی با سطوح منحنی سیال و با ویژگی ایستا، استفاده کاربردی و تاثیرگذار بصری است.

فعالیت های اسکیت بردی، رولبرینگ و کاربران BMX در یک جریان پیوسته طراحی شده اند. این پروژه با ترکیب عناصر استاندارد در هندسه و منحنی ساخته شده. عناصر متداول مانند ترکیب های رمپ با شیب های مختلف، پله ها، میله ها و صفحات در ارتفاع های مختلف به صورت یک سطح با حالت های متغیر طراحی شده. مناطق با سطوح دشواری مختلف در این گروه ساخته شده است. استفاده کاربر فعال و بازدیدکننده در حال استراحت و تماشا از پارک بدون هیچ گونه مانع جدا کننده ای طراحی شده است.

محدودیت های زیرساختی منطقه به دقت مورد مطالعه قرار گرفته است و پارک تا حد امکان از سطح زمین پایین تر ساخته شده و صورت توپوگرافی طبیعی گسترش و قرار گرفته است. این موقعیت پروژه پارک را با ساحل و دریا ادغام کرده است.

پیوسته بتن آرمه منحنی دوگانه، تولید مقاطع متغیر با 169 لبه منحصر به فرد در پروژه دیده شده است. طراحی، چیدمان، کدگذاری و هماهنگی لبه ها با استفاده از اسکریپت پایتون انجام شد. تحلیل شیب پارک، بتن، آرماتور، تخته سه لا و مقادیر مشابه از مدل دینامیکی تولید شده با ابزارهای مختلف طراحی الگوریتمی به دست آمده. این سبک طراحی تجدید و بازسازی را در طول فرآیند پروژه تسریع و کار بر روی گزینه های جایگزین را آسان تر کرد است.

شهرداری کلانشهر ازمیر در نتیجه ارتباط و کار مشترک با ورزشکاران اسکیت برد این پروژه را که مطابق با استانداردهای جهانی تهیه شده است ایجاد کرد. این منطقه که بزرگترین پارک اسکیت ترکیه نیز میباشد، می تواند میزبان مسابقات بین المللی نیز باشد.

در آخرین قسمت از کارهای چیدمان ساحل بوستانلی، شیوه های نوآورانه ای وجود دارد که جذابیت منطقه را افزایش می دهد و شهروندان در هر گروه سنی را گرد هم می آورد. در این پروژه، پارک اسکیت برد با مساحت 4250 متر مربع که در آن افرادی که از تجهیزات ورزشی چرخدار مانند اسکیت برد، اسکوتر و اسکیت استفاده می کنند می توانند مهارت های خود را با خیال راحت توسعه دهند، جلب توجه می کند.

بزرگترین پارک (رمپ) اسکیت ترکیه

سواحل بوستانلی که توسط شهرداری شهری ازمیر با طراحی و مورد بهره برداری قرار گرفته است، با بزرگترین پارک اسکیت برد ترکیه، دریا و محل برگزاری نمایشگاه به مقصدی محبوب برای جوانان تبدیل شده. کل پروژه 2 مرحله ای که حدوداً 40 میلیون لیر هزینه داشته است ماه مارس 2019 به پایان رسیده است.

مطالعه ادامه

گردش با دوربین گوگل



Google Street View

برای خرید این قسمت را لمس کنید



خرید آنلاین

ON-LINE SHOP

خرید مستقیم از استانبول کتاب



استانبول

Ist.Ketab

تهیه کتاب فارسی

چرخه اهدای کتاب میتونه دنیارو

تغییر بده ایده ورژن خاك دلبرانی چرخه وقتی به دهنم رسید که مقاله ای درین مورد خوندم. از وبسایتی که 21 پیش فعالیت خودش رو شروع کرده 4 نفر اهل ایداهو (از ایالت های آمریکا) این کار رو شروع کردن و شعارشون اینه :



کتابا فقط دوستای خوبی نیستن، اونا دوستای خوبی هم براتون پیدا میکنن

شعار ما چی باشه راستی؟

لبته هدف اونا بیشتر این بوده که آدمارو به هم وصل کنن و این وسط به واسطه کتابا باهم دوست هم بشن. اما این هدف دوم ما باشه لطفا اولیش اینه که آدمآ کتاب بخونن(حتی کسانی که هیچ وقت قبلا هیچ کتابی نخوندن...) پلترقم اونا وبسایتشون هست و کل آدمایی که کتابا بینشون دست به دست میشه مثل اینجا رابطه شون نزدیک نیست واز سرنوشت بقیه کتابا خبردار نمیشن ، طبق آمارشون تا الان حدود دو میلیون نفر (از 132 کشور) تو چرخه خوندن کتاب شرکت کردن و میلیون ها کتاب وارد چرخه شدن...

چرا نباید ماها بین جامعه هموطنای آریایی که زاده مهد فرهنگ و تمدنیم همچین کار قشنگی رو (با کتابای فارسی) انجام بدیم آیا ؟ ما که چند وقته شروع کردیم برای اینکه کتابا قابل پیگیری باشن هرکدم به کد و شماره دارن که اول کتاب نوشته میشه. شما کتاب رو به صورت «هدیه» دریافت می کنید و بعد از خوندن به دست نفر بعدی میرسونید تا این چرخه قطع نشه.

کتاب اول که عکسش توی تصویر بالا هست روز ولنتاین 2021 تو شهر آنتالیا وارد چرخه شد. کتاب دوم استانبول، سومی شهر وان، چهارمی تبریز ، پنجمی و ششمی استانبول، هفتمی و هشتمی مانيسا، نهمی و دهمی تهران و یازدهمی هم ده روز پیش تو سندج ، الان کلی کتاب هست که کم کم از فردا باید تو شهرای مختلف وارد چرخه کتاب بشن....

امیدوارم به کمک شما هرگز این چرخه ای که شروع کردیم قطع نشه... تو هم اگر مشتاقی عضو این چرخه فرهنگی قشنگ بشی کافیه اسم شهر (و کشورت) رو بنویسی

اگه عاشق کتابات هستی، بذار برن



istanbul_ketab

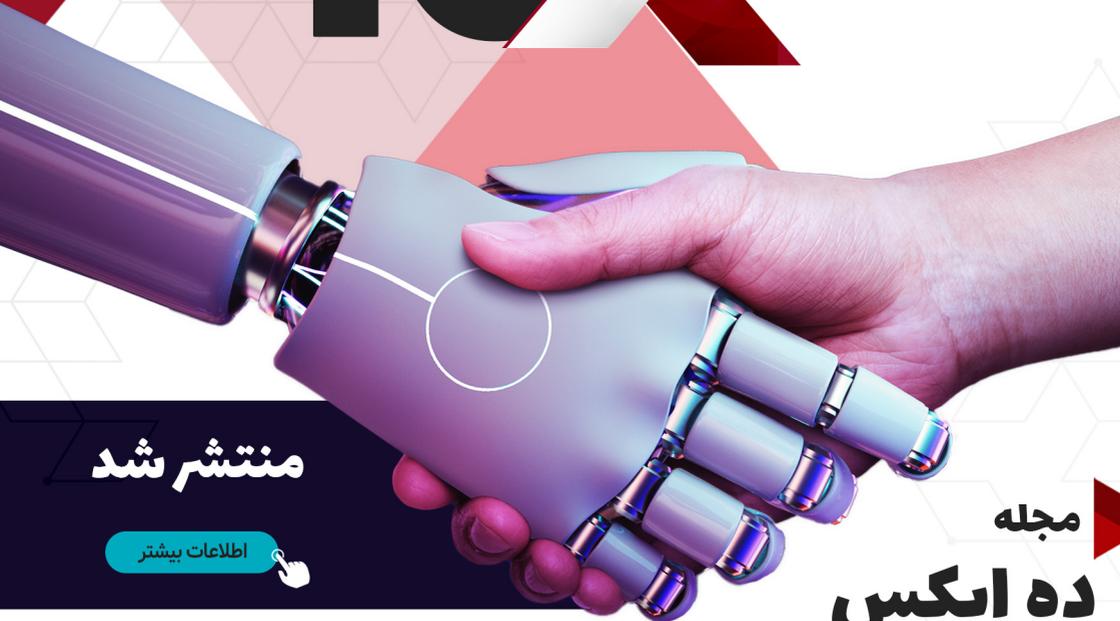


istanbul.ketab

ارسال کتاب درخواستی به سراسر ترکیه



10x Family



منتشر شد

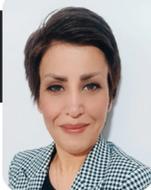
اطلاعات بیشتر

مجله

ده ایکس

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 اختیاران 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.



مقدمه سر دبیر

بهاره احسان پور

چقدر هیجان انگیز بود روزی که با بازار ارز دیجیتال 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 به ارز دیجیتال خریدم و پولم چند برابر شد با سود اون این ساعت رو خریدم! اون روز من با این بازار آشنا شدم.

د



کينگ

حکایت اونی که دل سرد نشد

یه نماز با طمینیه و با حضور قلبی خوندم

بعدش یادم افتاد وضو نداشتم اما باور کن همون قبول شد !!!
 آدم وسط افکارشون دقیقا تو مغزشون و با باورهاشون دارن عمر میکنن و زندگیشونو میگذرونن Ask o reward های پی در پی و همیشگی ما جز اون دسته آدمهایی بودیم که از یه نقطه ای تو زندگی تو یه حادثه ای که نمی‌تونم بگم خوب بود یا بد

با خدا چشم تو چشم شدیم

و کم پیدا میشن آدمایی که تو زندگیشون خدا رو به عینه دیده باشن حس گم و گور بودن تو یه روزگار بی سر و آخر هممون تجربه کردیم پر از تپه های "ندیده" و بت و پهن که همشون رو هم + هر چی آدم و سرنوشت رنگارنگ بوده چندین ساله که یه نقطه سفید دیده میشن ، مٹ این.
 مثلا تو آسمون مریخ و یه نقطه سفید کمرنگتر تو آسمونه میلیاردها ستاره و کره و کهشکشان دیگه...

وسط این دید و قال از دید من تو خدارو پیدا کرده باشی بی نهایت میارزه شاید بهای سنگینی رو پرداخت کرده باشیم و هنوز نفهمیده باشیم باختیم یا بردیم اما فهمیدیم به بازنده بلیط ملاقات میدادن ملاقات با پروردگارت ...

ملاقات ربانی



25 May 2022

Neurolearning

انگلیش تراپی را می توان تحت عنوان علمی "Neurolearning"، نام منتخب مولف، از نقطه نظر زبان شناختی و متدولوژی اثبات و توجیه کرد.

کلام مبتکر

این متد با تکیه بر قوانین هم نشینی در زبان شناسی و ارائه مفاهیم به زبان مادری زبان آموز، توانش ذهنی وی را در راستای کنار هم قراردادن لغات انگلیسی که از قبل می شناخته به سرعت افزایش داده، ذهن را فعال ساخته و او را قادر به ساخت جملات کاربردی بی شمار سازد. در ادامه او می تواند با حضور در محیط کلاس های انگلیسی، این بار با ذهنی آماده و عاری از سوالات ابهامات همیشگی، به دامنه لغات خود وسعت بخشیده و بر طبق قوانین جاننشینی در زبان شناسی نه تنها صرفاً انگلیسی کلاسی را آموزش نمی بیند، بلکه در خارج از محیط های کلاسی نیز قادر به استفاده از دانش زبانی خود می گردد.

جالب است بدانید، مفاهیم گنجانده شده در "دراور گرامر" را می توان به تمامی زبان های موجود ترجمه کرده در مقابل معادل ساختار انگلیسی آن مفاهیم قرار داد؛ چرا که اساساً ایده انگلیش تراپی بر اساس ارائه مفهوم در مقابل ساختار طراحی شده است. امید است انگلیش تراپی بتواند گامی اساسی و بنیادین در درمان شیوه آموزش زبان انگلیسی برداشته و بتواند باور "زبان فرار است" را برای همیشه بشکند.

در همین راستا، انگلیش تراپی در آپریل 2022 به طور رسمی در کالج آی تی کانادا در ونکوور ثبت و اولین دوره در حال حاضر تدریس می شود.

همچنین اولین دوره انگلیش تراپی در ترکیه به همت باشگاه مشتریان ایودا برگزار شد.

نویسنده : عادلہ عالی زاده

شما همراهان گرامی می توانید بن تخفیف 35 درصدی دوره ی English Therapy را، از وبسایت ایودا تهیه نمایید

www.Evoda.net



Adeleh Alizadeh

Adela.poushin



English Teacher

چرا جمعی از زبان آموزان ممتاز چه در آموزشگاهها و چه در مدارس، پس از کسب نمرات عالی در آزمونهای کتبی قادر به، به کارگیری شفاهی نکات دستوری نیستند؟

جالب است بدانید، مفاهیم گنجانده شده در "دراور گرامر" میتواند به تمامی زبانها موجود ترجمه شده و در اختیار زبان آموزان ملل دیگر نیز قرار گیرد، زیرا که اساساً بر اساس ارائه ساختار در مقابل مفهوم است و آن مفهوم میتواند به زبانی دیگر ارایه گردد.

English Therapy

نماینده ترکیه

باشگاه مشترکین ایودا

evoda



باشگاه مشترکین ایودا

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

معرفی اعضای وفادار باشگاه

خدمات ماساژ

شهردنیزلی

مرجان نوروزی

انجام خدمات و آموزش پاکسازی
پوست و ماساژ



تلفن تماس +90 (501) 370 95 32

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 PTSD 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 پیامد های روحی برای فرد و خانواده مواجه شده اند . اغلب به خاطر نداشتن مشاوره ی 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 ؟
تعریف 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 ؟
و رویکرد مبتنی بر ACT چه کمکی در پروسه درمان می تواند داشته باشد .

اطلاعات بیشتر



دکتر کریم گلپور
روانشناس شخصیت و درمانگر



هدی فیوچ
مدیر عامل باشگاه مشتریان ایودا
کار آفرین و ایونت پلنر

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



Life style
FOR ALL WOMEN

izmir×

No:26 مجله از میرتايمز

izmirtimes.gersuz.com.tr

1 ژوئن

سال روز تولید



Marilyn Monroe

مریلین مونرو (1 ژوئن 1926 - 4 اوت 1962)

(انگلیسی: Marilyn Monroe؛ زاده شده به نام نورما جین مورتسون)

او که به بازی در شخصیت‌های کمدی «کلیشه بلوند احمق» معروف بود، به یکی از محبوب‌ترین سمبل‌های جذابیت جنسی دهه 1950 و اوایل دهه 1960 تبدیل گشت و نشانی از انقلاب جنسی دوران بود. او فقط یک دهه بازیگر پردرآمد بود اما تا زمان مرگش در سال 1962 فیلم‌هایش 200 میلیون دلار (معادل 2 میلیارد دلار در سال 2019) در گیشه فروخت. او مدت‌ها پس از مرگش، همچنان نماد اصلی فرهنگ عامه است. در سال 1999، انستیتوی فیلم آمریکایی مونرو را در رتبه ششم فهرست بزرگترین افسانه‌های نمایش‌گر زن در دوران طلایی هالیوود قرار داد.

مونرو در لس آنجلس به دنیا آمد و بزرگ شد، بیشتر دوران کودکی خود را در خانه‌های پرورشگاهی و یتیم‌خانه گذراند و در 16 سالگی ازدواج کرد. او در طول جنگ جهانی دوم در یک کارخانه مشغول کار بود که با عکاسی از اولین واحد فیلم متحرک آشنا شد و کار موفقیت آمیز مدل‌سازی عکس‌های قابل الصاق به دیوار را آغاز کرد که منجر به عقد قراردادهای کوتاه‌مدت فیلم با استودیو قرن بیستم و کلمبیا پیچرز شد. پس از مجموعه‌ای از نقش‌های کوتاه در فیلم، او در اواخر سال 1950 قرارداد جدیدی با فاکس بست. در طی دو سال آینده، او با بازی در چندین کمدی از جمله به همان جوانی که حس می‌کنی و حقه‌بازی و در درام‌های برخورد در شب و زحمت در زدن به خودت نده به بازیگری محبوب تبدیل شد. هنگامی که فاش شد مونرو قبل از ستاره‌شدن عکس‌های برهنه می‌گرفته‌است، با یک رسوایی روبرو شد، اما این موضوع به حرفه او آسیب نرساند و در عوض باعث افزایش علاقه‌اش به فیلم‌هایش شد.

مرگ مونرو یک خودکشی احتمالی اعلام شد، اگرچه چندین نظریه توطئه در دهه‌های پس از مرگ او مطرح شده‌است.

تا سال 1953، مونرو یکی از پر فروش‌ترین ستاره‌های هالیوود بود؛ او در فیلم نوار نیگارا، که به جذابیت جنسی او متمرکز بود، نقش‌های اصلی را داشت و با بازی در کمدی‌های آقایان مولایی ---

ها را ترجیح می‌دهند و چگونه می‌توان با یک میلیونر ازدواج کرد، تصویر ستاره‌ای او به عنوان «بلوند احمق» را تثبیت کرد. در همان سال، تصاویر برهنه او به عنوان مرکز اصلی و روی جلد نخستین شماره پلی‌بوی مورد استفاده قرار گرفت. او در طول فعالیت حرفه‌ای خود نقش مهمی در ایجاد و مدیریت چهره عمومی خود داشت، اما وقتی کلیشه‌ای انتخاب شد و دستمزد کمی از استودیو دریافت می‌کرد، ناامید شد.

در اوایل سال 1954 به دلیل امتناع از یک پروژه سینمایی، مدت کوتاهی از حرفه خود دور شد اما برای بازی در فیلم خارش هفت ساله (1955) - یکی از بزرگ‌ترین موفقیت‌های گیشه در زندگی حرفه‌ای خود - به فعالیت خود بازگشت.

هنگامی که این استودیو هنوز تمایلی به تغییر قرارداد مونرو نداشت، او در سال 1954 شرکت تولید فیلم خود را تأسیس کرد. او سال 1955 را به ساخت این شرکت اختصاص داد و شروع به مطالعه بازیگری متد زیر نظر لی استراسبرگ در اکتورز استودیو کرد. در اواخر همان سال، فاکس به او قرارداد جدیدی اعطا کرد که به او امکان کنترل بیشتر و حقوق بیشتر می‌داد.

زندگی خصوصی آشفته مونرو بسیار مورد توجه قرار گرفت. او با اعتیاد و اختلالات خلقی دست و پنجه نرم می‌کرد. ازدواج مونرو با ستاره بانزشتنه بیس‌بال جو دی‌ماجیو و نمایشنامه‌نویس آرتور میلر بسیار عمومی شد و هر دو به طلاق انجامید. در 4 اوت 1962، او در 36 سالگی بر اثر مصرف بیش از حد باربیتورات در خانه‌اش در لس آنجلس درگذشت.

روابط عاشقانه <<

این پارادوکس بزرگ زندگی مریلین مونرو بود

اگر مردی را دیوانه وار دوست داشت، آن مرد مریلین را دوستش نمی‌داشت و اگر مردی مونرو را دوست داشت، مریلین علاقه‌ای به او نداشت.

جنبش فمینیستی پس از مرگ مریلین مونرو آغاز گشت با وجود این مونرو در زمره اولین فمینیست‌ها قرار می‌گیرد. مریلین کنترل کامل بر تصویر خود در رسانه داشت و به ایجاد کمپانی تهیه فیلم برای مبارزه با سیستم نابرابر و به شدت سکسیست و مردسالار هالیوود همت گماشت.



شاید همین مسئله هم باعث شد این بازیگر مشهور هالیوود زندگی پرهیاهویی را تجربه کند. گریس مکی، فردی که حق حضانت مریلین را بر عهده داشت، پیشنهاد ازدواج او با جیم دوگرتی را داد. مریلین 16 ساله بود و جیم تازه از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده بود و بازیکن فوتبال در دبیرستان بود.

در دوران جنگ و پس از آن ازدواج افراد جوان پس از دبیرستان بسیار رایج بود. آنان در 1942 ازدواج کردند و زمانی که جیم به ارتش برای جنگ فراخوانده شد، مریلین به شغل مدل عکاسی روی آورد. در سال 1946 زمانی که آن‌ها از هم طلاق گرفتند، مونرو تبدیل به مدل عکاسی معروفی شده بود که تصاویرش در همه مجلات کشور خودنمایی می‌کرد. بین سال‌های 1949 تا 1952 عکس‌های برهنه‌ای از او گرفته شد. عکس‌های برهنه او در 1953 بر روی صفحات پلی بوی به چاپ رسید، که برایش بسیار اضطراب‌آور بود، چرا که عکس‌های هیچ هنرپیشه‌ای تا آن تاریخ در هالیوود به‌طور برهنه گرفته نشده بود. چاپ این عکس‌ها که بعدها در هر کافه‌ای در کشور دیده می‌شد برای او اضطراب‌آور بود. یکی از علل ازدواج مریلین با جو دی ماجیو، قهرمان بیسبال در سال 1954 عکس‌های برهنه‌ای بود که او را بسیار نامطمئن از وضعیت خویش کرد و می‌توانست به اخراج او از استودیوی فاکس بینجامد.

یادداشت‌های شخصی مریلین مونرو

سینماگران بزرگی مانند بیلی وایلدر و جان هیوستن که با مریلین مونرو کار کرده بودند، گفته‌اند که او تنها جذاب و دلربا نبود بلکه در ایفای نقش‌های کم‌دی همین استعداد بی‌نظیر داشت. آنچه تاکنون ناشناخته مانده بود، این است که مریلین مونرو دستی نوشته‌ها هم داشته‌است. او مجموعه‌ای از یادداشت‌های روزانه و حتی چند شعر از خود را به جا گذاشته که اکنون برای اولین بار به چاپ می‌رسد. مریلین مونرو از ستارگان هالیوود نادری بود که به کتاب و ادبیات علاقه داشت و مرتب به کتابفروشی سر می‌زد و کتاب می‌خرید.

جراحی پلاستیک

یک پرونده پزشکی از مریلین مونرو، شایعات طولانی درباره‌ی عمل‌های جراحی پلاستیک مریلین مونرو را تأیید می‌کند. این پرونده پزشکی که از سال 1950 تا 1962 را در بر می‌گیرد، علاوه بر تعدادی یادداشت پزشکی، حاوی 6 قطعه عکس رادیولوژی است. مایکل گوردین، یک جراح پلاستیک ساکن لس‌آنجلس، در این پرونده به شکایت مریلین مونرو از «بدشکلی چانه» اشاره کرده و از کاشت غضروف در چانه او در سال 1950 خبر داده‌است که به تدریج «حل» شده بود. همچنین این پرونده حاکی از این است که نوک بینی او مورد عمل جراحی پلاستیک قرار گرفته‌است. این عکس‌ها تصاویر اشعه ایکس از بینی، سقف دهان، و استخوان‌های صورت او را نشان می‌دهد. تاریخ ثبت عکس‌ها با اشعه ایکس به هفتم ژوئن 1962 برمی‌گردد، یعنی دو ماه پیش از مرگ مونرو در پنجم اوت 1962، زمانی که جسدش در خانه‌اش در کالیفرنیا پیدا شد.

بر اساس اطلاعات این پرونده، او در اسناد پزشکی به نام مستعار «دوشیزه جوان نیومن» معرفی شده، اما نشانی خانه او دقیقاً همان نشانی خانه مریلین مونرو در برنت وود است.

استودیوی خود را ایجاد کرد ولی هالیوود از آن استقبال نکرد، هالیوود تمایل داشت که او را در نقش کلیشه‌ای «بلوند احقر» ببیند و نقش‌های آن‌بکی ملودرام به او بدهد. او می‌خواست که پله‌های ترقی را طی کند و به آن افتخار می‌کرد، در عین حال هنرپیشه موفقی بود. این درگیری‌ها بالاخره در 1962 منجر به اخراج مریلین گشت. لوئیس بنر معتقد است که مریلین خود را سوسیالیست می‌دانست و از جنبش مدنی آمریکا حمایت می‌کرد. او همواره می‌گفت که شهرتش را مدیون مردم است و نه هالیوود. لوئیس بنر می‌گوید: «مونرو اگر زنده بود، کودکی را به فرزندتی قبول می‌کرد و از طرفداران حقوق بشر می‌شد.

مشکلات روحی

مریلین مونرو از بیماری اختلال دوقطبی رنج می‌برد. گاهی دچار افسردگی شدید بود و گاهی شاد و خوشحال بود. لوئیس بنر نویسنده کتاب «شور و تضاد» می‌گوید: «زمانی که توانست که پدرش نه بگوید، احتمالاً بهبودی در شرایط روحیش پدیدار شده بود که توانست به این درخواست جواب رد بدهد. دوره‌هایی که مریلین دستخوش حال روحی بالا (شیدایی) و پایین (افسردگی) می‌شد، از سوی دوستانش تأیید شده‌است. مونرو پس از دوران افت و افسردگی دوباره خود را بازمی‌یافته و به سبک شیدایی و شکوفایی می‌رسیده و می‌توانسته کارهایش را سروسامان دهد.

از زاویه تاریخی بسیاری از زنان مردان پر آوازه هنرمند از فرمی از اختلال دو قطبی رنج می‌برند، برای مثال ویرجینیا ولف نیز دچار چنین حالتی بود. علاوه بر آن مریلین مونرو از لکنت زبان نیز رنج می‌برده، در موقع فیلمبرداری اگر دچار لکنت می‌شد، دوباره می‌بایست صحنه را تکرار می‌کرد.



Economic



8.2+
Booking Rate



Hotel Marina

ایرانی هتل
★★★★☆

تورهای یک روزه

+90(530)916 37 34

هتل مارینا
مهمان نوازی
ایرانی

ازمیر مرکز شهر



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

www.HotelMarinaizmir.com



+90(232)483 00 97

+90(530)916 37 34

+90(530)916 37 35





دکترای مدیریت حرفه ای

استانبول

کمپ تمرینی و باشگاه ورزشی تخصصی هنرهای رزمی

فعالیت بدنی منظم، مانند خوردن یک رژیم غذایی سالم به سلامت کلی و در نتیجه تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. ورزش با بهبود گردش خون در سراسر بدن نقش موثری در کارکرد صحیح سیستم ایمنی دارد.

ورزش و تأثیرات آن بر بدن تأثیر ورزش بر قلب و عروق

قلب یکی از اعضا حساس و مهم بدن حیوانات و انسان است. در انسان، هر گونه اختلالی در عملکرد قلب، موجب اختلال در فعالیتهای روزانه خواهد شد. یکی از راههای مراقبت از قلب، انجام فعالیتهای جسمانی و ورزشهای مناسب - به تناسب وزن و سن است.

تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:

- تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.
- تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمتهای مختلف بدن.
- پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق.
- به دلیل تقویت عضله قلب و افزایش قدرت انقباضی آن، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هردقیقه کمتر شده و در مقابل، خون با نیروی بیشتری به جریان میافتد.
- با انقباض عضلات پا در حین ورزش، خون راحتتر به قلب باز میگردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری میشود.

دکترای مدیریت حرفه ای از نوبل آلمان
کارشناس ارشد تغذیه و ورزشی از int آمریکا
و کارشناس ارشد تغذیه از آکسفورد انگلیس

پاشاپور

تندرستی و تقویت سیستم دفاعی بدن با ورزش و تغذیه

تقویت سیستم ایمنی: با توجه به سوال عزیزان مبنی بر چگونه بدنی مقاوم داشته باشیم؟ در نکته اول باید عرض کنم که بیماری وقتی به سراغمون میاد که سیستم ایمنی بدن نتونه به درستی کار کنه و راهکارهایی رو برای تقویت سیستم ایمنی بدن به صورت ادامه دار در همین مجله خدمتتون معرفی میکنم.

• از جمله رژیم غذایی مناسب (ویتامینهای مفید در کدام میوه ها و غذا ها موجود است)

- اهمیت ورزش
- سیگار نکشیدن
- کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی
- استفاده از نور مستقیم خورشید
- شستن مرتب دست ها و رعایت بهداشت دهان و دندان
- خواب کافی و تقویت سیستم ایمنی
- رابطه جنسی و تقویت سیستم ایمنی
- خوش بینی و تقویت سیستم ایمنی
- تقویت روابط اجتماعی

از جمله عوامل مهم تأثیر گذار بر سلامت سیستم ایمنی بدن می باشد. که بنده طی این سالها تجربه و تحقیق به شدت معتقد هستم که ورزش و تغذیه سالم باعث این میشود که تمامی موارد ذکر شده بالا در مسیر درست و اصولی خود قرار بگیرد لازم میدونم به این نکته اشاره کنم که از نظر علمی و تحقیقات میدانی اثبات شده که ورزش و تندرستی نقش به سزایی در سلامت روان خانواده و اجتماع داره و بسیار مهم است که خانواده ها به این مورد توجه بیشتری داشته باشند. سعی بر این دارم که در این مباحث به ارزش تندرستی در سلامت جسم و روان و ورزش صحیح و اصولی، میوه ها، غذاهای مفید جهت سلامت بدن و تقویت سیستم دفاعی بدن بپردازم. در این شماره در مورد تأثیر ورزش و تندرستی، در سلامت جسم و روح و تقویت سیستم دفاعی بدن صحبت میکنم.

تاثیر ورزش بر دستگاه تنفس

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا میکند.

در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش، مقدار مصرف اکسیژن اعضا مختلف بدن افزایش پیدا میکند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء و بافتهای مختلف افزایش مییابد. در جدول مقایسه مقدار جریان خون در حالت استراحت و تمرینات سنگین ورزشی را مشاهده میکنیم که بیانگر مقدار اکسیژن مصرفی و مورد نیاز اندامهای بدن است.

مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از:

- با ورزش کیسههای هوایی ششها بیشتر باز شده و بازدهی آنها افزایش مییابد.
- افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن میشود.
- قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر، موجب میگردد کارایی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم.

تاثیر ورزش بر دستگاه گوارش:

کارکرد صحیح دستگاه گوارش تا حدود زیادی بیانگر صحت و سلامت انسان است به گونهای که بسیاری از متخصصین داخلی معتقدند اکثر بیماریهای انسان مربوط به اختلال در دستگاه گوارش میباشد.

اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش عبارتند از:

تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها و میل به غذا میشود. مخصوصاً در افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند، این اثر بسیار مشهود است. ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست میشود.

ادامه مقاله را در شماره بعدی مجله مطالعه کنید

استاد علی پاشاپور

باشگاه مشترکین ایودا

صفحه معرفی اعضای باشگاه ایودا

نماینده ترکیه



قسمت سیزدهم

تاریخ: 1 فروردین 1401

من چقدر خوش باورم

ساعت 12 ظهر با کلی ذوق و شوق آماده شدم که سال نو را در کشتی شروع کنم تا امسال، سال رقم خوردن سفرهای دریایی من با همراه سفرهایم باشد. البته بماند که همین یک روز هم با رکی تمام، پیشنهاد بودن در کنارم را رد کرد. اما بیخیال همین که قسمتی از قلبش را تصاحب کردم به همه نیامدن ها و نبودنش ها میارزد.

من و حضورش

روی عرشه کشتی نشستم، باد ملایمی داره میاد و موهای کوتاهم را داره نوازش میکنه. دقیقا مثل زمانهای که اون با تمام رعایت کردنها، دیگه نمیتونست خودش را کنترل کنه و دستش را میکرد لابلای موهام و شروع میکرد بی اختیار نوازش دادن. چقدر حضورش را کنارم حس میکنم.

چشمهام را بسته و شروع کردم به تصویر سازی برای بودنش، لیخندش، صدایش و چشمهای مهربانش.... در همین خیالات بودم که گرمای دستی را داخل موهام حس کردم. چشمهایم را باز کردم و متعجب فقط نگاه میکردم.

توهم بود یا واقعیت!

هما

آهای؟

عروسک جون

واسه من سرگردون

ناز نکن، شپه من و توئه، خوبه حال دوتامون

تو چشمهات یک عشقه، میاره چیکه چیکه بغل کن، تو دستات، بشم من تیکه تیکه

میثم ابراهیمی

آهنگ ها و متن دلنوشته ها را اینجا گوش بده





Life style
FOR ALL WOMEN

izmirtimes

No:26 مجله از میرتایمز

izmirtimes.gersuz.com.tr



15
June

Tash Sultana

تش سلطانا

(به انگلیسی: Tash Sultana) متولد 15 ژوئن 1995، یک خواننده-ترانه سرا استرالیایی و نوازنده چند سازاست که به عنوان یک «گروه یک نفره» توصیف شده است.

سلطانا در ملبورن بزرگ شده است و از سه سالگی گیتار زدن را شروعو با اجراهای خیابانی حرفه او آغاز شد. اجراهای او در سال 2016، میلیون‌ها بار در یوتیوب دیده شد. آلبوم چندآهنگی او با نام اندیشه (به انگلیسی: Notion) در تاریخ 23 سپتامبر 2016 منتشر شد و در اوایل سال 2027 تور جهانی اش برگزار شد.

سلطانا در ملبورن استرالیا با نسب نیم مالتی متولد و بزرگ شد و در سن سه سالگی از پدر بزرگش یک گیتار هدیه گرفت. او می‌تواند 20 ساز مختلف شامل گیتار، بیس، ترومپت، فلوت، پرکاشن و ساکسوفون را بنوازد. سلطانا، خودش را معتاد به مواد مخدر توصیف کرده که در 17 سالگی به روانپزشی ناشی از مواد مخدر مبتلا شد و مجبور به چند ماه درمان شد.

YouTube

Spotify

مطالعه ادامه



اهداف بزرگی را پی ریزی میکنیم
بدون آنکه فکر کنیم چگونه؟!))

چرا اینطور شد؟؟؟

همیشه به این مسئله فکر میکنیم که چرا اینطور شد ؟
هرگز فکر نمیکنیم چگونه اینطور شد؟

چه کسی هستیم ؟
چه می خواهیم ؟

شهرزاد قصه نویسی

کوچ روانشناسی



زمانی که هدف بزرگی را بار گذاری میکنیم در چرایی هستیم ،چرا می خواهیم مهاجرت کنیم؟چرا می خواهیم کنکور بدهم ؟چرا می خواهیم فلان کسب و کار را راه بیاندازم و وقتی در مسیر هدف قرار گرفتیم و هدف را انتخاب کردیم ،مرحله ایست که باید فکر کنیم چگونه ؟ با چگونگی ست که میتوان قدم به قدم مراحل اهداف مان را طی کنیم.

حتما به خودتان یادآوری کنید که فکر و انجام کارتان چه تاثیری روی آینده شما و اطرافیانتان خواهد گذاشت.

وقتی هدف دور است خیلی هم نگران نیستیم ولی وقتی به آن نزدیک میشویم دچار ترس و تعلل و بهانه تراشی میشویم تا دقیقه نود دست از هدف بکشیم زیرا که نمیدانیم چگونه قدم های آخر را بر داریم، چگونگی برداشتن قدم آخر برای پریدن در رینگ هدف و موفقیت در آن اساسی ترین مرحله ست.

- شهرزاد قصه نویسی

بیباید بین چرایی و چگونگی انجام کارها مون تمایز قائل بشیم و آنقدر دنبال چرایی نباشیم و خودمان را سرزنش نکنیم. قطعا چگونگی انجام کار بسیار مهم است تا ما را به سمت هدف مان نزدیک کند.

باید قدم های کوچکتر برداریم تا به آن هدف برسیم.

مثلا چگونه با سرنوشت کنار بیاییم؟مانند عوامل سیاسی رخ داده یا عوامل طبیعی مثل زلزله طوفان ،سیل یا اگر در مسیر هدف گرفتار ضعف و بیماری و یا حتی سوگ شدیم...براستی چگونه راه حلی داریم؟

اگر تفکر چگونه زیستن را جایگزین چرایی کنیم ،میتوانیم با صبوری و پذیرش بیشتر ،قدم به قدم به هدف خود نزدیک شویم ،زیرا که ما همیشه در مراحل زندگی مان در این دنیای بهم پیچیده لازم داریم تا زمان و موقعیت مناسب را انتخاب کنیم و این بستگی به شیوه تفکر ما دارد.

وقتی برای هدفی نا آشنا قدم بر میداریم که پیچیده ست،قطعا به مدت زمان خاصی نیاز داریم ،تا بیاموزیم چگونه عمل کنیم ؟بجای آنکه فکر کنیم چرا اینگونه شد؟

مثلا وقتی مهاجرت کردیم و قوانین مهاجرتی تغییر میکند سریع به چرایی میپردازیم ،چرا اینطور شد؟ چرا من بدشانس هستم؟ یا قدم بد بود،خدا نخواست؟

در صورتیکه بهتر است فکر کنیم که حال که در این مرحله گیر افتاده ایم چگونه میتوانیم آنرا حل کنیم؟چگونه از قوانین موجود استفاده کنیم ؟چگونه با یک وکیل ارتباط برقرار کنیم و چگونه راه حل های موجود را بررسی کنیم ؟

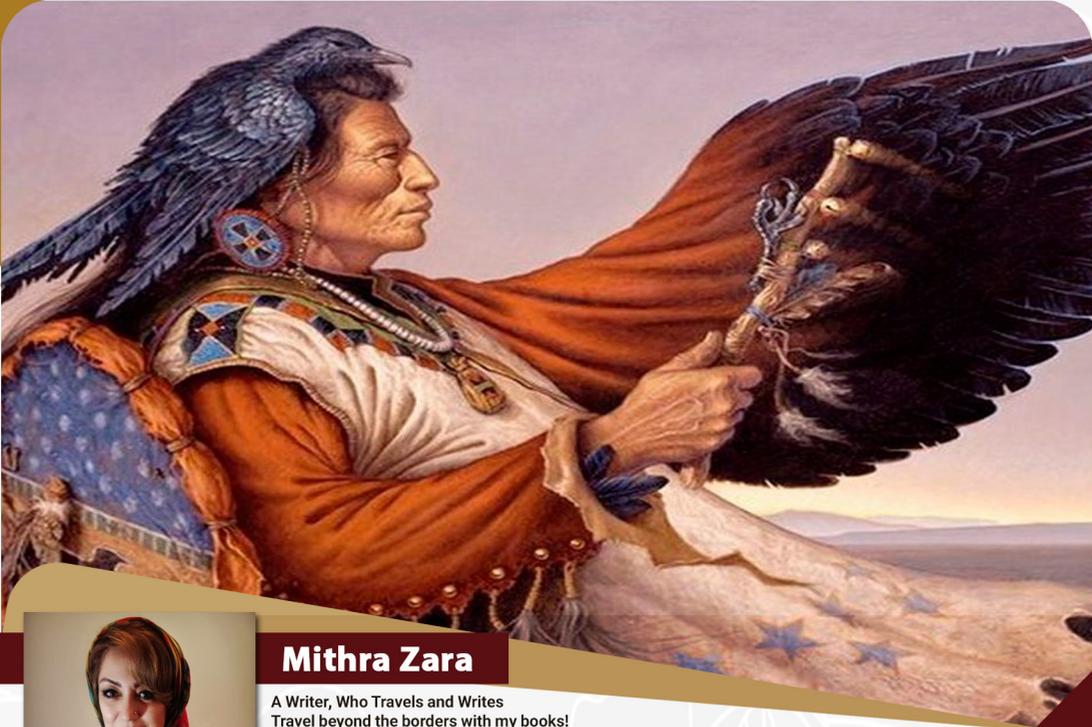


Life style
FOR ALL WOMEN

izmirtimes

No:26 مجله ازميرتایمز

izmirtimes.gersuz.com.tr



Mithra Zara

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

 Mithra_Zara



شمن‌یزم (قسمت اول)

حکمت شمن‌یزم و شمن‌باوری

شمن‌یزم و شمن‌پروری

"سال‌ها پیش انسان‌ها آفریده شدند تا نگهبانان باغ باشند."

مادر زمین

برخی باور دارند انسان پیش از این در سیاره نپتون و نزدیک به آگاهی خدا زندگی می‌کرده و سپس برای سکونت به زمین فرستاده شدند. در آن دوران اسرار مقدس خلقت، برای انسان‌ها آشکار بود. آنها هماهنگ ترین نُت در خُنای آفرینش بودند. نگهبان زمین.

در آغاز این حقیقت مهم برای انسان آشکار بود که طبیعت نه خصومتی با او دارد و نه وحشی و برعلیه اوست. باور راسخ آنها وحدت وجود بود که باعث می‌شد تمام خلقت را شایسته احترام و تکریم بدانند.

حکمت شمن‌ها اگر در جستجوی باورها و سنت‌های طبیعت‌گرا باشید، به واژه شمن SHAMAN خواهید رسید.

شمن‌ها به عنوان "مردمان راستین زمین" نیز شناخته می‌شوند و برخلاف عموم، یک فرقه مذهبی یا گروه بخصوص بجا مانده از تاریخ کهن نیستند.

زمانی که سرزمین آتلانتیس در اقیانوس اطلس غرق شد؛ مردم آنجا به سرزمین‌های هند، ایران، آفریقا و استرالیا مهاجرت کردند. یکی از دلایل غرق شدن این سرزمین، انرژی بسیاری زیاد بود؛ آنها ساختمان‌ها و معابد خود را بر اساس به شکل مثلث و با عدد 13 و مضربی از آن می‌ساختند و به همین دلیل در سرزمین‌های دیگر، بخش هرم بالا و به اصطلاح شاه‌نشین را از آن حذف کردند. اگر به حکاکای روی سنگ‌ها دقت کنید، مثلثی با برش در بخش هرم بالای آن می‌بینید.

همچنین آنها بیماران خود را در اتاقکی به شکل هرم با اضلاع 13 و

بزئید، ممکن است به شکل حیوان سایه بر شما ظاهر شود. ارتباط میان حیوان سفر، یک ارتباط عمیق درونی‌ست و هنگامی که همدیگر را ملاقات می‌کنید، ممکن است حس کند که همدیگر را می‌شناسید.

3. حیوان سایه

حیوان سایه در بطن یک سفر معنوی بسیار سنگین و رویایی عمیق به شکل ترسناک، قدرتمند، مهیب و غیرقابل تحمل بر شما وارد می‌شود. فلسفه وجودی حیوان سایه به یک مسئله عمیق درون شما مربوط می‌شود. این مربوط به بخش تاریکی از گذشته یا سایه‌های ناخودآگاه است که در هیبت حیوان سایه ظاهر می‌شود و چالش بزرگ شما با آن، شما را به مبارزه می‌طلبد تا انسان دیگری از شما بسازد. اگر آمادگی رویارویی با آن را نداشته باشید، احتمالاً سفر بسیار سنگینی برای شما باشد و تا زمانی که قدرت خود را به آن اثبات نکنید، شما را ترک نمی‌کند.



4. حیوان پیام رسان انسان همواره در طول مسیر معنوی در زندگیش از حمایت راهنمایان معنوی برخوردار بوده، بنابراین هر مخلوقی می‌تواند به عنوان راهنمای روحی شما ظاهر شود. آنها در غالب اعداد، نماد، نشانه و کلمات در عالم مادی و یا شهود، خواب و رویا، تغییر ارتعاشات انرژی، فرشتگان و ... در عالم اثیری، برای شما پیامی را حمل می‌کنند. یکی از راهنمایان معنوی، حیوان پیام رسان است. ملاقات با این حیوان لزوماً در سفر معنوی اتفاق نمی‌افتد، بلکه در زندگی روزمره و عادی نیز دیده می‌شود. راه فهمیدن پیام آن، شهودی و شخصی‌ست، ولی ابتدا بایستی نماد حقیقی آن حیوان را بشناسید. شاید خبر از ملاقات فرد جدید، مهارت تازه و سفر یا مسیر زندگی باشد که باید به آن توجه کرد.

گیاهان اقتدار گونه‌های مختلفی از گیاهان مقدس وجود دارند که همگی به انسان خدمت می‌کنند:

گیاهان مقدس مغذی، گیاهان رویابینی و الهام بخش، گیاهان آموزگار در این دسته بندی، گیاهان با چهار عنصر زمین (مرتبط با کالبد فیزیکی)، گیاهان الهام بخش با عنصر آب (مرتبط با کالبد عاطفی)، گیاهان آموزنده با عنصر هوا (مرتبط با کالبد ذهنی) و گیاهان شفابخش با آتش (مرتبط با کالبد انرژی). همچنین گیاهانی هستند که علاوه بر شفابخش به رویابینی و الهام کمک می‌کند.

ادامه در شماره بعدی مجله از میرتایمز

مضربی از آن قرار می‌دادند و بیمار پس از چند روزی سلامت خود را بازیافت و طبابت و درمانگری امروز بشر، تا حد بسیاری مدیون دانش شگرف شمن‌ها پیرامون گیاهان اقتدار، حیوانات اقتدار، سنگ و کریستال‌ها است.

بخش مهمی از مهمترین آموزه‌های

شمنی بر این اساس استوار است:

- هیچگاه بیش از نیازمان از طبیعت نستائیم.
- از تمام آنچه که از طبیعت ستانده‌ایم بهره ببریم.
- هر آنچه را که بدان بی‌نیازیم، رها نماییم.
- خالق را بابت آنچه ستانده‌ایم و آنچه که بدست خواهیم آورد، سپاسگزار باشیم.

شمن‌ها در زمان نیاز، حیات حیوان و گیاهی را می‌ستانند و هیچ قسمتی از آن را هدر نمی‌دانند، هیچ نعمتی تلف و اسراف نمی‌شد.

در زمان شکار حیوانی، از طریق تله‌پاتی به گله‌ای از حیوانات نیاز خود را اعلام و حیوانی که دیگر برای آن گله مفید نبود، خود را در معرض دید شکارچی قرار می‌داد تا شکار شود. از دیدگاه حکمت شمن‌ها، ارواح ما انسان‌ها در عالمی دیگر، مصون از دیدگان ندبایی‌مان، به یکدیگر پیوند خورده‌اند. تمام آفرینش اعم از حیوانات، نباتات، سنگ‌ها و هر آنچه که بر روی زمین خلق شده، همگی پیوند ناگسستنی با یکدیگر دارند. ما با نظم از طریق رشته‌های نامرئی اثیری به همدیگر متصل هستیم.

حیوانات اقتدار

منظور، ارواح و انرژی حیوانات است که به نحوی وارد قلمرو انسان شده که چهار دسته هستند:

1. توتّم توتّم معرف انرژی درونی و روحی شماست که به شما می‌گوید که هستید و نمودی از هویت حقیقی و افسانه شخصی‌تان روی زمین است.

حیوان اقتدار با گذر سن و تجربه‌ی اتفاقات جدید تغییر خواهد کرد. در میان بومیان استرالیا، ترکیب توتّم و مهارت جدید بر روی فرد می‌گذاشتند و آن را جشن می‌گرفتند؛ مثل قوچ دلیر دانا.

توتّم شما را برمی‌گزیند و از طریق نشانه‌ها، شهود و قدرت درونی‌تان می‌توانید آن را بیاید.

2. حیوان سفر این حیوان در هنگام سفر، برون فکنی و مراقبه یا هر روشی که برای سفر معنوی انتخاب می‌کنید، همراه شماست. این حیوان مانند راهنما طی سفر عمل می‌کند و هر چقدر تجربه سفر شما عمیق‌تر باشد، آن بر شما بیشتر آشکار می‌شود.

اگر آمادگی روحی نداشته باشید و دست به تجارب معنوی عمیق



DAD



19 June

سومین یکشنبه
ماه ژوئن

تلاش‌ها برای لغو روز پدر

فعالان فمینیست فعالیت‌هایی برای لغو روز پدر انجام داده‌اند. لینا دانم هنرپیشه فمینیست آمریکایی به مناسبت روز پدر در ژوئن 2016 در پیامی در توئیتر خود نوشت: «شما به پدر نیازی ندارید. بسیاری از خانواده‌ها از راه‌های مختلفی زندگی می‌کنند. اما اگر یکی از آن‌ها (پدر) دارید، بهتر است از میان بروید» پس از انتشار، این پیام به سرعت با واکنش‌های متعددی مواجه شد و وی توئیٹ خود را پاک کرد.

در سال 2015 فعالان فمینیست در دانشگاه یورک با تجمع و جمع‌آوری امضا موفق به لغو مراسم روز پدر در این دانشگاه شدند.

منبع ویکیپدیا

روز جهانی پدر

روزی است که برای بزرگداشت پدرها، پدر بودن، پیوند میان پدران و مادران و اهمیتی که پدرها در اجتماع دارند که تاریخ آن در هر کشور متفاوت است و توسط بیش از صد و ده کشور برپا می‌شود.

این روز به شکل امروزی آن از سوی سونورا اسمارت داد (Sonora Smart Dodd) زاده آرکانزاس ایجاد شد. شمار تماس‌های تلفنی در این روز از شمار تماس‌ها در روز مادر کمتر است اما درصد استفاده از سامانهٔ Collect Call در این روز نسبت به روزهای دیگر سال حتی روزهای شلوغ بسیار بیشتر است، همچنین تماس‌های تلفنی در روزهای مادر و پدر بیشتر طول می‌کشند. در کل، شمار تماس‌های تلفنی، کارت تبریک‌های خریداری شده و هدیه‌های آماده در روز مادر نسبت به روز پدر افزون‌تر است و این بدین معنی است که شمار فرزندی که با مادر خود زندگی می‌کنند نسبت به شمار پدرها بیشتر است.

June 28

International

LGBT Day

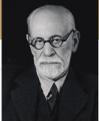


آزادی همجنس گرایان

(که پیشروی جنبش های اجتماعی مختلف LGBT در نظر گرفته می شود) به دلیل پیوندهایش با ضد فرهنگ آن زمان (مثلاً گروه هایی مانند پری رادیکال) و به خاطر قصد آزادی خواهان همجنس گرا برای تغییر یا لغو نهادهای اساسی جامعه مانند جنسیت و خانواده به طور کلی، سیاست ماهیتی رادیکال، ضد نژادپرستی و ضد سرمایه داری داشت.

در آغاز قرن بیستم، اعمال همجنس گرایی در این کشورها جرایم قابل مجازات بود. نگرش عمومی غالب این بود که همجنس گرایی یک نقص اخلاقی است که باید مجازات شود، همانطور که در محاکمه و زندان اسکار وایلد در سال 1895 به دلیل بی حیایی فاحش نمونه ای از آن بود. اما حتی در آن زمان نیز نظرات مخالفی وجود داشت.

زیگموند فروید



علناً عقیده خود را بیان کرد که همجنس گرایی مطمئناً هیچ مزیتی ندارد، اما چیزی هم برای شرم آوری، رذیله و تحقیر وجود ندارد، نمی توان آن را به عنوان یک بیماری طبقه بندی کرد؛ ما آن را نوعی تغییر عملکرد جنسی با توقف معین رشد جنسی می دانیم که ایجاد شده است.

“CONTRADICTING THE LAWS OF NATURE”



Article 534 of the Lebanese Penal Code prohibits having sexual relations that are **“contradicting the laws of nature”**, which is open to interpretation.

قانون شماره 534 کشور لبنان ارتباط هم جنس با هم جنس را ممنوع اعلام کرد

مطالعه مقاله کامل



جیرجیرکنان

ترجمه: س. حمید رابط

مادرم رو بعد از مدت ها می بینم که می خنده

آیا دوباره ملاقات میکنند؟

برهنه؟

داستان کوتاه

Gıcirdayarak

نویسنده: ali can eren

حس می کنم مادرم از روی میبل بلند شد. حتما باید یه جوری بهم بفهمونه که حواسم هست و چشمم بهتره . چون دعوا من شده دیگه نمیتونه داد بزنه " **لیلا دختر بیا اینجا!** " در عوض به آشپزخانه می ره ، بشقاب ها و کارد و چنگال ها به هم می زنه. ابراز وجود کرده مادرم اینطوریه دیگه یعنی بیبن من اینجا! این چیزی است که اون میخواست من بفهمم. من می دونم که اون می خواد من احساس گناه کنم و به سمتش بودوم و بگم: " **مامان، اجازه بده من بشورم ، من از پیشش بر می آیم** " اما من این کار را نمی کنم. چند قدم دیگر برمی دارم ، " **چرق چوروق** " تو دلم می گم لاقفل در بالکن صدا نکنه و در را کمی بلند می کنم تا باز بشه. هیچ صدایی از در درنمیاد

سیگاری روشن می کنم.

اووووه

شب صدای غرغرتلویزیون با صدای "واه واه واه" مادرم در هم تنیده شده بود. دیگه طاقت ندارم باید سیگار بکشم ، ولی اول باید از رختخواب بلند شم و به سمت در بالکن برم ، اما اون پارکت های لعنتی کف اطاق حتما چرق چوروق خواهد کرد بعدش هم نوبت جیرجیردر بالکن میرسه .

مشکلات من و نگاه کن!

چرا نمی تونم از رختخواب بلند شم ، به بالکن برم تا آن طور که دوست دارم آزادانه سیگار بکشم؟ من چند سالمه؟

آرام آرام پای چپم را روی زمین گذاشتم ، سپس پای دیگر. چند قدمی برداشتم

مکت میکنم همونجا.....!!!!
چرق!

جوابش و می دونم. اون می‌گه: **ازدواج کن ازدواج کن ، ترشیده شدی ، ازدواج کن تا از شرت خلاص شم. و من می‌گم، گوه بگیرن ازدواجو گوه بگیرن ازدواجو تو ازدواج کردی چه گلی زدی به سرت؟** مامانم دوباره شروع میکنه به گریه کردن و میگه: **پس بچه چی؟ بچه نمیخوای؟** من می‌گم: این اتفاق نخواهد افتاد مادرم منو طرد می‌کنه ، اون منو تو خواب های شبانه اش خواهد دید. فریادهاشوخواهم شنید. ولی من هیچ وقت اونو تو رویاهایم نخواهم دید. پدری رو که رهام کرده را خواهم دید که با تمام کمبوداش درست جلوی من وایساده ، پدر در خواب من هیچ رنگی نداره ، دستش رو دراز می‌کنه و من در جواب تفی بر زمین میندازم. سپس صالح ظاهر میشه با پوزخند همیشگیش ، عرق کردم و در نافم دردی می‌پیچه که نفسم بند میاد.

صبح که شد. خانه در تاریکی بود. خرخرهای مادرم به گوش میرسه. معلومه که شبها نمی‌توانه بخوابه. کمی بعد با فحش دادن به من از اتاق خواب بیرون اومد و رفت تو پذیرایی و روی مبل لم داد. دراتاق من کمی بازه ، منو با نگاه کوتاه و سریعی چک میکنه. سریع لباسمو میپوشم بدون اینکه مادرم متوجه بشه از خونه میزنم بیرون. مغازه صالح هنوز بستس. با خودم زمزمه می‌کنم: **آیا اون دیشب دیر خوابیده؟** آیا اون زنه دیشب با صالح بوده و هنوز با اونته؟ مینی بوس از راه میرسه. میپرم وسط خیابون و سوار میشم ، نیم ساعت بعد تو کارگاه هستم و تا شب با صدای جیر جیر دستگاه ها ، غیبت های دخترا، ناهار، نگاه های پر از وقاحت مردها ، و چند دقیقه استراحت و سیگار ناچیز... و بعد دستمزد روزانه روزم رو به پایان می‌رسونم و روانه خانه میشم ، با یک پاکت سیگارجدید نه به خانه بلکه به اتاق خودم فرار می‌کنم.

عصره خورشید به سرعت در حال پایین رفتنه. انعکاس رنگ کبود غروب همه چیز رو در بر میگیره. کم کم دارم وارد خونه میشم.

شب تاریکيه. کمی سرد. کاش چیزی میپوشیدم نمی‌خوام مریض شم و زیر دست اون بیوفتم. صالح هنوز مغازه را نبسته. او با زنی صحبت می‌کنه که روبروی اون ، پشت میز نشسته. اونا میخندن.

آیا اون زن از من زیباتره؟ چه چیزی اینقدر خنده داره؟ چرا مردم اینقدر با یک مشاور املاک می‌خندن؟

شاید صالح از خاطراتش با من میگه. زن پخته و جا افتاده ایه ، کم سن نیست. شاید به اینها می‌خندن. صالح داره نخ میده ، کراش زده روش ، می‌دونم. چون من رو هم همینطوری خندونده بود ، بعدش یهو خودمو برهنه در مقابلش دیدم ، از ترس کپ کرده بودم و باز هم می‌خندید صالح. آیا الان به این موضوع می‌خندن؟ زن بلند شد. داره دست می‌ده. **چرا؟** برای یک معامله آپارتمان یا اینکه دوباره ملاقات می‌کنن ، **برهنه؟**

صالح در حالی که زن را بدرقه می‌کرد به من نگاه کرد. موهای خرمایی او با تاریکی شب یکی شده بود و نوری که از داخل مغازه به بیرون می‌تابید صالح را در بر گرفته بود. پرتو نوری شبیه صحنه ی فیلم ها... سایه ی صالح نوری را که به خیابان افتاده بود را از وسط به دو نیم کامل تقسیم کرده بود. به من هم لبخند می‌زند. ابروهاش درهم شده انقدر که به اون زن لبخند زده بود. از نگاهم فهمید. زستی به معنای بی‌خیالی بابا تو ام برای چند ثانیه روی صورتش ظاهر شد و به داخل مغازش سرید.

در اتاقم به صدا در میاد...

ولم نیکنه، لعنت پش!

مادرم فریاد می‌زند:

لعنتی، سیگار می‌کشی؟

در بالکن به شدت بسته می‌شه. با همراهی چرق چوروق صدای در ، درو باز می‌کنم. مادرم رفته. فک کردم اگر به اتاق پذیرایی برم و این چه زجری من از دست تو می‌کشم ، ازجونم چی می‌خوای؟ رو فریاد بکشم.



هیچ کس نیست

با اکراه به اتاق نشیمن نگاه می کنم، مدتی فکر می کنم: کجا رفته. کجا می تونه بره که برایش اتفاقی نیفته! سپس فکر می کنم هرچی می خواد بشه مگر من حق تنهایی ندارم، این تنهایی نا آرام حق من نیست که ازم گرفته؟ ولی کمی بعد احساس شک و گناه بر من غلبه کرد. به مامانم زنگ زدم گوشیشو جواب نمیده تعجب کردم یعنی چه اتفاقی افتاده، مدتی فکر کردم. به اتاقم رفتم و لباس هامو در آوردم و پاکت سیگارو روی تخت میندازم، آزادانه. دیگه از چرق چوروق پارکت ها نمی ترسم. پلیور نازکی می پوشم و سیگاری از داخل پاکت بیرون کشیده و به سمت بالکن رفتم. در بالکن جیرجیر کنان باز شد، برایم مهم نیست. ماشین صالح رو جلوی مغازش پارک شده دیدم و صالح ازش پایین اومد، و بعد مادرم پایین میاد، وارد مغازه می شن.

آیا بدون اینکه من بدونم دنبال خونه می گرده؟

اون مسیر کوتاه ماشین تا مغازه رو بی وقفه در حال خندیدن بودن.

چرا اینقدر می خندن؟

اولین باره مادرم رو بعد از مدت ها می بینم که می خنده

Gıcırdayarak

به معنی قروچه کردن، جیرجیر کردن، چرق چوروق کردن و فکر میکنم علت نام گذاری این داستان با این عنوان، خستگی و فرتوتی روحی شخصیت های داستان باشه.

پاورقی

گردآوری:
مجله ازمیر تایمز

ترجمه از ترکی:
س.حمید رابط

نویسنده:
ali can eren

www.edebiyathaber.net



GERSUZ Bilişim Hizmetleri LTD

www.gersuz.com.tr

info@gersuz.com.tr

+90(536)891 88 14 GSM



شرکت 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 gerekir. 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 marka hakkındaki düşüncesi genel olarak markayı tanımlayan ana elementtir.

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



Scott Cook
Businessman

ازمیر

LinkedIn



روزها روی مبل پشت پنجره مینشستم و بیرون را نگاه میکردم و فقط نگاه میکردم. گاهی بی اختیار اشک میریختم. هر بار به ایران زنگ میزدم، پدرم میگفت برگرد ایران و من قول میدهم ماهیانه به تو حقوق بدهم فقط برگرد چرا که من در ایران هم خانه 300 متری داشتم و هم ماشین چند میلیونی داشتم و هنوز هم که هنوزه درک نکرده که چرا من مهاجرت کردم. فشارها یکی پس از دیگری داشت امانم را میبرد اما من نیامده بودم که شکست بخورم و من محکوم بودم که موفق شوم. تا به امروز هیچ کس از شرایط اون روزهای من خبر ندارد و الان قطعاً با خواندن این متن شاید ذره ای از سختی های اون روزهای من را درک کنند. هیچ وقت حتی به همسرم بابت کمک مالی درخواستی ندادم البته اون هر آنچه که میتوانست برای من ارسال میکرد اما مگر میشد با درآمد یک دبیر آموزش و پرورش ایران و ریال در کشور غربت زندگی کرد و من باید منبع درآمد داشتم و میتوانستم هزینه های اولیه زندگی را بدهم.



ادامه دارد

مسیر رشد ده برابری من



من بهاره احسان پور هستم و در حال حاضر 38 سالم هست.

از سن 18 سالگی با اینکه پدرم پزشک بود و قطعاً نیاز مالی نداشتم، وارد محیط کار شدم. اوایل بیشتر از پول، کار کردن را دوست داشتم و همیشه از کاری که میکردم لذت میبردم حتی اگر اون کار، درآمد مالی را حاصل نمیکرد. اینکه در گذشته چی شد و چه اتفاقی افتاده بماند برای زمان مناسبتش اما در خرداد ماه سال 1398 من مهاجرت کردم و تنها دارایی خودم را کوله بارم کردم و به همراه یکی از فرزندانم برای بررسی کشور جدید و ساختن زندگی جدید راهی غربت شدم. همسرم و یکی از فرزندانم در ایران ماندند تا اگر شرایط محیا و مساعد بود به ما بپیوندند. در مهاجرت سختی های زیادی در مسیرمان ایجاد شد و سختی از آنها این بود که کل سرمایه ای که همراهم بود در یک سرمایه گذاری اشتباه از دست دادم و من ماندم و یک فرزند و کشور غربت و هزاران گرگ که منتظر بودند من را تکیه پاره کنند.

NEVER.
GIVE.
UP.



فارکس ارز دیجیتال کدام برای خرید بهتر است؟

سوالی که ذهن افرادی که در بازارهای مالی فعالیت می کنند را به خود مشغول کرده است. همانطور که قبلمتر مشاهده کردیم در چند سال گذشته افرادی در بورس ایران سرمایه گذاری کرده و با توجه به ریزش های شاخص بورس و اصلاح زمانی، افراد به سمت ارز دیجیتال روانه شده و در این بازه با ریزش های شدید بازار ارز دیجیتال، مجدد زمزمه هایی در مورد کوچ به فارکس بسیار دیده می شود.

بنابراین واجب دانستیم شناخت کامل تری در مورد بازار ارز دیجیتال و فارکس ارائه دهیم و شباهت ها و تفاوت های این دو بازار را بررسی کرده تا افراد با شناخت کامل تری بهترین بازار را بر اساس دیدگاه خود انتخاب نمایند.

FOREX OR CRYPTO CURRENCY

General definition

EN

FOREX

The foreign exchange market is a global decentralized or over-the-counter market for the trading of currencies. This market determines foreign exchange rates for every currency. It includes all aspects of buying, selling and exchanging currencies at current or determined prices.

A CRYPTOCURRENCY

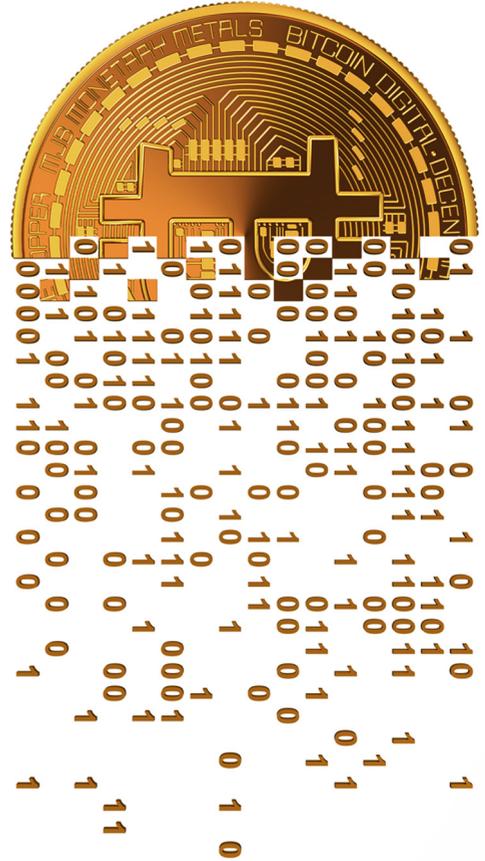
is a digital currency designed to work as a medium of exchange through a computer network that is not reliant on any central authority, such as a government or bank, to uphold or maintain it.



FOREX OR CRYPTO CURRENCY

فارکس نام بزرگ‌ترین بازار مالی دنیا است که در طول روز، معاملات بسیار گسترده‌ای در آن شکل می‌گیرد و به‌عنوان مرجع سرمایه‌گذاری بسیاری از افراد دنیاست. در این بازار، مواردی مانند طلا، نفت، ارزها و سهام کشور آمریکا خرید و فروش می‌شود و معمولاً کاربران با هر ارزی می‌توانند معاملات خود را انجام بدهند. یعنی تفاوتی ندارد که واحد پول شما چیست. یورو، دلار، ین، پوند و هر پول دیگری در بازار فارکس می‌تواند رد و بدل شود.

ارزدیجیتال یکی از بازارهای مالی دنیاست که هنوز، قوانینی توسط هیچ دولتی برای ارزی مشخص نشده و دولت‌ها در تلاش هستند که بتوانند با وضع قوانین ارزدیجیتال به رسمیت شناخته شود. در این بازار خبری از معاملات نفت و طلا و چیز دیگری نیست البته استیبل کوین‌هایی هستند که ارز آنها معادل یک دلار و یا معادل قیمت روز طلا هستند.



تفاوت فارکس و ارز دیجیتال

کارمزد

در بازار ارز دیجیتال، می‌توانید با کمترین سرمایه، خرید و فروش و سرمایه‌گذاری را شروع کنید و تنها کارمزدی که پرداخت می‌کنید، مقدار نه‌چندان زیادی به ازای کارمزد معاملاتتان است. در صورتی که بازار فارکس یک بازار پرهزینه محسوب می‌شود و به دلیل وجود انواع واسطه‌ها، در هر قسمت از فعالیت خود باید کارمزدهای متفاوت پرداخت کنید.

نوسانات در بازار

بازار مالی فارکس نوسانات کمتری را نسبت به بازار ارزهای دیجیتال تجربه می‌کند. همین مورد می‌تواند یک ویژگی مثبت یا منفی باشد. زیرا سودی که از خرید و فروش به دست می‌آید چشم‌گیر نیست اما در صورتی که سرمایه گسترده‌ای داشته باشید، می‌توانید سود خوبی به دست آورید.

به صورت کلی نوسانات گسترده قیمت ارزهای دیجیتال در بازار ارز، برای برخی از افراد خوشایند و برای برخی دیگر کاملاً ناخوشایند است. خوشایند بودن یا نبودن این نوسانات کاملاً وابسته به هدف فرد سرمایه‌گذار است. به طور مثال کاربرانی که قصد سرمایه‌گذاری کوتاه‌مدت را دارند، از این تغییر نوسانات بهترین سود ممکن را می‌برند. در مقابل، معمولاً افرادی که در بازار ارز دیجیتال خواهان ثبات هستند، خرید تتر را ترجیح می‌دهند زیرا نوسان قیمت این ارز دیجیتال کم است و قیمت آن تقریباً با دلار آمریکا برابر است.

سهولت کار

سهولت معاملات در بازار ارز دیجیتال بیشتر از فارکس است. از مرحله ورود به بازار تا ایجاد معاملات و پرداخت کارمزدها، کاربران در بازار ارز دیجیتال بسیار راحت‌تر هستند و با چالش‌های جدی مانند تحریم‌ها مواجه نخواهند بود.

FOREX OR
CRYPTO
CURRENCY



معمولاً افراد زمانی دارایی‌های خود را از دست می‌دهند که نسبت به موضوع امنیت بی‌تفاوت بوده‌اند. در فارکس، معمولاً دارایی‌ها توسط دولت بیمه می‌شوند تا اگر کلاهبرداری صورت گرفت، سرمایه‌گذار ضرری نکند.

قدمت

بازار فارکس یکی از بزرگترین بازار مالی جهانی می‌باشد که قدمت زیادی دارد. اما انجام معاملات در بازارها ارز دیجیتال یک صنعت جدید می‌باشد.

تفاوت در نقدینگی

بازار فارکس به دلیل قدمت و سابقه طولانی در فعالیت، دارای نقدینگی زیادی می‌باشد. در حالی که بازار ارزهای دیجیتال، کمبود نقدینگی دارد.

تفاوت در رقابت

معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال نیازی به رقابت با یکدیگر ندارند. اما در بازار فارکس معامله‌گران با یکدیگر و سایر شرکت‌ها و بنگاه‌های خصوصی رقابت سرسختی با هم دارند.

تفاوت در مکان خرید و فروش

خرید و فروش با استفاده از اینترنت انجام می‌شود اما خرید و فروش در بازار ارزهای دیجیتال در صرافی‌ها و در بازار فارکس در کارگزاری‌ها انجام می‌شود.



امنیت و پایداری

موضوع امنیت همیشه برای کاربران مهم بوده است و در دو بازار ارز دیجیتال و فارکس این موضوع به خوبی دیده می‌شود. با اینکه بازار ارز دیجیتال بسیار نوظهورتر از فارکس است اما اگر کاربران قبل از ورود به این بازار اطلاعات خود را درباره چگونگی نگهداری سرمایه و استفاده از کیف پول‌ها افزایش دهند، هرگز دچار مشکلاتی نظیر از دست دادن سرمایه نخواهند شد. در بازار فارکس هم بحث امنیت به همین شکل است.

FOREX OR
CRYPTO
CURRENCY



نیازمندی ها و شماره تلفن های ضروری فارسی زبان

در هرکشوری که صاحب کسب وکار هستید ، در صورت تمایل میتونید شماره ی تماس خود را در نیازمندیهای مجله ثبت کنید

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

izmirtimes_office

بروزرسانی 29.03.2022

ازمیر

دارلترجمه رسمی TOR
رضا اگلی
مترجم و کارشناس رسمی دادگستری
+90(507)767 02 84

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

Turkan Global املاک
نماینده شرکت بیناسک
19 تا کل ترکیه
+90 (552)504 1000

دندان پزشکی
پرینسا آپدینز
+90(535)453 01 15

HOTEL هتل مارینا
هتل ایرانی
مهمان نوازی ایرانی
+90(530)916 37 34

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

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

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

Gersuz
خدمات کامپیوتری
فروش لپتاپ استوک
+90(555)098 32 88

شهر های دیگر

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

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

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

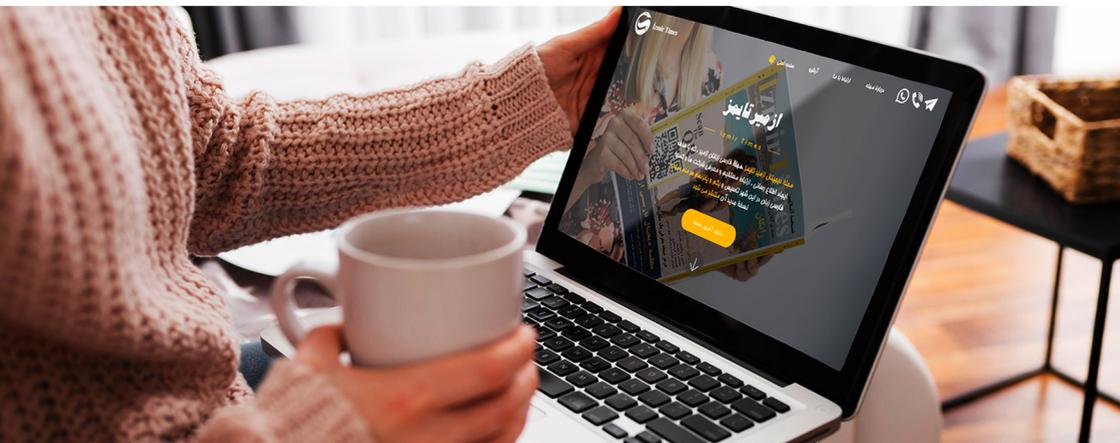
هامی
استانبول
خدمات بیمه
+90 (552) 658 85 86

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

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

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

اعضای وفادار باشگاه ایودا



با تشکر از دوستانی که در انتشار مجله مارا یاری می دهند

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

Antalya Times
سلام به هیچ آناتلیاگرویس خوش آمدید برای آگاهی از شرایط زندگی، مهاجرت، وام، قانونها و غیره ای جدیدتر که هیچ مارا فانو... و به دوستان خود معرفی کنید

Çevirisine Bak
t.me/Antalya_Groups



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

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



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

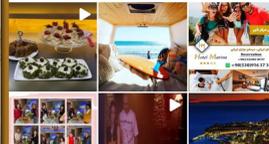
Elnaz taran
@ittmezon
خرید از ترکیه با سولینا و الینا @ittmezon
زنده برانیم تا زیبایی های جهان را بهیمیم #تور #تور
#devam

Çevirisine Bak
Izmir, Turkey



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

هتل مازینا از میمر ترکیه
اولین هتل ایرانیان از میمر





درخواست عضویت

 **+90(554) 160 88 14** 

برای اطلاع از انتشار نسخه ی جدید مجله ی از میمر تایمز ، به شماره ی تلفن فوق ، کلمه ی عضویت را واتساپ کنید ، بدین ترتیب پس از انتشار ، نسخه ی 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**

 www.izmirtimes.com
VISIT OUR WEBSITE 



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

طراح شرکت گرسوز

این مجله صرفاً جنبه اطلاع 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 می باشد

izmirtimes