

Izmir Times

روز ملی تاتو

17
July

لینک های مشخص شده در صفحات را لمس کنید



نمایش نسخه قبلی



PDF

بهترین های
تاتوی ترکیهTürkiye'nin
Dövme En İyi
Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG



نه!

نه مرد جوان! من نگاه نمی‌کنم

من به پشت دختر همراه تو نگاه نمی‌کنم

هنگامی که روی پله برقی قدم می‌گذارم ، پسری جوان و دختری جوان و دوست داشتنی را بالاتر از من روی پله دیدم. شلوار و بلوز دخترک از تنگی به پوستش چسبیده و همانطور که بالا می‌رویم یکی از پاها را بالاتر از پای دیگر روی پله می‌گذارد و پشتش شکل محسوس کننده‌ای به خود می‌گیرد. مرد جوان اطراف را نگاه می‌کند و به نظر مضطرب می‌آید. به من نگاه می‌کند و من رو برمی‌گردانم.

نه! نه مرد جوان! من نگاه نمی‌کنم ، من به پشت دختر همراه تو نگاه نمی‌کنم. نگران نباش، من به تو و او احترام می‌گذارم. در واقع من به همه چیز احترام می‌گذارم. گلی که رشد می‌کند ، زنان جوان ، بچه‌ها ، همه حیوانات ، کائنات ، همه کس و همه چیز. احساس می‌کنم الان مرد جوان حس بهتری دارد و برایش خوشحالم.

مرد جوان را می‌بینم که دخترک را بالای پله برقی می‌برد و با حسی حمایتگر دستش را دور کمر دختر می‌برد و با خود فکر می‌کند که چقدر خوش‌شانس و خاص است، به این فکر می‌کند که هیچ کس در دنیا چیزی که او دارد را ندارد.

چارلز بوکوفسکی

FOR ALL WOMEN

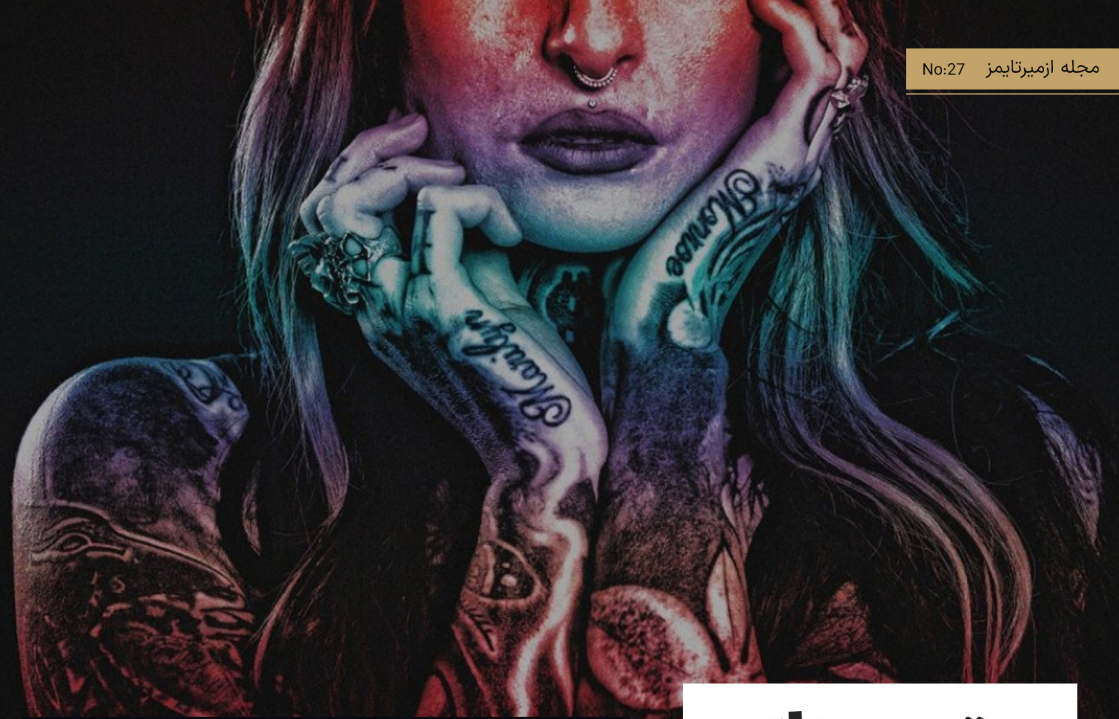
VOGUE

TÜRKİYE

هایلایت های محبوب دهه 90 به دنیای مد بازگشت

هایلایت های پولی، یکی از مدل های موی محبوب دهه 90، پس از چند فصل به لیست ترندها بازگشته است. این حالت که می توان آن را به عنوان رنگ آمیزی جلویی مو با رنگ های متضاد توضیح داد، اکنون در بین ما خانگی تر است..





Türkiye'nin Dövme **En İyi** Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

بهترین های تاتوی ترکیه

باجذاب ترین مد روز اخیر همراه شما هستیم.

از بچگی همیشه به خالکوبی و تاتو آرتیست ها علاقه داشتم. در سال های اخیر، همانطور که از دوستان خودم و شبکه های اجتماعی می دیدم، علاقه ام به خالکوبی بسیار افزایش می یافت. اساسی ترین و مهم ترین دلیل این امر افزایش محبوبیت هنرمندان تاتو با استعداد بود.

برای من خالکوبی امضایی است که تا آخر عمر روی بدنم خواهم داشت. به همین دلیل بسیار مهم است که بهداشت، ساختار، کیفیت و سپردن آن به دستان ماهر بسیار مهم است. به همین دلیل در نتیجه نظرسنجی هایی که انجام دادیم بهترین تاتو آرتیست های ترکیه را به گفته خودمان برایتان آوردم. سعی کردم با مصاحبه های کوچک با آنها اطلاعات دقیقی به شما بدهم. اگر کنجکاو هستید، بقیه مقاله در اینجا آمده است...

İlhan BİLİR

اینستاگرام: ilhan_bilir

ایلهان بیلیر که به نقاشی و طراحی علاقه دارد، این فرصت را داشت که یکی از خالکوبی های خود را امتحان کند و بدین ترتیب اولین قدم خود را برای تبدیل شدن به یک هنرمند تاتو برداشت. او با ما به اشتراک گذاشت که این به جای یک مرحله تصمیم گیری، خود به خود توسعه یافت.



Türkiye'nin Dövme En İyi Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayinlandi

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGISİ

ایلهان بی، که می گوید این شاخه ای از هنر است که با تلاش برای پیشرفت توسعه پیدا می کند، فکر می کند که استعداد ذهن و دست نیز کاملاً ضروری است. او دوست دارد آثاری با جزئیات با خطوط واضح و تمیز خلق کند. او در این فرآیند از طرح ها و اپلیکیشن های زیادی استفاده می کند. به همین دلیل درست نمی بیند که سبک خود را با یک سبک واحد نام گذاری کند.

وقتی از شعارش پرسیدیم، گفت:

«هیچ وقت سعی نکردم اشتیاقم به شغلم و شیوه زندگیم را با یک جمله وصف»

در حالی که او ترجیح می دهد در محیطی تمیز و راحت کار کند که در حین انجام کارش راحت باشد، اما فکر می کند که توافق و اعتماد متقابل نیز مهم است. وی تأکید می کند که مانند همه عرصه های زندگی، افراد باید برای ارتباط مثبت با یکدیگر باز باشند و در مذاکرات متقابل باید هماهنگی انرژی، احترام متقابل و اعتقاد به کسب و کار موفق وجود داشته باشد.



Life style

FOR ALL WOMEN

مجله از میرتایمز No:27

izmirtimes.gersuz.com.tr



izmirtimes

© Copyright 2022 GERSUZ - All Rights Reserved



Biçem ŞİNIK

اینستاگرام: bicemsinik

بیچم سینیک که در رشته نقاشی و گرافیک تحصیل کرده است، سابقه هفت ساله کارگردانی هنری دارد و در حین کار از شغل خود استعفا داد و به هنر خالکوبی روی آورد، در نهایت یک استودیو برای خود تأسیس کرده و تورهای خارج از کشوری برای تاتو سازماندهی کرد. 8 سال که او از طرح هایی که می کشد خالکوبی می کند.



Türkiye'nin En İyi Dövme Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGISİ

او فکر می کند که پس از یادگیری نحوه استفاده از دستگاه تاتو و پوست، می توان با کمی مهارت دستی خالکوبی کرد. او می گوید معمولاً فردی که تاتو آر티ست است در طول زندگی خود بدنش را بی تاتو نگه میدارد، او همیشه به یاد می آورد و زمان صرف شده در تک تک افراد را خاص میدانی. به این ترتیب، او اهمیت می دهد که افرادی که استودیو او را ترک می کنند، مانند هر هنرمندی، از هر نظر خوشحال و راضی باشند.

او بیشتر خالکوبی های هندسی، مینیمال و گویا انجام می دهد. او در برنامه های گرافیکی و استفاده از تبلت نیز بسیار مسلط است. او به اشتراک گذاشت که پایبندی به یک شعار ثابت در ذهنیتی است که مغایر با تغییر و توسعه ای است که او به آن اعتقاد دارد. **وی افزود:** مهمترین چیز این است که بتواند به تنهایی در زندگی وجود داشته باشد و آن را به شکلی مثبت تجدید کند.

او گفت که فقط کارهای طراحی خودش را خالکوبی کرده و همیشه دوست داشته اینطور پیشرفت کند.



Life style

FOR ALL WOMEN

مجله ازميرتاييمز No:27

izmirtimes.gersuz.com.tr



izmirtimes

© Copyright 2022 GERSUZ - All Rights Reserved



Ahmet CAMBAZ

ahmet_cambaz ✓ اینستاگرام:

احمد کامباز استعداد فوق العاده ی خود را با کیت خالکوبی که همسرش به او هدیه داد، شکوفا کرد. فکر کنم خوشایند باشد وقتی خالکوبی هایی که او انجام داده را ببینید، با من موافق خواهید شد. او فکر می کند خالکوبی شغلی است که هم به تخیل و هم مهارت نیاز دارد. او با ادغام سبک خود از پس زمینه کاریکاتور با حداقل خالکوبی در این سبک کار می کند.



وقتی از او پرسیدم که آیا شعاری دارد، گفت:
«کم، زیاد است»

او کارهایی را که فکر می کند پس از انجام در آن جا نمی افتند و نتیجه خوبی نمی گیرد را نمی پذیرد. علاوه بر این، وقتی تقاضایی به سبکی متفاوت از سبکی که او کار میکند دریافت می کند، فرد را به سمت کسانی هدایت می کند که فکر می کند بهتر عمل می کنند.

Türkiye'nin Dövme En İyi Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGISİ





Savaş DOĞAN

اینستاگرام: inktotalart

آقای ساواش که از 17 سالگی این تجارت را راه اندازی کرده بود و به دلیل علاقه کامل می خواست آن را امتحان کند، به مرور زمان این کنجکاوی را به حرفه خود تبدیل کرد. او به عنوان یک شاگرد شروع کرد و به مرور زمان خود را ارتقا داد و سعی کرد در این زمینه به این حرفه تسلط یابد. او همچنین بر اهمیت استعداد در این مرحله تأکید می کند، زیرا فکر نمی کند که یک هنرمند خالکوبی تنها با علاقه و ارتباط سازنده باشد.



Türkiye'nin Dövme En İyi Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGİSİ

آقای ساواش گفت: "یک فرد باید در بسیاری از زمینه ها که می تواند به کار او در این حرفه کمک کند، خود را بهبود بخشد. این می تواند یک پیشینه آکادمیک (هنرهای زیبا)، یک زبان یا سایر جنبش های هنری موازی باشد. او بیشتر به صورت تجربی و با ترکیب سبک های «بلک ورک» و «رئالیستی» با یکدیگر پیش می رود. برای تسلط بر یک سبک، نیاز به پیشرفت و تولید بیش از این مفهوم برای مدت زمان طولانی است. در عین حال فکر می کند برای تعیین و تخصص در این زمینه و یا رسیدن به سطح رضایت بخشی، باید بستر مناسبی ایجاد کرد.

اساساً شعاری برای تعریف خود ندارد. او فقط سعی می کند کارش را به نقطه بهتری برساند. او ابتدا از نظر ارتباطی و رویکردی به این خط توجه می کند و اضافه می کند که وقتی این روند اتفاق نیفتد ترجیح نمی دهد پیشروی کند، زیرا در صورت نبود ارتباط خوب حرکت رو به جلو با موفقیت همراه نخواهد بود.





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



Ilgın ÖZDOĞAN

اینستاگرام: ilginozdogan

ایلگین اوزدوغان ماجراجویی خود را که از بخش نقاشی در دانشگاه شروع شد، با طراحی گرافیک ادامه داد و با تأثیرپذیری از برنامه Miami Ink به سمت تبدیل شدن به یک هنرمند خالکوبی حرکت کرد. او فکر می کند با تمرین و طراحی می توان به موفقیت رسید، اما چیزی که یک هنرمند را جلو می برد و مرزها را از بین می برد قطعاً استعداد است.

هر طرحی را انتخاب نمی کرد، بلکه باید با آن طرح احساس نزدیکی به خود می کرد و تلاش می کرد تا از انجام آن طراحی احساس رضایت داشت و حس نزدیکی پیدا کند. در حال حاضر او بیشتر طرح های با خط نازک، گویا و رنگارنگ را ترجیح می دهد.



Türkiye'nin Dövme En İyi Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGISI



وقتی درباره شعارش پرسیدم، پاسخ داد:

«سعی می کنم فقط از دید خودم نگاه نکنم، همدلی و صداقت را اتخاذ می کنم.»

وقتی با این فکر که «هرکسی دارای یک مرز مشخص است» سؤال را پرسیدم، گفتم: «ترجیح می دهم با افرادی که رفتار غیر محترمانه و مستبدانه دارند کار نکنم. جدای از آن، من با مهربانی درخواست های خالکوبی را که با سبک و سلیقه من سازگار نیست رد می کنم یا آنها را به افراد مربوطه هدایت می کنم.»



Ceyda KOÇ

اینستاگرام: ceydakoc__

جیدا که به عنوان مدیر هنری در یک آژانس تبلیغاتی کار می کند، خالکوبی را به عنوان یک سرگرمی شروع کرد و بعداً آن را به حرفه خود تبدیل کرد.

در حالی که او فکر می کند این کار به توانایی طراحی نیاز دارد، اما استدلال می کند که می توان با سخت کوشی مانند هر چیز دیگری آن را بهبود بخشید.



Türkiye'nin Dövme En İyi Sanatçıları

5 Ağustos 2019 Yayınlandı

EAO MAG

SIRADIŞI BİR İNTERNET DERGISİ

افزودند: "البته خالکوبی بسیار متفاوت است، شما به جای قلم از دستگاه استفاده می کنید و عادت کردن به آن نیاز به تمرین زیادی دارد."

اگرچه او نمی گوید که سبک خیلی واضحی دارد اما "خالکوبی معاصر" سبکی است که او دوست دارد زیرا جامع تر است.

در نهایت به سبک و ارتباطات اهمیت زیادی می دهد و اگر توافقی صورت نگیرد، مطمئناً کار را نمی پذیرد. البته آثاری را که به او نزدیک نیست هم نمی پذیرد.





کینک

حکایت اونی که دلسرد نشد

یه نماز باطمینیه 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 میگزرون 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 پت و پهن که همشون رو هم + هر چی آدم و سرنوشت رنگارنگ بوده چندین ساله که یه نقطه سفید دیده میشن ، مث این.
مثلا تو آسمون مریخ و یه نقطه سفید کمرنگتر تو آسمونه میلیاردها ستاره و کره و کهشکشان دیگه...

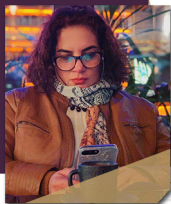
وسط این دید و قال از دید من تو خدارو پیدا کرده باشی بی نهایت میارزه شاید بهای سنگینی رو پرداخت کرده باشیم و هنوز نفهمیده باشیم باختیم یا بردیم اما فهمیدیم به بازنده بلیط ملاقات میدادن ملاقات با پروردگارت ...

ملاقات ربانی



هدی فیوج

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



story.ghese

شهرزاد قصه نویسی

کوچ روانشناسی

بن بست معنا

آیا هرگز در چشمان جاندار گرسنه در گوشه ی خیابان نگاه کردی؟

به درختان و گل های پژمرده از گرما و نیازمند به قطره ای آب و مشتی کود ، آیا واقعا نگاه کردی؟
آن ها را آبیاری کردی به موقع کود دادی تا بتوانی به زیبایی و شکوفا شدن گل ها و برگ هایش با لذت نگاه کنی و متوجه شوی که تو با دستان خودت به زیبایی مجدد آنها معنا دادی؟

معنا در هر فردی خصلتی یگانه آن فرد را دارد
انسان ها امروز بیشتر از گذشته زندگی شان تهی و بی معنا و بر باد رفته شده است



در جلسات مشاوره آموختم که

به قول نیچه: اگر برای زندگی چرایی نداشته باشی، تقریباً با هر آنچه «چگونگی» بر سر راحت بیاید، خواهی ساخت.

مثلاً فرانکل با یاد و وصال به خانواده ش و نوشتن دوباره کتابش برای خود معنا ساخته بود. هر چند بعد از آزادی متوجه شد که کل خانواده ش را از دست داده و تنها دلخوشیش بازنویسی کتابش بود. ولی یادآوری خاطرات خوش همسر و خانواده ش، شمع در وجودش را افروخته نگه می داشت تا زندگی را دوباره با بزرگی بسازد. معنادرمانی یا لوگوترپی اراده شخص معطوف به معنا یا معناجویی را بنیان زندگی انسان می شمارد.

شوپنهاور نیز میگوید: انسان همواره بین دو قطب متضاد بی حوصلگی و هیجان در کشمکش و نوسان هست... همان پاندول ساعت دیواری که منهدم در آن گیر افتاده بودم.

باید بسیار بیاندیشیم تا متوجه سخنان مشاورم بشوم، به این نتیجه رسیدم که باید از میان امکانات موجود در زندگی، انتخابی بعمل آورم و به آن انتخاب معنا دهم، آن را دقیق تر و بهتر ببینم و بررسی کنم.

نگاهی متفاوت نه نگاهی بدبینانه و یا سرسری، شخص بدبین مانند کسی ست که هر روز را با اندوه به تقویم زندگی ش نگاه میکند و برگی از آن میکند و می اندازد در سطل زباله.

اما اگر میشد زندگی را با نگاهی فعالانه نگریم مانند کسی خواهی بود که به تقویم نگاه میکنی و آن برگه را میکنی ولی اینبار برای آنکه کارهای روزانه ت را در آن یادداشت کنی و بدانی که فرصت انجام چه کارهایی را خواهی داشت.

بن بست معنا

وقتی بعد از یک سوگ جان فرسا در زندگی بعد از دو سال سرگردانی و بی تعلقی که نمیدانستم که هستم و چه میخواهم نزد مشاور روانشناس رفتم.

مشاور رویکرد لوگوترپی داشت، یعنی از طریق معنا درمانی مراجعین ش را درمان میکرد و سعی میکرد به من بفهماند که باید برای زندگی معنایی دست و پا کنم ولی من معنای حرف او را نمیفهمیدم.

آن زمان بعد از فوت پدر، مادر را نیز از دست داده بودم، به شدت درمانده شده بودم و فکر میکردم به هیچ کسی در این دنیا تعلق ندارم با این که خانواده و فرزندان خودم را داشتم.

شده بودم مانند آونگ ساعت دیواری معلق بین فراز و فرود، گاهی شاد گاهی غمگین.

ساعت ها وقت مشاوره میگرفتم باز هم معنایی برای زندگی و تعلق به این زندگی نداشتم.

اصلاً معنا درمانی در این دنیای بهم ریخته، تکراری و بی معنا چیست؟



مشاورم میگفت:

معنا چیزی ست که باید کشف کنی نه ابداعش کنی ، معنا واقعیت خاص خودش را دارد که موجود هست اما تو متوجهش نیستی. مانند تصویربست که باید آن را ببینی تا با تخیل و خیالبافی بدستش بیاوری.

آیا هرگز در چشمان جاندار گرسنه در گوشه ی خیابان نگاه کردی؟**چشمان زیبا و منتظر یک گربه ی خیابانی که گرسنه است؟**

نگاه زیبا و محتاج او در چشمان تو هزاران معنا و هدف پدید می آورد.

عصرها که به خانه برمیگرددی به باغچه حیاط ورودی خانه نگاه کردی؟ به درختان و گل های پژمرده از گرما و نیازمند به قطره ای آب و مشتی کود ، آیا واقعا نگاه کردی؟

آن ها را آبیاری کردی به موقع کود دادی تا بتوانی به زیبایی و شکوفا شدن گل ها و برگ هایش با لذت نگاه کنی و متوجه شوی که تو با دستان خودت به زیبایی مجدد آنها معنا دادی؟

آینها همه همان معناهای کوچک زندگی ست که فقط کافی ست آن را در اطرافت کشف کنی.

دست از بی توجهی و بی حوصلگی برداری و منتظر دیگری نباشی تا باغچه را آب دهد یا به آن گربه گرسنه غذا دهد.

معنا در هر فردی خصلتی یگانه آن فرد را دارد

انسان ها امروز بیشتر از گذشته زندگی شان تهی و بی معنا و بریاد رفته شده است ، مانند دلتنگی های عصر جمعه ، وقتی بی حال و بیحوصله بدون حضور کسی دلتنگ در خانه نشسته ای ، دقیقا آن لحظه ، لحظه ای ست که با یک نگاه دقیق به اطرافت باید معنایی زیبا و سرگرم کننده برای خودت کشف کنی.

نویسنده: شهرزاد قصه نویس

مشاورم داستان دکتر ویکتور فرانکل و خاطرات اردوگاه کار اجباری ش را برایم تعریف میکرد، پزشکی که با آن همه تحصیلات و تخصص و تجربه در اردوگاه اسیر بود و از خانواده ش بی اطلاع.

به قول فرانکل انسان تا آنجا نزول کرده بود که بخاطر یک کاسه سوپ باید ۲۴ ساعت شبانه روز کار میکرد و برای گرفتن آن کاسه سوپ تعظیم میکرد و قدرانی که کاسه ای سوپ آبکی به او داده اند.

من که نمی توانستم درک کنم چگونه در چنین وضعیتی می توان معنا ساخت... در وضعیتی که حتی مرگت هم به دست خودت نیست چه رسد به زندگی.

ولی فرانکل در این وضعیت گیر افتاده بود و به قول خودش در این رنج به امید دیدار همسر و خانواده اش زندگی میکرد و تلاش میکرد. کتابی نوشته بود که آن را سوزانده بودند و او مدام در پی آن بود که تکه های کاغذ را جمع آوری کند و آنچه به یادش مانده را در آنها بنویسد و در آستر کت پاره ش نگه داری کند تا روز آزادی که بتواند دوباره کتابش را چاپ کند.

اما من همچنان اندر خم کوچه ای بنام معنا مانده بودم، زیرا که هیچ چیز برایم معنایی در زندگی نداشت.



Life style
FOR ALL WOMEN



No:27 مجله از میرتایمز

izmirtimes-gersuz.com.tr

Economic



8.2+

Booking Rate



Hotel Marina

ایرانی هتل
★★★★☆

تورهای یک روزه

+90(530)916 37 34

هتل مارینا

مهمان نوازی
ایرانی



ازمیر مرکز سفر



Emel 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

قسمت قبل این مقاله را در شماره بیست و ششم مجله از میر تایمز مطالعه فرمایید


در مقاله قبلی توضیحی درباره حکمت شمن‌ها و حیوانات اقتدار در شمنزیم ذکر شد. در این مقاله به توضیحی مختصر پیرامون گیاهان اقتدار می‌پردازم. گونه‌هایی مختلف از گیاهان مقدس وجود دارند که همگی در خدمت انسان هستند.

قسمت قبلی



Mithra Zara

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

 Mithra_Zara

شمنزیم (قسمت آخر)

حکمت شمنزیم و شمن‌باوری

گیاهان مقدس مغذی

هر چند شکل تنباکوی امروزه شیمیایی و بسیار مضر است و بنا بر اعتقاد شمن‌ها، باید سالیان دراز بگذرد تا آلودگی از روی این گیاه پاک شود.

کاکائو در مراسم آیینی و به شکل نوشیدنی مقدس مورد استفاده قرار می‌گرفت. اقوام آرتک و تولتک این گیاه را به یکی از خدایان خود که برای اولین بار گیاه کاکائو را به انسان بخشید و برای این کار خود تنبیه و اخراج شده، پیشکش می‌کنند. این گیاه بدون اینکه شیرین شود، نوشیده می‌شد و گاهی به آن فلفل اضافه می‌کردند. از این گیاه فقط در مراسم مذهبی استفاده می‌کردند و مورد استفاده روزانه نبود زیرا موجب سرخوشی و اعتیاد آور بود.

غلات در همه اعصار و دوران مهم‌ترین و انرژی بخش‌ترین غذای بشر بوده. هر چند در حال حاضر با تغییرات ژنتیکی، غلات اصیل به راحتی در دسترس نیستند.

ذرت اغلب در مراسم آیینی برای درخواست برکت زمین و حاصلخیزی جا داشت. آنها اعتقاد داشتند نیاپش‌ها و برکات در دانه ذرت ذخیره می‌شود و هر کس از آن مصرف کند، انرژی شارژ شده را وارد بدن خود می‌کند. امروزه هم علم ثابت کرده هر فکر یا انرژی را وارد بدن خود کنیم بر روی DNA ما اثر گذاشته، هر چند آنها این را بر اساس شهودی می‌دانستند.

تنباکو گیاه مقدس دیگری که به روی ما تاثیر می‌گذارد تنباکو می‌باشد. شمن‌ها از تنباکو به عنوان یک داروی معنوی استفاده می‌کردند. روش کشت آن بسیار خاص بود و در هنگام کشت آن را با آب چشمه آبیاری می‌کردند سپس آن را در مراسم مذهبی برای شفا یا هر خواسته دیگری می‌کشیدند و با این کار اشکال فکری و نیایش های شرکت کننده را به خود جذب کرده و بر فرد اثر می‌گذاشت.

شمن‌ها با کشت دانه‌ها و غلات به مادر زمین احترام می‌گذاشتند.

گیاهان رویا بخش و الهام دهنده

این دسته از گیاهان مستقیماً با تجربیات معنوی سروکار دارد. از گیاهان الهام دهنده معمولاً پس از کسب آمادگی جسمانی و روحانی از جمله روزه گرفتن، پرهیز از رابطه جنسی، مراقبه و نیایش طی دوره ای مشخص در مراسم استفاده می‌شود. در این مراسم تبادل آگاهی بین روح گیاه و روح انسانی صورت می‌گیرد و نتایج حاصله شهود معنوی و تجربیات عرفانی بود. تجربیاتی از حقیقت جهان و زندگی موجود در تمامی جهان آفرینش، آنچه پشت پرده ذهن ما جاری است به ما منتقل می‌کند.

لوتوس آبی مصری، برنچاسف، لیلی آبی، لیلی آبی مقدس، مریم گلی، آیاهوسکا بسیاری از قارچ‌ها و گیاهان دیگر از این دسته گیاهان بودند.

شمن‌ها این گیاهان را به دور از هر گونه آلودگی می‌کارند و نباید بدون مراقبت و نظر یک شمن یا استاد کاشته شود.

آنها اعتقاد دارند روح این گیاهان به واسطه ناصحیح و توهین آمیز، آلوده شده و برخی از این گیاهان مثل کانابیس تا چندین نسل برای مراسم آیینی و مقدس قابل استفاده نمی‌باشد.

در حال حاضر استفاده از این گیاهان به بدترین شکل و مضرت‌ترین حالت تهیه و مصرف می‌شود؛ به همین دلیل بسیاری از افراد به آنها معتاد شدند و شکل اصیل و واقعی خود را از دست داده است.

گیاهان آموزگار

گیاهان آموزگار ارواح پیشرفته تر گیاهان هستند که درصد کم معنوی به شمن‌ها ست. آنها اعتقاد دارند که این گیاهان مستقیماً با انسان ارتباط گرفته و از طریق تله پاتی با او صحبت می‌کنند.

این گیاهان کمک می‌کنند پرده توهم را کنار زده و حقیقت وجودی افشا شود. برخی از این گیاهان در نشان دادن حقیقت بی‌مهابا عمل می‌کنند و اگر آمادگی نداشته باشید برایتان تجربه‌ی سختی خواهد بود.

به همین دلیل استفاده از آنها باید زیر نظر شمن و استاد مربوطه باشد.

امروزه این گیاهان بسیار زیاد مورد استفاده قرار گرفته و به گیاهان توهم‌زا معروف شده‌اند. زیرا وقتی گیاه آلوده شود در جهت **اهداف مقدس و مراسمی** کاربرد ندارد.

مریم گلی مقدس، تاتوره و آیاهوسکا از گیاهان آموزگار است.

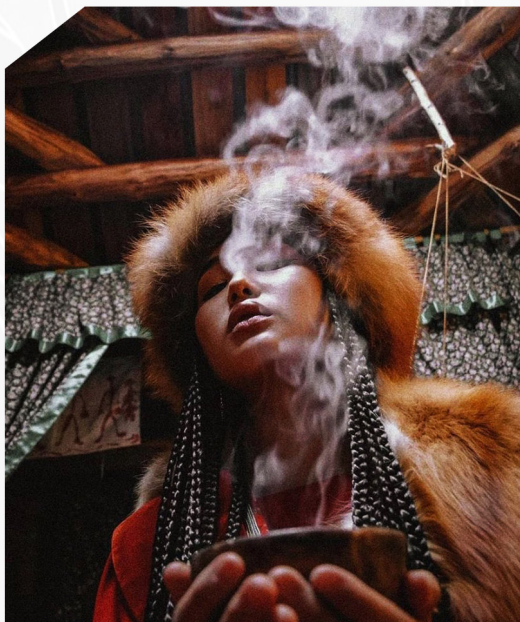
گیاهان شفا بخش

گیاهان شفا بخش بسیار مورد احترام درمان‌گران است. این گیاهان ریشه مشکلات جسمانی، ذهنی و عاطفی را شناسایی و برطرف می‌کنند. گیاهان شفا بخش قادرند تعادل انرژی را به کالبد انرژی ما برگردانند. گاهی نیز الگوهای منفی را از ما دور کرده و به این صورت درمان می‌کنند. آلوورا، آیاهوسکا، NEEM TREE، YOHIMBE و صدها گیاه و درخت دیگر.

همه ما موجوداتی فوق العاده و قدرتمند هستیم و تمام دانش و گمگی که نیاز داریم در جهان و طبیعت روی زمین قرار داده شده.

شمن‌ها در گذشته برای درک و دریافت‌های فراتر از حواس عادی بدن، گیاهان مختلفی که در بخش اول ذکر شد را می‌کشیدند تا به مرحله فرا آگاهی برسند و برون فکنی را تجربه می‌کردند؛ حال آنکه پس مدت درازی به این نتیجه رسیدند که بدون استفاده از گیاهان نیز می‌توانند به درک و آگاهی فراتر رسید و در آموزش‌های جدید، تجربه برون فکنی بدون استفاده از این گیاهان یا دود کردن گیاهان، صورت می‌گیرد. همچنین با اتصال به عمق زمین از طریق رشته‌ای از چاکرای ریشه و اتصال به آسمان از طریق چاکرای تاج که همه آنها از طریق آموزش‌های شمن یا استاد این کار صورت می‌گیرد، سایکیک می‌شوید و شما تبدیل به فرا انسان می‌شوید تا از رموز و اسرار جهان هستی آگاهی یابید.

با آموزش‌های شمنیزم شما به حکمت و درک بسیار بالایی از جهان دست می‌یابید و در جهت شفا از آن استفاده می‌کنید. اسکن هاله، دیدن رنگ‌های بدن‌های لطیف، چاکراها، مشکل در عضوی از بدن، خواندن ذهن دیگران، تله پاتی با افراد دیگر و صدها توانایی که در خدمت شفا و درمان است. بنابراین بدون اجازه از دیگری حقد استفاده بر علیه، شفا یا کمک او را نداریم و فقط در صورت درخواست مستقیم فرد، اجازه ورود به سطح آگاهی او را داریم.



سمبل‌ها

ستاره پنج پر

این ستاره به سطوح بالای انرژی دسترسی دارد و تاریخش به مصر باستان برمی‌گردد. و نشانگر اشاره به بالا در جهت نقطه آغاز است.

سمبل عنخ

این سمبل آسیس مادر که نشانه روح حاکم بر ماده و نشانه عشق بی حد و مرز است. از این سمبل برای محافظت هم بسیار استفاده می‌شود. از این سمبل در جهت عشق و مهر بین زن و شوهر استفاده می‌کنیم.

از وقتی این دنیا شکل گرفته، سمبل‌های محافظتی هم بوده و هنوز هم هستند. در ابتدا آنها را در بیرون از ذهن، مانند دیوار غارها، کوهها و معابد، ترسیم می‌شد ولی در زمان حال آنها را درونی و در ذهن استفاده می‌کنیم. شاید به همین دلیل در اعصار کنونی خیری از ترسیم سمبل‌ها بر روی دیوارها نیست؛ و تصاویر و سمبل‌ها، بیشتر به شکل پیام‌های تبلیغاتی و سمبلیک توسط گرافیک‌ها دیده می‌شود.

سمبل‌ها به سه سمبل خلاصه می‌شوند:

دایره، مثلث، بعلاوه

سمبل مرکز بی‌نهایت

تجلی یا علت اول نام دیگر این سمبل می‌باشد که قبل از اتمال به زمین در تمرینات سایکیک استفاده می‌شود.

سمبل کره طلایی

این سمبل برای محافظت خود و دیگران استفاده می‌شود و خصوصیت آب، آتش، باد و خاک را دارد که خود را در وسط آن قرار می‌دهیم.

این کره طلایی ما را از فکرها و انرژی‌های منفی دور می‌کند. برای بچه‌ها از رنگ طلایی استفاده نمی‌کنیم!

سمبل مهر سلیمان

این سمبل به نام ستاره داوود یا مهر سلیمان نام دارد. این سمبل اتصال بین آگاهی و نیمه آگاهی از آسمان به زمین است. همچنین نماد روحانی است که بر ضد نیروهای تیره است.



سمبل عنخ

توجه کنید که این سمبل‌ها باید ابتدا توسط یک شمن برای شما و در آگاهی شما استارت زده شود، و سپس می‌توانید از آن سمبل استفاده کنید.

نویسنده: میترا زارع



سمبل مهر سلیمان

tr.evoda.net

معرفی اعضای باشگاه ایودا

باشگاه مشترکین ایودا



نماینده ترکیه

VOGUE

TÜRKİYE

مجله از میرتایمز No:27

izmirtimes.gersuz.com.tr

LES BENJAMINS

مجموعه LES BENJAMINS با مجسمه بهار/تابستان 2023 اینجاست، جایی که مسابقات اسپ دوانی سبک طراحی غربی را با فرهنگ شرقی ترکیب می کند.

تولد مجموعه اسپ شرق، رگه هایی از الهامات بنیامین آپدینر، بنیانگذار LES BENJAMINS از فرهنگ ها و جغرافیاهای مختلف دارد.

آپدینر می گوید که چگونه تحت تاثیر میدان اسپ دوانی در نزدیکی محل کار و خانه خود قرار گرفت و چگونه خاطرات همسرش لامیا از مسابقه اسپ دوانی در دوران کودکی او ایده گرفت است.

این مجموعه که به دو طرح فرعی تقسیم شده است، مضامین مربوط به مسابقه اسپ دوانی را دنبال می کند، به طور کلی اولین توجه ها را به تکنیک لباس مسابقه جلب می کند. ژاکت ها و شورت های بامبر از شیخ لباس های مردانه پیروی می کنند که معمولاً توسط سوارکارها پوشیده میشود. در کلکسیون زنانه، برالته های رنگارنگ همراه با دامن های ماکسی هماهنگ در همین راستا وجود دارد. نقش فرش که امضای برند است؛ برش ریلکس حضور خود را در مجموعه های زنانه و مردانه در جزئیات دوخت و همچنین لباس های پرفورمنس حفظ می کند.

بعد از لباس های سنتی که در مسابقات اسپ دوانی می پوشند، بعد جدیدی به مجموعه اضافه می کند. جنبه دوم این محصولات که جنبه تشریفاتی آن را برجسته می کند، در ارتباط با تاریخ غنی و باشکوه اسپ دوانی در شرق است. گل های تشریفاتی که از دیرباز با سنت و جشنواره گره خورده اند، در این مجموعه جان می گیرند و به عنوان منشوری برای ذهنیت مراسم پس از مسابقه عمل می کنند.

تماشای عکس ها



izmirtimes

برای خرید این قسمت را لمس کنید



خرید آنلاین

ON-LINE SHOP

خرید مستقیم از استانبول کتاب

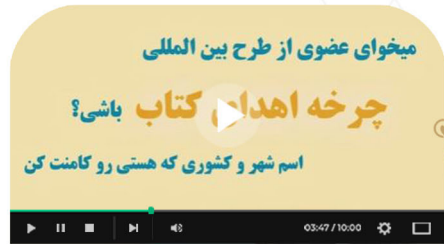


Ist.Ketab

تسهیل کتاب فارسی

چرخه اهدای کتاب میتونه دنیارو

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



کتایا 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 آدما کتاب بخونن(حتی کسانی که هیچ وقت قبلا هیچ کتابی نخوندن...)
پلنفرم 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 میروسونید 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 مانیسا، نهمی و دهمی تهران و یازدهمی هم ده روز پیش تو سندنچ ، 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



istanbul_ketab



istanbul.ketab

ارسال کتاب درخواستی به سراسر ترکیه



من

در این سرزمین به دنیا آمدم. در دامنه کوه جاملا من از زمانی که یادم می آید اینجا زندگی کرده ام. هزار و یک جور پرنده روی شاخه هایم فرود می آیند. گنجشک، زاغی سر تا پا سیاه، همه را از بانگشان می شناسم. گاهی خرگوش ها راهشان را گم کرده و دور من پرسه می زنند. گاهی سنجاب ها در بدنم لانه می سازند. روباه با گوش های ایستاده هر روز بعدازظهر زیر سایه من می خوابد. می دانم چه زمانی نور خورشید به شاخه هایم می رسد. وقتی سایه کوه روی سرم می افتد، من در جنگل خوشحال ترین موجود در این دنیا هستم. با دوستم صنوبر طوفان های زیادی دیده ایم، شاخه هایمان شکسته شد، اما طاقت آوردیم. زمستان که برف می آمد با دوستم کاج شاد و خندان بودیم. شاخه های نازک ما یاری تحمل برفی که از پر سبک تر بود را نداشت. بدن ما در آفتاب سوزان روزها با دوستم بلوط کباب شد. ما در حسرت یک قطره باران هستیم. ریه هایمان کباب شد. بزغاله ها در علف های تازه با بازیگوشی می چرند. نهی که درست جلوتر از من میگذرد فقط درد و دلش را به من میگوید. هر روزی که به دنیا می آید، روی سرم جای دارد. زیباترین روباهایم را در شب هایی دیدم که مهتاب همچون مادری برگ هایم را نوازش می کرد. امروز صبح زود وقتی صدای زرمزه را شنیدم کمی بیقرار از خواب بیدار شدم. چند نفر نزدیک من صحبت می کردند. من به آنچه گفته شد گوش دادم. قرار بود مرا به جای دیگری ببرند. تونلی از سرزمینی که من در آن زندگی میکنم عبور خواهد کرد. ذهنم به هم ریخت و یک باره لرزه ای بر دلم افتاد. رفتن به جایی که نمیدانم کجاست؟ چگونه می توانم بدون دوستانم زندگی کنم؟

مرا با احتیاط می بردند، زنده نگه می داشتند. من داشتم زندگی میکردم، اگر دستشان را روی من نمی گذاشتند. آیا به همین راحتی می توانند یک روح را از سرزمین خود آواره کنند؟ یا شاید دلشان سنگی است؟

من اگر پرنده بودم پرواز می کردم. من اگر ماهی بودم شنا می کردم. اگر من یک مار خاکستری بودم، می خزیدم. حتی قبل از اینکه بتوانم با دوستانم خداحافظی کنم، یک دستگاه بزرگ به من نزدیک شد. صدایش مثل رعد بود، بدنم را گرفت. او مرا بالا کشید در آن لحظه آواز لک لک روی شاخه ام ناتمام ماند. او پرید و به درون برکه آبی پرواز کرد. با اینکه محکم در آغوشش گرفته بودم، اما نتوانستم زمینم را نگه دارم، یخپندان و طوفان های زیادی را دیده بودم ولی تا به حال بدنم تا این اندازه اینجوری درد نکرده بود.

آخرین نفسم را به خاکم دادم. ناشنویان فریادم را نمی شنیدند ریشه هایم را تکه تکه کردند. آرام آرام اشک هایم را رها کردم. به آرامی روی زمین خزیدند. در عرض چند دقیقه مرا از سرزمینی که در آن به دنیا آمده بودم، بزرگ شدم و پیر شده بودم، جدا کردند. ریشه هایم را پیچیدند و مثل یک دسته گیس جمع کردند و برگ هایم از شاخه هایم از شدت درد بر زمین افتادند. برای آخرین بار با غم وداع به آنها نگاه کردم. آنها مرا سوار یک وسیله نقلیه درازی کردند. از شدت فشار نفسم بند آمده و برگ ها و شاخه هایم له شدند. ظهر مرا در باغ یک پارک گذاشتند. همه جا مثل سیاهچالی تاریک خلوت بود. ساختمان های بلند روی تپه ها، ابرهای خاکستری رنگ. در خانه من، آبی و سبز مخلوط شده است. آواز گل های کوه را می شنیدم. خورشید می درخشید. سرزمینی که من در آن متولد شدم بوی دیگری می داد. ناگهان بوی آویشن همه جا را فرا گرفت. آیا آنها مرا زنده نگه می دارند؟ زندگی چه معنایی دارد؟ اگر پرنده ای را از صدایش نشناسید. زندگی چه معنایی دارد؟ اگر با نفخ بزغاله ای از خواب بیدار نشوی.

به ابرهای سفید نگاه کردم. کاش یاد بودم یا پرنده ای که چهچه می زند. آتوقنت شاید بتوانم به سرزمینم برگردم.
رنگ سبزم رو به کم رنگی میبرد، پوستم خشک شده...

ای کاش پرنده ای بازیگوش

فرود آید و بگوید: نگران نباش، اینها همه یک بازی بود،

حالا برو بخواب

صبح با سرزمین خودت ملاقات

خواهی کرد.

رویای درخت

نویسنده: Filiz Gündoğan

ترجمه از زبان ترکی: س.حمید رابط

www.edebiyathaber.net

izmitimes

© Copyright 2022 GERSUZ - All Rights Reserved



دکترای مدیریت حرفه ای

استانبول

کمپ تمرینی و باشگاه ورزشی تخصصی هنرهای رزمی

علی
استاد

پاشاپور

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

تندرستی و تقویت سیستم دفاعی بدن با ورزش و تغذیه

قسمت اول در شماره قبلی مجله

قسمت دوم

ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان

تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی

اثرات مفید ورزش بر سلامت و کارکرد بسیار خوب دستگاه عضلانی اسکلتی بر کسی پوشیده نیست و اولین عضوی که با ورزش کردن، تغییرات مطلوبی را در آن احساس میکنیم، عضلات اندامهای حرکتی است.

عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت میشوند و قدرت کارایی جسمی افزایش مییابد.

ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده موجب سلامت و استحکام مفاصل میشود و مقاومت مفاصل را در مقابل صدمات افزایش میدهد.

موجب کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن میشود.

ورزش موجب استحکام استخوانها شده و از پوکی آن جلوگیری میکند.

با تقویت عضلات ستون مهرهها از بروز کمردرد پیشگیری شود.

همچنین ورزش از شل شدن عضلات جلوگیری

کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش میدهد.

تأثیر ورزش بر غدد داخلی

با تمرینهای مناسب ورزشی، ترشحات غدد داخلی تنظیم شده و در شرایط مختلف به مقدار لازم در بدن هورمون مورد نیاز ترشح میشود. در نتیجه، ورزش تأثیرات مطلوبی بر جسم و روان انسان خواهد گذاشت. در بیماران دیابتی و افرادی که مستعد به دیابت هستند قند خون به شکل قابل توجهی کاهش مییابد.

تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی

تمرینات مرتب ورزش موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

ورزش از فشارهای روانی و ناراحتیهای روحی میکاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است.

با بهبود کار سیستم عصبی عضلانی، موجب چالاکی و افزایش کارایی بدن میشود.

ورزش مؤثرترین راه برای درمان بیخوابی است



اثرات ورزش بر طول عمر.

به طور کلی طول عمر افرادی که تمرینات ورزشی مناسبی دارند، بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. سن بیولوژیکی افراد ورزشکار (در ورزشهای سبک) کمتر از افراد غیر ورزشکار است. بنابراین اینگونه افراد از نظر ظاهری نیز افرادی شاداب و جوانند.

علت طول عمر ورزشکاران، مقاومت بدنی آنان در مقابل بیماریهای عفونی است.

انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی می تواند بسیار متغیر باشد و مشخص شده است که از 100 کیلو کالری در روز، در یک شخص با فعالیت نشسته، تا بیش از 3000 کیلو کالری در روز، در یک دهنده ی ماراتون می تواند نوسان داشته باشد که این امر خود به افزایش سوخت بافت چربی و کاهش وزن کمک می کند (میزان متوسط دریافت انرژی از طریق غذا در یک رژیم معمولی 2500 تا 3000 کیلو کالری در روز است).

تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد

مسلماً یک شخص ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن هیكلی متناسب و خوش فرم از روحیه ی بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موفقیت، ارتباطات وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع با محیط کار تضمین می کند.

مسلماً کارفرمایان در استخدام افراد، این معیارهای مهم را در نظر خواهند گرفت. بنابراین یک شخص سالم و تندرست، از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کم تحرک برخوردار خواهد بود.

پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی

یک فرد سالم و ورزشکار قطعاً به طور ناخودآگاه از سیگار دوری می کند، چون در می یابد با ورزش به اکسیژن بیشتری نیاز دارد، ولی سیگار یا مواد مخدر به وضوح انرژی وی را کم کرده و او را ضعیف تر می کند. بنابراین خود به خود برای پیشرفت در امور ورزشی خویش و برای انجام تمرینات، از این مواد دوری می جوید.

از طرفی، در یک محیط ورزشی سالم، از این گونه افراد و آلودگی ها کمتر می توان اثری یافت و احتمال ابتلای چنین افرادی به آلودگی های اجتماعی بسیار پایین بوده و به دلیل روحیه ی ورزشی از بسیاری ناهنجاری های دیگر اجتماعی، که با خلق و خوی جوانمردی و ورزشکاری همخوانی ندارد، پرهیز می کنند.

افزایش تودهی عضلانی بدن

تمرینات مرتب و منظم ورزشی در زندگی افراد باعث کاهش بافت چربی و افزایش تودهی عضلانی بدن می شود که این امر به نوبه ی خود باعث افزایش مصرف انرژی پایه ی بدن می شود. در حدود 60-75 درصد انرژی کل مصرفی روزانه مربوط به انرژی مصرفی در حال استراحت است، یعنی حالتی که شخص هیچگونه فعالیت جسمی نداشته و به طور کامل در حال استراحت یا درازکش است. از این مقدار انرژی مصرفی، 18 درصد آن مربوط به مصرف انرژی در عضلات در حال استراحت است. بنابراین می توان به سادگی دریافت که حتی اگر شخص به علت خاصی در طول روز هیچگونه فعالیتی نداشته باشد و در حال استراحت مطلق باشد، در صورت ورزشکار بودن و داشتن توده ی عضلانی بیشتر، مصرف انرژی پایه ی وی بیشتر از یک شخص غیر ورزشکار با توده ی عضلانی کمتر در همان شرایط خواهد بود و بدیهی است که با احتمال کمتری دچار چاقی در آینده خواهد شد.

افزایش کل انرژی مصرفی روزانه

علاوه بر نقش ورزش در افزایش مصرف انرژی در حال استراحت (از طریق افزایش بافت عضلانی و کاهش بافت چربی غیرفعال)، کل انرژی مصرفی روزانه نیز با ورزش از طریق افزایش انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی نیز افزایش می یابد.

باشگاه مشترکین ایودا

صفحه معرفی اعضای باشگاه ایودا

نماینده ترکیه

Life style

FOR ALL WOMEN





صبر

عنصر اصلی نه تنها فقط در بازارهای مالی بلکه در فلسفه زندگی

05 March 2022

کمی کسب کرده اند ولی مجدد درست در زمان نامناسب وارد معامله اشتباه شده و دیگر طافت فراز و نشیب را نداشته و سودی که کسب کرده بودند را به ضرر به بازار پس داده اند ، هیچوقت احساسی تصمیم نگیر ، به قیمت اصلا توجه نکن ، ذهنت را درگیر نزول یا صعود قیمت نکن ، هول نکن ، نترس ، این را بدان که بزرگترین و قوی ترین اسلحه بازار همین نوسانات و بازی اعداد و ارقام ست ، خودت را به سلاح تجزیه و تحلیل مجهز کن ، از قیمت فقط بعنوان مختصات برای ورود و خروج و حد سود و ضرر منطقی استفاده کن ، بازار مالی یعنی بازی با احساسات معامله گران ، اگر معامله گری در بازار مالی احساس خود را کنترل نکند نه تنها در این بازار موفق نیست بلکه در بازی زندگی هم بازنده ای بشی خواهد بود .

ترس

در زمان مناسب وارد شو و در زمان مناسب خارج شو وقتی خارج شدی تا ورود مناسب دیگر وارد نشو و صبر کن

شادی فهمیدن درست در زمان لازم و یا تردید بی معنا و بی دلیلی که به وقت دیر رسیدن یا به وقت دیر عمل کردن در زمان لازم به آدمی دست میده . هر کدامش که باشه دلایلش ترس از دست دادن هست یا ترس نداشتن ، سرچشمه ترس در عدم آگاهی ست . کلا ترس و روح ترس از خداوند نیست ، ولی نتیجه ترس این میشود که کل انرژی یکدفعه خالی میشود و پر از خالی میشوی یک معامله گر حرفه ای نباید درگیر احساسات شود یک معامله گر حرفه ای باید کنترل لازم به خودش را داشته باشد ، مثل انسان هایی که همیشه عجله میکنند که از غافله عقب نمانند رفتار نکن ، آرام بگیر ، به کجا چنین شتابان ???

به روی چارت نگاه کن ، پر از فراز و نشیب ست ، چه بسیار اشخاصی که در هر فراز و نشیب به دلیل عدم آگاهی کافی و عوانه تصمیم گرفتن ، ضررهای کلانی داده اند

(چه بسا اگر کمی صبر میکردند شاید سود میکردند)

و چه بسیار کسانی که سود کرده اند ، ولی چون آیتم طمع را در خود نگشته اند و یا زودتر از زمان لازم از معامله خارج شده اند سود

دیر رسیدن قبل از زمان لازم ، زود رسیدن قبل از زمان لازم

گوشه هایی از کتاب :

درسهایی که یک معامله گر از فارکس یاد نمیگیرد

نویسنده : دکتر مسیح رضوانی

Life style
FOR ALL WOMEN



izmirtimes

No:27 مجله از میرتایمز

izmirtimes.gersuz.com.tr

مردی پرسید، حالا، اگر قرار بود نویسندگی خلاق درس می دادی به آنها چی می گفتی؟

به آنها می گفتم یک رابطه عشقی غم انگیز، بواسپر، دندانهای خراب داشته باشید، و شراب ارزان بنوشید، از آپرا و گلف و شطرنج دوری کنید، سر تختخوابتان را مدام از این دیوار به آن دیوار برگردانید، و بعد بهشان می گفتم، یک رابطه عشقی غم انگیز دیگر داشته باشید، و هیچ وقت از نوار ماشین تحریر ابریشمی استفاده نکنید، از دورهمی های خانوادگی دوری کنید و یا از اینکه در باغ گل رُز از خودتان عکس بگیرید، همینگوی را فقط یک بار بخوانید، از فاکنر بگذرید، گوگل را نادیده بگیرید، به عکس های گرتروود استاین زل برنیزید و شرورود اندرسون را در رختخواب بخوانید، موقعی که کلوچه مارک ریترز می خورید این را درک کنید که آدم هایی که مدام در مورد آزادی جنسی حرف می زنند خود بیشتر از شما می ترسند، به صدای آرگ ئی پاور بیگز از رادیو گوش دهید در حالی که توی شهری غریب در تاریکی تنباکوی بول می پیچید در حالی که یک روز وقت برای پرداخت اجاره خانه مانده و از دوستان و خویشان و شغل خود ناامید شده اید.

هیچ وقت خودتان را برتر و یا شرافتمندتر تلقی نکنید و هرگز سعی نکنید این طوری باشید. یک ماجرای عشقی غم انگیز دیگر داشته باشید. مگسی را روی یک پرده تابستانی تماشا کنید. هرگز سعی نکنید موفق بشوید و هرگز بیلیارد بازی نکنید. وقتی می بینید یک تایر ماشینتان پنچر شده به حق عصبانی بشوید، ویتامین مصرف کنید اما وزنه نزنید یا ندوید، ملاقه تخت خود را برعکس کنید، یک رابطه عشقی خوب داشته باشید و چیزی که ممکن است یاد بگیرید این است که هیچ کس چیزی نمی داند نه دولت، نه عوش فاضلاب نه شیلنگ باغچه یا ستاره قطبی.

و اگر مرا زمانی موقع تدریس نویسندگی خلاق غافلگیر کنید و اینهایی را که می خوانید به من برگردانید من بلافاصله از دبه ترشی یک نمره A به شما خواهم داد.

من با استعداد بودم یعنی هستم؟

بعضی وقت ها به دست هایم نگاه می کنم و فکر می کنم که می توانستم پیانیست بزرگی بشوم!

یا یک چیز دیگر

ولی دست هایم چه کار کرده اند؟

یک جایم را خارانده اند، چک نوشته اند، بند کفش بسته اند، سیفون کشیده اند...

دست هایم را حرام کرده ام...
همینطور ذهنم را...

چارلز بوکوفسکی

10x Family



منتشر شد

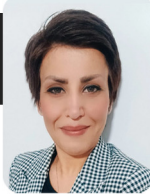
اطلاعات بیشتر

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 سپرد ، 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 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

نیازمندی ها و شماره تلفن های ضروری فارسی زبان

در هر کشوری که صاحب کسب و کار 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

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

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

 املاک Turkan Global
نماینده شرکت بیناکس
با 19 شعبه در کل ترکیه
+90 (552)504 1000

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

 هتل مارینا
هتل ایرانی
مهمان نواری 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 Bilişim
تبلیغات و برندینگ
گرافیک ، ثبت برند ، وب سایت
+90(536)891 88 14

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

شهر های دیگر

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

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

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

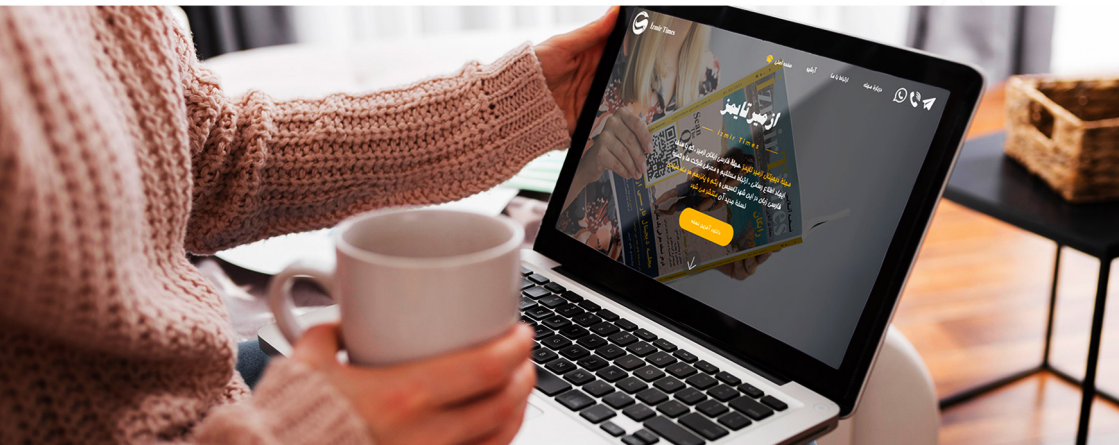
 هامی
استانبول
خدمات بیمه
+90 (552) 658 85 86

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

 NEXUS
گرجستان
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 11,7B 152
Gönderi Takipçi Takip


آنتالیا گروپس
سلام به پیج آنتالیا گروپس خوش آمدید برای آگاهی از شرایط زندگی، مهاجرت، اقامت، قانونها و خبرهای جدید ترکیه پیج مارا فالو کنید. به دوستان خود معرفی کنید .devami


Çevirisine Bak
t.me/Antalya_Groups



 380 70,4B 724
Gönderi Takipçi Takip

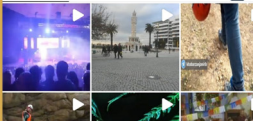
EVODA
Ürün/Hizmet
A ticket to anywhere you choose !
Why not you?
Why not now?
@hoda.v.eagle
Çevirisine Bak
evoda.net/



 98 2.479 1.260
Gönderi Takipçi Takip

Elnaz taran
@tirmezon
خرید از ترکیه با سونیا و الینا
زنده بفرایم تا زیبایای های جهان را ببینیم #
@devami

Çevirisine Bak
Izmir, Turkey



 43 1.410 1.233
Gönderi Takipçi Takip

هتل مازینا از میر ترکیه
اولین هتل ایرانیان از میر





درخواست عضویت



+90(554) 160 88 14



برای اطلاع از انتشار نسخه ی جدید مجله ی از میر 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