

İzmir Times

نسخه اینترکتیو

Edebiyat Akademi

magazine

ترجمه فارسی ادبیات، مد و فرهنگ ترکیه

یک آخر هفته عالی



آیا می توان وقایع را پذیرفته
و با خود صلح کرد؟



Feza Karakaş

Kendimi dünya barışına, Byron Katie'nin Çalışma'sı aracılığıyla hizmet vermeye ve de dünyanın neresinde yaşıyor olursam olayım, barış ve sevginin büyümesinin bir parçası olmaya adanmış.

Kendimizle Barışık

MATURE 17+



لینک های مشخص شده در صفحات را لمس کنید



رفتن به آرشیو مجله



PDF

Harika bir HAFTA-SONU

yeni mevsimi selamlarken. Sezonun favorisi olan kargo pantolonlar bu rahatlığı desteklerken oversize triko kazaklar da peşimizden geliyor...

یک آخر هفته عالی

OXXO®

sometimes

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved

برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید



بافت گرم پیراهن های هیزم شکنی و جلوه جذاب طرح چهارخانه ای!!

ما هم عاشق فرم کت پیراهنی شدیم که ترکیبی از همه این هاست... اگر مدل کت پیراهن چهارخانه ای که مدت هاست جزو ترندها بوده را ندیده اید، حالا وقتش است!

با ترکیب مدل کت پیراهن چهارخانه ای که پیشنهاد می کنیم با دامن های کوتاه و تی شرت های سایز بزرگ، برای رفتن به محل کار یا مدرسه آماده شوید! تکمیل این ترکیب که روز شما را بهتر می کند، با چکمه یا کفش ورزشی با کفی ضخیم می تواند عالی باشد.



ظرافتی که برای ترکیب های این فصل به دنبال آن هستید را می توانید با مدل لباس توری طرح دار پیدا کنید.

این لباس که هم برای جلسات خاص و هم برای زندگی روزمره شما ناچی خواهد بود، منتظر شامست! آن را با چکمه های بلند و کت های چرم متناسب با فصل ترکیب کنید و بدرخشید!



کاپشن های پوفی بلند که اخیراً بسیار محبوب شده اند، انتخابی خوبی برای این فصل هستند.

مدل کاپشن های پوفی می تواند برای ترکیب های این فصل ضروری باشد! با ترکیب آن با مدل دامن های مینی چین دار و کوله پشتی های بافت می توانید به روز خود انرژی بدهید.



به نظر می رسد قطعاتی که می توان از آنها به عنوان ست استفاده کرد، برای مدت طولانی با ما خواهند بود. حالا می توانید با ست برآپ تاپ و دامن میدی که با بافتی خاص طراحی شده است، ترکیب های جدیدی ایجاد کنید. همچنین کمک گرفتن از ژاکت های بلیزر برای ترکیب این ست با قدرت کلاسیک بسیار عالی است...

OXOXO®

Vegan Furs

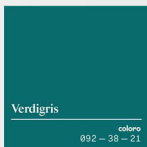
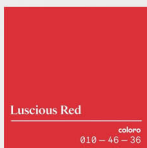
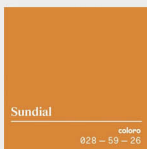
وقتی هوا سرد است، خزهای وگان می توانند جای خود را در ترکیب ها بگیرند! کت خز گیاهی که در آن در تمام فصل گرما را احساس خواهید کرد. می توانید آن را با دامن های کوتاه و لباس بافتنی ترکیب کنید و ستاره رویدادهای برنامه ریزی شده برای عصر آخر هفته باشید... همچنین می توانید این قطعه را در ترکیب های کلاسیک در روزهای اداری بگنجانید!



OXXO®

Havalar soğuk olunca vegan kürkler kombinlerde yerini alabilir! Tüm mevsim boyunca sıcaklığını hissedeceğin vegan kürk kabanı; mini etek ve trikolarla kombinleyip hafta sonu akşamı için planlanan etkinliklerin yıldızı olabilirsin... Aynı zamanda bu parçayı ofis günlerindeki klasik kombinlere de dahil edebilirsin!





Life style

FOR ALL WOMEN

مطالعه ادامه در وب



© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

Nevruz Bayramı

Nevruz



T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI

نوروز

از زبان وزارت فرهنگ و گردشگری ترکیه

نوروز ، که با رنگ‌ها و باورهای محلی در منطقه‌ای وسیع از آسیای مرکزی گرفته تا ملت‌های بالکان جشن گرفته می‌شود ، روزی است که هر ملتی آن را با ارزش‌های فرهنگی خود شناسایی و نماد آن می‌کند و در اصل فرا رسیدن بهار را جشن می‌گیرد و با شور و شوق از آن استقبال می‌شود.

چشنواره نوروز که بیداری طبیعت و محیط زیست را در جغرافیای وسیعی که در آن زندگی می‌کنند جشن می‌گیرند ، در آناتولی و در مناطقی که فرهنگ ترکی در آن گسترش یافته است ، تاریخچه ای عمیق و غنی دارد. نوروز که از ترکیب دو کلمه Nev (جدید) و Ruz (روز) تشکیل شده و معنای NEWDAY را یدک می‌کشد ، توسط بسیاری از مردم و جوامع به ویژه ترک‌ها در نیمکره شمالی به عنوان سال نو جشن گرفته می‌شود.

در 21 مارس که روز و شب برابر می‌شود ، خورشید مانند پرنده‌گان مهاجر به سمت نیمکره شمالی می‌چرخد. از 21 مارس ، هوا شروع به گرم شدن می‌کند و برف‌ها شروع به آب شدن می‌کنند ، درختان شروع به شکوفه دادن ، خاک سبز می‌شود و پرنده‌گان مهاجر شروع به بازگشت به لانه خود می‌کنند. به همین دلیل، 21 مارس به عنوان روز بیداری ، رستاخیز و خلقت برای همه موجودات پذیرفته شده و به عنوان عید نوروز جشن گرفته می‌شود.

روزی که ترک‌های ساکن آسیای مرکزی ، ترک‌های آناتولی و فارسی‌زبانان آن را به عنوان روز سال نو می‌پذیرند ، نوروز نام دارد که به معنای روز نو است. نوروز در فرنگ‌های مختلف به نام‌های، Nevruz-i-Sultani, Sultan Nevruz, Navruz, Mart Dokuzu و ... شناخته می‌شود.

همانطور که سال در تقویم ترکی با دوازده حیوان دیده می‌شود ، از دیرباز در میان ترک‌ها با مراسمی شناخته شده و جشن گرفته می‌شده است. شایعه اصلی نوروز در میان ترکان این است که امروز به عنوان روز آزادی پذیرفته شده است. به عبارت دیگر، خروج از ارثینکون است. به همین دلیل نوروز به عنوان آغاز سال نو در میان ترکان پذیرفته شده و تا به امروز جزو روزهای تعطیل جشن گرفته می‌شده است. ترک‌های آذری ، قزاق ، قرقیز ، ترکمن ، ازبک ، تاتار ، اویغور ، ترک‌های آناتولی و ترک‌های بالکان از جوامع ترک در آسیای مرکزی سنت نوروز را تا به امروز زنده نگه داشته اند.

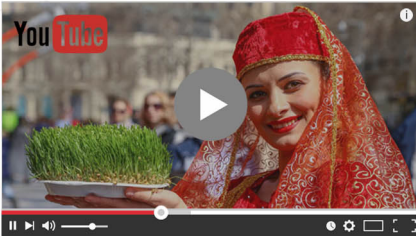
Orta Asya'dan Balkanlardaki uluslara kadar çok geniş bir bölgede yerel renk ve inançlarla kutlanan Nevruz, her ulusun kendi kültür değerleriyle özdeşleştirip sembolleştirdiği, özü itibarıyla baharın gelişinin kutlandığı coşkuyla karşılandığı bir gündür.

Nev(yeni) ve ruz (gün) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen ve YENİGÜN anlamını taşıyan Nevruz, kuzey yarımkürede başta Türkler olmak üzere bir çok halk ve topluluk tarafından yılbaşı olarak kutlanır.

Gece ile gündüzün eşitlendiği 21 Mart'ta güneş göçmen kuşlar gibi kuzey yarımküreye yönelir. 21 Mart ile birlikte havalar ısınmaya, karlar erimeye, ağaçlar çiçeklenmeye, toprak yeşermeye, göçmen kuşlar yuvalarına dönmeye başlar.

پای کوبی نوروز 2021 کرد زبانهای ازمیر

www.youtube.com



Nevruz-i Sultani, Sultan Nevruz, Sultan Navruz, Navruz, Mart Dokuzu gibi adlarla da anılmaktadır.

izmirtimes



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله ازمیرتایمز E34

BAŞARI

ONEDIO.COM

ZİHİNSEL AÇIDAN GÜÇLÜ İNSANLAR

خصوصیات افرادی که از نظر ذهنی قوی هستند

کارهایی که افراد با ذهن قوی انجام نمی دهند



© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید



افرادی که دارای روحیه قوی هستند عادات سالمی نیز دارند و عواطف ، افکار و رفتار خود را طوری تحت کنترل می گیرند که منجر به موفقیت آنها می گردد.

افراد موفق

به این نکاتی که این افراد رعایت می کنند توجه کنید تا شما نیز بتوانید از لحاظ روانسی و ذهنی قدرتمند تر شوید.

افراد با روحیه قوی انرژی خود را روی مسائلی که خارج از کنترل آنها خارج باشد هدر نمی دهند و معمولاً نمی بینند که این افراد از ترافیک و یا به خاطر گم شدن چمدان خود شکایت کنند و غر بزنند. در عوض، تمرکزشان روی چیزهایی هست که بوسیله خودشان قابل کنترل است و می دانند که بعضی وقتها تنها چیز قابل کنترل، نگرش خود آنهاست.

افراد با ذهن و روحیه قوی نیازی نمی بینند که همیشه موافق دیگران باشند و رفتار کنند ، این افراد قدرتمند می دانند که نیازی نیست همواره پذیرای رای دیگران باشند. از **نه** گفتن و یا در مواقع مخالفت کردن با دیگران نمی ترسند . آنها برای عادل بودن و مهربان بودن تلاش می کنند اما می توانند در زمانی که دیگران باعث ناراحتی می شوند احساسشان را کنترل کنند.

افراد با ذهن قوی از خطرات پیش بینی شده نمی ترسند و معمولاً به آب و آتش نمی زنند و کارهای احمقانه نمی کنند اما در مورد پیامدهای پیش بینی شده بی پروا هستند.

این افراد قبل از تصمیم گیری های بزرگ در مورد آن کاملاً بررسی و تمام جوانب آن را سبک و سنگین می کنند و قبل از اینکه اقدامی انجام دهند همه جنبه های بالقوه کار را در نظر می گیرند.

افراد با روحیه قوی وقتشان را با ابزار تاسف تلف نمی کنند و معمولاً نمی نشینند تا به خاطر شرایط نامساعد و یا نحوه برخورد دیگران با آنها احساس تاسف کنند. در عوض، مسئولیت کلیه کارهای خود را برعهده گرفته و این را کاملاً درک می کنند که زندگی همیشه راحت و منصف نیست.

آنها اختیار قدرت خود را از کف نمی دهند و اجازه نمی دهند که دیگران کنترلشان کنند. نمی گذارند تحت سلطه دیگران باشند. آنها جمله هایی از قبیل:

احساس خوبی به رئیس ندارم

را نمیگویند برای اینکه میدانند احساسات خود را تحت کنترل دارند و این اختیار را دارند که چگونه به احساس خود واکنش نشان دهند. همچنین از انعطاف پذیر بودن خجالت نمی کشند و از تغییرات نمی هراسند بعلاوه از تغییرات مثبت استقبال کرده و دوست دارند منقطع باشند.

آنها می دانند که تغییر اجتناب ناپذیر است و باور دارند که استعدادهای خود را باید با تغییرات وفق دهند.

به گذشتنه نمیچسبند

حسرت

آنها حسرت گذشته را نمی خورند و آرزو نمی کنند که ای کاش اوضاع فرق می کرد. آنها با استفاده از اتفاقات گذشته به تجربیات و دانسته های خود می افزایند.

در هر صورت، آنها تجربیات تلخ را معمولا فراموش نکرده و برای روزهای باشکوه خیالبافی نمی کنند. در عوض در زمان حال زندگی کرده و برای آینده خود برنامه ریزی می کنند.

آنها مسئولیت کارها و رفتارهایشان را کاملا برعهده گرفته و از اشتباهات خود درس می گیرند. در نتیجه، یک اشتباه را بارها تکرار نمی کنند. بعلاوه با استفاده از تجربه حاصل از اشتباه در آینده تصمیمات بهتری می گیرند.

موفقیت دیگران را جشن می گیرند

آنها حسود نیستند و یا با دیدن موفقیت دیگران احساس باخت نمی کنند. به آنها تبریک می گویند و این را می فهمند که موفقیت در اثر تلاش فراوان بدست می آید به همین دلیل دوست دارند که برای رسیدن به موفقیت سخت تلاش کنند.

افراد با روحیه قوی با دیدن اولین شکست دست از تلاش نمی کشند و شکست را بهانه ای برای ترک تلاش نمی بینند. در عوض، شکست را یک شانس برای رشد و بهبود می دانند. آنها آنقدر تلاش می کنند تا نتیجه بگیرند.

نتکست

افراد با روحیه قوی از تنهایی بودن نمی ترسند ، افراد قدرتمند تحمل تنها ماندن را دارند و از سکوت نمی ترسند. از این نمی ترسند که با **افکار خود** تنها باشند و به علاوه از زمان تنها بودن به صورت مفید استفاده می کنند. از خلوت کردن با خود لذت می برند و برای سرگرم شدن وابسته به حضور دیگران نیستند.

افراد با ذهن و روحیه قوی حس نمی کنند که دنیا به آنها بدهکار است. این افراد خود را طلبکار از زندگی نمی دانند. آنها با این ذهنیت بزرگ نمی شوند که دیگران باید مراقب آنها باشند و یا دنیا باید چیزی به آنها بدهد.

می توانند به تنهایی هم شاد باشند

- گردآوری مجله از میرتایمز

افراد با ذهن و روحیه قوی حس نمی کنند که دنیا به آنها بدهکار است. این افراد خود را طلبکار از زندگی نمی دانند. آنها با این ذهنیت بزرگ نمی شوند که دیگران باید مراقب آنها باشند و یا دنیا باید چیزی به آنها بدهد.

در عوض ، به دنبال شانس هایی بر اساس شایستگی های فردی خود هستند.

دنیا به آنها بدهکار نیست

از تنها بودن نمی ترسند



izmir times

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

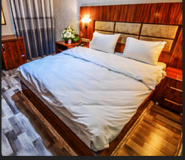
مجله از میرتایمز E34



Hotel Marina



Economic



8.2+

Booking Rate

Apart Hotel KONAK

ازمیر



Marina
Suites

هتل مارینای ازمیر

+90(232)483 00 97

+90(530)916 37 35

+90(530)916 37 34

مهمان نوازی ایرانی

www.HotelMarinaizmir.com



Charles Bukowski

بیوگرافی چارلز بوکوفسکی

ساندویچ زامبور

در این جهان زندگی کردن کار خسته کننده ای است

در کتابخانه راه می رفتم و کتاب ها را نگاه می کردم. یکی یکی از قفسه در می آوردم. همه شان احمقانه و بی روح بودند. صفحه ها پر از کلمات بودند ولی چیزی برای گفتن وجود نداشت. اگر هم حرفی داشتند، آنقدر کش می دادند که وقتی به آن حرف می رسیدی دیگر حسابی از حوصله افتاده بودی.

مشکل اینجاست که همیشه انتخاب تو از بین دو تا بد است. مهم هم نیست که کدام را انتخاب کنی، هر کدام شان ذره ای از تو را می خورند تا آنجا که دیگر چیزی باقی نماند.

بیشتر آدم ها در بیست و پنج سالگی تمام می شوند. و بعد تبدیل می شوند به ملتی بی شعور که رانندگی می کنند، غذا می خورند، بچه دار می شوند، و هر کاری را به بدترین شکل اش انجام می دهند. مانند رای دادن به کاندیدای ریاست جمهوری ای که آن ها را یاد خودشان می اندازد.



izmir times

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میر تایمز E34

MODE

The top men's fashion trends for Spring-Summer 2023

A sexy and nostalgic season
BY ALEXANDRE MARAIN

مردان برای بهار و تابستان در فرانسه 2023 چگونه لباس می پوشند؟

در این فصل مردان فرانسوی با استفاده از قطعات بسیار جذابی مانند بند، دامن های کوچک و تاپ های کراپ، بیش از هر زمان دیگری ظاهر می شوند. از سوی دیگر، هیاهوی دهه 2000 و نسل MTV به خلاقیت طراحان کمک می کند. در اینجا، ما روندهای مدی را که فصل بهار و تابستان 2023 مردان فرانسوی را تشکیل می دهند، گردآوری کرده ایم.

Ami



Bluemarble



Kiko Kostadinov





izmirtimes

izmirtimes

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله ازمیرتایمز E34

The top men's fashion trends for Spring-Summer 2023

A sexy and nostalgic season
BY ALEXANDRE MARAIN

VOGUE

JW Anderson



Bluemarble



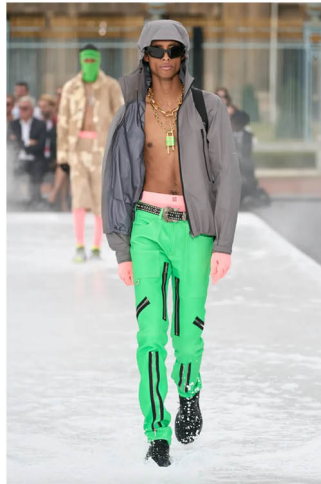
Wooyoungmi



Thom Browne



Givenchy



Dries Van Noten



کتاب صوتی چهار اثر

انتشار از مجله از میر تایمز

گوینده: خانم میترا زارع



- ✓ بازی زندگی
- ✓ کلام تو عصای معجزه گر توست
- ✓ در مخفی موفقیت
- ✓ قدرت کلام



Mithra Zara

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

بیوگرافی

پادکست میترا زارع

برای رفتن به صفحه پادکست این قسمت را لمس کنید

Listen



درباره کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

اسکاول شین تمام تلاش خود را به کار برده تا کتاب خود را در کمال سادگی و روانی بنویسد از این جهت که ، همه خوانندگان بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند. از جهتی موضوعاتی که در کتاب مطرح می شود می تواند دغدغه همه افراد در هرکجای دنیا باشد. اگر احساس می کنید در زندگی خود دچار بلا تکلیفی هستید، اگر نمی توانید درست را از غلط تشخیص داده و اگر احساس کسالت و افسردگی می کنید، خواندن این کتاب را از دست ندهید.

آدمی به اندازه ای مورد لطف خداوند قرار می گیرد که خود را لایق آن می داند

انسان ها تنها مالک چیزی خواهند شد که با دیده ی جان آن را مشاهده می کنند. کار بزرگ و دستاورد های مهم در زندگی ، از طریق چنین بینشی به منصفی ظهور می رسد و که غالباً پیش از رسیدن به چنین رویدادهای عظیمی، شکست و ناکامی های زیادی به بار خواهد آمد. به هر حال کسی که از قوانین الهی با خبر است، در مواجهه با ناکامی های ظاهری زندگی ، خود را نمی بازد و به تلاش ادامه می دهد و درحالی که هنوز در اسارت به سر می برد، خود را با اندیشه ی رهایی زنده نگاه می دارد.

کتاب چهار اثر یک کتاب متفاوت در زمینه کتاب های خودیاری و موفقیت است و شما را به سمت سعادت و زندگی بهتر راهنمایی خواهد کرد. کتاب چهار اثر نوشته «فلورانس اسکاول شین» کتاب صوتی که قرار است قسمت هایی از آن را گوش دهید دارای چهار اثر از اسکاول شین است که به صورت یکجا گردآوری و در قالب یک کتاب عرضه شده است.

چهار کتاب اسکاول شین که با نامهای بازی زندگی ، کلام تو عصای معجزه گر توست ، در مخفی موفقیت و قدرت کلام شناخته می شوند در فصل های جداگانه قرار دارند و هر کدام درباره یک موضوع متفاوت صحبت می کنند. مجموع درس های اسکاول شین به شما کمک می کند تا راه زندگی خود را پیدا کرده و در پناه معنویت آن به موفقیت های خود دست یابید.

اسکاول شین در بخشی از کتاب خود می گوید: «آدمی هر آنچه را که بکارد. همان را درو خواهد کرد. این گفتار بدان معناست که هر عملی که از انسان سر بزند چه در گفتار و چه در کردار به خود او بازخواهد گشت و در واقع او از هر دستی که می دهد ، از همان دست باز پس می گیرد. اگر انسان نفرت بپورزد، نفرت به او بازخواهد گشت و اگر مهر بپورزد از عشق بهره مند خواهد شد، اگر پیوسته خرده گیری کند، دنیا او را سرزنش خواهد کرد، اگر دروغ بگوید، بی تردید دروغ خواهد شنید.»



© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved

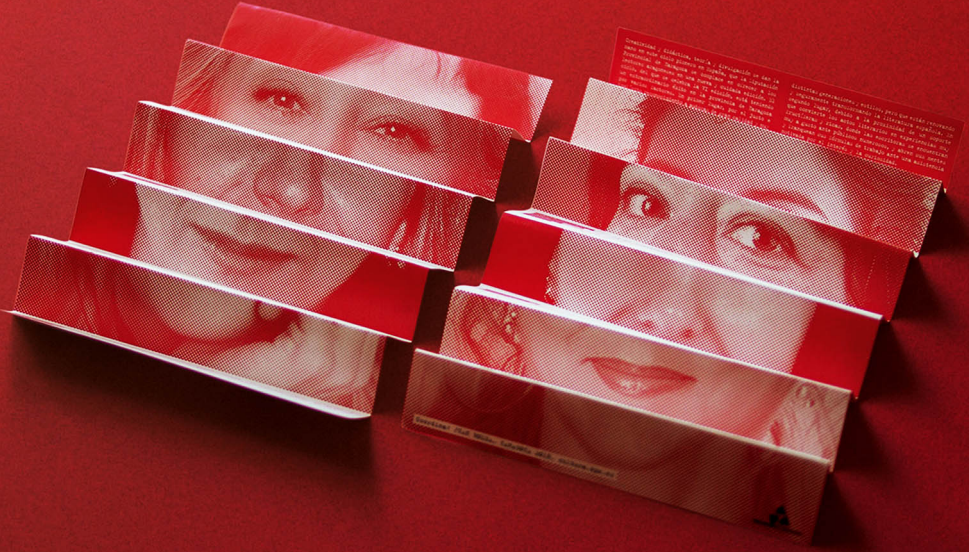


برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میر تایمز E34



انجمن زن نویسندگان ازمیر

صدای زنان در مقابل صدای ادبیات و هنر مردانه

نقش‌هایی که ادبیات بر زنان مقرر می‌دارد

مطالعه صفحه در وب



izmirtimes

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله ازمیرتایمز E34

kalem kahve klovye

fitretli edebiyat

خواندن متلزم ارتباط جمعی و ذهنی با کتب
است. لمس آن، استمهام بوی کاغذ،
دنبال کردن تاریخ انتشار نسخه‌های جدید،
ایجاد کتابخانه‌ها و جمع‌آوری آنها عشق کمالی
مفاد است.

انجمن نویسندگان زن ازمیر

مطالعه صفحه در وب



 izmir times

izmir times © Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله ازمیرتایمز E34



Branding . Marketing

SEO - Web Design - Graphic - Social Media

Instagram - Facebook - LinkedIn - Pinterest - Youtube

برندینگ - مارکتینگ - طراحی و بسایت و خدمات SEO

GSM +90 (536) 891 88 14



© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله ازمیرتایمز E34



آرشیو کلی مجله های کم یاب مجله های خارجی زبان اصلی مجله های مختلف

دانلود رایگان

ژورنال های روز دنیا

دانلود رایگان مجله و ژورنال های روز دنیا به زبان اصلی و انگلیسی
 مجله های مد عکاسی تکنولوژی زنانه و مردانه از کشور های
 مختلف به صورت فایل پی دی اف (PDF)



رفتن به صفحه آرشیو

izmirtimes
 izmirtimes © Designed by GERSUZ - All Rights Reserved

3 7 12 16 18



برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میرتایمز E34

Feza Karakaş Kimdir?

Gençliğinden itibaren Mevlana, Ömer Hayyâm ve Hafız gibi Türk kültürünün önemli tasavvuf yazarlarının öğretilerini inceleyen Feza Karakaş, Houston Üniversitesi İşletme Fakültesi Maliye bölümünü bitirdi.

2004 Yılında Amsterdam'da Byron Katie ile tanışması sonucu The Work metoduna âşık oldu. 2005 de başlayan The Work eğitiminden sonra 2011 yılında Uluslararası Sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı oldu. 2019 yılında kendisi gibi Sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı olan eşi Metin Karakaş ile Farkındalık, Meditasyon ve Kabul Atölyesi FMK Bilgelik Atölyesini kurdu.



Feza Karakaş

Kendimi dünya barışına, Byron Katie'nin Çalışma'sı aracılığıyla hizmet vermeye ve de dünyanın neresinde yaşıyor olursam olayım, barış ve sevginin büyümesinin bir parçası olmaya adanmışım.

Kendimizle Barışık



Kendimi dünya barışına, Byron Katie'nin Çalışma'sı aracılığıyla hizmet vermeye ve de dünyanın neresinde yaşıyor olursam olayım, barış ve sevginin büyümesinin bir parçası olmaya adanmışım.

در برخی محیط ها و موقعیت ها، صلح و تبدیل گلوله آتشین به گل ممکن است آسان نباشد. **وقتی زندگی شما را به چالش می کشد،** وقتی همه چیز پشت سرهم اتفاق می افتد و با چالش های متعدد روبرو می شویم، ممکن است راحت نباشید.

اگرچه ممکن است به نظر برسد که صلح با همه چیز بسیار دشوار است، اما فقط نیاز به تصمیم دارد.

چه چیز یا چه چیزهایی را باید رها کنیم؟

اول از همه احساس حق به جانب بودن را رها کنیم. جمله کلیشه ای من می دانم را رها کنیم. ساختار ذهنی جهان باید آنطور که من می خواهم بچرخد و خواهد چرخید را رها کنیم. توقف انتظارات و اجبار به تحقق آن انتظارات. رها کردن درماندگی به نام کنترل. رها کردن ذهن چسبیده به گذشته. رها کردن آینده، زندگی در لحظه جریان دارد پشیمانی ها و اتهامات به خود را کنار بگذارید. افراد با داستان بافی، خود را به زندان ذهنی می اندازد، در عوض با تجربه معجزه آسایی به نام پذیرش، افکار در ذهنش چرخیده و می تواند به صلح ذهنی برسد. برای کسی که به یک ذهن پر استرس و داستان های اضطرابی که آن ذهن نوشته است اعتقاد دارد، ممکن است خارج شدن از دور باطل غیرممکن باشد.

صلح با خود

آیا می توان وقایع را پذیرفته و با خود صلح کرد؟

ممکن است گاهی به نظر برسد که در مواقعی زندگی بر سر ما گلوله های آتش می بارد. در چنین شرایطی، من معتقدم که ما چهار راه داریم.

نویسنده: Feza Karakaş | ترجمه: س. حمید رابط

در چنین مواقعی یا گلوله آتشین را برمی داریم ریسک سوخته شدن را به جان می خریم و سعی می کنیم آن را به جایی که از آن آمده است برگردانیم. یا کنار می ایستیم، یا از سوختن خودداری می کنیم و یا زیر آن گلوله ها باقی مانده و می سوزیم.

اگر بتوانیم دیدگاه خود را تغییر دهیم، می توانیم آن را به عنوان یک گلوله آتش نبینیم، بلکه آن را به یک دسته گل تبدیل کنیم.





Feza Karakaş

Kendimi dünya barışına, Byron Katie'nin Çalışma'sı aracılığıyla hizmet vermeye ve de dünyanın neresinde yaşıyor olursam olayım, barış ve sevginin büyümesinin bir parçası olmaya adanmışım.

Kendimizle Barışık



izmittimes



Kendimi dünya barışına, Byron Katie'nin Çalışma'sı aracılığıyla hizmet vermeye ve de dünyanın neresinde yaşıyor olursam olayım, barış ve sevginin büyümesinin bir parçası olmaya adanmışım.

من فکر می کنم که انسانها دوست دارند همیشه حق با آنها باشد و به سختی می توانند رها کنند. او حتی ممکن است مرگ را به جای بی عدالتی انتخاب کند. من فکر می کنم یکی از بزرگترین دلایل پشت جنگ ها، کینه ها و دعوای تعهد و سواس گونه ما به حق بودن است. نصیحت کردن آسان است، که بگویم افکاری که شما را ناراحت می کنند را رها کنید و آزاد باشید.

چگونه می توانیم افکاری را که در یک دور باطل در ذهنان می چرخند رها کنیم و ذهن روشنی داشته باشیم؟

رها کردن برای افراد با تجربه می تواند بسیار آسان باشد اما برای بسیاری دشوار است. «از احساس حق به جانبی و باور افکار ترسناک این چینی دست بردارید. توصیه بسیار خوبی است، اما چگونه آن را انجام دهیم؟»

یکی از شیوه های مورد علاقه من برای باز کردن درهای صلح و رسیدن به مقبولیت، روش پرسشگری ساده Byron Katie به نام The Work است. شامل شناخت و تعریف یک فکر استرس زا، نوشتن آن، زیر سوال بردن آن، معکوس کردن آن، و یافتن راههایی هابی است که چگونه می توان این روند را کند کرد. هنگامی که مراقبه میکنیم، می تواند نتایج عمیقی داشته باشد و زندگی ما را متحول کند. معتقدم راهکار مراقبه پرس و جو ذهن من را برای ایجاد مسیر معکوس سازی باز می کند. آیا چیزی که اعتقاد دارم درست است؟ وقتی به این فکر باور پیدا میکنم، چه جور آدمی می شوم، چگونه رفتار خواهم کرد؟ چه چیزی را تجربه خواهم کرد؟ چه احساسی خواهم داشت؟ وقتی این فکر را باور نمی کنم، احساسات و تجربیات من چگونه است؟ آیا ممکن است احتمالات دیگری وجود داشته باشد، واقعیت های دیگری فراتر از فکر یا باور من وجود داشته باشد؟ این فرآیند پرسشگری مدیتیشن و انبساط ذهن اغلب من را در فضایی بسیار آرامتر بدون تغییر چیزی در دنیایم رها می کند.

بیشتر اوقات، پس از انجام The Work، از موقعیتی که به من استرس می دهد، خارج می شوم.

چیزهای زیادی در دنیا وجود دارد که خارج از کنترل من است و خواهد بود. وقتی روش The Work را به کار می برم، آزادم زیرا همیشه ذهن خود را طوری تنظیم می کنم که با دنیای بیرونی که نمی توانم آن را کنترل کنم در صلح باشم. انرژی و اشتیاق شدیدی برای تغییر جهان پیدا می کنم وقتی تسلیم آنچه هست می شوم و بدون مقاومت در برابر آنچه هست آن را می پذیرم. عشق و آرامش بی قید و شرط در عمل اتفاق می افتد.

نویسنده: Feza Karakaş | ترجمه: س. حمید رابط

izmirtimes

izmirtimes © Designed by GERSUZ - All Rights Reserved

برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میرتایمز E34

PDF

اثر: دکتر مارک هایمن

The Pegan Diet

راهنمای جامع سبک تغذیه پگان

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

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

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

دکتر مارک هایمن متخصص تغذیه و سلامت، نویسنده برتر نشریه نیویورک تایمز و دانش آموخته رشته داروسازی از دانشگاه اوتاوا می باشد که تاکنون کتب و مقالات زیادی در حوزه تغذیه از وی به چاپ رسیده است.

مطالعه ادامه مقاله

در نهایت در فوریه 2021 او حاصل تجربیات سی ساله خود را در حوزه سبک ها و رژیم های غذایی در کتابی با عنوان The Pegan Diet ارائه نمود که با استقبال فراوانی در جهان رو به رو شد. در حال حاضر او سبک تغذیه پگان را از طریق برگزاری **سمینارها** و ورک شاپ ها در سراسر دنیا آموزش می دهد. دکتر هایمن معتقد است با به کارگیری درست اصول پگان می توان بر بسیاری از مشکلات حوزه سلامت از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلب و عروق و نارسایی های خودایمنی تا حد زیادی غلبه نمود.

اجرای سبک تغذیه پگان به ما کمک خواهد کرد تا از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری کنیم و از طریق پاکسازی و دفع سموم بدن، به سلامتی و تناسب اندام دلخواه خود نزدیک تر شویم و صد البته نشاط و طراوت بیشتری در طول روز تجربه خواهیم کرد.

including meal plans, recipes, and shopping lists

izmirtimes

Türkiye'nin başı sağolsun



HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ

Güzel Hatay'ımız Dünya'nın ve Türkiye'nin sayılı afetleri arasına giren bir depremi yaşadı. Bu depremde yaşam alanlarımızı, sevdiğimizizi kaybettik. Yüzyılın felaketi yalnızca binaları değil şehrimize ve üniversitemize dair hatıralarımızı da derinden sarstı. Akademik ve idari personelimizden onlarcasını kaybettik, onlarcasından da haber alınamıyor. Hakeza öğrencilerimizden de içimizi yaralayan kayıplarımız bulunuyor.

Kampüsümüzde felaketin ilk gününden bu yana gönüllü olarak özveriyle çalışan akademik ve idari personelden arkadaşlarımızla deprem yaralarını sarmak ve üniversitemizin yönetim süreçlerini işler kılmak için var gücümüzle çalışıyoruz.

Devletimizin ilgili mercileriyle bundan sonraki süreçte eğitim ve öğretimin nasıl yapılacağına ilişkin planlamalarımızı sürdürüyoruz. Üniversitemizin en kısa sürede yeniden hayat dolması için gerekli tedbirleri alıyoruz.

Şüphesiz yaşadıklarımızı hafızalardan silmenin bir yolu yok. Bu yüzden ortak sevinçlerimize, kederlerimize sarılarak şehrimizde ve üniversitemizde yaşam filizlerini yeniden yeşertmenin bir yolunu bulacağız.

Başta tüm personelimiz ve öğrencilerimiz olmak üzere şehrimize ve ülkemize geçmiş olsun dileklerimi sunuyorum. Kayıplarımıza Allah'tan rahmet, kalanlarımıza başsağlığı, yaralılarımıza acil şifalar diliyorum. Sizlerle en kısa sürede kampüsümüzde yeniden görüşmek için gerekirse tek başıma çalışacağımı bilmenizi isterim. Yürekten sevgi ve selamlarımla.

MODEL:
Sadaf shams

@SADAFSHAMSSS

2 0 2 3





دوره می از میر

تماشای بخشی از فیلم بازی
مافیای دوره می از میر

برای تماشای فیلم ویدیو مقابل را لمس کنید



بازی مافیای از میر

هر هفته تو دوره می بازی مافیای از میر منتظرتون هستیم آگه حوصلتون سر رفته
بیاید دوره می خوش میگذره

زررو صدلی

MAFIA

برای اطلاع از زمان برگزاری ، زررو صدلی و اطلاعات بیشتر به صفحه بازی
مافیای از میر در وبسایت مجله از میر تایمز مراجعه کنید.

dorehami.izmir  izmirdorehami 

© Designed by GERSUZ - All Rights Reserved

برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید



ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میر تایمز E34

همه چیز درباره ازمیر BÜYÜKŞEHİR

مجله ازمیرتایمز

ترجمه فارسی ادبیات و لایف استایل ترکیه

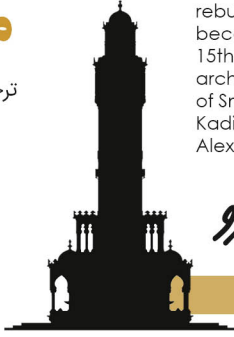
150 yıl
1868

İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

EN Izmir is a city on Turkey's Aegean coast. Known as Smyrna in antiquity, it was founded by the Greeks, taken over by the Romans and rebuilt by Alexander the Great before becoming part of the Ottoman Empire in the 15th century. Today, its expansive archaeological sites include the Roman Agora of Smyrna, now an open-air museum. The hilltop Kadifekale, or Velvet Castle, built during Alexander's reign, overlooks the city.

ازمیر شهری پیشرو

مطالعه ادامه در وب



زندگی شبانه ازمیر
فستیوال ها و جشن ها
مکان های گردشگری
ادبیات و داستان کوتاه
لایف استایل



150
1868

İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



چرا از میر

قابل زندگی ترین شهر ترکیه

از میر به فکر میکنند کسانی که در از میر زندگی می کنند جزو خوش شانس ترین افراد هستند ، چون می دانند که ده ها ویژگی موجود در از میر ، این شهر را به یک شهر شگفت انگیز تبدیل کرده است.

مطالعه در وب



2023

رقص سالسا در از میر

آدرس سالن های رقص سالسا در از میر

رقص سالسا در از میر به همراه عکس و فیلم و آدرس سالن های رقص در گوگل مپ از میر میخانه ها رستوران ها و مکان های روباز مکانهای تفریحی از میر.

مطالعه در وب



سالن های رقص سالسا در از میر

2022

ماهگیری در از میر

کدام مناطق را برای ماهگیری در سواحل از میر ترجیح دهیم؟

راهنمای کامل ماهگیری و گردشگری سواحل از میر معرفی مکانها تجهیزات نوع ماهی ها قلاب های ماهگیری در از میر ترکیه به همراه فیلم تفریحات از میر

مطالعه در وب



خلیج های از میر



izmirtimes © Designed by GERSUZ - All Rights Reserved



PDF

برای دانلود مجله به آرشیو وبسایت مراجعه کنید

ترجمه فارسی لایف استایل و ادبیات ترکیه

izmirtimes.gersuz.com.tr

مجله از میر تایمز E34



hosting.com.tr

%30 Sınırsız Hosting İndirimi

✓ Limitsiz SSD Disk

✓ Limitsiz Site Barındırma

✓ Ücretsiz SSL

✓ 7/24 Destek

خرید هاست و سرور ترکیه ای

استفاده از تخفیف ویژه و خرید مستقیم





Yabancı Dillerde Reklam

Diğer dillerde reklam yapmak satış ve markalaşma gücünü artırarak işletmelerin hedef kitlelerini artırarak daha fazla satış ve daha fazla kar elde edilmesini sağlar.

Rakip odaklılığı es geçip yalnızca müşteri odaklı olmak sizi öne çıkaramaz. Tüm Rakipleriniz ve siz, yalnızca müşteri odaklı olduğunuzda ortaya çıkacak şey çok belli. Birbirinin kopyası ürünlerle dolu bir pazar. Bütün başarılı markalar belli bir odak noktasına sahiptir. Oturup isim düşünmek yerine strateji düşünmeye odaklanmalısınız.



www.izmirtimes.com

درخواست عضویت

برای رفتن به آرشیو مجله این قسمت را لمس کنید

 izmirtimes

 izmir.times



+90(554) 160 88 14

به شماره ی تلفن فوق ، کلمه ی عضویت را واتسآپ 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



zmirtimes.gersuz.com

VISIT OUR WEBSITE



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

طراح و انتشار دهنده 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