

تام و زلم



بالا طم تسرهف

یا ہی آپ:

زور مت، پس انم ہنازور، میوقت CG، ہنازور یگدنز لاور، ہنازور زامن
تظافح، یریگیار، ثلثم: نامز، ییوگخساپ، ہتفر 7 یرورم، مرگرس

CG میہافم

(CRON) دوس میہافم زا نودب. تلادع موہفم، تنوشخ میہافم زا نودب
اقب ہریجنز، میہافم (زبس) طوئح م ریشرز لکی دویج چشزی یاطصت قلام وی لافم
(NA.tm.) نامز تیری دم

ارش ب عون بوخ 1 و ادخ لالچ یارب

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



امونش ب امش زا رطتنم دن‌واځ 1

زامن ه‌نازور

و ناب‌ره‌م ،کاپ نک کمک نم ه‌ب نیرت ابیز ناهج ق‌لاخ ، ادخ 1 زی‌زع
ی:ام‌ن‌ه‌ار ناو‌ن‌ع ه‌ب ه‌بی‌تک 7 دوش یم زا ه‌دافت‌سا اب ن‌ت‌ورف



دب تا‌زاجم و تظ‌ف‌احم ار دوش تی‌ق‌ال‌خ نم

ه‌ن‌سرگ کاروخ دن‌مزاین و فی‌عض ،م‌ورحم ،دن‌درک ه‌لم‌ح ه‌نال‌داع‌ان یارب ن‌دات‌سیا
رام‌ی‌ب مال‌عا یت‌ح‌ار و نام‌ناخ ی‌ب

یارب امش زا رک‌شت ناب‌ه‌گن ناب‌ه‌گن ناهج ، 1GOD، 1FAITH، 1Church،

زورم

(مان 1st) ناب‌ه‌گن-ناب‌ه‌گن رادافو امش نیرت ن‌ت‌ورف

رشب عون زا بوخ و ادخ 1 لال‌ج یارب

ای یی‌ه‌انت ه‌ب ،هرمزور ی‌گ‌دن‌ز زا هرمزور ی‌ش‌خ‌ب ه‌دافت‌سا دیراد تسود ناکم ره رد اعد نی
یروآ عمج رد ه‌دناوخ .ت‌سا ه‌ت‌س‌ب دی‌ش‌روخ م‌ش‌چ ش‌ی‌ازفا ه‌ب ور ،ه‌ورگ کی رد



زامن مرک‌شت‌م

اب ه‌یه‌ت یارب امش زا رک‌شت اب نیرت ابیز ناهج ق‌لاخ ، ادخ 1 زی‌زع
ار دوش م‌ای‌پ ندش ط‌س‌وت یی‌اذغ داوم ی‌گ‌دن‌ز و ه‌نازور ین‌دی‌ش‌ون



دوش یم ه‌دوش‌خ‌ب نم ت‌سا نک‌م‌م زور ره ق‌ح‌ت‌سم ه‌ی‌ذغت ه‌ب ش‌ال‌ت نم
رادافو امش نیرت ن‌ت‌ورف درد ه‌دن‌نک س‌ح‌ی‌ب ی‌گ‌ن‌سرگ و ی‌گ‌ن‌شت کان‌درد

(مان 1st) ناب‌ه‌گن-ناب‌ه‌گن

رشب عون زا بوخ و ادخ 1 لال‌ج یارب

!!اذغ ره زا ل‌ب‌ق ی‌اعد نی زا ه‌دافت‌سا



ماش مت کی ه‌ب زاین زور ه‌ت‌فه ره

؛ناراد‌نات‌س‌پ Day3؛ غ‌رم Day2؛ تاج‌ی‌ز‌ب‌س Day1؛

یی‌ای‌رد ی‌اذغ Day5؛ ناگ‌دن‌زخ: ه‌ت‌فه ط‌س‌ا‌وا

تار‌ش‌خ: بوخ زور؛ ه‌ناد ، لی‌چ‌آ: ه‌ت‌فه رخ‌آ تالی‌ط‌عت



هن‌ازور ی‌گدنز ل‌اور

ی‌ی‌ورای‌ارب هدام‌آ و (ناس‌نا ندب‌زا تظفاجم) 2 فل‌کم» اب رادی‌ارب تس‌ا یرورض هر‌مزور ی‌گدنز 'آ
ماچ‌نا ،ت‌لاوت ن‌تفر ،درس ی‌مار‌آ هب هدش هی‌فصت ب‌آ ناویل کی ،وش دن‌لب .تس‌ا هدنی‌آ ی‌اه ش‌لاچ اب
' ، (تان‌یرمت) ب‌سانم ی‌اه هن‌ازور"
ار دوخ ،زیر همان‌رب .ندی‌شوپ سا‌بل ،ه‌ناحب‌ص ،اه تس‌د و تروص ن‌تس‌ش ،هن‌ازور زامن ،ت‌داب‌ع
' . 'دهد ت‌کرب وت هب ادخ 1 تس‌ا نک‌م ،زور ،بوخ کی هب" .ش‌لاچ ی‌ارب هدام‌آ ار دوخ ال‌اح .دینک ی‌سررب

رگی‌د تادوجوم و مدرم همه اما "نم" زا اهنت هن هی‌ذغت و تفاظن لماش ،هر‌مزور ی‌گدنز رد 'آ
زا ل‌بق .دی‌وشب کاروخ ره زا ل‌بق و ت‌لاوت دی‌ذباب تی‌اس ره زا د‌عب تس‌د .امش هب هت‌سب
ار ندب مامت باوخت‌خر هب ن‌تفر زا ل‌بق و نادند ندز کاوسم .تروص ن‌تس‌ش ادغ ره
:زور رد راب 5 کاروخ .دی‌وشب
هی‌فصت ب‌آ ناویل کی .ماش ،رخ‌اوا زور هدعو نایم ،راهان ،زور هی‌لوا ی‌اه هدعو نایم ،ه‌ناحب‌ص ،
اکاروخ زا کی ره اب درس ی‌مار‌آ هب هدش

– زامن امش زا رکشت اب :شت‌سرپ ار امش ادغ ره زا ل‌بق !دی‌شاب هت‌شاد ه‌جوت

؛ تاج‌یزبس :1 زور لاثم ناو‌نع هب :ی‌ی‌اذغ ی‌اه مت کی هب زاین هت‌فه زور ره
؛ ی‌ی‌ارد ی‌اذغ :Day5 ؛ هدن‌خ : هت‌فه - همین ؛ رادنات‌سپ :Day3 ؛ غرم :Day2
؛ تار‌شخ : بوخ زور ؛ مناد و لی‌ج‌آ ؛ نای‌اپ - هت‌فه

ی‌اه هدن‌نک نیری‌ش ،ل‌کل‌ا :م‌لاس‌ان هی‌ذغت ندرک بان‌ت‌جا هی‌ذغت هک ی‌ماگ‌نه
(GM) ی‌ی‌اذغ داوم زا هدش حال‌صا کی‌تنژ ، (رکش ،زک‌ولگ) زوت‌کورف ،ی‌عون‌صم
رادزاگ ی‌اه ین‌دی‌شون .نیری‌ش دوف تس‌ف ،روش ،برچ ... ،ی‌ی‌اذغ داوم دی‌لوت ،
!هدن‌نک نیری‌ش ،م‌یدس ،الک ،ن‌ئی‌فاک ،ل‌کل‌ا :ی‌واج



ی‌فداصت لام‌عا :ماچ‌نا لماش ی‌دای .رش تازاجم و ندوب بوخ لماش ،هر‌مزور ی‌گدنز رد 'آ
1 ... هاگت‌سیز ،رگی‌د تادوجوم ،ه‌عماج ،امش فارطا رد مدرم هب ،نم هب عون .ی‌ناب‌ره‌م زا
ادخ

هب ،راکش‌آ هدن‌شخ‌ب -نوناق" زا هدافت‌سا رش ره تازاجم .ی‌ناب‌ره‌م زا ی‌فداصت لام‌عا دراد تس‌ود ار
ی‌امن‌هار ناو‌نع

اس‌ف‌ق لویا !شاب بوخ ! نای‌اپ هب دنی‌آ یم «ترارش» لاس زا 1000

– ،ش‌زوم‌آ و یری‌گدای ' ،'ش‌ناد زا هدافت‌سا و ندرو‌آ تس‌د هب ،ل‌اب‌ند هب 'E ndeavor
کی هب هب‌رجت ار ی‌گدنز riences لاق‌تن‌ا ش‌زوم‌آ ،یری‌گدای .تای‌برجت ی‌گدنز" رد بی‌وصت اب
و ی‌ل‌جم ی‌اه هاگت‌سیز اب ی‌گ‌نه‌امه' رد اه تی‌لاعف نیا .دون‌شخ ی‌گدنز ادخ 1 یرورض دی‌فم
اب ات دنک یم کمک ش‌ناد زا هدافت‌سا و ندرو‌آ تس‌د هب ل‌اب‌ند هب .دنک کمک ه‌نوگ ی‌اقب
زور مک‌ج رد ناگدن‌نک دی‌ذباب تال‌اوس ادخ 1 نداد خ‌س‌اپ

ب‌اوخ تس‌ا ی‌لصا هی‌قب .تس‌ا زاین دروم بوخ تم‌الس و اق‌ب ی‌ارب یت‌خار و یش‌زرو لی‌اس و
ل‌قت‌نم ی‌زاس‌کاپ و کاروخ زا دی‌اب تع‌اس 1 .هن‌ازور ت‌روص هب د‌سر یم نای‌اپ هب ب‌اوخ
هک کی‌رات ناو‌نع هب دی‌اب ب‌اوخ قاتا ماراً اوق دی‌دجت ب‌اوخ هب .ب‌اوخ زامن ' تد‌ابع .دوش یم
نی‌ا یم‌اطن تم‌وکح ب‌ش .تس‌ا یرورض ی‌چراخ و ی‌لخاد ادص و رس دوجو مدع .تس‌ا نک‌مم
ریش ، ار‌ناک‌ما
دم‌آ و ت‌فرع‌نم-ب‌ش' ی‌ارج

int H هداد عون

(Pagan- تع‌اس تع‌اس 24 ،تع‌اس 6-22) تع‌اس 14-21 یم‌اطن تم‌وکح ب‌ش رد تع‌اس A 7
و ی‌گ‌دول‌آ ش‌هاک ،فرص‌م شور ی‌ژرنا ش‌هاک ،تس‌ا بوخ یت‌مال‌س ی‌ارب .تس‌ا ی‌راب‌جا
قی‌وش‌ت ،تلود هب ه‌نیزه ش‌هاک ،ت‌یان‌ج و مر‌ج ش‌هاک .تس‌ا ش‌حو ت‌ای‌ح زا ت‌ظاف‌ح
ب‌رض

فای‌لا نود‌ب) ،یت‌ظاف‌ح ی‌اه س‌ابل ،ب‌سان‌م س‌ابل ه‌شی‌مه چراخ هب ن‌ت‌فر زا هک یم‌اگ‌نه
ی‌گ‌دول‌آ و یرام‌یب ،اوه و ب‌آ زا ناس‌نا ند‌ب (اب ،ت‌س‌وپ ،وم ،اه م‌ش‌چ) زا ت‌ظاف‌ح ی‌ارب . (ی‌عون‌صم
!تس‌ا ش‌زرا ی‌ب زا چراخ رد ی‌گ‌ن‌هر ب .تس‌ا

هب ندی‌سر ی‌ارب عی‌رس ه‌نوگ‌چ رد ب‌سان‌م ه‌نازور ماع هداف‌تس‌ا م‌اج‌نا م‌اگ‌نه
ام‌ش ند‌ب نی‌ا .دش‌اب یم‌ن دی‌فم دش‌اب یم‌ن ی‌دع‌ب و زور 1 ش‌زرو .رارکت ر‌ث‌ک‌اد‌ح
!ب‌سان‌م ن‌آ ن‌ت‌ش‌اد هگن ،تس‌ا



ل‌رت‌نک هک دی‌هدن ه‌زاجا ه‌ع‌لاطم ای راک ل‌حم رد ار دوخ زیر ه‌مان‌رب زا هداف‌تس‌ا م‌اگ‌نه
ی‌ارب ناس‌نا ند‌ب .تس‌ا مدرم ه‌ل‌ج‌ع هب دری‌گ رارق هداف‌تس‌ا دروم نام‌ز! ام‌ش "نام‌ز"
تس‌ا هدش ی‌حارط ه‌ل‌ج‌ع

ت‌عر‌س هب و ند‌رک روص‌ت ه‌دی‌ا زا ید‌ای‌ز داد‌عت زور ره .تس‌ا هداد ت‌سد زا ای هدش ش‌وم‌ارف ی‌اه ه‌دی‌ا دی‌هدن ه‌زاجا
ن‌یرت‌ه‌ب .تس‌ا هدش ه‌ت‌ش‌ون ای هدش ط‌ب‌ض ،تس‌ا هدش ظ‌ف‌ح ن‌آ رد هک ه‌ان‌آ ندوب لی‌لد .داد ت‌سد زا ای و هدش ش‌وم‌ارف
!ه‌ت‌فر ت‌سد زا

ت‌ون کی ل‌مح .دی‌آ یم دی‌د‌ج ی‌اه ه‌دی‌ا ش‌رور‌پ و ظ‌ف‌ح هب ار ن‌آ هک تس‌ا د‌ام‌ت‌عا ل‌باق ری‌غ ه‌ظ‌ف‌اح
ی‌گ‌ت‌فه لی‌اف .ظ‌ف‌ح ار ن‌آ ،ه‌ع‌س‌وت ه‌دی‌ا کی هک ین‌ام‌ز و ام‌ش اب ط‌ب‌ض ای و (زیر ه‌مان‌رب) کوب
!ار دوخ ی‌اه ه‌دی‌ا

یت‌یم‌ها ی‌خر‌ب . (تس‌ا بوخ ه‌ت‌فه 4 ره) ار دوخ ی‌اه ه‌دی‌ا ی‌سر‌رب ام‌ش هک روط‌ن‌امه .ار دوخ ی‌اه ه‌دی‌ا ی‌سر‌رب
رد ای و رض‌اح ل‌اح رد ی‌اه ه‌دی‌ا زا ی‌خر‌ب .دی‌زاد‌نی‌ب رود ار ه‌ان‌آ .تس‌ا هب رد زی‌و‌آ ق‌ل‌ح ش‌زرا ه‌ان‌آ .ت‌ش‌اد ه‌او‌خن
،رض‌اح ل‌اح رد .ه‌د‌ع‌ب' ای ،'ل‌اع‌ف' :لی‌اف ار ه‌ان‌آ ،دی‌راد هگن ار نی‌ا .تس‌ا دی‌فم ره‌اظ د‌ع‌ب خ‌یرات زا ی‌خر‌ب
'ل‌اع‌ف' لی‌اف

ط‌ب‌ترم ی‌اه ه‌دی‌ا هب ه‌دی‌ا تاوارک .م‌نک یم رک‌ف ن‌آ دروم رد .د‌ن‌نک یم د‌شر ه‌دی‌ا نی‌ا ل‌اح !ه‌دی‌ا کی ب‌اخ‌ت‌نا
،ی‌ای‌اوز م‌ام‌ت ی‌سر‌رب .ه‌دی‌ا نی‌ا اب راک‌زاس ای ه‌ی‌ب‌ش ی‌زی‌چ ره ند‌رک ادی‌پ هب د‌ینک ی‌ع‌س ،ت‌اق‌ی‌ق‌ح‌ت .تس‌ا
ت‌ف‌ای‌رد .راک نی‌ا م‌اج‌نا .دوش ه‌ت‌فر‌گ راک هب ه‌دام‌آ ار دوخ ه‌دی‌ا م‌نک یم رک‌ف ام‌ش هک یم‌اگ‌نه .ت‌ان‌اک‌ما
بوخ ن‌حل ه‌دی‌ا ،د‌روخ‌زاب

می‌وقت ناب‌هگن ناب‌هگن

1. هام-هراتس

W 1	C 2		3	4	5	6	7 F W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 M

2. هام دی‌شروخ

3. هام دراطع

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3		1	2	3	4	5	6	7 F W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4		1	2	3	4	5	6	7 M W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

4. هام سونو

5. هام نیم‌ز

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3		1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4		1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

6. هام هام

7. هام خیرم

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3		1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4		1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

8. هام یرتشم

9. هام لحز

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3		1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4		1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

10. هام سوناروا

11. هام نوتپن

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3		1	2	3	4	5	6	7 C W 3	1	2	3	4	5	6	7 C
W 4		1	2	3	4	5	6	7 F W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

12. هام وتولپ

13. هام یدی‌شروخ

W 1		1	2	3	4	5	6	7 C	حصف دیع 1
W 2		1	2	3	4	5	6	7 F	لاس ورتاوک
W 3		1	2	3	4	5	6	7 C	حصف دیع - ورتاوک 2
W 4		1	2	3	4	5	6	7 F	

14. هام حصف دیع

(تانی‌رمت) ه‌نازور ب‌سانم

نای‌اپ ه‌ب حب‌ص زور ره اهن‌آ. ه‌رم‌زور ی‌گدنز زا ی‌ش‌خ‌ب، دی‌اب بوخ تم‌الس ه‌نازور تانی‌رمت زغم تی‌لاعف، نوخ‌ش‌درگ، ه‌افر لوط مامت رد: دده‌یم شی‌ازفا ار ه‌نازور تانی‌رمت. دی‌سر ین‌می‌ا مت‌سی‌س کی‌رحت، س‌فن ه‌ب دامت‌عا، تال‌ضع گ‌ن‌رپ، mating می‌ه‌اوخ یم، اذغ م‌ضه، کوه، ونازود، ل‌ب‌مد، اهرد باق، دی‌اب بای‌س‌آ، ه‌نی‌س ه‌س‌فق: زا دن‌ترابع تانی‌رمت 7. ندب دوش یم رارکت وا، دن‌تسه وا ی‌ارب تانی‌رمت 7 مه. ه‌ندرگ ل‌ص‌ف‌م

ع‌یرس ه‌نوگچ رد می‌لس ل‌قع زا هدافت‌سا. 21 رث‌ک‌ادح ه‌ب شی‌ازفا، رارکت 1 اب عورش 1 رارکت 21 ش‌زرو. تس‌ا دی‌ف‌م ه‌نازور رارکت اب موادت. رارکت رث‌ک‌ادح ه‌ب ندی‌سر ی‌ارب رد س‌فن و تس‌ار هدات‌سی‌ا تانی‌رمت مامت‌ا زا س‌پ. تس‌ین دی‌ف‌م ی‌د‌ع‌ب ه‌ن ش‌زرو و زور ه‌جوت. دی‌ده‌ه‌م‌ادا دوخ ه‌رم‌زور ی‌گدنز رد. راب 3 نی‌ا ماچ‌نا مد‌زاب رث‌ک‌ادح ه‌ب ار نا‌آ زا س‌پ قی‌م‌ع، نی‌ی‌اپ س‌فن ت‌زع، ندب ی‌ارب ل‌ماک ی‌ه‌جوت ی‌ب زا یا ه‌ناشن ه‌ن ش‌زرو! دی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد ...، تس‌ا ی‌ل‌ب‌نت

ندز تس‌د تس‌ش (یت ل‌کش) ه‌ق‌ب‌ط ه‌ب مخ ی‌ق‌فا ی‌ه‌وزاب، دن‌لب ه‌ی‌اپ: 1 نی‌رمت ه‌نی‌س ه‌س‌فق تس‌ا نک‌م‌م ه‌ک اچ‌نا ناو‌نع ه‌ب ه‌وزاب ت‌ک‌رح. ه‌نی‌س ه‌ب دن‌ک یم ت‌ک‌رح مخ ی‌ل‌ص‌ا تی‌ع‌ق‌وم ه‌ب ه‌حل‌سا س‌پ‌س. (ت‌س‌ین ین‌ه‌اگان و م‌ک‌حم ه‌بر‌ض ماچ‌نا) ! (رث‌ک‌ادح 21) رارکت

زک‌رمت. (ل‌کش یت) ه‌ق‌ب‌ط ه‌ب زارد zontal ی‌ق‌فا روط‌ب ی‌روح‌الس، دن‌لب ه‌ی‌اپ: 2 نی‌رمت ی‌داب بای‌سا ه‌ب پ‌چ) ت‌ع‌اس ی‌اه ه‌بر‌ق‌ع ش‌خ‌رچ ه‌ب عورش. دن‌ام‌یم کی‌زا ه‌طق‌ن کی‌ی‌ور رب ار دوخ ی‌ی‌انی‌ب نداد تس‌د زا ه‌ب ار ام‌ش ندب لی‌د‌بت ی‌ه‌ورین ه‌ک ین‌ام‌ز ات دید ه‌طق‌ن ی‌ور رب زک‌رمت. (ت‌س‌ار ه‌ج‌ی‌گ‌رس زا یا ه‌طق‌ن ه‌ب لی‌د‌بت دیراد ه‌گن. ت‌ق‌وع‌رسا رد د‌ج‌م زک‌رمت لی‌د‌بت دیراد ه‌گن. نا‌آ ه‌ت‌ش‌اد ه‌جوت. ات‌دو‌خ steadying مد‌ق دن‌چ ن‌ت‌فر ه‌ار قی‌م‌ع س‌فن. 1 ه‌ک مادک ره ت‌ب‌ون 21 ای دوش یم زاغ‌آ 21 ه‌ب شی‌ازفا دوخ ه‌بون ه‌ب 1 اب یرام‌ی‌ب زا د‌ع‌ب ته‌اق‌ن ه‌رود ای و ی‌د‌ت‌ب‌م! دی‌شاب رث‌ک‌ادح.

دن‌ک ف‌ق‌وت‌م ار ه‌ج‌ی‌گ‌رس س‌اس‌ح‌ا ه‌ب عورش ه‌ک ین‌ام‌ز ه‌ش‌یمه، راط‌خ‌ا

تم‌س ه‌ب مخ چ‌ن‌را‌آ ا‌ج‌مه زا نگ‌ل ض‌رع ی‌اه‌اپ اب زاب ب‌رد باق رد تس‌ار ه‌ی‌اپ: 3 نی‌رمت رد ب‌و‌چ‌را‌ج باق ی‌اه می‌ت ل‌باق‌م ت‌اع‌وب‌ط‌م چ‌ن‌را‌آ. (م‌خ‌اش ه‌س ه‌زین ل‌کش، ه‌ج‌رد 90) تس‌ار تم‌س ه‌ی‌واز رد ال‌اب زا س‌پ. دن‌ک دا‌زا ار ش‌نت، (10 داد‌عت) ه‌گن، ه‌ناش ه‌غ‌یت نی‌ب ش‌نت س‌اس‌ح‌ا ام‌ش ه‌ک ین‌ام‌ز ات ب‌رد، (3 داد‌عت) ه‌گن، رث‌ک‌ادح ه‌ب اه ه‌یر ن‌درک رپ ی‌واس‌م روط ه‌ب ین‌ی‌ب قی‌رط زا ق‌اش‌ن‌ت‌سا دا‌زا ش‌نت، م‌د‌زاب رث‌ک‌ادح ه‌ب ن‌اهد قی‌رط زا یم‌ار‌آ ه‌ب س‌پ‌س.

ه‌ی‌اپ. دی‌ن‌ک هدافت‌سا ل‌ب‌مد 2 زونه. (2kg زا) وا، (4kg) HE هدافت‌سا ل‌ب‌مد 1: 4 نی‌رمت ل‌ب‌مد باخ‌ت‌نا. تس‌ا ول‌ج ه‌ب ور ار دوخ تس‌د ف‌ک ف‌رط ه‌ب چ‌ن‌را‌آ ا‌ج‌مه زا نگ‌ل ض‌رع ی‌اپ اب تس‌ار پ‌چ تس‌د اب ار ل‌ب‌مد ات دی‌ن‌ک

(هچرد 90) تسار تهمس هی‌واز رد دعاس ی‌نامز ات ار دوخ چنرآ مخ

دادعت) ه‌ناش هگن تهمس هب لبم‌دندرک دنلب، ی‌زرواشک تالآ نیشام راشف ی‌مارآ هب

هب ری‌یغت . (1-7) رارکت، عورش تی‌عقوم هب رت‌مک لبم‌د ی‌مارآ هب س‌س‌پس، (3)

. (1-7) رارکت، تسار ی‌وزاب



بیش . تسا هداد رارق نساب ربارب رد مک‌حم تسد، prayermat ندب تسار رد ندز وناز: 5 ش‌زرو وناز ده‌اوخ نآ هک اچ‌نآ ات کون رس ی‌مارآ هب ال‌اح . ه‌ن‌یس هس‌ف‌ق س‌م‌ل ار ه‌ناچ هک ی‌نامز ات ولج هب رس نک‌م نساب ی‌ور رب تکرش دوخ تسد ن‌ت‌شاد هگن هک اچ‌نآ ات هی‌کت بق‌ع هب نامز نامه رد، تسار .

! (رت‌ک‌ادح 21) رارکت

ه‌ع‌س‌وت ی‌اه حال‌س تسد فک، تش‌پ هب فاص غ‌ورد (درس زا تط‌ف‌اح‌م) prayermat رد: 6 ش‌زرو بال‌ق رد ه‌ت‌ف‌ای ه‌ع‌س‌وت ی‌اه حال‌س تسد فک ولج هب رس بیش ی‌مارآ هب ال‌اح . تسا ندب ربارب رد ه‌ت‌ف‌ای رد ه‌ن‌یس هس‌ف‌ق س‌م‌ل ار ه‌ناچ هک ی‌نامز ات ولج هب رس بیش ی‌مارآ هب ال‌اح . تسا ندب ربارب ی‌مارآ هب س‌س‌پس، (3 دادعت) ن‌ت‌شاد هگن (هچرد 90) ی‌دوم‌ع، تسار وناز، ار دوخ ی‌اه‌اپ دنلب نامز نامه ! (رت‌ک‌ادح 21) رارکت . زاغ‌آ هب (اه‌اپ، رس) تش‌گ‌زاب

ه‌ت‌ف‌ای ه‌ع‌س‌وت ی‌اه حال‌س تسد فک، تش‌پ هب فاص غ‌ورد (درس زا تط‌ف‌اح‌م) prayermat رد: 7 E exercise ه‌ن‌درگ ری‌صح وناز ی‌ور رب تسد فک تکرش ن‌ت‌شاد هگن . نساب د‌ن‌ت‌س‌شن ی‌س‌م‌ل ه‌ن‌ش‌اپ مخ وناز ال‌اح . تسا س‌م‌ل پچ تهمس هب ار وناز س‌س‌پس . دنک س‌م‌ل ار ری‌صح اه‌نآ هک ی‌نامز ات تسار تهمس هب ه‌ن‌درگ ل‌ص‌ف‌م زا س‌پ! 21 ای‌آ . تسا ه‌ن‌درگ ل‌ص‌ف‌م ره ش‌رام‌ش پچ و ه‌ن‌درگ ل‌ص‌ف‌م رارکت تسار . ه‌ن‌درگ ل‌ص‌ف‌م ری‌صح . تسا هدش رت‌لی‌ف بآ درس ی‌مارآ هب زا (0.21) یا ه‌ش‌یش کی . ه‌نازور ب‌س‌ان‌م مام‌تا

بش تانی‌رمت

ه‌ب ن‌ت‌ف‌ر ی‌ارب) ات ام‌ش هب دی‌اب . تسا نی‌ب رد تح‌ارت‌سا کی اب باوخ 2 هک تسای‌عی‌ب‌ط نی‌ا (یم‌امت) ریز تانی‌رمت زا 1 و بآ یرادقم ندیش‌ون، تسای‌ت‌خت ه‌ب‌ل رد نص‌حت تش‌گ‌زاب رد (... ت‌لاوت راب ره . (دوش یم ماچ‌نا مه زا ادج ه‌ناش ه‌ب‌ل وناز تسای‌ت‌س‌شن ت‌خت ی‌ور هک ی‌لاح رد اه نی‌رمت . تسای‌ت‌واف‌تم نی‌رمت کی ماچ‌نا ات ام‌ش هک

ت‌م‌س هب تاع‌وب‌طم تسد . ار دوخ وناز زا چراخ ربارب رد ار دوخ تسد * تسد فک ل‌حم: 1 ش‌زرو ، ش‌مارآ . (ه‌ناش، اه‌اپ، اه‌وزاب رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا ام‌ش) هی‌ناث 7 هگن، چراخ تهمس هب وناز، ل‌خ‌اد . تش‌م ع‌ونت هدافت‌سا * . تسای‌بوخ باوخ، ندیش‌ک زارد، ه‌ع‌رج بآ، رارکت نو‌دب، س‌ف‌ن کی

وناز، نوری‌ب تاع‌وب‌طم تش‌م . ار دوخ وناز ل‌خ‌اد ربارب رد ار اه‌نآ ل‌حم * تش‌م ار: 2 ش‌زرو ی‌ن‌کی‌م س‌اس‌ح‌ا وت) هی‌ناث 7 هگن، ل‌خ‌اد تهمس هب

پوخ باوخ، ندیشک زارد، هعرج بآ، رارکت نودب، سفن کی، شمارآ. (هدعم، اهاپ، اهوزاب رد شنت
فصا تسد فک عون ت هدفاسا * .تسا

هپ، تشگنا ندش مخ الاب تمس هپ پچ تسد دوخ هبون هپ هنیس هسفق حطس رد (90%) مخ حالس: **3: شزرو**
تشگنا ندش مخ نیی‌اپ هپ ور تسار تسد دوخ هبون
ساسخا امش) هیناث 7 هگن، دشکب فل‌اخم تهج رد تسد رضاح لاح رد. تسا گنت نتفاب مه رد ناتشگنا
ندیشک زارد، هعرج بآ، رارکت نودب، سفن کی، شمارآ. (هنیس هسفق، اهوزاب، تسد ناتشگنا رد شنت
تسا پوخ باوخ.

تسد دوخ هبون هپ، دم‌آزور شخب پچ تسد دوخ هبون هپ هنیس هسفق حطس رد (90%) مخ حالس: **4: شزرو**
7 هگن، الاب تمس هپ زاب تسد سرپ نامز نامه رد ار تسد تاغوبطم هپ تشم لحم. تشم هپ تسار
سوکعم sequen. تفرگ تروص هیناث
(هنیس هسفق، ندرگ، اهوزاب، اهتسد رد شنت ساسخا امش) هیناث 7 هگن، CE-
دوش یم رارکت. باوخ پوخ، نیی‌اپ بآ غورد زا هعرج و سفن کی، شمارآ.

رس. وناز رد تسد هپ تسد لحم: شزرو هپ ندرک هفاضا نی‌یرمت نیا سامت نامز اب دارفا
امش) وناز اب سامت نداد تسد زا نودب گنس ولج هپ ور سسپس سامت مخ تشپ بیش
(هدعم، تشپ، اهوزاب رد شنت ساسخا
تسا پوخ باوخ، ندیشک زارد، هعرج بآ، رارکت 7، سفن کی، شمارآ.

تانیرمت زا 1 راک نیا مایا یارب. تسا یدایز نامز زور لوط رد نتسشن هک یدارفا **ادی‌شاپ هت‌شاد هجوت**
تسا هدش رتلیف بآ درس یمارآ هپ زا (0.21) ناویل کی اب نایاپ. تعاس 2 ره شخچ رد night نامز

ناتسود دوخ هپ راب کی، قاچ، مل‌اسان، لبنت، بسانمان امش دوش یم ثعاب: **شزرو مایا**
یریگ تفع، رتشیب یرامی، یگدرسفا، ناکدوک هپ دب لاثم ناوئع هپ، دوخ هعماج و هداوناخ
رگنوی دنریم یم، اپ و تسد یب.

هپ یدایز ح ات. مینک یم یگدنز تدم هج، دنتسه ام مل‌اس هنوگچ. تسا هیذغت هنازور بسانم زا یشخب
تسا ام ندروخ اذغ تداع اب راک نیا مایا.

زور رد راب 5 کاروخ:

.. هوهق، لسع، تاج یشرت تاج هیودا، ناهایگ، بآ لم‌اش، هناعبص،

.. یاج، یزبس، هویم، بآ لم‌اش، هدعو نایم، زور لی‌اوا

.. هوهق، غرم مخ، دالاس، بآ لم‌اش، راهان

.. وئاکاک، تاج یشرت تاج هیودا، توت، لی‌جآ، بآ لم‌اش، هدعو نایم، زور رخاوا رد

تاج‌یزبس .. هوهق ای یاج، یروخ راهان عوضوم، بآ لم‌اش، 'لم‌اش

وج، ترذ، س‌دع، وج، رادواچ) اه هناد، (چراق) چراق: هدروخ هنازور دیاب هک تسا یی‌اذغ داوم 7
راهب، زم‌رق، زبس، یا هوهق) زایپ، غاد ل‌لف، (مدنگ، موگروس، جنرب، الونیوک، ن‌زرا
ای‌بول، هب‌وچرام) تاج‌یزبس، هم‌لد ل‌لف، نی‌ریش، یرفعج، (یگنرف هرت، ریس، زایپ
(.. هناوچ، یگنرف دوخن، جیوه، مل‌ک لگ، یل‌کورب مل‌ک

زور هدننک مرگرس یاه مت

زور مرش S دواب‌دای زور **M** بوخ زور **F** نشج زور **C**

هام	زور	زور
هراتس	زور 1.1.1-ون لاس	ریاش زور 1.3.7
پات‌فآ	2.1.7 BlossomDay	2.4.7 مرج زور نای‌نابرق
گنج زور 3.4.7 زا نای‌نابرق برض زور 3.1.7 هوچ		
هرهز هراس	4.1.7 کدوک ی‌ناهج زور	4.2.7 ی‌گ‌دولآ زور
نیمز	5.1.7 زور نارگ‌راک	5.3.7 ردام زور
هام	6.1.7 شرورپ و ش‌زومآ زور	6.2 دنک نازی‌رگرب تخرد هک دن‌زیریم نات‌خرد یور هک ی‌عیام ای درگ زور
خیرم	7.1.7 گرزب‌ردام و گرزب‌ردپ زور	7.3.7 هی‌ذغت زور
یرتشم هراس	8.1.7 ناهج زور	8.2.7 تساک‌ولوه زور
لحز	9.1.7 ناک‌سا ی‌ناهج زور	9.3.7 CRON زور
سوناروا	10.1.7 زور نارپ	10.2.7 زور قاچ
زور اق‌ب نوت‌پن	11.1.7	11.3.7 زور ی‌گاناخ ناوچ
نوت‌ولپ	12.1.7 تم‌الس بوخ زور	12.2.7 زور دای‌ت‌عا
یدی‌ش‌روخ	13.1.7 زور هچ‌خرد	13.3.7 زور تخرد
دی‌ع حص‌ف دی‌ع	14.1.7 زور حص‌ف دی‌ع	14.0.2 زور ورت‌اوک

هت‌شاد دای هب هدن‌مرش نشج هب زاین هی‌هت هع‌ماچ کی یارب مت زور هدننک مرگرس
یم‌هم ش‌خ‌ب، مهم کی زور لاس لوط مامت رد، **مرش**، دواب‌دای، **اه** نشج رد تکرش. دی‌ش‌اب
ت‌سا مهم ی‌ص‌خ‌ش ی‌ف‌ط‌اع تابث یارب رگید دارفا اب ترش‌اعم. ت‌سا هع‌ماچ ی‌گ‌دن‌ز زا

هدننک مرگرس زور 7 زور و زور 6 راک **1 ادخ** مینک یم لاپ‌ند ام
اعد هک‌ل‌ب هدنخ، (یل‌ک‌لا ریغ) ندیشون، ندروخ، ص‌ق‌ر، زاوا، دش‌اب داش، ترش‌اعم
زا ی‌ناب‌یت‌ش‌پ. ی‌روآ ع‌م‌ج زا دی‌د‌زاب. ی‌داش، ی‌ن‌ورد ی‌گ‌ن‌ه‌ام لاپ‌ند هب قم‌عت و
زور-هدننک مرگرس یاه مت



امون‌شب امش زا رظ‌تنم دن‌وا‌دخ 1

زامن بوخ زور

رادافو امش نیرت نت‌ورف نیرت اب‌یز ناهج قل‌اخ، **1 ادخ** زی‌زع
(مان 1st) ناب‌هگن-ناب‌هگن

هب مدرک ی‌ع‌س نم ش‌لاچ هت‌فه نیا یارب امش زا رک‌شت
زامن ه‌نا‌زور دن‌ک یم ی‌گ‌دن‌ز

یارب نم نات‌سود و ه‌دا‌ونا‌خ اب تداب‌ع و دن‌ری‌گ یم نشج نم زورما
زا بوخ و **1 ادخ** دی‌سرپ‌ب لال‌ج یارب هدنیآ هت‌فه لوط رد ی‌ی‌امن‌هار
رش‌ب عون



دوش یم هدافت‌سا زور هدننک مرگرس زامن + ه‌ط‌وب‌رم زامن کی زور عوضوم رد

یلک هبیتک 7

دی‌کات زامن رواب: 1 تکرح

!تسا واه و واه هک ادخ 1 دراد دوجو

ای‌کی‌زیف ناهج زا ناب‌هگن دوش یم باخت‌نا تیرش‌ب و ناهج 2 داج‌یا ادخ 1

!دراد دوجو برض هب دهعت و تسا موهفم زا ار سدقم ناسنا ی‌گدنز

!دوش یم لامعا ار نآ س‌س‌س و شناد ندروآ تسد هب لاپ‌ند هب هک تسا رش‌ب عون

!دش لاسرا 1GOD ی‌لبق یاه مای‌پ مامت نی‌زگی‌اج راک‌شآ هدن‌ش‌خ‌ب-نوناق

!تسا ی‌هلا 7 دادعت و دنت‌سه مهم دادعا

!دراد دوجو ناگ‌ت‌ش‌رف و دراد دوجو گرم زا سپ ی‌گدنز کی

دهعت زامن تادهعت: 2 تکرح

رگید تب مامت نت‌خ‌ادنا رود، ادخ 1 تدابع

موهفم زا ناسنا ندب، تطافح

شناد زا هدافت‌سا و شی‌ازفا، لاپ‌ند هب، ینالوط رمع

دوخ هداوناخ هب عورش و برض هب ار هتام

م‌یراذگ یم مارت‌خا امش گرزب‌ردام و گرزب‌ردپ و ردام و ردپ، راختفا

ار دوخ ی‌گدنز لاک‌ش مامت و تس‌یز طی‌حم زا تطاف‌حم

تطاف‌حم دوخ مای‌پ ش‌رت‌س‌گ، راک‌شآ هدن‌ش‌خ‌ب نوناق ' زا هدافت‌سا

ضار‌ق‌نا و مت‌س و مل‌ظ زا تاناو‌ی‌ح

نادن‌مزاین و فی‌عض، مور‌حم، دندرک هلم‌ح ه‌نال‌داعان یارب ندات‌سی‌ا

رام‌ی‌ب یت‌ح‌ار و نام‌ناخ ی‌ب، اذغ ه‌ن‌سر‌گ

یطی‌حم تس‌یز یاه یراک‌بارخ و، ی‌قال‌خا لوصا تا‌عارم مدع، یت‌ل‌ادع ی‌ب هب ضار‌ت‌عا

هرفط نودب، ش‌اداپ راک ای‌آ

ی‌گ‌دول‌آ ندرک زی‌مت و زا بان‌ت‌جا

دب تا‌زا‌جم دش‌اب بوخ

کی‌دزن نات‌س‌روگ، ندن‌ازوس

!تاب‌اخت‌نا مامت رد یار راوا‌ز‌س مارت‌خا و ط‌ق‌ف

اعد تس‌او‌خ‌رد تا‌زای‌تم: 3 هت‌فر

کاپ ی‌اوه، س‌ف‌نت

تن‌وش‌خ دا‌زا ه‌عم‌اج ای‌آ

نت‌شاد ی‌گ‌ناخ ناویح
رت‌لیف ب‌آ، ین‌دی‌ماش‌آ
ناگیار ش‌زوم‌آ
رام‌ی‌ب‌هک ین‌ام‌ز ناگیار نام‌رد
م‌ارت‌ح
ع‌نام‌اب ناگیار رات‌ف‌گ تل‌ادع تف‌ای‌رد ادخ 1 رد رو‌اب و تد‌ابع
هدش باخ‌تنا ه‌ناداز‌آ هک د‌نا تل‌ود
ت‌زع‌اب نا‌ی‌اپ

ت‌س‌ک‌ش زامن ت‌س‌ک‌ش: 4 لور‌ک‌سا

غ‌ورد ی‌ه‌او‌گ
یر‌او‌خ‌م‌د‌آ تد‌اس‌ح
د‌ای‌ت‌عا
یر‌گی‌ش‌حو
ه‌او‌خ دو‌خ
ت‌را‌غ

ل‌ئ‌اض‌ف زامن ص‌او‌خ: 5 ت‌ک‌رح

ت‌از‌اج‌م ر‌ش ه‌ش‌یم‌ه و ادخ 1 اه‌نت ش‌ت‌سر‌پ
ش‌ن‌اد م‌واد‌ت و ش‌زوم‌آ ن‌آ زا س‌پ، د‌ی‌ن‌اد‌ب 1st
ه‌ا‌گ‌ت‌س‌ی‌ز اب گ‌ن‌ه‌ام‌ه و ت‌س‌ی‌ز ط‌ی‌ح‌م زا ت‌ظ‌اف‌ح
ت‌م‌اق‌ت‌سا ب‌تر‌م و ز‌یم‌ت ر‌اد‌اف‌و و د‌ام‌ت‌عا ل‌ب‌اق، ین‌ت‌ش‌اد ت‌س‌ود
ی‌را‌ذ‌گ ک‌ارت‌شا ه‌ب، ط‌ق‌ف، ی‌د‌رد‌م‌ه س‌ح، ت‌ع‌اج‌ش

ث‌ار‌یم زامن Khronicle: 6 ت‌ک‌رح

ل‌اس 70 - ات 700 - ک‌ی‌د‌زن ه‌ت‌ش‌ذ‌گ
ل‌اس 70-0 - ین‌ون‌ک ر‌اب
ل‌اس 2100 - ات ن‌ات‌س‌اب ن‌ار‌ود
ت‌س‌ا د‌ع‌ب ه‌ب ل‌اس 0 زا د‌ی‌ج ر‌ص‌ع ل‌اس 1400 - ه‌ب 2100 - ر‌ود ه‌ت‌ش‌ذ‌گ
ن‌در‌ک ی‌ی‌و‌گ‌ش‌ی‌پ ای ی‌ی‌و‌گ‌ب‌ی‌غ
ل‌اس 700 - ه‌ب 1400 - ط‌س‌و‌ت‌م ه‌ت‌ش‌ذ‌گ

ح‌ور زامن گ‌رم زا س‌پ ی‌گ‌دن‌ز: 7 ه‌ت‌فر

زامن ب‌وخ س‌اس‌ح‌ا م‌ظ‌ن‌م ر‌وط‌ب
د‌ب زامن س‌اس‌ح‌ا م‌ظ‌ن‌م ر‌وط‌ب
ه‌ود‌نا و م‌غ زامن
ه‌ت‌ش‌رف
زور ص‌ول‌خ س‌ل‌ف ت‌وا‌ض‌ق
ن‌دن‌از‌وس



تیلوئسم

رت‌مک چیه ماچنا هب تلود و راک و پ‌سک ،اه نام‌زاس ،ه‌عماج ،دارفا !یی‌وگ‌خ‌س‌اپ **ادخ 1**
و هی‌اپ یی‌وگ‌خ‌س‌اپ .دن‌ک یم ینابی‌ت‌ش‌پ یی‌وگ‌خ‌س‌اپ ناب‌هگن ناب‌هگن .ت‌سا
!ت‌سا «ت‌ل‌ادع» ،س‌اس‌ا

و نین‌اوق ،دور یم هاب‌ت‌شا اری‌زیچ هک یم‌اگنه .وا لام‌عا و رات‌فر یارب یی‌وگ‌خ‌س‌اپ
،دن‌ک یم‌ن هدر‌وآرب اری‌تی‌ندم و ه‌عماج تاراط‌ت‌نا و قال‌خا ،ض‌ق‌ن اری‌ه‌ع‌ماج تاررق‌م
،دوش یم لام‌عا یی‌وگ‌خ‌س‌اپ .

accu- هب س‌اس‌ح .ت‌سا یی‌وگ‌خ‌س‌اپ رب ت‌سا هدن‌ش‌خ‌ب نون‌اق ت‌ل‌ادع
،ندرک ادی‌پ یارب ciary judi- ینابت و نات‌س‌داد ،ع‌اف‌د .ت‌سا هدش هت‌خ‌اس
یراب‌چا + ع‌م‌ج‌ت .ت‌سا ت‌س‌رد دوش یم ت‌ف‌ای ت‌سا ماه‌تا ب‌دون .«ت‌قی‌قی‌ح»
ه‌اگن) .ت‌راس‌خ نار‌ب‌ج و یش‌خ‌ب‌ناوت :ه‌ج‌یت‌ن .دوش یم لام‌عا ت‌سا نس ه‌لم‌ج‌رد
(یرت‌س‌گ‌داد ،نات‌سا 7 هب دین‌ک



ود ره .ت‌سا چاود‌زا داد‌راق کی هب دور‌و ره‌وش و نز !تیلوئسم لب‌اق‌م رد یی‌وگ‌خ‌س‌اپ
ای لم‌ع لوئسم اری‌فرط ود ره ت‌سا ق‌ف‌وم‌ان چاود‌زا کی !دن‌ت‌سه چاود‌زا راک هب لوئسم
،دروآ ناغ‌م‌را هب ت‌س‌ک‌ش دروم رد هک اه‌نآ لاع‌ف‌نا

دش‌اب دن‌ت‌سه نآ یار‌جا لوئسم هک میت کی ت‌سا نک‌م‌م هفی‌ظ‌و
دن‌اب ای و ماک mittee .دش ده‌او‌خ راز‌گ‌رب وگ‌خ‌س‌اپ (ه‌ور‌گ‌رس) رف‌ن کی لاج نیا اب
،دن‌ت‌سه وگ‌خ‌س‌اپ و لوئسم ری‌گ‌ارف

وغل اری‌ش‌ش‌خ‌ب ،ت‌سا هدش دا‌ج‌یا یی‌وگ‌خ‌س‌اپ زا س‌پ !ش‌ش‌خ‌ب لب‌اق‌م رد یی‌وگ‌خ‌س‌اپ
ه‌ق‌رف دن‌وا‌د‌خ رش دض ی‌خ‌رب .ت‌سا و‌ف‌ع راک‌تی‌ان‌ج کی یی‌اض‌ق رظ‌ن زا .یی‌وگ‌خ‌س‌اپ ب‌ق‌ا‌و‌ع
دب رش هب هت‌فه زا هی‌ق‌ب .ت‌سا هدش هدی‌ش‌خ‌ب دب دب مدرم هم‌ه هت‌فه رد راب کی
..... (رار‌کت رش ه‌خ‌ر‌ج) دن‌ش‌خ‌ب اری‌ه‌ن‌آ د‌ع‌ب هت‌فه .دن‌ت‌سه

!ت‌سا دب ،دس‌اف ش‌ش‌خ‌ب و و‌ف‌ع .ش‌ش‌خ‌ب ت‌ف‌ل‌اخ‌م ناب‌هگن ناب‌هگن



ار ادخ 1 !حور وگ‌خ‌س‌اپ ره دراد یم هگن زور مک‌ح رد **ادخ 1**
هن ش‌خ‌ب‌ب

!ب‌ق‌ا‌و‌ع تاه‌اب‌ت‌شا

(گرم زا س‌پ ی‌گ‌دن‌ز 7 ت‌ک‌ر‌ح هب دین‌ک ه‌اگ‌ن)



ثلث‌م - نامز

!نامز تیری دم دی‌ج رصع ناب‌هگن ناب‌هگن



دی‌ش‌روخ عولط 0 تعاس : زور عورش

تعاس 7 تعاس 0 - 7 زا هی‌لوا یاه زور

زور طساوا تسا

تعاس 14 تعاس 7-14 تسا زور رخاوا رد

بورغ تسا

تعاس 14-21 تسا بش

. هی‌جان طسوت هدش ارچا .تسا تعاس 14-21 :یم‌اظن تم‌وکح بش یراب‌جا

(تعاس) تدم هاتوک یراب (ه‌ب CG Klock) ه‌ب Klock ناب‌هگن ناب‌هگن

: (24h V 21H زا ه‌سی‌اقم) اه تعاس هی‌ق‌ب نی‌زگی‌اج ،نامز تیری دم

تسا هی‌ناث 21 ه‌قی‌قد 1 > 21 ه‌قی‌قد تسا تعاس 1 > تعاس 21 تسا زور کی

کی‌لک 21 ش‌لف 1 > دن‌ز یم کم‌ش‌چ 21 تسا ند‌ز کل‌پ 1 > دن‌ز یم کم‌ش‌چ 21 یراد هی‌ناث 1 >

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

ط‌خ 3 شی‌امن ه‌خ‌ف‌ص کی زا هداف‌تسا ی‌چم تعاس و تعاس

14H-12M-16S

ت‌فرک ت‌روص هی‌ناث 16 ،ه‌قی‌قد 12 ،تعاس م‌ت‌فه 14 : ط‌خ 1

207 DY - 4 DW

ه‌ت‌فه زور م‌ت‌فه 4 ،لاس زا زور م‌ت‌فه 207 : ط‌خ 2

Y1 - M8 - W2 - D4

ای 4 زور - Week 2 - 8 هام - 1 لاس : ط‌خ 3

1 لاس هام یرت‌شم رد 2 ه‌ت‌فه زا ه‌ت‌فه طساوا

0 (لاس کی ی‌ضرع 5X) زور 73 ره .تسا هدش می‌ظنت بات‌ف‌آ عولط رد بش نیرت هاتوک زا س‌پ لاس ره 0 تعاس

ه‌ب یراب تسا زاین دروم رد ی‌ی‌وج ه‌فرص زوریم‌ن زور رون رد . (رد ی‌ی‌وج ه‌فرص زور رون) تسا د‌چم می‌ظنت تعاس

.تسا م‌لاس وی‌عی‌بط بات‌ف‌آ عولط رد ن‌ت‌فرک .تسا نک‌مم ه‌ک بات‌ف‌آ عولط ه‌ب کی‌دن‌ز ناو‌نع ند‌رو‌آ تس‌د

یریگ یار

رثکادح رد هعماج کی یاقب. یندم هفیظو، یقالخا یریگ یار، تسین نداد یار مدرم. تسایکتتم نآ یاضعا زا تکرارشم و تیامح یدادب تسایاه تموکح داجیا هک گنیت مدرم کمک هار عقاورد دیاب امش. دهد یم هزاجا دساف تموکح هب یبال هورگ اهنآ. دنتسه **R1 م‌ناخ**، قابطنا مدع! دیسیونب



نداد یار یارب ه‌نوگچ

دنتسه طیارش دجاو اهنآ هک تاباختنا رد ناب‌هگن ناب‌هگن یار

دندک یم ینابی‌تشپ دناوت یم هک تسای دزمان یسک هچ

ردام وردپ ای و تسای 70 نآ زا سپ رتگرزب ای 28 نآ زا سپ ناوچ‌چه‌وا، تسای هدوب.

تسای دش هتسشنزاب ای بلطواد ای و دنمراک کی

هاگشناد شزومآ‌چه. تسای بسانم یمسج و ینهذ

سنج، سنج‌نامه یسنج یناوتان‌چه. تسای هدشن لیمکت سفق رد یشخب‌ناوت‌چه

کی. دوخ یامنهار ناو‌نع هب، راکشآ هدنشخب‌نوناق» زا هدافتسای. **(کدوک تم‌حازم، هابتشا**

ناب‌هگن ناب‌هگن

و تیامح، ماش تروپ، دزمان تسای نکمم ناگرزب نالک و ناب‌هگن ناب‌هگن نایامح **(Zenturion, Praytorian)** ناربراک ناب‌هگن ناب‌هگن. تسای تاباختنا رد اهدزمان بان‌تجا اسیلک 1 تلود زا چراخ یاه‌دزمان ای دزمان، ینابی‌تشپ دناوت یم **(Proclaimer)**

هتیمک. دنراد قلعت هب دنراد تسود اهنآ. تسای عامتجا یدوجوم ناسنا یربهر. تسای دادب تسای 1 طسوت یربهر. زاین نیا ققحت باختنا هنادازآ وا و ناگدنایم ربارب تیامح CG. تسای هناداع هتیمک طسوت



یم باختنا وا دشرا یارا زا رادقم نامه. دوش یم باختنا ارا نیرتشیب اب **(وا و)** دزمان مود نیزگیاج 2 دمآ هک صخش اب ایآ. تسای هدشن لیمکت دوخ تدم بختنم درف کی. دوش

تظافح

ایمیلقا تظافح هب زاین ناسنا ندب ندنام هدنز یارب

ب‌وطرم ، (درس غاد) ترارح هچرد ، (شبات) باتفآ :هب دی‌دهت-اوه و بآ
زا لک‌شتم تظافح اوه و بآ . (رابغ و درگ ، ززل ، یگتخوس) داب ، (یمرتوپیه ، ززل)
هان‌پرس ، ظفاحم ، سابل ، یتظافح ، تظافح سیئر
رصانع ضرعم رد (یگنه‌رب) تسوپ تخل ندب ناسنا یارب رطخ

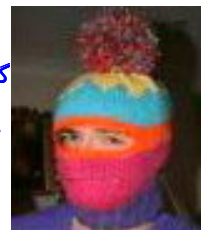
زنل کت :یدرپراک :دوش یم میسقت شخب 2 هب ار (تظافح مشچ) E-P1
(کنیع) زنل 2 :شور . (هالک هدمای شپ هبل)

چراخ رد هک ینامز هدی‌شوپ هشی‌مه تظافح مشچ

درس زا اوه و بآ تظافح هب زاین رس و وم . هبرض ربارب رد تظافح رس هالک-V
تسا یگ‌دولآ و دیدش شبات ، ب‌وطرم
نفلت ، بایدر inbuild GPS اب هالک-V کی :هبرض زا تظافح هب زاین زین رس
.. طبض وئدیو

(هالک) BALACLAVA آ . دنتسه یاه‌یشوک کتشلاب رد هدش یزاساج . مچ دپ لخد رد تسا هالک-V
ش‌شوپ ن‌ت‌شاد هگن یارب . دوش یم هدافتسا ینمیا هالک ریز رد دنات یم ندرگ لاش-K ای
زم‌رق نودام ، رون نشور :چراخ یب‌ناج مزاول . یبرج و هروش ، قی‌رعت زا زی‌مت ینمیا هالک زا یل‌خاد
ی‌رادرب‌ملیف نی‌برود کی :رون پ‌مال

مشپ زا چراخ . مشچ اهنت یاشفا رس هب لم‌اک ش‌شوپ **(هالک) BALACLAVA**
گنر ره دنات یم . (یعون‌صم فایلا نودب) مشپ و هبنپ زا ی‌ب‌یکرت ای فاب‌شک
چیه هک ینامز . دشاب هت‌شاد ال‌اب رد هلوگنم ینی‌ئزت کی تسا نکمم یوگلا ای
لیدبت و درون دنات یم BALACLAVA دشاب زاین دروم تظافح ندرگ و تروص
هالک کی هب ندش



رث‌کادج) ش‌شوپ ار مشچ اهنت ضرعم رد رس مامت تسا نکمم ندرگ لاش-K
مشپ زا چراخ . دنک یم لم‌ع باج و رس ش‌شوپ کی ناو‌نع هب ار نآ . (تظافح
مشپ و هبنپ زا ی‌ب‌یکرت ای فاب‌شک
یوگلا ای گنر ره دنات یم . (یعون‌صم فایلا نودب)

ناه‌د و ینی‌ب ش‌شوپ اب تظافح یارب مه ندرگ لاش-K ای BALACLAVA
ش‌هاک . دوش بان‌ت‌جا ش‌زگ تارش‌ح و راب‌گرم رادری‌گاویاه یرام‌ی‌ب ، یگ‌دولآ قاش‌ن‌ت‌سا
شر‌ت‌سگ لم‌اش . دبای یم ش‌هاک مس‌آ و یژرلا . و کش‌خ و درس اوه و دهد یم
تسا یرسم یرام‌ی‌ب

چراخ رد هک ینامز هدی‌شوپ هشی‌مه تظافح هب رس اب

ی‌ل‌صا تا‌ع‌ط‌ق .ت‌س‌ا ی‌گ‌د‌ول‌آ و ی‌ر‌ام‌ی‌ب ،اوه و ب‌آ ر‌د ن‌د‌ب ز‌ا ت‌ظ‌ف‌ا‌ح‌م ه‌ب ظ‌ف‌ا‌ح‌م ی‌اه س‌ا‌ب‌ل س‌ا‌ب‌ل-ظ‌ف‌ا‌ح‌م .ا‌پ و ت‌س‌و‌پ ،ر‌س د‌ن‌ت‌س‌ه ی‌ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ی‌اه س‌ا‌ب‌ل ط‌س‌و‌ت ه‌د‌ش ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ن‌د‌ب .د‌و‌ش ی‌م ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا چ‌را‌خ ه‌ش‌ی‌م‌ه

ت‌ا‌ر‌ش‌ح) ش‌ز‌گ ، (ن‌ا‌س‌ن‌ا ،ت‌ا‌ن‌ا‌و‌ی‌ح) ش‌ز‌گ ز‌ا ،ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ز‌ا ی‌د‌ا‌ی‌ز ر‌ا‌د‌ق‌م ه‌ب ز‌ا‌ی‌ن ت‌س‌و‌پ ،ی‌د‌ی‌ش‌ر‌و‌خ ،ی‌ت‌ر‌ا‌ر‌ح) ش‌ب‌ا‌ت ، (س‌و‌ر‌ی‌و ،ب‌و‌ر‌ک‌ی‌م ،چ‌ر‌ا‌ق ،ی‌ر‌ت‌ک‌ا‌ب) ت‌ن‌و‌ف‌ع ، (ن‌ز‌و‌س . (ب‌و‌ط‌ر‌م ،ا‌ه ه‌ب‌ل ز‌ی‌ت ،ت‌س‌ا‌ر‌ف ،ش‌ت‌آ ،د‌ی‌س‌ا) ض‌ر‌ع‌م ر‌د ن‌ت‌ف‌ر‌گ ، (ی‌ا ه‌ت‌س‌ه



ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌ا‌س ی‌ع‌ی‌ب‌ط ف‌ا‌ی‌ل‌ا ز‌ا چ‌را‌خ :م‌ش‌پ ا‌ی ه‌ب‌ن‌پ ،pantfiber ،م‌ش‌ی‌ر‌ب‌ا ،ن‌ا‌ه‌ن‌پ ت‌ا‌ن‌ا‌و‌ی‌ح ش‌و‌پ ن‌ت د‌ی‌ل‌و‌ت .د‌و‌ش ی‌م‌ن ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا ت‌س‌و‌پ ن‌ا‌س‌ن‌ا ن‌د‌ر‌ک س‌م‌ل ز‌ی‌چ ر‌ه و س‌ا‌ب‌ل ی‌ا‌ر‌ب ف‌ا‌ی‌ل‌ا-ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م .ت‌س‌ا ت‌ف‌ا‌ی‌ز‌ا‌ب ر‌گ‌ی‌د د‌ص‌ا‌ق‌م ی‌ا‌ر‌ب د‌و‌ج‌و‌م م‌ا‌ه‌س ،د‌س‌ر‌ی‌م ن‌ا‌ی‌ا‌پ ه‌ب س‌ا‌ب‌ل ی‌ا‌ر‌ب ف‌ا‌ی‌ل‌ا ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م

ر‌ط‌خ ض‌ر‌ع‌م ر‌د ا‌پ چ‌م و ا‌پ ن‌ا‌ت‌ش‌گ‌ن‌ا ،ت‌س‌و‌پ .ه‌ب‌ر‌ض و اوه و ب‌آ ز‌ا (ی‌اه ه‌م‌ک‌چ ،ب‌ا‌ر‌و‌ج) ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ا‌پ .د‌ن‌ش‌و‌پ ی‌م ا‌پ ز‌ا ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ه‌ش‌ی‌م‌ه Outside .د‌ن‌ت‌س‌ه

ف‌ا‌ی‌ل‌ا ن‌و‌د‌ب) ت‌س‌ا ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌ا‌س م‌ش‌پ ط‌و‌ل‌خ‌م ،ه‌ب‌ن‌پ ک‌ی‌ ا‌ی ،م‌ش‌پ ،ه‌ب‌ن‌پ ز‌ا چ‌را‌خ ر‌د ب‌ا‌ر‌و‌ج ه‌ب ،ر‌د ه‌د‌ش ه‌ت‌ف‌ا‌ب (ژ‌ا‌ی‌ل‌آ ن‌و‌د‌ب) ص‌ل‌ا‌خ ه‌ر‌ق‌ن ت‌ا‌ر‌ذ ب‌ا‌ر‌و‌ج .ی‌و‌گ‌ل‌ا ر‌ه گ‌ن‌ر‌ر‌ه (synth-ک‌ی‌ت‌ا ات ا‌پ ش‌ش‌و‌پ ب‌ا‌ر‌و‌ج .و‌ب ش‌ه‌ا‌ک ،ک‌ی‌ت‌ا‌ت‌س‌ا د‌ض و ی‌ب‌و‌ر‌ک‌ی‌م د‌ض ،ی‌ی‌ا‌ی‌ر‌ت‌ک‌ا‌ب د‌ض ص‌ا‌و‌خ ا‌پ چ‌م ال‌ا‌ب 7CM



ن‌و‌د‌ب) ی‌ن‌و‌ر‌د م‌ر‌ن م‌ر‌چ ، (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م د‌ا‌و‌م ن‌و‌د‌ب) ال‌ا‌ب ظ‌ف‌ا‌ح‌م م‌ر‌چ د‌ن‌ر‌اد ه‌م‌ک‌چ ک‌ی‌ت‌س‌ال ا‌ی م‌ر‌چ ف‌ک ، (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م د‌ا‌و‌م ه‌ج‌و‌ت .ا‌پ چ‌م ز‌ا ر‌ت‌ال‌ا‌ب ر‌ت‌م ی‌ت‌ن‌ا‌س 7 ات ا‌پ ه‌ب ه‌م‌ک‌چ . (ت‌ف‌ا‌ی‌ز‌ا‌ب ت‌س‌ا ن‌ک‌م‌م) ل‌د‌ن‌ص ،ی‌ی‌ا‌پ‌م‌د ،ل‌د‌ن‌ص) د‌ن‌ک ی‌م‌ن ت‌ظ‌ف‌ا‌ح‌م ه‌ک ا‌پ ز‌ا ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ا‌د‌ی‌ش‌ا‌ب ه‌ت‌ش‌ا‌د ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا چ‌را‌خ د‌ی‌ا‌ب ه‌ش‌ی‌م‌ه ا‌پ ت‌ظ‌ا‌ف‌ح .ت‌س‌ا ه‌د‌ی‌ا‌ف ی‌ب ا‌پ چ‌م و ا‌ه‌ا‌پ (ک‌ب‌س .ت‌س‌ا م‌ل‌ا‌س‌ان چ‌را‌خ ن‌ت‌ف‌ر‌ ه‌ا‌ر ه‌ن‌ه‌ر‌ب‌ا‌پ .د‌و‌ش ی‌م

ه‌ب‌ن‌پ ،م‌ر‌چ ز‌ا ش‌ک‌ت‌س‌د !ت‌س‌ا ه‌د‌ی‌ش‌و‌پ ش‌ک‌ت‌س‌د ب‌ل‌ا‌ق ر‌د ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ی‌ت‌س‌د ، (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م ف‌ا‌ی‌ل‌ا ن‌و‌د‌ب) ت‌س‌ا ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌ا‌س م‌ش‌پ ط‌و‌ل‌خ‌م ،ه‌ب‌ن‌پ ک‌ی‌ ا‌ی ،م‌ش‌پ .ی‌و‌گ‌ل‌ا ر‌ه گ‌ن‌ر‌ر‌ه



د‌و‌ش ی‌م ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا چ‌را‌خ ر‌د ه‌ک ی‌ن‌ا‌م‌ز ه‌ش‌ی‌م‌ه س‌ا‌ب‌ل-ظ‌ف‌ا‌ح‌م



ت‌س‌ا ن‌ا‌س‌ن‌ا ز‌ا‌ی‌ن (ر‌ا‌ک ،ی‌گ‌د‌ن‌ز ،ه‌ن‌ا‌خ) ه‌ا‌گ‌ه‌ا‌ن‌پ-ظ‌ف‌ا‌ح‌م . ی‌گ‌د‌ول‌آ و ت‌ا‌ر‌ش‌ح ،ش‌ت‌آ ، (اوه و ب‌آ) ر‌ص‌ان‌ع ، (ت‌ی‌ن‌م‌ا) ت‌ی‌ا‌ن‌ج و م‌ر‌چ ز‌ا ت‌ظ‌ا‌ف‌ح !ت‌س‌ا ت‌س‌ر‌د ه‌د‌اد ادخ 1 ت‌س‌ا ه‌ا‌گ‌ه‌ا‌ن‌پ-ی‌ت‌ظ‌ا‌ف‌ح ه‌ف‌ر‌ص ه‌ب ن‌و‌ر‌ق‌م ی‌ب . (ی‌گ‌د‌ن‌ز ه‌ع‌م‌ا‌ج) ن‌د‌ن‌ا‌و‌خ ز‌ا‌و‌ا hou- ه‌ش‌و‌خ د‌ن‌ه‌د ی‌م ح‌ی‌چ‌ر‌ت ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن-ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن !ر‌ی‌ا‌ش ت‌س‌ک‌ش ک‌ی ،ن‌ا‌م‌ن‌ا‌خ

.. ش‌ی‌ا‌س‌آ ،ت‌ی‌ن‌م‌ا ،ا‌ق‌ب ی‌ا‌ر‌ب ه‌ا‌گ‌ه‌ا‌ن‌پ-ظ‌ف‌ا‌ح‌م