



نابہگن - نابہگن

## ہنازور یگدنز لاور

اب ییورایور یارب ہدام او (ناسنا ندب زا تظفاحم) 2 فلکم» اب رادی یارب تسا یرورض لومعم ہنازور A  
ماچنا، تلاوت نتفر، درس یمارآ ہب ہدش ہیفصت بآ ناویل کی، وش دنلب، تسا ہدنی آہ شلاچ  
،اہ تسد و تروص نتسش، زامن یاه ہنازور" دجسم نیا رازگزامن یتشک، (تانیرمت) بسانم-ہنازور"  
زور کی نتشاد". شلاچ یارب ہدام آر دوح الاح. دینک یسررب ار دوح، زیر ہمانرب، ندیشوپ سابل و ہناحبص  
' . دہد تکرب وت ہب 1GOD تسا نکم Good-

### زامن - ہنازور

و زوسلد، کاپ نک کمک نم ہب نیرت ابیز ناہج قلاخ، 1GOD زیزع  
یامنہار ناووع ہب ہبیتک 7 دوش یم زا ہدافتسا اب نتورف

دب تازاجم و تظفاحم ار دوح تیقالخ نم  
کاروخ دنمزاین و فیعض، مورحم، دندرک ہلمح ہنالداغان یارب نداتسیا  
رامیب مالعا یتحار و نامناخ یب ہاگہانپ، ہنسرگ

یارب امش زا رکشت نابہگن نابہگن ناہج، 1GOD، 1FAITH، 1Church،  
زورما  
و 1GOD لالچ یارب (مان 1st) نابہگن-نابہگن رادافو امش نیرت نتورف  
رشب عون بوخ



ہب ور، ہورگ کی رد ای ییہانت ہب، ہرمزور ہدافتسا دیراد تسود ناکم رہ رد اعد نیا  
!یروآ عمج رد ہدناوخ. تسا ہتسب دیشروخ مشچ شیزافا



~ 7 تعاس 0-7 تسا ہیلاوا یاه زور ~ عولط تعاس 0: زور عورش ہب CG Klock  
تسا ہش ~ بورغ تعاس 7-14 زا تسا زور رخاوا رد ~ زور طساوا تسا تعاس  
! تعاس 14-21

ہتسب رگی تادوجوم و مدرم ہمہ اما نم زا ہنت ہن ہیذغت و تفاظن لماش لومعم ہنازور A  
اذغ رہ زا لبق. دیوشب اذغ رہ زا لبق و تلاوت دیدزاب تیس رہ زا دعب تسد. امش ہب  
کاروخ. دیوشب ار ندب مامت باوختخر ہب نتفر زا لبق و نادند نذر کاوسم. تروص نتسش  
زور رد راب 5

## ه‌یذغت ه‌نازور

راب 7 (0.2l) ناویل کی ن‌دیشون، رت‌لیف درس ب‌آ. ت‌سا ین‌دیم‌اش‌آ ب‌آ، دش‌اب ه‌ت‌ش‌اد د‌ی‌اب ه‌نازور عوم‌ج‌م رد (ب‌ش، ماش، ه‌د‌عو ن‌ای‌م، زور‌رخ‌ا‌وا رد، راه‌ان، ه‌د‌عو ن‌ای‌م، زور‌لی‌ا‌وا رد، ه‌نا‌ح‌ب‌ص، ح‌ب‌ص) ه‌وه‌ق ن‌ی‌م‌ز: ل‌ی‌م‌کت ب‌آ ر‌ب ین‌ت‌ب‌م ی‌اه ین‌دیشون ری‌اس اب ت‌سا ن‌ک‌م‌م ب‌آ ناویل 7. 1.4L. یم ورس درس ای مرگ ه‌ب ت‌سا ن‌ک‌م‌م ن‌یا. Tea- ز‌ب‌س ی‌ا‌ج، ه‌ای‌س، ی‌ا‌ج-ی‌ه‌ای‌گ، ر‌د‌و‌پ، و‌ئ‌ا‌ک‌اک می‌ژر ن‌ود‌ب ن‌یرت‌گ‌ر‌ز‌ب! onade lem-! ن‌ود‌ب! ب‌آ اه ه‌وی‌م ن‌ود‌ب. ت‌سا ب‌وخ ه‌وی‌م ب‌آ ی‌ز‌ب‌س. د‌وش ت‌سا زوت‌ک‌ورف! ه‌ن! ی‌ی‌اذغ.

؛ ت‌ا‌ج‌ی‌ز‌ب‌س: 1 زور ل‌ا‌ثم ناو‌ن‌ع ه‌ب: ی‌ی‌اذغ داوم عوضوم کی ه‌ب ت‌سا زور ه‌ت‌فه ره  
؛ ی‌ی‌ا‌ی‌رد ی‌اذغ: Day5؛ ه‌دن‌زخ: ه‌ت‌فه ط‌س‌ا‌وا؛ ر‌اد‌ن‌ات‌س‌پ: Day3؛ غ‌رم: Day2؛  
. ت‌ار‌ش‌ح: ب‌وخ زور؛ ه‌ناد و ل‌ی‌ج‌آ: ه‌ت‌فه رخ‌آ ت‌الی‌ط‌ع‌ت

ل‌ماش ه‌ک ت‌سا راه‌ان ... غ‌رم م‌خت، اه ت‌وت ع‌اون‌ا ای / و ل‌ی‌ج‌آ ای / و ه‌وی‌م ل‌ماش د‌ی‌اب ه‌نا‌ح‌ب‌ص ت‌سا زور رد ت‌ش‌و‌گ زا 100g زا ش‌ی‌ب. ت‌ا‌ج‌ی‌ز‌ب‌س ل‌ماش ماش. د‌ال‌اس

، ن‌زرا، و‌ج، ت‌ر‌ذ، س‌د‌ع، و‌ج) اه ه‌ناد، (چ‌راق) چ‌راق: د‌ن‌وش یم ه‌د‌روخ ه‌نازور ت‌روص ه‌ب ه‌ک ی‌ی‌اذغ داوم 7، ر‌یس، ز‌ای‌پ، راه‌ب، ز‌م‌ر‌ق، ز‌ب‌س، ی‌ا ه‌وه‌ق) ز‌ای‌پ، غ‌اد ل‌ف‌ل‌ف، (م‌د‌نگ، م‌و‌گ‌روس، ر‌اد‌و‌ا‌ج، چ‌ن‌ر‌ب، ا‌ل‌و‌ن‌ی‌و‌ک ل‌گ، ی‌ل‌ک‌ور‌ب م‌ل‌ک، ای‌ب‌ول، ه‌ب‌و‌چ‌رام) ت‌ا‌ج‌ی‌ز‌ب‌س، ه‌م‌ل‌د ل‌ف‌ل‌ف، ن‌ی‌ر‌ش، ی‌ر‌ف‌ع‌ج، (ی‌گ‌ن‌ر‌ف ه‌رت ی‌ی‌اذغ داوم ت‌س‌ی‌ز و ک‌ی‌ت‌ن‌ژ، ی‌ی‌اذغ داوم د‌ی‌ل‌وت: ت‌سا چ‌ه ن‌ود‌ب ی‌ی‌اذغ می‌ژر. (... ه‌نا‌و‌ج، چ‌ی‌وه، م‌ل‌ک ه‌د‌ش ح‌ال‌ص‌ا

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

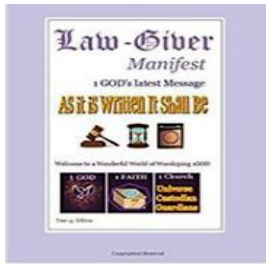
## ز‌ام‌ن - م‌ر‌ک‌ش‌ت‌م

ه‌ی‌ه‌ت ی‌ار‌ب ام‌ش زا ر‌ک‌ش‌ت اب ن‌یرت اب‌ی‌ز ناهج ق‌ل‌ا‌خ، 1GOD ز‌ی‌ع د‌وخ م‌ای‌پ ن‌د‌ش ط‌س‌وت ی‌ی‌اذغ داوم ی‌گ‌د‌ن‌ز و ه‌نازور ین‌دیشون اب ار

د‌وش یم ه‌د‌وش‌خ‌ب ن‌م ت‌سا ن‌ک‌م‌م زور ره ق‌ح‌ت‌س‌م ه‌ی‌ذغت ه‌ب ش‌ال‌ت ن‌م ن‌یرت ن‌ت‌ور‌ف ار د‌وخ ی‌گ‌ن‌س‌ر‌گ درد ه‌د‌ن‌ک س‌ح‌ب و ی‌گ‌ن‌ش‌ت ک‌ان‌د‌رد ر‌ش‌ب ع‌ون ب‌وخ و 1GOD ل‌ال‌ج ی‌ار‌ب (م‌ان 1st) ناب‌ه‌گن-ناب‌ه‌گن ر‌اد‌اف‌و



!اذغ ره زا ل‌ب‌ق ی‌اع‌د ن‌یا زا ه‌د‌اف‌ت‌سا



لماش یدایز .رش تازاجم و ندوب بوخ لماش لومعم ه‌نازور 'A  
فارطا رد مدرم هب ،نم هب عون .یناب‌ره‌م زا یفداصت لامعا :م‌اج‌نا  
1GOD ... هاگت‌سی‌ز ،رگید تادوجوم ،ه‌ع‌ماج ،ام‌ش

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

ویری‌گ‌دای ' ،'ش‌ناد زا هدافت‌سا و ندروآ تسد هب ،لابند هب ' endeavor  
تای‌ب‌رجت ی‌گ‌دنز" رد بی‌وصت اب و ،ش‌زوم‌آ  
دیف‌م کی هب هب‌رجت ی‌گ‌دنز لاق‌ت‌نا ش‌زوم‌آ ،یری‌گ‌دای  
دون‌ش‌خ ی‌گ‌دنز 1GOD یرورض



تسد هب لابند هب .دنک کمک ه‌نوگ ی‌اقب و هاگت‌سی‌ز اب ی‌گ‌ن‌هامه' رد اه تی‌لاعف نی‌ا  
نداد‌خ‌س‌اپ اب ات دنک یم کمک ش‌ناد زا هدافت‌سا و ندروآ  
زور مک‌ح رد ناگ‌دن‌نک دی‌د‌زاب تال‌اوس ،1GOD



ت‌سا زاین دروم بوخ تم‌الس و اقب ی‌ارب R EST  
ب‌اوخ ت‌سا ی‌ل‌صا هی‌قب

## زامن - باوخ

نم هک یتقو نم تظافح نیرت ابیز ناهج ق‌لاخ ،1GOD زی‌زع  
ه‌زاجا تظافح رش و ه‌دن‌نک نارگن راک‌فا زا نم ضرعم رد رت‌شی‌ب  
هک دی‌هدن ه‌زاجا مس‌ی‌ن‌ردم ه‌رابود باوخ و افش ،مارآ نم دی‌هد  
ی‌اه‌ای‌ور اه‌نت هب دی‌هدب ه‌زاجا نم باوخ و ی‌اه‌ای‌ور لت‌خم ی‌نارگن  
عون بوخ و 1GOD لالچ مت‌سه دی‌ش‌اب ه‌ت‌ش‌اد دای ی‌ارب نیری‌ش  
رش‌ب



دوش یم هدافت‌سا باوخ هب نت‌فر زا لبق زامن نی‌ا

دوش یم لقت‌نم ی‌زاس‌کاپ و کاروخ زا دی‌اب 1hour زا .لومعم ه‌نازور دسر یم نی‌ای‌اب هب باوخ  
هک کیرات ناو‌نع هب دی‌اب قاتا تخت تایح ه‌رابود مارآ باوخ ندروآ تسد هب ی‌ارب .زامن باوخ ' تدابع  
ی‌ماظن تم‌وکح بش .ت‌سا یرورض دش‌اب یم ی‌چ‌راخ و ی‌ل‌خ‌اد ی‌اه ادص و رس نادقف و ت‌سا نک‌مم  
،ری‌اش ، ار ناک‌ما نی‌ا  
دم‌آ و ت‌فر ع‌ن‌م-ب‌ش' ی‌ارجا

### int H ه‌داد عون

ظ‌ف‌اح‌م س‌ابل ،ب‌س‌ان‌م س‌ابل ه‌ش‌ی‌مه چ‌راخ هب نت‌فر زا هک یم‌اگ‌نه  
،اوه و ب‌آ زا ندب ناس‌نا (اپ و تسوپ ،وم ،اه مش‌چ) زا تظ‌ف‌اح‌م ی‌ارب  
ت‌سا ی‌گ‌دول‌آ و یرام‌ی‌ب





هنوگچ رد میلس لقع زا هدافتسا (تانیرمت) ابپسانتم هنازور ماچنا ماگنه  
یمن دیفم دشاب یمن یدعب و زور 1 شزرو. رارکت رثکادح هب ندیسر یارب عیرس  
دشاب.

(GM) لاثم ناوئع هب هیذغت زا یریگولج ملسان هیذغت هک یماگنه  
، یعونصم یاه هندنک نیریش ، لکلا :هدش حالصا ییاذغ داوم کیتنز  
، سابلک ، نوبمژا) ییاذغ داوم دیلوت ، (رکش ، زکولگ) زوت کورف  
، ... ، سیسوس .



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

## تسا ناسنا زاین تانیرمت-هنزور

هب حبص زور ره اهنآ .لومعم هنازور زا یشخب ، دیاب بوخ تمالس کی تانیرمت-هنزور  
، تیلاعف ، زغم ، نوخ شدرگ ، هافر رود امامت :ش یازفا تانیرمت-هنزور .دیسر نایاپ  
ینمی متسیس کی رحت ، سفن تزغ ، گنر هیاس هلضع ، زاین ، یریگ تفج ، اذغ مضه  
**ود ، لبم د ، باق برد ، دیاب بایسآ ، هنیس هسفق :زا دنترابع تانیرمت 7** .ندب  
**دوش یم رارکت و وا و وا یارب نیرمت 7 همه . هندنرگ لصفم ، کوه ، وناز**

و رارکت 1 اب ماع عورش زا هدافتسا . 21 رثکادح هب ش یازفا و رارکت 1 اب عورش  
هب ندیسر یارب عیرس هنوگچ رد میلس لقع زا هدافتسا . 21 رثکادح هب ش یازفا  
هن شزرو و زور 1 رارکت 21 شزرو .تسا دیفم هنازور رارکت اب موادت . رارکت رثکادح  
زا سپ قیمع رد سفن و تسار هداتسیا تانیرمت امامت زا سپ .تسین دیفم یدعب  
**هجو ت** .داد ده اوخ همادا ار دوخ لومعم هنازور اب .راب 3 نی ماچنا مدزاب رثکادح هب ارنآ  
، نییاب سفن تزغ ، ندب یارب لماک یهجوت یب زا یا هناشن هن شزرو ! **دیشاب هتشاد**  
، ... ،تسا یلبنت

هب ندز تسد تسش (یت لکش) هقبط هب مخ یقفا یاهوزاب ، دنلب هیپ : **1 نیرمت هنیس هسفق**  
مخ یلصا تیعیقوم هب هجلسا سپس .دنک یم تکرح ول-possib هک اچنآ ات حالس الاح .هنیس  
! (رثکادح 21) **رارکت** .دنک یم تکرح

ییانیب زکرم ت . (لکش یت) هقبط هب یقفا یروشیاهوزاب ، دنلب هیپ : **2 نیرمت یداب بایسا**  
کی یور رب ار دوخ ییانیب زکرم ت . (لکش یت) هقبط هب اهنت pointhorizontal کی یور رب ار دوخ  
هطقن یور رب زکرم ت . (تسار هب پچ) درگت عاس شخرچ هب عورش .تسا ورشیپ اهنت pointstraight  
نتشاد هاگن .نآ نداد تسد زا هب ار امش ندب لیدبت یاهورین هک ینامز ات دید

تپون 21 ای هجیگرس زا یا هطقن هب لیدبت دیراد هگن . تقو عرسا رد ددجم زکرم ت لیدبت  
**یدتپم ! دیشاب هتشاد هجوت** . ناتدوخ **steadying** مدق دنچ نتفر هار قیمع سفن . 1. هک مادک ره  
 رثکادح دوش یم زاغآ 21 هب شیزافا دوخ هبون هب 1 اب یرامیب زا دعب تهاقن هرود ای و

**دنک فقوطم ار هجیگرس ساسحا هب عورش هک ینامز هشیمه ، راطخا**

هب مخ چنرآ اجم مه زا ضرع پیه یاهاپ اب میرف برد زاب رد تسار هیاپ : **3 نیرمت رد بوچراچ**  
 ربارب رد تاعوبطم چنرآ . (هخاش هس هزین لکش ، هچرد 90) تسار تمس هیواز رد الاب تمس  
 شنت ، (3 دادعت) هگن ، هناش هغیت نیب شنت ساسحا امش هک ینامز ات میرف برد فرط  
 دنک دازآ ار

هیر ندرک رپ یواسم روط هب ینیب قیروط زا رارکت مد نیرخآ زا دازآ شنت زا سپ ! **رارکت**  
 مدزاب رثکادح هب ناهد قیروط زا یمارآ هب سپس ، (3 دادعت) هگن ، رثکادح هب اه

**هیاپ دینک هدافتسا لپمد 2 زونه** . (2kg) (2kg) ، (4kg) HE هدافتسا لپمد 1 : **4 نیرمت لپمد**  
 ربارب رتسنا . تسا ولج هب ورار دوخ تسد فک فرط هب چنرآ اجم مه زا ضرع پیه یاپ اب تسار  
 (هچرد 90) تسار تمس هیواز رد دعاس ینامز ات ار دوخ چنرآ مخ پچ تسد اب ار لپمد ات دینک  
 هگن ، هناش تمس هب لپمد ندرک دنلب ، یزرواشک تالآ نیشام راشف یمارآ هب



**1- ( رارکت POSI شور عورش هب رت نییپ یمارآ هب سپس لپمد ، (3 دادعت)**  
**تسا 3 و پچ تمس 3 ایآ . (1-7) رارکت تسار یوزاب هب ریغت . (7)**

ربارب رد مکحم تسد ، ندب تسار (وناز تظفاحم) MAT-زامن رد دینزب وناز نیمز یور : **5 شزرو وناز**  
 یمارآ هب الاج . هنیس هسفق سمل ار هناچ هک ینامز ات ولج هب رس بیش . تسا هداد رارق نساب  
 دوخ تسد نتشاد هگن هک اجنآ ات هیکت بقع هب نامز نامه رد ، تفر دهوخ نآ هک اجنآ ات کون رس  
**! (رثکادح 21) رارکت . تسا نکمم نساب یور رب تکرش**

**هعسوت یاه حالس تسد فک ، تشپ هب فاص غورد (درس زا تظفاحم) MAT-زامن رد : 6 شزرو بالاق**  
 رد هتفای هعسوت یاه حالس تسد فک ولج هب رس بیش یمارآ هب الاج . تسا ندب ربارب رد هتفای  
 نامه رد هنیس هسفق سمل ار هناچ هک ینامز ات ولج هب رس بیش یمارآ هب الاج . تسا ندب ربارب  
 یمارآ هب سپس ، (3 دادعت) نتشاد هگن (هچرد 90) دومع ، تسار وناز ، ار دوخ یاهاپ دنلب نامز  
**! (رثکادح 21) رارکت . زاغآ هب (اهاپ و رس) تشگزاب**

**هتفای هعسوت یاه حالس تسد فک ، تشپ هب فاص غورد (درس زا تظفاحم) MAT-زامن رد : 7 شزرو هندنرگ**  
 لصفم ریصحنه وناز یور رب تسد فک تکرش نتشاد هگن . ندرک سمل نساب هنشاپ مخ وناز الاج . تسا  
 ریصحنه سمل پچ تمس هب ار وناز سپس . دنک سمل ار ریصحنه انآ هک ینامز ات تسار تمس هب هندنرگ  
**21! ایآ . تسا هندنرگ لصفم ره شرامش پچ هندنرگ لصفم و رارکت تسار . هندنرگ لصفم**

## بش - نامز تانیرمت

یارب لاثم ناوئع هب) ات امش هب دیاب .تسا نایم رد تحاربتسا کی اب باوخ 2 هک تسایعیبیط نیی تانیرمت زا 1 ماچنا و بآ یرادقم ندیشون ،تسا تخت هبل رد نصحت تشگزاب رد (تلاوت هب نتفر عون . (دوش یم ماچنا مه زا اچ هباش ارتخت هبل وناز یور رب هتسشن هک یلاح رد اه نیرمت یمامت) ریز .تسا توافقتم نیرمت کی ماچنا ات امش نامز رد ششوک

**هب تاعوبطم تسد .ار دوخ وناز زا چراخ ربارب رد ار دوخ تسد \* تسد فک لحم :1 شزرو**  
هینا 7 هگن ،نوریب و وناز لخاد تمس  
زارد ،هعرج بآ ،رارکت نودب ،سفن کی ،شم آ . (هناش و اهپ ،اهوزاب رد شنت ساسحا امش)  
تشم عونت هدفاسا \* .تسا بوخ باوخ ،ندیشک

**هب وناز و نوریب تاعوبطم تشم .ار دوخ وناز لخاد ربارب رد ار اهنا لحم \* تشم ار :2 شزرو**  
سفن کی ،شم آ . (هدعم و اهپ ،اهوزاب رد شنت ساسحا امش) هینا 7 هگن ،لخاد تمس  
فاصا تسد فک عونت هدفاسا \* .تسا بوخ باوخ ،ندیشک زارد ،هعرج بآ ،رارکت نودب

**هب ،تشگنا ندش مخ الاب تمس هب پچ تسد دوخ هبون هب هنیس هسفق حطس رد (90% مخ حالس :3 شزرو**  
تشگنا ندش مخ نییپ هب ورتسار تسد دوخ هبون  
ساسحا امش) هینا 7 هگن ،دشکب فلاخم تهج رد تسد رضاح لاج رد .تسا گنت نتفاب مه رد ناتشگنا  
ندیشک زارد ،هعرج بآ ،رارکت نودب ،سفن کی ،شم آ . (هنیس هسفق و ،اهوزاب ،تسد ناتشگنا رد شنت  
تسا بوخ باوخ

**تسد دوخ هبون هب ،دم آوزر شخب پچ تسد دوخ هبون هب هنیس هسفق حطس رد (90% مخ حالس :4 شزرو**  
7 هگن ،الاب تمس هب زاب تسد سرپ نامز نامه رد ار تسد تاعوبطم هب تشم لحم .تشم هب تسار  
سوکعم sequen .تفرگ تروص هینا  
(هنیس هسفق ،ندرگ ،اهوزاب ،اهتسد رد شنت ساسحا امش) هینا 7 هگن ،CE -  
دوش یم رارکت .باوخب بوخ ،نییپ بآ غورد زا هعرج و سفن کی ،شم آ

رس .وناز رد تسد هب تسد لحم :شزرو هب ندرک هفاضا نیرمت نیی سامت نامز اب دارفا  
امش) وناز اب سامت نداد تسد زا نودب گنس ولج هب ورسپس سامت مخ تشپ پیش  
(هدعم و تشپ ،اهوزاب رد شنت ساسحا  
تسا بوخ باوخ ،ندیشک زارد ،هعرج بآ ،رارکت 7 ،سفن کی ،شم آ

نامز تانیرمت زا 1 راک نیی ماچنا یارب .تسا یدایز نامز زور لوط رد نتسشن هک یدارفا **!دیشاب هتساد هجوت**  
تعامس 2 ره شخرج رد night-

هداوناخ ناتسود دوخ هب راب کی ،قاچ ،ملسان ،لبنت ،بسانمان امش دوش یم ثعاب :شزرو ماچنا  
تفج ،دوش یم رامیب رتشیب امش ،هدرسفا ،ناکدوک هب دب لاثم ناوئع هب ،ار دوخ هعماج و  
رگنوی دنریم یم ،اپ و تسد یب یریگ

## نآ F K eepit 'syourbody! T نم



دروم ندب ناسنا نادنم هدنز یارب باوخ  
تسا زاین

دیهد ماچنا دیاب (هپ CG Klock) تعاس 7

زا سپ اهنت اما گرم هب رجنم باوخ دوپمک  
قیرط زا کاندرد رایسب لقن و لمح کی  
نونج مساپسا و یگدرسفا

تعاس 3.5 دوج 1 باوخ. تسا نایم رد تحارثسا کی اب باوخ 2 هک تسا یعیبب نیا **!دیشاب هتشاد هجوت**  
تسا تعاس 3.5 باوخ کی زا سپ تعاس 1.5 تحارثسا کی اب

زارد زا لبق .. تلاوت نتفر، ندش دنلب مدرم. دشاب یم تعاس 1.5 باوخ تحارثسا یط رد  
اعد، ات دینک یم هک یناسک. تسا بآ ناویل کی و بش تانیرمت ماچنا نییپ هب  
کرد رد تسا رتهب رت مارآ مدرم نتسکش باوخ لوط رد) **رسمه، تچ جوز، نتشون، نادن اوخ**  
... (دنتسه

یم لقتنم کاروخ نیرخآ زا دیاب تعاس 1. تسا باوختخر هب نتفر زا لبق زاین شیپ اچنیا رد T  
زامن باوخ' تدابع. دیوشب ار ندب مامت باوختخر هب نتفر زا لبق و نادن ندز کاوسم. دوش

هرجنپ رد یهایگ نوچعم یواح (ربارب ود یارب اهنت 1) یا هشیس هساک نت الط 1  
رپ (یکی تسالپ نودب) یا هشیس برش لباق کی. لودج نابایخ ور هدایپ تمس  
هدش رتلیف بآ 0.2 اب هدش

یا هشیس باوختخر هب نتفر زا لبق بش ره. لودج نابایخ ور هدایپ ره رد (هدش هفاضا زیچ چیه)  
زا سپ راب ره بش لوط رد ندیشون **!دیشاب هتشاد هجوت**. تسا هداد رارق لودج نابایخ ور هدایپ رد  
رد ندش دنلب ماگنه هیقب ندیشون، کشخ ولگ کی نتشاد هک ینامز و دیدزاب امش تلاوت کی  
تسا حبص



و تسا نکمم هک کیرات ناونع هب دیاب (BS-1) قاتا تخت مسینردم هرابود مارآ باوخ ندرؤآ تسد هب یارب  
تموکح بش دیاب (ریاش) یلجم تلود. تسا یرورض دشاب یم یچراخ و یلخاد یاه ادص و رس نادقف  
یزاس هدایپ یمظان

### دمآ و تفر عنم - بش

کبس کی داچیا یارب زغم تردق دوخ ناسنا. هنباش هب هدشن یحارط ناسنا ندب  
تسا یگدنز هوش نیا. هدافتسا عوس هنباش یگدنز  
زا مارآ اوق دیدجت باوخ هب. تسا بوخ تمالس (...، یراجت، یصوصخ، یمومع) عفن هب  
تسا نکمم هک کیرات ناونع هب دیاب تخت قاتا  
،ریاش نیاربانب. تسا یرورض یچراخ و یلخاد یاه ادص و رس دوج و مدع

دندنک ارچا ار تسانا زاین دروم بوخ یتمالس یارب هک یماطن تموکح بش دیاب.

یرابچا (Pagan- تعاس تعاس 24، تعاس 6-22) تعاس 14-21 یماطن تموکح بش رد تعاس A7 زا تظافح ویگدولآ شاهاک، فرصم شور یژرنا شاهاک، تسانا بوخ یتمالس یارب. تسانا دندنک مرگلد برض و تلود هب هنیزه شاهاک، تیانج و مرج شاهاک. تسانا شحو تایح تسانا.

هیلقن لیس و زوج هب یاه هداچ رد تکرح هزاجا هداچ لقن و لمح "هن" یماطن تموکح بش لوط رد تاغیلبت، کیفارت یاه غارچ، ینابایخ یاه غارچ نودب! یرارطضا هدش هتسبب -آ اوه تروپ لماع تسانا ییواوه لقن و لمح نودب. تسانا زاب راک و بسک چیه. رد دشاب یم... یاه هاگتسیا! نهآ هار شبنج چیه! نیمز سرتسد رد دورف نیرتکی دزن رد دیاب ییواوه لقن و لمح! تسانا ناب‌هگن. دنامب یقاپ هاگتسیا رد تپاٹ یماطن تموکح لوط رد راطق! تسانا هدش هتسبب یاه هنیاپ و نهآ هار هب (تسانا هتسبب زیچ همه) سک چیه راثآ. یماطن تموکح بش ندرؤارد ارچا هب یارب دنتسه ینز تشک رد! دوش یم هدف تسانا شومرگ ای یرارطضا دراوم یارب زج هب تسانا یژرنا چیه. یرارطضا یصخش لقادح زج، دیلوت نودب! تسانا شوماخ رگیدی یاه یمرگرس مامت تسانا زاجم ییویدار یاه هاگتسیا یمومع رابخا 1 دیدش یمارس رد ار ترارح دناوت یم هناخ! یژرنا زا هدف تسانا ای و راک هب تسانا شورف هدرخ ای و، رتفد شومرگ هدف تسانا زارت مرگ ساپل زا هدف تسانا هب مدرم. دینک هدف تسانا

هب. تسانا یلجم هاگتسیا ز و ندب ناسنا هافر یارب. تسانا یرابچا یماطن تموکح بش  
**SAVEPLANETEARTH!**

**R1** / م‌ناخ ی‌ش‌خ‌ب‌ناوت-ریاش قی‌رط زا یماطن تموکح بش دراذگ یم ارچا هب ریاش  
**R3** / م‌ناخ تش‌دگ ی‌ش‌خ‌ب‌ناوت-ناسنا هب هب و دنتسه نیم‌رجم-رارکت

زور ره هب CG زیر همانرب. تسانا هدش داچیا زیچ همه نیاپ و عورش یریگ هزادنا یارب نامز 1GOD هزاجا یم‌نه‌ار ناو‌نع هب زیر همانرب زا هدف تسانا. دوش یم هر مزور یگدنز زا ی‌ش‌خ‌ب‌ناو‌نع هب حبص ING یارب ناسنا ندب. تسانا مدرم هلج هب دوش هدف تسانا دیاب نامز! امش نامز لرتنک هک دیهدن: زامن زیر همانرب نت‌فگ اب عورش. تسانا هدش ی‌حارط -hurry

## PLA NN ER - زامن

همانرب لومعم ه‌نا‌زور نم نک کمک نم هب نیرت ابیز ناهج قلاخ، 1GOD زیرع هب قی‌وش‌ت ار نارگیدی نم نم حرط یسررب و لیلحت و هی‌ج‌ت دیاب نم یزیر نم زیر همانرب یارب، امش زا رکشت اب زیر همانرب کی زا هدف تسانا





دنب و ہاتوک یزیر ہم انرب یارب نآ زا ہدافتسا یارب شالت نم  
رشب عون زا بوخ و 1GOD لالچ یارب تدم

!لوم عم ہنازور زور حبص شخب رد یاعد نی زا ہدافتسا

کی ہب ندش لیدبت یارب دشک یم لوط نآ رد چنآ امش ای  
؟نابہگن تسرپرس

AS it is WRITTEN It Shall BE



ناکاب