



# Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

تیولوا، ہراس، دوح ہعماج، دوح ہداوناخ، اقب امش  
تسا امش.

اقب شرافس:

- 1.Specie,
- 2.Habitat,
- 3.Community,
- 4.Family,
- 5.Individual,
- 6.Animals,
- 7.Personal.



نس اب اقب:

- 1.Unborn,
- 2.Newborn,
- 3.Baby,
- 4.Child,
- 5.Juvenile,
- 6.Adult,
- 7.Senior.

**Scroll 2**  
**Obligation: 2 :**  
*Protect the human body  
from conception until its end.*

The Survival-Chain is the  
foundation to keep this  
Obligation.  
*The Survival-Chain has 7  
links all of them essential for  
human survival.*

**Breathable-air  
Climate-protection  
Drinkable-water  
Eatable-food  
Hygiene  
Security  
Sleep**

**امونشب امش زا رطت نم دنوادخ 1**

**زامن اقب**

زادردوخ ہاگتسد-11.1.7 ن زور اقب

نابہگن نابہگن نیرت نتورف ناہج نیرت ابیز قلاخ، ادخ 1 زیزع  
(مان 1st) امش رادافو

ندب ہب کمک یارب شالت نم رشب عون یارب امش زا رکشت  
نم NO.1 تیولوا ندنام ہدنز دیاب نم ندنام ہدنز، ہعماج، ہنوگ، نم  
وادخ 1 ار تیامح لالج یارب ہب ندنام ہدنز یارب نم یاه شالت اطفل  
رشب عون زا بوخ



ہدناوخ ہسانم نامز رد ای و اقب زور رد زامن نی!



ناسنا یاقب یارب یرورض همه کنیل 7 یاراد SurvivalChain

دننک یم یگدنز نامز زا امش نآ نودب AIR سفنت

اہتشدگ ہتفہ کی امش ندیشون یارب یزیچ چہ یندیماشآ ہآ

اندرم یگنسرگ زا امش ییاذغ داوم نودب. ندوب ہوخ ویژرنا یارب ییاذغ یندروخ

اندریم یم امش ہاوخ نودب. ددجم تایح یارب ہاوخ

اقب یارب تطافح اوہ و ہآ

تسا ملاس ام ندب نتشاد ہگن یارب تشادہب



اہدنیآ چہ تینما نودب. تسا تنوشخ زا تطافح یارب تینما



نایاپ ات ی شیریڈپ زا ناسنا ندب زا تطافح: دیوگ یم ام ہب 2: تادہعت، 2: تکرخ  
نیا ناسنا رہ راکنا. تسا دہعت نیا ظفح یارب ساسا و ہیپ ہریچنز یاقب. نآ  
R مناخ: یرابجا ادخ 1 دض، تیرشہ ہیلع مرج دنتسشن threaten- تسا یگدنز تاموزلم  
7

Threat

شزوس



دوب تمحر و تکرب کی ناوہع ہب نیا. تسا شتآ زا ہدافتسا ہب ہنوگچ ہک درک فشک رشہ زا سپ  
نایحیسم یسیلگنا. دش لیمکت یلیسف یاہتخوس ندنازوس اب ہوچ ندنازوس  
وشتآ. تسا ہدش زاغآ اوہ و ہآ ریغت ہب رجنم ہک تسا یگدولآ یتعنص رصع یفرع  
نیرفن کی، دیدہت کی نونکا ندنازوس  
!رضاح لاح رد ندنازوس فقوت

ہلابز، دوک، گنس لاغذ، راگیس: ندنازوس فقوت  
...، ہوچ، موی ناروا، تفن، زاگ



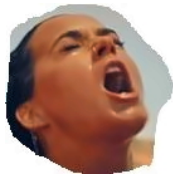
نیرتگرزب یزوس شتآ رد. دود، نتخوس زا کانرطخ یشخہ نیرتشیب A

تسا دود قاشننتسا زا یشان ریم و گرم و تمالس یارب یدیدهت  
atmos- هب Phere هب نتفر الپ لاج رد رتگرزب ساییقم دود رد  
نیمز مرگ، بآ حطس مرگ. تسا اضف هب یامرگ دوش یم فوقوتم  
اوه و بآ ریغت: خی بوذ، حطس



## اوه سفنت ناسنا ندب یاهزای نادنم هدنز یارب

بآ، (ناتم، نژیسکا، نژورتین، نبرک دیسکا ید) هدش هتخاس یاهزاگ زا اوه ام سفن  
و الپ نژورتین زاین اوه ام سفن. (روپسا، اه پورکیم، رابغ و درگ) یصلخان و  
دروم (تبوطر) بآ یوتحم. ناتم و مک نبرک دیسکا ید نیا. تسا نژیسکا یوتحم  
دروم یصلخان. تمالس عوضوم کی و دوش یم هدنک تحاران الپ تبوطر، تسا زاین  
اه هیر رو هلغش ارهناآ تسین زاین



اوه یارب امش نآ زا سپ، هقیقد 4؟ دیدراد هگن ار دوش سفن دیناوت یم تدم هج یارب  
رد دنریم یم تعرس هب مردم! دنریم یم امش، نداد تروق هب سفنت اوه نودب. تروق  
سفنت یی اوه چیه، یزوس شتآ

تاناوچ و ناسنا نتشک و هچنکش ناوئع هب سفنت اوه ی عوضوم  
یزور ه نابش) brea- هچنکش thable اوه ی عوضوم. دوش یم هدافتسا  
ناراک نامپی، هدحتم تالایا تلود نانکراک، اکیرمآ تلود تسا (بآ  
تالایا طسوت دت تطافح یچراخ دادب تسا، دوش یم هدافتسا ی تلود  
R7 مناخ: تسا تیانج کی هچنکش. تسا هدحتم



. (تاناوچ) R4 مناخ، (ناسنا)

طسوت ای و (شتآ رد یمس یاهزاگ) تسا یفداصت نتشک یارب سفنت اوه ی عوضوم  
قات) تلود، (زپ و تخپ زاگ ای نبرک دیسکا ید قاشننتسا دنم فده: یشکدوخ) دوش  
نارگید، (هچنکش، زیوآ قلیح، زاگ  
مناخ، دینک تفایرد ییانج لتق تلود. (زیوآ قلیح، هدنک هفخ، هفخ، garroting: نامرجم)  
R4 مناخ، (تینما و تمالس) یفداصت. R7  
(ادخ 1 طسوت و گخسپ) دوش

تسا سفنت اوه' یارب یلصا دیدت یی اهزیچ ندنازوس ناسنا



هب ار دوش هیر شکدود کی ناوئع هب ار دوش یان زا هدافتسا اب هک یدرف اب ار نآ  
زا هدافتسا اب. دوش یم عورش اوه یصلخان و یمس یاهزاگ یارب لابرغ ناوئع  
1 تسا هب نیهوت، دیدش یتمالس یارب رطخ کی شکدود ناوئع هب ناسنا ندب  
حط ادخ

اه‌عم‌اج یراب یراب یوگ! ایناس‌نا ه‌ع‌ج‌اف کی! دای‌ت‌عا ندیش‌ک راگی‌س

ار دوخ ردخم داوم هب نادات‌عم .ت‌سا کرد زاین ش‌خ‌ب تذل یرارکت یراب‌چا رات‌فر دای‌ت‌عا ،ه‌داوناخ ،دوخ هب بی‌س‌آ .ب‌یرف ده‌د یم‌ن ما‌چ‌نا ار دوخ رات‌فر بی‌س‌آ ش‌ری‌ذ‌پ اب .ه‌عم‌اج و ناراک‌مه ،نات‌س‌ود

ی‌گ‌دن‌ز ن‌ت‌ش‌اد ه‌گ‌ن و دوخ زا ندرب تذل اهن‌آ هک ینام‌ز ناو‌ن‌ع هب اهن‌آ م‌ن‌ک یم‌ن رواب نادات‌عم ه‌عم‌اج و دوخ هب دیده‌ت کی هب لید‌ب‌ت ردخم داوم هب نادات‌عم .ت‌سا هدش دات‌عم مه اب ار دوخ و هاو‌خ‌دوخ ،راک‌ب‌یرف ،ی‌قال‌خ ریغ ،ت‌س‌ردان ،ی‌عام‌ت‌چا دض ،مه‌وت هب لید‌ب‌ت اهن‌آ .ت‌سا و اه‌ی‌داز‌آ ندرک دود‌جم .ار دوخ ی‌گ‌دن‌ز هویش لرت‌ن‌ک یراب (ه‌عم‌اج) ریش یا‌ه‌ورین نی‌ا .uncaring .ت‌سا دوخ قو‌ق‌ح



اهن‌آ .ت‌سا و‌ب‌د‌ب اهن‌آ س‌ابل .ت‌سا و‌ب‌د‌ب ناهد زا یراگی‌س دارفا اج همه ار دوخ هت .دن‌ت‌سه اج همه اهن‌آ رت‌س‌ک‌اخ .قاتا کی و‌ب‌د‌ب بان‌ت‌چا .ت‌سا دارفا ن‌ف‌ع‌ت‌م ،فی‌ث‌ک ،زی‌گ‌نا ترفن اهن‌آ .دن‌ت‌سه اهن‌آ مرش اهن‌آ

دن‌ازوس یم اهن‌آ .ت‌سا دوخ هب یت‌مال‌س یراب رط‌خ کی اه یراگی‌س ،رام‌ب ندش لید‌ب‌ت ،دوخ هیر و ین ،ولگ ،ناه‌د ،ه‌ث‌ل ،نادند ،ب‌ل .ت‌سا ه‌عم‌اج هب راب کی و دود‌ی‌اه تی‌ف‌اع‌م زا یرای‌س‌ب لب‌ن‌ت ن‌ت‌فرگ یراگی‌س دارفا !و‌گ‌س‌اپ .نی‌ب‌ب تراس‌خ sickies دوخ



هدشن دل‌وت‌م ندز ه‌م‌د‌ص لاج رد راد‌راب یراگی‌س دارفا .ت‌سا نارگی‌د هب یت‌مال‌س یراب رط‌خ کی اه یراگی‌س ت‌سا ن‌ک‌م‌م اهن‌آ .درک مو‌ک‌ج‌م ت‌مال‌س هب طوب‌رم لئاس‌م ن‌ت‌ش‌اد ی‌گ‌دن‌ز هب نی‌ا دازون دل‌وت زا س‌پ .ار دوخ م‌ناخ :ه‌م‌ای‌ن این‌د هب ندز ه‌م‌د‌ص ،دوش یم رارق ین‌ون‌اق درگی‌پ تحت راد‌راب یراگی‌س .. ،لول‌عم ،ل‌ک‌ش ری‌ی‌غت R3 .



دود ندش داج‌ی‌ا هک یراگی‌س دارفا .ت‌سا مدرم دن‌ز یم ه‌م‌طل (ه‌لم‌ج) راگی‌س دود هک ده‌د یم ه‌زاجا (.. راک ،یم‌رگ‌رس ،ت‌غ‌ارف تاق‌وا) اه تی‌دو‌ج‌وم . R3 م‌ناخ ،راگی‌س م‌ناخ ،ع‌ل‌طم ت‌ای‌نا‌خ‌د لام‌ع‌ت‌سا ندیش‌ک راگی‌س هک ده‌د یم ه‌زاجا ت‌لو‌د .ت‌خ‌ادرپ ت‌مارغ R3 R7 م‌ناخ + ،نی‌زگی‌اج

،ن‌م‌چ ،ه‌ناخ :یزوس ش‌ت‌آ ع‌ورش اهن‌آ .دن‌ت‌سه ت‌لف‌غ یراگی‌س دارفا R4 م‌ناخ ،دن‌شاب یم و‌گ‌س‌اپ اهن‌آ .ل‌گ‌ن‌ج تان‌او‌ی‌ج ،دارفا ندش یم‌خ‌ز اهن‌آ .ت‌خ‌ادرپ ت‌مارغ و R6 م‌ناخ ،تان‌او‌ی‌ج ،م‌درم ن‌ت‌ش‌ک اهن‌آ R5 م‌ناخ ،



ت‌سا م‌لا‌س‌ان ندیش‌ک راگی‌س هک دش ص‌خ‌ش‌م (ت‌س‌ر‌پ تب می‌وقت) 1951 لاس رد



راگیس فرصم مدع هب ناب ماچنا هک تسا تازادا، یتلود و یتلود یاه نامزاس. یدج یدی‌دهت هب رگن هتشدگ نیناوق. هعماج زا تظفاحم، تم‌دخ هب (هفیظو ماچنا رد یتسس) هدروخ تسکش، هانگ تفایرد نیا. دسریم پی‌وصت **R7** مناخ.

، (یبای‌رازاب، تاغی‌لبت، دازآ (bies) چیورت هک تسا رگی‌د داهن ای و راک و بسک، هورگ ای درف ره نی‌مات) دوس، (...، یم‌رگرس لحم، اه ناروت‌سر، هاگ‌شاب، راک، نام‌لعم، نی‌دلاو) دهد یم هزاج، دزاس یم سرت‌سد رد، (ناشورف هدرخ، ناشورف هدمع، لقن و لمح، ناگ‌دننک دیلوت، هندنک لمح، یواج، راگیس، هچ هک تس‌ین م‌هم **R7** مناخ ندیشک راگیس ی‌ب‌ناج مزاول ای و راگیس تسا تم‌الس هب الت‌با رطخ ندیشک راگیس.

## !راگیس هب رفص لمحت

زاگ ن‌دنازوس اب سفنت اوه ندوب سرت‌سد رد دهد یم ش‌هاک ار دارفا، زپ و تخ‌پ یارب تفن، گنس لاغز، بوچ، دوک! رضاح لاح رد دسریم نای‌اپ هب نیا. ش‌یامرگ تردق، (بابک لم‌اش) تسا هدش دیلوت نت‌خوس نودب هک تسا قرب زا هدافت‌سا **R2** مناخ و تازی‌ه‌جت بیرخت، هرداصم رد ارچی‌اتن، ضقن



تفن، موی‌ناروا، زاگ، گنس لاغز) یگت‌خوس هک قرب یاه هاگ‌تسیا، اه‌روت‌ارپا، ناب‌حاص هدولآ. دندرب نایم زا، هتسب یم یژرنا داچی یارب (...). موم و رهم و هتسب نداعم موی‌ناروا و گنس لاغز. **R7** مناخ، بی‌قیعت دروم اب یژرنا. **R7** مناخ، دینک تفایرد ناگ‌دننادرگ و ناب‌حاص ندعم. تسا هدش تسا هدش دیلوت ن‌دنازوس ریغ یاه شور.

زاگ! یلخاد لقن و لمح دسریم نای‌اپ ریغ، یلخاد تکرح هب ن‌دنازوس یگ‌ناخ ریغ لقن و لمح یلخاد. تسا ش‌زوس ریغ هدافت‌سا د‌نراد تفن تسا ینیمز لقن و لمح رود هار! نیزی‌گ‌ی‌اج اومارت هاردازا اب اه‌اردازا رد! دسریم نای‌اپ هب، عیام زاگ، نیزی‌ن‌ب، لزید زا هدافت‌سا. نه‌آ هار اهنت



**!دسریم نای‌اپ هب یم‌رگرس هدولآ**

تج، ام‌پ‌اوه، نیش‌نرس نودب یاه‌ام‌پ‌اوه) هب قلعت‌م یی‌اوه لقن و لمح یصوصخ، اوه دهد یم ناشن: اوه رد (...، یی‌اضف لت‌اش، رت‌پوک‌لیله).

، نی‌باک وانمزر) هب قلعت‌م یی‌ایرد لقن و لمح یصوصخ، یروتوم قیاق هق‌باسم: ب‌آ ریز، رد، وردنت یاه قیاق، یک‌سا تج، وان‌اوه، زورک یاه یتشک

(..، ین‌اب‌داب ق‌ی‌اق، ق‌ی‌اق)



ی‌راوس‌وردوخ، ی‌ش‌زرو ی‌اه لی‌ب‌م‌وتا، SUV، ه‌ک‌س‌ل‌اک، ه‌خ‌چ‌ود، ه‌خ‌ج: ی‌روت‌وم خ‌ج ..، 2، 3، 4، م‌امت: ن‌ی‌م‌ز ی‌ور رب  
ه‌دول‌آ ج‌ورم. ی‌رگ‌ش‌درک ر‌اطق. ن‌ی‌ش‌ام زا ع‌نام، ی‌ن‌ار لی‌ب‌م‌وتا ت‌اق‌ب‌اس‌م. س‌ک‌ول ی‌اه لی‌ب‌م‌وتا، گ‌ر‌زب  
ی‌م ر‌ارق ی‌ن‌ون‌اق درگی‌پ تحت ی‌م‌رگ‌رس ه‌دن‌ی‌ال‌آ ی‌ارب ه‌ی‌لق‌ن ل‌ی‌اس‌و ت‌ام‌دخ ناگ‌د‌ن‌ه‌د ه‌ئ‌ارا و ی‌م‌رگ‌رس  
**R7 م‌ناخ، د‌ن‌وش**

ن‌ای‌رت‌ش‌م. ت‌س‌ا ه‌دش ت‌ظ‌اف‌ح س‌ف‌نت ن‌اد‌ن‌م‌راک. ت‌س‌ا ی‌م‌س ی‌اه‌زاگ دا‌ج‌ی ن‌خ‌ان ن‌ل‌اس  
ه‌ن‌آ ی‌م‌س ی‌اه‌زاگ. م‌ن‌کی‌م ز‌اب ار د‌ی‌رخ ز‌کارم رد ن‌خ‌ان ن‌ل‌اس. ت‌س‌ی‌ن (ن‌ای‌ن‌اب‌رق) گ‌ن‌خ  
ن‌اد‌ازون، ر‌اد‌راب ن‌ان‌ز ص‌وص‌خ ه‌ب. ی‌ت‌ش‌اد‌ه‌ب ت‌ارط‌خ ه‌ب ار ه‌ن‌آ ی‌اش‌ف‌ا. ش‌وغ‌آ رد ن‌ار‌زگ‌ه‌ر  
ت‌ی‌اک‌ش ض‌رع‌م رد ت‌س‌ا ه‌دش ی‌م‌س ی‌اه‌زاگ ه‌ب ا‌م‌ش ر‌گا. ن‌س‌م دا‌رف‌ا، م‌س‌آ ه‌ب ال‌ت‌ب‌م دا‌رف‌ا  
ن‌ار‌ب‌ج ی‌ارب د‌ی‌رخ ز‌ک‌رم و ن‌ل‌اس

زا ش‌ی‌ب ه‌ک ی‌دا‌رف‌ا ط‌س‌وت ه‌ن‌آ. د‌ن‌ت‌س‌ه او‌ه ه‌دول‌آ ت‌م‌ال‌س رط‌خ ن‌خ‌ان ن‌ل‌اس  
ف‌ق‌وت. د‌ن‌درک د‌ی‌د‌ز‌اب د‌ج زا ش‌ی‌ب ل‌وپ و د‌ن‌ت‌س‌ه دو‌خ ن‌خ‌ان م‌ا‌ج‌نا ه‌ب ل‌ب‌نت د‌ج  
م‌ناخ، ن‌اری‌دم، ر‌ارق ی‌ن‌ون‌اق درگی‌پ تحت ن‌اب‌ح‌اص. د‌نا ه‌درک ع‌ون‌م ار ه‌ن‌آ، ار ه‌ن‌آ  
**R7**



ه‌ب ل‌ب‌نت د‌ج زا ش‌ی‌ب ه‌ک ی‌دا‌رف‌ا ط‌س‌وت ه‌ن‌آ. د‌ن‌ت‌س‌ه او‌ه ه‌دول‌آ ت‌م‌ال‌س رط‌خ ی‌ی‌اب‌ی‌ز ن‌ل‌اس  
د‌ن‌درک د‌ی‌د‌ز‌اب د‌ج زا ش‌ی‌ب ل‌وپ، د‌ن‌ت‌س‌ه ه‌ن‌آ م‌ا‌ج‌نا  
**R7 م‌ناخ، ت‌ف‌ای‌رد، ن‌اری‌دم، ن‌اب‌ح‌اص. د‌نا ه‌درک ع‌ون‌م ار ه‌ن‌آ، ار ه‌ن‌آ ف‌ق‌وت**

م‌ناخ، ر‌ارق ی‌ن‌ون‌اق درگی‌پ تحت، ل‌ی‌ط‌عت د‌ن‌ت‌س‌ه ی‌م‌س ی‌اه‌زاگ دا‌ج‌ی ه‌ک و م‌ش‌ی‌ار‌آ  
ل‌م‌ع ل‌وم‌ع‌م ر‌وط ه‌ب د‌ی‌ن‌ک دا‌ج‌ی او‌ه ی‌گ‌دول‌آ ه‌ک و م‌ش‌ی‌ار‌آ **R7**

ق‌ی‌وش‌ت ار ر‌ورغ غ‌اب اب ه‌ناخ ت‌ل‌ود (ص‌ی‌رح ه‌د‌ن‌رد ل‌گ‌نا) ر‌اد ه‌ی‌ام‌رس  
(س‌رول‌ب) ی‌ن‌ی‌ز‌ب ر‌وت‌وم زا ه‌د‌اف‌ت‌س‌ا ر‌از‌ب‌ا غ‌اب ه‌ناخ ب‌ح‌اص. د‌ن‌ن‌ک  
ه‌ب ر‌ج‌ن‌م ه‌ک (..، ی‌ن‌ز ن‌م‌چ ن‌ی‌ش‌ام، ه‌را، و‌م م‌ل‌ق ش‌رب، ه‌د‌ن‌ر ه‌اگ‌ت‌س‌د  
ی‌گ‌دول‌آ



**R7 من‌اخ** تف‌ایرد ،ناش‌ورف هدرخ ،ناگ‌دننک دی‌لوت ،ه‌ناخ بح‌اص . (کاخ ،ادص ورس ،اوه)  
**R7 من‌اخ** ،دن‌تسه نی‌زگی‌اج ی‌گ‌دول‌آ نی‌ا هک د‌ده یم ه‌زاج‌ا تل‌ود



... دوش یم هدافت‌سا غاب ،ی‌ع‌ارز تال‌وص‌حم رد زا چ‌راخ رد اه شک هرشح  
ناس‌نا ی‌ارب ب‌سان‌م ان د‌نا هدش ه‌دول‌آ هک اه غاب ،اه ت‌ای‌لم‌ع ی‌ی‌اذغ CR  
هک ت‌سا ی‌ی‌اذغ داوم ،دت -Pollu لوص‌حم . دوش یم فرص‌م ناوی‌ح ای  
(ری‌اش) ه‌ت‌خوس ه‌ع‌ماج ط‌س‌وت  
هک د‌ده یم ه‌زاج‌ا تل‌ود . **R7 من‌اخ** تف‌ایرد ار ی‌راج‌ت ه‌دننک دی‌لوت  
**R7 من‌اخ** ،دن‌تسه نی‌زگی‌اج ی‌گ‌دول‌آ نی‌ا

م‌ت‌سی‌س ه‌ب ه‌لم‌ح ،دوش یم هدافت‌سا اه شک هرشح ل‌خ‌اد رد  
هرشح .دوب د‌ازون و هدشن دل‌وت‌م لاع‌ف ش‌یب اه‌ن‌آ .ت‌سا ی‌ب‌ص‌ع  
زونه .ی‌گ‌ناخ ناوی‌ح ی‌س‌ف‌نت ی‌اه م‌ت‌سی‌س و رش‌ب کی‌رح‌ت ار اه شک  
دن‌نک ی‌من هدافت‌سا اه شک هرشح ل‌خ‌اد رد



،ه‌دول‌آ ه‌رج‌ف‌ن‌م داوم ،لق‌ن و ل‌م‌ح اب اوه ی‌ماظ‌ن  
**A, N (ی‌م‌تا)** ،**B (ی‌ا ه‌ت‌سه ،ی‌م‌تا)** ،**C (ی‌ی‌م‌ش)** (ی‌کی‌ژول‌وی‌ب)  
نادن‌م‌ش‌ناد .دن‌تسه plantlife و ناوی‌ح ،ناس‌نا ه‌ب دی‌ده‌ت اه‌ن‌آ .ح‌ال‌س  
زا اه ه‌دننک دی‌لوت . **R7 من‌اخ** ،ب‌یق‌ع‌ت دروم دا‌ج‌یا ح‌ال‌س نی‌ا هک  
ری‌اش ط‌س‌وت هدش ه‌دن‌ازوس و ب‌ی‌رخ‌ت اه ح‌ال‌س نی‌ا

**R7 من‌اخ** ،دی‌نک تف‌ایرد تان‌اک‌م نی‌ا ت‌س‌ر‌پ‌رس ،ناری‌دم ،ناری‌دم ،ناب‌ح‌اص  
تحت ح‌ال‌س عون نی‌ا زا هدافت‌سا اب ای و د‌نا ه‌درک هدافت‌سا هک ی‌ماظ‌ن  
ه‌زاج‌ا تل‌ود . **R7 من‌اخ** ،ال‌اب تم‌س ه‌ب NCO ه‌ب‌تر زا ،یم رارق ی‌نوناق درگی‌پ  
تحت و ت‌سا هدش نی‌زگی‌اج ح‌ال‌س نی‌ا ی‌زاس ه‌ری‌خ‌ذ ای و دی‌لوت هک د‌ده یم  
**R7 من‌اخ** ،رارق ی‌نوناق درگی‌پ

رت‌گ‌رزب رت ع‌ی‌اش اه‌ن‌آ .ه‌دم‌ع ناگ‌دننک ه‌دول‌آ زا یکی ی‌زاب ش‌ت‌آ  
ب‌آ ط‌ی‌ارش اوه ی‌گ‌دول‌آ رد -ING Depend .دنوش یم ه‌دول‌آ رت‌ش‌یب  
ل‌ص‌ف و ل‌ح تارذ ی‌گ‌دول‌آ -lin زور ی‌ارب GER ت‌سا نک‌م‌م ی‌ی‌اوه و  
ندیش‌ون ی‌ارب ب‌سان‌مان ار ن‌آ و .ت‌سا ه‌دول‌آ ب‌آ رد



نی‌زگی‌اج ار اه‌ن‌آ ی‌ری‌زلی ی‌اه غ‌ارچ !نای‌اپ ه‌ب ی‌زاب ش‌ت‌آ

!دن‌نک یم ی‌گ‌دن‌ز ه‌ب ه‌قی‌ق‌د 4 دی‌اب ام‌ش اوه س‌ف‌نت ل‌باق ری‌غ

اوه لول‌عم و تل‌ع ای و دنک یم راک‌نا ار س‌ف‌نت اوه هک تل‌ود ای و نام‌زاس ،در‌ف ره  
س‌ف‌ق رد ،دن‌شاب یم و گ‌خ‌س‌اپ .ت‌سا ه‌دول‌آ



اتسا هدش هداد قح ادخ 1 اتسا نآ سفنت اوه اضاقوت . R7 م‌ناخ

## !!!!!!! هدولآ اوه هب رفص لمحت

ناسنا ندب یاهزاین زا ندنام هدنز یارب  
یندیم‌اشآ بآ



دراد زاین نآ هب ام ندب رد لولس ره .هدش لی‌کشت بآ زا ام ندب زا %60  
... هلابز یگت‌فرگرگ و ام ندب تراج هچرد می‌ظنت ،ام ل‌صافم ناور بآ



تارطق لاکشا بآ راخب یوج لاگچ  
(ناراب طوقس) نی‌ی‌اپ تارطق دشک یم نیم‌زش‌نارگ  
تسا ناراب بآ نیا .تسا نی‌ریش بآ زا ی‌ل‌صا ع‌ب‌نم کی ناراب .حطس هب  
وش‌ت‌س‌ش ،زپ و تخپ ،اذغ ندرک هدامآ ،دوش یم هدافتسا ندیشون یارب  
...،ی‌ص‌خ‌ش ت‌ش‌اد‌ه‌ب

نآ زا هدافتسا ،ناراب بآ ندیشون هب رداق دوش یم هدافتسا درف کی  
،تسا هدولآ ناراب بآ ،رگید هن .تسا ی‌اذغ داوم ی‌زاس هدامآ یارب  
هدش هت‌س‌ش یاه سا‌بل .تسا دب یوب ،دب هزم ،یمس ،یدی‌سا ،مل‌سان  
دب یوب ،فی‌ثک هاگن ار نآ اهنت هن .هدولآ ات درک کرت ار ناراب رد دیابن  
کی‌رحت ار تسوپ تسا نکمم اما اتسا



داچیا بآ ری‌اخذ ،الاب هوک هت‌ش‌اب‌نا فرب .فرب ،گرگت ناو‌نع هب دت‌فا یم درس ناراب  
،تسا دی‌فس فرب .ب‌ونج و لامش ب‌طق هزات



هدش ادیپ ای‌لام‌یه رد اتسا هایس فرب .تسا دی‌فس و هایس یتح یرت‌س‌کاخ هدولآ فرب  
،ب‌ونج ب‌طق ،لامش ب‌طق ،دن‌ل‌ن‌یرگ ،worldwide یعی‌ب‌ط یاه‌ل‌ا‌چ‌خی

رپ ار امنآ هب هی‌کت فرب ب‌وذ و ناراب بآ رد نز‌ا‌خ‌م نیا .نی‌ریش بآ نز‌ا‌خ‌م داچیا عم‌ا‌وج  
،فرصم ناویح ای ناسنا زا لبق نامرد هب زاین بآ نیا ی‌گ‌دولآ زا هک اچ‌نآ .دینک





ریخ‌بت شاهاک، تسارتردرس قی‌مع یاه بآ. دوش یم قی‌مع مک یاج هب قی‌مع دیاب نزمخ، ندرک راردا فقوت هب یبآ یاه شزرو. تارشح موجه و یمس عون صوصخ هب دشر کبلج یروتوم قیاق، یکسا تچ) بآ تعنص ورنه. بآ هب pooing و یگدعاق، عونمم

!تسا عونمم اهنا (..، یرتاب دیسا، نینزب، تفن) دولآ (...)  
رجنر کرپ لقن و لمح: انثتسا

تاق‌تشم اب نامرد، نامرد نودب. قح ماچنا هعماج رب هیکت دناوت یمن صخش کی لاج رد بآ یلصا نامرد ..، هنامرجم راتفر، داسف، شرب هنیزه، هابتشا نامرد، یئزج. تسایرابچا ندش لیدبت

کی‌نسرآ: شاهاک هب هک تسایا. نویسارتلیف زاین بآ یلصا نامرد، اه شک فلح، کاخ، سم، تانبرک یتخس، مرفورلک، رلک، تسبزا، یاه و بآ رد نینچمه ...، یگدز گنز، اه شک تافآ، برس، نیگنس تازلف یرامیب ربارب رد تظفاحم یارب دوش هتخپ هب زاین رتلیف بآ رتمرگ (ورکیم مسیناگرا) رابگرم یاه



## نیریش بآ یاه هب دیدهت

زواجت هزات بآ ندوب سرتسد رد دهاوخ نیریش بآ یارب اضاقت یدوز هب



یزلف یاه هزاس یگدروخ، تسوپ هب گنر دیناوت یم دولآ یاه ناراب یهایگ ششوپ و گرب یگدرمژپ، گنس شیسرف، (اه لپ) شعاب ..، تسوپ شزوس، رگید هنوگچ هیصوت رب موهفم زبس "و" اوه سفنت'یسررب یگدولآ یواج هب

بآ ینیمزریز نزمخ ندش دولآ شعاب یرایبآ یارب ینیمزریز یاه بآ زا هدافتسا اب! یرایبآ و لماک متسیسوکا زا ندش کشخ هجیتن رد و. ندرک رب هرابود دیناوت یم نآ زا رت عیرس هدافتسا اب ینوناق ریغ. تسایا یرایبآ دسر یم نایاپ هب نیمز. نیریش بآ دوبمک داجیا، تسایا ینیمزریز بآ یرایبآ دده یم هزاج تلود. **R7 مناخ**، تسایا مرج یرایبآ یارب ینیمزریز

**R7 مناخ**، رارق ینوناق درگیپ تحت، نیزیگیاج

یم دنک ار .. ،هچایرد، هناخدور، رهن زا نیری ش بآ زا هدافتسا اب، یرایبآ هجیتن رد. دنک یم قیوشت evaporat- نوی نیا. بآ نایرج دنک هب نداد نایاپ. ندمت هب نداد نایاپ رد یرایبآ زا عون نیا ایلاسکشخ. تسایرایبآ



بآ دوپمک کی داچیا (...، هچایرد، هناخدور، رهن) هدولآ یاه هارپآ رد .. مومس، ییوراد داوم، مومس اب هدش رپ نافوط بآ. نیری ش یگدولآ .. مومس، مومس، یتعنص یاه هلابز ینوناق ریغ یزاسدازآ همه **R3 مناخ دارفا**، بیقعت دروم هدولآ، دسر یم نایاپ هب هارپآ زا **R7 مناخ**، نارگید

### ییاذغ یاه لمکم و نیری ش بآ

ریشات بآ فرصم. تساهنیزه رپ، یژرنا زا یدایز رادقم کی زا هدافتسا اب نک نیری ش بآ تادوجوم. متسیس هب .. ،ار دوخ غرم مخت، فدص، یهام زا یدایز دادعت ندیشک، یطیحج متسیز بولطم نامرد. تساهداتفا ماد فرصم راتخاس کی لباقم رد شیمان حفص ربارب رد رتگرزب ییایرد. سونایقا هب سامت رشتنم هک مرگ کم ن بآ کی داچیا، یگدروخ، ییایمیش



یزرواشک رد بآ نیا. رت نییاپ بآ تیفیک یارب الاب یاوتحم یریگ روب کی نک نیری ش بآ ینالوط. دوش یم هدافتسا الاب روب حطس ییاذغ میژر کی رد ییاذغ داوم دیلوت چیاتن و یراد ماد. تساملاسان الاب روب حوطس فرصم تدم

ارهیلوا نامرد قیروط زا بالضاف ساپ، تفایزاب بالضاف و بآ یرتکاب زا یرایسب فذخ رتلیف، فذخ یذغم داوم، دماج داوم زا اه سوروی و اه هب تلاوت. لوکلوم فذخ هب روبجم عاشغ کی قیروط زا سپس و تسایبآ یتشادهب تارطخ همه تست. تسالجهار نیرخآ زا هنیزگ کی ریش دنک یم راکشآ



یکیتسالپ بآ یاه یرطب. تسارفس یارب بسانم (**نارگ**) یندعم بآ

**فورظ زونه . (یراخب ،دیشروخ) هدش کانرطخ ندرک مرگ هک یم‌اگنه هک تسایدازا ییایمیش داوم**  
فورظ تخاس رد یندیشون ای و ادغ زونه .دینک هدافتسا یندیشون ای و ادغ یارب یکی‌تسالپ  
ای یکی‌تسالپ ین زونه .دوش یم هیصوت فورظ ،یرطب (برس نودب) هشیش .تسا purchase یکی‌تسالپ  
.دنزادپر یم ادغ خبط یارب دینک هدافتسا یکی‌تسالپ فورظ زونه .دینک هدافتسا لاگنچ و دراک

## راد معط یندیشون آ با

ملاس تسای دحتم لمل نامزاس هدنهد معط یخرپ .دوش معط تسای نکمم عاونای یندیشون آ با یارب  
.مرگ و درس تسای نکمم تمدخ راد معط آ با .دوش بان‌تجا تسای

هیودا ،یزبس ،هویم ،هوهق ،یاج ،وئاکاک ،غرم هراصع ،واگ تشوگ ،تشوگ هراصع :معط اب یندیشون بسانم  
.تاج‌یزبس ،تاج‌یشرت تاج



معط یعونصم ،یعونصم گنر ،لکلا :سک‌افریاف ندرک هفاضا و یندیشون معط ملسان  
یاه یندیشون ،یمیص ،الوک ،رادزاگ ،یعیط یاه هدننک نیریش و یعونصم ،هدنهد  
.. میدس ،هدن‌راهگن ،Fruit- آ با ،نیئفاک نودب هوهق ،دانومیل ،یژرنا



## تسای برش لباق آ با



**،هناحبص) ادغ هدعوره زالباق .تسای هدش رتلیف آ با ،درس یم‌ارآ هب زا 0.21 یاه هشیش کی ،وش دنلب :لومعم هنازور**  
آ با ،درس یم‌ارآ هب زا 0.21 یاه هشیش کی (ماش ،رخاوا زور لوط رد هدعو نایم ،راهان ،دوزحبص هدعو نایم  
رب هدش رتلیف آ با 0.21 اب هدش رپ (یکی‌تسالپ نودب) برش لباق یاه هشیش ای .تسای هدش رتلیف  
نتشاد هک ینامز و دیدزاب تلاوت کی امش زاسپ راب ره برش لوط رد یندیشون .تخت رانک زیم ره یور  
.تسای حبص رد ندش دنلب ماگنه یندیشون هقیب ،ولگ یکشخ کی

**!دننک یم‌یگدنز هب زور 4 دیاب امش .عیام نودب فرصم**

بآ زا لولعم و تلعل ای و دنک یم راکنا اریندی‌ماش آ بآ هک تلود، نام‌زاس، صخش ره  
**R7 م‌ناخ، وگ‌س‌اپ .ت‌سا هدولآ**  
**!ت‌سا هدش هداد قح ادخ 1 ت‌سا نآ یندی‌ماش آ بآ یاضاقت**

م‌عط اب یندیشون ب‌سانم:

## کی‌رحت ینام‌سآ یندیشون کی هوهق



ت‌سا هدش هدامآ coffeepplants زا هداد وب یاه هناد زا مد یندیشون کی هوهق  
طخ دادتما رد بوطرم یاه و بآ، مرگ رد دشر، هوهق تخرد هناد، هدادوب، هدش کشخ زا هوهق  
ت‌سا لماک ندب کی و یوق م‌عط و رطع یراد ات‌س‌وبور یاه هناد: دراد دوج و عاون‌ا 2. اوت‌سا  
تی‌فی‌کی و فاص و مرن م‌عط و رطع یراد، دنک یم دشر رت‌الاب عافت‌را رد اکی‌برع یاه هناد  
رت‌ش‌یب رطعم یاه.

رد دنق ات دده یم هزاج نی‌ا. C. ° هدادوب 200 دوج رد هوهق یاه هناد، کشخ، تشادرب راب کی  
رگی‌د. ت‌سا هعسوت هب هوهق زا م‌عط و رطع و ندروارد ای ندمارد مت‌خوس دنق تروصب هب ای‌بول  
رد، م‌عط، رطع رلوف و دوب دهاوخ بابک رت هری، رت یدیس‌ا م‌عط، رت حضاو یراد یلک روط هب رون بابک  
دنراد رت هری بابک هک یلاح رد، رت یدیس‌ا م‌عط، رت حضاو یراد یلک روط هب رون بابک  
ت‌بالص و تردق. رت یوق، اموزل هن و ت‌سا کی‌رات بابک. ت‌سا رت ینغ م‌عط و رطع، رت قی‌م‌ع  
مد هک ت‌سا هوهق هک یلاح رد ت‌سا هدش هفاضا بآ ردقچ هک دراد یگ‌ت‌سب هوهق ناچنف کی



## هوهق ناچنف کی هب ه‌نوگچ؟

هوهق زا ار دوخ هقالع دروم یاه ناچنف زا رت‌ش‌یب تفایرد یارب ه‌نوگچ.

زا هدافت‌سا، ت‌سین سرت‌سد رد هدش هی‌فصت بآ رگا. ت‌سا گ‌رزب هزم اب هوهق ندرک هزم دوش یم عورش گ‌رزب (1)  
یرتک هب ار نآ ندرک هفاضا زا لبق ی‌هداوه هب ارچا هیناث دنج یارب ار نآ دی‌دهد هزاج. دینزب ه‌برض یور زا درس بآ  
ت‌سا.

هوهق هب ار نآ نت‌خیر زا لبق (دارگ یت‌ناس هجرد 80) هدمآ شوچ ندرک بآ دی‌دهد هزاج (2)  
و م‌عط یور رب ریثات و لونارگ دنزوسب ش‌ت‌آ هب بآ ن‌دناشوچ اب. لونارگ (رت‌لیف یا مرطق ای و یروف)  
هزم.

هفاضا ریش رگا. ت‌سا بآ زا دعب ناچنف هب ار نآ ندرک هفاضا، (دوش‌یمن هی‌صوت) ریش زا هدافت‌سا ماگ‌نه (3)  
، ن‌دنازوس مرگ ریش دنوت یم مرگ بآ. ت‌سا هدشن طولخ‌م ی‌بوخ هب ناو‌نع هب ت‌سا نک‌مم هوهق، 1 ت‌سا هدش  
م‌عط و رطع ریغ‌ت.





**ریش .تسا مهم ماگ رتشیب ریش یامد ،تفاب یزاس هدامآ :ونیچوپاک**  
نآ هب بابح کچوک رایسب اوه دنتسشن زپ راخب یندوزفا  
یتفاب  
**موف غاد ریش ،هداد رارق ناچنف هب ار وسرپسا تاش کی . (موف)**  
نایاپ هب ،2cm زا تماخض هب موف اب رص رد ،تسا هدش هفاضا  
نیچراد نیمز من اب دیسر .



**یم فک نودب ریش ندرک مرگ :هتال هفاک**  
کی هب ار تسا وسرپسا تاش کی .دند  
هفاضا غاد ریش .تسا هداد رارق ناچنف  
ماخ وئاکاک من اب رص رد ،تسا هدش



**Macchiato:** نودب ریش ندرک مرگ  
2/3 ناچنف ندرک رپ .دند یم فک  
تاش کی ندرک هفاضا .ریش اب  
عانعن گرب اب الپ .وسرپسا



**رپ ار ناچنف .ماخ غاد وئاکاک ار :اغم**  
ندرک هفاضا .غاد وئاکاک اب 1/2 دینک  
وریش اب ات الپ .وسرپسا تاش کی  
من من ندرک هفاضا .ریش فک  
ماخ وئاکاک



**هفاضا SSO espre- زا تاش کی 1 :هزادگ**  
یگنران بآ تظلف زا ولهپ کی ندرک  
وئاکاک زا تاش کی ندرک هفاضا .  
غاد ماخ  
تسا مرگ موف ریش اب الپ  
نیچراد نیمز من من ندرک هفاضا



**یچ اب 1/2 دینک رپ ار ناچنف :هرذ**  
تسا غاد عانعن  
وسرپسا تاش کی ندرک هفاضا  
**مرگ موف ریش اب الپ**  
اب و دناسرپ نایاپ .تسا  
نیچراد نیمز من من



**اب 1/2 دینک رپ ار ناچنف :هناگیب**  
سکع 2 ندرک هفاضا .مرگ بآ  
زوج الپ من من رد .وسرپسا

**Americano** تاش کی :ه  
لخاد هب ار تسا وسرپسا  
تسا هداد رارق ناچنف  
هفاضا غاد بآ  
تسا هدش



**هفاضا :تاش ودیقی سوم ای زاوا**  
سپس .وسرپسا سکع 2 ندرک  
غاد بآ

## کیرحت ینامسآ یندیشون کی وئاکاک



کی لخد رد .دنتسه فالغ نآ هویم .دنتک یم دشریناراب یریسمرگ قطانم ،مرگ رد وئاکاک ناتخرد  
تسا هدش لیدبت ردوپ و وئاکاک هرک هب ار وئاکاک یاه هناد . (ایبول) دراد دوچو هناد فالغ



### وئاکاک غاد یزاس هدامآ

وئاکاک ردوپ یروخ ادغ قشاق 1

قشاق 1. ین‌بل ریغ ریش رگی د ای زب ریش، ایوس ع‌یام: ناچنف 1  
تسا زوج زا شاد، شاد نیچراد، ل‌یناو هراضع یروخ یچ

هاگتسد، طسوت م‌ک ترارح یور ار مرگ و طسوت م‌هم‌لباق کی رد ار هدند لیکشت داوم بی‌کرت  
مرگ و فک ات نزمه یاه

### کی‌رحت ینام‌سآ یندیشون کی یچ



ای ه‌یس یچ. یچ ام‌شزادرب هب و تشادرب ار نآ گرب. تسا زبس ه‌شیمه ه‌یگ کی ایلم‌اک  
رارق طابت ای و معط تسا نکممه‌انآ. تسا یمومع زبس



مد کی هب ار شزادرب هلف یچ گرب لحم: **یچ یزاس هدامآ ناب‌هگن ناب‌هگن**  
یتقو، شوچ زا یریگولج، شوچ بآ. ی‌ه‌شیش ناچنف هب مد نداد رارق. یچ  
تدل. ی‌ه‌شیش ناچنف هب ار روپ (دارگ یتناس هجرد 80) فقوت بابح  
ندرپ!

دیزیرب دیفس و ه‌یس یچ زا شیب بابح فقوت ناوئع هب طوقف (کی)

یندیشون. ه‌قیقد زا رگی د یکی فذخ زا سپ. راب 3 مد دینزب مه ه‌قیقد 1 زا سپ  
و کنخ، درس ار نآ هزاجا ای و، معط و رطع یارب تاب‌کرم بآ ره ندرک ه‌فاضای  
یعونصم) یمن ه‌دولآ یاه ه‌دننک دیفس، ه‌دننک نیریش اب رادشه. یندیشون  
(یعیبط ای و



مد دینزب مه. دیزیرب زبس یچ زا شیب بابح فقوت زا سپ ه‌یناث 10 (ب)  
stonefruit بآ ره ندرک ه‌فاضای، یندیشون. فذخ ه‌قیقد 1 زا سپ. راب 3  
اب رادشه. یندیشون و کنخ، درس ار نآ هزاجا ای و، معط و رطع یارب  
(یعیبط ای و یعونصم) یمن ه‌دولآ یاه ه‌دننک دیفس، ه‌دننک نیریش



ه‌شیش ناچنف هب مد نداد رارق. تسا هدش ه‌درشف مد کی هب ه‌ناد ل‌ش یچ، ه‌ناد یچ یزاس ه‌دامآ ی‌ه‌یگ  
ناوئع هب طوقف. د‌ی‌ایب شوچ زا یریگولج، شوچ بآ. ی‌



راب 3 مد دینزب مه هقیقد 1 زا سپ . روپ هناد زا شیب بابح فقوط  
دینک فذخ ار رگید هقیقد 7 زا سپ  
نیریش اب رادشه . یندیشون و ززل ، درس ار نآ هزاجا ای و ، یندیشون  
( یعیبط ای ویعونصم ) یمن هدولآ یاه هدننک دیفس ، هدننک

هدامآ یهایگ گرب  
یچ یزاس  
یچ زبس نامه



یچ یزاس هدامآ یهایگ  
chopp. هشی ر ، هشی ر

هایس یچ نامه هدامآ  
تسا .

معط دروآ یم ناغمرا هب یا هسیک یچ کی مد هک ویوورکیام کی زا هدافتسا اب

اب یذغاک بسچرب ، اه نیرت . تساهدش فذخ یزلف نئمطم یلصا عزج ار یاهسیک یچ زا فذخ بسچرب  
معط و رطع اب لخادت ، رب گنر ریغت بآ ، نازرا رهوج زا هدافتسا

هب ویوورکیام رد امرگ > هسیک یچ امش باختنا ندرک هفاضا > یچ ناچنف کی رد ار غاد بآ نداد رارق  
کی یارب مد ویوورکیام رد ار نآ دیهد هزاجا > ( تاو 400-500 ) تردق زا یمین یور رب هیناث 30 تدم  
!دیربب تذلل > ار نآ > هقیقد

## راد معط تساهنکمم ( تساهبرش لباق بآ )



یارب ار هدش رتلیف بآ  
تمالس هشیمه

## ییاذغ یاه یندروخ ندب ناسنا یاهزاین زا ندنام هدنز یارب

هب یدایز دح ات . دننک یم یگدنز ام تدم هچ و دنتسه ام ملناس هنوگچ . تساهندروخ هنازور همانرب کی زا یشخب  
!ندرم یگنسرگ زا امش ییاذغ داوم نودب . تساهمداع ندروخ اب راک نیا ماچنا

زور رد راب 5 کاروخ:

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

.. ، یچ ، یزبس ، هویم ، بآ لماش ، هدعو نایم ، زور لیوا

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

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

. تاج یزبس .. هوهق ای یچ ، یروخ راهان عوضوم ، بآ لماش . 'ماش

، ترذ ، سدع ، وچ ، رسود وچ ) اه هناد ، ( چراق ) چراق : هدروخ هنازور دیاب هک تساهییاذغ داوم 7  
غاد ، ( مدنگ ، موگروس ، رادواچ ، جنرب ، الونیوک ، نازرا



لف‌لف نیریش -Pars، ل (یگ‌نرف هرت، ریس، زایپ، راهب، زم‌رق، زبس، یا هوهق) زایپ، ل‌لف (..، م‌لک، یگ‌نرف دوخن، ج‌یوه، م‌لک لگ، یل‌کورب م‌لک، ای‌بول، ه‌ب‌چ‌رام) تاج‌یزبس، هم‌لد



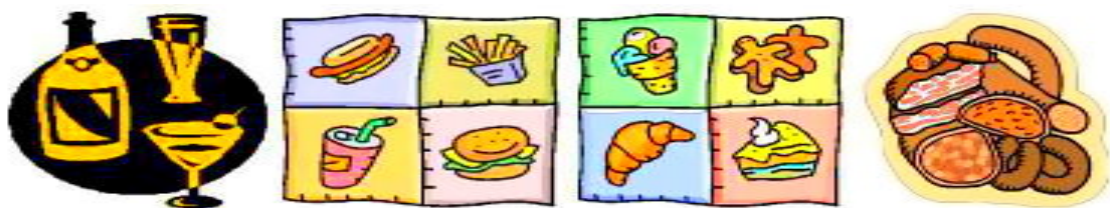
تاج‌یزبس: 1 زور لاثم ناو‌نع هب: ماش مت کی هب زاین زور هتفه ره  
یی‌ایرد یاذغ: 5 زور هدن‌زخ: هتفه طس و رادنات‌سپ: 3 زور غ‌رم: 2 زور  
تارشح: ب‌وخ زور اه مناد و لی‌چ‌آ: هتفه رخ‌آ تالی‌طعت

یاذغ هدش حال‌صا کی‌تنژ، یی‌یاذغ داوم دی‌لوت، ی‌ع‌ون‌صم sweetners: اه "هن DietNo  
زوت‌کورف هفاضا



یم هویم ای ورکش رد ار نآ هچ تسا دب نیا . (م‌درم ندش ق‌اچ) ی‌ق‌اچ، ت‌ب‌اید ی‌ل‌صا تل‌ع زوت‌کورف  
یی‌یاذغ داوم ای و ی‌ندی‌شون زا راد‌فرط س‌س‌ورپ ت‌ب‌اب لوط رد زوت‌کورف ندرک هفاضا. دی‌آ  
منام‌رحم رات‌فر یی‌یاذغ داوم ای و ی‌ندی‌شون زا عون نیا شورف، ع‌یزوت، ش‌زاد‌رپ. تسا رطخ تم‌الس  
م‌ناخ: دوش یم نآ  
تاج‌یزبس، ل‌سع، هویم، توت، هدشن ی‌روآرف: ان‌ث‌ت‌سا . R6

کیک، ت‌یوک‌سیب، رکش، زکولگ، زوت‌کورف: ل‌ماش هک ی‌زیچ ره: هب نت‌فگ هن  
م‌ج‌ماچ، خ‌رس ی‌نیمز ب‌یس:، ی‌نت‌س‌ب، هویم ب‌آ اه هویم، ت‌ال‌کش، ت‌ال‌غ گ‌ن‌ه‌رف-هن‌اح‌ب‌ص  
... بارش، س‌س، ه‌لیم ی‌لس‌وم، د‌ال‌ام‌رام (..، ی‌ژرنا، الوک) دان‌وم‌یل، س‌س



ش‌ی ب‌ل‌غا ،هدن‌راد‌ه‌گن داوم یرای‌س‌ب د‌ح زا ش‌ی‌ب روش د‌ح زا ش‌ی‌ب ت‌س‌ا ی‌ی‌اذغ داوم د‌ی‌ل‌وت ی‌گ‌ناخ ت‌ان‌اوی‌ح ،ن‌اس‌نا ط‌س‌وت فر‌ص‌م ی‌ارب ار ن‌آ و هدش ه‌فاضا د‌ن‌ق ی‌اراد و ت‌س‌ا ب‌ر‌ج د‌ح زا ق‌ا‌ج (ی‌ق‌ا‌ج و ق‌و‌ر‌ع ی‌گ‌ت‌ف‌ر‌گ ،ت‌س‌ا ال‌اب نو‌خ causeof راش‌ف د‌ی‌ل‌وت ی‌ی‌اذغ .ب‌س‌ان‌م‌ان ماد و ت‌ح‌ت زاین ه‌نام‌ر‌ج‌م ر‌ات‌ف‌ر‌د‌نا هدش ه‌ت‌خ‌اس ی‌ی‌اذغ داوم ش‌ور‌ف ،ع‌ی‌ز‌وت ،ش‌زاد‌ر‌پ . (م‌در‌م ندش R6 م‌نا‌خ .ر‌ار‌ق ی‌ن‌و‌نا‌ق د‌ر‌گی‌پ

دوف ت‌س‌ف ،ت‌ای‌ن‌ب‌ل ر‌ی‌ن‌پ ،ی‌ن‌ب‌ل ر‌ی‌ش :ه‌ب ر‌ی‌خ ن‌ت‌ف‌گ ، ... ،س‌اب‌ل‌اک ،ر‌گ‌ر‌ب‌م‌ه ،ن‌وب‌ما‌ژ

س‌ی‌س‌وس ،از‌ت‌ی‌پ ؛ت‌ش‌و‌گ ،ن‌ان :ه‌ت‌خ‌اس ، ... ت‌ا‌ج‌ی‌ز‌ب‌س ،پ‌وس ،ه‌وی‌م :ه‌دش یر‌و‌آ‌ر‌ف



(ی‌س‌د‌ن‌ه‌م) هدش ح‌ال‌ص‌ا ی‌کی‌ت‌ن‌ژ ن‌ا‌و‌ن‌ع ه‌ب یم ع‌ور‌ش ن‌آ ه‌م‌ه .د‌ن‌ک یم فر‌ص‌م ع‌ق‌ا‌و‌ر‌د م‌در‌م ه‌ک ت‌س‌ا ی‌زی‌ج ی‌ی‌اذغ GM ن‌ای‌ر‌ج ل‌ی‌لد ه‌ب GM ت‌ات‌اب‌ن ح‌ال‌ص‌ا و ت‌ع‌ار‌ز . (GM ت‌ات‌اب‌ن ح‌ال‌ص‌ا و ت‌ع‌ار‌ز) ه‌ناد ی‌گ‌د‌ن‌ز ،د‌ی‌د‌ج ی‌اه یر‌ام‌ی‌ب د‌ا‌ج‌ی‌ا ه‌ک ش‌ه‌ج C reating .ی‌ی‌اذغ ه‌ری‌ج‌ن‌ز ل‌ک ر‌ث‌ا ه‌ا‌گ‌ن‌ا‌ب‌ر‌ق ر‌د- د‌ه‌ا‌و‌خ ل‌ی‌د‌ب‌ت م‌در‌م !ن‌اس‌نا ه‌ل‌م‌ج زا !ی‌ی‌اذغ ه‌ری‌ج‌ن‌ز ی‌اض‌ع‌ا م‌ام‌ت ر‌د ن‌وع‌اط ی‌ناه‌ج د‌ی‌د‌ت ار ط‌ق‌س ،رام‌ی‌ب ر‌ت‌ش‌ی‌ب ن‌اد‌از‌ون ،ر‌ت‌ش‌ی‌ب ل‌ک‌ش ر‌ی‌غ‌ت ،ن‌ا‌و‌ج ن‌ا‌ج ،رام‌ی‌ب ر‌ت‌ش‌ی‌ب د‌ش د‌ی‌د‌ه ر‌ی‌غ‌ت ار ن‌اس‌نا DNA د‌ه‌ا‌و‌خ ... ر‌ت‌ش‌ی‌ب ن‌ی‌ن‌ج

غ‌رم م‌خ‌ت ،از‌ل‌ک ،ه‌ن‌ا‌ح‌ب‌ص ت‌ال‌غ ،ت‌ر‌ژ ،ن‌ان ،ن‌کی‌ب ،ک‌د‌و‌ک ی‌اذغ ،ه‌ج‌ن‌وی :ا‌ق‌ب ی‌ی‌اذغ GM د‌ی‌د‌ت ،س‌ی‌س‌وس ،ج‌ن‌ر‌ب ،غ‌رم ،ی‌گ‌ن‌ر‌ف د‌و‌خ‌ن ،ای‌ا‌پ‌ا‌پ ،ی‌ن‌ی‌م‌ز ب‌ی‌س ،ت‌ش‌و‌گ ،ن‌ی‌را‌گ‌رام ،ن‌وب‌ما‌ژ ، ... ،ز‌ب‌س و‌د‌ک ،م‌د‌ن‌گ ،ی‌گ‌ن‌ر‌ف ه‌ج‌و‌ک ،ای‌وس

ف‌ل‌ع ت‌ال‌ح‌م ،ی‌کی‌ت‌ن‌ژ ح‌ال‌ص‌ا ،ل‌ک‌ل‌ا : NO .ه‌ع‌ما‌ج هدش‌ن ط‌ول‌خ‌م ی‌ی‌اذغ داوم زا اض‌ا‌ق‌ت ای ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م) ه‌فاضا ،ک‌م‌ن ه‌فاضا ،ی‌د‌ی‌ل‌وت ی‌ی‌اذغ داوم ،Insecticides ،ش‌ک ، ... (ی‌ع‌ی‌ب‌ط

داوم ر‌ث‌ا و ت‌ل‌ع ای و د‌ن‌ک یم ر‌اک‌ن‌ا ار ی‌ن‌د‌ر‌و‌خ ی‌ی‌اذغ داوم ه‌ک ت‌ل‌ود ،ن‌ام‌ز‌اس ،ص‌خ‌ش ر‌ه R7 م‌نا‌خ ،و‌گ‌خ‌س‌ا‌پ . (GM) ت‌س‌ا ه‌د‌ول‌آ ی‌ی‌اذغ !ت‌س‌ا هدش ه‌داد ق‌ح ادخ 1 ت‌س‌ا ن‌آ ی‌ن‌د‌ر‌و‌خ ی‌ی‌اذغ داوم ی‌ارب اض‌ا‌ق‌ت



زور 10.2.7.Blubber

پ‌ا‌پ زور م‌ت C-GKalendar

زور ب‌و‌خ ت‌ش‌اد‌ه‌ب 12.1.7.

پ‌ا‌پ زور م‌ت C-GKalendar

**اض‌یر‌م ام‌ش ادغ ی‌فاک ه‌زاد‌نا ه‌ب ه‌ن**

**!ن‌در‌م ی‌گ‌ن‌س‌ر‌گ زا ام‌ش ی‌ی‌اذغ داوم ن‌و‌د‌ب**

## باوخ ندب ناسنا یاهزاین زا ندنام هدنز یارب

باوخ مزلتسم رما نی‌ا زا یشخب ،هدیشک زارد فرص هر‌مزور زا 1/3



دیاب تعاس 7. تس‌ا زاین دروم ندب ناس‌نا کی ندنام هدنز یارب باوخ رایسب لقن و لمخ کی زا سپ اهنت اما باوخ گرم هب رجنم .دیهد ماچ‌نا .دنرادن نونج زا نایغط و یگدرسفا قیرط زا کان‌درد

ناونع هب دیاب باوخ قاتا مارآ اوق دیدجت باوخ هب یلخاد ادص و رس دوجو مدع .تسا نکمم هک کی‌رات تموکح بش یارجا ریاش .تسا یرورض یجراخ و یم‌اظن

کی اب باوخ 2 هک تس‌ا یعیب‌ط نی‌ا **ادیشاب هت‌شاد هجوت** کی اب تعاس 3.5 دوج تس‌ا 1 باوخ .تسا نایم رد تحار‌تسا دشاب یم تعاس 3.5 باوخ کی زا سپ تعاس 1.5 ات هف‌قو



هب زارد زا لبق ... ،تلاوت نت‌ف‌ر ،ندش دنلب مدرم .دشاب یم تعاس 1.5 باوخ همین ود نیب رد .تسا بآ ناویل کی و بش تانی‌رم‌ت ماچ‌نا نیی‌اپ

باوخ ،تحار‌تسا نامز رد) **رس‌مه ،تچ جوز ،نت‌شون ،ندناوخ ،اعد ،ات دینک یم هک یناسک** ... ، (مارآ کرد رد تس‌ا رت‌هب رت‌شیب مدرم

### بش - نامز تانی‌رم‌ت

لائم ناونع هب) ات امش هب دیاب .تسا نایم رد تحار‌تسا کی اب باوخ 2 هک تس‌ا یعیب‌ط نی‌ا تانی‌رم‌ت ای‌آ .بآ یرادقم ندیشون ،تسا تخت هبل رد نص‌ح‌ت تش‌گ‌زاب رد (تلاوت هب نت‌ف‌ر یارب .(دوش یم ماچ‌نا مه زا ادج ه‌ناش هبل وناز تس‌ا هت‌س‌شن تخت یور هک یلاح رد اه نی‌رم‌ت یم‌امت) ریز .تسا توافتم نی‌رم‌ت کی ماچ‌نا ات امش هک راب ره

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

هب وناز و نوریب تاعوب‌طم تش‌م .ار دوخ وناز لخاد ربارب رد ار اه‌نآ لحم \* ار تش‌م :**ش‌زرو 2** ،سفن کی ،شم‌ارآ . (هدعم و اه‌اپ ،اه‌وزاب رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا امش) هی‌ناث 7 هگن ،لخاد تمس .فاص تس‌د فک عونت هدافت‌سا \* .تسا باوخ ،ندی‌شک زارد ،بآ ه‌رج ،رارکت نودب

ندش مخ هب اب‌ترم پچ تس‌د ش‌خ‌ب دوخ ه‌بون هب ه‌نیس هس‌فق حطس رد (90% مخ حالس :**ش‌زرو 3** تش‌گ‌نا ندش مخ نیی‌اپ هب ور تس‌ار تس‌د دوخ ه‌بون هب ،تش‌گ‌نا

**امش)** هینا 7 هگن ،دشکب فلایم تهج رد تسد رضاح لاج رد .تسا گنت نتفاب مه رد ناتشگنا زارد ،بآ هعرج ،رارکت نودب ،سفن کی ،شم‌ارآ . (هنیس هسفق ،اهوزاب ،تسد ناتشگنا رد شنت ساسح ،تسا باوخ ،ندی‌شک

ندش مخ هب ابترم پچ تسد شخب دوخ هبون هب هنیس هسفق حطس رد (90% مخ حالس :**ش‌زرو 3** .تسا گنت نتفاب مه رد ناتشگنا .تسگنا ندش مخ نی‌ی‌اپ هب ورتسار تسد دوخ هبون هب ،تسگنا ،اهوزاب ،تسد ناتشگنا رد شنت ساسح امش) هینا 7 هگن ،دشکب فلایم تهج رد تسد رضاح لاج رد .تسا باوخ ،ندی‌شک زارد ،بآ هعرج ،رارکت نودب ،سفن کی ،شم‌ارآ . (هنیس هسفق

دوخ هبون هب ،پچ شخب هب ابترم تسد دوخ هبون هب هنیس هسفق حطس رد (90% مخ حالس :**ش‌زرو 4** هب زاب تسد تا‌ع‌و‌ب‌ط‌م نامز نامه رد نی‌ی‌اپ راشف و تسد هب ار لحم یاه تشم .تشم هب تسار تسد ،اهوزاب ،اهتسد رد شنت ساسح امش) هینا 7 هگن ،سوکعم .تفرگ تروص هینا 7 هگن ،الاب تمس .دوش یم رارکت .تسا باوخ ،ندی‌شک زارد ،بآ هعرج و سفن کی ،شم‌ارآ . (هنیس هسفق ،ندرگ

وناز رد تسد هب تسد لحم :ش‌زرو هب ندرک هفاضا نیرمت نی نامز سامت هب الت‌ب‌م دارفا .**امش)** وناز اب سامت نداد تسد زا نودب گنس ولج هب ورسپس سامت سامت رس ندش مخ بیش باوخ ،ندی‌شک زارد ،بآ هعرج ،7repeats ،سفن کی ،شم‌ارآ . (هدعم ،تشپ ،اهوزاب رد شنت ساسح ،تسا

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

## !اج نآ نتشاد هگن !تسا امش ندب نی

تسا باوخت‌خ‌ر هب نتفر زا لبق زاین شیپ

هب دیاب باوخ قاتا مارآ اوق دیدجت باوخ هب .دشاب بش دیاب از نآ ،دشاب کیرات دیاب دیاب تسا ریاش ،دیاب ی‌ج‌راخ و ی‌ل‌خ‌اد ادص و رس دوجو مدع .تسا نکمم هک کیرات ناو‌ن‌ع "یزاس هدایپ ،ی‌ماظن تموکح بش"

باوخت‌خ‌ر هب نتفر زا لبق و کاوسم ار دوخ نادن .دوش یم لقت‌ن‌م کاروخ نی‌رخ‌آ زا دیاب تعاس 1 زامن باوخ' تدابع .تسا ندب مامت نتسش

### !م‌ون‌ش‌ب امش زا رظت‌ن‌م دن‌وا‌د‌خ 1

#### زامن باوخ

نم زا نم هک یتقو نم تظافح نیرت ابیز نا‌ه‌ج ق‌ل‌ا‌خ ، ادخ 1 زیزع رش و هدن‌ن‌ک نارگن راک‌فا زا نیرت ری‌ذ‌پ بی‌س‌آ تظافح م‌ت‌س‌ه



ینارگن هک دی‌هدن مزاجا باوخ اوق دیدجت و افش، مارا نم دی‌هد مزاجا  
ه‌ب نیریش ی‌اه‌ای‌ور اهن‌ت ه‌ب دی‌هدب مزاجا نم باوخ و اه‌ای‌ور لت‌خم  
رشب عون زا بوخ و 1GOD لالچ ی‌ارب دی‌شاب هت‌شاد دای



دوش یم هدافتسا باوخ ه‌ب نت‌فر زا لبق زامن نی!



هدش رت‌لیف بآ 0.21 اب هدش رپ (یکی‌ت‌سالپ نودب) یا ه‌ش‌یش ن‌دیش‌ون  
تخت رانک زیم ی‌وری ه‌ش‌یش باوخ‌ت‌خر ه‌ب نت‌فر زا لبق بش ره .تخت رانک زیم ره رد (هدش ه‌فاضل زیچ چیه)  
هک ینامز و دیدزاب تلاوت کی امش زا سپ راب ره بش لوط رد ین‌دیش‌ون **ادیشاب هت‌شاد ه‌جوت** .تسا ه‌داد رارق  
.تسا حبص رد ندش دنلب ماگنه ین‌دیش‌ون هی‌قب ،ولگ یک‌شخ کی نت‌شاد

**ی‌پارت) ی‌هایگ نو‌ج‌عم ی‌واح (ر‌بارب ود ی‌ارب اهن‌ت 1) یا ه‌ش‌یش ه‌ساک 1 Goldtone**  
**نی‌لاب تم‌س لودج ه‌رج‌ن‌پ رد (رطع**

**باوخ تعاس 7 زا دع‌ب زور‌حبص رد**

ه‌نازور" تدابع ، (Exerci- SES) ب‌سان‌م-ه‌نازور" ما‌ج‌نا ،تلاوت ه‌ب ،هدش هی‌ف‌ص‌ت بآ ناوی‌ل کی ،وش دنلب  
لا‌ج رد .دینک ی‌سررب ار دوخ ،زیر ه‌مان‌رب .ندیش‌وپ سا‌بل ،ه‌نا‌ج‌بص ،اه تسد ،تروص نت‌سش ،زامن ی‌اه  
ه‌ب‌رجت ی‌گ‌دنز ی‌ارب ار دوخ ه‌دام‌آ رضاح  
اپ زا تطافح و مش‌چ ،رس و ظ‌ف‌احم ی‌اه سا‌بل ،دنش‌وپ یم ار لز‌نم زا نت‌فر ن‌وری‌ب هک یم‌اگ‌نه

ه‌ج‌ن‌کش .تسین لوبق ل‌باق ی‌ی‌وج‌زاب راز‌با نا‌ونع ه‌ب ه‌ج‌ن‌کش !تسا ه‌ج‌ن‌کش ی‌ع‌وض‌وم باوخ  
**R7 م‌نا‌خ :وگ‌س‌اپ دن‌ت‌سه نارگ**

ناب‌هگن !تسا ه‌ع‌ما‌ج ق‌ح کی نی ! (ی‌ما‌ظن تم‌وک‌ح بش) بش رد ی‌چ‌راخ ی‌ادص و رس زا اضاق‌ت دو‌جو مدع  
! (رت‌س‌ب درادن‌ات‌سا) CGNAs BS-1 :هدافتسا ناب‌هگن

**دم‌آ و تفر‌ع‌نم - بش**

ه‌نا‌ب‌ش ی‌گ‌دنز ک‌ب‌س کی دا‌ج‌ی ی‌ارب ار دوخ زغ‌م تردق نا‌س‌نا .ه‌نا‌ب‌ش ه‌ب هدش‌ن ی‌ح‌ارط نا‌س‌نا ندب  
ی‌ما‌ظن تم‌وک‌ح بش .دشاب یم‌ن دی‌ف‌م رای‌س‌ب ی‌تم‌ال‌س ی‌ارب تسا ی‌گ‌دنز ه‌وی‌ش نی .هدافتسا ع‌وس  
.تسا زاین دروم بوخ ی‌تم‌ال‌س ی‌ارب

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

یارب زج هب تسایژرنا چیه. یرارطضا یصخش لقادح زج (تسا هتسب زیچ همه) سک چیه راثآ تسایژم ییویدار یاه هاگتسیایمومع رابخا 1! دوش یم هدافتسا شیمرگ ای یرارطضا دراوم ای و راک هب تسایژورف هدرخ ای و، رتفد، دیلوت نودب! تسایژوماخ رگیدی یاه یمرگرس مامت! یژرنا زا هدافتسا

دیش ییاهه و بآ رد (رون سابل) هندنک کنخ، (شوپب مرگ سابل) هدافتسا تارح دناوت یم هناخ



ریاش. تسایلجم هاگتسییز و ناسنا ندب زا ندوب بوخ یارب. تسایرابجا دیاب یمظن تموکح بش راد هقپاس نامرجم R1 مناخ یصخش بنات ریاش قیرط زا یمظن تموکح بش دراذگ یم ارجا هب R3 مناخ دیسر بیوصت هب ناتسا یصخش بنات هب هب و دنتسه

**SAVEPLANETEARTH!** روظنم هب یمظن تموکح بش

اقب یارب تطافح اوه و بآ

production، یگناخ تاناویح، تاناویح، ناسنا ندب زا تطافح یارب تسایژین دروم اوه و بآ تطافح نم هاگهانپ یتشادهب و هفرص هب نورقم یتطافح یاه سابل: اوه و بآ تطافح. تسایژاذغ داوم! هفرص هب نورقم

و یرامیب، اوه و بآ زا ناسنا ندب زا تطافح یارب تسایژین دروم تطافح یاه سابل و بآ ربارب رد تطافح) دیفم، fortable ماک هب زاین یتطافح یاه سابل. تسایژدولآ هفرص هب نورقم و (دیش ییاهه

!ش فک، باروج، سابل، رس ششوپ لماش یتطافح یاه سابل

هالک، مشچ زا تطافح: یرسور-K، هالک، BALACLAVA زا لکشتم تطافح رس، هب نپ ای یمشپ ینتفاب چراخ نم یرسور-K، (هالک) BALACLAVA. ینمی (یعونصم فایلا نودب) مشپ. یوگلا ای گنر ره دناوت یم. ندرک طولخم



UV. The داد هالک تطافح و تطافح مشچ

کولب، ش‌ارخ ربارب رد مواق‌م hig- hly، نک‌شن، تس‌ا نی‌ی‌اپ و فاص‌ و ی‌ن‌خ‌ن‌م ی‌رورگی  
ه‌د‌ن‌ک ه‌ری‌خ ش‌ب‌ات ی‌زاد‌نا، تس‌ی‌ن ش‌اپ هم، UV ه‌ع‌ش‌ا  
و م‌ش‌چ. د‌ن‌ب ن‌درک نا‌ون‌ع ه‌ب م‌ر‌ج س‌ام‌ت کی ه‌الک. (رت ه‌ری‌ت / رت ک‌ب‌س، رت ک‌ب‌س / رت ه‌ری‌ت)  
د‌وش ی‌م ه‌د‌اف‌ت‌س‌ا چ‌راخ ه‌ش‌ی‌م‌ه ه‌ک تس‌ا نی‌ا رس‌ا ز‌ا ت‌ظ‌اف‌ح

و ی‌رام‌ی‌ب، او‌ه و ب‌آ ز‌ا ن‌اس‌ن‌ا ن‌د‌ب ز‌ا ت‌ظ‌اف‌ح ی‌ارب تس‌ا ز‌ای‌ن د‌رو‌م ظ‌ف‌اح‌م ی‌اه س‌اب‌ل  
و تس‌و‌پ ظ‌ف‌اح‌م ی‌اه س‌اب‌ل ط‌س‌وت ه‌د‌ش ت‌ظ‌اف‌ح ن‌د‌ب ی‌ل‌ص‌ا ت‌اع‌ط‌ق. تس‌ا ی‌گ‌د‌ول‌آ  
ه‌د‌وس‌رف چ‌راخ ه‌ش‌ی‌م‌ه ی‌ت‌ظ‌اف‌ح ی‌اه س‌اب‌ل. اپ.

ی‌ب‌ی‌ک‌رت ای و، م‌ش‌پ، ه‌ب‌ن‌پ، ن‌ات‌ک ز‌ا ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌اس ه‌ع‌ط‌ق 2 ای (راد ه‌الک) Coverall : ظ‌ف‌اح‌م ی‌اه س‌اب‌ل  
ت‌رش‌ی‌ت ن‌درک کی د‌ی‌اب ت‌رو‌ص و د‌ر ه‌ر د‌. و‌گ‌ل‌ا / گ‌ن‌ر ر‌ه (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م ف‌ای‌ل‌ا ن‌و‌د‌ب) م‌ش‌پ / ه‌ب‌ن‌پ ز‌ا  
Puffed ه‌د‌ن‌ک‌ن‌ک اپ و تس‌د‌ \* . (ت‌اب‌ث‌ا س‌ی‌و‌ن ش‌ی‌پ) ه‌ت‌س‌ب‌چ‌م و ه‌ت‌س‌د‌چ‌م ر‌د‌ ا‌ه‌اپ و ا‌ه‌وز‌اب \* ق‌ار‌غ‌ا، د‌ن‌راد  
د‌ن‌ک ی‌م د‌ا‌ج‌ی‌ا ن‌د‌ب و تس‌و‌پ ی‌ارب او‌ه و ب‌آ ل‌رت‌ن‌ک او‌ه ل‌خ‌اد ر‌د‌ ز‌ی‌ن ه‌ن‌اد‌از‌آ ت‌ک‌ر‌ح ه‌ب ا‌ر ل‌ص‌اف‌م و ن‌از / چ‌ن‌ر‌آ د‌ه‌د‌ ی‌م ه‌ز‌ا‌ج‌ا

ف‌ای‌ل‌ا. تس‌ا ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌اس ی‌ع‌ی‌ب‌ط ف‌ای‌ل‌ا ز‌ا تس‌ا س‌اب‌ل: م‌ش‌پ ای ه‌ب‌ن‌پ، م‌ش‌ی‌ر‌ب‌ا، ی‌ه‌ای‌گ ر‌ب‌ی‌ف، ت‌ان‌او‌ی‌ح تس‌و‌پ  
ی‌ارب ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م ف‌ای‌ل‌ا ز‌ا ه‌د‌ش د‌ی‌ل‌وت. د‌وش ی‌م‌ن ه‌د‌اف‌ت‌س‌ا ن‌درک س‌م‌ل ن‌اس‌ن‌ا تس‌و‌پ س‌اب‌ل ی‌ارب ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م  
د‌س‌ر‌ی‌م ن‌ای‌اپ ه‌ب س‌اب‌ل



ه‌ف‌رص ه‌ب ن‌ور‌ق‌م، ا‌لم‌ع، ت‌د‌م ز‌ارد، تس‌ا ت‌ح‌ار‌ی‌ت‌ظ‌اف‌ح ی‌اه س‌اب‌ل  
ل‌ب‌اق .. ی‌لم‌ع‌ری‌غ، ت‌د‌م ه‌ات‌وک، تس‌ا ای‌س‌آ ی‌ت‌ظ‌اف‌ح ی‌اه س‌اب‌ل (ح‌ار‌ط‌ب س‌چ‌ر‌ب) ز‌ور‌د‌م  
ا‌ت‌س‌ی‌ن ل‌و‌ب‌ق

ض‌ر‌ع‌م ر‌د‌ اپ چ‌م و اپ ن‌ات‌ش‌گ‌ن‌ا، تس‌و‌پ. ه‌ب‌ر‌ض و او‌ه و ب‌آ ز‌ا ت‌ظ‌اف‌ح ه‌ب ز‌ای‌ن اپ  
چ‌راخ ت‌راس‌ج ه‌ک ی‌م‌ا‌گ‌ن‌ه ه‌ش‌ی‌م‌ه. ه‌م‌ک‌چ و ب‌ار‌وج ل‌م‌اش اپ ت‌ظ‌اف‌ح. د‌ن‌ت‌س‌ه ر‌ط‌خ  
اپ ز‌ا ت‌ظ‌اف‌ح س‌اب‌ل.

ر‌ه (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م دا‌وم ن‌و‌د‌ب) ه‌د‌ش ه‌ت‌خ‌اس م‌ش‌پ و ه‌ب‌ن‌پ ز‌ا ی‌ب‌ی‌ک‌رت، م‌ش‌پ، ه‌ب‌ن‌پ ز‌ا چ‌راخ ر‌د‌ ب‌ار‌وج  
د‌ه‌د‌ی‌م ش‌ش‌و‌پ ا‌ر ا‌ل‌اب 7CM اپ چ‌م ات‌اپ د‌ی‌اب ب‌ار‌وج. ی‌و‌گ‌ل‌ا ر‌ه گ‌ن‌ر

ی‌ن‌ور‌د‌ م‌رن م‌ر‌ج، ظ‌ف‌اح‌م ا‌ل‌اب م‌ر‌ج د‌ن‌راد ه‌م‌ک‌چ  
ات‌اپ ت‌ظ‌اف‌ح‌م ه‌م‌ک‌چ. ف‌ک کی‌ت‌س‌ال ای م‌ر‌ج (ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م دا‌وم ن‌و‌د‌ب)  
ی‌م‌ن ا‌م‌ش. ا‌ه‌ن‌آ ش‌و‌ج اپ م‌ر‌گ ی‌ع‌و‌ن‌ص‌م ش‌ف‌ک. اپ چ‌م ا‌ل‌اب 7CM  
ن‌ت‌ف‌ر ه‌ار ه‌ب د‌ی‌ن‌اوت



زا اه شکتسد! هدی شوپ زاین دروم ناو نع هب (شکتسد) تطافح تسد زا  
داوم نودب) هدش هتخاس مشپ و هبنپ زا یبیکرت، مشپ، هبنپ، مچ  
یوگل ره گنر ره (یعونصم



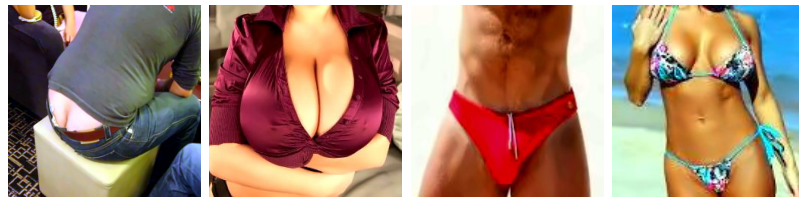
## SHUN:

طسوت هدش دیلوت. ایسآ خارط یاه بسچرب. Designer label are elitist part of wealth apartheid. ارقف و نادنم زاین یم شالت دوخ -snub گنپ ندرک ربکتم یبوخ یارب هدش هتخاس. هدرپ راک  
نیا ندی شوپ هک مدرم زا بان تچا.



هک شورف هدرخ! بسچرب خارط نآ رد هک هک ی دارفا! خارط بسچرب  
ایس ن سابل ایسآ تطفاحم! هدش ی خارط یاه بسچرب شورف هب  
چراخ ی تطفاح یاه سابل! زور دم یلمعریغ ی تطفاح یاه سابل  
یب هرخسم مدرم SHUN، مرش! artificial- فایلا زا هدش هتخاس  
هراپ دنم فده دنا، هتسش هاگن سابل هب تخادرپ هانآ نام ناخ  
تسا هانآ رد هدش هتخاس خاروس و

لوبق لباق ریغ  
شزرا یب باجج:



دنتسه شزرا یب هانآ هک میناد یم شزرا یب مدرم دیهه زاجا.

یعونصم یاه سابل دیلوت هب نداد نایاپ. شفک، یعونصم سابل بان تچا  
R6 م ناخ، تفایرد هندنک دیلوت یبوناق ریغ کی ت تنس یاه نغور. شفک



چراخ رد ظفاحم یاه سابل زا ندب هدافتسا زا تطفاحم

تلود! (س اه) **hygienicaffordablesecure** هاگهانپ هداد هب تسار ادخ 1 کی ناسنا  
ات نآ تیعمج نیمات هب فظوم  
ریش، هضرع هاگهانپ! هفرص هب نورقم نما هاگهانپ یتشادهب اب  
! یلصا هحفص. یزیر همانرب ریش زا ی شخب. (یلحم تلود)

نیمز یعطق تیکل ام مامت هفرص هب نورقم یتشادهب نما هانپرس نیمات یارب ریش یارب  
اب Em- لاوما لاقننا PTY. تساهدش لقتنم نآ هب (هب قلعتم یصوصخ) یلخاد هانپرس و  
زاین اب باوخ قاتا دنچ یاه ه ناخ. تساهدش رپ راطتانا تسلی رد هداوناخ و نام ناخ یب دارفا  
تسا 1 یارب لوبق لباق ریغ یعامتجا دض راتفر نیا. نارگل اغشا رگید رد ار رگل اغشا 1 اهنت



تسا رتشیب باوخ قاتا 1 نآ زا سپ هک یدرف.



هداتسیا هناخ، ornamen- لت غاب روغ تیاهن رد. هراچا نکسم دنتسه ساه ' همه  
طسوت هراچا نکسم هشوخ. تسا هدش نیزگیاج هشوخ نکسم هعماج طسوت ناگیار  
تسا هدش هئارا ریاش.

هناخلگ حطس 1 + نارجاتسم زا حطس 3 دیاب هشوخ تماقا لحم همه  
لحم . (ناه‌ایگ زا دناوت یم رجاتسم) غاب هناخلگ، 2 حطس، 1 حطس، حطس هب نیمز  
قاتا 3) هداوناخ دجاو، (قاتا 2) دنچ دجاو، (قاتا 1) اهنت دجاو زا لکشتم یا هشوخ تماقا  
نداد تس اوخرد (نس، یگداوناخ تیعضو) یرابجا guide- طوطخ . (..)

تسا رجاتسم زا یگتفه صلخان دم‌آرد زا دصرد 14 یگتفه هراچا. هراچا نکسم دنتسه ساه ' همه  
لاثم ناو‌نع هب. تسا نارجاتسم زا کرتشم یگتفه صلخان دم‌آرد زا دصرد 14 نارجاتسم هراچا دنچ  
140 \$ هراچا، یگتفه صلخان دم‌آرد 1000 \$ . 14 \$ هراچا، یگتفه صلخان دم‌آرد 100 \$

ریاش. هدافتسا شرب رثکادح (نآ زا سپ تخادرپ) / (ناگیار) ه‌نازور لقادح اب بآ، ق‌رب هی‌حان  
ف‌ذح، هل‌ابز، ی‌حیرفت، یراده‌گن و ریم‌عت، ه‌عماج هدش هتسش یاه سابل نی‌نچمه  
دنک مه‌ارف بالضاف

لحم هب دوک لاق‌تنا لاس 63 رد. دنوش رادروخرب ه‌عماج نم‌یشن قاتا 1 هب رجاتسم اهنت  
تلاوت حطس نامه یور رب ه‌چروم هدافتسا هد قاتا 1 اهنت . (یرابجا) یگتسش‌نزاب تماقا  
مامح / هدش هتسش نیمز حطس رد. شود زکرم / یمومع

هب. مامح / تلاوت و هناخ‌زپش‌آ / باوخ / یگدنز: قاتا 2 نارجاتسم (وا 1، HE 1) رهوش و نز  
نیمز حطس رد ناو / هدش هتسش یاه سابل کارت‌شا  
اهنت رهوش و نز. دنسریم ناکدوک هک ینامز رد هداوناخ دجاو هب (یرابجا) تک‌رح  
یدجاو کت هب (یرابجا) دوش یم لاق‌تنا

یاه سابل کارت‌شا هب . (مامح / تلاوت و هناخ‌زپش‌آ / باوخ / یگدنز) قاتا 2 هداوناخ نارجاتسم  
یم تک‌رح دنزرف نیرخ‌آ زا سپ. تسا دنزرف 2 ره یارب قاتا 1 + نیی‌پ حطس رد ناو / هدش هتسش  
یگدنز رهوش و نز هب (یرابجا) رهوش و نز لاق‌تنا . (یرابجا 18 نس ساسا رب) دنک

ای آ. تس‌ا کچوک گس ،هناخلگ ،موی‌راوک آ: کچوک ده‌د یم هزاجا هشوخ هناخ کی زا رت‌گ‌رزب هک تس‌ا یزیچ ره ،یگ‌ناخ تاناویح ،ش‌حو تایح ،اه ه‌برگ هب دی‌دهت کی هک ی‌تادوجوم .دهد یم‌ن هزاجا ش‌رورپ نودب ،کچوک گس .هاگت‌سیز و نارجات‌سم



ط‌س‌وت هدش هئارا هژیوی‌اه هاگه‌ان‌پ رد ،یس‌نج تیلول‌عم ،یم‌سج ،ینه‌ذ اب نارجات‌سم **!دیش‌اب هت‌شاد هج‌وت** .دننک یم یگ‌دنزینات‌سا تلود

هداوناخ کی دش‌ر و عورش یارب لحم کی !ناس‌نا یاه‌زای‌ن مامت ندرک هدرورب ی‌عمج هشوخ نک‌سم ریاش تس‌ا .

## !وت ی هناخ .نک‌سم هشوخ یدن‌م‌دوس زا ینابی‌ت‌ش‌پ

### YourCommunity!

ب‌وخ ی‌تم‌الس یارب **ت‌شاده‌ب ب‌وخ** .

اب ب‌ترم و زی‌مت دوش یم عورش .دوش یم عورش نودب ب‌ترم و زی‌مت اب ب‌وخ ت‌شاده‌ب لال‌د‌ت‌سا و رک‌فت هب زین ب‌ترم و زی‌مت .راک و ه‌ع‌لاطم ،هناخ ه‌ب‌رما ،یص‌خ‌ش‌رهاظ .دوش یم لام‌عا



و تل‌اوت دی‌د‌زاب تی‌اس ره زا د‌ع‌ب تس‌د .یگ‌زی‌ک‌اپ لم‌اش ه‌رم‌زور' A ار دوخ نادند .ت‌روص ن‌ت‌س‌ش اذغ ره زا ل‌ب‌ق .دی‌وش‌ب کاروخ ره زا ل‌ب‌ق وا .ت‌سا ندب مامت ن‌ت‌س‌ش باوخ‌ت‌خر ه‌ب ن‌ت‌فر زا ل‌ب‌ق و کاوس‌م ناب‌ه‌گن .ه‌ت‌فه رد راب کی وم ن‌ت‌س‌ش .ه‌ت‌فه ره رد راب ود ار ن‌آ حال‌صا ل‌ق‌ادح ، (ه‌ت‌س‌ش ندب مامت ،راخ وم ،راخ نادند) تاع‌م‌ج‌ت زی‌مت روضح ناب‌ه‌گن (رس) ه‌ت‌فر و ه‌ت‌س‌ش ه‌دند ،زی‌مت ندی‌ش‌وپ ، (HE) ت‌روص یاه‌وم ه‌دی‌شارت . (اب ات

ردپ .دوخ رت‌س‌ب رداق ی‌کی‌زی‌ف رظن زا ار ه‌داوناخ یاض‌عا زا کی ره ح‌ب‌ص رد ندش دن‌لب زا س‌پ س‌ابل ه‌ب نام‌ز ن‌آ زا .ت‌سا ح‌ب‌ص ت‌شاده‌ب م‌زاو‌ل .ه‌ب ه‌نوگ‌چ ه‌ک د‌زوم‌آ‌یم نادن‌زرف اه‌ردام و یم ار هدش ی‌زی‌ر ه‌مان‌رب د‌رف ه‌دند (ل‌ب‌ق ب‌ش) ه‌دام آ ه‌ت‌ش‌اذگ رد ن‌داد رارق ،ت‌سا ندی‌ش‌وپ ب‌س‌چ‌رب اب و زی‌مت ه‌ج‌وج دورو زا ل‌ب‌ق تس‌ا breakfast ی‌زاس ه‌ری‌خ‌ذ فرظ ره .دن‌ش‌وپ

ی‌زاس ه‌ری‌خ‌ذ فورظ ت‌ش‌گ‌زاب .زی‌مت ن‌د‌روخ اذغ ه‌ق‌طن‌م breakfast زا س‌پ . (ندرک رپ‌خ‌یرات ،اوت‌حم) تس‌ا Dailly یاه‌راک عورش ه‌دام ن‌ون‌کا مه د‌رف کی .ه‌داد رارق کن‌نی‌س رد فورظ ،فی‌ث‌ک فورظ .دی‌امن . (ه‌ناب‌ل‌طاواد یاه‌راک ما‌ج‌نا ،راک لحم ،ه‌س‌ردم ،ه‌ناخ) دوخ

هاگشورف .تسا رپ خیرات کی زین یی‌اذغ داوم فورظ .اوتحم بس‌چرب کی فورظ همه  
یب تابثا و کدوک) هدش هریخذ نما فورظ (مس ،مس) کانرطخ .نم و یم‌ظنم فورظ  
(تی‌افک ) .



مهرد (یزاب بابسا ،رازبا ،فورظ) دینک کرت ار هدشن هدفاتسا دراوم ایآ  
.راک لحم ،فک ،نام‌لبم ات یم‌ه‌رپ و  
هتسش یزاس هریخذ رد ار اهن‌آ دراوم ات دینک باختنا هدفاتسا زا سپ  
اهن‌آ .تسا لحم نامه رد هشیمه لیاسو ندرک هریخذ . (بس‌چرب) هتفر و  
.ن‌آ زا سپ ناس‌آ ندرک ادیپ یارب

هتسب .دعب زور ندیشوپ یارب یزیر همانرب امش هدند حرط و هدام‌آ .باوخ تخت هب نتفر زا لب‌ق  
دوش ماچنا حبص رد جورخ ماگنه هارمه هب هدش یزیر همانرب هک یی‌اه متی‌آ اب هسیک ره

متسیس یارب بس‌انم) Ust رد D :دهد یم ش‌هاک ار .ب‌ترم و زیمت ار دوخ فارطا طی‌جم نتشاد هگن  
(سوریو و اه پورکی‌م ،اه یرت‌کاب) icro م‌سی‌ناگرا M ، (ار دوخ respiratory  
نی V ،تاروئب ،تنو‌ف‌ع رتمک (ش‌ین ،ورال ،ش‌زگ) nsects نم ،ریم و گرم ،اه تنو‌ف‌ع رتمک  
نوعاط عویش ،ورکی‌م م‌سی‌ناگرا ش‌رتسگ ،رتمک عوفدم ، (ک‌سوس ،ش‌وم ،ش‌وم) Ermin  
تسا رتمک .

یدادسنا یرام‌یب نتفرگ زا ار دوخ سن‌اش یوق هدننک ینو‌ف‌ع دض داوم ای و هدننک دیفس کی زا هدفاتسا اب  
:یع‌ی‌بط حطس هدننک کاپ زا هدفاتسا .دهدیم شی‌ازفا ار یویر نم‌زم  
زا هرطق دنچ ندرک هفاضا ،دیفس هکرس ناچن‌ف 1/2 ،هب‌اشون ناچن‌ف 1 تان‌ب‌رک یب ،ندرک طول‌غم  
دینک هفاضا کم‌ن قشاق کی رت یوق ار ن‌آ دن‌مزایان ایآ .سن‌اسا

.تسا هدشن رش‌تنم disease ایآ .ار دوخ لغ‌ب ریز هسطع !هسطع هب زاین

.ین‌یب یاج هب ژاسام .fastes تنو‌ف‌ع لاق‌تننا ندیسوب .تسین هسوب بل رب زونه

.ش‌کت‌سد ندیشوپ امش هکن‌یا رگم !یمن تسد زونه

راکفا راکفا ،تنوشخ ،ترفن ،هاوخ‌دوخ ،یق‌ال‌خا ریغ .رکفت دروم رد تشادهب  
!یی‌وگ‌س‌اپ هب رچنم دب راکفا یزاس هدایپ .دوش بان‌ت‌جا هب دب

ش‌ت‌آ ،ل‌گ‌ن‌ج ،ش‌وب) رت‌گ‌رزب یزوس ش‌ت‌آ ،رت‌ش‌یب .اوه تی‌فیک تسا هت‌ف‌ای ش‌هاک اوه و ب‌آ ری‌غ‌ت  
،ت‌فن ،زاگ ،هل‌اب‌ز ،گ‌نس لاغ‌ذ) ی‌ه‌افر تام‌دخ ، (بوچ ،ت‌فن ،زاگ ،دوک ،گ‌نس لاغ‌ذ) رش‌ب یل‌خ‌اد ! (یزوس  
(ت‌فن ،زاگ ،گ‌نس لاغ‌ز) ل‌ق‌ن و لحم ، (م‌ویناروا  
!یس‌ف‌نت تطافح هدفاتسا اب رظن هب ه‌ع‌ما‌ج کی !ش‌زوس

!دوش یم هی‌صوت (RPE) ل‌زنم زا چراخ یس‌ف‌نت ی‌تطافح تازی‌ه‌جت

یارب. دوش یم هدف‌تسا P2 کسام. زای‌ت‌ما تظفاحم تارذ ربارب رد ار اهنآ ی‌بوخ هب ه‌نوگچ طسوت RPE  
(ندرک هدی‌شارت ش‌یر) هدش ب‌صن مک‌حم ار اه کسام، ز‌ا تظفاحم

اه ه‌رج‌ن‌پ و اهرد مامت. HEPA رت‌لی‌ف کی زا هدف‌تسا اب رازبا نی‌ا! اوه هی‌فصت هدف‌تسا ه‌ناخ ل‌خ‌اد رد  
دی‌راد هگن ه‌تسب

یم داچی‌ا دیدش ی‌تم‌الس رطخ کی نی‌ا! ه‌ل‌اب‌ز، د‌ح زا ش‌یب ه‌ل‌اب‌ز دی‌لوت ناس‌ن‌ا ندب  
ریغ تال‌وص‌حم دی‌رخ ش‌ه‌اک ی‌ارب مدرم. ی‌ی‌اذغ داوم عم‌اوج ه‌ری‌جن‌ز دراو هک ی‌گ‌دول‌آ و. دنک  
،گ‌رزب تی‌عم‌ج ث‌داوج) leisuretime ی‌اه تی‌ل‌اع‌ف ش‌ه‌اک، لو‌ا نی‌ی‌اپ ه‌زاد‌نا ه‌ناخ، ی‌رورض  
(...،،، SIC، ی‌ش‌رزو)!

اه‌ن‌آ! عم‌اج ی‌ارب ی‌دی‌دهت هدشن ه‌نی‌س‌کاو هک ی‌دارفا! تس‌ا ی‌مازل‌ا Immunizatn  
**R4 م‌ناخ، س‌ف‌ق رد و ه‌نی‌س‌کاو**

تسا ی‌ناس‌ن‌ا ق‌ح کی هب زاین عم‌اج کی تی‌ن‌ما س‌اس‌ح‌ا

لی‌ص‌حت رد ی‌ی‌وج ه‌فرص س‌اس‌ح‌ا دن‌راد ق‌ح اهن‌آ. دن‌شاب ه‌ت‌ش‌اد دوخ ه‌ناخ رد ی‌ی‌وج ه‌فرص س‌اس‌ح‌ا ق‌ح مدرم  
هدش ه‌ت‌خ‌اس س‌رت‌سد رد تن‌وش‌خ زا زی‌هرپ ناب‌هگن ناب‌هگن» موه‌فم تس‌ا لی‌لد نی‌مه هب. دن‌راد راک و  
ریاش ره رد ن‌آ ی‌ارجا رب ی‌ارب (1Church، CH7 ه‌ب دینک هاگن) تس‌ا

ای، رد. دنک ه‌رادا طس‌و فی‌اظو ت‌ش‌گ و رطخ دراگ هب مک ناب‌هگن. ناب‌هگن تام‌دخ هئارا هی‌جان  
و (ی‌راک‌بارخ، ی‌گ‌دول‌آ، ت‌ای‌ان‌ج) ش‌رازگ ی‌عام‌ت‌جا رات‌فر دض ده‌اوخ ناب‌هگن کی ه‌فی‌ظو ش‌وم‌اخ  
ض‌قن ی‌ارب ناب‌هگن. comm- تی‌ن‌ما و تد‌حو تم‌الس هب طوب‌رم لئاس‌م ه‌نوگ ره ش‌رازگ  
ینز ت‌ش‌گ ی‌ارب خ‌س‌اپ ار دوخ هاگ‌ت‌س‌یا س‌پ‌س. دن‌نک ری‌گ‌ت‌سد مرج و هدش کرد ه‌ت‌س‌ک‌ش  
دن‌درک ری‌گ‌ت‌سد هب ات دینک با‌خ‌ت‌نا

14-21 ب‌ش دم‌آ و ت‌فر ع‌ن‌م ت‌ع‌اس 7 ی‌راب‌جا هئارا هی‌جان  
ش‌ه‌اک، تس‌ا بوخ ی‌تم‌الس ی‌ارب. (ه‌ب CG Klock) ت‌ع‌اس  
ش‌ه‌اک. تس‌ا ش‌حو ت‌ای‌ح زا تظ‌اف‌ح و رت‌م‌ک ی‌گ‌دول‌آ، ی‌ژرن‌ا فرص‌م  
ب‌رض ق‌ی‌وش‌ت، ت‌لود هب ه‌نیزه، ت‌ی‌ان‌ج و مرج



ت‌فرگ رارق ه‌لم‌ح هک دنک کم‌ک دوخ ناگی‌اس‌مه مدرم  
نادن‌مش‌ناد و نای‌ب‌رم. دنک کم‌ک راک‌مه نارگ‌راک  
دنک کم‌ک رگی‌دکی  
تسا زم‌آ تن‌وش‌خ دا‌زا هک تس‌ا ریاش ره فده

ن‌ی‌ناوق ض‌قن زا رای‌ش‌وه هک‌نی‌ا اب. ی‌م‌اظ‌ت‌نا کم‌ک ل‌اح رد س‌نا‌ژروا تام‌دخ نارگ‌راک  
تسا نک‌مم اهن‌آ. دن‌نک یم راک ش‌وم‌اخ ای تاررقم



ت‌س‌ا‌و‌خ ک‌م‌ک ه‌ب ت‌س‌ا ن‌ک‌م‌م GE ه‌ری‌خ‌ذ .ت‌س‌ا ی‌م‌ا‌ظ‌ن ری‌غ یری‌گ‌ت‌س‌د ه‌ب د‌ی‌ا‌ب

ه‌ف‌ر‌ص س‌ا‌س‌ح‌ا ه‌ب ق‌ح ی‌ن‌ا‌س‌ن‌ا ر‌ه .ت‌س‌ا ف‌ی‌ل‌ک‌ت و ق‌ح ک‌ی ت‌ن‌و‌ش‌خ د‌ا‌ز‌آ ه‌ع‌م‌ا‌ج ک‌ی ن‌ت‌ش‌ا‌د  
ی‌م‌ن م‌ا‌ج‌ن‌ا .ا‌ه‌ن‌آ ی‌و‌ر ر‌ب inflickted ت‌ن‌و‌ش‌خ ه‌ک ک‌م‌ک م‌د‌ر‌م ز‌ا ه‌ک ت‌س‌ا ف‌ظ‌و‌م د‌ر‌ف ر‌ه .ت‌س‌ا ی‌ی‌و‌ج  
**R2 م‌ن‌ا‌خ ،ن‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ن‌ب د‌ه‌د !**

**ر‌د ق‌ی‌و‌ش‌ت) ق‌ی‌و‌ش‌ت ه‌ک ی‌د‌ا‌ر‌ف‌ا ! R2 م‌ن‌ا‌خ ،ن‌ا‌ب ه‌د‌ی‌د ،ت‌ن‌و‌ش‌خ د‌ه‌د ی‌م ه‌ز‌ا‌ج ه‌ک ی‌د‌ا‌ر‌ف‌ا  
ه‌ب ز‌ی‌ن ن‌ی‌ا ! R3 م‌ن‌ا‌خ ،یری‌گ‌ت‌س‌د ز‌ا ت‌ظ‌ف‌ا‌ح‌م ن‌ا‌ی‌ا‌ر‌گ ت‌ن‌و‌ش‌خ ،ت‌ن‌و‌ش‌خ ،ک‌ی‌ر‌ح‌ت ، (ک‌م‌ک  
!ق‌د‌ص س‌ا‌م‌ت ی‌ش‌ز‌ر‌و ،ه‌ز‌ر‌ا‌ب‌م**

## !م‌و‌ن‌ش‌ب ا‌م‌ش ز‌ا ر‌ظ‌ت‌ن‌م د‌ن‌و‌ا‌د‌خ 1

### ز‌ا‌م‌ن ت‌ی‌ا‌ن‌ج و م‌ر‌ج ن‌ا‌ی‌ن‌ا‌ب‌ر‌ق

2. 4. 7. ز‌ور - ل‌ا‌ی‌ر ت‌ش‌ا‌د‌د‌ا‌ی

ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن ن‌ی‌ر‌ت ن‌ت‌و‌ر‌ف ن‌ا‌ه‌ج ن‌ی‌ر‌ت ا‌ب‌ی‌ز ق‌ل‌ا‌خ ، اد‌خ 1 ز‌ی‌ز‌ع  
(م‌ا‌ن 1<sup>st</sup>) ا‌م‌ش ر‌ا‌د‌ا‌ف‌و

ن‌ا‌ی‌ن‌ا‌ب‌ر‌ق ن‌ا‌ی‌ن‌ا‌ب‌ر‌ق ز‌ا ی‌ش‌ا‌ن د‌ر‌د و ه‌و‌د‌ن‌ا و م‌غ ت‌ل‌و‌ه‌س ه‌ب د‌س‌ر‌پ ی‌م  
ه‌د‌ع و ک‌م‌ک ه‌ب ت‌ر‌ا‌س‌خ ن‌ا‌ر‌ب‌ج و ن‌ت‌ف‌ر‌گ م‌ر‌ج ت‌ل‌ا‌د‌ع ا‌م‌ن‌ه‌ا‌ر ت‌ی‌ا‌ن‌ج و م‌ر‌ج  
ی‌گ‌د‌ن‌ز و ی‌گ‌د‌ن‌ز ر‌د ن‌ا‌ط‌ی‌ش ه‌ک د‌ی‌س‌ر‌پ‌ب ت‌ی‌ا‌ن‌ج و م‌ر‌ج ن‌ا‌ی‌ا‌پ ی‌ب ت‌ا‌ز‌ا‌ج‌م  
ر‌ش‌ب ع‌و‌ن ز‌ا ب‌و‌خ و اد‌خ 1 ل‌ا‌ل‌ج ی‌ا‌ر‌ب ت‌ا‌ز‌ا‌ج‌م گ‌رم ز‌ا س‌پ



!د‌و‌ش ی‌م ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا (م‌ی‌و‌ق‌ت CG) ت‌ی‌ا‌ن‌ج ز‌ور ن‌ا‌ی‌ن‌ا‌ب‌ر‌ق ز‌ا‌م‌ن ن‌ی‌ا



ه‌ب ر‌ا‌د‌ف‌ر‌ط pensity ی‌ا‌ق‌ل‌ا ت‌ن‌و‌ش‌خ ف‌ا‌ر‌ط‌ا ط‌ی‌ح‌م .د‌و‌ش ی‌م ع‌و‌ر‌ش ه‌د‌ش‌ن د‌ل‌و‌ت‌م ا‌ب ت‌ن‌و‌ش‌خ  
ه‌ب ی‌ا‌ر‌ب ه‌ش‌ا‌م ک‌ی ه‌ب ز‌ا‌ی‌ن ت‌ن‌و‌ش‌خ ه‌ب ش‌ی‌ا‌ر‌گ .ت‌س‌ا ی‌گ‌د‌ن‌ز ه‌ی‌ق‌ب ی‌ا‌ر‌ب ت‌ن‌و‌ش‌خ  
،ی‌ش‌ز‌ر‌و ا‌ب س‌ا‌م‌ت ،-ر‌ا‌ک‌م‌ه ر‌ا‌ش‌ف ،س‌ر‌ت ،م‌ش‌خ ،ل‌ک‌ل‌ا: **ا‌ه پ‌ا‌ل‌ف پ‌ی‌ل‌ی‌ف** .ه‌د‌ی‌ش‌ک ت‌ن‌و‌ش‌خ  
،د‌ق‌ا‌ف ن‌ش‌خ ی‌ی‌و‌ی‌د‌ی‌و ،ک‌ی‌ر‌ح‌ت ،ی‌ل‌د‌م‌ه ز‌ا ،د‌ا‌و‌م ر‌ی‌غ‌ت ن‌ه‌ذ ،ر‌ی‌ق‌ح‌ت ،ل‌ه‌ج ،ی‌ش‌ز‌ر‌و-ه‌ز‌ر‌ا‌ب‌م  
... ،ی‌ز‌ا‌ب و‌ی‌د‌ی‌و ن‌ش‌خ



ه‌ب ت‌س‌ر‌د ا‌ر ن‌آ ه‌ک د‌ی‌ن‌ا‌د‌ب .ر‌گ‌ی‌د‌ک‌ی ن‌ی‌ه‌و‌ت ا‌ب‌ا‌ب و ن‌ا‌م‌ا‌م ض‌ر‌ع‌م ر‌د ه‌د‌ش‌ن د‌ل‌و‌ت‌م  
د‌ل‌و‌ت‌م .د‌ا‌د د‌ه‌ا‌و‌خ م‌ا‌ج‌ن‌ا ی‌گ‌د‌ن‌ز ی‌د‌ع‌ب ل‌ح‌ا‌ر‌م ر‌د ن‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ن‌ب و ت‌س‌ا ع‌و‌س ی‌ه‌ا‌ف‌ش  
د‌ل‌و‌ت‌م و‌ا .ت‌س‌ا ه‌د‌ی‌د ه‌م‌د‌ص ر‌د‌پ ط‌س‌و‌ت ی‌ک‌ی‌ز‌ی‌ف ن‌د‌و‌ب ر‌د‌ا‌م ض‌ر‌ع‌م ر‌د ه‌د‌ش‌ن  
ی‌م ر‌ک‌ف د‌ا‌ز‌و‌ن و‌ا .HE ط‌س‌و‌ت ی‌ن‌ا‌و‌ر ی‌ا‌ه ه‌ج‌ن‌ک‌ش ل‌م‌ح‌ت ا‌ر ی‌گ‌د‌ن‌ز ر‌د ن‌آ ز‌ا د‌ع‌ب د‌ه‌ا‌و‌خ  
ت‌س‌ا ه‌د‌ی‌د ه‌م‌د‌ص و‌ا ه‌ب ب‌و‌خ ن‌آ م‌ن‌ک

ت‌س‌ا ی‌ر‌د‌ل‌ق ط‌ل‌س‌م ن‌ا‌ر‌گ‌ی‌د ،ب‌ا‌ع‌را ،ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا ع‌و‌س ت‌د‌ش ه‌ب  
ر‌د‌ل‌ق ر‌د .د‌و‌ش ی‌م ع‌و‌ر‌ش ل‌م‌ا‌ک‌ت ه‌ل‌م‌ح ه‌ب د‌ی‌ن‌ا‌و‌ت ی‌م ن‌آ i‌n‌t‌i‌m‌i‌t‌a‌t‌i‌o‌n ا‌ب ی‌ر‌د‌ل‌ق

ت‌س‌ا هدرک ه‌ط‌ا‌ح ه‌را‌چ‌ی‌ب ه‌ن‌ا‌ل‌د‌ز‌ب individuals اب ار دوخ الوم‌ع‌م

## isthethreat تنوشخ

## startat ه‌ن‌ا‌خ د‌ی‌ن‌ک ف‌ق‌و‌ت‌م ار تنوشخ

ت‌س‌ا ه‌د‌ش ه‌ت‌ف‌ر‌گ ی‌م‌ا‌ظ‌ن ت‌س‌ا (اضف ،ن‌ا‌ت‌س‌ا ر‌گ‌ی‌د) ی‌چ‌را‌خ د‌ی‌د‌ه‌ت

C (ی‌ک‌ی‌ژ‌و‌ل‌و‌ی‌ب) B (یا ه‌ت‌س‌ه ،ی‌م‌ت‌ا) A، N زا ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا ای و دوخ ت‌س‌ی‌ن ی‌م‌ا‌ظ‌ن

! (ن‌ت‌ش‌ک ،ت‌س‌ی‌ن ه‌ج‌ن‌ک‌ش) ن‌ا‌ی‌ن‌ا‌د‌ن‌ز د‌ش‌ک ی‌م ل‌و‌ط weapons ن‌د‌ر‌ک س‌ح ی‌ب ی‌م‌ا‌ظ‌ن ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا ج‌ا‌ل‌س (ی‌ی‌ا‌ی‌م‌ی‌ش)

د‌و‌ش ی‌م ل‌ا‌م‌ع‌ا ی‌ی‌ا‌ض‌ف CG ن‌و‌ن‌ا‌ق و زا ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا

rmaceuticals زا ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا اب (ی‌ب‌ن‌ا‌ج ض‌ر‌ا‌و‌ع ،د‌ا‌ی‌ت‌ع‌ا) ی‌م‌ن س‌ا‌س‌ح‌ا ی‌ی‌و‌ج ه‌ف‌ر‌ص د‌ن‌ک ه‌ع‌م‌ا‌ج

ن‌ی‌ر‌خ‌آ ن‌ا‌م‌ر‌د د‌ن‌ت‌س‌ه uticals Pharmace- .د‌ن‌ت‌س‌ه seprimitive ت‌م‌ی‌ق ن‌ا‌ر‌گ ی‌ا‌ه ن‌ا‌م‌ر‌د ک‌ی -Pha!

ی‌ب "ن‌ا‌ت‌ا‌ل‌را‌ش" ه‌ن‌آ .ز‌ی‌و‌ج‌ت ه‌و‌ر‌ا‌د ه‌ن‌ت ه‌ک ی‌ت‌ش‌ا‌د‌ه‌ب ی‌ا‌ه ت‌ب‌ق‌ا‌ر‌م ی‌ن‌ی‌ل‌ا‌ب ب‌ا‌ن‌ت‌ج‌ا .ه‌را‌چ

د‌و‌ش ی‌م ت‌ی‌ح‌ا‌ل‌ص در ن‌ا‌ه‌ا‌و‌خ .د‌ن‌ت‌س‌ه د‌س‌ا‌ف و ت‌ی‌ا‌ف‌ک

ش‌ه‌ا‌ک ار ر‌ی‌ز ت‌ا‌ن‌ی‌ر‌م‌ت و ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن ن‌ا‌ب‌ه‌گ‌ن ی‌ی‌ا‌ذ‌غ م‌ی‌ژ‌ر ه‌ر‌و‌ا‌ش‌م ه‌ب ن‌ت‌س‌و‌ی‌ب! اد‌ی‌ش‌ا‌ب ه‌ت‌ش‌ا‌د ه‌ج‌و‌ت

+ 80% اب یرام‌ی‌ب د‌ه‌د ی‌م

ل‌ا‌ک‌ش‌ا 3 .د‌و‌ش ی‌م د‌ی‌د‌ه‌ت ل‌و‌ل‌ع‌م در‌ف ک‌ی ط‌س‌و‌ت س‌ا‌س‌ح‌ا ه‌ع‌م‌ا‌ج رد م‌در‌م زا یر‌ا‌ی‌س‌ب

. ی‌س‌ن‌ج ت‌ی‌ل‌و‌ل‌ع‌م ،ی‌م‌س‌ج ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان ،ی‌ن‌ه‌ذ ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان :د‌ر‌ا‌د د‌و‌ج‌و ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان

## ی‌ن‌ه‌ذ ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان

،ن‌ا‌ی‌ب‌ر‌م) ی‌ب‌ا‌ی‌ز‌را ه‌ت‌ی‌م‌ک ط‌س‌و‌ت ... .د‌ه‌د ی‌م ن‌ا‌ش‌ن' ی‌ن‌ا‌و‌ر ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان" ،زا ی‌ی‌ا‌ه ه‌ن‌ا‌ش‌ن ه‌ک ن‌ا‌د‌ن‌م‌ش‌ن‌ا‌د

ن‌ا‌و‌ر ب‌ک‌ر‌م) ل‌ق‌ت‌ن‌م ،MDQC' ،ه‌ب ل‌ا‌ق‌ت‌ن‌ا د‌ن‌ت‌س‌ه ا‌ل‌ت‌ب‌م اد‌ی‌ب ر‌گ‌ا . (ر‌د‌ام و ر‌د‌پ ،ن‌ا‌ک‌ش‌ز‌پ

د‌ن‌ک ی‌م ت‌ظ‌ا‌ف‌ا‌ج‌م ر‌گ‌ی‌د ی‌ا‌ه ه‌چ‌ب و دوخ زا ت‌ظ‌ا‌ف‌ا‌ح ی‌ا‌ر‌ب . (ه‌ن‌ی‌ط‌ن‌ر‌ق ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان

## ی‌م‌س‌ج ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان

ی‌ب‌ا‌ی‌ز‌را ه‌ت‌ی‌م‌ک ط‌س‌و‌ت ... .د‌ه‌د ی‌م ن‌ا‌ش‌ن' ی‌ک‌ی‌ز‌ی‌ف ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان" ،زا ی‌ی‌ا‌ه ه‌ن‌ا‌ش‌ن ه‌ک ن‌ا‌د‌ن‌م‌ش‌ن‌ا‌د

ب‌ک‌ر‌م) ل‌ق‌ت‌ن‌م ،PDQC' ،ه‌ب ل‌ا‌ق‌ت‌ن‌ا د‌ن‌ت‌س‌ه ا‌ل‌ت‌ب‌م اد‌ی‌ب ر‌گ‌ا . (ر‌د‌ام و ر‌د‌پ ،ن‌ا‌ک‌ش‌ز‌پ ،ن‌ا‌ی‌ب‌ر‌م)

د‌ن‌ک ی‌م ت‌ظ‌ا‌ف‌ا‌ج‌م ر‌گ‌ی‌د ی‌ا‌ه ه‌چ‌ب و دوخ زا ت‌ظ‌ا‌ف‌ا‌ح ی‌ا‌ر‌ب . (ه‌ن‌ی‌ط‌ن‌ر‌ق ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان ی‌ک‌ی‌ز‌ی‌ف

## ی‌س‌ن‌ج ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان

ن‌ا‌م‌ه ،ک‌د‌و‌ک ت‌م‌ح‌ا‌ز‌م) د‌ه‌د ی‌م ن‌ا‌ش‌ن ار "ی‌س‌ن‌ج ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ان" ،زا ی‌ی‌ا‌ه ه‌ن‌ا‌ش‌ن ه‌ک ن‌ا‌د‌ن‌م‌ش‌ن‌ا‌د

اد‌ی‌ب ر‌گ‌ا . (ر‌د‌ام و ر‌د‌پ ،ن‌ا‌ک‌ش‌ز‌پ ،ن‌ا‌ی‌ب‌ر‌م) ی‌ب‌ا‌ی‌ز‌را ه‌ت‌ی‌م‌ک ط‌س‌و‌ت . (ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا س‌ن‌ج ،س‌ن‌ج

ی‌س‌ن‌ج) ل‌ق‌ت‌ن‌م SDQC' ،ه‌ب ا‌ل‌ت‌ب‌م ه‌د‌ش

یم تظافاحم رگید یاه هچب و دوخ زا تظافح یارب . (بکرم هنیطنرق یناوتان دنک .

یگدنز یناب‌یتی‌ت‌ش‌پ

نکمم . نآ ندروخ -foresee رداق هدنی‌آ رد ای و رضاح لاج رد وچی‌ودناس کی هب رداق صخش یریگ می‌صرت دنی‌ارف ادخ 1 envoke هب دی‌هاوخب تسا درف کی ندرک در .تسا یندی‌شون ،اذغ ،نامرد راکنا ار قح صخش ره . (گرم ای یگدنز) . R7 مناخ ،تیانج و مرج ،تسا هچنکش قح نی

هلمج زا ،نایاپ و عورش تسا یکیزیف ناهج رد ار زیچ همه هک تسا هدش یحارط ادخ 1 ی‌ع‌ون‌صم ،هن .چنر و درد هب نداد نایاپ ناسنا تقفش هتساوخ .تسا ندب ناسنا یحارط نی ادخ 1 اب لخدات تسا ینالوط یگدنز ی‌ع‌ون‌صم .یگدنز ینالوط

روگ هب هدنز

یارب زاین دروم اهنت هن هک تسا ندنازوس .دیاب هک تسا ندنازوس ندش روگ هب هدنز زا یری‌گولج یارب ،کانرطخ یاه یرتکاب ندرب نیب زا شور شت‌آ کاپ -crema .یتشادهب لی‌الد هب هکلب حور ندرک دازآ ناتس‌روگ !دی‌شاب هتشاد هجوت .تسا نکاس ندب هب تسا نکمم هک ییاه چراق و تارشح ووال ،اه سوریو .ناتس‌روگ یارب نیمز زا ارجا لاج رد یاه‌اروش .نیمز زا دئاز داوم ،یتمالس یارب رطخ کی دنتسه

نتشک دراو دوخ

فی‌عض حور ،فی‌عض نهذ کی زا یا هتاشن (یش‌کدوخ ،محرت رس زا نتشک) نتشک دراو دوخ هکنیا رگم ،دنکن تل‌اخذ هب ار اه ناسنا رگید .تسا حور یارب هب‌رجت یگدنز کی نی .تسا دوخ لتق هب درف کی هب کمک .دنک هرادا ار تمایق زور رد نی ادخ 1 .دراد دوجو نارگیدی هب ار رطخ چنر و درد .دراد دوجو گرم یوزرا هک دری‌ذپ یم هطوبرم هاگداد هب تسا لوبق لباقی‌نامزات دراو !نآ هب نداد نایاپ .تسا هچنکش دیدش

دقاف اه‌نآ لاج نی اب .دوخ چنر و درد زا تاناویح چنر هداد رارق ناسنا !دی‌شاب هتشاد هجوت .تسا دوخ عون یارب یزوسلد

**Ending life with dignity is a human right.**

Voting

People are supporting freely elected Government by voting in electio- ns. Not voting may result in radicals taking over Government and establishing a Tyranny (hereditary or political) . Tyrants are removed caged, MS R7 . ' Universe Custodian Guardians' support only 2 types of government, 'Province' (provincial) and 'Shire' (local) .