



راع و SHUN

## رضخألا موهفم

!!! ناسنإلا عاقب ءراهم عارضخالا يرآي

"يعاسم" موهفم رضخألا " نايءراآلا مءاآ  
صاآشألا اءهءه ءنوآ نم سانلا ليوآلل  
ءروصولا 1 GOD مءاآ ىلا . "ضراألا بكوك" ونفرآ  
اناعاءبالا

لمشء لزنملا يف أءبي 'رضخأ' يرآي  
عاقلا نايءراآلا مءاآ A . عمءآملا و ناريءلا  
ءلاءءلا و ءئيبلا) يلآم طشان روم يه  
( نيدلا و ، ءيعامءآلا



ع.مآ CG أءب" ، انيلا مامضنالا ءئيبلا عيمآ آآن نآنو  
نوبآم ، نوثولملا ، ءق . بكوكلا ليمآ انيءل يمآنل اعم انوءء  
بءشلا ءوق ءسرفملا ءيليفطلا ، آانملا ريفء يرآنم ، ءئيبلا  
! ( ءفينءلا ريف موي لك ) ءلاءسملل

ءموآآلا . R1-7 ءسنألا ، ءلاءسم بئزم ءعامآلا ىلء لصاآ . راع و SHUN نايءراآلا مءاآ  
نوناقلا يف رضخألا موهفم لوي يءلا بآآنملا

سفنءلل ءثولملا ءماسلا يف قآلا ارظن 1 GOD اءيءل ناويآلا و ناسنإ لك  
عاملا يف قآلا ارظن 1 GOD اءيءل ناويآلا و ناسنإ لك ! ءفيفظن ريف ، ريف عاوءلا و  
ناويآلا و ناسنإ لك ! ءآراط ، ءفيفظن ، برشلل ءآلاص ، ءثولملا ريف ، ءماس ريف  
آلاص ، لءءء ءيآارو ريف ءثولملا ريف ءماس ريف يف قآلا ارظن 1 GOD اءيءل  
ءيآامآلا يف قآلا ارظن 1 GOD اءيءل ، ناسنإ لك ، ، ماعطلا و ، ءيآصو ، لكألل  
ءيذآلا و ءلوق عم راعسأب سبالملا



بأو، A. نامدال مدع ةداعسلأ نع ةلماكلأ مهتاتاكلأ لكشت يتلأ تاربخلل نم ةعومجم  
ةلداسملل addics دقع نئح لك يف سيل، نئندملأ يقالخالأ

ة، يف رش، يقالخالأ، ةمهولأ حبصت. عم تتجملأو مهسفنأ ىلع ارطخ حبصت نم دم  
لك يف، نئندملأ بأو، يقالخالأو. ةيعامتجالأ ةحفاكمو ةثرتكم ريغ، نئنانأ، عداخم  
رئرتلأ Jaddics نئح.

ئحصلأ رءجالأو. ةدعاسم معدلأ تاعومجمو ةيسفنلأ ةدعاسملل ةءاب نئندملأ  
بأبشلأ ةصاخو عم تتجملأ ةيعاملأ ساكتنلأ نوندملأ.

## نامدأ نئللأ نئردألأ

لعل درل ئسئزلأ ببسلأو. ببصلأ لقانلأ روب موقئ يف ذلأ نومرهلأ وهو، نئللأ نئردألأ  
مءسءلل ةئدءسلأ ةمالسلأ ىلع ارطخ لكشئ داهءال.



... ءامسلأ صوغلأو، ضءرلأو، تارائسلأ قابس، ةئضائزلأ نئرامتلأ يف ةطرفملأ ةءراشم  
ىلع نوندملأ هءه حبصت. نامدال ىلأ ئدؤئ امم نئللأ نئردألأ عافدنلأ ئطعئ ةءراشم  
اهعافدنلأ ىلع لوصءللأ نم نونكمئئ ال امءنع بأئءكلأ.

ءاؤئ ىلع لمعئ هنأ مدلأ رءم يف نئللأ نئردألأ اهرئءت مئئ امءنع  
تائوئسم عفرئو، ذئمالتلأ عسوئو مدلأ طءضو بلقلأ ةعءس  
سانلأ. ةئللءالء اعاضألأو دلءلأ نم مدلأ قءء لوءئو مدلأ يف رءسلأ  
ىلع نئللأ نئردألأ رئءء قلقللأ ءاعءم، بئءم، بئضء ام أبلاء نئذلأ  
بئضاغ. رءأ ءئش أب ماقلأ مدع لوء سلءلأ دق مهنأ نم مءرلأ  
worried\_ لمأئلأ.



نئللأ نئردألأ ءنتف ئه ةعءسلل ءءا ءمءو  
ئطعئ زوفلأ. ءورذلأ نئللأ نئردألأ ئطعئ قابسلأ  
ناسنلأ مسء مئمصت مئئ مل. رءكأ عافدنلأ  
ةئنانلأ وه زوفلأ. ةعءسلل ءءا ال نم وه. ةعءسلل

ئدؤئ قلقلأ اءه. قلقلأ ىلأ زءئ نادقف. دئزلأ يف ءبءرلأ ىلأ ئدؤئ عافدنلأ نئزئفلالأ  
(.. زوفلل لءقو، تارءءملا ئطاعءو، شءلأ) نمء أب زوفللأ يف ءبءرلأ. سألأ ىلأ

ةورذلا نيلانيرداللا ةحفاكمل يعامتجالا كولسللا يطعي  
يباهرا يا لاسا .ةورذلا ربكأو ايتساو بضغ راثأ ،ضيغب لارثكأ  
،قيرطلا نم عفدو ،عطقو ،ليذلا ةضبانلا ،قاهراللا) قساف قيرطلا  
ةجطلابللا) هباصعلا دارفا نم درف ، (ةيفاضا لاع توصب سيليه  
(تومل او ملألاو فوخللا عاقيلا) لسلسلتم لتاق ، (فنعلالو بيرختالو



**R1-7 ةسناللا عم تجملل اديدهت procecutad ةحفاكمل يعامتجالا كولسللا**  
ثداوخلو ،ةرطخلا ةدايقللا ،قيرطلا بضغ ،ريرقتلل يندمل بجاو نمو



نيلانيرداللا عاطع| (.. thrillseeking ،ةريثملا لامعالا) ةرطخلا ةطشناللا  
نيذئاللا يلع لوصحللا نكمي ال كلذ فالخ يلع نيذلا سانلا .ةورذلا  
نيذلا نيذلقملا ةطشناللا هذه عجشت .ةريطخ ايشأ لعفت عافدنالا  
ةرطخلا ةطشناللا .نيرخاللا اديدهت اهنوكل ،لتقو ،جورج نولصحي  
ذاقناللا نمث عفد نيكراشملا يلع نيعةتي . **R2 ةسناللا ،ةياهن**  
ةبطللا expences .

**ةدعاسملا بلط .ضرملا وه نيلانيرداللا نمدم هنوكل**

## نامدا لوجك



تاريغت يلى يدوي لوجكلا كالهتسا .ماعطللاو بارشللا لالخ لوجكلا كالهتسا متي  
،ثداوخلل يسيرللا بلسلا وه لوجكلا يلع نامداللا ، ركسللا . (ركسللا) ةيكلولس  
ديدهت وجاعزا ردصم ،ايبع لكشت يراكسللا .بيرختلا ،باصتغاللا ،عادتعاللا  
عم تجملل

لوجكلا كالهتسا يلع اوبلغت ةجاللا وه لوجكلا يلع نامداللا  
نم كلذ قوف ةصاخلا ةيناناللا اچايح رمللا يندمدم عضوو ،نيندمدملا لك لثم  
يلع لوصحللا قورسو ضارقتاللاو ،لوسنللا لوجكلا فوس .عم تجملاو نيرخاللا  
جالعلا! افجاللا نم جالعلا نوكتي .جالعلا جاتحت ةيلوجكلا تابورشملا! بورشم  
!يراكسللا رهظ يري ابيرق ةيلوجكلا تابورشملا .جالعلا سيل



لوجكلا رفاوت نع فقوتلا وه لوجكلا يندمدملا ةدعاسم لضفا

يهتني لوجكلا نم عيزوتلالو قيسوتلالو جاتناللا

## ZERO يلى حماسنالا



ل. لوكللا ىلعل نام دإلا راشتنال يسنيئرلا ببسلا وه يحييسملا ني دل.

لاقو (بذاكلا يحييسملا) عوسي (ةبذاك دوعملا) لوديأ نايتسيريك  
برش ني يحييسملا . (رمحا ذين) لوكللا برشلل ني يحييسملا  
يحييسملا . ةني دل ريغ تاعمجتلاو ةني دل ىضوفلا يف لوكللا  
رمتسملا SHE نايتسيريك . جوازتلا لبق لوكللا برشت يهو وه  
دلوي لفظ) ةني عي بطلا عاضرلاو لمحلا ةرتف لالخ لوكللا برش  
برش ىلعل مه لافطأ عيجشت ني يحييسملا نيوبأ . (لوكللا ىلعل  
ةني س عابألا مه ني يحييسملا نيوبأ . لوكللا



ىضوفلا يف ىرت لوكللا ىلعل موطفم مت نا يحييسملا باش  
برش ناريجلاو عاقصألاو عابألا ، سقلا ، ةسنيكللا يف  
لزنملا يف لوكللا برش عابألا يحييسملا باش ىري . لوكللا  
ىتم (يه و وه) يحييسملا بابشلا A . فئاظو leisuretime

بابشلا . الوبقم نوكللا مهنب برشلل نارقألا طغض هجاوت ةيرمعللا مهتئف نمض ةيعامتجالا ةئشننتلا  
راعللا . "تالمهمللا ةلس" حبصتلا . باصتغاللا وأ هليمزلا ركس ةلاح يف بابشلا SHE لوصحلا HE يحييسملا  
تالمهمللا ، نوش

لالخ نم يحيورلا ماهلإلا دجت نا نكمي ال ني يحييسملا نابهرلا  
ماهلإلا لوكللا ىلعل تلوت ةسدملا بتكلا ةعارقو ةالصلا  
ىقبأ . مهب ةصاخلا لوكللا نابهرلا تجت نا ، ةديعس نكت مل . يحيورلا  
رومخم لوهذ نم ةرمتسم ةلاح يف نابهرلا لوكللا برشوجاتنا  
ل . (ضرألا ال ال) ىؤر مهيدل نألا .



لوكللا) طيرش مهيدل عاردم . تاناحلا لثم يه ةيكي لوثاكالل ساردملا  
(صيخر) ذينبلا ةرادا اهيدل . راب هبو يعامتجا دان ني مل عمللاو (ةفلكم  
لاومألا عمجو ىضوفلل

ل. لتقلاو باصتغاللا ، شاب ني يحييسملا ركس ةلاح يف تبسو ةعمج لك  
(لوكللا) برشلل ىضوف ىلعل نوبهذي دعب . "حفص" ىلعل لوصحلا "اوفرعا" مهنا دجالا موي  
يه ني يحييسملا رومخلا . ةلئاعلاو عاقصألا عم مهنب برش نوبهذي ةسنيكللا دعب .  
ةبساحم نكلو ريفغي نل تفلتتو 1GOD . "لزنملا فنللا" ل يسنيئرلا ببسلا  
ةلعاسم ركس ةلاح لك ماقى . ةيرشبالا لهف

سيل لوكللا كالهتسا عجشي هنأل ةيحييسملا

كالهتسا قيرط نع هتحص ريمدتل ةيرشبلل ديرت ال 1GOD. ةدابع وأ نيديك لوبقم  
ةبساحم 1 GOD! ةطوخلم. ةيحيي سمل لوكلا نامدا عم لم ةبيخب رعشت 1GOD. لوكلا  
يلع رمسو عوسي بيذعتلل ضرعت. لوكلا يلع نامداللا عيجشتل عوسي  
بيلصللا.

## !!! لوكلا لوق! ةيحيي سمل لوق

### : لعف بجي

ةرتف لالغ برشلل SHE. SHE ركس ةلاح عم جوازتتل سڤل HE. ةداعس ركس ةلاح عم جوازتتل سڤل SHE  
ةيبيبطلا ةعاضرلا عضو متي امنبي برشلل SHE. هلزنم يفة يربجللا ةمقالا تحت تعضو لمحلل  
ةيلوكلا. ديلول او دعب اولوي مل نيذلا لك يلا ةياعرلا بجاو عم تجم. هلزنم يفة يربجللا ةمقالا تحت  
ل. SHE ةيلوكلا لفظلا عفر يربتللاب ءاباللا. نيذلا اول دجا نوكللا ةبساحم تسڤل SHE

لوكلا برش نأ (SHE 17، HE 18) ةينوناقلا نسللا نود لافطاللا عم تاهمألا ءاباللا  
ةيلوكلا ءاغلل مت. نس تحت لفظ لك ةياعرلا بجاو هيديل عم تجم لك. ةلوبقم ريغ  
ءاباللا رتسوف لبق نم رصقلا مهاللا وأ يبرت دقع جاوزلا ةسدقم ءاباللا.

نيملعمل او سرادمللا ءاردم) نيبرملا. اناجم لوكلا ميطلعلا قفارم يه  
م تي. سرادمللا نم عنمو ةلازا متت لوكلا لك لهتستو، نوبلجي نيذلا (نيلوؤسمللا  
نيبرملا. (ضيوعتلا نوب) ماعلا ميطلعلا يفة ةيحيي سمل قفارم ميطلعلا لوق  
نيحيي سمل  
مده م تي. ميطلعلا نم عنمو ةلازا متت (نيلوؤسمللا او نيملعمل او سرادمللا ءاردم)  
!مهب لوكلا ترمدة سردم تاناحلا كلت

يلع دريو لوكلا. اهبعشل ةياعرلا بجاو (يريي) عم تجم لك  
ضرفو لوكلا رظح وه رياش لك. ءاضقلاو عم تجملا ديدهت  
ريغ جاتناللا. لوكلا عيزوت وجاتنال رطحت ةظفاحم. رطحل  
R6 ةسناللا: لوكلا عيزوت ةاضاقمو، عورشملا



عيمي ريمدت م تي. تقولغأو لوكلا عيزوت فاقيا م تي، ةمئاقلا جاتناللا  
ضيوعت يأ حنم م تي ال. لوكلا

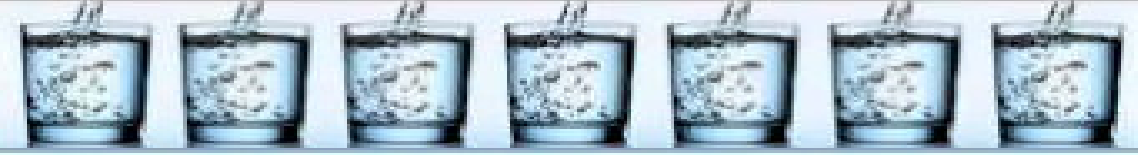
ركس ةلاح يفة يريجي لعج. بيبيرضلا ءافعال او فئاوللا ةيريخللا عضولاو، ةيحيي سمللا سئانكلا ضفر

يراكسللا نع ةلافكب جارفاللا ال R2 ةسناللا، ةميرجلا

ليهأتللا ةداع | جوزلا المث ناك هنا نيحي يفة بكترت ةميرج يأ



اهئىفصئ ءمء ءءلا هاءىملا  
ءءءء ةءصل



## نامءا ءارءءملا



ءئىس ءه (ءاوملا رىءى لءءلا) ةىوءءالا نأ فورءملا نم و  
نوطاءءى نوشاشءلا نم 99.9% ءعب . ىرءببلا مسءلل  
ءءفاكم و مكببلا ةىءاء رىءى هف . راءءءالا قىرط نع ءارءءملا  
ءمءءملا ءلاءء .  
وه مهءلكشم ءارءءملا نوشاشءلا ءقفءلاب رءشى ال  
ءرم لك ءىف ، مهءببساءم . ارءءو اءبب نولكشى مهنا . اءاء

**R4 ءسنءالا** ، ءمءءملا ءاءىءهءلا هءه صءق

ىنوناق رىءى ، ءاوملا رىءى ء- mind ءىءوم و نىءءوملا و نىءنصملا  
نوناق سءك مءى . **R7 ءسنءالا** ، صءق و ، (ءس نوناق) ءقءصم و  
ءىءر رءأب ، ءس



**R7 ءسنءالا** ، illegal ءارءءملا مه . اهماءءسا مءبءى . ءاوءلا ءسءل Codein ، اناءىءراملا

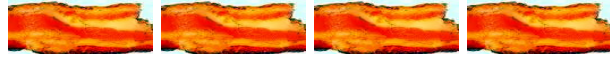


لءءلا رىءاءءءءء نىءى ءىف ءمءىءى ءءبءءرا

لوحكللا ريثأت تحت يرحي ةدايز متي. ليهأت ةداع | (3 \* ) تارم ثلاث فعاضي (ةروصل) ريغي ةدام  
يف تاردم! ةطوحم 5. نم فعاضم اهبتك يتلا ليهأتلا ةداع ةسولهلل ةببسملا داوملاو  
لقأ و ' WMW X2 ' يف نيلماعلا نأ ال نكمي لوحكللا نوشاشحل، رضاحلاو يضماملا

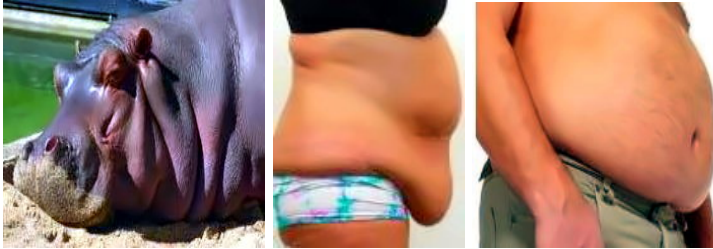
## لحم استلا ZERO داوملا ريغت MIND

### نامدا ماعطلا لوانتي



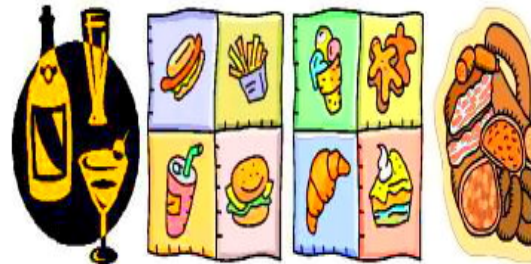
Overeaters. نامدال و ماعطلا لوانت يف طارفال، ةرورض و ماعطلا لوانت. هنودب شيعلا عيطتسن ال يرورض لكأل  
رثك تاراطالو، قرعلا ةحئار هنم حوفا رثكأ لصح، blubbery، لوصحلا لىل علطتن نأ نكمي (سانلا نهو)  
ةقيص ةحيرم ريغ يساركلا لىل روثعلاو، بسانت يتلا شامقلا روثعلا يف ةبوعص دجي، ةلوهس  
بابشلا توميو، يركسلا ضرمة لىل لوصحلاو، مدلا طغض عافتراو، دادسناو، عاذحل طبر ةلكشم نييارشلاو،  
عاندبلا لافطال نوكي نأ لم تحملا نم.

نزولا ةدايز. ززقم و نه دلل نم ريثكللا رشبلل ةببسنلاب. ناتيحل او رهنلا سرفل ديج و نهو  
ديزم لىل لوصحلا، لهسلا تاراطالو، قيمعلا تابسلو، سفنتلا نم رثكأ صخشلا لعجي  
لىل ةببعت حبصت، sickies نم



يف هئالمز و هترسا و هسفن  
عمتحملاو، عاقصألاو، لمعلا  
ريغ نزولا نم رثكأ يرحي  
لىل سانلا ةدعاسم. لوبقم  
نزولا نادقف

داومو لوحكللا دوجو اهان. blubbery نوكت نأ نع فقوتت  
داحضفخ. بارشلا و ماعطلا يف ةيغانطصالا ةيحلحلتلا  
لوانت نم دحل او، ةيغيبطلا تايحلحلملا مادختساب  
طقف دويال جلعلملا مادختسا، موي دوصلا  
GM و ةنصملا ماعطلا لوانت نع فقوتتلا



### ماعط (ةيثارو ةلدعم)

ماعطلا لوانت يف طارفال. جورخلاو لكأل نم عون ةلويوط تابجو، ةعونم، ديعلا، ةميولو  
يف ريغص عجز لوانت. جراح عارحصلا يف. جراح ماعطلا لوانت اناثا لوحكللا لك لهتست. جراح  
بارشلا يف و ةبجو عم عاملا



ةيمك ليلقت .يمويلا نيورلا رمألا يلو مداخل ا مامضنالا



fissy برش بنجت .ةالحملا ريغ تابورشملا برش .ةبجولك يف لكأت تنك  
: يلىص .لوجتلا رطح ةلجل "ةبقارم .لجللا نيرامتو ،ةيمويلا مويلا له

## 1GOD نأ رظتنني 1GOD !ك نم عمسأ نأ رظتنني 1GOD

### ةالص - باحتنا

ننمؤملا اعضاوت رثكاللا كيدل لمجأ نوكللا قلاخ ، 1GOD زيزعلا  
يمويلا بارشللا عم يل ديروتل مكل اركش (مسالا عراش 1) يصولا-مداخ  
blubbery حبصتو ةمسد ةبجوالا يندعاس اذغللاو



رخدي نأ يل له موي لك ماعطلا نم ةريغص اناجأ قحأ نوكللا نأ ايللا عسي ا  
ريغ و 1GOD دجمل ماعطلا لوانت يف طارفالا ببسب ةملؤم ةحصلا اياضق  
ةيرشبالا

ةعرضلك لبق ةالصلا هذه مادختسا نهد سانلا



### نامدا رامقلا بعلا



رسألاو صاخشألا ايل سؤبلا قيقتل اذغللاو يرشبالا فعضلا رامقلا مدختسي  
رامقلا envoles .نيسئالا فعض ببسب ةسيف رامقلا نيچورملا .عمتجملاو  
طوحتلاو ، (عيش ايلع) ناهرلا  
(هيلع زوفلل هيف نوكت نأ كليلع) بيصنايلاو (.. تارايللاو ةلجالا دوقعلا ،نيمأتلا)  
،ةفيعض دقتعيو .نيرماقمالا فسالاب رعشي ال . (لوصألا ةميقي ةدايز لمأ) ةبراضملا  
كلذ اولعفي مل .بستكم ريغ ةورث اهنووقحتسي يتلا ةيبغاللا ةيدرفلا ،ةنيناللا  
R7 ةسناللا مهتبساجم .

نيرماقمالا يه هيفرتلا عقاو نوكلراشملا  
زازئمشاللا ريثم نوفرصتي .اجرح رثكاللا  
،مهسفنأ ،نيرخاللا لالذاو ،بذكو ،عادخ ،ةنايخ  
ةضافصف نيزئافلا .اوزاف يتلا ةرماقمالا  
مهلا



بنجت .ايعب بستكم ريغ لخد ةبيرض باسح متي .جابرالا ايلع 100% ةبسنب ةبيرضلل جابرالا  
.. ةاعرلا ،نيچورملا ،نيلعلالا



ةسنأللا، رامقلا صرفق يمدقمو، ةميرج وه بوعشلا فعض لغتسا  
رامقلا نكامأ . R7

لدابتلاو، تاهونيزاكللاو، ةيراجتلا تالحملا ناهرلا)  
حابرألا عيمج . ةقلغم (تاصروبلا، عقاو هيفرتلاو، ةيلبقتسملا  
ةينهملاو، رامقلا دوزم نم لوصألاو

اهترداصمو (..، لوادتم مهس، ةلجال رجات، ضرألا براضم، قودنصلا ريديم) رامقم  
(يراقعلا رامثتساللا) رحلا كالمتلا اعلا

ةموكلحلا لادبتسا متي . حابرالا يلغ 100% ةبسنب ةبيرضلل ةضافصف ، زوفلا نأ "Individuls  
R7 ةسنأللا لصحت اهنا اعاضأ رامقلا حمست يتلا

ةيليفطلا للضمو رامقلا دوزم . ةينانأللا ةئيس سانلاو، عودخم، مكبلا ني رامقلا  
ةلءاسم لل عضختو ةهيريكللا امهالك . يزاهتناو ةسرتفملا

## رامقلا بعلا لحماستلا ZERO

### نامدا قوستلا



نود كرتت نأ نكمي ال تنأو رجت م لاخدا ب تمق  
ةيونس فرصن وأ ديدج جتنم قالطا متي . قوستلا  
نأ كليل، تاعاس ةدعل رجت جراخ فقت يذلا، "عيب"  
(ةروصلا) جتنملا يلغ لوصحلل عاراش 1 نوكت



اقوستلا نمدم A! نمدم تنأ



ريغ) ديدج عيش قلخ قوستلا . اهحاصل ني نمدملا مادختسا توق  
لك نا امك هقوست م . (ةرورضلا ريغ ةداع هيف بوغرملا  
نوكللا نأ دب ال عيش

هيف بوغرملا ريغ يمدقم . قوستلا نوشاشحلا يفسيسيئر لكشب ةينالغ | ةلمح فدهتو  
يهتني تايوررضلا ريغ نع نالغالا . تايافنلاو ةمامقلا نم ريبك رصم يه قوستلا ينمدم  
ريغ . R4 ةسنأللا تاكل اهتاللاو، يهتني ديربلا قي دانصلا هيف بوغرملا ريغ ديربلا ميلاست  
ةدعاسملا بلط قفانملاو . ةمهت ةيفاضا 50% ةبيرض اهيدل تايوررضلا



### ةعقد قوست ال : لوؤسملا قوستلا

تايوررضلا طقف . اهدحو قوست . (هب ثبشتلاو، قوستلا ةمئاق ميديقت)  
(هيف بوغرملا ريغ ال) عاراش  
نامتاللا ةقاطب مدختست ال

## نامدا نيخدت



ايرشبالا سؤبالا، نامدا نيخدت  
مهسبالا، مفلانم ةهيريك ةحئار نونخدملا  
دامرلا نم. ةفرغ يتح ةهيريك ةحئار انان نوني  
ريثمو، ةرذق يهف. ناكم لك يف باقءأبو  
مهل راعلا! مهبنجت. ننتنل دارفألا، زازئمشلال

مههافش نوقرحي. مهسفنأ يلغ ايحص ارطخ رثكأ نونخدملا  
ةئواهالا ةبصقلاو ةرجنحالو مفلاو ةثلللاو نانسلالو  
نونخدملا. عم تجملا يلغ ائبع، ةضيرم تحبصأ نيئتئراو  
sickies. تقحل سفنلاو ناخذلا لصاوف نم ديدعلا ذاختا يلاسك



دعب. مهبننيجال رضت لم او حال تانخدملا. نيخألل ةيحصلا رطاخمالا يه نيخدملا  
نوكي دق. ةحصلا اياضق دوجو نم ةايحلا يلا ةدالولا يثيدح لافطألا هذه مكحو ةدالولا  
نيخدملا لافطأ R3 ةسنألا: دعب دلوي مل يذل رضي .. تاقاعا و تاهوش ت مهيدل  
ضيوعت لل مهيدلاو دض ةئيضق يوعد عفرل ال



لزانملاو قئارحالا أدبت يه. لامهالا مه نيخدملا  
مهتبساحمو. تابغالو بشعلا  
نيباصملا، رانل نونخدملا. تاضيوعت عفدو R4 ةسنألا  
ةسنألا، تاناويجالو سانل لتق هنا. R5 ةسنألا، تاناويجالو  
R6

نيخدتلا نأ نيخدملا ةاضاقم. سانل يذوي (تاءادتعالا) يبلسلال نيخدتلا  
يتلا مكاجيو (.. لمعلالو ةيولستللاو هي فرتلا) تاهج. R3 ةسنألا، قلخ يبلسلال  
حمست يتلا ةموكحلا. تاضيوعتلا عفدل رطضتو R3 ةسنألا، نيخدتلا حمست  
R7 ةسنألا، ةلاءاسمو نيخدتلا لادبتسا متي

اريطخ اديدهت يحص ريغ نيخدتلا نأ تبت دقو \* 1951 ماع يف  
ةيامحو ةمدخل نيخدتلا 'ناب' لشف مل يتلا تارا دلالو تاموكحلاو ةيموكحلا تالاولو  
R7 ةسنألا، بنذم يلغ لوصحلا هذهو يجر رثأب تاعيرشت ريرمت متي. عم تجملا

ميوقتلا ناقاب \*



ززعى نأ رخآ ناىك وأ ةىراجتلا لامعألاو، ةعامج وأ درف يأ  
ىداونلاو لمعلاو، نىملمعلاو، تاهمألاو عابألا (حمسىو، اناجم، قىوستلاو نالعالا)  
راجتو ةلمجلا راجتو لقلنلا، نودروملا، نىعنصم (حابرألاو (هىفرتلا ناكمو معاطملاو  
**R7 ةسنألا**، نىخدتلا تاراوسسكالا وأ "نخدى" حاتم لعجى، (ةئزجتلا

اهىلع ىوتحت "نخدى" ام مهى ال



ةىحصلا رطاخملا هى نىخدتلا لعف

## !! نىخدتلا ىلإ حماستلا ZERO

### نامدا ةدىج اىجولونكت

ةئزجتلا رجاتم لجرام مىم مه. ةىلسم نوكتس ةدىجلا ةىنقت نوشاشحلا نكمى  
**!ةفاخسللى** . نمثلا ىلع ةأدألا ةدىج عارشل راطتالا

مهنا . تاىافنلل ببس ربكأ هى . نامدالا قوستلا نم ةفىخس ةرفط نوشاشحلا ةدىج ةىنقت  
مادختسا ةفىكى ملعت مل مهنا . اعادخىرات لىوط مادختسالا اهلو لمعت ىتلا عئاضبلا لهجات  
نوشاشحلا هذو . ةىفكلا هىف امب ةلىوط ةرتفل كىدل نكى مل مهنألا . ةدىجلا اىجولونكتلا  
تاكلهتسملا ىلإ دىعبلا ىدملا تاجت نمل لوتت

صلختلا لكاشم قلخ . رىودتلا ةداعل ةلباق تسىل ةدىجلا اىجولونكتلا مظعم  
6 لك ةدىج ةحىرش زربى ةقارجت نم A . ةلبقملا لايجالا وىرىشل تاىافنلا نم  
وحن ىلع لمعت قئاقر لهجات متى . ةدىجلا اىجولونكتلا نوشاشحلا ةىببلا رهشأ  
**R7 ةسنألا** ، عزوملا وحت نمملا . ةىئببلا بىختلا . رىذبتللى اى . ىلامم

دىج حتنم لك ، لجال ناىدرجال م داخ . ةىهىجوت ئدابم عضو ىلإ عمجتلا ةجاج  
تاونس 7 ةدمل دىج جذومن لادبتسا نكمى ال . تاونس 7 ةدمل ةىخالصلا هىدل  
**R7 ةسنألا** ، قرخ

ةىذغت نامدالا و تاردخملا ىنمدم قىلخت ىتلا تامظنملاو بعشلا  
نىملمعلاو ىقالخأ رىغ ، رىقحو  
**R7 ةسنألا : ةلعاسم نوزجتحم مهو .**

ةلعاسم لل (17 SHE، 18 HE) ةىنوناقلا نسللا نود تاهمأو عابأ . "نامدالا" عىمجال ىلع قىبطنى اذهو **!! ةظوحلم**  
**ةسنألا ةمىرج ةىنابللا 2** ، ةمىرج عراش 1 ، **R1 ةسنألا**  
ىرخألا ةىنوناقلا نسللا نود دعب رظنن نأ نكمى ال . مهلافطأ نع ضافضف ، **R2**

## قارتحا



ةم عن كلذ في تار. رانلا مادختسا ةيفيك فشتكا ةيرشب دع ب  
ةيزيلجلال. يروفالا دوقولا قرح عم بشخالا قرح تلمكتساو



يدوي يذلا ثولتلا يعانصلا رصعلا لاخدا نويحي سمل اذ ب  
ةنعل ، اديدهت نالا قرحو رانلا . خانملا ريغت ىلا

**STOP BURNING، نالا !!!**

greatest ديهتلا قئارح في . ناخذ ، وه قرح نم ةروطخ رثكالا عزجلا  
نم ربكأ ردي لىع . ناخذلا قاشنتسا تاي فولل دعو ةحصلا في  
ىلا بورهلا ةرارحلا فقوت وچلا في عفترتو قاطن لىع ناخذلا  
عاضفلا .

حطس ضرالا ةرارح ةجرد عافتراو ، ةيحصلا هايما ةرارح ةجرد عافترا  
! خانملا ريغت : بوذي جلتلا



يه عايشالا قرح رشبلا . **سفنتلل عاوهلا** يرشبلا مسجلا تاجاي تاحا ةايحلا ديقي لىع عاقبلا  
سفنتلل عاوهلا" لىع يسئيرلا رطخلا

**اشيعلل قئاقد 4 كيدل سفنتلل عاوهلا ريغ**

**ZERO نيتولملا TO AIR حماسنلا**

## ةقاط

ممالا ةمزاللا تاودالا نم ريثكللاو ، اذ ريبك لخد ، اذ ريبك لزانمو ، غارفلا تقو نم ريثكللا  
ةيلاحلا ةقاطلا . ةقاطلا نم اهتاجاي تاحا يضم تقوي نىم ةدايز في ةرفط تقلخ ، ةدحتملا  
ةثولملا . ةنايصللا فيلكتو ةيلاع ليغشتو سسئسأت فيلكت عافترا اهيدل ، ثولي  
ق. قرح مدع عم قرح لادبتسا متي . قرح لىع دمعت ةقاطلل

زاغلاو محفلاو بشخلا ، ثورلا نم ريغو يلحملا يلحملا قرح  
تاطحم **اهتنا** ، ابهرهلالو ةئفدلالو يهطلا ضارغالا طفنلاو  
(موي نارويلاو زاغلاو طفنلاو محفلا) قرحت يتلا ةقاطلا

جاتنلا متيو . اهكيفتو قلغلا ل ةقاطلا ديولت  
يكلام ةثولملا . ريغ قرح قيروط نع ةقاطلا  
يه يلغشمو



سوبحم ،كالم انا . ةموتخم ،محفالو موينارويلا مجانم قالاغلا متي . R7 ةسنألا ، ةمكاحم  
R7 ةسنألا ، نيغلغشملا

نوبركلا ديسكأ يناث . (عباشن) ناخدلا ثولت ءاوهلا نم ةريبك تايمك جتنني محفال قرح  
فالغلا يف تافارجناللا ةيقب راطمالا ببسب لفسأل 50% اهل سغ متي . لصت تافارجناللا  
ضرألا نيخستل سمشللا ةعشأ لالخال نم حيتي نوبركلا ديسكأ يناث . مكارتي تنانك يوجل  
يدوي . (يرارجللا سابتحالا) ءاضفالا للى رخأ ةرم عش ي نأ نم ةرارجللا نم ضعب عنمي نكلو  
ريبك لكشب ضرألا حطس ةرارح ةجرد نيخست اذه داز دقو . ءطبب نيخست وه ضرألا حطس  
ةيديجلجلا ممقلو ةيديجلجلا راهنألا مرجح نم للقي رارتحالا اذه . (2004) \* 'O' ماعلا ذم  
خانملا ريغتو رجبلا هايم بوسنم عافترا للى دأ امم . ةببطللا

ديجللا رصعلا CG تقولا ةرادا \*



بهم يف وه . ةجرادلا (فشك) ةحوتفم محفال لقن متي .  
سانلاو تاناويجللا : لعل محفال رابغ  
ةقلعم) سبالم لسيغ ، (.. يديلجلل حفطللا او respiratory لكاشمو ، نيعل تابهاتلا)  
، ليلصاحلا) ةبرتللاو (يديلجلل حفطللا بنجتل rewashing ةفاجلا تاجايحال  
، (يتابنلا ءاطغللا ، نانسب ، ةقيدي

يهتني . ةثولملا تاجايحلا ةيفصت وه (رربلاو رهنلاو ، ةريجللا ، روخللا ، تباباد) عام

## ةردقلا ةقاطلا هنع جتنني محف

### انل قانتخاللا وه محفالا

### اشغلا لعل وه فيظنلا محفالا

محجانملا قالاغلا ، تانحاشلا **فقوت**

**!!! وحنني**



!! حاي رلاو ، هايملا ، ةيسمشلا ةقاطلا " ، عم قرح لادبتسا متي



اهيدل طفنلاو زاغلا ! ريغو ةيلحملا يلخادلا لقنلا يهتني كرحتلل قرح  
لعل ريغو ةيلحملا يلخادلا لقنلا لادبتسا متي . قرحلا ريغ مادختسا  
تافاسم ! (رياش رظنا) مارتلا عيرسلا قيرطلا نم ةعيرسلا قيرطلا  
لقنلا لحارمو . طقف يه ةيديجلجلا ككسلاب يربلا لقنلا ربع ةليوط  
ةديجلجلا ةعيرسلا قيرطلا ءاغل . اهب دارفألا ةثولملا

ةقاطلا كالهتسا ضيفخت. ةقاطلل لصفأ طيطخت ناكسلا نم ةديازتملا دادعأ جاتحي  
ةطشنألل ةقاطلا ضيفخت. هنم دب ال رمأ لوجتلا رطح ةللي. هنم دب ال رمأ صخش لكل  
،قباوط رصق 2 رورغلا قئادح، جودزم بآرم، لحم ةيدوقنعلا لزانم. يروض رمأ leisuretime  
و...، ةحابس مامحو

## لوجتلا رطح ةللي

يلع غامدلا ةردق رشبل مادختسا ةعاسا. ةليل نوكليل ناسنإلا مسج ميمصت متي مل  
ريغ يه، ةميرجلا ديزيو، ةقاطلا نم ريثكللا تايفنلا ةايحلل هذه. ةليل ةايح بولسا قلخ  
.. ةقاطلا كالهتسا نم ديزيو، ةيحص



14- 21 نم ةعاس 7 لوجتلا رطح ةللي  
ةليل لالخ. يمازل (CG Klock) ةعاس  
يربل لقنلا "NO" لوجتلا رطح

(.. روهمجا، صاخلاو يراجتلا)  
قرطلا يلع كرحتلل حمسي  
ئراوطلا تارايس انثتساب

يا قالغا متيو. ةحوتفم تاكرش ال. يلعو... نالعالو، رورملا تاراشاو، عراوشلا ءاوضا ال  
طوبهلا لاجم برقا ي فطوبهلا نأ بجي يوجل لقنلا! لمعت تاراطم يوجل لقنلا  
تاراطقلا! ةقلغم تاطحمو ةيديحلل ككسلا تاطحم! ةيديحلل ككسلا ككح ال! ةحاتملا  
! لوجتلا رطح لالخ ةطحملا ي ف ةتبات ي قبت

ةقاط ال. ئراوطلا تالاح ي ف ةيصخشلا ينألا دحللا ال (قلغم عيش لك) دحا ال لامعا  
متي. ليجيو ةماعلا رابخألا ةيغاذ ةطحم 1! ةئفدتلا وأ ئراوطلا تالاح ي ف ال ءمادختسالا  
وه ةئزجتلا رجات وأ عيئصت ال، بتكم يا! ءلابق يرخالا هي فرتلا لئاسو عيجم ليغشت  
SS قارحتال) سراقلا دربل ي ف ةئفدتلا لزانملا مادختسا نكمي! ةقاطلا مادختسا وأ لمعلل  
يلليل لوجتلا رطح ضرقي ريش. (ئفد)

## Leisuretime



جراخ دربل! "ال ةياهن"، ةئفدتلا بابلا جراخ! ءاهن" و، BBQ نيخدتلا قرح  
ةئفدتلا مادختساب. لخال ي ف باهذلا وأ. ئفد رثكأ شامق ءعطق ءادترا  
. R7 ءسنألا، ةئبلا بيرخت، و قطللا ءاهلا ي ف

! ءطلسلا تاودأ ءقي دح قرح نيئزبلا مدختست ال ءسيئرلا  
مادختسا متي ال يتح، لمعلال مزو ناريجلاو ءاقدصألاو ءرسألا عيجشت  
فقوت! ءطلسلا تاودأ ءقي دح قرح نيئزبلا  
، عيبوجاتنا نم عمجتملا! (ةفينعلا ريغ)



ماهنل يندملاو يقالخال مكبجاو نمف! ةطلسل تاودأ ققيدح قرح نيزنبللاو عارش  
لمعلال مالوزو ناريجلاو عاقدصلالو ةرسلال دقع! مكثقتنم عمثجملال يف ةثولملا  
!ثولتلل ةيعمثجملال ةيلوؤسملال

تارئاطو ةثافنلا ةرئاطلا) صاخلا يوجلا لقنلاو ناريط ضرع: عاوهلا يف .يهتنني هيفرتلا ةثولملا  
يرحبلا لقنلاو ةيلال براوقلا قابس: عاملا تحت يف . (... عاضفلا كوكم ،رايط نودب ةرئاط ،رتبوكيلله  
ةعيرسلال براوقلا ،ةيئاملال تاجاردا ،تاماول ،ةيحياسل نفسلاو ،ةروصقملا دارط) صاخلا ةكولملا  
،يعبرلا عفدلا تاراييس ،تاجارداو ،تارودو ،(دوقولا قرح) تاكرحمب 4 و 2.3 ةلجع لك: ضرالال يلع . (... ،توخيلو



.ةرايس ةريثملا ،تاراييسلا قابس .ةرخاف تاراييسو نيزوميل تاراييسو ةيضايرلا تاراييسلاو تابرعلا



رثكأ حبصت اهناف .يسئيرلا ثولملا يه ةيرانلا باعالال  
ثولت يلع Depending .ةئيبلل اثيرولت رثكأ ركبكأ اعويش  
ثولت رقتسي .دحاو مويل هقالغا دق سقطلا ةلاح عاوهلا  
ةحلاص ريغ اهلعجي امم كلذ ةثولملا هايملال يف تاميسجلال  
اهلحم لحت رزيللا عاوضاً! ةياهن ةيرانلا باعالال .برشلل

## عام

اهيلا جاتحني انمسج يف ةيلخ لك .عاملا نم نوكتت انماسجاً نم 60%  
تايافنلا رارمجال او مسجال ةراج ةجرد مظنيو ،انيدل لصافملا تيزي هايملال  
... انيدل

تارطق لكشي يوجلا فالغلا يف عاملا راخب فثكم  
(رطملا طوبه) لفسأ تارطق بحست ضرالال ةيبذاج  
مدختسيو .ةبذعلا هايملال يسئيرلا رصملا وه رطملا .حطسلا يلا  
ةفاظنلاو ليسيغل او خبطلاو ،ماعطلا دادع او برشلل راطملا هايما اذه  
... ،ةيصخشلا



ةبذعلا اهمادختساو ،راطملا هايما برش يلع ةرداق نوكتل اهمادختسا صخش فلأ





ريغو، راطمألا هايما ثولتو، نسحتسمللا نم سيل اذه. زيهجت  
ال ليسيغلا. ةئيس ةحئار، ةئيس قوذت، ةيضمحلا، ةماسلا، ةيحص  
ةحئارو، ةجزل، ةرذق) ةثولم حبصتل رطملا يف كرتت نأ يغبن  
دق نكلو ةحئارلا ةئيسو ةرذق ودبت ال اهنأ طقف سيل. (ةهريك  
دلجال يف اجيهت ثدحت

يبونجال بطقلاو يلماشلل بطقلاو، ةيلعلا لابلجال يلع مكارتي جلتلا. جلتلا وأ دربلل درابل رطملا طقس  
جلتلا يلع روثلعلا مت. دوسألا يتح ةيدامر ةثولم جولتلا، صيبألا جلتلا. ةبذعلا هايما يطايتح قلخو  
ةيبونجال ةبطقلا ةراقلاو دنالنيج، ملاءلا عاجن أعيمج يف ةيدلجال راهاألاو، ايلاميهلا لابلج يف دوسألا.



راطمألا هايما يلع دمتعت تانازللا هذه. ةبذعلا هايما تانازل قلخ تاعمتجملا  
لبق جالعلا جاتحت هايما هذه ثولت ببسب. رغاوشلا هذه علمل جولتلا نابوذو  
يشرسبلا كالهتسا

دحلاو، ةدورب رثكأ ةقيمعللا هايما. ةلحضلا نم ال دب قيميعللا نازللا نوكي نأ بجي  
ةيئاملا تاضايرلا رظحي. تارشحلاو ةماسلا عون ةصاخو بلحطلا ومنو، رخبتللا نم  
(يحصلا فرصلا لئلا عاملا ليوتح) عاملا يف spooing ضئاحلاو، لوبتللا فقول  
(.. ةيراطبلا ضماحو، نيزنبللاو طفنلا) ثولت (.. براوقلا، يكس تچ) قراوزلا

رجنير كراب لقلنلا: عانثتسالا! اهنأ رظحي.

جالع دجوي ال. كلذب مايقلا يف قحلا عمتمجملا يلع نودمتعي صخش يال نكمي ال  
جالعلا .. يمارجالا كولسلاو، داسفلاو، فيلاكاتلا ضفخ، ئطاخال جالعلا، ةئيئج جالعلا  
ايمازلا حبصأ هايملل يلزنملا



دحلا وه جشرتلا. جشرتلا بلطتي هايملل يلزنملا جالعلا

ساحنلاو تانوبركلا ةبالصو، مروفورولكلاو، رولكلاو، سوتسبسألاو، خينزللا

رثكنا خانم يف اضيأ .. أدصل او ةيرشرح الح تاديبم ل او صاصر ل او ةلئق ثل انداعم ل او ةراضل باشع أل او خاس وأل  
لتاقل دض ةيماحل لىلغى نأ لىل ةفصم ل ءامل اجاتح ل ءفد  
ضرم (ةقئق دلل تانئاللا)

## ةبذعل هايم لىل ع بلطل ابلرق ةبذعل هايم ل حاجوت يتل تاديدته ل ةبذعل هايم ل رفاوت زواج تيس

هايم ل يف صقن قلخ (.. ةريحبل ،. ةكربل ، رهنل ، راي ت ، روخلل) ل ثولم ل ءئامل رمل  
تايفنل ءاقل ةينوناق ريغ .. مومس ل او ، مومس ل او ةيودأل ءئيم ل راطم أل هايم . ةبذعل  
.. مومس ل او ، مومس ل او ، ةيغانصل

دارف أل او ثولت ل يف نيببستم ل ءمك احو ، تاياغل ءئامل ل راجم ل ثولت  
R7 ءسنأل ، نريخال عيمج R3 ءسنأل .

## ةبذعل هايم ل ءلمكت

ببلس ريثأت هل ءامل لوانت . ءفل كم ، ءقاطل نم ريثكل مدختست هايم ل ءلحت  
نورص احو . ماظنل ل يف .. اهض ببو راحم ل او كامس أل نم ءريبك دادعأ بحسو ، ءئيم بل لىل  
بحس ل لئيه نم يمام أل ءزل ل يف تاشاشل دض ءريبك ل ءريحبل تانئاللا  
طيم ل ل يف ردص ل ذل ءفادلل ءامل ل ءامل ل قلخو ، لكأت ل او ءئيم ل ل ءل ءامل



يف ءمدختستم ل هايم ل هذه . ءئيدر هايم ل ءيوعون ل لعجي امم ءئل ل اوروبل ل ءوتحم اهيدل هايم ل ءلحت  
ءكلهتستم ل . نوروبل ل ل ءوتسم لىل ءئالذغل ماظنل ل يف ءئالئل ءاذغل اجاتن او يشاوم ل ءبرتو ، ءءارزل  
يحص ريغ نوروبل ل ءئل ل ءايوتسم نم ءلئوط تارثفل

ءل ءامل ل لال خ نم رمي ل حص ل فرصل ل او ، اهريودت داعم ل فرصل ل هايم  
مظعم ءلازا تاحشرم ، ءئالذغل داوم ل ءلازاو ، ءبلصل داوم ل ءارخال ءئل و آل  
ءلازال ءاشغ ربع هايم ل صرف متي م ث . تاسوريف ل او ايريتك بل  
ءئل حص ل رطاخم ل ءفاك فشكت ال تارابتل ل . تائيزجل



## ريخأ رايخ وه ءدافتس ل ل ضاخرم ل

اريطخ اديدهت لكشي ل حبصأ) كئيتس ل ب . رفس ل ل ءبسانم وه (ءفل كم) ءبعم هايم  
ءرطخ حبصت يتل ءئالذغ ل داوم ل قلطت هايم ل تاجل (همادختس او عنص نع فقوت ل او  
ل . ناخل ، سمش ل) ءمحل ل ام دنع

تاجزللا حصني (صاصرلا دجوي ال) جاجز.

## برشللا هايما ةهكنلا

يغبني يتلا ريغ ويحص ريغ لباوت ضعب . برشللا ةحلصلا هايما ةهكنلا نم ةعونتم ةعومجم  
ةنخاسلا وأ ةدراابل ميقت نكميو ةهكنلا هايما . اهبنتج .



ةهكافل ، ةوهقلا ، واكلا ، جاجدلا جارختساو ، رقبلا موخل جارختسا : ةهكنلا تابورشملا ئفاكتم  
راضلاو ، اشللاو لباوتلاو باشعلا

ةيعانطصلا لباوت ، يعانطصلا نوللا ، لوكللا : اتافاضلاو ةهكنلا تاذ تابورشملا يحيص ريغ  
ةوهق ، نوميللا ريصع ، ةقائل بورشم ، لايدروك ، الك ، ةيزاغلا ، ةيعيبطلا ةيلحتلاو ةيعانصو  
.. ، مويووصللا ، ةظفاحلا داوملا ، ةهكافل ريصعو ، نييفالكلا ةعوزنم



## وه برشللا هايما لضفا



لبق . اهتيفصت تمت يتلا هايما ةفيفط دورب نم 0.21 بوك نوكللي ، لصي ام لعل لوصحلل : **ميموي نيوتور**  
دق (عاشع ، موي رخأتم تقوي ةفيفط ةبجو ، عادغلا ، موي ركبم تقوي ةفيفط ةبجو ، راطفالا) ةبجولك  
ةئيلم (كيتسالبالا ال) جاجزللا نم برشللا كيدل له . اهتيفصت تمت يتلا هايما ةفيفط دورب نم 0.21 بوك  
تمق دعب ةرم لك يف ليللا لالغ برشل . ريرسلا ةدئام لك لعل اهتيفصت تمت يتلا هايما نم 0.21  
جابصلا يف ةيقب برشو ، قحلحلا فافج دوجو دنعو ضاحرملا ةرايزب .



، ببس ريغ وأ برشللا ةحلصلا هايما يفتن ةموكلحلا نأ ، ةمظنم وأ صخش ي  
**R7 ةسنألا** ، ةلعاسم لل . ةثولملا هايما ريثأتو

## شيعلل مايأ 4 كيدل لئاسلا ةيمك ال

لكشب هايمل نم يفوجل نازل نزننسي يرلا ضارغل ةيفوجل هايمل مادختسا! يرلا  
ف صقن قلخو، هلمكأب يئيبلل ماطنللا فيفجت يلى دا أمم .ديجت نكمي امم عرسأ  
نبيعرشلا ريغ صخش يأ مكاحي و .ةيفوجل هايملاب يرلا يهتني .ةبذل هايمل  
هايمل يرلل حمست ةموجلح . **R7 ةسنأل**، يرلا ضارغل ةيفوجل هايمل مادختساب  
**R7 ةسنأل**، اضاغالا انا ةاضاقومو لادبتسا متي، ةيفوجل

قفت ئطبي .. روجل او تاريحبل او راهنأل نم ةبذل هايمل مادختساب كلذو، يرلا  
اهن يف يرلا نم عونلا اذه دا! افاج يلى دا أمم .رخبتلا عجشي اذهو .هايمل  
ةياهنلا يرلا .تاراضحلا

**R7 ةسنأل: قارتخا**

### تاجت نمل ريوطت

يلع .ريودتلا ةداعل ةلباق نوكتو، ةياهن، ةيادب نوكي نأ يه مهتاعادباو، سانللا قلخ ام دنع  
ةنصملا ةيلزنملا تاجت نمل: لاثملا لبيس  
(ريودتلا ةداعل) للحتلل ةلباق ، (ةياهنلا) غيراتلا لبق نم مدختسا ، (ةيادبلا)  
!ريودتلا ةداعل ةلباق نوكت نأ وه عيش لكل

ةلباق ريغ اثيولت للحتلل ةلباقو ةنمأو ةيحص نوكت نأ يه موهفملا ةلحرم نم تاجت نمل  
ريودتلا ةداعل للحتلل ةلباق يه ةمدختسملاو ةجت نمل عيش لك .كلذ ريغو ريودتلا ةداعل  
**R7 ةسنأل: قارتخا** .كلذ فالخ وأ

وأ للحتلل ةلباق تسيل ، ثولي ، ةنومأل ريغو يحيص ريغ وه ام لك مادختسا ، **فقوت**  
ةثولملا علسلاو، ةنمأ ريغ ، ةيحص ريغ عي نصت جاتن! كلذ فالخ ريودتلا ةداعل ةلباقلا  
**R7 ةسنأل، ةميرج وه**

### (يحص ريغ ماعط ) ايثارو ةلدعمل ةيدغلأل > (شحولا رويلا) لايصاحملا-GM

رشبلا لبق نم ةلدعمل رويلا رويلا دن تست (ةسدنهم) ةلدعمل ةيثارولا  
ديرت ال **1GOD** . **1GOD** ةنيهم و حبرتو عم طالا ضرغل .يلصالا ميمصتلا **1GOD** ول  
... ، روحتي ، روطتلا يف روطتلا .ةيثارولا ةسدنه ةداعل

ريوطت يف يكي رمال شيجلا رمأ .ايسأ قرش بونج ةقطنملا يكي رمال وزغلا لالخ :ةيفلخ  
(يلاق تربلا ليعملا) باشعأل تادي بم مادختساو ،



وه رجشلا قاروا ةلازا تلجج .ماظنلا ةيئيبيلاوي تابلنلا عاطغلا نم لماشلا رامدلا ،حالس  
ماظنلا . (killrate ةداي زلا) يشاوملاو عاسنلاو لافطألا نم نيرافلا سدسملال عاوهلا نم لهسأ  
.. تاناويحلاو يضرمللا ةدالولا ةجيتن بويعل . تارفت شودح لىا دأ امومسم يئيبيلا

يعزوم ةاضاقمو نوجت نم . ةيئاملا يراجملاو ةبرتلا شيلوتو ، ةريطخ باشعألا تادي بم  
**R7 ةسنألا** ، ثولتلا اذه لادبتسا متي حمست يتلا ةموكلحلا . **R7 ةسنألا** ، باشعألا تادي بم  
!هرمدت متي . ( ةيرش بلباو ةيئاويحلا ) كالهتسالل ةحلص ريغ ( باشعألا ) ثولملا اذغل .

(عشجلا ةسرتفملا ةيليفطلا توق) تادي بم لل ةعنصلما تاكشرلا

ةيبي بطلاروذبلاو ليديعت متي . روذبلا poisoners لىا Plantkillers نم تعسوت

ريغ تارفت قلخ تاليدعتلا هذه . باشعألا تادي بم ' قلخ ملع تاي نقت مادختساب

رطضا امم ، ليصاحملا عرز ةداعال ةجعا روذبلا لعجت تاليدعتلا . ' شحولا روذب ' ةيبي بطل

تاناوبنلا ضفري لحنلا . (رشل عمطلا يخالخ ريغ) مسوم لك يف روذبلا عارشل امئاد

!ايشارو ةلدعمل



يف روذبلا يتأي نأ عيش لك ليديعت قيرط نع بيحستسيو . ةلدعمل روذبلا نأ طحالي روطت  
ةيئاذغلا ةلسلسلا ، يحو لوكيالا م اظنلا ، عم لاصتا

وأ يرش بلبا اذغل كالهتسال (زبخ) ةرشابم باهذلا فاطملا ةياهن يف ايشارو ةلدعمل روذبلا نم ليصاحملا

ةيذغت (تايبيدثلا ، رويطلا ، رحبلا تاقولخم) تانئاك . (نجاودلاو موخللالو كمسلا) يئاويحلا فلعل قيرط نع

ضراوقلاو روذبلا لكأي ضراوقلا) ةرشابم ريغ وأ (ريزانخلاو جادلا) رشابملا ايشارو ةلدعمل ليصاحملا

**GM! عاشع لكأت ال .** (.. ةقاودلا عاشع حبصي دايس دي لعل لتق سرتفملا ، سرتفملا لبق نم لكؤت

تاقولخملا لىل بجيو ةلدعمل تاناوبنلا مضهل . مضهلا رثوي لكأت تاقولخم اذغل  
(ينيچلا ةداع | سدنه م) ليديعت يمضهلا زاوجل

ةديج عاونأ قلخي روطت بتكا (هللا ةداضملا) يبي بطل ريغ اذه . روطت ربع اهسفن

!فورعم ريغ ديدهت . تارفتلا نم ةيبي بطل ريغ

يرخألا تاقولخملا عيمجو ، ةيرش بلبلا اديدهت لكشي ، **1 GOD** ةحفاكم يه (GM) ينيچ ليديعت

تارفتلا عاشن . اذغل ةلسلس لاماك ريغي رثأ لىل قفدت ببسب ليصاحملا GM . ةيبي بطلو

عاضعألا لودلا عيمج يف ةيملاعلا ةئبوالا ددهت يتلا ةديجلا ةايحلاو ضارمألا قلخت يتلا

رثكأ عضرلاو راغصلا توميو ، يضرمللا رثكأ سانلا حبصي فوس ! اذغل ةلسلس يف

... ضاهجال تالاح نم ديزملاو ، يضرملا

تيز ، بببجلا راطفا ، زبخل ، نوكي ب ، لافطألا ماعط ، ميسربلا : (يحص ريغ ماعط ) ايشارو ةلدعمل ةيذغألا

، عالزابل ، ايا بابل ، موخللا ، نمسلا ، ريزنخلا محللو ، ضيبلا ، نطقلا روذب تيزو ، قرذلا ، عابدنهل ، الونكلا

، ايوصللا لوف ، قنقنلا ، نجاودلا ، سطا بلبلا



.. ةسوك وحم قلاو مطام طلاو لفل فال ةولح، ركسلا بصقو، ركسلا رجنب

**! ايثارو ةلدعمل ةذغاللا دللا ' ال ' لق**

ةياقولا وه ةيئي ببال ماظنلاو ةيرش ببال ددهي يذلا رطخلا اذهل جالع **العف بجي** جالعلاو.

**و روزبلا جاتن او، GM شحبلا: فقوت! عنام**  
ومنلا ليصاحملا GM.

يعرازم، باحصا او نييري دملا او نييذي فننلا، مالع GM: ةموكحلا مكاحت! ةلماعم وا جالع **R7 ةسنالا**. ةئي ب ماظن دضو ةيرش ببال دض ةميري جلا ليصاحملا

ق فارمو زروتوم لارنج شاحبأ ةقراجال ديهت يهتنت ةموكحلا  
تناك. ايثارو ةلدعمل ليصاحملا قرح متي. روزبلا عي نصتلا  
3 ةقورحملاو عززت تناك ايثارو ةلدعمل ليصاحملا ةثولملا ةبرتلا  
جالعلا اذه ذفنت ال ةموكح لا دبتسا متي. ليغشنتلا ديقتا ونس



**NO GM > NO GM ليصاحملا NO GM > روزبلا NO GM > NO GM**

لوانت مدعل، لمعلا مالزمو ناريجلاو اقادصا ال ةرسالا عيجشت! اذغال GM لكأت ال لخادلا يف  
نمو! اذغال GM، اارشو عي بوجاتنا نم عم جمل! (ةفينعلا ريغ) فقوت! ايثارو ةلدعمل ةذغال  
ال (ةيئاذغال داوملاو ليصاحملاو روزبلا) GM اهان ةيئاذغال ةيئاذغال [duty.to](http://duty.to) ك

## تارشحلا ةحفاكم

مل لعجت اهان. يبصعلا زاهجال ةمجاهمو، مدختست يتلا (ةيئاي ميكل داوملا) ةيرشح تادي بمل لخاد  
ال. ةفيلالا تاناويحلاو ناسنالا يسفننتلا زاهجال جيهت ةيرشحلا تادي بمل. طرفم ديولول دعب دلوي  
ةبترمو ةفيظن لخاد يقبت. لخادلا يف ةيرشح تادي بمل مدختست

ليصاحملا لعل مدختستو (ةيئاي ميكل داوملا) ةيجراخلا ةيرشح تادي بمل  
ةيئاذغال داوملاو نيئاسنلاو ليصاحملا. ةيئاذغال داوملاو نيئاسنلاو  
اوقرحاو. يئاويحلا و ايرش ببال كالهتسالل ةحلاص ريغ يه تثولت يتلا  
لبق نم





عمتجملا يف illigal ةمامقلا ةمامقلا اقللا ةياهن duty.to ةنيئدملا ةيقيقالخال كئب نمو  
عمتجملاو تاكشرلاو لمعلا ءالمزو ناريجلاو ءاقدصألاو ءرسألا دقع! مكثتقطنم  
بكم) ةمامقلا غيرفتل ءفرغلا نم جورخلا يه تاعمتجملا! ثيولت ةيلوؤسم  
(تايافنلا).

**NOW!** ةمامقلا ليلقت انيلع بجي

## ةقرو

**اراشالا رفوي هنا.** ةمامقلا نم للقي اذهو. قورولا مادختسا ضفخ

ويديفلا نود نمزلا اهيلع افع يتلا رابخألا بلجت فحصل. يمقرلا رابخألا عم فحصل لحم لحي  
افع يتلا ءريثملا رابخألاو ريهاشملا لاقلاو ليلقلا، تانالعال عيب وه كلذ نم ضرغل فحصل  
افحصل اءارش **افقوت**. نمزلا اهيلع

توصل نود نمزلا اهيلع افع يتلا تانايبل بلج تالجملا. يمقرلا رشنلا عم تالجملا لحم لحي  
ةديفملا تامولعمل نم ليلقلا عم، تانالعال عيب وه كلذ نم ضرغل تالجملا. ويديفلاو  
تالجملا اءارش **افقوت**. ويديفلاو توصل نم ءدافتسالا نود. relavant.

بتك . (ببءشلا عافدلا تاوق، ةنيئورتكلال بلكلا) يمقرلا رشنلا عم بلكلا لحم لحي  
خسن نكمي ال. ويديفلاو توصل مهيدل سيل. اديج اباتك بلطتي ثيحت. ءليقت  
بلكلا اءارش **افقوت**. ءاضفلا نم ريثكلال قرغتسي

رظنا) بلكلا يه تالجملا تايروي. ةيمقرلا تافللملا عم تايروي تالجملا لحم لحي  
بلكلا اءارش **افقوت**. (بلكلا لادبتسا

تاظوفحمل لحم لحي. نيئورتكلال ديبرلا لئاسر عم بلكم تاركذم لحم لحي

ةيمقرلا تافللملا عم ةيقرولا

اهي ببوغرمل ريغ ديبرلا نم ديزم ال. (ماه ريغ ديبر) اهرقم ةياهن ءقر نالعال.  
R7 ءسنألا، ءئيبلل بيختو هيف ببوغرمل ريغ ديبرلا عيزوت

اهتيذغت يسط ءدحاو ءرم. هاهيمل يف ءقراغ. نمزلا اهيلع افع نألا ءعوبطم ءقرو هقيزمتو  
ةدود ءعززم نم ناديدلا لعل.

## كيتسالب

يف امب ءئيذغلا ءلسلسلا هذه تلخد دقو. ءيقيقدلا تاميسجلال طلست كيتسالبلا  
ءحص لعل فوعم ريغ اديدهت لثمت اهنا مسجلال يف ءانب. (ءزهأو، مدلا) رشبلا كلذ  
ءئاقبو ناسنالا.

reuseable. ءاچزللا عم ءئيذغلا داوملا تايواحو كيتسالبلا بارشلا لحم لحي





تانايكللا ةيليفطالا! (رازاب عمجم، ةئزجتلا نورك) CRBC ' لبق نم لادبتسا متي  
ةاضاقوم، باحصأو، اهلقالغ! متي (ةئزجتلا راجتو قوستلا عمجم) حبرت ةسرتفملا  
ريغ) يحيص عم ةعيرس تابج خسنلا عيمج لحم لحي ةئزجتلا نورك. R6 ةسنألا، نيلغشملا  
(انه شيعلا نايدراجال مداخ) ريش ةحاو نم عزج يه CRBC. راب تابورشمل (يلوحيك

ثولتلا اذه. ءاوهلل ثولملاو ةيحصلا رطاخلما يهف. ةماس ةرخبأ قلخ رفاظألا نولاص  
هذه. ال (ايحضللا) لهاج نئابزلا. ةيامحل سفتنتلا نيظوملا دقو. ءاوهلا نارود ماظن لخددي  
هذه. ةراملا اهقشنتسي يتي ةماسلا ةرخبالا رشنو، اهي عارصم يلح ةحوتفم تالحم  
دق تنك اذا. نسل رابك وعضرلاو لماوخللا ءاسنلل threatening رثكالأ وه ةيحصلا رطاخلما  
، اهقلغأ. ضيوعت يلح لوصحلل قوستلا زكرم و نولاص ةاضاقم ةماس ةنخدأل تضرعت  
يلح اضيأ قبطني امك R7 ةسنألا، نيظيفنتلا نيظيردملاو، باحصأ ةاضاقم. اهرطخ  
رعشلا عطق يلح قبطني ال! ةظوحم. تانولاص رعشلا فيفصتو لامجال

## ندملا طيظخت

عمتجملا نم ةدئافل نم ردي ربكأ يلح يضاارألا مادختسا وه ريش طيظختلا نم ضرغلا  
ةبصلل يضاارألا لك هي دل. قي سنت لئوملاو عم تجملل يرورضلا نمو. لئوملاو  
صوصنملا تاسدقملا نامضو، يشاوملا ةيبرتو ةيئاذغل داوملا ءعارزل اهمادختسال  
ةبصخ ريغ ضرأ. (يبنجأ ريغ) ةيحصلا مالأ تاقولخمل او ةيحصلا تاتابنلا اهلح  
يضاارألا يف ةمئاقلا يئابملا مده متي. ريغ، يحصلا يلخادلا ءانبلا همادختسال  
، تالطعل لزانمو، رورغل قئادح عم روصقلا. ةبصخ ريغ ضرأ يلح اهريوذت ءداعو ةبصخل  
يلح يريش ةيذوقنعل لزانملا عم ءعاقلا يرقلا لادبتسا متي، تالظملاو، ققشلاو  
ةبصخ ريغ ضرأ.

يه ةسيئرت تالكشم 2 اهل ةعيرسلا قرطالاو ناكسال 1million + عم ندملا

لولحل نألا جاتحت لكاشم الك. ةورذلا ءعاس ماجذال او ثولتلا  
رظنا) مارتلا عيرسلا قيرطالا. نايدراجال مداخ لح. ءقحال ال  
(رياش طيظختلا

بعالت ليوطلا يدملا لحم ةيذيدجل ككسال! ءيدرفلا لقنلا لئاسو لادبتسا  
نحش ريبك



اوقل ءملؤم اهنأل مانغألا نم تائم يكب ايلارتسأ يف عورشم لالخ  
عضو يقست ةبيرقلا فلوغل يف تارود. شطعل نم ءطبب مهفتح  
ةطلتخم اهمطعم يف فلوغل يبعال ءدربملا هايمل برش. مهب رضحالا  
لوحكلا عم



متي! يهنتني. ةيدجم ريغ ةيوبخن هي فرتلا ءفيخس فلوج. بضاغ GOD 1! ززقم اذه  
ءاذغل ءعارزل فلوغل بعالم ريودت

يلوتل ةحلص ريغ يهف . عم تجملل ةدئافل ةم يدع ءاضعأ فلوجل يبعال  
!نوش راعل نايدراجل مداخ . ةي دايق بصانم

، ةصاخ ةحابس كرب لمعلل لوبقلم ريغ نم لعجت عيراشم و برشلا هاي صقن  
CG . اهباحصأ ضيوعت متي ال . ةبترلل عم تامامح لك ئلتمت . ةي حايسلا و يزوت  
!نوش راعل

ككس) ةيتحت ةينب ، (.. بعلمو ةعاق) ءانب ضرغ قفارم جاتحت ريهاشملا ءضايرلا  
يه قفارم . نيد (يريش) ليوطلا يدمال قلخي و عم تجملل دراوم ردهي اذه . (.. ةي ديح  
. ةم ئاقلل مدهو قفارملا هذه ءانب فقو . ةمامقلل نم ريثكلل قلخو ةقائل رذبملا

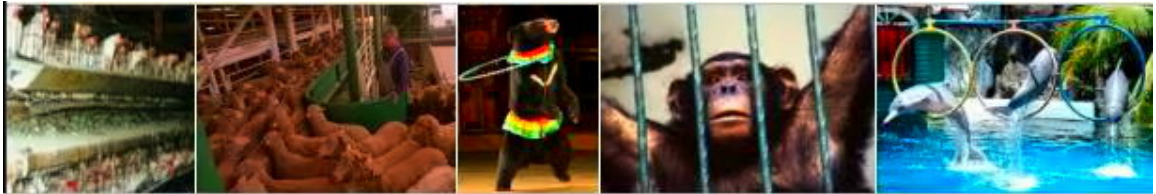


ريغ ةيئاذغل داوملا ، رامق ، رخألا ةولجل تابورشملا ، الوك ، لوكلاو ، هي فرتلاو ديرتلا ءادجال هذه  
، يمر عايشألاو ، بضعلاو ، ءادعالا) فنعال ابوصم نوكي ام اريثك (ةحللم ، ةينهدلا ، ينهد) ةيحصلا  
جاتحت (بلعو كيتسالبلاو قورولا ةيئاذغل داوملا و تاجاز) ةمامقلل نم ريثكلل قلخ شحلا . (ببرختلاو  
نينخت يلا

بيهرتلاو (.. ةجيتن ريوزت ، nobling) شغل : ةميرجلا يلا يدؤي رامقل . (landfill)  
!يهتن ي اذه . فنعال و زازتبالا و

## تان اويجلا لالغتسا

ءاضا قم . رارجال ةومجم " عم لادبتسا متي . ةيراطبلا نكاسملا مدهو . ناويجال يلع ةوسقلل يهتن ي  
R4 . ةسنألا ، ةيراطبلا نكاسلا تاركش



جتنملا لبق نم تاكاهتنالا ءاضا قم . تاياغل مك 30 نم دعبأ ةيناويجال ءايجال لقنلا  
R4 . ةسنألا ، ةيئادتبالا لقنلا دهعتم وليكو

ةسنألا ، كريسلا لغشم ةمكاحمو ، ةيناويجال بدم . ناويجال هي فرتلا كريس يهتن ي  
R4 .

لغشم ةمكاحمو ، ةيناويجال بدم . ناويجال ءايجال لقنلا عوضوم يهتن ي  
R4 . Themepark ، ةسنألا





ءسفنن ناسنالا اءاب باسأ ف مءقء ف فءاءالنلا . باسأ مطءمل ءقفضلا ءءءلا  
لصفلا ءورءلاو (ءملاءلاو ءمءءمءلاو لزنملا) فنء ، (ءاملاو ءبءلاو ءاوءلا) ءولءلا : ه  
رءءو (ءبءلا ، ءسرفملا ، ءللفلا ، ءورءلاو ءللسلاو ، فقوملا ىلء رمف ءزءلا) فرصنءلا  
ءانملا!

واهل ءفاهنالا فءلا ءرباءملاو ءفونءملاء ءوقلا ءم ءمظنم طقف  
فرءببلا سنجلا اءاب نامض ءنفءم لولءلل نكمف 1 GOD

!مءاا نك > !رضءالا نك > !انفل! ماضنا



موءفم و ، رءلا نم ءلسلس ، موءفم فنءلل ال مازءلالا اضفأ نا فءراءلا مءاا  
م-ف-ن ، 7Scrolls ، فءاصءقالا

ءفاهنالا