

ی لی ص-فت ه صال-خ

هسلج نیارد ه دش حرطم بل اطم:

- ۰۳:۳۰ / نی فلایارب انعم ود
- ۰۸:۲۰ / ددعلا بتارم لوصا
- ۱۱:۲۵ / ماقرا اب ددع یهیلرا انا
- / دادعای عقاوی ه یاپ و ساسا و انبم، ه دق
- ۴۴:۰۰ / عماج رفج لودج

ددع بتارم و لوصا

ات هس، دنوریم راک هب یدعب تیاهن یب بتارم ندرمش یارب هک ددع بتارم لوصا، هیلوا رظنم زا بوسحم یلصا یاهلیک ای اهلیکم، هس نی. (ناگدص) تائم و، (ناگهد) تارشع، (ناکی) داج: دنتسه دننام) دنوشیم هدرمش اهنیمه اب زین یدعب یاهرود مامت و دننکیم مامت ار لوارود کی هک دنوشیم (رازه ه، رازه کی).

لیمکت آفرص ای، تسارترزب دیدج هنامیپ کی "رازه" ای هکنی رپ ینبم دوشیم حرطم یلاوس کی دوخ، رازه دص ای رازه ه دننام یدیدج مساره دشاب رارق رگا. تسار (اتدص ات ه) ییاتدص رود کی، تفای دهاوخ همادا تیاهن یب ات ددع بتارم، دشاب دیدج هبتارم.

(هد هیاپ) ددع دحاوی انبم

ام، دیریگیم هلصاف اهگنهرف و مدرم سنا زا و دراد یضایر و باسح هبنج آفرص هک یهگدی زا و تسار دننکیم مامت و یلصا هنامیپ، هس نی. میرادن رتشیب (هد) هبتارم کی و لوصا کی زج اعقاو دوشیم هتفگ ساسا ای هیاپ ای انبم، هس نی هب. تسار نامه رارکت (دص دننام) هیقب

دندکی زاب یدعب ددع یارب یعضوم و دوشیم یمقرر ود ددع هک تسای ییاج نیلوا اریز تسامهم هددع مامت رد موهفم نی. تسای (ندش هتسب دقع) رود کی ندش لاماکن هندنهشن هک تسای زرم ددع کی هددوشیم ام «هد» دامن نامه ۱۶ ددع، ۱۶ یانبم رد، لاثم یارب؛ دوریم راک هب زین رگید یاهانبم

ود یانبم رد یسیونددع (یرنیاب)

- نی. تسای زورما یکی نورتکل لایاسو مامت ساسا و هیاپ، ود یانبم؛ ود یانبم تیمها
- دندکی راک (یفنم/تبتثم ای نشور/شومخ الثم) تلحاح ود اب اهنت انبم
- دوشیم هدیمان تیب متسیس نیاردح او نیرتکچوک: تیب و تیب
- یارب. دوشیم هبساحم اهتیب دادعت ناوت هب ۲ لومرف اب داد ناشن ناوتیم هک یدادعا دادعت
- دنهده ناشن ار (هس، ود، کی، رقص) تلحاح ۴ دن ناوتیم تیب ود، لاثم
- دوشیم غورش رقص زا بلغانبم نیاردشرامش، رقص زا رتهب هدافتسا یارب
- دهده ناشن ار ددع ۲۵۶ دن ناوتیم تیب تشه. تسای تیب تشه زا لکشتم یدح او تیب
- دنتفای هعسوت زین ییب ۳۲ و ییب ۱۶ متسیس اهدعب
- ار دامن رازه ۶۰ دودح دن ناوتیم، دندکی هدافتسا تیب ۱۶ زا هک دکی نوب درادناتسا: دکی نوب
- دهدهیم ماچنا (هدن زادرپ) روس سورپ هک ییاه راک مامت: رتوی پماک رد تابساحم
- دندکی تشگزاب اهکی و رقص قیرفت و عمج هب

فلتخم یاهدامن و اهتروص ددع کی شیانم

داد ناشن فلتخم یاهتروص هب ناوتیم یشرزراچا هگتسرد رد ار (چنپ ددع دن نام) ددع کی

۵. ددع دن نام: حیحص/درفنم دامن
۲. دن نام: یرسک دامن
- ۰/۵. دن نام: یراشع دامن
- ناوت هب ددع ره) ×۵ لاثم یارب، رقص ناوت هب هددرد برض تروص هب ددع نداد ناشن: یملع دامن (تسای کی یواسم رقص
- ییاتکی دن ناوتیم اهرگلمع. (۲+۳) دن نام، زتنارپ رد اهدنولممع و رگلممع نداد رارق: یاهلمج دامن
- دنشاب (عمج دن نام) ییاتود ای (ردج دن نام)

ن اوع هب .داد ناشن بوانتم یراشعاً دامن کی اب ناوتیم ار یحیحص ددع ره :بوانتم یراشعاً دامن ۶ .
تسا چنپ اب یواسم اقیقد (تیاهنی بات هن) ۴ / ، لاثم

- دوشیم تبات ،ندرک رسک و هدرد برض و هلداعم زا هدافتسا اب : (هلداعم) یضایر لالدتسا
تسا ۵ ربارب اقیقد ۴ / هک

قرطالایلعاً و قرطالالهسا

- دوشیم هدافتسا هزورما هک (هد یانبم) یشزرا هاگیاج یسیونددع شور :قرطالهسا
لکش نآ ساسا رب مولع زا یرایسب و تسا یداع رشب تابساحم یارب هار نیرتتجار
تسا هتفرگ
- تسین یسیونددع شور نیرتالاب ای نیرتیوقاً موزل شور نیا :قرطالایلعاً
- «لمجل باسح بانلصف» هب اهتیاور رد ، «الیصفت هانلصف ای ش لک و» هفی رش هیآ
تسا هدش ریسفت
- رفج لودج .دراد فرح کی ددع نآ یازا رد و ددع کی دوخ یازا رد ای ش ره ،ماظن نیار رد :رفج ملع
لک هب ناوتیم نآ طسوت هک هدوب یسیونددع شور کی (۱۰۰۰=نیغ ات ۱=فلادن نام) عماج
درک جارختسا یتجار هب ار تالوؤس خساپ و تفای تسد ملع تالوهجم
- (ع) رفج نب یسوم امام .تسا ناربمایپ ایصوا و ادخ یایلوا تسد رد (رفج) ملع نیار
نآ هب یبن یصو ای یبن زج هک دنکیم هاگن یرفج رد ((ع) اضرم امام) ناشرسپ هک دنومرف
دنکیم رطن
- کی یلعف یاهیگژی و اهنت هن و تسا قیعم رایسب «لیصفت» موهفم :یهلا لیصفت
رب رد زین ار نآ یاهه دنیآ و (مدص دج) رود یاهه تشذگ هکلب (جنرب هناد کی دن نام) ای ش
یاراد یدرفنم ای ش ره هک دهیم ناشن «هنئازخ اندنع الای ش نم نا» هیآ نیچمه .دریگیم
تسا یهلا هاگتسد رد لیصفت قمع هدننک دیأت هک ،تسا (نرخم نیدنچ) «نئازخ»

باسح لاه اصالخرپ داوج لضاف حرش : تسویپ دولناد

#10 ینی بزباب

... طسوت 2024 16:40:40 ربماتپس 2 هدش داچای

... طسوت 2025 10:29:36 ربماون 6 هدش یناسرزور هب