

دئاعم اک لامعتسا ک دئاعم ک مٹسس یپاک سکیراف

راض و اک سکیراف اٹسنا ینپمک روطب { پورگ سکیراف اٹسنا } اگ ئالک ی دئاعم س با { دئاعم یقیرف س دوجوم روا کسرک لصاح عف نکات اتھکر رادا ای اتھاچ انرک یپاک وک ڈیڑٹ ویئول یک فراص روا یسک ک ینپمک وک ڈیڑٹ ینپا وک وچ فراص و اک سکیراف اٹسنا روا { اگ ئالک رولاف } ربخاب لمکم لواح ک ناصقن یلامتجا نکمم اگ { ئالک رجات } هکر دارا اک سا ای یھاچ انورک یپاک

1.

فی رعت

و هتاس هتاس ک مراف ثیلپ یترجات رڈیڑٹ اٹسنا وک وچ پورگ سکیراف اٹسنا بلطم اک ینپمک یپاک سکیراف اٹسنا { ثنملثیس / نید نیل اک مقرر زڈیڑٹ روا رولاف سیم سجک اترک مرف مٹسس یی تکسرک { مٹسس

س ضرغ سا وک وچ فراص و اک ینپمک سیم مٹسس یپاک سکیراف وک وچ فراص و اک ینپمک دارم س رجات روا اک نأ هتاس هتاس ک نید تزاجا یک نرک ولاف ڈیڑٹ ینپا وک نیفراص رسود ک ینپمک وک وک اگ رٹسجر اگ ئالک "رجات" اگ رک جنیم ثنواکا یھب انپا

سیم مٹسس وک وک لماش س دارا سیم مٹسس یپاک سکیراف وک وچ وک فراص و اک ینپمک دارم س رولاف کسرک لقن یک زلیڈ یک رجات یسک رٹسجر

یمومع تامولعم س لواح ک نارجات وک وچ وک حفص صاخ کیا و اک ثئاس بیو یک ینپمک دارم س گنرٹینام شپ سیم نشکیس یپاک سکیراف سیم ثنبی یک رولاف ای رجات روا ثئاس بیو یک ینپمک رپ روط اتاج ای

2.

تاکن یمومع

1.

تالیصفت یک مٹسس یپاک سکیراف

س بناج یک ینپمک روا تیکلم یک ینپمک وک وچ ریئو ثئاس کیا مٹسس یپاک سکیراف وک لمع مامت ک یپاک نایمرد ک سٹنواکا رٹسجر سیم ینپمک دصقم اک سج ایگ ایانب وک لحارم راک دوخ لیذ جرد مٹسس یپاک سکیراف - انانب راک دوخ روا نکمم س رابتعا لکی نکیت اتانب نکمم

1. جاردنا اک رولاف سیم مٹسس یپاک سکیراف
2. جاردنا اک رجات سیم مٹسس یپاک سکیراف
3. ک رجات روا کس وک یپاک یک ڈیڑٹ نکات ان و بئارکسبس سیم ثنواکا ک رجات اک رولاف نی کس گل یھب سیم ثنواکا ک رولاف زردآ ئگ ئاگل
4. یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف رپ زڈیڑٹ شخب عف نیئگ یک یپاک باسح اک نشیمک
5. باسح اک نشیمک یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف رپ ڈ نشپیرک سبس ر
6. ان وک ڈیڑٹ اک نشیمک سیم ثنواکا ک رجات
7. اناج ای اگل اک طئارش یک یپاک س بناج یک رجات ئل ک یپاک یک ڈیڑٹ
8. اناج ای اگل اک زرٹیم ارپ س بناج یک رولاف ئل ک یپاک یک ڈیڑٹ
9. ان وک راط سیم ثنبی یک رولاف روا ان وک ثیڈ پآ اک تامولعم یک ثنواکا یک رجات

2. وک وک بایتسد ئل ک فرآص یھب یسک ک ینپمک سیم ثنبی ک ثنئالک مٹسس یپاک سکیراف یپاک سکیراف 6 لکی ثرآ - ل اورک جاردنا انپا رجات ای رولاف روطب سیم مٹسس یپاک سکیراف وک اترک نایب وک دغواق لکی نکیت ک مٹسس

3. روا ۽ اتڪس آ س ٻن اڃا يڪ رجات سيم ڏيرٿ سڪيراف وڃ ڪسر ۽ ڊوڇوم سيم مٿس س يپاڪ سڪيراف سڪيراف روا مراف ٿيلپ يتراجت ۽والع ڪ سا ۽ اتڪس ۽ ٻه سيم ڏيرٿ يئگ يڪ يپاڪ يڪ رولاف ۽ اتڪس ۽ ڪسر س ۽ ڇو يڪ صقن يسڪ ٻه سيم مٿس س يپاڪ

3.

ضئارف و قوقح ڪ ينپمڪ

سيم ٽنم یرگی ارفا ڪلپ وڃ ڪ گ ۽ ۽والع ڪ نڙا ڪ وڃ اگ رڪ نيعة اڪ ضئارف و قوقح ڪ ينپمڪ ۽ دئاعم ي ينپمڪ ۽ اترڪ ماڪ تسرد رورس اڪ ينپمڪ ڪ ي رگم - سي ۽ گ ۽ ڪ لوبق ۽ ۽ ٽرڪ نپوا ٽنواڪا روا ي ڊوڇوم ي گ رڪ لمكم سايراد ۽ مذمامت ينپا

1.

يپاڪ يڪ زڏيرٿ

نپڪٽنواڪا ڪ رجات ڪ وڃ ي گ رڪ ڏراڪير وڪ تساوخرڊ يڪ نرڪ يپاڪ وڪ ڏيرٿ يڪ رولاف ينپمڪ س ٽنواڪا ڪ رجات دعب ٽنم 30 ڪ نرڪ لوبق تساوخرڊ س ٻن اڃا يڪ رجات روا يگ ۽ يئگ يڪ ۽ ڪل ڪ يگ سيئاج ۽ عورش ان ۽ يپاڪ ڏيرٿ سيم ٽنواڪا ڪ رولاف

يگ رڪ يپاڪ سيم ٽنواڪا ڪ رولاف س ٽنواڪا ڪ رجات وڪ ڏيرٿ سوت يڪ وڃ / مئاٺ ليرٿ ينپمڪ ۽ يتڪس ۽ يڪ سٽنم 2 ريخات يلامتحا سيم سڄ

ٽنواڪا ڪ رجات ۽ ۽ ۽ يتڪس ۽ يم اڪان يڪ نرڪ يپاڪ سيم ۽ ۽ رنپوا ۽ ڪل ڪ مڪ س سٽنم 2 وڪ زردآ ۽ و يڪس ۽ يپاڪ سيم ٽنواڪا ڪ رولاف س

ليدبت لويل ٿفارپ ڪيٿ اي لويل سال پاٿس اڪ ڏيرٿ نپوا يسڪ رجات يپاڪ سڪيراف رگا 2 س ڪي ڪ وڃ ي گ ۽ ۽ سيم لممع ٻه سيم ٽنواڪا ڪ رولاف يپاڪ سڪيراف يلیدبت ي وٽ ۽ اترڪ ۽ اترڪ رطا تعاضرينپا س يلیدبت سا فراص ي گ ل ۽ ينارود اڪ ٽنم

2.

ڏراڪير اڪ ناصقن روا عفن

ينپمڪ س دعب ۽ عورش تراجت روا دعب ڪ نرڪ لوبق تساوخرڊ يڪ يپاڪ س ٻن اڃا يڪ رجات يڪ رجات وڃ ڪ اگ ۽ اڪ ڏيرٿ نڙا ڪ وڃ ي گ رڪ ڏراڪير وڪ ناصقن روا عفن لاو ۽ سيم ينارود فلتخم ۽ بترم ڪي سيم ٽنم ڪي ڏراڪير ي روا ۽ ۽ يپاڪ سيم ٽنواڪا ڪ رولاف روا نپوا سيم ٽنواڪا اگ ۽ بايتسد سيم ٽنم يڪ يڪ رجات روا رولاف ڪ ات اگ ۽ بايتسد

3.

يخوسنم يڪ نشيرڪسبس يڪ يپاڪ يڪ ڏيرٿ

سا ينپمڪ وٽ ۽ اترڪ تساوخرڊ يڪ نرڪ خوسنم وڪ تلو ۽ س يڪ يپاڪ يڪ ڏيرٿ رجات اي رولاف رگا فلتخم س عفن سڙا عفن الاو ۽ اڃا يڪ ادا وڪ رولاف روا ي گ رڪ لممع سيم سٽنم 30 رپ تساوخرڊ سيم تروص سا ي ۽ ۽ رطا ۽ سيم ٽنم يڪ يڪ رولاف تقو ۽ تيد تساوخرڊ يڪ يخوسنم ڪ وڃ ۽ اتڪس ۽ ۽ ٿي ڏي پآ ڪ تامولعم اي ۽ يئگ ۽ زولڪ ڏيرٿ يڪ سا روا ۽ ۽ ناصقن ۽ رجات بڄ ڪ ۽ اتڪس ۽ ٻه ۽ ۽ ٿو پآٿس

4.

ڪس ۽ ناولڪن رجات ڪ طفحت اڪ مقر يڪ رولاف

مقر س ٽنواڪا ڪ رولاف ۽ ۽ ۽ سيم لباقي سا رجات ڪ ۽ ۽ ٽرڪ م ۽ ارف تنامض يڪ تاب سا ينپمڪ يڪ نچرام راکرد ۽ ڪل ڪ نپوا وڪ ڏيرٿ يسڪ رجات ڪ ي ديزم - ڪس اولڪن نارود ڪ نشپيرڪسبس اتڪس سيم ۽ ناولڪن هچڪ ٻه سيم مقر

5.

يم ۽ ارف يڪ تامولعم ۽ طبار

ک نارجات نا {رہمن نوف روا لیم یا} تامولعم طبار یک رولاف ک یگ د تنامض یک تاب سا یں پمک
و بج ک یگ و بای تسد بت وک رجات تامولعم ی - و ی راج یک ی پاک ڈی رٹ یک نج ک یگ و بای تسد
و اگڑ رک لوبق تساو خرد یک نرک ی پاک یک رولاف

7. یٰۤاَیْنَیْنَپَمَکَ رَگَا ۚ کَ دَرَکَ لَیْدِبَتَ تَامَوْلَعَم ۚ فَرَطَ کَیْ یَّئُوکَ سَ لَوَاحِ کَ رَجَات ۚ کَ ۚ یَّتْهَکَرَقَح ۚ یٰۤیْنَپَمَکَ
نَا رَپَ رَوطَ یَّوْجَ اَیْ لَمَکَم ۚ کَ وِجَ سَیْ ۚ یَکَ مَ ۚ اَرَفَ تَامَوْلَعَم ۚ یَّسَیْ اَیَّوْکَ رَکَ هَجَوْبَ نَاجَ نَ رَجَات ۚ کَ رَکَ ثَوْنِ
سَ بَنَاجَ یَکَ رَجَات رَوَا یَّسَکَ ۚ کَ وِجَ سَ تَامَوْلَعَم نَا ۚ یَّیْ ۚ یَّتْهَکَرَقَح تَقَبَاتَم اَیْ یَّتْلُجَ یَّتْلَم سَ تَامَوْلَعَم
مَثَسَسَ یَّپَاکَ سَکَیْ رَافَ سَیْمَ سَوْتَرَوْصَ ضَعَبَ کَ سَاجَ اَیْکَ ۚ اَرْمَگَ وِکَ رَوَلَا فَکَات ۚ یَّیْ ۚ یَّیْئَگَ یَکَ مَ ۚ اَرَفَ
یَّیْ ۚ یَّتْکَسَاجَ یَکَ ثَوْنِ ۚ هَبَ سَیْمَ رَگَرَسَ یَکَ رَجَات سَیْمَ

9. یک لمع رپ زم رٹ یلاو ناچ یک بئارکسبس س بن اچ یک رولاف ک یگ ئان ب ینی قی وک تاب سا اک نچ ک یگ یی اچ یک ی پاک رپ طئارش نا یم ٹنواکا یک رولاف س ٹنواکا س رجات ک وچ ئاچ ک وچ یی و رپ نش پی رکسبس ضاا سا طئارش یک ی پاک و ایگ ایک س بن اچ یک رجات باحتنا یم طئارش یک نرک ی پاک رجات رگا - و یک بحتنم ئ و تاورک بئارکسبس وک رجات ن رولاف یگ و یی ئل ک زربئارکسبس ئن فرص طئارش یی و ت رکیلی دبت

[illegible]

روا ۛ کاردا لم کم اک کسر ۛ گ ۛ ئک نایب ۛ ۛم 7 ربمن لکی ۛرآ وک ۛا ۛ ک ۛ اترک رارقا اک تاب سا رولاف روا ۛ ۛ ترک ۛن ۛ طاح اک ۛوا ز ۛ س لواح ک کسر ۛن کم ۛ ک ۛ اتکس ۛ ری رحت دوجوم س لواح ک کسر ۛ ک ۛ ۛ ۛاچ نپ لاحت بروس ۛ ۛو ک یک کسر س پنچ یک قیرف رسیت ۛسک ۛ ۛ ۛنپم ک ۛ ک ۛن کم

دعوق لکی نیکی ٹ ک مٹس س ی پاک س کی راف ک اترک لوبق روا اترک رارقا اک تاب سا رول اف اتھکر کاردا ھب اک کسر کلسنم س نا روا ی گئ ٹک نایب سیم 6 لکی ٹرآ

اک مٹس سس ی پاک سکی راف فرص ین پمک تحت ک دئاعم سا ک اترک رارقا اک تاب سا رولاف

مذہب کو اک جیتن ک تراجت یلاو نو سیم ٹنواکا ک رجات ک بج یتان ب ینی قی دوج ولکی نیکی ٹ
 یں رپ نی پم

4. طبارس لواح ک ثنم جنیم ثنواکا هتاس ک رجات

رېمېن فارگ اړې پېل کېدل کي سچ اگړکې طبار تسارې اړې دوخ ئېل کي ټنمچنېم ټنواکې سرحات رولاف
س لالو کي مټس سې پاک سې کي راف رگا کي ټاک ساج اېکي لامعتسا وکي تامول عم طبار دوچوم سېم 53
نولې ټولې نوحضاو طئ اړش

5. انرکی پک ڈیڑٹ س ٹنواکا ک رجات

- اتکس د س ٹن بی رولاف تساو خرد کی نرک یپاک ڈی رٹ س رجات ک دن سپ ینا رولاف تساو خرد س بناج ک رجات - یگ ئاج کی هب لوبق س بناج کی رجات ی ی ی ی ی داؤم س نید تساو خرد ک یپاک کی ڈی رٹ - اگ ئاج و عورش لمع اک یپاک کی زڈی رٹ ردنا ک س ٹنم 30 ک ناچ ئک لوبق ی ی ی ی ی دح دای س دای یئوک کی س ٹنواکا ئل

6. یئاسررکت تایرامش ک ثنواکا ک رجات

یئناسلار ارب کت تایرامیش ک عفن لالو نولیم ثنواکا ک رجات روا یثوکیا ، سننلیب وک رولاف
رپ داینب یک تامولعم نا - {دعب ٲٲنھگ رٲامومع} سی ٲٲر تٲو ٲٲا لسلسم ٲٲک وچ یگول لواح
وک رولاف لالارٲ - ٲٲ اتکسرک لصلیف اک یحوسنم یک تلولٲس یک یٲاک یک ڈی رٲ یک رجات رولاف
کیا سیم تالاح یومومع ٲٲک وچ یھاچ انٲر ربخاب یھب س لواح ک ریخات ٲٲکمم سیم لمع ک ٲٲا ٲٲا
یتولٲ سی ٲٲن دئاذ س ٲٲنھگ

7. انور زولک اک زڈی رٹ سی م ٹنواکا ک رولاف

ای ای یگسوں یم ٹنواکا ک رجات بج ےک یگ سوں زولک تقویٰ سُل لکلب ڈیئرٹ یم ٹنواکا ک رولاف
ٹیلپ ریڈیئرٹ اٹسنا ےوالع ک مامت سا - یگ سوں زولک س ےقی رط راک دوخ تحت ک 6 13 ربمن فارگ اریپ
کسرک زولک وک ریڈیئرٹ س دوخ رپ روط نپا ےو ےک اگ رک لباق سا وک رولاف مراف

8. یحوسنم یک تلویزیون گریک لصاح

رگاک گ سیئاج سو حوسنم زڈی رٹ یئگ یکی پاک

1. رک ت ساو خرد یک حوسنم یک سورس سا رولاف ای رجات

2. سیم ترویج کی نوآوری مقرر می‌کند که رول‌آف

3. سیم تروص کی نو مقرریم اکان ئل کی گی ئادا کی نشیم وک رجات سیم ٹنواکا کی رولاف

5. ضئارف و قوقح ك رجات

ٹنواکا کے وجہ سے ریڑھ کے ٹکڑے سب سے زیادہ پریشانی کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ، گردن، کمر اور ہاتھوں کی جڑیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ یہ سب چیزیں آپ کی زندگی میں بڑا پریشانی کا باعث بن سکتی ہیں۔

1. یـځـگـآ س لـا و ح ک کـسـر ځـنـکـمـم

رارقا اک نو رباب لم کم س تروص نکمم یک کسر یئگ یک نایب می 7 ربمن قش س ی رجات ۱
تامول علم لم کم س لواح ک سوتروص عقوتم یک ناصقن ک ۱ اتراک رارقا یه اب اک تاب سا رجات- ۱ اتراک

یھب ٲوالع ک سا ناصقن ٲی س بناج یک قیرف رسیٲ یسک ای ینپمک ٲی روا ٲی ٲی نچرد ٲی
س بناج یک رولاف ک سا ای س بناج یک سا ٲک وچ ٲک ٲ اترک یھب رارقا اک یراد ٲمذ سا رجات - ٲ اٲکس وٲ
ٲ اٲکس وٲ ٲی م گنڈی رٲ سکی راف

2. هجوب هجمس یک دعاوق لکی نکیٲ ک مٲسس ٲپاک سکی راف

لمکم اک دعاوق لکی نکیٲ ک مٲسس ٲپاک سکی راف ٲگ ٲک نایب ٲی 6 ربمن لکیٲ رآ ٲی رجات
ٲ اترک کاردا اک ٲوٲاگا یھب س ناصقن ٲلامتخا س ٲجو یک نا ٲک ٲی روا ٲ اترک رارقا اک نهکر کاردا

3. رارقا اک سٲٲیٲس / چرد ک ینپمک

لکی نکیٲ اک مٲسس ٲپاک سکی راف ینپمک تحت ک دٲاعم سا ٲک ٲ اترک رارقا اک تاب سا رجات
ٲ راد ٲمذ یک لاحت روص ٲتراجٲ یسک ٲلاو ٲوٲ ٲی م ٲنواکا یک رجات ٲک بچ یگ ٲانب ٲنیقی یک لمع
ٲ صٲ یٲوٲک ٲی م عفناک سا ٲی ٲن روا ٲ راد صٲ ٲی م ڈی رٲ یسک یک رجات وٲ ٲی ینپمک یگوٲا

4. ٲطبار س رولاف ٲل ک ٲنمچنیم ٲنواکا

ٲل ک سچ ٲ اٲکسرک ٲطبار ٲٲلٲسم یھب یسک ٲل ک ٲنمچنیم ٲنواکا س رولاف ٲسار ٲارب رجات
ٲپاک سکی راف رگا ٲک ٲ اٲکسرک لامعتسا تامولعم ٲطبار تحت ک 3 5 ربمن فارگ اریٲ ٲی ٲو
ک سوٲنهگ 72 رجات یٲگ یک ٲی ٲنایب ٲ روط حضاو طرش یٲوٲک س بناج یک رجات ٲی م مٲسس
ٲی رگا روا اگوٲا نارود ک ٲی نارود ک نشیری کسٲس ٲک وچ اگ د باوچ اک لاوس یھب یسک ک رولاف ردنا ردنا
اگوٲا دنباپ اک نید باوچ ردنا ک ند 30 ٲو ایگ وٲ ایگوٲا متخ ٲی نارود

5. گنرٲی نام روا تامولعم

گنرٲی نام س لمع راک دوخ کیٲا ٲنواکا اک سا دعب ک چاردنا ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف ک رجات
یسک رولاف - ٲ اٲوٲا ٲی م ٲنابی ک ٲنٲالاک روا ٲٲاس بیو یک ینپمک ٲک وچ ٲ اٲاچ وٲ لاماش ٲی م
ٲی ٲکسرک لامعتسا وک ٲل وٲس یک گنرٲی نام ٲل ک باحتنا ک رجات رٲ یھب

6. اناج ایک لوٲق اک ٲساوخرد یک رولاف ٲل ک ٲپاک یک ڈی رٲ

یک رولاف ٲل ک نرک ٲپاک وک ڈی رٲ ینٲا رجات دعب ک چاردنا ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف
ٲ اٲکسرک یھب در وک ٲساوخرد ٲقو یھب یسک ٲوٲک ٲ قح ٲی ساٲ ک رجات - ٲ اٲکسرک لوٲق ٲساوخرد
ٲی ٲحوسنم سورس یک رولاف ٲوٲا ٲرک ٲلصیف یٲ دوخ رجات وٲوٲا ٲوٲا ناصقن وک رولاف رگا لاحت ٲ
اٲکسرک.

7. یحوسنم یک ٲل وٲس یک نرک ٲپاک وک ڈی رٲ س مٲسس ٲپاک سکی راف

رگا ٲک یگ ٲاچ وٲا حوسنم ٲل وٲس یک نرک ٲپاک وک ڈی رٲ ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف

1. رک لامعتسا نٲب اک "ٲٲارکسٲس نآ" ٲی م ٲنابی ینٲا رجات
2. رک لامعتسا نٲب اک ٲٲارکسٲس نآ" ٲی م ٲنابی ینٲا رولاف
3. وٲا فاکان مقرر ٲل ک نرک ادا نشیمک وک رجات ٲی م ٲنواکا ک رولاف
4. وک ٲنمٲراٲی ڈٲروٲس ٲساوخرد یک یحوسنم یک سورس س بناج یک رجات ای رولاف
درک حوسنم سورس ٲی ینپمک دعب ک ٲوٲا لصاح

ٲی ٲل ک رولاف ٲ روط ٲنا رجات وٲا ٲرک انماس اک ناصقن ٲ نرک ٲپاک وک ڈی رٲ رولاف رگا
اٲکسرک ٲی م متخ ٲل وٲس

8. ییگیٲا ادا یک نشیمک وک رجات

قش یک دئاعم سا وت و او سیم یناررد ک تلوس س زڈی رٹ ئگ یک ی پاک ک وج و او عفن وک رولاف رگا وج یگ ئاج و عمچ نشیمک و ایگ ک رگا ک سیم ثنواکا روا یسک ای ثنواکا ک رجات قباطم ک 6 ربمن یگ و قباطم ک 6 9 ربمن گارگ اریپ ک

6.

دعاوق لکی نکیت ک مٹس س ی پاک سکی راف

1. گ سیرک نایب ینارود اک ن روا دادعت یک لحارم راک دوخ دعاوق لکی نکیت ک مٹس س ی پاک سکی راف یک سچ اگ و ایک نایب س ی ک وج ی تھکر کاردا اک لئسم لکی نکیت یھب یسک رولاف روا رجات - ی تکس و ی باخ سیم ریئو ثفاس ای لکی نکیت ج و

2. اگ و رپ روم لیز جرد قالطا اک دعاوق لکی نکیت ک مٹس س ی پاک سکی راف

1. سیم مٹس س ی پاک سکی راف اک رڈی رٹ روا رولاف سیم ثننیک ثنئالک یک ینپمک جاردنا
2. نیقیرف تحت ک دئاعم سا تامولعم ی -ان و طوفحم اک تامولعم طبار یک رولاف روا رجات گ سیکسرک لامعتسا ئل ک طبار
3. تساوخرد یک رولاف ئل ک ی پاک یک ڈی رٹ
4. اناج ایک حوسنم ای لوبق اک تساوخرد یک رولاف س بناج یک رجات
5. ڈراکیر اک زڈی رٹ یلاو ناج یک ی پاک یک رجات بناج یک رولاف
6. ڈراکیر اک زریئپ یسنرک ک زڈی رٹ یلاو ناج یک ی پاک س ناج یک رولاف
7. ڈراکیر اک نشیمک یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف رپ ڈی رٹ شخب عفن ر
8. یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف رپ ڈی رٹ شخب عفن س رابتعا ک ثال 0 01 ر ڈراکیر اک نشیمک
9. الهگ ادا وک رجات س بناج یک رولاف ک وج ڈراکیر اک ص س ا ک عفن س بناج یک رولاف
10. روا زڈنی کی و ک وج ڈراکیر اک نشیمک یلیڈ یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف ر رک ٹ س ڈ ف آ سکی راف
11. ی پاک نئال ن آ یک ڈی رٹ سیم ثنواکا ک رولاف س ثنواکا ک رجات
12. تساوخرد یک رولاف ئل ک ی حوسنم یک سورس
13. تساوخرد یک رجات ئل ک ی حوسنم یک سورس
14. ی حوسنم یک تلوس ی پاک یک ی پاک یک ڈی رٹ سیم ثنواکا یک رولاف س ثنواکا ک رجات \
15. ک رجات روا ٹسل گنرٹینام ک وج یئاسرکت تایرامش ی پاک سکی راف یک رولاف ر س لاج ک تالیصفت یک ثنواکا
16. گنزولک راک دوخ یک زڈی رٹ س ثنواکا ک رولاف

3.

جاردنا

1. جاردنا اک رولاف

۱۔ و دعب نرک لوبق وک ۱۱دئاعم ۱۱دوجوم س بناج یک فراص ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک ۱۱ثنئالک یک ۱۱نپمک ۱۱طبار ۱۱نپا رولاف تقو ک چاردنا - اگ ۱۱ئاج ۱۱لماش ۱۱م ۱۱مٹسس ۱۱پاک ۱۱سکی ۱۱راف رولاف روطب ۱۱بای ۱۱تسد وک ۱۱رولاف ۱۱ا ۱۱ک وچ اگ رک ۱۱م ۱۱ارف ۱۱رجن ۱۱سم ۱۱بی ۱۱روا ۱۱ربمن ۱۱نوف ، ۱۱لیم ۱۱یا ۱۱تامولعم ۱۱ل ۱۱تامولعم ۱۱ی تقو ۱۱یھب ۱۱سکی ۱۱رولاف - اگ ۱۱و ۱۱ررک ۱۱رولاف ۱۱ی ۱۱پاک ۱۱ک سج ۱۱ک یگن ۱۱ی ۱۱ل ۱۱م ۱۱گ رولاف ۱۱ثنبی ۱۱رولاف دعب ک ۱۱ناورک ۱۱چاردنا س بناج یک رولاف - ۱۱اتکسرک ۱۱یگ ۱۱بای ۱۱تسد ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک ۱۱ثنئالک یک

2.

چاردنا اک رجات

۱۔ و دعب نرک لوبق وک ۱۱دئاعم ۱۱دوجوم س بناج یک فراص ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک ۱۱ثنئالک یک ۱۱نپمک ۱۱طبار ۱۱ینپا رجات تقو ک چاردنا - اگ ۱۱ئاج ۱۱لماش ۱۱م ۱۱مٹسس ۱۱پاک ۱۱سکی ۱۱راف رجات روطب ۱۱بای ۱۱تسد وک ۱۱رولاف ۱۱ا ۱۱ک وچ اگ رک ۱۱م ۱۱ارف ۱۱رجن ۱۱سم ۱۱بی ۱۱روا ۱۱ربمن ۱۱نوف ، ۱۱لیم ۱۱یا ۱۱تامولعم ۱۱ی تقو ۱۱یھب ۱۱سکی ۱۱رجات - اگ ۱۱و ۱۱ررک ۱۱لصاح ۱۱تلو ۱۱سکی ۱۱پاک س رجات سا وچ ۱۱ک یگن ۱۱رجات ۱۱ک اگ رک ۱۱بحتنم ۱۱مقرر یک ۱۱نشیمک ۱۱رجات تقو ک چاردنا - ۱۱اتکسرک ۱۱لیدبت ۱۱تامولعم یگ ۱۱ئاج یک ۱۱لماش ۱۱رپ ۱۱داینب یک ۱۱نازور ۱۱رپ ۱۱تراجت ۱۱شخب ۱۱عفن ۱۱ر یک رولاف ۱۱م ۱۱ثنواک ک ۱۱ئل ک رجات ۱۱ثنبی ۱۱رجات دعب ک ۱۱ناورک ۱۱چاردنا س بناج یک رجات - ک تالیطعت ۱۱ئاوسام یگ ۱۱بای ۱۱تسد ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک ۱۱ثنئالک یک ۱۱نپمک

4.

تساوخرد یک رولاف ۱۱ئل ک ۱۱پاک یک ۱۱ڈی رٹ

یک ۱۱ڈی رٹ اک رجات ۱۱ئل ۱۱ترک ۱۱باحتنا س رجات س ۱۱ٹسل ۱۱گنرٹ ۱۱نام ۱۱دوجوم ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ینپا رولاف ک ۱۱ثنم 30 ک لوبق ۱۱تساوخرد ۱۱مٹسس وت لرک لوبق ۱۱تساوخرد ۱۱ی رجات رگا اگ د ۱۱تساوخرد یک ۱۱پاک ک رولاف ۱۱مٹسس وت رک ۱۱ن لوبق ۱۱تساوخرد ۱۱ی رجات رگا اگ درک عورش ۱۱نرک ۱۱پاک وک ۱۱ڈی رٹ رتنا رتنا اگ رک ۱۱ی ۱۱نپاک ۱۱ڈی رٹ ۱۱م ۱۱ثنواک

5.

اناج ایک لوبق اک ۱۱تساوخرد ۱۱ئل ک ۱۱پاک یک ۱۱ڈی رٹ س بناج یک رجات

ک رجات - ۱۱ی ۱۱ی ۱۱ت ۱۱بای ۱۱تسد ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک یک رجات وک رجات ۱۱ی ۱۱تساوخرد ۱۱ی ۱۱نپاک یک ۱۱ڈی رٹ درک ۱۱وسنم ای لوبق وک ۱۱تساوخرد سا رتنا رتنا ک ۱۱ٹونھگ 72 ک ۱۱لوصو ۱۱تساوخرد ۱۱و ۱۱ک ۱۱قح ک ساپ ۱۱اترک ۱۱زادنا رطن وک ۱۱تساوخرد رجات رگا ۱۱اتکسرک ۱۱لامعت سا ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱نشپ ۱۱لقعتم ۱۱ئل ک سج یگ ۱۱ئاج ۱۱وسنم ۱۱دوخب ۱۱دوخب دعب ک ۱۱ٹونھگ 72 ۱۱ی وت

6.

ان ۱۱عورش اک ۱۱پاک یک ۱۱ڈی رٹ ۱۱م ۱۱ثنواک ک رولاف

۱۱ڈی رٹ رتنا رتنا ک ۱۱ثنم 30 ۱۱مٹسس دعب نرک لوبق ۱۱تساوخرد یک ۱۱پاک یک رولاف س بناج یک رجات ۱۱اتی ۱۱درک عورش ۱۱نرک ۱۱پاک وک

7.

ان ۱۱وسنم اک ۱۱پاک یک ۱۱ڈی رٹ ۱۱م ۱۱ثنواک ک رولاف

30 ۱۱تلو ۱۱س ۱۱ی ۱۱مٹسس وت د ۱۱تساوخرد یک نرک متخ ۱۱تلو ۱۱سکی ۱۱پاک یک ۱۱ڈی رٹ رولاف بج ۱۱بترم کی ا اگ درک متخ ۱۱م ۱۱ثنم

8.

تامولعم س لاوح ک عفن ک رولاف روا رجات

۱۱ثنبی ۱۱ک یک رجات تامولعم روا ۱۱ی ۱۱ی ۱۱ت ۱۱ی ۱۱ڈی ۱۱پ ۱۱لسلسم تامولعم س لاوح ک عفن ک رولاف روا رجات ۱۱ی ۱۱ی ۱۱ت ۱۱دوجوم ۱۱م ۱۱ثنبی ۱۱ک یک رولاف روا

9.

ان ۱۱ڈی رٹ اک ۱۱نشیمک ۱۱م ۱۱ثنواک ک رجات

۱۱نشپ ۱۱رک ۱۱سبس - ۱۱لمع ۱۱راک ۱۱دوخب کی ان ۱۱ڈی رٹ ۱۱م ۱۱ثنواک ک رجات اک سا روا باسح اک ۱۱نشیمک

روا سٹال 01 0 یف نشی کم ، ڈیڑھ رپ نشی کم ، اتوں عفن یئووک وک رولاف رگا دب ک نو حوسنم رادموراد اک نشی کم - اگوں عمج سیم ٹنواکا ک رجات روا اگ ئاج ایک ءنم ک ٹنواکا ک رجات عفن نشپیری کسبس ک سورس یپاک سکیراف ک وج { ناصقن لم کم / عفن لم کم } رپ جئاتن یتراجت عمج سیم ٹنواکا ک رجات زور رگا دب ک نو ءنم س ٹنواکا ک رولاف نشی کم یلیڈ - وں اوں سیم ینارود تالیطعت زج ی تو

10. انوں چراچ یر / انوں عمج مقر سیم ٹنواکا ک رجات
- ک وج اتکس اورک عمج مقر ئوں ترک لامعتسا وک قیروطیمومع یھب یسک سیم ٹنواکا نپا رجات دب ک نوں لوصو مقر وک ینپمک - ی تکساج یک عیرد ک ایریا ڈروکیس ک ٹئاس بیو یک ینپمک یگ ئاج یدرک ٹڈیرک سیم ٹنواکا ک رجات ی

11. انوں چراچ یر / انوں عمج مقر سیم ٹنواکا ک رولاف
- ک وج اتکس اورک عمج مقر ئوں ترک لامعتسا وک قیروطیمومع یھب یسک سیم ٹنواکا نپا رولاف دب ک نوں لوصو مقر وک ینپمک - ی تکساج یک عیرد ک ایریا ڈروکیس ک ٹئاس بیو یک ینپمک یگ ئاج یدرک ٹڈیرک سیم ٹنواکا ک رولاف ی

12. یئاسرکت تایرامش ک مٹسس یپاک سکیراف
- لماش سیم تایرامش ک مٹسس یپاک سکیراف

1. ینپمک جیپ گنرٹینیام - گنرٹینیام یک سٹنواکا سیم ٹنوبی ک ٹنئالک یک ینپمک اتکسون لقن / سکع اک ٹئاس بیو یک رنٹراپ یسک ک ینپمک ای ٹئاس بیو یک
2. تامولعم یک یٹوکیا روا سنللیب یک تقو ک ٹیڈ پآ رخآ
3. زڈیرٹ یلاح یئوگ یک یپاک س ٹنواکا س رجات روا کتبا س نشپیری کسبس

یئوچلت رولاف ک سی تاج ئک مآرف ئل سا س بناج یک ینپمک تایرامش ک یپاک سکیراف نوں ٹیڈ پآ ک تایرامش ک یھاچ انوں کاردا اک تاب سا وک رولاف روا رجات لاج رگا ب - کس هکر رظن رپ سی تیل تقو اک ٹنھگ 2 ای 1 امومع ک وج ی تکسون ریخت سیم

13. گنزولک راک دوخ یک ڈیڑھ سیم ٹنواکا ک رولاف
1. یراج وت ئاج یئاپ مقر یفاکان ئک ک نرک یپاک یک ڈیڑھ سیم ٹنواکا ک رولاف رگا نشپآ ی سیم ٹنوبی ک ٹنئالک رگا ک بچ اگ ئاج یدرک زولک رپ تمیق دوجوم وک زڈیرٹ سی هکر نپوا وک زڈیرٹ سیم تروص یک نوں یفاکان مقر ک وں یئوگ یک کیچ
 2. یلاح زڈیرٹ یراج وت وں یفاکان مقر ئل ک نید نشی کم وک رجات سیم ٹنواکا ک رولاف رگا یگ یئوچلت زولک رپ تمیق
14. وں رٹسجر رپ مان ک راد تشریبیری ق یسک روا ینپمک ای مان ی کی ٹنواکا اک رولاف روا رجات رگا رپ ٹال یئوگ یک تراجت رگا ک یگوں سی ن بایتسد تلو س یک یپاک سیم سٹنواکا سیا وت وں یئوگ یک ٹیس نشی کم
15. یگ وں سی ینپاک سیم ٹنواکا ک رولاف وں یئوگ زولک یوزج س ج و یک زڈیرٹ فلاحم وج وک زڈیرٹ و
16. مقر یک نشی کم دس ادا رگا ، سی یھب زڈیرٹ میا میا ا یپ وج یل ک زولاف نا ک یپاک سکیراف سی تاج یدرک خوسنم زنشپیری کسبس وت ئاج وں دایز س 5% مک زامک ک مقر یتاذ

7. ابتنا س لواح ک ناصقن یلامتجا / ٹنمٹیس رزولک سڈ کسر
1. قفتم س ٹنمٹیس رزولک سڈ کسر رولاف روا رجات عیرد ک چاردنا سیم مٹسس یپاک سکیراف سی ترک رارقا اک نو

2. لاو بناج یک س بناج یک رجات ک ک کاردا لم کم اک تاب سا وک سٹا ک اترک رارقا اک تاب سا رولاف اتکسو متخ رپ روط لم کم یامرس اک سٹا س زڈیرٹ ماکان
3. 26 ربمن فارگ اریپ ئگ ئک نایب نای ک کاردا اک تاب سا وک سٹا ک اترک رارقا اک تاب سا رولاف تکسو فلتخم س تایرامش نیرت زات تایرامش لاو نو راط یم مٹسس یپاک سکیراف قباطم ک ، سنلیب اتکسو یهب ناصقن اژب یئوک وک رجات س ج وک نو ن ٹیڈ پآ تایرامش اصوصخ - یی اتو راکرد تقو اک سوٹنھگ 2 ای 1 امومع یم ٹیڈ پآ ک تامولعم یرسود روا یٹوکیا
4. س ریخات یم نو ٹیڈ پآ تایرامش ک یٹوکیا روا سنلیب ، عفن ک اترک رارقا اک تاب سا رولاف تامولعم یلاو نو راط یم ٹنپیکی رولاف ک اترک رارقا اک تاب سا رولاف - اتآ مزال کسرکیا باسح اک عفن ک زڈیرٹ ییئگ کی یپاک بناج کی رولاف ک وج یی یتکسو فلتخم س تامولعم نٹا نو ییئگ کی لامعتسا ئل ک ناگل
5. ٹنم 15 ریخات یم نرک سسارپ رڈا یئوک اک مٹسس ک یی ترک رارقا اک تاب سا رجات روا رولاف تروص کی لئسم لکینکیٹ س بناج کی ینپمک - اتکسو ناصقن س سا روا یتکسو دایڈ س رپ تساوخردی کی نرک حوسنم ای لصاح تلو س ک یترک یی ن م ارف تنامض کی تاب سا ینپمک یم اک تاب سا ن ج رجات روا رولاف گ نو ٹیڈ پآ تقورب تایرامش ک یپاک سکیراف ای اگ و لمع تقورب ترک لو بقیهب وک کسرک لسنم ک ریخات سا یم مٹسس یپاک سکیراف یی و یی تھکر کاردا اتکسو ناصقن اک رولاف ای رجات س ج وک کی س ج ک یی

8. زمیلک روا تاغزانت
 1. کی نرک لح لئسم ک مٹسس یپاک سکیراف لیم یا عیرذب هتاس ک ینپمک ل پ رجات روا رولاف گ یی هکر دودحم کت نپا دینش و تفگ مامت لبق س نو لح لئسم روا گ یی رک ششوک
 2. س نو لوصو ک سا وک زمیلک ای تایاکش مامت س لواح ک ماک ک مٹسس یپاک سکیراف ینپمک ئال یی ن روغ ریز وک تایاکش /میلک سیای سکی ینپمک ک بج یگ ئال روغ ریز ردنا ک ند 30 و یی آ یم لمع س ج وکی یمرگرس یتراجت یسک کی رجات یم ٹیکرام سکیراف ک وج یگ
 3. یمومع ووت و ن جرد نای لئسم یئوک رگا روا گ نو لح تحت ک دئاعم سا تاغزانت روا زمیلک مامت اگ ئاج ایکی لح قباطم ک دعاوق

9. نابز
 1. یی زیرگنا نابز دوجوم کی دئاعم سا
 2. م ارف مچرت اک سا یم سونابز رسود والع کی زیرگنا رطاخ کی تلو س کی فراص ینپمک ک بج انرک یناسا یم هجمس ضحم دصقم اک س ج یتکسرک
 3. تروص سا وت ئاج ایپ قرف یم نابز یئگ کی مچرت روا زیرگنا ئو تھجمس وک دئاعم سا رگا یگ ئاج ید وک نابز زیرگنا تیقوف یم