

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 یقیریف س دوجوم روا کسرک لصاح عفن کات 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 ٹیلپ یتراجت رڈیڑٹ اٹسنا وک وچ پورگ سکیراف اٹسنا بلطم اک ینپمک یپاک سکیراف اٹسنا { ٹنملٹیس / نید نیل اک مقرر زڈیڑٹ روا رولاف سیم سجک اترک مٹس مٹسس ی تکرک { 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 ا و رٹسجر اگ ئالک "رجات" اگ رک جنیم ٹنواکا یھب اپا

سیم مٹسس وک وک ا و لم اش 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 ٹئاس بیو یک ینپمک دارم س گنرٹینام شپ سیم نشکیس یپاک سکیراف سیم ٹنبیکی یک رولاف ای رجات روا ٹئاس 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 ٹفاس کیا مٹسس یپاک سکیراف وک لمع مامت ک یپاک نایمرد ک سٹنواکا رٹسجر سیم ینپمک دصقم اک سج ایگ ایانب وک لحارم راک دوخ لیڈ جرد مٹسس یپاک سکیراف - انانب راک دوخ روا نکمم س رابتعا لکی نکیٹ 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 کات ان و بئارکسبس سیم ٹنواکا ک رجات اک رولاف نیکیس گل یھب سیم ٹنواکا ک رولاف زردآ ئگ ئاگل
4. یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف رپ زڈیڑٹ شخب عفن یئگ 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 و ٹڈیرک اک نشیمک سیم ٹنواکا 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 اریپ س بناج یک رولاف ئل ک یپاک یک ڈیڑٹ
9. ان و راط سیم ٹنبیکی یک رولاف روا ان و ٹیڈ پآ اک تامولعم یک ٹنواکا یک رجات

2. وک وک بایتسد ئل ک فراص یھب یسک ک ینپمک سیم ٹنبیکی ٹنئالک مٹسس یپاک سکیراف یپاک سکیراف 6 لکیٹرآ - ل اورک جاردنا اپا رجات ای رولاف روطب سیم مٹسس یپاک سکیراف ک اترک نایب وک دغواق لکی نکیٹ ک مٹسس

3. روا ۽ اتڪس آ س ٻنڃاڻيڪ رڃاٽ سيم ڏيرٿ سڪيرافي وڃ ڪسر ۽ ڊوڇوم سيم مٿس س ڀاڪ سڪيرافي سڪيرافي روا مرافي ٿيل ڀي تراڇاٽ ۽ والڇ ڪ سا ۽ اتڪس ۽ هب سيم ڏيرٿ ۽ ڀاڪ سڪيرافي ۽ اتڪس ۽ ڪسر س ۽ ڇو ڪ صقن سڪيرافي هب سيم مٿس س ڀاڪ

3.

ضئارف و قوقح ڪ ڀنڀمڪ

سيم ٿنم ڀرگي رفا ڪل ٻڀ وڃ ڪ گ ۽ ۽ والڇ ڪ ڻا ڪ وڃ اڱ رڪ نيعت اڪ ضئارف و قوقح ڪ ڀنڀمڪ ۽ ڊئاعم ۽ ڀنڀمڪ ۽ اٽرڪ ماڪ تسرد رورس اڪ ڀنڀمڪ ڪ ۽ ڀرگم - س ۽ ڱ ڪ لوبق ۽ ٽرڪ ڀنڀا ٿنواڪا روا ۽ ڊوڇوم ڱ رڪ لمڪم سايراد ۽ مامت ڀنڀا

1.

ڀاڪ ڪ رڏيرٿ

نڀڪٽنواڪا ڪ رڃاٽ ڪ وڃ ڱ رڪ ڏراڪير وڪ تساوڇرد ڪ نرڪ ڀاڪ وڪ ڏيرٿ ڪ رولاف ڀنڀمڪ س ٿنواڪا ڪ رڃاٽ دعب ٿنم 30 ڪ نرڪ لوبق تساوڇرد س ٻنڃاڻيڪ رڃاٽ روا ڱ ۽ ڱ ڪ ٽل ڪ ڱ سيئاج ۽ عورش ان ۽ ڀاڪ ڏيرٿ سيم ٿنواڪا ڪ رولاف

ڱ رڪ ڀاڪ سيم ٿنواڪا ڪ رولاف س ٿنواڪا ڪ رڃاٽ وڪ ڏيرٿ سوت ڪ وڃ / مٿا ٿلير ڀنڀمڪ ۽ ٽڪس ۽ ڪ سٿنم 2 ريڃاٽ يلامتڇا سيم سڇ

ٿنواڪا ڪ رڃاٽ ۽ ڪ ۽ ٽڪس ۽ يم اڪان ڪ نرڪ ڀاڪ سيم س ۽ ڀنڀا ڪل ڪ مڪ س سٿنم 2 وڪ زردآ ۽ ڪيڪس ۽ ڀاڪ سيم ٿنواڪا ڪ رولاف س

ليدبت لويل ٿفارپ ڪيٿ اي لويل سال پاٿس اڪ ڏيرٿ ڀنڀا سڪ رڃاٽ ڀاڪ سڪيرافي رگا 2 س ڪي ڪ وڃ ڱ ۽ ڀنڀمڪ لمع هب سيم ٿنواڪا ڪ رولاف ڀاڪ سڪيرافي يلیدبت ۽ ٽل ڪ اٽرڪ ۽ اٽرڪ رطا تعاضر ڀنڀا س يلیدبت سا فراص ڱ ل ڀنڀا رڊ اڪ ٿنم

2.

ڏراڪير اڪ ناصقن روا عفن

ڀنڀمڪ س دعب ۽ عورش تراڇاٽ روا دعب ڪ نرڪ لوبق تساوڇرد ڪ ڀاڪ س ٻنڃاڻيڪ رڃاٽ رڃاٽ وڃ ڪ اڱ ۽ اڪ ڏيرٿ ڻا ڪ وڃ ڱ رڪ ڏراڪير وڪ ناصقن روا عفن لاو ۽ سيم ڀنڀا رڊ فلتم ۽ بترم ڪي سيم ٿنم ڪي ڏراڪير ۽ روا س ۽ ڀاڪ سيم ٿنواڪا ڪ رولاف روا ڀنڀا سيم ٿنواڪا اڱ ۽ بايتسد سيم ٿنم ڪي ڪ رڃاٽ روا رولاف ڪ اٽ اڱ ۽ بايتسد

3.

يڇوسنم ڪ نشيريڪس بس ڪ ڀاڪ ڪ ڏيرٿ

سا ڀنڀمڪ ٽل ڪ اٽرڪ تساوڇرد ڪ نرڪ ڇوسنم وڪ تلو ۽ س ڪ ڀاڪ ڪ ڏيرٿ رڃاٽ اي رولاف رگا فلتم س عفن سا عفن الاو ڇاڻيڪ ادا وڪ رولاف روا ڱ رڪ لمع سيم سٿنم 30 رپ تساوڇرد سيم تروص سا ۽ ۽ رطا سيم ٿنم ڪي ڪ رولاف تقو ٽيد تساوڇرد ڪ يڇوسنم ڪ وڃ ۽ اتڪس ۽ ٽل ڪ ٽي ڏي پا ڪ تامولعم اي ۽ ۽ ڱ ڪ ڏيرٿ ڪ سا روا ۽ او ۽ ناصقن ۽ رڃاٽ بڇ ڪ ۽ اتڪس ۽ هب ۽ او ۽ ٽو پاٿس

4.

ڪس ڀنڀا ڪن رڃاٽ ڪ طفحت اڪ مقر ڪ رولاف

مقر س ٿنواڪا ڪ رولاف ۽ ڪ ۽ س ڀنڀا لباڻي سا رڃاٽ ڪ ۽ ٽرڪ م ۽ ارف تنامض ڪ تاب سا ڀنڀمڪ ڪ نڇرام راکرد ٽل ڪ ڀنڀا وڪ ڏيرٿ سڪ رڃاٽ ڪ ۽ ڀنڀمڪ - ڪس اولڪن نارود ڪ نشيريڪس بس اتڪس س ۽ ولڪن هچڪ هب س سيم مقر

5.

يم ۽ ارف ڪ 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 اگج رک لوبق تس اوخرد یک نرک ی پاک یک رولاف

7. یٰۤاَیْنَیْنَپَمَکَ رَگَا ۚ کَ دَرَکَ لَیْدِبَت تَامَوْلَعَم ۚ فَرَطَ کَیْ یَّئُوکَ سَ لَاحَ کَ رَجَات ۚ کَ ۚ یْتَهْکَر قَح ۚ یٰۤیْنَپَمَکَ
نَا رَپَ رَوطَ یَّوْجَ اَیْ لَمَکَم ۚ کَ وِجَ سَیْ ۚ یَکَ مَ ۚ اَرَف تَامَوْلَعَم یَسَیْ اَیَّوْکَ رَکَ هَجَوْبَ نَاجَ نَ رَجَات ۚ کَ رَکَ ثَوْن
سَ بَنَاجَ یَکَ رَجَات رَوَا یَسَکَ ۚ کَ وِجَ سَ تَامَوْلَعَم نَا ۚ سَیْ ۚ یْتَهْکَر تَقْبَاتَم اَیْ یْتَلُجَ یْتَلَمَ سَ تَامَوْلَعَم
مَثَسَسَ یَپَاکَ سَکَیْ رَافَ سَیْمَ سَوْتَرَوْصَ ضَعَبَ کَ سَاجَ اَیْکَ ۚ اَرَمَگَ وِکَ رَوَلَا ف ۚ کَاتَ سَیْ ۚ یَّیْئَگَ یَکَ مَ ۚ اَرَف
سَیْ ۚ یْتِکَ سَاجَ یَکَ ثَوْنَ یْهَبَ سَایْمَ رَگَرَسَ یَکَ رَجَات سَیْمَ

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

کھل پتلول لھک ثنواکا اک فراص سیم یں پنمک وج کک اگ رک نیعت م وک ضئارف و ققوق نأ ک رولاف دئاعم ای
ای ریئو ثفاس اک یں پنمک کک وج کک اتکسرک لصاح دئاف ی س ققوق نأ رولاف - هت جرد سیم ثنمیریگی رف آ
نکمم یں پنمک سیم تروص کی یبارخ کی ریئو ثفاس ای لئسم لکی نیکی ٹی هب یسک - رک مئارف ریئو ڈرا
کسانب ن نکمم ی مئارف کی ققوق مامت ک رولاف

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 ل اوح ک کسر ۛن کم ۛ ک ۛ اتکس ۛ ری رحت دوج ۛ س ل اوح ک کسر ۛ ک ۛ ۛ ۛاچ نپ لاحت بروس ۛ ۛو ک یک کسر س پن اچ یک قی رف رسی ت ۛس ک ای ۛن پم ک ۛ ک ۛن کم

دعائق لکینکیٹ ک مٹس س ی پ اک سکی راف ک اترک لوبق روا اترک رارقا اک تاب سا رول اف اتھکر کاردا ھب اک کسرر کلسنم س نا روا ی گئ ئک نایب سیم 6 لکینکیٹ آ

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 ٹنم جنیم ٹنواکاھتاس ک رجات

رېمېن فارگ اړې پ ۵۰۰ ځل ک سچ اگ رک ټېبار تسار ټارب دوخ ځل ک ټنم جنیم ټنواکا س رجات رولاف
س ل اوح ک م ټس س ی پاک سکی راف رگا ټک ټ اتک ساج ایکی لامعتسا وک تامول عم ټېبار دوخ وم یم 3 5
۵۰۰ ی ټو ټ ن حضاو طئ اړش

5. انرکی پیپاک ڈی رٹ س ٹنواکا کی رجات

- اتکس د س ٹن بی رولاف تساوخرد کی نرکی پاک ڈیڑھ س رجات ک دن سپ ینا رولاف تساوخرد س بناج ک رجات - یگ ئاج کی یه لبوبق س بناج کی رجات ی ی ی ی ی داؤم س نید تساوخرد ک ی پاک کی ڈیڑھ - اگ ئاج و عورش لمع اک ی پاک کی زڈیڑ ردنا ک سٹنم 30 ک ناچ ئک لبوبق ی ی ی ی ی دح دای س دای یئوک کی سٹنواکا ئل

6. یئاسررکت تایرامش ک ثنواکا ک رجات

یئناسلار ارب کت تایرامش 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 لصاص
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 لالوح ک ریخات ٲٲکمم سیم لمع ک ٲٲا ٲٲا
یتولٲ سی ٲٲا ٲٲا س ٲٲنھگ

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

ای ای یگسوں میں ٹنواکا ک رجات بجے گی سوں زولک تقویٰ سُلّا لکلب ڈیئرٹ میں ٹنواکا ک رولاف
ٹیلیپ ریڈیئرٹ اٹسنال والاع ک مامت سا - یگ سوں زولک سسقی رط راک دوخ تحت ک 6 13 ربمن فارگ اریپ
کسرک زولک وک ریڈیئرٹ س دوخ رپ روط نپا وک اگ رک لباق سا وک رولاف مراف

8. یحوسنم یک تلویسئی گ یک لصاح

رگاک گ سیئاج سو حوسنم زڈیرٹ یئگ یکی پاک

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

2. سیم تروص یک نو مقرریم اکان سیم ثنواکا ک رولاف

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۔ ان کے لیے دیکھنا کہ کون سا حصہ کس طرح متاثر ہے اور اسے تھکاتے ہوئے کاموں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ اگرچہ کچھ لوگ ان کے لیے دیکھنا کہ کون سا حصہ کس طرح متاثر ہے اور اسے تھکاتے ہوئے کاموں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ اگرچہ کچھ لوگ ان کے لیے دیکھنا کہ کون سا حصہ کس طرح متاثر ہے اور اسے تھکاتے ہوئے کاموں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

1. یـگـآ س لـا و ح ک ک س ر نـم

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 اترک رارقا یھب اک تاب سا رجات- ۱ اترک

یھب ٲوالع ک سا ناصقن ٲی س بناج یک قیرف رسیٲ یسک ای ینپمک ٲی روا ٲی ٲی ن جرد 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. ھجوب ھجمس یک دواوق لکی نیکیٲ ک مٲسس ٲپاک سکی راف

لمکم اک دواوق لکی نیکیٲ ک مٲسس ٲپاک سکی راف ٲگ ٲک نایب ٲی م 6 ربمن لکیٲ رآ ٲی رجات
ٲ اترک کاردا اک ٲوٲاگا یھب س ناصقن ٲلامتھا س ٲجو یک نا ٲک ٲی روا ٲ اترک رارقا اک ٲھکر کاردا

3. رارقا اک سٲٲیٲس / جرد ک ینپمک

لکی نیکیٲ 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 صھ یٲوٲک ٲی م عف ناک سا ٲی ٲن روا ٲ راد صھ ٲی م ڈی رٲ یسک یک رجات وٲ ٲی ینپمک یگوٲا

4. ٲطبار س رولاف ٲل ک ٲنمجنیم ٲنواکا

ٲل ک سچ ٲ اٲکسرک ٲطبار ٲٲ ٲلئسم یھب یسک ٲل ک ٲنمجنیم ٲنواکا س رولاف ٲسار ٲارب رجات
ٲپاک سکی راف رگا ٲک ٲ اٲکسرک لامعتسا تامولعم ٲطبار تحت ک 3 5 ربمن فارگ اری ٲ ٲی وٲ
ک سوٲنھگ 72 رجات یٲگ یک ٲی ٲنایب ٲ روط حضاو طارش یٲوٲک س بناج یک رجات ٲی م مٲسس
ٲی رگا روا اگوٲا نارود ک ٲی نارود ک نشیری کس ٲس 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 ٲاٲ ٲی م ٲنبیکی ٲنٲالاک روا ٲٲاس بیو یک ینپمک ٲک وچ ٲ اٲاچ وٲ لاماش ٲی م
ٲی ٲکسرک لامعتسا وک ٲلوٲس یک گنرٲی نام ٲل ک باحتنا ک رجات رٲ یھب

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

یک رولاف ٲل ک ٲرک 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 سا ٲ 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 ٲلوٲس یک ٲرک ٲپاک وک ڈی رٲ س مٲسس ٲپاک سکی راف

رگا ٲک یگ ٲاچ وٲا حوسنم ٲلوٲس یک ٲرک ٲپاک وک ڈی رٲ ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف

1. رک لامعتسا نٲب اک "ٲٲارکسبس نآ" ٲی م ٲنبیکی ینٲا رجات
2. رک لامعتسا نٲب اک ٲٲارکسبس نآ" ٲی م ٲنبیکی ینٲا رولاف
3. وٲا فاکان مقرر ٲل ک ٲرک 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 ٲرک ٲپاک وک ڈی رٲ رولاف رگا
اٲکسرک ٲی ٲمتخ ٲلوٲس

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.

دعواق لکی نکیٹ ک مٹس س ی پاک سکی راف

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

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

1. سیم مٹس س ی پاک سکی راف اک رڈی رٹ روا رولاف سیم ثننکیٹ ی ک ی نپمک جاردنا
2. نیقی ریف تحت ک دئاعم سا تامولعم ی -ان و طوفحم اک تامولعم طبار یک رولاف روا رجات گ سیکسرک لامعتسا ئل ک طبار
3. تساوخر د یک رولاف ئل ک ی پاک یک ڈی رٹ
4. اناج ایک حوسنم ای لوبق اک تساوخر د 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 فآ سکی راف
11. ی پاک نئال نآ یک ڈی رٹ سیم ثنواکا ک رولاف س ثنواکا ک رجات
12. تساوخر د یک رولاف ئل ک ی حوسنم یک سورس
13. تساوخر د یک رجات ئل ک ی حوسنم یک سورس
14. ی حوسنم یک تل و س 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 دغب نرک لوبق وک دئاعم دوجوم س بناج یک فراص سیم ثنبنیکی ثنائالک یک ینپمک
طبار ینپا رولاف تقو ک چاردنا - اگ ئاج و لماش سیم مٹسس یپاک سکیراف رولاف روطب
بای تسد وک زولاف نئا ک وج اگ رک مارف {رجنسم بیو روا ربمن نوف ، لیم یا} تامولعم
ی تقو یھب یسک رولاف - اگ و ررک لولاف ی یپاک یک سج ک یگنو
ی لیم گ رولاف ثنبنیکی رولاف دغب ک ناورک چاردنا س بناج یک رولاف - اتکسرک
یگ و بای تسد سیم ثنبنیکی ثنائالک یک

2.

چاردنا اک رجات

۱. و دغب نرک لوبق وک دئاعم دوجوم س بناج یک فراص سیم ثنبنیکی ثنائالک یک ینپمک
طبار ینپا رجات تقو ک چاردنا - اگ ئاج و لماش سیم مٹسس یپاک سکیراف رجات روطب
بای تسد وک زولاف نئا ک وج اگ رک مارف {رجنسم بیو روا ربمن نوف ، لیم یا} تامولعم
ی تقو یھب یسک رجات - اگ و ررک لصاح تل و س یپاک س رجات سا و ک یگنو
رجات ک اگ رک بحتنم مقر یک نشیمک رجات تقو ک چاردنا - اتکسرک لیدبت تامولعم
یگ ئاج یک لماش رپ داینب یک ناورک رپ تراجت شخب عف ن یک رولاف سیم ثنواکا ک
ئل ک رجات ثنبنیکی رجات دغب ک ناورک چاردنا س بناج یک رجات - ک تالی طعت ئاوسام
یگ و بای تسد سیم ثنبنیکی ثنائالک یک ینپمک

4.

تساوخرد یک رولاف ئل ک یپاک یک ڈی رٹ

یک ڈی رٹ اک رجات ئ و ترک باحتنا س رجات س ٹسل گنرٹینام دوجوم سیم ثنبنیکی ینپا رولاف
ک ثنم 30 ک لوبق تساوخرد مٹسس و لرک لوبق تساوخرد ی رجات رگا اگ د تساوخرد یک یپاک
ک رولاف مٹسس و رک ن لوبق تساوخرد ی رجات رگا اگ درک عورش انرک یپاک وک ڈی رٹ ردنا
اگ رک سی ن یپاک ڈی رٹ سیم ثنواکا

5.

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

ک رجات - سی ی و بای تسد سیم ثنبنیکی یک رجات وک رجات سی تساوخرد ی ن یپاک یک ڈی رٹ
درک حوسنم ای لوبق وک تساوخرد سا ردنا ردنا ک سوٹنھگ 72 ک نو لوصو تساوخرد و ک قح ک ساپ
اترک زادنا رطن وک تساوخرد رجات رگا اتکسرک لامعتسا سیم ثنبنیکی نشپ لقعتم ئل ک سج
یگ ئاج و حوسنم دوخ دغب ک سوٹنھگ 72 ی و

6.

انو عورش اک یپاک یک ڈی رٹ سیم ثنواکا ک رولاف

ڈی رٹ ردنا ردنا ک ثنم 30 مٹسس دغب نرک لوبق تساوخرد یک یپاک یک رولاف س بناج یک رجات
اتکسرک عورش انرک یپاک وک

7.

انو حوسنم اک یپاک یک ڈی رٹ سیم ثنواکا ک رولاف

30 تل و س ی مٹسس و د تساوخرد یک نرک متخ تل و س یپاک یک ڈی رٹ رولاف بج بترم کی
اگ درک متخ سیم ثنم

8.

تامولعم س لواح ک عف ن ک رولاف روا رجات

ثنبنیکی یک رجات تامولعم روا سی ی و ثی ڈپآ لسلسم تامولعم س لواح ک عف ن ک رولاف روا رجات
سی ی و دوجوم سیم ثنبنیکی یک رولاف روا

9.

انو ٹڈی رٹ اک نشیمک سیم ثنواکا ک رجات

نشپ یرک سبس - ل مع راک دوخ کی ان و ٹڈی رٹ سیم ثنواکا ک رجات اک سا روا باسح اک نشیمک

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 یارود 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 یگ وں سی ن بایتسد تل وں س یک یپاک سیم سٹنواکا سیا وت وں یئوگ یک ٹیس نشی کم

15. یگ وں سی یپاک سیم ٹنواکا ک رولاف وں یئوچلت 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 ی وچ 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

