

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 وک ڈیڑٹ ینپا ک وک فراص و اک سکیراف اٹسنا روا { اگ ئالک رولاف } ربخاب لمکم لواح ک ناصقن یلامتجا ینکمم اگ { ئالک رجات } هکر دارا اک سا ای یھاچ انورک یپاک

1.

فی رعت

و هتاس هتاس ک مراف ثیلپ یترجات رڈیڑٹ اٹسنا ک وک پورگ سکیراف اٹسنا بلطم اک ینپمک یپاک سکیراف اٹسنا { ثنملثی س / نید نیل اک مقرر زڈیڑٹ روا رولاف یم سج ک اترک مرف مٹسس ی ئل تکسرک { مٹسس

س ضرغ سا ک وک فراص و اک ینپمک یم مٹسس یپاک سکیراف ک وک وک 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 ک وک ا وک رٹسجر اگ ئالک "رجات" اگ رکنیم ثنواکا یھب انپا

یم مٹسس ک وک ا وک لماش س دارا سا یم مٹسس یپاک سکیراف ک وک وک فراص و اک ینپمک دارم س رولاف کسرک لقن یک زلیڈ یک رجات یسک رٹسجر

یم اومع تامولعم س لواح ک نارجات ک وک وک حفص صاخ کیا و اک ثئاس بیو یک ینپمک دارم س گنرٹینام شپ یم نشکیس یپاک سکیراف یم 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 وک ریئو ثفاس کیا مٹسس یپاک سکیراف وک لمع مامت ک یپاک نایمرد ک سٹنواکا رٹسجر یم 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 یم مٹسس یپاک سکیراف
2. جاردنا اک رجات یم مٹسس یپاک سکیراف
3. ک رجات روا کس وک یپاک یک ڈیڑٹ کات ان و بئارکسبس یم ثنواکا ک رجات اک رولاف یسکس گل یھب یم ثنواکا 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 وک ڈیڑٹ اک نشیمک یم 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 زرتیم اریپ س بناج یک رولاف ئل ک یپاک یک ڈیڑٹ
9. ان وک راط یم ثنبی یک رولاف روا ان وک ٹیڈ پآ اک تامولعم یک ثنواکا یک رجات

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

3. روا ۽ اتڪس آ س بناج يڪ رجات سيم ڏيرٿ سڪيراف وچ ڪسر ۽ دوجوم 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 ۽جو يڪ صقن يسڪ ٻه سيم مٿس س يپاڪ

3.

ضئارف و قوقح ڪ ينپمڪ

سيم ٽنم ڀرگيا رفا ڪلپ وچ ڪ گ ۽ ۽والع ڪ نڙا ڪ وچ اگ رڪ نيغت اڪ ضئارف و قوقح ڪ ينپمڪ ۽دئاعم ي ينپمڪ ۽ اترڪ ماڪ تسرد رورس اڪ ينپمڪ ڪ ي رگم - سي ۽ گ ۽ ڪ لوبق ۽ ڪ ترڪ نپوا ٽنواڪا روا ي دوجوم ي گ رڪ لمڪم سايراد ۽مذ مامت ينپا

1.

يپاڪ يڪ رڏيرٿ

نپڪٽنواڪا ڪ رجات ڪ وچ ي گ رڪ ڏراڪير وڪ تساوخردي ڪ نرڪ يپاڪ وڪ ڏيرٿ يڪ رولاف ينپمڪ س ٽنواڪا ڪ رجات دعب ٽنم 30 ڪ نرڪ لوبق تساوخردي س بناج 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 وچ / مٿا ٿ ليئر ينپمڪ ۽ يتڪس ۽ يڪ سٽنم 2 ريخات يلامتحا سيم سج

ٽنواڪا ڪ رجات ۽ ۽ ۽ يتڪس ۽ يم اڪان يڪ نرڪ يپاڪ سيم ۽ ۽ ر نپوا ۽ 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 ڪيا ڪ وچ ي گ ۽ ۽ سيم لمع 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 تساوخردي يڪ يپاڪ س بناج يڪ رجات يڪ رجات وچ ڪ اگ ۽ اڪ ڏيرٿ نڙا ڪ وچ ي گ رڪ ڏراڪير وڪ ناصقن روا عفن لاو ۽ سيم ۽ينارود فلتخم ۽بترم ڪيا سيم ۽ٽنھگ ڪيا ڏراڪير ي روا ۽ يئو ۽ يپاڪ سيم ٽنواڪا ڪ رولاف روا نپوا سيم ٽنواڪا اگ ۽ بايتسد سيم ٽنبيڪ يڪ رجات روا رولاف ڪ ات اگ ۽ بايتسد

3.

يخوسنم يڪ نشيريڪسبس يڪ يپاڪ يڪ ڏيرٿ

سا ينپمڪ وٽ ۽ اترڪ تساوخردي يڪ نرڪ خوسنم وڪ تلو ۽ س يڪ يپاڪ يڪ ڏيرٿ رجات اي رولاف رگا فلتخم س عفن سڻا عفن الاو ۽ ناج ايڪ ادا وڪ رولاف روا ي گ رڪ لمع سيم سٽنم 30 رپ تساوخردي سيم تروص سا ي ۽ ۽ رطا ۽ سيم ٽنبيڪ يڪ رولاف تقو ۽ تيد تساوخردي يڪ يخوسنم ڪ وچ ۽ اتڪس ۽ ۽ ٽي ٽي ڏي پآ ڪ تامولعم اي ۽ يئو ۽ زولڪ ڏيرٿ يڪ سا روا ۽ او ۽ ناصقن ۽ رجات بچ ڪ ۽ اتڪس ۽ ٻه ۽ او ۽ ٽوآ پاٿس

4.

ڪس ۽ن اولڪن رجات ڪ طفحت اڪ مقر يڪ رولاف

مقر س ٽنواڪا ڪ رولاف ۽ ۽ ۽ سيم ۽ن لباقي سا رجات ڪ ۽ يترك م ۽ارف تنامض يڪ تاب سا ينپمڪ يڪ نجرام راکرد ۽ ڪل ڪ نپوا وڪ ڏيرٿ يسڪ رجات ڪ ي ديزم - ڪس اولڪن نارود ڪ نشپيريڪسبس اتڪس سيم ۽ن ولڪن 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 بچ 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 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 مَۚ 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 مَۚ 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 باحت نا 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 نن ۛ طاح اک ۛ وازر ۛ س لواح ک کسر ۛ نکم ۛ ک ۛ اتکس ۛ ری رحت دوجوم س لواح ک کسر ۛ ک ۛ ی
ۛاج نپ لاحت بروس ۛ ۛ وک یک کسر س پنچا یک قیرف رسی ۛ یسک ای ۛ نپمک ۛ ک ۛ نکم

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. طَبَّار س ل ا و ح ک ث ن م ج ن ی م ث ن و اک ا ه ت ا س ک ر ج ا ت

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
سولې ئېلې نوحضاو طئ اړش

5. انرکی پک ڈیڑٹ س ٹنواکا ک رجات

- اتکس د س ٹن بی رولاف تساو خرد کی نرکی پاک ڈیڑھ س رجات ک دن سپ ینا رولاف تساو خرد س بناج ک رجات - یگ ئاج کی یه لبوبق س بناج کی رجات ی ی ی ی ی داؤم س نید تساو خرد ک ی پاک کی ڈیڑھ - اگ ئاج و عورش لمع اک ی پاک کی زڈیڑدنا 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 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 لصال
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 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

رگاہ ک گ سیئاج سو حوسنم زڈیرٹ یئگ ی ک ی پاک

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

2. سیم ترویص یک نو مقرریم اکان سیم ٹنواکا 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۔ اس کے علاوہ، گردن کے پیچھے کی ہڈیوں پر بھی بوجھ پڑتا ہے۔ اگرچہ گردن کی ہڈیوں پر بوجھ زیادہ نہیں ہے، لیکن گردن کی ہڈیوں کی جگہ پر ہونے والی حرکتیں، جیسے سر کی حرکتیں، گردن کی ہڈیوں پر بوجھ ڈالتی ہیں۔

1. یٰگآ س لاوح ک کسر ینکم

رارقا اک نوٲ ربخاب لم کم س تروص ٲنکم یک کسر یئگ یک نایب می 7 ربمن قش ٲی رجات ٲ
تامولعم لم کم س لواح ک ٲوتروص عقوتم یک ناصقن ٲک ٲ اترک رارقا یھب اک تاب سا رجات- ٲ اترک

یھب ٲوالع ک سا ناصقن ٲی س بناج یک قیری 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. هجوب هجمس یک دعاوق لکی نکیت ک مٲسس ٲپاک سکی راف

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

3. رارقا اک سٲٲیٲس / جرد ک ینپمک

لکی نکیت اک مٲسس ٲپاک سکی راف ینپمک ٲحت ک ٲدئاعم سا ٲک ٲ اترک رارقا اک ٲاب سا رجات
ٲ راد ٲمذ یک لاحتروص ٲتراجٲ یسک ٲلاو ٲوٲ ٲی م ٲنواکا یک رجات ٲک بچ یگ ٲانب ٲنیقی یک لمع
ٲ صٲ یٲوٲک ٲی م عف ناک سا ٲی ٲن روا ٲ راد صٲ 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 ٲحت ک 3 5 ربمن فارگ اری ٲ ٲی وٲ
ک سوٲنهگ 72 رجات یٲگ یک ٲی ٲن نایب ٲ روط حضاو ٲارش 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 مٲخ ٲی نارود

5. گنرٲی نام روا تامولعم

گنرٲی نام س لمع راک دوخ کی ا ٲنواکا اک سا دعب ک چاردنا ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف ک رجات
یسک رولاف - ٲ اٲوٲا ٲاٲ ٲی م ٲن بیکی ٲنئالک روا ٲئاس بیو یک ینپمک ٲک وچ ٲ اٲاچوٲا لماش 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 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 ٲلوٲس یک نرک ٲپاک وک ڈی رٲ س مٲسس ٲپاک سکی راف

رگا ٲک یگ ٲاچوٲا حوسنم ٲلوٲس یک نرک ٲپاک وک ڈی رٲ ٲی م مٲسس ٲپاک سکی راف

1. رک لامعتسا نٲب اک "ٲئارکسبس نآ" ٲی م ٲن بیکی ینٲا رجات
2. رک لامعتسا نٲب اک ٲئارکسبس نآ" ٲی م ٲن بیکی ینٲا رولاف
3. ٲی فاکان مقرر ٲل ک نرک ادا نشیمک وک رجات ٲی م ٲنواکا ک رولاف
4. وک ٲنمٲراٲی ڈی 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 وٲ ٲاٲرک انماس اک ناصقن ٲ نرک ٲپاک وک ڈی رٲ رولاف رگا
اٲکسرک ٲی مٲخ ٲلوٲس

8. ییگی ادا یک نشیمک وک رجات

قش یک دئاعم سا وت و او سیم یناررد ک تلوس س زڈی رٹ ئگ یک ی پاک ک و و او عفن وک رولاف رگا
 وچ یگ ئاج و عمچ نشیم 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 نوا روا دادعت یک لحارم راک دوخ دعاوق لکی نکیت ک مٹس س ی پاک سکی راف
 یک سچ اگ و ایک نایب س ی و و ایگ ک و س ی تھکر کاردا اک لئسم لکی نکیت یھب یسک رولاف روا رجات -
 ی تکس و ی بارخ 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 ثنوبی ثنئالک یک ینپمک
 چاردنا

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 وچ ڈراکیر اک ص س عفن س بناج یک رولاف
10. روا زڈنی کی و ک وچ ڈراکیر اک نشیمک یلیڈ یلاو ناج یک ادا وک رجات س بناج یک رولاف
 ر ک ٹ س ڈ فآ سکی راف

11. ی پاک نئال نآ 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 تل و س ی پاک یک ڈی رٹ سیم ثنواکا یک رولاف س ثنواکا ک رجات \
15. ک رجات روا ٹسل گنرثینام ک وچ 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.

چاردنا

1. چاردنا اک رولاف

۱. و دغب نرک لوبق وک دئاعم دوجوم س بناج یک فراص سیم ثنبنیکی ثنائالک یک ینپمک
 طیارنپا 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 رولاف 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
 طیار 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 مقرر یک نشیم رجات تقو ک چاردنا - اتکسرک لیدبت تامولعم
 یگ ئاج یک لماش رپ داینب یک نازور رپ تراجت شخب عفن ر 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
 اتکسرک زادن 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
 اتی درک 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 عفن ک رولاف روا رجات

ثنبنیکی یک رجات تامولعم روا سی ی و ثیڈ پآ لسلسم تامولعم س لواح ک عفن ک رولاف روا رجات
 سی ی و دوجوم سیم ثنبنیکی یک رولاف روا

9.

انو ٹڈی رٹ اک نشیم سیم ثنواکا ک رجات

نشپ یرک سبس - لمع 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 پآرخآ
3. زڈیڑھ یلاح یئوگ یک یپاک س ٹنواکا س رجات روا کتبا س نشپیری کسبس

یئوچلت رولاف ک سی تاج ئک مءارف 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 زڈیڑھ سی هکر نپوا وک زڈیڑھ سیم تروص یک نوں یفاکان مقر ک وں یئوگ یک کیچ
 2. یلاح زڈیڑھ 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 یپاک سیم ٹنواکا ک رولاف وں یئوگ زولک یوزج س ج و یک زڈیڑھ فلاحم وج وک زڈیڑھ و
16. مقر یک نشی کم دس ادا رگا ، سی یھب زڈیڑھ 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. ابتناس 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 کک کاردا لم کم اک تاب سا وک سٹا کک اترک رارقا اک تاب سا رولاف اتکسو متخ رپ روط لم کم یامرس اک سٹا س زڈی رت ماکان
3. 26 ربمن فارگ اریپ ئگ ئک نایب نای کک کاردا اک تاب سا وک سٹا کک اترک رارقا اک تاب سا رولاف تکسو فلتخ م 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 سوٹن هگ 2 ای 1 امومع یم ٹیڈ پآ ک تامولعم یرسود روا یئوک یا
4. س ریخات یم نو ٹیڈ پآ تایرامش ک یئوک یا روا سنلیب ، عف ن کک اترک رارقا اک تاب سا رولاف تامولعم یلاو نو راط یم ٹن بیکی رولاف کک اترک رارقا اک تاب سا رولاف - اتآ مزال کسرکیا باسح اک عف ن ک زڈی رت یی ئگ یک یپاک بناج یک رولاف کک وچ یی ی تکسو فلتخ م س تامولعم نٹا نو یی ئگ یک لامعتسا ئل ک ناگل
5. ٹنم 15 ریخات یم نرک سسارپ رڈا یئوک اک مٹسس کک یی ترک رارقا اک تاب سا رجات روا رولاف تروص یک لئسم لکینکی ٹ س بناج یک ینپمک - اتکسو ناصقن س سا روا ی تکسو دایڈ س رپ تساوخرد یک نرک حوسنم ای لصاح تلو س کک یترک یی ن م ارف تنامض یک 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 لوبق یهب وک کسرک لسنم ک ریخات سا یم مٹسس یپاک سکیراف یی و یی تهکر کاردا اتکسو ناصقن اک رولاف ای رجات س ج وک یک س ج کک یی

8. زمیلک روا تاغزانت
 1. یک نرک لح لئسم ک مٹسس یپاک سکیراف لیم یا عی رذب 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 لاوح ک ماک ک مٹسس یپاک سکیراف ینپمک ئال یی ن روغ ریز وک تایاکش /میلک سیای سکی ینپمک ک بچ یگ ئال روغ ریز ردنا ک ند 30 و یی آ یم لمع س ج وک یک یمرگرس یتراجت یسک یک رجات یم ٹیکرام سکیراف کک وچ 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 ایک لح قباطم ک دعاوق

9. نابز
 1. یی زیرگنا نابز دوجوم یک دئاعم سا
 2. م ارف مچرت اک سا یم سونابز رسود ووالع ک یی زیرگنا رطاخ یک تلو س یک فراص ینپمک کک بچ انرک یناسا یم هجمس ضحم دصقم اک س ج ی تکسرک
 3. تروص سا وت ئاج ایپ قرف یم نابز یئگ یک مچرت روا یی زیرگنا ئو تهجمس وک دئاعم سا رگا یگ ئاج ید وک نابز یی زیرگنا تیقوف یم