

مزاوول



سکیڈنا

یدیاب:

ے ڈ Fun-، ٹف ے مان زور، رڈنلیک CG، لوم عم اک ے نازور، ے ناگچنپ زامن
ظفحت، گنٹوو، ٹلٹم ے مان، باس تحا، ے زئاج راموط 7، تاعوضوم

تاروصت CG

(نورک) تاروصت عفانم یئوک. روصت سٹسج، تاروصت ددشت یئوک
نیچ اقب، تاروصت (زبس) تایلوحام ے لسلس اک یدب، تاروصت یشاعم
(NA.tm.) ماطتنا اک تقو

ے ئے ئے ک یئالھب ی ک ناسنا عون ینب روا لالج اک ادخ 1

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD

1 GOD 1 FAITH 1 Church

Universe
Custodian
Guardians

Law-Giver Manifest

۱۔ اہر رک راطت نا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن یلیڈ

فاص ۷ھجم ۷ن قلاخ ۷ک تانئاک تروص بوخ۔ دایزےس بس ، ادخ 1 زیزع
لارکس رپ روط ۷ک امن۔ 7 دم لامعتسا اک۔ تسانش روا تقفش



اک سود ازس یک یدب روا تظافح یک تاقی لخت یک پآ ۷ن ۷م

۷ب۔ ان پ ، کوھب ان اھک وک نی کسم روا روزم۔ دن امس پ ، لمح۔ نافصنم ریغ
:ؤاچ و۔ ڑھک ۷ئل ۷ک۔ سک رامی ب مارا روا رھگ

۷ئل ۷ک جآ پآ سوتسرپرس کش کربا تانئاک ، 1GOD، 1FAITH، 1Church،
۔ یرکش

(مان ۷نئیس 1) نی ڈراگ۔ ظفاحم رادافو۔ تسانش۔ دایزےس بس وک پآ
۷ھچا ۷ک ناسنا عون ینب روا ادخ 1 ۷ئل ۷ک امع یک

۔ گج یھب یسک حرط یک پآ ۷م پورگ ای ۷لیکا ، صرح۔ رمزور ۷ک لومعم۔ نازور اعد۔ ۷
ی۔ ھڑپ ۷م عامتجا ۷۔ اتاج ایک انماس رک دنب ۷ی ھکنآ جروس یئوہ یتھڑب ، ۷م



زامن ایک ادا۔ یرکش

فرط یک ماغی پی نیرت۔ زات وک پآ قلاخ اک تانئاک تروص بوخ۔ دایزےس بس ، ادخ 1 زیزع
۔ یرکش اک پآ ۷ئل ۷ک یم۔ ارف ھجم ھتاس ۷ک ۷لاو ۷ن۔ ۷ک ۷ناھک روا ۷نی پ یلیڈ ۷س



۔ دایزےس بس وک پآ کوھب روا ۷۔ اتکس اج اشخ ب ساپ تیذا ۷ھجم زور۔ ۷م
یک ۷نرک انوہ عایشا یلاو قحتسم ننس درد تسانش۔ دایزےس بس وک پآ
(مان ۷نئیس 1) یرکش وک

۷ھچا ۷ک ناسنا عون ینب روا ادخ 1 ۷ئل ۷ک امع یک

! یرکش لامعتسا اک اعد سا ۷ل۔ پ ڈی ف۔ ۷



۷۔ ترورض یک ۷نرک ۷۔ عوضوم رنڈ کی ۷زور ۷تف۔ ۷

Day1: ۷ایز بس؛ Day2: یرٹ لوپ؛ Day3: ۷ی اپنتس؛

؛ ادغ یردنم مس؛ Day5: پناس؛ ۷تف۔ طسو

۔ سوژیک ۷ڈ حیرفت؛ چیب ، ۷ویم راد یرگ؛ رخآ ۷ک ۷تف۔



تی فورصم یک - نازور

لے لاون آ روا (تظافح یک مسج یناسنا) 2 بوجوے۔ یرورضے ئلے کے نرک اروپا لومعم اک - نازور A ہے۔ سالگ کی اک یناپ رٹلف اڈنھٹ سے کے لہ، وھٹا بے ئاج وہ رایتے ئلے کے نرک انماس اک بوجنلیچ (بیقشم) ٹف یلیڈا سیا، اناج ٹلئواٹ کیچ 'زاس بے بوجنم' کے پآ بے وُاج وہ رایت، اتشان، وک وھتہ روا بے رچ ش او، 'زامن بے موی' تدابع 'یکپا وہ ریخ ادخ 1' سے اتکس وہ بے ند اھچا کی، 'بے رایتے ئلے کے بوجنلیچ کے پآ ہا۔ یرک

ن کی روا یئافص' بے رصحنم رپ پآ قولخم روا سوگول یرسود مامت نکیل، سیم لومعم اک - نازور A ہے۔ یئوھد ہتہ لہ لہ پ سے ڈیف رہ روا دعب کے رود ٹلئواٹ رہ۔ 'سی لماش سیم بے نالھک انھک فرص 5 سیم ند کی۔ وھد وک مسج بے لہ پ سے بے نوس روا شرب تناد۔ سیل وھد بے رچ لہ پ سے ڈیف رہ انالھک انھک راب:

کے لہ ہتہ اس کے ڈیف رہ۔ 'انھک اک تار، اتشان ند موحرم بے نالھک کے بے پود، اتشان زور یئادتہا، اتشان' بے سالگ کی اک یناپ رٹلف اڈنھٹ سے

بے یرکش اک زامن مت: شتسرپ مت بے لہ پ سے بے نالھک رہ! ٹون

؛ سبب: 1 ند رپ روط کے لائم: بے یرورض یک بے نرک بے عوضوم بے نالھک کی ند رہ

؛ ادغ یردنم س: Day5 ؛ پناس: بے تفسہ - ڈم ؛ سی پنتس: Day3 ؛ یرٹلوپ: Day2 ؛

۔ سوژیکی: بے ڈحیرفت ؛ چب روا بے ویم راد یرک: رخآ - بے تفسہ

یعونصم، بارش، عایشا یلاو رامی کے بے نچ بے س بچ بے نالھک انھک (GM) بے دش میمرت کاروخ یتا ینیچ (رگوش، زوکولگ) کے fructose، رنٹیسوس ڈیٹینوبراک، ڈوف ٹساف اھٹیم، نیکنم، انکیچ ... بے نالھک رایت رنٹیسوس، میڈوس، الوک، نیفیک، بارش: لامعتسا تابورشم



لماش' رک بے طان کے بے نوبہ اھچا بے لماش یھب بے دازس یک یدب روا بے لراج ای اک اھچا' لومعم اک - نازور A ہے۔ یٹنویمک، سوگول درگ درا کے پآ، وہ یک مسق بے ئلے کے نرک بے ن سیم۔ سوئی اوراک مڈنیر' ناب رہ بے۔ ادخ 1 ... وک نکسم، تاقولخم یرسود امنر' نشور الاو بے نرک اطع نوناق' ازس وک لامعتسا رہ وک یدب بے اترک تبجم سوئی اوراک بیترت بے ناب رہ۔ رپ روط کے

! یدب چیکی! وہ اھچا! سی بے رآ رپ ماتتخا کے 1000 لاس کے 'یئارب'

؛ 'سیئاکس & دیزم' بے نرک، 'قالطا اک ملع روا لصاح بے لطا' endeavor ی دیفم کی سی بے ر اھڑپ رزگ رپ experiences یگدنز، انھکیسی۔ لقتنم رپ 'تابرحت کے یگدنز' ہتہ اس کے اقب روا نکسم یم اقم یک سوئی تاج رپ سبب یرگرس سی۔ یگدنز نوابنم ادخ 1 یرورض بے ل کے ہتہ اس کے بے نید باوج قالطا اک ملع روا بے نرک لصاح سیم شالت یک۔ سی بے ترک ددم سیم 'گن بے مہ' اتلاوس کے رپ ند کے تمایق 'ادخ 1' بے یتلم ددم سیم

'دین ہے' یقاب یزکرم ہے۔ ترورض یکے ئلے کے تحص یھچا روا اقب ٹسیر انرک ہی۔ کچ رزگ سے دع ب کے یئافص روا ڈیفے ٹنہگ 1 ہے۔ اتوہ متخ لومعم اک۔ نرم زور کیا دین رپ روط نکمم رپ روط کے مورڈیب ئلے کے نرک لصاح دین دابآوک۔ مارا: 'زامن دین' تدابع ہے۔ چ نکمم ہی ویفرک اک تار ہے۔ یرورض یگدوجوم ریغ یک روش ینوری روا ینوردنا ہے۔ یرورض انوہ۔ ایس 'رئاش' ہے۔ اتان ب 'ذفان' ویفرک اک تار'۔

کے ints چیا

یمزال (یڑھگ Pagan- ے ٹنہگ 24، ے ٹنہگ 6-22) ویفرک اک تارے ٹنہگ 7 کی اے کے ٹنہگ 14-21 کے یگدنز یک تالگنج روا یگدولآ، یمک ہی م consump- tion یئانوت، تحص یھچا ہے۔ یک برضے نرک مک وک تگال یک نرک تموکح، یمک ہی مئارج ہے۔ ئلے کے یمک ہی م طفحت یئازفا۔ لوصوح

تظافح . (روشیر یعونصم یئوک) نپ 'سابل یظافح' بسانم۔ شیمہ بچ اج رہاب رہاب humanbody سے یگدولآ روا یرامیب، اوہ و پآ (ٹف، دلج، بولاب، بوھکنآ) انرک ہے۔ trashy تینایرع

سے یزیت ینتک اتارہود۔ دایز سے۔ دایز بچ رک سنسی نماک لامعتسا ٹف۔ نازور کے پآ سے سا ہے۔ سہن دنم۔ دئاف۔ ن یلگا روا شزرو ند 1 ہے۔ ئلے کے نچنپ کت ہے۔ ہکر ٹف ہی ہے۔ مسج



ن وک پآ لورٹنک 'تقو' تقوے ترک لامعتسا زاس۔ بوضنم کے پآ ہی م۔ علطم ای ماک یئاسنا ہے۔ سہن ئلے کے نرک اج ایک لامعتسا ئلے کے نرک یدلج گول تقو! وود ہے۔ سہن نئازڈئے ل دلج مسج

روا ہے۔ اتاج اھجمس رود سے یس تہب زور رہ اک تالایخ۔ وودے نوہ۔ ن ئے اج وہ متخ ای لوھب تالایخ نیرتہب ہے۔ سہن اھکل ہےچین ای ایک ڈراکیر ملاس ہے۔ امر اج ایک سو۔ چو۔ وھک ای لوھب رپ روط یروف ہے۔ ہی۔ وھک

کب ٹون کیا ہے۔ دامتعا لباقان تشاد دای ہے۔ اتآ ئلے کے شرورپ یک تالایخ ئے روا طفحت۔ ہی راوہتفہ! ئےچب سے سا بچ ہے۔ اترک رایت لایخ کیا روا رڈراکیر ہتاس کے پآ ای (راکانجوی) یریکی اتالایخ کے پآ لئاف

ھچک . (ہے اھچا بوتفہ 4 رہ) رپ روط کے نئی۔ زئاج اک تالایخ کے پآ وک پآ۔ ہی۔ زئاج اک تالایخ کے پآ ای ہا تایرطن ضعب۔ عئاض ہی۔ نا۔ ہی۔ سہن لباق کے یسنناھپ رپ نرک سو۔ اگ زپ ہی۔ سہن تمیق یئوک 'لاعف'، ہا، 'دع' ای، 'لاعف': لئاف وک نا، ہی۔ ہکر نا، ہی۔ ےتیدیئاکد دیفم ہی۔ خیرات یک دعب یسک ہے لئاف

یئٹ لایخ وک تالایخ۔ قلعتم۔ ہی۔ چوس ہی۔ راب کے سا۔ یرک کاپ وک لایخ سا ہی۔ ہا! وھٹا لایخ کیا۔ ہی۔ ششوک یک نرک شالت وک زیچ ہی۔ سک اتھکر تقباطم ہتاس کے لایخ سا ای۔ ہاشم: چرسیر اسیا ہے۔ رایت ئلے کے ئےچ ای وکال رپ لایخ نے پآ بچ ہی۔ لایخ کے پآ۔ تاقیقحت یک تاناکم اونوک مامت۔ ہی۔ لایخ لایخ نھد کیھٹ، مارا۔ ہی۔ نرک

رڈن لیک نی ڈراگ کش کربا

1. ام راس

W1	1	2	3	4	5	6	7	FW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	F
W3	1	2	3	4	5	6	7	CW3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	FW4	1	2	3	4	5	6	7	رٹی 67

2. ام جروس

3. ام یرکرم

W1	1	2	3	4	5	6	7	CW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	FW3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	رٹی 67 W4	1	2	3	4	5	6	7	F

4. ام سن یو

5. ام نی مز

W1	1	2	3	4	5	6	7	CW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	CW3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	FW4	1	2	3	4	5	6	7	F

6. ام نوم

7. ام خیرم

W1	1	2	3	4	5	6	7	CW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	CW3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	FW4	1	2	3	4	5	6	7	F

8. ام یرتشم

9. ام لجز

W1	1	2	3	4	5	6	7	CW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	CW3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	FW4	1	2	3	4	5	6	7	F

10. ام سن یروی

11. ام نوچ پی ن

W1	1	2	3	4	5	6	7	CW1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	FW2	1	2	3	4	5	6	7	F
W3	1	2	3	4	5	6	7	CW3	1	2	3	4	5	6	7	C
W4	1	2	3	4	5	6	7	FW4	1	2	3	4	5	6	7	F

12. ام وٹولپ

13. ام نی سم ی سم ش

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	حس ف 1
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	لاس کے Quattro
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	حس ف - 2 Quattro
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	

14. ام حس ف

سوقشم (ٹف یلیڈ)

حبص رہے۔ یرورض انرک سی۔ صح اک لوم عم اک۔ نازور، تحص یھچا کیا سوقشم یلیڈ
یک غامد، نوخ نارود، دوبہب ڈنوار لآ۔ فاضا سیم سوقشم یلیڈ۔ سی۔ سر رک لم کم وک
ماظن یتع فادم، یدامتعا دوخ، toning سوهٹ پ، ش۔ اوخ mating، ماض۔ نا لمع کاروخ، سویمرگرس
مامت۔ انامھک رپ لکٹا، کہ، عوکر، بمڈ، میرف۔ زاورد، یکچ نوپ، بنیس: سی۔ سوقشم 7۔ کرحم کے
سی۔ یئل کے ن سوہنا سی۔ سر رک راب راب سو سوقشم 7

نماک لامعتسا 21۔ رپ یزی تینت کے یئل کے نچ نہپ کت اتار۔ ود۔ دایزے سے دایز عورش ہتاس کے ناربہد 1
21۔ دنم۔ دئیاف رارصا ہتاس کے ن۔ اتاج ایاربہد۔ نازور۔ فاضا یئل کے نرک۔ دایزے سے دایز یک سنس
سوئی۔ اربگ یک لد سیم سوقشم متخ اسیا راب 3 سا۔ سی۔ دنم۔ دئیاف۔ ن شزرو لگا روا ند 1 شزرو اتار۔ ود
رم زور یک پآ۔ دعبے ژھک سناس روا۔ داتسیاے تڑوھچ سناس یئل کے نرک۔ دایزے سے دایز دعب کے ساے سے
یدامتعا دوخ مک، زادنارظن لک یئل کے مسچ، سی۔ شزرو! ٹون۔ سی۔ ہکر یراج ہتاس کے قباطم کے لوم عم
...۔ یناشن کیا یک یس لآ

سپاوبے نوھچ وک بنیس کے سوهٹوگنا (لکش یٹ) یژھک یقفا اکھچ۔ جلسا، اہمل وک شرف: 1 شزرو ٹسیچ
سیرک لقتنم۔ جلسا وہ نکم کت ساج رپ روط کے
لقتنم۔ جلسا وک نشیزوپ اکھچ لصا رھپ۔ (سے سی۔ کلھچ)
! (دایزے سے دایز 21) سی۔ اربہد

ارپ۔ (لکش یٹ) فقوم یئل۔ ہڑب hori- zontal عقوم وک لزنم۔ جلسا، دق: 2 شزرو یکچ نوپ
عورش خر تمس یک یژھک۔ سیرک زوکر۔ جوت رظن۔ طقن۔ نپا رپ۔ طقن کیا یس کت سار
ینتج۔ زوکر۔ جوت رپ۔ طقن نژو کت انوھک سے سا پآ سوتوق مسچ خر۔ (سی۔ اڈا سے سی۔ اڈا) سیرک
یہب وج۔ اتآ کے 1st۔ طقن کے ژوم 21 ای انآ رکچ۔ سی۔ ہکر خر۔ نرک refocusing وہ نکم یدلج
یئادتبا! ٹون۔ نلچ مدق دنچ steadying وک پآ۔ نپا سے سوی۔ اربگ یک لد سناس۔ سی۔ ہکر رک عوجرے سے
اتیدی رک۔ دایزے سے دایز عورش ہتاس کے فاضا سیم 21 سے یراب 1 یرامیب بایتحص ای
ہے۔

کے نرک ور۔ شیمی۔ تقوے ترک عورش انرک سوسجم رکچ، ہابتن

ہتاس کے سوی۔ نہک۔ والع کے یئازوچ یک پہ سؤاپ کے فرط یک رپوا ژوم رپ۔ یواز حیحص: 3 میرف۔ زاورد
پآ سوی۔ نہک سیرپ فالخ کے فارطا کے میرف۔ زاورد۔ (لکش لوشرت، 90°) ازھک اھدیسی سیم میرف۔ زاورد لھک
رپ روط ساسکی۔ یئاسر یک یگدی شک، (رامش 10) دقنم کت سوسجم یگدی شک نایمرد کے ڈیل بے ہدنک کے
(رامش 3) زکپ، دعب کے نرک یراج یگدی شک سناس یئرڈ کے کان۔ نرھب سوزھپ۔ ہپ کے نرک۔ دایزے سے دایز
بے تڑوھچ سناس یئرڈ کے ن۔ م۔ یئل کے نرک۔ دایزے سے دایز۔ ست۔ آ۔ ست۔ آ۔ رھپ

پآ۔ سیرک۔ ن۔ لامعتسا کے 2 dumbbells، SHE (2KG)، (4KG)۔ اتاج ایک لامعتسا۔ و dumbbell سے 1: 4 شزرو بمڈ
بے ژھک۔ ژھک ہتاس کے انماس اک کے گآ سوی۔ نہک۔ والع کے یئازوچ یک پہ سؤاپ وک سویلیتہ۔ فارطا کے
واھٹا یک dumbbell سے ہتالہ سی۔ اڈا

(90 °) ے نڈوم ینہک ینپا ےک کت بچ ے ے رپ ے واز حیح ص وزاب
عورش ، (رامش 3) اہٹا dumbbell ے س بناچ ژک پ ے ھدنک ژوچن ےک bicep ، ےت ےت ےت ےت ےت ےت
ہتالہ ےئیاد . (1-7) ے نارہد ، ےک dumbbell ے لچن ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
(1-7) ے نارہد ، ےرک لیدبت وک



یژوہٹ . اھکر فالخ ےک ژتوچروا ےتو بضم سوہتالہ ، انکیٹ رپ مسج ےژھک prayermat کی ا: 5 شزرو وک
رپ روط ےک ےگ ےئیاج ساپ ےک سا کت ساج ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
وک سا ےتو ےتھکر مئاق رپ سوہلوک ہتالہ ےنپا وہ نکمم کت ساج ےم تقوی ے کی ا ، پٹ رس ساپا
وچ وہ ساپا

! (ہدای ےت ےت 21) ےئیاد

ےچین فالخ ےک مسج ، ٹوہج ٹیل ف رپ ہٹپی ےک پآ (تظافح ےت ےت) رپ prayermat کی ا: 6 شزرو اٹناک
مسج ےک سوروجھک ےحل سا عیسوت اکھج فرط یریم رس ےگ ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
رس ےگ ےت ےتوہج وک ےنسی ےم تقوی ے اہٹا سورپی ےنپا یژوہٹ ، ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
(رس) ےئیاج آ ساپا ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ، (رامش 3) دقعنم (90 °) ےدومع ، ےہدی سا ےنٹھگ اکھج فرط یریم
(ہدای ےت ےت 21) ےئیاد ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت

رک عیسوت ےچین ، ہٹپی ینپا (تظافح ےت ےت) رپ prayermat کی ا: 7 exercise یا انامھگ رپ لکنا
ےک کت سالی . چٹ ڈنک ژتوچروا سا لے ےنٹھگ اکھج ےہا . ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
ےئیاب ےنوہج ےئیاج رپ ےتو ےتھکر مرف سوروجھک رپ سونٹھگ اڈنک ےئیاج وک قح وھج ےئیاج .
ٹف ےنازور! ورک 21 . ےتنگ اڈنک ےئیاب ےت ےت اڈنک ےئیاب روا ےئیاد ےئیاد . اڈنک سونٹھگ ےک ےنرک
اڈنٹ ینپا رٹل ف ےت ےت ےت ےت (0.2) سا لگ کی ا . دعب ےک ےنرک لمکم

ےیقشم تقواک تار

ےناچ رپ ٹلٹاوت) ےئیاج انرک لصاح وک پآ ےت تاب ماع انوہ اتوس 2 ہتاس ےک ےتقوی کی ا ےم نایمرد سا
سوقشم لید ےچردنم روا ےت ےت پی ینپا ہچک ، رپ ےنآ ساپا وک ہٹپی رپ ےرانک ےک رتسب ، (... ےت ےت ےک
ےت ررک ےک رپ ہٹپی ےت
ےت ےت ےت رپ شزرو فلٹخم کی ا راب ےت لصاح وک پآ . (ےت)

سوہتالہ ےس رپ . ےک سوہتالہ ےنپا فالخ ےک ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
مارا ، . (ےت ےت ، سو سجم فانت ےم سوہاب ےک پآ) دقعنم ڈنکی سا 7 ، ےریاظ سونٹھگ ، ےنطاب
ےتھم لامعتسا سوت لاج فلٹخم * . وس ےت کی ہٹ ، ٹیل ، ےل ینپا ٹنوہگ ، اتارہود ےتو ، سانس کی ا

ےریاظ ےتھم ےس رپ ےت گج ےک نا فالخ ےک ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت
ےت ےت ےت رپ شزرو ےک 2nd : ےتھم ےس رپ ےت گج ےک نا فالخ ےک ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت ےت

سے کی ہٹ، ٹیل، بیل، پناپ ٹن وہگ، اتارہود یئوک، سناس کی مارا، . (ٹیپ، یگناٹ، یگدی شک سیم سوہاب
سویلی ہتہ ٹیل فلام عتسا سوتلاح فل تخم * وس

3rd یراب کی ہتہ سیئاب نے نژوم سالیگنا فرط کی رپوا، رپ حطس کی نے نیسی (90%) سوہاب وکھج: **شزرو کی**
سویلیگنا کی (پا) دقنم ڈنکی سی 7 وچ سی ہتہ سیم تمس فل اخم، با، سالیگنا گنت کے interlock
ٹیل، بیل، پناپ ٹن وہگ، اتارہود یئوک، سناس کی مارا، . (نے نیسی، وزاب، سوسحم یگدی شک سیم
وس سے کی ہٹ

4th سیئاد سیم یہٹم ہے یراب کی سوڈراو پا ہتہ سیئاب رپ حطس کی نے نیسی (90%) سوہاب وکھج: **شزرو کی**
7، سیہکر یہٹم سیم سیرپ ہتہ سیم ہتہ فرط کی رپوا یلہک سیرپ تقویہ ہے چینی ہے یراب کی ہتہ
sequen س رویر . سیہکر یئاب ڈنکی سی
(نے نیسی، ندرگ، وزاب، سوسحم یگدی شک سیم ہتہ کے پا) دقنم ڈنکی سی 7، یوسی ع -
ہے اتاج ایارہود یئوک . وس سے کی ہٹ بیل ٹن وہگ روا سناس کی اکا ٹوہج پناپ ہے چینی، فاج وہ نوکس رپ

سیہکر رپ سونٹہگ ہتہ: نہ فاضا اک قشم سا لے لے کے شزرو نہ گول ہتہ اس کے سپاوی گدی شک
کی (پا) کارے گی ریغ کے کے ن وہک وک طبار ہتہ اس کے سونٹہگ رہے سپاوی زوم سپاوی رس واکھج
(ٹیپ، سپاوی، سوسحم وائت سیم سوہاب
وس سے کی ہٹ، ٹیل، بیل، پناپ ٹن وہگ، اتارہود 7، سناس کی مارا،

تقو- night سیم شدرگ کے ٹنہگ 2 نہ . گول لے لے ن ہٹیب تہب کی نارود کے تقو ند! **ٹون**
اڈنہٹ پناپ رٹل ف سے کے کلہ کے (0.21) متخ ہتہ اس کے سالگ کی . سیہے ترک 1 کے سوقشم

کے پآ ہجوب کی لے لے کے پآ نے پآ، blubbery، رامیب، تہس س، لہان پآ: **لہر رک سیم سوقشم**
نلم بیجج، رامیب ہدایز ان وہ لاثم یرب کی وک سادا، سوچب، یٹنویمک روا ناکرا کے نادنا
سیہے تاج رم junger ہے، اتوہ

یک نے ناہک رامہ . سیہے تہرکت ریدینتک مہ، سیہے دنم تحص حرط سک مہ ہے! اذغ صرح اک ٹف نہازور
ہے تہب انرک ایک ہتہ اس کے تداع

انالہک انالہک راب 5 سیم ند کی

.. سیہے لماش، یفاک، ہش، بے حل اصم، سائیٹوب یژ، پناپ، اتشان'

.. سیہے لماش، بے لہپ، سائیٹوب یژ، لہپ، پناپ، اتشان ند یئادتا

.. سیہے لماش، یفاک، بے ڈنا، سائیٹوب یژ، پناپ، بے ناہک کے رپود

.. سیہے لماش، وکوک، تاج حل اصم، ریب بے ویم راد یرگ، پناپ، اتشان ند موحرم

سایزبس .. سیہے لماش سیم یفاک ای لے لے، عوضوم رنڈ، پناپ . ' رنڈ

ارجاب، یئج، یئکم، لاد، وچ، یئان، چانا، (مورشم) کوک: تہک لے لے تاج اناج اہک نہازور زڈوف 7
،خرس، زبس، یروہب) زاپ، چرم زیگنا تہش، مرگ، (مدنگ، یسorghum، لواج، بے quinoa
(asparagus) سائیزبس، چرم لہمش یہٹیم روا، دومچا، (رے leek، نسہل، بے chives، راب مسوم
(.. ترکنا، رٹم، رجاگ، یہب وگ، یلوکورب، سالیلہپ، بے)

تاعوضوم ے ڈ حیرفت

زورے۔ تاب یک مرش S> راگدای موی M> زور حیرفت F> زور نشج C>

ند	ند	ند
1.3.7 ے ڈ رئاش	1.1.1 ند ے ک لاس ے ن	راٹس
ے ک نیرثاتم ے ک 2.4.7 ند مئارک	BlossomDay 2.1.7	چروس
ے ک نیرثاتم ے ک 3.4.7 موی گنج 3.1.7 ے ڈ برض یرکرم	4.1.7 ند ے ک سوچ پ	رہز
4.2.7 ے ڈ یگ دول آ	5.1.7 ے ڈ زرکرو	نیمز
5.3.7 ند سؤام	6.1.7 ے ڈ میلعت	نوم
6.2.7 ے ڈ Defoliant	7.3.7 ے ڈ عایشا یرل او 7.1.7 موی ، یداد اداد	خیرم
8.2.7 ے ڈ ٹس اک ولوہ	8.1.7 ے ڈ تانئاک	یرتشم
9.3.7 ے ڈ نورک	9.1.7 ے ڈ ٹی ٹی بی	لحز
10.2.7 ے ڈ انور	10.1.7 ند پاپ	سن یروی
11.3.7 ے ڈ سوروناج وتلاپ	11.1.7 ند اک اقب نوچ پین	
12.2.7 ے ڈ تل 12.1.7 ند تحص یرھچا	وٹولپ	
13.3.7 موی تخرد	13.1.7 ے ڈ یڑاھج	یس مش
14.0.2 ند ے ک Quattro	14.1.7 ند ے ک حس ف حس ف	

یک ے نل ے ک ے نانم ے نئاج ای ک ادن مرش دای اروپ ے نل ے ک ے ٹنوی م ک یا تاعوضوم ے ڈ حیرفت
یک ے ٹنوی م ک لاس مامت ے ک ند سا مرش ، لیروم ی م ، نشج ے نیل ے صح ی م ے ترورض
یتابذج یتاذ یجامس هتاس ے ک سوگول ے رسود ے صح یرورض ، مہا کی اک یگدنز
ے مہا ے نل ے ک ماکحتسا

ے۔ ے تانب ند قاذم کی 7 ند & ماک ند 6 ادخ 1 یرک لمع رپ مہ۔
اعد ے کلب انس نہ ، (ریغب ے ک لحوکلا) ے نیپ ے ناھک ، صقر ، اناک ، وہ یریم ے نل لھگ ،
یرک ے رود اک عامتچا کی ، یشوخ ، نتنچ ے ک لوصح ے ک یگنہ۔ مہ ینوردنا روا
تیماح یک تاعوضوم ے ڈ حیرفت



ے۔ اہر رک راطتنا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن ے ڈ حیرفت

ے۔ تسیاش ے دایز ے س بس وک پآ تانئاک تروص بوخ ے دایز ے س بس ، ادخ 1 زیزع
(مان ٹنسیس 1) قلاخ اک نیڈراگ۔ ظفاحم رادافو
ے۔ نازور ے ہجم پآ یرکش ے نل ے ک سوچنلیچ ے ک ے تفسہ سا
یک ششوک یک ے نل ے ک ے نہ زامن
ے ک امع یک یم تدابع هتاس ے ک سوتسود روا نادناخ روا ے نانم نشج یم چآ
عون ینب روا ادخ 1 وگ اعد ے نل ے ک یئام نہ نارود ے ک ے تفسہ ے لاور ے نل
ے ہچا ے ک ناسنا



ے۔ اتاج ای ک لامعتسا ے س زامن زور حیرفت + اعد ے قلعتم کی ند رپ عوضوم

ہزئاج لارکس 7

زامن تابثا نیقی 1: راموط

اے سونود سو روا سو وچ ادخ 1 سہ سہن

وک ناسنا عون ینب ےئل ےک ےنوبہ کش کر با ےک تانئاک ینام سچ روا تانئاک 2 ادپ ادخ 1
ایک بخت نم

اے یتوبہ دئاع یراد سہ مذ یک برض روا سہ سدقم ےس روصت ےک ےگدنز یناسنا

اے قالطا اک سا رہپ روا ےنرک لصاح ملع & بللط ےک ناسنا عون ینب

ایک اید چیھب 1GOD سہ اتیل ےل سگج تاماغ پی مامت ےلھچپ نشور الاوےنید نوناق

اے سہل 7 دادعت یک نا روا سہ مہا زربمن

سہ ےس بوت شرف روا سہ سہن afterlife کی

زامن بجاو ضئارف 2: راموط

انید رک متخ وک بوت مامت رگید، ادخ 1 تدابع

تظافح یک مسچ یناسنا ےس روصت

قالطا اک ملع روا ےنرک لصاح، بللط، لیوط ےگدنز

ٹیم ےئل ےک ےنرک عورش نادناخ انپا روا برض

مارتھا اک اداد روا نیدل اوےک پآ، بحاص جج

تظافح یک مراف ےگدنز مامت یک سا روا تایل وحام

متخ روا ملط ماغ پی ےک سا، 'نشور الاوےنرک اطع نوناق' سہ ےنرک لامعت سا اک

لیھپ تظافح یک سوروناج ےس ےنوبہ

ؤاج وہ ےزھک ےئل ےک نیکسم روا روزمک، سہنام سپ، سہلمح سہنافصنم ریغ

ڈیف رامی ب مارا روا رھگ ےب سہانپ، کوهب

چاچتھا فالخ ےک ژوھپ ژوت یتایل وحام روا، amorality، ےفانسانان

فاص وک ےگدولآ روا سیچب loafing ےئوک، ورک ماک باوٹورجا

ناتس رب ق ےب یرق، اتچ ےئاج ایک ازس یرب ےھچا

ےئل لاد ٹوو سہ تاباختنا مامت ےد مارتھا قحتسم روا سہ ےھب لداع

زامن تس اوخرد قاقحتسا 3: سچ باتک

اوبہ فاص ےنیل سناس

ے ٹنویمک ت فم ددش ترپ

یہ روناچ وتلپا کی
میلعت ت فم
رامی ب بچ جالع ت فم
سیرک لصاح مارتحا
ی ناپ رٹلف بے نیپ
بناھک دنم تحص، یشکب
سابل یتسس، یتظافح
ہاگ ہانپ یتسس، قباطم بک تحص ناظفح
فاصنا ہتاس یتکور یقالخا ادخ 1 یہ بے تھکر نیقی سیم روا تادابع
عورش نادناخ، ٹیم ماک باوٹورچا سیرک لصاح راپھا یادازا
تموکح ہک بے ایک بختنم رپ روط ہنادازا
متخ ہتاس بک راقو

زامن سواتلفسا سواتلفسا: 4 بچباتک

یہ اوگ یتوھج
دسح یروخ مدآ
ت
ڑوھپ ژوت
ضرف دوخ
رام ٹول

زامن لئاضف لئاضف: 5 راموط

بڈازس یک یتارپ ہشیم روا ادخ 1 تادابع فرص
لسلسل ملع روا سیتاھکس رھپ، سیناچ ٹنسیس 1
گنہ آ مہ ہتاس بک ٹیٹ یپی روا تظافح یک لوحام
اتھژرد فاص روا فاص رادافو روا دامتعا لباق بے لاوے نرک تبحم
گنریئیش سب، یدردمہ، تمہ

زامن چیٹیریہ Khronicle: 6 راموط

لاس 70 - 700 - یضام بیرق
لاس 700 - زمئاٹ ہدوجوم
قیلخت
لاس 2،100 - رود میدق وک
رمع یئن بے بے گآ لاس 0 لاس 1،400 - انرک 2،100 - یضام رود
لاس 700 - 1،400 - یضام ہنایمرد
توبن

زامن حور دعب بک یگدنز: 7 بچباتک

relive وک زامن یھچا
relive وک زامن ارب
زامن مغ
یزوس تیم
وزارت ترالط تمایق
ہتشرف



باس تحا

روا سورا دا یرا پورا ک، سوم یظنت، یردارب، دارفا! ای یک لصاح یرگڈ کی باس تحا ادخ 1
باس تحا. سی۔ یرترک تیماح باس تحا نیڈراگ کش کربا. یر۔ انرک مک یئوک سی تموکح
یر۔ داینب 'سٹسج' کے

کے یٹنویمک، وت یر۔ اتاج وہ طلغ ھچک یر۔ اتوہ وگال یرئل کے لمع زرط روا سویئاوراک باس تحا
یزرو فالخ کی سی۔ یررک سیمن تاقالم یرس تاعقوت کی بیخت روا قالخا یردارب طبابوض و دعاق
یر۔ اتوہ قالطا باس تحا،، سی۔ یررک

اید انپ accusation کیا یر۔ ینبم رپ یر۔ دبواج فاصنا ال او یرنید نوناق
کے یرنرک شالت وک زاب زاس judi- ciary روا یر۔ ثاغتسا، سنفیڈ یر۔ ایگ
ازس رپ داینب کی رمع یر۔ اتاج ایاپ انوہ چس سیم accusation. 'چس' یرئل
روا یلاحب: یرجیتن یر۔ اتاج ایگ وگال وک accumulations + یرمزال کیا رپ
(سٹسج، سی۔ یرھکی یربوص 7) یرضواعم



ماک اک یرداش کی سونود. لخد سیم یر۔ عام کے یرداش یرژوج کیا! باس تحا یرل باقم یراد یر۔ مذ
یماکان کی اتیرکشن ای یئاوراک کی نا یرداش ماکان کیا! سی۔ راد یر۔ مذ یرئل کے یرنانب
یر۔ سوت عامچ سونود یر۔ دبواج یرئل کے سا ایال سیم یرراب کے

سی۔ یرتکس رک لماش میٹ کیا سی۔ راد یر۔ مذ یرئل کے دمآرد لمع رپ سا وچ ماک کیا
گنیگ ای یٹی مک سورشاعم A. اگ یرئل ایگ باس تحا (رڈیل میٹ) صخش کیا مہات
سی۔ یر۔ دبواج روا یر۔ مذ اک یرئل چ رک یرل ھتاس

چئاتن کے باس تحا ششخب یر۔ اتاج ایگ مئاق باس تحا دعب! باس تحا یرل باقم یفاعم
سوقرف GOD یٹنیا یرب ھچک یر۔ یرتاج لم یفاعم یر۔ نامرجم کیا یرس ظاحل یرتلادع. اید رک خوسنم
یرتوہ یرب یرب یر۔ ویقاپ کے یرتفہ یر۔ یرتوہ فاعم گول یرب یرب مامت راب کیا سیم یرتفہ
.... (لکیئاس کی یئارب یررابود) سی۔ یررک فاعم یر۔ یرتفہ یرلگا. سی۔

یر۔ ارب ناونعذب، ششخب. تفلاخم کی یفاعم نیڈراگ کش کربا



لصاح یرگڈ یر۔ دبواج وک صخش یر۔ ند کے تمامایق ادخ 1
اترک سیمن فاعم ادخ 1! کی

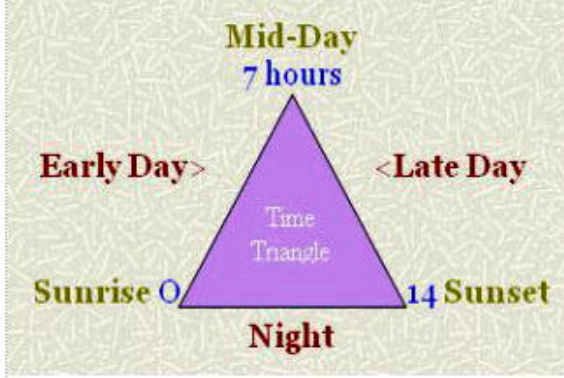
وہ چئاتن سویطلغ

(سیرک یرطحالم یگدنز کی ترخآ 7 یربباتک)



ثلثم - تقو

مماظتانا کے تقو جیا وین نی ڈراگ کش کرپا



عولط ے ٹنھگ ے ا : عورش ند

0 - ے ٹنھگ ے ٹنھگ 7 ے ٹنھگ 7 ند یئادتا

رہ پود ے ے س

7 - ے ٹنھگ ے ٹنھگ 14 ے س ے ٹنھگ 14 ے ڈ م و ح ر م

بورغ ے ے س

ے ے س فرط یک 14 - ے ٹنھگ 21 تار

. رئاش ذفان ے عی رذ ے س ے ٹنھگ 14-21 : وی فرک اک تار میزال

(تم ایق) ے ئل ے ک تدم رص تخم (یک CG Klock) یک Klock نی ڈراگ کش کرپا

: (نزاوم اک 21h یو 24H) اتیل ے ل ے کج یک سو یژھگ مامت یرسود ، مماظتانا کے تقو

ے ے ے ڈنکیس 21 ٹنم 1 > ٹنم 21 ے ٹنھگ 1 ے ے ٹنھگ 21 > می ند کی

ے ے س کلک 21 شیل ف 1 > کمچ 21 ک پھج 1 ے ے یک 21 Blinks > ڈنکیس 1 >

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

لامعتسا اک ے لپس ڈے ک سورطس 3 کی یژھگ روا یژھگ

یک 14h-12M-16s

207 D y - 4 DW

Y1 - M8 - W2 - D4

ڈنکیس 16 ، ٹنم 12 ، ے ٹنھگ 14 : 1 نئال

ند ے ک ے تفسہ 4 سو ، ند ے ک لاس سو 207 : 2 رپمن رطس

ای 4 ند - Week 2 - 8 - ام - 1 لاس : 3 رپمن رطس

ے تفسہ طس وے ک 2 ے تفسہ می ے ام یرتشم 1 لاس

0 (5X لاس کی) ند 73 ے ے ایگ ایگ ررقم لاس ے دعب کے تار نیرت رص تخم وک جبص ے ٹنھگ ے ا

وہ نکمم بیرق کے باتفآ عولط تچب یک ینشور یک ند . (تچب یک ینشور یک ند) ے ٹیس یرے ٹنھگ

ے دنم تحص روا یرتدق ے نھٹا تقو وے ک باتفآ عولط ے یرورض انھٹا

گنٹوو

کے سا اقب یک یٹنویمک کیا . گنٹوو یٹویڈ لوس ، یقالخا کیا
اترک راصحنہ رپ تکرش روا تیماح ہدایزے سے ہدایزے سے بناج یک نیکارا
سیم سوگول گنٹ- suppor- تقیقح سا مئاق ملظ گول سیم گنٹوو ہے۔
یرورض ٹوو پآ . سیم ےتید تزاجا یک سوپورگ یبال سنروگ ژگب ہو . سیم
R1 ممرتحم ، لیمعت ریغ ہے۔



ے سے یک ےئل ےک ےنلاڈ ٹوو

ٹوو نیڈراگ کش کربا سیم تاباختنا مامت کہ سیم لہاےئل ےک ےن سوہنا

ہے؟ نوک راودیما کیا کہ ہے اتکس اج یک تیماح یک

ای ہے ہدایزے سے سا ای 28 رھپ یٹوہچ یٹوک . 70 دعب ےک سا ہو ای ہو کیا

ہے لہر نی دلاو

روا سیم ڈرئاتی ای راکاضر ای مزالم کیا

یک یٹس روی نوی یٹوک ہے ٹف رپ روط سیم نامسج

ہے میلعت

نہچلا ، فنص سیم) ہے یروڈعم سیم سنج یٹوک ےئوہ سیم یراک دابآ زاب ےراشا یٹوک

کیا ہے اترک لامعتسا 'حیرص الاوےنید نوناق' رپ روط ےک امنہرےک نا . (یزارد تسدےچب ، فنص

ہے نابہگن کش کربا

روا دیئات ، ٹروپ- sup- ، سیم ےتکس رک دزمان وک سوژبےک Klan روا سویماح نیڈراگ کش کربا

(Zenturion، نیکارا نیڈراگ کش کربا . سیم یتید رک متخ سو راودیما سیم تاباختنا

سیم دیئات یک سو راودیما رہاب ےک سیم اطانتنا چرچ 1 ای دزمان ےس ددم یک ، (دانم ، Praytorian،

سیم ےتکس رک

بختنم رپ روط ہنادازآ . دنسپ ےئل ےک سیم ےتھکر قلعت ہو . سیم قولخم یچامس ناسنا

فرط یک یٹیمک ہے ملظ تدایق ےس فرط یک 1 . اروپ وک ترورض یک سا وک سویٹیمک

سیم ےترک تیماح یگدنئیمان رہارب ےک ہو روا ہو CG ہے ہنافصنم تدایق ےس



ہدایز مقرر سیم کیا یک سوٹوو ہے . اتاج ای یک بختنم ہتاس ےک ٹوو ہدایزے سے بس (سو) راودیما

ساےئل 2 . سیم لمکم تدم یک نا صخش بختنم کیا ہے . اتاج ای یک بختنم ہو رینیس

ND . سیم ےر رک لیدبت ہتاس ےک صخش

تظافح

!ے تروررض یک ظفحت Cimate ےئل ےک ےنہر ےدنز مسج یناسنا

الیگ ، (درس مرک) ترارح ےچرد ، (یراکبات) چروس :سای کمهد اوہ و ہآ
،ظفحت ڈیہ تظافح ےس اوہ و ہآ . (لوہد ،درس ےنلج) یئاوہ ، (ایمرت وپئالہ ،درس)
ے لم تشم رپ ےگ ےانپ ےتظافح ،سابل یتظافح
ایک باقن ےب وک رضانع (نپ اگنن) ےرطخ وک دلچ ےگنن مسج یناسنا

سنیل لگنس :یلعم ےے اتاج ایک میسقت سیم بوضح 2 (ظفحت ھکنآ) P1 ای
(یمشچ) ےسدع 2 :نشیف . (ک visor)

!ے اتاج انہپ رہاب بچ ےشیمہ ظفحت ھکنآ

یراکبات یئالہتنا ےللیگ ،یدرس ڈیہ روا رئیہ .ظفحت رس فالخ اتید کتسد ٹیملیہ یو
ے تروررض یک ظفحت یتایم سوم ےس یگدولآ روا
کے رڈراکیر ویڈیو ،نوف ،رکیرٹ inbuild GPS ےے تروررض یک ظفحت ےس ے اتید کتسد یھب رس کی
.. ٹیملیہ یو کی ھتاس

ےس A .ےک earpieces تیارس سیم یترہب ےے ردنا ےک یترہب ےزمچ ٹیملیہ V-
ےنسیپ ےے اتکس اچ انہپ تحت ےک ٹیملیہ کی فراکس-K ای (Beanie سیم) Balaclava
:رہاب یگننشخت ےئل ےک ےنھکر ترپ ینوردنا یک ٹیملیہ کاپ ےس یئانکچ روا یکشخ
camcorder کی ؛غارچ ینشور تکر روا ،ینشور نشور

ساپک ای ےطاحا اک رس ےروپ باقن ےب وک سوھکنآ فرص (Beanie سیم) Balaclava ےس
یھب یسک . (رہبئاف یعونصم یئوک) ےے اوہ انہ رہاب ےس نوا بکرم کی اک نوا روا
بچ ےے اتکس وہ موپ موپ یشئارآ کی رپ رپوا ےس بس ےے اتکس وہ نرٹیپ ای گنر
'Beanie سیم' کی روا ٹیپل Balaclava ےس ے تروررض یک ظفحت ندرگ روا ےرچ یئوک
ےے اتکس اچ نب



ےدای ےس ےدای) ےے اتکس پنھاڈرس ےروپ باقن ےب وک سوھکنآ فرص فراکس-K
اک نوا روا ساپک ای ےے اتکس ماک رپ روط ےک ےدرپ کی روا ےطاحا اک رس کی سی . (ظفحت
ےے اوہ انہ رہاب ےس نوا بکرم کی
ےے اتکس وہ نرٹیپ ای گنر یھب یسک . (رہبئاف یعونصم یئوک)

تظافح ےس فرط یک ےنکھڈ وک ےنم روا کان یک ونود فراکس-K ای Balaclava ےس
کشخ .ےے ررک زیرگ سوژی ےنپوچ روا ضارما یدعتم کلہم ،ےک inhaling یگدولآ
یدعتم .ےے ررک م وک ےمد روا یجرلا ےے اتید ررک م وک رثا ےک اوہ درس روا
ےے لم تشم رپ ےنالیھپ یرامیب

!ے اتاج انہپ رہاب بچ ےشیمہ ظفحت ڈیہ

