



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

یٹنویمک یک پآ، سونادناخ ارلمت، ارلمت اقب،
بے۔ حیجرت یک پآ، بے راس

مکح اقب:

- 1.Specie، 2.Habitat، 3.Community،
- 4.Family، 5.Individual، 6.Animals،
- 7.Personal ناماس۔



اقب فرط یک رمع:

- 1.Unborn، 2.Newborn، 3.Baby،
- 4.Child، 5.Juvenile، 6.Adult،
- 7.Senior.

Scroll 2
Obligation: 2 :
*Protect the human body
from conception until its end.*

The Survival-Chain is the
foundation to keep this
Obligation.

The Survival-Chain has 7
links all of them essential for
human survival.

Breathable-air
Climate-protection
Drinkable-water
Eatable-food
Hygiene
Security
Sleep

بے۔ امر رک راطتنا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن اقب

سوم 11.1.7 N-Atm ند اک اقب

بے۔ سئاش بے۔ دایزے س بس وک پآ تانئاک تروص بوخ بے۔ دایزے س بس، ادخ 1 زیزع
(مان تئیس 1) قلاخ اک تسرپرس ظفاحم رادافو

یک یٹنویمک، اک specie، م سح بے۔ ریم بے۔ ئل لے اقب یک سیم ناسنا عون یٹن پآ بے۔ یرکش
بے۔ دن بے۔ ئل لے امع یک حیجرت NO.1 یرم اقب سیم بے۔ دن بے۔ دن، بے۔ یرکش وک یک بے۔ نرک دم
روا ادخ 1 لے سئان بے۔ نیقی مرک بے۔ ارب سیم بے۔ ترک تیاامح یک سوش وک یرم بے۔ ئل لے بے۔
بے۔ هچ لے ک ناسنا عون یٹن



بے۔ اتاج اھڑپ رپ بس انم بچ ای ند اقب زامن بے۔



بے یرورض مامت ےئل ےک اقب یناسنا سکنل SurvivalChain 7

بے ٹنم ےئل ےک ےنہر وک پآ ریغب ےک سا رئا ینیل سناس

! انی پ اگ ےر سیسن کت ےتفہ کیا پآ سیسن یھب ھچک یناپ لباق ےک ےنیپ

! اکوھب سیسمت انھک یئوک بے لہراج ایک ےس حرط یھچا ےئل & یئاناونت FOOD یشکب

! ےئل ےتاج رم پآ ذنن یئوک بےئل vitalizing ےرابود ذنن

بےئل ےک اقب ظفحت یتایم سوم

بےئل ےک ےنھکر دنم تحص وک مسج ےرامہ یئافص



! ینن لبقتسم یئوک اک یئوک یسی یئوک بےئل ےک ےنرک ےارف ظفحت ےس ددشت SECURITY



مسج یناسنا ےس conception کت رخآ ےک سا بے یتاتب سیمہ 2: ضئارف 2: ےچباتک

ناسنا یسک بے داینب ےئل ےک ےنھکر یراد ےم ذ سا ےلسلس اقب ورک تطافح کی

ےمرتحم: یمزال GOD بے یگدنز threaten- ڈنک مرج فالخ 1 یئنیسا یناسنا راکنا مزاول نا وک

R 7

Threat ے ےلہر لچ



اھکد ےن سا رپ روط ےک تمعن کیا سی ایک تفایرد ےقیرط اک لامعت سا ےک گآ دعب ےک ناسنا عون ینب

فراعتم رمع یتعنص اھت ایگ ایک supplemented ھتاس ےک ےنالچ نھدنیا مشاویچ ے ےلہر لچ یژکل

روا گآ ایڈ رک عورش ےک وچ ے سیم ےچیتن ےک سویلیدبت یتایل وحام یگدولآ سویئاسیعی یزیرگنا اورک

بے تنعل کیا بے ےرطخ کیا با ےنالچ

STOP NOW !!! ےنالچ

یرکوٹ کی یدر، ربوگ، ےلئوک، ٹیرگس: ورک دنب ےنالچ

...، یژکل، مینیریوی، لیت، سیگ



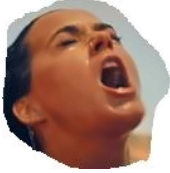
سیم یژب ےس گآ بے، ساوھد ےصح کانرطخ ےس بس کیا کی ےنالچ

یک Phere-atmos ہے۔ سناس ساوھد ھرطخ وک تاوما روا تحص
حطس ہے۔ اتکور یمرگ رارف سیم الخ رپ ساوھد ے نامیپ ے دایز ہٹا سیم
ہے۔ اتید الھکپ فرپ ہے، کے warms نیمز حطس ہے، کے warms بآ
ایلی دبت یتای مسوم



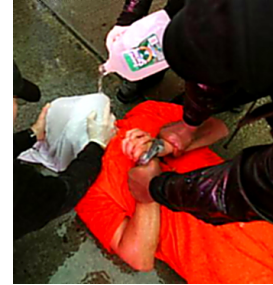
رئیا ے نیل سناس ے نیل ے ک ے ن ے دنز وک تاروررض یک مسج یناسنا

، (نیہتیم، نجیس کآ، نجورٹئان، ڈئاس کآ یئائڈ نبراک) ے۔ انب ے س سوسیک سناس مہ اوہ
یک داوم ے ک نجیس کآ روا نجورٹئان یلعا سناس مہ اوہ۔ (کمخت، سوموٹرچ، لوھد) تساجن روا یناپ
تروررض یک (یمن) داوم یناپ ہے۔ داوم نیہتیم روا ڈئاس کآ یئائڈ نبراک مک ے س سا ہے۔ تروررض
ے۔ ررک سیم تروررض یک تساجن۔ لئسم اک تحص کیا روا ہے۔ اتاج نب ے مارا ریغ یمن یلعا ہے۔
تلاوچرپ سوڑھپھپ ے۔ وک سی



ے نیل ے ک اوہ پآ وت، سٹنم 4؟ ے اتکس کور سناس ینپا وک پآ ے نیل ے ک رید ینتک
سیم گآ گول! سی۔ ے تاج رم مت، رئیا ے نیل سناس یئوک یک ے نرک ٹنوھک۔ انلگن
رئیا ے نیل سناس یئوک یک ے نرک یدلج

ے ک لتق ے ک سوروناج روا سوناسنا روا ددشت رئیا ے نیل سناس گنڈلوہدو
یناپ) brea- اوہ thable روط ددشت گنڈلوہدو ہے۔ اتاج ایک لامعتسا رپ روط
تموکح، نیمزالم ے ک تموکح کی یرما، سیماظنا کی یرما (گنڈروب
کی یرما ملاظم یکلم ریغ ہے۔ اتاج ایک لامعتسا ے س فرط یک سورادی کی ہٹ
R7۔ مرتحم ہے۔ مرج کیا ددشت۔ protec ڈیٹ ے س فرط یک



(سوروناج) **R4**۔ مرتحم، (سوناسنا)

شکدوخ) ے س فرط یک دوخ ای (سیئوھد الیرز سیم گآ) ے۔ یتا دح رئیا ے نیل سناس کور وک ولاڈ رام وک
، ربمیچ سیگ) تموکح، (ے ک inhaling سیگ ناوکپ ای ڈئاس کآ یئائڈ نبراک ے جوت نروپیشی ددا
ے ک سورسود، (ددشت، یسناہپ
R7۔ مرتحم لصاح، لتق ے نامرجم تموکح۔ (یسناہپ، ٹھگ مد، الگ، garroting: سومرجم)
R4۔ مرتحم، (تظافح روا تحص) یتا دح
(GOD)۔ دباوچ دقعنم ے س فرط یک (1) دوخ

ے۔ ھرطخ مہا ے نیل ے ک رئیا ے نیل سناس' ناسنا ے نالچ سیزیچ



ے ک سوڑھپھپ ے ک نا رپ روط ینلھچ وک تساجن یئاضف روا سیئوھد الیرز سی
عورش ہتاس ے ک درف ے لاوے نرک لامعتسا windpipe کی نا رپ روط ے ک ینمچ کی
تحص دیدش کیا ے توہ ے ترک لامعتسا وک مسج یناسنا رپ روط ے ک ینمچ ہے۔ اتوہ
نئازڈی ڈی ادخ 1 ے نیسوت یک، ے رطخ ے ک

اھچوب یٹنویمک A!۔ می لیا ناسنا کی! یشون وکابمت تل کی

ناصقن دارفا یداع ہے۔ ے یوریراکیباب راب راب شخب نانیمطا وک تروررضیھچمس تل
،وتسود،نادناخ،وکدوخ۔ اکوھد وکدوخ رکسیںلوبق وک ہے۔ لمررکے سے یورےکنا
،ناصقن ےئلےک یٹنویمک روا سویھتاسماک

کی ناھتاسےکے رسودکیا روا زودنا فطل وکدوخ۔ وکتبج۔ وک ہے۔ سیں نیقی وک دارفا یداع
ےئلےک یردارب روا ےنپا دارفا یداع۔ سی یداع رپ روطےک رپ روطےک سی۔ ے۔ ررک داقعنا اک یگدنز
روا ضرغ دوخ، زاب ےکوھد، رجاف و قساف، نامیاب، یچامس فلاخم، یطبخ۔ و۔ سی ےتاج نب۔ رطخ
سوی دازا نا ےئلےک ےنرک لورٹنک وک یگدنز زرطےک نا (یردارب) رئاش چاؤفا۔ سی۔ سی ےتاج وہ۔ اورپال
دودحم وک قوقح روا



کیا۔ و۔ وپدب ساہل اک نا۔ وپدب سے سنم کے سول اوےنرک یشون وکابمت
ترفن۔ و۔ سی۔ گج رہ رپدی ک نا۔ سی۔ گج رہ ہکار یک نا۔ وپدب کت ےرمک
یتی د رک متخ وک نا ےیچا ینا مرش سی۔ نا۔ رادوبدب دارفا، ادنگ، سی۔ کے
سی

ےن سوہنا۔ ے۔ رطخ تحص کیا ےئلےک دوخ وک سول اوےنرک یشون وکابمت
ےنالچ سوڑھپھیپ روا windpipe کی، قلع، سنم، سوڑوسم، تناد، ٹنوب ےنپا
ےننن ہچوب رپ یردارب، رامی
روا ے اتاج ٹوٹ ساوھد سے ےنیل تسس ےنرک یشون وکابمت
!باس تحا اک نا ے۔ ایچنپ sickies دوخ



وک سول اوےنرک یشون وکابمت۔ لمام ے۔ رطخ تحص کیا ےئلےک سورسود وک سول اوےنرک یشون وکابمت
کی یگدنز کیا کے ےنوب لئاسم کے تحص۔ دیٹازون کے نا دعب کے شئادیپ ے۔ لمر وہ دردے لاوےنوب کے نا
سول اوےنرک یشون وکابمت۔ لمام .. روذعم، یتروصوب، ےناچنپ ٹوچ یمپا سوہنا ے۔ یتاج یتاناس ازس
۔ R3۔ مرتحم ے۔ اتکس وہ سی۔ ے۔ ررک یتاوراک ینوناق فالخ کے



قیلخت لصاح ساوھد لاعف ریغ ے۔ اتیدی فیلکت وک سوگول (۔ لمام) ساوھد لاعف ریغ
ھچمس۔ و (۔ ماک، جیرفت، جیرفت) سورادا۔ R3۔ مرتحم ےنرک یشون وکابمت کے ے
۔ مرتحم ےتیدی تزاچا کی یشون وکابمت
لیدبت تموکح کے ے تزاچا کی یشون ٹیرگس۔ ضواعم۔ اوختن R3
۔ R7۔ مرتحم +، سی۔ ے۔ ررک

لگنج، ساھگ، سورھگ: عورش گآ۔ و۔ سی۔ لفاغ ےنرک یشون وکابمت
۔ R4۔ مرتحم سی۔ یتاج کی دقعنم ےدباو۔ و
یمخز سوروناج، گول۔ و۔ ضواعم۔ اوختن روا
۔ R6۔ مرتحم ےنرام وک سوروناج، گول، و۔ R5۔ مرتحم،



اھت ایگ ایگ مئاق کے ے۔ رامی یشون وکابمت سی (رڈنلیک رفاک) سی 1951

(..، ٹاش، ای، ای تاشک



سی، راک لیھک، یو وی سیا، یکی buggies، کئاپ، لکیئاس: ڈزیئارٹوم لی۔و. 2، 3، 4، مامت: رپ نیمز،
ے نالیھپ یگدولآ. سینی رٹ یتخ ایس. ٹنٹس یژاک، گنسیر راک. سیراک یک مارا و شیع، چیڈنارف
اتاج ایالچ۔ مدم رٹوم رپ کے لاولوے نرک مہارف یک سویژاک ےئل کے حیرفت ے نالیھپ یگدولآ روا حیرفت
R7۔ مرتحم، ے۔

اگنوگ ے۔ ایک سیم ے نیل سناس ظفحت کے نیم زالم. سی۔ ے ترک قیلخت سیئوھد الیہز نولیس نغان
اگنا. سی۔ ے لھک عیسو نولیس لین سیم زرنٹنیس گنپاش ے ترک سی۔ اس یا (نیرثاتم) سٹنئالک
۔ لم اج رپ روط صاخ. باقن ے ب وک نا رپ تارطخ کے تحص ے لگ وک ووری گہارے س فرط یک سیئوھد الیہز
کے۔ ضواعم روا نولیس وت ے۔ ایگ ایک باقن ے ب وک سیئوھد الیہز پآ. سوھڑوب، مدم، ے دیئازون، سوتروع
۔ مدم رپ رٹنیس گنپاش ےئل۔

نغان ے نپا۔ و۔ سی۔ ے نالیھپ یگدولآ سیئاضف کی ے رطخ تحص کی نولیس لین
ے س فرط یک سوگول وچ ے۔ س سی۔ ے دایز تہب روا سی۔ تسس یھب ےئل کے نرک
کے سیئاوراک ینوناق فالخ کے. دئاع یدنپاپ رپ نا، دنب وک نا. سی۔ ے ررک۔ رود
R7۔ مرتحم، زوٹکیزگی، ناکلام



کے نرک پا کی م کے نا ے ن سوہنا. سی۔ ے نالیھپ یگدولآ سیئاضف کی ے رطخ تحص کی نولیس یٹویب
سی۔ ے ررک۔ رود ے س فرط یک سوگول ےڑپ س سی۔ ے دایز تہب وچ سی۔ تسس یھب ےئل
R7۔ مرتحم لصاح،، زوٹکیزگی، ناکلام. دئاع یدنپاپ رپ نا، دنب وک نا

۔ مرتحم ایالچ۔ مدم،، نولیس اک رسی رڈرای۔ قیلخت سیئوھد الیہز سی۔ ے ررک۔ وہ دنب وچ
سی۔ ے ترک ماک رپ روط ماع وچ ے ترک سی۔ ادیپ یگدولآ سیئاضف وچ نولیس اک رسی رڈرای۔ R7

ہتاس کے تاغاب لطاب سوت م وکح (یویچرپ یراکش یچلال) راد سیامرس
رٹوم لورٹپ لامعتسا کے کلام کے رھگ. سیئازفا۔ لوصوح یک سورھگ
۔ دولآ (..، س روم، کے chainsaws، رٹک شرب، کی shredders، رولپ) تالآ غاب
کے۔



R7 ۔ ممرتحم لصاح ، بوشورف ۔ دروخ ، زررچ کی فونیم ، ناکلام رھگ ۔ (یٹم ، روش ، اوہ) ۔
R7 ۔ ممرتحم لصاح ، سیہ ۔ ررک لیدبت تموکح ۔ ک ۔ تزاچا یک یگدولآ سا



۔۔ ۔ اتاج ایک لامعتسا رپ تاغاب ، بیلصاف ، بوکشانٹی کی رپا
روناج ای ناسنا تاغاب ۔ ک ۔ ایگ ایک ۔ دولآ ، زرنشیرپا آ را یس ڈوف
یک یٹنویمک کاروخ ، لصف ڈیٹ - Pollu ۔ سیہ ۔ لہان ےیل کے لامعتسا
(رئاش) ۔ ۔ اتاج اید الج ےس فرط
۔ ک ۔ تزاچا یک یگدولآ سا ۔ **R7** ۔ ممرتحم لصاح رسوی ڈورپ لشرمک
R7 ۔ ممرتحم لصاح ، سیہ ۔ ررک لیدبت تموکح

بوہنا ۔ ایک لامعتسا ۔ لمح رپ ماظن یباصعا کشانٹی کی ردنا
بوکشانٹی کی ۔ سیہ ۔ تانب ولچ یئہتنا دولومون روا یمیپا
نلج سی ماظن کے سناس یک سوروناج وتلپا روا یناسنا
سیرک ۔ ن لامعتسا ردنا کشانٹی کی ۔ ادیپ



۔ دولآ وک اوہ ہتاس کے داوم زیخ ۔ کامھد ، ٹروپسنارٹ ، یچوف
(یئایمیکی) C (یتایتایح) یب (یٹمٹیا ، یرہوج) کی
نا ۔ سیہ ۔ رطخ ےیل کے plantlife روا یناویح ، یناسنا ۔ سورایہتہ
۔ **R7** ۔ ممرتحم ، ۔ اتاج ایالچ ۔ مدقم سونادسنئاس قیلخت سورایہتہ
فرط یک رئاش روا ایک مدہنم وک تایلوسس یک راوادیپ یک سورایہتہ
۔ اتاج اید الج ےس
لامعتسا ۔ **R7** ۔ ممرتحم لصاح ، رزئاورپس یک تایلوسس نا ، زوٹکیزگی ، زرٹکیئرئاد ، ناکلام
ک مسق یک نا کے سورایہتہ ۔ ےس ۔ دے کے NCO فرط یک رپوا ای ۔ اتاج ایک
۔ ک ۔ ایک سیہ ۔ ررک ےئوہ ےترک لامعتسا اک سیہ ۔ ررک یئاوراک ینوناق فالخ
۔ مدقم روا ےیل ۔ گج یک چیروٹس کے سورایہتہ نا ای روا راوادیپ ۔ **R7** ۔ ممرتحم ، چوف
R7 ۔ ممرتحم ، تموکح ۔ ک سیہ ۔ ےتید تزاچا یک ۔ اتاج ایالچ

۔ دایز سی ماع ۔ دایز ۔ و ۔ سیہ ۔ نالیھپ یگدولآ مہا کی یزاب شتآ
یئاضف تلح یک مسوم ۔ سیہ ۔ تاج نپ ےڑب ےنالیھپ یگدولآ
یگدولآ ۔ رڈ ۔ ے اتکس GER lin- ےئل کے ند Depend- ING رپ یگدولآ
انانپ لہان ےئل کے ےنیپ ےسا ۔ اتاپ رپ یناپ یگدولآ وچ



۔ ےل ۔ گج یک نا سٹئال رزیل ! ماتخا یزاب شتآ

! ےٹنم 4 انیج مت رئیای ےنیل سناس ریغ

و تلح ای سیہ ۔ ےترک دیدرت رئیای ےنیل سناس تموکح ای میظنت ، صخش یھب یسک
، لصاح ےراشا ، ےئایک ایک پاسخا ۔ ک ۔ ےرثا اک اوہ ۔ دولآ

اقح ید ادخ 1 ے کیا سی بہ لاطم رئیایا ے نیل سناس . R7 ے مرتحم

!!!!!!! یگ دولآ یئوہ ے ئل ے ک ے نرک تشادرب مدع

ے نیپ ے ئل ے ک ے نر ے دنز وک تارورض یک مسج یناسنا
یناپ لباق ے ک



ے ترورض یک سا لیس رہ سی م مسج ے رامہ ے لم تشم رپ یناپ % 60 ے ک مسج ے رامہ
یتید رک عئاض ے لصف ے رامہ روا مظنم وک تارح ے جرد ے ک مسج ے رامہ ے lubricates سوژوچ ے رامہ ، یناپ
ہے ...



سودنوب مراف ے ک پناو یناپ ییلڈنم یاو ضخلم
(شراب ے نرگ) یتچ ہیہ ے چی وک سودنوب یک لقت ششک یک نیمز
یناپ اک شراب سی ے ے عیرڈ مہا کیا اک یناپ ے زات شراب . رپ حطس
ے ئل ے ک ے نیپ ، یرایت یک کاروخ ، تحص ناظفح یتاذ ے نوہد ے ناکپ
... ے اتاج ایک لامعتسا

ے یرایت یک ے نرک ے ک ے نیپ یناپ اک شراب ، صخش کیا ے اتاج ایک لامعتسا
یناپ اک شراب ، سیب با ے ئل ے ک ے نرک ے اتاج وہ لباق ے ک ے نرک لامعتسا ے سا ے ئل
ے ک ے نرک وہ ے دولآ یرڈنال . کم ارب ، انھکچ ے رب ، الیرز ، تیبازیت ، رامیب ے ے دولآ
، سیب ے تآ رظن ادنگ سی ے ے اتاج انرک سیب ے اتاج ایڈ ژوہچ رہاب سی م شراب ے ئل
ے اتکس رک ادپ نلج سی دلج سی نکیل ے کم ارب



ے نانپ کٹکراٹنا روا کٹکرا ، سوژاپ دنلب فرب ے اتآ حرط یک فرب ، سولو شراب درس
ے دیفس ، فرب ے عمچ رپ رئاخذ ے ک یناپ ے زات



ریشیلگ ے ے اتاج ایپ سی یلامہ فرب ے ایسی ے ے ایسی یھب ے رگ فرب ے دولآ
اکیکراٹنا ، کٹکرا ، ڈنیل نیرگ ، worldwide.

روا یناپ اک شراب ے ئل ے ک ے نرہب وک نا رئاخذ سی ے ک ے نانپ رئاخذ یبآ ے زات زیٹنویمک
یک رونچ ای ناسنا سویناپ نا ے س ے چو یک یگ دولآ . سی ے ترک راصحنا رپ فرب ے نلھکپ
ے ترورض یک جالع ے لپ ے س تپھک



یقرت بلحاظ، نرکی پناو ینا پ یرگ یرئہ اچ انوہ کہلپ یرگ یرل باقم یتا یررخذ
کے ینا پ یرے ڈنھٹ، نرک مک کے infestation یرے رو مسق یریرز رپ روط صاخ
ٹیج) ٹفارک ینا پ یرے عونمم انرک باشی پ پاٹس، pooing یم ینا پ روا یرضئاح لیھک
رٹوم، یکس
! یرے یدنباپ یرے (، ڈسیا یرٹیپ، لورٹپ، لیت) یردولآ (...)
لمح ولقن رچنیر کرپا: تیاعر

یوزج، چالع یئوک یرتکس رک یرسن راصحنا رپ یردارب رک تسرد یرسا صخش کیا
چالع موہ یک ینا پ .. یرے یرور یرنامرحم، ینا وناعدب، یم مک یم تاجارخا، چالع طلغ، چالع
یرے یرراج اتنبا یمزال

ایھکنس یرے انرک مک یرے سا یرے تروررض یک نشیرٹلچ چالع موہ یک ینا پ
یگدنگ یرے بنات، یرتخس ٹینوبراک، مرافورولک، نیرولک، سٹسیسیسی
مرگ یروالع رک سا ... اچروم، تایدو رام یرے ڈیل، یرتاهد یراھب یرے herbicides
الابا یرئل کے تطافح یک فالخ کے یرامیب کلہم ینا پ رٹلچ یم مسوم
(تایدو یرکئام) یرے تروررض یک یرئاج



سایکمھدوک ینا پ یرزات

اگ یرک زواجت یرے س دح یک یربایتسد یک ینا پ یرزات گنام یرئل کے ینا پ یرزات یر دلچ



نرنکنس، ٹنپ یرنرک لیھچ یک چنھاڈ کے لیٹس شراب یردولآ
یم دلچ، سوووپ رگید روا سویتپ، رھتپ، (لپ) یرے اتکس رک ادیپ
... نررشک کے wilting یک نلچ
روا 'رئی' یرنیل سناس' رپ حرط سک یرئل کے ماھت یگدولآ یرروش
سیرک کیچ 'روصت نیرگ'

کے یرے یرتکس رک یرنرھب یرسا یرے یزیت یرے یرتک لامعتسا ینیمز یرل کے یشاپ بآ ایشاب بآ
تلق یک ینا پ یھٹیم روا کشخ وک لوحام یروپ کیا یرے depletes رئاخذ نیمز ریزے کے ینا پ یم یرل باقم
ینوناق ریرغ یرئل کے یشاپ بآ یرے اتوہ متخ کے یشاپ بآ ینا پ نیمز. یم یرچیتن کے یرنرک ادیپ
یرے تموکح ید تزاجا یک یشاپ بآ ینیمز . R7 یرمرتحم یرے مرج کیا، ینیمز یرے یرتک لامعتسا

R7۔ مہر تھم، ایالچ۔ مہم دم، یلزل۔ کج کی

یناپ .. ےئوہے ترک لامعتسا اک یناپ ےھٹیم ےس لیھج، ایرد، کی ریک، یشاپ آب آ
ےجیتنے کے یلاس کشخ۔ ےئازفا۔ لصوصح کی نئی۔ evaporat۔ ےتسس ولب اک
یشاپ آب۔ یم۔ ےجیتنے کے ےنرک متخ وک سوہی نہت مسق سا کے یشاپ آب! یم
متخ۔



یتاسرپ۔ ریک ادیپ تعلق کی یناپ ےھٹیم (..، لیھج، ایرد، کی ریک) کے گرام لچ۔ دولآ
، نسکات، لصف یتعنص .. اوہ ارھب ےس ریز، یزاساود، نسکات یناپ
یگ دولآ کی سورس سوہاگزگ یب آ .. گنپم ڈینوناق ریغ کی ریز
مامت **R3**۔ مہر تھم دارفا، ےس۔ ےس۔ ایالچ۔ مہم دم وک polluters، یلاوے نالیھپ
R7۔ مہر تھم، وک سورسود

یناپ ےھٹیم ٹنم یلپس

یلھج ..، یم ماظن کے کیٹنا کی یناپ ےس۔ اترک لامعتسا تہب کی کی گنم، ےئانوت فاص
کیا قولخم ردنم س ےڑب ےس۔ تارثا یتایلوحام یفنم، چھی دادعت یڑب کی ےڈنا کے نا، شفلش
، نرنکنس، چالغ ےئام کی۔ ےس۔ ےئوہے ےسنھپ فالخ کے ونیرک سا یم ےنم اس کے ےچے نھاڈ کیٹنا
ےس۔ ےترک قیلخت یناپ نیکن مرگ کی یم سچ ےس۔ ےئگ کی راج س پ او یم ردنم س



کیا یراکت شاک، یناپ ےس۔ ےس۔ یزاس داوم ناروب یلعا کی ےئل کے رایعم کے یناپ رتمک فاص
یلعا۔ ایک لامعتسا یم چئائن کے راوادیپ کی کاروخ روا ورک ماک یم اذغ حطس ناروب یلعا
ےس۔ دنم تحص ریغ لیوط تپھ کی حطس ناروب

کے solids ساپ جیرویسی ےعیرڈ کے چالغ یداینب، یناپ لصف لکیئاس یر
ایریٹکیب ےدایزے سے پس زرتلف ےس۔ اتاج ایڈ اٹھ عازجا ےئاذغ، اناج ےل رہاب
س۔ ید اٹھ وک سرئو روا
لن ےس۔ اتاج ایکی روبجم ےعیرڈ کے یلھج کی ےئل کے ےنرک رود وک سوم لاس رھپ یناپ
کے تحص مامت ٹسٹ ےس۔ تلویس کی ےک ےبرج یرخ آ ٹیلاوٹ ےئل کے ےنرک
ےترک ےس۔ ےس۔ رباط تارطخ



یلتوب کی یناپ کی کٹس الپ ےس۔ ےس۔ وزوم ےئل کے رفس (یکنم) یناپ اک لتوب

کٹس الپ ےئل ےک ےنی پ ای ےناھک . (رٹھی، چروس) زلکی میکی ےئیں سچ نب کانرطخ بچ ان گل ےھچ پی
ےئوک) سالگ . ےئرک ےن purchase ےنی پ ای ےناھک ےی رنیٹنک کٹس الپ . ےئرک ےن لامعتسا زرنیٹنک
انھک . ےئرک ےن لامعتسا یرلٹک ای ےک straws کٹس الپ ےے . یک شرافس زرنیٹنک ، ےیل توپ (ڈیل
ےئرک ےن لامعتسا زرنیٹنک کٹس الپ ےئرک تم دخ انھک ای اناکپ .

یناپ اک ےنی پ ےقئاذ

ےے un- ےے اناچ ای یک زیرگ ےس سا دنم تحص ےقئاذ ھچک ےے اتکس اچ ےقئاذ ےئل ےک ےنی پ یناپ مسق
ےے ےتکس اچ یک تم دخ یک مرگ ای درس یناپ راد ےقئاذ

ےئج ، لھپ ، ےی فاک ، ےےئچ ، وکوک ، سابقا نکچ ، سابقا فیپ : تابورشم ےقئاذ روزوم
ےیزبس ےحل لاصم ، ےایٹوب



ےقئاذ ےعونصم ، گنر ےعونصم ، بارش : لماش ons روا ےقئاذ تابورشم رام ےپ
کنرڈ ےچرنا ، راوگشوخ ، الوک ، ڈیٹینیو پراک ، رنیٹیسوس ےتردق روا ےعونصم
.. میڈوس ، رپ ، preservatives ، سر- Fruit ، ےی فاک ڈیٹےنفیکڈ ، ڈینومیل



ےے رتھب ےس بس یک یناپ ےک ےنی پ



ےناھک ےے ےسالگ 0.2l کی یک یناپ رٹلف ، اڈنھٹ ےس ےکل ےھٹا : تیفورصم یک ےنازور
ےس ےکل ے (رنڈ ، اتشان ند موحرم ےناھک ےک رپود ، اتشان ند ےئادتبا ، اتشان) ےل ےپ ےس
کی ے (کٹس الپ ےئوک) سالگ ےک ےنی پ دنسپ ےے ےسالگ 0.2l کی یک یناپ رٹلف ، اڈنھٹ
کیا راب ےے دب ےک پآ ےنی پ نارود ےک تار . اوہ ارھب ےس 0.2l کی یک یناپ رٹلف رپ لبیٹ bedside
بچ رپ ےنھٹا حبص ےقاب ےنی پ ، بچ ےنوب قلع کشخ کی روا ای یک ےرود ٹلٹاوت

ےے ند 4 انیج ےی ےمت . کیٹنا ےئام ےئوک

یسک کہ ہے رٹا اک یناپ ہدول آ روا ہجو ای سیہے ترک دی درت یک یناپ لباق کے کے نیپ
R7 ہمرتحم سیہے ہدباوج ، .تموکح ، میظنت ، صخش یھب
اقح ید ادخ 1 ہے کی اوج یناپ لباق کے کے نیپ ہبللاطم

ت:ابورش م ہقئاذ روزوم

ہے نیپ کر حتم ینام س آ کی ا یفاک



یئگ یک رایت ہے س سوجیب اوہ انب اک coffeepplants ہے نیپ اسپ کی ا یفاک
،مرگ ہتاس ہتاس کے اوتسا طخ ،جیب کے تخرد یفاک ،اوہ انب ہے ایگ ایانب ہے س کشخ ،یفاک
کیا روا ہقئاذ طوبضم کی ا سایلھپ Robusta :ہے کے مسق 2 .اوہ ہفاضل سیم مسوم لے لیگ
ہدایز روا ہقئاذ راومہ کی ا ہتاگا رپ یئچنوا یلعا کی ا ،سایلھپ کی Arabica .ہے مسج لم کم
ہے ت ایصوصخ رادوبشھک

رکش سیم نیپ ہے C. ° لچ سیم درگ دراے کے 200 سایلھپ یفاک ،کشخ ،دعب کے ہناج ای اھٹا
انب سایلھپ ہا ہے ئل کے ہے نرک رایت ہقئاذ اک یفاک روا ہے اتید تزاچ یک ہے نرک caramelize
لرنج ،ہقئاذ روپرھپ روا اگ ہے ئاج وہ ٹسورہ ایس ،temperature- ہدایز سے سا ای ،ہے اتاج اوہ
،یرگ کی ا سٹس اورہ ایس ہکبج ہے ہقئاذ یلم ہدایز ،زیت کی ا ،سیم سٹس اور ینشور
ہے تقاط یک یفاک پک کی ا . 'طوبضم' ہے سیم یرورض ،ٹسورہ ایس کی ا ہے ہقئاذ ریم
ہے رصح نم رپ ہے اتاج ایگ لماش یناپ انتک ہے ہراج اسپ یفاک ہکبج



ہے ئل کے ہے ناپ یفاک پک کی ا حرط س ک

ہے ئل کے ہے نرک لصاح ہدایز سے ہدایز سے پک ہدی دنسپ یک پ آ کی ا یفاک حرط س ک

ہے لن ،وت ہے سیم ہایتسد یناپ رٹل ف ہے اتوہ عورش یفاک ہنھکچ میظع سے یناپ ہنھکچ میظع 1)
کے ڈنکیس دنج ہے ئل کے ہے نرک aerate لہپ ہے سے ہنوہ لماش سیم یلتیک ہے .سیرک لامعتسا اک یناپ ہڈنھٹ
ہے تالچ ہے ئل

ہے لہپ سے سہپ رپ سا ہے ئل کے یفاک (80 ° C) ود ہن آ رود کے ہے نلابا یناپ 2)
ی.تسلھج یک رٹا روا تارڈ رپ ہقئاذ کے یناپ ہتلبا .تارڈ (رٹل ف پرڈ ای یروف)

لماش 1st کے ہدود .سیرک لماش سیم ہلایپ دعب کے یناپ ، (سیم ی شرافس) ہے ئوہ ترک لامعتسا اک ہدود 3)
رک سے scald ہدود ،ہے نرک لیدبت ہقئاذ اک یناپ مرگ .وہ سن لم لھگ ہتاس ہتاس کے یفاک ،وت ہے اتاج ایگ
ہے تکتس

ای فاک ی داپرب (ی عونصم ای رکش) ساہٹم! ٹون

بے سیمن سیم ےرطخ تحص کیا کلب سیمن یفاک ڈیٹے ن فی کڈ
سیمن لامعتسا whiteners یری ڈ ریغ فرص

یرایت:

کپ،

یروف،

(نیشم) وسیریپسی؛ یفاک رٹل ف پرڈ



Decaffeinated Coffee کی ےرطخ تحص کیا!

بے اترک لامعتسا ٹنیولاس Decaffeination
بارخ ٹیپ کی رٹکا سوشی شوا ٹنیولاس

یفاک ریغب ےک دصقم سوتسکش نی فیک ےک ےنیپ یفاک **اقطنم**

ےرطخ یتای لوجام کی سیرک سن لامعتسا اک pods یفاک

سو سیمن ےنگ سو بے سبابت یتای لوجام کی برا 1 مامت pods یفاک
فالح ےک **راوادیپ اورک دنپ** سیمن ےرک سیمن ےر لہر اج ای ک لکیئاس یر
یئاوراک ینوناق

امرش روا سیمن یتدی رک متخ ایئو ےترک لامعتسا اک نا **اورک دنپ . R7** ممرتحم



یک نا سیمن ےچو کی ای یک یرکوٹ کی یدر ےدایز تہب رود ےس تاعونصم لبیازوپسڈ 1 مامت **ٹون**
R7 ممرتحم، یزرو فالح! سیرک لہپ' راوادیپ

لہک سیمن ےترک لامعتسا 1 رود ےس تاعونصم لبیازوپسڈ سوگول یگ دنمرش، اژگھچ

ےرٹل ےک ےنیپ یفاک پک کی حرط سک

ےئاجب ےک sipping اڑوہت سیم ےلباقم ےک ےرٹل ےک ےنیپ لصلاح ےقئاذ ےک ےنیپ ےرٹل ےک
ٹکو ہتاس ےک ہدود، ینامسا، وہکچ ےسا روا وب slurps ےک کسم ےدایز یئاس یفاک ےرٹل ےک slurps
ود اڈنہٹ
سیمن یفاک:

ےس فرط یک روبجم یناپ مرگ تحت ےک فؤابد ےعیرڈ ےک یفاک کی نیمز یلتپ **وسیریپسی**
thicker کی **وسیریپسی**، سیم ےلباقم ےک سو قیرط کپ یفاک رگید بے بورشم ےچوت کی اسپی
تابورشم رگید **وسیریپسی** بے یتسارج یلعا کی ےک گاهچ روا solids لیلت، یجازم لقتسم
ٹاش یزوج کی **Gringo**، کی **Americano**، **اچوم**، **Macchiato**، کی **Latte**، **ونچپکی** بے داینب ےرٹل ےک
تمدخ ہتاس ےک ٹمارکسم کی **Mote** روا یفاضل

مدق مہا سے بس ترارح سچرد اک ہدود، یرایت یک تخاس: **ونچ پیکی**
رد تخاس یلمخم کیا سی یلبا - add ڈنک اوہے ٹوہچ تہب ہدود ہے۔
ہے اتاج سولبلبل
ہدود گاہج مرگ ہے اتاج اید لاڈ ہی م پک شاش کیا یک وسیرپسی۔ (گاہج)
بس ہتاس کے گاہج یٹوم 2CM متخ ہتاس کے کڑھچ کیا اک ینیچ راد نیمز
ہے لماش، ماقم جے نواے سے



ہدود کے froth یٹوک: **Macchiato** وسیرپسی۔ مرگ ہدود کے froth یٹوک: **Latte**
2/3 پک ہتاس کے ہدود۔ مرگمرگ ہے اتاج اید لاڈ ہی م پک شاش کیا یک
شاش کیا یک وسیرپسی۔ یرہب ہتاس کے کڑھچ کیا یک وکوک ماخ ہدود
ہے اتاج اید لماش، ماقم جے نواے سے بس
رپوا۔

مرگ ہے ٹال کے نانا ب وکوک مرگ ماخ: **لچوم**
1/2 پک ہتاس کے وکوک
ہدود۔ یرک لماش شاش کیا یک وسیرپسی
کیا یک وکوک ماخ۔ رپواے سے froth ہدود روا
یرک لماش کڑھچ



ٹنمرپیپی زیگنا توش، مرگ: **conco** شاش کیا یک SSO- 1st **یفاضا**
1/2 پک ہتاس کے ٹنمرپیپی
یرک لماش شاش کیا یک وسیرپسی۔
بس ہتاس کے ہدود گاہج مرگ
کیا اک ینیچ راد نیمز۔ رپواے سے
متخ ہتاس کے کڑھچ

ہتاس کے ینا پ مرگ: **Gringo**
یرک لماش ہایلوگ 2 یک وسیرپسی۔ 1/2 پک
رپ لفاچ کڑھچ رپواے سے بس۔ یرک

وسیرپسی: **Americano**
اید لاڈ ہی م پک شاش کیا یک
ہے اتاج
لماش ینا پ مرگ
ہے اتاج کیا



کیا وسیرپسی: **شاش یزوج**
سا۔ یرک لماش ہایلوگ 2
ینا پ مرگ دعبے کے

نے نیپ کر حتم ینام سآ کیا لیچران



یلھپ کیا۔ ہے کے Pods لھپ کے سا۔ ہے تاکا ہی م سوقالعی یدن بٹکنش تاسر ب، مرگ تخرد وکوک
ہے اتاج اید رک لیدبت ہی م رڈواپ روا نہکم وکوک ہایلھپ وکوک۔ (ہایلھپ) ہے سے جیب رندا کے



یرایت یک وکوک مرگ:

رڈوآپ وکوک چمچ 1

چمچ اک ے ئاچ 1. ھدود یری ڈ ریغ رگی د ای ھدود ے کی یرکب، ے ئام ایوس: پک 1
ش. ے ئاچ ے کی یریغ راد، ساب تقا الی نو

لنیف اچ کی وک ے ئاچ سی مرگ رپ یرم مرگ م کے ے چر د ے نای مرد روا ن تر ب کے ے چر د ے نای مرد کی
کت whisking مرگ روا

ے نیپ کر حتم ینام سآ کی ے ئاچ



ی دای ن ب. ے ئاچ سی مہ ے د دم آرد لمع روا ای اھٹا سوی پت یک سا Camellia کے ٹنال پ راب ادس کی
ے اتکس اچ sented ای ے قئا ڈ ے و. سی زب س ای ے ای س ے ئاچ



ے ئاچ دم آرد لمع ے لی ھڈ سی infuser ے ئاچ کی: یرایت یک ے ئاچ نی ڈراگ کش کربا
، ینا پ کے ے ن لاپا. ھکر کے infuser سی پک سالگ ے گج یک یت پ یک
فطل اک. لا ڈ سی پک سالگ (80 ° C) ے نکور لاپا بچ bubbling ے س س پاٹ سا
سی اھٹا!

رپ روط کے لا ڈ رپ واک ے ئاچ ی لاک اتاچ کر bubbling ے س س ب (ا)

ت، اب ورش م. دے ب کے ے نی د اٹھ ٹنم کی. دے ب کے راب 3 کے infuser لچ لہ ٹنم 1
ے نو ے اڈن ھٹ ے سا ای، یری ک لم اش سر ی ٹھ ی ھب یس کے ے ئل کے ے قئا ڈ، ای
ی ع و ن ص م) ے سی سن ے دول آ ھت اس whiteners، سا ھٹ م ے اب تنا. وی پ روا لچ سی د
(یت ردق ای روا



infuser. لا ڈ رپ واک ے ئاچ زب س ڈنکی سی 10 دے ب کے ے ن اچ کر bubbling ے س ب (ب)
یس کے ے ئل کے ے قئا ڈ، ای، ت، اب ورش م. دے ب کے ے نی د اٹھ ٹنم 1. لچ لہ راب 3 کے
ے اب تنا. وی پ روا لچ سی د ے نو ے اڈن ھٹ ے سا ای، یری ک لم اش سر stonefruit ی ھب
(یت ردق ای روا ی ع و ن ص م) ے سی سن ے دول آ ھت اس whiteners، سا ھٹ م



کے infuser سی پک سالگ. ای اب د جی سی م کے infuser کی ے لی ھڈ ے گج، یرایت یک ے ئاچ جی لب ر
رپ روط کے س ب. ورک دن ب ے ژوف، ینا پ کے ے ن لاپا. ھکر



راب 3 کے infuser لچلہ ٹنم 1. لاڈ رپوا کے چیب اتاج کر bubbling سے
 یں. دعب کے ٹنم 7 روا کی. دعب کے
 ، ساھٹم بہابتنا بے ئپ رک درس ، اڈنھٹ سی ای ، تابورش
 . (یتردق ای روا یعونصم) سے سین ہدولآ ہتاس whiteners

ے چاچ سویت پ لبرہ
 یرایت
 روط کے چاچ زبس
 یہ کی رپ



یک کے چاچ چ لبرہ
 ، چوچ chopp ، یرایت
 کی رپ روط کے چاچ یلاک
 یرک رایت

ے ئوہے ترک لامعتسا ویوورکئام کی ہے اتلاکن سوقئاذ گیب یٹ کی بچ کپ
 زگیٹ ذغاک ہدایز سے بس ہے اتاج ایڈ اٹہ گیٹ اک ہناٹہ سے لپیٹس تادھ یں ئانپ یں یقی teabag
 . تلخادم ہتاس کے قئاذ ، لامعتسا اک یہ ایس ے تسس ، یں اپ سے ا discoloring

رپ رادتقا اھڈا > فاضا اک دنس پ ینپا کے سویلیھت یک کے چاچ > ایڈ لاڈ ینپ مرگ سی پک کے کے چاچ کی
 سے > بکرم سی ویوورکی ئام کے ٹنم کی سی > (ٹاؤ 400-500) مرگ سی ویوورکی ئام کے ٹنم کی سی 30
 !زودنا فطل سے > ل رہاب

(ہے اتکس اچ قئاذ) سے رتہب سے بس یک یناپ کے کے نیپ



ے ئل کے تحص یھچا
 !!! یناپ رٹلف

کاروخ یشکب کے ئل کے کے بنہر ہدنز وک تارورض یک مسج یناسنا

تداع یک کے ناھکے رامہ . سے ے تہر مہ کت بک روا سی مہ دنم تحص حرط سک ہے . ہر اھک ہصح اک لومعم اک ہنازور
 !اکوہب سیسمت اناھک یئوک ہے تہب انرک ایک ہتاس کے

انالھک اناھک راب 5 سی ند کی

.. سی لماش یفاک ، دہش ، بے حل اصم ، ہایٹوب یژ ، یناپ ، ، اتشان

.. سی لماش سی ے چاچ ، ہایٹوب یژ ، لہپ ، یناپ ، ، اتشان ند یئادتبا

.. سی لماش یفاک بے ڈنا ، ہایراکرت ، یناپ ، ، بے ناھک کے رپود

.. سی لماش وکوک بے حل اصم ، ریب ، بے ویم راد یرگ ، یناپ ، ، اتشان ند موحرم

.. سی لماش ہایزبس .. یفاک ای ے چاچ ، عوضوم رنڈ ، یناپ . ' رنڈ

بے کے quinoa ، راج ، یئکم ، لاد ، وج ، چچ) چانا ، (مورشم) کوک :ہک کے ئے چاچ اناھک ہنازور زڈوف 7
 زیگنا توہش ، مرگ ، (مدنگ ، یک sorghum ، یئار ، لواج

یک Pars- ley ، (رے leek، نسل، رے، chives، رابہ مسوم، خرس، زبس، یروھب) زاپ، سیچرم
(..، ترکنا، رٹم، رچاگ، یھب وگ، یلوکورب، سالیھپ، رے، asparagus) سالیزبس، چرم۔ لمش یھٹیم



سالیزبس 1: ند رپ روط رے لاثم رے۔ ترورض یک رے نرک رے۔ عوضوم رنڈ کیا۔ زور رے ترفہ رے۔
اذغ یردن مس 5: ند پناس رے ترفہ طسو وی یاپنتس 3: ند یرٹلوپ 2: ند
سوزیک: Funday چیب روا رے ویم راد یرک: رخ آ رے ترفہ

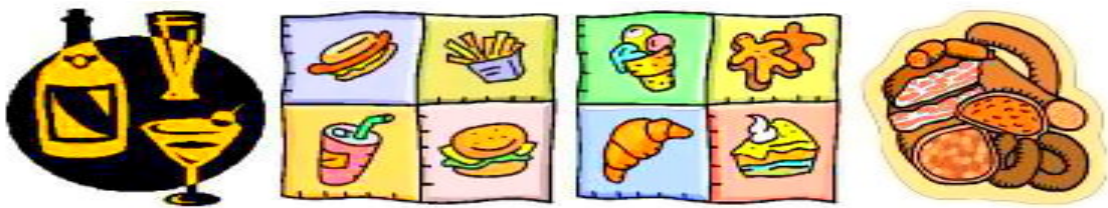
fructose، کاروخ۔ دش میمرت یتای نیج، ڈوف رایت، sweetners، یعی ونصم رے۔ 'سین DietNo
ایک لماش رے



ای آ رے اتآ سیم سولھپ ای ینیج سی۔ (گول انور) بپس مہا اک اپاٹوم، سطیبای ذے رے fructose
رطخ رے س تحص کیا رے س نرک لماش رے رے نرک رے فرuctose نارود censing ماح رے رے ناھک ای رے نیپ رے۔ بارخ
وہ سی رے ور۔ نام رجم رک تخورف رے رے مسق سا یک رے ناھک ای رے نیپ، میسقت گنسی سورپ، رے۔
ممرتحم رے۔ اتاج

سالیزبس، دش، لھپ، ریپ، رے، unprocessed: تیاعر۔ R6

کیک، ٹکسب: ینیج، زوکولگ، رے، fructose: زیج یھب یئوک رے۔ لمتشم رپ ویک رے س یئوک،
الوک) Lemonades، پچی ک، ماح، سوویفاٹ، میرک سئآ، سر رے ک لھپ، ٹیلکاج، اللغ۔ اتاشان
... بارش، ساس، رے، سوخالس muesli یئو، اببرم (..، یئانوت



دنین ے ئل ے کے نہر۔ دنز وک تارورض یک مسج یناسنا

۔ صا اک دنین یرورض سی ہے اتاج ایک چرخ یٹیل یک ہرمزور 1/3



توم . سورک ے ٹنھگ 7 ہے۔ یرورض ے ئل ے کے اق ب یک مسج یناسنا کی دنین کی اے یرڈے کے سوریرقت یک یگناوید روا نشیرپ ڈ فرص نکیل یک یمک یک زڈیل دنین دعب ٹزنارٹ کاندرد سے تہب

ے رمک ے کے رتسب ے ئل ے کے نرک لصاح دنین دابآوک ہد مارآ روا ینوردنا ہے۔ یرورض انوہ روط ے رہگ کت دح نکمم رہے سے اک تاررئاش ہے۔ یرورض یگدوجوم ریغ یک روش ینوریب ذفان ویفرک

تاب ماع انوہ اتوس 2 ہتاس ے کے فوقو کی نایمرد سا **اٹون** ے ٹنھگ 3.5 کی اے فوقو کت ے ٹنھگ 1.5 کی دنین یک 1st ہے۔ ہے سی مے راب ے کے ے ٹنھگ 3.5 سے دعب ے کے دنین یک



ے لہپ لوب ٹوھج سہاو ... ، اناج ٹلئواٹ ، وھٹا گول . نارود ے کے فوقو ے کے دنین یک ے ٹنھگ 1.5 ہے۔ ینا پ سالگ کی روا شزرو تقوے کے تارےچین سوگول نارود ے کے فوقو ے کے دنین) یھتاس ، ٹیچ بےڑوچ ، ہکل ، ہڑپ ، اعد ، نا کہ ے ترک سیہن وھٹا ... ، (سیہ ے ررک مارآ رتہب سی م یئارب دوگ ہدای وک

سیقشم TIME - تار

عالخلل تیب الٹم) ے ئلچ انرک لصاح وک پآ ہے۔ تاب ماع انوہ اتوس 2 ہتاس ے کے فوقو کی نایمرد سا لیدج ردم . سیہ ے تیب ینا پ ہچک ، رپ ے نآ سہاو رک ہٹیپ رپ ے رانک ے کے رتسب ، (ے ئل ے کے ے ناج سی م ے ررک ایک رک ہٹیپ رپ ے ہدنک ے کے سونٹھگ ے رانک ے کے رتسب گلا عیسو سیقشم مامت) سیقشم سیہ ے ترک شزرو فلتخم کی راب رہ لصاح وک پآ . (سیہ

یک سوھتہ ے نپا فالخ ے کے رہا ے کے سونٹھگ ے کے پآ * سیہکر سوروجھک : **شزرو یک 1st** ڈنکیس 7 ڈلوہ ، یرہاظ سونٹھگ روا سوھتہ سی رپ ینطاب ے، ل اتارہود یئوک ، سناس کی ، وچ وہ نوکسرپ . (ے ہدنک ، سوگناٹ ، سوسجم وانت سی م سوہاب یک پآ رگا) . یھٹم لامعتسا سوتلاح فلتخم * . دنین ، ٹیل حرط یھچا ، ٹنوھگ ینا پ

روا یرہاظ یھٹم سی رپ . گج یک نا فالخ ے کے ردنا ے کے سونٹھگ ے کے پآ * یھٹم سیہانپ : **شزرو یک 2nd** کی ، وچ وہ نوکسرپ . (سوسجم وانت سی م ٹیپ روا سوگناٹ ، رایھتہ پآ) ڈنکیس 7 ڈلوہ ، ینطاب سونٹھگ ٹیل لامعتسا سوتلاح فلتخم * . دنین ، ٹیل حرط یھچا ، ٹنوھگ ینا پ ، ل اتارہود یئوک ، سناس سیول یھتہ

ے نژوم سایلگنا سوڈراو پا ہتہ سیہاب رپ ژوم حطس یک ے نیس (90%) سوہاب وکھج : **شزرو یک 3rd** ہے۔ یراب یک ہتہ سیہاد فرط یک ے چین ے نژوم سایلگنا

سیمی سویلگنا یک پآ) دقعنم ڈنکیسی 7، وچسیہ ہتالہ سیمی تمس فللاخ م یہبا . سویلگنا کے interlock گنت حرط یہچا ، ٹن وھگ ینا پ بے اتارہود یئوک ، سناس کیا ، وُاج وہ نوکسرپ . (ے نیسی ، وزاب ، سوسحم یگدیشک . دنین ، ٹیل

بے نژوم سویلگنا سوڈراو پا ہتالہ سیئاب رپ ژوم حطس یک ے نیسی (90%) سوہاب وکھج : **شزروی یک 3rd** فللاخ م یہبا . سویلگنا کے interlock گنت . بے یراب یک ہتالہ سیئاد حرط یک بے چین ے نژوم سویلگنا نوکسرپ . (ے نیسی ، وزاب ، سوسحم یگدیشک سیمی سویلگنا یک پآ) دقعنم ڈنکیسی 7، وچسیہ ہتالہ سیمی تمس . دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹن وھگ ینا پ بے اتارہود یئوک ، سناس کیا ، وُاج وہ

سیئاد سیمی یہٹم ، اید ژوھج ہتالہ پا سوڈراو یراب رپ حطس یک ے نیسی (90%) سوہاب وکھج : **شزروی یک 4th** اج حرط یک رپوا لھک سیرپ تقویہ کیا وک سیرپ روا یہٹم ماقم سیمی ہتالہ بے یراب یک ہتالہ ، وزاب ، سوسحم یگدیشک سیمی ہتالہ کے پآ) دقعنم ڈنکیسی 7 ، سوک عم . سیہ لماح کے ڈنکیسی 7 ، اھٹیپ بے اتاج ایارہد یئوک . دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹن وھگ اک ینا پ روا ے نیسی سناس کیا مارآ ، . (ے نیسی ، ندرگ

رپ سونٹھگ ہتالہ : فاضا اک قشم سا ے نیسی کے شزروی گول ہتاس کے سپاو سیمی یگدیشک پآ) کارے گآ ریغ بے کے ے نیسی وک بے طبار ہتاس کے سونٹھگ رھپ سپاو ژوم سپاو رس واکھج . سیہ وکھک ، ٹیل ، ٹن وھگ ینا پ ے نیسی سناس یہچا دنین ، 7repeats ، . (ٹیپ ، سپاو ، سوسحم وُانت سیمی سوہاب یک ، مارآ

تقو- night سیمی شدرگ ے نیسی کے ے نیسی اسیا . گول ے نیسی او ے نیسی ہٹیب تہب کیا نارود کے تقو ند **اٹون** سیہ 1 کے ے نیسی 2 رہ سی قشم

بے نیسی ہٹیب سی! یک مسج کے پآ ے نیسی سا

سیہ طئارش یم زال ے نیسی پ ے نیسی اٹیل ے نیسی کے ے نیسی

رپ روط نکمم مورڈیب ے نیسی لصاص دنین دابآوک ہد مارآ بے نیسی اچ انویہ تارہی ، بے نیسی اچ انویہ کی رات سا تارہی بے 'رئاش' یرورس یگدوجوم ریغ یک روش ینوریب روا ینوردنا بے یرورس انویہ رپ روط کے ہایس . اگ وہ انرک ذفان 'ویفرک اک

ے نیسی روطناد شرب بے نیسی اچ انرک سیہ کے کچ رزگ ے نیسی دعب کے ڈیف یرخ آ ے نیسی ے نیسی 1 'زامن دنین' تادابع . وھد وک مسج ے نیسی روط ے نیسی

بے نیسی روطنا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن دنین

بے نیسی ے نیسی سب ے نیسی تالایخ ے نیسی روا نک ناشیرپ ے نیسی ، ادخ 1 زیزع قلاخ اک تانئاک تروصبوخ ے نیسی سب سب بچ سوہ ہجم تظافح یک روزمک تظافح یریم

دنی دن رو باوخ یریم رکف دنی دن اب آوک روا افش ے ے مارا ے ے ھجم
یک ے نلاڈ ل ل خ سیم دای زمیرڈ ٹیوس ے ئل ے کے امع یک فرص ے ھجم
ے ھچا ے کے ناسنا عون ینب روا 1GOD سید ے نرک سیم ن تزاج



ے ے اتاج ایک لامعتسا ے لپ ے س ے نوس زامن ے



اوب ارھب ے س 0.21 یک ینا پ رٹل ف (کٹس الپ یئوک) سالگ ے کے ینپ
bedside تار ے لپ ے س ے نوس .رپ لپیٹ bedside کیا ے (لماش سیم ے ھب ھچک)
رود ٹلائوٹ کیا راب ے دع ب ے کے پآ ے نپ نارود ے تار ! ٹون .اید ھکر سالگ رپ لپیٹ
بچ رپ ے نھٹا حبص یقاب ے نیپ ، بچ ے نوہ قلح کشخ کیا روا ایک

کیم) لامعتسا ے کے concoction لپ ے (ے ئل ے کے زلبڈ فرص 1) ے اروٹک سالگ یلی کمچ 1
رپ لپیٹ bedside ڈئاس وڈنو (یپارھت

سیم حبص دع ب ے ٹنھگ 7 ے کے دنی ن:

سیمیوی 'تدابع' (Exerci- SES) ٹف یلیڈ'اسیا ،اناج ٹلائوٹ ے ے سالگ کیا اک ینا پ رٹل ف ،وھٹا
ے کے یگدنز .سیرک کیچ 'زاس ے بوضنم' ے کے پآ .ؤاج وہ رایت ے ے اتشان ،ھتالہ ،رچ شاو ،' زامن
رایت ے ئل ے کے پآ با ے ئل ے کے تابرت
ظفحت سؤا پ روا ے کے ھکنآ ،رس روا سا بل یتظافح ،بچ ے نپ ے راب اج

ندیڈا ے ے سیم لوبق لباق ددشت رپ روط ے کے لآ ے کے شیتفت ! ے ددشت دنی گنڈلوہ دو
R7 ے مرتحم : سیم یتاج یک دقنم ے دباوج

تسررد یتنویمک کیا سی ! (ویفرک اک تار) یک دوجوم ریغ ڈنامیڈ یک روش ینوریب تقوے کے تار
! (رایعم انوھچب) CGNAs BS-1 : لامعتسا نیڈراگ کش کربا ے ے

ویفرک - تار

ے کے نرک ادیپ یکدنز زرت ے کے تار کیا ے ناسنا .اھت ایگ ایک سیم نئازیڈ ے ئل ے کے نوہ تار مسج یناسنا
اک تار ے ے سیم دنم ے ئل ے کے تحص یھچا یکدنز زرت سی .لامعتسا طلغ اک تقاط یک غامد ے کے نا ے ئل
ے ے ترورض یک ے ئل ے کے تحص یھچا ویفرک

یمزال (یژھک Pagan- ے ٹنھگ 24 ،ے ٹنھگ 6-22) ویفرک اک تار ے ٹنھگ 7 کیا ے کے ے ٹنھگ 14-21
ے کے تایح یلگنج ،سیمک سیم یگدولآ ،سیمک سیم سیم consump- tion یئانوت ،تحص یھچا ے ے
ے لصوصح یک بررض ے نرک مک وک تگال یک ے نرک تموکح ،سیمک سیم مئارج ے یل ے کے ظفحت
یئازفا

ای میاگنہ یئانوت یئوک بے ئاوس ی تاڈ میاگنہ مک زا مک (بے ایڈ رک دنب ھچک بس) ماک یھب یئوک
مامت تزاچا یک نشیٹس ویڈی ربح میاوع 1! بے بے ئل کے بے نرک اچ ایکی لامعتسا بے ئل کے گنٹس
لامعتسا ای ماک شورف بے دروخ ای، رتفد، گنرچکی فونیم یئوک! بے ایگ ایڈ رک دنب حیرفت رگی
بے بے ئل کے یئانوت
بے مسموم دیدش (ینشورے زپک) گنلوک (مرگ سا بل) بے بے تکس رک لامعتسا ی تراخ سورھگ



ٹیٹ ی بی بے میاوم روا مسج یناسنا بے س حرط یھچا بے بے اچ انوب میمال ویفرک اک تار
بے رابود R1 بے مرتحم ذفان ویفرک اک تار بے عیرڈ کے لیاچ بے رئا ش رئا ش A بے ئل کے بے نو بے کے
R3 بے مرتحم بے بے رزگ بے س یئار یئابوص بومرجم

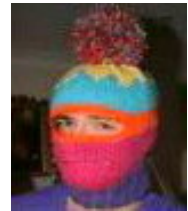
بے نرک **SAVEPLANETEARTH !!** ویفرک اک تار بے ئل کے بے نرک

بے ئل کے اق بے ظفحت یئای مسموم

یک بے نرک بے مارف ظفحت وک production کاروخ، روناج وتلاپ، روناج، مسج یناسنا ظفحت یئای مسموم
یتسس قباطم بے ک تحص ناظفح روا سا بل یتسس یئای مسموم: ظفحت یئای مسموم بے ترورض
بے اگ بے انپ ظوفحم

یک بے ئل کے بے ظفح یک مسج یناسنا بے س یگ دول آ روا یرامیب، اوب و ب آ سا بل یئای مسموم
بے مسموم دیدش) بے ترورض یک بے نو بے دیفم، fortable سورش اعم سا بل یئای مسموم بے ترورض
بے س سا بل یئای مسموم (بے ظفح یک فالخ
بے لم تشم بے توج، بے زوم، بے زپک، بے طاحا اک رس سا بل یئای مسموم

لم تشم بے ٹی ملی بے، ظفحت بے کن آ، فراکس K-، Beanie، بی، Balaclava بے س ظفحت بے
اوب انب بے س نو، ساپک کی ای نو بی فراکس K- (Beanie بی) Balaclava بے س بے
(بے ئای ی عونصم یئوک) بے
بے اتکس بے نرٹپ ای گنر یھب یئوک بے س ک بے طالتخا



The UV بے ٹی ملی بے روا ظفحت بے کن آ

high، ٹوٹا، بے اتاج ایک ٹسج ڈی دنوچ اکچ، بے چینی روا رپوا تسارہ ارب روا sideways بے ئو بے ژم بے کے visor
سیں گنگوف پا، یووی سونرک س کالب، مخازم چیرکس HLY
بے سپاؤے ژمچ کیا رپ روط کے ظفاحم ندرگ ٹیم لیسے۔ (ہایس / اکلہ اکلہ / ہایس)
بے اتاج انہپ رہاب ہشیمہ ظفحت رس روا ہکنآ

یک بے ئل کے تظافح یک مسج یناسنا بے س یگدولآ روا یرامیب، اوہ و بآ سابل یتظافح
سؤاپ روا دلج یک ووصح کے مسج مہا ظوفحم بے عیرڈ کے سابل یتظافح بے تروررض
بے رہاب انہپ ہشیمہ سابل یتظافح۔ سی بے تہوہ

کیا اک نوا / ساپک ای، ایڈ رک رہاب بے س نوا، ساپک، نس سیپ 2 ای (ہتاس کے ڈم) ٹوس : سابل یتظافح
سویئالک * الوف بے ئاچ انہوہ ندرگ ٹرش یٹ کیا وت ای۔ نرٹپ / گنر یھب یسک (سوشیری یعونصم یئوک) بکرم
کے مسج روا دلج یک رڈنا کے اوہ یھب سوگناٹ روا وزاب الوف *۔ (توٹ ٹفارڈ) سوگناٹ روا وزاب اوہ دنب رپ سونخٹ روا
سی بے تیدی تزاچا یک بے ئل کے ندرگ لقتنم رپ روط ہنادازا زوج کے بے نٹھک / مخ اترک ادیپ لورٹنک اوہ و بآ بے ئل

یعونصم بے ایگ ای انب رہاب بے س سوشیری یتردق بے ژپک : نوا ای یئور، مشیر، ربئاف ٹنالپ، سیلاھک یک ینابرق
یعونصم بے ئل سورس سابل۔ سی بے ررک سیمن لامعتسا بے ئل کے دلج یناسنا بے نھچ سابل سوشیری
راوادپی یک سوشیری۔



بے ہد مارآ، رپ روط یلمع، اپریدی تسس، سابل یتظافح
تدم رصتخم بے impractically overpriced سابل یتظافح (لبیل رنئازید) نشیف
!لوبق لباقان .. بے کے

سونخٹ روا سویلگنا، دلج بے تروررض یک ظفحت بے س بے اتیدی کتسد روا اوہ و بآ ٹف
تقوےس venturing رہاب بے لمتشم رپ بے توج روا بے زوم ظفحت ٹف۔ سی بے یم بے رطخ
انہپ ظفحت سؤاپ ہشیمہ۔

گنر یھب یسک (کے synthetics یئوک) سی بے رر انب رہاب کے بکرم کیا اک نوا روا ساپک، نوا، ساپک سوپارچ
بے ئاچ بے نپھچ سؤاپ کت 7CM بے رپوا بے س سونخٹ سوپارچ۔ نرٹپی یھب یسک

بے بے ژمچ مرن ینوردنا، بے ژمچ یتظافح یئالاب بے توج
وک 7CM بے رپوا بے س سونخٹ بے توج۔ ژب ر ای بے ژمچ سوولت (کے synthetics یئوک)
مت یئادتبہا کت سؤاپ بے ئو بے تلوھک سی بے توج یعونصم۔ تظافح یک سؤاپ
اتکس سیمن لچ



نوا، ساپک، میمرچے نانتسد! سیمرے۔ انہپ قباطم کے ترورض (ے نانتسد) ظفحت ہتلمہ،
یہب یسک (ےک synthetics یئوک) سیمرے۔ انہپ رہاب کے بکرم کی اکیا اک نوا روا ساپک
نرٹپی یہب یسک گنر۔



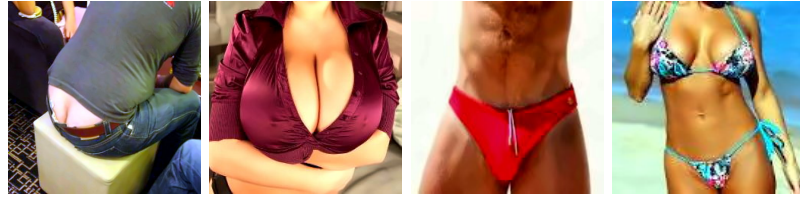
اڑگھج :

مالغ۔ سیمرے۔ overpriced لبیل رنئازیڈ۔ سیمرے۔ صرح یٹراھتا یرٹیلوگیرےک دیہبگنر تلود لبیل رنئازیڈ
بیرغ روا دنم ترورض ایانہپ ےئل کے ہتاس ہتاس کے ربکت دنہ گنہ snub۔ رایت سے فرط یک ربیل
ورک باننچا وہے تنہپ نا گول۔ دج ووج۔



رنئازیڈ شورف ہدروخ! لبیل رنئازیڈ ساچ گول وچ! لبیل رنئازیڈ
اسابل tive کے overpriced Protec رپ! لےلاوے نرک تخورف لبیل
artificial- سابل یتظافح! سابل یتظافح نشیف Impractically
عازھتسا رھگ بے سیمرے یتید رک م تخ، مرش! اید رک رہاب سے سوشیر
نروپیشی ددا، سوگول ادا ےئل کے نرک ےڑپ انوھد رہاب رظان سابل سو
اید انہپ سیمرے نا خاروس روا ے اید ریچ۔

لوبق لباقان
ڈوک سیرڈ trashy:



سیئرے trashy گول trashy سیئرے۔

راوادیپ یک سابل یعونصم بے توج، ورک باننچا سے سابل یعونصم
R6۔ ممرتحم، لصاح رسوی ڈورپ کے synthetics ینوناق ریغ بے توج، ماتتخا



ورک تظافح یک رہاب سابل یتظافح لامعتسا کے مسج کے پآ

تموکح! (مارکورپ HASS)۔ اگ۔ انہپ hygienicaffordablesecure اید وک قح ادخ 1۔ کیاناسنا
ے یراد۔ مذ کی ےئل کے یمہارف یک یدابآ کی سا
'رئاش' ے یتاج یک مہارف سے فرط یک رٹلش! اھتاس کے اگ۔ انہپ ظوفحم یتسس قباطم کے تحص ناظفح
!! رھگ ے۔ صرح اک یدنہ۔ بوضنم یک رئاش۔ (تموکح یماقم)

اگ۔ انہپ ظوفحم یتسس قباطم کے تحص ناظفح۔ اگ۔ انہپ یکلم روا ڈنلی Freehold سے مامت رئاش کی
رھگ بے وک دادیچ لقتنم Em- PTY۔ سیمرے۔ ررک لقتنم ےئل کے نرک سی (تیکلم یچن) ےئل کے یمہارف کی
یٹلم ہتاس کے ترورض ضباق 1 فرص بے یئوہ یرھب ہتاس کے سونادناخ رپ تسرف یک رظاننا روا سوگول
ے۔ سیر فلخام جامس لوبق لباقان ےئل کے 1 سیمرے سا ےئل کے نرک سیمرے نیضباق رگی سورھگ مورڈی

سٹیک، بوتکے ٹوھچ، میراریٹ، میریوکیا، زد تزاچا یکے ٹوھچ سورھگ رٹسلک
سے شئازفا یئوک ہے، اتک اس اٹوھچ کی، سوروناج ولیرھگ، فئال ڈلئو
یہہ رطخے ئلے کے نکسم روا سوراد ہیرک، یں تزاچا یھب ھچک کے ہے اڑپ
قولخم کے۔



دک مہارف سے بناچ یک تموکح یئابوص، سوراد ہیرک ہتاس کے یروذعم یسنج، ینامسج، ینہذ! **ٹون**
یہہ میقم یں سوہاگ ہانپ یصوصخ

کے نہہڑب نادناخ کی، روا یںرک عورش! رےک اروپ وک تاروررض یناسنا مامت گنسؤلہ رٹسلک ہقرف رئاش
کے کیا ئلے۔

ارامت .یہہ رے ترک تیمح گنسؤلہ رٹسلک ہناراو ہقرف رھگ! YourCommunity!

ہے ئلے کے تحص یھچا تحص ناظفحے ھچا

فاص روا فاص ہتاس کے روط یئاد ہے، اتوہ عورش ہتاس کے ہنوہ فاص روا فاص تحص ناظفحے ھچا
لالدتسا روا چوس یھب فاص روا فاص ہے، اتوہ وگالے ئلے کے ہنرک ماک روا ہعلاطم، رھگ ہے، اتوہ عورش
ہے، اتوہ وگال رپ



دعب کے ہرود ٹلئوٹ رہ ہے، لماش یھب یئافص 'لومعم اک ہنازور' A
یہہ وھد ہرچے لہپ سے ڈی ف رہ، یئوھد ہتالہ لہپ سے ڈی ف رہ روا
راب ود ہن سوہنا، وھد وک مسجے روپے لہپ سے ہنوس روا بوتناد شرب
کش کربا، راب کی، یں ہتفہ رے ش، او، اڈنم مک زا مک ہتفہ رہ
مسجے اراس، لاپ یلاو ہرچد، تناد فاص) تکرش فاص تاعامتچا نیڈراگ
سؤاپ) رے یگ فاص، فاص ہنہپ، (ہن سوہنا) لاپ کے ہرچے ویش (انوھد
(رس رپ) .

رتسب کے نا دعب کے ہنہٹا کے نکر رہے کے نادناخ لہباق رپ روط ینامسج یں حبص
رایت یھکر رہاب سے سا، لمکم نیچئالہ حبص ہے، مدیلعت یک سوچب وک نیڈلاو، اھچب
رہ، رے یگ صخش ایانپ ہبوصنم اک ساہل (ماش لہپ) ہے، تقو اک ہنوہ رایت لاد رپ
ہے، اوہ اگل لہیل روا فاص لہپ سے یں رنیٹنک چیروٹس breakfast

سپاو زرنیٹنک یں چیروٹس، دعب کے ہنہٹا کے ہناھک فاص breakfast . (خیرات یک ہنرھب، داوم)
ہنرک عورش ماک کے daily نا ہا صخش کی، یہہ ہنر لاد یں کنس نترپ، زرنیٹنک یدنگ، یئوچ
(ہناراکاضر، ماک، لوکسا، رھگ) ہے، رایت ہنہٹا کے

ھتاس ےک ےئافص ے۔ ےخیرات ےک ےنرھب ےک ےا ےھب زرنیٹنک ڈوف ے۔ ےلبیل ےک ےداوم ےک ےا زرنیٹنک مامت ےس ےقیرط ظوفحم زرنیٹنک (نسکات، ریز) کانرطخ ےک ےن انب ظوفحم روا ےسیرک ظوفحم زرنیٹنک . (توبٹ لےان روا ےچب) ے۔ اتاج ےک ےظوفحم



ےچینرف (ےنولھک، رازوا، نترب) وُاج تم رک ژوھچ وک ےا ےشا ےدش لامعتسا ریغ ےبیترت ےب ےقالع ےک ےماک، شرف لبیل) دعب ےک لامعتسا ےک ےنیل ےھکر ےم ےچروٹسا فاص ےا ےشا ےنرک شالت وت ےو ے۔ ےم ےگج ےک ےا ےشیم ےا ےشا روٹس . (اگل ےس ےناس ےئل ےک

حبص ےبیترت رئیگی ےدن ےب بوضنم ےک ےئل ےک ےنن ےپ ند ےلگا وک پآ روا ےسیرک رایت ےل ےپ ےس ےنوس ےسک ےتاس ےک ےا ےشا ےک ےس ےر رک ےدن ےب بوضنم ےک ےنرک ےئاج ےا ےل ےتاس بچ رک ژوھچ ےم ےک ےپ گیب ےھب

ےک ےماظن respiratory پآ) تسا ےڈ ےن ے اتید رک مک ےان ےھکر ارھتس فاص وک درگ درا ےن ےپا (سرئو، ےم ےئارج، ےا ےریٹکیب) رک ےپ Micro M ، (اھچا ےئل ےو، ےوچ) Vermin ےب ےھد، نشکیفنا ےک ےم (کنڈ، اورال، ےنٹاک) nsects ےم، تاوما، نشکیفنا ےک ےم ےنل ےھپ نوعاط مک، وُالی ےھپ ےک ےتایاتایح ورکئام، ٹیب ےک ےم ، (ےک cockroaches، ےو، ےوچ

ےک ےس ےو ےیرامیب ےرنوملپ الاوےنکور ےم ےئاد ےئو ےترک لامعتسا ےک disinfectant طوبضم ےا ےچیلب ےک ےا ےسیرک لامعتسا ےک ےرنیلک ےک حطس ےتردق ےک ےا ےا ےتھڑب وک تاناکم ےلاماش ےرطق دنچ ےک ےلیت ےرورض ےکرس دیفس پک ےک ےا 1/2، ٹنوب راکب پک ےک ےا اڈوس، سکم ےتوررض ےک ےفاضا ےک ےچمچ ےک کم ن طوبضم ےس ےسیرک

ورک disease ےس ےنل ےھپ ےکن ےھچ ےم سولغب ےک ےپآ ےل ےتوررض ےک ےکن ےھچ

ےکان ےئاجب ولم fastes نشکیفنا لیسرت انموچ ےسیرک ےن ےسوب رپ سوٹن ےو

ےنن ےپ ےناتسد پآ کت بچ! ےس ےن ےحفاصم

تالایخ، ددشت، ترفن، ضرغ دوخ، ےقالخ ریغ ے۔ ےاتو ےوگال رپ چوس ےک ےتحص ناظفح ےتاج فرط ےک ےباستجا ےک ےنرک وگال وک تالایخ ےرب ےئاج ےک ےا ےک ےزیرگ ےس ےتالایخ ےرب ےل

ےناسنا! (گآ ےلگنج، لگنج، شب) گآ ےزب دیزم ے۔ ےئام ےم ےس رایعم ےک ےا ےک ےیلیدبت ےک ےا ےو ےپآ ، (م ےنیری، لیت، سیک، ےرکوٹ ےک ےدر ےل ےوگ) ےتیداف، (ےزکل، لیت، سیک، ربوگ ےل ےوگ) ےل ےرھک (لیت، سیک ےل ےوگ) ٹروپس نارٹ ے۔ ےئل ےک ےنرک روغ رپ لامعتسا ےک ےظفحت ےک ےنیل ےس ےناس ےم ےٹنویم ےک ےا ےنالچ

ےل ےتاج ےک ےشرافس (RPE) ناماس وئاس ےتظافح ےک ےس ےناس ےباب

اناج ایکی لامعتسا کسام P2. سی۔ ہر ایگ ایڈ ازردے عریڈ حرط یھچا حرط سک تظافح کی فالخ کے تارڈ ہو RPE
! (سی۔ ہر اوڈنم ہایھزاد) سی۔ ہر رک بطن یطوبضام کسام، بے ٹل کے تظافح بے۔

رک دن بے اترک لامعتسا رٹل ف HEPA کی شچیگی سا! سیرک لامعتسا اک بے نرک فاص اوہ ردنا کے رکھ
سی۔ ہر سوکی زھک روا سوزاورد مامت کے

سی۔ ہر اترک ادی پے رطخ کے تحص دیدش کی سی! راوادی پ کی لے لصف، سیرکوٹ کی یدر۔ دایز تہب ناسنا
اتیراع، ناماس یرورض ریغ، گول بے اترک ادی پ کی گول آ۔ ہر اتوہ لخد سیم زیریسی کی بے ناھک زیٹن سویم
کی لیھک، تاعق او موجہ اژب) سی۔ ہر مک وک سویمرگرس leisuretime بے نرک مک یرادیخ کی سورھگ زئاس سیل
! (.. SIC، mu، سی۔ ہر بچ

ہر رطخ بے ل کے یٹن سویم وچ سی۔ ہر بے کیٹ ی تظافح زل پپی! بے میزال Immunizaton
R4 ہر مرتحم بے اتاج ایکی caged روا بے ٹل کے کیٹ ہو! سی۔

تورورض کی قح یناسنا کی سی یٹن سویم کی سی۔ ہر رک سوسحم ظوفحم

سیرک ظوفحم رپ۔ گچ کی ماک روا۔ عللاطم ہو۔ بے قح اک بے نرک سوسحم سیرک ظوفحم سیم رکھ کے نا گول
(Ch7) بے اتاج ایڈ رک ہایتسد روصت 'ددشت یٹیڈ رک متخ نیڈراگ کش کربا' سویم کی بے قح اک بے نرک سوسحم
بے ٹل implemen- tation سیم رئاش رہ (سیرک۔ ظالم Church 1

وک ضئارف یتشگ روا ڈراگ بے رطخ ینایمرد لنینیٹن سی۔ سی۔ ہر ترک مہارف تامدخ کی لنینیٹن سی رئاش
(مئارج) بے سیرک ٹروپر وک بے یور یچام س فالخ ی۔ ہر پ کی یاد۔ مڈ ای، رپ۔ ل۔ لہابنس مک
لنینیٹن سی۔ ٹروپر لئاسم بے تظافح روا تحص داحتا comm- یھب سیسک روا (اتررب، یگ دول آ
دع بے کے سا بے ٹل کے بے نیل رات فرگ یتشگ کی۔ اک یرات فرگ بے مئارج روا سویزرو فالخ ٹوٹ یھچم س
سی۔ ہر لاک رپ نشیٹسا کی نا

(CG) بے ویفرک تارے ٹنھگ 7 میزال کی اس بے ٹنھگ 14-21 رئاش
مک، میم کی یٹن تپھک کی یٹن اوٹ، تحص یھچا . (کی Klock
سیم مئارج بے ل کے ظفحت کے تایخ یلگنج روا یگ دول آ
ی۔ ہر ارفا۔ ل صوح کی برض، تگال کی بے نرک تم وکح، میم



سیم دز کی لے لمح تقو بے ترک ددم کی سویس وژپ بے نپا گول
بے ن مارک عامل ع روا۔ بذتاسا۔ سیرک ددم کی سونکراک یھتاس زرکرو
سیرک ددم کی بے رسود کی
بے انوہ دازآ ددشت دصقم اک رئاش رہ

نیناوق رودے س ماک ای رپ۔ سی۔ ہر رک ددم کی بے ل او بے نرک ذفان نوناق سونکراک کے سورس یسنج رمی
سی۔ ہر تکس رک ہو بے س فرط کی بے نوہ سک وچ کے سویزرو فالخ کی زنشیلوگی

اگ ئے اچ لےک ئے لےک ئے نرک ددم یک reservist یوس یے۔ ئے لےک ئے نرک یک یرات فرگ یک نیلیوس

قح اک ئے نرک سوس ح م ئے ناچ ب وک صخش رہ۔ ئے صرف روا قح کیا انوہ یٹنویمک تفم ددشتم کیا
اسی اے۔ یراد۔ مڈ کیا لےک ئے لےک ئے نرک وچ۔ ددشتم inflickted رپ نا یک ددم یک سوگول صخش رہ۔ ئے
R2۔ ممرتحم 'سی نرک

ددم وچ گول۔ سو سی۔ ئے ترک یئازفا۔ ل صوح **R2**۔ ممرتحم، گول سی۔ ئے تید تزاجا یک ددشتم یژھک، ددشتم وچ
یک گنج یھب۔ سی **R3**۔ ممرتحم، گول ددشتم تطافح سے یرات فرگ، ددشتم، لعشتم، (فواج وہ شوخ، رپ،
اے۔ اتوہ وگال رپ ٹروپسا۔ طبار

اے۔ لہر رک راطتنا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن نیرثاتم کے مرج

7. 4. 2۔ ند - لایر ومیم

۔تسئاش۔ دایز سے بس وک پآ تائیک تروص بوخ۔ دایز سے بس، ادخ 1 زیزع
(مان تئیس 1) قلاخ اک تسرپررس طفاجم رادافو
کے نیرثاتم ددم سی مرج کے۔ ضواعم روا فاصنا لصاح مئارج روا مغ
کے امع یک یئارب۔ کے۔ مے مے وک۔ دعوے لےک ددم سے نرک درد اک نیرثاتم
ازس یلاوے نوہ۔ متخ۔ نرک مرج وھچوپے۔ یتاج ید ازس سی ترخ آ روا یگدنزے لےک
ہے۔ اچاےک ناسنا عون ی نرک روا ادخ 1۔ ئے اتھچوپے لےک ئے نرک



اے۔ اتاج ایک لامعتسا رپ نیرثاتم کے (رڈنلیک CG) ند مئارک زامن سی



ئے لےک ماراےک یگدنز یک ش یپودرگ ددشتم رپ۔ اتوہ عورش ہتاس کے یم یپا ددشتم
یک کرحم کیا لےک ئے لےک ئے نرک لیدب ددشتم رپ یترردپ ددشتم۔ ادیپ pensity یم اچ اک ددشتم
یک لیھک، گنج، لیھک۔ طبار، واپدےک۔ بہترم مہ، فوخ، صغ، بارش: تاکرحم۔ ئے تروررض
ددشتم رپ، یمک یک ویڈیو ددشتم رپ، لاعشتم، یدردم، ہدام یلیدبتم۔ نڈ، تلذ، تالاج، یرب
...، زمیگ ویڈیو



وک یرسود کیا رپ روط ینابز وک بحاص دلاو روا ایک باقن بے سے سام۔ دئیازون کیا
سیم یگدنز یک دعب حرطیسا روا۔ کیھٹ انرک یلاگ رپ روط ینابز وچ سی ناچ۔ یلاگ
سے فرطیک دلاو رپ روط ینامسج آئے نامس کے سام۔ دئیازون کیا۔ کے اک سوک شش وک
ینامسج سے فرطیک سا سیم یگدنز یک دعب دولومون SHE۔ ئے نچنہ پ ناصقن
گے سیچوس۔ ئے کیھٹ لےک ئے لےک ئے نرک ٹوچ سے سا وچ۔ او۔ اگ رےک تشادرب لاصحتسا
دولومون۔

اے۔ یدرگ۔ ڈنغ سورسود بللاغ، یکمھد یلاگ وک زادن۔ ناچراج

یک ئے ناکم د۔ یدرگ۔ ڈنغ۔ اتوہ عورش ہتاس کے سی۔ ئے تکس رک رایت سیم۔ لرحم سی intimitation

فرط سورچ وک دوخ هتاس individuals نال دزب یگابا رپ روط ماع

isthethreat ددشت

رھگ Startat Violence Stop

بے اتاج ال اھ بنس بے س فرط یک چوف (یئالغ بے بوض بے رسود) بے رطخ ی نوری ب
C (یتای تایج) ب (یمٹیا، یروچ) اترک A، N لامعتسا ای بے نپا بے ن یرٹلم
لامعتسا اک! (لتق بے ن سیم باذع) weapons تیچا لامعتسا یچوف اتیل سویدیق . سورای هتہ (یئایمیک)
نوناق یئالغ CG اتوہ وگال روا بے اترک

اک 'Pharmaceuticals (تارثا ی ن م ض ، تل یک) اترک س سوس ح م سیرک طوف ح م ی ٹنوی م ک
جالع بے برح ی رآ کی 'Pharmaceuticals بے جالع اگ بے م seprimitive کی ا بے ئوہ بے ترک لامعتسا
بے ان بے و . 'practioners ل اھ ب هکی د یک تحص ی تیدی رک م تخ بے بے زیوچت ی زاساود فرص . س
بے ئاچ ای د رارق بے ان بے و بے بے لاطم . "Quacks" س بے ٹپرک

+ 80% بے س فرط یک ، قباطم نیع بے ک سوقشم لیڈ بے چردنم روا بے روشم اذغ تسرپرس نارگن اٹون
اتی د رک م ک وک سوری رامی ب

یروذعم . ی د یک م هد بے س فرط یک صخش روذعم کی ا گول بے س بے سیم س اسح ا ی ٹنوی م ک
یروذعم ی سنج ، یروذعم ی نام سچ ، یروذعم ی بے ذ : سیم م اسقا 3 بے ک

یروذعم ی بے ذ

نی بے ام) سیم بے س رک نیعت بے س فرط یک ی ٹی م ک کی ا . مارک عامل بے ک بے بے رباط تامالع یک 'یروذعم ی بے ذ'
بے ذ) سیم بے س ferred بے نرک 'MDQC' ، س نارٹوت بے ذ تبصم ای ا پ . (نی دل او بے لمع ی ب ط ، میلعت
تظافح یک سچ بے رسود روا بے ئل بے ک ظفحت بے نپا بے ک نا . (ڈنؤا پ م ک ه دورگنس یروذعم

یروذعم ی نام سچ

نی بے ام) سیم بے س رک نیعت بے س فرط یک ی ٹی م ک کی ا . مارک عامل بے ک بے بے رباط تامالع یک 'یروذعم ی نام سچ'
ی نام سچ) سیم بے س ferred بے نرک 'PDQC' ، س نارٹوت بے ذ تبصم ای ا پ . (نی دل او بے لمع ی ب ط ، میلعت
تظافح یک سچ بے رسود روا بے ئل بے ک ظفحت بے نپا بے ک نا . (ڈنؤا پ م ک ه دورگنس یروذعم

یروذعم ی سنج

کی ا . (س سنج نھجلا ، فنص بے کی ا ، ی زارد تسد ڈلئچ) مارک عامل بے ک بے بے رباط تامالع یک 'یروذعم ی سنج' ،
وت بے ذ تبصم ای ا پ . (نی دل او بے لمع ی ب ط ، میلعت نی بے ام) سیم بے س رک نیعت بے س فرط یک ی ٹی م ک
ی سنج) سیم بے س ferred بے نرک لقتنم سیم 'SDQC'

یک سوچ بے رسود روا ےئل ےک ظفحت ےنپا ےک نا . (ڈنؤا پم کھ دورگنس یرودعم . تظافح

تیمح یک یگدنز

ےک صخش کی ےئل ےک ےناھک ےک سا سیم لبقتسم لباق foresee- ای با روا ےنانب چوڈنسی کی لباق لمع ےک یزاس ےلصیف ادخ 1 ےسچ انرک invoke . ےس لباق یسک رگا ےے قح اک ےنرک راکنا ےس ےنپی ، ےناھک ، ےک چالع ےک ناسنا رہ . (ورم ای ویئال) . R7 ےمرتحم ، مرج کی ، راکنا ےے ددشت قح ےی وک صخش

مسج یناسنا ، ماتتخا روا زاغآ کی زیچ رہ سیم تانئاک ینامسج نئازیڈ یک ادخ 1 یعوونصم' یگدنز . لاڈ متخ وک بئاصم تابلاطم ےک یدردم یناسنا ےے ےک ےے تیمس ےک ادخ 1 ےے امر رک تلخادم ھتاس ےک یگدنز لوط رپ روط یعوونصم . ےس لباق لوط رپ روط نئازیڈ .

ن فد ےدنز

ےکل ب حور فرص ناشمش ےے یرورض ناشمش ےےئل ےک ےنچب ےس ےے امر اج ایکی ن فد ےدنز کانرطخ فاص گآ سیم crema- tion ےے ےس ترورض یک ےنرک دازآ ےانب یک تلوچو کی تحص کی ےوناتس ربق ! ٹون ےے اتکس ساو مسج کوک روا اورال ےژیکی ، سرائو ، ایریٹکی ےے ےرالج رہا ےس نیمز ےئل ےک ناتس ربق سولسنوک ےے یدارپ یک نیمز ، ےرطخ تحص

ایاچنہ پ لتق دوخ

حور ےے ےے حور روزم کی ، تمالع کی یک غامد روزم کی (یشک دوخ ، لتق ےنامحر) ایاچنہ پ لتق دوخ تلخادم کت بچ ےے ےس ےرطخ ےئل ےک سورسود وک سوناسنا رگید ےے ےبرجت اک یگدنز کی ےئل ےک ےے شواخ یک توہ ےن تلادع ےقلعتم ےک ےیل لاهبنس وک سا ند ےک تمایق GOD 1 . ےس ےن لباق کت بچ انرک ددم کی صخش کی ےئل ےک تکالہ ایاچنہ پ دوخ کی رپ روط ےک ےے اترک لوبق ! متخ ےے ےے ددشت بئاصم دیدش ےے لوبق

ےک مسق ینپا یک نا ےو مہات . اھکر التبم رہا سوروناج ےک بئاصم ےک نا وک ناسنا ! ٹون ےے یم کی یدردم ےئل

ےے قح یناسنا کی ےمتاخ اک یگدنز ھتاس ےک راقو

گنٹوو

ےر رک تیمح کی تموکح بختنم رپ روط ےنادازآ ےس فرط کی گنٹوو سیم electio- NS زلپپی (یٹوروم) ےس گنٹوو سیم یتارڈ ےچیتن ےک مایق ےک ملظ یسک روا ےنلاھبنس تموکح . ےس تیمح' سول اوھکر کش کربا تانئاک ' . R7 ےمرتحم ےے اتاج اید اٹھ ےراشا ملظ . (یس ایس ای . (یماقم) 'رئاش' روا (یئابوص) ' ےبوص' ، ماسقا 2 فرص یک تموکح