

## تی فورصم ی ک ہنازور

# New-Age time-management

## !تقوادیپ وک اہتنا روا ادتبا مادقا ادخ 1

ےلاوے نآ روا' (تظافح ی ک مسج یناسنا) 2 بوجو' ے۔ یرورض ےئل ےک ےنرک اروپ 'لومعم اک ہنازور' A  
ے۔ سالگ کی ےک یناپ اڈنھٹ رٹلف ےس ےکلہ ہٹا ےئاج وہ راہت ےئل ےک ےنرک انماس اک سوچنلیچ  
' (سیقشم) ٹف یلیڈ' اسیا، اناج ٹلئاوٹ  
ہبوصنم' ےک پآ ے۔ وُاج وہ راہت، اتشان، وک سوھتہ روا ےرہچ شاو، 'زامن ہیموی' تدابع  
ریخ ادخ 1 ے۔ اتکس وہ ے۔ ند اھچا کی، ' ے۔ راہت ےئل ےک سوچنلیچ ےک پآ ہا۔ یرک کیچ 'زاس  
'یکپا وہ۔

## !ے اہر رک راطتنا اک تیاکش ی ک پآ ادخ 1

### زامن یلیڈ

ےھجم ےن قلاخ ےک ددم سیم تانئاک تروصبوخ ہدایزےس بس، ادخ 1 زیزع  
:لارکس رپ روط ےک امنہر 7 یرک لامعتسا ہتسئاش روا تقفش فاص



اگ سوڈ ازس ی ک یدب روا تظافح ی ک تاقیلخت ی ک پآ ےن سیم

ب ےن پ، کوھب اناھک وک نیکسم روا روزمک، ہدناسپ، ہلمح ہنافصنم ریغ  
:وُاج وہ ےژھک ےئل ےک ہک رامی ب مارا روا رھگ

ےئل ےک جآ پآ سوٹسرپرس کش کربا تانئاک، چرچ 1، FAITH 1، ادخ 1  
ہیرکش

(مان ٹنیس 1) نیڈراگ ظفاحم رادافو ہتسئاش ہدایزےس بس وک پآ  
ےھچا ےک ناسنا عون ینب روا ادخ 1 ےئل ےک امع ی ک

سیم ہگج یھب یسک حرط ی ک پآ ای ےلیک ے۔ ہصح ہرمزور لامعتسا اک نیٹور ی ک ہنازور، زامن ہ  
ی۔ ھژپ سیم عامتجا۔ ای د رک دنب شپرد وک سوھکنآ ی ک چروس یئوہ یتھژب، سیم پورگ کی



رپ پآ قولخم روا سوگول ےرسود مامت نکیل 'سیم' فرص ہن روا یئافص 'لومعم اک ہنازور' A  
ہتہلہ ےلہپ ےس ڈیف رہ روا دعب ےک ےرود ٹلئاوٹ رہ۔ سیم لماش سیم ےنالھک اناھک وک رصحنم  
وھد وک مسج ےروپ ےلہپ ےس ےنوس روا سوٹناد شرب۔ سیم وھد ےرہچ ےلہپ ےس ڈیف رہ۔ سیم وھد

لماش رک طان کے نوبہ اھچا ہے۔ لماش یھب دے ازس یک یدب روا ہے۔ لراج ایکی اھچا 'لومعم اک۔ نازور' A  
رگی، یٹنویمک، سوگول درگ درا کے کپا، بے ٹل کے نرک سی م سق۔ سوئی اوراک یک ناسخا 'مڈنیر' ہے۔  
ادخ 1 ... ونب نکسم وک، قولخ  
امنہر 'نشور الاوے نرک اطع نوناق' ازس وک لامعتسا رہ وک یدب ہے۔ اترک تبحم سوئی اوراک یک ناسخا مڈنیر  
رپ روطے ک

## ! یدب چیکی! ونب بے اھچا! سی ہے۔ آ رپ ماتتخا کے 1000 لاس کے 'یئارب'

یگدنز، 'سیئاکس & دیزم'، سیرک ششوک یک نرک 'ملع وکال روا۔ دئاف، ورک بلط'  
دیفم کی رزگ رپ experiences تاج سردد، انھکیس۔ لقتنم رپ 'تارجت کے  
کے اقب روا نکسم یماقم یک سویتاچرپ۔ یگدنز نوابنم ادخ 1 سی۔ یرورضے ٹل  
ملع روا نرک لصاح سی شالت یک۔ ددم سائیمرگرس سی سی 'گنہ آمہ' ہتاس  
لاوس رپ ندے کے تمایق 'ادخ 1'۔ یتلم ددم سی ہتاس کے نیدی باوج قالطا اک  
ہے۔



## ٹ ف یلیڈ (سوقشم)

وک حبص رہ۔ سی۔ صح اک لومعم اک۔ نازور، سیقشم یرورض تحص یھچا کی۔ نازور  
یک غامد، نوخ نارود، دوہب ڈنوار لآ۔ فاضا سی سوقشم یلیڈ۔ سی۔ ررک لمکم  
یتع فادم، یدامتعا دوخ، toning سوہٹپ، ش۔ اوخ mating، ماض۔ نا لمع کاروخ، سویمرگرس  
رپ لکٹا، کہ، عوکر، ہمڈ، میرف۔ زاورد، کیچ نوپ بے نیس: سی۔ سوقشم 7۔ کرحم کے ماظن  
سی۔ ٹل کے نوبہ نا سی۔ ررک راب راب۔ سو سوقشم 7 مامت۔ انامھگ

ہدایز یک سنیس ناماک لامعتسا 21۔ رپ۔ زور حرط سک ٹل کے نچنہ پکت اتارہود۔ ہدایز سے ہدایز بے نارہد 1  
21 ہے۔ دنم۔ دئاف رارضا ہتاس کے۔ اتاج ایارہد۔ نازور۔ سیرک عورش ہتاس کے۔ فاضا کے نرک ہدایز سے  
سے سوئی۔ اریگ یک لد دعب کے نرک لمکم سیقشم ہے۔ سی۔ دنم۔ دئاف شزروے لگا۔ ن روا ند 1 شزرو اتارہود  
پا۔ سی۔ ترک راب 3 سا۔ ٹل کے نرک ہدایز سے۔ ہدایز Exhale سے بڑھک سناس روا۔ دتسی سی دعب کے سا  
دوخ مک، زادنارظن لک ٹل کے مسج، سی۔ شزرو! ٹون۔ سی۔ ہکر یراج ہتاس کے قباطم کے لومعم۔ رم زور یک  
...۔ یناشن کی یک سی لآ، یدامتعا

حلسا لقتنم۔ اکھج یق ف رپ نسیسے نوھج سوہٹوگنا لزنم۔ جلسا دق بڑھک: 1 شزرو ٹوسیچ  
سی۔ ارید۔ لقتنم۔ جلسا وک نشیزیوپ اکھج لصا رہپ۔ (ہے سی۔ کلھج) بے چپی تہب رپ روط نکمم  
! (ہدایز سے ہدایز 21)

ہارپ۔ (لکش ٹ) فقوم لزنم وک horizontal عقومے ٹوہے ہڑب۔ جلسا، دق: 2 شزرو کیچ نوپ  
سی۔ اب) یڑھک خر سیرک عورش۔ سیرک زوکر۔ چوت رظن۔ طقن نے نپا رپ۔ طقن کی سیسک تسار  
سی۔ ہکر۔ زوکر۔ چوت رپ۔ طقن نژوکت انوھک سے سا پا۔ سو توق مسج خر۔ (سی۔ ادے س)

عوچرے سے یہ بوجھ اتا 1st کے ٹوم 21 ای کون یک رکچ۔ خرے نرک refocusing وہ نکمم یدلج ینتج ای یدتہم **اٹون** بے نلچ مدق دنچ steadying وک پآ بے نپا بے س سویئاریگ یک لد س ناس۔ سی ہکر رک بے ترک عورش ہتاس کے ٹوم 1۔ فاضا سی بے نرک بے دایزے س بے دایز ٹوم 21 باہت حصے سے یرام بی سی۔

**بے کے نرک ورہشیہ تقوے ترک عورش انرک سوسحم رکچ بے اپتنا**

بے زاوردے لہک ہتاس پہ بواپ یئازوچ انکھج فرط یک رپ وا رپ بے یوازہ حص سویئیک بے ووالع: **شزرو 3 میرف بے زاورد** بے ہدنک کے پآ سویئیک فخالخ کے فارطا کے میرف بے زاورد سی رپ۔ (لکش لوشرت، 90°) اڑھک اہدیسی سیم میرف بے دایزے س بے دایز رپ روط ساس کی۔ یئیکر یک یگدی شک، (رامش 10) ڈلوہ، کت سوسحم یگدی شک نایرد کے ڈیل بے ستس بے ستس بے رھپ، (رامش 3) دعب بے کے نرک یراج س ناس یگدی شک بے عیرڈے کے کان بے نرھب و بھپھ یہ وک ڈلوہ بے تڑوھچ س ناس بے عیرڈے کے بے نرک بے نرک بے دایزے س بے دایز

**بے لامعتسا کے 2 dumbbells**، SHE (2KG)، (4KG) بے اتاج ایک لامعتسا بے dumbbell سے 1: **4 شزرو بے مڈ** بے زھک بے زھک ہتاس پہ بواپ یئازوچ انم اس اک بے گآ سویئیک بے ووالع کے سویلی ہتہ فارطا کے پآ **بے ریک** (90°) واہٹا یک dumbbell ہتاس کے ہتہ سیئاب کے بے نرٹوم بے نپا بے کت بے رپ بے یوازہ حص وزاب بے ستس بے ستس بے رھپ، (رامش 3) dumbbell سے بے نپاچ ٹک بے ہدنک گنٹفل، بوجن Bicep سے بے ستس بے آ (°)۔ (1-7) بے نرہد، بے ریک لیڈت وک ہتہ سیئاد۔ (1-7) بے نرہد، مک یک dumbbell نشی زوپ یک بے نرک عورش

یڑوھٹ۔ اہکر فخالخ کے بے توجروا یطوب ضم و ہتہ، انکیٹ رپ مسج بے زھک prayermat کی: **5 شزرو عوکر** سالی بے بے ہچ پی رس کون بے ستس بے ستس بے رپ روط کے کت یہا۔ رس لئام فرط یک بے گآ کت بے نیسی ہتہ س پاولی بے تقوی بے کی رپ روط کے بے ئو بے تھکر رظن دم وک مر ف یک ہتہ بے نپا رپ و لوک نکمم کت بے گ واچ، رپ وا

**! (بے دایزے س بے دایز 21) سیئارید**

بے چے فخالخ کے مسج، بے ٹیل فٹوھج رپ ہٹی پی یک پآ (تظافح سے یدرس) رپ prayermat کی: **6 شزرو اٹناک** مسج کے سوروھک بے حل سا عیسوت لئام فرط یک بے گآ وک رس بے ستس بے ستس بے با۔ سوروھک بے حل سا رک عیسوت یدومع، اہدیسی وونٹھگ، سورپی کے پآ یڑوھٹ کت بے گآ وک رس لئام فرط بے ستس بے ستس بے با بے چے فخالخ کے (رس) سیئاج آ س پاولی بے ستس بے ستس بے رھپ، (رامش 3) ڈلوہ (90°) بے یٹوھج وک بے نیسی رپ وا ٹفل تقوی بے **! (بے دایزے س بے دایز 21) سیئارید بے نرک عورش (بے گنات)**

بے چے، بے ٹیل فٹوھج رپ ہٹی پی یک پآ (تظافح سے یدرس) رپ prayermat کی: **7 exercise یا انامھگ رپ لکٹا** قح وھج یئاتچ بے کت سالی۔ چٹ ڈنک بے توجروا سلی بے نٹھگ اکھج یہا۔ سوروھک بے حل سا رک عیسوت بے نرک عورش یئاتچ وونٹھگ اڈنک بے نرک دعب کے سا بے ئو بے تھکر مر ف سوروھک رپ وونٹھگ اڈنک یئاتچ وک **اورک 21**۔ بے تنگ اڈنک سیئاب بے سے اڈنک سیئاب روا سیئاد سیئارید۔ ایڈ ژوھج

اڈنھٹ ریک رٹلف کے یئاب کے کل بے کے (0.21) سالیگ کی۔ دعب بے کے نرک لم کم ٹف بے نرک عورش

## ءايشا ىلاو ىلى ڈ

بورشم بے اتاج اىک رٹلف اڈنھٹ ىناپ بے ىناپ لباق ےک ےنىپ بے ىرورض انوب ىلى ڈ  
، اناهک اک رپود ، اتشان ندرے نھکىد ىئادتا ، اتشان ، جبص) 7 TI MES (0.2l سالگ ےئلىک  
لک کىا ےک 1.4L . (تار ، اناهک اک تار ، کىنس ىرم رىد



ھتاس ےک تابورشم رپ دىنب ىک ىناپ رگىد ےشيش 7 ےک ىناپ  
س، رڈؤاڤ Cocoa-، ىفاک ىک نىمز بے اتکس اچ اىک supplemented  
بے ىتکس اچ ىک تم دځ اڈنھٹ اى مرگ ى بے اچ زبس بے اچ ، لب ر بے اچ  
ىژب ےس بس 'اذغ' اذغ! ڈىنوم ىلى ىئوک ، سر لھپ ىئوک بے اچا سوچ ىزبس

اےک fructose بے اىسن

بىزبس : Day1 رپ روط ےک لاثم بے ترورض ىک ےنرک بے عوضوم کىا ىرور ےتف بے  
: Day2 اذغ ىردنم س ؛ Day5 پناس بے تف طسو ؛ ىناپنتس : Day3 ىرٹل وپ ؛  
بوزىک بے ڈحىرفت ؛ چىب بے وىم راد ىرگ : بآ ےک ےتف بے .

.. ، زاپ بے ڈنا ، بے حل اصم ، ساىٹوب ىژج ، دىش ، ىٹور لماش ىھب اتشان

بے حل اصم روا ساىٹوب ىژج ، نىرچرام ، ىٹور ىس لماش ، کىنسا ىئادتا  
grated پرىنپ ، زاپ ..

... بے ےئلىک ےنرک لماش ىم ساىراکرت ىس لماش بے ےنناھک ےک رپود

اى روا ےوىم راد ىرگ اى روا ولھپ ىس لماش بے اتوب عورش اتشان موچرم  
رىب .

... ، عوضوم ، ند ، ساىزبس ىس لماش ، رنڈ



بے ےک quinoa ، ارجاب ، ىئج ، ىئکم ، لاد وچ) چانا ، (مورشم) کوک بے ےئچ اناھک ىنازور زڈوف 7  
، نسل بے چىک chives ، نؤارب) زاپ ، چرم زىگنا توش ، مرگ ، (مدنگ ، ىک sorghum ، ىئار ، لواچ  
بے ےک asparagus) ساىزبس ، چرم ىلمش ىھٹىم ، ىک Pars-ley ، (رلب مسوم ، بخرس بے ےک leek ، زبس  
بے ےنناھک ىتائىنىج ، ڈوف رایت : ىک ىسن ، ٹئاڈ . (.. ، ترکنا ، ىھپوگ ، رچاگ ، ىلوکورب ، ساىلھپ  
شس رپ مت بے ےک ےلھپ ڈىف بے ! ٹون .. ىناٹ رظن ےس

اےک راک راطتنا اک تىاکش ىک پآ ادخ 1

زامن اىک ادا ىرکش

فرط ىک ماغىپ نىرت ىزات وک پآ قلاخ اک تانئاک تروصبوخ ىداىزبس بس ، ادخ 1 زىز  
ىرکش اک پآ ےئلىک ىمبارف ھم ھتاس ےک ےلاو ےنرک ےنناھک روا ےنىپ ىلى ڈ ےس



روا تىذا ساىپ ىم ششوک ىک ےئچ قحتسم ءايشا ىلاو زور بے ىم  
بے اتکس اچ اشخ ب ننس درد کوھب

(مان تئیس 1) نی ڈراگ-ظفاحم رادافو۔تسئاش۔دایزےس بس وک پآ  
ےھچاےک ناسنا عون ینب روا ادخ 1 ےئیلےک امع یک

!ییرک لامعتسا اک اعد ساےلہپ ڈیف رہ



رنٹیسوس یعونصم، بارش: عایشا یلاو رامیب ےنچب بچ ےنالھک انھک  
رایت، (GM)۔دش میمرت کاروخ یتای نیج (رگوش، زوکولگ) ےک fructose  
ےنیپےک لامعتسا۔ ڈوف ٹساف اھٹیم، نیکممن، انکیچ ... ے، ےناھک  
!رنٹیسوس، میڈوس، الوک، نیفی، بارش: ڈیٹیونوب راک



'دنیں ے' یقاب یزکرم ے۔ تروررض یک ےئیلےک تحص یھچا روا اقب ٹسیر  
سی۔ کچ رزگ ےس دعےک یئافص روا ڈیف ےٹنھگ 1 ے۔ اتوہ متخ لومعم اک۔ رم زورکیا دین  
ےک۔ ایس رپ روط نکمم مورڈیب ےنرک لصاح دین دابآوک۔ مارآ: 'زامن دین' تدابع ےئیلےک انرک  
سی ویفرک اک تار ے۔ یروررض یگدوجوم ریغ یک روش ینوریب روا ینوردنا ے۔ یروررض انوہ رپ روط  
'رئاش' ے۔ اتانپ نکمم  
ذفان 'ویفرک اک تار'

تایروررض یک مسج یناسنا۔ صرح اک دین یروررض سی ے۔ اتاج ایک چرخ یٹیل یک۔ رم زور 1/3  
سورک ےٹنھگ 7! ےئیلےک ےنہر۔ دنز دین وک

سی۔ طئارش یمزال ےلہپ ےس اٹیل ےئیلےک ےنوس

رپ روط نکمم مورڈیب ےنرک لصاح دین دابآوک۔ مارآ ےئیلےک انوہ تار سی ےئیلےک کیرات سا  
تار' ے۔ 'رئاش' یروررض یگدوجوم ریغ یک روش ینوریب روا ینوردنا ے۔ یروررض انوہ رپ روط ےک۔ ایس  
اگوہ انرک ذفان 'ویفرک اک

ےس ےنوس روا سوتناد شرب ےئیلےک انرک سی۔ کچ رزگ ےس دعےک ڈیف یرخ آ ےس ےٹنھگ 1  
'زامن دین' تدابع۔ وھد وک مسج ےروپ ےلہپ

!ے۔ لہر رک راطتنا اک تیاکش یک پآ ادخ 1

زامن دین

۔دایزےس بس ےس تالایخ ےرب روا نک ناشیرپ ےن سی، ادخ 1 زیزع  
ےریم رکف دین دابآوک روا افش ے۔ مارآ ےھجم تظافح یک روزمک  
زمیرڈ ٹیسوس ےئیلےک امع فرص ےھجم دین روا ےنلاڈ للخ سی باوخ  
تروصبوخ ےس بس بچ سوہ ےد ےنرک سی۔ تزاچا یک سی۔ ےترک دای  
ےھچاےک ناسنا عون ینب روا ادخ 1 ےک تظافح یریم قلاخ اک تائیک



اے اتاج ایک لامعتسا لے لپے سے نوس زامن ہے



اوپہ ارہب سے 0.21 کی ینا پ رٹل ف (کٹس الپ یئوک) سالگ کے نپ  
bedside تار رہ لپے سے نوس . رپ لپیٹ bedside کی رہ (لماش سین یہب ہچک)  
رود ٹلٹاوت کی رہ دے کے پآ نے نپ نارود کے تار ! ٹون . اید ہکر سالگ رپ لپیٹ  
بج رہ نہٹا حبص یقاب نے نپ ، بج نہوہ قلح کشخ کی روا ایک

کسم) لامعتسا کے concoction لپ رہ (رے لے کے زلب ڈ فرص 1) ہے اروٹک سالگ یلی کمچ 1  
! رپ لپیٹ bedside ڈئاس وڈنو (ی پارہت

ءالخل (تیب الٹم) ہے لپاچ انرک لصاح وک پآ ہے تاب ماع انوہ اتوس 2 ہتاس کے رفوق کی نایمرد سا  
لیڈ جردنم . سینے تے تپی ینا پ ہچک ، رپ نے نآ سپا و رک ہٹی ب رپ یرانک کے رتسب ، (رے لے کے نچا سیم  
رے رک ایک رک ہٹی ب رپ ہدنگ کے سونٹھگ یرانک کے رتسب گلا عیسو سوسی قش مامت) سوسی قش م  
سینے ترک شزرو فلتخم کی رہ لپاچ وک پآ . (سینے

\* کی سوہتالہ نے نپا فالخ کے رہا ب کے سونٹھگ نے نپا سوسی لپہتہ ہے گج : شزرو یک 1st  
ڈنکیس 7 ڈلوہ ، یرماظ سونٹھگ روا سوہتالہ سیرپ ینا پ  
بے اتارود یئوک ، سناس کی ، وچ وہ نوکس رپ . (رے لے کے ، سوگناٹ ، سوسحم وائنت سیم سوہاب کی پآ رگا)  
سینے ترک لامعتسا یہٹم تاریغت \* . دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹنووہگ ینا پ

روا یہٹم سیرپ یرماظ ہے گج کی نا فالخ کے ردنا کے سونٹھگ کے پآ \* یہٹم سینا ب : شزرو یک 2nd  
کی ، وچ وہ نوکس رپ . (سوسحم یگدیشک سیم ٹیپ ، سوگناٹ ، رایہتہ پآ) ڈنکیس 7 ڈلوہ ، ینا پ سونٹھگ  
لامعتسا اک سوسی لپہتہ ٹیل تاریغت \* . دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹنووہگ ینا پ بے اتارود یئوک ، سناس

بے نژوم سایلگنا سوڈراو پا ہتالہ سینا ب رپ ژوم حطس کی نے نپس (90%) سوہاب وکھج : شزرو یک 3rd  
تمس فللاخم یہبا . سوسی لگنا کے interlock گنت ہے یرا ب کی ہتالہ سوسی اد فرط کی چے نپ نژوم سایلگنا  
نوکس رپ . (رے نپس ، وزاب ، سوسحم یگدیشک سیم سوسی لگنا کی پآ) دقعنم ڈنکیس 7 ، وچ سوسی ہتالہ سیم  
دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹنووہگ ینا پ بے اتارود یئوک ، سناس کی ، وچ وہ

سینا ب سیم یہٹم ، اید ژوہچ ہتالہ پا سوڈراو یرا ب رپ حطس کی نے نپس (90%) سوہاب وکھج : شزرو یک 4th  
اچ فرط کی رپوا یلہک سیرپ تقوی ہے کی وک سیرپ روا یہٹم ماقم سیم ہتالہ ہے یرا ب کی ہتالہ  
، وزاب ، سوسحم یگدیشک سیم ہتالہ کے پآ) دقعنم ڈنکیس 7 ، سوسحم . سینے لم اچ کے ڈنکیس 7 ، اہٹیب  
ہے اتاج ایارہد یئوک . دنین ، ٹیل حرط یہچا ، ٹنووہگ اک ینا پ روا نے نپ سناس کی مارا ، . (رے نپس ، ندرگ

سی۔ ہک رپ ونٹھگ ہتا۔ ہفاضا اک قشم ساےیل کے شزورہ گول ہتا س کے سپاوی می گدی شک  
می سوہاب یک پآ) کارے گآ ریغب کے کے ونوہک وک عطبار ہتا س کے ونٹھگ رہپ سپاوی ژوم سپاوی رس واکھج  
،ٹیل حرط یھچا ،ٹنوہگ ینا پ بے اتار۔ود 7 ،سناس کیا ،ؤاج وہ نوکسرپ . (ٹیپ ،سپاوی ،سوسحم ؤانت  
دنیں .

تقو night- می شدرگ ئےئل کے کے نرک سیا . گول لےلاوےنہٹیپ تب کی نارود کے تقو ند انون  
سی۔ 1 کے کے ٹنھک 2 رہ سی قشم

## بےنہکر ٹف سی! یک مسج کے پآے س سا

سی۔ حبص دع بےٹنھگ 7 کے دنیں :

سی۔وی 'تدابع' (Exerci- SES) ٹف یلیڈ' سیا ،اناج ٹلئاوٹ ،بے سالگ کیا اک ینا پ رٹلف ،وہٹا  
کے یگدنز . کیچ 'زاس بوضنم' کے پآ .ؤاج وہ رای ت ،بے اتشان ،ہتاہ ،سریچ شاو ،' زمان  
رای ئےئل کے پآ باےئل کے تابرت  
ظفحت سؤا پ روا کے ہکنآ ،رس روا سا بل یتظافح ،بج کے نپ رہا پ اج

تیذا بے سی۔ لوبق لباق ددشت رپ روط کے کے لآ کے شیتفت !بے ددشت دنیں گنڈل وہ دو  
R7 -مرتحم :سی۔ یتاج یک دقنم بے دباوج

تسر دیتنویم کی سیا ! (ویفرک اک تار) یگدوجوم ریغ ڈنامیڈ کی روش ینوریب تقو کے تار  
! (رایعم انوہچب) CGNAs BS-1 :لامعتسا نیڈراگ کش کرپا بے

## ویفرک اک تار

کے کے نرک ادی پ یگدنز زرط کے تار کیا نے ناسنا . اہت ایگ ایک سی۔ نئازیڈےئل کے کے نونہ تار مسج یناسنا  
اک تار بے سی۔ دنم بےئاف ئےئل کے تحص یھچا یگدنز زرط سی . لامعتسا طلغ اک تقاط یک غامدے کے نا ئےئل  
بے ترورص یک ئےئل کے تحص یھچا ویفرک

یمزال (یژھک Pagan- ٹنھگ 24 ،بےٹنھگ 6-22) ویفرک اک تار بےٹنھگ 7 کیا کے کے ٹنھگ 14-21  
کے تاج یلگنج ،یمک می یگدولآ ،یمک می سی consump- tion ینانوت ،تحص یھچا بے  
بے لاصوح یک برص کے نرک مک وک تگال یک کے نرک تموکح ،یمک می مئارج بےیل کے ظفحت  
یئازفا .

ای یمانہ ینانوت یئوک بےئاس یتاڈ یمانہ مک زا مک (بے اید رک دن بھچک بس) ماک یھب یئوک  
مامت تراجا یک نشیٹس ویڈیر ربخ یمواع 1 !بے ئےئل کے کے نرک اج ایک لامعتسا بےئاس ئےئل کے گنٹہ  
لامعتسا ای ماک شورف بےدروخ ای ،رتفد ،گنرچکیفونمی یئوک !بے ایگ اید رک دن بھچک رگدی  
بے ئےئل کے ینانوت

سی۔ مسوم دیدش (ینشورےژپک) گنلوک (مرگ سا بل) سی۔ بےتکس رک لامعتسا یتراج سورھگ



کے نونہ کے ٹیٹ بیسی می ماقم روا مسج یناسنا سے حرطیھچا ہے۔ می مزال ویفرک اک تار  
سومرجم سرباود . R1 ممرتحم ذفان ویفرک اک تارے عی رذ Rehabilitation ریش ریش اش A ہے۔ ٹل  
۔ R3 ممرتحم سی ہے۔ رزگ سے یئس یئابوص

## انیمزے رایس سیرک ظوفحم ویفرک اک تارے ٹل کے نرک

### نرکی چدرن رنالپ

رے طبار . ٹف ، زامن ، لومعم : یلیڈ : رڈرآ کے تایدہ روا تاحفص  
مئٹ ، زاس سبوصنم ، سبوصنم : زامن بے تپ ، یس نجرمی

اٹون \* 'سیزت' / 'نالپ' ہے۔ اتاج ایک میسقت سیم ملاک 2۔ حفص \* زاس سبوصنم  
تاحفص 365 فرص : زاس سبوصنم سنازور . تاحفص 52 فرص : رنالپ یلکیو

س کڈنی پاپا کے تایدہ ، تاحفص  
تاعوضوم ڈ حیرفت ، رڈنلیکی CG ، ویفرک تار ، کی CG Klock : تقو

وک سحفص 1 : رنالپ کے Quattro . فرص سحفص 1 : رنالپ سحفص

تامادقا ، شقن ، (سزئاج) 7Scrolls

ہے ٹل کے نھکلے چین 'تالایخ' تاحفص یلاخ اسلپ

### لامعتسا

رے نپا ٹل کے سوند 6 لے لاولے نآ روا نرک سیزت اک لامعا رے نپا فالخ کے سبوصنم سوجوم ڈ حیرفت  
(1-6 سوند) لخاد سیم سوبوصنم

تقو اورٹنک وک پآ ہے۔ سیم تزاچا کی 'تقو' تقوے ترک لامعتسا زاس سبوصنم کے پآ سیم سعالطم ای ماک  
ہے سیم سیم مسج یناسنا ہے۔ سیم ٹل کے نرک اج ایک لامعتسا ٹل کے نرک یدلچ گول



ایک نئیازی ڈیڈلے دلچ

رواے اتاج اھچم س رودے س یس تہب زور رہ اک تالایخ . ودے نوہ نہن ےتاج وہ متخ ای لوھب تالایخ  
نیرتہب ہے امر اج ساہک نہو سہن اھکل ےچین ای ای ڈراکیر مل اس ہج و . وہک ای لوھب رپ روط یروف  
!سیہ ےر وہک

کب ٹون کی ا ہے دامتعا لباقان تشاد دای ہے اتآ ےئل کے شروپ کی تالایخ ےئن روا ظفحت سی  
راوہتفہ ےئےتاج پے سا ہج ہے اترک رایت لایخ کی روا ڈراکیر ہتاس کے پآ ای (راکانجوی) یری کی  
!تالایخ کے پآ لئاف

عورش رک سہک

### زامن زاس ہبوصنم

ہی موی نے پائے اھچم نے قلاخ کے ددم ہی تانئاک تروصبوخ ہدایزے سے بس ، ادخ 1 زیزع  
سورس ود ہی ی دنب ہبوصنم یں پائے روا ےنرک ہیزجت ہی ی دنب ہبوصنم کی لومعم  
کے کی لے زیزع کے کی رکی یئازفا ہلصوح کی ےنرک لامعتسا وک زاس ہبوصنم کی  
ہی رکی ش اک پآ ، رپ روط کے زاس ہبوصنم اری مہک



لامعتسا ےئل کے ی دنب ہبوصنم ی تدم لیوط روا رصتخم ےئل کے امع کی ےن ہی  
یئالہب کی ناسنا عون یں روا ادخ 1 کی رکی ش شوک کی ےنرک

!ہے اتاج ای کی لامعتسا ہی مہصح حبص کی 'لومعم یلیڈ' اعدہ ی



### کے ints چیا

یمزال (یڑھک Pagan- ےٹنھک 24 ، ےٹنھک 6-22) ویفرک اک تارے ٹنھک 7 کی اے کے ےٹنھک 14-21  
کے یگدنز کی تالگنج روا یگدولآ ، یمک ہی م consump- tion یئانوات ، تحص یھچا ہے  
کی برض ےنرک م وک تگال کی ےنرک تموکج ، یمک ہی مئارج ےئل کے کی م ظفحت  
یئازفا ہلصوح

تظافح . (بوشیری عونصم یئوک) نہپ 'سابل یتظافح' ہسانم ہشی مہ ہج اج رہاب  
humanbody. ےس یگدولآ روا یرامی ہ ، اوہ و ہآ (ٹف ، دلج ، بولاب ، سوھکنآ) انرک  
!ہے trashy تی نایرع

ےس یزی تینتک اتارہود ہدایزے سے ہدایز ہج رک سنیس نم اک لامعتسا ٹف ہنازور  
کے پآ ےس سا ہے ہی نہن دنم ہدئاف نہن یلگا روا شزرو ند 1 ےئل کے ےنچنہپ کت  
!نےھکر ٹف ہی ہے ، مسج



!رایعم تسرپرس نارگن کی ا کی سویمرگرس کی یگدنز کی لومعم ہنازور