

## ةيئابرهك ةعفار عم لطر 12000 يئابرهك براق ةروطقم شنو ريذحت ةاسرم ةعفار ةاسرم عم ةروطقملل

رصنعلا مقر GJYJ7T



## ةمدقم

12000 نزو ريذحتال شنو قعفار\*\* فشتكا براقل براقل قعفار\*\* و ،\*\*لطر \*\*قيئابرهكل براقل قروطقم قعفارلا قاسرم\*\* و قيوق بحسو عفر لولحل \*\*قعفارلا قاسرم\*\* و تايلمعلل قيلاثم.تامادختسالا قددعتمو تايلمعل الله الله تايلمعوا الله تايلمعوا الله الله تايلمعوا الله الله تايلمعوا الله الله تايلمعوا الله الله تايلوكا الل

ديزملا فرعا

المحلمة	ليمرافتل
ةردقملا بحسلا ةوق	ن توي ن ول ي ك 70
يڭلسلا لبحلا تافصاوم	مم 24-24 :رطقلا
ةركبلا ةعس	رتم 300-300
عفرلا ةغرس	ةڨيڨد/رتم 50 ىتح :ةيكيلوردي،هلا عفاورلا
كرحملا ةوق	تاو وليك 22 - 18.5:ةيؿابرەكلا عفاورلا
ةيلكلا داعبألا	مم 1000-800 :عافترال! ،مم 1500-1200 :ضرعل! ،مم 1800-1500 :لوطل!
نزولا	مح ك 1200-2000
تاقيبطتلا	لېمافتلا
ينابملا دييشت	(بوطلاو طالملا لثم) داوملل يسأرلا لڨنلا
نڧسلا ضوح	ةريصق تافاسمل ةلوانملاو ،ةريغصلا عناضبلا عفرو ،نفسلا وسر يف ةدعاسملا
ةيسدن مل اتابكرم ل او تاراي س ل اتاع ف ار	خل ٍ ، تارافحلاو ةيكوشلا تاعفارلاو تاعفارلل ةمعادلا تادعملا
تاباغلا لاجم	باشخاًل! لقنوعفر
ريغص قاطن ىلع نيدعتلا تايلمع	مجانملا تابرع بحسو ،(ئبخلاو ،ماځلا لئم) داوملا عفر
عيبلا طاقن	لېمافتلا
ةيوق	ةيداعل رطقال وعفرلا تاجايتجا ةيبالتال ةردقم لا بحسل اقوق نم نانطأ 7
جمدم لكيه	لڧنلاو بيكرتالا لەس ،بالولملا ليصوتالل بالولم يذالوف راطإ
ةقوثومو ةنمآ	دئازلا ليمحتلا نم ةيامحو تاددحمو حباكمب ةدوزم
سلس ليغشت	ةقاطلاا كالمتسا ضفخنمو مب قوضومو نمآو ءاصوضلا ضفخنم يكيلورديه ليغضت
ل يغشت ل القلوه س	ةيڠابرەكلا تاغفارلل دغُب نغ مكحت زامجو ةطيسب ةمجاو