

خولی ٹینگلتہ را... لیفٹ ریپوول بہ گہوہ کی بہوہام شکستی بہ لیستہ ر ہنا



لہ خولی ٹینگلتہ را لیفٹ ریپوول بہ گہوہ کی بہوہام شکستی بہ لیستہ ر ہنا و ہنگاوہ کی دیکہ لہ بردنہوہی نازناوہکہ نزیکیوہوہوہ.

لہ یاریہہ کی ہفتہی 33 سی خولی ٹینگلتہ را، یا نہی لیفٹ ریپوول لہ دہرہوہی یاریگای خہی بوہ میوانی لیستہ ر سیتی.

تایمی یہکہم، لیفٹہ ر باہادہستی خہی پیشاندا و چہند جارہک نزیکیوہوہ لہ تہماری گہوہ، بہہام سہرجہم ہوہوہکان بہ ٹاکامبوون و نیوہی یہکہم بہ خاوہنی کتایہ ہات.

لہ تایمی دوہم، رہذ بہ ہمان ناست ہاتہوہ یاریگا و بہردہوامبوو لہ فشارکردن، تا لہ خولہکی 76 نارنہد بہ لہدانہکی بہہہز تاکہ گہوہی یاریہہکہی تہمارکرد.

سہرہنجام یاریہہکہ بہوہ گہوہی نارنہد لہ سودی لیفٹہ ریپوول کتایہ ہات، بہوہ ٹہنجامہ رہذ بہ

کٔکردنٔؤی 79 خا ٔ ٔشٔنگی گرتوؤ و هٔنگاؤکی گٔورٔ لٔ بردنٔؤی نارناوی ئٔم ؤرزٔی خولٔکٔ
نزیکوؤؤ.