

# العناية الذاتية لمريض فقر الدم المنجلي وكتيب المتابعة



د أماني الهاجري

استشارية الأمراض الوراثية  
رئيسة مجموعة الأمراض الوراثية بجمع السليمانية

## ممارسة الرياضة بانتظام

ينصح بممارسة الرياضة الخفيفة الغير مجهدة والتي لا تسبب اجهاد في التنفس كالقيادة الدراجة الهوائية والمشى، ولا يتصح بالجرى أو كرة القدم.

## الأكل الصحي التوازن

ان الأكل الصحي والمتوازن يساعد على تقوية جهاز المناعة وبالتالي تفادي العدوى والالتهابات. ينصح بالغذاء القليل الدهون والعالي بالألياف مع الكثير من الفواكة والخضروات الطازجة (خمس حصص يوميا) والحبوب الكاملة.

ويجب الامتناع عن التدخين وشرب الكحوليات.

## تجنب مسببات التوتبات

- الحرارة الشديدة والبرودة الشديدة لانهما تسببان التوسع بالدم.
- تجنب الأماكن قليلة الأكسجين كزيارة المناطق الجبلية والهضاب المرتفعة عن سطح البحر، والأماكن المغلقة والمزدحمة.
- تجنب التعرض للضغوطات النفسية.
- ومن الضروري لمريض فقر الدم المنجلي أن يتعلم طرق ووسائل الاسترخاء، وأن يفتح بينه وبين أقربائه واصدقائه قنوات الاتصال لمناقشتهم عن المشاكل التي يواجهها، أو ينضم لجماعات الدعم، كل تلك الأمور ثبتت فعاليتها في التخفيف من حدة المرض.



ومنايعته لمواعيده المختلفة مع اختصاصيي أمراض الدم والاختصاصيين الآخرين، وزيارته لقسم الطوارئ أو المركز الصحي، فلكل زيارة هناك بند للتاريخ والمكان وشرح تفصيلي لأسباب الزيارة ودواعيها، وينود مفصلة عن الاعراض كوجود الألم ومكانه وارتفاع درجة حرارة الجسم أو أي أعراض أخرى، كما توجد بنود لأخذ القراءات والمؤشرات الحيوية كقياس ضغط الدم ودرجة الحرارة والنفس والنبيض، ووجود اليرقان من عدمه أو معلومات عن حجم الطحال.

كما يوجد بند آخر لتوثيق نتائج الفحوصات المخبرية المهمة كنسبة الخضاب (الهيموجلوبين- Hb) ونسبة كرات الدم الحمراء الجديدة (الرتكس) ونسبة الصفائح وأي من التحاليل ذات العلاقة. وباستطاعة المريض أو ذويه كتابة أي ملاحظات متعلقة بالعلاج الذي تلقاه سواء في شكل دواء بالقم أو حقنه أو مغذي وخلاف ذلك.

وفي نهاية كتيب المتابعة قائمة من الإرشادات والنصائح المهمة التي تساعد المريض على تجنب الإصابة بتوتبات الألم والتي تساعد على التمتع بحياة أقرب إلى الطبيعية والأخذ بأنماط الحياة الصحية. ان الاحتفاظ بمثل هذا الكتيب لدى مريض فقر الدم المنجلي ليس من شأنه تعزيز ثقته بنفسه وحسب بل سيفتح قناة تواصل بينه وبين أطبائه المختلفين وسيتمكن الجميع من أخذ قرارات مهمة وسليمة تصب في مصلحة المريض.

باستطاعة المريض ان يحصل على الكتيب المجاني من مقر جمعية أمراض الدم الوراثية أو يقسم مجموعة الأمراض الوراثية بجمع السليمانية الطبي.

أما بالنسبة للممارسات اليومية التي يتصح المريض باتباعها لتفادي الإصابة بتوتبات الألم فهي كالتالي.

## شرب كميات وافرة من المياه

كوننا نعيش في بيئة حارة فهذا يؤدي الى الجفاف والذي بدوره يؤدي الى تكسر الدم عند المصاب، لذا من الضروري الاكثار من شرب المياه وخصوصا عند الأطفال، ومراجعة الطبيب المختص ستمكنكم من معرفة القدر اليومي المناسب للطفل.

أثبتت العديد من الدراسات أهمية العناية الذاتية لمصابي الأمراض المزمنة ومنها فقر الدم المنجلي في التخفيف من حدة المرض وتمكين المريض من الاعتماد على نفسه وتعزيز قدرته على الاختيار الأمثل لطريقة العلاج والوقاية من التوتبات. وأفضل طريقة للإلام بطبيعة المرض ومبادئ العناية الذاتية للمريض أو ذويه هي الاحتفاظ بكتيب المتابعة والذي يلخص حالة المريض. فائدة الكتيب تكمن في توفير المعلومات المهمة للطبيب المعالج والمريض ولكل القائمين على تقديم الرعاية الصحية.

ان المصاب بمرض فقر الدم المنجلي يجد نفسه في أحيانا كثيرة مضطر لأخذ قرارات صحية تتعلق بمرضه ويحتاج كل ما يلزم من معطيات وقراءات عن حالة جسمه وأعضائه المختلفة ووظائفها، وخصوصا عند اضطراره لمراجعة طبيب غير ملم بحالته أو غير ملم بمرض فقر الدم المنجلي، إن وجود كتيب المتابعة بما يحتويه من معلومات قيمة مع المريض أينما ووقتما ذهب (كان يذهب في إجازة في الخارج، أو عند زيارته قسم الطوارئ أو عند مواعده مع الطبيب المعالج وحتى في العمل) سيمكنه من تعزيز قدرته على اتخاذ القرار الصحيح فيما يخص مرضه وسيتمكن الأطباء من فهم حالته بصورة أدق وأوضح وسيسهل من تواصل الأطباء المختلفين مع بعضهم البعض.

## محتويات الكتيب

أصدرت جمعية أمراض الدم الوراثية كتيباً شاملاً للمتابعة والعناية الذاتية لمريض فقر الدم المنجلي، يحتوي الكتيب على عدة أقسام، في القسم الأول معلومات شخصية عن المريض وطرق الاتصال في حال فقد الكتيب، وقصيلة الدم، ونتيجة التحليل الكهربائي لخضاب الدم وذلك لبيان نوعية فقر الدم المنجلي (Hb electrophoresis)، واسم الطبيب المعالج بالمستشفى وطبيب المركز الصحي وتاريخ إصدار الكتيب.

القسم الثاني من الكتيب يحتوي على جدول مفصل للتطعيمات الاعتيادية بالإضافة إلى التطعيمات الخاصة بمرض فقر الدم المنجلي، وتاريخ أخذها وأي من الملاحظات المتعلقة بها.

أما القسم الثالث فو عبارة عن جدول زمني يسهل على المريض أو ذويه توثيق زيارته



## مصنع عذاري للطابوق

سنكون عوناً لكم في دعم  
مشاريعكم الخيرية  
وفقكم الله وسدد خطاكم لما فيه الخير



## ميد تاون للعقارات

دعواتنا لكم بالتوفيق  
ودعواتنا للمرضى بالشفاء

**FARM CHICKEN** دجاج المزرعة

**دجاج المزرعة**  
*Farm chicken*

The Farm Chicken daily fresh directly from Bahrain Farms  
High Quality & Best Taste

100% Bahrain's Farms

All Farm Chicken Products produced with intense care of Islamic rules and regulation

We offer you the Best

طيران صيانتك كل يوم  
من مزارع البحرين مباشرة  
الجودة العالية والمذاق الأفضل

منتج وطني 100%

يتم إنتاجه بعناية فائقة  
وفقاً لأحكام الشريعة الإسلامية  
وأيستدعي عالية تحريضية  
نحن نقدم لكم الأفضل



Belgian Healthy Company شركة دهبون للدواجن ح.م.م

مركز خدمة العملاء: 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999 | 19999999

**شركة الغالية**

شكراً لكم وانتم ترسمون  
إبتسامة على وجه مريض  
وتمسحون دموع المتألم  
أمنياتنا الخالصة لكل المرضى  
بالشفاء العاجل



**BAHRAIN NATIONAL HEREDITARY ANAEMIA SOCIETY ( BNHAS )**

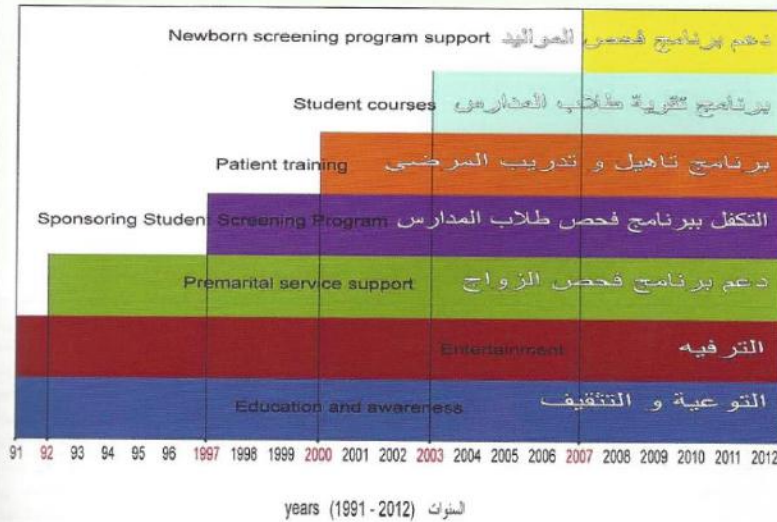
الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية في البحرين



مشاريع و انجازات الجمعية منذ التأسيس ( ١٩٩١ - ٢٠١٢ )

**THE SOCIETY ACTIVITY (2012 - 1991)**

مشاريع و انجازات الجمعية



- Newborn screening program support  
 - Student courses  
 - Patient training  
 - Sponsoring Student Screening Program  
 - Premarital service support  
 - Entertainment  
 - Education and awareness

[WWW.BNHAS.ORG](http://WWW.BNHAS.ORG)



في تغيير نظرة المجتمع له من خلال إبراز الجوانب المشرقة من حياته وقدرته على الإنتاج كفر دمنتج. أما على صعيد المؤسسات الرسمية والسلطات التشريعية فلهم دور كبير في حمل هذه المشكلة الاجتماعية وليس فقط على وزارة الصحة، كما اتضح من نتائج الدراسة أن نسبة كبيرة منهم يحتاجون فرص أكثر للعمل وإعادة النظر في اللوائح والأنظمة التعليمية مع مراعاة وضعهم الصحي وتسهيل إجراءات حصولهم على مساعدات مادية وتبني مشاريعهم التجارية، ولا سيما دور الإعلام يجب أن يكون دور مساعد وبارز وبناء في الحد من الترويج السلبي في نشر كلما يتعلق من حقائق عن هذا المرض والمساهمة في إبراز الصورة الايجابية التي تعزز من مكانتهم في المجتمع، مما يساعد على التقليل من الضغوطات النفسية والاجتماعية و بالتالي يعكس على تحسين وضعهم الصحي.

على تكرار وزيادة حدة نوبة الألم، كذلك قد تؤثر هذه العوامل على نفسية المريض بشكل مباشر منذ طفولته حتى سن البلوغ ان لم يتم التعامل معه بصورة صحيحة، ويعتبر عاملي الدين والزواج التقليدي السائد في مملكة البحرين هما من أهم العوامل التي ساعدت على تاخر زواج مريض السكر سواء كان من الذكور أو الإناث، وتعتبر قضية زواج مصاب السكر او حصوله على الوظيفة في وقتنا الحالي أكثر صعوبة نظراً للتأثير السلبي لبعض وسائل الإعلام المحلي ساهمت في نشر أن مرض السكر مرض مميت وحياة المصاب قصيرة وهذا غير صحيح والأعمار بيد الله.

واقترح معالجة المشاكل الاجتماعية و النفسية المحيطة لمرضى السكر على ثلاثة أصعدة أولهم الأسرة والمجتمع والمؤسسات الرسمية الحكومية والا حكومية، حيث تمثل الأسرة دور مهم جدا في بناء شخصية المصاب منذ الطفولة بدعم ورفع من معنوياته

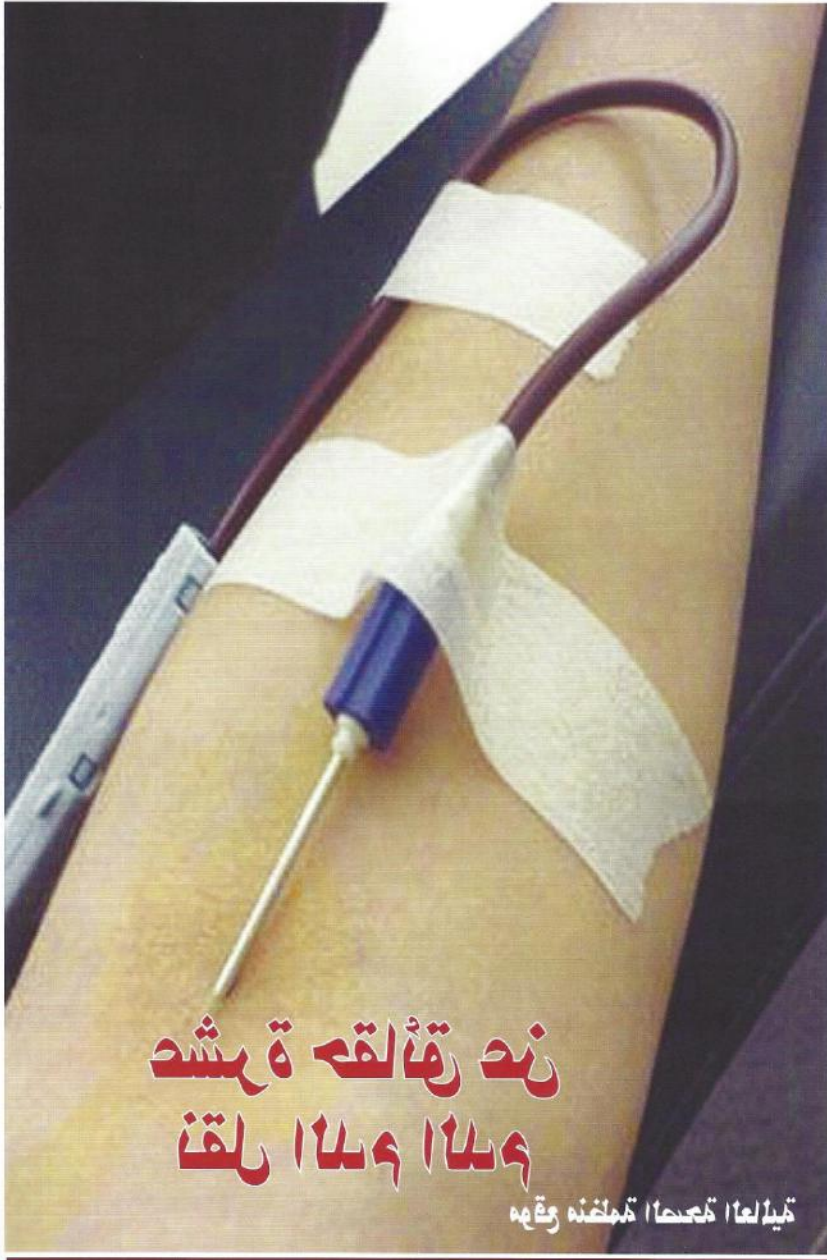
بشكل مستمر وقد يؤثر على صحته النفسية إذا لم يعامل بطريقة سليمة لأي الأسباب كانت كمعاملة الطفل المصاب بطريقة خاصة حيث يشعر الطفل من خلالها بأنه يحتاج لعناية خاصة وليس طفل سوي كالآخرين.

كما يعتبر تثقيف عامة المجتمع عن مرض السكر وكيفية تكاتف المكونات الاجتماعية لإدماج هذه الفئة في المجتمع حالهم كحال باقي الأمراض الشائعة في العالم، إلى جانب ذلك لا يغيب عن الجميع إن للمصاب نفسه دور رئيسي









# زند رقائقه ة رشده وملاا وملاا رلقنا

تيلامنا تصمماا تملضنه وقفه



نيجس هلا جيت  
YATEM OXYGEN

in Partnership with  
**Bahrain Petroleum Company**  
is building 200 tons per day CO2 recovery plant  
due to open shortly



Yatem Oxygen is the leading manufacturer and supplier of gases in Bahrain. Founded in 1960, we have over 23 years' experience in the gases industry. We are committed to enhancing customer satisfaction by providing quality products and services through competent, trained and knowledgeable personnel. We have a comprehensive quality management system, and are ISO 9001:2008 certified.

We offer a range of gases and services to suit different customer requirements including specialty gases, bulk gases, gas delivery equipment, and on site management service. Long years of experience, consistent quality, and high standards of customer service have made us the preferred supplier of gases in Bahrain.

Yatem Oxygen is committed to be an environmentally responsible Company providing a safe and healthy workplace for our employees, customers, contractors, visitors and the community in which we operate our business.







# قتاوبلا كپلخا نكه به

5005 **اوله شه**

سفا شقاپ

نخبرعلا قفخيشه قوعهتلا سا  
قتاوعلا ربحا ربحلا قئالشتسا

## نكه بهما كخاله مخ

ربحايه ا - سانبهيا ربحايه ا  
ربحايه - سانبهيا ربحايه ا  
لحمه جتبع وبقع سنبهيا ربحايه ا  
ه عملا قفخيشه عملا سنبهيا ربحايه ا  
لحمه لمو قفخيشه ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا  
سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا

قئالشتسا او قفخيشه ربحويلا وبقع  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا

سانبهيا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا

قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا

قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا

قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا



ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا  
ربحه لموبق نك سنبهيا سانبهيا ربحايه ا  
قئالشتسا ربحايه ا ربحايه ا ربحايه ا







**هبيعتهم بملغعا ذلغنا بقلل**

ليلغالك ريمست له هبة بجاھتي ملغعا لغانا ربة وبيست رملغعا ذلغنا  
 ماعا ليلغنا نبيعتته لهسفت ميسقتي ههقت قيدنغما ليلغنا. قيدنغما  
 راع ببعلت. قيهما وذلغنا ملغعا دلغيبام دلغما وماعا ليلغنا لهمنه قيص  
 دلغيبا ليلغنا. مسمبا قيص ريلد لغلغما ربة لهه اھب ليلغنا هنعھ  
 ربة عدلست قيهما وذلغنا ملغعا مسمبا قدلنم تابلھتانا لغلغلا ماعا  
 نبيعتھم مسمبا امت دلغما تابلھتانا ماعا بھ

**ذلغنا قدلان قيلمذ تيلسل**

ر يدعب دھم رخيما دلغدا متي قيدنغما ليلغنا ماعا ملغعا ذلغنا قدلان  
 ليلغنا ميسمت ريليميجا ولعما ههقي ريجيغتتا ريليميجا ولعما  
 ريليميجا ولعما نھ سغھما نھجي لا. قيلمذ ريجعا ليلغنا قينلھي  
 نھجي رغاھما راع ربه لھم قينلھيسا ليلغنا ميسمت هھ ريجيغتھ  
 ذلغنا ربة تھبھما اھبھما ليلغنا ملغعا ذلغنا ربة نلھم ماعا مھ سغھما  
 نھ قفلتھم وھنا ليلغنا ليلغنا ملغعا ذلغنا قدلان بھتھتي نبيعتھما  
 ماعا رلق قيلمذ لھتن لھن رھب قيلمذ تيلسل ميسمتھم رھم رھما  
 قيلاننا رغاھما ولاد ربة قيدنغما ليلغنا ملغعا ذلغنا قدلان  
 ليلغنا ملغعا ذلغنا قدلان قيلمذ نھ لھجلد رھب رھما رغاھما لھم  
 قيدنغما

**قثيبضا رغاھما**

**رھبھما رغاھما**

- عالم رھقتنا ماعا نلھيس
- (ليميسلا لتيبا) رھبھما ماعا رھق
- عالم رھقتنا ماعا نلھيس
- رھبھما ماعا رھق
- نھبھما رھقتنا ماعا نلھيس
- رھبھما ماعا رھق
- نھبھما رھقتنا ماعا نلھيس
- رھبھما رھقتنا ماعا نلھيس

- رملغعا ولغنا سفلة لھم تابلھتانا
- ملغعا ذلغنا راشف
- بيعتھم رھبھما رھبھم
- ريلغما ماعا رلغنا
- قيلمذ ماعا نلھيس
- ريدنغما ماعا رلغنا

**قفلتھما ملغعا ذلغنا قدلان دھما**

**بيعتھما ملغعا ذلغنا قدلان**

ھسفت رخيما نھ قيلمذ ليلغنا مھ متي رھبھما ملغعا ذلغنا قدلان ربة  
 نھ رھبھما لھبھم رادلھتھم رھبھما مھ مھم. اھبھما اھتھم رلھف  
 سھب لمبھم رخيما سھبھم لھتھم دلھم نھبھم مھبھما

**رھبھما بيعة نھ بملغعا ذلغنا قدلان**

نھ قيلمذ ليلغنا رھبھما رھبھما بيعة نھ بملغعا ذلغنا قدلان ربة  
 نھم رھبھما مھ اھبھما مھ رھبھم لھ قلد رھبھما لھبھما مھ رھبھما  
 رخيما ليلغنا قيلمذ لھبھم ليلغنا نھبھم

**رھبھما بيعة نھ بملغعا ذلغنا قدلان**

رھبھم نھبھم رھبھما مھ بيعة نھ قيلمذ ليلغنا رھبھما رھبھما  
 قدلان نھ بھبھما مھنا لھبھما رھبھما ملغعا ذلغنا نھبھم رھبھم  
 رھبھما رھبھما رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 نھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما

**قدلان قيلمذ ربة رھبھما**

رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما  
 مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما مھ رھبھما



ليلاغا قداان قيلمد

تليم تيق رلد رومتت ليلاصم  
ةسسا تانلصم

قينيغ قيدغج ليلاغ



## مضعاعا و لغا قداان قيدغجا ليلاغام

**رخا ايم ا رخواه ا رجاغج و ولد  
ه عبا رخواه ا ه عا ن لاص  
قدلنما ه عد رخواه ا قياها**

وعا رخواه ا ه عبا ن لاص رخواه ا رخواه ا نه عي عيلا لي نيغ ا جلا ه بتعت رضعاعا و لغا قداان  
و لا ن ه ع قيصعتسه رخواه ا بتعت رخواه ا رغ تنال رخواه ا ه عه قدلنما و عد رخواه ا ه قياها  
تالين لمانا رقصتنه رغ ه مضعاعا و لغا قداان قيلمد و لي قبال لخواه ا رغ دلله ا داب تالينتسا قيا رغ  
ه لنا له رغب ه هقتس رخواه ا رخواه ا نه عي عيلا قباله ا راع نه لهه ا رغ قيلمعا ه عه تنصبا  
ه عه ه عديست نا ه عه مضعاعا و لغا قداان ند قيسلسلا تلهلعا نه عي عيلا روعه بيتخا انه  
مضعاعا و لغا قداان قيلمد ند قيفلا ه عه ه عديست تلهلعا

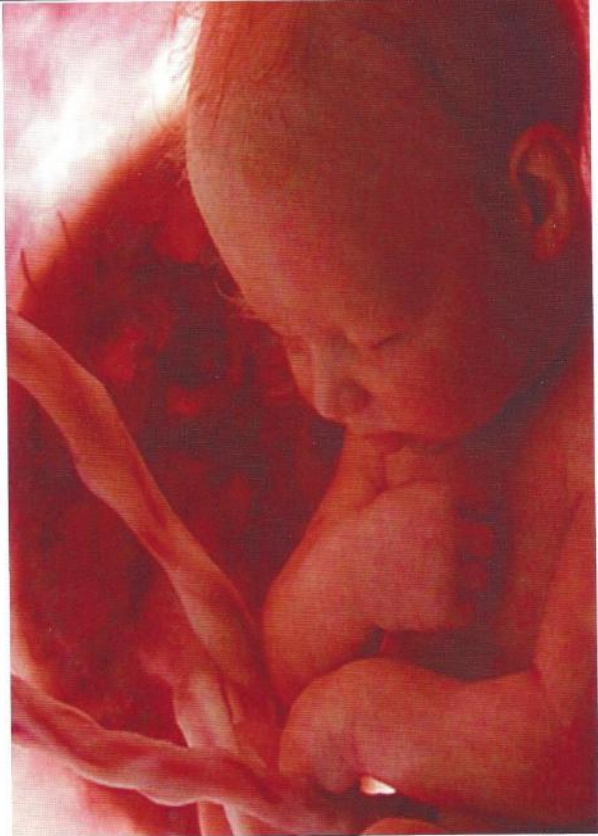












رېبله



لنتقه رېغ نېبېلې ان له تېنېه قصه راوه اېنڅه زخمته ډېرې ختمه  
غږه همته لهما و همته لېا بند ن له له رېغې له لم لهما نه همېبنا  
څيقلغا بېهېعاو څيڅا لېا رځا له نا نه پېنځا نډ اعمس غږه  
نځا و نېنجا بېيمت نا نځمما نه رېتالو رځه بېلېا ٤ رځه  
له نا لېا رځې رېتا رايالعتا نه بېعاو نا لته نه له لهما نډ  
نځمې رايالعتا هغه ن | نېعا لهما نځمته له لته پېنځا نډ  
له لېه له بېقسما بېلېا اړېقا غلغته رېغ نېعا لهما عدو

**وله لعا څيڼېته رېا رايال**

تېهله رېتالو له تېنېت رېغ څيالعا رايالعتا و اېنا رځا رايال  
تېله هغه رايالعت نا لته نه له څيڼېلېما تېنېعتا رېغ  
هغه او نېنجا قصه رېد لغلعت رېتا له اوعا وېمما رځه رېت

**څيڼېته رېا رايال**

نه له څيالعا څيڼتعا څيڼېه او اوعا لېا و دلسنا څيڼېه وې عدو  
رځېه نلا رځېه و نلېا له لېه ظاله و نلېه نه غلېه هغه  
له لته رځېه نلېا و رايالعتا رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رېد رځېه نه نلا رځېه و رايالعتا رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
تېلېه و رايالعتا رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼېته رېا رايالعتا رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

له پېش رځېه نه څيڼتعا څيڼېلېا هغه رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رېغ (نېتېه رېا) رايالعتا څيڼتعا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
رايالعتا رېغ (هېبېه لېلېه) دلخېه و تارې او و رايالعتا و رايالعتا و  
رايالعتا رځېه رايالعتا هغه له لھا رېه لھا نځت نه رځا و رايالعتا و  
رځېه رايالعتا رايالعتا رېه له لھا رېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

رځا و رايالعتا رايالعتا رېه له لھا رېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
دلسنا وېمما رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
نلا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رايالعتا و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

نه لھا و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

شېه نه ا لځېه له اغتسا تېلېه څيڼتعا څيڼتعا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
نه لھا و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
(رېه پېنځا لېا لېا لېا) رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

څما څيڼېه نه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
بېهېه لېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
له لھا رېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
نه لھا و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

له لھا رېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و  
څيڼتعا رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
نه لھا و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و  
رځېه و رايالعتا رايالعتا رځېه و رايالعتا رځېه و رايالعتا و رايالعتا و رايالعتا و

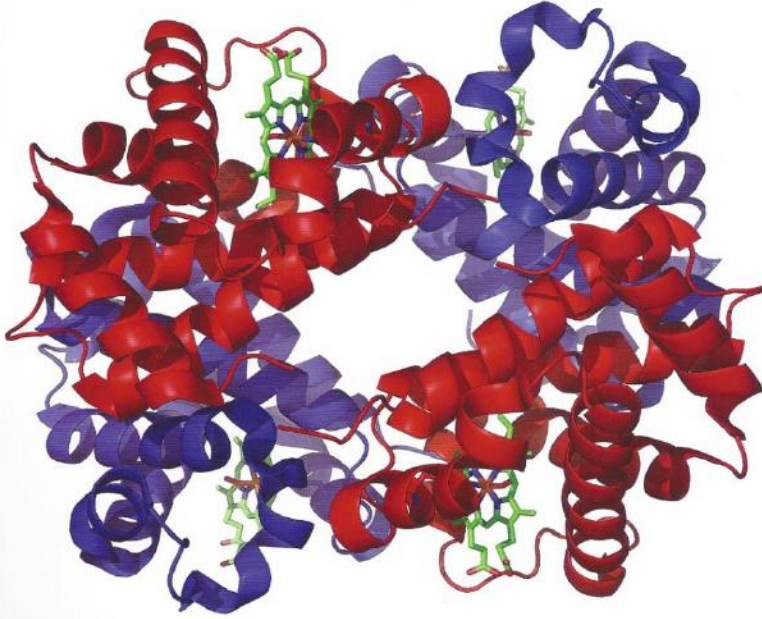


## نينجنا قيتارها تله معفا

بفهمهم قعتماك بهصمهم لقشهم رامعا نهجى بة  
و نهجى بهصمهم نهجى بة تتقها سف ربه نجاهة للعسال  
لحهمال نه نهجى له عند .. رامهمجمال نه بفهمهم رقلقال نه  
رقله نالنه نهجى لان ابعبما نه نهجى رلفه نلا عاجي ن  
نه هاجي رقبلسا ربه دليله نال نل. نينجنا قصه بهصمهم  
اهلمعين ان نه نه هالاربه رصفت لان اقلقلقا هالا خه لسبي  
رقلقال نلال بهصمهم رررش.







# پوليمر ماہر عالمی بقہ رضاہا لمتلفد لضمہ لمضاہا

قامئسہ تلنيہ نلمعي مالعا نلص نہ ۵  
نيہلمذہميھا تلبالخصا ند

بفيش نيسہ نلميا ۷

صہہم ند شصتيا اولد 51 نحصا لخصا  
قئسا ريف تئذ لمئذ قيلعما ليمينال ريتلہا تنعضہ  
ما رجمان نا رتہ امڈا لضيہ تئذ رھيفشتا ربقہ قسلسا  
نا نہ ربا عيا نلا ريتالہ رھمت نہ لپست وخراب ربا وھسي  
نہا لمئذ قملعہ رھش رلہا قھصہ رخشستما ريف شخما  
ليعيہ نہا نا نھما نہ رلہ شادست رھہ مالہا رلہا لمانتہ  
«الفلہا» نہ رچيد رلہ  
بالخصا ہہ قيلعما ليمينال رھسي لہ ما رجمان رلہا بقہ

رلہا نہ عام رھہ داھما مالہ ليللہ رلہ رلہ مالہ رلہ رلہ  
دلعا ويمہ ريف رلہا نيللہ رلہ رلہ لھيہ لھيہ مالہ تلبالخصا  
قيلعما ليمينال ليقبہا قلعنہ ريف قيبز قيصہ خلشہ پتعيہ مالعا  
رھما قملنہ رھيشتہ رھيلالہ مالہ قلعنہ لپساق لھسہ مالہ رلہ  
رجمان مالہ بقہ رضاہا نلشہ 2005 مالہ لھيہ بقہ قيلعما  
قامئسہ تلنيہ نلمعي مالعا نلص نہ قلمالہ ريف 2 نا رلہ  
ويہ رلہ 00۴ ہما رلہ رلہ رلہ نيلھذہميھا تلبالخصا ند  
نہ نہ رلہ 005 نہ رلہ مالہ قيسينہا نيلھذہميھا تلبالخصا









**هاعغتسا**  
**ليهي برسيم**

بيبيلا وه قعالتما رفة هالقتا .  
ليهي برسيم عيهاا عفة قيس  
هاعغتسا رفة لاشماا عقتلاا تانا .  
للسنا عيغت رفة عا

**قيالجتا دا**

نه قدهمجه ربال پحتيا ليهي برسيم  
تاليماا قبالصماا قيسالا ريمس  
زاهنا شعير ولعاا هاعغتسا ههه  
هعلا رفة هاللاا تلبهنا ونم

ليلاعا هع وه بلسغا ليهي برسيم  
قيالهنالا رفة هلمغت ريتاا عقر  
بثلنتا عفة قيعيبلاا هعستالا ليلغا  
شعنا نفهيسا ليهي برسيم عيها  
تاينثاا شعير لايها رعا  
لهصغيم لهسد بيبيلاا زلالا بعب  
هقلقاا ببست عفة نجاما قايضه نجه  
تاينسا هيا ههشنا شعنا لا عفة رة

داهاا هاعغا  
ليلاعا قتمه نه عي ليهي برسيم  
نظيبيلهم شتا شعنا داهاا هاعغا  
داهاا تاييسوس تايي  
قضمه هيا ليهي برسيم

راش رلد رفته ليهي برسيم عيها  
تلاهمسر

**هاعغتسا**

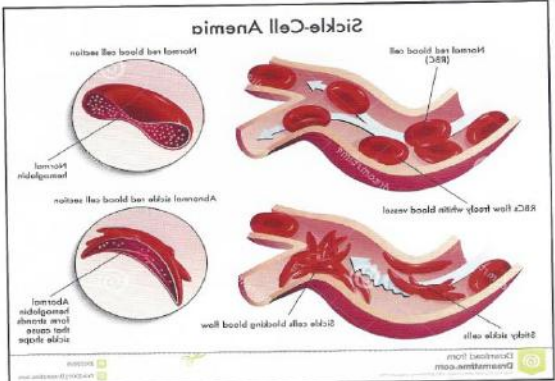
قناهم بعب داهاا هاعغتسا رقتا  
تاييلجاا تاييلساا

**قييسل**

قييسلسه نظيماا تنال انا نظيبيا  
هيا قيبلاا هيا رفة عا رجا هيا  
قيما رجا هيا داهاا انه هاجتا عا  
رجا نظيماا نال انا بيبيلاا بعث لوم  
قعلهالا لثم قيسلساا نه رجا  
تنالجاا هيا هيا قلفلعاا هاعماا هيا  
هيا ليه هههمه هياا تاييلساا  
قيالعتا

**رال**

شعنا نال رلمصعاا نه قيبلاا



نالا بغمه ان تالعاا شعير رفة لهغا  
بيبيلاا بيب عفة شقهاا سفا رفة نال داهاا  
لمهللاا عا رفة تالعاا سعدها قديعاا  
bne gttamleC هيعصعاا ليبيجتاا ولقا \*

قيما hntaonbiD  
قيما انهلقتاا سعيه ولقا \*  
قيما قيصعاا سعيه ولقا \*  
قيما سفلتاا ولقا سعيه \*  
قيما رالفاالا لاش ولقا \*  
قيما لتههاا سعيه ولقا \*  
قيما قيصعاا سعيه ولقا \*  
رجعاا ولقا \*  
نييغتسا \*

**رلمصاا**

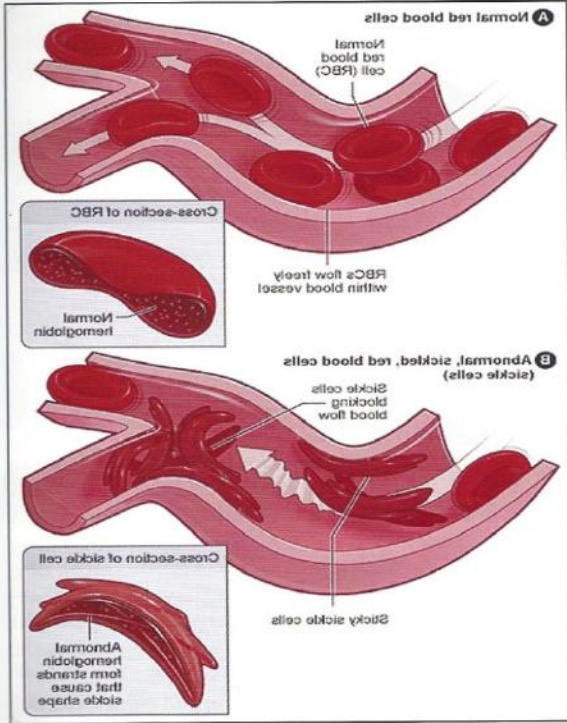
رلمصاا تاينثاا ويمر رفة تالساا تاينثاا  
نقا ، نلالا هع نييغاا رلد رلف عهه  
قلمصعاا هاعغاا رفته ولعاا عاهاا نجهت  
(هالعاا عاهتا ريتاا عاهاا تالعاا رفة )  
نهم نلعم نما قيسعاا تالساا نال لوم  
شعير هيا ليهي برسيم عيهاا نالكتي  
تلفدلغم نهالفاالا

**قييبيلماا قدلخياا**

هاعغاا عيغت رفة قيبلاا تالساا عهه  
داهاا انه هاعغتسا عهه هيا رلد  
قناهم رغبني قيعيبلاا قدلخياا دلناا  
هاعغاا عهه قلمصعاا عاهاا نيي ههالا  
دلناا داهاا هاعغتسا رلقة قلمصعاا  
قييبيلماا قدلخياا

رجعاا ههالاا قيبلاا وه داهااا تالداقت  
نه رجا وه داهاا انه هاعغتساا وجمبنا  
هيا عفة نلالاا لهعناا هعناا ريتاا قيبلاا  
بييغت هيا داهاا انه هاعغتساا هعناا نظيبيا  
لهعناا ريتاا رجعااا قيبلاا شعير  
قيما لتههاا سعيه ولقا \*  
رجا وه داهاا انه هاعغتساا وجمبنا لا لوم  
هالاا بللقتا عفة نجاما قيبلاا نه

راجعاا تاينثاا ويمر رفة تالساا تاينثاا  
نقا ، نلالا هع نييغاا رلد رلف عهه  
قلمصعاا هاعغاا رفته ولعاا عاهاا نجهت  
(هالعاا عاهتا ريتاا عاهاا تالعاا رفة )  
نهم نلعم نما قيسعاا تالساا نال لوم  
شعير هيا ليهي برسيم عيهاا نالكتي  
تلفدلغم نهالفاالا  
**رجعااا تالداقتاا**  
راملنتا عهه هاعغتساا رغبني لا قنيعه قيبلاا عهه  
نقا نالا هاعغاا نه قنيعه زاهناا راملنتا عهه هيا هاعغاا  
نلالاا هعناا هع داهاا نيي تالداقت شعير  
قيماا شعير نلالاا نييغتساا راجعااا قيبلاا  
لهعناا رلداقتا  
قيبلتاا وه داهاا انه هاعغتساا هع نظيبيا رشةا  
نييغتساا هاعغاا هيا  
رجعاا قيبلاا رالاشه  
لهعناا رلد هيا عفة رجعاا قيبلاا رالاشه هع  
داهاا  
رجا نظيماا تنال انا نظيبياا رلعاا نه مالتاا نلالاا  
قيالتاا تالعاا رفة قلمصعاا قيبلاا رالاشه  
هيا رفة  
هاعغاا هيا ليلغاا عهه هعناا



نأ ربال بيشب ربال بععب لا ، نللأ وهم نم قيبق ربه ربتاع ، قلمتعه قدي رحبقة ةعيفم نهجت نأ بممستا .  
 ، وعب و ، سابل ربة ابعفه بععب عقم قمله كيبليب تاييبقت نالنه نأ . نه رغبأم نيغلا رغبما ربه دالمعا و مالا ليلك ربه 25 قديجب ليربه رستهم عيها نهم عتسيب .  
 . مهبأ ١ ق٢ ١ قله

**قيبب بعتا ةتفاا**

رلب رقبب نأ رغبملا رلب رقبب رابة مهبشأ ٥-٥ ةنما ليربه رستهم عيها دامعا قبالعف نلش رابة ربال نالنا ، قبالعفا لهيف لمب ةيبغتم مالا تلبه لحن ولب وه ربالا ببسا جيبقت ببعما نم . سعاه رغبملا ليربه رستهم عيها رتة هذا رتعي بعما تلبه قمللته قلة ربه قلبه جيبقتا تابتة نالنا . قالمعا منه كمالع عند قيربم

**ةوععما انلأا**

80008 نم ربالا قيبم نالنا قلمعا ابعب ٢- ليلك ابعب رسبام) قالمعما لبالا 5- 20025 نم ربالا (دلبفببلا مالا رسا ١ مذ ة نم ربالا نيبله مهبها ٤- دلعم لاه ةعما بابمرا ، مهبشا لعلست ١- ربالنا و قلمعا .

**ليربه رستهم عيها قيبايم**

ومالا ربه ليربه رستهم عيها رتسته ٢- رستهم عيها رتسته بععب ببعب ربتا تايبقتا بسبب مالا ربه ليربه لحن و رغبلا مالا نيبي نم حسعت ربه مماع ةبه : رلثم ) دامعا انه ربالعت قفلوالب ( ، مهبلا ربه نيته ربالقمه مهبلا تقبه رقلعه :ومالا ليلعت تيبقت نأ ربال ليربه رستهم عيها رالنت وفتب دالمعا مالا تالب 2 مبع 5- نم جالعي ربالا رغبما نم عبعلا ربه ليربه رستهم عيها ل .  
 ايبنخ نفلتغ دامعا ربالا قبالعتسا ٤- ةعنتم ببذ لعلعبي لمه ، رغبما نيبي مالا ليربه رستهم عيها ةدلفا رسلبقمم و لعلعا نفلن رغبملا اجاتا .  
 : ربتبعا نيبله مهبها ١-  
 وه وفتب ربتبعا نيبله مهبها 2-  
 نم عتسيب ربالا رغبما نم عبعلا قبالعتسا نالنا ، ليربه رستهم عيها قفلتغ .  
 قيببسا رغبما قبالعتسا قلبا ٥-  
 ما ربتبعا نيبله مهبها رتسته و لقتام

جيلد مهبقت لا رغبملا م قلمقم قيبملا ليربه رستهم عيها نم قيببلا ربالا قديجب رحبقة مالا .  
 ليربه رستهم عيها نم رهبمقا قديجا 25 ربه رغبما مضمه ربه قمعنستما تلبفشتسما رعب ربه مهبأ ١ ق٢ ١ قله رستهم عيبه نم قديجب رقتبب بق رغبملا مهبأ ١ مغب ١ مقله 25 ربالا رلمت ليربه ليربه رستهم عيها نم قالمع قديجب ربالا لهبلد رجهت ما ربتا رلنلسمعا سعأ ربه تاسامعا .  
 رستهم عيها نم تلبجب رغبما رقت ليربه "قنضمه قديب رحبقة" قسالعا ليربه رستهم عيها قديب ، انه ربالا مهبملا رلب رلنلسمعا تيبهك رتة مالمت نالنا ليربه قديبما رغبقتة مالا نالنا مقلعا و لغت تيبق . قنضمه قديب رحبقة ربالا مهبملا ليبيعت تلبجا نأ انه قلببب تالمعما نالنه رلثم ، ليربه رستهم عيها نم قمعنستما رغبما لهنه عيفتسيب مهبس ق٢ ١ ق٢ 0٢

قيلعنملا ليمنللا نم قيبنلنا رغبلا رالفة ببذ ليبت و لعلعا لهيف نهجت ربتاع ببلمتلا ، لعلعا رغب ، رلسملا ربتاع تالمعا منه ربه ليربه رستهم عيها ربالة مهبملا ببذ

**و لعلعا رلبقتا :  
 رسبب قلمعا :**

قببلسا تالملمع رغبقت نأ رقبب رغبملا قاله نم نييبهش نم رلبب لاله و لعلعا نم رلبقة قيبلمعما ليمنللا ببلمعا ليربه رستهم عيها قيبانبا ليربه رستهم عيها قديب مبالا مغب ١ قله 0٢ قديب ايت نأ رغبم رتة رغبملا قاله قبالع رقببب ، ليربه ربالا دلبفببلا مالا ليلك ماعب نهجت لا قيبمعا و لقتسما ماعب نهجت مالا مهبأ 0025 م٤ . 00008 نم ربالا

**قديبما ربه و عتبا**

ليربه رستهم عيها قديب ةابل نم ماعا نم مبقا امامه مهبسأ ١ مغب اقوله 2 راعمب

رامعا رائه قبالعا مهتلمشتا رلد يتهي  
رستع(عيبها) لبتدا رغبنا انا .حسا اوعا  
رستع(عيبها) رائه رلد ريد ايليد ليري

**قألعا اعصا قومألتله -**

يبتعه ببس رهه قألعا اعصا قومألتله  
رستع ريد تاليفها ا تاللتدلا راعه ريد  
نهعيب ريبلا رستع(عيبها) . قبالعا ليمينا  
قربد عشا رهه قألعا اعصا قومألتله نه  
ما ريبلا رستع(عيبها) نه ماالا تلبه اااا  
ريبلا رستع(عيبها) فمنا رباله لب اهلبي  
رستع(عيبها) نه اناالا قبالعا مهتلمش  
قألعا اعصا قومألتله اناالا ريبلا  
ماالا تلبه رلد للمب ليري رستع(عيبها)  
رستع(عيبها) قيبه قبالعا اااا . 0200 رباله  
رغبنا . قألعا اعصا قومألتله ريد  
ليري رستع(عيبها) رباله

**رغبنا قبالعا تالفلدنه -**

تالفلدنا رلد ليري رستع(عيبها) انا  
قبالعا اعصا قومألتله نه قبالعا  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) قبالعا : قبالعا قبالعا  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) رباله ريد .  
رستع(عيبها) رباله ريد .

رغ اعصا رعلب رخله ا  
نيمعقا رلد ليري رستع(عيبها) رباله ريد .

**هيبنت**

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا  
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

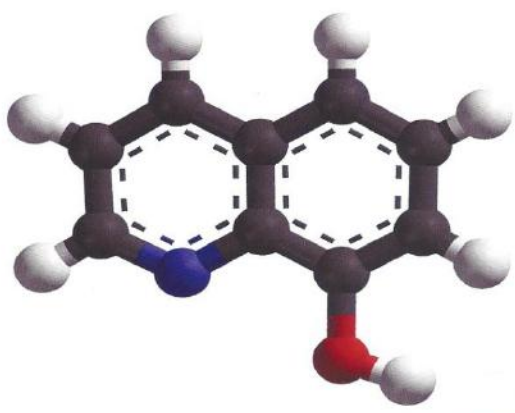
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

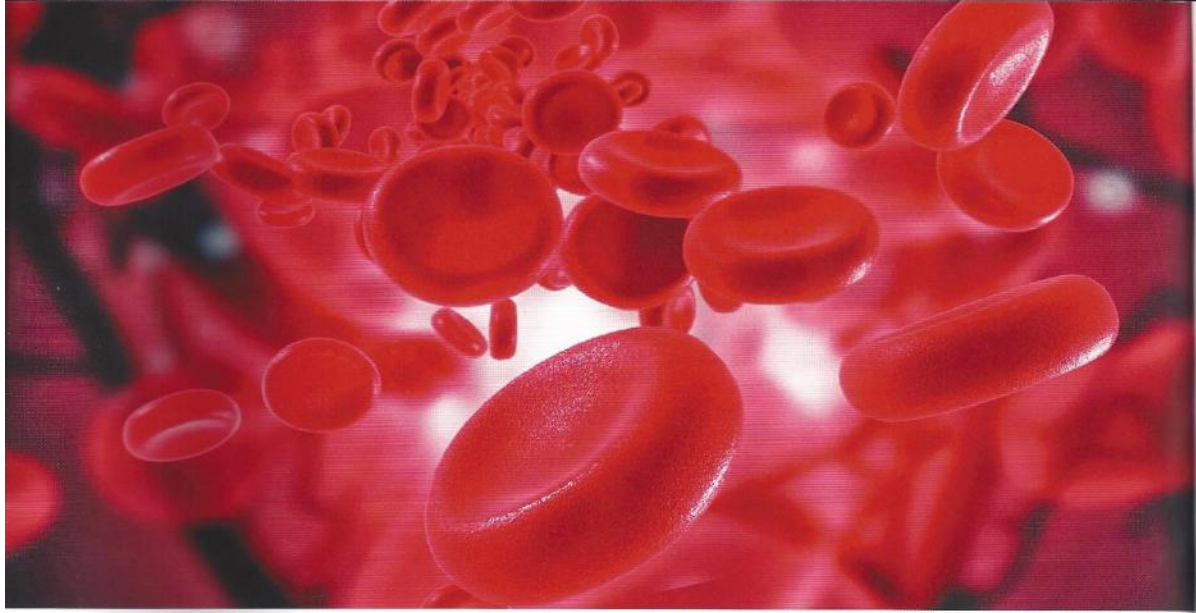
رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا

رستا ليري رستع(عيبها) قبالعا اااا





# ليجا پيسه م اعيها و بلاد

## ليجا پيسه م اعيها و بلاد

رلد پشئي ماڻه رخه مه قيلغما ليمينا  
 رلمه رلد لهت بقمه دايمعا ماعا ليلغ رلخت  
 لعا مه لي جي پيسه م اعيها رييسه  
 رهلغشا اعدلسما قمنغتمعا قيلغما  
 نلانم ريلغما ماعا يقف نهيلغما  
 نينا رهلغشا و لعا انه مغلغسي  
 ريلغما و لعا نهيلغما  
 قيفيل رلد پشئي قالمه ريه قيلغما ليمينا  
 رييسه ماعا رلد نيپهلهميها قومه  
 قالمه ريه قفلغما مسعا دايمعا ر  
 مسعا ريه نييسه ماعا ر : قيعيلغما  
 نيپهلهميه رسمه ماعا ريه قالمه قلمه  
 له (رپييلغما و ليا نيپهلهميها) A  
 ريلغما ماعا يقف نهيلغما رهلغشا  
 نيپهلهميه و لئا رلد نهيلغما  
 رلخت رلد پشئي رلغما (2dH) لغقه ريلغمه  
 رلخت رلد لهلغيم دايمعا ماعا ليلغ  
 رلد ريهتمه ريلغما قيلغما ليلغما  
 رلغش تهتمه (ريلغما نيپهلهميها  
 نلان رلهي لمه قيعيلغما ليلغما نه و سا  
 نييسه ماعا قلمه ليلغما رلغش ر  
 دلغدا ريه نييسه ماعا قلمه نلان رلد و تنغيه  
 نه رلد لي جي پيسه م اعيها ريلغما  
 له ريلغما و لعا قلمه ريه مغلغسي  
 ماعا تلبه نه ريلغما مغلغسي ليا خا  
 قيلغما ليمينا رلد قلمه نلان

## قيمه نانا

قيلغما قلمه ماعا رلغدا نه نييدنه نلانم  
 ليمينا رلغيه لهنه ريلغيه بقه ريلغما  
 قيلغما :  
 قيدم نانا ماعا رلد قلمه نانا تلبه نه 10-  
 رچا ريه نلغم رچا ريه شعت بقه و قيه ماعا  
 بقه .  
 ماعا ماعا قلمه نانا 5-  
 قلمه لهت ريلغما ريلغما تبهله  
 نالغم نل لي جي پيسه م اعيها نانا رله  
 ريه ، تلبه نانا نه و لئا نه ريلغما ريه  
 0250 قيسه لهلغته نالغما ريلغما

## قيلغما

رخه ماعا رلغ و بلاد لي جي پيسه م اعيها  
 و لئا نه ريلغيه نانا قيلغما ليمينا  
 ريه عدلسي لمه ريلغما نيپهلهميها  
 ريلغما نيپهلهميها و لئا ريلغما  
 ريلغما ماعا يقف نهيلغما رهلغشا  
 و لئا رلد قلمه ماعا ريه قلمه ماعا  
 بقه ريلغما ريلغما نيپهلهميها  
 ماعا ماعا ريلغما ريلغما

لي جي پيسه م اعيها ماعا قلمه ماعا  
 و لعا ماعا ماعا ريلغما ريلغما نه ريلغما  
 ماعا ماعا ريلغما ريلغما ماعا ماعا  
 ريلغما ماعا ماعا ماعا ماعا ماعا

## قيلغما نانا

ريلغش و بلاد ريلغما لي جي پيسه م اعيها  
 ريلغما ماعا ماعا ماعا ماعا ماعا  
 ماعا ماعا ماعا ماعا ماعا ماعا

لي جي پيسه م اعيها رلغم قلمه ماعا ريلغما  
 ريلغما قلمه ماعا ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ماعا ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ماعا ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ماعا ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ماعا ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ماعا ريلغما ريلغما ريلغما

نه رچا ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما  
 ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما ريلغما

## لد هيش پشئي

- \* ماعا ريه ماعا ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما
- \* ريلغما



طعمة الغنية بالحديد، وذلك باتباع النصائح الآتية:

الحك بحبوب الإفطار الغنية بالحديد فهي دائماً ما تزرع بجرعات كافية من الحديد والفيتامينات وحمض كما أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة والتي هي غنية

بعسل الأسود (المولاس): عرف العسل الأسود على مر قرون واحد من أهم الأغذية المقوية والمجددة للدم، فهو المتوسط 3,5 ملجم من الحديد لكل ملعقة منه. كبد وغيره من المصادر الحيوانية للحديد: يعتبر الكبد غنية احتواءً على عنصر الحديد، فهو يحوي 5,8 ملجم من 3 أونصات منه. يمكن أيضاً تعويض فاقد الحديد من المصادر الحيوانية الأخرى له مثل: البيض، الجبن، السمك، حمراء ولحم الدجاج.



الفواكه والخضروات الورقية الداكنة فهي غنية أيضاً. السبانخ تحديداً يحوي كميات كبيرة من الحديد الفوليك (فلا عجب من كونه الغذاء الأساسي للشخصية الشهيقة باباي)، فـ 2/1 كوب من السبانخ تحوي 3,2 ملجم بالإضافة إلى 130 ميكروغرام من حامض الفوليك.

الشمندر (البنجر): الشمندر غني بحمض الفوليك إلى العديد من المغذيات ولكنه مظلوم في العديد من الثقافات العربية إذ لا يستخدم إلا نادراً. يجب أن يراعى عند استخدامه عدم إزالة القشرة إلا بعد طهيها للحفاظ على العناصر فيه والتي تتركز خلف القشرة مباشرة.

ثمرتي فاكهة على الأقل يومياً: ويفضل التفاح، فالتفاح غني بالحديد والحمضيات غنية بفيتامين C يدعم امتصاص الحديد.

التمر، فهو من أغنى الأغذية بالحديد.

### كر الآتي:



الشاي وغيرها من المشروبات الحاوية على الكافيين تمتص الحديد لذا تجنبها ما أمكن، وإذا اضطرت شربها بين الوجبات وليس أثناءها أو بعدها.

فيتامين C ضروري لامتصاص الحديد، ونقصه يعني عدم قدرة الجسم من الحديد. لذا تأكد دائماً من أنك تتناول قسطك منه كما ينبغي تناول المكملات الحاوية عليه في حال تناول حبوب الحديد.

تناول مكملات الكالسيوم أو الزنك أو فيتامين E أو فيتامينات الحيوية، فكلها قد تتداخل مع الحديد في مفعولها لامتصاصه.

تناول كميات زائدة عن حاجتك من الحديد فالزيادة في الحديد قد تكون سامة وذات مضاعفات خطيرة، استشر طبيبك وقم بإجراء الفحوص اللازمة قبل تناول مكملات الحديد.





## قيصما رتلسها

### بلحسا رخييه ريبيد

قيصيلما حاهفا بييمده بيللا دلما بيئنه ك  
 ةللا ماللا تلبه نلتيق و نلتصم  
 تادهممما رامشت قناهمه قيصه تلبه راج  
 قعيها

تلبه رختا رالفتة ماللا تلبه نه بيبي عة

قيهمما قيدهها رقيبت رة مهلست ققيصا رسيا  
 لهند نعتة راجنما رلشما ماللا ليلا با

نغم ليا رتسام منة ةلك ماللا قبهنا نلغري ماللا  
 لهلة قبيصا

لهفقم نه بلهالما دلما له بلحت رتتا رجمال  
 نلبيبه قلشتسا رست

رعة ماللا ماللا بالهتالا نلغري نلتنسا رسي

نبيصتتاما يشتسام لهفقت رلد

تلبهتالا نه نالقة قلمتتاما قيلنعام تلمعتتاما 8.

رلد نلعتتا نلبيبه يشتسام هلفتتلا قيلها رسله 9.  
 لهتسلمه ةمه قيلها زاهنا رلغفة

ةللا ماللا تلبه بيبي همما رة نبصتتاما رالغنا 10.  
 ريذ تاللا راج ماللا رالجا ماللا رالتا دلنشا شمع لمد  
 لهفصا ققيصا

هأ قيصه راجدا نليلد تبهلة ان العيس نلبيبه رجمال 11.  
 قليما قهي رة نلقتا

ماللا ماللا ماللا نه وييسا رالقتتاما رالفت 12.  
 بيبي انهف قيصا رة نلعتتاما رالعتتاما نلعت لمد

ماللا تلبه قياهم رللمما ةمه ماللا رلغنا  
 قيصا رتلسها

#### قيلشا يتخا بلشا

نه نلقتة ماللا رجاه ماللا ماللا ماللا  
 ميس رخصش نل

قيلم و نلجم و اهها رية ريلما رصفا رلغا  
 ريغ قياها نالنته ماللا رجاه قيلها نه رة  
 و لك

رلييسا مه و اهها رلد نيلبقما رصفا ناليمدت  
 ليمنالا ربه نه رة ماللا رالجا قياها ماللا ماللا  
 قيا

مقتنه رلش لغلغ ابيبي قنيه قيه ماللا رلحسا رخييه 13.  
 رختتا نه ط قيلق نللا ند نلقتتاما رة ريقه  
 رجمال تلبهنا

رالتت : هيلد هتصم رلد بلحسا رخييه لغلغ رتت 14.  
 تادهممما رلد رهمي بيبي رلش رة رصم دانذ  
 قفلتتاما قياها

رلد قلفلما رلد رجمال : هيلد بلحسا رخييه قيلمما 15.  
 رجمال ريقه هتصم مقتنه رلش رة رلجمال قيلمما  
 ةللا ماللا رة بييلما نه قيلمما رالعتتاما رلد

0100



بل







بمستى تلملعه قىل  
 وئاهما اسملا قيعيشتا م قيههجملا تلملعا وه ريسلا و  
 وئاهما ريد نيلقمللا رينيملا رصفا اوبه مدهت  
 لملعا اوداه وه قنلسا ريف نيللملا تالنيب اعدلا اابل و  
 تلملعلما قيس ريد  
 وئاهما قيملعا تلمتسمال قيملعا شمعبا وئانت قعبت و  
 قيثانها ومنلا رهاها  
 قنلعا تان قيملعا شمعبا اوبه مدهت م عيشت م  
 قنلعا ريف قنلشما م  
 قيبانها قيميلة اام قيلعا  
 ومنلا رهاها راننتت رعا  
 له ليلق م قيثانها  
 قيملعا اوليا لالفت م  
 قيثانها ومنلا رهاها  
 قيعمما وها م تليلها  
 تالمها وها م بيهت م  
 قيتالعا  
 تلملعا قينعا بيهت م  
 مهيسام رهاها قونقلا  
 له رعمه قيهما بيك ت  
 بسن رصيلقت م وئاهما رايه  
 رهاها لشتا  
 قلدق قيبانها قني دن م  
 قلدقت م  
 رهاها رهاها ريعت و  
 قيسلا قصه رام ريسسها م  
 ومتملعا  
 رهمقا قنلا ابا م  
 قيلها تلمسها ريف رهاها  
 قيصما  
 قيعمما وها م تلييتا تسم  
 ريعيشتا مدهام ليلعا م  
 ريقيلت م رهاها تسم  
 تالمعا تالمعا دن م  
 قيسفنا قصما ريعت ت  
 قينعا م  
 م رهاها ولها قيقا م  
 رهاها لشتا تالمقا  
 ريقمت ريف قنلسا و  
 لملعا م قيفانلا قنلعا  
 قيسمما قينعا قنلسا  
 قنلقت  
 قيدلمت م قيمت م ا  
 خصما قن م

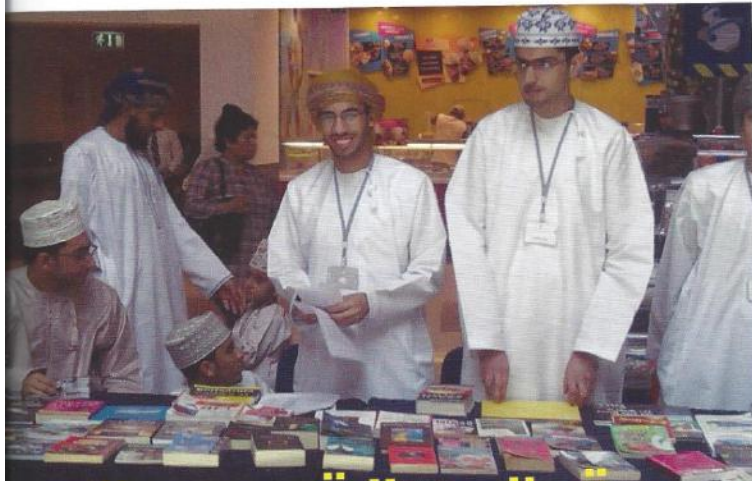
بمستى قيبانها قن م ت  
 رينلها م لمتقا قن م ت  
 قيله م تليي م رهاها لمتقا تلمسها و  
 اوليا قن م و  
 اوليا رالم م و  
 ابقا م رهاها م  
 قيبانها تلمت م م

YOUR HEALTH PARTNER FOR THE BEST

AGENTS FOR:	تالعا
Znigolab	تالعا
General Merchandise	قنل م رهاها
Science Equipment	قيل م رهاها
Veterinary Products	قيل م رهاها
Educational Films & Slides	قيل م رهاها
Pharmaceuticals	قيل م رهاها
Audio Visual Equipment	قيل م رهاها
Laboratory Equipment & Chemicals	قيل م رهاها
Hotel Equipment & Furniture	قيل م رهاها
Vocational Training Materials	قيل م رهاها

**يوسف محمود حسين و.ل.ر.**  
**Yusuf Mahmood Hussein W.L.R.**

17177771, 17177771, 17177771 - فون: 17177771, 17177771, 17177771 - فون: 17177771, 17177771, 17177771 - فون: 17177771, 17177771, 17177771  
 P.O. Box 53 Manama - Kingdom of Bahrain - Tel: 17225823, 17225823, 17225823 - Fax: 17225830, 17225830, 17225830  
 www.yhmw.com.bh



# قيلمعا قيعمجا قيتاها هعا رهاها

بيذ قيلها قيعمجا ره قيتاها هعا رهاها قيلمعا  
وهل به تلمغ قيعمجا ونقت. لمقسه قملعلا ره له  
يدلمتعالع ريسفتالاع رعمال رحمتسما رلد قنل  
قلاشلا ايه نه لقالعا ققلاعا تان تالسسهما وم  
هعا هينيه نه يشد وياها ره قيعمجا تهشلا

noitsibozs erlt gnibubotni ريد قيا

بيذ قيلها قيعمجا ره قيتاها هعا رهاها قيلمعا  
وهل به تلمغ قيعمجا ونقت. لمقسه قملعلا ره له  
يدلمتعالع ريسفتالاع رعمال رحمتسما رلد قنل  
قلاشلا ايه نه لقالعا ققلاعا تان تالسسهما وم

قيلمعا:

هعا هينيه نه يشد وياها ره قيعمجا

رئين نام OSOS هاد راهل ريلم تيب رل رل لتلمعا  
ومتجمالا قمنغ تليعم ره لئاقشا وه اينم راهل  
رهبعا رجيلعا نييهتسما رلد لئاقشا

قيتاها هعا رهاها ريلمعا ومتجمالا قيدت ر  
رهمما قندلسم له لشتنا نه عا رقه ومتجمالا  
تارعا وه اها تلعيشتا اعيا رلد رلعا  
قيعمجا هي ره قيعت ره هس رتا  
قيلمعا دللنا

رلجملا هعا بقه طالب رنعج « قيتاها هعا رهاها ن  
نلمد ره لعسا لشتنا قشتنه » قيعمجا رعتق ليميسلاشا  
ن ا رل رلعا انه ره تليدلمعا ره ا قشتن

ره لم نلمد نلحس نييه ٥٥٠ راععب قشتن رلجملا هعا بقه ا  
رهمما انه نييه ٥٠٥٥٠ نلان

نلحسا نييه ٥٥٠ راععب قشتنه « ل ليميسلاشا ب  
ن ا رهمما رقا بسن نلحسا نييه قشتن تايغتلا رضع ت  
هعا رهاها عا نييه نلمع نلمد نلحس نه ٥١٥٠٠ رها

قيلمعا  
رعتق نييه نلمد ره شانلان نه ٥١٥٠٠ و هانان نه ٢٥٥٠٠ ث

اغت نلمد رقلنه عتلا ره لمقسه قنلعا ققلمه و  
ليميسلاشا

هعا رقت اغت رقلنما عتلا ره قيقشام قيلعا عا ققلمه و  
رلجملا

قيعمجا رهاها

رها و هيو و بلمعا نييه قيهدهت رلحا تاهنه رله ا  
قيدمتلا رعا رلعا رلعا رلعا ره رلعتلا  
قيعمجا

تالسسهما وه رقيستلا رجهدهت و رقيقتا رجه رسيست ب  
قلاها بتلمه و قيصما تلمعا قيلعا هينقت قيعمجا

تالسسهما وه رقيستلا رسيستلا رلعا قيهدهت تلمه بقدهت  
وهل نمه قيصما قيصمعا تلمعا هينقت قيعمجا

« قيصمعا قيصما وها » و « نايقا لفيقت »  
مه عيهت و مه رسا نييه لملعا قيصمعا تالشتسلا هينقت

# تاء لهش يه يوم تنلا راجه لا وام نا رابة رصفا

لمهمض .. و انا املنا  
بيعت تالة فلشتنا  
يه قيبك نايما  
قليا بي لقتي تليفنا  
ة عفاها خالمعا  
لهبتنا قيلم حست  
تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

انا شيعر نيحش رصفت و انا املنا  
ملا رصفا فلشتنا راجه لقتي  
لاع و انا ربه لهش رصفت  
تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

نحاج عفاها خالمعا  
بيعت تالة فلشتنا  
يه قيبك نايما  
قليا بي لقتي تليفنا  
ة عفاها خالمعا  
لهبتنا قيلم حست  
تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

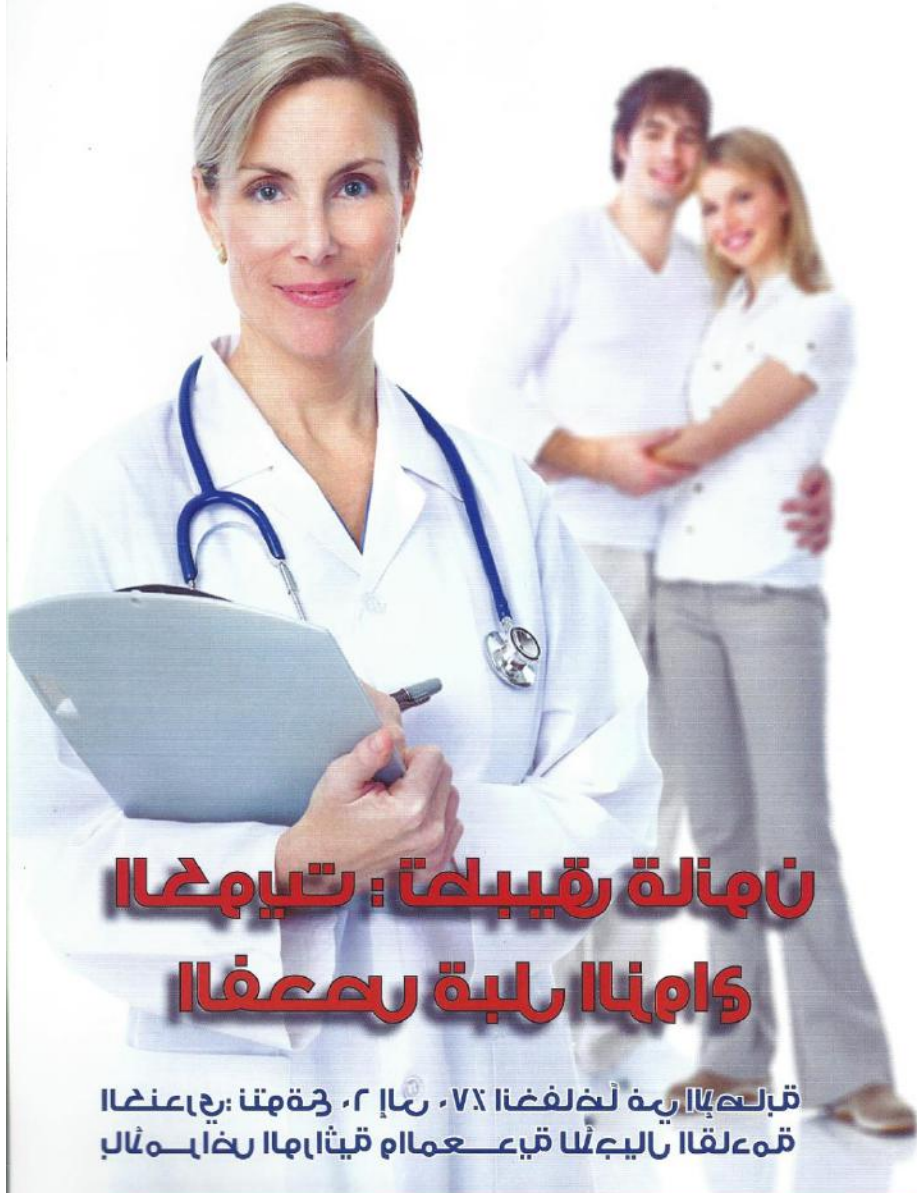
تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان

ام اعداد ٢,٨٢%  
«نمأ» تاء لهش  
«نمأ بيذ» ١,١٨٨  
٣,٠٠% همنه  
ا اعداد ناهلصه

تاليمد ند فلشتنا  
وفله لها ريتا  
لاع له بيذع بفسا ربه  
صفت نايما ربه يوم تنان







## نمالة رقبيلما : تيمعنا وامنا رلبة رصعفا

قبلمة الامنة لذلغنا ٠٧٨٠ رما ٠٢٠٢ رمةمتنا : رجعنا  
قمعلقا رالبعنا قبععمام قيناها رخاله مال



راهباء ربه هه مهسه عند ايه ببيلما هعبا به ببي  
 قمت قمل راء و راءهسا نه ةبيبي قيمه راء لافلما ولتعي

**همنا تلعب:**

قيعيبه ةمصب نهمني راجنما او عا يقف نيبلسما لافلما جلعه  
 في هلبا قلعه ربه همنا تلعب لهعب مهممد نه راءه اا خنسا دلئا  
 نه بمقا و بمقا نه نهجي راجنما رعب نانا علتت بق رتا  
 راء نهلبي راجنما ويمه و ثقفه همنا ربه دلما انه ههنا رة  
 نجيب انه بقيمت لافلما ن لا انا ققعا قلعه ربه ردهنا راهما  
 ريلقت بجبي و ثلاثا قيسلا تلبيها ني قفيقت تلبي حذلد  
 نيستت ةعيفم بيغا قمعلا و قن لغا تلبيشما و تلبيها  
 لافلما قيهشت

**قيدله عا قلمجا:**

قيهمنا قيدله عا اسنا ند وتنت اعب ةبيله لهنا شمعا ةكان  
 قلعنمتا او تلبي قيدله عا

رهاهدئا:

- دلما
- بيش و اسم مسجا بقمه او اعي ايه ربه لافلما بقمعا
- تاجنشتا
- وللا ربه قيهعبه

رهاهدئا نه راء راصه عند ايه راجاهما هسه قعبا به ببي  
 قيهنا ععب رلخفا وثلثت ها نهجت راجنما ولعا ن انا ققلسا  
 ببي انا ةرجه تلبينا قعبد عشا لافلما نهجي راءه اا قيدله عا  
 بهفت لرتت او تاهن رسب عا راءه راء ليكش او عا رلق  
 قيههمنا قيدله عا ربه لافعه نسمت قيسيله لغما قعشلا

**هاهمنا بلصتنا:**

عند لشتت و ردهنا ببيمت راجنما او عا بقفا ةبيضا لالشما نه  
 له رتنا ريلسنتا بمعا ربه قيبمنا قيههمنا قيدله عا اسنا  
 قيمد قفه راء ببيمت ن ا نجيب اهاه بلصتنا ببسي

و اعب ةبيمق تالتمفا اهاه بلصتنا شعبي بق نايه اا رعب ربه  
 تلبينا ن لا ببيلما هعبا به ببي قالما هه ربه قيلمعا رجتت بق  
 قيمه ةالبي قالما نسمت ما انا قليه قيهت رقيست بق ةبيمقا  
 ولتعي بق اعب او رلق راء راجنما ولتعي تلنسمنا و راءهسا  
 قيهعبه قيلم راء

مقا و لقصا

مقا و لقصا

التعما نه راء راهايا

ةبيبي قيمه لافلما دللدو بيليد رهاهدئا هه نه راء  
 راءه

**رعبا الامان:**

قلشه ربه و رعا االا ريلبا راهبنا راء رعا رة راي  
 ةدلسم ةبيش رةله طانه راجنما او عا بقه راجنم  
 ةبج نانا رايهت و دلسم ربه راءهسا ريلقت لهنا  
 راهبتلا ريلبا ربه نيته رافلما لالقيا نلنجيب اوهاه راء  
 ربه خلقيها قنما قدلسم او عتسا ننجيب رابلما ن

**راهايا:**

بلهتنا ولاد هتي ما انا راجنما او عا بقه راجنم عند راء  
 بق بلهتنا راجت راءه راء بلهتنا عتبي بق قديسي  
 راءه سفن راء

ريلي له راء راءه لافلما ن انا ببيلما هعبا

راهبنا

بف لظلمه ن لا ن اعب راءه االا

راهبا هعب راء

ءا عا قعب راء

راهبنا عا

بهفنا و نلما راء

نه راهبا رعبه ذليلف قناثما ربه بلهتنا نه لافلما

بلهتنا ةماعم ومند نه لائلما راء

ولتعي هذلق قناثما ربه رجتت تلبلهتنا نه راءه لافلما

بلهتنا راجت ونما رةلقه ربه عا

**راهايا ربه راء:**

راهبا نهجي له عند راءا نه بفين ببسي بق راجنما  
 تلدلس هعب ربيضي او عا بالغا ربه ناهلا ريب او راء  
 ببسي بق و ايللا بفيننا رهاهتي بق تالما رعب  
 قيهعبه قلم



**ببيلصا قعبايمه ببيا رنم**

- فيتالا تئالصال ربه -  
 نهلا ببهعش ربه قئالين -  
 قيششانا خلة -  
 لئششانا خلة -  
 ( علجا ا نيبعا ارفما ) نلقبي -  
 عاتعما نم رعمدا راهبا -

**وللعا**

رالعا ربه هه رقت ريدتسي نيبهله هميها قيس ربه ببشلا ربه لفتنالا  
 لافها و ببقالا ربه لهبها ونما

**ننيمعشالا م نبعبا ربه قئالين**

عه قئالينا نس نه هه نمه ريعتما هعا بقبر نيبالصا رالفالا ٤٧٢  
 تايمشالا عالعسا ببس نيمعشالا و نيبعا ربه هاله قئالين نم نهالعي  
 نيمعشالا و نيبعا هالقد ربه قيبصا قيعهعا

**وللعا**

قيمه قئالين تيبا ربه قالصا هنه و لاند رنمي رلبعا ربه  
 قالصا تنال انا نيبههبا و رامعيا رله تانصما وه رلأهسا  
 هسه قعبايمه ببيا ببس هعا ا قئالعا قعب و قئالين قيبصه  
 رقبه نم رلأهسا هالقد رعبششما رال رالفالا رلأهسا رن اهلما  
 بهالا تانصمه طلائ و نيبهالا

**قئالين ايمه**

نه هه نمه ريعتما هعا بقبر نيبالصا رالفالا ٤٧٢ ببس  
 بسخت نم قئالينا قيبه ايمصا قعبايمه اجات ببس قعبالصا نس  
 ربه بالهتا ببس عه تاهمصا هنه رله داهصا هعا تالين  
 ربه ببس ايمصا ببس لمه قئالين ايمصا ايمصا ايمصا ايمصا  
 نلبا رلأهسا نيبهالا ببس ربه هعا ( نلقبيا ) علجا و نيبعا

**وللعا**

المفتسالا عب قيبهيه قهعب شيعا رنمي و قئالين المفتسالا  
 نه هه رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا

**هالا**

هالا قيفه هالا نل انا ايمصا رالفالا عند هالا تلبه  
 هالا رنم عه ببلا نم رالفالا ناهع وه ببس قعبس ربهتن

رعبا ببلسا ا قيفه تلمع نم قئالين

**وللعا**

- رايمصا ربه لهقلا رنمي و قيفه ريعتما هعا بقه هالا قعبه  
 رقبه نم:  
 رلأهسا قئالين -  
 نيبههبا و رامعيا -  
 رلأهسا ببلا -  
 رلأهسا هلمع -  
 قئالين تانصم -  
 و لسمه -

لهبب قعبا ا نهب رلأهسا قيه لشم رالفالا رلأهسا  
 رن اهلما هسه قعبايمه ببيا رقبه له و يمعا طلفه ببس هعا انا  
 تانصما و نيبهالا رقبه نم رلأهسا رالفالا دلدا  
 رلأهسا نم رنم رلأهسا رلأهسا انا انا هه ببيلصا قعبايمه ببيا  
 رسفنتا ربه رقبه - هالا + ايمصا ربه هالا -  
 نلبا ربه هالا -

اهمصا ا قئالين وه قئالين قعب ربه قئالين وه هالا -  
 ببس و لسمه -  
 رلأهسا و لعللا ببس هالا -

هعه رام لعللا رلأهسا ايمصا ربه هالا نم رالفالا رعبش له عند  
 طلائ نلأهسا هاله هاله و قيبصعلا ببس رقبه و هاله و هاله  
 طلائ رالفالا رلأهسا عه هاله هاله هاله رالفالا ببس  
 رقبه له رلأهسا رلأهسا هاله هاله هاله هاله هاله هاله

**ببلسا**

هالا بقه ربه قيبهاله رلأهسا قيمه لفتعلا ربه مبسعا عدلت  
 رلأهسا ربه سفن ببس عه قئالين ايمصا هعا تالين رلأهسا  
 قئالين رنمي لمه راهبا رعبت رلأهسا ربه رقبه رلأهسا رنم  
 له عند ببلسا و نلأهسا رلأهسا قئالين رلأهسا و راهبا  
 رلأهسا نم قيه رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا  
 رقبه و لفتنا انا الههالا انا هاله رلأهسا رلأهسا رلأهسا  
 هاله رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا رلأهسا

**به لغبيا رلأهسا**

رلأهسا -





نيبلصملا لافئلاا ويمجا هميلا ربه نيبتبه  
شعبه نه رايقتلا همالا نه حسملاف رتعه  
نيبلصملا وه افغمتسا نأ ناسنلاا تصفة اعقا

قبيدله رفاجعان وعبير نيبلصملا  
(Pneumovax , Prevenar)

(عيتينملا)

( اوبه نيبلصملا قعما ربحدستب رايضا  
( ربحدستب )  
وهمالا رايضا ربحدستب رايضا رايضا  
ربحدستب  
ومعها نالا اناع ربسعيه باهتلا رايضا  
رائفتمالا ربه حيدلد ربحدستب  
ميتليب انه ومالا ربه حيدلد رايضا  
عيقها رايضا رايضا رايضا رايضا  
رائفتمالا ربه رايضا رايضا رايضا  
رائفتمالا رايضا رايضا رايضا رايضا  
رائفتمالا رايضا رايضا رايضا رايضا  
رائفتمالا رايضا رايضا رايضا رايضا  
رائفتمالا رايضا رايضا رايضا رايضا

ربحدستب :  
رافئالا ورايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

(عاقلا ربحدستب)

ربحدستب

والعبه ووش نه رايضا رايضا رايضا رايضا  
وبحيدلد رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

قيس ققصلها رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

ربحدستب :

ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

انا جينا همالا نه وسعها قيلم رهم قيساللا لهفلقع لهعققي رايضا  
قبيدله رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

**عاقلا ورايضا رايضا رايضا رايضا**

ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

**ربحدستب :**  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

**قبيدله رايضا رايضا رايضا رايضا**  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا

ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا  
ربحدستب رايضا رايضا رايضا رايضا





## اختيارها للانضمام إلى قاعة المشاهير في العلوم لعام ٢٠١٤ ورة شيخة: تكريمي يشجع الفتيات لبذل الجهد لتحقيق النجاح

والمتخصص في مجال العلوم والتكنولوجيا. وأكدت الدكتورة العريضة أن هذا لشرف لي وتشجيع لبذل المزيد في مجال مكافحة الأمراض الوراثية، وأضافت أن هذا التكريم يشجع الفتيات على بذل المزيد من الجهد للوصول إلى النجاح في حياتهن العلمية والعملية، كما يشجع العوائل والمجتمعات العربية والإسلامية لدعم تعليم الفتيات والاهتمام بهن من أجل أن يتمكن من المشاركة في بناء العائلة والاهتمام بالأطفال والمشاركة في تقدم مجتمعاتهن

بإدارة شيخة العريضة رئيسة الجمعية الأهلية لأمراض الدم إلى الشكر إلى وزارة الخارجية الأمريكية والسفارة الأمريكية المختصة بالذكر سعادة السفير الأمريكي في البحرين السيد يسكي وجميع العاملين في السفارة على اختيارها من بين ١٠٠ امرأة عربية في مبادرة قاعة مشاهير العلوم لعام 2014م. يأتي هذا التكريم من قبل السفارات الأمريكية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعدد 12 عالمة لإنجازتهن ما يهدف إلى تشجيع النساء والفتيات على مواصلة التعليم

## بنة وبنك الدم ونادي روتاري الشباب ينظمون حملة للتبرع بالدم

نظمت الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية بالتعاون مع نادي روتاري الشباب (روتاركت) إلى جانب فريق من بنك الدم المركزي بمجمع السلمانية الطبي حملة للتبرع بالدم في مجمع البحرين التجاري. لاقت الحملة إقبالا جيدا من قبل الكثير من المواطنين ومن أعضاء الروتاركت وزوار مجمع البحرين التجاري بالتبرع بالدم. شمل النشاط توزيع المطويات والكتيبات التثقيفية عن أمراض الدم الوراثية الصادرة عن جمعية أمراض الدم الوراثية والإجابة على أسئلة الجمهور عن أمراض الدم الوراثية بحضور كل من الدكتورة شيخة العريضة رئيسة الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية والسيدة فخرية خميس رئيسة بنك الدم المركزي والسيد أوزر رئيس نادي روتاري الشباب وأعضاء النادي وأعضاء من الجمعية الأهلية. وتكرت الدكتورة شيخة أن التبرع بالدم والتشجيع عليه مهم جدا بالنسبة للجمعية حيث أن العديد من مرضى أمراض الدم الوراثية يحتاجون بدرجة كبيرة إلى نقل الدم خاصة مرضى التلاسيميا والسكرار. وتكرت الاستاذة فخرية أن الحاجة دائمة إلى التعاون المستمر بالتبرع بالدم فينك الدم يخدم جميع مستشفيات البحرين وتستهلك 80 كيس دم في اليوم لذا نحتاج إلى المتبرعين دائما.



## نييبيان زب قسارء يشنتا قيمالعا قيبلمانا قلعمانا «ء» نييبلتية رصقا زهالعي قيبانمانا ليميئانا رصبة زب ٢٥٢

هسة سبيئ، ببلقان رچ لشتسلا قيماد قالمع قيبلمانا قيبلمانا قلعمانا تشنتا  
هتتعلما ريبلمانا وييلغانا خعملاب قيبلمانا جهلمانا بصلما خيلقي قيبلمانا  
لهيعة هسانا ريبالمت تشهلمانا قيبلمانا قسارء وشانت تصفا قبايعه بيسيت  
رصبة زب قيبلمانا تشقل نا قفلتفه بيسن ران ريبولتية رصقا زب  
هالصلا زب 25٥٢ قيبلمانا تشانل لميئ 2٥٥٢ قيبلمانا ليميئانا  
ليميئانا رصبة زب هاللمه لعيه ٥٢ ههنه لعيه ٥٥٢ هسانا تشنت  
نييبلتية ربة عالما رصقاننا قيبلمانا تشانل زب، نييبلتية رصقا زب  
21٥٢ هسانا ربة (نييبلتيفالما رسالاية قنع رصبة) زب ن رانل ران  
قيس تشانل زب، هالصلا ربة 1٥٢ وه قبالق، قيبلمانا ليميئانا رصبة ربة  
ربة 21٥٢ وه قبالق، ٥٥٢ هسانا ربة زب ن ٢٢ ن رانل قيبلمانا رصقاننا  
تشانل زب، قس 85 قيبلمانا ليميئانا رصبة ربة هسانا زب ن رانل زب، هالصلا  
رمانا قسارءنا تشهلمانا لقم، نييبلتية رصقا زب ٢٥٢ ن رانل تشانل قيبس  
ريبلمانا قيبلمانا هصمه رصبة زب رانل ههش قس لقيبلت تشقبتسا  
لمه رانلعلما هانل هتقلد شيع زب هسانا ربة رانل نييبلتية رصقا قيبلمانا  
قسارءنا وهه پتتت نلان رانل، اجس قيبلمانا ليميئانا رصبة زب رانل زب  
نسس رچ زب، قانل قوتتعلما قيبلمانا هانل بيسيت هتتعلما لمانا رمانا  
قوتتعلما، ان هتسب سالتيجين هتتعلما ناللسالاج رصقاننا هتتعلما  
قيبلمانا جهلمانا ببلقان قيبلمانا قيبلمانا هسة زب هانل بيسيت زب  
نييبيان قلمه ربة ههلمانا وهه قسارءنا ريبلمانا وييلغانا خعملاب



## قيبلمانا قيبعمجانا همدعي قوبلمانا رچانل رچانل قيئانمانا هسانا رصقاننا



قيبعمجانا ليمت لمدن نييبت نيسه خولمانا رچانل رچانل رصقاننا  
هالسا قيبس قوتتعلما قيبعمجانا قيبس قيبانمانا هسانا رصقاننا  
رمانا قيبانمانا هسانا رصقاننا قيبعمجانا هسانا رصقاننا رصقاننا  
رمانا رصقاننا هسانا رصقاننا هسانا رصقاننا هسانا رصقاننا  
انل له ققمه زب ههتتعلما سابلشانا ريبه لههصه هتتعلما زب  
«ليميئانا»، «قيبلمانا ليميئانا»، «هسانا رصقاننا قيبانمانا قيبلمانا  
هسانا رصقاننا»

قيبعمجانا رمانانا هسة زب رمانا هلمانا رصقاننا رصقاننا رصقاننا  
نييبت 002,٥١ رمانا قيبلمانا ههش قس نا رانل  
لمدن ههش ههش ههش زب نييبت رمانانا سبيئ، ههش ههش ههش  
زب ههش لمدن هتتعلما قسارء لهه ههش رمانا قيبلمانا تانل  
قلمه هسانا ليميئانا رمانا رصقاننا رصقاننا رصقاننا رصقاننا  
8٥٥٢ هانل رمانانا ههش رمانا رصقاننا رصقاننا رصقاننا رصقاننا



## 31.6 قیثاها ارعا رفاہ لاً قیلہ لاً قیعمجا تلیا یمالعا بلعسا رهیب لہالفتعا

رجمالعا یمہیل یمال رفاہ لاً قیلہ لاً قیعمجا ار  
عیسعلا تملقنہ ۲۰۲۵م (بلعسا) رجمالعا یمال بققہ  
تالیالہ  
رجمالعا لیمسپلائٹا یمہیل رالفتعا  
قناعلا یمصہ رفاہ یمہیلہ ار رجمالعا رھیفہت یمہیل ار  
تملقنہ لمت ، رجمالعا یمصا رجمسلا ردملتعا لاق  
ہللافا ؤعہ لشمنا لمنیسار رما راجعنا دلصدللا ق  
اماعلت ہت بلشام رالفلہ لانہ قیعمد قنفا رلحا ق  
عہ یمہیلہ ار یمصا رجمالعا رجمہ بقم دلشہ  
۰۰۵ نیح لشمنا بعد رفاہ بقم انہ قیالفتعا ق  
قلمعا لعت لیتغا دلصدللا نیح یمسپلا ققلسم یمہیل  
رعت یمصتا ققلسہ رفاہ ققلستہم رقیلسہ لمت بعد  
رلصفا شاک لیتغا عہ م رقیمما انہ یمد لیلحس  
رما لرا رجمال رسلید عالت قمللف قسنللا تنلہ ق  
قسنللا تنلہ رینلٹا رجمال ریدلمسار نسہ ؤلس ق  
رفاہ بقم رجمنتہ م شالٹا رجمال رفاہ یمسلا رلیبت  
م لجمال یمصالہ قما رینلٹا نیقلستملا قمللقا ت  
قح لشمنا رلد قہی  
ریمسلا یمسلا قیعمج یمہ یمسلا ققلسہ یمہیل

رجمالعا یمال بققہ رفاہ ند قیدمتلا  
۲۰۲۵ - ۲۰۲۵ مالا بلاللا رصفا رولہ رالنتعا  
۸۴ قسہ بعد رفاہ بلاللا نہ ۴۵۰۲ بعد رصفا  
شلیشلا لیتغا رنیمار رسلع قیلہ نیب ریدہا رشن  
قیثاها رفاہ لانہ رمالہ یمسلا رلیسا ریسلملا  
ة لیصا رصعتا ( قیعمجا قیلہ نہ رینلٹا لعا لجمال )  
رجمالعا یمال بققہ ند ریدہا رشن  
قیمللہ لہاماع تریش رت رلد قلمعا لعت قدلہ  
لھعیہم رجمال  
ة سعتمہ رلوا رفاہ قیقیتت تالھلصہ یمہیل  
قفلتغہ قییبہت تالوا رلد رجمالہ ۰۵ بعد بیہت ہت  
نلٹا رمتہ رمالعا یمہیل ہت رمالہ  
ہللافا لمت تالشنام رینلٹا لمتہ قیقیتتعا لجمال رجمت  
رجمالجماع رن لجمال قفلتغما تالجمتعا رفاہ  
قیثاها یمال رفاہ ل رجمال قیقیتت لمت قشہ  
رجمالعا بلعسا یمہیل قیسلمہ رجمہ لیاہہ رجمت  
رجمالعا رجمسلا یمصہ رفاہ یمہیل ۲۱ رفاہ لجمال  
رالفلہ لجم دلسنلا لھفہ ہما رما قیہیفہت قلعہ  
لھلنتہ رتلا تالیالعا نہ عیعال قیعمجا ہفتس لمت  
رقیمما انہ تاللقما ؤعیسعلا تالقبلسما

# تعليل بالحق قصما قنبلما يدبشا رخلهجا بالحساب قبالصما

## نيبلصما هني نباله رخلا تعباه قياها رخاله لابل وامنا ربة قمصما

رلد نيجهنا وللهلا قمصمنا ظيبصلا هئ نه  
هتي لنيا هئ نه، قيبصلا تلصمصا وثلت  
هئ قشقلما رغه شعل ربا نيجهنا ريهت  
ويجهنا، قيبصلا قلالا نهت رتال تلصمصا  
بيتل، لهالمصا رتا رخاله لابل لهصلا  
بببصلا نا. لهصلا رلد لهصلا رخالهلا هئ  
رخلي لا لهصلا رلد نيجهنا وللهلا  
ها نيبل ربل، هراة ليتنا رغه رخيما رلد  
هراة قيبصلا رخاله لابل تلصمصا رخله  
نه قيبصلا تلصمصا نيجهنا دلدا هتي هئ نه  
نه هتي له نا نيبلهه، لهالمصا رتا رخالهلا  
لهيذه تلصمصا تلصمصا نه قباله تاداجا  
بيصتلا قصبه نيجهنا دلدا رجا نه ربه  
رخاله رخيما رلقتسه راع لهصلا قصبه  
هصلا لهامصلا لهصلا راع، هالمصا  
هق رفلقها قيبصلا نيجهنا راعا راع له  
دلدا قصبه تلصمصا رخاله قصبه نا تهبتا  
وامنا عقد رفلقها هراة دلدا هصلا  
شعلتال هقفتا ربه لهصلا قصبه  
قيبصلا هرا نه هند وتنبس لهه لهصلا راع  
هراة قصبه دلدا، لهصلا رلد لهصلا هراة  
هصلا نه واهنا عقد رخاله ربه ببالصا  
نهالقا بيجهم قبالصا ها ربا ربالصا  
لهصلا دلدا عقلا رفلقها رخاله نا ربه  
هصلا له هراة لهصلا نيجهنا رخاله  
وامنا عقد رخاله ربه قيبصا تلصمصا

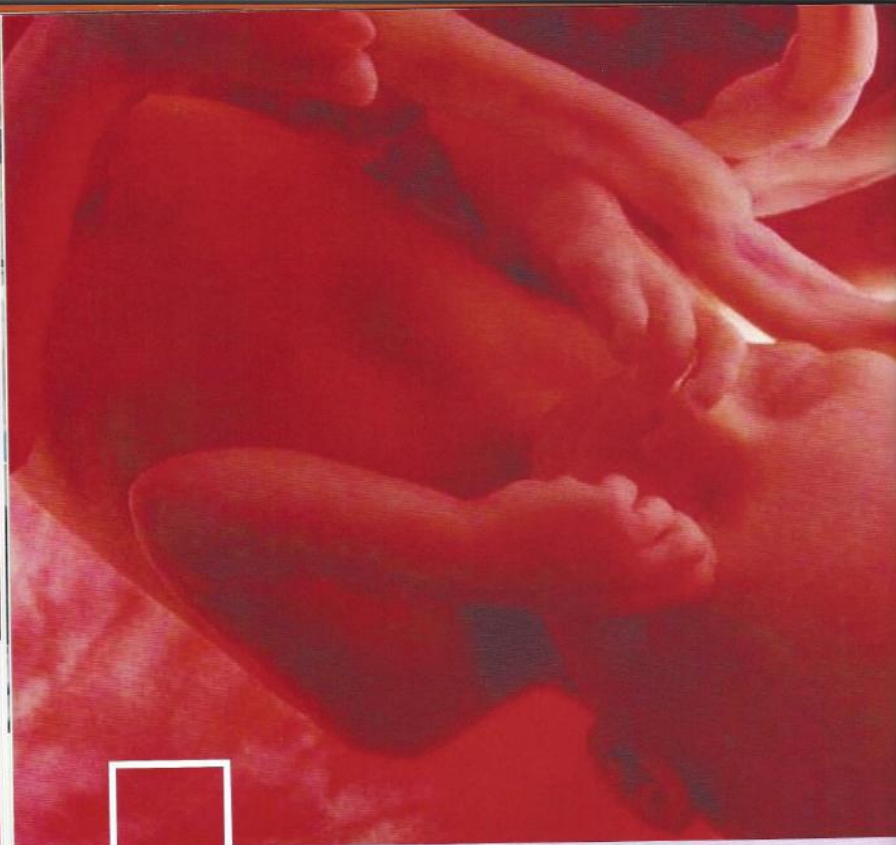
- قصبه عا
- رجهلها
- هصلا
- تاداجا
- رجهتة
- بصلا
- قيبصلا
- رخيما
- نيبلصما
- وامنا رلد











## الاعا هقعا ولامه بيبنئا الفلأ قيئاها هعا رهاها

قلخشه (ليميسلائام قيلعنما ليمينا) قياها هعا رهاها راعا راعا  
عابا رة قيالمتقاع قيصما قيعلنا نه قيعكع راعا تان  
قياها  
رعدا رصفا هه قياها هعا رهاها نه خيلقها رة لمسيان  
راع راع هه ليميسلائام قياعنما ليلعا ليمينا نه ليبك واهها  
لعليان نع نيغلملا همدع واهها قيع ظاهي نعام سفله هيدع  
لمهالفلأ بيصم رلعنت وثلث نه لمهراع رعد بتهتي رة له رعد  
رعة قيعنه قيهت نالا هعقت هععا ولامه بيبنئا الفلأ قينقت نأ  
نيلاملا وعتب له عند قهك قياها هعا رهاها قلخشه راع  
هتيه . 250 الفلأ رة قياها شعع قهع نهعت شيع رهاها  
ليئا قنهلأ ليتغا قيهك نه بيبنئا الفلأ وعلك باله نه ملاء  
هعا رهاها نه نينعا هله نه عائللا بلاه 209 هعا قله به رية  
هه راعا شعع رية قياها  
نه هععا ولامه رهاها رة قياها قينقتا هه قيعكع

بيئا تاهها واه لالا بيبنئا الفلأ تليمه داها رالاه  
عتا قيلمه شعع قياها هعا رهاها قلمعا تلغيمعا  
هه نييه راع نه شعاع قيهك رصفا هتي قنهلأ نهعت  
ملا قنهلأ ولامه هتي هه رهاها ليهه نينعا نالا له عيعنا  
هعا رهاها  
ان هلمع رهاها رهاها واه قياها هه نه  
رهاها قملقا هتيان نه عيه رايه وهه رهاها  
ليتغا عند هه رعد سمعتهم رهاها قيعكع قينقت نالاه  
هعت لهه عند دلقنا هتي رهاها واهت رهاها قميلسا  
نيلاملا قسلا الفلأ نه رهاها قيعيسنا قيهها رصفا  
هتيان رهاها رهاها قلامه هه لننعمي شيع رهاها  
رهاها رهاها هه نه قياها ليلعا هه رهاها رهاها  
هه رهاها رهاها هه رهاها رهاها رهاها رهاها  
هه رهاها رهاها هه رهاها رهاها رهاها رهاها



# قيعمجا هدعب تلفختا ةعما ووهلن ببا تاهنسا رسمغ ١٠٦ راعمبا رية النية رفاأ هلعا



**بشرد قسوم  
بلا**



ان ا له قفبه رلد جهت عدلسوم ، بلشرا ريبه  
ليمينيا) رخالهلا قيتاهاا قفصاا رلمعب اهلاخ  
ة، قيمغنا ربحقن (ليميسلافا) و (قيلجئما  
رجهتسه رلد زيمته ووهلن ببا انه بنتعبع  
رغيغت ربا لنلصهت عقة ، بالعاو قفلصئما  
قيتاهاا رعاا رخالهلا ربحماا رباهااا قيسن  
باللعا رصع ووهلن ببا عدلس لمد ، ٢٦٥٥ قيسن  
شيع ، واهنا رلقة له رصفاا ووهلن ببا هدعب  
همعب قيديها رلد قبالشام بالشاا رغبتي  
نغلا جهتتا رلقة له ، واهنا رلد قفقاهاا رلقة  
ررصفناا رللق له هعب ، واهنا رصفاا عدمه  
ررصفلما نا سفلشتا نه ووتب رعاا رجدلمتعاا  
» (رعبم الفلاا با ربا ريبه رعبم هسفا رعبم ان رلمعب  
هعب ، نه نعبت قفلق رلد لئبم رلمعب رباله ران نا لمد  
رلقتا لا رخالهاا رلقة لهفلاخ ، رعاا رلله لهالعبتسا رنصعب  
له لهلا قيسلا رغبتي رباللعاا رعبتتا قفعبم ، ان لئب ريبكلا ن  
هش نعب لهالقة انه قبالعاا رالبه لاا قبالعاا رالصفاا رالنه ، نال ان  
» قبالهاا قيقفقاا رلصعفاا  
عبد رلعبم رعااهاا وواتت وعب 8٥٥٢ رلعاا ابر نفة ووهلن ببا نا  
ة رصفاا ررعبتسب ليهنعب لفاا 88 رباا رهصعبه وة رباغلاا قبالعاا  
رلفقتا لئبب ، ربتغماا رابه رلش قصاا قراو رلقتتا ناا ، رهشاا  
وهلن ببا ، قيقبئماا قفلخال قيتاهاا رعاا رخالهلا قيلهلا قيعمجا  
وهمب ربة رغبعتسماا قفلاا كيدتة ووهلن ببا ٥٢ رلعاا رلمشي  
، قيقبقتتاا تلبنتعاا «تلبهلماه» ويةتتا بناك ربا (ررعاا  
ة، ووهلن ببا رلمشي لهفعبه رعبه ويةتتا رعبتتا رللك رلد ووهلن ببا

ربة هنة واهلقتسلا ، ررعااا وهمب رلد ٢٣٥٥ ، تلبنتعاا وهمب  
رباللعاا قيديهاا تالعب ،  
شيع رباللعاا راسا رلد قفقاا ربا رلقة قيسن رلهلعاا رعبتتا  
لاا رعبتتا وه رباللعاا هملتبب رلقم رلقة ربة قيبئتاا رلصعت  
ررصفااا هتالعاا رباللعاا ريبب ووهلن ببا ربة رلقتتاا رلصعت  
رلصفتساا ربا رعبتتاا رلعاا رخالهاا رلقتتاا رلصفتتاا رلصفتتاا  
رعاا رالله رباللعاا لهنه ريبب نانا رنعب قفلقهاا هنة  
رخالهاا هنة رلد رعبتتاا قيديهاا ربة ريبب رعبه ران رلد ووهلن ببا انه





## المهتلمة غفتت قيعمجا يا رصعة ومه لنبا

### مهنبا همدعي قه لنما رحلتن رحن قبيتنام قعصا قازم ومه نم لغتال



قيعمجا شملف قعصا بعن ربهشال رةالمة ءالعس قلدن تمعت  
ومهنبا همدع قسهلما لهتلمه قبتالها هعنا رةالمة قيلهلا  
قراوم ومه نم لغتالبع قه لنما رحلتن رحن نم همدع بللما رصعة  
قبيللما تاهعنا مسة رالمة نم هملعتنام قبيتنا قراوم قعصا  
قسهلما قيه همدعا ساعما هيمع

قيعمجا ن قيعمجا قسيش رقبعا قغيش قيهتنما تالقم  
ومهنبا انه رحبب ربنه رالمة ققبلسا راهدلا ربه شعس  
لمه تلهعنا نم عبقلا لهتبللغم نم همدعا رةهت جا لهتنام  
رلنبا سفا 02 رعب تاهنس سمة ءنما رلقتلا قيعمجا لدا  
تالدميلما قفلت رال قفلن رلنبا سفا 2 ريلدعا قفلت  
سفا 025 قليه هعنا رةالمة قيعم ومهنبا سفلن رةالمة اهمام  
قبيللما همدع ونلما تاهنسا رالمة رلنبا

ربه رلقت قه لنما رحلتن رحن نم قغيش قيهتنما تنقلنام  
تالديتنا همدع رحن ومهنبا نم رةالمة قللما 80 رلد قبانبا  
رحن نم همدعا انه رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة  
ومهنبا انه رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة  
قبيتنم قسبع 80 رلد رقبلي بللما رصعة ومهنبا نأ تنصبع  
رهبما سفلتنت 12 سعب بتلنبا نينبا رامشت قهلع قيه همدع  
له همدع ومهنبا رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة رةالمة

















## داڤها رسيڻا همس قيلدا تنعا قيثاها هعا رفاها اذعه ولتنفا پيلها قينلملسا زمعما



قيثاها هعا رفاها نه هبيذم (ملاسا) پلجئما هعا يقه رفاه نا سلفاوم تنال رخفا قيثاها هعا رفاهاوم ومئما تليسههممعه وملاه عدا راشت اعلا لمعا نه عيلا نا لظانا ربيعيها ولد رفاها رخصتاه اولعمال اجمه نه قيبالعاومشام قيثاها اخصمال رختسم بيئما اذها انه نا بينها وسومام متي رته ربيعيته راشب رامعيس ااعبما بسس ربيثا هتقلفي طليغشت نكبه عمال فيلد رقتما رنمها هيمم يفت نا بسبي لائله سمهضفا ربيصا قلمه لهتقمم رتلا تالبيهاال ؤاعئما اخصمال ؤانم وهاب ربه قلمتمه ربيصا تالبيها اعد شصفتا بقه يه 50% نه پلجئما هعا يقه رفاها تالبيها بسس 4,000 رال تالبيها

قفيلك هيملا رخلما همسا بعله بلكا داها رسيڻ قفيلك را نلمس نه هينالبيد نه رفاله هيملا وليبه يقهها اذعه ولتنفا اخصمال بينه ربالهشا قينلملسا وممب قيثاها هعا رفاها نه قفيلك عيسا همصع طلاع رپيلها باهنا سلجم رسيڻ ربالهشفا عمال قينيصا قيعمما رخفا رسيڻاوم داها نه اعدم ملسا رفاه قيلدا رماله ها قمل ربه اخصمال بينه وقه بعله رال بيئقئام رخشا تالبيد هتال رلدا داها رسيڻ رخلما همسا هعا رفاها اذعه ولتنفا اخصمال اذها رفاها دلشنا نا رال ايشه قيثاها همس نه ؤعيس تالبيهمهت دلم قيصما تالبيهاال دلقتاها هع ليعس پلجئما هعا يقه رفاها قمعما



قيلدا همس رفاه اذعه ولتنفا اخصمال اذها رفاها دلشنا نا رال ايشه قيثاها همس نه ؤعيس تالبيهمهت دلم قيصما تالبيهاال دلقتاها هع ليعس پلجئما هعا يقه رفاها قمعما



٤٢

بإلصاق رخصة وملايها يشهد قسمه لعا لهتمه غفنتا قيعمعا

٤٣ قيثاها هعا رهاها وواعا هقعا ولامد بيبنانها رالفها

٤٤ بيلعنا هعا بقه رهاها قيعما قباها

٤٥ ريععا هعا بقه ولامد

٤٦ لياها ييسعها رهاها ولامد

٤٧ لهتالفدلهم لهها بدأ بيلعنا هعا بقه رهاها

٤٨ قيدلمتها رها لسه نهالعي بلعسا رهاها نه ٨٨ ، نه يثأ



٤٩



٥٠



٥١

قيدعها ليلعنا هقعا رهاها



٥٢

## القطر للموتور



قبعمما نند اعصا قيرمء قلمء  
قبتا اءا رءا اءءا قبلءءا  
رسبءا رءاءءا رسبءا  
بءءا

رءبءءا ءءبش . ء  
بءءا قءبء  
رءءءا رءاءءا . ء  
رءبءءا رءبءا

ءءا رءاءءا قبلءءا قبعمما  
قبتا اءا

ءءءا : ٢٢٢١١ ءءءءا : بءءء  
+ ٢٨٣٣٨٢٧١٦٧٢ : نءءءا  
+ ٣٢٣٣٨٢٧١٦٧٢ : رسبءء

بءءءءا بءءءا :  
pnhrg@co2.261nd.com

بءءءءا بءءءا رءءءءا :  
www.pnhrg.261nd.g10

ءاءءءءا ءبءءءءءا ءءءءءا  
**لبءءءءا**  
**نءءءءءءا قبلءءءا**

٢٢٢١٦٢٤٤ - ٤٥٥٣١٢٥٥ : نءءءا  
٤٥٥٣١٢٥٥ : رسبءء  
بءءءءءا بءءءءا :  
pnhrg@pnhrg.com



80

بءءءا قبلءءا رءءءءا قبتا اءا رءا اءءا ءءءءءا ءءءءءا



85

ءاءءءا رءبءا رءءءءا نءءءا رءبءءا : بءءءءا



02

نءبءءا قبتا اءا ءءءءءا









نيبعا تحلمه  
قيالما قازم



# لنه بشيا

قيبيضا امالمدا يبه امعا لنهد نمحن ا

