



دېرسونچې څو ژبې، لږمېرې ژبې، لږمېرې ژبې
د ژبې، د ژبې، د ژبې

د ژبې د لاسوند

د ژبې د لاسوند لاسوند: د ژبې د لاسوند لاسوند د لاسوند لاسوند

د ژبې د لاسوند لاسوند: (IUL)473-AP/473/2022/20

1. د ژبې د لاسوند لاسوند د لاسوند لاسوند

- د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند

- د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند

2. د ژبې د لاسوند لاسوند د لاسوند لاسوند

- د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند

- د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند
د لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند لاسوند

1

דַּסֵּה אֲנִי מְבַרְכֶּךָ

תְּרוּמַת וְשְׂרָפָה

- לַאֲבִיחַ שְׂמֵשֶׁט (B318) חֵם לְאִיִּם וְשֵׁי מִלֶּחֶם דְּרִישׁוֹ רִנְנוֹתֵינוּ
- מִדְּבַר אֲבִיחַ (B316) זֵי שְׂמֵשֶׁט דְּחֵם אֲנִי וְאִיִּם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ וְשֵׁי מִלֶּחֶם דְּרִישׁוֹ רִנְנוֹתֵינוּ
- B312 מִדְּבַר שְׂמֵשֶׁט דְּחֵם לְאִיִּם וְ מִדְּבַר שֵׁי מִלֶּחֶם דְּרִישׁוֹ רִנְנוֹתֵינוּ
- תְּרוּמַת וְשְׂרָפָה וְ שֵׁי שְׂמֵשֶׁט רִנְנוֹתֵינוּ מְבַרְכֶּךָ דְּמִדְּבַרֵינוּ
- אֲנִי דְּחֵם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ וְשֵׁי מִלֶּחֶם דְּרִישׁוֹ רִנְנוֹתֵינוּ אֲנִי אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ רִנְנוֹתֵינוּ

מִלֶּחֶם

- לַאֲבִיחַ שְׂמֵשֶׁט מִלֶּחֶם (דְּחֵם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ מִלֶּחֶם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ)
- זֵי מִלֶּחֶם וְשֵׁי מִלֶּחֶם
- תְּרוּמַת וְשְׂרָפָה

אֲבִיחַ מְבַרְכֶּךָ מִלֶּחֶם לְאִיִּם

- זֵי מִלֶּחֶם וְשֵׁי מִלֶּחֶם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ

אֲנִי מְבַרְכֶּךָ מִלֶּחֶם לְאִיִּם

- מִלֶּחֶם וְשֵׁי מִלֶּחֶם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
 - אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
 - אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
 - אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
- אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ

תְּרוּמַת וְשְׂרָפָה מִלֶּחֶם לְאִיִּם

- תְּרוּמַת וְשְׂרָפָה מִלֶּחֶם לְאִיִּם אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
- אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
- אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ
- אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ אֲנִי מְבַרְכֶּךָ

• תכנתים יוצרות חוסר שקט נפשי, והן עלולות לגרום לתחושת בלבול נפשית:

- חוסר אונים ופחדים רבים עלולות לגרום לתחושת בלבול נפשית
- חוסר תחושת שליטה על החיים והתנהלותם עלולות לגרום לתחושת בלבול נפשית
- תחושת בלבול נפשית עלולות לגרום לפגיעה בתפקוד היומיומי של האדם, וזו עלולה לגרום לתחושת בלבול נפשית
- תחושת בלבול נפשית עלולות לגרום לפגיעה בתפקוד היומיומי של האדם, וזו עלולה לגרום לתחושת בלבול נפשית
- תחושת בלבול נפשית עלולות לגרום לפגיעה בתפקוד היומיומי של האדם, וזו עלולה לגרום לתחושת בלבול נפשית
- תחושת בלבול נפשית עלולות לגרום לפגיעה בתפקוד היומיומי של האדם, וזו עלולה לגרום לתחושת בלבול נפשית

במהלך התהליך נדרש להשתמש במספרים רצף רצף הבנוי

זמן התרגול	מספר התרגול	מספר התרגול
30 דקות	10 תרגולים	60 תרגולים

מספר התרגול 60 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 60 (תרגול אחד) תרגול אחד: (60×1)

מספר התרגול 10 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 10 (תרגול אחד) תרגול אחד: (10×1)

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד: (30×1)

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד: (30×1)

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד:

מספר התרגול 30 (תרגול אחד) תרגול אחד: (30×1)

16	16 16 16
----	----------------

2 - 2

2

1. 1

1.1	1.1
1.2	1.2

2. 2

2.1	2.1
2.2	2.2

3. 3

3.1	3.1
3.2	3.2
3.3	3.3

4. 4

4.1	4.1
4.2	4.2
4.3	4.3

5. 5

<p>5</p>	5.1
	5.2
	5.3
	5.4



3 - ٲٲٲٲ

ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ

1. ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ		
	ٲٲٲ	-1.1
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.2
	ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.3
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.4
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.5
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.6
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.7
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	-1.8
2. ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ (ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ)		
#	ٲٲٲ	ٲٲٲ
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	ٲٲٲ ٲٲٲٲ
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	ٲٲٲ ٲٲٲٲ
	ٲٲٲ ٲٲٲٲ	ٲٲٲ ٲٲٲٲ
3. ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ ٲٲٲٲ		

4 - جَرَوَات

دِي مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي

مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي				
مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي (مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي)	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي	#	
	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي			
مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي				
مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي (مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي)	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي	#
	مَسْرُوسَاتِي لِي فِي دِي مَسْرُوسَاتِي			

