

خولی ٹینگلتہ را... لیفٹ ریپوول بے گڈ کی بے ووام شکستی بے لیستہ رھنا



لے خولی ٹینگلتہ را لیفٹ ریپوول بے گڈ کی بے ووام شکستی بے لیستہ رھنا و ہنگاو کی دیک لے بردنہ کی نازنا وکے نزدیکو وے.

لے یارید کی ہفتہ کی 33 خولی ٹینگلتہ را، یا نہی لیفٹ ریپوول لے دے وو کی یاریگای خے بوو میوانی لیستہ ر سیتی.

تایمی یے کم، لیفٹہ را ہادستی خے پیشاندا و چہند جارک نزدیکو لے تہاری گڈ، بےام سہرجم ہووکان بے ٹاکامیون و نیو کی یے کم بے خاونی کتایی ہات.

لے تایمی دوو، رڈز بے ہمان ناست ہاتہوو یاریگا و بےرد وامبوو لے فشارکردن، تا لے خولے کی 76 ٹارنہد بے لےدانے کی بےہنز تاکے گڈ کی یاریدے کی تہمارکرد.

سہرہنجام یاریدے کم بےو گڈ کی ٹارنہد لے سودی لیفٹ ریپوول کتایی ہات، بےو ٹہنجام رڈز بے

کټکردنډوۍ 79 خا پېشېنګۍ ګرتوۍ و هېنګاوۍ کی ګورۍ لې بردنډوۍ نارناوۍ ئېم وېرزۍ خولۍ کټ
نړیکېووۍ.