

پ۱ : نیشانی راست یان چہوت بونہم دستہ واژانہی خوارہوہ دانئ ہہ لہ کانیس راست بکہوہ . (۴ نمبرہ)

- ۱ . پویشینی بہ ہردوو باسک بہیہ کیئک لہ کارامہ کانی بہرگری دادہ نریت کہ بہ کار دیت بونہرگری کردن لہ مستی خہتف .
- ۲ . لہ کاتی بہرگری کردن دہبیت چاوه کانمان دا بخہین بونہ پاراستنی لہ زیان .
- ۳ . مستی خہتف بونہ ش ہمان قوناعہ کانی مستی خہتفہ بوسہر بہ لام تہنیا پاش نہ نجامدانی چوکمان دنووشتینین .
- ۴ . یاری مشتہ کولہی ریخراو دستہ پیگرد بہ فہرمی لہ سالی ۱۸۸۰ لہ انگلترہ .
- ۵ . دامہ زانندی فہرمی بویہ کیئتیی نیو دہولہتی مشتہ کولہ لہ سالی ۱۹۲۰ بوو لہ کاتی یاریہ کانی نولپی لہ فہرہنسا .
- ۶ . لہ نولپیہ کانی ۲۰۱۰ لہ لہ ندہن میژوو دروست کرا بہ دہرکہ وتنی مشتہ کولہی نافرہتان بویہ کہم جار .
- ۷ . لہ دہرہوی حہ لہ بہ سی ناولژیوان دادہ نیشن لہ سی لای حہ لہ بہ بونہ ژمارکردنی خالہ کان .
- ۸ . حہ لہ بہی بوکسینگ بہ ۳ پہتی نہستور بہ ہرچوار لا دہوردہ دری .
- ۹ . ۱ . کاتی وہستانی یاری لہ بوکسینگ بہ ہر ہوکاریک لہ گہل کاتی گنیمہ کہ نژمار دہکریت .
- ۱۰ . ۲ . یاریزان بوئی ہہیہ تہنیا یہک راہینہر لہ گہلی نامادہ بیت و لہ کاتی یاری دہتوانی ہانی یاریزان بدات .
- ۱۱ . ۳ . یاریزان ہلہی شیوازی لیدان دہکات کاتیک لیدانی بہ پشتہ دہست یاخود لیدانی بہ نانشک یاخود بہ کہلہ .
- ۱۲ . ۴ . لہ کاتی بہرہوونی یاریزان ناولژیوان تا ۱۰ چرکہ دہژمیریت تا ۶ چرکہ بہ نیجباری دہژمیری .
- ۱۳ . ۵ . لیدانی مست تہنیا بہ دوو جومگہی پہنجہی نامازہ و بہنجہی ناو مراست دہبیت .

پ۲ : ہندی شیوہی کارامہ کانی بہرگری بژمیرہ ، ہندی ہلہی باو ہہیہ لہ بنچینہ کانی بہرگری لہ بوکسینگ ، بیانژمیرہ . (۶ نمبرہ)

پ۳ : مستی دہست چون دہبیت بہ شیوہی دروست لہ بوکسینگ ، و ہلہ باوہ کانی لہ شہقاوہاویشتنی بوکسینگ بژمیرہ . (۶ نمبرہ)

پ۴ : نہوم بوشایانہی خوارہوہ بہ ولامی گونجاو پری بکہرہوہ . (۴ نمبرہ)

- ۱ . پانہ وانیتی بوکسینگ لہ گیم پیئک دیت ہر گیمی خولہ کہ و یہک خولہ ک بوناولبری پشودان .
- ۲ . ہلہی شیوازی لیدان وک و و یان بہ کہ لہ .
- ۳ . لہ کاتی بہرہوونی یاریزان ناولژیوانی ناو (حہ لہ بہ) تا چرکہ دہژمیریت تا چرکہ بہ نیجباری دہژمیری .
- ۴ . دہستکیٹی بوکسینگ گرامہ یاخود گرام دہبیت نہ گہر کیٹی یاریزان لہ ۶۴ کغم بہ سہرہوہ بیت .
- ۵ . ۱ . کیٹی دہستکیٹی بوکسینگ غم بونہ خوار کیٹی
- ۶ . ۲ . گرنگترین جورہ کانی بہرگری کردن نمانہن ، بلوک ، ، ، نقوم بوون ، راکیشن بونہ دواوہ .
- ۷ . ۳ . ناولژیوان بریار دہدات کہوا یہکیک لہ یاریزانہ کان شایہنی بہردوام بوونی نیہ نہمہش بہوئی یاخود
- ۸ . ۴ . پالہ وانیتی بوکسینگ لہ گیم پیئک دیت ہر گیمی خولہ کہہ .
- ۹ . ۵ . یہکیک لہ ہلہ باوہ کانی ہنگاوہ کانی شتہ کولہ جولہ کردن لہ سہر

=====