

# Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù^ÙÆÙÆ Ø¬Ø± ØªØ°Ø°ÙÆÙ‡: Ø·Ø¹Ù...â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ØÆ Ø¬Ø§Ù·Øªâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ØÆ Ø±Ù^Ø´â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬

Ø§Ù©Ù†Ù†Ù† Ù©Ù‡ Ù©Ù¬Ù© Ø¬Ù...Ø§ Ø¬ÙÆÙ† 8 ØªØ§ 10 Ù...Ø§Ù‡Ù¬ÙÆ Ø§Ø³ØªØÆ Ø·Ø¹Ù...  
â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ Ø±Ø§ Ù†Ø¬ÙÆØ¬Ù‡ Ø§Ø³Øª Ù¬ ØªØ¬Ø±Ø¬Ù‡ Ø¬ÙÆØ¬ØªØ±ÙÆ Ø¬Ø±  
Ø°Ø°Ø§ Ø©Ù¬Ø±Ø¬Ù† Ø¬Ø§Ø±Ø¬ØÆ Ù¬Ù,Øª Ø¢Ù† Ø±Ø³ÙÆØ¬Ù‡ ØªØ§ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø¬Ø§  
Ù,Ø·Ø¹Ø§Øª Ø¬Ø²Ø±Ù¬â€œØªØ± Ø±Ø§ Ø§Ù...ØªØ¬Ø§Ù† Ù©Ù†ÙÆØ¬ Ù¬ Ø¬Ù‡ Ø§Ù¬ Ù©Ù...Ù©  
Ù©Ù†ÙÆØ¬ ØªØ§ Ø©Ù¬Ø¬ Ø°Ø°Ø§ Ø¬Ø©Ù¬Ø±Ø¬.Ø§ÙÆÙ† Ø³Ù†ØÆ ÙÆÙ© Ø¬Ù¬Ø±Ù‡  
Ù‡ÙÆØ¬Ø§Ù†â€œØ§Ù†Ù¬ÙÆ² Ø¬Ø±Ø§ÙÆ ØªÙ©Ø§Ù...Ù,, Ù©Ù¬Ù© Ø¬Ù...Ø§ Ø§Ø³Øª. Ø§Ù¬  
Ø¬Ø³ÙÆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø² Ù...Ù‡Ø§Ø±Øª Ù‡Ø§ÙÆ ØªØ°Ø°ÙÆÙ‡â€œØ§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ Ø±Ø§  
ÙÆØ§Ø¬ Ù...ÙÆâ€œÙ¬ÙÆØ±Ø¬ Ù¬ Ø±Ù¬Ø² Ø¬Ù‡ Ø±Ù¬Ø² Ù...Ø³ØªÙ,,â€œØªØ± Ù...  
ÙÆâ€œØ¬Ù¬Ø¬. Ø¬Ø± Ø§Ø¬Ø§Ù...Ù‡ Ø¬Ù‡ Ø±Ø§Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ø¬Ø±Ø§ÙÆ Ù©Ù...Ù© Ø¬Ù‡  
Ù©Ù¬Ù© Ø¬Ø±Ø§ÙÆ ÙÆØ§Ø¬Ù¬ÙÆØ±ÙÆ Ø©Ù¬Ø±Ø¬Ù† Ù¬ Ù†Ù¬Ø¬ÙÆØ¬Ù† Ù¬ Ø±Ø¬Ø¬  
Ø§ØªØªÙ...Ø§Ø¬ Ø¬Ù‡â€œÙ†Ù¬Ø³ Ø§Ù¬ Ù‡¼Ø±Ø¬Ø§Ø©ØªÙ‡ Ù...ÙÆâ€œØ¬Ù¬Ø¬. Ø§ÙÆÙ†  
Ø¬Ù¬Ø±Ù‡ Ù·ØµÙ,,ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ Ø¬Ø± Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù¬ÙÆÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆ  
ØªØ°Ø°ÙÆÙ‡â€œØ§ÙÆ Ù©Ù¬Ù© Ø§Ø³Øª.



Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù¬ÙÆÙÆ Ø§Ù¬Ù,, ) ØªØ¬Ø±Ø¬Ù‡ Ø¬Ø§Ù·Øªâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø¬Ø¬ÙÆØ¬ØªØ±ÙÆÙÆ·  
ØµØ¬Ù†Ù‡:Ø²Ù...Ø§Ù† Ø¬Ù†Ø¬Ø§Ù† Ø¬Ø±Ø¢Ù¬Ø±Ø¬Ù† Ø¬Ø± Ù©Ù¬Ù©Ø§Ù† Ø¬Ø§  
ÙÆÙ©Ø¬ÙÆÙ¬Ø± Ù...ØªÙ·Ø§Ù¬Øª Ø§Ø³ØªØÆ Ø¬Ù†Ø§Ø¬Ø±Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù¬Ø± Ù·Ø±Ø²Ù†Ø¬ Ø¬Ù...  
Ø§ Ù‡Ù†Ù¬Ø² Ø¬Ù†Ø¬Ø§Ù† Ø¬Ø±Ù†ÙÆØ§Ù¬Ø±Ø¬Ù‡ Ù†Ù¬Ø±Ø§Ù† Ù†Ø¬Ø§Ø¬ÙÆØ¬. Ø§Ø² Ø²Ù...  
Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ø¬Ù†Ø¬Ø§Ù†â€œÙ‡Ø§ Ø¬Ø±Ù¬Ø¬ Ø¬Ù‡ Ø±Ø¬Ø¬ Ù...ÙÆâ€œÙ©Ù†Ù†Ø¬ØÆ  
Ù©Ù¬Ù© Ø¬Ù‡â€œØªØ±ÙÆØ¬ Ù,,Ù‡ Ù©Ø±Ø¬Ù† Ø°Ø°Ø§ Ø¬Ø§ Ù,,Ø«Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§  
Ù©Ù†Ø§Ø± Ù¬Ø°Ø§ØªÙ‡ Ù¬ Ø¬Ø±Ù¬Ø¬ Ø¬Ù‡ Ø¬Ù¬ÙÆØ¬Ù† Ù...ÙÆâ€œÙ©Ù†Ù†Ø¬. Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...  
Ø§ÙÆ Ø§Ù¬ Ø¬Ø§Ø¬ÙÆØ¬:Ù†ÙÆØ§Ø²ÙÆ Ù†ÙÆØ³Øª Ù...Ù†ØªØ,Ø± Ø¬Ø±Ø¢Ù...Ø¬Ù†  
Ø¬Ù†Ø¬Ø§Ù†â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø¬ Ø©Ù¬Ø¬ Ø¬Ø§Ø¬ÙÆØ¬ØÆ Ù...ÙÆâ€œØªÙ¬Ø§Ù†ÙÆØ¬  
Ø¬Ù‡ Ø§Ù¬ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ù†Ø±Ù... Ù¬ Ù,,Ø¬ÙÆÙ· Ù¬ ÙÆØ§ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø¬Ø§ Ø¬Ø§Ù·Øª  
Ø¬Ø±Ø¬Øªâ€œØªØ± Ø¬Ø¬Ù‡ÙÆØ¬. Ø§Ù¬ Ø¬Ù‡â€œÙ¬Ø³ÙÆÙ,,Ù‡ Ù,,Ø«Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆØ¬ Ø°Ø°Ø§



Ø-Ù`ð§ð³â€ÉÙ³⁄⁴ð±ðªÙÉ ð±ð§ Ù...ð-ð-Ù`ð- Ù©Ù†ÙÉð- ðªð§ ð`ðªÙ`ð§Ù†ð- ð±Ù`ÙÉ ð°ð°ð§  
ð©Ù`ð±ð-Ù† ðªÙ...ð±Ù©ð² Ù©Ù†ð-. ð§ð³ð`ð§ð`â€Éð-ð§ð²ÙÉâ€ÉÙ‡ð§ ÙÉð§ ð³ð§ÙÉð±  
Ù`ð³ð§ÙÉÙ,,ÙÉ Ù©Ù‡ ð-Ù`ð§ð³ Ù©Ù`ð-Ù© ð±ð§ Ù³⁄⁴ð±ðª Ù...ÙÉâ€ÉÉÙ©Ù†ð- ð§ð² ð±Ù`ÙÉ  
Ù...ÙÉð² ð-ð±ð-ð§ð±ÙÉð-ðÉ ðªÙ,,Ù`ÙÉð²ÙÉÙ`Ù† ð±ð§ ð©ð§Ù...Ù`ð´ Ù©Ù†ÙÉð- Ù` Ù...  
Ù`ð-ð§ÙÉÙ,, ÙÉð§ ðªð-Ù,,ðª ð±ð§ ð³ð± Ù...ÙÉð² ð°ð°ð§ð©Ù`ð±ÙÉ  
Ù†ÙÉð§Ù`ð±ÙÉð-. Ù³⁄⁴ð§ÙÉð§Ù† ð©Ù`ð´:ð`ð§ Ù...ðª±Ù•ÙÉ ð°ð°ð§ ð©Ù`ð±ð-Ù† ð-Ù‡  
ð§ÙÉÙ† ð±Ù`ð-ðÉ Ù©Ù`ð-Ù© ð©Ù`ð- ð±ð§ ðªð-Ù`ÙÉÙ, ð©Ù`ð§Ù‡ÙÉð- Ù©ð±ð- ðªð§  
ð`ð§ ð-Ù`ð± Ù` ðªÙ,,ð§Ù, Ù‡ðÉ Ù`ðªð-Ù‡â€ÉÙ‡ð§ÙÉ ð°ð°ð§ÙÉÙÉ ð©Ù`ð- ð±ð§ Ù‡Ù...  
ð±ð§Ù‡ ð©ð§Ù†Ù`ð§ð-Ù‡ ðµð±Ù• Ù©Ù†ð-.



Ù...ð§ð-ð±ð§ð-Ù`ÙÉÙÉ ð³Ù`Ù...) ð`ð±ð-ð§ð`ðªÙ† ð°ð°ð§ ð`ð§ ð-ð³ðªðªÙ`ðµÙÉÙ•  
ðµð-Ù†Ù‡:Ù...Ù...Ù©Ù† ð§ð³ðª Ù...ðªÙ`ð-Ù‡ ð-Ù`ÙÉð- Ù©Ù‡ Ù©Ù`ð-Ù© ð-Ù...ð§ ð-Ù‡  
ð-ð§ÙÉ ð§ÙÉÙ†Ù©Ù‡ ð°ð°ð§ ð±ð§ ð`ð§ Ù©Ù,, ð-ð³ðªð´ ð-ð±ð-ð§ð±ð-ðÉ ð³ðªÙÉ Ù...  
ÙÉâ€ÉÉÙ©Ù†ð- ðÉÙ† ð±ð§ ð`ð§ Ù,ð±ð§ð± ð-ð§ð-Ù† ð-ÙÉÙ† ð§Ù†Ù`ð`ðª ð`ð³ðª Ù`  
ð§Ù†Ù`ð`ðª ð§ð`ð§ð±Ù‡ ð-ð±ð-ð§ð±ð-. ð§ÙÉÙ† Ù©ð§ð± Ù`ð±Ù•ðªÙ† ð-Ù` ð§Ù†Ù`ð`ðªÙÉ  
Ù†ð§Ù...ÙÉð-Ù‡ Ù...ÙÉâ€ÉÉð-Ù`ð- Ù` Ù©Ù`ð-Ù© ð§ð² ð§ÙÉÙ† ð±Ù`ÙÉÙ©ð±ð- ð-ð-ÙÉð-  
ð-ð±ð§ÙÉ ð©Ù`ð±ð-Ù† ð°ð°ð§ ð-ð-Ù`Ù† Ù©Ù...Ù© ð-ÙÉÙ`ð±ð§Ù† ð-Ù‡ð±Ù‡ Ù...  
ÙÉâ€ÉÉÙ`ÙÉð±ð-.ð±ð§Ù‡Ù†Ù...ð§ÙÉ ð§Ù` ð`ð§ð´ÙÉð-:ð´ÙÉ Ù†ð, Ù...ÙÉ ð-Ù‡ Ù`ð-Ù`ð-  
ðÉÙ...ð-Ù‡ ð±ð§ Ù†ð§ð-ÙÉð-Ù‡ ð-Ù`ÙÉð±ÙÉð- Ù` ð§ð-ð§ð²Ù‡ ð-ð-Ù‡ÙÉð- Ù©Ù`ð-Ù©  
ð`ð§ ð°ð°ð§ÙÉ ð©Ù`ð- ð-ð§ð²ÙÉ Ù©ð±ð-Ù‡ Ù` ð§ð² ð-ð±ÙÉÙ, Ù,,Ù...ð³ Ù©ð±ð-Ù† ðÉÙ†  
ð±ð§ Ù©ð´Ù• Ù©Ù†ð-.ð-Ù...ð§ ð§ð-ðªÙ...ð§Ù,,ð§ Ù...Ù`ð§ð- ð°ð°ð§ÙÉÙÉ ð±ð§ ð±Ù`ÙÉ  
ðµÙ`ð±ðª ð§Ù`ðÉ Ù©Ù• ð²Ù...ÙÉÙ† Ù` ÙÉð§ ðµÙ†ð-Ù,,ÙÉ ð©Ù`ð§Ù‡ÙÉð- ð-ÙÉð- ðªð§  
ð-ð± ð-Ù‡ð§Ù† Ù©Ù`ð-Ù©. ð§Ù...ð§ Ù†Ù`ð±ð§Ù† Ù†ð-ð§ð´ÙÉð-. ð§Ù` ð`ð§ ð§ÙÉÙ†  
Ù©ð§ð± ÙÉð§ð- Ù...ÙÉâ€ÉÉÙ`ÙÉð±ð- Ù©Ù‡ Ù†Ù`Ù`Ù†Ù‡ ð°ð°ð§  
ð-ð©Ù`ð±ð-. Ù³⁄⁴ð§ÙÉð§Ù† ð©Ù`ð´:Ù...Ù‡ð§ð±ðª Ù³⁄⁴ÙÉð-ð§ Ù©ð±ð-Ù† ð-ð± ð°ð°ð§  
ð©Ù`ð±ð-Ù† ð-Ù‡ ð±Ù`ð´ ð-Ù`ð§Ù†Ù`ð`ðªÙÉ ð-ð§ðªð« Ù...ÙÉâ€ÉÉð-Ù`ð- Ù©Ù`ð-Ù©  
ð-ðªÙ`ð§Ù†ð- ð-ð± ðÉÙÉÙ†ð-Ù‡ ð§ð² Ù,ð§ð´Ù, ð§ð³ðªÙ•ð§ð-Ù‡ Ù©Ù†ð-. ð-ðªÙÉ Ù...Ù...  
Ù©Ù† ð§ð³ðª Ù`ð§Ù‡ÙÉ Ù,ð§ð´Ù, ð°ð°ð§ ð±ð§ ð-ð± ð-Ù‡ð§Ù† ð©Ù`ð- Ù,ð±ð§ð± ð-Ù‡ð-!  
Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÉÙ† ð§Ù` ð§ð² ð§ÙÉÙ† Ù...Ù‡ð§ð±ðª ð-ð-ÙÉð-ð´ ð-ð±ð§ÙÉ ð°ð°ð§  
ð©Ù`ð±ð-Ù† Ù,,ð°ðª Ù...ÙÉâ€ÉÉð-ð±ð-.





Ù...ø§ø-ø±ø§ø-ù`úæúæ 4) ú@ù`ø-ú@ ø@ù`ø-ø` ø°ø°ø§ ù...úæáææøø@ù`ø±ø-ø`ù`øµúæù`  
øµø-ù`ù`ú:ú@ù`ø-ú@ ù`ø`ø§ù`ù`ú`áææù`ú`ø§úæúæ ù...ø`ù`úæ ø`ø± ø§úæù`ú@ù`ú`  
ø@ù`ø-ø` ù,ø§ø-ø± ø§ø³ø` ø`ù`ú` ø`ù`ù`ú`ø§úæúæ ø°ø°ø§ ø`ø@ù`ø±ø- ø±ø§ ø`ù`ú` ø`ù`...ø§  
ù`ø`ø§ù`ù` ù...úæáææøø-ù`ú`ø. ø§ù` ø±ø§ ù...úæáææøø-úæù`úæø- ú@ù`ú` ø`ø§ ù,ø§ø`ù, ø-ø±

Ø-Ø§Ù,, Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ú©Ø±Ø-Ù† Ø§Ø³Øª Ùˆ ÙÆØ§ Ø¸Ù† Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ø·Ù‡Ø§Ù†Ø· Ù†Ø²Ø-ÙÆÚ© Ù...ÙÆâ€ÆÚ©Ù†Ø· Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø-ÙˆÙÆØ-Ù† Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ù·Ù© Ø®ÙˆØ· Ø¸Ø°Ø§Ø² Ú©Ù†Ø· ÙˆØ±Ù·ØªÙ† Ù·Ù†Ø-Ø§Ù† Ø-Ø± Ø-Ø³Øª Ùˆ ØªÙ,,Ø§Ø· Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø±Ø-Ø§Ø·ØªÙ† Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø§ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ø§Ø² Ù†ÙˆÙ© Ø§Ù†Ù-Ø·ØªØ§Ù† Ù†Ø·Ø§Ù†Ù‡â€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ø-ÙÆÙ-Ø±ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ† Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø§Ùˆ Ù... ÙÆâ€ÆØ®ÙˆØ§Ù‡Ø· Ø®ÙˆØ·Ø· Ø·Ù‡â€ÆØªÙ†Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø·.Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù... Ø§ÙÆ Ø§Ùˆ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ·:Ùˆ,ØªÙÆ Ù...ÙÆâ€ÆØ®ÙˆØ§Ù‡ÙÆØ· Ø·Ù‡ Ù©ÙˆÙ© ÙÆØ§Ø· Ø·Ø-Ù‡ÙÆØ· Ù©Ù‡ Ø®ÙˆØ·Ø· Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø-ØÆ Ø§Ø² Ø-Ùˆ ØªØ·Ø· Ù,,Ø§Ø·Ù,, Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ-ØÆ ÙÆÚ©ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø®ÙˆØ·ØªØ§Ù† Ùˆ Ø-ÙÆÙ-Ø±ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù©ÙˆÙ© ØªØ§ Ø·ØªÙˆØ§Ù†Ø· Ø-Ø±Ù©Ø§Øª Ø·Ù...Ø§ Ø±Ø§ ØªÙ,,Ù,,ÙÆØ· Ù©Ù†Ø· Ù,,Ø§Ø·Ù,,ÙÆ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ù©Ù†ÙÆØ· Ù©Ù‡ Ø-Ø³ØªÙ‡ Ø·Ø²Ø±Ùˆ Ùˆ Ù†Ø±Ù... Ø-Ø§Ø±Ø· Ùˆ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ø§Ø² Ø¸Ù† Ø³Ø§Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª Ùˆ Ù‡ÙÆÙ†Ù-Ø§Ù‡ Ø§Ø² Ù,,Ø§Ø·Ù,, Ù³⁄⁴Ù,,Ø§Ø³ØªÙÆÚ©ÙÆ ÙÆÚ©Ø·Ø§Ø±Ù...ØµØ±Ù· Ù©Ù‡ Ø·Ù‡â€ÆØ±Ø§Ø-ØªÙÆ Ù... ÙÆâ€ÆØ·Ù©Ù†Ù†Ø· Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ù†Ù©Ù†ÙÆØ· ØªÙˆØ-Ù‡ Ø-Ø§Ø³ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ· Ù... Ù‡Ù... Ù‡Ù... Ù‡Ù³ØªÙ†Ø· Ùˆ Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ù·Ø±ØµØª Ø-ÙÆÙ-Ø±ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø¸Ù...ÙˆØ² Ù...Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±Ø-Ù† Ù‡Ù³ØªÙ†Ø· Ø³ØªÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ· Ù‡Ù± Ø±Ùˆ² Ø·Ù‡ Ù©ÙˆÙ© Ø®ÙˆØ· Ø³Ù‡ ÙˆØ¹Ø-Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø§ØµÙ,,ÙÆ Ùˆ Ø·Ùˆ Ù...ÙÆØ§Ù†â€ÆÚˆØ¹Ø-Ù‡ Ø·Ø-Ù‡ÙÆØ· Ø§Ùˆ Ø·Ù‡ Ø·Ù,,ÙÆÙ,, Ø-Ø§Ø·ØªÙ† Ø·Ù©Ù... Ù©ÙˆÙ†Ù©ØÆ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø· Ø·Ù‡â€ÆØµÙˆØ±Øª Ù... Ø-Ø§Ùˆ... ØªØ°Ø·ÙÆÙ‡ Ø·ÙˆÙˆ.Ù³⁄⁴Ø§ÙÆØ§Ù† Ø®ÙˆØ·:Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ù‡ Ù†Ø·Ø± Ø·Ø±Ø· ÙÆÚ© Ø±Ø§Ù‡ Ø·Ùˆ,,Ø§Ù†ÙÆ Ø-Ø± Ù³⁄⁴ÙÆØ· Ø§Ø³ØªØÆ Ø§Ù...Ø§ Ù©ÙˆÙ© Ø·Ù...Ø§ Ø§ÙˆÙ,,ÙÆÙ† Ø§Ù,,Ø-Ø§Ù...Ø§Øª Ù...Ù‡Ù... Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÙÆ ØªØ·Ø-ÙÆÙ,, Ø·Ø-Ù† Ø·Ù‡ ÙÆÚ© Ù·Ø±Ø· Ù...Ø³ØªÙ,,Ù,, (Ø-Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±Ø-Ù†) Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ù... ÙÆâ€ÆØ·Ù‡Ø·.



Ù...Ø§Ø-Ø±Ø§Ø-ÙˆÙÆÙÆ Ù³⁄⁴Ù†Ø-Ù... Ùˆ,ØªÙÆ Ø³ÙÆØ± Ù...ÙÆâ€ÆØ·ÙˆØ· Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ù...ÙÆâ€ÆÚ©ÙˆÙÆØ·ØªÙˆØµÙÆÙ· ØµØ-Ù†Ù‡:Ù©ÙˆÙ© Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§ Ø°Ø±Ø§ÙÆØ²ÙÆ Ù... ØªÙˆÙ,,Ø· Ø·Ù‡ Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø§Ùˆ Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆâ€ÆÚ©Ù†Ù†Ø· ØªØ·Ø®ÙÆØµ Ø·Ø-Ù‡Ø· ÙˆØ±Ø³Ù†Ù‡ ÙÆØ§ Ø³ÙÆØ± Ø§Ø³Øª. Ø§Ùˆ ØªØµÙ...ÙÆÙ... Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø· ÙˆØ±Ù·Øª Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø· ÙÆØ§ Ù†Ù‡ Ùˆ Ø§ÙˆØ± Ø°Ø°Ø§ Ù...ÙÆâ€ÆØ®ÙˆØ±Ø· Ù†Ù‡ Ù...Ù,,Ø-Ø§Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø·.Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÙÆ Ø§Ùˆ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ·:Ø·Ù‡ ØªÙ†ÙˆØ§Ù† Ù³⁄⁴Ø·Ø± ÙÆØ§ Ù...Ø§Ø·Ø±ØÆ Ø§ÙÆÙ† ÙˆØ·ÙÆÙ·Ù‡ Ø·Ù...Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø-Ø± Ø°Ø§Ù,,Ø· ÙˆØ¹Ø-Ù‡â€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ø§ØµÙ,,ÙÆ Ùˆ Ù...ÙÆØ§Ù†â€ÆÚˆØ¹Ø-Ù‡â€ÆÚ‡Ø§ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·ØªØ§Ù† Ù³⁄⁴ÙÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø· Ø·Ø-Ù‡ÙÆØ· Ø§ÙÆÙ† ÙˆØ·ÙÆÙ·Ù‡ Ø§ÙˆØ³Øª Ù©Ù‡ ØªØµÙ...ÙÆÙ... Ø·ÙˆÙÆØ±Ø· Ù©Ù‡ Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø· ÙÆØ§ Ø®ÙÆØ± Ùˆ Ø§ÙˆØ± Ø°Ø°Ø§ Ù...ÙÆâ€ÆØ®ÙˆØ±Ø· Ù†Ù‡ Ù...Ù,,Ø-Ø§Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®ÙˆØ±Ø· Ù‡ÙÆÙ†Ùˆ,Øª Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø®ÙˆØ±Ø-Ù† ÙÆÚ© Ø°Ø°Ø§ÙÆ Ø®Ø§Øµ Ùˆ



Ø·Ø±Ø§ÙŒ ØªÙ...Ø§Ù... ÚŒØ±Ø·Ù† Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ù...Ù·Ø-Ù·Ø- Ø-Ø± Ø·Ø·Ù,Ø§Ø· ÙŒØ§ Ø,Ø±Ù·  
Ø°Ø°Ø§ØŒ ÚŒÙ·Ø-ÚŒ Ø±Ø§ ØªØ-Øª Ù·Ø·Ø§Ø± Ù,Ø±Ø§Ø± Ù†Ø-Ù‡ÙŒØ·. Ø·Ù‡  
Ù†Ø·Ø§Ù†Ù‡ªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ù·Ø±Ø³Ù†Ù·ÙŒ Ù· Ø³ÙŒØ±ÙŒ Ø§Ù· ØªÙ·Ø-Ù‡  
ÚŒÙ†ÙŒØ·.Ù¾Ø§ÙŒØ§Ù† ØŒÙ·Ø· :ØªØ-Ù,ÙŒÙ,Ø§Øª Ù†Ø·Ø§Ù† Ø-Ø§Ø·Ù‡ªŒŒÙ†Ø· ÚŒÙ‡  
Ù†Ù·Ø²Ø§Ø·Ø§Ù†ÙŒ ÚŒÙ‡ Ù¾Ø-Ø± Ù· Ù...Ø§Ø·Ø±Ø·Ø§Ù† Ø·Ù‡ Ù†Ø·Ø§Ù†Ù‡ Ù‡Ø§ÙŒ  
Ù·Ø±Ø³Ù†Ù·ÙŒ Ù· Ø³ÙŒØ± Ø·Ù·Ø-Ù† ØŒÙ†ªŒŒÙ‡Ø§ ØªÙ·Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ù†Ø· Ù· Ù·Ø§ÙŒÙ†Ø·  
Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ù†Ø·Ø§Ù† Ù...ÙŒªŒŒØ-Ù‡Ù†Ø· Ø·Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø·ÙŒØ·ØªÙŒŒ  
Ù·Ù,ØªÙŒ Ø·Ø²Ø±Ù· Ù...ÙŒªŒŒØ-Ù·Ù†Ø· Ù·Ø²Ù† Ø³Ø§Ù,,Ù... ØŒÙ·Ø§Ù‡Ù†Ø· Ø-Ø§Ø·Øª.



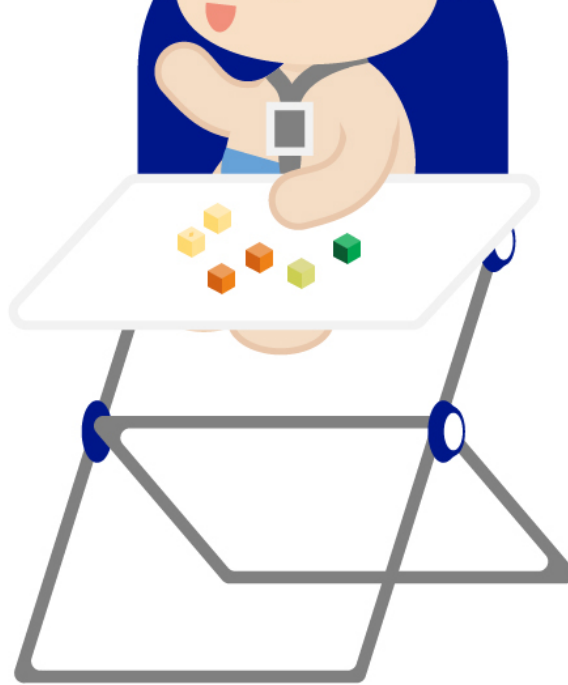
Ù...Ø§Ø·Ø±Ø§Ø·Ù·ÙŒÙŒ Ø·Ø·Ù...) Ø§Ù†Ø¹Ø·Ø§Ù· Ø¹·Ø¶Ù,,Ø§Øª Ø²Ø·Ø§Ù†ØªÙ·ØµÙŒÙ·  
ØµØ-Ù†Ù‡:Ø²Ø·Ø§Ù† ÚŒÙ·Ø-ÚŒ Ø·Ù...Ø§ Ø-Ø± Ù‡Ù†Ù·Ø§Ù... Ø°Ø°Ø§ ØŒÙ·Ø±Ø·Ù† Ù·Ø±Ø²Ø·  
Ù· ØªÙ...Ø±ÙŒÙ† Ù...ÙŒªŒŒØÙŒÙ†Ø·. Ø§Ø² Ø-Ø±Ù·ÙŒ Ø·Ù‡ Ø-Ø±Ù· Ø·ÙŒÙ·Ø± Ø-Ø±ÙŒØª Ù...  
ÙŒªŒŒØÙŒÙ†Ø· ØªØ§ Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÙŒ Ù,,Ù‡ ÚŒØ±Ø·Ù† Ø±Ù·ÙŒ Ù,,Ø«Ù‡ªŒŒÙ‡Ø§  
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡Ø·.Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù·Ù...Ø§ÙŒ Ø§Ù· Ø-Ø§Ø·ÙŒØ·:Ø-Ø± Ø§ÙŒÙ† Ù...Ø±Ø-Ù,,Ù‡ Ø·Ù‡  
Ø-Ù†Ø·Ø§Ù,, Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙŒ Ù...ØªÙ†Ù·Ù·ÙŒ Ø·Ø§Ø·ÙŒØ· ÚŒÙ‡ Ø·Ø±Ø§ÙŒ ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡  
ØªÙŒÙ...ÙŒÙ,,ÙŒ Ø-Ø± Ø§ÙŒÙ† Ø³Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ù‡Ø³ØªÙ†Ø·. Ø§ÙŒÙ† Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§  
Ø-Ø§Ù·ÙŒ ØªÙŒÙ‡ªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø-Ø±Ø·ØªªŒŒØ± Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Ù· Ø·Ø§Ù·Øª Ø°Ù,,ÙŒØ,ÙŒ  
Ø-Ø§Ø±Ù†Ø· ØªØ§ ÚŒÙ·Ø-ÚŒ Ø·ØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø·Ù‡Ø§Ù†Ø· Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³  
ÚŒÙ†Ø· Ø§Ù...Ø§ Ø·ÙŒØ· Ø§Ø² Ø-Ø· Ù...Ø-Ø·Ù·Ø± Ø·Ù‡ Ø-Ù·ÙŒØ·Ù†  
Ù†Ø·Ø§Ø·Ø·.Ù¾Ø§ÙŒØ§Ù† ØŒÙ·Ø·:Ù·Ù,ØªÙŒ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·ØªØ§Ù† Ø°Ø°Ø§ Ù...  
ÙŒªŒŒØŒÙ·Ø±Ø·ØŒ Ø±Ù·ÙŒ Ø¹·Ø¶Ù,,Ø§ØªÙŒ Ø-Ø± Ø-Ø§ØŒÙ,, Ø·Ù‡Ø§Ù†Ø· ÚŒØ§Ø± Ù...  
ÙŒªŒŒØÙŒÙ†Ø· ÚŒÙ‡ Ø·Ø±Ø§ÙŒ Ø°Ø°Ø§ ØŒÙ·Ø±Ø·Ù† Ø§Ù· Ø-Ø± ØŒÙŒÙ†Ø·Ù‡ Ù...Ù‡Ù...  
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø·.



Ù...Ø§Ø-Ø±Ø§Ø-Ù´ÙÆÙÆ Ù‡Ù•ØªÙ...) Ù‡Ù´Ø´ÙÆØ-Ù‡ Ø§Ø² Ù•Ù‡Ø-Ø§Ù‡ØªÙ´ØµÙÆÙ•  
ØµØ-Ù‡Ù‡:Ú©Ù´Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø´ÙÆÙ‡ 8 ØªØ§ 10 Ù...Ø§Ù‡Ù´Ù´ÙÆ Ù...Ø´ØªØ§Ù, Ù‡ØªØªÙ‡Ø- ØªØ§  
Ù...Ù‡Ø§Ø±ØªªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø-Ø´ÙÆØ´ ÙÆØ§Ø´ Ø´Ù´ÙÆØ±Ù‡Ø´ Ù´ Ø§ÙÆÙ‡ Ø²Ù...Ø§Ù‡Ù´ÙÆ Ù...  
Ù‡Ø§Ø³Ø´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø´Ù´...Ø§Ø³Øª ØªØ§ Ù‡Ù´Ø´ÙÆØ-Ù‡ Ø§Ø² Ù•Ù‡Ø-Ø§Ù‡ Ø±Ø§ Ø´Ù‡ Ø§Ù´

Ø·ÚÆØ§Ù...Ù·Ø²ÚÆØ·Ø±Ø§Ù‡Ù‡Ù...Ø§ÚÆ Ø§Ù^ Ø·Ø§Ø·ÚÆØ·Ø·Ú‡Ù‡áÆÙ‡Ø§ Ø·Ù·Ø³Øª  
Ø·Ø§Ø±Ù‡Ø· ØªÙ,Ù,ÚÆØ· Ú©Ù‡Ù‡Ø·ØÆ Ø·Ù‡Ø§Ø·Ø±Ø§ÚÆÙ‡ Ø·Ù‡ Ø§Ù^ Ù‡Ø·Ø§Ù‡  
Ø·Ù‡ÚÆØ· Ú©Ù‡ Ù‡Ù·Ù·Ù‡Ù‡Ù‡ Ù...ÚÆáÆØªÙ·Ø§Ù‡Ø· Ú©Ø§Ø±Ù‡Ø§ Ø±Ø§ Ø§Ù‡Ø·Ø§Ù...  
Ø·Ù‡Ø· ÚÆÚ© Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ø·Ù· Ø·Ø³Øª Ø®Ù·Ø· Ø·Ú·ÚÆØ±ÚÆØ· Ù· Ø·Ø±Ø§ÚÆ  
Ù‡Ù·Ø·ÚÆØ·Ù‡ Ø·Ù‡ Ø³Ù...Øª Ø·Ù‡Ø§Ù‡ØªØ§Ù‡ Ø·Ø·Ø±ÚÆØ· ÚÆÚ© Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡  
Ù³⁄⁴Ù,,Ø§Ø³ØªÚÆÚ©ÚÆ Ø®Ø§Ù,,ÚÆ Ø·Ù‡ Ø§Ù^ Ø·Ø·Ù‡ÚÆØ· ØªØ§ Ø·Ø§ Ø¿Ù‡ Ø·Ø§Ø²ÚÆ  
Ú©Ù‡Ø·ØÆ Ú©Ø·Ù· Ú©Ù‡Ø· Ù· Ù‡Ù·Ù‡áÆØ·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ø±Ø§ ØªÙ...Ø±ÚÆÙ‡  
Ú©Ù‡Ø· Ø·Ø§Ù,,Ø§ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§ÚÆØ· Ù‡Ù·Ù‡áÆØ·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ù· Ø·Ø§Ù,,Ø§ Ø¿Ù·Ø±Ø·Ù‡  
Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ø±Ø§ Ø§Ù‡Ø·Ø§Ù... Ø·Ù‡ÚÆØ·ØÆ Ø§Ù· Ø§Ù©Ù‡Ù·Ù‡ Ø¿Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ú©Ø·Ù·  
Ú©Ø±Ø·Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø§Ù· Ø±Ø§ Ø·Ù‡ ØªÙ,Ù,ÚÆØ· Ú©Ø±Ø·Ù‡ ØªØ·Ù·ÚÆÙ, Ú©Ù‡ÚÆØ· Ù·  
Ø§Ù·Ø± Ø§Ù· Ù‡ÚÆØ² Ø§ÚÆÙ‡ Ú©Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø§Ù‡Ø·Ø§Ù... Ø·Ø§Ø· Ø§Ù· Ø±Ø§ Ø³ØªØ§ÚÆØ·  
Ú©Ù‡ÚÆØ· ÚÆÚ© Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ù...Ø·Ú©Ù... Ø§Ù‡ØªØ®Ø§Ø· Ú©Ù‡ÚÆØ· Ú©Ù‡  
Ø§Ù‡Ø·Ø§Ø²Ù‡ Ù· Ø¹Ø±Ø¶ Ø¿Ù‡ Ù...ØªÙ‡Ø§Ø³Ø· Ø·Ø§ Ø·Ø³ØªáÆÙ‡Ø§ÚÆ Ú©Ù·Ù‡Ú©  
Ø§Ù·Ø³Øª ØªØ§ Ø§ÚÆÙ‡ Ú©Ø§Ø± Ø·Ù‡ Ø±Ø·Ø· Ù...Ù‡Ø§Ø±Øª Ø·Ø± Ø·Ø³Øª Ù·Ø±Ù·ØªÙ‡  
Ø§Ù· Ú©Ù...Ú© Ú©Ù‡ÚÆØ· Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø·Ù‡ Ø§Ø² ÚÆÚ© Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,,ÚÆ Ù·  
Ø·Ø·Ù‡Ù‡ Ø·Ø±Ù³⁄⁴Ù·Ø· ÚÆØ§ Ù,Ø³Ù...ØªáÆÙ‡Ø§ÚÆ Ø·ÚÆÙ·Ø± ØÆ Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Øª Ø·Ù‡Ø§Ù‡  
Ú©Ù·Ø·Ú© Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ú©Ø§Ø± Ù...ÚÆáÆÙ·ÚÆØ±Ø· Ù· Ø·Ù‡ Ù...Ù‡Ø§Ø±ØªáÆÙ‡Ø§ÚÆ  
Ù‡Ù·Ø·ÚÆØ·Ù‡ Ø§Ù· Ú©Ù...Ú© Ù...ÚÆáÆÙ‡ÚÆØ·Ø§Ù·Ø± Ú©Ù·Ø·Ú© Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø± Ø·Ù·Ù,,  
Ø·Ø§Ø²ÚÆ Ø·Ø± Ù...Ù‡Ø²Ù,, Ù‡ÚÆØ§Ø² Ø·Ù‡ Ø®Ù·Ø±Ø·Ù‡ Ù...ÚÆØ§Ù‡áÆÙ‡Ø¹Ø·Ù‡ ÚÆØ§  
Ù‡Ù·Ø·ÚÆØ·Ù‡ Ø¿Ù· Ù³⁄⁴ÚÆØ·Ø§ Ú©Ø±Ø·ØÆ Ø·Ù‡ Ø§Ù· Ø§Ø³ØªØ±Ø§Ø·Øª Ø·Ø§Ø·Ù‡ Ù·  
Ú©Ù·Ø·Ú© Ø±Ø§ Ø³Ø± Ù...ÚÆØ² Ø®Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø·Ù‡ Ø·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ÚÆØ· Ù·Ù,ØªÚÆ ØªØªØ§  
ÚÆØ§ Ù‡Ù·Ø·ÚÆØ·Ù‡ÚÆ Ø§Ù· ØªÙ...Ø§Ù... Ø·Ø· Ø·Ù·Ø·Ø§Ø±Ù‡ Ù...ÚÆáÆØªÙ·Ø§Ù‡ÚÆØ·  
Ø·Ù‡ Ø·Ø§Ø²ÚÆ Ú©Ø±Ø·Ù‡ Ø·Ø§Ø²Ù·Ø±Ø·ÚÆØ·.Ù³⁄⁴Ø§ÚÆØ§Ù‡ Ø®Ù·Ø·:Ø·Ø± Ø§Ø·ØªØ·Ø§ Ù...  
Ù...Ú©Ù‡ Ø§Ø³Øª Ú©Ù·Ø·Ú© Ø·Ù...Ø§ Ø³Ø¹ÚÆ Ú©Ù‡Ø· Ù,,Ø·áÆÙ‡Ø§ÚÆ Ø®Ù·Ø· Ø±Ø§ Ù...  
Ø·Ú©Ù... Ø·Ù‡ Ù,,Ø·Ù‡ Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ø·Ú·ÚÆØ±Ø·. Ø§Ù· Ø·Ø§ ØªÙ...Ø±ÚÆÙ‡ØÆ ÚÆØ§Ø· Ù...  
ÚÆáÆÙ·ÚÆØ±Ø· Ú©Ù‡ Ù‡Ù·Ù·Ù‡Ù‡Ù‡ Ø§Ø² ÚÆÚ© Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡ Ù‡Ù·Ø·ÚÆØ·Ù‡ÚÆ





## راهنمای ایمنی کودک در فرایند غذا خوردن

مهارت کودک شما در جویدن غذا به تدریج بهتر می‌شود ولی هنوز برای خوردن غذاهای چسبناک، ریز و گرد آماده نیست. بنابراین از دادن غذاهایی که احتمال خفه‌شدن برای کودک دارند، خودداری کنید:

- ❌ دانه انگور
- ❌ ذرت بوداده
- ❌ آجیل
- ❌ تکه‌های سیب خام
- ❌ گوجه فرنگی گیلانی
- ❌ کشمش
- ❌ تکه‌های بزرگ کره بادام زمینی
- ❌ تکه‌های سبزیجات خام و سفت
- ❌ سوسیس
- ❌ آب‌نبات

هنگامی که کودک شما در حال غذا خوردن یا نوشیدن است، باید در جای ایمن، در حالت نشسته و تحت نظارت شما باشد. با فراهم کردن شرایط زیر او را برای آینده آماده کنید:

✓ حالا که کودک شما قادر است تکه‌های غذا را بردارد، از کوچک بودن تکه‌های غذا مطمئن شوید.

✓ اگر کودک همچنان نشانه‌های گرسنگی از خود نشان می‌دهد در حالیکه غذایش تمام شده است به او غذای بیشتری بدهید.

✓ اگر کودک شما سیر شده و نشانه‌های سیری از خود نشان می‌دهد، او را به خوردن غذای بیشتر وادار نکنید. او را به کار دیگری سرگرم کنید و بعداً غذا دادن را مجدداً امتحان کنید.