

Ø±Ú~ÚÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...

Ø·Ø±Ø§ÚÆ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø·Ù‡ Ú†Ù‡

Ù...Ø¹Ù†Ø§Ø³ØªØÿ

Ø¸ÙÆØ§ Ù...ÚÆâÆÆØ-Ø§Ù†ÚÆØ- Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ø-Ø± Ø³Ù† 12 ØªØ§ 18 Ù...Ø§Ù‡Ù-ÚÆ Ø·Ø§ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø·ÚÆØªªØ±ÚÆ Ø-Ø± Ù...Ø¹Ø±Ø¶ Ø©Ø·Ø± Ø¹Ø-Ù... Ù...ØµØ±Ù· Ø·Ø¹Ø¶ÚÆ Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-ØÿØªØ-Ù,ÚÆÙ,Ø§Øª Ù†Ø-Ø§Ù† Ø-Ø§Ø-Ù‡âÆÆØ§Ù†Ø- Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ø·Ø¹Ø- Ø§Ø² ÚÆÚ©Ø³Ø§Ù,,Ù-ÚÆ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ù‡Ø± Ø±Ù^Ø² ØªÙ...Ø§Ù... Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ø±Ø§ Ú©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø¸Ù†âÆÆØÙ‡Ø§ Ù†ÚÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ù...ØµØ±Ù· Ù†Ú©Ù†Ù†Ø-. Ø¹Ù...Ù^Ù... Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø-Ø± Ø³Ø±Ø§Ø³Ø± Ø-Ù‡Ø§Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ Ú©Ø§Ù·ÚÆ Ù...ÚÆÙ^Ù‡ Ù^ Ø³Ø-Ø²ÚÆØ-Ø§Øª Ù†Ù...ÚÆâÆÆØØÙ^Ø±Ù†Ø-. Ù...ÚÆÙ^Ù‡ Ù^ Ø³Ø-Ø²ÚÆØ-Ø§Øª Ù-Ø³ØªØ±Ù‡ Ù^Ø³ÚÆØ¹ Ù^ Ù...ØªÙ†Ù^Ø¹ÚÆ Ø§Ø² Ø§Ù†Ù^Ø§Ø¹ Ù^ÚÆØªØ§Ù...ÚÆÙ†âÆÆØÙ‡Ø§ØÆ Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø¹Ø-Ù†ÚÆ Ù^ Ù·ÚÆØªØ± Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÚÆ Ø·Ø-Ù† Ù·Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...ÚÆâÆÆØÙ©Ù†Ù†Ø-. Ø-Ø± Ø¹Ù^Ø¶ Ø§ÚÆÙ† Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù...Ù,,Ø-Ø§Ø± Ø²ÚÆØ§Ø-ÚÆ ØªØ°Ø§Ù‡Ø§ Ù^ Ù†Ù^Ø-ÚÆØ-Ù†ÚÆâÆÆØÙ‡Ø§ÚÆ Ø-Ø§Ù^ÚÆ Ø-Ú©Ø± Ù^ Ù†Ù...Ú© Ù...ØµØ±Ù· Ù... ÚÆâÆÆØÙ©Ù†Ù†Ø-.Ø§Ø² Ø²Ù...Ø§Ù†ÚÆ Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù‡Ù...Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§ÚÆ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÚÆ Ø©Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ø±Ø§ Ù...ÚÆâÆÆØØÙ^Ø±Ù†Ø- Ú©Ù‡ Ù,,Ø²Ù^Ù...Ø§Ù< Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù^ Ù...Øª¹Ø§Ø-Ù,, Ù†ÚÆØ³ØªØÆ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø¹Ø-Ù... Ø-Ø±ÚÆØ§Ù·Øª Ù... Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ù...Ù^Ø±Ø- Ù†ÚÆØ§Ø² Ø·Ø-Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ Ú©Ø§Ù·ÚÆØÆ Ø§Ù·Ø²Ø§ÚÆØ Ù...ÚÆâÆÆØÚÆØ§Ø-Ø-. Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù‡ Ù·Ø§Ù,,Ø- Ù^ÚÆØªØ§Ù... ÚÆÙ†âÆÆØÙ‡Ø§ Ù^ Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø¹Ø-Ù†ÚÆ Ø¶Ø±Ù^Ø±ÚÆ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- Ø·Ù‡âÆÆØªØ-Ø±ÚÆØ- Ù^Ø§Ø±Ø- Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù...ÚÆâÆÆØ Ù^Ù†Ø- Ù^ Ø-Ø§ÚÆ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÚÆ Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ù^ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ù...ÚÆâÆÆØÙ-ÚÆØ±Ù†Ø-. Ø§ÚÆÙ† Ø·Ø§Ø¹Ø« Ø·Ù‡ Ù^Ø-Ù^Ø- Ø¸Ù...Ø-Ù† Ø-Ú©Ø§Ù· Ø·ÚÆÙ† Ù†ÚÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÚÆ Ø·Ø-Ù† Ù^ Ù...Ù^Ø§Ø- Ù... Ø°Ø°ÚÆ Ø-Ø±ÚÆØ§Ù·ØªÚÆ Ù...ÚÆâÆÆØ Ù^Ø-. Ø§Ø² Ø§Ù‡Ù...ÚÆØª Ù...ÚÆÙ^Ù‡âÆÆØÙ‡Ø§ Ù^ Ø³Ø-Ø²ÚÆØ-Ø§Øª Ø·Ù‡ Ø¹Ù†Ù^Ø§Ù† Ø§Ø-Ø²Ø§ÚÆ Ø-Ø-Ø§ÚÆÚÆâÆÆØÙ†Ø§Ù¾Ø°ÚÆØ± Ù^Ø¹Ø-Ù‡âÆÆØÙ‡Ø§ Ù^ Ù...ÚÆØ§Ù†âÆÆØÙ^Ø¹Ø-Ù‡âÆÆØÙ‡Ø§ÚÆ ØªØ°Ø§ÚÆÚÆ Ø°Ø§Ù·Ù,, Ù†Ø-Ù^ÚÆØ-. Ø§Ø² Ø¸Ù†Ø-Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ÚÆ Ø·Ù...Ø§ Ù‡Ù...Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§ÚÆ Ø©Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ø±Ø§ Ù...ØµØ±Ù· Ù...ÚÆâÆÆØÙ©Ù†Ø- Ø·Ø§ÚÆØ Ù...Ø±Ø§Ù,,Øª Ù...ÚÆØ²Ø§Ù† Ù...ØµØ±Ù· Ù†Ù...Ú© Ø-Ø± Ø¸Ø^Ù¾Ø²ÚÆ Ø©Ù^Ø- Ø·Ø§Ø-ÚÆØ-. Ù‡Ù... Ù†Ù†ÚÆÙ† Ø§Ø² Ø¸Ù†Ø-Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø-Ø± ØªÙ^Ù,,Ø- ÚÆÙ©Ø³Ø§Ù,,Ù-ÚÆ Ø·Ø¹Ù... Ø-ÚÆØ±ÚÆÙ† Ú©ÚÆÙ© Ø±Ø§ Ù†Ø-ÚÆØ-Ù‡ Ø·Ø§Ø-Ø- Ø·Ø§ÚÆØ- Ø§Ù...ØªØ-Ø§Ù† Ø©Ù^Ø±Ø§Ú©ÚÆâÆÆØÙ‡Ø§ Ù^ Ø-Ø³Ø±Ù‡Ø§ÚÆ Ø-ÚÆØ±ÚÆÙ† Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ù...Ù^Ù,,Ø¹ÚÆØªâÆÆØÙ‡Ø§ÚÆ Ø©Ø§Øµ Ù...Ø-Ø-Ù^Ø- Ú©Ù†ÚÆØ-. Ù...Ø¹Ù... Ù^Ù,,Ø§Ù< Ù†Ù‡ Ù†ÚÆØ²Ù‡Ø§ÚÆÚÆ Ø§Ø² Ù,,Ù... Ù...ÚÆâÆÆØ§Ù·ØªÙ†Ø-ØÿÙ†Ù†Ø-ÚÆÙ† Ù...Ø§Ø-Ù‡ Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ù^Ø-Ù^Ø- Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ú©Ù‡ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø-Ø± Ø±Ù^ÚÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù†Ù^Ù¾Ø§ÚÆ 12 ØªØ§ 18 Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ø¸Ù†Ù†Ù†Ø§Ù† Ú©Ù‡ Ø·Ø§ÚÆØ Ù...Ù^Ø±Ø- ØªÙ^Ø-Ù‡ Ù,,Ø±Ø§Ø± Ù†Ù-ÚÆØ±Ù†Ø-. Ø¸Ù‡Ù† ÚÆÙ©ÚÆ Ø§Ø² Ù... Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø°Ø§Ù,,Ø-Ø§Ù< Ù...Ù,,Ø-Ø§Ø± Ø¸Ù† Ø-Ø± Ø±Ù^ÚÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ú©Ù...ØªØ± Ø§Ø² Ø-Ø Ù,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª. Ø¸Ù‡Ù† Ø·Ø±Ø§ÚÆ Ø±Ø-Ø Ù^ ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Ú©Ù^Ø-Ú© Ø¶Ø±Ù^Ø±ÚÆ Ù^ Ù,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª. Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù†Ù^Ù¾Ø§ÚÆ Ø²ÚÆØ§Ø-ÚÆ Ø-Ø± Ø³Ø±Ø§Ø³Ø± Ø-Ù‡Ø§Ù† Ù... Ù,,Ø-Ø§Ø± Ù^ÚÆØªØ§Ù...ÚÆÙ† D Ú©Ø§Ù·ÚÆ Ø±Ø§ Ø-Ø±ÚÆØ§Ù·Øª Ù†Ù...ÚÆâÆÆØÙ©Ù†Ù†Ø-. Ù...Ù‡Ù...âÆÆØªØ±ÚÆÙ† Ù...Ù†Ø·Ø¹ ØªØ£Ù...ÚÆÙ† Ù^ÚÆØªØ§Ù...ÚÆÙ† DØÆ Ù^ÚÆØªØ§Ù... ÚÆÙ† D ØªÙ^Ù,,ÚÆØ- Ø·Ø-Ù‡ ØªÙ^Ø³Ø- Ø·Ø-Ù† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø·Ø§ ØªØ§Ø·Ø Ù†Ù^Ø± Ø©Ù^Ø±Ø-ÚÆØ- Ø·Ù‡ Ø³Ø-Ø- Ù¾Ù^Ø³Øª ØµÙ^Ø±Øª Ù...ÚÆâÆÆØÙ-ÚÆØ±Ø-. Ù^ÚÆØªØ§Ù...ÚÆÙ† D Ø·Ù‡ Ù...Ù,,Ø-Ø§Ø± Ú©Ù...ÚÆ Ø-Ø± Ø·Ø¹Ø¶ÚÆ Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ù†ÚÆØ² ÚÆØ§Ù·Øª Ù...ÚÆâÆÆØ Ù^Ø-. Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø·Ø±Ø§ÚÆ Ø±Ø-Ø Ù^ ØªÙ, Ù^ÚÆØª Ø§Ø³ØªØ©Ù^Ø§Ù†âÆÆØÙ‡Ø§ÚÆØ-Ø§Ù† Ø·Ù‡ Ù^ÚÆØªØ§Ù...ÚÆÙ† D Ù†ÚÆØ§Ø²

Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-.Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø-Ø± Ø±Ú~ÚÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù†  
Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ Ú©Ø§Ù·ÚÆ Ú†Ø±Ø·ÚÆâ€ÆÙ‡Ø§ÚÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù^Ø-Ù^Ø-  
Ù†Ø-Ø§Ø'ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø'Ø-. Ø§Ù,,Ø·ØªÙ‡ Ù...Ù†Ø,Ù^Ø± Ø§Ø² Ú†Ø±Ø·ÚÆ Ø·ÚÆØ'ØªØ± Ù‡Ù...  
Ø§Ù† Ø§Ø³ÚÆØ- Ú†Ø±Ø· Ø§Ù...Ú-Ø§-3 DHA Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø·Ø§ Ù†Ø§Ù...  
Ø-Ù^Ú©Ù^Ø²Ø§Ù‡Ù-Ø²Ø§Ù†Ù^Ø:ÚÆÚ© Ø§Ø³ÚÆØ- Ù†ÚÆØ² Ø-Ù†Ø§Ø©ØªÙ‡ Ù...ÚÆâ€ÆØ'Ù^Ø-  
Ø§ÚÆÙ† Ø§Ø³ÚÆØ- Ú†Ø±Ø· Ø·Ø±Ø§ÚÆ ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ø·Ø§Ù·Øª Ù...Ø°Ø² Ù,,Ø§Ø²Ù... Ù^  
Ø¶Ø±Ù^Ø±ÚÆ Ø§Ø³Øª.Ø-Ù...Ø§ Ú†Ù‡ Ú©Ø§Ø± Ù...ÚÆâ€ÆØªÙ^Ø§Ù†ÚÆØ-  
Ø·Ú©Ù†ÚÆØ-ØŸØ-Ù...Ø§ Ø·Ø§ Ø§Ø±Ø§Ø:Ù‡ Ù...ÚÆÙ^Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ Ù^ Ø³Ø·Ø²ÚÆØ-Ø§Øª Ù...  
ØªÙ†Ù^Ø¹ Ø-Ø± ØªÙ...Ø§Ù... Ù^Ø¹Ø-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ Ù^ Ù...ÚÆØ§Ù†â€ÆÙ^Ø¹Ø-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÚÆ  
Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆØÆ Ø-Ø§Ù†Ø³ Ø-Ø§Ø'ØªÙ† ÚÆÚ© Ø±Ú~ÚÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§  
Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø- Ø©Ù^Ø- Ù‡Ø-ÚÆÙ‡ Ù...ÚÆâ€ÆØ-Ù‡ÚÆØ-. Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Ú©Ø±Ø-Ù†  
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÚÆ Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ø§Ø² Ø³Ø§ÚÆØ± Ú-Ø±Ù^Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÚÆ Ø°Ø°Ø§ÚÆÚÆ Ù...Ø<Ù,,  
Ù,,Ø·Ù†ÚÆØ§ØªØÆ Ø°Ù,,Ø§ØªØÆ Ú-Ù^Ø'ØªØÆ Ù...Ø§Ù‡ÚÆ Ù^ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÚÆ  
Ù¾Ø±Ù^ØªØ:ÚÆÙ†ÚÆ Ø±Ø§Ù‡Ú©Ø§Ø±ÚÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÚÆ Ø§ÚÆÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡  
Ø§Ø·Ù...ÚÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Ú©Ù†ÚÆØ- Ù·Ø±Ø²Ù†Ø- Ú©Ù^Ù†Ú© Ø-Ù...Ø§ Ù‡ÚÆÙ† ÚÆÚ©  
Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÚÆ Ø§Ø³Ø§Ø³ÚÆ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø-Ø³Øª Ù†Ù...ÚÆâ€ÆØ-Ù‡Ø-. Ø·Ù‡  
ÚÆØ§Ø- Ø-Ø§Ø'ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø'ÚÆØ- Ú©Ù‡ Ø-Ù...Ø§ Ø§Ù,,Ú-Ù^ÚÆ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†  
Ù‡Ø³ØªÚÆØ-ØÆ Ù¾Ø³ Ø·Ù‡ Ø§Ù^ Ù†Ø'Ø§Ù† Ø·Ø-Ù‡ÚÆØ- Ú©Ù‡ Ú†Ù,,Ø-Ø± Ø§Ø² ØªØ°Ø°ÚÆÙ‡  
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù,,Ø°Øª Ù...ÚÆâ€ÆØ·Ø±ÚÆØ- ØªØ§ Ø§Ù^ Ù†ÚÆØ² Ù‡Ù...ÚÆÙ† Ø-Ø³ Ù,,Ø°Øª Ø±Ø§  
ØªØ-Ø±Ø·Ù‡ Ú©Ù†Ø-.