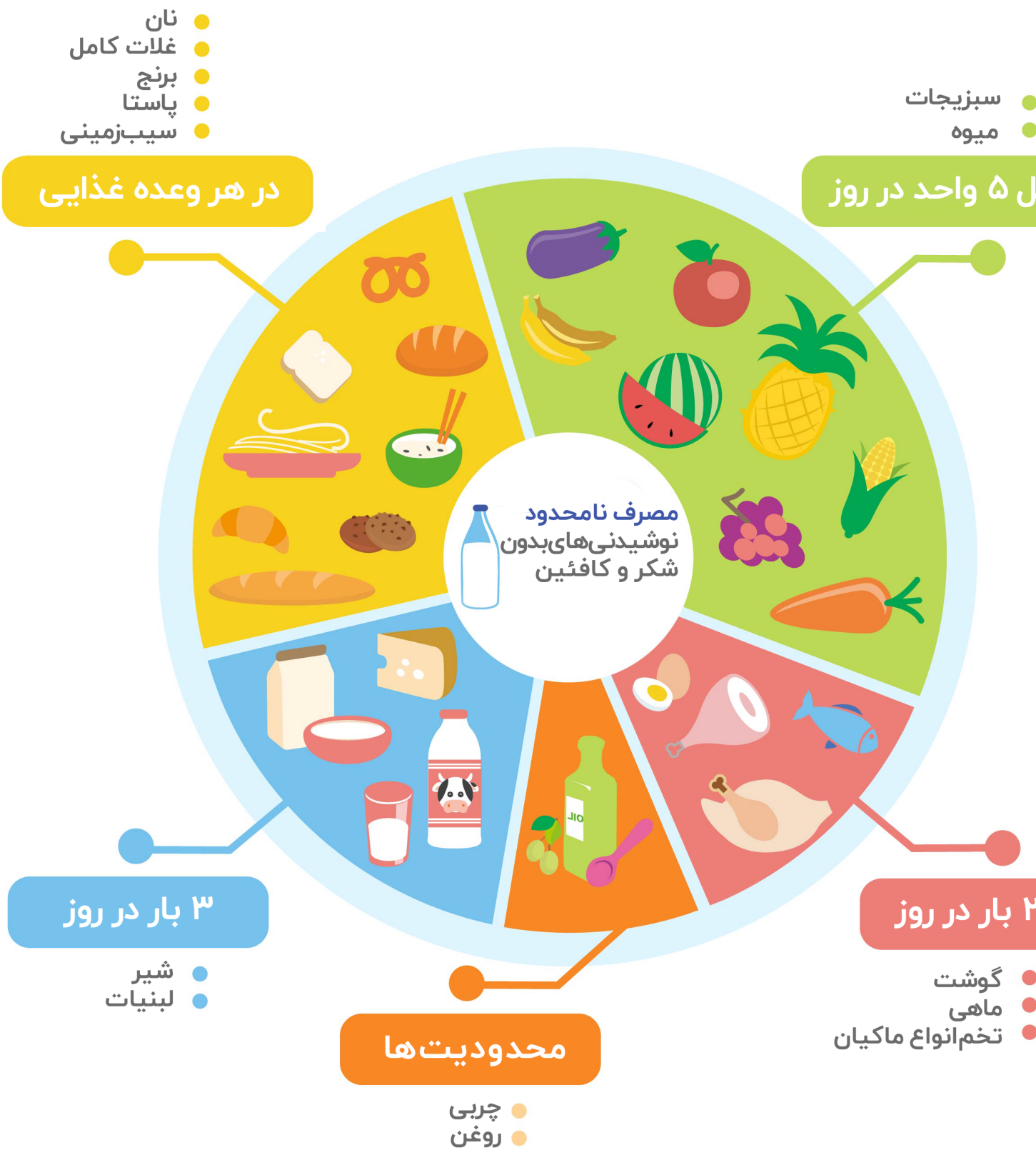


Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ ÛÆÚ© Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...

ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ù Ù†Ù•Ø± Ø-Ù‡ Ø§ÛÆÙ† Ù...Ø¹Ù†ÛÆ Ù†ÛÆØ³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ-
Ø-Ù Ø·Ø±Ø§Ø·Ø± Ø-Ø§Ù,,Øª Ø¹Ø§Ø-ÛÆ Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Ù^Ø±ÛÆØ-ØÆ Ø-Ù,,Û©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø§ÛÆÙ†
Ù...Ø¹Ù†Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø-Ù Ø·Ø±Ø§Ø·Ø±
Ø§Ù†Ø±ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ ØªØ£Ù...ÛÆÙ† Û©Ù†Ø- Ù‡Ø± Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ
Û©Ù‡ Ø-Ù‡ Ø·Ø-Ù† Ø-Ù...Ø§ Ù...ÛÆâ€œØ±Ø³Ø- Ù...Ù‡Ù... Ø§Ø³ØªØÆ Ø-Ù†Ø§Ø·Ø±Ø§ÛÆÙ†
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆ Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Û©Ù†ÛÆØ-
Ø·Ù‡ Ø¹Ø-Ø§Ø±Øª Ø-ÛÆÙ-Ø± Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø®Ù^Ø- Ø±Ø§ Ø°Ù†ÛÆâ€œØªØ±
Û©Ù†ÛÆØ- Ø·Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ Ø§Ø² Ù-Ø±Ù^Ù‡â€œÙ‡Ø§ÛÆ Ù...Ø®ØªÙ,,Ù•
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...ÛÆâ€œØªÙ^Ø§Ù†ÛÆØ- Ø§Ø² Ø-Ø§Ø·ØªÙ† ÛÆÚ© Ø±Ù-ÛÆÙ...
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Øª¹Ø§Ø-Ù,, Ø§Ø·Ù...ÛÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Û©Ù†ÛÆØ- Ø§Ù...Ø§
Ø±Ù^Ø²Ù‡Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ø·ØªÙ‡Ø§ Ù†Ø-Ø§Ø±ÛÆØ- Ù ÛÆØ§ Ø-Ø§Ù,,Øª ØªÙ‡Ù^Ø¹
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ- Ù†Ø-Ù^Ø±Øÿ Ø-Ù‡ Ø®Ø§Ø·Ø± Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·ÛÆØ- Û©Ù‡ Û©ÛÆÙ•ÛÆØª
Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù^Ù,,Ø§Ù†ÛÆ Ù...Ø-Øª Ù...Ù‡Ù... Ø§Ø³ØªØÆ Ù†Ù‡ Ø§ÛÆÙ†Û©Ù‡
Ø-Ø± Ù‡Ø± Ù^Ø¹Ø-Ù‡ Ù†Ù‡ Ù†ÛÆØ²ÛÆ Ù...ØµØ±Ù• Ù...ÛÆâ€œÙ©Ù†ÛÆØ-.2.mp4Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...
Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ù...Ù† Ù†ÛÆØ³ØªØÿØ±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ
Ù-Ø±Ù^Ù‡â€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆØÆ Ø³Ø§Ø-Ù‡â€œØªØ±ÛÆÙ† Ø±Ù^Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø·Ø±Ù^Ø¹ ÛÆÚ© Ø±Ù-ÛÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ
Ø§Ø³Øª. Ù,Ø·Ø¹Ø§Ù< Ù^Ø²Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø·Ø±Ù^Ø¹ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØ Ù,Ø-ØÆ Ø³Ù†ØÆ
Ù...Ø±Ø-Ù,,Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù^ Øª¹Ø-Ø§Ø-Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø§Ù†ÛÆ Û©Ù‡ Ø-Ø± Ø±Ø-Ù...
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ-ØÆ Øª¹ÛÆÛÆÙ†â€œÙ©Ù†ÛÆÙ†Ù†Ø-Ù‡ Ù...ÛÆØ²Ø§Ù† Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù^ Ù...
Ù,Ø-Ø§Ø± Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ù...ØµØ±Ù• Û©Ù†ÛÆØ-Ø®Ø§Ù†Ù...
â€œÙ‡Ø§ Ù...Ø¹Ù...Ù^Ù,,Ø§Ù< Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Â Ø§Ù^Ù,, Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù†ÛÆØ§Ø²
Ø-Ù‡ Ù...ØµØ±Ù• Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ±ÛÆ Ù†Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ø§Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...
Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ù^Ù... Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆÂ Ø·Ø§ÛÆØ- 300 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù- Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡
Ø³Ù^Ù... Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ 450 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ± Ø-Ø±ÛÆØ§Ù•Øª Û©Ù†Ù†Ø-

تغذیه سالم مادران در دوران بارداری به چه معناست؟



مذی بیشتری نیاز دارند

یکاً در سه ماهه دوم و سوم بارداری)



نیاز به بارداری در سه ماهه دوم بارداری بیش از ۱۵ درصد و در سه ماهه سوم بیش از ۲۱٪ افزایش می‌یابد

نیاز به بارداری در سه ماهه دوم بارداری بیش از ۱۵ درصد و در سه ماهه سوم بیش از ۲۱٪ افزایش می‌یابد

Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙŒ Ø·ØªÙ...Ø§Ù< Ø§Ø² Ø´Ø³ØªÙ‡ Ø´Ø·Ù‡ Ú©Ø§Ù...Ù,, Ù...ÙŒÙ·Ù‡ Ù´
Ø³Ø·Ø²ÙŒØ-Ø§Øª Ø§Ø·Ù...ÙŒÙ‡Ø§Ù‡ Ø-Ø§ØµÙ,, Ú©Ù‡ÙŒØ- ØªØ§ Ù·Ù,, Ù´ Ø©Ø§Ù© ØŒÙ‡
Ú©Ø§Ù...Ù,,Ø§ Ø§Ø² Ø·ÙŒÙ‡ Ø·Ø±Ù·Ø·. Ù‡Ù...Ù‡Ù‡ÙŒÙ‡ Ø§Ø² Ù...ØµØ±Ù· ØŒØ·Ù...
ÙŒÙ·Ù‡ªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø°ÙŒØ±Ù¾Ø§Ø³ØªÙ·Ø±ÙŒØ²Ù‡ Ø©Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙŒ
Ù©Ù‡ÙŒØ·Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ù‡Ø§Ù‡ØŒ Ø°Ù,,Ø§ØªØŒ Ø³ÙŒØ·ªŒŒØ²Ù...ÙŒÙ‡ÙŒØŒ Ø·Ø±Ù‡Ø·
Ù· Ù¾Ø§Ø³ØªØ§Ø± Ù‡Ø± Ù·Ø·Ù‡Ù...Ù·Ø§Ø· Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø-Ø§Ù·ÙŒ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...
Ù,, Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø±Ù·ÙŒÙ... Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø©Ù·Ø· Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙŒØ·.Â Ø·Ø± Ø±Ù·ÙŒÙ...
Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§ÙŒØ· Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ú©Ø±Ø·Ù·Ù‡ÙŒØ·Ø±Ø§ØªŒŒÙ‡Ø§ Ù...
Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ø·Ø±Ù‡Ø·ØŒ Ù¾Ø§Ø³ØªØ§ØŒ Ø³Ù...Ù·Ù,,ÙŒÙ‡Ø§ØŒ Ù·Ù‡Ø·Ù...ØŒ Ø°Ø±ØªØŒ
Ø³ÙŒØ·ªŒŒØ²Ù...ÙŒÙ‡ÙŒØŒ Ø-Ø·Ù·Ø·Ø§Øª Ø©Ø·Ù©ØŒ Ù‡Ø©Ù·Ø·Ù‡Ø§ Ù´ ...
Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡Ø·Ù‡ Ø·Ù·Ø·Ø·ÙŒØ§Øª³ Ø±Ù·Ø² Ø·Ø± Ù‡Ù·ØªÙ‡Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ù...
Ø©ØªÙ,,Ù· Ù...Ù·Ø§Ø· Ù,,Ø·Ù‡ÙŒ Ø±Ø§ Ù...ØµØ±Ù· Ú©Ù‡ÙŒØ·Ù...Ø-ØµÙ·Ù,,Ø§ØªÙŒ Ú©Ù‡
Ø·Ø± ØŒÙ‡ªŒŒÙ‡Ø§ Ø§Ø² Ø·Ø¹Ù... Ø·Ù‡Ù‡Ø·Ù‡ªŒŒÙ‡Ø§ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø·Ù‡ Ù‡Ø·Ø·Ù‡ªŒŒÙ...
ÙŒÙ‡Ø·Ù·Ø± Ù...Ù·Ø§Ø· Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ú©Ù,,Ø³ÙŒÙ... Ú©Ù‡ Ù‡Ø±Ø·ÙŒ Ù· Ù‡Ù...Ú©
Ú©Ù...ÙŒ Ø-Ø§Ø±Ù‡Ø· Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ø·ÙŒØ±ØŒ Ù...Ø§Ø³Øª Ù´ ... Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø±Ù·ÙŒÙ...
Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø©Ù·Ø· Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙŒØ·.Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙŒØŒ
ØªÙ‡Ù‡Ø§ Ø§Ø² Ù...Ù·Ø§Ø· Ù,,Ø·Ù‡ÙŒ Ù¾Ø§Ø³ØªÙ·Ø±ÙŒØ²Ù‡ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø·Ù‡ Ú©Ù‡ÙŒØ·.Â
Â Ù·Ù·Ø·ØªØŒ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ù· ØªØ©Ù...ªŒŒÙ...Ø±Ø¹ 1 ØªØ§ 2 Ø±Ù·Ø² Ø·Ø± Ù‡Ù·ØªÙ‡Ø·Ø©Ø·
Ú©Ù·Ù‡Ù©ªŒŒØªØ± Ø·Ø·Ù,Ø§Ø· Ø°Ø·Ø§ÙŒØªØ§Ù‡ Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ù·Ù·Ø·ØªØŒ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ù·
ØªØ©Ù...ªŒŒÙ...Ø±Ø° Ø§Ø©ØªØµØ§Øµ Ø·Ù‡ÙŒØ·. (Ø³Ø·Ø²ÙŒØ-Ø§ØªØŒ Ù¾Ø§Ø³ØªØ§ Ù·
Ø·Ø±Ù‡Ø·Ø·Ø§ÙŒØ· Ù,Ø³Ù...Øª Ø·ÙŒØ·ØªØ±ÙŒ Ø§Ø² Ø°Ø·Ø§ÙŒØªØ§Ù‡ Ø±Ø§ ØªØ·Ù©ÙŒÙ,,
Ø·Ù‡Ù‡Ø·)Ù·Ù·Ø·Øª: Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ù...Ø©ØªÙ,,Ù· Ù·Ù·Ø·Øª Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø±Ù·ÙŒÙ...
Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø©Ù·Ø· Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ø§Ø·Ù‡ Ù· Ù,Ø³Ù...ØªªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ú©Ù... Ù‡Ø±Ø· ØŒÙ‡
Ø±Ø§ Ù...ØµØ±Ù· Ú©Ù‡ÙŒØ·Ù...Ø§Ù‡ÙŒŒ: Ø-Ø·Ø§Ù,Ù,, Ø·Ù· Ø·Ø§Ø± Ø·Ø± Ù‡Ù·ØªÙ‡ Ù...
Ø§Ù‡ÙŒ Ù...ØµØ±Ù· Ú©Ù‡ÙŒØ·. Ù...Ù‡Ù... Ù‡ÙŒØ³Øª Ù...Ø§Ù‡ÙŒ ØªØ§Ø²Ù‡ Ø·Ø§Ø·Ø· ÙŒØ§
Ù...Ù‡Ø·Ù...Ø· Ù· ÙŒØ§ Ú©Ù‡Ø³Ø±Ù· Ø·Ø·Ù‡.Â Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙŒŒ:Â
Ø-Ø·Ø§Ù,Ù,, Ø·Ù· Ø·Ø§Ø± Ø·Ø± Ù‡Ù·ØªÙ‡ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ù...ØµØ±Ù· Ú©Ù‡ÙŒØ· Ú©Ù‡ ÙŒÙ©ÙŒ
Ø§Ø² Ø§ÙŒÙ‡ Ø·Ù·Ø¹Ø§ØªØŒ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ù‡Ø±Ø·ÙŒ Ø·Ø§Ø·Ø·
Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ù...Ø©ØªÙ,,Ù· Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø·Ø±Ù‡Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø©Ù·Ø·
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙŒØ·.Ø§Ø² Ø©Ù·Ø±Ø·Ù‡ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ø³Ø±Ø·Ù· Ø·Ù·Ø± Ù...Ø§Ù‡ÙŒ
Ø©Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙŒ Ú©Ù‡ÙŒØ·.Ø·Ù‡ØªØ± Ø§Ø³Øª Ù...Ø§Ù‡ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ÙŒÙŒ Ù©Ù‡ Ù·Ù·Ø·Øª
ØŒÙ‡ªŒŒÙ‡Ø§ Ø·Ø§Ø±Ø§ÙŒ Ø·ÙŒÙ·Ù‡ Ø§Ø³Øª Ø±Ø§ Ù...ØµØ±Ù· Ù‡Ù©Ù‡ÙŒØ·. Ù...
Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ú©Ù·Ø³Ù‡ØŒ Ø§Ø±Ù‡ Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ù· Ù‡Ù...ÙŒÙ‡Ø·Ù·Ø± Ù...Ø§Ù‡ÙŒ
ØŒØ·ªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ ØŒÙ,,Ù·Ø·Ù‡ Ù· Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ø·Ù·Ø·ÙŒ. Ù...ØµØ±Ù· Ù...
Ø§Ù‡ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ÙŒÙŒ Ú©Ù‡ Ø·ÙŒÙ·Ù‡ Ú©Ù...ÙŒ Ø·Ø§Ø±Ù‡Ø· Ø·Ù‡ Ù...ÙŒØ²Ø§Ù‡
Ø-Ø·Ù·Ø· 360 Ù·Ø±Ù... Ø·Ø± Ù‡Ù·ØªÙ‡ Ø·Ù,,Ø§Ù...Ø§Ù‡Ø¹ Ø§Ø³Øª. Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ù...Ø§Ù‡ÙŒ
Ø³Ø§Ù,,Ù...Ù·Ù‡ØŒ Ù...ÙŒÙ·Ù·ØŒ Ú©Ù‡Ø³Ø±Ù· Ù...Ø§Ù‡ÙŒ ØªÙ‡ Ù· Ù·Ø±Ø·Ù‡ Ù...
Ø§Ù‡ÙŒ.Ø§Ø² Ù...ØµØ±Ù· Ù·Ù·Ø·Øª Ø©Ø§Ù...ØŒØ·Ù·Ø·ÙŒ Ù·Â Ù·Ù·Ø·ØªÙŒ Ú©Ù‡ Ø·Ø±
Ù‡Ø§Ø·Ù‡ÙŒ Ø©Ù·Ø§Ø·Ø§Ù‡Ø·Ù‡ Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø§Ø·Ø· Ø©Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙŒ Ú©Ù‡ÙŒØ·.Ø·Ù‡
Ù‡Ù‡Ù‡Ù·Ø§Ù... Ù¾Ø©Øª Ù·Ù·Ø·Øª Ù· Ù...Ø§Ù‡ÙŒ Ø·Ø±Ø·Ù‡ Ø·Ø±Ø§Ø±Øª Ø±Ø§ Ø·Ù·Ø±ÙŒ
ØªÙ‡Ø·ÙŒÙ... Ú©Ù‡ÙŒØ· Ú©Ù‡ Ú©Ø§Ù...Ù,,Ø§Ù< Ù...Ø°Ø²¾Ø©Øª Ø·Ù·Ù‡Ø·Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹
Ù‡Ø±Ø·ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ Ù· Ø±Ù·Ø°Ù‡Ù...ØµØ±Ù· Ù...Ø-Ø·Ù·Ø·Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ø±Ù·Ø°Ù‡ªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ
Ù·ÙŒØ§Ù‡ÙŒ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ø±Ù·Ø°Ù‡ Ø²ÙŒØªÙ·Ù‡ØŒ Ø±Ù·Ø°Ù‡ Ú©Ù,,Ø²Ø§ Ù´ ... Ø±Ø§ Ø·Ø±
Ø±Ù·ÙŒÙ... Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ø©Ù·Ø· Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙŒØ·.Ù...ØµØ±Ù· Ù‡Ø±Ø·ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ
Ø·ÙŒÙ·Ø§Ù‡ÙŒ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ø©Ø§Ù...Ù‡ØŒ Ú©Ø±Ù‡ Ù´ ... Ø±Ø§ Ù...Ø-Ø·Ù·Ø·
Ù©Ù‡ÙŒØ·.Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ø·ÙŒØ±ÙŒÙ‡ÙŒªŒŒØ-Ø§ØªÙ...ØµØ±Ù· Ù...Ø-Ø·Ù·Ø·Ø§Ø² Ù...
ØµØ±Ù· Ù‡Ù·Ø·ÙŒØ·Ù‡ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø·ÙŒØ±ÙŒÙ‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø· Ù‡Ù·Ø·Ø§Ø·Ù‡ØŒ
Ø·Ø±Ø·Øª Ù· Ù‡Ù©ØªØ§Ø± Ø©Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙŒ Ú©Ù‡ÙŒØ·.Ù...ØµØ±Ù· Ù...Ù·Ø§Ø·
Ø°Ø·Ø§ÙŒÙŒ Ù©Ù‡ Ø·Ø±ØµØ· Ù‡Ø±Ø·ÙŒ Ù· Ø·ÙŒØ±ÙŒÙ‡ÙŒ Ø·Ø§Ù,,Ø§ÙŒÙŒ
Ø·Ø§Ø±Ù‡Ø· Ø±Ø§ ØªØ§ Ø-Ø·Ø§Ù...Ú©Ø§Ù‡ Ù...Ø-Ø·Ù·Ø· Ú©Ù‡ÙŒØ·. Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø·
Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ú©ÙŒÙ©ØŒ Ø·ÙŒØ±ÙŒÙ‡ÙŒØŒ Ù¾Ù·Ø·ÙŒÙ‡Ù·ØŒ Ø·Ø³ØªÙ‡ÙŒØŒ
Ø·Ù©Ù,,Ø§Øª Ù´....Ø§Ù‡Ù·Ø§Ø¹ Ù‡Ù·Ø·ÙŒØ·Ù‡ÙŒªŒŒÙ‡Ø§Ù...ØµØ±Ù· Ù...Ø-Ø·Ù·Ø·Ø·Ø±
Ø·ÙŒÙ‡ Ø°Ø·Ø§ Ø©Ù·Ø±Ø·Ù‡ Ù· Ø·ÙŒÙ‡Â Ø°Ø·Ø§ØŒ ØŒØ· Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,,ÙŒ ÙŒØ§ ØŒØ· Ù...
Ø¹Ø·Ù‡ÙŒ Ø·Ù‡Ù·Ø·ÙŒØ·.Ù...ØµØ±Ù· Ù‡Ù·Ø·ÙŒØ·Ù‡ÙŒªŒŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø·ÙŒØ±ÙŒÙ‡ Ù...

Ø¹Ø-Ù†ÙÆÚ©Ù,,Ø³ÙÆÙ...Ù...Ø²Ø«Ø± Ø-Ø± Ø´Ú©Ù,,â€ÆÚ-ÙÆØ±ÙÆ Ø§Ø³ØªØ®Ù^Ø§Ù† Ù^
Ø-Ù†Ø-Ø§Ù†Ø´ÙÆØ±ØÆ Ù¼Ù†ÙÆØ±ØÆ Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Øª Ù^ Ø´Ø±Ù^Ú©Ù,,ÙÆÙ...
Ù†ÙÆØ²ÙÆÙ...ØªÙ†Ø,ÙÆÙ... Ù...ØªØ§Ø´Ù^Ù,,ÙÆØ³Ù... Ø§Ù†Ø±Ù^ÙÆØÆ Ø§Ù†ØªÙ,,Ø§Ù,,
Ø¹ØµØ´ÙÆ Ù^ Ø§Ù†Ù,,Ø´Ø§Ø¶Ø§Øª Ù...Ø§Ù†ÙÆÚ†Ù†â€ÆØ§ÙÆÙ...Ø°Ø²Ù†Ø§ØÆ
Ø-Ø§Ù†Ù†â€ÆÙ†Ø§ØÆ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,, Ù^ Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§ØªØ¿Ù†Ù†Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ´
Ø-Ø-Ù... Ø®Ù^Ù† Ø-Ø± Ø´Ø-Ù†Ù-Ù^Ø´ØªØÆ Ø§Ø³Ù•Ù†Ø§Ø-ØÆ Ø¹Ø-Ø³ÙÆØ-Ù...Ø²Ø«Ø± Ø´Ø±
Ù...ØªØ§Ø´Ù^Ù,,ÙÆØ³Ù... Ø±Ø´Ø-Ù...Ø§Ù†ÙÆØÆ Ù†Ù...Ú© ÙÆØ-â€ÆØ-Ø§Ø±Ø³Ù,,Ù†ÙÆÙ^Ù...
Ø¿Ù†ØªÙÆâ€ÆØ§Ú©Ø³ÙÆØ-Ø§Ù†â€ÆÙ†Ø§ Ù^ Ø³Ù... Ø²Ø-Ø§ÙÆÙÆÚ-Ù^Ø´ØªØÆ Ù...
Ø§Ù†ÙÆØÆ ØªØ®Ù...â€ÆÙ...Ø±Ø°ØÆ Ø¹Ø-Ø³ØÆ Ù...Ø§Ø±Ù†Ù^Ø´Ù†Ø²ÙÆÙ†Ú© (Ø±Ù^ÙÆ)Ù...
Ø²Ø«Ø± Ø´Ø± Ø±Ø´Ø´ Ù^ Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆÚ-Ù^Ø´ØªØÆ Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Øª Ù^ Ù...
Ø§Ù†ÙÆÂ Â