

Ú†Ø§Ù,,Ø´â€œÙ‡Ø§Ûœ Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ Û^ Ø±Ø§Ù‡â€œØ-Ù,,â€œÙ‡Ø§Ûœ ØªØ°Ø°ÛœÙ‡â€œØ§Ûœ

Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ Ø´Ø±Ø§Ù† Û‡Ø± ØœØ§Ù†Ù...Ûœ ØªØ-Ø±Ø´Ù‡â€œØ§Ûœ
Ø´Ø³ÛœØ§Ø± Û‡ÛœØ-Ø§Ù†â€œØ§Ù†Ù-ÛœØ² Û^ Ø´Ø± Ø¹ÛœÙ† Ø-Ø§Ù,, Ø´Ø³ÛœØ§Ø± Û...
Ù†Ø-ØµØ±Ø´Ù‡â€œÙ•Ø±Ø´ Ø§Ø³Øª. Ø´Ø± Ø§Ø´Ø§Ù...Û‡ Ø´Ù‡ ØªØ¹Ø´Ø§Ø´Ûœ Ø§Ø²
Ù†Ø§Ù,,Ø´â€œÙ‡Ø§Ûœ Û...ØªØ-Ø§Ù-Û,,Ûœ ÛœÙ‡ ØœØ§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§Ûœ Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±
Ø´Ø§ ØœÙ† Ø´Ø±Û-ÛœØ± Û‡Ø³ØªÙ†Ø´ Û^ Û‡Ù...ÛœÙ†Ø´Ù-Ø± Ø±Ø§Ù‡â€œØ-Ù,,â€œÙ‡Ø§Ûœ
ÛœÙ...ÛœÛœ Ø§Ø´Ø§Ø±Ù‡ Û...Ûœâ€œÙœÙœÙ†ÛœÙ... ØªØ§ Ø´Ù-Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ
ØœÙ-Ø´ Ø±Ø§ ØœÙ†Ù-Ù†Ù‡ ÛœÙ‡ Ø´Ø§ÛœØ´œ Ø³Ù¾Ø±Ûœ
ÛœÙ†ÛœØ´.Û-ÛœØ§Ø±Ù‡Ø±Ù†Ù†Ø´ Û‡Ù†Ù-Ø² Ø´Ù‡ Ø´Ù-Ø± Ø´Ù,ÛœÙ, ÛœØ³Ûœ Û†Ù...
Ûœâ€œØ´Ø§Ù†Ø´ Û-ÛœØ§Ø± Ø´Ù‡ Û†Ù‡ Ø¹Û,,ØªÛœ Ø±Øœ Û...Ûœâ€œØ´Ù‡Ø´œ Ø§Ù...Ø§
ØªØ¹Ø´Ø§Ø´ Ø´Ø³ÛœØ§Ø± Ø²ÛœØ§Ø´Ûœ Ø§Ø² Û...Ø§Ø´Ø±Ø§Ù† ØœÙ† Ø±Ø§ ØªØ-Ø±Ø´Ù‡ Û...
Ûœâ€œÙœÙœÙ†Ù†Ø´. ØœÙ† Û‡Ù... Ø´Ø§ ØœÙ-Ø±Ø´Ù† Û†ÛœØ²Ù‡Ø§Ûœ Û...ØœØªÛ,,Û•œœ Ø§Ø²
Ù‡Ù†Ø´Ù-Ø§Ù†Ù‡ Û-Ø±Û•ØªÛ‡ ØªØ§ Ø´Ùœ,,Ø§Øª Û- Ø´ØªÛœ Ø³Ø³ ØªÙ†Ø´ Ø±Û-Ûœ
Ø´Ø³ØªÙ†Ûœ.Û-Û,,ØªÛœ Û-ÛœØ§Ø± Ø´Ø§Ù†ÛœØ´œ Ø´Ù‡ Ø§ÛœÙ† Û†ÛœØ§Øª ØªÙ-Ø´Ù‡
ÛœÙ†ÛœØ´: Û-ÛœØ§Ø± Ø´Ø± Û‡Ù†Ù-Ø§Ù... Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ Ø§Ù...Ø±Ûœ ÛœØ§Ù...Û,,Ø§Ù<
Ø´Ø´ÛœØ¹Ûœ Ø§Ø³Øª. Û¾Ø³ Û†Ù-Ø±Ø§Ù† Û†Ø´Ø§Ø´ÛœØ´! Û...ØµØ±Û• Û...Û-Ø§Ø´ Û...Ø°Ø´Ûœ
Ø±Ø§ ÛœØ§Ù...Û,,Ø§Ù< Û...Ø¹Û,,Û-Û,, Û-Û...Û†Ø´Ù,Ûœ Ø§Ø´Ø§Ù...Û‡ Ø´Ù‡ÛœØ´ Û- Ø´Ù‡
Ø±Û-ÛœÙ... Ø°Ø´Ø§ÛœÛœ Ø³Ø§Ù,,Û... ØœÙ-Ø´ Û¾Ø§ÛœØ´Ù†Ø´ Ø´Ø§Ø´ÛœØ´. ØªÛ‡Ù-Ø¹
ØµØ´Ø´Ù-Ø§Ù‡ÛœØ-Ø§Ù,,Øª ØªÛ‡Ù-Ø¹ Û- Ø§Ø³ØªÛ•Ø±Ø§Ø° Ø´Ù‡ ØœØµÛ-Øµ Ø´Ø± Ø³Û‡ Û...
Ø§Ù‡Û‡ Ø§Ù-Û,, Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœœœ Ø§Ø² Û...Ø´Ùœ,,Ø§Øª Û...Ø§Ø´Ø±Ø§Ù† Ø§Ø³Øª.
Ø´Ù,,ÛœÙ,, Ø§ÛœÙ† Ø§Ù...Ø± Û†Ø§Ù...Ø´ØœØµ Ø§Ø³Øªœœ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ø´ØªÛ...Ø§Ù,,Ø§Ù<
Ø´Ù‡ Ø´Ù,,ÛœÙ,, ØªØ°ÛœÛœØ±Ø§Øª Û‡Ù-Ø±Û...Û-Û†Ûœ Û- Û¾Ø§ÛœÛœÙ† Ø´Ù-Ø´Ù† Û,Û†Ø´
ØœÙ-Û† Ø´Ø± Ø§Ø´ØªØ´Ø§Ûœ Ø´Ù-Ø±Û‡ Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ Ø´Ø±Û-Ø² Û...Ûœâ€œÙœÙœÙ†Ø´.
Û‡Ù...Ø§Ù†â€œØ´Ù-Ø± ÛœÙ‡ Ø§Ø² Ø§Ø³Û... ØœÙ† Û...Ø´ØœØµ Ø§Ø³Øªœœ Ø§ÛœÙ† Ø-Ø§Ù,,Øª
Ø´ÛœØ´ØªØ± ØµØ´Ø´â€œÙ‡Ø§ Ø§ÛœØ´Ø§Ø´ Û...Ûœâ€œØ´Ù-Ø´œœ Ø§Ù...Ø§ Ø§ÛœÙ† Ø§Ù...
ÛœØ§Ù† Û-Ø´Ù-Ø´ Ø´Ø§Ø±Ø´ ÛœÙ‡ Ø´Ø± Ø³Ø§ØªØ§Øª Ø´ÛœÙ-Ø± Ø±Û-Ø² Û†ÛœØ² Ø§ØªÛ•Ø§Ù,
Ø´ÛœØ§Ù•ØªØ´Ø§Ù,,Ø´Ø§Ù...Ø§ØªÛœ Ø´Ø±Ø§Ûœ ÛœÙ...Ûœ Ø´Ù‡ ÛœÙ†ØªØ±Û,, ØªÛ‡Ù-Ø¹
ØµØ´Ø´Ù-Ø§Ù‡ÛœÙ:Û...Û,,Ø´Ø§Ø± Ø°Ø´Ø§Ûœ ÛœÙ...ØªØ±Ûœ
Ø´ØœÙ-Ø±ÛœØ´.Û-Ø¹Ø´Ù‡â€œÙ‡Ø§Ûœ Ø°Ø´Ø§ÛœÛœ ØœÙ-Ø´ Ø±Ø§ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Û...
Û-Ø§Ø´ Û...Ø°Ø´Ûœ Ø´Ø± Û†Ø´Ø± Ø´Ù-ÛœØ±ÛœØ´ Ø§Ù...Ø§ Û...Û,,Ø´Ø§Ø± ØœÙ†â€œÙ‡Ø§
Ø±Ø§ Û...Ø«Û,, Û...ÛœØ§Ù†â€œÙ-Ø¹Ø´Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ø´Ø± Û†Ø´Ø± Ø´Ù-ÛœØ±ÛœØ´.Û...Ø¹Û...
Û-Û,,Ø§Ù< Ø´Ø³ Ø´Ù-ÛœØ§ÛœÛœ Ø´Ø± Ø´Ù-Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ Û,Û-Ûœâ€œØªØ± Û-
Ø´Ø³Ø§Øªâ€œØªØ± Û...Ûœâ€œØ´Ù-Ø´œœ Û¾Ø³ Ø§Ø² Û...Û-Ø§Ø´
ØªØ-Ø±ÛœÙœâ€œÙœÙ†Ù†Ø´Ù‡ Ø´Ø³ Ø´Ù-ÛœØ§ÛœÛœ Û...Ø«Û,, Ø°Ø´Ø§Ù‡Ø§Ûœ Û...
Ø¹Ø´Ø±œœ Ø¹Ø´Ø±Û‡Ø§ Û- Ø´Ù-Ø´ Ø³ÛœÙ-Ø§Ø± Ø´Ù-Ø±Ûœ ÛœÙ†ÛœØ´.Ø´Ù‡ Ø´Ø§Ûœ
Ø§Ø´Ù-ÛœÙ‡â€œÙ‡Ø§Ûœ ØªÙ†Ø´œœ Ø§Ù†Ù-Ø§Ø¹ Û...Û,,Ø§ÛœÙ... ØœÙ† Ø±Ø§ Û...ØµØ±Û•
ÛœÙ†ÛœØ´. Û,Ø´Ù,, Ø§Ø² ØœÙ-Ø§Ø´ Û- Ø´Ù‡ Û...Ø-Ø¶ Ø´ÛœØ´Ø§Ø± Ø´Ø´Ù† Ø§Ø² ØœÙ-Ø§Ø´
ÛœÙœ Û...ÛœØ§Ù† Û-Ø¹Ø´Ù‡ ÛœÙ†Ù†Ûœ Û...Ø§Ù†Ù†Ø´ Û†Ø§Ù† ØªØ³Øª ÛœØ§
Ø´ÛœØ³ÛœÙœÙœ ÛœÙœØ±Ø§ÛœÙœ Û...ÛœÙ,, ÛœÙ†ÛœØ´.Û‡Ù...Ø±Ø§Ù‡ ÛœØ§ Ø´Ø¹Ø´ Ø§Ø²
Ø°Ø´Ø§ Ø§Ø² Û-ÛœØªØ§Ù...ÛœÙ†â€œÙ‡Ø§Ûœ Û...ØœØµÛ-Øµ Ø´Ù-Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœ
Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø´Ù‡ ÛœÙ†ÛœØ´.Ø§Ù-Ø± Ø-Ø§Ù,,Øª ØªÛ‡Ù-Ø¹ Ø´Ù...Ø§ Ø´ÛœØ´ Ø§Ø²
Ø§Ù†Ø´Ø§Ø²Û‡ Ø§Ø³Øªœœ Û¾Ø²Ø´Ùœ ØœÙ-Ø´ Ø±Ø§ Ø´Ø± Ø´Ø±ÛœØ§Ù†
Ø´Ù-Ø´Ø§Ø±ÛœØ´.ÛœØ´Ù-Ø³ØªÛ‡Ù-Ø±Û...Û-Û†â€œÙ‡Ø§Ûœ Ø´Ù-Ø±Û‡ Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±Ûœœœ
Û...Ø§Ù‡ÛœÙ†Û‡â€œÙ‡Ø§Ûœ Ø±Û-Ø´Ù‡ Ø±Ø§ Ø´Ù,, ÛœÙœÙ-Û‡ Û- Ø³Ø±Ø¹Øª Ø´Ø±ÛœÙ...
Û-Ø§Ø´ Ø°Ø´Ø§ÛœÛœ Ø±Ø§ Ø´Ø± Ø±Û-Ø´Ù‡ ÛœÙ‡Û‡Ø´ Û...Ûœâ€œØ´Ù‡Ø´. Ø´Ù†ÛœÙ†

Ù†ÙÆØ² Ø·Ù‡ Ø±Ù·Ø-Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ù·Ø´Ø§Ø± Ø·Ù·Ø±Ø-Ù‡ Ù· Ø³Ø±Ø¹Øª Ø§ÙÆÙ† Ø-Ø±Ù©Øª
Ø±Ø§ Ø·ÙÆØ´ Ø§Ø² Ù¾ÙÆØ´ Ù©Ø§Ù‡Ø´ Ù...ÙÆªÆØ-Ù‡Ø´.Ø·Ù‡ Ù©Ù...Ù© Ø§ÙÆÙ†
Ø±Ø§Ù‡ªÆØ-Ù,,ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ø-Ù‡ØÆ Ù...Ø´Ù©Ù,, ÙÆØ´Ù·Ø³Øª Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø±Ø-Ø±Ù·
Ø®Ù·Ø§Ù‡Ø´ Ø·Ø´:Ø± Ø·Ù·Ù,, Ø±Ù·Ø² Ù...Ø§ÙÆØ¹Ø§Øª Ø²ÙÆØ§Ø-ÙÆ Ø·Ù†Ù·Ø´ÙÆØ-ØÆ Ù...
Ø§ÙÆØ¹Ø§ØªÙÆ Ù...Ø«Ù,, Ø·Ø´ØÆ Ù†Ø§ÙÆ Ø·Ø´Ù·Ù† Ù©Ø§Ù·Ø¹ÙÆÙ†ØÆ Ø·Ø´ Ø·Ù,,Ù·ØÆ
Ø´ÙÆØ± Ù· Ø§Ù†Ù·Ø§Ø¹ Ø³Ù·Ù¾. Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª Ù· Ù...ÙÆÙ·Ù‡ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø´Ø-Ø§Ø±
Ù...Ø«Ù,, Ù©Ø±Ù·Ø³ØÆ Ø§Ù†Ù·Ø§Ø¹ ØªÙ·Øª Ù· Ù‡Ù†Ø-Ù·Ø§Ù†Ù‡ Ù‡Ù... Ù...
ÙÆªÆØªÙ·Ø§Ù†Ù†Ø Ù...Ù·ÙÆØ´ Ø·Ø§Ø´Ù†Ø·Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ù·ÙÆØ´Ø±
Ù...Ø§Ù†Ù†Ø´ Ø§Ù†Ù·Ø§Ø¹ Ù...ÙÆÙ·Ù‡ØÆ Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª Ù· Ø°Ù,,Ø§Øª Ù©Ø§Ù...Ù,,
Ø·Ø®Ù·Ø±ÙÆØ·Ø´ÙÆØ´ØªØ± Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª Ù©Ù†ÙÆØ· ØªÙ...Ø±ÙÆÙ†Ø§Øª Ù·Ø±Ø²Ø´ÙÆ
Ù...Ø«Ù,, Ù¾ÙÆØ§Ø-Ù‡ªÆØ±Ù·ÙÆ Ù...Ù†Ø´ Ù... Ù©Ù...Ù© Ø²ÙÆØ§Ø-ÙÆ Ø·Ù‡ Ø·Ù,, Ù...
Ø´Ù©Ù,, ÙÆØ´Ù·Ø³Øª Ù...ÙÆªÆØÙ©Ù†Ù†Ø·Ù·Ø±Ù... Ù...Ù† Ù¾Ø§Ù·Ø±Ù... Ù...Ù† Ù¾Ø§
ÙÆÙ©ÙÆ Ø§Ø² Ø¹Ù·Ø§Ø±Ø¶ Ø´Ø§ÙÆØ¹ Ø´Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø§Ø³Øª. Ù†Ø±Ø§Ù©Ù‡ Ø·Ø´Ù†
Ø·Ù...Ø§ Ø·Ù‡ Ø·Ù·Ø± Ø·Ø´ÙÆØ¹ÙÆ Ù...Ø§ÙÆØ¹Ø§Øª Ø·ÙÆØ´ØªØ±ÙÆ Ø±Ø§ Ù‡Ù...
Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø®Ù·Ø´ØªØ§Ù† Ù· Ù‡Ù... Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø´Ø§Ù† Ø-Ù...ØªªÆØ·Ù·Ø±ÙÆ
Ù...ÙÆªÆØÙ©Ù†Ø· Ø·Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù...ÙÆØ§Ù†ØÆ ØªØ´ÙÆÙÆØ±Ø§Øª Ù‡Ù·Ø±Ù...Ù·Ù†ÙÆ
Ù†ÙÆØ² Ø§Ù...Ù©Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø´ Ù...Ù†Ø-Ø± Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ù... Ù...Ù† Ù¾Ø§ Ø·Ù·Ø´. Ù·Ø±Ù...
Ù...Ù† Ù¾Ø§ Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,,Ø§Ù· Ø¹ØµØ±Ù‡Ø§ Ù· Ø´Ø´ªÆÙ‡Ø§ Ù...Ø´Ø®ØµªÆØªØ±
Ø§Ø³ØªØÆ Ø·Ù‡ Ø®ØµÙ·Øµ Ø§Ù·Ø± Ù©Ù,, Ø±Ù·Ø² Ø±Ø§ Ø³Ø±Ù¾Ø§ Ø·Ù·Ø-Ù‡
Ø·Ø§Ø´ÙÆØ´.Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù,,Ø·Ø§Ù...Ø§Øª Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆªÆØÙ©Ù†Ù†Ø·:Ù...
Ø§ÙÆØ¹Ø§Øª Ø²ÙÆØ§Ø-ÙÆ Ø·Ù†Ù·Ø´ÙÆØ·Ù‡Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ù©Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ù...
Ù·Ø·Ù·Ø± Ø§Ø³Øª Ù¾Ø§Ù‡Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø·Ø§Ù,,Ø§ Ù†Ù·Ù‡ Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·Ù©Ù·Ø´ ØªÙ†Ù·
Ù†Ù¾Ù·Ø´ÙÆØ·Ø§Ù·Ø± Ù·Ø±Ù... Ù...Ù† Ù¾Ø§ Ø·Ø§Ø¹Ø« Ù†Ù·Ø±Ø§Ù†ÙÆ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø´Ù‡
Ø§Ø³ØªØÆ Ø-ØªÙ...Ø§ Ù...Ù·Ø¶Ù·Ø¹ Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ù©ØªØ§Ù† Ù...Ø·Ø±Ø-
Ù©Ù†ÙÆØ·Ø³Ù·Ø²´ Ù...Ø¹Ø-Ù‡Ù·Ø§Ù‡ÙÆ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ù,,ÙÆÙ,,
Ù©Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø-Ù†ÙÆÙ† Ø·Ù‡ Ù...Ø¹Ø-Ù‡ Ù· Ø±Ù·Ø-Ù‡ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ù...Ø§ Ù·Ø´Ø§Ø± Ù...
ÙÆªÆØ·Ù·Ø±Ø´ Ø³Ù·Ø²´ÙÆ Ø±Ø§ Ù·Ø³Ø· Ù·Ù·Ø³Ù‡ Ø³ÙÆÙ†Ù‡ Ø®Ù·Ø´ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³
Ù©Ù†ÙÆØ· Ø§Ø³ÙÆØªªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ù...Ø¹Ø-Ù‡ Ø·Ù‡ Ø³Ù...Øª Ù...Ø±ÙÆ
Ø·Ø±Ù·Ø±Ø-Ø§Ù†Ø-Ù‡ Ù...ÙÆªÆØ´Ù·Ù†Ø´ Ù· Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ù,,Ø§ÙÆ Ù...
Ø±ÙÆ Ø·Ù,, Ø·Ø´Ù‡ Ù· Ø·Ø± Ù†Ù‡Ø§ÙÆØª Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø³Ø§Ù,,Ù‡ Ø·Ø§Ø¹Ø« Ø³Ù·Ø²´
Ù·Ù·Ø³Ù‡ Ø³ÙÆÙ†Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ù...ÙÆªÆØ´Ù·Ø´ Ù©Ù‡ Ø§ØµØ·Ù,,Ø§Ø-Ø§Ù· Ù·Ù‡ Ø·Ù†
"Ø³Ù·Ø²´ Ø³Ø± Ø·Ù,, Ù‡Ù... Ù...ÙÆªÆØ´Ù·ÙÆÙ†Ø·.Ø·Ø´ÙÆÙ†ÙÆØ´ Ø·ÙÆØ§ Ø·Ø§ Ø§Ø¹Ù...
Ø§Ù,, ØªØ´ÙÆÙÆØ±Ø§Øª Ø²ÙÆØ± Ø·Ø± Ø±Ù·ÙÆÙ... Ø°Ø§ÙÆÙÆªÆØªØ§Ù† Ù©Ù...ÙÆ
Ø§Ø² Ø³Ù·Ø²´ Ù...Ø¹Ø-Ù‡ªÆØªØ§Ù† Ù©Ù... Ù...ÙÆªÆØ´Ù·Ø´:Ø·Ø±Ø§Ù... Ø°Ø§
Ø·Ø®Ù·Ø±ÙÆØ´ Ù· Ù·Ø¹Ø-Ù‡ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø§ÙÆÙÆªÆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ù©Ù·Ù†Ù© Ø§Ù...
Ø§ ØªØ¹Ø-Ø§Ø´Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø²ÙÆØ§Ø´ Ù©Ù†ÙÆØ·Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ ØªÙ†Ø´ Ù· Ù†Ø±Ø·
Ù†Ø®Ù·Ø±ÙÆØ·Ø-Ø-Ø§Ù,,Ù,, ØªØ§ ÙÆÙ© Ø³Ø§Ø¹Øª Ø·Ø¹Ø´ Ø§Ø² ØµØ±Ù· Ø°Ø§Ø§ Ø·Ø±Ø§Ø²
Ù†Ù©Ø´ÙÆØ·Ù¾ÙÆØ´ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù‡Ø±Ù†Ù·Ø¹ Ø·Ù†ØªÙÆ Ø§Ø³ÙÆØ-ÙÆ Ù...ØµØ±Ù·
Ù©Ù†ÙÆØ´ Ø§Ø´ØªØ-Ø§ Ø·Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ù© Ø®Ù·Ø´ Ù...Ø´Ù·Ø±Øª Ù©Ù†ÙÆØ· Ù†Ø±Ø§ Ù©Ù‡
Ø·Ù†ØªÙÆ Ø§Ø³ÙÆØ-Ù‡Ø§ Ø-Ø§Ù·ÙÆ Ù...Ù,,Ø§Ø´ÙÆØ± Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ø·Ø§Ù,,Ø§ Ø³Ø´ÙÆÙ...
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø´.Ù·ÙÆØ§Ù‡ªÆØ®Ù·Ø§Ø±ÙÆØ±Ù·ÙÆÙ...ªÆÙ‡Ø§ÙÆ
Ù·ÙÆØ§Ù‡ªÆØ®Ù·Ø§Ø±ÙÆ Ù· Ù·Ù·Ø§Ù† Ø·Ø± ØµÙ·Ø±ØªÙÆ Ù©Ù‡ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø²
Ù¾Ø±Ù·ØªÙÆÙ† Ø·Ù·Ø-Ù‡ Ù· Ù...Ù,,Ø§Ø´ÙÆØ± Ù...ØªØ¹Ø§Ø´Ù,,ÙÆ Ø§Ø² Ø°Ù,,Ø§Øª Ù©Ø§Ù...
Ù,,ØÆ Ù...ÙÆÙ·Ù‡ØÆ Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª Ù· Ù†Ø±Ø´ÙÆªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ø±
Ø·Ù†ªÆÙ‡Ø§ Ù·Ù†Ø-Ø§Ù†Ø-Ù‡ Ø·Ù·Ø-ØÆ Ù‡ÙÆÙ†Ù·Ù·Ù†Ù‡ Ø®Ø-Ø±ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ù†Ø-Ø§Ø±Ù†Ø·Ø±Ù·ÙÆÙ... Ù·ÙÆØ§Ù‡ªÆØ®Ù·Ø§Ø±ÙÆ Ø®Ù·Ø´ Ø±Ø§
ØªØ-Øª Ø·Ø±Ø§ÙÆØ·Ø²ÙÆØ± Ø§Ø´Ø§Ù...Ù‡ Ø·Ù‡ÙÆØ´: Ø§Ø² Ù¾Ø²Ø´Ù©ØªØ§Ù†
Ø·Ø®Ù·Ø§Ù‡ÙÆØ´ Ø·Ø±Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ù...Ù©Ù...Ù,,ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø´Ø§Ù...
Ù,, Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† B12ØÆ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† DØÆ Ù·Ù·Ù,,ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ´ØÆ
Ø·Ù‡Ù†ØÆ Ù©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ù· Ø²ÙÆÙ†Ù© (Ø±Ù·ÙÆ) ØªØ´Ù·ÙÆØ² Ù©Ù†Ø´ ØªØ§ Ø§Ø²
Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø±ÙÆÙ, Ø§Ø² Ù©Ù...Ø·Ù·Ø´ Ø§Ø´ØªÙ...Ø§Ù,,ÙÆ Ù...Ù·Ø§Ø´ Ù...Ø°Ø´ÙÆ Ø·Ø±
Ø±Ù·ÙÆÙ... Ø°Ø§ÙÆÙÆªÆØªØ§Ù† Ø-Ù,,Ù·Ù·ÙÆØ±ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ·Ø·Ø± ØµÙ·Ø±ØªÙÆ
Ù©Ù‡ Ù·ÙÆØ§Ù‡ªÆØ®Ù·Ø§Ø± Ù‡Ø³ØªÙÆØ´ Ù· ÙÆØ§ Ù,,ØµØ´ Ù·ÙÆØ§Ù‡ªÆØ®Ù·Ø§Ø±
Ø·Ø´Ù† Ø·Ø§Ø±ÙÆØ´ØÆ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø³Ø¹Ù,,Ù‡ Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ù© Ù...ØªØ®ØµØµ

Ø²Ù†Ø§Ù† Ùˆ Ø²Ø§ÙƒÈÙ...Ø§Ù† Ø-Ø± Ù...ÙƒÈØ§Ù† Ø-Ù-Ø²Ø§Ø±ÙƒÈØ. Ø¹Ø-Ù... Ù...ØµØ±Ù•
Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈØ§Ø²Ø§Ù-Ø± Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈØ§Ø² Ù†Ù...ÙƒÈàƒÈØØÙ-Ø±ÙƒÈØ Ù†Ù-Ø±Ø§Ù†
Ù†Ø-Ø§Ø ÙƒÈØ Ù†Ø±Ø§ ÙƒÈØ Ù†Ø±ÙƒÈ Ø-Ø± Ø§ÙƒÈÙ† ØµÙ-Ø±Øª Ù†Ù... Ù...
ÙƒÈàƒÈØªÙ-Ø§Ù†ÙƒÈØ ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... ÙƒÈØ§Ù•ÙƒÈ Ø±Ø§ Ø-Ù† Ø-Ø-Ù†Ø²Ø§Ù†
Ø-Ø±Ø²Ø§Ù†ÙƒÈØ!Ù†Ù†Ù-Ø§Ù...ÙƒÈ ÙƒÈØÙ† Ø-Ù† ØØØ±ÙƒÈØ Ù...ÙƒÈàƒÈØ±Ù-ÙƒÈØ Ø§ÙƒÈÙ†
Ù-Ø²ÙƒÈÙ†Ù†àƒÈÙ†Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ù† ØØØ§Ø-Ø± Ø-Ø³Ù¼Ø§Ø±ÙƒÈØ:Ù...Ø-ØµÙ-Ù,,Ø§Øª Ø²Ù†ÙƒÈ
Ø-Ø-Ù† Ø-Ø§ ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... Ù...Ø§Ù†Ù†Ø- ØƒØ Ù³⁄⁴Ø±ØªÙ,Ø§Ù,,ØƒÈ Ø-ÙƒÈØ± Ø³Ù-ÙƒÈØ§ØƒÈ
Ø-ÙƒÈØ± Ø-Ø§Ø-Ø§Ù... Ùˆ Ø²Ù,,Ø§ØªØƒÈ Ù-Ø²ÙƒÈÙ†Ù†àƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ Ø²ÙƒÈØ±Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈ
ØØÙ-Ø-ÙƒÈ Ù...Ø-Ø³Ù-Ø Ù...ÙƒÈàƒÈØ Ù-Ù†Ø-Ù...ÙƒÈÙ...Ù,, ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... Ù...ØµØ±Ù•
ÙƒÈØ-Ù†ÙƒÈØ. ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... Ù...Ù†Ø§Ø-Ø¹ Ø²ÙƒÈØ± Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈ Ø-Ù† ØØÙ-Ø-ÙƒÈ
ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... Ù...Ø-ØµÙ-Ù,,Ø§Øª Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈ Ø-Ø²Ø Ù†Ù...ÙƒÈàƒÈØ Ù-Ù†Ø-ØƒÈ
Ø-Ù†Ø§Ø-Ø±Ø§ÙƒÈÙ† Ù...Ù...ÙƒÈÙ† Ø§Ø³Øª Ø-Ù† Ù...ÙƒÈÙ...Ù,, ÙƒÈØ,Ø³ÙƒÈÙ... Ø§Ø-Ø²ÙƒÈØ§Ø-
Ø-Ø§Ø-Ø²Ù† Ø-Ø§Ø-ÙƒÈØ.Ù...ÙƒÈÙ...Ù,, Ù-ÙƒÈØ²Ø§Ù...ÙƒÈÙ† D Ù†Ù... Ù...ÙƒÈàƒÈØªÙ-Ø§Ù†Ø-
Ø-Ø±Ø§ÙƒÈ Ø-Ù...Ø§ Ù...Ù•ÙƒÈØ Ø-Ø§Ø-Ø. Ù-ÙƒÈØ²Ø§Ù...ÙƒÈÙ† D Ø-ÙƒÈØ²ØªØ± Ø-Ø±
Ù,,Ø-Ù†ÙƒÈØ§Øª ÙƒÈØ§Ù•Øª Ù...ÙƒÈàƒÈØ Ù-Ø-ØƒÈ Ø-Ù†Ø§Ø-Ø±Ø§ÙƒÈÙ† Ø-Ø±ØµÙ-Ø±ØªÙƒÈ
ÙƒÈØÙ† Ø-ÙƒÈØ²Ø± Ø±Ù-Ø²Ù†Ø§ Ø²ÙƒÈØ± Ù†Ù-Ø± ØƒÙ•Ø²Ø§Ø- Ù†Ù...ÙƒÈàƒÈØ±Ù-ÙƒÈØ Ø-Ù†
Ù...ÙƒÈÙ...Ù,, Ù-ÙƒÈØ²Ø§Ù...ÙƒÈÙ† D Ù†ÙƒÈØ§Ø² ØØÙ-Ø§Ù†ÙƒÈØ Ø-Ø§Ø-Øª.Ù•Ø-Ø§Ø± ØØÙ-Ù†
Ø-Ø§Ù,,Ø§Ø-Ø± ØµÙ-Ø±Øª Ù...Ù-Ø§Ø-Ù†Ù† Ø-Ø§ Ù•Ø-Ø§Ø± ØØÙ-Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ
(Ø-Ø§Ù,,Ø§ Ø-Ù-Ø-Ù† Ù•Ø-Ø§Ø± ØØÙ-Ù† Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ) Ø-Ø²Ù...Ø§Ù<
Ø-Ø§ÙƒÈØ Ø-Ù† Ù³⁄⁴Ø²Ø ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ù...Ø±Ø§Ø-Ø¹Ù† ÙƒÈØ-Ø-Ø± Ù†Ù...ÙƒÈÙ†
Ø-ÙƒÈÙ†:Ø³Ø¹ÙƒÈ ÙƒÈØÙ-Ø²Ø§ÙƒÈØ Ù-Ø²Ù†Ø²Ø§Ù† Ø-Ù† Ù...ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø-
Ø-Ø§Ø-Ø.Ù•Ø²Ø§Ù,,ÙƒÈØª ÙƒÈØÙ-ÙƒÈØ.Ø§Ù,,ÙƒÈØ, Ùˆ Ø³ÙƒÈÙ-Ø§Ø± Ù...ØµØ±Ù•
Ù†ÙƒÈØÙ†ÙƒÈØ.Ù³⁄⁴Ø²Ø ÙƒÈØ ØØÙ-Ø- Ø±Ø§ Ø§Ø² Ù†ÙØ±Ù†Ù-Ø¹ Ø-Ø§Ø±Ù-ÙƒÈÙƒÈ ÙƒÈØÙ† Ù...ØµØ±Ù•
Ù...ÙƒÈàƒÈØÙƒÈÙ†ÙƒÈØ Ù...Ø-Ù,,Ø¹ Ø³Ø§Ø²ÙƒÈØ.Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈØ§Ù-Ø±
Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ø-Ø§Ø±ÙƒÈØ- Ø-Ø²Ù...Ø§Ù< Ø-Ù† Ø²Ù-ØµÙƒÈÙ†àƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ
Ù³⁄⁴Ø²Ø ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ø¹Ù...Ù,, ÙƒÈØÙ†ÙƒÈØ. Ø¹Ù,,Øª Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ù†Ù†Ù-Ø² Ù...
Ø-ØØØµ Ù†ÙƒÈØ³Øª Ø§Ù...Ø§ Ø-Ù† Ù†Ø,Ø± Ù...ÙƒÈàƒÈØ±Ø³Ø ÙƒÈØÙ† Ù†Ù-Ø±Ù...
Ù-Ù†àƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ Ø-Ù-Ø±Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ø-Ø± Ù...ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ø§Ù†Ø³Ù-Ù,,ÙƒÈÙ†
Ø-Ø-Ù† Ù...Ø§Ø-Ø± Ø²Ø§Ø«ÙƒÈØ±Ù-Ø²Ø§Ø± Ø-Ù-Ø-Ù† Ùˆ Ù...Ù-Ø-Ø- Ø¹Ø-Ù... Ø²Ø¹Ø§Ø-Ù,,
Ø§Ù†Ø³Ù-Ù,,ÙƒÈÙ† Ø-Ø± Ø-Ù†ÙƒÈÙ† Ù...ÙƒÈàƒÈØ Ù-Ø-Ù- Ø§ÙƒÈÙ† Ø§Ù...Ø± Ø-Ø±
Ù†Ù†Ø§ÙƒÈØª Ù...Ù†ØªÙ†ÙƒÈ Ø-Ù† Ø§Ù•Ø²Ø§ÙƒÈØ Ø³Ø-Ø- Ù-Ù,,Ù-ÙƒÈØ² (Ù,Ù†Ø-) Ù...
ÙƒÈàƒÈØÙ-Ø±Ø-Ø. Ù†Ù-Ø²Ø§Ø-Ø§Ù†ÙƒÈ ÙƒÈØÙ† Ø-Ø§ Ø³Ø-Ø- Ø§Ù†Ø³Ù-Ù,,ÙƒÈÙ† Ù†Ø§Ù...
Ø²Ø¹Ø§Ø-Ù,, Ù...Ø²Ù-Ù,,Ø Ù...ÙƒÈàƒÈØ Ù-Ù†Ø-ØƒÈ Ø-Ø± Ø-Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,,ÙƒÈ Ø-ÙƒÈØ²ØªØ±
Ø-Ø± Ù...Ø¹Ø±Ø¶ Ù†Ø§Ù,ÙƒÈ Ù-Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª Ù†Ø³ØªÙ†Ø-. Ø-Ø±Ù...Ø§Ù† Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ù...ÙƒÈàƒÈØªÙ-Ø§Ù†Ø- Ù...Ù-Ø-Ø- Ø-Ù-Ø- Ø³Ø-Ø- Ù,Ù†Ø- ØØÙ-Ù† Ù...
Ø§Ø-Ø±Ø§Ù† Ø-ÙƒÈØ§Ø-Ø²ÙƒÈ Ø-Ù† Ø³Ø-Ø- Ù,Ù†Ø- ØØÙ-Ù† Ù...Ø§Ø-Ø±Ø§Ù† Ø²ÙƒÈØ±
Ø-ÙƒÈØ§Ø-Ø²ÙƒÈ Ø-Ø±Ø³Ø-. Ø-Ø±Ù...Ø§Ù† Ø§ÙƒÈÙ† Ø-ÙƒÈÙ...Ø§Ø±ÙƒÈ Ø²Ø§Ù...Ù,, Ø±Ù-ÙƒÈÙ...
Ø²Ø²Ø§ÙƒÈÙƒÈ ØØØ§Øµ Ùˆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙƒÈØªàƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ Ù-Ø±Ø²Ø ÙƒÈØ-Ø±Ù†Ø§Ù...
Ù†àƒÈÙ†ÙƒÈØ²ÙƒÈàƒÈØØ-Ù† Ø§Ø³Øª. ÙƒÈÙƒÈØ§Ø² Ø§Ù,Ø-Ø§Ù...Ø§ØªÙƒÈ ÙƒÈØÙ† Ù...
ÙƒÈàƒÈØªÙ-Ø§Ù†ÙƒÈØ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ù†ÙƒÈØ- Ø§ÙƒÈÙ† Ø§Ø³Øª ÙƒÈØ²
Ù³⁄⁴Ø²Ø ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ø-ØØÙ-Ø§Ù†ÙƒÈØ-Ø Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ù† ÙƒÈÙƒÈ Ù...Ø²ØØØµØµ Ø²Ø²Ø-ÙƒÈÙ†
Ù...Ø¹Ø±Ù•ÙƒÈ ÙƒÈØÙ†Ø-. Ù...Ø²ØØØµØµ Ø²Ø²Ø-ÙƒÈÙ†àƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ ÙƒÈØÙ† Ø-Ø± Ù...Ù-Ø±Ø-
Ø-ÙƒÈØ§Ø-Øª Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ø²Ø-Ø±Ø-Ù† Ø-Ø§Ø±Ø- Ù...ÙƒÈàƒÈØªÙ-Ø§Ù†Ø- Ø-Ø±Ù†Ø§Ù...
Ù† Ø²Ø²Ø§ÙƒÈÙƒÈ Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø²Ù†Ø,ÙƒÈÙ... ÙƒÈØ±Ø-Ù† Ùˆ Ø±Ø§Ù†àƒÈÙ†Ø§ÙƒÈ
ÙƒÈØÙ†Ø²Ø±Ù,, Ø§ÙƒÈÙ† Ø-Ø±Ø§ÙƒÈØ. Ø±Ø§ Ø-Ù† Ø-Ù...Ø§ ØƒÙ...Ù-Ø²Ø
Ø-Ù†Ø-Ø-Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈ Ù†Ù†Ø- Ù,Ù,,Ù-Ø-Ù- ÙƒÈØ§ Ù†Ù†Ø- Ù,Ù,,Ù-Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±
Ø-Ù-Ø-Ù† Ø-Ù† Ø§ÙƒÈÙ† Ù...Ø¹Ù†Ø§Ø³Øª ÙƒÈØÙ† Ø-Ø-Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø-Ù† ÙƒÈØ§Ù,,Ø±ÙƒÈ
Ø-ÙƒÈØ²ØªØ±ÙƒÈ Ù†ÙƒÈØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-. Ø-Ø±Ø§ÙƒÈ Ø§ÙƒÈÙ†ÙƒÈØÙ† Ø§Ø² Ù...ÙƒÈØ²Ø§Ù†
ÙƒÈØ§Ù,,Ø±ÙƒÈ Ùˆ Ù...Ù-Ø§Ø- Ù...Ø²Ø²ÙƒÈ Ù...Ù-Ø±Ø- Ù†ÙƒÈØ§Ø²Ø²Ø§Ù† Ù...Ø-Ù,,Ø¹
Ø-Ù-ÙƒÈØ-Ø-Ø§ Ù³⁄⁴Ø²Ø ÙƒÈØ²Ø§Ù† Ø-Ø± Ø§ÙƒÈÙ† Ø±Ø§Ø-Ø-Ù† Ù...Ø-Ù-Ø±Øª ÙƒÈØÙ†ÙƒÈØ.
Ø²ÙƒÈØ±Ø§ Ø-Ø§ Ø²Ù-Ø-Ù† Ø-Ù† Ù-Ø²Ù† Ø-Ø±Ù-Ø¹ Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙƒÈØƒÈ Ù...ÙƒÈØ²Ø§Ù†
ÙƒÈØ§Ù,,Ø±ÙƒÈ Ù...Ù-Ø±Ø- Ù†ÙƒÈØ§Ø² Ø-Ù...Ø§ Ù...Ø²Ù•Ø§Ù-Øª ØØÙ-Ø§Ù†Ø-
Ø-Ù-Ø-Ù-Ø±Ù•Ø²Ù-ÙƒÈ Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Øª Ù³⁄⁴Ø§Ù-Ø±Ù•Ø²Ù-ÙƒÈ Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Øª Ù³⁄⁴Ø§ ÙƒÈØÙ† Ø¹Ù...Ù-Ù...
Ø§ Ø-Ø-àƒÈÙ†Ø§Ù Ø±ØØ Ù...ÙƒÈàƒÈØ-Ù†Ø-ØƒÈ Ø§Ø² Ø¹Ù-Ø§Ø±Ø¶ Ø-Ø§Ù†Ø-ÙƒÈ

Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø·ÙÆØ´ØªØ± Ø§ÙˆÙ,Ø§Øª Ø·Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ø³ÙˆÙ...
Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø§ØªÙ·Ø§Ù, Ù...ÙÆâ€œØ§Ù·ØªØ·. Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø³Ø;Ù,,Ù‡ Ø·ÙÆØ´ØªØ± Ø·Ù‡
Ø·Ù,,ÙÆÙ,, ÙˆØ²Ù† Ø²ÙÆØ§Ø·ÙÆ Ú©Ù‡ Ø·Ù...Ù,, Ù...ÙÆâ€œÙ©Ù†ÙÆØ· Ø±Ø® Ù...
ÙÆâ€œØ·Ù‡Ø·.Ù†Ù†Ø· Ø±Ø§Ù‡â€œØ·Ù,, Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ù‡Ø·ÙˆØ· Ø§ÙÆÙ† ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª: Ù...
Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡ Ø³Ø§Ù, Ù¼Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ú©Ø·ÙÆØ·Ù‡ Ùˆ Ù...Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø·Ù‡
Ø·Ø§Ø®Ù,, Ø®Ù... Ú©Ù†ÙÆØ·.Ø·Ù‡ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ú©Ø§Ù·ÙÆ Ú©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ù...ØµØ±Ù·
Ú©Ù†ÙÆØ·. Ú©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ø¹Ù,,Ø§ÙˆÙ‡ Ø·Ø± Ø³Ù,,Ø§Ù...ØªÙÆ Ø§Ø³ØªØ®Ù·Ø§Ù†â€œÙ‡Ø§
Ù†Ù,Ø· Ù...Ù‡Ù...ÙÆ Ø·Ø± Ø§Ù†Ù,Ø·Ø§Ø¶ Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Øª Ø·Ø§Ø±Ø·. Ø§ÙˆØ± Ù¼Ø²Ø·Ú©
Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø§Ù,,ØªÙÆØ§Ù... Ø¹Ø¶Ù,,Ø§ØªØªØ§Ù† Ù...Ú©Ù...Ù,, Ú©Ù,,Ø³ÙÆÙ... ØªØ·ÙˆÙÆØ²
Ú©Ø±Ø· Ø·Ø§ÙÆØ· Ø·Ø·Ø§Ù†ÙÆØ· Ú©Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ú©Ù...Ù,, Ø·Ø§Ù...Ù,, Ù...
Ù,Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù...Ù†ÙÆØ²ÙÆÙ... Ù†ÙÆØ² Ù‡Ø³Øª Ú©Ù‡ Ù...ÙˆØ·Ø· ØªØ¹Ø§Ø·Ù,,
Ú©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ø·Ø± Ø·Ø·Ù†ØªØ§Ù† Ù...ÙÆâ€œØ·ÙˆØ·.Ø·Ù...Ø§ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ø±
Ø·ÙˆÙ,, Ø·ÙˆØ±Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø®ÙˆØ· Ø·Ø§ Ø·Ø±Ø®ÙÆ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ù...
Ø·Ú©Ù,,Ø§Øª Ø±ÙˆØ·Ø±Ùˆ Ø·ÙˆÙÆØ· Ùˆ ÙÆØ§ Ù‡ÙÆÙ† Ú©Ø·Ø§Ù... Ø§Ø² Ø¢Ù†â€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§
ØªØ·Ø±Ø·Ù‡ Ù†Ù©Ù†ÙÆØ·. Ø®ÙˆØ· Ø§Ø³Øª Ø·Ø·Ø§Ù†ÙÆØ· Ú©Ù‡ Ø·ÙÆØ´ØªØ± Ø§ÙÆÙ† Ù...
Ø·Ú©Ù,,Ø§Øª Ù,Ø§Ø·Ù,, Ú©Ù†ØªØ±Ù,, Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Ùˆ Ø·Ø§ Ø±Ø¹Ø§ÙÆØª Ù†Ù©Ø§ØªÙÆ
Ø³Ø§Ø·Ù‡ Ù...ÙÆâ€œÙˆØ§Ù†ÙÆØ· Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ù...Ø§Ù†ÙÆØ· Ùˆ Ø§ÙÆÙ† Ø·ÙˆØ±Ø§Ù†
Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø¢Ø±Ø§Ù...Ø· Ø³Ù¼Ø±ÙÆ Ú©Ù†ÙÆØ·. Ø·Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù...ÙÆØ§Ù† Ø·ØªÙ...Ø§
Ø·Ù‡ ØªÙˆØµÙÆÙ‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù¼Ø²Ø·Ú©ØªØ§Ù† Ø¹Ù...Ù,, Ú©Ù†ÙÆØ·. Ø²ÙÆØ±Ø§
Ø·Ù‡â€œÙ‡Ø±Ø·Ø§Ù,, Ø§ÙˆØ· Ø·ÙÆØ´ØªØ± Ø§Ø² Ù‡Ø±Ú©Ø³ÙÆ Ø·Ù...Ø§ Ùˆ ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª

از خوردن این غذاها در دوران بارداری خودداری کنید

لبنیات

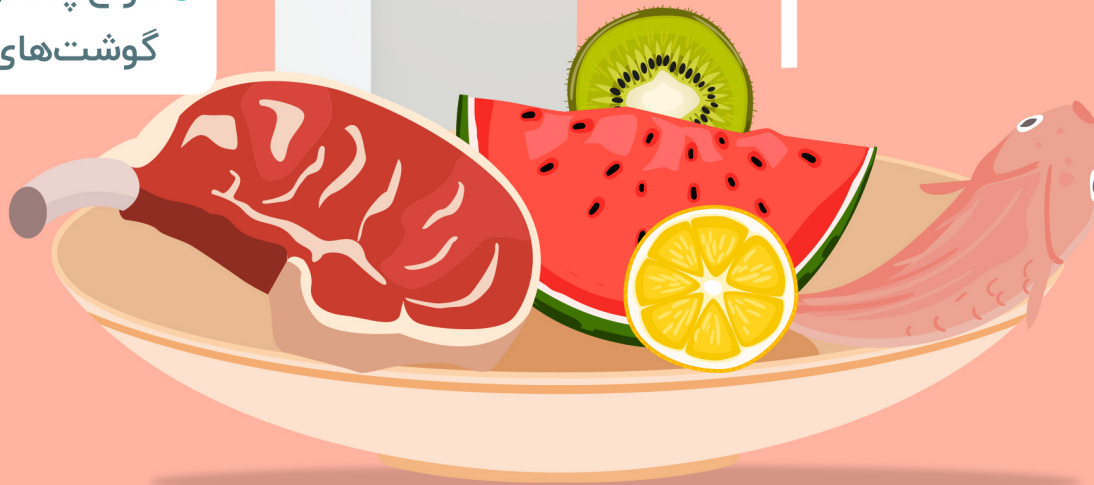
- شیر و انواع لبنیات خام و غیرپاستوریزه (بلوچیز، کممبرت و بری)
- بستنی قیفی

گوشت

- گوشت قرمز، گوشت پرندگان و انواع تخم‌ماکیان خام یا پخته نشده
- گوشت‌های آماده مصرف یخچالی
- انواع پاته (پوره گوشت) و گوشت‌های فراوری شده یخچالی



پخته نشده
و بالا



صیغه برای ایمنی غذا در دوران بارداری

در جای خنک

نگه داشتن غذا در جای خنک

در جای سرد
داخل یخچال

با سردی که
از یخچال قرار

دار کردن غذا
داخل یخچال

رعایت کنید

هر غذایی حتی یک
ک، حتما دست‌هایتان
د و خشک کنید.

م و پخته را جداگانه
برای خرد کردن آن‌ها از
استفاده کنید.

گوشت خام وارد مواد

غذای خود را کاملاً بپزید و یا داغ کنید

غذا را تا حدی بپزید یا گرم کنید که
از آن بخار داغ بلند شود.

اطمینان حاصل کنید که پس از پخت
هیچ قسمتی از گوشت یا ماهی
صورتی رنگ باقی نماند.

در هنگام پخت مرغ یا گوشت تازه
باید از آن آب تمیز و شفاف خارج
شود.

چنانچه از آب گوشت برای مزه دار
کردن غذا استفاده کردید، قبل از
مصرف آن را بجوشانید.

برچسب محصولات غذایی را بررسی کنید

از مواد غذایی که مدت مصرف آن‌ها
ذکر شده استفاده کنید.

ماده غذایی را طبق دستورالعملی که روی
آن نوشته شده نگهداری و طبخ نمایید.

پیش از مصرف مواد غذایی و محصولات
بدون بسته‌بندی مانند انواع سالادهای
آماده، از سلامت و نحوه آماده‌سازی آن
ها اطمینان حاصل کنید.

