

Ø§Ù‡Ù...ÛÆØª Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ

Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ø¸Ù-Ø§Ù‡Ø§Ù†Ù‡ Û^ Ø¹Ø§Ù, Û,, Ø§Ù†Ù‡ Û... Û^Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØÆ Û... ÛÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†Ø· Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡â€œØ§ÙÆ
Ø³Ø§Ù,, Û...â€œØªØ± Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø·Ù...Ø§ Ø·Ù‡ Û^Ø-Ù^Ø·
Ø·ÛÆØ§Ù^Ø±Ø·.Ø·Ù‡â€œØªÙ†Ù^Ø§Ù† ÛÆÛ© Û...Ø§Ø·Ø± Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ØÆ Ø·Ø-Ù† Ø·Ù...Ø§
Ø®Ø§Ø±Ù,â€œØ§Ù,,Ø¹Ø§Ø·Ù‡â€œØªÙÛÆÛ† Û©Ø§Ø± Ø-Ø± Ø-Ù†ÛÆØ§ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù...
Ù...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø-ØÆ ÛÆÛ© Ø²Ù†Ø-Ù-ÛÆ Ø-Ø-ÛÆØ· Ø±Ø§ Ø-Ù^Ø±Ù† Ø®Ù^Ø· Ø·Ù©Ù,, Û...
ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø· Ø-Ù†ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø·Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªØ£Ù...ÛÆÛ† ØªÙ...Ø§Ù...ÛÆ
Ù†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø· Û...ØªÙ©ÛÆ Û^ Û^Ø§Ø·Ø³ØªÙ‡ Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§Ø³Øª· Ø·Ù‡ Û‡Ù...
ÛÆÛ† Ø·Ù,,ÛÆÛ,, Ø-Ø± Ø·Ù^Ù,, 9 Û...Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û...Û^Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡
Ù...ØµØ±Ù· Û...ÛÆâ€œØªÙ†ÛÆØ· Û^ ÛÆØ§ Ø-ØªÛÆ Ø¸Ù† Û...Û^Ø§Ø·ÛÆ Û©Ù‡ Û...ØµØ±Ù·
Ù†Ù...ÛÆâ€œØªÙ†ÛÆØ· Û‡Ù...ØÆ Ø·ÛÆØ· Ø§Ø² Û‡Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø-ÛÆÛ-Ø±ÛÆ Ø§Ù‡Ù...
ÛÆØª Ø-Ø§Ø±Ù†Ø· Ø-Ø±Û^Ø§Ù,Ø¹ØÆ ØªØ-Ù,ÛÆÛ,Ø§Øª Û†Ø·Ø§Ù† Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ù†Ø· Û©Ù‡
Û^Ù†â€œØªÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ø² Û...Ø§Ø·Ø± Ø·Ù‡ Ø-Ù†ÛÆÛ† Û...Û†ØªÙ, Û,, Û...
ÛÆâ€œØ·Ù^Ù†Ø· ØªÙ†Ù‡Ø§ Ø·Ø®Ø·ÛÆ Ø§Ø² Û...Ø§Ø·Ø±Ø§ Û‡Ø³ØªÙ†Ø-ØÆ Û...Û^Ø§Ø·
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Û...ÛÆâ€œØªÙ†ÛÆØ· Û...ÛÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†Ù†Ø· Ø·Ø±
Û^Ø²Ù† Û†Û^Ø²Ø§Ø· Ø·Ù‡â€œØªÙ†Ù†Ø§Ù... ØªÙ^Ù,,Ø· Û^ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø§Ù^ Ø-Ø±
Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡ ØªØ£Ù«ÛÆØ± Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·Ù†Ø· Û†Ø±Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ø§Ù‡Ù...ÛÆØª Ø·Ø§Ù,,Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø®Ù^Ø±Ø-Ø§Ø±
Ø§Ø³ØªØYØ·Ø§Ù†Ø·Ù...Ù†Ø-Ø§Ù† Ø·Ø±Ø-Ø³ØªÙ‡ØÆ Û‡Ù...Û-ÛÆ Ø·Ø± Ø§ÛÆÛ† Ø¹Ù,ÛÆØ-Ù‡
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Û©Ù‡ ØªØ°Ø·ÛÆÛ† Û^ Û...Ø-ÛÆØ· Ø§Ø·Ø±Ø§Ù· Ø-Ø± 1000 Ø±Ù^Ø² Ø§Ù^Ù,,
Ø²Ù†Ø-Ù-ÛÆØÆ Ø§Ø² Û,,Ù,Ø§Ø· ØªØ§ ØªÙ^Ù,,Ø· 2 Ø³Ø§Ù,,Û-ÛÆØÆ Û†Ù,Ø·
Ø·Ù‡â€œØªØ²Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø± Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Û©Ù^Ø-Û© Ø-Ø± Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ø· Û‡Ù...
Ø§Ù†Ø·Ù^Ø± Û©Ù‡ Ø-Û©ØªØ± Ø³Ø§Ù†Ø-ÛÆÛ^ Û-Ù†Û-Ù^Ù,,ÛÆØÆ Û...ØªØ®ØµØµ Ø§Ø·Ù·Ø§Ù,,
Û^ Ø³Ø±Ù³⁄⁴Ø±Ø³Øª Ø·Ø®Ø· ØªØ°Ø·ÛÆÛ† Û†Ø³ØªÙ,,Ù‡ ØªÙ^Ø¶ÛÆØ· Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø·: Å«Ù...
Ø§ Ø§Ø² Ø§Ù,,Ø¸Ù†ØÆ Û†Ù,Ø· Û...Øª«Ø±ÛÆ Ø-Ø± Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ÛÆ
Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-Ø§Ù†Ù...Ø§Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ù^Ø§Ø¹ Ø·ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØªÙ‡Ø§ÛÆ Û...Ø²Ù...Ù†ØÆ
Ù...Ø§Ù†Ù†Ø· Û†Ø§Ù,ÛÆØÆ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Û^ ÛÆØ§ Ø·ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØªÙ‡Ø§ÛÆ
Ù, Û,,Ø·ÛÆ - Ø¹Ø±Ù^Ù,ÛÆØÆ Ø§ÛÆÛ·Ø§ Û...ÛÆâ€œØªÙ†ÛÆÛ...Å»ØÆ Ø-Û©ØªØ±
Û-Ù†Û-Ù^Ù,,ÛÆ Ø§Ø·Ø§Ù...Ù‡ Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø·: "Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø-Ø±
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø·Ù‡ Û...Ø¹Ù†Ø§ÛÆ ØªØ°Ø·ÛÆÛ† Ø·Ù‡ Û-Ù^Ù†Ù‡â€œØ§ÛÆ
Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø-Ù†ØªØ§Ù† Ø·ØªÙ^Ø§Ù†Ø· Û‡Ù...Ù‡ Û...Û^Ø§Ø· Û...Ø°Ø·ÛÆ Û©Ù‡
Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø·Ø· Û^ ØªÙ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ù‡ Ø¸Ù†â€œØªÙ‡Ø§
Ù†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø· Ø±Ø§ Û·Ø±Ø§Ù‡Ù... Û©Ù†Ø·."Ø·Ø§ÛÆØ· Û...Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØª ØªØ£Ù...
ÛÆÛ† Û‡Ù...Ù‡ Û†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø·ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†ØÆ Û...
Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØªÛÆ Ø·Ø³ÛÆØ§Ø± Ø·Ø²Ø±Û- Û^ Ø®Ø·ÛÆØ± Ø·Ù‡â€œØªÙ†Ø·Ø± Ø·Ø±Ø³Ø-ØÆ Ø§Ù...
Ø§ Ø®Ø·Ø± Ø®Ù^Ø· Ø§ÛÆÛ†Ø-Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Û‡Ø±Ù†Ù†Ø· Ø§ÛÆÛ† Û...Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØª
Ø·Ø³ÛÆØ§Ø± Ø·Ø²Ø±Û- Ø§Ø³Øª Ø§Ù...Ø§ Ø·Ù‡â€œØªÙ‡ÛÆÛ†Ù†â€œ Ø¹Ù†Ù^Ø§Ù† Ø³ØªÙ^ Û^
Ù³⁄⁴ÛÆÛ†ÛÆØ-Ù‡ Û†ÛÆØ³Øª· Ø-Ø±Ø-Ø§Ù,,ÛÆâ€œØªÙ©Ù‡ Û...Ù...Û©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ø±Ø®ÛÆ
Ø§Ø² Û³⁄⁴ÛÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø·Ø§Øª ØªØ°Ø·ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Û...Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªØ¹Ø-Ø§Ø·ÛÆ Ø§Ø²
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œØªÙ‡Ø§ÛÆ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø-Ø± Ø§Ø·ØªØ-Ø§ Û©Ù...ÛÆ Û†Ø§Ù,,Øªâ€œØ
Ø·Ø±Ø§Ù†Û-ÛÆØ² Ø·Ù‡ Û†Ø·Ø± Ø·Ø±Ø³Ø-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Û·Ù,Ø· Û,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª
ØªØ°Ø·ÛÆÛØ±Ø§ØªÛÆ Ø-Ø²ØªÛÆ Ø-Ø± Ø±Û-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Ù^Ø· Ø§Ø¹Ù...Ø§Ù,,
Û©Ù†Ù†Ø·.Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Û...Û^Ø§Ø· Û...Ø°Ø·ÛÆ ØªØ°Ø·ÛÆÛ†
Û©Ù†ÛÆØ·Ù†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø·ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Ø·Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù†
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ ØªØ°Ø·ÛÆÛØ± Û...ÛÆâ€œØªÙ†Ù†Ø-ØÆ Û†Ø±Ø§Û©Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Û†Ù‡
ØªÙ†Ù‡Ø§ Ø-Ø³Ù... Ø®Ù^Ø· Ø·Ù,,Û©Ù‡ Ø-Ø³Ù... Ø-Ù†ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø·Ø· Ø®Ù^Ø·

Ø±Ø§ Û†ÛÆØ² Ø·Ø§ÛÆØ ØªØ°Ø°ÛÆÛ† Û©Û†ÛÆØ·. Ø-Û©ØªØ± Û-Û†Û-Û-Û, ÛÆ ØªÛ-Ø¶ÛÆØ- Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û†Ø: Â«Û†ÛÆØ§Ø² Ø Û...Ø§ Ø-Û† Ø·Ø±Ø®ÛÆ Ø§Ø² Û¼Ø±Ø§Û†Û... ÛÆØªâ€€ØªØ±ÛÆÛ† Û...Û-Ø§Ø- Û...Ø°Ø°ÛÆ ØªÛ, Ø±ÛÆØ-Ø§ 50% Ø-ÛÆØ-ØªØ± Û... ÛÆâ€€ØÛ-Û-Ø ØªØ§ Û...Ø-ÛÆØ·ÛÆ Û...Û†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø-Ø Û- ØªÛ©Ø§Û...Û,, Ø-Û†ÛÆÛ† Ø®Û-Ø Û·Ø±Ø§Û†Û... Û©Û†Û†Ø-Â». Ø§Û- Ø§Ø-Ø§Û...Û† Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û†Ø: Â«Ø·Ø±Ø®ÛÆ Ø§Ø² Û...Û-Ø§Ø- Û...Ø°Ø°ÛÆ Û©Û, ÛÆØ-ÛÆØ Û...Ø§Û†Û†Ø Û-Û-Û, ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ-ØÆ Ø²ÛÆÛ†Û© Û- Ø§Û†Û-Ø§Ø¹ Û-ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ† A Û- B12 Ø-Û† ØªÛ©Ø§Û...Û,, Ø³ÛÆØ³ØªÛ... Ø¹ØµØ-ÛÆ Ø-Û†ÛÆÛ† Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Û†Ø-Â».Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø±Û-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...ØªØ¹Ø§Ø-Û,, Ø-Û† Ø·Ø-Û† Ø-Ø±Ø-Ø§Û,, ØªØ°ÛÆÛÆØ± Ø Û...Ø§ Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø- ØªØ§ Û...Ø-ÛÆØ-ÛÆ Û...Û†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø-Ø Û- Ø-Û... Ø§ÛÆØª Ø§Ø² ØªÛ©Ø§Û...Û,, Ø-Û†ÛÆÛ† Ø§ÛÆØ-Ø§Ø- Û©Û†Ø- Û...Û†Û...â€€ØªØ± Ø§Ø² Ø§ÛÆÛ†ØÆ ÛÆÛ© Ø±Û-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...ØªØ¹Ø§Ø-Û,, ØªÛ...Ø§Û...ÛÆ Ø§Ø-ØªÛÆØ§Ø-Ø§Øª ØªØ°Ø°ÛÆÛ†â€€Ø§ÛÆ Ø-Û†ÛÆÛ† Ø Û...Ø§ Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªÛ©Ø§Û...Û,, Û- Ø±Ø-Ø- Ø³Ø§Û,,Û... Û·Ø±Ø§Û†Û... Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø- Û...Û-Ø§Ø- Û... Ø°Ø°ÛÆ ØµØ-ÛÆØ- Ø-Û† Ø±Ø-Ø- Ø³ÛÆØ³ØªÛ... Ø§ÛÆÛ...Û†ÛÆØÆ Ø§Û†Ø-Ø§Û...â€€ØÛ†Ø§ØÆ Ø§Ø³ØªØ®Û-Ø§Û†â€€ØÛ†Ø§ Û- Û†Ø-Û...â€€ØÛ†Ø§ÛÆ Û·Ø±Ø²Û†Ø- Ø Û...Ø§ Û©Û...Û© Û... ÛÆâ€€ØÛ©Û†Û†Ø-Ø-Û©ØªØ± Û-Û†Û-Û-Û, ÛÆ Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û-ÛÆØ: Â«Ø·Ø§ Ø®Û-Ø±Ø-Û† Û†Ø± Û, Ø§Ø Û, Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û† Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Û...Û-Ø§Ø- Û...Ø°Ø°ÛÆ Ø§Ø³ØªØÆ Ø Û...Ø§ Ø-Û†ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø-Ø§Û,, Ø±Ø-Ø- Ø®Û-Ø- Ø±Ø§ ØªØ°Ø°ÛÆÛ† Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†ÛÆØ Û- ØœÛÆÛ†Ø-Û†â€€Ø§ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û... Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø§Û Û¼Ø§ÛÆÛ†â€€ØªØ±ÛÆØ²ÛÆ Û... ÛÆâ€€ØÛ©Û†ÛÆØ-Â». Ø§ÛÆÛ† Ø-Û† Û...Ø¹Û†ÛÆ Û...ØµØ±Û· Ø°Ø°Ø§Û†Ø§ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û...ÛÆ Û©Û† Û†Û†Ø-Ø§Û† Û†Û... Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û...Ø§ â€€ØœØ-Û†Ø§ Û†ÛÆØ³ØªÛ†Ø- Û- Ø®ÛÆÛ,,ÛÆ Û†Û... Ø³Ø®Øª Û¼ÛÆØ-Ø§ Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û-Û†Ø- Û†ÛÆØ³ØªØÆ Ø-ØªÛÆ Û©Û-Û†Û†Û©â€€ØªØ±ÛÆÛ† ØªØ°ÛÆÛÆØ±Ø§Øª Û†ÛÆØ² Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û-Ø§Û†Û†Ø- ØªÛ·Ø§Û-Øª²ÛÆØ§Ø-ÛÆ Ø±Ø§ Û...Û-Ø-Ø- Ø-Û-Û†Ø- Ø-Û†â€€Ø¹Û†Û†Ø§Û† Û...Ø«Ø§Û,, Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØµØ-Ø-Ø§Û†Û†ØÆ Ø®Û-Ø±Ø-Û† ØªØ®Û...â€€ØÛ...Ø±Ø° Û- ØªÛ,,Ø§Øª ØªÛ†ÛÆâ€€ØÛ-Ø-Û†ØÆ Ø²ÛÆÛ†Û© Û- Û¼Ø±Û-ØªØ¹ÛÆÛ† Û...Û-Ø±Ø-Û†ÛÆØ§Ø² Ø Û...Ø§ Ø±Ø§ Û·Ø±Ø§Û†Û... Ø®Û-Ø§Û†Û†Ø- Û©Ø±Ø- Ø²ÛÆÛ†Û© Û...Ø§Ø-Û†â€€Ø§ÛÆ Û...Ø¹Ø-Û†ÛÆ Ø§Ø³Øª Û©Û† Ø-Û† Ø³Ø§Ø®ØªÛ† Ø³ÛÆØ³ØªÛ... Ø§ÛÆÛ...Û†ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û... Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø- Û- Û¼Ø±Û-ØªØ¹ÛÆÛ† Û†ÛÆØ² Û-Ø§Ø-Ø- Ø§ØµÛ,,ÛÆ ØªØ Û©ÛÆÛ,, Ø-Û†Û†Ø-Û† ØœÛ†Ø²ÛÆÛ... â€€ØÛ†Ø§ Û- Û¼Ø§Ø-ØªÛ†â€€ØÛ†Ø§ Ø-Ø± Ø·Ø-Û† Ø§Ø³Øª. ÛÆÛ© Û,,ÛÆÛ-Ø§Û† Ø-ÛÆØ± Û- ÛÆØ§ ÛÆÛ© Û-Ø¹Ø-Û† Û...Ø§Ø³ØªØÆ Û©Û,,Ø³ÛÆÛ... Û...Û-Ø±Ø-Û†ÛÆØ§Ø² Ø·Ø-Û† Ø Û...Ø§ ØªØ£Û...ÛÆÛ† Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø- Û©Û† Û†Û...Ø±Ø§Û† Ø·Ø§ Û-ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ† DØÆ Û¼Ø§ÛÆÛ† Û- Ø§Ø³Ø§Ø³ Ø³Û,,Ø§Û...Øª Ø-Û†Ø-Ø§Û† Û- Ø§Ø³ØªØ®Û-Ø§Û†â€€ØÛ†Ø§Ø³Øª. ÛÆÛ© ÛÆØ§ Ø-Û- Ø·Ø±Ø- Û†Ø§Û† ØªØ³Øª Ø³Ø-Û-Øªâ€€ØÛ-Ø§Ø±ØÆ Ø³Û-Ø®Øª Û...Û-Ø±Ø-Û†ÛÆØ§Ø² Ø Û...Ø§ Û- Û·Ø±Ø²Û†Ø-ØªØ§Û† Û©Û† Û©Ø±Ø-Û-Û†ÛÆØ-Ø±Ø§Øª Ø§Ø³Øª Ø±Ø§ ØªØ£Û...ÛÆÛ† Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø- Û...ØµØ±Û· Û-Û-Ø-Øª Û- Û¼Û†ÛÆØ± Û†ÛÆØ² Û¼Ø±Û-ØªØ¹ÛÆÛ† Ø-ÛÆØ-ØªØ±ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ø-Û† Ø Û...Ø§ Û·Ø±Ø§Û†Û... Û...ÛÆâ€€ØÛ©Û†Ø-Û...Ø±Ø§Û,,Ø- Û-Ø²Û† Ø®Û-Ø- Ø-Ø§Ø-ÛÆØ- Ø·Ø±Ø®Û,,Ø§Û· Ø§ÛÆÛ† Û-Û·ØªÛ† Û,Ø-ÛÆÛ...ÛÆâ€€ØÛ†Ø§ Û©Û† Û...Ø§Ø-Ø±Ø§Û† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø·Ø§ÛÆØ- Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø-Û- Û†Û·Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Û-Ø±Û†Ø-ØÆ Û†ÛÆÛ† Û†ÛÆØ§Ø²ÛÆ Û†ÛÆØ³Øª Û©Û† Ø-Ø± Ø-Û-Û,, Ø³Û† Û...Ø§Û†Û† Ø§Û-Û,, Û©Ø§Û,,Ø±ÛÆ Ø§Ø¶Ø§Û·ÛÆ Ø-Ø±ÛÆØ§Û·Øª Û©Û†ÛÆØ- Ø-Ø± ØµÛ-Ø±ØªÛÆ Û©Û† Ø·Ø§ Û-Ø²Û† Û...Û†Ø§Ø³Ø· Û- Ø§ÛÆØ-Û†â€€ØœÛ,, Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Ø±Û-Ø¹ Û©Û†ÛÆØ-ØÆ Ø-Ø± Ø³Û† Û...Ø§Û†Û† Ø-Û-Û... Ø±Û-Ø²Ø§Û†Û† ØªÛ†Û†Ø§ Ø-Û† 340 Û©Ø§Û,,Ø±ÛÆ Ø§Ø¶Ø§Û·Û† Û- Ø-Ø± Ø³Û† Û...Ø§Û†Û† Ø³Û-Û... Ø-Û† 450 Û©Ø§Û,,Ø±ÛÆ Ø§Ø¶Ø§Û·Û† Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Û-Ø§Û†ÛÆØ- Ø-Ø§Øª Û©Û† ØªÛ,Ø±ÛÆØ-Ø§Û< Ø-Û†â€€Ø§Û†Ø-Ø§Ø²Û† ÛÆÛ© Ø¹Ø-Ø- Ø³Ø§Û†Ø-Û-ÛÆÛ† Ø-Û† Ø§Ø¶Ø§Û·Û† Û†ØµÛ· Û·Û†Ø-Ø§Û† Ø-ÛÆØ± Û- ÛÆÛ© Ø¹Ø-Ø- Ø³ÛÆØ- Ø§Ø³Øª. Ø-Û©ØªØ± Û-Û†Û-Û-Û,ÛÆ Ø-Ø± Ø±Ø§Ø-Ø-Û† Ø·Ø§ Û-Ø²Û†â€€ØÛ-ÛÆØ±ÛÆ Û...Û†Ø§Ø³Ø· Û...Ø§Ø-Ø±Ø§Û† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø-Ø± Ø§ÛÆÛ† Ø-Û-Ø±Ø§Û† Ø§ÛÆÛ†â€€ØÛ-Û-Û†Û† ØªÛ-Ø¶ÛÆØ- Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û†Ø- Û©Û†: Â«Ø-Ø± Û©Û†Ø§Ø± Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø±Û-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Û...Û-Ø§Ø- Û... Ø°Ø°ÛÆØÆ Ø§Û·Ø²Ø§ÛÆØ Û-Ø²Û† Û...Û†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø± Ø-Û-Û,, Ø-Û-Ø±Ø§Û† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û†ÛÆØ² ÛÆÛ©ÛÆ Ø§Ø² Û...Û†Û...â€€ØªØ±ÛÆÛ† Û...Ø³Ø§Ø¹Û,, Û...Ø±Ø-Û-Ø- Ø-Û† ØªØ°Ø°ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø§ÛÆÛ† Ø-Û-Ø±Ø§Û† Ø§Ø³Øª Û©Û† Û...ÛÆâ€€ØÛ-Û-Ø§Û†Ø- Ø-Ø±

Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ø-Ù...Ø§ Ø-Ù‡ Ù‡Ù†Ù-Ø§Ù... ØªÙ-Ù,,Ø- Ù- Ø-ØªÙÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø-ÙÆÙ†Ø-Ù‡ Ø§Ù- ØªØ£Ø«ÙÆØ±Ù-Ø°Ø§Ø± Ø-Ø§Ø´Ø-À».Ø-Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÙÆÙ†ØÆ Ù-Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ø±Ø±Ø³ÙÆ ÙØÙ†ÙÆØ- ØªØ§ Ø-Ø± Ù...Ø-Ø-Ù-Ø-Ù‡ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÙÆ Ø-Ø§Ø´Ø- Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø-Ø§ÙÆØ- Ø-Ù-Ø§Ø³ØªØ§Ù† Ø-Ù‡ Ù... Ù,ÙÆØ§Ø³ªÆÆÙ‡Ø§ Ø-Ø§Ø´Ø- Ù¼Ø²Ø ÙØØ§Ù† Ù...Ø¹Ù...Ù-Ù,,Ø§Ù< Ø§Ø² Ù...Ù,ÙÆØ§Ø³ Ø´Ø§Ø®Øµ ØªÙ-Ø-Ù‡ Ø-Ø-Ù†ÙÆ (BMI) Ø§Ø³ØªÙ•Ø§Ø´Ù‡ Ù...ÙÆªÆÆÙØÙ†Ù†Ø-ØÆ Ø²ÙÆØ±Ø§ Ù,Ø- Ù- Ù-Ø²Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± ÙØÙ†Ø§Ø± Ù‡Ù... Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ªÆÆÙ-ÙÆØ±ÙÆ Ù... ÙÆªÆÆÙØÙ†Ø- Ø-Ø§Ø®Øµ ØªÙ-Ø-Ù‡ Ø-Ø-Ù†ÙÆ Ø®Ù-Ø- Ø±Ø§ Ù...Ø-Ø§Ø³ØªÙ‡ ÙØÙ†ÙÆØ- Ù- Ø-Ø± Ø§Ø³Ø§Ø³ Ø-Ø-Ù-Ù,, Ø²ÙÆØ±ØÆ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ù-Ø²Ù† ØªÙ-ØµÙÆÙ‡ Ø-Ø-Ù‡ Ø®Ù-Ø- Ø±Ø§ Ù...Ø-Ø§Ù‡Ø-Ù‡ ÙØÙ†ÙÆØ- Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ù-Ø²Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§ÙÆÙ†ÙØÙ‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø-Ø± Ù‡Ù†Ù-Ø§Ù... ØªÙ-Ù,,Ø- Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ ÙØÙ-Ù†ÙØ Ø-Ø§Ø´Ø- (Ø-Ù‡ Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ø§ÙÆÙ†ÙØÙ‡ Ù...Ø§Ø´Ø± Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ù-Ø²Ù† Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ ÙØÙ...ÙÆ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙØØ±Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª) Ù- ÙÆØ§ Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ø³Ù†Ù-ÙÆÙ† Ø-Ø§Ø´Ø- (Ø-Ù‡ Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ø²ÙÆØ§Ø´ Ù-Ø²Ù† Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ) Ø±Ø§ ÙØØ§Ù‡Ø´ Ù... ÙÆªÆÆÙØ-Ù‡Ø-

میزان افزایش وزن توصیه شده در دوران بارداری

با توجه به شاخص توده بدنی قبل از بارداری



میزان افزایش وزن در سه ماهه دوم و سوم بارداری (هفته/کیلوگرم)	مجموع وزن اضافه شده (کیلوگرم)	شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مجدور قد)	شاخص توده بدنی قبل از بارداری
۰/۴۵۴ (۰/۴۵۰ - ۰/۵۹۰)	۱۲/۷ - ۱۸/۴	< ۱۸/۵	کمبود وزن
۰/۴۵۴ (۰/۴۵۴ - ۰/۳۶۳)	۱۱/۳ - ۱۵/۹	۱۸/۵ - ۲۴/۹	وزن طبیعی
۰/۲۷۲ (۰/۲۲۷ - ۰/۳۱۸)	۶/۸ - ۱۱/۳	۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۰/۲۲۷ (۰/۱۸۱ - ۰/۲۷۲)	۵ - ۹/۱	> ۳۰	چاق

*محاسبات نشان می‌دهند معمولاً زنان باردار در طول سه ماهه اول، ۵/۵ تا ۲ کیلوگرم وزن اضافه خواهند کرد. مقادیر ذکر شده برای وزن‌گیری، شامل همه خانم‌های بلند قد و کوتاه قد از همه نژادها و قومیت‌ها می‌باشد.

Ø-ÙØªØ± Ù-Ù†Ù-Ù-Ù,,ÙÆ ØªØ£ÙØÙÆØ- Ù...ÙÆªÆÆÙØÙ†Ø-: À«Ø¹Ø§Ø´ØªªÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...Ø§Ø´Ø±Ø§Ù† Ø-Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ù...ÙÆ ØªÙ-Ø§Ù†Ø- ØªØ£Ø«ÙÆØ± Ù...Ø«Ø-ØªÙÆ Ø-Ø± Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª ÙØÙ-Ø-ÙØ Ù-Ù...Ø§ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø´Ø-ØÆ ØªØ£Ø«ÙÆØ±Ø§ØªÙÆ ÙØÙ‡ Ù...Ù...ÙØÙ† Ø§Ø³Øª Ù†ØªØ§ÙÆØ- Ø-Ù† Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø-Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,,ÙÆ Ø§Ù- Ù†ÙÆØ² Ø-Ø§Ù‡Ø- Ø-Ø§Ø´ÙÆÙ... Ø-Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÙÆÙ†ØÆ Ø-Ø± Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø´ Ù...Ù-Ø§Ø´ Ù- Ù...Ø-ØµÙ-Ù,,Ø§Øª Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØµØ±Ù•ÙÆ Ø®Ù-Ø- Ø-Ø³ÙÆØ§Ø± Ø-Ù-Ø§Ù‡Ø§Ù†Ù‡ Ø¹Ù...Ù,, ÙØÙ†ÙÆØ- Ù- Ø-Ù‡ØªÙÆÙ† Ø-Ø±Ù-Ø¹ Ø±Ø§ Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø±Ù,Ù... Ø-Ø²Ù†ÙÆØ-À». Ù¼Ù†Ø- Ø-ÙÆÙ-Ù‡ Ø³Ø§Ø´Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ†ÙØÙ‡ Ø-Ù‡ Ù†Ù-Ø²Ø§Ø´ Ø®Ù-Ø- ÙØÙ...ÙØ ÙØÙ†ÙÆØ- ØªØ§ Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...ØªØ±ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø°Ø§Ø² ÙØÙ†Ø-1. Ø-Ù‡ªÆÆÙØ³Ù,,Ø§Ù...ØªÙÆ Ø®Ù-Ø- Ù•ÙØØ± ÙØÙ†ÙÆØ- Ø-Ø± Ø-Ù-Ù,, Ø±Ù-Ø² Ù¼Ø±ØªØ-Ø±ÙØ Ø-Ø§Ø´ÙÆØ- Ù- Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª Ù•ÙÆØ²ÙÆÙØÙÆ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø´ÙÆØ-ØÆ Ù-Ø²Ù† Ø®Ù-Ø- Ø±Ø§ ÙØÙ†ØªØ±Ù,, ÙØÙ†ÙÆØ-ØÆ Ø§Ø² Ø§Ø³ØªØªÙ...Ø§Ù,, Ø-Ø®Ø§Ù†ÙÆØ§Øª Ù- ÙÆØ§ Ù...ØµØ±Ù• Ù†Ù-Ø´ÙÆØ-Ù†ÙÆ Ù‡Ø§ÙÆ Ø§Ù,,ÙØÙ,,ÙÆ Ø®Ù-Ø-Ø-Ø§Ø±ÙÆ ÙØÙ†ÙÆØ- Ù- Ø±Ù-ÙÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØªØ¹Ø§Ø´Ù,,ÙÆ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø´ÙÆØ-2. Ù...ÙØÙ...Ù,,ªÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØµØ±Ù• ÙØÙ†ÙÆØ- Ø-Ø± Ù...Ù-Ø±Ø- Ù...ØµØ±Ù• Ù...

Ù`Ù,,ø¹ÙĈâĈĈÙ`ÙĈø¹ø§Ù...ÙĈÙ† Ù` ÙĈø§ Ù...ÚĈÙ...Ù,, Ù...Ù`ø§ø` Ù...ø¹ø`Ù†ÙĈ ø`ø± ø·Ù`Ù,, ø`Ù`ø±ø§Ù† ø`ø§ø±ø`ø§ø±ÙĈ ø`ø§ Ù³⁄₄ø²ø`ÚĈ ø@Ù`ø` Ù...ø`Ù`ø±ø¹ ÚĈÙ†ÙĈø`.3. Ù†ÙĈø§ø²ÙĈ Ù†ÙĈø³ø¹ ø`Ù‡ ø§Ù†ø`ø§ø²Ù‡ ø`Ù` Ù†Ù`ø± ø°ø°ø§ ø`ø@Ù`ø±ÙĈø`øĈ ø`ø±øµÙ`ø±ø¹ÙĈâĈĈÙĈÙ‡ Ù`ø²Ù† ø`Ù...ø§ ø`ø± øĉø°ø§ø² ø`Ù`ø±ø§Ù† ø`ø§ø±ø`ø§ø±ÙĈ Ù`ø²Ù†ÙĈ Ù...Ù†ø§ø³ø` ø`ø§ø`ø`øĈ ø`ø± ø³Ù‡ Ù...ø§Ù‡Ù‡ Ù†ø@ø³ø¹ Ù†ÙĈø§ø²ÙĈ ø`Ù‡ ÚĈø§Ù,,ø±ÙĈ ø§ø¶ø§Ù·ÙĈ Ù†ø@Ù`ø§Ù‡ÙĈø` ø`ø§ø`ø¹ Ù` ø`ø± ø·Ù`Ù,, 6 Ù...ø§Ù‡ øĉø@ø± ø¹Ù†Ù‡ø§ Ù,,ø§ø²Ù... ø§ø³ø¹ ø±Ù`ø²ø§Ù†Ù‡ ø`ÙĈÙ† 340 ø¹ø§ 450 ÚĈø§Ù,,ø±ÙĈ ø§ø¶ø§Ù·ÙĈ ø`ø±ÙĈø§Ù·ø¹ ÚĈÙ†ÙĈø`.4. ø§ø² Ù...øµø±Ù· ø`ÙĈø`âĈĈø§ø²âĈĈø§Ù†ø`ø§ø²Ù‡ ÚĈø§Ù·ø¹ÙĈÙ† ø@Ù`ø`ø`ø§ø±ÙĈ ÚĈÙ†ÙĈø`. Ù... Ù,,ø§ø`ÙĈø± ø`ø§Ù,,ø§ÙĈ ÚĈø§Ù·ø¹ÙĈÙ† Ù...ÙĈâĈĈø¹Ù`ø§Ù†ø` ø§ø`ø¹Ù...ø§Ù,, ø³Ù,ø· ø`Ù†ÙĈÙ† ø±ø§ ø`ø± ø@ø§Ù†Ù...âĈĈÙ‡ø§ÙĈ ø`ø§ø±ø`ø§ø± ø§Ù·ø²ø§ÙĈø` ø`Ù‡ø`øĈ ø`Ù†ø§ø`ø±ø§ÙĈÙ† ø`Ù‡ø¹ø± ø§ø³ø¹ Ù...øµø±Ù· Ù†ø§ÙĈ Ù` Ù,Ù‡Ù`Ù‡ ø@Ù`ø` ø±ø§ ø`ø± ø§ÙĈÙ† ø`Ù`ø±ø§Ù† Ù...ø·ø`Ù`ø` ÚĈÙ†ÙĈø`.5. ø±Ù`ÙĈÙ... ø°ø°ø§ÙĈÙĈ ø`Ù...ø§ ø`ø§ÙĈø` ø³ø±ø`ø§ø± ø§ø² Ù...Ù`ø§ø` Ù...ø°ø°ÙĈ ø`ø§ø`ø`øĈ Ù`Ù`ø`ø¹ Ù,,ø±Ù...ø²øĈ ø³ø`ø²ÙĈø`ø§ø¹ ø`ø§ø±ø§ÙĈ ø`ø±Ù` ø³ø`ø² Ù` ø§Ù†Ù`ø§ø¹ Ù,,Ù`ø`ÙĈø§ øĉÙ‡Ù† ø`Ù...ø§ ø±ø§ ø`ø± ø`ø` Ù†ø`Ù...Ù`ÙĈø±ÙĈ ø§Ù·ø²ø§ÙĈø` Ù...ÙĈâĈĈø`Ù‡Ù†ø` Ù` ø`Ù‡ ø¹ÚĈø§Ù... Ù,, Ù†ø@ø§ø¹øĈ Ù...ø°ø² Ù` Ù`Ù,,ø`Ù`Ù,,âĈĈÙ‡ø§ÙĈ Ù,,ø±Ù...ø² ø@Ù`Ù† ø`Ù†ÙĈÙ† ÚĈÙ... ÚĈ Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†ø`. ø¹ø@Ù...âĈĈ Ù...ø±ø°øĈ Ù`Ù`ø`ø¹øĈ ø°Ù,,ø§ø¹ ÚĈø§Ù...Ù,, Ù` ø°Ù,,ø§ø¹ øµø`ø`ø§Ù†Ù‡ ø°Ù†ÙĈâĈĈø`ø`Ù‡ Ù†ÙĈø² ø`ø±ø§ÙĈ ø¹øĉÙ...ÙĈÙ† ø²ÙĈÙ†ÚĈ Ù...Ù`ø±ø` Ù†ÙĈø§ø² Ù·ø±ø²Ù†ø`ø¹ø§Ù† ø`ø³ÙĈø§ø± Ù...Ù·ÙĈø` Ù‡ø³ø¹Ù†ø` Ù` ø§ø² ø`ÚĈÙ,,âĈĈÙĈø±ÙĈ ø³ø§Ù,,Ù... ø³ÙĈø³ø¹Ù... ø§ÙĈÙ...Ù†ÙĈ ø`Ù†ÙĈÙ† ø`Ù...ø§ÙĈø¹ Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†ø`øĈ ø`ÙĈø± Ù` Ù·ø±øĉÙ`ø±ø`Ù‡âĈĈÙ‡ø§ÙĈ Ù,,ø`Ù†ÙĈ Ù†ÙĈø² ÚĈÙ,,ø³ÙĈÙ... Ù...Ù`ø±ø` Ù†ÙĈø§ø² ø`ø±ø§ÙĈ ø§ø³ø¹ø`ÚĈø§Ù... ø§ø³ø¹ø@Ù`ø§Ù†âĈĈÙ‡ø§ ø±ø§ Ù·ø±ø§Ù‡Ù... Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†ø`.