

Ø·Ø§ ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Û...Û†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø±
Ø-Û^Ø±Ø§Û† Û¾ÛÆØ´ Ø§Ø²
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø®Û^Ø-
Ø±Ø§ ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Û©Û†ÛÆØ-

ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Û...Û†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø± Ø-Û^Ø±Ø§Û† Û¾ÛÆØ´ Ø§Ø² Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û...
ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†Ø- Ø-Û‡ Û•Ø±Ø²Û†Ø- ØœÛÆÛ†Ø-Û‡ Ø-Û...Ø§ Û©Û...Û© Û©Û†Ø- ØªØ§
Ø²Û†Ø-Û^ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Û‡ Ø-Û‡ØªÛÆÛ† Û†Ø-Û^ ØœØ°Ø§Ø² Û©Û†Ø- Ø-Ø± Ø§ÛÆÛ†Ø-Ø§
Ø§Ø´Ø§Ø±Û‡â€œØ§ÛÆ Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†Ø- Ø-Û‡ Ø§ÛÆÛ†Ø-Û©Û‡ Û†Û-Û^Û†Û‡
Û^ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ† Û^ Û...Û^Ø§Ø- Û...Ø¹Ø-Û†ÛÆ Û...Û^Ø±Ø- Û†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø±Ø§ÛÆ ÛÆÛ©
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û... Ø±Ø§ Ø-Ø±ÛÆØ§Û•Øª Û©Û†ÛÆØ-ØœÛÆØ§ Û,ØµØ-
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ- ØµØ§Ø-Ø- Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø-Û^ÛÆØ-Øÿ Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª ÛÆÛ© Ø-Ø±Û†Ø§Û...Û‡
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Û,,Û... Ø-Ø± Ø-Ø§Û,, Ø-Ø§Ø¶Ø±Øœ Ø-Û‡ Ø-Ø§Ø±Û^Ø±ÛÆ Ø-Û...Ø§ Û©Û...
Û© Û©Ø±Ø-Û‡ Û- Ø°Ø®ÛÆØ±Û‡ Û...Û^Ø§Ø- Û...Ø°Ø°ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ø§Ø´ØªÛ† ÛÆÛ©
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û... Û•Ø±Ø§Û‡Û... Û...
ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†Ø- Ø¹Û,,Ø§Û-Û‡â€œØªÛ·Ø±â€œØ§ÛÆÛ†Øœ Ø¹Ø§Ø-Ø§Øª Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Û,,Û...
Ø-Ø± Û...Ø§Ø-Ø±Ø§Û† Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø´Ø- Û©Ø§Û...Û,, Ø-Û†ÛÆÛ† Ø-ØªÛÆ Û¾ÛÆØ´ Ø§Ø²
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û†ÛÆØ² Ø§Ø² Ø§Û‡Û...ÛÆØª Ø-Ø§Û,,Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±Ø®Û^Ø±Ø-Ø§Ø±
Ø§Ø³Øª. Û^ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ†â€œØªÛ·Ø§ Û^ Û...Û^Ø§Ø- Û...Ø¹Ø-Û†ÛÆ Ø¶Ø±Û^Ø±ÛÆ Ø-Ø±Ø§ÛÆ
Ø-Û^Ø±Ø§Û† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ø² Û‡Û...ÛÆÛ† Ø§Û,,ØœÛ† Ø-Ø´Û†Ø§Ø³ÛÆØ- Û^
Ø-Ø-Ø§Û†ÛÆØ- Û©Û‡ Ø-Ø± Û©Ø-Ø§Û... Û...Û^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ ÛÆØ§Û•Øª Û...
ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†Ø- Û^ Ø§Ø² Û†Û‡ Ø±Ø§Û‡â€œØªÛ·Ø§ÛÆÛÆ Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†ÛÆØ-
ØœÛ†â€œØªÛ·Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø±Û^ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Û^Ø- Û^Ø§Ø±Ø- Û©Û†ÛÆØ-Û†Û‡ Û...
Ø§Ø-Û‡â€œØ§ÛÆØÿ Û•Û^Û,,ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ-Û†Ø±Ø§ Û•Û^Û,,ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ-Øÿ Ø§ÛÆÛ†
Û...Ø§Ø-Û‡Øœ Ø§Ø-ØªÛ...Ø§Û,, Ø§Ø-ØªÛ,,Ø§ÛÆ Û†Û^Ø²Ø§Ø-Ø§Û† Ø-Û‡ Ø-ÛÆÛ...
Ø§Ø±ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ÛÆ Û...Ø§Ø-Ø±Ø²Ø§Ø-ÛÆ Û...Ø§Û†Û†Ø- Ø-ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ÛÆ
Û†Ø®Ø§Ø¹ÛÆ Û^ Û...Ø°Ø²ÛÆ Û©Û‡ Ø-Û‡ ØœÛ†â€œØªÛ·Ø§ Ø-ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ Û†Û,Øµ
Û,,Û^Û,,Û‡ Ø¹ØµØ-ÛÆ Û-Û•ØªÛ‡ Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ Û^Ø- Ø±Ø§ Û©Ø§Û‡Ø- Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§-
Ø¹Û,,Ø§Û-Û‡â€œØªÛ·Ø±â€œØ§ÛÆÛ†Øœ Ø§ÛÆÛ† Û...Ø§Ø-Û‡ Ø-Û‡ Ø-Ø-Û† Û©Û...Û© Û...
ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ ÛªØ§ Ø³Û,,Û^Û,,â€œØªÛ·Ø§ÛÆ Ø-Ø-ÛÆØ- Ø-Ø³Ø§Ø². Ø§ÛÆÛ† Û...Ø§Ø-Û‡
Ø-Ø± Û©Ø-Ø§Û... Û...Û^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ ÛÆØ§Û•Øª Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ÿ Ø§ÛÆÛ† Û...
Ø§Ø-Û‡ Ø-Ø± Ø§Û†Û^Ø§Ø¹ Ø³Ø´Ø²ÛÆØ-Ø§Øª Ø-Ø§Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ø±Û- Ø³Ø´Ø²Øœ Û†Ø®Û^Ø- Û^
Û,,Û^Ø-ÛÆØ§ Ø®Ø´Û©Øœ Û¾Ø±ØªÛ,Ø§Û,,Øœ Ø°Û,,Ø§Øª ØµØ´Ø-Ø§Û†Û‡ Ø°Û†ÛÆ Ø-Ø-Û‡ Ø-Ø§
Û•Û^Û,,ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ- ÛÆØ§Û•Øª Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§-Û¾ÛÆØ´ Û†Û‡Ø§Ø-Û‡Ø§ÛÆÛÆ
Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û,,ÛÆØ³Øª Ø®Ø±ÛÆØ- Ø-Û...Ø§:ÛÆÛ© Û...Û©Û...Û,, 400 Û...
ÛÆÛ©Ø±Û^â€œØªÛ·Ø±Û... Û•Û^Û,,ÛÆÛ©. Ø²ÛÆØ±Ø§ Û•Û^Û,,ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ- Ø§Ø² Û‡Û...Ø§Û†
Ø§Ø´ØªØ-Ø§ÛÆ Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØœ Ø-ØªÛÆ Û,Ø-Û,, Ø§Ø² Ø§ÛÆÛ†Û©Û‡ Ø-Ø-Ø§Û†ÛÆØ-
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Û‡Ø³ØªÛÆØ- Ø-Ø³ÛÆØ§Ø± Ø¶Ø±Û^Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª. Ø®Ø§Û†Û...â€œØªÛ·Ø§ÛÆÛÆ
Û©Û‡ Û,ØµØ- Ø-Ø§Ø±Û†Ø- Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø-Û^Û†Ø- Ø-Û‡ØªØ± Ø§Ø³Øª Ø§ÛÆÛ† Û...Û©Û...
Û,,â€œØªÛ·Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± Û©Û†Ø§Ø± Ø§Û†Û^Ø§Ø¹ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ÛÆ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø²
Û•Û^Û,,ÛÆÛ© Ø§Ø³ÛÆØ- Û...ØµØ±Û• Û©Û†Û†Ø- Û†Û‡ Û...Ø§Ø-Û‡â€œØ§ÛÆØÿ Û^ÛÆØªØ§Û...
ÛÆÛ† 12BÛ†Ø±Ø§ Û^ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ† 12B ØÿØ-Ø±Ø§ÛÆ ØªÛ^Û,,ÛÆØ-
Û-Û,,Ø-Û^Û,,â€œØªÛ·Ø§ÛÆ Û,Ø±Û...Ø² Ø®Û^Û†. Ø¹Û,,Ø§Û-Û‡â€œØªÛ·Ø§ÛÆÛ†Øœ .Ø-Û‡
Ø³ÛÆØ³ØªÛ... Ø¹ØµØ-ÛÆ Ø-Ø-Û† Û†ÛÆØ² Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ÛÆÛ† Û...Ø§Ø-Û‡
Ø-Ø± Û†Û‡ Û...Û^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ ÛÆØ§Û•Øª Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§ÿ Ø-Ø-Û^Ø± Û...Ø¹Û...Û^Û,,
Û^ÛÆØªØ§Û...ÛÆÛ† B12 Ø-Ø± Û•Ø±ØœÛ^Ø±Ø-Û‡â€œØªÛ·Ø§ Û^ Û...Ø-ØµÛ^Û,,Ø§Øª
Ø-ÛÆÛ-Ø§Û†ÛÆ Û...Ø§Û†Û†Ø- Û...Ø§Û‡ÛÆØœ ØªØ®Û...â€œØªÛ·Ø§ÛÆÛ†Ø±Ø§Û† Û^
Û¾Û†ÛÆØ± ÛÆØ§Û•Øª Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§- Ø§Û...Ø§ Û-ÛÆØ§Û‡â€œØªÛ·Ø§Ø®Û^Ø§Ø±Ø§Û† Û^
Û-Û-Ø§Û†â€œØªÛ·Ø§ Û...ÛÆâ€œØªÛ·Ø§Û†Û†Ø- Ø-Ø§ Û...ØµØ±Û• Û...Û^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ

ØÙ†ÙÆ Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø§ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† B12 Ù...Ø§Ù†Ù†Ø· Ø°Ù,,Ø§Øª ØµØ·Ø-Ø§Ù†Ù‡
Ù†ÙÆØ§Ø² Ø®Ù·Ø· Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø·Ø±Ù· Ù©Ù†Ù†Ø·.Ù¾ÙÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø·Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Ù,,ÙÆØ³Øª Ø®Ø±ÙÆØ· Ø·Ù...Ø§: Ù...Ø§Ù‡ÙÆ Ø¢Ø²Ø§Ø·ØÆ ØªØ®Ù... Ù...Ø±Ø° Ù· Ù¾Ù†ÙÆØ±.
ÙÆÙ© Ù·ÙÆÙ,,Ù‡ Ù©Ù·Ù†Ù© Ù...Ø§Ù‡ÙÆ Ø¢Ø²Ø§Ø· Ù...ÙÆªÆØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ù·ÙÆØªØ§Ù...
ÙÆÙ† B12 Ù...Ù·Ø±Ø·Ù†ÙÆØ§Ø² Ø±Ù·Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø±Ø§ ØªØ£Ù...ÙÆÙ† Ù©Ù†Ø·.
ØªØ®Ù...ªÆÙ...Ø±Ø° Ù· Ù¾Ù†ÙÆØ± Ù‡Ù... Ù©Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø±Ø³Øª Ù©Ø±Ø·Ù† Ø§Ù...
Ù,,Øª ÙÆØ§ ÙÆÙ© ØªØ§Ø±Øª Ø¹Ø§Ù,,ÙÆ Ù‡Ù...ÙÆØ·Ù‡ Ù...Ù·Ø±Ø· Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø·Ù‡
Ù,,Ø±Ø§Ø± Ù...ÙÆªÆÙ·ÙÆØ±Ù†Ø·.Ù†Ù‡ Ù...Ø§Ø·Ù‡ªÆØ§ÙÆØŸ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ†
Ø·Ù†Ø±Ø§ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† Ø·ØŸÙ·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† B6 Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø¢ÙÆÙ†Ø· Ù...
ØªØ§Ø·Ù·Ù,,ÙÆØ³Ù... Ù¾Ø±Ù·ØªØ·ÙÆÙ† Ù· Ù†Ø±Ø·ÙÆªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø·Ù† Ù©Ù...Ù© Ù...
ÙÆªÆÙ©Ù†Ø· Ù· Ø¹Ù,,Ø§Ù·Ù‡ªÆØ·Ø±ªÆØ§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ªÆØ§ÙÆ Ø·Ø³ÙÆØ§Ø±
Ø-Ø§Ø·Ø² Ø§Ù‡Ù...ÙÆØª Ø·Ø± Ø·Ù©Ù,,ªÆÙ·ÙÆØ±ÙÆ Ù· Ø±Ø·Ø· Ù...Ø°² Ù· Ø³ÙÆØ³ØªÙ...
Ø¹ØµØ·ÙÆ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø¢ÙÆÙ†Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø§Ø³Øª·Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ø·Ø± Ù†Ù‡ Ù...
Ù·Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù·Øª Ù...ÙÆªÆÙ·Ù·Ø·ØŸ Ø²Ø±Ø·Ù‡ ØªØ®Ù...ªÆÙ...Ø±Ø°ØÆ
Ù‡Ù·ÙÆØ·ØÆ Ù...Ù·Ø²ØÆ Ø·Ø§Ø·Ø§Ù... Ø²Ù...ÙÆÙ†ÙÆ Ù· Ø°Ù,,Ø§Øª Ù©Ø§Ù...Ù,, Ù©Ù‡
Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† B6 Ù‡Ø³ØªÙ†Ø·.Ù¾ÙÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø·Ù‡Ø§ÙÆÙÆ
Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù,,ÙÆØ³Øª Ø®Ø±ÙÆØ· Ø·Ù...Ø§: ØªØ®Ù... Ù...Ø±Ø° Ù· Ù†Ø§Ù† Ù·Ù†Ø·Ù...
Ù©Ø§Ù...Ù,, (ÙÆÙ© Ù·Ø¹Ø·Ù‡ ØªØ®Ù... Ù...Ø±Ø° Ø±Ù·ÙÆ Ù†Ø§Ù† Ù·Ù†Ø·Ù... Ù©Ø§Ù...Ù,,
ØªØ³Øª Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆ ØªÙ,,Ù·ÙÆÙ, Ø·Ù· Ù...Ù†Ø·Ø¹ B6)ØÆÙ‡Ù·ÙÆØ·ØÆ Ø³ÙÆØ· Ø²Ù...
ÙÆÙ†ÙÆ Ù· Ù...Ù·Ø² Ø·Ø±Ø§ÙÆ ØªÙ‡ÙÆÙ‡ Ø§Ø³Ù†Ù©ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ø·Ù‡. Ù†Ù‡ Ù...
Ø§Ø·Ù‡ªÆØ§ÙÆØŸ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† AÙ†Ø±Ø§ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† AØŸØ§ÙÆÙ†
Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·ÙÆÙ†Ø§ÙÆÙÆØÆ Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ Ù·
Ø±Ø·Ø· Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø¢ÙÆÙ†Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ø-Ø§Ø·Ø² Ø§Ù‡Ù...ÙÆØª
Ø§Ø³Øª·Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ø·Ø± Ù†Ù‡ Ù...Ù·Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù·Øª Ù...
ÙÆªÆÙ·Ù·Ø·ØŸ Ø·Ø± Ù©Ù,,Ù... Ø·Ø±Ù·Ù©Ù,,ÙÆØÆ Ø§Ø³Ù·Ù†Ø§Ø·ØÆ Ø³ÙÆØ·ªÆØ²Ù...
ÙÆÙ†ÙÆ Ø·ÙÆØ±ÙÆÙ†ØÆ Ù‡Ù·ÙÆØ·ØÆ Ù©Ø·Ù· Ø·Ù,,Ù·Ø§ÙÆÙÆØÆ Ø·ÙÆØ±
Ù¾Ø±Ù†Ø±Ø· Ù· Ù¾Ù†ÙÆØ±.Ù¾ÙÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø·Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù·Ù‡Ø±Ø³Øª
Ø®Ø±ÙÆØ· Ø·Ù...Ø§: Ø³ÙÆØ·ªÆØ²Ù...ÙÆÙ†ÙÆ Ø·ÙÆØ±ÙÆÙ† (ÙÆÙ© Ø³ÙÆØ·ªÆØ²Ù...
ÙÆÙ†ÙÆ Ø·ÙÆØ±ÙÆÙ† Ù¾Ø®ÙªÙ‡ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† Ù...Ù·Ø±Ø· Ù†ÙÆØ§Ø² ÙÆÙ©
Ø±Ù·Ø² Ø·Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù·Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ø·)ØÆ Ù©Ø·Ù· Ø·Ù,,Ù·Ø§ÙÆÙÆ (Ø·Ù...
Ø§ Ø·Ø§ÙÆØ· Ø±Ù·Ø²Ø§Ù†Ù‡ 100 Ù·Ø±Ù... Ù©Ø·Ù· Ø·Ù,,Ù·Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØµØ±Ù· Ù©Ù†ÙÆØ·
ØªØ§ Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† A Ù...Ù·Ø±Ø· Ù†ÙÆØ§Ø² ÙÆÙ© Ø±Ù·Ø² Ø®Ù·Ø· Ø±Ø§ Ø·Ø±
Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ù,,Ø·Ù,, Ø§Ø² Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ ØªØ£Ù...ÙÆÙ† Ù©Ù†ÙÆØ·).Ù†Ù‡ Ù...
Ø§Ø·Ù‡ªÆØ§ÙÆØŸ Ø¢Ù‡Ù†Ù†Ù†Ø±Ø§ Ø¢Ù‡Ù†Ù†ØŸ Ø¢Ù‡Ù†Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù†ØªÙ,,Ø§Ù,,
Ø§Ù©Ø³ÙÆÙ·Ù† Ø·Ø± Ø³Ø±Ø§Ø³Ø± Ø·Ø·Ù† Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ø· Ù·
Ø¹Ù,,Ø§Ù·Ù‡ªÆØ·Ø±ªÆØ§ÙÆÙ† Ø·Ø±Ø§ÙÆ ØªÙ,,Ø³ÙÆÙ... Ø³Ù,,Ù·Ù,,ÙÆ Ù· Ø±Ø·Ø·
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø¢ÙÆÙ†Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ø-Ø§Ø·Ø² Ø§Ù‡Ù...ÙÆØª
Ø§Ø³Øª·Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ø·Ø± Ù†Ù‡ Ù...Ù·Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù·Øª Ù...
ÙÆªÆÙ·Ù·Ø·ØŸ Ø·Ù‡ØªØ±ÙÆÙ† Ù...Ù†Ø·Ø¹ Ø¢Ù‡Ù†ØÆ Ù·Ø±Ø¢Ù·Ø±Ø·Ù‡ªÆÙ‡Ø§ Ù· Ù...
Ø-ØµÙ·Ù,,Ø§Øª Ø·ÙÆÙ·Ø§Ù†ÙÆ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø· Ù·Ù·Ø·Øª Ù,,Ø±Ù...Ø²ØÆ Ù...Ø§Ù‡ÙÆ Ù·
Ù·Ù·Ø·Øª Ù...Ø§Ù©ÙÆØ§Ù† Ø§Ø³Øª· Ù†Ø®Ù·Ø· Ø®Ø·Ù©ªÆØ·Ø·Ù‡ØÆ Ù,,Ù·Ø·ÙÆØ§ Ù·
Ø¹Ø·Ø³ØÆ Ø§Ø³Ù·Ù†Ø§Ø·ØÆ Ù...ÙÆÙ·Ù‡ Ø®Ø·Ù© Ù· Ø°Ù,,Ø§Øª ØµØ·Ø-Ø§Ù†Ù‡ Ø°Ù†ÙÆ
Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø§ Ø¢Ù‡Ù†Ù† Ù†ÙÆØ² Ø§Ø² Ø·Ù...Ù,,Ù‡ Ù...Ù†Ø§Ø·Ø¹ Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ø¢Ù‡Ù†
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Ù...Ù·Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ù·ÙÆØªØ§Ù...ÙÆÙ† Ø³ÙÆØÆ Ù...
Ø§Ù†Ù†Ø· Ù¾Ø±ØªÙ,,Ø§Ù,,ØÆ Ù·Ù·Ø·Ù‡ªÆÙ·Ø±Ù†Ù·ÙÆ Ù· ØªÙ·ØªªÆÙ·Ø±Ù†Ù·ÙÆ Ø·Ù‡
Ø·Ø·Ø· Ù‡Ø±Ù†Ù‡ Ø·ÙÆØ·ØªØ± Ù· Ø·Ù‡ØªØ± Ø¢Ù‡Ù†Ù† Ø§Ø² Ù...Ù†Ø§Ø·Ø¹ Ø°ÙÆØ±
Ø·ÙÆÙ·Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ø·.Ù¾ÙÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø·Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Ù,,ÙÆØ³Øª Ø®Ø±ÙÆØ· Ø·Ù...Ø§: Ù·Ù·Ø·Øª Ù·Ø§Ù·ØÆ Ø¹Ø·Ø³ Ù· Ù,,Ù·Ø·ÙÆØ§ Ù,,Ø±Ù...Ø²
(Ø·Ø± ÙÆÙ© Ø¢Ø·ªÆÙ·Ù·Ø·Øª Ù· ÙÆØ§ Ø®Ù·Ø±Ø·Øª Ø®Ù·Ø·Ù...Ø²Ù‡) Ù· Ø°Ù,,Ø§Øª
ØµØ·Ø-Ø§Ù†Ù‡ Ø°Ù†ÙÆ Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø§ Ø¢Ù‡Ù†Ù† (Ù©Ù‡ Ù...ÙÆªÆÙ·Ù·Ø§Ù†Ø· Ù†ÙÆØ§Ø²
Ø±Ù·Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ù‡ Ø¢Ù‡Ù†Ù† Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø·Ø±Ù· Ø³Ø§Ø²Ø·ªÆ“ Ù‡Ù...Ø§Ù†Ø·Ù·Ø±
Ù©Ù‡ Ø·Ø± Ø·Ø±Ù†Ø³Ø· Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø-ØµÙ·Ù,,Ø§Øª Ø¢Ù...Ø·Ù‡ Ø§Ø³Øª).Ù†Ù‡
Ù...Ø§Ø·Ù‡ªÆØ§ÙÆØŸ Ø²ÙÆÙ†Ù©Ù†Ø±Ø§ Ø²ÙÆÙ†Ù©ØŸ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ù...
Ø¹Ø·Ù†ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø¹Ù...Ù,,Ù©Ø±Ø· Ù· ØªÙ,,Ø³ÙÆÙ... Ø³Ù,,Ù·Ù,,ªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø·Ù†ØÆ

Ø±Ø´Ø´ Û´ Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø´ Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ Ø´Ø´Ù† Ø´Ø³ÙÆØ§Ø± Ø-Ø§Ø¹Ø²
Ø§Ù‡Ù...ÙÆØª Ø§Ø³Øª.Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø´Ù‡ Ø´Ø± Ú†Ù‡ Ù...Ù´Ø§Ø´ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙÆØ§Ù•Øª
Ù...ÙÆâ€ÆØ´Ù´Ø´ØŸ ØªØ®Ù...â€ÆÙ...Ø±Ø°ØÆ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø´Ø±ÙÆØ§ÙÆÙÆØÆ
Ù´Ù´Ø´Øª Ù,Ø±Ù...Ø²ØÆ Ù†Ø®Ù´Ø´ Ø®Ø´Ù©ØÆ Ù,,Ù´Ø´ÙÆØ§ Ù´ Ø¹Ø´Ø³ØÆ Ø§Ù†Ù´Ø§Ø¹ Ù...
Ø°Ø²Ù‡Ø§ Ù´ Ø®Ø´Ù©Ø´Ø§Ø±ØÆ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,, Ù´ Ø§Ù,,Ø´ØªÙ‡ Ø°Ù,,Ø§Øª
ØµØ´Ø-Ø§Ù†Ù‡ Ø°Ù†ÙÆ Ø´Ø´Ù‡ Ø´Ø§ Ø²ÙÆÙ†Ù© Ù...Ù†Ø§Ø´Ø¹ Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ø®Ù´Ø´ÙÆ Ø§Ø²
Ø²ÙÆÙ†Ù© Ù...Ø-Ø³Ù´Ø´ Ù...ÙÆâ€ÆØ´Ù´Ù†Ø´.Ù¾ÙÆØ´Ù†Ù‡Ø§Ø´Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø´Ø±Ø§ÙÆ
Ù•Ù‡Ø±Ø³Øª Ø®Ø±ÙÆØ´ Ø´Ù...Ø§: Ù†Ø®Ù´Ø´ Ù´ Ø§Ø³ØªÙÆÙ© Ù´Ù´Ø´Øª Ø±Ø§Ø³ØªÙ‡ Ù´Ø§Ù´
(ÙÆÙ© Ø§Ø³ØªÙÆÙ© 113 Ù´Ø±Ù...ÙÆ ØªÙ,Ø±ÙÆØ´Ø§Ù‡ Ù†ÙÆÙ...ÙÆ Ø§Ø² Ù†ÙÆØ§Ø²
Ø±Ù´Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø´Ù...Ø§ Ø´Ù‡ Ø²ÙÆÙ†Ù© Ø±Ø§ Ù•Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...ÙÆâ€ÆÙ©Ù†Ø´).Ù†Ù‡ Ù...
Ø§Ø´Ù‡â€ÆØ§ÙÆØŸ ÙÆØ´Ù†Ø±Ø§ ÙÆØ´ØŸ ÙÆØ´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø´ Ø´Ø´ÙÆØ¹ÙÆ
Ø°Ø´Ù‡ ØªÙÆØ±Ù´Ø´ÙÆØ´ Ù,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª. Ø°Ø´Ù‡ ØªÙÆØ±Ù´Ø´ÙÆØ´ØÆ Ù‡Ù´Ø±Ù...
Ù´Ù†â€ÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ø±Ø§ ØªÙ´Ù,,ÙÆØ´ Ù...ÙÆâ€ÆÙ©Ù†Ø´ Ù©Ù‡ Ø´Ø´Ù† Ø´Ø±Ø§ÙÆ
Ø´Ø³ÙÆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø²Ø¹Ù...Ù,,Ú©Ø±Ø´Ù‡Ø§ÙÆ Ø®Ù´Ø´ Ø´Ù‡ Ø¿Ù† Ù†ÙÆØ§Ø² Ø´Ø§Ø±Ø´.
Ø¹Ù,,Ø§Ù´Ù‡â€ÆØ´Ø±â€ÆØ§ÙÆÙ†ØÆ ÙÆØ´ Ø±Ø´Ø´ Ù´ ØªÙ©Ø§Ù...Ù,, Ù...Ø² Ù´
Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø¹ØµØ´ÙÆ Ù...Ø±Ù©Ø²ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø´ Ø¿ÙÆÙ†Ø´Ù‡ Ø´Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù†ÙÆØ²
ØªÙ,Ù´ÙÆØª Ù...ÙÆâ€ÆÙ©Ù†Ø´.Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø´Ù‡ Ø´Ø± Ú†Ù‡ Ù...Ù´Ø§Ø´ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ
ÙÆØ§Ù•Øª Ù...ÙÆâ€ÆØ´Ù´Ø´ØŸ Ù...Ø§Ù‡ÙÆØÆ ØªØ®Ù...â€Æ Ù...Ø±Ø°ØÆ Ù...Ø-ØµÙ´,,Ø§Øª
Ù,,Ø´Ù†ÙÆ Ù´ Ù†Ù...Ù© ÙÆØ´â€ÆØ´Ø§Ø±ØÆ Ù‡Ù...Ù´ÙÆ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² ÙÆØ´
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø´.Ù¾ÙÆØ´Ù†Ù‡Ø§Ø´Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù,,ÙÆØ³Øª Ø®Ø±ÙÆØ´ Ø´Ù...Ø§: Ù...
Ø§Ù‡ÙÆ Ø³Ù•ÙÆØ´ØÆ ØªØ®Ù...â€Æ Ù...Ø±Ø°ØÆ Ø´ÙÆØ± Ù´ Ù...Ø§Ø³Øª Ø³Ø§Ø´Ù‡ Ù©Ù‡
Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡ Ø´Ø§ Ù...ÙÆÙ´Ù‡ ØªØ§Ø²Ù‡ Ù...ÙÆâ€ÆØªÙ´Ø§Ù†Ø´ Ø´Ø³Ø±ÙÆ Ù,,Ø´ÙÆØ´

فولیک اسید



<input checked="" type="checkbox"/>	مکمل حاوی ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید
<input checked="" type="checkbox"/>	انواع سبزیجات

ویتامین B۱۲



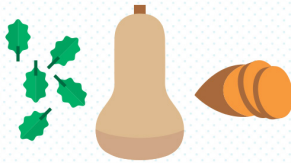
<input checked="" type="checkbox"/>	قیه ماهی آزاد
<input checked="" type="checkbox"/>	تخم مرغ
<input checked="" type="checkbox"/>	پنیر

ویتامین B۶



<input checked="" type="checkbox"/>	تخم مرغ
<input checked="" type="checkbox"/>	انواع نان
<input checked="" type="checkbox"/>	هویج
<input checked="" type="checkbox"/>	بادام زمینی
<input checked="" type="checkbox"/>	موز

ویتامین A



<input checked="" type="checkbox"/>	سیب زمینی شیرین
<input checked="" type="checkbox"/>	اسفناج
<input checked="" type="checkbox"/>	کلم پیچ

آهن



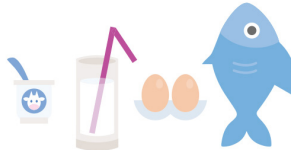
<input checked="" type="checkbox"/>	گوشت گاو
<input checked="" type="checkbox"/>	عدس
<input checked="" type="checkbox"/>	غلات صیقل داده شده
<input checked="" type="checkbox"/>	لوبیا قرمز

زینک



<input checked="" type="checkbox"/>	گوشت خرچنگ
<input checked="" type="checkbox"/>	نخود
<input checked="" type="checkbox"/>	استیک گوشت

ید



<input checked="" type="checkbox"/>	ماهی سفید
<input checked="" type="checkbox"/>	تخم مرغ
<input checked="" type="checkbox"/>	شیر
<input checked="" type="checkbox"/>	ماست ساده