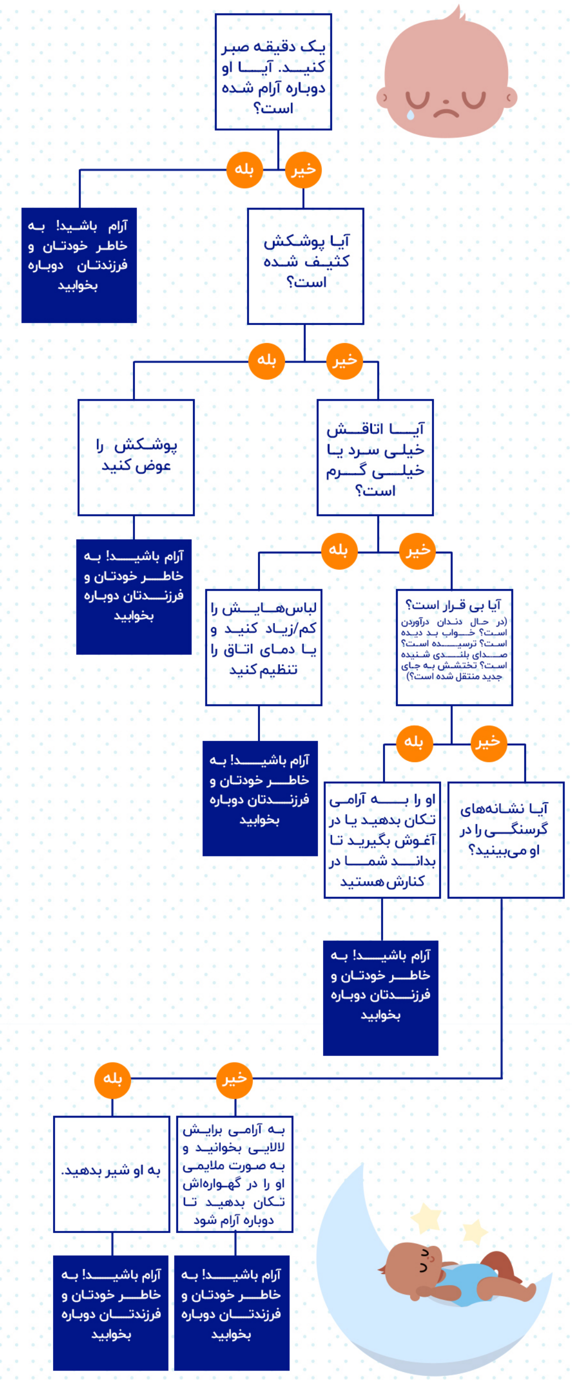
Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ùˆ Ø®ÙˆØ¨ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒØ¯Ù† Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯

Ø¢ÛŒØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒØ¯Ù† Ø®ÛŒÙ„ÛŒ ØªÙ‚Ù„Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯ØŸ Ù‡Ù†ÙˆØ² Ù‡Ù… Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ Ú†Ù†Ø¯ÛŒÙ† Ø¨Ø§Ø± Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŸ Ø¢ÛŒØ§ Ù¾ÛŒØ´ Ø§Ø² Ø·Ù„ÙˆØ¹ Ø¢Ù•ØªØ§Ø¨ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŸ Ø§ÛŒÙ† Ø§ÛŒØ¯Ù‡â€Œâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø±Ø§ Ø§Ù…ØªØ-Ø§Ù† Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø¨Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ú©Ù…Ú© Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒ Ø±Ø§ Ú©Ù‡ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø±Ø´Ø¯ Ø³Ø§Ù„Ù… Ø¨Ù‡ Ø¢Ù† Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´Ù†Ø¯ Ùˆ Ø±ÙˆØ²Ù‡Ø§ÛŒ Ø´Ø§Ø¯ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù‡Ù…Ù‡ Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø¯ Ø´ÙˆØ¯.Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© ÙˆÙ†ÙˆØ²Ø§Ø¯Ú©Ù…Ú©! Ø®ÛŒÙ„ÛŒ Ø·ÙˆÙ„ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø´Ø¯ ØªØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯Ù… Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø±ÙˆØ¯.Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ... Ù‡Ø±Ø´Ø¨ Ø§Ø² ÛŒÚ© Ø§Ù„Ú¯Ùˆ Ùˆ Ø±ÙˆØ´ Ù…Ø´Ø®Øµ Ù¾ÛŒØ±ÙˆÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ù‡Ù…ÛŒÙ†Ø·ÙˆØ± Ú©Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ Ùˆ Ø¯Ø± Ø·ÙˆÙ„ Ø±ÙˆØ² Ø§Ø² Ù†Ø¸Ø± Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ù…Ø´ØºÙˆÙ„ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŒ Ø¨Ù‡ Ø²Ù…Ø§Ù† Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ø¯ ØªØ§ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø±ÙˆØ¯. ØªØºÛŒÛŒØ± Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…Ù‡ÛŒØ¬ Ø¨Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¢Ø±Ø§Ù… Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ù‡ Ø§Ùˆ Ø¹Ù„Ø§Ù…Øª Ø¯Ù‡Ø¯ Ú©Ù‡ Ù…Ø¯Øª Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø²Ù…Ø§Ù† Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù†Ù…Ø§Ù†Ø¯Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø¢Ø´Ù†Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø§ Ø§ÛŒØ¯Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù¾Ø³ Ø§Ø² Ù…Ø·Ø§Ù„Ø¹Ù‡ Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¨Ù‡ "13 Ù†Ú©ØªÙ‡ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ ÛŒÚ© Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø±Ø§Ø-Øª Ùˆ Ø´ÛŒØ±ÛŒÙ†" Ù…Ø±Ø§Ø¬Ø¹Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¢Ø±Ø§Ù…Ø´â€ŒØ¨Ø®Ø´ÛŒ Ú©Ù‡ Ù‡Ø± Ø¯Ùˆ Ø§Ø² Ø¢Ù† Ù„Ø°Øª Ù…ÛŒâ€ŒØ¨Ø±ÛŒØ¯ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø¨ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ù‡Ø± Ø´Ø¨ Ø·Ø¨Ù‚ Ø±ÙˆØ§Ù„ Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù‚Ø¨Ù„ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ ØªØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø¨Ø¯Ø§Ù†Ø¯ Ø¯Ø± Ù…Ø±Ø-Ù„Ù‡ Ø¨Ø¹Ø¯ÛŒ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø§Ù†ØªØ¸Ø§Ø± Ú†Ù‡ Ú†ÛŒØ²ÛŒ Ø±Ø§ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´Ø¯. Ø§ÛŒÙ† Ú©Ø§Ø± Ù…Ù†Ø¬Ø± Ø¨Ù‡ Ø¢Ù…Ø§Ø¯Ú¯ÛŒ Ø¨Ø¯Ù† Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯. ÛŒÚ© Ø§Ù„Ú¯ÙˆÛŒ Ù…Ø³ØªÙ…Ø± Ùˆ Ù¾Ø§ÛŒØ¯Ø§Ø± Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ù‡ Ø¨Ù‡Ø¨ÙˆØ¯ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù…Ù†Ø¬Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ (Ø²ÙˆØ¯ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒØ¯Ù†ØŒ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø±ÛŒ Ø´Ø¨Ø§Ù†Ù‡ Ùˆ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø·ÙˆÙ„ Ù…Ø¯Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨).Ú©Ù…Ú©! Ú©ÙˆØ¯Ú©Ù… Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ Ùˆ Ú¯Ø±ÛŒÙ‡ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯. Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù… Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ø§ÛŒÙ† Ø§ØªÙ•Ø§Ù‚ Ú†ÛŒØ³Øª.Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø¨Ø®ÙˆØ§Ø¨Ø§Ù†ÛŒØ¯: Ø¹Ù„Øª Ú¯Ø±ÛŒÙ‡ Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¯Ø± Ø´Ø¨ Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ... Ø§ÛŒÙ† Ø³Ø¤Ø§Ù„ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ¯ØªØ§Ù† Ø¨Ù¾Ø±Ø³ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ùˆ Ú†ÛŒØ³Øª. Ø¨Ù‡ ÛŒØ§Ø¯ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ù‡Ù…ÛŒØ´Ù‡ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ø§ÛŒÙ† Ø§ØªÙ•Ø§Ù‚ Ú¯Ø±Ø³Ù†Ú¯ÛŒ Ù†ÛŒØ³Øª.



یک دقیقه صبر کنید. آیا او دوباره آرام شده است؟

بله

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

خیر

آیا پوشکش کثیف شده است؟

بله

پوشکش را عوض کنید

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

خیر

آیا اتاقش خیلی سرد یا خیلی گرم است؟

بله

لباس‌هایش را کم/زیاد کنید و یا دمای اتاق را تنظیم کنید

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

خیر

آیا بی قرار است؟

(در حال دندان درآوردن است؟ خواب بد دیده است؟ ترسیده است؟ صدای بلندی شنیده است؟ تختشش به جای جدید منتقل شده است؟)

بله

او را به آرامی تکان بدهید یا در آغوش بگیرید تا بداند شما در کنارش هستید

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

خیر

آیا نشانه‌های گرسنگی را در او می‌بینید؟

بله

به او شیر بدهید.

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

خیر

به آرامی برایش لالایی بخوانید و به صورت ملایمی او را در گهواره‌اش تکان بدهید تا دوباره آرام شود

آرام باشید! به خاطر خودتان و فرزندتان دوباره بخوابید

*اگر هرگونه نگرانی در مورد خواب، گریه یا سلامتی فرزندتان (یا خودتان) دارید، با پزشکتان مشورت کنید.

Nestlé Baby & me
سالم آغاز کنید، سالم بمانید

با «برنامه غذایی ۱۰۰۰ روز اول زندگی» در مورد قدرت تغذیه بیشتر بدانید.
www.babyandme-ir.nestle .com

Ú©Ù…Ú©! Ú©ÙˆØ¯Ú©Ù… Ø-Ø¯ÙˆØ¯ ÛŒÚ© Ø³Ø§Ø¹Øª

Ù¾ÛŒØ´ ØºØ°Ø§ Ø®ÙˆØ±Ø¯ Ùˆ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒØ¯ Ùˆ Ø§Ú©Ù†ÙˆÙ† Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø± Ø´Ø¯Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ... Ø¨Ù„Ø§Ù•Ø§ØµÙ„Ù‡ Ø§Ùˆ Ø±Ø§ Ø§Ø² ØªØ®Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø±Ù†Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯. ØµØ¨Ø± Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø¨Ø¨ÛŒÙ†ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¢ÛŒØ§ Ø®ÙˆØ¯Ø´ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ±ÙˆØ¯?Ú©Ù…ÛŒ ÙˆÙ‚Øª Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯ Ùˆ ØªÙ„Ø§Ø´

Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ù…ØªÙˆØ¬Ù‡ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ú¯Ø±ÛŒÙ‡ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ø´ÙˆÛŒØ¯. Ø§Ú¯Ø± Ø§Ùˆ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¨Ù‡ ØªØ¹ÙˆÛŒØ¶ Ù¾ÙˆØ´Ú© Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ Ù¾ÙˆØ´Ú©Ø´ Ø±Ø§ ØªØ¹ÙˆÛŒØ¶ Ú©Ù†ÛŒØ¯ØŒ Ø³Ù¾Ø³ Ø§Ùˆ Ø±Ø§ Ù…Ø¬Ø¯Ø¯Ø§Ù‹ Ø¯Ø± Ø¬Ø§ÛŒØ´ Ú¯Ø°Ø§Ø´ØªÙ‡ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ø§Ùˆ Ù•Ø±ØµØª Ø¨Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø®ÙˆØ¯Ø´ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø±ÙˆØ¯. Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ÛŒØ¯Ù† Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ø¨Ø§ Ø§Ùˆ Ø¨Ø§Ø²ÛŒ Ù†Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ú†Ø±Ø§Øº Ù‡Ø§ Ø±Ø§ Ø±ÙˆØ´Ù† Ù†Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ù…Ø-ÛŒØ· Ø±Ø§ Ø¢Ø±Ø§Ù… Ù†Ú¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯ Ùˆ Ø§Ú¯Ø± ØµØ-Ø¨Øª Ù…ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ØŒ Ø¨Ù‡ Ø¢Ø±Ø§Ù…ÛŒ Ø²Ù…Ø²Ù…Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø¨Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ù†Ø´Ø§Ù† Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ù‡Ù…Ú†Ù†Ø§Ù† Ø²Ù…Ø§Ù† Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø§ÙˆØ³Øª. Ø¨Ø§ Ø§ÛŒÙ† Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ùˆ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø¢Ù†Ù‡Ø§ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ú©Ù…Ú© Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ú©Ø±Ø¯ ØªØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø±Ù•ØªÙ‡ Ùˆ Ø´Ù…Ø§ Ù†ÛŒØ² Ø²Ù…Ø§Ù† Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø§Ø³ØªØ±Ø§Ø-Øª Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯. ØªÙ…Ø±ÛŒÙ† Ø§ÛŒÙ† Ø¹Ø§Ø¯Ø§Øª ÙˆÙ‚ØªÛŒ Ú©Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ú©ÙˆÚ†Ú©â€ŒØªØ± Ø§Ø³Øª Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø§Ø² Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¯Ø± Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ Ù¾ÛŒØ´Ú¯ÛŒØ±ÛŒ Ú©Ù†Ù†Ø¯. Ø§Ú¯Ø± Ø§Ø² Ù‡Ù…ÛŒÙ† Ø-Ø§Ù„Ø§ Ø´Ø±ÙˆØ¹ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ú©Ù…ÛŒ Ø·ÙˆÙ„ Ø¨Ú©Ø´Ø¯ ØªØ§ Ø§Ùˆ Ø¨ØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø§ÛŒÙ† ØªÚ©Ù†ÛŒÚ© Ø±Ø§ ÛŒØ§Ø¯ Ø¨Ú¯ÛŒØ±Ø¯ Ø§Ù…Ø§ Ø¯Ø± Ø¨Ù„Ù†Ø¯Ù…Ø¯Øª Ø¨Ø§ Ø§Ø±Ø²Ø´ Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø¨ÙˆØ¯ØŒ Ø¨Ù†Ø§Ø¨Ø±Ø§ÛŒÙ† ØµØ¨Ø± Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ Ùˆ Ø²ÙˆØ¯ ØªØ³Ù„ÛŒÙ… Ù†Ø´ÙˆÛŒØ¯. Ú©Ù…Ú©! Ú©ÙˆØ¯Ú©Ù… Ù•Ù‚Ø· Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù„ØªÛŒ Ú©Ù‡ Ø´ÛŒØ± Ù…ÛŒâ€ŒØ®ÙˆØ±Ø¯ ÛŒØ§ Ø¯Ø± Ø¢ØºÙˆØ´ Ù…Ù† Ø§Ø³Øª Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ±ÙˆØ¯.Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ... Ø²Ù…Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨â€ŒØ¢Ù„ÙˆØ¯ Ø§Ø³Øª ÙˆÙ„ÛŒ Ù‡Ù†ÙˆØ² Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù†Ø±Ù•ØªÙ‡ Ø§Ùˆ Ø±Ø§ Ø¯Ø± ØªØ®Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯.Ø§Ú¯Ø± Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ø¹Ø§Ø¯Øª Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Ø¯Ø± Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… Ø´ÛŒØ± Ø®ÙˆØ±Ø¯Ù† Ùˆ ÛŒØ§ ÙˆÙ‚ØªÛŒ Ø¯Ø± Ø¢ØºÙˆØ´ Ø´Ù…Ø§Ø³Øª Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø±ÙˆØ¯ØŒ Ù¾Ø³ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø±Ø§ÛŒØ´ Ø³Ø®Øª Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ ØªÙ†Ù‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø±ÙˆØ¯. Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø§ÛŒÙ† Ú©Ø§Ø± Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ù¾Ø´ØªÚ©Ø§Ø± Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø¨Ø®ÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯: Ù¾ÛŒØ¯Ø§ Ú©Ø±Ø¯Ù† Ø-Ø§Ù„Øª Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ Ø´ÛŒØ±Ø¯Ù‡ÛŒØ§Ø² Ø±ÙˆØ§Ù„ Ù…Ù†Ø¸Ù… Ùˆ Ø«Ø§Ø¨Øª Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ù¾ÛŒØ±ÙˆÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ØŒ Ø³Ù¾Ø³ Ø²Ù…Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø®Ø³ØªÙ‡ Ø§Ø³Øª Ø§Ù…Ø§ Ù‡Ù†ÙˆØ² Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù†Ø±Ù•ØªÙ‡ Ø§Ø³Øª Ø§Ùˆ Ø±Ø§ Ø³Ø± Ø¬Ø§ÛŒØ´ Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯. Ú†Ù†Ú© Ù„ÛŒØ³ØªÛŒ Ø¯Ø± Ø°Ù‡Ù† Ø®ÙˆØ¯ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ Ù…Ø¨Ù†ÛŒ Ø¨Ø± Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ù¾ÙˆØ´Ú©Ø´ Ø¹ÙˆØ¶ Ø´Ø¯Ù‡ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ø¯Ù…Ø§ÛŒ Ø§ØªØ§Ù‚ Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ Ø¨ÙˆØ¯Ù‡ Ùˆ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ú¯Ø±Ø³Ù†Ù‡ Ù†Ø¨Ø§Ø´Ø¯. Ø¨Ù‡ Ø¢Ø±Ø§Ù…ÛŒ Ø§ØªØ§Ù‚ Ø±Ø§ ØªØ±Ú© Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø¨Ø¯ÙˆÙ† Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ±ÙˆØ¯ ÛŒØ§ Ø®ÛŒØ±. Ø§Ú¯Ø± Ø¨ÛŒ Ù‚Ø±Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ Ø§ØªØ§Ù‚ Ø¨Ø±Ú¯Ø±Ø¯ÛŒØ¯ Ùˆ Ø¨Ø¨ÛŒÙ†ÛŒØ¯ Ø¨Ù‡ Ú†Ù‡ Ú†ÛŒØ²ÛŒ Ø§Ø-ØªÛŒØ§Ø¬ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ Ú©Ù…ÛŒ ØµØ¨Ø± Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¯Ø± Ù…Ø±Ø§Ø-Ù„ Ø§ÙˆÙ„ÛŒÙ‡ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ú†Ù†Ø¯ÛŒÙ† Ø¨Ø§Ø± Ø§ÛŒÙ† Ú©Ø§Ø±Ù‡Ø§ Ø±Ø§ ØªÚ©Ø±Ø§Ø± Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø¯Ø±Ù†Ù‡Ø§ÛŒØª Ø¨Ù‡ Ù†ØªÛŒØ¬Ù‡ Ø®ÙˆØ¨ÛŒ Ø¨Ø±Ø³ÛŒØ¯ Ùˆ Ù‡Ø± Ø¯Ùˆ Ø´Ù…Ø§ Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø±Ø§Ø-Øª ØªØ±ÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ú©Ù…Ú©! Ù…Ù† Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù… Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù…Ù† Ø¯Ø± Ø·ÙˆÙ„ Ø±ÙˆØ² Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ú†Ù‡ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ø¨Ø®ÙˆØ§Ø¨Ø¯.Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ... Ø¯Ùˆ Ø¨Ø§Ø± Ø¯Ø± Ø±ÙˆØ² Ø¯Ø± Ø³Ø§Ø¹Ø§Øª Ù…Ø´Ø®ØµÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ú†Ø±Øª Ø¨Ø²Ù†Ø¯.Ú©ÙˆØ¯Ú©Ø§Ù† Ø¯Ø± Ø³Ù†ÛŒÙ† Ø¨ÛŒÙ† 6 ØªØ§ 8 Ù…Ø§Ù‡Ú¯ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø·ÙˆØ± Ù…Ø¹Ù…ÙˆÙ„ Ø¨Ù‡ Ù…Ø¯Øª 15 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø¯Ø± 24 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø´Ø¨Ø§Ù†Ù‡ Ø±ÙˆØ² Ù…ÛŒâ€ŒØ®ÙˆØ§Ø¨Ù†Ø¯. Ø§ÛŒÙ† Ø¨Ø¯Ø§Ù† Ù…Ø¹Ù†ÛŒ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ø¨Ù‡ Ø·ÙˆØ± Ù…ÛŒØ§Ù†Ú¯ÛŒÙ† Ø¨Ù‡ Ø¯Ùˆ Ú†Ø±Øª Ø¯ÙˆØ³Ø§Ø¹ØªÙ‡ Ø·ÛŒ Ø±ÙˆØ² Ùˆ Ø-Ø¯ÙˆØ¯ 9 ØªØ§ 12 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ø¨Ø¯ÙˆÙ† ÙˆÙ‚Ù•Ù‡ Ø¯Ø± Ø´Ø¨ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯. Ø§Ú¯Ø± Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ Ø´Ù…Ø§ Ú©Ù…ØªØ± Ø§Ø² 12 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø¯Ø± 24 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø´Ø¨Ø§Ù†Ù‡ Ø±ÙˆØ² Ù…ÛŒâ€ŒØ®ÙˆØ§Ø¨Ø¯ØŒ Ù•Ú©Ø± Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ú†Ú¯ÙˆÙ†Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø§ÛŒÙ† Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø¯Ø§Ø¯Ù‡ ÛŒØ§ Ø¹Ø§Ø¯Ø§Øª Ø®ÙˆØ§Ø¨Ø´ Ø±Ø§ ØªØºÛŒÛŒØ± Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ú©ÙˆØ¯Ú©Ø§Ù† Ø¯ÙˆØ³Øª Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ Ø¯Ø± Ø´Ø±Ø§ÛŒØ· Ù‚Ø§Ø¨Ù„ Ù¾ÛŒØ´â€ŒØ¨ÛŒÙ†ÛŒ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø¨Ú¯ÛŒØ±Ù†Ø¯ØŒ Ù¾Ø³ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú†Ø±Øª Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ Ø§Ùˆ Ø±Ø§ Ø¯Ø±

Ø¬Ø§ÛŒ Ø®Ùˆ Ø§Ø¨ Ø®ÙˆØ¯Ø´ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ Ùˆ Ù†ÙˆØ± Ù…Ø-ÛŒØ· Ø±Ø§ Ú©Ù…
Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ù…Ø§ Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø·Ù„Ø¨ Ø¯Ø± Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ§Ø¨
Ú©ÙˆØ¯Ú© ØµØ-Ø¨Øª Ú©Ø±Ø¯ÛŒÙ… ØªØ§ Ø¨Ù‡ Ø¨Ù‡Ø¨ÙˆØ¯ ÙˆØ¶Ø¹ÛŒØª Ø®ÙˆØ§Ø¨
Ø¨Ú†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ Ùˆ Ù‡Ù…Ú†Ù†ÛŒÙ† ÙˆØ§Ù„Ø¯ÛŒÙ† Ú©Ù…Ú© Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒÙ….