Ú†Ø§Ù„Ø´â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ùˆ Ø±Ø§Ù‡â€ŒØ-Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ØªØºØ°ÛŒÙ‡â€ŒØ§ÛŒ

Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù…ÛŒ ØªØ¬Ø±Ø¨Ù‡â€ŒØ§ÛŒ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ù‡ÛŒØ¬Ø§Ù†â€ŒØ§Ù†Ú¯ÛŒØ² Ùˆ Ø¯Ø± Ø¹ÛŒÙ† Ø-Ø§Ù„ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ù… Ù†Ø-ØµØ±Ø¨Ù‡â€ŒÙ•Ø±Ø¯ Ø§Ø³Øª. Ø¯Ø± Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¨Ù‡ ØªØ¹Ø¯Ø§Ø¯ÛŒ Ø§Ø² Ú†Ø§Ù„Ø´â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…ØªØ¯Ø§ÙˆÙ„ÛŒ Ú©Ù‡ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø¨Ø§ Ø¢Ù† Ø¯Ø±Ú¯ÛŒØ± Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ Ùˆ Ù‡Ù…ÛŒÙ†Ø·ÙˆØ± Ø±Ø§Ù‡â€ŒØ-Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ú©Ù…Ú©ÛŒ Ø§Ø´Ø§Ø±Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†ÛŒÙ… ØªØ§ Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¢Ù†Ú¯ÙˆÙ†Ù‡ Ú©Ù‡ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ØŒ Ø³Ù¾Ø±ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯.ÙˆÛŒØ§Ø±Ù‡Ø±Ú†Ù†Ø¯ Ù‡Ù†ÙˆØ² Ø¨Ù‡ Ø·ÙˆØ± Ø¯Ù‚ÛŒÙ‚ Ú©Ø³ÛŒ Ù†Ù… ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ø¯ ÙˆÛŒØ§Ø± Ø¨Ù‡ Ú†Ù‡ Ø¹Ù„ØªÛŒ Ø±Ø® Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯ØŒ Ø§Ù…Ø§ ØªØ¹Ø¯Ø§Ø¯ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø§Ø² Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† Ø¢Ù† Ø±Ø§ ØªØ¬Ø±Ø¨Ù‡ Ù… ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯. Ø¢Ù† Ù‡Ù… Ø¨Ø§ Ø®ÙˆØ±Ø¯Ù† Ú†ÛŒØ²Ù‡Ø§ÛŒ Ù…Ø®ØªÙ„Ù•ØŒ Ø§Ø² Ù‡Ù†Ø¯ÙˆØ§Ù†Ù‡ Ú¯Ø±Ù•ØªÙ‡ ØªØ§ Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ùˆ Ø-ØªÛŒ Ø³Ø³ ØªÙ†Ø¯ Ø±ÙˆÛŒ Ø¨Ø³ØªÙ†ÛŒ.ÙˆÙ‚ØªÛŒ ÙˆÛŒØ§Ø± Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯ØŒ Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù†Ú©Ø§Øª ØªÙˆØ¬Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯: ÙˆÛŒØ§Ø± Ø¯Ø± Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ù…Ø±ÛŒ Ú©Ø§Ù…Ù„Ø§Ù‹ Ø·Ø¨ÛŒØ¹ÛŒ Ø§Ø³Øª. Ù¾Ø³ Ù†Ú¯Ø±Ø§Ù† Ù†Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯! Ù…ØµØ±Ù• Ù…ÙˆØ§Ø¯ Ù…ØºØ°ÛŒ Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù…Ù„Ø§Ù‹ Ù…Ø¹Ù‚ÙˆÙ„ Ùˆ Ù…Ù†Ø·Ù‚ÛŒ Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ø±Ú˜ÛŒÙ… ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø³Ø§Ù„Ù… Ø®ÙˆØ¯ Ù¾Ø§ÛŒØ¨Ù†Ø¯ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯. ØªÙ‡ÙˆØ¹ ØµØ¨Ø-Ú¯Ø§Ù‡ÛŒØ-Ø§Ù„Ø§Øª ØªÙ‡ÙˆØ¹ Ùˆ Ø§Ø³ØªÙ•Ø±Ø§Øº Ø¨Ù‡ Ø®ØµÙˆØµ Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù… Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ„ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØŒ Ø§Ø² Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† Ø§Ø³Øª. Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù…Ø± Ù†Ø§Ù…Ø´Ø®Øµ Ø§Ø³ØªØŒ Ø§Ù…Ø§ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„Ø§Ù‹ Ø¨Ù‡ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ ØªØºÛŒÛŒØ±Ø§Øª Ù‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†ÛŒ Ùˆ Ù¾Ø§ÛŒÛŒÙ† Ø¨ÙˆØ¯Ù† Ù‚Ù†Ø¯ Ø®ÙˆÙ† Ø¯Ø± Ø§Ø¨ØªØ¯Ø§ÛŒ Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø±ÙˆØ² Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯. Ù‡Ù…Ø§Ù†â€ŒØ·ÙˆØ± Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ø§Ø³Ù… Ø¢Ù† Ù…Ø´Ø®Øµ Ø§Ø³ØªØŒ Ø§ÛŒÙ† Ø-Ø§Ù„Øª Ø¨ÛŒØ´ØªØ± ØµØ¨Ø-â€ŒÙ‡Ø§ Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø¯ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŒ Ø§Ù…Ø§ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù… Ú©Ø§Ù† ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ø³Ø§Ø¹Ø§Øª Ø¯ÛŒÚ¯Ø± Ø±ÙˆØ² Ù†ÛŒØ² Ø§ØªÙ•Ø§Ù‚ Ø¨ÛŒØ§Ù•ØªØ¯!Ø§Ù‚Ø¯Ø§Ù…Ø§ØªÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú©Ù…Ú© Ø¨Ù‡ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ ØªÙ‡ÙˆØ¹ ØµØ¨Ø-Ú¯Ø§Ù‡ÛŒ:Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± ØºØ°Ø§ÛŒ Ú©Ù…ØªØ±ÛŒ Ø¨Ø®ÙˆØ±ÛŒØ¯.ÙˆØ¹Ø¯Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ù… ÙˆØ§Ø¯ Ù…ØºØ°ÛŒ Ø¯Ø± Ù†Ø¸Ø± Ø¨Ú¯ÛŒØ±ÛŒØ¯ Ø§Ù…Ø§ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ù…Ø«Ù„ Ù…ÛŒØ§Ù†â€ŒÙˆØ¹Ø¯Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ Ø¯Ø± Ù†Ø¸Ø± Ø¨Ú¯ÛŒØ±ÛŒØ¯.Ù…Ø¹Ù… ÙˆÙ„Ø§Ù‹ Ø-Ø³ Ø¨ÙˆÛŒØ§ÛŒÛŒ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù‚ÙˆÛŒâ€ŒØªØ± Ùˆ Ø-Ø³Ø§Ø³â€ŒØªØ± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŒ Ù¾Ø³ Ø§Ø² Ù…ÙˆØ§Ø¯ ØªØ-Ø±ÛŒÚ©â€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯Ù‡ Ø-Ø³ Ø¨ÙˆÛŒØ§ÛŒÛŒ Ù…Ø«Ù„ ØºØ°Ø§Ù‡Ø§ÛŒ Ù… Ø¹Ø·Ø±ØŒ Ø¹Ø·Ø±Ù‡Ø§ Ùˆ Ø¯ÙˆØ¯ Ø³ÛŒÚ¯Ø§Ø± Ø¯ÙˆØ±ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø¨Ù‡ Ø¬Ø§ÛŒ Ø§Ø¯ÙˆÛŒÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ØªÙ†Ø¯ØŒ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ù…Ù„Ø§ÛŒÙ… Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ù…ØµØ±Ù• Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù…Ø-Ø¶ Ø¨ÛŒØ¯Ø§Ø± Ø´Ø¯Ù† Ø§Ø² Ø®ÙˆØ§Ø¨ ÛŒÚ© Ù…ÛŒØ§Ù† ÙˆØ¹Ø¯Ù‡ Ú©ÙˆÚ†Ú© Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ù†Ø§Ù† ØªØ³Øª ÛŒØ§ Ø¨ÛŒØ³Ú©ÙˆÛŒØª Ú©Ø±Ø§Ú©Ø± Ù…ÛŒÙ„ Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ù‡Ù…Ø±Ø§Ù‡ ÛŒØ§ Ø¨Ø¹Ø¯ Ø§Ø² ØºØ°Ø§ Ø§Ø² ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…Ø®ØµÙˆØµ Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø³ØªÙ•Ø§Ø¯Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø§Ú¯Ø± Ø-Ø§Ù„Øª ØªÙ‡ÙˆØ¹ Ø´Ù…Ø§ Ø¨ÛŒØ´ Ø§Ø² Ø§Ù†Ø¯Ø§Ø²Ù‡ Ø§Ø³ØªØŒ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø¬Ø±ÛŒØ§Ù† Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯.ÛŒØ¨ÙˆØ³ØªÙ‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØŒ Ù…Ø§Ù‡ÛŒÚ†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø±ÙˆØ¯Ù‡ Ø±Ø§ Ø´Ù„ Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø³Ø±Ø¹Øª Ø-Ø±Ú©Øª Ù… ÙˆØ§Ø¯ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø±ÙˆØ¯Ù‡ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯. Ø¬Ù†ÛŒÙ†

Ù†ÛŒØ² Ø¨Ù‡ Ø±ÙˆØ¯Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ù•Ø´Ø§Ø± Ø¢ÙˆØ±Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø³Ø±Ø¹Øª Ø§ÛŒÙ† Ø-Ø±Ú©Øª
Ø±Ø§ Ø¨ÛŒØ´ Ø§Ø² Ù¾ÛŒØ´ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯.Ø¨Ù‡ Ú©Ù…Ú© Ø§ÛŒÙ†
Ø±Ø§Ù‡â€ŒØ-Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ø³Ø§Ø¯Ù‡ØŒ Ù…Ø´Ú©Ù„ ÛŒØ¨ÙˆØ³Øª Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ø±Ø·Ø±Ù•
Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø´Ø¯:Ø¯Ø± Ø·ÙˆÙ„ Ø±ÙˆØ² Ù…Ø§ÛŒØ¹Ø§Øª Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø¨Ù†ÙˆØ´ÛŒØ¯ØŒ Ù…
Ø§ÛŒØ¹Ø§ØªÛŒ Ù…Ø«Ù„ Ø¢Ø¨ØŒ Ú†Ø§ÛŒ Ø¨Ø¯ÙˆÙ† Ú©Ø§Ù•Ø¦ÛŒÙ†ØŒ Ø¢Ø¨ Ø¢Ù„ÙˆØŒ
Ø´ÛŒØ± Ùˆ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ø³ÙˆÙ¾. Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª Ùˆ Ù…ÛŒÙˆÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¢Ø¨Ø¯Ø§Ø±
Ù…Ø«Ù„ Ú©Ø±Ù•Ø³ØŒ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ ØªÙˆØª Ùˆ Ù‡Ù†Ø¯ÙˆØ§Ù†Ù‡ Ù‡Ù… Ù…
ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ù†Ø¯ Ù…Ù•ÛŒØ¯ Ø¨Ø§Ø´Ù†Ø¯.ØºØ°Ø§Ù‡Ø§ÛŒ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ù•ÛŒØ¨Ø±
Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ù…ÛŒÙˆÙ‡ØŒ Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª Ùˆ ØºÙ„Ø§Øª Ú©Ø§Ù…Ù„
Ø¨Ø®ÙˆØ±ÛŒØ¯.Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ú©Ù†ÛŒØ¯. ØªÙ…Ø±ÛŒÙ†Ø§Øª ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ
Ù…Ø«Ù„ Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ù…Ù†Ø¸Ù… Ú©Ù…Ú© Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø-Ù„ Ù…
Ø´Ú©Ù„ ÛŒØ¨ÙˆØ³Øª Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯.ÙˆØ±Ù… Ù…Ú† Ù¾Ø§ÙˆØ±Ù… Ù…Ú† Ù¾Ø§
ÛŒÚ©ÛŒ Ø§Ø² Ø¹ÙˆØ§Ø±Ø¶ Ø´Ø§ÛŒØ¹ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø³Øª. Ú†Ø±Ø§Ú©Ù‡ Ø¨Ø¯Ù†
Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ø·ÙˆØ± Ø·Ø¨ÛŒØ¹ÛŒ Ù…Ø§ÛŒØ¹Ø§Øª Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ø±Ø§ Ù‡Ù…
Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ØªØ§Ù† Ùˆ Ù‡Ù… Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø¬Ù…Ø¹â€ŒØ¢ÙˆØ±ÛŒ
Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯. Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ù…ÛŒØ§Ù†ØŒ ØªØºÛŒÛŒØ±Ø§Øª Ù‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†ÛŒ
Ù†ÛŒØ² Ø§Ù…Ú©Ø§Ù† Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Ù…Ù†Ø¬Ø± Ø¨Ù‡ ÙˆØ±Ù… Ù¾Ø§ Ø´ÙˆØ¯. ÙˆØ±Ù…
Ù…Ú† Ù¾Ø§ Ù…Ø¹Ù…ÙˆÙ„Ø§Ù‹ Ø¹ØµØ±Ù‡Ø§ Ùˆ Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ Ù…Ø´Ø®Øµâ€ŒØªØ±
Ø§Ø³ØªØŒ Ø¨Ù‡ Ø®ØµÙˆØµ Ø§Ú¯Ø± Ú©Ù„ Ø±ÙˆØ² Ø±Ø§ Ø³Ø±Ù¾Ø§ Ø¨ÙˆØ¯Ù‡
Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù‚Ø¯Ø§Ù…Ø§Øª Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ú©Ù…Ú© Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯:Ù…
Ø§ÛŒØ¹Ø§Øª Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø¨Ù†ÙˆØ´ÛŒØ¯.Ù‡Ø± Ø²Ù…Ø§Ù† Ú©Ù‡ Ø¨Ø±Ø§ÛŒØªØ§Ù† Ù…
Ù‚Ø¯ÙˆØ± Ø§Ø³Øª Ù¾Ø§Ù‡Ø§ÛŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ù†Ú¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯.Ú©Ù•Ø´ ØªÙ†Ú¯
Ù†Ù¾ÙˆØ´ÛŒØ¯.Ø§Ú¯Ø± ÙˆØ±Ù… Ù…Ú† Ù¾Ø§ Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ù†Ú¯Ø±Ø§Ù†ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ø´Ø¯Ù‡
Ø§Ø³ØªØŒ Ø-ØªÙ…Ø§ Ù…ÙˆØ¶ÙˆØ¹ Ø±Ø§ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ù…Ø·Ø±Ø-
Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø³ÙˆØ²Ø´ Ù…Ø¹Ø¯Ù‡Ú¯Ø§Ù‡ÛŒ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ø¯Ù„ÛŒÙ„
Ú©Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø¬Ù†ÛŒÙ† Ø¨Ù‡ Ù…Ø¹Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø±ÙˆØ¯Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ù•Ø´Ø§Ø± Ù…
ÛŒâ€ŒØ¢ÙˆØ±Ø¯ Ø³ÙˆØ²Ø´ÛŒ Ø±Ø§ ÙˆØ³Ø· Ù‚Ù•Ø³Ù‡ Ø³ÛŒÙ†Ù‡ Ø®ÙˆØ¯ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³
Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø§Ø³ÛŒØ¯â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…Ø¹Ø¯Ù‡ Ø¨Ù‡ Ø³Ù…Øª Ù…Ø±ÛŒ
Ø¨Ø±Ú¯Ø±Ø¯Ø§Ù†Ø¯Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ Ùˆ Ù…Ø§Ù‡ÛŒÚ†Ù‡â€ŒÛŒ Ø¨Ø§Ù„Ø§ÛŒÛŒ Ù…
Ø±ÛŒ Ø´Ù„ Ø´Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø¯Ø± Ù†Ù‡Ø§ÛŒØª Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø³Ø§Ù„Ù‡ Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ø³ÙˆØ²Ø´
Ù‚Ù•Ø³Ù‡ Ø³ÛŒÙ†Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ Ú©Ù‡ Ø§ØµØ·Ù„Ø§Ø-Ø§Ù‹ Ø¨Ù‡ Ø¢Ù†
"Ø³ÙˆØ²Ø´ Ø³Ø± Ø¯Ù„" Ù‡Ù… Ù…ÛŒâ€ŒÚ¯ÙˆÛŒÙ†Ø¯.Ø¨Ø¨ÛŒÙ†ÛŒØ¯ Ø¢ÛŒØ§ Ø¨Ø§ Ø§Ø¹Ù…
Ø§Ù„ ØªØºÛŒÛŒØ±Ø§Øª Ø²ÛŒØ± Ø¯Ø± Ø±Ú˜ÛŒÙ… ØºØ°Ø§ÛŒÛŒâ€ŒØªØ§Ù† Ú©Ù…ÛŒ
Ø§Ø² Ø³ÙˆØ²Ø´ Ù…Ø¹Ø¯Ù‡â€ŒØªØ§Ù† Ú©Ù… Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯:Ø¢Ø±Ø§Ù… ØºØ°Ø§
Ø¨Ø®ÙˆØ±ÛŒØ¯ Ùˆ ÙˆØ¹Ø¯Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒâ€ŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ú©ÙˆÚ†Ú© Ø§Ù…
Ø§ ØªØ¹Ø¯Ø§Ø¯Ø´Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø²ÛŒØ§Ø¯ Ú©Ù†ÛŒØ¯.ØºØ°Ø§Ù‡Ø§ÛŒ ØªÙ†Ø¯ Ùˆ Ú†Ø±Ø¨
Ù†Ø®ÙˆØ±ÛŒØ¯.Ø-Ø¯Ø§Ù‚Ù„ ØªØ§ ÛŒÚ© Ø³Ø§Ø¹Øª Ø¨Ø¹Ø¯ Ø§Ø² ØµØ±Ù• ØºØ°Ø§ Ø¯Ø±Ø§Ø²
Ù†Ú©Ø´ÛŒØ¯.Ù¾ÛŒØ´ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ù‡Ø±Ù†ÙˆØ¹ Ø¢Ù†ØªÛŒ Ø§Ø³ÛŒØ¯ÛŒ Ù…ØµØ±Ù•
Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ø§Ø¨ØªØ¯Ø§ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø®ÙˆØ¯ Ù…Ø´ÙˆØ±Øª Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ú†Ø±Ø§ Ú©Ù‡
Ø¢Ù†ØªÛŒ Ø§Ø³ÛŒØ¯Ù‡Ø§ Ø-Ø§ÙˆÛŒ Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ± Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø³Ø¯ÛŒÙ…
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯.Ú¯ÛŒØ§Ù‡â€ŒØ®ÙˆØ§Ø±ÛŒØ±Ú˜ÛŒÙ…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ
Ú¯ÛŒØ§Ù‡â€ŒØ®ÙˆØ§Ø±ÛŒ Ùˆ ÙˆÚ¯Ø§Ù† Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒ Ú©Ù‡ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø²
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ† Ø¨ÙˆØ¯Ù‡ Ùˆ Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ± Ù…ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ÛŒ Ø§Ø² ØºÙ„Ø§Øª Ú©Ø§Ù…
Ù„ØŒ Ù…ÛŒÙˆÙ‡ØŒ Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª Ùˆ Ú†Ø±Ø¨ÛŒâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø³Ø§Ù„Ù… Ø¯Ø±
Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ú¯Ù†Ø¬Ø§Ù†Ø¯Ù‡ Ø´ÙˆØ¯ØŒ Ù‡ÛŒÚ†Ú¯ÙˆÙ†Ù‡ Ø®Ø·Ø±ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ
Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù†Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯.Ø±Ú˜ÛŒÙ… Ú¯ÛŒØ§Ù‡â€ŒØ®ÙˆØ§Ø±ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§
ØªØ-Øª Ø´Ø±Ø§ÛŒØ· Ø²ÛŒØ± Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¯Ù‡ÛŒØ¯: Ø§Ø² Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù†
Ø¨Ø®ÙˆØ§Ù‡ÛŒØ¯ Ø¨Ø±Ø§ÛŒØªØ§Ù† Ù…Ú©Ù…Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø´Ø§Ù…
Ù„ ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ† B12ØŒ ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ† DØŒ Ù•ÙˆÙ„ÛŒÚ© Ø§Ø³ÛŒØ¯ØŒ
Ø¢Ù‡Ù†ØŒ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ùˆ Ø²ÛŒÙ†Ú© (Ø±ÙˆÛŒ) ØªØ¬ÙˆÛŒØ² Ú©Ù†Ø¯ ØªØ§ Ø§Ø²
Ø§ÛŒÙ† Ø·Ø±ÛŒÙ‚ Ø§Ø² Ú©Ù…Ø¨ÙˆØ¯ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ÛŒ Ù…ÙˆØ§Ø¯ Ù…ØºØ°ÛŒ Ø¯Ø±
Ø±Ú˜ÛŒÙ… ØºØ°Ø§ÛŒÛŒâ€ŒØªØ§Ù† Ø¬Ù„ÙˆÚ¯ÛŒØ±ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒ
Ú©Ù‡ Ú¯ÛŒØ§Ù‡â€ŒØ®ÙˆØ§Ø± Ù‡Ø³ØªÛŒØ¯ Ùˆ ÛŒØ§ Ù‚ØµØ¯ Ú¯ÛŒØ§Ù‡â€ŒØ®ÙˆØ§Ø±
Ø´Ø¯Ù† Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯ØŒ Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø³Ø¦Ù„Ù‡ Ø±Ø§ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ù…ØªØ®ØµØµ

Ø²Ù†Ø§Ù† Ùˆ Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ø¯Ø± Ù…ÛŒØ§Ù† Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒØ¯. Ø¹Ø¯Ù… Ù…ØµØ±Ù•
Ù„Ø¨Ù†ÛŒØ§ØªØ§Ú¯Ø± Ù„Ø¨Ù†ÛŒØ§Øª Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ®ÙˆØ±ÛŒØ¯ Ù†Ú¯Ø±Ø§Ù†
Ù†Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ Ú†Ø±Ø§ Ú©Ù‡ Ø-ØªÛŒ Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† ØµÙˆØ±Øª Ù‡Ù… Ù…
ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ú©Ø§Ù•ÛŒ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¨Ø¯Ù†ØªØ§Ù†
Ø¨Ø±Ø³Ø§Ù†ÛŒØ¯!Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù…ÛŒ Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ Ø®Ø±ÛŒØ¯ Ù…ÛŒâ€ŒØ±ÙˆÛŒØ¯ Ø§ÛŒÙ†
Ú¯Ø²ÛŒÙ†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø®Ø§Ø·Ø± Ø¨Ø³Ù¾Ø§Ø±ÛŒØ¯:Ù…Ø-ØµÙˆÙ„Ø§Øª ØºÙ†ÛŒ
Ø´Ø¯Ù‡ Ø¨Ø§ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø¢Ø¨ Ù¾Ø±ØªÙ‚Ø§Ù„ØŒ Ø´ÛŒØ± Ø³ÙˆÛŒØ§ØŒ
Ø´ÛŒØ± Ø¨Ø§Ø¯Ø§Ù… Ùˆ ØºÙ„Ø§ØªØŒ Ú¯Ø²ÛŒÙ†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ØºÛŒØ±Ù„Ø¨Ù†ÛŒ
Ø®ÙˆØ¨ÛŒ Ù…Ø-Ø³ÙˆØ¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯.Ù…Ú©Ù…Ù„ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ù…ØµØ±Ù•
Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ù…Ù†Ø§Ø¨Ø¹ ØºÛŒØ± Ù„Ø¨Ù†ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ¨ÛŒ
Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ù…Ø-ØµÙˆÙ„Ø§Øª Ù„Ø¨Ù†ÛŒ Ø¬Ø°Ø¨ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ØŒ
Ø¨Ù†Ø§Ø¨Ø±Ø§ÛŒÙ† Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¨Ù‡ Ù…Ú©Ù…Ù„ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ø§Ø-ØªÛŒØ§Ø¬
Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ù…Ú©Ù…Ù„ ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ† D Ù‡Ù… Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯
Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ù…Ù•ÛŒØ¯ Ø¨Ø§Ø´Ø¯. ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ† D Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø¯Ø±
Ù„Ø¨Ù†ÛŒØ§Øª ÛŒØ§Ù•Øª Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŒ Ø¨Ù†Ø§Ø¨Ø±Ø§ÛŒÙ† Ø¯Ø±ØµÙˆØ±ØªÛŒ
Ú©Ù‡ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø±ÙˆØ²Ù‡Ø§ Ø²ÛŒØ± Ù†ÙˆØ± Ø¢Ù•ØªØ§Ø¨ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ±ÙˆÛŒØ¯ Ø¨Ù‡
Ù…Ú©Ù…Ù„ ÙˆÛŒØªØ§Ù…ÛŒÙ† D Ù†ÛŒØ§Ø² Ø®ÙˆØ§Ù‡ÛŒØ¯ Ø¯Ø§Ø´Øª.Ù•Ø´Ø§Ø± Ø®ÙˆÙ†
Ø¨Ø§Ù„Ø§Ø¯Ø± ØµÙˆØ±Øª Ù…ÙˆØ§Ø¬Ù‡Ù‡ Ø¨Ø§ Ù•Ø´Ø§Ø± Ø®ÙˆÙ† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ
(Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø¨ÙˆØ¯Ù† Ù•Ø´Ø§Ø± Ø®ÙˆÙ† Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ) Ø-ØªÙ…Ø§Ù‹
Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø¨Ù‡ Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ù…Ø±Ø§Ø¬Ø¹Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø¯Ø± Ù‡Ù…ÛŒÙ†
Ø-ÛŒÙ†:Ø³Ø¹ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ ÙˆØ²Ù†ØªØ§Ù† Ø¨Ù‡ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨
Ø¨Ø§Ø´Ø¯.Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø§Ù„Ú©Ù„ Ùˆ Ø³ÛŒÚ¯Ø§Ø± Ù…ØµØ±Ù•
Ù†Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ù‡Ø±Ù†ÙˆØ¹ Ø¯Ø§Ø±ÙˆÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ù…ØµØ±Ù•
Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†ÛŒØ¯ Ù…Ø·Ù„Ø¹ Ø³Ø§Ø²ÛŒØ¯.Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ§Ú¯Ø±
Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯ Ø-ØªÙ…Ø§Ù‹ Ø¨Ù‡ ØªÙˆØµÛŒÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ
Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ø¹Ù…Ù„ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¹Ù„Øª Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù‡Ù†ÙˆØ² Ù…
Ø´Ø®Øµ Ù†ÛŒØ³Øª Ø§Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ù†Ø¸Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ±Ø³Ø¯ Ú©Ù‡ Ù‡ÙˆØ±Ù…
ÙˆÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø± Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ†
Ø¨Ø¯Ù† Ù…Ø§Ø¯Ø± ØªØ§Ø«ÛŒØ±Ú¯Ø°Ø§Ø± Ø¨ÙˆØ¯Ù‡ Ùˆ Ù…ÙˆØ¬Ø¨ Ø¹Ø¯Ù… ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„
Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ† Ø¯Ø± Ø¬Ù†ÛŒÙ† Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ Ùˆ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù…Ø± Ø¯Ø±
Ù†Ù‡Ø§ÛŒØª Ù…Ù†ØªÙ‡ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø³Ø·Ø- Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² (Ù‚Ù†Ø¯) Ù…
ÛŒâ€ŒÚ¯Ø±Ø¯Ø¯. Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø¨Ø§ Ø³Ø·Ø- Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ† Ù†Ø§Ù…
ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ù…ØªÙˆÙ„Ø¯ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ØŒ Ø¯Ø± Ø¨Ø²Ø±Ú¯Ø³Ø§Ù„ÛŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ±
Ø¯Ø± Ù…Ø¹Ø±Ø¶ Ú†Ø§Ù‚ÛŒ Ùˆ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯. Ø¯Ø±Ù…Ø§Ù† Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª
Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ù…ÙˆØ¬Ø¨ Ø´ÙˆØ¯ Ø³Ø·Ø- Ù‚Ù†Ø¯ Ø®ÙˆÙ† Ù…
Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† Ø¯ÛŒØ§Ø¨ØªÛŒ Ø¨Ù‡ Ø³Ø·Ø- Ù‚Ù†Ø¯ Ø®ÙˆÙ† Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† ØºÛŒØ±
Ø¯ÛŒØ§Ø¨ØªÛŒ Ø¨Ø±Ø³Ø¯. Ø¯Ø±Ù…Ø§Ù† Ø§ÛŒÙ† Ø¨ÛŒÙ…Ø§Ø±ÛŒ Ø´Ø§Ù…Ù„ Ø±Ú˜ÛŒÙ…
ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø®Ø§Øµ Ùˆ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…
Ù‡â€ŒØ±ÛŒØ²ÛŒâ€ŒØ´Ø¯Ù‡ Ø§Ø³Øª. ÛŒÚ©ÛŒ Ø§Ø² Ø§Ù‚Ø¯Ø§Ù…Ø§ØªÛŒ Ú©Ù‡ Ù…
ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡:Ø§Ø²
Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ø¨Ø®ÙˆØ§Ù‡ÛŒØ¯ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ ÛŒÚ© Ù…ØªØ®ØµØµ ØªØºØ°ÛŒÙ‡
Ù…Ø¹Ø±Ù•ÛŒ Ú©Ù†Ø¯. Ù…ØªØ®ØµØµ ØªØºØ°ÛŒÙ‡â€ŒØ§ÛŒ Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ù…ÙˆØ±Ø¯
Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ØªØ¬Ø±Ø¨Ù‡ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…
Ù‡ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ ØªÙ†Ø¸ÛŒÙ… Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø±Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ
Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ø§ÛŒÙ† Ø´Ø±Ø§ÛŒØ· Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ø¢Ù…ÙˆØ²Ø´
Ø¯Ù‡Ø¯.Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ú†Ù†Ø¯ Ù‚Ù„ÙˆØ¯Ùˆ ÛŒØ§ Ú†Ù†Ø¯ Ù‚Ù„Ùˆ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±
Ø¨ÙˆØ¯Ù† Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø¹Ù†Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¨Ø¯Ù† Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ú©Ø§Ù„Ø±ÛŒ
Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ø¯. Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ù…ÛŒØ²Ø§Ù†
Ú©Ø§Ù„Ø±ÛŒ Ùˆ Ù…ÙˆØ§Ø¯ Ù…ØºØ°ÛŒ Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ù†ÛŒØ§Ø²ØªØ§Ù† Ù…Ø·Ù„Ø¹
Ø´ÙˆÛŒØ¯:Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ø±Ø§Ø¨Ø·Ù‡ Ù…Ø´ÙˆØ±Øª Ú©Ù†ÛŒØ¯.
Ø²ÛŒØ±Ø§ Ø¨Ø§ ØªÙˆØ¬Ù‡ Ø¨Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø´Ø±ÙˆØ¹ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØŒ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù†
Ú©Ø§Ù„Ø±ÛŒ Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø´Ù…Ø§ Ù…ØªÙ•Ø§ÙˆØª Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯
Ø¨ÙˆØ¯.Ú¯Ø±Ù•ØªÚ¯ÛŒ Ø¹Ø¶Ù„Ø§Øª Ù¾Ø§Ú¯Ø±Ù•ØªÚ¯ÛŒ Ø¹Ø¶Ù„Ø§Øª Ù¾Ø§ Ú©Ù‡ Ø¹Ù…ÙˆÙ…
Ø§ Ø´Ø¨â€ŒÙ‡Ø§ Ø±Ø® Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯ØŒ Ø§Ø² Ø¹ÙˆØ§Ø±Ø¶ Ø¬Ø§Ù†Ø¨ÛŒ

Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ù^Ù‚Ø§Øª Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø³Ù^Ù… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§ØªÙ•Ø§Ù‚ Ù…ÛŒâ€ŒØ§Ù•ØªØ¯. Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø³Ø¦Ù„Ù‡ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø¨Ù‡ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ù^Ø²Ù† Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ú©Ù‡ Ø-Ù…Ù„ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†ÛŒØ¯ Ø±Ø® Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯.Ú†Ù†Ø¯ Ø±Ø§Ù‡â€ŒØ-Ù„ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø¨Ù‡Ø¨Ù^Ø¯ Ø§ÛŒÙ† Ù^Ø¶Ø¹ÛŒØª: Ù…Ø§Ù‡ÛŒÚ†Ù‡ Ø³Ø§Ù‚ Ù¾Ø§ÛŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ú©Ø´ÛŒØ¯Ù‡ Ù^ Ù…Ú†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯Ø§Ø®Ù„ Ø®Ù… Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø¨Ù‡ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ú©Ø§Ù•ÛŒ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ù…ØµØ±Ù• Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ø¹Ù„Ø§Ù^Ù‡ Ø¨Ø± Ø³Ù„Ø§Ù…ØªÛŒ Ø§Ø³ØªØ®Ù^Ø§Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ù†Ù‚Ø´ Ù…Ù‡Ù…ÛŒ Ø¯Ø± Ø§Ù†Ù‚Ø¨Ø§Ø¶ Ø¹Ø¶Ù„Ø§Øª Ø¯Ø§Ø±Ø¯. Ø§Ú¯Ø± Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø§Ù„ØªÛŒØ§Ù… Ø¹Ø¶Ù„Ø§ØªØªØ§Ù† Ù…Ú©Ù…Ù„ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… ØªØ¬Ù^ÛŒØ² Ú©Ø±Ø¯ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø¨Ø¯Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù…Ú©Ù…Ù„ Ø´Ø§Ù…Ù„ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…Ù†ÛŒØ²ÛŒÙ… Ù†ÛŒØ² Ù‡Ø³Øª Ú©Ù‡ Ù…Ù^Ø¬Ø¨ ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ú©Ù„Ø³ÛŒÙ… Ø¯Ø± Ø¨Ø¯Ù†ØªØ§Ù† Ù…ÛŒâ€ŒØ´Ù^Ø¯.Ø´Ù…Ø§ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¯Ø± Ø·Ù^Ù„ Ø¯Ù^Ø±Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø®Ù^Ø¯ Ø¨Ø§ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ø±Ù^Ø¨Ø±Ù^ Ø´Ù^ÛŒØ¯ Ù^ ÛŒØ§ Ù‡ÛŒÚ† Ú©Ø¯Ø§Ù… Ø§Ø² Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ø±Ø§ ØªØ¬Ø±Ø¨Ù‡ Ù†Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø®Ù^Ø¨ Ø§Ø³Øª Ø¨Ø¯Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ù‚Ø§Ø¨Ù„ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ Ù^ Ø¨Ø§ Ø±Ø¹Ø§ÛŒØª Ù†Ú©Ø§ØªÛŒ Ø³Ø§Ø¯Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙ^Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ø³Ø§Ù„Ù… Ø¨Ù…Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ù^ Ø§ÛŒÙ† Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø¢Ø±Ø§Ù…Ø´ Ø³Ù¾Ø±ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ù…ÛŒØ§Ù† Ø-ØªÙ…Ø§ Ø¨Ù‡ ØªÙ^ØµÛŒÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ø¹Ù…Ù„ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø²ÛŒØ±Ø§ Ø¨Ù‡â€ŒÙ‡Ø±Ø-Ø§Ù„ Ø§Ù^ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ø² Ù‡Ø±Ú©Ø³ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ù^ Ù^Ø¶Ø¹ÛŒØª

Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒâ€ŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØ´Ù†Ø§Ø³Ø¯.

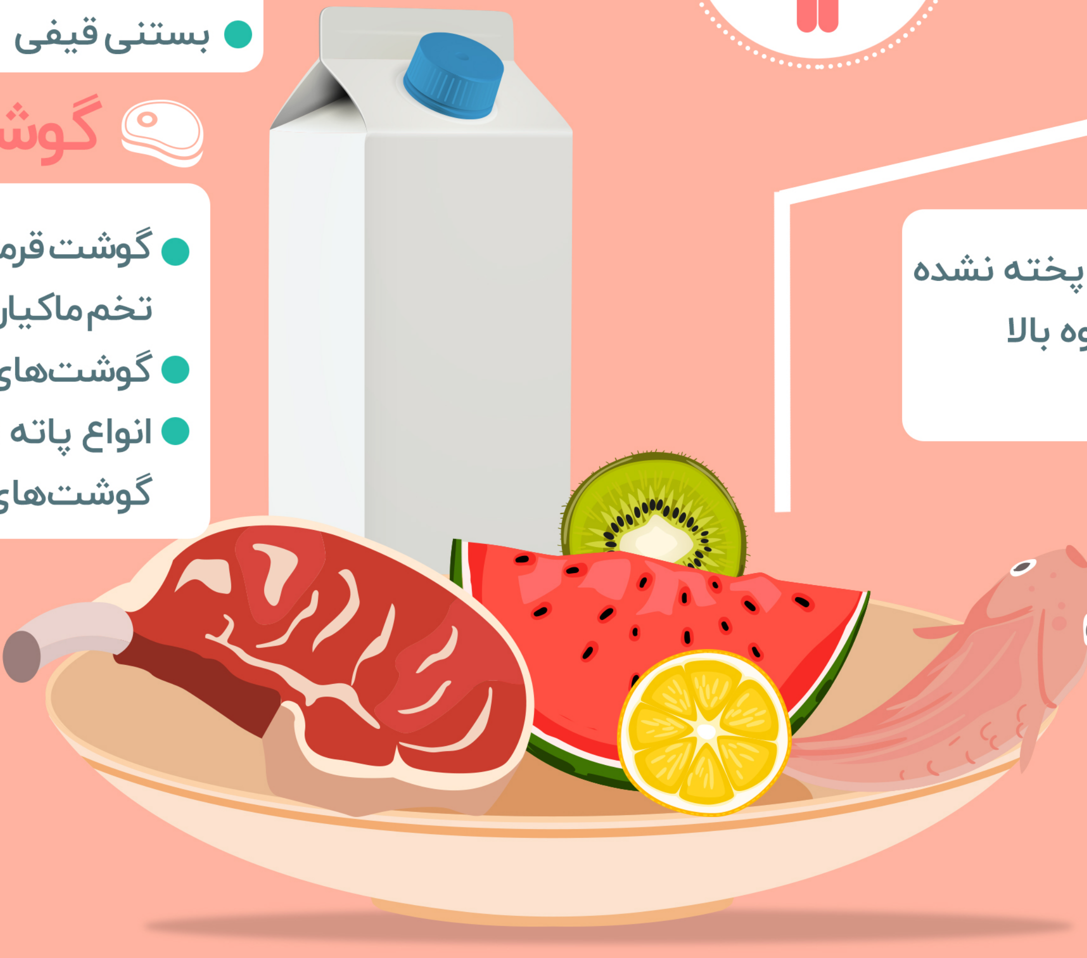
از خوردن این غذاها در دوران بارداری خودداری کنید

لبنیات

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

گوشت

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



ات

شده

پخته نشده

وه بالا

صیه برای ایمنی غذا در دوران بارداری

ر جای خنک

ک کننده به

د در جای سرد
ه داخل یخچال

ا سردی که
از یخچال قرار

دار کردن غذا
داخل یخچال

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 شفافی خارج شود.

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

را رعایت کنید

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

ام و پخته را جداگانه
رای خرد کردن آن‌ها از
زا استفاده کنید.

گوشت خام وارد مواد

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 موادغذایی و محصولات بدون بسته‌بندی مانند انواع سالادهای آماده، از سلامت و نحوه آماده‌سازی آن ها اطمینان حاصل کنید.