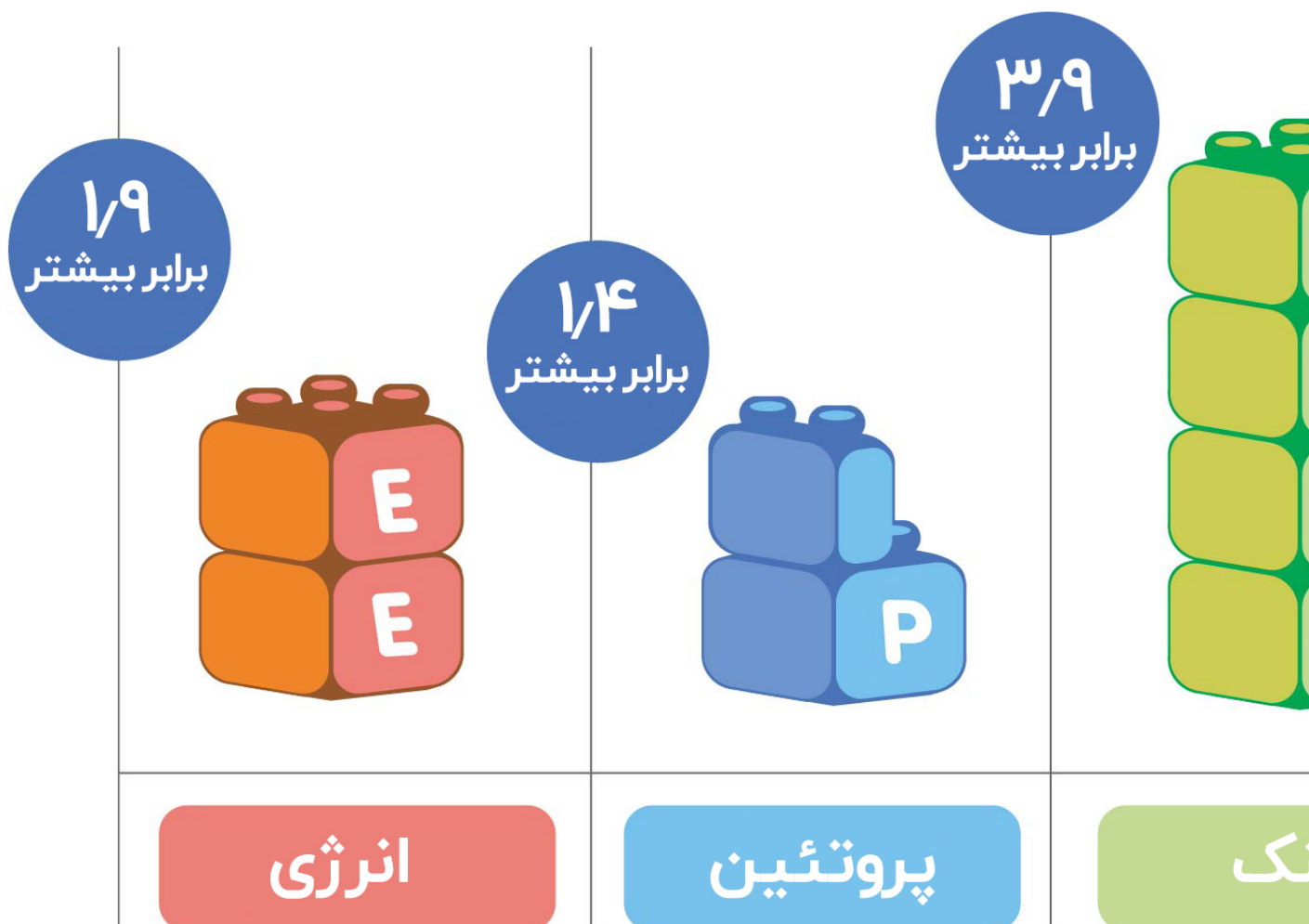


Ø´Ø±Ù`Ø¹ Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ú©Ù...Ú©ÙŒ Ù` Ù†Ù,Ø´
ØŒÙ† Ø¯Ø± Ø±Ø´Ø¯ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù` ØªÚ©Ø§Ù...
Ù,, Ú©Ù`Ø¯Ú©

Ù...Ø¹Ø¯Ù‡ Ú©Ù`Ú†Ú©Ø´Ø±Ù`Ø¹ Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ú©Ù...Ú©ÙŒ Ø§ØªÙ•Ø§Ù, Ù`ÙŒÙ`Ù‡âŒØ§ÙŒ
Ø¯Ø± Ø±Ø´Ø¯ Ø§Ù` Ø¯Ù‡âŒØ-Ø³Ø§Ø¯ Ù...ÙŒâŒØŒÙŒ. Ø§Ø² ØŒÙ†âŒØ-Ø§ÙŒÙŒ Ú©Ù‡
Ø¯Ø± 6 Ù...Ø§Ù‡Ù`ÙŒ Ù...Ø¹Ø¯Ù‡ Ú©Ù`Ø¯Ú© Ø¯³ÙŒØ§Ø± Ú©Ù`Ú†Ú© Ø§Ø³Øª Ù` Ù‡Ù...
Ú†Ù†Ø§Ù† Ù...Ù†Ø´Ø¹ Ø§ØµÙ,,ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ø§Ù` Ø´ÙŒØ± Ù...Ø§Ø¯Ø± Ø§Ø³ØªØŒ ØªÙ†Ù‡Ø§
Ù...Ù,Ø¯Ø§Ø± Ú©Ù...ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ú©Ù...Ú©ÙŒ Ù...ÙŒâŒØ®Ù`Ø±Ø¯. Ø§Ù...Ø§ Ø-ØªÙŒ
Ø§ÙŒÙ† Ù,,Ù,Ù...Ù‡âŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø§Ù`Ù,,ÙŒÙ‡ Ù†ÙŒØ² Ø¯Ø±Ø§ÙŒ Ø±Ø´Ø¯ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù`
ØªÚ©Ø§Ù...Ù,, Ú©Ù`Ø¯Ú© Ø¯³ÙŒØ§Ø± Ù...Ù‡Ù... Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ Ø²ÙŒØ±Ø§ Ú©Ù`Ø¯Ú©
Ù†ÙŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ù,,Ø§ÙŒÙŒ Ø¯Ù‡ Ù...Ù`Ø§Ø¯ Ù...Ø°Ø°ÙŒ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ Ø§Ù...Ø§
Ø¯Ø±Ø¹ÙŒÙ† Ø-Ø§Ù,, Ù...Ø¹Ø¯Ù‡ Ú©Ù`Ú†Ú©ÙŒ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Ú©Ù‡ Ø¯Ù‡ Ø³Ø±Ø¹Øª Ù¼Ø± Ù...
ÙŒâŒØ¯Ù`Ø¯.

نسبت به بزرگسالان، نیاز بیشتری به

ازای هر کیلوگرم وزن در کودکان ۱ ساله (این اعداد ثابت نیستند)



در این نمودار، مقادیر غذایی مورد نیاز برای کودکان ۱ ساله، کودکان ۳ ساله و بزرگسالان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، مقایسه شده است. مقادیر برای کودکان ۱ ساله و ۳ ساله به ترتیب ۱/۹ و ۱/۴ برابر بیشتر از بزرگسالان است. مقادیر برای کودکان ۳ ساله به ترتیب ۳/۹ برابر بیشتر از بزرگسالان است. مقادیر برای کودکان ۱ ساله به ترتیب ۱/۹ برابر بیشتر از بزرگسالان است.

Ù†ÙƒÐŸ² Ø´ÙƒØ´Ø±Ùƒ Ø´Ù‡ Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...Ø´Ø´Ùƒ Ø´Ù‡ Ø®ØµÙ´Øµ Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...
Ø¹Ø´Ù†Ùƒ Ù´ Ù´ÙƒØ´ØŸÙ...ÙƒÙ†âƒÙ‡ØŸ Ø´ØŸØ±Ø´. Ø´Ø± 6 Ù...ØŸÙ‡Ù´ÙƒØƒ Ø²Ù...
ØŸÙ†ÙƒâƒÙ‡Ø± Ø´Ø®ØŸÙƒØ± ØƒÙ‡Ù† Ù©Ù´Ø´Ù© Ù©Ù‡ ØŸØ² Ø²Ù...ØŸÙ† Ø´Ù´Ù´,Ø´ Ø´Ù‡
Â-Ù‡Ù...Ø±ØŸÙ‡ Ø´ØŸØ´Ø´Ù‡âƒØŸ ØŸ³Ø´ Ù©Ù... Ù...ÙƒâƒØ´Ù´Ø´Øƒ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø´Ø´ØŸÙ†
Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...ÙƒÙ† ØƒÙ‡Ù† Ù...Ù´Ø±Ø´ Ù†ÙƒØŸ² Ø®Ù´Ø´ Ø´Ù‡ Ù...Ù†Ø´Ø´Ùƒ
Ø´ÙƒØ± ØŸØ² Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø± ØŸØ´Ø´ÙƒØŸØ´ Ø´ØŸØ±Ø´. Ù...Ø¹Ù...Ù´Ù´,ØŸ Ø´Ù´,ØŸØ´
Ø´Ù†Ùƒ Ø´Ø´Ù‡ Ø´ØŸ ØƒÙ‡Ù† Ù...Ø®ØµÙ´Øµ Ù©Ù´Ø´Ù©ØŸÙ† Ù´ ÙƒØŸ Ù´Ù´Ø´Ø´Øƒ
Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø´Ø±Ù´Ø´ Ø´Ø´ØŸÙƒ Ù©Ù...Ù©Ùƒ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù¼ÙƒØ´Ù†Ù‡ØŸØ´ Ù...
ÙƒâƒØ´Ù´Ù†Ø´ Ø²ÙƒØ±ØŸ Ø´Ø±Ø´ØŸØ± ØŸØ² ØƒÙ‡Ù† Ù‡Ø³Ø´Ù†Ø´. Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø±+
Ø´Ø´ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´Ù‡Ù...ØŸÙ† Ø´Ù´Ø± Ù©Ù‡ Ù©Ù´Ø´Ù©Ø´ØŸÙ† Ø´ØŸ Ø´Ø¹Ù...âƒÙ‡ØŸ Ù´
Ø´ØŸÙ•Ø´âƒÙ‡ØŸÙƒ Ø´Ø´ÙƒØ´ Ø´Ø´ØŸ ØƒØ´Ù†ØŸ Ù...ÙƒâƒØ´Ù´Ø´Øƒ Ù‡Ù...Ù†Ù†ØŸÙ†
Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø± Ù...Ù‡Ù...âƒØ´Ø±ÙƒÙ† Ù...Ù†Ø´Ø´ Ø´ØŸÙ...ÙƒÙ† ØŸÙ†Ø±Ù´Ùƒ
ØŸÙ´Ø´. Ø´Ø± 6 Ø´ØŸ 8 Ù...ØŸÙ‡Ù´ÙƒØƒ Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø± Ø´ÙƒØ´Ø´Ø±ÙƒÙ† Ù...
ÙƒØ²ØŸÙ† Ù†ÙƒØŸ² Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ù‡ ØŸÙ†Ø±Ù´Ùƒ (Ø´Ø± Ø´Ø´Ù´Ø´ Ø´Ù´ Ø³Ù´Ù´...) Ø±ØŸ
Ø´ØŸÙ...ÙƒÙ† Ù...ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´. Ø´Ø± 9 Ø´ØŸ 12 Ù...ØŸÙ‡Ù´Ùƒ Ù´Ù´,Ø´Ùƒ Ù©Ù´Ø´Ù©
Ø´Ø´ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´ Ø´ÙƒØ´Ø´Ø±Ùƒ Ù...ØµØ±Ù• Ù...ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´Øƒ Ø´ÙƒØ± Ù...
ØŸØ´Ø± Ù†ÙƒÙ...Ùƒ ØŸØ² Ù†ÙƒØŸ² Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ù‡ ØŸÙ†Ø±Ù´Ùƒ Ø±ØŸ Ø±Ù•Ø´ Ù...
ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´. Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ù´Ù...ØŸ Ø´Ù‡ ØŸÙ†Ø´ØŸØ²Ù‡ Ù†ÙƒØŸØ´ Ø´ÙƒØ± Ù...
ÙƒâƒØ®Ù´Ø±Ø´ Ù´ ØŸØ² 6 Ø´ØŸ 12 Ù...ØŸÙ‡Ù´Ùƒ Ø®Ù´ØŸÙ‡ÙƒØ´ Ø´ÙƒØ´ Ù©Ù‡
ØŸØ´Ø´Ù‡ØŸÙƒ ØŸÙ´ Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø®Ù´Ø±Ø´Ù† Ø´Ø´ØŸÙ‡ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´ ØŸÙ•Ø²ØŸÙƒØ´
ÙƒØŸÙ•Ø´Ù‡ Ù´ Ù©Ù...Ø´Ø± Ø´ÙƒØ± Ù...ÙƒâƒØ®Ù´Ø±Ø´. Ø´Ù‡ ØŸÙ´ Ø´Ø´ØŸÙ‡ØŸÙƒÙƒÙƒ
Ø´Ø´Ù‡ÙƒØ´ Ù©Ù‡ Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...Ø´Ø´Ùƒ Ø´ØŸÙ,,ØŸÙƒÙƒ Ø´ØŸØ´Ø´ Ù´ Ø´Ù‡
Ø±Ø´Ø´ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù©Ù...Ù© Ù©Ù†Ø´Øƒ Ø´Ù‡ Ø®ØµÙ´Øµ Ø´Ù´,ØŸØ´ Ù...Ø®ØµÙ´Øµ
Ù©Ù´Ø´Ù©ØŸÙ† Ø´Ù†Ùƒ Ø´Ø´Ù‡ Ø´ØŸ ØƒÙ‡Ù†. Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...ÙƒÙ† Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...
Ø¹Ø´Ù†Ùƒ Ù´ Ù´ÙƒØ´ØŸÙ...ÙƒÙ†âƒÙ‡ØŸÙƒ Ù...Ù´Ø±Ø´ Ù†ÙƒØŸ² ØŸÙ´Øƒ Ù´Ù´Ø´Ø´Øƒ
Ù...ÙƒÙ´Ù‡ Ù´ Ø³Ø´Ø²ÙƒØ´ØŸØ´ Ø±ØŸ Ø´Ø± Ø´Ø±Ù†ØŸÙ...Ù‡ Ø´Ø´ØŸÙƒÙƒ Ù©Ù´Ø´Ù©
Ù´,Ø±ØŸØ± Ø´Ù‡ÙƒØ´. Ù‡Ù...Ù´ØŸØ±Ù‡ Ø´Ù‡ Ù†Ø´ØŸÙ†Ù‡âƒÙ‡ØŸÙƒ Ù´Ø±Ø³Ù†Ù´Ùƒ Ù´
Ø³ÙƒØ±Ùƒ Ù©Ù´Ø´Ù©ØŸÙ† Ø´Ù´Ø´Ù‡ Ù©Ù†ÙƒØ´Øƒ Ø´Ù‡ ØŸÙƒÙ† ØµÙ´Ø±Ø´ Ù©Ù‡
Ù´Ù´,Ø´Ùƒ Ø´Ù‡ Ù...ØŸ Ù†Ø´ØŸÙ† Ù...ÙƒâƒØ´Ù‡Ø´ Ø´ÙƒÙ´Ø± Ù´Ø±Ø³Ù†Ù‡ Ù†ÙƒØ³Ø´Øƒ
ØŸÙ´ Ø±ØŸ Ù...Ø´Ø´Ù´Ø± Ø´Ù‡ Ø´Ø´ØŸ Ø®Ù´Ø±Ø´Ù† Ù†Ù©Ù†ÙƒØ´. Ø´Ù‡ Ø²Ù´Ø´Ùƒ Ù´Ø´Ù†
Ø´Ø´ØŸÙƒÙƒ Ø´Ø´Ø´Ùƒ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù•Ø±ØŸ Ù...ÙƒâƒØ±Ø³Ø´ Ù´ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø´Ø´ØŸÙ† Ø´ØŸ
ØƒÙ† Ø²Ù...ØŸÙ† Ù©ØŸÙ...Ù´,ØŸ Ù´Ø±Ø³Ù†Ù‡ Ø®Ù´ØŸÙ‡Ø´ Ø´Ø´. Ø´Ø±ØŸÙƒ Ù©Ø´Ø´
ØŸØ´Ù´,ØŸØ¹ØŸØ´ Ø´ÙƒØ´Ø´Ø± Ø´Ø± Ù...Ù´Ø±Ø´ Ø´Ø±Ù´Ø´ Ø´Ø´ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´ Ø´Ù‡ Ù...
Ù´,ØŸÙ,,Ù‡ Ø±ØŸÙ‡Ù†Ù...ØŸÙƒ Ø´Ø±Ù´Ø´ Ø´Ø´ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´ Ù...Ø±ØŸØ´Ø¹Ù‡
Ù©Ù†ÙƒØ´.Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø±Ø´Ø´Øƒ Ø³Ù´,ØŸÙ...Ø´ Ù´ Ø´Ø³ÙƒØŸØ±Ùƒ ØŸØ²
Ù...Ù´ØŸØ±Ø´ Ø´ÙƒÙ´Ø± Ù...Ù‡Ù... ØŸØ³Ø´Ø´Ø´Ø± 6 Ù...ØŸÙ‡Ù´ÙƒØƒ Ù´Ø²Ù† Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ù´Ù...
ØŸ Ø´Ù´ Ø´Ø±ØŸØ´Ø± Ø²Ù...ØŸÙ† Ø´Ù´Ù´,Ø´ Ù´ Ø´Ø± 1 Ø³ØŸÙ,,Ù´Ùƒ Ù´Ø²Ù† ØŸÙ´ Ø³Ù‡
Ø´Ø±ØŸØ´Ø± Ù´Ø²Ù† Ø´Ù´Ù´,Ø´ ØŸØ³Ø´. Ù´,Ø´ ØŸÙ´ Ù†ÙƒØ² ÙƒÙ© Ù´ Ù†ÙƒÙ... Ø´Ø±ØŸØ´Ø±
ØŸÙ•Ø²ØŸÙƒØ´ Ù...ÙƒâƒÙƒØŸØ´Ø´. Ø´Ø± Ø³ØŸÙ,, ØŸÙ´Ù´, Ø´ÙƒØ´Ø´Ø±ÙƒÙ† Ù...ÙƒØ²ØŸÙ†
Ø±Ø´Ø´ Ù©Ù´Ø´Ù© ØµÙ´Ø±Ø´ Ù...ÙƒâƒÙ´ÙƒØ±Ø´. ÙƒÙ©ÙƒÙƒ ØŸØ²
Ø¶Ø±Ù´Ø±ÙƒâƒØ´Ø±ÙƒÙ† Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...Ø´Ø´Ùƒ Ø´Ø±ØŸÙƒ Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ù´Ù...ØŸ
Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† ØŸØ³Ø´. Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† Ø´Ø±ØŸÙƒ Ø±Ø´Ø´ Ø³ØŸÙ,,Ù... Ù´ Ø´Ù©ØŸÙ...
Ù´, Ù...Ø´² Ù©Ù´Ø´Ù© Ø¶Ø±Ù´Ø±Ùƒ ØŸØ³Ø´ Ù´ Ø´ØŸÙƒØ´ ÙƒÙ©ÙƒÙƒ ØŸØ² Ù...Ù‡Ù...
âƒØ´Ø±ÙƒÙ† Ù...Ù´ØŸØ´ Ù...Ø´Ø´Ùƒ ØŸØ³Ø´ Ù©Ù‡ Ø´ØŸÙƒØ´ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø´Ø´ØŸÙ†
ØŸØ³Ø´Ù•ØŸØ´Ù‡ Ù©Ù†Ø´. Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙƒÙ† Ø´Ø± Ø³Ù´,ØŸÙ...Ø´
Ø³ÙƒØ³Ø´Ù´... Ù´Ù´ØŸØ±Ø´Ùƒ Ù´ Ø³ÙƒØ³Ø´Ù´... ØŸÙƒÙ...Ù†Ùƒ Ù†Ù´,Ø´ Ù...Ù‡Ù...Ùƒ Ø±ØŸ
ØŸÙƒÙ•ØŸ Ù...ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´. Ù†ÙƒØŸØ²Ùƒ Ù†ÙƒØ³Ø´ Ø´Ø± Ù...Ù´Ø±Ø´ Ù...ÙƒØ²ØŸÙ†
Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† Ø´Ø±ÙƒØŸÙ•Ø´ Ù©Ù´Ø´Ù©ØŸÙ† Ù†Ù´Ø±ØŸÙ† Ø´ØŸØ´ÙƒØ´
Ø²ÙƒØ±ØŸ Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø± Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ† Ù...Ù†ØŸØ³Ø´ Ø´Ø±ØŸÙƒ Ù©Ù´Ø´Ù©
Ø±ØŸ Ø´Ø± Ù©ÙƒÙ•ÙƒØ´Ùƒ Ø´Ø³ÙƒØŸØ± Ù...Ø´Ù´,Ù´Ø´ Ù´ Ù...Ù†ØŸØ³Ø´ Ù†ÙƒØŸØ²
Ù©Ù´Ø´Ù© Ø´Ø± Ø´ØŸÙ,, Ø±Ø´Ø´Ø´ØŸÙ† ØŸØ±ØŸØ´Ù‡ Ù...ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´. Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙƒÙ†
Ø¹Ù,,Ù... Ù†Ù´ÙƒÙ† Ø´ÙƒØŸÙ† Ù...ÙƒâƒÙ‡ØŸÙ†Ø´ Ù©Ù‡ Ù...Ù´,Ø´ØŸØ± Ù¼Ø±Ù´Ø´Ø´ÙƒÙ†
Ù...Ù´Ø´Ù´Ø´ Ø´Ø± Ø´ÙƒØ± Ù...ØŸØ´Ø± Ø´ØŸØ´Ø´ Ù...ÙƒâƒØ´Ù´Ø´ Ù©Ù´Ø´Ù©ØŸÙ† Ø´Ù‡
Ù´Ø²Ù† Ù...Ù†ØŸØ´Ùƒ Ø´Ø±Ø³Ø´. Ø´Ø´ØŸÙƒ Ø´ØŸÙ...Ø´ Ø´Ø±ØŸÙƒ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù´,ØŸØ²Ù...

ø§ø³ø²ù...ø¹ø±ù•ùœ ø°ø°ø§ùœ ø-ø§ù...ø- ø-ù‡ ù...ø¹ù†ùœ ø-ø§ùœù-ø²ùœù†ùœ
ø´ùœø± ù...ø§ø-ø± ù†ùœø³øªøœ ø-ù,,úœù‡ øªúœù...ùœù,, úœù†ù†ø-ù‡ ù...ù-ø§ø- ù...
ø°ø°ùœ ù...ù-ø-ù-ø- ø-ø± ø´ùœø± ù...ø§ø-ø± ù...ø-ø³ù-ø- ù...ùœæœø´ù-ø-. ø-ù‡ ù‡ù...
ùœù† ø-ù,,ùœù,, ø§ù-ù,,ùœù† ø°ø°ø§ù‡ø§ùœ úœù-ø-úœ ø§ø°ù,,ø- ø-ù‡ ø¹ù†ù-ø§ù†
ø°ø°ø§ùœ úœù...úœùœ øªúœù...ùœù,,ùœ ù...ø-ø±ø- ù...ùœæœø´ù-ù†ø-. ø-ø§ø-ù†
ø°ø°ø§ù‡ø§ùœ ø-ø§ù...ø- ø³ø±ø´ø§ø± ø§ø² ù...ù-ø§ø- ù...ø°ø°ùœ ø-ù‡ úœù-ø-úœøœ
ø-ù‡ ø-ù,,ø§ùœù,, ø²ùœø± ø§ù‡ù...ùœøª ø-ø§ø±ø-: ø¹ù,,ø§ù-ù‡ ø-ø± ø´ùœø± ù...
ø§ø-ø±øœ ù...ù†ø-ø¹ ø-ùœù-ø±ùœ ø-ø±ø§ùœ øªø£ù...ùœù† ù...ù-ø§ø- ù...ø°ø°ùœ ù...
ù-ø±ø- ù†ùœø§ø² úœù-ø-úœ ù•ø±ø§ù‡ù... ù...ùœæœúœù†ø-.ø°ø°ø§ ø®ù-ø±ø-ù† ø-ø§
ù,ø§ø´ù, ø±ø§ ø-ù‡ úœù-ø-úœ ùœø§ø- ù...ùœæœø-ù‡ø-.ø-ø¹ù...æœù‡ø§ ù-
ø-ø§ù-øªæœù‡ø§ùœ ø-ø-ùœø- ø±ø§ ø-ù‡ úœù-ø-úœ ù...ø¹ø±ù•ùœ ù...ùœæœúœù†ø-
øªø§ ø-ù‡ ø§ù- ùœø§ø- ø-ø-ù‡ø- ø°ø°ø§ù‡ø§ùœ ø³ø±ø´ø§ø± ø§ø² ù...ù-ø§ø- ù...ø°ø°ùœ
ø±ø§ ø-ù¼ø°ùœø±ø- ù- ø-ù‡ ø§ù†æœù‡ø§ ø¹ø§ø-øª úœù†ø-.ø-ù‡ øªø¹ù-ùœù,
ø§ù-øªø§ø-ù† øœø´ù†ø§ùœùœ úœù-ø-úœ ø-ø§ ù...ù-ø§ø- ø°ø°ø§ùœùœ ø-ø§ù...ø-øœ ù...
ù...úœù† ø§ø³øª ø§ø-øªù...ø§ù,, ø§ø-øªù,,ø§ ø-ù‡ ø-ø³ø§ø³ùœøª ù- øœù,,ø±ù-ùœ ù- ù‡ù...
ùœù†ø-ù-ø± ø§ù-ø²ù...ø§ ø±ø§ ø-ø± úœù-ø-úœ ø§ù-ø²ø§ùœø- ø-ù‡ø-. ù¼ùœø´ ø§ø²
ø§ùœù†úœù‡ ø°ø°ø§ù‡ø§ùœ øªúœù...ùœù,,ùœ øœù,,ø±ù-ùœ ø²ø§ ø-ù‡
ù•ø±ø²ù†ø-øªø§ù† ø-ø-ù‡ùœø- ø-ø§ ù¼ø²ø´úœ ø§ù- ù...ø´ù-ø±øª úœù†ùœø-.ù‡ø±
ø°ø°ø§ùœùœ úœù‡ ø-ù‡ úœù-ø-úœøªø§ù† ù...ùœæœø-ù‡ùœø- ù...ù‡ù...
ø§ø³øªù‡ù†ù-ø§ù... ø§ù†øªø®ø§ø- ø°ø°ø§ ø-ø±ø§ùœ ù•ø±ø²ù†ø-øªø§ù†øœ ø-ù‡ ùœø§ø-
ø-ø§ø´øªù‡ ø-ø§ø´ùœø- úœù‡ ù...ø¹ø-ù‡ ø§ù- úœù-ù†úœ ø§ø³øª. ø-ù†ø§ø-ø±ø§ùœù† ù...
ø¹ø-ù‡ ø§ù- ø-ø§ùœùœ ø-ø±ø§ùœ ø°ø°ø§ù‡ø§ùœùœ úœù‡ ù•ø§ù,ø- ù...ù-ø§ø- ù...
ø°ø°ùœ ø¶ø±ù-ø±ùœ ù‡ø³øªù†ø- ù†ø-ø§ø±ø-. ø§ù-ø± ø°ø°ø§ù‡ø§ùœ ø´ùœø±ùœù† ù-
ù†ù-ø´ùœø-ù†ùœæœù‡ø§ùœ ø²ùœø§ø- ø-ù‡ ø§ù- ø-ø-ù‡ùœø-øœ ù...ø¹ø-ù‡æœø§ø´
ø-ø§ ø§ùœù† ø°ø°ø§ù‡ø§ ù¼ø± ø-ø-ù‡ ù- ø-ø± ù†øªùœø-ù‡ ø-ø§ùœùœ ø-ø±ø§ùœ
ø®ù-ø±ø-ù† ø°ø°ø§ù‡ø§ùœùœ úœù‡ ø³ø±ø´ø§ø± ø§ø² ù...ù-ø§ø- ù...ø°ø°ùœ
ù‡ø³øªù†ø- ù†ø®ù-ø§ù‡ø- ø-ø§ø´øª. ù‡ù...ø§ù†ø-ù-ø± úœù‡ úœù-ø-úœ ø-ø§ ø-ø¹ù...
æœù‡ø§ ù- ø-ø§ù-øªæœù‡ø§ùœ ù...øªù†ù-ø¹ øœø´ù†ø§ ø-ø-ù‡ ù- ù‡ù...ø§ù†ù-ù-ù†ù‡
úœù‡ ø-ù‡ ùœùœ ø³ø§ù,,ù-ùœ ù†ø²ø-ùœúœæœøªø± ù...ùœæœø´ù-ø-øœ ø°ø°ø§ùœ
ø-ø§ù...ø- ø´ùœø´øªø±ùœ ù...ùœæœø®ù-ø±ø-. ø-ø±ù†ø§ù...ù‡ ø°ø°ø§ùœùœ
ø±ù-ø²ø§ù†ù‡ úœù-ø-úœ ø-ø§ùœø- ø¹ù,,ø§ù-ù‡ ø-ø± ø´ùœø± ù...ø§ø-ø±øœ ø-ø§ù-ùœ
ù...ùœù-ù‡æœù‡ø§øœ ø³ø-ø²ùœø-ø§øªøœ ù-ù-ø´øª ù- ø-ø-ù-ø-ø§øª ø-ø§ø´ø-.