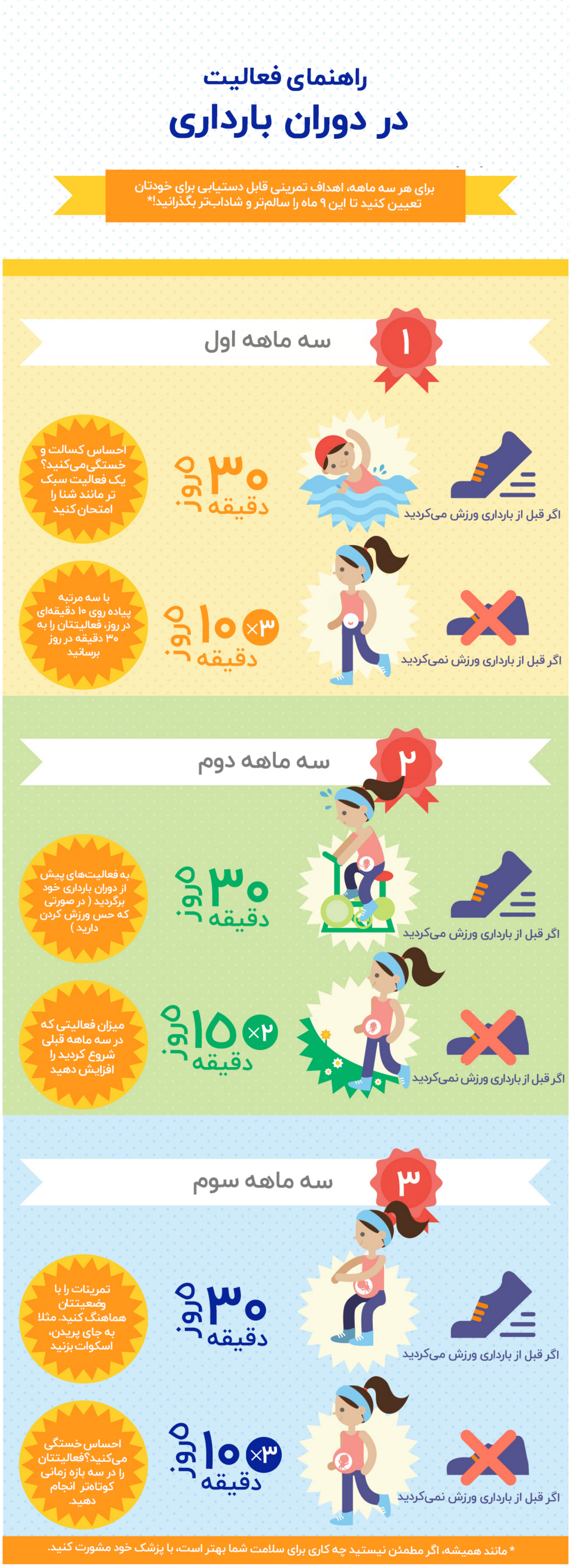
Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ

ÙˆØ±Ø²Ø´ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù‡Ù… Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ø´Ù…Ø§ Ùˆ Ù‡Ù… Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø§Ù‡Ù…ÛŒØª Ø¯Ø§Ø±Ø¯. Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ú©Ù…Ú© Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯ ØªØ§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ ÙˆØ²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø¨Ù‡ØªØ±ÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯. Ù‡Ù…ÛŒÙ†Ø·ÙˆØ± Ú©Ù…Ú© Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯ ØªØ§ Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ø±Ø§Ø-Øªâ€ŒØªØ±ÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„Ø§Ù‹ Ø²Ù…Ø§Ù†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø¯Ø§Ø´Øª Ú©Ù‡ Ø-ÙˆØµÙ„Ù‡ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ú©Ø±Ø¯Ù† Ù†Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯. Ø§ÛŒÙ† Ù…ÙˆØ¶ÙˆØ¹ Ø¯Ø± Ù‡Ù•ØªÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø§ÙˆÙ„ Ú©Ù‡ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø¨ÛŒÙ…Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ù‡Ù…ÛŒÙ†Ø·ÙˆØ± Ø¯Ø± Ù…Ø±Ø§Ø-Ù„ Ø¢Ø®Ø± Ú©Ù‡ Ø¨Ø§ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙˆØ²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§Ø-Øª Ù†ÛŒØ³ØªÛŒØ¯ØŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø±Ø® Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯. Ù†Ú©ØªÙ‡ Ù…Ù‡Ù… Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ù‡Ø± Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ØªØ§Ù† Ø§Ù‡Ø¯Ø§Ù• Ù‚Ø§Ø¨Ù„ Ø¯Ø³ØªØ±Ø³ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø¯Ù‡ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ Ø¨Ø§ Ø§Ù†Ú¯ÛŒØ²Ù‡ Ùˆ Ø§Ø² Ø¢Ù† Ù…Ù‡Ù…â€ŒØªØ± Ù¾Ø±ØªØ-Ø±Ú© Ù†Ú¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±Ø¯.Ø-ØªÙ…Ø§ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ø¯Ø± Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ØµØ-Ø¨Øª Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ„ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ-Ø§Ù„Øª ØªÙ‡ÙˆØ¹ Ùˆ Ø®Ø³ØªÚ¯ÛŒ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø§Ù†Ø±Ú˜ÛŒ Ùˆ Ø§Ù†Ú¯ÛŒØ²Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ Ø¯Ø± 12 Ù‡Ù•ØªÙ‡ Ø§ÙˆÙ„ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø² Ø¨ÛŒÙ† Ø¨Ø¨Ø±Ø¯ØŒ Ø§Ù…Ø§ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ ÛŒÚ©ÛŒ Ø§Ø² Ø±Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ù…ÙˆØ¬Ø¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ Ø´Ù…Ø§ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø¨Ù‡ØªØ±ÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯.Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸÙ‡Ø¯Ù•: Ø§Ú¯Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ ØªÙ…Ø±ÛŒÙ†Ø§Øª ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ù…Ø¹Ù…ÙˆÙ„ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¨Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ø®Ø³ØªÙ‡ Ø´Ø¯Ù‡â€ŒØ§ÛŒØ¯ØŸ Ø³Ø±Ø§Øº Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø±ÙˆÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ú©Ù…ØªØ± Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ù•Ø´Ø§Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØ¢ÙˆØ±Ù†Ø¯ØŒ Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ ÛŒØ§ Ø´Ù†Ø§. Ù‡Ù…Ù‡ Ø§ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ø¬Ø²Ùˆ Ø§Ù‡Ø¯Ø§Ù• 30 Ø¯Ù‚ÛŒÙ‚Ù‡ Ø¯Ø± Ø±ÙˆØ² Ùˆ 5 Ø±ÙˆØ² Ø¯Ø± Ù‡Ù•ØªÙ‡ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯.Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸÙ‡Ø¯Ù•: ÛŒÚ© Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ú©Ù‡ Ø¯ÙˆØ³Øª Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø¨ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù†Ø-ÙˆÛŒ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ Ø®ÙˆØ¯ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ø§Ú¯Ø± ÛŒÚ© Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ú©Ø§Ù…Ù„Ø§Ù‹ Ø¬Ø¯ÛŒØ¯ Ø§Ø³ØªØŒ Ø¨Ø§ Ø¬Ù„Ø³Ø§Øª Ú©ÙˆØªØ§Ù‡ Ø´Ø±ÙˆØ¹ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ú©Ù…â€ŒÚ©Ù… Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ø±Ø§ ÙˆØ§Ø±Ø¯ Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ Ø®ÙˆØ¯ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø±Ù•ØªÙ† Ø¨Ù‡ Ù…ØºØ§Ø²Ù‡ØŒ Ø§ÛŒØ³ØªÚ¯Ø§Ù‡ ØªØ§Ú©Ø³ÛŒ ÛŒØ§ Ù…ØªØ±Ùˆ Ùˆ ÛŒØ§ Ø§ÛŒØ³ØªÚ¯Ø§Ù‡ Ø§ØªÙˆØ¨ÙˆØ³ Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¨Ø¹Ù„Ø§ÙˆÙ‡ Ø¯Ø± Ø²Ù…Ø§Ù† Ù†Ù‡Ø§Ø± Ù†ÛŒØ² 10 Ø¯Ù‚ÛŒÙ‚Ù‡ Ø§Ø² ÙˆÙ‚ØªØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø±Ø§Ù‡ Ø±Ù•ØªÙ† Ø§Ø®ØªØµØ§Øµ Ø¨Ø¯Ù‡ÛŒØ¯.ØªÙˆØµÛŒÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù‡Ù…Ù‡ Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù†:Ù‡Ø¯Ù•: ÛŒÚ©ÛŒ Ø§Ø² Ø¯ÙˆØ³ØªØ§Ù† ÛŒØ§ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÛŒ Ø®Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¯Ù‡â€Œ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¹Ù†ÙˆØ§Ù† Ù…Ø´ÙˆÙ‚ØŒ Ù…Ø±Ø¨ÛŒ Ùˆ Ù‡Ù… ØªÛŒÙ…ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø¨ Ú©Ù†ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ø§Ù†Ú¯ÛŒØ²Ù‡ Ø¨Ø¯Ù‡Ø¯.Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¯ÙˆÙ… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ§ØºÙ„Ø¨ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¯ÙˆÙ… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ù†Ø±Ú˜ÛŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ Ùˆ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ø®Ø³ØªÚ¯ÛŒ Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÛŒØ§Ø¨Ø¯. Ù¾Ø³ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ† Ù…ÙˆÙ‚Ø¹ÛŒØª Ø§Ø³ØªÙ•Ø§Ø¯Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø³Ø§Ø¨Ù‚ Ø®ÙˆØ¯ Ø¨Ø±Ú¯Ø±Ø¯ÛŒØ¯ (Ø§Ú¯Ø± Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯) ÛŒØ§ Ø§Ú¯Ø± Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ø¢Ø±Ø§Ù… Ùˆ ÛŒÚ©Ù†ÙˆØ§Ø®ØªÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÛŒØ¯ØŒ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¯Ø± Ù†Ø¸Ø± Ø¨Ú¯ÛŒØ±ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø²

Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¨Ø§ Ù…Ø·Ø§Ø¨Ù‚ Ø¨Ø§ ÙˆØ¶Ø¹ÛŒØª Ú©Ù†ÙˆÙ†ÛŒ Ùˆ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ø®ÙˆØ¯ ØªØºÛŒÛŒØ± Ø¨Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸÙ‡Ø¯Ù•: Ø§Ú¯Ø± Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ„ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø¯Ø§Ø¯Ù‡ Ø¨ÙˆØ¯ÛŒØ¯ Ùˆ Ø§Ù„Ø§Ù† Ú©Ø§Ù…Ù„Ø§ Ø³Ø§Ù„Ù… Ù‡Ø³ØªÛŒØ¯ØŒ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø´Ø¯Øª Ùˆ ØªÚ©Ø±Ø§Ø± Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø±Ø³Ø§Ù†ÛŒØ¯.Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸÙ‡Ø¯Ù•: Ø®Ø§Ù†Ù… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ú©Ø§Ù•ÛŒ Ø¨Ø±Ø®ÙˆØ±Ø¯Ø§Ø± Ø§Ø³Øª Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ø¯ÙˆØ±Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ„ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¢ØºØ§Ø² Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ø¨ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø¯Ù‡Ø¯. Ù…Ø¯Øª Ø²Ù…Ø§Ù† Ø·ÙˆÙ„Ø§Ù†ÛŒâ€ŒØªØ± Ùˆ Ø¨Ø§ Ø³Ø±Ø¹Øª Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ø±Ø§Ù‡ Ø¨Ø±ÙˆÛŒØ¯ Ùˆ ÛŒØ§ Ù…Ø³ÛŒØ± Ø³Ø®Øªâ€ŒØªØ±ÛŒ Ú©Ù‡ Ú†Ù†Ø¯ Ù…Ø³ÛŒØ± Ø´ÛŒØ¨â€ŒØ¯Ø§Ø± Ù‡Ù… Ø¯Ø± Ø¢Ù† Ø§Ø³Øª Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø¨ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø¨Ù‡ Ø¬Ø§ÛŒ Ø§ÛŒÙ† Ú©Ø§Ø± Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø´Ù†Ø§ ÛŒØ§ ÛŒÙˆÚ¯Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ø§Ù…ØªØØ§Ù† Ú©Ù†ÛŒØ¯.Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø³ÙˆÙ… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒÙ‡Ù…Ø§Ù†Ø·ÙˆØ± Ú©Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø¨Ø²Ø±Ú¯â€ŒØªØ± Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ØŒ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¯ÙˆØ¨Ø§Ø±Ù‡ Ø§ØØ³Ø§Ø³ Ø®Ø³ØªÚ¯ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ø§ØØ³Ø§Ø³ Ø§ÛŒÙ† Ø¨Ø§Ø± Ø¨Ø§ Ú©Ù…ÛŒ Ø³Ø®ØªÛŒ Ùˆ Ù†Ú¯Ø±Ø§Ù†ÛŒâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ø¯Ø± Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØªØ§Ù† Ù‡Ù…Ø±Ø§Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø®Ø¨Ø± Ø®ÙˆØ¨ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ú©Ø±Ø¯Ù† ÙˆØ¶Ø¹ÛŒØª Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ùˆ Ø±ÙˆØÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡Ø¨ÙˆØ¯ Ù…ÛŒâ€ŒØ¨Ø®Ø´Ø¯. Ø¨Ù‡ Ø®Ø§Ø·Ø± Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ Ø²ÙˆØ¯ÛŒ Ù†ØªÛŒØ¬Ù‡ ØªÙ„Ø§Ø´ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø®ÙˆØ§Ù‡ÛŒØ¯ Ø¯ÛŒØ¯. Ú©ÙˆØªØ§Ù‡ Ø´Ø¯Ù† Ø²Ù…Ø§Ù† Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ùˆ Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ø±Ø§ØØªâ€ŒØªØ± Ø§Ø² Ù†ØªØ§ÛŒØ¬ Ø®ÙˆØ´ØØ§Ù„ Ú©Ù†Ù†Ø¯Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ø¯Ø§Ø´ØªÙ† Ø¯Ø± 9 Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø³Øª.Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸÙ‡Ø¯Ù•: ÛŒÚ© Ø®Ø§Ù†Ù… Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ú©Ù‡ Ø¯Ø± ÙˆØ¶Ø¹ÛŒØª Ø³Ù„Ø§Ù…ØªÛŒ Ø®ÙˆØ¨ÛŒ Ø§Ø³Øª Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ù‚Ø¨Ù„ ØªØ§ Ø¬Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¯Ù‡Ø¯ØŒ Ø§Ù„Ø¨ØªÙ‡ Ø¨Ø§ Ø¯Ø± Ù†Ø¸Ø± Ú¯Ø±Ù•ØªÙ† Ø¨Ø¹Ø¶ÛŒ Ø§Ø² Ù…Ø³Ø§Ø¦Ù„ Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø¬Ø§ÛŒÚ¯Ø²ÛŒÙ† Ú©Ø±Ø¯Ù† Ø§Ø³Ú©Ø§Øª Ø¨Ù‡ Ø¬Ø§ÛŒ Ù¾Ø±Ø´. Ø§Ú¯Ø± Ø¨Ø¹Ø¶ÛŒ Ø§Ø² ÙˆØ±Ø²Ø´â€ŒÙ‡Ø§ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ù•Ø´Ø§Ø± ÙˆØ§Ø±Ø¯ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯ØŒ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„â€ŒØªØ± Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø¯Ù‡ÛŒØ¯. Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ø§Ù†Ù‚Ø¨Ø§Ø¶Ø§Øª Ù…ØµÙ†ÙˆØ¹ÛŒ Ø±ØÙ… Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯ (Ø¨Ù‡ Ø¢Ù† Ø§Ù†Ù‚Ø¨Ø§Ø¶ ØªÙ…Ø±ÛŒÙ†ÛŒ Ù†ÛŒØ² Ú¯Ù•ØªÙ‡ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯. Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† ØØ§Ù„Øª Ù…Ø§Ù‡ÛŒÚ†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø±ØÙ… Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú†Ù†Ø¯ Ø«Ø§Ù†ÛŒÙ‡ Ø¬Ù…Ø¹ Ø´Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø´Ú©Ù…ØªØ§Ù† Ø³Ù•Øª Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯).Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÙˆØ±Ø²Ø´ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ø±Ø¯ÛŒØ¯ØŸØªØ§ Ø¬Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø´Ø¯Øª Ùˆ Ø¯Ù•Ø¹Ø§Øª ØªÙ…Ø±ÛŒÙ† Ø±Ø§ Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø¢Ù†Ú†Ù‡ Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¯ÙˆÙ… Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ø¯ÛŒØ¯ Ù†Ú¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯. ÙˆØ±Ø²Ø´ Ø¨Ø±Ø§ÛŒØªØ§Ù† Ø³Ø®Øª Ø§Ø³ØªØŸ Ù¾ÛŒØ§Ø¯Ù‡â€ŒØ±ÙˆÛŒ Ù•Ø´Ø±Ø¯Ù‡ Ø¯Ø± Ù…Ø¯Øª Ø²Ù…Ø§Ù† Ú©ÙˆØªØ§Ù‡ Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¹Ù†ÙˆØ§Ù† ÛŒÚ© Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ Ø¯Ø± Ù†Ø¸Ø± Ú¯Ø±Ù•ØªÙ‡ Ùˆ Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø¨Ø¯Ù‡ÛŒØ¯.Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒ Ù…Ø®ØµÙˆØµ Ù‡Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø±Ø§ Ø¯Ø± ÛŒÚ© Ø§ÛŒÙ†Ù•ÙˆÚ¯Ø±Ø§Ù•ÛŒÚ© (Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù…Ø§ÛŒ ØªØµÙˆÛŒØ±ÛŒ) Ø¨Ø¨ÛŒÙ†ÛŒØ¯. Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ú†Ø§Ù¾ Ú©Ø±Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø±ÙˆÛŒ Ø¯Ø± ÛŒØ®Ú†Ø§Ù„ Ø¨Ú†Ø³Ø¨Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ ÛŒØ§ Ø±ÙˆÛŒ Ú¯ÙˆØ´ÛŒ ØªÙ„Ù•Ù† Ù‡Ù…Ø±Ø§Ù‡ØŒ ØªØ¨Ù„Øª Ùˆ ÛŒØ§ Ú©Ø§Ù…Ù¾ÛŒÙˆØªØ±ØªØ§Ù† Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø§Ù‡Ø¯Ø§Ù• ÙˆØ±Ø²Ø´ÛŒâ€ŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ù‡Ø± Ù…Ø±ØÙ„Ù‡ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ

Ø¨Ø±Ø§ÛŒØªØ§Ù† ÛŒØ§Ø¯Ø¢ÙˆØ±ÛŒ Ú©Ù†Ø¯.



راهنمای فعالیت

در دوران بارداری

برای هر سه ماهه، اهداف تمرینی قابل دستیابی برای خودتان تعیین کنید تا این ۹ ماه را سالم‌تر و شاداب‌تر بگذرانید!*

۱ سه ماهه اول

اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

۳۰ دقیقه
روز

احساس کسالت و خستگی‌می‌کنید؟ یک فعالیت سبک تر مانند شنا را امتحان کنید

اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

۳× ۱۰ دقیقه
روز

با سه مرتبه پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای در روز، فعالیتتان را به ۳۰ دقیقه در روز برسانید

۲ سه ماهه دوم

اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

۳۰ دقیقه
روز

به فعالیت‌های پیش از دوران بارداری خود برگردید (در صورتی که حس ورزش کردن دارید)

اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

۲× ۱۵ دقیقه
روز

میزان فعالیتی که در سه ماهه قبلی شروع کردید را افزایش دهید

۳ سه ماهه سوم

اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

۳۰ دقیقه
روز

تمرینات را با وضعیتتان هماهنگ کنید. مثلا به جای پریدن، اسکوات بزنید

اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

۳× ۱۰ دقیقه
روز

احساس خستگی می‌کنید؟فعالیتتان را در سه بازه زمانی کوتاه‌تر انجام دهید.

* مانند همیشه، اگر مطمئن نیستید چه کاری برای سلامت شما بهتر است، با پزشک خود مشورت کنید.