Ù…Ø·Ø§Ù„Ø¨ÛŒ Ø¯Ø± Ø±Ø§Ø¨Ø·Ù‡ Ø¨Ø§ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ

Ù¾Ø§Ø³Ø® 10 Ø³Ø¤Ø§Ù„ Ø¶Ø±ÙˆØ±ÛŒ Ø¯Ø± Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒÙ¾Ø±Ø³Ø´: Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ú†ÛŒØ³ØªØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø§Ú¯Ø± Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ù‡Ø³ØªÛŒØ¯ Ùˆ ØªØ§ Ø§Ù„Ø¢Ù† Ù‡Ø±Ú¯Ø² Ø³Ø§Ø¨Ù‚Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ù†Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡â€ŒØ§ÛŒØ¯ Ùˆ Ø³Ø·Ø- Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² (Ù‚Ù†Ø¯) Ø®ÙˆÙ† Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ø§Ù„Ø§Ø³Øª (Ø¨Ø·ÙˆØ± Ù…Ø¹Ù…ÙˆÙ„ Ø¯Ø± Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡Ù‡ Ø¯ÙˆÙ… Ùˆ Ø³ÙˆÙ…) Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø´Ø¯Ù‡â€ŒØ§ÛŒØ¯. Ø§ÛŒÙ† Ø¨Ø¯ÛŒÙ† Ù…Ø¹Ù†ÛŒ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ†ØŒ ÛŒÚ©ÛŒ Ø§Ø² Ù‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø¯Ù† Ø´Ù…Ø§ØŒ Ø¨Ù‡ Ø-Ø¯ Ù…Ø·Ù„ÙˆØ¨ Ú©Ø§Ø± Ù†Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯ Ùˆ Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ù…ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø± Ø®ÙˆÙ† Ø±Ø§ Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ¨ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø³Ù„ÙˆÙ„â€ŒÙ‡Ø§ Ø¬Ù‡Øª ØªØ¨Ø¯ÛŒÙ„ Ù‚Ù†Ø¯ Ø¨Ù‡ Ø§Ù†Ø±Ú˜ÛŒ Ø§Ù†ØªÙ‚Ø§Ù„ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯. Ø¯Ø± Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ø§Ø² Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒØŒ Ø§ÛŒÙ† Ø¨ÛŒÙ…Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø¹Ø¯ Ø§Ø² Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒÛŒØ§Ø¨Ø¯ØŒ Ø¨Ù‡â€ŒÙ‡Ù…ÛŒÙ†â€Œ Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¹Ù„Øª Ø¨Ø±ÙˆØ² Ø§ÛŒÙ† Ø¨ÛŒÙ…Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ù‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù†Ø¯.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ Ú†Ø·ÙˆØ± Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù†ÙˆØ¹ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ù…Ø-Ù‚Ù‚ÛŒÙ† Ø¯Ù‚ÛŒÙ‚Ø§ Ù¾Ø§Ø³Ø® Ø§ÛŒÙ† Ø³Ø¤Ø§Ù„ Ø±Ø§ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù†Ø¯. Ø§Ù…Ø§ Ú†ÛŒØ²ÛŒ Ú©Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø¨Ø±ÙˆØ² Ø§ÛŒÙ† Ù†ÙˆØ¹ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¯Ø± Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ø´Ø±Ø§ÛŒØ· Ø²ÛŒØ± Ø±Ø§ Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ØŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ø³Øª:Ú†Ø§Ù‚ÛŒ Ù…Ù•Ø±Ø·Ø³Ø§Ø¨Ù‚Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¯Ø± Ø®Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¯Ù‡ (Ù…Ø§Ø¯Ø±ØŒ Ù¾Ø¯Ø± Ùˆ ÛŒØ§ Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø± Ùˆ Ø¨Ø±Ø§Ø¯Ø± Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª)ÙˆØ²Ù† Ø¨Ø§Ù„Ø§ÛŒ 4 Ú©ÛŒÙ„ÙˆÚ¯Ø±Ù… Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¯Ø± Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ù‡Ø§ÛŒ Ù‚Ø¨Ù„ÛŒØ³Ø§Ø¨Ù‚Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ ÛŒØ§ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù‡Ø§ÛŒ Ø¯Ø´ÙˆØ§Ø±Ø³Ù† Ø¨Ø§Ù„Ø§ÛŒ 35 Ø³Ø§Ù„Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ú†Ù‚Ø¯Ø± Ù…Ø¹Ù…ÙˆÙ„ Ùˆ Ø±Ø§ÛŒØ¬ Ø§Ø³ØªØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: ØªØ¹Ø¯Ø§Ø¯ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø± Ø³Ø±Ø§Ø³Ø± Ø¬Ù‡Ø§Ù† Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù„ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø§Ø³Øª. Ù…Ø-Ù‚Ù‚ÛŒÙ† Ø¹Ù„Øª Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù…Ø± Ø±Ø§ Ù†Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ø§Ù†Ù†Ø¯ØŒ Ø§Ù…Ø§ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø± Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø² Ú¯Ø±ÙˆÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨ÙˆÙ…ÛŒ Ùˆ Ù†Ú˜Ø§Ø¯Ù‡Ø§ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ø³Øª. ØªØ¹Ø¯Ø§Ø¯ Ø±Ùˆ Ø¨Ù‡ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ú†Ø§Ù‚ Ø±Ø§ Ø´Ø§ÛŒØ¯ Ø¨ØªÙˆØ§Ù† ØªØ§ Ø-Ø¯ÙˆØ¯ÛŒ Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù…Ø± Ù…Ø¤Ø«Ø± Ø¯Ø§Ù†Ø³Øª. Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¢ÛŒØ§ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ù… Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø¯Ù‡Ù…ØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø¨Ù„Ù‡. Ø¯Ø±Ø³Øª Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø² Ø¹ÙˆØ§Ù…Ù„ Ù…Ø¤Ø«Ø± Ø¯Ø± Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ø³ÙˆØ§Ø¨Ù‚ Ù¾Ø²Ø´Ú©ÛŒ Ø®Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¯Ù‡ Ùˆ Ø³Ù† Ø´Ù…Ø§ Ø®Ø§Ø±Ø¬ Ø§Ø² Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ø§Ø³Øª Ø§Ù…Ø§ Ø®Ø¨Ø± Ø®ÙˆØ¨ Ø§ÛŒÙ†Ø¬Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ø¨Ø§ Ø§Ù‚Ø¯Ø§Ù…Ø§Øª Ø²ÛŒØ± Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø¯Ù‡ÛŒØ¯:1. ÙˆØ²Ù† Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ù…Ø-Ø¯ÙˆØ¯Ù‡ Ø³Ø§Ù„Ù… Ù†Ú¯Ù‡â€ŒØ¯Ø§Ø±ÛŒØ¯. Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø´ÙˆÛŒØ¯ Ù…Ø·Ù…Ø¦Ù† Ø´ÙˆÛŒØ¯ Ú©Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø´Ù…Ø§ Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ Ø§Ø³Øª Ùˆ Ø-ÛŒÙ† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù†ÛŒØ² Ù…Ø±Ø§Ù‚Ø¨ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø®ÙˆØ¯ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯ ØªØ§ Ø§Ø² Ù…Ø-Ø¯ÙˆØ¯Ù‡ Ø³Ø§Ù„Ù… Ùˆ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† ØªÙˆØµÛŒÙ‡ Ø´Ø¯Ù‡ Ù•Ø±Ø§ØªØ± Ù†Ø±ÙˆØ¯. Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ø§Ø² Ù…Ø-Ù‚Ù‚ÛŒÙ†ØŒ Ø¹Ù‚ÛŒØ¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø¨ÛŒØ´ Ø§Ø² Ø§Ù†Ø¯Ø§Ø²Ù‡ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ù…Ø§Ø¯Ø± Ùˆ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù…Ù•ÛŒØ¯ Ù†ÛŒØ³Øª Ùˆ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ ØªØ£Ø«ÛŒØ± Ù…Ø³ØªÙ‚ÛŒÙ…ÛŒ Ø¨Ø± Ø³Ø§ÛŒØ² Ùˆ ÙˆØ²Ù† Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… ØªÙˆÙ„Ø¯ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´Ø¯. Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø² Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ

Ø¨ÛŒØ´â€ŒØ§Ø²â€ŒØ§Ù†Ø¯Ø§Ø²Ù‡ Ú†Ø§Ù‚ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ØŒ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø§ÛŒÙ†Ø·ÙˆØ± Ù•Ú©Ø± Ú©Ù†Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù…Ù•ÛŒØ¯ Ø§Ø³ØªØ› Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù„ÛŒ â€ŒÚ©Ù‡ ØªØ-Ù‚ÛŒÙ‚Ø§Øª Ù†Ø´Ø§Ù† Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ù†Ø¯ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø¨ÛŒØ´â€ŒØ§Ø²â€ŒØ§Ù†Ø¯Ø§Ø²Ù‡ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø¯Ù‡Ø¯. 2. Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯. Ø-ØªÛŒ Ø§Ú¯Ø± Ù‚Ø¨Ù„ Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø² ØªØ-Ø±Ú© Ú†Ù†Ø¯Ø§Ù†ÛŒ Ù†Ø¯Ø§Ø´ØªÛŒØ¯ØŒ Ù‡ÛŒÚ†â€ŒÙˆÙ‚Øª Ø¯ÛŒØ± Ù†ÛŒØ³Øª Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ Ù•Ú©Ø± Ø¢ØºØ§Ø² Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØª Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ø¨Ø§Ø´ÛŒØ¯. ØªØ-Ù‚ÛŒÙ‚Ø§Øª Ø§Ø®ÛŒØ± Ù†Ø´Ø§Ù† Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø³Ø¨Ú© Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ù†Ø³Ø¨ØªØ§Ù‹ Ù¾Ø±ØªØ-Ø±Ú© Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø³Ù„Ø§Ù…ØªÛŒ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ù…Ù•ÛŒØ¯ Ø§Ø³Øª. Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒ â€ŒÚ©Ù‡ Ù…Ø·Ù…Ø¦Ù† Ù†ÛŒØ³ØªÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ù…Ù•ÛŒØ¯ ÛŒØ§ Ù…Ø¶Ø± Ø§Ø³ØªØŒ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø®ÙˆØ¯ Ù…Ø´ÙˆØ±Øª Ú©Ù†ÛŒØ¯.3. Ø§Ø² Ø±Ú˜ÛŒÙ… ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ù…ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ù¾ÛŒØ±ÙˆÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¯. Ø-ÙˆØ§Ø³ØªØ§Ù† Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ú†Ù‡ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ùˆ Ú†Ù‡ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ù…ØµØ±Ù• Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†ÛŒØ¯ØŒ Ø¨Ø§Ø´Ø¯. Ù…ØµØ±Ù• Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ± Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ÛŒ Ø§Ø² Ù¾Ù†Ø¬ Ú¯Ø±ÙˆÙ‡ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ (Ù…ÛŒÙˆÙ‡ØŒ ØºÙ„Ø§ØªØŒ Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§ØªØŒ Ú¯ÙˆØ´Øª ÛŒØ§ Ù…Ø§Ù‡ÛŒ Ùˆ Ù„Ø¨Ù†ÛŒØ§Øª) Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ú©Ø§Ù„Ø±ÛŒ Ùˆ Ù…ÙˆØ§Ø¯ Ù…ØºØ°ÛŒ Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¨Ø¯Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú©Ø³Ø¨ Ø¢Ù…Ø§Ø¯Ú¯ÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ùˆ Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡â€ŒØªØ§Ù† Ù•Ø±Ø§Ù‡Ù… Ú©Ù†Ø¯.4. ØªØ-Ù‚ÛŒÙ‚Ø§Øª Ø§Ø®ÛŒØ± Ù†Ø´Ø§Ù† Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ù…Ú©Ù…Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…ÛŒÙˆ Ø§ÛŒÙ†ÙˆØ²ÛŒØªÙˆÙ„ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ù†Ø¯ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø¯Ù‡Ù†Ø¯ØŒ Ø¨Ù‡â€ŒØ®ØµÙˆØµ Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒ â€ŒÚ©Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù†ÙˆØ¹ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¯Ø± Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø§Ø´Ø¯.Ú¯Ø±Ú†Ù‡ Ù†Ø-ÙˆÙ‡ ØªØ£Ø«ÛŒØ±Ú¯Ø°Ø§Ø±ÛŒ Ø¢Ù† Ù…Ø´Ø®Øµ Ù†ÛŒØ³ØªØŒ Ø§Ù…Ø§ Ø¨Ø¹Ø¶ÛŒ Ø§Ø² Ù…Ø-Ù‚Ù‚ÛŒÙ† Ø¨Ø± Ø§ÛŒÙ† Ø¨Ø§ÙˆØ±Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù…Ø§Ø¯Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¸Ø±Ù•ÛŒØª Ø¨Ø¯Ù† Ø¨Ø§Ù•Øª Ù‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø¯Ù† (Ù…Ø§Ù†Ù†Ø¯ Ù…Ø§Ù‡ÛŒÚ†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ Ùˆ Ø¨Ø§Ù•Øªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ú†Ø±Ø¨ÛŒ) Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ´ Ø¯Ù‡Ø¯ ØªØ§ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ† Ø·Ø±ÛŒÙ‚ Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ù…ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø± Ø®ÙˆÙ† Ø´Ù…Ø§ Ø¬Ø°Ø¨ Ùˆ Ø¨Ù‡ Ø³Ù„ÙˆÙ„â€ŒÙ‡Ø§ Ù…Ù†ØªÙ‚Ù„ Ø´ÙˆØ¯ Ùˆ Ø¯Ø± Ø¢Ù†Ø¬Ø§ Ø¨Ù‡ Ø§Ù†Ø±Ú˜ÛŒ ØªØ¨Ø¯ÛŒÙ„ Ø´ÙˆØ¯. Ù…ÛŒÙˆ Ø§ÛŒÙ†ÙˆØ²ÛŒØªÙˆÙ„ Ø¨Ù‡ Ø·ÙˆØ± Ø·Ø¨ÛŒØ¹ÛŒ Ø¯Ø± Ø³Ù„ÙˆÙ„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø-ÛŒÙˆØ§Ù†ÛŒ Ùˆ Ú¯ÛŒØ§Ù‡Ø§Ù† Ùˆ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ø§Ø² Ù…ÛŒÙˆÙ‡ Ù‡Ø§ÛŒ ØªØ§Ø²Ù‡ Ùˆ Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª ÛŒØ§Ù•Øª Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯. Ù…ØµØ±Ù• Ù…Ú©Ù…Ù„â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù…ÛŒÙˆ Ø§ÛŒÙ†ÙˆØ²ÛŒØªÙˆÙ„ Ùˆ Ù¾Ø±ÙˆØ¨ÛŒÙˆØªÛŒÚ© Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ø¨Ø§Ú©ØªØ±ÛŒ Ù…ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø± Ø³ÛŒØ³ØªÙ… Ú¯ÙˆØ§Ø±Ø´ÛŒ Ø´Ù…Ø§ Ø±Ø§ Ù…ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ú©Ù†Ø¯ Ùˆ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø´ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ù†ÛŒØ² Ù†Ø´Ø§Ù† Ù…ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ø®Ø§ØµÛŒ Ø§Ø² Ù¾Ø±ÙˆØ¨ÛŒÙˆØªÛŒÚ©â€ŒÙ‡Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ù†Ø¯ Ø¯Ø± Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù†Ù‚Ø´ÛŒ Ù…Ø¤Ø«Ø±ÛŒ Ø§ÛŒÙ•Ø§ Ú©Ù†Ù†Ø¯. Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø®ÙˆØ¯ Ù…Ø´ÙˆØ±Øª Ú©Ù†ÛŒØ¯ Ùˆ Ø§Ø² Ø§Ø³ØªÙ•Ø§Ø¯Ù‡ Ù‡Ø±Ú¯ÙˆÙ†Ù‡ Ø¯Ø§Ø±Ùˆ Ùˆ Ù…Ú©Ù…Ù„ Ù‡Ø§ÛŒ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø¯ÙˆÙ† Ù…Ø´ÙˆØ±Øª Ø¨Ø§ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø¬Ø¯Ø§ Ø®ÙˆØ¯Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù†Ù…Ø§ÛŒÛŒØ¯.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¢ÛŒØ§ Ù‚Ù†Ø¯ Ø®ÙˆÙ† Ù…Ù† Ù†ÛŒØ² Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø¢Ø²Ù…Ø§ÛŒØ´ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ú¯Ø±Ù•ØªØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø¨Ù„Ù‡. Ø§ØºÙ„Ø¨ Ù¾Ø²Ø´Ú©Ø§Ù† Ø¯Ø± Ø·ÙˆÙ„ Ù‡Ù•ØªÙ‡ 24 ØªØ§ 28 Ø¨Ù‡â€ŒØ·ÙˆØ± Ù…Ù†Ø¸Ù… Ø®ÙˆÙ† Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø¢Ø²Ù…Ø§ÛŒØ´ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯ ØªØ§ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ú†Ú© Ú©Ù†Ù†Ø¯ØŒ Ú†Ø±Ø§Ú©Ù‡ Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø®ÛŒÙ„ÛŒ Ø§Ø² Ø®Ø§Ù†Ù…â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ù‡ÛŒÚ† ÛŒÚ© Ø§Ø² Ø¹ÙˆØ§Ù…Ù„ Ù…Ø¤Ø«Ø± Ø¯Ø± Ø¨Ø±ÙˆØ² Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ùˆ ÛŒØ§ Ù‡ÛŒÚ† ÛŒÚ© Ø§Ø² Ù†Ø´Ø§Ù†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ Ùˆ Ø¹ÙˆØ§Ø±Ø¶ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ù†Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´Ù†Ø¯. Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒâ€Œ Ú©Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø± Ø´Ù…Ø§

Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ø´Ù…Ø§ Ø§ÛŒÙ† ØªØ³Øª Ø±Ø§ Ø²ÙˆØ¯ØªØ± Ø§Ù†Ø¬Ø§Ù… Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø¯Ø§Ø¯.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø§Ú¯Ø± Ø¨Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…Ø¨ØªÙ„Ø§ Ø´ÙˆÙ…ØŒ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ùˆ Ù…ØµØ±Ù• Ú©Ù†Ù…ØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø¶Ø±ÙˆØ±ØªØ§Ù‹ Ù†ÛŒØ§Ø²ÛŒ Ø¨Ù‡ Ù…ØµØ±Ù• Ø¯Ø§Ø±Ùˆ Ù†ÛŒØ³Øª. Ø¨Ø§ÛŒØ¯ Ø¨Ø¯Ø§Ù†ÛŒØ¯ Ú©Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø±Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù† Ø¨Ù‡ Ø±Ø§Ø-ØªÛŒ Ùˆ Ø¨Ø¯ÙˆÙ† Ù…ØµØ±Ù• Ø¯Ø§Ø±Ùˆ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ú©Ø±Ø¯. Ø¨Ø§ Ø§Ø¹Ù…Ø§Ù„ ØªØºÛŒÛŒØ±Ø§ØªÛŒ Ø¯Ø± Ø±Ú˜ÛŒÙ… ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ùˆ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÛŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù•ÛŒØ²ÛŒÚ©ÛŒ Ø®ÙˆØ¯ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†ÛŒØ¯ Ù‚Ù†Ø¯ Ø®ÙˆÙ† Ø®ÙˆØ¯ Ø±Ø§ Ø¯Ø± Ø³Ø·Ø- Ø³Ø§Ù„Ù… Ùˆ ØªÙˆØµÛŒÙ‡ Ø´Ø¯Ù‡ Ù†Ú¯Ù‡ Ø¯Ø§Ø±ÛŒØ¯Ø› Ø§Ú¯Ø±Ú†Ù‡ Ø¨Ø±Ø®ÛŒ Ø§ÙˆÙ‚Ø§Øª Ù…ØµØ±Ù• Ø¯Ø§Ø±Ùˆ Ù†ÛŒØ² Ù„Ø§Ø²Ù… Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø¨ÙˆØ¯. Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ† Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ø¨Ø®ØµÙˆØµØŒ Ù¾Ø²Ø´Ú© Ù…Ø¹Ø§Ù„Ø¬ØªØ§Ù† Ù‚Ø§Ø¯Ø± Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ Ø¨ÙˆØ¯ Ø§Ø·Ù„Ø§Ø¹Ø§Øª Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ Ø¨Ù‡ Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ø¯Ù‡Ø¯.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¢ÛŒØ§ Ø§ÛŒÙ† Ù†ÙˆØ¹ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú© ØµØ¯Ù…Ù‡ Ø¨Ø²Ù†Ø¯ØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø®ÛŒØ±ØŒ Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒâ€Œ Ú©Ù‡ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ø´ÙˆØ¯. Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù…ÛŒ Ú©Ù‡ Ø³Ø·Ø- Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ø®ÙˆÙ† ØªØ-Øª Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ø§Ú©Ø«Ø± Ù…Ø§Ø¯Ø±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ùˆ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§ Ø¯Ø± Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ú©Ø§Ù…Ù„ Ø®ÙˆØ§Ù‡Ù†Ø¯ Ø¨ÙˆØ¯. Ø§Ù…Ø§ Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒâ€Œ Ú©Ù‡ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ù†Ø´ÙˆØ¯ ÙˆØ³Ø·Ø- Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ø®ÙˆÙ† Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ø§Ø² Ø·Ø±ÛŒÙ‚ Ø¬Ù•Øª Ø¨Ù‡ Ø¬Ù†ÛŒÙ† Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù„ Ø±Ø´Ø¯ Ù…Ù†ØªÙ‚Ù„ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯. Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ù…ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø± Ø®ÙˆÙ† Ø¬Ù†ÛŒÙ† Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆØ¯ ØªØ§ Ø¨Ø¯Ù† Ø§Ùˆ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ† Ø¨ÛŒØ´ØªØ±ÛŒ ØªÙˆÙ„ÛŒØ¯ Ú©Ù†Ø¯. Ø§ÛŒÙ† Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ± Ø§Ø¶Ø§Ù•ÛŒ Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ùˆ Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ†ØŒ Ú†Ø±Ø¨ÛŒ ØªÙˆÙ„ÛŒØ¯ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯ Ùˆ Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯ ØªØ§ Ø¬Ù†ÛŒÙ† ÛŒØ´ØªØ± Ø±Ø´Ø¯ Ú©Ù†Ø¯ Ùˆ Ø¨Ø²Ø±Ú¯ Ø´ÙˆØ¯ØŒ Ø¨Ù‡ Ø®ØµÙˆØµ Ø¯Ø± Ù‚Ø³Ù…Øª Ø¨Ø§Ù„Ø§ ØªÙ†Ù‡. Ø¹Ù„Ø§ÙˆÙ‡â€ŒØ¨Ø±â€ŒØ§ÛŒÙ†ØŒ Ø§Ù†Ø³ÙˆÙ„ÛŒÙ† Ø§Ø¶Ø§Ù•ÛŒ Ø®ÙˆÙ† Ø¬Ù†ÛŒÙ† Ù…Ù…Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ø´ÙˆØ¯ ØªØ§ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø®ÙˆÙ† Ø§Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… ØªÙˆÙ„Ø¯ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ú©Ø§Ù‡Ø´ ÛŒØ§Ø¨Ø¯ Ú©Ù‡ Ø¯Ø± Ø§ÛŒÙ†â€ŒØµÙˆØ±Øª Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¨Ø§ÛŒØ¯ ØªØ-Øª Ù…Ø±Ø§Ù‚Ø¨Øªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ù¾Ø²Ø´Ú©ÛŒ Ù‚Ø±Ø§Ø± Ø¨Ú¯ÛŒØ±Ø¯.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¢ÛŒØ§ Ø¯Ø±Ø´Øª Ø¨ÙˆØ¯Ù† Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ù†Ø´Ø§Ù†Ù‡â€ŒØ§ÛŒ Ø§Ø² Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ú©Ø§Ù…Ù„ Ø§ÙˆØ³ØªØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø®ÛŒØ±ØŒ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø´ØªØ¨Ø§Ù‡ÛŒ Ø±Ø§ÛŒØ¬ Ø§Ø³Øª. Ø§Ú¯Ø± Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø´Ù…Ø§ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… ØªÙˆÙ„Ø¯ Ø¨ÛŒØ´ Ø§Ø² Ø§Ù†Ø¯Ø§Ø²Ù‡ Ø¨Ø²Ø±Ú¯ Ùˆ ÛŒØ§ Ú†Ø§Ù‚ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø¨Ø±ÙˆØ² Ø¨ÛŒÙ…Ø§Ø±ÛŒâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¯ÛŒ Ø¯Ø± Ø§Ùˆ ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ø¯. Ú©ÙˆØ¯Ú©Ø§Ù† Ø¨Ø²Ø±Ú¯ Ùˆ Ø¯Ø±Ø´Øª Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… ÙˆØ±ÙˆØ¯ Ø¨Ù‡ Ù…Ø¬Ø±Ø§ÛŒ Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ù†ÛŒØ² Ø¨Ø§ Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª Ùˆ Ø³Ø®ØªÛŒâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ø±Ùˆâ€ŒØ¨Ù‡â€ŒØ±Ùˆ Ø®ÙˆØ§Ù‡Ù†Ø¯ Ø¨ÙˆØ¯. Ø¨Ø¹Ø¯ Ø§Ø² ØªÙˆÙ„Ø¯ Ù†ÛŒØ²ØŒ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø¨Ø±ÙˆØ² Ù…Ø´Ú©Ù„Ø§Øª ØªÙ†Ù•Ø³ÛŒ Ø¯Ø± Ø¨Ø¹Ø¶ÛŒ Ø§Ø² Ú©ÙˆØ¯Ú©Ø§Ù† Ø¯Ø±Ø´Øª Ø¨Ø§Ù„Ø§Ø³Øª.Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø¢ÛŒØ§ Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ø± Ø±Ø´Ø¯ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯Ù… Ø¯Ø± Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ Ù†ÛŒØ² ØªØ£Ø«ÛŒØ± Ø³ÙˆØ¡ Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŸÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø¨Ù„Ù‡- Ø¯ÛŒØ§Ø¨Øª Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¯Ø± ØµÙˆØ±ØªÛŒâ€Œ Ú©Ù‡ Ú©Ù†ØªØ±Ù„ Ù†Ø´ÙˆØ¯ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ø± Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ Ø´Ù…Ø§ Ù†ÛŒØ² ØªØ£Ø«ÛŒØ± Ø¨Ú¯Ø°Ø§Ø±Ø¯. Ø§Ú¯Ø± Ú¯Ù„ÙˆÚ©Ø² Ø®ÙˆÙ† Ø´Ù…Ø§ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… Ø²Ø§ÛŒÙ…Ø§Ù† Ø¯Ø±Ø´Øª Ø¨Ø§Ø´Ø¯ØŒ ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ø¯. Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„ Ú†Ø§Ù‚ÛŒ Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø¨Ù‡ Ù‡Ù†Ú¯Ø§Ù… ØªÙˆÙ„Ø¯ Ø¯Ø±Ø´Øª Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ØŒ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ú©ÙˆØ¯Ú©ÛŒ Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ø³Øª Ùˆ Ø§Ø-ØªÙ…Ø§Ù„

Ú†Ø§Ù‚ÛŒ Ø§ÛŒÙ† Ú©ÙˆØ¯Ú©Ø§Ù† Ø¯Ø± Ø¨Ø²Ø±Ú¯Ø³Ø§Ù„ÛŒ Ù†ÛŒØ² Ø¨ÛŒØ´ØªØ± Ø§Ø³Øª.

ه کارهایی باید انجام دهم؟

ارداری خود را کنترل کنید.

سید که چگونه باید مقدار گلوگز خونتان را تحت نظر
ه صورت ناشتا و بعد از خوردن غذا باید چه مقدار

ا هم متفاوت هستیم، پس با یک متخصص تغذیه
طر بگیرد، درنتیجه کالری و مواد غذایی مورد نیاز
دریافت خواهید کرد.

د.

دهید.

او مصرف کنید.

پزشک رشد فرزندتان را بررسی و اندازه گیری کند.