

# Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø· Û©Ù^Ø-Ù© Û Ø®Ù^Ø· Ø®Ù^Ø§Ø·ÛÆØ-Ù† Û†Ù^Ø²Ø§Ø-

Ø¢ÛÆØ§ Û·Ø±Ø²Ù†Ø- Ø-Ù...Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø·ÛÆØ-Ù† Ø®ÛÆÙ,,ÛÆ ØªÙ,,Ù,,Ø§ Û...  
ÛÆªªÆÛ©Ù†Ø-Øÿ Û‡Ù†Ù-Ø² Û‡Ù... Ø-ØªªªÛÙ‡Ø§ Û†Ù†Ø-ÛÆÛ† Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Ø®Ù^Ø§Ø·  
Ø-ÛÆØ-Ø§Ø± Û...ÛÆªªÆÛØ-Ù-Ø-Øÿ Ø¢ÛÆØ§ Û¼ÛÆØ- Ø§Ø² Ø-Ù,,Ûª¹ Ø¢Û·ØªØ§Ø- Ø§Ø²  
Ø®Ù^Ø§Ø· Ø-ÛÆØ-Ø§Ø± Û...ÛÆªªÆÛØ-Ù-Ø-Øÿ Ø§ÛÆÛ† Ø§ÛÆØ-Û‡ªªªÛÙ‡Ø§ÛÆ  
Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø· Û©Ù-Ø-Ù© Ø±Ø§ Ø§ÛÙ...ØªØ-Ø§Û† Û©Ù†ÛÆØ- ØªØ§ Ø-Û‡  
Û©Ù-Ø-Ù©ØªØ§Û† Û©Ù...Û© Û©Ù†ÛÆØ- Ø®Ù^Ø§Ø·ÛÆ Ø±Ø§ Û©Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø-Ø-  
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø-Û‡ Ø¢Û† Û†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ø-Ø§ØªªªÛ‡ Ø-Ø§ØªªªÛ†Ø- Û- Ø±Ù^Ø²Û‡Ø§ÛÆ  
Ø-Ø§ØªªªÛÆ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û‡Ù...Û‡ Ø§ÛÆØ-Ø§Ø- Ø-Û-Ø-Ø±Ø§Û‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø·  
Û©Ù-Ø-Ù© Û-Û†Ù-Ø²Ø§Ø-Ù©Ù...Û©! Ø®ÛÆÙ,,ÛÆ Ø-Ù^Ù,, Û...ÛÆªªÆÛ©Ù†Ø- ØªØ§  
Û·Ø±Ø²Ù†Ø-Ù... Ø-ØªªªÛÙ‡Ø§ Ø-Û‡ Ø®Ù^Ø§Ø· Ø-Ø±Ù-Ø-Ø³Ø¹ÛÆ Û©Ù†ÛÆØ- ... Û‡Ø±Ø-Ø-  
Ø§Ø² ÛÆÛ© Ø§ÛÙ,,Û-Û- Û- Ø±Ù-Ø- Û...Ø-Ø®Øµ Û¼ÛÆØ±Û-ÛÆ Û©Ù†ÛÆØ- Û‡Ù...ÛÆÛ†Ø-Û-Ø±  
Û©Ù‡ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û©Ù-Ø-Ù© Ø-ÛÆØ-ØªØ± Û...ÛÆªªÆÛØ-Ù-Ø- Û- Ø-Ø± Ø-Ù^Ù,, Ø±Ù^Ø² Ø§Ø²  
Û†Ø,Ø± Û·ÛÆØ²ÛÆÛ©ÛÆ Ø-ÛÆØ-ØªØ± Û...Ø-ØªªªÛÙ,, Û...ÛÆªªÆÛØ-Ù-Ø-ØÆ Ø-Û‡ Ø²Ù...Ø§Û†  
Ø-ÛÆØ-ØªØ±ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø- ØªØ§ Ø-Û‡ Ø®Ù^Ø§Ø· Ø±Ù-Ø- ØªªªÛÆÛÆØ±  
Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªªªÛÙ‡Ø§ÛÆ Û...Û‡ÛÆØ-Ø-Û‡ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªªªÛÙ‡Ø§ÛÆ Ø¢Ø±Ø§Ù... Û...  
ÛÆªªÆÛØ-Û-Ø§Û†Ø- Ø-Û‡ Ø§Û-Ø¹Ù,,Ø§ÛÙ...Øª Ø-Û‡Ø- Û©Ù‡ Û...Ø-Øª Ø²ÛÆØ§Ø-ÛÆ Ø-Û‡ Ø²Ù...  
Ø§Û† Ø®Ù^Ø§Ø· Û†Ù...Ø§Û†Ø-Û‡ Ø§Ø³Øª. Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø¢Ø-Ù†Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø§  
Ø§ÛÆØ-Û‡ªªªÛÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û,Ø-Ù,, Ø§Ø² Ø®Ù^Ø§Ø· Û¼Ø³ Ø§Ø² Û...Ø-Ø§Ù,,Ø¹Û‡  
Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø· Û©Ù-Ø-Ù© Ø-Û‡ "13 Û†Û©ØªÛ‡ Ø-Ø±Ø§ÛÆ ÛÆÛ© Ø®Ù^Ø§Ø·  
Ø±Ø§Ø-Øª Û- Ø-ÛÆØ±ÛÆÛ†" Û...Ø±Ø§Ø-Ø¹Û‡ Û©Ù†ÛÆØ- Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªªªÛÙ‡Ø§ÛÆ  
Ø¢Ø±Ø§Ù...ØªªªÛÙ‡Ø-ÛÆ Û©Ù‡ Û‡Ø± Ø-Û- Ø§Ø² Ø¢Û† Û,,Øªª Û...ÛÆªªÆÛØ-Ø±ÛÆØ- Ø±Ø§  
Ø§Û†ØªªªØ§Ø- Û©Ù†ÛÆØ- Û- Û‡Ø± Ø-Ø- Ø-Ø-Ù, Ø±Ù^Ø§Ù,, Ø-ØªªªÛÙ‡Ø§ÛÆ Û,Ø-Ù,, Ø¢Û†  
Ø±Ø§ Ø§Û†Ø-Ø§ÛÙ... Ø-Û‡ÛÆØ- ØªØ§ Û·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Û† Ø-Ø-Ø§Û†Ø- Ø-Ø± Û...Ø±Ø-Ù,,Û‡  
Ø-Ø¹Ø-ÛÆ Ø-Ø§ÛÆØ- Ø§Û†Øªª,Ø§Ø± Û†Ù‡ Û†ÛÆØ²ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Ø§ØªªªÛ‡ Ø-Ø§ØªªªÛ- Ø§ÛÆÛ†  
Û©Ø§Ø± Û...Û†Ø-Ø± Ø-Û‡ Ø¢Û...Ø§Ø-Û-ÛÆ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø§Ø· Û...ÛÆªªÆÛØ-Û-Ø- ÛÆÛ©  
Ø§ÛÙ,,Û-Û-ÛÆ Û...Ø³ØªÛ...Ø± Û- Û¼Ø§ÛÆØ-Ø§Ø± Û,Ø-Ù,, Ø§Ø² Ø®Ù^Ø§Ø· Ø-Û‡ Ø-Û‡Ø-Û-Ø-  
Ø®Ù^Ø§Ø· Û©Ù-Ø-Ù© Û...Û†Ø-Ø± Û...ÛÆªªÆÛØ-Û-Ø- (Ø²Ù-Ø- Ø®Ù^Ø§Ø·ÛÆØ-Û†ØÆ  
Û©Ø§Û‡Ø- Ø-ÛÆØ-Ø§Ø±ÛÆ Ø-Ø-Ø§Û†Ù‡ Û- Ø§Û·Ø²Ø§ÛÆØ- Ø-Ù^Ù,, Û...Ø-Øª Ø®Ù^Ø§Ø·).Û©Ù...  
Û©! Û©Ù-Ø-Ù©Ù... Ø-ØªªªÛÙ‡Ø§ Ø§Ø² Ø®Ù^Ø§Ø· Ø-ÛÆØ-Ø§Ø± Û...ÛÆªªÆÛØ-Û-Ø- Û-  
Û-Ø±ÛÆÛ‡ Û...ÛÆªªÆÛ©Ù†Ø- Û†Ù...ÛÆªªÆÛØ-Ø§Û†Ù... Ø-Ù,,ÛÆÙ,, Ø§ÛÆÛ† Ø§ØªÛ·Ø§Ù,,  
Û†ÛÆØ³Øª.Ø-ÛÆØ-ØªØ± Ø-Ø®Ù^Ø§Û†ÛÆØ-: Ø¹Ù,,Øª Û-Ø±ÛÆÛ‡ Û†Û-Ø²Ø§Ø- Ø-Ø± Ø-Ø-Ø³Ø¹ÛÆ  
Û©Ù†ÛÆØ- ... Ø§ÛÆÛ† Ø³ØªØ§Ù,, Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø®Ù^Ø-ØªØ§Û† Ø-Û¼Ø±Ø³ÛÆØ- Û©Ù‡  
Ø-Ù,,ÛÆÙ,, Ø-ÛÆØ-Ø§Ø±ÛÆ Ø§Û- Û†ÛÆØ³Øª. Ø-Û‡ ÛÆØ§Ø- Ø-Ø§ØªªªÛ‡ Ø-Ø§ØªªªÛ- Û©Ù‡  
Û‡Ù...ÛÆØ Û‡ Ø-Ù,,ÛÆÙ,, Ø§ÛÆÛ† Ø§ØªÛ·Ø§Ù,, Û-Ø±Ø³Û†Û-ÛÆ Û†ÛÆØ³Øª.



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

بله خیر

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید

آیا پوشکش کثیف شده است؟

بله خیر

پوشکش را عوض کنید

آیا اتاقش خیلی سرد یا خیلی گرم است؟

بله خیر

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید

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

آیا بی‌قرار است؟ (در حال دندان درآوردن است؟ خواب بد دیده است؟ ترسیده است؟ حساسی بالینی شده است؟ جفتش را به جای جدید منتقل شده است؟)

بله خیر

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید

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

آیا نشانه‌های گرسنگی را در او می‌بینید؟

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید

بله خیر

به او شیر بدهید.

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

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید

آرام باشید! به فرزندتان دوباره بخوابید



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

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

سلام آغاز کنید، سالم بمانید

Ù@Ù...Ù@! Ù@Ù`Ø-Ù@Ù... Ø-Ø-Ù`Ø- ÛÆÛ@ Ø³Ø§Ø¹Ø²

Ù³4ÛÆØ´ Ø´Ø´Ø§ Ø@Ù`Ø±Ø´ Û´ Ø@Ù`Ø§Ø´ÛÆØ´ Û´ Ø§Ù@Ù´Û´Û´ ÷´ÛÆØ´Ø§Ø± Ø´Ø´Ù‡ Ø§Ø³Ø².  
Ø³Ø¹ÛÆ Ù@Ù´ÛÆØ´ ... Ø´Ù´,Ø§Ù´Ø§ØµÛ´,Ù‡ Ø§Ù´ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø²Ø@Ø² Ø@Ù`Ø§Ø´  
Ø´Ø±Û´Ø´Ø§Ø±ÛÆØ´. ØµØ´Ø± Ù@Ù´ÛÆØ´ Ø²Ø§ Ø´Ø´ÛÆÛ´ÛÆØ´ Ù@Ù‡ ØÆÛÆØ§ Ø@Ù`Ø´  
Ø´Ù‡ Ø@Ù`Ø§Ø´ Û´...ÛÆÆÆØ±Û´Ø´?Ù@Ù...ÛÆ Û´Û´,Ø² Ø´Û´Ø´Ø§Ø±ÛÆØ´ Û´ Ø²Û´,Ø§Ø´

Ú@Ù†ÚÆØ 0ªØ§ Ù...0ªÙ-Ø-Ù‡ Ø-Ù,,ÚÆÙ,, Ú-Ø±ÚÆÙ‡ Ú@Ù-Ø-Ú@ØªØ§Ù† Ø-Ù-ÚÆØ. Ø§Ù-Ø±  
Ø§Ù- Ù†ÚÆØØ§Ø² Ø-Ù‡ ØªØ¹Ù-ÚÆØ¶ Ù¾Ù-Ø Ú@ Ø-Ø§Ø±Ø-ØÆ Ù¾Ù-Ø Ú@Ø´ Ø±Ø§ ØªØ¹Ù-ÚÆØ¶  
Ú@Ù†ÚÆØ-ØÆ Ø³Ù¾Ø³ Ø§Ù- Ø±Ø§ Ù...Ø-Ø-Ø-Ø§Ù< Ø-Ø± Ø-Ø§ÙÆØ´ Ú-ØªØ§Ø´ ØªÙ‡ Ù- Ø-Ù‡  
Ø§Ù- Ù•Ø±ØµØª Ø-Ø-Ù‡ÚÆØ- ØªØ§ Ø@Ù-Ø-Ø´ Ø-Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø-Ø±Ù-Ø. Ø-Ø±Ø§ÙÆ  
Ø@Ù-Ø§Ø´ÚÆØ-Ù† Ú@Ù-Ø-Ú@ ØªØ¹ÚÆ Ú@Ù†ÚÆØ- Ø-Ø§ Ø§Ù- Ø-Ø§Ø²ÚÆ Ù†Ú@Ù†ÚÆØ- Ù-  
Ù†Ø±Ø§Ø´ Ù‡Ø§ Ø±Ø§ Ø±Ù-Ø-Ù† Ù†Ú@Ù†ÚÆØ. Ù...Ø-ÚÆØ. Ø±Ø§ Ø¿Ø±Ø§Ù... Ù†Ú-Ù‡  
Ø-Ø§Ø±ÚÆØ- Ù- Ø§Ù-Ø± ØµØ-Ø-Øª Ù...ÚÆ Ú@Ù†ÚÆØ-ØÆ Ø-Ù‡ Ø¿Ø±Ø§Ù...ÚÆ Ø²Ù...Ø²Ù...Ù‡  
Ú@Ù†ÚÆØ- ØªØ§ Ø-Ù‡ Ú@Ù-Ø-Ú@ØªØ§Ù† Ù†Ø-Ø§Ù† Ø-Ù‡ÚÆØ- Ú@Ù‡ Ù‡Ù...Ù†Ù†Ø§Ù† Ø²Ù...  
Ø§Ù† Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø§Ù-Ø³Øª. Ø-Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÙÆ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ú@Ù-Ø-Ú@ Ù-  
Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø¿Ù†Ù‡Ø§ Ø-Ù‡ Ø-Ù...Ø§ Ú@Ù...Ú@ Ø@Ù-Ø§Ù‡Ø- Ú@Ø±Ø- ØªØ§  
Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø-Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø±Ù•ØªÙ‡ Ù- Ø-Ù...Ø§ Ù†ÚÆØ² Ø²Ù...Ø§Ù†  
Ø-ÚÆØ´ØªØ±ÚÆ Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø§Ø³ØªØ±Ø§Ø-Øª Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø´ÚÆØ. ØªÙ...Ø±ÚÆÙ†  
Ø§ÙÆÙ† Ø¹Ø§Ø´Ø§Øª Ù-Ù,ØªÚÆ Ú@Ù‡ Ú@Ù-Ø-Ú@ Ú@Ù-Ù†Ú@â€œØªØ± Ø§Ø³Øª Ù...  
ÚÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†Ø´ Ø§Ø² Ù...Ø´Ú@Ù,,Ø§Øª Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø-Ø± Ø¿ÙÆÙ†Ø-Ù‡ Ù¾ÚÆØ´Ú-ÚÆØ±ÚÆ  
Ú@Ù†Ù†Ø. Ø§Ù-Ø± Ø§Ø² Ù‡Ù...ÚÆÙ† Ø-Ø§Ù,,Ø§ Ø´Ø±Ù-Ø¹ Ú@Ù†ÚÆØ- Ù...Ù...Ú@Ù† Ø§Ø³Øª  
Ú@Ù...ÚÆ Ø-Ù-Ù,, Ø-Ú@Ø´Ø´ ØªØ§ Ø§Ù- Ø-ØªÙ-Ø§Ù†Ø´ Ø§ÙÆÙ† ØªÚ@Ù†ÚÆÚ@ Ø±Ø§ ÚÆØ§Ø´  
Ø´Ú-ÚÆØ±Ø´ Ø§Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù,,Ù†Ø-Ù...Øª Ø-Ø§ Ø§Ø±Ø²Ø´ Ø@Ù-Ø§Ù‡Ø´ Ø-Ù-Ø-ØÆ  
Ø´Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÙÆÙ† ØµØ´Ø± Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø´ÚÆØ- Ù- Ø²Ù-Ø´ ØªØ³Ù,,ÚÆÙ...  
Ù†Ø´Ù-ÚÆØ. Ú@Ù...Ú@! Ú@Ù-Ø-Ú@Ù... Ù•Ù,Ø´ Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,,ØªÚÆ Ú@Ù‡ Ø´ÚÆØ± Ù...  
ÚÆâ€œØ@Ù-Ø±Ø´ ÚÆØ§ Ø-Ø± Ø¿ØªÙ-Ø´ Ù...Ù† Ø§Ø³Øª Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ù...  
ÚÆâ€œØ±Ù-Ø´.ØªØ¹ÚÆ Ú@Ù†ÚÆØ´ ... Ø²Ù...Ø§Ù†ÚÆ Ú@Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´â€œØ¿Ù,,Ù-Ø´ Ø§Ø³Øª  
Ù-Ù,,ÚÆ Ù‡Ù†Ù-Ø² Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ù†Ø±Ù•ØªÙ‡ Ø§Ù- Ø±Ø§ Ø-Ø± ØªØ@Øª Ø@Ù-Ø§Ø´  
Ø´Ú-ØªØ§Ø±ÚÆØ.Ø§Ù-Ø± Ú@Ù-Ø-Ú@ØªØ§Ù† Ø¹Ø§Ø´Øª Ø-Ø§Ø±Ø´ Ø-Ø± Ù‡Ù†Ú-Ø§Ù...  
Ø´ÚÆØ± Ø@Ù-Ø±Ø´Ù† Ù- ÚÆØ§ Ù-Ù,ØªÚÆ Ø-Ø± Ø¿ØªÙ-Ø´ Ø´Ù...Ø§Ø³Øª Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´  
Ø´Ø±Ù-Ø-ØÆ Ù¾Ø³ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§ Ø´Ø±Ø§ÙÆØ´ Ø³Ø@Øª Ø§Ø³Øª Ú@Ù‡ Ø´Ù‡  
ØªÙ†Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø´Ø±Ù-Ø´. Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ† Ú@Ø§Ø± Ø´Ø§ÙÆØ´  
Ù¾Ø´ØªÚ@Ø§Ø± Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø´Ø§Ø´ÚÆØ.Ø´ÚÆØ´ØªØ± Ø´Ø@Ù-Ø§Ù†ÚÆØ: Ù¾ÚÆØ-Ø§  
Ú@Ø±Ø´Ù† Ø-Ø§Ù,,Øª Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø´ÚÆØ±Ø´Ù‡ÚÆØ§Ø² Ø±Ù-Ø§Ù,, Ù...Ù†Ø´ Ù... Ù- Ø«Ø§Ø´Øª  
Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ù¾ÚÆØ±Ù-ÚÆ Ú@Ù†ÚÆØ-ØÆ Ø³Ù¾Ø³ Ø²Ù...  
Ø§Ù†ÚÆ Ú@Ù‡ Ø@Ø³ØªÙ‡ Ø§Ø³Øª Ø§Ù...Ø§ Ù‡Ù†Ù-Ø² Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ù†Ø±Ù•ØªÙ‡ Ø§Ø³Øª  
Ø§Ù- Ø±Ø§ Ø³Ø± Ø-Ø§ÙÆØ´ Ø´Ú-ØªØ§Ø±ÚÆØ. Ú†Ú@ Ù,,ÚÆØ³ØªÚÆ Ø-Ø± Ø´Ù‡Ù† Ø@Ù-Ø´  
Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø´Ø§Ø´ÚÆØ- Ù...Ø´Ù†ÚÆ Ø´Ø± Ø§ÙÆÙ†Ú@Ù‡ Ù¾Ù-Ø´Ú@Ø´ Ø¹Ù-Ø¶ Ø´Ù-Ù‡  
Ø´Ø§Ø´Ø´ØÆ Ø´Ù...Ø§ÙÆ Ø§ØªØ§Ù, Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø´Ù-Ø´Ù‡ Ù- Ú@Ù-Ø-Ú@ Ú-Ø±Ø³Ù†Ù‡  
Ù†Ø´Ø§Ø´Ø´. Ø´Ù‡ Ø¿Ø±Ø§Ù...ÚÆ Ø§ØªØ§Ù, Ø±Ø§ ØªØ±Ú@ Ú@Ù†ÚÆØ- Ù- Ø´Ø´ÚÆÙ†ÚÆØ´  
Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø´Ø´Ù-Ù† Ø´Ù...Ø§ Ø´Ù‡ Ø@Ù-Ø§Ø´ Ù...ÚÆâ€œØ±Ù-Ø´ ÚÆØ§ Ø@ÙÆØ±.  
Ø§Ù-Ø± Ø´ÚÆ Ù,Ø±Ø§Ø±ÚÆ Ù...ÚÆâ€œÚ@Ø±Ø´ Ù,Ø´Ù,, Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†Ú@Ù‡ Ø´Ù‡ Ø§ØªØ§Ù,  
Ø´Ø±Ù-ÚÆØ- Ù- Ø´Ø´ÚÆÙ†ÚÆØ´ Ø´Ù‡ Ù†Ù‡ Ù†ÚÆØ²ÚÆ Ø§Ø-ØªÚÆØ§Ø´- Ø´Ø§Ø±Ø´ØÆ Ú@Ù...  
ÚÆ ØµØ´Ø± Ú@Ù†ÚÆØ´. Ø´Ø± Ù...Ø±Ø§Ø´-Ù,, Ø§Ù-Ù,,ÚÆÙ‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§ Ø´Ø§ÙÆØ´  
Ù†Ù†Ø´ÚÆÙ† Ø´Ø§Ø± Ø§ÙÆÙ† Ú@Ø§Ø±Ù‡Ø§ Ø±Ø§ ØªÚ@Ø±Ø§Ø± Ú@Ù†ÚÆØ´ ØªØ§  
Ø´Ø±Ù†Ù‡Ø§ÙÆØª Ø´Ù‡ Ù†ØªÚÆØ-Ù‡ Ø@Ù-Ø´ÚÆ Ø´Ø±Ø³ÚÆØ´ Ù- Ù‡Ø± Ø´Ù- Ø´Ù...Ø§  
Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø±Ø§Ø´Øª ØªØ±ÚÆ Ø´Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø´Ø§Ø´ÚÆØ.Ú@Ù...Ú@! Ù...Ù† Ù†Ù...  
ÚÆâ€œØ§Ù†Ù... Ú@Ù-Ø-Ú@ Ù...Ù† Ø´Ø± Ø´Ù-Ù,, Ø±Ù-Ø² Ø´Ø§ÙÆØ´ Ù†Ù‡ Ù...Ù,Ø´Ø§Ø±  
Ø´Ø@Ù-Ø§Ø´Ø´.ØªØ¹ÚÆ Ú@Ù†ÚÆØ´ ... Ø´Ù- Ø´Ø§Ø± Ø´Ø± Ø±Ù-Ø² Ø´Ø± Ø³Ø§Ø¹Ø§Øª Ù...  
Ø´Ø@ØµÚÆ Ú@Ù-Ø-Ú@ØªØ§Ù† Ù†Ø±Øª Ø´Ø²Ù†Ø´.Ú@Ù-Ø-Ú@Ø§Ù† Ø´Ø± Ø³Ù†ÚÆÙ† Ø´ÚÆÙ† 6  
ØªØ§ 8 Ù...Ø§Ù‡Ù-ÚÆ Ø´Ù‡ Ø´Ù-Ø± Ù...Ø¹Ù...Ù-Ù,, Ø´Ù‡ Ù...Ø´Øª 15 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø´Ø± 24  
Ø³Ø§Ø¹Øª Ø´Ø´Ø§Ù†Ù‡ Ø±Ù-Ø² Ù...ÚÆâ€œØ@Ù-Ø§Ø´Ù†Ø´. Ø§ÙÆÙ† Ø´Ø´Ø§Ù† Ù...Ø¹Ù†ÚÆ  
Ø§Ø³Øª Ú@Ù‡ Ø¿Ù†â€œØ±Ø§ Ø´Ù‡ Ø´Ù-Ø± Ù...ÚÆØ§Ù†Ú-ÚÆÙ† Ø´Ù‡ Ø´Ù- Ù†Ø±Øª  
Ø´Ù-Ø³Ø§Ø¹ØªÙ‡ Ø´ÚÆ Ø±Ù-Ø² Ù- Ø´Ø´Ù-Ø´ 9 ØªØ§ 12 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø@Ù-Ø§Ø´ Ø´Ø´Ù-Ù† Ù-Ù,Ù•Ù‡  
Ø´Ø± Ø´Ø´ Ù†ÚÆØ§Ø² Ø´Ø§Ø±Ù†Ø´. Ø§Ù-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±Ù-Ø² Ù...ÚÆâ€œØ@Ù-Ø§Ø´Ø´ØÆ Ù•Ú@Ø±  
Ú@Ù†ÚÆØ´ Ù†Ú-Ù-Ù†Ù‡ Ù...ÚÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†ÚÆØ´ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù,Ø´Ø§Ø± Ø±Ø§  
Ø§Ù-Ø²Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø´Ù‡ ÚÆØ§ Ø¹Ø§Ø´Ø§Øª Ø@Ù-Ø§Ø´Ø´ Ø±Ø§ ØªØªÚÆÙÆØ± Ø´Ù‡ÚÆØ´.  
Ú@Ù-Ø-Ú@Ø§Ù† Ø´Ù-Ø³Øª Ø´Ø§Ø±Ù†Ø´ Ø´Ø± Ø´Ø±Ø§ÙÆØ´ Ù,Ø§Ø´Ù,, Ù¾ÚÆØ´â€œØ´ÚÆÙ†ÚÆ  
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø´Ú-ÚÆØ±Ù†Ø´ØÆ Ù¾Ø³ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù†Ø±Øª Ø±Ù-Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø§Ù- Ø±Ø§ Ø´Ø±

Ø-Ø§ÛÆ Ø®Ù`Ø§Ø` Ø®Ù`Ø`Ø` Û,Ø±Ø§Ø± Ø`Ù‡ÛÆØ` Û` Û‡Ù`Ø± Û...Ø-ÛÆØ· Ø±Ø§ Û©Û...  
Û©Û‡ÛÆØ`.Û...Ø§ Ø`Ø± Ø§ÛÆÛ‡ Û...Ø·Û,,Ø` Ø`Ø± Û...Û`Ø±Ø` Ø±Ø§Û‡Û‡Û...Ø§ÛÆ Ø®Ù`Ø§Ø`  
Û©Û`Ø`Û© ØµØ-Ø`Øª Û©Ø±Ø`ÛÆÛ... ØªØ§ Ø`Ù‡ Ø`Ù‡Ø`Ù`Ø` Û`Ø¶Ø¹ÛÆØª Ø®Ù`Ø§Ø`  
Ø`Û‡Û‡â€œÛ‡Ø§ Û` Û‡Û...Û‡Û‡ÛÆÛ‡ Û`Ø§Û,,Ø`ÛÆÛ‡ Û©Û...Û© Û©Ø±Ø`Û‡ Ø`Ø§Ø`ÛÆÛ....