

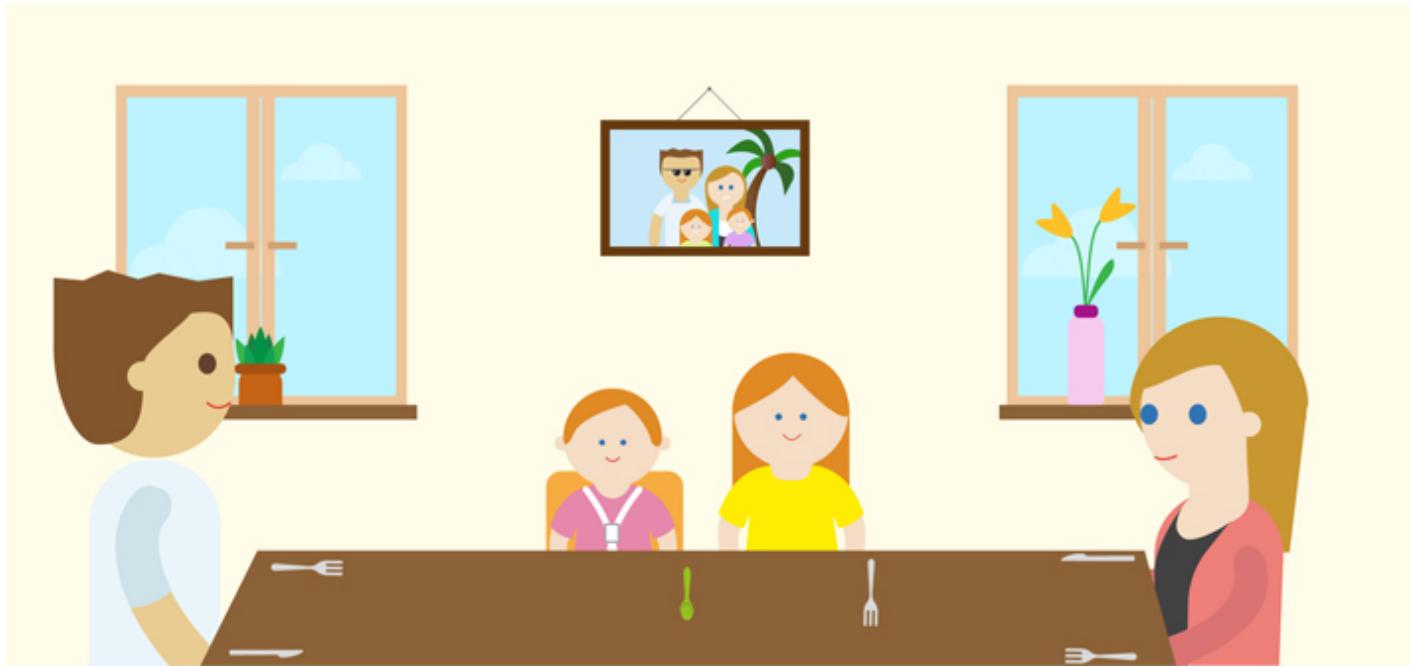
10 Ú-Ø§Ù... Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ù...Ù^Ù•Ù,ÛŒØ^a Ø-Ø±
Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ú©Ù†Ø§Ø±
Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡



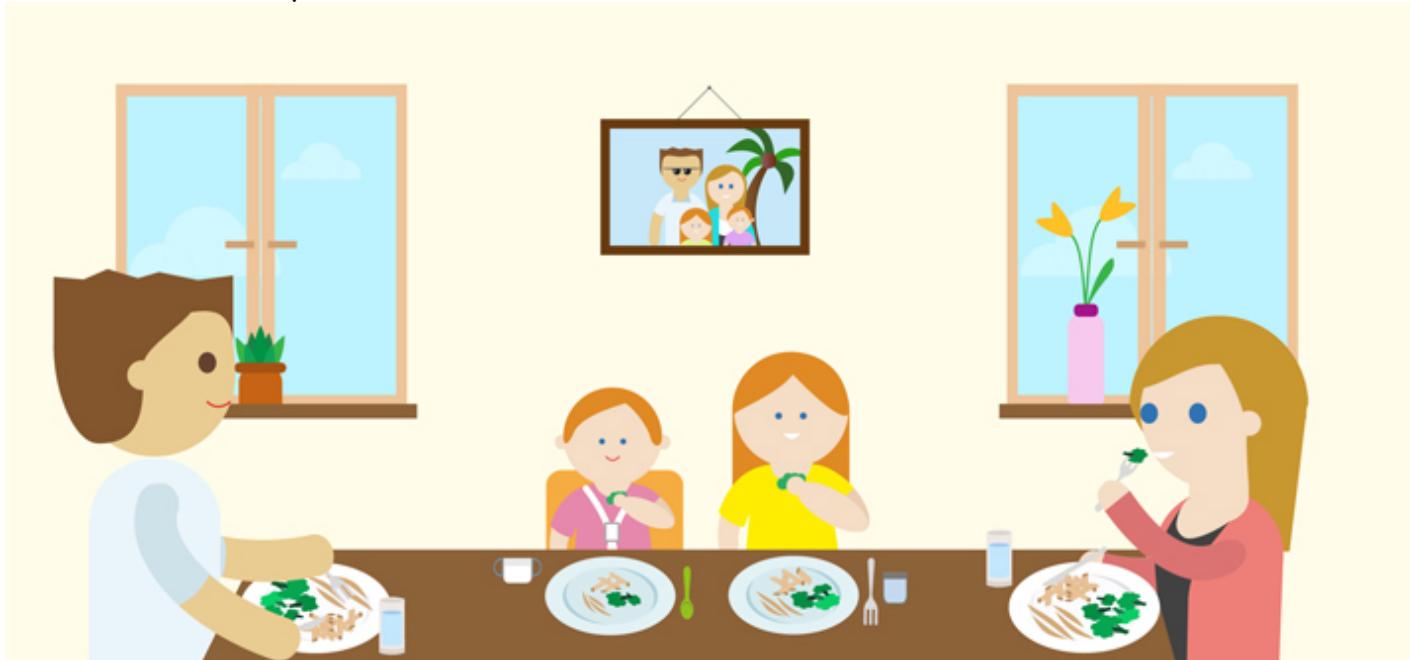
1. Ø§Ø·Ù...ÛŒÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Ú©Ù†ÛŒØ- ØªÙ,,Ù^ÛŒØ²ÛŒÙ† Ù^ Ù†Ù...
Ø§ÛŒØÛ-Ø±Ù‡Ø§ Ø®Ø§Ù...Ù^Ø' Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- Ù^ Ø-Ù^Ø± Ø§Ø² Ù...ÛŒØ² ØºØ°Ø§Ø®Ù^Ø±ÛŒ
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- ØªØ§ Ø·Ø§Ø¹Ø« Ù¾Ø±Øª Ø'Ø-Ù† Ø-Ù^Ø§Ø³ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ø'Ù^Ù†Ø-.



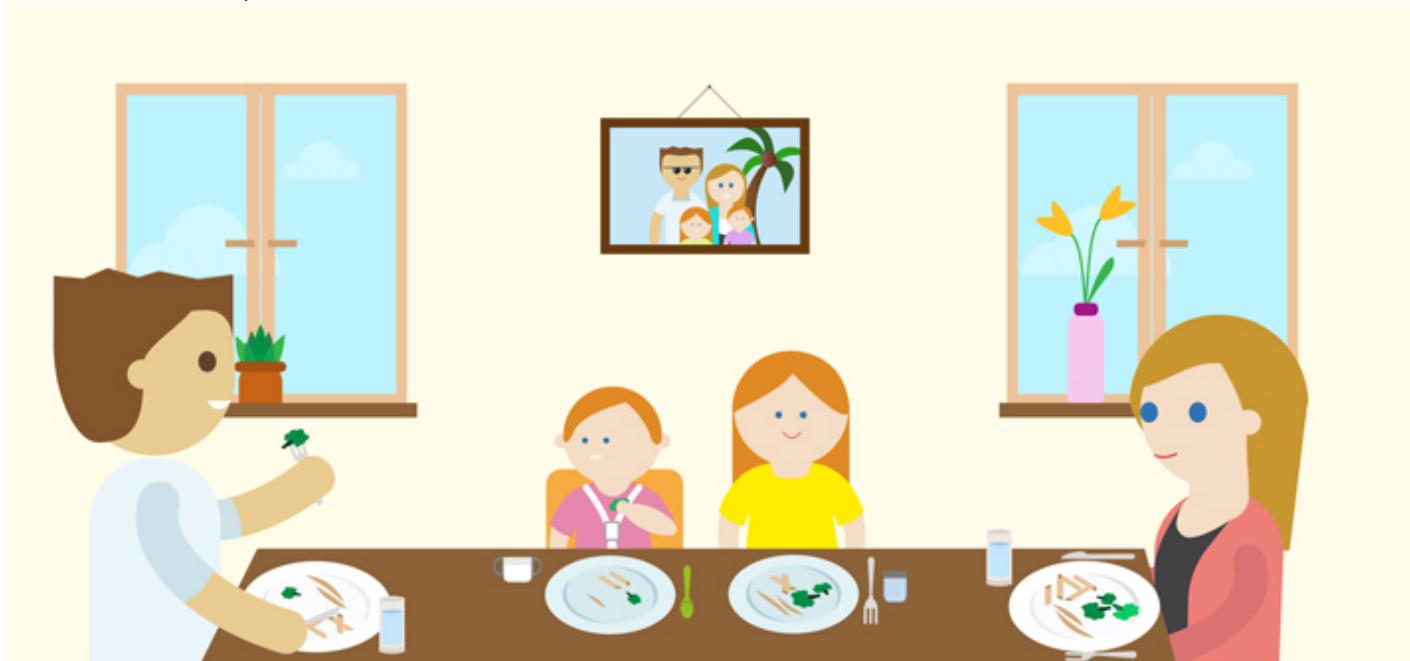
2. Ø·Ø§ ØªØ¹Ø§Ù...Ù,, Ø·Ø§ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÛŒ Ø®Ø§Ù†Ù^Ø§Ø-Ù‡ÛŒÙ© Ø-Ù^ Ú-Ø±Ù...ØŒ
Ø-Ù,,Ù¾Ø°ÛŒØ± Ù^ Ø-Ù^Ø³ØªØ§Ù†Ù‡Û•Ø±Ø§Ù‡Ù... Ú©Ù†ÛŒØ-.



3. Ø§ÚØØ«Ø± Ø·Ø·â€œÙ‡Ø§ÛŒ Ù‡Ù•ØªÙ‡ Ø±Ø§ Ø¬Ù^Ø±Ù‡Ù... Ø·Ø§ØÛŒØ¬Ù^ ØØØ§ Ø±Ø§ Ø¬Ø±Ù©Ù†Ø§Ø±Ù‡Ù... Ø·Ø®Ù^Ø±ÛŒØ¬.



4. Ø·Ù‡ Ù†Ø·Ø§Ù†Ù‡â€¢ŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø³ÙŒØ±ÙŒ ÚŒÙ`Ø·ÚØ Ø§Ø¹ØªÙ...Ø§Ø·ÚŒÙ†ÛŒØ·Ù`
 Ø§Ø-Ø§Ø²Ù‡ Ø·Ø·Ù‡ÛŒØ· Ø®Ù`Ø· Ø§Ù`Ø·ØµÙ...ÛŒÙ...Ø·Ù`Ø±ÛŒØ·ÚŒÙ‡Ø·Ù‡
 Ø§Ù†Ø·Ø§Ø²Ù‡ ÚŒØ§Ù·ÛŒ Ø·Ø·Ø§ Ø@Ù`Ø±Ø·Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ù...ÛŒØ·Ø§Ù†Ø§Ø·ØªÙ‡Ø§ÙŒ Ø§Ù`
 Ù...Ù...ÚŒÙ†Ø§Ø³Øª Ø·Ø±Ù`Ø·Ø·Ù‡â€¢ŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø±Ù`Ø·Ø§Ù†Ù‡Ù...Ø·Ø·ÛŒØ±Ø·Ø§Ø·Ø·
 Ø§Ù...Ø§Ù...Ø·Ù...Ø·Ù,,Ø§Ù·Ø·Ø±Ù`Ø·Ø·Ù‡â€¢ŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø·Ø·Ø§ÙŒÙ·Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³
 Ø·Ø±Ø³Ù‡Ù`ÛŒØ§Ù‡Ø·Ø·Ø§Ø·Øª.

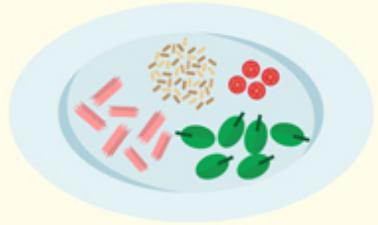




صبحانه



ناهار



شام

7. Ø³Ù‡ Ù^Ø¹Ø-Ù‡ Ø§ØµÙ„ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒ Ø-Ø± Ø·Ù^Ù„ Ø±Ù^Ø² Ù^ Ø-Ø± Ø²Ù... Ø§Ù†â€ŒÙ‡Ø§ÙŒ Ù...ØØ®Øµ Ø·Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ø®Ù^Ø- Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø-Ù‡ÙŒØ-.



میان وعده صبح



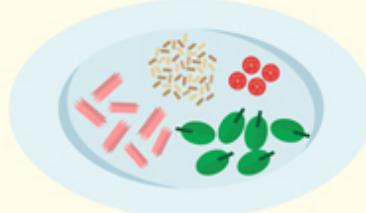
میان وعده عصر



صبحانه



ناهار



شام

8. Ø±Ù^Ø²Ø§Ù†Ù‡ ÙŒÚ© Ø³Ø§ Ø-Ù^ Ù...ÙŒØ§Ù†â€ŒÙ^Ø¹Ø-Ù‡ Ø·Ù‡ Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§ Ø-Ø-Ù‡ÙŒØ-. Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù³/4Ø§ Ø³Ø§Ù„Ø·Ø§ Ù†ÙŒØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø- Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø@Ù^Ø±Ø- Ù^Ù„ÙŒ Ù†ÙŒØ§Ø² Ù†Ø-Ø§Ø±Ø- Ú©Ù‡ Ø·Ù‡Ø±Ø³ Ù...Ø-Ø§Ù^Ù... Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Ù^Ø±Ø-. Ø·ÙŒÙ† Ù...ÙŒØ§Ù†â€ŒÙ^Ø¹Ø-Ù‡â€ŒÙ^Ø§Ø² Ø·Ù^Ø¹Ø-Ù‡â€ŒÙ^Ø§Ø² Ø·Ø§ Ø§Ù„ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙ...Ù•Ø§ØµÙ„Ù‡ Ø·ÙŒÙ†Ø-Ø§Ø²ÙŒØ- Ø³Ø§ Ø§Ù^ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙŒ Ú©Ù†Ø-.



9. Ø-Ø± Ù^Ø¹Ø-Ù‡â€¢Ù‡Ø§ÛŒ Ø°Ø°Ø§ÛŒÙŒ Ù^ Ø-ÛŒÙ† Ù^Ø¹Ø-Ù‡â€¢Ù‡Ø§ Ø-Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú©Ù†Ù^Ø-ÛŒØ-Ù‡ÛŒâ€¢Ø-Ù‡ÛŒØ- (Ù...Ø§Ù†Ù‡Ø- ØØØ-). Ù‡Ø±Ù-Ø² Ù†Ù^Ø-ÛŒØ-Ù‡ÛŒâ€¢Ù‡Ø§ÛŒ Ø-Ø§Ù-ÛŒ Ø-Û©Ø± Ø-Ù‡Ø§Ù-Ù†Ø-Ù‡ÛŒØ-.



10. Ø-Ø± Ù^Ø¹Ø^-Ù‡â€¢ÈÙ‡Ø§ÛŒ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ø‡Ø± Ø±Ù^Ø²ØŒ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛŒÛŒ Ø§Ø²
 ØÙ...Ø§Ù... Ù-Ø±Ù^Ù‡â€¢ÈÙ‡Ø§ÛŒ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ù...ÛŒÙ^Ù‡â€¢ÈÙ‡Ø§ØŒ Ø°Ù„Ø§ØªØŒ
 Ù„Ø-Ù‡ÛŒØ§ØªØŒ Ù-Ù^Ø¹ØªÙ...Ø§Ù‡ÛŒ/Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛŒ Ù³/Ø±Ù^ØªØ¹ÛŒÙ‡ÛŒ Ù-
 Ø³Ø·Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª Ø-Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ø·Ø-Ù‡ÛŒØ-. ØªØ·Ø±ÛŒÙ© Ù...ÛŒâ€¢ÈÙ^ÛŒÛŒÙ...ØŒ
 Ø-Ù...Ø§ÛŒÙ© Ù-Ø¹Ø-Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ø@Ø§Ù‡Ù^Ø§Ø-Ù-ÛŒ Ù...Ù^Ù•Ù, Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø-
 Ú©Ø±Ù^ÛŒØ! Ø-Ø§Ù, Ø§Ø·Ø§ÛŒØ-ØªÙ, Ø§Ø' Ú©Ù‡ÛŒØ- Ù^Ø·Ø§ Ø-Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡Ù...
 ÛŒâ€¢ÈØØ^Ù^Ø§Ù‡ÛŒØ- Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ‡ Ù-Ø§Ù...â€¢ÈÙ‡Ø§ Ù³/ÛŒØ±Ù^ÛŒ Ú©Ù‡ÛŒØ-. Ø·Ø§
 Ø°Ø°Ø§ Ø@Ù^Ø±Ø-Ù‡ Ø-Ø± Ú©Ù^Ø§Ø± Ø@Ø§Ù‡Ù^Ø§Ø-Ù‡ Ù^ Ø-Ù^Ø-Ù‡ Ø§Ù, Ú-Ù^ Ø·Ø±Ø§ÛŒ
 ØªØ·Ø°ÛŒÙ‡ Ø³Ø§Ù, Ù...ØŒÙ^Ø±Ø^Ù‡Ø- Ù‡Ù^Ù³/Ø§ÛŒ Ø-Ù...Ø§Ù^Ø§ÛŒØ- Ø¢Ù‡ Ø±Ø§Ø§Ø²
 Ø-Ø§Ù, Ø§Ø·Ø§ Ø¢ÛŒÙ‡Ø-Ù‡ Ø®Ù^Ø§Ù‡Ø- Ø-ÛŒØ-.