

Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ ÛÆÚ© Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...

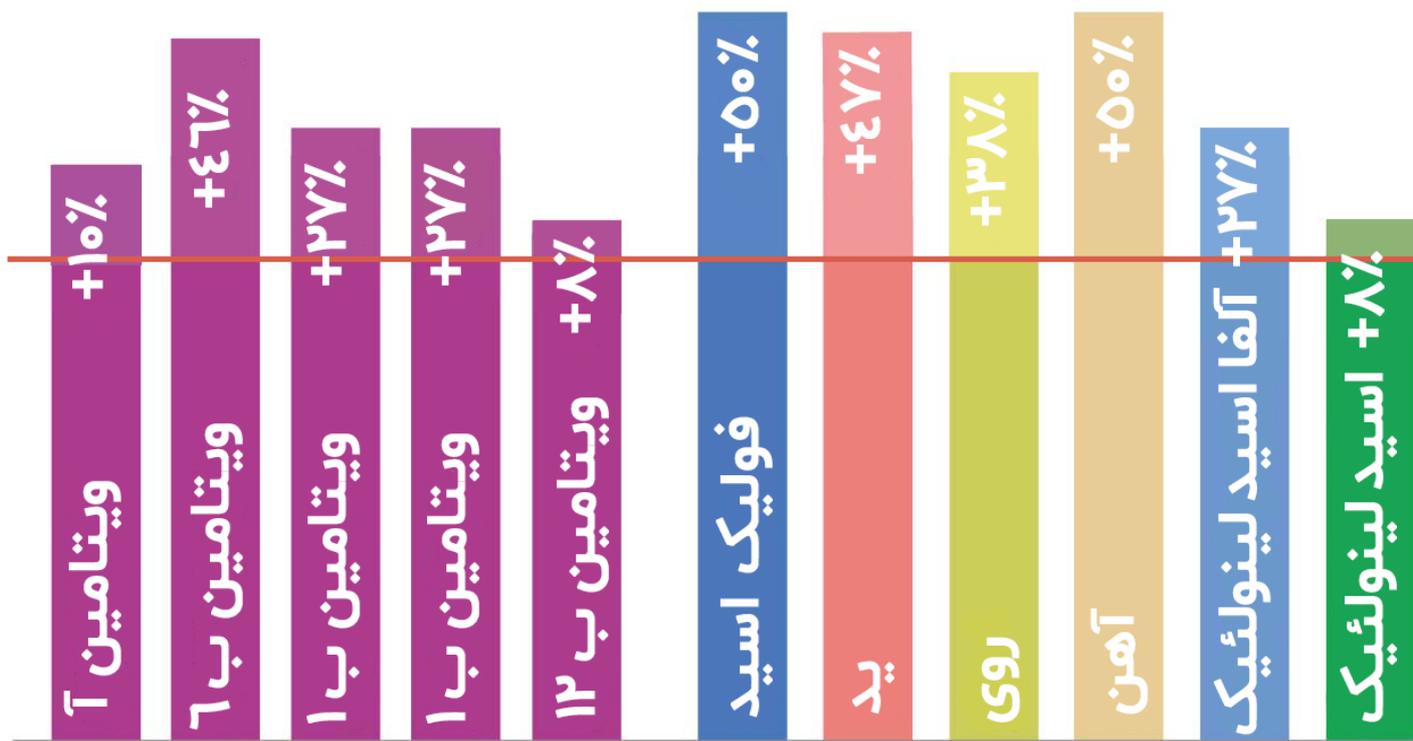
ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ù Ù†Ù•Ø± Ø-Ù‡ Ø§ÛÆÙ† Ù...Ø¹Ù†ÛÆ Ù†ÛÆØ³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ-
Ø-Ù Ø·Ø±Ø§Ø·Ø± Ø-Ø§Ù,,Øª Ø¹Ø§Ø-ÛÆ Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Ù^Ø±ÛÆØ-ØÆ Ø-Ù,,Û©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø§ÛÆÙ†
Ù...Ø¹Ù†Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø-Ù Ø·Ø±Ø§Ø·Ø±
Ø§Ù†Ø±ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ ØªØ£Ù...ÛÆÙ† Û©Ù†Ø- Ù‡Ø± Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ
Û©Ù‡ Ø-Ù‡ Ø-Ø-Ù† Ø-Ù...Ø§ Ù...ÛÆâ€œØ±Ø³Ø- Ù...Ù‡Ù... Ø§Ø³ØªØÆ Ø-Ù†Ø§Ø·Ø±Ø§ÛÆÙ†
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆ Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Û©Ù†ÛÆØ-
Ø·Ù‡ Ø¹Ø-Ø§Ø±Øª Ø-ÛÆÙ-Ø± Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù...ØµØ±Ù•ÛÆ Ø®Ù^Ø- Ø±Ø§ Ø°Ù†ÛÆâ€œØªØ±
Û©Ù†ÛÆØ- Ø·Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ Ø§Ø² Ù-Ø±Ù^Ù‡â€œÙ‡Ø§ÛÆ Ù...Ø®ØªÙ,,Ù•
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...ÛÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†ÛÆØ- Ø§Ø² Ø-Ø§Ø·ØªÙ† ÛÆÚ© Ø±Ù-ÛÆÙ...
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Øª¹Ø§Ø-Ù,, Ø§Ø·Ù...ÛÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Û©Ù†ÛÆØ- Ø§Ù...Ø§
Ø±Ù^Ø²Ù‡Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ø·ØªÙ‡Ø§ Ù†Ø-Ø§Ø±ÛÆØ- Ù ÛÆØ§ Ø-Ø§Ù,,Øª ØªÙ‡Ù^Ø¹
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ- Ù†Ø-Ù^Ø±Øÿ Ø-Ù‡ Ø®Ø§Ø·Ø± Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø·ÛÆØ- Û©Ù‡ Û©ÛÆÙ•ÛÆØª
Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù^Ù,,Ø§Ù†ÛÆ Ù...Ø-Øª Ù...Ù‡Ù... Ø§Ø³ØªØÆ Ù†Ù‡ Ø§ÛÆÙ†Û©Ù‡
Ø-Ø± Ù‡Ø± Ù^Ø¹Ø-Ù‡ Ù†Ù‡ Ù†ÛÆØ²ÛÆ Ù...ØµØ±Ù• Ù...ÛÆâ€œÙ©Ù†ÛÆØ-.2.mp4Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...
Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ù...Ù† Ù†ÛÆØ³ØªØÿØ±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ
Ù-Ø±Ù^Ù‡â€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆØÆ Ø³Ø§Ø-Ù‡â€œØªØ±ÛÆÙ† Ø±Ù^Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø-Ø±Ù^Ø¹ ÛÆÚ© Ø±Ù-ÛÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ
Ø§Ø³Øª. Ù,Ø-Ø¹Ø§Ù< Ù^Ø²Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ø±Ù^Ø¹ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØ Ù,Ø-ØÆ Ø³Ù†ØÆ
Ù...Ø±Ø-Ù,,Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù^ Øª¹Ø-Ø§Ø-Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø§Ù†ÛÆ Û©Ù‡ Ø-Ø± Ø±Ø-Ù...
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ-ØÆ Øª¹ÛÆÛÆÙ†â€œÙ©Ù†ÛÆÙ†Ù†Ø-Ù‡ Ù...ÛÆØ²Ø§Ù† Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù^ Ù...
Ù,Ø-Ø§Ø± Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ù...ØµØ±Ù• Û©Ù†ÛÆØ-Ø®Ø§Ù†Ù...
â€œÙ‡Ø§ Ù...Ø¹Ù...Ù^Ù,,Ø§Ù< Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Â Ø§Ù^Ù,, Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù†ÛÆØ§Ø²
Ø-Ù‡ Ù...ØµØ±Ù• Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ±ÛÆ Ù†Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ø§Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...
Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ù^Ù... Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆÂ Ø·Ø§ÛÆØ- 300 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ù- Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡
Ø³Ù^Ù... Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ 450 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ± Ø-Ø±ÛÆØ§Ù•Øª Û©Ù†Ù†Ø-

تغذیه سالم مادران در دوران بارداری به چه معناست؟



مغذی بیشتری نیاز دارند

یکبار در سه ماهه دوم و سوم بارداری)



نیاز به باردار در سه ماهه دوم بارداری بیش از ۱۵ درصد و در سه ماهه سوم بیش از ۲۱٪ افزایش می‌یابد

نیاز به باردار در سه ماهه دوم بارداری بیش از ۱۵ درصد و در سه ماهه سوم بیش از ۲۱٪ افزایش می‌یابد

ø·ø§ø±ø·ø§ø±úœ ø-øªù...ø§ù< ø§ø² ø´ø³øªù‡ ø´ø-ù‡ úœø§ù...ù,, ù...úœù-ù‡ ù´
ø³ø·ø²úœø-ø§øª ø§ø·ù...úœù‡ø§ù‡ ø-ø§øµù,, úœù‡úœøø-øªø§ ù-ù,, ù´ øœø§úœ øœù‡
úœø§ù...ù,,ø§ ø§ø² ø´úœù‡ ø´ø±ù´ø·. ù‡ù...ù‡ù‡úœù‡ ø§ø² ù...øµø±ù· øœø·ù...
úœù-ù‡ªœù‡ø§úœ ø°úœø±ù¾ø§ø³øªù´ø±úœø²ù‡ øœù´ø-ø-ø§ø±úœ
úœù‡úœøø·ø§ù‡ù´ø§øª ù‡ø§ù‡øœ ø°ù,,ø§øªøœ ø³úœøªœø²ù...úœù‡úœøœ ø´ø±ù‡ø-
ù´ ù¾ø§ø³øªø§øø± ù‡ø± ù´ø¹ø-ù‡ù...ù´ø§øø ø°øø§úœúœ ø-ø§ù´úœ ø°ù,,ø§øª úœø§ù...
ù,, ø±ø§ ø´ø± ø±ù´úœù... ø°øø§úœúœ øœù´ø- ù,ø±ø§ø± ø-ù‡úœøø·.Â ø´ø± ø±ù´úœù...
ø°øø§úœúœ ø´ù...ø§ ø´ø§úœøø ø§ù‡ù´ø§øª úœø±ø·ù´ù‡úœøø±ªœù‡ø§ ù...
ø§ù‡ù‡øø ø´ø±ù‡ø-øœ ù¾ø§ø³øªø§øœ ø³ù...ù´ù,,úœù‡ø§øœ ù´ù‡ø-ù...øœ ø°ø±øªøœ
ø³úœøøªœø²ù...úœù‡úœøœ ø-ø´ù´ø-ø§øø øœø´úœøœ ù‡øœù´ø-ù‡ø§ ù´ ...
ù´ù‡ø-ø§ù‡ø-ù‡ ø´ù´øø·úœø± ù´ ù,,ø´ù‡úœø§øª³ ø±ù´ø² ø´ø± ù‡ù·øªù‡ø§ù‡ù´ø§øª ù...
øœøªù,,ù· ù...ù´ø§øø ù,,ø´ù‡úœ ø±ø§ ù...øµø±ù· úœù‡úœøø·ù...ø-øµù´ù,,ø§øªúœ úœù‡
ø´ø± øœù‡ªœù‡ø§ ø§ø² ø·ø¹ù... ø´ù‡ù‡ø-ù‡ªœù‡ø§ ø§ø³øªù·ø§øø-ù‡ ù‡øø-ù‡ªœù´
úœù‡ø-ù´ø± ù...ù´ø§øø ø³ø±øø ø§ø± ø§ø² úœù,,ø³úœù... úœù‡ ù‡ø±ø·úœ ù´ ù‡ù...úœ
úœù...úœ ø-ø§ø±ù‡ø- ù...ø§ù‡ù‡øø ø´úœø±øœ ù...ø§ø³øª ù´ ... ø±ø§ ø´ø± ø±ù´úœù...
ø°øø§úœúœ øœù´ø- ù,ø±ø§ø± ø-ù‡úœøø·ø´ø± ø´ù´ø±ø§ù‡ ø´ø§ø±ø-ø§ø±úœøœ
øªù‡ù‡ø§ ø§ø² ù...ù´ø§øø ù,,ø´ù‡úœ ù¾ø§ø³øªù´ø±úœø²ù‡ ø§ø³øªù·ø§øø-ù‡ úœù‡úœøø·.Â
Â ù´ù´øøªøœ ù...ø§ù‡úœ ù´ øªøœù...ªœù...ø±øª 1 øªø§ 2 ø±ù´ø² ø´ø± ù‡ù·øªù‡øøøø
úœù´ù‡úœªœøªø± ø´ø-ù,ø§øø ø°øø§úœøªø§ù‡ ø±ø§ ø´ù‡ ù´ù´øøªøœ ù...ø§ù‡úœ ù´
øªøœù...ªœù...ø±øø ø§øœøªøµø§øµ ø´ù‡úœøø·. (ø³ø·ø²úœøø-ø§øøœ ù¾ø§ø³øªø§ ù´
ø´ø±ù‡øø ø´ø§úœøø ù,ø³ù...øª ø´úœøøøª±úœ ø§ø² ø°øø§úœøªø§ù‡ ø±ø§ øªø´úœù,,
ø´ù‡ù‡øø)ù´ù´øøª: ø§ù‡ù´ø§øª ù...øœøªù,,ù· ù´ù´øøª ø±ø§ ø´ø± ø±ù´úœù...
ø°øø§úœúœ øœù´ø- ù,ø±ø§ø± ø-ø§øø-ù‡ ù´ ù,ø³ù...øªªœù‡ø§úœ úœù... ù‡ø±øø øœù‡
ø±ø§ ù...øµø±ù· úœù‡úœøø·ù...ø§ù‡úœ: ø-ø-ø§ù,ù,, ø´ù´ø-ø´ø§ø± ø´ø± ù‡ù·øªù‡ ù...
ø§ù‡úœ ù...øµø±ù· úœù‡úœøø· ù...ù‡ù... ù‡úœø³øª ù...ø§ù‡úœ øªø§ø²ù‡ ø´ø§øøø´
úœø§
ù...ù‡ø-ù...ø´ ù´ úœø§ úœù‡ø³ø±ù´ ø´ø-ù‡.Â ø´ø± ø´ù´ø±ø§ù‡ ø´ø§ø±ø-ø§ø±úœ:Â
ø-ø-ø§ù,ù,, ø´ù´ø-ø´ø§ø± ø´ø± ù‡ù·øªù‡ ù...ø§ù‡úœ ù...øµø±ù· úœù‡úœøø· úœù‡
úœùœúœúœ
ø§ø² ø§úœù‡ ø´ù·øªø§øøœ ù...ø§ù‡úœ ø³ø±øø´ø§ø± ø§ø² ù‡ø±øø·úœ ø´ø§øøø·
ø§ù‡ù´ø§øª ù...øœøªù,,ù· ù...ø§ù‡úœ ø±ø§ ø´ø± ø´ø±ù‡ø§ù...ù‡ ø°øø§úœúœ øœù´ø-
ù,ø±ø§ø± ø´ù‡úœøø·ø§ø² øœù´øø±ø-ù‡ ù...ø§ù‡úœ ø³ø±øø´ ù´ ø-ù´ø± ù...ø§ù‡úœ
øœù´øø-ø-ø§ø±úœ úœù‡úœøø·ø´ù‡øªø± ø§ø³øª ù...ø§ù‡úœªœù‡ø§úœúœ úœù‡ ù´ù´øøª
øœù‡ªœù‡ø§ ø´ø§ø±ø§úœ ø-úœù´ù‡ ø§ø³øª ø±ø§ ù...øµø±ù· ù‡úœù‡úœøø· ù...
ø§ù‡ù‡øø úœù´ø³ù‡øœ ø§ø±ù‡ ù...ø§ù‡úœ ù´ ù‡ù...úœù‡ø-ù´ø± ù...ø§ù‡úœ
øœøªœù‡ø§úœ øœù,,ù´ø-ù‡ ù´ ù...ø§ù‡úœ ø´ù´ø-úœ. ù...øµø±ù· ù...
ø§ù‡úœªœù‡ø§úœúœ úœù‡ ø-úœù´ù‡ úœù...úœ ø´ø§ø±ù‡øø ø´ù‡ ù...úœø²ø§ù‡
ø-ø´ù´ø 360 ù´ø±ù... ø´ø± ù‡ù·øªù‡ ø´ù,,ø§ù...ø§ù‡øª ø§ø³øª. ù...ø§ù‡ù‡øø ù...ø§ù‡úœ
ø³ø§ù,,ù...ù´ù‡øœ ù...úœù´ù´øœ úœù‡ø³ø±ù´ ù...ø§ù‡úœ øªù‡ ù´ ù´ø±ø·ù‡ ù...
ø§ù‡úœ.ø§ø² ù...øµø±ù· ù´ù´øøª øœø§ù...øœÂ ø´ù´ø-úœ ù´Â ù´ù´øøªúœ úœù‡ ø´ø±
ù‡ø§øø´ù‡úœ øœù´ø§øøø§ù‡ø-ù‡ ø´ø-ù‡ ø´ø§øøø øœù´øø-ø§ø±úœ úœù‡úœøø·ø´ù‡
ù‡ù‡ù´ø§ù... ù¾øœøª ù´ù´øøª ù´ ù...ø§ù‡úœ ø´ø±øø-ù‡ ø´ø±ø§ø±øª ø±ø§ ø´ù´ø±úœ
øªù‡øø·úœù... úœù‡úœøø úœù‡úœøø ùœù‡úœøø ù...ø§ù‡úœ øªù‡ ù´ ù´ø±ø·ù‡ ù...
ù‡ø±øø·úœªœù‡ø§ ù´ ø±ù´øøù‡ù...øµø±ù· ù...ø-ø´ù´ø-ø§ù‡ù´ø§øª ø±ù´øøù‡ªœù‡ø§úœ
ù´úœø§ù‡úœ ù...ø§ù‡ù‡øø ø±ù´øøù‡ ø²úœøªù´ù‡øœ ø±ù´øøù‡ úœù,,ø²ø§ ù´ ... ø±ø§ ø´ø±
ø±ù´úœù... ø°øø§úœúœ øœù´ø- ù,ø±ø§ø± ø´ù‡úœøø·ù...øµø±ù· ù‡ø±øø·úœªœù‡ø§úœ
ø-úœù´ø§ù‡úœ ù...ø§ù‡ù‡øø øœø§ù...ù‡øœ úœù‡ù‡ ù´ ... ø±ø§ ù...ø-ø´ù´øø
úœù‡úœøø·ø§ù‡ù´ø§øª ø´úœø±úœù‡úœªœù‡øøª...øµø±ù· ù...ø-ø´ù´øøø² ù...
øµø±ù· ù‡ù´ø´úœøø-ù‡úœªœù‡ø§úœ ø´úœø±úœù‡ ù...ø§ù‡ù‡øø ù‡ù´øøøø·ù‡øœ
ø´ø±øøøª ù´ ù‡úœøøøøø øœù´øø-ø-ø§ø±úœ úœù‡úœøø·ù...øµø±ù· ù...ù´ø§øøø
ø°øø§úœúœ úœù‡ ø´ø±øµøø ù‡ø±øø·úœ ù´ ø´úœø±úœù‡úœ ø´ø§ù,,ø§úœúœ
ø´ø§ø±ù‡øø ø±ø§ øªø§ ø-øø ø§ù...úœø§ù‡ ù...ø-ø´ù´øø úœù‡úœøø· ù...ø§ù‡ù‡øø
ø§ù‡ù´ø§øª úœùœùœúœøø ø´úœø±úœù‡úœøœ ù¾ù´ø-úœù‡ù´øœ ø´øøªù‡úœøœ
ø´úœù,,ø§øª ù´...ø§ù‡ù´ø§øª ù‡ù´øø´úœøø-ù‡úœªœù‡ø§ù...øµø±ù· ù...ø-ø´ù´øøø±
ø-úœù‡ ø°øøø§ øœù´øø±ø-ù‡ ù´ ø´úœù‡ªøøøøøøø ù...ø¹ù...ù´ù,,úœ úœø§ øœøø ù...
ø¹ø-ù‡úœ ø´ù‡ù´ø´úœøø·ù...øµø±ù· ù‡ù´ø´úœøø-ù‡úœªœù‡ø§úœ ø´úœø±úœù‡ ù...

Ø§Ù†Ù†Ø´ Ù†Ù†Ø´Ø§Ø´Ù‡ Ù†Ø§Ø²Ø´Ø§Ø±Ø£ Ø¸Ø´Ù...ÙÆÙ†Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø´ÙÆØ±ÙÆÙ† Ù†
Ù†Ù†Ø´Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø´Ø§ Ø´Ø´ Ø§Ù...Ù©Ø§Ù† Ù...Ø´Ø´Ù†Ø´ Ù©Ù†ÙÆØ´.Ù...ØµØ±Ù•
Ù©Ø§Ù•Ø´ÙÆÙ† Ø±Ø§ Ø´Ø§ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† 250 Ù...ÙÆÙ,,ÙÆâ€œÙ†Ø±Ù... Ø´Ø± Ø±Ù´Ø²
Ù©Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ù‡ÙÆØ´.Ø´Ø± Ø´Ù†Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÙÆ Ù´ Ø´ÙÆØ±Ø´Ù‡ÙÆ Ø§Ø² Ù...
ØµØ±Ù• Ù†Ù†Ø´ÙÆØ´Ù†ÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ù,,Ù©Ù,,ÙÆ Ù´ Ù©Ø§Ù•Ø´ÙÆÙ†â€œÙ†Ø§Ø±Ø£
Ø´Ø´Ø§Ù† Ø´Ø´Ø´Ø´Ø§Ø±ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ´.Ù†Ù...Ù©Ù...ØµØ±Ù• Ù...Ø´Ø´Ù†Ø´Ø´Ø± Ø´Ø´Ø§ÙÆ
Ø´Ø´Ø´ Ø§Ø² Ù†Ù...Ù© ÙÆØ´â€œÙ†Ø§Ø± Ø§Ø³Ø´Ù•Ø§Ø´Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ´.Ù‡Ù†Ù†Ø§Ù... Ù¼Ø´Ø´
Ø´Ø´Ø§ Ø§Ø² Ù†Ù...Ù© Ù©Ù...â€œÙ†Ø±ÙÆ Ø§Ø³Ø´Ù•Ø§Ø´Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ´ Ù´ Ù¼ÙÆØ´ Ø§Ø²
Ù†Ø´ÙÆØ´Ù† Ø´Ø´Ø§ Ø´Ù‡ Ø¸Ù† Ù†Ù...Ù© Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ù†Ù©Ù†ÙÆØ´.Ù...ØµØ±Ù• Ù...Ù´Ø§Ø´
Ø´Ø´Ø§ÙÆÙÆ Ø´Ù†Ø± Ù...Ø§Ù†Ù†Ø´ Ù†ÙÆÙ¼Ø³ Ù´ ÙÆØ§ Ù¼ÙÆØ´â€œÙ†Ø´Ø§Ù‡Ø§ÙÆ
Ø´Ù†Ø± Ø±Ø§ Ù...Ø´Ø´Ù†Ø´ Ù©Ù†ÙÆØ´.Ù•Ø´Ø§Ù,,ÙÆØ´â€œÙ‡Ø§ÙÆ
Ù•ÙÆØ²ÙÆÙ©ÙÆØ´Ø´Ø§Ù,, Ù, 30 Ø´Ù,ÙÆÙ,Ù‡ Ø´Ø± Ø±Ù´Ø² Ù¼ÙÆØ§Ø´Ù‡â€œÙ†Ù´ÙÆ
Ù©Ù†ÙÆØ´Ø´Ø± Ø´Ù†Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÙÆ Ø´Ù‡Ø´Ø± Ø§Ø³Ø´
Ù•Ø´Ø§Ù,,ÙÆØ´â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ø´Ù, Ø´Ø´Ø´ Ø±Ø§ Ù©Ù...Ø§Ù©Ø§Ù† Ø§Ø´Ø§Ù...Ù‡
Ø´Ù‡ÙÆØ´. Ø´Ù‡ Ø´ÙÆØ± Ø§Ø² Ù•Ø´Ø§Ù,,ÙÆØ´â€œÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ù©Ù‡ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Ø´
Ø´Ø§Ø´Ø« Ø²Ù...ÙÆÙ† Ø´Ø´Ø´Ø´Ù† Ø´Ø§ Ø¸Ø³ÙÆØ´ Ø´Ø³Ù...Ø§Ù†ÙÆ Ø´Ù†Ù†Ø´. Ø´Ø±
Ø§ÙÆÙ† Ø´Ù†Ø±Ø§Ù† Ø´Ø± Ù...Ø³Ø§Ø´Ù,Ø§Ø´ Ù†ÙÆØ² Ø´Ø±Ù©Ø´ Ù†Ù©Ù†ÙÆØ´.Ø´Ø±
Ø´Ù†Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÙÆ ÙÆØ§ Ø´ÙÆØ±Ø´Ù‡ÙÆ Ù´Ø±Ø²Ø´ Ø´Ø´ÙÆØ´ÙÆ Ø±Ø§
Ø´Ø±Ù´Ø´ Ù†Ù©Ù†ÙÆØ´.Â´ Â´ ÙÆÙ© Ù†Ù©Ù†Ù‡ Ø´Ø§Ù,,Ø´!Ù...ØµØ±Ù• Ù...Ø´Ø´Ø§Ø´Ù,,
Ù†Ø±Ø´ÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø´Ù...Ø§ Ù...Ù•ÙÆØ´ Ø§Ø³Ø´.
Ù†Ø±Ø´ÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ø´Ø´Ø§Ø´ Ù†Ø´Ø´Ù‡ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø´ Ø±Ù´Ø´Ù† Ø²ÙÆØ´Ù†Ù†Ø£
Ø§Ù†Ù†Ø§Ø´ Ù...Ø´Ø²Ù‡Ø§ Ù´ Ø´Ø§Ù†Ù‡â€œÙ‡Ø§Ø£ Ø¸Ù†Ù†Ù©Ø§Ø´Ù´ Ù´ Ù...Ø§Ù‡ÙÆ
Ø³Ø§Ù,,Ù...Ù†Ù† Ù©Ù‡ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ø§Ø³ÙÆØ´Ù‡Ø§ÙÆ Ù†Ø±Ø´ Ø§Ù...Ù´Ø§ 3
Ù‡Ø³Ø´Ù†Ø´ Ø±Ø§ Ø´Ø± Ø´Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø´Ø´Ø§ÙÆÙÆ Ø´Ø´Ù´ Ù,Ø±Ø§Ø±
Ø´Ù‡ÙÆØ´.Ø´Ø´Ù,Ø§Ø´ Ø´Ø´Ø§ÙÆ Ø´Ù...Ø§ Ø´Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ù...Ù,, Ù†Ù‡ Ù†ÙÆØ²Ù‡Ø§ÙÆÙÆ
Ø´Ø§Ø´Ø´Ø´Ø´Ø´Ù†,, Ø²ÙÆØ± ÙÆÙ© Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù†Ù...Ø§ÙÆ Ù...Ù†Ø§Ø´Ø´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ
ÙÆØ§Ù•Ø´Ù† Ø´Ø´Ø§Øµ Ù...Ù´Ø§Ø´ Ù...Ø´Ø´ÙÆ Ù´ Ø´Ø´Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø´Ø§Ù†ÙÆ Ø§ÙÆÙ† Ù...
Ù´Ø§Ø´ Ø§Ø³Ø´.Ù...Ø§Ø´Ù‡ Ù...Ø´Ø´ÙÆØ´Ù´Ø§ØµÙ...Ù†Ø´Ø´Ù¼Ø±Ù´Ø´ÙÆÙ†Ù...Ø´Ø«Ø±
Ø´Ø± Ù•Ø±Ø§ÙÆÙ†Ø´ Ø±Ø´Ø´ Ù´ Ø´Ù©Ø§Ù...Ù,,Ù´Ù´Ø´Ø´Ø£ Ù...Ø§Ù‡ÙÆØ£ Ø´Ø´Ù...â€œÙ...
Ø±Ø´Ø£ Ù¼Ù†ÙÆØ±Ø£ Ù,,Ù´Ø´ÙÆØ§Ù©Ø±Ø´Ù´Ù‡ÙÆØ´Ø±Ø§Ø´â€œÙ‡Ø§Ø´Ù...ÙÆÙ†
Ø§Ù†Ù†Ø±Ù´ÙÆ Ù...Ù´Ø±Ø´ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø´Ø´Ù†Ù¼Ø§Ø³Ø´Ø§Ø£ Ø´Ø±Ù†Ø´Ø´Ù†Ø§Ù†Ø£
Ø³ÙÆØ´ Ø²Ù...ÙÆÙ†ÙÆØ£ Ø³Ø´Ø²ÙÆØ´Ø§Ø´ Ù´ Ù...
ÙÆÙ†Ù‡Ø´Ù†Ù†Ø´Ø§Ù†Ù†Ø´ÙÆÙ© Ø§Ø³ÙÆØ´ (DHA)Ù...Ù´Ø«Ø± Ø´Ø±
Ù•Ø±Ø§ÙÆÙ†Ø´ Ø±Ø´Ø´ Ù†Ø´Ù... Ù´ Ù...Ø´Ø²Ù...Ø§Ù‡ÙÆ Ù´ Ù...Ù©Ù...Ù,,â€œÙ‡Ø§ÙÆ
Ø´Ø´Ø§ÙÆÙÆÙ¼Ø±Ù´Ø´ÙÆÙ†Ø´ÙÆÙ©Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ Ø±Ù´Ø´Ù‡ Ù´ Ø¶Ø´ Ø´Ø´Ø§Ø³ÙÆØ´Ù...
Ø´ØµÙ´,,Ø§Ø´ Ù¼Ø±Ù´Ø´ÙÆÙ†Ø´ÙÆÙ© Ù...Ø§Ù†Ù†Ø´ Ù...Ø§Ø³Ø´ Ù¼Ø±Ù´Ø´ÙÆÙ†Ø´ÙÆÙ© Ù´
Ø§Ù†Ù†Ø§Ø´ Ù...Ù©Ù...Ù,,â€œÙ‡Ø§Ù†ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ†â€œÙ‡Ø§Ù•Ù´,,ÙÆÙ©
Ø§Ø³ÙÆØ´Ø´Ù,,Ù´Ù´ÙÆØ±ÙÆ Ø§Ø² Ø§ÙÆØ´Ø§Ø´ Ø´ÙÆÙ†Ø´ Ø´Ø± Ù,,Ù´Ù,,Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ
Ø´ØµØ´ÙÆØ³Ø´Ø²ÙÆØ´Ø§Ø´ Ø´Ø§ Ø´Ø±Ù´ Ø³Ø´Ø² Ø´ÙÆØ±Ù‡Ø£ Ø´Ø´Ù´Ø´Ø§Ø´Ø£ Ù...
Ø´Ø²Ù‡Ø§ Ù´ Ø´Ù,,Ø§Ø´ Ù©Ø§Ù...Ù,,Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† B1 (Ø´ÙÆØ§Ù...ÙÆÙ†)Ù...Ø´Ø«Ø±
Ø´Ø± Ø±Ø´Ø´ Ù´ Ø´Ù...Ù,,Ù©Ø±Ø´ Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡â€œÙ‡Ø§Â´ Ù´Ù´Ø´Ø´Ø´Ø´â€œÙ†Ù...
ÙÆÙ†ÙÆØ£ Ù...Ù´Ø§Ø´ Ø´Ø§Ù´ÙÆ Ø´Ù,,Ø§Ø´ Ù©Ø§Ù...Ù,,Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† B2
(Ø±ÙÆØ´Ù´Ù•,,Ø§Ù´ÙÆÙ†)Ù...Ø´Ø«Ø± Ø´Ø± Ù...Ø´Ø§Ø´Ù´Ù,,ÙÆØ³Ù...
Ø´Ø´Ù†Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Ø´Ø£ Ù´Ù´Ø´Ø´Ø´ Ù...Ø§Ù‡ÙÆØ£ Ø´Ø´Ù...â€œÙ...Ø±Ø´Ø£ Ù...Ù´Ø§Ø´
Ø´Ø§Ù´ÙÆ Ø´Ù,,Ø§Ø´ Ù©Ø§Ù...Ù,,Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† B12Ù...Ù´Ø«Ø± Ø´Ø± Ø´Ù©Ø§Ù...Ù,,
Ø³ÙÆØ³Ø´Ù... Ø´ØµØ´ÙÆ Ù...Ø±Ù©Ø²ÙÆÙ...Ø§Ù‡ÙÆØ£ Ù´Ù´Ø´Ø´Ø´ Ù¼Ø±Ù†Ø´Ù´Ø§Ù†Ø£
Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Ø´Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† CÙ...Ù•ÙÆØ´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø³ÙÆØ³Ø´Ù... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ
Ø´Ø´Ù† Ù´ Ø´Ù´Ù,,ÙÆØ´ Ù©Ù,,Ø§Ù´Ù†Ù...Ø±Ù©Ø´Ø§Ø´Ø£ Ù•Ù,,Ù•Ù,,Ø£ Ù´Ù´Ø´Ù‡
Ù•Ø±Ù†Ù´Ù´ÙÆÙ†ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† AÙ...Ù´Ø«Ø± Ø´Ø± Ø±Ø´Ø´ Ù´ Ø´Ù...Ù,,Ù©Ø±Ø´
Ø´ÙÆÙ†Ø§ÙÆÙÆÙ†Ù´ÙÆØ´Ø£ Ø§Ø³Ù•Ù†Ø§Ø´ (Ø´Ù‡â€œÙ†Ø§Ø´Ø´Ø± Ù´Ø´Ù´Ø´
Ø´Ø´Ø§Ù©Ø§Ø±Ù´Ø´Ù†)Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† DÙ...Ø´Ø«Ø± Ø´Ø± Ø³Ø§Ø´Ø´Ø´
Ø§Ø³Ø´Ø´Ù´Ø§Ù†Ù...Ø§Ù‡ÙÆØ£ Ø²Ø±Ø´Ù‡ Ø´Ø´Ù... Ù...Ø±Ø´Ù´ÙÆØ´Ø§Ù...ÙÆÙ† EÙ...
Ù•ÙÆØ´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ù´ Ø³Ù...â€œÙ†Ø´Ø§ÙÆÙÆØ±Ù´Ø´Ù†
Ø´Ù´Ø§Ù†Ù‡ Ù´Ù†Ø´Ù...Ø£ Ù...Ù´Ø§Ø´ Ø´Ø§Ù´ÙÆ Ø´Ù,,Ø§Ø´ Ù©Ø§Ù...Ù,,Ù...Ù´Ø§Ø´ Ù...

Ø¹Ø-Ù†ÙÆÚ©Ù,,Ø³ÙÆÙ...Ù...Ø²Ø«Ø± Ø-Ø± Ø´Ú©Ù,,â€ÆÚ-ÙÆØ±ÙÆ Ø§Ø³ØªØ®Ù^Ø§Ù† Ù^
Ø-Ù†Ø-Ø§Ù†Ø´ÙÆØ±ØÆ Ù¼Ù†ÙÆØ±ØÆ Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Øª Ù^ Ø´Ø±Ù^Ú©Ù,,ÙÆÙ...
Ù†ÙÆØ²ÙÆÙ...ØªÙ†Ø,ÙÆÙ... Ù...ØªØ§Ø´Ù^Ù,,ÙÆØ³Ù... Ø§Ù†Ø±Ù^ÙÆØÆ Ø§Ù†ØªÙ,,Ø§Ù,,
Ø¹ØµØ´ÙÆ Ù^ Ø§Ù†Ù,,Ø´Ø§Ø¶Ø§Øª Ù...Ø§Ù†ÙÆÚ†Ù†â€ÆØ§ÙÆÙ...Ø°Ø²Ù†Ø§ØÆ
Ø-Ø§Ù†Ù†â€ÆÙ†Ø§ØÆ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,, Ù^ Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§ØªØ¿Ù†Ù†Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ´
Ø-Ø-Ù... Ø®Ù^Ù† Ø-Ø± Ø´Ø-Ù†Ù-Ù^Ø´ØªØÆ Ø§Ø³Ù•Ù†Ø§Ø-ØÆ Ø¹Ø-Ø³ÙÆØ-Ù...Ø²Ø«Ø± Ø´Ø±
Ù...ØªØ§Ø´Ù^Ù,,ÙÆØ³Ù... Ø±Ø´Ø-Ù...Ø§Ù†ÙÆØÆ Ù†Ù...Ú© ÙÆØ-â€ÆØ-Ø§Ø±Ø³Ù,,Ù†ÙÆÙ^Ù...
Ø¿Ù†ØªÙÆâ€ÆØ§Ú©Ø³ÙÆØ-Ø§Ù†â€ÆÙ†Ø§ Ù^ Ø³Ù... Ø²Ø-Ø§ÙÆÙÆÚ-Ù^Ø´ØªØÆ Ù...
Ø§Ù†ÙÆØÆ ØªØ®Ù...â€ÆÙ...Ø±Ø°ØÆ Ø¹Ø-Ø³ØÆ Ù...Ø§Ø±Ù†Ù^Ø´Ù†Ø²ÙÆÙ†Ú© (Ø±Ù^ÙÆ)Ù...
Ø²Ø«Ø± Ø´Ø± Ø±Ø´Ø´ Ù^ Ø³ÙÆØ³ØªÙ... Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆÚ-Ù^Ø´ØªØÆ Ù,,Ø´Ù†ÙÆØ§Øª Ù^ Ù...
Ø§Ù†ÙÆÂ Â