

Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÛÆ Û^Ø±Ø²Ø´ Ø-Ø± Ø-Û^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ

Û^Ø±Ø²Ø´ Ø-Ø± Ø-Û^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û‡Ù... Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø-Û...Ø§ Û^
Ù‡Ù... Û·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø§Ù‡Ù...ÛÆØª Ø-Ø§Ø±Ø- Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û·ÛÆØ²ÛÆÛ©ÛÆ Ø-Û‡
Ø-Û...Ø§ Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€œÛ©Û†Ø- ØªØ§ Ø§Ù·Ø²Ø§ÛÆØ´ Û^Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§
Û©Û†ØªØ±Û,, Û©Ø±Ø-Û‡ Û^ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø-Û‡ØªØ±ÛÆ Ø-Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø-Ø§Ø´ÛÆØ´. Û‡Ù...
ÛÆÛ†Ø-Û^Ø± Û©Û...Û© Û...ÛÆâ€œÛ©Û†Ø- ØªØ§ Ø²Ø§ÛÆÛ...Ø§Ù† Ø±Ø§Ø-Øªâ€œÛ©ØªØ±ÛÆ
Ø-Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø-Ø§Ø´ÛÆØ´.Ø§Ø-ØªÛ...Ø§Ù,,Ø§Ù< Ø²Û...Ø§Ù†â€œÛ©Û‡Ø§ÛÆÛÆ Û-Ø-Û-Ø-
Ø@Û^Ø§Ù‡Ø- Ø-Ø§Ø´Øª Û©Û‡ Ø-Û^Ø±Û,,Û‡ Û^Ø±Ø²Ø´ Û©Ø±Ø-Û† Û†Ø-Ø§Ø±ÛÆØ´. Ø§ÛÆÛ† Û...
Û^Ø¶Û^Ø¹ Ø-Ø± Û‡Ù·ØªÛ‡â€œÛ©Û‡Ø§ÛÆ Ø§Ù^Û,, Û©Û‡ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø-ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆ Û...
ÛÆâ€œÛ©Û†ÛÆØ´ Û^ Û‡Ù...ÛÆÛ†Ø-Û^Ø± Ø-Ø± Û...Ø±Ø§Ø-Û,, ØœØ@Ø± Û©Û‡ Ø-Ø§
Ø§Ø¶Ø§Ù·Û‡ Û-Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§Ø-Øª Û†ÛÆØ³ØªÛÆØ-ØÆ Ø-ÛÆØ´ØªØ± Ø±Ø@ Û...
ÛÆâ€œÛ©Û†Ø- Û†Û©ØªÛ‡ Û...Û‡Ù... Ø§ÛÆÛ† Ø§Ø³Øª Û©Û‡ Ø-Ø± Û‡Ù± Ø-Û^Ø±Û‡ Ø³Û‡ Û...
Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø@Û-Ø-ØªØ§Ù† Ø§Ù‡Ø-Ø§Ù· Û,,Ø§Ø´Û,, Ø-Ø³ØªØ±Ø³ Û,,Ø±Ø§Ø± Ø-Û‡ÛÆØ´
ØªØ§ Ø-Û...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø§ Ø§Ù†Û-ÛÆØ²Û‡ Û^ Ø§Ø² ØœÛ† Û...Û‡Ù...â€œÛ©ØªØ± Û¼Ø±ØªØ-Ø±Û©
Û†Û-Û‡ Ø-Ø§Ø±Ø-Ø-ØªÛ...Ø§ Ø-Ø§ Û¼Ø²Ø´Û©ØªØ§Ù† Ø-Ø± Û...Û^Ø±Ø´ Ø-Ø±Û†Ø§Ù...Û‡
Û^Ø±Ø²Ø´ÛÆ Ø-Ø± Ø-Û^Ø±Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ ØµØ-Ø-Øª Û©Û†ÛÆØ´.Ø³Û‡ Û...Ø§Ù‡Ù‡
Ø§Ù^Û,, Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØ-Ø§Ù,,Øª ØªÛ‡Û^Ø¹ Û^ Ø@Ø³ØªÛ-ÛÆ Û...Û...Û©Û† Ø§Ø³Øª
Ø§Ù†Ø±Û-ÛÆ Û^ Ø§Ù†Û-ÛÆØ²Û‡ Ø-Û...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± 12 Û‡Ù·ØªÛ‡ Ø§Ù^Û,, Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ
Ø§Ø² Ø-ÛÆÛ† Ø-Ø-Ø±Ø-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€œÛ©Û‡Ø§ÛÆ
Û·ÛÆØ²ÛÆÛ©ÛÆ ÛÆÛ©ÛÆ Ø§Ø² Ø±Ø§Ù‡â€œÛ©Û‡Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø³Øª Û©Û‡ Û...Û-Ø-Ø´ Û...
ÛÆâ€œÛ©Û†Ø´ Ø-Û...Ø§ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø-Û‡ØªØ±ÛÆ Ø-Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø-Ø§Ø´ÛÆØ´.Û,,Ø-Û,, Ø§Ø²
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û-Ø±Ø²Ø´ Û...ÛÆâ€œÛ©Û©Ø±Ø-ÛÆØ´ØÛ‡Ù-Û·: Ø§Û-Ø± Û...
ÛÆâ€œÛ©Û†Ø§Ù†ÛÆØ´ ØªÛ...Ø±ÛÆÛ†Ø§Øª Û-Ø±Ø²Ø´ÛÆ Û...Ø¹Û...Û^Û,, Ø@Û-Ø´ Ø±Ø§
Ø§Ø´Ø§Ù...Û‡ Ø-Ø-Û‡ÛÆØ´. Ø@Ø³ØªÛ‡ Ø-Ø-Û‡â€œÛ©Ø§ÛÆØ´ØÛ Ø³Ø±Ø§Ø´
Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€œÛ©Û‡Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±Û-ÛÆØ´ Û©Û‡ Û©Û...ØªØ± Ø-Û‡ Ø-Û...Ø§ Û·Ø´Ø§Ø± Û...
ÛÆâ€œÛ©ØœÛ-Ø±Û†Ø-ØÆ Û...Ø§Ù†Û†Ø´ Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€œÛ©Ø±Û-ÛÆ ÛÆØ§ Ø-Û†Ø§. Û‡Ù...Û‡
Ø§ÛÆÛ†â€œÛ©Û‡Ø§ Ø-Ø²Û^ Ø§Ù‡Ø-Ø§Ù· 30 Ø-Û,ÛÆÛ,Û‡ Ø-Ø± Ø±Û^Ø² Û^ 5 Ø±Û^Ø² Ø-Ø±
Û‡Ù·ØªÛ‡ Û‡Ù³ØªÛ†Ø-Û,,Ø-Û,, Ø§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û-Ø±Ø²Ø´ Û†Û...
ÛÆâ€œÛ©Û©Ø±Ø-ÛÆØ´ØÛ‡Ù-Û·: ÛÆÛ© Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û-Ø±Ø²Ø´ÛÆ Û©Û‡ Ø-Û-Ø³Øª
Ø-Ø§Ø±ÛÆØ´ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ@Ø§Ø´ Û©Û†ÛÆØ´ Û^ Ø-Û‡ Û†Ø-Û-ÛÆ ØœÛ† Ø±Ø§ Ø-Ø±
Ø-Ø±Û†Ø§Ù...Û‡ Ø±Û-Ø²Ø§Ù†Û‡ Ø@Û-Ø´ Û,,Ø±Ø§Ø± Ø-Û‡ÛÆØ´. Ø§Û-Ø± ÛÆÛ© Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª
Û©Ø§Ù...Û,,Ø§Ù< Ø-Ø-ÛÆØ´ Ø§Ø³ØªØÆ Ø-Ø§ Ø-Û,,Ø³Ø§Øª Û©Û-ØªØ§Ù‡ Ø-Ø±Û-Ø¹ Û©Û†ÛÆØ´
Û^ Û©Û...â€œÛ©Û©Û... ØœÛ† Ø±Ø§ Ø§Ù·Ø²Ø§ÛÆØ´ Ø-Û‡ÛÆØ´. Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€œÛ©Ø±Û-ÛÆ Ø±Ø§
Û-Ø§Ø±Ø´ Ø-Ø±Û†Ø§Ù...Û‡ Ø±Û-Ø²Ø§Ù†Û‡ Ø@Û-Ø´ Û©Û†ÛÆØ´. Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø±Û·ØªÛ† Ø-Û‡
Û...ØªØ§Ø²Û‡ØÆ Ø§ÛÆØ³ØªÛ-Ø§Ù‡ ØªØ§Û©Ø³ÛÆ ÛÆØ§ Û...ØªØ±Û^ Û^ ÛÆØ§
Ø§ÛÆØ³ØªÛ-Ø§Ù‡ Ø§ØªÛ-Ø´Û³ Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€œÛ©Ø±Û-ÛÆ Û©Û†ÛÆØ´. Ø-Ø¹Û,,Ø§Ù^Û‡ Ø-Ø±
Ø²Û...Ø§Ù† Û†Û‡Ø§Ø± Û†ÛÆØ² 10 Ø-Û,ÛÆÛ,Û‡ Ø§Ø² Û-Û,,ØªØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø-Û‡ Ø±Ø§Ù‡
Ø±Û·ØªÛ† Ø§Ø@ØªØµØ§Øµ Ø-Ø-Û‡ÛÆØ´.ØªÛ^ØµÛÆÛ‡â€œÛ©Û‡Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û‡Ù...Û‡ Û...
Ø§Ø´Ø±Ø§Ù†:Û‡Ù-Û·: ÛÆÛ©Û© Ø§Ø² Ø-Û-Ø³ØªØ§Ù† ÛÆØ§ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÛÆ
Ø@Ø§Ù†Û-Ø§Ø´Û‡â€œÛ©Ø@Û-Ø´ Ø±Ø§ Ø-Û‡ Ø¹Û†Û-Ø§Ù† Û...Ø-Û^Û,,ØÆ Û...Ø±Ø´ÛÆ Û^ Û‡Ù...
ØªÛÆÛ...ÛÆ Ø@Û-Ø´ Ø§Ù†ØªØ@Ø§Ø´ Û©Û†ÛÆØ´ ØªØ§ Ø-Û‡ Ø-Û...Ø§ Ø§Ù†Û-ÛÆØ²Û‡
Ø-Ø-Û‡Ø-Ø³Û‡ Û...Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Û^Û... Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØ§Ø´Û,,Ø´ Ø@Ø§Ù†Û...â€œÛ©Û‡Ø§ÛÆ
Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø-Ø± Ø³Û‡ Û...Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Û^Û... Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø§Ù†Ø±Û-ÛÆ
Ø-ÛÆØ´ØªØ±ÛÆ Ø-Ø§Ø±Û†Ø´ Û^ Û...ÛÆØ²Ø§Ù† Ø@Ø³ØªÛ-ÛÆ ØœÛ†â€œÛ©Û‡Ø§ Û©Ø§Ù‡Ø´ Û...
ÛÆâ€œÛ©ÛÆØ§Ø´Ø´. Û¼Ø³ Ø§Ø² Ø§ÛÆÛ† Û...Û^Û,,Ø¹ÛÆØª Ø§Ø³ØªÛ·Ø§Ø´Û‡ Û©Û†ÛÆØ´ Û^ Ø-Û‡
Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€œÛ©Û‡Ø§ÛÆ Û-Ø±Ø²Ø´ÛÆ Ø³Ø§Ø´Û,, Ø@Û-Ø´ Ø-Ø±Û-Ø±Ø-ÛÆØ´ (Ø§Û-Ø± Û,,Ø-Û,,
Ø§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û-Ø±Ø²Ø´ Û...ÛÆâ€œÛ©Û©Ø±Ø-ÛÆØ´) ÛÆØ§ Ø§Û-Ø± Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª
ØœØ±Ø§Ù... Û^ ÛÆÛ©Û†Û-Ø§Ø@ØªÛÆ Ø-Ø§Ø´ØªÛÆØ´ØÆ Û...Û,,Ø-Ø§Ø± ØœÛ† Ø±Ø§
Ø-ÛÆØ´ØªØ± Û©Û†ÛÆØ´. Ø-Ø± Û†Ø´,Ø± Ø-Û-ÛÆØ±ÛÆØ´ Û©Û‡ Ø-Ø§ÛÆØ´ Ø-Ø±Ø@ÛÆ Ø§Ø²

Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ ØˆØ§ Ù...ØˆØ§ØˆÙ, ØˆØ§ ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª Ù@Ù†ÙˆÙ†ÙÆ Ùˆ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† ØªØ¹Ø§ØˆÙ,, Ø@ÙˆØˆ ØªØ°ÙÆÙÆØ± ØˆØˆÙ‡ÙÆØˆ. Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆÙ©Ø±ØˆÙÆØˆØŸÙ‡ØˆÙ•: Ø§ÙˆØ± ØˆØ± Ø³Ù‡ Ù... Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ,, ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ Ù@Ø§Ù‡Øˆ ØˆØ§ØˆÙ‡Øˆ ÙˆØˆÙÆØˆ Ùˆ Ø§Ù,,Ø§Ù† Ù@Ø§Ù...Ù,,Ø§ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù‡Ø³ØªÙÆØˆØÆ Ù...ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ ØˆØˆØª Ùˆ ØªÙ©Ø±Ø§Ø± Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ ØˆÙ‡ØˆÙˆØ±Ø§Ù† Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ØˆØ±Ø³Ø§Ù†ÙÆØˆ.Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù†Ù...ÙÆªª€ÆÙ©Ø±ØˆÙÆØˆØŸÙ‡ØˆÙ•: Ø@Ø§Ù†Ù... ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ù@Ù‡Ø§Ø² Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù@Ø§Ù•ÙÆ ØˆØ±Ø@ÙˆØ±ØˆØ§Ø± Ø§Ø³Øª Ù... ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†Øˆ ØˆØ± Ø§ÙÆÙ†ØˆÙˆØ±Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡ØˆØ± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ø§ÙˆÙ,, ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ø¢Ø°Ø§Ø² Ù©Ø±ØˆÙ‡Øˆ ÙˆØˆØˆ Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØˆ ØˆÙ‡Øˆ. Ù...Øˆª Ø²Ù...Ø§Ù†Øˆ ÙˆÙ,,Ø§Ù†ÙÆªª€ÆØªØ± Ùˆ ØˆØ§ Ø³Ø±Ø¹Øª ØˆÙÆØˆØªØ±ÙÆ Ø±Ø§Ù‡ØˆÙˆÙÆØˆ Ùˆ ÙÆØ§ Ù...Ø³ÙÆØ± Ø³Ø@Øªª€ÆØªØ±ÙÆ Ù@Ù‡Øˆ Ù†Ù†Øˆ Ù...Ø³ÙÆØ± ØˆÙÆØˆªª€ÆØˆØ§Ø± Ù‡Ù... ØˆØ± Ø¢Ù†Ø§Ø³Øª Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ@Ø§Øˆ Ù@Ù†ÙÆØˆ. ØˆÙ‡ØˆØ§ÙÆ Ø§ÙÆÙ† Ù@Ø§Ø± Ù...ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ ØˆÙ†Ø§ ÙÆØ§ ÙÆÙˆØ§ÙÆ ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù...ØªØˆØ§Ù† Ù@Ù†ÙÆØˆ.Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ØˆÙˆ... ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆÙ‡Ù...Ø§Ù†ØˆÙˆØ± Ù@Ù‡Øˆ Ù•Ø±Ø²Ù†ØˆªØ§Ù†ØˆØ²Ø±Ùˆªª€ÆØªØ± Ù... ÙÆªª€ÆØˆÙˆØˆØÆ Ù...Ù...Ù@Ù†Ø§Ø³Øª ØˆÙˆØˆØ§Ø±Ù‡Ø§ØˆØ³Ø§Ø³ Ø@Ø³ØªÙˆÙÆ Ù@Ù†ÙÆØˆ Ù@Ù‡Ø§ÙÆÙ†Ø§ØˆØ³Ø§Ø³ Ø§ÙÆÙ†ØˆØ§Ø±ØˆØ§ Ù@Ù...ÙÆ Ø³Ø@Øªª€ÙÆ Ùˆ Ù†ÙˆØ±Ø§Ù†ÙÆªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ ØˆÙ...Ø§ ØˆØ± Ù...ÙˆØ±ØˆØ²Ù†ØˆÙˆÙÆ Ø¢ÙÆÙ†ØˆÙ‡ Ù@ÙˆØˆÙ@ØªØ§Ù† Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡Ø§Ø³Øª. Ø@ØˆØ± Ø@ÙˆØˆ Ø§ÙÆÙ†Ø§Ø³Øª Ù@Ù‡ØˆÙˆØ±Ø² Ù@Ø±ØˆÙ† ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª ÙˆÙÆØ²ÙÆÙ@ÙÆ Ùˆ Ø±ÙˆØˆÙÆ ØˆÙ...Ø§ Ø±Ø§ ØˆÙ‡ØˆÙˆØˆ Ù... ÙÆªª€ÆØˆØ@ØˆØˆ. ØˆÙ‡ØˆØ@Ø§ØˆØ± ØˆØ§ØˆØªÙ‡ØˆØ§ØˆÙÆØˆ Ù@Ù‡ØˆÙ‡ØˆÙˆØˆÙÆ Ù†ØªÙÆØˆÙ‡ØˆØªÙ,,Ø§ØˆØªØ§Ù†ØˆØ±Ø§ Ø@ÙˆØ§Ù†ÙÆØˆØˆÙÆØˆ. Ù@ÙˆØªØ§Ù‡ØˆØˆÙ†Ø²Ù... Ø§Ù†Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù†ØˆØ²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù†ØˆØ±Ø§ØˆØªª€ÆØªØ± Ø§Ø² Ù†ØªØ§ÙÆØˆØ@ÙˆØˆØˆØ§Ù,, Ù@Ù†Ù†ØˆÙ‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª ØˆØ§ØˆØªÙ†ØˆØ± 9 Ù...Ø§Ù‡ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø³Øª.Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆÙ©Ø±ØˆÙÆØˆØŸÙ‡ØˆÙ•: ÙÆÙ©Ø@Ø§Ù†Ù... ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø± Ù@Ù‡ØˆØ± ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª Ø³Ù,,Ø§Ù...ØªÙÆ Ø@ÙˆØˆÙÆ Ø§Ø³Øª Ù... ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†Øˆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø@ÙˆØˆØ±Ø§ Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ Ù,ØˆÙ,, ØªØ§ ØˆØ§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†ØˆØ§ØˆØ§Ù...Ù‡ØˆÙ‡ØˆØÆ Ø§Ù,,ØˆªÙ‡ØˆØ§ ØˆØ± Ù†ØˆØ± ÙˆØ±Ù•ØªÙ†ØˆØ¹Ø¶ÙÆ Ø§Ø² Ù...Ø³Ø§ØˆÙ,, Ù...Ø§Ù†Ù†ØˆØˆØ§ÙÆÙˆØ²ÙÆÙ† Ù@Ø±ØˆÙ†Ø§Ø³Ù@Ø§Øª ØˆÙ‡ØˆØ§ÙÆ Ù³⁴Ø±Øˆ. Ø§ÙˆØ±ØˆØ¹Ø¶ÙÆ Ø§Ø² ÙˆØ±Ø²Øˆªª€ÆÙ‡Ø§ØˆÙ‡ØˆÙˆ...Ø§ Ù•ØˆØ§Ø± ÙˆØ§Ø±Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆÙ©Ù†Ù†ØˆØÆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ù...ØªØ¹Ø§ØˆÙ,,ªª€ÆØªØ± Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡ªª€Æªª€ÆØ±ÙˆÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆÙ‡ÙÆØˆ. Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡ªª€ÆØ±ÙˆÙÆ Ø§Ù†Ù,ØˆØ§Ø¶Ø§Øª Ù...ØμÙ†ÙˆØ¹ÙÆ Ø±ØˆÙ... Ø±Ø§ Ù@Ø§Ù‡Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆØˆÙ‡Øˆ (ØˆÙ‡Ø¢Ù†Ø§Ù†Ù,ØˆØ§Ø¶ØªÙ...Ø±ÙÆÙ†ÙÆ Ù†ÙÆØ² ÙˆÙˆØªÙ‡ Ù...ÙÆªª€ÆØˆÙˆØˆ. ØˆØ±Ø§ÙÆÙ†ØˆØ§Ù,,Øª Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡ªª€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø±ØˆÙ... ØˆØ±Ø§ÙÆ Ù†Ù†ØˆØ«Ø§Ù†ÙÆÙ‡ØˆÙ...ØˆØˆÙ‡ ÙˆØˆÙ@Ù...ØªØ§Ù†Ø³Ù•Øª Ù...ÙÆªª€ÆØˆÙˆØˆ).Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù†Ù...ÙÆªª€ÆÙ©Ø±ØˆÙÆØˆØŸØªØ§ ØˆØ§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡Øˆ Ù...ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†ÙÆØˆØˆØª ÙˆØˆÙˆØ¹Ø§Øª ØªÙ...Ø±ÙÆÙ†Ø±Ø§ Ù...Ø§Ù†Ù†ØˆØ¢Ù†Ù†Ù‡ØˆØ±Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ØˆÙˆÙ... Ø§Ù†ØˆØ§Ù... Ù...ÙÆªª€ÆØˆØ§ØˆÙÆØˆ Ù†ÙˆÙ‡ØˆØ§Ø±ÙÆØˆ. ÙˆØ±Ø²ØˆØˆØ±Ø§ÙÆØªØ§Ù†Ø³Ø@Øª Ø§Ø³ØªØŸ Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡ªª€ÆØ±ÙˆÙÆ Ù•ØˆØ±ØˆÙ‡ØˆØ± Ù...Øˆª Ø²Ù...Ø§Ù† Ù@ÙˆØªØ§Ù‡ØˆØ±Ø§ ØˆÙ‡ØˆÙ†ÙˆØ§Ù† ÙÆÙ© Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ØˆØ± Ù†ØˆØ± ÙˆØ±Ù•ØªÙ‡ØˆØ§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆØˆÙ‡ÙÆØˆØˆØ±Ù†Ø§Ù...Ù‡ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ù...Ø@ØμÙˆØμ Ù‡Ø±Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ØˆØ±Ø§ ØˆØ± ÙÆÙ©Ø§ÙÆÙ†Ù•ÙˆØ±Ø§Ù•ÙÆÙ© (Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÙÆ ØªØμÙˆÙÆØ±ÙÆ) ØˆØˆÙÆÙ†ÙÆØˆ. Ù... ÙÆªª€ÆØªÙˆØ§Ù†ÙÆØˆØ¢Ù†Ø±Ø§ Ù†Ø§Ù³⁴ Ù@Ø±ØˆÙ‡ØˆÙˆØˆÙÆ ØˆØ± ÙÆØ@Ù†Ø§Ù,, ØˆÙ†Ø³ØˆØ§Ù†ÙÆØˆ Ùˆ ÙÆØ§ Ø±ÙˆÙÆ ÙˆÙˆØˆÙÆ ØªÙ,,Ù•Ù† Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡ØÆ ØªØˆÙ,,Øª ÙˆÙÆØ§ Ù@Ø§Ù...Ù³⁴ÙÆÙˆØªØ±ØªØ§Ù†ØˆØ§ØˆØªÙ‡ØˆØ§ØˆÙÆØˆØªØ§ Ø§Ù‡ØˆØ§Ù• ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆªª€ÆØªØ§Ù†Ø±Ø§ ØˆØ± Ù‡Ø± Ù...Ø±ØˆÙ,,Ù‡Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ

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!*

سه ماهه اول



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

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید



با سه مرتبه پیاده روی ۱۵ دقیقه‌ای در روز، فعالیتتان را به ۳۰ دقیقه در روز برسانید

۱۰×۳ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید



سه ماهه دوم



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

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید



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

۱۵×۲ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید



سه ماهه سوم



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

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید



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

۱۰×۳ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید



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