

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^-Ù...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^-Ù‡
Ø^-Ù...Ø§ Û©Û...Û© Û^...ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø^- ØªØ§ Ø§Ù^Ø²Ø§ÛÆØ´ Û^Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§
Û©Û†ØªØ±Û,, Û©Ø±Ø^-Ù‡ Û^ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø^-Ù‡ØªØ±ÛÆ Ø^-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø^-Ø§Ø´ÛÆØ´. Û‡Ù...
ÛÆÛ†Ø^-Û^Ø± Û©Û...Û© Û^...ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø^- ØªØ§ Ø²Ø§ÛÆÛ...Ø§Ù† Ø±Ø§Ø-Øªâ€ÛÆØªØ±ÛÆ
Ø^-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø^-Ø§Ø´ÛÆØ´.Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù< Ø²Ù...Ø§Ù†â€ÛÆÛ†Ø§ÛÆÛÆ Û^-Ø^-Û^-
Ø@Û^-Ø§Ù‡Ø^- Ø^-Ø§Ø´Øª Û©Û‡ Ø^-Û^-ØµÛ,,Û‡ Û^-Ø±Ø²Ø´ Û©Ø±Ø^-Ù† Û†Ø^-Ø§Ø±ÛÆØ´. Ø§ÛÆÛ† Û^...
Û^-Ø¶Û^-Ø¹ Ø^-Ø± Û‡Ù^ØªÙ‡â€ÛÆÛ†Ø§ÛÆ Ø§Ù^-Û,, Û©Û‡ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø^-ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆ Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†ÛÆØ´ Û^- Û‡Ù...ÛÆÛ†Ø^-Û^Ø± Ø^-Ø± Û^...Ø±Ø§Ø-Û,, ØçØ@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€ÛÆÛ©Û†Ø^- Û†Û©ØªÙ‡ Û^...Û‡Ù... Ø§ÛÆÛ† Ø§Ø³Øª Û©Û‡ Ø^-Ø± Û‡Ù± Ø^-Û^-Ø±Û‡ Ø³Ù‡ Û^...
Ø§Ù‡Ù‡ Ø^-Ø±Ø§ÛÆ Ø@Û^-ØªØ§Ù† Ø§Ù‡Ø^-Ø§Ù^Û^Û,,Ø§Ø´Û,, Ø^-Ø³ØªØ±Ø³ Û^,Ø±Ø§Ø± Ø^-Ù‡ÛÆØ´
ØªØ§ Ø^-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø^-Ø§ Ø§Ù†Û^-ÛÆØ²Ù‡ Û^- Ø§Ø² ØçÛ† Û^...Û‡Ù...â€ÛÆØªØ± Û¼Ø±ØªØ-Ø±Û©
Û†Û^-Û‡ Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø-ØªÙ...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´.Ø³Ù‡ Û^...Ø§Ù‡Ù‡
Ø§Ù^-Û,, Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø§Ø±ÛÆØ-Ø§Ù,,Øª ØªÙ‡Û^-Ø¹ Û^- Ø@Ø³ØªÛ^-ÛÆ Û^...Û^...Û©Û† Ø§Ø³Øª
Ø§Ù†Ø±Û^-ÛÆ Û^- Ø§Ù†Û^-ÛÆØ²Ù‡ Ø^-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø^-Ø± 12 Û‡Ù^ØªÙ‡ 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€ÛÆÛ†Ø§ÛÆ
Û^ÛÆØ²ÛÆÛ©ÛÆ ÛÆÛ©ÛÆ Ø§Ø² Ø±Ø§Ù‡â€ÛÆÛ†Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø³Øª Û©Û‡ Û^...Û^-Ø^-Û^- Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø´ Ø^-Ù...Ø§ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø^-Û‡ØªØ±ÛÆ Ø^-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø^-Ø§Ø´ÛÆØ´.Û^,Ø^-Û,, Ø§Ø²
Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø§Ø±ÛÆ Û^-Ø±Ø²Ø´ Û^...ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø^-ÛÆØ´ØÛÙ‡Ø^-Û^: Ø§Û^-Ø± Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø§Ù†ÛÆØ´ ØªÙ^...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@Ø³ØªÙ‡ Ø^-Ø´Û‡â€ÛÆØ§ÛÆØ´ØÛ Ø³Ø±Ø§Ø´
Û^Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÛÆÛ†Ø§ÛÆÛÆ Ø^-Ø±Û^-ÛÆØ´ Û©Û‡ Û©Û...ØªØ± Ø^-Û‡ Ø^-Ù...Ø§ Û^-Ø´Ø§Ø± Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø´Ø±Ø´ØÆ Û^...Ø§Ù†Û†Ø´ Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€ÛÆÛ±Û^-ÛÆ ÛÆØ§ Ø^-Û†Ø§. Û‡Ù...Û‡
Ø§ÛÆÛ†â€ÛÆÛ†Ø§ Ø^-Ø²Û^- Ø§Ù‡Ø^-Ø§Ù^Û^Û^Û 30 Ø^-Û^,ÛÆÛ^,Û‡ Ø^-Ø± Ø±Û^-Ø² Û^- 5 Ø±Û^-Ø² Ø^-Ø±
Û‡Ù^ØªÙ‡ Û‡Ù³ØªÙ†Ø´.Û^,Ø^-Û,, Ø§Ø² Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø§Ø±ÛÆ Û^-Ø±Ø²Ø´ Û†Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Ø´Ø´ÛÆØ´ØÛÙ‡Ø^-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 ØçÛ† 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€ÛÆÛ©Û^... ØçÛ† Ø±Ø§ Ø§Ù^Ø²Ø§ÛÆØ´ Ø^-Û‡ÛÆØ´. Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€ÛÆÛ±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^ØªÙ† Ø^-Û‡
Û^...ØªØ§Ø²Ù‡ØÆ Ø§ÛÆØ³ØªÛ^-Ø§Ù‡ ØªØ§Û©Ø³ÛÆ ÛÆØ§ Û^...ØªØ±Û^- Û^- ÛÆØ§
Ø§ÛÆØ³ØªÛ^-Ø§Ù‡ Ø§ØªÛ^-Ø´Û^-Ø³ Û¼ÛÆØ§Ø´Û‡â€ÛÆÛ±Û^-ÛÆ Û©Û†ÛÆØ´. Ø^-Ø¹Û,,Ø§Ù^-Û‡ Ø^-Ø±
Ø²Ù^...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^ØªÙ† Ø§Ø@ØªØµØ§Øµ Ø^-Ø´Û‡ÛÆØ´.ØªÛ^-ØµÛÆÛ‡â€ÛÆÛ†Ø§ÛÆÛÆ Ø^-Ø±Ø§ÛÆ Û‡Ù^...Û‡ Û^...
Ø§Ø´Ø±Ø§Ù†:Û‡Ù^-Û^: ÛÆÛ©ÛÆ Ø§Ø² Ø^-Û^-Ø³ØªØ§Ù† ÛÆØ§ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÛÆ
Ø@Ø§Ù†Û^-Ø§Ø´Û‡â€ÛÆ 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^-Ù...Ø§ Ø§Ù†Û^-ÛÆØ²Ù‡
Ø^-Ø´Û‡Ø´.Ø³Ù‡ Û^...Ø§Ù‡Ù‡ Ø^-Û^-Û^... Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø§Ø±ÛÆØ§Ø´Û,,Ø´ Ø@Ø§Ù†Û^...â€ÛÆÛ†Ø§ÛÆ
Ø^-Ø§Ø±Ø^-Ø§Ø± Ø^-Ø± Ø³Ù‡ 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 ØçÛ†â€ÛÆÛ†Ø§ Û©Ø§Ù‡Ø´ Û^...
ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†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€ÛÆÛ†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€ÛÆÛ©Û†Ø´ÛÆØ´) ÛÆØ§ Ø§Û^-Ø± Û^Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª
ØçØ±Ø§Ù^... Û^- ÛÆÛ©Û†Û^-Ø§Ø@ØªÛÆ Ø^-Ø§Ø´ØªÛÆØ´ØÆ Û^...Û^,Ø´Ø§Ø± ØçÛ† 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,,ÙÆØªâ€Ù‡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...ÙÆâ€Ù@Ø±ØˆÙÆØˆØŸÙ‡ØˆÙ•: Ø§ÙˆØ± ØˆØ± Ø³Ù‡ Ù... Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ,, ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€Ù‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ Ù@Ø§Ù‡Øˆ ØˆØ§ØˆÙ‡ ØˆˆØˆÙÆØˆ Ùˆ Ø§Ù,,Ø§Ù† Ù@Ø§Ù...Ù,,Ø§ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù‡Ø³ØªÙÆØˆØÆ Ù...ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ ØˆØˆØª Ùˆ ØªÙ@Ø±Ø§Ø± Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€Ù‡Ø§ÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ ØˆÙ‡ ØˆˆØ±Ø§Ù† Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ØˆØ±Ø³Ø§Ù†ÙÆØˆ.Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆÙ...ÙÆâ€Ù@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... ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†Øˆ ØˆØ± Ø§ÙÆÙ† ØˆˆØ±Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡ ØˆØ± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ø§ÙˆÙ,, ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ Ø¢Ø°Ø§Ø² Ù@Ø±ØˆÙ‡ ØˆˆØˆ Ø±Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØˆ ØˆÙ‡Øˆ. Ù...Øˆª Ø²Ù...Ø§Ù† ØˆˆÙ,,Ø§Ù†ÙÆâ€ÙˆØ± Ùˆ ØˆØ§ Ø³Ø±Ø¹Øª ØˆÙÆØˆØªØ±ÙÆ Ø±Ø§Ù‡ ØˆØ±ÙˆÙÆØˆ Ùˆ ÙÆØ§ Ù...Ø³ÙÆØ± Ø³Ø@Øªâ€ÙˆØ±ÙÆ Ù@Ù‡ Ù†Ù†Øˆ Ù...Ø³ÙÆØ± ØˆÙÆØˆâ€Ù‡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...ÙÆâ€ÙˆØ§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‡ Ø³Ùˆ... ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆÙ‡Ù...Ø§Ù†ØˆÙˆØ± Ù@Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†ØˆªØ§Ù† ØˆØ²Ø±Ùˆâ€ÙˆØ± Ù... ÙÆâ€ÙˆØˆØÆ Ù...Ù...Ù@Ù† Ø§Ø³Øª ØˆˆØˆØ§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@ØªÙÆ Ùˆ Ù†ÙˆØ±Ø§Ù†ÙÆâ€Ù‡Ø§ÙÆ ØˆÙ...Ø§ ØˆØ± Ù...ÙˆØ±Øˆ Ø²Ù†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‡ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù@Ø±ØˆÙ† ÙˆØ¶Ø¹ÙÆØª ÙˆÙÆØ²ÙÆÙ@ÙÆ Ùˆ Ø±ÙˆØˆÙÆ ØˆÙ...Ø§ Ø±Ø§ ØˆÙ‡ØˆÙˆ Ù... ÙÆâ€ÙˆØˆØˆ. ØˆÙ‡ Ø@Ø§ØˆØ± ØˆØ§ØˆØªÙ‡ ØˆØ§ØˆÙÆØˆ Ù@Ù‡ ØˆÙ‡ Ø²ÙˆØˆÙÆ Ù†ØªÙÆØˆÙ‡ ØªÙ,,Ø§ØˆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø@ÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ ØˆÙÆØˆ. Ù@ÙˆØªØ§Ù‡ ØˆØˆÙ† Ø²Ù... Ø§Ù† Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù† Ùˆ Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù† Ø±Ø§ØˆØªâ€ÙˆØ± Ø§Ø² Ù†ØªØ§ÙÆØˆØˆ Ø@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...ÙÆâ€Ù@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... ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†Øˆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€Ù‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø@ÙˆØˆ Ø±Ø§ Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ Ù,ØˆÙ,, ØªØ§ ØˆØ§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡ Ù...ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†Øˆ Ø§ØˆØ§Ù...Ù‡ ØˆÙ‡ØˆØÆ Ø§Ù,,ØˆªÙ‡ ØˆØ§ ØˆØ± Ù†Ø,Ø± ÙˆØ±Ù•ØªÙ† ØˆØ¹Ø¶ÙÆ Ø§Ø² Ù...Ø³Ø§ØˆÙ,, Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ ØˆØ§ÙÆÙˆØ²ÙÆÙ† Ù@Ø±ØˆÙ† Ø§Ø³Ù@Ø§Øª ØˆÙ‡ ØˆØ§ÙÆ Ù³⁴Ø±Øˆ. Ø§ÙˆØ± ØˆØ¹Ø¶ÙÆ Ø§Ø² ÙˆØ±Ø²Øˆâ€Ù‡Ø§ ØˆÙ‡ ØˆÙ...Ø§ Ù•ØˆØ§Ø± ÙˆØ§Ø±Øˆ Ù...ÙÆâ€Ù@Ù†Ù†ØˆØÆ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€Ù‡Ø§ÙÆ Ù...ØªØ¹Ø§ØˆÙ,,â€ÙˆØ± Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡â€ÙˆØ±ÙˆÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆÙ‡ÙÆØˆ. Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡â€ÙˆØ±ÙˆÙÆ Ø§Ù†Ù,ØˆØ§Ø¶Ø§Øª Ù...ØμÙ†ÙˆØ¹ÙÆ Ø±ØˆÙ... Ø±Ø§ Ù@Ø§Ù‡Øˆ Ù...ÙÆâ€ÙˆØˆ (ØˆÙ‡ Ø¢Ù† Ø§Ù†Ù,ØˆØ§Ø¶ ØªÙ...Ø±ÙÆÙ†ÙÆ Ù†ÙÆØ² ÙˆÙ•ØªÙ‡ Ù...ÙÆâ€ÙˆØˆ. ØˆØ± Ø§ÙÆÙ† ØˆØ§Ù,,Øª Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡â€Ù‡Ø§ÙÆ Ø±ØˆÙ... ØˆØ±Ø§ÙÆ Ù†Ù†Øˆ Ø«Ø§Ù†ÙÆÙ‡ ØˆÙ...Øˆ ØˆØˆÙ‡ Ùˆ ØˆÙ@Ù...ØªØ§Ù† Ø³Ù•Øª Ù...ÙÆâ€ÙˆØˆ).Ù,ØˆÙ,, Ø§Ø² ØˆØ§Ø±ØˆØ§Ø±ÙÆ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ù†Ù...ÙÆâ€Ù@Ø±ØˆÙÆØˆØŸØªØ§ ØˆØ§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡ Ù...ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ ØˆØˆØª Ùˆ ØˆÙ•Ø¹Ø§Øª ØªÙ...Ø±ÙÆÙ† Ø±Ø§ Ù...Ø§Ù†Ù†Øˆ Ø¢Ù†Ù†Ù‡ ØˆØ± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ ØˆÙˆ... Ø§Ù†ØˆØ§Ù... Ù...ÙÆâ€ÙˆØˆÙÆØˆ Ù†ÙˆÙ‡ ØˆØ§Ø±ÙÆØˆ. ÙˆØ±Ø²Øˆ ØˆØ±Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ø³Ø@Øª Ø§Ø³ØªØŸ Ù³⁴ÙÆØ§ØˆÙ‡â€ÙˆØ±ÙˆÙÆ Ù•ØˆØ±ØˆÙ‡ ØˆØ± Ù...Øˆª Ø²Ù...Ø§Ù† Ù@ÙˆØªØ§Ù‡ Ø±Ø§ ØˆÙ‡ Ø¹Ù†ÙˆØ§Ù† ÙÆÙ@ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ø±ÙˆØ²Ø§Ù†Ù‡ ØˆØ± Ù†Ø,Ø± ÙˆØ±Ù•ØªÙ‡ Ùˆ Ø§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆØˆÙ‡ÙÆØˆ.ØˆØ±Ù†Ø§Ù...Ù‡ ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆ Ù...Ø@ØμÙˆØμ Ù‡Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ø±Ø§ ØˆØ± ÙÆÙ@ Ø§ÙÆÙ†Ù•ÙˆØ±Ø§Ù•ÙÆÙ@ (Ø±Ø§Ù‡Ù†Ù...Ø§ÙÆ ØªØμÙˆÙÆØ±ÙÆ) ØˆØˆÙÆÙ†ÙÆØˆ. Ù... ÙÆâ€ÙˆØ§Ù†ÙÆØˆ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ù†Ø§Ù³⁴ Ù@Ø±ØˆÙ‡ Ùˆ Ø±ÙˆÙÆ 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 Ùˆ ÙÆØ§ Ù@Ø§Ù...Ù³⁴ÙÆÙˆØªØ±ØªØ§Ù† ØˆØ§ØˆØªÙ‡ ØˆØ§ØˆÙÆØˆ ØªØ§ Ø§Ù‡ØˆØ§Ù• ÙˆØ±Ø²ØˆÙÆâ€ÙˆØ§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.