

Ø§Ù‡Ù...ÛÆØª Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ

Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Ø¸Ù-Ø§Ù‡Ø§Ù†Ù‡ Û^ Ø¹Ø§Ù, Û,, Ø§Ù†Ù‡ Û... Û^Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø±
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØÆ Û... ÛÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†Ø· Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡â€œØ§ÙÆ
Ø³Ø§Ù,, Û...â€œØªØ± Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø·Ù...Ø§ Ø·Ù‡ Û^Ø-Ù^Ø·
Ø·ÛÆØ§Ù^Ø±Ø·.Ø·Ù‡â€œØªÙ†Ù^Ø§Ù† ÛÆÛ© Û...Ø§Ø·Ø± Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ØÆ Ø·Ø-Ù† Ø·Ù...Ø§
Ø®Ø§Ø±Ù,â€œØ§Ù,,Ø¹Ø§Ø·Ù‡â€œØªÙÛÆÛ† Û©Ø§Ø± Ø-Ø± Ø-Ù†ÛÆØ§ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù...
Ù...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø-ØÆ ÛÆÛ© Ø²Ù†Ø-Ù-ÛÆ Ø-Ø-ÛÆØ· Ø±Ø§ Ø-Ù^Ø±Ù† Ø®Ù^Ø· Ø·Ù©Ù,, Û...
ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø· Ø-Ù†ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø·Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªØ£Ù...ÛÆÛ† ØªÙ...Ø§Ù...ÛÆ
Ù†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ Ø®Ù^Ø· Û...ØªÙ©ÛÆ Û^ Û^Ø§Ø·Ø³ØªÙ‡ Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§Ø³Øª· Ø·Ù‡ Û‡Ù...
ÛÆÛ† Ø·Ù,,ÛÆÛ,, Ø-Ø± Ø·Ù^Ù,, 9 Û...Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Û...Û^Ø§Ø· Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡
Ù...ØµØ±Ù· Û...ÛÆâ€œØÛ©Ù†ÛÆØ· Û^ ÛÆØ§ Ø-ØªÛÆ Ø¸Ù† Û...Û^Ø§Ø·ÛÆ Û©Ù‡ Û...ØµØ±Ù·
Ù†Ù...ÛÆâ€œØÛ©Ù†ÛÆØ· Û‡Ù...ØÆ Ø·ÛÆØ· Ø§Ø² Û‡Ù± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø-ÛÆÛ-Ø±ÛÆ Ø§Ù‡Ù...
ÛÆØª Ø-Ø§Ø±Ù†Ø·. Ø-Ø±Ù^Ø§Ù,Ø¹ØÆ ØªØ-Ù,ÛÆÛ,Ø§Øª Û†Ø·Ø§Ù† Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ù†Ø· Û©Ù‡
Û-Ù†â€œØÛÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ø² Û...Ø§Ø·Ø± Ø·Ù‡ Ø-Ù†ÛÆÛ† Û...Ù†ØªÙ, Û,, Û...
ÛÆâ€œØ·Ù^Ù†Ø· ØªÙ†Ù‡Ø§ Ø·Ø®Ø·ÛÆ Ø§Ø² Û...Ø§Ø·Ø±Ø§ Û‡Ø³ØªÙ†Ø-ØÆ Û...Û^Ø§Ø·
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Ù‡ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø· Û...ÛÆâ€œØÛ©Ù†ÛÆØ· Û...ÛÆâ€œØªÙ-Ø§Ù†Ù†Ø· Ø·Ø±
Ù^Ø²Ù† Û†Ù^Ø²Ø§Ø· Ø·Ù‡â€œØÛÙ†Ù†Ø§Ù... ØªÙ^Ù,,Ø· Û^ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø§Ù^ Ø-Ø±
Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡ ØªØ£Ù«ÛÆØ± Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·Ù†Ø·.Ù†Ø±Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ø§Ù‡Ù...ÛÆØª Ø·Ø§Ù,,Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø®Ù^Ø±Ø-Ø§Ø±
Ø§Ø³ØªØYØ-Ø§Ù†Ø·Ù...Ù†Ø-Ø§Ù† Ø·Ø±Ø-Ø³ØªÙ‡ØÆ Û‡Ù...Û-ÛÆ Ø·Ø± Ø§ÛÆÛ† Ø¹Ù,ÛÆØ-Ù‡
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Û©Ù‡ ØªØ°Ø·ÛÆÛ† Û^ Û...Ø-ÛÆØ· Ø§Ø·Ø±Ø§Ù· Ø-Ø± 1000 Ø±Ù^Ø² Ø§Ù^Ù,,
Ø²Ù†Ø-Ù-ÛÆØÆ Ø§Ø² Û,,Ù,Ø§Ø· ØªØ§ ØªÙ^Ù,,Ø· 2 Ø³Ø§Ù,,Û-ÛÆØÆ Û†Ù,Ø·
Ø·Ù‡â€œØ³Ø²Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø± Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Û©Ù^Ø-Û© Ø-Ø± Ø¸ÙÆÛ†Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ø· Û‡Ù...
Ø§Ù†Ø·Ù^Ø± Û©Ù‡ Ø-Û©ØªØ± Ø³Ø§Ù†Ø-ÛÆÛ^ Û-Ù†Ù-Ù^Ù,,ÛÆØÆ Û...ØªØ®ØµØµ Ø§Ø·Ù·Ø§Ù,,
Û^ Ø³Ø±Ù¾Ø±Ø³Øª Ø·Ø®Ø· ØªØ°Ø°ÛÆÛ† Û†Ø³ØªÙ,,Ù‡ ØªÙ^Ø¶ÛÆØ· Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø·: Â«Ù...
Ø§ Ø§Ø² Ø§Ù,,Ø¸Ù†ØÆ Û†Ù,Ø· Û...Øª«Ø±ÛÆ Ø-Ø± Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ÛÆ
Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-Ø§Ù†Ù...Ø§Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ù^Ø§Ø¹ Ø·ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØÛÙ‡Ø§ÛÆ Û...Ø²Ù...Ù†ØÆ
Ù...Ø§Ù†Ù†Ø· Û†Ø§Ù,ÛÆØÆ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Û^ ÛÆØ§ Ø·ÛÆÛ...Ø§Ø±ÛÆâ€œØÛÙ‡Ø§ÛÆ
Ù,,Ù,,Ø·ÛÆ - Ø¹Ø±Ù^Ù,ÛÆØÆ Ø§ÛÆÛ·Ø§ Û...ÛÆâ€œØÛ©Ù†ÛÆÛ...Â»ØÆ Ø-Û©ØªØ±
Û-Ù†Ù-Ù^Ù,,ÛÆ Ø§Ø·Ø§Ù...Ù‡ Û...ÛÆâ€œØ-Ù‡Ø·: "Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø-Ø±
Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø·Ù‡ Û...Ø¹Ù†Ø§ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÛ† Ø·Ù‡ Û-Ù^Ù†Ù‡â€œØ§ÛÆ
Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Ø·Ø-Ù†ØªØ§Ù† Ø·ØªÙ^Ø§Ù†Ø· Û‡Ù...Ù‡ Û...Û^Ø§Ø· Û...Ø°Ø°ÛÆ Û©Ù‡
Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø·Ø· Û^ ØªÙ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ù‡ Ø¸Ù†â€œØÛÙ‡Ø§
Ù†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø· Ø±Ø§ Û·Ø±Ø§Ù‡Ù... Û©Ù†Ø·."Ø·Ø§ÛÆØ· Û...Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØª ØªØ£Ù...
ÛÆÛ† Û‡Ù...Ù‡ Û†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†ØÆ Û...
Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØªÛÆ Ø·Ø³ÛÆØ§Ø± Ø·Ø²Ø±Û^ Û^ Ø®Ø·ÛÆØ± Ø·Ù‡â€œØÛÙ†Ø·,Ø± Ø·Ø±Ø³Ø-ØÆ Ø§Ù...
Ø§ Ø®Ø·Ø± Ø®Ù^Ø· Ø§ÛÆÛ†Ø-Ø§Ø³Øª Û©Ù‡ Û‡Ù±Ù†Ù†Ø· Ø§ÛÆÛ† Û...Ø³ØªÙ^Ù,,ÛÆØª
Ø·Ø³ÛÆØ§Ø± Ø·Ø²Ø±Û^ Ø§Ø³Øª Ø§Ù...Ø§ Ø·Ù‡â€œØÛÙ‡ÛÆÛ†Øªâ€œ Ø¹Ù†Ù^Ø§Ù† Ø³ØªÙ^ Û^
Ù¾ÛÆÛ†ÛÆØ-Ù‡ Û†ÛÆØ³Øª· Ø-Ø±Ø-Ø§Ù,,ÛÆâ€œØÛ©Ù‡ Û...Ù...Û©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ø±Ø®ÛÆ
Ø§Ø² Û¾ÛÆØ·Ù†Ù‡Ø§Ø-Ø§Øª ØªØ°Ø°ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Û...Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªØ¹Ø-Ø§Ø·ÛÆ Ø§Ø²
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œØÛÙ‡Ø§ÛÆ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø-Ø± Ø§Ø·ØªØ-Ø§ Û©Ù...ÛÆ Û†Ø§Ù,,Øªâ€œØ
Ø·Ø±Ø§Ù†Ù-ÛÆØ² Ø·Ù‡ Û†Ø·,Ø± Ø·Ø±Ø³Ø-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Û·Ù,Ø· Û,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª
ØªØ°Ø°ÛÆÛÆØ±Ø§ØªÛÆ Ø-Ø²ØªÛÆ Ø-Ø± Ø±Ù-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Ù^Ø· Ø§Ø¹Ù...Ø§Ù,,
Û©Ù†Ù†Ø·.Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Û...Û^Ø§Ø· Û...Ø°Ø°ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÛ†
Û©Ù†ÛÆØ·Ù†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÛ†â€œØ§ÛÆ Ø·Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù†
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÛÆÛ Û...ÛÆâ€œØÛ©Ù†Ù†Ø-ØÆ Û†Ø±Ø§Û©Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Û†Ù‡
ØªÙ†Ù‡Ø§ Ø-Ø³Ù... Ø®Ù^Ø· Ø·Ù,,Û©Ù‡ Ø-Ø³Ù... Ø-Ù†ÛÆÛ† Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø·Ø· Ø®Ù^Ø·

Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ø`Ù...Ø§ Ø`Ù‡ Ù‡Ù†Ù-Ø§Ù... ØªÙ`Ù,,Ø- Ù` Ø-ØªÙÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø`ÙÆÙ†Ø-Ù‡ Ø§Ù` ØªØ£Ø«ÙÆØ±Ù-Ø°Ø§Ø± Ø`Ø§Ø´Ø-À».Ø`Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÙÆÙ†ØÆ Ù`Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø`Ø±Ø±Ø³ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ- ØªØ§ Ø-Ø± Ù...Ø-Ø-Ù`Ø-Ù‡ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÙÆ Ø`Ø§Ø´Ø. Ø-Ø± Ø-Ù`Ø±Ø§Ù† Ø`Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø`Ø§ÙÆØ- Ø-Ù`Ø§Ø³ØªØ§Ù† Ø`Ù‡ Ù... Ù,ÙÆØ§Ø³ªÆÆÙ‡Ø§ Ø`Ø§Ø´Ø. Ù¼Ø²Ø`Ù©Ø§Ù† Ù...Ø¹Ù...Ù`Ù,,Ø§Ù< Ø§Ø² Ù...Ù,ÙÆØ§Ø³ Ø`Ø§Ø®Øµ ØªÙ`Ø-Ù‡ Ø`Ø-Ù†ÙÆ (BMI) Ø§Ø³ØªÙ•Ø§Ø´Ù‡ Ù...ÙÆªÆÆÙ©Ù†Ù†Ø-ØÆ Ø²ÙÆØ±Ø§ Ù,Ø- Ù` Ù`Ø²Ù† Ø`Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ù©Ù†Ø§Ø± Ù‡Ù... Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ªÆÆÙ-ÙÆØ±ÙÆ Ù... ÙÆªÆÆÙ©Ù†Ø. Ø`Ø§Ø®Øµ ØªÙ`Ø-Ù‡ Ø`Ø-Ù†ÙÆ Ø®Ù`Ø- Ø±Ø§ Ù...Ø-Ø§Ø³ØªÙ‡ Ù©Ù†ÙÆØ- Ù` Ø-Ø± Ø§Ø³Ø§Ø³ Ø-Ø-Ù,, Ø²ÙÆØ±ØÆ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ù`Ø²Ù† ØªÙ`ØµÙÆÙ‡ Ø`Ø-Ù‡ Ø®Ù`Ø- Ø±Ø§ Ù...Ø`Ø§Ù‡Ø-Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ. Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ù`Ø²Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø-Ø± Ø-Ù`Ø±Ø§Ù† Ø`Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø-Ø± Ù‡Ù†Ù-Ø§Ù... ØªÙ`Ù,,Ø- Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ù©Ù`Ù†Ù© Ø`Ø§Ø´Ø (Ø`Ù‡ Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù...Ø§Ø´Ø± Ø-Ø± Ø-Ù`Ø±Ø§Ù† Ø`Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ù`Ø²Ù† Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ù©Ù...ÙÆ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ù©Ø±Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª) Ù` ÙÆØ§ Ø®ÙÆÙ,,ÙÆ Ø³Ù†Ù-ÙÆÙ† Ø`Ø§Ø´Ø (Ø`Ù‡ Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ- Ø²ÙÆØ§Ø´ Ù`Ø²Ù† Ø-Ø± Ø-Ù`Ø±Ø§Ù† Ø`Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ) Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù‡Ø´ Ù... ÙÆªÆÆÙØ-Ù‡Ø-

میزان افزایش وزن توصیه شده در دوران بارداری

با توجه به شاخص توده بدنی قبل از بارداری



میزان افزایش وزن در سه ماهه دوم و سوم بارداری (هفته/کیلوگرم)	مجموع وزن اضافه شده (کیلوگرم)	شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مجدور قد)	شاخص توده بدنی قبل از بارداری
۰/۴۵۴ (۰/۴۵۰ - ۰/۵۹۰)	۱۲/۷ - ۱۸/۴	< ۱۸/۵	کمبود وزن
۰/۴۵۴ (۰/۴۵۴ - ۰/۳۶۳)	۱۱/۳ - ۱۵/۹	۱۸/۵ - ۲۴/۹	وزن طبیعی
۰/۲۷۲ (۰/۲۲۷ - ۰/۳۱۸)	۶/۸ - ۱۱/۳	۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۰/۲۲۷ (۰/۱۸۱ - ۰/۲۷۲)	۵ - ۹/۱	> ۳۰	چاق

*محاسبات نشان می‌دهند معمولاً زنان باردار در طول سه ماهه اول، ۵/۵ تا ۲ کیلوگرم وزن اضافه خواهند کرد. مقادیر ذکر شده برای وزن‌گیری، شامل همه خانم‌های بلند قد و کوتاه قد از همه نژادها و قومیت‌ها می‌باشد.

Ø`Ù©ØªØ± Ù`Ù†Ù-Ù`Ù,,ÙÆ ØªØ£Ù©ÙÆØ- Ù...ÙÆªÆÆÙ©Ù†Ø: À«Ø¹Ø§Ø´ØªªÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...Ø§Ø´Ø±Ø§Ù† Ø-Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø-Ù`Ø±Ø§Ù† Ù...ÙÆ ØªÙ`Ø§Ù†Ø- ØªØ£Ø«ÙÆØ± Ù...Ø«Ø`ØªÙÆ Ø-Ø± Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù©Ù`Ø-Ù© Ø`Ù...Ø§ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø`Ø§Ø´Ø-ØÆ ØªØ£Ø«ÙÆØ±Ø§ØªÙÆ Ù©Ù‡ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ù†ØªØ§ÙÆØ- Ø`Ù† Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø`Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,,ÙÆ Ø§Ù` Ù†ÙÆØ² Ø`Ø§Ù‡Ø- Ø`Ø§Ø´ÙÆÙ... Ø`Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÙÆÙ†ØÆ Ø-Ø± Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø´ Ù...Ù`Ø§Ø´ Ù` Ù...Ø-ØµÙ`Ù,,Ø§Øª Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØµØ±Ù•ÙÆ Ø®Ù`Ø- Ø`Ø³ÙÆØ§Ø± Ø`Ù`Ø§Ù‡Ø§Ù†Ù‡ Ø¹Ù...Ù,, Ù©Ù†ÙÆØ- Ù` Ø`Ù‡ØªÙÆÙ† Ø±Ø±Ø¹ Ø±Ø§ Ø`Ø±Ø§ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø±Ù,Ù... Ø`Ø²Ù†ÙÆØ-À». Ù¼Ù†Ø- Ø`ÙÆÙ`Ù‡ Ø³Ø§Ø´Ù‡ Ø`Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ø`Ù‡ Ù†Ù`Ø²Ø§Ø´ Ø®Ù`Ø- Ù©Ù...Ù© Ù©Ù†ÙÆØ- ØªØ§ Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...ØªØ±ÙÆ Ø±Ø§ Ø`Ø°Ø§Ø² Ù©Ù†Ø. 1. Ø`Ù‡ªÆÆÙØ³Ù,,Ø§Ù...ØªÙÆ Ø®Ù`Ø- Ù•Ù©Ø± Ù©Ù†ÙÆØ. Ø-Ø± Ø-Ù`Ù,, Ø±Ù`Ø² Ù¼Ø±ØªØ-Ø±Ù© Ø`Ø§Ø´ÙÆØ- Ù` Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª Ù•ÙÆØ²ÙÆÙ©ÙÆ Ø`Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø`Ø§Ø´ÙÆØ-ØÆ Ù`Ø²Ù† Ø®Ù`Ø- Ø±Ø§ Ù©Ù†ØªØ±Ù,, Ù©Ù†ÙÆØ-ØÆ Ø§Ø² Ø§Ø³ØªØ¹Ù...Ø§Ù,, Ø-Ø®Ø§Ù†ÙÆØ§Øª Ù` ÙÆØ§ Ù...ØµØ±Ù• Ù†Ù`Ø-ÙÆØ-Ù†ÙÆ Ù‡Ø§ÙÆ Ø§Ù,,Ù©Ù,,ÙÆ Ø®Ù`Ø-Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ- Ù` Ø±Ù-ÙÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØªØ¹Ø§Ø´Ù,,ÙÆ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø`Ø§Ø´ÙÆØ- 2. Ù...Ù©Ù...Ù,,ªÆÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØµØ±Ù• Ù©Ù†ÙÆØ. Ø-Ø± Ù...Ù`Ø±Ø- Ù...ØµØ±Ù• Ù...

Ù·Ù,,Ø¹ÙĈâĈĈÙ·ÙĈØ¹Ø§Ù...ÙĈÙ† Ù· ÙĈØ§ Ù...ÚĈÙ...Ù,, Ù...Ù·Ø§Ø· Ù...Ø¹Ø·Ù†ÙĈ Ø·Ø± Ø·Ù·Ù,, Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙĈ Ø·Ø§ Ù¾Ø²Ø·ÚĈ Ø@Ù·Ø· Ù...Ø·Ù·Ø±Øª ÚĈÙ†ÙĈØ·.3. Ù†ÙĈØ§Ø²ÙĈ Ù†ÙĈØ³Øª Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ø·Ø§Ø²Ù‡ Ø·Ù· Ù†Ù·Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø@Ù·Ø±ÙĈØ·ØĈ Ø·Ø±ØµÙ·Ø±ØªÙĈâĈĈÙĈÙ‡ Ù·Ø²Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø± ØĈØ°Ø§Ø² Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙĈ Ù·Ø²Ù†ÙĈ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø§Ø·Ø·ØĈ Ø·Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ù†Ø@Ø³Øª Ù†ÙĈØ§Ø²ÙĈ Ø·Ù‡ ÚĈØ§Ù,,Ø±ÙĈ Ø§Ø¶Ø§Ù·ÙĈ Ù†Ø@Ù·Ø§Ù‡ÙĈØ· Ø·Ø§Ø·Øª Ù· Ø·Ø± Ø·Ù·Ù,, 6 Ù...Ø§Ù‡ ØĈØ@Ø± ØªÙ†Ù‡Ø§ Ù,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª Ø±Ù·Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø·ÙĈÙ† 340 ØªØ§ 450 ÚĈØ§Ù,,Ø±ÙĈ Ø§Ø¶Ø§Ù·ÙĈ Ø·Ø±ÙĈØ§Ù·Øª ÚĈÙ†ÙĈØ·.4. Ø§Ø² Ù...ØµØ±Ù· Ø·ÙĈØ·âĈĈØ§Ø²âĈĈØ§Ù†Ø·Ø§Ø²Ù‡ ÚĈØ§Ù·Ø·ÙĈÙ† Ø@Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙĈ ÚĈÙ†ÙĈØ·. Ù... Ù,,Ø§Ø·ÙĈØ± Ø·Ø§Ù,,Ø§ÙĈ ÚĈØ§Ù·Ø·ÙĈÙ† Ù...ÙĈâĈĈØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø³Ù,,Ø· Ø·Ù†ÙĈÙ† Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø@Ø§Ù†Ù...âĈĈÙ‡Ø§ÙĈ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ù·Ø²Ø§ÙĈØ· Ø·Ù†Ø·ØĈ Ø·Ù†Ø§Ø·Ø±Ø§ÙĈÙ† Ø·Ù‡ØªØ± Ø§Ø³Øª Ù...ØµØ±Ù· Ù†Ø§ÙĈ Ù· Ù,,Ù‡Ù·Ù‡ Ø@Ù·Ø· Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø§ÙĈÙ† Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ù...Ø·Ø·Ù·Ø· ÚĈÙ†ÙĈØ·.5. Ø±Ù·ÙĈÙ... Ø°Ø°Ø§ÙĈÙĈ Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§ÙĈØ· Ø³Ø±Ø·Ø§Ø± Ø§Ø² Ù...Ù·Ø§Ø· Ù...Ø°Ø°ÙĈ Ø·Ø§Ø·Ø·ØĈ Ú·Ù·Ø·Øª Ù,,Ø±Ù...Ø²ØĈ Ø³Ø·Ø²ÙĈØ·Ø§Øª Ø·Ø§Ø±Ø§ÙĈ Ø·Ø±Ù· Ø³Ø·Ø² Ù· Ø§Ù†Ù·Ø§Ø¹ Ù,,Ù·Ø·ÙĈØ§ ØĈÙ‡Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø·Ø· Ù†Ø·Ù...Ù·ÙĈØ±ÙĈ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙĈØ· Ù...ÙĈâĈĈØ·Ù†Ù†Ø· Ù· Ø·Ù‡ ØªÚĈØ§Ù... Ù,, Ù†Ø@Ø§Ø¹ØĈ Ù...Ø² Ù· Ú·Ù,,Ø·Ù·Ù,,âĈĈÙ‡Ø§ÙĈ Ù,,Ø±Ù...Ø² Ø@Ù·Ù† Ø·Ù†ÙĈÙ† ÚĈÙ... ÚĈ Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†Ø· ØªØ@Ù...âĈĈ Ù...Ø±Ø°ØĈ Ú·Ù·Ø·ØªØĈ Ø°Ù,,Ø§Øª ÚĈØ§Ù...Ù,, Ù· Ø°Ù,,Ø§Øª ØµØ·Ø·Ø·Ø§Ù†Ù‡ Ø°Ù†ÙĈâĈĈØ·Ø·Ù‡ Ù†ÙĈØ² Ø·Ø±Ø§ÙĈ ØªØĕÙ...ÙĈÙ† Ø²ÙĈÙ†ÚĈ Ù...Ù·Ø±Ø· Ù†ÙĈØ§Ø² Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·ØªØ§Ù† Ø·Ø³ÙĈØ§Ø± Ù...Ù·ÙĈØ· Ù‡Ø³ØªÙ†Ø· Ù· Ø§Ø² Ø·ÚĈÙ,,âĈĈÙ·ÙĈØ±ÙĈ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø³ÙĈØ³ØªÙ... Ø§ÙĈÙ...Ù†ÙĈ Ø·Ù†ÙĈÙ† Ø·Ù...Ø§ÙĈØª Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†ØĈ Ø·ÙĈØ± Ù· Ù·Ø±ØĈÙ·Ø±Ø·Ù‡âĈĈÙ‡Ø§ÙĈ Ù,,Ø·Ù†ÙĈ Ù†ÙĈØ² ÚĈÙ,,Ø³ÙĈÙ... Ù...Ù·Ø±Ø· Ù†ÙĈØ§Ø² Ø·Ø±Ø§ÙĈ Ø§Ø³ØªØ·ÚĈØ§Ù... Ø§Ø³ØªØ@Ù·Ø§Ù†âĈĈÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ù·Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...ÙĈâĈĈÙĈÙ†Ù†Ø·.