

Ù...Ø·Ø§Ù,,Ø·ÛÆ Ø-Ø± Ø±Ø§Ø·Ø·Ù‡ Ø·Ø§ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ

Ù¾Ø§Ø³Ø® 10 Ø³Ø±Ø§Ù,, Ø¶Ø±Ù·Ø±ÛÆ Ø-Ø± Ù...Ù·Ø±Ø- Ø-ÛÆØ§Ø·Øª
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆÙ¾Ø±Ø³Ø´: Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù†ÛÆØ³ØªØÛÙ¾Ø§Ø³Ø®:
Ø§Ù-Ø± Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ù‡Ø³ØªÛÆØ- Û· ØªØ§ Ø§Ù,,Ø±Ù† Ù‡Ø±Ù-Ø² Ø³Ø§Ø·Ù,,Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª
Ù†Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡â€œØ§ÙÆØ- Û· Ø³Ø·Ø- Ù-Ù,,Ù·Û©² (Ù,Ù†Ø-) Ø®Ù-Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§Ù,,Ø§Ø³Øª
(Ø·Ø·Ù·Ø± Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,, Ø-Ø± Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ù·Ù... Û· Ø³Ù·Ù...) Ù...Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡
Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø-Ø·Ù‡â€œØ§ÙÆØ· Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø-ÛÆÙ† Ù...Ø¹Ù†ÛÆ Ø§Ø³Øª
Ù©Ù‡ Ø§Ù†Ø³Ù·Ù,,ÛÆÙ†ØÆ ÛÆÙ©ÛÆ Ø§Ø² Ù‡Ù·Ø±Ù...Ù·Ù†â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø-Ù† Ø·Ù...Ø§ØÆ
Ø·Ù‡ Ø-Ø- Ù...Ø·Ù,,Ù·Ø- Û©Ø§Ø± Ù†Ù...ÛÆâ€œÙ©Ù†Ø- Û· Ù-Ù,,Ù·Û©² Ù...Ù·Ø-Ù·Ø- Ø-Ø±
Ø®Ù-Ù† Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ø®Ù·Ø-ÛÆ Ø·Ù‡ Ø³Ù,,Ù·Ù,,â€œÙ‡Ø§ Ø-Ù‡Øª ØªØ·Ø-ÛÆÙ,, Ù,Ù†Ø- Ø·Ù‡
Ø§Ù†Ø±Ù-ÛÆ Ø§Ù†ØªÙ,,Ø§Ù,, Ù†Ù...ÛÆâ€œÙ-Ù‡Ø· Ø-Ø± Ø·Ø³ÛÆØ§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ø®Ø§Ù†Ù...
â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù...Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆØÆ Ø§ÙÆÙ† Ø-ÛÆÙ...
Ø§Ø±ÛÆ Ø·Ø¹Ø- Ø§Ø² Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù† Ø§Ø-Ø§Ù...Ù‡ Ù†Ù...ÛÆâ€œÙÆØ§Ø·Ø-ØÆ Ø·Ù‡â€œ
Ù‡Ù...ÛÆÙ†â€œØ-Ù,,ÛÆÙ,, Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø¹Ù,,Øª Ø·Ø±Ù·Ø² Ø§ÙÆÙ† Ø-ÛÆÙ...Ø§Ø±ÛÆ Ø±Ø§
Ù‡Ù·Ø±Ù...Ù·Ù†â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù...ÛÆâ€œÙ-Ø§Ù†Ù†Ø· Ù¾Ø±Ø³Ø´:
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ Ù†Ø·Ù·Ø± Ø·Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ù†Ù·Ø¹ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ù...Ø·ØªÙ,,Ø§ Ù...
ÛÆâ€œÙ-Ù†Ø-ØÛÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ù...Ø-Ù,Ù,ÛÆÙ† Ø-Ù,ÛÆÙ,Ø§ Ù¾Ø§Ø³Ø® Ø§ÙÆÙ† Ø³Ø±Ø§Ù,,
Ø±Ø§ Ù†Ù...ÛÆâ€œÙ-Ø§Ù†Ù†Ø· Ø§Ù...Ø§ Ù†ÛÆØ²ÛÆ Ù©Ù‡ Ù...ÛÆâ€œÙ-Ø§Ù†Ù†Ø-
Ø§ÙÆÙ† Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø·Ø±Ù·Ø² Ø§ÙÆÙ† Ù†Ù·Ø¹ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø-Ø±
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ÙÆÛÆ Ù©Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆØ· Ø²ÛÆØ± Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-ØÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ±
Ø§Ø³Øª: Ù†Ø§Ù,ÛÆ Ù...Ù·Ø±Ø-Ø³Ø§Ø·Ù,Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø-Ø± Ø®Ø§Ù†Ù·Ø§Ø-Ù‡ (Ù...
Ø§Ø-Ø±ØÆ Ù¾Ø-Ø± Û· ÛÆØ§ Ø®Ù·Ø§Ù‡Ø± Û· Ø·Ø±Ø§Ø-Ø± Ù...Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡
Ø-ÛÆØ§Ø·Øª)Ù·Ø²Ù† Ø·Ø§Ù,,Ø§ÙÆ 4 Ù©ÛÆÙ,,Ù·Ù-Ø±Ù... Ù†Ù·Ø²Ø§Ø- Ø-Ø± Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù†
Ù‡Ø§ÙÆ Ù,Ø·Ù,,ÛÆØ³Ø§Ø·Ù,Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ ÛÆØ§ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ
Ù‡Ø§ÙÆ Ø-Ø-Ù·Ø§Ø±Ø³Ù† Ø·Ø§Ù,,Ø§ÙÆ 35 Ø³Ø§Ù,,Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø-ÛÆØ§Ø·Øª
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù†Ù,Ø-Ø± Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,, Û· Ø±Ø§ÙÆØ- Ø§Ø³ØªØÛÙ¾Ø§Ø³Ø®: Øª¹Ø-Ø§Ø-
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù...Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø-Ø±
Ø³Ø±Ø§Ø³Ø± Ø-Ù‡Ø§Ù† Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø§Ù·Ø²Ø§ÙÆØ· Ø§Ø³Øª. Ù...Ø-Ù,Ù,ÛÆÙ† Ø¹Ù,,Øª
Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù...Ø± Ø±Ø§ Ù†Ù...ÛÆâ€œÙ-Ø§Ù†Ù†Ø-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Ù...ÛÆØ²Ø§Ù† Ø-ÛÆØ§Ø·Øª
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø-Ø± Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø±Ø®ÛÆ Ø§Ø² Ù-Ø±Ù·Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ
Ø·Ù·Ù...ÛÆ Û· Ù†Ù-Ø§Ø-Ù‡Ø§ Ø-ÛÆØ·ØªØ± Ø§Ø³Øª. Øª¹Ø-Ø§Ø- Ø±Ù· Ø·Ù‡ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙÆØ·
Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù†Ø§Ù, Ø±Ø§ Ø·Ø§ÙÆØ- Ø·ØªÙ·Ø§Ù† ØªØ§ Ø-Ø-Ù·Ø-ÛÆ Ø-Ø±
Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù...Ø± Ù...Ø±Ø±Ø-Ø§Ù†Ø³Øª. Ù¾Ø±Ø³Ø´: Ø±ÛÆØ§ Ù...ÛÆâ€œÙ·Ø§Ù†Ù...
Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù‡Ø- Ø·Ù‡Ù...
ØÛÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø·Ù,,Ù‡. Ø-Ø±Ø³Øª Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø·Ø±Ø®ÛÆ Ø§Ø² Ø¹Ù·Ø§Ù...Ù,, Ù...Ø±Ø±Ø±
Ø-Ø± Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø- Ø³Ù·Ø§Ø·Ù, Ù¾Ø²Ø·Û©ÛÆ
Ø®Ø§Ù†Ù·Ø§Ø-Ù‡ Û· Ø³Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø®Ø§Ø±Ø- Ø§Ø² Ù©Ù†ØªØ±Ù,, Ø§Ø³Øª Ø§Ù...Ø§ Ø®Ø·Ø±
Ø®Ù·Ø· Ø§ÙÆÙ†Ø-Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ù...ÛÆâ€œÙ·Ø§Ù†ÙÆØ- Ø·Ø§ Ø§Ù,Ø-Ø§Ù...Ø§Øª
Ø²ÛÆØ± Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø-ÛÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù‡Ø-
Ø·Ù‡ÛÆØ·:1. Ù·Ø²Ù† Ø®Ù·Ø- Ø±Ø§ Ø-Ø± Ù...Ø-Ø-Ù·Ø-Ù‡ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù†Ù·Ù‡
â€œÙ-Ø§Ø±ÛÆØ· Ù,Ø·Ù,, Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†Û©Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø± Ø·Ù·ÛÆØ- Ù...Ø·Ù...Ø¹Ù†
Ø·Ù·ÛÆØ- Ù©Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø·Ù...Ø§ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø§Ø³Øª Û· Ø-ÛÆÙ† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ
Ù†ÛÆØ² Ù...Ø±Ø§Ù,Ø· Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø®Ù·Ø- Ø·Ø§Ø·ÛÆØ- ØªØ§ Ø§Ø² Ù...Ø-Ø-Ù·Ø-Ù‡
Ø³Ø§Ù,,Ù... Û· Ù...ÛÆØ²Ø§Ù† ØªÙ·ØµÛÆÙ‡ Ø·Ø-Ù‡ Ù·Ø±Ø§ØªØ± Ù†Ø±Ù·Ø·. Ø·Ø³ÛÆØ§Ø±ÛÆ
Ø§Ø² Ù...Ø-Ù,Ù,ÛÆÙ†ØÆ Ø¹Ù,ÛÆØ-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ù†Ø- Ù©Ù‡ Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø-ÛÆØ· Ø§Ø²
Ø§Ù†Ø-Ø§Ø²Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù...Ø§Ø-Ø± Û· Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Û©Ù·Ø-Û© Ù...Ù·ÛÆØ- Ù†ÛÆØ³Øª Û· Ù...ÛÆâ€œÙ·Ø§Ù†Ø- ØªØ±Ø±ÛÆØ± Ù...Ø³ØªÙ,ÛÆÙ...
ÛÆ Ø·Ø± Ø³Ø§ÙÆØ² Û· Ù·Ø²Ù† Ù†Ù·Ø²Ø§Ø- Ø·Ù‡ Ù‡Ù†Ù-Ø§Ù... ØªÙ·Ù,,Ø- Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡
Ø·Ø§Ø·Ø·. Ø·Ø±Ø®ÛÆ Ø§Ø² Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ Ù©Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛÆ

Ø·ÙÆØ·â€œØ§Ø²â€œØ§Ù†Ø·Ø§Ø²Ù‡ Ù†Ø§Ù, Ù...ÙÆâ€œØ·Ù·Ù†Ø·ØÆ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª
Ø§ÙÆÙ†Ø·Ù·Ø± Ù·Ù©Ø± Ù©Ù†Ù†Ø· Ù©Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø·Ø±Ø§ÙÆ
Ù©Ù·Ø·Ù© Ù...Ù·ÙÆØ· Ø§Ø³ØªØ· Ø·Ø± Ø·Ø§Ù,,ÙÆ â€œØ·Ù·Ù†Ø·ØÆ Ù...ÙÆÙ,Ø§Øª Ù†Ø·Ø§Ù† Ù...
ÙÆâ€œØ·Ù‡Ù†Ø· Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Ù·Ø²Ù† Ø·ÙÆØ·â€œØ§Ø²â€œØ§Ù†Ø·Ø§Ø²Ù‡ Ø©Ø§Ù†Ù...
â€œØ·Ù‡Ø§ Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,,
Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù†â€œØ·Ù‡Ø§ Ø·Ù‡ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙÆØ·
Ø·Ù‡Ø·. 2. Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª Ù·ÙÆØ²ÙÆÙ©ÙÆ Ø·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ·. Ø·ØªÙÆ Ø§Ù·Ø± Ù,Ø·Ù,,
Ø§Ø² Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù†ÙÆØ² ØªØ·Ø±Ù© Ù†Ù†Ø·Ø§Ù†ÙÆ Ù†Ø·Ø§Ø·ØªÙÆØ·ØÆ
Ù‡ÙÆÙ†â€œØ·Ù,Øª Ø·ÙÆØ± Ù†ÙÆØ³Øª Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ Ù·Ù©Ø± Ø·Ø²Ø§Ø² Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª
Ù·ÙÆØ²ÙÆÙ©ÙÆ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ·. ØªØ·Ù,ÙÆÙ,Ø§Øª Ø§Ø©ÙÆØ± Ù†Ø·Ø§Ù† Ù...ÙÆâ€œØ·Ù‡Ù†Ø·
Ù©Ù‡ Ø³Ø·Ù© Ø²Ù†Ø·Ù·ÙÆ Ù†ØªØ·ØªØ§Ù· Ù³⁄⁴Ø±ØªØ·Ø±Ù© Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...ØªÙÆ
Ø©Ø§Ù†Ù...â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø± Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ù...Ù·ÙÆØ· Ø§Ø³ØªØª. Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±ØªÙÆ
â€œØ·Ù©Ù©Ù‡ Ù...Ø·Ù...Ø·Ù† Ù†ÙÆØ³ØªÙÆØ· Ù©Ù‡ Ù†Ù‡ Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ù...Ø§
Ù...Ù·ÙÆØ· ÙÆØ§ Ù...Ø¶Ø± Ø§Ø³ØªØÆ Ø·Ø§ Ù³⁄⁴Ø²Ø·Ù© Ø©Ù·Ø· Ù...Ø·Ù·Ø±Øª Ù©Ù†ÙÆØ·.3.
Ø§Ø² Ø±Ù·ÙÆÙ... ØªØ·Ø§ÙÆÙÆ Ù...ØªØ¹Ø§Ø·Ù,, Ù³⁄⁴ÙÆØ±Ù·ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ·. Ø·Ù·Ø§Ø³ØªØ§Ù†
Ø·Ù‡ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù†Ù‡ ØªØ·Ø§ÙÆÙÆ Ù· Ù†Ù‡ Ù...Ù,Ø·Ø§Ø± Ù...Ø·Ø±Ù· Ù...
ÙÆâ€œØ·Ù†ÙÆØ·ØÆ Ø·Ø§Ø·Ø·. Ù...Ø·Ø±Ù· Ù...Ù,Ø§Ø·ÙÆØ± Ù...Ù†Ø§Ø³Ø·ÙÆ Ø§Ø² Ù³⁄⁴Ù†Ø·
Ù·Ø±Ù·Ù‡ ØªØ·Ø§ÙÆÙÆ (Ù...ÙÆÙ·Ù‡ØÆ ØªÙ,,Ø§ØªØÆ Ø³Ø·Ø²ÙÆØ·Ø§ØªØÆ Ù·Ù·Ø·Øª ÙÆØ§
Ù...Ø§Ù‡ÙÆ Ù· Ù,,Ø·Ù†ÙÆØ§Øª) Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ Ù· Ù...Ù·Ø§Ø· Ù...
ØªØ·ÙÆ Ù...Ù·Ø±Ø· Ù†ÙÆØ§Ø² Ø·Ø·Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù©Ø³Ø· Ø·Ù...Ø§Ø·Ù·ÙÆ
Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù· Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø·ÙÆÙ†Ø·Ù‡â€œØªØ§Ù†
Ù·Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù©Ù†Ø·.4. ØªØ·Ù,ÙÆÙ,Ø§Øª Ø§Ø©ÙÆØ± Ù†Ø·Ø§Ù† Ù...ÙÆâ€œØ·Ù‡Ù†Ø· Ù©Ù‡
Ù...Ù©Ù...Ù,,â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ù...ÙÆÙ· Ø§ÙÆÙ†Ù·Ø²ÙÆØªÙ·Ù,, Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ù†Ø·
Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù‡Ø·
Ø·Ù‡Ù†Ø·ØÆ Ø·Ù‡â€œØ·Ø±Ø·Ø± Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±ØªÙÆ â€œØ·Ù‡Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§
Ø·Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ù†Ù·Ø¹ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø± Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø§Ù,,Ø§ Ø·Ø§Ø·Ø·.Ù·Ø±Ù†Ù‡ Ù†Ø·Ù·Ù‡
ØªØ·Ø±Ø·ÙÆØ±Ù·Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø·Ù† Ù...Ø·Ø©Ø· Ù†ÙÆØ³ØªØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø·Ø¹Ø¶ÙÆ Ø§Ø² Ù...
Ø·Ù,Ù,ÙÆÙ† Ø·Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ù·Ø±Ù†Ø· Ù©Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ø§Ø·Ù‡ Ù...
ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ø·Ø±Ù·ÙÆØª Ø·Ø§Ù·Øª Ù‡Ø§ÙÆ Ø·Ø·Ù† (Ù...Ø§Ù†Ù†Ø· Ù...
Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡â€œØ·Ù‡Ø§ Ù· Ø·Ø§Ù·Øªâ€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ù†Ø±Ø·ÙÆ) Ø±Ø§ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙÆØ· Ø·Ù‡Ø·
ØªØ§ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø±ÙÆÙ, Ù·Ù,,Ù·Ù©Ø² Ù...Ù·Ø·Ù·Ø· Ø·Ø± Ø©Ù·Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø·Ø·Ø· Ù·
Ø·Ù‡ Ø³Ù,,Ù·Ù,,â€œØ·Ù‡Ø§ Ù...Ù†Ø·Ù,Ù,, Ø·Ù·Ø· Ù· Ø·Ø± Ø·Ù†Ø·Ø§ Ø·Ù‡ Ø§Ù†Ø±Ù·ÙÆ
ØªØ·Ø·ÙÆÙ,, Ø·Ù·Ø·. Ù...ÙÆÙ· Ø§ÙÆÙ†Ù·Ø²ÙÆØªÙ·Ù,, Ø·Ù‡ Ø·Ù·Ø± Ø·ÙÆØ¹ÙÆ Ø·Ø±
Ø³Ù,,Ù·Ù,,â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ø·ÙÆÙ·Ø§Ù†ÙÆ Ù· Ù·ÙÆØ§Ù‡Ø§Ù† Ù· Ø·Ø³ÙÆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø² Ù...
ÙÆÙ·Ù‡ Ù‡Ø§ÙÆ ØªØ§Ø²Ù‡ Ù· Ø³Ø·Ø²ÙÆØ·Ø§Øª ÙÆØ§Ù·Øª Ù...ÙÆâ€œØ·Ù·Ø·. Ù...Ø·Ø±Ù· Ù...
Ù©Ù...Ù,,â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ù...ÙÆÙ· Ø§ÙÆÙ†Ù·Ø²ÙÆØªÙ·Ù,, Ù· Ù³⁄⁴Ø±Ù·Ø·ÙÆÙ·ØªÙÆÙ© Ù...
ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ø· Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ø·Ø§Ù©ØªØ±ÙÆ Ù...Ù·Ø·Ù·Ø· Ø·Ø± Ø³ÙÆØ³ØªÙ...
Ù·Ù·Ø§Ø±Ø·ÙÆ Ø·Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù...ØªØ¹Ø§Ø·Ù,, Ù©Ù†Ø· Ù· Ø·Ø±Ø©ÙÆ Ø·Ù·Ø§Ù‡Ø· Ù†ÙÆØ²
Ù†Ø·Ø§Ù† Ù...ÙÆâ€œØ·Ù‡Ù†Ø· Ù©Ù‡ Ø§Ù†Ù·Ø§Ø¹ Ø©Ø§Ø·ÙÆ Ø§Ø²
Ù³⁄⁴Ø±Ù·Ø·ÙÆÙ·ØªÙÆÙ©â€œØ·Ù‡Ø§ Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ù†Ø· Ø·Ø± Ù©Ø§Ù‡Ø· Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,,
Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø©Ø§Ù†Ù...â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø± Ø·Ù‡ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ
Ù†Ù,Ø·ÙÆ Ù...ØªØ·Ø±ÙÆ Ø§ÙÆÙ·Ø§ Ù©Ù†Ù†Ø·. Ø·Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù·Ø±Ø· Ø·Ø§ Ù³⁄⁴Ø²Ø·Ù©
Ø©Ù·Ø· Ù...Ø·Ù·Ø±Øª Ù©Ù†ÙÆØ· Ù· Ø§Ø² Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø·Ù‡ Ù‡Ø±Ù·Ù·Ù‡ Ø·Ø§Ø±Ù· Ù· Ù...
Ù©Ù...Ù,, Ù‡Ø§ÙÆ ØªØ·Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø·Ù·Ù† Ù...Ø·Ù·Ø±Øª Ø·Ø§ Ù³⁄⁴Ø²Ø·Ù© Ø·Ø·Ø§
Ø©Ù·Ø·Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù†Ù...Ø§ÙÆÙÆØ·.Ù³⁄⁴Ø±Ø³Ø·: Ø·ÙÆØ§ Ù,Ù†Ø· Ø©Ù·Ù† Ù...Ù† Ù†ÙÆØ²
Ù...Ù·Ø±Ø· Ø·Ù‡Ù...Ø§ÙÆØ· Ù,Ø±Ø§Ø± Ø©Ù·Ø§Ù‡Ø· Ù·Ø±Ù·ØªÙ³⁄⁴Ø§Ø³Ø©: Ø·Ù,,Ù‡.
Ø§ØªÙ,,Ø· Ù³⁄⁴Ø²Ø·Ù©Ø§Ù† Ø·Ø± Ø·Ù·Ù,, Ù‡Ù·ØªÙ‡ 24 ØªØ§ 28 Ø·Ù‡â€œØ·Ù·Ø± Ù...Ù†Ø· Ù...
Ø©Ù·Ù† Ù...Ø§Ø·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø·Ù‡Ù...Ø§ÙÆØ· Ù...ÙÆâ€œØ·Ù‡Ù†Ø· ØªØ§
Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø·Ù†â€œØ·Ù‡Ø§
Ù†Ù© Ù©Ù†Ù†Ø·ØÆ Ù†Ø±Ø§Ù©Ù‡ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³ØªØ· Ø©ÙÆÙ,,ÙÆ Ø§Ø² Ø©Ø§Ù†Ù...
â€œØ·Ù‡Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø± Ù‡ÙÆÙ† ÙÆÙ© Ø§Ø² Ø¹Ù·Ø§Ù...Ù,, Ù...ØªØ·Ø± Ø·Ø± Ø·Ø±Ù·Ø²
Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ù· ÙÆØ§ Ù‡ÙÆÙ† ÙÆÙ© Ø§Ø² Ù†Ø·Ø§Ù†Ù‡â€œØ·Ù‡Ø§ Ù·
Ø¹Ù·Ø§Ø±Ø¶ Ø·Ù† Ø±Ø§ Ù†Ø·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·Ù†Ø·. Ø·Ø± Ø·Ù·Ø±ØªÙÆâ€œØ·Ù‡Ø§Ø·ØªÙ...
Ø§Ù,, Ø§Ø·ØªÙ,,Ø§ Ø·Ù‡ Ø·ÙÆØ§Ø·Øª Ø·Ù·Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙÆ Ø·Ø± Ø·Ù...Ø§

ø·ø§ù,,ø§ ø·ø§ø·ø·øœ ù¼ø²ø´ú© ø´ù...ø§ ø§ùíæù† ø²ø³øª ø±ø§ ø²ù·ø·øªø± ø§ù†ø-ø§ù... ø@ù·ø§ùù†ø- ø·ø§ø·.ù¼ø±ø³ø´: ø§ù-ø± ø´ù† ø´ùíæø§ø·øª ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ù...ø·øªù,,ø§ ø´ù·ù...øœ ø·ø§ùíæø- ø·ø§ø±ù´ ù...øµø±ù· ù©ù†ù...øÿù¼ø§ø³ø@: ø¶ø±ù·ø±øªø§ùù< ù†ùíæø§ø²ùíæ ø´ù† ù...øµø±ù· ø·ø§ø±ù· ù†ùíæø³øª. ø·ø§ùíæø- ø·ø-ø§ùù†ùíæø- ù©ù† ø´ùíæø§ø·øª ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ø±ø§ ù...ùíæâæíæøªù·ø§ùù† ø´ù† ø±ø§ø-øªùíæ ù- ø·ø-ù·ù† ù...øµø±ù· ø·ø§ø±ù· ù©ù†øªø±ù,, ù©ø±ø- ø·ø§ ø§ø¹ù...ø§ù,, øªø·ùíæùíæø±ø§øªùíæ ø-ø± ø±ù·ùíæù... ø°ø°ø§ùíæùíæ ù- ù·ø¹ø§ù,,ùíæøªâæíæù†ø§ùíæ ù·ùíæø²ùíæù©ùíæ ø@ù·ø- ù... ùíæâæíæøªù·ø§ùù†ùíæø- ù,ù†ø- ø@ù·ù† ø@ù·ø- ø±ø§ ø-ø± ø³ø·ø- ø³ø§ù,,ù... ù- øªù·øµùíæù† ø·ø-ù† ù†ù·ù† ø·ø§ø±ùíæø-ø> ø§ù-ø±ù†ù† ø·ø±ø@ùíæ ø§ùùù,ø§øª ù... øµø±ù· ø·ø§ø±ù· ù†ùíæø² ù,,ø§ø²ù... ø@ù·ø§ùù†ø- ø·ù·ø- ø-ø± ø§ùíæù† ù...ù·ø±ø- ø·ø@øµù·øµøœ ù¼ø²ø´ú© ù...ø¹ø§ù,,ø-øªø§ùù† ù,ø§ø-ø± ø@ù·ø§ùù†ø- ø·ù·ø- ø§ø·ù,,ø§ø¹ø§øª ø·ùíæøªøªùíæ ø·ù† ø´ù...ø§ ø·ø-ù†ø·.ù¼ø±ø³ø´: øœùíæø§ ø§ùíæù† ù†ù·ø¹ ø·ùíæø§ø·øª ù...ùíæâæíæøªù·ø§ùù†ø- ø·ù† ù©ù·ø-ù© øµø-ù...ù† ø·ø²ù†ø·øÿù¼ø§ø³ø@: ø@ùíæø±øœ ø-ø± øµù·ø±øªùíæâæíæ ù©ù† ù©ù†øªø±ù,, ø´ù·ø- ù†ù†ù·ø§ùù...ùíæ ù©ù† ø³ø·ø- ù-ù,,ù·ù©ø² ø@ù·ù† øªø-øª ù©ù†øªø±ù,, ø·ø§ø·ø-øœ ø§ùù©ø± ù...ø§ø-ø±ø§ùù† ø·ø§ø±ø-ø§ø± ù- ù©ù·ø-ù© øœù†âæíæù†ø§ ø-ø± ø³ù,,ø§ùù...øª ù©ø§ùù...ù,, ø@ù·ø§ùù†ù†ø- ø´ù·ø- ø§ùù...ø§ ø-ø± øµù·ø±øªùíæâæíæ ù©ù† ø·ùíæø§ø·øª ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ù©ù†øªø±ù,, ù†ø-ù·ø- ù·ø³ø·ø- ù-ù,,ù·ù©ø² ø@ù·ù† ø·ø§ù,,ø§ ø·ø§ø·ø-øœ ù-ù,,ù·ù©ø² ø§ø¶ø§ù·ù† ø§ø² ø-ø±ùíæù, ø-ù·øª ø·ù† ø-ù†ùíæù† ø-ø± ø-ø§ù,, ø±ø·ø- ù...ù†øªù,ù,, ù...ùíæâæíæøªù·ø- ù-ù,,ù·ù©ø² ø§ø¶ø§ù·ù† ù...ù·ø-ù·ø- ø-ø± ø@ù·ù† ø-ù†ùíæù† ø·ø§ø¹ø« ù...ùíæâæíæøªù·ø- øªø§ ø·ø-ù† ø§ùù ù...ù,ø-ø§ø± ø§ùù†ø³ùù,,ùíæù† ø·ùíæøªøªùíæ øªùù,,ùíæø- ù©ù†ø- ø§ùíæù† ù...ù,ø§ø-ùíæø± ø§ø¶ø§ù·ùíæ ù-ù,,ù·ù©ø² ù- ø§ùù†ø³ùù,,ùíæù†øœ ù†ø±ø-ùíæ øªùù,,ùíæø- ù...ùíæâæíæù©ù†ù†ø- ù- ø·ø§ø¹ø« ù... ùíæâæíæøªù·ù†ø- øªø§ ø-ù†ùíæù† ùíæøªøªø± ø±ø·ø- ù©ù†ø- ù- ø·ø²ø±ù- ø´ù·ø-øœ ø·ù† ø@øµù·øµ ø-ø± ù,ø³ù...øª ø·ø§ù,,ø§ øªù†ù†. ø¹ù,,ø§ùù·ù†âæíæø-ø±âæíæø§ùíæù†øœ ø§ùù†ø³ùù,,ùíæù† ø§ø¶ø§ù·ùíæ ø@ù·ù† ø-ù†ùíæù† ù...ù...ù©ù† ø§ø³øª ø·ø§ø¹ø« ø´ù·ø- øªø§ ù-ù,,ù·ù©ø² ø@ù·ù† ø§ùù- ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... øªùù,,ø- ø·ø³ùíæø§ø± ù©ø§ùù†ø- ùíæø§ø·ø- ù©ù† ø-ø± ø§ùíæù†âæíæøµù·ø±øª ù†ù·ø²ø§ø- ø·ø§ùíæø- øªø-øª ù... ø±ø§ù,ø·øªâæíæù†ø§ùíæ ù¼ø²ø´ú©ùíæ ù,ø±ø§ø± ø·ù·ùíæø±ø·.ù¼ø±ø³ø´: øœùíæø§ ø-ø±ø·øª ø·ù·ø-ù† ù†ù·ø²ø§ø- ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... ø²ø§ùíæù...ø§ùù† ù†ø-ø§ùù†ù†âæíæø§ùíæ ø§ø² ø³ù,,ø§ùù...øª ù©ø§ùù...ù,, ø§ùù·ø³øªøÿù¼ø§ø³ø@: ø@ùíæø±øœ ø§ùíæù† ø§ø·øªø·ø§ùù†ùíæ ø±ø§ùíæø- ø§ø³øª. ø§ù-ø± ù†ù·ø²ø§ø- ø´ù...ø§ ù†ù†ù·ø§ùù... øªùù,,ø- ø·ùíæø- ø§ø² ø§ùù†ø-ø§ø²ù† ø·ø²ø±ù- ù- ùíæø§ ù†ø§ù, ø·ø§ø·ø-øœ ø§ø-øªù...ø§ù,, ø·ø±ù·ø² ø·ùíæù...ø§ø±ùíæâæíæù†ø§ùíæ ø-ø-ùíæ ø-ø± ø§ùù ù·ø-ù·ø- ø·ø§ø±ø- ù©ù·ø-ù©ø§ùù† ø·ø²ø±ù- ù- ø-ø±øª ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... ù·ø±ù·ø- ø·ù† ù...ø-ø±ø§ùíæ ø²ø§ùíæù...ø§ùù† ù- ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... ø²ø§ùíæù...ø§ùù† ù†ùíæø² ø·ø§ ù...ø´ù©ù,,ø§øª ù- ø³ø@øªùíæâæíæù†ø§ùíæ ø·ø³ùíæø§ø±ùíæ ø±ù·âæíæø-ù†âæíæø±ù- ø@ù·ø§ùù†ù†ø- ø·ù·ø- ø·ø¹ø- ø§ø² øªùù,,ø- ù†ùíæø²øœ ø§ø-øªù...ø§ù,, ø·ø±ù·ø² ù...ø´ù©ù,,ø§øª øªù†ù·ø³ùíæ ø-ø± ø·ø¹ø¶ùíæ ø§ø² ù©ù·ø-ù©ø§ùù† ø-ø±øªøª ø·ø§ù,,ø§ø³øª.ù¼ø±ø³ø´: øœùíæø§ ø·ùíæø§ø·øª ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ù...ùíæâæíæøªù·ø§ùù†ø- ø·ø± ø±ø·ø- ù·ø±ø²ù†ø-ù... ø-ø± øœùíæù†ø-ù† ù†ùíæø² øªø£ø«ùíæø± ø³ù·ø; ø-ø§ø·øªù† ø·ø§ø·ø-øÿù¼ø§ø³ø@: ø´ù,,ù†- ø·ùíæø§ø·øª ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ø-ø± øµù·ø±øªùíæâæíæ ù©ù† ù©ù†øªø±ù,, ù†ø-ù·ø- ù... ùíæâæíæøªù·ø§ùù†ø- ø·ø± øœùíæù†ø-ù† ù·ø±ø²ù†ø- ø´ù...ø§ ù†ùíæø² øªø£ø«ùíæø± ø·ù·ø°ø§ø±ø- ø§ù-ø± ù-ù,,ù·ù©ø² ø@ù·ù† ø´ù...ø§ ø-ø± ø-ù·ø±ø§ùù† ø·ø§ø±ø-ø§ø±ùíæ ø·ø§ù,,ø§ ø·ø§ø·ø-øœ ø§ø-øªù...ø§ù,, ø§ùíæù†ù©ù† ù†ù·ø²ø§ø- ø´ù...ø§ ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... ø²ø§ùíæù...ø§ùù† ø-ø±øªøª ø·ø§ø·ø-øœ ù·ø-ù·ø- ø·ø§ø±ø- ø§ø-øªù...ø§ù,, ù†ø§ù,ùíæ ù†ù·ø²ø§ø-ø§ùù†ùíæ ù©ù† ø·ù† ù†ù†ù·ø§ùù... øªùù,,ø- ø-ø±øªøª ù†ø³øªù†ø-øœ ø-ø± ø-ù·ø±ø§ùù† ù©ù·ø-ù©ùíæ ø·ùíæøªøªø± ø§ø³øª ù- ø§ø-øªù...ø§ù,,

ه کارهایی باید انجام دهم؟

ررداری خود را کنترل کنید.

سید که چگونه باید مقدار گلوکز خونتان را تحت نظر

ه صورت ناشتا و بعد از خوردن غذا باید چه مقدار

ا هم متفاوت هستیم، پس با یک متخصص تغذیه

طر بگیرد، در نتیجه کالری و مواد غذایی مورد نیاز

دریافت خواهید کرد.

د.

بدهید.

او مصرف کنید.

پزشک رشد فرزندان را بررسی و اندازه گیری کند.