

# 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,,Û·Û©Ø² (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  
Û©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,,Û·Ø- Û©Ø§Ø± Ù†Ù...ÛÆâ€œÙ©Ù†Ø- Û· Ù-Ù,,Û·Û©Ø² Ù...Ù·Ø-Ù·Ø- Ø-Ø±  
Ø@Ù-Ù† Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ø@Ù·Ø-ÛÆ Ø·Ù‡ Ø³Ù,,Û·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 Û©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 Û©Ù‡ Ù...ÛÆâ€œÙ-Ø§Ù†Ù†Ø-  
Ø§ÙÆÙ† Ø§Ø³Øª Û©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 Û©Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆØ· Ø²ÛÆØ± Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-ØÆ Ø-ÛÆØ·ØªØ±  
Ø§Ø³Øª:Û†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 Û©ÛÆÙ,,Û·Û-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®: ØªØ¹Ø-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. ØªØ¹Ø-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-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§ Û©Ø§Ù‡Ø- Ø-Ù‡Ù...  
ØÛÙ¾Ø§Ø³Ø®: Ø·Ù,,Ù‡. Ø-Ø±Ø³Øª Ø§Ø³Øª Û©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 Û©Ù†ØªØ±Ù,, Ø§Ø³Øª Ø§Ù...Ø§ Ø@Ø·Ø±  
Ø@Ù·Ø· Ø§ÙÆÙ†Ø-Ø§Ø³Øª Û©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§ Û©Ø§Ù‡Ø-  
Ø-Ù‡ÛÆØ·:1. Û·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- Û©Ù‡ Û·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‡ Û·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- Û©Ù‡ Ø§Ø¶Ø§Ù·Ù‡ Û·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· Û·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§ Û©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·Ù·Ø±Ù· Ù...  
ÙÆâ€œØ·Ù†ÙÆØ·ØÆ Ø·Ø§Ø·Ø·. Ù...Ø·Ù·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...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·Ù·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·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·Ù·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†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§



## 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 فرزندتان را بررسی و اندازه گیری کند.