

Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡
Ù,,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§:
Ø§ÛÆØ-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø'Ø§Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ 12 ØªØ§ 18 Û...
Ø§Ù‡Ù‡

Ø-Ø± Ø§ÛÆÙ‡ Û...Ù,,Ø§Ù,,Ù‡ Ø·Ø§ Û¼Ù‡Ø- Ø§ÛÆØ-Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ø±Ù-Ø±Ù... Û‡Ù-Ù‡ Ø-Ø§Ø'ØªÙ‡ Û·Ø±Ø²Ù‡Ø-ØªØ§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡ Û,,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§ Ø¢Ø'Ù‡Ø§ Ø©Ù-Ø§Ù‡ÛÆØ- Ø'Ø·Ø·Ø§ ØªØ°ÛÆÙ‡Ø± Ø-Ø§Ù,,Øª Ø§Ø² Û‡Ù‡Ø§Ø± Ø-Ø³Øª Û- Û¼Ø§ Ø±Ù·ØªÙ‡ Ø-Ù‡ Ø³Ù...Øª Ø±Ø§Ù‡ Ø±Ù·ØªÙ‡ØÆ Û·Ø±Ø²Ù‡Ø- Ø'Ù...Ø§ Ø-Ù‡ Ø³Ø±Ø¹Øª Û-Ø§Ø±Ø- Ø-Ù-Ø±Ù‡ Û‡Ù-Ù¼Ø§ÛÆÙ‡ Û...ÛÆâ€ÆØ'Ù-Ø- Û- ØªØ-Ø±Ù© Ø-ÛÆØ'ØªØ±ÛÆ Ø©Ù-Ø§Ù‡Ø- Ø-Ø§Ø'Øª. Ø§Ù- Ø-Ù‡ Ø-Ù-Ø± Û-Ø²Ø§ÛÆÙ‡Ø-Ù‡â€ÆØ§ÛÆ Û,,Ø§Ø-Ø± Ø-Ù‡ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ø§Ø² Û,,Ø-Ø±Øª ØªØ©ÛÆÙ,, Û- Ø¢Ù-Ø§Ù‡ÛÆâ€ÆØ§Ø' Û‡Ø³Ø'Øª Ø-Ù‡ Û·Ø¶Ø§ÛÆ Ø§Ø·Ø±Ø§Ù· Ø-Ø± Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆØ' Ø§Ø³Øª. Û...Ù...Ú©Ù‡ Ø§Ø³Øª Û...ØªÙ-Ø-Ù‡ Ø'Ø-Ù‡ Ø·Ø§Ø'ÛÆØ- Ú©Ù‡ Ø§Ù^ Ø-Ù-Ø³Øª Ø-Ø§Ø±Ø- Ø§Ø³Ø'Ø§Ø' Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆØ' Ø±Ø§ Ø-Ù‡ Ø'Ù...Ø§ Ø-Ø-Ù‡Ø- Û- Ø'Ù...Ø§ Ø±Ø§ Û‡ÛÆØ² Ø-Ø± Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆØ' Û... Ø'Ø§Ø±Ù©Øª Ø-Ù‡Ø- Û- Û‡Ù...Ù‡Ù‡ÛÆÙ‡ Ø-Ù-Ø³Øª Ø-Ø§Ø±Ø- Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Û... Û-Ø±Ø- Ø'Ù,,Ø§Ù,,Ù‡â€ÆØ§Ø' Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø±Ù‡Ø§ Û- Ø-Ø§Ø±Ù‡Ø§ ØªÙ©Ø±Ø§Ø± Ú©Ù‡Ø-. Û¼Ø³ Ø§Ù-Ø± Ø©Ù-Ø-ØªØ§Ù‡ Ø±Ø§ Ø-Ù‡ Ø©Ø§Ø·Ø± Û-ÛÆØ±Ù-Ø³ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§ Ø-Ø± Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Û,,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ø-Ù‡â€ÆØ§ÛÆØ- Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ‡ Ø²Ù...Ø§Ù‡ Û- Û-Ø³ØªØ±Ù‡ Û-Ø³ÛÆØ¹ Ú©Ø§Ø±Ù‡Ø§ÛÆÙ‡ Ú©Ù‡ Û...ÛÆâ€ÆØªÙ-Ø§Ù‡ÛÆØ- Ø'Ø§ Û‡Ù... Ø§Ù‡Ø-Ø§Ù... Ø-Ù‡ÛÆØ- Ø'ÛÆØ'ØªØ±ÛÆÙ‡ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡ Ø±Ø§ Ø-Ø-Ø±ÛÆØ-. Ø-Ø§Ø²ÛÆ Û·Ø¹Ø§Ù,,Ø§Ù‡Ù‡Ø-Ø§Ø²ÛÆ Ø-Ø§ Û©Ù-Ø-Ú© ØªÙ,,Ø§Ù-Ù‡ Ø-Ø± Ø§ÛÆÙ‡Ù©Ù‡ ÛÆÙ© ØªØ-Ø±Ø-Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÛÆ Ø§Ø±ØªØ-Ø§Ø· Ø¹Ø§Ø·Û·ÛÆ Ø-ÛÆÙ‡ Ø'Ù...Ø§ Û- Ø§Ù-Ø³ØªØÆ Û‡Ù,,Ø' Û...Ù‡Ù...ÛÆ Ø-Ø± Ø±Ø-Ø- Û- ØªÙ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø§Ù- Ø-Ø§Ø²ÛÆ Û...ÛÆâ€ÆÙ‡Ù‡Ø- Ø-Ø± Û‡Ù‡Ø- Ú©Ø'Ù-Ø± Û...Ø©ØªÙ,,Ù·ØÆ Ø±Ø§Ù‡Ù‡Ù...Ø§ Û- Ø-Ø³ØªÙ-Ø±Ø§Ù,,Ø¹Ù... Û,,â€ÆÙ‡Ø§ÛÆÙ‡Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û©Ù-Ø-Ú©Ø§Ù‡ Û-Ø-Û-Ø- Ø-Ø§Ø±Ø- Ú©Ù‡ ØªÙ-ØµÛÆÙ‡ Û...ÛÆâ€ÆÙ‡Ù‡Ù‡Ø- Ú©Ù-Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø-Ø-Ø§Ù,,Ù,, 1 ØªØ§ 3 Ø³Ø§Ø¹Øª Ø-Ø± Ø±Ù-Ø² Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û·ÛÆØ²ÛÆÙ‡Ø±Ø-Ø-Ø§Ø'ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø'Ù‡Ø-. Ø§ÛÆÙ‡ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Ø'Ø§Ù...Ù,, Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø- Û- Ø'ÛÆØ±Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù... Û‡Ø- (Ø¢Ø²Ø§Ø-Ø§Ù‡Ù‡) Û...ÛÆâ€ÆØ'Ù-Ø-. Ø-Ø§Ø²ÛÆ Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø- Ø-Ù‡ Û‡Ù-Ø¹ÛÆ Ø§Ø² Ø-Ø§Ø²ÛÆ Û-Ù·ØªÙ‡ Û...ÛÆâ€ÆØ'Ù-Ø- Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø¢Ù‡ØÆ ÛÆÙ© Ø-Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,, Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Ú©Ù-Ø-Ú© Ø±Ø§ Ú©Ù‡ØªØ±Ù,, Û- Û‡Ø-Ø§ÛÆØª Û... ÛÆâ€ÆÙ‡Ù‡Ø- Û- Û©Ù-Ø-Ú© Ø±Ø§ ØªØ'Ù-ÛÆÙ,, Û...ÛÆâ€ÆÙ‡Ù‡Ø- ØªØ§ Ø§Ø² Û,,Û-Ø§Ù‡ÛÆÙ‡ Û- Û,,Û-Ø§Ø¹Ø- Ø³Ø§Ø-Ù‡â€ÆØ§ÛÆ Û¼ÛÆØ±Ù-ÛÆ Ú©Ù‡Ø-. Ø§ÛÆÙ‡ Û... ÛÆâ€ÆØªÙ-Ø§Ù‡Ø- Ø'Ø§Ù...Ù,, Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø§ØªÙ·Ø§Ù,,ÛÆ Û- ÛÆØ§ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Û-Ø±Ù©ØªÛÆ Ø§Ù- Ú©Ù...Ú© Û...ÛÆâ€ÆÙ‡Ù‡Ø- Û- Û‡Ù... Û‡Ù‡ÛÆÙ‡ Ø-Ø§Ø¹Ø« Û...ÛÆâ€ÆØ'Ù-Ø- Ø¹Ø§Ø-Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÛÆ Ø-Ø± Ø§Ù-Ø'Ù©Ù,, Ø'Ù-ÛÆØ±Ù‡Ø- Ú©Ù‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù< ØªØ§ Ø³Ø§Ù,,â€ÆÙ‡Ø§ Û‡Ù...Ø±Ø§Ù‡



1. Ú†Ù‡

Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ú-Ø±Ú-Ù... Ø·Ù‡ Ù‡Ù·Ø§Ù†Ù-Ù·Ù†Ù‡ Ø·Ø§ÙÆØ- Ø§ÙÆÙ†
 Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ø§Ø-ØŸ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ ÙÆÙ© Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØª
 Ø·Ø³ÙÆØ§Ø± Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø²Ù...Ø§Ù†ÙÆ Ø§Ø³Øª Ù©Ù‡ Ù•Ø±Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø-Ø±
 Ø±Ø§Ù‡ Ø±Ù•ØªÙ† Ù...Ø³Ù,,Ø. Ø-Ø-Ù‡ Ù· Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, ÙÆØ§Ø- Ú-Ø±Ù•ØªÙ† Ø-Ù·ÙÆØ-Ù†
 Ø§Ø³Øª. Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆÙÆ Ù©Ù‡ Ø-Ø± ØœÙ†â€œÙ‡Ø§ Ø·Ø§Ø²ÙÆÙ©Ù†Ø§Ù†
 Ø·Ø§ÙÆØ- ÙÆÙ©Ø-ÙÆÙ-Ø± Ø±Ø§ Ø-Ù†Ø·Ø§Ù,, Ù©Ù†Ù†Ø- Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù©Ø±Ø-Ù†
 Ø-Ø± Ù...Ø-ÙÆØ. Ø·ÙÆØ±Ù·Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- Ù...Ø«Ù,,Ø§Ù< Ø§Ù-Ø± Ø-ÙÆØ§Ø·
 Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·ÙÆØ- Ù·Ù·Ù,,â€œØ§Ù,,Ø¹Ø§Ø-Ù‡ Ø@Ù·Ø§Ù‡Ø- Ø-Ø-. Ø§Ù-Ø± Ø-Ø±Ø§ÙÆØ.
 Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·ÙÆØ±Ù·Ù† Ø±Ù•ØªÙ† Ù...Ù‡ÙÆØ§ Ù†Ø·Ø§Ø·Ø-ØÆ Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†ÙÆØ-
 Ù...Ø·Ù,,Ù...Ø§Ù† Ù...Ù†Ø²Ù,, Ø±Ø§ Ø-Ù...Øªâ€œØœÙ·Ø±ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ- Ù· Ø-Ø± Ø-Ø§Ø@Ù,,
 Ø@Ø§Ù†Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ù‡ÙÆØ. Ø@ÙÆÙ,,ÙÆ
 Ø³Ø§Ø-Ù‡ Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†ÙÆØ- Ø§Ø² Ù•Ø±Ø²Ù†ØªØ§Ù† Ø·Ø@Ù·Ø§Ù‡ÙÆØ- Ø-Ù...Ø§
 Ø±Ø§ Ø-Ù†Ø·Ø§Ù,, Ù©Ù†Ø- Ù· Ø-Ø± Ø¹Ù©Ø³. Ù·Ù,,ØªÙÆ Ø§Ù· Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù-Ø±Ù•Øª Ù· ÙÆØ§
 Ø-Ù...Ø§ Ø§Ù· Ø±Ø§ Ù-Ø±Ù•ØªÙÆØ-ØÆ Ø§Ù· Ø±Ø§ Ø-Ø± ØœØªÙ·Ø- Ø·Ù©Ø·ÙÆØ- Ù· Ø-Ù‡ Ø§Ù·
 Ø·Ù·Ù‡Ù...Ø§Ù†ÙÆØ- Ù©Ù‡ Ù‡Ø-Ù· Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ø-Ù,,Ø. Ø-Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª.Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ†
 Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù·ÙÆØ- Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù‡ÙÆØ-Ø§Ù†â€œÙ‡ÙÆØ±Ù·ÙÆØ² Ù·
 Ù³⁄⁴Ø±Ø§Ù†Ø±Ù·ÙÆ Ø-Ù‡ ØªÙ,,Ù·ÙÆØª Ù...Ø§Ù‡ÙÆÙ†Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ù· ØªÙ·Ø³Ø¹Ù‡ Ù...
 Ù‡Ø§Ø±Øªâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù...Ø±Ø·Ù·Ø. Ø·Ù‡ Ø-Ø§Ø·Ø-Ø§ Ø-Ø-Ù† Ù· ØœÙ-Ø§Ù‡ÙÆ Ù©Ù·Ø-Ù©
 Ø§Ø² Ù·Ø¶Ø§ÙÆ Ø§Ø·Ø±Ø§Ù· Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆâ€œÙÆÙ©Ù†Ø-



2. Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø³Ù·Ø§Ø±ÙÆ Ø·Ø§ Ø§Ø³Ø·Ø§Ø·
 Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€œÙ‡Ø§Ù†Ù-Ù·Ù†Ù‡ Ø·Ø§ÙÆØ- Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù...
 Ø-Ø§Ø-ØŸ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø- Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø³Ù† Ù...ÙÆâ€œØªÙ·Ø§Ù†Ø- Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡

Ø§Ø² Ø§Ø³Ø´Ø§Ø´â€œØ´Ø§Ø²Ùƒâ€œÙ‡Ø§Ùƒ Ø³Ù´Ø§Ø±ÙƒØ´ Ù...Ø«Ù,, Ù...
 Ø§Ø´ÙƒÙ‡â€œÙ‡Ø§Øƒ Ù©Ø§Ù...ÙƒÙ´Ù‡â€œÙ‡Ø§ Ù´ Ø§Ø³Ø´â€œÙ‡Ø§Ùƒ
 Ø§Ø³Ø´Ø´Ø§Ø´â€œØ´Ø§Ø²Ùƒ Ø±Ø§ ØƒØ°Ø§Ø² Ù©Ù‡Ø´. Ø§Ù´ Ø´Ø§ Ù‡Ø´Ø§Ø±Øª Ù´Ø§Ù,,Ø´ÙƒÙ‡
 Ù...Ùƒâ€œØªÙ´Ø§Ù‡Ø´ Ø§Ø² Ù‡Ø±Ø® Ø²Ø´Ù‡ Ø´Ø± Ù...Ø´ÙƒØ´ Ø®Ø§Ù‡Ù‡ Ù´ ÙƒØ§
 Ø´ÙƒØ§Ø´. Ù,,Ø°Øª Ø´Ø´Ø±Ø´.Ù‡Ø±Ø§ Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ù...Ù´ÙƒØ´ Ø§Ø³ØªØŸ Ù©Ù´Ø´Ù©
 Ø´Ù´Ø³Øª Ø´Ø§Ø±Ø´ Ø´Ø³ Ø§Ø³ØªÙ,,Ù,,Ø§Ù,, Ø±Ø§ ØªØ´Ø±Ø´Ù‡ Ù©Ù‡Ø´ Ù´ Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø³ Ø±Ø§
 Ù´Ù,,ØªÙ(
 Ø®Ù´Ø§Ù‡
 Ø´Ø´Ù‡Ù

E



Ù©Ø±Ø´.

3.

Ù‡Ù‡ Ù´Ø¹Ø§Ù,,ÙƒØªÙƒØŸ Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ø´Ø§ Ø´Ø´Ø§Ø´â€œÙ‡Ø§Ù‡Ù´Ù´Ù´Ù‡Ù‡ Ø´Ø§ÙƒØ´
 Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ø±Ø§ Ø§Ù‡Ø´Ø´Ø§Ù... Ø´Ø§Ø´ØŸ Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ø´Ø±Ø§Ùƒ
 Ø§Ù‡Ø´Ø§Ù... Ø´Ø± Ø´Ø§Ù,,Ù©Ù‡ ÙƒØ§ Ø´ÙƒØ§Ø´ Ø´Ø³ÙƒØ§Ø± Ù...Ù‡Ø§Ø³Ø´ Ø§Ø³Øª. Ø´Ø§
 Ø´Ù...ÙƒØ´Ù‡ Ø´Ø± Ø´Ø³ØªÙ´Ø§Ù‡ Ø´Ø´Ø§Ø´â€œØ³Ø§Ø²Øƒ Ø´Ø´Ø§Ø´ Ø§ÙƒØ´Ø§Ø´
 Ù©Ù‡ÙƒØ´ Ù´ Ù©Ù´Ø´Ù© Ø±Ø§ ØªØ´Ù´ÙƒÙ, Ù©Ù‡ÙƒØ´ ØªØ§ ØƒÙ‡â€œÙ‡Ø§ Ø±Ø§
 Ø´Ù‡Ø´Ø§Ù,, Ù©Ù‡Ø´ Ù´ Ø´ÙƒÙ‡ Ø´Ù´ Ø´Ø³Øª Ø®Ù´Ø´ Ø´ØªØ±Ù©Ø§Ù‡Ø´. Ù‡Ø± Ù©Ù´Ø´Ù©Ùƒ
 Ø´Ø§ Ø³Ø±Øª Ù...Ø®ØµÙ´Øµ Ø®Ù´Ø´ Ø±Ø´Ø´ Ù...Ùƒâ€œÙƒÙ‡Ø´Øƒ Ù³⁄⁴Ø³ Ø´Ù‡ØªØ± Ø§Ø³Øª
 Ø´Ø±Ø§Ùƒ Ø§Ù‡Ø´Ø§Ù... Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø§Ø²Ùƒ ØªØ§ Ù´Ù,,ØªÙƒ Ù©Ù‡ Ù©Ù´Ø´Ù© Ø§Ø¹ØªÙ...
 Ø§Ø´ Ø´Ù‡ Ù‡Ù´Ø³ Ù´ Ù©Ù‡ØªØ±Ù,, Ù©Ø§Ù´Ùƒ Ø´Ø± Ø±Ø§Ù‡ Ø±Ù´ØªÙ‡ Ø´Ø§Ø´ØªÙ‡
 Ø´Ø§Ø´Ø´Øƒ ØµØ´Ø± Ù©Ù‡ÙƒØ´.Ù‡Ø±Ø§ Ø§ÙƒÙ‡ Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ù...Ù´ÙƒØ´ Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÙƒÙ‡
 Ø´Ø§Ø²Ùƒ Ø´Ø§Ø¹Ø« ØªØ´Ø´Ù© Ù©Ù´Ø´Ù© Ù...Ùƒâ€œØ´Ù´Ø´. Ø¹Ù,,Ø§Ù´Ù‡ Ø´Ø± Ø§ÙƒÙ‡
 Ø´Ù‡Ø´Ø§Ù,, Ù©Ø±Ø´Ù‡ Ø´Ø´Ø§Ø´â€œÙ‡Ø§ Ù´ Ù´Ø±Ù´ØªÙ‡ ØƒÙ‡â€œÙ‡Ø§ Ø´Ø§Ø¹Ø«
 ØªÙ,,Ù´ÙƒØª Ù‡Ù...Ø§Ù‡Ù‡Ù´Ùƒ Ø´ÙƒÙ‡ Ø´Ø³Øªâ€œÙ‡Ø§ Ù´ Ù‡Ø´Ù...â€œÙ‡Ø§Ùƒ
 Ù©Ù´Ø´Ù© Ù...Ùƒâ€œØ´Ù´Ø´.



4. Ú†Ù‡ Û•Ø¹Ø§Û,,ÛÆØªÛÆØŸ Û°Ø± Ø§Ø² Û...Û°Ø§Û†Ø¹Û†Û°Û†Ù‡ Ø°Ø§ÛÆØ° Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Û†Ø°Ø§Û... Ø°Ø§Ø°ØŸ Ø°Ø± Ø§ØªØ§Û, Û†Ø°ÛÆÛ...Û† ÛÆØ§ Ø°ÛÆØ§Ø° Ø°Û°Ø° Ø°Ø§ Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø°Ù‡ Ø§Ø² Û°Ø³Ø§ÛÆÛ,,ÛÆ Û...Ø«Û,, Û°Û°Ø³Û†ªÆÛ†Ø§ Û° Ø°Ø§Û,,Ø°ª æÆÛ†Ø§ Û...Û°Ø§Û†Ø¹ÛÆ Ø°Ø±Ø§ÛÆ Ø¹Ø°Û°Ø± Ø§Ø² Ø±Û°ÛÆ Ø°Û†ªÆÛ†Ø§ØÆ Ø°Ø§ ÛÆÛ° Û...ÛÆØ² Û...Ø§Û†Ø¹ÛÆ Ø°Ø±Ø§ÛÆ Ø¹Ø°Û°Ø± Ø§Ø² Ø²ÛÆØ± Ø°Û† Û° ÛÆÛ° ØµÛ†Ø°Û,,ÛÆ Û...Ø§Û†Ø¹ÛÆ Ø°Ø±Ø§ÛÆ Ø°Ø±Û°Øª Ø°Û°Ø± Ø°Û† Ø§ÛÆØ°Ø§Ø° Û°Û†ÛÆØ°. Ø°Û† Û•Ø±Ø²Û†Ø°ØªØ§Û† Ø§Ø°Ø§Ø²Û† Ø°Û†ÛÆØ° Û...Ø°ÛÆØ° Ø±Ø§ Û°Ø°Û• Û°Û†Ø° Û° Û†Û... Ø²Û...Ø§Û† Ø±Û°ÛÆ Ø°Ø±Û°Ø§Øª Ø§Û° Û†Ø,Ø§Ø±Øª Ø°Ø§Ø°ØªÛ† Ø°Ø§Ø°ÛÆØ°.Û†Ø±Ø§ Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø§Ø²ÛÆ Û...Û•ÛÆØ° Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø§Ø²ÛÆ Ø°Û† Û•Ø±Ø²Û†Ø° Ø°Û...Ø§ Û°Û...Û° Û...ÛÆªÆÛ°Û†Ø° Û...Û†Ø§Ø±ØªªÆÛ†Ø§ÛÆ Ø°Ø±Û°ØªÛÆ Û° Ø°Û°Ø§Û†ÛÆªÆØ§Ø° Û†Ø³Ø°Øª Ø°Û† Û•Ø¶Ø§ÛÆ Ø§Ø°Ø±Ø§Û°Ø° Ø±Ø§ Ø°Û†Ø°Û°Ø° Ø°Û†Ø° Û°Û°Ø±Øª Û° Û†Ø§Ø°Û°Û°ÛÆ Ø°ÛÆØ°ØªØ±ÛÆ Ø°Ø§Ø°ØªÛ† Ø°Ø§Ø°Ø°.



5. Ú†Ù‡ Û•Ø¹Ø§Û,,ÛÆØªÛÆØŸ Ø°Ø§Ø²ÛÆ Û†Ø°Ø³ØªÛ† Ø°Ø± Ø°Ø¹Ø°Û†ªÆÛ†Ø§Û†Û°Û†Ù‡ Ø°Ø§ÛÆØ° Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Û†Ø°Ø§Û... Ø°Ø§Ø°ØŸ Ø§Û°Ø± Ø°Ø¹Ø°Û†ªÆÛ†Ø§ÛÆ Û°Ø§Ø±ØªÛ†ÛÆ Ø°Ø²Ø±Û° Ø°Ø§Ø°ØªÛ† Ø°Ø§Ø°ÛÆØ°ØÆ Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø¹Ø°Û†ªÆÛ†Ø§ Ø°Ø±Ø§ÛÆ ØªØ°ÛÆÛ,, Ø°Û† Û...Ø°Û,,ÛÆ Ø°Ø±Ø§ÛÆ Û,Ø§ÛÆÛ... Ø°Ø°Û†ØÆ Û...Ø§Ø°ÛÆÛ† Û° ÛÆØ§ Û,,Ø§Û†Û†ªÆØ§ÛÆ Ø°Ø±Ø§ÛÆ Ø°Ø²ÛÆØ°Û† Ø°Û† Ø°Ø§Ø°Û,, Û° Ø°Ø§Ø±Ø°Ø°Ø°Û† Û...Û†Ø§Ø³Ø° Û†Ø³ØªÛ†Ø°. Ø°Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø§ØµÛ°Û,, Ø§ÛÆÛ...Û†ÛÆØÆ Û...Û°Û,Ø¹ Ø°Ø§Ø²ÛÆ Û°Û°Ø°Û° Ø°Ø§ Ø°Ø¹Ø°Û†ªÆÛ†Ø§ Ø°ØªÛ...Ø§Û° Ø§Û° Ø±Ø§ ØªØ°Øª Û†Ø,Ø§Ø±Øª

Ø·Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø´ÙÆØ·Ú†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù·ÙÆØ´ Ø§Ø³ØªØŸ Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ø§Ø´Ù† ÙÆÚ© Ø-Ø¹Ø´Ù‡ ØªÙ...ÙÆØ² Ø-Ø± Ø§Ø®ØªÙÆØ§Ø± Ú©Ù´Ø-Ú© Ø·Ù‡ Ø§Ù´ Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù...Ú©Ø§Ù† Ø±Ø§ Ù...ÙÆªÆØØ-Ù‡Ø´ Ú©Ù‡ Ø±Ù´ÙÆ Ù...Ù‡Ø§Ø±ØªªÆØÙ‡Ø§ÙÆ Ø-Ø±Ú©ØªÙÆØÆ Ú©Ù†ØªØ±Ù,, Ø·Ø± Ø±Ø§Ù‡ Ø±Ù·ØªÙ† Ù´ ØªØ¹Ø§Ø´Ù,, Ø®Ù´Ø´ Ú©Ø§Ø± Ú©Ù†Ø´. Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆØÆ Ø·Ù‡ Ø§Ù´ Ø§ÙÆÙ† Ù·Ø±ØµØª Ø±Ø§ Ù... ÙÆªÆØØ-Ù‡Ø´ ØªØ§ Ø§Ø² ØªØ®ÙÆÙ,,Ø§Øª Ø®Ù´Ø´ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ø®ØªÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù... Ù´Ø±Ø´ Ø¹Ù,,Ø§Ù,Ù‡ªÆØØ§Ø´ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø´Ù‡ Ú©Ù†Ø´.Ø·Ù‡ Ø¿Ø´Ù†Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø§ Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªªÆØÙ‡Ø§ÙÆ Ú©Ù´Ø-Ú©Ø§Ù† Ø-Ø± Ø³Ù†ÙÆÙ† Ø-ÙÆÙ´Ø± Ù†ÙÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±ÙÆØ´ØŸ Ø-Ø± Ø§ÙÆÙ†Ø-Ø§ (Ù,,ÙÆÙ†Ú©ÙÆ Ù´Ø-Ù´Ø´ Ù†Ø´Ø§Ø±Ø´) Ø·Ø§ Ø§ÙÆØ´Ù‡ªÆØÙ‡Ø§ÙÆ Ø·ÙÆØ´ØªØ±ÙÆ Ø-Ø±Ø´Ø§Ø±Ù‡ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ú©Ø±Ø´Ù† Ø·Ø§ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø´ØªØ§Ù† Ø-Ø± Ø-Ù´Ø±Ù‡ Ù,Ø±Ù†Ø·ÙÆÙ†Ù‡ Ú©Ø±Ù´Ù†Ø§ Ø¿Ø´Ù†Ø§ Ø´Ù´ÙÆØ´.Ù... Ù†Ø§Ø´Ø¹:Okely AD, Ghersi D, Hesketh KD, et al. A collaborative approach to adopting/adapting guidelines â€“ The Australian 24-hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. BMC Public Health 2017; 17(Supple 5):869. doi: 10.1186/s12889-017-4867-6. Shelov SP & Altmann TR (Eds.). (2009). American Academy of Pediatrics. The complete and authoritative guide Caring for your baby and young child birth to age 5 (5th ed.). USA: Bantam Books. Society of Health and Physical Educators (SHAPE). Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5. 2nd ed. Reston, VA: SHAPE America; 2009. Available at: <https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx> (Accessed August 8 2018) Tremblay MS, Chaput J, Adamo KB, et al. Canadian 24-hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. BMC Public Health 2017; 17(Suppl 5):874 doi 10.1186/s12889-017-4859-6.<https://pathways.org/growth-development/toddler/milestones/> (Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/topics-of-development/play/>(Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/watch/parents-guide-structured-vs-unstructured-play/>(Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>(Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>(Accessed August 8 2018) Ø¿Ø®Ø±ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²Ø´ÙÆÙ†ÙÆ: Ù...Ø§Ø±Ù† 2020