

# 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§ÛÆÛÆ 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§ÛÆÛÆ 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§ Ú©Ù-Ø-Ú© ØªÙ,,Ø§Ù^Ù‡ Ø-Ø± Ø§ÛÆÙ‡Ù©Ù‡ ÛÆÚ© 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§ÛÆÛÆ 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·ÛÆØ²ÛÆÚ©ÛÆ 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 ÛÆÚ© 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-Ù‡ÛÆ Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø- Ø-Ø§Ø'Ø- Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø°ÛÆØ±Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø- ÛÆØ§ Ø¢Ø²Ø§Ø-Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Û-Ù·ØªÙ‡ Û...ÛÆâ€ÆØ'Ù-Ø- Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø¢Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ Ú©Ù-Ø-Ú© Ø¢Ø²Ø§Ø- Ø§Ø³Øª Û‡Ø± Ø-Ù-Ø± Ú©Ù‡ Û...ÛÆâ€ÆØ©Ù-Ø§Ù‡Ù‡Ø- Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û©Ù‡Ø- Û- Ø±Ø§Ù‡Ù‡Ù...Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø² Ø³Ù-ÛÆ Ø§Ù·Ø±Ø§Ø- Ø-Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,, Ø-Ø± Ú©Ù...ØªØ±ÛÆÙ‡ Ø-Ø- Û...Ù...Ú©Ù‡ Û,,Ø±Ø§Ø± Ø-Ø§Ø±Ø-. ØªØ'Ù-ÛÆÙ,, Ú©Ù-Ø-Ú© Ø-Ù‡ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Û·ÛÆØ²ÛÆÚ©ÛÆ Ø-Ø± Ø§ÛÆÙ‡Ù‡Ù‡ØÆ Ø-Ù‡ ØªÙ,,Û-ÛÆØª Û,,Ø-Ø±Øª Ø-Ø-Ù‡ÛÆ Û- Û... Û‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø-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·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€œÙ‡Ø§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€œÙ‡Ø§Ù†ÙÆØ-  
 Ù...Ø·Ù,,Ù...Ø§Ù† Ù...Ù†Ø²Ù,, Ø±Ø§ Ø-Ù...Øªâ€œÙ‡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€œÙ‡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€œÙ‡ÙÆØ-.



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·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€œÙ‡Ø§Ù†Ø- Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø-Ù‡

Ø§Ø² Ø§Ø³Ø´Ø§Ø´â€œØ´Ø§Ø²Û€â€œÛ†Ø§Û€ Ø³Û´Ø§Ø±Û€Ø´ Û...Ø«Û,, Û...  
 Ø§Ø´Û€Û†â€œÛ†Ø§Ø´ Û©Ø§Û...Û€Û´Û†â€œÛ†Ø§ Û´ Ø§Ø³Ø´â€œÛ†Ø§Û€  
 Ø§Ø³Ø´Ø§Ø´â€œØ´Ø§Ø²Û€ Ø±Ø§ Ø´Ø°Ø§Ø² Û©Û†Ø´. Ø§Û´ Ø´Ø§ Û†Ø´Ø§Ø±Øª Û´Ø§Û,,Ø´Û€Û†  
 Û...Û€â€œØªÛ´Ø§Û†Ø´ Ø§Ø² Û†Ø±Ø® Ø²Ø´Û† Ø´Ø± Û...Ø´Û€Ø´ Ø®Ø§Û†Û† Û´ Û€Ø§  
 Ø´Û€Ø§Ø´. Û,,Ø°Øª Ø´Ø´Ø±Ø´.Û†Ø±Ø§ Ø§Û€Û† Ø´Ø§Ø²Û€ Û...Û´Û€Ø´ Ø§Ø³ØªØÿ Û©Û´Ø´Û©  
 Ø´Û´Ø³Øª Ø´Ø§Ø±Ø´ Ø´Ø³ Ø§Ø³ØªÛ,,Û,,Ø§Û,, Ø±Ø§ ØªØ´Ø±Ø´Û† Û©Û†Ø´ Û´ Ø§Û€Û† Ø´Ø³ Ø±Ø§  
 Û´Û,,ØªÛ(  
 Ø®Û´Ø§Û†  
 Ø´Ø´Û†Û



Û©Ø±Ø´.

Û†Û† Û´Ø¹Ø§Û,,Û€ØªÛ€Øÿ Ø´Ø§Ø²Û€ Ø´Ø§ Ø´Ø´Ø§Ø´â€œÛ†Ø§Û†Û´Û´Û´Û†Û† Ø´Ø§Û€Ø´  
 Ø§Û€Û† Ø´Ø§Ø²Û€ Ø±Ø§ Ø§Û†Ø´Ø´Û... Ø´Ø§Ø´Øÿ Ø§Û€Û† Ø´Ø§Ø²Û€ Ø´Ø±Ø§Û€  
 Ø§Û†Ø´Ø§Û... Ø´Ø± Ø´Ø§Û,,Û©Û† Û€Ø§ Ø´Û€Ø§Ø´ Ø´Ø³Û€Ø§Ø± Û...Û†Ø§Ø³Ø´ Ø§Ø³Øª. Ø´Ø§  
 Ø´Û...Û€Ø´Û† Ø´Ø± Ø´Ø³ØªÛ´Ø§Û† Ø´Ø´Ø§Ø´â€œØ³Ø§Ø²Ø€ Ø´Ø´Ø§Ø´ Ø§Û€Ø´Ø§Ø´  
 Û©Û†Û€Ø´ Û´ Û©Û´Ø´Û© Ø±Ø§ ØªØ´Û´Û€Û,, Û©Û†Û€Ø´ ØªØ§ Ø´Û†â€œÛ†Ø§ Ø±Ø§  
 Ø´Û†Ø´Ø§Û,, Û©Û†Ø´ Û´ Ø´Û€Û† Ø´Û´ Ø´Ø³Øª Ø®Û´Ø´ Ø´ØªØ±Û©Ø§Û†Ø´. Û†Ø± Û©Û´Ø´Û©Û€  
 Ø´Ø§ Ø³Ø±Ø¹Øª Û...Ø®ØµÛ´Øµ Ø®Û´Ø´ Ø±Ø´Ø´ Û...Û€â€œÛ€Û†Ø´Ø€ Û´4Ø³ Ø´Û†ØªØ± Ø§Ø³Øª  
 Ø´Ø±Ø§Û€ Ø§Û†Ø´Ø´Û... Ø§Û€Û† Ø´Ø§Ø²Û€ ØªØ§ Û´Û,,ØªÛ€ Û©Û† Û©Û´Ø´Û© Ø§Ø¹ØªÛ...  
 Ø§Ø´ Ø´Û† Û†Û´Ø³ Û´ Û©Û†ØªØ±Û,, Û©Ø§Û´Û€ Ø´Ø± Ø±Ø§Û† Ø±Û´ØªÛ† Ø´Ø§Ø´ØªÛ†  
 Ø´Ø§Ø´Ø´Ø€ ØµØ´Ø± Û©Û†Û€Ø´.Û†Ø±Ø§ Ø§Û€Û† Ø´Ø§Ø²Û€ Û...Û´Û€Ø´ Ø§Ø³ØªØÿ Ø§Û€Û†  
 Ø´Ø§Ø²Û€ Ø´Ø§Ø¹Ø« ØªØ´Ø´Û© Û©Û´Ø´Û© Û...Û€â€œÛ´Ø´. Ø¹Û,,Ø§Û´Û† Ø´Ø± Ø§Û€Û†  
 Ø´Û†Ø´Ø§Û,, Û©Ø±Ø´Û† Ø´Ø´Ø§Ø´â€œÛ†Ø§ Û´ Û´Ø±Û´ØªÛ† Ø´Û†â€œÛ†Ø§ Ø´Ø§Ø¹Ø«  
 ØªÛ,,Û´Û€Øª Û†Û...Ø§Û†Û†Û´Û´Û€ Ø´Û€Û† Ø´Ø³Øªâ€œÛ†Ø§ Û´ Û†Ø´Û...â€œÛ†Ø§Û€  
 Û©Û´Ø´Û© Û...Û€â€œÛ´Ø´.



4. Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªÛÆØŸ Û-Ø°Ø± Ø§Ø² Ù...Û^Ø§Ù†Ø¹Û†Û-Û^Û†Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ø§Ø-ØŸ Ø-Ø± Ø§ØªØ§Ù, Û†Ø-ÛÆÛ...Û† ÛÆØ§ Ø-ÛÆØ§Ø- Ø@Û^Ø- Ø·Ø§ Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø-Û‡ Ø§Ø² Û-Ø³Ø§ÛÆÛ,,ÛÆ Ù...Ø«Û,, Û@Û^Ø³Û†ªÆÛ‡Ø§ Û^ Ø·Ø§Ù,,Øªª æÆÛ‡Ø§ Ù...Û^Ø§Ù†Ø¹ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø¹Ø-Û^Ø± Ø§Ø² Ø±Û^ÛÆ ØçÛ†ªÆÛ‡Ø§ØÆ Ø·Ø§ ÛÆÛ@ Ù...ÛÆØ² Ù...Ø§Ù†Ø¹ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø¹Ø-Û^Ø± Ø§Ø² Ø²ÛÆØ± ØçÛ† Û^ ÛÆÛ@ ØµÛ†Ø-Û,,ÛÆ Ù...Ø§Ù†Ø¹ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø-Ø±Û@Øª Ø-Û^Ø± ØçÛ† Ø§ÛÆØ-Ø§Ø- Û@Û†ÛÆØ- Ø·Û‡ Û•Ø±Ø²Û†Ø-ØªØ§Ù† Ø§Ø-Ø§Ø²Û‡ Ø-Û‡ÛÆØ- Ù...Ø-ÛÆØ- Ø±Ø§ Û@Ø-Û• Û@Û†Ø- Û^ Û‡Û... Ø²Û...Ø§Ù† Ø±Û^ÛÆ Ø-Ø±Û@Ø§Øª Ø§Ù^ Û†Ø,Ø§Ø±Øª Ø-Ø§ØªØªÛ‡ Ø·Ø§ØªÛÆØ-Û†Ø±Ø§ Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ù...Û•ÛÆØ- Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø·Û‡ Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø·Û...Ø§ Û@Û...Û@ Ù...ÛÆªÆÛ@Û†Ø- Ù...Û‡Ø§Ø±ØªªÆÛ‡Ø§ÛÆ Ø-Ø±Û@ØªÛÆ Û^ ØçÛ-Ø§Ù‡ÛÆªÆØ§Øª Û†Ø³Øª Ø·Û‡ Û•ØªØ§ÛÆ Ø§Ø-Ø±Ø§Û•Øª Ø±Ø§ Ø·Û‡Ø-Û^Ø- Ø·Û‡Ø- Û^ Û-Ø±Øª Û^ Û†Ø§ØªÛ@ÛÆ Ø·ÛÆØªØªÛÆ Ø-Ø§ØªØªÛ‡ Ø·Ø§ØªØªÛ‡



5. Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªÛÆØŸ Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û†ØªØ³ØªÛ† Ø-Ø± Ø-Ø¹Ø-Û‡ªÆÛ‡Ø§Û†Û-Û^Û†Ù‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ø§Ø-ØŸ Ø§Û-Ø± Ø-Ø¹Ø-Û‡ªÆÛ‡Ø§ÛÆ Û@Ø§Ø±ØªÛ†ÛÆ Ø·Ø²Ø±Û- Ø-Ø§ØªØªÛ‡ Ø·Ø§ØªÛÆØ-ØÆ Ø§ÛÆÛ† Ø-Ø¹Ø-Û‡ªÆÛ‡Ø§ Ø·Ø±Ø§ÛÆ ØªØ-Ø-ÛÆÛ,, Ø·Û‡ Ù...Ø-Û,,ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ù,Ø§ÛÆÛ... Ø-Ø-Û†ØÆ Ù...Ø§Ø ÛÆÛ† Û^ ÛÆØ§ Ù,,Ø§Ù†Û‡ªÆØ§ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø@Ø²ÛÆØ-Û† Ø·Û‡ Ø-Ø§Ø@Û,, Û^ Ø@Ø§Ø±Ø-ØçÛ† Ù...Û†Ø§Ø³Øª Û‡ØªÛ†Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø§ØµÛ-Û,, Ø§ÛÆÛ...Û†ÛÆØÆ Ù...Û^Û,Ø¹ Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û@Û-Ø-Û@ Ø·Ø§ Ø-Ø¹Ø-Û‡ªÆÛ‡Ø§ Ø-ØªÛ...Ø§Ù< 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...ÙÆªÆØÙ‡Ø- Ú©Ù‡ Ø±Ù´ÙÆ Ù...Ù‡Ø§Ø±ØªªÆÙ‡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... ÙÆªÆØÙ‡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‡ªÆØ§Ø´ Ø§Ø³ØªÙ·Ø§Ø´Ù‡ Ú©Ù†Ø·Ø·Ù‡ Ø¢Ø´Ù†Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø§ Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªªÆÙ‡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‡ªÆÙ‡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