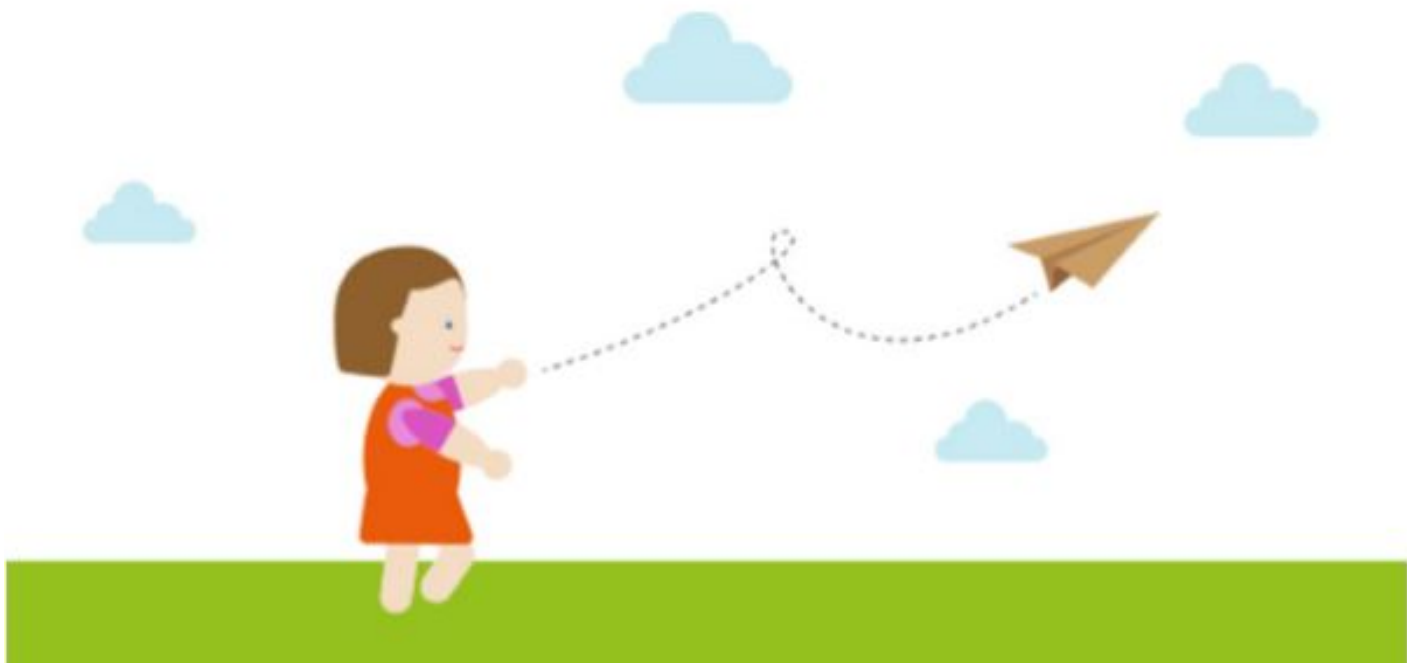


Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡
Ù,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§:
Ø§ÛÆØ-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø´Ø§Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ 18 ØªØ§ 24 Û...
Ø§Ù‡Ù‡

Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ‡ Û¼Ù‡Ø- Ø§ÛÆØ-Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ø±Ù-Ø±Ù... Û‡Ù-Ù‡ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡
Ù·Ø±Ø²Ù‡ØªØ§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡ Û,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ø·Ù‡ Ø©Ø§Ø-Ø± Û‡Ù...
Ù‡â€ÆÙ-ÛÆØ±ÛÆ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§ Û¼ÛÆØ±Ù^ÛÆ Ú©Ù‡ÛÆØ·Ø§Ù,,Ø§Ù‡ Ú©Ù‡
Ù·Ø±Ø²Ù‡ØªØ§Ù‡ ØªÙ,Ø±ÛÆØ·Ø§Ù‡ Ø-Ù^Ø³Ø§Ù,,Ù‡ Ø´Ø-Ù‡ Ø§Ø³ØªØÆ Û...ØªÙ-Ø-Ù‡
Ø§Ù·Ø²Ø§ÙÆØ´ Ø³Ø-Ø- Û...Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø§Ù‡Ø©Ù-Ø§Ù‡ÛÆØ´ Ø´Ø- Ø§Ø² Û‡Ù...
Ø§Ù‡Ù‡Ù‡Ù-ÛÆ Û...ÛÆØ§Ù‡ Ø-Ù^Ø§Ø³ Ø§Ù‡ Û-Ø±Ù·ØªÙ‡ ØªØ§ Ø-Ø±Ú©Ø§Øª Û Ø-ÛÆØ§Ù‡
Ø©Ù-Ø§Ø³ØªÙ‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆØ´. Ø§Ù‡ Û‡Ù...Ù‡Ù‡ÛÆÙ‡ Û...Ù...Ú©Ù‡ Ø§Ø³Øª Ø-Ø± Û...
Ù‡Ø§Ø±Øª ØªÙ©Ù,,Ù... Û‡ÛÆØ² Û¼ÛÆØ´Ø±Ù·Øª Ø·Ø³ÛÆØ§Ø± Ø²ÛÆØ§Ø-ÛÆ Ø±Ø§
ØªØ-Ø±Ø·Ù‡ Ú©Ù‡Ø´. Ø§Ù-Ø± Ø-Ù‡ Ø©Ø§Ø-Ø± Û,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡ Û‡Ù...
Ù‡â€ÆÙ-ÛÆØ±ÛÆ Ø-ÛÆÙ...Ø§Ø±ÛÆ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§ Ø-Ø± Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Û...ÛÆâ€ÆÙ...
Ø§Ù‡ÛÆØ´ØÆ Û·Ø±Øµª Ø-ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ ÛÆØ±ÛÆ Ø-Ø§Ø±ÛÆØ´ ØªØ§ Ø-Ù‡ ØªÙ-Ø³ØªÙ‡ Û...
Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù‡ØªØ§Ù‡ Ú©Ù...Ú© Ú©Ù‡ÛÆØ´ Û Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ‡ Ú©Ø§Ø±
Ù,,Øª Ø²ÛÆØ§Ø-ÛÆ Û‡Ù... Ø·Ø·Ø±ÛÆØ·ÛÆÙ© Ø§Ù,,Û-Û^ÛÆ Ø±Ù·ØªØ§Ø±ÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø´ÛÆØ-Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Ø·Ù‡ ØµÙ-Ø±Øª Û...Ù‡Ø§Ù... Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª
Ú©Ù-Ø-Ú© Û‡Ù-Ù¼Ø§ÛÆ Ø-Ù...Ø§ Ø¶Ø±Ù-Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª. Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ Û^
Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Û·ÛÆØ²ÛÆÙ©ÛÆØÆ Ø·Ø-Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø´Ø´ Ø§Ù‡ Ø±Ø§
ØªÙ,Û^ÛÆØª Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ø´ Û Û...Ø²Ø²´ Ø±Ø§ Ø-Ù‡ Û‡Ø§Ù,,Ø´ Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ø´Ø´.
Ø©Ù-Ø-ØªØ§Ù‡ ØªØ§ Ø-Ø§ÛÆÛÆ Ú©Ù‡ Û...ÛÆâ€ÆÙªÙ-Ø§Ù‡ÛÆØ´ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª
Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø´ÛÆØ´ ØªØ§ Ú©Ù...Ø§Ù©Ø§Ù‡ ÛÆÙ© Ø§Ù,,Û-Û^ÛÆ Ø±Ù·ØªØ§Ø±ÛÆ Û...
Ù‡Ø§Ø³Ø´ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø§Ù‡ Ø·Ø§Ø´ÛÆØ´. Ú©Ø§Ø±ÛÆ Ú©Ù‡ÛÆØ´ Ø§Ù‡ Ø·Ø·ÛÆÙ‡Ø´ Ú©Ù‡
Ø·Ù‡ Ø-Ø§ÛÆ Û‡Ø´Ø³ØªÙ‡ Ø±Ù^ÛÆ Û...Ø·Ù,, ÛªÙ...Ø§Ø´Ø§ÛÆ ØªÙ,,Û^ÛÆØ²ÛÆÙ‡Ù‡ Û^
ÛÆØ§ Ø©ÛÆØ±Ù‡ Ø´Ø-Ù‡ Ø·Ù‡ Û...Û-Ø·Ø§ÛÆÙ,,ØªØ§Ù‡ØÆ Ø±Ø§Ù‡ Û...ÛÆâ€ÆÙØ±Ù^ÛÆØ´
(Ø-ØªÛÆ Ø§Ù-Ø± Û·Ù,Ø-Ø-Ø± Ø-Ø§Ø©Ù,, Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Û^ Ø-ÛÆØ§Ø· Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Ø·Ø§Ø´Ø´ØÆ
Ù...ÛÆâ€ÆÙØ±Ù,ØµÛÆØ´ Û Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡ÛÆØ´. Ø·Ù‡ ÛÆØ§Ø´ Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡
Ø·Ø§Ø´ÛÆØ´ Ú©Ù‡ Ø§Ù‡ Ø·Ù‡ Ø§ÛÆÙ‡ ØªÙ,,Ø§Ù,Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ø´ Ú©Ù‡ Û...Ø«Ù,, Ø-Ù...Ø§
Ø±Ù·ØªØ§Ø± Ú©Ù‡Ø´.Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆØ´ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ú©Ù...Ú© Ø·Ù‡ ØªÙ-Ø³ØªÙ‡ Û...
Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ú©Ù-Ø-Ú©Ø´Ø¹Ø¶ÛÆ Ø§Ø² Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ Ø·Ù‡ ØªÙ-Ø³ØªÙ‡ Û...
Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø-Ø±Ú©ØªÛÆ Ø,Ø±ÛÆÙ· Ú©Ù-Ø-Ú© Ú©Ù...Ú© Û...
ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ù‡Ø´ØÆ Û‡Ø±Ø§ Ú©Ù‡ Û...Ø§Ù‡ÛÆÙ‡Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ú©Ù-Û‡Ù© Ø·Ø-Ù‡
Ø§Ù‡Ø´ Û...Ø«Ù,, Û...Ø§Ù‡ÛÆÙ‡Ù‡ Ø§Ù‡Ù-Ø´ØªØ§Ù‡ Ø§Ù‡ Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ú©Ø§Ø± Û...
ÛÆâ€ÆÙ-ÛÆØ±ÛÆØ´. Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÙÆ Û...Ø«Ù,, Ø±Ù,ØµÛÆØ´Ù‡ØÆ Ø·Ø§Ù,,Ø§
Û^ Û¼Ø§ÛÆÙÆÙ‡ Û¼Ø±ÛÆØ´Ù‡ØÆ Ø-Û^ÛÆØ´Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û-Ø±Ù·ØªÙ‡ Ø§Ø³Ø´Ø§Ø´
Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û...Û-Ø±Ø´ ØªÙ,,Ø§Ù,Ù‡ØÆ Ú©Ù,, Ø·Ø-Ù‡ Ø§Ù‡ Ø±Ø§ Ø·Ù‡ Ú©Ø§Ø± Û...
ÛÆâ€ÆÙ-ÛÆØ±ÛÆØ´ØÆ Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ‡ Ø±Ù^ Ø·Ù‡ ØªÙ-Ø³ØªÙ‡ Û...Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ
Ø-Ø±Ú©ØªÛÆ Ø·Ø²Ø±Û- Ø§Ù‡ Ú©Ù...Ú© Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ù‡Ø´. Û,,Ø§Ø²Ù... Ø§Ø³Øª Û‡Ø±
Ø±Ù-Ø² Ø§Ø² Û‡Ø± Ø-Ù^ Û‡Ù-Ø¹ Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø´ Û^
Ø²ÛÆØ±Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Ù...Ù‡Ø´ØÆ Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÙÆ Û‡Ø³ØªÙ‡Ø´ Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø·Ù^Ù,, ØÆÙ‡
ÛÆÙ© Û·Ø±Ø´ Ø·Ø²Ø±Û-Ø³Ø§Ù,,ØÆ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ú©Ù-Ø-Ú© Ø±Ø§ Ú©Ù‡ØªÙ‡,,
Û^ Û‡Ø-Ø§ÛÆØª Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ø´ Û^ Ø§Ù‡ Ø±Ø§ ØªØ´Û^ÛÆÙ, Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ø´ ØªØ§ Ø§Ø²

ÙÆÚ© Ø³Ø±ÙÆ Ù, Ù´Ø§Ø¹Ø´ Ø³Ø§Ø´Ù‡ Ù¾ÙÆØ±Ù´ÙÆ Ú©Ù†Ø´. Ø´Ø§Ø²ÙÆâ€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ø°ÙÆØ±Ø³Ø§Ø®Ø³Ø§Ø±Ù... Ù†Ø´ØÆ Ø´Ø§Ø²ÙÆâ€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø´ Ú©Ù‡ Ø´Ø± Ø·Ù´, Ø¢Ù†â€ÆÚ‡Ø§ Ù©Ù´Ø´Ú© Ø¢Ø²Ø§Ø´Ø§Ù†Ù‡ Ù‡Ø± Ø´Ø±Ú©ØªÙÆ Ø´Ø®Ù´Ø§Ù†Ø´ Ø§Ù†Ø´Ø§Ù... Ù...ÙÆâ€ÆÚ‡Ø´. Ø´Ø± Ø§Ø´Ø§Ù...Ù‡ Ø´Ø§ Ù¾Ù†Ø´ Ø§ÙÆØ´Ù‡ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø´Ø§Ø²ÙÆâ€ÆÚ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø±Ù´Ø±Ù...â€ÆÚ‡Ù†Ù†Ø´Ù‡ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø´Ø³ØªÙÆØ§Ø´ÙÆ Ø´Ù‡ Ù‡Ø´Ù´ ÙÆÚ© ØªØ§ Ø³Ù‡ Ø³Ø§Ø¹Øª Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ù´ Ù´Ø¹Ø§Ù´, ÙÆØª Ø´Ø± Ø±Ù´Ø² Ø¢Ø´Ù†Ø§ Ø®Ù´Ø§Ù‡ÙÆØ´ Ø´Ø´.



1. Ù†Ù‡ Ù´Ø¹Ø§Ù´, ÙÆØªÙÆØ§ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù´Ø´Ú© Ú©Ø§Ø°Ø°ÙÆÚ†Ù´Ù´Ù‡ Ø´Ø§ÙÆØ´ Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø´Ø´Ø§Ù... Ø´Ø§Ø´Ø´ Ø´Ø§ Ù‡Ù... ÙÆÚ© Ù...Ù´Ø´Ú© Ú©Ø§Ø°Ø°ÙÆ Ø´Ø±Ø³Øª Ú©Ù†ÙÆØ´ Ù´ Ù´Ø±Ø²Ù†Ø´ØªØ§Ù† Ø±Ø§ ØªØ´Ù´ÙÆÙ, Ù©Ù†ÙÆØ´ ØªØ§ Ø´Ù†Ø´Ø§Ù´, Ø¢Ù† Ø´Ø´Ù´Ø´ Ù´ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø´Ù´ÙÆØ±Ø´. Ø§Ù´Ø± Ø®Ø§Ù†Ù‡ Ø´Ù...Ø§ Ø´ÙÆØ§Ø´. Ø´Ø§Ø±Ø´ØÆ Ø´Ù‡ØªØ± Ø§Ø³Øª Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø´Ø± Ø´ÙÆØ§Ø´. Ø§Ù†Ø´Ø´Ø§Ù... Ø´Ù‡ÙÆØ´. Ø§Ù´Ø± Ù‡Ù... Ø´ÙÆØ§Ø´. Ù†Ø´Ø§Ø±ÙÆØ´ØÆ Ù...Ø´Ù´, Ù...Ø§Ù† Ø§ØªØ§Ù´, Ù†Ø´ÙÆÙ...Ù† Ø±Ø§ Ø´Ù...Øª Ú©Ù†ÙÆØ´ Ù´ Ø§Ø² Ù´Ø¶Ø§ÙÆ Ø´Ù‡ Ù´Ø´Ù´Ø´ Ø¢Ù... Ø´Ù‡ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ø§Ø³ØªÙ´Ø§Ø´Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ´. Ø§Ø´Ø§Ø²Ù‡ Ø´Ø´Ù‡ÙÆØ´ Ù©Ù‡ Ù´Ø±Ø²Ù†Ø´ØªØ§Ù† Ù†ÙÆØ² Ù...Ù´Ø´Ú© Ø±Ø§ Ù¾Ù†ØªØ§Ø´ Ù©Ù†Ø´ØÆ Ø§Ù´, Ø´ØªÙ‡ Ø§Ø´ØªÙ´...Ø§Ù´, Ø§Ù´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù¾Ù†ØªØ§Ø´ Ù...Ù´Ø´Ú© Ø´Ù‡ Ù©Ù...Ù© Ø´Ù...Ø§ Ø§Ø´ØªÙÆØ§Ø´ Ø®Ù´Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ø§Ø´ØªØÆ Ø³Ù¾Ø³ Ø®Ù´Ø´ØªØ§Ù† Ø´Ù‡ Ø´Ù†Ø´Ø§Ù´, Ù... Ù´Ø´Ú© Ø´Ø´Ù´ÙÆØ´ Ù´ Ø´Ù‡ Ø§Ù´ Ù†Ø´Ø§Ù† Ø´Ù‡ÙÆØ´ Ù©Ù‡ Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ù†Ù´, Ø´Ø± Ø´Ø´Ø§Ø´ Ù´ Ø³Ø±Ù´Ø±Ù...â€ÆÚ‡Ù†Ù†Ø´Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù´ÙÆØ´ Ø§Ø³ØªØ´ Ø´Ù´ÙÆØ´Ù† Ø´Ø± Ù...Ø´ÙÆØ´. Ø´Ø§Ø¹Ø« ØªØ´Ø±Ú© ØªÙ´...Ø§Ù´... Ø´Ø´Ù† Ù©Ù´Ø´Ú© Ù...ÙÆâ€ÆÚ‡Ø´ Ù´Ø´ Ù´Ø´Ù‡ ØªÙ´, Ù´ÙÆØª ØªØ¶Ù´, Ø§Øª Ù¾Ù†Ù‡Ø§ÙÆ Ø§Ù´ Ù©Ù... Ù© Ù...ÙÆâ€ÆÚ‡Ù†Ø´. Ø§ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø²ÙÆ Ù‡Ù... Ù†Ù†ÙÆØ´ Ø´Ø§Ø¹Ø« Ù...ÙÆâ€ÆÚ‡Ù´Ø´ Ø§Ù´ ÙÆØ§Ø´ Ø´Ù´ÙÆØ±Ø´ Ù©Ù‡ Ø´Ø´Ø³ Ø´Ø²Ù†Ø´ Ø´Ø±ÙÆØ§Ù† Ø´Ø§Ø´ Ù´ Ù‡Ù´Ø§ØÆ Ù... Ù´Ø´Ú© Ø±Ø§ Ø´Ù‡ Ù©Ø´Ø§Ù´... Ø³Ù´...Øª Ø®Ù´Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ø±Ø´.



2. Ú†Ù‡ Û•Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªÛÆØŸ Ø·Ø±Ø-â€œØ³Ø§Ø²ÛÆÚ†Û-Û^Û†Û‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Û†Ø-Ø§Û... Ø-Ø§Ø-ØŸ Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø©Û^Ø- Ø±Ø§ ØªØ-Û^ÛÆÛ, Û©Û†ÛÆØ- ØªØ§ Ø·Ø§ Ú†ÛÆØ-Û† Ø-Û,,Û^Û©â€œÛ†Ø§ÛÆ Û†Ø±Û... Ø±Û^ÛÆ Û‡Û... Ø·Ø±Ø- Ø·Ø³Ø§Ø²Ø- Û- ØœÛ† Ø±Ø§ Ø©Ø±Ø§Ø· Û©Û†Ø-. Ú†Ø±Ø§ Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û...Û•ÛÆØ- Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û...ÛÆâ€œØªÛ^Ø§Û†Ø- Ø-Û‡ ØªÛ^Ø³Ø¹Û‡ Û...Û‡Ø§Ø±Øªâ€œÛ†Ø§ÛÆ Ø-Ø±Û©ØªÛÆ Ø-Ø³Øªâ€œÛ†Ø§ Û- Ø§Û†Û-ØªØ§Û† Ø§Û^ Û©Û...Û© Û©Û†Ø-. Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ ÛÆÛ© Û... Ø«Ø§Û,, Ø©Û^Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø·ÛÆØ±Ø³Ø§Ø©ØªØ§Ø±Û...Û†Ø- Ø§Ø³ØªØ, Ú†Ø±Ø§ Û©Û‡ Û©Û^Ø-Û© Û...ÛÆâ€œØªÛ^Ø§Û†Ø- Û‡Ø± Ú†ÛÆØ²ÛÆ Û©Û‡ Û...ÛÆâ€œØ©Û^Ø§Û†Ø- Ø-Ø±Ø³Øª Û©Û†Ø- Û^ Û...ØªÛ^Ø-Û‡ Ø-Û^Ø- Û©Û‡ Ú†ÛÆØ²Û†Ø§ÛÆ Û...Ø©Û^Û,,Û• Ú†Û‡ Û©Ø§Ø±Ø-Ø±Ø-Û‡Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø§Ø±Û†Ø-. Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Û‡Û...Ú†Û†ÛÆÛ† Ø-Ø³Øªâ€œÛ†Ø§ÛÆ Ø§Û^ Ø±Ø§ Û...Ø-Ø^Û,, Û...ÛÆâ€œÛ†Ø- Û- Ø°Û‡Û† Ø§Û^ Ø±Ø§ Ø-Û‡ Ú†Ø§Û,,Ø- Û...ÛÆâ€œÛ†Ø-



3. Ú†Û‡ Û•Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªÛÆØŸ Û,Ø§ÛÆÛ... Û...Û^Ø Û©Û†Û-Û^Û†Û‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø§ÛÆÛ† Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Û†Ø-Ø§Û... Ø-Ø§Ø-ØŸ Ø-Ø± Ø-ÛÆØ§Ø· ÛÆØ§ Ø-Ø§Ø©Û,, Ø©Ø§Û†Û‡ Ø©Û^Ø- Ø-Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û¼Û†Û‡Ø§Û† Ø-Ø-Û† Û¼ÛÆØ-Ø§ Û©Û†ÛÆØ- Û- Ø§Ø² Û•Ø±Ø²Û†Ø-ØªØ§Û† Ø·Ø©Û^Ø§Û†ÛÆØ- Ø-Û‡ Ø-Û†Ø-Ø§Û,, Ø-Û...Ø§ Ø-Û-Ø±Ø-Ø- Û- Ø·Ø¹Ø- Ø-Ø§Û†Ø§ÛÆØªØ§Û† Ø±Ø§ Ø·Ø§ Û‡Û... ØªÛ^Ø¶ Û©Û†ÛÆØ- Û- Ø§Ø² Ø§Û^ Ø·Ø©Û^Ø§Û†ÛÆØ- Û,Ø§ÛÆÛ... Ø-Û^Ø-. Ø-Û‡ ØªÛ†Û^Ø§Û† Ø-Ø§ÛÆÛ-Ø²ÛÆÛ† Û...ÛÆâ€œØªÛ^Ø§Û†Ø- ÛÆÛ©ÛÆ Ø§Ø² Ø§Ø³Ø-Ø§ØØ- Ø·Ø§Ø²ÛÆâ€œÛ†Ø§ÛÆ Ø§Û^ Ø±Ø§ Û,Ø§ÛÆÛ... Û©Û†ÛÆØ- Û- Ø§Ø² Ø§Û^

Ø-Ø§ÙÆØ±Ù‡ Ùˆ ØªÚ©Ø±Ø§Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù•Ø±Ø§ÙÆÙ†Øˆ Ù•Ø±Ø²Ù†Øˆ ØˆÙ...Ø§ Ø±Ø§ ØˆÙ‡
 Ú†Ø§Ù,,Øˆ Ù...ÙÆâ€ÉÙ©ØˆØˆ. Ø§ÙÆÙ† Ú†Ø§Ù,,Øˆ ØˆÙ‡ ØªÙˆØ³Ø¹Ù‡ Ù...
 Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ Ø-Ø±Ú©ØªÙÆ Ø,Ø±ÙÆÙ• Ùˆ Ø-Ø±ØˆØª Ø§Ùˆ Ù©Ù...Ù© Ù...
 ÙÆâ€ÉÙ©Ù†Øˆ.



5. Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ ØˆØ§Ø²ÙÆ ØˆÙˆ,,ÙÆÙ†ÙˆÙ†ÙˆÙ†Ù‡ ØˆØ§ÙÆØˆ Ø§ÙÆÙ†
 ØˆØ§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆØ§ØˆØŸ ØˆØˆÙÆâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ Ø©Ø§Ù,,ÙÆ ØˆØˆ Ø±Ø§ Ù...
 Ø«Ù,, Ù¼ÙÆÙ†â€ÉÙ‡Ø§ÙÆ ØˆÙˆ,,ÙÆÙ†Ùˆ Ø±ÙˆÙÆ Ø²Ù...ÙÆÙ† ØˆÙ†ÙÆÙ†ÙÆØˆ Ùˆ ØˆÙ‡
 Ù•Ø±Ø²Ù†Øˆ Ø©ÙˆØˆ Ù†ØˆØ§Ù† ØˆÙ‡ÙÆØˆ Ù†ÙˆÙˆÙ†Ù‡ ØˆØ§ Ù‡Ù,, ØˆØ§ØˆÙ† ÙÆÙ© ØªÙˆÙ¼
 Ù...ÙÆâ€ÉÙªÙˆØ§Ù†Øˆ ØˆÙ†â€ÉÙ‡Ø§ Ø±Ø§ ØˆÙÆÙ†ØˆØ§Ø²Øˆ. Ù‡Ø±ÙˆÙ,Øª ØªÙˆØ§Ù†Ø³Øª
 ØˆØˆÙÆâ€ÉÙØ§ÙÆ Ø±Ø§ Ù...ÙˆØ±Øˆ Ù‡ØˆÙ• Ù,Ø±Ø§Ø± ØˆÙ‡ØˆØÆ Ø§Ùˆ Ø±Ø§ ØªØˆÙˆÙÆÙ,
 Ù©Ù†ÙÆØˆ ØªØ§ ØˆÙ‡ ØªØˆÙ,Ù, ØˆÙÆØˆØªÙˆ Ùˆ ØˆÙ‡ØªÙ±Ù‡ØˆÙ• Ø§ØµÙ,,ÙÆ ØˆØ§Ø²ÙÆ
 Ù©Ù...Ù© Ù©Ø±ØˆÙ‡ ØˆØ§ØˆÙÆØˆ.Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† ØˆØ§Ø²ÙÆ Ù...Ù•ÙÆØˆ Ø§Ø³ØªØŸ
 Ø§ÙÆÙ† ØˆØ§Ø²ÙÆ Ø¹Ù,,Ø§ÙˆÙ‡ ØˆØ± Ù...Ù‡Ø§Ø±Øªâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ Ø-Ø±Ú©ØªÙÆ ØˆØ²Ø±ÙˆØÆ
 Ù‡Ù...Ø§Ù‡Ù†ÙˆÙÆ ØˆÙÆÙ† ØˆØªØªâ€ÉÙ‡Ø§ Ùˆ Ù†ØˆÙ...Ù‡Ø§ÙÆ Ù©ÙˆØˆÙ© Ø±Ø§ ØˆÙ‡
 Ù©Ø§Ø± Ù...ÙÆâ€ÉÙˆÙÆØ±Øˆ. ØˆÙ‡ ÙÆØ§Øˆ ØˆØ§ØˆØªÙ‡ ØˆØ§ØˆÙÆØˆ Ù©Ù‡ ØˆÙ...Ø§
 Ø§Ù,,ÙˆÙˆÙÆ Ø±Ù•ØªØ§Ø±ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Øˆ Ø©ÙˆØˆ Ù‡Ø³ØªÙÆØˆØÆ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ø±Ùˆ Ø§Ùˆ
 Ø§ÙˆØ± ØˆØˆÙÆÙ†Øˆ Ù©Ù‡ ØˆÙ...Ø§ Ù‡Ù... Ø§Ø² ØˆØ§Ø²ÙÆ Ù,,ØªÙˆ Ù...ÙÆâ€ÉÙØˆØ±ÙÆØˆ
 ØˆÙ‡ ØˆØ§Ø²ÙÆ Ø¹Ù,,Ø§Ù,,Ù‡ ØˆÙÆØˆØªØ±ÙÆ Ù†ØˆØ§Ù† Ù...ÙÆâ€ÉÙØˆÙ‡Øˆ. Ø§Ùˆ Ù‡Ù...
 Ù†Ù†ÙÆÙ† ØˆØ§ Ù...Ù•Ù‡Ùˆ... Ø±Ø§ØˆØˆÙ‡ Ø¹Ù,,Øª Ùˆ...Ø¹Ù,,Ùˆ,,ÙÆ Ùˆ Ø¹ÙˆØ¶ Ù©Ø±ØˆÙ†
 Ù†ÙˆØˆØª ØˆØ§Ø²ÙÆ ØˆÙÆØˆØªØ± ØˆØˆÙ†Ø§ Ù...ÙÆâ€ÉÙØˆÙˆØˆ Ùˆ ØˆØˆÙ† ÙˆØ±Ù•ØªÙ† Ù...
 ÙˆÙ•Ù,ÙÆØª ØˆØ± ØˆØ§Ø²ÙÆâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ÙÆ Ø±Ø§ ÙÆØ§Øˆ Ù...
 ÙÆâ€ÉÙˆÙÆØ±Øˆ.ØˆÙ‡ ØˆØˆÙ†Ø§ÙÆÙÆ ØˆØ§ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ Ù©ÙˆØˆÙ©Ø§Ù†
 ØˆØ± Ø³Ù†ÙÆÙ† ØˆÙÆÙˆØ± Ù†ÙÆØ§Ø² ØˆØ§Ø±ÙÆØˆØŸ ØˆØ± Ø§ÙÆÙ†ØˆØ§ (Ù,,ÙÆÙ†Ù©ÙÆ
 ÙˆØˆÙˆØˆ Ù†ØˆØ§Ø±Øˆ) ØˆØ§ Ø§ÙÆØˆÙ‡â€ÉÙ‡Ø§ÙÆ ØˆÙÆØˆØªØ±ÙÆ ØˆØ±ØˆØ§Ø±Ù‡
 ØˆØ§Ø²ÙÆ Ù©Ø±ØˆÙ† ØˆØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†ØˆØªØ§Ù† ØˆØ± ØˆÙˆØ±Ù‡ Ù,Ø±Ù†ØˆÙÆÙ†Ù‡
 Ù©Ø±ÙˆÙ†Ø§ ØˆØˆÙ†Ø§ ØˆÙˆÙÆØˆ.Ù...Ù†Ø§ØˆØ¹:Okely AD, Ghersi D, Hesketh KD, et al. A

collaborative approach to adopting/adapting guidelines â€œ 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 December 5 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 December 5 2018) <https://pathways.org/topics-of-development/play/>(Accessed December 5
2018) <https://pathways.org/watch/parents-guide-structured-vs-unstructured-play/>(Accessed December 5
2018) <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>(Accessed December 5 2018) © 2020