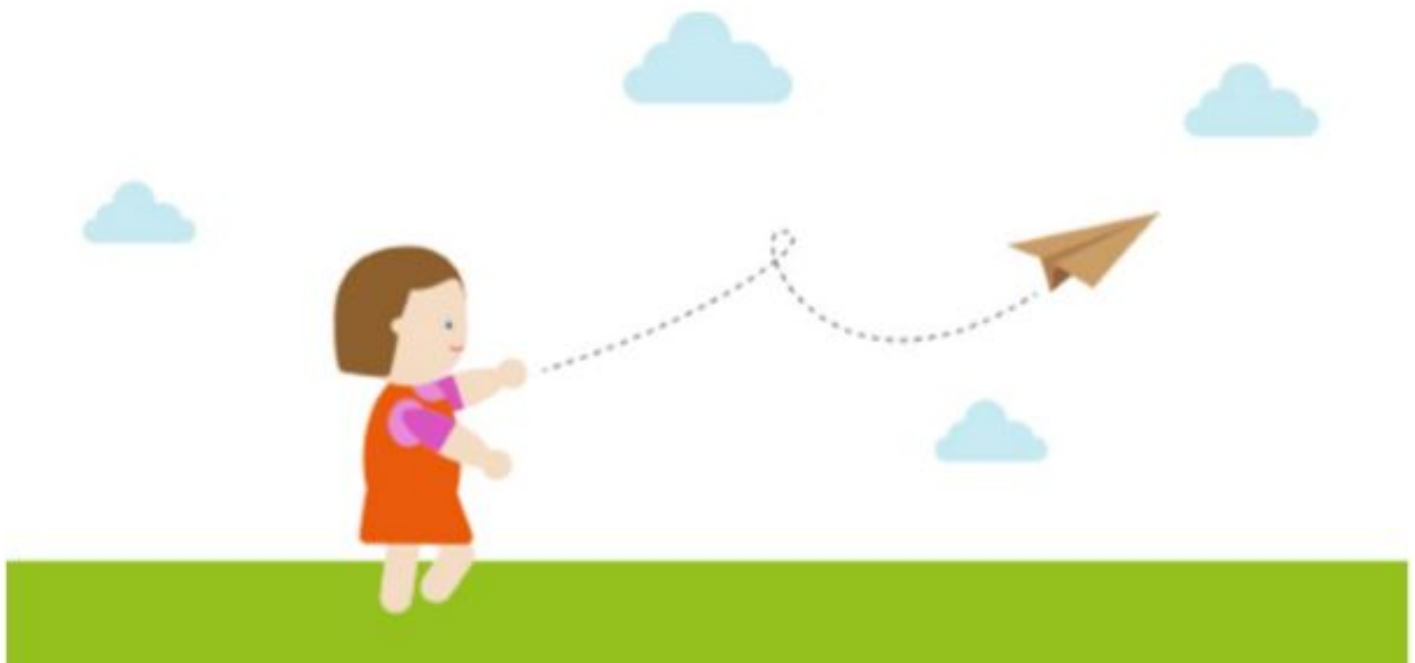


Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡
Ù,,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§:
Ø§ÛÆØ-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø'Ø§Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ
Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ 18 ØªØ§ 24 Û...
Ø§Ù‡Ù‡

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‡Ø-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‡Ø-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‡Ø-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,, Û- ØªÙ...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€ÆÙªÙ-ÛÆØ-
(Ø-ØªÛÆ Ø§Ù-Ø± Û·Ù,,Ø- Ø-Ø± Ø-Ø§Ø©,, Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Û- Ø-ÛÆØ§Ø· Ø©Ø§Ù‡Ù‡ Ø-Ø§Ø'Ø)ØÆ
Ù...ÛÆâ€ÆÙªÙ,,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§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-Ù‡Ú© 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±Ù‡Ø'. Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Û...Ø«Ù,, Ø±Ù,,ØµÛÆØ-Ù‡ØÆ Ø-Ø§Ù,,Ø§
Û- Û¼Ø§ÛÆÛÆÙ‡ Û¼Ø±ÛÆØ-Ù‡ØÆ Ø-Ù^ÛÆØ-Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Û-Ø±Ù·ØªÙ‡ Ø§Ø³Ø-Ø§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±Ù‡Ø-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±Ù- 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§ÛÆÛÆ Û‡Ø³ØªÙ‡Ø- Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ù,, ØçÙ‡
ÛÆÙ© Û·Ø±Ø- Ø·Ø²Ø±Ù-Ø³Ø§Ù,,ØÆ Û·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ú©Ù-Ø-Ú© Ø±Ø§ Ú©Ù‡ØªØ±Ù,,
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€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø°ÙÆØ±Ø³Ø§Ø®Ø³Ø§Ø±Ù... Ù†Ø-ØÆ Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø·Ù`Ù,, Ø¿Ù†â€ÆÙ‡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€ÆÙ‡Ø-. Ø-Ø± Ø§Ø-Ø§Ù... Ù‡ Ø·Ø§ Ù¾Ù†Ø- Ø§ÙÆØ-Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€ÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø³Ø±Ù-Ø±Ù... â€ÆÙ©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. Ú†Ù‡ Ù•Ø¹Ø§Ù,, ÙÆØªÙÆØÿ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù... Ù`Ø-Ú© Ú©Ø§Ø°Ø°ÙÆÚ†Ù`Ù`Ù†Ù‡ Ø·Ø§ÙÆØ-Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ø§Ø-Øÿ 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§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø-ÙÆØ§Ø. Ø§Ù†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 Ù©Ù†ÙÆØ- Ù` Ø§Ø² Ù•Ø¶Ø§ÙÆ Ø·Ù‡ Ù`Ø-Ù`Ø- Ø¿Ù... Ø-Ù‡ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ† 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,,ØªØªÙ‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù< Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ù¾Ù±ØªØ§Ø- Ù... Ù`Ø-Ú© Ø·Ù‡ Ù©Ù... Ú© Ø-Ù...Ø§ Ø§Ø-ØªÙÆØ§Ø-Ø®Ù`Ø§Ù‡Ø- Ø-Ø§Ø¹ØªØÆ 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§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù†Ù,Ø-Ø± Ø-Ø°Ø§Ø- Ù` Ø³Ø±Ù-Ø±Ù...â€ÆÙ©Ù†Ù†Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ú†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù... Ù•ÙÆØ-Ø§Ø³ØªØÿ 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€ÆÙ‡Ø-Ù`Ø- Ù` Ø·Ù‡ ØªÙ, Ù`ÙÆØª Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Øª Ù¾Ù±Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø§Ù` Ù©Ù... Ù© Ù... ÙÆâ€ÆÙ‡Ù†Ø. Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù‡Ù... Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø¹Ø« Ù... ÙÆâ€ÆÙ‡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@ØªÛ,,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-ØªÛ^Û,, Û...ÛÆâ€œÛÆÛ@Û†Ø- Û- ØªÛ^Û† Ø§Û^ Ø±Ø§ Ø-Û‡ Ú†Ø§Û,,Ø- Û...ÛÆâ€œÛÆÛ@Ø-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 Û%Û†Û‡Ø§Û† Ø-Ø-Û† Û%ÛÆØ-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@Ù·Ø§Ù‡ÙÆØ· Ø·Ù†Ø·Ø§Ù,, Ø¸Ù† Ø·Ù·Ø±Ø·Ø·. Ø·Ù‡ ØµÙ·Ø±Øª Ù†Ù·Ø·ØªÙÆ
Ø·Ø§Ù‡Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ù‡Ù... Ø¹Ù·Ø¶ Ù@Ù†ÙÆØ· Ù· Ø·Ù‡ Ø§Ù· Ù†Ø·Ø§Ù†
Ø·Ø·Ù‡ÙÆØ· Ù@Ù‡ Ù†Ù,Ø·Ø± Ø§Ø² Ø·Ø§ Ù‡Ù... Ø·Ù·Ø·Ù† Ù· Ø·Ø§ Ù‡Ù... Ø·Ø§Ø²ÙÆ
Ù@Ø±Ø·Ù† Ù,,Øª Ø·Ù...ÙÆªÆØ·Ø±ÙÆØ·.Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù·ÙÆØ· Ø§Ø³ØªØŸ
ØªØ§ Ø·Ù·Ø±Ù‡ 18 ØªØ§ 24 Ù...Ø§Ù‡Ù·ÙÆØØ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø·Ù...Ø§ Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù< Ù...
Ù·Ù‡Ù·Ù... Ù,,Ø§ÙÆÙ... Ù...Ù·Ø·Ù@ Ø±Ø§ Ù...ØªÙ·Ø·Ù‡ Ø·Ø·Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù...
Ø«Ø§Ù,, Ø§Ù·Ø± ÙÆÙ@ Ø§Ø³ØªØ§Ø· Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø²ÙÆØ± ÙÆÙ@ Ù¾Ù·Ø·Ø· Ù,,Ø§ÙÆÙ...
Ù@Ù†ÙÆØ·ØØØ§Ù· Ù...ÙÆªÆØ·Ø§Ù†Ø· Ù@Ù‡ Ø·Ø§ÙÆØ· Ø·Ù†Ø·Ø§Ù,,Ø· Ø·Ù·Ø±Ø·Ø·.
Ø§Ù·Ø± Ø·Ø± Ø@Ø§Ù†Ù‡ Ø@Ù·Ø· Ø·ÙÆØ§Ø· Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·ØØØ·Ø§Ø²ÙÆ Ù,,Ø§ÙÆÙ... Ù...
Ù·Ø·Ù@ Ù·Ø±ØµØªÙÆ Ø@Ù·Ø§Ù‡Ø· Ø·Ù·Ø· ØªØ§ Ø·Ø§ Ø·Ù·ÙÆØ·Ù† Ø·Ø± Ù...Ø·ÙÆØ·ØØØ Ù...
Ù‡Ø§Ø±ØªÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø·Ø±Ù@ØªÙÆ Ù@Ù·Ø·Ù@ ØªÙ·Ø³ØªÙ‡ ÙÆØ§Ø·Ù†Ø·. Ø§Ù·Ø± Ù‡Ù...
Ø·ÙÆØ§Ø· Ù†Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·ØØØ Ù·Ø¶Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ø²ÙÆØ§Ø·ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù¾Ù†Ù‡Ø§Ù†
Ø·Ø·Ù† Ø·Ø± Ø@Ø§Ù†Ù‡ Ù¾ÙÆØ·Ø§ Ù...ÙÆªÆØ·Ù·Ù†Ø·Ø· Ø·Ø§Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ù...Ø«Ù,,
Ø²ÙÆØ± Ù¾ØªÙ·ÙÆ Ø·Ù·Ù†Ù·Ø±Ù‡ØØ Ù¾ØªÙ·Øª Ù¾Ø±Ø·Ù‡ Ù· ÙÆØ§ Ø·Ø§Ø@Ù,, ÙÆÙ@
Ø·ØªÙ·Ù‡ Ù@Ø§Ø±ØªÙ†ÙÆ! Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆØØØ ÙÆÙ@ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø³Ø§Ø@ØªØ§Ø±Ù...
Ù†Ø· Ø§Ø³Øª Ù· Ù@Ù·Ø·Ù@ Ø·Ø± Ø¸Ù† Ø§Ø² Ù,,Ù·Ø§Ù†ÙÆÙ† Ù· Ù,,Ù·Ø§ØªÙ·ÙÆ Ù@Ù‡ Ù·Ø±Ø·
Ø·Ø²Ø±Ù·Ø³Ø§Ù,, Ù·Ø¶Ø¶ Ù@Ø±Ø·Ù‡ Ù¾ÙÆØ±Ù·ÙÆ Ù...ÙÆªÆÙ@Ù†Ø·. Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ
Ù·Ø²ÙÆÙ†Ù‡ Ø@Ù·Ø·ÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù·Ø§Ø±Ø· Ù@Ø±Ø·Ù† Ø·Ø§Ø²ÙÆªÆÙ‡Ø§ÙÆ
Ø³Ø§Ø@ØªØ§Ø±Ù...Ù†Ø· Ø·Ù‡ Ø±Ù·ØªÙÆÙ† Ù@Ù·Ø·Ù@ Ø·Ø±Ø§ÙÆ 1 ØªØ§ 3 Ø³Ø§ØªÙª
Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø·Ø± Ø±Ù·Ø² Ø§Ø³Øª. Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§
Ø§ÙÆÙ† Ù·Ø±ØµØª Ø±Ø§ Ù...ÙÆªÆØ·Ù‡Ø· Ù@Ù‡ Ù@Ù,,Ù...Ø§Øª Ø·Ø·ÙÆØ· Ù· Ø§Ø³Ø§Ù...ÙÆ
Ø§Ø·ÙÆØ§ÙÆÙÆ Ù@Ù‡ Ù@Ù·Ø·Ù@ Ø·Ø± Ù...Ø·ÙÆØ· Ù¾ÙÆØ·Ø§ Ù...ÙÆªÆÙ@Ù†Ø· Ø·Ù‡
Ø§Ù· ÙÆØ§Ø· Ø·Ø·Ù‡ÙÆØ·.



4. Ù†Ù‡ Ù·ØªØ§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ Ø·Ù...Ø¹ Ù@Ø±Ø·Ù† Ù·Ø³Ø§ÙÆÙ,, Ø·Ø± Ø·Ø§Ø@Ù,,
Ø·Ø§ÙÆØ±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
ÙÆÙ@ Ø·Ù,,Ù,Ù‡ Ø±Ù·ÙÆ Ø²Ù...ÙÆÙ† Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙÆØ· Ù· ÙÆØ§ Ø·Ø§ ÙÆÙ@ Ø·Ù†Ø§Ø·
Ø·Ø§Ø²ÙÆØØØ ÙÆÙ@ Ø·Ø§ÙÆØ±Ù‡ Ø±Ù·ÙÆ Ø²Ù...ÙÆÙ† Ø·Ø³Ø§Ø²ÙÆØ· Ù· ØªØªÙ·Ø§Ø·ÙÆ
ØªÙ·Ù¾ Ø·Ø± Ø³Ø§ÙÆØ²Ù‡Ø§ÙÆ Ù...Ø@ØªÙ,,Ù· Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø³Ø·Ø· Ù...Ø·ÙÆØ· Ù¾Ø@Ø·
Ù@Ù†ÙÆØ·. Ù@Ù·Ø·Ù@ Ø±Ø§ ØªØ·Ù·ÙÆÙ, Ù@Ù†ÙÆØ· ØªØ§ ØªÙ·Ù¾ªÆÙ‡Ø§ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ù...
Ø·ÙÆØ· Ø·Ù...Ø¹ Ù@Ù†Ø· Ù· Ø·Ø§Ø@Ù,, Ø·Ø§ÙÆØ±Ù‡ Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡Ø·. Ù¾Ø³ Ø§Ø²
Ø§ÙÆÙ†Ù@Ù‡ Ù@Ù...ÙÆ ØªÙ...Ø±ÙÆÙ† Ù@Ø±Ø·ØØØ Ø·Ù‡ Ø§Ù· Ù...Ù,,Ø·Ù, Ø·Ù·ÙÆØ· Ù·
Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø§Ù†Ø·Ø§Ù... Ø³Ø±ÙÆØªªÆØªØ± Ø§ÙÆÙ† Ù@Ø§Ø± Ø·Ø§ Ù‡Ù... Ø±Ù,,Ø§Ø·Øª
Ù@Ù†ÙÆØ·!Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù...Ù·ÙÆØ· Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø·Ø§
Ø·Ø±Ù@Ø§Øª Ø³Ø±ÙÆØ¹ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø±Ø·Ø§Ø·ØªÙ† ØªÙ·Ù¾ªÆÙ‡Ø§ Ù· Ø@Ù... Ø·Ø·Ù† Ù·
Ù@Ø·Ø· Ø·Ø·Ù† Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ø§Ø·Ù† ØªÙ·Ù¾ªÆÙ‡Ø§ Ø·Ø± Ø·Ø§Ø@Ù,,

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.Ú†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 Ù...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