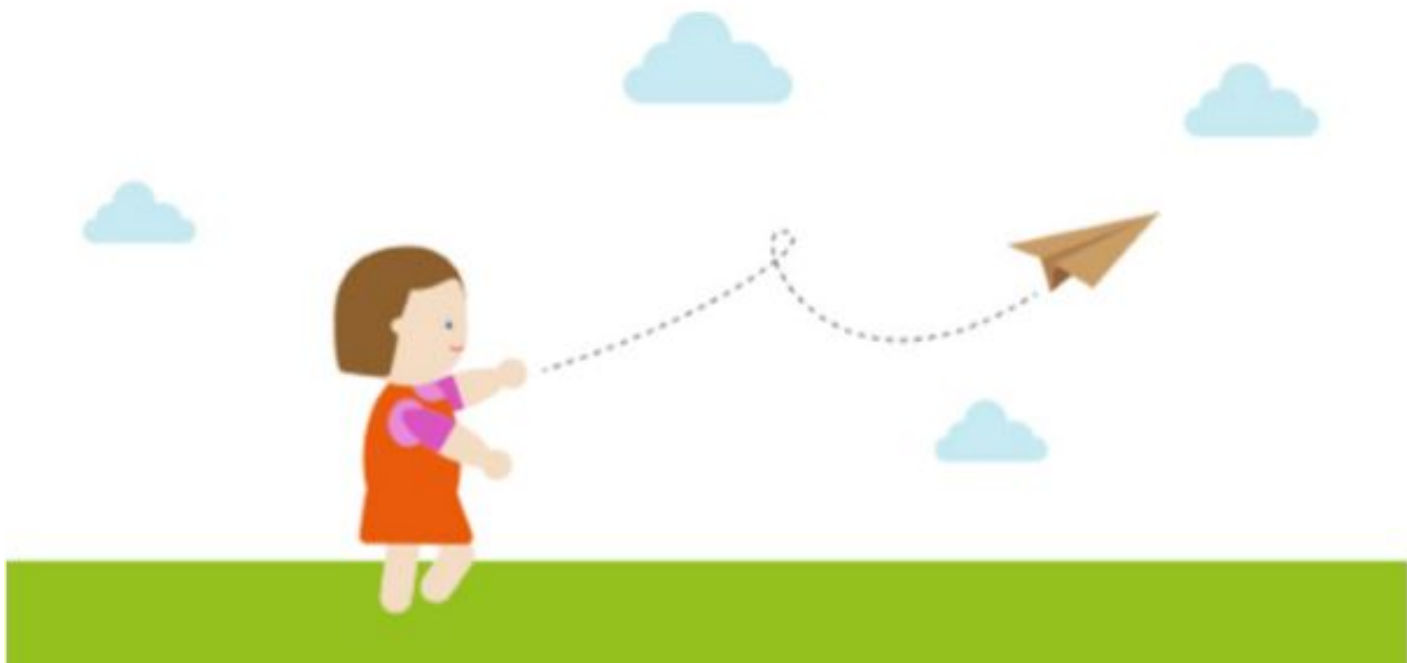


Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ÛÆÛÆ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù‡ Ù,,Ø±Ù‡Ø·ÛÆÙ‡Ù‡ Ú©Ø±Ù^Ù‡Ø§: Ø§ÛÆØ-Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ Ø´Ø§Ø- Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø·Ø§Ø²ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù‡ 18 ØªØ§ 24 Û... Ø§Ù‡Ù‡

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© Û©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‡ 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-Ù^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´Ù^ÛÆÙ, Û...ÛÆâ€ÆÙ©Ù‡Ø´ ØªØ§ Ø§Ø²

ÙÆÚ© Ø³Ø±ÙÆ Ù, Ù`ð§Ø¹Ø` Ø³Ø§Ø-Ù‡ Ù¾ÙÆØ±Ù`ÙÆ Ú©Ù†Ø`. Ø`ð§Ø²ÙÆâ€€Ù‡Ø§ÙÆ Ø°ÙÆØ±Ø³Ø§Ø®Ø³Ø§Ø±Ù... Ù†Ø-ØÆ Ø`ð§Ø²ÙÆâ€€Ù‡Ø§ÙÆ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø- Ú©Ù‡ Ø-Ø± Ø-Ù`Ù., Ø¿Ù†â€€Ù‡Ø§ Ù©Ù`Ø-Ú© Ø¿Ø²Ø§Ø-Ø§Ù†Ù‡ Ù‡Ø± Ø-Ø±Ú©ØªÙÆ Ø`ð®Ù`Ø§Ù‡Ø-Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ù...ÙÆâ€€Ù‡Ø. Ø-Ø± Ø§Ø-Ø§Ù...Ù‡ Ø`ð§ Ù¾Ù†Ø- Ø§ÙÆØ-Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø`ð§Ø²ÙÆâ€€Ù‡Ø§ÙÆ Ø³Ø±Ù-Ø±Ù...â€€ÙÆÚ©Ù†Ù†Ø-Ù‡ Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø-Ø³ØªÙÆØ§Ø`ÙÆ Ø-Ù‡ Ù‡Ø-Ù• ÙÆÚ© ØªØ§ Ø³Ù‡ Ø³Ø§Ø¹Øª Ø`ð§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., ÙÆØªÙÆØÿ Ø`ð§Ø²ÙÆ Ù...Ù`Ø`Ú© Ú©Ø§Ø°Ø°ÙÆÚ†Ù`Ù`Ù†Ù‡ Ø`ð§ÙÆØ-Ø§ÙÆÙ† Ø`ð§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø`ð§Ø-Øÿ Ø`ð§ Ù‡Ù... ÙÆÚ© Ù...Ù`Ø`Ú© Ú©Ø§Ø°Ø°ÙÆ Ø-Ø±Ø³Øª Ù©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`ð§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`ð§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§ Ù¾ÙØ±ØªØ§Ø` Ù©Ù†Ø-ØÆ Ø§Ù., Ø`ØªÙ‡ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù., Ø§Ù< Ø`Ø±Ø§ÙÆ Ù¾ÙØ±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§ÙÆÙ† Ø`ð§Ø²ÙÆ Ù†Ù., Ø-Ø± Ø-Ø°Ø§Ø` Ù` Ø³Ø±Ù-Ø±Ù...â€€ÙÆÚ©Ù†Ù†Ø-Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ù†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø`ð§Ø²ÙÆ Ù...Ù•ÙÆØ-Ø§Ø³ØªØÿ Ø`Ù`ÙÆØ-Ù† Ø-Ø± Ù...Ø-ÙÆØ. Ø`ð§Ø¹Ø« ØªØ-Ø±Ú© ØªÙ...Ø§Ù... Ø`Ø`Ù† Ù©Ù`Ø-Ú© Ù...ÙÆâ€€Ù‡Ø Ù`Ø` Ù` Ø`Ù‡ ØªÙ, Ù`ÙÆØª ØªØ¶Ù., Ø§Øª Ù¾ÙØ§Ù‡Ø§ÙÆ Ø§Ù` Ù©Ù... Ù© Ù...ÙÆâ€€Ù‡Ù†Ø. Ø§ÙÆÙ† Ø`ð§Ø²ÙÆ Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø`ð§Ø¹Ø« Ù...ÙÆâ€€Ù‡Ø Ù`Ø-Ø§Ù` ÙÆØ§Ø Ø`Ù-ÙÆØ±Ø` Ù©Ù‡ Ø-Ø-Ø³ Ø`Ø²Ù†Ø` Ø-Ø±ÙÆØ§Ù† Ø`ð§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‡ ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ Ø·Ø±Ø-â€œØ³Ø§Ø²ÙÆÚ†Ú-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§ ØªØ-Ù^ÙÆÙ, Ú©Ù†ÙÆØ- ØªØ§ Ø·Ø§ Ú†ÙÆØ-Ù† Ø-Ù,,Ù^Ù©â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù†Ø±Ù... Ø±Ù^ÙÆ Ù‡Ù... Ø·Ø±Ø- Ø·Ø³Ø§Ø²Ø- Ù- ØçÙ† Ø±Ø§ Ø@Ø±Ø§Ø· Ú©Ù†Ø-. Ú†Ø±Ø§ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù... ù•ÙÆØ- Ø§Ø³ØªØŸ Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù... ÙÆâ€œØªªÙ^Ø§Ù†Ø- Ø-Ù‡ ØªªÙ^Ø³Ø¹Ù‡ Ù... Ù‡Ø§Ø±Øªâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø-Ø±Ù©ØªÙÆ Ø-Ø³Øªâ€œÙ‡Ø§ Ù^ Ø§Ù†Ù-ØªªØ§Ù† Ø§Ù^ Ú©Ù... Ú© Ú©Ù†Ø-. Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ ÙÆÙ© Ù... Ø«Ø§Ù,, Ø@Ù^Ø· Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø·ÙÆØ±Ø³Ø§Ø@ØªªØ±Ù... Ù†Ø- Ø§Ø³ØªØ, Ú†Ø±Ø§ Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù... ÙÆâ€œØªªÙ^Ø§Ù†Ø- Ù‡Ø± Ú†ÙÆØ²ÙÆ Ú©Ù‡ Ù... ÙÆâ€œØ@Ù^Ø§Ù†Ø- Ø-Ø±Ø³Øª Ú©Ù†Ø- Ù^ Ù...ØªªÙ-Ù‡ Ø-Ù^Ø- Ú©Ù‡ Ú†ÙÆØ²Ù‡Ø§ÙÆ Ù...Ø@Øª, Ù• Ú†Ù‡ Ú©Ø§Ø±Ø-Ø±Ø-Ù‡Ø§ÙÆÙÆ Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-. Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ù‡Ù... Ú†Ù†ÙÆÙ† Ø-Ø³Øªâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ù^ Ø±Ø§ Ù...Ø-ØªªÙ,, Ù... ÙÆâ€œÙ©Ù†Ø- Ù^ Ø°Ù‡Ù† Ø§Ù^ Ø±Ø§ Ø-Ù‡ Ú†Ø§Ù,,Ø- Ù... ÙÆâ€œÙ©ØªØ-



3. Ú†Ù‡ ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªÙÆØŸ Ù,Ø§ÙÆÙ... Ù...Ù^Ø Ú©Ú†Ú-Ù^Ù†Ù‡ Ø·Ø§ÙÆØ- Ø§ÙÆÙ† Ø·Ø§Ø²ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ø§Ø-ØŸ Ø-Ø± Ø-ÙÆØ§Ø· ÙÆØ§ Ø-Ø§Ø@Ù,, Ø@Ø§Ù†Ù‡ Ø@Ù^Ø- Ø-Ø§ÙÆÙÆ Ø·Ø±Ø§ÙÆ ÙªÙ†Ù‡Ø§Ù† Ø-Ø-Ù† ÙªÙÆØ-Ø§ Ú©Ù†ÙÆØ- Ù^ Ø§Ø² Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªªØ§Ù† Ø·Ø@Ù^Ø§Ù‡ÙÆØ- Ø-Ù‡ Ø-Ù†Ø-Ø§Ù,, Ø-Ù...Ø§ Ø-Ù-Ø±Ø-Ø- Ù- Ø·Ø¹Ø- Ø-Ø§Ù‡Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ù‡Ù... ØªªÙ^ Ú©Ù†ÙÆØ- Ù^ Ø§Ø² Ø§Ù^ Ø·Ø@Ù^Ø§Ù‡ÙÆØ- Ù,Ø§ÙÆÙ... Ø-Ù^Ø-. Ø-Ù‡ ØªªÙ^Ø§Ù† Ø-Ø§ÙÆÙ-Ø²ÙÆÙ† Ù... ÙÆâ€œØªªÙ^Ø§Ù†Ø- ÙÆÙ©ÙÆ Ø§Ø² Ø§Ø³Øª-Ø§ØØ- Ø·Ø§Ø²ÙÆâ€œÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ù^ Ø±Ø§ Ù,Ø§ÙÆÙ... Ú©Ù†ÙÆØ- Ù^ Ø§Ø² 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...Ú© 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 ØœØˆ 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 ØœÙ†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,
 Ú©Ù†ÙÆØˆ ØªØ§ ØˆÙ‡ ØªØˆÙ,,Øˆ ÙÆØˆØªÙˆ Ùˆ ØˆÙ‡ØªØ±Ù‡ØˆÙ• Ø§ØµÙ,,ÙÆ ØˆØ§Ø²ÙÆ
 Ú©Ù...Ú© Ú©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 Ú©ÙˆØˆÚ© Ø±Ø§ ØˆÙ‡
 Ú©Ø§Ø± Ù...ÙÆâ€ÉÙˆÙÆØ±Øˆ. ØˆÙ‡ ÙÆØ§Øˆ ØˆØ§ØˆØªÙ‡ ØˆØ§ØˆÙÆØˆ Ú©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 Ú©Ù‡ ØˆÙ...Ø§ Ù‡Ù... Ø§Ø² ØˆØ§Ø²ÙÆ Ù,,ØªÙˆÙ...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‡ÙˆÙ... Ø±Ø§ØˆØˆÙ‡ Ø¹Ù,,Øª ÙˆÙ...Ø¹Ù,,ÙˆÙ,,ÙÆ Ùˆ Ø¹ÙˆØ¶ Ù©Ø±ØˆÙ†
 Ù†ÙˆØˆØª ØˆØ§Ø²ÙÆ ØˆÙÆØˆØªØ± ØœÙˆÙ†Ø§ Ù...ÙÆâ€ÉÙØˆÙˆØˆ Ùˆ Ø-ØˆÙ† ÙˆØ±Ù•ØªÙ† Ù...
 ÙˆÙ•Ù,,ÙÆØª ØˆØ± ØˆØ§Ø²ÙÆâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ ÙˆØ±Ø²ÙˆÙÆ Ø±Ø§ ÙÆØ§Øˆ Ù...
 ÙÆâ€ÉÙˆÙÆØ±Øˆ.ØˆÙ‡ ØœÙˆÙ†Ø§ÙÆÙÆ ØˆØ§ Ù•Ø¹Ø§Ù,,ÙÆØªâ€ÉÙ‡Ø§ÙÆ Ú©ÙˆØˆÚ©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 Ú©Ø±ØˆÙ† ØˆØ§ Ù•Ø±Ø²Ù†ØˆØªØ§Ù† ØˆØ± ØˆÙˆØ±Ù‡ Ù,,Ø±Ù†ØˆÙÆÙ†Ù‡
 Ú©Ø±ÙˆÙ†Ø§ ØœÙˆÙ†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