



# Ek: eṣk

fdl ku bZ & if=dk

[www.marumegh.com](http://www.marumegh.com) ij vktlykbu mi yC/k

©2020 marumegh

ISSN:2456-2904

## I; kt dh [krh dS s djā

gjh'k dēkj fctkjf.k; kā 'kōdj yky fctkjf.k; kā vāwfctkjf.k; kā

<sup>1</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] egkj.k.k ṛki -f'k , oaṅkS kSx dh fo' ofo | ky; ] mn; ij ½jktLFkku½

<sup>2</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] Lohē dS kokun jktLFkku -f'k fo' ofo | ky; ] chdkuj ½jktLFkku½

<sup>3</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] -f'k fo' ofo | ky; ] dkS/k ½jktLFkku½

I oknh y[kd dk ey : [harishbijarnia5@gmail.com](mailto:harishbijarnia5@gmail.com)

I; kt , d uxnh Ql y gS tks ik; % I fnZ ka ea mxk bz tkrh gā bl ea foVkfēu I h] QkVQkj I vkrn dN iē[k ikS'Vd rRo ipj ek=k ea ik; s tkrh gā I; kt dk mi; ks I ykn] I Cth] vpkj rFkk el kys ds : i eaf d; k tkrk gā xēhZ ea yw yx tkus rFkk xpZ dh chekj h okys jkSx; ka ds fy, Hkh I; kt ykHknk; d jgrk gā

### tyok; q, oaHkē&

I; kt dh Ql y dsfy; s, d h tyok; q dh vko'; drk gkrh gS tks u cgr xēZ gS vkSj u gh B.MhA vPNs dā cuus dsfy; syEck fnu rFkk dN vf/kd rkieku gkuk vPNk jgrk gā

vkerkS ij I Hkh fdLe dh Hkē ea bl dh [krh dh tkrh gS yfdu mi tkÅ nkeV feVVh ftl ea thokā [kkn ipj ek=k ea gks o ty fudkl dh mRre 0; oLFkk gS I okēke jgrh gā Hkē vf/kd {kkjh; o vf/kd vEyh; ughagksuh pfg; s vU; Fkk dUnka dh of) vPNh ughagks ikrh gā vxj Hkē ea xākd dh deh grkS 250 fdyk ftl e ifr gDV s j dh nj I s [kr dh vūre rS kjh ds de I s de 15 fnu i dZ feyk; A

### mi; ṛ fdLe&

jch Ql y gr& I; kt yky& i k jM] vkj- vks 1] vkj- vks 59] ukfI d jM] , xhQm.M Mk dZ jM] , xhQm.M ykbV jM] i atkc jM jkm.M] vdkZ dY; k.k] , u&53

I; kt I Qn& mn; ij 102] i k OgkbV 'lyV] i k OgkbV jkm.M]

I; kt i hyh& vyhZ xāka

[kj hQ Ql y gr& , u 53] , xhQm.M Mk dZ jMA

### [kn , oa mo j d&

I; kt ds fy, vPNh I Mh gpbZ xkSj dh [kn 400 I s 500 fDoB/y ifr gDV s j dh nj I s [kr rS kj djrs I e; feyk nōA bl ds vykok 100 fdyks u=tu] 50 fdyks QkVQkj I , oa 100 fdyks i kS'k' k dh vko'; drk gkrh gā u=tu dh vk/kh ek=k rFkk QkVQkj I dh ij h ek=k jkS kbZ I s i dZ [kr dh rS kjh ds I e; nōA u=tu dh dh 'kS ek=k jkS kbZ ds , d Ms+ ekg ckn [kMh Ql y ea nōA

### cōkb&

I; kt dh cōkbZ [kj hQ ekS e ea ; fn cht }kj k i kS cukdj Ql y yuh gk rks ebZ ds vūre I lrg I sydj tu ds e/; rd djrs gS vkSj ; fn Nk/s dUnka }kj k [kj hQ ea vxrh Ql y ; k gjh I; kt yuh gk rks dUnka dks vxLr ekg ea cks A

jch dh Ql y dsfy; scht e/; vDVēj I sydj e/; uoEj rd cks A [kj hQ I; kt dh [krh ds fy; s Nk/s dUn cukus dsfy, cht dks tuo jh ds vūre I lrg ea ; k Qojh ds i Fke I lrg ea cks A , d gDV s j ea Ql y ykus dsfy, 10 fdyks cht i; klr gkrk gā i kS, oa dUn rS kj djus dsfy; scht dks ul jh ea D; kfj; ka ea cks s tks 3 xqkk 1 ehVj vdkj dh gā ul jh ea vPNh rjg [kji rokj fudkyus rFkk nok Mkyus dsfy; scht ka dks 5 I s 7 cōkbZ I s igys vPNh rjg Hkj Hkj dh j yuh pfg; A ul jh tehu I s FkMh mBh gpbZ gksh pfg; s rFkk feVVh ea dāM+i rFkj ughajgus nōA

ckus ds ckn chtka dks ckjhd [kkn , oa Hkj Hkj feVVh o ?kkl l s < d noA ml ds ckn > kjs l s i kuh noa fQj vadj .k ds ckn ?kkl & Ql dks gvK noA vadj .k l s i wZ ifr gDV s j 2 fdyks , ykDyKj 1/4 fdyks ykl k& fNMels rRi 'pr~, d xD/kbz 45 fnu dh Ql y ij dja



**i k&k dh jki kb&**

i k&k yxHkx 7 l s 8 l l rkg ea jki kbz ; k& ; gks tkrh gA [kjhQ Ql y ds fy; s jki kbz dk mi ; Qr l e; t y/kbz ds vflre l l rkg l s y d j vxLr rd g s rFk jch ek& e ds fy; s 15 fnl Ecj l s 15 tuojh rd gA jki kbz djrs l e; drkja ds chp dh njh 15 l vVehVj rFk i k&ks l s i k&ks dh njh 10 l vVehVj j [krs gA jki kbz D; kfj ; ka ea djrs gA

**dlnka l s c&k&**

dlnka dh c&k& 45 l vVehVj dh njh ij cuh eMka ij 10 l vVehVj dh njh ij nksuka rjQ djrs gA 2 l s 2-5 l vVehVj 0; kl okys vkdkj ds dln dh p&uk pkfg; A , d gDV s j ds fy; s 10 fDo&/y dln i ; klr gkrs gA

**fl pkb&**

c&k& ; k jki kbz ds l kfk , oa ml ds rhu&pkj fnu ckn gYdh fl pkbz vo' ; dja rkd feVVh ue jgA ckn ea Hkh gj vkB l s ckjg fnu ea fl pkbz vo' ; djrs jgA Ql y r s kj gkus ij i k&ks ds 'kh"z i hys i Melj fxjus yxrs gA bl l e; fl pkbz dln dj nsuh pkfg; A

**i d[k dhV , oa 0; kf/k; k&**

**i . k&t hoh&**

dhV Nks/s vkdkj ds gkrs g& rFk bl dk vkOe.k rki eku dh of) ds l kfk l ; kt ij rhork l s c<rk g s vk& ekpl ea vf/kd Li "V fn [k&bz nsus yxrk gA bu dhVka }kjk j l pl us l s i fRr; k detkj gks tkrh g& rFk vkOe.k ds LFkku ij l Qn pdUks i M+ tkrsgA

fu; &.k grq e& ykfk; k& 50 bZ l h ; k Mk; feFks V 30 bZ l h ; k feFkb&y fMe&/ksu 25 bZ l h , d feyhVj ifr yhVj i kuh dh nj l sfNMelko dja vko' ; d gks rks 15 fnu ckn fNMelko n&sjkoA

**rykfl rk&**

jks gkus ij i fUk; ka i hyh i M+ tkrh g s rFk budh fupyh l rg ij c&uh j& dh : bZ t s h QO n dh of) fn [k&bz nsuh gA

**v&ekjh&**

bl jks ds dkj .k i fRr; ka dh l rg , oa cht oir ij Hkjs dkys /k&cs cu tkrsg& vk& i Rrh > y l tkrh gA

**tkeqh /k&ck jks&**

i fRr; ka rFk cht oir ij Nks } l Qn] /ka s gq /k&cs curs g& ; s /k&cs ckn ea chp l s c&uh j& ds utj vkrs gA

rykfl rk] tkeqh /k&ck , oa v&ekjh jkska ds fu; &.k grq e&dkst&@tk&L& 2 xte ifr yhVj i kuh dsfgl kc l sfNMelko djuk pkfg; A bl ds l kfk rjy 1/2 l k&u dk ?k&y vo' ; feykuk pkfg; A

**xgkch tM+ l M+&**

bl jks l s tM+gYdh xgkch jak dh gkdj fl dM+ dj l v[ k tkrh gA  
fu; æ.k grq dkcBvkfte , d xke ifr fdykscht dh nj l s chtki pkj dj cpkbz dja i kšs jki .k  
ds l e; i kška dks dkcBvkfte , d xke ifr yhVj i kuh ds ?kky ea Mqkdj jki kbz dja

**[kpkb&**

dlnka l s yxkbz xbZ l; kt dh Ql y 90 l s 110 fnu ea r\$ kj gks tkrh g\$ rFkk chtka l s r\$ kj dh  
xbZ Ql y 140 l s 150 fnu ea r\$ kj gkrh gA jch dh Ql y r\$ kj gkus ij i fRr; ka ds 'kh"z i hys i Melj  
l v[ k tkrh gA bl ds 15 fnu ckn [kpkbz djuh pkfg; A [kjhQ ekš e ea i fRr; ka fxjrh ugha gA vr% tc  
danka dk vkdkj 6 l s 8 l vVhehVj 0; kl okyk gks tk; src i fRr; ka dks i\$ka l s tehu ij fxjk nsuk pkfg; \$  
ftl l s i kška dh of) : d tk; s , oa dan Bkl gks tkoa , oa dan dk ckgjh vkoj .k dMk gks tk; A bl ds  
yxHkx 15 fnu ckn danka dh [kpkbz djuh pkfg; A [kpkbz l s , d fnu igysgYdk i kuh nA

**l q[kkuk&**

[kps gg danka dks i fRr; ka ds l kfk , d l l rkg rd l q[kkoA ; fn /ki rst gks rks Nk; k ea ykdj j [k  
nA rFkk , d l l rkg ckn i rka dks danka ds nks l s <kbZ l vVhehVj Aj l s dkV nA rFkk , d l l rkg rd  
l q[kkoA l v[ kus ij l; kt dk ckgjh fNydk Nus ij dM+dh vkokt djrk g\$ rFkk xnZ l [k tkrh gA

**HkMkj . k&**

i fRr; ka dkVdj l v[ kus ds ckn l; kt dks goknkj l v[ kh , oa B. Mh txg ea Hk. Mkfjr djuk pkfg; A  
dVs gg rFkk tMok dan Nka/ dj vyx dj nsuk pkfg; A HkMkj ea j [kus ds fy; s l; kt dks VKV ds irys  
ckšs ; k us/ ds ckšs ea Hkjs rFkk [kMk j [ka [kjhQ ekš e ea l; kt dks l q[kkus ds ckn 'kh?z cp nA vU; Fkk  
dan [kjk gks tkrh gA ; k mueavzgj .k gks tkrh gA