



**Ek: eṣk**  
**fdl ku bZ & if=dk**  
[www.marumegh.com](http://www.marumegh.com) ij vktLfkku mi yCk  
 ©2020 marumegh ISSN:2456-2904

**dṣ sdjaeṣk mRiknu dh mlur dṣk rduhd**

**'kḍj yky fctkjf.k; kḍ] gjh'k dḍkj fctkjf.k; kḍ] vḍwfctkjf.k; kḍ]**

<sup>1</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] Lokeh dṣkokun jktLFkku -f'k fo'ofu | ky; ] chdkuj ½jktLFkku½  
<sup>2</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] egkjk.kk ḍrki -f'k , oaḍkṣ] kṣx dh fo'ofu | ky; ] mn; ij ½jktLFkku½  
<sup>3</sup>fo | kokpLi fr Nk=] -f'k egkfo | ky; ] -f'k fo'ofu | ky; ] dks/k ½jktLFkku½

I oknh yḍkd dk ey : [slbijarniya93@gmail.com](mailto:slbijarniya93@gmail.com)

; g el kys dh , d iḍḍk QI y gḍ bl dh gjh i fUk; ka ea iḍḍ/hu foVkeu I h rFkk [kfuṣ rRo ik; s  
 tkrsgḍ cht el kys rFkk nokbz ds : i ea mi; kṣxh gḍ Hkkjr ea bl dh [krh 0; ol kf; d@okf.kFT; d Lrj  
 ij jktLFkku] e/; inṣk] xqṣjkr] mUkj inṣk rFkk i atkc jkT; ka ea dh tkrh gḍ Hkkjr eṣk dh dk eḍ; mRiknd  
 rFkk fu; kṣd nṣk gḍ

**Hḍie rFkk tyok; ḍ%**

eṣk dh dks vPNs ty fudkl , oai; kṣr thokḍk inkFkZ okyh I Hkh izdkj dh Hḍie ea mxk; k tk I drk  
 gḍ ijUrqnkeV feVvh bl ds fy; s mUke jgrh gḍ ; g B.Mseḍ e dh QI y gṣrFkk ikys o yo.kh; rk dks  
 Hkh dḍ Lrj rd I gu dj I drh gḍ eṣk dh ikjFḍkd of) ds fy; s e/; e vknZ tyok; q rFkk de  
 rkieku mi; ḍr gṣ ijUrq idus ds I e; xeḍ o 'kḍd eḍ e mit ds fy; s ykḍkin gkrk gṣ iḍi o Qy  
 curs I e; vxj vdk'k cnyka I s vPNkfnr gks rks QI y ij dhMḍa rFkk chekfj; ka ds izdkj dh I Hkkouk  
 c<+tkrh gḍ

**[krh dh rṣ kjḍ%**

Hkkjh feVvh ea [kr dh 3&4 o gYdh feVvh ea 2&3 tṣkbZ djd s ikVv yxk nṣk pkfg; s rFkk  
 [kjirokj fudky nṣk pkfg; ḍ tṣkbZ ds I e; Hḍie xṣ dhMḍa I s cpko gsrq 25 fdyks D; wkyQKW 1-5  
 ifr'kr pḍkZ Hḍie ea feyk nṣk pkfg; ḍ

**[kkn , oamoḍ d%**

ifr gḍVṣ j 10&15 Vu vPNh I Mḍ gḍz xkcj dh [kkn [kr rṣ kj dṣr I e; Mkyḍ bl ds vykok  
 40 fdyks u=tu , oa 40 fdyks QKWQkj I ifr gḍVṣ j dh nj I s cpkbZ I s iḍZ [kr ea Ḍj dj nḍḍ

**mi; ḍr fdLe%**

vkj-, e-Vh-&1] vkj-, e-Vh-&143] vkj-, e-Vh-&303] vkj-, e-Vh-&305]

**cht dh cḍkbZ , oa ek=k &**

bl dh cḍkbZ vDVḍj ds vḍire I lrg I s uoEj ds iFke I lrg rd dh tkrh gḍ cḍkbZ ea njh  
 dṣus I s QI y ds idus dh voLFkk ds I e; rkieku vf/kd gks tkrk gḍ ftI I s QI y 'kh?kz id tkrh gṣ  
 rFkk mit ea deh vkrh gṣ, oa iNrh QI y ea dhV o chekfj; ka dk izdkj c<+tkrk gḍ bl ds fy; s 20&25  
 fdyks cht dh ifr gḍVṣ j vko'; drk gkrh gḍ chtka dks 30 I ḍVhehVj dh njh ij drkja ea 5 I ḍVhehVj  
 dh xgḍkbZ ij cksuk pkfg; ḍ chtka dks jkbtkṣ; k dYpj I s mi pkfjr dj cksus I s QI y dks ykḍ feyrk  
 gḍ

**fl pkbZ , oa fujkbZ & xḍ/ḍkbZ**

eṣk dh [krh jch ea fl ḍpr QI y ds : i ea dh tkrh gḍ fl pkbZ ka dh I ḍ; k enk dh I jḍpuk o  
 o"ḍkz ij fullḍj dṣr gḍ oṣ sṣrhyh nkeV feVvh ea vPNh mit gsrq djhc vkb fl pkbZ ka dh vko'; drk  
 i Mṣh gḍ ijUrq vPNs ty /kkj.k {kerk okyh Hḍie ea 4&5 fl pkbZ ka i; kṣr gḍ Qyh o chtka ds fodkl ds  
 I e; ikuh dh deh ugha jgḍ cht cksus ds ckn gYdh fl pkbZ dja ml ds ckn vko'; drkuḍ kj 15 I s 20  
 fnu ds vḍrjky ij fl pkbZ dja cḍkbZ ds 30 fnu ckn fujkbZ xḍ/ḍkbZ dj iḍḍka dh Nḍ/ḍkbZ dj nṣh pkfg; s o

drkja ea ckbz Ql y ea vuko'; d i kška dks gvkdj i kška ds chp dh njh 10 l seh- j [ka vko'; drk gks rks 50 fnu ckn nñ jh fujkbz xMkbz dja i kška ds of) dh i kfkfed voLFkk ea fujkb&xMkbz djus l s enk ea i wkz i l sok; q dk l pkj gsrFkk [kjirokj jklus ea enn feyrh gA [kjirokj fu; æ.k grqj l k; uka dk iz; kx djus l s mit o epkQs ea dkbz deh ugha vkrh gš tš sfd is MhfeFksyu 0-75 fdykske l fØ; rRo ½-5 yhVj LVkWi ½ ifr gDVš j ½-3 feyhyhVj ifr yhVj ikuh ež dks 750 yhVj ikuh ea feykdj fNMelko dja mijkDr j l k; u ¼LVkWi ½ dk i Fke fl pkbz ckn [kjirokj mxus ds imz fNMelko dj nuh pkfg; A fNMelko ds le; [kr ea i; klr ueh gksuh pkfg; A



**i æ[k dhV , oa 0; kf/k; ka & eš yk&**

; g Nkš/k gjk jax dk dhV gsrk gš , oa i kška ds dkæy Hkkxka l s j l pñ rk gA bl ds vkØe.k l s i kšks i hys i M+ tkrs gA , oa Ql y dks upl ku gsrk gA njh l s ckbz xbz Ql y ea bl dk vkØe.k T; knk gsrk gš bl fy; s l e; ij cMkbz dja fu; æ.k grq Ql y ij eksuKVKšYKW 36 MGY; w, l - l h- ; k MkbfeFks V 30 bz l h ; k ešykFk; ksu 50 bz l h , d feyhyhVj dk ifr yhVj ikuh dh nj l s fNMelko djuk pkfg; A vko'; drk gks rks 10&15 fnu ckn bl mi pkj dks nkøjk; A bu nokvka ds fNMelko l s vl; j l pñ us okys dhV tš s l Qn eD[kh] gjk ršyk vkfn dk Hkh fu; æ.k gks tk; s kA

**NkN; k &**

jks ds izkš l s i kška dh i fØk; ka ij l Qn pwbz fn[kkbz nšs yxrk gš rFkk i j s i kška ij Qšy tkrk gA bl l s dkQh upl ku gsrk gA fu; æ.k grq Ql y ij xW/kd ds pwbz dk 20&25 fdyks ifr gDVš j dh nj l s Hkj dko dja ; k Mkbukdš , y l h , d feyhyhVj ifr yhVj ikuh dk ?kšy cukdj fNMelko dja vko'; drkuq kj fNMelko 10&15 fnu ckn nkøjk; A

**rgkfl rk&**

bl jks l s i fØk; ka dh Åij l rg ij i hys /kCs fn[kkbz nšs gš o futh l rg ij dkyh&eVeyh : bz tš h QQm dh of) fn[kkbz nšh gA mxz voLFkk ea jksxfl r i fRr; ka i hyh i M+dj >M+ tkrh gA [kr ea vf/kd ueh o vkdk'k ea cknika ds meMšs l s jksx T; knk Qšyrk gA fu; æ.k grq eDksts 2 xte ifr yhVj ikuh ea feykdj fNMelko djuk pkfg; A vko'; drk i Mšs ij bl s 15 fnu ckn nkøjkuk pkfg; A rkieku c<šs ij ; g jksx cgr tYnh Qšyrk gA

**dVkb&**

tc i kška dh i fØk; kj >Mšs yxs o i hys jax dh gks tk; a rks i kška dks m[kkMej ; k nkaryh l s dkVdj [kr ea Nkš/h&Nkš/h <šj; ka ea j [ka l v[kus ds ckn dW dj nkus vyx dj yoa rFkk Fkd j l s fudky yoa T; knk idus ij dVkbz djus l s chtka ds [kr ea fc[kjuš; tçfd i wkz idus l s imz dVkbz djus l s chtka ds fl dMšs dh l eL; k mRi l u gsrh gA l kQ nkuka dks i wkz i l s l v[kkus ds ckn cksj; ka ea Hkj A

**mi t%**

I eſpr d f" k fØ; kvka dks vi ukus l s 15&20 fDo v y cht dh i fr gDV s j i ſkokj gks l drh gA  
vf/kd mi t grq i Hkkoh fcln&

- i æf.kr , oa jks xj kkd mlur fdLe ka dscht gh cks A
- i kks fuf' pr l æ; k , oa njh ij j [kA
- fujkb&xp/ kbz vo' ; djA
- mo j dka dk iz ks djA
- fl pkbz Hkne , oa Ql y dh vko' ; drku d kj djA
- Ql y pØ , oa Ql y l j {k.k mik; viuk; A
- Ql y dh dVkbz l e; ij djA