



Ek: eṣk
fdl ku bZ & if=dk
www.marumegh.com ij vṁṁyṁbu miyCk
 ©2016 marumegh ISSN:2456-2904

e/keḍ[k; k%, d ojnku

fd"ku yky ukxk vṁṁ plhz Ádk"k ukek
 jktLFkku Ńf"k egkfo | ky;] e-Á-Ń-, oa Áksfo-fo-] mn; ij

ijh nḡu; k ea fhkku&fhkku Ádkj ds tho&tUrṁka dk mnHko gṁk gSftl ea e/keḍ[k; k; dṁjr dh vnHkṁ dfj"ek gṁṁ budh l Ei wKz ftUnxh vius NÜks l sydj Qṁyka ds e/; fl evh jgrh gṁ dhV l eg l s l ECU/k j [kus ds cktm budh fnup; kZ budk jgu&l gu rFkk budk Hkkstu vU; dhMka ,oa euḡ; ka l s Hkh vPNk gkrk gṁ ; s Qṁyka dk ijxk] iḡijl ,oa edjn [kkrh gS rFkk ver rṁ; 'kgn dk fueZk djrḡ gṁ e/keḍ[k; kaftu Qy o{kka o Ql yka ds Qṁyka ij tkrh gS ml dh mit c<+ tkrh gṁ ; g ,d bZojh; nsu gh gṁ Qṁyḡ o{kka ds Qṁy eḍ[k; ka ds Hkkstu ds y, mÜke L=kr gkrk gṁ e/keḍ[k; ikyu Lojstxkkj dk ,d vPNk l k/ku gks jgk gS rFkk vkt vjcka #i ; ka dk vUrjZVh; cktkj ea bl dk foi .ku gkrk gṁ

e/keḍ[k; ikyu D; k%

- 1- Ńf"k ea xqkoÜkk ,oamit ea of) gṁṁ
- 2- jkstxkj ,oa LokyEcu fodkl gṁṁ
- 3- i ; kbj.k dh l ḡ{kk ,oa ifjLFkfrdh ds fodkl gṁṁ
- 4- de iḡth ykxr okyk m | ksA

e/keḍ[k; kadh Átkr; k%

Hkkjr ea eḡ; r% pkj Átkfr dh e/keḍ[k; k; ikbZ tkrh gṁ nks ?kjyq ,oa ikyr rFkk nks txyh ,oa xṁ ikyrṁ budsckjs ea tkudkjḡ fuEufyf [kr Ádkj l sg&

?kjyq ,oa ikyrwe/keḍ[k; k%

- 1- Hkkjrḡ; e/keḍ[k; k; ¼ fil fl juk bf.MdRḡ ; g l kjax eḍ[k; k; l s dṁ Nks/h ¼15 feet- yEch½ rFkk "kkUr Lohkko okyh gkrh gṁ ; g vius NÜks l ekulrj Øe ea >kfM+ kḡ i Mka vṁṁ fnokjka dh [kk[kyh txgka ea cukdj vṁṁs ea jguk il Un djrḡ gṁ bl ds NÜkka dh l ḡ ; k l ekulrj 5&10 rd gks l drh gṁ bl ds ÁR; d NÜks l s 2&5 fdykskḡ Áfro"Kz 'kgn Ákr gkrk gṁ budks xky cḍl ka ea ikyk tk l drk gṁ
- 2- **bVky;u vFlok ; jḡsi ; u e/keḍ[k; k; ¼ fil eḡQṁṁ** bl dk eny LFkku bVyh nṁk gṁ Hkkjr ea bl s l oÁFke fgeky Ánṁk ds dkxMk ftys ea lFkr e/keḍ[k; k; ikyu 'kksk dḡnḡ ukxjks/k ij ikyk x; ka mÜkjḡ Hkkjr dh vkt ; g Áeḡk 0; kol kf; d ikyrweḍ[k; k; gṁ ; g e/keḍ[k; k; vkŃfr ,oa LokHko ea Hkkjrḡ; e/keḍ[k; k; dh rjg gkrh gṁ ,d o"Kz ea ,d eks ckd l ea vṁṁ ru 50 & 60 fdykskḡ 'kgn Ákr gkrk gṁ vr%0; kol kf; d #i ea ikys tkus ds fy, ; g l cl svPNh gṁ

tzyh ,oaxṁ ikyrwe/keḍ[k; k%

- 3- **l kjx ; k igMh e/keḍ[k; k; ¼ fil Mḡl vṁṁ** ; g e/keḍ[k; k; pkjka Átkfr; ka ea l cl s cMṁ vdkj dh gkrh gṁ ; g Lohkko l s xḡl sy ÁŃfr dh gkrh gṁ ; g cMḡ bekjrkḡ i M+ dh eks/h 'kk [kkvka rFkk ÁpkbZ okys pḡkuka ij viuk cMṁ vdkj dk bdgjk NÜkk cukrḡ gṁ iwKz NÜks dh yEckbZ 8 QhV rFkk pkMkbZ 4 QhV gkrh gṁ bl l s Áfro"Kz 37 & 40 fdykskḡ e/kq Ákr fd; k tk l drk gṁ ; s e/keḍ[k; k; ka vU; Átkfr; ka dh dkṁyḡfu; k ea ?kḡ dj 'kgn pjḡ ysḡ gS tks budh fof"K"V vkr gkrh gṁ
- 4- **exk e/keḍ[k; k; ¼ fil ḡyḡj ; k%ṁ** bl s Nks/h e/keḍ[k; k; dsuke l s Hkh tkuk tkrk gṁ ; g 'kkjhfjd #i l s l cl s Nks/h gkrh gṁ ; s viuk NÜkk [kys LFkkuka ij] i ryh Vgfu; kḡ >kfM+ kḡ Nij vkfn ij cukrḡ

gA , d o; Ld eD[kh 3 & 6 feeh yEch gkrh gA bl s ?kjsyqLrj ij ugha icy l drsgA bl l s Afro"KZ 0-5&1-0 fdykskte 'kgn Áktr gkrk gA

e/kefD[k; ka l s Áktr mRi kn% e/kefD[kh icyu }kjk 'kgn] eke] eksh fo"K] ekuk xkn] ijx , oajky tSyh vkfn mRi knr dj l drsgA vr% bl ds mRi knka dh ek=k , oal gh fdLe grqekúiky dks cgr l ko/kku jguk gkrk gA vxj l Hkh mRi knka dk l gh l adyu , oal foiku fd; k tk; s rks vkfFkZ #i l sykHk dek l drsgA

1- **'kgn%** ; g , d ik"Vd] jaxghu] fpifpik] ehBk] xk<k ikuh ea ?kyu"kh y gkrk gS tks nok ds #i ea dke vkrk gA e/kefD[k; k; fofHku Ádkj dh Átkfr ds Qnyka l sedjan ds #i ea viuh e[kkax dh l gk; rk l s plkdj viuh Øki ea Hkj yrh gS plkrsl e; ykj xáfK; ka l svkdj dñ ykj Hkh fey trrh gA Nrka ij tdkj bl s Øki l s e/kefD[k; B ea Hkj nrh gS ftl s dPpk 'kgn cksyrs gA bl ea ueh dh ek=k vf/kd gkrh gA bl sl v[kk dj idus ij eke }kjk dksB dk egj can dj nrh gS 'kgn dk jax o Lokn i kSkka dh Átkfr; ka ij fuHkj djrk gA l j l ká vjgj l o] uk"ikrh] tkepl egqk] cj l he] vkpyk] ve#n] l; kt o eyh vkfn edjan miyCk djkr gA 'kgn mPp xqkoUk dk gkrk gS bl ds 1 fdykskte dh xqkoUk 5 fdykskte nñk] 1-5 fdykskte ek] l 40 l arj , oal 50 v. Mka ds cjkj gkrh gS bl dk mi ; kx fojpd] peZ jsk] ?kko] ty&dV\$ jDr 'kSkd] Átuu "kfr c<kus , oal kx AfrjSkd {kerk vkfn ea vkSkf/k ds #i ea fd; k tkrk gA "kgn dk vud /kfeZ dk; ka ea Hkh cgr egroi wkZ gS bl ds fu; k l s djka/ka dh epk Áktr gkrh g&

'kgn dk fo'y&.k&

| | | |
|---|-------------|----------------|
| 1 | YDVkst | 37 Afr"kr |
| 2 | Xyudkst | 34 Afr"kr |
| 3 | ikuh | 20 Afr"kr |
| 4 | l Økst | 0-5&1-0 Afr"kr |
| 5 | Akshu | 1-5 Afr"kr |
| 6 | LVkúZ o xkn | 1-5 Afr"kr |
| 7 | HkLe | 0-2 Afr"kr |
| 8 | vU; inkFkZ | 5-0 Afr"kr |

2- **eke%** ; g e/kefD[kh xgka l s Áktr fd; k tkrk gS dejh e/kefD[k; ka ds mnj ds fuEu ry ij pkSk l s l kroa [k. M ea pkj tkMh eke xfuFk; k; gkrh gS ftul seke l kfor gkrk gS bl dk mi ; kx NUk cukus ea djrh gA Jfed e/kefD[k; ka ea xfuFk; k; 10 & 15 fnu dh mez ea vf/kd l fØ; jgrh gA e/kefD[k; ka l keU; r% 10&15 fdykskte 'kgn dk l ou djds 1 fdykskte eke mRi knr djrh gA eke dk mi ; kx tnrka dh ikny"K] dkcZú isij l kñ; l Øhe] xkyk ck#n ds [kkyka ij ysi djus ea ?kko /kksus okyh nokb; ka ep ekMfyax rFk fctyh ds l kekuka ea bñ nyVj ds #i ea fd; k tkrk gA e/kefD[kh eke] gkbMkdkcZú gkbMRD l h yEy] ol h; vEy] , LVj , oal , Ydkgy dk feJ. k gA , d ckD l l s 20&25 fdykskte eke Afro"KZ mRi knu gks tkrk gA

3- **eksh fo"K%** ; g fo"K dejh e/kefD[kh ds Mæd fo"K xfuFk }kjk Jkfor gkrk gS ; g , d ihyk Bk mRi kn gS tks ikuh ea v?kyu"kh y gkrk gS bl l s fgLVkehu] fVIVkQu o gkbMRD ykjd , fl M ik; k tkrk gA bl fo"K dk mRi knu fo"K l xg ; æ }kjk fd; k tkrk gA bl fo"K l s gkE; ki Sh nok curh gS tks ydok] xfb; k] dñ j mPp jDr pki o , ythZ vkfb fcekfj; ka ea nok ds #i ea fd; k tkrk gA {k; e/kefD[k; rFk an; jkfx; ka dks bl dk mi ; kx ugha djuk pkfg, A Hkjr ea eksh fo"K dk e[; L=kr , fi l Mkj l v/k gA

4- **ekuk xkn%** Jfed e/kefD[k; k; vius Nrka ds tkMh dks can djus ds fy, i Mh l s xkn , df=r dj ykrh gS ftl l s gok dk vkxeu uk gks l dA bl dk mi ; kx okfuZ'k ea ?kko , oal peZ jskka ds mi pkj ea fd; k tkrk gA

5- **ijx%** e/kefD[k; ka l kln; Z Qyka ds i k k k cht okyh Ql yka o Qy o l lka ij ijx.k fØ; k l Ei Uu d jrh gSbl nk\$ku bl ds i j ea mi fLFkr ijx Vksdjh ea ijx fpid tkrsg ijx ÁkSVu] foVkfell dk vPnk L=kr gA , d bVkyu e/kefD[kh ea i v h l s 8&10 fdyksæ ijx Áfro"iz , df=r gks tkrk gA

6- **jkW y tsh** Jfed e/kefD[k; ka dh gkbi kQsjaty xFUFk; ka l s tks inkFkZ fudyrk gS jkW y tsh dgrs gA bl ea 15 &18 Áfr"kr ÁkSVu] 2&6 Áfr"kr fyfi M o 9&18 Áfr"kr dkckgkbMv ik; k tkrk gA ÁkjFEHkd voLFkk ea tsh dks ftl s vf/kd f[kykrsg jkuh ds #i ea ifjofr gks tkrh gS o ftudks ughaf[kykrsg Jfed ea cny tkrh gA bl dk fu; fer mi ; ks djus l s vk; qea of) gsrh gA

e/kefD[k; kadk Ql y mRilnu ij ÁHMo

- e/kefD[k; k; ijx.k fØ; k ea egROIwiz dhMs-gkrs gA ; g vU; dhVka dh vi\$kk mi ; ksch , oa l j f{kr gSftu Ql yka ea ij&ijx.k gsrk gA ml ea e/kefD[k; ka dk vge ; ksnku gA
- Qyka dk vkdkj] otu o cht vadj .k {kerk esof) gsrh gA
- mit ea yxHkx 50 & 60 Áfr"kr of) gsrh gA
- e/kefD[kh ds }kj k ijx.k gksus l s Ql ya tYnh , oa , d l kFk idrh gA

e/kefD[kh }kj k ij j kxr Ql y

- Qy o{k% l o] tkeq] yhph] vkpyk] uhw o LVkchA
- l fct; k& i Úkkxkklh] Qy,xkklh] xktj] [khj k l ; kt] eny] , oa "kyteA
- fryguh Ql y& fjtdk] cj l he] /kfu; k] l kQ] vtokbZuA

e/kefD[k; kadk ijx.k fØ; k ea Á; ks dc o ds &

- ijx.k fØ; k ea , d s cDI ka dk Á; ks djuk pkfg,] ftl ea 5&8 Ye gla
- cxhpk ea e/kefD[kh ds cDI ka dks Qy f[kyus l sigys; k tc 5 & 10 Áfr"kr Qy f[ky tkus i jA
- cDI ka dk }kj k i wZfn"kk ea jguk pkfg, A
- cDI ka dks 5 ds >qM ea j [kuk pkfg, rFkk , d n j sdh njh 10&12 feVj dh gksuh pkfg, A
- dhVuk"kd dk Á; ks ijx.k fØ; k ds l e; ugha djuk pkfg, ; k dhVuk"kdka dk Á; ks Qy vkus l sigysgh dj ysk pkfg, A
- e/kefD[k; ka dks ijx.k fØ; k ea Á; ks djus l s igys ogk; mi fLFkr [kji rokja dks u"V dj nsk pkfg, ftl l s og [kji rokja ds Qyka ij uk tk l dA
- cDI ka ea ijx.k fØ; k l s i wZ mfpr ek=k ea puh o ijx dk Ñf=e Hkstu j [kuk pkfg, ftl l s budks cpk; k tk l dA