



Ek: eṣk

fdl ku bZ & if=dk

www.marumegh.com ij vḷḷyḷbu miyḶk

©2016 marumegh

ISSN:2456-2904

[kjhQ Qlkylæa iksd rRokdk izḶku

jḷgy pḷMḷ gā jke ekyh ,oavftr fl g
jktLFkku df'k egkfo | ky;] mn; ij

vkt ds bl vk/kḷud le; ea ikni iksd rRokdk cgr egRo gā ftl rjg euq; dks vius l okḷ.k fodkl ds fy, Hkkstu dh vko"; drk gkrh gS ml h izdkj i kṣka dks Hkh vius fodkl ds fy, iksd rRokdh vko"; drk gkrh gā

i kṣks ds fodkl ds l kFk & l kFk vf/kd mRi knu ,oa mRi kn drk c<+kua ds fy, Hkh iksd rRokdk cgr egRo gā

iks d rRo D;k gā

iks d rRo oks jkl k; fud in kFkZ ,oa ; kṣd gS tks i kṣks ds vkarj d mi kip; ,oa fodkl ds fy, vfrvko"; d gā izdf r ea l =g eq; iks d rRo ik; s tkrsgSftudk viuk&viuk vvx&vyx egRo gS vḷḷ os i kṣka ds fodkl ds fy, vko"; d gā iks d rRok dks ek= Ql yka ea Mkyus l s gh mRi knu ,oa mRi kn drk c<+ugha tkrh vfir q mudk l gh izḶku djuk vko"; d gā vxj iks d rRokdk izḶku l gh rjhds l sugha fd; k rks ml dk nḷi Hkko Ql yka Hkfe x r ty ,oa enk ij i Mf k gā

iks d rRokdk izḶku % vkt ds bl egḶkbZ ea tḷk; jkl k; fud moḷ dka dk eḷ; vf/kd gkrk tk jḷg gS ftl l sfdl ku Hkkb; ka dks Ql y mRi knu ea vf/kd ykx r vk jgh gS vr% egḶks jkl k; fud [kknka dk mfpr izḶku djuk vko"; d gS jḷg gā ftl l sfdl kuka dks vf/kd ykHk fey l dḷ vr% iks d rRok dks izḶku i kṣka ds fy, iks d rRokdh mfpr ek=k] l gh LFkku vḷḷ l gh le; dk izḶku djuk gā

bl dk mnḶḶ; ; g gS fd Ql yka dks iks d rRokdh vki frZ l gh le; ij gS l dḷ Ql yka dh i ṣkokj vPNh gḷḷ Hkfe x r ty inḷ.k de l s de gS ,oa enk dk mfpr LokLF; cuk jgā [kjhQ dh Ql yka ea iks d rRokdk izḶku % vHk fdl ku HkkbZ [kjhQ dh Ql y dh rḷjkh ea yxs gq gā ekul u dh o'kz gks us ij fdl ku HkkbZ [kjhQ Ql y dh cḷkbZ djḶḶ vr% vkt ge [kjhQ dh Ql yka ea iks d rRokdk izḶku dḷ s dja? ml dh ckr djḶḶ A

[kjhQ __r qes foHkku Ql ya tḷ s eDdk] /kku] Tokj] eḷQyh] l ḷ kchu] fry] vj.Mh] eḷ] mMḶ pḷy ,oa di kl mxkbZ tkrh gā l Hkh Ql yka ea iks d rRokdk izḶku fHkku&fHkku izdkj dk gkrk gS tks fuEu izdkj l sgā

1- **eDdk** %eDdk ea 80&90 fdyks u=tu] 30 fdyks QkḷQkḷ l ,oa 30 fdyka i kṣ/k" k Mkyuk pḷfg, A , d frgkbZ u=tu [kkn cḷkbZ ds le;] , d frgkbZ u=tu [kkn cḷkbZ ds 30&35 fnu ckn ,oa nks frgkbZ 40&45 fnu ckn Mkyuh pḷfg, A QkḷQkḷ l ,oa i kṣ/k" k cḷkbZ ds le; Mky nḷk pḷfg, A

2- **/ku** % /kku mRi kn d {ks=ka ea vf/kd mi tkĀ fdLeka dks ifr gḶVḷ j 80&120 fdyks u=tu] 40&80 fdyka QkḷQkḷ l o 30&35 fdyka i kṣ/k" k Mkyuk pḷfg, A [kḷkḷ cḷk fdLeka ds fy; s 90 fdyks u=tu ,oackl erh fdLeka ds fy, 60 fdyks u=tu ifr gḶVḷ j Mkyuk pḷfg,

bl ea , d frgkbZ u=tu jki kbZ ds le; ,oa "ksk u=tu jki kbZ ds 30&40 fnu ckn Mkyuh pḷfg, A

3- **Tokj %** Tokj ea fl apr {ks=ka ea 80 fdyka u=tu , oa 40 fdyks QkllQkj I Mkyuk pkfg, , oa vfl apr {ks=ka ea 30&40 fdyks u=tu , oa 20 fdyks QkllQkj I ifr gDVj Mkyuk pkfg, A

Uk=tu dh vk/kh , oa QkllQkj I dh ijh ek=k cpkbz ds l e; Mkyuh pkfg, A "ksk vk/kh u=tu cpkbz ds , d ekg ckn fl pkbz ds l kfk Mkyuh pkfg, A

4- **exQyh %** exQyh dh Ql y ea 15 fdyks u=tu , oa 60 fdyks QkllQkj I cpkbz ds l e; Mkyuh pkfg, vfire t rkbz l s i wZ Hkfe ea 250 fdyks ftll e ifr gDVj j feykuk ykhhk n gkrk gA

5- **I ks kchu %** I ks kchu ea vfire t rkbz ds l kfk 10 Vu xkaj dh [kkn rFkk 25 fdyks ftad l YQV ifr gDVj j [kr ea feyk; a cpkbz ds l e; 20 fdyka u=tu , oa 40 fdyks QkllQkj I ifr gDVj j Mkyuk pkfg, A

; fn jkbtkfc; e dYpj l s chtks dks mi pkfjr ugh fd; k x; k gks rks 60 fdyks u=tu ifr gDVj j Mkyuk pkfg, A dYpj l s mi pkfjr chtks dks Mh- , - ih- ds l kfk dHkh ugha feykuk pkfg, vU; Fkk chtka ds vadj .k ij foifjr iHko iMfk gA

6- **vj.Mh %** fl apr {ks=ka ea 40 fdyks u=tu o vfl apr {ks=ka ea 20 fdyks u=tu ifr gDVj j Mkyuk pkfg, A QkllQkj I rFkk iks/k" k dh ek=k enk ijh{k.k ds vk/kkj ij nsuk pkfg, A vfl apr {ks=ka ea QkllQkj I o iks/k" k dh ijh ek=k o u=tu dh vk/kh ek=k cpkbz ds l e; Mky nsuh pkfg, A

7- **fry %** fry ds fy, o'kkZ okys {ks=ka ea 20 fdyks u=tu o 25 fdyks QkllQkj I ifr gDVj j Mkyuk pkfg, A u=tu dh vk/kh ek=k , oa QkllQkj I dh ijh ek=k cpkbz ds l e; Mkyuh pkfg, A "ksk u=tu dh ek=k 4&5 l lrgk ckn gYdh o'kkZ ds l e; [kr ea cjd nD mojd bl izdkj Mkys dh oks cht l s 4&5 l h/hetVj uhsjgA iks/k" k dk mi ; ksx Hkfe ij {k.k ds fgl kc l s djuk pkfg, A

8- **dikl %** cpkbz l s 25&30 fnu i wZ xkaj dh [kkn Mky nsuh pkfg, A vesjdu dikl dh fdLeka ea ifr gDVj j 75 fdyks u=tu vkj 35 fdyks QkllQkj I Mkyuk pkfg, A dikl dh ns'kh fdLeka ea 50 fdyks u=tu , oa 25 fdyks QkllQkj I Mkyuk pkfg, A dikl dh l adj fdLeka ea 100 fdyks u=tu o 40&50 fdyks QkllQkj I ifr gDVj j Mkyuk pkfg, A iks/k" k mojd feeh ijh{k.k ds vk/kkj ij nD

QkllQkj I o iks/k" k dh ijh ek=k vkj u=tu dh vk/kh ek=k cpkbz ds l e; , oa "ksk u=tu dh ek=k Qyka dh dfy; ki curs l e; Mkyuk pkfg, A

9- **ex] mMn , oapayk %** ex] mMn o payk ds fy, 10&15 fdyks u=tu , oa 30&40 fdyks QkllQkj I cpkbz ds l e; MkyuA ; fn fd l ku Hkkbz feeh ijh{k.k ds vk/kkj ij iks/k" k dk mi ; ksx dja rks mfpr jgsxA

bl izdkj ge [kjhQ dh Ql yka ea ikskd rRokadk l gh izaku dj mojdks dk l gh mi ; ksx dj l drs gS vkj Ql yka dk mRi knu , oa mRi kndrk c<k l drs gA mojdks l s gksas okys i ntk.k dks de dj l drs gA , oaenk dh mojr k dks cuk, j [k l drs gA