



<haxjh e" k: e dh mRiknu fof/k

<haxjh e" k: e dks fdl h Hkh QI y vo"ksk tS & xgw ds Hkh } /kku ds fNyds eDds ds ru} I ks kchu o vl; di kl ds vo"ksk eKQyh ds fNyds rFkk Tokj ds rus ij vki kuh I smxk; k tk I drk gA

<haxjh e" k: e ds mRi knu dsfy, sfuEu I kexh dh vko"; drk i Mrh gA

- 1- QI y vo"ksk
- 2- Ikuh
- 3- ckW ; k ykgs dh ePkku
- 4- i kuh fNMdus dh e"khu
- 5- goknj rFkk Nk; knkj dejk tgmWl wZ dh jks'kuh u igpbrh gkA
- 6- i ksyhFkhu ds cSx 56-36 I Deh0 vkdkj ds
- 7- QI y vo"ksks dks fHkxkus dk i k=
- 8- thok.kquk"kd Qkezyhu rFkk QQW uk"kd jkl k; fud nok ckfoLVhu
- 9- e" k: e dk rktk cht@ Li klu

ek/; e dh r\$ kjh

<haxjh e" k: e ds mRi knu ds fy, s -f'k vo"ksk mijkDr ea I s tks Hkh mlkyC/k gks tk, s , df=r fd; k tkrk gS rFkk I jf{kr dj fy; k tkrk gS bl dsfy; s rkieku 20&30<sup>0</sup> ds vki ikl dk rkieku vPNk jgrk gS rFkk vo"ksk dks 15 ?k/s rd i kuh ea Hkhxkdj j [k nrs gA yfdu vo"ksk es cgr I kjs gkfudkj d fcekjh QSykus okys ftok.kw gks gA vr% vo"ksk dk mi pkj fd; k tkrk gA bl dks mi pkfjr djus dh 2 fof/k; kluvi uk I drs gA &

- 1- xeZ i kuh ds }kjk mi pkj
- 2- jI k; fud nok ds }kjk mi pkj
- 1- xeZ i kuh ds }kjk mi pkfjr djus ds fy; s vo"ksk dks 75&80<sup>0</sup> I s [ksyrs gq s i kuh ea j [krs gA bl ds ckn ek?; e dks igys xeZ i kuh I s mi pkfjr fd; s gq s <kynkj Q"KZ ij i kuh fuFkjus ds fy; s j [k nrs gA bl ds ckn Hkh k@ek/; e fctkA dsfy, s r\$ kj gks tkrk gA
- 2- jkl k; fud fo/kh ds }kjk mi pkj ds fy; s , d cMs ik= ea 1 fyVj i kuh ea 1 fe0yh0 fyVj Qkezyhu ds fgl kc I s i kuh ea ?kky r\$ kj djrs gA rFkk bl ea 1 xte ifr fyVj i kuh ds fgl kc I s QQW uk"kd nok ckfoLVu Hkh feykr s gS rFkk ?kky ea ek/; e dks Mqks fn; k tkrk gS rFkk bl s 10&18 ?k/s fHkxkdj j [krs gA rFkk igys I s mi pkfjr fd; s gq s <ky nkj Q"KZ ij i kuh fuFkjus ds fy; s j [k nrs gA

ek/; e eauehadh tkp

ek/; e eauehadh tkp djus dsfy; s ek/; e dks eBh ea j [kdj nckrs gA; fn Hkh s @ek/; e ea I s i kuh ugh Vi drk gS rks I e>a dh ek/; e fctkA dsfy; s r\$ kj gA

ie{k iztkr; kadk pulo

bl ds ckn mi ; Dr iztkr dk Li klu@cht dk pulo djuk pkfg, s bl ds fy; s lyjks/I I si MI ] lyjks/I vflV; s/I vknh tks Hkh mi yH/k gks tk; s dk cht pqa

fctkA dh fof/k

iz kaks }kjk ; g n[kk x; k gsf d fctkÅ I s igys ek/; e ea xgW; k /kku dk pkdj feyk nus I s  
mi t vPNh gkrh gSvr dy ek/; e dk 4 ifr"kr dh nj I s bl ea xgW; k /kku dk pkdj feyk nA vc  
bl ea <kÅ I srhu fdyksxe cht ifr dny ek/; e dsfgl kc I sfeyk; A

**ek/; e dh HkjÅ**

bl ds ckn 56-36 I Deh0 vdkdj ds ikfyFkhu ds cS ea HkjÅ dh tkrh gSHkjÅ bruh dh tkrh gS  
ftI I sdh ikyhFkhu dk egg /kxs I svkl kuh I scak tk; s ; k fi u }kjk LVi y Hkh dj I drsgÅ bl ds ckn  
Fkyks ea pkjs rjQ NkV&NkV/s I Deh0 0; kl ds Nn dj fn; s tkrsgÅ rkdh Hkh s ds vunj cuh xS s ckgj  
fudy I dA

**Fkyks dks 0; ofLFkr djuk**

HkjÅ ds lk"pkr Fkyks dks dejs es igys I sr\$ kj epkuks ij , d n[ js I s 10&12 bp dh njh ij  
j [k nrs gA

**Fky; ka dks dWdj [kyuk**

fctkÅ ds yxHkx 11&15 fnu ckn vxj dejs dk rkieku 20&28<sup>0</sup> I s vls ueh 70&80 ifr"kr gks  
rks dodtky ijh Fkyh ea Qsydj , d I Qn tky I k cuk yrk gA ml oDr Fky; ka dks I ko/kkfui dZ  
dkVdj vyx dj nuk pkfg, A

**rkieku vls ueh dksfu; f=r djuk**

rkieku vls ueh dks tkpus ds fy; s dejs ea FkezhVj yxk nuk pkfg, s rFkk rkieku vls ueh  
dksfu; f=r djus ds fy; s ikuh dk fNMdko djrs jgA

**igyh rMkÅ**

Fkyh djus ds 5&7 fnu ckn NkV/s & NkV/s fudyus "kq gks tkrsgÅ tks 4&6 fnuks ea rMkus yk; d  
gks tkrsgÅ vls brua gh fnuks ds vrjky ij n[ jh rMkÅ djrs gÅ vls tc rd e"k: e fudyrs jgrs gÅ  
rc rd rMkÅ Hkh djrs jgrs gA

**fl plÅ**

dejs ea fu; fer : lk I s ifrfnu 2&3 clj ikuh dk fNMdko djuk pkfg, s rkd dod tky I v[  
u tk, s 70 ifr"kr ; k bl I s vf/kd ueh dejs ea geskk cukdj j [kA yfdu ; g /; ku jgs fd fi Mka dks  
vfr tyeXurk I scpk, A

**e"k: e dh rMkÅ djrs oDr I ko/Muh**

iwkZ fodfl r f<xjh e"k: e cgr uktpl gkrh gS bl fy, s e"k: e dks cgr gYds gkFks I s rMuk  
pkfg, s rFkk e"k: e dh rMkÅ djrs oDr ; g Hkh /; ku j [kk tk, sfd e"k: e dks T; knk uk f[kyua na bl I s  
e"k: e QVua yxrh gS rFkk cktkj eW; de feyrk gS rFkk xqoRRkk Hkh de gks tkrh gA

**cktkj eaHstusdsfy; ar\$kh**

e"k: e dks rMkus ds lk"pkr ; fn ml ds Åij I s Hkh k bR; knh yxk gks rks ml s I kQ dj fy; k tkrk gÅ  
rFkk 200& 250 xte ds ikfyFkhu ds iSv ea Mkydj gok cn djds Hstusdsfy; s r\$ kj djrs gÅ A

vko"; drk l s vf/kd mRiknu gks tkus ij ; k e"k: e cktkj ea uk fcd ikua ij ml dks l [kkdj  
 i kmMj cukdj ds i s v/ ea Mkydy gok can djdsj [k nrs gsrFkk cktkj ea Hkstrs gA ; k ?kj ea Hkh bl dk  
 6 ekgrd l j fkr mi ; kx dj l drs gA e"k: e dk otu l [kua ij 10 xuk de gks tkrk gsrFkk  
 cktkj Hko 10 xuk c< tkrk gA

**e"k: e dh [krh dk i f'k{k.k dgMM silr dja\**

tskfdl ku ; k bPNpl 0; fDr e"k: e dh [krh djuk pkgrs gsrFkk bl s0; ol k; ds : lk ea vi ukuk  
 pkgrs gA bl ds fy; s -f'k foHkkx ea foHkku ; kstukvks ds varzr bl e"k: e ij i f'k{k.k vk; kfr fd; s  
 tkrsgA bl ds vykok ftys ds -f'k foKku dnks ij rFkk ins'k ds -f'k fo"fo | ky; ka es l e; l e; ij  
 fu"kd i f'k{k.k vk; kfr fd; s tkrsgsrFkk fdl kuks dks ; k i f'k{k.k i ktr fd; s0; fDr; ks dks l Lrh njks ij  
 mi yC/k Hkh djkrsgA bl dh [krh dks c<kok nrs ds fy; s l jdkjh l fFkvks }kj l e; l e; ij dA rjg  
 ds vumku Hkh fn; s tkrsgA

e"k: e dh Ql y cgr de vof/k dh Ql y gsrFkk de l e; ea vf/kd epkQk nrsrh gS

**bl dh [krh dksT; lnk I Qy cukusdsfy; sfuufyf[kr fcaqks ij /; ku nsk pkfg, s**

- 1- cht ges'kk l jdkjh rFkk fo"ouh; l fFk l s gh [kjha
- 2- bl dh [krh djrs l e; e"k: e fo"kskK ds yxkrkj l adz ea jguk pkfg, A
- 3- Hk k@ek/; e dks vPNh i dkj l s mi pkfjr djuk pkfg, s vl; Fk dhVks rFkk jksks dk i dki gsrk gA vks  
 dHk & dHk rks 60&80 i fr"kr rd Ql y u'V gks tkrh gA
- 4- e"k: e ds d{k ea l QkA dk fo"ksk /; ku j [ka ft l s dh ckgj l s vkus okys dhVks rFkk fcekfj; ka ds  
 dkj dks dks jkd tk l dA
- 5- e"k: e dks rkmus l s igys gkFks dks rFkk iz, kx ea vkus okya vks:kjks dks , Ydkgy vkfn l s mi pkfjr  
 djus pkfg, A
- 6- vxj dka fiM fdl h fcekjh l s ; k dhV l s xfl r gsrk gsrks ml srjar ogkMl sgVk nA

e"k: e dk mRiknu ijk gks tkus ds ; k Ql y ds ijh gks tkus ds ckn tskHk k fiM ds : lk ea cprk gS  
 oks Hkh i "kq/ks ds fy, s mRre dks/h dk vkgkj cu tkrk gS ft l s f[kyk, s tkus lkj lk"q/ks dks mRre  
 xqkoRrk; Dr pj k mi yC/k gks tkrk gA vr bl ds l nHkZ ea vke ds vke vks xBfy; ka ds nke dgkor dgh  
 tk; s rks dka vfr"; kDr ugh gskhA