



Ek: eš&k

fdl ku bz& if=d&k

www.marumegh.com ij vāykybu miyCk
 ©2016 marumegh ISSN:2456-2904

Ik&i knu eaul jh 0; ol k; & l Qyrk dh d&t&h

lk: y iq&Bk , oaeerk cl&jk

Llgk; d il/; ki d v&š mudh eg&fo | ky; H&j l kj

H&kjr ea i&i k&i knu eaul jh m | ks dh c&g I E&H&K&ouk, g&S&D; k&i&d f&f&H&K&U tyok; q g&ks ds dkj .k , d gh l&K&ll& d&s f&f&H&K&U ek& e&a e&m&x&k; k tk l drk g&A v&k&f&ud ; q& ea i&i ka dh [k&i r vf/kd g&ks dh otg l s ; g , d v&kenuh dk t&j ; k cu x ; k g& ft l l s i&ll& m&R&i knu , d m | ks ds : lk ea l keus vk ; k g& i&j&ur&v&x&j i&i k&i knu ds v&y&kok 'k&k&k&k; eku i&š&k&a o ek& eh i&i ka dk i&d&/k&u fd ; k tk, r&ks dk'rd&kj vf/kd y&k&H&k v&f&tr dj l drs g&S&D; k&i&d l ke&U ; r% l&K&i ka ea v&P&Ns i&d&/k&u l k&ex&h dh miyC&/kr&k uk g&ks&k fod&kl dh nj d&ks ?k&V&k j&g&k g&A ek& eh i&i ka dk i&d&/k&u e&f ; r%&cht }&j&k& fd ; k t&kr&k g&S&ogh d&f&tr i&i ka o 'k&k&k&k; eku i&š&k&s dk i&d&/k&u d&f ; d f&of&/k l s&f&d ; k t&kr&k g&A

ul jh

i&i k&i knu eaul jh i&cd&ku 'k&C&n dk v&f&kz g&S i&š&k x&g&ll& k&š&k i&d&/k&u x&g&ll& k&š&k i&t&uu x&g ; k l&d&/k&u l&f&y g&š ; g , d , & k l&f&y g&š t&g&k ij i&š&k&a d&ks r&š&k&j dj&us ; k r&š&k&j i&š&k&a dh n&š& &H&K&y dk dk ; Z&fd ; k t&kr&k g&š l ke&U ; r%ul jh d&ks i&š&k' k&y&k H&k dh&g&k t&kr&k g&A

ul jh ea il&k& r&š&k&j dj&us&ds&y&k&k&

- cht dh de v&k& ' ; drk i&M&r&h g&š v&š i&š&k , o&acht dh c&j&ck&n&h u&gh&g&kr&h A
- mi ; & r& ok&r&ko&j .k inku dj i&f&r&dw i&f&j&l&f&r& ; ka ea H&k i&š&k r&š&k&j dh tk l drh g&A
- N&ks/s {k&= ea i&š&k y&x&kus l s mud&s&j [k&j [k&ko dk dk ; Z&v&l ku g&ks t&kr&k g&A
- U&j l jh f&ue&z&k dj&us l s H&k&ie dh c&p&r g&kr&h g&S&r&F&k H&k&ie r&š&k&j dj&us&ds&fy, vf/kd l e ; fey&r&k g&A
- i&š&k y&x&kus ds c&kn r&š&k&j [k&r&ka ea dh&v , o&a&j&sk&a dh j&kd&f&k&e l j&y g&kr&h g&A

ul jh dh eg&R&ork , o&am&n&š ;

- v&P&Ns u&j l jh i&cd&ku dk e&f ; m&n&š& ; m&P&pre J&sk ds j&ki .k l k&ex&h dh miyC&/kr&k dj&k&k g&š ft l l s dh f&d&l ku dk cht c&ks&dk l e ; j i&š& k o eg&ur c&pr&h g&A
- or&ž&ku l e ; ij j&kt&ek&x&k&l g&dk&jh l fe&r ; ka ea 'k&k&k&k&d&K&jh i&š&k&a dh v&k&' ; drk g&ks ds dkj .k ; g j&k&st&x&k&j dk , d v&P&N&k t&j ; k g&A
- i&š&k' k&y&k r&du&dh&] d&f&ky|v) d&f&ky v&š v&d&f&ky e&t&n&j&ka ds fy, j&k&st&x&k&j dk i ; k&lr vol j inku d&j&r&k g&A
- i&x&f&r'k&hy d''k&d bl s , d y&k&H&k&dk&jh 0; ol k ; ds : lk ea v&i&uk l drs g&A

ul jh dh J&š& .k ; &

- 1- c&g&n&š&k& ; k fe&f&J&r ul jh & bl id&k&j dh ul jh ea 'k&k&k&k; eku o'k& > k&f&M&+ k&y&r&kv&ka ds i&š&ka v&š ek& eh i&i ka ds cht r&š&k&j fd , t&kr&g&S , & h ul jh ea d&N& f&d&L&eka ds i&š&k gh r&š&k&j fd , t&kr&g&S&D ; k&i&d i&š&k&a dh f&f&H&K&U&r&k ds dkj .k vu&sd f&d&L&eka ds e&k&r&ō'k&a d&ks y&x&k&u& gh l E&H&ko u&gh&g&kr&k g&A
- 2- l ke&U ; ul jh ; k , d m&n&š&k& ; & bl id&k&j dh ul jh ea , d gh l eg& ds i&š&ka r&š&k&j fd , t&kr&g&A t&š& s og ul jh ; k r&ks&f&O&j l&K&i ka dh g&ks&ch ; k 'k&k&k&k; eku i&š&k&a dh v&š ; k r&ks l C&th ds i&š&k&a dh gh g&ks&ch&A
- 3- f&of&'K&V ul jh& bl id&k&j dh ul jh ea , d gh id&k&j ds i&ll& ds i&š&k r&š&k&j fd , t&kr&g&S&r&F&k , & h ul jh ea m l i&ll& dh l H&k eg&R&oi&w&k&z f&d&L&eka dk l &g& g&ks&k& g&A
- 4- l &y&X&u ; k l g&k& ; d ul jh & , & h ul jh dk Lor&= v&f&L&R&o u&gh&g&kr&k&j&f&y&d og f&d&l h d&š&n&z ; k l &f&f&ku l s l &y&X&u g&kr&h g&š bl ea m&R&i knu i&e&f& : lk l s l&f&f&ku&h ; v&k&' ; dr&kv&ka ds vu&f& kj g&ks&k& g&A

ul jh dh orëku fLFkr , oafodkl dh l EHMouk &

Hkkjr ea 'kkl dh; Lrj ij ul jh dk dk; Z dlnh; vks| ksud vuq akku]i kns' kd vks| ksud vuq akku dlnz fo' ofo |ky; ds m|ku foKku foHkx]df'k foHkx , oa m|ku foHkx vkfn }kjk fd; k tkrk gA mi ; Ør l hFkkuka ea i kSk idZku dk dk; Z , d LorU= ul jh ds : lk ea u dj dj l yXu ul jh ds : lk eafd; k tkrk gA bu l hFkkuka ij os i kSka gh mi yC/k gks i krs gSftudk vuq akku dk; Zfd; k tk jgk gA 'kkl dh; Lrj ij tks Hkh dk; Z py jgk gSml l s i kSka rFkk cht dh i frZ lk; kZr : lk l s ugha gks i krh gS bl fy, futh Lrj ij nSk ea ul jh dk dk; Z i e[krk l s py jgk gS tks fd vf/kdkak 'kgjh {ks=ka ea gh l hFkr gA xteh; fodkl [k.M Lrj ij vHkh Hkh ul jh LFkkfir djus ds iz; kl ughafd; sx; s gA

fodkl dh l EHMouk, & vknZk ul jh dk tks Lo: lk gsk pkfg; sml dh rnyuk tc ge orëku ea ul jh dh fLFkr l s djrs gS rks dN dfe; kj utj vkrh gSftuga nj dj vknZk ul jh LFkkfir djds vf/kdre ykHk vftZ fd; k tk l drk gA mu dfe; ka dk foj.k bl izdkj gA

1 oKkfud jSkkadu dk vHko& l keku; r% ul jh ea oKkfud jSkkadu dk vHko gsrk gS ul jh ds foHkku foHkxka dk mfpr LFku ij u gsk ty fudkl , oa l pkbZ xyr rjhds l s djuk i gpus ds fy, ekxz u gsk voKkfud jSkkadu dk ifj.kke gS ftl ds QyLo: lk mRiknu {kerk i Hkfor gsrh gS vr, o oKkfud jSkkadu dks viuk dj vf/kdre ykHk vftZ djuk pkfg; A

2-ekro{kka mfpr eyor dk vHko& 'kkkk; eku i M+ , oa > kM+ ka dks i dZ/kr djus ds fy, ekro{kka dh vko'; drk gsrh gSvf/kdkak ul jh ea l gh fdle ds ekro{kka dk vHko ul jh dh mRi ndrck dks gVkrk gS bl fy, ; g t: jh gSfd ekud ekro{kka dks ul jh ea yxk; k tk, A , d s i kSka tks dfydk; u fof/k l s rS kj fd, tks gS muea eyor dk fo'kSk egro gsrk gS tS & xyc ea mfpr eyor dk iz; kx u djus l s i kSka ea fHkUurk vk l drh gA

3-Hof/kZ i kMadh mfpr nSkkky u djuk& cgr l h ul jh ea i kSka dks i df/kZ dj mlgS tYn gh cp fn; k tkrk gS tks fuud oKkfud : lk l s xyr gS , d k djus l s mudh eR; q l d; k vf/kd gks tkrh gA i kSka ds i frjki .k ; k foØ; dk l cl s mi ; Ør l e; og gsrk gS tc muea 3&4 i fr; kj vkus ds ckn og viuk mfpr vdkj /kkj .k djrh gA T; knk yEcBZ gkus l s Hkh i kS detkj gks tkrh gA

4-mfpr foØ; 0; olFk dk vHko& bl ds vlrkr mfpr foØ; LFky dk fuekZk i dftax rFkk l p h & i = rS kj djuk l fefyr gA orëku l e; ea i kSka ds foØ; ea cgr yki jokgh cjrh tkrh gS ftl l s i kSka dks {kr i gprh gA

5-uohure fdLea ds l p; u dk vHko& T; knkrj ul jh ea uohure fdLea dk l p; u de jgrk gA i jkuh rFkk vuq i kd fdLea ds i kSka gh rS kj fd, tks gS vkS d"kd etcjh ea , d h gh fdLea dks [kj hrs gS ftl l s dh fodkl xfr /kheh gkus ds l kFk & gh epkQs dh nj Hkh ?kVrh gA

6-if'k{k.k rFk in'ku l fp/kvledk vHko& ul jh dks , d ykHkdjh 0; ol k; ds : lk ea c<kok nS ds fy, ; g t: jh gSfd l e; & l e; ij if'k{k.k , oa inZku dk dk; Z e vk; kFtr fd; k tkuk pkfg; } bl l s i kSka dk cktj rks fufeZ gsrk gh gS l kFk gh l kFk fodkl ea Hkh i xfr gsrh gA

7-ul jh ea ik=ka ds l gh l su Hjuk& l keku; r% i ti ka dh ul jh ea foHkku izdkj ds ik=ka dk iz; kx fd; k tkrk gS tS & lykLVd cS]feVh ds xey: V Vuj bR; kfn bu ik=ka dks l gh l s Hkjus l s o Ql y pØ i jk gkus ij blgs u cnyus l s i kSka dks uq l ku i gprk gA

8-xyr rjhds l schtadh cqb& l keku; r% ul jh dh D; kfj; ka ea ge cht fc[kj dj cks gS tks fd mfpr rjhdk ugh gS bl rjhds ea cht dh cjcknh gsrh gS bl fy, mRre vdj .k grqchp dh cks/kbZ , d fuf'pr njh ij djuk pkfg; } rFkk Nk/s chtka dh cqbZ grwchtka dks ckyw ds l kFk fefJr dj cksuk pkfg; A

9-cht vFkok vU; i kS; y dks vf/kd xgjkBZ eackuk & l keku; r% fd l ku chtka dks cgr xgjkBZ ea cks gS ftl l s fd mudk vdj .k l e; l s ugha gks i krk gS bl fy, ; g t: jh gSfd muga , d mfpr xgjkBZ ea gh cks k tk; A mnkgj .k ds fy, 'kYd dnh; i kSka dks tehu ea 5&10 l DehO l s T; knk dh xgjkBZ ea ugha cksuk pkfg, rFkk eS eh i ti ka ds chtka dks 1&2 l DehO dh xgjkBZ ea cksuk pkfg, A

10-fcuk mi pkfjr fd, cht vFluk vl; iD/kU l kexh dks clsk& feVv/h dk i qika ds enktfur jkska l s eDjr j[kus ds fy, vxj iD/kU l kexh dks fcuk mi pkfjr fd, cks k tkrk gS rks Ql y [kjk gks ds vkl kj T; knk jgrs gS bl fy, ; g t: jh gSfd ul jh dks Qke yfMgkbM ds ?kky ; k 0-1 ifr"kr dSVku l s mi pkfjr djuk pkfg; A

vxj bu fcln/ka ij /; ku nrs gq vxj xFyr; k; u djds ul jh LFkfir djh tk, rks ; dhuu dk'rdkj vi us epkQs dks nqkuk dj l drs gS vknZk ul jh ; k i kSk'kkyk dS s LFkfir djh tk, bl dk fooj.k vksx fn; k tk jgk gA

A. ul jh dh LFkku& ul jh dh LFkku uk ds fy, l cl s igys ekro{ka , oa cht ; k vl; iD/kU l kexh mxk, ; k fQj fdl h LFkfir l LFkku l sya vl; egRo i wZ dkjd tksfd ul jh dh LFkku ea /; ku j [kus pkfg; sog fuEu g&

1-ul jh dsfy, mi; D; r tyok; & ujl jh eafdl izdkj ds i kSk dks rS kj dj; ; g bl ckr ij fuHkj djrk gSfd ogk; dh tyok; qdS h gS vS dS h i kSk ogk; dsfy, mi ; D; r gA tyok; qdS fgl kc l sfd l LFkku ij fdl Ql y dh ul jh T; knk vPNh rS kj dh tk l drh gSml dk fooj.k fuEu g&

'khrkS.k tyok; & 'kYd dmh; i kSk i B th]MsfQuh; e]ftjfu; e]xykc]c]kajvklM vkfnA l e" 'khrkS.k tyok; & dS yBMy/k] i hViu; k]dkjus ku] i k]h]ekj i d]kh vkfnA m". kdfVcl/kh; tyok; & xnk] l kyfo; k] 'kSk; eku o{k] yrk; a o > kFM; ka vkfnA

2-mi; D; r Hie& ul jh dsfy, mRre ty fudkl okyh mitkA Hkie mi ; D; r ekh tkrh gS Hkjh {kjh; rFk vf/kd vEyh; Hkie ul jh dsfy, mi ; D; r ughagr h gA

3-ty dh miyC/krk& i kSk ds l e]pr fodkl dsfy, ty dh vko' ; drk vvx&vyx : i ka ea gsrh gA ul jh dsfy, LFkku dk puko djrs l e; ; g /; ku j [kuk pkfg; sfd ml txg ea ty miyC/krk gks ; k fQj utnd eagh dkbZ l kdfrd L=kr gks vl; Fk i kuh ds vHko ea i kSk vPNh rjg l sugha cu i krh gA

4-Jfedl dh miyC/krk & Jfedl dh miyC/krk u gks ds dkj.k dk; Zckf/kr gks l drk gA

5-vlokxeu ds l k/ku& ul jh ; k rks cktkj ds l ehi gkuh pkfg; ; rkd Ø; & foØ; vkfn ea l eL; k u gkugh rks vlokxeu ds vPNs l k/ku gks pkfg; A

6-foØ; 0; oLFM& i kSk ds foØ; dsfy, LFkkuh; cktkj ea i kSk dh ekx gkuh pkfg; ; ugh rks cktkj ds l ehi gh foØ; dsfy, i kSk yxkuh pkfg; A

B. iD/kU dk rjhd& ul jh cukus l s iDZ bl ckr dk Kkr gks pkfg; s dh i kSk dk iD/kU fdl rjhd l s gsrk gS mnkgj.k dsfy, ekS eh i qika dk iD/kU cht }kjk gh gsrk gS ogh vf/kdre 'kSk dkh i kSk tS s dkjus ku] dksy; l jMk, UFKl dk iD/kU dkf; d fof/k l s gsrk gA

cht }kjk iD/kU& cht l s i kSk rS kj djus dsfy, dN ckrka dk /; ku j [kuk pkfg; ; tksd fuEu g&

- cht LkLFk] i fji Do o jksj fgr gks pkfg; A
- fofHku fdl eka cha tka dh vDj.k {kerk cusjgus dh {kerk vvx&vyx gsrh gA
- i kSk l s cht dks l gh voLFk ea , df=r djuk pkfg; A
- ftu iM& i kSk ea cht Qyka ds vlnj ik, tkrS gsmuea Qyka ds idus ds ckn mlga dN l e; /ku ea l vFk dj gkFk l s ; k fdl h ydMh l s dpydj cht fudkyk tkrk gA
- dkf; d fof/k }kjk iD/kU& t e u, i kSk dks cht ds vykok i kSk ds fdl h nu js Hkx tS & ruk j tM+ vkfn l s rS kj fd; k tkrk gS rks og dkf; d iD/kU fof/k dgykrk gS dkf; d iD/kU dh fofHku fof/k; ka dk fooj.k bl izdkj gA

• dyela }kjk& ; g i kSk ds iD/kU dh l cl s i pkfyr fof/k gS ftl ea i kSk ds fdl h Hkx tS s tM] ruki Rrh dks vvx djds mi pkfjr djds cks k tkrk gS rkd ml ea tM+ dk fodkl gks l ds o , d u; k i kSk rS kj dj tk l d] dN i kSk ea dyela qerki dZ rS kj ughagr h] bl l LFkr ea of) fu; ked j l k; uka dk iz kx tS s & bUMky C; wkbjfd vEy rFk us Fyhu , fl fvd vEy dk iz kx djuk pkfg; A

dyekadk idkj	Ql y
vFk&n<+dk"B dyea	XkykcjØk/u
n<&dk"B dyea	i kbul fV; k>kMhknkj i k&ka
Ekin&'kk[kh; dyea	bjhl hu]i k j pykdk vYVjuBfkk
i fRr; ka dh dyea	i BVi k&sy; k]dkdk&kyckc ?kk l i hMe]ck; kQk; ye

nkc dye fof/k& , d s 'kk&kk; eku i k&ka ftlga dye fof/k l s i d f / k r ugha fd; k tk l drk mlga nkc dye fof/k l s l jyrk i w d r s k j fd; k tk l drk g s bl

fof/k ea ekri k&ka l s 'kk[kk vyx djus l s igys ml ea tM+ mRi Uu dh tkrh g s v k j 'kk[kk ea tM+ vkus ds lk' pkr tM+ vkus okys LFkk u l s dkVdj mlga Lora= i k&ka ds : lk ea yxk fy; k tkrk g& mnkgj . k&peyh

- **xVh yxkuk &** , d s yEcs ruka ea ftlga vkl kuh l s ekMk ugha tk l drk ogk bl fof'k"V fof/k dks iz kx djrs g s f t l s xVh yxkuk dgrs g&

- **'KYd dnh; i k&ka e a i d / k u &** 'KYd dnh; i k&ka ea rus ds vk/kkj l s , d l e g ea 'kk[kk; i fudyrh g s ftlga vyx&vyx yxkus ij i R; d VndMk u, i k&ka dks tle nrk g& fofHku 'KYd dnh; i k&ka ea fuEu rjhdka l s i d / k u gkrk g&

llo/kū dk rjhdk	Ql y
'KYd dn	V; wjkt], ejfy l
?kudūn	Xy&M; k y l
dūn	Mgfy; k
i dūn	vkbfj l] d&uk

- **mij&.k&** ; g og fdz; k g s ftl ea i k&ka ds , d Hkx dks ml j s i k&ka ; k ml ds , d Hkx ea bl idkj tkM+ nafd og , d i k&ka ds : lk ea of) dj l d&

C.ul jh LFkfir djus ds fy, <lpadh vko'; drk

i t i k& i k n u ea 'kk&kk; eku i k&ka dh ul j h LFkfir djus ds fy, ml ea fofHku i d k j ds <kpka dh vko'; drk gkrh g s ft l dk foj . k fuEu g&

- **Xeyk LFky ; k xeyk ?kj&** ; g og LFkku g s t g k xeyka ea yxk, x, i k&ka j [k s t k r s g& xeyk D; kjh dk Nk&k : i gkrk g s ft l ea i d f / k r i k&ka cht ds i k&ka vFkok ukt p Lohkko ds i k&ka yxk, tkr s g& bl dk vkdkj fuf'pr ugha gkrkA xeyka dh l d ; k ds vuq kj gh budk vkdkj fuf'pr fd; k tkrk g s ; g fd l h o f k dh Nk; k ds l e h i ; k d f = e : lk l s cuk, x, Nk; k x g ds l e h i g s u k p k f g ; &

- **Nk; k xg ; k xbu gkml & i f r d y o k r k o j . k** l s i k&ka dh l j { k k d j u s g s w u l j h ea Nk; k x g ; k x b u g k m l dk fuezk fd; k tkrk g& ; g Nk; k x g fofHku idkj dk gkrk g& t s s / k f e d k i d / k u d { k } y k f k g k m l vkfnA fofHku idkj ds Nk; k x g k a d k s d " k d v k l k u h l s c f l dk <kpk cukdj ml ds A i j i k w / h f k h u dh pknj cuk dj vkl kuh l s cuk; k tk l drk g s ml ea f [k m f d ; k a d k Hk h i k o / k k u j g r k g s t k l e ; & l e ; i j [k s y h v k j c l n dh tk l d r h g s ; g de yx r ea v k l k u h l s c u k ; k t k l d r k g&

- **dk; Z LFky&** ; g og LFkku g s t g k i j i d / k u l s l E c f u / k r dk; Z fd; s t k r s g s t s s d y e r s k j d j u k l x e y a H k j u k l [k k n ; k m o j d d s f e J . k r s k j d j u k l c h t m i p k j d j u k e k s e h i t i k a d s c h t f u d k y u k v k f n dk; k& d k s l E i l u fd; k tkrk g& bl dk d n Hkx Nk; knkj rFkk 'k&k Hkx [k y k g k s u k p k f g ; &

- **?kj& ck<+dh 0; oLFk&** tkuojka l s i k&ka dh l j { k k d j u s d s f y , ? k j & c k < + d h m f p r 0 ; o L F k k g k s u h p k f g ; & ? k j & c l n h L F k k ; h : lk ea i D d h n h o k y k a l s y d j > k f M + k a l s H k h dh tk l d r h g& i D d h n h o k y dh ? k j & c l n h e g x h g k r h g s b l f y , l k e l u ; : i l s d k a / n k j r k j k s l s v F k o k > k f M + k s t s s v x o] x y e g n h] f o y k ; r h b e y h v k f n } k j k ; k f Q j Q y k a ea d j k a n k r F k k u h a w dh > k f M + k a d k H k h i z k s x fd; k t k l d r k g&

- **; a xg v s Hk.Mkj xg&** ul j h ds dk; k& d k s l E i l u d j u s d s f y , m i d j . k] ; a] [k k n , o a m o j d j l k ; u k a v k f n d k s l j f { k r j [k u s d s f y , H k . M k j x g dh v k o ' ; d r k g k r h g& ; g d { k i D d k g h c u k u k p k f g , f t l l s dh i f r d y o k r k o j . k e s l k e k u [k j k c u g k s i k , A

- **[kn ; k dEi k&V ds xM<&** ul j h ea xk&j dh [kkn ; k dEi k&V ds fy, xM<s r s k j fd, tkr s g& [kkn dh c<f h d h e r k a d k s n [k r s g q v x j g e d E i k&V d k s [k n r s k j d j a r k s Q l y y x r de g k s l d r h g&

dEi kLV r\$ kj djus ds fy, xM<s dk vdkdj 2x1-5x1 ; k 3x1-5x1 eh0 gk l drk g\$ vf/kd xgjs xM<s cukus l s [kkn , oadEi kLV mfpr : lk l sugha l <+i krh g\$ vk\$ ulfg vkl kuh l sfudkyh tkrh g\$

D. ul Jh r\$ kj djusdh fof/k&

- **D; kjh r\$ kjh&** D; kfj; ka dh r\$ kjh l s i wZ Hkñe 'kksku djuk cgr vko'; d g\$ vU; Fkk feVVh ea igys l s mi fLFkr gkfudkj d thok. kq i k\$ka dks upl ku igpkrsgA ; g Hkñe 'kksku dbZ idkj l sfd; k tk l drk g& t\$ & enk& l k\$hdj. k] Qkezyhu }kjk ; k QQmhu'kd ds }kjk fd; k tk l drk g\$ rRi 'pkr cht 'kksku djuk pfg; } cht 'kksku djus ds fy, dSVku ; k fFkñe uked nok 2&3 xte fdxt0 cht nj l s iz kx djrs gA nok dks cht ea vPNh idkj l sfeykus ds fy, <Ddunkj cjru ea Mky dj vPNh rjg l s fgyk dj feyk nrs gA bl ds ckn i k\$'kkyk dh feVVh dh xgjh t\$kbZ dj feVVh Hkij Hkijh cuk dj ml ea l s [kjirokj fudky nA ifr oxZ ehVj dh nj l s 2 fd0xt0 l Mh xk\$ dh [kkn ; k dEi kLV ; k iRrh dh [kkn ; k 500 xte oehZ dh [kkn Mkydj feVVh ea vPNh rjg feyk yaftl l a cht teko ea vkl kuh gkrh gA vU; j l k; fud mojdka dk iz kx enk i jh{k. k ds ckn gh djuk pfg; A ; fn ul Jh dh feVVh Hkijh gks rks ml ea ifr oxZ ehVj dh nj l s 2&3 fd0xt0 jr vo'; feyk, A

i k\$ r\$ kj djus ds fy, 3&5 ehVj yEch o 1 ehVj pkMh rFkk Hkñe dh l rg l s 15&20 l 0eh0 Åph mBh gPZ D; kfj; k; cukrs g\$ rFkk 2 D; kfj; ka ds chp ea 30&l 0eh0 dk LFku NkMf\$ g\$ rkd ty dk fudkl gk l dA xeyka ea ; k vU; ik=ka ea cht cksus ds fy, feVVh [kkn rFkk jr dk feJ. k cukuk pfg, A ; g feJ. k nks 2% ds vuq kr ea mfpr jgrk gA ik=ka ea Hkjus okys feJ. k dks ik=ka dh ÅpkbZ l s yxHkx 1 l 0eh0 de Hkjuk pfg, A , d k djus l si kuh nrs l e; cht cgus dk Mj ugha jgrk gA

- **cht dh ek=k & jki .k ds fy,** fofHku iñi ka ea vyx&vyx cht dh ek=k dh vko'; drk gkrh g\$ bl fy, cht cksus l sigys ml dh ek=k dk Kku gkus vko'; d gA
- **0ht dh c\$kb&** e\$ eh iñi ka dks _rq/ka ds vuq kj rhu Hkxka ea c\$ k tkrk g& 'kjn _rñ o"kkZ _rq o xh'e _rq ds iñk bl h 0e ds vuq kj muds cht ka dks D; kfj; ka ea cksus dk l e; Hkh vyx&vyx gks tkrk g\$ ftl dk foj. k uhpsfn; k tk jgk g&

	'kjn _rqdsel\$ eh iñk	o"kkZ _rqdsel\$ eh iñk	xh'e _rq ds e\$ eh iñk
ul Jh yxkus dk l e;	fl rEj %eñkuh {ks=ka e\$ Qjojñ l s ekpZi gkM\$ e\$	Tnu	Qjojñ l s ekpZ
lkrjki .k	vDVñj %eñkuh {ks=ka e\$ ekpZ l s vi \$y %i gkM\$ e\$	tñykbZ	ekpZ l s vi \$y
mngj .k	xñk] i \$th] dkjus ku] LohV fofy; e] vkb l lykV	0kyl e] dkDI dkE] x\$y kj fM; k	ftfu; k] dk\$ p; k] x\$y kj fM; k

ul Jh dh D; kfj; ka ea d"kd l kedu; r% cht fc [kj dj cksus g\$ ftl l s dh cht dh vf/kd ek=k dh [ki r gkrh g\$ bl fy, cht dks ykbZ ea cks k tkrk g\$ vk\$ ykbZ l s ykbZ dh njh 5&l 0eh0 gkus pfg; A Nk\$/\$ cht ka dh c\$kbZ gsrwcht ka dks ckyw ds l kFk fefJr dj ds cksus pfg; } ml ds ckn cht ka dks enk dh gYdh ijr l s <el nsuk pfg; s rFkk ml ds ckn gtks dh l gk; rk l s D; kfja ka dks gYdh cksñkj }kjk i kuh nsuk pfg; A

- **D; kfj; kadks<duk &** cht ka dks enk feJ. k l s <dus ds ckn D; kfja ka dks i \$ky ; k vU; yEcs ?kkl & Qñ dh i ryh rg l s <drsg\$, d k djus l s D; kjh ea ueh cuh jgrh g\$ vk\$ cht dk rst /ñi o i f{k; ka l s cpko gks tkrk gA

E. ul Jh icWku& ikuh& ul Jh ea i kuh cgr l ko/kkuh ds l kFk vk\$, dl eku yxkuk pfg; s rkd D; kfja ka dh l rg dh feVVh cga ughA

