



Ql y mRiknu eami ; kxl% dpyk [kn
dynhi fl g jktkor] /kež fl g ,oafoutrk dękj ehuk
jktLFku –f'k egko |ky;] mn; ij
 Author email- rajawatkd@gmail.com

Hkkjr o"z ea , d frgkbz vkcknh –f'k ij fuHkž gA yřdu vf/kd mRiknu yus ds fy, jkl k; fud mož dks dk vf/kd mi ; kx fd; k tk jgk gA –f'k ea jkl k; fud mož dks ds vakk/kqk mi ; kx ds ntčHkkoka l s enk LokLFk; ij foijhr vl j fn[kkbz iM+jgk gSA oržeku ij flrfk; ka ea jkl k; fud mož dks ds ošfyid L=kr'ka dk mi ; kx enk dh možk 'kfä dks vdk' j [kus ds l kfk&l kfk vkfkd –f'v l s Hkh egRo i wk gA

dpyk [kn D; k gS

dpyk }kjk xksj] l Mhxyh i fük; k; vl; tšod i nkFkz bR; kfn [kus ds ckn tksey R; kx djrk gš ml s b dpyk [knB ; k dpyk dEi kV dgrsgA bl ea dpyk dks k] l (e dkcud i nkFkz vko' ; d ek=k ea u=tu] Q, LQk] l , o ä k/k'k ds vykok l (e i ksd rRo] , Utke , oa of) djus okys gkeä bR; kfn mi yčk gkrs gš tks Ql yka ds fy, vko' ; d gkrs gA



dpyk [kn cukusdsfy, dpq dk p; u &

Hkrie earhu čdkj ds dpq ik, tkrs gS
 f- , fi tbd & Äijh l rg ij ik, tkrs gS ¼ fl fu; k QhfVMk/A
 „- , fufld & Äijh l rg ds uhps ik, tkrs gS
 ... bUMkstbd & ; sxgjh l rg ij feyrsgS

, fl fu; k QhfVMk ftudks yky dpq Hkh dgk tkrk gš dpyk [kn cukus ea budk gh mi ; kx fd; k tkrk gS; syky dpq de le; ea vf/kd [kn cukrs gS rFkk viuh l ; k ea Hkh rsth l s c<okj djrs jgrs gA

dpyk [kkn mRiknu fof/k &

oehEi k&V cukus ds fy, Nk; knkj LFkku tks dh tehu dh l rg l s Åpk gks , d s LFkku dk puiko djrs gS rkd xehz rFkk cjl kr l scpk gks l ds bM/ks rFkk l heM/ dh iDdh cM ; k i kV/ky lykfLVd dh cM dk bLrky djrs gS ftudh yEckbz , oa pMkMbz vko'd; rk vuq kj j [kh tk l drh gS l keU; r; k pkj QV Åph cM i; klr gksh gS A cM ea l cl sigys ckyw ; k cybz enk dh ijr tks dh 2&3 bp rd fcNkrs gS A bl ds Åij 5&8 bp rd xgw bR; kfn dk Hkk k dh ijr fcNk dj ue dj nrs gS A bl ds ckn 10&12 bp dh , d eghus ijkuh xksj dh [kkn rFkk cph gPZ l kd l fct; k vkfn feykj bl s ue djds dpy bl ea NkM+fn, tkrsgA cM ea cjkj ueh cuk; s j [kus ds fy, cfrfnu bl ea ikuh dk fNMeko djrs jgrs gS rFkk cMls dks i Ukis VV bR; kfn l s < d nrs gS dpy Åij l s fups dh vj [krs gq [kkn ea ifjofr dj nrs gS A 2&3 ekg ea oehz dEi k&V cudj r\$ kj gks tkrh gS tc ; g pk; dh i Uk dh rjg fn [ks rks l ets ; g r\$ kj gS A bl dks , d=frr djus ds fy, cMls ea ueh nuk cn dj nrs gS ft l l s dpy, fups dh uke l rg ij pys tkrsg rFkk Åij l s oehz dEi k&V dks gVk yrs gS fQj l s cMls dks Hkjus ij ; si u% vi uk dk; Z vkjEHk dj nrs gS A r\$ kj dpyk [kkn dks lykfLVd dh Fksy; ks ea Hkj dj j [k yrs gA



dpyk [kkn dsykh &

- 1- bl l s Hkne dh mojk 'kfä c<rhgA
- 2- feeh dh Hkkrd n'kk] tfo d inkFkZ rFkk ykHknk; d thok.kq/ka ea of) , oa l dkkj gksh gA
- 3- fdl ku ds fe= ds : i ea tkuk tkrk jgk gA l keU; r% dpy dh egUk Hkne dks [kdj myV&iyV dj nus ds : i ea tkuh tkrh gS ft l l s—f'k Hkne dh mojk cuh jgrh gA
- 4- ; g [kkn ds ç; ks l s Hkne ea jkl k; fud [kkn ç; ks dh vko'drk de jgrh gA
- 6- oehzä k&V es æut; rFkk i k&ka dks gkfu i gpkus okyh jksck.kq/ka dh l ä; k jkl k; fud [kkn dh vi \$kk—r de gksh gA
- 7- jkl k; fud [kkn dh ryuk ea dpyk dEi k&V ds ç; ks l s çR; d o"z Hkne dh mojk 'kfä , oa i k&kd rRo ea of) gksh gS i fj.kke Lo: i fdl kuka dks epukQk feyrk gA
- 8- xkeh.k {ks=ka ea oehzä k&V ds mRiknu l s jkst xkj dh l Hkkouk, ami yC/k gks l ds chA
- 9- Qyk l fct; ka , oa vuktka dk mRiknu ckn tkrk gS vj Lokn] jax o vkdkj vPNk gks tkrk gA
- 10- oehzä k&V ds ç; ks l s jkl k; fud [kkn dh ekax ea deh vk; sxh tks jk"V^a ds vFkz= dks l e< cukus ea l gk; d gks chA