



fdl ku l;kt dh vf/kd mi t dš sc<k; s

jke plæ plšj] ckyky QxkM;k , oavkj- , l- plšj

**ih, p-Mh 'kšfH7 jktLFku -f"k egfo/ky;] egjk.k çrki -f"k , oaqš kxch fo'ofu | ky;]mn; ij
 ½jktLFku/313001**

l; kt nšk eamxkbž tkus okyh , d 0; kol kf; d egRo dh l Cth gš; g dPph rjdkjh ; k el kys dh Hkkār mi ; kx dh tkrh gš l kfk gh fu; kř vřš ?kjsyw c<rh elæ ds dkj.k egROI wKz Ql y cu xbz gš çfro"z Hkkj eal; kt dh [krh plj yk[k gDVš j l s vf/kd {k= eadh tkrh gš fo'o eal; kt ds {k=Qy vřš mRiknu dh æf"V l sphu ds ckn Hkkj dk nř jk LFku gš l; kt mRiknu eadegROI wKz LFku j [kus ds cktm Hh Hkkj eadçr gDVš j mRiknu ek= 15 & 16 Vu gš vU; nškka eal; kt dh iškokj 60 Vu çr gDVš j rd Hh gš jk"Vh; -f"k foi .ku l šk ½ukQM½ ftl s Hkkj l jdkj us l; kt fu; kř djus dh ftEenkjh l kš h gš vřš tks l e; ij l; kt dh Ql y dks Hkkj l jdkj ds vknškkud kj fdl kuka dks l effkR eW; nšj [kjhrh gš mRj Hkkj eajch eavřš egjk"V" eal [kjH vřš jch eadl kuka dks mlur tkř; ka dh l; kt mlur <æ l syxkus ds ckjs eabl l šFkk us çl kj ds fofHku rjhcka }kjk l e>kuk 'kq fd; k gš rFkk l kfk gh fdl ku dks mlur fof/k; ka viukdj l; kt dh vf/kd iškokj yus ds ckjs eal; k x; k gš tks fuEu fyf[kr gš

1- tyok; & l; kt l nhž ds ekš e ½jch½ dh Ql y gš tks tk; n ds vkjEHk rd pyrj jgrh gš l; kt dks vuč çdkj dh tyok; qeamxk; k tk l drk gš yfdu o"z Hkj , d l eku jgus okyh tyok; qbl dh [krh ds fy; s l okře jgrh gš of) dh çkj fEHkd voLFkkvka eal 'kYddn cukus l s igys bl s BMh tyok; q dh vko'; drk iMřh gš

2- Hæ& /kfi bl s ?kfv; k nynyh vřš Hkkjh fpduh enk dks NkMšj vuč çdkj dh enkvka eamxk; k tk l drk gš fQj Hh cybž nšV] fl YV nšV rFkk xgjh Hkj Hkkjh enk ftl eaueh dh vf/kd l e; rd : drh gš rFkk 'kYddnka ds c<eas eal išk ugha djrh gš vřš tšk'k dh ?kuh gš bl ds fy, l okřke jgrh gš; g nškk x; k gš fd 6 l s 7-5 ih , p- rd okyh enk l; kt ds fy; a vPNh jgrh gš Hkkjh dh višk cybž enkvka eal; kt tYnh ifjido gš tkrk gš

3- Hæ dh rškj& l; kt dh tMš xgjh ugha tkrh; bl fy, bl ds fy, 15 l s 17 l æh xgjh třkbž dš ds enk dks Hkj Hkj dh j yuh plfg, A

vfUre třkbž l s igys çr , dM {k= eal yxHx 20 l s 25 Vu xkšj ; k dEi kšV vPNh rjg l s [kr eal feyk nš

4- mlur fdLe& vi us {k= ds fy, fl Qkfj 'k dh xbz mlur fdLeka dk ç; kx dš rFkk buds cht fdl h çekf.kr l šFkk l s gh çkr dš Hkkj eal fofHku çdkj dh mlur fdLes ckbž tkrh gš ftudk oxhžj.k fuEufyf[kr gš

- **yky l;kt&** iatk l yD'ku] iatk jM jkmM] fgl kj&2] išk jrukj] išk jM] , u 2&4&1] vdK dY; k.k] , xhQkM MkdZ jM] , u 53] mn; ij 103 , oavdkz fcnqbR; kfn A

• **i hyl l;kt&** vyhl xuks , oacjepk ; yksBR; kfn A

• **I Qn l;kt&** i t k OgkbV jkmM] i t k OgkbV ¶lyV] i atkc 48] mn; ij 102 , oa , u 257&9&1 BR; kfn A

5- cplbz dk l e; & [kjhQ l;kt dsfy, cplbz ijs tu ds eghus ea dh tk l drh gS vls jch l;kt ds fy, eñkuh Hkxka es l;kt dh cplbz e/; vDVw; l se/; uoEcj rd dh tk l drh gA igkMh Hkxka ij cplbz ekp& vçy esHkh dh tk l drh gA

6- cht dh ek=k& çfr gDVš j ea jki kbZ dsfy, 6 l s 8 fd- xk- cht ç; klr jgrk gA

7- ikšrsš kj djuk& chtka dks Åph mBh gPZ D; kfj; ka ea cks k tkrk gš rFkk bu D; kfj; ka dh pkM/kbz 60 l s 70 l a eh- rFkk yEckbz l fo/kkuq kj j [krs gA , d gDVš j dh jki kbZ dsfy, yxHkx 85 l s 100 D; kfj; ka %B- 0-0-60 eh- vdkdj dh½ ç; klr gkrh gA cht rFkk ikš' kkyk dh enk dks Fkkbje ; k dšVku vkfn l s mi pkfjr djuk pkfg, vls 2&3 xte nok çfr fdxk- cht dsfy, ç; klr gkrh gA Hkfe mi pkfjr djus ds fy, 4&5 xte nok çfr oxZ ehVj Hkfe dsfy, vko'; d gA cht dks 5&6 l s eh- dh njh ij drjka ea cksuk pkfg, cplbz ds ckn vk/kk l seh- rd l Mh rFkk Nuh gPZ xksj dh [kkn vls enk l s cht dks i wkZ; k <d nsa vls bl ds ckn Qpkjs l s gYdh fl pkbz djds D; kfj vka dks l fkh ?kkl l s <d nrs gš tc cht vPNh rjg l svdijr gks tk; srks ?kkl dks gvK nuk pkfg, A

[kjhQ ea 6&7 l lrg ea rFkk jch ea 8&9 l lrg ea ikšs jki kbZ dsfy, rš kj gks tkrsgA

8- ikšs dh jškbZ& [kjhQ dh jki kbZ vxLr ekg ds çFke l lrg ea djrs gS vls jch dsfy, 15 fnl Ecj l s 15 tuojh jki kbZ dsfy, mUke l e; ekuk x; k gš jki kbZ djrs l e; drjka dh njh 10 l s eh- j [krs gš jki kbZ ds rjUr ckn gYdh fl pkbz djuk vR; r vko'; d gkrk gA [kjhQ ea l;kt dh jki kbZ dsfy, Åph mBh gPZ D; kfj; kacukuh pkfg, A

jki kbZ l s i wZ l kška dh tMks dks 0-1 çfr'kr dlcM/kfte vls ekukØks/kQkd ds ?kky ea Mçks dj yxkus l s i kšs LoLFk jgrsgA

9- mojd mi ;ks& vPNh mi t çkr djus dsfy, l;kt dh Ql y ea 100 fd-xk- ukbVstU] 50 fd-xk- QkLQkj l vls 10 fd-xk- ikš'k'k mojd çfr , dM+ [kr ea ç; ks djuk pkfg, vls l kFk gh enk dh tkp ds vk/kkj ij mojd dks dk mi ; ks djuk pkfg, A

jki kbZ ds , d fnu i wZ 100 fd-xk- vkbzi h , y- ; ij ; k] 300 fd-xk- vkbzi h , y- fl x y l ij Q, LQV rFkk 100 fd-xk- vkbzi h , y- E; jv v, Q ikš'k'k çfr gDVš j dh nj l s enk ea feyk; a vls D; kfj vka dks i p: l ery cuk nsa

10- fl pkB& l;kt dh Ql y dks fdruh fl pkbz ks dh vko'; drk gš ; g cplbz ds l e;] cht dh fdLe] enk ds çdkj vls o"kkZ ds forj .k dh flFkrh ij fuHkz djrk gS oš s tkMha ea fl pkbz yxHkx 8&10 fnuka ds vlrj ij djrs gS ijUr q xehZ ea çfr l lrg fl pkbz dh vko'; d gkrh gA ft l l e; xkBs c<+jgh gSm l l e; fl pkbz tYnh&tYnh djrs gS l;kt dh Ql y ea Qpkjs ; k fM¶ fl pkbz Hkh vPNh jgrh gš vko'; drk l svf/kd fl pkbz djus ij l;kt ds dlnks dh Hk.Mkj .k {kerk de gks tkrh gA

11- fujkbZ xMkbZ ,oa [kji rokj fu; a .k& l;kt dh tMs viškk—r de xgjh jgrh tkrh gS vr vf/kd xgjkBZ rd xMkbZ ugha djuh pkfg, fQj Hkh 2&3 ckj gYdh fujkbZ ,oa xMkbZ 'kq ea dj nsh pkfg, [kji rokj fu; a .k dsfy, ¶lypyksju 400&500 xte çfr , dM+dk jki kbZ ds i wZ fNMdko djds enk ea feykrsgS; fn 50&60 fnu ckn [kji rokj i p: fudyrs gS srks , d vls fujkbZ djuk vf/kd yHkçn gA

12- [kpkbz , oa Hk.Mkj.k& gjh l;kt ds fy, 60 &70 fnu ckn [kpkbz djuh pkfg, vkš oš s l;kt dh Ql y dks rš kj gkus ea yxHkx 5 eghus yx tkrš gš D; kšd ; s Ql y xkšBs ea rš kj gkrh gš tš s gh xkšBs vi us ijs vdkkj dh gks tk; ĩ fl pkbz dln dj nuh pkfg, bl l s xkšBs l ĩkšy , oa Bkd gks tkrh gš [kpkbz djds budks drkjka ea j [kdj l kQ l ĩkjh txg ij l ĩkk nš gš l ĩkkrš l e; dVs gq] tšMšq i kbi ks okyh rFkk ekšs xnš ds dnka dks vyx dj nš gš D; kšd ; s Hk.Mkj.k {kerk dks ĩHkfor djrs gš dnka dh Hk.Mkj.k {kerk c<kus ds fy, ešyd gkbMštk; M uked j l k; u dk fNMedko 1500&2000 ih- ih- ,e- dh nj l šçfr , dM+200 yhVj ikuh ea?kšy cukdj [kpkbz ds 15&20 fnu igys nš

13- mit& mijkä fof/k vi ukus l sfdl kuka dks [kjHQ ea 22&25 Vu çfr gšVš j rFkk jch ea 32&35 Vu çfr gšVš j l;kt ds dnka dh iškokj gks l drh gš