

gfj ; k.kk i n s k ds fy, mfpr fryguh o'k

MkNE jfolnz fl g f<Yyka
I gi k/; ki d] okfudh foHkkx
pkS pj.k fl g g-d'fo- fo | ky;] fgl kj
Mobile No.: 09416343281

okulifrd rsy Hkkjro"lz dh df"k vFkD; oLFkk dk , d cgr cMk fglI k gS vks] ; g ekuo
[kk | ds l kfk&l kfk cgr l s vks] kfxd {ks=ka ea Hkh iz kx fd; k tkrk gA gekjs nsk dh tul d; k
fnu&ifrfnu Hk; kud : i l s c<rh tk jgh gA bl dh otg l s [kk | o v [kk | ; rsyka dh ekax
, d vki firZ ea cgr cMk Qkl yk vk pprk gA gekjk nsk viuh [kk | rsyka dh ekax ijh djus ds
fy, 40 ifr'kr rsy ni js ns kka l sexokrk gA

fryguh o'kka l s ed; r% v [kk | rsy iklr gkrk gS i jUrq dN o'k , d s gA ftul s [kk |
rsy iklr fd; s tkrk gA fryguh o'kka dk v [kk | rsy ck; kMhty ds : i ea Hkh iz kx gkrk gA
Mhty eabl syxHkx 10&15 ifr'kr rd feyk; k tk l drk gA fo'kSk ckr ; g gSfd bu rsyka
ea yxHkx 10 ifr'kr vkDI htu xS gkrh gS tks bl sijh rjg tyk nrh gA bl fy, mRI ftZ
xS dk i; kbj.k ij dkbZ nqi Hkko ugha i MrkA gekjs nsk ea yxHkx 29 i kSkka dk irk yxk; k
x; k gS ftudk rsy Mhty ds LFkku ij ck; kMhty , o vU; id k/ku l kexh nokb; k l kcu
bR; kfn ea l h/ks vFkok 'kq) dj.k ds ckn iz kx fd; k tk l drk gA

fryguh o'kka ds cht l s rsy fudkyus ds ckn cph gpZ [kyh dk mi ; kx i 'kq/ka ds fy,
[kjkd ds : i ea vks] [kkn o dhVuk'kd nok ds : i ea [krka ea fd; k tk l drk gA bu ea l s
dN fryguh o'k gfj ; k.kk i n s k dh Hkfe o tyok; qea vkl kuh l smxk; s tk l drs gA bu o'kka
dk foj.k fuEukuq kj gS&

¼1½ djUt%

i kSkfe; k fi Uus/k dks LFkkuh; Hkk"kk ea l [kpSu o i ki Mh Hkh dgrs gA ; g i M+ j rhyh
vks] i Fkjhyh nskka izdkj dh tehuka ea mx l drk gA bl s unh vks] ukya ds fdukj} i Fkjhyh
tehu] catj o [kkjh tehu tgka i kuh Hkj k gks ogka Hkh yxk; k tk l drk gA

; g rsth l smxus okyk o'k gA ; g vf/kd l s vf/kd 15 ehVj dh ApkbZ rd c<rk gA
; g o'k T; knkrj Nk; k ds fy, l Mel ds fdukj syxk; k tkrk gS D; kAd ; g l ky Hkj gjk jgrk
gS vks] ; g 6 l s 7 l ky ds ckn Qy nsk 'kq djrk gA bl ds Qy viSy l s tgykbZ rd vkrs
gA tks chtka ds : i ea vxys l ky Qojh l s ebZ rd idrs gA bl ds chtka l s v [kk | rsy
fudyrk gS tks djUt rsy dsuke l s tkuk tkrk gS vks] ck; kMhty dk fodYi gks l drk gA
, d o'k l s vk; qds fgl kc l s ifro"lz 10 fdykxte l sydj 100 fdykxte rd cht iklr gkrk
gA bl ds chtka dk cktkj Hkko yxHkx 3 l s 4 : i; s ifr fdykxte gkrk gA bl dk rsy Hkh

l k/kj.k l j l ka ds rsy fudkyus okyh e'khu ; kfu vkw y , Di i syj l s fudkyk tk l drk gA
 bl ofk ds chtka l s 22 l s 38 ifr'kr rsy fudyrk gA orZeku l e; ea dlnz }kjk fu/kkZjr
 bl ds rsy dk eV; 25 : i ; s ifr yHVj gA orZeku l e; ea djUt rsy dks vks|kfxd o
 vksk/kh; iz kx ea yk; k tkrk gA bl dh ydMh ckfou rFkk [ksydin ds l keku cukus ea mi ; kx
 ea ykbZ tkrh gA bl dh [kyh , d cgrjhu tSod [kkn gS ftl ea 4 ifr'kr ukbVktu , d
 ifr'kr i kS/kf'k; e dh ek=k gkrh gA gfj ; k.kk ea djUt dks yxkus ds fy, [kkyh i Mh tehu
 vks }kjk; Hkie tgkaij tehu dk tyLrj Hkh Apk gS l cl smi ; Dr gA

½½ jrutkr vFkok tVksQk%

bl dk okulifrd uke tVksQk Ødl gS vks ; g ; Qkjcd h dgy i kSkk gA LFkkuh; Hk"kk
 ea bl s plntzkr Hkh dgrs gA ; g i kSkk vR; Ur l [kkjkskh gS i jUrq bl dh okulifrd of) ds
 fy, 'kqd ue tyok; q dh vko'; drk ds l kFk Qy vks ds cht cuus ds l e; vks r vknrk
 o e/; e rkeiku dh t: jr gkrh gA ; g i kSkk i Fkjhyh] jshyh] nkeV o de xgjbZ okyh Hkie
 ij Hkh yxk; k tk l drk gA

jrutkr geskk gjk Hkjk jgus okyk >kmhupek i kSkk gS ftl dh ApkbZ 3 l s 4 ehVj rd
 gks l drh gA ; g 'kh?kz of) djus okyk i kSkk gS vks ifrjki .k ds nks o"lz ckn Qy nsuk 'kq
 dj nrk gA ; g i kSkk 40&50 o"lz rd Qy nsus dh {kerk j [krk gA bl i kSks dh 'kk [kkvka ds
 vire fl js ij Qy fl rEj l s uoEj ekg ea vks gA tVksQk dk Qy dS l y dh rjg xksy
 gkrk gS vks bl ds Qy xqNka ds : i ea i kSks ij yxrs gA rFkk iR; d Qy l s 3 l s 4 cht
 fudyrsgA idus ij cht dk jak dkyk gks tkrk gA igys ; k nll js l ky Qy yxus ij bl dh
 ifr i kSkk i shkoy 100&150 xte gkrh gS tks gj l ky c<dj 6&7 l ky ckn 2 fdyks ifr i kSkk
 rd igp tkrh gA orZeku l e; ea bl ds cht dk Hkko 5 : i ; s ifr fdykskte gS rFkk chtka l s
 rsy fudkyus ds ckn bl dh ek=k 30&40 ifr'kr gS ftl dk orZeku l e; ea dlnz l jdkj }kjk
 fu/kkZjr eV; 25 : i ; s ifr yHVj gA

jrutkr dk rsy fofHku m|kska tS s nokb; k] jak] i] ekcUkh] l kcu o Jckj
 i d k/kuka ds iz kx ea yk; k tkrk gA bl ds rsy ea tSvksQu uked rRo ik; k tkrk gS ftl dks
 dbZ izdkj dh vksk/k; ka ea iz kx fd; k tkrk gS ftl l s dbZ vl k/; chekfj; ka dk bykt fd; k
 tkrk gA jrutkr ds i kSks dh Nky dk iz kx tkM+ds nnZ o dks+ dks Bhd djus ds fy, fd; k
 tkrk gS i fUk; ka xqr chekfj; k] [kkt] [kqcyh dks nij djus ea iz kx dh tkrh gA bl ds i kSks
 ckM+ cukus ds l kFk&l kFk Hkie dVko dks Hkh jksdrs gA bl dh ckM+ l s fd l ku Hkbb; ka dks u
 dgy ck; kmhty o ckyu ydMh dh vki irZ gksch cfYd mudh i fUk; ka o Vgf; ka l s tSod
 [kkn Hkh i kr gkrh gS ftl l s dVvka okys egxs vaxst [kkn ij fuHkj rk de gksch vks Hkie o
 Ql y dh xqkoUkk rFkk mRiknu ea l qkkj gksk] bl ds cht rsy fudkyus ds ckn cph gBZ [kyh

l s ck; kxš l ; æ l Qyrki m d l pyk; k tk l drk gš , oa ck; kxš l ; æ l s fu" d k f l r [kyh dks
i k d f r d [kkn ds : i ea b l n e k y f d ; k tk l drk gš f t l ea i p g j ek = k ea uk b v k s t u] Qk L Q k j l
o i k v / k f ' k ; e g k r k g Å g f j ; k . k k ea c d k j i M t e h u o [k r ea c k M + d s : i ea t v k Q k d k s y x k ; k
t k l drk g Å

¼¾½ uhe%

u h e r s t h l s m x u s o k y e t c a r o f k g s t k s d e o " k k z o k y s ' k t d v k j v) z k t d { k s = k a e a
l Q y r k i m d l m x k ; k t k l drk g Å u h e l k e k u ; l s y d j c M s v k d k j d k o f k g s f t l d k r u k
e t c a r v k j i k ; % N k s / k j g r k g Å ; g o f k i F k j h y h j s r h y h m F k y h x g j h o f p d u h f e V h e a
y x k ; k t k l drk g Å d k Q h x g j k b z l s i k u h v k j i k s k d r R o i k l r d j u s e a b l d h x g j h t M s
l { k e g k r h g Å f d U r q t g k a i k u h H k j k j g r k g k s , d h t e h u e a ; g u g h a g k r k A

b l o f k d h Å p k b z l k e k u ; r % 12 & 15 e h v j r d g k r h g s r F k k b l d k ? k j k 3 l s 5 e h v j
r d g k r k g Å e k p z l s e b z r d b l e a H k h u h & H k h u h l æ l e k o k y s N k s / s l Q n Q n y v k r s g Å v k j b l d s
c k n Q y v k r s g Å b l d s Q y f p d u s o r k d k j , o x B y h i n k j g k r s g Å b u d h y E c k b z l l s 2 l s e h
g k r h g s r F k k j a k i h y k g k r k g s f t u e a i k ; % d o y , d c h t g k r k g Å b l d s Q y t u u & t y k b z e a
i d r s g Å b l d s i f j i D o o f k e a i f r o " k z 30 l s 50 f d y k s k t e Q y y x r s g Å b l d s c h t k a e a 40
i f r ' k r r d r y f e y r k g Å ; g r y f n ; k t y k u s l k a p u c u k u s n o k b ; k a c u k u s d h v u k ' k d
j l k ; u c u k u s v k j e ' k h u k a d h v k b f y a k d s d k e v k r k g Å l a y s ' k r d h v u k ' k d k a d s i p y u l s
i g y s H k j r h ; f d l k u v i u h Q l y k a d h j { k k u h e d h i f u k ; k a o f u E c k s y h d h l g k ; r k l s d j r k
F k k A v k t H k h H k j r d s v u d x k a k a e a H k . M k j d h v k a % l v k j s t i l v % l s v u k t d h j { k k d s f y , u h e
d h l v k h i f u k ; k a i z k s x d h t k r h g Å

Å u h d i M t a d k s d h v k a l s c p k u s d s f y , H k h u h e d h i f u k ; k a d k i z k s x g k r k g Å u h e e a
f o | e k u f y e u k ; M j l k ; u t s s f d , t k M k b j s D V u] e s y ; k u j f v i k s y] l k y f u u v k f n l H k h
j l k ; u c g r m i ; k s x g s i j U r q b u e a l s , t M k b j s D V u j l k ; u c g r g h e g U k o i w k z g s t k s f d
i w k z % d h v f u o k j d v k j j k l k ; f u d l v j y a / d s : i e a i z k s x g k r k g Å u h e d h [k y ¼ u h e d c d ½
v k j g j h [k k n ¼ x h u e s ; k j ½ M k y u s l s H k h e d h m o j k ' k f D r c < e s d s l k F k & l k F k c g r l s i k n i
l # d f e ; k a l s N i / d k j k f e y r k g s t k s f d l c t h o k y h Q l y k a t s s f d V e k V j] c s k u] x k h k h v k f n
d s f y , g k f u d k j d g Å Q l y k a v k j Q y n k j i k s k a d k s o k ; j l j k s k . k q l s c p k u s d s f y , H k h u h e
d k s m x k ; k t k r k g Å v r % ; g m f p r g s f d g e u h e d k s , d t h f o r " g f j r d h v u k ' k d " d g Å
b l d s i z k s x l s f d l h i z d k j d k [k r j k u g h a g k r k A u h e d h x k a n H k h n o k b z d s : i e a m i ; k s x d h
t k r h g Å i ; k b j . k l a r g y u e a u h e d k f o ' k s k e g l o g s r F k k ; g i k ; k x ; k g s f d ; f n , d u h e
d k i M + ? k j d s i k l y x k ; k t k r k g s r k s m l ? k j d s v k l i k l d k o k r k o j . k ' k q j g r k g Å b l
i z d k j g e d g l d r s g Å f d v k t d s n i f ' k r o k r k o j . k d k s ' k q d j u s d s f y , b l o f k d k

egüoiwiz ; ksnku gA uhe ds cht dks rktk o l qkkdj nksuka izdkj l s QDVjh ea cpk tk l drk gA bl ds rktk cht dk Hkko 2&3 : i ; s ifr fdyks o l qks cht dk Hkko 4&5 : i ; s ifr fdyks gA vxj fdl ku bl ds rktk cht dks i kuh ea fHkxkdj bl ds xqj s dks gvK l da rks cht dk Hkko 10&12 : i ; s ifr fdyks fey tkrk gA , d s uhe dks QDVjh ekfyd Hkh [kqk gkdj [kjhnrS gA fdl ku HkkoZ bl ds cht dks cpus ds fy, Qjhkckn ea fLFkr vktksu ck; kV/Sd] lykV ua 6]14@13] eFkj k jkMf- Oksu 129&4047601 l s l Ei dZ dj l drs gA gfj ; k.kk ea fdl ku HkkoZ vius [krka dh ea-ka ij uhe ds ofk yxkdj bl ds cht l s vfrfjDr vkenuh i klr dj l drs gA bl ds vfrfjDr uhe yxkus l s Ql yka ij gkfudkj d dhVka vksj fcekfj ; ka dk vl j Hkh dñ de gkrk gA

4- egq/k%

egq dk okuLifrd uke e/kp k yfVQksy ; k gA egq dk ofk cMk xksykdj vksj Nk ; knkj gkrk gA bl ofk ds fy, l qkh tyok ; q vPNh gkrh gA ; g ofk lery tehu ij vPNh rjg l s gkrk gS dHkh&dHkh ; g i Fkjhyh] jshyh o , d h tehu tgka ij i kuh Hkjk jgrk gks ogka Hkh mx l drk gA bl dh Åpkbz 15 l s 20 ehVj rd gkrh gA bl ofk ij Qojh vksj ekpz ds nksj ku gjs i Üks i hys jak ds gkdj uhps fxj tkrS gA bl ds 'kh?kz ckn 'kk [kqvka ds Nksj ij gYds i hys jak ds rhoz l qzlk okys vksj pkj&i kp i qkqM+ ka okys NksV&NksV vksj xksykdj Qny vkus 'kq gks tkrS gA Qny ds l kFk&l kFk u, xgj j Hkij j rkaekbz jak ds i Üks Hkh vkus 'kq gks tkrS gA bl izdkj , d l s Ms+ekg dh vofek rd Qny >MfS gA bl ds Qnyka ds >MfS ds ckn Qyka dk vkuk eb&t u ekg ea 'kq gkrk gA Qy gjs jak ds gkrS gA vksj vf/kd xqñnkj] yEcs vksj xksykdj gkrS gA bu Qyka ea l s chtka dks ckj fudky fy ; k tkrk gS bl ds cht cknkeh ; k rkaekbz jak ds fpdus vksj pednkj gkrS gA chtka dks rkaekbz ml ea l s fudyus okys xgjS cknkeh jak ds inkFkZ dks l qkkdj ml ea l s rsy fudkyk tkrk gS ftl dk jak i hyk gkrk gA bu chtka ea rsy dh ek=k 28&52 ifr'kr feyrh gA ; g rsy [kkus vksj nh, tykus ds dke ea vkrk gA ; g egq ds rsy ds uke l s tkuk tkrk gA ; g rsy l kq vksj ekeÜkh cukus ds fy, mi ; kxh gA bl ds vykok ; g rsy e'khuka ea vkbfyax djus vksj ouLifr ?kh cukus ds dke ea Hkh vkrk gA bl rsy dks 25 : i ; s ifr yhVj ds Hkko l s cpk tkrk gA egq ds chtka ea l s rsy fudkyus ds ckn tks [kyh cprh gS og [kkn ds dke ea vkrh gS tks dhVka dh j {kk djus ea l {ke gkrh gA bl ofk ds Qny l s pVuh] tsh] fLdñV] l hji] Xywdkst vksj fLijhV vkfn dk fuekZk gkrk gA bl ds Qnyka ea l s fLijhV fudkyus ds ckn ml ea ck ; kxS dk fuekZk fd ; k tkrk gA bl iM+ ds rsy o vl ; fgLl ka l s tkMka dk nn] jDrfir dQ vksj dbZ izdkj ds jkska ds fy, mi ; kxh nokb ; ka curh gA

egq dh bejrh ydMh ?kj dk l keku cukus Qutp] ukoj i y cukus vls uDdk' kh
 dk; l ds mi ; l x ea ykbz tkrh gA bl o{k ds i Uks gj o"lz dk Qh ek=k eafxj tkrsga tks tehu
 eafeydj tehu dh mi tkA 'kDr c<trs gA

ifji Do egq dk o{k gj o"lz ekp&vi&y ekg ea 80 l s 110 fdykskte Qny nrk gs vls
 tykb&vxLr ea 40 fdykskte ds vkl ikl Qy nrk gA vPNh rjg fodfl r egq dk o{k 2
 l s 4 Vu ydMh nrk gs vls ,d Vu egq ds l q'ks Qny l s 110 yhVj ds vkl ikl 'kq
 vYdkgy feyrh gA egq ds o{k gfj ; k.kk ds mUkjH Hkkx tS s djuky] dq {ks=} ; epukuxj]
 ipdyk] vEcky vkfn ea [kr dh ea+ij yxk ; s tk l drs gA

5- tky%

bl o{k dk okulifrd uke l kyoMkj ijl hdk gA bl o{k dks LFkkuh; Hkk"kk ea Nks/k
 fiy] [kMtky o eks/h tky Hkh dgrs gA ; g gjk Hkj k Hkkx jgus okyk >kMtu&ek o{k gs bl dh
 Apkbz yxHkx 5 l s 8 ehVj rd gkrh gA bl iM+dk ruk l Qn o Lysh jak dk gsrk gA ; g
 i kSkk 'kq' {ks=ka ea ik, tkus okys okrkj .k l Ecl/kh ij flFkr; ka dks l gu dj l drk gA bl ds
 l kFk&l kFk mPp rkieku o de vknzrk Hkh l gu dj l drk gA

tky yxHkx l Hkh rjg dh Hkfe ea mxk; k tk l drk gA ; gka rd fd ; g o{k catj
 Hkfe vls jshyh Hkfe ea Hkh vPNh rjg mx l drk gA bl o{k ea tuojh l s vi&y ekg rd
 Qny vkrsga tksfd vi&y l s tu ekg ea tkdj gea Qy ds : i ea iklr gkrsga bl ds Qyka
 dk jak rkcs tS k gsrk gA rsy iklr djus ds fy, bl ds ids gq Qy l scht fudkydj gea
 30&40 ifr'kr v [kk] rsy iklr gsrk gsftl dk cktkj Hkko 25 : E ifr yhVj gA tky o{k
 dk rsy fofHku m | kska ea tS sfd l kcu cukuso vl; dbz txg ij ukfj ; y ds rsy dh txg
 ij iz l x ea yk ; k tkrk gA ; gka rd fd bl dk rsy tk&ha ds xfb ; k nnz dh chekjH ea Hkh
 iz l x fd ; k tkrk gA ; g rsy dks+dh chekjH dks njj djus ds fy, Hkh iz l x fd ; k tkrk gA
 bl dh i fUk ; ka dks [kkd h dh nokbz ds : i ea iz l x fd ; k tkrk gA bl ds Qy [kkus l s nllk:
 i 'kq/ka ea nllk dh ek=k c<+ tkrh gA bl o{k dk gj Hkkx eut; dh fofHku chekfj ; ka ea iz l x
 fd ; k tkrk gA bl fy, ; g o{k cgr gh mi ; ksh o{k gA rsy fudkyus ds ckn bl dh [kyh dks
 fdl ku Hkkbz i kdfrd [kkn ds : i ea bl nek y dj l drs gA ftl l s Hkfe dh mi tkA 'kDr c<
 l drh gA tky dks yxkus ds fy, xko dh [kyh iMh tehu l cl smi ; Dr gkrh gA

&&&