

ir>Mh o vU; Qy o{kka ea dkV Nkà/

vej fl g Nkfj; k] fctlnz fl g cshoky , oa jke fd'ku 'kekz
m | ku foHkkx] pkskjh pj.k fl g gfj; k.kk df"k fo'o fo | ky;] fgl kj

Qy o{kka ea dkV Nkà/ dk i ksk ds vdkkj] ml dh mi t o Qyka dh xqkoUkk ij
l h/kk i Hkko i Mf k gS bl fy, budh dkV Nkà/ cgr gh l ko/kkuh iwd fl Qkfj'k ds
vuq kj dh tkuh pkfg, rkfd ckn eafdl h izdkj dk i'pkrki u djuk i Mf A Qy
mRi kn d i ksk ds fdl h Hkh Hkx ij dph pykus l scgr Mjrs gā D; kfd os l kprs gā fd
dgha Qyka dh i shkoy ?kV u tk, A bl l eL; k ds l ek/kku grq gfj; k.kk df"k
fo'ofolky; dk foLrkj foHkkx gj o"lz yxHkx gj ftys ea Qy o{kka dh dkV Nkà/ l s
l Ecfu/kr Vsuax dk vk; kstu djrk gSA l e; l e; ij ge dkV Nkà/ l Ecfu/kh ys[k Hkh
izdf'kr djrs gā A foHkUu ir>Mh o vU; Qy o{kka ds fy, dkV Nkà/ l s l Ecfu/kr
tkudkjh fuEufyf[kr gSA

Qyo{kka ea dkV Nkà/ ds eq; rhu mnns; gā A 1/1 1/2 [kr ea yxkus ds ckn 'kq
ds rhu o"kkā rd i ksk dk ofNr <kpk cukus ds fy, vFkok fl /kkbz djus ds fy, dkV
Nkà/ djukA 1/2 1/2 rhu o"lz dh mez ds ckn i ksk l s gj o"lz vPNs xqkoUkk ds Qyka dh
vf/kd i shkoy yus ds fy, fo'kksdj ir>Mh i Mka ea okf"kd dkV Nkà/ djuk A o 1/3 1/2
l Hkh rjg ds i Mka ea l v[kh] jksxLr o volāNr Vgfu; ka dh dkV Nkà/ djukA

l nckgj dsk] i hrk o [ktj ds eq; rus dks Āij l sfcYdgy Hkh u dkVA bu
i ksk ds vrfjDr vU; l nckgj i ksk gā l Hkh u h c w oxh z Qy] vke] yhph] vukj] phdij
vkoyk] tkeu] djknk o cy bR; kfnA bu i ksk dh dpy fl /kkbz djus ds fy, dkV
Nkà/ i fke rhu o"kkā rd dh trh gS i jUrq bl ds ckn Qy yus ds fy, gj o"lz budh
dkV Nkà/ ugh djuh i Mf h A budh fl /kkbz ds fy, i ksk yxkus ds yxHkx , d o"lz ckn
eq; rus dks tehu l s 70 l Deh0 Āpkbz ij dkV dj dVs Hkx ds Bhd uhps l s Āij
dh vlg yxHkx rhu 'kk[kk, a QSyus nh trh gā A fl /kkbz ds l e; ; g /; ku j [ka fd
i Mka dh Āpkbz de j [kuh gS rkfd i Mks l s fxjus ij Qyka dks {kfr u igps vFkkr
Qy fxjus ij VW dj [kjc u gks tk, A

i k8ks yxkus ds i Fke rhu o"kk8 ds i 'pkr ¼Qy nsuk 'kq djus ij½ ir>Mh
i k8kka ¼ tS s vaxij] vkMh vyyok] uk'ki krh] 'kgrw o Qkyl k½ I s vPNh xqkoUkk ds
Qyka dh i shkaj yus ds fy, gj o"kz fnl Ecj&tuojh ea fl Qkfj 'k ds vuq kj dKV
Nka/ vko'; d gSA xh"edky ea irs >Mtus okys cj ea Hkh ebz ds eghus ea dKV Nka/ gj
o"kz dh tkrh gA buds ckjs ea foLrkj I s tkudkjh fuEufyf[kr gSA
cj ¼ftftQI ekfj f'k; kuk ½

i Fke rhu o"kk8 rd fl /kkbz ds fy, dKV Nka/ djrs gA bl ds ckn i M+Qy nsuk
'kq dj nrs gA rFkk vPNh xqkoUkk ds Qy yus ds fy, ebz ea gj o"kz fl Qkfj 'k ds
vuq kj dKV Nka/ vko'; d gSA fi Nys o"kz dh yxHkx , d I ky igkuh 'kk[kk dh
eks/kbz ebz ea ftl LFku ij yxHkx nks I VhehVj ds vki ikl gks ml txg I s Vguh
dks dVao o , d o"kz mez dh bl Vguh ds cjkj Vgfu; ka dh bl h izdkj dVkbz djaA
, d I ky igkuh , d LoLFk vks r Vguh ij vk/kkj dh rjQ I s vxj f}rh; 'kk[kk, a
fxuh tk, a rks yxHkx NBh o I kroha f}rh; 'kk[kk ds e/; ea eks/kbz yxHkx 2
I VhehVj gkxh vks Vguh dks bl LFku I s dKVuh pfg, A cgr I h vl; Vgfu; ka bl
vks r Vguh I s dN iryh ; k dN eks/h gkxh rFkk dN vf/kd yEch rFkk dN de
yEch gkxhA fi Nys o"kz dh , d h vl /kkj.k , d o"khz Vgfu; ka ds fl js dh vks i R; d
Vguh dk yxHkx , d frgkbz Hkx dVsxk o vk/kkj dh vks dk yxHkx nks frgkbz Hkx
cpxk A /; ku jgsfd Vguh dh dgy yEckbz o eks/kbz i M+ds LokLF; , oans[kj s k ij Hkh
fuhkj gksh gSA ; gka vks r i M+ds fy, fl Qkfj 'k dh xbz gSA
vaxij ¼fofVI fofuQj k ½

vaxij dh cyyka dks mudh fl /kkbz dh fof/k o fdLe ds vuq kj dKVrs gA vaxij
dh fl /kkbz dh fofHku fof/k; ka gA gM] fufQu] VsyhQksu rFkk ckoj A I Hkh vaxij mRi knd
ckoj fof/k I s vaxij yxkrs gA ge dgy bl h fof/k vFkok ckoj ij dKV Nka/ dk
foj.k ; gka fy[k jgs gA D; kAd bl fof/k I s vaxij dh ifr , dM+I okz/kd i shkaj feyrh
gSA bl fof/k ds vuq kj fl /kkbz djus ds fy, cyyka dks yEch ydMh dk I gkj k fn; k
tkrk gSA cyy dks ydMh ds I gkjs ckak&ckak dj p<us nh tkrh gSA cyy ds eq;
rus dks c<us fn; k tkrk gS rFkk I kbM ea fudyh 'kk[kk, a dKV nh tkrh gA tc vaxij
dh ubz cyy rkj ds fudV 10&15 I Deh0 uhrs rd igprh gS rks cyy dks c<rs Hkx dh
rjQ fl js I s dKV nh tkrh gS rFkk I kbM dh nks 'kk[kk vka dks vkeus I keus dh eks/h

rkjka ds l gkjs c<us fn; k tkrk gSA ;g c<rh gpbz 'kk[kk tc vxyh rkj ds ikl
igprh gS rks bl s fQj fl js l s dkV nrs gS rFkk bl ea l s fudyh nks 'kk[kkvka dks
vkeus l keus dh iryh rkjka ds l gkjs ckk dj c<kbz tkrh gA bl izdkj ijs tky ij
'kk[kk, a QSyk nh tkrh gA rkj [kEcka ds l gkjs rus gkrs gA l kbM ds [kEcs rhu&rhu
ehVj dh nyh ij o ckoj ds vlnj ds [kEcs N%&N% ehVj dh nyh ij gkrs gA dN
, d cys [kEca ds fcYdy ikl yxkbz tkrh gA rkj l s rkj dk Qkl yk 60 l Deh0
gkrk gSrFkk nksuka fdukjka ij rkj , xy vk; ju ea l gk[ka ds l gkjs calh gkrh gSA 3x3
ehVj ij yxh iR; d csy ij ckjg Hkqt k, a gkrh gA yxkus ds rhu o"khz ckn cya Qy
nuk 'kq dj nrh gA vks rc vPNk Qy yus ds fy, ifr o"khz tuojh ea okf"kd dkV
Nka/ dh tkrh gSA

vaxj mRiknd ijyV fdLe l cl s T; knk il n djrs gA D; khd bl ds vaxjka dk
jak ihyk gjk] vaxj cht jfgr] i shkoy vPNh o ;g tu ds iEke l l rkg ea id tkrh
gSA ijyV fdLe o vl; l Hkh fdLe ka ea ckoj fl lVe ea ifr csy 40&50 , d o"khz
Aej dh LoLFk 'kk[kk, a j[k dj ckdh l Hkh , d o"khz 'kk[kkvka dks tuojh ea fjfuoy
Lij ds : i ea , d cM ij dkV nh tkrh gA mijfyf[kr 40&50 , d o"khz LoLFk
'kk[kkvka dks tuojh ea fdLe ds vk/kkj ij dkVh tkrh gA mnkgj.k ds rks ij ijyV]
C; wh l hMyS o dkfMzuy fdLe ea 2&3 vka[k ifr Li] vyhz eLdV o fMykbM/ ea 3&4
vka[k ifr Li] xkYM ea 4&5 vka[k ifr Lij] cdkvk&vkC; kn o pSEi; u ea 5&6 vka[k
ifr Lij] vukcs kgh ea 6&8 vka[k ifr dsu rFkk id k l hMyS o FkkEil u l hMyS ea
8&9 vka[k ifr dsu j[kh tkrh gA dVkbz ds ckn ; s , d o"khz 40&50 'kk[kk, a vxj
ikp ; k ml l s de vka[k ij dkVh tk; s rks Lij o vxj ikp l s vf/kd vka[k ij dkVh
tk; s rks dsu dgykrh gA vaxj mRiknd dpy ijyV fdLe gh mxk jgs gA ijyV
fdLe ea bu , d o"khz 40&50 'kk[kkvka dks 2&3 vka[k ifr Liz ds vuq kj dkV nA
/; ku jgs fd ; s Liz ijh csy ij cjkj QSys gka A fl Qkfj 'k dh gpbz FkkEil u l hMyS
fdLe vaxj mRiknd gfj; k.kk ea ugh mxkrs gA D; khd ;g fdLe fdl kuka ds fy,
vkfFkd : i l s ykHknk; d ugha gSA dkj.k ;g gSfd bl fdLe ds idus ds le; o"khz
vk tkrh gS rFkk bl fdLe ea dsu i fux 1/8&9 cM+ ifr dsu 1/2 ds dkj.k o"khz ifr o"khz
i shkoy ?kVrh tkrh gA l p ;g gSfd tc vaxj mRiknd okf"kd dVkbz djrs gA rks
csy ij l Hkh miyC/k 'kk[kkvka dks 8&9 cM+ ifr dsu ds vuq kj dkV nrs gA rFkk dkbz

Hkh fjfuoy Liz csy ij ugha cprk A vkB&ukS cM yEch dsu ds vkf[kjh fl js ij døy
vf/kdre 2&3 cM gh Qvko yrh gâ rFkk ifr o"lz ij kuh dsu ¼ kk[kk½ l s tM&tM+dj
Qy nus okyh 'kk[kk, a bruh yEch gks tkrh gâ fd budks csy ij j[kuk vl EHko gks
tkrk gS A ,d h fLFkr ea bu yEch o cgr ij kuh 'kk[kkvka dks vk/kkj ij l s dkV dj
NkVh djuh iMfh gâ rFkk vf/kd ij kuh 'kk[kk ds vk/kkj ij l s fudyh Vguh ij igys
, d o"lz rd Qy ugh vkrk gS vkj 'kk[kk, a døy okuLifrd of) djrh gâ vFkkz ; g
, d rjg l sft.kk kj ¼j tçousku ½ dsfy, dkV NkV/ gsrh gâ bl rjg dN o"kkā dhs
Ql y ds ckn , d o"lz dh Ql y ea gkfu rFkk csy ij døy Qy nus okyh 'kk[kkvka dh
?kVrh l ç; k ds dkj .k i shkøj ?kV tkrh gâ bl fy, vajij mRiknd bl fdLe dks ugha
mxkrsA ; gh fLFkr mrjh Hkkjr ea i k l hMyS fdLe dh gSA
vkMw ¼i : ul ij fl dk½

vkMw ea l k/kus dh [koyh 'kh"lz fof/k mfpr gSA i kkk yxkus ds , d o"lz ckn eq ;
rus dks tehu l syxHkx 60&70 l Deh0 dh Åpkbz ij fnl Ecj ea dkV dj dVs gg fl js
l s Bhd uhps dh vkj l s Åij dh vkj pkj Vgfu; ka l Hkh fn'kkvka ea j [kh tkrh gâ rFkk
dkV NkV/ ea [koyh 'kh"lz iz kkyh viukbz tkrh gS A rhu o"lz rd bl izdkj i kks dk
<kpk cukrs gg /; ku j [ka dh i kks dh Åpkbz de jgs A T; knk Åps c<s gg i M+ tc
Qyka l s yns gks rc rst gok l s cM+ i M+ fxj dj u"V gks tkrs gâ A bl fy, vkMw dh
l ?ku cixokuh ea i kka dk vkdkj NkV/k j [kuk vko'; d gSA rhu o"lz ckn tc i kks Qy
nus yxa rc vPNh xqkoUkk ds Qy nus ds fy, gj o"lz fnl Ecj ea dkV NkV/ vko'; d
gâ vkMw ea fi Nys o"lz dh Vgfu; ka dks fl js dh vkj l s , d frgkbz dkV na rFkk vk/kkj
dh vkj nks frgkbz Hkkx NkM+na A Åij dh vkj c<us okyh eq ; Vgfu; ka dks vkf[kj ea
bruk dkVa dh bl eq ; Vguh ij fLFkr fi Nyh ; k vkf[kjh] l kbM dh Vguh l s vxks
døy 15 l Deh0 BB cp tk; sA

vypk ¼ i : ul l fyfl uk ½

i : ul l fyfl uk fdLe ds vypk ea ekMhQkbM yhmj iz kkyh ds fgl kc l s
Vñux djuh pkfg, A yxkus ds rhu o"lz ckn i kkk Qy nus yxrk gS rFkk vypk dk
Qy , d l ky ij kuh NkVh Liz ij yxrk gS A gj o"lz fnl Ecj ea gYdh dkV NkV/
djuh pkfg, A i kuh [koyh Vgfu; ka dks ¼tks eq ; rus ij tehu ds ikl
fudyrh gâ½ vypk o vl; l Hkh fdLe ds i Mka l s dkVrs jguk pkfg, A

uk'ki krh ¼i k; j l i k; fj Qkfy; k½

uk'ki krh ds iM+ dh fl /kkbz ekMhQkbM yhmj fof/k ds vuq kj dh tkrh gS A [kr ea yxkus ds ckn tc i k½ks , d o"lz ds gks tk, arc fnl Ecj tuojh ds eghus ea ed; 'kk[kk dks yxHkx tehu l s , d l s Ms< ehVj ds chip dh Åpkbz ij dkVa A cl r _rq ea l Hkh fn'kkvka ea dby rhu 'kk[kk, a l kbMks es fudyus na vksj mudks o buds l kbM dh 'kk[kkvka dks l h/kh Åij dh vksj fcuk dkVs c<us na A uk'ki krh ds iM+ dk <kpk cuusea yxHkx rhu o"lz yx tkrsgA

rhl js o pkFks o"lz ea Qy yxus 'kq gks tk; xa A vPNh xqkoUkk ds Qy yus ds fy, gj o"lz fnl Ecj&tuojh ea gydh l se/; e dkV Nk/ djuh pkfg, A , d o"lz mez dh Vguh dh vk/kkj dh rjQ vf/kd yEckbz NkM+dj Vguh dk vksx l s FkkMk l k Hkx dkV nus l s fnl Ecj&tuojh ea ; g Vguh u; k Liz cu tkrh gS A bl Liz l scl Ur ds 'kq ea ubZ Vgf; ka fudy dj Qy o Qy /kkj .k djrh gS rFkk Qy ns plus ds ckn o fnl Ecj&tuojh ea dV plus ds ckn ; s Liz dgykrh gA Liz ij Qy nus okyh ubZ 'kk[kk, a fudyrh gS tks Qy ndj dVus ds ckn fQj Liz dgykrh gS A , d Liz dbZ o"lz rd Qy nrk jgrk gS vksj vlrr% tc ; g Liz vf/kd ij kuk gkdj Qy nus can dj nrk gS rks bl s dkV nrs gS rFkk u, Liz iuius nrs gS A bl izdkj tc iM+ rhu pkj o"lz dk gkrk gS ml ij tks , d o"lz Åej dh LoLFk Vgf; ka mi yC/k gkrh gS budks Liz cuk yrs gA tS & tS s iM+ dk vkdkj c<rk tkrk gS ifr iM+ Li ka dh l ; k Hkh c<rh tkrh gA Liz dh yEckbz fdruh gkuh pkfg, ; s l k/kkj .k i qrdka ea mi yC/k ugha gA ; g /; ku j [ka dh Liz vxj Nk/k gksxk rks ml ij , d Vguh o , d Qy ifr Vguh ; k ifr Liz yxsk vksj vxj Liz yEck gksxk rks Liz ij dbZ Vgf; ka gksxh rFkk mu ij dbZ Qy yx tk; xa A bl fy, Liz dh yEckbz bl ckr ij fuHkj djxh fd iM+ dk LokLF; ds k gS rFkk iM+ dh fdruh ns[kj s[k gks ikrh gS A l v[kh Vgf; ka dkV dj fudky nrs gS A if'peh ns kka ea tgka MokfQz eyollr vi yC/k gksrs gS ogka i Mka dk vkdkj vR; Ur Nk/k j [kk tkrk gS rFkk l ?ku cixokuh djrs gq cgr rjg dh Vux fof/k; ka viukbz tkrh gS ij Urq iM+ ij Liz ml h izdkj j [ks tkrsg tS s Åij l e>k, x, gS A

vukj ¼i fudk xus/e ½

i kskk yxkus ds , d o"lz ckn tuojuh ea vukj ds u; s i kskka ds eq; rus dks , d ehVj dh Åpkbz I s dkVa A dVs gq Hkkx ds Bhd uhps dh vkj I s Åij dh vkj 4&5 'kk[kk, a I Hkh fn'kkvka ea c<us na rFkk bl izdkj igys 2&3 I kyka rd iR; d i kskk dk vkdkj cu tkrk gSA Qy yxuk 'kq gkus ds ckn Qy yus ds fy, fo'kSk dkV Nkà/ dh vko'; drk ugha gkrh A doy I v[kh gkz dN Vgfu; ka gh dkVA

Qkyl k ¼xhfo; k I cbubDofyl ½

Qkyl k dh vf/kd , oa mÙke xqkork ds Qyka dh mit ikr djus ds fy, okf"kd Hkkjh dkV&Nkà/ vfr vko'; d gSA yEch c<us okyh fdLe ds i kskk tehu I s 90 I s 120 I Deh0 dh Åpkbz ij , oa cksh fdLe ds i kskka dks tehu I s 60 I Deh0 dh Åpkbz ij dkVA dVkbz fnl Ecj&tuojuh ea djuh pkfg, A Qkyl k dh bruh Hkkjh dVkbz I s dkQh ek=k ea ydfM; ka fey tkrh gS tks Vksdfj; ka cukuš >ki Mh cukus o tykus ds dke ea ykbz tkrh gA

'kgrir ¼ekj I vyck½

Qy nus okys o{k 'kgrir dh gj o"lz fnl Ecj&tuojuh ea xgjh dVkbz djuh pkfg, A Åij fyf[kr Qy o{k 'kgrir o vll; I Hkh Qy o{kka ea dVs Hkkx ij dVkbz ds rjUr ckn geskk ckMkz i tV yxkuk u Hkya A ckMkz i tV 2 fdyks uhyk FkkFkk] 3 fdyks fcuk c>k puk o 30 yhVj i kuh dk feJ.k gksrk gSA