

आशा-सहयोगिनी प्रशिक्षण

15 दिवसीय पाठ्य पुस्तिका





I nsk

j"Vh; xteh.k LokLF; fe'ku dk i e[k /; s jkT; e fgykvlo vlg cPpl ds i ksk.k , oaLokLF; dh nEjek dj ekr eR; q nj o f'k'k el; &nj rFkk djk sk.k ea deli ykuk gA bl ds fy, xte Lrj ij dk; j r vkk&l g; kxuh dh vge Hkfedk gA

vk'kk I g; kxuh dk i e[k dk; z xHkbrh efgylvlo ds i ksk.k , oaLokLF; ij fuxjkuh j [kuk gA og efgylvlo ds i oio] i l o ds l e; vlg i l o ds ckn vko'; d fpfdrl dh; tlp grq jkke'k ndj mues 0; ogkjxr i fjozu ykus dk i z kl djxhA vk'kk I g; kxuh I svik gfd og jk'Vh; LokLF; dk; zek fo'kkr% eyfj ; k , oaVhch ij bl I nHkZ I kexh I s I puk , oan{krk i klr dj I kelftd LokLF; dsfodkl esvi uk egRoiwz ; kxnu nA

vk'kk&l g; kxuh dks xteh.k LokLF; fu; kstu ds I kfk I kfk LokLF; I ok,a Hk inku djuh gkrt gA bu I cds fy, vk'kk&l g; kxuh dks foHkku pj .kka ea I esdr if'k(k.k inku fd; k tk jgk gA 15 fnol h; if'k(k.k grqjKT; LokLF; , oa i fjolj dY; k.k I LFku }jk I plfyrr vk'kk I nHkZ dthz }jk eM; y , oa i kB; I kexh rs kj dh xbz gA

vk'kk gfd ; g if'k(k.k eM; y , oa i kB; I kexh vk'kk&l g; kxfu; k es dk; z I Ei knu djus grq I e> , oa n{krk, a fodfl r djxhA jkT; LokLF; , oa i fjolj dY; k.k I LFku i fjolj dks I klopkna

vkj ds ehuk

i e[k 'kkl u I fpo



vke^{dk}k

j^{km}h; xteh.k LokLF; fe'ku ds v^lrx^r jkT; e^adk; j^r v^k'kk&l g; k^{xuh} dk dk; z l epk; ea LokLF; l^{okv} g^{rq} ek^a c<uk g^A mul s ; g vi^{gk} g^{fd} os vi uh l Ei^{wk} n^{{krk} ds l kfk dk; z dj rs g^q jkT; ds LokLF; i f j n'; ea i fjo^z ykus ea l gk; rk dja l kfkxr id ok^e i d^{wk} ds l kfk vLi krly tkus rFkk mlgs tuuh l j^{{kk}; ktuk dk y^{kk} fnyokuk ea mudh k^{kkxh} h^{dk} v^l v^f fd c<ek; tkus dh vko'; drk g^A

xte LokLF; ,oa LoPNrk de^{lh} ds l kfk fey dj x^{lo} dh LokLF; ; ktuk cukuk rFkk b^{ls} dk; l^{llor} djuk v^k'kk l g; k^{xuh} dh ,d v^{ll}; egRo^{iwk} ftEenj^h g^A ekr eR; &nj] f'k'q eR; &nj rFkk izuu nj ea deh ykuk j^{km}h; xteh.k LokLF; fe'ku dk i e^{dk} y{; g^b v^k'kk l g; k^{xuh} bl es egRo^{iwk}; k^{knku} ns l drh g^A

v^k'kk&l g; k^{xuh} ds i f'k{k.k g^{rq} jkT; l jdkj us ,d l ?ku dk; Øe cuk; k g^A e^{ps}; g tkudj vR; Ur i d^{wk} g^{fd} j^{km}h; xteh.k LokLF; fe'ku ds v^lrx^r jkT; LokLF; ,oa i fjo^j dY; k.k l kfkx^r }jk k l pkfyr v^k'kk l n^{llk} d^{lln} ds }jk k v^k'kk&l g; k^{xfu}; k ds 15 fnol h; i f'k{k.k g^{rq} i kB; i lrd ,oa i f'k{k.k ds fy; i f'k{k.k e^{km}; y r^s kj fd; k x; k g^A

fu^{ll} ing] i f'k{k.k e^{km}; y ,oa i kB; l kexh v^k'kk&l g; k^{xfu}; k^a es dk; z l Ei knu g^{rq} l e> ,oa n^{{krk} ds fodkl ea l g; k^x inku d^{jsk} A funskd] jkT; LokLF; ,oa i fjo^j dY; k.k l kfkx^r rFkk v^k'kk f^j l d z l llv^j es dk; j^r fo'kk K l e^g d^{ls} c/kba

v^k'kk g^{fd} i f'k{k.k e^{km}; y ,oa i kB; l kexh vo'; gh y^{kk}knk; h fl) glo^h A

oh Jh fuokl

'kkI u l fp^o] i fjo^j dY; k.k

,oa

fe'ku funskd

j^{km}h; xteh.k LokLF; fe'ku



VHKKJ

jKT; LokLF; ,oa i fjolj dY; k.k I LFku ea funskd ds : lk ea 0; fDrxr #i Is rFkk I LFku i fjolj dh vkj Is ekuuh; fpfdRI k ,oa LokLF; eah egln;] ie[k 'kkl u I fpo rFkk fe'ku funskd jk"Vh; xteh.k LokLF; fe'ku usft I fo'okl ds I kFk geavk'kk I nHz dñnz ds I pkyu dh ftEenkjh I ksh gñml ds fy, vHKKJA iz kl gñfd I LFku dk i fjolj mu viñkvlij [kjk mrjskA

vk'kk&l g; kxuh ds if'k{k.k grq I LFku us I jy I gt ,oa 0; kogkjcl 15 fnol h; eñMiy ,oa ikB; I kexh rñkj dh gñ vk'kk gñfd mi ; ksh fl) gñkh A

i f'k{k.k eñMiy ,oa ikB; i frd ds yñkdakl I kñpknA

I LFku ds I eLRk fo'kkK Hh iz kl k ds ik= gñ

I Qyrk dh 'kkdkueukvñ ds I kFk es iR; d vk'kk&l g; kxuh ds ; g I ns k nuk pkgrk gñfd os vk'kk I nHz dñnz ds ek/; e Is vi uh I EkL; k] rFkk vi us dk; d dh I Qyrk dk vujo jKT; I jdkj rd igpk I drh gñA vk'kk I nHz dñnz vki rFkk I jdkj ds chp , d I sqdk dk; Z djskA

vk'kk I g; kxfu; k ds I kFk&l kFk vñ; I Hh ikBd x.k dh fVi .kh ,oa I pko dk Lokxr gñA

idk'ku grq I g; kx ds fy, fe'ku funskd&jk"Vh; xteh.k LokLF; fe'ku] jktLFku dk vHKKJA

vf[kys k Hkxñ

funskd



vuDef.kdk

Øl a	fo"k;	i "B
v-	kkj r , a jkt LF ku %, d i f j n' ;	vi
c-	vk'kk&l g; kxuh i f'kk. k dk; tde % i f j p;	vii
t -	vk'kk t UnHkz dJn% i f j p;	viii
n-	t e; &t t j .kh	ix
bz	eSVD	xii
1	fokkkh; i f j p;	1
	1-1 jk'Vh; xeh.k LokLF; te'ku ¼ u vlj , p , e%	1
	1-2 Lkesdr cky fodkl Tok,i ½ vkbz h Mh , t ½	4
2	LokLF; vf/kdij	6
	2-1 LokLF; vf/kdij % kkj rh; Tokku t f j k;	6
	2-2 jk'Vh; , oavurj Vh; Lrj ij ituu vf/kdij adh vo/kj .kk	7
3	vk'kk&l g; kxuh dh vo/kj .kk	8
	3-1 t g; kxuh o vk'kk dk t elo; u	8
	3-2 vk'kk&l g; kxuh dk p; u , oahkfedk	9
	3-3 dk; l mkrjnkf; Ro , oavi{kk,j	10
	3-4 dk; l j .kuhr	13
	3-5 ijd ifrifrz jkf'k	14
4	vk'kk&l g; kxuh dk dk; [ks] ykkffkz dh tkudjh , oax.kuk	16
5	vk'kk&l g; kxuh dk LokLF; Tokvka , oalokLF; dk; drikvalts keutL;	18
6	vk'kk&l g; kxuh }jk nh tkusokyh Tok,j	21
	6-1 fd'kj @fd'kj h izuku LokLF;	21
	6-2 ekr LokLF; , oal j fkr ekrRo	34
	6-3 f'k'q LokLF;	52
	6-4 tuuh t j {kk ; kt uk	84
	6-5 tue&ek; qiathdj .k	87
	6-6 i f j oj dY; k.k Tok,j	89
	6-7 t keru; jk@cherkj; t Ecu/h tkudjh	95
	6-8 nok i /h	109
	6-9 vk; lk mi plj i)fr , oai?kjywu[ks	111
7	dksy , oan{krk,a	115
8	t kerkf; d l gkkfxrk	124
9	fji kVik , oafuxjkuh	127



HKjr , oajktLFku %, d ifjn' ;

dil a	fo"k;	HKjr	jktLFku
1	Tkul q; k 2001 %yk[k eik dy i#k efgyk	10287.15 5322.23 (51.74%) 4965.14 (48.26%)	565.07 294.20 (52.06%) 270.87 (47.94%)
2	xteh.k tul q; k %fr'kr%	72.22	76.61
3	'kgjh tul q; k %fr'kr%	27.78	23.39
4	I k(kjrk nj %fr'kr%	64.8	60.4
	dy	75.3	75.7
	i#k	53.7	43.9
	efgyk		
5	dy tul q; k eavuifpr tkir ,oatutkir dk iir'kr vudifpr tkir vudifpr tutkir	16.2 8.2	17.2 12.6
6	n'kdh; tul q; k of} nj %991&2001%	21.34	28.41
7	{k %yk[k ox/fdykehVj%	32.87	3.42
8	tul q; k ?uko %fr ox/fdykehVj%	325	165
9	fyx vuikr	933	921
10	tu&nj %, l vkj , l 2007%	23.1	27.9
11	er; &nj %, l vkj , l 2007%	7.4	6.8
12	f'k'qer; &nj %, l vkj , l 2005%	55	68
13	ekr er; &nj %, l vkj , l 2003%	301	445
14	dy ituu nj %u ,Q ,p ,l &3] 2005&06%	2.7	3.2
15	nEifr I j{k.k nj %u ,Q ,p ,l &3] 2005&06%	56.0	47.0

jktLFku % tu LokLF; I ok,a

dil a	I fo/k	miyC/k 31-12-07 rd
1-	mi dñnz	10742
2-	iifikfed LokLF; dñnz	1503
3-	iifikfed LokLF; dñnz 1/24 ?ws I fo/kk%	129
4-	lkenkf; d LokLF; dñnz	349
5-	lkenkf; d LokLF; dñnz \$ ifle jQjy bdkbz	18
6-	mi folkkxh; fpfdRI k dñnz	12
7-	mi folkkxh; fpfdRI k dñnz\$ ifle jQjy bdkbz	12
8-	ftyk fpfdRI ky;	28
9-	ftyk fpfdRI ky; \$ ifle jQjy bdkbz	28

vk'kk&l g; kfxuh if'k{k.k % ifjp;

~vk'kk&l g; kfxuh^ ds ifr jktLFku dh vi uh l dyi uk gs tks jk'Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku ds 'duotl^ dsm's; ko vo/kj .kk ds ifr ifrc}rk dk ifjpk; d gA

I epk; vkkfjr dk; brrk^ dh l kelftd cnyko e egrh Hmedk dks nks gq jk'Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku ea ~vk'kk^ dh vo/kj .kk dks ifriknr fd;k x;k gA jktLFku us bl ea vfkkuo igy djrs gq efgyk cky fodkl foHkx dh ~l g; kfxuh^ dks 'kfeey fd;k ft l ls , d uohu dk; brrk ~vk'kk&l g; kfxuh^ ds : i eamhkj dj vk; h gA



~vk'kk&l g; kfxuh^ fpfdRI k LokLF; ,oa ifjokj dY; k.k foHkx rFkk efgyk ,oacky fodkl foHkx dh l aDr dk; brrk gS tks I epk; o foHkx ds e/; , d egroiwl dMh gA bl n'V l s vk'kk l g; kfxuh dk if'k{k.k egroiwl xfrfok cu tkrk gSA if'k{k.k dk ej; m's; vk'kk l g; kfxuh dks foHklu dks kyka eankrk inku djus dks l kFk&l kFk ml dk Lo;a dk bl i dkj l s fodkl djuk gS fd og l epk; eafo'k'V Nfo ds l kFk ifrLFkfi r gks l ds A if'k{k.k ekM; y dks 0; ogkfjd] l 'tukRed ,oa tkudkj h ;Dr cuk; s j [kus dk i z kl fd;k x;k gA bl if'k{k.k ekM; y eaHkjr l jdkj ds vk'kk if'k{k.k ds i kp pj. kks ds ekM; y l dh l kekh dks; Fkk l Etko l ekfgr fd;k x;k gsrFkk LFkuh; vko'; drku kj <kyk x;k gA

; g if'k{k.k ekM; y 15 fnoI dk gSA if'k{k.k dh ftEenkjh foHklu Lrjk ij if'k{kr n{k if'k{kdkh dh gA if'k{k.k ny eafpfdRI k ,oa LokLF; foHkx] efgyk ,oacky fodkl] Lo;a l oh l xBu ifrfufk Lor; if'k{kdkh bR; kfn foHklu foHkxk ds 0; fDr l feefyr gSA bl i dkj cgq vk; keh if'k{k.k ny }kjk vk'kk l g; kfxuh dks if'k{kr fd;k tk; xk A

if'k{k.k dh fo/kk dks 0; k[; kRed ds l kFk&l kFk i z l xkRed o 0; kgkfjd cukus ij Hkjij vxqg gSA bl vk'kk ij if'k{k.k es ,d fnu dk {ks=h; dk; Z ,oa Mk; jh Hkjus dk l = fu; kstr fd;k x;k gS ft l ls fd og {ks=ea tkdj l xerk l s dk; Z i dkj lk dj l ds A vi{kq gS fd bl if'k{k.k ds lk'pkr~vk'kk&l g; kfxuh l epk; dks LokLF; ,oa i ksk.k l okvks ds ifr tkx: d dj l okvks dk mi; lk djus ds fy; si fjr dj l dskA

vk'kk | UnHZ dñnz %, d i fjp;

i "BHK"

Hkj r ds xkeh.k {ks=ka ea cgrj LokLF; l ok,a nns ds mnns; l s Hkj r l jdkj }jkj jk"Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku dh LFku uk dh x; h gSA bl ds vUr xir jktLFku ea i R; d 1000 dh tul{; k ij vk'kk&l g; kfxuh uke dh , d LoPNd efgyk dk; Zdrk dk; j r gSA vk'kk&l g; kfxuh dks l keplf; d LokLF; dks {ks= ea l puk l ahu , oa dk; Zn{k rFk l 'kDr cukus, oa l ey inku djus grq, d rduhdh l d kku , tll h dh vlo'; drk egl l dh xbZ vlg bl ds fy, jk"Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku] jktLFku }jkj jkT; LokLF; ,oa ifjokj dY; k.k l Fku] t; ij dks vk'kk | UnHZ dñnz ds : i ea tw] 2008 ea p; fur fd; k x; k gA

jkT; LokLF; ,oa ifjokj dY; k.k l Fku % lkj jp;

jktLFku l jdkj }jkj jkT; LokLF; ,oa ifjokj dY; k.k l Fku dk xBu o"l 1995 ea fo'o cd i fj; ltu uk vkbzI h uoe-ds vUr xir , d 'k"Vh Lok; Rr'k"kh i f'k{k.k l Fku ds : i ea fd; k x; lA foxr 13 o"Vh ds bfrgkI ea l Fku vuod i Mokha l s xqtjrs gq, oa vi uh Lok; Rrk dks v{q.k cuk, j[krs gq] vi us mnns; ka ds ifr l efir gSA l Fku i f'k{k.k dk; Deka ds vk; ltu ds l Fk l Fk jkT; l jdkj ds vuod lku] el; kdu] iyku , oarduhdh ekeyea i jke'lkkrk l xBu dh Hkfedk fuHkkrk jgk gA

mnns;

- 1- fpfdRl k LokLF; ,oa ifjokj dY; k.k foHkx ds vUr xir LokLF; l ok i nkrvh dh l okdky ds nqku] {kerk dks fodfl r djukA
- 2- LokLF; dks {ks= ea iz kI fud ,oa i cdkh; foHkv dks i Hkko'kyh <> l s dke ea yskA
- 3- i f'k{k.k dk; Deka ds l pkyu rFk i cdku ds {ks= ea uolu vk; keta ij 'kkk ,oa i jke'lk mi yC/k djukA

vk'kk | UnHZ dñnz ds : i ea dk; Z





I e; & I kj.kh

fnol	I =	I e;	fo"k;
fnol 1	I =&1	10-00 & 11-00	lithdj.k ,oaLokxr
		11-00 & 11-15	Pkk;
	I =&2	11-15 & 12-15	lkfjp;
	I =&3	12-15 & 1-15	vk'kk&I g; kxuh if'kk.k dk; de dsmis; ,oafu; e
		1-15 & 2-15	Hkstu
	I =&4	2-15 & 3-45	vk'kk&I g; kxuh lUnkk dhnz ,oa foHkfx; i fjp;
		3-45 & 4-00	Pkk;
fnol 2	I =&5	4-00 & 5-00	LokLF;
		9-30 & 10-00	i lkuk ,oa ifronu
	I =&6	10-00 & 11-00	I g; kxuh o vk'kk dk lello;] vk'kk&I g; kxuh dk p; u ,oa Hkdek
		11-00 & 11-15	Pkk;
	I =&7	11-15 & 1-15	vk'kk&I g; kxuh dk dk; l mUjnkf; Ro vi kk,i ,oa dk; Zj.kulfr
		1-15 & 2-15	Hkstu
	I =&8	2-15 & 3-15	i jd i triiirzjk'k
		3-15 & 3-30	Pkk;
	I =&9	3-30 & 5-00	dk; lks= ykkkfkz kdh tkudkjh ,oax.kuk] vk'kk&I g; kxuh dk LokLF; l skvka ,oaLokLF; dk; drw l s l keutL;
fnol 3		9-30 & 10-00	i lkuk ,oa ifronu
	I =&10	10-00 & 11-00	td'kj kolFk ,oa bl eakus okysitjoru
		11-00 & 11-15	Pkk;
	I =&11	11-15 & 1-15	Lkkftd l eL; k,a
		1-15 & 2-15	Hkstu
	I =&12	2-15 & 3-15	i lsk.k ,oaLokLF; l ck l eL; k,a
		3-15 & 3-30	Pkk;
	I =&13	3-30 & 4-00	I = fujUrj
fnol 4		4-00 & 5-00	[kyk] I =
		9-30 & 10-00	i lkuk ,oa ifronu
	I =&13	10-00 & 11-15	Ekr LokLF; & ifjp; ,oavo/kj.kk
		11-15 & 11-30	Pkk;
		11-30 & 12-30	I = fujUrj
	I =&14	12-30 & 1-15	[kyk] I =
		1-15 & 2-15	Hkstu
	I =&14	2-15 & 3-15	i l o i D ns kHky
fnol 5		3-15 & 3-30	Pkk;
	I =&14	3-30 & 4-30	I = fujUrj
		4-30 & 5-00	[kyk] I =
		9-30 & 10-00	i lkuk ,oa ifronu
	I =&15	10-00 & 11-15	i l o ds l e; dh n[kyk]
		11-15 & 11-30	Pkk;
	I =&15	11-30 & 1-15	I = fujUrj
		1-15 & 2-15	Hkstu
fnol 6	I =&16	2-15 & 3-15	i l o ds ckn n[kyk]
		3-15 & 3-30	Pkk;
	I =&16	3-30 & 4-00	I = fujUrj
		4-00 & 5-00	[kyk] I =

fnol	I =	I e;	fo"k;
fnol 6		9:30 & 10:00	i kFuk , oai fronu
	I =&17	10:00 & 11:00	f'k'q@LokLF; i fjp;
		11:00 & 11:15	Pkk;
	I =&18	11:15 & 1:15	tde ds i'pkf uotkr f'k'q@dh ns kHky
		1:15 & 2:15	Hkstu
	I =&19	2:15 & 3:15	Vhdkdj.k
		3:15 & 3:30	Pkk;
	I =&20	3:30 & 4:30	f'k'q@ds fodkl ds foHku pj.k
fnol 7		4:30 & 5:00	[kyk] I =
		9:30 & 10:00	i kFuk , oai fronu
	I =&21	10:00 & 11:15	Lruiku
		11:15 & 11:30	Pkk;
		11:30 & 1:15	I = fujuj
	I =&22	1:15 & 2:15	Hkstu
		2:15 & 3:15	6 elg IsAij ds cPp@dk i sk.k
		3:15 & 3:30	Pkk;
fnol 8		3:30 & 4:00	I = fujuj
		4:00 & 5:00	[kyk] I =
		9:30 & 10:00	i kFuk , oai fronu
	I =&23	10:00 & 11:15	djk sk.k
		11:15 & 11:30	Pkk;
	I =&24	11:30 & 1:30	(k) tuxjkuh
		1:30 & 2:30	Hkstu
	I =&25	2:30 & 3:15	cPp@dh chekj; kdk lefdr i clku
fnol 9		3:15 & 3:30	Pkk;
		3:30 & 4:00	I = fujuj
		4:00 & 5:00	[kyk] I =
		9:30 & 10:00	i kFuk , oai fronu
	I =&26	10:00 & 11:30	tuuh I j{kk ; kstuk
		11:30 & 11:45	Pkk;
	I =&27	11:45 & 12:45	tde&eR; qiat haj.k
	I =&28	12:45 & 1:45	i fjkj dY; k.k I dk, i
fnol 10		1:45 & 2:45	Hkstu
		2:45 & 3:30	i l o i w ns kHky
		3:30 & 3:45	Pkk;
		3:45 & 5:00	[kyk] I =
		9:30 & 10:00	i kFuk , oai fronu
	I =&29	10:00 & 11:15	foHku jks@chekj; k l Ecl/m tkudkjh
		11:15 & 11:30	Pkk;
		11:30 & 1:15	I = fujuj

fnol	I =	I e;	to"k;
fnol 11		9-30 & 10-00	i kLuk , oa i fronu
	I =&31	10-00 & 11-30	vk; nk
		11-30 & 11-45	Pkk;
	I =&32	11-45 & 1-15	dLsky , oa n{krk, i
		1-15 & 2-15	Hkstu
		2-15 & 3-30	I = fujUrj
		3-30 & 3-45	Pkk;
	I =&33	3-45 & 5-00	I kewkf; d I gHkfxrk
fnol 12		9-30 & 10-00	i kLuk , oa i fronu
	I =&34	10-00 & 11-00	fj i kVx , oa fuxjkuh
		11-00 & 11-15	Pkk;
		11-15 & 1-15	I = fujUrj
		1-15 & 2-15	Hkstu
	I =&35	2-15 & 3-15	Mk; j h Hkjokdj nLkuk
		3-15 & 3-30	Pkk;
		3-30 & 5-00	Lkay I =
fnol 13		9-30 & 10-00	i kLuk , oa i fronu
		10-00 & 5-00	{s-h; Hke.k
fnol 14		9-30 & 10-00	i kLuk , oa i fronu
	I =&36	10-00 & 11-30	{s-h; Hke.k eV; kdu
		11-30 & 11-45	Pkk;
		11-45 & 1-45	I = fujUrj
		1-45 & 2-45	Hkstu
		2-45 & 3-45	eL; fcnykaij ppkLdjuh
		3-45& 4-00	Pkk;
		4-00 & 5-00	i zukoyh Hkjokuk
fnol 15		9-30 & 10-00	i kLuk , oa i fronu
	I =&37	10-00 & 11-15	i zukoyh eV; kdu , oa ppkL
		11-30 & 11-30	Pkk;
		11-30 & 1-	Lkewgd cBd , oa foplj&foeLk
		1-1545 & 2-45	Hkstu
		2-15 & 3-15	I kLdfrd dk; de
		3-15 & 3-30	Pkk;
		3-30 & 5-00	I ek i u dk; de

eSVDI

fo"k;	m's;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi \$kk, a
I =&1 lkhdj.k, oa Lokxr	<ul style="list-style-type: none"> I lkfx; k adh I d; k dk I gh vuəku yxkkukA Lokxr }kj k I lkfx; k dk mRl kg o/ku djukA 	1 ?k/k	i i = lkj okukA	lkhdj.k i i =] i s] Qkby] ckh , oa i Bu l kexhA	lkhdj.k, oaLokxr	<ul style="list-style-type: none"> I lkfx; k adh I d; k dk I gh vuəku yxkk; k tk I dskA Lokxr }kj k I lkfx; k dk mRl kg o/ku gks I dskA
I =&2 lkfp;	<ul style="list-style-type: none"> I lkfx; k dk ijLij : fp; k o {kerkvla l sifjfp gksukA [ky&[ky ea I lkfx; k ds e?; njh de djukA 	1 ?k/k	0; fDrxr lkfp; vlg [kyA	dkMz kMv] Ldp i s] vkyfi u] I lkfx; k adh I d; kuj kj dkxt dh ifp; A	I lkfx; k dk , d nLjs l s0; fDrxr lkfp; A	<ul style="list-style-type: none"> I lkfx; k dk ijLij : fp; k vlg {kerkvla l sifjfp r gks I dskA [ky&[ky ea I lkfx; k ds e?; njh de gks I dskA
I =&3 vk'lk&l g; kxuh h if' k{k.k dk; zde ds m's; , oafu; e	<ul style="list-style-type: none"> if' k{k.k dk; zde ds m's ; , oafu; ek l sifjfp gksukA 	1 ?k/k	0; k[; ku] ppkz	lkjnf' k[; k] vkoj gM i kstBVj@pkVz Cyd ckMz pkkA	vk'lk&l g; kxuh if' k{k.k dk; zde ds m's ; , oafu; eA	<ul style="list-style-type: none"> vk'lk&l g; kxuh if' k{k.k dk; zde ds m's ; , oafu; eA dk; zde ds fu; ek l sifjfp tkudj mudh i kyuk dj I dskA
I =&4 vk'lk I UnH; Z dñnz dh e[; xfrfot/k; k ds ckj se tkuukA	<ul style="list-style-type: none"> vk'lk I UnH; Z dñnz dh e[; xfrfot/k; k ds ckj se tkuukA j'Vt; xkeh.k LokLF; fe'ku , oaLkefdr cky fodkl l ok, j dk; zde ds ckj se tkuukA 	1-30 ?k/s	0; k[; ku] ppkz	lkjnf' k[; k] vkoj gM i kstBVj@pkVz Cyd ckMz pkkA	j'Vt; xkeh.k LokLF; fe'ku , oa Lkefdr cky fodkl l ok, Wdk; zde dh folrr tkudj hA	<ul style="list-style-type: none"> vk'lk I UnH; Z dñnz dh e[; xfrfot/k; k ds ckj se tku I dskA j'Vt; xkeh.k LokLF; fe'ku , oa Lkefdr cky fodkl l okvla ds e[; m's; , oafu; eA l okvla xfrfot/k; k ds ckj se tku I dskA
I =&5 LokLF; vf/kdkj	<ul style="list-style-type: none"> vk'lk&l g; kxuh vi us vf/kdkj k ds ckj se tkx; d gks I dskA 	1 ?k/k	ppkz i Lrj lkhdj.k I ej ppkA	nLscMz dkMz kMv]] Ldp i s] ekdjA	LokLF; vf/kdkj , oa j'Vt; , oa vUrj lkVt; Lrj ij i tuu vf/kdkj dh vo/kk. lk dh tkudj hA	<ul style="list-style-type: none"> vk'lk&l g; kxuh efgykv k ds LokLF; vf/kdkj , oa i tuu vf/kdkj k ds ckj se tku I dskA

fo"k;	m"s;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi{kk,a
I =&6 I g; kfxuh o v{k' lk ds I ello; u dks tkuukA • v{k' lk& I g; kfxuh dk p; u , oa lkfedk dks I e>ukA	• I g; kfxuh o v{k' lk ds I ello; u dks tkuukA • v{k' lk& I g; kfxuh dk p; u , oa lkfedk dks I e>ukA	1 ?lk/k	ppk iLrphdj.k izukoyh HjokuKA	nks cMk dkMz khVt Ldp i s] ekdj cyd ckM pklA ckmu 'khV Mcy I kbM Vsi I lkfx; lk dh I f; ku k j i f' k{k.k i nZ izukoyh dh ifr; lkA	I g; kfxuh o v{k' lk dk I ello; u] p; u , oa lkfedk dh tkudkj hA	• v{k' lk& I g; kfxuh vi uh vlo'; drk , oa lkfedk dks tku I dkhA
I =&7 dk; l mRrjnlf; Ro , oa vi{kk, l dk; l j.kulfr	• v{k' lk& I g; kfxuh dk; l , oa mRrjnlf; Ro dks tkuukA • v{k' lk& I g; kfxuh l s vi{kk ds ckjs ea tkuukA	2 ?lk/s	ppk iLrphdj.k I eg ppkA	flyi plVt ekdj	v{k' lk& I g; kfxuh dh dk; l mRrjnlf; Ro , oa vi{kk, l dk; l j.kulfrA	• v{k' lk& I g; kfxuh vi uh vi{kkvka l s i ffpf gks I dkhA • dk; l .kulfr ds ckjs ea tku I dkhA
I =&8 ijd ifrifrz jk'k	• v{k' lk& I g; kfxuh dks ijd ifrifrz jk'k ds ckjs ea I e>ukA	1 ?lk/k	0; k[; ku iLrphdj.k I eg ppkA	plVt ekdj Ldp i s	ijd i f i f r z jk'k ifjp; A	• v{k' lk& I g; kfxuh vi uh ijd ifrifrz jk'k ds ckjs ea tku I dkhA
I =&9 v{k' lk& I g; kfxu h dk LokLF; I okvka , oa LokLF; dk; Zdrk l s I keutL;	• LokLF; I lkx ds efgyk LokLF; dk; Zdrk , oa fpfdRI d ds I kf I keutL; A • LokLF; I okvka ea v{k' lk& I g; kfxuh ds dk; lk dks tkuukA	1-30 ?lk/k	I eg ppk 0; k[; ku iLrphdj.k elk[kd izukoyh A	lkjnf' lk vloj gM i stDVj@plVt ekdj cyd ckM pkA	fotlkju lrjk ij mi yC/k LokLF; I okvka dh tkudkj hA v{k' lk& I g; kfxuh I g; lk raA	• v{k' lk& I g; kfxuh fotlkju lrjk ij mi yC/k LokLF; I okvka ds ckjs ea tkudkj hA • v{k' lk& I g; kfxuh vi us I g; lk dUNZ l s I Ei dZLFkfir dj I dkhA
I =&10 fd' lkj kolFk ea gkus okys ifjorlka dks tkuukA	• fd' lkj kolFk ea gkus okys ifjorlka dks tkuukA	1 ?lk/k	0; k[; ku iLrphdj.k I eg ppk elk[kd izukoyh	lkjnf' lk vloj gM i stDVj@plVt ekdj cyd ckM pkA	fd' lkj kolFk ea gkus okys ifjorlka dh tkudkj hA	• v{k' lk& I g; kfxuh fd' lkj kolFk ea gkus okys ifjorlka dks ckjs ea tkudkj hA

fo"kk;	m"s;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"kk; oLrq	I Ekkfor vi"kk, a
I =&11 Lkkelft d I eL; k, a	• fd'kkjkoLFkk dh I kekftd I eL; vks dk feydj fuokj .k djukA	1 ?ks/k	0; k[; ku iLrphdj. k] I eg eappkA	pkV] ekdj] LdP cm] pRNA	Lkkelft d I eL; kvks ds I UnHkZ ea tkudkj hA	• vks&I g; kxuh I ekt easifLFkr dijfr; kdksnj djuseal g; kx ns I dkhA
I =&12 i ksk.k o LokLF; I ckh I eL; k, a	• fd'kkjkoLFkk ds nkjku i ksk.k o LokLF; I ckh I eL; kvks dks tkuukA	1 ?ks/k	jky ly\$ iLrphdj. k] dgkuh dFku] I eg eappkA	dkMz hVt] ekdj] jky lys dh ifr; kA	fd'kkjkoLFkk dh i ksk.k o LokLF; I ckh I eL; k, A	• vks&I g; kxuh fd'kkj @fd'kkj h; k dh i ksk.k o LokLF; I ckh I eL; kvks dks nj djuseal g; kx ns I dkhA
I =&13 Ekr' LokLF; ijfp; , oa vo/kkj. kk	• ekr' er; &nj dh orzku flfkr ds cjs ea tkuukA • I jf{kr ekrRo ds fy, fd, tk jgs iz kl ka dks I e>ukA • xHkbrh o tfVy y{k.k okyh efgylkvks dks i gpkuukA	3-00 ?ks/s	I eg eappkA jky&ly\$ iLrphdj. k] dgkuh dFkuA	Ng dkMz hVt] LdP i sA	• ekr' er; &nj dh orzku flfkr ds tkuudj] er; &nj dks I jf{kr ekrRo ds I UnHkZ ea tkudkj hA • xHkbrh o tfVy y{k.k okyh efgylkvks dks i jfp; A	• vks&I g; kxuh ekr' er; &nj dh flfkr dks tkuudj] er; &nj dks de djuseal g; kx ns I dkhA • vks&I g; kxuh xHkbrh dh tfVyrkvks dks i gpkA
I =&14 i l o i o n{kkky	• xHkbrh efgylkvks dks i athdj. k] rhu tkp] vkgkj o I kekU; I eL; kvks dks tkuukA • rhu nfj; k, oa i l o djkus ds fy, i o r\$ kjh dks I e>ukA	2-00 ?ks/s	0; k[; ku jky&ly\$ iLrphdj. k] I eg eappkA	CyD cm] pRNA	i l o i o n{kkky ds ed]; fcnyka dks I e>ukA	• vks&I g; kxuh xHkbrh dh nkjku vi uh vko'; drk , oa Hkfedk dks tku I dkhA • vks&I g; kxuh xHkbrh efgylkvks dks i l o i o n{kkky ds ed]; fcnyka dks I e>kus ea l {ke gks I dkhA
I =&15 i l o ds I e; dh n{kkky	• i l o ds nkjku I Ekkfor tfVyrkvks dks tkuukA • I jf{kr i l o ds fy, vks&I g; kxuh Hkfedk dks crkukA	3-00 ?ks/s	0; k[; ku jky&ly\$ iLrphdj. kA	pkV] ekdj] LdP i s] d] LVMh dh ifr; kA	i l o ds I e; dh n{kkky ds ed]; fcnyka dks I e>ukA	• i l o ds nkjku gks okyh I Ekkfor tfVyrkvks dks tku I dkhA • I jf{kr i l o djkus ea vks&I g; kxuh vi uk I g; kx ns I dkhA



fo"k;	m"s;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi{kk,a
I =&16 i l o ds ckn n{kkly	• i l o i 'pk̩r Tkp] n{kkly I ckh vlo'; drkvla dks tkuukA	2-00 ?l/s	0; k[; ku] jly&ly] i Lrphdj.ka	pkV] ekdjj] Ldp i sA	i l o ds ckn n{kkly ds e[; fcnyla dks tkudj] I el; k, a nj djuseaviuk l g; lk ns l dkhA	• i l o ds ckn n{kkly ds e[; fcnyla dks tkudj] I el; k, a nj djuseaviuk l g; lk ns l dkhA
I =&17 f'k'kq LokLF; ifjp;	• uotkr f'k'kq dh flFkfr] eR; q ds dkj.k , oa iz kl ka dks l e>ukA	1 ?l/k	0; k[; ku] i Lrphdj.ka I eg ppkA	Cydl ckM pkb] pkV] ekdjj] A	f'k'kq LokLF; ifjp;	• v'kk&l g; kxuh uotkr f'k'kq ds LokLF; ds l cik e>vi uh Hkfedk dks tku l dkhA
I =&18 tle ds i 'pk̩r uotkr f'k'kq dh n{kkly	• uotkr f'k'kq ds thou dh I gj{kk ds ckjs ea tkuukA • v'kk&l g; kxuh dh Hkfedk dks l e>ukA	2-00 ?l/s	0; k[; ku] i Lrphdj.ka I eg ppkA	lkj nf'k[l vkoj gM i kst DVj @pkV] ekdjj Cydl ckM pkbA	uotkr f'k'kq dh flFkfr] n{kkly tkudkjha	• uotkr f'k'kq dh thou j{kk ds ckjs ea tku l dkhA • uotkr f'k'kq dh thou j{kk ea viuh Hkfedk dks l e> l dkhA
I =&19 Vhdkdj.k	• v'kk&l g; kxuh dks Vhdkdj.k ds egRo o Hkfedk dks crkuukA	1 ?l/k	0; k[; ku] i Lrphdj.ka I eg ppkA	Cydl ckM pkb] pkV] ekdjj] A	Vhdkdj.k ifjp; A	• Vhdkdj.k dh tkudkjha ds l kfk&l kfk v'kk&l g; kxuh viuh Hkfedk dks tku l dkhA
I =&20 f'k'kq ds fodkl ds foftkuu ds foftkuu pj.k	• f'k'kq ds fodkl ds foftkuu volFkvl la ds ckjs ea tkudkjha nukA	1 ?l/k	0; k[; ku] i Lrphdj.ka I eg ppkA	Cydl ckM pkb] pkV] ekdjj] A	f'k'kq fodkl ds foftkuu pj.k dh tkudkjha	• f'k'kq fodkl ds e[; fcnyla dks l e>kus ea l {ke gks l dkhA
I =&21 Lruiku	• Lruiku I ckh l gh 0; ogkj , oa vknrla ds l kfk Lruiku l s gks okys ykkka ds ckjs ea l e>ukA	3-00 ?l/s	i Lrphdj.ka I eg ppkA	lkj nf'k[l vkoj gM i kst DVj @pkV] ekdjj Cydl ckM pkbA	Lruiku I ckh l gh 0; ogkj o gks okys ykkka ds ckjs ea tku l dkh	• Lruiku I ckh l gh 0; ogkj o gks okys ykkka ds ckjs ea tku l dkh • Lruiku I ckh tfVyrkvla vlg Hkfr; ka dks l e> l dkhA
I =&22 6 elg l s Åij ds cPpkla dk i ksk.k	• f'k'kq dh vkgkj I ckh l el; k, a igpuukA	2-30 ?l/s	i Lrphdj.ka I eg ppk] jly&ly] A	Cydl ckM pkb] i s] Ldp i s] dkmz khv A	• [kuiku dh l el; k, oa ij ke'k l ckh tkudkjha • 0; fdxr l Qkz l Qkz, oa LoPNrk ds ckjs ea tku l dkhA	• [kuiku I ckh l el; k dk fujkdj.k dj l dkhA • 0; fdxr l Qkz l Qkz, oa LoPNrk ds ckjs ea tku l dkhA



fo"k;	m"s;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi{kk,a
I =&23 dij ksk.k	• dij k"kr cPpks dks i gpkuk , oa dij ksk.k mi plj dññz ij lkstuk	1-15 ?ñ/k	0; k[; ku] i Lrñhdj .k] I ey ppkA	lkj nf'k t k vñoj gM i kst ñVj @pVñ ekdj Cyñl ckñ pñññ i ññ] Ldñ i ññ] dñññ lkñt A	• dij k"kr cPpks dks i gpkuk mi plj A	• dij k"kr cPpks dks i gpkuk dj I gh mi plj dj I dññhA
I =&24 of) fuxjkuh	• of) dh fuxjkuh ds pj .kñ ds ckjs eñtkuukA • of) pñññ ds vuñ kj of) fuxjkuh dks tñpukA	2-00 ?ñ/s	0; k[; ku] i Lrñhdj .k] I ey eapplz elñ[kd i zukoyh A	dñññ lkñt] ekdj] Cyñl ckñ pñññ A	• of) dh fuxjkuh ds pj .kñ , oa of) pñññ dh tkudkjha	• of) pñññ ds vuñ kj of) fuxjkuh dks I e> I dññhA
I =&25 cPpks dh chekfj ; kñ dk I efdr i cl/ku	• cPpks dh chekfj ; kñ ds I efdr i cl/ku dks I e>ukA	1-15 ?ñ/k	0; k[; ku] jky&ly] i Lrñhdj .k [kyA	dñññ lkñt] ekdj] Cyñl ckñ pñññ pñññ i ññA	• cPpks dh chekfj ; kñ dk I efdr i cl/ku	• cPpks dh chekfj ; kñ dk I efdr i cl/ku o mi plj ds ckjs eñtku I dññhA
I =&26 tuuh I j{kk ; lkstuk	• tuuh I j{kk ; lkstuk ds ckjs eñtkuukA	1-30 ?ñ/s	I ey ppk 0; k[; kuA	Cyñl ckñ pñññ pñññ ekdj] A	• tuuh I j{kk ; lkstuk I j{kk dh tkudkjha	• tuuh I j{kk ; lkstuk ds yñññ ds ckjs eñtku I dññhA • I lkxr i z o dh I [; k eñ of) o ekr' eR; q nj eñ deh ykus eñ viuk I g; kñ ns I dññhA
I =&27 tñle&eR; q i athdj .k	• tñle&eR; q i athdj .k ifdz k o yñññ ds ckjs eñtkuukA	1 ?ñ/k	I ey ppk 0; k[; ku] i Lrñhdj .k] elñ[kd i zukoyhA	dñññ lkñt] ekdj] Cyñl ckñ pñññ A	• tñle&eR; q i athdj .k ds yñññ	• tñle&eR; q i athdj .k ds yñññ dks tkudj viuk I g; kñ ns I dññhA
I =&28 ifjokj dY; k.k I ñk, j	• ifjokj dY; k.k I ñkvññ o buds yñññ ds ckjs eñ tkuukA • xñññ kr jñññ lkke dh tkudkjñ nñukA	1-45 ?ñ/k	jky&ly] i Lrñhdj .k [ky] 0; k[; kuA	Cyñl ckñ pñññ pñññ ekdj] A	• ifjokj dY; k.k I ñk, j , oaof/k; kñA	• ifjokj dY; k.k I ñkvññ o buds yñññ ds ckjs eñtku I dññhA • xñññ kr jñññ lkke eñ viuk I g; kñ na I dññhA

fo"k;	m"s;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi{kk,a
I =&29 fofHlu jlx @ chekfj ; ka I cdkhr mi pkj dks tkuukA	• fofHlu jlx@chekfj ; ka I cdkhr mi pkj dks tkuukA	3-30 ?k/s	0; k[; ku] iLrphdj.k] I eg eappkA izukoyhA	lkj nf'k k vkoj gM i kst DVj @pkV ekdj Cyd ckM pkb] i s] Ldp i s] dkM hvt A	• fofHlu jlx@chekfj ; ka I cdkhr mi pkj	• fofHlu jlx@chekfj ; ka I cdkhr mi pkj ds ckjs es vi uh Hmedk dks tku I dkhA
I =&30 nok iVh	• nok iVh ea mi yCk fofHlu nokvka o mudh mi ; kxrk ds ckjs es tkuukA	1@2 ?k/s	0; k[; ku] iLrphdj.k] I eg eappkA	Cyd ckM pkb] pkv] ekdj] A	• nok iVh i fjp; A	• fofHlu nokvka o mudh mi ; kxrk ds ckjs es tkudj mi pkj djuseal {ke gks I dkhA
I =&31 vk; k] mi pkj i) fr , oa ?kjyW ut[k]	• vk; k] dk egRo o I kclu; jlxka ds mi pkj dks I e>ukA	1-30 ?k/s	0; k[; ku] iLrphdj.k] I eg eappkA	dkM hvt] ekdj] Cyd ckM pkb] Ldp i s] A	• vk; k] mi pkj i) fr , oa ?kjyW ut[k] dk tkudkj hA	• vk; k] mi pkj i) fr , oa ?kjyW ut[k] dk tkudkj hA
I =&32 dksky , oa nkrk, i	• fofHlu izdkj ds dkskyka I cdkhr Klu iklr djukA	3-15 ?k/s	0; k[; ku] iLrphdj.k] I eg eappkA	dkM hvt] ekdj] Cyd ckM pkb] Ldp i s] A	• i jke'k fu.k] Iello; , oa ckrphr djds mfpr fu"dk ij igpus dk dksky i fjp; A	• fofHlu izdkj ds dkskyka I cdkhr Klu iklr dj nsud thou ea mi ; kx dj I dkhA
I =&33 I kqkf; d I gkxrk	• fofHlu izdkj dh I fefr; ka ea vk'kk&l g; kxuh vi uh Hmedk dks I e>ukA	1-15 ?k/s	0; k[; ku] jky&ly iLrphdj.k] [ky] izukoyhA	dkM hvt] ekdj] Cyd ckM pkb] Ldp i s] A	• ekr I fefr&cBd • xte LokLF; I fefr@xte LokLF; ; kstuk • fd'kjk&ckfydk ijke'k dh tkudkj hA	• fofHlu izdkj dh I fefr; ka ea vk'kk&l g; kxuh vi uh Hmedk dks I e> I dkhA
I =&34 fjikVik , oa fuxjkuh	• fjikVik , oa fuxjkuh djuk I h[ukA	2-00 ?k/s	0; k[; ku] iLrphdj.k] I eg eappkA	Cyd ckM pkb] pkv] ekdj] A	• fjikVik , oa fuxjkuh	• vk'kk&l g; kxuh I gh rjg I s fjikVik , oa fuxjkuh djuk I h[I dkhA



fo"k;	m's;	I e;	fo/kk	Lkexh	fo"k; oLrq	I lkfor vi{kk,a
I =&35 vl'kk&l g; kxuh Mk; jh Hkjus dk rjhdk I h[kuA	• vl'kk&l g; kxuh Mk; jh Hkjus dk rjhdk I h[kuA	1 ?k/k	iLrjh dj.k I eg eappk i i = HkjokukA	dkMz kNt ekdj] i s pkl foftku i i =	• vl'kk&l g; kxuh dh Mk; jh	• vl'kk&l g; kxuh Mk; jh dks l gh rjhds l s Hkjuk I h[k l dxhA
I =&36 {ks-h; Hke.k eW; kdu	• {ks-h; vutkoka dks cWukA	2-30 ?k/s	I eg eappk iLrjh dj.kA	pkl ekdj] i sA	• {ks-h; Hke.k eW; kdu	• i f'kfkr vl'kk&l g; kxuh {ks-h; vutkoka dh ppkz dj l eL; kvk dk gy tku l dxhA
I =&37 I kefgd cBd ,oa fopkj&foe'k	• I eL; kvk dh I eg eappk djukA	1-30 ?k/k	I eg eappk iLrjh dj.kA	pkl ekdj] i sA	• I kefgd cBd ,oa fopkj&foe'k	• I kefgd cBd ; istuk rFkk I pkyu djuk I h[k l dxhA • vl'kk&l g; kxuh ds Klu dk eW; kdu gks l dxhA

fo~~h~~~~h~~~~h~~h; i fjp;

jk"Vh; xteh.k LokLF; fe'ku ¼ u-vkj-, p-, e 2005&2012½



foxr 60 o"ñ ea LokLF; I ñkvla dk dñQñ fodkl fd;k x;k gñ ijñrqfQj Hkh getjs nsk dh nks frgkbZ xteh.k tul { ; k dñs fpfdRI k I ñkvla dk yñk ijñh rjg ughafey i k jgk gñ ek= 20 i frj'kr ylx gh I jdkjh I ñkvla dk yñk ys ik jgs gñ , s es vr% xteh.k {s-k eacgrj LokLF; I ok, j egñ k djkus o LokLF; I ñkvla ea xqkoRrkivñcnyko ylkus ds mls; I sHkkjr I jdkjh us o"ñ 2005 I s jk"Vh; xteh.k LokLF; fe'ku dh LFkki uk dh gñ

fe'ku ds mls;

- xteh.k {s-k ea LokLF; I ñkvla dk I pñ<hdj.k djuk o ospr oxl I fgr tu&tu rd iHkkoh LokLF; I ñkvla dñs i gpukA
- ,s jkT;] tgñ LokLF; o fodkl ds I pñdk jk"Vh; vñr I s fi NM&gñ gñ mu ij fo'ñk /; ku dññr djukA
- LokLF; dñs iHkkor djus okys vñl; vñk; kekñ tñ &LoPNrñ i kñlñ i kñk.ñ bñ; kfn ea vñk i h I ello; LFkfir djukA
- vñk; phñ] ; wñkuñ gñ; kññtñ tñ h fpfdRI k i) fr; kññtñ; dñs c<lok nñuk o mñga eñ; /ñj k I s tñwñka
- xñ I jdkjh I LFkviñ o I enpk; dh I fñ; Hñxñkñjñ dñs c<lok nñuk o LokLF; I ñkvla dñs toknñg cukukA

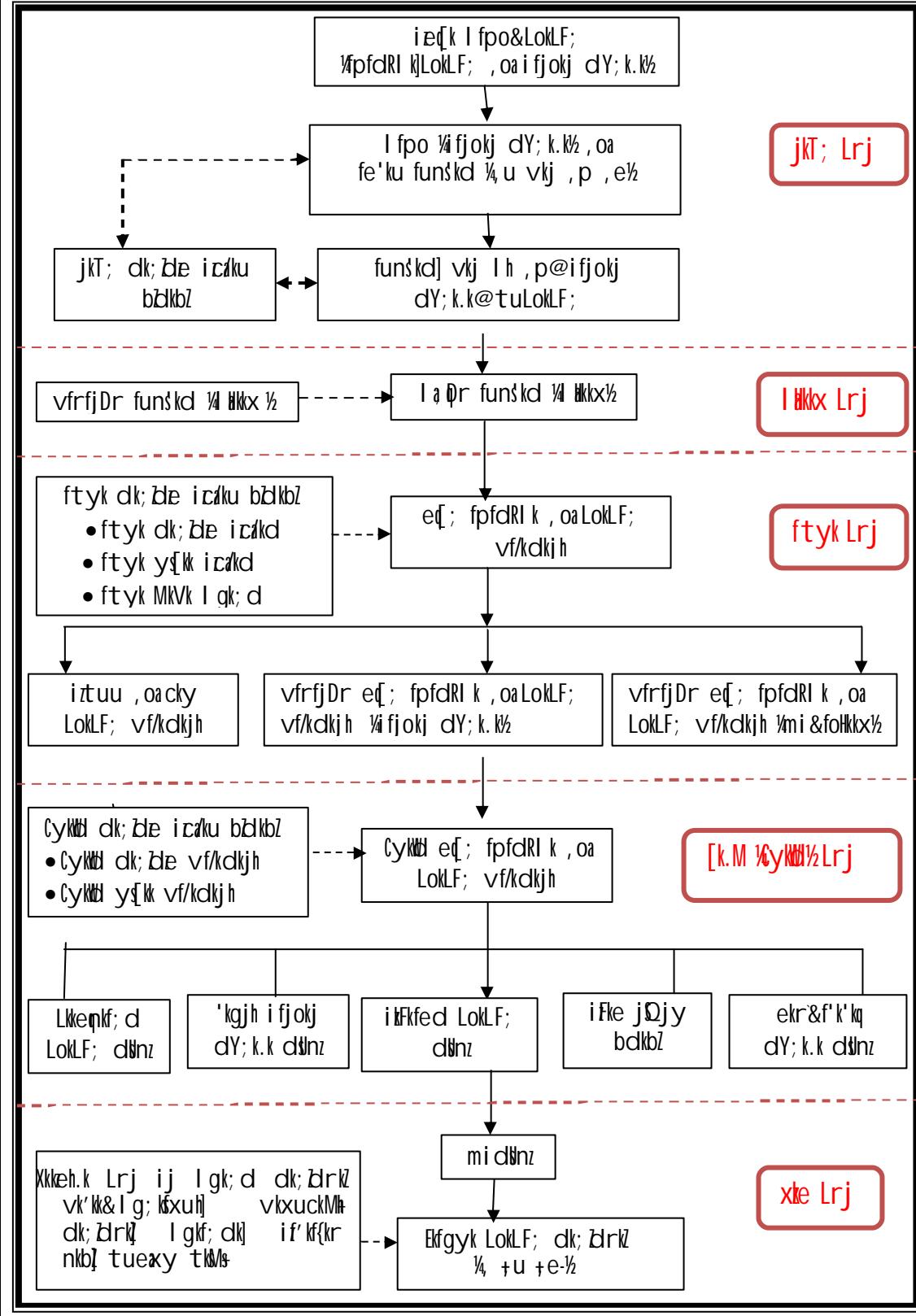
fe'ku ds eñ; y{;

- f'k'kñeR; &nj o ekr' eR; &nj ea deh ylkuk A
- tul { ; k LFkjhdj.ñ fyñ ds vuñ kj tul { ; k I ryu dñs I fñf' pr djukA
- LFkuñ; egkelfj; kñ I fgr I pljh vñj xñ I pljh jñkñdñh jñdñkñe vñj fu; æ.k djukA
- jñx i frj{k.k vñj i kñk.ñ tñ h tu LokLF; I ok, j I Hñh dñs I gyñk djukA
- fpfdRI k dh vñl; i) fr; kññtñ; phñ] ; wñkuñ gñ; kññtñ vñkññ dñs eñ; /ñj k dk vñk cukukA
- yñkññ dñs iHkkoh LokLF; I ok, j i gpukA

fe'ku ds eñ; ?ñvd

- vñk'ñ&l g; kñxuh
- tuuh I jñkk ; kñtuk
- vñk; /ñk iññl kgu
- I keplf; dñ LokLF; dñññ dk I pñ<hdj.k
- jk"Vh; jñx fu; æ.k dk; Øelñ dk I pñ<hdj.k
- jñxh dñY; k.k I fefr ½fMdñ j fñyñQ I kñ k; Vññ
- ftyk LokLF; dk; Z ; kñtuk
- iñuu ,oaf'k'ñ LokLF; dk; Øe&f}rh;

fe'ku dk T₂BukRed fooj.k



, u vkj , p , e o"kl 2008&09 ixfr fl rEcj ekg rd%

Ø-I a	dk; Øe	y{;	mi yfc/k	mi yfc/k ifr'kr
1	i q "k ul cñnh	459569	3741	18-27
	efgyk ul cñnh		80244	
	dly ul cñnh		83985	
2	vkbz; vMh-	347783	222856	64-08
3	xHk fuj kskd xlfy; kads ykHkkFkH	620512	443277	71-44
4	fuj ksk ykHkkFkH	661913	509694	77-00
5	i l o&iøl tlp	2052064		
	i athdj.k		972657	47-40
	12 l Irkg ds Hkhrj i athdj.k		496353	24-19
	ftudh l Hkh tkpøgls pøth gA		664981	32-41
6	tVVs VD kbM Vhdik xHkbrh efgyk dkz	2052064	872895	42-54
7	l kFkxr iz o	1846858	514558	27-86
8	tuuh l j{k ; kstuk ds ykHkkFkH		433866	
9	i wkl Vhdkdj.k	1738636	659297	37-92

Ø-I a	dk; Øe	y{;	mi yfc/k
1-	ftyk LokLF; l fefr cBd	384	137
2-	vk'kk&l g; kxuh p; u	46862	42000
3-	vk; lk MxDVj	750	590
4-	ul l	750	647
5-	nkbl i'kk.k	1000	70
6-	vkj l h , p f'kfoj	1920	715
7-	vfrtjDr , - , u- , e- p; u	1321	882
8-	dk; jr vk/vkjHk vki krdkyhu il o l ckh n[kkk y bdkbzkj	176	130
9-	tu LokLF; ul l	158	133
10-	iz kx'kk yk fo'kkK p; u	158	135
11-	jktLfkku fpfdrt k jkgr l fefr i athdj.k	1907	1911
12-	uotkr f'kq , oa cky; dly dh chekfj; k dh l esdr n[kkk y grq bdkbzkj	180	105

I esdr cky fodkl I ok, i ifj; kstuk ½/vkbz I h Mh , I ½



dñnz I jdkj ds I g; kx I s pyk; h tk jgh I esdr cky fodkl I ok, i ifj; kstuk dh 'kq vkr 2 vDVcjj 1975 I snsk ds 35 fodkl [Mkae adh xbZ FkhA bl eajktLFku ds ck d okMk ftys dk x<it fodkl [k.M I fEfyr fd; k x; k FkhA orzku eajkt; ds I Hkh fodkl [k.Mka ¼ pk; r I fefr; kseabl dk foLrkj fd; k tk pdpk gA 'kr ifr'kr dñnz }jkj I a k'kr bI dk; Øe ea ; ful Q] ds j , oaf o' [k| dk; Øe I Lfk, i Hkh viuk I g; kx inku djrh gA

vkbz I h Mh , I i fj; kstuk ds rgr vlxuckMh dñnz dks I ok, i inku djus okys dñnz fcJnq ds : lk ea tkuk tkrk gA bI dk; Øe ds vUrxk fd'kifj; k xHkhbrh, oa /k=h efgykva vlg 6 o"l I s de vk; qds cPpk dks i k'skkgkj] LokLF; f'k{k Vhdkdj . k LokLF; I ccfkr tkp i oZ i k'kfed f'k{k rFk I nHz I ok, i mi yC/k djkbz tkrh gA

I esdr cky fodkl I ok, i ifj; kstuk ds mls;

- 0 I s 6 o"l rd dh mez dscPpk dks i ksk.k , oa LokLF; Lrj ea l qkj ykuk A
- cPpk dsmfpr euksKlfud] 'kjhfjd , oa l keftd fodkl dh uho MkyukA
- ekr' eR; q, oacky eR; &njj] : X.kr] djk sk.k rFk chp ea i <kbz NkMs okys cPpk dh nj ea deh ykuk A
- cky fodkl dks i kRI kgw nws ds fy, I Ecfl/kr foHkxk dks chp i Hkhoh I ello; LFkfir djuk A
- i ksk.k , oa LokLF; f'k{k }jkj cPpk dks I keW; LokLF; vlg i k'skkgkj I Ecfl/kh vko'; drkvka dh i firz graq i fjokj ds I Hkh I nL; k dks I {ke cukuk A

I ok, i

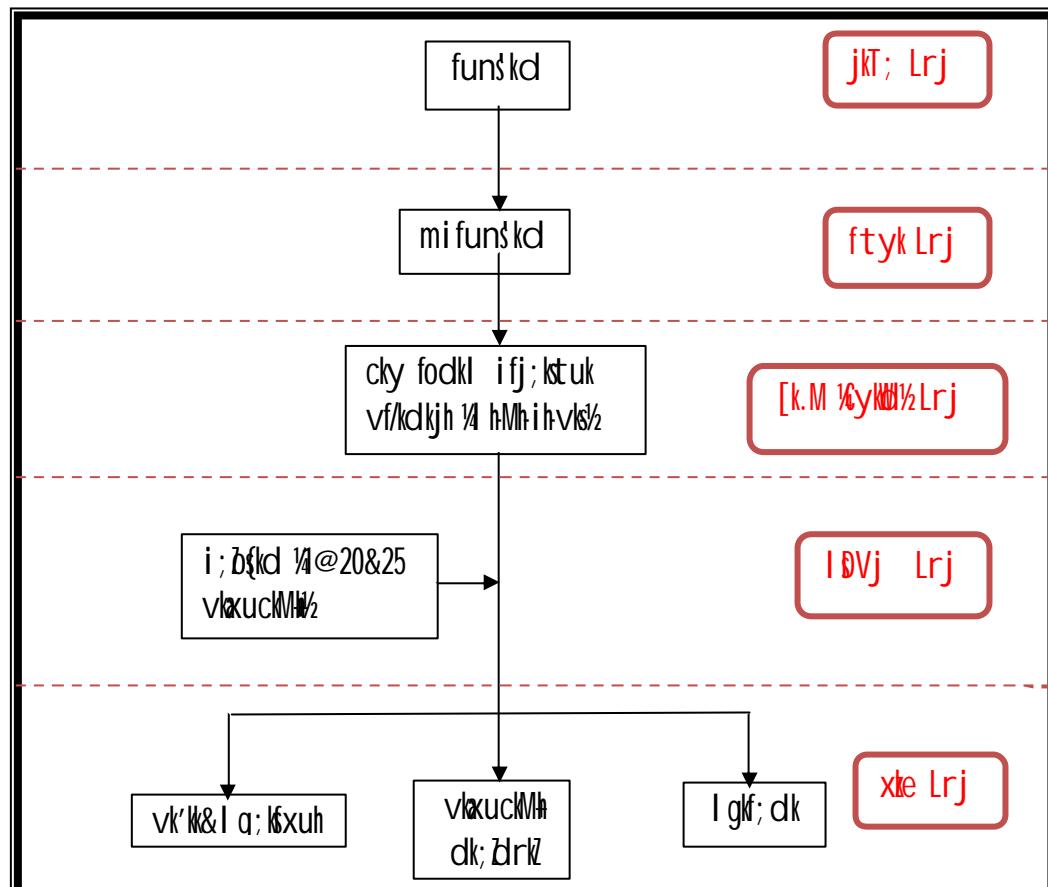


Iefdr cky fodkl l^{ok}; i fj; kstuk dk egk

Iefdr cky fodkl l^{ok}; i fj; kstuk dh i jipuk bl i d^kj dh xb^z g^s fd ; g vf/kd I s vf/kd turk rd i gp l dA bl stu&tu dk dk; Øe cukus ds fy, fuEufyf[kr fony^h i j fo'kk /; ku fn; k tkrk g^s%

- I keqkf; d l g^hkkfxrk rFkk Lo; a l dh l Fkkvks ds l g; kx l s fØ; kluuA
- xte v^kkkfjr d^hnz o y^hkkfF^h l dh l gt i gpA
- v^kkucM^h dk; b^rl^o l gkf; dk L^kkuh; x^o dh l o^hkkoh efgyk g^s v^h ml dk p^uko xte l H^h djA
- {k= dk fu/k^h.k tul {k= dk ds v^kkj i j fd; k x; k g^s rfd ; g i R; d y^hkkF^h dh i gp e^gka
 - 400 l s 800 dh v^kcknh i j 1
 - 800 l s 1600 dh v^kcknh i j 2 v^h
 - 150 l s 400 dh v^kcknh rd 1 feuh v^kkucM^h d^hnz [k^sys tkrs g^sA
 - de v^kcknh okys x^o <kf.k; ka^hetj^h ftuds c^hp dh njh de g^s ogkans x^olo ; k <kf.k; ka^hetj^h i j , d d^hnA
- ipk; rh jkt l s t^hMo dls /; ku eaj [k dj i fj; kstuk dk {k= ipk; r l fefr ds {k= ds l erY; j [k x; k g^s vF^h~, d ipk; r l fefr {k= e^g, d i fj; kstukA

I^hBukRed fooj .k



LokLF; vf/kdkj

LokLF; vf/kdkj % Hkkjrh; I fo/kku i fji{;

vk'kk&l g; lkxuh ds : i eä vki dks LokLF; vf/kdkj dh ckjs eä tkuus dh t: jr g§ A ; g Kku {ks-h; fodkl dsfy, mi ; Dr fu.kz yusel gk; d gkskA

LokLF; vf/kdkj

- 0; fDr o I epk; dsfy; s i ; kkr ek=k eä nok, i v{k mi dj.k dh mi yC/krk A
- fyakuijkr v{k/kfjr I enu'khyrk dk vf/kdkj A
- HkkHko jfgr LokLF; I okvldh igp dk vf/kdkj A
- tu LokLF; I fo/kk rd I jy igp dk vf/kdkj A
- oguh; LokLF; I okvldk vf/kdkj A
- oKkfud v{k fpfdRI dh; : ik I s I ghi v{k xqkoÜkk; Dr LokLF; I okvldk vf/kdkj A
- xqkoÜkk w{k LokLF; n{kkky % I epk; dk vf/kdkj
- 0; kol kf; d o rduhdh : i I s ; 0; fDr }jyk d[fooy.k yd] jkx dh t[k djuA
- jkx dh fcuk Mjk; ; k fcuk vko'; drk ds ruko fn, ml s funku] mi pkj ifØ; k o nh xbZ nokvldk mi ; Dr o ik; kkr I puk nukA
- jkx dh I eL; k crkus dk vol j nuk rFk mi yC/k fodYika eä I s jkx dh vko'; drk v{k jkx I s tMs tkf[ke ds fgl kc I s fodYi dk puk djuA
- LokLF; dñz i j vko'; drku] kj mi dj.k o rduhdh dk; drk dh mi yC/krk A
- jkx dh futr] v{k ke] xkxuh; rk o xfjek cuk, j[kukA
- f'kVrk] x{k&HkkHko i w{kZ 0; ogkjA
- bykt tkjh j[kuk v{k ijk gksrd I okvldh 0; oLFkk ,oa I ok i nkrkvldk I g; kxkA

i ztuu LokLF; % jk"Vh; &vUrjkzVh; i fji{;

i ztuu izkyh v{k ml ds dk; Zdyki karFkk ifcd; kvk I s I z{k/kr I Hkh fo"k; k eä i ztuu LokLF; døy chekjh vFkok detkjh dh vui flFkfr gh ughaoju~, d I Ei w{k'kijfjd] ekufi d v{k I kekftd LoLFkrk dh flFkfr gA i ztuu LokLF; dk vf/kdkj ; g I qf'pr djrk g§ fd nEifuk cPps ds tle dk I e; v{k vrjky I EcJ/k fu.kz o I kku dk puk d[I dA

efgykvldks vius i l n dh I jf{kr} i Hkkoh] I ylk o Lohdr ifjokj fu; kstu rjhdk dh i w{k tkudkj h v{k I kku rd igp dk vf/kdkj g§ rkd os , d h LokLF; I okvldk mi Hkkox dj I daftr I s xHkkbLFkk o i d o I jf{kr} gA i ztuu LokLF; ds vrxi; kku LokLF; Hkh 'kkfey g§ ftI dk mls; ; kku jkx ds funku v{k mi pkj dks I qf'pr djus ds I kFk&I kFk 0; fDrxr I cdk ds cgrj cukuk gA

fgā k ncko ; k HknHko l s eDr gldj i tuu l cdk fu.k yus dk vf/kdkj l cdls gSA l Eekutud , oa l erki wL fyakui kr dls i kL kgu fn; k tkuk vr; Ur egRo wL gSA fd'kL oxL dls ; g ftEenkjh egl l gkuh pkfg, fd os fdl i dkj l gh ; kL 0; ogkj dj, oabl grqmilga mfpr f'kL 1/ thou dkkyL , oa l ok, j igpkuk vko'; d gA

i tuu vf/kdkj vL efgyk;



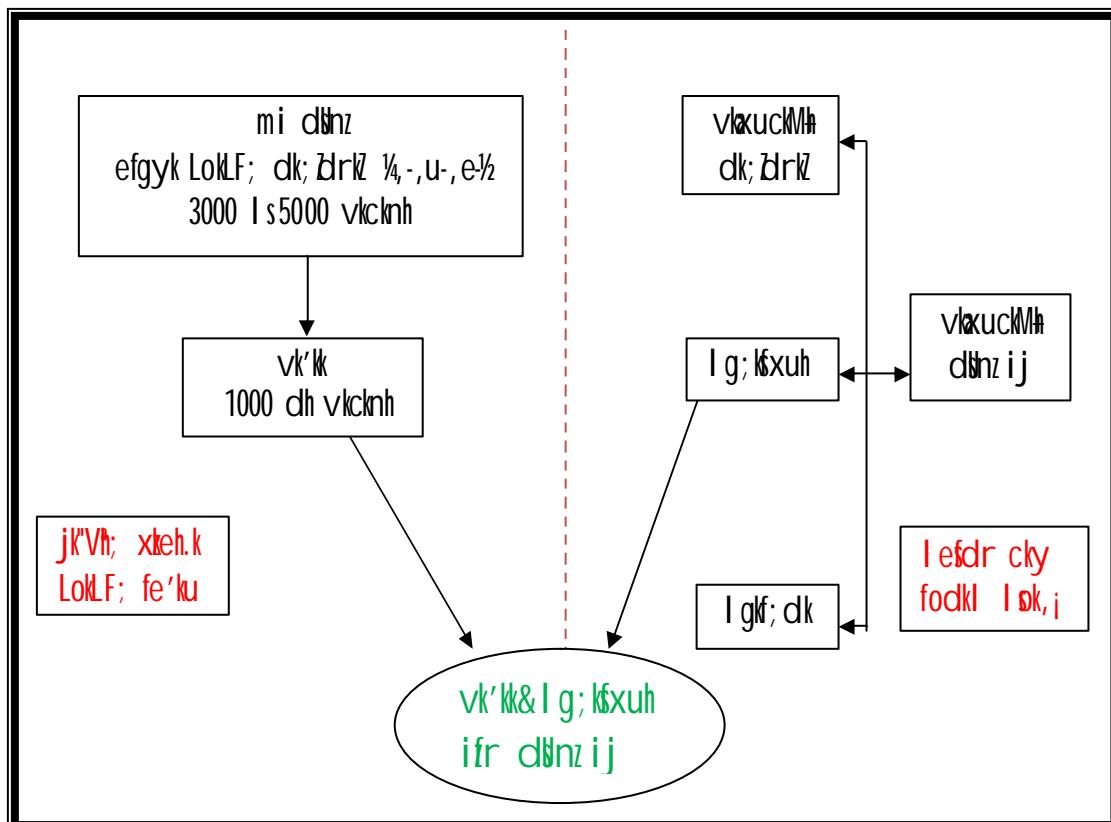
i q "kL ds l ek u efgylvL dls mPpre LokLF; i kus dk vf/kdkj gSA mlgs i q "kL ds l ek u thou hLj ; g vf/kdkj gkuh pkfg, A ft l eal EiwL Hkkfrd] ekuf d] 'kjhfjd vL l kelftd dY; kL fcuk fd l h HknHko] ncko vL fgā k ds l Urku i hLk djus dk fu.k yus dk vf/kdkj tS k fd ekuo vf/kdkj l eadV fd; k x; k gS Hkh 'kkfey gSA bu vf/kdkj dls i kL kgu nsuk l jdkj vL l ekt }jk k i kL dh xbLuhfr; k vL dL; Deka dk vL/kL gkuh pkfg, A dN vLrjLVi; vf/koskuL eafgyL dls i tuu vf/kdkj l fuf'pr fd; s x, gB tks bl i dkj gS% bu l Hkh vLrjLVi; vf/koskuL eafgyL dls l UnhL eafy; s x; s fu.kL kL dk l kjkL dN bl i dkj gS%

- mPp Lrjh; 'kjhfjd o ekuf d LokLF; i kLr djus dk vf/kdkj
- i tuu eal ekurk dk vf/kdkj
- yLxd i tuu vL l j{kk dk vf/kdkj
- fd'kLkLokLFkL dsnLku vL id o ds mi jLur fo'kL l j{kk dk i ko/kku
- xHkkLokLFkL o id o ds nLku efgylvL dls l kLk HknHko jLdus grq xHkkL L=h dh vodk' k ds vL/kL i j c[KLrxh dLs jLdus dk i ko/kku
- LokLF; l cdk yLxd HknHko [kRe djus dk i ko/kku
- f'kLq , oa ekr eR; &nj dls de djus rFkL xHkkLokLFkL o id o ds nLku rFkL mijLur nLkkky dks l fuf'pr djus dk i ko/kkuA

vk'kk&I g; kfxuh dh vo/kkj. kk

jkt; ea fpfdRI k LokLF; ,oa i fjoj dY; k.k foHkx rFlk efgyk cky fodkl foHkx vki h I g; kx I s efgykvl, oa cppl ds LokLF; ds fy, Iefik gA vk'kk&I g; kfxuh dk dk; z nkuk foHkx ds I g; kx I s vius k ds vketu dk LokLF; I okvl I s ykHkflor djuk gA

I g; kfxuh o vk'kk dk I ello; u



oržku ea yxHkx 3000 I s 5000 dh vlcnh vFlok 4&6 I s xkpka ij LokLF; ,oa fpfdRI k foHkx }jk LFkfir LokLF; mi dñnz ij ,d ,-,u-,e dk; Jr gA dbz xkpka ea Qsyh gþz tul [; k ds dkj .k ,-,u-,e- ds fy, vkl kuh I s I Hk xkpka ea xkeh.kl I s I Ei dZ djuk I EHko ugha gks i krkA LokLF; I eL; kvla ds fujkdj .k ,oa ?kj &?kj tkdj LokLF; dh nqHkky ,oa i jke'kz i nku djus grq LoPNk I s dk; z djus okyh efgyk dk; Zrlz dh vko'; drk dk; I e>k x; kA

^vk'kk^ grq tks eki n.M ¼1000 dh vlcnh ij dk;] xte dh cgj 18 I s 45 vk; q oxz ds chp] foofgrk i fjR; Drk fo/kok vkBola i k bR; kfn½ vlg dk; z Hkfedk vxlkbh efgykvl, oa 0 I s 1 o"kz ds f'k'kvla dk Vhdkdj .k I AFkxr iz o i ksk.k bR; kfn½ r; dh xb] ml rjg dh Hkfedk ea jktLFku ea vk'kucMh dñnz ij efgyk cky fodkl foHkx dh ^I g; kfxuh^ i gys I s dk; Jr FkA



LokE; foHkkx dh i fjdYir dk; Zdrk^vk'kk^ ,oa efgyk cky fodkl foHkkx dh ^I g; kfxuh^ ds dk; Zm's ; oa ; lk; rk I eku gh Flj vr%jkt; Lrj ij I ello; o I g; lkx grq nkska foHkkx dh , d dk; Zdrk j [kus dk fu.kj gryk ftl ds vllrxk vk'kk&l g; kfxuh ds ek; e I s dk; De dk I pkyu , d vflkuo i; lk ds : i eamHkj dj vk; k gA

bI dk; Zdrk^dkls jktLFklu es**vk'kk** ; k **I g; kfxuh** ds ctk; **vk'kk&l g; kfxuh** dk uke fn; k x; k gA

p; u i fØ; k &

vk'kk&l g; kfxuh ds p; u dh i fØ; k i w% ykdrk=d gSA p; u grqfuEu eki n.M j [lkx, g§%

1-vk'kk&l g; kfxuh dk p; u xte I Hk@fo'lk xte I Hk ds ek; e I s fd; k tkrk gA

2-p; u dh tkusokysefgyk dh ; lk; rk &

v- chih, y- ifjokj

c- ml h xte dh foolegrk fuolefl uh

I - U; ure 'kQf.kd ; lk; rk vkBola ikl vaf/kd 'kQf.kd ; lk; rk okyh efgyk dks i kFfedrk lk;

n- efgyk dh U; ure vk; q21 o"lk ,oa vf/kdre vk; q45 o"lk

3-xte es fu/kkj r vk; q l hek dh efgyk ugh feyus ij 'kQf.kd ,oa vU; ; lk; rk i wZ djus okyh efgyk dks U; ure vk; qeanks o"lk rd xte I Hk } jk f'kFfkyrk nh tk I drh gSA

4-U; ure 'kQf.kd ; lk; rk j [kus okyh chih, y- ifjokj dh efgyk lk es I s i klr i trkoka ij xte I Hk } jk fopkj fd; k tkdj fuufyf[kr i kFfedrk ds vkkj ij vk'kk&l g; kfxuh dk p; u fd; k tkrk gA

- fo/kok

- i fjk; Drk@rykd'lkpk

- vuif for tkfr@tu tkfr

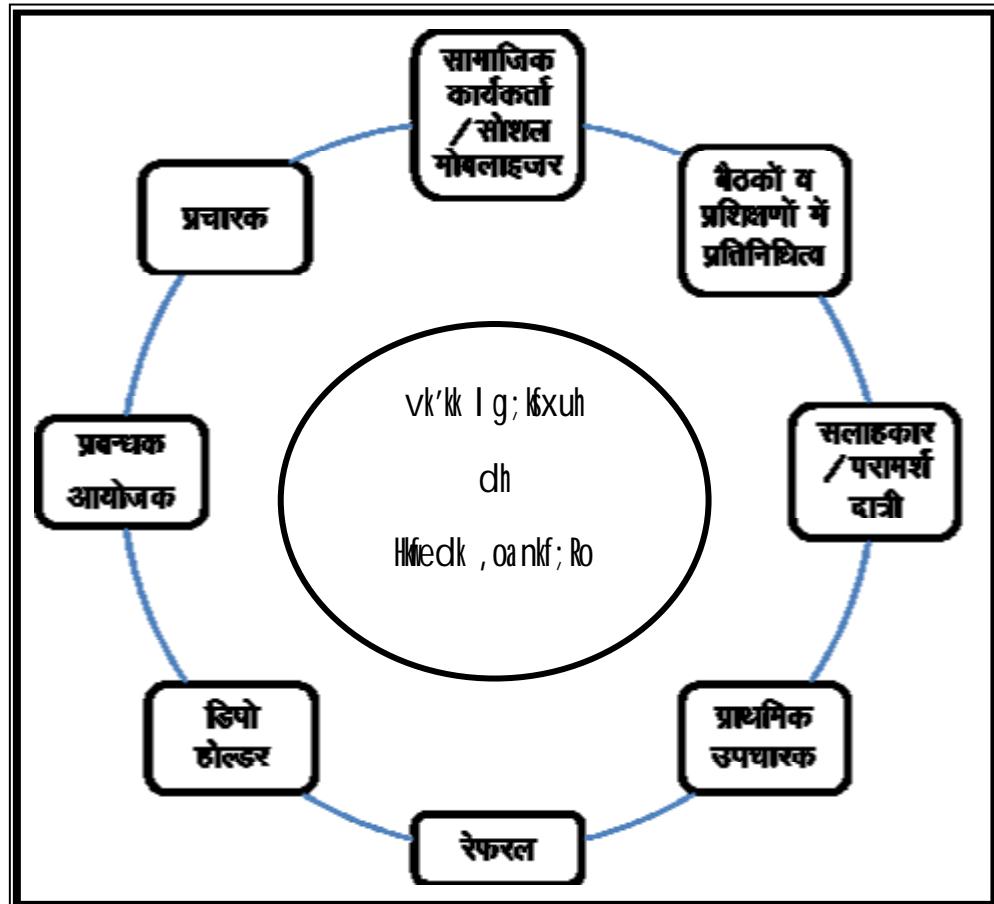
- vU;

xte I Hk I s p; fur efgyk i'k(k.k i klr djus ds fy, ftyk Lrj ij fpfdRl k foHkkx o efgyk cky fodkl foHkkx ds I Ecfl/kr i'k(k.k dñnsa ij vkrh gSA

i'k(k.k i fØ; k ds nñku ml dh n{krk} dlky ,oa l h[ku&l e>us ds vkkj ij ^v] ^c] vFkok ^I ^Jskh iku dh tkrh gSA ^v] ^c] Jskh i klr efgyk dks gh vk'kk&l g; kfxuh dk dk; Z djus grq ekU; rk nh tkrh gSo bl dh I puk xte ipk; r dks Hkth tkrh gSA

Hmedk

vk'kk&I g; kxuh {k= ea , d I s vf/kd Hmedkvleav i us dk; Z dk fuogu djrh gA



vk'kk&I g; kxuh ds dk; } mukj nkf; Ro , oav i {k, j &

vk'kk&I g; kxuh xko eaFLkr vlokuM ddk I s I Ecfl/kr gkdj dk; Z djrh gA

vk'kk&I g; kxuh ds i efk dk; Z bl i zkj g& &

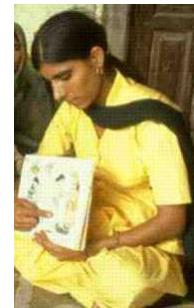
1- vius xko&ofl ; k dks tkuuk@ifj okj I Ei dz%

eyHkr LokLF; I okvle dh vko'; drk iR; d 0; fDr dks gkrh g\$ ysdw dN 0; fDr@I egkaejkx xlr gkws dh vkkdk vfkdk gkrh g\$ t\$ s xjhc ylk efgyk; } cPp} fd'kj vlg o) tu A vk'kk&I g; kxuh gkws ds ukrs vki dks ftEenkjh g\$ fd mlga mi pkj I e/k mfpr ijke'k I e; &I e; ij nrh jgA ifrfnu ifjokj I Ei dz ds elv; e I svki vius ykHkFkZ k dks I e> I drh gA

2- i fjokj | Ei dZ ds n̄gku ijke'kz kdkmā fy&½%

; ḡk dN LokLF; l̄c̄kh ējs fn; s x; s ḡ ftu ij vki dks i fjokj | Ei dZ ds n̄gku ijke'kz inku djuk ḡ%

- fd'k̄j LokLF;
 - xH̄k̄bLFk̄, oa i k̄k. k
 - xH̄k̄ kr
 - cky LokLF; , oa i k̄k. k
 - Vhdkj. k
 - xH̄k̄ fujk̄ka
 - ; k̄t fur jk̄x@, M̄
- mij̄dr ēk̄ds i jke'kz dh foLrkj ea tkudkjh | Eci/k̄r v/; k; ēnh xb̄ḡ
- d̄l̄ j
 - Vh-ch-
 - d̄l̄B jk̄x
 - el̄fr; kfcln
 - 0; fDrxr | Qkbz , oa LoPNrk v̄fn



vki ; s H̄k̄ /; ku j [k̄ fd yH̄k̄k̄fkl̄ k̄ dks fn, tk̄ jgs ijke'kz v̄ḡ | ḡ; rk̄ dk fdruk mfpr mi; k̄ ḡs jḡ ḡ vki | eL; kv̄ ds foH̄k̄lu | ek̄ku | q̄k | drh ḡ mij̄dr ēk̄ i j mfpr tkudkjh yd̄j vPNk | ykgdkj cuk̄ tk̄ l̄ drk̄ ḡ

vk̄k̄ & l̄ g; k̄xuh dks fd'k̄j h̄ckfydkv̄ fo'k̄kdj Ld̄y u tkus okyh ckfydkv̄ ds | k̄fk ekg ēns cky ijke'kz l̄ = v̄k; k̄tr djus dk̄ fo'k̄k̄ dk̄; z H̄k̄ | k̄k̄ x; k̄ ḡ A

3- ekr&f' k̄k̄ LokLF; , oa i k̄k. k fnol ij fd; s tkus okys dk; z

- , el̄ h, p, u fnol ds i oZ, -, u, e-, oa dk; Zdrk̄ ds | k̄fk feydj ftu xH̄k̄brh efgylkv̄ o f'k̄k̄v̄ka ds Vhds o tk̄ ḡk̄ ḡ ftu xH̄k̄brh efgylkv̄ dh xkn H̄k̄kbz ḡk̄ ḡs rFk̄ ftu cPpk̄ dk v̄luAk̄'ku ḡk̄k̄ ḡsmudh | ph n̄s Áfr; k̄ēgj ekg cukukA ; g | ph gj ekg , el̄ h, p, u fnol ds l̄ekiu ij ḡl̄ vxys, el̄ h, p, u fnol ds fy, r̄s k̄j djukA
- | ph ds vud kj | H̄k̄ yH̄k̄k̄fkl̄ k̄ dks xgl Ei dZ ds l̄ e; , el̄ h, p, u fnol dh rkjh[k̄ l̄ s voxr djokukA , el̄ h, p, u fnol ds, d fnu i gys | H̄k̄ dks i q̄%; kn fnykrs ḡ d̄l̄n i j v̄kus ds fy, | fuf'pr djukA
- , el̄ h, p, u fnol ij tks H̄k̄ tk̄ o Vhds yxk; s x; s ḡl̄mugA M̄; j̄h ēml̄ h | e; v̄fdr djukA
- ekr&f' k̄k̄ LokLF; , oa i k̄k. k fnol ij Vhdkj. k̄ LokLF; tk̄] xkn H̄k̄kbz o v̄luik̄'ku ds el̄v; e | s LokLF; , oa i k̄k. k f'k̄k̄ nsukA 3 o"k̄ rd ds | H̄k̄ cPpk̄ dk Áfrekg otu yd̄j xM fudkyukj viuh M̄; j̄h ē H̄k̄ v̄fdr djuk o v̄fH̄k̄k̄odk̄ dks ijke'kz nsukA | ci/k̄r xH̄k̄brh efgylkv̄ /kk=h ekrkv̄ 0&3 o"k̄ rd ds cPpk̄ dks d̄l̄n i j ykuk , oamDr dk; k̄ dks | Ei luu djuseal g; k̄ djukA

4- jk̄x; k̄@xH̄k̄brh dks v̄l̄rky ys tkuk

; ḡdN fLFkfr; k̄ l̄ fpc) dh tk̄ jgh ḡftuejk̄x dks fpfdRl k̄ l̄ fo/k̄ ds fy; s tkrs ḡ s vki ds | k̄fk dh v̄k̄'; drk̄ ḡk̄ ḡ

- 1- xH̄k̄bLFk̄ eamBus okyh ijs k̄fu; k̄ i d̄l̄ oihM̄ dsn̄gku v̄flok iz o i 'pkrA
- 2- xH̄k̄ kr , oa jDrL=koA
- 3- xH̄k̄hj : i l̄sjk̄ xLr@vfrdij k̄kr f'k̄k̄A
- 4- efLr"d dseyfj; k̄ v̄flok rki v̄k̄k̄r l̄ s xLr jk̄xhA
- 5- Vh-ch- ; k̄ , M̄ 'k̄dk̄ l̄ s xfl r 0; fDrA
- 6- l̄ i h̄k̄ pl̄v̄] M̄cuk v̄flok tgj Qsyus t̄ h fLFkfrA
- 7- v̄k̄bz; v̄M̄ v̄k̄Echz fuosk v̄flok ul cLnh dh bPNp̄ efgylA

8- ekr; kfcUn dsjksxh dks vkwjksu dsfy; sA

vki ds i kl vko'; d l puk , oa dk^sky gkuk pkfg; s fd %

- ml̥g̥fdl̥ vLirky e̥ys tkuk g̥s ml̥ dh nj̥i fdruh g̥s
 - i fjokj dksfu.k̥ y̥usea l̥gk; rk dj̥A vL̥ mudsI k̥fk p̥usg̥s vLirky rd vo'; tk̥A
 - x̥k̥ okyka dsI k̥fk fey dj̥ okgu dk̥ i d̥k̥ dj̥A
 - vLirky dksV̥l̥ko g̥s rks VsyhQks ij̥l̥ i g̥pus l̥i g̥ys l̥ifr dj̥A
 - vLirky ys tkus ds i g̥ys l̥ifr; d̥ i k̥fed mi pl̥j 1QLVz , M̥cgr̥ l̥gk; d̥ jgrk g̥A , s̥k̥ djus l̥s vL̥ k̥&l̥ g̥; k̥xuh dh̥ i f̥r"bk̥ c<fr̥ g̥s vL̥ fudV̥ ds vLirky vFkok LOKLF; d̥n̥z e̥ ml̥ dh̥ i g̥pu H̥k̥ c<fr̥ g̥s

5- i kfed fpfdRl k l ok

cgr I h LokLF; I eL; kvk ds fy; s ykxla dks rjUlr mi pkj dh vko'; drk gksh gA
ikFfed fpfdRl k l ok, a mi yC/k djk dj vki 1mk' lk&l g; kfxuhz l kkkfor l adV l s
cpko dj l drh qA



fuEu i fJ flFkfr; k̪ es v̪k' kk&l g; k̪xuh i k̪Ffed fpfdRl k l ŋ mi yC/k djk l drh g%

- I k/kj .k jkx ; Fkk t^qke] [k^q h] eyfj ; k dk mi plj 1DylkjDohu dh xlfy ; k^qA
 - nLr jkx ds y{k.k^q i j fuxjkuh rFkk i^qtlyhdj .k 1fjgkbM^qku^q vlg vko' ; d gkus i j fpfdRI ky ; dks jQj djukA
 - nq^qu^q tyu^q tkuoj ds dkVus i j i^qEkfed fpfdRI k nsukA
 - i fjokj fu ; kstu 1 okvkaqsg I k/ku ; Fkk d^qke] ekyk&Mh mi yC/k djukA

yfdu] vki dks fuEu I ko/kkfuf; k; cjr uh gkxh &

6- xkeh.k LokLF; ; kst uk es l qHkkfxrk

jktLFku ea fe'ku ds rgr vki dh ½k'kk&l g; kfxuh dh½ lkfedk xle LokLF; I fefr dh elfl d cBdla ea
I a kst d ds : i ea gluh pkfg; A vki dh ftEenjh ifr ekg I fefr dh cBd vk; ktr dju@cBd dk
eijk chukuk , oa dk; blgh fooj .k fy [kus dh g]

7- cgrj LokLF; dsfy; s l å k.k }jk 0; ogkj i fjorlu

LokLF; I cf/kr I puk; a njixkeh vl j djrh gA cgvkk gekjs xkola es ykska dls LoLFk jgus I c/kh I gh I puk; a ; Fkk I e; ugha fey ikrh gA vki ½vk' lk&l g; kfxuhl bI deh dls cgr gn rd nj dj I drh gA

vki dks , s e^q k dh i gpkv djuh gS tks vki ds {k= ds y^l k ds LokLF; ij ij^l k vI j Mky jgs gA l e^q k; dh tkudkjh ds Lrj dk v^l dyu dfj; sv^l b1 v^l lkj ij mul s ppk dh tkus okyh I pukv^l dks



Øec) dfj; A T eL; kvk dks yks ds utfj; s Ts Te>us dk i z kl dfj; s , oa LFkuh; Hkk'kk vks rkj & rjhdk ds }jk l eL; k fuokj.k dsjkLrs l pkb; A

8- I xg dñz fMi ks gñMj ½ dh Hkfedk

vk'kk&l g; kxuh dks vls vkj- , l - ½el[kd i pzt yhdj. k] vkbju dh xky; l Dylj kDou] fMyhjh fdVt] xHk fujk dk , oa dñz l k/kj.k jksx dh nokb; k dks fMi ks gñMj ds: i eahh dk; Z djuk gA bl : i eao l enk; dks l kek; i jUrqvk'; d LokLF; l ok; a e; ij inku djuseal {ke gksh gSA

9- fj dñz , oa i at hdj.k

I enk; dks mi ; Dr , oa vko'; d l ok; i inku djus ds fy; s inÜk l okvks dk fj dñz j [kuk vr; Ur vko'; d gA bl l Eak eavki dks fuEu Hkfedk fuokj djuh g%

- vk'kk&l g; kxuh ifitdk@Mk; jh eavki dks dk; Z dh tkudkjh j [kukA]
- vi us vutko fopkj , oa dfBukb; k dks , d Mk; jh eauV djukA
- vksuckM dñz , oa LokLF; mi dñz ij gks okyh cBdka eavki }jk i at hdr vksMka dk ogkami yCk vksMka l s feyku djuka
- iR; d tle , oej.k dk plkg fnu dshkrj xte ipk; r eaiat hdj.kA

; fn vki dks yxrk gS fd vki dks xk eayMfd; k dh ryuk eayMfd dk tle vfkd gks jgk gS rks bl l ng dks ijf[k; s fd dgk xHkLFk f'k'kqdk fyk i jh{k.k rks ughgks jgk gA ; fn jks l c/k dkbz v iR; kf'kr ?Vuk vki dh tkudkjh eavki gS rks fudVLFk i kfed LokLF; dñz dks i kkjh dks rjUr l spr dja

dk; Zj .kulfr

Ø-I a	Xkfrfot/k; k	Ekti n. M
1	xg T Ei dz	i frfnu 10 xg T Ei dz
2	xHkbrh efgykvs dks l Ekkxr iz o grq i fjr djuk	I ky e 30 xHkbrh efgyk,i ½fWk T eLr xHkbrh efgyk,j ½
3	l Ekkxr iz o grq yd j tkuk	I ky e 0; ure 5 efgykvs dks
4	ul ckh grq i fjr djuk	i fr ekg 1&2 0; fDr] I ky e 0; ure 12 0; fDr
5	T Ei wk Vhdkdaj.k	I ky e 30 cPps
6	vk; t kd dq k"kr cPpk dk fpulgaj.k	I ky e 25 cPps yxHk ½ frekg 1&2 cPps ½
7	dq k"kr cPpk dk i pold	I ky e 25 cPps yxHk ½ frekg 1&2 cPps ½
8	xte LokLF; l fefr cBd dk vk; kstu	ekg e , d cBd
9	fa'kq ckydk i jke'k l = dk vk; kstu	ekg e , nks l =
10	ekl d T eRkk cBd eahkxhknkjh	ekg e , d cBd
11	Vhdkdaj.k l = ½ e-Tf, p-, u fnol ½	ekg e , d l =
12	{k; jks ½ch½ , oa ekf; kfcn vki jsku djus okys 0; fDr; k dh igpku gks gij mlg; mi pkj grq , - , u- , e@ikfed fpfdRI k dñz ij jQj djuk gA	

vk'kk&l g; kfxuh ij d&i fri@rLjkf'k

vk'kk&l g; kfxuh dks ekfl d ekuns] fd; s gq s dk; Z ds vkkj ij foftku i fj; kstu vks l s ns gkxhA
 vk'kk&l g; kfxuh dh i fri@rLjkf'k ds l zdk es jkt; Lrj ij 1fnukd 13-10-08% egRoi wL fu. k
 fy; k x; k gq ft l ds vuq kj vk'kk&l g; kfxuh dks vc mudh foftku ekfl d fu; fer xfrfofk; k grq, d
 ejr jkf'k mi yC/k gks l dks hA ; g jkf'k vk'kk&l g; kfxuh dh i kfed LokLF; dñz ij vk; kfr gks okys
 ekfl d cBd eans gkxhA bl h cBd eamllg efgyk , oachy fodkl }jkj ns ekuns dk Hkh Hkxrku fd; k
 tk, xIA

bl i zkj i kfed LokLF; dñz Lrj ij vk'kk&l g; kfxuh ds dk; Z dh I ehk , oami flFkfr i ek. khdj.k ds
 lk'pk~gh efgyk cky fodkl ds ek/; e l s : i ; s 500@& jkf'k dk muds [kks eaqLrkUrj.k fd; k tk; xk
 , oa 450@& jk'Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku ds vlxz fpfdRI k vf/kdkjh i kfed LokLF; dñz }jkj
 pdk ds ek/; e l s ns gkxhA

mijDr ekfl d Hkxrku ds vfrfjDr efgyk ul cmh iq "k ul cmh tuuh I j{kk ; kstu ekfr; kfan
 vNjsku i f'k(k.k) 'kqly;] fuelk , oa l epk; dh i kfed fpfdRI k grq fu/kkj r jkf'k iobr ns gkxh
 ft l dk fooj.k bl i zkj g&

, d ejr ekfl d ekuns	jkf'k
vk'kk&l g; kfxuh ekfl d cBd	100 : i ; s
I ksy ekfcykbtj] ekr' f'k'q LokLF; , oa i ksk.k fnol grq	150 : i ; s
xkeh.k LokLF; , oa LoPNrk devh cBd cykus grq ifrek , d cBd vuohu xfrfofk/	100 : i ; s
fd'kjh cfydkvks grq ijke'kz l = dk vk; kstu ifrek nks ckj vuohu xfrfofk/	100 : i ; s
dy 1fe'ku }jkj ns jkf'k/	450 : i ; s
efgyk cky fodkl foftku }jkj ifrek nks jkf'k 1/4 g jkf'k i kfed LokLF; dñz ij vk'kk&l g; kfxuh cBd eamllg flFkfr gks ij dk; Z dh I ehk ds vkkj ij gh ns gkxh/	500 : i ; s
dy	950 : i ; s



Ø-l a	dk; z	ij d@i frifirz jkf'k	jkf'k dc ns glxh	dgkj l s ns glxhA	fdl ds }jkj ns glxh
1	efgyk ul cLnh dsfy, ijd	150@& : - ifr ul cLnh	ul cLnh ds 48 ?Msckn	tgkj ul cLnh dh xbz gA	fpfdrI k vf/kdkjh
2	i q "k ul cLnh dsfy, ijd	200@& : - ifr ul cLnh	ul cLnh ds 48 ?Msckn	tgkj ul cLnh dh xbz gA	fpfdrI k vf/kdkjh
3	tuuh Tj{k; kstuk ds vUrxJr xHkbh efgyk dks LOKLF; I LkKk lkj il o ds fy, ydj tkus ds fy, ijd jkf'kA	xkeh.k {k= ea 600@& : - ifr il o yb! jkf'k ea il o ds fy, efgyk dks I LkKk ij ydj tkus ds fy, ifjogu 0; Hkh 'kkfey gA 'kgjh {k= ea 200@& : - ftl ea ifjogu ds fy; sjkf'k I fEfyr ugh gA	xkeh.k {k= ea 500@& : - iwr ds I LkKxr il o ds i'pkr rFk 100@& : - MhihVh ds 3 Vhdka ds i'pkr~ekr~f'k'kqLokLF; fnol iJA 'kgjh {k= ea 100@& : - I LkKk ij rFk 'k 100@& : - MhihVh ds 3 Vhdka ds i'pkr~ekr~, oaf'k'kqLokLF; fnol iJA	vLirky tgkj ij il o gk ,, u, e }jkj	• I LkKk ij fpfdrI k vf/kdkjh i Hkkjh }jkj rFk f}rh; fd'r ,,, u, e }jkj tgkj ykkkFkz iwr clk iath; u fd; k x; k gA
5	I jdkjh ,oa futh vLirky ea elfr; kfcln chekjh xfl r 0; fdrk dks vWjksu djus ds fy, ydj tkus ij ifrifra	175@& : - ; g jkf'k xg&l jdkjh I LkKvka ds dEi eaqkus okys vWjksu ij ns ugh gA	vWjksu ds rjUr i'pkr~	m h vLirky l s tgkj elfr; kfcln dk vWjksu fd; k x; k gA	• fpfdrI k vf/kdkjh i Hkkjh }jkj ,e vLj- ,l- l s ns gA
6	MNf dñ nobkz k ejht dks fn'kk funikkuj kj mi yC/k djkus dsfy,	250 @& : - ifr Vfch ejht bykt iwkz gkus ij ,,, u, e- ds iek.khdj.k ds i'pkr~	bykt iwkz gkus ij ,,, u, e- ds iek.khdj.k ds i'pkr~	EcfuVkr iRkfed LokLF; dñz ij vk; kfr ekfI d @f)ekfI d cBd eA	• fpfdrI k vf/kdkjh i Hkkjh }jkj ns gA
7	i f'k{k. k ea I fEfkyr gkus grq ifr fnu ikr gkus okyh ifrifrz jf'kA	100 @& : - ifr fnu	i f'k{k. k ds vflre fnu] ?j tkus l s iDz	i f'k{k. k Lfky ij	vk; ksd I LkKk }jkj@fpfdrI k vf/kdkjh i Hkkjh iRkfed fpfdrI k dñz }jkj
9	?kjyW 'kkpky; cukus ds fy, ijd jkf'k A	• : 30 @& : - xjhch j{k ds Åij ds ifjokjdsfy, ifr 'kkpky; • : 20@& : - xjhch j{k ds uhs ds ifjokjdsfy, ifr 'kkpky; • : 10@& : - ifr ekg ;fn ifjokj 6 ekg rd 'kkpky; dk i;kx djrk gA	Tic 'kkpky; cukus dk dk; Zi wkz gks tk, rFk mi ;kx 'kq gks tk,	I Eiwkz LoPNrk dk; bde Wk- ,l- l h% en l s	et; fpfdrI k ,oa LokLF; vf/kdkjh vi usftys ea l Eiwkz LoPNrk dk; bde ds i Hkkjh vf/kdkjh l s l Ei dz dj ijd jkf'k vkk&l g; kxuh dks nsuk l qut'pr dja
10	I epk; l siRkfed bykt ds fy; s	5@& : - ifr 0; fDr	nokbzns ds i'pkr~	ifjokj }jkj ns	

bl i dkj ekg ea 450@&: - \$+500@&: - ds vfrfjDr vk'kk&l g; kxuh ifrekf fofklu fu/wjJr xfrfok; kse ifr ds yxhxx 1380@&: vftl dj l drh gA

v/; k; &4

vk'kk&l g; kfxuh dk dk; {ks=] ykHkkfFkZ ka dh tkudkjh , oax.kuk

vk'kk&l g; kfxuh dk dk; &{ks=

xlp ds vlxuckMh dñnz dk {ks= A

ykHkkfFkZ ka dh tkudkjh

LokLF; dk; Zdrk gksus ds ukrs vk'kk&l g; kfxuh dh ftEenkjh curh g\$fd og vi us ykHkkfFkZ ka dks i gpus o mlgaami pkj I cdkh ijke'k l e; ≤ ij nrh jgA



1- xHörh efgylk; 8%

vk'kk&l g; kfxuh dks vi us {ks= xHörh efgylk dks fpflgr djuk vko'; d g\$ rkfd muds i@hdj.k ,oa tlp grq ,-,u, e- dks l fpr fd; k tk l d\$ l kfk gh vk'kk&l g; kfxuh ; g vkyu dj l ds fd fdruh xHörh efgylk dks l kfkxr i o djuk g\$ o tuuh l j{k ; kstuk ds rgr ykk fnyuk gA

2-/kk=h ekrk; 8%

N% eghus rd nkk fi ykus okyh ekrk dks /kk=h ekrk dgrs gA vk'kk&l g; kfxuh dks vi us {ks= dh /kk=h ekrk dks cljs es tkudkjh i kkh dj ; g l fuf pr djuk g\$fd os uotkr f'k'kq dks nkk fi yk jgh g\$ rFkk mudh Lruiku ,oa uotkr f'k'kq dh n{kjek I cdkh I eL; kvkgsrq ijke'k l nsu gksh gA



3-uotkr f'k'kq, oa vU; f'k'kq%

uotkr f'k'kq dks i fr vk'kk&l g; kfxuh dh fo'kk ftEenkjh curh gA ; g vk; qoxZ l ok/kd uktpl gksh g\$vlg ml sfo'kk n{kjek dh vko'; drk gksh gA
0&1 o"kk dcs Ppls dk fpflgr dj ,oa mudk Vhdkdj.k djuk rFkk 1&3 o"kk dcs cPpls dh of) fuxjkhu vkg i kkk.k I cdkh tkudkjh ds fy, igpu djuk vk'kk&l g; kfxuh dk ie{k dk; l g\$ nLr jkx] i kfy; ls xLr cPpls dk fo'kk /; ku j [kus dh vko' drk g\$ A

4-Vhch ,oa elfr; kfcn %

MWt dk; Øe ds rgr vk'kk&l g; kfxuh dks vi us {ks= ds Vhch jkfx; ka dks i gpus ,oa mudk i@hdj.k djkdj vi uh n{kjek es nok fnyukus dk dk; Z egroiwl gA l kfk gh elfr; kfcn jkxh dks vkg[ks dsvkwsku grq LokLF; dñnz ij ykuk gksh gA



5- ; kk; nEfuk %

og foofgr tkMk ft l es i Ruh dh vk; q 45 o"kk rd dh gks rFkk mues l sfld h ,d dh ul cinh u gplg gks vlg tkscPpsu pkgrk g\$; kk; nEfuk dgrykrk gA ; s rhu Jskh; ka es ck/s x; s g\$ %

- uo&foofgr tkMk ftUg scPps ds tle dks Vkyus dh vko'; drk gksh gA

- , d l̄ku okys tk̄s ftulḡ n̄l̄ js x̄kz dks , d fuf'pr vof/k ds fy, Vkyus ds fy, vlrjky l̄ku/ku grqifjr fd; k tkuk gA
- , d l̄svf/kd l̄ku okys tk̄s ftudks i fjokj ijk gksu ds ckn LFkkbz l̄ku grqifjr fd; k tkuk gA

6-fd'kjh ckfydk; 8% fd'kjh ckfydk; 8 v̄k'kk&l g; kfxuh dk l̄nu'ky ley g; ftl ds l̄kFk mls iztuu LokLF;] thou dkky ,oa l̄kekfd leL; kvks ds ifr tkx: d djuk ,oaijke'kznsuk bR; kfn xfrfotk; k djuh gA

ykkfklz k dh x.kuk



tul {; k ds v̄kMka ds vuq kj] v̄k'kk&l g; kfxuh dks 1000 dh v̄kckn i j , d o"l e vuqkur% fuEu ykkfklz fey

dekd	ykkfklz oxz	o"l e vuqfur l{; k@y{;
1-	xkkbrh efgyk,j	30&31 • bue 4&5 efgyk,j tfvy xkk flFkr; kokyh gkrh gA • 50 ifr'kr vFkr dy xkkbrh efgykvl dh v̄k/kh xkkbrh efgyk,j ,fufe; k l̄si hMr gkrh gA
2-	tle yusokys cPps	27&28
3-	0&1 v̄k; qoxz	tul {; k dk 3 ifr'kr 1/13 ru 30 cPps
4-	1&5 v̄k; qoxz	tul {; k dk 13 ifr'kr 1/13 ru 130 cPps
5-	; k; nEifr	16 ifr'kr&17 ifr'kr 1/15&45 v̄k; pxz
6-	ul cUnh ; k; nEifr	; k; nEifr ds 5&7 ifr'kr
7	v̄rjky l̄ku ; k; nEifr	; k; nEifr ds 11&12 ifr'kr

vk'kk&l g; kxuh dk LokLF; l okvka, oaLokLF; dk; Zdrkvka l s l keutL;

LokLF; l ok, j

tu LokLF; ds y{; dls i klr djus ds fy, jkT; e fo fHlu Lrjk ij fHlu&fHlu LokLF; l ok, j mi yC/k g A l keut; r% LokLF; l ok, j ftyk [k.M 1ykbz] l DVj o xke Lrjk ij mi yC/k g A

Lrj	I LFku	I ok, j
xke Lrj	vkuckMf dlnz	i jd i kkgkj] i oZ i klgkld f'k{k] Vhdkdj.k] i ksk.k, oaLokLF; f'k{k] LokLF; t kpk l nkz l ok] vkr'kd M&ds j 1/ k'k'k'g xgk
	midlnz	ekr LokLF; &i oZ n[kkk] i o ds n[kkk] i okkj n[kkk] vko'; d uotkr n[kkk] tuuh l j{k; kstu ksk.k i jke'klo jQjy cky LokLF; &Vhdkdj.k] foVfku, ifjokj dY; k.k&xHujkdkdks i klgkdu o vki fir] vkbz; Mh yckwj Vh yxkuk] LFkzb i)fr; kadsfy, vuorh l ok, j] i jke'kA fd'kqj LokLF; &fd'kqj&vuply LokLF; l gk; rk o jQjy] xHkz fujkld o fd'kqj LokLF; l ok, j
l DVj Lrj	ikfed LokLF; dlnz 1/ h, p-1 h/2	i tuu o cky LokLF; l ck l ok, j <ul style="list-style-type: none"> • l keut; o l gk; rk i klr nkukrjg dh i fir; kadsfy, 24 ?Ms l ok, j A • tfVy i fir dh vki kr fLFfr; kadsfy, ikfed fpfdrl k, oajQjy A • uotkr n[kkk] • chekj cPpkad dh vki kr n[kkk] • i okkj, o cPpkad dh chekj; kdk l efdr i ck • ifjokj fu; kstu dsfy, varjy o LFkzb i)fr; k o mudk QkWk&vi • xHkz kr l ok, j jk"Vn; LokLF; dk; Øe <ul style="list-style-type: none"> • vki Vh vkbz@, l Vh vkbz] Vh ch vdkrk eyfj; k] VkbQkM] ekbOkfQyfj; k] Mkw rFkk , p- vkbzoh dh tkpA • [k] dQ] i skc] ey dh l keut; yE tkp • v1 keut; LokLF; i fjflfr; kao i zdk dh fLFfr eisigysLrj dh dk; bkgA • LFkzb i f jokj fu; kstu , e-Vh-i-h] gkbMf y o ekfr; kfcn dsfy, fo'ks vWjsku f'kfojA • vki; phn ; kx] i kdfrd fpfdrl k] ; ukuk] fl n/k o gkE; kik vVk; 1/ mi pljA • 'kkyk LokLF; dk; Øe eafu; fer tkp o LokLF; dk; Øe dh l gk; rk A • 'kijifjd detkj; kafe; kdk Bhd l e; ij i nk djuk j'k vkr bykt o jQjyA • is ty tkp o 'kj dj.k A • i tuu o cky LokLF; l ck f'kfojA
[k.M 1ykbz] Lrj	lkkenkf; d LokLF; dlnz 1/ h, p-1 h/2	ikfed LokLF; dlnz }jk i ku dh tkusokyh mijkDr l eLr l ok, j, oamuds vfrfj r & <ul style="list-style-type: none"> • vki kr fLFfr; kalsfuiVusdsfy, midj.kka l s l fttr e; e vdkdj dk vLirkA • LFkfed chekj; kdk fo'ksKka }jk byktA • l keut; 'ky; i fdz k, j o vki jskuA • vko'; d o vki kr i fir n[kkk] o l keut; , oal gk; rk i klr i fir; kadsfy, 24 ?Ms l ok, A • y\$ kdk h L=h jks o l jf{kr xHkz kr l ok, A • vki Vh vkbz@, l Vh vkbz dsfy, i jke'klo byktA • jDr cfd dh l fo/kk, } • is ty L=ksk dh tkp o l QkbA • egkelfj; kao i zdk ka dks jkdusdsfy, i ckA
ftyk Lrj	ftyk fpfdrl ky;	<ul style="list-style-type: none"> • mijkDr l eLr l ok, j • vki jkud l kku o fo'ksK }jk l ok, j • vki krdkyhu l ok, j



fofku Lrj i j LokLF; l okvla l ckh v' lk&l g; kfxuh ds dk; l mRrjnkf; ro ,oa vi qkvl dk o.ku
*v/; k; 3** eafd; k x; k gA

LokLF; dk; drkz

xteh.k Lrj i j LokLF; l okvla dksfdz kflor djus ds fy, fuEufyf[kr dk; drkz gks g%

1- vlxuckM dk; drkz

vxuckM dk; drkz xHbrh efgylvlo N% l ky l s N/s cPpk ds fy; s xk e vxuckM dlnz i j dk; j r jgrh gA tgk; cPpk dks i j d vkgkj fn; k tkrk gA l Hh cPpk dk eghuseade l s de , d ckj otu ydj xH&dM i j bUnkt fd; k tkrk gA v' lk&l g; kfxuh gks ds uks vki vxuckM dk; drkz vlg ul Znhn dks LokLF; fnol ^ dscgkj l pkyu eal g; kx ns l drh gA

2- xk dh nkBz

nkBz xHbrh efgylvlo dks i z o vktikl djus eal gk; rk djrh gA i j o ds l kfk gh og uotkr f' k' q dh n[dk]ky djrh gA ml s cgkk i kfed LokLF; dlnz i j if' k(k.k fn; k tkrk gS vlg l kfk gh nkBz fdVt Hh mi yCk djk; h tkrh gA

3- tueky tM

tueky tM dk dk; l {s- ds uo&foolkgr nEi fU} , d l rku okys nEi fU} , d l s vf/kd l rku okys nEi fU} dks vko'; drkud kj vUrjky l kku , oa LFkk; h l kku dh tkudkjh nuk rFk l kku mi yCk djuk gA

4- -, u-, e-

vki ds {s- ea flFkr LokLF; mi dlnz dks l pkfyr djus okyh efgyk LokLF; dk; drkz %, - , u-, e% cgkk ul Znhn dks l cksku l s tkuh tkrh gA ul Znhn dks {s- ea , d l s i k xk gks l drs gA og vius {s- ea Vhdkdj .k] ek&cPpk dh n[dk]ky xH fuj kkd mik; k dk forj.k , oa l kekU; jkska dk i kfed mi pkj djrh gA

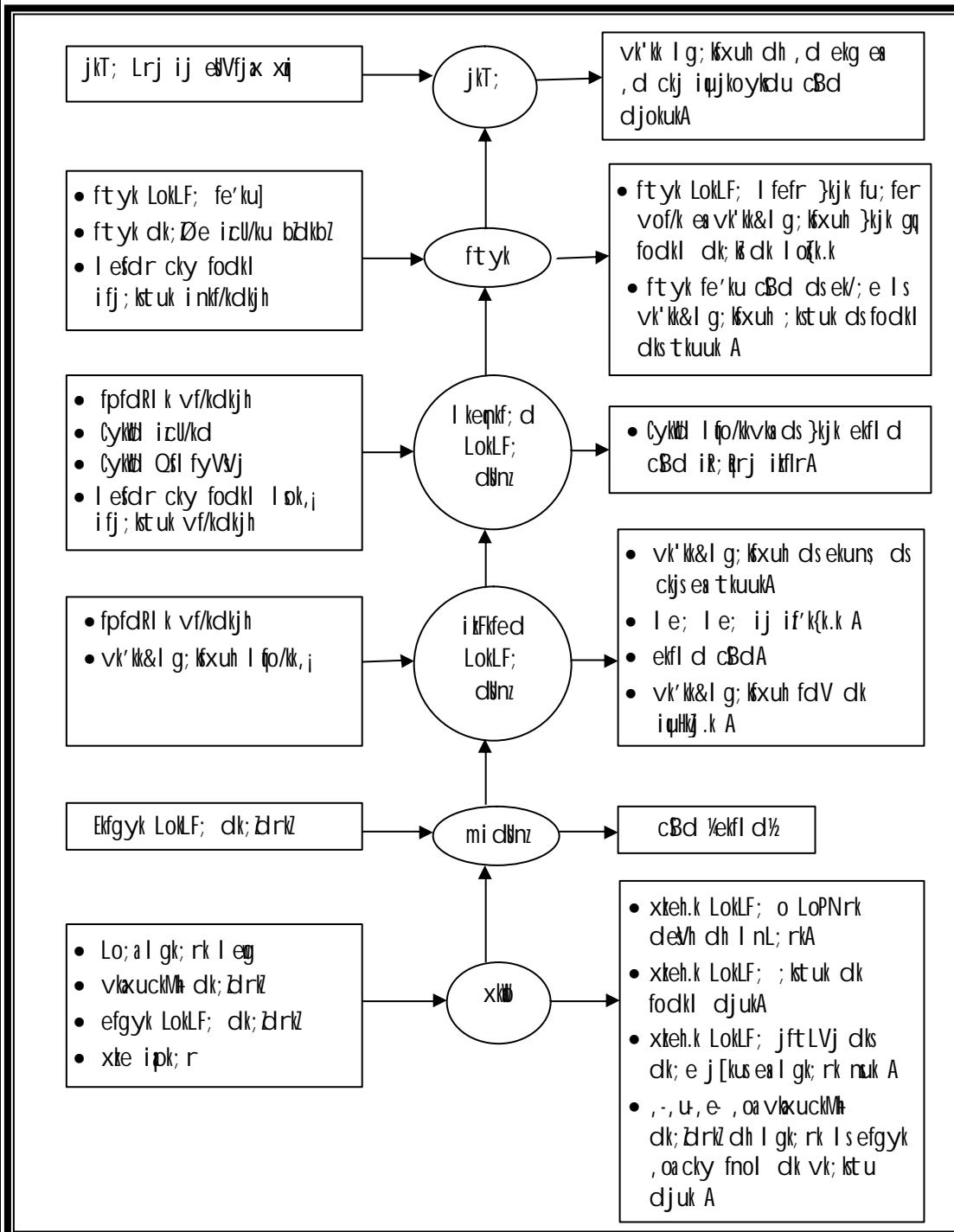
5- iq "k LokLF; delz

og Hh ul Znhn dks dk; l ea l gk; d gks gA iq "k LokLF; dk; drkz c[dk] Vhch] eyfj; k dk mi pkj djrk gA og egkcfj; k ds fu; a.k dk i clu/k Hh djrk gA

6- vU; mi pkj drkz

xk dk osj vksf/k; k dk mi ; kx djrk gA ml s vk; pEnd vksf/k; k dh tkudkjh gkrh gA vk; pEnd , oa vU; ns kh i) fr; k ea dN jkska dk vpnd mi pkj mi yCk gkrh gA ; g /; ku jf[k, fd xk ea dN Hkki seka l s bykt djus dk nuk Hkrs gft l dh oskkfud ekU; rk l fnX/k gA

vk'kk& l g; fxuh l g; lx ræ



vk'kk&l g; kxuh }kj k nh tkus okyh l ok, j %

6-1 fd'kj@fd'kj h i zuku LokLF;

fd'kj koLFk fd'l s dgrs g%

10&18 o"l dh voLFkk dks fd'kj koLFkk dgrs gA 'kj hfjd of) o fodkl] i kdfrd vlg l keku; ifØ; k gA thoudky dh foftkuu voLFkk vla dks fodkl 'ky voLFkk, j dgrs gA ; s fodkl 'ky voLFkk, j g&'kokoLFkk %cp i u% cky; koLFkk fd'kj koLFkk 0; Ld] i kxkoLFkk vlg o) koLFkk %cp kA bu l c ea fd'kj koLFkk cts vlg fodkl dh nfV l s l c l s l nu'ky voLFkk gA

fd'kj koLFkk es glusokys i fjozu

thou ds fd'l h lkj dk; k vof/k dh viuh fo'krkr, j gkrh gSA fodkl ds : i es fd'kj koLFkk dh l eL; k, j eyr% 'kj hfjd] euokkfud rFkk l kekftd gkrh gA fd'kj l dh vi gk fd'kj h ds thou ea fo'kr; k bu i fjozu l rFkk 0; kogkj d vrofj lkdk ckg%; gkrk gSA

fd'kj koLFkk dh vof/k eafd'kj ; k es 'kj hfjd of) rFkk 'kj hfjd ifdz k ea i fjozu gkr gA fd'kj koLFkk es glusokys e[; i fjozu fuEukfyf[kr g%
yMfd; k e&

- Lrukdk fodfl r gkukA
- vkojt i ryh gkukA
- cxyka es ckyka dk mxukA
- ; k u vaks ds vklkj es of) A t s; ksu] xHkz k;] fMcdk k fMcdkfgfu; k ckg; tuulkaA
- yckbz dk cukA
- fMc dk cuukA
- Ropk dh l eL; k, j %gk s fudyuk%
- foijhr fyak ds i fr vklkj. k A
- dVgs dh gih ds vklkj es of) A
- ekf l d ekgokjh i kj lk gkukA

yMdk e&

- dakk dk pkMk gkuk A
- vkojt dk lkj h gkukA
- yckbz cukA
- f'ku ds vklkj es of) A
- vMdk ds vklkj es of) A
- 'kj h i j ckyka dk mxukA
- pgjs ij nk<eNka dk mxukA
- l pg ds l e; f'ku dk ru tkukA
- 'kdk. kya dk cuukA
- ik; %pgjs ij egk s fudyukA
- foijhr fyak ds i fr vklkj k A
- oh; kr; k LolunkkA

fd'kkj & fd'kkj ; kadh I eL; k, j

fd'kkj & fd'kkj ; kadh I eL; kvaks iek : lk Isru Hkxka es foHkfr fd; k tk I drk gA

- Lkekftd I eL; k, j
- i k. k I cdkh I eL; k, j
- LokLF; I cdkh I eL; k, j

Lkekftd I eL; k, j %feydj fuokj.k djuk

fy&Hn] Hk&gR; k cky&fookg] ; k&fgd k efgyk&mRi hMu] ckyJe vlfn I eL; k, j I ekt ds I Urifyr fodkl eaklk; gA vr%fd'kkj koLFk eagh bu cjk; kadsfoijhr iHko o nli fj .kkel s voxr gk bu I eL; kvaks funku eaBld ,oadkjxj dne fl) gk A

I kekftd o vlfkfd fLFkfr] tkfr] fy& o f'k(k) LokLF; ij iHko Mkyrs gA 0; fDr vius ?kj ifjokj] vkl & iMk] jhfr&fjokt] ekU; rkvls iHkfor gk gSA fd'kkj koLFk ifjorl dh vk; qgk gsb1 vk; qeabu I Hkh crkrak iHko fd'kkj ij Hkh iMfk gSA bu I Hkh ds I kfk&I kfk fd'kkj ds thou ij I ekt ea 0; klr I kekftd I eL; k, j Hkh iHko Mkyrh gA dN I kekftd I eL; k, j fuEufyf[kr gA &

fy& Hn (Gender discrimination)

fy& tsodh; rFk i kdfrd vllrj dks crkrk gft lscnyk ugta tk I drk tcfid I kekftd fy&Hn I ekt }jk cuk; s x; s gA



fopkj dj fd gekjs vkl & i k efgyk o iq "k dh tks Hkfedk, } vf/kdkj o ftEenkj; k gD; k os ckfydk fy& Hn dks n'kkh gA D; k mlgs i<us&fy[ku] LoLFk jgu\$ vkkje dju\$ vius fu. k yus ds I eku vol j i klr gA

fy& Hn i kfjokfj d o I kekftd Lrj ij dbz xHkj I eL; kvaks fy, ftEenkj gA dbz ?Vuk, j tks n[ku] I phus vlg i<us l sirk yxrh gA%

- , d 14 o"k dh yMdh dk 65 o"k ds vknk ds I kfk foog dj fn; k x; kA
- yMds dh pkgr e i f jokj e 6 yMfd; k i k gA
- , d xHkbrh L=h dh tkp djokbz x; k yMdh dk i rk yxus ij xHkkr djok fn; k x; kA

; g t: jh gfd fy& Hn ds ejk ij viuh I e> cuk, A fo | ky; e i f jokj e fe=ks ds ckp foLrkj I s ppl dj & rFk ipfyr fy& Hn dh idfr; k o 0; ogkj k ds grk lfgr dj ft I s fd fy& Hn ds dkj. k fdl h 0; fDr fo'k k ckfydk ; k efgyk ds fodkl dh I Ekkouk vo:) u gks tk, A

ckfydk Huk gR; k

gekjs nsk eac<rh gbj ckfydk Huk gR; k , d fpurk dk fo;k; gA i o l s iol rduhdh fofue; vlg nq lk; lks fuokj.k fo/ks d dks dkumh Lo: lk inku djus ds ckn 2 tuojh 1996 ea ylxw dj fn; k x; lk jkT; l jdkjka us bl vfkfu; e dks cMkbz l s ylxw djus dh fn'kk ea dN egroiwlz fu.kz fy; s gA tS & Ec) l Fkkvls ds iath; u QkeZ ea bI iakj dh ?Hsk.lk, j fd; k tkuk fd , k dkbz Hk ijh{k.k tks xj dkumh gS ughfd; k tkuk pkfg, A vxj os bl fu; e dk ikyu ughadjs gsrks mudk iath; u jI aj fn; k tk; sk A



vYVNI km.M e'khuk }kj k fyak fu/kkj.k voSk gA ; fn budk iz lks fd; k tkrk gS rks 0; fDr vFkok l Fkk dks 1 yk[k : lk; s tkluk vlg 10 o"lk dk dBkj dkjokl dk n.M fn; k tk l drk gA ; gh ugha , s fpfdRI d dk iathoj.k Hk jI fd; k tk l drk gSA ; fn dkbz l Fkk ; k 0; fDr fdI xHbrh L=h ij Hukj fyak ijh{k.k djokus ds fy; s ncko Mkyrk gS rks L=h dh f'kdk; r ij 0; fDr dks 6 o"lk dh dh vlg 10 gtlj : lk; s ds teklus l s nf.Mr fd; k tk l drk gA

dkumh doy bl l eL; k ds l ek/ku ea vki'kd : lk l sgh l g; lks dj l drk gSA bl dk l ek/ku l kekftd l kp ea cnyko l sgh l Eko gSA fd'kj oxZ Hk l ekt ea 0; lkr fyak Hk dks l ektr djus ea vi uk vge ; lksnu ndj vlg ckfydk Huk gR; k ts st?W; vijlk , oadjfr dks nj djusea l g; lks dj l drk gSA jktLFkku ea fyakui kr ds vklMs

Ø-1 a	fyak vuikr	1981	1991	2001
1	xleh.k	930	919	930
2	'kgjh	877	879	890
3	dy	919	910	921

cky foog

vkt Hk xlpka ea cky foog gks jgs gA gekjs insk ea vki'krht ij gtljkad l q; k ea cky foog gks gA
de mez ea cPpkd dh 'knk gks l s vfodfl r 'kj hz iituu o ikfjokfjd ftEenkj; k dks l g ugha iks gA vf/kd l Urku mRi fUk detkj ng] de vkenu] ikfjokfjd mRi Mu ,oamfpri iks.k dks vikklo ea muds 0; fDrRo dk fodkl : d tkrk gS rFkk dbz chkfj; k tle ys ysh gA



Cky foog iFkk dks jkds ds fy, iHkoh dne mBuk t: jh gA ; fi dks nfv l s cky foog ij ifrcUk yxk fn; s x; s gA fo'ks foog vf/fu; e vlg fgUnw foog vf/fu; e earks U; ure vk; qdk iko/ku fd; k x; k gS tks yMfd; k ds fy, 18 o"lk vlg yMds ds fy; s 21 o"lk gA

vki dks ; g I fuf'pr djokuk gS fd vki dks vki & ikl ifjokj ,oa l ekt dks ncko ea vki fd'kj ; p@; prh Nk/h mez ea foog u djA LokLF; ,oa fodkl ij iMs okys foi jhr iHkkoka ij vHkkoka dks l Fkk ppkZ dja, oamgabl ckr dks fy, r s kj dj fd os vHkkod ckfyx gksu ij gh mudk foog djA

; kū fgā k

geljs l ekt eaefgykvā ds l kfk vr; kpkj] fo'kskdj ?kjyv vr; kpkj c<k gSA ; g fgā k i q "k rFkk efgylkvā ds chp v l ekurkvā ds dkj.k gā ; g fgā k efgylkvā ds 'kjhfjd o ekuf d fodkl dks Bd i gpkrh gS vjg muchi Lorārk ij ck/kk Mkyrh gSA

Efgylkvā ij gkusokyh ; kū v kfkj r fgā k dks fuEufyf[kr idkj g& vki jkfcd fgā k t s NMNM+ v'yty Vhd&Vli. k] v'yty fp= fn[kuk] cyRdkj] 'ksk.k vi gj.k vfnA bl ds ifj. kkeLo: lk cMh I q; k eaefgykvā ds 'kjhfjd , oekuf d LokLF; rFkk fodkl ij foijhr i kko i Mfk gSA dbzckj bl dk ifj. kke ; kū I dfer jkx , oa , M ds : lk eaHkh i fijyf[kr gkrs k gSA ?kjyv vr; kpkj &ngst ; kruk i Ruh dh fi Vkb] fo/kok vjg o) k ds l kfk nq; bgkj vlfn A

I kelftd vr; kpkj & xHk dh tkp] dl; k Hkh gr; k ckfydkvā dks l Eifuk ds vf/kdkj l s ofpr j [kuk] ngst dsfy , irkMf djuk vjg l rh gkusds fy; sck/; djuka

vr; kpkj & nq; bgkj l s tMs dN egRoiwkzrf; & ; kū vr; kpkj & nq; bgkj dny yMfd; k ds l kfk gh ugh gkrs A fd'kj yMfd i j Hkh bl rjg ds vr; kpkj gkrs gSA dHkh&dHkh fd'kj & fd'kj; k ds l kfk cpiu ea?kj o ?kj dsckjy vR; kpkj & nq; bgkj fd; k tkrk gSA

fd'kj o fd'kj dh ds l kfk fd l h idkj dh fgā k gkrs gsrks os bl dk fojk&k djarkfd ml 0; fDr dks vlxks vjg fd l h ds l kfk , k dk djus dk i kku l kgu u feys , oab l dh ppkvi us vHkkod vjg f'k{kdkl l s dj&A vki fgā k NMNM+ vlfn vij kko ds fo:) 0; ki d vke l gefr cukus ds fy , y?kj ulfVdk,} ppkvi rFkk vll; dk; Dœ vk; kstr dj l drh gSA

cky Je

geljs l ekt ea , d rjQ tgk cPpk dks Hkfo"; dk jk"V" fuelk k ekuk tkrk gS ogkaw jh vjg yk[ko cPps 'ksk.k dk f'kdkj gks jgs gSA bu cPpk dks fd l h Jskxr <kps ea j [kark bUgacy Jfed ; k cky etnj dg l drs gA cky Je dkuu vij k/k gA

cky Je dks dbz l kelftd o vlfld dkj.k gkrs g t s %

- 1- Xkjhch] vKkur] o f'k{kk dk vHkk , oai kfj okfjd vk;
- 2- ifojk eadkbzcmk 0; fDr dekusokyk u gkuk
- 3- ifojk dk Vwuk
- 4- cjkst xkjh
- 5- f'k{kk dsi fr ifojk dk udkjkRed 0; ogkj A



cky , oafd'kj vijk/k

16 l s 18 o"l dks fd'kj & fd'kj h tks dh fgā d , oam. M 0; ogkj l s fylr gkrs cky , oafd'kj vijk/k dks vlfld vkr gSA bl ea e[; g&pljh djuk >B ckyuk eljihV] vufrd 0; ogkj] dkuu Hkx djuk NMNM+br; kfnA

n& I u

{kf.kd vkuun ds fy; s u'khy i nkFk dk l ou djus l s nh?dkfyd n?ifj. kke gks l drs gA u'khy oLry dk l ou o vU; n& I u fd'kky ds thou dks [kkyk dj nrs gA u'ks dk n& I u vf/kdrj fe=k ds ncko l s gkrk gA thou dkyrk l s fe= l eg ncko dk l keuk vkl ku h l sfid; k tk l drk gA



tc alkz 0; fDr vkuun dh vuukir ds fy; s fd l h u'khy i nkFk dk l ou djrk gs vlg mI l s 'kj h o efLr" d ij cjk i Mf k gS rks bl s u'kk dgrs gA dN u'khy i nkFk gS & 'kj kC rEckd] chM fl xjV] gDck] xV[k] Hkox pj l] gJkbu] Le& xlakl] vQhe vKfnA



u'ks dh vknr

fd'kkykoLFk ea u'ks dh yr i M+ tkrh gS rks bl s NkMuk dfBu gks tkrk gA dbz ylk ; g xyr /kj .kk eu ea iky yss gS fd u'kk [kj kh ds vol j ij [kj kh dks c< k nrk gS vlg xe dk de djuseannxkj jgrk gA dN fo/kkFk i gyh ckj etk yus ds fy; s u'kk djrs gA 'kj vkr ea u'kk fl QZ 'kkd ds fy; s fd; k tkrk gS yfdu ckn ea ; gh 'kkd vknr cu tkrk gA



u'ks ds y{k.k %

u'kk djus oky k 0; fDr ik; % nj l s gh i gpukuk tkrk gA mI ds fuEufy [kr y{k.k gks l drs gS &

- vkl[yky gkuk] l tu gkukA
- l tr jgu k nsud f0; k&dyki esmRI kg dh deA
- vueuk o vky l h jgu kA
- Fkdku egl l gkukA
- 'kj h j ea , Bu] 'kj hfjd ncyrk dk vuukA
- eryh ; k mYh gkukA
- l kus dh vknr easnyko 1T; knk ; k de uhnaA
- vf/kd xtl k vkuA
- fpMfpMki uA

u'khyh oLrq a%

eknd i nkFk rhu i dkj ds gks gS , d os tks dkuuh : lk l s i frcfu/kr ugha gks gA ; sctkj l s [kj hns tk l drs gA nul js i dkj ds u'khyh i nkFk os gks gS tks dkuuh : lk l s i frcfu/kr gA rhl js i dkj ds u'khyh i nkFk os gS tks M&Vj }kj k fy [ks tks gS yfdu os u'ks ds fy; s ugha cfYd fal h jlk ds bykt ds fy; s gks gA

- dkuuh : lk l s i frcfu/kr u'khy i nkFk gS & dQhu] 'kj kC xV[k] rEckd] Hkox vKfnA
- dkuuh : lk l s i frcfu/kr u'khy i nkFk gS & pj l] xlakl] vQhe] gjkbu] , y- , l -Mh] ekj fQu] ekj htvukA dSd vKfnA
- M&Vj }kj k fy [kj tkus okyh nokb; k bl i dkj gS & [kj h ds fy; s l h j i] uh h dh nokb; k ulj dksVd] , uytfl DI vKfnA

i ksk.k | eL; k, j

I Urþyr vlgkj LoLFk 'kkjhfdj o ekufi d fodkl eavge Hkkstu fuhkrk gSD; kfd fd'kkjkoLFkk earrth I s 'kkjhfdj o ekufi d fodkl gkrf gA fd'kkjkoLFkk ea i o'st 10 o"l dh mez eags tkrk gA fd'kkjkoLFkk eagh 'kkjhfdj of) rhoz xfr I s gkrf gA fd'kkj; k e; g of) fd'kkjka dh vi{kk nks o"l i oZ i kEhk gks tkrh gA bl voLFkk ea i k"Vd Hkkstu dh vf/kd vko'; drk gkrf gA

dN fd'kkj & fd'kkj viuh 'kkjhfdj cukoV ds ifr vf/kd fpurkxtr jgrs gA vlg vutkus egh vius i ksk.k dh ek=k ij i kclnh yxk yrs gA dN vknrageljs LokLF; ij xyr i klo Myrh gSt s% de [kkuk ; k fo'kk i dkj dk Hkkstu djukA vr% gea Hkkstu ea , s inkfkl dks 'kkfey djuk plfg; s tks gekjh nsud A tk dh vko'; drkvka dh ifrZ dj I dA Hkkstu rkdr nsu' 'kjij dk fodkl djus vlg chekfj; k I s cpko dk dke djrk gA , k dkbz Hkkstu; inkfkl ugha gS tks I Hkh i kskd rRok dh t: jr i jh dj I dA vr% dbZ rjg dh phtka dks Hkkstu ea 'kkfey djuk t: jh gA

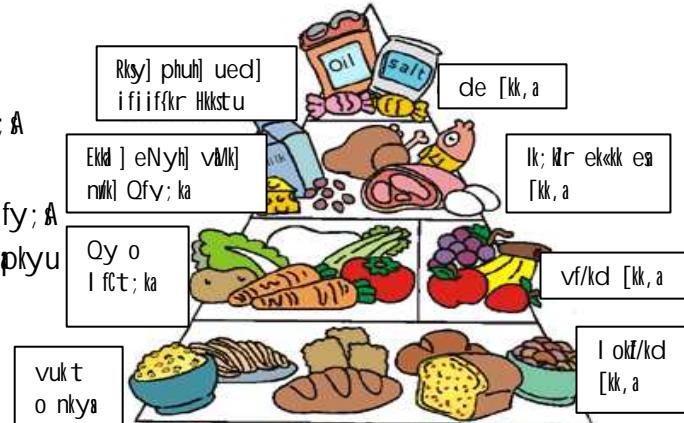
Hkkstu foftku i k"Vd inkfkl dk feJ.k gkrf gS ft I eae; r; k dkckgbMv] ol k i k/hu] foVkfeu] yo.k , oa ty 'kkfey gkrs gA budh fuf'pr ek=k

I Urþyr Hkkstu dgykrh gA

i k"Vd vlgkj dh vko'; drk

- 'kkjhfdj , oekufi d of) ds fy; A
- nsud dk; kkgqA tk dh ikflr ds fy; A
- 'kjij dks rkdr nsu ds fy; A
- 'kjij dks chekfj; k I s l jf{kr j [kus ds fy; A
- 'kkjhfdj fØ; kvka ds I gh rjhds I s l pkyu fy; A

i k"Vd vlgkj ds ckjse ge fuEufyf[kr rkfydk }jkj vf/kd tkudljh gkfl y
dj I drs gS%



Hkkstu ds rRo ; k vo; o	L=kr	dk; l
tk/hu	Lks kchuj nky] eikQy] nkk ngh] iuhj] jktelj puk] vafjir vukt] v.Mj eld] eNyh vlfna	'kkjhfdj of)] 'kjij dk fuelk o dkf' dkcvka dh ejEera
dkckgbMv	xgj] cktj] ploy] lobj] vky] lcknukj vjch] fl gkkMk] phuh] xM+vlfnA	nsud dk; kks ds fy; s A tk inku djukA
okl k	Rky] ?kj eykbj ed[ku vlfna	'kjij dks vf/kd A tk vlg 'kkjhfdj fØ; kvka eia enn djuka
lkfut Yko.k	gjh] fct; k xlu] xkhl eld] eNyh] vk; kMu ; Dr uead] nkk ngh] [ktj] vlfna	'kkjhfdj vlg ekufi d of) ds fy; s rFkk jDr o gfi; kks ds fuelk gA
foVkfeu	lki hrkj i Ukkxkdk] vke] [ktj] xktj] i hys Qy] nkk v.Mj eNyh dk rky] eld] eNyh] gjh] fct; k [kVVsQy tS & vky] ve: n vlfna	'kjij dh l j{kk ds fy; A

gekj's vkgkj dh dSyljh

geanfud dk; k ds fy; s Åtk dh vlo'; drk gkrh gs ft l dh i ffrz Hkkstu l s gkrh gA Åtk dks ge dSyljh e0; Dr djrs gA , d vls r 0; fDr dks i fr 70. Vl 70 dSyljh 'kfDr dh vlo'; drk gkrh gA fd'kijolFlk ea fd'kij & fd'kij dks i frfnu 2000 l s 2600 dSyljh Åtk inku djus okys Hkkstu dh vlo'; drk gkrh gA ftu Hkkstu; i nkFlk ea ol k dh ek=k vf/kd , oa ty dh ek=k de gkrh gs mua dSyljh vf/kd ek=k ea gkrh gs rFkk ftu i nkFlk ea ty dh ek=k vf/kd gkrh gs mua dSyljh de gkrh gA vf/kd dSyljh oky k Hkkstu gh gekj's ek=kis dk ckj.k gA vr% i kVd Hkkstu ds fy; s Hkkstu dh ek=k ds l kfk&l kfk mI l s i kdr gks okys i ksd rRok i j Hh /; ku nuk pkfg; A

, uhfe; k fd'kij; k ds i ksk.k l s l cdf/kr egRoiwz l eL; k gs ft l dk o. kU **v/; k; 6-8 foftklu jkx@chekfj; k l cdk t kudkj h* ea fd; k x; k gA

LokLF; l cdkh l eL; k, j

fd'kij LokLFk 'kij hfjd , oa ekufi d i fforzka dh voLFkk gSA 'kij hfjd fodkl] i ksk.k LokLF; t l sejk i j tko: d gks vlg dN fo'k'V 0; ogkj's dks viukus l s fd'kij 'kij hfjd] ekufi d vlg l keftd : lk l s LoLF cu l drs gA , oa fodkl kde[k l ekt dk fuelzk dj l drs gA

LokLF; (Health)

fo'o LokLF; l xBu ds vuq kj LokLF; dk rRi ; l doy jkx , oa viark dk u gksuk gh ugk gS cFYd ; g 0; fDr ds 'kij hfjd] ekufi d , oa l keftd l keatL; dh i wkdk dk i rhd gSA LokLF; ijh rjg 'kij hfjd] ekufi d , oa l keftd l Uryu dh fLFkfr gSA

'kij hfjd LokLF; & 'kij hfjd dk fujkx jguk , oa l Hh vaka , oa f0; kvk dk l keftd; dk; l djuk gh 'kij hfjd LokLF; gA

Ekufl d LokLF; & viuh eu%LFkfr dks l e>uk vlg 0; ogkj ea l keatL; j [uk gh ekufi d LokLF; gA ogkj eu LoLFk dgk tk l drk gS tks ekufi d l kkk vlg HkkoukRed dFkvl dks l e> dj mu ij fu; U=k dj l dA LoLFk eu dh i gpku gS vlnj , oa ckgj dk l keatL; vFkfr-eu dh Hkkoukvl , oa nli jks ds l kfk fd; s tkus okys 0; ogkj ea l keatL; A ekufi d LokLF; cuk; sj [kus dh {kerk rFkk Lo; aifoj] l ekt , oa nsk ds l UnHkZ ea viuh ftEenkjh l e>uk gh l keftd LokLF; gSA

Lkekeftd LokLF; & LoLFk 0; fDr gh LoLFk l ekt dk fuelzk djrk gSA nli jks l s l okn djus , oa l Ecl/k cuk; sj [kus dh {kerk rFkk Lo; aifoj] l ekt , oa nsk ds l UnHkZ ea viuh ftEenkjh l e>uk gh l keftd LokLF; gSA



fd' klgkoLFkk ea vPNs LokLF; dk egRo

fd' klgkoLFkk ea 'kkjhfjd vlg ekuf d i fforu lcl s vf/kd gkrs gA bl voLFkk ea LokLF; ,oa i ksk.k I Ecl/kh i gyw0; fDr dks thou i; Mr i kkkfor djrs gA

fd' klgkoLFkk ea gh 0; fDr ea [ku&iku] vlgkj & fogkj ,oa thou 0; ogkj I Ecl/kh vknrkdks fodkl gkrs gA ; fn bl voLFkk eagekj k 0; ogkj ,oa vknrkdks LokLF; ds ifrdiy gkrs thou lk; Mr vuq jkxk lsi hfmf gks I drs gfrFkk pkgrs gq Hkh geabl ea ldkj djuk ejdy gkrs gA bl h i dkj ; fn ge bl voLFkk ea vPNh vknrkdks ,oa thou 0; ogkj dks viuk; jkxk gekjk thou n?kk qrd LoLFkk ,oa i kn jg I drk gA

fd' klgkoLFkk ea LokLF; dks foijhr : lk I si kkkfor djus okyk thou 0; ogkj &

- n[ki] fpUrk vI Qyrk thou ds I Fk pyus okys vko'; d i gyw0 gA blgvi us Lokko dk LFkkbZ Lo: i cukdj ge viuk ekuf d LokLF; [kjkc dj nsrs gA
- vfu; fer Hkkstu] vi ; Mr Hkkstu] vI UrfyR Hkkstu] vi ; Mr uhnu] vI e; uhnu] n0; u] vkyL; vkn 'kkjhfjd LokLF; dks i kkkfor dj vuq jkxk dks i ui us dk eldk nsrs gA
- vi us 0; fDrxr LokFk gq, lk 0; ogkj tks i fforj o I ekt ds n0 js ykxkdks i kkkfor djst &>B] pljij Ny] /kks[kk] ekj i Hk] NMANKM] fgd d 0; ogkj Lo; a ds 'kkjhfjd ,oa ekuf d LokLFk dks i kkkfor djus ds I Fk&I Fk I ekt ds LokLF; dks Hkh fcxMfrk gSA

fd' klgkoLFkk ea vPNs LokLF; gq, dkjkRed 0; ogkj %

- i l u ,oa [kjkc jgu] vi us 0; ogkj I s n0 jk dks i l u djuk vkrkoku ,oa I dkjkRed I kp] ekuf d LokLF; dks fodfl r djus okyh vknrkdks A

- 0; fDrxr LoPNrkJ ijd, oa I Eiwz i kkgkj] fu/wfjr, oa fuf'pr thou 'kjh } jkjk rFkk nq; Zuk Is nj jgdj 'kjh hfjd : lk IsLoLFk jgk tk I drk gSA
- vki l h l nq; ogkj] I g; kx] Hkkbplkj] 'kflur vks I gdkj] I gu'hyrk, oa I fg".lk k I kekftd LokLF; dks c<lok nsrs gSA

fd'kjkj koLFkk dh dN fo'kk fLFkfr; k%

ekfl d /kez%ekgokjh%

fd'kjh tc viuh ckY; koLFkk Is fd'kjkj koLFkk es i dkj djrh gS; kfu tc og 11&12 o"l dh gks tkrh gS rc mI ea vud 'kjh hfjd cnyko vks gA cnyko ds bl de ea fd'kjh ds 'kjhj ea v.Mk'k; ea fMEc cuuk rFkk gkely cnyko ds dkj.k tuulak Is ifrekj ja L=kfor gkuk vkjEHk gks tkrk gS bl sgh ekfl d /kez%ekgokjh% dgrs gA

; fn 16 o"l dh mez rd Hkh ekgokjh ugha vk, rks mI s fpfdRI d Is i jke'lk yuh pkfg, D; fd bl voLFkk rd Hkh ekgokjh dk vkjEHk u gkuk LokLF; ds fy, Bhd ugha gA

fo'kk tkudkjh

- Ekgokjh dh I kekU; vof/k ik; %4&5 fnu gksh gA
- Ekgokjh pØ dk vrjky 22 fnu Is 35 fnu rd gksh gA
- , d ekgokjh pØ ea l ekU; r%30&60 fe-yh jDr dh {kfr gksh gA
- ekfl d /kez ds I e; fd'kjh; ka dh dej]tkak, oa mnj ds fupys Hkkx ea dHkh&dHkh nnZ gksus yxrk gS tksfd ekd i'sk; ka ds I adpu ds dkj.k gksh gA i kjeEHk ea; g, d I kkkj.k y{k.k gA

Ekgokjh ds I e; 'kjh hfjd I QkbZ%

Ekgokjh ds I e; fd'kjh dks fo'kk I ko/kkuh dh vko'; drk gksh gA



• nnZ ds fy, mnj ds fupys fgLI se xez ikuh dh ckry@Fkjh Is I d dj I drs gA

• I usVh usfd ; k LoPN I rh eyk; e o vldfer di Mh Hkh bl ds fy, mi; kx ea ysl drs gA tks fd'kjh di Mdk bLreky djrh gS mlga mI s vPNh rjg I kcpu Is /kdkj] /kij ea l qkdkj vldfer dj yuh pkfg, A



• LoPNrkJ dh nf'V Is i frfnu vko'; drkud kj 2&3 I usVh usfd cnyus pkfg, A

• 'kjh hfjd I QkbZ fo'kkd j tuulak Is ij /; ku nsuk pkfg,] bl Is [ktyh, oa vU; I dde.ka l scpk gks tkrk gA

• fd'kjh dks yk ; Dr [k] i nkFk dk vf/kd I ou djuk pkfg,] ft I Is 'kjhj esjDr dh i fkr gks I dA

• mi; kx esfy, x, usfd dksdkxt esyidj dpjs ds fMCes Mky; k tyk nsA

• usfd cnyus Is igys, oackn ea l kcpu Is vPNh rjg Is gkFk /kks; A

ekgokjh dh I el; k, , oa vko'; drkud kj fpfdRI d Is i jke'lk &

1- ekgokjh dh vfu; ferrk

ekgokjh vfu; ferrk ds i e[k dkj.k fnup; lk es cnyko] ekfl d ruko , oa fpk] fdI h Hkh dk; Z ds fy, mUkstuk] vf/kd ifjje djuk, oa 'kjhj dk otu vdLekr~c<+tuk vkn gA bl i fflFkfr ea



viuk ekulf d tryu cuk, j[ke]rffk bts lkeff; fLFkr e>A bl ds fy, viuh eka ; k Mdvj l s ijk'e'kly

2- ekgokjh ds l e; vf/kd [ku fudyuk % fo'kkdj Fkd ds ds : lk e

Ekgokjh ds l e; ; k ckn l kr fnuka l s vf/kd fnukard [ku fudyuk okLro es fpark dk fo"k; gA bl l s 'kj hj es ghelkyfcu dk Lrj de gks tkrk gs l kfk gh , uhfe; k dh l Ekkouk c<+tkrh gSA

bl fLFkr ea Mdvjh ijk'e'kly vko'; d gk rk gA bl ds vylkok Hkstu ea iku ,oa ykg ; Dr [k] l kexh t & xM eikQyj gjh iUknj l ft; l vulj] nky] nuk ,oa ngh vlfn dk l ou vf/kd djuk plfg, A

Ekgokjh ds l e; dh ipfyr Hkfr; ka%

- ekgokjh dk [ku xnk gk rk gA
- ekgokjh ea ugguk ,oacky /kuk xyr gA
- vpkj [kuk oftr gA
- j l kbz ea i ds k fu"lk gk rk gA
- ifokj ds l nL; ka dks Nwugha l drA
- [kydm] Hkxnklm+vlfn djus dh eukh gk rk gA
- bl nkku ; ku fdz k oftr gA

'or L=ko

fd'kjkoLFk ea fd'kj ; k dh ; kfu l s l keff; r% 'or rjy dk l ko gk rk gA ; g ekgokjh l s 2&3 fnu i gys o ckn rd gk rk jgrk gA 10 oa fnu ds vkl ikl tc vMk'k; l s vMk fudyrk gS rc Hk ; g l ko gk rk gA bl l ko eajk ; k ihyki u ,oa xk dk vukl l ade.k dh fLFkr gks l drh gA bl ds fy, Mdvj l s ijk'e'kly

Lolunkk

Lolunkk D; k gs\

Lolunkk Lohkkod vkg tsod ifØ; k gA iq "k tc xgjh uhn ea gk rk gS ml s mÜkstukRed l i us vkr gA og ; ku : lk l s mÜkstr gks tkrk gS ft l sml dk uhn ea gh oh; ZL[Ekyr gks tkrk gA bl s Lolunkk dgrs gA

LokLF; ij iHkko

ckj&ckj Lolunkk l s LokLF; ij dkbz cjk iHkko ugh iMfk gA ; fi tYnh&tYnh oh; ikh l s oh; ziryk gks tkrk gS ijUrq bl l s iq "k dh izuu {kerk ij dkbz foijhr iHkko ugh iMfk uk gh ; k ui drk l s bl dk dkbz l EcLk gA

; g , d l keff; 'kjhifjd ifØ; k gA ; g dkbz chekj h ugh gA bl fy; sbl ds mi plj dh Hk t: jr ugh gk rk uk gh bl dh dkbz nok gA dbz fd'kj l s yxrk gS fd ; g 0; k; ke l s : d tk; skj bl dk l hlk l eak eflr" d l sgA ; g l gh gS fd fu; fer 0; k; ke l s fd'kjka dk /; ku ; ku Qirkfl ; ka l sgVrk gS vkg os fpurk o ruko >syuseal {ke curs gA

; kū I pkfjr I Øe.k , oaituu I Øe.k

; g , d I ønu'ky fo"k; gkus ds I dkf I dkp vlg Hfr; kū I s tMk gvk gA ; kū I pkfjr I Øe.k , oaituu I Øe.k dkf ea l gh tkudkjh gkuk vko'; d gA

; kū I pkfjr I Øe.k ; k , I -VhvkBz (Sexually Transmitted Infection)

os I Øe.k ts ; kū I Ei dZ ds ek/; e I s QSyrs gA ; kū I pkfjr I Øe.k dgykrs gA bu I Øe.k dk dkj.k fo"lk. kqyok; jI ½ thok. kqycDVfj ; kū ; k QQn gks I drs gA

fo'o lkj ea 10 yk[k I s Hh vf/kd 0; fDr ixtuu tL= ds I Øe.k , oa ; kū I pkfjr I Øe.k ds dkj.k eR; kLr gkrs gA bl I {; k ea , pVkbh@, M+ I s ejus okys jkfx; k dh I {; k 'kkfey ugha gA ; g mYyqkuh; rF; gSfd 50 I s 60 if'kr ; kū jkxh 20 o"l I s de mez ds gA

cgr I s ; kū I pkfjr I Øe.k ea i kjeHkd y{k. kka dks i gpkuk dkQh ef'dy gkuk gA cgr I kjs ylk rc rd bl dh miskk djrs jgrs gA tc rd fd xdkj {fr Vgkfuh u igp tk; A bl yki jokgh ds dkj.k i kjeHkd voLFkk ea funku o mi pkj ugha gks i krkA dbZ ckj ; kū I pkfjr I Øe.k ds y{k. k Li "V ugha gkrs gA , d h flFkfr ea , d I Øfer 0; fDr fcuk tkudkjh ds gh nLj s dks I Øfer dj I drk gA

fL=; kēa; kū I pkfjr I Øe.k

oKkud : lk I s iq "k dh vi{k k fl=; k ; kū I pkfjr I Øe.k ds fy; s T; knk tkf[ke ds nk; js ea gksh gA D; kfd ; kū I cdk ds nk gksh fl=; k dh vr% uje Ropk jkx ds fy; s [kys I Ei dZ ea jgrh gA bl ds vylok iq "k dh vi{k ; kū I pkfjr I Øe.k xLr L= ea T; knk I e; rd y{k. k fn [kLbZ ugha nrs ftI ds dkj.k ik; % mi pkj 'kq djus ea njh gA fl=; k ea bu I Øe.k I s gkus okyh I oL/kd tVyrk; g&xHkZk; ds ckjg xHkZ Bgjuk ¼ DVksi d i ksu h xHkZ kr] ck>i u vlfna

fd'kjk ds fy; s ; kū I pkfjr I Øe.k ds [krjs

fd'kjk ; kū I pkfjr I Øe.k ds ifr vi us 0; ogkj ds dkj.k mPp tkf[ke ds nk; js ea gkrs gA 25 o"l I s de vL; qds ; pkvla ea ; kū I pkfjr I Øe.k dk tkf[ke I oL/kd ik; k x; k gA ; kū I fØ; fd'kjk ka dh : X. krk nj ea ; kū I pkfjr I Øe.k , d i e[dkj.k ik; k x; k gA

mi pkj vlg [krjs

; kū I pkfjr I Øe.k dk bykt I Ekk gA ysdv jkxh 'kez I dkp ds dkj.k MUDVj ds i kI ugha tkrk gA dkH&dkH ; kū I Øfer 0; fDr ea ckjg y{k. k utj ugha vkr gA ; k y{k. k vkdj fQj de gksh tkrs gA bl fy; s , s 0; fDr; k dk ijk bykt ugha gks i krk gA bl dk bykt uhe gdheka I s nj jgdj I jdkjh vLirkj ea ; k fdI h if'kfkfkr fpfdRI d I s gh djuk pkfg; A

; kū I Øfer 0; fDr ds fy; s , pVkbh@, M+ dk [krjk 5 I s 10 xpk c<+tkrk gA ; kū I pkfjr jkxh I s I Øfer 0; fDr dks pkfg; s fd tc rd ijk mi pkj u gks tk; s rc rd fdI h I s ; kū I Ei dZ u cuk; s ; k cpko ds fy; s fu; fer : lk I s dMke dk mi ; kx djuk pkfg; A ifr&iRuh ea I s ; fn dkLZ ; kū I Øe.k I s ihMf gks rknskak dks bl dk bykt djuk pkfg; A dkLZ Hh 0; fDr , d I e; ea , d I s vf/kd ; kū I Øe.k I s ihMf gks I drk gA

iztuu rU= I Øe.k (Reproductive Tract Infection)

L=h ; k iq "k ds iztuu vklas l Øe.k dks iztuu rU= I Øe.k dgrs gA ; g I qe thok. kqj fo"kk. kqj ijthoh ; k QQm l sgk gA T; knkr ; k l pkfjr l Øe.k iztuu rU= dks iHkkfor djrs gA iztuu LøLF; l s tMh l kekfdl l Hafrd otzlkvls dks dkj.k fL=; ka , oa fo'kkj ; ka LorU= : lk l s bl l Øe.k ds ckjs eappk ugha dj i krh gA vlg u gh fpfdRl k l fo/kk ys i krh gA os pi jpk i jskfu; ka > syrh jgrh gA iztuu rU= I Øe.k ed[; : lk l sekgojh ds nkku LoPNrk u j [kuk] vlfjkr xHkk kr] vlfjkr rjhd l s id o] ckj&ckj vlfjkr xHkk tkp tuulakdli tkp ds fy; s l Øfer vlfkjla dk mi ; lk , oa vlfjkr ; k l cakkas dks dkj.k gk gA

iztuu rU= I Øe.k ds y{k.k

; g n[k x; k gsf d fL=; k ea iztuu rU= I Øe.k ds y{k.k nj l s idV gk gA l keku; y{k.k fuEufyf[kr gA%

- tuulak {k= eaykyh vklk} [ktyh , oa tyu gkuk
- ; kfu ; k fyk l sL=ko eanqdl/k vklk
- iV dsfupysfgll seannzgkuk
- iHkk djrs l e; tyu ; k nnzgkuk
- fyEQ xfUFk; k ea l vtu gkuk
- tuulak ij Nkys ; k ?kko gkukA

bl ds vfrfjDr bl l Øe.k l s iHkkfor jkxh dks i k; %uhn u vklk dej eannl detkj dh f'kdk; r jgrh gA

iztuu rU= I Øe.k ds fuEufyf[kr dkj.k gA%

- futh LoPNrk , oa l kQ&l Qkbz eadeh
- ekgokjh ds nkku 'kjhj d LoPNrk dk /; ku ughaj [kuk]
- l Øfer 0; fDr ds l Ei dZ eavlkuk
- vLoPN gkFkk l s; k thok. kq; Dr vlfkjla l s iztuu rU= dh tkp djuk
- f'k'kq tle] xHkk kr ; k dkWj&Vh yxkus ds nkku yxh plv ; k {kfr
- dkQh yEcs l e; rd , Vck; kVd nokvl dks mi ; lk l s ; kfu eai k; s tkus okys ykklnk; d cSDVfj ; k rFkk QQm h uk'kd rRokdk u"V gk gkukA

iztuu rU= I Øe.k dh jkdlFkk rFkk cpko ds mik;

- ifrfnu Luku o l Ei wkl 'kjhj d l Qkbz dk /; ku j [kA
- ekgokjh ds nkku l kQ diMk@l sVh uifdu mi ; lk eayk; vlg fnu eade l s de nk ; k rhu ckj vo'; cnyA diMk /kjdj lk eavo'; l qk; A
- l kQ o l l s v/kk= i gula ueh o xhyiu l sgkfdkj d thok. kq dks c<lok feyrk gA Qyr% l Øe.k dh l Hkkouk; a c<+tkrh gA
- tuulak ijh{k.k rFkk id o] xHkk kr ; k dkWj&Vh ul cni dks nkku thok. kq jfgr nLrkuk rFkk vlfkjla dk iz lk gqqlvlg djA

jkdlFkk rFkk cpko ds vU; mik;

bu l Øe.k ds cpko ds fy; s fuEu mik; gA%

- ; fn tuuk^x ea dbz l Øe.k gsrks ; kū l Ec^{kk} l scpuKA
- foog l s iøz cgpk; z dk i kyu djukA
- t^ø sgh dbz y{k.k fn[k rjür M^øVj l s l Ei dZ djukA
- fu; fer : i l smiplkj djukl v/kk bykt T; knk ?kkrd gks l drk gA
; kū l plkfjr l Øe.k o Hkfür; k

Ø-t a	Hkfür	rF;
1-	p ^ø kgk ylkus l s l Øe.k gks tkrk gA	; g TR; ughag ^s p ^ø kgk ylkus vlg ; kū l Øe.k ea vki l ea dbz l dk ughagA
2-	fdl h 0; fDr jkj i skkc fd; s x; s LFku l s xqtjus l s ; sj ^ø gks tkrk gA	i skkc ea ; kū l Øe.k ds dljd gks g ^s ij ckg; okrkoj.k eau"V gks tkrk gA
3-	; kū l Øfer l Øe.k fi Nys tUekads i ki kadh l tk gA	, l k ughag ^s ctYd ; g bl h tle ea fd; s x; s akels dk irfQy gA
4-	fdl h rjj ds y{k.k ds fcuk Hkh ; kū l Øe.k jkx gks l drs gA	; kū l Øfer jkx ds igpkuus yk; d y{k.k gks g ^s ijUrq dN , l s Hkh gks g ^s ftudk dbz y{k.k ughagks k t ^ø s fl=; k ea qkd ds dbz y{k.k fn[kkbz ugha nrs vlg iq "kla ea dbz ckj bl dk irk Hkh ugha pyrkA ; kū l Øe.k dh 'kdk gkus ij M ^ø Vj l s tkp djk yA

fd'k^j@fd'k^jh i tuku LokLF; & nh tkus okyh l øk, i %

- fd'k^j&fd'k^j; k ds fy, i jke'k l = dk vk; kstuA
- l dfer o ihM^r fd'k^j&fd'k^j; k ds LokLF; dñnz; k vLirky esjQj djukA
- l epk; Lrj ij tkx: drk c<kukA

6-2 Ekr' LokLF; , oal jffkr ekrRo

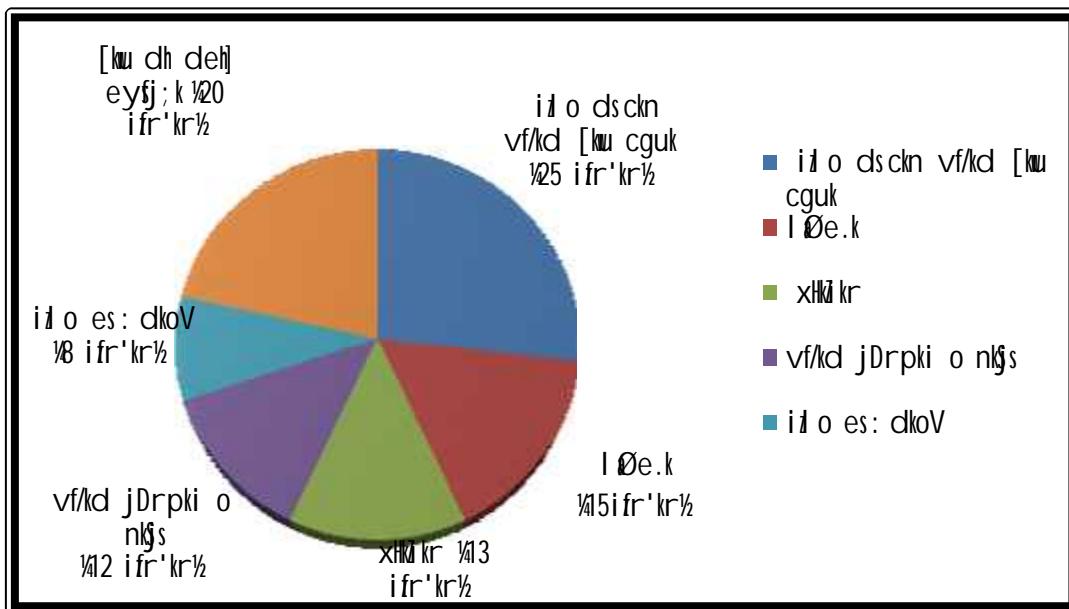
ekr' LokLF; %

xHkkbLFk f'k'q tle ds I e; , oal /k=h voLFkk eefgykv dk LokLF; ekr' LokLF; dgrykrk gA LokLF; ldrdk eekr' LokLF; , oaf'k'q LokLF; ieek ldrkd gSA ; soz?Vd gftks xqkoUkk ; Dr ekuo l d kku ifjr djrs gA jk"Vh; xkeh.k LokLF; fe'ku dk ieek y{; gh I jffkr ekrRo dks ifjr djuk gSD; kif jk"V eafro"k xHkkbLFk dsnfku vFlok i'pkr~ejus okyh efgylkv dh I {; k T; knk gA bl dksjkas fcuk ekr' LokLF; ds I Hkh mik; fujFk gA

ekr' eR; qnj %orEku fLFkfr ,oay{; %jk"Vh; ,oajkT; h; i fji{;

jktLFkku				Hkj r	
orEku fLFkfr	YK{;			orEku fLFkfr	YK{;
	08&09	09&10	11&12		
445 1/4 I -vkj-, I - 2003½	323	213	148	301 1/4 I -vkj-, I - 01&03½	100

ekr&eR; qds ieek dkj .k



LokLF; l okv dk vi; k gruk ; k mudk mi; k u djuk ekr&eR; qds rj@utnhdh dkj.k gruk gA ekr&eR; qds fy; srhu Lrj ij ^nfj; k dh ieek Hkfedk gA if'k{k.k esbl dh 0; k; k vksx dh xbZ gA er; q grqfpfdRI h; dkj.k ds vfrfjDr cgr l s l keftd vklkj Hkh ftEenkj grs gA

cgr l h efgylkv ds thou es ekr&eR; q, d vkf[kjh v/; k; gruk gA tle l s gh l keftd : lk l s misskr bu yMfd; k es vkrEku dh deh gruk gS vj os egl il djrh gfd much Hkfedk dsoy cPpk tle rd gh gA l keftd ncko dh otg l s os de mez es xHkk kr gA bl dsckn Hkh tc rd okNrr l {; k es i fadu ikflr ugta gks tkhij os tYnh tYnh xHkk kr gA de vrjky ij xHkk kr gks l s

mues dīksk. k o [ku dh deh vf/kd gks tkrh gA xHkLkk ds nk^gku m^gs t^op ds vol j ugh feyrs o i^o vdgky 0; fDr; k ds gkFk I s djok; k tkrk gA ,s e a tc dk^bz tVyrk gks tk, rksmpkj 'k gks escg^r nj gks tkrh gA

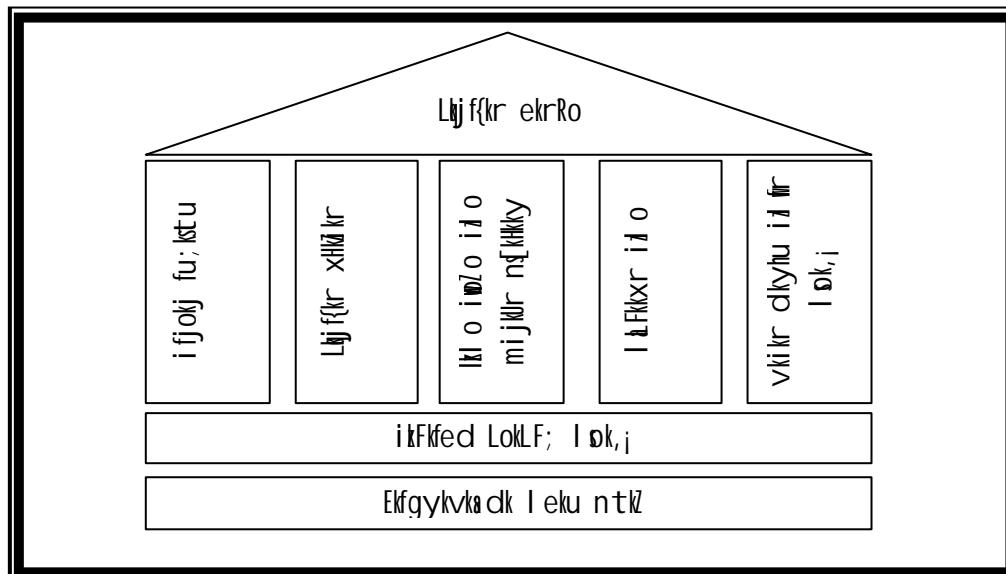
I jf{kr ekrRo %

I jf{kr ekrRo I s rkI ; ZI Hk efgykv^ads fy, xHkLkk ,oa f'k' kq tle ds I e; o lk' pkr~vko'; d I jf{kr ,oa LokLF; I fo/kk; i I fu'pr djuk gA

I jf{kr ekrRo grqfd; s tk jgs iz kl %

jKT; ea I jf{kr ekrRo dks I fu'pr djus ds fy, ,s h xfrfotk; k ij fo'ksk /; ku fn; k tk jgk gftul s ielf.kd : i I sekr' eR; &nj eadeh ykbz tk I dshA

- i^o djukusen^k i^o I gkf; dk dh mi fLkfr I fu'pr djukA
- vkkjHk o I ?ku 1dNEgfl o% vki krdkyhu I okv^a dh mi yCkrk rFk mu I okv^ard i g^b I fu'pr djukA bl dsfy, jKT; ds fu'pr dks i^a utFkVLV% dks i^a kf{kr fd; k tk; xkA
- Hkjrh; tu LokLF; ekud^ads vuply fpfdrl k I tFkku^a dk I p^ahdj.k djuk &; Fk <pkxr I fo/kv^a dk mlu; u] vkkjHk I k/kuk@vkkjHk rduhdka dk I ekosk fo'kskA dh I ok, i mi yC/k djukA
- i^o ds nk^gku jQjy grq l gk; rk I ok d^anz fodfl r djukA
- tuuh I jf{kr ; kstuk ykxw dj I tFkxr i^o dks i^a l kgu nukA
- futh {k dh I okv^a dh mi yCkrk dks /; ku eaj[krs gq I jf{kr ekrRo I okv^aea xq koUk c^akus ds iz kl fd; s tk jgs gA



xHkLkk efgyk dh i gpk

xHkLkk efgyk dh i gpk ds dN I kekU; y{k.k fuEufyf[kr gA

- ekgojrh dk : du^a

- I pg ds I e; mYVh&epyli vkn egli gkuk

- Lruka ea

i fforu gkukA



fdl h efgyk dls xHkjh gks dh fLkfr dk irk yxksgrqisw c dh tk djokuh plfg, A

tVy y{k.k okyh xHkjh efgyk dh igpku %
 xHkjh .k dk irk pyus dckn efgyk tVy y{k.k okyh xHkjh fLk vgbz fjd i xud hz es rks ughg b l dh
 ifV dN ckras iN dj ; k nfk dj dh tk l drh g t g %
 1-igyh clj 18 o"l dh mez l s i gys ; k 35 o"l dh mez dckn xHkjh gksA
 2-efgyk dh yEckb 4 Qy 10 bp l s de gksA
 3-efgyk dk otu xHkjh .k ds l e; 40 fdxt l s de gks ; k fQj 70 fdxt l s vf/kd gksA
 4-xHkjh efgyk ; fn i gys l s gh e/keg] mPp jDrpki] xq; k an; jks l s ihMf gksA
 5-clj & clj xHkjh krA
 6-iwl id o eadBukb vWjsku }ijk iz o vFkok er f'kq dk tueA
 7-nks o"l l s de vUrjky ij i p% xHkjh .kA
 8-pkth vFkok vf/kd clj xHkjh gksA
 9-I keW : lk l s n"Vxkpj gks okys y{k.k t g & iko ea l wtu] vka ; k uk[kuka ea l Qnh vkk] pDdj
 vkk] de fn[kuk] otu ughac<ukA

; fn mijdr y{k.k ea l s , d Hk y{k.k g rks ml s i jh xHkjh fLk ds nks fo'ksk nHkky o vLirky ea
 i o Htki hz djus dh ij ke'lnA

Ekgokjh l ckh tkudkjh , oai l o dh l Hkfor frffk fudkyuk %

vkf[kjh ekgokjh dh frffk& vkf[kjh ekgokjh dh D; k rkjh[k Fh vlf ml l s i gys ekgokjh gj eghus ea vkrh
 Fh fd ughA

➤ ; fn efgyk dls ekgokjh dh nskh frffk ; kn g rks dsysMj nkdj ml ds vkkij ij vkf[kjh ekgokjh dh
 frffk irk djA
 ➤ ; fn efgyk dls ekgokjh dh rkjh[k ; kn ughg rks irk dj fd efgyk ds vu l kj ml dh xHkjh fLk
 fdrus efgus o fdrus fnu g b l ds vkkij ij vkf[kjh ekgokjh dh frffk dk vuqku yxk, A mnkgj .k
 ds fy; ; fn efgyk crkrh g fd ml ds 5 eghus ijs gks ea 10 fnu ckdh g rks ml fnu dh rkjh[k l s
 4 ekg o 20 fnu ihNs tkdj nks ; g ml dh vkf[kjh ekgokjh dh rkjh[k ekuh tk; xhA

i o dh l Hkfor frffk& vkf[kjh ekgokjh dh rkjh[k ea 9 eghus o 7 fnu tkA ; g efgyk ds i o dh
 l Hkfor frffk gksA

efguse l s rhu ?Vkus ij rFk fnu ea l kr tkus ij efgyk ds i o dh l Hkfor rkjh[k v k tk; xhA

t s & 5-04-08 efgyk dh ekgokjh dh vkf[kjh rkjh[k g ; gk i j pkts ekg dh ikph rkjh[k dls crk; k
 x; k g pkj ekg ea l s rhu ?Vkus ij 1 cprk g vFk~igyk ekg tuojh 09] 5 fnu ea 7 tkus ij 12
 rkjh[k curh g vr% i o dh l Hkfor fnukd 12-01-09 gksA ekM; y ds v k eavki dh l gfy; r ds fy; s
 , d r k f y d k nh xbz g b l ds vkkij ij vki i o dh rkjh[k vkl kuh l sfudky l drh g

xHkjh vof/k (period of gestation):- vkf[kjh ekgokjh dh frffk l s tk dh rkjh[k ds chp fdrus fnu
 x; s ; g x. k u k d jA blg 7 l s Hkx nsu ij xHkjh vof/k l rkjg ea vkrh g



i o d h i k k f o r r k j h [k f u a l y u s d h r k f y d k

(Å i j d h i f D r e a v k [k j h e k g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k n h g s v k s u h p s d h i f D r e a i o d h i k k f o r r k j h [k n h g s

v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	t u o j h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	t u o j h			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	v D n e j	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	u o f c j			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	O j o j h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		O j o j h					
i l o d h i k k f o r r k j h [k	f n l t c j	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5		f n l t c j					
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	e k p z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	e k p z			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	f n l t c j	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	t u o j h			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	v A y	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		v A y			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	t u o j h	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		O j o j h			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	e b z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	e b z			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	O j o j h	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	/	e k p z
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	t w	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	t w			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	e k p z	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	v A y				
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	t y k b z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	t y k b z			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	v A y	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	e b z		
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	v X M L r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	v X M L r			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	e b z	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	/	t w			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	f l r f c j	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		f l r f c j			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	t w	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	t y k b z			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	v D n e j	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	v D n e j			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	t y k b z	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	v X M L r			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	u o f c j	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		u o f c j			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	v X M L r	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	f l r f c j			
v k [k j h e g o k j h d s i g y s f n u d h r k j h [k	t n t c j	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	t n t c j			
i l o d h i k k f o r r k j h [k	f l r f c j	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	v D n e j		

i l o i wZ nq kkkky % xg | Ei dZ ds l e; v k'kk&l g; kxuh dh Hkiedk

xHkbrh efgyk dk i athdj.k , oaykHk

xHk Brjus ds ckn ftruk tYnh gks I ds xHkbrh efgyk dk i athdj.k LokLF; dlnz@vlakuckMk dlnz ij djok, } tgk i athdj.k ds lk'pkrs xHkbrh efgyk dks , d tPpk&cPpk j{kd dkmfn; k tkrk gSA

- i athdj.k
- rhu tkp
- Vhdkdj.k

i athdj.k djkus l s gks okys yHk fuEufyf[kr g&

1-LokLF; dh 3 tkp gks l dskA

2-tFV y{k.k okyh xHkbrh efgyk dh igpku dh tk l dskA

3-xHkbrh efgyk dh tFVyrkvao [krjk dks igpku dj blgaxHkj tFVyrkvao cnus l s jkdk tk l dskA

4-i athdj.k l s xHkbrh efgyk i ksk.k o LokLF; l skl l skv dh tkudkjh ikr dj l dskA

5-l e; &l e; ij 2 VVul ds Vhds yx l dskA

6-vk; ju dh 100 xky; ka [kks dks fey kA

7-vlakuckMk dlnz ij i athdj.k djkus dh fLFkr e xHkbrh efgyk dks i kskgkj Hk fey l dskA

xHkbrh efgyk dh rhu tkp dk l e; o v k'kk&l g; kxuh dh Hkiedk

rhu tkp	v k'kk&l g; kxuh dh Hkiedk
i kke tkp %xHkbrh k. k dk irk pyrsghz	tYnk dk djokukA otu ,oajDr pki dh tkp djokukA
nijh tkp 4 l s 6 eghus ea	tFVyrk dh igpku gks ij fpfdRl d ds ikl jQj djukA otu ,oajDr pki dh tkp djokukA vk; ju dh xkyh nsukA VVu\$ VIDI kbM dk i kke Vhdk yxokukA Lruk dh tkp djokukA I kFkxr iz o ds fy, ekul cukuk A
rhijh tkp 8 oseghus ea	i wZ dh foftV ds cks e gks okys fodkl ds vuq kj blykt djukukA tFVyrk dh igpku gks ij fpfdRl d ds ikl jQj djukA VVu\$ VIDI kbM dk i kke Vhdk yxokukA otu ,oajDr pki dh tkpA ikp eal tu dh tkpA vk; ju xkyh dh fujUrjrkA Lruk dh tkpA I kFkxr iz o ds fy, efgyk dk ekul r\$ kj djukukA ifjokj ds l nL; k ds l kFk jQjy ds fy, l kku 0; oLFk A

, d vfrfjDr foftV 9 oseghus ea djus l s cgrj ns Hkky gk gA

; fn vki %v k'kk&l g; kxuh dks fd l h Hk foftV ds nk gk LokLF; l Ecl/kh l eL; k dk irk pyrk gsrks xHkbrh efgyk dh fpfdRl d }jk tkp vko'; d gA uosekg ea ifjokj okykdks; g dgafd tc Hk tPpk dks Al o nnz 'k gksml l e; vki dks ctyk,A



xHkblFkk dsnjku c<usokyh
otu dh lk.kh

elg	otu of)
iEke rhu elg	1@2 &1@2 fdyls
pkj&N%elg	1&1 fdyls
lkr&ulSeLg	2&2 fdyls

xHkbrh efgyk dk Vhdkj .k

xHkbrh dks fVVus VDl kM dks nks batD'ku , d ekg ds vrjkj ea yxok,A ; fn fi Nyk i o 3 lky ls de vrjkj ij gyk gls rksozku ea , d gh batD'ku dkQh gA

Vhdso tlp ds ifj . kksa dks Mk; jh ea vifdr djuk %

1-vk'lk&l g; kxuh dks pkfg, fd tc Hkh efgyk dh i o iZ tlp gls ; k dkBZ l ok n] rkMk; jh dks l c/fkr dkye ea l ok mi yck djkus dh rkjh[k vlg tlp dk urhtk fy [ka

2-tlp ds fi Nysurhtk l sryuk djus vlg fu. k yuse Hkh enn feyxhA tS otu o jDrpki ds dkye ea iR; d tlp ds l e; tks ifj.kk ikr gk og otu vlg jDrpki Hkh fy [kuk pkfg, A

3-bl l svxyh ckj ikr otu@jDrpki dh ryuk djus vlg fu"d"l fudkyusea vkl kuh jgrh gA

xHkblFkk ea vlgkj , oafouJke

- Iefpr o Irfyr vlgkj xHkblFkk dh l cl s cmh vko'; drk gA xHkbrh efgyk dks Lo;a ,oa ifjokj ds vU; l nL; fo'ksk rkj ij efgyk l nL; k dks vlgkj l c/fkr tkudkjh gku pkfg, A
 - , d xHkbrh efgyk dk xHkblFkk ds 9 efguksa 10&12 fdxt otu c<fk gS vlg tle ds l e; cPps dk otu vlg ru 2-5 fdyls dk gkrk gA i o dks njsku djhc 300&500 feyh jDr cgrk gA i v ea c<+jgs Hkk dks i ksk.k eka dks jDr ds }kjk gh ikr gkrk gA bl njsku eka dks vf/kd dSY'ht] dSY'k; e] vkl; ju] vkl; kMu vkn dks vko'; drk gkrk gA
 - , d xHkbrh ,oa /k=h efgyk dks 2200 ls 2500 dSY'ht ,oa 65 xte iku dh vko'; drk ifrfnu gkrk gA vf/kd i kVd rRok tS s ylg] dSY'k; e] foVlfieu ^,* ,oa foVlfieu 'M* dh vko'; drk gkrk gA vfrfjDr i kVd rRok dh ikr gq mls pkj l eyg l s l c/fkr [kk] i nkFkk dk vf/kd ek=k ea mi ;kx djuk pkfg, A ; g l eyg g%
- 1/1 Qn% Hjsjk e&l eLr vukt o nuk v.M
1/2 i hysjk e% l eLr nkyao i hysjk ds Qy
1/3 gjsjk e% l eLr gjs i Uknjk l fct; k rFkk
1/4 yky jk e l Hkh i dkj ds yky jk ds QyA



xHkkbLFkk es vko'; d i kkd rRo&

i kskd rko	deh	L=ls
vk; ju	, fufe; k@ [ku dh deh]	I kqf vukt] vdfjr vukt] qjh i Rsnkj l fct; k eyh ds i Rk d I Ctl 'kyxe] ekQytl fry] [ktj] xM eld] eNytl dysth o v.Mk vkfnA vk; ju dk vo'ksk.k c<kus ds fy, & uhd] l rjk] vkoyl beytl eld eh vaxj EVVh phts t s suhd] VelVj vkfnA pk; @dkDh ugha ysh pkfg,] D; kfd pk; @dkDh es elstn "Vsuu** vk; ju dk vkrk l svo'ksk.k jkdrk gA
QkfyM , fl M	, fufe; k@ [ku dh deh]	eVj , oa l Hh i dklj dh Qfy; k qjh i Rsnkj l fct; k dPph l ykn] Qy e'k; e] eld] eNytl dktwcknke vkfnA /; ku ; lk; ckr& [lk] i nkFk dk i dks l s bue elstn Qkfyd , fl M u"V gks tkrk gA bl fy, fnu es de l s de 1 ; k 2 ckj Qy ; k dPph VelVj] ddMh dh l ykn vo'; [kuh pkfg, A
dSY'k; e	gflMM; k@ dk jkx	xHkLfk ea 4 Nks Xyk l nk fnu Hj ea i hks pkfg, A nk dh txg NkN] ngtl [kj vlfn Hh fy; s tk l drs gA l ks kch] cktjk] fry ds cus [lk] i nkFk i pj ek=k es yus pkfg, A l jt dh /i dk 15 feuV l ou Hh 'kj hj ea dSY'k; e dh ek=k c<krk gA
vk; kMu	?nk	vk; kMu ; Ør ued
foVkfefu&,	jrkkh	i hys o yky jx ds Qy o l fct; k ts dnaj vkej i i hrlk xktj] gjh i Rsnkj l fct; k es ipj ek=k es feyrk gA

nſud Hkſtu eabu i kſkd rRokd mi yC/krk dſfy, uhpſ fy[h ckrk i j /; ku na%

- v@dj.k % nky@l k [ku] kch] eVj] t@xg@vkn dks jkr Hkj i ku@ e@f@kxk@j j [kus ds i 'pk@-t c mue@ v@dj fudkyus yxrs g@rks bl i fdz k dks v@dj.k dg@rs g@ bl v@dj.k l sm@ h [kk] i nkFk@ e@i@hu o foVkeu *I lt@ dh ek=k vi us vki c<+tkrh g@
 - xg@ pkoy] eDdk vkn [kk] klu@ dk Åij@ I rgh fgLl k i kkd rRok@ l s Hkj ij g@r@ budk v@V@ek@/k fi l okuk pkfg, v@l v@lVs dks Nkuuk ugh@pkfg, A
 - B. M@xez [kkuk% efg@y@, i dN [kk] i nkFk@ dks xje t@ s xM@ pk;] v. M@ vkn dks 'kj@j@ e@xeh@ i sk@ djus oky@ o dN i nkFk@ t@ & ngy@ ek@ eh@ uhcw dks B. M@ ekurh g@ v@l budk l ou xHk@lFk@ dks nk@ku ugh@djrh g@ bl rjg l s os dbz i kkd rRok@ l s Hkj ij [kk] i nkFk@ dk l ou djus l s op@r jg tkrh g@ xHk@r@h efg@y@ l Hkh i dkj dk [kkuk fuf@ p@rrk l s [kk l drh g@]
 - ik%; g n@kk x;k g@ fd xHk@r@h efg@y@, i l cg mBus ds ckn , d pk; i hdj nk@ gj rd fcuk dN uk'r@ Hkstu fd, fcuk gh dke djrh jgrh g@ v@l fQj nk@ gj 12&1 cts tkd@j [kkuk [kk@ g@ ; g v@knr muds th epyku@ mY@h v@lus dh l eL; k dks c<krh g@ l cg Hk@lks jgus l s , l H@MV@h dh l eL; k c<rh g@v@l i kk. k Hkh ijik ugh@i g@prkA
 - Qy@l fct; ka% l Hkh Qy o l fct; l apkgs eg@h g@s ; k l Lrh nk@l e@l ek=k e@ i kkd rRo ek@ g@r@ g@ l Lrh l Cth o Qy t@ s xktj] e@y@l V@Vj] ve: n] beyt@ v@koy@ ddM@ vkn __r@ ds vud@j [kjhn@ tk, rks de i g@eaHkh mfpr ek=k e@ i kkd rRo [kk, tk l dks
 - , d xHk@r@h , oa nk@ fi ykrh efg@y@ dks vukt v@l nky@vf/kd ek=k e@ [kuu pkfg, A
 - ek@ eh l kx&l Cth fo'kk : lk l s gjh i Ükh oky@ l fct; ka , oa Qy Hkh [kk [kuu pkfg, A ; s pht@ [ku cokus e@vf/kd l g@r@h g@ vxj l @ko g@l dks rks ml s vf/kd nk@ , oa nk@ l s fuf@r mRi kn@ dk l ou djuk pkfg, A ek@] e@k@ , oa v@lHkh vxj l @ko g@l dks rks Hkstu e@l fefy@r dj y@uk pkfg, A

- dN xHbrh efgyk; i y Hkj k gyk glos dh , oamVh djus dh f'kdk; r djrh gA , d h efgyk dks viuk Hkstu dbz ckj dN&dN l e; ds vrjky es djuk pkfg, A xHbrh efgyk dks l knk , oa i pus ; Hkstu djuk pkfg, A
- xHbrh efgyk ds l ek u nuk fi ykrh efgyk dks Hh vf/kd ek=k es Hkstu djuk pkfg, A ml s vf/kd ek=k es rjy inkfL tS s iku yL h pk; vLj nuk T; knk ysk plfg, A bI l sml ds nuk dh ek=k es Hh c<krjh glohA
- dN tkfr; ka , oa l epk; esefgykv d gyk ; k nfy; k [kkus dks fn; k tkrk gS tks vPNk jgrk gA
- xHbrh efgyk bM feVvh u [kk,] ; g cPps ds fy, [krjukd gA
- xHkLFk eachM fl xjy rEckly xt [ks, oa 'kj kc dk iz kx ughadju pkfg, A

vkgkj l cdk Hkfur; k ftUganj fd; k tkuk pkfg; s%

- 1- Efgyk dks ?kj ds l Hh l nL; kfu cPpk i q "kka o vL; l Hh dks f[kykdj [kkuk pkfg, A ; g Hkfur efgyk dks LokLF; ij foijhr iHko Myrh gA ?kj ds l Hh l nL; k dks , d l kfk cB dj [kkuk pkfg, A
- 2- xHkLFk dks nkku l Qn jx ds [kk] inkfL ugha [kkus pkfg, & tS s dyk ngl pkoy] [kj] nuk D; kfd ; s cPps ds 'kj h i j te tkrs gA ; g xyr gA
- 3- dN tkfr; ka , oa l epk; es nky] gjh iUls okyh l Cth ngl pkoy , oa Qy vLfn xHbrh , oa nuk fi ykrh efgyk dks ugha nh tkrh gs tcfd ; s [kk] oLrq; dkQh iFVd gS rFkk buck mi ; kx fd; k tkuk pkfg, A
- 4- i k; % xHdky es i hrk ugha fn; k tkrk gS D; kfd ; g fo'okl fd; k tkrk gS fd xHkkr gks tk, xkA ; g , d xyr kkj.k gA
- 5- dN {k l e vLj rks dks doy rjy inkfL dh [kjld ij gh i d o ds mijkUr nks rhu fnu ds fy, j [kk tkrk gS D; kfd bl vofk es mlgx xg, oa vL; vukt [kkus dks ugha fn; k tkrk gA ; g , d xyr ijEijk gA
- 6- T; knk [kkuk l s xHkZa i y jgk cPpk nc tkrk gS ; g ekU; rk xyr gA
- 7- cku o gjs i Rrs okyh l Cth l snLr gks tkrs gS ; g ekU; rk xyr gA
- 8- eikQy] xM dyk ngl o ?kh [kkus l s' k' kds fl j ij l Qn ijr curh gS ; g ekU; rk xyr gA
- 9- xHkLFk dks 9 efguk eacky ugha [kkuk plfg,] ; g ekU; rk Hh xyr gA

xHbrh ekrkv dks mi ; Dr ek=k es Hkstu u ysk ds i fj. kke

- ml ds cPps dk fodkl mi ; Dr ugha glohA
- tle ds l e; cPps dk o tu 2-5 fd xk l s de o cPpk djk'kr gkskA
- djk'kr cPps fd l h u fd l h chekjh l s i hMf gks tkrs gS T; knkrj tle ds , d ekg ds vrjky es gh ej tkrs gA
- ek dk Lo; adk LokLF; Hh bl l s i Hkfor gksk gA
- ek es rkdr o 'kDr dh deh gks tkrh gS rFkk og id o ds l e; ej Hh l drh gA

foJke & nk g j es 2 ?k/s ck; h djov l s fcLrj ij yLuk plfg,] pkgs uhn vL; s ; k u vL; A xHbrh efgyk dkbz Hh vf/kd 'kj lfjd Je dk dk; Z djrh gS ml ds i 'pkr~ml s dN {k k vLj ke vo'; djuk pkfg, A





xHkkbLFkk ds nljku lkeklu; ijskkfu; k

ijskkfu; k	I Hkkfor dkj.k	mi plj
mYVh gkuk o th fepyuk Vi gyh frekgh et	<ul style="list-style-type: none"> HkkoukkRed dkj.k vaf/kdkak efgykvl eet xHkkbLFkk ds nljku gkjekl easnyko foVlfeu ch&6 dh deh 	<ul style="list-style-type: none"> I ojs pk; vFlok dkQh u ihukA FkM&FkM l e; ij gYdk [kkuk [kkukA HkkoukkRed I eL; kvli xHkkbLFkk I edh Hk; ; k ruko dk fujkdj.k I ojs ds l e; Xydkst dsfcfldv] pikrh ; k vU; I qkP; [kk uk'rsenayukA ued yxk ucl vlokl] I rjk] VekVj] beyh vknf [kkuk
pDdj vruk Vi jh xHkkbLFkk ds nljku%	<ul style="list-style-type: none"> [ku dh dehA clq ksk.k A FkdkoV o 'kkjlfjd detkj 	<ul style="list-style-type: none"> [ku dh deh dk byktA ijd i ksk.kA T; knk l e; rd [km u jgu] vf/kd 'kkjlfjd FkdkoV okysdk e u djukA vlf[kjh rhu eghukas i hB dscy I hkk uk yvukA yvus ds ckn mBus l s igys 'kj hj ds , d rjQ djoV ydij yvuk o fQj /kh&/khj s mBukA
dlt	<ul style="list-style-type: none"> i lttVjku gkuk ds dkj.k vruk dh eld i f'k; k dk l dpu de gkukA fupyh vruk o eyk'k; ij c<fs gq xHkkz k; dk nckoA ekufl d ruko ; k fparkA vl rfyrr Hkkstu o js knkj pht de ek=k easayukA rjy inkfka dk de l souA dbz clj vk; ju dh xlyh yus l s Hk dlt o nLr yxrs gA 	<ul style="list-style-type: none"> js knkj Hkkstu ts & Qy] l fct; k vknfA vkgj dh ek=k c<kuk] ts & Qy] l Cth] fNydsokyh nkyl T; knk i ku huk A rjy inkfka dk vf/kd l souA ruko o fpark l s nj jguk gYdk&QYdk 0; k; keA fu; fer 'kkp dh vknfA
ylj T; knk vruk Vi gyh nl jh frekgh%	<ul style="list-style-type: none"> eukoKlfud 	<ul style="list-style-type: none"> bl l eL; k e a l qk j xHkkbLFkk dh vof/k c<f&c<fs Lor%gh gkuk gA Fkdl cuus ij bl s ckj&ckj ckgj u fudkyukA



ijs kkfu; ka	Ikkfor dkj.k	mi pkj
x§ cuuk ; k vi kpu Vjih xHkibLFkk dls njkuz	<ul style="list-style-type: none"> vlaek eadlVk. kydk i Hkko A ekufl d ruko ; k fpkA x§ cokus okys [kk] inkFkk dk lsuA 	<ul style="list-style-type: none"> FkMh ek=k eao de vryky ij [kkrsjgukA vljke l s /kj&/kj§ pck&pck dj [lkukA ,§ sinkFkk dls de [lkuk tks x§ cuktsg§/t§ & Hk/Vj Qfy; kA le; ij vlgkj yuukA Hkstu dsi'pkrl-pg&'kke ÄueukA
dej ; k iB eannz	<ul style="list-style-type: none"> f'k'kj ds otu dk l ryu cokus ds fy, jh+dh gih dk vR; f/kd vlxs dh vly >plukA 	<ul style="list-style-type: none"> fcuk, M ds tirs ; k pli y A FkMh&FkMh nj ei, d djoV l syVdj vljke djukA de pyukA de >pluk o Hkj h phtau mBukA
i§ka ea ltu Vkf[kjh 3 elguz	<ul style="list-style-type: none"> xHkizk; dsncko ds dkj.k okys [ku ds cgko ea deh gks tkrh g§ ft l l s i klo ea ds Årdlaea inkFkz Hkj tkrk g§ xHkibLFkk dsvkf[kjh efguka ea xHkizk; dsnckc l s ; k yEcs le; rd [M§jgus l s dHh&dHh l tu vlukA 	<ul style="list-style-type: none"> T; knk nj rd [M u jgukA 24 Å/s ds fy, fcLrj ij vljke djukA djoV ydj vljke djukA ltu vR; f/kd gsrkbl dh tlp djukA
Lhus o iV ds Åijh Hkx e tyu Vrhl jh fregh e	<ul style="list-style-type: none"> vkrek'k; ea vfk, fM cuuk A tkl eld if'k; la vkek'k; o Hkstu uyh ds chp gksh g§ mudk <hyk i MrukA 	<ul style="list-style-type: none"> l kns Hkstu dk l su djukA FkMh&FkMh le; ei de ek=k ea Hkstu djukA vlkh&cBh fLFkfr ea l kuka
cokl hj Vrhl jh fregh e	<ul style="list-style-type: none"> dct 	<ul style="list-style-type: none"> dct dk mi pkj o cpkoA eLI k dks /khs l soki l jDVe ea Mky nukA eLI k i dkblnnz fuoj d nok ; k BMk nckc j [kukA
i§ka eack; V	<ul style="list-style-type: none"> mHkjsg§ xHkizk; dk Vlaek dh ul koi j nckcA T; knk nj rd [M§jguk vFkok pyukA 	<ul style="list-style-type: none"> d§y'k; e dh deh gks i j nk dk l su vf/kd djukA i klo dh elfy'k djuk rFkk d§y'k; e dh xl; k dk mi ; lk djukA ck; Vl nj djus ds fy, dej dks nhokj ds l gkjs yxldj cBuk i§ Qsyuk rFkk i§ka dsi atka dls vi uh vly [khpuk A

ekr` eR; qdsfy; sftEenkj 3 nfj; k

i l oki jkr 42 fnu ds vnj efgyk dh eR; q gks tkuk ekr` eR; q dgykrk gA l ko/kku l s fu; ktu djds i ekk : i l s 3 Lrjk i j gks oky h nfj ; k dks jkdk l drh gs & i gyh njh % efgyk@ifj okj ds Lrj i j fu. k yus eanjh dkj .k %

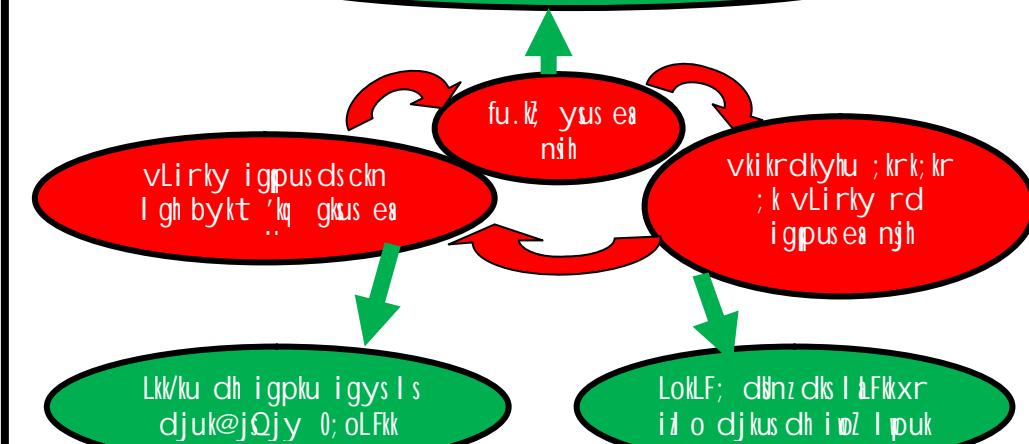
- Efgyk ea xkkj y{k. k dh igpku u gksuk
 - vLirky ea fo'okl u gksuk
 - efgyk dks vLirky ys tks gsy ?kj ds e{[k; k }kj k vufr u feyuk
 - [kpdk ; k [ku nsus dk Mj gksuk
 - vLirky ds deplkj; k }kj k n; bgkj dk Mj
- nl jh njh % ifj okj@l epl; ds Lrj i j vki krdkytu ; krk; kr ; k vLirky rd igpus eanjh dkj .k %
- xkps l s vLirky dh njh
 - ; krk; kr ds l kku mi yC/k u gksuk
 - xkpo rd l Mcl u gksuk
 - okgu dh 0; oLFkk ea [kpdk ; k l kouk

rhl jh njh % l tFkk ds Lrj i j vLirky igpus ds ckn l gh bykt 'kq gks eanjh dkj .k %

- ddky fpfdRI d o vll; vLirky deplkj; k dks mi yC/k u gksuk ; k ekds i j igpus eanjh
- fpfdRI d o vll; vLirky deplkj; k dh vui fLkfr ; k vodk'k i j
- midj .k o vko'; d l kexh mi yC/k ugha ; k lk; klr ugha
- nok, & i jh ugha
- [ku p~~k~~us dh l fo/k ugha ; k 0; oLFkk djus eanjh ; k fj'rnkjka }kj k jDrnku dh rs kjh ugha

3 nfj; k vks mudsfujkdj .k

efgyk ,oa ifj okj dks tlx: d djuk



Al o dh i^oz r\$ kjh %

i^oz r\$ kjh ds e[; fcln&

- tkudkjh i^oz djs fd oku ds : lk es dkfuk l kku gj le; fey l drk g\$ \ ftuds ikl l kku g\$ mul sckrphr djdsj [kaA
- [ku nusokys dh igpku djdsj [kaA ml s l kfk esysuk u HyaA
- Lo acpr djatks t: jr i Musij dke vk l dsA
- vki kr flFkfr es l g; lk dgk l so dgsfey l drk g\$ bl dh tkudkjh yaA



efgyk dsLrj ij

- xHkbLFkk ds nkku de ls de rhu ckj tko djkok, A
- vius {ks ; k xl o es vkk&l g; kf{xuh@if'kf{kr nkb@,-, u-, e-@MIVj ls t: j l Ei dZ djav[k rjs ds fpulg ds ckj se tkudkjh i^oz djsA
- i^o vktki lk dgk djokuk g\$ LFku o vLirky dk puko djA
- , s utnhah vLirky ds ckj se tkudkjh ya tglavki jsku o [ku dh l fp/k gkA



i fjokj dsLrj ij

- xHkbLFkk ds nkku de ls de rhu ckj tko ds egro dls tkusrfk tko dh i jke'lk dls ylkwdjuseenn djA
- MIVj @djk y ul zo if'kf{kr nkb@ l sgh i^o vktki lk djok, i rFk i^o ls igysmul st: j l Ei dZ djA
- tle ds l e; dke vkusokys l keku dh tkudkjh ya o ml ds vuq i r\$ kjh djdsj [kaA
- tMy i^o dsfy; si \$ k cpk dj j [kaA
- ifjokj tu feyaj r; djfd [krjs ds fpulg fn [kbz nusij vLirky ys tkus ds l dk es d\$ fu. k\$ fy; k tk, xk o ckj fu. k\$ yxk vdbzckj ifjokj ds e[; k ds bUrtkj esfu. k\$ yusenjh gk tkrh gA
- i^o zedh x; h r\$ kjh dls u Hyaam h ds vuq kj dk; Z djA xHkbLFkk ds nkku tko esfeyh tkudkjh dk Hk mi; lk djA
- ; fn tkik vLirky es djokus tk j gs gks r\$ kj fd; k x; k l keku l kfk yeaA ; fn vLirky cgr nj g\$ rks, d ekg i^o z, s h txg ij jgatgk l sefgyk dls vLirky vkl kuh l s i gpk; k tk l dA

l epk; dsLrj ij

i^o i^o z tko ds egro dk ipkj djarfkk ml l s tM xfrfok; lk es l g; lk na

- vki vius 'kgj@xk o if'kf{kr o djk y nkb@,-, u-, e- o MIVj dh mi flFkfr l qf'pr djft l s l Hk efgykv dls l e; ij l gh jk; o MIVj l gk; rk fey l dA
- vki vius {ks ds ikl okys, l s vLirky dls fpulg djatgk l ij Cym cd o vWjsku dh 0; oLFkk gk, oa ml dh tkudkjh l Hk dls na
- xHkbLFkk ds nkku vkus okyh l el; kvk ds ckj es iq "lk ds l kfk ppk dj rFk mlgk efgykv dh enn djusdsfy, ifjr djA
- xHkbLFkk ds nkku & vfrfjDr i^o z kstuk , oa vkkje dh vko'; drk ds ckj se crk; sA
- i^o i^o z; kstuk o r\$ kjh dk mi; lk qf'pr djA
- bl ckr dk y[k & t[k j [uk 'kq djfd fdrus i^o if'kf{kr nkb@,-, u-, e-@MIVj }jk djok, x, gk bl dh ppk xke l Hk es djA



- I ok i nku djus okys dls I kFk I okn LFkkfir djA tks I tFk, i rjUr o i Hkkoh I e; ij I ok, i ns jgh g§ mudk vlx s c< ej; lk djA tgla l ok, i mi yC/k ugha g§ ogla ckphr dj mi yC/k djok; A
- xH@i o I cdk I eL; kvla dls I kFk tMs vlf o'okl k@Hdkfir; lk dk [k. Mu djA
- [krjs dls fpulg dls /; ku I s I e>arFk muds cljs eavf/kd I svf/kd ylx dls tkudkj h na

ÁI o ds I e; n[Hkkky %

i l o ds fy, dc tk, i

- ; fn Äj LokLF; dñnz ds utnhd gks vlg i l o ds fuEufyf[kr y{k.k fn [kkbz na rks xHkbrh efgyk dls rjUr LokLF; dñnz ys tk, i &
 - : d &: d gj 20 feuV ij ; k de vnkly ij i V ; k dej eannz gA
 - Hjk fpifpiik [ku feyk L=ko gA
 - Hkuh dh Fgjh QW xbZ gA
- vLirky tks I e; fuEufyf[kr I kexh vius I kFk ydj tk, &
 - i l o i nZ tkp dk dMA
 - i knuso cPps dls yi Vus rFkk ek&cPps ds fy, i guus ds I kQ di MA
 - i l o ds ckn efgyk ds jDr L=ko ds fy, I kQ di M; k I uVjh i MA

i l o ds n[ku gkusokyh I Hkkfor tfVyrk, i %

tfVyrk dh fLFkfr eefgyk dls rjUr vLirky ¼ Q-vkj-; Hkemiplj grqys tk; A vkk&l g; kxuh ds : ik eavki ds fy, bu tfVyrkvla dls i gpkuk t: j h g§ tksbl i dkj g§%

• [ku cguk

xHkkbLFkk ds n[ku ; ksu I s [ku vkk] xHkkj [krjs dk y{k.k g§ A efgyk dls rjUr fpfdRI k I gk; rk dh vko'; drk gksh gSA ; fn 24 ?k/s dls Hkkj fpfdRI k I gk; rk mi yC/k ugha djkbZ tk, rks ; g tkuyok gks I drk gSA

I kekU; I svf/kd jDrL=ko Hkh xHkkj [krjs dk y{k.k g§ A efgyk dls rjUr fpfdRI k I gk; rk mi yC/k ugha djkbZ tk, rks efgyk dls vlg ru 2 ?k. Vs ektku dk [krjk gks I drk gSA I kekU; rlg ij i l o djkusoky i f'kfkr 0; fDr vlg cqzefgyk, aHkh ; g i gpkuk djuseal {ke gksh gS fd i l o ds I e; gyk jDrL=ko I kekU; g§ ; k vf/kd g§ vr% fcuk I e; xok,s xHkbrh efgyk dls rjUr mfpr vLirky ¼ Q-vkj-; Hkemiplj grqys tk; A

• gkFk vlg i gksh eal i tu %

efgyk dk jDrpki T; knk gks I drk gSA

ml s n[ks i M+ I drs g§ A

xHkbrh efgyk dls gkFk i§ ij I tu gks rks rjUr fpfdRI d I si jke'kZ dj bykt djuk pkfg, A bykt u djkus dh fLFkfr eae lk vlg cPpk nkuk dh tku dls [krjk gks I drk gSA

• n[ks i M+ %

ftu efgykvla dk jDrpki xHkkbLFkk eac<+ tkrk g§ gkFk i§ eal i tu vk tkrh g§ mlga n[ks i M+ dh I ok/kd I Hkkouk gksh gSA

n[ks xHkkbLFkk dls n[ku i l o ds I e;] i l o ds i 'pkr~rhuk aLFkfr; lk ektku yok fl) gks I drs g§ A

vr% i fjokj ds I nL; k dks ijke'k naf ; fn xHbrh efgyl dks fdI h H voLFkk eankjs iMarsrjUr ml smfpr vLirky esHkrh djk dj fpfdRI d ds ijke'k ds vuq kj mi plj naA

- id o ea: dkov %

I keLU; r; k iEke ckj xHbrh gpl efgylkvks dks id o nnz'k gksus dskn vks ru 12 ?k. Vs ea id o gks tkrk gSA ; fn efgyl dk ; g ntljk@rhl jk id o g\$ rks vks ru 6 ?k. Vs ea id o gks tkrk gSA ; fn iEke id o ea nnz'k gksus dks 12 ?k. Vs ckn Hkh id o u gks vks nlljs ; k rhl js id o ea nnz'k gksus dks ckn 6 ?k. Vs ea Hkh id o u gks rks ; g id o ea: dkov dk I dks gksrk gSA ; fn id o grq mfpr vLirky ea iCv/k ugha fd; k tk,] rks efgyl vks f'k qnkukd dh tku dks [krjk gks I drk gSA  ; fn id o grq mfpr vLirky ea iCv/k ugha fd; k tk,] rks efgyl vks f'k qnkukd dh tku dks [krjk gks I drk gSA ; fn id o grq mfpr vLirky ea id o grqHkrh djkuk pkfg, A mRiUu gks rks xHbrh efgyl dks fcuk njh fd, rjUr mfpr vLirky ea id o grqHkrh djkuk pkfg, A

- rst cqkij %

xHkrLFIk ds nkjku rst cqkij xHkrLFIk f'k'kq ds fy, gkfudkj d gksrk gSA xHkrLFIk f'k'kq dh eR; q Hkh gks I drh gSA vr% cqkij dk rjUr mi plj djokuk pkfg, A ; fn eyfj; k cqkij g\$ rc fpfdRI d ds ijke'k l s rRdkfyd mi plj fn; k tk I drk gSA ; fn id o dsckn , d ekgs dskn jDr dHkh rst cqkij gks rks ; g id o dsnkjku I dE.k dh fu'kkhu gSA

- L=ko %

efgyk dh ; ksu I sgYdk ihyk@gjk ; k cnckj L=ko Hkh I dE.k dh fu'kkhu gSA ; k dh efgyl dks rjUr fpfdRI d dh ijke'k ds vuq kj mi plj nuk pkfg, A ; fn I dE.k dk rjUr mi plj ugha fd; k tk,] rks ; g 7 I s 10 fnuksa; g tkuyok fl) gks I drk gSA ; mjkDr ds vfrfjDr vU; dkBz fLFkfr tks I keLU; xHkrLFIk@id okolFIk I s fHkuu fn[ks ; k egl I g\$ rks , k dh fLFkfr eHkh rjUr fpfdRI dh; ijke'k dh vko'; drk gksrk gSA

id o dsnkjku vks'kk&l g; kxuh dh Hkfedk %

vks'kk&l g; kxuh xHbrh efgyl dks id o ds fy, I jfkr fodYi ppuus ea enn dja, oae fgyk ftI fodYi dks purn g\$ ml ds vuq kj ml dh enn dja

1-?kjy id o dh fLFkfr ea% djkjy 0; fDr }jkj id o %u1 @MkDVj%

- id o iD dh r\$ kjh ij ppk dj&
- id o ds y{k.k crk, jo ppk djfd t\$ s gh y{k.k fn[ks rjUr fdI h i f'kfkjkr 0; fDr dks ckyuk pkfg, A
- irk djfd id o dsnkjku o ckn ea 24 ?kard dks efgyl dks l kFk jgxs \ dks ?kj ij cPpk dh n{Hkky djxs \
- id o iD tks dks dxt r\$ kj j[ks
- ?kj ij id o grqI kexh
 - o id o ds fy, I kQ o ueZ txg A



- o vyx&vyx uki ds I kQ di M⁴clrj ij yxku\$ cPps dks i Nu&yis us ds fy,] i M ds : i eabLreky ds fy,] I gkf; dk dks gkFk i Nus ds fy, ½ A
- o I kQ ikuh dh ckyVh o ml s xeZdjs dk I kku A
- o I koy] o 2 cru ¼ d I kQ djuso , d vky ds fy, ½ A
- o vky ds fy, lyfLVd cks A
- ?kj ij if' kf{kr nkbz }kjk iz oA
 - o iz o djkus okyh nkbz if' kf{kr gks A
 - o if' kf{kr nkbz ds i kI iz o fdV gks A
 - o iz o dk LFkku o I rg I kQ&I Fkjh gks A
 - o iz o djkus okys ds gkFk I kQ gk o gkFk I koy I svPNs I s /kys gks A
 - o uky dkVus ds fy, ubz LoPN CyM gks A
 - o uky dks ckus ds fy, iz o fdV eamckydj I qkk; k gyk LoPN /kxk gks A
 - o uky dkVus ds ckn cPps dks ijh rjg I kQ dj]de I s de 4 ?ws rd ugyk, i ugho cPps dks I kQ di Mk vksk, a A
- tle ds 1 ?ws ds Hkhrj Lruiku 'kj djk, a A
- iz o ds lk' pkr-24 ?ws rd ek&f' k'kj dks vdyk u NMs A
- f'k'kj dks ijh rjg I s<d dj j [ka A
- fdI h Hkh rjg dh tfVyrk I s fui Vus ds fy, i fjokj es ijh rs kjh gk ft I es okgu] [ku ,oa/ku dh 0; oLFkk, j 'kkfey gks A
- iz o ds dN fnuk ckn f'k'kj , oa ekdh LoPNrk dh tkp , oa Vhdkdj.k ds fy, vLirky fHktokus dh ijke'kna, oa vko'; d enn dj]A
- gkfudkj d i pyukl s cpus dh ijke'kna A
- iz o tYnh djokus ds fy, nkb; kdk i zks u dj]A
- ; ksu eafdh Hkh izdkj dk dkbs i nkFk iz o ds igyo ckn esu Mky A
- iz o ds nkku iV ij /kDdk u na A
- vko y ckj u [khpA
- ukflik ij dkbs Hkh i nkFk u yxk, i A

, k u dj]A

- f'k'kj dks i hB ; k 'kj hj ij Fki dh uk ekj A
- mVk u yVdko A
- BMk ikuh u fNMds vlg ugyk; Hkh ugh A
- cPps ds jkus ds ckn ftruk tYnh gks I ds Lruiku vky dkj A I fu'pr dj]fd ; g , d ?ws ds Hkhrj gh gks tk, A
- uky ds dVs gq LFkku ij dN Hkh u yxk; A uky dks [kyk j [ka
- ; fn cPPkk BMk gks rks ml s rjUr dkk: ds j Yek dh Nkrh I s yxk dj j [ku nh tk, A

2-LokLF; dñnz ; k vLirky es iz o %

- efgyk dks I e>k, j fd vLirky es vpkud vks okyh I eL; kvks ds fy, LVkQ] nkbz k midj.k o mfpr ns Hkhk dh ijh I ok, j o I kexh gks gS vlg vko'; drk i Mus ij jQjy dh 0; oLFkk Hkh dh tk I drh gA
- CyM VRI ॥; itu] fl tfj; u vlfm ij gks okys vupfur ctV dh tkudkj hA

- xHkbrh efgyk dks ,oa ml ds i fjokj tuk dks xHkbLFk ,oa iz o ds I e; gkus okys [krj k dh tkudkj h nsukA vlg ; fn Äj LokLF; dñnz l s nj gks rks i o dh fu/kj r rkjh[k l s i o gh xHkbrh efgyk dks LokLF; dñnz ds ikl tkdj jguk pkfg, A

it o ds ckn n[dkky

vko y fudyus ds ckn l s ydj tle ds 6 l Irkg rd dh vof/k dks i o kijr dky dgrs gA



it o ds ckn tkp dc gk

- 1-vko y fudyus ds ckn 1 Ä/s ds vlnj elao f'k'k dh gj 15 feuV ea tkp djrs jgA 'kq ds 4 Ä/s ea elao f'k'k dh gj Ä/s ea tkp djA bl ds ckn gj 4 Ä/s ea tkp djA
- 2-3 fnu rd l pg&'ke tkp djrs jgA
- 3-i gys7 fnu rd jkstuk , d cij tkp djA

it o ds ckn n[dkky D; k t: jh gk

; g n[dk x;k gS fd 60 ifr'kr l s vf/kd ekr' er; q it o ds ckn gksh gk [dkl rlg l s 'kq ds rhu fnuks eA it o ds ckn gkus okyh tVyrkv dks 'kA z igpku dj I e; ij mijkj 'kq djus ds fy, it o ds ckn ek&f'k'k dh n[dkky cgj t: jh gk bl l s i o ds ckn gkus okyh ekr' er; q dks de djuseenn feyxtA



it o ds ckn ekr' er; q dse[; dkj.k gk

- 1- vR; kf/kd jDr L=ko
- 2- l de.k 1/4 sII 1/2
- 3- nkjs vkkuk 1/4 DySi fl ; k/2

; fn it o vLirky ea gyk gS rks 24 Ä/s i gys LokLF; dñnz l s Nf h ugh feyuh pkfg, A ; fn it o Äj ij gyk gS rks elao f'k'k dks 24 Ä/s rd vdsy k u Nf h A

it o ds ckn ifr@ifoj dh Hkmedk

- [krjs ds fpulg dks vPNh rjg l s I e> y, oae fgyk dh ckr dks /; ku l s I qA
- Tki s ds ckn de l s de rhu ckj MKDVj ; k ul Z }jk t: j tkp djok; sA
- ; kn j [k i ghy tkp , d fnu ijk gkus ij] nli jh NBsfnu ij o rhl jh tkp l Irkg ij gksh pkfg, A
- cPps ds tle ds ckn efgyk ds dke ea glFk cVk; aft l l s ml s vkjke fey l dks , oa og cPps dh n[dkky vPNh rjg dj l dks A
- cPps ds tle ds I e; ; fn dkkZ l pko fn; s x; s gk ; k nok Hk nh x; h gS rlg fu; fer nok y o bykt djok, j A
- tle ds ckn gkus okys [krj k ds fpulg dks tku A
- tVyrk i h gkus ij ; k [krjs ds fpulg fn [kkZ nus ij ifoj dks l nL; gh I e; ij mfpr dk; bkh dj elao cPps nkuk dk thou cpk l dks gk A



it o dsckn vkrk& i g; kxuh dh lkneek %

- 1- it o dsckn vkrk& i g; kxuh dh lkneek %
- 2- I fuf pr djafd ek o ifjokj dks [krjs ds y{k.k i rk gao bu y{k.k ds fn[kus ij ek dks l svLirky tk dsfy, tk, xh o dgs stk, xh \

[krjs ds y{k.k ij i jke'kz %

efgyk o ifjokj oky dks crk, fd fuEufyf[kr eal s dkbz lk y{k.k gks rks rjir fcuk brtkj fd, vLirky ; k utnhdh LokLF; dlnz ij tk dsfy, tk, j &

- jDr L=ko ÄVus ds ctk; c<uk
 - nlg i Mek
 - I k yuseardyQ
 - c{kj o detkj
 - iV eerst nnz
 - LrukaeIitu ;k yykbz
 - ;kuh l scncink L=ko
 - iskkc eannz vFkok Lor% iskkc fudyuk
- 3- it o dsckn n{kky l kQ& l Qkbz i k{k.k f'k'kq ds Vhdkdj.k l dkh ijke'kz nA
 - 4- 3 ekg rd vk; ju dh xlfy; kafnyok, j o ml ds fu; fer mi ;kx dk ijke'kz nA
 - 5- 4&6 l lrkg ij LokLF dlnz ij y{k.us dh ijke'kz nA
 - 6- lkfjokj fu; kstu ij ijke'kz nA l kFk gh efgyk dks l e>k, j fd ;fn og cPps dks Lruku ughadjokrh gS rks 1 efguse i p% xHkbrh gks l drh gA ;fn Lruku djokrh jgs o ekgoljh u vk, rks cgir l Hkouk gS efgyk 6 ekg rd xHkbrh ugha glxhA ml s 6 ekg ds ckn ifjokj fu; kstu ds l kku dke eayus ds fy, ifjr djao xHkujkld l kku dh tkudkj nA cPpkadscip vrjky ds Qk; ns crk, j A
- 7- i k{k.k ij ijke'kz %
- lk=k ekrik dks vf/kd ek=k earrjy i nkFkz ihus dk ijke'kz nA
 - tle nsus ds ckn efgyk 2 fnu rd gydk i ryk vkgkj yA ft l e xM_ v{k vtokuu dk dk<ij nuk eavnjcl mckykl gy{k v{kVs dk gy{k x{k v{k v{k; tM cM; k l scus yMMw yus dh ijke'kz nA ft l earkdr v{k Ätkz c<us okys rRo gks gA
 - [kku&iku ea 'kjbj dk fuelk djus okys i nkFkz t{ s nky] eikQy] l kku ch] nuk o nuk l scus i nkFkz v{kfn ds l ou dh ijke'kz nA
 - vf/kd Ätkz okys i nkFkz t{ & Äij rsy] dn], oaphuh ds l ou dh ijke'kz nA
 - chekfj; k l s l j{k iku djus okys i nkFkz t{ & i hys Qy v{k e] i i hrikz Ofy; eVj] nky] gjh i Rsnkj l ft; kavfn ds l ou dh ijke'kz nA
 - vf/kd y{k rRo okys i nkFkz ds l ou dh ijke'kz nA
 - ;fn efgyk dks iV eannz BM yxukl c{kj v{kukl ;ku }kj l s L=ko v{kfn y{k.k gks rks rjir fd l h v{koh Mv{j ds ikl tkus dh ijke'kz nA
 - gYds irys vkgkj t{ & nuk nfy; k xM dk dk<ij l k dk iku] gy{k v{kfn l s [kku dh 'kq v{k djuh pkfg, v{k khj&/khj s vZBk vkgkj y{k pkfg; A
 - v{kuckM dlnz l s ijd i k{kkgkj ydj fu; fer Hkstu ds vfrfjDr [kuk pkfg, A



- n'keiy vFkok i hi jkeiy dk dk<kk=kk ekrik ds fy, ykkin gkrik gA

8- Lruiku ij ijk'e'kk

I kekk; iko eA, d Ä. Vs ds vUnj&vUnj rFkk vkkjksku dh fLFkrfr eA 4 Ä. Vs ds vUnj cPps dks Lruiku vkkjksku djk nsuk t: jh gA Lruiku ij foLrkfr ppk vxysv/; k; es dh xbZgA

/kk=h ek dh nEkkky %

iko mijkkir xHörh efgyk dh Hmedk /kk=h vFkk~nkk fi ykus okyh ek eA ifj ofr gks tkrh gA vr% /kk=h ek dh nEkkky vko'; d gkrik gA

iko ds lk'pk~; fn tlp ij Ic IeW; gsrks&

- 1- efgyk dks 3 ekg ds fy, vkkju&Qkfyd , fI M dh xkfy; kano mlsbu xkfy; kdk egro Ie>k, A
- 2- efgyk dks i ; kkr vkkje o uhn yusdsfy, Ie>k, A
- 3- efgyk dks de 1s de 6 I lrg rd vkkje djus dh I ykg n] ft I eA 10 fnu fcLrj ij gh vkkje fd; k tkuk 'kkfey gA
- 4- efgyk dh rsy I sekfy'k dh tkuh pkfg, rFkk xpxqsiuh I sugguk pkfg, A
- 5- uhe vif n'keiy dh ifuk; kdk ikuh eamckydj ml ikuh I sugguk dh I ykg nA
- 6- os fDrd LoPNrk o jDrL=ko ds nksku LoPNrk dk /; ku j[ka
- 7- tc rd ; kfu eannq; ksu I Eidzu dia

6-3 f' k' kq LokLF;

vk' k& l g; kfxuh dh ikf fedrk 0 l s 5 o"l ds vk; qoxZ ds cPpk ds LokLF; ds l kf tM gboz gA
tll l s 5 o"l rd ds vk; q ley dks foHku oxHes folHkftr fd; k tk l drk g; tks fuEi idkj g%

- 0 l s 28 fnu& uotkr f' k' kq
- 28 fnu l s 1 o"l& f' k' kq
- 1 l s 3 o"l& cPpk ; k cPph 1/1 Myj 1/2
- 3 l s 5 o"l& Ldly tkusokyk cPpk ; k cPph (Preschool Child)

f' k' kqeR; qnj % orEku fLFkfr , oay{; % jk"Vh; , oaj kTkdh; ifji{;

jkT; 1/4 l - vkJ- , l - 1/2				Hkjfr	
orEku fLFkfr	y{;			orEku fLFkfr	y{;
	08&09	09&10	11&12		
68 1/4 l - vkJ- , l - 2005 1/2	55	41	32	58 1/4 l - vkJ- , l - 2005 1/2	30

f' k' kqeR; q, oamI ds dkj . k %
tll l s yd 1 o"l rd dh vk; q rd ds cPps tks 1 o"l dh vk; q i yh djus i w gh fnoxr gks tks g; vFok
ftudh eR; q gks tkrh g; mI s' k' kqeR; q dgrs g; A
f' k' kqeR; q ds vuod dkj . k g; A muas i edk g;&

- 1- fuelfu; k
- 2- nLr
- 3- N tkuyok fcekfj; k 1/4 i snd] dkyh [k k h fMIFkjh; k fVVul] i kfy; ks vlg [kl j k/2
dkj k l seR; qdk [krjk c<fk g; vlg bu elgk es l s nk frgk b l s vf/kd ds l kf tM gk g; tll ds
l e; de otu vlg f[kyku fi yku se dfe; k f' k' kqk vlg cPpk es dkj k ds eq; dkj . k g; g;

uotkr f' k' kqeR; q ds dkj . k %
f' k' kqeR; q dh vf/kdrk uotkr f' k' kq oXeAT; knk gk g; A
uotkr f' k' kqeR; q ds eq; dkj . k g;%

- 1-tll ds l e; ne ?uk@l k yus e l eL; k
- 2-l e; i w tll
- 3- l oe. k l s l l l] efultkbvI] fuelfu; k nLr
- 4-tll ds l e; de otu gk
- 5-cPps dk 'kj h Bmk i Mek
- 6-fVVul
- 7-l e; i w tll
- 8-tll etkr fodfr; k

tle Is yd] 28 fnu rd f'k'kqdh fo'ksk ns[kj] dh vko'; drk gsrh gSA uotkr f'k'kqeR; qjkus ds fy; s tksne i[koh gSos I [kkr esfuEufyf[kr I kj. k esfn; s x; sg%

uotkr f'k'kqeR; &dkj.k o cpko

uotkr f'k'kqeR; qds dkj.k	dkj.k ifr'kr	i[koh dne
Lkoe. k fll i lfy; kfuksu; kfVVus]tletkr fl fQfyI	33%	ek dks fVVs dk Vhdkdj.k fl fQfyI grq tlp o mi pkj] LoPN i o
tle ds ckn 'ol u vojks ; k pksa	28%	tle ds le; dky izodrk ekrRo i lfr tfVyrkv dk i[koh mi pkj
Lke; i o tle vks@; k de otu	24%	xelgV nsuk Lruiku ijek'k o lg; lk ij vf/kd /; ku] lOe.k ij fu; k vks tfVyrkv dh tYn igoku o mi pkjA tkf[ke okyh efgykv grq eyfj; k mi pkj

er tle (Still birth)- dkj.k o cpko

er tle ds dkj.k	ifr'kr	i[koh dne
tle ds le; 'ol u vojks o pksa	40%	tle ds le; dky izodrk dh ekstnkh i lfr tfVyrkv dk i[koh mi pkj
vks; dkj.k vksLkLdk dh tfVyrkv, ek ds jks eyfj; k fodfr; k	25%	i o i o nkkky xHbrh efgyk ds jks dk mi pkj
tle tkr fl fQfyI	8%	ek dh fl fQfyI grq tlp o mi pkj
vks dkj.k	27%	i o i o lksdkQh }jk k t Ekkfor fodfr; k dk irk yxkuk vks cpko A

tle ds i 'pk~uotkr f'k'kqdh ns[khky %

vk'kk&l g; kxuh dh Hkmedk %

- vks ?ks ds vksj ekadk i gyk nk ½[kh] ½ tks xk² i hyk gsrk gS dks cPps dks vius I keusfi yok, i rFkk ekadks; g crk, i fd ek Ng ek g rd fnu o jkr es 10&12 ckn cPps dks dks viuk gh nk fi yk,] ; gkrd dh ikuh Hkh ughnaA
- ; fn cPpk Bhd I s I k ys jk gsrks 'kjij dk jk] cPps ds vksa dh I fdz rk nk o tlp dj fd cPps ds 'kjij es fd h i dk dk tle tkr nkks rks ughaG
- ; fn cPpk Bhd I s ugha jks jk gsrks vks I k ys es dfBukbZ egl l dj jk gS rks rj r fpfdRI d ds i k ys tks dks i jke'k na
- i o ds rj r ckn cPps dks Luku djks I s 'kjij BMk i M+I drk gA I kr fnu ckn gh cPps dks Luku djk; k tk, A
- ; fn cPpk BMk gsrks rj r ml s ddk: dks j vksa dh Nkrh I s yxkuk nh tk, A
- ; fn cPps dk otu nk fdylkxte I s <kbZ fdylkxte dks ckn gsrks Hkh Lruiku vksEhk djk, i rFkk ekadks rFkk i fjokjoky dks cPps es [krjs ds y{k. k Bhd I s crk,] rkfd y{k. k fn [kbZ ns os ytx cPps dks fpfdRI d ds i k ys tk, A



, , u-, e-] LokLF; i nkrk ; k i f' kf{kr nkbz dh Hnedk %

- ulflik l s 5 l VhehVj vFkik-nls vxy NkMdj nls txg uky dls l kQ /lkxs l s ckldj muds chp l s u, l kQ&l fkj s CyM l s dkVk tkuk pkfg, A
- uky dsvsfgL l s i j dkbz nok u yxk,] ml s l kQ , oa [kyk NkM+nA
- cPps dls tle ds rjir ckn l kQ o l l s l rh di M s l s i kNdj nls js l kQ vlg l l s di M s e vPNh rjg yiV nbl l scPps dls 'kj h j dh xelz feyrh gA

uotkr f' k' kqdh ns k&hkky vR; f/kd vko'; d gA dN e[; ckrl dks/; ku j [kdj ekr' eR; &nj e deh yk; h tk l drh gA ; g bl i dkj g%

1- uotkr f' k' kqds 'kj h j dks rki gkf u l s cpkuk

tc rd cPpk ekj dls xHkZ e jgrk g§ ml s elka dls 'kj h j l s xelz feyrh jgrh gA tle ds ckn] f' k' kq dls ; g xelz ugh feyrt] l kFk gh ml ds vkl i kl dk okrkoj.k i gys l s vf/kd BMk gkrik gA cPps dls 'kj h j dk rki eku l kekU; cuk jg§ og BMk u i M+ tk,] bl dls fy, fo' ksk /; ku j [kus dh t: jr gkrik gA cPps dls BMk i M s l s cpkus dls fy, fuEufyf[kr ckrl dks/; ku j [ka%



- cPps dls l kQ] egyl; e di M s e yiV dj j [ka Vki h , oa ekst s ges lk i guk, j [ka fo' ksk rkj l s l fnz l s nlj kuA
- cPps dls elka dls 'kj h j dls l kFk yxk dj j [ka
- elka o cPpa dls, l s LFku ij u fyVk,] tgkla l vkh gok vk,] t§ s i l s dshps f[kMeh ; k njokts dls l keuA
- l fnz l s nlj ku cPps dls tle ds 7 fnu ckn uglyk,] A xfez l s cPps dls tle ds 2&3 fnu ckn uglyk l drs gA
- cPps dls tks di M s i guk, tk,] os dbz i jrk e gkrik gkrik,] i jrk dshp eanch gok cPps dls 'kj h j dh xelz cuk, j [kus e annxkj gkrik gA

dak: enj d§ j

cPps dls Ropk l s Ropk yxk dj (T; knk l s T; knk) j [kuKA

- ekj dls vjkje l s cbus ; k ylus dls dgA
- f' k' kq dls Vki h ykV vlg ekst s dls fl ok, l Hkh di M s mrik j nA
- f' k' kq dls eg dls cy ekj dh Nkrh ij vjkje l s ylus nao l Hkh ekj dls Lruik dshp eaj [kaft l l s Ropk l s Ropk dk yxko gks l dA f' k' kq dk eg , d rjQ dj naft l l s l k ylus e dfBukbz gA
- f' k' kq dls ekj dls Cykmt] i Yw; k xkmu e <d nA ekj o f' k' kq dls , d vlg dEcy@' kky l s <d nA
- ckj &ckj Lruik dkuk t jh j [ka
- ; fn l Hkh gks rk dje xje djaA vxj ekj ugh gks dshk: enj d§ j] fir k ; k nbl jk 0; fdr }jk Hkh nh tk l drh gA



2- uotkr f'k'q dk lde.k lscpko

uotkr f'k'q dk lde.k dk [krjk cgf vf/kd glrk gSA ; fn iz o LoPN d{k e] LoPN LFku ij]LoPN gFk }kj k ugh djk; k tkrk gS rks ; g [krjk vlg Hkh c<+tkrk gA i o ds le ; fn ikuh dh Fk y i o gks ds dkQh ; k dN le; igys QV tkrh gsrks Hkh xHkLfk f'k'q dk lde.k dk [krjk c<+tkrk gA LoPN <ak l} u; sCym }kj k uky u dkVs tkus l srFkk dVh uky ij ry] ?W feVVi xkcj] vU; nok vlfn dN Hkh yxkus l srak ; k /kuopfr vfu; ku/y fvVui ½ rFkk ukftk ds lde.k ½ Ecfydy l sfl l ½ dk [krjk c<+tkrk gA

bl fy, vko'; d gfd tgk rd l hko gks i o fdI h LokLF; dlnz vFkok fpfdRI ky; eagh djk; k tk; s vlg ; fn l hko u gks rks if'kf{kr 0; fDr ¼-, u-, e- cgu th vFkok if'kf{kr nkbl }kj k i kpk LoPNrkvka LoPN LFku] gkFk] Cym]/kxk] , ouky ½ dk /; ku j [krsgg l jffkr fof/k l s?kj eadjk; k tk; A uotkr f'k'q ds 'kj h ejkska l s yMds dh {erk de glrk gS bl dkj. k f'k'q dk tYnh gh chekjh yx tkrh gS l kfk gh jkx tYnh gh ijs 'kj h ejQy Hkh tkrk gA
cPps dk lde.k lscpus ds fy, uhpsfy[l ckrl dk /; ku j [k&

- cPps, oamI dh ekadhi l QkbZ dk ijk /; ku j [kA
- tle l s N%ekg dh mez rd cPps dks fl QZekadk nVh n] bl ds vfrfjDr vlg dN u nA
- ; fn fdI h 0; fDr dks dkBZ chekjh gS tS sfcd c[kj] [kld h] nLr vlfn rks, s 0; fDr cPps dksu Nqj A
- l hko gks rks tle l s M+ekg dh mez rd cPpk o mI dh ekavyx dejs eajgA cPps dks, s LFku ij u ys tk, i tgkcgf HkhM+gkA
- cPps dks xknh eamBkus l s i gys gkFk l kqf l s /kks A

3- tle yrsgh l k u ys iuk

tc cPpk xHkLegr jgrk gsrc xHkLfk f'k'q ds jDr eavD lhtu ek ds jDr l pkj.k l s i lrt glrh jgrh gA tc cPpk tle ys yrk gS rks ckgjh okrkoj.k dh gok cPps ds 'ol u r= e i o sk djrh gsrFkk bl ncko l s QOMs eok; qdk vknku&inku gks yxrk gA
; fn f'k'q Bhd <ak l s i k yseavl Qy jgrk gsvFk~'kj h ejavD lhtu dh ek=k de glrh gS; k ml ds QOMs Bhd i dkj l s dke ugh djrs rks cPps dhi eR; qgks l drh gA vr% vko'; d gfd tgk rd l hko gks i o fdI h LokLF; dlnz vFkok fpfdRI ky; eagh djok; k tk; A ?kj e i o , s fdI h if'kf{kr 0; fDr }kj k djok; k tk, tks 'okl &vojk dh flFkfr eacPps dks l k yseenn dj l ds rFkk 'okl ds vojk l s gks okyh elks dks jkd l dA

4 de otu ds cPps ½ yls cFkZ oV½

os cPps ftudk otu l keU; l s de glrk gS os de otu ds cPps dgyks gA l keU; f'k'q dk otu 2500 xle vFkok bl l svf/kd glrk gsrFkk 2500 xle l s de otu ds cPps ½ yls cFkZ oV½ dgyks gA

- cPps dk otu nks volFkvlade de gks l drk gA

 - cPps dk tle l e; l s i gys ½ h&eB; kj ½
 - cPps dk tle ds l e; ml dk de otu



de otu ds cPpls dh n[llky

- bu cPpls dls di M[llk dh cgr I h i jrk eayiV dj] xe[dejs ea j [kuk plfg, A cPps dk f1 j <dk gA cPps dls Vlk h , oa ekts i guk dj j [kA ; fn elka yxkrkj cPps dls vi us 'kj h[l s fp i dk dj j [k[rks blgA 'kj h[eagsokyh rk iku dh deh l scpk; k tk l drk gA
- tgkard gks l ds bu cPpls dls de l s de ylk Nqj rkfd l de.k dk [krjk de gks l dA
- de l e; ds cPps ; fn yxkrkj d[oy elka d[n[lk l ou djr jg[rks cgr tYnh budk otu c[rk g[rFk ; s chekj Hkh ugha i M[llk
- ; s cPps cg[lk Lruiku djus ea Hkh v[l {ke gks gA vr%, s cPpls dh n[llky vf/kd l rdh l s djuh gks gA
- ; fn cPpk Lo; aLruiku djus ea l {ke ugha g[rks elka d[n[lk fudkydj l kQ pEep dVl[h l s fi ykuk mfpr g[rk gA
- ; fn cPpk pEep dVl[h l s Hkh n[lk u ih l ds rks ml s rj[r fpfdrl ky; ys tkus grq ijke' k[na

uotkr f'k'kq ds thou ea iEke l Irkg dk egR

- f'k'kqeR; qnj dk yxHlx 2@3 Hkh thou ds iEke ekg eagsokyh gA
- iEke l Irkg uotkr f'k'kq ds thou ds fy, , d vR; Ur egRoiwz l e; gA bl nljku cPps dh ijh n[llky dj yh tk; s rks us d[oy uotkr f'k'kqeR; qnj ea deh ykbz tk l drh g[vfi r[dy g[usokyh f'k'kqeR; qnj ea deh ykbz tk l drh g[D; kfd iEke ekg eagsokyh eR; qea67 i fr'kr dh eR; q thou ds iEke l Irkg eagh gks tkrh gA

uotkr f'k'kq dh n[llky dh yHkhk; d , oagfudkj d iEkk, i

gkfudkj d iEkk, i	yHkhk; d iEkk, i
<ul style="list-style-type: none"> • i l o ds rj[r ckn ?kj ds vf/kd ylk } jk cPps dls xkn ea yu[ka • tle ds rj[r ckn cPps dls ugyukA • cPps dls tle ds ckn d[b[f[n[lk d[elka d[su ugyukA • tkoM %cPps ds 'kj h[ij ylk l Qn fp i fpik i nk[lk gVku[ka • iEke d[f[n[lk d[de di M[llk i gukuk ; k ugha i gukukA • tle ds rj[Ur ckn f'k'kq dls : b[l s ?kj v[h ; k 'kgn pVku[cdjh@xk; dk n[lk fi yku[M[llk i s ikuh vfkok 'kDdj i ku[dk ?kj fi yku[vfk[n[lk • uky ij ry@?h yxku[ka • v[lk eadkty yxku[ka • elka dls vLoPN j [kuk ; k xns di M[llk ea j [kukA • cPps dls xns di M[llk ea yiV u[ka • cPpls dls 'kj dk xl<k o fp i fpik n[lk v[lk v[lk u[nsu[ka 	<ul style="list-style-type: none"> • f'k'kq o elka dls vyx dejs ea j [kuk ?kj dh iEkk d[ft l e s cPps dls de de l s ylk Nrs g[rFk m[lg[ckgj ughayk; k tkraA • f'k'kq o elka dls dejs dls vlx l s xje j [kukA • tPpk&cPpk dls , s dejs ea j [kuk tgk l h[lk gok u vkrh g[• elka dls i pj ek=k ea n[lk&?kh&nfy; s d[l ou djku[ka • Lruiku djku[ka • cPps dh elfy'k djukA • elka dls gjhj[xM[xkn o eos ds yMMv[v[lk f[lkukA • NBh dk Luku A

vk'kk&I g; kxuh dh Hkck

; fn f'k'kj ea dkbz Hkh [krjs dk y{k.k fn[kkbz ns rks ml s rjy jQj djus dh vko'; drk gA jQj djrs I e; fuEufyf[kr ckrk dk /; ku j [k&

- f'k'kj dks di Ms ea vPNh rjg y iVA Vkh vkg ekts Hkh i guk, i A di Ms dh dbz i jrag ftul s f'k'kj ds 'kj h j dh xelz cuh jgxhA
- f'k'kj dks elka ds 'kj h j s fpidk dj j [kA ; fn elka l kfk ugh gS rks f'k'kj dks ml ds firk@vU; dkbz Hkh 0; fDr vius 'kj h j s yxk dj j [kA
- cPps dks , s vLirky ea Hst tgaf'k'kj kx fo'kK gA
- jQjy dh i piz ekrf&fir k dks n ftl e s jQj djus dk dkj.k fy [k gA mlgA l e>k, i fd bl i piz dks vLirky i gpdj rjy MIVj@ul Z dks fn [k, i A

cPpk dk Vhdkdj. k&

I kekU; ckr&

I Hkh f'k'kj dk {k; jkx xy?kH dkyh [kH h] fVvud] iksy; ls vkg [k j s rFk xHbrh efgykvl dks fVvud ds Vhds yxuk cgr t : jh gA

- bu I Hkh dks fy, Vhdkdj.k ekr&f'k'kj LokLF; o i ksk.k fnol dks fnu , - , u- , e- } jk dk fd; k tkrk gA bl fnol dk vk; kstu vlxuckM dlnz@LokLF; dlnz ij fu; fer gkrk gA Vhdkdj.k dks fy, I lrkg dk , d fnu xq okj@I keokj fuf'pr fd; k x; k gA bl dks vfrfjDr I kekU; fnuka ea Hkh Vhdkdj.k dh I fo/k, i mi yCk jgrh gA
- Lqfuf'pr dja fd tle dks i gys nks I lrkg dks vlnj f'k'kj dks chI h-th , oa vksi hoh dks Vhds yx x; s gA ; fn ugh rks elao i fjkj dks I nL; k dks Vhdkdj.k dks fy; s i k dks LokLF; dlnz ij tkus dks dgA
- gj i fjkj dks i k , d Vhdkdj.k dkM gkuk plfg, ftl dk , d Hkx , - , u- , e- dks i k jgrk gS vkg nlijk Hkx i fjkj dks fn; k tkrk gS rFk rhl jk Hkx vlxuckM dlnz dks i k gh I jf{kr j [k tkrk gA
- Hkx I j{k k I qfuf'pr dhus dks fy; s I Hkh [kj kdk nsuk vko'; d gA
- Mh i hVh , oa vksi hoh dh nks [kj kdk dks chp de I s de 28 fnu dk vlrj gkuk vko'; d gA
- {k- ea Vhdkdj.k dh fLFkr dk Klu j [k rFk Vhdkdj.k djokus okys f'k'kj o ekrkvla dh I ph cuk; A
- Vhdkdj.k fnol I s i gys xHbrh fl=; k , oa ekrkvla dks vi us f'k'kj dks Vhdkdj.k dks fy; s ; kn fnyk; A
- Elka o i fjkj dks I nL; k dks fo'okl fnyk; fd Vhdkdj.k chekfj; k@j kxk I scplk dks fy; s gA

jk"Vh; Vhdks j.k dk; de



Vhds dk uke	dc nा	[kj] kd	Vhds dk LFku
ch-I h-th	tle ds I e; ;k , d o"kl rd dHkh Hkh	1-0feyh 0-05 feyh 1/1 efgus rd ds f' k' kq dks	ck s gkFk dh Aijh cktwdh Ropk ea
vksi hoh&0	; fn I Irkxr iI o gvk gSrk s tle ds I e; vFkok 2 I lrkg rd fn; k tk I drk gA	2 cm	Ekd k
vksi hoh&1]2 o 3	6 I lrkgI 10 I lrkg ,oa 14 I lrkg ij ijUrq5 o"kl rd fn; k tk I drk gA	2 cm	Ekd k
Mhi hVh&1]2 o 3	6 I lrkgI 10 I lrkg ,oa 14 I lrkg ij ijUrq2 o"kl rd fn; k tk I drk gA	0-5 feyh	Tkak ds ckj jh fgLI s i j Ekd i f' k; ka ea
[kl js dk Vhdk	9 ekg vFkok 5 o"kl rd fn; k tkuk plfg; A	0-5 feyh	nkh cktwdh Ropk ds uhps
foVfeu *, *	9 ekg ij [kl js ds I kfk	1 feyh	Ekd k
Mhi hVh ckVj	16&24 ekg ij	0-5 feyh	ckj jh Tkak dh Ekd i f' k; ka ea
vksi hoh ckVj	16&24 ekg ij	2 cm	Ekd k
Mh-Vh	5 o"kl	0-5 feyh	Aijh cktwdh Ekd i f' k; ka ea
fVusd VhDl kbM	10&16 o"kl	0-5 feyh	Aijh cktwdh Ekd i f' k; ka ea

of) fuxjkuh , oa fodkl

I ekt ea ipfyr rjhds%

- f'k'kq dh dej] gkfk , oa i§ ea dMk i gukuKA
- f'k'kq dh ckg ij rkcht ckyukA
- f'k'kq dh dej ij dkyk /kxk ckyukA

fodkl ds e[; fcUnq%

1-f'k'kq dkk i kjkfHkd fodkl

ckyd dh ikjfHkd voLfk ekufld , oa 'kkjhfjd nkuk i zlkj ds fodkl ds fy, vko'; d gA vi ; klr Hkstu ds dkj.k gkus okyh Åtld dh deh o ckj&ckj ds lde.ks ds dkj.k tgl 'kkjhfjd of) ea : dkoV vkrh g§ ogta ckyd dh xfrofkl; ka ea deh vkuks l s fodkl dh fdz k,j Hk /kheh i M+ tkrh gs vlg ml ds 'kkjhfjd o ekufld fodkl ij foijhr i Hkko Mkyrh gA

bl ds vfrfjDr l fe i kkkd rRoi y§] vk; kMhu] foVkeu ^,* dh deh l s gkus okys jks o vi ; klr n§kHkky ckyd ds ikjfHkd fodkl ea : dkoV Mkyrh gA

; fn 'kkjhfjd fodkl dh n"V l s n§krls f'k'kq thou ds iEke o"Z i wkl gk&gk spkj xpk gks tkrk gs tks i jh ftUnhx e arhore of) gkrh gA

thou ds iEke o"Z eayEckbZ 20 l s 25 l seh c<+tkrh gs o n§j s o"Z yxHkx 10 l s 15 l seh c<+tkrh gA eflr"dk fodkl iEke nks o"Z e arhore gkrh g&yxHkx 80 ifr'krA

cPps dh of) o fodkl l s l Ecf/kr T; knkrj fdz k,j ?kj ea gh l Ei lu gkrh gA ml dh 0; fDrxr LoPNrk vkl i kl ds okrkoj.k dh LoPNrk Hkstu cukus ea LoPNrk Hkstu ds l xg.k ea LoPNrk rFk Hkstu f[kykuks ea LoPNrk l hls rkj ij ml ds LOKF; ij vPNk vlj Mkyrh gA l de.k tfur fLFkfr; k ml ds LOKF; ij foijhr i Hkko Mkyrh gA tks fodkl o of) dks i Hkfor dj l drh gA

f'k'kq otu of) dh l k.j.kh

tle ds l e; otu	vK ru 2-7 fd-xk
1 l ky	tle ds otu dk 3 xqkk
2 l ky	tle ds otu dk 3-5 l s 4 xqkk
3 l ky	tle ds otu dk 4 l s 4-5 xqkk
4 l ky	tle ds otu dk 4-5 l s 5 xqkk
5 l ky	tle ds otu dk 5 l s 5-5 xqkk

fodkl ds pj.k



ekg	fodkl ds pj.k	
xHk dk 7 8 9 oka ekg	<ul style="list-style-type: none"> • fgyuk Myuk 	<ul style="list-style-type: none"> • ck°Ó okrkoj.k l s iHkfor gkuk
tle ds l e;	<ul style="list-style-type: none"> • 'kjbj ij dkkz vI kekU; mHkj @xkB ; k fodfr ughagkuk • tle ds rjUr ckn jkuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Lru l syxkus ij Lruiku djuk itjEHk djuk • utj fdI h oLrqij ughafVduk
, d ekg	<ul style="list-style-type: none"> • vkort ; k i dkk'k dh rjQ nskuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Hkk gkus ij jkuk
Msk+nls ekg	<ul style="list-style-type: none"> • elqdkuk 	
Rku ekg	<ul style="list-style-type: none"> • gkf&i kQdruk • vkort fudkyus dk iz kl djuk o • vkort djus ij [kjk gkuk 	<ul style="list-style-type: none"> • fl j o vki vxy&cxy ea?kpkuk
pkj ekg	<ul style="list-style-type: none"> • mYVk l ykus ij fl j mBkuk • f[kyks i dMks dk iz kl djuk • ugku\$ f[kyku\$ Lruiku djkus ij [kjk tkfj djuk 	<ul style="list-style-type: none"> • ihB dscy fyVkus ij gkf&i \$ ekjuk • vpkud tlj l s vkort gkus ij ?kjkdj jkus yxuk • xkn ea ydj ckr djus ij pi gks tkuk
5&6 ekg	<ul style="list-style-type: none"> • mBks dh dks'k'k djuk o rfd, ds l gkjs cBuk • lks gq ykduk • oLryks dks vPNh rjg i dMuk • oLryks dks egi eaMkyuk • vLi "V : lk l s ckyuk 	<ul style="list-style-type: none"> • lKk [kyus ij [kjk gkuk • uhps ds nks fudyuk • Äps LFkuk l s phts mBkuk vlg uhps fxjh oLryks dks nskuk • vius vki fcuk l gkjs ds cBuk
7& 8 ekg	<ul style="list-style-type: none"> • ?kks ds cy pyuk • vafy; k vlg vaxBs dh enn l s Nk/Nk/h phts dks i dMks dk iz kl djuk • uke l s i plkjus ij eMdj nskuk • ckyuk, 'kns dh udy djuk 	<ul style="list-style-type: none"> • [kyuk i l Un djuk • oLryks dks i dMdj nks l s pckus dh dks'k'k djuk • vLBs ekg eaÄij ds nks fudyuk ihus ds fy, di br; kfn i dMuk
9&10 ekg	<ul style="list-style-type: none"> • 'kns dk Li "V mPpkj.k djuk • vius vki [kMk gkuk • fdI h oLrq dks vaxBs o vaxyh l s i dMuk 	
11&12 ekg	<ul style="list-style-type: none"> • vaxyh ; k vlg; l gkjs l s pyuk 	
13&15 ekg	<ul style="list-style-type: none"> • vius vki pyuk • Lo; af[kyks l s [kyus dk iz kl djuk • Nk/Nk/s okD; ckyukA • viuk uke crkukA 	

ekg	fodkl ds pj.k
16 ls 24 ekg	<ul style="list-style-type: none"> I lkh nuk ds nkr fudy vuk I lkh phtl oLryka f[ky]ku vlfn ij vi uk vf[kd]kj tekuk I gkj k nus ij I hf<+kj p<uk fcuk I gk; rk ds fxykl ls ikuh iuk nks 'k[n]ks ds okD; ckyuk t\$ & ikuh iuk jk/h nks fdl h oLrq dk viuh bPNkuq kj iz kx djuk , d t\$ h o vyx&vyx oLryka dks igpkuuk ifjfp oLryka o viifjfp oLryka ds ifr fHku : i ls ifrdz k djuk I ekulUrj [ky]&[kyuk] vol j fn, tkus ij oLryka dks [kstuso I e>us dh dk'k'k djuk 'ksp vlfn fdz kvk i j fu; ll=.k djuk Lora : i ls [ky vfkok dk; z djuk ?k/us dscy I hkt p<uk Lora : i ls Hkstu djus dh dk'k'k djuk fofHku oLryka dks igpku djuk i[l] y] pkl gFkyh o dkxt ij f?k u vlfn fdz k, i djuk Nk/h&Nk/h oLrq} cht eksh vlfn dks i dMuk gomez cPpk ds lkfk [kyuk vij Elk djuk vi us dk; kdh iz kdk pkgu vkl ikl ikbZ tkus okyh oLryka dks igpku dj uke crkuk I Qn o dkys eHkn djuk nl jk ds pgjs o gko Hkko dh udy djuk
25&36 ekg	<ul style="list-style-type: none"> I lkk pyuk nkMuk rFkk fcLrj ls dnuk fcuk I gk; rk ds I hf<+ka p<uk cMs okD; ckyuk ^vlg** dk iz kx dj okD; cukuk dgku; kdkc kckj ckj I pkuk dgk dk] ds k vlfn izu iNuk vnj&ckgj] Aij&uhp vlx&i hNs vlfn dks I e>uk o mi ; kx djuk Lo; adi M&i guuk o mrkjuk Lo; aHkstu djuk nl js dh udy mrkjuk gFkj i] eg Lo; a/kuk i gys n[k glp fdz kvk dks i p% djuk oLryka dk feyku djuk fuf'pr LFku ij cB dj 'ksp vlfn djuk fp= i Bu rFkk fp= ea fn[kkbZ xb fdz kvk dks I p[aj] xkdj i frfdz k nuk Lora : i ls fofHku dk; z djuk t\$ &ugku] /kuk] [kuk] di M&i guuk cky cuku] [kyuk vlfnA ylo dks ueLrs dj ds vfkoknu djuk pkVZ ,oa i[rdk] ea fp=&Qy] i {k} tkuoj vlfn dks igpkuuk vMh Vsk j[k, i [k]pk /; kuijd I pkuk rFkk udy djuk I e;] Nk/h&cmh de&T; knk vlfn dks tkuuk viu ls cMs mez ds cPpk ds lkfk [kyuk i lUn djuk vlg mudk vu] j.k djuk viuh oLryka ds ifr yxlo c<uk oLrqj [ks tkus ij <us dk iz kI djuk

uk % dbzckj cPpk ea; g ifØ; k, i nj ls 'kq gks I drh gftuds fy, fpflrr gks dh vko'; drk ugA
gSA

Lruiku

tue l s6 ekg rd dscPps rd dsfy, %doy Lruiku

Lruiku

ftruh tYnh l kko gks cPps dks elas Lru ij yxkk,] ftlls fd Lruiku dh ifd; k 'kAz vkjEHk gks I dA l keku; izlo ea, d Ä.Vs ds vlnj&vlnj rFkk vknjsku dh fLFkr e 4 Ä.Vs ds vlnj cPps dks Lruiku vkjEHk djk nsuk t: jh gA



[khl %Colostrum% D; k gA

- [khl ; k i hyk xk< k nk , d fo' k'k i dkj dk nk gA ; g ekads Lru e] f'k'k dks i bks gks gh r\$ kj jgrk gA ; g izlo ds ckn 'k vkr ds dN fnu rd fudyrk gA ; g de ek=k ea gkrk gB ij uotkr f'k'k dks fy, dkQh gkrk gA f'k'k dks tue ds ckn 3&4 fnu rd ; g jgrk gS vkj ml ds ckn l keku; nk eacny tkrk gA ; g 'k dk i hyk nk cPps ds fy, vr; Ur i kkd vkj vlo'; d gkrk gA bl ea chekfj; la l s yMts dh vnkkr {kerk gkrk gA bl l s cPps dks fuEufyf[kr ykHk gks gA
- ; g uotkr f'k'k dk i gyk ifrj{k.k gA
- f'k'k dh vkr dh l QkbZ djrk gA
- ; g uotkr f'k'k dks i hfy; k l scpkrk gA
- bl eafoVfeu ^ * vkj ^ds dh ek=k l keku; nk l svf/kd gkrk gA
- uotkr f'k'k dks nLrka l s l d dh chekjh l svf vud l de. l scpkrk gA
- bl ea i ; k ek=k ea l kjs i k"Vd rRo gks gB tks f'k'k dh of) ea l gk; d gA

dkyktVb f'k'k dks fy, vfr vlo'; d gB ; g ml dk i gyk ifrj{k.k gA dkyktVb iuk gj cPps dk vf/kdkj gA ; g fodkl ,oa l j{k dks fy, gj uotkr f'k'k dks fn; k tuk gk pkfg, A

Lruiku ds ykHk

- 1- f'k'k dks ykHk
- ek dk nk i hso kys cPpl dk ekufI d fodkl vf/kd gkrk gA
- Ekk dk nk l kQ l fjk t hok. k jfgr gks ds dkj .k f'k'k dks vud l de. l scpkrk gB fo' kkdj nLr ; k vfr l k j l scpkrk gA
- ; g l gh rki eku dk gkrk gS vkj f'k'k dks vlo'; drk gks ij gj l e; r\$ kj feyrk gA
- ; g nkkr ugh gkrk vkj f'k'k dks l k l acikr ,ytz vkj Ropk l e/kr jkck l scpkrk gA
- bl ea l kjs i kkd rRo gks ds l kf&l kf ; g vkl ku h l s ip tkrk gA vkj f'k'k ea dCt dh f'kdk; r ugha jgrh A
- f'k'k dh HkkoukRed t: jr Hkh ijh gkrk gA ek&f'k'k dk l; k jk jk jk f'rk curk gA
- Lruiku djus okys f'k'k ea Hkfo"; ea jDrpki] e/eg] fny dh chekfj; k gks dh l Hkkouk, j de gks tkrh gA
- ; g nkkr dhu cukoV ea l gk; d gkrk gS vkj pI us l s f'k'k dks poyj s dh ekd i f'k; k fodfl r gkrk gA



- dksykkve I s cPps dks vko'; d Åtkr rFkk i ksk.k rks feyrk gh gS I kfk gh ml dks i frjkkh {kerk Hkh i ktr gsrh gS tks uotkr f'k'kq dks jkska I s yMds dh rkdr inku djrh gA

2- Lruiku djkus okyh ekrk dks ykk%

- Ekk dks xHkk;k; dks vi us i oZ vklkj eavkuseenn djrk gA
- Lruiku ekadks viuk i fjoj fu; kstr j[kuseenn djrk gA og tYnh nskjk xHkbh ughagrhA
- Lruiku djkus I seka dk 'kj hj Hkh I Mky jgrk gA
- tle ds rjUr ckn vkj vf/kd ckj viuk nk fi yks I s Lrukueavf/kd nk mrj vkrk gA
- ekaf'k'kq dks rjUr vkj I gh rkieu dk nk fi yk I drh gS ml dh dbz i oZ ljh ughadjuh i Mrh A
- ekadks ijskkuh de vkj vkj ke vf/kd feyrk gA

3- i fjoj o I ekt dks ykk%

- f'k'kqeR; &nj eadeh vkrh gA
- i fjoj dh vkkfkd fLFkr I Ekkus ;kk; cuk jgrh gS D; kfd cky] fuliy] nk ikuh bzu dh cpr gsrh gA
- f'k'kq dks chekfj; k de gsrh gS fygk tk nk; k i j de [kpk gsrh gA
- bl dherh vkj cgeW; i kdfrd nk dk I gh mi; kx gsrh gA
- cPpk dks fodkl ea; kxnu ndj mlgavPNj vkrRefuHkj ulxfjd cukusea l gk; d gsrh gA
- 'kkAz Lruiku djkus I s cPps dks vko'; d i ksk.k rFkk Åtkr feyrh gS ft I I s u doy ml ds 'kj hj dk rkieu cuk jgrk gS vfi rqcPps dks kfk ekrk dk, d HkkoukRed I zdk Hkh dk; e gks tkrk gS ft I I sek ,oacPps nk dks vlfRed I rks ,oavkuUn i ktr gsrh gA
- Lruiku djus okys cPpk dk ekrkvka I s f'rk vf/kd etar gkus I s ekrk ds ifr cPpk ea I Eku ,oa vknj Hkk c<rk gS ft I I s I kekftd&I kdfrd eW; k dhu j{kk gks I drh gA

Lruiku dks I nkZ esmfpr vH; kl %

- cPpk ftruh ckj rFkk ftruh nj rd pkgs ml s Lruiku djuk pkfg, A dHkh Hkh fu; fer pdz ds vuq kj cPps dks nk ugta fi ykuk pkfg, A
- tks Hkh fLFkr ekadks fy; svkjken; d gS ml ea Lruiku djuk pkfg, A
- uhps dh vi{kk Åij dk ,fj vkj Lru dk xgjk Hkj Hkxj vf/kd fn[kuk pkfg, A
- N%ekg rd Ekk dks nk ds vfrfjDr cPps dks Åij I s dN Hkh ugta nk pkfg, A u ikuh u Å{jH u 'kgn] u Vkkud vkj u gh 'kDdj ikuh ; k Xyokst dk ikuhA
- dbz ckj 'kj & 'kj es uotkr f'k'kq Lru dks Bhd I s pti ugta ikrk gA bl I s Äcjk dj nk fi ykuk cUn u djdsyxkrkj dk'k'kq djrsjguk pkfg, A bl I sog tYnh gh nk ikuh I h[ck tk, xka

cPps dks 6 ekg dh vkk; qrd doy ekj dk nk fi yk, A bl nk gku Å{jH 'kgn] Vkkud vFkok ikuh dh , d cUn Hkh nus dh t: jr ughagA 7 osekj I s cPps dks Åij vkgkj nA

I Oy Lruiku dsfy, D; k dja\

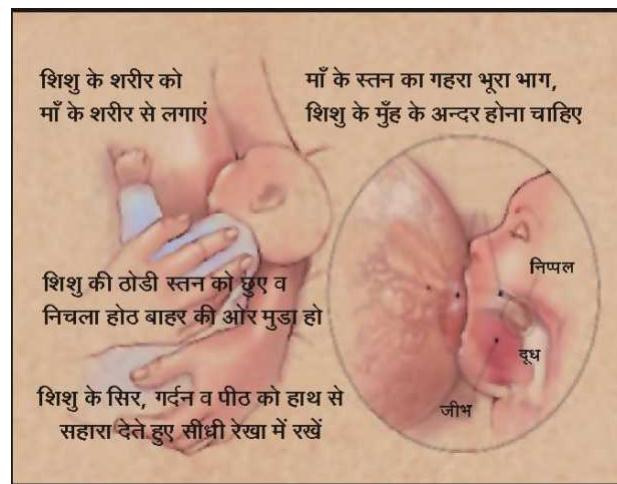
- ek, dklr dejse] 'kkfr I scBdj] ijs/kf Z ds I kf cPps dks Lruiku djkus dk iz kl dja
- dbZ ckj ek dks ; g , gl kl gk g fd mls ijk nk ugh v k jgk g ; k cPps dk iV ugh Hkj jgk g rks , h fLFkr ea ek dks iz kl djuk pkfg, fd og cPps dks ckj & ckj Lru ij yxk; s D; kfd cPpk ftruh ckj Lruiku djxk elak nk mrug gh rsth I scuska
- tks ek cPps dks jkr ea vf/kd Lruiku djkr g mudk vf/kd nk curk g D; kfd bl ifd; k ea dke vkuksokyk i nkfz/vi kyfDvuz/jkr ds I e; rsth I scurk g
- dbZ ckj ek dks ; g , gl kl gk g fd cPps dks iV ugh Hkj jgk g , h fLFkr ea nks fcunyka ij /; ku nk vko'; d gA iEe] cPps dk otu Bhd vuij kr ea c<+jgk g svFlok ugh nk jk cPpk fnu ea de I s de 5&6 ckj i kck dj jgk g svFlok ugh ; fn ; snkuka ckra Bhd rjg I s gks jgh g rks elak dks v k olr jgus dh vko'; drk g fd I c dN I kewl; g vlg og fpurk u djA
- ek fdI h Hk dkj.k I fpurk elkufl d v'kkfr] tYnckh vFlok v/kf dh fLFkr ea nk fi yk, tkus I s nk cuus dhi ifd; k kheh gks tkh gA vr vko'; drk bl ckr dh g fd elak dks ijk I g; kx fn; k tk; s rFk ml ds vUnj ; g fo'okl i nk fd; k tk; s fd og vi us cPps dks Lruiku djkus ea i wkr; k I {ke gA ; fn cPpk fdI h dkj.ko'k elak nk [kpus ea {ke ugh g rks elak nk fudkydj dVlg&pEep }jk fi ykus dk iz kl djuk pkfg,] ftI I sfd cPps dks elak nk ds I eLr ykk ikr gks I dA

cPps dks nk d g s fi yk, j

- cPps dks , d Lru I s de I s de 10feuV rd nk fi yk; k tkuk pkfg, A
- Lruiku dh ifd; k ds nkku vkj Hk ds 3&4 feuV ea fudyus okyk nk Qkj feYd nk ikuh rFk 'kdjk %dkckgkM/ I s Hkj ij gk g ts fd rjUr Atk inku djrk gA
- Ckn ds 4&6 feuV ea fudyus okyk nk gkblMfeYd nk gk g rFk bl ea i hu , oao l k dh ek=ek vf/kd gk g ts fd cPps dks vf/kd I e; rd Atk , oai k inku djrh gA ; gk dkj.k g fd tc ek tYnckh eankuka Lru I s FkM&FkM nk nk fi ykrh g rks cPps dks doy Qkj feYd gh fey ikrk g rFk ml dk iV ml I e; rks Hkj tk rk g i jUrq ?k/s Hkj ckn ml dk iV [kyh gks tk rk g vlg cPPkk jkws yxrk g , h ek rk, j gh vDI j ; g f'kdk; r djrh g fd muds nk I scPps dks iV ugh Hkj rk rFk og ckj & ckj nk dh elak djrk gA bl fy, /k=h ek rk vka dks , d Lru dk ijk nk fi ykus dskn nk js Lru dk nk fi ykuk pkfg, A

dc o fdruh nj rd Lruiku djk, j\

- f'k'k ftruk vf/kd Lru dks p nk mrug gh vf/kd ekj dh Nkrh ea nk cuuska vki dks ek dks ; g ijk'k nk pkfg, fd f'k'k tc pkgs, oajuk 'k djs rks ml s Lruiku djuk pkfg, A ek rk vka dks f'k'k dks Lruiku djkus dk dklr I e; fuf'pr ugh djuk pkfg, A , d ; k nks ekj ds i'pkf-f'k'k Lo; a viuh fnup; k fuf'pr dj ysk gA
- I kewl; r; k f'k'k viuh ekj ds I kf g I krs gA ek rk vka dks vi us f'k'k vka dks t s fnu





ealruiku djkrh gfo sgh le; ≤ ij jkf= dks Hkh Lruiku djkuk pkfg, A

- f'k'k' tc&tc Lruiku dh elx dj} rc&rc ml s jkr o fnu eLruiku djuk plfg, A

Lruiku djkus dh l gh fLFkfr ½pkj ¾ ½ fl [kk, i

- I h/k&f'k'kq dks nuk fi ykr s l e; bl ckr dk /; ku jgs fd cPpk vkjkenk; d fLFkfr e gfs rFkk mI dk fl j] xnlu o ckdh 'kjhj , d l bkh j[kk eaqgkA
 - I keu&f'k'kq dk pgjk Lru dh vkj gks rFkk f'k'kq dh ukd fuli y ds I keus gkA
 - I ehi %&f'k'kq dk 'kjhj ek ds 'kjhj ds I ehi (ikl) gkA
 - I gkj k&ek f'k'kq ds fl QZ xys o daks dks gh I gkj k u nsdj mI ds I Eiwkz 'kjhj dks I gkj k nA

f'k'kqdk Lru lsyxko tkpusdsfy, nska

- uhp̚s d̚h vi {kk , f̚j ; k̚yk vf/kd fn[k jgk g̚A
 - fupyk g̚B ck̚j d̚h rjQ eM̚k g̚y̚k g̚A
 - eŋ iŋk [k̚yk g̚y̚k g̚A
 - B̚M̚h Lru d̚ks Nw̚j gh g̚A

i M̚koh <ak I s p̚l̚ us d̚s ed̚ ; fc̚l̚nq

 - /k̚hɪ&/k̚hɪs x̚oŋk p̚l̚ uk v̚k̚s c̚hp̚&c̚hp̚ ea : d̚ukA

Lry ,oa Nkrh dh | Qkbz

Vki dks ekj dks ; g ij ke' kL nsk pkfg, fd og Lo; arFkk vius f'k'kq dks I kQ I Fkj , oa LoPN cuk, j [KA ; fi ; g 0; kogkfjd ugha gS fd ekj vius Lruk dks Lruk ku I s i gys gj ckj /kks i ijUrq eka vius Lruk dks I kQ j [kus ds fy, ifrfnu Luku djA Lruk dks/kks I e; I kcp dk blRkty ugha djuk pkfg, D; kfd I kcp I s Lru dh Ropk QVus yxrh gS

f'k'kq dh chekjh dh voLFkk eaHkh Lruiku tkjh jEukuk pkfg,

f'k'kq dks chekjh dh voLFkk es vf/kd i ksk.k ,oa i rys i nkFkZ dh vko'; drk gksh gA bl ds fy, lruiku ;k ekj dk nkL I cl s mUke L=ks gA ; g chekj f'k'kq ds fy, vkl kuh lsgte gkss okyK Hkstu gA ; g okLro es f'k'kavla dh l kekU; chekji; kA ,oa nFk nnz es fo'kSk : i lsnLr es car ah yktkki n gA

xHkkzL Fkk , oa Lru i ku

/k=h ek; vxj nɔkjk xHkbrh gks tkrh gɔ rks Hh vi us f'k'kq dks Lrui ku djkrs jguk pkfg, A ; |fi bl l sekads 'kj h; ij dkQh nclo , oahkj i Mf kq A , s seaml svihuh [kj kd Hh vf/kd i ksk.k; Dr yuh i MxhA

ihfy; k ,oaLruiku

I kekl; r% uotkr f'k'q cks rhl j&p kFks fnu i hfy; k ¼Qft; kykstdy tkwMI ½ gks tkrk g§ tks fd I kr&vkB
fnu e@vius vki Bhd gks tkrk g§ tks cPps døy elg dk nuk i hrs g§muae i hfy; k tYnh Bhd gksk g§

de otu ds cPps , oaLru iku

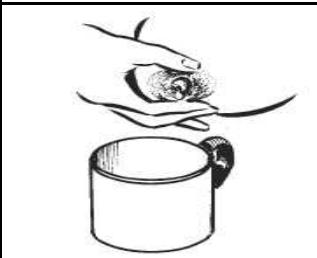
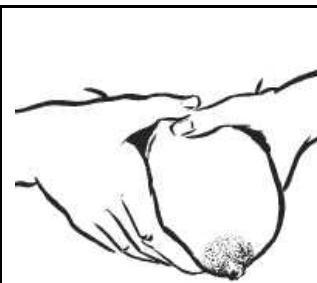
- Hkj r eayxHhx , d frgkbz uotkr f'k'k de otu ds gkrs gA buea l s cN cPps ijs l e; ds rFkk cN cPps de l e; ds qks l drs gA

- ; fn mu cPpk dlo dlooy elad ds nuk ij j [kk tk, rks, d ekg ds vlnj mudk otu c<uk 'k gks tkrk gsrFkk rhu lspkj ekg ds chp budk otu lkekU; cPps ds otu dscjkj gks tkrk gA
- ; g dprjr dk dfj'ek gsf fd de le; ds cPpk dh elad ds nuk eavko'; d ikkd rRok dh ek=k t: jr ds fgl kc lsc<+tkrh gA bl fy; sbu cPpk dks Hkh dlooy elad ds nuk ij gh j [kuk plfg, A
- ; fn cPpk bruk de tloj gsf fd elad nuk [khouse eaf dy gksjgh gsrks elad nuk fudkydj dVkj h o pEep lsf iyuk plfg, A

gkFkk } jk Lru l s fudkyus nuk dks , df=r djus dh r\$ ljh
ekrk dls nuk dks , df=r djus rFkk l p; u djus ds fy , dl dj cn gksus okys fMCcs dk mi ; lks dj A fMCcs dks iz lks eaykus l si gys l kcp vlf ikuh l s l kQ dj A fMCcs vlf < Ddu dks 10 feuV ds fy , ikuh eamcky A fMCcs dh Hkrjh l rg dks Nq fcuk ikuh Qd naA nuk dk l p; u djus l si gys fMCcs dks B. Mlk gksus na A

gkFkk } jk Lru l s nuk fudkyus dk rjhdk

- , dkrk dks cuk, j [k rFkk f' k' k gks ekrk ds ikl j [karkfd ekrk vius f' k' k gks nuk l ds rFkk ml dskjs eal l p l ds A
- ekrk dls l kcp , oa ikuh l s vPNh rjg gkFk /kks dks dg A vki vius gkFk Hkh /kks A
- ; fn vko'; drk gks rks l kQ xe] ue diMs dks 5 feuV ds fy , Lruk ij j [k A
- nuk fudkyus ds fy , Lruk dskgj h rjQ l s fuliy dks vlf ekfy'k dj A
- mcky k gyk l kQ fMCck r\$ kj djds ikl eaj [k A
- nuk fudkyus ds fy , ekrk dls fl [kk, i fd
 - Lruk dks vius gkFkk } jk vaxth ds v{kj 'C' dh vklfr culdj i diMs vaxBk Lru dsmijh Hkkx ij rFkk vU; vaxfy; k upos Hkkx ij vaxBk o vaxfy; k fuliy l snij j [k A
 - vks dks rjQ FkkM l k >darkfd nuk fMCcs eA , df=r gks l ds A
 - vaxBk rFkk vU; vaxfy; k dks 'kjh dh rjQ l s nck, A
 - vaxBk , oa vaxfy; k dks , d l kFk nck, A
 - nck, A , oa NkMsA ft l rjg cPpk plrk gsmi h y; eanckus , oa NkMsA dk iz Ru dj A
 - ; fn 'k vkr eanuk ugavkrk gsrks /kz j [k A
 - gkFkk dks Lruk ij ?kprsjgarkfd Lruk dks l Hkh Hkkx l s nuk fudy l ds A
 - , d Lruk l s de l s de 3&5 feuV rd nuk fudky) tc rd fd cgko de u gks tk, A bl ds i 'pkr nuj Lruk l s nuk fudkyarFkk l EiwZ fO; k nks Lruk ij iup%nkj k, A
- Ekrk dks l e>k, i fd nuk fudkyus dh ifO; k ea 20&30 feuV ; k i k j dk eab l l svf/kd l e; Hkh yx l drk gA



Elkrk dsnwk dk l p; u
 Elkrk dsnwk dksfcuk fQz ds l pf; r fd; k tk l drk gSA fudkys x, nwk dksrjz f'k'kq dks fi ykuk
 JzB jgrk gS i jUrq ; fn l pf; r djus dh vko'; drk gksrls /; kuind l gh rjhs dk iz kx djrs gA
 l p; u djuk pkfg, A
 ; g l fu'fpr djfd nwk <ds gq ; k dl dj cm fd, gq fMccseal pf; r fd; k x; k gA
 dej's dskri eku ds vklkj ij
 xfez kae% doy 1&2 ?k. Vs
 vll; eld e e% ?k. Vs rd] elkrk dk nwk l fpr fd; k tk l drk gA
 fQz e
 0&4 fMxh l fYI ; l 182&39 fMxh QkjugkbVz ij 24&48 ?k. Vard



Lru dh l eL; k, j %

ek ds Lruk; k fuliy ij dvko] njkj vFok ?kko dk gksukA
 l kekl; dkj.k %

- cPps dks Nkrh l s Lruiku djkr s l e; l gh fLFkfr eaughaj [kulA
- cPps dsnwk@fl j l s Lruk i j plv A
- Lruk dh fuliy dksjks fujkld rFkk [kjkc l kcp l skdj l kQ l QkbZ djkulA
- Cksry l snwk fi ykuk Hkh , d dkj.k gks l drk gA

mi pkj

- Lruiku dh vyx&vyx fLFkfr; l dk iz kx dj& djoV ysdj yVuk fl j o dej dks l gkj k nqj idMuk ; k ckq dshps idMuk vlfn tksHkh vlijkenk; d gkA
- Lruiku djkul cUn u djA tc nnz; k ?kko de gks tk; } rc Lruiku djkul 'kq djA f'k'kq Dr&L=ko djrs gq sfuliy l sHkh pl l drk gA
- Lruiku dk gkbUM feYd ugkus; k Lruiku djkus ds i'pk~fuliy ij yxk; arFkk gok eal fikk; A
- fuliy dks l kQ o l fikk j [l i jUrqmu ij l kcp u yxk; A
- ; fn fuliy ds dvko l sjDr&L=ko gks gS rks tc rd dvko Bhd u gks tk; s rc rd nwk fudky dj pEep l sfi ykuk dks dga
- ; fn l eL; k xHkh j gS rFkk vki ml s l EHkh u ik; arks ml s i kl dks LokLF; dHnz ij , -, u-, e- ; k MHDVj l s l Ei dz djus dks dga

Lruiku l cdh Hkhfr; k , oa i jEijk, j %

Lruiku l s l eVkr dN cgq gh vPNh i jEijk, j gS rks dN Hkhfr; l aHkh gA vPNh i jEijk, j dks ges vRei kr-djuk gS , oa Hkhfr; l dk fujkdl .k djuk gA

- i o dks ckn f'k'kq dks tle ?WVh ehBk i kuh ; k gcy nokbZ k gh doy igys 2&3 fnu ns gA dN ylk l kQ ; k vtolbu dk i kuh gh ns gA blgq bl hfy, ugha nsuk pkfg, D; k d blgq nsu l s uotkr f'k'kq eal ake .k dh vklkd c<+tkrh gS ft l l s Lruiku l s gksokys l kjs Qk; ns ugha feyrA
- jcj dh pti uh yjcm dk fuliy l s vkgkj nsu l s uotkr f'k'kq eal ake i hik gks gS ft l l s Lruiku ea l Qyrk ugha feyrA cPpk dks jcj dh pti uh vlg ekad Lru dk vyx&vyx vukko gks gA

- dbz bykdkas i o ds ckn 5 fnu rd ekrkv dks [kkuk ugh fn; k tkrk vks vukt NBos fnu gh nsuk 'kq fd; k tkrk g ft l s ekadks de t k j h vkrh gA
- i o ds ckn cgr T; knk ?kh fn; k tkrk ; k fi yk; k tkrk g ; g cgr xyr i Fk gA bl le; 'k j h bl ds dkj .k LFlg gls tkrk g ft l s ckn ea i kekJ; fLFr eayuk cgr gh dfBu gkrk gA bl le; vf/kd i hu o gjs i Rsnkj Hkstu ij fo' ksk /; ku nsuk pkfg, A
- i kmMj feYd & 'k j h dj .k ds i Hkko ds dkj .k xk o fi NM+bykds eajgus oky h ekrk, i Hkh fMCcs ds nk dks cgrj ekurh g o cPpk dks ; g nk nsuk 'kq dj nsrh gA ijUrq fMCcs dk nk egakk gkus ds dkj .k os ml ea ikuh T; knk feyk nsrh gA bl l s cPps dks i ; klr i ksk .k ugh fey i krkA
- dbz ekrkv dh ; g Hkfr gS fd Lruiku djokus l s mudk 'k j h cmly gls tk, xkA bl /k j .k dks Hkh cnyuk gkxkA Lruiku ekadks 'k j h dks l Mly j [kus dk i kdfrd rjhdk gA xHkblFk dks nk ku tksotu c<+x; k gS og Lruiku djokus l s vi usvki de gls tkrk gA
- Nkrh dks nckus l s T; knk nk vkrk gA ; g /k j .k Hkh cnyuh gkxh D; kfd ; g l p ugh gA
- ek chekj gS rks cPps dks Lruiku ugh djk; k tk, , h xyr /k j .k nj djuh pkfg, vlg ; fn ek nk fi ykus fd fLFkfr eajgS rks cPps dks nk vo'; fi yk, A bl l s cPpk dkh chekj ugh i MfkA
- cPpk chekj gS rks ml s ek dk nk u fi yk; k tk,] ; g xyr /k j .k Hkh nj djuh pkfg, A tc cPpk chekj gkrc ml s Lruiku djokuk vlg Hkh vlo'; d gA bl l s chekj h dks nk ku cPps dks muke i ksk .k vlg rch; r ea l k j dks fy, 'kDr feyxhA
- ; g Hkh cgr xyr /k j .k gS fd cPps dks nk yxs gkrc ikuh fcYdy u fn; k tk, D; kfd tks irysnLr dj jgk gS ; fn ikuh cUn dj fn; k tk, xk rks nkLr Hkh cUn gls tk, xA ijUrq okLrfodrk ; g gS fd nk ku vfrfjDr ikuh rFk rjy i nkFk dh vlo'; drk gkrh gA
- Nk/s vkdjk ds Lru T; knk nk ugh cuk l drk ; g /k j .k Hkh xyr gS D; kfd Lru dk cmk vkdjk ml dso l k; Dr Årdka ij fuHj djrk gS tksRopk dks uhsjgrs gS tcfd nk fo' ksk xFk; k } jk cuk; k tkrk gS tks fd l Hkh fl=; kae a i ; klr ek=k eajgrh gS vlg l Hkh ekrk, i vi usf' k q dks nk fi ykus ea l ske gkrh gA
- , d vke /k j .k ; g gS *i gys cPps dks nk ugh fi yk l dh bl fy, nk j s cPps dks Hkh nk fi ykus ea l Qy ugh gks l drkA** ; fn ek i gys cPps dks nk ugh fi yk l dh gS rks bl le; vi uscPps dks nk fi ykus ea l Qy gks l drk gA

6 ekg l s Åij dscPpk dks i ksk .k

[ku&i ku dh l eL; k; a i gpkus %]

[ku&i ku dks dks ea i jke' k' nsus l s i gys vki [ku iku dh l Hkh l eL; kvka dh i gpkus dj yA



[ku&i ku dh dN vke l eL; k; a bl i dkj gS %]

- Lruiku djokus ea l eL; k
- 6 ekg dh vke q l s i gys gph phuh dk ikuh ; k pk; nkA
- Lruiku dks i ; klr u ekuukA
- nk fi ykus ea l rky dk bLrky djukA
- cPps dks l; kj l s dks' k' k dj ds [kp u f[kyuk ¼ fn Nk/s cPps dks [kp l s [kus dks NM+fn; k tk; s ; k nk j s Hkb&cguks dks l kFk [kus dks fy; s gkM+gS rks gks l drk gS fd ml s i ; klr [ku u feyA ; g iN dj fd

- cPps dls dks f[kykrk gS vkg dS s \ vki ; g i rk yxk l dkh fd cPps dls l; kj l s [kkus ds fy; s i kI kfgr fd; k tkrk gS; k ughA
- chekjh ds l e; cPpk Bhd l s [kkuk ugha [krk gA
 - l eL; kvla dk fujkdj .k
 - cPps ds l gh fodkl grq cPps dls Lruiku ds l kf vfrfjDr Hkstu 7 o ekg l s i kI Ehk djrs gA
 - ekr&fir rk dls i j ke'kI na fd i frfnu cPps dli Hkstu dli ek=k /kj&/kj s c<kr tk; A mnkgj .k %, d fnu& , d pEep] nls fnu& nls pEep] rhu fnu& rhu pEep] vkk di A
 - i Eke Hkstu uje ,o dkey gkuk pkfg; s D; kd bl vk; qe cPps dsnk ugha gkrs gA
 - cPps dsi kl cBavkg mI dls i j k [kkuseenn djA
 - f[kykus l s i gys vi uso cPps dls gkFkk dls ikuh o l koy l s /kA
 - uechu phtk ds fy; svk; khu; Dr ued dk i zks djA
 - chekjh dsnk Lruiku djuk o vkgkj nsuk tkjh j [KA
 - cPps dls ; Ekk Ehk rktk vkgkj gh nA
- f[kpMh

Ehk
- 
- 
- vc cPps dls i fjokj ds fy; s i dk; k Hkstu f[kyuk pkfg; A cPps dls vkh dVkg h pkoy@jkh@nky&l Cth feykdj , d fnu e de l s de 5 ckj nA bl Hkstu e vkh dVkg h gjh i Ukh okyh l Cth l Irkg e nks ckj ; k , d cMk pEep Hkj ifrfnu nsh pkfg; A
- cPpk dli i ; k or) ds fy; s gj ckj Hkstu e , d pEep ?kj ry ; k eD[ku feyk; A
- Hkstu dli ek=k i R; d vkgkj dks nrs l e; /kj&/kj s c<kr tk; a ft l s 2 o"k dk gkrs rd cPpk , d cMk; fDr dli [kjkd dk vkk Hkstu [kkus yxkA
- cPps dli elx i j fnu&jkr e ckj&ckj Lruiku djk; A
- cPps dls ?kj e miyCk vkgkj , d Nkh dVkg h fnu e pkj ckj f[kyk; a tS s nky] pkoy] pikrj vky] xktj] dly] ykdh tS h l ft; l ds l kf vki f[kyk; A
- bl dsvfrfjDr cPps dls el eh Qy tS s i i hrk vke] dyk vlfn Hkh [kkus dls nA
- cPps dls vki Lo; a vkgkj f[kyk; A cPps dls l kf ?kj&feyrFkk ijLij fØ; k; a djA rFkk cPps us fdruk [k; k gS bl dsvkyu grqvyx l; kyseaydj f[kyk; A
- cPps dls chekjh ds nku rFkk ckn e ckj&ckj Lruiku djk; a rFkk vf/kd l s vf/kd ek=k e rjy is fi yk; A
- tc rd chekjh ds ckn dk otu i br u gk tk; mls , d dVkg h vkgkj de l s de i frfnu 5 ckj f[kyk; A
- I kj .k ds vu kj gh [ku& iku dli i j ke'kI na
- cPps dk otu 300 xte ifrek g<uk pkfg; A

[ku&iku dk ijk]%

6 eghus rd	6 I s 12 eghus rd	12 eghus I s 2 I ky rd	2 I ky o T; knk
<ul style="list-style-type: none"> • cPps dks ftruk T; knk gks I ds Lru&iku djk; fnu eao jkr el 24 ?ks/s de I s de 8 ckj A • cPps dks vU; Hkstu ; k rjy i nkFk ugha n] ikuh Hkh ugha fi yk; A • ; kn j [k vxj cPpk chekj gks rc Hkh Lruiku tkjh j [kA 	<ul style="list-style-type: none"> • cPpk ftruh ckj pkgs mruh ckj Lruiku djk; A • , d ckj ea , d dVlgh fuEu ea I s dkbz [kk] i nkFk na% ❖ fcuk ikuh feys ehBs nk e jkh@pko y@cm@fcLdly el ydj nA ❖ xk< k nk y e jkh@pko y el ydj] f[kpMh e ?kh@ ry Mkydj nA bues idh gbo I fct; kaHkh feyk; A ❖ [kh@fI o k@g yok@nfy; k nk e cuk; k gyk ; k vU; fdli h vukt dks nk e i dkdj nA ❖ mcy@rys gq s vky w el ydj nA ❖ dyk fcldy] vke] i i hrk el ydj nA • cPpk Lruiku djrk gS rks jkstuk rhu ckj ugh rks 5 ckj nA ; kn j [k % • cPps dks xkn e fcBkdj vius gkfk l s f[kyk; A • f[kykus I s i gys vius o cPps dks gkfka dks l kcp o ikuh I s /kks A 	<ul style="list-style-type: none"> • cPpk tc rd pkgs Lruiku djk; A • i fjokj ds [ku s ea I s gh f[kyk; A ❖ 1@2 dVlgh [ku , d ckj ea nA ❖ fcuk ikuh feys ehBs nk e jkh@pko y@cm@fcLdly el ydj nA ❖ xk< k nk y e jkh@pko y el ydj] f[kpMh e ?kh@ ry Mkydj nA bues idh gbo I fct; kaHkh feyk; A ❖ [kh@fI o k@g yok@nfy; k nk e cuk; k gyk ; k vU; fdli h vukt dks nk e i dkdj nA ❖ mcy@rys gq s vky w el ydj nA ❖ dyk fcldy] vke] i i hrk el ydj nA ❖ jkstuk 5 ckj nA ; kn j [k % • cPps dks ikl cBao ml dks ijk [ku s eenn cja • f[kykus I s i gys vius o cPps dks gkfka dks l kcp o ikuh I s /kks A 	<ul style="list-style-type: none"> • i fjokj dk Hkstu fnu ea rhu ckj nA ❖ Hkstu ds chp ea fnu ea nks ckj i kFVd vkgkj t s eQ eh Qy] fcLdly] vMk nA ; kn j [k • I fuf' pr dj s fd cPpk viuk [ku ijk [kk; A • cPps dks fl [kk; A fd [ku s i gys vius gkfk l kcp o ikuh I s /kks A

vPNh [kjkd i kFVd o lk; klr ek=k ea gkuh pkfg; s vnkj .k dks fy; s xk< nk y ds i kFk el] eNy] vMk o nkya, oaQy I fct; kA

0; fDrxr I kQ I Qkbz , oaLoPNrk

- Hkstu cuku j i jk us rFkk f[kykus I Ecfl/kr LoPNrk ij fo'ks /; ku nsu dh vlo'; drk gA
- og LFku tgkaij [ku i dk; k tkrk gS I kQ&I fjk gkuh pkfg; A
- I fct; kao eld vkn rktk gh [kjhn dj ykus pkfg; A

dj ksk. k

dj ksk. k D; k gS\

'kjbj ea fdli h , d i dkj ds i kskd rRo dh deh vFkok vf/kdrk I s mRi lu i fj. kkeks dks dj ksk. k dgrs gA 'kjbj ea i kskd rRo dh deh dks vYi i ksk. k rFkk i kskd rRo dh vf/kdrk dks vfr i ksk. k dgk tkrk gA

diksk.k dh i goku

I fki u vejkLeL ½

ejkLeL cPps ea dSylj h dh deh ds dkj .k gok gA xdkhj I fki u oky k cPpk cgf i ryk&nçyk gok gB ml ds 'kjhj ij pch ugta gok A fcYdly gfl ; k dk <pk yxrk gA dN cPps nçy&i rys gok gB yfd u mues fn[kus oky k xdkhj I fki u ugta gok gA vldyu ds bl pj.k I s vki dks fn[kus oky k xdkhj I fki u ds mu cPpk dks i gokuus ea enn feysh ftulg rRdky mi pkj vlg vLirky jQj fd; s tkus dh vko'; drk gA



fn[kus oky k xdkhj I fki u dh tlp ds fy; s cPps ds di M mrkj nA dks dh ek i's'k; k ckgk dVgla vlg ijk i j xdkhj I fki u ds fpulg nA cPps dks , d rjQ I s nD; k dVgla i j pch ugta gA tc I fki u vf/kd gok gsrc dVgla dh Ropk ij >fjz ka i M+tkrh gA

, k gks I drk gS fd Li "V xdkhj I fki u oky cPps dk pgjk , dne I kQ fn[kA cPps dk iV c<k gyk ; k Qyk gyk gks I drk gA

nkula ijk ea ltu ½dkf'k; kj dj ½

Dkf'k; kj dj cPps ea iku , oadSylj h dh deh ds dkj .k gok gA nks vlg egl dja fd cPps ds nkula ijk ea ltu rks ugta gA cPps ds ijk ds Åij vi us vxBs I s dN I d.M ds fy; s vlg ke I s nck; A ; fn vki dks vxBk gVk yus ds ckn Hkh cPps ds ijk i xik cuk jgs rks ml ds ijk ea ltu gA



diksk.k dk Lrj r; dj

vki mu cPpk dh i goku djastudk vk; qds vuq kj otu] plvZ dh nkJ h jsk I s uhps gA plvZ dh nkJ h jsk ij ; k mI I s Åij jgus oky cPps Hkh dkf'kr gks I drs gA fdllrq tks cPps nkJ h jsk I s uhps gB mudk vk; qds vuq kj otu cgf de gS vlg mlgs vlgkj ds cks ea i jke'k dh vfr vko'; drk gA

diksk.k dk oxhdj .k

diksk.k ds fy; soxhdj .k rkfydk bl i dkj gS%

fplg	oxhdj .k	mi pkj i goku
❖ xdkhj I fki u vejkLeL ½	xdkhj diksk.k	<ul style="list-style-type: none"> ❖ foVkehu , dh [kjkd nA ❖ [ku ea 'kDdj dh deh jksdus ds fy; s Lruiku djk; A Åijh nkJ ikuh ea 'kDdj feykdj nA 4 pEep 'kDdj , d di ikuh ea A ❖ cPps dks xejj [A ❖ rjJlr vLirky jQj dj
❖ diksk.k xM 2]3] ; k 4	cgf otu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ vldyu djao elaks [ku&i hus ds cks ea l e>k; A ❖ 14 fnu ckn i q% nA [kuiku dh I eL; k jgrh gS rks 5 fnu ckn i q% nA ½
❖ vk; q ds vuq kj i keku; otu ; k diksk.k xM 1	de otu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ; fn cPpk nks o"k dh mez I s NkVk gS rks [kuiku dk vldyu djao vlg i jke'k nA ❖ ; fn [kuiku dh I eL; k jgrh gS rks 5 fnu ckn i q% tlp dj



; kn j [k%]

- xEkkj dijk ksk.k okyk cPpk ijskuh egsvk mlsrjlr vLirky jQj djuk pkfg; A
- cgr de otu okyscPpsdk [kuiku dsfy; svkdyu djuk pkfg; svkj ijk'kfn; k tkuk pkfg; A
- nks o'kz I s Nks I Hkh cPpkadk [kuiku dk vkydju djavkj ijk'kfn; k tkuk pkfg; A

vfrdi k'skr cPpkadk dijk ksk.k mi pkj dñz ij Hstuk %

vfrdi k'skr cPps ds fy; s [kuiku dk vkydju djuk pkfg; s vkj elakds ijk'kfn; k tkuk pkfg; s dh og vi uscPps ds [kuiku dk fo'kz /; ku nso dijk ksk.k mi pkj dñz ij ydj tk; A

of) fuxjkuh

- of) fuxjkuh dk vFk yEckbZ tS se[; lpdks tfj, cPps dh of) ij fu; fer : lk I s /; ku j[kuk A bl s fu; fer vrjkyij vo'; fd; k tkuk pkfg, A
- of) fuxjkuh }jk vkydju voLFk I s gh of) dh deh dk irk yx ldrk gsrFk rjv vkj ihkoh dkjblkz dh tk l drh gsA
- cPpkadk of) fuxjkuh tle l sgh 'kq dj nsh pkfg, A
- vkbz hmh, l ds vlrxt cPpkadk of) fuxjkuh vk; qds vuq kj otu }jk dh tkrh gsA
- vkbz hmh, l e of) fuxjkuh of) pkvZ dh enn l s dh tkrh gs tkfd vk; qds vuq kj mudsotu ds vklkj ij of) dk fu/wk.k djusdk l kku gsA
- of) pkvZ cPps dh of) dk , d Li "V fjdMg gftl l s cPps ds dijk ksk.k dk xM fu/wkfr gk gk ijd vkgkj ds yHkfrz k dk irk pyrk gsvkj ekrkvk ds Lkfr, oa i ksk.k f'k lk nusdk , d l kku gsA
- of) pkvZ dh pkj of) jsk; a cPps dh of) dks n'kz gsvkj ml dh i ksk.k dh flfr dk fu/wk.k djuseenn djrh gsA
- of) pkvZ ij nks jsk; gk gk g%
- o yEckbZ okyh jsk cPps dh vk; qntz djus ds fy; s gk gftl s vk; qveghus dh jsk dgk tkrh gk
- o Åpkbz okyh jsk cPps dh otu ntz djus ds fy; s gk gftl sotu dh jsk dgk tkrh gsA
- cPps dh vk; qds vuq kj otu of) pkvZ ij ntz fd; k tkrh gsA

cPpkadk otu dc djuk pfg, \

- o rhu o'kz rd ds l Hkh cPpkadk gj eghusotu fd; k tkuk pfg, A
- o 3&6 o'kz ds cPpkadk gj rhu eghusotu fd; k tkuk pkfg, A
- o xkzj : i l s dijk k'skr cPpkadk rFk , s cPpkadk otu gj eghus fd; k tkuk pkfg, ftudk otu yxkrkj rhu eghus l sugh c+jgk gsvkj mudh vk; qdh vkj /; ku fn, fcuk/A

of) dh fuxjkuh ds pj.k %

- 1- cPps dh l gh mez dk irk yxkuk A
- 2- cPps ds l gh otu dk irk yxkuk A
- 3- of) pkvZ ij l gh otu ntz djuk A
- 4- of) dh odz jsk dh fn'kz dsckjseal e>kuk vkj of) esdkz deh gsrkml dk irk yxkuk A
- 5- ekrk ds l kfk cPps dh of) dsckjseapplz djuk rFk ml dk Qkylvi djuk A

igyk pj.k %

cPps dh I gh mez dk irk yxkuk

- of) dh I gh fuxj kuh ds fy, cPps dh I gh mez dh tkudkj h t: jh gSA
- cPps dh I gh mez dk irk yxk, &
 - ekrk@?kj ds cM_g y_g ds cPps dh mez i_g A
 - cPps dh mez ds fy, tle jftLVj ; k ?kjywnkj jftLVj@vLirky ds fj dK_g dh t_g dj_g A
 - ekrk ds I kf_g cPps dh mez ds ckjs eappl_g dj_g rs q_g LFkuh; ?Vukv_g dk dySMj dk i_g lk dj_g A
LFkuh; ?Vukv_g dk dySMj mu I H_g egRoiw_g ?Vukv_g dh rkj_g [k_g n' k_g k g_g tks fi Nys i_g o_g
o_g ds nk_g ku ?V_g g_g V_g s fd efgu_g ds uke] m_g LFkuh e_g g_g [k_g hckM_g I s I cfkr egRoiw_g
?Vuk;] LFkuh; R; k_g kj_g] jk'V_g; i_g z rF_g pnek ds i_g vlfn_g

n_g jk pj.k

cPps ds I gh otu dk irk yxkuk %

- ckj@I MVj Ldy I s cPps dk otu djus I cfkr pj.k
fuEufy[kr g_g
d_g rjktw_g V djuk
& rjktw_g dM_g dks iM_g dh Vguh ij I gh rjg I s V_g A
& M_g; y dks v_g dk dh I h_g ij j[k_g rkfd out vkl kuh I s i_g tk
I dsA
& cPps ds ikyus dks ikyus dh [k_g h ij V_g A
& rjktw_g A ij fn, x, i_g p dks ?ekdj I b_g thjks ij ys tk, i A
[k_g f' k' q; k cPps dk otu djuk
& ekrk dks cPps ds I H_g di M_g mrkj us ds fy, dgA
& cPps dks ikyus eafyV_g; A
& cPps ds i_g tehu dks ugh_g Nus plfg, A
X_g rjktw_g cPps dk otu i_g uk
& rjktw_g I s 25 fdyl_g dk eki d g_g k g_g A gj fdyl_g dk chp 500 xte ; k 100 xte ij , d
fu'ku yxk g_g k g_g otu dks rjktw_g I b_g d_g utnhd ds 100 xte I s i_g A
& ekrk dks cPps ds I kf_g [kM_g g_g us v_g m_g I s ckra djus ds fy, dgarkfd cPpk j_g ugh_g A
& otu] rjktw_g fcYd_g I keus [kM_g g_g dj_g] i_g A , d rjQ g_g d_g otu u i_g A



cPps dk I gh otu yxkuk

rhl jk pj.k

of) pkVz ij I gh otu nt_g djuk

- of) pkVz ij cPps dk otu nt_g djus I s ; g irk pyrk g_g fd cPps dh I keku; of) g_g jgh g_g; k ugh_g
- of) pkVz Øec) rk I s H_g j_g %
d_g of) pkVz jftLVj dh fo"k; I ph e_g cPps ds ckjs e_g vko'; d tkudkj h H_g j_g A
[k_g of) pkVz ij I puk dk [kuk H_g jftl e_g cPps dk uke] firk dk uke rF_g i_g fokj dh i_g atd_g .k I {; k fy [k_g A
X_g I cl s i_g yds tle ds eghus okys [k_g us e_g tle dk eghuk v_g o_g H_g j_g rF_g m_g ds ckn i_g o_g ds fy,
'k_g eghus v_g o_g H_g j_g A
?k_g eghus dh /k_g h ij cPps dh or_gku v_g; q I s I cfkr eghus ds [k_g us dh i_g pku dj_g A
M_g eghus ds [k_g us ds u_g ps fy; k x; k otu fy [k_g A
N_g otu nt_g djus ds fy, i_g pku x, eghus ds [k_g us ds A ij I gh otu ds [k_g us e_g fy; k x; k otu nt_g dj_g A
Tk_g bl dh flFkfr tkus ds fy, fc_g lq ds plj k_g rjQ x_g yk_g cuk, i A

>½ vc bl fclnq dks fi Nyseghus yxk, x, fclnq ls, d jsk lhp dj feyk, i A bls of) dh odz jsk
dgrs gA

pkk pj.k

of) dh oØ jsk dh fn'kk ds cljs es%

- of) plvZ dh plj oØ jsk, i cPps dh of) vlg ml dh i ksf. kd fLFkfr n'kkh gS tks fd I keku; xM I ; k xM II vlg xM III vlg xM IV gks I drk gA
- fdI h lkfcUng ij okLrfod otu ls T; knk of) dh oØ jsk dh fn'kk vf/kd egRoiwlz gkh gA fo'ysk.k fuEu izdkj fd; k tk I drk gS%
 - Åij dh vlg tkusokyh oØ jsk n'kkh gS fd cPps dk otu c+jgk gS vlg of) gks jgh gA
 - of) dh jsk uhts dh vlg vk jgh gS rls n'kkh gS fd cPpk [krjs dh fLFkfr eagSvlg ml s rjUr LokLF; n'kkh dh t: jr gA
- I keku; : lk ls LoLFk cPpk dk otu Åij dh igyh oØ jsk ds Åij vkrk gA
- ; fn otu Åij dh oØ jsk ds uhts vkrk gS rls cPpk djk'kr gkr gS ft I dk fuEu izdkj ls foftku Jf.k; kse foHkftr fd; k tk I drk gS%
- xM I %de djk'kr% & cPps dk otu igyh o nlijh oØ jsk ds chp ea
 xM II %e/; e djk'kr% & cPps dk otu nlijh o rhljh oØ jsk ds chp ea
 xM III %xdkhj djk'kr% & cPps dk otu rhljh o plkh oØ jsk ds chp ea
 xM IV %cgr T; knk djk'kr% & cPps dk otu plkh oØ jsk ls uhts
- mfpr of) u gks dk igyk y{k.k n'krs ghi vko'; d mik; djus ls cPps dk LokLF; fQj ls Bhd fd; k tk I drk gA

Ø-I a	oØ jsk	fLFkfr	vk'kk&l g; lkxuh dh lkfedk
1-	igyh oØ jsk ls Åij	I keku;	Ekkrkvla dks i ksk.k o LokLF; f'k'kk l Ecdh ijke'kk nsuk
2-	of) dh igyh rFkk nlijh oØ jsk ds chp	xM I	Ekkrkvla dks i ksk.k o LokLF; f'k'kk l Ecdh ijke'kk nsuk
3-	of) dh nlijh rFkk rhljh oØ jsk ds chp	xM II	<ul style="list-style-type: none"> • vlxuckMh dñnz esijd i kskgkj fnyokuk • Ekkrkvla dks i ksk.k o LokLF; f'k'kk rFkk ijke'kk nsuk
4-	of) dh rhljh rFkk plkh oØ jsk ds chp	xM III	<ul style="list-style-type: none"> • vlxuckMh dñnz esijd i kskgkj vns xplkz fnyokuk • i lkfed LokLF; dñnz@vLirky lkstuk • Ekkrkvla dks i ksk.k o LokLF; f'k'kk rFkk ijke'kk nsuk
5-	plkh oØ jsk ds uhts	xM IV	<ul style="list-style-type: none"> • vlxuckMh dñnz esijd i kskgkj vns xplkz fnyokuk • i lkfed LokLF; dñnz@vLirky lkstuk • Ekkrkvla dks i ksk.k o LokLF; f'k'kk rFkk ijke'kk nsuk



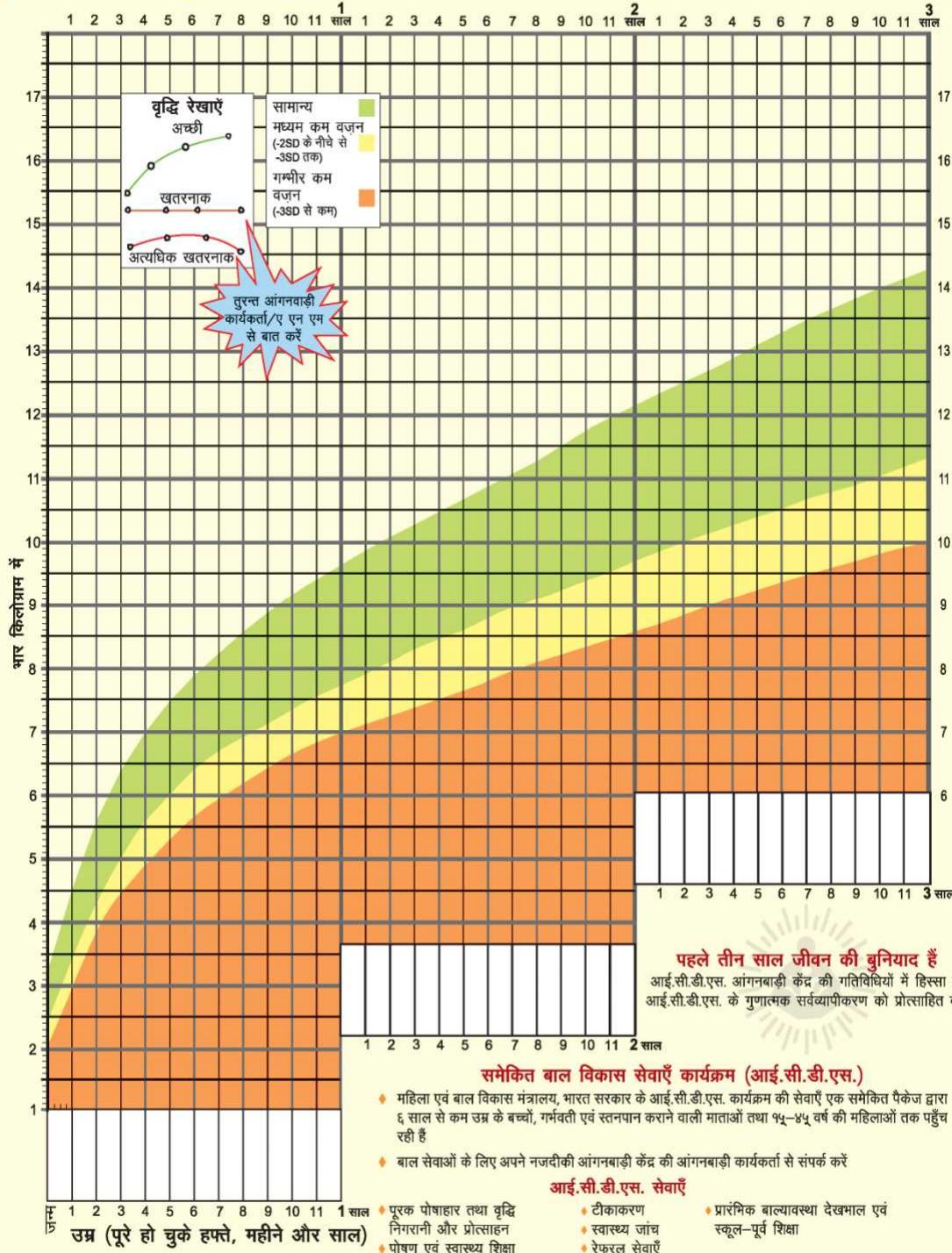
llpe pj.k

Ekrk ds l kfk cPps ds ckjseappk djuk rFkk ml dk Qly&vi djuk

- mu cPpk dks i kfkfedrk nftudh ekrkvka dks l ykg nsus dhi t: jr gA
- otu djus ds rgur ckn ekrk dks of) pkvZ fn[kk; avlgs ml s of) dhi oØ j{kk dhi fLFkr dks ckjseas l e>k; A
- otu u c<us ; k de c<us ; k ?Vus ds fy; sekrk&fir rk ls dkj.k i N mlgas l us vlg bI ckjseamuds l kfk fopkj&foe'k djA
- ekrk&fir rk dks mfpr vkgkj rFkk ifjokj grqrs kj fd; s x; svkgkj eas l scPpk dks nsus dks ckjseas l ykg nA
- vfr djk'skr cPpk dks otu fu; fer : lk ls yA
- ekrkvka dks vius cPpk dks otu djus ds fy; s mlgas fu; fer : lk ls vkruckM dhnz ykus grq l e>k; A
- ftu cPpk dks of) yxkrkj 2&3 efguks ls Bhd ugha gks jgh gS ; k tks xEhkjh : lk ls djk'skr gk mlgas i kfkfed LokLF; dhnz ij jDj djA

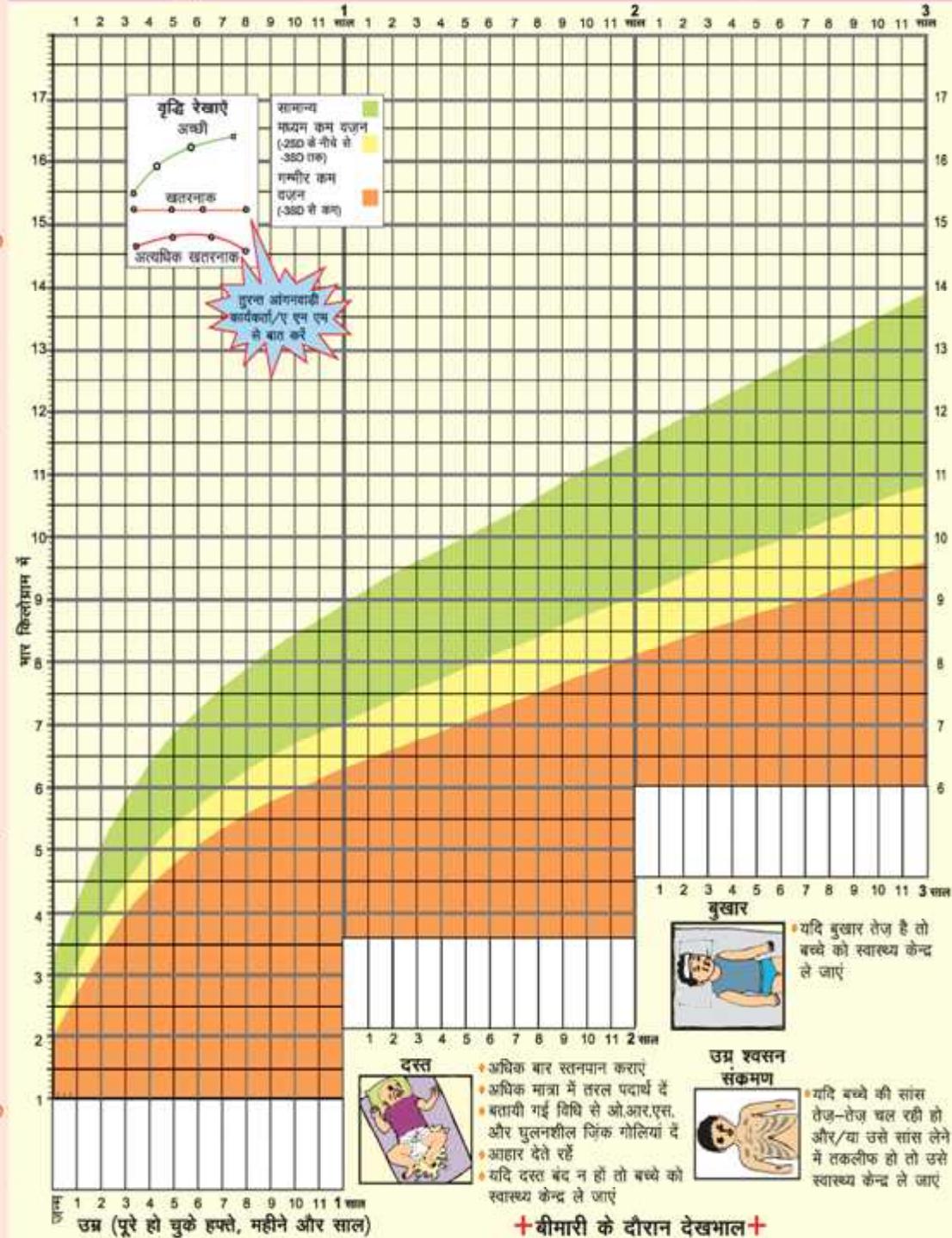


लड़का : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



आंगनबाड़ी केन्द्र पर अपने बच्चे का नियमित वजन लें

लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू. एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



यदि वस्त्रा देखने में सुख लगो तो तो उसे अधिक बाहरी है। अभी भी सुख लगो तो उसे लास्टर के पास ले जाएं। यदि वस्त्रा देखने में सुख लगो तो उसे अधिक बाहरी है। अभी भी सुख लगो तो उसे लास्टर के पास ले जाएं।

लड़कियों के लिए समान देखभाल सुनिश्चित करें

cPpk dh chekfj; k dk l esdr icl/ku

cPps ds tle ds i gy} rhl j} l kr{ pko bDdh l o rFkk vBkb l o fnu ij xg l Ei dZ dj s v fuEu dks l fu'fpr dj

1- cPps e fuufyf[kr rdyhQ ds fy, vkyu dj s, o fn, x; s fun kku kj ij ke'k@dk; Z dj s &

Ø-1 a	[krjs dks y{k.k]	ij ke'k, o adk; Z
1	nkj s rks ugha vkr\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vkbz , e , u l h vkbz if'kf{kr v{k'kk} if'k{k.k ds vuq kj dk; Z dj s A ▪ vi f'kf{kr v{k'kk} jQj dj A
2	c[kkj rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vkbz , e , u l h vkbz if'kf{kr v{k'kk} if'k{k.k ds vuq kj dk; Z dj s A ▪ vi f'kf{kr v{k'kk} jQj dj A
3	I k d dh xfr 60 Afr teuV ; k bl l svf/kd rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vkbz , e , u l h vkbz if'kf{kr v{k'kk} if'k{k.k ds vuq kj dk; Z dj s A ▪ vi f'kf{kr v{k'kk} jQj dj A
4	i l yh /k uk ; k I k yus e rdyhQ rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vkbz , e , u l h vkbz if'kf{kr v{k'kk} if'k{k.k ds vuq kj dk; Z dj A ▪ vi f'kf{kr v{k'kk} jQj dj A
5	I k yus e dk b [kj [kj kgV vFkok vkokt rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vkbz , e , u l h vkbz if'kf{kr v{k'kk} if'k{k.k ds vuq kj dk; Z dj A ▪ vi f'kf{kr v{k'kk} jQj dj A
6	cPpk Bhd l s n k i h jgk g vFkok ugha\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ i gys cPps dks vi uh fuxjkuh eanik fi ykus dh dk'k'k dj A ▪ vxj fQj Hh og ugha i h ik; s rks dVjh pEep l s fi ykus dh dk'k'k dj A ▪ dk'k'k ds ckotn Hh ugha i h ik, rks jQj dj A
7	cPps dk 'kj h i hyk rks ugha	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cPps dk 'kj h rhl js pks fnu gYdk i hyk i M+I drk gS tks l kr fnu e aviu&vki [Re gis tkrk gA ; g , d l kekU; voLFkk gA ▪ ijUrq uotkr dk jx ; fn T; knk i hyk gS rks ; g [krjs dk y{k.k g , s h flFkfr eajQj dj A
8	nLr dh f'kdk; r rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 'kj h e i ku h dh deh Vutlyhdj. kZ dk vkyu dj A i ku h dh deh gkus ij vks vkj , l dk ?kj na vkj jQj dj A ▪ i ku h dh deh ugha gks Hh vks vkj , l dk ?kj na vkj fuxjkuh j [A ; fn nLr e avkj ke u vkj ; rks jQj dj A ▪ ; fn cPpk l tr ; k cgk gS rks jQj dj A ▪ ; fn ey e [ku gS rks jQj dj A
9	ukflk e dk b l Øe.k 'kj yh ; k i hi % rks ughags\	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0-5% tMf'k; u ok; yV Vt h oh i V% nok fnu e aks ckj yxkus dks dg A ▪ , , u , e l s nok fnyok, j A ▪ ukflk dh fuxjkuh j [A ▪ VDI j 7 o fnu rd uky l [kdj fxj tkrh gS

futlyhdj.k dh tlp

iV dsÅij dh peMfdkspl/dh cuk dj idM o nks l d.M dsckn NkMA vc n[fd peMfdrus khjs l keku; gkh g§ , ouuhpsnh x; h fcunyks ds vud kj futlyhdj.k dk vkyu dj%

- xkhj futlyhdj.k % cgr khjs okfi l tkrh g§
- dN futlyhdj.k % khjs okfi l tkrh g§
- futlyhdj.k ugh% l keku; rk i j okfi l tkrh g§

rst l kd dh tlp 1 feuv rd fxu%

tc l kd yusdh nj fuEufyf[kr vud kj gks rks ml s l kd rst pyuk dgrs g%

- 2 ekg l s de vk; qds cPpk e% ifr feuv 60 ; k ml l svf/kd
- 2 ekg l s 12 ekg rd dscPpk e% ifr feuv 50 ; k ml l svf/kd

2- di Mæayi Vuk% n[fd cPps dks vPNh rjg fl j <d dj di Mæayi Vx x; k g§; k ugh vxj ugh rks , k djus dsfy, ek vlg i fjojok yks dks i jke'knA

3- Lruiku% iNa fd cPpk fdruh clj nk ih jgk g§ cPps dks 24 ?k. Vs ea 10&12 clj Lruiku djkus dh i jke'knA l qu'fpr dj fd cPps dks ekj ds nk ds vfrfjDr dN Hkh ugh fn; k tk,] ikuh Hkh ugh vxj ek dks yxrk g§ fd f'k'kq dk i V ugh Hkj jgk rks iNa fd cPpk 24 ?k. Vs ea yxHkx 5&6 clj i \$kkc dj jgk g§ fd ugh ; fn gk rks ek dks vkoLr dj ; fn ugh rks ek dks vf/kd clj Lruiku djkus dh i jke'knA

4- otu%& vBkbl osfnu i fjojek tkl dj cPps dk otu yao vi uh Mk; jh ea vldr dj A n[fdn vkuokMh dk; Zdrk l s xdk pkVze otu vldr dj, j A /; ku jgs fd cPps dk otu bl vof/k ea 300&500 xte rd c<uk pkfg; A ; fn de c<ek gks rks ek dks vf/kd clj vlg vf/kd l e; rd Lruiku djkus dk i jke'knA

5- Vhdkdj.R% /; ku jgs cPps dks Åfke , e-I h, p-, u- fnol ij chI hth dk Vhdk yxok, j vlg ; fn cPpk 14 fnu l s NkVk g§ rks l kfk ea i ksy; ks dh 'W; [kjkd Hkh fi yok, j A

6- dktv% i fjojek tu dks crk, j fd mkyh l s dktv Mkyus l sf'k'kq dh vlg lka ea l dle. k gks l drk g§

fueku; k dk mi plj

fueku; k cPps dls fueku; k gkus i j dlk tbdl ktky (cPps dh) dh [kjkd na% * fnu ea2 clj 5 fnu ds fy; snht; s	
cPps dls mez ; k otu	cPps dls xkyh 20 fe-xk VlbeEfxe @ 100 fe-xk I yQkeEfxl ktky
tle l s 59 fnu dk cPpk %	1 ekg rd ds cPps dls 1@2 xkyh vlg 1&2 ekg rd ds f'k' kdkls 1 xkyh ns dj jQj dj;
2 eghus l s 12 eghus rd % 4&10 fdyls	2 xkyf; la(fnu ea2 clj & 5 fnu rd nhft;)
12 eghus l s 5 tky rd % 10&19 fdyls	3 xkyf; la(fnu ea2 clj & 5 fnu rd nhft;)

ek dks i j ke'kz na

- ek dks crk; fd cPps dks nokbz D; kns j gs gA
- ek dks i e>k; fd cPps dks nokbz dh fdruh [kjkd nsh gA
- xkyh dks i h d j [kks vlg rjy inkfz eadg s feykuk gS; g ek dks djs fn [kk; A
- I ko/kkuhi idl I e>k; fd nokbz dks dS s nsuk gA
- I e>k; fd pkgs cPpk 5 fnu l s i gys Bhd gks tk; s yfdu fQj Hkh ml s nokbz i j s 5 fnu ds fy; snA
- cPps dks nks fnu ckn n[kus t: j v k; A



[kkd h ; k tdkke] fueku; k ugh (N%ekg l s cM cPps ds fy,)

ek dks fuEu i jke'kz na%

- 1- cPps dks f[kyk; a% chekjh ds nlks ku f[kyks jgA
- 2- rjy inkfz T; knk na%
- i gys l s T; knk clj Lruiku djk; A
- cPps dks i hus ds fy; svfrfjDr rjy inkfz na
- 3- xys dks vlg ke i gpus ds fy; s?j i j cuk [kkd h dk 'kcr ('kgn] vnjd] rjy l h ds i Uls l kb] uhd] pk; efeyk dj fi yk; A
- 4- ; fn cn ukd dh otg l s [kks e a i j s kkuh gks rks ml s l kQ dj A mcky dj BMs fd; s ikuh e ued feyk dj] ukd e a, d, d cn ued okys ikuh (xhyh vxyh ds vxz Hkh dks ued l s Nv k, i] bl i j ftruk ued yxk gks ml s vPNh rjg mcky gq 50 feyhVj i ku h e a ?kky A) dh Mky A bl l s cPps dh ukd [ky tk, xh vlg ml s l kd yus e a vkl ku h gloskA
- 5- cPps dks xeZj [ko vlg l nhz l s cpk, j A
- 6- ek dks crk; fd vxj uhps fn; s x; s y{.k. dks nks rjU okfi l vkdj fn [kk, i %
- cPpk i gys l s T; knk chekjh gks tk; A
- Lruiku ; k dN Hkh i h u l duk A
- rsk l k A
- l k yus e a rdyhQA
- c[kkj v k tk, A

nLr dk mi plj

nLr] dN futlyhdj.k (i kuh dh del)

i kuh dh deli ds bykt dsfy; vls vlj , I ?kly dh ek=k fuf'pr djA
vls vlj , I ?kly dh ek=k fuEukul kj vi us l keus 4 ?Wkrd na , oacPps dh fLFkfr dh fuxj kuh
j [ka]

mez				
vls vlj , I	4 eghus rd	4 eghus l s 12 eghus rd	12 eghus l s 2 l ky rd	2 l ky l s 5 l ky rd
cPps dk otu	6 fdxt l s de	6&10 fdxt	10&12 fdxt	12&19 fdxt
fe- yVj e8	200&400	400&700	700&900	900&1400
di e8	2 di	3&4 di	5&6 di	6&8 di

ek dks i j ke' n

- vxj cPpk Aij fn[kkbZ xbZ ek=k l s T; knk vls vlj , I ?kly ekkrk gsrks ml s nlft; A
- 6 eghus l s N/s cPp} tks fd ekj dk nuk ugha i hrs mlg a i gys 4 ?Wkra ds nqku vls vlj , I
?kly ds vykok 100&200 fe-yt- l kQ i kuh Hk nA
- elakdks fn[kk; fd vls vlj , I dk ?kly dS sfi yk; k tkrk gS%
- cPpk dks di l s N/s&N/s ?W clj&ckj fi yk; A cgr T; knk N/s cPpk dks , d feuV e8 , d
pEp nA
- vxj cPpk mYh dj ns rks 10 feuV rd bllrtkj djA fQj /khj&/khjs fi yk; A
- tc Hk cPpk pkgs ml s elakdks nuk ns s jgA

4 ?k. Vs ckn

- cPps dk nkckjk vkydu djavlj futlyhdj.k n[ka]
 - cPps dh fLFkfr ea l qkj gkus ij ek dks vls vlj , I ds nks i S/ na , oamuds l gh mi ; lk dh
tkudkj h nA mfpr bykt tkjh j [ka]
 - cPps dh fLFkfr ea l qkj u gkus ij jQj djA
- cPps dks f[kyuk tkjh j [ka , oai s i nkFkZT; knk ek=k ea nA



nLr] ikuh dh deh ugha

* elä dls ij ke'lk nA

1- vf/kd rjy inkfiz nA (ftruk Hkh cPpk ys l d)

- døy Lruiku djus okys cPpk dls ckj&ckj vLj T; knk nj rd Lruiku dj; A vxj cPpk ckj&ckj ikuh tS s nLr dj jgk gks rLk
 - N% elg rd ds cPps dls Lruiku ds vfrfjDr vks vLj , l dk ?kky nA
 - N% elg l s cM k cPps dls Lruiku vLj vks vLj , l ds vykok ?kj ds vLj rjy inkfiz Hkh nA
- vxj cPpk døy Lruiku ij ugha gS rks fuEufyf[kr e8 l s , d ; k vf/kd rjy inkfiz ns l drs g & tS s fd vks vLj , l dk ?kky] nWk yLl h f'kdat h ploy dh ekM nky dk ikuh l fct; kdk l w] l kQ ikuh vLfnA
- elä dls vks vLj , l dk ?kky cukuk , oafiyuk fl [kk, i o ?kj ij mi ; kx ds fy, nks i dV nA elä dls fn[kk; a fd vke rLj ij fn; s tkus okys rjy inkfiz ds vykok gj ckj nLr gks i j fdruk rjy inkfiz vLj nuk gS%
 - 2 eghus l s Nk k cPpk&ik pEep gj irys nLr ds ckn
 - 2 eghus l s 2 l ky dk cPpk&&1@4 l s 1@2 di gj irys nLr ds ckn
 - 2 l ky l s cM k cPpk&1@2 l s 1 di gj irys nLr ds ckn
- elä dls dg8%
 - di l s ckj&ckj Nk s ?W ns dj fi yk; A
 - vxj cPpk mWk djrk g rks 10 feuV rd : dA fQj nkckj l s /kj&/kj s okfi l rjy inkfiz nA
 - vf/kd rjy inkfiz nrs jga tc rd nLr cn uk gks tk; A
- 2- cPps dls Lruiku djuk@Hkhstu nuk tkjh j [ka]
- 3- okfi l dc vLuk gS& elä dls crk; a fd uLps fy [ks y{k. kka ea; fn dLbZ Hkh y{k. k gks rks cPps dls rjU okfi l yk, j %
- cPpk dN Hkh ugha ih l drk ; k elä dk nuk ugha ih l drkA
- cPpk i gys l s T; knk chekj yx A
- Véh ea [ku vL; A
- cgr de i hrk gk A
- cPps dls cLkj gk A

vL; mi pkj

cLkj		Lku dh deh			foVfeu ^,*	
mez	iLkfi Vkely dh xkyh dh ek=k	mez	vLbZ , Q , dh cM k xkyh	vLbZ , Q , dh Nk/h xkyh	mez	foVfeu ^,* ds ?kky dh ek=k
2 elg l s 3 o"lk rd	1/4	2 elg l s 1 o"lk rd	1/4 gj jkst	1 gj jkst	6 elg l s 1 o"lk rd	1 feyh yLWj ; k 'kh kh ds l kf dh vL/kh pEep ; k 100000 ; fuV
		1 o"lk l s 3 o"lk rd	1/2 gj jkst	2 gj jkst		2 feyh yLWj ; k 'kh kh ds l kf dh ijh pEep ; k 200000 ; fuV
3 o"lk l s 5 o"lk rd	1/2	3 o"lk l s 5 o"lk rd	1/2 gj jkst	3 gj jkst	1 o"lk l s 5 o"lk rd	

i ksy; ks ¼, - , Q-i h ¼, D; M ¼ ykfl M ijkfyfl ½ | foly ½

iksy; ks , d ok; jy | Øe.k gs ft| ls Luk; r= i ksy for gk gsrFkk ydok vlg elg gks l drh gA l ?ku i YI i ksy; ks vflk; kuka ds vk; kstr gkus ds dkj .k o"kl 1999 ds ckn nsk es i ksy; ks ls i ksy cPpk dh | ; k es vPNh [k] h fxjkoV vkrh pyh xbZ gA

b1 jkx dh igpku D; k gs\



15 o"kl ls de mez ds fdl h cPps dks ft| ls tde ls ydok u gks vFkok ydok fi Nys 6 ekg ds Hkhj fdl h xkjhj plA ; k encf) dh otg ls u gyk gk es vpkud dkBz Hkh vax fdl h Hkh dkj .k ls yk vFkok detkj i M+x; k gA

; g dS sQSYrk gs\

iksy; ks | Øe.k ey ds l adz es vkus ls QSYrk gs tks vke rj ij | Qkbz es deh ; k vi R; {k : lk ls nfrkr iku] nk ; k [kus ds QyLo: lk gk gA 50 ifr'kr ls Hkh vf/kd ekeys 3 iky ls de mez ds cPpk es i k; s tkrs gA

b1 jkx dh jkdfkke dS sdi tk l drh gs\

eg ls fi ykbz tkus okyh i ksy; ks oDhu ; kfu vksihoh gh b1 [krjukd chekjh dh jkdfkke dk , dek= rjhdk gA i ksy; ks oDhu l Hkh ykdkFk; k@cPpk dks fu; fer Vhdkdj .k dh l kj. kh ds vuq kj rFkk 5 o"kl dh vk; qrd l Hkh jk'Vh; Vhdkdj .k fnol ,oami & jk'Vh; Vhdkdj .k fnol esvo'; nh tkuh plfg; A

fj i ksy i fØ; k

; fn , - , Q-i h ¼ ksy jydk fl M ydok dk dkBz cPpk vki us nsk gsrks i ksy cPps dk uke] irk mez , oa chekjh dh frfkk vi us {k= dh , - , u- , e- vFkok fpfdRl k vf/kdkj h dks rjUr l fpr djA

6-4 Tkuuh I j{kk ; kstuk

jk"Vh; xteh.k LokLF; ds rgr ekrRo grq Tkuuh I j{kk ; kstuk xHkbrh efgylvls dks yHkfor djus ds fy, pykbZ tk jgh gA ; g ; kstuk jk"Vh; ekrRo yHk ; kstuk dk l aks/kr : lk gA bl ; kstuk ds rgr I tFkxr iz o gkws ij iHkvls dks iz o ds nqjku , oa iH okbkj nsHkky grq vkrFkbl I gk; rk mi YC/k djk; h tkrh gA ; g ; kstuk 'kr-i fr'kr dHnz I jdkj Isiz kstr gA

; kstuk dsmns ; %

- 1- Ekr` eR; &nj ,oaf'k'kqeR; &nj esdeh ykukA
- 2- I tFkxr iz oksdhi I {; k esof) djukA



Tkuuh I j{kk ; kstuk I s yHkfor iz rk

bl ; kstuk ds vlrxi v'kk I g; ksfu; dh egRoiwz Hmedk g; tks I tFku ,oa iz rk ds chp e/; LFrk dk dk; Z djrh gA

Tkuuh I j{kk ; kstuk ds vlrxi v'kk&I g; ksfu; dh Hmed%

- vi us {s= dh 'kr-i fr'kr xHkbrh efgylvls dh igpku dj ; kstuk dk yHk fnyokus grq iz o ioz iath; u ,oa ts, I -okbz] tPpk&cPpk dkMz cuokus esl g; lk djukA
- xHkbrh efgylvls dks iz o ioz 3 ckj tko] fVvud ds Vhds yxokus ,oa vK; ju Qsfyd ,fl M xsfy; ka mi yC/k djokuseal g; lk djukA
- xHkbrh efgylvls dks I jdkjh I tFkk vFkok ekU; rk iHr futh fpfdRI ky; esid o djkus grq ifjr djukA
- I tFkxr iz o djkus grq I jdkjh I tFkk vFkok ekU; rk iHr futh fpfdRI ky; dks fpfllgr djus es I g; lk djukA
- vko'; drk iMs ij jQjy fpfdRI ky; ds cks es vko'; d tkuajh mi YC/k djukA
- iz rk dks iz o grq fpfllgr I tFkk ij ys tkus es I g; lk djuk rFkk I tFkk ij iz okjkr iz rk dks fMLpkt fd, tkus rd I tFkk ij jgdj vko'; d I g; lk djukA
- id o mijkr uotkr f'k'kq dks iz o ds rjUc kn ekrk dk nqk fi ykus grq ifjr djuk o 0&6 elg rd f'k'kq dks fl QZ ek dk nqk gh fi ykus dh ijke'kZ nqk rFkk ifjokj dY; k.k ds I k/kuk ds mi ; lk grq ifjr djukA
- uotkr f'k'kq dk Vhdkdj.k djokuseal g; lk djukA
- cPps ds tle ,oa ekrk o cPps dh eR; q dh I puk I Ecflkr iz kfodk o fpfdRI k vf/kdkjh dks mi yC/k djokukA
- iz okjkr 7 fnol ds vlnj ekrk ds LokLF; dh tkuajh iHr djuk o vko'; drkuj kj I g; lk djukA



xHðrñ efgykviðs T jdkjh ñ Fku vFkok i at hðr futh T ñ Fku esit oki jðr T gk; rk i ðst%

Ø-1 a	{ks= dk uke	Ekkirk grq l gk; rk jkf'k	vk'lk&l g; kxuh grq i \$st ½Qjy i fjogu jkf'k \$ i klu kgu jkf'k½	dly jkf'k
1-	Xlkeh.k {ks= eø	1400@&	600@&(400/- + 200/-)	2000@&
2-	'kgjh {ks= eø	1000@&	200@&	1200@&

4/15/08

- eW; rk ikr futh lFkuk ij iz o fd;s tkus ij iz rk dks Tkuuh I j{kk ; kstuk dks vUrXz fu/kkrj
I gk; rk jk'k m iYk'k djk; h tkrh gA ijUrqekW; rk ikr futh fpfdRl ky; gsfu/kkrj 'Wd tek djuk
gksk gA eW; rk ikr futh lFkuk ij iz o fd;s tkus ij vk'kk&I g; ksxuh dks ikr lkgu jk'k ns ugta
gA
 - I jdkjh lFku ij I keW; okMZeaHkrh xHkrh efgykv dks gh Tkuuh I j{kk ; kstuk dks ykk ns gkskA
 - ?kjywiz o dks foUkh; ykk 500@& : i;s xteh.k ,oa /kgjh {k- eadoy chih,y- dkmZkjh idirkv dks gh
ns gA

chih, y ifjokj dh izirkv^k dk iz o i^z - , u-l h jftLV^k ku iz o ds 12 l IRkg rd fd; k tkdj vyx l s l ph cuk; h tkrh gS^o iz o ds 8&12 l Irkg i^z 500@& : i ; s dh jkf'k dk H^kkrku l fuf'pr fd; k tkrk gS^rFkk l Fkkxr iz o gk^s ij chih, y ifjokj dh efgykvl^k dks Tkuuh l j^{k} ; kstuk ds vlrx^k H^kkrku dh tkus okyh dly jkf'k ea l s 500@& : i ; s dh jkf'k de dj 'k^k jkf'k dk H^kkrku fd; k tkrk gSA ft l dh ftEenkjh l Ecfl/kr {k= dh v^k k^k & l g; l kxu^k iz kfodk , oa l DVj i^k Ffed LokLF; dlnz ds i^k kjh dh gk^s gA bl dk l e; & l e; ij [k.M ef^k; fpfdRI k , oa LokLF; vf/kdkjh , oa ftyk Lrjh; vf/kdkfj; k }kjk fujh(k.k fd; k tkdj iz o i^z 500@& : i ; s dh jkf'k dk H^kkrku l fuf'pr fd; k tkrk gA

- Xkkeh.k {k= ea | Hkh oxla dh i d rkvla dks jQjy i fjudu l fo/kk mi yC/k djk; h tkrh gA v k'kk&l g; kfxuh i d oip@i d odly@i d okkj I ok nsas ds l kfk jQjy i fjudu l fo/kk dk vfxe : i l s i d l/k djkrh gA ftl ds fy, 600@& : i ; s dk i d l/kku ; kstuk ea fd; k x; k gA ; g j kf'k nks fd'rks ea ns gA i Eke fd'r 500@& : i ; s(400@& i fjudu , oa 100@& i kru lgu j kf'k) i d okkjkr l d Fkk i Hkkjh }jkj mi yC/k djk; h tkrh gA nti jh fd'r 100@& : i ; s i d okkj I ok; s , oa uotkr f'k'kq dks Mhi hVh ds rhu Vhds 14 l lrkg rd yxokus ij l Ecfl/kr {k= dh i d kfodk vFkok fpfdRl k vf/kdkjh i Hkkjh }jkj mi yC/k djk; h tkrh gA
 - v k'kk&l g; kfxu; k dks 'kgjh {k= ea i Eke fd'r 100@&: i ; s i d l kgu j kf'k i d okkj l d Fkk ij gh ns gksk gA rFkk nti jh fd'r dk Hkkkrku 100@& : i ; s i d okkj I ok; s , oa uotkr f'k'kq dks 14 l lrkg rd Mhi hVh ds rhu Vhds yxk; s tkus ij l Ecfl/kr i d kfodk vFkok fpfdRl k vf/kdkjh l s i d l r dj l drh gA
 - fd l h dkj . ko'k xkkeh.k {k= dh i d rk ds l kfk v k'kk&l g; kfxuh ugla vkus dh fLFkfr ea; fn i d rk l h/ks gh i d o grsq l jdjkjh l d Fkk ij pyh tkrh gsrks Hkh i d rk dks 300@& : i ; s dh j kf'k i fjudu l fo/kk ds : lk ea vyx l s i d Fkk i Hkkjh }jkj mi yC/k djk; h tkrh gA
 - Tkuuh l j{kk ; kstuk dk yHkk i d rk vks , oa v k'kk&l g; kfxu; k dks p@l }jkj i nku fd; k tkrk gA
 - Tkuuh l j{kk ; kstuk ds vUr xk rRdky Hkkkrku dh 0; oLFkk jkT; l jdjkjh }jkj l Hkh LOKLF; d@nta ij dj nh x; h gA vr% i d rk vks dks i d okkjkr l d Fkk ij gh fMLpkz i d p@l }jkj Hkkkrku tkrk gS vko'; drk

iMus ij mi LokLF; dñz ij vuVlbM Q.M , o iKfed LokLF; dñz@I kepkf; d LokLF; dñz@ftyk vLirkyl eaeMdy fgyQ I k; Vh esmiyCk jkf'k dk mi ;ks fd;k tk I drk g ftI dk lkHj.k ftyk LokLF; I fefr }jk fd;k tk;sKA

- I jajjh I LFKvl, oek; rk ikr futh fpfdRI ky; kij i okjkr i rkvls 24 ?MsBjko I fuf'pr fd;k tk jgk gS rkd i Lkoi jkr gkus okyh tVyrkvls dk mi pkj I e; ij fd;k tk I ds ,oafMLpklz I siDpsd }jk k Hkrku fd;k tkuk I fuf'pr fd;k tk jgk gA
- ek; rk ikr futh fpfdRI ky; kij gkus okys i ok dk Hkrku I Ecfl/kr {k= dh iz kfodk ds ek'; e I s utnhd ds iKfed LokLF; dñz@Cyl iKfed LokLF; dñz@I kepkf; d LokLF; dñz ds iHkfj; k }jk fd;k tkuk gA Hkrku dh jkf'k psd }jk doy i rkvls dks gh i nku dh tkuk gS ,o Hkrku dh I eLr fteenkjh I Ecfl/kr {k= ds Cyl ed; fpfdRI k ,o LokLF; vf/kdjh dh gksh gA
- Tkuuh I j{k ;kstuk ds Hkrku dk bUnkt Tkuuh I j{k ;kstuk jftLVj] rFkk Hkrh fVfdV e fd;k tkdj dsk cpd eafd;k tkuk gA
- ek; rk ikr futh fpfdRI ky; i rkvls s I kek; i o gkus ij 500@& : i ;s dh jkf'k ,o iz o ds nljku tVyrk gkus vkok fl tsj;u vWjsku }jk i o djkus ij vf/kdre 1500@& : i ;s rd dh jkf'k ikr dj I drsgA

6-5 tle&er; q i athdj.k

i fjokj eafdl h f'k'kqds tle ij bl dh l puk tle er; q jftLVkj dk; ky; dks nsuh gkrh gA ; g dk; ky; fQj ml f'k'kqdk tle iek.k i = tkjh djrk gA bl sgh tle dk i athdj.k vFlok jftLVsku dgrs gA

bl h rjg er; q dh l puk Hh tle er; q jftLVkj dk; ky; dks nsuh gkrh gA ; g dk; ky; ml l puk dk Hh er; q dk iek.k i = tkjh djrk gA bl s er; q dk i athdj.k dgrs gajktLFku es tle er; q jftLVhdj.k fu; e 1972 eaylxwglx; k FKA bl fu; e ds vuq kj jkt; es gj tle&er; q dk jftLVsku dkuuh : i ls t: jh gA

tle er; q i athdj.k dgkagkrk gA

- xteh.k {k= es; g i athdj.k xte ipk; r dk; ky; es gkrk gA
- 'kgjkaeauxj i kfydk@uxj i fj"kn vFlok uxj fuxe dk; ky; es; g i athdj.k gkrk gA

i athdj.k dS s gkrk gA

- l Hh xte ipk; r] uxj i kfydk] uxj i fj"kn vlg uxj fuxe ej; ky; ij tle&er; q jftLVkj dk dk; ky; gA bl dk; ky; es tle vlg er; q dh l puk nsus ds fy, QWZ iek.k&i = yus dk vkonu i = gA bl s Hh dj jftLVkj dk; ky; dks ns na bl vkonu&i = ds vkkj ij dk; ky; vki dks tle ; k er; q iek.k&i = ns nsKA
- 21 fnu es vkonu fd; k tkrk gSrls i athdj.k fu%ld gkrk gA
- 21 ls 30 fnu ds Hh rj vkonu djsu ij 2 : - foyEc 'ld ndj i at; u djk l drs gA
- 30 fnu ds ckn 10@& : - ds u T; fMfI ; y LV i j 'ki Fk&i = nsuk gkrk gA
- ; kn j [vkonu&i = ij vki }kj nh xbz l puk; i gh gkrk tle ; k er; q dh ?Vuk fdruh gh i jkuh gks ml dk i athdj.k djk; k tk l drk gA

tle er; q i athdj.k ds ykk

nsk ds fodkl ds fy, ; kstuk, j cukt l e; bu vklM l scgr ykk feyrk gA i fjokj dY; k.k dk; zde dh l Qyrk tle nj ls ekye dh tk l drh gA LokLF; , oa fpfdRI k l fo/kkv ds foLrkj ds fy, bu vklM dh t: jr gkrh gA er; q ds i athdj.k ds l e; er; q dk dkj.k Hh fy[kk gkrk gA bl l sirk pyrk gSfd fdl &fdl {k= es dkj h chekj dk i zks gA bl h vkkj ij fpfdRI k l fo/kkv dk foLrkj fd; k tkrk gA bl l s tuk {; k dk fo'ol uh; vuqku yxk; k tk l drk gA bl vkkj ij Ldij [kyu] is ty vlg fctyh vkn dh l fo/kk, j nsus dh ; kstuk cukt l tkrh gA

tle iek.k&i = ds ykk

- Ldij eankf[kyk yus ds fy,
- Mlfosk ykb l yus ds fy,
- i kl i kZ i kus ds fy,
- ukdj h i kus ds fy,
- erkf/ldkj ds fy,

- chek i ~~ky~~ h yus ds fy,
- jk' kudkMZ ea uke ntZ djokus ds fy,
- fdI h i ~~dkj~~ dh ifyl dk; bkgh eav viuh igpku ds fy,
eR; q i ek.k&i = ds y~~kk~~
- I Ei fRr ds mRrjkf/kdkj ds fy,
- chek jkf' k i us ds fy,
- I Ei fRr nkoka dls fui Vkus ds fy,
- ~~Hfe~~ ds ukelnj.k ds fy,
- fdI h i ~~dkj~~ dh ifyl dk; bkgh e~~a~~
- viuh igpku ds fy,

6-6 i f j o k j d Y; k. k l s k; j

i f j o k j d Y; k. k d h v o / k j . k k 0; f D r d s l h f e r i f j o k j v k s m l d s f y; s f d; s t k u s o k y s m i k; k a l s t M g b z g A i t u u v f / k d k j 0; f D r d k s f o o k g] l r k u k & i f j o k j d k s l h f e r j [k u s g r q t l e v l r j k y d s m i; k x d s l h n H Z e a p y k o d h N W n r s g A v F k k ~ d k b z H h ; k x; n E i f u k b l c k r d s f y; s L o r A g S f d d c v k s f d l d s l k f k f o o k g d j l d c v k s f d r u h l r k u m R l u d j a r F k k c P p k a d s t l e e a v l r j j [k u s g r q d k u l s t l e v l r j k y l k u d k m i; k x d j a o i f j o k j d k s l h f e r j [k u s g r q D; k x H Z f u j k k d m i k; v i u k; A



; k x; n E i f u k % o g f o o k f g r t k M f t l e a i R u h d h v k; q 45 o " k r d d h g k s r F k k m u e a l s f d l h , d d h u l c n h u g b z g k s v k t k s c P p s u p k g r k g A ; k x; n E i f u k d g y k r k g A ; s r h u J f . k; k e a c k / s x; s g S %

- u o & f o o k f g r t k M f t l e a i f j o k j f u; k s t u d s r g r v l r j k y l k u g r q i f j r f d; k t k u k g A
- , d l r k u o k y s t k M f t l e a i f j o k j f u; k s t u d s r g r L F k k b z l k u g r q i f j r f d; k t k u k g A
- , d l s v f / k d l r k u o k y s t k M f t u d k s i f j o k j f u; k s t u d s r g r L F k k b z l k u g r q i f j r f d; k t k u k g A

j k T; e a i f j o k j d Y; k. k l s k v k a d h o " k 2007 & 08 e a i x f r

u k l c n h	d Y	335029
	i q " k	12555
	e f g y k	322474
	<= 2 c P p s o k y s n E i f u k	117077 1/84-95 1/2
	29 o " k r d d h m e z d s n E i f u k	203473 1/60-73 1/2
d k M j V h	d Y	337979
	<= 2 c P p s o k y h e f g y k	218727 1/64-72 1/2
	29 o " k d h m e z r d d h e f g y k	221071 1/65-41 1/2
x k k u j k k d x k y; k a		635541
f u j k k		744866

; k x; n E i f r l o k . k d s v u d k j l d s d k a d h f L F k f r 1/2007 & 08 1/2

d Y t u l l ; k		66184100
d Y ; k x; n E i f u k		10601371 T k u l l ; k d k 16.2 %
v l r j r v k o' ; d k	d Y	19.1 %
	L F k k b z l k u	5.22 %
	v l r j k y f o f / k; k a	13.88 %
n E i f r l j { k . k n j	D Y	56.47 %
	L F k k b z l k u	34.79 %
	v l r j k y f o f / k; k a	21.68 %

ifjokj dY; k.k dh vko'; drk ,oa l hfer ifjokj dk egro

ekr' LokLF; ea l qkkj

xHñ fujkskd dk iż lk ekr' ek; &nj dks de djrk gS rfd tñv y{k.k okyh xHñbLFkk ,oa vI jfkr xHñ kr dh nj dks de djds efgyl LokLF; Lrj dks c<k; k rk l dA l kfk gh efgylvks ds thou ds Lrj dks c<rk gA

f'k'kq LokLF; ea l qkkj

i ;kñ tñe vñrjky] de meze efgylvks ea xHñkjk .k dh jkdfkke l s'k'k er; &nj ea deh vkrh gA

ifjokj ,oa l kepkf; d LokLF; ea l qkkj

ifjokj dY; k.k l ok; a ituu nj ea deh ykdj tul {; k fu; ll=.k ea l g; lk djrh gS tñs gekjs jk'V ds vñrjky ,oa l kekfd ixfre a l gk; d gA

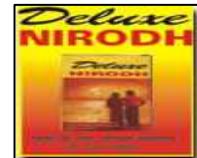
jk'V; ixfr ea l gk; d

ifjokj dY; k.k l ok; a ituu nj ea deh ykdj tul {; k fu; ll=.k ea l g; lk djrh gS tñs gekjs jk'V ds vñrjky ,oa l kekfd ixfre a l gk; d gA

ifjokj dY; k.k fof/k; k

ipfyr ifjokj dY; k.k fof/k; k fuEu i zkj gA ; s og fof/k; k gS ftuds iż lk l s voliNr xHñ dks jkdk tk l drk gA blgæ{; rk i j nks Hkkxka ea c{k; tk l drk gS& vñrjky fof/k rFkk LFkkbZ fof/kA

xHñ fujkskd fof/k; ka dh tkudkjh	
vñrjky fof/k; ka	
fooj.k	<ul style="list-style-type: none"> ; g irysjcj l scuk; k tkrk gA ; g mñkstr fyk ij p<k; k tkrk gA ; g ; ksu Eka 'køk.kyka dks i dsk dks jkdk tk gA i q "kksd sy, vyx dñk cktkj ea lk feyrs gA
LokLF; ij i Hkk	<ul style="list-style-type: none"> dñk dk 'kjij ij dñk cjk vI j ugh i MñkA
ykk	<ul style="list-style-type: none"> vkl kuh l s [kjhs tk l drs gA iż lk ea vñg dgh Hkk ys thusea vkl kuA , p-vkbzoh@, Mñ vñg ; kñ l Øe.ka l s dñk cpko djrs gA xHñkz k; dsej dsk dñk j l scpko djrs gA
Lkhek; a	<ul style="list-style-type: none"> i R; dñk ; kñ fØ; k dñk e; vo'; yxuk i Mñk gA



d^hWj & Vh 1/4v% xHkz k; h | k/ku%

tooj . k	vasth ds v{kj *Vh vkdqj dh Nk/h Th oLrq tks xHkz k; ea{j [k nh tkrh gA ; g 'kQk.kq l s vMs dk feyu jkdrh gA ; k fu"kpfr vMs dks xHkz k; ea{i yus v{g c<us l sjkdrh gA	
LokLF; ij i Hkko	<ul style="list-style-type: none"> • d^hWj & Vh mI L=h ds fy; sufydkvka es l Øe.k v{g ck<i>iu</i> dk dkj.k cu l drh gft l ds dbz i q "k l kfFk; ka l s; k<i>u</i> l Ecak gA • vxj d^hWj & Vh yxkrs l e; fdI h Hk rjg dh vI ko/kuh cjrh tk; s rks xHkz k; eaNn ; k l Øe.k gks l drk gA 	
ykHk	<ul style="list-style-type: none"> • Yks vj l srd yxh jgrh gA • ; k<i>u</i> fØ; k eack/kk ughMkyrhA 	
Lkhek; 8	<ul style="list-style-type: none"> • 'kq eaEkfI d /keZ ds l e; T; knk jDr fudy l drk gS; k iV e, Bu gks l drh gS; k nks ekfI d /keZ ds chp dHkH [ku vk l drk gA • , p-vkbzoh , Mf ; k ; k<i>u</i> l Øe.kka l scpko ughadjrhA 	
[kkus okyh xHk/fujksd xksy; la 1/4vksl h-i h/2		
tooj . k	<ul style="list-style-type: none"> • ; g df=e gkekU l s cuh gkrh gA • ; s fMEcdksk dks i frekg fMEc NkMus l sjkdrh gA • xksy h M^hVj] ul Z ; k LokLF; dk; Zdriz l s yh tk l drh gA • xksy h LokLF; dHnz rFkk npklu ij Hk feyrh gA 	
LokLF; ij i Hkko	<ul style="list-style-type: none"> • dHk dHkj jDr ds FkDds cuuk • xksy ; ka l s jDrpki c<+l drk gA 	
ykHk	<ul style="list-style-type: none"> • I jy v{g vkl ku i z kxA • ; k<i>u</i> fØ; k eack/kk ughMkyrhA 	
Lkhek; 8	<ul style="list-style-type: none"> • bul s NkVh&eksh i jskfu; ka 1/4tS s otu c<uk em cnyuk th fepyuk ; k ckpk&chp ea [ku vku% gks l drh gA • xksy ; kn dj ds jkst [kuh i Mf gA • , p-vkbzoh , Mf ; k ; k<i>u</i> l Øe.kka l scpko ughadjrhA • I c v{g ra xksy; laugh ys l drh D; kfd dN fLFkr; ka ds fy, ; s mi ; Dr ugha gkrhA 	
vki krdrkyhu xHk/fujksd xksy; la		
tooj . k	<ul style="list-style-type: none"> • vupkgs xHk dh l [; k eadeh • vI jf{kr l Hkx ds lk' pkr~72 ?k. Vka ds vUrjky rd yus l sfu"kpou ifd; k dks jkdrh gA 	
LokLF; ij i Hkko	<ul style="list-style-type: none"> • feryij mYVh v{g vxys ekgokjh ds fnuksa v{rj dh f'kdk; r 	
ykHk	<ul style="list-style-type: none"> • bej t<i>u</i> h ds l e; mi ; k<i>u</i> • vI jf{kr l Hkx dks jkdues l gk; d 	
Lkhek; 8	<ul style="list-style-type: none"> • 72 ?k. Vka ds vUnj gh i Hkko i wL • LokLF; l cdkh ijskuh v{eryij mYVh v{g vxys ekgokjh ds fnuksa v{rj 1/2 ipkj&i k j dh vko'; drk 	

IkjEijkxr mik;

tooj.k	<ul style="list-style-type: none"> Lruiku okyh fof/k ½yDvskuy veulſj; k eFM ; k y^½ & f'k'q tle l s 6 ekg rd dk mik; mu vlḡrks ds fy; s ftudh ekgoljh iz o ds ckn 'q ugha ḡpZ ḡks vlḡ tks i wlk%; k yxllx ijh rjg l sf'k'q dks Lruiku djkrh gA mojr̄k tkx: drk fof/k & g mik; l fuf'pr djrk ḡfd L=h dc xHlZ /kj.k dj l drh ḡs vlḡ dc ughA vftl ds vllrxl 'kjhj dk rki Øe]; kfu E; vdl rFkk ekgoljh cglo dks n̄lk tkrk ḡs vlḡ jfkr fnuk ds n̄lku iq "k l Hkx u dja; k bu fnuk xHkuj lkdkd dk mi; lkx djA ckg; oh; l kr djuk fof/k ½ Hkx ck/lk ; k fu; lk^½ & bl fof/k ea iq "k oh; l [lyu l s iwl vi us fyk dks; kfu l s ckaj fulky yrsk gA ; kuh og oh; l kr ; kfu l s ckaj djrk gA
LokLF; ij i Hkko	<ul style="list-style-type: none"> ijEijkxr mik; lkdk 'kjhj ij dkbz cjk i Hkko ugha i Mfk A
yHk	<ul style="list-style-type: none"> ckg; oh; l kr , d , l k l kku ḡs tks l n̄o mi yC/k ḡkrk gA
Lkek; a	<ul style="list-style-type: none"> n̄l js xHlZ fujksd mik; lk dh vi{lk mojr̄k tkx: drk fof/k rFkk ckg; oh; l kr fof/k de i Hkoh gA , p-vkbzoh , Mf ; k ; kfu l Øe.k l scpko ugha ḡkrk A vfu; fer ekgoljh ; k rki Øe ea ; g rjhdk mi ; lkx ugha ḡs D; kfd rc L=h ds vlḡ jfkr fnuk lmojd fnuk dks i gpkuk ef'dy ḡkrk gA oh; l dk tjk Hk vdk vnk jgus l s xHlZ Bgj us dh l Hkkouk jgrh gA

LFkbz fof/k; ka

ul cinh

fooj.k	<ul style="list-style-type: none"> L=h o iq "k nkuk dh ul cinh ḡkrh gA ; g , d Nlk/k l k vlljksu ḡs tks , d 0; fDr dks f'k'q i lk djs ds v; lk; cukrk gA bl ea iq "k dh 'kpo kfgdkvka dks vlḡ L=h dh fMEcokfgfu; lk dks dklV dj cdk fn; k tkrk gA
LokLF; ij i Hkko	<ul style="list-style-type: none"> ul cinh ds ckn dHkh&dHkh l Øe.k ; k jDrL=ko gks l drk gA dHkh&dHkh L=h dh fMEcokfgfu; lk ea xHlZ Bgj l drk gA
yHk	<ul style="list-style-type: none"> vll; mik; lk dh vko'; drk ugha jgrh A ; kfu {kerk ; k ; kfu bPNk ij dkbz i Hkko ugha i Mfk A
Lkek; a	<ul style="list-style-type: none"> ul cinh LFkbz rjhdk ḡs vlḡ ckn ea cPps dh bPNk gksu ij ef'dy vnk l drh gA , p-vkbzoh , Mf ; k ; kfu l Øe.k l scpko ugha ḡkrk A

xHk kr ½vcks klu½

xHkLokLF ds i kp ekg ; kfu 20 l lrkg l s de vof/k ea fd, x; s xHlZ l ekju dks xHk kr dgrs gA dbz ckj xHk kr ?kj ij gh gks tkrk gA dHkh&dHkh xHk kr dk ckj.k irk ugha py i krk A



xHk kr l cdkr dkuu

xHk kr dh l fo/kk, l oho dr xHk kr dHkh ij mi yC/k gA tgk fo'ksk fLFkfr; lk ea ; Fkk ekrk ds thou dks [krjk ḡs ml ds ekuf d o 'kifjfd LokLF; dks [krjk gks rFkk xHkku cykrdkj ds ckj.k ḡs k gks rFkk ; g l Hkkouk gks fd i lk gksu oky cPpk 'kifjfd fodykark , oachekfj ; lk l s xLr gks

I drk g§ xHñ I eki u fd; k tkrk g§ xHñLfk f'k'kq dñk fyñ i jñk.k x§ dñkuñh g§ rFkk L=h Hñk dñs I ekr dñjus dñh uh; r I sfd; k tkuñ okyñ xHñ kr dñkuñ fo: } g§ tñs ugh fd; k tkuñ pkfg, A

xHñ kr LokHñk fod gñs ; k vupkg xHñ ds fy , djk; k tkuñ gñs & efgyl i fr , oa i fjokj ds I nL; k dñs i jñh tkuñkjñ gñuh pkfg, fd xHñ eki u dh xqkoÜkki wñd I ok, a fd I LokLF; dññz ij mi yC/k g§ xHñ kr , d'kijfjd I el; k gh ugñcñd bñ ds I kñk I lekft dñ usrd] dñkuñh , oa fpfdRI h; i{k Hñh tññk gñvñ g§

dñkuñ ds vuñ kj fpfdRI h; xHñ kr dñoy , d iñthdr fpfdRI d }kjñ rc fd; k tk I drk g§ tc %

- xHñ 12 I Irkg dñk gñs A
- ; fn xHñ 12 I Irkg I s vf/kd g§ , oa 20 I Irkg I s de g§ rks nls i f'k{kr fpfdRI dñs }kjñ djk; k tk, A
- xHñ ds dkj.k vñjñr dñs fdñ h iñdkj dh ekuf d , oa 'kñjñfjd gñfu dñ [krjk gñs vFkok tku dñ [krjk gñs A
- xHñLfk f'k'kq dñs 'kñjñfjd vFkok ekuf d fodfr dh I ñkouñ gñs A
- xHñ fdñ h cykRdkj tñ h ?ñuk dñ i fj. kke gñs tñs fd ekuf d vLoLFkrk dñ dkj.k cuñA
- xHñ fujñkd dh vñl Qyrk ds i fj. kke Lo: lk fd; k x; k xHñ /kñj.kA

vk'kk&I g; kñxuh vc tku xbñ gñxh fd xHñ eki u , d cgn ftEenkjñ dñ dñe g§ vñl ko/kuñh I s dñ xbñ fñ; k dñs i fj. kke Lo: lk I Øe.k ; k jDrL=ko] efgyk dh tku Hñh yñ l dñs g§

eMñdy Vjfeñku vñkñD i xñuñ h , DV ¼ e-Vñh i h½ 1971 &
I jdkj }kjñ bl , DV dñs 1971 eñcuk fn; k x; k FkkA bl dñk mi ; k 1972 I s'kq gñvñA vñt dh rkjh[k eñ
ijs Hñkjñr eñ 11025 I s'kq gñvñA vñt dh rkjh[k eñ ijs Hñkjñr eñ 11025 I s'kq gñvñA vñt dh rkjh[k eñ
gñ bruk I c gñrs qñ Hñh dñbñ xHñ eki u bu I s'kq dñ ctk; ?ñjñea; k fdñyfud i j gñrs g§
vc 1971 ds , DV eñdñ I ñkouñ fd; k x; k g§ &

1. MñDñVj dñ i jke'ñ I s eMñdy vñkñku mlgñ tñgñ i j fd; k tk I drk g§ tñgñ I Hñh I fo/kuñh ds
I kñk&I kñk [kñ p<kuñ dñ 0; oLFkk Hñh mi yC/k g§
2. iñfñfed LokLF; dññz ij eñ wñ oD; e , Liñjsku ¼ , e-oh, -½ dh I fo/kuñ mi yC/k djokus dñs I jdkj
ifrc) g§ , e-oh, - , d I jf{kr] I jy o dkj xj mik; g§
3. ; kñ I Øe.k , oa ; kñ I pkfjr jkñxh I scpk , oa bykt dh I fo/kuñ Hñh mi yC/k g§

xHñ kr jkñFkke ea vk'kk&I g; kñxuh dh Hñmedk

xHñ kr ekr&eR; q dñk , d egroñwñ dkj.k g§ vk'kk&I g; kñxuh vi uñ i jke'ñ o enn I s xñkñ okyñ dñs I gh
jñLrk fn[ñ I drh g§ mlgñ xHñ I eki u ds dñkuñ dh tkuñkjñ ns I drh g§ vñjñ efgykñ dñs vñjñ fQj
xHñ kr I s gñrs okys 'kñjñfjd o ekuf d upñl ku I scpk I drh g§

- vk'kk&I g; kñxuh dh ftEenkjñ g§ fd i gñs og xHñ kr dñs cljseñ i jñh ckñk I s [kñ okfdQ gñs vñjñ fQj
xñp dñs yñkñ dñh enn djds mlgñ upñl ku I s nñj j [ñA
- vk'kk&I g; kñxuh dñs , e-Vñh i h dñkuñ dh i jñh tkuñkjñ gñuh pkfg, A
- vñjñfkr xHñ I eki u ds cljseñ = dñs /; ku iñdñ I e>ñ iñu iññ vñjñ fujñrj I h[ñk dñs dñkuñ drk
g§

- xHk eej tkdj tc dke djars nqlo dklu l h efgyk xHkkbrh gAml s Qks dja vxj Lohkkfod : i l s xHk kr gks x; k gS ; k gks okyk gS rks fpfdRl k dnu l s ijk l gk; rk yA efgyk dks ogks ys tk, a vlg ?j i j l QkbZdk ijk /; ku j [lk]
- vxj efgyk xHk eki u pkgrh gS ¼ e-Vhi h , DV ds vUrkr fn, x, dkj . lk ds vUrkrh rks iathdr txg o MWDVj }jk gh xHk eki u djokuse ijk l g; lk djA /; ku jgs fd vki ds {k eafyak ijk.k vkkfjr xHk l eki u fcYdly u gk ; g vijk/k gA
- ckn eHk efgyk dks l tkyavlg t: jr ds vud kj MWDVj dh l Hk fgnk; rk dk ikyu djuse i fjoj dh enn djavlg mu dk ekxh'ku djA

6-7 foftkUu jks@chekfj ; ksl cakh tkudkjh

Vh-ch-

Vh-ch , d Nir dh chekjh gs tks thok.kq l s gksh gA ; g fo'ks : lk l s QOMea gksh gs i jUrq' kjhj ds fd l h Hh vax e gks l drh gs tS sefLr"d] xnp; gfi ; lk xnfk; la vknA QOMdh Vh-ch gok ds ek; e l s QSYrh gA

tc thok.kq Dr Vh-ch jksxh 1/ tks blykt ugha ys jgk gk [kld rk ; k Nhd rk gS Vh-ch ds thok.kq gok ea QSYrh gS vkg tc LoLF; 0; fDr thok.kq ; Dr gok ea l k ysk gs rks ml ds QOMea Vh-ch l de.k gks l drh gA Vh-ch 'kjhj ds nill js vaxka e Hh QSYk l drh gA

I gk; d i f j flFkfr; la

- djk sk.k
- HhM&HhM@dpPh cfLr; la ejguk
- fcuk jks kuh , oagok okyseadku eejguk
- inffkr okrkoj.k eejguk
- , p-vkbzoh l de.k

I kelu; r% xjhc oxZ ea Vh-ch gks dh l Hkouk vf/kd gksh gs D; kfd muea mijDr ifj flFkfr; la ikbZ tkrh gA

Vh-ch ds vU; y{k.k %

- c[kj]
- Nkrh eannz
- otu dk ?Vuk
- Hfuk u yxuk
- [kld h ds l kfk [ku vuk

tu l enk; eao} yloka ea; sy{k.k ik; stkus ij ; g l kpdj utjvUnkt fd; k tkrk gS fd ; srks cmh mez ds l kelu; y{k.k gA yfdu ftl fdl h eahh ; sy{k.k gksh muea Vh-ch dh vkkdk djA

Vh-ch ds jks dh i gpk u %

cyxe tkp% l cl s dkjxj rjhdk gs l en' k k vekbdikdli % ds }jk cyxe dh tkpA Vh-ch ds thok.kq l en' k l s vkl kuh l s nks tk l drs gA cyxe ds rhu uewla dh tkp dh tkuh pkfg; A

, DI &j% dN ejhtka ea funku grq , DI &js t: jh gks l drk gA ; fn cyxe ea Vh-ch ds thok.kq vfok , DI &js ea Vh-ch jks i k; k tkrk gS rks Vh-ch jks dk funku fd; k tkrk gA

vk'kk&l g; kxuh dh Hkck

; fn fd l h 0; fDr dks rhu l lrkg ; k ml l s vf/kd l e; [kld h jgs rks Vh-ch dh vk'kkdk gks l drh gA ml l s l Hkfor {k; jksxh dgrs gA , l s 0; fDr; laks rjUr utnhd ds LoLF; dUnz ij tkp dsfy, ys tkp



ekfr; kfcln ½dsvj DV½

Hkjr es vll/krk dk e[; dkj.k ekfr; kfcln gA ; g e[; r% vf/kd mez gks ij grk gA vka[kka ds vlnj miyC/k i kdfrd yl ds /kyk gks tks l s i dkk ogk : d tkrk gS vlg 0; fdr dks fn[kuk de gks tkrk gA



fofHku us= jks

Lids o y{k.k %

- utj esdeh vk tkukA
- p'es dk uEcj ckj&ckj cnyukA
- /kyk ; k , d gh olrqds nls ; k vf/kd fcEc fn[kkbz nskA
- ekfr; kfcln ds dkj.k nnz ugha grkA

jkdFke %

- ekfr; kfcln dks gks l s ughajkdk tk l drkA
- fdI h Hk i dkj dh nok l s ekfr; kfcln Bhd ugha gks l drkA

mi pkj %

- ekfr; kfcln ds vlljsku l s /kyk yll dks gVkdj df=e yll yxkdj n"V oki l ykbz tk l drk gA

I fo/kk; a %

- jktdh; vLirkyl es ekfr; kfcln dh efr vlljsku dh l fo/kk gA
- I jdkjh {s= ,oa Lo; a l dh I Ldkvka }kj k yxk; s tks okys f'kfojka es efr vlljsku fd; s tks gA yll o p'ek Hk efr fn; k tkrk gA

vk'kk & l g; kxuh l svik, j

vk'kk & l g; kxuh dks vius {s= ds Ekkfr; kfcln jkx; k dh igpku dj mlgapfpaRI h; i jke'k gqutnhd LokLF; dlnz ij ys tkuk pkfg, A

n"Vnksk ½j QDVo ,jj½

utj detkj gks dk ; g vke dkj.k gS tks fdI h Hk vk; qes 'k gks tkrk gA bl s doy p'es ds mi ; kx l s gh Bhd fd; k tk l drk gA

- n"Vnksk nks i dkj ds gks gA %

- ek; ksi ; k ftI esnj dh olrq /kyh fn[krh gA cPps bI s I e> ugh ikrA Ldkvka es fo'k sk f'kfojka dseki; e l s tks dj p'eamiyC/k djk; s tks gA
- gkbi j eVki ; k ftI esutnhd dk dke djus ij vka[k esncko grk gS vlg fl jnnz grk gA

- ekrk&fi rk@f'k{kd n[kdj gh cPps es n"Vnksk dks igpku l drs gA %

➤ /kyh n"V

- **Uktihd** dk dke djrsI e; fl jnnz dh f'kdk; rA
- **nji** dh oLryka dks n[ks l e; vka[ka dks HkpuA
- **CyfclMz** ds ctk; vU; cPpl dhs fdrkch@ dkh ; kae l s ns[kukA
- i<useade : ph yuA

us=nu %

us=nu dks egknku dh I Kk nh xbZ gA dkh 0; fDr vius thoudky ea us=nu dk I dYi dj I drk gA ; fn thoudky ea I dYi ughfd; k gsrks eR; qds mi jkUr eird ds I Ecjh us=nu dj I drs gA eR; qds 6 ?kVs rd us= 'kjhj ea LoLFk jgrs gA rc rd blgs fudky dj us= cdk e tek fd; k tk I drk gsvl t: jren dks yxkdj ml dh valg h nfu; k eajksuh QSykbz tk I drh gA

dkykekfr; k Wkykekfr;

; g us= dh nfV ds fy; s [krjk i hik djus oky k jkx gA ; g us= ds vlnj vf/kd ek=k eanb; dh elstnkh I s gk gA

y{k.k %

- us= T; kfr /kj&/kj's de gkuk I gh uEcj ds p'es dskn Hk I gh ugha fn [kkh nukA
- nfV dk {k= /kj&/kj's I hfer gkuk ; k fl dMukA
- I w &plnckl fpeutl cYc vkrn ds pkj ka vlg jaxhu ?kjs fn [kkh nukA

jkdFke %

- dkykekfr; k dks gkus I s ugha jkd k tk I drkA
- 'kj vkrk l s gh bykt djkus l s bl ds n[kiHkoka l scpk tk I drk gA

mi pkj %

- fu; fer tkp o nok gh bl dk mi pkj gA
- dN ifj fLFkfr; kae MUDVj vkljksu dh Hk i jke'kz nrs gA

jrkikh

jrkikh gkus ij cPps dks 'kke ds /kj's o de jks kuh ea fn [kkh ugha i Mfr gA foVlfeu , dh deh dk ; g 'kj vkrh vlg vkl kuh l s i gpk u vklus oky k y{k.k gA

- jrkikh gkus ij cPps dks rjUr foVlfeu ^,^ dh , d [kjkd nh tkuh pkfg, A
- ml {k= ea tgk , d cPps dks jrkikh glpZ gks ogk n[li js cPpk dks Hk foVlfeu ^,^ dh deh gks I drh gA

tgk jrkikh [kj jk vkrn dk ekeyk I keus vk; k gks ogk i jjs {k= ea foVlfeu ^,^ dh deh dk mi pkj fd; k tkuk pkfg, A ; fn dkh cPpk [kj js l s i hMfr gkuk gsrks ml ea foVlfeu ^,^ dh vr; f/kd deh gks tkrh gS ft l ds dkj .k cPpk [kj js l s Bhd gkus ds ckn nLr vlg I kjl dh chekfj; k l sckj & ckj i hMfr gkuk gA vr% [kj js l s Bhd gks tkus ds ckn foVlfeu ^,^ dh vfrfjDr [kjkd nus l s bu chekfj; k l scpklo gks tkrk gA y{k.k %

- us= I [kj o >jhkhj fn [kkh nukA
- I Qn fgLI s ij [kjnj s /Ccs fn [kkh nukA
- de jks kuh ; k jkr eade fn [kkh nukA

mi pkj %

- gjh i Ùknkj I fct; k i hy\$ uljakh jx ds Qy vlfn [kkukA
- foVlfeu *, * dh [kjkd fi ykukA
- xEHkj flEkfr earrjUr fpfdRI d Is I Ei dZ djukA

jlkVh; vU/krk fu; z.k dk; Øe ds vlxrxt fu/kkj r [kjkd dh ek=k bl i djk gA
18 ekg Is iR; d 6 ekg ea, d [kjkd nsh gA

- 9 ekg ij [kl js ds Vhds ds I kfka
- 18 ekg ij Mh ih Vh-@vlsihoh dh clVj [kjkd ds I kfka
- 2 o"lk dh vk; qea & rhl jh [kjkd
- 2-5 o"lk dh vk; qea & pkfkh [kjkd
- 3 o"lk dh vk; qea & ikpoh [kjkd
- folkkx }jk ebzo uoEcj ea foVlfeu ^,^ fi ykus dk dk; Øe pyk; k tkrk gA
- I Hkh LokLF; dñna ij foVlfeu , dk ?ky effr fi yk; k tkrk gA

foVlfeu ^,^ dh deh dks fuEu }jk jkdk tk I drk g\$%

- tle Is 6 ekg rd dlytVh vlf vf/kdkf/kd LruikuA
- 6 ekg ckn gjh i Rsnkj I Cth i hyh I Cth vlf eNyh ds mi ; kxA
- [kl js I scpko dsfy, VhdkA

vk'kk&l g; kxuh Is vi{kk, i

vk'kk&l g; kxuh dks vi us {k= ds jrkkh jkfx; k dh i gplu dj mlga foVlfeu ^,^ dh [kjkd fi ykus g\$
utnhdh vlxckMh ; k LokLF; dñna ij ys tkuk pkfg, A

foVlfeu ^,^ ds e[; L=kr % eNyh dk ry] ; dr] v.Mh nñk gjs i Rsnkj I fct; k i i hnk xlkh]vke ,oa
[ktjA



, uhfe; k %ku dh deh/

, ulfe; kxLr 0; fDr ds 'kjbj ea [ku dh deh gls tkrh gA xHkbrh efgylv dk yxHx 50 i fr'kr l s vf/kd fgL k , uhfe; k l s i hMf gA bI dk i eGk dkj .k gS fd mUgA xHkz ea c<rs f'k'kq ds fy; s Hk jDr fuelz k djuk i Mfk gA, uhfe; k ds dkj .k vU; chekfj; kgus dh I tkouk c<+tkrh gA bI l s 0; fDr dh dk; l {erk o l h[kus dh {erk ij Hk cjk i Hko i Mfk gA
y{k.k

- Ropk dk l Qn fn[kukA
- tHk uk[kuao i ydla ds vUlj l Qn l yDrglurk dk vkkk glukA
- detljk o vR; f/kd FkdkoV egl il glukA
- mBr&cBrs l e; pDdj vkkA
- cgk k glukA
- l k QiyukA
- gn; xfr dk rst glukA

dkj .k

- ykg rRo ; Dr [kk] inkFlk dk vi; kR l souA
- eyfj; kA
- ckj & ckj xHk k j .kA
- ckj & ckj xHk kr A
- ekgojk ea v/f/kd ek=k ea [ku tkukA
- i l oA
- i V ds dMao ij tlfo; k ds dkj .k [ku nLr yxukA
- i V ds vYl j ds dkj .k l s [ku tkukA
- fdI h t[e l s vf/kd [ku cgukA

mi pkj rFk j kdfk

- ; fn eyfj; l ij thoh ; k dhMds dkj .k , ulfe; k gS rks i gys budk mi pkj djA
- yky jDr d.ka ds fuelz k ds fy; s ykg rRo dh vko'; drk gkrh vkg ykg rRo ; Dr [kk] inkFlk dk l ou dj vkg muds l kfk&l kfk foVkehu *, * o *l k l s Hk i j vkg ykg rRo dk ek=k ea of) djrs gA [kVVsQy o VekVj foVkehu *l k ds vPNs L=kr gA xgjs i hyso xgjs gjs jk dh i Rsnkj l ft; kae foVkehu *, * ipj ek=k eaglk gA
- dlyh pk; o dRQh i hus l s i jgst djA
- ij thfo; k ds l Øe.k l scpkd dsfy; sLoPN i s ty gh yA
- LoPN 'kpkj; dk i z kx djarkfd dhMds v.Ms ktkp eags l drs gA Hkstu o i kuL=kr gjs i gdoel T; knk ik; k tkrk gS rks uks i g [kra ea o tehu ij u pyA

vk; ju dse[; L=kr % gjs i Rsnkj l ft; l xM [ktj] vulj] ; dr] ekd] eNyil v.Mk nky] fry] vukt tS & cktjkA

vk; kMhu

vk; kMhu dh deh

iFoh ij ik; s tkusokysvko'; d lfe ikskd rRokasvk; kMhu dk iek LFku gA

vk; kMhu dh deh dk iHko

- vk; kMhu dh deh ds dkj.k cPpk dks eln cf] 'kjhj d detkjx xki u] cgjki u rFkk viark >syuh iMrh gA oKfud 'kjk ls irk pyk gS fd cf] d Lrj dks iHkfor djusokyk dkjd vk; kMhu gh gA

- efgylkvks o fd'kkfj; ka ea bl dh deh vusd ijskkfu; ka dks tle nrh gB tS s% xkkr] er i o rFkk tYnh FkdkoV vknfna

- vk; kMhu dh deh dk l hkk iHko efLr" d@fnelx ij iMrh gA

bl sued ea feykdj iR; d eu; o i'kq dks vkl kuh l sfn; k tk l drk gA jkT; l jdkj us Hkh [kk] vf/kdj.k dkuu 1954 ds rgr vk; kMhu jfgr ued ds mRiknu ij jkd yxk j[kh gA vk; kMhu [kk] rykaeso l; kt easmi yC/k gk;k gA

vk'kk&l g; kfxuh dh Hfedk % vk'kk&l g; kfxuh dks vi us {ks ds iR; d ifojj dks vk; kMhu ; Dr ued ds izkx ds fy, ifjr djuk pkfg, A fo'kkdj xHkbrh efgylkvks, oaf'k'kksa ds fy, vk; kMhu ; Dr ued dk izkx l fuf'fpr djA

vk; kMhu ds ed; L=ks % vk; kMhu ued] l; kt] gjs iRnkj l ft; l vukt] cM] l eph Hkstu] v.Mk] ekd] nuk o nuk ; Dr [kk?k i nkFk] bR; kfnA



eyfj ; k

eyfj ; k D; k g§

eyfj ; k , d c§kkj g§ tks fd ij thoh l s gks k g§ ; g gekjs 'kjhj es ePNjka ds dkVus ds dkj .k i ds k dj tkrk g§

eyfj ; k ds y{k.k

eyfj ; k j lkxh dks jkstuk ; k , d fnu NMdj ; k rhl js fnu ; k gj pkfks fnu l nl yx dj rst c§kkj vkrk g§ c§kkj dh rhu volFkk, i gks h g§ &

- l nl yxuk BM yxuk fl jnn vaka o ihB es i NMk gksukA
- xel yxuk o c§kkj p<uk o rst fl j nn gksukA
- i l huk vruk o c§kkj de gksuk det kjh egI w gksukA

dkbzHk c§kkj eyfj ; k gks l drk g§ vr% tlp }jkj i ek. khdj .k t : jh g§

eyfj ; k ds i Hkko

jlkxh dk l e; ij vkey mi pkj ughadjkus ij LokLF; ij nij Hkko &

- 'kjhj es [ku dh deh gks tkrh g§
- jlkxh dh frYyh c<+tkrh g§
- eyfj ; k c§kkj l seflr"d Toj gks dh volFkk es eR; qHk gks l drh g§

ePNj dgk i sk gks g§ \



?j vlg ml ds vkl ikl ePNjka ds izuu LFky



ХЛОПЧИСТВО И ТЕХНОЛОГИИ

Хлопч.к {как еа угj} улфы; н xÔs i k[кj] rky] Mcjh] o"kkz ds ikuh l s Hkjs xÔs ify; k vdyoVj I Mel vlg jy dh i Vjh ds fdulkjka ij cus xÔs pñuy ½dly; k Nlh ugj] i Mka ds [k[кj] ky vlg Nn] fuEu LFky ½lykyba vfy; kt½ lku ds [k[кj] vuq; lkh dly] xkfM+ ka ds ifg; ka l s cus fu'ku] [k[кj]@i atka ds fu'ku] dPps jklrk i j Vl; jka l s cus fu'ku] fjl ko ty l s Hkjs xÔs ½ hist okVj dyD'ku] jlh Vl; j] xey Qlynu] I tkov ds fy, cus Qgkj} ulfy; n xÔs ukyka l s fj l rk gryk ikuh gsmi Ei , oa l kefjd mi ; lk ds ty&l p; vokVj dyD'ku] vlfn ePNjka ds i hnk gksus ds LFku gA

ge ePNjka dks i hnk gksus l s dñs sjka l drsgA

- I Irkg ea , d ckj vi us dñyj] Vhu] ckfVv; n fmccka vlfn dk ikuh [k[кj] dj nA , d k dju l s ePNjka ds v. M yko vlg l; i s u"V gks tk; A
- [k[кj] crzul] Vhu] Vl; j] xeyka vlfn eao"kkz dk ikuh tek u gksus nA
- gsmi Ei vlg uyka ds ikl j [k[кj] ihi l rlyka vlfn dk ikuh Qd na vlg ml ds vkl i kl ds xÔks dks Hkjs naft l l s ikuh tek u gksus i k, A
- vi us vlxu] fdpu&xM] Nr rFkk ?kj ds vkl i kl okys xÔs Hkj n] ft l l s muea ePNj u i ui us i k, A
- I Mel dPps jklrk i j xkfM+ ka l s cuh [k[кj] i atka vlfn l s cus xÔs dks Hkjs jg] ft l l s muea ikuh u tek gks vlg ePNj u i ui l dñ l Mel ds fdulkj cuh ulfy; ka dks i Vl na vlg ugjka ds fdulkj s cus xÔs dks Hkj nA
- vkoj gM Vdka ½ly'k ds fy, Nr i j cuh ; k j [k[кj] Vfd; k Mel vlfn dks dñ l dj yxus okys <Dduka l s <d nA
- Nlh rkykcl] dñM] i k[кj]ka vlfn eaePNjka ds yko dks [kkus okyh eNfy; k Myok, j A
- ?jyw ikuh ds fy, i Ddh ulfy; k rFkk o"kkz , oa rQkuh ikuh ds fy, elfj; k cuok dj ?kjka dh ty&fudkl 0; oLFkk l qkjA
- ftu LFku l s ikuh ugha fudkyk tk l drk ogk ikuh dh I rga i j feñh dk ry vfkok eyfjvky Myok, A

ePNjka dks dñvus l s cpus ds fy, ge &

- jkr dks ePNjnfu; k yxk l drsgA
- ueh dh i fuk; k l Fkuh; : i l smiyC/k ePNjka dks Hkxus okyh vxjcü@/k vlfn tykdj ePNjka dks Hkxk l drsgA
- vi us ?kj dh f[kMfd; k anjoktkae tkyh yxk l drsgA

Ekyfj; k fu; a. k ea vlg & l g; kfxuh l s vi qkk, j %
i R; d vlg & l g; kfxuh l Ei vlg xte dk jfiM l oñ djs rFkk i R; dñ ?kj ea c[kkj ds jkxh dk i rk djA

- fn dñbZ ?kj ea c[kkj dk jkxh i k; k tkrk gsrk&
➤ LokLF; dk; dñrZ } kjk LykbM yu k l fuf'pr djk, A

- c[kkj ds j[kxh dks ekfks ij , Q-vkj-Vh nh tk,A , Q-vkj-Vh dh igysfnu dh [kjkd vk'kk vius I keus gh j[kxh dks f[kyk, ij /; ku j[ksf ; g fdI h Hkh fLFkr e@Hks iV ughanh tk,A
- fdI h Hkh ?kj e@eyfj;k dk j[kxh ik, tkus ij ml ?kj ds I Hkh I nL; k dks , Q-vkj-Vh nh tkuh vko'; d gA
- vk'kk&I g; kxuh vius vkoVr {ks e@c[kkj vFkok vU; j[kx dh viR; k'kr of) gksus ij vius {ks dsfpfdR I k vf/kdkjh iHkh dks l fpr djA

I Hkhfor mi pkj

iR; d c[kkj ds j[kxh dh tpo ds fy, [ku yus ds rjir ckn eyfj;k dk I Hkhfor j[kxh ekudj fuEukul kj mi pkj nuk pkfg, &

vk; q	Dykyj Dohu dh xkyh dh ek=k
0&1 o"kl rd	1@2 xkyh 75 fe-xke
1 o"kl s vf/kd 4 o"kl rd	1 xkyh 150 fe-xke
5 o"kl s vf/kd 8 o"kl rd	2 xkyh 300 fe-xke
9 o"kl s vf/kd 14 o"kl rd	3 xkyh 450 fe-xke
14 o"kl s vf/kd	4 xkyh 600 fe-xke

ukv % [kyh iV xkyh ughayA

tkuoj ds dlvus ij iFfed mi plj

jcht+

jcht; d[kk] fcYy] cunj] HMr ÅM cdjh] xk;] H] f1 ;kj] ykeM vfn ds dlvus l s gis l drh gA tkuoj dh ykj es ik, tkuokys fo"kk.kj?ko ds }jk 'kjy es iask dj yrs gA pgl fxygj] [kj xkj] usy] xkj vfn ds dlvus ij jcht ugh i kbz tkrh gA ftl tkuoj ds 'kjy es jcht fo"kk.kj gA vkj og fdh h 0; fdr dls dlv ys rks ml s; g chekj gis l drh gA bl dk dkb bykt vc rd mi yck ugh gA bl fy, cpko vfr vko'; d gA ; fn fdh tkuoj us dlv gsrks rjlr ?ko dls l koy o ikuh l s l Qkbz djdsejht dksjQj dj nA

jcht %eul; e%

; fn jcht l siHMr tkuoj ds dlvus ds ckn bykt ugh fy; k rks jcht gis l drh gA bl dls gkbMokfc; k vMr ^kuh l s Mj* Hk dgrs gft l e0; fdr dh xys dh ekd i's k; ka ikuh ihus dk i z kl djus ij l dpr gis tkrh gA og ikuh ugh i h l drk vkj ikuh dls n[kdj Mjrk gA rst go! ikuh rst vko] jkskuh vfn l s ml dls rku vku yxrh gA og ijh rjg gsk eajgrk gsvkj l kekl; r%5 l s 6 fnuk eam l dh eR; qgis tkrh gA

iFfed mi plj eavk' k&l g; kxuh dh Hfedk %

- jcht 100 ifr'kr ?krd gsvr%cpko eagh bykt gA ; fn d[kk dlv ys rks/; ku nsas; k; ckra%
- dlv gq LFku dls rjlr l koy o ikuh l s 5 feuV rd vPNh rjg /kls dj l kQ djA bl l s ykj ealstn fo"kk.kj 'kjy es iask ugh dj ik, nA
- ; fn ml l e; l koy mi yck u gis rks ikuh dh /kj l s ?ko dls 5 feuV rd /kls A jxM+dj u /kls A
- ?ko ij vUdpj vk; kmu@chVkfMu (Betadine) ; k 70% vYdkgy (Alcohol) yxk nA
- ?ko ij dlcxud , fl M (Qhuky) u yxk, A
- ?ko ij rjir Vks u yxok, A ; fn ?ko ij Vks yxkus dh t: jr gsrks 48 ?ks i 'pk~-gh yxk, A rjir Vks yxkus l s fo"kk.kj 'kjy es tYnh iask dj l drs gA
- ?ko ij puw fep] fl Ddk elj i [k t\$ h phtau yxk, A
- Vwul dk , d batD'ku yxok nA
- Rjir , vWjcht bykt ds fy, jQj djA
- d[ks dls 10 fnu fuxjkuh eaj [kj eljaugA
- vkokj k d[ks dls xk l s njy ys tkuo dh dk; bkgj djA
- ikyrwd[ks dls , vWjcht batD'ku l e; l e; ij t: j yxok, A
- jcht l scpus ds fy, bykt ya>M&Qd l s; g Bhd ugh gis l drk gA
- , d batD'ku yxldj bykt ckn u dj; ijk bykt ya
- ; fn xk;] H] cdjh vfn dls d[ks us dlv gsrks i 'kjfpfdRI d l s ijk'kj yavkj byktadjok, A
- ; fn gkbMokfc; k ds ejht ds l Ei dZ eajLoLfk 0; fdr vkn gsrks ml dls rjir jQj dj; rkd l j{kkred Vks yxk, tk l dA

I iZ nák

I kí ka dh 3500 iztkfr; ká ea I s døy 250 gh fo"ksy h gksh gA
T; knkrj eR; qI ká ds dKvus dh ng' kr I svf/kd gksh gA

i kFfed mi plj eavk' lk&l g; kfxuh dh Hkfedk %

- ejht dks l kouk navl j le>k, i fd l c l iZ fo"ksy ugha gkrs vlg fo"ksy s iZ ds dKvus dk bykt l Ekk gA
- dKvsgq LFku ds Åij dh vlg ncko Mkyar kfd fo"k 'kjhj ea de iøsk djA
- dKvsgq LFku ds Åij dh vlg dl dj i lh ckdk na rkfd Åijh f'kj, a cln gks tk, A bl dks ifr 10 feuV ij 90 l sM ds fy, <hyk djarkfd jDr l plj cuk jgA
- dKvsgq vax dks de l s de fgyk, i Mky, i A
- dKvsgq i R; d ?ko ij 1 l eh yEck o pMk dkl cuk, a tks 1@2 l eh xgjk gks vlg bl ea l s l D'ku cYc ½suction bulb½ ds }kj k [ku clj&ckj fudly dj Qd nA , s k , d ?W/srd djA
- ?ko dks vPNs l s l kQ dj nA
- ejht dks bl l c ifØ; k dks l kfk gh vLirky ys tkus dh 0; oLFkk Hk h djA



tyuk@>yI uk , oe~pk/ yxus ij i kFfed mi plj



tyuk@>yI uk , d l kek; : i l sgkuh okyh nWuk gS tks fd , d xEhkj Jslh eavksh gA

tyus eafgyk, i e[; : i l s f'kdkj gksh gA dN gkn l s LVk o ds QVus , oa xS fl ys Mj ea xS ds fjl ko l sgks gA eafgyk, i , oa cPps xeZrjy i nkFk ½nWk pk;] ry] nky br; kfn½ dh otg l s Hk h ty tks gA

i kFfed mi plj eavk' lk&l g; kfxuh dh Hkfedk %

- l oñEke tys gq s Hkx ij BMk ikuh Mkyas ft l s nn] tyu , oa t yus dh xEhkj rk ea Hk h deh gks hA
- ikuh Mkyus l s 'kj h j ij tys gq s fpi ds di M&Hk vkl kuh l smrkjs tk l drs gA
- tys gq s Hkx dks l kQ di M& l s <d dj j [k ft l l sefd[k; k , oa /ky l s ?ko dk cpko gks kA
- ejht , oam l ds vHk kdkdks gksh yk na , oamudk eukcy cuk; a j [k
- ejht dks rRdky vLirky i gpkus eenn djA
- ?kjka ea LVk o xS i z kx djus okyks dks l j {kk l EcU/kh rjhdks dks ckj se a tku dj h nA

cpko % ^cpko bykt l scgrj gA

- fl UFlVd di M& ykbyku] i kf y , LVj½ vkl kuh l svkx i dM+ys gA vr% [kuk cukrs l e; l rh di M& i gus , oa l kmh ds i Yyj ptjh rFk vJ; di M& dk /; ku j [k
- LVk o e gok Hkj us l s i gys LVk ds cuJ ds Nn dks fi u Mkydj l kQ dj s rHk h LVk o e gok Hkj , oa tyk, A

- jI kbz es xS ds fj I ko dk geskk /; ku j [kA fjl ko gkus dh flfkfr ea dkbz Hkh fctyh dk cvu ugha nck; } I kjsnjokts ,oaf[kMfd; k [k y na rFkk jx; myj dks cUn dj nA

pls/ yxuk %

PLS/ Lo; a dls fxju&i Mus vFkok nI j kds } kjk Hkh vk I drh gA pls/ yxus l s' kjhj ij ?kko gkus dk vnskk jgrk gA

?kko nks i zkj dsgks l dks gA%

1- Etkeyh ?kko &tS s [kjpo vku] jxM+yxuka

2- oks ?kko ftues [ku fudiyus yxrk gA

i Fkfed mi pkj ea vkk'kk&l g; kfxuh dh Hkfedk%

- ?kko fdI h Hkh rjg dk gk ml dh rjU r n[dkky vko'; d gA
?kko dh n[dkky l s i gys vi us gkfk l kcpl ,oa LoPN ikuh l s vPNh rjg /kks yxuk pkfg; A
- ?kko dks l kQ ikuh ,oa l kcpl l s vPNh rjg /kks A vxj l EHko gks rks , d Hkxkses : bZ ,oa ikuh Mkydj mckyA ml dks oki l BUMk djds ?kko dks vPNh rjg l s bl : bZ l s l kQ djA
- ?kko l kQ djrs gq s/; ku j [k fd ml ea FkMh Hkh xUnxh uk jg i k; A ?kko ea FkMh Hkh xUnxh jg tkrh gS rks l Øe.k gkus dk [krjk jgrk gA
- l kQ fd; s gq s ?kko dks l [kusna ,oam l ij xkt ds VpMs l s <ddj i eh ckk nA ft l l s /my] xUnxh ,oa efd [k; k l s cpko gks l dA
- ?kko l s vxj [ku cg jgk rks ml s l kQ djds xkt yxkdj FkMh dI dj i eh ckk na vks ejht dks fudV ds LokLF; dIae ij mfpr mi pkj gqfHktok; A
- l kQ ; g Hkh ijke'k na fd ?kko yxsejht dks 'k/k fVVs l dk batD'ku yxokuk gA



?kko ij ey] dhpM+feehz dkh uk yxk,A bl l s [krjk d ,oe-tkuyok fVVs dk jks gks l dks gA

I kekU; jlk

Ø. I -	jlk	y{k.k	cplø	mi plj
1	{k; @Vh- ch-	<ul style="list-style-type: none"> rhu l lrg l s vf/kd l e; rd [k] h c[k]j A [ku dh mYVh] 'kjlfjd FkdkuA H[k eædeh] otu eædeh A cyxe vruk A 	<ul style="list-style-type: none"> [k]rs@Nhdrs l e; eg ij diMk ; k : eky j [k] [kys ea u FkdaA ckyxe dks tylkj u"V djA • 0&1 o"l dh vk; qds cPpk dks ch l htl dk Vhdk yxok, A 	<ul style="list-style-type: none"> ; g l k; jlk gA bl dk e[; mi plj gSMWVjh i jke'k l s {k; fujkdk nobk; ka dk N% ; k vkB ekg rd l ou djA
2	eyfj;k	<ul style="list-style-type: none"> jktuk ; k , d fnu NkMkj ; k iR; d rhl js fnu l ntlo di dih ds l kfkrst c[k]j vruk A rst fl j nnzgkuk A th ?kjuk , oa gkf&i k e nnzgkuk A 	<ul style="list-style-type: none"> ?kj ds vkl & i kl i ku h , d= u gknsnaA ?kj ea MhMhVh ; k ch , p-l h dk fNMdko LokLF; folkkx ds funskud kj djk, i A njoktk&f[kMfd ; k ij ckjhd tkyh yxk, i A Lkrs l e; ePNjnkuh dk mi ; kx djA 'kjhj ij ePNj fuokjd Øhe ; k l j l kdk ry eyA , d= ty ij feVh ds ry dk fNMdko djA 	<ul style="list-style-type: none"> c[k]j gkns ij [ku dh tkp djk, i o MWDVjh i jke'k yA vksf/k; k dk l ou djA
3	nLr	<ul style="list-style-type: none"> irysikuh tS s nLr yxuk A vf/kd l; k l yxuk A detkjegl w gkuk A i s klc eædeh A Ropk eæ<hyki u A vk[k]h l h l h yxuk A [k] dh vruk A ukMh rst pyuk A 	<ul style="list-style-type: none"> [k]us ihus dh l kexh dks efD[k; k l s cpk, i A Qy o l Cth vPNh rjg l kQ i ku h l s /kdkj i z l x eayA Hkstu , oa ty dks <ddj j [k]A 'kph ds ckn gkf vPNh rjg l kQ djA Ulkk[k]uka dks dkVdj l kQ djA 	<ul style="list-style-type: none"> thou j{kld ?kys vksvjk-, l - fi yk, A cPps dks ihus ds fy, Hkjij ek=k ea rjg i nkFkZ naA nLr yxus ij nky dk i ku h NkN] jkcMh , oa pk; vkn yA gYdk Hkstu tS &f[kpMh dsyk] vkyi pkoy yaA nLr Bhd u gkns ij , oanLr ea [ku vkus ij MWDVjh i jke'k yA
4	ekrh>jk	<ul style="list-style-type: none"> yxkrkj c[k]j jguk A 'kjhj ij xgkch jk ds pdrs , oankusfudyuk A [k]uk dMek yxuk A 	<ul style="list-style-type: none"> fu; fer Luku djA diMk dh l Qkbz dk /; ku j [k]A vkl & i kl ds LFkkuk dks l kQ j [k]A 	<ul style="list-style-type: none"> MWDVj l s i jke'k yA jlk i frjkdk Vhds yxok, i A

Ø- I-	jlk	y{k.k	cpko	mi plj
5	i lfy; k	<ul style="list-style-type: none"> • c[kj vkk] H[k u yxuk A • th fepykuk A • dH& dHkh mfYV; k gkuk A • fl j nnzgkuk A • v[ko, o uk[kuk dk ihyk gkuk A • detl̥ egl̥ dkuk A • ropk dk ihyk iM+tkuk A 	<ul style="list-style-type: none"> • lkuk [kkus l s i gys gkFk dk s l kQ ikuh l s /kls yA • 'k̥ ds ckn gkFk dk s vPNh rjg l kcp l s /kls yA • Hkstu dk <ddj j [kA • Hkstu rktk gh djA • lkus dk ty <d̥ d̥ V; m̥sy uy ;k gSMi Ei l s gh yA • l M&xys Qyk dk l ou ugha djA • [kys ea 'k̥ ugha djA • ;fn tk,i rks 'k̥ ds ckn ml ij feh MkyA 	<ul style="list-style-type: none"> • vklje djA • uhcj l Urjs ,oa Qyk dk j l yA • pkoy] f[kpMh mcys vky] i i hrl NKN eyh xlls dk j l] 'kdjdn vlfn dk l ou djA • ol k ;Dr Hkstu l snj jgaA • M&Vjh i jke'k yA
6	fVvsl	<ul style="list-style-type: none"> • tcMa ,oa xn̥ dh i f'k; ka es l dpu vkkuk A • 'kjij ea ,Bu egl̥ dkuk A • xn̥ ihNs dh vlj yVd tkuk A • 'kjij dk ,Bdj /kuikkdkj gkukA • 'ol u eln gkuk A 	<ul style="list-style-type: none"> • xnh feVvh l snj jgaA • fu; fer Luku djA • ?ko dk <ddj j [kA 	<ul style="list-style-type: none"> • M&Vj ds i jke'k l fVvsl dk bltD'ku yxok, iA
7	fuelfu; k	<ul style="list-style-type: none"> • l n̥ yxuk, oa [kj h gkuk A • 'okl rst pyuk A 	<ul style="list-style-type: none"> • /eiku djus oky l s cPpk dk s nj j [kA 	<ul style="list-style-type: none"> • M&Vj l s i jke'k yA
8	?kk o xyx.M	<ul style="list-style-type: none"> • cPpk aeencj) A • 'kjhfjd : i l s detl̥ A • xpk ,oa cgjki u rFk viark vkkuk A • efgykvl̥ es bl dh deh l s xHkr] er] iz o rFk l keW; o; Ldk es Åtk dh deh A • tYnh Fdkov A 	<ul style="list-style-type: none"> • , d 0; fDr dk 150&200 elbØsde ek=k ds l ery; vkl; kmhu dh vko'; drk gk h g̥ ft l s pflu nk [k] inkFk dk ds ek; e l s i klr fd; k tk l drk gA 	<ul style="list-style-type: none"> • M&Vjh i jke'k • vkl; kmhu ;Dr ued dk l ouA
9	[ku dh deh yDrkYir k̥	<ul style="list-style-type: none"> • v[kl thH uk[ku dk ihyk fn[kkz nuk A • Fdkov egl̥ dkuk A • pDaj vkk] H[k de yxuk l k Qyk vlfnA 	<ul style="list-style-type: none"> • l Urjy vkgkj yA • gjh i Ünkj l ft; k xM puk l c vdlj r vukt vlfn dk vf/kd l ou djA • LoPNrk dk /; ku j [kA • Hkstu ds i gys o 'k̥ ds ckn gkFk dh l QkbZ djA • 'kjij ea fd l h dkj.k l s gk us okys jDr l ko dk jk dls ds mik; djA 	<ul style="list-style-type: none"> • ykj; Dr [k inkFk dk l ou A • M&Vjh i jke'kA • l s i v ds chMka dk s ekjus dh nok yA

6-8 nok iʃh Mx fdV%

fe'ku ds rgr vkl&I g; kfxuh dks , d nok iʃh Mx fdV% dk iko/kku g§ ft l ds vUrxi fuEu nok; a, oa fpfdRI dh; I kexh I fefyr g§%

- 1- xHkkj .k tkp dh fdV
- 2- fMyhojh fdV
- 3- i j k l h k e s y
- 4- DylkjDohu
- 5- Mkb l kbDykahu
- 6- dklleS l htksy
- 7- vk; ju Qkfyd , fl M xksy; ka
- 8- vksvkJ- , l - i SdV
- 9- i k o k Mu eyge
- 10- : bZ , oa i lh
- 11- fujlk
- 12- xHkujlkd xksy; ka



ult/ %

- ; fn fd l h Hh nok ds i z kx ds ckj se vki dks l Ung gk gsrks , - , u- , e- ; k fpfdRI k vf/kdkjh l s cf>>d iNk tk l drk gA
- iR; s d nok nus l s iD] nok dh l e; kof/k iwk gkus dh frffk ¼, DI i k; jh M% tlp yA
- nok iʃh dk forj.k l ky ea, d ckj gk gsrFk mI dk i qHj .k l Ecfr mi dñz dh , - , u- , e- ; k iEfed fpfdRI k dñz dh elfl d CBlksefd; k tk l drk gA
- bu nokb; kads i z kx ds fy; svk'kk&I g; kfxuh pkgsrks l epk; l s 5 : - rd dk 'Wd ys l drh gA
- vkl&I g; kfxuh Mk; jh ea nok fdV dh elkx vkg i ffrz V% dh flfkfr grqrfydk nh xbZ g§ ft l ea ekgoj l lykbo mi ; kx dksfy [kuk gloskA

fpfdRI dh; I kexh ds mi ; kx l Ecikh funjk

Ø-1 a	fpfdRI dh; I kexh	mi ; kx dc@fd l ds }kjk fd; k tk; s
1	xHkkj .k tkp dh fdV M u'p; fdV%	xHk dk irk yxkus grq
2	fMyhojh fdV	?kjywi l o dh fLFkfr es xHkbrh efgyk }kjk
3	fujlk	lkfjokj fu; kstu grqiq "ka }kjk i z Ør
4	xHkujlkd xksy; ka	lkfjokj fu; kstu grqefgykv }kjk i z Ør
5	vksvkJ- , l - i SdV	nLr dh fLFkfr es
6	i k o k Mu eyge	Qm&QI h ds fy,
7	: bZ , oa i VVh	pks ; k ?kko ij

nokb; k' dñ ek=k , oami ; kx | Ecalk fun&k

Ø- I a	nok	mi ; kx dc@fd1 ds }kjk fd; k tk; s	Ekk=k	fd1 flfkr esu na
1-	vk; ju Qkfyd , fl M xlly; ka	xllbrh efgyl % i Eke tpo gkrs gh	<ul style="list-style-type: none"> • 100 xlly; la l EiwkZ xHkLFLk ds nljku] • i frfnu 1 xllyh 	<ul style="list-style-type: none"> • i Eke rhu ekg es • vf/kd mfyV; ka gkrs ij
		fd' kjk ckfyd% <ul style="list-style-type: none"> • , ulfe; k ds y{k.k fn[kkbz nsus ij] • ghekykfcu dh deh ij 	<ul style="list-style-type: none"> • i frfnu 1 xllyh 1 ekg rd] • 1 ekg i 'pkp ghekykfcu tpo es deh ik; s tkus ij i% 1 xllyh fnu es 1 cij 1 ekg rd 	
2-	i jkl hvkely	dk(kj) t l j nnlo cnu nnz gkrs ij	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ekg&3 l ky 1&14 fdxt% 1@4 xllyh vkj ke u feyus ij 1@4&1@4 xllyh l fg] nkj gj o 'lke • 3&12 o"l ds chp 1@2 xllyh vkj ke u feyus ij 1@2&1@2 xllyh l fg] nkj gj o 'lke • 12 o"l l svf/kd , oao; Ld& 1 xllyh vkj ke u feyus ij 1&1 xllyh l fg] nkj gj o 'lke 	
3-	Mkb1 kbDyku	i V nnz	<ul style="list-style-type: none"> • 6&12 o"l ds chp 1@2 xllyh vkj ke u feyus ij 1@2&1@2 xllyh l fg] nkj gj o 'lke • 12 o"l l svf/kd , oao; Ld& 1 xllyh vkj ke u feyus ij 1&1 xllyh l fg] nkj gj o 'lke 	<ul style="list-style-type: none"> • /k=h ekrik • 6 ekg l s de ds f'k'q dks
4-	Dyjg kDolu	Bm yxus ds l kfk c[kkj es; k eyfj ; k es	<ul style="list-style-type: none"> • 0&1 o"l & 1@2 xllyh • 1&1 o"l & 1 xllyh • 5&8 o"l & 2 xllyh • 9&14 o"l & 3 xllyh • 14 o"l l svf/kd & 4 xllyh 	<ul style="list-style-type: none"> • ; g xllyh [kkyh i V ugahyh tkuh pkfg; A • eyfj ; k dk l ng gkrs ij , d [kjkd nsus ds l kfk gh [lu dh tpo grq jQj djA
5-	dk(ked) htky] if' k' kya ds fy, %	fueksu; k	<ul style="list-style-type: none"> • tle l s 1 ekg 1/3 fdxt- l s de% 1@2 xllyh l fg] 'lke • 1&2 ekg 1/3&4 fdxt% 1 xllyh l fg] 'lke • 2&12 ekg 1/4&10 fdxt% 2 xllyh l fg] 'lke • 1&5 o"l 1/10&19 fdxt% 3 xllyh l fg] 'lke 	<ul style="list-style-type: none"> • tle l s i% gqj1 ekg l s NkVs f'k'q • i ify; k gkrs ij • ; g nok vlbz , e , u l h vkbz i f'k{kr vkr kk gh ns l drh ga

6-9 vk; lk mi pkj i) fr , oa?kj syw u[ks

vk; lk (AYUSH)%

vk; lk vk; ph] ; lk] ; lkuk fl) , oa gk; lk ffdRI k i) fr; lk dk l fki eauke gA ; s ffdRI k i) fr; lk , yki fkh ds vfrfjDr o&fyid gA ; s tuekul ea jph cl h gA bu es tle ?kjh l s ydj nknh ekj ds Nk&cM&u[ks gA ogh , d l Eiwz thou foKku gS , oa iwl oKkfud ffdRI k ra gA bu ffdRI k i) fr; lk ds gkj lk ffdRI ky; , oa yk[ks ffdRI d l Eiwz nsk ea turk dls vi uh ffdRI dh; l okvka l s LokLF; i nku dj jgs gA

bl fe'ku ds rgr iKfed ffdRI k ds Lrj ij vk; lk ffdRI d dh elxmxh lk l fuf' pr dh xbz gA
vk' lk&l g; lkxh dls vi us i Kfed ffdRI k dlnz ds vk; lk ffdRI d dh tkudjh gkh plfg; s rFkk l enk;
dls lk muds cljs ea tkudjh muh plfg; A ik; % xl ea; g ffdRI d o&k ds uke l s tkus tkrs gA

vk; ph dk mls; gS LoLFk 0; fDr ds LokLF; dh j{lk djuk , oa jkoh gkus ij ml dh ffdRI k djuk A bl
mls; dh i frl fuu i dklj l s gkh gA

- 1- jkxka l s cpko ds mik;
- 2- jkxka dh ffdRI k
- 3- ffdRI k ds mijlur jkoh dls l ekt ea i%Lekfir djuk
- 4- LokLF; dls c<uk

dN vkl kuh l s feyus okyh phtafstudk mi ; lk l k/kj.k bykt ds fy , vk' lk&l g; lkxfu; lk fcuk fd l h
glfu ds dj l drh gA

Ø- I a	Uke	ek=k	mi ; lk@cheljh ft l ea ylk nk; d
1-	i phuk dh ifyk; lk	5 l s 10 xte	fepyh vkkj iV ea xS cuuk iV nnj yw yxukj eg l s nqdk/vkuk [kjh Mdkj vkk vkn
2-	uhwQy	1 ux rd	pDdj vkus ij 'kDdj ; k Xyplst ds l kfk ikuh feyldj] v: fp ea uhw ea dkyh fepz o ued Mkydj xel dj dS iV dh xS o nnj ea ehBk l Smk o ued ds l kfk
3-	vnjd inld	5&10 xte	pVuh cukdj 'kgn ds l kfk [kjh ea pVuh cukdj ued o dkylfepz ds l kfk v: fp ea bl ds vfrfjDr l nh tpke] [kjh fl j nnj ea nk ; lk pk; ea mcky dj mi ; lk djA
4-	gYnh i dln	5&10 xte	?ko ij ?kh gYnh [kjh ea nk ea mckydj] , yt l ea gYnh pwkz ikuh l \$ plv yxus ij gYnh \$ ued ikuh ds l kfk l nh tpke] [kjh ,oa vJ; l Øe. lk ea ylk nk; d
5-	vtok; u cht	3 l s 5 xte	iV nnj ea vtok; u \$ dkyh ued dk mi ; lk t kka ea nnj elgokjh dk nnj i l fir ds ckn ekj dls nk ugha vkk ; lk Lruka ea nnj jguk xHkz k; dh l Qkb] cPpk ea iV ds dMha ds fy ,
6-	nkuk effh cht	5 l s 10 xte	t kka dk nnj iV nnj iV l s vlo vkkj e/pegl ekj ki k iV ea xS cuuk
7-	dkylfepz cht	2 l s 5 nkus	dkylfepz \$ xM xys ea [kj k Loj lk ekj dkyh

Ø-1 a	Ukke	ek=k	mi ; kx@cheljh ftl eaykh nk; d
	Qy		fepz\$ ued \$ uhwv: fp] iV eax\$ vlfn ea
8-	ihi y Qy	2 1s5 ux	ijkus /kes cdkj es 2 1s5 ux nk es mckydj yj NKN \$ ued ea fikxkdj 24 ?UVs ckn fudkydj l [kldj ros ij l d dj yus l s Hfk yxrh gsrFkk ; dr dks cy nrh g\$ [kld h ea nk ; k 1 xte 'kgn l s
9-	rylh i=	2 xte 1s10 xte	[kld h cdkj v: fp] th epyukj iV nnl fl j nnl vlfn eami ; kx chtkd mi ; kx ik"Vd
10-	uhe mi ; kxh Hkf i= cht vllrj Nky ckg; Nky ry	5&10 xte 2&4 cht 5&10 xte ckg; mi ; kx 4&5 cm	uhe] pez jkx mnj jkx deh Toj] dkl] l Hkf lkoe.ka ea fofkklu vuqkrk ds l kfk fikku&fikku rjhdskg; ,oa vlfurj d mi ; kx
11-	gik fu; kl	1s1 xte	iV dh x\$] iV nnl nkr nnl ekgokjh dk nnl vlfjk vlfn eami ; kxh
12-	Iqkjh fpduh	5 1s10 xte	'or inj] xkkzk; Hkf nkr ds jkx ei= jkx %go ei= xkkzk; ds vll; jkx eami ; kxh
13-	ykk tli dfydk	1 1s2 ux	fepyh vkkj l; kx yxukj [kld h mnj 'ky] Toj] e[k nkkj f'kj% 'ky] vEyi Ykj eami ; kxh
14-	blyk; ph Qy	2 1s4 ux	e[k nkkj fepyh vkkj dkl] 'okl] vfkuelakj mnkorj eg ds Nky\$ jDr inj] jaekl mnj jkx eaykkin
15-	tk; Qy Qy	5 1s10 jYkh 1/4 s 1-5 xte rd%	cPpk ds vi p ei ijkus tk ds nnl ej mnj iMkj vfrl kj] ifr'; ke] fl j nnl cPpk ds 'okl] [kld h ej dej nnl eami ; kxh
16-	tkfo=h %chtkoj .k%	500 feyhxte 1s1 xte rd	cPpk ds vfrl kj] 'okl dkl ea v: fp] l k 'ky] iV nnl eami ; kxh
17-	dk; Qy Nky	1 1s2 xte	fl j nnl ?yula dk nnl xkkzk; l Ecl/k fodkj] mnj jkx eaykkin
18-	/fu; k cht i=	2 1s5 xte	'ld dkl] ei= ea : dkoV] udl h] v'k %el %tyu gkukj 0; kdlyrk xkkbLFkk ea oeu %mYVh gkukj ea
19-	l kQ cht	5 1s10 xte	ikpu l Fkk ds l Hkf jkx ea ykkdj] l kh [kld h vfrl kj] eykoj k% ?kcj kgV ,oa xel l s jkgr igpkrk gA
20-	thjk cht	3 1s5 xte	vkek'k; ; dr ,oa vlf= dks l cy cukrk gA nkkj dks nj djrk g\$ th.k Toj ea xM+ ds l kfk vEyi Ykj vfrl kj] mYVh vlfjk ej v: fp eami ; kxh
21-	jkbz cht	2 1s5 xte	mnj deh ekfl d /kez dk óko de gkukj vi pu] vlfjk er xkkz dks ckgj fudkyus ds fy, jkbz 3 xte \$ Hkph gkx vlfk xte \$ vlfv ds l kfk dkh ea

Ø- I a	Ukke	ek=k	mi ; lk@cheljh ftl eaykk nk; d feykj fi ykrsga 'okl] dQ idk] lsk'ky eary yxldj
22-	dkyk thjk l; kg thjk lk cht	3 ls 5 xte	tple es bl dh ok'i dks lqkrs ga idrk dks nk c<kus ds fy,] eif tuu] xkkz k; 'lkku] th. lk Toj] okr'k; u ds fy,
23-	dylkth	3 ls 5 xte	xkkz k; dk ldkp fodkl cyind gk gS vr% vukrb es mi ; lk] Lru; lnl dh of) dsfy,] nkn [ktyh eacká; yj] fo"ke Toj] vfluet]] v i p e ykkin
24-	vkyk Qy	2 ls 5 xte pwkz	'or inj] vi pu tfur Toj] mVh gk] vEy fi Yk edk'kks] ihfy; lk jdk'k es ykknk; d] jDr dh del lkh [kkl h] eg ds Nky] nf'Veka] f'kj%nn] an; dh xfr c<use eaykkin
25-	gjM+Qy	3 ls 5 xte	cPpk ds vQj] mnj 'ky] dct es fkl dj nA cmks dks dct] iV ds jkxka ea5 xte pwkz ikuh lsnA
26-	cgM+Qy	3 ls 5 xte	[kkl h] 'okl es cgM+ pwkz fi Yk Toj dh 0; kdyrk es cgM+ dh fxjh dks ty ; k nk l] Loj lk es pwkz us dsfy,
27-	xktj ey	100&200 xte	iK'Vd] us-k dsfy, fgrdj jDr o) d] jDr 'kkld gk
28-	Lifgtuk i=] Qy] Qyh	5 ls 10 xte	iK'Vd] 'kj h] es tkn ds nnz dks Bhd djrk gk
29-	cciy i=] Qy] Qyh xkn	5 ls 10 xte	iK'Vd] eif jkxka es ykkin] nkrs ds fy, mi ; lk] Qyh dk pwkz ieg es mi ; lk
30-	ihi y i=] Rod~	5 ls 10 xte	an; jkxka es dkay i= 5 ux \$ fejh dk mi ; lk] ?ckjkgV] eif jkx] vkek'k; nkg] ozk es mi ; lk] 'or inj
31-	cjxn i=	pwkz 3 ls 5 xte 5 ls 10 xte	'or inj] ieg ozk es mi ; lk
32-	Hol vkyk l Ei wkz ikni pwkz	500 feyh xte ls Ms+xte	; dr jkxka ij lk ify; lk es vfr mi ; lk] 'okl] dkl] vfr'lk; ,oal Øe.k es fgrdj
33-	uhe fxyls dk.M lkuklk	5 ls 10 xte	th.lk Toj] vkeokr lk dkl nnz vFLk {k;} dkl] jlk; u
34-	eyBh ey	vlks ls 2 xte	'kd dkl] 'okl] edk'kd] ozk jk'kd] c) o) d] cL; jlk; u
35-	iku i=	1 ls 2 ux	dkl] 'okl] Loj lk es ykdj] edk nkxll/k; uk'kd] 'ol u Loj es ykkin
36-	Nyjk Qy	2 ls 5 ux	iK'Vd] ifr'; k] dkl] xkkz k; fuclyrk jDrkyirk 'or inj] eeg es ykkin
37-	Xokj ikBk i=	5 ls 50 xte	vflxu nk lk tyu ij bl dk xpk fudkydj yxkus

Ø- I a	Ukke	ek=k	mi ; kx@cheljh ftl eaykk nk; d
	eTtk		I s rjlr jkgr feyrh gA mnj jkx] ; dr jkx] vekrb] vk; okr] eaykkin
38-	vyl h cht	10&15 xte	pIv elp ij iVVI culdj yxk,A dkl ea vyl h dkl Dokf k ihkor 'okl dkl ea ykkdj
39-	ygl p dln	5 I s 10 dfydk	an; jkx] mnj jkx] vkeokr d.k jkx] 'okl] dkl] ifr/ k; vkn eaykkdj
40-	cFyk i =	5 I s 10 xte	ewy] ew nk] mnj jkx esykknk; d] cht ckthdj
41-	I k k (Dill Seed) i = cht	5 I s 10 xte 2 I s 4 xte	vfxu i nhid Vkk yxkrk gA xkkk k; mYlst d] iV nn] vQjs eaykkin] LrU; o) b] iV ds dMk dks eljus ds fy,] e/epD [k ds fo"k ea yxkus ds fy,] vfrl kj eami ; kxhA
42-	v'oxkk ey	3 I s 5 xte	vfr'kDr nk; d] an; eftr'd ,oa eld i sk ds fy, cynk; d] vkeokr] l f/kokr ea ykknk; d] cf) o/kd
43-	'krkojh ey	3 I s 5 xte pwkz	nkk c<ku eami ; kxh cY;] 'kyuk'kd] ekf is'k; kdk rkdr nsrk gA tkk ds nnz dks de djrk gA
44-	Xkk k: cht	3 I s 5 xte pwkz	iFjh dks u"V djrk gA ew ea tyu] ew dh : dkov als Bhd djrk gA ieg] 'or inj ea
45-	elkyh ey	3 I s 5 xte pwkz	iVd] oY;] okthdj gA 'kOk.kq vYirk ea ykkdj] inj eaykkin] dkeVst d
46-	xkj [k eqMh Qy	2 I s 3 xte	okr idkj] ihy; k th.kz vlxokr] ng nkk/kj eukojkk] jDr fodkj v'kV kbYi ½ eaykkdj
47-	vikekxz I Eiwkz ipkx	2 I s 3 xte	fj j nn] fo"ke Toj] lyhgk of)] iFjh jDróko] id odly ea d"V] deh jkx] v'kZ eaykknk; d
48-	vti Rod	3 I s 5 xte	an; jkxk ea ykknk; d] 'khrfi Yk mnj nnz Vfi Ykkk ea mi ; kxh
49-	ckj tMh Rod	3 I s 5 xte	'or inj] ja inj] xkkk k; Hkk vkn jkxk ea ykkin
50-	I; kt dln ji	10 I s 50 xte 5 I s 10 xte	vfxu i nhid ywe mi ; kxh mnj jkxk ea mi ; kxh 'kpo/kd] ckthdj] iVd
51-	ipubk ey	3 I s 5 xte	'kk uk'kd] jDr) b] ewy] jDr nkc dks de djrk gA ; drknj tykj] an; jkxk esykkin
52-	fcYo Vcyh Qy eTtk	3 I s 5 xte	vfrl kj] iDkgdk mnj jkxk ea ykkin] myke iVd i= e/epg uk'kd
53-	'kk'kh ipkx	3 I s 5 xte	ekufd ruko vfuæl an; jkx] mPp jDr pki ea ykkin

bI ds vfrfjDr Hkk dbz ouLifr; k gftudk cgr mi ; kx gks I drk gA vkk&l g; kxuh dks LFkuh; vk; kk fpfdRI d I s I Ei dZesjgdj Kku ikr djuk pkfg, A

dksky , oa n{krk, i

ijke'kz , oe-Lpkj dksky

ijke'kz nls 0; fDr; k dls opkfjd vknku&inku dh , d , d h fof/k g§ ftl e 0; fDrxr vkrfjd ckrk vlg vlpj. k dls ckjs ea ppkj djds fdh l oV l s mcju§ l eL; k gy djus ; k fu. k yus grq ykkk dkz l epr vol j inku fd; k tkrk g§

ijke'kz dk mls; i jke'kz yus okys 0; fDr ea fu. k yus dh {kerk dls c<kok nsuk g§ LokLF; dls ckjs ea tks f'k(k nh tkrh g§ og LokLF; l s l Ecflkr {k= k dls ckjs ea i jke'kz l ok dk vfklu vax g§ yfdm i jke'kz l ok vkg LokLF; f'k(k , d gh pht ugh g§ i jke'kz dh fof/k f'k(k l s vks tkrh g§ vkg i jke'kz yus okys 0; fDr dls dk; l 0; fDr dls vlpj. k dls ckjs ea ppkj djus ea l {ke cukuk g§ lkjke'kzhk l s vi f'k(k dh tkrh g§ fd og vlg; lkRed vlpj. k l s cpA lkjke'kzhk=h dh lkRed fukkus dls fy, l pkj l oLkd egRoiwlzg§ l pkj dls foftklu : lk gkrs g§%

- Eks[kd l pkj
- Lkksfrd l pkj
- fyf[kr l pkj

vk'kk&l g; lkxuh dls : lk ea vki dls bu rhukarjg dsl pkj dk mi ; lk djuk g§

eks[kd l pkj

; g l pkj dk l cl s vke rjhdk g§ eks[kd l pkj ea l nsuk nsus dls l kfk 0; fDr l s ; g lk i nk tkrk g§ fd D; k ml s l nsuk l e> vk x; k g§

Lpkj dsl e; /; ku j [kusokyh ckr%

- ftl 0; fDr l s ckr djaml dh vklkkaeans[
- l pkj dsl e; vklRefo'okl j [k@fo'okl dsl kfk cBa ; k [kM§jgA
- ftl e§ij ckr py jgh g§ ml l s vyx fo'k; chp ea u vksnA bl l s l e; dh cpr gkshA
- l pkj djrs l e; l l "V l PPl bækunkj jgao ?pk fQjk dj ckr u djA
- l pkj dsl e; viuh lkoukv dls lk crk; A
- fnekx [kyk j [k bl es vki dls n§js 0; fDr dh ckr l e>useenn feysh A
- vki dh vkoxt bruh gh Åph gkuh pkfg, fd l c yk l y l dk vki dk mPPkj. k Li "V gkuk pkfg, A vkl kuh l s l e> ea vks okys 'kcnk dk blreky djA rduhdh 'kcnk ; k fdh l k l 'kcnkoyh dk blreky u djA
- ; fn dkkz dk ckr djuk pkgrk gksrksml sekk n§ jks dh i zl k@vkkj djuk u lkA

Ckrphr dsl n§ku mi ; Dr txgk ij *l e> l vkg gl§* t§ s l dkj Red 'kcnk dk mi ; lk djus l s oDrk vklolr jgrk g§ fd vki l y jgh g§A

Lkksfrd l pkj

Lkksfrd o vklkkaeans[fd; k tks okyk l pkj l kksfrd l pkj dgrykrk g§ ; gkadN l kksfrd 0; ogkj dsi gyfn, x, g§ ftu ij vfrfjDr /; ku nsus dh vko'; drk g§

- v_k[k]ea[n]kuk % ftl 0; fDr l s vki ckr dj jgh g_ml dh v_k[k]ea[n]kus l s ; g i_{kk}ko iM_rk g_s fd vki tks dg jgh g_ml ds i fr b_ekunkj@l PPKh g_s o vki dk v_kRefo'okl fn[krk g_A
- 'kj h_j dh e_pk % vki ds l nsk dk e_V; rc v_kj c<+tk; sk tc vki l keus okys 0; fDr dk l keuk dj_j mi; Dr : lk l s fudV [kMsjg_s; k c_Bao viuk fl j l h/kk j [kA
- Pkgjs ds H_kko % vius pgjs ij mi; Dr H_kko j [kA i_{kk}oh l pkj ds fy, pgjs ds H_kko esy [k_kus pkfg, A
- gkoh_kko % o.ku djus o t_kj nus ds fy, gkFk_k gko&H_kko e_pkv_k l s i_{kk}ko iM_rk g_s y_{fdu} m_Ustuk ; k fpark ea; g T; knk ughag_kuk pkfg, A
- v_kokt+% v_kokt+dk Åpk@uhpk g_kuk H_kko 'kcnka dh xfr v_kj ckyus dk rjhdk l gh_j g_kuk pkfg, A

l fdz l p_kuk H_kh l pkj g_S

I p_kuk , d l gt i_ofr g_A /; ku l s l p_kus ea tks l p_k g_Sml dks xg.k djuk o ml dk vFk l e>uk 'kkfey g_A I fdz l p_kuseamls; iwl l p_kuk 'kkfey g_A ; g l p_kuk i_{kk}r dju fun_k i_{kk}r dju n_k jks dks l e>u_j l eL; kv_k dk gy fudkyu_j n_k jk 0; fDr D; k egl l djrk g_S ; g tkuus ; k l eFk_k n'k_kus ds fy, gks l drk g_A bl rjg ds l p_kus es ckyus ds cjkj ; k ml l s T; knk 'kDr dh t: jr g_A bl e J_krk dks fo_hkkuk l nsk l p_kus g_krs g_S vFk l e>uk g_krk g_S rc QhMc_d ndj ; k tks l p_k g_S ml dk H_kkokupkn djds vFk i_qV djuh g_krh g_A

vPNs J_krk cuus ds fy, u[ks%

- v_k[k]ea[n]k
- xg.k djus dh fLFkfr eacBj FkMk v_kxs >d djA
- l dkjkRed l dskao 'kcnka ds)kj k oDrk dks i_{kk}l kfgr djA
- /; ku c_klus okyh phtk@ckrla dks nj j [kA
- L_kdsrd l pkj dks l e>A
- L_kpus ds fy, l e; n_ko oDrk dks ; g crk; fd mudh ckr l p_kuseavki dk ij&ijk /; ku g_A
- vxj dk_kz cky jgk g_Srk_k chp eafu.k_j u n_k uk gh fVli.kh djA
- l keus okys 0; fDr dh H_kkokv_k i j fopkj dj_j v_kj tks l p_k g_Sml s l e>A
- /kj t j [kA

Lkepk; l s ckphr djrs l e; v_k'kk&l g; k_xuh ds : lk eavki dks fuEufyf[kr ckr a/; ku eaj [kuh g_S%

- Lkepk; l s ckphr djrs l e; tlfr rFkk oxZ ds v_k/kj ij H_knH_kko d_{kk} u djA l kelftd o v_kfkfd : lk l s fi NM_j l epk; ds y_kks l s ckr djrs l e; vki dk ygtk o H_kouk ugh_j cnyuh pkfg, A m_Uga vknj ds l kfk l ckf/kr djA
- Lkepk; ds i kl v_r; f/kd Kku o v_kuk g_S A y_kks dks crks dk el_kak ndj mudk mi ; k_x djA , sh dk_kz fVli.kh u dj_j tks fy_k v_kekurk ij t_kj nsh g_A vki dk l pkj fy_k ds fy, l onu'ky g_kuk pkfg, A
- T_kYnh l s i frfdz k u nA l p_k ryuk dj_j fo'y_k.k dj_j o rc i frfdz k nA

v_k'kk&l g; k_xuh ds : lk eafgr/kj dks l s ckr djrs l e; fuEufyf[kr ckr a dks /; ku eaj [k_k%

- I **kkh** fgr/kkj dks vknj n^o pkgs os I epk; I s g^o; k LokLF; n[**kkh** i z kkyh I A]
- tkudkj h@l puk inku djrs g^o; k fgrdkj k^o dks nrs g^o vki ; g I fuf'pr dja fd vki dks i kl vko'; d tkudkj h@vkdM^o g^o tkudkj h dks dkh I kekJ; u ekua bl cks ea I "V jga fd vki mul sD; k pkgrs g^o D; k ugh D; k cnyuk pkgrh g^o D; k tkjh j [kuk pkgrh g^o A
- I pkj dks I e; 'kkar jga viuh fpnk,ju n'k^o,j A
- nk^okkj k^o okyh vlokkt+e^ockr u dja

vki dks vlp; z g^o fd fdI rjg ,d I jy ejdku o uerk vki dks vkl ikl dks y^o dks iHfor djrh g^o
full n^o vkrfo'okl o n^o vki dk lnsk igpkuseenn djrh g^o; g ckr /; ku j [kafd ckyus l sigys l kpA

fyf[kr I pkj

vki dks vf/kdkfj; k^o dks yk^o i frfuf/k dks : lk ea vkonu&i = fy[kuk g^oA vki dks elfvax dks nl^oku ppkz fd, x, ej k^odk nLrkosthdj.k djuk g^okA lnsk dks l gh o I fki eafy[kus dks fy, dbz ckr k^o dks /; ku ea j [kus dkh vko'; drk g^o y^oku fl) kr ea dbz djus; k^o; o u djus; k^o; ckr 'kkfey g^o

djus; k^o; %

- Lkh 0; fDr dks fy [kA
- Tk^o djafd i = earkjh[k o fo"k; fy [k g^oA
- okD; k^o dks Nk^o/k j [kA
- tVY dks LFku ij I jy 'k^onk^odk bLrsky dja
- vLi "V u jga o Li "Vrk dks fy, I nH^o fcqfy [kA
- , k dkh ughakus fd i kBd dks rF; k^o dk i rk g^ovk^o Lo; agh I e> tk; k^oA
- fQj I & i <elj n[k^o fd dkbz ckr N^oh rks ughA
- i = ea i jh ckr I gh : lk ea vki tk,] bl dks fy, ml s dbz ckr j fy [kA
- rF; k^o dks mnkgj .k^o o I k{; dks l Fk Li "V dja
- i = ea i R; d^o fcqqrkfrd J^olyk ea j [kA
- 0; Dr djus dhi n^oV I s fy [k u fd iHfor djus dhi n^oV I A

lk djus; k^o; ckr %

- vuko'; d 'k^onk^o l scpa
- viw^o vlar rd^o l scpa
- vLi "V o I kekJ; r%udkj Red okD; k^o'k^onk^odk mi; k^o u dja

dkbz H^o vkonu i = fy[kuk 'k^o djus l sigys gj ,d y^okd dks Lo; al siNuk pkfg, %

- D; k e^os i rk g^o fd e^os D; k fy[kuk g^ofo"k; kA
- D; k e^os i rk g^o fd fdI dks fy [kuk g^o
- D; k e^os i rk g^o fd e^oD; k fy[k jgh g^o

Xlo dh efgylvk ds, - , u-lh ldk, i klr u dj ikus ds djk. k /; ku eaykus ds fy, i =

Lkuk ea

fnukd

&&&& &/f/dkjh dk l gh uke in o ijk irk

&&&&&&&&&&

fo"k; % xlp eanks LFkuk ij , e lh , p , u fnol ds vk; kstu ds fy, vujsk A

fiz % cf/kr 0; fDr dk uke fy[

e&&&& rgl hy d&&&& xlp ds fy, vkk&l g; kxuh ds : lk ea dk; Jr gll ejis xlo dh vkknh
&&&&&&& bl {k= ea ?j nj&nj fNrjs gq gq , - , u- , e fu; fer vkrh gSo , e lh , p , u fnol
vk; ktr djrh gSA rFkfi] ; g , d txg ij gh fd, tkusds djk. k l Hh xHbrh efgyk, i ogk ugha ip ip ikrh
xlo ds nij ij jgusokh dbZefgyk, i njh ds djk. k i i o ZDyfud eaughavk ikrh

ejk l qko gSfd nks vyx&vyx rkjh[ij xlo eanks LFkuk ij , e lh , p , u fnol vk; ktr fd, tk; bl
ejis bl cks ea , - , u- , e l s ckr Hh dh gSA ml us eqs crk; k fd ml s vki dh vufr dh vko'; drk gA es
vki l s bl fo"k; ea dk; bkh djus dk vujsk djrh gA vkk&l g; kxuh ds : lk ea l kjs f'k'kyka , oa xHbrh
efgykvk ds ykus dh ftEenkjh es ysh gll rkfd mudk vhdkj. k gks l dA vki tc Hh gekjs xlp ea i/kkuds
bPNp gk vki dk Loxr gSA

/k; okn]

Hkonh; k

vkk&l g; kxuh %iuk uke o vius xlo dk uke fy[

fu.kz dksky

fu.kz ifdz k lh[k gpk dksky gSo bl setar djus ds fy, l kp l e>dj vH; kl djuk pkfg, A vkk ds : lk ea vki dks ik; % , l s fu.kz yus gks gS tks ijs l epk; dks i Hkfor djrs gA vr% vki ds fy, ; g egloiwk gSfd l Hh Lrjk ij l epk; dks 'kkfey djA fu.kz ifdz k lh[k gpk dksky gSo bl setar djus ds fy, l kp l e>dj vH; kl djuk pkfg, A

vkk&l g; kxuh ds : lk ea vki dks ik; % , l s fu.kz yus gks gS tks ijs l epk; dks i Hkfor djrs gA fu.kz ifdz k dks dksky ij {kerk gkfl y djA

fu.kz & ifdz k dks dN eyhkr pj. k gftudk ikyu fd; k tkuk pkfg, %

l eL; k dks Li "Vrk l & l e> flFkfr dks /; ku l s n[okLrfod l eL; k dk irk djus ds fy, n[jis l Hh i fji; k dh tkp djA

mnkaj. k ds fy,] vki lks n[fd xlo ea ckj&ckj eyfj; k gks jgk gS tks yks [kkl rjg ij efgylvk o cPpl ds LoxLF; dks i Hkfor dj jgk gSA eyfj; k , d l eL; k gft l s [kRe djuk gS i jnqey l eL; k ?jka dh ulfy; k l s fudyus oky k i kuh gS tks vkokl h; {k= klo Ldnyk ds fudV bdTk gks tkrk gSA

eyfj; k dks i jh rjg [Re djusdsfy, yksdksbd l k djdsufy; k scgusokys ikuh dh l el; k dsfu; a.k dsfy, gy l kpuk gA]

tkudkj h bdT k djA

, d cij l eL; k dks i gpkus ds ckn] vlo'; d tkudkj h bdT h djA mi; Pr i f/kdkjh dh ijke'k yao l epk; dks l kfk yA

fodYi l kpA

fu. k ifdz k ds bl pj.k ij l epk; mu yksdks l kfk ftuds l kfk l eL; k ds l cik es tkudkj h bdT h djusdsfy, dk; fd; k Fk cBd cjk; ao flFkfr ij ppk dja vki bl s xte Hk es Hk i Lr dj l drh gA egroi wZ; g gS fd yks l eL; k dks Lohdkj djA o l e>A ckn es odfyid gy l pk, tk l drs gA l gkxh fu. k ifdz k es; g cgr egroi wZ gS fd l epk; l eL; k dks Lohdkjs o ml s gy djus dh ftEenkjh egl l djA

fodYi pma

fu. k ifdz k dh iHkodrk mi yCk foHkuk fodYi es l s, d vPNk fodYi pmaus dh ; k es gA bl s l epk; dh vke l gefr o if/kdkj; k dh vufr l s fd; k tk l drk gA vke l gefr o vufr ikr djusdsfy, vki dks es i j xte l Hk i pk; r cBd vkn es ppk djuh gkxhA

fu. k dks fdz kflor djA

iHkoh fu. k ogh gS ft l s fdz kflor fd; k tk l dA bl fy, fdz klo; u cgr egroi wZ gSA bl ifdz k ds nGku ; g l fuf pr djA fd ge fu. k fr y{; dh vli c< jgs gA dgt dN jg x; k gks rks ml s Hk /; ku es fy; k tk, A fu. k ifdz k dksky dks Hk vuHko o vH; k l s etar fd; k tk l drk gS A ges vRefo'okl gkuk pkfg, o fu. k vI Qy gkuk i j ftEenkjh yusdsfy, rS kj jguk pkfg, A vi us dk; k dks dy, ftEenkjh Lohdkjuk cgr egroi wZ xqk gSo i fj i Dork dh fu'kuh gA

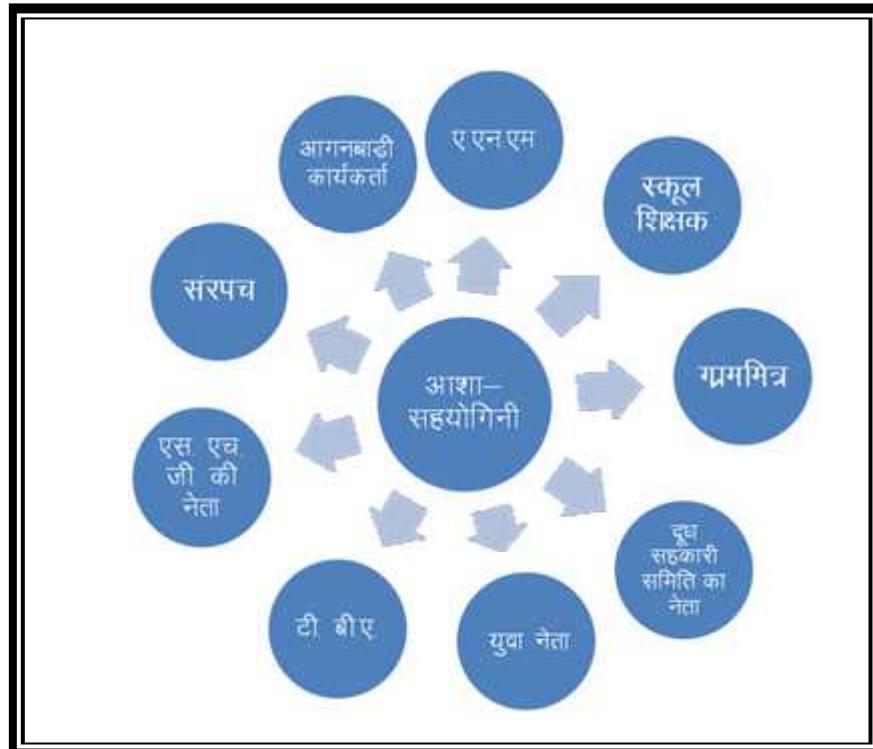
dfBu flFkfr; k l s dS a fui V

; fn vki dks fu. k yus es dfBulbz vk jgh gks rks FkMk fojke yao fQj 'k djA fojke ds ckn l eij ds l nL; k dks es dks nkkjk crkus o fodYi k dh l ehk dkjus dks dgA cBd dks Lfkfxr djuk , d vPNk rjhdk gS rkd yks jkr Hk l kp l dA

iHkoh fu. k dk fooj.k

- iHkoh fu. k yus ds lk'pk~cBd ij gkuk i j l eij ds l nL; k es; g Hkkouk ugh jguh pkfg, fd fu. k , d rjQk gA
- iHkoh fu. k dks okLr fodrk es cnyk tk l drk gSA ft l ij dk; bkh ugh tk l drh gSog fu. k ugh gkuk gSA
- iHkoh fu. k ds l kfk ge th l drs gSA ml ds dkj.k 0; fDr; k ; k l eij ds chp , d nGjs dks uhpk fn[ks ds fy, >xMk ugh gkukA
- iHkoh fu. k es yks ds l eij dks 'kfeiy fd; k tkuk pkfg, rkfd os ml ds fdz klo; u es 'kfeiy gSA

I ello; dkky



vk'kk&I g; kxuh ds : lk eavki LokLF; n[kkky Lok o I epk; ds chp dh cM gSA I ello; ds foftku rjhdka vlg ds sI ello; dj I drs gbl dsckjse tlx: d jgA iikkoh I ello; ds I kfk vki vius I epk; ds LokLF; dksggrj cuk ik, xka

LokLF; I okvko ds fy, vki dks I ello; djus dh t: jr g%

- ih, p-I h dh ifjLFkfr ;k I efdr cky fodkl vf/kdkjh Lrj ij fy, fu.k ds I kfk I ello; djds tkudkjh yskA
- xte Lrj ij LokLF; I okvko ijk.k I okvko dh ijkfr Bhd rjg u gkuisij mu ij pplz djukA
- ifj.ke ikr djus ds fy, I aDr : lk Is LokLF; xrfofk; lk vk; kstr djukA
- xte Lrj ij LokLF; dh tkp dsfy, I e; r; djuk vlg f'k'kqo LokLF; fnol eukukA
- xHbrh efgylkvksdks I e; IsjQj djus ds fy, fdz kfof k r\$ kj djuk vlg ml s dk; klor djukA

I kefdg cBd dk vk; kstu %

vk'kk&I g; kxuh dks foftku cBd dk vk; kstu djuk iM+I drk gS ; Fkk xte LokLF; I fefr dh cBd] ekr LokLF; I fefr cBd br; kfnA

gj , d cBd ifj.ke nus okyh 1mRi knd/ gksh pkfg, A ifj.ke nus okyh cBd I fu; kstr o ifj.ke mle[kh gksh gksh vutiknd cBd dkQh ychjvli "V] mls; gksh]Bhd IsI pkfyr ugksh o vI Qy gksh gksh

- cBd dh dk; l ph r; djA r; djA fd fd l scyuk gA doy mlga cayk; tks cBd es; kxnu dj l drs gA vuprt dk; bkgh dj l drs gA
- cBd l s i gys l z/kr 0; fDr; k ds l kfk dk; l ph ij pplz djA ; g cgr egroi w gA xte Lrj ij fyf[kr dk; l ph Hkst us dh t: jr ugla gkshA fQj Hk vki dks mlga cBd ds mls; o pplz ds fcunyka dsckjs esLi "V : lk l seL [kd crkus dh vko'; drk gA
- cBd ds 'kq es l Hk gHkfx; k dk Lokxr djA i nkupe l s cpus ds fy, xkydkj es cBds dh 0; oLFk dk
- gj 0; fDr dks vi us fopkj 0; Dr djus dk ekdk nA l c , d l kfk pplz u djA
- ; fn ckBz fu. k ysk gks rks vi fkr ifj. kke dsckjs escrk; A
- ; fn cBd ds ckn dk; bkgh djuh gks rks dk; bkgh dk k djxk bl es l gk; rk dk k nkk o l e; l hek r; djA
- cBd dh l ekflr ij l fkr fji w r k djA m) kgj.k ds r k ij &

cBd dk fyf[kr fooj . k			
rkj h[k%	l e; %	LFku%	
cBd dk mls;			
cBd es mi fLFkr l nL;		vuq fLFkr l nL;	
1-			
2-			
3-			
4-			
fu. k%			
1-			
2-			
3-			
vuprt dk; bkgh			
Dk; bkgh	dk k djxk	dk k l gk; rk djxk	dk; bkgh ij h gks dh frffk
l nL; k ds gLrk{ k			

bl fji w dks Qkby djao ixfr dh l eh{k dk; rks dks gkshA cBd es bl dk mYy{k djA

xte Lrj ij cBd grq vki dh Hmedk %

- vkr k&l g; kxuh ds : lk eavki dks cBd l s i w l; k l r r k j h djuh gkshA cBd l s i gys l gHkfx; k l s lo; afeyao mlgs cBd dh dk; l ph crk; A vki tks pplz djus okyh gsm ij li "Vrk j [k vki dks e qk dh t fyrk dsckjs es Hk Bhd l s rk gkuk pkfg, A
- tc fd l h ds l kfk fd l h e q s ij pplz dj jgh gkshA vki dks ; g i rk gkuk pkfg, fd n l js 0; fDr dh i ffdz k D; k gkshA mudks tokc nsus ds fy, r k j gA
- pplz djrs l e; /; kuin d l qao voykdu djA 0; fDr ds gkotkko es ckBz Hk i fj o k u] dkQh dN dgrk gA

- ppk dsn̄ku vki dks rRdky dk fu. k̄ ysk i M̄rksml ds fy, r\$ kj jgA
- ppk dsvr easfy, x, fu. k̄ ; k lph eafn, x, dk; k dks l̄ki eaLi "V djA
- ; g l̄fuf'pr djafd ppk dsn̄fnukas vlnj gh fu. k̄ kij dk; bkh dh tk, A
- ; g cgr egroiwl g\$ fd gj , d cBd dk nLrkosthdj.k gkA fji k̄l̄z fy [kus ds fy, cBd ds n̄ku fn; k x; k ik: lk ns[ka]
- I ello; dh ifdz k eafgj , d lnl; egroiwl Hmedk vnk djrk g\$ A vkk ds : lk eavki dks ; g l̄fuf'pr djuk g\$ fd vki lHk l̄fikr fgr/kkjdk ds l̄i dzejgo ixfr ds cljs eamlgacrkrsj gA
- cBd l̄pkyu djrs l e; n̄l jk dh l gk; rk yseas f>dA ; fn vki dks l gk; rk dh vko'; drk gks rks igys l sgh 0; fDr r; dj ya vki ds }ijk p; fur 0; fDr ea iwl fo'okl j[ka]

0; fDr eavkRefo'okl o vke&l Eeku gkuk pkfg, rkfd os vi usfopkj dks iHkkodkj h : lk l s Li "V dj l dA

ckrphr djds mfpr fu"dk ij igpus dk dksky

ckrphr djds fu"dk ij igpus og ifdz k g\$ ft l ds }ijk falh eis ij vki l h Lohdk; Z gy ikr djus ds fy, fHkkuk vko'; drkvlo mls; k okys nks ; k vf/kd ylo@i{k dk; l djs gA pfd ckrphr djds fu"dk ij igpus 0; ogkj d dksky ifdz k g\$ vr%gj , d fLFkfr vyx gk gSD; kfd ; g gj , d i{k ds 0; ogkj dksky o 'kyh l s iHkkfor gk gk ge ckrphr djds fu"dk ij igpus dks i{k; % vfi z ekurs g\$ D; kfd bl eavkRefo'okl o vke&l Eeku gkuk pkfg, A fu"dk ifdz k ds cljs eavf/kd tkuus l sge fo'okl ds l kfk ckrphr dj l dks g\$ o bl ckr dh l Hkkouk c<rh g\$ fd i fj. kke nkuk i{k ds fy, l djkRed gkA

vlb, ckrphr djds l Qy fu"dk ds pj .kks dks l e>

n̄l js 0; fDr dk ifjif; i N

ckrphr djus dh ifdz k eavkRefo'okl o vke&l Eeku gkuk pkfg, a vki dks iHkkodkj h : lk djs l Hkkfor izuka dks dN m) kgj.k bl i dkj gk vki bl fo"k; eaepl sD; k pkgrs gk tks l pko eans jgh gwmuds cljs eavki dh D; k fprk, j gk tc vki n̄l js 0; fDr dks mudh vko'; drkvlo fprk vki dks 0; Dr djrs gq l qarc l keus okys 0; fDr ; k l eavki dks , k yxs fd vki mudh ckr /; ku l a l q jgh gk bl fy, l qpus dh mi ; Dr ifrfdz kvk dk mi ; lk dja

viuh vko'; drk, j crk, j

ckrphr dh ifdz k eavkRefo'okl o vke&l Eeku gkuk pkfg,] cfYd ; g Hkk fd D; k pkfg, A

igys l sfodYi r\$ kj j[ka

ckrphr dh ifdz k vki dks iHkkodkj h : lk djs l Hkkfor dz jgk vki dks ; fn i rk gk fd vki dk gy Lohdk; Z ugh gS rks dN fodYi r\$ kj j[ka vuqku djafd n̄l jk 0; fDr vki dks l pko dk fojlk D; k djs k fodYi kks dks l kfk muds izuka dks tokc nsus dks r\$ kj jgA

cgl u djø

ckrphr fdI h gy fudkyus ds fy, gh dh tkrh gSA cgl djus dk eryc nls js0; fDr dls xyr Bgjuk
gA gea l e>uk plfg, fd ckrphr dsnkøku gj ,d i{k ;fn nls js i{k dls xyr Bgjuk plgs rls dls
i xfr gh ugha gloskA

Bhd l e; nls

Ckrphr djus ds fy, dkh dks l e; vPNk gk gsrks dks cjk Hkh gks l drk gA cjs l e; eao fLfr; k
'kfey gj t gkankukarjQ dkhQ vf/kd dks j fdI h ckr ds fy, iokxg] mPpLrjh; ruko ;k ,d ;k nls jh
rjQ Fkaku gA i{k; % l Hkh fu"dk" ds fy, l okkue i fj. ke nkuk dh thr dh og fLfr gS tc nkuk i{k
}jk mls; ikflr dh l djkRed Hkkouk ds l kfk ckrphr ijh gA

Ckrphr djds i Hkk'kkyh fu"dk" ds fy, l pko %

- vI hfer /kj t j [k]
- fojk kh dks uhpk o gjk gvk egl w u gksu nA
- ml ds ifj i{; dks l e>us ds l kfk ml ds fy, l gkukfr j [k]
- l djkRed jgo v i uh l kp [kyh j [k]
- fdI h fu/kj jr /kj .k ;k udkj Red Hkk dks l kfk ppkz 'k u djø
- ckrphr ds fy, bl nVdks l s tk; fd es vki dks bl ckrphr ea l eku Hkkxhnkj ds : lk eao
Lohdkj djrh gj A 'k; n bl i dkj dk 0; ogkj vki dks detkj l s Hkj yxs ;k ,d k yxs fd bl l s
vI j ugha gloskij i jnq l p rks ;g gS fd bl jkLrs l s vki dh vUrfjd 'kDr vI fo'okl dk l ds
feyrk gSA

Lkkenkf; d I gHkkfxrk

- os I Hkh dk; Øe tks I eplk; ds ylk ds fy, ; k I eplk; ds fof'V oxl ds fy, muds I lekft d] vkkfklid ; k LokLF; Lrj ds ldkj ds fy, pyk, tkrs gj I lekft d fodkl ds dk; Øe dgylrs gjA
- bu dk; Øek ds vrxf tks I ok, i nh tkrh gß buck I gh mi; lkx djus ls gh Lrj ea ldkj I Eko gß yfdu ; fn I eplk; buck mi; lkx ugh ds rks thou ds ml {ls= ds Lrj ea ldkj I Eko gß bl nf'V ls n[arlsfd l h I keplf; d fodkl dk; Øe ea l keplf; d I gHkkfxrk ls rki; Z gsf d%&
- bl dk; Øe ds egRo dks I eplk; I e>}
- I eplk; ds ylk dk; Øe ds vllrxr nh tkus okyh I okvls ls gks okys ylk ds i fr vkk'olr gks vks ml dk mi; lkx djA
- I eplk; ds vll; oxl dks ftuds fy, dk; Øe pyk; k tk jgk gsmgj I okvls ds mi; lkx grqifjr djA
- I fØ; : i ls Hkk ydj dk; Øe ds lpk; I pkyu ea l g; lkx djA
- I keplf; d I gHkkfxrk gry xte LokLF; I fefr , oaekr' LokLF; I fefr egRoiwklip gß

ekr' I fefr

ekr' I fefr ds xBu dk cgr egRo gß ge ; g tkurs gfd 15 ls 45 o"l ds vk; q I eplk dh iR; d xHkoh efgyk rFk /k=hl ekr' vlg Ng o"l ls Nk/k iR; d cPpkj vkkuckMh dlnz dh I Hkh ls okvls ds yHkkfkh gß vr% xl dh iR; d efgyk , oa Nk/s cPpkj dk iR; {k : k viR; {k : i ls vkkuckMh dlnz ls I cdk jgrk gß bl h ckr dks /; ku ea j[k dj ekr' I fefr cukdj vkkuckMh dlnz ds {ls= ea jgus okyh iR; d efgyk dks I feyr fd; k x; k gß

ekr' I fefr dk xBu dks sgirk gß

I Hkh efgykvls dh , d I aDr cBd vk; lktr dh tkrh gß bu efgykvls ea l spunk tkx; d efgykvls dh , d dk; bdkfj .kh xfBr dh tkrh gß ijUrqekr' I fefr dh dk; bdkfj .kh dk xBu djrs I e; ; g /; ku j[k tkrh gfd bl esfuEufyf[kr I Hkh oxl dk i frfuf/kRo gk&

oxl I nL; I dk; k

xHkoh efgyk 1

0&1 o"l rd ds cPpkj dh ekp 2

3 ls 6 o"l ds cPpkj dh ekp 3

bl ds vfrfjDr dk; bdkfj .kh esdN I nL; dks eukur fd; k tkrh gß; sgk&

- vkkuckMh dk; bdkfj

- vkk'kk&l g; lkxuh

ekr' I fefr dk xBu gks tks ds ckn ml dh v/; {k xl dh dk bZ i frf'Br vutkoh efgyk dks cuk; k tkrh gß

ekr' I fefr ughacuh gsrks vkk'kk&l g; lkxuh D; k djxh

; fn fdI h vkkuckMh dlnz ds {ls= ea ekr' I fefr dk xBu ugh gvk gS rks vkk'kk&l g; lkxuh vkkuckMh dk; bdkfj ds l kfk feydj ekr' I fefr ds xBu ea l g; lkx djxh

ekr' I fefr ds xBu ls iD iR; d efgyk rd bl dh tkudkjh igps bl ds fy, vi us {ls= ea elgyYokj cBd dk vk; kstu djxhA , d h iR; d cBd ea vkkuckMh dlnz ds ek/; e ls nh tkus okyh I okvls ds egRo

i j ppk djsxhA ; g crk, xh fd ; s l ok, j ml ds LokLF; , oa i ksk.k ds Lrj e s l qkj ds fy, rFkk , d LoLF; f'k'kq ds t le ds fy, vlg ml ds l okkh.k fodkl dh uho Mkyus ds fy, fdruh mi ; kxh gA mlg crk, xh fd muds l g; kx l s gh bu l okvls ds forj.k o xqkork ea l qkj dj mlg ej ykHkkFkz rd i gpk; k tk l drk gA mlg ekr I fefr ds ek; e l s vi uk l f0; l g; kx nsus grq i fjr djA i R; d ekfYyk&cBd e s ; g n[ok fd ml elgYys e fdruh xHkbrh] /k=h o rhu l ky l s Nk/s o rhu l ky rd ds cPpk dh ekrk, j gA ; g n[ok fd bue l s dks&dkl l f0; l g; kx inku dj l drh gA

ekr I fefr ds dk; z

ekr I fefr ds l nL; viu&vius {k= (elgYy) e avkb] hMh, l ds ykHkkFkz kdkscjkjc l ok, j i klr gks jgh gS bl dk /; ku j [okA ; fn dlbZ ykHkkFkz dh Js kh e avkrk gs i jrq l ok, j ugha ys jgk gS rks ml s l ok, j yus grq i fjr djA ; g Hkh n[ok fd mu l okvls dk ykHkkFkz k } kjk l gh mi ; kxh gks jgk gS ; k ugha ekr I fefr dk n[ok fd; nkf; Ro g& dtkn ds l pk; l pkyu e avkuckMh dk; Zrk dh enn djuk fo'kskdj i kkkkj r\$kj djus vlg f[kyus e arFkk 'kkyki oZ f'k'kq dks i Hkkoh vlg j kpd cukus eA

ekr I fefr dk rhl jk fd; nkf; Ro g&LokLF; fnol ds vk; kstu dks l Qy cukus ds fy, ; g I fuf'pr djuk fd ml fnu ftu efgylkvls o cPpk dk Vhdkdj.k gks gS mudk Vhdkdj.k gks tk,] l Hkh xHkbrh efgylkvls iz o i oZ l ok, i klr gks tk, j A

ekr~ I fefr dk plFkk fd; nkf; Ro g& ; g I fuf'pr djuk fd viu&vius {k= dh i R; d xHkbrh efgyl] /k=h elka o djk'kr cPps dks mfpr ?kjsywn[okky i klr gks jgh gS ; k ugha ; g Hkh I fuf'pr djuk fd i R; d rhu o"Z l s Nk/s cPps dh i fregk of) fuxjkuh gks jgh gS ; k ugha bl ds vrfrfjDr vius {k= e s i d o dh l puk feyrsg dh; Zrk; k vkrk&l g; kfxuh dks l fpr dj t le ds l e; f'k'kq dks otu ysk gA



t le] eR;] ubZ xHkbrh] /k=h elka dh l puk ndj vkarckMh dk; Zrk ds l oZjftLVj e avfdr djokuk gA vkrk&l g; kfxuh vlg vkarckMh dk; Zrk dk nkf; Ro gS fd os ekr I fefr dk; Zrkj.kh ds l nL; k l s fujUrj l Ei dZcuk, j [ok vlg i R; d ekfYyk&cBd dj xr ekfYyk fd, x; s dks i dh l ekfYyk dj vxys ekfYyk dh dk; Zrk dks otu ysk gA

xte LokLF; I fefr

LokLF; I okvka ds foØñhdj.k ds rgr-o"l 2008&09 e@iR; d jktLo x@ dsLrj ij xte LokLF; I fefr culbz xbz g@ bl dk e[; dk; z xte LokLF; ; kstu dk fuelk@; kstu dh fØ; klofr rFkk LokLF; I okvka dh fuxjkuh djuk g@ ; g I fefr LokLF; ds e@iR ij xteh.k@ dks t@x: d djxh rFkk LokLF; I okvka dh el@ rFkk xqkoÙkk c<ku se@ l gk; d gkxhA

cBd grqvk'lk I g; kxuh dh ftEenkjh fuEu i@kj I s jgsh %

1-cBd grq I fefr ds I nL; k@dsLFku@frffk dh I puk n@j vke=r djukA cBd ,e I h ,p ,u fnol ij vk; kstr gkxhA

2-cBd grq ,-,u-,e- ds funsku ea cBd dk ,tsMk r; djuk ,oa ml dks fy[kukA ,tsMk ds e@iR xte LokLF; I fefr ds m@; k@ds vuq lk gkxhA

3- tsMk fcUnpkj dk; bkgh fooj.k fy[kukA dk; bkgh fooj.k grq ,d jftLVj j[kukA

4-dk; bkgh fooj.k ij i@kf. kdrk grqvk'lk I g; kxuh@,-,u-,e-,oacBd ds v/; {k ds gLrk{kj gkukA

5-dk; bkgh fooj.k dks v@lk&l g; kxuh cBd ea i@kfed fpfdRI k LokLF; vf/kdkjh dks fn[kuk ftI I s fd ekuns Hkrku grq xrfof/k dk i@k. khdj.k i@n@ gk; dA fpfdRI k vf/kdkjh viuh fVli.kh noks ,oa voykdr dj gLrk{kj djxhA

fd'kjh clfydk ijke'lk

- 1- v@lk&l g; kxuh dks vius xte ea fd'kjh clfydkvka grq ifrek gk; ijk'e'lk I = vk; kstr djus gkxhA
- 2- fd'kjh clfydk; @ 10 I s 19 o"lk vk; q oxz dh foofgr@vfoofgr clfydk; gkxhA
- 3- e[; : lk I s f{k{k I s ofpr] Ldy u tkusokyh clfydkvka grq I = dk vk; kstu fd; k tk; s@A
- 4- ftu xte ea , d I s vf/kd v@lk&l g; kxuh gk; os viu&vius I Ec@/kr v@xuckM@ d@nz ds y@kkFkhz i fjokk@ dh fd'kjh clfydkvka grq I = dk vk; kstu djxhA
- 5- I = v@xuckM@ d@nz@mi LokLF; d@nz ij vk; kstr fd; s tk; s@A
- 6- I = ekg ds i@ke ,oa rhl js e@yokj dks vk; kstr fd; s tk; s@A I = dk I e; vko'; drku@ kj fu/kkj@ fd; k tk I drk g@
- 7- iR; d I = rhu ?@s dk gkxhA



fj i ksVik , oafuxjkuh

"fj i kfVik^ vFkkr vius dk; Z dh vkaMka ea tkudkj h nsukA vius vf/kdkfj; k , oa vU; I cikr yksk dks vius dk; Z Is gj eghus 0; ofLkr : i Is I spr djus dk rjhdk fj i kfVik dgykrk gA Hkstx xbZ fji kZ ds vkkj ij gj ekg ds dk; Z dh fuxjkuh vFkkr~ eHkVjx vf/kdkfj; k } jk dh tkrh gA vius dk; Z dh oLrfLFkr I e>us rFkk ml ea l k j djus ds fy, fj i kfVik vPNk rjhdk gA



fj i kfVik ea fuEu ckrik dks /; ku ea j [kk tkrh gS%

- 1- fdruk dke djuk gS vFkkr 'y{; A mnkj . k % ekg ea 10 i at hdr xHkbrh efgkykvks dks VhVh dk Vhdk yxokuk gA

2- fu/kkjr dke ea lsfdruk dk; Z dj I ds vFkkr~mi yfc/kA mnkj . k % ekg ea 10 i at hdr xHkbrh efgkykvks Is 8 efgkykvks dks VhVh dk Vhdk yxk vFkkr 2 efgyk; 8 Vhdk yxus ls ofpr jg xbA

3- tks NW x; smuds fy, dk; Z kstuk r\$ kj djukA
gj ekg bl i zdkj dk; Z ixfr dh fj i kZ vius dke dh fn'kk dks Li "V djrh gA

{ks ea dk; Z gqns i zdkj ds fj i kfVik midj.k i kkr gks ; Fk

- 1- vkk&l g; kfxuh Mk; jh ftI e xg I Ei dZ ds nku I puk foLrkj IsntZ dh tkrh gA
- 2- ekfI d I puk iz= ftI ds tfj; s foLrkjr I pukvks dks I edr dj ifr ekg I cikr ih , p I h vf/kdkj h dks ekfI d cBd ea l k k tkrh gS ftI ds vkkj ij dk; Z ixfr dh I ekk dh tkrh gA

dbZ yksk dks fj i kfVik vFkkr I puk; aHstuk cks yxrk gA , k I e>rs gq s'kk; n osHk y tkrs gS fd vius dk; Z dks vks ml dh ixfr dks iLr djus dk ; gh , d iekfkd rjhdk gA bl Is u doy vius dk; Z dk iLrfdj.k gks gS oju~ Lo; a dks Hkh dk; Z dh n'kk vks fn'kk dk vuqku yxrk gA , d vPNh vkk&l g; kfxuh dk fj i kfVik ea fu iqk gks egRo i wZ xqk gA

vkk&l g; kfxuh dh Mk; jh

iR; d vkk&l g; kfxuh dks 2 Mk; jh nh tk, xh , d Mk; jh ea I cikr ykkf kZ k dks iz= gks rFkk nU jh Mk; jh ea ifjokj I Ei dZ ds I e; fn; s tkus okys ijke'kZ gksA vkk g; kfxuh I eLr fØ; kdyki k dks mYy[k i i=kokh Mk; jh eagh djekA fdI h vU; dkxt] jftLVj vlfn ea ughadjeA bl dks dke ea yus ds fy, fuEufyf[kr ckra /; ku ea j [kuh gS%

- 1- nkukA Mk; fj ; k dks geskk vius I kFk j [kuh gA

- 2- tc Hkh ifjokj I Ei dZ ds fy, tk, } nkukA Mk; fj ; k dks vius I kFk yd j tk,A

- 3- i fjokj I Ei dZ ij ftl Hkh Jskh dk yHkkFkh feys ; Fkk& ; k; nEi Rr] xHkb rh efgyk, @/k=h
ekrk,} uotkr f'k'kj vfrdijks kr cPp} Vh-ch ds chekj] ekfr; kfcln ; k vU; Nkh&ekh chekfj ; k
okys L=h&i q "k feyarls mudk fooy.k i gys ii=k okyh Mk; jh ea mul s l ck/kr I kj.kh ea fy [ks
vlg ml dsckn ml ea fn; s x; s i jke'k dks i jke'k okyh Mk; jh I s i <ej I e>k, A
- 4- tc vki i jke'k i <ej I e>k jgh gj ml I e; mul s ; g i Na fd og ml dks vi uk jgs gj ; k
ugha ; fn vi uk jgs gj rks mudh izdk dh tk, vlg ; fn ugha vi uk jgs gj rks ml i jke'k ds
uEcj vi uh ii=k okyh Mk; jh ea fy [k yA
- 5- yHkkFkh dks l ck/kr i jke'k dks l e>ku s ds ckn ea vki mu i jke'k ds fo"k; ea l e>k; } ftllg
vki us vi uh ii=k okyh Mk; jh ea fy [k gS vlg mudh ikyuk i fjokj okys ugha dj jgs gjA
- 6- ftu i jke'k dks i fjokj okys ugha vi uk jgs gj mu i jke'k dh ikyuk djus l s gkus okys ykk
rfk ugha vi ukus l s gkus okyh gkfu; k crk, i vlg fQj fu. k yHkkFkh l s gh djok, i A
- 7- tc yHkkFkh l gh fu. k ys yarls fQj ml dh i qjkofuk dj ml s vi ukuk l fuf'pr djA
- 8- ml i fjokj l s vxys ekg i p% xg I Ei dZ dja rks i gys mu i jke'k dh ikyuk nqj ftudh
ikyuk i gys ugha dh xbz Fk; fn mudh ikyuk gks xbz gS rks mudh izdk dh rjg gj ; fn ikyuk
ugha gj rks mu i jke'k dks uEcj i p% vi uh Mk; jh ea fy [k vlg ml gams i jke'k l s gkus okys
ykk &gkfu; k dks i p% crks gj mudh ikyuk djuk l fuf'pr djA
- 9- bl dskn ; fn ml I Ei dZ ea u; s i jke'k Hkh nus gks rks mu i jke'k dks i gys dh rjg gh na
vFk~ i jke'k Mk; jh I s ml gams i <ej ds l e>k, } ftudh ikyuk gks jgh gj mu ij izdk dh
ftudh ikyuk ugha gks jgh gj muds uEcj vi uh Mk; jh ea vfdrl dj muds vi ukus l s gkus okys
ykk &gkfu; k crk; a vlg ml gams fu. k yus ds fy, l {ke cuk, A
- 10- fdI h i jke'k dh ikyuk tc rd i fjokj okys ugha djx; rc rd ml ikyuk ds uEcj gj foftV
ij vlxsfy [krs tk, A
- 11- bl h i dklj ekr&f'k'kj LokLF; ,oa i ksk.k fnol ij ftu xHkb rh efgykvi cPpk dk Vhakdj .k gks
; k LokLF; tkp gj rks muds l ck/kr ea ii=k ds dWye ~ea mudh frfkl vfdrl djA
- 12- ; fn Mk; jh dks Hkj us ea dkbz dfBukbz gks rks vki vi uh i ; b{kd l s enn yA



y^lkdx.k ,oa i jke' khrkrk

Mk- vf[kys k Hkkxb
funskd jkT; LokLF; ,oa i fj okj dY; k.k LhLFku
vk'kk l ntlk dlnz

Mk- fo'kky fl g
Lkg vlpk; Z ,oa l elb; d
funskd jkT; LokLF; ,oa i fj okj dY; k.k LhLFku
vk'kk l ntlk dlnz

Mk- ,l ,l ; kno
Lkg vlpk; Z
funskd jkT; LokLF; ,oa i fj okj dY; k.k LhLFku
vk'kk l ntlk dlnz

Mk ds , u xjrk
jkT; {k; vf/kdkjh
funskly; fpdfRI k LokLF; ,oa i fj okj dY; kk.k l ok,
t; ij

Jherh Hkj rh xM+
l ykgdij] vk'kk
, u vlij , p , e
funskly; t; ij

Mk- vke izdk'k nk/khp
jkVh; vk; qm l LFku
ek/ko foykl tlkoj fl g xA/ t; ij

Mk l rksk xkdkh
ofj"B L=h jkx fo'kkK
xq ukudijk jktki kdZ t; ij

Mk- Vh i h tSj
i Z foHkkxl?; {k ,oa vlpk; Z
l kerlf; d LokLF; foHkk
l okbZ ekufi g fofdRI k egkfo | ky;] t; ij

Mk ts i h tSj
f'k'kj jkx fo'kkK
fryd uxj t; ij

Mk- vfuy vxokly
fpfdRI k vf/kdkjh



bz, l vkbz fNMT i& jh
t; ij

Jherh oñgħi vfluhgħ-k
, vlij , p dk / Muvj /
, u vlij , p , e
funskky; t; ij

Jh vknik proph
jkt; dk; de vf/kdjk
uhu h
funskky; fpfdri k LokLF; , o i fjobj dY; lk.k l ok,
t; ij

Mk- ' ; ke , l ' kelz
jktLFku LW , Mf dU my i k; Vh
funskky; fpfdri k LokLF; , o i fjobj dY; lk.k l ok,
t; ij