

## OPplæavfrppyrk , oagk; k; 5h

; g , d , d h fLFkfr gSftI ea cPps dk 0; ogkj vucl I eL; kvka dks inf"kr djrk  
gS tksfd , dkxfpRrrk dh deh ds I kFk tMh gkrh gA ; g cPka I s tMh gPZ  
vR; r gh I keU; fLFkfr gS tks eks/s rkj ij gj 100 ea I s 3&4 cPka ea ikbZ  
tkrh gS; g I eL; k eL; r%fuEu dkj . kka I s gkrh gA

- /; ku dUnr uk dj i kuk
- vfrppyrk
- mRrstukRed 0; ogkj

### **fdl rjg igpu I drsg\**

- ❖ /; ku dUnr uk dj i kuk
- ❖ cPpk fdl h Hkh dk; Zo [ky dks ijk ugha dj i krk gA
- ❖ I keU; r%mlga chp ea gh v/kjk NkM+nrk gA
- ❖ dk; Z djrs I e; vFkok [kyrs I e; %viuk /; ku ijh rjg dUnr ugha  
dj i krk ftI dh otg I ½ yki jokgh cjrrk gA
- ❖ cPpk fn, x, vkn's'kka dk iwkr% ikyu ugha dj i krkA og , d h  
xfrfof/k; ka I s cPkus dh dks"kr djrk gS ftuea yxkrkj ekufI d  
iz kl dh vko"; drk gkrh gS tS s dh gkeodZ djuka
- ❖ viusnud dk; k' dks Hkh Hkny tkrk gA
- ❖ cMh vkl kuh I s /; ku Hkx gks tkrk gA
- ❖ **vfr ppyrk**
- ❖ vR; f/kd nkMuk o oLr/ka ij p<uka
- ❖ d{kk ea viuh txg ckj&ckj NkM+nrk gA  
Tkcf d ml s ckj&ckj txg ea cBus dh fgnk; r ns jgs gkrs gA
- ❖ [kyrs oDr tkj&tkj I sph[kuka
- ❖ cBus ij Hkh gkFk&iJ fgykrs jguka
- ❖ **mRrstukRedrk**
- ❖ cPpk I oky ijk djus I sigysgh tokc nuk "kq dj nrk gA
- ❖ og [ky [kyrs I e; viuh ckjh vkus rd dk bartkj ugha dj i krk  
gA

❖ yxkrkj cksyrs tkuk vksj ekuk djus ds ckn Hkh ugha l quka

**, d h fLFkr eavfHkkod D; k dja\**

, d h fLFkr ea D; k ; g ; g l eL; k oLr% , Mh, pMh dks gh inf'kr dj jgh gS vFkok ugha bl ckr dk l gh irk , d dqky fpdfRI d gh yxk l drk gA ml ds l gh funku ds fy, f'k{kda ds vkdyu dks egRoiwkZ LFkku fd; k tkrk gA bl ds fy, dksZ 'kkjhfd tkp ugha gsrh A lng dh fLFkr ea Dyhfud l k; dksyLV dh l gk; rk yh tk l drh gA

, d ckj l gh funku gks tkus dh fLFkr ea l okZ/kd egRoiwk ftEenkjh vfHkkkods dh gsrh gA , d h fLFkr ea mudk l e>nkjh Hkj l arfy 0; ogkj cPpk dks vR; r ; knxkj l kfer gks l drk gA CkPps dks ckr&ckr ea MkVuk] ekjuk vFkok ml dh gj xyrh dks utj vakt djuk nksuka fLFkr l eL; k dks vksj vf/kd tfVy cuk l drk gA

**gkE; ki Bkh fdl rjg gSdjkxj**

gkE; ki Bkh fpdfRI k i)fr bl fLFkr ea vR; r ennxkj l kfer gks l drh gA dksLVhV; wkuy gkE; ki Bkh VhVeh/ eLr'd ds mPp dntka ea mfpr l elo; LFkfi r djus ea enn inku djrk gA bl ea vrfjDr ckgz okrkoj.k ds LVhey l ds ifr gksus okyh ifrfØ; k Hkh fu; a=r gsrh vk/kkj ij fd; k tkrk gS ftl ds fy, foLr' ds fgLVh dh vko'; drk gsrh gA dksdyk] FkjhfM; klu dkl hZukd hu] exuf'k; e vkfn nok; j tc mfpr ikv d h rFkk fjihfV'ku ea nh tkrh gS rks ; s fuf'pr : u l s l dkjRed iBkko iLRkr djrh gA

l gh nok dk pu ko fl QZ yhQkbM jfTkLVMZ gkE; ki Bkh gh dj l drk gA bl ds vrfjDr eSusteh/ ds vko'; drkuq kj l k; dksEksj h] vkD; i s kuy fy; k tk l drk gA a ; gk; ; g /; ku j [ka fd vk/kfud ifjos'k ea c<fs gq cPpk dks , d l kFk vud LVhE; ye ¼ dnukvkZ ds l kFk l keatL; LFkfi r djuk iMRkk gA cPps l h[kus ds fy, viuh ikpka bfunz ka vk;[k] dku] ukd] Ropk] tHk dk iz ksx djrs gA dN cPka ds U; jkQhft; ksykVtdy fl LVe , d k ugha dj ikrs gS vksj bl rjg ds y{k.k iLRkr gksrs gA bl fLFkr dk l gh izaku vR; r egRoiwkZ gSD; kkd c<fs cPps ea ekuf l d fodkl , d l rr~ifØ; k gSftl ea /; ku yxk i kus dh {kerk ¼/VB"ku½ dk egRoiwkZ

LFkku gA bl ds mfpr izaku }kjk gh cPpk l gh rjhds l s l h[k dj ml seflr'd ea  
l ek; kstr dj ik, xk tks fd ml dh Hkfo'; dh f"kk ds fy, vR; r egROI wkZ gS  
D; kAd c<fs cPps ea ekuf l d fodkl , d l rr- if0; k gSft l ea /; ku yxk ikus dh  
{kerk ¼/VB"ku½ dk egROI wkZ LFkku gA buds mfpr izaku }kjk gh cPpk l gh rjhds  
l s l h[k dj ml seflr'd ea l ek; kstr dj ik, xk tks fd ml dh Hkfo'; dh f"kk  
ds fy, vR; r egROI wkZ gA

gkE; ki SFkd fpdfRI k i) fr ea ejht ds l i wkZ y{k. kka vkj ml ds 0; fDrRo dh  
ckjhfd; ka dk v/; ; u fd; k tkrk gS rc fd l h nok dk p; u gkrk gA bl hfy, bl  
i) fr l s fpdfRI k ea l Qyrk fpdfRI d ds vutko ij vf/kd fullj gkrh gA