

## D; k I keU; gSvki dk cPpk \

**jk; ij A** tle ds l kFk gh f" k" kq ds Hkhrj "kkjhjd , oa ekufi d fodkl dh tVvy ifØ; k "kq gks tkrh gA ; g fujarj pyus okyh ifØ; k gS tks fd f" k" kq ds vkuof"kd] l kekf"td] vkfFkd] HkkSkksyd ifjLFkfr; ka ds vuq kj ifjofr"r gkrh gA bl ds vfrfjDr ikfjokfjd ifjLFkfr; ka tS s fd l nL; ka ds chp vki l h l keatL; ] HkkoukRed l cdk] vkfFkd fLFkfr] [kkuiku] jgu&l gu vkfn Hkh egroiwk?kVd gA

vki dk cPpk LoLFk gS; k ugha cPps dk fodkl l keU; gS; k ugha bu l Hkh ckrka dh tkudkj ns jgs gS gkE; ki Fkh fo"skK MKW fedhu t&A mUgkaus crk; k fd cPps ds fodkl dh fuEu ifØ; k, aMoysi eV/ y ekbz&LVkd l ds: i eafplgr dh xbz gA

otu , oa Apkbz & ; g cgr gn rd vkuof"kd , oa ikfjokfjd ?kVd ij fuHkj djrk gS tou , oa Apkbz dk l gh eki vko"; d gA vyx&vyx cPpka dh xkFk fHku& fHku gkrh gA otu , oa Apkbz 18 o'kz dh mez rd dHkh Hkh c<+l drh gS vr%bl dh vko"; d fparc djus dh ctk; ; g l fuf"pr djafd vki dk pkbz 18 o'kz dh mez rd dHkh Hkh c<+l drh gS vr%bl dh vko"; d fparc djus dh ctk; ; g l fuf"pr djafd vki dk pkbz 18 o'kz dh mez rd dHkh Hkh c<+l drh gS vr%bl dh vko"; d fparc djus dh ctk; ; g l fuf"pr djafd vki dk cPpk Atkbu] chekfj; ka l sjfgr , oa , fDVo gA

**nrks dk fudyuk** ~~WVhu~~ku½ & ; g cPps ds fodkl dk Hkjd en ekunM ugha gA l keU; r%; g Ng eghus ds vkl ikl ikjlk gkrk gA oS s dN cPpka ea ; g tle l s doy 14 eghus rd dHkh Hkh ikjlk gkrk gA nkr vkus ds y{k. kka ea gS fpMfpM; u dk c<+tkuk egj ea vf/kd ykj dk cuuk , oannZ dh otg l scPps dk jkskA

Li hp& ; g nks izlkj dh gkrh gA Ng eghus igys ukW oczy Li hp gkrk gA bl ea cPpk vFkzhu vkokt djrk gA nu jk l kr eghus vSj ml ds ckn f" k" kq tHk dh enn l s cksyuk ikjlk djrk gA Li hp Moysi eV/ ea cPpk ifjokj ds l nL; ka dh udy dj mudh rjg egj cukus dh dks" k" k djrk gA

**ey&ew R; kx ij fu; a.k** & dbZ cPpka ea ; ghu"ku dh fYdoakh vyx&vyx gkrh gA jkf= ea fclRj ij is'kkc djuk vFkok diMka ea ey R; kx nsuk] vFkHkkodka dh

vke ijs'kkuh gA oLr% iwkZ : i l sey R; kx ij fu; æ.k 2-6 l s 3-6 o'kz rd dh vk; q l s gks tkrk gA bl ds ckn Hkh mDr l eL; k dk cus jguk cPps dh ekufi d vFkok HkkoukRed t: jrka ds ijk u gks ikus dh otg l s gks l drk gA

### vl keku; 0; ogkj

- + cPps dk cgr vf/kd jksuk eny : i l smi dh mfpr n[kHky u gks ikus dk urhtk gA
- + ; fn cPpk vki ds l; kj ds fy, l s jgk gks rks ml s xkn ea mBkus vks l; kj djus l sog dHkh ugha fcxMfka
- + ; fn vki vius f''k''kq dks ijkHkd 2&3 o'kka ea ftruk de Lyk, æ\$ cPps dk Hkfo'; mruk gh l qkn , oa [kqkupek gkscka ij bl dk vFkZ ; g ugha fd vki cPps dks ftnah cu tkus na cLr%; fn vki , d l e>nkj vfHkHkod g\$ tks viuh ckr f''k''kq rd [ksy&[ksy ea /k\$ 7 wd , oa l jy Hkk'kk ea igpk l drs gA , d k djus ij vki ds f''k''kq dks vka wcgkus dh t: jr cgr de iMfh gA
- + cPps dh vl keku; gjdra t\$ sfd fl j iVduk] Lo; a dks "kkjhfd uqI ku igpkuk vkfn VEij&VØvè dgykrk gA bl dk enyHkur dkj.k cPps ds Hkhrj LokfHkeku dk fodkl gksuk gA

**VEij&VØvè l scpus ds mik;** & VEij&VØvè dks l Hkkyus dk l okre rjhdk gkrk g\$ ml s utj vnk t djuk A bl n\$ku fdl h Hkh fdLe dk xqI k] fpark] Hk; ] cgd vkfn vfHko; Dr ugha djuk pkfg, A

**gkE; ki Fkh fdl idkj gSdijxj** c<fs gq cPpka dh l eL; kvk t\$ s MBVhus'ku ds l kfk gkus okyh rdyhQ& nLr] mYVh] c[kkj] vkfn cPpka dk nj l s cksyuk] gdykuk] jkf= ea fclrj ij i's'kkc djuk] dCt] cPpka dk cgr vf/kd feVVh [kkuk] 0; ogkj l æakh l eL; k, ] gk; ij , fDVfoVh vkfn l eL; kvka ds fy, gkE; ki Fkh vR; r dkjxj gA gkE; ki Fkh nok, a dYØ\$; k&dkcLVReksu; e] V; wjD; fryue] eMkjbue vkfn noka y{k.kka ds vk/kkj ij tc nh tkrh g\$ rks ml dk cPps ds l okh.k fodkl ea l dkjRed iHko iMfka gA