

A grayscale photograph of a woman holding a baby. The woman is looking upwards and to the right with a slight smile. She has a bindi on her forehead and is wearing a patterned sari. The baby is looking towards the camera. The text is overlaid on the image in a bold, serif font.

ifjokj fu;kstu

gsrq

ijke'kZnkrk gLriqfLrdk

fo"k; lwph

v/;k; 1%	i`"BHkwfe
v/;k; 2%	ijke'kZnkrk @ lg;ksxh LVkQ dh Hkwfedk
v/;k; 3%	ijke'kZ vkSj lwfpr fodYi
v/;k; 4%	DykbaV ds vf/kdkj
v/;k; 5%	ifjokj fu;kstu esa lapkj ds rhu izdkj & izsfjr djuk] lwpuk vkSj ijke'kZ nsuk
v/;k; 6%	izHkko'kkyh ijke'kZnkrk vkSj lapkj dkS'ky
v/;k; 7%	xSnj ¼th,Vh,pbZvkj½ fof/k
v/;k; 8%	ewyHkwr iztuu 'kjhj jpuk vkSj 'kjhj fØ;k foKku • iq#"k • efgyk
v/;k; 9%	ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa dk voyksdu feFkd vkSj xyrQgeh
v/;k; 10	vkbZ;wlhMh voyksdu fpfdRlk dh ik=rk
v/;k; 11	efgyk ulcanh lsok,a voyksdu fpfdRlk dh ik=rk
v/;k; 12	iq#"k ulcanh lsok,a voyksdu fpfdRlk dh ik=rk
v/;k; 13	ijke'kZnkrk ¼vkbZ;wlhMh] efgyk vkSj iq#"k ulcanh½ ekud ijke'kZ vkWijs'ku ls igys vkWijs'ku ds nkSjku vkWijs'ku ds ckn
v/;k; 14	,QMh,l izksVksdkWy vkSj izca/ku
v/;k; 15	tfVyrk @ vkikrdkyhu izca/ku
v/;k; 16	tkWc ,M
vuqyXud%	fof/k fof'k"V ijke'kZ ds fy, tkaplwp & iq#"k

@ efgyk ulcanh rFkk vkbZ;wlhMh

ckj ckj iwNs tkus okys iz'u & iq#"k @ efgyk
ulcanh rFkk vkbZ;wlhMh

thou ds ladsrksa ds fy, ekud
feFkd vkSj xyrQgfe;ka

Foreword izkDdFku

v/;k; 1% i`BHkwfe

ifjokj fu;kstu dk;ZØeksa dh lexx dk;Zuhfr DykbaV dks vPNh izHkko'kkyh xq.koÜkk okyh vkSj fdQk;rh xHkZ fujks/kd fof/k;ka Hkjkslsean rjhds ls lk;kZIr la[k esa miyC/k djuk gSA izHkkoh lykg e'ojk ifjokj fu;kstu ds bLrseky vkSj Lohdk;Zrk c<+kus vkSj viwfjr ekax iwjh djus dk izHkkoh vk/kkj gSA ifjokj fu;kstu ds ckjs esa lcls vPNs fu.kZ; os gksrs gSa tks yxsx viuh t:jrksa ds vuqlkj] lgh tkudkj ds vk/kkj ij vkSj xHkZfujks/k ds vusd fodYiksa esa ls pqurs gSaA izHkkoh lykg e'ojs ls yxsx vius vf/kdkj dk bLrseky djrs gq, vius fy, mllk/ku dks viukrs gSa ftls os vius fy,loksZÜke fodYi le>rs gSa vkSj ifjokj fu;kstu dh xq.koÜkkiw.kZ ns[kHkky ds fy, vius vf/kdkj dk bLRkseky djrs gSaA rF;ksa ls irk yxrk gS fd ifjokj fu;kstu lykg e'ojs dks ,d u;k :lk vkSj ,d u;k Qksdl nsus dh t:jr gS rkfd DykbaV dh viuh t:jrksa dks iwjk djus ds fy, ,d ekxZ izLrkfor fd;k tk ldsA

bl gLrIkqfLrdek esa ml vfuok;Z Kku vkSj dkS'kyksa dks fodflr djus ds Vwy 'kkfey fd, x, gSa tks vkbZ;wlhMh vkSj ulcanh lsok,a iznku djus ij fo'ks"k Qksdl lfgr izHkkoh ifjokj fu;kstu lykg e'ojk iznku djus ds fy, vko';d gSaA ¼bl gLrIkqfLrdek dks ifjokj fu;kstu iznkrkvksa vkSj ijke'kZnkrkvksa ds lykg e'ojk dkS'ky etcwr cukus ds fy, izf'k{k.k eas izf'k{kdksa }kjk mi;ksx fd, vkSj viuk, tk ldrs gSa½ ifjokj fu;kstu iznkrk vkSj ijke'kZnkrk bl eSuqvy dk mi;ksx djrs gq, izHkkoh lykg e'ojk ns ldrs gSa vkSj lkaLÑfrd n`f`V ls mfpr rjhds ls viukrs gq, dk;Z LFkyksa ij mi;qDr lapkj dkS'kyksa vkSj ekxZ ij pydj DykbaV dks laiw.kZ rFkk lgh tkudkj ns ldrs gSaA

bl eSuqvy esa fuEufyf[kr ckrksa ij fopkj fd;k x;k gS %

- bZ,D;w ifj;kstuk esa ijke'kZnkrkvksa dh Hkwfedk
- ijke'kZ vkSj lwfpr fodYi dk egRo
- ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa dk rduhdh voyksdu
- ifjokj fu;kstu ijke'kZ n`f"Vdks.k vkSj lapkj dkS'ky
- vkbZ;wlhMh vkSj iq#"k ,oa efgyk ulcanh ds fy, ijke'kZ
- fu;r lsok fnol izksVksdkWy vkSj izca/ku
- laØe.k dh jksdFkke
- tfVyrk,a vkSj vkikrdkyhu izca/ku
- ijke'kZ ds nkSjku mi;ksx dh tkus okyh tkWc ,M

ifjokj fu;kstu dk;ZØe esa izkbosV MkWDVjksa dh lfØ; lgHkkfxrk] ifjokj fu;kstu ds fy, vR;f/kd ykHknk;h gks ldrh gS D;ksafd os leqnk; esa t:jrean naifr;ksa dks larks"ktud ,oa xq.koÙkkiw.kZ lsok,i iznku dj ldrh gaSA

xq.koÙkkiw.kZ lsok,i iznku djuk ifjokj fu;kstu lsokvksa ds fy, vfr vko';d gSA ch0,e0th0,Q0 }kjk foÙkiksf"kr b0,0D;w0 izksxzke mÙkj izns'k ds 32 ftyksa esa pyk;k tk jgk gS ftldk eq[; mn~ns'; yacs le; rd izHkkoh xHkZfujks/kdksa dks c<+kok gh nsuk gS rkfd efgyk ,oa iq#"k viuh lqfo/kk ,oa vko';drk ds vuqlkj ifjokj fu;kstu lk/ku viuk ldsaA

;g eSuqvy fo'ks"k :i ls dkmalyZ ds fy, cuk;h xbZ gS] ftlesa mudh Hkwfedk] ijke'kZ o lwfpr fodYi] DykbaV ds vf/kdkj] ifjokj fu;kstu lapkj] ifjokj fu;kstu fof/k;ksa dh ewyHkwr tkudkj] lk/kuksa gsrq fo'ks"k lykg] tfVyrk@vkikrdkyhu izca/ku bR;kfn dks le>k;k x;k Gsa

lfoZDl ds dSalj dh Hkh leL;k fodkl'khy ns'kksa esa cgqr vf/kd gSA ;g efgykvksa esa gksus okys dSalj esa nwljs LFkku ij gSA bldh tk;p ,oa bykt dh lqfo/kk miyC/k u gksus ds dkj.k izfr o"kZ yxHkx <kbZ yk[k efgykvksa dh e`R;q gks tkrh gS ,oa muesa ls 85% efgykvksa dh e`R;q fodkl'khy ns'kksa tSlS Hkkjr esa gksrh gSA

ih0,l0vkbZ0 dSalj lfoZDl dh jksdFkke gsrq izkbosV ,oa ifCyd lsDVj ds
MkDVjksa }kjk dk;ZØe pyk jgk gSA izkbosV MkDVjksa dh bl dk;ZØe
esa Hkh vge Hkwfedk gSA
vr% bl eSuqvy esa dSalj lfoZDl jksdFkke gsrq ewy tkudkjh] LØhfuax
dk egRo] fofHkUu rjhds] ijke'kZ] lapkj ds eq[; fcanq vkfn dks le>k;k
x;k gSA
eq>s fo'okl gS fd ;g eSuqvy dkmalylZ dk Kku ,oa {kerk c<+kus esa
cgqr lg;ksxh gksxh ,oa os viuk dk;Z n{krkiwoZd djus esa lQy gksaxsA

t,tZ fQfyi
JhokLro
funs'kd
,Mokbtj
PSI mÙkj çns'k
çns'k

eqds'k 'kekZ
lh-vks-ih- EAQ

PSI UP

M, f'k[kk jkuh

VsDuhdy

PSI mÙkj

v;/k;2% Hkwfedk,a vkSj ftEesnkfj □□□

2-1% ijke'kZnkrk vkSj lg;ksxh LVkQ

ih,lvkbZ }kjk ftyksa ds fy, fu;qDr ijke'kZnkrk rFkk iznkrk fDyfud ls pqus x, lg;ksxh deZpkfj;ksa dks O;kid ifjokj fu;kstu $\frac{1}{4}$,Qih $\frac{1}{2}$ ijke'kZ iznku djus dk izf'k{k.k fn;k tk,xkA vkjaHk esa mUgsa iznkrk fDyfud ij fu;r lsok fnol $\frac{1}{4}$,QMh,l $\frac{1}{2}$ fnol ds de ls de ,d llrkg igys lykg e'ojk fn;k tk,xk vkSj ,QMh,l fnu ij bls nksjg;k;k Hkh tk,xkA ijke'kZnkrkvksa ds ny ds lkFk lg;ksxh deZpkfj;ksa dks Hkh O;kid ifjokj fu;kstu lykg e'ojk vkSj QkWyksvi ns[kHkky iznku djus ds fy, izf'k{k.k fn;k tk,xkA

ijke'kZnkrk@lg;ksxh deZpkfj;ksa dh visf{kr Hkwfedk,a vkSj ftEesnkfj;ka bl izdkj gSa %

- DykbaV vkSj muds ifjokjksa dh t:jrsa igpkuuk] og DykbaV tks vU; fnu o tks fu;r lsok fnol ds nkSjku vkrs gSa] [kkk rkSj ij ftudk laca/k ifjokj fu;kstu ls gSa
- lqfuf'pr djuk fd miyC/k ifjokj fu;kstu fof/k;ksa vkSj miyC/k lsokvksa ij mUgsa tkudkj ds lkFk fodYi vkSj lgh rFkk mfpr tkudkj nh tkrh gSa
- DykbaV dks ifjokj fu;kstu dh lHkh ykxw fof/k;kas ds ckjs esa fcuk fdlh i{kikr ds lgh rFkk laiw.kZ tkudkj nsrs gq,muds ykHk rFkk cqjs izHkko Hkh crk,aA
- DykbaV ds eu esa ifjokj fu;kstu dh fofHkUu fof/k;ksa ds ckjs esa Hkzkafr;ksa rFkk xyrQgfe;ksa dks nwj djukA
- ijke'kZnkrk lg;ksxh deZpkfj;ksa dks lg;rk nsaxs vkSj lqfuf'pr djsaxs lg;ksxh deZpkjh Hkh larqfyr rFkk izHkkoh ijke'kZ iznku djsaA
- DykbaV dks ifjokj fu;kstu dh fof/k;ka Lohdkj djus ij lwfpr fu.kZ; ysus esa enn djukA
- DykbaV dks ifjokj fu;kstu dh pquh xbZ fof/k dk ykHk mBkus esa lg;rk nsukA
- fu;r lsok fnol $\frac{1}{4}$,QMh,l $\frac{1}{2}$ s dks vPNh rjg pykus esa lg;rk nsukA
- DykbaV vkSj iznkrk ds chp ,d izHkkoh pSUky ds :lk esa dk;Z djukA

- DykbaV ds lkekftd] lkaLÑfrd vkSj HkkoukRed dkjdxsa dks le>uk ftuls ,d efgyk }kjk ifjokj fu;kstu dh fof/k dks Lohdkj djus dk fu.kZ; fy;k tkrk gSA
- DykbaV dks iz'u iwNus dk c<+kok nsukA
- lqfuf'pr djuk fd DykbaV dks iwjh tkudkjh nh xbZ gS vkSj og mls iwjh rjg ls le> xbZ gSA
- DykbaV dh ekU;rkvksa vkSj lksp dk vknj djuk rFkk DykbaV ds vf/kdkjksa dk lEeku djukA
- fu;r lsok fnol ds nkSjku DykbaV dh tkudkjh dk nLrkost vkSj fjiksVZ cukuk] nSfud xfrfof/k vkSj dk;Z ;kstuk ntZ djukA
- DykbaV dks ijke'kZ ds ckn QkWyksvi vkSj lgk;rk iznku djuk] [kk] rkSj ij mudk ftUgksaus vkbZ;wlhMh yxk;k gS ;k iq#"k@efgyk ulcanh lsok,a yh gaSA
- DykbaV dks QkWyksvi dkMZ iznku djuk vkSj mUgsa psrkouh ds ladsrksa ij lykg e'kojk nsukA
- DykbaV dks Hkkjr ljdkj }kjk {kfriwfrZ /kujkf'k çklr djus dh lqfo/kk ds fy, mfpr nLrkost nsukA
- lsok iznk;xh ds nkSjku fDyfud@vLirky esa izksVksdkWy ds vuqlkj rFkk fn, x, izf'k{k.k ¼;g dsoy lg;ksxh deZpkfj;ksa ds fy, cuk;k x;k gS½ ds nkSjku mRiUUk gksus okyh tfVyrkvksa ds vkikrdkyhu izca/ku ds fy, iznkrk dks rqjar lgk;rk iznku djukA
- izf'k{k.k ds nkSjku vko';d nLrkost vkSj nSfud fjiksVZ iwjh djuk rFkk lqfuf'pr djuk fd Hkkoh lanHkZ ds fy, mfpr fjdkWMZ j[ks x, gSaA
- fn, x, tkWc ,M~l ,oa fn'kkfunSZ'k (learning guide) dk lykg e'ojk ds fy, mfpr iz;ksx djukA
- fDyfud@vLirky esa laøe.k jksdFkke izfrfØ;k dks lqfuf'pr djsA

v/;k;3%ijke'kZ vkSj lwfpr fodYi

3-1 % ijk'e'kZ D;k gS

ijk'e'kZ vkeus lkeus fd;k tkus okykO;fDrxr lapkj gS ftlesa ,d O;fDr nwljs O;fDr dks fu.kZ; ysus esa lgk;rk nsrk gS vkSj mu ij dkjZokbZ djus esa enn nsrk gSA

ifjokj fu;kstu lsokvkksa ds lanHkZ esa ijk'e'kZ nsuk ,d izfØ;k gS] tks DykbaV dks ;g r; djus esa lgk;rk djrh gS fd D;k og ifjokj fu;kstu dks viukuk pkgrk @ pkgrh gSA ;fn og ,slk pkgrk @ pkgrh gS rks ijk'e'kZ ls mls ,d ,slh xHkZ fujks/kd fof/k dks pquus esa lgk;rk gksrh gS tks O;fDrxr :lk ls rFkk fpfdRlk dh n`f`V ls mlds fy, mi;qDr gS vkSj ;g buds mi;ksx dks le>rk gS rkfd og izHkkoh rFkk lqjf{kr xHkZ fujks/kd dk lgh rjhds ls mi;ksx djus esa l{ke gks ldsA

3-1-1 %ijk'e'kZ ds fl)kar

izHkkoh :lk ls ijk'e'kZ nsus ds fy, ,d ijk'e'kZnkrk dks DykbaV ds lkFk ckrphr djrs le; ges'kk ijk'e'kZ ds fl)karksa dk ikyu djuk pkfg,A

- 1- ijk'e'kZ nsus dk dk;Z ,d ,dkdh] 'kkar LFkku ij fd;k tk,] tgka DykbaV vkSj iznkrk vkil esa ,d nwljs dh ckr lqu ldsA vkSj muds ikl ;g lk;kZlr le; gksuk pkfg, rkfd lHkh vfuok;Z tkudkfj;kas] DykbaV dh fparkvkksa vkSj fpfdRlk laca/kh t:jksa ij ppkZ vkSj ckrphr dh tk ldsA
- 2- ijk'e'kZ dh izfØ;k vkSj DykbaV ds fjdkWMZ esa xksiuh;rk lqfuf'pr dh tk,A
- 3- ;g vfuok;Z gS fd ijk'e'kZ dk dk;Z xSj fu.kkZ;d] LohdkjkRed rFkk ns[kHkky ds ekgkSy esa fd;k tk,A
- 4- DykbaV iznkrk }kjk cksyh tkus okyh Hkk"kk dks le>us esa l{ke gks ¼mnkgj.k ds fy, LFkkuh; cksyh] ljj] lkaLÑfrd :i ls mi;ksx 'kCn] dksbZ dfBu rduhdh fpfdRlk laca/kh 'kCnksa dk mi;ksx u fd;k tk,½A
- 5- ijk'e'kZnkrk dks vPNs vkilh lapkj dkS'kyksa dk mi;ksx djuk pkfg,] ftlesa iz'uksa dks izHkkoh :lk ls iwNus] lfØ; :lk ls lquus] DykbaV dh ckrksa dk lkjka'k vkSj la{ksi djus ;k mldh leL;kvkksa dks le>us ,oa ,d xSj fu.kkZ;d] enn nsus okyk O;ogkj viuk;k tkuk pkfg,A

6- DykbaV dks <sj lkjh tkudkjh ugha nh tkuh pkfg, lcls egRoiw.kZ lans'k ij lcls igys ppkZ dh tkuh pkfg, $\frac{1}{4}$ mnkgj.k ds fy, DykbaV bl fof/k dks lgh vkSj lqjf{kr :lk ls mi;ksx djus ds fy, D;k djsa $\frac{1}{2}$ vkSj ;g ckr laf{klr] lhy vkSj fof'k"V gksuh pkfg,A egRoiw.kZ tkudkjh dks nksgjkuk lans'k dks igqapkus dk lcls izHkkoh rjhdg gSA nksgjk,a] nksgjk,a] nksgjk,a!!

7- DykbaV dks viuh fof/k pquus esa lgk;rk nsus ds fy, vkWfM;ks fotqvy ,M vkSj xHkZ fujks/kdksa ds uewuksa dk mi;ksx djsaA

8- ges'kk lqfuf'pr djsa fd DykbaV us mls le> fy;k gS ftl ckr ij ppkZ dh xbZA DykbaV ls egRoiw.kZ lans'k ;k funsZ'k nksgjkus ds fy, dgsaA os dkjd ftuesa ijke'kZnkrk dh ftEesnkjh gS vkSj bl ij vf/kdka'kr% fu;a=.k gksrs gSa %

- lgu'khyrk] lgkuqHkwfr vkSj leFkZd lksp
- DykbaV ds fy, vknj
- rduhdh Kku
- la{ksi esa ;g tkudkjh nsukfd ifjokj fu;kstu ls thou lqjf{kr jgrk gS vkSj ifjokj ds thou dh xq.koUkk esa lq/kkj vkrk gSA

3-1-2 % ifjokj fu;kstu ijke'kZ ds izdkj

3-1-2-1% lkekU; ijke'kZ

- ;g vke rkSj ij ,d ifjokj fu;kstu ijke'kZ ds igys dne ds rkSj ij gksrk gS
- DykbaV dh t:jksa ij ppkZ
- nh xbZ fof/k;ksa @ fodYiksa ds ckjs esa lkekU; lwruk
- iz'uksa ds mUkj nsuk
- DykbaV dh fparkvksa dk lek/kku djuk
- xyr /kkj.kkvksa@ Hkzkafr;ksa ij ppkZ
- fu.kZ; ysuk vkSj fof/k ds fodYi dh 'kq:vkr

3-1-2-2% fof/k fo'ks"k ijke'kZ

- fu.kZ; ysuk vkSj fof/k ds fodYi dk p;u
- nh xbZ fof/k ij vf/kd tkudkjh
- tkip dh izfØ;k vkSj iz;ksx@ izfØ;k fof/k dks le>kuk
- bl ckr dh tkudkjh fd nh xbZ fof/k dks dc vkSj dSl ls mi;ksx djuk gS
- leL;kvksa vkSj lkekU; lkbM bQsDV ij ppkZ djuk
- ;fn leL;k,a gks rks D;k djsa bl ij ppkZ djuk
- QkWyksvi ds fy, dc vkuk gS bl ij ppkZ djuk
- DykbaV }kjk eq[; funsZ'kksa dks nksgjk;k tkuk

- Hkzkafr;ksa vkSj xyr /kkj.kkvksa dk lek/kku djuk
- DykbaV dks miyC/k gSaM vkmV@tkudkj nsuk tks og ?kj ys tk lds

3-1-2-3 %okilh@QkWyksvi ijke'kZ

- leL;kvksa rFkk lkbM bQsDV ij ppkZ vkSj mudk izca/ku
- yxkrkj mi;ksx ij c<+kok nsuk tc rd fd dksbZ cM+h leL;k u gks
- funsZ'kksa dks nksgjk;k tk,
- DykbaV ds lokyksa ds tokc fn, x, vkSj fparkvksa ij /;ku fn;k x;kA

3-2% lwfpr fodYi

ijke'kZnkrk vkSj iznkrk dk nkf;Ro gS fd os DykbaV dks ifjokj fu;kstu ds ckjs esa lwfpr fodYi viukus esa lgk;rk nsaA

^^lwfpr**dk vFkZ gS fd %

- DykbaV dks vius iztuu LokLF; fodYiksa ds ckjs esa t:jr ds vuqlkj Li"V] 'kq) vkSj fof'k"V tkudkj gksuh pkfg,A
- DykbaV dks viuh t:jrsa le>uh pkfg,A

^^fodYi^^dk vFkZ gS fd %

- DykbaV ds ikl ifjokj fu;kstu dh fof/k;ka pquus ds dbZ fodYi gksus pkfg,A
- DykbaV viuk fu.kZ; Lo;a ysaA

DykbaV dks lwfpr fodYi viukus esa ijke'kZnkrkvksa rFkk lsok iznkrkvksa dh egRoiw.kZ Hkwfedk gksrh gSA

,d ijke'kZnkrk DykbaV dks lwfpr fodYi viukus ds fy, izksRlkgu nsus gsrq D;k dj ldrk gS %

- blesa lHkh miyC/k fof/k;ksa dh tkudkj nh tk, ¼blesa okLro esa miyC/k fof/k;ksa ds gksus dh mEehn dh tkrh gS] vFkok bls izkIr djus ;k jsQj djus dk iz;kl fd;k tkrk gS½A
- fof/k dk mi;ksx u djus ds tksf[keksa ij tkudkj tSl ds xHkZ Bgj tkuk @ cPps dk tUe vkSj xHkZ fujks/kd ds mi;ksxksa ls tqM+s vU; tksf[keA
- fofHkUUk fof/k;ksa ds ykHkksa @ uqdlkuksa ij Li"V] i{kikr ds fcuk tkudkj nsukA
- vyx vyx fof/k;ksa ds lkFk tqM+h laHkkfor tfVyrkvksa @ lkbM bQsDV dks le>kukA
- izR;sd DykbaV }kjk crkbZ xbZ t:jrksa vkSj O;fDrxr ifjLFkfr ds

vuqlkj fn;k x;k ijke'kZ vkSj lykgA

- DykbaV dks vko';drkuqlkj ekaxh xbZ ifjokj fu;kstu dh fof/k nsuk]tc rd fd mls fpfdRlk dh n`f`V ls vuqi;qDr u ik;k tk,A
- ;g le>kuk fd pquh xbZ fof/k dks lqjf{kr rFkk izHkkoh :Ik ls dSls mi;ksx djuk gSA
- ;fn DykbaV vki }kjk crkbZ xbZ fof/k ds vykok ,d de izHkkoh fof/k pqurh gS rks DykbaV ds fu.kZ; dk vkknj djukA
- DykbaV }kjk ,d fof/k ls nwljh fof/k dks cnyus ds fu.kZ; dk vkknj djukA
- ifjokj fu;kstu lsok dks DykbaV }kjk vLohdkj djus ds fu.kZ; dk vkknj djuk@ ;k fof/k ds ckjs esa mls jk; nsukA

eq[; lans'k

tkS ykSx lgh tkudkjh vkSj vusd xHkZ fujks/kd fodYiksa esa ls vius fy, ifjokj fu;kstu dh fof/k pquus dk fu.kZ; ysrs gSa os ifjokj fu;kstu dks lqjf{kr vkSj izHkkoh :Ik ls mi;ksx djus esa l{ke gksrs gSaA ijke'kZnkrkvksa vkSj lsok iznkrkvksa ds ikl lwfpr ifjokj fu;kstu fodYi pquus esa DykbaV dh lgk;rk djus dk nkf;Ro gksrk gSA

v/;k;4%DykbaV ds vf/kdkj

4-1% DykbaV ds vf/kdkj

DykbaV dks lwpuk] iz;ksx djuk@ ;k u djuk] igq;p] bPNk] lqj{kk] futrk] xksiuh;rk] izfr”Bk] vkjke] fujarjrk vkSj jk; nsus dk vf/kdkj gSA

4-1-1% lwpuk dk vf/kdkj

lHkh DykbaV dks vius vkSj vius ifjokj ds fy, ifjokj fu;kstu ds ykHk ij tkudkj ikus dk vf/kdkj gSA mUgSa ;g Hkh tkuus dk vf/kdkj gS fd mUgSa vius ifjokjksa dh ;kstuk cukus ds fy, vf/kd ls vf/kd tkudkj vkSj lsok dgka vkSj dSl fy ldrh gSA

4-1-2% igq;p dk vf/kdkj

lHkh O;fDr;ksa dks ifjokj fu;kstu lsokvksa ds ckjs esa tkuus dk vf/kdkj gS pkgs os iq#”k gksa ;k efgyk] fdlh Hkh vk;q] /keZ] tkfr] jax] oSokfgd fLFkfr ds gksa ;k fdlh Hkh LFkku ij jgrs gSaA

4-1-3% fodYi dk vf/kdkj

lHkh O;fDr;ksa vkSj naifÜk;ksa dks vf/kdkj gS fd os Lora= :i ls r; dj ldsa fd mUgSa ifjokj fu;kstu viukuk gS ;k ughaA xHkZ fujks/kd lsok,a izkIr djrs le; DykbaV dks xHkZ fujks/k dh euilan fof/k pquus dk vf/kdkj gS vkSj os fdlh Hkh fodYi dks pqu ldrs gSaA lkFk gh os viuh bPNkuqlkj bls cnydj u;k fodYi viuk ldrs gSaA

4-1-4% lqj{kk dk vf/kdkj

ifjokj fu;kstu ds DykbaV dks ifjokj fu;kstu lk/kuksa ds mi;ksx esa lqj{kk ikus dk vf/kdkj gSA;g lqj{kk lsok vkiwfrZ lqfo/kkvksa dh i;kZIr vkSj lsok iznkrkvksa dh rdudh n{krk lfgr lsok izko/kku dh xq.koÜkk ls lacaf/kr gSA

4-1-5% futrk dk vf/kdkj

DykbaV dh fparkvksa ds ckjs esa ;k t:jrksa ds ckjs esa ckr djrs le; mls vf/kdkj gS fd og ,sls ifjos’k esa ckr djsa tgka mls Hkjkslk gksA DykbaV dks ;g tkudkj gksuh pkfg, fd ijke’kZnkrk ;k lsok iznkrk ds lkFk dh tkus okyh ckrphr dksbZ vkSj ugha lqusxkA

'kkjhfd tkap fdlh ,sls LFkku ij dh tkuh pkfg, tgka DykbaV dks vius 'kjh dh futrk ds vf/kdkj dks lEeku feysA

4-1-6% xksiuh;rk dk vf/kdkj

DykbaV dks ;g vk'oklu fn;k tkuk pkfg, fd mlls feyus okyh dksbZ Hkh tkudkj ;k izklr gksus okyh tkudkj mldh vuqefr ds fcuk fdlh vU; dks ugha crkbZ tk,xhA xksiuh;rk ds fl)kar ds vuqlkj lsok iznkrkvksa vkSj ijke'kZnkrkvksa dks vius DykbaV ds ckjs esa LokLF; dsUnz ;k LokLF; ny ds vU; yxsksa ls ckr ugha djuh pkfg,A DykbaV ds fjdkWMZ dks lqjf{kr j[kk tk, vkSj mi;ksx ds ckn rRdky Qkby esa yxk fn;k tk,A bl izdkj DykbaV ds fjdkWMZ rd igqap fu;af=r gksuh pkfg,A

4-1-7% izfr"Bk dk vf/kdkj

ifjokj fu;kstu ds DykbaV dks viuh izfr"Bk dk iwjk lEeku j[krs gq, uezrk] iwjh rjg ls /;ku ikus dk vf/kdkj gS] pkgs mldh f'k{kk] lkekftd Lrj] vk;q ;k vU; dksbZ fo'ks"krk fdlh Hkh izdkj dh gks] ftlls mUgsa fdlh izdkj ds nqO;Zogkj dk lkeuk djuk iM+sA

4-1-8% vkjke dk vf/kdkj

DykbaV dks vf/kdkj gS fd lsok ikrs le; mls vkjke dk vuqHko gksA lsok iznku djus okys dsUnz vkSj lsok dh xq.koUkk i;kZIr gksuh pkfg,A DykbaV dks lsok ikus ds fy, ifjlj esa vf/kd nsj rd #dus dh t:jr ugha gksuh pkfg,A

4-1-9% tkjh j[kus dk vf/kdkj

DykbaV dks viuh vko';drkuqlkj yEcs le; rd yxkrkj xHkZ fujks/kd lsok vkSj vkiwfrZ ikus dk vf/kdkj gSA fdlh DykbaV dks nh tkus okyh lsok rc rd jksdh ugha tkuh pkfg, tc rd iznkrk vkSj DykbaV ds chp la;qDr :lk ls fu.kZ; u fy;k tk,A leqnk; dh lsok ds fy, jsQj djuk vkSj QkWyksvi DykbaV ds vf/kdkj ds nks egROkiw.kZ i{k gSaA

4-1-10%fopkj O;Dr djus dk vf/kdkj

DykbaV dks feyus okyh lsok ij vius fopkj O;Dr djus dk vf/kdkj gSA lsokvksa dh xq.koUkk ij DykbaV dh fopkj/kkj] pkgs ;g /kU;okn ;k f'kdk;r ds :lk esa gks] ;k lsok izko/kku esa cnykoks ds lq/kkjksa ds :lk esa gks] vR;ar egRoiw.kZ gksrs gSaA

eq[; lans'k

ifjokj fu;kstu dks O;fDr;ksa vkSj naifÙk;ksa ds vf/kdkj ds :lk esa ekU;rk nh xbZ gS vr% ns[kHkky dh xq.koÙkk dks DykbaV ds vf/kdkj dk Qksdl ekuk tk ldrk gSA ike'kZnkrk vkSj lsok iznkrk ns[kHkky dh xq.koÙkk ds fy, lcls vf/kd mÙkjnk;h gSa vkSj bl izdkj os ifjokj fu;kstu ds DykbaV ds vf/kdkjksa dks iwjk djrs gS] tks bl izdkj gSa % lwpuk] igqap] fodYi] lqj{kk] futrk] xksiuh;rk] izfr"Bkl vkikel tkih ifkks vkSi fonki O:Dr dius dk vf/kdkjA

v/;k;5% ifjokj fu;kstu esa lapkj ds rhu izdkj

izHkkoh lapkj ifjokj fu;kstu ds ijke'kZ dk vk/kkj gSA ifjokj fu;kstu dk;ZØe esa rhu vyx vyx izdkj dh lapkj xfrfof/k;ka gksrh gaS % izsj.kk] tkudkj vkSj ijke'kZ

1. izsj.kk nsuk&ifjokj fu;kstu ds mi;ksx dks c<+kok nsrk gSA tcfd ;g mi;ksxh tkudkj nsrk gS] vke rkSj ij blesa >qdko fn[kkbZ nsrk gS vkSj dHkh dHkkj ,d O;fDr ;k lewg dks ifjokj fu;kstu viukus ds fy, izHkko Mkyus dh dksf'k'k dh tkrh gS vkSj mUgSa fdlh fo'ks"k fof/k ds mi;ksx ij tksj nsus dh dksf'k'k dh tkrh gSA izsj.kk dk mi;ksx dHkh Hkh DykbaV dks ,d fof'k"V ifjokj fu;kstu fof/k Lohdkj djus esa c<+kok nsus ds fy, ugha fd;k tkuk pkfg,A fdl mi;qDr fof/k dk fodYi DykbaV dh bPNk ds vuqlkj pquk tk,A
2. tkudkj nsuk&blls DykbaV dks fof/k;ksa ds ckjs esa tkudkj feyrh gS tks fdlh O;fDr esa mi;qDr gS ¼O;fDrxr :i ls ;k lewg½ vFkok Nih gqbZ lkexzh ;k ehfM;k }kjk bls crk;k tk ldrk gSA tkudkj dks iw.kZ ;k lhfer :i esa izLrqr fd;k tk,A
3. ijke'kZ &O;fDr;ksa dks vius iztuu y{;ksa ds ckjs esa Lora= vkSj lwfpr fodYi pquus esa lgk;rk djrk gSA ijke'kZ ds y{; dsoy tkudkj nsus ds dke vkrss gSa] blls DykbaV viuh fo'ks"k ifjLFkfr;ksa ds vuqlkj ifjokj fu;kstu dh tkudkj dks ykxw djrk gS vkSj lwfpr fodYi viukrk gSA ijke'kZ ls ges'kk DykbaV vkSj iznkrk ds chp nks ekxhZ lapkj gksrk gS] ftlesa izR;sd O;fDr ckrphr] lquus vkSj iz'u iwNus rFkk mÙkj nsus esa le; fcrkrk gSA blesa O;fDrxr tkudkj dk ysunsu fd;k tkrk gS vr% ;g ,d futh ifjos'k esa fd;k tkuk pkfg,A

izsj.kk] tkudkj vkSj ijke'kZ dh rquyk

	izsj.kk	tkudkj	ijke'kZ
y{;	• ,d O;ogkj dks c<+kok nsuk ¼;k mRlkg de djuk½ • Lohdkj djus okyksa dh la[k; dk c<+uk	• ifjokj fu;kstu fof/k;ksa rFkk lsokvksa dk vf/kd Kku vkSj tkx:drk • csgrj	• DykbaV dks viuk lwfpr fu.kZ; ysus esa lgk;rk djuk • larq"V DykbaV

	• y{; dh izkfIr	tkudkjh j[kus okys DykbaV	
lkexzh	• tks ,d lsok iznkrk ;k dk;ZØe lksprk gS DykbaV dks oSlk gh djuk pkfg, • ,d lsok iznkrk dh lksp ;k dk;ZØe dh uhfr	• rF; iwjs vkSj lgh gksus pkfg, • rF; v/kwjs gks ldrs gSa	• rF;ksa dks vkil esa ckaVuk vkSj crkuk] DykbaV dk utfj;k & t:jrsa] fopkj vkSj eglwl djukA rF; iwjs vkSj lgh gksus pkfg,
Qksdl	• izsj.kk nsus okyk O;fDr dsoy ykHk crkrk gS • izsj.kk nsus okyk O;fDr DykbaV ds fy, fu.kZ; ysrk gS	• rF;kRed tkudkjh crkbZ tkrh gS	• ijke'kZnkrk dks ykHk vkSj gkfu nksuksa ds ckjs esa crkuk pkfg, vkSj bl izdkj og DykbaV dks fu.kZ; ysus esa lgk;rk ns ldrk gSA
fn'kk	vf/kdk'kar% ,d rjQ	,d rjQ	nksuksa rjQ gksuk pkfg,
>qdko	>qdko	>qdko ;k oLrqfu"B	oLrqfu"B
LFkku	dgha Hkh	dgha Hkh	futh ifjos'k

eq[; lans'k

ijke'kZ ds LFkku ij izsj.kk vkSj@;k tkudkjh dks ugha yk;k tkuk pkfg,A ,d izsfjr vkSj tkudkjh j[kus okys DykbaV dks Hkh ijke'kZ fn;k tkuk pkfg,A

v/;k;6%izHkko'kkyh ijke'kZnkrk vkSj lapkj dkS'ky

6-1- izHkko'kkyh ijke'kZnkrk

ifjokj fu;kstu dh ijke'kZ lsokvksa esa ^^ns[kHkky dh xq.koÙkk** iznku djus ds fy, ;g vR;ar egRoiw.kZ gS fd ijke'kZnkrk }kjk izHkkoh ijke'kZ fn;k tk,A izHkkoh ijke'kZ iznku djus ds fy, ,d ijke'kZnkrk ds ikl vPNs vkilh lapkj dkS'ky gksus pkfg,A

yksx vius 'kCnksa vkSj vkokt ds Lrj ds tfj, viuh ckr dgrs gSa rFkk vius gko Hkko vkSj psgjs ds Hkkoksa rFkk lkekU; 'kkjhfd gko Hkko ls viuh ckr dks O;Dr djrs gSaA ijke'kZnkrk dks lgh 'kCnksa vkSj vkokt+ ds Lrj dks pquus esa lko/kkuh j[kuh pkfg, vkSj lkFk gh izHkkoh :i ls lapkj ds fy, 'kkjhfd gko Hkko lgt vkSj nksLrkuk j[kus pkfg,A

izHkkoh :i ls lapkj ds fy, ijke'kZnkrk esa dqN fo'ks"krk,a] Kku vkSj dkS'ky gksus pkfg, %

6-1-1- fo'ks"krk,a

,d izHkko'kkyh ijke'kZnkrk ds xq.k %

- mls yksxksa ds lkFk dke djus dh bPNk gksuh pkfg,A
- mls ifjokj fu;kstu ds fl)karksa vkSj DykbaV ds vf/kdkjksa dh ewyHkwr ekU;rkvksa esa fo'okl vkSj opuc)rk gksuh pkfg,A
- DykbaV ds izfr mldk joS;k nksLrkuk gksuk pkfg,A
- mls ;kSu vfHkO;fDr vkSj bls O;Dr djus dh Hkkouk ds ckjs esa dksbZ ladksp ugha gksuk pkfg,A
- mls DykbaV ds lkFk ckr djrs le; vknj] xSj fu.kkZ;d Hkko vkSj oLrqfu"B gksuk pkfg,A
- DykbaV ds izfr mls mnkj vkSj lgk;d lksp j[kuh pkfg,A
- mls viuh ekU;rkvksa] lhekvska ls voxr gksuk pkfg,A
- vkcknh ds vyx vyx lewgksa vkSj ifjokj fu;kstu dh fofHkUUk fof/k;ksa ds ckjs esa mldh lksp i{kikr jfgr gksuh pkfg,A
- mu ckrksa dks lquus dh lgu'khyrk gksuh pkfg, tks mldh lksp ls vyx gSA
- mlds eu esa DykbaV ds izfr lgkuqHkwfr dk Hkko gksuk pkfg,A

- mls lkaLÑfrd vkSj euksoSKkfud dkjdksas dks le>uk pkfg, vkSj muds izfr laosnu'khy gksuk pkfg, $\frac{1}{4}$ tSls fd ifjokj ;k leqnk; dk ncko $\frac{1}{2}$ tks ifjokj fu;kstu dks viukus esa DykbaV ds fu.kZ; dks izHkkfor dj ldrk gSA
- mls ges'kk DykbaV dh futrk vkSj xksiuh;rk dks cuk, j[kuk pkfg,A

6-1-2-ifjokj fu;kstu iznkrk ds fy, t:jh Kku

DykbaV ds ckjs esa

- LFkkuh; laLÑfr ,oa lH;rk ds lkFk cPps iSnk djus ds ekud vkSj ;kSu izFkk,aA
- ,sls dkjd tks DykbaV dks iz'u iwNus ;k viuh t:jr vkSj fparkvkksa dks O;Dr djus ls jksdrs gSaA
- os ladsr tks crkrs gSa fd DykbaV ;g fu.kZ; cgqr lksp le> dj ugha ys jgk gSA
- xHkZ fujks/kd ds lQy mi;ksx dks jksdus okys dkjdA

xHkZ fujks/kd vkSj ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa esa

- iztuu 'kjhj jpuk vkSj 'kjhj fØ;k foKkuA
- ifjokj fu;kstu ds ckjs esa lkekU; :lk ls ikbZ tkus okyh xyr /kkj.kk,aA
- xHkZ fujks/k dh fof/k;ka $\frac{1}{4}$ lHkh miyC/k fof/k;ksa ds ykHk] tksf[ke] izHkkoh gksuk vkSj dk;Z djus dh izfØ;k $\frac{1}{2}$ A
- fofHkUUk fof/k;ksa ds fy, DykbaV dh ik=rk vko';drk,aA
- DykbaV ds fy, izR;sd fof/k dks lgh vkSj lqjf{kr rjhds ls mi;ksx djus ds funsZ'kaA
- xHkZfujks/kd fof/k ds dkj.k gksus okyh tfVyrk ;k lkbM bQsDV gksus ij DykbaV dks D;k djuk pkfg,A
- ;kSu lapkfjr jksxksa ds QSyko dh jksdFkke djus dk rjhdk $\frac{1}{4}$,pvkbZoh laØe.k lfgr $\frac{1}{2}$ A
- tfVyrkvksa ds fy, jsQj djukA

ifjokj fu;kstu ds fy, ijke'kZ ds ckjs esa

- ijke'kZ dk izFkkfed mís'; % DykbaV dks cPps iSnk djus vkSj xHkZ fujks/k ds ckjs esa lwfpr djuk] LosPNk ls vkSj lksp fopkj dj fy, x, fu.kZ; ds fy, tkudkj iznku djukA
- xksiuh;rk dk egRoA
- ijke'kZ] lwpuk vkSj izsj.kk ds chp varjA

- ifjokj fu;kstu iznkrk ds nkf;RoA

ifjokj fu;kstu dk;ZØe ds ckjs esa

- ifjokj fu;kstu lqfo/kk dh uhfr;ka vkSj izfØ;k fof/k;kaA
- ifjokj fu;kstu lsok,a vkSj vU; iztuu LokLF; lsokvksa ds fy, jsQjy usVodZ rFkk izfØ;k fof/k;kaA
- fjdkWMZ j[kus dh vko';drk,aA
- ifjokj fu;kstu ij ljdkjh uhfr;kaA

ifjokj fu;kstu lsok vkiwfrZ dsUnz dh t:jrsa

- ijke'kZ l=ksa ds nkSjku ,dkar lqfuf'pr djus ds fy, lk;kZIr LFkku vkSj cSBUks dh O;oLFkkA
- LoPN ifjos'kA
- DykbaV dks fn[kkus vkSj le>kus ds fy, xHkZ fujks/kdksa ds uewus
- DykbaV dks fn[kkus vkSj le>kus ds fy, vkbZbZlh lkexzh
- fouez vkSj vPNs rjhds ls ckr djus okys deZPkkjh

6-2- lapkjdkS'ky

ijke'kZnkrkvksa dks vusd vyx vyx lapkj dkS'ky [kkstus dh t:jr gksrh gS ftUgsa xSj ekSf[kd vkSj ekSf[kd rjhds ls DykbaV ds lkFk ckr djus esa viuk;k tk ldsA

6-2-1-ekSf[kd lapkj

- 'kCn vkSj muds vFkZ tqM+s gksa
- ge tks Hkh dgrs gSa mlds lkFk 'kq:vkr vkSj var djuk
- vf/kdka'kr% lpsr vkSj cksyus okys O;fDr ds }kjk fu;af=rA

dqN egROkiw.kZ ekSf[kd lapkj bl izdkj gSa %

lfØ; :lk ls lquuk % lfØ; :lk ls lqUkuk] blesa dgh xbZ ckr dks lquuk vkSj le>uk 'kkfey gSA blesa bl izdkj lquuk 'kkfey gS ftlesa mnkjr[k] le> vkSj #fp ds lkFk ckr dks lquuk tk,lfØ; :lk ls lquus esa xSj ekSf[kd ladsrksa dks ns[kuk] le>uk vkSj mudk mÙkj nsuk rFkk ckrphr ds nkSjku vkokt ds lgh Lrj dks cuk, j[kuk 'kkfey gksxkA

ekSf[kd izksRlkgu % lsok iznkrk laf{kIr ekSf[kd mÙkj tSlS ^^th gka** ;k ^^Bhd** nsdj viuh #fp vkSj le> dks O;Dr dj ldrk gSA

ekSf[kd :lk ls izksRlkgu nsus ls iznf'kZr gksrk gS fd lsok iznkrk lqu jgk gS vkSj og DykbaV dks ckr tkjh j[kus dk izksRlkgu nsrk gSA ;g ,sls DykbaV ds fy, fo'ks"k :lk ls mi;ksxh gS tks 'kekZrs gSaA

vkokt+ dk Lrj % vki dSls cksyrs gSa] vki D;k dgrs gSa] ;g egRoiw.kZ gS] D;ksafd vkidh vkokt+ esa lans'k dh Hkkouk Nqih gS] tks vkids DykbaV dks vkids eu dh ckr dk ,d nwljk vFkZ yxkus ds fy, etcwj dj ldrh gSA;*g ckr mruh vge ugha gS tks vkius dgh % og rjhdk egRo j[krk gS fd vkius dSls dgk vFkkZr blh ls urhtk feyrk gSA eqag ls 10 izfr'kr] vka[kksa ls 20 izfr'kr] fneK ls 30 izfr'kr vkSj g'n; ls 40 izfr'kr ;ksxnku fn;k tkrk gSA*

6-2-2-xSj & ekSf[kd lapkj

- xfrfof/k;ksa] gko Hkkoksa] O;ogkj vkSj psgjs ds Hkkoksa dks le>sa tks fcuk cksys ;g crkrs gSa fd gesa dSlk yx jgk gSA
- vke rkSj ij tfVy vkSj fcuk /;ku fn;s gksrk gSA
- vf/kdka'kr% blls ns[kus okys dks irk yxrk gS fd D;k okLrfod vfHkO;fDr ;k lans'k crk;k tk jgk gSA

xSj ekSf[kd lapkj fo'ks"k :lk ls egRoiw.kZ gSa] D;ksafd ;g DykbaV dks mlDs izfr gekjh #fp] /;ku] xeZtks'kh vkSj le> ds ckjs esa crkrk gSA xSj ekSf[kd lapkj dbZ ckj ldkjkRed vkSj dbZ ckj udkjkRed gks ldrk gSA blDs dqN mnkgj.k bl izdkj gSa %

ldkjkRed xSj & ekSf[kd ladsrksa esa 'kkfey gSa %	udkjkRed xSj ekSf[kd ladsrksa esa 'kkfey gS %
DykbaV ds izfr mnkjrka	DykbaV ds izfr >qdko u n'kkZuk
/;kuiwoZd cSBuk	gkFk cka/k dj cSBuk
	chp chp esa ?kM+h ns[kuk
	,d pkVZ ls i<+ dj cksyuk
eqLdqjkuk] ruko u n'kkZuka	xqLls dk Hkko ykuk
psgjs ds Hkko O;Dr djuk ftuls #fp vkSj fpark >ydsaA	mcklh ysuk ;k dkxtksa ;k dgha vkSj ns[kuk
DykbaV ds lkFk lh/ks ckrphr djuka	vka[kksa ls laidZ ugha cukuk

ckrphr dks c<+kok nsus okys gko Hkko tSls flj fgykukA	fgyuk & Mqyuk
--	---------------

6-2-3- lly Hkk"kk dk mi;ksx

- ,slh Hkk"kk dk mi;ksx djuk tks lly vkSj vklkuh ls le>us ;ksX; gS] [kkl rkSj ij tc rduhdh 'kCnksa dk mi;ksx fd;k tkrk gSA
- blls] DykbaV dks iz'u iwNus dk izksRlkgu feyrk gS vkSj DykbaV dks lwfpr fu.kZ; ysus esa lg;rk feyrh gSA
- ges'kk 'kCnksa dks nks ckj tkap dj DykbaV dks le>k,a vkSj lqfuf'pr djsa fd og bUgsa le> x;k gSA

6-2-4- QhMcSd nsuk

QhMcSd dk vFkZ gS ,slh izfrfØ;k crkuk tks ns[kk x;k] lquk x;k ;k eglwl fd;k x;kA bls fy, foLr`r tkudkjh ij /;ku nsus dh t:jr gSA Li"V djus] pquus vkSj n'kkZus dh vuqHkwfr;ka] ekSf[kd izksRlkgu nsuk] lgkuqHkwfr dk Hkko fn[kkuk vkSj xSj ekSf[kd lapkj QhM cSd nsus ds vyx vyx :lk gSaA

6-2-4- lgkuqHkwfr

LgkuqHkwfr ,d O;fDr dh vuqHkwfr vkSj vuqHkoksa ds ckjs esa mlds n`f"Vdks.k dks le>us dh {kerk gSA D;ksafd blls DykbaV dks ;g eglwl djus esa enn feyrh gS fd mls lquk x;k gS vkSj mldh ckr le>h xbZ gSA mls vkSj Lohdkj djus dh vuqHkwfr ls lg;rk feyrh gS vkSj blls Hkjksls vkSj fo'okl dk fuekZ.k gksrk gSA

6-2-5- xSj fu.kkZ;d gksuk

DykbaV dk vkSj djuk izHkkoh lapkj dh iwoZ t:jrksa esa ls ,d gSA ;g vkSj xSj fu.kkZ;d gks dj vkSj DykbaV ds vf/kdkjksa dks le> dj n'kkZ;k tk ldrk gS fd og D;k djuk pkgark gS vkSj mldh D;k fopkj/kkjk gSA

6-2-6- [kqys fljs vkSj can fljs okys iz'u iwNuk

ijke'kZ dh 'kq:vkr esa ,d DykbaV dh t:jrksa dks 'kq)rkiwoZd vkdfyr djus ds fy, iz'u iwNuk vkSj tkudkjh ikus ls rFkk DykbaV dks iwjs

ijke'kZ l= ds nkSjku lfØ; :lk ls 'kkfey j[kuk pkfg,A iz'uksa dh nks Jsf.k;ka gSa] tks muds fn, x, mÜkjksa ds vk/kkj ij gSa %

- *can fljs okys iz'u* vke rkSj ij bls fy, NksVs] Bhd Bhd mÜkj dh t:jr gksrh gS] dHkh dHkkj ,d 'kCn tSlS fd gka ;k ugha ;k fxurh ;k rF; ls crk;k tk ldrk gSA egRoiw.kZ esfMdy laca/kh vkSj fiNyh tkudkj tYnh ls izkIr djus ds fy, dqN vPNs iz'u bl izdkj gSa %
 - vkidh D;k mez gS\
 - vkidh fiNyh ekgokjh dc gqbZ Fkh\
 - vkids fdrus cPps gSa\
- *[kqys fljs okys iz'u* ls yEcs mÜkj dh laHkkouk curh gS vkSj ;s DykbaV dh fopkj/kkjk vkSj vuqHkwfr dks le>us esa mi;ksxh gSaA ;s iz'u ;g r; djus esa izHkkoh gSa fd DykbaV dh D;k t:jr gS ¼tkudkj ;k HkkoukRed leFkZu ds lanHkZ esa½ vkSj mls igys ls D;k irk gS %
 - vkt ge vkidh D;k lgk;rk dj ldrs gSa\
 - vkius ifjokj fu;kstu dh fof/k ds ckjs esa D;k lquk gS\
 - vkius mlh fof/k dks pquus dk fu.kZ; D;ksa fy;k ftls vkidh cgu bLrseky djrh gS\

lkfjokj fu;kstu ijke'kZ dks dkSu lh ckrSa izHkko'kkyh cukrh gSa

,d vPNk ijke'kZnkrk %

- lHkh DykbaV ds lkFk vkj ls is'k vkrk gS] pkgs mudh mez] oSokfgd fLFkfr] tkfr ;k lkekftd&vkfFkZd fLFkfr dqN Hkh gksA
- xksiuh;rk cuk, j[krk gSA
- ijke'kZ dh lkexzh dks xzkgd dh ifjLFkfr ds vuqlkj <ky ysrk gSA

bls vykok ,d vPNs ifjokj fu;kstu ijke'kZnkrk dks %

- DykbaV dks lwfpr tkudkj nsuh pkfg, vkSj mlds p;u dk vkj djsaA
- DykbaV ds fy, t:jh lgh vkSj iwjh rduhdh tkudkj miyC/k dj,A
- ifjokj fu;kstu ds ckjs esa udkjRed ¼tSlS fd lkbM bQsDV½ ;k ldkjRed ckrSa crk,aA
- DykbaV ds cPPks iSnk djus dh bPNk ds lkFk mlds le;] tUe esa varj vkSj xHkkZoLFkk dks lhfer j[kus] ;kSu laca/kksa] lkFkh

vkSj ,lVhvkbZ@,pvkbZoh ds tksf[keiw.kZ O;ogkj ds ckjs esa ppkZ djsaA

iwjs ifjokj fu;kstu ijke'kZ l= esa fuEufyf[kr ckrksa dks 'kkfey fd;k tk, %

- ifjokj fu;kstu dh lHkh fof/k;ksa ds ckjs esa tkudkjha
- lkbM bQsDV vkSj tfVyrkvksa ij tkudkjha
- DykbaV ds n`f"Vdks.k ls fof/k;ksa ds Qk;ns vkSj uqdlkuA
- fof/k dh izHkko'khyrkA
- mfpr fof/k dk mi;ksx $\frac{1}{4}$ tc fof/k dks pqu fy;k tkrk gS $\frac{1}{2}$ A
- ;fn fof/k vlQy jgrh gS ;k bldk mfpr :lk ls mi;ksx ugha fd;k tkrk rks D;k djsaA
- vkikrdkyhu xHkZ fujks/kd dh miyC/krkA
- ,lVhvkbZ vkSj ,pvkbZoh dh jksdFkkeA
- nksckjk fofV] nksckjk vkiwfrZ vkSj lek/kku djuk@ tkudkjha nsuk] ;fn dksbZ leL;k gksA

eq[; lans'k

ifjokj fu;kstu dk ijke'kZ ,d vkilh vknku iznku dk rjhdk gS ftlesa ,d lsok iznkrk ;k ijke'kZnkrk DykbaV ds lkFk ifjokj fu;kstu ds eqíkSa ds ckjs esa ppkZ djrk gSA ,d vPNs ijke'kZnkrk esa vPNh fo'ks"krk,a lgh Kku vkSj mi;qDr lapkj dkS'ky gksus pkfg,A

v/;k;7% xSnj ¼th,Vh,pbZvkj½ fof/k

^xSnj* dh lgk;rk ls ijke'kZnkrk csgrjhu vkSj lqfo/kktud ijke'kZ ns ldrk gS ftlesa t:jh ugha fd vf/kd le; yxsA ^xSnj* ,d mi;ksxh rjhdk gS ftlls ijke'kZnkrk dks ijke'kZ izfØ;k ds ewyHkwr pj.kksa dks ;kn j[kus vkSj ,d tfVy dk;Zdyki dks ljj cukus esa lgk;rk feyrh gSA bls izR;sd DykbaV dh vko';drkvksa ds vuqdwy cuk;k tk ldrk gSA ijke'kZnkrk DykbaV dh vko';drk ds vuqlkj ^xSnj* ds pj.kksa esa ifjorZu dj ldrk gS ysfdu dksbZ egÜoiw.kZ pj.k NwV u tk, bls fy, ^xSnj* ds r; fd, x, Øe dk ikyu djuk gh vf/kd csgrj gSA

^xSnj* ijke'kZ esa izR;sd pj.k DykbaV ds p;u dks izHkkfor djrk gSA ,d lQy ijke'kZ l= ds Ng pj.k fuEu gSaA nwljs dkWye esa ijke'kZnkrk dh xfrfof/k dk lkekU; C;kSjk fn;k x;k gSA

vfHkoknu	nksLrkuk vkSj vknjiw.kZ rjhds ls Lokxr djukA
iwNuk	DykbaV ls mldh ifjokj fu;kstu laca/kh t:jrksa] fparkvksa vkSj fiNys mi;ksx dh tkudkj ihwNukA
crkuk	DykbaV dks fofHkUu xHkZfujks/kdksa ds fodYi rFkk fof/k;ka crkukA DykbaV dks lgh] vko';drkuqlkj vkSj fodYi ds ckjs esa O;fDrxr tkudkj nsukA
Lkgk;rk nsuk	DykbaV dks vusd laHko ldkjRed vkSj udkjRed fcanqvksa ds lkFk izR;sd fodYi ds ckjs esa crkus ds ckn mldh #fp ds ckjs esa tkuukA
le>kuk	DykbaV dks fof/k ds mi;ksx dk rjhdk le>kukA
nksckjk vkuk	r; le; vkSj nksckjk vkus ds fy, rFkk DykbaV dk QkWyksviA

7-1-tk;p djus ds fy, ijke'kZ ¼xSnj½ dkS'ky

ijke'kZnkrk ;g tk;p dj ldrk gS fd mlus fuEu fyf[kr iz'uksa ds tfj, xSnj ekxZ ds lHkh pj.kksa dk ikyu fd;k gS vkSj bl izdkj og viuk vkdyu dj ldrk gS %

DykbaV dk vfHkoknu &D;k vkus %
- izR;sd DykbaV ds vkus ij mldk Lokxr fd;k\ - ,d vkjkenk;h vkSj xksiuh; LFkku ij ckr dh\ - DykbaV dks xksiuh;rk dk fo'okl fnyk;k\ - lkwjh cSBd esa 'kCnksa vkSj gko Hkko ls ns[kHkky] fnypLih vkSj Lohdkj djus dh Hkkouk O;Dr dh\ - le>k,a fd D;k vis{kk gS\

iwNsa & D;k vkus %

- DykbaV ls mlds vkus dk dkj.k iwNk\
- D;k DykbaV dks vf/kdrj ckr djus dk c<+kok fn;k\
- D;k vf/kdka'k [kqys fljs okys iz'u iwNsa\
- D;k vkus DykbaV dh ckr ij /;ku fn;k vkSj ;g ns[kk fd mlus dSls ckr dh rFkk mls vkSj iz'u iwNus ds fy, mRlkfgr fd;k\
- D;k vkus dksbZ vkykspuk ;k fu.kZ; O;Dr fd;s fcuk vius vki dks DykbaV dh fLFkfr esa j[kdj ns[kk\
- mlds vuqHko ds ckjs esa iwNk\
- DykbaV dh izkFkfedrkvksa ds ckjs esa iwNk $\frac{1}{4}$ mnkgj.k ds fy, dkSu lh fof/k\ $\frac{1}{2}$
- ,lVhMh @ ,pvkbZOkh dh jksdFkke dh t:jr ds ckjs esa crk;k\

crk,a & D;k vkus %

- DykbaV dh izkFkfedrkvksa ds lkFk ppkZ 'kq: djsa\
- Tkkudkj dks O;fDrxr :i ls vkSj vko';drkuqlkj cuk;k\
- DykbaV ds fu.kZ; ds ckjs esa egRoiw.kZ tkudkj nh\
- D;k cgqr lkjh tkudkj nsus ls cp ldsa\
- D;k DykbaV ds le> esa vkus okys 'kCnksa dk mi;ksx fd;k\
- ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa ds ckjs esa ppkZ djrs le;] mldh izHkko'khyrk] ykHk vkSj uqdlku rFkk ,lVhMh ls lqj{kk ij ppkZ dh\
- uewuksa] fp=ksa ;k vU; ijke'kZ lgk;d pht+ksa dk mi;ksx fd;k\

**lgk;rk % D;k vkus % bu dk;ksZa esa enn dh **

- DykbaV dks mlds fu.kZ; ds ckjs esa tkuus esa \
- DykbaV dks laHko fodYiksa dh iwjh jsat igpkuus esa\
- DykbaV dks ;g le>us esa fd fofHkUu fodYi mlds thou ij D;k vlj Mkysaxs\
- viuk fu.kZ; ml ij ykxw u djrs gq, lykg nsus esa\
- DykbaV dks r; djus esa\
- DykbaV dks viuk fu.kZ; crkus esa\
- DykbaV dks bldh iqf"V djus dk fu.kZ; le>kus esa\
- ;g lqfu"pr djus esa fd DykbaV dk fodYi lgh rjhds ls le>us ij vk/kkfjr gS\
- vyx vyx fof/k;ksa dks pquus ds fy, fpfdRlk laca/kh dkj.kksa dh lwph crkus vkSj ;g tkapus esa fd D;k DykbaV ds lkFk ,slh dksbZ fLFkfr tqM+h gqbZ gSA

le>k,a & D;k vkus %

- DykbaV dh bPNkuqlkj tkudkj nh] ;fn blds lkFk dksbZ fpfdRlk laca/kh dkj.k ugha tqM+k gS\
- ifjokj fu;kstu dh fof/k ds fy, le>k;k % mi;ksx dk rjhdk] bldk izHkko] lkbM bQsDV ¼lkekU; ijs'kkfu;k;½] nksckjk vkus ds fy, fof'k"V fpfdRlk laca/kh dkj.k\
- fof/k ds mi;ksx dk rjhdk le>k;k vkSj fn[kk;k\
- dksbZ iz'u iwNsa\
- D;k DykbaV dh le> dks tk;pk\
- vkiwfrZ iznku dh\
- Nih gqbZ lkexzh ls le>k;k vkSj bUgsa DykbaV dks fn;k\
- ;kSu jksxksa@ ,lVhvkbZ jksdFkke ij ppkZ dh vkSj t:jr gksus ij daMkse bUgsa fn;k\

Okkil vkuk & D;k vkus %

- Tk:jr gksus ij vxyh fofV dh ;kstuk cukbZ\
- DykbaV dks fdu ifjLFkfr;ksa esa fdLH Hkh le; okil vkus ds fy, dgk\
- Tkks ns[kHkky vki ugha ns ldrs gSa] mlds fy, DykbaV dks jsQj fd;k\
- DykbaV dks vkus ds fy, /kU;okn fn;k\

eq[; lans'k

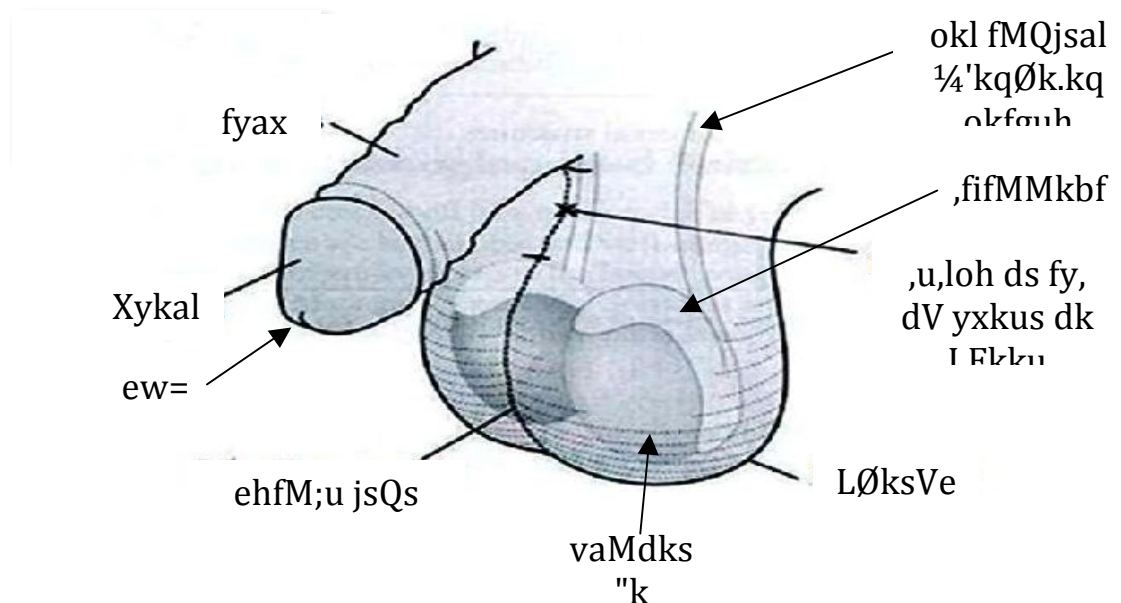
ijke'kZnkrk dks ifjokj fu;kstu ijke'kZ ds eq[; 6 pj.k ;kn j[kus pkfg,] ftls xSnj rjhdk dgrs gSaA ijke'kZ izR;sd DykbaV dh t:jr ds vuqlkj gksuh pkfg,A lHkh DykbaV dks bl Øe esa ijke'kZ dh t:jr ugha gksrh gSA lHkh DykbaV dks 6 xSnj rRoksa dh t:jr ugha gksrh gSA dqN dks ,d gh ckr nksgjkus dh t:jr gksrh gSA xSnj ds pj.k bl izdkj gS %
vfHkoknu & vPNk laca/k

iwNsa & DykbaV ls mlds ckjs esa
crk,a & DykbaV dks fodYiksa ds ckjs esa crk,a
lgk;rk & DykbaV dks pquus esa lgk;rk nsa
le>k,a & le>k,a fd D;k djuk gS
okil vkuk & QkWyksvi ds fy, nksckjk vkuk

v/;k;8%ewyHkwr iztuu 'kjhj jpuk vkSj 'kjhj fØ;k foKku

iq#"k vkSj efgyk 'kjhj fØ;k foKku vkSj jpuk dks le>uk xHkZ fujks/kd dh dk;Z 'kSyh dks le>us ds fy, t:jh gSA

8-1-iq#"k lajpuk



ckgjh ;kSu vax

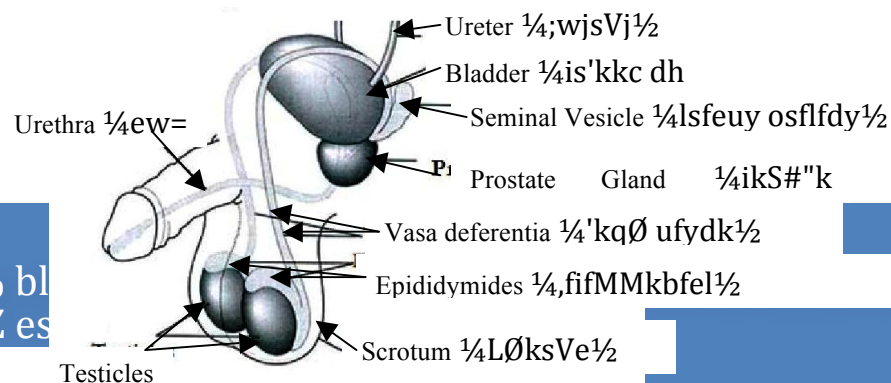
- fyax & iq#"k ;kSu vaxA tc iq#"k esa ;kSu mÙkstuk gksrh gS rc

iq#"k daMkse mÙksftr fyax ij yxk;k tkrk gS ftlls 'kqØk.kqvksa dks efgyk dh ;ksfu esa tkus ls jksdrk gSA

;g cM+k vkSj l[r gks tkrk gSA ;kSu mÙkstuk ds lcls Åaps fcUnq ij fyax ls 'kqØk.kq lfgr oh;Z fudyrk gS ¼L[kyu½ gks tkrk gSA

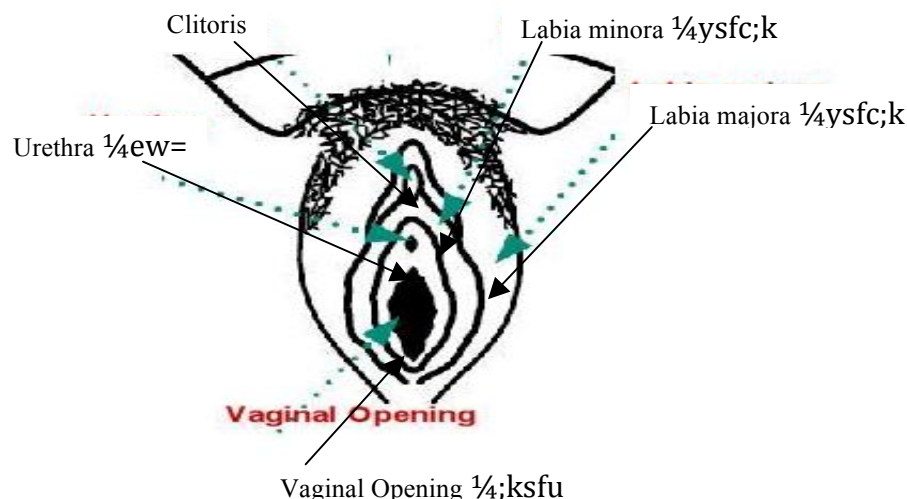
- lsfeuy osfldy % tgka 'kqØk.kq oh;Z ls feyrs gSaA
- izksLVsV % oh;Z esa dqN rjy feykrk gSA
- 'kqØk.kq okfguh ufydk ¼oklfMQjsal½ % ;s nks iryh ufy;ka gSa tks VsflVdy ls 'kqØk.kq dks lsfeuy osfldy esa ys tkrh gSaA

- VsflVdy & 'kqØk.kq iSnk djus okyk vaxA
- LØksVe&NksVh lh FkSyh tks Ropk ls cuh gksrh gS vkSj blesa VsflVdy gksrs gSaA
- ;wjsFkzk & 'kjhj ls is'kkc vkSj oh;Z ckgj fudkyus dh uyhA



vkarfjd ;kSu vax

8-2-Ekfgyk 'kjhj jpuk



Ekfgyk dh ckgjh 'kjhj jpuk

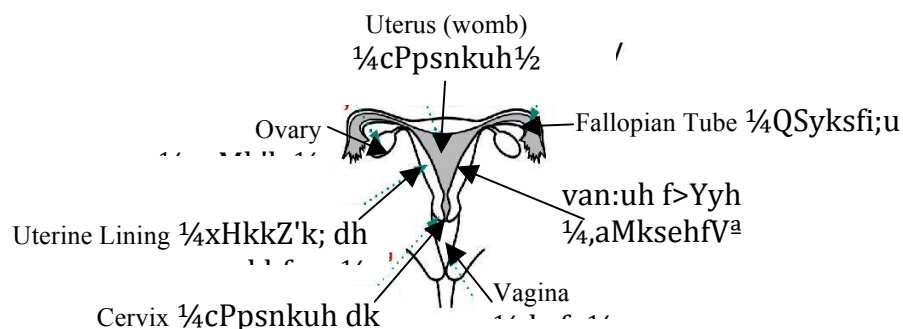
;ksfu dk [kqyk fgLlk] ;wjsFkzk] Yksfc;k ekbuksjk] Yksfc;k estksjk vkSj DykbVksfjl feydj Ekfgyk dh ckgjh 'kjhj jpuk cukrs gSaA

- ;ksfu dk [kqyk fgLlk % ;kSu laidZ ds nkSjku ;gka iq#"k fyax tkrk gS vkSj blh jkLrs ls 'kqØk.kq vkxs c<+rs gSaA ekgokjh ds

nkSjku ;ksfu ds bl [kqys fgLls ls [kwu cgrk gSA blh jkLrs ls cPpk izlo }kjk ckgj vkrk gSA

- ;wjsFkzk % tgka ls is'kkc 'kjhj ls ckgj fudyrk gSA
- Yksfc;k estksjk % ;ksfu ds nksuksa rjQ Ropk ds nks eksVs Hkkx tks van#uh efgyk iztuu vaxksa dks lqj{kk nsus ds fy, ;ksfu dks <drs gSaA
- Yksfc;k ekbuksjk % ysfc;k estksjk ds vanj Ropk ds nks irys QksYMA

Ekfgyk dh van#uh 'kjhj jpuk



;ksfu] ;wjsFkzk vkSj ysfc;k estksjk feykdj ckgjh efgyk iztuu vax cukrs gSA

- ;ksfu % ;g ekalis'kh ls cuh uyh cPPksnkuh ds lkFk ckgjh ;kSu vax dks tksM+rh gSA
- lfoZDl % cPpsnkuh dk fupyk fgLlk] tks Åijh ;ksfu esa [kqyrk gSA ;g ylhyk inkFkZ 1/4E;wdl 1/2 iSnk djrh gSA 'kqØk.kq ;gk; ls cPpsnkuh esa izos'k djrs gSaA
- cPpsnkuh dh van#uh irZ & cPpsnkuh dh ;g irZ 1/4,aMksesfV^a;e 1/2 /khjs /khjs eksVh gks tkrh gS vkSj ekgokjh ds nkSjku VwV dj [kwu ds lkFk fxj tkrh gSA
- cPpsnkuh & ;g vanj ls [kks[kyk ekalis'k;ksa ls cuk mYVs uk'kikrh ds vkdkj dk vax gS tgka fu"kspu ds ckn vaMk LFkkfir gks tkrk gS vkSj ,d cPps ds :lk esa fodflr gksrk gSA
- QSyksfi;u V~;wc & gj eghus bu nksuksa ufy;ksa esa ls fdLh ,d esa ls vaMk'k; esa cuus okys vaMk gksdj xqtjrk gSA v.Mksa dk fu"kspu 1/4'kqØk.kq ds lkFk feyuk 1/2 bUgha ufy;ksa esa gksrk gSA\

- v.Mk'k; & ;g cknke ds vkdkj dk vax gS tgka v.Ms fodflr gksrs gSa vkSj vke rkSj ij gj eghus ,d v.Mk ckgj fudyrk gSA v.Mk'k; ls v.Ms ds fudyus dh izfØ;k dks vksO;wys'ku dgrs gSaA

gkeksZuy fof/k;ka] mnkgj.k ds fy, xksfy;ka tks vaMk ugha cuus nsrh] ,aMksesfV^a;e dks ,fEcz;ks dks fpidus ds fy, izfrdwy cuk nsrh gS vkSj E;wdl dks xk<+k cuk nsrh gS] tks 'kqØk.kqvksa dks lfoZDl ds tfj, vkxs ugha tkus nsrka vkbZ;wlhMh % bldks cPpsnkuh esa yxk;k tkrk gS rFkk bldh dkWij ls cuh vkbZ;wlhMh 'kqØk.kqvksa dks cPpsnkuh esa vkus ij mudh xfr leklr djds fu"kspu $\frac{1}{4}$ cPPkk cuus $\frac{1}{2}$ dh fØ;k dks jksdrh gSA

efgyk ulcanh % blesa QSyksfi;u V~;wc ufy;ksa dks dkV dj ;k cka/k dj 'kqØk.kq ds lkFk vaMs dks feyus ls jksdk tkrk gSA

ysDVs'kuy ,esuksfj;k esFkM $\frac{1}{4}$ ySe $\frac{1}{2}$ xHkZ fujks/kd xksfy;ka vkSj xHkZ fujks/kd batsD'ku vaMksa ds cuus dh izfØ;k dh jksdFkke djrs gSaA

ekgokjh pØ 'kkjhfd cnykoksa dk gj eghus gksus okyk pØ gS tks iztuu okyh mez dh efgykvksa esa gksrk gS vkSj ;g yM+fd;ksa esa fd'kksjkoLFkk ds le; ;kSu ifjiDork gksus ij vkjaHk gksrk gSA

ekgokjh pØ ls cPpsnkuh gj ekg xHkZ Bgjus ds fy, rS;kj gksrh gSA gkeksZu uked jlk;u gj eghus de ;k vf/kd gksrs gSa rkfd ekgokjh dk pØ cu ldsA vke rkSj ij ekgokjh dk pØ 28 fnu dk gksrk gSA $\frac{1}{4}$ 22 ls 35 fnu rd lkekU; ekuk tkrk gS $\frac{1}{2}$

ekgokjh dk vFkZ gS efgyk dks gj ekg gksus okys [kwu dk cgkoA ;fn xHkZ ugha Bgjrk gS rks cPPksnkuh dh van#uh irZ eksVh gksdj fxj tkrh gS vkSj ekfld [kwu dk cgko lfoZDl esa ,d NksVs ls izos'k }kj ds tfj, cPpsnkuh ls gksdj ;ksfu ds jkLrs 'kjhj ls ckgj fudy tkrk gSA vf/kdka'k ekfld cgko rhu ls ikap fnuksa rd pyrk gSA xHkkZ'k; dk fldqM+uk ekgokfj;ksa ds nkSjku gksus okys isV nnZ dk dkj.k gSA

efgykvksa dks yxHkx 10 ls 14 lky dh mez esa ekgokjh pØ 'kq: gksrk gSA ekgokjh dh vkSlr mez yxHkx 12 lky gSA vke rkSj ij ekgokjh ehuksikWt+ rd pyrh gSA ehuksikWt+ dk vFkZ gS

ekgokjh dk can gks tkuk tks yxHkx 45 ls 55 lky dh mez esa gksrk gS vkSj bldh vkSlr mez 50 lky gSA ehuksikWt+ dk vFkZ gS fd vc efgyk ds 'kjhj esa v.Ms cuuk can gks x;k gS vkSj vc mls xHkZ ugha Bgj ldrkA

8-3-ekgokjh pØ ds nkSjku D;k gksrk gS\

ekfld pØ ds 'kq:vkrrh Hkkx esa gkeksZu bLV^akstu dk Lrj c<+rk gS vkSj cPpsnkuh ds vanj dh irZ c<+ dj eksVh gks tkrh gSA blh ds lkFk fdlh ,d v.Mk'k; esa ,d v.Mk fodflr gksuk 'kq: gksrk gSA yxHkx 28 fnu ds pØ esa 14 fnu ds vkl ikl v.Mk v.Mk'k; ls ckgj fudyrk gSA bls vksO;wys'ku dgrs gSaA

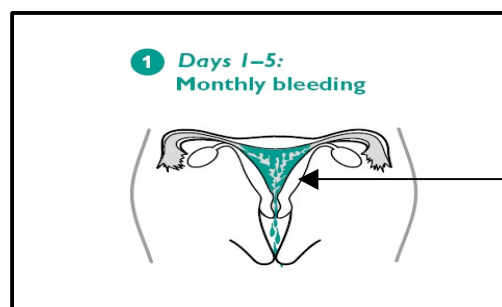
tc v.Mk v.Mk'k; ls ckgj fudyrk gS rc QSyksfi;u uyh ls gksrs gq, cPpsnkuh esa tkrk gSA 'kjhj esa gkeksZu dk Lrj cPpsnkuh dks xHkZ Bgjus ds fy, rS;kj djus esa lgk;rk nsrk gSA ,d efgyk dks vksO;wys'ku ds fnu ;k mlls rhu fnu igys xHkZ Bgjus dh lcls vf/kd laHkkouk gksrk gSA bls /;ku esa j[krs gq, NksVs ;k yEcs pØ okyh efgyk,a vkSlru 14 fnu ls de ;k T;knk le; ij vksO;wys'ku $\frac{1}{4}$ vaMk fudyuk $\frac{1}{2}$ gks ldrk gSA

;fn v.Mk iq#"k ds 'kqØk.kq ls fu"ksfpr gks tkrk gS rks ;g cPpsnkuh dh nhokj ls tqM+ tkrk gS vkSj efgyk dks xHkZ Bgj tkrk gSA ;fn v.Ms dk fu"kspu ugha gksrk gS rks ;g u"V gks tk,xkA ;fn xHkZ ugha Bgjrk gS rks gkeksZu dk Lrj fxj tkrk gS vkSj ekgokjh ds cgko esa cPpsnkuh dh van#uh eksVh nhokj VwV dj fxj tkrh gSA ,d izk:fid ekgokjh pØ dk fuEufyf[kr vkjs[k izLrqr gS %

ekgokjh pØ dh fxurh ,d ekgokjh ds igys fnu ls vxys ekgokjh ds igys fnu rd dh tkrh gSA $\frac{1}{4}fp = 1\frac{1}{2}$

fp= 1

fnu 1 & 5 % ekgokjh [kwu dk cgko

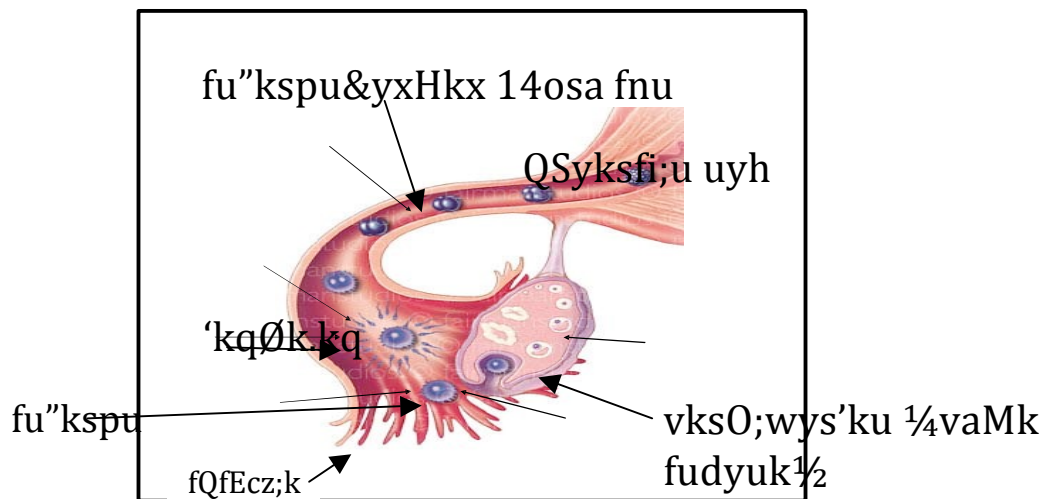


VwVrh gqbZ van:uh

fp= 2 % ekgokjh gksuk

v.Mk'k; ls v.Ms dk fudyuk vksO;wys'ku dgykrk gSA $\frac{1}{4}$ fp= $2\frac{1}{2}$;g ekfld pØ ds 7 ls 21 fnu ds chp ij vke rkSj ij 28 fnu ds ekfld pØ esa pkSngosa fnu gksrk gSA vke rkSj ij fdlh ,d v.Mk'k; ls gj pØ esa ,d v.Mk fudyrk gS tks vke rkSj ij ekg esa ,d ckj rS;kj gksrk gSA ;g v.Mk QSyksfi;u uyh ds tfj, cPpsnkuh dh vksj tkrk gSA ;g v.Mk 'kqØk.kq }kjk QSyksfi;u uyh esa fu"ksfpr gksdj ;ksfu esa Åij dh vksj tkrk gS vkSj bl izdkj fu"kspu $\frac{1}{4}$ 'kqØk.kq dk vaMs ls feyuk $\frac{1}{2}$ dh izfØ;k yxHkx 14osa fnu QSyksfi;u uyh esa iwjh gksrh gS $\frac{1}{4}$ fp= $3\frac{1}{2}$ A

fp= 3



fp= 4% vaMk cuuk vkSj fu"kspu rFkk Qsyksfi;u ufydk esa mldk ekxZ

3fnu 15&28 % cPps nkuh dh van:uh ijr dk eksVk gksuk

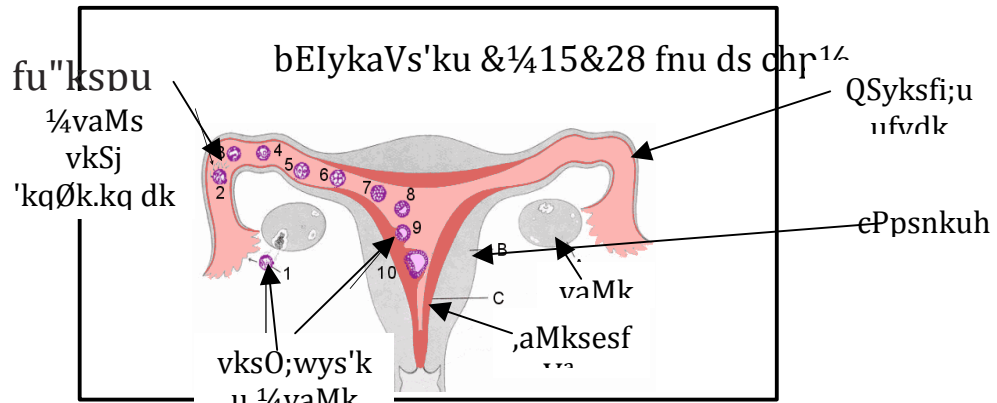
3 Days 15–28:
Thickening of the
womb lining



cPpsnkuh dh van#uh eksVh irZ $\frac{1}{4}$,aMksesfV^a;e $\frac{1}{2}$ v.Mk'k; ls vaMk fudyus ds ckn yxHkx 14 fnuksa rd curh gS vFkkZr 15 ls 28 fnuksa ds

chp $\frac{1}{4}fp = 4\frac{1}{2}A$ cPpsnkuh dh van#uh irZ $\frac{1}{4},aMksesfV^a;e\frac{1}{2}$ fu"ksfpr v.Ms dks iks"K.k nsus ds fy, bl le; eksVh gks tkrh gSA

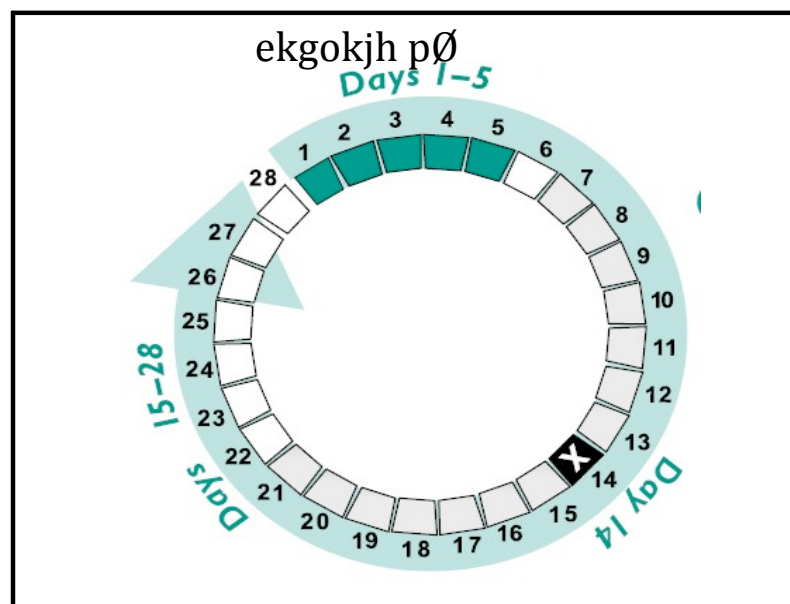
fp = 5



fu"ksfpr v.Ms @ ,fEcz; fudyuk $\frac{1}{2}$ vkSj Liath ,aMksesfV^a;e ls tqM+us dh fØ;k dks bElykaVs'ku agrs gSA $\frac{1}{4}fp = 5\frac{1}{2}$

;fn xHkZ ugha BgjrK gS rks fcuk fu"ksfpr gqvK v.Mk iztuu ekxZ esa ?kqy tkrk gS vkSj cPpsnkuh dh van#uh irZ VwVdj ekfld cgko ds nkSjku fxj tkrh gS rFkk pØ vkxs pyrK jgrk gSA vke rkSj ij 2 ls 7 fnuksa rd] vkSj vkSlru 5 fnuksa rd ekgokjh dk cgko gksrk gSA dqN efgykVksa dks dsoy nks fnuksa rd cgko gksrk gS tcfd vU; dks ;g cgko 8 fnuksa rd gks ldrk gSA [kwu dk cgko cgqr vf/kd ;k gYdk gks ldrk gSA

;fn v.Mk fu"ksfpr gks tkrk gS rks efgyk xHkZorh gks ldrh gS vkSj ekfld pØ #d tkrk gSA ,d mnkgj.k ds fy, ekfld pØ uhps cuk;k x;k gSA



1&5 fnu % ekgokjh ;k [kwu dk cgko gksrk gSA

14 fnu % vksO;wys'ku ;k v.Mk'k; ls v.Ms dk fudyukA

15&28 fnu % fu"ksfpr v.Ms dks tekus ds fy, rS;kjh esa cPpsnkuh dh
irZ dk eksVk gksukA

eq[; lans'k %

ijke'kZnkrkvksa ds fy, iztuu 'kjhj fØ;k foKku vkSj 'kkjhfd
cukoV dk Kku vfuok;Z gS rkfd os DykbaV dks ifjokj fu;kstu
fof/k;ksa ds dke djus dk rjhdk le>k ldsaA

v;/k;9%ifjokj fu;kstu fof/k;ksa dk flagkoyksdu

9-1-Hkkjr esa miyC/k lkekU; ifjokj fu;kstu dh fof/k;ka dkSu lh gS

vk/kqfud ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa dks nks eq[; izdkjksa esa ckaVk tk ldrk gS %

9.1.1. Cknyus ;ksX;@varj j[kus dh fof/k;ka $\frac{1}{4}$ vLFkk;h $\frac{1}{2}$

ifjokj fu;kstu dh ,slh fof/k;ka ftudk mi;ksx cPPkksa ds tUe esa varj j[kus ds fy, fd;k tkrk gSA bu fof/k;ksa dk mi;ksx can dj nsus ij nksckjk cPps iSnk djus dh {kerk vk tkrh gSA gekjs ns'k esa vke rkSj ij mi;ksx dh tkus okyh @ miyC/k cnyus ;ksX; fof/k;ka bl izdkj gSa %

- iq#"k daMkse $\frac{1}{4}$ tSls fd fujks/k $\frac{1}{2}$
- efgyk daMkse $\frac{1}{4}$ fj'rk $\frac{1}{2}$
- xHkZ fujks/kd xksyh $\frac{1}{4}$ ekyk Mh $\frac{1}{2}$
- batsD'ku $\frac{1}{4}$ tSls fd fMiks izksosjk $\frac{1}{2}$
- ySe $\frac{1}{4}$ ySDVs'kuy ,esuksfj;k fof/k $\frac{1}{2}$
- vkbZ;wlhMh $\frac{1}{4}$ ÝhMe 5] dkWij 375] ÝhMe 10] cu -T 380A $\frac{1}{2}$
- ihihvkbZlh;wMh

9.1.2. LFkk;h @ lhekdkjd fof/k;ka %

ifjokj fu;kstu dh ,slh fof/k;ka ftudk mi;ksx tUe dks lhfer j[kus ds fy;k fd;k tkrk gSA ,d ckj bu fof/k;ksa dks viukus ij nksckjk cPps iSnk djus dh {kerk ugha ykSVrhA lhekdkjd fof/k;ka bl izdkj gSa %

- iq#"k ulcanh @ oslsDVkseh $\frac{1}{4}$ ukWu LdSYiy oslsDVkseh $\frac{1}{2}$
- efgyk ulcanh @ V~;wcsDVkseh $\frac{1}{4}$ feuhySi vkSj ysisjksLdksfid ulcanh $\frac{1}{2}$

9.1.3. cSdvi fof/k %

tc xHkZ fujks/kd dh fdlh tkjh fof/k dk mi;ksx djrs gq, $\frac{1}{4}$ tSls fd xksyh [kkuk Hkwy tkuk $\frac{1}{2}$;k ;g lqfuf'pr djus esa lgk;rk nsus ds fy, fd efgyk xHkZorh ugha gks xbZ gS] tc mlus xHkZ fujks/kd dk mi;ksx 'kq: fd;k] bl xHkZ fujks/kd fof/k dk mi;ksx fd;k tkrk gSA ;g dksbZ fof/k ugha cfYd fof/k;ksa ds mi;ksx dk rjhdk gSA cSdvi fof/k;ksa esa iq#"k ;k efgyk daMkse] 'kqØk.kq uk'kd vkSj vkikrdkyhu xHkZfujks/kd 'kkfey gSA vkikrdkyhu xHkZfujks/kd dsoy vkikrdkyhu fLFkfr esa gh iz;ksx fd, tkus pkfg,] lkekU; fLFkfr esa iz;ksx ugha fd, tkus pkfg,A

vkbZ;wlhMh tSlh yEcs le; rd varj j[kus okyh fof/k dk mi;ksx lhekdkjd fof/k ds mi;ksx ds fodYi ds :lk esa fd;k tk ldrk gSA ,d efgyk vkbZ;wlhMh ds izHkkoh jgus dh iwjh vof/k rd bldk mi;ksx dj ldrh gSa vFkkZr ml iwjh vof/k esa tc blls lqj{kk feyrh gS $\frac{1}{4}$ tSlS fd dkWij 375 ds fy, ikap o"kZ vkSj dkWij Vh 380 A ds fy, nl o"kZ $\frac{1}{2}$ rc bls gVk dj ,d nwljk vkbZ;wlhMh yxkuk pkfg,A ,d efgyk ds thou esa mlds iztuu o"kksZa ds nkSjku nks ;k rhu ckj vkbZ;wlhMh yxk;k tk ldrk gS $\frac{1}{4}$;g vkbZ;wlhMh igyh ckj yxkus ds le; efgyk dh mez vkSj yxk, x, vkbZ;wlhMh ds izdkj ij fuHkZj djrk gS $\frac{1}{2}$

eq[; lans'k

DykbaV ifjokj fu;kstu dh fof/k;ksa esa ls fdlh ,d dks pquus ds igys mlds ckjs esa tkuuk pkgrk gSA vr% ijke'kZnkrk ds ikl lHkh miyC/k ifjokj fu;kstu fof/k;ksa dh ewyHkwr tkudkjh gksuh pkfg,A ijke'kZnkrk lHkh miyC/k fof/k;ksa dh tkudkjh ns ldrk gS fdUrq og DykbaV ls dg ldrk gS fd og viuh bPNkuqlkj fof/k pqusaA