

### RvZ cwi wPwZ

we<sup>a</sup>avb33 Avgb tgšmŕgi AvMvg RvZ | evsj vt` k avb Mtel Yv Bbw- wUDU 1997 mŕtj RvZwU D<sup>m</sup>veb Kti |

### RvtZi ^ewkō

- ▶ D<sup>a</sup>PZv 100 t<sup>m</sup>wUgUvi |
- ▶ GB avtbi Pvj LvŕUv, tgvUv I MvQ gReŕZ ZvB tnŕtj cto bv |
- ▶ MvŕQi cvZv cŕwŕj Z RvtZi tPŕtq mvgvb<sup>1</sup> Pl ov Ges wMm cvZvi AvMvi w` K t\_ŕK 2-3 t<sup>m</sup>wUgUvi vbŕP tKwPKvtbv fvR AvŕQ |
- ▶ avtbi tLvmvq fvŕR fvŕR nvj Kv ev` vgx i O AvŕQ |



we<sup>a</sup>avb33

### G RvtZi weŕkl cŕqvRbxqZv

mgq gZ we<sup>a</sup>avb33 Pvl Kti mKj i we dmj B AvMvg Avev` Kiv m<sup>a</sup>e | ZvQrov, AvMvg cvŕK weavq Mi xe Pvl xt` i Rb<sup>1</sup> G RvZ weŕkl fvŕte DcŕhvMx | DĒi vĀŕtj i g<sup>1/2</sup>v Dc` \*Z Gj vKvq we<sup>a</sup>avb33 tek Rbwŕŕ | [Wŕg mxWvi](#) (Wŕg mxWvi d<sup>1/2</sup>v± kxU t` Lp) w` tq mi vmwi ecŕbi tŕŕŕŕ 100 w` tbi gŕa` B avb cvŕK Ges ZLb evRvi ` i l fvj \_vŕK |

### RxebKvj

Gi RxebKvj gvŕ 118 w` b |

### dj b

dj b tn±i cōZ 4.5 Ub |



### Pvl vev` c×wZ

1. exRZj vq exR ecb : 15-20 Avl vp (30 Rb-5 Rj vB) |
2. Pvi vi eqm : 25-30 w` b |
3. ti vcY` ŕZj : 20 x 15 t<sup>m</sup>wUgUvi |
4. mvi e<sup>1</sup>e<sup>1</sup>vcbv (tKwR/weNv) :
 

4.1	BDwi qv	wUGmwc	Ggwc	wRcmvg	wR <sup>1/4</sup>
	20	13	9.5	7	1
- 4.2 BDwi qv mvi mgvb 3 wKw` ŕZ Rvg` Zwi i tkl chŕŕq, tivcŕYi 12-15 Ges 30 w` b ci cŕqM KiŕZ nŕe | Zŕe Gj wmm wfvĒK BDwi qv mvi cŕqM Kiv DĒg |
5. AvMvQv` gb : tivcŕYi ci AšZ 30-35 w` b Rvg AvMvQvgy<sup>3</sup> i vLŕZ nŕe |
6. tmP e<sup>1</sup>vcbv : Pvj k<sup>3</sup> nI qv chŕŕcŕqRŕb m<sup>a</sup>úŕK tmP w` ŕZ nŕe |
7. ti vMevj vB` gb : evŕ I m<sup>1</sup>v wcv MvQ dws-Gi Avmgy cŕZŕi vakxj | evj vB` gŕb Abŕg<sup>1</sup> Z e<sup>1</sup>e<sup>1</sup>vcbv Abmi Y KiŕZ nŕe |
8. dmj KvUv : 15-20 KwZŕ (30 Aŕŕvei -5 bŕf<sup>a</sup>) |