GOVERNMENT OF HIMACHAL PRADESH DEPARTMENT OF HEALTH & FAMILY WELFARE

No. Health-A -A(3)- 15/2010.

1.

Dated Shimla-2, the 22-31-2319

NOTIFICATION

In exercise of the powers conferred by proviso to article 309 of the Constitution of India, the Governor, Himachal Pradesh, in consultation with the Himachal Pradesh Public Service Commission, is pleased to make the Recruitment & Promotion Rules for the post of Medical Laboratory Technician Grade-I, Class III (Non-Gazetted), in the Department of Health & Family Welfare, Himachal Pradesh as per Annexure –"A" attached to this notification, namely:-

Short title and commencement:

- (1) These rules may be called the Himachal Pradesh, Department of Health & Family Welfare, Medical Laboratory Technicians Grade-I, Class III (Non-Gazetted), Recruitment and Promotion Rules, 2018.
- (2) These rules shall come into force from the date of publication in the Rajpatra (e-Gazette), Himachal Pradesh.

Repeal & savings: 2

- (1) The Himachal Pradesh, Department of Health & Family Welfare Chief Laboratory Technicians, Class- III (Non-Gazetted) Recruitment and Promotion Rules, 2011 notified vide this Department notification No. Health-A-A(3)-15/2010, dated 06-05-2011 are hereby repealed.
- (2) Notwithstanding such repeal, any appointment made or any thing done or any action taken under the rules, so repealed under sub-rule(1) supra shall be deemed to have been validly made or done or taken under these rules.

By Order

Addl. Chief Secretary (Health) to the Government of Himachal Pradesh.

Endst.No. No. Health-A(3)-15 /2010.

Dated Shimla-2, the

- All the Administrative Secretaries to the Govt. of H.P. Shimla-2.
 Addl. LR-Cum-Addl. Secretary Law to the Govt. of H.P. Shimla-2.
- 3. The Accountant General (Audit), H.P. Shimla-3.
- 4. The Secretary, H.P. Public Service Commission, Shimla-2.

5. The Director of Health Services, H.P., Shimla-9.

6. The Controller, H.P. Printing Stationery Deptt. Shimla-5 for publication in the Rajpatra, Himachal Pradesh.

Deputy Secretary(Health) to the Government of Himachal Pradesh

RECRUITMENT AND PROMOTION RULES FOR THE POST OF MEDICAL LABORATORY TECHNICIAN GRADE-I, CLASS-III (NON-GAZETTED), IN THE DEPARTMENT OF HEALTH & FAMILY WELFARE, HIMACHAL PRADESH.

1. Name of the post

Medical Laboratory Technician, Grade-I

2. Number of post

40 (Forty)

3. Classification

Class-III (Non-Gazetted)

4. Scale of Pay

Pay Band ₹ 10300-34800 + ₹ 4200/-

Grade Pay

5. Whether "Selection" Post or "Non- Selection" post.

Non-Selection

6. Age for direct Recruitment

Not Applicable

7. Minimum Educational and other qualifications required for direct recruit(s)

(a) Essential Qualification(s):

Not applicable

(b) Desirable Qualification(s):

Not applicable

8. Whether age and educational qualification(s) prescribed for direct recruit(s) will apply in the case of the promotee (s)

Age

: Not applicable

Educational Qualification: Not applicable

9. Period of probation, if any

Not Applicable

10. Method(s) of recruitment, whether by direct recruitment or by promotion/secondment/ transfer and the percentage of post(s) to be filled in by various methods:

100% by promotion.

II. In case of recruitment by promotion/secondment/
transfer, grade for which promotion/ secondment/
transfer is to be made:

By promotion from amongst the Medical Laboratory Technician, Grade-II who possess ten years regular service or regular combined with continuous adhoc service rendered, if any, in the grade:

(I) Provided that for the purpose of promotion every employee shall have to serve atleast one term in the Tribal / Difficult / Hard areas and remote / rural areas subject to adequate number of post(s) available in such area:

Provided further that the proviso (I) supra shall not be applicable in the case of those employees who have five years or less service, left for superannuation, except posting / transfer in remote / rural area. However, this condition of five years shall not be applicable in cases of promotion:

Provided further that Officers / Officials who have not served atleast one tenure in Tribal / Difficult / Hard areas and remote / rural areas shall be transferred to such area strictly in accordance with his / her seniority in the respective cadre.

Explanation I:- For the purpose of proviso (I) supra the "term" in Tribal / Difficult / Hard areas / remote / rural areas shall mean normally three years or less period of posting in such areas keeping in view the administrative exigencies/convenience.

Explanation II:- For the purpose of proviso (I) supra the Tribal / Difficult Areas shall be as under:-

- 1. District Lahaul & Spiti.
- 2. Pangi and Bharmour Sub Division of Chamba District.
- 3. Dodra Kawar Area of Rohru Sub-Division.
- 4. Pandrah Bis Pargana, Munish Darkali and Gram Panchayat Kashapat of Rampur Tehsil of District Shimla.
- 5. Pandrah Bis Pargana of Kullu District.
- 6. Bara Bhangal Areas of Baijnath Sub Division of Kangra District.
- 7. District Kinnaur.
- 8. Kathwar and Korga Patwar Circles of Kamrau Sub Tehsil, Bhaladh Bhalona and Sangna Patwar Circles of Renukaji Tehsil and Kota Pab Patwar Circle of Shillai Tehsil, in Sirmour District.
- 9. Khanyol-Bagra Patwar Circle of Karsog Tehsil, Gada-Gussaini, Mathyani, Ghanyar, Thachi, Baggi, Somgad and Kholanal of Bali-Chowki Sub Tehsil, Jharwar, Kutgarh, Graman, Devgarh, Trailla, Ropa, Kathog, Silh-Badhwani, Hastpur, Ghamrehar and Bhatehar Patwar Circle of Padhar Tehsil, Chuini, Kalipar, Mangarh, Thach-Bagra, North Magru and South Magru Patwar Circles of Thunag Tehsil and Batwara Patwar Circle of Sunder Nagar Tehsil in Mandi District.

Explanation III:- For the purpose of proviso (I) supra the Remote / Rural Areas shall be as under:

- i) All stations beyond the radius of 20 Kms. from Sub Division / Tehsil headquarter.
- ii) All stations beyond the radius of 15 Kms. from State Headquarter and District head quarter where bus service is not available and on foot journey is more than 3 (three) Kms.
- Home town or area adjoining to area of home town within the radius of 20 Kms. of the employee regardless of its category.

- (II) In all cases of promotion, the continuous adhoc service rendered in the feeder post, if any, prior to regular appointment to the post shall be taken into account towards the length of service as prescribed in these Rules for promotion subject to the condition that the adhoc appointment/ promotion in the feeder category had been made after following proper acceptable process of selection in accordance with the provisions of R&P Rules;
 - (i) Provided that in all cases where a junior person becomes eligible for consideration by virtue of his/her total length of service (including the service rendered on adhoc basis, followed by regular service/ appointment) in the feeder post in view of the provision referred to above, all persons senior to him/ her in the respective category/ post/ cadre shall be deemed to be eligible for consideration and placed above the junior person in the field of consideration;

Provided further that all incumbents to be considered for promotion shall possess the minimum qualifying service of at least three years or that prescribed in the Recruitment & Promotion Rules for the post, whichever is less:

Provided further that where a person becomes ineligible to be considered for promotion on account of the requirements of the preceding proviso, the person(s) junior to him/ her shall also be deemed to be ineligible for consideration for such promotion.

Explanation:- The last proviso shall not render the junior incumbents ineligible for consideration for promotion if the senior ineligible persons happened to be Exservicemen recruited under the provisions of Rule-3 of the Demobilized Armed Forces Personnel (Reservation of vacancies in the Himachal State Non-Technical Service) Rules, 1972 and having been given the benefit of seniority thereunder or recruited under the provisions of Rule-3 of the Ex-servicemen (Reservation of vacancies in the Himachal Pradesh Technical Service) Rules, 1985 and having been given the benefit of seniority thereunder.

(ii) Similarly, in all cases of confirmation, continuous adhoc service rendered in the feeder post, if any, prior to the regular appointment against such posts shall be taken into account towards the length of service, if the adhoc appointment/ promotion had been made after proper selection and in accordance with the provision of the Recruitment & Promotion Rules:

Provided that inter-se-seniority as a result of confirmation after taking into account, adhoc service rendered shall remain unchanged.

12. If a Departmental Promotion / Conformation Promotion Committee exists, what is its

As may be constituted by the Government from time to time.

composition?
Circumstances under :

As required under the law.

which the HP Public

(L) 13.

Service Commission (H.P.P.S.C.) is to be consulted in making recruitment

14. Essential requirement for : direct recruitment

Not Applicable

15. Selection for appointment to post by direct recruitment

Not Applicable

16. Reservation

The appointment to the service shall be subject to orders regarding reservation in the service for Scheduled Castes / Scheduled Tribes / Other Backwards Classes / other categories of persons issued by the Himachal Pradesh Government from time to time.

17. Departmental Examination

Not Applicable.

18. Power to Relax

Where the State Government is of the opinion that it is necessary or expedient to do so, it may, by order for reasons to be recorded in writing and in consultation with the Himachal Pradesh Public Service Commission relax any of the provision(s) of these rules with respect to any class or category of person(s) or post(s).

PM

हिमाचल प्रदेश सरकार स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग

संख्या : स्वास्थ्य-ए-ए(3)-15/2010

तारीख शिमला-171002;

02-01-2019

अधिसूचना

हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल, भारत के संविधान के अनुच्छेद 309 के परन्तुक द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए , हिमाचल प्रदेश लोक सेवा आयोग के परामर्श से , हिमाचल प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग में चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन ग्रेड-1, वर्ग-111 , (अराजपत्रित) के पद के लिए इस अधिसूचना से संलग्न उपाबन्ध- "क" के अनुसार भर्ती और प्रोन्नित नियम बनाते हैं, अर्थात् :--

- संक्षिप्त नाम और प्रारम्भ । 1(1) इन नियमों का संक्षिप्त नाम हिमाचल प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन ग्रेड-।, वर्ग-॥ (अराजपत्रित) भर्ती और प्रोन्नित नियम , 2018
 - ये नियम राजपत्र (ई0 गज़ट) हिमाचल प्रदेश में प्रकाशित किए जाने की तारीख से प्रवृत्त होंगें।
- निरसन और व्यावृत्तियां । 2(1) इस विभाग की अधिसूचना संख्या स्वास्थ्य-ए-ए(3)-15/2010 तारीख 6-5-2011 द्वारा अधिसूचित हिमाचल प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मुख्य चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन, वर्ग-॥(अराजपत्रित) भर्ती और प्रोन्नति नियम, 2011 का एतद्द्वारा निरसन किया जाता है ।
 - (2) ऐसे निरसन के होते हुए भी उपर्युक्त उप-नियम (1) के अधीन इस प्रकार निरसित नियमों के अधीन की गई कोई नियुक्ति, बात या कार्रवाई इन नियमों के अधीन विधिमान्य रूप में की गई समझी जाएगी ।

आदेश द्वारा,

अतिरिक्त मुख्य सचिव (स्वास्थ्य) हिमाचल प्रदेश सरकार

पृष्ठांकन संख्या: स्वास्थ्य-ए-ए(3)-15/2010.

तारीख, शिमला-2;

- 1 समस्त प्रशासनिक सचिव, हिमाचल प्रदेश सरकार, शिमला-2 ।
- 2 अतिरिक्त विधि परामर्शी एवं अतिरिक्त सचिव (विधि) हिमाचल प्रदेश सरकार,।
- 3 महालेखाकार (आडिट), हिमाचल प्रदेश सरकार, शिमला-3 ।
- 4 सचिव, हिमाचल प्रदेश लोक सेवा आयोग, शिमला—2 ।
- 5 नियंत्रक, मुद्रण एवं लेखन सामग्री विभाग, हि0 प्र0 शिमला—5 को असाधारण राजपत्र हिमाचल प्रदेश में प्रकाशन करने हेतू ।

6 निदेशक, स्वास्थ्य सेवाएं, हिमाचल प्रदेश, शिमला –9 ।

उप सचिव (स्वास्थ्य)

हिमाचल प्रदेश सरकार

हिमाचल प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग में चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन ग्रेड-I, वर्ग-III (अराजपत्रित)के पद के लिए भर्ती और प्रोन्नित नियम ।

1. पद का नाम:

चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन ग्रेड-।

2. पद(पदों)की संख्या :

40 (चालीस)

3. वर्गीकरण:

वर्ग- III (अराजपत्रित)

4. वेतनमान:

पै बैण्ड ₹ 10300—34800 रूपए जमा ₹ 4200 / — रूपए ग्रेड पे

5. ''चयन'' पद अथवा ''अचयन'' पदः

अचयन

सीधी भर्ती के लिए आयु :

लागू नहीं

- 7. सीधे भर्ती किए जाने वाले व्यक्ति(व्यक्तियों) के लिए अपेक्षित न्यूनतम शैक्षिक और अन्य अर्हताएं :
- (क) अनिवार्य अर्हता(एँ) : लागू नहीं ।
- (ख) वांछनीय अर्हता(एँ) : लागू नहीं ।
- .8. सीधे भर्ती किए जाने वाले व्यक्तियों के लिए विहित आयु और शैक्षिक अहर्ताएं प्रोन्नत व्यक्तियों की दशा में लागू होगी या नही:
- (क) आयु

लागू नहीं।

9. परिवीक्षा की अवधि , यदि कोई हो : (ख) शैक्षिक अर्हता :

लागू नहीं

10. भर्ती की पद्धति : भर्ती सीधी होगी या प्रोन्नित / सैकेण्डमेंट / स्थानातरण द्वारा और विभिन्न पद्धतियों द्वारा भरे जाने वाले पद

लागू नहीं ।

(पदों) की प्रतिशतता :

शतप्रतिशत प्रोन्नति द्वारा ।

11. प्रोन्नति / सैकेण्डमेंट / स्थानातरण द्वारा भर्ती की दशा में वे श्रेणियां (ग्रेड) जिनसे प्रोन्नति / सैकेण्डमैंट / स्थानातरण किया जाएगा :

चिकित्सा प्रयोगशाला तकनीशियन ग्रेड—II में से प्रोन्नित द्वारा, जिनका दस वर्ष का नियमित सेवाकाल या ग्रेड में की गई लगातार तदर्थ सेवा , यदि कोई हो , को सम्मिलित करके दस वर्ष का नियमित सेवाकाल हो :

11.

परन्तु प्रोन्नित के प्रयोजन के लिए प्रत्येक कर्मचारी को , जनजातीय/कित-/दुर्गम क्षेत्रों और दूरस्थ/ग्रामीण क्षेत्रों में पद (पदों) की ऐसे क्षेत्रों में पर्याप्त संख्या की उपलब्धता के अध्यधीन , कम से कम एक कार्यकाल तक सेवा करनी होगी :

परन्तु यह और कि उपरोक्त परन्तुक (1) दूरस्थ / ग्रामीण क्षेत्रों में तैनाति / स्थानान्तरण के सिवाय उन कर्मचारियों के मामले में लागू नहीं होगा जिनकी अधिवर्षिता के लिए पांच वर्ष या उससे कम की सेवा शेष रही हों। तथापि पांच वर्ष की यह शर्त प्रोन्निति की दशा में लागू नहीं होगी:

परन्तु यह और भी कि उन अधिकरियों / कर्मचारियों को, जिन्होंने जनजातीय / कठिन / दुर्गम क्षेत्रों और दूरस्थ / ग्रामीण क्षेत्रों में कम से कम एक कार्यकाल तक सेवा नहीं की है, ऐसे क्षेत्र में उसके अपने संवर्ग (काडर) में सर्वथा वरिष्ठता के अनुसार स्थानान्तरण किया जाएगा ।

स्पष्टीकरण—I:— उपरोक्त परन्तुक (1) के प्रयोजन के लिए जनजातीय /किटन /दुर्गम क्षेत्रों और दूरस्थ / ग्रामीण क्षेत्रों में "कार्यकाल" से साधारणतया तीन वर्ष की अविध या प्रशासनिक अत्यावश्यकताओं / सूविधा को ध्यान में रखते हुए, ऐसे क्षेत्रों में तैनाती की इससे कम अविध अभिप्रेत होगी ।

स्पष्टीकरण—II: - उपरोक्त परन्तुक (1) के प्रयोजन के लिए जनजातीय/कठिन क्षेत्र निम्न प्रकार से होंगे:-

- 1 जिला लाहौल एवं स्पिति ।
- 2 चम्बा जिला का पांगी और भरमौर उप-मण्डल ।
- 3 रोहडू उप मण्डल का डोडरा क्वार क्षेत्र ।
- 4 जिला शिमला की रामपुर तहसील का पन्द्रह बीस परगना, मुनीश दरकाली और ग्राम पंचायत काशापट ।
- 5 कुल्लू जिला का पन्द्रह बीस परगना ।
- 6 कांगड़ा जिला के बैजनाथ उप मण्डल का बड़ा भंगाल क्षेत्र ।
- 7 जिला किन्नौर ।
- 8 सिरमौर जिला में उप तहसील कमराउ के काठवाड़ और कोरगा पटवार वृत्त, रेणुकाजी तहसील के भलाड़—भलौना और सांगना पटवार वृत्त और शिलाई तहसील के कोटा पाब पटवार वृत्त ।
- 9 मण्डी जिला में करसोग तहसील का खन्योल—बगड़ा पटवार वृत्त, बाली चौकी उप तहसील के गाड़ा गोसाई, मठियानी, घनयाड़, थाची, बागी, सोमगाड़ और खोलानाल, पटवार वृत, पद्धर तहसील के झारवाड़, कुटगढ़, ग्रामन, देवगढ़, ट्रैला, रोपा, कथोग, सिलह—भडवानी, हस्तपुर, घमरेड और भटेढ़ पटवार वृत्त, थुनांग तहसील के घिउणी, कालीपार, मानगढ़, थाच—बगड़ा, उत्तरी मगरू और दक्षिणी मगरू पटवार वृत्त और सुन्दरनगर तहसील का बटवाड़ा पटवार वृत्त ।

och

स्पष्टीकरण—III: उपरोक्त परन्तुक (1) के प्रयोजन के लिए दूरस्थ / ग्रामीण क्षेत्र निम्न प्रकार से होंगे:-

- (i) उप-मण्डल / तहसील मुख्यालय से 20 किलोमीटर की परिधि से परे के समस्त स्थान।
- (ii) राज्य मुख्यालय और जिला मुख्यालय से 15 किलोमीटर की परिधि से परे के समस्त स्थान जहाँ के लिए बस सेवा उपलब्ध नहीं है और 3 किलोमीटर से अधिक की पैदल यात्रा करनी पड़ती है।
- (iii) कर्मचारी का, उसके प्रवर्ग को ध्यान में लाए बिना, अपने गृहनगर या गृहनगर क्षेत्र के साथ लगता 20 किलोमीटर की परिधि के भीतर का क्षेत्रः
- (II) प्रोन्नित के सभी मामलों में पद पर नियमित नियुक्ति से पूर्व, सम्भरक (पोषक) पद पर की गई लगातार तदर्थ सेवा, यदि कोई हो, इन नियमों में यथाविहित सेवाकाल के लिए, इस शर्त के अध्यधीन प्रोन्नित के लिए गणना में ली जाएगी, कि सम्भरक (पोषक) प्रवर्ग में तदर्थ नियुक्ति/प्रोन्नित भर्ती और प्रोन्नित नियमों के उपबन्धों के अनुसार चयन की उचित स्वीकार्य प्रक्रिया को अपनाने के पश्चात् की गई थी:
- (i) परन्तु उन सभी मामलों में जिनमें कोई किनष्ट व्यक्ति सम्भरक (पोषक) पद में अपने कुल सेवाकाल (तदर्थ आधार पर की गई सेवा सिहत, जो नियमित सेवा/नियुक्ति के अनुसरण में हो) के आधार पर उपर्युक्त निर्दिष्ट उपबन्धों के कारण विचार किए जाने का पात्र हो जाता है, वहाँ उससे वरिष्ठ सभी व्यक्ति अपने—अपने प्रवर्ग/पद/काडर में विचार किए जाने के पात्र समझे जाएंगे और विचार करते समय किनष्ठ व्यक्ति से ऊपर रखे जाएंगे:

परन्तु यह और कि उन सभी पदधारियों की, जिन पर प्रोन्नित के लिए विचार किया जाना है, की कम से कम तीन वर्ष की न्यूनतम अर्हता सेवा या पद के भर्ती और प्रोन्नित नियमों में विहित सेवा, जो भी कम हो, होगी:

परन्तु यह और भी कि जहाँ कोई व्यक्ति पूर्वगामी परन्तुक की अपेक्षाओं के कारण प्रोन्नित किए जाने सम्बन्धी विचार के लिए अपात्र हो जाता है, वहाँ उससे किनष्ट व्यक्ति भी ऐसी प्रोन्नित के विचार के लिए अपात्र समझा जाएगा / समझे जाएंगे।

स्पष्टीकरण:— अंतिम परन्तुक के अन्तर्गत किनष्ट पदधारी प्रोन्नित के लिए अपात्र नहीं समझा जाएगा यदि विरष्ट अपात्र व्यक्ति भूतपूर्व सैनिक है जिसे डिमोबीलाइज्ड आमर्ड फोर्सिज परसोनल (रिजर्वेशन ऑफ वैकेन्सीज इन हिमाचल स्टेट नॉन टैक्नीकल सर्विसीज) रूल्ज, 1972 के नियम 3 के उपबन्धों के अन्तर्गत भर्ती किया गया है और तद्धीन वरीयता लाभ दिए गए हों या जिसे एक्स सर्विसमैन (रिजर्वेशन ऑफ वैकेन्सीज इन दी हिमाचल प्रदेश टैक्नीकल सर्विसीज) रूल्ज, 1985 के नियम 3 के उपबन्धों के अन्तर्गत भर्ती किया गया हो और तद्धीन वरीयता लाभ दिए गए हों।

⁽ii) इसी प्रकार स्थायीकरण के सभी मामलों में ऐसे पद पर नियमित नियुक्ति / प्रोन्नित से

पूर्व सम्भरक (पोषक) पद पर की गई लगातार तदर्थ सेवा, यदि कोई हो, सेवाकाल के लिए गणना में ली जाएगी, यदि तदर्थ नियुक्ति/प्रोन्नित उचित चयन के पश्चात् और भर्ती और प्रोन्नित नियमों के उपबन्धों के अनुसार की गई थी:

परन्तु की गई तदर्थ सेवा को गणना में लेने के पश्चात् जो स्थायीकरण होगा उसके फलस्वरूप पारस्परिक वरीयता अपरिवर्तित रहेगी।

12. यदि विभागीय प्रोन्नित / स्थायीकरण समिति विद्यमान हो तो उसकी संरचना :

जैसा सरकार द्वारा समय-समय पर गठित की जाए ।

13. भर्ती करने में जिन परिस्थितियों में हिमाचल प्रदेश लोक सेवा आयोग से परामर्श किया जाएगा :

जैसा विधि द्वारा अपेक्षित हो ।

14. सीधी भर्ती के लिए अनिवार्य अपेक्षा :

लागू नहीं ।

15. सीधी भर्ती द्वारा पद पर नियुक्ति के लिए चयन :

लागू नही ।

16. आरक्षण:

सेवा मे नियुक्ति, हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा , समय—समय पर अनुसूचित जातियों / अनुसूचित जनजातियों / अन्य पिछडे वर्गों और व्यक्तियो के अन्य प्रवर्गे के लिए सेवा में आरक्षण की बाबत जारी किए गए आदेशों के अधीन होगी।

17. विभागीय परीक्षा :

लागू नहीं ।

18. शिथिल करने की शक्ति

जहाँ राज्य सरकार की यह राय हो कि ऐसा करना आवश्यक या समीचीन है, वहां वह , कारणों को लिखित में अभिलिखित करके और हिमाचल प्रदेश लोक सेवा आयोग के परामर्श से, आदेश द्वारा, इन नियमों के किन्ही उपबन्धों को किसी वर्ग या व्यक्ति (व्यक्तियों) के प्रवर्ग या पद (पदों) की बाबत, शिथिल कर सकेगी।