**¨ÉÆdÄÓvÀÀ£À¢AzÀ §AeÉvÀ£À**

ªÀÄ£ÀÄµÀå£À GvÀÛªÀÄ DgÉÆÃUÀåPÀgÀ fÃªÀ£ÀªÀÅ CªÀ£ÀÄ C¼ÀªÀr¹PÉÆArgÀÄªÀ fÃªÀ£À «zsÁ£ÀªÀ£ÀÄß CªÀ®A©¹gÀÄvÀÛzÉ. DzÀgÉ EA¢£À ¢£ÀUÀ¼À°è fÃªÀ£À ±ÉÊ°AiÀÄ §UÉUÉ ªÀ»¹gÀÄªÀ ¤®ðPÀëöåªÀÅ C£ÉÃPÁ£ÉÃPÀ zÉÊ»PÀ ºÁUÀÆ ªÀiÁ£À¹PÀ ¸ÀªÀÄ¸ÉåUÀ½UÉ PÁgÀtªÁUÀÄªÀÅzÀ®èzÉ CzÀÄ ¯ÉÊAVPÀvÉAiÀÄ ªÉÄÃ¯É ¥ÀjuÁªÀÄ ©ÃgÀÄªÀÅzÀ®èzÉ §AeÉvÀ£ÀPÀÆÌ zÀÆqÀ§®èzÀÄ. ªÀÄ£ÀÄµÀå£À EAvÀºÀ ¤®ðPÀëöåzÀ ¥sÀ®ªÀÅ vÀgÀÄªÀ ¸ÀªÀÄ¸ÉåUÀ¼À°è ¸ÀÆÜ®PÁAiÀÄ CxÀªÁ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À CxÀªÁ M¨É¹n (Obesity) ¥ÀæªÀÄÄRªÁzÀÄzÀÄ. ¹ÛçÃ ªÀÄvÀÄÛ ¥ÀÄgÀÄµÀ E§âgÀ®Æè §AeÉvÀ£ÀªÀ£ÀÄß GAlÄªÀiÁqÀÄªÀ PÁgÀtUÀ¼À°è ¨ÉÆdÄÓvÀ£À ¥ÀæªÀÄÄRªÁzÀzÀÄÝ.

**¨ÉÆdÄÓvÀ£À JAzÀgÉÃ£ÀÄ?**

¨ÉÆdÄÓvÀ£À JAzÀgÉ CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀ ºÉÆA¢gÀÄªÀÅzÀÄ. CAzÀgÉ M§â ªÀåQÛ/ªÀÄ»¼É vÀ£Àß ªÀAiÀÄ¹ìVAvÀ, JvÀÛgÀQÌAvÀ C¢üPÀªÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀªÀ£ÀÄß ºÉÆA¢gÀÄªÀÅzÀ£ÀÄß ¨ÉÆdÄÓvÀ£À CxÀªÁ ¸ÀÆÜ®zÉÃºÀ JAzÀÄ PÀgÉAiÀÄ§ºÀÄzÀÄ.

**CAQ CA±ÀUÀ¼ÀÄ:**

EwÛÃa£À ¢£ÀUÀ¼À°è ¨ÉÆdÄÓvÀ£À MAzÀÄ ¸ÁAPÁæ«ÄPÀ gÉÆÃUÀzÀAvÉ «±ÀézÁzÀåAvÀ J¯Áè ªÀUÀðzÀªÀgÀ£ÀÄß, J¯Áè ªÀAiÀÄ¹ì£ÀªÀgÀ£ÀÄß zÉÊvÀå gÀÆ¥ÀzÀ°è ºÀ§ÄâwÛzÉ. EzÀgÀ ªÉÃUÀzÀUÀw ºÉÃVzÉAiÉÄAzÀgÉ ªÀÄÄAzÀÄªÀgÉzÀ gÁµÀÖçUÀ¼ÀÆ EzÀgÀ ¥ÀjuÁªÀÄªÀ£ÀÄß wÃªÀæªÁV JzÀÄj¸ÀÄwÛªÉ. F ¸ÀªÀÄ¸Éå ¥ÀÄgÀÄµÀjVAvÀ ªÀÄ»¼ÉAiÀÄgÀ°è ºÉZÁÑV PÀAqÀÄ§gÀÄwÛzÉ. EwÛÃZÉUÀAvÀÆ ªÀÄPÀÌ¼À°èAiÀÄÆ F ¸ÀªÀÄ¸Éå PÀAqÀÄ §gÀ¯ÁgÀA©ü¹zÉ.

“«±Àé DgÉÆÃUÀå ¸ÀA¸ÉÜ” AiÀÄ ¸À«ÄÃPÉëAiÀÄ ¥ÀæPÁgÀ C©üªÀÈ¢Þ ºÉÆA¢gÀÄªÀ gÁµÀÖçUÀ¼À°è ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀzÀ ¸ÀªÀÄ¸Éå C¢üPÀªÁVzÉ. C©üªÀÈ¢Þ ºÉÆAzÀÄwÛgÀÄªÀ zÉÃ±ÀUÀ¼À°è F ¥ÀæªÀiÁt ¸Àé®à PÀrªÉÄ EzÉ JAzÀÄ w½¹zÉ. EwÛÃa£À ªÀgÀ¢AiÉÆAzÀgÀ ¥ÀæPÁgÀ ¨sÁgÀvÀzÀ°è 10% gÀµÀÄÖ d£ÀgÀÄ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ §¼À®ÄwÛzÁÝgÉ JAzÀÄ w½zÀÄ §A¢zÉ. CzÀgÀ®Æè £ÀUÀgÀ ¥ÀæzÉÃ±ÀzÀ d£ÀgÀ°è EwÛÃZÉUÉ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À ¥Àæw¢£À C¢üPÀªÁUÀÄwÛzÀ. DgÉÆÃUÀåªÀAvÀ ªÀåQÛAiÀÄ zÉÃºÀ vÀÆPÀªÀÅ CªÀ¼ÀÄ/CªÀ£À JvÀÛgÀPÉÌ C£ÀÄUÀÄtªÁVgÀ¯ÉÃ ¨ÉÃPÀÄ. JvÀÛgÀPÀÌ£ÀÄUÀÄtªÁV vÀÆPÀ EzÉAiÉÄÃ E®èªÉÃ JA§ÄzÀ£ÀÄß “JvÀÛgÀ ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀzÀ” ¥ÀnÖAiÀÄ ªÀÄÄSÁAvÀgÀ £ÉÆÃrPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ.

**£ÁªÉÃ w½zÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÁzÀAvÀºÀ vÀÆPÀzÀ ¥ÀnÖ**

20jAzÀ 50 ªÀµÀð ªÀAiÀÄ¹ì£À ¥ÀÄgÀÄµÀ£À ªÀÄvÀÄÛ ªÀÄ»¼ÉAiÀÄ ¸ÁªÀiÁ£Àå zÉÃºÀvÀÆPÀzÀ ¥ÀnÖ.

|  |
| --- |
| 4’11” 49-56 50-55 |
| 1.52 5’ 53-58 51-57 |
| 1.55 5’1” 55-62 52-58 |
| 1.57 5’2” 59-64 53-60 |
| 1.60 5’3” 60-65 54-61 |
| 1.63 5’4” 61-66 56-62 |
| 1.65 5’5” 62-67 57-63 |
| 1.68 5’6” 63-68 58-65 |
| 1.70 5’7” 64-70 59-66 |
| 1.73 5’8” 66-71 61-67 |
| 1.75 5’9” 67-73 62-69 |
| 1.78 5’10” 68-74 64-70 |

**DzsÁgÀ**: ªÉÄmÉÆæÃ¥Á°l£ï ¯ÉÊ¥sï E£ÀÆìgÉ£ïì ªÀÄvÀÄÛ £ÁåµÀ£À¯ï ºÁmïðE£ï¹ÖlÆåmï CªÀgÀÄ ¤ÃrgÀÄªÀ ¥ÀnÖUÀ¼À£ÀÄß DzsÀj¹ vÀAiÀiÁj¹gÀÄªÀ ¥ÀnÖ.

JvÀÛgÀ ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀzÀ ¥ÀnÖAiÀÄÄ M§â ªÀåQÛAiÀÄ ‘zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀªÀ£ÀÄß’ (Body Mass Index-BMI) C£ÀÄß CªÀ®A©¹gÀÄvÀÛzÉ.

zÉÃºÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀªÀ£ÀÄß C¼ÀvÉ ªÀiÁqÀÄªÀ ¸ÀÆvÀæ: £ÀªÀÄä zÉÃºÀ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß F jÃw C¼ÀvÉ ªÀiÁqÀ§ºÀÄzÁVzÉ.

vÀÆPÀ (PÉ.f.UÀ¼À°è)

±ÀjÃzÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀ=

JvÀÛgÀ X JvÀÛgÀ («ÄÃlgïUÀ¼À°è)

1. ¤ªÀÄä vÀÆPÀªÀ£ÀÄß ªÉÆzÀ®Ä Q.UÁæAUÀ¼À°è £ÉÆÃrPÉÆ½î.(GzÁ:95 PÉ.f)

2. ¤ªÀÄä JvÀÛgÀªÀ£ÀÄß «ÄÃlgïUÀ¼À°è C¼É¬Äj. JvÀÛgÀ¢AzÀ JvÀÛgÀªÀ£ÀÄß UÀÄtÂ¹. £ÀAvÀgÀ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß (JvÀÛgÀ X JvÀÛgÀ)¢AzÀ ¨sÁV¹j. EzÀjAzÀ ¤ªÀÄä zÉÃºÀvÀÆPÀzÀ ¸ÀÆZÀåAPÀªÀ£ÀÄß w½zÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ.

GzÁºÀgÀuÉ: BMI =

F ¸ÀÆvÀæzÀ ¥ÀæPÁgÀ JvÀÛgÀPÀÌ£ÀÄUÀÄtªÁV zÉÃºÀzÀvÀÆPÀªÀ£ÀÄß F ¸ÀÆZÀåAPÀzÀ ªÀÄÆ®PÀ w½zÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ.

|  |  |
| --- | --- |
| zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀ | DgÉÆÃUÀå ¹Üw |
| 20 QÌAvÀ PÀrªÉÄ | PÀÈ±ÀzÉÃºÀ |
| 20-20.9 | ¸ÁªÀiÁ£Àå ¹Üw |
| 25-29.9 | C¢üPÀ vÀÆPÀ |
| 30-34.9 | ¨ÉÆdÄÓvÀ£À |
| 35-35.9 | CwÃ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À |
| 40QÌAvÀ ºÉZÀÄÑ | wÃªÀæ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À |

**zÉÃºÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀ DzsÁjvÀ DgÉÆÃUÀå ¹Üw.**

F ¥ÀnÖAiÀÄ°è £ÀªÀÄÆ¢¹gÀÄªÀ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀQÌAvÀ C¢üPÀªÁzÀ vÀÆPÀ ºÉÆA¢zÀÝgÉ ºÉZÀÄÑ vÀÆPÀªÉAzÀÄ CxÀªÁ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀªÉAzÀÄ PÀrªÉÄ vÀÆPÀ EzÀÝgÉ PÀÈ±ÀzÉÃºÀªÉAzÀÄ PÀAqÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ.

**UÀªÀÄ£À«gÀ°:**

1. JvÀÛgÀªÀ£ÀÄß ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄÄªÁUÀ ¥ÁzÀgÀPÉëAiÀÄ£ÀÄß zsÀj¹gÀ¨ÁgÀzÀÄ. ¥Àæw wAUÀ¼ÀÄ MAzÀÄ ¤¢ðµÀÖªÁzÀ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è (ªÉÃ¼É) £ÉÆÃrPÉÆ¼ÀÄîªÀÅzÀÄ ¸ÀÆPÀÛ.

2. vÀÆPÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄÄªÁUÀ ¸ÁzsÁgÀuÁªÁzÀ GqÀÄ¥À£ÀÄß zsÀj¹gÀ¨ÉÃPÀÄ. (¨sÁgÀªÁzÀ GqÀÄ¥À£ÀÄß zsÀj¹gÀ¨ÁgÀzÀÄ).

3. MAzÉÃ vÀÆPÀAiÀÄAvÀæzÀ°è vÀÆPÀ £ÉÆÃrPÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ. KPÉAzÀgÉ ºÀ®ªÁgÀÄ vÀÆPÀAiÀÄAvÀæªÀ£ÀÄß §¼À¹zÀgÉ vÀÆPÀzÀ°è ªÀåvÁå¸À PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ. ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀAiÀÄAvÀæ ¸ÀjAiÀiÁVzÉAiÉÄÃ E®èªÉÃ JA§ÄzÀ£ÀÄß ªÉÆzÀ®Ä RavÀ¥Àr¹PÉÆAqÀÄ £ÀAvÀgÀªÉÃ vÀÆPÀ ªÀiÁrPÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ.

**zÉÃºÀ ¸ÀÆZÀåAPÀ ¥ÀnÖ¬ÄAzÀ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀzÀ UÉÆvÀÄÛ¥ÀrPÉ:**

JvÀÛgÀ ªÀÄvÀÄÛ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀ ¸ÀÆZÀåAPÀªÀÅ JvÀÛgÀ ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß ªÀiÁvÀæ UÀt£ÉUÉ vÀUÉzÀÄPÉÆ¼ÀÄîvÀÛzÉAiÉÄÃ ºÉÆgÀvÀÄ PÉÆ©â£À CA±ÀªÀ£Àß®è. zÉÃºÀzÀ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄ®Ä  zÉÃºÀzÀ ¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉAiÀÄ£ÀÄß C¼ÀvÉ ªÀiÁrPÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ. ¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉAiÀÄÄ ¥ÀÄgÀÄµÀgÀ°è 40 EAZÀÄ (102 ¸ÉA.«ÄÃ.) EzÀÝgÉ, ¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è 35 EAZÀÄ (85 ¸ÉA.«ÄÃ.)VAvÀ eÁ¹Û EzÀÝgÉ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À EzÉ JAzÀÄ CxÀð. ªÀåQÛAiÀÄ vÀÆPÀªÀÅ °AUÀ, ªÀÈwÛ, fÃªÀ£À±ÉÊ° ªÀÄvÀÄÛ ªÀAiÀÄ¹ìUÀ£ÀÄUÀÄtªÁV DzsÀj¹gÀÄvÀÛzÉ. GzÁºÀgÀuÉUÉ °AUÀ: MAzÉÃ ªÀAiÀÄ¹ì£À ¹ÛçÃ ªÀÄvÀÄÛ ¥ÀÄgÀÄµÀgÀ°è ¹ÛçÃAiÀÄjVAvÀ ¥ÀÄgÀÄµÀgÀ vÀÆPÀ C¢üPÀªÁVgÀÄvÀÛzÉ.

**zÉÃºÀzÀ zÀ¥Àà:**

zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀzÀAvÉAiÉÄÃ zÀ¥ÀàªÀÇ MAzÀÄ C¼ÀvÉ UÉÆÃ®Ä. zÉÃºÀzÀ zÀ¥ÀàªÀ£ÀÄß w½AiÀÄ®Ä ¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ½PÉ ªÀÄvÀÄÛ ¤vÀA§zÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉAiÀÄ£ÀÄß ¸ÉAn «ÄÃlgïUÀ¼À°è C¼ÉAiÀÄ¯ÁUÀÄªÀÅzÀÄ EªÀÅUÀ½AzÀ zÀ¥Àà ¸ÀÆZÀåAPÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄ¯ÁUÀÄªÀÅzÀÄ.

**¸ÀÆvÀæ**

¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉ

zÀ¥Àà ¸ÀÆZÀåAPÀ =

¤vÀA§zÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉ



**avÀæ 2. ¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉ £ÉÆÃqÀÄªÀ avÀæ**

¥ÀÄgÀÄµÀgÀ°è zÀ¥Àà ¸ÀÆZÀåAPÀzÀ ¥ÀæªÀiÁtªÀÅ UÀjµÀ× 0.9 DVgÀ¨ÉÃPÀÄ. ¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è UÀjµÀ× 0.85 EgÀ¨ÉÃPÀÄ. EzÀQÌAvÀ ºÉaÑUÉ EzÀÝgÉ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À EzÉ JAzÀÄ w½AiÀÄ¨ÉÃPÀÄ.

**ªÀÈwÛ:** QæÃqÁ¥ÀlÄUÀ¼À°è zÉÃºÀzÁqsÀåð ¸Àà¢üðUÀ¼À°è, ±ÀæªÀÄfÃ«UÀ¼À°è, ¸ÉÃ£É, ¥ÉÆ°Ã¸ï ªÀÈwÛUÀ¼À°è EgÀÄªÀªÀgÀ°è ¸ÁªÀiÁ£ÀåjVAvÀ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀªÀÅ ºÉZÁÑVgÀÄvÀÛzÉ. EªÀgÀ°è zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀªÀÅ ¸ÁßAiÀÄÄ ªÀÄvÀÄÛ ªÀÄÆ¼ÉUÀ¼À°è ºÉZÁÑVgÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ EgÀÄvÀÛzÉ. DzÀÄzÀjAzÀ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄÄªÁUÀ D ªÀåQÛAiÀÄ JvÀÛgÀ, vÀÆPÀ ªÀÄvÀÄÛ ¸ÉÆAlzÀ ¸ÀÄvÀÛ¼ÀvÉAiÀÄ£ÀÄß UÀªÀÄ£ÀzÀ°èlÄÖPÉÆAqÀÄ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß C¼ÉAiÀÄ¨ÉÃPÀÄ.

**¨ÉÆdÄÓvÀ£À §gÀ®Ä ªÀÄÄRå PÁgÀtUÀ¼ÀÄ:**

¨ÉÆdÄÓvÀ£À §gÀ®Ä ºÀ®ªÁgÀÄ PÁgÀtUÀ½ªÉ. CªÀÅUÀ¼À°è ªÀÄÄRåªÁzÀ PÁgÀtUÀ¼ÉAzÀgÉ,

**ªÀA±ÀªÁ»¤¬ÄAzÀ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À:** ¨ÉÆdÄÓvÀ£À JA§ÄzÀÄ ªÀA±À¥ÁgÀA¥ÀAiÀÄð¢AzÀ §gÀÄªÀ SÁ¬Ä¯ÉAiÀiÁVzÉ. EzÀÄ vÀAzÉ-vÁ¬Ä ªÀÄvÀÄÛ CªÀgÀ »jAiÀÄjAzÀ §gÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉUÀ½gÀÄvÀÛzÉ.

**CUÀvÀåQÌAvÀ ºÉaÑ£À ¥ÀæªÀiÁtzÀ°è DºÁgÀ ¸ÉÃªÀ£É:** zÉÃºÀPÉÌ CUÀvÀå«gÀÄªÀµÀÄÖ ¥Ë¶×PÁA±ÀQÌAvÀ (PÁå¯ÉÆÃjUÀ¼ÀÄ) ºÉZÁÑV DºÁgÀ ¸ÉÃªÀ£É¬ÄAzÁV ¨ÉÆdÄÓvÀ£À PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ. ¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV n.«. £ÉÆÃqÀÄªÁUÀ, ¥ÉÃ¥Àgï-¥ÀÄ¸ÀÛPÀUÀ¼À£ÀÄß NzÀÄªÁUÀ DºÁgÀ ¸ÉÃ«¸ÀÄªÀÅzÀÄ, Hl CxÀªÁ wAr w£ÀÄßªÁUÀ n.«. £ÉÆÃqÀÄªÀÅzÀÄ, ¥ÀÄ¸ÀÛPÀ NzÀÄªÀÅzÀÄ ªÀÄvÀÄÛ Hl CxÀªÁ wAr w£ÀÄßªÁUÀ DºÁgÀzÀ ¥ÀæªÀiÁtªÀ£ÀÄß UÀªÀÄ£ÀzÀ°èj¹PÉÆ¼ÀîzÉÃ w£ÀÄßªÀÅzÀÄ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀ ºÉZÁÑUÀ®Ä PÁgÀtªÁUÀÄvÀÛzÉ.

**DºÁgÀ ¸ÉÃªÀ£ÁPÀæªÀÄzÀ°è£À ªÀåvÁå¸À:** ¤UÀ¢vÀ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è DºÁgÀ ¸ÉÃ«¸ÀzÉÃ EgÀÄªÀÅzÀÄ, wArAiÀÄ£ÀÄß ºÉaÑ£À ¥ÀæªÀiÁtzÀ°è ¸ÉÃ«¸ÀÄªÀÅzÀÄ, ¢£ÀzÀ°è £Á®ÄÌ CxÀªÁ LzÀÄ ¨Áj Hl CxÀªÁ wAr w£ÀÄßªÀÅzÀÄ ªÀÄvÀÄÛ ºÉZÁÑV PÁ¦ü, nÃ ªÀÄÄAvÁzÀ ¥Á¤ÃAiÀÄUÀ¼À ¸ÉÃªÀ£É, eÉÆvÉUÉ ¸ÁßöåPïì ºÉ¸Àj£À°è PÀjzÀ ºÉaÑ£À PÉÆ©â£ÁA±ÀUÀ½AzÀ PÀÆrzÀ wAr w¤¸ÀÄ w£ÀÄßªÀÅzÀÄ EvÁå¢. EzÀjAzÀ zÉÃºÀ vÀÆPÀ C¢üPÀªÁUÀÄvÀÛzÉ.

**frØ£ÁA±ÀUÀ½AzÀ PÀÆrzÀ DºÁgÀ ¸ÉÃªÀ£É¬ÄAzÀ:** EAzÀÄ ¥Á²ÑªÀiÁvÀå ªÀiÁzÀjAiÀÄ DºÁgÀªÀ£ÀÄß §¼À¸ÀÄwÛgÀÄªÀÅzÀÄ, ºÉaÑ£À frØ£À ¥ÀzÁxÀðUÀ¼À£ÀÄß w£ÀÄßªÀÅzÀÄ, ¨ÉÃPÀj SÁzÀåUÀ¼À£ÀÄß ºÉZÁÑV §¼À¸ÀÄwÛgÀÄªÀÅzÀÄ, ºÉÆÃmÉ¯ï Hl, ¥sÁ¸ïÖ¥sÀÄqï, ºÉaÑ£À ªÀÄ¸Á¯É ªÀÄvÀÄÛ ¸ÉàöÊ¹ÃAiÀiÁVgÀÄªÀ wArUÀ¼À ¸ÉÃªÀ£É ªÀÄvÀÄÛ j¥sÉÊ£ïØ ªÀiÁqÀzÀ JuÉÚAiÀÄ£ÀÄß CqÀÄUÉUÉÀ §¼À¸ÀÄªÀÅzÀÄ F J¯Áè PÁgÀtUÀ½AzÀ £ÀªÀÄä ¢£À¤vÀåzÀ DºÀIÄzÀ°è PÉÆ¯É¸ÁÖç¯ï£À ¥ÀæªÀiÁt C¢üPÀUÉÆAqÀÄ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀ ºÉZÁÑUÀÄvÀÛzÉ. EzÀÄ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀPÉÌ ¥ÀæªÀÄÄR PÁgÀtªÁVzÉ.

**ZÀlÄªÀnPÉAiÉÄÃ E®è¢gÀÄªÀÅzÀÄ:** EwÛÃa£À ¢£ÀUÀ¼À°è zÉÃºÀ±ÀæªÀÄ«®èzÉÃ EgÀÄªÀ PÉ®¸ÀUÀ¼ÀÄ ºÉZÁÑV PÀAqÀÄ§gÀÄwÛzÀÄÝ, EzÀÄ ¨ÉÆdÄÓvÀ£ÀPÉÌ ¥ÀgÉÆÃPÀë PÁgÀtªÁVzÉ. PÀÄ½vÀÄ ªÀiÁqÀÄªÀ PÉ®¸ÀUÀ¼ÀÄ ºÉZÀÄÑwÛzÀÄÝ, ºÉaÑ£À ±ÀæªÀÄ«®èzÉÃ EgÀÄªÀÅzÀÄ J®èªÀÇ AiÀiÁAwæPÀ PÉ®¸ÀUÀ¼ÁVzÀÄÝ, §Ä¢ÞAiÉÆA¢zÀÝgÉ ¸ÁPÀÄ. AiÀÄAvÀæUÀ¼À ªÀÄÆ®PÀ J¯Áè PÉ®¸ÀªÀ£ÀÄß EAzÀÄ ªÀiÁ£ÀªÀ ªÀiÁqÀÄwÛzÁÝ£É. ªÀÄÄRåªÁV £ÀqÉzÁqÀÄªÀÅzÀÄ PÀrªÉÄAiÀiÁVzÉ. J¯Áè PÉ®¸ÀUÀ½UÀÆ, J°èUÉ ºÉÆÃUÀ¨ÉÃPÉAzÀgÀÆ ªÁºÀ£ÀUÀ¼À£ÀÄß §¼À¸ÀÄªÀÅzÀÄ ºÉZÁÑVgÀÄªÀÅzÀÄ CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀ vÀÆPÀPÉÌ PÁgÀtªÁVzÉ.

UÀÈºÉÆÃ¥ÀAiÉÆÃV ªÀ¸ÀÄÛUÀ¼À°è£À ªÀiÁ¥ÁðqÀÄ: EA¢£À DzsÀÄ¤PÀ AiÀÄÄUÀzÀ°è £ÀªÀ £À«Ã£À D«µÁÌgÀzÀ C¯ÉAiÉÄzÀÄÝ, J¯Áè gÀAUÀzÀ°èAiÀÄÆ DzsÀÄ¤PÀ ªÀiÁzÀjAiÀÄ ªÉÊeÁÕ¤PÀ ªÀÄvÀÄÛ ¸ÀéAiÀÄAZÁ°vÀ UÀÈºÉÆÃ¥ÀAiÉÆÃV ªÀ¸ÀÄÛUÀ¼ÀÄ D«µÁÌgÀUÉÆArªÉ. EzÀjAzÁV §mÉÖ MUÉAiÀÄÄªÀÅzÀÄ, PÀÄlÄÖªÀÅzÀÄ ªÀÄÄAvÁzÀ ±ÀæªÀÄzÁAiÀÄPÀ PÉ®¸ÀUÀ¼ÀÄ PÀtägÉAiÀiÁV D ¸ÁÜ£ÀªÀ£ÀÄß F ¸ÀéAiÀÄAZÁ°vÀ AiÀÄAvÀæUÀ¼ÀÄ DPÀæ«Ä¹PÉÆArªÉ. EªÀÅUÀ¼ÀÄ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À §gÀ®Ä ¥ÀgÉÆÃPÀëªÁV PÁgÀtªÁVzÉ.

EvÀgÉÃ PÁgÀtUÀ½AzÀ: ªÀiÁ£À¹PÀ MvÀÛqÀ¢AzÀ, PÉ®ªÉÇªÉÄä gÉÆÃUÀUÀ½UÉ¤ÃqÀÄªÀ OµÀ¢üUÀ½AzÀ®Æ zÉÃºÀzÀ vÀÆPÀªÀÅ ºÉZÁÑUÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ¬ÄgÀÄvÀÛzÉ. GzÁºÀgÀuÉUÉ: xÉÊgÁ¬Äqï, ºÁªÉÆðÃ£ï OµÀ¢üUÀ¼ÀÄ, ¦.¹.N.r ªÀÄzsÀÄªÉÄÃºÀ ªÀÄÄAvÁzÀªÀÅ.

**¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ GAmÁUÀÄªÀ ¸ÀªÀÄ¸ÉåUÀ¼ÀÄ:**

CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀ¢AzÀ C£ÉÃPÀ jÃwAiÀÄ ªÀiÁ£À¹PÀ ªÀÄvÀÄÛ zÉÊ»PÀ vÉÆAzÀgÉUÀ¼ÀÄ PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ. ªÀÄÄRåªÁV ¨ÉÆdÄÓvÀ£À«gÀÄªÀªÀgÀ£ÀÄß EvÀgÀgÀÄ «±ÉÃµÀªÁV UÀªÀÄ¤¸ÀÄªÀÅzÀjAzÀ ªÀiÁ£À¹PÀªÁV QÃ¼ÀjªÉÄUÉ M¼ÀUÁUÀÄvÁÛgÉ. EAvÀªÀgÀÄUÀ¼À°è DvÀä«±Áé¸ÀzÀ PÉÆgÀvÉ JzÀÄÝPÁtÄvÀÛzÉ ªÀÄvÀÄÛ vÁªÀÅ J®èjVAvÀ ©ü£ÀßªÁVzÉÝÃªÉ JA§ ¨sÁªÀ£ÉUÉ M¼ÀUÁUÀÄwÛgÀÄvÁÛgÉ. ºÁUÉAiÉÄÃ zÉÊ»PÀªÁV ªÀÄzsÀÄªÉÄÃºÀ, gÀPÀÛzÉÆvÀÛqÀ, ¨É£ÀÄß£ÉÆÃªÀÅ ªÀÄÄAvÁzÀ gÉÆÃUÀUÀ¼À eÉÆvÉUÉ ªÀÄÄRåªÁV ‘§AeÉvÀ£ÀPÉÌ’ UÀÄjAiÀiÁUÀ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ.

DzÀÄzÀjAzÀ CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀ¢AzÀ §¼À®ÄwÛgÀÄªÀªÀgÀÄ vÀªÀÄä ¢£ÀZÀjAiÀÄ°è ªÀÄvÀÄÛ DºÁgÀPÀæªÀÄzÀ°è CUÀvÀåªÁzÀ jÃwAiÀÄ°è ªÀiÁ¥ÁðqÀÄ ªÀiÁrPÉÆAqÀÄ DgÉÆÃUÀå ¥ÀÆtð zÉÃºÀªÀ£ÀÄß ¥ÀqÉzÀÄPÉÆAqÀÄ AiÀÄ±À¹é fÃªÀ£ÀªÀ£ÀÄß £ÀqÉ¸À§ºÀÄzÀÄ.

**¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÁUÀÄªÀ PÉ®ªÀÅ zÀÄµÀàjuÁªÀÄUÀ¼ÀÄ:**

¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ ºÀ®ªÁgÀÄ zÀÄµÀàjuÁªÀÄUÀ¼ÀÄ GAmÁUÀÄvÀÛªÉ. CªÀÅUÀ¼À°è ªÀÄÄRåªÁV

**¥ÀÄgÀÄµÀgÀ°è:** ºÀÈzÀAiÀÄ¸ÀA§A¢üÃ SÁ¬Ä¯É. DAiÀÄ¹ì£À CªÀ¢ü PÀrªÉÄAiÀiÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. ¯ÉÊAVPÀ ¤gÁ¸ÀQÛ GAmÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. ²±Àß ¤«ÄgÀzÉÃ EgÀ§ºÀÄzÀÄ. ¸ÀA¢üªÁvÀ, ªÀÄzsÀÄªÉÄÃºÀ gÀPÀÛzÉÆvÀÛqÀ (©.¦) ªÀÄvÀÄÛ «ÃAiÀÄðPÉÆgÀvÉAiÀÄÄ GAmÁUÀ§ºÀÄzÀÄ.

**¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è:** ¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ ¹ÛçÃAiÀÄgÀÄ ºÉaÑ£À vÉÆAzÀgÉUÀ¼À£ÀÄß C£ÀÄ¨sÀ«¸À¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. ªÀÄÄRåªÁV ¸ÀÛ£ÀUÀ¼À PÁå£Àìgï, UÀ¨sÀðPÉÆÃ±À, CAqÁ±ÀAiÀÄ, UÀ¨sÀðUÉÆgÀ½£À gÉÆÃUÀUÀ¼ÀÄ. d£À£ÉÃA¢æAiÀÄUÀ¼À SÁ¬Ä¯É, ªÀÄÄlÄÖ KgÀÄ¥ÉÃgÁUÀÄªÀÅzÀÄ, ¯ÉÊAVPÀ ¤gÁ¸ÀQÛ, UÀ¨sÀð¥ÁvÀ, §AeÉvÀ£À ºÉjUÉAiÀÄ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è vÉÆAzÀgÉ, ªÀÄzsÀÄªÉÄÃºÀ, ºÀÈzÀAiÀÄ¸ÀA§A¢ü SÁ¬Ä¯É, ¦vÀÛPÉÆÃ±ÀzÀ SÁ¬Ä¯É, gÀPÀÛzÉÆvÀÛqÀ, ¸ÀA¢üªÁvÀ ªÀÄvÀÄÛ PÉÊPÁ®ÄUÀ¼À°è £ÉÆÃªÀÅ EvÁå¢ ¸ÀªÀÄ¸ÉåUÀ¼ÀÄ PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ.

**ªÀÄPÀÌ¼À°è:**  ªÀÄPÀÌ¼À°è CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀ¢AzÀ EvÀgÉ ªÀÄPÀÌ¼ÀAvÉ ZÀlÄªÀnPÉ¬ÄAzÀ Dl-¥ÁoÀUÀ¼À°è vÀªÀÄä£ÀÄß vÁªÀÅ vÉÆqÀV¹PÉÆ¼Àî¯ÁUÀ¢gÀÄªÀÅzÀÄ EvÀgÀjAzÀ C¥ÀºÁ¸ÀåPÉÌ UÀÄjAiÀiÁUÀÄªÀÅzÀÄ. ªÀÄÄAzÉ ºÀ®ªÁgÀÄ gÉÆÃUÀUÀ½UÉ PÁgÀtªÁUÀ§ºÀÄzÀÄ.

**¯ÉÊAVPÀ DgÉÆÃUÀå ªÀÄvÀÄÛ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À:**

CwAiÀiÁzÀ zÉÃºÀvÀÆPÀ¢AzÀ ºÀ®ªÁgÀÄ ¸ÀªÀÄ¸ÉåUÀ¼À eÉÆvÉUÉ ¥ÀæªÀÄÄRªÁV zÁA¥ÀvÀå fÃªÀ£ÀPÉÌ vÉÆAzÀgÉAiÀÄÄAmÁUÀÄvÀÛzÉ. ¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ ¯ÉÊAVPÀ QæAiÉÄAiÀÄ°è ¸ÀQæAiÀÄªÁV vÉÆqÀUÀ®Ä ¸ÁzsÀåªÁUÀÄªÀÅ¢®è. EzÀjAzÀ zÀA¥ÀwUÀ¼À°è ¨ÉÃ¸ÀgÀ, C¸ÀªÀiÁzsÁ£ÀªÀÅAmÁV zÁA¥ÀvÀå fÃªÀ£ÀzÀ°è «gÀ¸À ªÀÄÆqÀÄvÀÛzÉ.

qÀÆåPï AiÀÄÆ¤ªÀ¹ðnAiÀÄÄ ªÀiÁrzÀ ¸À«ÄÃPÉëAiÀÄ ¥ÀæPÁgÀ ¨ÉÆdÄÓvÀ£À ºÉÆA¢gÀÄªÀªÀgÀ°è ±ÉÃ.25gÀµÀÄÖ d£ÀgÀÄ ¯ÉÊAVPÀvÉAiÀÄ §UÉÎ ¤gÁ¸ÀQÛAiÀÄ£ÀÄß ºÉÆA¢zÀªÀgÁVzÁÝgÉ JAzÀÄ w½zÀÄ §A¢zÉ.

**zÉÃºÀzÀvÀÆPÀªÀ£ÀÄß PÀrªÉÄªÀiÁqÀ®Ä EgÀÄªÀ PÉ®ªÀÅ G¥ÁAiÀÄUÀ¼ÀÄ:**

**1. zÉÊ£ÀA¢£À ZÀlÄªÀnPÉAiÀÄ°è §zÀ¯ÁªÀuÉ:** ¸ÀÆAiÉÆÃðzÀAiÀÄPÉÌ ªÀÄÄAavÀªÁV KgÀÄªÀÅzÀÄ, £ÀqÉzÁqÀÄªÀÅzÀÄ (ªÁQAUï), NqÀÄªÀÅzÀÄ(eÁVAUï), ªÁåAiÀiÁªÀÄ, AiÉÆÃUÁ¸À£À ªÀÄvÀÄÛ zsÁå£À ªÀÄÄAvÁzÀªÀÅUÀ¼À£ÀÄß ªÀiÁqÀ¨ÉÃPÀÄ.

**2. PÉ®¸ÀUÀ¼À°è §zÀ¯ÁªÀuÉ:** vÀªÀÄä ¤vÀåzÀ PÉ®¸ÀUÀ¼À£ÀÄß vÁªÉÃ ªÀiÁrPÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ. ªÀÄ£É PÉ®¸ÀzÀªÀgÀ£ÀÄß ElÄÖPÉÆ¼ÀîzÉÃ ªÀÄ£ÉAiÀÄ PÉ®¸ÀUÀ¼À£ÀÄß DzÀµÀÄÖ vÁªÉÃ ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀÄ. ºÀwÛgÀzÀ ¸ÀÜ¼ÀUÀ½UÉ DzÀµÀÆÖ £ÀqÉzÉÃ ºÉÆÃUÀÄªÀÅzÀÄ, ªÁºÀ£ÀUÀ¼À §¼ÀPÉAiÀÄ£ÀÄß PÀrªÉÄªÀiÁqÀÄªÀÅzÀÄ ¸ÀvÀvÀªÁV PÀÄ½vÀÄ PÉ®¸ÀªÀiÁqÀÄªÀªÀgÀÄ ªÀÄzsÉå ªÀÄzsÉå £ÀqÉzÁqÀÄwÛgÀ¨ÉÃPÀÄ EvÁå¢.

**3. ¸À¸ÁåºÁgÀªÀ£ÀÄß gÀÆrü¹PÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ:** ºÉZÁÑV ºÀ¹gÀÄ vÀgÀPÁj, ¸ÉÆ¥ÀÄà, ¨ÉÃ¼ÉPÁ¼ÀÄUÀ¼À£ÀÄß ¸ÉÃ«¸À¨ÉÃPÀÄ. ªÀiÁA¸ÁºÁgÀªÀ£ÀÄß PÀrªÉÄ ªÀiÁqÀ¨ÉÃPÀÄ.

**4. DºÁgÀ ±ÉÊ°AiÀÄ°è ªÀiÁ¥ÁðqÀÄ**: DºÁgÀzÀ ¥ÀæªÀiÁtªÀ£ÀÄß UÀªÀÄ£ÀzÀ°èj¹PÉÆAqÀÄ ¤AiÀÄ«ÄvÀ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è ªÀiÁvÀæ DºÁgÀ ¸ÉÃ«¸À¨ÉÃPÀÄ. n.«. £ÉÆÃqÀÄvÁÛ ¥ÉÃ¥Àgï NzÀÄvÁÛ, DºÁgÀ ¸ÉÃªÀ£É ªÀiÁqÀ¨ÁgÀzÀÄ. ºÉÆÃmÉ¯ï, ¨ÉÃPÀj, gÀ¸ÉÛ§¢AiÀÄ frØ¤AzÀ PÀÆrzÀ ªÀÄ¸Á¯ÉAiÀÄÄPÀÛ DºÁgÀUÀ½AzÀ zÀÆgÀ«gÀ¨ÉÃPÀÄ. gÁwæAiÀÄ ªÉÃ¼ÉAiÀÄ°è DzÀµÀÄÖ ®WÀÄ DºÁgÀªÀ£ÀÄß ¸ÉÃ«¸À¨ÉÃPÀÄ. vÀA¥ÀÄ ¥Á¤ÃAiÀÄUÀ¼À£ÀÄß ºÉZÁÑV ¸ÉÃ«¸À¨ÁgÀzÀÄ. ªÀÄzÀå¥Á£ÀªÀ£ÀÄß ªÀfð¸À¨ÉÃPÀÄ. C¢üPÀ ¥ÀæªÀiÁtzÀ ¤ÃgÀ£ÀÄß PÀÄrAiÀÄ¨ÉÃPÀÄ.

**¨ÉÆdÄÓvÀ£À ¤ªÁgÀuÉUÉ EgÀÄªÀ aQvÉìUÀ¼ÀÄ:**

¨ÉÆdÄÓvÀ£À ¤ªÁj¸À®Ä ºÀ®ªÁgÀÄ ªÉÊzÀåQÃAiÀÄ, ¥ÁæPÀÈwPÀ ªÀÄvÀÄÛ ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ DzsÁjvÀ aQvÉìUÀ½ªÉ.

**ªÉÊzÀåQÃAiÀÄ aQvÉì:** F aQvÉìAiÀÄ°è ºÀ¹ªÀ£ÀÄß EAV¸ÀÄªÀ ºÀ®ªÁgÀÄ OµÀ¢ü ªÀÄvÀÄÛ ªÀiÁvÉæUÀ½ªÉ. ºÁUÀÆ ±ÀjÃgÀzÀ PÉÆ©â£ÁA±ÀªÀ£ÀÄß PÀrªÀÄ ªÀiÁqÀÄªÀ OµÀ¢ü ªÀiÁvÉæUÀ¼ÀÄ ªÀiÁgÀÄPÀmÉÖAiÀÄ°è zÉÆgÉAiÀÄÄvÀÛzÉ. DzÀgÉ F J¯Áè OµÀ¢üUÀ¼À£ÀÄß ¸ÉÃ«¸ÀÄªÀ ªÀÄÄ£Àß vÀdÕªÉÊzÀågÀ ¸À®ºÉ ¥ÀqÉAiÀÄÄªÀÅzÀÄ CvÀåUÀvÀå.

**¥ÀæPÀÈw aQvÉì**: zÉÃºÀ ªÀÄzsÀð£À, CAUÀ ªÀÄzsÀð£À, AiÉÆÃUÁ¨sÁå¸À, DºÁgÀzÀ°è ¥ÀxÀå EgÀÄªÀÅzÀÄ, VqÀªÀÄÆ°PÉ OµÀ¢ü EvÁå¢ aQvÁì PÀæªÀÄUÀ½ªÉ.

**±À¸ÀÛç aQvÉì**: zÉÃºÀzÀ°è ºÉZÁÑzÀAvÀºÀ PÉÆ©â£ÁA±ÀªÀ£ÀÄß ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ¬ÄAzÀ vÉUÉAiÀÄ§ºÀÄzÁVzÉ.

F PÉ®ªÁgÀÄ CA±ÀUÀ¼À£ÀÄß ¨ÉÆdÄÓvÀ£À¢AzÀ §¼À®ÄwÛgÀÄªÀªÀgÀÄ vÀªÀÄä ¢£ÀZÀjAiÀÄ°è C¼ÀªÀr¹PÉÆAqÀgÉ ¸Àé®àªÁzÀgÀÆ F ¸ÀªÀÄ¸Éå¬ÄAzÀ ¥ÁgÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. F jÃw vÀªÀÄä zÉÃºÀ vÀÆPÀªÀ£ÀÄß PÀrªÉÄªÀiÁrPÉÆAqÀÄ EvÀgÀgÀAvÉ EgÀ®Ä ªÀÄvÀÄÛ gÉÆÃUÀUÀ½AzÀ ªÀÄÄQÛAiÀiÁVgÀ®Ä ¥ÀæAiÀÄwß¸À¨ÉÃPÀÄ.

\* \* \* \* \*



**qÁ.¹.±ÀgÀvï PÀÄªÀiÁgï**

**JA.©.©.J¸ï., JA.J¸ï., ¦JZï.r**

**SÁåvÀ UÀ¨sÀðzsÁgÀuÁ vÀdÕªÉÊzÀågÀÄ ªÀÄvÀÄÛ ¤zÉÃð±ÀPÀgÀÄ**

**ªÉÄrªÉÃªï UÀ¨sÀðzsÁgÀuÁ ªÀÄvÀÄÛ ¸ÀA±ÉÆÃzsÀ£Á D¸ÀàvÉæ**

**¹n JPïì-gÉÃ PÁA¥ÉèPïì, ¸ÀAiÀiÁåf gÁªï gÀ¸ÉÛ**

**ªÉÄÊ¸ÀÆgÀÄ-570021 zÀÆ.0821-2444441, 3265002**