**CªÀ½ UÀ¨sÀð**

ªÀÄPÀÌ¼ÉAzÀgÉ AiÀiÁjUÉ vÁ£ÉÃ EµÀÖ«gÀÄªÀÅ¢®è. D MAzÀÄ ¸ÀÄAiÉÆÃUÀªÀ£ÀÄß §AiÀÄ¸ÀzÀªÀgÉÃ E®è. ¹ÛçÃUÉ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¨ÉÃPÉ£ÀÄßªÀ ¸ÀA¨sÀæªÀÄ. vÁ£ÀÄ UÀ©üðtÂAiÀiÁV¢ÝÃ¤ JAzÀÄ w½zÉÆqÀ£É DPÉ DzÀµÀÄÖ ¸ÀqÀUÀgÀ, ¸ÀA¨sÀæªÀÄ ¥ÀqÀÄvÁÛ¼É JA§ÄzÀÄ J®èjUÀÆ w½¢gÀÄªÀ «ZÁgÀ. vÁ£ÀÄ UÀ©üðtÂ JAzÀÄ w½zÀ PÀët¢AzÀ¯ÉÃ DPÉ vÀ£Àß §UÉÎ AiÉÆa¸ÀÄªÀÅ¢®è. vÀ£Àß°è ¨É¼ÉAiÀÄÄwÛgÀÄªÀ ªÀÄUÀÄ«£À PÀqÉUÉÃ DPÉAiÀÄ UÀªÀÄ£À. CzÀPÉÌ JµÀÄÖ DºÁgÀ ¨ÉÃPÀÄ, AiÀiÁªÀ jÃwAiÀÄ DºÁgÀ¨ÉÃPÀÄ. AiÀiÁªÀ jÃw¬ÄzÀÝgÉ ªÀÄUÀÄ ¸ÀÄAzÀgÀªÁV AiÀiÁªÀ vÉÆAzÀgÉ¬Ä®èzÉ d¤¸ÀÄvÀÛzÉ. EAvÀºÀ ¸Á«gÁgÀÄ ¥Àæ±ÉßUÀ¼À£ÀÄß vÀ£ÀUÉ vÁ£ÉÃ PÉÃ½PÉÆAqÀÄ D ªÀÄUÀÄ«£À DgÉÊPÉ, ±ÀÄ±ÀÆæµÉAiÀÄ°èAiÉÄÃ vÉÆqÀUÀÄvÁÛ¼É. C£ÀAvÀgÀ CªÀ¼À AiÉÆÃZÀ£Á®ºÀj ¥Àæ¸ÀªÀzÀ ¢£ÀUÀ¼À §UÉÎ AiÉÆÃa¸ÀÄwÛgÀÄvÀÛzÉ. D ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è §gÀÄªÀ £ÉÆÃªÀÅ, AiÀiÁvÀ£É J®èªÀÇ ¸ÀÄ®¨sÀªÁUÀ°Ã JAzÀÄ ¥ÀæwPÀët zÉÃªÀgÀ°è ¨ÉÃqÀÄwÛgÀÄvÁÛ¼É. F ¸ÀAzÀ¨sÀðzÀ°è CAzÀgÉ ¥Àæ¸ÀªÀ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è K£ÁzÀgÀÆ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁzÀgÉ CzÀÄ vÀ£ÀUÉ DUÀ¯ÉAzÀÄ, vÀ£Àß ªÀÄUÀÄ«UÉ ªÀiÁvÀæ AiÀiÁªÀÅzÉÃ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀzÉ ¸ÀÄgÀQëvÀªÁVgÀ¨ÉÃPÉAzÀÄ §AiÀÄ¸ÀÄvÁÛ¼É. CAvÀºÀ ªÀÄºÁ£ï vÁåUÀ DPÉAiÀÄzÀÄ. MAzÀÄ ¸Áj ¥Àæ¸ÀªÀªÉÃzÀ£ÉAiÀÄ£ÀÄß C£ÀÄ¨sÀ«¹zÀ ªÀÄUÀÄ«UÉ d£Àä ¤ÃrzÀ ªÉÄÃ¯É DPÉUÉ ¥ÀÄ£Àgï d£Àä zÉÆgÉvÀAvÉ.

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV vÀ£ÀUÉ MAzÀÄ ªÀÄUÀÄ d¤¸ÀÄªÀÅzÉAzÀÄ £ÀA©zÀÝ DPÉUÉ MAzÀQÌAvÀ ºÉZÀÄÑ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ MªÉÄäUÉ ºÀÄlÄÖªÀ ¸ÁzsÀåvÉ EgÀÄvÀÛzÉ. CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ, wæªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ, ZÀvÀÄªÀð½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÆ MAzÉÃ ¸Áj d¤¹gÀ§ºÀÄzÁzÀ JµÉÆÖÃ ªÉÊavÀæöåªÀ£ÀÄß £ÁªÀÅ ¥ÀwæPÉUÀ¼À°è zÀÆgÀzÀ±Àð£ÀzÀ°è (ªÀiÁzsÀåªÀÄUÀ¼À°è) £ÉÆÃrzÉÝÃªÉ, PÉÃ½zÉÝÃªÉ. DzÀgÉ CªÉ®èªÀÇ DgÉÆÃUÀå¢AzÀ EgÀÄvÀÛªÉ JAzÀÄ ºÉÃ¼À¯ÁUÀÄªÀÅ¢®è. ªÀÄvÀÄÛ CªÉ®èªÀÇ §zÀÄPÀÄvÀÛªÉ JAzÀÆ ºÉÃ¼À¯ÁUÀÄªÀÅ¢®è.

**CªÀ½UÀ¼ÀÄ JAzÀgÉÃ£ÀÄ?**

ªÀÄ»¼ÉAiÀÄ UÀ¨sÀðPÉÆÃ±ÀªÀÅ ¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV MAzÀÄ ªÀÄUÀÄ ¨É¼ÉAiÀÄ®Ä C£ÀÄPÀÆ®ªÁUÀÄªÀAvÉ ±ÁjÃjPÀ CAUÀgÀZÀ£ÉAiÀiÁVgÀÄvÀÛzÉ. DzÀgÉ PÉ®ªÉÇAzÀÄ ¸Áj MAzÀQÌAvÀ ºÉZÀÄÑ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ d¤¸ÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ EgÀÄvÀÛzÉ. EzÀ£ÉßÃ CªÀ½UÀ¼ÀÄ JAzÀÄ PÀgÉAiÀÄÄvÁÛgÉ.

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV MAzÀÄ ¸ÁjUÉ MAzÉÃ ªÀÄUÀÄ d¤¸ÀÄªÀÅzÀÄ ±ÉÃ.98gÀµÁÖVgÀÄvÀÛzÉ. CªÀ½UÀ¼ÀÄ d¤¸ÀÄªÀÅzÀÄ ±ÉÃ.2gÀ¶ÖgÀÄvÀÛzÉ. ºÁUÉAiÉÄÃ wæªÀ½UÀ¼ÀÄ ªÀÄvÀÄÛ C¢üPÀ ¸ÉÃ. 0.1gÀ¶ÖgÀÄvÀÛzÉ. MAzÀÄ UÀ¨sÀðPÉÆÃ±ÀzÀ°è MAzÉÃ ªÀÄUÀÄ d¤¹zÀgÉ CzÀÄ DgÉÆÃUÀå ¥ÀÆtðªÁV ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁVgÀÄvÀÛzÉ. F ªÀÄUÀÄ«UÉ ¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV 95% ¥ÀæªÀiÁtzÀ°è AiÀiÁªÀ jÃw CAUÀªÉÊPÀ®å ªÀÄvÀÄÛ EvÀgÀ AiÀiÁªÀÅzÉÃ vÉÆAzÀgÉ¬ÄAzÀ §¼À®zÉ DgÉÆÃUÀåªÁVgÀÄvÀÛzÉ. EzÀjAzÀ vÁ¬ÄAiÀÄÆ DgÉÆÃUÀåªÁVgÀÄvÁÛ¼É.

DPÉUÀÆ AiÀiÁªÀÅzÉÃ jÃwAiÀÄ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀÄªÀÅ¢®è. ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV DgÉÊPÉ ªÀiÁqÀ®Ä DgÉÆÃUÀåªÁVgÀÄvÁÛ¼É. d£À£ÀªÁzÀ ªÉÄÃ¯É D ªÀÄUÀÄ«£À ¥Á®£É, ¥ÉÆÃµÀuÉ, PËlÄA©PÀªÁVAiÀÄÆ D ªÀÄUÀÄ«£À PÀqÉ ¸ÀA¥ÀÆtð UÀªÀÄ£ÀªÀ£ÀÄß PÉÃA¢æÃPÀj¸À§ºÀÄzÁVgÀÄvÀÛzÉ.

**CªÀ½UÀ¼À «zsÀUÀ¼ÀÄ:** CªÀ½UÀ¼À°è JgÀqÀÄ «zsÀ.

**vÀzÀÆæ¦ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ (Identical twins) :** F §UÉAiÀÄ CªÀ½UÀ¼ÀÄ £ÉÆÃqÀ®Ä MAzÉÃ jÃwAiÀÄ°èzÀÄÝ, MAzÉÃ °AUÀ ºÉÆA¢gÀÄvÀÛªÉ. ºÁUÁV MAzÉÃ gÀÆ¥ÀªÀÅ¼Àî CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ d¤¸ÀÄvÀÛªÉ. MAzÀÄ CAqÁtÄ«UÉ MAzÀÄ «ÃAiÀiÁðtÄ ¸ÉÃj MAzÀÄ ¨sÀÆæt DUÀÄvÀÛzÉ. F ¨sÀÆætªÀÅ JgÀqÀÄ ¨sÁUÀªÁV MqÉzÀÄ F jÃwAiÀÄ CªÀ½UÀ¼ÁUÀÄvÀÛªÉ.

**«©ü£Àß ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ (Non Identical twins):** F §UÉAiÀÄ CªÀ½UÀ¼ÀÄ £ÉÆÃqÀ®Ä ¸Àé®à «©ü£Àß jÃwAiÀÄ°è ºÀÄlÄÖvÀÛªÉ. EªÀÅUÀ¼À °AUÀ MAzÉÃ jÃw EgÀ§ºÀÄzÀÄ CxÀªÁ ¨ÉÃgÉ ¨ÉÃgÉ EgÀ§ºÀÄzÀÄ. JgÀqÀÄ CAqÁtÄUÀ¼ÀÄ ªÀÄvÀÄÛ JgÀqÀÄ ¨ÉÃgÉ ¨ÉÃgÉ «ÃAiÀiÁðtÄUÀ½AzÀ «Ä®£À DzÁUÀ JgÀqÀÄ ¨ÉÃgÉ ¨ÉÃgÉ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ GvÁàzÀ£É DUÀÄvÀÛªÉ. DUÀ JgÀqÀÄ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¸Àé®à «©ü£Àß jÃwAiÀÄ°è ºÀÄlÄÖvÀÛªÉ.

**CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼À ¥Á®£É:**

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV ºÀÄlÄÖªÀ ªÀÄPÀÌ¼À ¥Á®£É ¥ÉÆÃµÀuÉ vÁæ¸ÀzÁAiÀÄPÀªÁzÀÄzÀÄ. DzÀgÉ CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼À ¥Á®£ÉAiÀÄAvÀÆ E£ÀÆß ºÉZÀÄÑ PÀµÀÖzÁAiÀÄPÀ PÉ®¸À. vÁ¬Ä CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ºÀÄlÄÖªÀ ¸ÀAzÀ¨sÀðzÀ°è CvÀåAvÀ ºÉaÑ£À UÀªÀÄ£ÀªÀ£ÀÄß ºÀj¸À¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. KPÉAzÀgÉ DPÉAiÀÄ UÀ¨sÀðzÀ°è JgÀqÀÄ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ ¨É¼ÉAiÀÄÄwÛgÀÄªÀÅzÀjAzÀ D JgÀqÀÆ fÃªÀUÀ½UÀÆ DºÁgÀzÀ ¥ÀÆgÉÊPÉ ¸ÀjAiÀiÁVgÀ¨ÉÃPÁVgÀÄvÀÛzÉ. DzÀµÀÆÖ «±ÁæAw CªÀ±ÀåPÀªÁVgÀÄvÀÛzÉ ªÀÄvÀÄÛ ¸ÀjAiÀiÁzÀ ¸ÀªÀÄAiÀÄPÉÌ ªÉÊzÀågÀ£ÀÄß PÁt¨ÉÃPÀÄ. CªÀgÀÄ ¤ÃqÀÄªÀ ¸ÀÆPÀÛ ¸À®ºÉ ¸ÀÆZÀ£ÉUÀ¼À£ÀÄß PÀqÁØAiÀÄªÁV C£ÀÄ¸Àj¸À¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ.

CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼À d£À£À¢AzÀ MAzÀÄ PÀqÉ RÄ¶AiÀiÁzÀgÀÆ ªÀÄvÉÆÛAzÀÄ PÀqÉ vÀÄA¨Á dªÁ¨ÁÞjAiÀÄÄvÀªÁVgÀÄvÀÛzÉ. ²±ÀÄ d£À£ÀzÀ £ÀAvÀgÀ D JgÀqÀÆ ªÀÄPÀÌ½UÀÆ ºÁ®Ä ¥ÀÆgÉÊPÉ¬ÄAzÀ »rzÀÄ J¯Áè ±ÀÄ±ÀÆæµÉAiÀÄ£ÀÄß DPÉ KPÀPÁ®PÉÌ ªÀiÁqÀ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. KPÉAzÀgÉ CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ MAzÉÃ CAqÁtÄ«¤AzÀ §AzÀzÁzÀÝjAzÀ CªÉgÀqÀÆ ªÀÄPÀÌ½UÉ KPÀPÁ®zÀ°èAiÉÄÃ vÀªÀÄä ZÀlÄªÀnPÉ DgÀA©ü¸ÀÄvÀÛªÉ. GzÁ: C¼ÀÄªÀÅzÀÄ, £ÀUÀÄªÀÅzÀÄ, ZÀAr »rAiÀÄÄªÀÅzÀÄ ªÀÄÄAvÁzÀªÀÅ. DzÀÝjAzÀ CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼À£ÀÄß ¸ÀA¨sÁ½¸ÀÄªÀÅzÀÄ ¸ÀÄ®¨sÀzÀ PÉ®¸ÀªÁVgÀÄªÀÅ¢®è.

**wæªÀ½, ZÀvÀÄªÀð½UÀ¼ÀÄ JAzÀgÉÃ£ÀÄ?**

CªÀ½ ªÀÄPÀÌ½VAvÀ «©ü£Àß jÃwAiÀÄ°è JgÀqÀQÌAvÀ ºÉZÀÄÑ d¤¸ÀÄªÀ ªÀÄPÀÌ½UÉ wæªÀ½UÀ¼ÀÄ ZÀvÀÄªÀð½UÀ¼ÀÄ J£ÀÄßªÀgÀÄ. wæªÀ½UÀ¼ÀÄ, ZÀvÀÄªÀð½UÀ¼ÀÄ »ÃUÉ C£ÉÃPÀ §ºÀÄ CA±ÀUÀ¼ÀÄ¼Àî ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ d¤¹gÀÄªÀÅzÀ£ÀÄß £ÁªÀÅ £ÉÆÃrzÉÝÃªÉ. N¢zÉÝÃªÉ. PÉÃ½zÉÝÃªÉ. DzÀgÉ F jÃwAiÀÄ d£À£À¢AzÀ C£ÀÄPÀÆ®QÌAvÀ C£Á£ÀÄPÀÆ®ªÉÃ ºÉZÁÑVzÉ. ºÉÃUÉAzÀgÉ MAzÀÄ UÀ¨sÁð±ÀAiÀÄzÀ°è MAzÀÄ ªÀÄUÀÄ«UÉ ªÀiÁvÀæ ¥ÀÆtð ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁUÀ®Ä ¸ÁzsÀå«gÀÄvÀÛzÉ. PÉ®ªÉÇAzÀÄ ¸Áj CªÀ½UÀ¼ÀÄ d¤¹zÀgÀÆ vÉÆAzÀgÉ¬ÄgÀÄªÀÅ¢®è.

**ºÉZÀÄÑ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ GAmÁUÀ®Ä PÁgÀtUÀ¼ÀÄ:**

§AeÉvÀ£À¢AzÀ §¼À®ÄwÛgÀÄªÀ ¹ÛçÃAiÀÄgÀÄ, CAqÉÆÃvÁàzÀ£ÉUÉ GvÉÛÃdPÀ ªÀiÁvÉæ, EAeÉPÀë£ïUÀ¼À£ÀÄß vÉUÉzÀÄPÉÆ¼ÀÄîªÀÅzÀjAzÀ ºÉaÑ£À ¸ÀASÉåAiÀÄ CAqÁtÄUÀ¼ÀÄ GvÁàzÀ£É DUÀÄvÀÛªÉ. DUÀ ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ GAmÁUÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ EgÀÄvÀÛzÉ. PÀÈvÀPÀ UÀ¨sÀðzsÁgÀuÁ «zsÁ£ÀUÀ½AzÀ®Æ ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ GAmÁUÀÄvÀÛªÉ. PÉ®ªÀÅ PÀÄlÄA§UÀ¼À°è CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄUÀ¼ÀÄ ªÀA±À¥ÁgÀA¥ÀgÀåªÁV ºÉZÁÑV PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ.

**ºÉZÀÄÑ ¨sÀÆætUÀ½AzÀ DUÀÄªÀ C£Á£ÀÄPÀÆ®UÀ¼ÀÄ:**

**vÁ¬ÄUÉ:** wæªÀ½UÀ¼ÀÄ, ZÀvÀÄªÀð½UÀ¼ÀÄ CzÀQÌAvÀ®Æ ºÉaÑ£À ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ d¤¸ÀÄªÀÅzÀjAzÀ vÁ¬Ä ªÀÄvÀÄÛ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ E§âjUÀÆ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀÀÄvÀÛzÉ. »ÃUÉ §ºÀÄ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ d¤¹zÀgÀÆ CªÀÅ AiÀiÁªÀÅzÀÆ ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁVgÀÄªÀÅ¢®è. EzÀjAzÀ vÁ¬ÄUÀAvÀÆ vÀÄA¨Á vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀÄvÀÛzÉ.

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV UÀ©üðtÂ ºÉAUÀ¸ÀÄ ¢£ÀzÀ°è 2,700-2,800 PÁå¯ÉÆÃjUÀ¼À CªÀ±ÀåPÀvÉ¬ÄgÀÄvÀÛzÉ. »ÃUÉ §ºÀÄ ¨sÀÆætUÀ½zÁÝUÀ CxÀªÁ wæªÀ½UÀ½zÁÝUÀ DPÉUÉ E£ÀÆß 300PÀÆÌ ºÉaÑ£À PÁå¯ÉÆjUÀ¼À CªÀ±ÀåPÀvÉ¬ÄgÀÄvÀÛzÉ.

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV UÀ©üðtÂ ºÉAUÀ¸ÀÄ 10 jAzÀ 12 Q.UÁæA. vÀÆPÀ ºÉZÁÑV ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. DzÀgÉ wæªÀ½UÀ½zÁÝUÀ DPÉAiÀÄ vÀÆPÀ 15 jAzÀ 20 Q.UÁæA §ºÀÄ¨sÀÆætUÀ½zÁÝUÀ DPÉAiÀÄ vÀÆPÀ 25 jAzÀ 30 Q.UÁæA vÀÆPÀ ºÉZÁÑUÀ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. §ºÀÄ ¨sÀÆætUÀ¼À£ÀÄß ºÁUÉ ©lÖ ¥ÀPÀëzÀ°è vÁ¬ÄAiÀÄ fÃªÀPÉÌ vÉÆAzÀgÉAiÀÄÄAmÁUÀÄvÀÛzÉ ªÀÄvÀÄÛ DPÉUÉ C£ÉÃPÀ jÃwAiÀÄ vÉÆAzÀgÉUÀ¼ÀÄ PÁtÂ¹PÉÆ¼ÀÄîvÀÛªÉ. GzÁ: gÀPÀÛzÀ MvÀÛqÀ, ªÀÄzsÀÄªÉÄÃºÀ ªÀÄÄAvÁzÀ vÉÆAzÀgÉUÀ¼ÀÄ PÁtÂ¹PÉÆ¼ÀÄîªÀ ¸ÁzsÀåvÉ¬ÄgÀÄvÀÛzÉ.

ºÉaÑ£À ¨sÀÆætUÀ½gÀÄªÀÅzÀjAzÀ vÁ¬ÄAiÀÄ fÃªÀPÉÌ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀÄªÀÅzÀÄ PÀAqÀÄ§AzÀ°è D ¨sÀÆætUÀ¼À°è MAzÀ£ÀÄß CxÀªÁ JgÀqÀ£ÀÄß vÉUÉAiÀÄ§ºÀÄzÀÄ. EzÀjAzÀ vÁ¬ÄAiÀÄ fÃªÀPÉÌ ªÀÄvÀÄÛ G½zÀ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV DgÉÆÃUÀå¥ÀÆtðªÁV ¨É¼ÉAiÀÄ®Ä ¸ÀºÁAiÀÄPÀªÁUÀÄvÀÛªÉ.

**ªÀÄPÀÌ½UÉ:** F jÃwAiÀÄ d£À£À¢AzÀ ªÀÄPÀÌ¼ÀÆ ¸ÀºÀ vÉÆAzÀgÉ C£ÀÄ¨sÀ«¸ÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ ºÉaÑgÀÄvÀÛzÉ. »ÃUÉ ¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV wæªÀ½UÀ¼ÀÄ CxÀªÁ CzÀQÌAvÀ®Æ ºÉaÑ£À ¨sÀÆæt ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁUÀÄwÛgÀÄªÀÅzÀ£ÀÄß £ÁªÀÅ ¸ÁÌöå¤AUï ªÀÄÄSÁAvÀgÀ PÀAqÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ. »ÃUÉ §ºÀÄ ¨sÀÆætUÀ¼ÀÄ d¤¹zÀgÀÆ CªÀÅ AiÀiÁªÀÅzÀÆ ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁVgÀÄªÀÅ¢®è. ªÀÄvÀÄÛ CªÀÅUÀ¼ÀÄ §zÀÄPÀÄªÀÅzÀÆ E®è. §zÀÄQzÀÝgÀÆ PÉ®ªÉÇAzÀÄ ¢£ÀUÀ¼ÀªÀgÉUÉ CxÀªÁ PÉ®ªÀÅ wAUÀ¼ÀÄUÀ¼ÀªÀgÉUÉ ªÀiÁvÀæ §zÀÄQgÀÄvÀÛªÉAiÀiÁzÀgÀÆ £ÀAvÀgÀ ¸ÁAiÀÄÄvÀÛªÉ. KPÉAzÀgÉ AiÀiÁªÀ ¨sÀÆætªÀÇ ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁVgÀÄªÀÅ¢®è. »ÃUÉ ºÀÄnÖzÀ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¸ÀºÀ ªÀÄÄAzÉ C£ÉÃPÀ jÃwAiÀÄ vÉÆAzÀgÉUÀ¼À£ÀÄß C£ÀÄ¨sÀ«¸À¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. GzÁ: PÀÄgÀÄqÀÄvÀ£À, §Ä¢ÞªÀiÁAzÀåvÉ, CAUÀªÉÊPÀ®å ªÀÄÄAvÁzÀªÀÅ.

ºÉZÀÄÑªÀj ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ºÀÄnÖzÁUÀ CªÀÅUÀ¼À vÀÆPÀ ¸ÁªÀiÁ£Àå ªÀÄPÀÌ½VAvÀ PÀrªÉÄ EgÀÄvÀÛzÉ. C®èzÉ F jÃwAiÀÄ ºÉZÀÄÑªÀj ªÀÄPÀÌ½zÁÝUÀ ºÉjUÉAiÀÄ ¸ÀªÀÄAiÀÄzÀ°è §ºÀ¼À vÉÆAzÀgÉUÀ¼ÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. C®èzÉ CªÀ¢üVAvÀ ªÀÄÄAZÉAiÉÄÃ ºÉjUÉ DUÀÄvÀÛzÉ. C®èzÉ ºÉjUÉ ¸ÀºÀdªÁV DUÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉ PÀrªÉÄ¬ÄgÀÄvÀÛzÉ. DUÀ ±À¸ÀÛç ZÀQvÉì ªÀiÁqÀ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. PÉ®ªÀÅ ¸Áj CªÀ½ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄUÀ¼ÀÄ PÀÆrPÉÆAqÀÄ ºÀÄlÄÖvÀÛªÉ. (¸ÀAiÀiÁ«Ä ªÀÄPÀÌ¼ÀÄUÀ¼À jÃw). ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ½zÁÝUÀ UÀ¨sÀð¥ÁvÀªÁUÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉAiÀÄÆ ºÉZÁÑVgÀÄvÀÛzÉ. ºÀÄnÖzÀ ªÉÄÃ¯É £ÀªÀeÁvÀ ²±ÀÄªÀÄgÀtzÀ ¸ÁzsÀåvÉAiÀÄÆ eÁ¹Û.

**vÀ¥Á¸ÀuÉ:**

¸ÁªÀiÁ£ÀåªÁV CªÀ½UÀ¼ÀÄ, wæªÀ½UÀ¼ÀÄ CxÀªÁ CzÀQÌAvÀ®Æ ºÉaÑ£À ¨sÀÆæt ¨É¼ÀªÀtÂUÉ DUÀÄwÛgÀÄªÀÅzÀ£ÀÄß £ÁªÀÅ ¸ÁÌöå¤AUï ªÀÄÄSÁAvÀgÀ PÀAqÀÄPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ. DzsÀÄ¤PÀ ªÉÊeÁÕ¤PÀ AiÀÄÄUÀzÀ°è F jÃwAiÀÄ ªÉÊavÀæöåUÀ¼ÀÆ PÀAqÀÄ §AzÀ°è vÁ¬Ä ªÀÄvÀÄÛ ªÀÄUÀÄ«£À fÃªÀPÉÌ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀzÀAvÉ ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ¼À£ÀÄß ºÉÆgÀvÉUÉAiÀÄÄ«PÉ¬ÄAzÀ CªÀj§âjUÀÆ AiÀiÁªÀ vÉÆAzÀgÉAiÀÄÆ DUÀÀzÀAvÉ £ÉÆÃrPÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ. EzÀ£ÀÄß C¯ÁÖç¸ËAqï ¸ÁÌöå¤AUï ªÀÄÄSÁAvÀgÀ ªÀiÁqÀ§ºÀÄzÁVzÉ.

**aQvÉìUÀ¼ÀÄ:**

ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ½zÁÝUÀ vÁ¬ÄUÉ ºÉaÑ£À ±ÀÄ±ÀÆæµÉ ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. DPÉ ¥Àæw ºÀ¢£ÉÊzÀÄ ¢£ÀPÉÆÌªÉÄä vÀdÕªÉÊzÀågÀ£ÀÄß ¨sÉÃn ªÀiÁr ¥ÀjÃPÉë ªÀiÁr¹PÉÆ¼Àî¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ.

MAzÀÄ zÀÈ¶Ö¬ÄAzÀ AiÉÆÃa¹zÀgÉ ¨sÀÆætªÀ£ÀÄß vÉUÉAiÀÄÄªÀÅzÀÄ vÀ¥ÁàV PÀAqÀÄ§AzÀgÀÆ, CzÀjAzÀ vÉÆAzÀgÉAiÀÄÆ C¢üPÀªÁVgÀÄªÀÅzÀjAzÀ vÉUÉAiÀÄÄªÀÅzÀÄ ¸Àj J¤¸ÀÄªÀÅzÀÄ. E®è¢zÀÝ°è vÁ¬ÄAiÀÄ fÃªÀPÉÌ C¥ÁAiÀÄªÁUÀ§ºÀÄzÀÄ ªÀÄvÀÄÛ CµÀÆÖ ªÀÄPÀÌ¼À£ÀÄß ¸ÁPÀÄªÀÅzÀÄ EA¢£À zÀÄ¨ÁjAiÀÄÄUÀzÀ°è vÀÄA¨Á PÀµÀÖªÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. CªÀÅUÀ¼À ¥Á®£É, ¥ÉÆÃµÀuÉ ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀÄ vÁ¬ÄUÉ vÀÄA¨Á ºÉÆgÉAiÀiÁUÀ§ºÀÄzÀÄ. DyðPÀªÁVAiÀÄÆ »AzÀÄ½AiÀÄ§ºÀÄzÀÄ ªÀÄvÀÄÛ CµÀÄÖ ªÀÄPÀÌ½UÉ ¸ÀªÀÄ¥ÀæªÀiÁtzÀ°è «zÁå¨sÁå¸ÀªÀ£ÁßUÀ°Ã CxÀªÁ EvÀgÉ AiÀiÁªÀÅzÉÃ ¸Ë®¨sÀåªÀ£ÀÄß MzÀV¸À®Ä ¸ÁzsÀåªÁUÀzÉÃ EgÀ§ºÀÄzÀÄ.

F J¯Áè PÁgÀtUÀ¼À£ÀÄß UÀt£ÉUÉ vÉUÉzÀÄPÉÆAqÀÄ ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætªÀ£ÀÄß ºÉÆgÀvÉUÉAiÀÄÄªÀÅzÉÃ ¸ÀÆPÀÛªÁVgÀÄvÀÛzÉ.

**ªÀÄÄAeÁUÀævÁ PÀæªÀÄUÀ¼ÀÄ:**

PÀÈvÀPÀ UÀ¨sÀðzsÁgÀuÁ «zsÁ£ÀUÀ¼À£ÀÄß §¼À¸ÀÄªÁUÀ, ºÉZÀÄÑªÀj ¨sÀÆætUÀ¼ÁUÀzÀAvÉ £ÉÆÃrPÉÆ¼ÀÄîªÀÅzÀÄ UÀ¨sÀðzsÁgÀuÁ vÀdÕªÉÊzÀågÀ PÀvÀðªÀå. ªÉÊzÀågÀÄUÀ¼ÀÄ §AeÉvÀ£ÀPÉÌ aQvÉì PÉÆqÀÄªÁUÀ CAqÉÆÃvÁàzÀ£É ºÉaÑ¸ÀÄªÀ ªÀiÁvÉæUÀ¼À£ÀÄß, ZÀÄZÀÄÑzÀÄÝUÀ¼À£ÀÄß ¤ÃqÀÄªÁUÀ ¸ÀAAiÀÄªÀÄ CUÀvÀåªÁVgÀÄvÀÛzÉ.

¸ÀA¸ÁgÀªÉAzÀ ªÉÄÃ¯É ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¨ÉÃPÉÃ ¨ÉÃPÀÄ. DzÀgÉ MAzÀÄ DgÉÆÃUÀåªÀAvÀ ªÀÄUÀÄ«£À §zÀ°UÉ DgÉÆÃUÀåzÀ°è KgÀÄ¥ÉÃjgÀÄªÀ, £ÀÆå£ÀvÉ¬ÄAzÀ PÀÆrgÀÄªÀ CªÀ½, wæªÀ½, ZÀvÀÄªÀð½UÀ¼ÀÄ d¤¹zÀgÉ K£ÀÄ ZÉ£Àß....C®èªÉÃ?.....

*“ºÀvÀÄÛ EgÀÄªÀÅzÀQÌAvÀ MAzÀÄ ªÀÄÄwÛzÀÝgÉ ¸ÁPÀ®èªÉÃ?”*

 ========

**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**

**UÀ¨sÀð£Á¼À PÉÆAiÉÄÛUÉvÀ (Tubectomy)**

UÀ¨sÀðzsÁgÀuÉ ¨ÉÃqÀªÉAzÀgÉ UÀ¨sÀð£Á¼ÀªÀ£ÀÄß PÉÆAiÀÄÄÝ vÉUÉAiÀÄÄªÀÅzÀjAzÀ UÀ¨sÀðzsÁgÀuÉ ¸ÁzsÀå«gÀÄªÀÅ¢®è.

JgÀqÀÄ jÃwAiÀÄ UÀ¨sÀð£Á¼À PÉÆAiÉÄÛUÉvÀªÀ£ÀÄß PÁt§ºÀÄzÀÄ.

**1. ºÉÆmÉÖAiÀÄ ªÀÄÆ®PÀ**

EzÀgÀ°è 3 jÃwAiÀÄ°è ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄ£ÀÄß ªÀiÁqÀ§ºÀÄzÀÄ.

A MqÀ®Ä zÀ±ÀðPÀzÀ UÀ¨sÀð£Á¼À PÉÆAiÉÄÛUÉvÀ (Laparascopic Tubectomy)

B ¸ÀtÚ MqÀ®Ä PÉÆAiÉÄÛUÉvÀ (Mini Laparotmy)

C MqÀ®Ä PÉÆÃ¬ÄìÃ½PÉ (Laparotmy)

**A MqÀ®Ä zÀ±ÀðPÀzÀ ªÀÄÆ®PÀ UÀ¨sÀð£Á¼ÀzÀ PÀvÀÛj¸ÀÄ«PÉ:**

EzÀÄ ¸ÁªÀiÁ£Àå ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ. EzÀ£ÀÄß ¨ÁåAqï Kqï ¸ÉÖgÀ¯ÉÊeÉÃµÀ£ï (Band - Aid - Stenilization) JAzÀÆ PÀgÉAiÀÄÄvÁÛgÉ. KPÉAzÀgÉ Cw ¸ÀtÚ QAr¬ÄAzÀ GzÀgÀzÀ±ÀðPÀzÀ ªÀÄÆ®PÀ ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀjAzÀ EzÀ£ÀÄß ºÉÆPÀÌ½£À PÉ¼ÀUÉ 1 EAa£ÀµÀÄÖ PÉÆAiÀÄÄÝ CO2 ªÀÄÆ®PÀ ¸ÀÜ¼ÁªÀPÁ±ÀªÀ£ÀÄß ªÀiÁr, UÀ¨sÀð£Á¼ÀUÀ¼À£ÀÄß ¥ÀvÉÛ ªÀiÁr GzÀgÀzÀ±ÀðPÀzÀ ªÀÄÆ®PÀ UÀ¨sÀð£Á¼ÀUÀ¼À ¸Àé®à ¨sÁUÀªÀ£ÀÄß ¸ÀÄlÖ £ÀAvÀgÀ ªÀÄÄZÀÑ¯ÁUÀÄvÀÛzÉ.



ºÉjUÉAiÀÄ £ÀAvÀgÀ UÀ¨sÀð£Á¼À PÉÆAiÉÄÛUÉvÀ ¸ÀÄ®¨sÀQæAiÉÄ. UÀ¨sÀðPÉÆÃ±À »jzÁVgÀÄªÀÅzÀjAzÀ UÀ¨sÀð£Á¼ÀUÀ¼À£ÀÄß ¥ÀvÉÛ ºÀZÀÄÑªÀÅzÀÄ ºÁUÀÆ PÀvÀÛj¸ÀÄªÀÅzÀÄ ¸ÀÄ®¨sÀQæAiÉÄ.

**b. ¸ÀtÚ MqÀ®Ä PÉÆAiÉÄÛUÉvÀ** **(Mini Laparotmy):** F ±À¸ÀÛç QæAiÉÄAiÀÄ°è 1-1 1/2 EAa£ÀµÀÄÖ AiÉÆÃ¤¢uÉÚAiÀÄ ªÉÄÃ¯ÁãUÀzÀ°è 1 CxÀªÁ 2 EAZÀÄ ªÉÄÃ¯ÁãUÀzÀ°è ªÀiÁqÀ¯ÁUÀÄvÀÛzÉ. E°è UÀ¨sÀð£Á¼ÀUÀ¼À£ÀÄß PÉÆAiÀÄÛ¢AzÀ ªÉÄÃ¯É PÀvÀÛj¹, £ÀAvÀgÀ ºÉÆ¯ÉzÀÄ M¼À¸ÉÃj¸À¯ÁUÀÄvÀÛzÉ. F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄ£ÀÄß GzÀgÀzÀ±ÀðPÀzÀ ¸ÀºÁAiÀÄ¢AzÀ®Æ F aQvÉìAiÀÄ£ÀÄß ªÀiÁqÀ§ºÀÄzÀÄ. F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ¬ÄAzÀ 2 ¢£ÀUÀ¼À°èAiÉÄÃ ¹ÛçÃ vÀ£Àß ªÉÆzÀ°£À ¢£ÀUÀ¼ÀAvÉAiÉÄÃ EgÀ§ºÀÄzÀÄ.

**C MqÀ®Ä PÉÆÃ¬ÄìÃ½PÉ (Laparotmy):** F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄ°è ºÉÆmÉÖAiÀÄ£ÀÄß ºÉÆPÀÌ½¤AzÀ AiÉÆÃ¤¢uÉÚAiÀÄ ªÀÄzsÀåzÀ°è ¸Àj¸ÀÄªÀiÁgÁV 5 EAa£ÀµÀÄÖ CqÀØªÁV PÉÆAiÀÄå¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ.

**2. AiÉÆÃ¤AiÀÄ ªÀÄÆ®PÀ**

AiÉÆÃ¤AiÀÄ UÀ¨sÀðUÉÆgÀ½£À PÉ¼ÀUÉ PÀvÀÛj¹ UÀ¨sÀð£Á¼ÀUÀ¼À£ÀÄß ºÉÆgÀUÉ¼ÉzÀÄ ªÀÄÄaÑ M¼À ¸ÉÃj¸À¯ÁUÀÄvÀÛzÉ. ºÉÆgÀUÉ AiÀiÁªÀÅzÉÃ jÃwAiÀÄ UÁAiÀÄzÀ UÀÄgÀÄvÀÄ EgÀÄªÀÅ¢®è. DzÀgÉ AiÉÆÃ¤AiÀÄ GjAiÀÄÆvÀ §gÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉAiÀÄÄAlÄ.

JZÀÑjPÁ PÀæªÀÄUÀ¼ÀÄ:

1. F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄ£ÀÄß ªÀiÁr¸ÀÄªÀ ªÉÆzÀ®Ä zÀA¥ÀwUÀ¼ÀÄ ¸ÀjAiÀiÁV D¯ÉÆÃa¹ ¸ÀjAiÀiÁzÀ ¤zsÁðgÀªÀ£ÀÄß PÉÊUÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ.

2. ¥ÀæAiÉÆÃUÁ®AiÀÄzÀ ¥ÀjÃPÉëUÀ¼À£ÀÄß ªÀiÁr¸À¨ÉÃPÀÄ.

3. vÀdÕªÉÊzÀågÀ£ÀÄß ¨sÉÃn ªÀiÁqÀ¨ÉÃPÀÄ.

4. F ±À¸ÀÛçaQvÉì ªÀiÁr¹PÉÆ¼ÀÄîªÀ ªÉÆzÀ®Ä ¹Ûç UÀ¨sÀð¤gÉÆÃzsÀPÀ ªÀiÁvÉæUÀ¼À£ÀÄß vÉUÉzÀÄPÉÆ¼ÀÄîwÛzÀÝgÉ MAzÀÄ wAUÀ¼À ªÀÄÄAZÉAiÉÄÃ CzÀ£ÀÄß ¤°è¸À¨ÉÃPÀÄ. ºÁUÉ UÀ¨sÀðPÉÆÃÀ±ÀzÀ M¼ÀUÀqÉ EgÀÄªÀ UÀ¨sÀð¤gÉÆÃzsÀPÀ ¸ÁzsÀ£ÀUÀ¼À£ÀÄß ªÉÆzÀ¯ÉÃ vÉUÉ¢j¸À¨ÉÃPÀÄ.

5. ±À¸ÀÛçaQvÉìAiÀÄ £ÀAvÀgÀ MAzÉgÀqÀÄ ¢£ÀªÁzÀgÀÆ D¸ÀàvÉæAiÀÄ°ègÀ¨ÉÃPÁUÀÄvÀÛzÉ. MAzÀÄ ªÁgÀzÀªÀgÉUÀÆ ¨sÁgÀ JvÀÄÛªÀÅzÀ£ÀÄß ªÀiÁqÀ¨ÁgÀzÀÄ.

6. MAzÀÄ ªÁgÀzÀ £ÀAvÀgÀ ªÀÄgÀÄ¥ÀjÃPÉëUÉ ºÉÆÃUÀ¨ÉÃPÀÄ

7. ¯ÉÊAVPÀ QæAiÉÄAiÀÄ£ÀÄß zÀA¥ÀwUÀ½UÉ AiÀiÁªÁUÀ C£ÀÄPÀÆ®ªÁUÀÄvÀÛzÉAiÉÆÃ DªÁUÀ £ÀqÉ¸À§ºÀÄzÀÄ (CAzÁdÄ 1 ªÁgÀzÀ £ÀAvÀgÀ). AiÉÆÃ¤ªÀÄÆ®PÀzÀ ±À¸ÀÛçaQvÉìAiÀÄ°è 4 jAzÀ 6 ªÁgÀªÁzÀgÀÆ ¸ÀA¨sÉÆÃUÀ QæAiÉÄ¬ÄAzÀ zÀÆgÀ«gÀ¨ÉÃPÀÄ.

8. CwAiÀiÁzÀ dégÀ, vÀ¯É¸ÀÄvÀÄÛ, ºÉÆmÉÖ£ÉÆÃªÀÅ, ºÉÆ°UÉ ºÁQgÀÄªÀ PÀqÉ gÀPÀÛ¸ÁæªÀ ªÀÄÄAvÁzÀ AiÀiÁªÀÅzÉÃ ®PÀëtUÀ½zÀÝgÀÆ vÀPÀëtªÉÃ ªÉÊzÀågÀ£ÀÄß PÁt¨ÉÃPÀÄ.

F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ¬ÄAzÀ C£ÀÄPÀÆ® ªÀÄvÀÄÛ C£Á£ÀÄPÀÆ®UÀ¼ÉgÀqÀÆ EzÉ.

**C£ÀÄPÀÆ®vÉUÀ¼ÀÄ:**

1. ±Á±ÀévÀ UÀ¨sÀð¤gÉÆÃzsÀPÀ

2. ¸ÀA¨sÉÆÃUÀPÉÌ ªÀÄÄAZÉ AiÀiÁªÀÅzÉÃ jÃwAiÀÄ PÀÈvÀPÀ ¸ÁzsÀ£ÀUÀ¼À£ÀÄß §¼À¸ÀzÉAiÉÄÃ ¸ÀA¨sÉÆÃUÀ QæAiÉÄAiÀÄ°è vÉÆqÀUÀ§ºÀÄzÀÄ.

3. ¯ÉÊAVPÀ±ÀQÛ ªÀÄvÀÄÛ ¯ÉÊAVPÀQæAiÉÄAiÀÄ°è AiÀiÁªÀÅzÉÃ jÃwAiÀÄ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁUÀ¢gÀÄªÀÅzÀÄ.

4. UÀ¨sÀðzsÁgÀuÉAiÀÄ ¨sÀAiÀÄ«®è¢gÀÄªÀÅzÀjAzÀ £ÉªÀÄä¢AiÀÄ ¸ÀÄgÀQëvÀ ¯ÉÊAVPÀvÉ.

**C£Á£ÀÄPÀÆ®vÉUÀ¼ÀÄ:**

1. ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄ £ÀAvÀgÀ PÉ®ªÀÅ ¢£ÀUÀ¼ÀªÀgÉUÉ £ÉÆÃªÀÅ PÀAqÀÄ§gÀ§ºÀÄzÀÄ.

2. ºÉÆ°UÉ ºÁQgÀÄªÉqÉ gÀPÀÛ¸ÁæªÀ PÀAqÀÄ§gÀ§ºÀÄzÀÄ.

3. F ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀiÁzÀ£ÀAvÀgÀ ¥ÀÄ£ÀB ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¨ÉÃPÉAzÀgÉ DUÀÄªÀÅ¢®è. MAzÀÄ ªÉÃ¼É PÀvÀÛj¹zÀ £Á¼ÀUÀ¼À£ÀÄß ¥ÀÄ£ÀB ªÀÄgÀÄeÉÆÃqÀuÉ ªÀiÁrzÀgÀÆ ¸ÀºÀ ±ÉÃ. 50%gÀµÀÄÖ ªÀÄ»¼ÉAiÀÄgÀ°è ªÀÄPÀÌ¼ÁUÀÄªÀ ¸ÁzsÀåvÉAiÉÄÃ EgÀÄªÀÅ¢®è.

4. ¸ÀÄ¸ÁÛUÀÄªÀÅzÀÄ, ¨ÉÆdÄÓ §gÀÄªÀÅzÀÄ ªÀÄÄAvÁzÀ vÉÆAzÀgÉUÀ¼ÀÄ §gÀÄvÀÛªÉAiÉÄAzÀÄ ºÉÃ¼ÀÄªÀÅzÀÄAlÄ.

DzÀgÉ EzÀÄ ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ¬ÄAzÀ »ÃUÁUÀÄvÀÛzÉ JA§ ¨sÀAiÀÄ, DvÀAPÀ¢AzÀ GAmÁUÀÄªÀÅzÀÄ. »ÃUÉ ¹ÛçÃAiÀÄjUÉ F ±À¸ÀÛçaQvÉì¬ÄAzÀ M½vÀÆ EzÉ. ºÁUÉ PÉqÀÄPÀÆ EzÉ.

**ªÀÄgÀÄ ±À¸ÀÛçaQvÉì:** UÀ¨sÀð¤gÉÆÃzsÀPÀ ±À¸ÀÛçQæAiÉÄAiÀÄÄ ±Á±ÀévÀ ¥ÀzÀÞw. AiÀiÁªÀÅzÉÃ PÁgÀtPÀÆÌ ªÀÄÄAzÉ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¨ÉÃqÀªÉ£ÀÄßªÀªÀgÀÄ F aQvÁì PÀæªÀÄªÀ£ÀÄß Dj¹PÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ. F aQvÉìAiÀiÁzÀ£ÀAvÀgÀ ªÀÄÄAzÉÆAzÀÄ ¢£À AiÀiÁªÀÅzÁzÀgÀÆ C£ÁºÀÄvÀ¢AzÀ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ E®èªÁzÀgÉ ªÀÄÄAzÉ ªÀÄPÀÌ¼ÀÄ ¨ÉÃPÉAzÁUÀ vÀÄA¨Á PÀµÀÖªÁUÀÄvÀÛzÉ. “ªÀÄgÀÄ ±À¸ÀÛç aQvÉì”¬ÄAzÀ ¥ÀæAiÀÄwß¸À§ºÀÄzÁzÀgÀÆ CzÀÄ PÉ®ªÉÃ d£ÀjUÉ ªÀiÁvÀæ C£ÀÄPÀÆ®ªÁUÀÄvÀÛzÉ. PÉ®ªÉÇAzÀÄ ¸À«ÄÃPÉëUÀ¼À ¥ÀæPÁgÀ ªÀÄgÀÄ ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ¬ÄAzÀ ¥sÀ®ªÀAwPÉ ¥ÀqÉzÀªÀgÀ ¸ÀASÉå ±ÉÃ.40 - 60%gÀµÀÄÖ ªÀiÁvÀæ ¸ÁzsÀåªÉAzÀÄ w½zÀÄ§A¢zÉ.

F ªÀÄgÀÄ ±À¸ÀÛçaQvÉìAiÀÄÄ AiÀÄ±À¹éAiÀiÁzÀgÀÆ ªÉÆzÀ°£ÀAvÉ ¥sÀ®ªÀAwPÉ EgÀÄªÀÅ¢®è. DzÀÄzÀjAzÀ zÀA¥ÀwUÀ¼ÀÄ ªÀÄÄAzÉ DUÀÄªÀ ¸ÁzsÀPÀ-¨ÁzsÀ (C£ÀÄPÀÆ®-C£Á£ÀÄPÀÆ®)UÀ¼À£ÀÄß UÀªÀÄ£ÀzÀ°èlÄÖPÉÆAqÀÄ, ªÀÄÄAzÉ AiÀiÁªÀÅzÁzÀgÀÆ vÉÆAzÀgÉAiÀiÁzÀgÀÆ CzÀ£ÀÄß JzÀÄj¸ÀÄªÀ vÁ¼Éä, zsÉÊAiÀÄð vÀAzÀÄPÉÆ¼ÀÄîªÀÅzÀ£ÀÄß PÀ°AiÀÄ¨ÉÃPÀÄ. PÉ®ªÉÇAzÀÄ jÃwAiÀÄ ªÀA±À¥ÀgÀA¥ÀgÉAiÀÄ PÁ¬Ä¯ÉUÀ½zÁÝUÀ CxÀªÁ wÃªÀævÀgÀ£ÁzÀ ªÀiÁ£À¹PÀ ªÀÄvÀÄÛ zÉÊ»PÀ gÉÆÃUÀUÀ½gÀÄªÁUÀ UÀ¨sÀð¤gÉÆÃzsÀPÀ ±À¸ÀÛçaQvÉì CvÀåªÀ±ÀåPÀªÁVgÀÄvÀÛzÉ. F aQvÉì ¥ÀÄgÀÄµÀ-¹ÛçÃ, ºÀÄqÀÄUÀ-ºÀÄqÀÄV J®èjUÀÆ ªÀiÁqÀ§ºÀÄzÁzÀgÀÆ, ªÀAiÀÄ¸ÀÄì ªÀÄvÀÄÛ ªÀÄPÀÌ¼À ¸ÀASÉåAiÀÄ£ÀÄß UÀªÀÄ£ÀzÀ°èj¹PÉÆAqÀÄ ±À¸ÀÛçaQvÉìAiÀÄ£ÀÄß ªÉÊzÀågÀÄ ªÀiÁqÀÄvÁÛgÉ.

F ±À¸ÀÛçaQvÉìAiÀÄ£ÀÄß AiÀiÁªÀÅzÉÃ ¨sÀAiÀÄ, D¸É, D«ÄµÀUÀ½UÉ ¹®ÄQ ªÀiÁqÀ¨ÁgÀzÀÄ. ºÁUÉ ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀÄ PÁ£ÀÆ£ÀÄ ¨Á»gÀªÁVgÀÄvÀÛzÉ. CAvÀºÀªÀgÀÄ C¥ÀgÁ¢üUÀ¼ÁUÀÄvÁÛgÉ. PÉ®ªÉÇAzÀÄ zÉÃ±ÀUÀ¼À°è ¥ÀÄgÀÄµÀgÀÄ F aQvÉì ªÀiÁr¹PÉÆ¼ÀÄîªÀªÀgÀÄ «ÃAiÀÄð ¨ÁåAQ£À°è vÀªÀÄä zsÁvÀÄªÀ£ÀÄß ªÀÄÄAzÉ CªÀ±ÀåªÁUÀ§ºÀÄzÉA§ PÁgÀt¢AzÀ ±ÉÃRj¹ EqÀ§ºÀÄzÀÄ. EzÀÄ £ÀªÀÄä zÉÃ±ÀzÀ°èAiÀÄÆ EzÉ.

**©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼À §UÉÎ ¨ÉÃ¸ÀgÀªÉÃ?**

PÀ¯ÉgÀ»vÀ, ªÀÄÈzÀÄ, £ÀÄtÄ¥ÁzÀ ZÀªÀÄð AiÀiÁjUÉ ¨ÉÃqÀ ¤ÃªÉÃ ºÉÃ½? §¼ÀÄPÀÄªÀ vÉ¼Àî£ÉAiÀÄ ¸ÉÆAl, DPÀµÀðPÀªÁV ºÉÆPÀÌ¼ÀÄ PÁtÄªÀ ºÁUÉ ¹ÃgÉ GlÖ ZÉ®ÄªÉAiÀÄ £ÉÆÃl ¸À«AiÀÄzÀªÀgÁågÀÄ. EAvÀºÀ ¸ÀÄAzÀgÀ PÉ¼ÀºÉÆmÉÖAiÀÄ ªÉÄÃ¯É ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ §AzÁUÀ JAxÀÀºÀ ªÀÄÄdÄUÀgÀªÁUÀÄvÉÛ C®èªÉ? ¹ÛçÃAiÀÄjUÉ ¸ËAzÀAiÀÄðzÀ §UÉÎ J°è®èzÀ PÁ¼Àf. CzÀgÀ®Æè AiÀiËªÀé£ÀPÉÌ PÁ°qÀÄªÀ ¸ÀAzÀ¨sÀðzÀ°è ZÀªÀÄðzÀ ªÉÄÃ¯É ¸ÀtÚ PÀ¯ÉAiÀiÁzÀgÀÆ vÀÄA¨Á AiÉÆÃZÀ£ÉUÉÆ¼ÀUÁUÀÄvÁÛ¼É. PÀ¯ÉUÀ¼ÀÄ AiÀiÁªÀÅzÉÃ DVgÀ§ºÀÄzÀÄ. GzÁ: ªÉÆqÀªÉAiÀÄ PÀ¯ÉUÀ¼ÀÆ, ©¹°¤AzÀ DUÀÄªÀ PÀ¥ÀÄà PÀ¯ÉUÀ¼ÀÄ, ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ EvÁå¢.

**avÀæ 1. GzÀgÀzÀ ªÉÄÃ¯ÁãUÀzÀ°è**

 **©gÀÄPÀÄUÉgÉUÀ½gÀÄªÀ ªÀÄ»¼ÉAiÀÄ avÀæ**

**ZÀªÀÄðzÀ gÀZÀ£É:**

ZÀªÀÄðzÀ°è ªÀÄÆgÀÄ ¨sÁUÀUÀ½gÀÄvÀÛªÉ

1. ºÉÆgÀZÀªÀÄð (Epidermis)

2. ªÀÄzsÀåZÀªÀÄð (Dermis)

3. M¼ÀZÀªÀÄð (Subcuttaneous Stratum).



**©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ (Stretch Marks)**

zÉÃºÀzÀ ¨É¼ÀªÀtÂUÉ¬ÄAzÁV ZÀªÀÄðªÀÅ CUÀ®ªÁUÀÄvÀÛzÉ. D ¸ÀAzÀ¨sÀðzÀ°è ZÀªÀÄðzÀ ªÉÄÃ¯É w½ §tÚzÀ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ªÀÄÆqÀÄvÀÛªÉ. EªÀ£ÀÄß ©gÀÄPÀÄUÉgÉUÀ¼ÉAzÀÄ PÀgÉAiÀÄÄvÁÛgÉ.

©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ªÀÄzsÀå ¨sÁUÀzÀ ZÀªÀÄðzÀ°è PÁtÂ¹PÉÆ¼ÀÄîvÀÛzÉ. ªÀÄzsÀå¨sÁUÀzÀ ZÀªÀÄðªÀÅ aPÀÌzÁUÀÄªÀ CxÀªÁ zÉÆqÀØzÁUÀÄªÀ UÀÄtªÀ£ÀÄß ºÉÆA¢gÀÄvÀÛzÉ (avÀæ 1). EzÀÄ ZÀªÀÄðPÉÌ DPÁgÀªÀ£ÀÄß ¤ÃqÀÄvÀÛzÉ. ªÀAiÀÄ¸ÁìUÀÄwÛzÀÝAvÉ ZÀªÀÄðªÀÅ ¨É¼ÀªÀtÂUÉAiÀiÁUÀÄvÀÛzÉ. F QæAiÉÄ £ÀqÉAiÀÄÄªÁUÀ ZÀªÀÄðzÀ°è ©gÀÄPÀÄ ªÀÄÆqÀÄvÀÛzÉ. F ©gÀÄPÀÄUÀ¼ÀÄ ¥ÁægÀA¨sÀzÀ°è w½UÀÄ¯Á© §tÚzÀ°èzÀÄÝ £ÀAvÀgÀ UÁqsÀ PÉA¥ÀÄ§tÚPÉÌ wgÀÄV PÉÆ£ÉUÉ £ÉÃgÀ¼É §tÚªÀ£ÀÄß ºÉÆAzÀÄvÀÛzÉ. EzÀÄ ªÀAiÀÄ¸ÀÄì ºÉZÁÑzÀAvÉ ©gÀÄPÀÄUÀ¼À §tÚ w½AiÀiÁV ªÉÆzÀ°£À ¹ÜwUÉ §gÀÄvÀÛzÉ. ºÁUÉAiÉÄÃ ºÉÆÃUÀ®Æ§ºÀÄzÀÄ.

**©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ AiÀiÁgÀ°è ºÉZÁÑV PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ?**

F ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ºÉZÁÑV ¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è CzÀgÀ®Æè UÀ©üðtÂ ¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è ªÀÄvÀÄÛ ¥ËæqsÁªÀ¸ÉÜUÉ §AzÀ ºÀÄqÀÄVAiÀÄgÀ°è F UÉgÉUÀ¼ÀÄ ªÀÄÆqÀ§ºÀÄzÀÄ. C®èzÉ EzÀÝQÌzÀÝ ºÁUÉ vÀÆPÀ ºÉZÁÑzÀªÀgÀ°è ªÀÄvÀÄÛ vÀÆPÀ E½¹PÉÆAqÀªÀgÀ°è F UÉgÉUÀ¼ÀÄ PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛªÉ. ºÀÄqÀÄUÀgÀ°èAiÀÄÆ PÉ®ªÀÅ ¸Áj PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ. PÉ®ªÀÅ ¹ÛçÃAiÀÄgÀ°è ªÀA±À¥ÁgÀA¥ÁAiÀÄð¢AzÁV §gÀ§ºÀÄzÀÄ. ªÀÄvÀÄÛ ¹ÜgÁAiÀiïØ ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄUÀ¼À£ÀÄß §¼À¸ÀÄªÀªÀgÀ°è F UÉgÉUÀ¼ÀÄ ªÀÄÆqÀ§ºÀÄzÀÄ. UÀ¨sÀðzsÀj¹zÁUÀ UÀ¨sÀðPÉÆÃ±À DUÁzsÀªÁV ¨É¼ÉzÀÄ ºÉÆmÉÖAiÀÄ ªÉÄÃ°£À ZÀªÀÄð CwAiÀiÁV »VÎ ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ºÉÃgÀ¼ÀªÁV PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ (avÀæ 2). MAzÀQÌAvÀ ºÉZÀÄÑ ¨Áj UÀ¨sÀðzsÀj¹zÀªÀgÀ°è E£ÀÆß ºÉaÑ£À UÉgÉUÀ¼ÀÄ PÀAqÀÄ §gÀÄvÀÛzÉ. PÉ®ªÀÅ ªÀÄ»¼ÉAiÀÄgÀ°è ºÉÆmÉÖAiÀÄ ªÀÄzsÀå¨sÁUÀzÀ°è PÀ¥ÀÄà UÉgÉAiÀÄÆ PÀAqÀÄ §gÀÄvÀÛzÉ.



©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ zÉÃºÀzÀ AiÀiÁªÀ ¨sÁUÀzÀ¯ÁèzÀgÀÆ PÀAqÀÄ§gÀ§ºÀÄzÀÄ. CzÀgÀ®Æè ºÉZÁÑV ºÉÆmÉÖ ªÀÄvÀÄÛ PÉ¼ÀºÉÆmÉÖAiÀÄ ¨sÁUÀzÀ°è, vÉÆqÉ, ¸ÉÆAl, ¤vÀA§UÀ¼À°è, vÉÆÃ¼ÀÄUÀ¼À°è ªÀÄvÀÄÛ ¸ÀÛ£ÀUÀ¼À ªÉÄÃ¯É PÀAqÀÄ§gÀÄvÀÛzÉ. DzÀgÉ DgÉÆÃUÀå zÀÈ¶Ö¬ÄAzÀ AiÀiÁªÀ vÉÆAzÀgÉAiÀÄÆ EgÀÄªÀÅ¢®è.

**ªÀÄÄAeÁUÀævÁ PÀæªÀÄUÀ¼ÀÄ**

ªÀÄ»¼ÉAiÀÄgÀÄ, CzÀgÀ®Æè ªÀÄÄRåªÁV UÀ©üðtÂ ¹ÛçÃAiÀÄgÀÄ F PÉ¼ÀPÀAqÀ ªÀÄÄAeÁUÀævÁ PÀæªÀÄUÀ¼À£ÀÄß vÉUÉzÀÄPÉÆ¼ÀÄîªÀÅzÀgÀ ªÀÄÄSÁAvÀgÀ ©gÀÄPÀÄUÉgÉUÀ¼ÀÄ ºÉZÁÑV §gÀÄªÀÅzÀ£ÀÄß vÀqÉUÀlÖ§ºÀÄzÀÄ.

**DºÁgÀ:** ¸ÀvÀé ¨sÀjvÀªÁzÀ «l«Ä£ï ªÀÄvÀÄÛ R¤dUÀ¼ÀÄ ºÉÃgÀ¼ÀªÁVgÀÄªÀ DºÁgÀUÀ¼ÀÄ ºÀtÄÚ, vÀgÀPÁj ªÀÄvÀÄÛ ¸ÉÆ¥ÀÄàUÀ¼À£ÀÄß C¢üPÀªÁV ¸ÉÃ«¸À¨ÉÃPÀÄ.

¤ÃgÀÄ: C¢üPÀ ¥ÀæªÀiÁtzÀ°è ¤ÃgÀ£ÀÄß ¸ÉÃ«¸À¨ÉÃPÀÄ. KPÉAzÀgÉ ZÀªÀÄðªÀÅ AiÀiÁªÁUÀ®Æ vÉÃªÁA±À¢AzÀ PÀÆrgÀ¨ÉÃPÀÄ.

vÀÆPÀ: §ºÀÄ¨ÉÃPÀ vÀÆPÀ E½¹PÉÆAqÁUÀ ZÀªÀÄðªÀÅ ¸ÀÄPÀÄÌ¸ÀÄPÁÌUÀÄvÀÛzÉ. ºÁUÉAiÉÄÃ vÀÆPÀ ºÉaÑ¹PÉÆAqÀgÉ ZÀªÀÄðªÀÅ »VÎ ©gÀÄPÀÄUÀ¼ÀÄAmÁUÀÄvÀÛªÉ. DzÀÄzÀjAzÀ MAzÉÃ ¸Áj vÀÆPÀ ºÉZÁÑUÀÄªÀÅzÀÄ CxÀªÁ PÀrªÉÄ DUÀÄªÀÅzÀPÉÌ §zÀ®Ä ¤°è¹ ¤zsÁ£ÀªÁV ºÀAvÀ ºÀAvÀªÁV vÀÆPÀªÀ£ÀÄß E½¹PÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ CxÀªÁ ºÉaÑ¹PÉÆ¼Àî¨ÉÃPÀÄ. EzÀjAzÀ ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ªÀÄÆqÀÄªÀÅ¢®è. J®èQÌAvÀ ªÀÄÄRåªÁV ªÀiÁ£À¹PÀ £ÉªÀÄä¢AiÀÄ£ÀÄß PÁ¥ÁrPÉÆ¼ÀîªÀÅzÀÄ CvÀåUÀvÀå.

**aQvÉìUÀ¼ÀÄ**

**OµÀ¢ü aQvÉì:**

**1) §æµï ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀjAzÀ:** ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼À£ÀÄß §æµï¤AzÀ ªÀÄ¸Áeï ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀjAzÀ gÀPÀÛ ¸ÀAZÁgÀ ºÉZÁÑV ZÉ£ÁßV UÉgÉUÀ¼ÀÄ ¤zsÁ£ÀªÁV ªÀiÁAiÀÄªÁUÀÄvÀÛªÉ.

**2) ºÀgÀ¼ÉuÉÚAiÀÄ ªÀÄ¸Áeï (ªÀÄzÀð£À):** ºÀgÀ¼ÉuÉÚAiÀÄ£ÀÄß ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ½gÀÄªÀ ¨sÁUÀzÀ°è ºÉaÑ ¤zsÁ£ÀªÁV ªÀÄ¸Áeï ªÀiÁqÀÄªÀÅzÀjAzÀ ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ¤zsÁ£ÀªÁV ºÉÆÃUÀÄvÀÛªÉ.

©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼À£ÀÄß ºÉÆÃUÀ¯Ár¸À®Ä PÉ®ªÉÇAzÀÄ ªÉÊzÀåQÃAiÀÄ ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄUÀ¼À£ÀÄß ºÀZÀÄÑªÀÅzÀjAzÀ ¸Àé®à ªÀÄnÖUÉ UÉgÉUÀ¼ÀÄ ºÉÆÃUÀ§ºÀÄzÀÄ. EAvÀºÀ ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄUÀ¼ÀÄ ¸Àé®à zÀÄ¨ÁjAiÀÄzÁÝVgÀÄvÀÛªÉ. gÉÆÃeïf¥ï D¬Ä¯ï (Rosezip oil) ªÀÄvÀÄÛ J°¹£Á ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄ(Elisina Cream), ¥ÉæUÁß ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄ (Pregna Cream) §¼À¸ÀÄªÀÅzÀjAzÀ ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼À£ÀÄß ºÉÆÃUÀ¯Ár¸À§ºÀÄzÀÄ. EzÀgÀ°è ¯ÉÆÃ¼É¸ÀgÀ (Aloevera), D ¸ÀvÀÄ (Zinc), «l«Ä£ï E ªÀÄvÀÄÛ J, ®ªÀtUÀ¼ÀÄ ªÉÄVßÃ¶AiÀÄA ªÀÄvÀÄÛ ¸ÉÆÃrAiÀÄA CA±ÀUÀ½gÀÄvÀÛzÉ.

DAiÀÄÄªÉÃðzÀ OµÀ¢üUÀ¼À®Æè F UÉgÉUÀ¼À£ÀÄß ¤ªÁj¸ÀÄªÀ ªÀÄÄ¯ÁªÀÄÄUÀ½ªÉ. GzÁ: Streach nil F ªÀÄÄ¯Á«Ä£À°è ªÀÄAfµÁå, ¨ÉÃªÀÅ, vÀÄ¼À¹, zÁgÀÄºÀjzÁæ, AiÀÄ¶×ªÀÄzsÀÄ ªÀÄÄAvÁzÀ ªÀÄÆ°PÉUÀ½ªÉ.

**±À¸ÀÛçaQvÉì:** ©gÀÄPÀÄ UÉgÉUÀ¼À£ÀÄß ¸ÀA¥ÀÆtðªÁV ºÉÆÃUÀ¯Ár¸À¨ÉÃPÉAzÀgÉ ¥Áè¹ÖPï ¸Àdðj vÀdÕgÀ£ÀÄß PÀAqÀÄ aQvÉì ¥ÀqÉAiÀÄ§ºÀÄzÀÄ. ªÀÄÄRåªÁV ±À¸ÀÛçQæAiÉÄ, ¯ÉÃ¸Àgï «QgÀt (Laser Treatment) aQvÉìUÀ¼À£ÀÄß ªÀiÁr¹PÉÆ¼Àî§ºÀÄzÀÄ. F aQvÉìUÀ¼É¯Áè Cw zÀÄ¨ÁjAiÀiÁVgÀÄvÀÛzÉ.

*“aQvÉìAiÀÄ eÉÆvÉUÉ ªÀiÁ£À¹PÀ ¸ÀªÀÄvÉÆÃ®£À CvÀåUÀvÀå”*

*========*