ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

Disclaimer: The content of this scientific input has been conceptualized, developed and designed by Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. exclusively for **ipca**. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors/editors, Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. and its agents and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising from there.

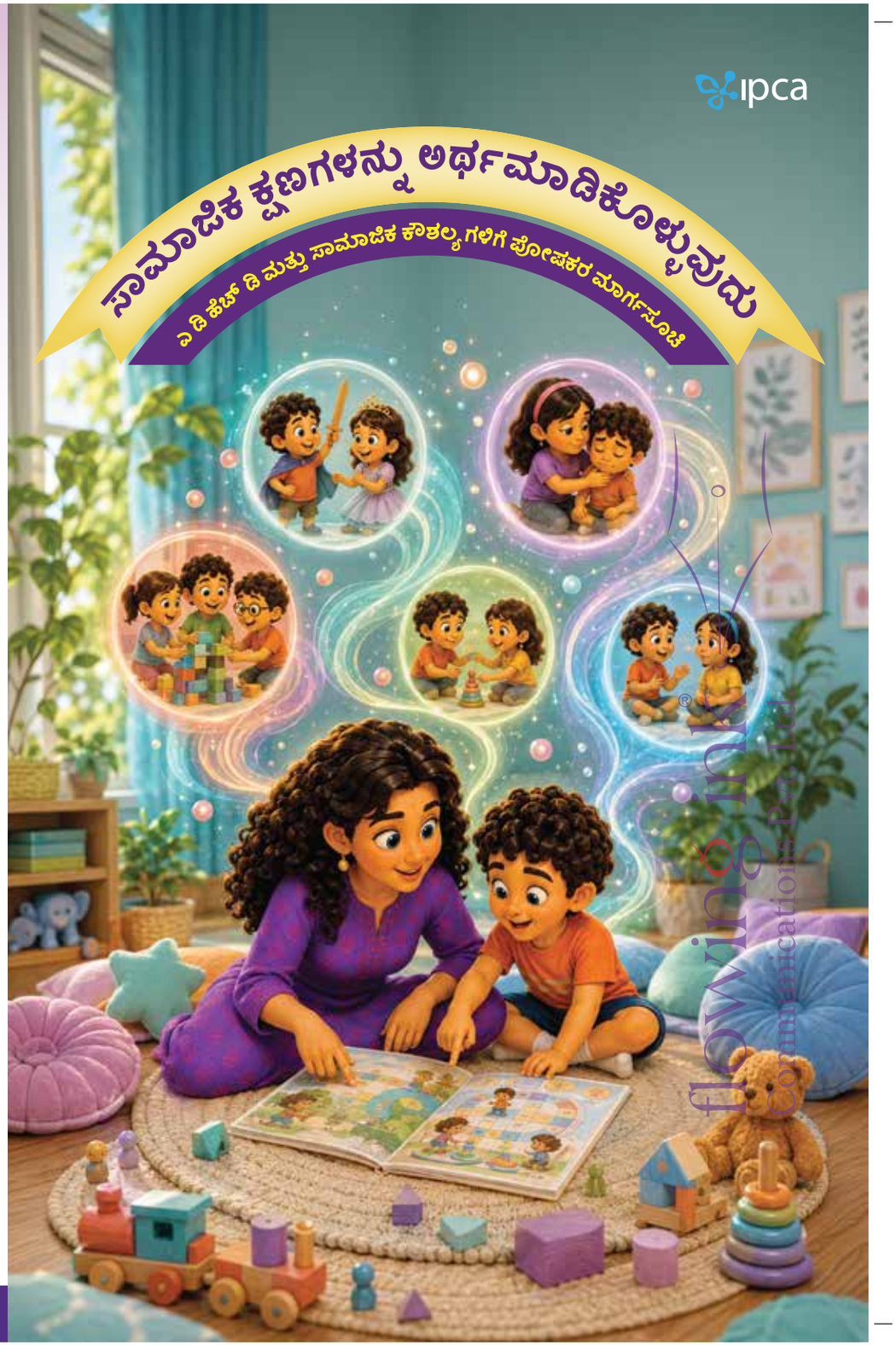
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.

ipca

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಎಡಿಹೆಚ್‌ಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



flowing ink® Communications Pvt. Ltd

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಏಕೆ ದೂರುತ್ತಾರೆ?

ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದಾಗ





ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಒಳನೋಟ

ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆ, ಅಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಮುಖಭಾವಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು.



ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು









Refs.:1. Social skills for ADHD. Available from: https://www.verywellmind.com/how to improve social skills in children with adhd 20727#toc teach skills directly and practice practice practice . Accessed on July 22, 2026. 2. How does ADHD impact social skills? Availab le from: https://www.healthline.com/health/adhd/adhd social skills . Accessed on July 22, 2026.

ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದೂರು ಬಂದಿದೆಯೇ?

ನನ್ನ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ





ಅಡಚಣೆಗಳು



ಎಲ್ಲರ ವಾಕ್ಯಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು



ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ





ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಒಳನೋಟ

ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಭಾಷಣೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯುವುದು, ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು.



ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



- ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಉದಾ. ಬೋರ್ಡ್ ಆಟಗಳು, ಕಾರ್ಡ್ ಆಟಗಳು).
- ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸರದಿ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ದೃಶ್ಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಟೈಮರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಕಾಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿಸಲು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಿ.

Refs: 1. ADHD. Available from: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4784 attention deficithyperactivity disorder adhd . Accessed on July 22, 2026.
2. Building the ability to wait and take turns in children. Available from: https://nayidisha.org/article/therapies adls/building the ability to wait and take turns in children/ Accessed on July 22, 2026

ನನಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತು.ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ಮಾತನಾಡಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು



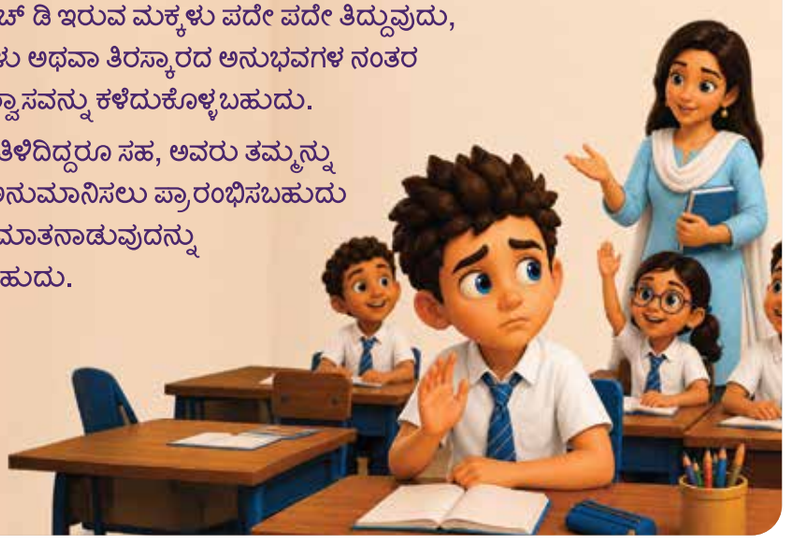




ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಒಳನೋಟ

ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ತಿದ್ದುವುದು, ಟೀಕೆಗಳು ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಅನುಭವಗಳ ನಂತರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅನುಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ಕೇವಲ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನಲ್ಲ.
- ಮಗುವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ, ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ.
- ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಬದಲು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- ತಪ್ಪುಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ.



Ref: 1. Building Confidence in Children with ADHD . Available from: https://adhdclinic.com.au/2026/04/30/building confidence in children with adhd/adhd/. Accessed on July 28, 2026

ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಆಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ!

ದೊಡ್ಡ ಭಾವನೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು





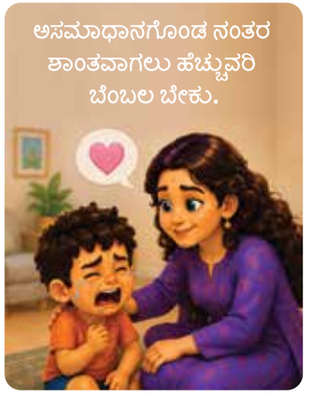


ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಒಳನೋಟ

ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವರು:


ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.


ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.


ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ನಂತರ ಶಾಂತವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು.

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು


ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳ ನಿರ್ಮಿಸಿ.



ಭಾವನೆಯ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ

ವಲಯಗಳಿರುವ ಸರಳವಾದ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ರಚಿಸಿ:

- ಶಾಂತ • ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ
- ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೆ.

ಮಗು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

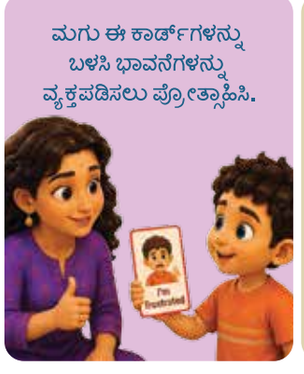

ಮಗುವಿಗೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಭಾವನೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಎಣಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.



ದೃಶ್ಯ ವಿರಾಮ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸರಳ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ.

- ''ನನಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕು.''
- ''ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕು.''
- ''ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗಿದೆ.''



ಮಗು ಈ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.


ಕಿರುಚುವ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವ ಬದಲು ಶಾಂತವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳಿ.

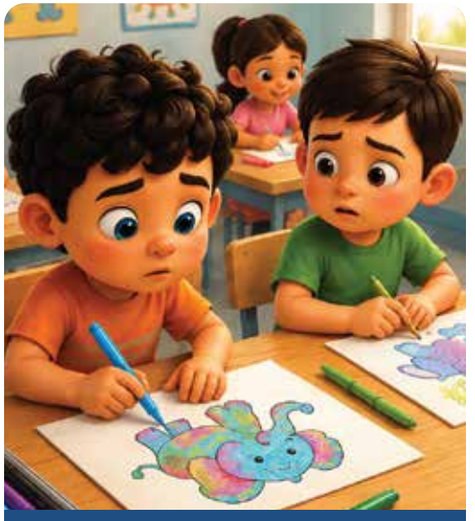
Refs.: 1. The Key to ADHD Emotional Regulation? Cultivating Gratitude, Pride & Compassion. Available from: https://www.additudemag.com/emotional-regulation-adhd-kidsstrategies/?srsltid=AfmBOorTMeDACHCnDyVj95TcEGD8ZCcoj92Vkn9J79VyBfnHpgmiH1fQ. Accessed on July 24, 2026 2. ADHD and Emotional Regulation: Practical Strategies for Parents at Home. Available from: https://www.growneuropsychology.com/post/adhd-and-emotionalregulation-practical-strategies-for-parents-at-home. Accessed on July 24, 2026

ನಾನು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಜನರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ ಬಳಸುವುದು



ಬೆಂಟು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಹೊಸ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.



ಕೇಳದೆಯೇ, ಅವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.





ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಒಳನೋಟ

ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿನ ತಕ್ಷಣದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು.



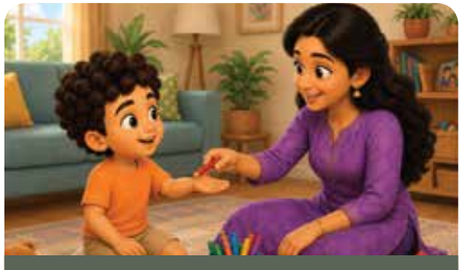
ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



ಬಳಸುವ ಅಥವಾ ಎರವಲು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಕೇಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.



ಮೊದಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.



ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



ಮಗು ಮೊದಲು ಕೇಳಲು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಿ.

Refs.: 1. How does ADHD impact social skills?
Available from: https://www.healthline.com/health/adhd/adhd social skills . Accessed on July 24, 2026
2. How Do I Set Boundaries with a Child Who Steals? Available from: https://www.additudemag.com/how to set boundaries stealing adhd children/?srsltid=AfmBOorDy9sSDzdLFuNiSIGF5agMZPmBUgq30PsmMvgb_hB fz9 XHB4ga Accessed on July 24, 2026

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ತಾಳ್ಮೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.



2. ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



3. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



4. ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತದಂತಹ ತಂಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.



5. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ.



Ref.: ADHD parenting tips. How to help a child with ADHD. Available from: https://www.helpguide.org/mental health/adhd/parenting child with adhd . Accessed on July 24, 2026

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ದೈನಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ.



ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟಗಳು.



ಕ್ರೀಡೆಗಳು.



ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ನಾಟಕ ತರಗತಿಗಳು.



ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.



ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ತೋಟಗಾರಿಕೆ.



ನಿಧಿ ಬೇಟೆ ಅಥವಾ ಸ್ಕಾ ್ಯವೆಂಜರ್ ಬೇಟೆ.



ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ಸಮೂಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

Ref.: 24 Activities for Children with ADHD to Help Build Skills. Available from: https://www.healthline.com/health/adhd/activities f or children with adhd#24 activities. Accessed on 24 July 2026

ಜೋಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಅದರ ಮನೆಗೆ ಹೊಂದಿಸಲು ರೇಖೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.



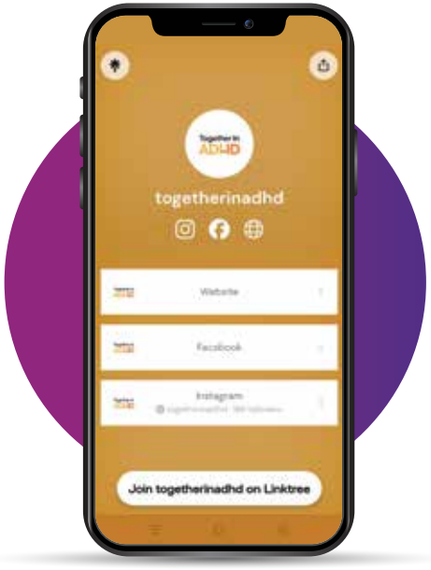







ಅದ್ಭುತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ!
ನೀವು ಸ್ಟಾರ್ ಆಗಿದ್ದೀರಿ!

Together In ADHD



ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಮಯ ಮೀರಿ
ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು,

ipca
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ

ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮೀರಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು
ಮುಂದುವರಿಸುವ
ಎ ಡಿ ಹೆಚ್ ಡಿ ಜಾಗೃತಿ,
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮತ್ತು
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ವೇದಿಕೆಗಳು

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ