



ಡೊನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ ಪುತ್ತೂರ್ (ರಿ.) ಮಯ್ಯಾಳೆಂ ಪತ್ರ್

# ಪುತ್ತೂರೆಂ ನೆಕೆತ್ರ್

PUTTURCHEM NEKETR

email: donboscoputtur@gmail.com

ಆಂಕೊ 03

ಜೂನ್ 2015

ಪುಸ್ತಕ್ 24

ಮಾದರ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಜಾಲಾಂತ್ ಆಪ್ಣಿಂ ಯುವಜನಾಂ

# Happy Married Life



**Praveen  
Lavita**

07.05.2015



Wishes from:

**Nirmala / Antony Agnel, Ancil & Aaron Mascarenhas,  
Pramila / Vincent, Vian & Nolan Barboza,  
Pramod Rebello & Chrisella.**

# Happy Retired Life



## *Leena Fernandes*

Teacher, St. Philomena High School  
(Served from: 22 June 1984 to 31 May 2015)

*With honesty and dedication you pledged to educate and serve  
Young minds you nurtured and led them to what they truly deserve*

*You have done enough, we can't help but admire  
It's time now to let the rest do their part so that you retire*

*May the years of your retirement be rich, rewarding and kind  
And may there be no limit to the happiness you find*

*\* Best Wishes for a Happy Retired Life \**

**Wilfred Pinto**

**Merwyn Neil Pinto**

**Dale Jordan, Michelle Nisha & Cletus Sequeira**

# 1st Holy Communion



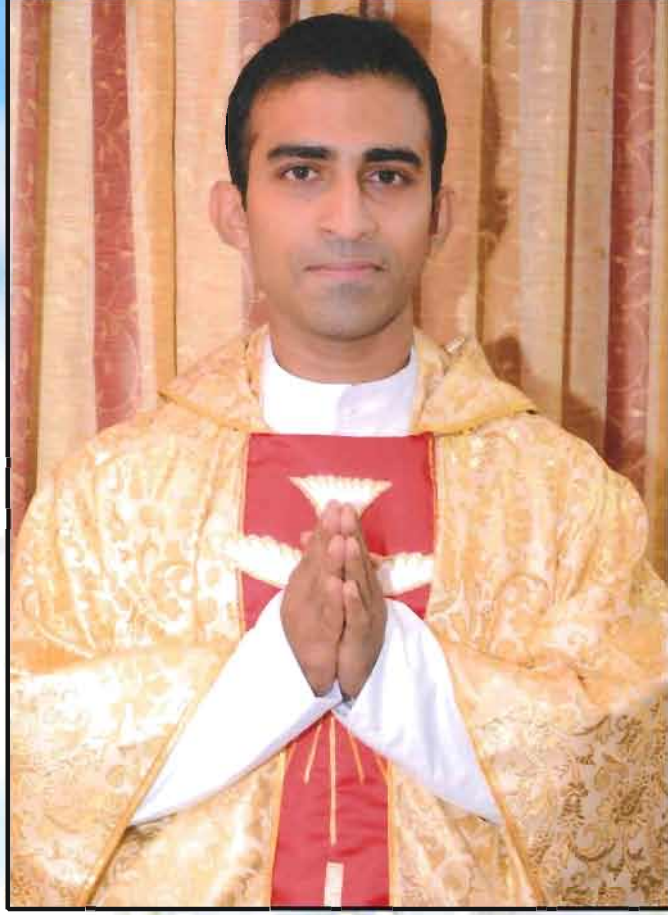
**Rohns Jeson D'Souza**

10.05.2015

Wishes from:

**Remmy & Jasmine D'Souza (Parents),  
Rechal Jashly D'Souza (Sister),  
Lucy D'Souza (Grandmother), Bannur,  
Raviraj D'Souza (Uncle), Bombay,  
Leena D'Souza (Aunty), Bannur,  
Sunil & Reshma Mascarenhas (Godparents), Puttur,  
Thomas & Lydia Lobo (Grandparents), Puttur,  
Johnson Albert Lobo (Uncle), Puttur,  
Renisha, Sneha, Rajanish, Rakesh, Rakshith,  
Romith & Rupesh (D-Zone Group) (Cousins).**

# ಯಾಜಕೀ ದೀಕ್ಷೆಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ



**ಬಾ| ರಾಹುಲ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ, ಚೊಂಡಲ್**

14.04.2015

ಏಪ್ರಿಲ್ 14ವೆರ್ ತುಮ್ಮೇ ದೀಕ್ಷೆಗೆಂ ಸಂತೊಸ್‌ಭರಿತ್ ಷಡಿತ್ ದೆವಾನ್ ವಿಂಜೆಲ್ಲಾ ತುಮ್ಮಾಂ ಜಾಂವ್ಚಾಕ್ ಯಾಜಕ್ ದೆಕಿಭರಿತ್ ಭರೊಂದಿ ತೊ ವಿಂಜ್ಞಾರ್ ದೆಣ್ಯಾಂನಿ ತುಮ್ಮೆಂ ಜೀವನ್ ಬರ್-ಭಲಾಯ್ತೆ ಸವೆಂ ಜಾಂವ್ ಜಿವಿತ್ ತುಮ್ಮೆಂ ಪಾವನ್.

ಅಭಿನಂದನ್ ಪಾಟಯ್ತಾತ್:

**ಶರಲ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ (ಭಯ್ಲಾ), ದೀಪಕ್ ಮಿನೇಜನ್ (ಬಾವೊಜ),  
ಡೀಶಲ್, ಅಲೆಕ್ಸ್ ಆನಿ ಡೊರೊತಿ ಮಿನೇಜನ್, ಪುತ್ತೂರ್,  
ದೀಪ್ತಿ, ಅರುಣ್ ಆನಿ ಡಿಯೋನ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ದುಬೈ,  
ದಿವ್ಯಾ ಆನಿ ರೇಶಲ್ ರೇಗೊ, ಕುವೈಟ್.**

# ಬಂಗಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತ ಹೆಸರು



ಮುಳಿಯ ಅಂದ್ರೆ ವೆರೈಟಿ ವಿನ್ಯಾಸ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭರಣಗಳು | ಕೊಡಗು, ಮಂಗಳೂರು ಶೈಲಿಯ ಅಭರಣಗಳು  
ಮದುವೆ ಅಭರಣಗಳು | ಆಂಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಡಿಸೈನರ್ ಅಭರಣಗಳು



ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಡಿಗೆ

ಕೋರ್ಟ್‌ರಸ್ತೆ, ಪುತ್ತೂರು | ☎ : +91 8251 230414/235114

ಮಡಿಕೇರಿ | ಗೋಣಿಕೊಪ್ಪಲ್ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಸಂಪಾದಕ

ಜೆ.ಬಿ. ಸಿಕೆರ್ (9591888175)

ಸಾಂದೆ

- ಜೊನ್ ಮೊಂತೇರೊ (9448437810)
- ಜೊನ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಟಸ್ (9964477656)
- ಜಾರ್ಲ್ಸ್ ಫುಡ್ಲಾದೊ (9449030091)
- ಕ್ಲೋಡಿಯಸ್ ಡಿಸೋಜಾ (9481842944)
- ಅರುಣ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ (9902205167)
- ರೋಯ್ ಪಿಂಟೊ (9743081381)
- ಜ್ಯೋ ಡಿಸೋಜಾ (9448328168)
- ಮಾರ್ಸೆಲ್ ಡಿಸೋಜಾ (9901192627)
- ಪ್ರವೀಣ್ ಪಿಂಟೊ (9980004541)

ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಫೆಲಿಕ್ಸ್ ಡಿಕುನ್ಹಾ, ಮರೀಲ್ (9481143327)

ಇನಾಸ್ ಗೊನ್ಸಾಲ್ವಿಸ್, ಬನ್ಸೂರ್ (9449389749)

ಜಾಯ್ತಾಂಚಿ ದರ್

ರಂಗಾಳ್ ಪಾನಾಂ

- ಪಾಟೋ ಫೊರ್ : ರು. 4000/-
- ಫೊರಾಚೆ ಭಿತ್ತಲೆ ಪಾನ್: ರು. 3000/-
- ಸಗೈಂ ಪಾನ್ (ಭಿತರ್): ರು. 2000/-

ಭಿತರಿಂ ಸಾದಿಂ ಪಾನಾಂ

- ಸಗೈಂ ಪಾನ್ : ರು. 1000/-
- ಅರ್ದೆಂ ಪಾನ್ : ರು. 600/-
- ಕಾಲ್ಡೆಂ ಪಾನ್ : ರು. 300/-

ಅರ್ಗಾಂ

- ಬ್ಲೊಕಾವಿಣೆ : ರು. 100/-
- ಏಕ್ ಬ್ಲೊಕಾಕ್ : ರು. 50/-

ವರ್ಗೀಕೃತ್ ಜಾಯ್ತಾಂ

- 25 ಸಬ್ಲಾಂಕ್ : ರು. 100/-
- ಚಡಿತ್ ಹರೈಕಾ ಸಬ್ಲಾಂಕ್ : ರು. 3/-

ವಿಳಾಸ್:

The Editor

'PUTTURCHEM NEKETR'

Don Bosco Club Puttur (R)

II Floor, Church Building,

Puttur - 574 201

Ph: 08251-230076

email: donboscoputtur@gmail.com

ಫೊರ್ ಆನಿ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನಾಂಚೊ ವಿನ್ಯಾಸ್: ರೋಯ್ ಪಿಂಟೊ, ರೋಯ್ ಡಿಜಿಟಲ್

ಅನಂದಾಚ್ಯಾ ಸೊದ್ವೆರ್, ಜಿವನ್ ಪಿಡ್ವಾರ್!

ಖಂಚಿಯೇ ಏಕ್ ಸಮಾಸ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಸಂಗಿಂ ಮೆಳೊನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಏಕಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಬ್ಲಾತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸತಾಕ್, ಅಮಾಲ್ ಪೀವನ್ ಆನಿ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿ (addiction) ಪ್ರಾಸ್ ವ್ಹಡ್ ಸಾಕ್ ಮೆಳಾತಿ ನಾ!

ಮನಿಸ್ ಸೊದ್ವಾರ್ ಆನಿ ಅನಂದಾಚೊ ಆರಾಧಕ್. ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಜಿಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸುರ್ದೇ ಥಾವ್ನ್ ಆಜ್ ಪರ್ಯಾಂತ್, ಹ್ಯಾ ಮುಳಾವ್ಯಾ ಗುಣಾಂ ವರ್ದಿ, ಮನ್ಯಾನ್, ಆಪ್ಣಾಕ್ ಸುಖ್, ಸಂತೊಸ್, ಸಮಾಧಾನ್, ಅನಂದ್, ತೃಪ್ತಿ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಕೆಲಾಂ! ಕಿಲ್ಲಿಂ ಸೊದ್ವಾಂ ಕೆಲ್ಯಾಂತ್! ಹ್ಯಾ ಸೊದ್ವಾಂಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಜ್ ಆಮ್ಚೆ ಲಾಗಿಂ ದುಡು, ಸಂಪತ್, ದವ್ಲತ್, ಶಿಕಪ್, ದೆಹಿಕ್ ಸುಖ್, ರುಚಿಕ್ ಖಾಣಾಂ, ಪೀವನಾಂ, ವಿವಿಧ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ, ಧರ್ ಆನಿ ಮಾದ್ಯಮಾಂ ಆಸಾತ್. ಪೂಣ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ವಸ್ತುಂಚಿ 'ಆಶಾ', 'ಅಬ್ಲೆಸ್' ಆನಿ 'ಹೊರೈಸ್' ಜಾತಿತ್ ತರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚಿ ಶಿಂಕಳ್ ಆನಿ ದುಕಾಚಿ ಸಾಂಕಳ್ ಮೆಳ್ತಾ ಖಂಡಿತ್! ಹ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಸಂಗಿ ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲಾರ್ ತ್ಯೊ ಅನಂದ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಮನ್ಯಾಂಚೆರ್ ತಾಂಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಆಯ್ಲೆಂ ತರ್ ಯಾ ಮನಿಸ್ ಹ್ಯಾ ಸಂಗಿಂಚೊ/ ವಸ್ತುಂಚೊ ಗುಲಾಮ್ ಜಾಲೊ ತರ್...??

ಖಾಣ್ ಆನಿ ಪಿವನ್ ಸರ್ವ್ ಜಿವಿಂಚಿ ಪಯ್ಲಿ ಆನಿ ಬೋವ್ ಮುಳಾವಿ ಗರ್ಜ್. ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್, ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಪಿವನ್, ಮನ್ಯಾಚಿ ಭುಕ್ ಆನಿ ತಾನ್ ಥಾಂಬಯ್ತಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್. ತಾಕಾ ದೆಹಿಕ್ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ್ ತೃಪ್ತಿ ಲಾಬಯ್ತಾನಾ, ಸೊದ್ವಾರ್ ಮನ್ಯಾನ್ ನವಿಂ ಖಾಣಾಂ, ನವ್ಯೊ ರುಚಿ ಆನಿ ನವಿಂ ಪೀವನಾಂಯೀ ಸೊದುನ್ ಕಾಡ್ಲಿಂ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲಿ ಮತಿಕ 'ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್' ಸಮಾಧಾನ್, ತೃಪ್ತಿ ಆನಿ ಕುಡಿಕ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾಚೊ ಅನಂದ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಅಮಾಲ್ ಪಿವನಾಂ ಆನಿ ಸೆಂವ್ಚೊ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತು ಪ್ರಮುಖ್ ಸ್ಥಾನಾರ್ ಆಸಾತ್.

ಏಕಾ ನಿರ್ದಿಶ್ಟ್ ಮಿತಿರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್, ಪಿಡೆಂಕ್ ವಕಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮೀತ್ ಮಿರೊನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿವನ್ ಪಿಡ್ವಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. 16 ಥಾವ್ನ್ 25 ವರ್ಸಾಂ ಭಿತರ್ಲೆ ಯುವಜಣ್ಚೆ ಹ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ/ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಬಲಿ ಜಾತಾತ್. ದೆಕುನ್ ಹರೈಕ್ ರಾಶ್ಟ್ರ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಜಾಗ್ರುತ್ ಜಾತಾ, ಕಾನುನಾಂ ಮಾರಿಫಾತ್ ತಾಂಚೆಂ ಉತ್ಪಾದನ್, ದಂದೊ, ವಾಪರ್ ಆನಿ ತತ್ಕರಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇತನ್ ಕರ್ತಾ. ಹರೈಕಾ ವರ್ಸಾ ಜೂನಾಚಿ 26 ತಾರಿಕ್, ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿ ಆನಿ ತಸ್ಕರಿ ವಿರೋದ್ ದೀಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಚರಣ್ ಕರುಂಕ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೊ ಉಲೊ ದಿತಾ.

ಆಧುನಿಕ್ ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಗುಲಾಮ್ ಕರ್ನ್, ತಾಂಚೆಂ ಜಿವನ್ಚೆ ನಾಸ್ ಕರ್ಚೊ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತು ಹ್ಯೊ:

1. ಮುಮೆದ್, ಚೇತನ್ ಹಾಡ್ಲಿಂ, ಮೆಂದ್ವಾಕ್ (CNS) ನವೊ ಉತ್ಸಾಹ್ ದಿಂವ್ಚೊ 'ಆಂಫಿಟಮಿನ್'. ಥೊಡ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪಾರ್ಲಿಂ

## ಮೊಗಾಚೊ ಉಡಾಸ್



ಆಲಿಸ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ

(ಪತಿಣ್ ದೆ ಸಾಯ್ನ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಹಾಚಿ)

ಜನನ್: 03.10.1935 ಮರಣ್: 15.06.2000

ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್:

ದುಕೇಸ್ತ್ ಕುಟಮ್, ಪುತ್ತೂರ್

## ಉಪ್ಕಾರ್ ಆಟವ್ಣಿ



ತಾ 18.05.2015ವೆರ್ ದೆ ಸ್ವೆಫಾನಿಯಾ ಕುವೆಲ್ಲೊ ಹಿಚ್ಯಾ ಅತ್ಮ್ಯಾಕ್ ಶಾಂತಿ ಮಾಗೊನ್ ಆಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವರಾಚ್ಯಾ ಮಿಸಾಚ್ಯಾ ಬಲಿದಾನಾಂತ್ ಭಾಗ್ ಘೆವ್ನ್, ತಿಚ್ಯಾ ಅತ್ಮ್ಯಾಖಾತಿರ್ ಮಾಗೊನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಭಾಗಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಕುಟ್ಮಾದಾರಾಂಕ್, ಸಯ್ರ್ಯಾಂಕ್, ಇಶ್ಟಾಂಕ್, ಹಿತಚಿಂತಕಾಂಕ್ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವಿಗಾರ್ ಮಾ ಆಲ್ಟೆಡ್ ಜೆ. ಪಿಂಟೊಚ್ಯಾ ಸಹಕಾರಾಕ್ ಆನಿ ಮಿಸಾಚೆಂ ಬಲಿದಾನ್ ಭೆಟಯಿಲ್ಲಾ ಮಾ ಎಫ್. ಎಕ್ಸ್. ಗೋಮ್ಸ್ ಆನಿ ಮಾ ಮೆಕ್ಸಿಮ್ ಡೆ'ಸೊಜಾ ಹಾಂಚೊಯೀ ಮನಃಪೂರ್ವಕಿಂ ಉಪ್ಕಾರ್ ಆಟಯ್ತಾಂವ್.

ಸ್ವೆನಿ ಕುವೆಲ್ಲೊ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ದರ್ಬೆ.



ಹಿಂ ವಕ್ತಾಂ, 'ಸುಪರ್‌ಮನ್ ವಕ್ತಾಂ' (superman drugs) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವಾಡ್ಲಾಂತ್.

2. ಮತಿಂತ್ ವಿವಿಧ್ ಭ್ರಮ್ ಹಾಡ್ಲೆಂ 'ಕೋಕೇನ್'. ಕೋಕೋ ಝಡಾಂಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಹ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ಮೂಳ್ ರೂಪ್. ತೆನ್ಯಾ ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯಾ ದೆಶಾಂನಿ, ಪಾನ್‌ಪೊಡಿ ಭಾಶೆನ್ ಹ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ವ್ಯಸನಿ (ad-dicts), ತಾಂಕಾಂ 'ಕ್ಯಾಂಡಿ', 'ಡೋಪ್', 'ಡಸ್', 'ಕೋಕ್' 'ಜಂಕ್'... ಇತ್ಯಾದಿ ಆಡ್ ನಾಂವಾಂನಿ ವಳ್ಖತಾತ್.

3. ನಿದೇ ಖಾತಿರ್ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸುಶೆಗಾ ಖಾತಿರ್ ವಾಪಾರ್ಲಿಂ 'ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ಸ್' (Depresants).

4. 'ಚರಸ್', 'ಗಾಂಜಾ', 'ಭಾಂಗ್' ಯಾ 'ಅಫೀಮ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವಾಡ್ಲಿಕ್, 'ಕೆನಬಿಸ್' ಝಡಾಂಚಿಂ ಫುಲಾಂ, ಫಳಾಂ, ಆಂಕ್ರೊ, ಸಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಪರ್ನ್ ಕರ್ಚೊ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತು. ಭಾರತಾಂತ್ ಹ್ಯೊ ಲೊಕಾಂಮೊಗಾಳ್. ಉತ್ತರ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಕಾಜಾರಾಂ-ಸೊಬಾಣಾಂನಿ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. 'ಡೋಪ್' 'ಹಶೀಶ್', 'ಗ್ರಾಸ್' 'ಮೋಟ್', 'ವೀಡ್' 'ಹಂಪ್' ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಚಿಂ ಆಡ್‌ನಾಂವಾಂ.

5. ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. (ಲೈಸರ್ವಿಕ್ ಡೈ ಈಥೈಲ್ ಆಮಿಡ್) ನಾಂವಾಚಿ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು. 1938ಂತ್ ಸಿಟಿರ್‌ಲೆಂಡಾಚ್ಯಾ ಹಾಫ್‌ಮನ್ ಮ್ಹಳ್ಳಾನ್ ಸೊದುನ್ ಕಾಡ್ಲಿ. ಯುರೊಪ್ ಆನಿ ಅಮೆರಿಕಾಚಿ ಯುವಜಣ್ ಹ್ಯಾ ವಸ್ತುಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಬಲಿ ಜಾತಾತ್. ಹೆಂ ಸೆವ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್, ನಾತ್‌ಲೆಂ ಸಂಗೀತ್ ಆಯ್ಕತಾ, ಸಂಗೀತಾಕ್ ರಂಗ್ ಆಸ್ತಾ. ರಂಗಾಕ್ ಅವಾಜ್ ಆಸ್ತಾ. ವಿವಿಧ್ ಭ್ರಮಾಂಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಿತೆಂ ಕರುಂಕ್ ತೆ ತಯಾರ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಏಕ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚಿ ಗ್ರಾಂತ್ ಸುರು ಕೆಲ್ಲೊ ವೆಕ್ತಿ, ತಾಚ್ಯಾ ಪರಿಣಾಮಾಂಚೊ ಗುಲಾಮ್ ಜಾತಾ. ತಾಚಿ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಪರಿಣಾಮಾಕ್ ವೊಳ್ತಾ. ತ್ಯೊ ಘೆನಾಸ್ತಾಂ ತಾಂಕಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಕರುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ತ್ಯೊ ಘೆಂವ್ಕ್ ತೊ/ತಿ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಕೀಳ್ ಮಟ್ಕಾಕೀ ದೆಂವ್ತಾ. ತಾಚಿ ಕೂಡ್ ವೊಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾಕ್ ವೊಳ್ತಲ್ಲೇ ವರ್ವಿಂ ತಾಕಾ ಚಡ್ ವೊಕ್ತಾಂಚಿಂ ಯಾ ಚಡ್ ಪ್ರಭಾವಾಚ್ಯಾ ವೊಕ್ತಾಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ತಾ. ತಿಂ ಮೆಳ್ಳಾಂತ್ ತರ್, ತೊ/ತಿ ಉದ್ಯಾ ಧಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಕಾಡ್ಲೆಲ್ಯಾ ಮಾಸೈಪರಿಂ ಚಡ್ಪಡ್ತಾ, ಕುಡಿಂತ್ ವಿಶೇಶ್ ದೂಕ್ ಬೊಗ್ತಾ.

ಅಸಲ್ಯಾ ವೊಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ (drug dependent) ವೆಕ್ತಿಂ ಜಿವನ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಭಿರಾಂಕುಳ್ ಜಾತಾ ತೆಂ ಪಾತ್ಯೆಂವ್ಪಿ ಕಶ್ಟ್! ಮುಂಬಯ್ ತಸಲ್ಯಾ ಶೆರಾಂನಿ, ಸೊರ್ಪಾಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಬೆಚಿರ್ ಖೊಂಚ್ ಮಾರವ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚೆ ವ್ಯಸನಿಯೀ ಆಸಾತ್ ಕಂಯ್. (ತಸಲಿ 'ಸೆವಾ' ದಿಂವ್ಚೆ ವೆಕ್ತಿಯೀ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಂಗತ್ ವೆಗ್ಳಿ.)

ಬೋವ್ ಕಶ್ಟಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆ ಧಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಏಕ್ ತರ್ಪಾಟೊ, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆ ಚರಿತ್ರಂತ್ ಅಶೆಂ ಲಿಕ್ತಾ.

"ತ್ಯಾ ದೀಸ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಮ್ಹಜೊ 'ಕೋಟಾ' (quota) ಮೆಳ್ಳೆಂಚ್ ನಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಕರ್ಣಿಕ್ ದೂಕ್, ಸೊಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಸಲಿ... ಮ್ಹಜಿ ದೀಶ್ತ್ ಕುಡಾಚ್ಯಾ ವೊಣ್ಣೆಂಚಿರ್ ಚರ್ಚಾ ಪಾಲಿಂಚಿರ್ ಗೆಲಿ... ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮತಿಕ್ ಏಕ್ ಆಲೊಚನ್ ಆಯ್ಲಿ... ತ್ಯಾ ಪಾಲಿಂಕ್ ಧರ್ನ್, ತಾಂಚಿ ಕಾತ್ ಹಾಂವೆಂ ಸೊಲ್ಲಿ ಆನಿ ತಿ ಏಕಾ ಕುಲೆರಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚೊ ಧುಂವರ್ ಹಾಂವೆಂ ಸೆವ್ಚೊ..."

ಆಜ್, ಆಮ್ಚೆ ಯುವಜಣ್ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚಿ ಗುಲಾಮ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್, ದೆಶಾಚಿ ಆದಾರ್-ಖಾಂಬ್ಯಾಂಕ್ ವಾಳಯ್ ಲಾಗ್ತಾ ತರ್, ತಾಕಾ ತೆ ಮಾತ್ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್. ಸಗ್ಳಿ ಸಾಮಾಜಿಕ್ ವೆವಸ್ತಾಚ್ ಕಾರಣ್. ಆಧುನಿಕ್ ಸಮಾಜ್ ದುಡ್ವಾಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಬಲಿ ಜಾಲ್ಯಾ. ಆಧುನಿಕ್ ಆವಯ್-ಬಾಪಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ 'ಉಂಚೆಂ' ಶಿಕಪ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಬಲಿ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್. ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಆಸಕ್ತ್, ಸಮರ್, ಶಾಧಿ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮನಾಸ್ತಾಂ, ತಾಂಕಾಂ ಆಪ್ಲ್ಯಾ 'ಸಪ್ನಾಂಚಿ ವಾರಿಸ್‌ದಾರ್' ಕರ್ತಾತ್. ಭುರ್ಗಿಂ ಶಿಕ್ವಾ ಖಾತಿರ್, ಘರ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹೊಸೈಲಾಂನಿ ಯಾ 'ಬೋರ್ಡಿಂಗಾಂ'ನಿ ರಾವ್ತಾತ್. ಥಂಯ್ಸ್ ತಾಂಕಾಂ ಅಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಪಡ್ಲೆಲ್ಯಾಂಚಿ ಸಳಾವಳ್, ಇಶ್ಟಾಗತ್ ಜಾತಾ. ತಾಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್, ಶಿಕ್ವಾಚೊ ಧಾಬ್, ವ್ಹಡಿಲಾಂಚೊ ಧಾಬ್ ಆನಿ ಯಶಸ್ವೀ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್, ಸರ್ತ್ ಕಾಬಾರ್ ಜಾಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಯುವಕ್, ಯುವತಿಂಕ್ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತು ಸೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಏಕ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ಮಾದಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಗ್ರಾಂತಿಕ್ ಬಲಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಕ್ತಿಕ್, ತಾಂತುಂ ಧಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಬೋವ್‌ಚ್ ಕಶ್ಟ್, ತಾಕಾ 'ಮನಸ್ಸಿದ್ಧರೆ ಮಾರ್ಗ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸೂತ್ರಾ ಪ್ರಾಸ್ 'ಮನಸ್ಸಿದ್ಧರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸೂತ್ರ ಪಾಳಿಚೆ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಯುವಜಣಾಂಚ್ಯಾ ವ್ಹಡಿಲಾಂಕ್, ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನ್ ಧಾವಿ ಆನಿ ಪಿಯುಪಿ ಶಿಕಪ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಆವಯ್-ಬಾಪಯ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ಆನಿ ಜಾಗ್ಣಣ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಶಿಕ್ವಾ-ಸಂಸ್ಥಾಂನಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್, ತಾಂಚ್ಯಾ ಸಮರ್ಚೆಂ ಶಿಕಪ್ ದೀಂವ್ಕ್ ತಾಂಚೊ ಫುಡಾರ್ ಬಾಂದುಂಕ್ ಜೊಕ್ತೆಂ ಶಿಕಪ್ ಮೆಳಾಚೆ. ಯುವಜಣಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಚಿರ್ ಬರೆ ಪ್ರಬಾವ್ ಫಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಕ್ತಿಂಚಿ ಸಳಾವಳ್ ಕರಿಚೆ.

"ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗವದು ಹೆಜ್ಜೇನು ಸವಿದಂತೆ  
ದುರ್ಜನರ ಸಂಗದೊಡನಾಟಿ |  
ಬಚ್ಚಲದ ರೊಜ್ಜಿನಂತಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಕೆ.ಜಿ. 40. ಸಕೆರ್

# HAPPY MARRIED LIFE



**Roshan & Clerissa**

**09.05.2015**



**Wishes from:**

**Ronald Pinto & Fly.**

**'Green View', Panglai**

**Darbe, Puttur**

ಯುನ್ ಕಾಣಿಯಾಂ-5

## ಗುರುಚಿ ಆಸ್ತ್



ಎಫೆಸ್. ದರ್ಬೆ, ಪುತ್ತೂರ್

ರೋಷನ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಯುನ್ ಗುರು ಪಾಮಾಣಿಕ್ ಮನಿಸ್.

ಸೊಬಿತ್ ನಿಸರ್ಗಚ್ಯಾ ಉಸ್ಕಾರ್ತಾ ತಾಚೆಂ ಬಿದಾರ್. ಗುಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಂತ್ ಗುಡ್ಕಲಾಂತ್ ತೊ ರಾವ್ತಾಲೊ. ತವಳ್ ತವಳ್ ತಾಚಿ ಭೆಟ್ ಕರ್ನ್, ತಾಚಿ ಥಾವ್ನ್ ಸಲಹಾ, ಉಪದೇಶ್ ಕಾಣ್ಣೆಂವ್ಕ್ ಗ್ರೇಸ್ತ್, ದುಬೊ, ಹರೈಕ್ ಜಾತಿಚೊ ಲೋಕ್ ಯೆತಾಲೊ. ಗುರುಕ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಕಾಣಿಕ್ ಹಾಡ್ಲೆ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ಖಾಲಿ ಹಾತಾಂನಿ ಪಾಟಿಂ ವೆತಾಲೆ. ಹೆಂ ಪುರಾ ಪಳೆವ್ನ್ ಆಸ್ಲೊ ಏಕ್ ಚೋರ್ ಗುರು ಕಡೆ ಚಡಿತ್ ಮೊಲಾಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಆಸಾತ್. ತ್ಯೊ ಅಪಹರ್ದಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತುನ್ ಎಕಾ ರಾತಿಂ ತೊ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿವಾಸಾಕ್ ಧಾಡ್ ಘಾಲಾ.

ಧರ್ಲಿರ್ ಮಾಂದ್ರೆರ್ ಗುರು ನಿದ್ಲೊ. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಟಿರಾಂತ್ ಸೊಡ್ಲಾರಿ ಏಕ್ ದೋನ್ ಫಳಾಂ ಆನಿ ಉದಕ್ ಸೊಡ್ಲಾರ್ ಚೊರಾಕ್ ಕಿತಂಯೀ ಮೆಳ್ಳೆಂನಾ. ವಿಜೈತ್ ಪಾವೊನ್ ರಾವ್ಲಲ್ಯಾ ಚೊರಾಚೊ ಹಾತ್ ಗುರುನ್ ಧರೊ ಆನಿ ಮ್ಹಣಾಲೊ "ತುಂ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಭೆಟೆಕ್ ಪಯ್ಸ್

ಥಾವ್ನ್ ಆಯ್ಲಾಯ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪುರೊ. ತುಕಾ ದೀಂವ್ಕ್ ಹಾಂವೆಂ ನ್ಹೆಸ್ಲೆಂ ವಸ್ತುರ್ ಶಿವಾಯ್ ದುಸ್ರೆಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಮ್ಹಜೆ ಲಾಗಿಂ ನಾ. ಹೆಂಚ್ ಕಾಣ್ಣೆ" ಮ್ಹಣೊನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ನ್ಹೆಸ್ಲೊ ಧಗೊ ಕಾಡ್ನ್ ದಿಲೊ. ತೊ ಚೋರ್ ಕಾಲುಬುಲೊ ಜಾವ್ನ್, ಮೆಳ್ಲಲ್ಯಾ ತಿಲ್ಲೆಂ ಲಾಭ್ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತುನ್ ವಸ್ತುರ್ ಕಾಣ್ಣೆವ್ನ್ ಗೆಲೊ.

ಆಕಾಸಾರ್ ಆಸ್ಲಲ್ಯಾ ಚಂದ್ರಾಕ್ ಪಳೆವ್ನ್ ನಾಗೊ ಜಾವ್ನ್ ಬಸ್ಲೊ ಗುರು ಆಪ್ಣಾ ಇತ್ಲಾಕ್ ಮ್ಹಣಾಲೊ, "ಬುದ್ಧು ಖಿಂಚೊ, ಗ್ರೇಸ್ತಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಕ್ ಹಾಂವ್ ದುಬ್ಯಾಕ್ ವಾಂಟ್ತಾಂ ಮ್ಹಣ್ ತಾಕಾ ಕಳಿತ್ ನಾ. ನಮ್ತೆನ್ ವಿಚಾರ್ಲೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಚಂದ್ರಾಕ್ಚೆ ದಿತೊಂ ಆಸ್ಲೊಂ".



## ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆ



ಡಾ. ಜೆಸ್ಸಿ ಪಿ.ವಿ.,  
ದರ್ಶಿ, ಪುತ್ತೂರ್.

ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಕರಣೆ ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗಲೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲವಾದರೆ ಯುವಕರಿಗೆ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು, ರೋಲ್ ಮೋಡೆಲ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೂಡಾ ಯುವಜನರ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮರುಳಾದ ಯುವಜನತೆ ತಮ್ಮ ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ, ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯುವಜನತೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದುಡಿಮೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಧೈರ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಯುವಜನತೆ ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಯುವಜನರು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರಾದಾಗ ಅದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ತುಂಬಿದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯಗಳು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು, ಚರಸ್, ಹೆರೋಯಿನ್, ಕೊಕ್ಯೈನ್, ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್, ಹಶೀಶ್ ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅವು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ತಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕೊಲೆಗಳಿಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸರಣಿ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವೇ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಮೃಗೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅವರ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರಕವಾದವುಗಳು ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು, ಹೆರೋಯಿನ್, ಕೊಕ್ಯೈನ್‌ಗಳಂತಹ ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು. ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಎಷ್ಟು



ಅಪಾಯಕಾರಿಯೋ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳು. ಬಹಳ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಇವು ತೀರಾ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ವಿಚಿತ್ರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಬಳಸಿದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ತನ್ನ ದಾಸನನ್ನಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಇದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಬಳಸಿದವ ವರದಿನ ಅದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚನಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗೋಸ್ಕರ ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಕೊಲ್ಲಲೂ ಅವನು ಸಿದ್ಧನಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳತನ, ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆ ಮುಂತಾದ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುರಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಏಕೈಕ ಆಸೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ, ಹೆತ್ತವರು, ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳು, ಸಹೋದರರು ಹೀಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಕೂಡಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ದಾಸರಾದಾಗ, ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನೇ ಹಿಂಸಿಸಲು, ಕೊಲ್ಲಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ, ಧರ್ಮಸಭೆಯ, ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು ಯುವಜನರು. ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕರಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸದೃಢರಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಾದರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕುಟುಂಬದ, ಸಮಾಜದ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಮೂಹದ, ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವೇ ಅಂಧಕಾರಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕಾದವರು ಅವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕುಸಿಯಲು, ಹೆತ್ತವರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅವಮಾನಿತರಾಗಲು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಲು ಇವರು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಯುವಜನರು ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ರೋಗಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು, ಒಂದೇ ಸಿರಿಂಜಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯುವಜನರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾದರೆ ಅವರು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅಥವಾ ಅವರು ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ದರೋಡೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ,

ಗೂಂಡಾಗಿರಿಗಳಂತಹ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿ ಜೈಲು ಸೇರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಎನ್‌ಕೌಂಟರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೇ ಅವರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಹೆತ್ತವರ, ಸಹೋದರರ, ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯುವಜನರನ್ನು ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಜಾಲದಿಂದ ಯುವಕರನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು:**

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಜನರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ದಾಸರಾಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಅವರ ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಸುತ್ತಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೈತಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಕ್ರೈಸ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತನಾಡುವುದು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದದ್ದು ತಿಳಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಿಡದೆ, ಸೂಕ್ತ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸರಿ ದಾರಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



**ಕಾಚಾರಾಚಿಂ ಯಾ ಇತರ್ ಆಮಂತ್ರಣ್ ಪತ್ರಾಂ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಘಂಟ್ಯಾಂನಿ ತಯಾರ್!**  
**ವಿಂಚ್ವಣ್ ದೊನ್ರಿ ಥರಾಂಚಿಂ ಕಾರ್ಡಾಂ! ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಪೋಸಿಂಗ್ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್**

**ಮಿರಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್**

ಸಂಪರ್ಕ ಕರಾ:  
 ಕಪಿತಾನಿಯೊ ಇಸ್ಕೂಲಾ ಲಾಗ್ನಾರ್, ಪಂಪ್‌ವೆಲ್, ಮಂಗ್ಳೂರ್-2. ಫೋನ್ : 2435497, 6515497

ಮ್ಹಾಕಾ ಕಿತ್ಯಾಕ್‌ಗೀ ದುಬಾವ್ ಮಾರುಂಕ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಯೊ, ಎಕ್‌ಚ್ ಮ್ಹಜಿಂ ವಸ್ತುರಾಂ ಮಟ್ಟಿಂ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್ ನಾ ತರ್ ಹಾಂವ್ ಮೊಟೊ ಜಾಲಾಂ. ಪುಣ್ ಮ್ಹಜಿಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಸಮಾ ಮ್ಹಣ್ ಹಾಂವ್ ಘಟ್ ಪಾತ್ಯೆತಾಂ. ಘರ್ಲಿಂ ಮ್ಹಾಕಾ ಸದಾಂ ಪುರುರ್ತಾಲಿಂ “ತುಂ ಅಸೊಚ್ ಮೊಟೊ ಜಾವ್ನ್ ವೆಶಿ ತರ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ತುಜೆಂ ಪೊಟ್ ‘ಡುಮ್’ ಕರ್ನ್ ಪುಟ್ಲೆಂ. ಜಿವಾಚಿ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿ ಇಲ್ಲಿಶಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆ ಸಾಯ್ಬಾ!!”

ಮ್ಹಾಕಾ ಹಾಂವೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ವಾಚ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ‘ಮಾಟಗಾತಿಯ ಕನ್ನಡಿ’ ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಣ್ಯೆಚೊ ಉಡಾಸ್ ಆಯ್ಲೊ. ಶೀದಾ ಘರಾ ಭಿತರ್ ಘಸ್ಲೊಂ. ಆರ್ಲ್ಯಾ ಮುಕಾರ್ ಉಬೊ ರಾವೊನ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ “ಆರ್ಲ್ಯಾ ಆರ್ಲ್ಯಾ ಸತ್ ಸಾಂಗ್ ಮ್ಹಾಕಾ, ಹಾಂವ್ ಮೊಟೊಗೀ ಯಾ ಮ್ಹಜಿಂ ವಸ್ತುರಾಂ ಚಿರ್ತಲ್ಯಾಂತ್?” ಪುಣ್ ಹೊ ಆರ್ಲೊ ಮೊನೊ ಜಾಲ್ಯೊ. ‘ಬಹುಶ್ ಹೊ ಆರ್ಲೊಯೀ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಬಾಯ್ಲೆಕ್ ಭಿಯೆತಾ ಕೊಣ್ಲಾ!’ ಚಿಂತ್ಲೆಂ ಹಾಂವೆಂ.

ಶಿಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಏಕ್ ಉಪಾಯ್ ಝಳ್ತಾಲೊ. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಎಕಾ ಖಾಸಾ ಇಶ್ಟಾಚೊ ಬಾಪಯ್ ದಾಕ್ತರ್ ಜಾವ್ನ್‌ಲ್ಯೊ. ತಾಚೆ ಕಡೆನ್ ಸುಟಾವೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಂಗತ್ ಕಳೊನ್ ಸತ್ ಗಜಾಲ್ ಸಮ್ಜವ್ಪತ್ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತ್ಲೆಂ ಹಾಂವೆಂ. ಶೀದಾ ತ್ಯಾ ದಾಕ್ತರಾಚ್ಯಾ ದವಾಖಾನ್ಯಾಕ್ ಗೆಲೊ ಹಾಂವ್.

“ಗುಡ್ ಮೋರ್ನಿಂಗ್ ದಾಕ್ತರಾಬಾ...” ದಾಕ್ತರಾನ್ ಆಪ್ಲಿ ತಕ್ಲಿ ವಯ್ ಕೆಲಿನಾ. ಕಿತೆಂಗೀ ವ್ಹಡ್ ವಾಚಪ್ ವಾಚ್ಚಿ ಆಸ್‌ಲ್ಯೊ. ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್‌ಚ್ ಜಾಪ್ ದಿಲಿ ತಾಣೆಂ. “ಗುಡ್ ಮೋರ್ನಿಂಗ್ ಸೊಜಾಮಾ” ಆತಾಂ ಆಪ್ಲಿ ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ಉಬಿ ಕರ್ನ್ “ಹೊ ಹೋ ಸೊಜಾಮಾ, ಕಿತೆಂ ಬಾರೀ ಸುಜ್ಲಾಯ್?”

ಹೆಂ ಆಯ್ಕೊನ್ ಹಾಂವ್ ಶಿರಿಂ ಚುಕ್ಲೊಂ. “ದಾಕ್ತರಾಬಾ, ಹಾಂವ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೊಟೊ ಜಾಲಾಂಗೀ?”. ದಾಕ್ತರಾಚ್ಯಾ ಹಾತಾ ಥಾವ್ನ್ ಪೆನ್ನ್ ಸಕಯ್ಲೆ ಗಳೆಂ. ಹಾಂವ್ ವಿಂಚುನ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಬಾಗ್ವಾಲೊಂ. ಪುಣ್ ಹಾತ್ ದೊಂಪ್ರಾ ಸಕಯ್ಲೆ ದೆವೊಂಕ್ ಆಯ್ಕಾಲೆ ನಾಂತ್!!

ಪುಣ್, ಹೊ ಶಿರ್ಪುಟೊ ದಾಕ್ತರ್ ‘ಸಟ್ವ್’ ಕರ್ನ್ ಬಾಗ್ವಾಲೊ. ‘ಪಟ್ವ್’ ಕರ್ನ್ ಪೆನ್ನ್ ವಿಂಚ್ಲೆಂ ಆನಿ ‘ಲಟ್ವ್’ ಕರ್ನ್ ನೀಟ್ ಉಬೊ ಜಾಲೊ. ಮಾಗಿರ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಪಳೆವ್ನ್ ದೊಳೆ ಮೀಣ್ಣೆಲೆ! “ಪಳೆ ಸೊಜಾಮಾ, ತುಕಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸರ್ವಿಸಾ ತಿತ್ತಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ. ತರೀ ತುಂ ಹಾಂವೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ

ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಟೆಸ್ಪಾಂತ್ ಸಲ್ವಲೊಯ್. ತುಂವೆಂ ಟೊಪ್ ಪ್ಲೊರಾ ಥಾವ್ನ್ ವೆಗ್ಗಿಂಚ್ ಗ್ರಾಂವ್ಡ್ ಪ್ಲೊರಾಕ್ ದೆಂವಾಚೆ. ಹಳೊ ಹಳೊ ಕರ್ನ್ ಮೆಟಾಂ ದೆಂವೊನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ನ್ಹಯ್. ವಾರ್ಯಾ ವೆಗಾರ್ ಲಿಫ್ಟಾರ್ ದೆಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ಬಾಗ್ವಾಚೆ. ಕಳೆಂಮೂ ತುಕಾ?!”

ಹಾಂವ್ ಶಿರಿಂ ಚುಕ್ಲೊಂ. ‘ಹೊ ಕಾಂಯ್ ದಾಕ್ತರ್‌ಗೀ ಯಾ ಭವಿಷ್ಯ್ ಸಾಂಗ್ಲೊ ಮಂತ್ರವಾದಿ? ಹಾಂವೆಂ ಶಹರಾಚ್ಯಾ ಮದೆಗಾತ್, ಮಜ್ಬೂತ್ ಕಟೊಣಾಂತ್ ಟೊಪ್ ಪ್ಲೊರಾರ್ ಫ್ಲೆಟ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹ್ಯಾ ದಾಕ್ತರಾಕ್ ಕಶೆಂ ಕಳೆಂ‌ಗಾಯ್’ ಚಿಂತ್ಲೆಂ ಹಾಂವೆಂ.

“ಸೊಜಾಮಾ... ಸೊಜಾಮಾ...” ಮ್ಹಾಕಾ ಎಕಾಚ್ ಘರಾ ಜಾಗ್ ಜಾಲಿ. “ಹಾಂವ್ ತುಜೆ ಕಡೆನ್ ವೊಪಾರಿನ್ ಉಲಯಿಲ್ಲೊಂ ಸೊಜಾಮಾ. ಆತಾಂ ಶೀದಾ ಉಲವ್ಣ್ಯಾಕ್ ದೆಂವ್ಯಾಂ. ತುಂ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೊಟೊ ಜಾಲಾಯ್”.

ಮ್ಹಾಕಾ ಎಕಾಚಾಣೆ ಆಟಿಚೊ ಘಡ್ಗಡೊ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ಬೊಗ್ಲೆಂ. ಹಾಂವ್ ಎದೊಳ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಚಿಂತಾಲೊಂ ಕೀ, ಹಾಂವ್ ನೊರ್ಮಲ್ ಆಸಾಂ. ಕಾಂಯ್ ತರೀ ಇಲ್ಲೆಂ ಪೊಟ್ ವಾಡ್ಲಾಂ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ಹಾಣಿಂ ಪುರಾ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ಹಾಂವ್ ‘ಉದ್ದಿನ ಅಂಬಡೆ’ ಪರಿಂ ಪುಗ್ಲಾಂಗಾಯ್?

“... ಪಳೆ ಸೊಜಾಮಾ, ತುಜೆಂ ಪೊಬ್ಲೆಮ್ ಕಾಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಹಾಕಾ ವೊಕಾತ್‌ಯೀ ಸಿಂಪಲ್. ತುಂವೆಂ ‘ಡಯಟಿಂಗ್’ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಕಳೆಂಮೂ!!”

“ಹಾಂ..... ಹಾಂ... ಜಾಯ್ತ್ ಜಾಯ್ತ್” ಹಾಂವೆಂ ಸಪ್ಲಾಂ ದೆಕ್ತಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಜಾಪ್ ದಿಲಿ.

“ಸಕಾಳಿಂ ದೋನ್ ಸ್ಲಾಯ್ ಬ್ರೆಡ್, ಏಕ್ ಉಕಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ತಾಂತಿಂ, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್”

“ದೊನ್ಬಾರಾಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್ ಮಾತ್”

“ಹಾಂ... ಹಾಂ...” ಕಿತೆಂಗೀ ಚಿಂತುನ್ ಜಾಪ್ ದಿತಾಲೊಂ ಹಾಂವ್.

“ಸಾಂಜೆಚಿಂ ವೆಗ್ಗಿಂ ಚಿವಿಚಿ. ದೋನ್ ಚಪಾತಿ, ದೋನ್ ಕೆಳಿಂ ಆನಿ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್”

ದೂದ್ ಮ್ಹಣಾಚ್ ಮ್ಹಾಕಾ ವೊಂಕಾರೆ ಆಯ್ಲೆ. ಹಾಂವ್ ದೂದ್ ಕಾಂಟಾಳ್ತಾಲೊಂ. ತಸಲ್ಯಾ ಕಡೆನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ದೂದ್!! “ದೂದ್ ಪಿಯೆಜಾಯಿಚ್‌ಗೀ ದಾಕ್ತರಾಬಾ?”

“ದೂದ್ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್”

“ದಾಕ್ತರಾಬಾ, ಹೆಂ ಖಾಣ್ ಜೆವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕಾಣ್ಣೆಚಾಯ್‌ಗೀ ಯಾ ಜೆವ್‌ಲ್ಲಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಯಾ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್?”

ಹೆಂ ಆಯ್ಕಾಲ್ಲೆಂಚ್ ದಾಕ್ತರಾಚೆ ದೊಳೆ ಬಿಂಡಾಂ ತೆದೆ ವ್ಹಡ್ ಜಾಲೆ. “ಮಿಸ್ಪರ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ! ತುಂ ಕಿತೆಂ ಕುಶಾಲ್ ಉಲಯ್ತಾ ಗೀ ಯಾ ನಕ್ಲಾಂ ಕರ್ತಾಯ್?”

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ತೊಂಡಾರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ನಿಶ್ಕಪಟಿ ಮುಖಾಮುಳ್ ಪಳೆವ್ನ್ ದಾಕ್ತರಾಬಾಕ್ ಕಿತೆಂ ಬೊಗ್ಲೆಂ ಕೊಣ್ ಜಾಣಾ? ಎಕಾಚ್ಚಾಣೆ ತುತ್ತ್ ಕರ್ನ್ ಹಾಸ್ಲೊ ತೊ.

“ಪಳೆ ಸೊಜಾಮಾ, ತುಕಾ ಇತ್ಲೆಂಯಿ ಸಮ್ಜನಾಗೀ? ಹೆಂ ಕಾಂಯ್ ವೊಕಾತ್ ನ್ಹಯ್. ತುಜ್ಯಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ದಿಸಾಚೆಂ ಖಾಣ್. ತುಂವೆಂ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಖಾಯ್ಜೆ ಕಳೆಂಮೂ? ಹಾಕಾ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ‘ಡಾಯಟ್-ಫುಡ್’”

ಮ್ಹಾಕಾ, ನೇಪಾಳಾಂತ್ ಅಸಾಂ ತಶೆಂ ಬೊಗ್ಲೆಂ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಹರ್ಪಾಂತ್‌ಚ್ ಕಾಂಪ್ ಉಟ್‌ಲ್ಲೆ. ಭರ್ತಿ 9.9 ರಿಕ್ಟರ್ ಸ್ಕೇಲ್ ಮಾಪ್!!

ಹಾಂವ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಜೆವ್ಣಾ-ಖಾಣಾಚೊ ಪಿಸೊ. ಹೆಂ ಆಯ್ಕೊನ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂ ಪೊಂದ್ಲಿ ಧರ್ಲೆ ಕೊಸೊಳ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ಬೊಗ್ಲೆಂ ಮ್ಹಾಕಾ. ಹಾಂವ್ ದಾಕ್ತರಾ ಕಡೆನ್ ಯೇವ್ನ್ ಸಲ್ಲಲ್ಲಾ ಪರಿಂ ಬೊಗ್ಲೆಂ.

“ತರ್ ದಾಕ್ತರಾಬಾ, ಮಾಸ್ಕಿ, ಮಾಸ್, ಪೆಗ್...?”

“ಪಳೆ ಸೊಜಾಮಾ, ‘ಪೆಗ್-ಪಿಗ್’ ಮ್ಹಣ್ ಲದಿನ್ ಸುರು ಕರಿ ತರ್, ವೆಗ್ಲಿಂಚ್ ತುಜೆಂ ತಿಸ್ರಾ ದಿಸಾಚೆಂ, ಹಪ್ಪಾಚೆಂ, ಮ್ಹಯ್ನಾಚೆಂ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ವರಾಚೆಂ ಮೀಸ್‌ಯೀ ಒಟ್ಟುಕ್ ಕರಿಜೆ ಪಡಾತ್!! ಮಾಗಿರ್ ತುಜ್ಯಾ ಅತ್ಯಾಕ್ ಶಾಂತಿ ಮಾಗೊನ್, ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ಸಕ್ಡ್ ‘ಪಿಗ್ ಆನಿ ಪೆಗ್’ ಮಾರ್ತೆಲೆ. ತುಂವೆಂ ಫೊಂಡಾಂತ್ ನಿದ್ಲಾಲ್ಯಾ ಕಡೆಚ್ ಮಿಟಿಯೊ ಮಾತ್ ಮಾರಿಜೆ ಕಳೆಂಮೂ?”

“ತರ್.... ತರ್.... ಹಾಂವ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೊಟೊ ಜಾಲಾಂಗೀ ದಾಕ್ತರಾಬಾ....?”

“ತುಂ ಮೊಟೊಯೀ ಜಾಲಾಯ್, ಖೊಟೊಯೀ ಜಾಲಾಯ್. ತುಕಾ ಕೊಣೆಂಯೀ ಸಾಂಗ್ಲಾರೀ ತುಂ ಪಾತ್ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತಿಯೆರ್ ನಾಂಯ್. ... ತರ್ ಗುಡ್ ಬಾಯ್ ಆನಿ ತುಂವೆಂ ವಚ್ಚೆತ್”

ಮ್ಹಜೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದರ್ಯಾಂತ್ ಶಿರ್ಕಾಲ್ಲಾ ನಾವಿಕಾ ಭಾಶೆನ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆನಿ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಭೊಂವಾರಿಂ ಶಾರ್ಕ್ ಮಾಸ್ಕಾಂನಿ ವೆಡೊ ಫಾಲಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಬೊಗ್ಲೆಂ ಮ್ಹಾಕಾ. ಹಾಂವ್ ಎಕಾಚ್ ಫರಾ ಗಳೊನ್ ಗೆಲ್ಲೊಂ. ಬಾರಿಚ್ ಕಶ್ಟಾಂನಿ ಉತ್ರಾಂ ಸುಟ್ಲೆಂ.

“ನಾ... ನಾ.... ದಾಕ್ತರಾಬಾ, ತುಂವೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸಕ್ಡ್ ಸತ್ಮಾನ್ತಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ ನ್ಹಯ್ ಆನಿ ತೆಂ ಪಾಳಾಂ...” ಇತ್ಲ್ಯಾ ಭಕ್ತಿಪಣಾನ್, ಭರ್ವಶ್ಯಾನ್ ಹಾಂವೆಂ ‘ಸತ್ಮಾನ್ತಾಂ’ ಮಾಗ್ಲೆಂ ಸಯ್ ಮ್ಹಣೊಂಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ.

“ತರ್... ತರ್... ತುಜೆ ಫೀಸ್ ಕಿತ್ಲೆ ಜಾತಾತ್ ದಾಕ್ತರಾಬಾ?”

“ಫೀಸ್ ಚಡ್ ನಾಂತ್. ದೀ ಏಕ್ ತೀನ್ ಹಜಾರ್” ಹಾಸ್ಲೊ ದಾಕ್ತರಾಬ್.

“ಹೆ... ಹೆ... ಹೆ... ಭಿಯೆನಾಕಾ ಸೊಜಾಮಾ. ತೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತುಂವೆಂ ಹರೈಕಾ ಮ್ಹಯ್ನಾಕ್ ಯೇವ್ನ್ ತುಜೆಂ ವಜನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾ ನ್ಹಯ್‌ವೇ?. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ವಜನ್ ತುಕ್ಚ್ಯಾ ಮೆಶಿನಾಚೆಂ ಮೋಲ್ ಅಡೇಜ್ ಹಜಾರ್ ಪಳೆ...!!”

ಹಾಂವೆಂ ಥಿಂಪಿ ಗಿಳ್ಳಿ. ದೂದ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಗೆಲ್ಲಾಕ್ ಮೊಶಿಚೆಂ ಮೋಲ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಾ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲಿ ಮ್ಹಜಿ ಗತ್. ಹಾಂವೆಂ ತೀನ್ ಹಜಾರ್ ರುಪಯ್ ಮೆಜ್ಲೆ ಆನಿ ದಾಕ್ತರಾಬಾಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ದಿಲೆ.

“ತುಂ ಕಾಂಯ್ ಭಿಯೆನಾಕಾ ಸೊಜಾಮಾ. ಎಕಾದಾವೆಕಾ ಹರೈಕ್ ಮ್ಹಯ್ನಾಕ್ ತುಜೆಂ ವಜನ್ ಮ್ಹಜೆಂ ಮೆಶಿನ್ ಶಾಬಿತ್ ಉರಾತ್ ತರ್, ಎಕಾ ವರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತುಜೆ ಅಡೇಜ್ ಹಜಾರ್ ಪಾಟಿಂ ದಿತಾಂ. ಕಿತೆಂಯೀ ಮ್ಹಳ್ಯಾರೀ ತುಂ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪುತಾಚೊ ಖಾಸಾ ದೋಸ್ತ್ ನ್ಹಯ್‌ವೇ?”

“ಆನಿ ಏಕ್ ಸಂಗತ್ ಮಿಸ್ಪರ್ ಸೊಜಾವಾ, ಡಯಟಿಂಗಾಚಾ ಸಾಂಗಾತಾ-ಸಾಂಗಾತಾ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ವಾಕಿಂಗ್‌ಯೀ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಕಳೆಂಮೂ”.

“ಜಾಯ್ತ... ಜಾಯ್ತ.... ದಾಕ್ತರಾಬಾ” ಹಾಂವೆಂ ತಕ್ಲಿ ಹಾಲಯ್ಲಿ. ನಾ ತರ್ ತ್ಯಾ ಸ ಫಿಟಿಚ್ಯಾ ಫೊಂಡಾಂತ್ ಎಕ್ಸರೆಂ ನಿಧ್ಲೆಂ ಕೊಣೆಂ? ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಹಾನ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಹರೈಕ್ ಸಂಗಿಕ್‌ಯೀ ಭಾಡ್ಯಾಚೆ ಜಣ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಬಾಡ್ಯಾಚಿ ಆವಯ್, ಭಾಡ್ಯಾಕ್ ಬಾಪಯ್, ಪೂತ್ ಜ್ಯೊಳ್ಜಿ ಕಾಳ್ ಹೊ!! ಪುಣ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಭಾಡ್ಯಾಕ್ ಫೊಂಡಾಂತ್ ನಿಧ್ಲೆ ಜಣ್ ಮೆಳಾನಾಂತ್!

“ಆನ್ಯೇಕ್ ಆಯ್ಕ್ ಸೊಜಾಮಾ ವಾಕಿಂಗಾಕ್ ಸ್ಕೂಟರಾರ್ ವಜಾಜಾಯ್ಲೀ ಯಾ ಕಾರಾರ್ಲೀ ಮ್ಹಣ್ ವಿಚಾರ್ತಾಕಾ. ಖುದ್ಲೆ ತುಜ್ಯಾಚ್ ಪಾಂಯಾಂನಿ ಚಲೊನ್ ವಚ್. ತುಕಾ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಆನಿ ತುಕಾ ಬಾರಿಕ್ ಕರುಂ”.

ಹಾಂವೆಂ ದಾಕ್ತರಾಬಾಚ್ಯಾ ದಪ್ಪರಾಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ ಪಾಂಯ್ ತೆಂಕ್ತಾಚ್ ಹೆವ್ನಿನ್ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಆವಾಜ್ ಆಯ್ಲೊ.

“ಗುಡ್ ಮೋರ್ನಿಂಗ್ ಮಿಸ್ಪರ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ”. ಹಾಂವ್ ತಾಳೊ ಆಯ್ಕಾಲ್ಲಾ ಕುಶಿನ್ ಘುಂವ್ಲೊಂ. ಪುಣ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಕೊಣೀ ದಿಸ್ಲೊ ನಾ.

“..ಕೊಣ್... ಕೊಣ್...? ಖಿಯರ್ ಆಸಾಯ್ ಬಾ”  
ಹಾಂವೆಂ ಘುಸ್ಲೊಡೊನ್ ವಿಚಾರ್ಲೆಂ.

“ಹಾಂವ್ ಅಂಕಲ್, ಜೂಲಿಯೆಟ್, ತುಜ್ಯಾ ಮುಕಾರ್ಚ್ ಆಸಾಂ!”

ಹಾಂವೆಂ ಹೆವ್ನಿನ್ ತೆವ್ನಿನ್ ನದರ್ ಬೊಂವ್ಡಾಯ್ಲ್ಯಾರೀ ಕೊಣಾಚಿಯೀ ಝಳಕ್ ದಿಸೊಂಕ್ ನಾ. ಹಾಂವೆಂ ದೊಳೆ ಘೆಪ್ಲೆಲೆ. ಇಲ್ಲಾ ವೆಳಾನ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮುಕಾರ್ ಏಕ್ ಬಾರಿಕ್, ಶಿರುಟಿ, ಎವಾಳ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ದಿಸ್ಚಿ ಏಕ್ ಚಲಿ ಝಳೊಂಕ್ ಲಾಗಿ.

“ಹಾಂ..!” ಹಾಂಕ್ರೊಂ ಹಾಂವ್. “ಹೆಂ ಕಿತೆಂ ಜೂಲಿಯೆಟ್, ಹಡಾಚ್ಯಾ-ಗುಡಾ ಭಾಶೆನ್ ಜಾಲಾಯ್? ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ನದ್ರೆಕ್ ಸಯ್ತ್ ಯೇನಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಬಾರಿಕ್ ಜಾಲಾಯ್?”

“ತೆಂಗೀ ಅಂಕಲ್, ಹಾಂವೆಂ ಡಯಟಿಂಗ್ ಸುರು ಕೆಲಾಂ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಸಕಾಳಿಂಚೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಯೀ ವೆತಾಂ” ಮ್ಹಣ್ತಾಚ್ ತೆ ದಾಕ್ಟೆರಾಬಾಚ್ಯಾ ದವಾಖಾನ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಘುಸ್ಲೆಂ.

“ಸಾಯ್ಬಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸಾಲ್ವದೊರಾ!” ಅಜಾಪ್ಲೊಂ ಹಾಂವ್. ಇತ್ಲೆಂ ಸೊಭಿತ್ 25-18-25 ಆಕಾರಾಚೆಂ ಜೂಲಿಯೆಟ್ ಆಜ್ ಜೀರೊ ಶೇಪ್ ಜಾಲಾಂ. ವಾರ್ಯಾರ್ ಧಲ್ಚ್ಯಾ ಬೊಂಬ್ಜಾ ಭಾಶೆನ್ ಜಾಲಾಂ.

“ಮ್ಹಾಕಾ ನಾಕಾ ಹಾಬಾ ಹೆಂ ಡಯಟಿಂಗ್ ಆನಿ ವಾಕಿಂಗ್. ಹಾಂವ್ ಬಾರಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾರ್ಯಾರ್ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಶೆನಾ. ಅಸೊಚ್ ಮೊಟೊಚ್ ಆಸ್ತಾಂ ಆನಿ ಎಕ್ಸುರೊಚ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಫೊಂಡಾಂತ್ ಸಾಸ್ಣಾಚೊ ವಿಶೆವ್ ಘೆತಾಂ ಆಮೆನ್” ಹಾಂವೆಂ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಘರಾ ಕುಶಿನ್ ವಾಟ್ ಧರಿ.



**ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ರಾಜಕೀಯ್ ಶೆತಾಂತ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಪಾಟಿಂ?**



ಆರ್ದರ್ ಮೆಂಡೋನ್ಸಾ

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದೆಶಾಚ್ಯಾ ರಾಜಕೀಯಾಚೆರ್ ಗಮನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸಬಾರ್ ಪಾರ್ವಿಂನಿ ಆಡಳಿತ್ ಚಲಯ್ಲಾಂ ಆಸ್ತಾಂ, ನಾಗರಿಕ್ ಸರ್ಕಾರಾನ್ ಸಬಾರ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ದಿಲ್ಯಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಪಾರ್ವಿಂನಿ ಬರೆಂ ಆಡಳಿಂ ದಿಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಾರ್ವಿಂನಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂಚೆರ್ ಅನ್ಯಾಯ್, ದಗ್ಗಿಲ್ಲೆಂಯೀ ಆಸಾ. ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಮತಾಂತರ್ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ನೀಬ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಇತರ್ ಧರ್ಮಾಂಚ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಧರ್ಮಾಕ್ ಮತಾಂತರ್ ಕರ್ತಾಂವ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ವಿಶಯ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪತ್ರಾಂಚೆರ್ ವಾಚುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಮತಾಂತರ್ ಮ್ಹಳ್ಳಾರ್ ಖಿಂಚಿಯೀ ಜಾತ್ ಯಾ ಧರ್ಮ್ ಜಾಂವ್, ತಾಂಚ್ಯಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ಖುಶೆ ಪ್ರಕಾರ್ ಖಿಂಚೊಯೀ ಧರ್ಮ್ ತಾಣಿಂ ಆಪ್ಣಾವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಕೊಣೆಂಯೀ ಒತ್ತಡ್ ಯಾ ಆಮಿಶ್ ಘಾಲುಂಕ್ ನಾ.

ಕರ್ಪ್ ಸಂವಿದಾನಾಕ್ ತಿದ್ದಣ್ ಕರ್ನ್ ಹೆಂ ಕಾನೂನ್ ಜಾರಿಯೆಕ್ ಹಾಡ್ಚೆತ್.

ಆಮಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಧರ್ಮಾಚೆ ರಾಜಕೀಯಾಂತ್ ಬಾರಿಚ್ ಪಾಟಿಂ ಪಡ್ಲಾಂವ್. ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ರಾಜಕೀಯ್ ಆಸಕ್ತ್ ನಾ ಜಾಲ್ಯಾ. ಖಿಂಚಾಯೀ ಶೆತಾಂತ್, ಜಾಂವ್ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಮಾಂ, IAS, IPS, KAS ಅಧಿಕಾರಿ ನಾ ಜಾಲ್ಯಾತ್. ತಾಂಕಾಂ ಶಿಕಾಜೆ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಉದ್ದೇಶ್ ಆಸ್ಲಾರೀ ಆರ್ಟಿಕ್ ಸಂಕಶ್ಟಾ ವರ್ವಿಂ ಪಾಟಿಂ ಉರೊಂಕ್ ಪುರೊ. ಫಿಸ್ ಬಾಂದುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂಯೀ ಸಬಾರ್ ಆಸಾತ್. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಸೊದುನ್ ಕಾಡ್ನ್, ಸಮೀಕ್ಯಾ ಕರ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಫಿರ್ಗಜೆ ಥಾವ್ನ್ ಯಾ ಸಂಘ್-ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾ ಸಂಘಟನಾ ಥಾವ್ನ್ ತಾಂಕಾಂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ್ ಯಾ ಕುಮೊಕ್ ದೀಜೆ. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಪುಣೀ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಲೋಕ್ ವಿವಿಧ್ ಶೆತಾಂನಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಮಾಂನಿ ಆಸ್ಲಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಧರ್ಮಾಕ್ ಏಕ್ ಸೆವಾ ಆನಿ ನಾಂವ್ ಉರವ್ಯೆತ್.

ಆಮಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ-ಸಮಾಧಾನೆಚೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಆಮ್ಚೆ ವಯ್ತ್ ಅಪ್ರಾದ್, ಹಲ್ಲೆ, ಇಗರ್ಜಾಂಕ್ ಘಾತೊರ್ ಮಾರ್ನ್ ನಶ್ಟ್ ಕರ್ಚೆಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಲೊನ್‌ಚ್ ಆಸಾ. ಆನಿ ಮುಕಾರ್‌ಯೀ ಜಾವ್ನ್‌ಚ್ ಆಸ್ತೆಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಆಮಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಸಂಘಟನೆ ಜಾವ್ನ್ ಖಂಡನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂಯೀ ಆಸಾ. ಖಿಂಚಾಯೀ ಎಕಾ ಘರಾ ಯಾ ಹೊಲಾಂತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ವಿಧಿ ಸುರು ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಇತರ್ ಧರ್ಮಾಚ್ಯಾಂಕ್ ಆಪವ್ನ್ ಹಾಡ್ನ್, ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಧರ್ಮಾಕ್ ಮತಾಂತರ್ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ದುಬಾವ್. ಮತಾಂತರ್ ನಿಶೇದ್ ಕಾನೂನ್ ಖಿಂಚಾಯ್ ಸರ್ಕಾರಾಕ್ ಜಾರಿಯೆಕ್ ಹಾಡುಂಕ್

ಅಶೆಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಲೋಕ್‌ಯಿ ರಾಜಕೀಯಾಂತ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಲೊಕಾಕ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆನಿ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ರಾಜಕೀಯಾಂತ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಮೆಳ್ತಲೊ. ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಮಾಜೆಂತ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಧರ್ಮ್ ಘೆಟ್ ಉರಲೊ.



ಕವಿತಾ ನೆಕೆತ್:

## ಲಡಾಯ್

ಪಿಯೆಲ್, ಪುತ್ತೂರ್.



ಘೋವಾ ಬಾಯ್ಲೆನ್ ಕೆಲಿ ವ್ಹಡ್‌ನ ಲಡಾಯ್  
 ಸೊಡಂವ್ಕ್ ಆಯ್ಲೊ ಪೆಲ್ಯಾ ಘರೊ ಮನಾಯ್  
 ರುಗ್ಡೆಂ ತಾಂಚೆಂ ಸುಟ್ಲೆಂ  
 ಮನಾಯಾನ್ ಖೆಲೆಂ ದೊಗಾಂಯ್ಚೆಂ ಎಕೇಕ್ ಮುಟ್ಲೆಂ  
 ವಿಚಾರಿ ಲಾಗ್ಲಿಂ ಪತಿ ಆನಿ ಪತಿಣ್:  
 “ಆಮ್ಚೊ ವಿಚಾರ್ ಕರುಂಕ್ ತುಂ ಕೊಣ್?”

“ಆಮಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂವ್ ನಾಟಕ್  
 ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆಯ್ತಾರಾ ಆಸಾ ತೊ ಖೆಲೊಂಕ್  
 ತುಂ ಘರಾ ವಚ್, ಬಾಯ್ಲೆ ಸಂಗಿಂ ನಿದೆ  
 ತುಕಾ ನಾಕಾತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಘರೊ ವಾಂದೆ  
 ಆಮಿ ಎಕಾಚ್ ಕುಡಿಚೆ ದೋನ್ ಸಾಂದೆ”

## ವಾರೆಂ-ವಾದಾಳ್

ಗಿಮಾಳ್ಕಾ ದಿಸಾಂನಿ  
 ಧಗ್ ಆಸ್ತಾ ವಿಶೇಸ್  
 ಥಂಡ್ ವಾರೆಂ ಏಕ್  
 ಮಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ಶರೀರಾಕ್  
 ಭಗ್ತಾ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಅಧಿಕ್

ಪಾವ್ಲಾಳ್ಕಾ ದಿಸಾಂನಿ  
 ಶಿರಾಂದಾರಿ ಪಾವ್ಲಾ ಪೊತ್ತಾನಾ  
 ರುಗ್ಡಾಡ್ ವಾರೆಂ ಮಾರ್ತಾನಾ  
 ರೂಕ್ ಹುಂಬೊಳ್ತಾತ್  
 ಮಾಡ್ ಮಾಡಿಯೊ ಮೊಡೊನ್ ಪಡ್ತಾತ್  
 ಆವ್ತ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ದಿತಾ ಮಜತ್  
 ಎಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಘರಾಚೆಂ ಪಾಕೆಂ ಉಬಾತ್  
 ಆನ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಘರಾ ವಯ್ತ್ ಬಸಾತ್

ಉಚಾಂಬಳಿ ದರ್ಯಾಂತ್  
 ಮೊಗೊರ್ ಮಾಸ್ಕಿ ಪಾಗಿನಾಂತ್  
 ಜರ್ ಜಿವಿ ಮಾಸ್ಕಿ ನಾ  
 ಶೆಂಬರ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಯೆತಾನಾ  
 ಉಂಡಿ ಉಕ್ಲಾನಾ  
 ಜೆವಾಣ್ ದಾದೊಶಿ ಜಾಯ್ನಾ  
 ತರೀ ತೊ/ತಿ  
 ಕಿತೆಂಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕಾನಾ

## ಚಂದ್ರಮಾ

ಚಂದ್ರಮಾ, ತುಂ ಸೊಬಿತ್ ಕಿತ್ಲೊ!

ಪಾವಾನಾ ತುಕಾ ಪಳೆಲ್ಲೆ ತಿತ್ಲೊ  
 ಪುನ್ವೆಚಿ ಹಿ ಸಗ್ಳಿ ರಾತ್  
 ತುಜ್ಯೆ ಸಂಗಿಂಚ್ ಖಿರ್ಚಿಯೆತ್

ಆಮಾಸೆ ರಾತಿಂ ಖಿಂಯ್ ವೆತಾಯ್?  
 ಮಾಂವಾಡ್ಯಾ ವಚೊನ್ ವಸ್ತಿ ಕರ್ತಾಯ್?  
 ಬಾಯ್ಲೆಕ್ ಪೊಟ್ಟುನ್ ಧರ್ನ್ ನಿದ್ತಾಯ್?  
 ಯಾ ಬಾಯ್ಲೆಚಿ ಪಾಂತಿ ವೊಳ್ತಾಯ್?

ಆಮಾಸೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ರಾತಿಂ ಜಲ್ಮೊನ್  
 ಪುನ್ವೆ ರಾತಿಂ ತರ್ನಾಚೊ ಜಾವುನ್  
 ತಾಚ್ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತ್ರಾಣಾಹೀನ್ ಜಾತಾಯ್  
 ಆಮಾಸೆ ರಾತಿಂ ಮೋರ್ನ್ ಪಾವ್ತಾಯ್

ಭುರ್ಗಿಂ ತುಕಾ ದೆಕೊನ್ ಖುಶ್ ಪಾವ್ತಾತ್  
 ತುಜ್ಯೆ ಸಂಗಿಂ ಖೆಲೊಂಕ್ ಆಶೆತಾತ್  
 ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ತುಂ ಇಶ್ಟ್ ಜಾತಾಯ್  
 ತಾಂಕಾಂ ಸಂತೊಸಾನ್ ನಾಚಯ್ತಾಯ್

## ಗೊಬ್ರಾ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಉಜ್ಯಾ ಕೆಂಡ್

ಕೆಂಡ್ ಆಸಾ ಗೊಬ್ರಾ ಭಿತರ್  
 ಜಾಲಾಂ ತುಜ್ಯಾ ದಿಶ್ಟಿ ಭಾಯ್  
 ತುಜೊ ಪೆಲೊ ತುಜೆರ್  
 ವೊಂಕ್ತಾ ರಾಗ್ ಮೊಸೊರ್  
 ತಾಚೆಂ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ತುಜೆ ವಿಶಿಂ ವಾಯ್ ಚಿಂತಾ  
 ತುಕಾ ಮುಗ್ಣುಂಕ್ ಪಳೆತಾ  
 ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮತಿಂತ್ಲಿಂ ಚಿಂತ್ನಾಂ  
 ಸರ್ವ್ಲೆಸ್ವರ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಜಾಣಾ

ತರಿ ತುಂ ಕರಿನಾಕಾ ಫಿಕ್ರಿರ್  
 ದಯ್ವಿಕ್ ದಯಾ ಆಸಾ ತರ್  
 ತುಜೊ ಏಕ್ ಕೇಸ್ ರುಡಂವ್ಣಿ  
 ತಾಕಾ ನಾ ತಾಂಕ್

ತಾಚಿಂ ವಾಯ್ ಯೊಜನಾ  
 ತೊ ಪೋಂತ್ ಪಾವಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ  
 ತಾಣೆ ಖೊಂಡ್‌ಲ್ಲಾ ಪೊಂಡಾಂತ್  
 ಏಕ್ಲೆಸ್ ತೊಚ್ ಪಡಾತ್  
 ನಶ್ಟಿ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ದೇವ್ ದೀತ್  
 ತಾಂಚಿ ಮಜೂರಿ ವಾಡಿ ಸಯ್ತ್



## ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಶಿಲ್ಪಿ



ಜೊಶೀಲಾ ಮಿನೇಜಸ್,  
ಮುಕ್ತಂಪಾಡಿ, ಪುತ್ತೂರ್.

ಭಕ್ತಿಕ್ ಎಕ್ಲೊ ಇಗರ್ವೆಕ್ ಭಟ್ ದಿತಾನಾ ಥಂಯ್ಸರ್ ಏಕ್ ಶಿಲ್ಪಿ ಇಮಾಜ್ ಕರ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ. ಎಕಾಚ್ಚಾಣೆ ಥಂಯ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾ ಆನ್ಯೇಕಾ ಇಮಾಜಿಚೆರ್ ತಾಚಿ ದೀಶ್ ವೆತಾ. ಶಿಲ್ಪಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಚಿ ಇಮಾಜ್ ಆನಿ ತಿ ಇಮಾಜ್ ಎಕ್‌ಚ್ ಸಾರ್ಲೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ. 'ಹ್ಯಾ ಇಗರ್ವೆಕ್ ಎಕಾಚ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಇಮಾಜಿಂಚಿ ಗರ್ವ್ ಆಸಾಗೀ?' ಮ್ಹಣ್ ತೊ ಮನಿಸ್ ಶಿಲ್ಪಿ ಕಡೆ ವಿಚಾರ್ತಾ. ಶಿಲ್ಪಿ ತಾಕಾ ಜಾಪ್ ದಿತಾ. "ನಾ, ಗರ್ವ್ ಆಸ್ಚಿ ಇಮಾಜ್ ಎಕ್‌ಚ್. ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ಇಮಾಜಿಕ್ ಆಕ್ಲೇಚೆಂ ರೂಪ್ ದಿತಾನಾ ತಿ ಪಾಡ್ ಜಾಲಿ". ತೊ ವೆಕ್ತಿ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ತ್ಯಾ ಇಮಾಜಿಕ್ ಸೂಕ್ತಿಮ್ ರಿತಿಸ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಮ್ಹಣ್ತಾ. "ಮ್ಹಾಕಾ ಇಮಾಜಿಂತ್ ಕಾಂಯ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಕಾಮ್ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ದಿಸಾನಾ". ಶಿಲ್ಪಿ ತಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾವ್ನ್‌ಚ್ ಜಾಪ್ ದಿತಾ. "ತ್ಯಾ ಇಮಾಜಿಚ್ಯಾ ನಾಕಾಚೆರ್ ಚುಕೊನ್ ಏಕ್ ಗೀಟ್ ಪಡ್ಲಾ" ತೊ ಭಕ್ತಿಕ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಸವಾಲ್ ಘಾಲ್ತಾ. "ಹಿ ಇಮಾಜ್ ಖಿಂಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ದವರುಂಕ್ ಆಸಾ? ಶಿಲ್ಪಿ ಜಾಪ್ ದಿತಾ "ವೀಸ್ ಫಿಟ್ ಉಬಾರಾಯೆರ್!" ತೊ ವೆಕ್ತಿ ಆನಿಕೇ ಇತ್ಲೊ ವಿಜ್ಞೆತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಶಿಲ್ಪಿಕ್ ಸಾಂಗ್ತಾ. "ಅಳೆ ಸಾಯ್ಲ್ಯಾ, ತಿ ಇಮಾಜ್ ಶಿಲ್ಪಿ ಉಬಾರಾಯೆರ್ ದವರ್ತಾನಾ ಖಿಂಚ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಕ್‌ಯೀ ತ್ಯಾ ಇಮಾಜಿಚ್ಯಾ ನಾಕಾರ್ ಗೀಟ್ ಪಡ್ಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗೊಂಕ್ ಯಾ ಬೋಟ್ ಜೊಕುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ತರೀ ತುಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಇಮಾಜ್ ಕರ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾಲಾಯ್‌ಮೂ?" ಶಿಲ್ಪಿ ತಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ರಾವಯ್ತಾ ಆನಿ ಏಕ್ ಹಾಸೊ ದೀವ್ನ್ ಜಾಪ್ ದಿತಾ "ಮ್ಹಾಕಾ ಆನಿ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ದೆವಾಕ್ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಆಸಾ".

ಹಿ ಕಾಣಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್‌ಪಣ್ ಆನಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತಾ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಕಳಯ್ತಾ. ಇಂಗ್ಲಿಶಾಂತ್ ಏಕ್ ಸಾಂಗ್ಲಿ ಆಸಾ 'A work done with devotion and dedication will get very good recognition to the person'. ಹರೈಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್, ಏಕ್ ಆಶಾ ಜರೂರ್ ಆಸ್ತಾ. ತಿ ಆಶಾ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಏಕ್ ಮಹಾನ್, ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ವೆಕ್ತಿ ಜಾಯ್ಚೆ ಯಾ ಸಮಾಜಿಂತ್ ಏಕ್ ಉಂಚ್ಣೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಚೆ. ಸರ್ವಾಂನಿ ಆಪ್ಲೆಂ ಪಳೆವ್ನ್ ಶಾಭಾಸ್ವಿ ದೀಜಿ ಮ್ಹಣ್. ಶ್ರೇಶ್ಟ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಮಿ ದುಸ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದಾಕಂವ್ಚ್ಯಾ ಇರಾದ್ಯಾನ್ ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾಂನಿ ಹೊಗೊಳ್ಕುಂಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಉಲಯ್ಚೆ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಆಶೆನಾಸ್ತಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾಚ್ ದಾದೊಸ್ಕಾಯೆ

ಆನಿ ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾ ಪಾಸುನ್ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್‌ಪಣಾನ್ ಆಸಾಚೆ. ತೆದಾಳಾ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಹೊಗ್ಗಿಕ್ ಆಮ್ಚಿ ಪಾಟ್ ಧರ್ನ್ ಯೆತಾ.



SMS

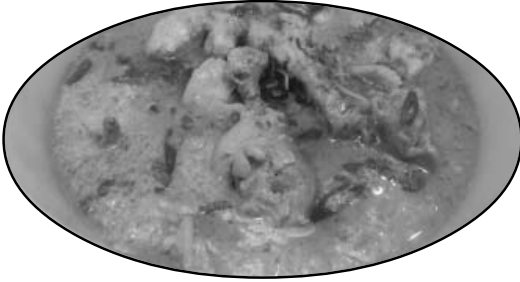
ಜೊಶೀಲಾ ಮಿನೇಜಸ್,  
ಮುಕ್ತಂಪಾಡಿ.

- \* If you don't use today better than yesterday, then why do you need tomorrow? -Dr. Abdul Kalam.
- \* Don't fear for failure in the first attempt, because even the successful maths starts with zero only.
- \* We always feel that life of others is better than ours but we always forget that we are also others for someone else. Looks funny - but true.
- \* Living In favourable and unfavorable situation is part of life. Smiling in all situations is art of life.
- \* Out of the same paper, you can make a book, a ticket, a boat, or a plane. Your destiny is not what you get but what you make out what you have.

## ಮಸಾಲಾ ಧಂಯ್ ಚಿಕನ್



ಚೋಯ್ಸ್ ಪ್ರೀಮಾ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ದರೈ, ಪುತೂರ್



**ಜಾಯ್ ಚಾಲ್ಚೊ ವಸ್ತು:** 1 ಕೊಂಬಿ ಹಳ್ಳಾಚ್ಯೊ ಪೊಡಿ ಕರ್ನ್ ಧುವ್ನ್ ದವರ್. 1 ಕೊಪ್ ದಾಟ್ ಧಂಯ್, 1 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ ಪಿಟೊ, 1 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಜಿರಾ ಪಿಟೊ, 2 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾ ಲೊಸುಣೆಚೊ ಪೇಸ್ತ್, 1 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಕನ್ನಿರೆ ಪಿಟೊ, 1/2 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ, ಇಲ್ಲಿ ಶಿಂದ್ಲಿ

ಕನ್ನಿರೆ ಬಾಜಿ, ರುಚಿ ತೆಕಿತ್ ಮೀಟ್, ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ಎಕಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಬರೆಂ ಬರಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೊಡಿ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಂಕ್ಡಾ ಮಾಸಾಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಬರೆಂ ಬರ್ಸನ್ 4 ಘಂಟೆ ದವರ್.

**ಕರ್ಟಿ ರೀತ್:** ಎಕಾ ಪೆನಾಂತ್ 6 ಕುಲೆರಾಂ ತೂಪ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತಾಪಯ್. ತಾಕಾ ಶಿಂದ್ಲೊ ಪಿಯಾವ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತಾಂಬೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಬಾಜ್ ಆನಿ ಪಾಗ್ಯವ್ನ್ ವಿಂಗಡ್ ಕಾಡ್ನ್ ದವರ್. ತ್ಯಾಚ್ ತುಪಾಂತ್ ಕುಂಕ್ಡಾಚೊ ಪೊಡಿ ದೊನೀ ಕುಶಿಂನಿ ತಾಂಬೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಬಾಜ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕುಂಕ್ಡಾಚ್ಯಾ ಪೊಡಿಂಕ್ ಸಾರವ್ನ್ ಉರ್ಲೊ ಮಸಾಲಾ, 2 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರಾಂ ಮಿರ್ನಾಂಗೆ ಪಿಟೊ, 1/2 ಕೊಪ್ ಉದಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಬರೆಂ ಬರಿ ಆನಿ ಧಾಂಕ್ಲೆಂ ಧಾಂಪುನ್ 5-6 ಮಿನುಟಾಂ ಉಕಡ್. ಎಕಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಾಕಾ ಶಿಂದ್ಲಿ ಕನ್ನಿರೆ ಬಾಜಿ, ಬಾಜುನ್ ದವರ್ಲೊ ಪಿಯಾವ್ ವಯ್ ಶಿಂಪ್ಡಾಯ್. ಹುನೊನಿ ವಾಡ್.

## ಬಾಂಗ್ಲೆ ಪೆಪ್ಪರ್ ಫ್ರಾಯ್



ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಟಾ ಡೆ'ಸೋಜಾ, ವಲೆನ್ಸಿಯಾ, ಮಂಗೂರ್.



**ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ ವಸ್ತು:** 4 ಪ್ಲಡ್ಲೆ ಬಾಂಗ್ಲೆ, ಏಕ್ ಲಿಂಬೊ ಆನಿ ಭಾಜುಂಕ್ ತೇಲ್.

**ಆಳೆನಾಕ್:** 1 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಂ, 2 ತರೊ ಮಿರ್ನಾಂಗೊ, 1 ಕುಡ್ಕೊ ಆಲೆಂ, 4 ಬೊಯೊ ಲೊಸುಣ್, 1/4 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ, 1/4 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರ್ ಜಿರೆಂ, 1 ಮೆಜಾ ಕಿಲೆರ್ ಸುರಯ್ ತಾಂದುಳ್, 1 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರ್ ಶಿರೊ ಆನಿ ರುಚಿ ತೆಕಿತ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಗಂಧ್ ವಾಟ್.

**ಕರ್ಟಿ ರೀತ್:** ಬಾಂಗ್ಲೆ ಸುಟಿ ಕರ್ನ್, ಧುವ್ನ್, ಉದಕ್ ಪಾಗ್ಯವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಮಸಾಲೊ ಬಾಂಗ್ಲಾಂಚ್ಯಾ ಪೊಟಾಂತ್ ಆನಿ ದೊನೀ ಕುಶಿಂನಿ ಲಾವ್ನ್ 1/2 ವರ್ ದವರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹುನೊನಿ ತೆಲಾಂತ್ ದೊನೀ ಕುಶಿಂನಿ ಭಾಜ್. ವಾಡ್ತಾನಾ ಬಾಂಗ್ಲಾಂಚೆರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪೀಳ್. ರೂಚ್ ಚಡ್ಡಾ.

# **Congratulations !**



**Prem Blair Pinto**  
CBSC 10th Std CGPA 10/10



**Ancilla Reema Gonsalves**  
SSLC - 96%



**Rishel Pinto**  
SSLC - 94%



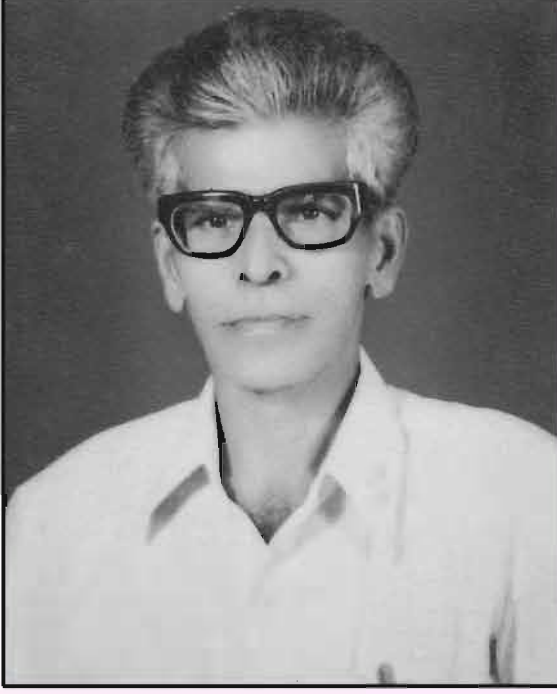
**Frenita Pinto**  
PUC - 87%

## **YOU HAVE MADE US PROUD !**

**Best Wishes from:**

**Praveen Pinto & Fly., 'Hill Side', Darbe,  
Lancy Prakash Pinto & Fly., 'Limpid', Mysore,  
Maxim Prashanth Pinto & Fly., Bangalore,  
Ronald C. P. Pinto & Fly., 'Green View', Panglai,  
Richard Pinto & Fly., Samethadka,  
Rudolf Pinto & Fly., Panglai,  
Royce Pinto & Fly., Darbe,  
Roshan Pinto & Fly., Bangalore.**

# ಮೊಗಾಚೊ ಉಡಾಸ್



**ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ರೊತ್ರಿಗಸ್**



**ಜುಲಿಯಾನಾ ರೊತ್ರಿಗಸ್**



07.04.1921  
23.10.1993

ಜನನ್  
ಮರಣ್

30.04.1929  
29.06.1997



ಮಾಗ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತುಮ್ಚೊ ಉಡಾಸ್ ಆಮಿ ಕಾಡ್ತಾಂವ್  
ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ತುಮಿ ಆಸಾತ್ ತಶೆಂ ಆಮಿ ಭೊಗ್ತಾಂವ್  
ಆಮ್ಚಿ ಜಣಿ ನರಾಸರ್ ಉಡಾಸ್ ತುಮ್ಚೊ ದವರ್ತಾಂವ್  
ನಾನಾಣ್ ವಿಶೆವ್ ಆತ್ಮ್ಯಾಕ್ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಗ್ತಾಂವ್

ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಿಯಾತ್:

**ಜೊನ್ ಆನಿ ಪ್ಲೋರಿನ್ ರೊತ್ರಿಗಸ್, ಪಾಲಿಲ್,  
ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ರೊತ್ರಿಗಸ್, ಬೆಂಗ್ಲೂರ್.**

# ಮೊದಾಚೊ ಉಡಾಸರ್



## ಆಲ್ವರ್ ಪುಡ್ತಾಡೊ

ಜನನ್: 07.06.1959 ಮರಣ್: 14.06.2014

ಚಿಂತುಂಕ್ ನಾ ಆಮಿ ಘಡಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಶೆಂ  
ಮರ್ಣಾನ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾಡ್ಲೆಂ ದೂಕ್ ಸಾಂಗೊಂ ಕಶೆಂ?  
ಚಿಂತುನ್ ತುಕಾ ಮನಾಂ ಆಮ್ಚಿಂ ರಡ್ತಾತ್  
ಕಾಳ್ಜಾಂ ಆಮ್ಚಿಂ ಖಿಂತಿನ್ ಕಡ್ತಾತ್

ಸಾಂಡುನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಗೆಲಾಯ್ ತರೀ  
ವಿಸ್ರಾನಾಂವ್ ತುಕಾ ಮೊರಾಸರಿ  
ಭೆಟಯ್ತಾಂವ್ ಸಾಕ್ರಿಫಿಸ್ ಮಿಸಾಚೊ  
ಲಾಬ್ಜಾಕ್ ತುಕಾ ವಿಶೆವ್ ಸಾಸ್ಣಾಚೊ.

ಮೊಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್:

**ಐಲಿನ್ ಪುರ್ತಾಡೊ (ಪತ್ನಿ),  
ಅಅಸ್ತರ್, ಅನೂಫ್ ಆನಿ ಅನ್ನಿಲ್ (ಝಲ್ಲಂ),  
ಬಪ್ಪಳಗೆ, ಪುತೂರ್.**

*Wish You A Happy*

*Clarissa Alvita Crasta*

*Roshan Francis*



*Wishes from*

**Lilly Crasta &**

**Jerald & Koshe D'Souza**

**Philomena Crasta**

**Juliana Crasta**

**Cyril & Stella D'Souza**

**Merwin & Rita Lopez**

**Magdaline D'Souza**

**Ivan D'Souza &**

**Joseph D'Souza**

**Ignatius D'Souza**

**Santhosh D'Souza**

**JOHN ALOYSIUS MENON**

**CLARENCE CR**

# *ny Married Life...*

09-05-2015

Francis Mendonca

Fly  
ouza & Fly  
a & Fly  
& Fly  
ouza & Fly  
bo & Fly  
ouza  
& Fly  
& Fly  
& Fly  
& Fly



**DONSA, JULIANA NATHALIA LOBO & Fly**  
**ASTA, CLEMENCIA CRASTA & ALEX CRASTA**

# Best Wishes & Bright Future



**JANE HARRIET MIRANDA**

(St. Philomena High School, Puttur)

SSLC - 91.36%



*Congratulations on your Achievement !  
You proved that hard work is  
the only way to Success.*

Best Wishes from:

**John Monteiro & Fly., Panglai.**

## ಮೊಗಾಚೊ ಉಡಾಸ್



**ಮೊರೈಲ್ ಡೆ'ಸಾ**

ಮರಣ್: 28.05.2015



ಸಾಸ್ಣಾಚೊ ವಿಶೆವ್ ದಿ ತಿಕಾ ಏ ಸೊಮ್ಯಾ ಆನಿ  
ನಿರಂತರ್ ಪ್ರಕಾಸ್ ತಿಚೆರ್ ಫಾಂಕೊಂದಿ  
ಸಮಾಧಾನಾಂತ್ ತಿ ವಿಶೆವ್ ಘೆಂವ್ಪಿ.

ಮೊಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್:

**ಮಾಯ್ಲ್, ಬೆನೆಡಿಕ್ಟಾ, ಕ್ಲೇವನ್ ಆನಿ ಗ್ರೇಶನ್ ಡಿ'ಸಿಲ್ವಾ  
ಆನಿ ಕುಟ್ಮಾಚಿಂ.**



# ಹಯ್ಲೈ ಕುಯ್ಲಾರಾಚಿ ಉಲ್ಲಾಹ್



**ಗೆವಿನ್ ರೋಲನ್ ಮೊಂತೆರೊ**



ಶುಭಾಶಯ್ ಪಾಟಿಯಾತ್:

ವಿಕ್ಟರ್ ಆನಿ ಅಲ್ಲ ಮಿನೇಜರ್,  
ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ರೊನಾಲ್ಡ್ ಆನಿ ರೆಶ್ಮಾ ಸುನಿಕಾ ಮೊಂತೆರೊ,  
ಗ್ಲೆನಾ ಲೀಮಾ ಮೊಂತೆರೊ,  
ಅಲೆಕ್ಸ್, ವಿಣಾ ಆಲಸ್ತನ್ ಆನಿ ಆ್ಯಸ್ತನ್ ಪಿಂಟೊ, ದುಬಾಯ್,  
ರೋಶನ್, ರೈನಾ ಆನಿ ಲಿಯಾನ್ಯಾ ಮಿನೇಜರ್, ಕತಾರ್.

## Congratulations !



**Jennifer Rovina Gonsalves**

(St. Victor Girls High School)



Hearty Congratulations on securing Distinction (614 Marks) 98.24% in SSLC examination and bringing honour to our family. We wish you a bright and successful future.

**Cicilia Gonsalves (Grandmother),  
Joseph & Rahel Jessy Gonsalves (Parents).**

# ಮೊಗಾಚು ಉಡಾನ್



## ತೋಮಸ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಡಸ್

ಜನನ: 02.12.1946  
ಲಗ್ನ: 11.05.1974  
ಮರಣ: 13.06.2012

## ಸುಜಿತ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಡಸ್

ಜನನ: 11.07.1975  
ಲಗ್ನ: 30.12.2002  
ಮರಣ: 03.09.2003

ಅಮರ್ ಉತ್ತಮ ತುಮ್ಮೆ ಉಡಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂನಿ  
ಚಲ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್ ನದಾಂ ತುಮಿ ದಾಕವ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮೆಹಾಂನಿ  
ತುಮಿ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಕ್ ಆಮಿ ರುಣಿ ಜಾನ್ವಾಸಾಂವ್  
ನಾಸ್ತಿಕ್ ಸುಖ್ ತುಮ್ಮಾಂ ಲಾಬೊಂದಿ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

ಮೊಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಿಯಾತ್:

ಮಗ್ತೆಅನ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಡಸ್,  
ಫ್ರೀಡಾ ಮಸ್ಕರೇನ್ಡಸ್,  
ಸುನಿಲ್, ರೇಶ್ಮಾ ಆನಿ ಸೋನಲ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಡಸ್,  
'ಪ್ರಿಸ್ತಂ', ತೆಂಕಿಲ, ಪುತ್ತೂರ್,  
ಸುಶ್ಕಿತಾ, ಅಪ್ಪಿನ್ ಆನಿ ಅಶ್ಕಿತ್ ಡಿ'ಕೋನ್ಡಾ,  
ಮಂಘರ್.

## ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯೆತ್



ಡಾ. ಎಡ್ಡರ್ಡ್ ನಚೆತ್

(ಹ್ಯಾ ಲೇಕನಾಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂತ್ ಪರ್ಗಟ್ ಜಾಲಾ)

‘ಹಾಂವೆಂ ದುಕ್ರಾಚೆಂ ಮಾಸ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ರಾವಯ್ಲಾಂ. ಅಪ್ರೊಪ್ ಬೀಫ್ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಚಿಕ್ಲನ್ ಮಾತ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.. ರಾಂದ್ವಾಯ್ ಮಸ್ತ ವಾಪಾರ್ತಾಂ... ಪುಣ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂಚ್ ಜಾಯ್ನಾ..’ ಜಾಯಿತ್ಯಾಂನಿ ತೀನ್ ಮ್ಹಯ್ನಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ತಪಾಸುನ್ ಅಶಿ ಖಿಂತ್ ಉಚಾರ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಲಿಂ ಏಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್

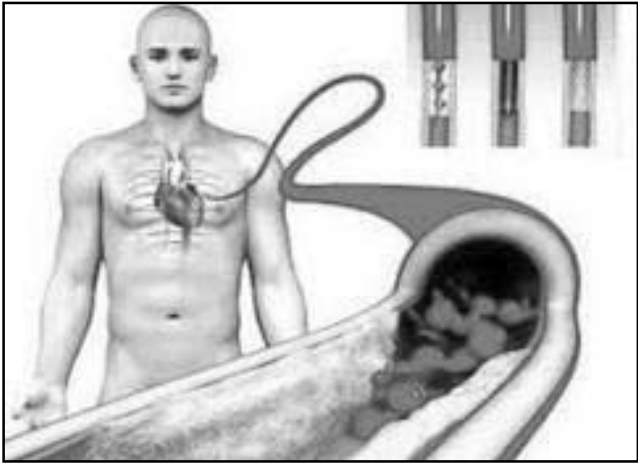
ಅನಾಮತಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಅನುವಂಶೀಯ್ ಗೂಣ್, ಖಾಣ್, ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್, ಪ್ರಾಯ್, ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆಂ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆರ್ ಪಡ್ಲೊ ಭೊರ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಜಲ್ಮಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ (ಅನುವಂಶೀಯ್) ಎಕಾ ಗುಣಾವರಿಂ ಹಜಾರಾಂತ್ ದೊಗಾಂ ಥಂಯ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಚಡೊನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ಹೊ ಕುಟ್ಮಾಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಊಣ್. ತಸಲ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಸಾಂದ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊನ್ ಆಸ್ತಾ.

ಖಾಣಾಕ್ ಆನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ಲಾಗ್ವಿಲ್ಯಾನ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಮಾಸ್, ಲೋಣಿ/ಲೋಣ್ಯೆಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಪಕ್ವನಾಂ, ಸಾಂಧ್ ತೆಲಾಂ ಚಡ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕುಡಿಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. (ನಾರ್ಜಾಚ್ಯಾ ಪಾಮೋಲಿನ್ ತಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಸಾಂಧ್ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ) ಸಾಂಧ್ ಚರಬ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜೆಲ್ಲಿಂ ವಾ ತಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ವಾಪಾರ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಮೊಟಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ಶೀದಾ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡೊನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಕುಡಿಂತ್ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊನ್ ವೆತಾ. ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಕುಡಿಕ್ ಕಸಲೊಯ್ ಭೊರ್ ನಾತ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ವಾ ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸೊನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಯೀ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ. ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸೊನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತಿಚೊ ಭೊರ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲೆ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾಸ್ತಾಂ ಆನಿ ಕಸಲೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಮ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ.

**ತುಜೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ತಪಾಸ್ತಿ ಕರಯ್:**  
ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸಾ, ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಮೊಟಾಯ್ ನಾ, ಧುಮ್ಪಿ ಸೆಂವ್ಪಿ ಸವಯ್ ನಾ ಆನಿ ಹೆರ್



ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಪ್ರೇತನ್ ಜಾಯ್. ಆದ್ಲ್ಯಾ ಲೇಕನಾಂತ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಫಕತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಡ್ಲಲ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಸಲಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಯೆತಾ.

**ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಚಡ್?:**

ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಧರಾವಳ್ ಕಾರಣಾಂ ಆಸಾತ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್, ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೆರ್ ಮಾತ್ ಹೊಂದ್ಲೊನ್ ನಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಸಕ್ಟಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ, ಪುಣ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಚಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್

ಕಿತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಾಂತ್ ತರೀ ಚಾಳಿಸ್ ವರಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರೈಕಾ ವರಾ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ತಪಾಸ್ತಿ ಕರಂವ್ವಿ ಬರಿ.

ಆರ್ಟಿಕ್ ಪರಿಗತ್ ಬರಿ ಆಸೊನ್ ಕುಡಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲಾಂನಿ, ಚಡ್ತಾವ್ ಶೆರಾಂತ್ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾಂನಿ ವೀಸ್ ವರಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ಪಾಂಚ್ ವರಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ತರೀ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ತಿ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯಾ 'ಹಾರ್ಟ್ ಎಸೋಸಿಯೇಶನಾನ್' ಶಿಫಾರಸ್ ಕೆಲ್ಯಾ.

ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್ ತರೀ ಚಡ್‌ಲ್ಲಾ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಕ್ ಲಾಗ್ತೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್/ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾಂ ಪ್ರಾಸ್ 240 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್. ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಸಂಗಿ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್. ತಶೆಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಚ್ಯಾ ಭಿರಾಂತೆಚೆಂ ಏಕ್ ಮಾಪ್‌ಯಿ ಜಾವ್ಚೆತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸುಮಾರ್ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್/ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಆಸುನ್, ಉಣ್ಯಾ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ 130 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆಂ ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ 40 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲೆಂ ಗರ್ಜ್. 'ತಪಾಸ್ತಿ ನಾಕಾ.. ಕಿತೆಯ್ ಚಡ್‌ಉಣೆಂ ಆಸ್ಲಾರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತೆ..' ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ತಪಾಸ್ತೆಕ್ ಚುಕಾರಿ ಮಾರ್ಚಿ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಚ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಎಕಾವೆಳಾ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾತರ್ ತಾಕಾ ಫಾವೊ ತೆಂ ಮೇಟ್ ಘೆವ್ನ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಹಾಡ್ಚೆತ್. ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ತರ್ ತೊ ಚಡೊನ್ ವಜಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆತ್.

ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸ್ಲೆಂತ್ ಕೆಳ್‌ಲೆಂಚ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ತೊ ಪ್ರಮಾಣಾ ಮಿತಿಭಿತರ್ ಹಾಡುಂಕ್ ತುರ್ರಾನ್ ಕಿತೆಯ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ ವಾ ತಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ತುರ್ತ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಿತೆಯ್ ನಾ.

ಸುರ್ರಾತೇರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲಾ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಧಾವ್ನ್ ಕಿತ್ತಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾ ತಿ ಸವ್ಲೊನ್ ಘೆಜೆ. ಹೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲಾ ಪರಿಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡಿನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಫಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಚೆತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ತಾಂತ್- ದಾಕ್ಟಾಕ್,

ಪ್ರಾಯ್ ಚಾಳಿಸ್ ವರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಉತ್ತೊನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ತರ್ ವಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಫಾತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತೆ ಕಿತೆಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಧುಮ್ಪಿ ಸೆಂವ್ಪಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ತಿ ಬಂಧ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಫಾತಾಚಿ ಭಿರಾಂತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ವೊಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ನ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕರ್ನ್ ಜೊಡ್ಚೆತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ವೊಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಪಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡೊಂಕ್ ಪುರೊ, ವೊಕ್ತಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಣ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಬದ್ಲಾವಣ್/ಸುದ್ರಾಪ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾತಾ.

• **ಧುಮ್ಪಿ ಪಯ್ಲಿ ಬಂಧ್ ಕರ್:** ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಧುಮ್ಪಿ ಸೆಂವ್ಪಿ ರಾವಂವ್ಪಿ ಗರ್ಜ್. ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರೊಂಕ್ ಹೆರ್ ಸರ್ ವಾಟೊ ಸೊಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಧುಮ್ಪಿ ಪುರ್ತಿ ರಾವಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಧುಮ್ಪಿಚೊ ಉಪ್ಯೇಗ್ ಕರಿತ್ ಆಸೊನ್ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಕಿತೆಯ್ ಪ್ರೇತನ್ ಕೆಲ್ಯಾರೀ ಜಾಯಿತ್ತೆಪಾವ್ಪಿಂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ದೆಂವಾನಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪ್ರೇತನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾಯ್ನಾ.

• **ವಜನ್ ಉಣೆಂ ಕರ್:** ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾಂನಿ ಚರಬ್ ಆಸ್‌ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಉಣೆಂ ಸೆವ್ಚಾರೀ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಚರ್ಚೆಚಿ ವಿಲೆವಾರಿ ಜಾಯಿತ್ತಾ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಜಾಯ್ತಾತ್‌ಲೆಂಚ್ ಹಾಕಾ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜೆವ್ಚೆತ್. ಖಾಣ್ ಉಣೆಂ ಸೆವ್ನ್ ಚೆಲ್ಚೆ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಚ್ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚೆತ್. ಜಡಾಯ್ ಹಳೊ ಉಣಿ ಕರಿತ್ ಆಯಿಲ್ಲಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೋಲ್ ಮಾತ್ ನ್ಹಯ್ ಚಡ್‌ಲೊ ರಗ್ತಾದಾಬ್‌ಯಿ ಉಣೊ ಜಾತಾ.

• **ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್:** ಕುಡಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ನಾತ್‌ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರೆಲ್ಯಾಂಕ್, ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸೊನ್ ಕಾಮ್ ಕರೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಪಯ್ಲಿಯೀ ಹರ್ ದಿಸಾ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚೆಲ್ಚೆಂ ಸರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚೆಲ್ಚ್ಯಾಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಚೊ ರಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ತ್ರಾಣ್ ಆನಿ ಪಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲಾರ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಸಲೆ ಖೆಲ್, ಉದ್ಯಾಂತ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಸಾಯ್ಕ್ ಧಾಂವ್ಡಾಂವ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆತ್. ಪುಣ್ ಧಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ 'ಜೊಗ್ಗಿಂಗ್' (ಹೆಲ್ತಾನ್

ಧಾಂವಾತ್ ವೆಚೆಂ) ಕರ್ಟೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಎಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನ್ಹಯ್ ತರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಸಕಾಳಿಂ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಸಾಂಜೆರ್ ವಾ ದೋನ್ಪಾರಾಂ ಕೆದ್ನಾಯ್ ಚಲ್ಯೆತ್. ಚಲ್ಟೆಂ ವೆಗಾನ್ ಚಲೊಂಕ್ ಜಾಯ್, ಪುಣ್ ಚಲೊನ್ ಆಸ್ತಾನಾಯೀ ಎಕಾಮೆಕಾ ಉಲವ್ಯೆತ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಟೆಂ ಭಲಾಯ್ಕಿಕ್ ಬರೆಂ. ಅಶೆಂ ದಿಸಾಕ್ ಉಣ್ಣಾರ್ ಅರ್ದೊ ಘಂಟೊ ತರ್ಯಿ ಚಲೊಂಕ್ ಜಾಯ್.

• **ಬರಿ ಚರಬ್ ಮಾತ್:** ಖಾ: ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ತಕ್ಣಣ್ ಚರ್ಟೆಚಿಂ ಸರ್ವ್ ಖಾಣಾಂ ಆನಿ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಪಕ್ವನಾಂ ಸೆಂವ್ಡಿಂ ಬಂಧ್ ಕರಿಚೆ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಜಣಾಂ ಆಪ್ಲೆಂ ಚರ್ಟೆಚಿಂ ಖಾಣಾಂ-ಪಕ್ವನಾಂ ರಾವಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಣಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ತಾತ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಗರ್ಟೆಚೆಂ ತರೀ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಫಕತ್ ಚರಬ್ ಉಣಿ ಕೆಲ್ಲಿಚ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಚರಬ್ ಮಿತಿನ್ ದವರ್ಚಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಸಗ್ತಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಏಕ್ ಮಾತ್, ಹೆರ್ ವಿಚಾರ್‌ಯೀ ಪಾಳೆಂ ಗರ್ಟೆಚೆಂ. ಚರ್ಟೆಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಪುರ್ತಿಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚಿಂ ಉಣಿ ಕರ್ನ್, ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂ ಸೆಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಆಸಾ. ಮನ್ಶಾಂಚಿಂ ಮಾಸ್, ದುಧಾಚಿ ಚರಬ್-ಮ್ಹಳ್ಳಾರ್ ಲೋಣಿ, ತೂಪ್, ಚೀಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪ್ಯೇಗ್ ಚಡ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚೆ ತಸಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಚರ್ಟೆಂತ್ ತಶೆಂ ನಾರ್ಲಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಮೋಲಿನ್ ತಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಸ್ಯಾಚ್ಯೂರೇಟೇಡ್ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಭುಂಯ್ ಚಣೆ, ಸೂರೈಕಾಂತಿ ಪುಲಾಂಚ್ಯಾ ಬಿಂಯಾಂ ತಸಲ್ಯಾ ದೋನ್ ದಾಳಿಂ (ದ್ವಿದಳ ಬೀಜ) ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ, ಖಾಣಾಂತ್ ಮಿತಿನ್ ವಾಪಾರ್‌ಲ್ಯಾನ್. ಹ್ಯಾ ತೆಲಾಂನಿ 'ಮೊನೋಸ್ಯಾಚ್ಯೂರೇಟೇಡ್' ಚರಬ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ವಾಪಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಉಣ್ಣಾದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ (LDL) ದೆಂವ್ತಾ ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ (HDL) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ.

• **ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾ-ಪಕ್ವನಾಂನಿ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೊ ವಾಪಾರ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಟೆಂ ಬರೆಂ.** ಪುಣ್ ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತಾ ಲೊಕಾಕ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾತಿತ್. ನಾರ್ಲೆ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಪ್ರಮುಕ್ ಖಾಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಶೆತಾ-ಭಾಟಾಂನಿ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಆಮ್ಚೆ ಕಿತ್ತೆಶೆ ಜಣ್ ಸಬಾರ್ ವರ್ವಾಂ ಥಾವ್ನ್ ನಾರ್ಲೆ ವಾಪಾರುನ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಕಿತ್ತೆಂಯ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಾ. ಕುಡಿಕ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾ ಘಾತಾಚಿ ಹೆರ್ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಇತ್ಲಾಂತ್ ಚೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡೊನ್ ಆಸಾ ತರ್ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೊ ಉಪ್ಯೇಗ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಟೊ ಬರೊ.

• **ಬೆಕರಿಂಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಖಾಣಾಂನಿ, ಪ್ಯಾಕ್ ಕರ್ನ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ-ಚಿಪ್ನ್ ತಸಲ್ಯಾ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿಕ್ ಭಾದಕ್ ಹಾಡ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ವಾ ವನಸ್ಪತಿ ವಾಪಾರ್ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್.** ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಅಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪ್ಯೇಗ್ ಕರ್ತಾನಾ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್.

**ರಾಂದ್ಲಯ್ ಚುಕಯ್ಕಾಕಾ:** ನಾರ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ರಾಂದ್ಲಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿತಾ. ರಾಂದ್ಲಯ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನ್ಕಿಟೆ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಚರ್ಟೆಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ರಾಂದ್ಲಯ್ ಚಡ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭುಕಯೀ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಯೀ ಎಪ್ಪಲ್ ತಸಲ್ಯಾ ಫಳಾಂನಿ ಆಸ್ಲೆಂ ಪೆಕ್ಚೆನ್ ನಾಂವಾಚಿ, ಖಿರೊನ್ ವೆಚಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತಾ ಮಾಪಾನ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ.

ಲೊಸುಣ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣೀ ಥೊಡ್ಯೊ ವರ್ವೊ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಬಾದ್ಲಾಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಯೀ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಹೆರ್ ವರ್ವೊ ಕಳಯ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಥರಾವಳ್ ಸಂಸೊಧ್ ಆಸೊನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊಧನಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಲೊಸುಣೆಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸೆಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ಕಿತ್ತೆಂಚ್ ಫರಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳೆತ್ ಜಾಲಾಂ. ಕಿತ್ತೆಂಯ್ ಜಾಂವ್ ಶೀದಾ ಲೊಸುಣ್ ಆನಿ ಬಾದ್ಲಾಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ನೆಕ್ಟಿ ಸಾಂಗೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಪುಣ್ ತ್ಯೊ ಮಿತಿರ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಭಾದಕ್ ಆಸ್ಲೆಂ ನಾ.

**ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿ:**  
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿ ಸೆಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಯೀ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ 'ಪೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟೀನ್ (homocysteine) ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಎಕಾ ವಸ್ತುಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ





# ಯುವಜಣ್ ಆಮ್ ಸಮಾಜಿಚಿಂ ದಾಯ್ಜ್



ಫಾಯಲ್ ಡಿಸೋಜಾ, ತೆಂಕಿಲ.

“Be the change that you want to see in the world”

= Mohandas gandhi

‘ಕಾಲ್’, ‘ಆಜ್’, ‘ಫಾಲ್ಯಾಂ’, ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಸಂಗಿಂ ಮದೆಂ ಏಕ್ ವಿಂಚವ್ಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚಿ ವಿಂಚವ್ಣ್ ‘ಆಜ್’ ಜಾವ್ನ್ ಸೆಲಿ ಆನಿ ತಿ ‘ಆಜ್’ ಜಾವ್ನ್ ಸಾ ಕಾಲ್ಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಪಣಾಲ್ಯಾ ಆನಿ ಫಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮ್ಹಾತಾರ್ಪಣಾಚ್ಯಾ ಮದೆಂ ಆಸ್ಚೆಂ ‘ಯುವಪಣ್’.

ಹಾಂವ್ ಏಕಾ ಯುವಜಣಾಂಚ್ಯಾ ರೆತಿರೆಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ತ್ಯಾ ರೆತಿರೆಚ್ಯಾ ಪಾದ್ರ್ಯಾಬಾನ್ ಏಕ್ ಸವಾಲ್ ಕೆಲೆಂ. ‘ಯುವಪ್ರಾಯ್’ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕಿತ್ಲೆಂ? ರೆತಿರೆಕ್ ಗೆಲ್ಲಿಂ ಆಮಿ ಸರ್ವ್ ಏಕಾಮೆಕಾ ತೊಂಡಾಂ ಪಳೆಂವ್ನ್ ಹಾಸ್ಲ್ಯಾಂವ್. ಕಸಲಿ ಜವಾಬ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತಾಸ್ತಾನಾ, ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ “ಯುವ ಪ್ರಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 18 ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ 30 ಯಾ 35 ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರಾಯ್” ಮ್ಹಳೆಂ. ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ವೆವೆಗ್ಳೊ ಜಾಪಿ ದಿಲ್ಲೊ. ಆಕ್ರೇಕ್ ತೊ ಪಾದ್ರ್ಯಾಬ್ ಮ್ಹಣಾಲೊ “ಸರ್ವ್ ಜವಾಬಿ ಸಾರ್ಕೊ ಏಕಾಚ್ ಉತ್ಪಾನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ತರ್ ‘ಯುವಪ್ರಾಯ್’ ಜಾವ್ನ್ ಸಾ ಏಕ್ ಅವ್ಯಾಸ್”. ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೊ ಹರೈಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಏಕ್ ಚ್ ಪಾವ್ಚಿಂ ಮೆಳ್ಚೊ ಜರ್ ಹೊ ಅವ್ಯಾಸ್ ತುಂವೆಂ ಬರ್ಯಾನ್ ವಾಪಾರ್ಲೊಯ್, ಜೀಕ್ ತುಜಿ ಜಾತೆಲಿ ನಾ ತರ್ ಜಿವಿತ್ ಸತ್ಯಾನ್ ಜಾತೆಲೆಂ”.

ಏಕ್ೊ ಜಾಣಾರಿ ಮ್ಹಣ್, ‘ವ್ಹೀಜ್ ಸಕ್ತೆಕ್ ಆನಿ ಯುವಸಕ್ತೆಕ್ ವೆತ್ಯಾಸ್ ಇತ್ಲೊಚ್. ವ್ಹೀಜ್ ಸಕತ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್



ದಿಸಾನಾ, ಯುವ ಸಕತ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ದಿಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ದೊನಾಂಯ್ಲೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಏಕ್ ಚ್ ಬಳ್ / ಸಕತ್ ಸಗ್ಳೆಂ ಏಕಾಮೆಕಾ ತಾಳ್ ಪಡ್ತಾ. ಜರ್ ಹಿ ಸಕತ್ ಸಾರ್ಕೊ ರಿತಿನ್ ವಾಪಾರ್ಲಿ ತರ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಬರಿಂ ಫಳಾಂ ಆಮಿ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್”.

ಯುವ ಪ್ರಾಯೆಂತ್ ಗುಸ್ಪೊಡ್-ಗೊಂದೊಳ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್. ಅನುಭವಾಚೆಂ ಉಣೆಪಣ್ ಆಸ್ತಾ. ಅನುಭವ್ ಜೊಡ್ಲೆಲ್ಯಾಂಚಿ ಸಲಹಾ, ಸೂಚನಾಂ ಕಾಣ್ಚೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚಿಂ. ಜರ್ ಯುವಪ್ರಾಯೆರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಏಕ್ ಬರೊ ಅನುಭವಿ ಮನಿಸ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾರ್ ಯುವಜಣಾಂ ಭಾಗಿಚ್ ಸಯ್. ಜಿಣ್ಯೆಚ್ಯಾ ಮಹತ್ವಾಚಿ ವಿಂಚವ್ಣ್ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಜರ್ ಹಾಂತುಂ ಆಮಿ ಚುಕೊನ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಣಿಭರ್ ದೂಕ್ ಪಾವಾಚೆ ಪಡ್ತಾ.

ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಆನಿ ಮಾದ್ಯಮಾಂಕ್ ಬೋವ್ ಲಾಗ್ತೊ ಬಾಂದ್ ಆಸ್ತಾ. ಆಧುನಿಕ್ ಮಾದ್ಯಮಾಂನಿ ಸಬಾರ್ ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮುಟಿ ಭಿತರ್ ದವರ್ಲಾಂ. ಟಿವಿ, ಮೊಬಾಯ್ಲ್, ಅಂತರ್ಜಾಳಾಂ ಭಿತರ್ ತಿಂ ಸಾಂಪಡ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತಶೆಂ ದಿಸ್ತಾ. ಮಾಜ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮೀತ್‌ಮೇರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಪಾರಾ ವರ್ವಿಂ ಬರೆಪಣಾಚ್ಯಾಕೀ ಚಡ್ ವಾಯ್ಬ್‌ಚ್ ಜಾತಾ.

ಆಧುನಿಕ್ ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಮಾದಕ್ ದ್ರವ್ಯಾಂಚಿಂ ಸೆವನ್, ಧುಂವ್ರಾ ಪಾನ್ ಫ್ಯಾಶನ್ ಜಾಲಾಂ. ಕಳಿತ್ ಆಸೊನ್ ಯಾ ನಾಸ್ತಾನಾ ಸಬಾರಾಂ ಹ್ಯಾ ವಾಯ್ಬ್‌ಕ್ ಸಾಂಪಡ್ತಾತ್. ತೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಮಾರೆಕಾರ್, ಮರಣ್‌ಚ್ ಹಾಚೆಂ ಫಳ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಆಸೊನ್ಯೀ ಯುವಕ್-ಯುವತಿ ಹ್ಯಾ ಜಾಳಾಂತ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಖಂಡಿತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಮಾಜಿಚಿಂ ದುರಾದೃಶ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಯುವಪ್ರಾಯೆರ್ ಸಾರ್ಕೊ ಇಶ್ಟಾಚಿ ವಿಂಚವ್ಣ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಹೆ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ತೆ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಫುಡ್ ಕರ್ತಾತ್. ಏಕ್ೊ ಮ್ಹಣ್ “ತುಂ ಸಾಂಗ್ ಕೊಣ್ ತುಜೊ ಈಶ್ಟ್?” ಹಾಂವ್ ಸಾಂಗ್ತಾಂ “ತುಂ ಕೊಣ್?” ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬರೆ ಈಶ್ಟ್ ತುಕಾ ಬರ್ಯಾಕ್‌ಚ್ ವ್ಹರ್ನ್ ಪಾವಯ್ತೊ. ಬರ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತ್‌ಪಣಾ ವರ್ವಿಂ ಬರ್ಯಾ ಸವಯಾಂಚೊ ವೆಕ್ತಿ ಆಮಿ ಜಾವ್ತಾತ್.





## ಭಲಾಯ್ಕೆ ಭರಿತ್ ತಾಳೊ ಜೊಡುಂಕ್ ಕಾಮಾಸಾಳ್ 'ವೋಕಲ್ ಟಚ್ - 2'

'ವೋಕಲ್ ಟಚ್' ನಾಂವಾಚೆಂ, ತಾಳೊ ಸುದ್ತಾಂವ್ಚೆಂ ಏಕ್ ಕಾಮ್-ಸಾಳ್ (Workshop) ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹರೊಂಕ್, ಡೊನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ಬಾನ್ ಪರತ್ ಯೆವ್ಹಿಲಾಂ. ಸಂಗೀತ್ ಶಿಕ್ವಕ್, ಕರ್ಣಾಟಿಕ್ ಸಂಗೀತ್ ಗಾಯಕ್, ಗಿಟಾರಿಸ್ತ್, ವಯೋಲಿನ್ಸಿ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಚೊ ತಜ್ಜ್ (Voice specialist) ಮಾನೆಸ್ತ್ ಜೊಸೆಫ್ ಮೊರಾಸ್, ಆನಿ ಪುತ್ತೂರೊ ಪ್ರಖ್ಯಾತ್ ಗಾವ್ಲಿ ಮಾನೆಸ್ತ್ ಲೆನ್ನಿ ಮಾಡ್ಲ್ಯಾ, ತಾ 26 ಜುಲಾಯ್ 2015ವೆರ್, ಮಾಯ್ ದೆ ದೇವ್ರುಸ್ ಸಾಲಾಂತ್ ಹೆಂ ಕಾಮಾಸಾಳ್ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹರ್ಟಲೆ. ಹ್ಯಾ ಕಾಮಾಸಾಳಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ವಿಶಯಾಂಚೆರ್ ತರ್ವೆತಿ ಮೆಳ್ತಲಿ.

- \* ತಾಳ್ಯಾಚಿ ಘಡಾವಳ್- ಉಲಯ್ಯಾನಾ ಆನಿ ಗಾಯನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಮನ್ಯಾಚೊ ತಾಳೊ ಕಶೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ.
- \* ತಾಳ್ಯಾಚ್ಯೊ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ.
- \* ಉಸ್ತಾಸ್ ಆನಿ ತಾಳೊ ಕಾಡ್ಲ್ಯೊ ರಿತಿ.
- \* ಗಾಯನ್ ಕರುಂಕ್ ರಾಂವ್ಚಿ/ಬಸ್ಚಿ ರೀತ್.

- \* ಉಸ್ತಾಸಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್.
- \* ತಾಳ್ಯಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಜಾಗ್ರುತ್‌ಕಾಯ್.
- \* ಸಂಗೀತಾಂತ್ ಸಂವಹನ್/ಕುಡಿಚಿ ಭಾಸ್.
- \* ಸವಾಲಾಂ-ಜಾಪಿ/ಭಾಸಾಭಾಸ್ (Discussion).

ಹಿ ಅಪೂರ್ವ್ ತರ್ವೆತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪುತ್ತೂರಗಾರಾಂನಿ (ಪುತ್ತೂರ್, ಮರೀಲ್ ಆನಿ ಬನ್ನೂರ್ ಫಿರ್ಗಜೆಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ವ್ಹಡಾಂನಿ), ತಾಂಚೆಂ ನಾಂವಾಂ, ಜುಲಾಯ್ 19 ಭಿತರ್ ಪುತ್ತೂರ್ ಫಿರ್ಗಜೆಚ್ಯಾ ಒಫಿಸಾಂತ್ ದೀಂವ್ಕ್ ವಿನಂತಿ.

ಸೂಚನ್: ತರ್ವೆತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ನಾಂವಾಂ ದಿಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕಾರ್ಯಂ ಪ್ರಾರಂಭ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಲಾಂತ್ ಹಾಜರ್ ಆಸ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಅಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಖಂಡಿತ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸ್ಚೊ ನಾ.

ಸಂಪರ್ಕಾಕ್ :

ರೋಯ್ಸ್ ಪಿಂಟೊ: ಮೊ: 9743081381, 9448869178  
ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಪುಡ್ತಾದೊ: ಮೊ: 9964730091, 9449030091.

## ಮಂಗ್ಳುರ್ ದಿಯೆಸೆಚ್ ಮಟ್ವಾರ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಆನಿ ದೊರಿ ವೊಡ್ಲೊ ಸ್ಪರ್ಧೊ

ಭಾರತೀಯ್ ಕಾತೊಲಿಕ್ ಯುವ ಸಂಚಾಲನ್ ಸಾಂ. ಪಾವ್ಲ್ ಉದೆಂತಿ ವಾರಾಡೊ ಆನಿ ICYM ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಘಟಕಾನ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆನಿ ದೊರಿ ವೊಡ್ಲೊ ಸ್ಪರ್ಧೊ ಎಪ್ರಿಲ್ 12 ತಾರ್ವೆರ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲೊ. 18 ಪಂಗಡಾಂನಿ ಹಾಂತುಂ ವಾಂಟೊ ಘೆತ್ಲೊ.

ಉಗಾವಣ್ ಕಾರ್ಯಾಚೊ ಅಧ್ಯಕ್ ಮಲಾ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಸೊಜಾ, ಮುಕೆಲ್ ಸಯೊ ಮಲಾ ರಿತೇಶ್ ರೊಡಿಗಸ್, ವಾರಾಡೊ ಅಧ್ಯಕ್ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಲೋಬೊ, ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಅಧ್ಯಕ್ ಮೆಲ್ಲಿನ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸ್ ಆನಿ ವಾರಾಡೊ ಕಾರ್ಯದ್ರೊ ರೋಶಲ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸ್ ಹಾಜರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಮೆಲ್ಲಿನಾನ್ ಜಮ್‌ಲ್ಲಾಂಕ್ ಎವ್ಕಾರ್ ಮಾಗ್ಲೊ. ಮಲಾ ರಿತೇಶ್ ರೊಡಿಗಸಾನ್ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಆನಿ ಮಲಾ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಸೊಜಾನ್ ಬಾಲ್ಯಿಂಗ್ ಕರ್ನ್ ಸ್ಪರ್ಧಾಚೆಂ ಉದ್ಘಾಟನ್ ಕೆಲೆಂ.

ಮಲಾ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಸೊಜಾನ್ ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಆಪ್ಲೊ ಸಂದೇಶ್ ದಿಲೊ ಆನಿ ಕಾರ್ಯಕ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ಲೆಂ. ಮುಕೆಲ್ ಸಯೊ ಮಲಾ ರಿತೇಶ್ ರೊಡಿಗಸ್ ಉಲವ್ನ್ "ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟಾ ದ್ವಾರಿಂ ಖೆಳಾಚೊ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಯುವಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಎಕ್ವೆಟ್ ವಾಡ್ತಾ" ಮ್ಹಣ್ ಆಪ್ಲಿಂ ಬೊಗ್ಲಾಂ ಉಚಾರ್ಲಿ. ರೋಶಲ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸಾನ್ ಸರ್ವಾಂಚೊ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ಲೊ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿಕ್ವೇರಾನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹಲೆಂ.

ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಆನಿ ದೊರಿ ವೊಡ್ಲೊ ಸ್ಪರ್ಧಾಚೆಂ ಸಮಾರೋಪ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಆಸಾ ಕೆಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್

ದಿರೆಕ್ಟೂರ್ ಮಲಾ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಸೊಜಾ, ಮುಕೆಲ್ ಸಯೊ ಮಲಾ ಆ್ಯಂಟಿನಿ ಪ್ರಕಾಶ್ ಮೊಂತೇರೊ, ಕೇಂದ್ರ್ ಸಮಿತಿಚೊ ಲೇಕ್ ತಪಾಸ್ತೂರ್ ಆಲ್ವಿನ್ ಡಿಸೊಜಾ ಹಾಜರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ. ಮಲಾ ಆ್ಯಂಟಿನಿ ಪ್ರಕಾಶ್ ಮೊಂತೇರೊ ಉಲವ್ನ್ "ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಖೆಳಾ ದ್ವಾರಿಂ ಯುವಜಣಾಂ ಮಾಧ್ಯಮಾ ಥಂಯ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ದೆಹಿಕ್ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ್ ವಿಕಾಸ್ ಚಡ್ ಜಾತಾ" ಮ್ಹಳೆಂ.

ಲೆಸ್ಲಿ ಲೋಬೊನ್ ಜಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಂಗಡಾಂಚೆಂ ನಾಂವಾಂ ವಾಚುನ್ ಸಾಂಗ್ಲಿಂ.

ವಿಜೇತ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್: ಪಯ್ಲೆಂ : ಮೊಡಂಕಾಪ್.

ದುಸ್ರೆಂ : ವಾಮದಪದವ್.

ದೊರಿ ವೊಡ್ಣೆಂ: ಪಯ್ಲೆಂ : ಪುತ್ತೂರ್,

ದುಸ್ರೆಂ : ಸಾಲೆತ್ತೂರ್.

Man of the match: ರೋನ್ಸನ್ ಸಲ್ವಾನ್ಟಾ, Man of the Series: ರೊಬಿನ್ ಬಾರೆಟ್ಲೊ.

ಮಲಾ ಆ್ಯಂಟಿನಿ ಮೊಂತೇರೊನ್ ಜಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಂಗಡಾಂಕ್ ಟ್ರೋಪಿ ಹಾತಾಂತರ್ ಕೆಲಿ.

ಪಾವ್ಲ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸಾನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ಲೊ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿಕ್ವೇರಾನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹಲೆಂ. ಧ್ಯೇಯ್ ಗಿತಾ ಸವೆಂ ಕಾರ್ಯೆಂ ಸಂಪ್ಲೆಂ. ವರ್ದಿ : ರೋಶಲ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸ್

## ನವೋ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಪ್ರಕಾಶ್ ಲೆನ್ನಿ ರೆಬೆಲ್ಲೊ

ದೇವಾಚ್ಯಾ ಸೆವೆಕ್ ವೆತೆಲ್ಯಾಂಚೊ ಸಂಕೊಯೀ ಉಣೊ ಜಾಲಾ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್ ಆಮ್ಚೆ ಮದ್ಲೊ ಏಕ್ ಭಾವ್ ಯಾಜಕ್ ಜಾವ್ನ್ ದೀಕ್ತಾ ಘೆತ್ಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗೊಂಕ್ ವರೊ ಸಂತೊಸ್. ಹಾಚಿ ಪರಿಚಯ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಯಾಜಕೀ ಸೆವೆಕ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ ವಾಜ್ಜಿ.

ನವೋ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಪ್ರಕಾಶ್ ಲೆನ್ನಿ ರೆಬೆಲ್ಲೊನ್ 2015 ಎಪ್ರಿಲ್ 17ವೆರ್, ಕಾರ್ಮೆಲ್ ಗುಡ್ಯಾರ್, ಮಂಗ್ಳುರೊ ಗೊವ್ಳಿ ಮಾ| ದೊ ಲುವಿಸ್ ಪಾವ್ಲ್ ಸೊಜಾ ಥಾವ್ನ್ ದೀಕ್ತಾ ಘೆತ್ಲಿ. ಕಾರ್ಮೆಲಿತ್ ಯಾಜಕ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ಬನ್ನೂರ್ ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್ ಫಿರ್ಗಜೆಚ್ಯಾ, ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್ ವಾಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಆನಿ ಮಾನೆಸ್ತೀನ್ ಜೆಸಿತಾ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಹಾಂಚೊ ಪೂತ್. ದುಬ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ವಾಡೊನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಮುಳಾವೆಂ ಶಿಕಪ್ ಪುತ್ರಾರಾಂತ್ ಜಾತಚ್, 2004 ವರ್ಸಾ ಪ್ರಕಾಶ್, ಕಾರ್ಮೆಲಿತ್ ಮೆಳಾಕ್ ಭರ್ತಿ ಜಾಲೊ. ಯಾಜಕೀ ತರ್ಪಿತಿ ವೆಳಾರ್ ಗೊಂಯ್, ಕುಶಾಲ್‌ನಗರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೈಸೂರ್ ಅಶೆಂ ಸಬಾರ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಶಿಕಪ್ ತಾಣೆಂ ಜೊಡ್ಲೆಂ. ಮಂಗ್ಳುರಾಂತ್ 4 ವರ್ಸಾಂ ದೇವ್‌ಶಾಸ್ತ್ (Theology) ಸಂಪಯ್ಲೆಂ. ಅಶೆಂ 11 ವರ್ಸಾಂಚಿ ತರ್ಪಿತಿ ಜೋಡ್ನ್ ಏಕ್ ಸಮರ್ಪೆಂತ್ ಯಾಜಕ್ ತೊ ಜಾಲೊ.

ಆಪ್ಲೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಅರ್ಗಾಂ ಮೀಸ್, ಬನ್ನೂರ್ ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್ ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್, 2015 ಎಪ್ರಿಲ್ 20ವೆರ್ ತಾಣೆಂ ಭೆಟಯ್ಲೆಂ. ಕಾರ್ಮೆಲಿತ್ ಆನಿ ಇತರ್ ಮೆಳಾಚಿ ಸುಮಾರ್ 35 ಯಾಜಕ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಧರ್ಮಭಯ್ಣಿಂ ಸವೆಂ ಕುಟ್ಮಾಚಿಂ ತಶೆಂ ವಾಡ್ಯಾಗಾರ್ ಆನಿ ಹಿತಚಿಂತ್ಕ ತ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಹಾಜರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ.

ಮಿಸಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸಹಮಿಲನಾಂತ್ ಬನ್ನೂರ್ ಫಿರ್ಗಜೆ ವಿಗಾರ್ ಮಾ| ನಿಕೊಲಸ್ ಡಿಸೊಜಾ, ಕಾರ್ಮೆಲಿತ್ ಮೆಳಾಚೊ ಪ್ರೊವಿನ್ಸಿಯಲ್ ಮಾ| ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಸೆರಾವೊ, ನವೋ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಪ್ರಕಾಶ್ ಆನಿ ತಾಚಿ ಆವಯ್ ಮಾನೆಸ್ತೀನ್ ಜೆಸಿತಾ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಹಾಣಿಂ ವೆದಿ ಸೊಬಯಿಲ್ಲಿ. ಮಾ| ಸ್ಟೀವನ್ ಪಿರೇರಾನ್ ನವ್ಯಾ ಯಾಜಕಾಚಿ ಪರಿಚಯ್ ದೀವ್ನ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ. ಮಾ| ಪ್ರಕಾಶಾನ್ ಆಪ್ಲೊ ಸಂತೊಸ್ ಉಚಾರ್ನ್ ಆಧಾರ್ ದಿಲ್ಲಾಂಚೊ ಉಪ್ಕಾರ್ ಆಟಯ್ಲೊ. ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಹಾಸನ್ ಜಿಲ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬೇಳೂರು-ಹಳೆಬೀಡು ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್ ವಾವ್ರ್ ಕರುಂಕ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ನೆಮಕ್ ಕೆಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಯ್ಲೆಂ. ಮಾನೆಸ್ತ್ ಲಾಜರಸ್ ಮಿನೇಜಸ್ ಹಾಣೆಂ ಎವ್ಕಾರ್ ಮಾಗ್ಲೊ. ಮಾ| ವಿಲ್ಹೆಡ್ ರೊಡಿಗಸಾನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹೆಲೆಂ.

ಕಾರ್ಮೆಲಿತ್ ಮೆಳಾಂತ್ ಏಕ್ ಬರೊ ಯಾಜಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಲೊಕಾಚಿ ಸೆವಾ ಕರುಂಕ್ ದೇವ್ ತಾಕಾ ಕುರ್ಪಾ ಲಾಬಂವ್ಚಿ



ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್. ನವ್ಯಾ ಯಾಜಕಾಕ್ ಮಾನ್ ಆನಿ ಅಭಿನಂದನ್ ಪಾಟಯ್ತಾಂವ್. ❖

ಅಧ್ಯಕ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಸಾಂದೆ,  
ಡೊನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ ಪುತ್ರಾರ್ (ರಿ.)

### ರಚ್ಣಾಂ

ಫ್ಲಾವಿಯಾ ಅಲ್ಟುಕರ್ಕ್,  
ಪುತ್ರಾರ್.



ಆಕಾಸಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಣ್ ಮಾಂಡ್ಲ್ಯಾ  
ಸುರೊ ಮೊಡಾಂ ಇಡ್ಯಾಂತ್ ರಿಗ್ಲಾ  
ಬರ್ಪಾ ಬೊಂವ್ಚ್ಯಾ ಚಲಿಯೆ ಪರಿಂ!  
ಪೃಥ್ವೆಕ್ ಕಾಳೊಕಾಂತ್ ಲಿಪಂವ್ಕ್  
ಮೋಡ್ ಸುರ್ಯಾಕ್ ಆಡ್ ಆಡ್ ಯೆತಾ  
ಝಳ್ಕೊನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಚಲ್ಯಾ ಪರಿಂ!  
ಘಡ್ಗಡ್ಯಾಂ ಮಾರ್ ಪಾರ್ ಜಾತಾ  
ತರಿ ಜಗ್ಲಾಣೆ ತೀಳ್ನ್ ತೀಳ್ನ್ ಪೊಳ್ತಾ  
ಆಬ್ಲೆಸಿ ಬಚ್ಪಾಲಿ ಪರಿಂ!

ಕಾಳೊಕಾಂತ್ ಮೋಗ್ ಕೆಲಾ  
ಪೃಥ್ವಿಚೊ ಪಾವ್ನ್ ರಾಯಾನ್  
ಗರ್ಭಾಂತ್ ನವಿಂ ರಚ್ಣಾಂ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್! ❖





## ಸಹಾಯಕ್ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಜೋರ್ಜ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾಕ್ ಆದೇವ್ನ್



ಮಾಯ್ ದೆ ದೇವುಸ್ ಫಿರಗ್‌ಜೆಚೊ ಸ' ಹಾಂತ್ಯುಕ್ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಜೋರ್ಜ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ವ'ಂತ್ಯುಕ್, ಕೊರ್ದೆಲ್ ಫಿರಗ್‌ಜೆಕ್ ವರ್ಗ್ ಜಾವ್ನ್ ವೆಚ್ಚಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್, 2015 ಮೇಯಾಚ್ಯಾ 17 ತಾರ್ಕೆರ್, ಆಯ್ತಾರಾ

ಫಿರಗ್‌ಜೆ ತರ್ವೆನ್ ಆದೇವ್ನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ.

ವಿಗಾರ್ ಮಾ| ಆಲ್ಫೆಡ್ ಜೆ. ಪಿಂಟೊನ್ ಮಾ| ಜೋರ್ಜ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾಚಿ ಸೆವಾ ವಾಖಾಣುನ್ “ದುಬ್ಯಾ ದಾಕ್ಟಾಂ ಥಂಯ್ ತಾಚಿ ಸೆವಾ ವಿಶೇಶ್. ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಸಂಘಟಿತ್ ಕರ್ನ್, ತಾಂಚಿಂ ತಾಲೆಂತಾಂ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಹಾಡುಂಕ್ ತಾಂಕಾಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ತಾಚಿ ಶಾಧಿ ವಿಶೇಶ್ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಆನಿ ರಾಜಕೀಯ್ ಪುಡಾರ್ಯಾಂ ಸಂಗಿಂ ಉತ್ತೀಮ್

ಸಂಬಂಧ್ ದವ್ರುನ್ ಸರ್ವಾಂಕೀ ಮೊಗಾಚೊ ತೊ ಜಾವ್ನ್‌ಲ್ಲೊ” ಮ್ಹಣಾಲೊ.

ಶಿಕ್ವೆಕೆ ಮಮತಾ ಮೊನಿಸ್ ಉಲವ್ನ್ “ಸಾದೊ, ಹಾಸ್ತಾ ತೊಂಡಾಚೊ, ದುಬ್ಯಾಂಕ್, ಮಾನಸಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥ್ಯಾಂಕ್ ಭರ್ತಲ್ಯಾಚೆಂ ಕೀರ್ಲ್ ಜಾವ್ನ್, ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ್ ಜಾವ್ನ್, ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಘಟನ್ ಬಳಾಧಿಕ್ ಕರ್ಚೆಂ ಹಾತೆರ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾವುರ್ಲಾ. ಮಾನಸಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥ್ ಪರ್ಲೆಡ್ ರಾಮ್‌ಕ್ ಬರೊ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಏಕ್ ಸುರಕ್ವೆಕ್ ಆಸ್ಲೊ ಲಾಭಯ್ಲಿ ಕೀರ್ತ್ ತಾಕಾ ಫಾವೊ ಜಾತಾ” ಮ್ಹಣಾಲಿ.

ವಿಗಾರಾನ್ ಉಡಾಸಾಚಿ ಕಾಣಿಕ್ ದಿಲಿ. ಜ್ಯೋ ಡಿ'ಮೆಲ್ಯೊನ್ ರಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ವಿದಾಯ್ ಗೀತ್ ಗಾಯನ್ ಮಂಡಳಿನ್ ಗಾಯ್ಲೆಂ. ಫಿರಗ್‌ಜೆ ಗೊವ್ಳಿಕ್ ಪರಿಶದೆಚೊ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ ಜ್ಯೋ ಡಿ'ಸೊಜಾನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ಲೊ. ಕಾರ್ಯದರಿ ಲೂಸಿ ಮೊರಸಾನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹೆಲೆಂ.

ವಿಗಾರ್, ಗೊವ್ಳಿಕ್ ಪರಿಶದೆಚೆ ಸಾಂದೆ, ಸರ್ಲ್ವ್ ಶಿಕ್ವೆಣ್ ಸಂಸ್ಥಾಂಚೆ ವ್ಹಡಿಲ್, ಸಂಘ್ ಸಂಸ್ಥಾಂಚೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಆನಿ ಫಿರಗ್‌ಜೆಗಾರಾಂನಿ ಪುಲಾಂ ಯೆಲೆ ಅರ್ಪುನ್ ವಿದಾಯ್ ಪಾಟಯ್ಲೊ.



ವರದಿ: ಲೂಸಿ ಮೊರಾಸ್.

## ನವೊ ಸಹಾಯಕ್ ಯಾಜಕ್ ಮಾ| ಸಂತೋಶ್ ಸೊಜಾಕ್ ಸ್ವಾಗತ್



ಪ್ರತ್ಯೂರ್ ಮಾಯ್ ದೆ ದೇವುಸ್ ಫಿರಗ್‌ಜೆಕ್ ನವೊ ಸಹಾಯಕ್ ಯಾಜಕ್ ಜಾವ್ನ್ ನೇಮಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ವಾ| ಸ'ಂ ತೋಶ್ ಡಿ'ಸೊಜಾಕ್, 2015 ಮೇಯಾಚ್ಯಾ 23 ತಾರ್ಕೆರ್, ಫಿರಗ್‌ಜೆ ತರ್ವೆನ್ ಸ್ವಾಗತ್ ಕೆಲೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಿಗಾರ್

ಮಾ| ಆಲ್ಫೆಡ್ ಜೆ. ಪಿಂಟೊ ಆನಿ ಮಾ| ಮೆಕ್ಸಿಮ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ ಸಂಗಿಂ ಮಿಸಾಚೆಂ ಬಲಿದಾನ್ ಭೆಟವ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗಿಂ ಪುತೂರಾಂತ್ ಆಪ್ಲಿ ಧಾರಿಕ್ ಸೆವಾ ಆರಂಭ್ ಕೆಲಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್

ಫಿರಗ್‌ಜೆಗಾರಾಂ ಸಂಗಿಂ ವಿವಿಧ್ ಸಂಘ್ ಸಂಸ್ಥಾಂಚ್ಯಾ ಮುಖೆಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಹಾಜರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಫಿರಗ್‌ಜೆಗಾರಾಂನಿ ತಾಕಾ ಸ್ವಾಗತ್ ಕೆಲೊ. ಮಾ| ಮೆಕ್ಸಿಮಾನ್ ಮಾಗ್ಲ್ಯಾ ವಿಧಿ ಚಲಯ್ಲಿ. ವಿಗಾರಾನ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ಲೆಂ. ಉಪಾಧ್ಯಕ್ ಜ್ಯೋ ಡಿ'ಸೊಜಾನ್ ಫಿರಗ್‌ಜೆ ಪರಿಚಯ್ ಕೆಲಿ. ಕಾರ್ಯದರಿ ಲೂಸಿ ಮೊರಸಾನ್ ಸ್ವಾಗತ್ ಮಾಗೊನ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಚಲವ್ನ್ ವ್ಹೆಲೆಂ.

ಕುಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮಾನೆಸ್ತ್ ಜೊನ್ ಆನಿ ಮಾನೆಸ್ತೀನ್ ಮೇರಿ ಡಿ'ಸೊಜಾ ಹಾಂಚೊ ಪೂತ್ ಮಾ| ಸಂತೋಶ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ್ ಶಿಕಪ್ ಕುಂಬ್ಯಾ ಹೊಲಿ ಫೆಮಿಲಿ ಇಸ್ಕೂಲಾಂತ್, ಹಾಯ್ಸ್ಕೂಲ್ ಶಿಕಪ್ ನಾರಾವಿಂತ್, ಪದ್ವಿ ಶಿಕಪ್ ರೊಜಾರಿಯೊ ಕೊಲೆಜ್ ಆನಿ ಸಾಂ. ಲುವಿಸ್ ಕೊಲೆಜ್ ಮಂಗ್ಳುರ್ ಹಾಂಗಾಸರ್ ಸಂಪವ್ನ್ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಗಾಂತ್ ಉತ್ತೀರ್ಲ್ ಜಾಲೊ. ಮಂಗ್ಳುರ್ ಸಾಂ. ಜುಜೆ ಸೆಮಿನರಿಂತ್ ಯಾಜಕೀ ತರ್ವೆತಿ ಸಂಪವ್ನ್, 2015 ಎಪ್ರಿಲಾಚ್ಯಾ 14 ತಾರ್ಕೆರ್ ಯಾಜಕೀ ದೀಕ್ವಾ ಜೊಡ್ಲಿ.



ವರದಿ: ಲೂಸಿ ಮೊರಾಸ್.

# ಭಾಂಗ್ರಾಳ್ಯ ಲಗ್ನಾ ಜವಿತಾಚೆ ಶುಭಾಶಯ್



## ಜೊನ್ ಆನಿ ಫಿಲೊಮಿನಾ ಗಲ್ಬಾವೊ

ಹಾರಾಡಿ ವಾಡೊ

50 ವರ್ಸಾಂಚೆಂ ಲಗ್ನಾ ಜವಿತೆ  
ಸಂಪಯ್ಲೆಂ ತುಮಿಂ ಏಕಾಮೆಕಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾ-ವಿಶ್ವಾಸಾಂತ್  
ಸುಖಾಂತ್ ತಶೆಂ ದುಕಾಂತ್ ಏಕಾಮೆಕಾಚೊ ದರುನ್ ಹಾತ್  
ಜಿಯೆಲ್ಯಾತ್ ತುಮಿ, ಮೊಗಾ-ಮಾಯ್ಜಾಸಾಂತ್.  
ಭುಲ್ಲಿಂ ಆಮಿ ಕುಟ್ಮಾ ಸಂಗಿಂ ಪಾವ್ತಾಂವ್ ಸಂತೊಸ್  
ದೆವ್ ತುಮ್ಚೆರ್ ವೊತುಂದಿ ಬೆಸಾಂವಾಂ ರಾಸ್ ರಾಸ್  
ಸಂತೊಸ್-ಸಮಾಧಾನ್ ಬಳ್-ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆಶೆತಾಂವ್  
ಪುಡ್ಲ್ಯಾ ಜವಿತಾಂತ್ ದೇವ್ ರಾಕೊಂದಿ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್

ವಿಲ್ಲ, ಶಮ್ನಿ ಆನಿ ಅಶಾ  
'ಬೆಕ್ಲೆಮ್', ಬೊಳ್ಜಾರ್.

# ವರಾಚೂ ಉಡಾಸ್



## ಝೀಲಟಾ ಢುಂಡೂನ್ನಾ

ಜನನ್: 15.01.1964 ಢರಣ್: 18.06.2014

ಸಾಸ್ಲಾಚೂ ಁಶೆವ್ ದಿ ತಿಕಾ ಁ ಸೂಢ್ಯಾ ಆನಿ  
ನಿರಂತರ್ ಪ್ರಕಾಸ್ ತಿಚೆರ್ ಫಾಂಕೂಂದಿ  
ಸಢಾಧಾನಾಂತ್ ತಿ ಁಶೆವ್ ಘೆಂವ್ಪಿ.

ಢೂಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಖೆಟೆಯ್ತಾತ್:

**ಆವಯ್, ಧುವ್, ಜಾಂವಯ್, ಖಾವ್, ಖಯ್ಲಂ,  
ನಾತ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಕುಟ್ಮಾಚಿಂ  
ಫಿಲೂನಗರ್, ದರ್ಲೆ, ಪುತ್ನೂರ್.**



# ವೃದ್ಧಯ್ಯಾಚೂ ಉಡಾಸ



## ಮೊರೈಲ್ ಡೆಸಾ

ಮರಣ: 28.05.2015 (97 ವರ್ಷ)

ಜನಿ ತುಜಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಏಕ್ ದೇನೆಂ  
ಫರ್ ಜಾಲಾಂ ರಿತೆಂ ತುಜೇವಿನಿ  
ದೇವ್-ಖುಶೆಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಖಾಲ್ತಮಾನ್  
ಮಾಗ್ತಾಂವ್ ತುಕಾ ನಾಸ್ಲಿಕ್ ನಮಾಧಾನ್.

ಮೊಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್:

**ಪೂತ್, ಸುನೊಂ, ಧುವೊ, ಜಾಂವಯ್,  
ನಾತ್ರಾಂ, ಪೊಣ್ಣುರಾಂ ಆನಿ ಕುಟ್ಮಾಚಿಂ**

# ಪಯ್ಲಾ ಕುಮ್ಬಾರಾಚೆ ಉಲ್ಲಾಸ್



## ಶರಲ್ ಅಶಾ ಗಲ್ಬಾವೊ

ಉಲ್ಲಾಸ್ ಹಾಟಯ್ಕಾತ್:

ಜೆಡಿ ಪಾಯ್ಲ್, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷೆ, ಸಾಂ. ಆಂಜೊನ್ ಫಿರ್ದಜ್, ಬನ್ನೂರ್,  
ಮ್ಯಾಕ್ಲಿಮ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಸಿದ್ಬಾಳ,  
ಜೋಜಿಮ್ ಮಿನೇಜಿಸ್ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಸೇಡಿಯಾಪು, ಬನ್ನೂರ್,  
ಜೋಸೆಫ್ ದೊನ್ಲಾಲ್ಟಿಸ್ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಮೆಲ್ಲುಜಲ್, ಬನ್ನೂರ್,  
ತೋಮಾಸ್ ಫೆರ್ರಾಂಡಿಸ್ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಕೆಮ್ಮಾಂಯಿ,  
ವಾಲ್ಟರ್ ಪ್ರಶಾಂತ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಉರಮಾಲ್.



ರುಪ್ಯಾಕ್ಯಾ ಲಗ್ನಾ ಜಿವಿತಾಚೆ ಉಲ್ಲಾಸಾ



**ವಿನ್ವಂಚರ್ - ಜಾನೆಚರ್**

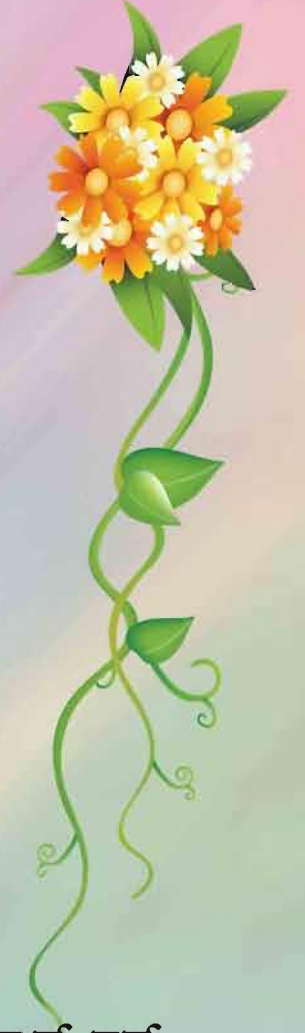
14.05.1990 - 14.05.2015

ಲಗ್ನಾ ವೊಡ್ತಾಂತ್ ಪಂಚ್ವೀಸ್ ವರಾಂಚೆಂ  
ಮಧುರ್, ಸೊಭಿತ್ ಜಿವಿತ್ ತುಮ್ಮೆಂ  
ಮೊಗಾ ಮಾಯ್ಪಾಸಾನ್ ಪರ್ವಳ್ಳಾಂ  
ಮಾನಾ-ವಿಶ್ವಾಸಾನ್ ಸೊಭಯ್ಲಾಂ  
ಪಾತ್ಯೆಣೆಚೆಂ ಜೊಡೆಂ ಜಿಯೊಂ ಸಂತೊಸಾನ್  
ಸರ್ವಾಂಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆದರ್ಶ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆನ್ !

ಉಲ್ಲಾಸಾ ಪಾಟಿಯಾ:

**ಸಿಕ್ವೆಲರಾ ಕುಟಮ್,**  
**ಪಡು, ಒಮ್ಮಾರ್.**

# ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಮ್ಮಾರಾಚೆ ಉಲ್ಲಾಸ್



## ಶರಲ್ ಅಶಾ ಗಲ್ಬಾವೊ

17.05.2015

ಪಯ್ಲೆ ಪಾನ್ವಿಂ ಜೆಜುಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚೆಾ ಸಾಂಗಾತ್ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾ ತುಕಾ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಪಾಟಯ್ತಾಂವ್. ಪುಡ್ಲ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ದೆವಾಚೆಂ ಆಶೀರ್ವಾದ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

## ವಿಲ್ಲ ಆನಿ ಶಮ್ನಿ, 'ಬೆಕ್ಲೆಮ್', ಬೊಳ್ವಾರ್.

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಮ್ಮಾರಾಚೆಂ ಮೀಸ್ ಬೆಟಿಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಯಾಜಕಾಂಚೊ, ಮ್ಹಕಾ ಬೊರೆಂ ಮಾಗ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಶ್ರೀ ಜೊನ್ ಕುಟೆನ್ರಾಚೊ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾಂತ್ ವಾಂಟೆಲಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ಪಾಂಚೊ ಕಾಳ್ಜಾ ಧಾವ್ನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವ್ತಾಂ.

- ಶರಲ್ ಅಶಾ.