



ಡೊನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ ಪುತ್ತೂರ್ (ರಿ.) ಮಯ್ಯಾಳೆಂ ಪತ್ರ್

# ಪುತ್ತೂರಿಂ ನೆಕೆತ್ರ್

PUTTURCHEM NEKETR

Website: [www.donboscoputtur.com](http://www.donboscoputtur.com)

email: [donboscoputtur@gmail.com](mailto:donboscoputtur@gmail.com)

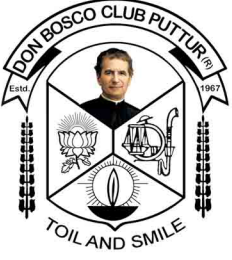
ಪುಸ್ತಕ್ 27

ಎಪ್ರಿಲ್ 2018

ಅಂಕೊ 01



ವ್ಹಡ್ ಫರಾಂ-ಲ್ಹಾನ್ ಕುಟ್ಮಾಂ



# ಡೂನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ ಪುತ್ತೂರ್ (ಲಿ.)

2018-19ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾಚೆ ಹುದ್ದೆದಾರ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷ



ಶರೂನ್ ಸಿಕ್ವೇರಾ

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ



ಪ್ರವೀಣ್ ಪಿಂಟೊ

ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ

ಸಹ-ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಖಜನ್ದಾರ್

ಕ್ರೀಡಾ ಆನಿ  
ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ



ಕ್ಲೆಮೆಂಟ್ ಪಿಂಟೊ



ಬಿಷ್ಟಿಸ್ಟ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್



ರೋಯ್ ಪಿಂಟೊ



ವಿಕ್ಟರ್ ಶರೂನ್  
ಡಿ'ಸೊಜಾ

## ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ

ಜೆ. ಪಿ. ರೊಡ್ರಿಗಸ್, ಸಿಲ್ವೆಸ್ಟರ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ, ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಲೋಬೊ, ವಲೇರಿಯನ್ ಲೋಬೊ, ರೋಹನ್ ಡಾಯಸ್, ಬೊನಿಫಾಸ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ, ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಡಿ'ಕೊಸ್ತಾ, ವರ್ಗೀಸ್ ಡಾಯಸ್, ಮೆಲ್ವಿನ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಡಿಕ್ಸನ್ ತಾವ್ರೊ, ಅನಿಲ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ, ಸುನಿಲ್ ಡಿ'ಸೊಜಾ, ನೆಲ್ಸನ್ ಗೊನ್ನಾಲ್ವಿಸ್, ಜ್ಯೋ ಡಿ'ಸೊಜಾ ಆನಿ ಜೆ. ಬಿ. ಸಿಕ್ವೇರಾ

**Happy Married Life**

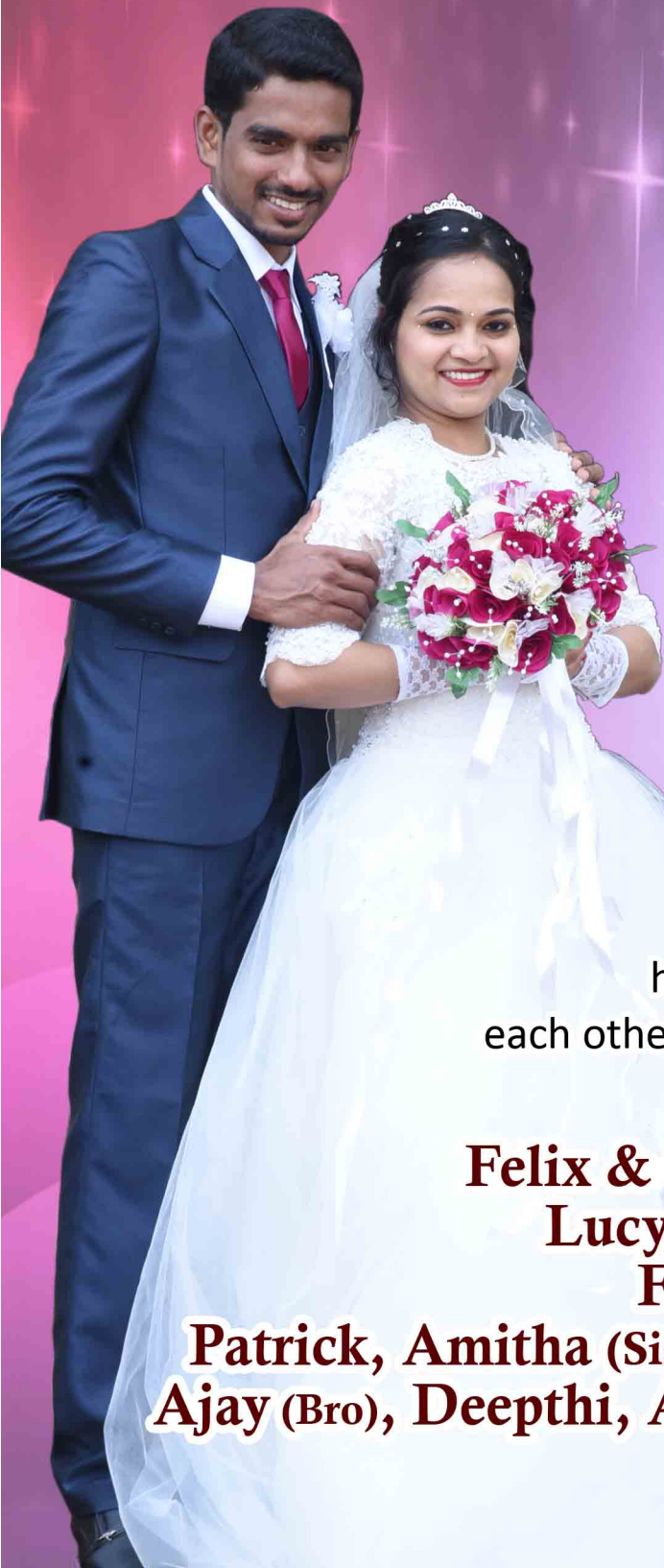


**Rakesh  
Shiny**

Best Wishes from:

**Jesintha Mascarenhas,  
Rajesh J. Mascarenhas & Fly,  
Priya, Preema, Preetham,  
Philomena & Denis Andrade,  
Sandesh Andrade & Fly,  
Melwin D'Souza & Fly.**

# Happy Married Life



**Anusha  
Avil**

You'd be holding each other's hand for a lifetime. Take care of each other and enjoy this sweet journey.

Wishes from:

**Felix & Cecila D'Souza (Parents),  
Lucy & Rita D'Souza (Aunts),  
Fr Anil D'Souza (Brother),  
Patrick, Amitha (Sis), jiya & Jovil Lasrado,  
Ajay (Bro), Deepthi, Allen & Alten D'Souza,  
Family & Friends.**

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಸಂಪಾದಕ

ಜೆ. ಬಿ. ಸಿಕೆರ್ (9591888175)

ಸಾಂದೆ

- ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಫುಡ್ಡಾದೊ (9449030091)
- ಕೊಡಿಯಸ್ ಡಿಸೋಜಾ (9481842944)
- ಅರುಣ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ (9902205167)
- ರೋಯ್ ಪಿಂಟೊ (9743081381)
- ಜೊನ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಟಸ್ (9964477656)
- ರೋಶನ್ ಡಾಯಸ್ (9731465150)
- ಶರೂನ್ ಸಿಕ್ಲೇರಾ (9663827112)
- ಮಾರ್ಲೆ ಡಿಸೋಜಾ (9901192627)
- ಪ್ರವೀಣ್ ಪಿಂಟೊ (9980004541)

ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಫೆಲಿಕ್ಸ್ ಡಿಕುನ್ಹಾ, ಮರೀಲ್ (9481143327)

ಇನಾಸ್ ಗೊನ್ಸಾಲ್ವಿಸ್, ಬನ್ಸೂರ್ (9449389749)

ಜಾಯ್ರತಾಂಚಿ ದರ್

ರಂಗಾಳ್ ಪಾನಾಂ

- ಪಾಟ್ಲೊ ಫೊರ್ : ರು. 4000/-
- ಫೊರಾಚೆ ಭಿತ್ತೊ ಪಾನ್: ರು. 3000/-
- ಸಗ್ಯೆಂ ಪಾನ್ (ಭಿತರ್): ರು. 2000/-
- ಭಿತರ್ಲಿಂ ಸಾದಿಂ ಪಾನಾಂ
- ಸಗ್ಯೆಂ ಪಾನ್ : ರು. 1000/-
- ಅರ್ಲೆಂ ಪಾನ್ : ರು. 600/-
- ಕಾಲ್ಡೆಂ ಪಾನ್ : ರು. 300/-

ಅರ್ಕಾಂ

- ಬ್ಲೊಕಾವಿಣೆ : ರು. 100/-
- ಏಕ್ ಬ್ಲೊಕಾಕ್ : ರು. 50/-
- ವರ್ಗೀಕೃತ್ ಜಾಯ್ರತಾಂ
- 25 ಸಬ್ದಾಂಕ್ : ರು. 100/-
- ಚಡಿತ್ ಹರೈಕಾ ಸಬ್ದಾಕ್ : 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

website: www.donboscoputtur.com

ಫೊರ್ ಆನಿ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನಾಂಚೊ ವಿನ್ಯಾಸ್: ರೋಯ್ ಪಿಂಟೊ, ರೋಯ್ ಡಿಜಿಟಲ್ಸ್

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ತುನಾಮಿ

ದರ್ಯಾ-ಗರ್ಭಾಂತ್ ಭುಂಯ್ ತರ್ ಕಾಂಪ್ಲಿ ಉಟಾತ್ ರಾಕ್ಟೊಸ್ ಲಾರಾಂಚಿ 'ತುನಾಮಿ' ತಡಿಕ್ ತಾಂಡುನ್ ಹಾಡಿತ್ ಕಸ್ತಾಳ್ ನವೆಂ ವೊಡುನ್ ವ್ಹರಿತ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಬರೆಂ

ಭುಂಯ್ಕಾಂಪ್ ಜಾಲ್ಯಾಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾ-ದರ್ಯಾಂತ್ ಉಟ್ಯಾ ತುನಾಮಿ ತಂತ್‌ಗ್ಯಾನಾಚಿ, ಆಬ್ಲೆಸಾಚಿ ಭಿತರ್ ಆಯ್ಣಾಂ ಮ್ಹೆಳೆಂ ಸ್ವಾರ್ಥಾಚೆಂ ಹುಮ್ನುನ್ ವ್ಹಲಾಂ ಬೆಳೆಂ ಮೋಗ್-ಮಯ್ಪಾಸಾಚೆಂ

ಆದಿಂ, ಕುಟಮ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬಿಡಾರ್ ತೀನ್ ತಕ್ಲಾಂಚೆಂ ಉಣೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪಂದ್ರಾ-ವೀಸ್ ಜಣಾಂಚೆಂ ಪ್ರಾಯ್‌ವಂತಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾವುರ್ನ್, ಜೀವ್ನ್, ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ

ವ್ಹಡ್ ಶಿಕಪ್ ಕಾಂಯ್ ನಾತ್‌ಲೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಗಡ್ಯಾಂಕ್ ಪುಣ್, 'ಮಾಂದ್ರಿ ಆಸಾ ತಿತ್ಲೆಚ್ ಪಾಂಯ್ ಸೊಡುಂಕ್' ಸುಖಾ-ದುಕಾಂತ್ ಸೊಸ್ಲಿಕಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಣಾರಿ ತಾಂಚೆ ಪರಿಂ ಕೋಣೀ ನಾತ್‌ಲೆ!

'ಶಿಕ್ವಾ ಪ್ರಾಸ್ ಆಸ್ತ್ ವರಿ ನಾ ದುಸ್ತಿ' ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ತಾಣಿ ಶಿಕಪ್ ದಿಲೆಂ ದೀಸ್-ರಾತ್ ಘೊಳೊನ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಆಪ್ಲಿಂ ಶಿಕ್ವಾ-ಉಂಚಾಯೆಕ್ ಪಾಪ್ಲಿಂ ತೆದ್ನಾ ಸಾರ್ತಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ಲೆಂ ಆಪ್ಲೆಂ ಜಿವನ್

ಉಂಚೆಂ ಶಿಕಪ್ ಲಾಬ್ಲೆಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ನಾಕಾ ಜಾಲಿಂ ಗಾಂವಾಂತ್ಲಿಂ ಶೆತಾಂ-ಬಾಟಾಂ ಕಾಮಾ ಖಾತಿರ್ ಪಾಪ್ಲಿಂ ಶ್ಲೆರಾಂಕ್, ವಿದೆಶಾಂಕ್ ಆವಯ್-ಬಾಪಯ್ ಎಕ್ಸುರಿಂ ಉರ್ಲಿಂ ಗಾಂವಾಂತ್

ಜೋಡ್ ಮೆಳ್ತಾನಾ ಬರಿ, ಆಶಾ ಜಾಲಿ ನವ್ಯಾ ಬಿಡಾರಾಚಿ ಬಿಡಾರ್ ತೆಂ ಜಾಯ್ತ್ ಘಟ್-ಮುಟ್ ಆನಿ ಶಾಸ್ತಿತ್ ದೆಕುನ್ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಬಾಂದ್ಲಿಂ 'ರಾವ್ಕೆರಾಂ' ನವಿಂ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆತ್ಲಿಂ 'ಫ್ಲೆಟಾಂ' ಶ್ಲೆರಾಂನಿ

ಫರ್ ರಾವೈರ್ ತರೀ, ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿತಾವೇ?  
 ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದೀಜೆ ಶಿಕಪ್ ಉಂಚ್ಲೆಂ...  
 ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಫುಡಾರಾಕ್ ದುಡು ಉರಯ್ಜಿ  
 ದೆಕುನ್ ದೊಗಾಂಯ್ಲೀ ಘೊಳಾಜೆ ದೀಸ್-ರಾಶ್

ಶೈರಾಂಕ್ ಪಾವ್ಲೆಲಿಂ ಶೈರಾಂತ್‌ಚ್ ಉಲ್ಲಿಂ  
 ವಿದೆಶಾಂಕ್ ಪಾವ್ಲೆಲಿಂ ಪರೈಶಿ ಜಾಲಿಂ  
 ತಾಂಚೆ ಖಾತಿರ್ ತ್ಯಾಗ್ ಕೆಲೆಲಿಂ ಮಾಯ್-ಪಾಯ್  
 ಆಪ್ಲ್ಯಾಚ್ ಘರಾಂತ್ ಜಾಲಿಂ 'ಅನಾಥ್, ರಾಕ್ಷಲಿ'

ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ಗಾಂವಾಕ್ ದೆಂವ್ತಾತ್  
 'ಪಳೆಂವ್ಕ್' ಮ್ಹಣ್ ಮಾಯ್-ಬಾಬಾಕ್  
 ಪುಣ್, ಪೂತ್, ಸುನ್, ನಾತ್ರಾಂ ಮೊನಿ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್  
 ರಿಗ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಆಪಾಪ್ಲ್ಯಾ ಮೊಬಾಯ್ಲಾಂತ್, 'ಲೆಪ್‌ಟೊಪಾಂತ್'

ಮಜ್ಬೂತ್ ಘರಾಂ ದೊಡ್ಯಾ ಮಾಳಿಯೆಚಿಂ ರಾವೈರಾಂ  
 ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ದೆಕ್ತಾನಾಚ್ ನಿವ್ತಾ ತಾನ್-ಭುಕ್!  
 ಪುಣ್, ಭಿತರ್ ತಾಂತುಂ ಆಸಾತ್ ಕೊಣ್?  
 ಮಾತಾರಿಂ ದೋನ್ ಬೊಡಾಂ ಆನಿ ಕಾಮಾಚೊ ಜಣ್!

ರಾವೈರಾಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ತಿಂ ಮಜ್ಬೂತ್ ಘರಾಂ  
 ಜಾಲ್ಯಾಂತ್ ಮಾತಾರ್ಯಾಂಚಿಂ ಬಿಡಾರಾಂ  
 ಸುಖ್-ದೂಕ್ ಉಲಂವ್ಕ್, ವೇಳ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರುಂಕ್  
 ನಾಂತ್ ಕೊಣೀ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಾಂಗಾತ್ ಮರಾ-ಕಾಳಾ

ತಂತ್ರ್ಗ್ಯಾನಾಚ್ಯಾ ತ್ಸುನಾಮಿಂತ್ ವ್ಹಾಳೊನ್ ಗೆಲಾ  
 ಮೋಗ್-ಮಯ್ಪಾಸ್, ಹಾಸೊ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲೊ  
 ದುಡು, ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಆಪ್ಲೆಸಾಂತ್ ಲಿಪೊನ್ ಗೆಲಾ  
 ತ್ಯಾಗ್, ಸೊಡ್-ದೋಡ್ ಆನಿ ಸಂಪರ್ಕ್ ಸಾಂದ್ಯಾಂಚೊ

ಧನ್-ದಿರ್ದೆಂ, ಸಂಸಾರೀ ಖುಶಾಲ್ಗಾಯೆಚ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾಂತ್  
 ಕರೊನ್ ವೆತಾತ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾ-ಮೊಲಾಂ  
 ಖಾಲಿ ಜಾತಾತ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಮಜ್ಬೂತ್ ರಾವೈರಾಂ  
 ಆನಿ ಭರೊನ್ ಯೆತಾತ್ 'ಪ್ರಾಯ್‌ವಂತಾಂಚಿಂ ಘರಾಂ'

'ತಂತ್ರ್ಗ್ಯಾನ್ ಆಧುನಿಕ್, ವಸ್ತು ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಆಸಾತ್ ಆಮ್ಚೆ ಖಾತಿರ್  
 ಆಮಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್ ತಾಂಚೆ ಖಾತಿರ್'  
 ಸತ್ ಹೆಂ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಸಕನಾಂವ್ ತರ್  
 ಕುಟ್ಮಾಂ ಆಮ್ಚಿಂ ಜಾತೆಲಿಂ ಪಾಡ್-ಪಿಡ್ಲ್ಯಾರ್! ❖

✍ ಜೆ. 49. ಸಕರ್

ಚಿಕ್ಕಿ ಕಥಾ:

### 1. ಶಿತಾಚೆಂ ರೂಣ್

50 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಘೊಳ್ನ್ ಪೊಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ  
 ಆವಯ್ಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಯ್ಲಿ. ಬಾಯ್ಲಾ  
 ಆವಯ್ಚಿ ಚಾಕ್ರಿ ಕರುಂಕ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಒಪ್ಪಾಲಿ  
 ನಾ. ಸಕ್ಕಾಂ ಮೆಳೊನ್ ತಿಕಾ ಆಸ್ತಾಕ್  
 ಘಾಲುಂಕ್ ಪ್ಲಾನ್ ಕರಿಲಾಗ್ಲಿಂ. ಪುಣ್ ತಿಕಾ  
 ರಾವೊನ್ ಕಾಣ್ಲೆಂವ್ಕ್ ಕೊಣೀ  
 ಒಪ್ಪಾಲಿಂನಾಂತ್. ಆನಿ ಕಿತೆಂ ಭಾಯ್  
 ವಚಾಜೆ ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಘರೊ ರಾಮು  
 ಯೆಂವ್ಕ್, "ಹಾಂವ್ ಎಕ್ಲೊಚ್ ಆಸಾಂ.  
 ಮ್ಹಾಕಾ ಕೊಣೀ ನಾಂತ್. ಶಿತ್ ಘಾಲ್ಲ್ಯಾ  
 ವ್ಹಡಿಮಾಯ್ಕ್ ಹಾಂವ್ ಪಳಯ್ತಾಂ"  
 ಮ್ಹಣಾಲೊ.

\*\*\*

### 2. ಬೊಸ್

ಘರಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಕ್ತಿ ಕಡೆ ಭುರ್ಗ್ಯಾನ್  
 ವಿಚಾರ್ಲೆಂ "ತುಂ ಕೊಣ್?"

"ಹಾಂವ್ ತುಜ್ಯಾ ಡೆಡಿಚೊ ಬೊಸ್"

"ಒಹ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಘರಾ ತಕ್ಲಿ ಸಮಾನಾತ್‌ಲ್ಲೊ  
 ಬೊಸ್ ಯೆತಲೊ ಮ್ಹಣ್ ಡೆಡಿ ಮ್ಹಣ್ತಾಲೊ.  
 ತೊ ತುಂಚ್‌ಗೀ?"

\*\*\*

### 3. ನವ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ

ಲ್ಹಾನ್ ಬಾಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆಪವ್ಣ್ಯಾಕ್ ದೇವ್  
 ಪ್ರತ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ವಿಚಾರಿಲಾಗ್ಲೊ.

"ಕಿತೆಂ ಭುರ್ಗ್ಯಾ ಕಿತೆಂ ಜಾಯ್ ತುಕಾ?  
 ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಆಪಯ್ಲೆಂಯ್ ಮ್ಹಾಕಾ?"

"ಮ್ಹಾಕಾ ಕಾಂಯ್ ನಾಕಾ. ನವ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ  
 ಕಾಣ್ಲೆಲ್ಯಾತ್. ದಾಕಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ಲೆಂ"

✍ ಎಫೆಸ್, ದರೈ, ಪುತ್ತೂರ್.

## ಬುದ್ಧಂತ್‌ಕಾಯ್ ಆನಿ ಸವೇಬುದ್ಧಂತ್‌ಕಾಯ್

ಎಕಾ ರಯ್ಯಾನ್ ಏಕ್ ಘೊಡೊ ಆನಿ ಏಕ್ ಬೊಕ್ಕಿ ಪೊಸ್‌ಲ್ಲಿ. ಏಕ್ ದೀಸ್ ಅಚಾನಕ್ ಘೊಡೊ ಪಿಡೆಂತ್ ಪಡ್ಲೊ. ತವಳ್ ರಯ್ಯಾನ್ ಗೊರ್ವಾಂಚ್ಯಾ ದಾಕ್ಟರಾಕ್ ಆಪವ್ನ್ ಪರೀಕ್ಯಾ ಕರಯ್ಲಿ. ದಾಕ್ಟರಾನ್ “ತುಜ್ಯಾ ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ತಾಪ್ ಆಯ್ಲಾ. ವಕಾತ್ ದಿತಾಂ. ತೀನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದುಸ್ರಿ ವಾಟ್ ನಾ. ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ವಾಂಚಂವ್ಚೆಂ ಕಶ್ಟಾಂಚೆಂ” ಮ್ಹಣಾಲೊ.

ರಯ್ಯಾಚೆಂ ಆನಿ ದಾಕ್ಟರಾಚೆಂ ಉಲವ್ಣೆಂ ಬೊಕ್ಡೆನ್ ಆಯ್ಕಲೆಂ. ತಕ್ಶಣ್ ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ಭೆಟೊನ್ “ದಾಕ್ಟರಾನ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ಸಮಾ ಕಾಣ್ಲೆವ್ನ್ ವೆಗಿಂಚ್ ಗೂಣ್ ಜಾ. ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ಟರ್‌ಚ್ ತುಕಾ ಲಗಾಡ್ ಕಾಡ್ತಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತುಕಾ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೊ ವಯ್ರಲ್ ತಾಪ್ ಹೆರ್ ಘೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಲಾಗತ್ ಮ್ಹಣ್ ತಾಚೆಂ ಲೇಕ್” ಮ್ಹಣ್ ಗುಟಾನ್ ಸಾಂಗಾಲಾಗಿ.

ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾಯೀ ದಾಕ್ಟರ್ ಯೇವ್ನ್ ವಕಾತ್ ದೀವ್ನ್ ವೆತನಾ, ಘೊಡ್ಯಾ ಸರ್ಯಿ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕಿ “ಅಶೆಂ ಬೆಶ್ಚೆಂ ತರೀ ನಿದೊನ್ ರಾವನಾಕಾ. ಊಟ್, ಉಬೆರಾವ್. ಸುಡ್ನಡಿತ್ ಜಾ. ತುಕಾ ಉಬೆ ರಾವೊಂಕ್ ಹಾಂವ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾಂ. ಉಟೊನ್ ಥೊಡೆಂ ಪಯ್ಸ್ ಧಾಂವೊಂಕ್ ಪ್ರೇತನ್ ಕರ್. ಯೇ... ಯೇ.... ಊಟ್” ಮ್ಹಣ್ ಪಾಟ್ ಧಾಪ್ಪುಂಕ್ ಲಾಗಿ.

ಶಿಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾಯ್ ದಾಕ್ಟರ್ ಯೇವ್ನ್ ವಕಾತ್ ದೀವ್ನ್ ಗೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಬೊಕ್ಕಿ ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಲಾಗಿ. “ಊಟ್ ಊಟ್ ತುಂ ಆತಾಂ ಜೋರಾನ್ ಧಾಂವ್ತಾಯ್. ತುಕಾ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲಾ ತಾಪಾಕ್ ಭಿಯೆನಾಕಾ. ಊಟ್ ಊಟ್” ಮ್ಹಣ್ ಜೋರಾನ್ ವೊತ್ತಾಯ್ ಕರುಂಕ್ ಲಾಗಿ.

ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ಬೊಕ್ಡೆನ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸತ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ಲೆಂ. ಹಾತಾಂ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಬಳ್ ಘಾಲ್ತ್, ಧೈಡ್ ಮನ್ ಕರ್ನ್, ಆಂಗ್ ಪಾಪುಡ್ನ್ ಉಬೊ ರಾವ್ಲೊ. ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ನ್ಹಯ್ ಜೋರಾನ್ ಧಾಂವೊಂಕ್ ಲಾಗ್ಲೊ. ತೆಂ ಪಳೆವ್ನ್ ರಯ್ ಸಂತೊಸಾನ್ ನಾಚೊಂಕ್ ಲಾಗ್ಲೊ. “ಕಸಲೆಂ ಅಚರೈಂ? ಮ್ಹಜೊ ಘೊಡೊ ಸಮಾ ಜಾಲೊ. ಹಾಂವ್ ಕಸಲೊ ಅದೃಶ್‌ವಂತ್ ದಾಕ್ಟರಾಬಾ? ತುಂವೆಂ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಘೊಡ್ಯಾಕ್ ಜೀವ್ ದಿಲೊಯ್. ಹ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾನ್ ಹಾಂವ್ ತುಕಾ ಏಕ್ ಪಾರ್ಲಿ ದಿತಾಂ. ಬೊಕ್ಡೆಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಚೆಂ ಜೆವಾಣ್ ದಿತಾಂ. ಕಾತರಾ ತ್ಯಾ ಬೊಕ್ಡೆಕ್” ಮ್ಹಣಾಲೊ ರಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆಳಾಂಕ್.

ನೀತ್: ಜಿವನಾಂತ್ ಬುದ್ಧಂತ್‌ಕಾಯ್ ಪ್ರದರ್ಶನ್ ಕರಾ. ಪುಣ್, ಸವೇ ಬುದ್ಧಂತ್‌ಕಾಯ್ (ಅತಿಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ) ನಾಕಾ. ಜಿವನಾಂತ್ ಹೆರಾಂಕ್ ವಾಂಚಂವ್ಕ್ ಝಗಡಾ. ತಾಂಚೆ ಖಾತಿರ್ ಝಗಡ್ನ್ ತುಮಿ ಜೀವ್ ಹೊಗ್ಡಾಯ್ನಾಕಾತ್. ❖  
ಎಫೆಸ್, ದರೈ, ಪುತ್ಸೂರ್.

ಕಾಜಾರಾಚಿಂ ಯಾ ಇತರ್ ಆಮಂತ್ರಣ್ ಪತ್ರಾಂ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಘಂಟ್ಯಾಂನಿ ತಯಾರ್!  
ವಿಂಚವ್ಣೆಕ್ ದೊನ್ರಿ ಥರಾಂಚಿಂ ಕಾರ್ಡಾಂ! ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಪೋಸಿಂಗ್ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್

ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ: **ಮಿರಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್**  
ಕಪಿತಾನಿಯೊ ಇಸ್ಮೊಲಾ ಲಾಗ್ಸಾರ್, ಪಂಪ್‌ವೆಲ್, ಮಂಗ್ಳುರ್-2. ಫೋನ್ : 2435497, 6515497

### ಹಿಂಚೊ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಆನಿ ವಿಡಿಯೋ



ಕೂರ್ನಡ್ಕ, ಪುತ್ಸೂರ್ 574202

ಅರುಣ್ ಪಿಂಟೊ

ಮೊ 9448888626, 9844550693



## ‘ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್’ : ಔಷಧ ಮಾಫಿಯಾದ ಭೂತ!

‘ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್’ ಅಂದರೆ ‘ಫ್ಯಾಟ್’ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು. ಇದು ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ತಾನೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 120 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಕಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಿಲಿಯ ಕಣಗಳು ಆಯುಷ್ಯ ಮುಗಿದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಕಣ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಕಣದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೇಕು. ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೇಕು. ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

‘ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್’, ‘ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್’ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದ ಜಾತಿಯಂತೆ ಇದು ಕೂಡ ಕೃತಕ. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಹಣ ಮಾಡಲು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಯಿದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಾವು ತಿಂದು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಹುಲ್ಲು ತಿಂದರೂ 275 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಶತುವಲ್ಲ ಮಿತ್ರ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನಿದನ್ನು 45 ವರುಷಗಳಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಆಮೇರಿಕಾದವರು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರೋಶ, ದ್ವೇಷ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಲೆವೆಲ್ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸರೀ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಮತ್ತೂ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ವಾಂಛೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದ್ವೇಷಿಸದೇ ಇರುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ‘ವಾಕ್’ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಪಡೆಯುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮದ್ದು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು. ರೋಗಿಗೆ ಇದೇ ಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು

✍ ಡಾ. ಬಿ. ಎಂ ಹೆಗ್ಡೆ



ಬರೆಸುವುದು ಕೂಡಾ ಇದೇ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಮಾಫಿಯಾ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ಯಾರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿತು. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವೊಂದರ 80, 90 ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ 800, 900 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇತ್ತು. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರು ಅಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ 150 ರಿಂದ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಿತಿಯನ್ನು 180ಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧರೇ ಇಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧ ವಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಾಭ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೇ!. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಲಾಭ 13 ಬಿಲಿಯ ಡಾಲರ್ ಬಂದಿದೆ.

‘ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್’ಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗೂ ಯಾವ ಬಾಧರಾಯಣ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು.

ಮಾತೃಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಣಗಳ ರಕ್ತ ಕವಚ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಔಷಧ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಆಗಾಗ ಲಿವರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಲವಲವಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದುವೇ ಆರೋಗ್ಯ. ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಸಿ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ತುಪ್ಪ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನೀವು ತಿಂದದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದಿಂದ.



(ಆಧಾರ)



ಕವಿತಾ ನೆಕೆಡ್:



ಪಿಯೆಲ್, ಪುತ್ತೂರ್.

## 1. ದೇವ್ ಕಾಕುಳ್ಳಾರ್

ದೇವ್ ಕಾಕುಳ್ಳಾರ್  
ತಸೋಚ್ ತೊ ನಿತಿದಾರ್  
ರಡ್ಲಾರ್ ಪಾತಕ್ ತುಜೆಂ  
ಭೊಗ್ಗಾಣ್ ಮೆಳಾತ್ ದೆವಾಚೆಂ

ಇಸ್ರಾಯೆಲ್ ಲೋಕ್  
ಪುರುರಾಲೊ ಮೊಯ್ಜೆಕ್  
'ಖಾಣ್ ನಾ ಆಮ್ಕಾಂ ರುಚಿಕ್  
ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಹಾಡ್ಲಾಯ್ ಹಾಂಗಾ ಮರುಂಕ್?'

ಮೊಯ್ಜೆನ್ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಮಾಗ್ಲೆಂ  
ದೆವಾನ್ ತಾಂಕಾಂ ಭೊಗ್ಲೆಂ  
ಚುಕಿ ತುಮ್ಮೊ ಘೆಯಾತ್ ವಳ್ಕುನ್  
ದೆವಾ ಮುಕಾರ್ ಖಾಲ್ತೆಂ ಜಾವುನ್

ವೊಚೆಂ ತುಮ್ಮೆಂ ಪಾತ್ಕಾಲೆಂ  
ಇತ್ತೆಂ ಜಡ್ ಆಸ್ಲೆಂ  
ದಯ್ಜೆಕ್ ಕಾಕುಳ್ಳೆನ್ ಭೊಗ್ಲಿತಾ  
ಕುರ್ಪೆ ಶಿಂವೊರ್ ಅತ್ಯಾಂತ್ ದೆಂವ್ತಾ

ತರ್, ನಿರಾಶಿ ಜಾಯ್ನಾಕಾ  
ದೇವ್ ಭೊಗ್ಲಿತಾ ನ್ಹಯ್‌ಗೀ ತುಕಾ  
ಮರಿ ಮಾಯ್ ದೆವಾ ಲಾಗಿಂ  
ವಿನತಿ ಕರ್ತಾ ಭೊಗ್ಸುಂಕ್ ತುಕಾ

\*\*\*\*\*

## 2. ಶಾಂತಿ

ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ  
ಖಿಯ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕೊನ್ಯಾಂತ್  
ಪಳೆ ಸೊದುನ್  
ಶಾಂತಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಲಿ  
ಆಸಾಗೀ ಮ್ಹಣೊನ್  
ತುಕಾ ತಿ ಮೆಳ್ಳಿನಾ

ಶಬ್ದ್ ಕೋಶ್ ಖಂಚೊಯ್  
ಉಗ್ತೊ ಕರುನ್ ಪಳೆ  
ಸಬ್ದ್ 'ಶಾಂತಿ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಲೊ  
ನಪಂಯ್ ಜಾಲೆಲೆ ಭಾಶೆನ್  
ದೆಕ್ತಲೊಯ್

ಮನಿಸ್ ಮನ್ಜಾತ್ ಜಾಲಾ  
ಎಕಾಮೆಕಾಚೊ ಹುಸ್ಕೊ  
ಆಳ್ವೊನ್ ಗೆಲಾ  
'ನಾಯಿಗ್ ನಾಯಿ ಪಗ್'  
ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಭಾಶೆನ್  
ಎಕಾಮೆಕಾಲಿಂ  
ಮಾಸಾಂ ಖಾವುನ್  
ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್ತಾ  
ಪಿಳ್ಳೆ ಆಯ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳಾರಿ

ಸರ್ವೆಸ್ವರಾನ್  
ಮನ್ಶಾ ಅಂತಸ್ಕರ್ಯಾಂತ್  
ಘಾಲ್ಲೆಲೆ ಮಂದಾಮೆಂತ್  
ಕುಶಿಕ್ ಲೊಟುನ್ ಜಿಯೆತಾತ್  
ಸಯಾನಾಚೆ ದಲಾಲಿ  
ಘೆವ್ನ್ ಪಾಡ್ತಾ ತಾಗೆಲಿ  
'ಶಾಂತಿ ಕಿತ್ಯಾ ಜಾಯ್?'  
ಮ್ಹಣ್ ವಿಚಾರ್ತಾತ್  
ಮನಿಸ್ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್  
ಹ್ಯಾ ಸವಾಲಾಕ್  
ಕಿಶೆಂ ಮ್ಹಣೊನ್  
ಜಾಪ್ ದಿತಿತ್?



## ವಂಜಿಲ್ ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್

ಅನಾಜೆ ಕೊಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಅಶ್ವಿನಿ ಹೊಟೆಲಾ ಲಾಗ್ನಾರ್, ದರೈ, ಪುತ್ತೂರ್ 574202  
Hair cutting, Hair Spa, Hair oil massage, Hair straightening,  
Blow dry, Bleach, Facial, Waxing, Hair style, Bridal makeup & Threading  
ಹೊಕ್ಕಾಂಕ್ ಆಕರ್ಷಕ್ Makeup ಆನಿ Hair Style ಉಣ್ಯಾ ದರಿರ್ ಕರ್ನ್ ದಿತಾಂವ್.  
ತುಮ್ಮಾಚ್ಯಾ ಖಿಯ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಾಕ್, ಸಾಡಿ, (ಕಿರ್ಲಿ, ಮಹಾರಾಣಿ, ಗುಜರಾತಿ, Indian)  
Makeup, Hair Style ತುಮ್ಮಾಚ್ಯಾ ಘರಾ ಯೇವ್ನ್ ಕರ್ನ್ ದಿತಾಂವ್.

ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ: ಬಬಿತಾ: 9008808168



## ಸಾಸಣ್ ವಿಶೇವಾಕ್



**ಬೆಂಜಮಿನ್ ತೊರಸ್ (73)**  
(ದೇ.) ರಿಟಿರಾ ತೊರಾಸ್ ಹಿಚೊ ಪತಿ,  
ಜಿಡೆಕಲ್ಲು-ನೆಕ್ಕರೆ, ಮರೀಲ್ ಫಿರ್ರಜ್,  
ತಾ. 16.03.2018ವೆರ್ ಅಂತರೊ.

**ವಲೇರಿಯನ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ (63),**  
ಐರಿಸ್ ರೊಡಿಗಸ್ ಹಿಚೊ ಪತಿ,  
ಕೂರ್ರಡ್ಡ, ನಿತ್ಯಾದಾರ್ ವಾಡೊ,  
ತಾ. 21.03.2018ವೆರ್ ಅಂತರೊ.



**ತೊಮಸ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ (70),**  
ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಡ್ರಾಯ್ವಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲಾಚೊ  
ಮ್ಯಾಲಕ್, (ದೇ.) ಪಿಟರ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ ಆನಿ  
(ದೇ.) ಮೇರಿ ಪಿಂಟೊ ಹಾಂಚೊ  
ಪೂತ್, ಸಾಂ. ತೆರೆಜ್ ವಾಡೊ, ತಾ.  
05.04.2018ವೆರ್ ಅಂತರೊ.



**ಸಿಸಿಲಿಯಾ ಪಿಂಟೊ (85)**  
ಎಲ್ಯಾಸ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ ಹಾಚಿ  
ಸಾಸುಮಾಯ್, ಕೂರ್ರಡ್ಡ, ದರ್ರೆ  
ವಾಡೊ, ತಾ. 05.04.2018ವೆರ್  
ಅಂತರಿ.



## ಕಳವೊಂಟಿ

1. 'ಪುತ್ತೂರ್ದೆಂ ನೆಕೆತ್' ಪತ್ರಾರ್ 'ಅರಾಂ' ಆನಿ  
'ವರ್ದೀಕೃತ್ ಜಾಯ್ರಾತಾಂ' (ಕಾಮಾಕ್ ಜಾಯ್,  
ಜಾಗೊ ವಿಕ್ರಾಪಾಕ್ ಆಸಾ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪರಗಟ್  
ಕರ್ದೆಲ್ಯಾಂವ್. ಜಾಯ್ರಾತಾಂಚೊ ಆಯ್ಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ  
ಬೆಂಕ್ ಎಕಂವ್ಪಾಕ್, NEFT/RTGS ಮುಕಾಂತ್ರಯೀ  
ಧಾಡ್ಯೆತ್. ಆಮ್ಚೆಂ ಬೆಂಕ್ ಎಕಾಂವ್ಪ್ ನಂಬರ್:  
Canara Bank, Puttur D.K. A/c. No.  
0615101015426, IFS Code: CNRB0000615.
2. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಕೋಣೀ ಮರಣ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್,  
ತಾಂಚೆಂ ನಾಂವ್, ಪ್ರಾಯ್, ಪತಿ/ಪತಿಣ್/ಬಾಪಯ್ಣೆಂ  
ನಾಂವ್, ವಾಡೊ ಇತ್ಯಾದಿ ತಸ್ವಿರೆ ಸಂಗಿಂ ಆಮ್ಕಾಂ  
ಪಾವಿತ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್, (ಗುರ್ಕಾರಾ ಮುಕಾಂತ್ರಯೀ)  
'ಪುತ್ತೂರ್ದೆಂ ನೆಕೆತ್' ಪತ್ರಾರ್ ಧರ್ಮಾರ್ ಪರಗಟ್ ಕರ್ದೆಲ್ಯಾಂವ್.
3. ನೆಕೆತ್ ಪತ್ರಾ ವಿಶಿಂ ವಾಚ್ಪ್ಯಾಂಚಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್  
ಸಂಪಾದಕಾಕ್ ಧಾಡ್ನ್ ದಿವ್ಯೆತ್ ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ  
ಇ-ಮೇಯ್ಲೆ (donboscoputtur@gmail.com)  
ಮುಖಾಂತ್ರಯೀ ಧಾಡ್ಯೆತ್.

## ಬರವ್ಪಾಂ ಲಾಗಿಂ ವಿನಂತಿ

'ಪುತ್ತೂರ್ದೆಂ ನೆಕೆತ್' ಪತ್ರಾಕ್ ಜಾಯ್ರಾತಾಂ, ಲೇಕನಾಂ, ಕಾಣಿಯೊಂ, ಕವಿತಾಂ ಆನಿ ವರೊಡ್ಲೆ ಧಾಡ್ಲ್ಯಾ ಲೇಕಕ್-  
ಲೇಕಿಕಾಂನಿ, ವರ್ದೆಗಾರಾಂನಿ ಆನಿ ಜಾಯ್ರಾತ್‌ದಾರಾಂನಿ ಆಪ್ಲಿಂ ಬರವ್ಪಾಂ, ಜಾಯ್ರಾತಾಂ ಹರೈಕಾ ಮಯ್ಚ್ಯಾಚ್ಯಾ 15  
ತಾರ್ಕೆ ಭಿತರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಪಾವಿತ್ ಕರುಂಕ್ ವಿನಂತಿ.

ಜೂನ್ ಮಯ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಿಶಯ್:

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗಾಂಕ್ ಜಿಣ್ಯೆ-ಶಾಧಿ ಶಿಕಪ್ (Life-skills education) ಗರ್ಜೆ  
(ಹೆರ್ ವಿಶಯಾಂಚೆರ್ಯೀ ಲೇಕನಾಂ, ಕವನಾಂ, ಕವಿತಾಂ, ಕಾಣಿಯೊಂ ಧಾಡ್ಯೆತ್).



## Jancy Ladies Beauty Parlour

Bapben's Complex, APMC Road, Puttur

Hair cutting, Hair Spa, Hair oil massage, Hair straightening,  
Blow dry, Bleach, Facial, Waxing, Hair style, Bridal makeup & Threading  
ಹೊಕ್ಕಾಂಕ್ Makeup, Hair Style Bridal, package ತುಮ್ಮಾ ಘರಾ ಯೇವ್ನ್ ಕರ್ನ್ ದಿತಾಂವ್.

ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ: Jancy Madtha, 9113281547, 9769253468





ಆಲಿಸ್ ಮಾಡ್

'ಮ್ಹಜೊ ಏಕ್ ವೋಟ್ ಕಿತೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸಕಾತ್?'  
ಉದೆಲೆಂ ಏಕ್ ಸವಾಲ್ ಮೊಂತುಚ್ಯಾ ಮತಿಂತ್  
ಜಾಲಿಂ ವರಾಂ ಸತ್ತರ್ ಮೆಳೊನ್ ದೆಶಾಕ್ ಸ್ವತಂತ್ರ್  
ಕಿತೆಯ್ ಜಾಲಾಂಗೀ ಬರೆಂಪಣ್ ಮ್ಹಜೇ ತಸಲ್ಯಾ ಗರಿಬಾಕ್?

ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಭಾರತಾಚೆ ನಾಗರಿಕ್ ಆಮಿ  
ಶೆಂಬರ್ ಕೊರೊಡಾಂ ವಯ್ ಆಸಾಂವ್  
ಹುದ್ಯೊ ಗ್ರೇಸ್ತಾಕಾಯ್, ಮಾನ್ ಆಶೆನಾಸ್ತಾಂ  
ಸರ್ವಾಂ ಆಮಿ ಭಾರತಾಚೆ ಪ್ರಜಾ ಜಾವ್ನಾಸಾಂವ್

ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಮೆಳೊನ್ ಸಂಖ್ಯೆಂ ವರಾಂ ಸತ್ತರ್ ತರೀ,  
ಆಜೂನೀ ಆಸಾಂವ್ ಆಮಿ ದುಬ್ಳಿಕಾಯೆ ಬಿತರಿ  
ಅಸಮರ್ಥ ಆಡಲ್ಯಾ ನಿಮ್ಮಿಂ ಭಿರಾಂತೆಕ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ನಾ ಮುಕ್ತಿ  
'ಭಾರತ್ ಮಾತಾ' ಮ್ಹಣ್ಣ್ಯಾ ದೆಶಾಂತ್ ಚಲಿಯಾಂಕ್ ನಾ ಭದ್ರತಿ

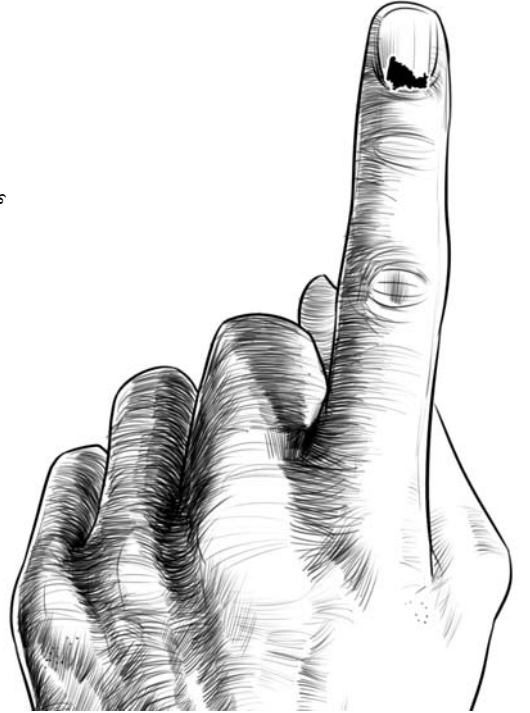
ಅಸಲ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಭಿರಾಂತೆಂಕ್ ಆಸಾ ಏಕ್ಚ್ ಪರಿಹಾರ್  
ಸಂವಿಧಾನಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸರ್ವಾಂಕ್ ದಿಲಾ ಏಕ್ ಅಧಿಕಾರ್  
ವಿಂಚುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಏಕ್ ಯೋಗ್ಯ್ ಸರ್ಕಾರ್  
ಆಮಾ ಸರ್ವಾಂಚ್ಯಾ ಗುಪಿತ್ ಮತದಾನಾ ಮುಕಾಂತರ್

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ್ ಸಭೆಚೆಂ ಎಲಿಸಾಂವ್  
ಮೇ ಬಾರಾವೆರ್ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲಾಂ ಘೋಶಣ್  
ಬಹುಮತಾನ್ ಆಮಿ ಜಿಕಯಿಲ್ಲೊ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ  
ಜಾತಲೊ ಆಮ್ಚೊ ಮುಕ್ಲೊ ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಆಮ್ಚೆಂ ಸಂವಿಧಾನ್ ರಾಕ್ಟೆ ಮುಕೆಲಿ ಜಾಯ್ ತರ್,  
ತುಜೊ ವೋಟ್ ವಿಕ್ಲೆ ತಿತ್ಲೊ ಜಾಯ್ನಾಕಾ ಆಬ್ಲಿಶಿ  
ದುಡ್ವಾಕ್, ಕಾಪ್ಡಾಂಕ್, ಸೊರಾಂಕ್ ಆಂವ್ಡತಾಯ್ ತರ್,  
ತುಜೆಂ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ತುಂಚ್ ಹೊಗ್ಡಾವ್ನ್ ಘೆತಾಯ್!

ಚಿಂತಿನಾಕಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಎಕಾ ವೋಟಾನ್ ಕಿತೆಂ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಣ್  
ಉಡಾಸ್ ದವರ್ ಏಕ್ ವೋಟ್ ಎಕ್ಲಾಕ್ ಜಿಕಂವ್ಪಿ ಸಕ್ತಾ  
ಆನಿ ಎಕಾ ವೋಟಾನ್ ಎಕ್ಲೊ ಸಲ್ಲೊಂಕೀ ಸಕ್ತಾ  
ತರ್ ನ್ಹಯ್‌ಗೀ ತುಜೊ ವೋಟ್ ಅತೀ ಮೊಲಾಧಿಕ್?

ತರ್, ವಚುಯಾಂ ಆಮಿ ಸಕಾಳಿಂಚ್ ಮತದಾನ್ ಕೆಂದ್ರಾಕ್  
ಫಾಲಿಯಾಂ ಆಮಿ ಆಮ್ಚೊ ವೋಟ್ ಯೋಗ್ಯ್ ವೆಕ್ತಿಕ್  
ಕರ್ಚಿ ನಾಕಾ ಆಳ್ವಾಯ್, ವಚ್ಚೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ದೊನ್ಬಾರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್  
ಕೊಣೀತರೀ ಲುಟುನ್ ಫಾಲಿತ್ ತುಜೊ 'ಅಮೂಲ್ಯ್ ವೋಟ್'



## ಮದ್ದೂರ್ ವಡಾ



✍ ಜೋಯ್ಸ್ ಪ್ರೀಮಾ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ದರೈ, ಪುತ್ತೂರ್



**ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ ವಸ್ತು:** 1 ಕೊಪ್ ಮಾಯ್ದಾ ಪೀಟ್, 1 ಕೊಪ್ ರವೊ, 1/4 ಕೊಪ್ ತಾಂದ್ಯಾ ಪೀಟ್, 1 ಬಾರಿಕ್ ಶಿಂದ್ಲೆಲ್ಲೊ ಪಿಯಾವ್, 2 ತಾಳಿಯೊ ಬಾರಿಕ್ ಶಿಂದ್ಲೆಲ್ಲೊ ಬೆವಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಥೊಡಿ ಬಾರಿಕ್ ಶಿಂದ್ಲೆಲ್ಲೊ ಕನ್ನಿರೆ ಬಾಜಿ, ಅರ್ದೆಂಕುರೆಂ ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಭುಂಯ್ ಚಣೆ, 2 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರಾಂ ತೀಳ್ ಆನಿ ರುಚಿ ತೆಕಿದ್ ಮೀಟ್.

**ಕರ್ಟಿ ರೀತ್:** ಎಕಾ ಬವ್ಲಾಂತ್ ಮಯ್ದಾ, ರವೊ ಆನಿ ತಾಂದ್ಯಾ ಪೀಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತಾಕಾ 3 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರಾಂ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಫಾಲ್ ಆನಿ ಬರೆಂ ಬರೈ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕೊಚೊರ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಪಿಯಾವ್, ತೀಳ್, ಕನ್ನಿರೆ ಬಾಜಿ, ಬೆವಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಭುಂಯ್-ಚಣೆ ಆನಿ ರುಚಿ ತೆಕಿದ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಬರೆಂ ಬರೈ. ಜಾಯ್ ಪುರ್ದೆಂ ಉದಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಸುಕೆಂಚ್ ಮೋಳ್ಸ್ ಉಂಡೆ ಕರ್. ಹಾತಾ ತಾಳ್ವೆರ್ ಪಾತಳ್ ಪೂರಿ ಪರಿಂ ತಾಪುಡ್ನ್ ತೆಲಾಂತ್ ತಾಂಬ್ಲೆ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಬಾಜ್. ಹುನೊನಿ ಖಾಂವ್ಕ್ ದೀ.

## ಪಾಂಪ್ರೆಟ್ ಗ್ರೀನ್ ಮಸಾಲ



✍ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಟಾ ಡಿಸೋಜಾ, ವಲೆನ್ನಿಯಾ, ಮಂಗೂರ್.



**ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ ವಸ್ತು:** 2 ವ್ಹಡ್ಲಿಂ ಪಾಂಪ್ರೆಟಾಂ, 2 ಕುಲೆರಾಂ ತೇಲ್, 1 ಕುಲೆರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ರುಚಿ ತೆಕಿದ್ ಮೀಟ್.

**ಆಳೆನಾಕ್:** 4 ತರ್ರೊ ಮಿರ್ರಾಂಗೊ, 5-6 ಮಿರಿಯಾಂ, 2 ಪಿಯಾವ್, 10-12 ಬೊಯೊ ಲೊಸುಣ್, 1 ಕುಲೆರ್ ಕಾಂತ್ಲೆಲ್ಲೊ ನಾರ್ಲಾ, 1 ಕುಡ್ಕೊ ಆಲೆಂ, 2 ಲೊಂಗಾಂ, ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ತಿಕೆ ಸಾಲ್, 1 ಕೊಪ್ ಶಿಂದ್ಲೆಲ್ಲೊ ಕನ್ನಿರೆ

ಬಾಜಿ, ಇಲ್ಲಿ ಆಮ್ನಾಣ್, 1/2 ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ ಆನಿ 1/4 ಕುಲೆರ್ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಗಂದ್ ಆಳೆನ್ ವಾಟ್. **ಕರ್ಟಿ ರೀತ್:** ಪಾಂಪ್ರೆಟಾಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್, ಧುವ್ನ್, ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಸಾರವ್ನ್ ದವರ್. ತೇಲ್ ತಾಪವ್ನ್ ತಾಕಾ ವಾಟ್ಲೆಂ ಆಳೆನ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಬಾಜ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಆನಿ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಕತ್ಕೆತೊ ಕಾಡ್. ತಾಕಾ ಪಾಂಪ್ರೆಟಾಂಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಫಾಲ್ಸ್ ಬಾರಿಕ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ಕಡಿ ದಾಟ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉಕಡ್.

# Congratulations



*Vandana Goveas, on securing 92.33%  
in PUC Examinations (PCMB).*

Wishes from:

*Sylvester Gonsalves, Vijay D'Souza,  
Pavan Mascarenhas, Pearl Mascarenhas,  
Rohan Dias, Sandeep Pais, Alwyn Pais,  
Sylvia D'Souza, Roshan Dias, Vinson Rego,  
Prakash Sequeira, Pradeep Sequeira, Lestor Moras,  
Brian Sequeira, Leslie Lobo, Sunil D'Souza,  
Deepak Menezes, Calvin Mascarenhas,  
Roshan Babitha Dias, Naveen D'Souza,  
Sam D'Souza, Jackson Sequeira, Cyril D'Souza,  
Deepika Roche & Preema Roche.*

# ಮೊಗಾಚಿ ಉಡಾನ್



## ತೆರೆಜಾ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್, ತೆಂಕಿಲ

(ದೇವಾದಿನ್ ಮಾರ್ಸೆಲ್ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್ ಪತಿಣ್)

ಜನನ್: 14.04.1922 ಮರಣ್: 21.04.2009

ಅಮರ್ ಉರ್ದಾಯ್ ಮಾಂಯ್ ತುಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂನಿ  
ಚಲ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್ ಆಮಿ ತುವೆಂ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮೆಟಾಂನಿ  
ತುವೆಂ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಕ್ ಆಮಿ ಋಣಿ  
ಸಾಸಾಣ್ ಸುಖ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್ ತುಕಾ ಸದಾಂಕಾಳಿಂ

ಮೊಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಿಯಾತ್:

ಜೊನ್ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್ (ಪಾತ್)

ಜೆನ್ರಿ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್ (ಸುನ್)

ಡೊಂ ಜೊಯ್ಲನ್ ಆನಿ ಡೊಂ ಅಭಿಜಿತ್

ಡೊಂ ಡೊನ್ ಗ್ರೆಗರಿ ಆನಿ ಡೊಂ ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್,

ಆನಿ ಸುಶಾಂತ್ ಮಸ್ತುರೇನ್ಡನ್

'ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ', ತೆಂಕಿಲ, ಪುತ್ತಾರ್.

## Congratulations



**Sr Priya Thoras**  
(UFS, Mysore Province)

Perpetual Profession-24.04.2018



**Sr Vivina Sweedal Thoras (SABS)**

First Profession-10.04.2018

Wishes From:

**Felix & Sunitha Thoras,  
Dipton Clitus, Cliyona Clita, Clevita Thoras.**

## Happy Silver Wedding



**Antony Agnel - Nirmala**



*Couples like you need to be  
paraded down the streets,  
so that everyone can see  
what true love really looks like!  
Congratulations.*

Wishes From:

**Elizabeth Mascarenhas, Puttur,  
Lucy Lobo & Fly., Mangaluru,  
Nixon Ravin Soloman & Fly., Perth, Australia.**

# ಲಗ್ನಾ ರುಪ್ಯೋತ್ಸವಾಚಿ ಉಲ್ಲಾಸ!



## ಆಯಂಟನಿ ಆಗ್ಸೆಲ್-ನಿರ್ಮಲಾ

02.05.2018

ಸುಖಾ-ಸಂತೋಸಾಂತ ಸಾಂಗಾತಾ ಚಮ್ಮೊನ್  
ವರಾಂ ಪಂಜ್ಜೀನ್ ಗೆಅಂ ಧಾಂವೊನ್  
ಪುಡೆಂಠುಲಿ ಜಾಂವ್ ಫಟ್ ತುಮ್ಮೊ ಲಗ್ನಾ ಭಾಂದ್  
ಮುಕಾರ್ ವಚೊನ್ ಬಾಂಗ್ರಾಟೊ ಆನಿ ವಜ್ರಾಟೊ ಜಾಂವ್.

ಶುಭಾಶಯ್ ಪಾಟಿಯಾತ್:

ಲೆನ್ಸಿ ಡಾಯಸ್ ಆನಿ ಕುಟಮ್, ಪುತ್ತೂರ್-ಬೆಂಗಳೂರ್,  
ಬಿಸ್ಪಲ್ಡ್ ಲೋಬೊ ಆನಿ ಕುಟಮ್, 'ಬೆತಲ್', ಸಾಮೆತಡ್ಡ,  
ಹರೀಶ್ ಪಿ. ಆನಿ ಕುಟಮ್, 'ಕೃಷ್ಣ ಸ್ವುಡಿಯೊ', ಪುತ್ತೂರ್.



## ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ ಅರಮನೆಗಳು..!



ಜೆಸ್ಸಿ ಪಿ.ವಿ  
ದರ್ಜೆ, ಪುತ್ತೂರು

'ನಾವಿಬ್ಬರು ನಮಗಿಬ್ಬರು' ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ಈಗ 'ನಾವಿಬ್ಬರೊಂದು ನಮಗೊಂದು' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹೊಂದುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರುವವರು ಹಳ್ಳಿಗುಗ್ಗುಗಳು, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದವರು ಎಂಬ ಲಘು ಭಾವನೆ ಹಲವರದ್ದು. 'ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ' ಎಂಬ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ಏಕೈಕ ರಾಜಕುಮಾರ/ರಾಜಕುಮಾರಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಹೆತ್ತವರು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಅರಮನೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಮಹಲುಗಳನ್ನು. ಅಲ್ಲಿ ಏನುಂಟು, ಏನಿಲ್ಲ! ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದೇ ಈ ಅರಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿಯ ರಿಮೋಟ್, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಅವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಪಾರ್ಟಿ, ಗೆಳೆಯರ ಮನೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಜಿಮ್, ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬೆಡ್ ರೂಮ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಹಗಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಗಲು ಅದು ಜನರಿಲ್ಲದ 'ಭೂತ ಬಂಗಲೆ'. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಯ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಟೆನ್ಷನ್. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಮನೆಕೆಲಸದ ಹೊರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್. ಎಲ್ಲರಿಗೂ 'ವರ್ಕ್ ಲೋಡ್'. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಯಾರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆ ಮಾತೇ ಬೇಡವೆಂದು ಉಳಿದವರು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿ ಜಗಳ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಾಟ್ಸಪ್, ಫೇಸ್ ಬುಕ್‌ಗಳ ಗೆಳೆತನವೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಸೀರಿಯಲ್, ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರು ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನ ವಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ

ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದೇ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಬಳಿ ಬಂದರೂ ಟಿವಿ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆಯಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಹಾ, ಹೂ ಎಂಬ ಉತ್ತರವಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಗಳ ಹುಟ್ಟಿ, ಅದು ದಾಂಪತ್ಯದ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನೆಗಳಿದ್ದವು (ಈಗಿನ ತರದ ಬಂಗಲೆಗಳಲ್ಲ, ಸಾದಾ ಹೆಂಚಿನ ಮನೆಗಳು) ಅಲ್ಲಿ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಪ್ಪತ್ತು, ನಲುವತ್ತು ಜನರಿದ್ದರೂ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳೂ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಮನೆಯ ದುರ್ಬಲರಾದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಂದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುದುಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಿರಿಯರು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಜಗಳವಾದರೆ ಹಿರಿಯರು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಚ್ಛೇದನವೆಂಬ ಪದವೇ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ ಇತ್ತು. ಯಾರೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸುಖ-ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣೆಯಿತ್ತು. ಅತ್ಯಾಚಾರದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವೆನಿಸಿದ್ದವು. ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮಾತುಕತೆಯೇ ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ

ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಅಣುಕುಟುಂಬಗಳಾದವೋ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೆಳೆಯಿತು, ಸಹಕಾರ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸುರಕ್ಷತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಯಿತು.

ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿ, ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳು ಅಲ್ಲಿರತೊಡಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ತಲುಪಲಾಗದ ದ್ವೀಪಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ದೂರವಾಗಿರುವವರು, ಜೊತೆಗಿದ್ದೂ ಅಪರಿಚಿತರು ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ, ಮುದಿ ಜೀವಗಳು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ, ಆಧುನಿಕರೂ ಆದ ಅನಾಗರಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಮರೆಯಾಗಿ ಮೃಗೀಯ ಗುಣಗಳು ಮೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಮನೆ ದೊಡ್ಡದೋ, ಚಿಕ್ಕದೋ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಲಿ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಕಾರ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯಲಿ.



## Go not to the Church

Go not to the church to put flowers upon the feet of God,  
First fill your own house with the Fragrance of love and kindness.

Go not to the church to light candles before the altar of God,  
First remove the darkness of sin, pride and ego, from your heart...

Go not to the church to bow down your head in prayer,  
First learn to bow in humility before your fellowmen.  
And apologize to those you have wronged.

Go not to the church to pray on bended knees,  
First bend down to lift someone who is down-trodden.  
And strengthen the young ones. Not crush them.

Go not to the church to ask for forgiveness for your sins,  
First forgive from your heart those who have hurt you!



 Rabindranath Tagore.

**ಕಾಸ್ಪಿ ಕೆಕ್**

ಮುನ್ನಿಪಾಲಿಟಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್,  
ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡಾ ಲಾಗ್ನಾರ್, ಪುತ್ತೂರ್  
ಫೋನ್ : 9731465150  
9591306634

ರೋಶನ್ ಡಾಯಸ್



ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಫೋಟೋ ಆನಿ  
ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮಾರಾ ಥಾವ್ನ್ ತುಮ್ಮಾ  
ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಚಲ್ಲ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರ್ಯಾಕ್  
ತುಮ್ಮಾ ಮನ್ ಪಸಂದೆಚ್ಯೊ ತಸ್ಲಿರೊ ಕಾಡುನ್  
ಕಾರ್ಯೆಂ ಯಶಸ್ವಿ ಕರ್ನ್ ದಿತಾಂವ್.  
ಫೋಟೋ-ವಿಡಿಯೋ  
ಖಾತಿರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ



## ದುಕಾಂತ್ ಸಾಧನ್



✍ ಮೆಕ್ಕಿ ಕಿಲಾಯಿ

ಸಾತ್ ವರಾಂಚಿ ತಿ ಚಲಿ. ತಿಕಾ ಕೆದಾಳಾಯಿ ಖೆಳೊಂಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್ಲೆಂ. 1997 ಇಸ್ವೆಂತ್ ತಿ ಜಲ್ಮ್ಲಿ. ಎಕಾ ವರಾಂಚಿ ಆಸ್ತಾನಾ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ನರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಸಾಂಪಡ್ಲಿ. ದೂಕ್ ಚಡ್ ಜಾತಾನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಆನಿ ಉಣಿ ಜಾತಾನಾ ಘರಾ ಅಶೆಂ ತಿಚಿ ಜಿಣಿ ಮುಂದರುನ್ ಆಸ್ಲಿ.

“ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ ಸೆಜಾರಾ ಖೆಳ್ತಾನಾ ಹಾಂವೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ನಿರೋನ್‌ಚ್ ಆಸಾಜೆ? ತಿಂ ಸರ್ವ್ ಖೆಳೊನ್ ಉಡ್ಕಣಾಂ ಘಾಲ್ತಾನಾ ಮ್ಹಾಕಾ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಜಾಯ್ನಾ?” ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸವಾಲ್ ದಾಕ್ತರಾ ಲಾಗಿಂ ತಿ ವಿಚಾರ್ತಾಲಿ. ಪುಣ್ ದಾಕ್ತರಾಚಿ ಎಕ್‌ಚ್ ಜವಾಬ್, “ತುಕಾ ಕೆನ್ನರ್ ಪಿಡಾ ಆಸಾ!” ತಿ ಪಿಡಾ ಕಿತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಯೆತಾ? ವಕಾತ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾಗೀ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಕೊಣೀ ಸಾಂಗಾನಾತ್ಲಿಂ ತರೀ, ಕೆನ್ನರ್ ವಿಶಿಂ ಗೂಂಡ್ ಅಧ್ಯಯನ್ ತಶೆಂ ಸಂಶೋದನ್ ಕರುಂಕ್ ಕೊರೊಡಾಂಗಳ್ಲ್ಯಾನ್ ಡೊಲರ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೋಕ್ ಉಲಯಿತ್ ಆಸ್ಲೊ.

ತವಳ್ ತಿಕಾ ಚಾರ್ ವರಾಂ ಪ್ರಾಯ್. ಏಕ್ ದೀಸ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲಿಚ್ ತಿ ಆವಯ್‌ಕಡೆನ್ “ಮಾಮ್ಚಾ ಹಾಂವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಘರಾ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಗೆಟಿ ಕಡೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ-ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ತುಂಕ್ ಚಿಂತ್ಲಾಂ. ಅರ್ಧ್ಯಾ ಡೊಲರಾಕ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ತಾಂ. ಆಯಿಲ್ಲೊ ಲಾಬ್ ಕೆನ್ನರ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಸಂಶೋದನಾಕ್ ದಿತಾಂ” ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ಆವಯ್ಕ್ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಕೆಳೊಂಕ್ ನಾ. ತ್ಯಾ ಬೆಜಾರಾಯೆಂತೀ ತಿಕಾ ಹಾಸೊ ಆಯ್ಲೊ. “ಅರ್ಧ್ಯಾ ಡೊಲರಾಕ್ ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ತುನ್ ತುಕಾ ಕಿತೆಂ ಮೆಳಾತ್?” ಮ್ಹಣ್ ತಿಣೆಂ ಸಾಂಗ್ಲಾರೀ, ಆಪ್ಲೆಂ ದವರ್‌ಲೆಂ ಮೇಟ್ ಪಾಟಿಂ ಕಾಡಿನಾಸ್ತಾಂ ಉರ್ದೆನ್ ತಿ ಮುಕಾರ್ ಸರ್ಲಿ. ತಿಚ್ಯಾ ವ್ಹಡ್ ಭಾವಾನ್ ತಿಕಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ್ ದಿಲೊ. ಆಯಿನ್ನ್ ಎಕಾ ದಿಸಾ ಘರ್ಲ್ಯಾ ಗೆಟಿ ಲಾಗಿಂ ಏಕ್ ಮಾಟೊವ್ ಘಾಲೊ. ಬರೊ ಪ್ರಚಾರ್‌ಯೀ ಕೆಲೊ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಮಾಧ್ಯಮಾಂನಿ ಹಿ ಖಬರ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಪಾಂವ್ಚೆ ಪರಿಂ ಪ್ರಸಾರ್ ಕೆಲಿ. ಹ್ಯಾ ವರ್ದಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಂಜ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಶೆಂಬರಾ ವಯ್ ಲೊಕಾನ್ ಶರ್ಟ್ ಘೆತ್ಲೆಂ. ಆವಯ್ಚೆಂ ಉತಾರ್

ಫಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ. ಚಲೆಚೊ ಆತ್-ವಿಶ್ವಾಸ್ ಜಿಕ್‌ಲೊ. ತಿಣೆಂ ಹ್ಯಾ ವರ್ದಿಂ ದೋನ್ ಹಜಾರ್ ಡೊಲರ್ ಜೊಡ್ಲೆ!!

ಹ್ಯಾ ಚಲಿಯೆಚ್ಯಾ, ಲಿಂಬ್ಯಾ ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ಚ್ಯಾ ಯೋಜನಾಕ್ ಚಾರಾಯಿ ಕುಶಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಬರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಆಯ್ಲಿ. ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ವರಾ ಫಿಲೆಡೆಲ್ಪಿಯಾಂತ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ಚಿ ಏಕ್ ಅಂಗಡ್ ಉಗ್ಡಾಯ್ಲಿ. ಹ್ಯಾ ವರ್ದಿಂ ತಿಕಾ ಅಟ್ರಾ ಹಜಾರ್ ಡೊಲರ್ ಲಾಭ್. ಹಿ ಖಬರ್ ಅಮೆರಿಕಾ ತಶೆಂ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ಂತ್ ವಿಸ್ತಾರ್ಲಿ. ಲೋಕ್ ಶರ್ಟ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕೀ ಚಲಿಯೆಚ್ಯಾ ಕೆನ್ನರ್ ವಿರೋದ್ ಝುಜ್ಚ್ಯಾ ಯೋಜನಾಕ್ ಸಸಾಯ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಮುಕಾರ್ ಆಯ್ಲೊ. ಅಶೆಂ ಹಿ ಖಬರ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಹರೈಕಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ತಿಚ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ-ಶರ್ಟ್ ವಿಕ್ಚೊ ಆಂಗ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಬ್ ಜಾಲ್ಯೊ. ಹಾಣಿಂ ಸರ್ವಾಂನಿ ಜೆಂ ಕಿತೆಂ ಲಾಬ್ಲಾಂ ತೆಂ ಕೆನ್ನರ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಸಂಶೋದನ್ ನಿಧಿಕ್ ಥಾಡ್ನ್ ದಿತಾಲೆ.

ಚಲೆಚೆಂ ಅದೃಶ್ಚ್ ಬರೆಂ ನಾತ್ಲೆಂ. ಕೆನ್ನರಾಚ್ಯಾ ಝುಜಾಂತ್ ತಿಂ ಸಲ್ವಾಲಿ ಆನಿ ಅಭೆ 2004 ಇಸ್ವೆಂತ್ ತಿಂ ಮರಣ್ ಪಾವ್ಲಿ. ಪುಣ್ ತಿಣೆಂ ಹಾತಿಂ ಘೆತ್ಲೆಂ ಯೋಜನ್ ಮುಂದರುನ್ ಗೆಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ಚಲಿಯೆಚ್ಯಾ ಉಡಾಸಾಕ್ ಹಜಾರಾಂ ವಯ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ-ಶರ್ಟಾಚ್ಯೊ ಆಂಗ್ಲಿ ಎಕಾ ದಿಸಾ ಖಾತಿರ್ ಉಗ್ಡೊ ದವರ್ನ್ ತಾಕಾ ಗವ್ವಾ ದಿಲೊ. 2005 ಇಸ್ವೆಂತ್ 15 ಲಾಕ್ ಡೊಲರ್ ಜಮೊ ಕರ್ನ್, ‘ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡ್ರಾ,’ (ತ್ಯಾ ಚಲಿಯೆಚ್ಯಾ) ನಾಂವಾನ್ ಏಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪನ್ ಕೆಲೊ. ಹ್ಯಾ ಮುಕಾಂತ್ ಎದೊಳ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ 18 ಕೊರೊಡ್ ಡೊಲರ್ ಜಮೊ ಕರ್ನ್ ವಿವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂಕ್ ದಾನ್ ದಿಲಾ.

ಕೇವಲ್ ಸಾತ್ ವರಾಂಚಿಂ ಜಿವಿತ್, ತೆಂಯೀ ಕೆನ್ನರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ವಳ್ಳೆಳೊನ್ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡ್ರಾನ್ ಆಕೇರ್ ಕೆಲೆಂ. ಪುಣ್ ತಿಚ್ಯಾ ನಾಂವಾರ್ ‘ಅಲೆಕ್ಸ್ ಫಂಡ್‌ಶನ್’ ಆಜೂನೀ ತಿಣೆಂ ಸುರು ಕೆಲೆಂ ಕಾಮ್ ಮುಂದರುನ್ ಆಸಾ.

ವಯ್ಲೆಂ ಘಡಿತ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದುಕಾಂತ್‌ಯೀ ಆಮಿ ಕಶೆಂ ಸಮಾಜೆಕ್ ಆದಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಂದೇಶ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಿತಾ.



## ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ



ಡಾ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜೆತ್.

ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಖಿಂಚ್ಯಾಯ್ ಥರಾನ್, ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ವಿಸ್ಕಿ, ಬಿಯರ್, ಬ್ರಾಂಡಿ ವಾ ಶೀದಾ 'ಭಾಟಿ ದೆಂವಯಿಲ್ಲೊ' (ಕಂಟ್ರಿ) ಸೊರೊ, ಹ್ಯಾ ಹರ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಇಥ್ಯೆಲ್ ಆಲ್ಕೋಹೊಲ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ಆಸಾ ಆನಿ ಹಿ ಕುಡಿಕ್, ಚಡ್ತಾವ್ ಲಿವರ್‌ಕ್ ವೀಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಜಿರ್ವಣ್ ಬರಿ ಕರ್ತಾ, ಸುಶೇಗ್ ನೀದ್ ಹಾಡ್ತಾ, ರಗತ್ ಪಾತಳ್ ಕರ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಜಿ ಕಿತೆಂ ಚಾಲ್ತೀರ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸಾ ತಿ ಚೂಕ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ನೀಬ್ ಮಾತ್, ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಕುಡಿಚೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೊ ಪ್ರಭಾವ್ ನಾ.

ತರಯಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂತ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಸಂಬ್ರಮಾಂನಿ ವಾ ಹೆರಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಅಪೂಪ್ ಮಿತಿರ್ ಪಿಯೆತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ 'ಸಮಾಜಿಕ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾ' ವರ್ವಿಂ ಚಡ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್, ಹೆರ್ ದೀಸ್ ಮಿತಿರ್ ಥೊಡೆಂ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್ತಾತ್. ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಘಾಂಡೇಶನಾಚ್ಯಾ ಸುಚೊವ್ಣೆಂ ಪ್ರಮಾಣೆಂ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಿಯೋಣಿಂ (2 drinks per day) ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಬೊತ್ಲೆ ಸಾದಿ ಬಿಯರ್, 300 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೊ ವಾಯ್ನ್ ವಾ 90 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲಿ ವಿಸ್ಕಿ, ವೊಡ್ಯಾ ವಾ ಬ್ರಾಂಡಿ -ಹೆಂ ಖಿಂಚ್ಕೆಂಯ್ ಏಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಡ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಹಿ ಮೀತ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಅರ್ದಿ ಅಶೆಂ ಠರಯ್ಲ್ಯಾ-ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ 45 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲಿ ವಿಸ್ಕಿ ವಾ ಅರ್ದಿ ಬೊತ್ಲೆ ಬಿಯರ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ಚಡುಣೆಂ ಹಿಚ್ ಮೀತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ಯಾಯಿ ಲಗ್ತಿ ಜಾತಾ. ಹಾಚೊ ಅರ್ತ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಹ್ಯಾ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ನಿಬಾನ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್.

ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಶೆವಟಿಂ ಕುಡಿಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ಚಿ ವಸ್ತು ಇಥ್ಯೆಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್. ಹಿ ವಸ್ತು ಬಿಯರಿಂತ್, ವಿಸ್ಕೆಂತ್, ಸ್ಕೂಟ್ಯಾಂತ್, ಬ್ರಾಂಡಿಂತ್ ಅಶೆಂ ಹರ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ರೂಚ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆರ್

ಥರಾವೊಳ್ ಥರಾನ್ ವಾಪ್ತಿಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಇಥ್ಯೆಲ್ ಆಲ್ಕೋಹೊಲ್ ಭರೊನ್ ಆಸ್ತಾ ಶಿವಾಯ್ ಬಿಯರ್ ಬರಿ, ವಿಸ್ಕಿ ಪಾಡ್, ವೊಡ್ಯಾ ವ್ಹಡ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಅರ್ತ್ ನಾ. ಬಿಯರಿಂತ್ ಆಲ್ಕೋಹೊಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಆಸ್ತಾ, ವೊಡ್ಯಾಚಿ ರೂಚ್ ಸಾದಿ ಆಸ್ತಾ-ತಿತ್ಲೊ ಮಾತ್ ಫರಕ್.

ಚೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹರ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ (ಬಿಯರ್ ಧರ್ನ್) ಪೊಟ್ ವಾಡನಾ ವಾ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್ಚೆ ತಿತ್ಲೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ನಾಂತ್. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆತನಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ-ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್ಲಿಂ ಮಾಸಾಂ ವಾ ಹೆರ್ ಪಕ್ವನಾಂ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡುಂಕ್ ವಾ ಪೊಟ್ ವಾಡೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಬಿಯರ್ ಮಾತ್ ಪಿಯೆತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಅಮಾಲ್ ಚಡುಂಕ್ ಚಡ್ ಬಿಯರ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಬೊತ್ತಿ ಬೊತ್ತಿ ಬಿಯರ್ ಪಿಯೆತೆಲೆ ಅಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾಯಿತ್ತ್ ವೆತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಚರಬ್ ಚಡುನ್ ತಾಂಚೆಂ ಪೊಟ್ (bear belly) ವಾಡ್ತಾ. ಅಪ್ಪಾದ್ ಬಿಯರಿಚೆರ್, ಕಾರಣ್ ಪಕ್ವನಾಂ!

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜರ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಅಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕೆಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಚತ್ತಾಯೆನ್ ಮತಿಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆ:

- ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ನಾ ತರ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಚೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಥಂಯ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಉಡಾಸ್ ದವರ್ಚೆಂ.
- ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಅಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ವಿಶೇಶ್ ರಿಸ್ಕೆಚೆಂ ಜಾವ್ತಾ. ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾತ್ ಅಮಾಲ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಸೆವ್ತಾ. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ಲಾ ಗ್ಲೂಕೊಸಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ದೊನಾಂಯ್ಕಿ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಕರ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ದೊಡ್ಡಿ ಜಾತಾ.

- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಸೆವ್ತನಾ ಚಡ್ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಅಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಸದಾಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚೆ ಜಾಯ್. ಅಮಾಲ್ ಮಿತಿನ್ ಸೆವುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಎಕಾವೆಳಾ ಜೊಕ್ಡೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವಿನಾಸ್ತಾಂ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್ಚ್ಯಾರ್, ಕುಡಿಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಮತ್ ಚುಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ತವಳ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆವುನ್ ಮತ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಖಾಣ್ ಉಣೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಮತಿವೀನ್ ಜಾಲಾ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳನಾ ತರ್ ಜಿವಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾವ್ತೆ. 'ಪಿಯೆಲ್ಲೆಂ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಡ್ಲಾ, ಅಮಾಲ್ ದೆಂವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಉಟಲೊ' ಮ್ಹಣ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಸಾಸ್ಣಾಕ್ ಉಟನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ದಾಕ್ಲೆ ಆಸಾತ್.
- ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ನಿರ್ದಾರ್ ಚುಕ್ತಾತ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಕುಡಿಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡುನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ ಜಾವ್ತೆ. ತಶೆಂಚ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ಸದಾಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಉಣೆಂ ಪಿಲ್ಲಾನ್‌ಯಿ ಪರಿಗತ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ತೆ.
- ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ಸಂಬ್ರಮಾಂಕ್, ಪಾರ್ವೆಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಒಳ್ಳೆ ಕಾರ್ಡ್ ಆನಿ ಕಾರ್ಡಾಚೆರ್ ಆಪುಣ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಆನಿ ಫಲಾಣಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಸೆವುನ್ ಆಸಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ವಿವರ್ ದವರ್ಚೆ ಬರೆ. ಪಿಯೆಲ್ಲೆಂ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಿಶೆಂಯ್ ಅನಾಹುತ್ ಘಡ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂದ್ರಪಾಂನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆನಾಸ್ತಾಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆ ಪರಿಂ ಕರ್ತಿತ್. ತವಳ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಲ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದರಬಸ್ತ್ ಉದಕ್ ಸೆವುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಅಮಾಲ್ ವಸ್ತ್ ಕಿಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿಲ್ಲಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾ ಗೊಡ್ಡಾಣ್ ನಾತ್‌ಲ್ಯಾ ಸೊಡಾಂತ್

ಭರುನ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಹಳ್ಳಾನ್, ಸವ್ಯಸಾಯೆನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆ ಜಾಯ್. ಸಾಂಗಾತಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಚಡ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಚಾಕ್ಲಿಂ-ಸಲಾದ್, ರಾಂದ್ವಯ್ ಹಿಂ ಸೆವ್ತೆ.

- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆ ಸೆವ್‌ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ವೆಳಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ದೆಂವುನ್ ಯೆವ್ಚೆತಾ. ಅಮಾಲ್ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಯಾಕ್ ಕುಡಿಂತ್ ಸಾಕರ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾಂಕ್ ಹೆಂ ಕಳಿತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಬ್ಜೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಯಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವೆಕ್ತಿಂನಿ ವಾಹನಾಂ ಚಲಂವ್ಚೆ ನಚೊ. ಅವ್ಲಡಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಅಮಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಂ ಥಂಯ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್, ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್, ವಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಧಿರಾಸಣ್ ಆಸನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂನಿ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆತಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ತಪಾಸುನ್ ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಗಮನಾಕ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲೂಕೊಸ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಅಪಾಯ್ ಚಡ್ ನಾ, ಪುಣ್, ಗ್ಲೂಕೊಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ವಿಶೇಶ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾತಾ.

ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೋಣೆಂ ಕಶೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಂವಂತ್ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ತಶೆಂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಯಾನ್ ಚಡ್ ಅಪಾಯ್ ನಾ. ಪುಣ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಮಿತಿನ್ ಅಮಾಲ್ ಸೆವ್ತನಾಂಯ್ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ❖

ಡೊ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜೆತಾಚಿ ಬೂಕ್: ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಜತನ್: 400 ರುಪಯ್; ಭಲಾಯ್ಕಿ ಹಿತಾರೆ: 250 ರುಪಯ್; ಮಾಲ್ಟಾಚ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ: 250 ರುಪಯ್ ಆನಿ ಮಟ್ವಾಣಿ ಕಾಣಿಯಾಂಚೊ ಪುಂಚೊ-ವ್ಹಡ್ಲೆಂ ಘೆಸ್ತ್: 300 ರುಪಯ್. ಬೂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಬುಕಾಂಚೊ ಅಪ್ಪುಜ್ ಮನಿಯೋರ್ದರ್ / ಚೆಕ್ / ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಧಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಬೂಕ್ ತಪ್ಪಾಲಾಚೆರ್ ಧಾಡ್ತೆತ್: ಆಡಿ. Edward Nazareth, Fr Muller Medical College Hospital, Mangalore 575002. ಬೂಕ್ ಚೆರೊಸಾ ಕಂಪೆನಿ ಹಂಪನ್ ಕಚ್ಚಾ, ಮಂಗಳಜ್ಯೋತಿ, ಬಚ್ಚೋಡಿ ಆನಿ ಮಲ್ಲಿಕಟ್ಟೆ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಕ್ಷಿನಿಕಾಂತ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

## ಮೋಗಾಚಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲ



ಡೋನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ಬಾಚೊ ಜಿಣಿಯೆ ಸಾಂದೊ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ವರಾಂನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ತೊಮಸ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊಚ್ಯಾ ಅತ್ಯಾಕ್ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ವಿಶೆವ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್

ತೊಮಸ್ ರೆಬೆಲ್ಲೊ

ಜನನ್ : 14.11.1947 ಮರಣ್ : 05.04.2018

ಅಧ್ಯಕ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಸಾಂದೆ  
ಡೋನ್ ಬೊಸ್ಕೊ ಕ್ಲಬ್ ಪುತ್ತೂರ್ (ರಿ.)

ವೆಗಿಂಚ್ ಲೋಕಾರ್ಪಣ್ ಜಾತಾ

ಲವಿ ಗಂಜಿಮರ ಹಿಚ್ಯಾ ಲಿಖ್ಣೆಥಾವ್ನ್ ವ್ಹಾಳ್ಲಿ, 'ಜಿವಿತಾಚಿಂ ಸತಾಂ, ತಾಚಿಂ ಖಿತಾಂ ಆನಿ ತಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಚೊಡುಲ್ಲೆಂ ಸಾಲ್ವಸಾಂವ್' ಆಟಾಪ್ಚಿ ಆಯ್ಚ್ಯಾ ಸಮಾಜಿಚೊ ಆರೊ ತಸಲಿ ಏಕ್ ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಕಾದಂಬರಿ

'ಜುಕುಲಂ ಮೆಣಾಂ'



'ಸುದ್ದಿ ಬಿಡುಗಡೆ' ಪತ್ರಾರ್ ಕಾಚಾರಾಚಿ, ಜಲ್ಮಾದಿಸಾಚಿ ಶುಭಾಶಯ್ ಆನಿ ಕಳವ್ಣೊ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ, ವೆವಹಾರಿಕ್ ಜಾಯ್ರಾತಾಂ ಆನಿ ವರೊ ದೀಂವ್ಕ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ:  
ಸಂತೋಷ್ ಮೊರಾಸ್ ವರೆಗಾರ್: 'ಸುದ್ದಿ ಬಿಡುಗಡೆ', ಪ್ರತಿನಿಧಿ: 'ರಾಕ್ಟೊ',  
ಮೊ: 9448465127 e-mail: morassanthosh@yahoo.com  
ವಿ.ಸೂ.: 'ರಾಕ್ಟೊ', 'ಕಾಜುಲೊ', 'ಸೆವಕ್' ಪತ್ರಾಂಕ್  
ವರ್ಗಣ್ಯೊ, 'ಪುತ್ತೂರ್ಲೆಂ ನೆಕೆತ್' ಸಮಾಜಿಚೊ ಆರೊ, 'ಆವಯ್', ಪತ್ರಾಂಕ್ ಆನಿ  
ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ದಿಸಾಳ್ಯಾಂಚೆರ್, ಜಾಯ್ರಾತಾಂ ಆನಿ ವರೊ ದಿವ್ಚೆತ್.

**ಭೆದ್-ಭಾವ್ ನಾಕಾ**

ಁ ಁಫೆಸ್, ದರೈ, ಪುತೂರ್



ರಾಂದ್ರಿ ಡೈರಿಯೊ ಝುನ್ ಗುರು ಬಂಕಿಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ವಿಶೇಶ್ ಆಸಕ್ತ್ ಕಾಣ್ಣೆತಾಲೊ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ತಾಚೆ ಖಾತಿರ್ ವಿಶೇಶ್ ರಾಂದಾಪ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ವಾಡ್ತಾಲೊ. ಶಿಸಾಂನಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾಕೆ ತಾಚೆಮ್ ಜೆವಾಣ್ ಸ್ವಾದಿಶ್ಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾಲೆಂ. ಹಿ ಸಂಗತ್ ಗುರುಕ್ ಕಳೊನ್ “ಆಜ್ ಕೊಣೆಂ ರಾಂದಾಪ್ ರಾಂದ್ಲೆಂ” ವಿಚಾರ್ಲೆಂ ತಾಣೆಂ. ತೆದಾಳಾ ಡೈರಿಯೊ ಮುಕಾರ್ ಆಯ್ಲೊ. ತಾಚೆ ಪ್ರಕಾರ್ ಪ್ರಾಯ್, ಅಧಿಕಾರ್ ಆಸ್ಲೆ ವೆಕ್ತಿ ಸ್ವಾದಿಶ್ಟ್ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಅರ್ಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲೆ ಮ್ಹಣ್ ತಾಚೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲೆಂ.

ಗುರು, ತರ್, ಹಾಂವೆಂ ಹೆಂ ಜೇಂವ್ಕ್ ನಜೊ ಮ್ಹಣ್ ಆಪ್ಣಾಚ್ಯಾ ಕುಡಾಕ್ ವಚುನ್ ಬಾಗಿಲ್ ಬಂದ್ ಕರ್ನ್ ಬಸ್ಲೊ.

ಡೈರಿಯೊ ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಗುರುಚೆಂ ಭೊಗ್ವಾಣೆ ಮಾಗ್ಲಾರೀ ಬಂಕಿನ್ ಜಾಪ್ ದಿಲಿನಾ. ಸಾತ್ ದೀಸ್ ತೊ ಕುಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಆಯ್ಲೊ. ಆಕ್ರೇಕ್ ಸಲ್ವಲ್ಲೊ ಡೈರಿಯೊ ಜೊರಾನ್ ಸಾಂಗಾಲಾಗ್ಲೊ. “ಜೊಕ್ ಜಾಲಿ, ಮ್ಹಜಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಜೊಕ್. ಆನಿ ಮುಕಾರ್ ಅಶೆಂ ಜಾಯ್ತಾಶೆಂ ಪಳೆತಾಂ. ಭೆದ್-ಭಾವ್ ಲೆಕಿನಾಸ್ತಾನಾ ಹರೈಕ್ಲ್ಯಾಕೆ ಁಕಾಚ್ ರಿತಿನ್ ರಾಂದಾಪ್ ಕರ್ತಾಂ” ಮ್ಹಣಾಲೊ. ಆಯ್ಕೊನ್ ಗುರು ಬಂಕಿ ಕುಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಆಯ್ಲೊ.

**PASSPORT MADE EASY NOW...**

Call our experienced staff for

Procuring New passport, Renewal, Name Change and any other PASSPORT Related Services & get your Passport without delay



Now Date of Birth Proof is not required for applying passport

**OUR OTHER SERVICES**

Certificate Attestation, Visa stamping and Visa processing, Domestic and International travel ticket, Domestic and International Tours, Pilgrimage tours, Taxi Booking, Overseas Travel Insurance, FOREX, International calling card

**ONLINE SERVICE AVAILABLE**



**GLOBE travels**

PUTTUR: G. L. Complex, Puttur 574 201  
Ph: 08251-237994 Email: nancy@globetravels.in



**KINGS ARRANGERS & Event Management**

Kemminje, Puttur D.K. 574202

We undertake: DJ, Sounds, Stage Lightings, Stage Decorations, Male & Female MC, Shamiyana, Chairs & Tourist Vehicles

Contact: Vinson Rego, 7760909464, 8123093931

**ರುಪೆಯಾ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾಲರ್**



ಇಕ್ರಾವ್ಯಾ ವರಾಕ್ ಸುರಾತ್ ಕರ್ತಾನಾ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ 100 ವಯ್ರ್ ಹೊಕ್ಲಾಂಚೊ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ತಾಂ. ಹೊಕ್ಲಾಂಕ್ Bridal package, Makeup & Hair style Rs. 3000/- ಥಾವ್ನ್.

ಖಂಚ್ಯಾಯೀ ಕಾರ್ಯಾಂಕ್ ಘರಾ ಯೇವ್ನ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಸೊಭಯ್ತಾಂವ್

Tailoring: ಹೊಕ್ಲಾಂಚಿಂ ಗೌನ್ (Gown) ಶಿಂವೊನ್ ದಿತಾಂವ್. Rs. 7000/- ಥಾವ್ನ್ ಸುರು.

(Material ಆಮ್ಚೆಂಚ್). Blouse, ಚೂಡಿದಾರ್ ಜೊಕ್ಲ್ಯಾನ್ ಶಿಂವೊನ್ ದಿತಾಂವ್.

ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ: ಮೀರಾ ಮಸ್ಕರೇನ್ವಸ್: 9148663036, 9901184769



## ಯಾತ್ರಿಕ ಪ್ರವಾಸ

ಕೇರಳ - ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ - ವೆಲಂಕಣ್ಣಿ - ಮಯೂರು - ಡೋರ್ಮಹಳ್ಳಿ  
(ಸಬಾರ್ ಜಣಾಂಚ್ಯಾ ಒತ್ತಾಯೆಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಸಾದರ್ ಕರ್ತಾ)  
ಮೇ 20 ಆಯ್ತಾರಾ ರಾತಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಮೇ 25 ಸುಕ್ರಾರ ಸಾಂಜೆರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್

**K.S.R.T.C. ರಾಜಹಂಸ ಬಸ್ಸಾರ್**

ಭೆಟ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಜಾಗೆ: ಸಾಂ. ತೊಮಸ್ ಇಗರ್ಜ್ ಕೊಚ್ಚಿ, ಮರಿಯೆಚಿಂ ಕಥೆದ್ರಲ್ ಕೊಚ್ಚಿ,  
ಕೊಚ್ಚಿ ಬೋಟಿಂಗ್, ಸಿಸ್ಟರ್ ಅಲ್ಫೊನ್ಸ ಕೊಟ್ಟಾಯಂ, ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ, ವೆಲಂಕಣ್ಣಿ,  
ಮಯೂರು ಝೂ, ಡೋರ್ಮಹಳ್ಳಿ ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್ ಇಗರ್ಜ್ ಆನಿ ಇತರ್ ಜಾಗೆ.

(ಥೊಡ್ಯೊಚ್ ಬಸ್ಕಾ ಉರ್ಲ್ಯಾತ್)

ತುರ್ತಾನ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರಾ:

ಜೊನ್ ಪಾಯ್ಸ್, ಬನ್ನೂರ್: 9902195017, 9743102537

## ಮೊಗಾಚೊ ಉಡಾಸ್



ಜೆಸ್ಸಿ ಪಾಯ್ಸ್  
(ದೆ. ಜೊಸೆಫ್ ಪಾಯ್ಸ್ ಪತಿಣ್)  
24.04.2001



ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್:  
ಭುರ್ಗಿಂ: ಅನಿಲ್/ಸರಿತಾ, ಜೊಯ್/ಜೊಲಿ  
ನಾತ್ರಾಂ: ಆನ್ವಿಯಾ, ಆನ್ವಿಸ್ ಆನಿ ಜೊಸ್ವನ್



# Congratulations



*Fr Rithesh Rodrigues, on Your  
Tenth Anniversary of Priestly Ordination.*

Wishes from:



**Febian Asha Goveas,  
Vandana & Nandana.**

# Happy Married Life



## **Naveen - Rakshitha**

**Best Compliments from:**

*Sylvester Gonsalves, Vijay D'Souza,  
Pavan Mascarenhas, Pearl Mascarenhas,  
Rohan Dias, Sandeep Pais, Alwyn Pais,  
Asha Rebello, Sylvia D'Souza,  
Prakash Sequeira, Pradeep Sequeira,  
Brian Sequeira, Leslie Lobo,  
Deepak Menezes, Calvin Mascarenhas,  
Sam D'Souza, Jackson Sequeira,  
Deepika Roche & Preema Roche.*

# *Happy Married Life*



## **Rakesh-Shiny**

*May your hearts be always near both in good and bad times!  
May you always hold on to each other  
with trust and faith!*

*Wishing you a blissfull married life!*

**Stany Praveen Mascarenhas,  
Sandeep Mascarenhas,  
Sunil S. Mascarenhas,  
Preetham Mascarenhas,  
Prashanth Mascarenhas,  
Calvin Mascarenhas,  
Dr Don Gregory Mascarenhas,  
Sushanth Mascarenhas, Vijay Mascarenhas,**



**Dr Pradeep Lancy Menezes,  
Dr Prashanth Menezes,  
Dr Pramod Menezes,  
Deepak Menezes,  
Albert Menezes,  
Allan Menezes.**

# Silver Wedding Wishes



**Antony Agnel - Nirmala**

02.05.2018

*Congatulations on your 25th wedding anniversary.  
We wish you Good Health, Joy and Peace.*

**Ancil & Aaron Mascarenhas,  
Pramila / Vincent, Vian & Nolan Barboza,  
Praveen / Lavita Rebello,  
Pramod Rebello.**