ಭೋವ್ ಭಾಗೆವಂತ್ ಸೊಡ್ವಣ್ಣಾದಾರಾಚಿ ಫಿರ್ಗಜ್, ದೆರೆಬೈಲ್

ದೆರೆಬೈಲ್‌ಚೆಂ ಫುಲಾ

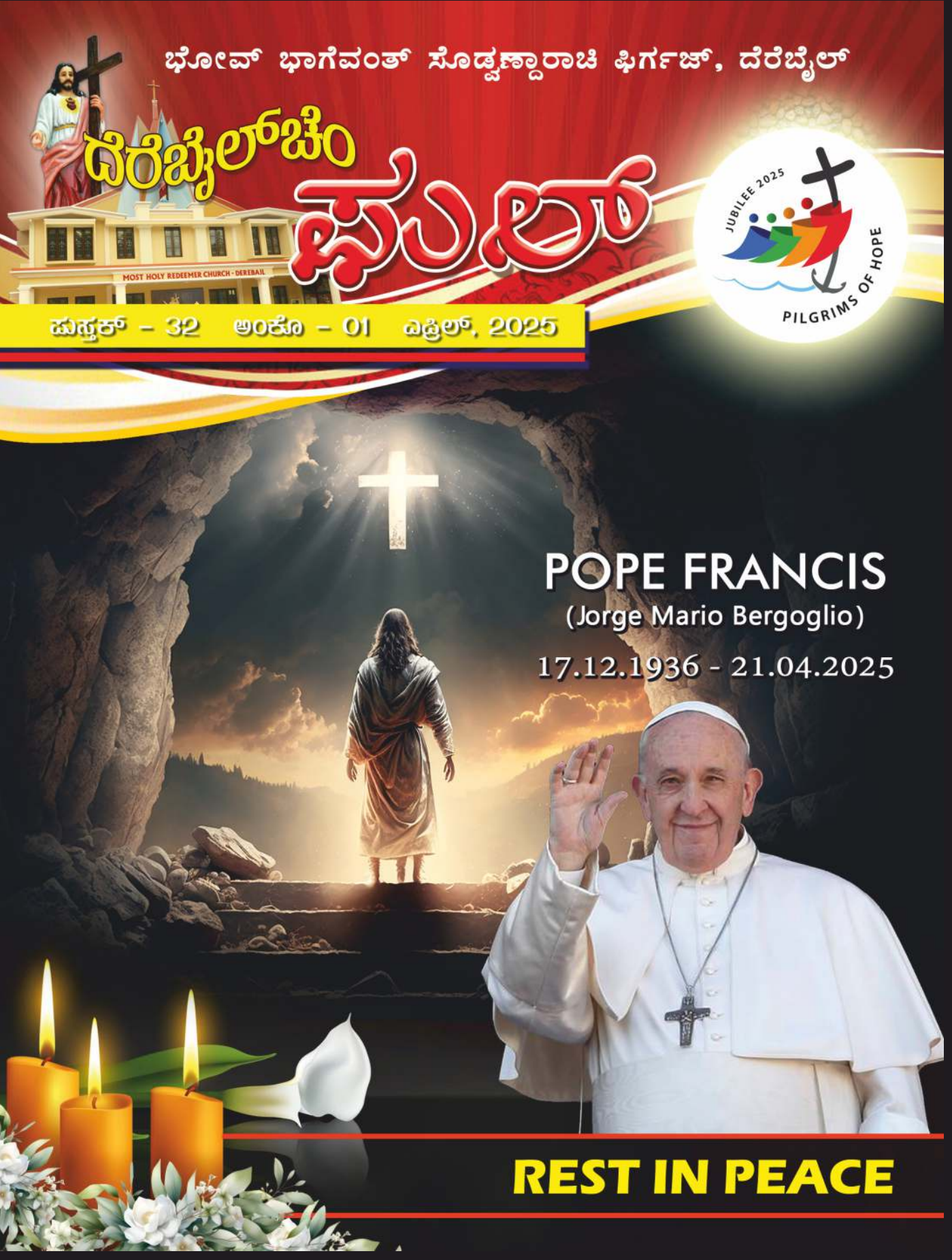
ಪುಸ್ತಕ್ - 32 ಅಂಕೊ - 01 ಎಪ್ರಿಲ್, 2025

JUBILEE 2025
PILGRIMS OF HOPE

POPE FRANCIS

(Jorge Mario Bergoglio)

17.12.1936 - 21.04.2025



REST IN PEACE

MCC BANK LTD

Area of Operation - Karnataka State

Estd - 1912

EDUCATION made AFFORDABLE with our Loans...

Domestic & Overseas Higher Studies loans at attractive interest & easy terms



EDUCATION LOANS just at 10.00%

*Conditions apply

NRE Facility Available

Contact your nearest Branch

Founders:	7090701102 0824-2424306, 2423454
Ashoknagar:	7090701126 0824-2458316
Kankanady:	7090701127 0824-2437706
Kulshekar:	7090701114 0824-2230585
Morgansgate:	7090701124 0824-2417756
Moodbidri:	7090701125 08258-237079
Shirva:	7090701117 0820-2554544
Bajpe:	7090701123 0824-2251998
Kinnigoli:	7090701119 0824-2295900
Surathkal:	7090701120 0824-2477510
B.C Road:	7090701109 08255-230789
Karkala:	7090701128 08258-235600
Ullal:	7090701116 0824-2464300, 2463300
Udupi:	7090701111 0820-2529666, 2529566
Kundapur:	7090701118 08254-235200, 235201
Puttur:	7090701130 08251-231323
Brahmavar:	7090706969 0820-2554477
Belthangady:	7090700110 08256-233585
Belman:	91089 92153 0820-2010680

HO Ph : +91 70907 01105 | Toll free No : 1800 123 2966

Email: ho@mccbank.in | Web: www.mccbank.in

Admin. Office : MCC Bank Bldg, Hampankatta, Mangalore 575 001

ಅರ್ಜಾಂ ಪಾಡೆಯ್ತಾಂ



ಫಾ। ಆಗ್ನೆಲ್ಲೊ

ಮಾನ್ಯವಂತ್ ಫಾ। ಆಗ್ನೆಲ್ಲೊಚಾ ಮಜತಿನ್ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾ
ಸರ್ವ್ ಉಪ್ಕಾರಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಅರ್ಜಾಂ ದಿತಾಂ
ವೆಗ್ಗಿಂಚ್ ತಾಕಾ ಆಲ್ತಾರಿಚೊ ಮಾನ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ಮಾಗ್ತಾಂ

ಶ್ರೀಮತಿ ತೆಲ್ಮಾ ಪಿಂಟೊ



ಶ್ರೀಮತಿ ತೆಲ್ಮಾ ಪಿಂಟೊ ಆನಿ ಕುಟಾಮ್, ಇಜಯ್ ವಾಡೊ

Congratulations



Rachel Moras

D.O.B. 12-02-2002
Kadjahithlu Ward

Studied B.Sc. Anaesthesia and Operation Theatre Technology in AJ Institute of Medical Sciences, Kuntikana

Achievement 2 Gold Medals from Rajiv Gandhi University of Health Sciences
GOLD MEDAL - 1ST YEAR ALLIED HEALTH SCIENCES
GOLD MEDAL- OVERALL ALLIED HEALTH SCIENCES
1ST RANK- 1st, 2nd, 3rd year and overall B.Sc. Anaesthesia and Operation Theatre Technology

D/o Mr Ronald and Mrs Naina Kavitha Moras
Sister of Rysel Moras
Godchild of Mr. Neil Fredrick Lasrado and Mrs. Preema Jane Lasrado
Granddaughter of Mrs. Carmine Lasrado and Late Mr Noel Lasrado and Mrs Cecilia Moras and late Mr Micheal Moras



ದೆರೆಬೈಲ್‌ಚೆಂ ಫುಲ್

ದೆರೆಬೈಲ್ ಫಿರ್ಗಜೆಚೆಂ ಪತ್ರ್

Most Holy Redeemer Church
Ashoknagar Post, Derebail
Mangalore - 575006
Ph.: 0824 2240802 / + 91 82779 39331
Website: www.derebailchurch.com
E-mail: derebailchurch@gmail.com

ಪುಸ್ತಕ್: 32 ಅಂಕೊ: 1 ಎಪ್ರಿಲ್ – 2025

ಫಿರ್ಗಜ್ ವಿಗಾರ್/ಸಂಚಾಲಕ್

ಮಾ। ಬಾ। ಜೋಸೆಫ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್

ಫೋನ್: +91 9481170875

Email: josemartisfr@gmail.com

ಫಿರ್ಗಜ್ ಸಹಾಯಕ್ ವಿಗಾರ್

ಮಾ। ಬಾ। ಕೆವಿನ್ ಲೊರೆನ್ಸ್ ಡಿ'ಸೋಜ

ಫೋನ್: +91 9611036015

Email: kldsouza18@gmail.com

ಸಂಪಾದಕ್

ವಿಕ್ಟರ್ ಕೊರೆಯಾ

ಫೋನ್: 0824 2241456, ಮೊಬೈಲ್: +91 9448253574

Email: correavictor54@gmail.com

ಪರ್ಗಟ್ಣಾರ್

ಫಿರ್ಗಜ್ ಗೊವ್ಳಿಕ್ ಪರಿಷದ್, ದೆರೆಬೈಲ್

ಸಂಪಾದಕೀಯ್ ಮಂಡಳಿ

ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ್ : ಶ್ರೀಮತಿ ಶೀಲಾ ಡಿಸೋಜ
ಫೋನ್: +91 80887 35201
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ : ಶ್ರೀ ಡೆನ್ಜಿಲ್ ಪಿಂಟೊ
ಫೋನ್: +91 99010 46042
ಸಂಪಾದಕ್ : ಶ್ರೀ ವಿಕ್ಟರ್ ಕೊರೆಯಾ
ಫೋನ್: +91 94482 53574
ಸಹ ಸಂಪಾದಕ್ : ಶ್ರೀ ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಕೊನ್ಸೆಸೊ
ಫೋನ್: +91 94481 64090
ಸಹ ಸಂಪಾದಕ್ : ಶ್ರೀ ರಿಚ್ಚಿ ಪಿರೇರ್
ಫೋನ್: +91 9591964848

ದೇವ್‌ಸ್ತುತಿ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮಾಂಡಾವಳ್

ಹಫ್ತ್ಯಾಚಿ ದೇವ್‌ಸ್ತುತಿ

ಹರೆಕಾ ದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ 6:15 ವರಾರ್ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ 5:30

ಆಯ್ತಾರಾಚಿ ದೇವ್‌ಸ್ತುತಿ

ಸನ್ವಾರಾ ಸಾಂಜೆರ್ 5:00 ವರಾರ್

ಆಯ್ತಾರಾ ಸಕಾಳಿಂ 5:30, 7:00 ಆನಿ 9:00 ವರಾರ್

English Mass at 11:30 am

ನೊವೆನಾಂ

ಸೊಮಾರಾ : ಭಾಗೆವಂತ್ ಸೊಡ್ವಣ್ಣಾರ್
ಮಂಗ್ಳಾರಾ : ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್
ಬುದ್ವಾರಾ : ಸಾಂ ಜುಜೆ
ಬ್ರೇಸ್ತಾರಾ : ಬಾಳೊಕ್ ಜೆಜು
ಸನ್ವಾರಾ : ನಿತ್ಯಾಧಾರ್ ಮಾಯ್

ಎವ್ಕರಿಸ್ತಾಚೆಂ ಆರಾಧನ್

ಹರೆಕಾ ಸುಕ್ರಾರಾ ಸಾಂಜೆರ್ 5:30 ಮಿಸಾ ಉಪ್ರಾಂತ್

ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ರೀಸ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ್

ಆಯ್ತಾರಾ 8:00 ಥಾವ್ನ್ 9:00 ಮ್ಹಣಾಸರ್

ಫಿರ್ಗಜ್ ದಫ್ತರಾಚೊ ವೇಳ್

ಹಪ್ತ್ಯಾ ಮಧೆಂ 8:30 ಥಾವ್ನ್ 12:30
ಆನಿ 2:30 ಥಾವ್ನ್ 5:00
ಆಯ್ತಾರಾ ದಫ್ತರಾಕ್ ರಜಾ



ವಿಗಾರಾಚೊ ಸಂದೇಶ್

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ದೆರೆಬೈಲ್ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರಾಂನೊ, ತುಮ್ಕಾಂ ಸಮೇಸ್ತಾಂಕ್, ಗಾಂವಾಂತ್ ತಶೆಂಚ್ಚ್ ಪರ್ಗಾವಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಸಂತೊಸ್ಬರಿತ್, ಬರ್ಯಾ ಭಲಾಯೆಚೆಂ, ತಶೆಂಚ್ಚ್ ನವ್ಸರ್ಣೆಂತ್ ಭರ್ಲಲೆಂ ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಪುನರ್‌ಜಿವಂತ್‌ಪಣಾಚೆಂ ಫೆಸ್ತ್ ಬಾಪ್ ಕೆವಿನಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಹಾಂವ್ ಮಾಗ್ತಾಂ. ಜಿವಂತ್ ಜೆಜು, ತುಮ್ಕಾಂ ನವ್ಯಾ ಭರ್ವಶ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಭಲಾಯೆಚ್ಯಾ ದೆಣ್ಯಾಂನಿ ನೇಟೊಂದಿ.

ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಜಿವಂತ್ಪಣಾಚೆಂ ಫೆಸ್ತ್, ಆಮ್ಕಾಂ ಸಂತೊಸ್ಬರಿತ್ ಆನಿ ಭರ್ವಶ್ಯಾನ್ ಭರ್ಲಲೆಂ ಜಿವಿತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಘಾಂಕ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಫೆಸ್ತಾ ಸಂದರ್ಭಿಂ ಆಮಿ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಸಂಕೇತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚಿಂ ಕೀರ್ಣಾಂ ಘಾಕಯ್ತಾತ್:

1. **ರಿತೊ ಫೊಂಡ್:** ಜೆಜು, ಪುನರ್‌ಜಿವಂತ್ಪಣಾಚ್ಯಾ ದಿಸಾ ಫೊಂಡಾಂತ್ಲೊ ಭಾಯ್ರ್ ಆಯ್ಲೊ. ತಾಕಾ ನಿಕೆಪಿಲ್ಲೊ ಫೊಂಡ್ ರಿತೊ ಜಾಲೊ. ಆಮ್ಕಾಂ ದೆವಾನ್ ರಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ವಿಂಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ಫೊಂಡಾ ಭಿತರ್ ರಾವುಂಕ್ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್. ಪಾಸ್ಕಾ ಫೆಸ್ತಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್, ಆಮಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಾಗಾಚ್ಯಾ, ಮೊಸ್ರಾಚ್ಯಾ, ಹಂಕಾರಾಚ್ಯಾ, ನಿರಾಸ್ವಣಾಚ್ಯಾ, ಫೊಂಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ಆನಿ ಸೊಮ್ಯಾನ್ ಹಾಡ್ಲಲಿ ಸುಟ್ಕಾ ಆಮಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್.

2. **ಪಾಸ್ಕಾಚೆಂ ತಾಂತಿಂ (Easter Egg):** ತಾಂತಿಂ ಜಿವಿತಾಚೆ ನಿಶಾನಿ. ತಾಂತಿಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ನವೊ ಜೀವ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ. ತಾಂತಿಂ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೆ ನಿಶಾನಿ. ಪುನರ್‌ಜಿವಂತ್ ಜೆಜು, ಆಮ್ಕಾಂ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸಾಂದ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ನವೆಂ ಜಿವಿತ್ ಭಾಸಾಯ್ತಾ. ಆಮಿ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ನವ್ಸರ್ಣೆಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಯಾಂ.

3. **ಅಪೊಸ್ತಲಾಂಚೊ / ಶಿಸಾಂಚೊ ಸಂತೊಸ್:** ಬೆಜಾರಾಯೆನ್ ಆನಿ ಕಾವ್ಜೆಣೆನ್ ಭರ್ಲಲೆ ಜೆಜುಚೆ ಶಿಸ್ ತಾಚ್ಯಾ ಜಿವಂತ್ಪಣಾ ವರ್ಸಿಂ ಧಯ್ರಾಧಿಕ್, ಸಂತೊಸ್‌ಭರಿತ್ ಆನಿ ಉರ್ಬೆವಂತ್ ಜಾತಾತ್. ತಾಂಚೆ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ನವೊ ಜೀವ್ ಭರ್ತಾ. ತೆ ನವೆ ಮನಿಸ್ ಜಾತಾತ್; ಭರ್ವಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಾಟೆನ್ ತೆ ಚಮ್ಕತಾತ್. ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಉಜ್ವಾಡಾನ್ ಆಮಿ ಭರುನ್ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಾಟೆನ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಪಾವ್ಲಾಂ ಕಾಡ್ಯಾಂ.

4. **ಅಲ್ಲೆಲುಯಾ ಆಮ್ಚೆಂ ಗಾಯಾನ್:** ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಪುನರ್‌ಜಿವಂತ್ಪಣಾ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಸಗ್ಳೆಂ ಮನ್ಶಾಕುಳ್ ಅಲ್ಲೆಲುಯಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಗಾಯಾನ್ ವ್ಹಡಾ ತಾಳ್ಯಾನ್ ಗಾಯ್ತಾ. ಅಲ್ಲೆಲುಯಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೆವಾಕ್ ಜಾಂವ್ ಹೊಗ್ಳಾಪ್, ಮಹಿಮಾ. ಅಲ್ಲೆಲುಯಾ ಜಾಂವ್ದಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿಣಿಯೆಚೆಂ ಗಾಯಾನ್; ಅಲ್ಲೆಲುಯಾ ಜಾಂವ್ದಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೊ ಉಜ್ವಾಡ್.

5. **ಎಮ್ಮಾವ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಜೆರುಸಾಲೆಮಾಕ್ ಪರ್ತೊವ್ನಿ:** ಜೆಜುಚೆ ದೋಗ್ ಶಿಸ್ ಎಮ್ಮಾವ್ಸಾಚೆ ವಾಟೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ. ಎಮ್ಮಾವ್ಸ್ ಗಾಂವ್: ಬೆಜಾರಾಯೆಚೊ, ಭರ್ವಸೊ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ, ಸಕ್ಕಡ್ ಕಾಬಾರ್ ಜಾಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸುವಾತ್. ಪೂಣ್ ತೆ ವಾಟೆನ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ಜೆಜು ತಾಂಕಾಂ ಮೆಳ್ಳೊ ಆನಿ ತೆ ಶಿಸ್ ಎಮ್ಮಾವ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್

ಜೆರುಸಾಲೆಮಾಕ್ ಧಾಂವುನ್ ಯೆತಾತ್. ಜೆರುಸಾಲೆಮ್ ಗಾಂವ್: ಜಿವಂತ್ವಣಾಚೊ, ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೊ, ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನ್ ದಿಂವ್ಯೆ. ಜೆರುಸಾಲೆಮ್ ಗಾಂವ್ ದೆವಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭಾಸಯ್ಲಲೊ. ಹೊ ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಗಾಂವ್. ಆಮಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿಣಿಯೆಂತ್ ಎಮ್ಮಾವ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಜೆರುಸಾಲೆಮಾ ಕುಶಿನ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಪಾವ್ಲಾಂ ಕಾಡ್ಯಾಂ ಆನಿ ಜಿವಂತ್ ಜೆಜುಕ್ ಮೆಳ್ಯಾಂ.

ಜೆಜು ಖರೊಚ್ಚ್ ಜಿವಂತ್ ಜಾಲಾ ಆನಿ ಕೆದಿಂಚ್ಚ್ ಮೊರಾಸೊನಾ. ಆಮಿ ತಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ರಾವುನ್ ಜಿವಂತ್ವಣಾಚೆಂ ಇನಾಮ್ ಜೊಡ್ಯಾಂ. ತಾಚ್ಯಾ ಜಿವಂತ್ವಣಾ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ತೊ ನವ್ಯಾ ಜಿವಾನ್ ಭರ್ತಾ. ತರ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ, ಆಮ್ಚೆ ವಾಡೆ ಆನಿ ಆಮ್ಚಿ ಫಿರ್ಗಜ್ ಜಿವಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಥಳಾ ಸಮರ್ಪಿಯಾಂ. ಪರತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಜಿವಂತ್ವಣಾಚ್ಯಾ ಫೆಸ್ತಾಚ್ಯೆ ಶುಭಾಶಯ್ ಹಾಂವ್ ತುಮ್ಕಾಂ ಮಾಗ್ತಾಂ.

– ಮಾ। ಬಾಪ್ ಜೋಸೆಫ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್

ತಿ



ತಿಣೆಂ ಮ್ಹಾಕಾ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಕ್ ಹಾಡ್ಲ್ಲಿ
ಆಸ್ಕತ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಾಕಾ ಸವ್ಯಾ ದಿಸಾಚ್ ಪವಿತ್ರ್ ಸ್ನಾನ್ ದೀವ್ನ್ ವಾಂಚಯಿಲ್ಲಿ
ಉಸ್ಮಡೆನ್ ಕಷ್ಟತಾನಾ ಖಾಂದ್ಯಾರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸುಶೆಗ್ ದಿಲ್ಲಿ
ಬಾಳ್‌ಪಣಾರ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಬೋವ್ ಜತ್ನಾಯೆನ್ ವಾಗಯಿಲ್ಲಿ!

ಮ್ಹಾಕಾ ಕಂತಾರಾಂ, ಪದಾಂ ಗಾವುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ತಿ
ಸೆವಾ ಕರುಂಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ತಿ
ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಬರೆಪಣಾಕ್ ವಾವುರ್ಲೆಲಿ ತಿ
ಹೆರಾಂಕ್ ಭೊಗ್ಸುಂಕ್ ಶಿಕಯಿಲ್ಲಿ ತಿ!

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ಲಿ ಆದರ್ಶ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿ
ಮ್ಹಾಕಾ ಭಾವಾಡ್ತಾನ್ ಘಟ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಸ್ತ್ರೀ ತಿ
ನೈತಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಾಂ ಶಿಕಯಿಲ್ಲಿಂ ಶಿಕ್ಷಕಿ ತಿ
ಹೆರಾಂಚಾ ಕಷ್ಟಾವೆಳಿಂ ಪಾವ್ಲ್ಲಿ ಕನ್ವಳಿ ತಿ !

ತಿ ಮ್ಹಜಿ ಮೊಗಾಚಿ ಆವಯ್
ತಿ ಮ್ಹಜಿ ಸಗ್ಳಿ ಸಕತ್
ಮರಿಯೆ ಮಾಯೆಚೊ ಸಾಂಗಾತ್ ದಿವುನ್
ಸಂಸಾರ್ ಸೊಡುನ್ ಗೆಲಿ ತಿ ಸಾಸ್ಣಾಕ್!

– ಶ್ರೀಮತಿ ಜೆಸಿಂತಾ ಮಸ್ಕರೇನಸ್, ಗೊಲ್ಲಾಚಿಲ್



ಸಂಪಾದಕೀಯ್

ಸರ್ವ್ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರಾಂಕ್, ವಾಚ್ಪ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಸ್ಕಾಂ ಫೆಸ್ತಾಚೆ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಜಿವಂತ್ ಜೆಜುಚೆಂ ಆಶೀರ್ವಾದಾಂ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೆ ಯಾತ್ರಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಜುಬ್ಲೆವ್ ವರ್ಸಾಂತ್ ಜಾಯ್ತಿಂ ಆತ್ಮಿಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಂ ಚಲ್ಲಿಂ ಆನಿ ಆಮಿ ತಾಂತುಂ ಭಾಗಿದಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾಂವ್. ಚಡಿತ್ ಭರ್ವಶ್ಯಾನ್ ಮುಕಾರ್ ವಚೊಂಕ್ ತೊಚ್ ಸಾಯ್ಬ್ ಸಾಲ್ವಾದೊರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ರಾಕೊಂದಿ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ಯಾಂ.

2025 ವರ್ಸಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್ಲೆಂ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆಚಾ ಸ್ಥಾಪನೆಚೊ ರುಪ್ಯಾಳೊ ಸಂಭ್ರಮ್ ಆಚರ್ಸಿತಾ. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ 25 ವರ್ಸಾಂನಿ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆ ದ್ವಾರಿಂ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಜಾಯ್ತಿಂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಂ ಆನಿ ಬರೆಪಣ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಖಿಳಿತ್ ಆಸಾ. ಏಕ್ ಬಳಾಧಿಕ್ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಬಾಂದುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಪವ್ಣೆಂ ಆಸಾ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ವೆಳಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಮುದಾಯೆಚೆರ್ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ಅನ್ವಾರಾಂ ಘುಡ್ ಕರುಂಕ್ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಜಾಯ್ತೊ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಮಾರಿಫಾತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಮುದಾಯಾಂತ್ ಜಾಗೃತಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್ 350 ಸಾಂದೆ ಆಸಾತ್ ಹ್ಯಾ ಜುಬ್ಲೆವ್ ವರ್ಸಾ ಕಸಲೊಯಿ ಜುಬ್ಲೆವ್ ಏಕ್ ಕಾಕತಾಳಿಯ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. 2000ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಚ್ ಜೂನ್ 25ವೆರ್ 25 ವರ್ಸಾಂ ಸಂಪಯ್ತಾನಾ. ಹೊ ಸಂಭ್ರಮ್ ಜೂನ್ 28ವೆರ್ ಸನ್ವಾರಾ ದಿಸಾ 5 ವರಾಂಚಾ ಮಿಸಾಸವೆಂ ಆರಂಭ್ ಜಾತಾಲೊ.

ಹ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾಚಾ ಉಡಾಸಾಕ್ ಏಕ್ ಸ್ಮಾರಕ್ ಅಂಕೊ ಘಾಯ್ಲ್ಲೊ ಜಾತೊಲೊ. ಹ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಕ್ ಸರ್ವ್ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರಾಂಚೊ ಸಹಕಾರ್ ಆಶೆತಾಂವ್. ತುಮ್ಚಿಂ ಲೇಖನಾಂ, ಕವನಾಂ ದಾಡುನ್ ದಿಯಾ. ಹಿಂ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾರೀ ಬರೆಂ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ತುಮ್ಚಿಂ ಜಾಹಿರಾತಾಂ. ಇಸ್ತಿಹಾರಾಂ ಶುಭಾಷಯ್ ಪಾಟವ್ನ್ ಸಹಕಾರ್ ದೀಂವ್ಕ್ ವಿನಂತಿ ಕರ್ತಾಂವ್.

ದೆರೆಬೈಲ್‌ಚೆಂ ಘುಲ್ ಪತ್ರ್ 31 ವರ್ಸಾಂ ಸಂಪವ್ನ್ 32ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾಕ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡ್ತಾನಾ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಸಹಕಾರಾಕ್ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಘುಡೆಂಯಿ ತುಮ್ಚೊ ಸಹಕಾರ್ ಆಶೆತಾಂವ್.

ಆಮ್ಚೊ ಪಾಪಾ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ 88 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆರ್ 21 ತಾರಿಕೆರ್ ಸೊಮಾರಾಂ ಸೊಮಿಯಾಚಾ ಜಿವಂತ್ವಣಾಂತ್ ವಾಂಟೆಲಿ ಜಾಲೊ ತಾಚಾ ಮರಣಾ ಥಂಯ್ ದೂಃಖ್ ವಿಚಾರ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ತಾಕಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ವಿಶೆವ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

– ವಿಕ್ಟರ್ ಕೊರೆಯಾ

ನಿದೆಂತ್ ಕಾಡ್ಲಿ ಬೋರ್

1. ದೆವಾನ್ ರಚ್‌ಲ್ಲೊ ಆದಾಂವ್ ಏಕ್ ನರ್
ದೆಕ್ತಾ ದುಕೊಲ್ಯಾಕ್ ಆಸಾ ದುಕೊರ್
ಬಾಯ್ಲ್ಯಾ ವಾಂದ್ರಾಕ್ ಆಸಾ ದಾದ್ಲೊ ವಾಂದೊರ್
ಆಪ್ಣಾಕ್ ಕೊಣ್ಂಚ್ ನಾ ಜಾತಾ ಬೋರ್ ಬೋರ್

2. ದೇವ್ ಗಾಲ್ತಾ ಮೊಗಾನ್ ತಾಚೆರ್ ನದರ್
ದಾಡ್ತಾ ಆದಾಂವ್ಕ್ ನೀದ್ ಭಾರೀ ಜೋರ್
ನಿದೆಂತ್ ಕಾಡ್ತಾ ಆದಾಂವ್ಚಿ ಏಕ್ ಬೋರ್
ದೇವ್ ಜಾಲೊ ಪಯ್ಲೊ ಸರ್ಜನ್ ದೊತೊರ್

3 ಎವೆಕ್ ದೆಖ್ತುಚ್ ಆದಾಂವ್ ಜಾತಾ ಹುಶಾರ್
ತಕ್ಷಣ್ ಪಡ್ತಾ ಎವೆಚಾ ಮೊಗಾರ್
ಎದೆನಾಚೆ ಬಾಗೆಂತ್ ಕರ್ತಾತ್ ವೇಳ್ ಪಾಶಾರ್
ಪಳೆವ್ನಾ ಸೈತಾನಾಕ್ ಜಾಲೊ ಭಾರೀ ಮೊಸೊರ್

4 ನಾಡುಂಕ್ ಆಯ್ಲೊ ತೊ ಸರ್ಪಾಚಾ ವೆಸಾರ್
ಎವೆಲಾಗಿಂ ಮೊಗಾಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಆಶಾರ್ ಪಾಶಾರ್
ಆಡ್ವಾರ್ಲೆಲೆಂ ಫಳ್ ದಾಕೊವ್ನಾ ಗಾಲೆಂ ಪಿಶ್ಯಾರ್
ದೆವಾನ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉತಾರ್ ಗೆಲೆಂ ವಾರ್ಯಾರ್

5 ಪರತ್ ದೇವ್‌ಚ್ ಯೇವ್ನಾ ಕರ್ತಾ ವಿಚಾರ್
ಆದಾಂವ್ ಬಾವ್ಡೊ ಜಾಲಾ ಲಾಚಾರ್
ಪಾತಾಕ್ ಥಾಪ್ಲೆಂ ಎವೆಚಾ ಮಾತ್ಯಾರ್
ತಾಂಕಾ ಸಮ್ಜಾಲೆಂ ಸೊರೊಪ್ ಮ್ಹಣೊನ್ ದೆಂವ್ಚಾರ್

6. ಶಿರಾಪ್ ಸರ್ಪಾಕ್ ಚರೊಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟಾರ್
ಎವೆಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಯೆತೆಲೆ ಜಾತಾನಾ ಬಾಂಳ್ತೆರ್
ಆದಾಂವ್ಕ್ ಘಾಮ್ ಪೀಳ್ನಾ ವಾವ್ರುಂಕ್ ಪ್ರಥ್ಚೆರ್
ತಾಂಕಾ ಕೆಲೆಂ ಎದೆನಾಚಾ ಬಾಗೆಂತ್ಲೆಂ ಗಡಿಪಾರ್



✍ **ಜೋಸೆಫ್ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ**
ಕೊನ್ಸಾಡಿ ದುಸ್ರೊ ವಾಡೊ

ಖುರಿಸ್



ಖುರಿಸ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಮೊಗಾಚೊ
ಸಂಕೇತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸೊಡ್ವೊಣೆಚೊ
ಕಷ್ಟಾ ಅನ್ವಾರಾಂತ್ ವಾಟ್ ದಾಕಂವ್ಯೊ
ಖುರಿಸ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಾಲ್ವಾಸಾಂವಾಂಚೊ !

ಖುರ್ಸಾಕ್ ವೇಂಗ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಯಾಂಚಿ ಜಿಣಿ ಜಾಲ್ಯಾ ಬರಿ
ಖುರ್ಸಾಕ್ ನಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಸರಿ
ಬರಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆವ್ಯಾಂ ಖುರ್ಸಾ ದ್ವಾರಿಂ
ಖುರಿಸ್ ನಾಂ ತರ್ ಜಿಣಿ ಹಿ ಅಧುರಿ !

ಖುರ್ಸಾಕ್ ಆಮಿ ಮಾನ್ ದಿವ್ಯಾಂ
ಕಷ್ಟಾಂಕ್ ಆಮಿಂ ವೇಂಗ್ ಮಾರ್ಯಾಂ
ಹೆರಾಂಚ್ಯಾ ಖುರ್ಸಾಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯಾಂ
ಜಿವಿತ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಸುಫಳ್ ಕರ್ಯಾಂ !

– **ಶ್ರೀಮತಿ ಜೆಸಿಂತಾ ಮಸ್ಕರೇನಸ್,** ಗೊಲ್ಲಾಚಿಲ್

ಜುಬ್ಲೆವಾಚ್ಯಾ ವರ್ಸಾಚಿಂ ಭವ್ಯಾಶ್ಯಾಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ



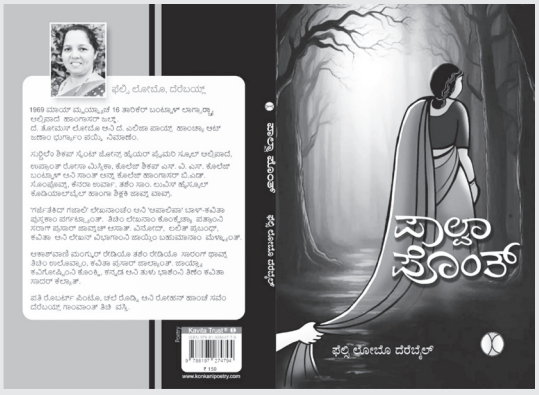
✍ ಫೆಲ್ಸಿ ಲೋಬೊ
ಲ್ಯಾಂಡ್ ಲಿಂಕ್ಸ್
ಸಕಯ್ಲೊ ವಾಡೊ

ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಜನನಾಚ್ಯಾ ಜುಬ್ಲೆವ್ ವರ್ಸಾ 2025 ಚೊ ಸಂಭ್ರಮ್ ಆಮಿ ಭಗುನ್ ಆಸಾಂವ್. ಎಕಾ ರಿತಿನ್ ಚಾರಿತ್ರಿಕ್ ದಾಖ್ಲ್ಯಾಚೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಆಮಿ. ಆಮ್ಚೆ ಬರಿ ಎಕಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚೆಂ ಜನನ್ ಜಾಲೆಂ ಆನಿ ಆಮಿ ತ್ಯಾಚ್ ಭಾಗೆವಂತ್ ಕುಟ್ಮಾಕ್ ಆಮ್ಚೆ ಮಧೆಂ ದವರುನ್, ಆಮ್ಚಿಂಯ್ ಕುಟ್ಮಾಂ ಅಶಿಂಚ್ ಕರ್ ಮ್ಹಣ್ ದೆವಾಕ್ ಆಡ್ದೊಸ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಸಮಾಜೆಂತ್ ಆಮ್ಚಿ ಕುಟ್ಮಾ ಜಿಣಿ, ಕಸಲ್ಯಾ ಪರಿಗತೆಂತ್ ಫುಡೆಂ ವಚೊನ್ ಆಸಾ ಹಾಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಫ್ಡ್ಯಾಂನಿ, ರುತಾ ಕೆಲ್ಲೊ ಭಾವಾರ್ಥ್, ಭಾವ್–ಬಾಂಧವ್ಪಣ್, ಖುರ್ಸಾ ಸಾವ್ಳೆ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಕಳ್ನ್ ಕಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂ ಸಂಸಾರಾಚೆ ಲಬ್ದೊವ್ಣೆಕ್ ಚಿಡ್ಕಾಲಾಂ, ವ ಆಪುಣ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ದೇವ್ ಸಮೆಸ್ತಾಂಕ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಪರಿಂ, ದಿಶಾ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲಾಂ, ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಮಾತ್ಸೆಂ ಚಿಂತಾಪ್ ಆಶವ್ಯಾಂ.

ಕುಟ್ಮಾ ಜಿಣಿ ಏಕ್ ಆಪವ್ಣೆಂ:

ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಜನನಾಕ್ ಜೊಕ್ತೊ ಆಸ್ತೊ ರಚುಂಕ್, ದೆವಾನ್ ಕುಟ್ಮಾಚೊ ಅಧಾರ್ ಸೊಧ್ಲೊ. ಆಮ್ಚಿಂಯ್ ಕುಟ್ಮಾಂ ದೆವಾಚೆಂ ಯೋಜನ್ ಕಶೆಂ





ಶ್ರೀಮತಿ ಫೆಲ್ಸಿ ಲೋಬೊ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ 22 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಾಹಿತಾಂತ್ ಬಳಾಧಿಕ್ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ನ್ ಆಸಾ, ಕಾಣಿಯೊ, ಕವನಾ, ಕವಿತಾ, ಕವಿಗೋಷ್ಟಿ, ಸಾಹಿತಿಕ್ ಆನಿ ಸಾಹಿತಿಕ್ ಆನಿ ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಲೇಖನಾಂ, ಪ್ರಬಂಧ್ ಆಶೆಂ ವಿವಿಧ್ ಸಂಗ್ತಿಂಚೆರ್ ತಿಣೆಂ ಬರಯ್ಲಾಂ, ಜಾಯ್ತೆಂ ಪುರಸ್ಕಾರ್ ತಿಕಾ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾತ್.

ಹಿಚಾ **"ಪಾಲ್ವಾಪೊಂತ್"** ಕವಿತಾ ಪುಸ್ತಕಾಕ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರ್ 2025 ಫಾವೊ ಜಾಲಾ.

ತಿಚಾ ಸಾಧನಾಂ ಥಂಯ್ ಫಿರ್ಗಜೆ ತರ್ಫೆನ್ ಉಲ್ಲಾಸುನ್ ತಿಚಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಸರ್ವ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

ಆಮಿ ಭರ್ವಾಸ್ಚೆಂ. ಕಾನಾ ಶೆರಾಂತ್ ಜೆಜು, ಮರಿ ಆನಿ ಶಿಸಾಂಕ್ ಎಕಾ ಕುಟ್ಮಾನ್ ಲಗ್ನಾಕ್ ಆಪವ್ಣೆಂ ದಿಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಮರಿಯೆನ್ ತ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾನ್ ಫುಡ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಂದ್ ದಿಲ್ಲೊ. ಆಪ್ಣಾಕ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆಂ ಖಾವ್ನ್ ಜೇವ್ನ್, ಸಕ್ಟಾಂ ಪರಿಂ ಮರಿಯೆಕ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತೊಂಕ್ ನಜೊ ಆಸ್ಲ್ಲೆಂ?. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ಚಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯೆಕ್ ಹ್ಯಾಚ್ ಜವಾಬ್ದಾರೆಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಆಜ್ ವಿಂಚ್ಲಾಂ. ಆಪ್ಲೊ ವೇಳ್, ಉತರ್, ಚಿಂತಪ್, ಕರ್ನಿ ಸ್ತ್ರೀಯೆನ್ ಎಕಾಮೆಕಾಚ್ಯಾ ಬರೆಪಣಾಕ್ ಮರಿಯೆಪರಿಂ ವಾಪರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೊ ಸಂದೇಶ್ ಫೆವ್ನ್ ಧಾಂವ್ಚೆಂ ವರಸ್ ಜಾಗ್ವಣಿ ದಿತಾ. ಜೆಜು ಆನಿ ಶಿಸ್, ಆಮ್ಚೆ ಭಂವ್ತಿಚೆ ಭಾವ್ ಭಯ್ನಿ ಕಶೆ, ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯೆಚ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ. ಮನಾಚೆ ರುಜ್ವಾತ್, ತಿಕಾ ಪಾಟ್ ಥಾಪ್ಡುನ್, ತಿಚ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ಚಿಂತ್ನಾಂಕ್ ಈಟ್ ದೀವ್ನ ಫುಡೆಂ ವೆತಾನಾ, ಭರ್ವಶ್ಯಾಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ರುತಾ ಜಾತೆಲಿಂ.ಕುಟ್ಮಾ ಜಿಣಿ ಏಕ್ ಆಪವ್ಣೆಂ:

ಕುಟ್ಮಾ ಜಿಣಿ ಏಕ್ ಪಂಥಾಹ್ವಾನ್:

ಲಗ್ನಾಂ ಸರ್ಗಾರ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಜಾತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಜಾಂವ್. ಎಕಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಸ್ತ್ರೀ ಕಶಿಂ ತಿಂ ಭೆಟ್ತಾತ್, ತಾಂಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಕಸೊ ಬಾಂಧುನ್ ಯೆತಾ, ತೆಂ ಮನ್ಸ್ಯಾಯೆವ್ಜಣೆಕ್ ಮಿಕ್ವಾಲ್ಲೆಂ ಸತ್. ಅಮಿ ಬಾವ್ಲ್ಲೊ ಮಾತ್ರ್ ಸರ್ವೆಸ್ವರ್ ಆಸಾ ಸೂತ್ರ್ ದಾರ್. ಜಿವಿತ್ ಕಶೆಂ ತುಜ್ಯಾ ಫುಡೆಂ ಯೇವ್ನ್ ರಾವ್ತಾ ತೆಂ ಅಸಾ ತಶೆಂ ಸ್ವಿಕಾರ್ಚೊ ಮನೋಭಾವ್, ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಕಸಲೆಂ ವಾದಾಳ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರೀ, ಥಂಯ್ಸರ್ ತುಟಾಫುಟ್ ಯೇನಾ. ಥಂಯ್ಸರ್ ದೊಗಾಂ ನೈಂ ತಾಂಚೆ ಮದ್ಘಾತ್ ದೇವ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ಜಿವಿತ್ ಏಕ್ ಪಂಥಾಹ್ವಾನ್ ಕಶೆಂ ಸ್ವೀಕಾರುಂಕ್ ಆಮಿ ಸಕ್ತಾಂವ್. ಹಾಂಗಾ ದೇವ್‌ಚ್ ಮುಖೆಲ್ಪಣ್ ಘೆತಾ, ಭಾವಾರ್ಥಾಚೆ ಪಾರ್ಕ್ವಣ್ಣೆ ಸಂಗಿಂ ಕುಟ್ಮಾ ಹೊಡೆಂ ಫುಟಾನಾಸ್ತಾಂ ಫುಡೆಂ ಚಮ್ಕಾತಾ. ಹಾಕಾ ಆಮ್ಚೆ ಮಾಲ್ಫಡೆಚ್ ಜಿವಿ ಸಾಕ್ಸ್.

ಕುಟಾಮ್ ಏಕ್ ಎಕ್ಕೊಟಿತ್ ಪವಿತ್ರ್ ಸಭಾ: ಕುಟ್ಮಾಕ್ ಎಕಾ ರುಕಾಕ್ ಸರಿ ಕರ್ಯೆತ್. ಬಾಪುಯ್ ಕುಟ್ಮಾಚೆಂ ಮೂಳ್. ಆವಯ್ ತ್ಯಾ ಮುಳಾಚೆ ಘಾಂಟೆ. ಬುರ್ಗಿಂ ಬಾಳಾಂ ವಿಸ್ತಾರೊನ್ ವಾಡ್ಲ್ಯಾ ತಾಳಿಯೊ, ಖೊಲೆ, ಫುಲಾಂ, ಫಳಾಂ. ಎಕಾಮೆಕಾ ಹೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ಆಡ್ಜೊನ್, ವೊಣ್ಕೊನ್, ವಾಡ್ತಾತ್. ಕುಟಾಮ್ ತಶೆಂಚ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಕ್ ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ದವರ್ತಾನಾ, ತಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂಚೆರ್ ಜರೂರ್ ವಾಳ್ತಾ. ಮಾಗ್ಣೆಂ, ಭಾವಾರ್ಥ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಬಳ್ ಕರ್ತಾ. ಜುಬ್ಲೆವ್ ವರ್ಸಾಚಿಂ ಭರ್ವಾಶ್ಯಾಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಪವ್ಣೆಂ ಲಾಭ್ ಲ್ಲೆಂ ಆಮ್ಚೆಂ ಭಾಗ್ ಕೆದೆಂ ವರ್ತೆಂ!.

ಹರ್ಯೆಕ್ ಲಾನ್ ಲಾನ್ ಕುಟಾಮ್ ಹ್ಯಾಚ್ ದಿಶೆನ್ ವಾಡತ್ ಯೆತಾನಾ, ಪವಿತ್ರ್ ಸಭಾ ಕಿತ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಮಜ್ಬೂತ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಯ್ತ್?.

ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ಭಾವಾರ್ಥಾಚ್ಯಾ ಧಾಂಕಾಕ್ ಚಿಡ್ಕಾಲ್ಲೆ ಬೇಲ್: ರೈತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಗಾದ್ಯಾಂತ್ ವೊಳಿ ಖೊಂಡುನ್, ಕಸ್ರೆ ಬೇಲ್ ಲಾಯ್ತಾ. ಬೇಲ್ ವಾಡೊಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ ಅಧಾರಾಕ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಖಿಂಟಿಯೊ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧಾಂಕಾಂ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಉಭಿಂ ಕರ್ತಾ. ವಿಶಾಲ್ ಸಂಸಾರ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಗಾದ್ಯಾಂತ್ ರೊಯಿಲ್ಲೆ ಬೇಲ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ. ಖಿಂಚಾಯ್ ಸಮಸ್ಸ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸುಳಿ ವಾರ್ಯಾಕ್ ಪರ್ತೊನ್ ಪಡ್ತಿತ್, ಮೊಡ್ತಿತ್, ನಂಪಯ್ಸ್ ಜಾತಿತ್. ಭಾವಾರ್ಥಾಚೆಂ ಧಾಂಕ್ ಜರ್ ಜಿವೆಂ ಉರ್ಲೆಂ, ತಾಕಾ ಚಿಡ್ಕಾಲ್ಲೆಂ ಖಿಂಚೆಂ ಕುಟಾಮ್ ಯ್ ನಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂಚ್ ಹಾಕಾ ಸಾಕ್ಸ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ವಠಾರಾಂತ್, ಜರ್ ಖಿಂಚಾಯ್ ಕುಟ್ಮಾ ವಾಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಯೇರ್ ಯೆತಾ, ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಬಗ್ಲೆನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚೊ ತೆಂಕೊ ತಾಂಕಾ ದಿತಾನಾ, ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೆ ನಾಗರಿಕ್ ಆಮಿ ಜಾಂವ್ಚೆನಾಂವ್?. ಆಮಿ ತಾಂಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ರಚ್ಚೆ ಕಾಂಟೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್, ವಾಂಕ್ಡೆ ವೆಚೆ ಬೇಲ್ ಸಂದಾಂವ್ಚೆ ದೋರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್?

ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ಚರಿತ್ರಾ ಕಾಂತಯಿಲ್ಲಿಂ ಉಗ್ತಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ: ಮನ್ಸ್ಯಾಯ ಕುಳಾಚಿ ಚರಿತ್ರಾ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಇತಿಹಾಸಾಚಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ ಅಧಾರ್ ದಿತಾತ್. ಕುಟಾಮ್ ಜೆನ್ನಾ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ರಚನ್ ಜಾತಾ, ತ್ಯಾ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಘಡ್ಚೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ತ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಇತಿಹಾಸಾಚೊ ವಾಂಟೊ ಜಾತಾ. ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತೊನ್ ಪಳೆಂವ್ತರ್, ಕಶಿಂ ಆಸ್ಲ್ಲಿಂ ಆಮ್ಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಆಧಿಂ, ಅತಾ ಅಸಾತ್ ಕಶಿಂ, ಹೆಂ ಆಮಿ ಲೇಖ್ ಕಾಡ್ಯೆತ್. ಉದರ್ಗತಿ, ಎಕ್ಕೊಟ್, ವಾಡಾವಳ್, ದೆವಾಚಿಂ ಬೆಸಾಂವಾಂ, ಎಕಾಮೆಕಾ ಮಧ್ಲೊ ಮೋಗ್, ಸೆಜಾರ್, ವಾಡೊ, ಫಿರ್ಗಜ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಹರ್ ಹಂತಾನಿಂ

ಆಮ್ಚಿ ಭಾಯ್ಲಿ ತಶೆಂ ಆಂತರಿಕ್ ವ ಭಾವಾರ್ಥಾಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಆಮಿ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಮನ್ಯಾ ಮದ್ಲೆ ಸಂಬಂಧ್, ಭೊಗ್ಸಾಣ್ಯಾಚೆ ಶೆಗುಣ್, ಸಬ್ದ್ ಕರ್ನ್ಯಾಂನಿ ಪೆಲೊ ಆನಿ ಹಾಂವ್ ವಾಡೊನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ರೀತ್, ಚಲಯಿಲ್ಲಿ ರೀತ್ ಹರ್ಯೆಕ್, ಕುಟ್ಮಾ ಇತಿಹಾಸ್ ರಚ್ತಾ. ಸಂಸಾರಿಂ ಸಾಧನ್, ಪದ್ಮೊಯ್ ಸರ್ವ್ ನಶ್ವರ್, ಜರ್ ಭಾವಾರ್ಥಾಚೆ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಆಮಿ ತುಕುಂ ತರ್, ಮನ್ಯಾಪಣಾ ವರ್ತಿ ದೇಖ್ ದುಸ್ರಿ ನಾ, ಅಪ್ಣಾ ಪರಿಂ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಸಮ್ಜೊಂಚ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸುಖ್ ಹೆರ್ ನಾ. ಭಾಗೆವಂತ್ ಕುಟ್ಮಾನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಇತ್ಲೆಂಚ್. ದೆವಾಕಡೆ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಕರ್ನ್ ಫೆವ್ಯೆತ್ ತಸಲೆ ಸಂದರ್ಭ್ ಭಾಗೆವಂತ್ ಕುಟ್ಮಾ ಫುಡೆಂ ಆಸ್ಲ್ಲೆ ತರೀ, ಗೊಟೊ, ಸುತಾರ್ಯಾಚೊ ವಾವ್ರ್, ಶಿಂವೊಣ್, ಸಾಧೆಂ ಜಿವಿತ್, ಗುಪಿತ್ ಪೂಣ್ ಥಿರ್ ಭಾವಾರ್ಥ್, ಖಾಲ್ತಿಕಾಯ್, ಹೆಂ ಸಕ್ಕಡ್ ತಾಣಿಂ ಮೊಗಾನ್ ಪೊಸುನ್ ಹಾಡ್ಲೆಂ.

ಅನ್ಯಾಯ್, ಅಸತ್, ಘಟಿ ಖಬ್ರೊ, ಮೊಸೊರ್, ಸ್ಕಾಂದಲಾಚಿ ದೇಖ್, ರಾಗ್, ಕುಟ್ಮಾಂಚ್ಯಾ ತುಟಾಪುಟೆಕ್ ಕಾರಣಾಂ ರಚ್ತಾತ್. ದುಭಾವಿ ಮನೋಭಾವ್, ತೊ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂಕೀ, ತಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಭಗ್ತೆಲ್ಯಾಂಕೀ ಭಸ್ಮುನ್ ಸೊಡ್ತಾ. ಜರ್ ಏಕ್ ಕುಟಾಮ್ ಮೊಗಾನ್ ಜಿಯೆತಾ ತರ್, ಥಂಯ್ ಕಶೆಂ, ಝುಗ್ಡೆಂ ಉಬ್ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಪಾರೊತ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಯ್ತಾನಾಕ್ ಸಭಾರ್ ಪೊಸುನ್ ಅಸಾತ್. ಎಕ್ಲ್ಯಾಚೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೊಸಾನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಬರೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಟ್ ಥಾಪುಡ್ಚಿ ಭಾಸ್‌ಚ್ ನೆಣಾಸ್ಚಿ, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲ್ಯಾ ದೆವಾಕ್ ಆಮಿ ನಿದೊಂಕ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸರಿ ಜಾತಾ. ವಾದಾಳ್ ಉಣ್ತಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಆಮ್ಕಾಂ ಬಾಚಾವ್ ಕರ್, ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಬುಡೊಂಕ್ ಸೊಡ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂಯ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾಂನಿ ಕರ್ಚೆಂ ಅಸಾ. ಬದ್ಲಾಕ್, ಕುರ್ಪೆಚ್ಯಾ ವೊಪೆನ್ ನೆಟಯಿಲ್ಲೆಂ, ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬರೆಪಣಾ ಥಂಯ್ ಸಂತೊಸ್ಚಿಂ, ಭರ್ವಾಶ್ಯಾಚೆಂ ಬೊಂದೆರ್ ಫೆವ್ನ್, ಸಕ್ಟಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಫೆವ್ನ್, ಭಾಸಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂವಾ ತೆವ್ಡಿಂ ಚಮ್ಕೊಂಚೆ ಭರ್ವಾಶ್ಯಾಚೆ ನಾಗರಿಕ್ ಆಮಿ ಜಾಂವ್ಯಾಕ್, 2025 ವ್ಯಾ ಜುಬ್ಲೆವ್ ವರ್ಸಾಚೆಂ ಪಾಸ್ಟ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರುಂ.

ಸ್ತ್ರೀ





✍ **ಮರ್ಲಿನ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಹಸ್**
ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ ವಾಡೊ

ಘಾಂತ್ಯಚೆ ತುಕಾ ಪರ್ವಾ ನಾ
ಜೀವಾಚೆ ತುಜ್ಯಾ ಫಿಕಿರ್ ನಾ.
ಅಳ್ಸಾಯ್ ತುಜ್ಯಾ ಕೂಡಿಕ್ ನಾ,
ಸ್ವಾರ್ಥ್ ತುಜೆ ಥಂಯ್ ನಾಂ.
ಚೊವಿಸ್ ವೊರಾಂ ಗೊಳ್ತಾನಾ,
ಪುರಾಸಣ್ ತುಕಾ ಭೊಗನಾ.

ಭುರ್ಗ್ಯಾಚೆಂ ಪಾಲನ್ ಪೋಷಣ್,
ಪತಿಚಿ ಸೆವಾ ಕರ್ತನಾ,
ಘರ್–ದಾರ್ ಸಾಂಬಳ್ತಾನಾ,
ದಫ್ತರಾಂತ್ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತನಾ,
ಪುರಾಸಣ್ ತುವೆಂ ದಾಕಯ್ಲಿ ನಾ.

ಸಮಾಜೆಕ್ ಸೆವಾ ದಿತನಾ,
ತುಜ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತ್ ಚಿಂತ್ಲೆಂಚ್ ನಾ.
ಸರ್ವಾಂಚಿ ಸೆವಾ ಕರ್ತ ಕರ್ತನಾ,
ಪ್ರಾಯ್ ಗೆಲ್ಲಿಚ್ಚ್ ಕಳ್ಳಿನಾಂ.
ತುವೆಂ ತುಕಾ ವೇಳ್ ದಿಲ್ಲೋಚ್ಚ್ ನಾ
ತುಜ್ಯಾ ತ್ಯಾಗಕ್ ಮೋಲ್ ಬಾಂಧುಕ್ ಜಾಯ್ನ.
ತುಜ್ಯಾ ಸೊಸ್ಣಿಕಾಯೆಕ್ ಮೀತ್ ಮೇರ್ ನಾಂ.
ತುಂ ನಾಸ್ತನಾ ಘರಾಂತ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ನಾಂ.
ತುಜೆವಿಣೆ ಘರ್ ಸೊಭನಾ.
ತುಂ ನಾಸ್ತನಾ ಸಂಸಾರ್ ನಾ.

ಆಜಿ, ಆವಯ್, ಮಾಂಯ್,
ಭಯ್ಣ್ಣೆ, ಪತಿಣ್, ಸುನ್,
ಸಭಾರ್ ನಾಂವಾಂನಿ ಆಪಯ್ತಾರಿ,
ಸ್ತ್ರೀ ಮುಣ್ತಾನಾ, ತುಕಾ ಅಭಿಮಾನ್ ಭೊಗನಾ???
ಸ್ತ್ರೀಯೇ. ತುಂ ಭಾಗಿ. ಸ್ತ್ರೀಯೆ, ತುಕಾ ವರ್ಣಂಕ್ ಉತ್ರಾಂಚ್ ನಾಂತ್.

ಪವಿತ್ರ್ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್ಲಿಂ ನಿದೆಂತ್ಲಿಂ ಆನಿ ಸಪ್ಣಾಂತ್ಲಿಂ ಅದ್ಭುತಾಂ

ಉತ್ಪತ್ತಿ 2:21 ದೆವಾನ್ ಆದಾಂವ್ಚಿ ನಿದೆಂತ್ ಬೋರ್ ಕಾಡ್ಲಿ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 15:21 ಆಬ್ರಾಮಾಕ್ ಗಾಡ್ ನೀದ್ ಪಡ್ಲಿ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 28:12 ಜಾಕೊಬಾನ್ ಸಪ್ಣಾಂತ್ ಭುಮಿ ಥಾವ್ನ್ ಸರ್ಗಾಕ್ ನಿಸಣ್ ಪಳೆಲಿ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 37:5 ಜಾಕೊಬಾಚಾ ಪುತಾಕ್ ಜುಜೆಕ್ ಸ್ವಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 37:9 ಜಾಕೊಬಾಚಾ ಪುತಾಕ್ ಜುಜೆಕ್ ಅನ್ಯೆಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 40:5 ಬಂಧೆಂತ್, ಪಿವನ್ ಪರಿಚಾರಕಾಕ್ ಆನಿ ಉಂಡ್ಯಾಗಾರಾಂಕ್ ಸಪ್ಣಾಂ ಪಡ್ಲಿಂ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 41:1 ಫಾರಾವ್ಯಾ ರಾಯಾಕ್ ಏಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ಉತ್ಪತ್ತಿ 41:5 ಫಾರಾವ್ಯಾ ರಾಯಾಕ್ ಅನ್ಯೆಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
1 ರಾಯ್ 3:5 ಸಾಲ್ಮಾಂವ್ ರಾಯಾಕ್ ಸಪ್ಣಾಂತ್ ಸರ್ವೆಸ್ವರ್ ದಿಷ್ಟಿ ಪಡ್ಲೊ
1 ಸಾಮು 26:12 ಸಾವ್ಲಾಕ್ ಗಾಡ್ ನೀದ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ
ಜುಡಿತ್ 13:2 ಹೊಲೊಫೆರ್ನೆಸ್ ಬೆಬ್ಬೊ ಜಾವ್ನ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್
ಜುಡಿತ್ 13:8 ಜುಡಿತಾನ್ ಹೊಲೊಫೆರ್ನೆಸಾಚೆಂ ಶಿಸ್ ಕಾಪ್ಲೆ
ಎಸ್ತೆರಾಚಾ ಗ್ರಂಥಚಾ ಆರಂಭ್‌ರ್‌ಚ್ ಮೊರ್ದೆಕಯ್ಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ಕೀರ್ತನ್ 127:2 ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಸರ್ವೆಸ್ವರ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಷ್ಟಾಂಕ್ ನಿದೆಂತ್ ತೆಂ ದಿತಾ
ದಾನಿಯೆಲ್ 2:1 ನೆಬೂಕಡ್ನೆಜ್ಜರ್ ರಾಯಾಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ದಾನಿಯೆಲ್ 4:2 ನೆಬೂಕಡ್ನೆಜ್ಜರ್ ರಾಯಾಕ್ ಅನ್ಯೆಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ

ಮಾತೆವ್ 1:20 ಸಾಂ ಜುಜೆಕ್ ಸಪಣ್ ಪಡ್ಲೆಂ
ಮಾತೆವ್ 2:12 ತೆಗಾಂ ರಾಯಾಂಕ್ ಸಪಣ್
ಮಾತೆವ್ 2:13 ಸಾಂ ಜುಜೆಕ್ ಸಪಣ್
ಮಾತೆವ್ 2:19 ಸಾಂ ಜುಜೆಕ್ ಸಪಣ್
ಮಾತೆವ್ 2:22 ಸಾಂ ಜುಜೆಕ್ ಸಪಣ್

ಮಾತೆವ್ 26:40 ಗೆತ್ಸೆಮನಿ ಮಳ್ಯಾಂತ್ ಪೆದ್ರುಕ್, ಜುವಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಜಾಕೊಬಾಕ್ ನೀದ್
ಮಾತೆವ್ 27:19 ಪಿಲಾತಾಚಾ ಬಾಯ್ಲೆಚೆಂ ಸಪಣ್
ಮಾರ್ಕ್ 4:38 ಜೆಜು ದೊಣೆರ್ ಉಶ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ತೆಂಕುನ್ ನೀದ್ ಕಾಡ್ತಾಲೊ
ಲೂಕ್ 9:32 ಜೆಜುಚಾ ರುಪಾಂತರ ವೆಳಿಂ ಪೆದ್ರು ಆನಿ ತಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಿ ನಿದೆನ್ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲೆ
ದ. ದು. ಕೃತ್ಯಾಂ 12:6 ಪೆದ್ರು ಬಂಧೆಂತ್ ಪಾರ್ಯಾಗಾರಾಂ ಮಧೆಂ ನಿದ್‌ಲ್ಲೊ
ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ದೆಕ್ಲಿಂ ನಿದೆಂತ್ ಅದ್ಭುತಾಂ
ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಸಪ್ಣಾಂತ್ ದೆಕ್ಲಿಂ ವಿಚಿತ್ರಾಂ
ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಉಗ್ತಾಪಿ ಜಾಲಿಂ ದೆವಾಚಿಂ ಸತಾಂ
ಹಂಕಾರಿ ಪಾತ್ಕ್ಯಾಂಚಾ ಖಟ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಚಿಂ ಖತಾಂ

✍ **ಜೋಸೆಫ್ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ**
ಕೊನ್ಸಾಡಿ ದುಸ್ರೊ ವಾಡೊ

ಬಾಯ್ಲ್ ಏಕ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಸಾತ್!



✍ ರಿಚ್ಚಿ ಪಿರೇರ್
ದೆರೆಬೈಲ್

ರಾಂದುಂಕ್ ತಾಂದು ನಾ
ಗೇಸ್ ನಾಂವಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ
ರೇಷನಾಚೆ ಸಾಕರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ನಾ
ಪಿಯಾವಾಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ನಾ

ರಾವುಂಕ್ ಸ್ವಂತ್ ಘರ್ ನಾ
ಬಾಡೆಂ ದೀಂವ್ಕ್ ಗತ್ ನಾ
ಫೆಸ್ತ್ – ಪರಬ್ ದಸ್ತುರ್ ನಾ
ಆಂಗಾರ್ ಬರೆಂ ವಸ್ತುರ್ ನಾ

ಹಾತಾಂತ್ ಏಕ್ ಕಾಸ್ ನಾ
ರಿಣ್ಕಾರ್ ಯೇನಾತ್ಲೊ ದೀಸ್ ನಾ
ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಪೊಟಾಕ್ ನೀಸ್ ನಾ
ಕುಟಾಮ್ ಕೊಣೀ ಲಾಗಿಂ ನಾ

ಆಂಕ್ವಾರ್ ಪಣಾರ್ ಮತಿರ್ ನಾ
ಕಾಜಾರಾ ನಂತರ್ ಧಾತಿರ್ ನಾ
ಆತಾಂ ಕೊಣಾಕ್ ಕೋಣ್ ನಾ
ಈಷ್ಟ್ – ಮಂತ್ರ್ ಸುತ್ತುರಾರ್ ನಾ



ಪೊಟಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ 'ಬುಕ್' ಕರುಂಕ್ ನಾ
ಭುಂಯ್ ಪಡ್ತಾನಾ ಉಡಾಸ್ ನಾ
ಆತಾಂ ದಾಖಿಲ್ ಕರುಂಕ್ ವರ್ತಾನಾ
ಭುರ್ಗ್ಯಾಕ್ ಇಸ್ಕೊಲಾಂತ್ ಸಿಟ್ ನಾ

ದಾಕ್ಟ್ರ್ ಚೆಡ್ವಾಕ್ ಮಲೇರಿಯಾ
ದಾಕ್ತೆರ್ ಮ್ಹಣ್ತಾ: ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವರಿಯಾ
ಎಡ್ಮಿಟ್ ಕರುಂಕ್ ವರ್ತಾನಾ
ಥೈಂಸರ್ ಖಟ್ಲೆಂ ಖಾಲಿ ನಾ

ಮಾಲ್ಗಡೆಂ ಚೆಡುಂ ನೈಂ, ಘೊಡೊ – ಗ್ಲೋರಿಯಾ
ಲಾಗ್ಲಾಂ ತಾಕಾ ದಳಿದ್ರ್ ಲವೇರಿಯಾ
ನಿಮಾಣೆಂ ನೆಣ್ತೆಂ ಮಾಣ್ಕುಲೆಂ – ಮರಿಯಾ
ಮ್ಹಣ್ತಾ, 'ಬಾಬಾ ಆಮಿಂ ವಟ್ಟುಕ್ ಮೊರಿಯಾಂ'

ಸದಾಂನೀತ್ ವಿರಾರ್
ಕಾಮ್ ಆನಿ ಘರ್
ಘೊಳೊನ್ ಘರಾ ವರಿನಾ ತರ್
ಬಂದ್ ಜಾತಾ ದಾರ್

ದರ್ನಿಕ್ ಭಾರ್, ಶಿತಾಕ್ ಖಾರ್
ಬೊರೊನ್ ಆಯ್ಲಾಂ ಘರ್–ದಾರ್
ಕಾಜಾರ್ ಜಾತಾನಾ ಭಾಂಗಾರ್ ಬಾಯ್ಲ್
ಆತಾಂ ಆವಾಜ್ ಕರ್ತಾ ಕರ್ಪಾಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ಲ್

ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ಚಿಂ ಮ್ಹಜಿಂ ಕರ್ಮಾ
ಮೆಲೊಂ ಹ್ಯಾ ಬಾಯ್ಲೆ ದರ್ಮಾನ್
ಸಾತ್ ಜಣಾಂ ಚೆಡ್ವಾಂ, ಆವಯ್ಚ್ಯ ಪಾಲ್ವಾಂತ್ ಸರ್ವಾಂ
ಹೆವ್ಲಿಲ್ಯಾಚಿ ಕೊಣಾಕೇ ನಾ ಪರ್ವಾ

'ಚೆಡೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ, ವ್ಹಡ್ ನಾ
ಚೆಡುಂ ಎಕ್ಲೆಂ ಪಾವ್ತೆಂ ನಾ?'
ಅಶೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಚಿಂತುಂಕ್ ನಾ
ನಾತರ್ ಹಿ ಗತ್ ಯೆತಿನಾ

ತೆರಾವ್ಯಾ ವರ್ಸಾಚೆಂ ಸ್ಮರಣ್





ಸಾಸ್ಣಾಚೊ ವಿಶೆವ್ ದಿ ತಿಕಾ ಯೆ ಸೊಮ್ಯಾ
ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ತಿಚೆರ್ ಫಾಂಕೊದಿ
ಸಮಾಧಾನೆನ್ ತಿಚೊ ಆತ್ಮೊ ವಿಶೆವ್ ಫೆಂವ್ದಿ. ಆಮೆನ್

ಅನ್ವಿತಾ ಮರಿಯಾ ಡಿಸೋಜ

ಜನನ್: 07–08–1977
ಮರಣ್: 22–3–2012

ಶೃದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭೆಟಯ್ತಾತ್
ಪತಿ: ರಿಚರ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ
ಧುವ್: ರಿಯಾ ಡಿಸೋಜ
ಆವಯ್/ಬಾಪಾಯ್: ಐವಿ/ಪಾವ್ಲ್ ತೊರಾಸ್

Congratulations



Dear

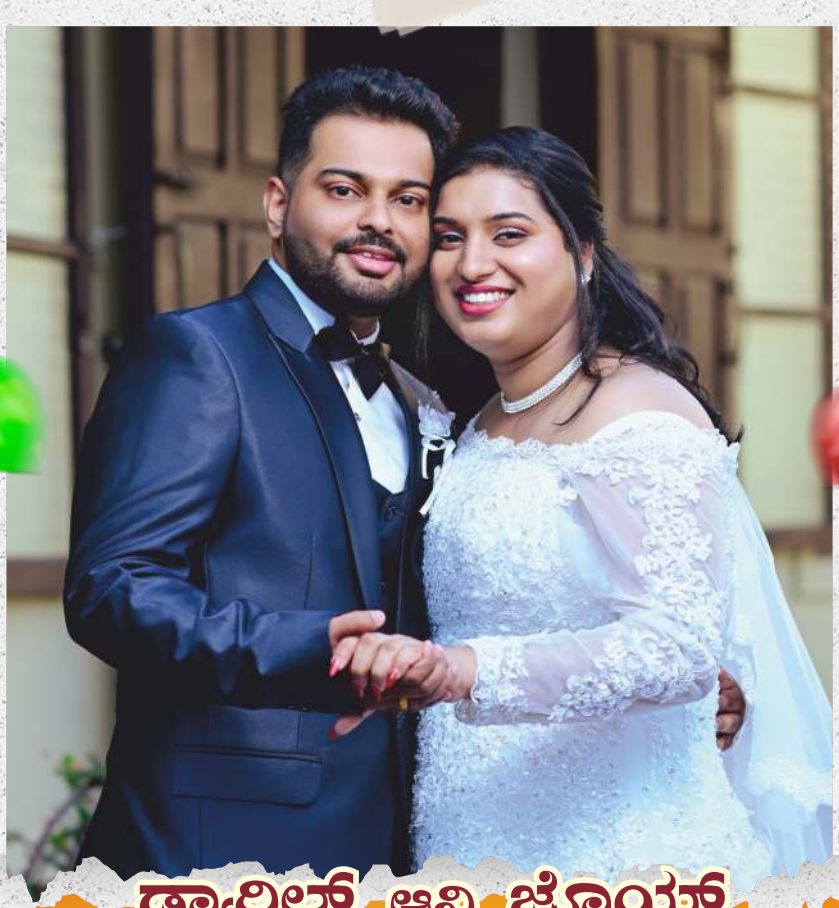
Clarence Adrian Mascarenhas

For being an ACCA affiliate
wishing you success in
your future endeavor

Best wishes from

Dad: Clement Mascarenhas
Mom: Lolita Mascarenhas
Sister: Clerissa Amanda
Derebail Ward

ಲಗ್ನಾ ಜಿವಿತಾಚೆ ಉಲ್ಲಾಸ್



ಡ್ಯಾರಿಲ್ ಆನಿ ಜೊಯ್ಸ್

ಲಗ್ನ: 30.12.2024

ಲಗ್ನಾ ಬಾಂದಾಂತ್ ಏಕ್ ಜಾಲ್ಯಾತ್
ಕುಬ್ಸಾ ಜಿವಿತಾಕ್ ಮೆಳಾಂ ಕಾಡುನ್
ನಂದನ್ ಜಾಂವ್ ಜಿವಿತ್ ದೆವಾಚಿ ಬೆಸಾಂವಾನ್
ಘುಲಾಂ-ಘಳಾಂಚಿಂ ಪರ್ಮಳಾನ್

ಲಗ್ನಾಚೆ ರಾನ್ ರಾನ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಪಾಟವ್ನ್ ಸರ್ವ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾತ್

ಡ್ಯಾರಿಲಾಚಾ ಕುಟ್ಮಾಚಿಂ
ಸರ್ಗಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಡ್ಯಾಡಿ
ದೆನಿಯಲ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್
ಆವಯ್: ಸಿಂತಿಯಾ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್

ಜೊಯ್ಸಾಚಿಂ ಕುಟ್ಮಾದಾರಾಂ
ಡ್ಯಾಡಿ: ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ
ಮಾಮ್ಮಿ: ಗ್ಲ್ಯಾಡಿಸ್ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ
ಭಯ್ಣ್: ಜೆನಿಫಾ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ
ಆಜಿ: ತೆಕ್ಲಾ ಕರ್ನೆಲಿಯೊ

Remembrance



Patrick Steven Charles Alvares

S/O: Monica Alvares & Late Jochim Santan Alvares

Born : 04 November 1962 Died : 13 January 2025

ಕೊಸಾಳ್ಳೊ ಘರ್ಚೊ ಖಾಂಬೊ, ಪಾಲ್ವಲೊ ಜಳ್ತೊ ದಿವೊ
ಸಾಂಡುನ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಕ್, ಸರ್ಗಾರ್ ಜಳಯ್ಲೊ ದಿವೊ
ದೆವಾನ್ ಆಪಯ್ತಾನಾ ಜಾಗೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಚಾಕೊರ್ ತುಂ ಪ್ಯಾಟ್ಟಿ
ಸಕ್ಕಡ್ ಸಾಂಡುನ್ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಜೀವ್ಲಾತಾರಾಕ್ ವೆಂಗ್ಲೊ
ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಖರೊ ಚಾಕರ್ ತುಂ ಭಾಗಿ.

ತುವೆಂ ಕೆಲ್ಲೊ ವಾವ್ರ್ ಕುಟ್ಮಾಖಾತಿರ್ ಕಳ್ಮಿತ್ ನಾಸ್ತಾನಾ
ಸಾಂಗಾತ್ ದಿಲೊಯ್ ಪತಿಣೆಕ್, ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ಪುರಾಸಾಣ್ ಲೆಖಿನಾಸ್ತಾನಾ.
ವಿಶೆವ್ ತುವೆಂ ಘೆತ್ಲೊಯ್, ತುಜ್ಯಾ 'ಸುಶೆಗ್' ನಿವಾಸಾಂತ್
ಸಕ್ಟಾಂಕ್ ಜಾಲೊಯ್ ಮೊಗಾಚೊ, ಘರಾಂತ್, ವಾಡ್ಯಾಂತ್, ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್.

ಪರಿಸರ್ ಸೊಭಂವ್ಚೆಂ ತಾಲೆಂತ್ ತುಜೆಂ ವಿಶೇಸ್ ದೆಣೆಂ
ಝುಡಾಂಚೊ ಪೋಸ್ ಕರ್ತಾನಾ, ತಾಂಚೆಲಾಗಿಂ ತುಜೆಂ ಉಲವ್ಣೆಂ.
ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಾಚೊ ವಾವ್ರ್ ಆಜ್ ಉಟೊನ್ ದಿಸ್ತಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿಂ
ಸಗ್ಳೆಂ ಸ್ಟಬ್ದ್ ಜಾಲಾಂ, ನಾಂ ಅವಾಜ್, ರಿತೆಂ ಜಾಲಾಂ ಆಮ್ಚೆಂ ಘರಾಣೆಂ.

ಸೊಭಯ್ಲೆಂಯ್ ತುವೆಂ ಪರಿಸರ್ ದೇವ್ ತೆಂಪ್ಲಾಚೆಂ
ಇನಾಮ್ ತುಕಾ ಮೆಳ್ತೆಲೆಂ ಸರ್ಗಾರ್ ದೆವಾಬಾಪಾಚೆಂ
ಮರಿಮಾಂಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪುತಾಸಂಗಿಂ ತುಕಾ ವೆಂಗುನ್ ಧರುಂ
ಭಕ್ತಾಂಚಾ ಸಾಂಗಾತ್ಪಣಾಂತ್ ನಿರಂತರ್ ದೆವಾಕ್ ವಾಖಣುಂಕ್ ತುಕಾ ಘಾವೊ ಕರುಂ.

ದೆವಾನ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ದೆವಾನ್ ವೆಲೆಂ ಹೆಂಚ್ ಆಮಿ ಭರ್ವಸ್ತಾಂವ್
ಘೊಂಡಾರ್ ತುಜ್ಯಾ ಜಳವ್ನ್ ವಾತಿ ಸಾಸಾಣ್ ವಿಶೆವ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್
ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಕ್, ತುಕಾ ದಿಲ್ಯಾಕ್, ದೆವಾಕ್ ಅಗಾರ್ಂ ದಿತಾಂವ್
ತುವೆಂ ದಾಕಯ್ಲ್ಯಾ ಮೆಟಾಂನಿಂ ಜಿವಿತ್ ಘುಡೆಂ ಸತಾರ್ಂವ್ .

Mother : Monica Alvares
Mother in Law : Theresa Sequeira Wife : Remy Alvares
Children : Sheldon Alvares & Susan Alvares
Alvares & Sequeira family

Happy Married Life



Frannie & Monisha

04-01-2025

Wishing you both a happy life together.





Best Compliments from

Francis & Magdeline Pinto
Magrian Pinto
Ivan & Jacintha Fernandes

ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಮಂಗ್ಳುರ್ ಪ್ರದೇಶ್(ರಿ) ದೆರೆಬೈಲ್ ಘಟಕ್



ಮನವಿ

ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಮಂಗ್ಳುರ್ ಪ್ರದೇಶ್(ರಿ) ದೆರೆಬೈಲ್ ಘಟಕ್ ಸ್ಥಾಪನ್ ಜಾವ್ನ್ ಹ್ಯಾಚ್ ವರ್ಸಾಚ್ಯಾ (2025) ಜೂನ್ 28 ವೆರ್ 25 ವರ್ಸಾಂ ಸಂಪ್ತಾತ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ 25 ವರ್ಸಾಂನಿ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ದೆರೆಬೈಲ್ ಘಟಕಾನ್ ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್ ವಿವಿಧ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಂ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್ಲ್ಯಾಂತ್. ಮುಖೇಲ್ಪಣಾಚಿ ತರ್ಬೆತಿ, ರಾಜಕೀಯ್ ಜಾಗೃತಿ, ಸರ್ಕಾರಾ ಥಾವ್ನ್ ಲಾಬ್ಯೊ ಸೌಲತ್ಯೊ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರಾಂಕ್ ಲಭ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಂ, ತಾಲೆಂತಾಂಕ್ ಸನ್ಮಾನ್, ರಗ್ತಾದಾನ್, ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚೊ ದೀಸ್, ಶಿಕ್ಷಕಾಂಚೊ ದೀಸ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ್ ಮಾಹೆತ್ ಶಿಬಿರಾಂ ತಶೆಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ್ ಕ್ಷೇತ್ರಾಂತ್ ಸೆವಾ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಸನ್ಮಾನ್ ಆನಿ ವಿವಿಧ್ ಥರಾನ್ ಫಿರ್ಗಜ್ ಲೊಕಾ ಖಾತಿರ್ ವಾವ್ರ್ ಕೆಲಾ.

ರುಪ್ಯೊತ್ಸವ್ ಜುಬ್ಲೆವಾಚಾ ಹ್ಯಾ ಸುವಾಳ್ಯಾರ್ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆಚೆ ಚರಿತ್ರಾ ತಶೆಂ ವಾವ್ರಾಚೆ ಝುಳಕ್ ತಶೆಂ ವಿವಿಧ್ ಬರ್ಪಾಂ ಆಟಾಪ್ಟೆಂ ಏಕ್ ಸ್ಮಾರಕ್ ಆಂಕೊ ಆಸಾ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್. (Size of the Souvenir 21.5 x 28 cm)

ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಕ್ ಪೋಷಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಇಸ್ತಿಹಾರಾಂ ಸಂದೇಶ್ ದೀವ್ನ್ ಹೊ ಅಂಕೊ ಉಗ್ಡಾಸಾಚೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ತುಮ್ಚೊ ಸಹಕಾರ್ ಆಶೆತಾಂವ್.

ಹ್ಯಾ ಸ್ಮಾರಕ್ ಆಂಕ್ಯಾ ದ್ವಾರಿಂ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾ ಐವಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರಾಂ ಖಾತಿರ್ ಕಾಂಯ್ ತರೀ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಾಪಾರ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್.

ತುಮ್ಚೆಂ ಉದಾರ್ ಮನ್ ಆಶೆವ್ನ್ ಹಿ ಮನವಿ ಕರ್ತಾಂವ್.

ಹ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಚೆ ಪೋಷಕ್	ರೂ. 50,000.00
ಪಾಟ್ಲೆಂ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನ್	ರೂ. 40,000.00
ಪಾಟ್ಲೊ ಅನಿ ಮುಕ್ಲೊ ಫೊರ್	ರೂ. 30,000.00
ಭಿತರ್ಲೆಂ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನ್	ರೂ. 7,500.00
ಭಿತರ್ಲೆಂ ಅರ್ಧಂ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನ್	ರೂ. 5,000.00
ಭಿತರ್ಲೆಂ ಕಾಲ್ದೆಂ ರಂಗಾಳ್ ಪಾನ್	ರೂ. 3,000.00
ಸಾದೆಂ ಪಾನ್ ಸಗ್ಳೆಂ	ರೂ. 4,000.00
ಸಾದೆಂ ಅರ್ಧಂ ಪಾನ್	ರೂ. 2,000.00
ಸಂದೇಶ್	ರೂ. 1,000.00

Bank details:

Bank Name: The Mangalore Catholic co-operative Bank ltd., Ashoknagar branch, Account number: SB A/C No.003010100010827, IFSC Code: IBKL0078MCC

ಪೋಷಕಾಂಕ್ ಆನಿಂ ರೂ. 10000/– ವಯ್ರ್ ದಾನ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜುಬ್ಲೆವಾಚ್ಯಾ ಸಮಾರೋಪ್ ಕಾರ್ಯಾವೆಳಾರ್ ಸನ್ಮಾನ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್.

ಮಾ। ಬಾ। ಜೋಸೆಫ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್	**ನೆಲ್ಸನ್ ಕ್ಯಾಸ್ಟೆಲಿನೊ**	**ಶೈಲಾ ನೊರೋನ್ಹಾ**	**ರೊನಾಲ್ಡ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್**
ಆತ್ಮಿಕ್ ನಿರ್ದೇಶಕ್	ಅಧ್ಯಕ್ಷ್	ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ	ಖಜನ್ದಾರ್

ವಿಕ್ಟರ್ ಕೊರೆಯಾ
ಜುಬ್ಲೆವ್ ಸಂಚಾಲಕ್

CATHOLIC SABHA MANGALORE PRADESH ® DEREBAIL UNIT



APPEAL

Catholic Sabha Managalore Pradesh® Derebail Unit established in the year 2000 and is completing 25 years on 25/6/2025.

During the last 25 years Derebail unit has conducted various programmes such as leadership training, political awareness, Govt. Scholarship support, honoring the talents, environmental programmes, Blood donation camps, women's day , teacher's day , health awareness and benefits, honoring health warriors etc., and helped the parishioners to reap the benefits.

2025 being a 'SILVER JUBILEE' year Derebail unit is bringing out a beautiful souvenir commemorating its history, work culture, achievements of people and scope for advertisement.

Hence we solicit your fullest support to bring out a beautiful souvenir as a mark of Silver Jubilee of Derebail unit.

You may support us by way of Benefactors; advertise your products and services, exhibiting achievements, conveying wishes/messages.

Our tariffs are as under:	
Benefactors	Rs.50,000.00
Colour page back	Rs.40,000.00
Colour page Front & back inside	Rs.30,000.00
Colour page full inside	Rs. 7,500.00
Colour page half	Rs. 5,000.00
Colour page quarter	Rs. 3,000.00
Black & White full	Rs. 4,000.00
Black & White half	Rs. 2,000.00
Message	Rs. 1,000.00

The Bank details are as under:

Bank name: The Mangalore Catholic co-operative Bank ltd., Ashoknagar branch,

Account number: SB A/C No.003010100010827

IFSC Code: IBKL0078MCC

The money collected will be utilized for the development of Derebail parishioners.

Benefactors and those who contribute more than Rs.10,000/- will be honoured during the function.

Rev. Fr. Joseph Martis	**Nelson Castelino**	**Shail Noronha**	**Ronald Rodrigues**
Spiritual Director	President	Secretary	Treasurer

Victor Corea
Jubilee Convenour

ಡಾಯಬೆಟ್ ವಿಶಿಂ ನವೆಂ ಚಿಂತಾಪ್: 5

"ಡಾಯಬೆಟ್"



(ಶ್ರೀ ಲೊಕೇಂದ್ರ ತೊಮರ್ ಆನಿ ಗೂಗಲ್ ಥಾವ್ನ್ ಆಧಾರ್ ಫೆತ್ಲಾ)



'ವಾಜಾಮ್', ದೆರೆಬೈಲ್
(ಆಧಾರಾರ್ ಲಿಖ್ತಾ)

ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾ ಲಾಗಾಯ್ತ್, ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಾಚಿ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಚಲವ್ನ್ ವರ್ತೆಲ್ಯಾಂಚೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಮಾಣೆ, ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಕುಡಿಂತ್ ಉಣೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಿಂ ಜಾತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಮ್ಜಣೆ ಆಸುಲ್ಲಿ. ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಜಾವ್ನಾಸುಲ್ಲೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಸಮತಟ್ಟ್ ಸ್ಥಿತಿಯೆಕ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಆನಿ ತೆಂ ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಿಚಾ ಜೀವ್ ಕಣಾಂನಿ ಪಾವಿತ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಕೆದ್ನಾ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರಿನಾ ತೆದ್ನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಚಡ್ತಾ. ಹಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏಕಾ ಡಾಯಬೆಟಿಕ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚೆ.

ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಬಂದೊಬಸ್ತೆರ್ ಹಾಡುಂಕ್, ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸೂಚಯ್ಲಿಲ್ಲ್ಯಾ ಗುಳಿಯೊ ಖಾವ್ನ್ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್–ನ್ ಚಡಿತ್ ಮಾಪಾನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರುಂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಕೆದಾಳಾ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಅಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ರಾವಯ್ತಾಗೀ ತೆದ್ನಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಬಂದೊ ಬಸ್ತೆರ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಕೆದ್ನಾ ಪಳೆಯಾ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಅಪ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ರಾವಯ್ತಾಗೀ ತ್ಯಾ ನಂತರ್ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸಾಕ್ ನವ್ಯಾನ್ ಜೀವಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ, ಹೆಂ ಆಮಿ ಮತಿಂತ್ ದವ್ರುಂಕ್ ಫಾವೊ. ಇತ್ಲೆಂ ಆಮಿ ಎದೊಳ್ಚ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಸಮ್ಜಲ್ಯಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಹಾಂವ್ ಚಿಂತಾಂ.

ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತುಯೆತಾ:

ಎದೋಳ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಚಿಂತಾಪ್ ಜಾವ್ನಾಸುಲ್ಲೆಂ, ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಣ್ಯಾ ಮಾತ್ರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಿಂ ಜಾತಾಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ದಿಶೆನ್ ಸಭಾರ್ ರಿತಿಚೆಂ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಂನಿ ಚಲವ್ನ್ ವೆಲಿಂ ಆನಿ ಹಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಏಕ್ ವಿಶೇಷ್ ಸಂಗತ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಿ, ತಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಉಣ್ಯಾ ಮಾಫಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಿಂ ಮಾತ್ರ್ ನಂಯ್, ಬಗಾರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಡಿತ್ ಮಾಫಾನ್ ಆಸುಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಿಯಿ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್.

ಹಾಂಗಾಸರ್ ಅನ್ಯೇಕ್ ಸಂಗತ್ ಕಳುನ್ ಆಯ್ಲಿ ತಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಡಾಯಬೆಟಿಕ್ ಪಿಡೆಚೆ ಚಡುಣೆ ಧಾ ಠಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಂ ಥಂಯ್ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರಿನಾ ಭಾಕಿಚೆ ನೊವೋದ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಅಸಲ್ಯಾ ದೋನ್ ಥರಾಂಚಾ ಪಿಡೆಸ್ಥಾಂಕ್ ದೋನ್ ಭಾಗ್ ಕರುನ್ ಫೆತ್ಲೆಂ. ಪಯ್ಲ್ಯಾ ರಿತಿಚಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ (ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪಾಂಕ್ರಯಾಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರಿನಾ ತಸಲೊ) ಹಾಕಾ ಟೈಪ್–1 ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚೆರ್ ಹೊಂದ್ಲೊನ್ ಆಸ್ಚೆ ತಸಲೊ, ಮಣ್ಜೆ,ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಘೆಂವ್ಕ್. ಹ್ಯಾ ರಿತಿಚೆ, ಚಡುಣ್ ಧಾ ಠಕ್ಕೆ ಆಸುಲ್ಲೆ.

ದುಸ್ರೆ ರಿತಿಚೆ ಚಡುಣೆ ನೊವೋದ್ ಠಕ್ಕೆ ಆಸೊನ್ ತಾಂಕಾಂ ಟೈಪ್–2 ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಯ್ಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆ ಪಾಂಕ್ರಯಾಸ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರ್ತಾಲಿ ತರಿಪುಣ್ ತಾಂಚಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಚಡಿತ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಆಸ್ತಾಲೊ. ಹ್ಯಾ ದಿಶೆನ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಚಲ್ಲೆಂ.

ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಣೆಂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿ ಮಾತ್ರ್ ನಂಯ್ ಬಗಾರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆ ಆಸುಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಯಿ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಅಸಾ. ಹಾಚೆಂ ಕಾರಾಣ್ ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೊ ಪ್ರತಿರೋಧ್ (resistance). ದೆಕುನ್ ಅಸಲ್ಯಾ ರಿತಿಚೊ ಪ್ರತಿರೋಧ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತೊಕ್ (reverse ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಅಸಾ.)

ಚರಾಭ್ (fat)

ಚರಾಭ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ತೆಲ್ಸಾಣೆಚಿ ವಸ್ತ್ ಆನಿ ಹಿ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಆನಿ ಹಿ ಚರಾಭ್ ಅಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಬಳ್ ದಿತಾ. ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಅಮ್ಕಾಂ ಹರ್ಯಕ್ಲ್ಯಾಕೀ ಪಸಂದ್. ಹಿ ಚರಾಭ್ ಅಮ್ಕಾಂ ಮಾಸಾಂತ್, ತಾಂತಿಂ, ಮಾಸ್ಳಿ, ಧೂದ್, ಲೋಣಿ, ಚೀಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಜಾತಾ. ಹಿ ಮನ್ಶಾತಿ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಚರಾಭ್ ಕರ್ಗಾನಾ (saturated). ರಾಂದ್ವಯಿ ಥಾವ್ನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಂವ್ಚಿತೆಲ್ಸಾಣೆಚಿ ವಸ್ತ್ ಬೊಯ್ಸಾಣೆ, ಬಿಯೊ, ಬಾದಾಮ್, ಸೊಯಾಬೀನ್ಸ್ ಬಿಯೊ, ಸಾಸಾಂವ್, ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ (unflower) ಬಿಯೊ, ಇತ್ಯಾದಿ ಥಾವ್ನ್ ಯೆತಾ, ಹಿ ಚರಾಭ್ ಖಗೊರ್ಚಿ (unsaturated) ತಸಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಕರ್ಗಾನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ ಚರಾಭ್ ಸದಾಂಚಾ ತಾಪ್ಮಾನಾಂತ್ (room-temperature) ಘಟ್ (solid) ಜಾತಾ. ಪೂಣ್ ಖಗೊರ್ಚಿ ಚರಾಭ್ ಉದ್ಕಾಬರಿ ಪಾತಳ್ (liquid) ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾ ತಿ ಘಟ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹಿ ಚರಾಭ್ ಅಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ ಬಗಾರ್ ಅಮ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ತಿ ಯೇಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ಕುಡಿಂತ್ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕಿತೆಂ?

ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಜೀವ್–ಕಣಾ ವರ್ವಿಂ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಜೀವ್ ಕಣಾಚೆಂ ಬಾಯ್ಲೆಂ ಕವಚ್ ಚರ್ಬೆಂ ವರ್ವಿ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮಾತ್ರ್ ನಂಯ್, ಚರಾಭ್ ಏಕಾ ಥರಾಚಾ ಘಟಾಯೆಚೆಂ ಬಂಡಾರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಅಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಂತ್ ಏಕ್ ಸವಾಲ್ ಉಬ್ಜೊಂಕ್ ಪುರೊ, ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಚರಾಭ್ ಕಿತ್ಯಾ ಜಮೊ ಕರ್ತಾ, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕಿತ್ಯಾ ಜಮೊ ಕರಿನಾ.

ಚರಾಭ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ವೊಡ್ನ್ ಫೆನಾ. ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಜರ್ ತರ್ ಚರಾಭ್ ಜಮೊ ಕರ್ತಾ, ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ತಿ ಚರಾಭ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ವರಿನಾ, ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಲ್ಹಾನ್ನ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂತ್ ಯಥೇಷ್ಟ್ ಚರಾಭ್ ಜಮೊ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉದಾಕ್ ಆಕರ್ಶಿತ್ ಕರ್ತಾ. ತಸಲ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಜಮೊ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಯಥೇಷ್ಟ್ ಉದಾಕ್ ಜಮೊ ಜಾವ್ನ್ ಮೊಸ್ತು ವೊಡ್ಲ್ಯಾ ಮಾಫಾನ್ ಹಾಕಾ ಜಾಗೊ ದೀಜಾಯ್ ಪಡ್ತೆಂ.

ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಆಮಿ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್–ಚೊ ಆರಂಭ್ ಖಾಣಾ–ಜೆವ್ಣಾ ವರ್ವಿ, ತರ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಕಶೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ತೆಂ ಪಳ್ಯೆತೆಲ್ಯಾಂವ್.

ಖಾಣ್–ಜೆವಾಣ್:

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಖಾಣಾಚೆ ಗರ್ಜ್ ಅಸಾ. ದಿಸಾಕ್ ಉಣ್ಯಾನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಮಿ ಜೆವ್ತಾಂವ್ ಯಾ ಖಾತಾಂವ್. ಅಮ್ಚ್ಯಾ ಇಸ್ಕೊಲಾಂನಿ ಖಾಣಾ ವಿಶಿಂ, ತಾಚಾ ಮಹತ್ವ ವಿಶಿಂ ಶಿಕ್ಯೆನಾಂತ್. ಜರಿತರಿ ಏಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಲಾಯ್ಕೆವಂತ್ ನಾಂ ತಸಲೊ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಂಚಾ ಮಾಫಾನ್ ಸುಖ್–ಸಂತುಷ್ಟಿಚೆಂ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕಾತ್? ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ ಮೂಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಹಾಂವ್ ಕಿತೆಂ ಖಾತಾಂ, ತುಂ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಯ್?

ಗ್ರೇಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ಏಕಾ ದಿಶೆನ್ ಜೀವನಾಂತ್ ಯಶಸ್ವಿಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ, ಪೂಣ್ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ನಾಂ ತರ್ ಹಿ ಗ್ರೇಸ್ತ್–ಕಾಯ್ ಅಪೂರ್ಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮಜೆಲಾಗಿಂ ದರಭಸ್ತ್ ದುಡು ಆಸಾ ಪೂಣ್ ಮ್ಹಜಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾ ಆನಿ ಹಾಂವ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ಪಿಡೇಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ನಿದೊನ್ ಆಸಾಂ, ಮಾಕಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಸೊ ಖರ್ಚ್ ಬರುಂಕ್ ದುಡ್ವಾವರ್ವಿಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತ್, ಫೂಣ್ ಥೈಂಚರ್ ತುವೇಂ ಬೊಗ್ಟಿ ದೂಕ್, ಕರಂದಾಯ್, ಬಾಯ್ಲೆ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚೆ ಅಕ್ಲಾಸ್ ಮಜೆ ವರ್ವಿ ತಡ್ವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ಗೀ?

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಹರ್ಯೇಕ್ ಜೀವ್–ಕಣ್ ಹರ್ಯೇಕಾ ದೀಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಬರಿ ಮೊರ್ತಾತ್ ಆನಿ ನವೆ ಜೀವ್ ಕಣ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ನವೆ ಜೀವ್ ಕಣ್ ಉಬ್ಜೊಂಕ್ ಚರಾಬ್ (fat), ಪ್ರೊಟೀನ್, ಉದಾಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪುಷ್ಟಿಕಾಂಶ್ ಆಮಿ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಯೇಜಾಯ್.

ಆಮಿ ಘೆತುಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕ್ರೀಯೆ ವರ್ವಿಂ, ತ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ಲೆ ಪೊಷಾಕಾಂಶ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ವಿಶ್ವಾಸ್ಯಂಕ್ ಬಳ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ನವೆ ಜೀವ್ ಕಣ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಜೀವ್–ಕಣಾ ವರ್ವಿಂ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲಿ ತಸಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್:

ಹರ್ಯೇಕ್ ಝುಡ್ (plant) ಸುರ್ಯಾಚೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಆನಿ ವಾರ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡಾಯೋಕ್ಸಾಯ್ಡ್ (carbon dioxide) ಮಾರಿಫಾತ್ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಮನ್ಜಾತಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ತಯಾರ್ ಕರಿನಾಂತ್. ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ತಿಲ್ಲಿ ಸಕತ್ ಯಾ ಬಳ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಸಕ್ತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಸಭಾರ್ ರಿತಿಂಚೆ ಕಾರ್ಯಿಂ ಜಾವ್ನ್ಂಚ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಪಧಮನಿ (artery) ಅನಿ ಶಿರಾಂನಿ ವಾಳ್ಟೆಂ ರಗಾತ್, ಕಿಡ್ನಿ ಮುತಾಂತ್ ಅಸ್ಟೆಂ ಕಲ್ಮಶ್ ಘಾಳ್ತಾ, ಅನ್ಕಿಟಿ (intestine) ಆಮಿ ಸೆವುಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಪಾವಯ್ತಾ, ಆಮ್ಚೊ ಮೆಂದು ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆ ಹಿಶಾರೆ (instructions) ದಿತಾ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಕಾರ್ಯಾಕ್ ಘಟಾಯ್ (energy) ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಮೆಳಾಜಾಯ್. ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆನಿ ಚರ್ಬಿಚೊ ಅಂಶ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ನವೆ ಜೀವ್–ಕಣ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾತ್.

ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ಖಾಣಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸರ್ವ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ವಯ್ತ್ರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಮಾಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಕರ್ (ಗ್ಲುಕೋಜ್), ಆಮಿ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಅಂಶ್ ಆಸುಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೇಕ್ ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ (starch), ಹಿ ವಸ್ತ್ ಪಾಳಾಂ,ಕಾಂದೆ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಬಟಾಟೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಿಟ್ರೂಟ್, ಸೂರ್ಣ್, ಪಿಯಾವ್ ಇತ್ಯಾದಿನಿ ಯತೇಷ್ಟ್ ಆಸ್ತಾ. ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಘಟಾಯ್ ದಿತಾ, ಪೂಣ್ ಜಿರ್ವೊಣೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಚಡ್ಯೆತಾ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್–ಚೆಂ ಕಾಮ್:

ಘಟಾಯ್ (energy): ಖಂಚಾಯಿ ರಿತಿಚೆಂ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರೀ, ತೆಂ ಘಡ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತಿತ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಉಡಾಸಾಂತ್ ದವ್ರುಂಕ್ ಘಾವೊ!

ನಾರಾಂಶ್ (fibre): ಏಕಾ ರಿತಿಚೆಂ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪೂಣ್ ತೆಂ ಜಿರಾನಾ, ತೆಂ ಆಸುಲ್ಲ್ಯಾ ಬರಿಚ್ ಉರ್ತಾ ಮಾತ್ರ್ ನೈಂ ತೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿರ್ವೊಣೆಚಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಾ ದೃಷ್ಟೆನ್ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ನಾರಾಂಶ್ ದೋನ್ ಥರಾಂಚೆ ಆಸಾತ್. ಏಕ್ ಥರಾಚೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕರ್ಗಾತಾತ್ ಅನಿ ಜೆಲ್ (jel) ಬರಿ ವಸ್ತ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಖರ್ಗಾನಾತುಲ್ಲೆ ನಾರಾಂಶ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚೆ ಅನ್ಕಿಟಿ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ನಾರಾಂಶ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿ ಆಮ್ಕಾಂ constipation ಜಾಯ್ನಶೆಂ ರಾಕ್ತಾ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಪೌಷ್ಟಿಕ್ ಖಾಣ್ (Micronutrients): ಖಂಚಾಯಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಅತೀ ಉಣ್ಯಾ ಮಾಫಾಂತ್ ಅಸ್ಲ್ಲೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ್ ಕಣ್ ಆಸಾತ್, ಪೂಣ್ ತೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಾಕ್ ಭೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್, ತಾಚೆ ಬಗಾರ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂಚ್ಯ್ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆತ್. ದೃಷ್ಟಾಂತಾಕ್ ಪಾಲಾಕ್ (palak) ಬಜಿ, ಹಾಂತು ಲೋಂಕ್ಡಾಚೊ (iron) ಅಂಶ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಚಡ್ಯೆತಾ.

ವಿಟಮಿನ್: ಖಾಣಾಂತ್ ಥರಾವಳ್ ವಿಟಾಮಿನ್ ಆಸಾತ್ ತೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಚರಾಭ್ ಆನಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಒದಗ್ತಿತಾ.

ಖನಿಜಂ (minerals): ವಿವಿದ್ ರಿತಿಂಚಿ ಖನಿಜಾ ಖಾಣ್ ವಸ್ತುಂತ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ತಿಂ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಗರ್ಜೆಚಿಂ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡಿತ್ ಅಮಿ ಹಾಂಗಾಸರ್ ದಿನಾಂವ್.

ಖಾಣಾಚಿ ಜಿರ್ವೊಣ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ: ಆಮಿ ಎದೊಳ್ ಚ್ಯ್ ಸಮ್ಜಲ್ಯಾಂವ್, ಡಾಯಬೆಟ್ಸ್ ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಸಂಬಂಧಿ ಯೆಂವ್ಚಿ ಪಿಡಾ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮಿ ಖಂಚೆಯಿ ಖಾಣ್ ಸೆವುಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಿತೆಂ ಘಡ್ತಾ? ಖಾಣಾಂತ್ಲೊ

ಹರ್ಯೇಕ್ ಕಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಆದಿಂ ಜಿರ್ವೊಣೆಚಾ ಕ್ರಿಯೆಕ್(process) ಒಳಗ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ತೊಂಡಾಭಿತರ್‌ಚ್ಯಾ ಖಾಣ್ ಸೆವುಲ್ಲ್ಯಾ ಕೂಡ್ಲೆ ಆರಂಭ್ ಜಾತಾ. ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ತೊಂಡಾ ಭಿತರ್ ಚಾಬುನ್ ಖಾಣ್ ಲ್ಹಾನ್–ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಜಾತಾತ್. ತುಂ ತರ್ ಹೆ ಖಾಣಾ ಕುಡ್ಕೆ ಚಿಂವ್ಳಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಖಾಣ್ ಆನಿಕೀ ಪಿಟೊ–ಪಿಟೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ಆನಿ ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಸಮ್ಜಾಜಾಯ್. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ತೊಂಡಾಭಿತರ್ ಏಕಾ ರಿತಿಚೊ ರೋಸ್ (Saliva) ಬೊರ್ಸುನ್ ಹೆಂ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಆನಿಕೀ ಸುಲಭ್ ಕರ್ತಾ.

ತ್ಯಾ ನಂತರ್ ಹೆ ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲೆ ಖಾಣಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪೊಟಾ ಭಿತರ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಘೆತಾತ್, ಪಯ್ಲೆಂ ದಾಕ್ಟ್ಯಾ ಅನ್ಕಿಟಿಂತ್ ಜಿರ್ವೊಣೆಚೆಂ ಕಾಮ್ ಭರಾನ್ ಆರಂಭ್ ಜಾತಾ. ಆಮಿ ಘೆತುಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ದಾಕ್ಟ್ಯಾ ಅನ್ಕಿಟಿ ಬಿತರ್ ಆನಿಕಿ ಫುಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ (single) ಕಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಹೆಂ ಖಾಣ್ ಸುಲಭಾಯೆನ್ ಜಿರ್ವೊಣ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಕರ್ತಾ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ ಖಾಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ಮೊಟ್ಯಾ ಅನ್ಕಿಟಿಂತ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾತಾ. ಜಿರಾನಾತುಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಕೊಲೊನ್ (colon) ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ವಿಶ್ವ್ಯಾಕ್ ವೆತಾ. ಥೈಂ ಥಾವ್ನ್ ಹೆಂ ವಿಸರ್ಜಿತ್ ಜಾತಾ. ಹಿ ಜಾವ್ನಾಚಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ಜಿರ್ವೊಣೆಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಜಿರ್ವೊಣೆಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ:

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಏಕ್ ಲಾಂಬ್ ಸಾಕ್ರಿಚಿ ಸಾಂಕಳ್‌ಚ್ಚ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆತ್. ತಿ ಗೊಡ್ಸಾಣೆನ್ ಬೊರುಲ್ಲಿ ಜಾವ್ನಾಸುನ್ ರುಚಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಆಮಿ ಜರಿತರಿ ಅತೀ ಲ್ಹಾನ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರೀ ಅಮ್ಕಾ ಹಾಚಾ ರುಚಿಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಜಾತಾ. ಹಾಚಿ ಸಾಂಕಳ್ ಜಿರ್ವೊಣೆಚಾ ಕ್ರಿಯೆಂತ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಕಣ್ ಜಾವ್ನ್, ಪುಡ್ ಕರ್ನ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆ ಕಣ್ ಜಾತಾತ್. ಹಿ ಕ್ರಿಯಾ ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ತೊಡಾಭಿತರ್‌ಚ್ಚ್ ಆರಂಭ್ ಜಾತಾ ,ಹ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆ ವೆಳಾರ್ ಸಾಲಿವಾ (saliva) ರೋಸ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳ್ತಾನಾ ತೊಂಡಾ ಭಿತರ್‌ಚ್ಚ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಹೊ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಸೀದಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಭರ್ಸಾತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಜಿರ್ವೊಣೆಚ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್ ಹ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆ ವರ್ವಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಂವ್ಚೊ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಯಥೇಷ್ಟ್ ಮಾಪಾನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹೊ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಸೀದಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಭರ್ಸಾತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಚಡ್ತಾ. ಏಕಾ ಡಾಯಬೆಟಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಮಾಪ್ ಆಮಿ ಗ್ಲುಕೋ ಮೀಟರಾಂತ್ ಮಾಪ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾಂವ್.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಆಮಿ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರಿಜಾಯ್, ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಚಡ್ಡ್ ರಿತಿರ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಮಟ್ಟ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಹೆಂ ಆಮಿ ಉಡಾಸಾಂತ್ ದವ್ರುಂಕ್ ಘಾವೊ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಸಕತ್ ದಿಂವ್ಚೆಂಯಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್. ಮನ್ಸ್ಯಾಚಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಗಮನಾಂತ್ ಘೆಜಾಯ್. ಹಾಂಗಾಸರ್ ಆಮಿ ಖಂಚಾ ರಿತಿನ್ ಘೆತಾಂವ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ಜೀವ್ ಕಣಾಂಕ್ ಭೋವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ತರೀ ತಿ ಅಪ್ಣಾ ಇತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಜೀವ್ ಕಣಾಂತ್ ಸೆರ್ವೊಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ.

ಜಿರ್ವೊಣೆಚಾ ಕ್ರಿಯೆ ವೆಳಾರ್, ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಕಾಭೊ9ಹೈಡ್ರೇಟ್ ವರ್ವಿ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಜಾತಾ. ತೊ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಸೀದಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ವಾಳುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ವಿಶ್ವ್ಯಾಂಕ್ ಸಕತ್ ದಿತಾ. ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಸೀದಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಹೆಂ ಜೀವ್ ಕಣಾಂತ್ ವಿಲೀನ್ ಜಾಯ್ಜಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಕಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್–ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ಸಿತಾ. ಕಿತ್ಲೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮಳ್ಳೆವಿಶಿಂ ಮೆಂದು ಹಿಶಾರೆ ದಿತಾ. ಹೆ ಹಿಶಾರೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದ್ವೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಜರಿತರಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಉಣೆಂ ಅಸಾ ತರ್ ಉಣೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾತಾ, ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಮಟ್ಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡಿತ್ ಮಾಪಾನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾತಾ. ಆಮಿ ಖಾಣ್ ಘೆತುಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹಿ ಕ್ರಿಯಾ ನಿರಂತರ್ ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾ.

ಚಡುಣೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ (ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಮಟ್ಟ್) 80–120 mg/dl (mg/dl =milligram per

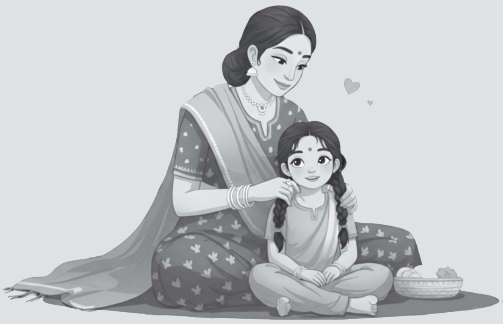
100 ml?). 80-120 milligram ಗ್ಲುಕೋಜ್ 100 ಟಟ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಆಮಿ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ಜೀವ್ ಕಣಾಂಕ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಗ್ಲುಕೋಜಾಕ್ ಲೊಟುನ್ ವರ್ತಾ. ಥೈಂಸರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ವಿಶ್ವ್ಯಾಂಕ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಜಾತಾ. ಚಡಿತ್ ಮಾಫಾನ್ ಆಮಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಫೆತುಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿ ಚಡಿತ್ ಮಾಫಾನ್ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜೀವ್ ಕಣಾಂಕ್ ಹಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ ಆನಿ ಹೊ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಮ್ಹಣ್ಜೆ liver)–ತ್ ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ (glycogen) ಜಾವ್ನ್ ಬದಾಲ್ತಾ. ಹೊ ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಾಂತ್ ಜಮೊ ಆಸ್ತಾ ಮಾತ್ರ್ ನೈಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾ ಮಸಲ್ಸ್ (muscles) –ತ್ ಜಮೊ ಅಸ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಆಮಿ ಪಳೆತಾಂವ್ ಫಹಿಲ್ವಾನ್ ಆನಿ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಹಾಂಚೆ ಮಸಲ್ಸ್ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ರಿತಿರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಆನಿಕೀ ಚಡಿತ್ ಮಾಪಾನ್ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಾಂತ್ ಜಮೊ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಗ್ಲುಕೋಜ್ ಚರಾಭ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತಿತ್ ಜಾತಾ.

(ಮುಂದರ್ಸಿಲಾ)

ಕವನ್

ಸ್ತ್ರೀಯೆ ತು ಮಹಾನ್





✍ **ಜ್ಯುಲಿಯೆಟ್ ಮೊರಾಸ್**
ದೆರೆಬಯ್ಲ್

ಸ್ತ್ರೀಯೆ ತುಂ ಮಹಾನ್
ಜೀಣೆ ತುಜಿ ಸ್ವಾಧಿಕ್
ತುಂ ತ್ಯಾಗಾ ಭಂಡಾರ್
ಮೊವಾಳ್ ತುಜೆಂ ಕಾಳಿಜ್

ತುಂ ಘರ್ ಸೊಭೊಂವ್ಚಿ ರಾಣಿ
ನಂದನ್ ತುಜಿ ಜೀಣಿ
ಕುಟಾಮ್ ಭಾಂದ್ಚೆಂ ಜಿವಿತ್
ದಿಲಾಂ ದೆವಾನ್ ತುಜೆ ಹಾತಿಂ

ಘೊಲ್ಯಾರ್ ಬಾಳಾ ಉಮೊ
ಮಾಂ ಮಾಂ ಉಲೊ
ರಡ್ಚೆಂ ಬಾಳ್ ಜಾತಾ ಥಂಡ್
ಪಿಯೆವ್ನ್ ತುಜೆಂ ಅಮೃತ್

ಸ್ತ್ರೀಯೆ ಪಾತ್ರ್ ರಚ್ನೆ ಕಾಮಾಂತ್
ಕೆತ್ಲೊ ಮಹಾನ್ ಸ್ವಾಧಿಕ್
ತರ್ ಕಾವ್ಜೆತಾಯ್ ಕೆತ್ಯಾಕ್?
ಕುಟಾಮ್ ಭಾಂದುಂಕ್ ಸ್ವಾಧಿಕ್

ಜಾ ಘರ್ ಸೊಭೊಂವ್ಚಿ ರಾಣಿ
ನಂದನ್ ಕರ್ ತುಜಿ ಜೀಣಿ
ಲಗ್ನ್ ನಾಕಾ, ಭುರ್ಗಿಂ ನಾಕಾತ್ ಮ್ಹಣ್
ವಿಭಾಡ್ನಾಕಾ ಸೊಭಿತ್ ಜೀಣಿ

ಆದ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಧಾ–ಬಾರಾ ಭುರ್ಗಿಂ
ವ್ಹಡ್ತಾಲಿಂ ಧರುನ್ ಹಾತ್–ಹಾತಿಂ
ಜಾ ತುಂ ಮೊವಾಳ್ ಅವಯ್
ಖೆಳೊಂದಿತ್ ಉಸ್ಕ್ಯಾರ್ ಭುರ್ಗಿಂ

ಸ್ತ್ರೀಯಾಂ ದೀಸ್ ಆಚರಣ್
ಸಂಸಾರ್‌ಭರ್ ಕರ್ತಾತ್
ಸ್ತ್ರೀಯೆ ತುಂ ಮಹಾನ್
ವರ್ಣಿತಾ ಸಗ್ಳೊ ಸಂಸಾರ್

ಕೊಂಕ್ಣೆಚೊ ದೊತೊರ್



ದೊ। ಪ್ರೇಮ್ ಮೊರಸ್, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ

ಹ್ಯಾಚ್ ಮಾರ್ಚ್ 19ವೆರ್ ಮಂಗಳೂರ್ಚ್ಯಾ ಶ್ರೀ ನಿವಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಥಾವ್ನ್ A Study on migration of Konkany People from Goa to Mangalore and its surroundings ನಾಂವಾಚಾ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂದಾಚೆರ್ Phd ಸನದ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಕರ್ನ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾಂತ್ "ದೊತೊರ್" ಬಿರುದ್ ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲ್ಯೊ ಪ್ರಥಮ್ ದಾಖ್ಲೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ತಾಚಾ ಹ್ಯಾ ಸನದಾಂ ಥಂಯ್ ತಾಕಾ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಪಾಠಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

ಆಮ್ಚೊ ಫಿರ್ಗಜ್‌ಗಾರ್ ಡೊ। ಪ್ರೇಮ್ ಮೊರಾಸ್ ಕೊಂಕ್ಣೆಂತ್ಲೊ ಮಹಾನ್ ಸಾಹಿತಿ ದೆ। ಪಾವ್ಲ್ ಮೊರಾಸ್ ಶ್ರೀಮತಿ ಜೂಲಿಯೆಟ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸಾಚೊ ಪೂತ್.

ಉಲ್ಲಾಸ್ ಅಭಿನಂದನ್



ಕ್ಲೆರೆನ್ಸ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಹಾಸ್ ACCA ಚಿ ಸನದ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಲ್ಯಾ
ಪೂತ್ ಶ್ರೀಮತಿ ಮೆಲಿಟಾ ಆನಿ ಶ್ರೀ ಕ್ಲೆಮೆಂಟ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಹಾಸ್
ದೆರೆಬೈಲ್ ವಾಡೊ



ಜೊವಿಟಾ ಕುಟಿನ್ಹಾ

ಸಾಂ ಜೋಸೆಫ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿ ಥಾವ್ನ್ Master of Computer Applications ಹಾಂತು ತಿಸ್ರೆಂ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಲಾಂ.

ಧುವ್: ಶ್ರೀಮತಿ ವಿನಯ ಆನಿ ಶ್ರೀ ಜೋಸೆಪ್ ಕುಟಿನ್ಹಾ ಬಾರೆಬೈಲ್ ವಯ್ಲೊ ವಾಡೊ

ಸಿನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ದೆರೆಬೈಲ್ ವಾರಿಯರ್ಸ್

ಎಪ್ರಿಲ್ 6 ತಾರಿಕೆರ್ ಕೆಪಿಟಿ ಮಯ್ದಾನಾರ್ ಚಲ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಿನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ಕ್ಲಬ್ ಅಂತರ್ ಫಿರ್ಗಜ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಂತ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಲಾಂ.

ಶ್ರೀ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಸಿಕ್ವೇರಾಕ್ Man of the Series, Man of the Match ಆನಿ Best Bowler ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾ ತಶೆಂ ಶ್ರೀ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕೊನ್ಸೆಸೊ ಆನಿ ಶ್ರೀ ಸುನಿಲ್ ನೊರೊನ್ಹಾ ಹಾಂಕಾ ದೋನ್ ಪಂದ್ಯಾಟಾಂನಿ Man of the Match ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾ.

ಘಿರ್ಗಜೆಂತ್ಲಿಂ ಗೊವ್ಚಿಕ್ ಘಡಿತಾಂ

ಬಾಳ್ ಜಲ್ಮಲಾ ಸಂತೊಸ್ ಪಾವ್ಯಾಂ

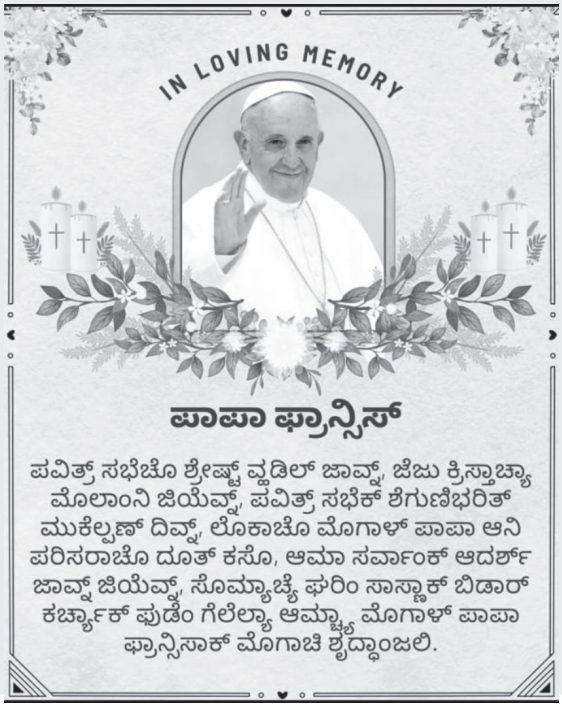
DATE OF BAPTISM	NAME OF CHILD	DATE OF BIRTH	NAME OF PARENTS	WARD/PLACE
21.12.2024	SOFIA RIHANNA MENDONCA	24.07.2024	Vivien Rossian Mendonca/Sweeta Rolin Mendonca	Ontario, Canada
16.02.2025	JANICE CORDEIRO	25.12.2024	James Santhosh Cordeiro/Dayana Priya Dcruz	Konchady ward
06.04.2025	JIANA AGNETA SEQUEIRA	05.02.2025	Joel Ignatius Sequeira/ Jolita Dias	Barebail Lower ward

ದೆವಾನ್ ಜೊಡಿಲಾಂ ತೆಂ ಮನಿಸ್ ಮೊಡಿನಾ ಜಾಂವ್

NUPTIALS	BRIDEGROOM - BRIDE	DOMICILE
19.12.2024	SHAILON ALOYSIUS PINTO/REBECCA TAURO	DEREBAIL/BAJPE
21.12.2024	KEVIN PRAJWAL PAIS/PREEMAL SHARANYA SERRAO	ASHOKNAGAR/DEREBAIL
22.12.2024	JACKSON ANIL LOBO/SUNITHA JENNIFER DCOSTA	DEREBAIL/TACCODE
23.12.2024	MELVILLE MARK DSILVA/PRIYA CARAL MARTIS	DEREBAIL/MUMBAI
29.12.2024	MELWYN ROSHAN MENEZES/VINITHA DSOUZA	DEREBAIL/MANJESHWAR
30.12.2024	DARYL ROY FERNANDES/JOYCE CORNELIO	DEREBAIL/DEREBAIL
04.01.2025	WILSON LOY LOBO/RIA CASTELINO	BONDEL/DEREBAIL
05.01.2025	NELSON FRANCIS PINTO/JESSICA MELISSA CRASTA	DEREBAIL/FAJIR
09.01.2025	DILON AVINASH CARDOZA/FIONA MELISSA DSOUZA	DEREBAIL/PERAMPALLY
11.01.2025	IAN NOEL SEQUEIRA/SEEMA DSOUZA	DEREBAIL/SURATHKAL
11.01.2025	LIONEL DSOUZA/PRIYA SUNITHA TORAS	DEREBAIL/ELIARPADAV
19.01.2025	SHELVERT PINTO/RACHEL PINTO	THIRTHAHALLI/DEREBAIL

ಸಾಸ್ಣಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಸುಖಾಕ್

BURIAL DATE	NAME	AGE IN YEARS	RELATIONSHIP	WARD
10.01.2025	SIMON PETER CORNELIO	68	H/O MERLHYN CORNELIO	KONCHADY II
11.01.2025	IRENE CASTELINO	58	W/O SEBASTIAN CASTELINO	KAVOOR
14.01.2025	PATRICK ALVARES	62	H/O REMY ALVARES	PARAPADE UPPER
28.01.2025	ALEX PAIS	67	S/O LATE JOHN PAIS & BENEDICTA LOBO	BAREBAIL LOWER
04.02.2025	CELINE MARINA REGO	80	W/O ALBERT JOSSY REGO	KOTTARA CROSS
13.03.2025	FLEVY NORONHA	62	W/O MARIAN JOSEPH NORONHA	LANDLINKS UPPER
15.03.2025	CLARY JERALD PEREIRA	41	S/O FLORINE PEREIRA	PARAPADE LOWER
17.03.2025	HILDA NAZARETH	89	D/O LATE AUGUSTIN & LATE LUCY NAZARETH	HIGHWAY
21.03.2025	CARMINE BENNIS	66	W/O NELSON BENNIS	KONCHADY I
11.04.2025	GREGORY LANCELOT CORNELIO	62	H/O CYNTHIA CORNELIO	KONCHADY II



ಮೊಗಾಚೊ



ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್ ನೊರೊನ್ಹಾ

(ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್)

ಪತಿ: ಸಿಲ್ವಿಯಾ ನೊರೊನಾಚೊ

ಇಜಯ್ ವಾಡೊ

ಜನನ್: 20.05.1965 ಮರಣ್: 11.01.2024

ಹಾಸ್ತ್ಯೆ ತೊಂಡಾಚೊ ಜಿನೊಸ್ ತುಜೊ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಮೊಗಾಚೊ
ಸದಾಂ ಖುಶಾಲಿ ತುಂ ಸರ್ವಾಂಚಾ ಗರ್ಜ್ ಆಕಾಂತಾ ಪಾಂವ್ಲೊ
ಮೊರ್ನಾಂತ್ ತುಜಾ ಚುಕ್ಲೊ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾಂಗಾತ್ ತುಜೊ
ಜಳೊನ್ ಆಸಾ ತುಜಾ ಮೊಗಾಚೊ ತೊ ಉಜೊ

ಪಿಡೆನ್ ತುಕಾ ಗ್ರಾಸಿಲೆಂ ಪೂಣ್ ಜಾಲೊ ನಾಂಯ್ ತುಂ ನಿರಾಶಿ
ಭರ್ವಶ್ಯಾನ್ ಜಿಯೆಲೊಯ್ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ದೆವಾ ಖುಶಿ
ಮಾಗ್ಲೆಂ ಸರ್ವಾಂನಿ ತುಜೆ ಖಾತಿರ್, ಚಿಂತ್ಲೆಂ ತುಂ ಪಾಟಿಂ ಯೆಶಿ
ದೆವಾನ್ ತುಕಾ ಆಪವ್ನೆ ವೆಲೆಂ ತಾಚಾ ರಾಜಾಂತ್ ಜಾಂವ್ಕೆ ದಾದೊಶಿ

ಸಾಂಗಾತ್ ತುಜೊ ಚುಕ್ಲಾ ಪುಣ್ ಉಡಾಸ್ ತುಜೊ ಮಜಾನಾ
ರಿತೆಂ ಜಾಲಾಂ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಆಮ್ಚೆ ಸಾಂಗಾತ್ ತುಜೊ ನಾಸ್ತಾನಾ
ಈಷ್ಟಾಂಚಾ ಸಾಂಗಾತಾಂತ್ ಖುಶಾಲಾಯ್ ತುಜಿ ಆಯ್ಕಾಂಕ್ ಮೆಳಾನಾ
ಸೊಬಂವ್ ರಚ್ನಾರ್ ದೇವ್ ತುಕಾ ಸರ್ಗಿಂಚಾ ಅಮರ್ ಪಂಲ್ಗಣಾ

ಸಾಸ್ಣಾಚೊ ವಿಶೇವ್ ದಿ ತಾಕಾ ಯೆ ಸೊಮಿಯಾ ನಿರಂತರ್ ಪ್ರಕಾಸ್ ತಾಚೆರ್
ಫಾಂಕಯ್, ಸಮಾಧಾನಾನ್ ತೊ ವಿಶೆವ್ ಫಂವ್ದಿ

ಶೃದ್ಧಾಂಜಲಿ ಭವಯ್ತಾತ್
ಪತಿಣ್: ಸಿಲ್ವಿಯಾ ನೊರೊನ್ಹಾ
ಭಾವ್: ಬೆನೆಟ್ ನೊರೊನ್ಹಾ ಭಾವೊ: ಅನಿತಾ ನೊರೊನ್ಹಾ
ಪುತ್ಲೆ: ಬ್ರೈಡನ್ ಆನಿ ಹೈಡನ್ ನೊರೊನ್ಹಾ

ಭಾಗಂವತ್ ಹಫ್ತ್ಯಾಚಿ ಲಿತುರ್ಜಿ
















HAPPY FEAST OF NATIVITY TO YOU AND YOUR FAMILY

SIANI FURNITURE

Since 1995

www.sianifurniture.in

Modern Furntiure at Factory prices!

LEO-CELL®
— It's for living —









- HOME & OFFICE FURNITURE
- EDUCATIONAL FURNITURE
- MODULAR KITCHENS
- WARDROBES
- TV UNITS
- HOME DECOR
- ALTARS











FACTORY OUTLET

Showroom :
Siani Furniture
Airport Road,Yeyyadi,
Mangalore-575 008.
PH: +91 824 2981688
+91 9880130888

Factory:
Souza Enterprises,
Old Airport Road,Kallodi
Malavoor Village, Bajpe,
Mangalore-574 142
PH: +91 824 2251688
+91 9686846798

BAJAJ FINSERV EMI FINANCE

HDFC BANK

Open on sundays

FREE DELIVERY

Fern Flora
CREATE LASTING IMPRESSIONS

fnp FERNS N PETALS









- Bouquets
- Arrangements
- Cakes
- Chocolates
- Air Purifying Plants
- Wreath
- Cross
- Personalized Gifts















Contact: 9343123992, 9343122992
Timings: 8am - 8pm
Address: N. J. Arcade, Ladyhill, Mangaluru-575006

Published by: Most Holy Redeemer Church, Derebail, Ashoknagar Post, Mangalore-575 006
Printed at Codialbail Press, Maryhill, Mangalore
FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY