









# ಅಂತರಾಳದಿಂದ... EDITORIAL

## ಪ್ರಚ್ಚಲ್ ರೇವಣ್ಣ ಗೌಡ ದುರಂತೆ ಯುವನಾಯಕರಿಗೆ ಪಾಠವಾಗಲ್

**ରୋଜୁଦିଲ୍ଲି** ବନ୍ଦେଦେ ସଂଘ ପ୍ରତିଵାରଦ ଜୀଳେଗେ ଜେଠିଏବୋ ନ ହେଁଥିଦ ଅନ୍ୟକିମ୍ବୁ ମୁଁତି  
ଚକ୍ରଯୁଦ୍ଧରୁବାଗଲେ, ଜେଠିଏବୋ ନ ଯୁଵ ମୁଖିଲିଙ୍କ ପ୍ରଜ୍ଞାରେ ରେଷଣ୍ଟା ଗୋଦନ  
ଲୈଁଠିକ ହାରଣ ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଣ୍ଡଲ୍ ତରଦୁଶୋଙ୍କିତ. କୋମୁଵାଦି ଶ୍ରୀଗ୍ରଜ ଜୀଳେଗ ମାଜି  
ମୁଖ୍ୟମଂତ୍ରୀ କୁମାରଶ୍ରମ୍ଭିନ୍ଦୀ ନଦୀକିମ୍ବ ଅନ୍ୟକିମ୍ବ ରାଜକାରଣକୁ ହୋଲିଲିଦରେ ଯୁଵ ନାଯକ  
ପ୍ରଜ୍ଞାରେ ନ ଅନ୍ୟକିମ୍ବ କୃତ୍ୟଗୁଣ ଏବେନ୍ନୋ ଅଲ୍ଲ. ଆଦର କୁମାରଶ୍�ରମ୍ଭିନ୍ଦୀ ଯୁଵରାଜ  
ମୁଖ୍ୟମଂତ୍ରୀ ଯାଦରୁ, ପ୍ରଜ୍ଞାରେ ଜ୍ୱଳୁ ସେରିଦନୁ. ଜନପ୍ରତିନିଧିଗଳ ପିତେଇ ନ୍ଯାୟାଲଯ ତୋଟିଦ  
ମୁନେଯଦ୍ରୀ କେଲିଶ ମାଦୁକିଦ୍ରି ମୁଣ୍ଡିଲେ ମେଲିନ ଅତ୍ୟା ଚାର ପ୍ରକରଣଦିଲ୍ଲି ପ୍ରଜ୍ଞାରୁ ନ୍ୟୁ  
ଦୋଷୀ ଏବଂଦୁ ତୀର୍ମାନିକି ତୀର୍ମାନ ନିଜିକି. କେଲ ଶମୁଯିଦିନ ତଣିଖାନିଦ୍ରି ପ୍ରଜ୍ଞାରେ ଲୈଁଠିକ  
ହାରଣ ଜିରିଏ ମୁକ୍ତେ ମୁଖ୍ୟମଂତ୍ରୀ ଲେଗେ ବିଦିଦ୍ଧ ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଣ୍ଡଲ୍ ନାଯକାଗି ବେଳେଯୁଵ ଏଲ୍ଲା  
ଅହାତୀଯଦ୍ଦ ଯୁଵ ମୁଖିଲିଙ୍କେ କୁଟୁମ୍ବ, ଜ୍ଞାନୀ, ହାତୀ ଜାତୀଧିକାଳ ବିଲଦ ମୁଦିଦିନ  
ହେବେ ତଣ୍ଣ ଜୀଳେଗେ ଜାଇଁ ପକ୍ଷକୟେ ଦୁରିତଦ କହେଗେ ସାଗିନିଦ ଏନ୍ଦୁପୁଦୁ କେ ନାଇନ ଜନ୍ମାଇଦ  
ପ୍ରବଲ ରାଜକୀୟ କୁଟୁମ୍ବଙ୍ଗଭାଇଙ୍ଗେ ପାତାପାତାବେଳେକିନିଦ.

ಉಪ್ಪುಲ್ಲಾ ರೇವಣ್ಣನ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಿಸಾ ಪಕ್ಕ, ದೇವೇಗೌಡರ ಕುಟುಂಬ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆಯಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಿಸ್ಯಾಗಿಲ್ಲ. ದೇವೇಗೌಡರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞಲ್ಲಾ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಲೋಕಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಜ್ಞಲ್ಲಾನ ಅನುಷ್ಠಿಕೆ ಕೇಲಂಗಡಿಗೆ ವರದಿತಿಗಳು ಹರಡಿದ್ದವು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೂ ಇತ್ತು. ಇಷ್ಟಾದ್ವರೂ, ಲೋಕಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜೆಡಿವಿಸ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಲ್ಲಾಗೆ ಟಿಕ್ಟ್‌ನೀಡಲಾಯಿತು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಬಿಜೆಟ್‌ಯು ಜೆಡಿವಿಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಜೊಡಿಸಿದ್ದು

మాకువల్ల, ప్రజ్ఞలోని నుండి యాచేసినియు  
యాచాలియుల్లి బ్రజిటియ రాష్ట్రముట్టద నాయకరు భాగవతిసిదరు. జునావణె నడే చెన్నిగే  
ప్రజ్ఞలో హగరణదల్లి పాలుగొండ పేనాడ్యే వోగళు బహిరంగగొండవు. ఇదు రాష్ట్రముట్టదల్లి  
సంచలనస్నే స్ఫ్రైసిత్తు. ప్రజ్ఞలో ఒందరెదు మహిళీయరస్తుల్లి లేకపెల్లదష్టు మహిళీయరస్తు  
తోఁషణే మాదిరువ వివరగళు పేనాడ్యే వోనల్లిదధ్వ. తన్న ఒంధనవాగువుదు బిచిక  
ఎన్నువుదు గొత్తాగుత్తిద్వండయే ఆత విదేశదల్లి తలేమరిసేచోండను. మోది నేలైత్తద  
కేంద్ర సరకార ఆతనున్న సులభదల్లి విదేశైక్షప్రారియగలు అవకాశ నీడితు. ప్రజ్ఞలో  
గౌడ లైంగిక హగరణ రాష్ట్రముట్టదల్లి చచిక్యుయాగుత్తిద్వండూ ఈ బగ్గె ప్రధాని మోది ఘోన  
మురిదిరలిల్ల, ప్రజ్ఞలోగ నానే ఆదక్ష ఎందు స్థూతి దేవేగౌడరే హేళికోండిదరు.  
ప్రజ్ఞలో ఆవర రక్షణగే దేవేణిఁడర కుటుంబ గిరిష్టపు, యల్కావన్ను మాడితు. హిగీరువాగ,  
దేవేగౌడర కుటుంబవన్ను హోరిగిప్పు ప్రజ్ఞలోన హగరణవన్ను నోఱువుదాదరూ  
వేగే? విదేశదల్లి తలేమరిసేచోండ్చు ప్రజ్ఞలోగ కోనెయల్లి దేవేగౌడరే పత్ర బరేదు  
కరిసిచోండరు. లైంగిక హగరణాలన్ను తరేదిచి పేనాడ్యే సోరిగాకి కుమారాస్థామియవరు  
కాంగ్రేసు వాక్యాద కేలవు నాయకరన్ను హోకం మాడువ ప్రయత్నమన్నూ మాడిదరు. ఆదరే,  
ఆచోందు విఫల ప్రయత్నవాగిత్తు. ఈ హిందేయు వివిధ రాజకీయ నాయకర ఆశ్రీల  
సి.డి.గళు రాజ్య దల్లి సుద్ధి మాడిద్దవు.

ଉଦ୍ଧର କୁଟୁମ୍ବ ଯାଦିଲା ରାଜକୀୟ ନାମରେ ପାଇଲା ଯେ ଶବ୍ଦରେ  
ସଂଗିଗିଳନ୍ତୁ ଗୁଣକ୍ଷୀ ଚିତ୍ତିକ୍ଷେ 'ବାହ୍ୟମେଲୋ ମାଦୁପୁଦୁ ଆଦର ହିଁଦିନ ଲୁଦ୍ଦେଶ୍ଵରାଗିଦ୍ଵାରା  
ଛିପୁ ରାଜକାରଣ ଅନ୍ୟେକ ସଂବନ୍ଧପାଦନ୍ତୁ ଜୁମ୍ଫୁକୁଳପୁଦୁ ଏପୁ ସ୍ରି ଏନ୍ଦୁପୁଦୁ ଚକ୍ରଯ  
ବିଷୟ。 ଆଦର ଖାସି କୋଣେଯୋଗି ବିଷ୍ଟିତ ଅନ୍ୟେକ ଲୈଁଙ୍ଗିକ ସଂବନ୍ଧପାଦନ୍ତୁ ଗୁଣକ୍ଷୀ  
ଚିତ୍ତିକ୍ଷେରି ଅପରନୁ ବାହ୍ୟମେଲୋ ମାଦୁପୁଦୁ କୋଡ ଅପରାଧଚେ ଆଗିଦ。 ଆଦର ପ୍ରଜାତ୍ମା  
ପ୍ରକରଣ ଭିନ୍ନପାଦଦ୍ୱାରା ମାତ୍ର ପଦ୍ଧତି ଆପାତକାରୀଯାଦଦ୍ୱାରା ଜାଲ୍ଲା ନାହିଁରୁପୁଦୁ ବିଷ୍ଟିତ ଲୈଁଙ୍ଗିକ  
ଶ୍ରୀଯେଗଳଲ୍ଲ ବଦଳିଗ ଅତ୍ୟାଭାର ଏନ୍ଦୁପୁଦୁ ହେଲାଦିଲ ଆରୋପ。 ଏରଦନେଯମୁ, କେ ଲୈଁଙ୍ଗିକ  
ଶ୍ରୀମାଗଳନ୍ତୁ ସେହି ହିଁଦିରୁପୁଦୁ ଯାହୋ ଏହୋଇ ପକ୍ଷଦ ନାଯକର ଜନରତ୍ନ ସ୍ନତ୍ତଃ ପ୍ରଜାତ୍ମାନେ  
ମୁହିଁଳେଯର ଅତ୍ୟାଲ୍ମଦ ଦୃଶ୍ୟ ଗଳନ୍ତୁ ସେହି ହିଁଦିମୁ ତନ୍ତ୍ର ହୋବେଲୋ ନାଲ୍ଲି ସଂଗ୍ରହିକିଷ୍ଟକୋଣିଦ୍ଦ。  
ତନ୍ତ୍ର କେଲସଦାଶୁଭଗଳ ଜୀବେଗେ, ପକ୍ଷଦ କାର୍ଯ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟର ଜୀବେଗା ଅକ୍ଷେତ୍ର କେଶାଗି ପତି ଶିଦ  
ଦୃଶ୍ୟଗଳ ଆତନ ହୋବେଲୋ ନାଲ୍ଲିଦ୍ଵାରା。 ଜୀବେଗ ଆଦନ୍ତୁ ଆତ ହେବେଦ୍ୟ ବା ନାଲ୍ଲି ତାରିଷ୍ଟକୋଣିଦ୍ଦ。  
କେ ହେବେଦ୍ୟ ବା ଗଳନ୍ତୁ ମୁମ୍ବାଦିଷ୍ଟ ମୁହିଁଳେଯରନ୍ତୁ ବାହ୍ୟମେଲୋ ମାଦୁରିବ ନାଥାଶ୍ରୀଗଳା  
ଇବେ。 ଆତନ କୃତ୍ୟ ଦୟାଲୀ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀପାତାନ ଲକ୍ଷଣାଗାନ୍ଦ୍ବାରା। ତନ୍ତ୍ର ନିଜ କୃତ୍ୟ ଗଳନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳ  
ବିଲ, ଜାତି, ହଳ ବିଲାକ୍ଷଣିଦ ଆତ ଦକ୍ଷିଣିକୋଣିଦ୍ଦ。



- ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ 106ನೇಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಯ

**ಅ** ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೂಕಾಲದ ಉದಕದ ಮೇಲೆ ಪರಮಪುರುಷನಾದ ನಾರಾಯಣನು ವಾಟಪತ್ರಶಯನಾಗಿದ್ದನು. ಆತನ ನಾಭಿಕಮಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಜನಿಸಿದನು. ಆಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳೂ ಜನಿಸಿದರು. ದೇವತೆಗಳ ಆಹಾರನಿಮಿತ್ತ ವಾಗಿಯೂ ಯಜ್ಞಾದಿಸತ್ಯಮರ್ಗಗಳ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿಯೂ ಏಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಖುಗಿದ್ದ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನು ಪರಮಪುರುಷನಾದ ನಾರಾಯಣನು ವರಾಹಸ್ಯರೂಪನಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗಡಿದನು.

ఆమేలే బ్యాడేవను నినిలిల దేవతగళన్ను స్ఫూర్షిదను. ఆతనిగే మరీచియు జనిసిదను. ఆతనిగే కళ్ళపబ్బయను జనిసిదను. ఆస్త్రిగే ఏవస్తంతను జనిసిదను. ఆతనిగే వేషస్తమనువు జనిసిదను. ఆతనిగే ఇక్కాకుచుపు జనిసిదను. వేషస్తమనువు తన్న మగనాద ఇక్కాకుపిగే అయోద్యాపట్టణదల్లిల్లాస్తోక్కప్పారదల్లిల్లపట్టయన్ను కట్టిదను. ఇక్కాకుపిన మగను కుష్ఠి. ఆతన మగను ఏకుష్ఠి. ఆతన మగను బాణ. ఆతన మగను అనర్జ్యిను. ఆతన మగను బ్యథుశక్తి, ఆతన మగను శితంకుమహారాయ. ఆతను నాను మాడిద దాన ధమి తప్పోటుతాదిగళింద నశక్తు లోకపన్ను పడేదు ఈగలూ కాణిస్తుటిద్దానే. శితంకుమహారాయన మగను దుంధుమార. ఆతన మగను యువనాశ్చ ఆతన మగను మాంధాత. ఆతన మగను సుసంధి. ఆతనిగే ధ్వనంధి ప్రసేనజిత్తు ఎంట ఇబ్బరు కుమారరాదరు. ధ్వనంధిగే భరతును జనిసిదను. ఆతనిగే ఆశికసోలు కుమారను జనిసిదను. ఆవను హృదయరాయ తాలజంఘరాయ తనియిందు మొదలాద బహుమంద శత్రుగళింద యొద్దరంగదల్లి మురియుల్పిట్ట దేశభ్రష్టాగి గభిరణీయరాద తన్న ఈవరు పత్తియరను కర్దుకోండు హిమావతశక్తి హోదను. ఆ పత్తియరల్లి ఒబ్బకు మంరదిదం కాళిందియెంబ మంతోబ్బి గభిరవన్ను కరగిసచేచేందు ఆక్గె ఏషవన్నిశీడభు. కాళిందియు ఆగ హిమావతదల్లిద్ద భాగపచ్చ వనమునీత్తరన సమీపక్క హోగి అభిమదిసి తన్న ఉదరదల్లి సత్కృతును జనిసువంతే క్షేమాడబేచేందు పూ, ధ్రువిసదు. ఆ మునీత్తరను ఆక్గె మహాత్మను లోకప్పసిద్ధనూ వంతోద్ధరకనూ ఆద కుమారను ఉండికుగువసేందు నుడిచను.

କାଳିଂଦିଯୁ ହରଫଟିପୁ ଆମ୍ବନୀଶ୍ଵରରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଦଶ୍ତିକିଷନ୍ତୁ ମାତ୍ର ତଣ୍ଣେ ମନେଗେ ହୋଇ ସୁଖଦାତିଲ୍ଲିଧୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ପଦେଚରୁ। କାଳିଂଦିଙ୍କ ହାତିକ ବିଷମୋଦନେ ଜନିକିଦ୍ଵାରିରୁ ଆ କୁମାରଙ୍କିରେ ସଗରନେବେ ହେରାଯିଥିଲୁ। ସଗରନୁ ଶତ୍ରୁଗଙ୍କନୁ ଜଣିଲି ଚକ୍ର, ଵାଟି ଯାଗି ସମ୍ମତ ଭାବମଂଦଲପନ୍ତ୍ରୁ ଆଖୁକ୍ରି ବିନଦୁ ସମୟଦର୍ଲୀ ଯାଗିଦ୍ଵାରି ତନାଗି ଜନରେଲ୍ଲରୂ ଅଂଜୁବ ଦୋଷ୍ଟ ସମୁଦ୍ରପନ୍ତ୍ରେ ତୋଳିଦିନନୁ।

**ಅಗತ್ಯಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ  
ಕಾರ್ಯಲೀ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲಾ ಸಾಧು ಕೂಡ ಬೇಗನೇ ಬರಬಹುದಂತೆ!!**

నివ్వ అగ్గుక్కింట హచ్చున్నిట మాడుత్తిద్దర జాగరూకాగి, వఁచిదరేనిమ్మ ఈ ఆభ్యాసపు నిమ్మ ఆరోగ్య, జీవచన్న అపాయిక్కే సిలుకిసబముదు. ఎల్లరూ మలగలు ఇచ్చపడుతారె, ఆదరే అతియాగి మలగువచు నిమ్మ ఆరోగ్యక్కే బ్యాటుదల్ల, అతియాగి మలగువ ఆభ్యాసపు నిమ్మ జీవక్షేత్ర అపాయివన్నంటు మాడబముదు.

అగ్గుక్కింట హచ్చున్నిట మాడువదంిద మెదుళన పాత్రపూయి బరువ అపాయివు శేకాడ 23 రష్టు హచ్చాగ్నిత్తె ఎందు అనేక సంశోధనిగణు బహిరంగమతిసివే.

ఆదరేమధ్యావ్ 90 నిమిషగళింత హచ్చుకాల నేడుమాడువరలి, ఈ అపాయివ

ಶೇಕಡಾ 25 ರಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.  
ಅಹೋಗ್ ತಪ್ಪಾರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ  
ಎಂಟಿರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕ  
ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉ  
ಅರ್ಥ ಗಂಟೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. ಇದ  
ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೋಜ್ಜು ಮಧುಮೇಹ,  
ಬೀನ್ನತೆ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೈರಾಯ  
ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕ್ಕಾದ ಮರ್ಗಲಗ್ಗಳುವಂತಹ ಅ  
ಲುಂಟಾಗಬಹುದು.

బబువ్యక్తియు 6 రిండ 8 గంటిగళ కాల మాత్ర నిద్ర మాడబేచు! అధ్యయనదల్లి సేరిసలాద ఎల్లా దేశగళ జనరిగే అవర ఆధ్యాక్షసిథి, జీవనశైలి, మలగువ సమయ, ధూమహాన, మదుపాన, దృష్టిక చటుపటిక, ఆవార మత్తు కాయిలేగలిగే సంబంధిసిద ప్రశ్నగళన్ను కేళలాయితు. ప్రతిదిన 8 గంటిగాలిగిత హచ్చు కాల నిద్ర సువ జనరు వ్యదయాఫాత మత్తు పాత్రావాయువిగే ఒళగాగువ అపాయివన్ను మోందిరుత్తారే ఎందు ఫలితాంశగళు తోరిసివే. అలద్దే, అంతహ జనరల్లు ఆకాలిక మరణిద అపాయివు శేకడా 41 రఘ్య హచ్చాగుత్తదే. అధ్యయన వరదియ ప్రకార, ఒచ్చ వ్యక్తియు 6 రిండ 8 గంటిగళ కాల మాత్ర నిద్ర మాడబేచు. మాడువుదరింద వ్యదయ కాయిలేయ అపాయి హచ్చాగుత్తదే. వివిధ ఆదాయిద 21 దేశగఢ 1,16,632 జనరనిద్ర డేంచాను పరిశీలిసితు.

The image consists of two main parts. On the left, there is a black-bordered box containing a portrait of a man with dark hair and a mustache, wearing a white shirt. He is holding a pen and a small notepad. To the right of this portrait is a large red rectangular area with white text in Kannada. The text reads: 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಕ್ರಾಭಾಸ ಉಕ್ಕಿ, ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ..?' (What to do with children who are not interested in studies? What to do with them? When?)

ಮಾನಸಪ್ರವೀಣ ಭಟ್ಕೆ



**ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ವಿಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರ.. ಎಷ್ಟು ಸುಲಭ ಗೊತ್ತಾ**

**ರ**ಕ್ಕಾ ಬಂಧನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಪರ್ಫೇಕ್ಟ್ ಇದು. ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ  
ಮನಸೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮಿಲ್‌ಕ್ ಕೇಕ್ ರೆಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರನ್ನು  
ಮಂತ್ರ, ಮುಗ್ಗ ಮಾಡುತ್ತೇ ಈ ಮಿಲ್‌ಕ್ ಕೇಕ್. ಹೌದು, ರಕ್ಕಾಬಂಧನವು  
ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿ ಬಾಂಧ್ಯದ ಪವಿತ್ರ, ಸಂಭೂತ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ  
ಅತ್ಯಂತ ಸಡಗರ, ಸಂಭೂತವಿದಿದ್ದ ಆಚಿರಿಸಲಾಗುವ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ  
ಸಹೋದರರು ತಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಶ್ರೀಯ ಉದ್ದಾಗೋರ್ಗಳನ್ನು  
ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೀರೇಷ ದಿನದಂದು, ನೀವು ಮನಸೆಯಲ್ಲೇ ರುಚಿಕರವಾದ  
ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.  
ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ, ರುಚಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೌದು, ರಕ್ಕಾಬಂಧನ  
ಹಬ್ಬದಂದು ಮಿಶ್ರಣ, ಮಿಶಾಯಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹಬ್ಬವೇ ಆಗೋರ್ದಲ್ಲಿ. ಆದರೆ,  
ಈ ಬಾರಿ ಮನಸೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ವೀರೇಷ ಸಿಹಿ ರೆಸಿಪಿ  
ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಯಬೇಕಾ ಅದುವೇ ಮಿಲ್‌ಕ್ ಕೇಕ್. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರಿಗಾಗಿ  
ವೀರೇಷವಾದ ಏನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಹುದಿರೆ, ಈ  
ರಕ್ಕಾ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಿಲ್‌ಕ್ ಕೇಕ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು  
ಸವಿದು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ಲಾಡುಗೆ ಬದಲಿಗೆ  
ಈ ಮಿಲ್‌ಕ್ ಕೇಕ್ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ  
ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಸುಲಭ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

మిల్కో కేసో తయారిసువ విధాన : మిల్కో కేసో  
తయారిసలు, మొదలు దష్ట తలచ పాత్రే, యన్న  
తేగెదుశోండు అదక్కే 2 లీటర్లో హాలన్న సురయిరి.  
మధ్యమ ఉరియల్లి హాలన్న చెన్నాగి కుదిసి. హాలు  
కుదియలు ప్రారంభిసిదాగి, ఉరియన్న కడిపే మాడి  
మత్తు నిరంతరపాగి బెరస్తురి. హాలు ఆధారమై  
కడిపుయాద నంతర, పాత్రే య ఆంజినల్లి సంగ్రహాద  
కేనేయన్న తేగెయిరి. ఈగ ఈ హాలిగే నింబె రసవన్న హాచి,  
నంతర పోసరు హాచి, ఎల్లవన్నూ చెన్నాగి మికో మాడి. ఇదు  
మిల్కో కేసో నల్లి కొ కొవాచిరువ రచెన్యెన్న నీడలు సమయ  
మాడుత్తదే. ఈగ హాలు సంపూర్ణమాగి హప్పుగట్టి భేనా (గిణ్ణు)



ఆదనంతర, అదన్న ముస్లిమ్ బట్టయల్లి సోఎసి. నంకరా  
గిణ్ణన్న తణ్ణీరినిద చెన్నాగి తేలోయిరి. ఈగ గిణ్ణన్న  
బట్టయల్లి బిగియాగి కట్టికొండు, అదర మేలోండు.  
భారతాద వస్తువన్న ఇరిసి హచ్చువరి నీరెనా  
హోరాకి. ఒందు బాణాలేయల్లి తుప్పవన్న బిశి మా  
తుప్పకాద నంతర, అడ్డు తయారిసిద భేణావన్ సేరిసి. మధ్యమ లురియల్లి 10 రింద 15 నిమిషగ  
కాల చెన్నాగి మరియిరి. ఈగ మరిద గిణ్ణగ సక్కర సేరిసి చెన్నా  
మిక్క మాడి. సక్కరే కరగి మిత్రులు ఇన్నప్పు ద్వప్పవాగువవరే  
బిశిమాదువుదన్న ముందువరి. ఈ హంతదల్లి మిత్రులు  
స్వాద మట్ట అంతిమ రచనే సుధారిసుక్కదే. ఈగ ఒందు తేడే

## ಮಿಲ್ ಕೇಕ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮುಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರ ತಯಾರಿಸಲು, ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಹಾಲು - 2 ಲೀಟರ್
  - ನಿಂಬಿ ರಸ - ೨೦ದು ಚಿಟಕೆ
  - ಮೊಸರು - ೨ ಚಪುಚ
  - ಸಕ್ಕರೆ - ೨೦ ಗ್ರಾ.೦
  - ತುಪ್ಪ - ೫೦ ಗ್ರಾ.೦
  - ಎಲಕ್ ಪ್ರೈಡಿ - ಕೈಲ

ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ, ತಯಾರಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಟೈಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಕ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲಿರಿಸಬಹುದು. ನಂತರ, ಟೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಭಿಜಿಸಲ್ಪಿಣಿ, ಕೇಕ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಬಡಿ. ಇಷ್ಟ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಕರವಾದ ಮಿಲ್ಲೆ ಕೇಕ್ ಸಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಿಲ್ಲೆ ಕೇಕ್‌ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ವಾದ ಸೇರಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪ್ರಡಿ, ಕೇಸರಿ ಅಥವಾ ಚಿಸ್ಟಾ ಪ್ರಡಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ದೆಯಂತೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸುಲಭ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ, ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಿಲ್ಲೆ ಕೇಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹೇಲಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ರಕ್ಖಾಬಂಧನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಕರಣೀಯವಾಗಿಸಿಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.







