ಬಿರಿಯಾನಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಪರಿಚಯ

ಈ ತನಕ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಪರ ವಕಾಲತ್ತು ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಸುಧಾ' ಈ ಬಾರಿ ಬಿರಿಯಾನಿ ಸ್ಪೆಷಲ್ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ! ಶರೀನ ಅಸ್ತರ್‌ರವರ ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಬಿರಿಯಾನಿ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ವೆರೈಟಿ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು. ಓದಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜುಳುಜುಳು ನೀರು ಬಂತು.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ- ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ- ಹಲಗತ್ತಿ

ಬಿರಿಯಾನಿ ಬೇಕಿತ್ತೆ?

ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ದೇವಾಲಯ, ಮಸೀದಿ, ಚರ್ಚು- ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತಿದ್ದವು! ಬಿರಿಯಾನಿ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಚಿತ್ರ ಬೇಕಿತ್ತೆ? ಯಾರ ಕಲ್ಪನೆ ಇದು?

-ಕಿಕ್ಕೇರಿ ಗೌರಿಶಂಕರ್, ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣ

ಬಿರಿಯಾನಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು

ಬಿರಿಯಾನಿ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 'ಸುಧಾ' ಶಾಕಾಹಾರಿ ಬಿರಿಯಾನಿಯನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಿರಿಯಾನಿ ಎಂಬ ಅಪವಾದವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದೆ! ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರ ಇದು.

-ಕೋಟೀಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಎನ್.ವಿಶ್ವನಾಥ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ತುಮಕೂರು

ಬೆಳಕು ಬೀರಿದ ಲೇಖನ

ಸ್ವಿಸ್ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹಣ ತೊಡಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಬೆಳಕು ಬೀರಿತು.

-ಎಸ್.ಜಿ. ಕರನಂದಿ, ಹುನಗುಂದ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ಯಶಸ್ವಿ ಸೂತ್ರ

'ಗುರಿಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು' -ಪದ್ಮಾವತಿ ರಾವ್ ಯಶಸ್ವಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ!

ತಲೆಗೂದಲೆ ಬೆಳ್ಳಗಾದರೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
ಬೊಕ್ಕತಲೆಯವರು ವಿಗ್ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.
ತಲೆ ಇಲ್ಲದವರು ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಾರೆ-
ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ!

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧ ಟವರ್ ಪರಿಚಯ

ವಸುಂಧರಾ ಎಸ್. ಕುಮಾರ್ ಜಗತ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಐಫಲ್ ಟವರ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಕಥೆ

ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ ದೇಸಾಯಿಯವರ ಕಥೆ 'ಸಬಲೀಕರಣ', ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಂ.ಎಸ್. ಲೀಲಾವತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಅನಂತ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ

ಅಮರ ಚಿತ್ರ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಅನಂತ ಪೈ ರವರದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ. ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಶ್ರೀಧರ ನಾಯಕರಿಗೆ ವಂದನೆ.

-ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
-ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕವಿಮಾತು

ಧಾರಿಣಿ ಎಚ್.ಬಿ.ಯವರ ಲೇಖನ 'ಓ ಹೆಣ್ಣೇ! ನಿನಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡು.' ಕವಿಮಾತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ,
- ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ, ತಿಪಟೂರು

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಖ್ಯ

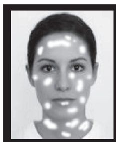
ಧ್ಯಾನ (ನಾಗರಾಜ ಹೆಗಡೆ) ಕುರಿತು ಒಂದು ಮಾತು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

-ಸದಾನಂದ ಹೆಗಡೆ ಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದಿರೆ

ಸುಧಾ

1. ಕೆ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ- ಮೈಸೂರು
2. ಜಮೀರ್ ಪಾಶ- ಬೆಂಗಳೂರು
3. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎಂ.ಎಸ್. -ಶಿವಮೊಗ್ಗ
4. ಸಚಿನ್ ಬೀಮ್‌ಸಾ ರಾಂಗೋಳ- ಗುಲ್ಬರ್ಗ
5. ಗಣೇಶಪ್ಪ ಪಿ.ಡಿ.- ಶಿವಮೊಗ್ಗ
6. ಬಿ.ಕೆ. ಹರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್- ಬೆಂಗಳೂರು
7. ನಳಿನಿ ಸುನಿಲ್ ಕುಮಾರ್- ವಿಜಾಪುರ
8. ಎಚ್.ಎಸ್.ಗುರುದತ್-ಬೆಂಗಳೂರು
9. ಬಸವಣ್ಣ ಸಿದ್ದಪ್ಪ- ಬೆಳಗಾವಿ
10. ಸುಮಾ ಎಸ್.- ಮೈಸೂರು

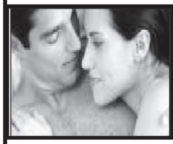
ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಆರನೆ ಡ್ರಾ (ಫೆ.17) ದ ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರು



ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಲು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ

ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿಯು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮಚ್ಚೆಯಿರುವ ಜಾಗದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮೂಲ ಬಣ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಭರವಸೆಯಿರುವುದು. ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಅನುಕೂಲ ಕಂಡುಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಔಷಧಿ ಬೆಲೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲಾಗುವುದು.



ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಈಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೊಸ ಅವಿಷ್ಕಾರ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ, ನಪುಂಸಕತೆ, ಗೊನೋರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಬಂಜೆತನ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. 100% ಖಾತರಿಯಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉಚಿತ ಮಸಾಜ್ ತೈಲ. ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಆಕರ್ಷಕ ಸ್ತನಗಳು

ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ 28 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ವಿನೀತ ಚೆಲುವು, ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದರ ರೂ.600/- ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ದರ ರೂ. 1500/-

ಪೈಲ್ಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೈಲ್ಸ್ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಂದರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಬರೆಯಿರಿ (ವಿವರವಾಗಿ)

ವೈದ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ್

ಪಿ.ಒ ಕತ್ರಿ ಸಾರೈ (ಗಯಾ) ಪಿನ್: 805105

07250935789
09386013524

ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ವೈದ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ್‌ರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೋಡಿ.