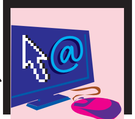
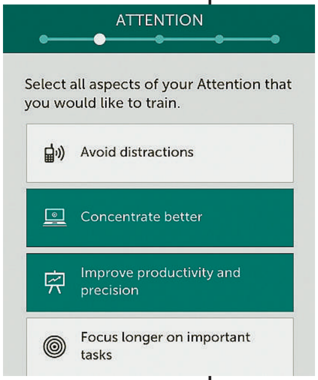


ಲ್ಯುಮೊಸಿಟಿ

ಪ್ರತಿ ದಿನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಕ್ರಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಸುಡೊಕು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮೆದುಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದಂತೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲ್ಯುಮೊಸಿಟಿ ಎಂಬ ಐಫೋನ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಈಗ ಲಭ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗೇಮ್‌ಗಳು ಉಚಿತ. ಲ್ಯುಮೊಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆ ತೆರೆದು ವಿವರ ನೀಡಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕಗಳು, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಟೈಲ್ ಆಕಾರ.. ಹೀಗೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಗೇಮ್‌ಗಳು ಈ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.



ಆ್ಯಪ್‌ಲಾಕ್

ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಫೋನ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನಗಳಾದರೂ ಫೋಟೊ, ವಿಡಿಯೋ, ಗೇಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದೇನೋ ಖುಷಿ. ಈ ಸಾಧನಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಡಿಲೀಟ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆ್ಯಪ್‌ಲಾಕ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಬಂದಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಪೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಪ್‌ಲಾಕ್‌ನಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಲ್ಸ್, ಸೆಟಿಂಗ್ಸ್, ಗೂಗ್ಲ್ ಪ್ಲೇ ಸ್ಟೋರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆಯದಂತೆ ಕೂಡಾ ಲಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನ್‌ಲಾಕ್ ಸೆಟಿಂಗ್ಸ್ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಲಾಕಿಂಗ್ ಪಿನ್ ನಂಬರ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಲಾಕ್ ಆದ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಬಳಸಲು ಹೋದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಲಾಗಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲಾಕ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಹೋಂಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಲಾಕ್ ಆಗಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನೂ ಆಡಬಹುದು.

ಲುಕ್‌ಔಟ್ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ

ಲುಕ್‌ಔಟ್ ಮೊಬೈಲ್ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಹೊರತಂದಿರುವ 'ಲುಕ್‌ಔಟ್ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್' ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ನಿಮ್ಮ ಆ್ಯಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಫೋನ್‌ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್ ಅಲ್ಲದೇ ಫೈಂಡ್ ಮೈ ಫೋನ್, ಬ್ಯಾಕಪ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸ್ಟೋರ್, ಸೇಫ್ ಬ್ರೌಸಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದ ಅನುಕೂಲಕರ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಫೋಟೊ ಮತ್ತು ಕರೆಗಳ ಬ್ಯಾಕಪ್ ಲಭ್ಯ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಫೋನ್‌ಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು.

■ ಎಸ್. ತುಂಬೆ

ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಹೇಗೆ ಬಿಡುವುದು

ವ್ಯಸನಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವೇಳೆ: 10 ರಿಂದ ಅಪರಾಹ್ನ 2 ರವರೆಗೆ

♦ **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 6 ಮತ್ತು 20 ರಂದು ಹೋಟೆಲ್ ವಿಪ್ರೋ ಲಾಡ್ಜ್, ಲ್ಯಾಮಿಂಗ್ಟನ್ ರೋಡ್. ♦ **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** 6 ಮತ್ತು 20 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ನವರತ್ನ ಸವನ್ ಲೈನ್ ರೋಡ್ ♦ **ಶಿರ್ಸಿ:** 12 ಮತ್ತು 26ರಂದು ಸಾಮ್ರಾಟ್ ಗೆಸ್ಟ್ ಹೌಸ್, ಯಲ್ಲಾಪುರ ರಸ್ತೆ, ♦**ಗೋವಾ ಮಾರ್ಗೋವಾ:** ದಿನಾಂಕ: 7 ಮತ್ತು 21, ಗ್ರೀನ್ ವ್ಯೂ ಹೋಟೆಲ್, ನ್ಯೂ ಓಲ್ಡ್ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್. ಫೋನ್: 9273102091 ♦ **ಬೆಳಗಾವಿ:** 9 ಮತ್ತು 23ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ಗೋಕುಲ್, ಖಡೇ ಬಜಾರ್ ♦ **ಕಾರವಾರ:** 9 ಮತ್ತು 23 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ನವತಾರ, ಕ್ಯಾಕಿಣಿ ರಸ್ತೆ, ಗೀತಾಂಜಲಿ ಟಾಕೀಸ್ ಎದುರು ♦ **ಬಿಜಾಪುರ:** 14 ಮತ್ತು 28 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ಸಂತೋಷ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು ♦ **ಬಾಗಲಕೋಟ್:** 10 ಆರಾಧನಾ ಡಿಲಕ್ಸ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು, ಎಂ.ಬಿ.ರೋಡ್ ♦ **ಕೋಲಾರ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 1 ಮತ್ತು 15, ಸುಧಾ ಲಾಡ್ಜ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು. ಎಂ.ಬಿ.ರಸ್ತೆ, ♦ **ತುಮಕೂರು:** 2 ಮತ್ತು 16, ಹೊಟೇಲ್ ವುಡ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ ♦ **ಬೆಂಗಳೂರು:** 3 ಮತ್ತು 17 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ಅನ್‌ಮೋಲ್, ಶೇಷಾದ್ರಿ ರೋಡ್, ಸಿಟಿ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಶನ್ ಬಳಿ, 10 ಮತ್ತು 24 ರಂದು ಸಿಟಿಜನ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಬೌರಿಂಗ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಎದುರು, ಲೇಡಿ ಕರ್ಝೂನ್ ರೋಡ್. ♦ **ಮೈಸೂರು:** 4 ಮತ್ತು 18 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ಕಾನಿಷ್ಕ ಲಾಡ್ಜಿಂಗ್, ಹೆಡ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸಿನ ಹತ್ತಿರ, ಇರ್ವಿನ್ ರೋಡ್. ♦ **ಹಾಸನ:** 5 ಮತ್ತು 19 ರಂದು ವೈಷ್ಣವಿ ಲಾಡ್ಜಿಂಗ್, ಹರ್ಷ ಮಹಲ್ ರೋಡ್. ♦ **ಚಾಮರಾಜನಗರ:** 2 ಮತ್ತು 16ರಂದು ಸಿಎಚ್‌ಆರ್ ಪ್ಲಾಜಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎದುರು. ♦ **ಮಂಡ್ಯ:** 12 ಮತ್ತು 26 ಹೊಟೇಲ್ ಸುಖಸಾಗರ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು. ♦ **ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ:** ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ದಿನಾಂಕ 1 ಮತ್ತು 15 ರಂದು ಹೊಟೇಲ್ ಪ್ರಶಾಂತ್, ಸ್ಟೇಶನ್‌ರೋಡ್. ♦ **ರಾಯಚೂರು:** 2 ಮತ್ತು 16, ಹೊಟೇಲ್ ಅಶೋಕ ♦ **ಹುಮ್ನಾಬಾದ್:** 12 ಮತ್ತು 26 ರಂದು ಸಂಗಮೇಶ್ವರ ಲಾಡ್ಜ್ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ, ♦ **ಬೀದರ್:** 13 ಮತ್ತು 27, ಹೊಟೇಲ್ ಮಯೂರ, ಹೊಸ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು. ♦ **ಸಿಂಧನೂರು:** 14 ಮತ್ತು 28, ಶ್ರೀರಾಮ್ ಶುಕಮನಿ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ. ♦ **ಮಂಗಳೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 5 ಮತ್ತು 19, ಹೊಟೇಲ್ ಆದರ್ಶ ಲಾಡ್ಜ್, ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರೋಡ್. ♦ **ದಾವಣಗೆರೆ:** 7 ಮತ್ತು 21, ಜನತಾ ಡಿಲಕ್ಸ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು. ♦ **ಉಡುಪಿ:** 10 ಮತ್ತು 24, ವ್ಯವಹಾರ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಕನಕದಾಸ ರೋಡ್, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಎದುರು. ♦ **ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ:** 11 ಮತ್ತು 25, ಹೊಟೇಲ್ ಆನಂದ್ ವಿಹಾರ್, ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮಿ ಸಮಾರಂಭ ಭವನ. ♦ **ಗದಗ:** 5 ಮತ್ತು 19, ಆನಂದ ಲಾಡ್ಜ್, ಸ್ಟೇಷನ್ ರೋಡ್, ಮಹೇಂದರ್‌ಕರ್ ವೃತ್ತ. ♦ **ಹಾವೇರಿ:** 4 ಮತ್ತು 18, ಕಾವೇರಿ ಲಾಡ್ಜ್, ಪಿ.ಬಿ.ರೋಡ್. ♦ **ಬಳ್ಳಾರಿ:** 13 ಮತ್ತು 27, ಟೂರಿಸ್ಟ್ ಲಾಡ್ಜ್, ರಾಯಲ್ ಸರ್ಕಲ್. ♦ **ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು:** 12 ಮತ್ತು 26 ಪ್ರಕಾಶ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಎದುರು. ♦ **ದಾಂಡೇಲಿ:** 3 ಮತ್ತು 17, ಸ್ಟೇಟ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ. ♦ **ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ:** 8 ಮತ್ತು 22, ಹೊಟೇಲ್ ಸೌಮ್ಯ ಲಾಡ್ಜ್, ಎಲ್‌ಐಸಿ ಆಫೀಸ್ ಎದುರು. ♦ **ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್:** 7 ಮತ್ತು 21, ಸೋನಿ ಲಾಡ್ಜ್, ಒಲಂಪಿಯಾ ಥಿಯೇಟರ್ ಎದುರು. ♦ **ಕುಮಟ:** 11 ಮತ್ತು 25 ಸಲ್ಮಾನ್ ಲಾಡ್ಜ್ (ಕಾಮತ್ ಹೊಟೇಲ್). ♦ **ಹೊಸಪೇಟೆ:** 12 ಪುಷ್ಪಕ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ. ♦ **ಗಂಗಾವತಿ:** 13, ಅಮರ್ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ರೋಡ್. ♦ **ಗೋಣಿ ಕೊಪ್ಪಲು:** 1 ಮತ್ತು 15 ಹೊಟೇಲ್ ನಂದನವನ. ♦ **ಕುಶಾಲನಗರ:** 3 ಮತ್ತು 17 ಕಲಘಟ್ ಲಾಡ್ಜ್. ♦ **ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ:** 6 ಮತ್ತು 20 ಪ್ರಶಾಂತ್ ಲಾಡ್ಜ್. ♦ **ಮಡಿಕೇರಿ:** 11 ಮತ್ತು 25, ಕಾವೇರಿ ಹೊಟೇಲ್, ಸ್ಕೂಲ್ ರೋಡ್, ಕೂರ್ಗ್ ಜಿಲ್ಲೆ. ♦ **ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ:** 1 ಮತ್ತು 15, ಶ್ರೀವಾಸವಿ ಲಾಡ್ಜ್, ಬಿ.ಎಮ್.ರೋಡ್. ♦ **ವಿರಾಜಪೇಟೆ:** 3 ಮತ್ತು 17, ಗೋಲ್ಡ್ ಕಾಯಿನ್ ಟೂರಿಸ್ಟ್ ಹೋಮ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ. ♦ **ಬೆಂಗಳೂರು: ಫೋ:080–65625098**.

ರಾಮ್‌ಬಾಣ್ ಔಷಧಿ
ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ

ಡಾ॥ ಎಂ.ಎಸ್.ಸೇಠಿ