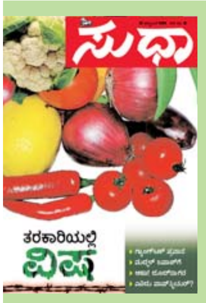


ಸಮಯೋಚಿತ
ಗಾಣಧಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ ಅವರ 'ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ' ಲೇಖನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಸಮಯೋಚಿತ ಎನಿಸಿತು. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದೊಂದೇ ಈಗ ಉಳಿದ ದಾರಿ.

ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ/ ಕೆ.ಎಸ್.ರಘುನಾಥರಾವ್, ಘಲ್ಗುಣಿ/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಚನ್ನಗಿರಿ/ ಡಿ.ಆರ್.ಮಂಜುನಾಥ, ದೇಬೂರು/ ಬಿಂಡಿಗನವಿಲೆ ರಂಗರಾಜು, ಮಾಲತಿ ರಾಜು, ಡಿ.ಎಸ್.ಪಂಕಜ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಂ.ಜಿ.ರಾಜಶೇಖರಶೆಟ್ಟಿ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ/ ಚಂದ್ರಕಾಂಥ ಭಟ್ಟ, ಸುಗಾವಿ/ ಎ.ಎಸ್.ರೇಷ್ಮಾ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಹರಕೊಲ್ಲಲ್...
ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ' ಲೇಖನ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಇಂತಹ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ನನಗಂತೂ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತರಕಾರಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಗತಿಯೇನು?

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ
ಗಾಣಧಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ ಅವರೇ, ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ ಇರುವುದು ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಲ್ಲ.

-ಅರ್ಚನಾ ಲೋಕುರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೋಧಪ್ರದ!
ಚಿತ್ರತಾರೆಯರು 'ನಾನಾ' ರೀತಿ 'ಬ್ಯುಸಿ' ಯಾಗಿರುವುದು ಸಹಜ! ಆದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯ ಪತಿಯ 'ಯೋಗಕ್ಷೇಮ'ದಲ್ಲೂ 'ಬ್ಯುಸಿ'ಯಾಗಿರುವುದು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೋಧ ಪ್ರದ! (ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಥರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ?)

-ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ಪ್ರಯಾಣ ವಿವರ ಸರಿಯೆ?
ಶೇಖರ ಗೌಳೇರ ಅವರು ಅಲ್‌ಮೋಡ್ ಹತ್ತಿರದ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪ್ ಬಳಿ 'ದೂದ್‌ಸಾಗರ ಜಲಪಾತ–ಕ್ಯಾಸಲ್ ರಾಕ್ 6 ಕಿ.ಮೀ. ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿದೆವು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಡೆದು ಕ್ಯಾಸಲ್ ರಾಕ್ ತಲುಪಿದರೆ 'ದೂದ್‌ಸಾಗರ ತಲುಪಲು ಇನ್ನೂ 13 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವುದು?
ಲೋಂಡಾ ಜಂಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಎರ್ನಾಕುಲಂ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಹೊರಟು 9 ಗಂಟೆಗೆ (ರಾತ್ರಿ ಇರಬಹುದು) ದೂದ್‌ಸಾಗರ ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ರೈಲಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆ ಪ್ರಯಾಣವಾಯ್ತು. ವಿವರಣೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ?

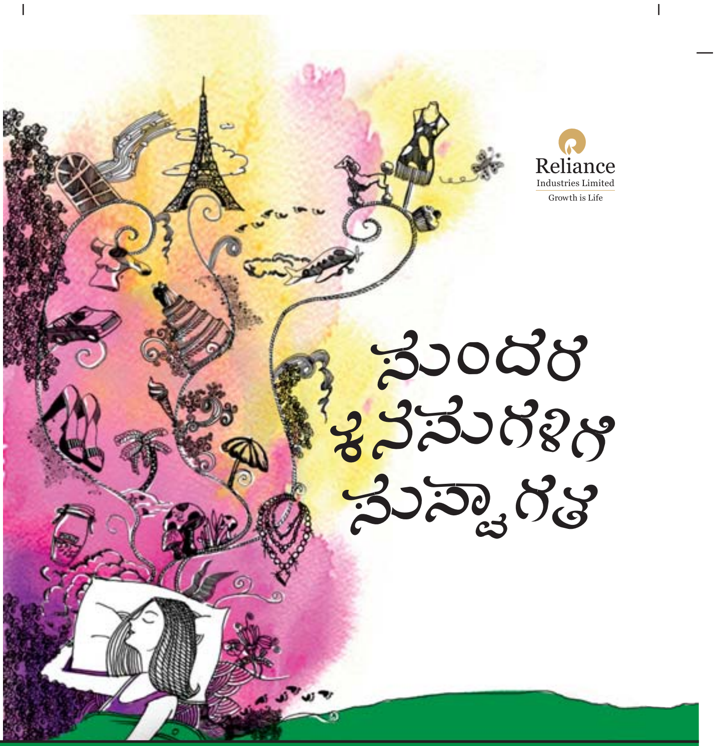
-ಆರ್ಕೆ, ಧಾರವಾಡ

ಗೋಳಿನ ಕಥೆ!
ಸಬಿಹಾ ಭೂಮಿಗೌಡ ಅವರ 'ಸೆರಗಿನ ಕೆಂಡ' ಕಥೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗೋಳಿನ ಕಥೆ, ಬಾಳಿನ ವ್ಯಥೆ.

-ಶೈಲಜಾ ಭಿಂಗೆ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಜೈಲಿನಿಂದ ಪತ್ರ!
ನಾವು ಧಾರವಾಡ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಂಧಿಗಳು. ಆದರೂ ಸುಧಾ ಓದಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸೂರ್ಯಪಾನ ಲೇಖನ ಓದಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

-ರೇಣುಕಾ ಪ್ರಸಾದ, ನರೇಗಲ್ಲ/ ಗುರುನಾಥ ಚಲವಾದಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಕನಸುಗಳು ಬರುವುದೇ ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ. **ರಿಕ್ರಾನ್® ಸರ್ಟಿಫೈಡ್** ತಲೆದಿಂಬುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಜೋಗುಳ ಹಾಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿದ್ರಾ ದೇವಿಯ ವಶಕ್ಕೊಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದುವೇ ವಿಶೇಷ ರಿಕ್ರಾನ್® ಫೈಬರ್‌ಫಿಲ್ HBP1 ಮಾಡುವ ಚಮತ್ಕಾರ. ಮೆತ್ತಮೆತ್ತಗೆ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಈ ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ, ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಸವಿಗನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುದಷ್ಟೇ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸಲಾರಿರೇ ?
ಅಥವಾ ನೀವು ಕಂಡ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಲಾರಿರೇ ? www.dreamdiary.inನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂಥ ಫೋಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಇನ್ನೀಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಕಳಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ.

- ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರವಿಜ್ಞಾನ
- ತ್ವರಿತ ಒಣಗುತ್ತದೆ
- ಮೆತ್ತಮೆತ್ತಗೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ
- ದೀರ್ಘ ಬಾಳುತ್ತದೆ

www.dreamdiary.in

ರಿಕ್ರಾನ್® ಸರ್ಟಿಫೈಡ್ ಹೋಮ್ ಕಂಫರ್ಟ್ ಶ್ರೇಣಿ : • ಕ್ವಿಲ್ಟ್ • ತಲೆದಿಂಬುಗಳು (ಪ್ಯಾರಡೈಸ್/ಜಾಯ್/ಬ್ಲಿಸ್/ಪ್ಲಶ್) • ಮಲ್ಟಿಮ್ಯಾಟ್ಸ್

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ : recron.certified@ril.com
ಅಥವಾ ಕರೆ ನೀಡಿರಿ: 080-41470088/ 080-41499857.

SAATCHI & SAATCHI-260/2009 M KAN