

ಮುಂಜಾನೆ ಮಾತು
ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಬೆತ್ತಲೆ,
ಸತ್ತಾಗಲೂ ಬೆತ್ತಲೆ. ಅಂದ್ರೆ
ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಏನನ್ನೂ
ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಸತ್ತಾಗ ಕೂಡ
ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಯ



ವಾಹಿನಿ

ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಇದ್ದಂತೆ, ಮುಟ್ಟಿದ್ದೆ ಭಸ್ಮ ಆಗ್ತಾರೆ: ಸಚಿವ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ
ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಇದ್ದಂತೆ, ಮುಟ್ಟಿದ್ದೆ ಭಸ್ಮ ಆಗ್ತಾರೆ ಅಂತ ಸಚಿವ ಜಮೀನ್ ಆಪ್ಟೆ ಅವರ ಮಾತು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಪರ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



ಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಗೆ ಡಿಕೆಶಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಖರ್ಗೆಯವರು, ಗಂಗಾನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರ ಬಡತನವು ಅಂತಗ್ಯಕೂಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದರು.

ಇನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಪುರುಷರಿಗೂ ಫ್ರೀ ಬಸ್



ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಉಚಿತ ಬಸ್ ಪ್ರಯಾಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಪುರುಷರಿಗೂ ಈ ಯೋಜನೆಯ ಲಾಭ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಗೆ ಡಿಕೆಶಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಮಹಾ ಕುಂಭಮೇಳದ ಕೊನೆಯ ದಿನ. 144 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಾ ಕುಂಭಮೇಳದ ಕೊನೆಯ ಪುಣ್ಯಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿವನ ಧ್ಯಾನ ಪವಿತ್ರ ಸ್ನಾನ

ಮಹಾ ಕುಂಭಮೇಳದ ಕಡೆಯ ದಿನ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರಿಂದ ಪುಣ್ಯಸ್ನಾನ ಗಂಗಾಯಮುನಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ ಮಹಾ ಕುಂಭಮೇಳಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ದ ಜಗತ್ತು

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಪ್ರಯಾಗ್‌ರಾಜ್
ಕುಂಭಮೇಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂಭವಿಸಿ ಮೃತಪಟ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮುಂಜಾಗತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಸರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀನೇ ಆಧಾರ

ಮಹಾ ಕುಂಭ ಮೇಳದ ಸಮಾರೋಹ ಸಮಾರಂಭವು ಕಾಶಿ ವಿಶ್ವನಾಥ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದು ನಾಗ ಸಾಧುಗಳು ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ನಾನ

ಪ್ರಯಾಗ್‌ರಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಡೆದ ಮಹಾ ಕುಂಭ ಮೇಳವು ಬುಧವಾರದ ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಸ್ನಾನದೊಂದಿಗೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.



ಇದು ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅನಾವರಣ

ಝಗಮಗಿಸಲಿದೆ ರಾಜ್ಯದ ಶಕ್ತಿ ಸೌಧ ಶಾಶ್ವತ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಾಲಂಕಾರ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ರಾಜ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ವಿಧಾನಸೌಧಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಾಲಂಕಾರವನ್ನು ಮಂಡಲ ಸರ್ಕಾರ ಮುಂದಾಗಿದೆ.



ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯು ಶಿವ ಮತ್ತು ಪಾರ್ವತಿಯ ದೈವಿಕ ವಿವಾಹವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಹಿಂದೂ ಹಬ್ಬ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ದಿಂದ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಶುಲ್ಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ದಿಂದ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಶುಲ್ಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಶುಲ್ಕ ಹೆಚ್ಚಳ

ಪೋಷಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬವು ಹೆಚ್ಚಳ ಶುಲ್ಕ ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಶುಭ ಸುದ್ದಿ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಹಳೆ ಪಿಂಚಣಿ ಯೋಜನೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದವ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲೇ ಶುಭ ಸುದ್ದಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ವಿ.ಸೋಮಣ್ಣ ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿಗೆ ಪಟ್ಟ, ಯತ್ನಾಳ್ ಗುಂಪಿನ ಕೊನೆಯ ಅಸ್ತಿ!

ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ ಅವರು ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಲ್ಲ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಬೆಂಗಳೂರು: ರಾಜ್ಯ ಬಿಜೆಪಿ ಭಿನ್ನಮತ ಬಹುತೇಕ ಕೊನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ.

ಹರ ಬಿಡದ ಯತ್ನಾಳ್ ಭೂಮಿಯ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್ ರದ್ದತಿಗೆ ಅನುಮೋದನೆ
ಬಿಜೆಪಿ ಕೇಂದ್ರ ಶಿಷ್ಟ ಸಮಿತಿ ಬಸವರಾಜ ಪಾಟೀಲ್ ಯತ್ನಾಳ್ ಅವರಿಗೆ ನೋಟೀಸ್ ನೀಡಿದರೆ ಯತ್ನಾಳ್ ಮಾತು ಸುಮನುಸ್ತಿಯ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ವಾಗ್ವಿವಾದ ನಡೆಸಿದ್ದು ಯತ್ನಾಳ್ ಇದೀಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಿಂಗಾಯತ ಆಸ್ತ್ರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ EDITORIAL

ಭಾಷೆಯ ಹೆಸರಿನ ಮೊಸಳೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬೇಡ

ಭಾಷೆಯ ಹೆಸರಿನ ಮೊಸಳೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬೇಡ... ಭಾಷೆಯ ಹೆಸರಿನ ಮೊಸಳೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬೇಡ...

ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆ ಮಾತನಾಡದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಡೆದ್ದ ಮೇಲೆ ಮಜ್ಬೂರಾಗಿದ್ದ ನಡವಿಲೆಯು ಒಂದು ಗುಂಪು ಆರೋಪಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡೆದ್ದ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪೋಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜಗದಿಂದಾಗಿ ಉಭಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ಸಾಮರಾಜ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಣ್ಣ ಕಡಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುಡಿಸಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. 'ಜೈ ಶಿವಾಜಿ' 'ಜೈ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ' 'ಜೈ ಭವಾನಿ' ಮೊದಲಾದ ಘೋಷಣೆಗಳಿಂದ ಬೆಂಕಿ ತುಪ್ಪ ಸುರಿಯುವ ಕೆಲಸವೂ ಇವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ರಾಮಾಯಣ ಶ್ರೀರಾಮನ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕಕ್ಕೆ ಪುರೋಹಿತರ ಸಿದ್ಧತೆ

ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ 78 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ದಶರಥರಾಯನು, ಎಂದು ಮಂಗಳಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾಲೇಜಿತಿವಾದ ಭೂಷಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಹಾಮೇವನುಮೇವೇ ಬೆಳಗುವ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಸಿಂಹಾಸನಾರೂಢನಾಗಿ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕಕ್ಕೆ ಸನ್ನಾಹವನ್ನು ಮಾಡಿದನು.

ದಶರಥನು ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅರಾಜದಾರದಲ್ಲಿ ವೇದವಾರಂಗಳಂತಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೂ ರಾಜಪುರೋಹಿತರೂ ನೆರೆದಿದ್ದರು. ಅಮಾತ್ಯರೂ ಸೇನಾಪತಿಗಳೂ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕವನ್ನು ನೋಡಲು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರು.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಕಣ್ಣೀರು ನಗರವಾಗುವುದು ಬೇಡ

ಚನ್ನೇಗೌಡ ಉಜ್ಜನಿ ಉದಯವಾಹಿನಿ, ವಿಶೇಷ

ಸುಂದರ ಸುಸ್ವಚ್ಛ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಕಣ್ಣೀರು ನಗರವಾಗುವುದು ಬೇಡ... ಚನ್ನೇಗೌಡ ಉಜ್ಜನಿ ಉದಯವಾಹಿನಿ, ವಿಶೇಷ...



ನೌಕರರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಅಧಿಕಾರಿ, ನೌಕರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ನೌಕರರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ನೌಕರರ ಸಂಘದ ಮರು ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶಿವನ ಮೂರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ, ಶಿವಮಂತ್ರ ಪಠನೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ, ನೌಕರರಿಂದ ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ ಗಾಯನ ವಾಗ್ದಾನ ಪ್ರಸಾದ ವಿವಿಧೋಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.



ಉದಯವಾಹಿನಿ ಚಿತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರುಣಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೇಡಿದ ವರ ನೀಡುವ ದೇವರು, ಶಿವ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಬಂದ ಸಂತೋಷಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ನಮ್ಮದ್ದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಿವ ದೇವರ ಅರಾಧನೆಯಿಂದ. ಶಿವ ಒಡಿದ ಭಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ವಿನಾಯಿ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ.

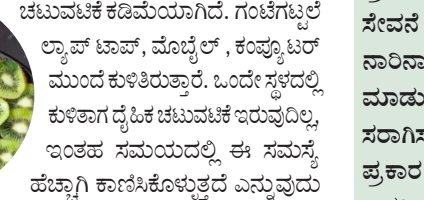
ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಇಂದು ವಿಶ್ವದ 10 ಸುಂದರ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂಬ ಕೀರ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನೌಕರರು ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿದ ಶ್ರಮ ಕಾರಣ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನೌಕರರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಬಿಎಂಪಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ನೌಕರರ ವಿವಿಧ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ!

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ನಾರಿನಾಂಶ ಕಂಡುಬರುವುದು ದುರದ.

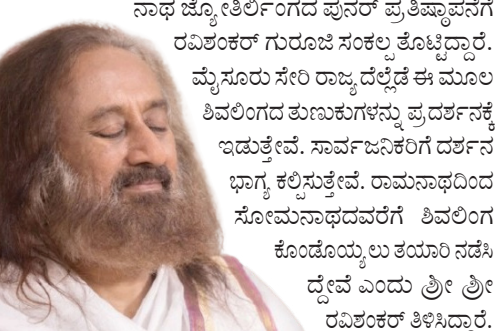
ನೋಡುವುದಾದರೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.



ಚಿಟುಮೆಣಕಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಲ್ಯಾಪ್ ಬಾಪ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಬ್ಬಿಣ್ಣು, ಕಬ್ಬಿಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಿಟುಮೆಣಕಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾಳಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ದಿನಾ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞ ಡೊಮಿನಿಕ್ ಲುಡ್ವಿಗ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇನ್ ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ 2022ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಇದರಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಾಂಶವು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುವುದು. ಪೋಷಣಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಇದರಿಂದ ಮಲ ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಚೆ ಆಡ್ಲೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮುದಾಯದ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞ ಡೊಮಿನಿಕ್ ಲುಡ್ವಿಗ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇನ್ ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪೋಷಣಾಂಶ ಲಾಭಗಳು: ಹುಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಸಿಂಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕಾರಣ. ಇನ್ನು ಉಳಿದಂತೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಪೋಲೀಕ್, ಫೋಲೇಟ್, ಫೈಟೋಸಿಯೋಸೈಟ್ ಮತ್ತು ದೈವ್ಯ ವಾಗಿವೆ.



ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮುನ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ

ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದಿಂದ INR 75 ಕೋಟಿಯ ಉನ್ನತ ಆದಾಯದ ಗುರಿಯನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡ್ ಹೊಂದಿದೆ

ಉದಯವಾಹಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಸನ್ ಸನ್, ತನ್ನ ಹೊಸ ರೆಡಿ-ಟು-ಮಿಕ್ಸ್ ಸಿಟಿಓಡಿ ಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ, ಇದು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಆಹಾರ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.



20,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ

ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಈ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನ ಶ್ರೇಣಿಯು ಎರಡು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮುನ್ ಇನ್ ಸ್ಟಂಟ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೇಸರ್ ಬಾದಾಮ್ ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮುನ್ ಇನ್ ಸ್ಟಂಟ್ ಮಿಕ್ಸ್. ಇವೆರಡೂ ಯಾವುದೇ ಆತರಣೆಗಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ, ಸಂರಕ್ಷಕ-ಮುಕ್ತ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮುನ್ ಇನ್ ಸ್ಟಂಟ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಸುವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣಗಳು ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕೇಸರ್ ಬಾದಾಮ್ ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮುನ್ ರೂಪಾಂತರವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೇಸರ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗಿದೆ ಐಟಾಪಿಎಂ

ಈ ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನ ಪರಿಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಎಂಕೆ ಆರ್.ಜಿ.ಟಿ.ಕೆ.ನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀಧರ್ ವೈದ್ಯನಾಥನ್, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೆಡಿ-ಟು-ಮಿಕ್ಸ್ ಆಹಾರ ವಿಭಾಗವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತುರಿತ, ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಹೊಸ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು. ಸ್ಪಷ್ಟವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ತ್ರಿಮಂಡಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ತುರಿತ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮನೆಗಳು, ಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ.



ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಯಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪಾಯ

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಯಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪಾಯ... ಮಹಾಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ತೆರಳಿದ ಕೊಡು - ತಮನ್ನಾ

ಗೆದ್ದು ಬೀಗಿದ ಅಫಾನಿಸ್ತಾನ

ಇಂದು ಜಾರಿಯಾದ ಟೆಸ್ಟ್ ಅಂತರರೋಮಾಂಚ ಪಂದ್ಯವನ್ನೇರಲೇಬೇಕು. ಐವತ್ತು ಅಫಾನಿಸ್ತಾನ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬೀಗಿ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಕಣ್ಮುಖ್ಯಾಯಿಡಾದ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹತ್ತಾತುಲಾ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಒಲಿದಳು.



ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಜಫರ್ ಅವರು ಮೊಹಮ್ಮದ್ ನಬಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತಂಡದ ಮೊತ್ತವನ್ನು 300 ರ ಗಡಿ ದಾಟಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ 6ನೇ ವಿಕೆಟ್ ಗೆ 111 ರನ್ ಗಳ ಜೊತೆಯಾಟವಾಗಿದ್ದರು.

ಐಬ್ರಾಹಿಂ ಜಫರ್ ಅವರು ಮೊಹಮ್ಮದ್ ನಬಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತಂಡದ ಮೊತ್ತವನ್ನು 300 ರ ಗಡಿ ದಾಟಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ 6ನೇ ವಿಕೆಟ್ ಗೆ 111 ರನ್ ಗಳ ಜೊತೆಯಾಟವಾಗಿದ್ದರು.

111 ಎತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ರೂಟ್ 11 ಬೌಂಡರಿ ಮತ್ತು 1 ಸಿಕ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದ 120 ರನ್ ಗಳಿಸಿದರು.

ಐಪಿಎಲ್ ನಲ್ಲೂ ಟೀಮ್ ಇಂಡಿಯಾಗೆ ಟೆಸ್ಟ್

ಐಪಿಎಲ್ ನ 18ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಟೀಮ್ ಇಂಡಿಯಾಗೆ ಹೊಸ ಟಾಕ್ಟಿಕ್ ನೀಡಲು ಬಿಸಿಬಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಐಪಿಎಲ್ ವೇಳೆ ಭಾರತ ಟೆಸ್ಟ್ ತಂಡದ ಅಟಗಾರರು ವೈಟ್ ಬಾಲ್ ಹಾಗೂ ರೆಡ್ ಬಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಹಾಕುಂಭಮೇಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದ ಮೊನಾಲಿಸಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ

ಮೊನಾಲಿಸಾ ನಟನೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಮಹಾಕುಂಭಮೇಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದ ಮೊನಾಲಿಸಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ವೈರಲ್ ಆದ ಅವರಿಗೆ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಂದಲೂ ಆಫರ್ ಬರುತ್ತಿವೆ.



ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಗಳು ಇಲ್ಲವಲ್ಲದೆ ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ

ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಗಳು ಇಲ್ಲವಲ್ಲದೆ ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಮಾಡಿದ ಯಾವ ಸಿನಿಮಾ ಕೂಡ ಈತನಕ ರಿಲೀಸ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರ ಜೊತೆ 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೊನಾಲಿಸಾ ಸಿನಿಮಾ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆಯ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರೋಪ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ ಯಶ್ ಕೊಟ್ಟ ಯಶ್ ಕೊಟ್ಟ ಗುಡ್ ನ್ಯೂಸ್

ರಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ ಯಶ್ ಕೊಟ್ಟ ಯಶ್ ಕೊಟ್ಟ ಗುಡ್ ನ್ಯೂಸ್. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅನ್ನೋದಕ್ಕೆ ಟಾಕ್ಟಿಕ್ ಸಿನಿಮಾ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಲೇಟ್ನಿಕ್ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ರಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ ಆಗಿದ್ದ ಯಶ್ ಕೆ.ಎಸ್. ಸಿನಿಮಾ ಮೂಲಕ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಟಾರ್ ಆಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ್ದಾರೆ.

'ಹುಚ್ಚ' ಸಿನಿಮಾ ನಟಿ ಪುಲ್ ಚೇಂಜ್

'ಹುಚ್ಚ' ಸಿನಿಮಾ ನಟಿ ಪುಲ್ ಚೇಂಜ್. ಸೌತ್ ಸಿನಿಮಾದ ಟಾಪ್ ನಟಿಯಾಗಿದ್ದ ರೇಖಾ ವೇದವ್ಯಾಸ ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಗೊತ್ತಾ ಕನ್ನಡದವರೇ ಆದ ರೇಖಾ, ಸುದೀಪ್ ಅಭಿನಯದ ಹುಚ್ಚ ಸಿನಿಮಾ ಮೂಲಕ ಫೇಮಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಕೆಲ ಕನ್ನಡ ಸಿನಿಮಾ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಟಾಲಿವುಡ್ ಗೆ ಹಾರಿದ ರೇಖಾ ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಗೊತ್ತಾ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಬೋಲ್ಡ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ ಈ ನಟಿ.

ಜಿಂಕೆ ಮರಿ ಓಡುತ್ತೇ ನೋಡ್ತಾ ಮಗ

ಜಿಂಕೆ ಮರಿ ಓಡುತ್ತೇ ನೋಡ್ತಾ ಮಗ. ಮಂದ್ರಾ ಧನುಶ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿನೇನಿ ನಾಗಾರ್ಜುನ ನಟಿಸಿರುವ 'ಕುಬೇಲಿ' ಸಿನಿಮಾ ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಸಿನಿಮಾದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಸಂಕಷ್ಟವೆಂದು ಎದುರಾಗಿದೆ.

ನಾ ಚುರಲ್ ನಾಯ್ ಮಾರ್ಸ್ ಟೀಸರ್ ಹಿಟ್ 3

ನಾ ಚುರಲ್ ನಾಯ್ ಮಾರ್ಸ್ ಟೀಸರ್ ಹಿಟ್ 3. ತ್ರೈಲಿಗಿ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾರ್ಸ್ ಅವರಾಕೂ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ನಾ ಚುರಲ್ ಸ್ಟಾರ್ ನಾನಿ ಇಂದು ಬರ್ತೇ ಸಂಭ್ರಮವಲ್ಲದಿದ್ದಾರೆ. ನಾನಿ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಟ್-3 ಸಿನಿಮಾದ ಟೀಸರ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



ರಶ್ಮಿಕಾ, ಧನುಶ್, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಂಕಷ್ಟ. ಕರಮಶೋಧನ ನರೇಂದ್ರನ್ ಎಂಬುವರು, 'ಕುಬೇಲಿ' ಟೈಟಲ್ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದೆ ಎಂದಿದ್ದು, ಟೈಟಲ್ ಅನ್ನು ತಾವು ತೆಲುಗು ಸಿನಿಮಾ ಛೇಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ 2023 ರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಸರು ನೋಂದಾವಣೆ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

