



ನೂತನ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಕೇನರಾ
ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶಾಖೆಯ
ಸ್ಥಾಂತರ

ಕೇನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೇಳೆ ಎಸ್
ಆರ್ ಲೋಡ್ಸ್ ನ ನೂತನ
ಸ್ಥಾಂತರ ಶಾಖೆ ಹಾಗೂ ಎಂ
ಎಸ್ ಕ್ಲಾಬ್ ಸ್ಟ್ರಾಟೋರ್ಸ್
ಕ್ಲಾಬ್ ರವರ್ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು
ಅನ್ನಾರ್ ಶಾಖೆ, ಹೇಳೆ ಎಸ್ ಆರ್ ಲೋಡ್ಸ್
ಶಾಖೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಧಾನರಾದ ಪ್ರಾಂತೋ ಕುಮಾರ, ಎಮ್ ಎಸ್ ಇ
ಕಾರ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಮಹಾ ಪ್ರಧಾನರಾದ ಸಂಜಯ್ ಕುಮಾರ್ ಉಪಸ್ಥಿತಿದ್ದರು.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಎಂ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ಶೇಷಾಬ್ದಿ

51. ಕನಾಡಿಕ ಮೂಲದ ಏಕ್ಸ್ ಕ್ರಾಸ್ಟ್ ಕ್ರಾಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾದ
ಕೇನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಯಾರು?

ಫೋಲ್ಯಾಂಡ್ ಫೋರ್ಡ್ಲೈನ್ : ಇಂಡಿ

ಉತ್ಸಾಹದಿನ

ಪಾಕ ಶಾಲೆ

ಚೇಕೀರುವ
ಸಾಮಗ್ರಿ

125 ಗ್ರಾಂ ಮುಖ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೆಣು, 3 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ವ್ಯಾಂಗಳು, 1/2 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ನೆಲದ ಜೀರ್ಣಿ, 3/4 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ಹುರಿದ ಜೀರ್ಣಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಚೆಲ್ಲ, ತುರಿದ, 4 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ಕ್ರೆಪ್ ಬಾಪ್ 1 ಚಮಚ ಕುಂಳ ಉಪ್ (ಗ್ರಾಂ ಮುಖ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್), ತುರಿದ, 3-4 ಚಮಚ ನಿಂಬಿ ರಸ, ಒಂದು ತೆಕ್ಕೆ ಮುಂಬಿನ ವ್ಯಾಪಿ (ಕಾರ್ಬಿ ಮುಚ್ಚೆ), 1/2 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ಗರಂ ಮುಂಬಿ, 1/2 ಟೆಸ್ಟಿನ್ ನೆರ್ಲು

ಒಸಿಲುಜರಿಕೆ: ಉತ್ಸಾಹದಿನ್ ಕ್ರೆಸ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರೆಸ್ಲಿಂಗ್

ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಿಸಿಲು
ಹಾಗೂ ವಿರುತ್ತಿರುವ
ಹಾಪಮಾನದಿಂದಾಗಿ
ಎಲ್ಲ ವರ್ಯಾಹಿನವರಲ್ಲಿ
ಅಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದು
ಹಿಡಿದು ವಯೋಜ್ಯದ್ದರ
ವರೆಗೆ ಹಲವು
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
ಕೆಲವು ಮತ್ತೊಂದು
ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಿಸಿಲು ಕಾವ
ಹೊರಕಾಗಿಯೂ
ಪರಿಸಂತ್ತರಿಸಿದ್ದು.
ಕಾ ಬಿಸಿಲು ತಾವ
ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಪಕ
ಕ್ರೆಸ್ಲಿಂಗ್ ಕಾಣಿತ್ತೇ
ಹುದ್ದು ಮತ್ತು
ಹಾಸ್ಕೆಲ್ ಸಂಬಂಧ
ರೋಗಿಗಳಿಂದ
ಬಳಿಲ್ಲಿತಿರುವವರ
ಮೂಲ ಹೆಚ್ಚೆಗಳ ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ.
ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ ಅಂತರ್ಭಾಗಿಯಾಗಿ
ಎಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚೆಗಳ ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ.
ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ ಅಂತರ್ಭಾಗಿಯಾಗಿ
ಎಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚೆಗಳ ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ.
ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ ಅಂತರ್ಭಾಗಿಯಾಗಿ
ಎಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚೆಗಳ ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ್ದರೆ.

ಹೆಚ್ಚೆ
ಟಿಪ್ಪು

ಅನುಷ್ಠಾನಕಾರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ಅದರೆ ಅತಿ ಹಿಚ್ಚೆ
ಬಿಸಿಲುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಇದರಿಂದ
ಹೆಚ್ಚೆ ದೇವಧರಿಂದ್ದಿಂಜಿ ಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ
ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಅರ್ಬೋಯಾಲ್ ಸೇವನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಅದರ
ಬಡಲು ಎಷ್ಟೇಯಿರು, ಹಾಗೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು
ಸೇವಿಸಿ, ಅದಮ್ಮೆ ಸಾಕಿಕ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸಿ
ಹಾರ್ಡ್‌ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಸ್ಟೀನ್
ಲ್ಯಾಂಗಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ
ವಯಸ್ಕಾದ ವರದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಶೀಫ್‌
ಚಿಕೆಟ್ ಕೆಲ್ಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬಿಸಿಲು ನಿಂದ ರಕ್ತಿಕ್ ಕೆಲ್ಲಾಲ್ ಮತ್ತು ಮುಂಬಾ ಬಳ್ಳಿ ಧರಿಸುವುದು
ಉತ್ಸಾಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆ ಕಾಣುವದನ್ನು
ತಡೆಯುವುದು.

ಬಿಸಿಲು ನಿಂದ ರಕ್ತಿಕ್ ಕೆಲ್ಲಾಲ್ ಮತ್ತು ಮುಂಬಾ ಬಳ್ಳಿ ಧರಿಸುವುದು
ಉತ್ಸಾಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆ ಕಾಣುವದನ್ನು
ತಡೆಯುವುದು.

ಕಣ್ಣನ ಉಂಡಕ್ಕೆ ಟಿಪ್ಪು

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಟಿಪ್ಪು

ನೀರು - ಅರ್ಥ ಲೀಟರ್, ಅರ್ಲೋವರ್ ಜೆಲ್ - 2

ಚಮಚೆ, ಗುಳಾಬಿ ನೀರು - 2 ಚಮಚೆ,

ಮೊದಲ ವಿಫಾನ: ಮೊದಲೆಗೆ ಮುಖ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಹಾಕಿದ್ದು ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಹಿಚ್ಚೆಯನ್ನು

ಅರ್ಥಾತ್, ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು

ಅರ್ಥಾತ್, ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ

