



ಸಮುದ್ರ  
ಮಥನ



### ವರ್ಣರಂಜಿತ ಲೇಖನ

'ಮದುವೆಯ ಈ  
ಬಂಧ' ಸುಧಾ  
ಹೆಗಡೆ ಅವರ  
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ  
(ಸುಧಾ, ಡಿ. 21)  
ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ  
ಹಾಗೂ

ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣ  
ಸಿಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಭರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ  
ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಸೊಗಸಾಗಿ  
ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ.

-ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ,  
ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ  
ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು,  
ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟ ಬೆಂಗಳೂರು

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲೇ..?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಮುಖಪುಟ  
ನೋಡಿದರೆ ಮದುವೆ, ಒಡವೆ, ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ  
ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುವಂತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ  
ಮುಖಪುಟಗಳೆಂದರೆ 'ಮದುವೆಗಳು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ  
ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ', 'ಡೈಮಂಡ್, ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್‌ಪ್ರೋ  
ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್', 'ಮದುವೆಯ ಈ ಬಂಧ'  
ಮುಂತಾದವು. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ  
'ಮದುವೆಯಾಯ್ತು ಮುಂದೇನು..?'  
'ವಿಚ್ಛೇದನ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?' ಮುಂತಾದ  
ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂತಿದೆ.

-ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

### ವಿಚಾರಲಹರಿ

'ವಿಚಾರಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಬಹುತ್ವದ ಭಾರತ'  
(ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯ್ತು.  
'ಅಪನಂಬಿಕೆಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಶತ್ರು  
ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನುಡಿಯಂತೆ ಭಾರತದ  
ಪ್ರಜೆಗಳು ಬಾಳಬೇಕೆಂದು ರಾಜನ ಕಥೆಯ  
ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಬಹುತ್ವಕ್ಕೆ  
ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥ ಬಂದೀತು.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ,  
ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ,  
ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಅಚ್ಚರಿಯ ಕಲೆ!

'ಬಣ್ಣದ ಹರಳಿನ ಕಲೆ ಪಾರ್ಶ್ವಕಾರಿ' (ಎ.ಜಿ.  
ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ  
ಪಾರ್ಶ್ವಕಾರಿ ಕರಕುಶಲಕಲೆ  
ಜೀವಂತವಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವೇ ಸೈ.

-ಅಮೃತೇಶ್ವರ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

### ಕುತೂಹಲ, ಋಷಿ ನೀಡಿತು

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಉಪ್ಪಿನ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ  
ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಜಾತ್ರೆ' (ದಿನೇಶ ಪಟವರ್ಧನ್)

ಕುತೂಹಲ, ಋಷಿ ನೀಡಿತು. ನಿಸರ್ಗದ  
ಚಮತ್ಕಾರ ಸಮುದ್ರವೇ ಉಪ್ಪಿನ ರೂಪ  
ತಳೆಯುವುದು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿತು.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದರ

### ಕಥೆ ಮನ ಕಲಕಿತು

ಕಥೆ 'ಕಡಲಿನ ನೀರು ಸಿಹಿ ಇತ್ತು ಮೊದಲು'  
(ಮಿರ್ಜಾ ಬಷೀರ್) ಬಹಳ  
ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ. ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಿ  
ಬೆಂದು ಹೋದವಳ ಕಥೆ ಮನ ಕಲಕಿತು.

-ಪಿ.ಸಿ. ಲಲಿತಾಂಬ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ  
ಬಸರಕೋಡು, ಉಷಾ ಸೋಗಲ್ ಬೆಂಗಳೂರು,  
ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ,  
ಚೇತನಾ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ  
ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ  
ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಲೇಖಕಿ  
ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ  
ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ, ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು  
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರ  
ಉಪಯುಕ್ತ. ದೇಲಂಪಾಡಿ ಅವರ ಫೋನ್  
ನಂಬರ್ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

-ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ,  
ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

(ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ:  
9448394987)

### ಕಣ್ಣುತುಂಬಿ ಬಂತು

'ಬಾಲಿವುಡ್ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಶಶಿಕಪೂರ್'  
(ಜೋಗ) ವಿದಾಯ ಲೇಖನ ಓದಿ ಕಣ್ಣುತುಂಬಿ  
ಬಂತು. 'ದೀವಾರ್' ಚಿತ್ರದ 'ಮೇರೆ ಪಾಸ್'  
ಮಾ ಹೈ' ಸಂಭಾಷಣೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ  
ಭಾರತೀಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿ  
ನಿಲ್ಲುವಂತಿದೆ.

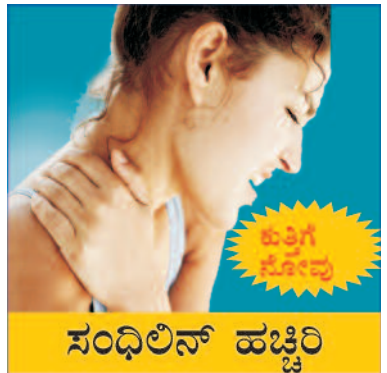
-ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪಂದ,

ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ, ಡಾ.ಪಿ.ಬಿ.  
ಕಲ್ಲಾಪುರ ಮಾಳಮಡಿ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ  
ಕಲಬುರಗಿ, ಅಮೃತೇಶ್ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

### 'ಪರದೇಸಿಯೋಸೆ..'

1965ರಲ್ಲಿ ರಾಮನಗರದಿಂದ ವೈದ್ಯರ  
ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಅವರು ನಟಿಸಿದ್ದ 'ಜಬ್ ಜಬ್  
ಫೂಲ್ ಖಿಲೇ' (ನಾಯಕಿ, ಕನ್ನಡತಿ ನಂದಾ  
ಅವರು) ನೋಡಲು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು.  
'ಪರದೇಸಿಯೋಸೆ ನ ಅಂಬಿಯಾ ಮಿಲಾನಾ...!  
ಎಂದು ಅವರು ಹೃದಯದ ಆಳದಿಂದ  
ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.  
ಲೇಖನದೊಡನೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳು  
ಚಂದದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಾದ ಹುಣ್ಣಿಮೆ  
ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಂತಿದೆ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ, ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

# ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



## ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಥಿಲಿನ್

- ಚಿಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇಳೆ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

### ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ  
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ  
ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ