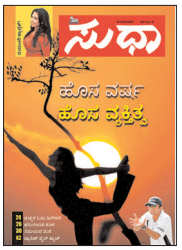

ಅನುಕರಣೀಯ ಸಲಹೆ

'ಸುಧಾ' ಜ.13ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಲೇಖನ 'ಹೊಸ ವರ್ಷ, ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಲೇಖಕರ ಸಲಹೆಗಳು ಅನುಕರಣೀಯ ಆಗಿವೆ.

-ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ ನಾಗರಾಜ ಬಣಕಾರ್, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ, ತಿಪಟೂರು/ ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ನನಗೆ ಸಿಆರ್‌ಸಿಯವರ 'ಹೊಸ ವರ್ಷ, ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಲೇಖನ ಅತೀವ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದೆ.

-ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು

ತುಂಬಿದ ಬಸುರಿ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದ ಜತೆಗೆ ಭರಪೂರ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ 13ಜನವರಿಯ ಸುಧಾ ತುಂಬಿದ ಬಸುರಿಯಂತಿತ್ತು. ಒಂದು ಕಥೆ ಕೊಕ್ ಆಗಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಕೊರತೆಯೆನಿಸಿತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಸುಂದರ ಫಾಲ್ಸ್

'ಮೋಹಕ ಮಲ್ಲಳ್ಳಿ ಫಾಲ್ಸ್' ರಶ್ಮಿ ಬಿ.ವಿ. ಲೇಖನ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ., ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಹಾಸ್ಯಮಯ ಬರಹ

ಡಿ.ವಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ 'ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಫಜೀತಿ' ಲೇಖನ ಹಾಸ್ಯಮಯವಾಗಿತ್ತು.

-ಸರ್ದಾರ್. ಎಂ., ಅರಸೀಕೆರೆ

ಸಮಯೋಚಿತ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯರ 'ಕೋಪವೆಂಬ ರಕ್ಕಸ' ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸಾರ, ಚನ್ನಗಿರಿ

ಸೀತೆಯ ರೂಪಕ

ಕಮಲಾ ನರಸಿಂಹರ ಕಥೆ 'ಸೀತಾ' ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ವೇಶ್ಯೆಗೆ ಪತಿವ್ರತೆ ಸೀತೆಯ ಹೆಸರು- ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಧ್ವನಿಸಿದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಯಿಂದ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸೀತೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಹೋದ ಪ್ರಜ್ಞಾಳನ್ನು ಒಲ್ಲದ ಮುರಳಿ- ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪಕ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ, ಶ್ರೀಧರ ರಾಯಸಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಶ್ಲೀಲ ಕಥೆ!

'ಸೀತಾ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಕಥಾನಾಯಕಿ ಸೀತಾ ತಾನು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿದ ವಿವರಣೆ ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಂ.ಪಿ.ಬದರಿನಾಥ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಹುಲ್ ತಂದ ಸಂತಸ

ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟಿನಲ್ಲಿ 200 ಕ್ಯಾಚ್ ಪಡೆದ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರ ಎನಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. (ದ್ರಾವಿಡ್: ಪ್ರೈಸ್ ಕ್ಯಾಚ್! ಮಹಮ್ಮದ್ ನೂಮಾನ್) ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟಿನಿಂದ ದ್ರಾವಿಡ್‌ರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ಥಿರ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡದ ಇಂದಿನ 'ಏಕ್ ದಿನ್ ಕಾ ಸುಲ್ತಾನ್' ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ರಾಹುಲ್ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮರು.

-ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ

ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ಗುರು ಅಂಕದ ತಿಮ್ಮಾಪುರರ 'ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಹೀಗಿರಲಿ' ಹಾಗೂ ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರರ 'ತಂದೆ-ತಾಯಿ ವರ್ಸಸ್ ಮಕ್ಕಳು' ಲೇಖನಗಳು ಪೋಷಕರಿಗೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಗುರು ಅಂಕದರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.

-ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು/ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್, ಜಪ್ತಿ

ಮೂಷಿಕದ ದೃಶ್ಯಕಾವ್ಯ!

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡರಿಂದ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಮೂಷಿಕ ಕಾವ್ಯ' ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ದೃಶ್ಯ ಕಾವ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ.

-ನೆ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಆಶಾದಾಯಕ

ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ 2010ರ ಚಿತ್ರಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಗಮನಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಟಾರ್‌ಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೆಲಕಚ್ಚಿವೆ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ಪ್ರಭು 'ಸ್ಟಾರ್'ಗಳಿಗೆ ಮಣಿ ಹಾಕದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕತೆ,... ಹೊಸತನ... ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಆಶಾದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಮೋದನೆ

ಜ.13ರ 'ಸುಧಾ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ವೈನತೇಯರ 'ಕೋಪವೆಂಬ ರಕ್ಕಸ'ದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಮೋದನೆ ಇದೆ. ಮಾತೇ ಮುತ್ತುನಲ್ಲಿ ಲಂಕೇಶರ 'ಸಂಬಂಧ ಚಿರಂತನವಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೊರಡುವುದೇ ತಪ್ಪು' ಎಂಬ ನುಡಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ಕನ್ನಡ ಓದುಗರಿಗೆ, ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಚಿರಪರಿಚಿತರು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಚಿನ್ ಸಿಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆದಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿ.ವಿ.ಗುರುಪ್ರಸಾದರ ಲೇಖನ ಓದಿ ಪರದೇಶ ಪ್ರಾಣಸಂಕಟ ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು! ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್‌ರಿಗೆ ಸುಧಾ ಪುಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದೆ. ಬೇರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಇಲ್ಲ.

-ಕೆ.ಎಂ.ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಓದುಗರ ಮನಗೆದ್ದ 'ಸುಧಾ'

47ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟ 'ಸುಧಾ' ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಓದುಗರ ಮನಗೆದ್ದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. 'ನಿಮ್ಮಪುಟ', 'ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ಖಾಯಂ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

-ಹೆಚ್.ಎನ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

Himalaya®
HERBALS

ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಹಿಮಾಲಯ ಮೊದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಚಳಿ ಮತ್ತು ಒಣ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಎದುರಿಸಲು ಹಿಮಾಲಯ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಚಳಿಗಾಲ - ಪಾಲನೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿ.

ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಆಲ್ಮಂಡ್ ಸೋಪ್ - ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ನೀಡಿ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಬಾದಾಮಿಯ ಸಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಾಜಾ ಆಗಿ ಇಡುವಂತೆ ಗುಲಾಬಿಯು ಶೀತಲಗೊಳಿಸಿ, ಪುನರುಲ್ಲಾಸ-ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನರಿಶಿಂಗ್ ಸ್ಕಿನ್ ಕ್ರೀಮ್ - ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್-ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತಹ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾರದ ಮೃದುವಾದ ಮಿಶ್ರಣವಿದು. ಜೊತೆಗೆ ದಿನವಿಡೀ ತೇವಾಂಶ, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ತೆಳುವಾದ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಇದು.

ಕೋಕೊ ಬಟರ್ ಇಂಟೆನ್ಸ್ ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸರ್-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದಂತಹ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲೋಶನ್ ಇದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು, ಮೆದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀಮ್ ಅಂಡ್ ಆಲ್ಮಂಡ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಲೋಶನ್-ಬೇವು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಈ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆರಹಿತ ಸುರಕ್ಷತ ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನರಿಶಿಂಗ್ ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ - ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ತೀವ್ರ ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಗಿರುವ ಇದು, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು - ವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ದೀರ್ಘ ತಾಳಿಕೆಯ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಹಿಮಾಲಯ ಮೊದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.