



ಸಮುದ್ರ  
ಮಥನ



**ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ**  
'ಅತಿನಿದ್ರೆ ಅಪಾಯ',  
ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ.  
ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಅವರ  
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ  
(ಸುಧಾ, ಮಾ. 9)  
ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ  
ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು  
ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,  
ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

—ಸ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಪಿ.

ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್.

ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದೆ  
ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ  
ಯಾವುದನ್ನ ಬಂದ ಮೇಲೆ. ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು  
ನಿದ್ರೆಗೊತ್ತುವುದು ಎರಡೂ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೂ  
ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಸುವ  
ರಿತಿ ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ  
ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ  
ಅತಿನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ  
ಮಾಡಿರುವ ಲೇಖಕರು ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ  
ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆರು ತಿಂಗಳ  
ಕಾಲ ಎಚ್ಚರ ವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಕುಂಭಕರ್ಣ ಯಾವ  
ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ  
ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ  
ನಂಬಬಹುದಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ  
ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಿ  
ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ  
ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿವೆ. ಲೇಖಕರು  
ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ  
ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರ ನೆಮ್ಮದಿ  
ಕೆಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ  
ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು  
ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೆ ಒಯ್ಯುವಂತಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು  
ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿರಬಾರದು.

—ಸಿ. ಕೋದಂಡರಾಜು ಮಂಡ್ಯ

**ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ**  
'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಆಹಾರ  
ಪದಾರ್ಥ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನಿಫ್) ಬರಹ  
ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ. ಅನ್ನದಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ  
ಇನ್ನೊಂದು ದಾನವಿಲ್ಲ. ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಉಂಡವ  
ಯೋಗಿ, ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ಭೋಗಿ,  
ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ರೋಗಿ. ಈ ಎಲ್ಲ  
ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಕೆಲವರು ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ  
ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಸಿವೆಯಿಂದ  
ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ನಾರಾಯಣ  
ಯಾಜಿ ತಿರಾಳಿ

ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ  
ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು

ಹೀಗೆಯೆತ್ತು ಅರ್ಧಾಂಶವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ  
ಕೆಲವರ ನಡೆ ನುಡಿ ಅಹಂಭಾವದ ಪ್ರತೀಕ.  
ಬಫೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅರ್ಧಾಂಶವನ್ನು ಟಬ್ಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ  
ತಮ್ಮ ಅಂತಸ್ಸನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡು  
ಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪೋಲಾಗುತ್ತಿರುವ  
ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗಾಬರಿ  
ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್  
ಬೆಂಗಳೂರು

ಪೋಲು ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ  
ಪೋಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ  
ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪ  
ಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ನೋಡಿದರೆ  
ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಾರೆ ಊಟವನ್ನು  
ಪೋಲು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕುಸಂಸ್ಕೃತಿಯ  
ಪ್ರತೀಕ ಎನ್ನಬಹುದು.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

**ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ**  
'ಅಪ್ರಮೇಯ' ಕಥೆ (ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ) ಬಹಳ  
ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ  
ಒಂದೊಂದು ಧರ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಪಾಲ  
ಭಟ್ಟರ ವಿಧಿತ್ನಿಂದ ಮರ್ಯಾದೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.  
ಸುಕನ್ಯಾಳಿಗೆ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮೂಡಿದ್ದು  
ಸಂತಸಕರ.

—ಎ.ಪಿ. ರಂಗನಾಥ್ ಮೈಸೂರು, ಕೊಹಿಮ  
ಬಸರಕೋಡು, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ  
ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುದ ನೀಡಿತು  
ಕಥೆ ಓದುಗನನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ  
ಊಹಿಸಲಾರದ ತಿರುವು ಪಡೆದು ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ  
ನೀಡಿತು.

—ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಅನುಪಲ್ಲವಿ  
ಮೂಡಬಿದಿರೆ

**ಎಳೆಯರ ಕಥೆ**  
'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ  
'ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ' ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.  
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಂಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅರಿವು ಕೂಡ  
ಮೂಡಿಸುವಂತಿದೆ.

—ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ  
ಸ್ವಾಭಿ ಸವಿ  
'ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರರ ಸ್ವಾಭಿ' (ವಾರಿಜಾ  
ಜಗದೀಶ್) ಲೇಖನ ಓದಿ ಸ್ವಾಭಿ ತಿಂದಷ್ಟೇ  
ಸಂತಸವಾಯಿತು.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ**  
'ನಿಮ್ಮ ಕಾರುಗಳೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?' (ಜಯಸಿಂಹ  
ಆರ್.) ಲೇಖನ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ  
ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಸರಳವಾಗಿ  
ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು  
ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ಜೀವ  
ಉಳಿಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಓದುಗರಿಗೆ  
ತಲುಪಿತು.

—ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

**ಸಂಧಿಲಿನ್**  
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

ಗಂಟು ನೋವು,  
ಬೆನ್ನು ನೋವು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,  
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ  
ಶಿಫ್ಫ  
ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ



- ◆ ಜಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ  
ನಿಮಿಷನಿಪ್ರೇತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ  
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ  
ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ  
ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಜಡ್ಡು, 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