ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವ
ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಹಣ್ಣು', ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಮಾ.30) ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

–ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ,
ಎ.ಪಿ. ರಂಗನಾಥ್ ಮೈಸೂರು,
ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

ಕಾವ್ಯೋಕ್ತಿ..
ಲೇಖನ ನೋಡಿದಾಗ 'ಬಂತು ಬೇಸಿಗೆ' ಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ ಅವರ ಕಾವ್ಯೋಕ್ತಿಗಳು ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿನಂತೆ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

–ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

ಸಮಯೋಚಿತ
'ಬಂತು ಬಂತು ಬೇಸಿಗೆ' ಲೇಖನ (ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರ) ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ
'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ.

–ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ ಬೆಂಗಳೂರು,
ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ,
ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ
'ವಿಚಾರಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪತನ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಮನುಕುಲದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ.

–ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ,
ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ,
ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ
ಕಥೆ 'ಸಂಭವಾಮಿ' (ಎಸ್.ಎಂ. ಸೇತುರಾಮ್) ಬಹುಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತಿದೆ.

–ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು,
ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ?
ಈ ಕಥೆ, ಸೇತುರಾಮ್ ಅವರು ಬರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಕಿರುತೆರೆಯ ಧಾರಾವಾಹಿ ಗಳಂತೆಯೇ ನಿಗೂಢವಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೂ ಭಗವಂತ ಕಥೆಗಾರರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸದೆ ನುಣುಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ; ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಾವೇ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇದೇ ಅಲ್ಲವೇ?

–ಕೆ.ವಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಕಾರಂತ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿದೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಹೃದಯಾಘಾತ; ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಅಂತ್ಯವೆ?' (ಡಾ. ಬಿ. ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ್) ಬರಹ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದೆ.

–ವೈಷ್ಣವಿ ಮಂಗಳೂರು, ಡಾ. ಹರೀಶ್ ಬಳ್ಳಾರಿ,
ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡುಬಿದರೆ

ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿತು
'ನಾಟಕ ಸಿನಿಮಾ; ಅಂಟಿದ ನಂಟು!' (ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ರಂಗಭೂಮಿ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಈ ಲೇಖನ ಮಾಸಿದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು.

–ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ
'ಮನುವಿಗೊಂದು ಮಂದಿರ' (ಎಸ್. ಪ್ರಭಾವತಿ) ಲೇಖನ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಮನುವಿನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಇಂದು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ನೋವು ತಂದಿತು. ಆದರೆ ಮನುವಿನ ದೇವಾಲಯ ಇರುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿ ಕಂಡು ಖುಷಿ ಆಯಿತು.

–ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೋಣಂದೂರು

ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿ!
ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಅಂಚೆಯ ಅಂದರೆ ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಯ ಫಲಕವನ್ನು ಕಂಡು ಅಂಚೆ ಇಲಾಖೆಯ ನೌಕರರಾದ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

– ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೊಸ ಅಂಕಣ
ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು..

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಸವಿನೆನಪುಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದು ಅಕ್ಷರ ರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಚಿತ್ರ ಸಮೇತ ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ಬರಹ ಸುಮಾರು 400 ಶಬ್ದಗಳಿರಲಿ. ವಿಭಿನ್ನವೆನಿಸಿದ ಬರಹವನ್ನು 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

(ಸಂ)

ಲೇಖಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ

'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬರಹಗಳನ್ನು ಇ–ಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವವರು ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಕೈಬರಹವನ್ನು ಅಂಚೆ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುವವರು ಬರಹದ ಪುಟದಲ್ಲೇ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು, ಜತೆಗೆ ಕವರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರೆದ ಲೇಖನ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

– ಸಂ

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN सन्धिलिन
ಗಂಟು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ
ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

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

ತಯಾರಕರು
SDM
ISO / GMP CERTIFIED
ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ
ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ಪಾಡಿ – 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com
ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ