ನಿದ್ದೆ: ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ
'ಸುಧಾ' ಏ.11ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ', 'ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯೇ?' ಎಂಬ ಮಾಲತಿ ಭಟ್ ಹಾಗೂ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹಿತೈಷಿಯಾಗಿವೆ.

ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಧೈರ್ಯ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಬರಹ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಡಾ.ಚೈತ್ರಾ ಅವರ ನುಡಿಗಳು ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಟ್ಟವೆ.

ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಧ್ವರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆ
'ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ' ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳಿದ್ದರೂ, ನಿದ್ದೆಯ ಕುರಿತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲ.

ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು

ಮೊಟ್ಟೆ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತೆ, ಹಣ್ಣಾಗಿಲ್ಲ!
ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು ಅವರ 'ಮೊಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣು' ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಓದಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡವಿರುವುದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಗಿಡ ನೆಟ್ಟು 15 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿ ಕಚ್ಚುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲೂ ಏಕಲಿಂಗಿ, ದ್ವಿಲಿಂಗಿ ಭೇದವಿದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳಬೇಕು.

ನೇ.ಗೋ.ಭ, ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ನುಡಿಮುತ್ತುಗೆ ಲಾಲ್‌ಸಲಾಂ
'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು'ನಲ್ಲಿ 'ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ಸುಖವಿದೆ; ಅದೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಬದುಕು ಸವೆಸುವುದು' ಎಂಬ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಅವರ ನುಡಿಮುತ್ತು ತಲ್ಲಣ ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಬದುಕು ಸವೆಸುವವರಿಗೆ ಲಾಲ್‌ಸಲಾಂ.

ಜಿ.ಎನ್.ಮುಲ್ಲಾ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಕೆಳದಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಿರಿ
ಕೆಳದಿ ನಾಯಕರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ದೇವಾಲಯಗಳ ಅಪೂರ್ವ ಕೆತ್ತನೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಒಳಗೊಂಡ ಡಾ.ಟಿ.ಆಶೋಕ ಕುಮಾರ್ ಅವರ 'ಶಿವಾಲಯದ ಶಿಲ್ಪಗಳು' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಿರಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ತಂದಿತು.

ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ್ಕರ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಎಚ್.ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಇಂಡಿ, ಮುದ್ದಾಪುರ

ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟೇರಾ ಜೋಕೆ?
'ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟೇರಾ ಜೋಕೆ?' ಎಂದು ಸರಸ ಬಿ.ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಕೊಟ್ಟವ ಕೋಡಂಗಿ, ಇಸ್ಕೊಂಡವ ಈರಭದ್ರ' ಗಾದೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಹುಶಾರಾಗಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿತು.

ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ
ಪಿ.ಪಿ.ಉಪಾಧ್ಯರ ಕಥೆ 'ಮೀನು ಮಾರುವ ಹೆಂಗಸು' ಲಚ್ಚಿಯ ಕುರಿತು ಸಮಾಜದ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಆಕೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ಚಾತುರ್ಯದ ಉತ್ತರ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಅಂತ್ಯದ ಪಂಚಿಂಗ್ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಇಷ್ಟವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆ
'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ 'ಕಾಯ್ದೆ ಬಲ್ಲವ' ಮಕ್ಕಳ ಕವನ ಬಹುಪಾಲು ನಮ್ಮ ವಕೀಲರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ವಕೀಲರೊಬ್ಬರಿಂದ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ನನಗೆ ಪದ್ಯದ ನೈಜತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಡುಭಾಷೆಯ ಲಯ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ವಿಠ್ಠಪ್ಪ ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ, ಕೊಪ್ಪಳ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಿಗೆ ನೋವು
ವಕೀಲನಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನಂತಹವನಿಗೆ 'ಕಾಯ್ದೆ ಬಲ್ಲವ' ಪದ್ಯ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿತು.

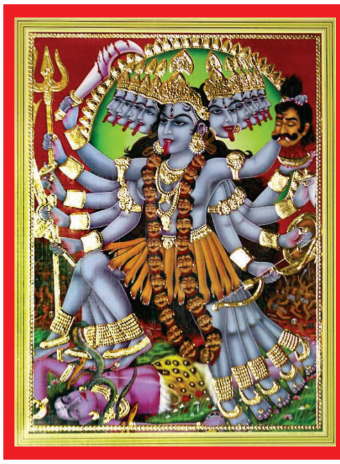
ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಭಲೆ ಭಲೆ ಅಜ್ಜಿ!
247 ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡ ಅಜ್ಜಿಯ ಚಿತ್ರಬರಹ (ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್. ಮನ್ನಂಗಿ) ನೋಡಿ ಅಬ್ಬಾ ಎನಿಸಿತು. ನಿಜಕ್ಕೂ 'ವಂಡರ್' ಆಯಿತು. ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿಯೂ, ಅದ್ಭುತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪತ್ರೇಶಿ, ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ಚುಟುಕು ಕವಿತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ
ಚುಟುಕು ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಹಾಗೂ ಮಂಗಳ ಕಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ವೇದಿಕೆಯು ಬಸವ ಜಯಂತಿ ನಿಮಿತ್ತ ಮೇ ಮೂರನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಚುಟುಕು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದರ ನಿಮಿತ್ತ ಚುಟುಕು ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಸಕ್ತರು ತಮ್ಮ 4-5 ಚುಟುಕು ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ 30ರ ಒಳಗಾಗಿ ಗುರುರಾಜ ಬ. ಕನ್ನೂರ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಅರಳಿಕಟ್ಟೆ, ಬಸವ ಜನ್ಮ ಸ್ಮಾರಕ ಹತ್ತಿರ, ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ, ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9901677219



ಕೇರಳದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರು

ಕೇರಳದ ಕುಟ್ಟಿಚ್ಚಾತನ್ ಕುಳ್ಳಿಚೌಡಿ ದೈವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿರುವ ಇವರು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಸ್ತ, ಜಾತಕ, ರಾಶಿ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅಷ್ಟಮಂಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ, ವಿವಾಹ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಸಾಲದ ಬಾಧೆ, ಸತಿ-ಪತಿ ಕಲಹ, ಸಂತಾನ ದೋಷ, ಮರಣ ಭಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾಟ ಕೃತಿಮ, ಬ್ರಹ್ಮ ಪಿಶಾಚಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ವಿಳಾಸ: ಎಸ್. ಪೊದುವಾಳ್, ಕಾರ್ಲ ಟವರ್ಸ್, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಮಣ್ಣಗೋಪುರ ಬಳಿ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಕಾರ್ಕಳ (ದ.ಕ.)

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ದಿ. 10 ರಿಂದ 13ರವರೆಗೆ ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಮೊ: 98445 54918, 94493 87974
ದೂರವಾಣಿ ಮುಖಾಂತರವು ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು

ಜನಗಳ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ದಿ. 21 ರಿಂದ 23 ರವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿ.ಸೂ.: ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ, ಗಂಧರ್ವ ಸಂಮ್ಮೋಹಿನಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.