ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಲೇಖನ

'ದೈತ್ಯ ಸಂಹಾರ' ಪಿ.ಜಿ.ವಿಜು ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅರ್ಥ ಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೂರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ಪ್ರಕಾಶ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ/ ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಎಚ್.ಎನ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಫುಲ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್!

5 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಲಾಡೆನ್‌ನನ್ನು ತನ್ನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವವನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂರ್ಖ ವನ್ನಾಗಿಸಿದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ನಂಬರ್ ಕೊಡಲೇಬೇಕು!

50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಟರು ಪಾಕಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ನಮ್ಮ ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಂಕ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿಯೊಂದು ಬೇಕಾಗಬಹುದು!

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಲಾಡೆನ್ ಜತೆ ಕನ್ನಡವೂ ಹತ

ಬಿನ್ ಲಾಡೆನ್ ಹತನಾದಾಗ ಟಿವಿ ವಾರ್ತಾ ವಿಭಾಗ ದವರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು 'ಲಾಡೆನ್ ಫಿನಿಶ್', 'ಮರಗಯಾ ಲಾಡೆನ್', 'ದಿ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಸ್ಟೋರಿ ಆಫ್ ಲಾಡೆನ್'– ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಲಾಡೆನ್ ಜತೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಕನ್ನಡವನ್ನೂ ಹತ ಮಾಡಿದವು.

-ಅರುಣ ಹೊಸಮಠ, ಧಾರವಾಡ

ಹಗುರಾಯಿತು ತನುಮನ

ವಿಹಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯ ಅವರ 'ಹಗುರಾಗುವ ಹಂಬಲ' ಓದಿ ತನುಮನ ಹಗುರಾದವು.

-ಮಂಜುನಾಥ ರೆಡ್ಡಿ ಪಾಟೀಲ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ವೈಚಾರಿಯವರು ವಿವರಿಸಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದ ಭೋಜನವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಊಟ. ಊಟದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ತುಳಸಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ತುಳಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಊಟದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು! ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳಿಯ ನಂತರ ಸಾರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಉಡುಪಿ ಕಡೆ ಸಾರಿನ ನಂತರ ಹುಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯ ನಂತರ ಅತಿಯಾದ ಖಾರ ವರ್ಜ್ಯ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೋಂಡ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ.

-ವಿ. ಪ್ರಾಣೇಶ್‌ರಾವ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

ನಿತ್ಯವೂ ತಾಯಿ ದಿನ ಇರಲಿ

'ತಾಯಿಗೊಂದು ದಿನ!' ಆಚರಣೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಎಚ್.ಬಿ.ಧಾರಿಣಿ ಬರಹ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿತ್ಯವೂ ನೆನೆಯಬೇಕು.

-ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ/ ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಸುಂದರ ಚಿತ್ರ

'ನೀರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ' ಗ.ಮ.ತುಂಬೇಮನೆಯವರ ಚಿತ್ರಬರಹ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ

ಬುದ್ಧ ಗಯಾ ಪ್ರವಾಸ

ಆನಂದತೀರ್ಥ ಪ್ಯಾಟಿರವರ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಬುದ್ಧ ಗಯಾವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸಿತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್‌ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಥೆ

ಪದ್ಮಾ ಜಾಗಟಗೇರಿಯವರ 'ಹುಗ್ಗೇರ ಹಾಲಜ್ಜ' ಕಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಡುಭಾಷೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ ನಡೆದಿದೆ.

ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಕೊಹಿಮ ಕೊಟ್ಟೂರು

ಹಳೇ ಹಾಡು ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ

ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ 'ಯಾದ್ ನ ಜಾಯೇ' ಓದುತ್ತಾ 1950–60ರ ದಶಕಕ್ಕೆ ನಾನು ಜಾರಿ ಹೋದೆ. ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಹಳೇ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದು, ರಾತ್ರಿ 12 ರವರೆಗೆ ಆ ಕಾಲದ ಹಳೇ ಹಿಂದಿ ಸುಮಧುರ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ 'ಸುಧಾ' ಓದುವುದು ಕಾಯಕ. ಬಹುಶಃ ನಿತ್ಯ ಆ ಹಳೇ ಹಾಡು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿದೆ.

-ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು

ಸುಧಾ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಒಂಬತ್ತನೇ ಡ್ರಾ (ಮಾರ್ಚ್ 31) ದ ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರು

1. ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್.ಬಿ. ಬೀಳಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬಾಗಲಕೋಟೆ
2. ಚಂದ್ರಿಕಾ ಆರ್. ರಾವ್, ಉಡುಪಿ
3. ಪಿ. ವಿಜಯರಾಘವನ್, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಎಂ.ಜಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ
5. ರಾಧಿಕಾ ಆರ್. ಭಟ್, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ
6. ವಿನೋದಾ ನಾರಾಯಣ್ ತೋರಗಲ್ಲ, ಬೆಳಗಾವಿ
7. ವಿಜೇಂದ್ರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ
8. ಕೊಟ್ರೇಶ್ ಎ. ಕಾನಹಳ್ಳಿ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ (ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿ.)
9. ಎಸ್.ಎನ್. ರಂಗನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
10. ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್, ಕುಂದಾಪುರ

* ಆಮ್ಲತೆ * ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು
* ಮಲಬದ್ಧತೆ * ಅಜೀರ್ಣ

ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ

ಡೈ-ಜಿವಿನ್

ಈಗ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಈಗ ಬೈದ್ಯನಾಥ್‌ರವರ ಡೈ-ಜಿವಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಒಳಗೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದ ಹೀರಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.... ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಕಸ್ಟಮರ್ ಕೇರ್ – ಕಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ: 9663546007
ಕೋರಮಂಗಲ: 9591779772