



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಬರಹ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅಮಿತ್ ಎಂ.ಎಸ್‌ರ '6 ಪ್ಯಾಕ್ ಶೋಕಿ' ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಸಿನಿಮಾ ನಟರನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡಿತು.

-ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

#### ಶೋಕಿ-ಶೋಕಿ!

6 ಪ್ಯಾಕ್ ಶೋಕಿಯಿಂದ ನಟರ ಮೈಕಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ 'ತಂಪಾ'ಗಬಹುದು! ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ (ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೂ ಇರಬಹುದು!) ದೇಹಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ನಟರು ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಶೋಕಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

#### ಧನ ಕರಗಿಸುವ ಇಂಧನ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ -ಧನ ಕರಗಿಸುವ ಇಂಧನ ಎಂಬ ರಾಮ್ ಉತ್ತರ ಕರಾರುವಾಕಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ 7.50 ರೂ. ದರ ಏರಿಕೆಯಾದ ಈ ಮಾತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ

-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆ!

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು 'ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ' ಎಂಬ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ರಾಮರಾವ್ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/  
ಪಿ.ಎಸ್. ನಾರಾಯಣಭಟ್ಟ, ಕೊಯಲ/  
ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು/  
ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

#### ಸೊಗಸಾದ ಚಿತ್ರಗಳು

ಬಿ.ವಿ. ಪ್ರಕಾಶ್‌ರ 'ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ' ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಅಪರೂಪವಾದ ಕಸ್ತೂರಿ ಮೃಗದ ಚಿತ್ರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ ಪುರುಷರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮೋಹ!

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಸ್ವತ್ತೂ ಅಲ್ಲ! ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಬೇಧವಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ಇರಾಳೆ ಅಂತ. ಆದರೆ ಇಂದು...? ಬದಲಾಗಿದೆ ಕಾಲ. ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ...! ಪುರುಷರಿಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಬಿಡಿ! ಸದ್ಯ ಈಗಲಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತಲ್ಲ!

-ನಿತ್ಯ ಎಸ್., ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ರತ್ನ ಗಿರಿ

#### ಸಕಾಲಿಕ ಕಥೆ

ಪಿ.ಬಿ. ಪ್ರಸನ್ನರ 'ಗಾಂಧಿಯಂತೆ ಗಾಂಧಿ' ಕಥೆ ಜಾತಿ-ಮತದಿಂದ ಜನರನ್ನು ದಿಕ್ಕಿಡಿಸುವ ಷಡ್ಧಂತ್ರವನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿದೆ. ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಸುಧಾಕರನಂತಹ ಪುಢಾರಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವರೆ?

-ಎಂ. ಮಲ್ಲಯ್ಯ, ಶ್ರೀರಾಂಪುರ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/  
ನೀ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕುಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

#### ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಥೆ

ಕಳೆದ ವಾರದ ಸತ್ಯಬೋಧರ 'ಕಿಂಡ ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಥೆ. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಘನತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಛಲದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

-ಎಲ್.ಕಾಳಮ್ಮ, ಪತ್ತೇಶ್, ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

#### ಋಣಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಚಿಂತನೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯರು 'ಸಾಕ್ಷೆಟಿಸನ ಸಾಲ'ದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಹೇಳುವ ನೆವದಲ್ಲಿ ಋಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾತಾಡಿದರು ವುದು ಚಿರಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

-ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿಂಹ, ನಗರ

#### ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

'ಅವನದ್ದ ವಾದ್ಯ'ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರುವ ಬಹು ಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಘಂಡಿಜಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಹೆಚ್ಚಾರರ ಸಾಧನೆ ಬಗೆಗಿನ ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ನ.ಅ. ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅವಾಂತರ

'ಮೋಜು, ಮಸ್ತಿಯ ಐಖಿವಲ್' (ಜಿ.ಕೆ. ಪ್ರಮೋದ್) ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಅವಾಂತರಗಳು. ಆದರೂ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಮಣೆ ಹಾಕುವುದು ನಿಂತಿಲ್ಲ!

-ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕರೆ, ಮಂಡ್ಯ/  
ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಇವರಿಗೇಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನ?

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರಘು ಅವರು ಬರೆಯುವ ಸಚಿತ್ರ ಸುದ್ದಿ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಹಾಯ ಧನ, ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿ, ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮೊತ್ತದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇನ್ನಿತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ಯಮದ ಮಂದಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುವುದು ವಿಸ್ಮಯದ ಸಂಗತಿ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸರಕಾರ ಏಕೆ ಹಲವು ಕೋಟಿಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನ ನೀಡಬೇಕು? ಖಾಸಗಿ ವಾಹಿನಿಗಳ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಈ ಕೃತಕ ತಾರೆಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೈಕೊಡುವ ಸೋಗಲಾಡಿತನಕ್ಕೆ ಏನನ್ನಬೇಕು?

-ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ

#### ನಿತ್ಯ ನೂತನ 'ಸುಧಾ'

'ಸುಧಾ' ನಿತ್ಯನೂತನವಾಗಿದೆ. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಥೆ, ಧಾರಾವಾಹಿ, ಸಿನಿಮಾ, ಟೀವಿ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ 'ಸುಧಾ' ನನ್ನ ವಾರದ ಮೆಚ್ಚಿನ ಧೈನಿಕ ಇದ್ದಂತೆ!

-ಅ.ರಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಗೆದರೆ, ಗೌರಿಬಿದನೂರು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗತಿಯು  
120 ಕೆಎಂಪಿಎಲ್  
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ  
ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ  
ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ  
ಮಟ್ಟದಲ್ಲರಬೇಕು.



- ಆಯ್ಕೆ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ಅಜೀರ್ಣ



ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಲೈಫ್ ಸೈನ್ಸ್

ಡೈ-ಜಿವಿನ್

ಸಮರ್ಪಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ - ಸಂತಸದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ