



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ 'ನೃತ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ', ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕೃತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ್ಯ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅರೆಬೆತ್ತಲೆಯ ಮಹಿಳಾ ಮಣಿಯರನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಬೇಸತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತೆ ನೃತ್ಯದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಅದೇ ಅರೆಬೆತ್ತಲೆ ಚಿತ್ರಗಳು ಪುಟ ಪುಟದಲ್ಲೂ ಬಂದು

ತುಂಬಾ ಬೇಸರವೆನಿಸಿತು.

— ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು, ಉಪ್ಪಂದ, ಬಾಲಸುತ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಮೈ.ಸತೀಶಕುಮಾರ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಲೇಖನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೂ ಮುಖಪುಟ ಹಾಗೂ ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳು ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

—ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದಿತ್ತು

ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಕಲಾವಿದೆಯರಾದ ಪದ್ಮಿನಿ, ವೈಜಯಂತಿ ಮಾಲಾರ ಹೆಸರನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ವೈಜಯಂತಿಮಾಲಾ ಅಭಿನಯದ 'ಆಮೃಪಾಲಿ' ಚಿತ್ರದ ಹೈಲಿಟ್ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಮಧುರ ಹಾಡುಗಳು.

—ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸದಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಫೋಟೋಗಳು ಸದಭಿರುಚಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಸುಧಾ' ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತೆ? ಎಂದೆನಿಸದಿರದು. ಇದೇ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ 'ನಂಗಾ ನಾಚ್' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಬೊಬ್ಬಿರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು.

—ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅಪರೂಪದ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ಯುರೈಟ್‌ವಲ್ಲಾ' (ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್) ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನವೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೃಹತ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲ ಓಡಿ ತಿಳಿಯುವಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಲೇಖನವೆನಿಸಿತು.

—ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿತು

'ಬುಲೆಟ್ ಟೈನ್ ಎಡವಟ್ಟುಗಳು'(ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್) ಪ್ರಬಂಧ ಸರಾಗ ವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಸಂಜರ್ ರೈಲುಗಳ ಎಡವಟ್ಟುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿದ ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಬಹುಮಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ವಿ.ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಿತ್ರಾಕರ್ಷಕ

'ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ' (ಜೇವನ್ ಶೆಟ್ಟಿ) ಲೇಖನ ಖುಷಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಅಶ್ವತ್ಥ

ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಾಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಕಲಾವಿದ ಸಂದೇಶ ಎಸ್. ರಂಗನೇಕರ್ ಅವರು ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಅರ್ಹರು.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಅಚ್ಚರಿ, ಆನಂದ

'ಸಿಂಗಾಪುರದ ಬರ್ಡ್ ಪಾರ್ಕ್' (ಕಡೈರಾಮ ಅವಭೃತ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿ, ಆನಂದ ಎರಡೂ ಆಯಿತು. 'ಜುರೊಂಗ್ ಪಕ್ಷಿ ಪಾರ್ಕ್'ನ ಗಿಳಿಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಚೈನೀಸ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ಡ್‌ಡೇ ವಿಶ್ ಮಾಡುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಜಿಗವೇ.

— ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡುಬಿದರೆ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಿಗ್ಮಿ ಡಿಪಾಸಿಟ್ ಒಳ್ಳೆಯದು

'ಉಳಿತಾಯ ಹೀಗಿರಲಿ' (ಜೆ.ಸಿ. ಜಾಧವ) ಲೇಖನ ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅನಿಸಿದಂತೆ 'ಪಿಗ್ಮಿ ಡಿಪಾಸಿಟ್' ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ನಾವಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು, ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಹಣ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

—ಎ.ಪಿ. ರಂಗನಾಥ್, ಮೈಸೂರು, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ ಅದ್ಭುತ ಚಾರಣ

'ಚೇಲಾವರದ ಕಬ್ಬೆ ಬೆಟ್ಟ' (ಸಿ.ಎಸ್. ಸುರೇಶ್) ಚಾರಣ ಲೇಖನ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತಲ್ಲದೆ, ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು.

—ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಕಲಾಕೃತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ದಾರದಳೆಯ ಕಲಾಕೃತಿ' (ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ) ಲೇಖನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತ ರಾವ್, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಚಿಕೆ

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳು, ವಂಡರ್ ಪುಟ, ಫ್ಯಾಷನ್, ಪ್ರವಾಸ, ಕಥೆ, ಧಾರಾವಾಹಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿವೆ. ಈ ಸಲದ 'ನಗೆ ಹೊನಲು ಮತ್ತು ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ' ಕೇವಲ ಹಾಸ್ಯಪೂರಿತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿದೆ.

—ಟಿ.ಎನ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಸ್ಮಯ, ಸಂತಸ..!

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದ ಸಚಿತ್ರ ಪುಟ್ಟ ಬರಹ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಯ ಮೂಡಿಸಿದೆ. 'ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ' ಸಚಿತ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಅಂಕಣದ ಹೊಸರುಚಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿ, ಓದಿದ ನಂತರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಾತುರ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಮಡದಿ ಬಳಿ ಹೊಸ ರುಚಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನವೇ ಮಾಡು ಎಂದಾಗ 'ಪ್ರತಿ ವಾರದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಟ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ, ತವರು ಮನೆ, ತಂಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀನೆ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೊಸ ರುಚಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಸ.. ಗಲಾಟೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

—ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ

# ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

## ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾಯಾಬಾಬ ಉಪಾಸಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಈಗಿನ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಷಯ ವಿಧ್ಯೆಗಳಿಂದ

100% ಪರಿಹಾರ ಶಕ್ತಿಸಿದ್ದ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಬನ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460