



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ 'ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ' (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 9) ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಪೋಷಕರು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಒಡನಾಟ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಅಷ್ಟಂದಿರು ಓದಬೇಕಾದ ಲೇಖನ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಗುವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. 'ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಈಗಲೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುವ ಅಷ್ಟಂದಿರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಓದಬೇಕಾದ ಲೇಖನವಿದು.

ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಷ್ಟನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದೆ ಅಮ್ಮನ ಮೂಲಕ ತಲುಪಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಅಷ್ಟಂದಿರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

-ಎ. ಅಬೂಬಕ್ಕರ್ ಅನಿಲಕಟ್ಟೆ, ವಿಟ್ಟ

ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ?

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ?

-ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಸಕಾಲಿಕ

'ಹೊಸ ಕನಸುಗಳ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ', (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲ

ಜನಪ್ರಿಯ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟ

'ಕಬಡ್ಡಿಗೊಂದು ಕಾಲ' (ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡನಿ) ಲೇಖನ ಕಬಡ್ಡಿಯ ಆಟದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೊಗಸಾದ ಪ್ರವಾಸ

'ಬಾದಶಹ ಅಕ್ಷರನ ಸಿಕಂದ್ರಾ' (ವಸುಂಧರಾ ಎಸ್. ಕುಮಾರ್) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

- ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಕಂಗಳು ವಂದನೆ ಹೇಳಿವೆ' (ಸಿ.ಎಸ್. ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್) ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

- ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮೈಸೂರು, ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ

ಕಾರ್ಡ್ ಕಥೆ 'ಅಪಾರ್ಥ' (ಎಸ್ಸೆನ್ ಕಡೂರು) ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ಸಾರುತ್ತದೆ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಬೇಷ್ ಅನ್ನೆಟ್ಟೆ!

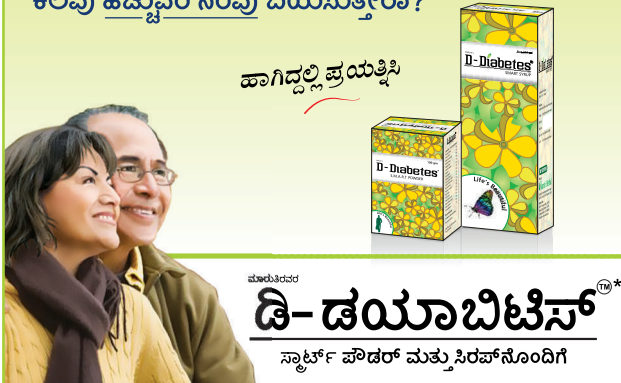
ವಂಡರಾಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಕಲೆಗೆ ಬೆರಳಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ' ಬರಹದಲ್ಲಿ ಕಲಾವಿದೆ ಅನ್ನೆಟ್ಟೆ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಅನಿಸಿತು. ಬೇಷ್ ಅನ್ನೆಟ್ಟೆ..!

- ಎಚ್.ಆರ್.ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು, ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

Maruti Herbal

**ನೀವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೆರವು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?**

ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ



**ಡಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್**  
ಸ್ಯೂಟ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಸಿರೆಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ

**ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.**

ಎಲ್ಲಾ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಪೂರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈಗಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಅದರ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಡಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೌಡರ್ / ಸಿರೆಪ್ ಅನ್ನೂ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಇದರ ಒಂಬತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ವಪ್ನವಿಳೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕುರಿತು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಡಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎರಡರ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಡಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವರದ್ಧ ತಮ್ಮ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವೇನೇ ತಡಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

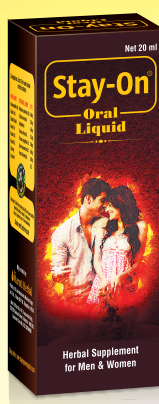
(ಡಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ 100% ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ / ಸುಧೈಷ್ಠಿಕವಾಗಿದೆ/ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅತೀಕರಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ) ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

**ಜೀವನ ಸುಂದರ**

Helpline : 022-40238777 / 78 (Time : 10 am to 6 pm) • www.didiabetes.in

**ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಬಿಡಿ!**

ಆನಂದದ ಹೊಸ ಕ್ಷಿತಿಜಗಳಿಗಾಗಿ...



100% ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಮಾಡಲ್‌ಪಟ್ಟ Stay-on ಫಾರ್ಮುಲಾದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ ಅವಿಶ್ವಸನೀಯ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಸೀಮಾತೀತ ಉತ್ಕಾಹಗೂ ಅಭಿಲಾಶೆಯನ್ನು.

**1<sup>st</sup>**  
**Time in India**

ಆಯುರ್ವೇದಿ

**ಸ್ವೀ-ಆನ್**  
**ಓರಲ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್**

ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ | ಎಲ್ಲ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ

\*Result varies from person to person.