

ನಿಮ್ಮ ಸುಧಾದಲ್ಲಿ ನಿವ್ವಳ ಬರೆಯಿರಿ

ಬರೆಯಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ

- ನಿಮ್ಮೂರಿನ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳು
- ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳ ರಸಿಪಿ
- ನಿಮ್ಮೂರಿನ ಲೋಕಲ್ ಹೀರೊ
- ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವ ಕಥನ

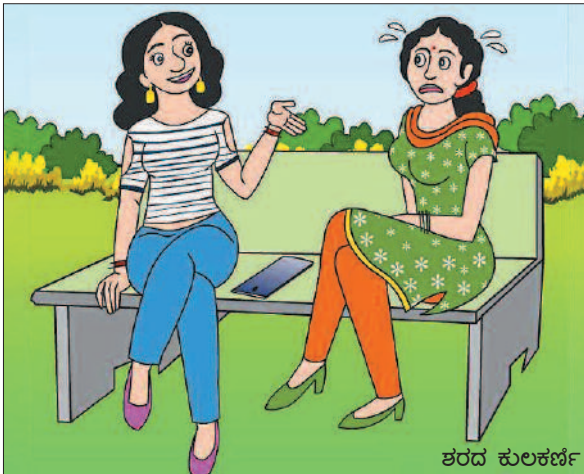
ಕಥೆ ಪ್ರಬಂಧ ಪ್ರವಾಸಕಥನ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಗೀತ ಕೃಷಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಸೌಂದರ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲೆ ಜೋಕ್ಸ್ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರ ಹನಿಗವನ ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ವಂಡರ್ ವಿಷಯಗಳು...

- ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು
- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಚೆಂದ.
- ಲೇಖನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ನುಡಿ, ಬರಹ, ಯೂನಿಕೋಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು.
- ಆಯ್ದು ಬರಹಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಬರಹಗಳನ್ನು editorsu@sudha.co.in ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

[f](https://www.facebook.com/SudhaWeekly) [t](https://www.twitter.com/SudhaWeekly) [i](https://www.instagram.com/SudhaWeekly) @SudhaWeekly

ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001. ಫೋನ್: 080 25880620



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ವಿಕ್ಕಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಸಪ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನ ಜೊತೆ ಬ್ರೇಕಪ್ ಮಾಡಿ ರಾಕಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸೋಣ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀನಿ!

ಶರದ ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

- ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಸ್ಟ್ರಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ