



ಸಮುದ್ರ  
ಮಥನ



### ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಹುಷಾರು', ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 27) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.  
—ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ,  
ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
ಸಹಜ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಲಹೆ

ಸಹಜ ನಿದ್ದೆ ಬರಲು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

- \* ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ಮಲಗಿ, ಎದ್ದೇಳಿ.  
ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಿಸಬೇಡಿ.
- \* ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.  
ಓದು, ಸಂಗೀತ, ಮಾತುಕತೆ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ.
- \* ಮಲಗುವ ಮೊದಲು 'ಹೇ ಮನಸೇ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ,  
ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನಿಯಾಗಿರು' ಎನ್ನಿ.
- \* ನಿಧಾನಗತಿಯ, ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.  
ಧಾವಂತ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಗಡಿಬಿಡಿ, ಗೊಂದಲ ಬೇಡ.

— ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಲಾಗದು

ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ, ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ 'ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ' ಎಂದು ಲೇಖಕಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

—ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಮಯೋಚಿತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಹಿಂದಿ ಹೇರಿಕೆ ಭಾಷಾ ಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ' (ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ) ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ.

—ಶಿವಕುಮಾರ್ ಎನ್. ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

### ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ನಂಬಿಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ' (ತೋಷ) ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು

'ಈಚಲ ಹಣ್ಣು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ?' (ಗಣಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ,  
ಬಿ.ಜಯದೇವಪ್ಪ ದಾವಣಗೆರೆ, ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ಔರಾದ

### ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಬಾಲಮಣಿ' (ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಪೆಂಡಕೂರು) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ.ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ,  
ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ವೆಂಕಟೇಶ ಮುದಗಲ್ ಕಲಬುರಗಿ

## ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ; 'ಸುಧಾ' ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ

ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖಾಸಗಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಕವನ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು



ಯೋಚಿಸಿ, 'ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ ಕವನ' ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಆಗ ನಾನು ಬಳಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸುಧಾದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ ಕವನಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದ ಹಳೆಯ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಂಟಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಗೂ, ಕಥೆಗಾರರಿಗೂ, ಸುಂದರ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ ಕಲಾವಿದರಿಗೂ ನಾವೆಲ್ಲ ಆಭಾರಿ.

— ಜಯಶ್ರೀ ಜಿ.ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು

**"PARENTHOOD is a BLISS"**  
**"WHY should YOU MISS"**



A Boon for Childless Couple...!!!



**Dr. Padmaja**  
FERTILITY (IVF) CENTRE

### IUI

Placement of processed, purified & Rejuvenated semen in the uterus at right time of Ovulation to achieve pregnancy.

### IVF

Fertilisation Outside the womb, in Lab by drawing out Oocyte (eggs) & semen, in failure of Tubes etc.

### ICSI

Micro injection a selected single sperm into Oocyte (egg) for Fertilisation, when the sperm count is drastically low.

### Surrogacy

(To engage other women's womb to carry a baby to term)

Women without uterus by birth, removed for any reasons, Malformed in Shape & size, Recurrent Abortions, Failure of Multiple IVF Cycles, Cancer, Cardiac, Renal, Spinal Injury, Neurological problems or a single male intending parent may need **SURROGACY...!!!**



All Infertility, Diagnostic & Correctional Procedures. HSG, Laparoscopy, Hysteroscopy, Tesa, Pesa etc.

**Dr. PADMAJA FERTILITY CENTRE**

Off: NGRI Metro Station, St. No. 7, Habsiguda, Hyderabad

+91 76610 86644

+91 76610 58800

+91 76610 17755

[www.drpadmajaiivf.com](http://www.drpadmajaiivf.com)