ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಎಡಗೈ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪೆ?' ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವಂತಿದೆ.

-ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಲೋಕಪ್ರಿಯ, ಕೈವಾರ/ ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ರಘುನಾಥರಾವ್ ತಾಪ್ಸೆ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಎಚ್.ಎನ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಜಮಾ!

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಹೀರಾತು ಸುಂದರಿಯರನ್ನೂ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೇ ಜಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? (ನಟಿಸಲು ಅಭಿನಯ ಕಲೆ ಸಾಕು; ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಚೆಲುವೇ ಬೇಕು!)

-ಪಿ.ಪಿ.ಕೆ., ಮೈಸೂರು

ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಗೀಜಗ

'ಗೀಜಗನ ಗೂಡು' ವೆಂಕಟಾಚಲ ಭಟ್ಟರ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇವು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯೂ ಆಗಿವೆ.

-ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಬಿಪಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ

ಬಿ.ಪಿ. ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಲೇಖನ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ, ಬಳ್ಳಾರಿ/ ಪಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎನ್.ಪ್ರಕಾಶ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮರು ಪಯಣ

ವಿಹಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯರ 'ಮೂಲದತ್ತ ಮರು ಪಯಣ' ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಬಸಪ್ಪ ಉಪ್ಪಾರ, ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ವೈ-ಚಾರಿಗೆ ದೇವರ ಮಹಿಮೆ

ತನುಮನದಲ್ಲಿ ವೈ-ಚಾರಿಯವರ 'ದೇವರು ಬಂತು!' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ದೇವರು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ನೆಪದ ಮೇಲೆ ಮುಗ್ಧರನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಹಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು ಹೋರಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 'ದೇವರ ಮಹಿಮೆ' ಅವರನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೆ ಸತ್ಯ!

-ಕೆ. ಪ್ರಕಾಶ್, ಚಿಕ್ಕಜೋಗಿಹಳ್ಳಿ

ಮಹಿಳೆ ಶೋಷಣೆಗೆ ಕನ್ನಡಿ

ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿ ಹಾಗೂ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಶೋಷಣೆಗೆ ಪಿ.ವಿ.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರರ ಕಥೆ 'ವ್ಯರ್ಥವಾದವರು' ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ. ಹೇಡಿಯಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಅಪರಾಧಿ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ಸಿ.ಎಸ್.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ, ಮೈಸೂರು

ಮಾಮೂಲು ಕಥೆ

'ವ್ಯರ್ಥವಾದವರು' ಜಾಳು ಜಾಳಾದ ಮಾಮೂಲು ಕಥೆ.

-ರಮ್ಯಶ್ರೀ, ಉಡುಪಿ/ ಎಚ್.ಎಸ್.ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು

ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತೆ? ಗಂಗಾಧರ ಬೆಳ್ಳಾರೆಯವರ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮಾಡು, ಮೆಡಿಕಲ್ ಮಾಡು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಪೋಷಕರನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತಿದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ, ತಿಪಟೂರು/ ಪಿ.ಸಿ.ಮಸ್ತಿಹೊಳಿ, ಎಂ.ಕೆ.ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ/ ಎಚ್.ಪಿ.ವಿದ್ಯಾ, ಹರಿಹರ

ಉಪಯುಕ್ತ ಬರಹ-ಚಿತ್ರ

ಮಹಾಬಲಿಪುರಂ ಕುರಿತ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ.

-ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವ 'ಸುಧಾ'

'ಸುಧಾ' ಕನ್ನಡಿಗರು ಕಂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ಯೋಗದಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಾದ ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ, ಕಾರ್ಟೂನ್, ನಗೆಹೊನಲು, ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಸುಖೀಭವ, ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ- ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

-ಮಹೇಶ್ ಹೆಗಡೆ, ಹೆಗ್ಗೆ

ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ 'ಸುಧಾ'

ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಓದುಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ದಾಟಿರುವುದು ಎಂದಿನಿಂದ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಗೀಜಗನ ಗೂಡು' ಚಿತ್ರಲೇಖನದ ಮಾತೃವಾತ್ಸಲ್ಯ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿದೆ.

-ಜಿ.ಕೆ.ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾದಂಬರಿ ಆಹ್ವಾನ

ಪಾಂಡೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಚಡಗ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಲೇಖಕ/ಪ್ರಕಾಶಕರಿಂದ 2010 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಶಾಲು, ಸ್ಮರಣಿಕೆ ಮತ್ತು ನಗದು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕೃತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 30 ರೊಳಗೆ ತಲಪುವಂತೆ ಕೆ. ಶಾರದಾ ಭಟ್, ಸಂಚಾಲಕರು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, 58, ಶಾಂತಾನಂದ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರಸ್ತೆ, ಉಡುಪಿ-576101 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ದೂರವಾಣಿ: 0820-2535462.

ಸಂಧಿವಾತವೇ? ಕೀಲುಗಳ ನೋವೇ?

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾತನೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ....

ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತವು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸುವ ರೋಗಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುವವು:

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳ ಸೆಟೆತ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಡೆದಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಡಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.
- ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಅಥವಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೃದುತ್ವ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ **ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ರೂಮಾ ತೈಲ** ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ. ಇದು **11** ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ....

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೈಲಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಮ್‌ಗಳು ಸಾಂಕೇತಿಕ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ರುಮಾರ್ತೋ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಕೀಲುಗಳ ಸರಾಗ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆಗಳ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೂತ್ರೀಕರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಊತ, ನೋವು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಸ್ವರ್ಣ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸಾಲೈ ಗುಗ್ಗುಲ್‌ನಿಂದ ಪುಷ್ಟೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸಂಧಿವಾತ, ಗೌಟ್, ಸೊಂಟದ ವಾಯುನೋವು, ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ರುಮಾರ್ತೋ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಮತ್ತು ರೂಮಾ ತೈಲ

ನಿಮ್ಮ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

For Customer care - Kammanhalli : 9663546007, Koramangla : 9591779772