



ಸಮುದ್ರ
ಮಥನ



ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

'ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ತಾಪತ್ರಯ', ಅರ್ಶದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಎಚ್. ಕೊಪ್ಪ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 3) ದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಉಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

—ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ಔರಾದ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

ಮನಸ್ಸು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ.

—ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್ ತುಮಕೂರು

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಪರ್ಯಾಯ ದಲಿತ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಜಾತಿ ಮೌಢ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

—ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಮೈ. ಸತೀಶ ಕುಮಾರ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ

ಸಮಯೋಚಿತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ನಾಡದ್ದು ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೆಮ್ಮೆ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್) ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತ.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

'ಚಾಲುಕ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಬಾಗಳಿ ಕಲ್ಲೇಶ್ವರ' (ಶ್ರೀಧರ ರಾಯಸಂ) ಲೇಖನ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ವರ್ಣನೆ ನೋಡಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ ಬರಬೇಕು ಎನಿಸಿತು.

—ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ

'ಮಕ್ಕಳ ಸಿಟ್ಟಿಗೇನು ಮದ್ದು? (ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ) ಲೇಖನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಪೋಷಕರು ತಾಳ್ಮೆವಹಿಸಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ ಪೊರದರ ಅದೇ ಸಾಕು.

—ಡಾ.ಈಶ್ವರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಮೋಟಿನಸರ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ' (ವೇದಾವತಿ ಎಂ.) ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಪ್ರೇಮದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದೇನೋ?

—ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಬರಹ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?' (ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ) ಬರಹ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು, ಪೋಷಕರು ಓದಲೇಬೇಕು.

—ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡುಬಿದಿರೆ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬ ಚಿನ್ನ' (ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು) ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು.

—ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಯಾವುದು ಸತ್ಯ?

'ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುಲಿ' (ಆರ್.ಕೆ. ಮಧು) ಲೇಖನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಲೇಖಕರು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹುಲಿ ಸಂತತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹುಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸತ್ಯ?

—ಡಾ.ಅಶೋಕ ಸಂಬರಗಿ ಗೋವಾ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಮದುಮಗಳ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಸಂಗವು' (ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು) ಮನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

—ಸುಮತಿ ಟಿ.ಎನ್. ಶಿವಟೂರು, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಕಪಿಲ್ ಟ್ರಾಜಿಡಿ ಷೋ' (ಹನಿ) ಬರಹ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

—ಎಲ್.ಗಿರಿಜಾರಾಜ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೈಸೂರು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಮುಂಬಯಿ 'ನೇಸರು ಜಾಗತಿಕ ಏಕಾಂಕ ನಾಟಕ ರಚನಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ' ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಾಟಕ ಬರೆಯಬಹುದು. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಆಸಕ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಇಲ್ಲ. ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 30. ವಿಳಾಸ: The Mysore Association Mumbai, 393, Bhau Daji road, Matunga, Mumbai 400019 ph: 022 24024647 nataka.nesaru@gmail.com

BOSCOSS TUTORIALS

Boscoss Tutorials is a reputed Coaching Institute that offers thorough coaching for the students who is preparing for Annual Board Exams and Medical / Engineering Entrance tests like NEET, CET, COMED-K and JEE-M.

New

NEET 2018

REPEATERS BATCH HIGHLIGHTS

- Intensive Coaching
- Over 1000 hours of lectures
- Over 100 Unit Tests
- Over 20 Full length Mock Tests
- Plus many more online Tests
- Excellent, Experienced Faculty
- Individual Attention
- Hostel Facility
- Moderate Fees

Course starts from **Sept. 2017**

ADMISSIONS OPEN

OTHER PROGRAMMES :

- I & II PU and XI & XII Classes Syllabus coaching classes in PCMB from June to January
- Summer Vacation Syllabus Coaching in PCMB for II PU & Class XII for local students as well as out-station students from March to May
- NEET / CET CRASH COURSE in October / April.
- Postal Coaching for NEET, JEE & CET

BOSCOSS TUTORIALS
 III & IV FLOOR, ESSEL CENTRE,
 M. G. ROAD, MANGALURU - 03
 Contact : 0824 - 2494537, 4272728
 4272729, 99724 58537

Limited
Seats...
Hurry!