



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಒಳಸುಳಿಗಳ ಅವಲೋಕನ 'ಕಿರುತೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂದಾಸ್ತುತಿ', ಬಿ.ಸುರೇಶ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಆ. 30) ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಲೇಖನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರೇ ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಕಿರುತೆರೆಯ ಒಳಸುಳಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಂತಾಗಿದೆ. ಕಿರುತೆರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹರ ಬಿಡದೆ ಜನರೇಕೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಉತ್ತರ ನೀಡಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.



ನಿದ್ದೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?' (ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ) ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು.

—ವಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ ಬೆಂಗಳೂರು ಎಚ್.ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

—ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪಂದ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಎನ್.ಎಸ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಅಂಚೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಪ್ಪ, ಜಿ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಬಲೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧ ನಡಿಗಿ' (ಅಮೃತಮತಿ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.

—ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ದ್ವಂದ್ವ ನೀತಿ ಸ್ಲಲ್ಲ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಕೆಲಸ ಇದೆ, ನೇಮಕಾತಿ ಇಲ್ಲ!' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ದ್ವಂದ್ವನೀತಿ ಸ್ಲಲ್ಲದು. ಸರ್ಕಾರ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 'ಕಣ್ಣಿರಿಸುವ ತಂತ್ರ' ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎ.ಪಿ. ರಂಗನಾಥ್ ಮೈಸೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೆ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ರಾವ್ ಮೈಸೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಇಸವಿಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿವೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಇಸವಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳಿವೆ. 2017ರ ಜುಲೈ ಎಂದು ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ 207 ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ 2014 ಎಂದಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ 2104 ಎಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಬರಹಕ್ಕೆ ಇದು ಕಷ್ಟಚುಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ?

—ಹರೀಶ್ ಎನ್.ಎಂ. ಹಾಸನ

ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮಹತ್ವ

'ಸೊಪ್ಪು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಅಡುಗೆಗೂ..' (ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್) ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಲಿಟಿಗಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಿತು.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಮಹಿಳೆ

'ಅಗರಬತ್ತಿಯ ಘಮ: ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮ' (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಲೇಖನ ಓದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು. ಊದುಬತ್ತಿ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ, ಅದರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಾರಾಟ ತಂತ್ರ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರಹ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿತು.

— ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆ

'ಸೌಂದರ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ನಲ್ವುತ್ತಾದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕೇ?' (ಯು.ವೇಣೂರು) ಲೇಖನ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ.

—ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕಥೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಮಂಥರೆ' (ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ) ಭಾಷೆ, ಶೈಲಿ, ನಿರೂಪಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ರಾಮಾಯಣದರ್ಶನಂ ಆಧಾರಿತ ಕಥೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅವರಿಂದ ರಾಮಾಯಣ ದರ್ಶನಂನ ರಾವಣ, ಅಂಜನೇಯ ಪ್ರಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಥಾ ಪ್ರವಾಹ ಹರಿದು ಬರಲಿ.

—ಯು.ಎನ್. ಸಂಗನಾಳಮಠ ಹೊನ್ನಾಳಿ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿ

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನು ಓದುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅನು ಬೆಳ್ಳಿಯವರ ವಿನೂತನ ಶೈಲಿಯ ಧಾರಾವಾಹಿ ಪುಟ ಪುಟವೂ ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಇಂತಹ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿ.

—ಮಂಜಿತ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಗುರುವಾಯನಕೆರೆ

ನಾಟಕ ರಚನಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಶರಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ 'ವಚನ ಚಳವಳಿ' ಕುರಿತ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ನಾಟಕ ರಚನಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆಯೋಜಿಸಿದೆ.

ನಾಟಕದ ವಸ್ತು ವಚನಕಾರರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅವರ ಬದುಕಿನ ಘಟನೆಗಳು, ವಚನಕ್ರಾಂತಿಯ ಇತಿಹಾಸ.. ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೊನೆಯ ದಿನ ಸೆ. 29. ವಿಳಾಸ: ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಶರಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಜಗದ್ಗುರು ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ವೃತ್ತ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 8ನೇ ವಿಭಾಗ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 70. 080-22970125

ಗಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಎನ್‌ಗೆ

'ಸುಧಾ' ಕನ್ನಡ ಕಂಪು ಉಣಿಸಿ ಮನ ತಣಿಸುವುದು ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನದ ಸಮಯ ಹೇಳಿ ಹೆಸರಿಟ್ಟ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು ಅದಕ್ಕೇಂದೇ ಪ್ರತಿವಾರ 'ಸುಧಾ'ಳ ಬರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದು!

—ಅಶೋಕ ಥೋರಾಡ, ಅಕ್ಕಲಕೋಟೆ



ಮರಿಗೆ ಸೋವು

ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

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

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

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

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ