



**ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ**

ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು? ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ.

-ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಅ.ರಾ. ಮಂಜುನಾಥ, ಗದರ  
ಇಂದು, ತಿಪಟೂರು / ರಾಜಶೇಖರ  
ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು / ಸು.ವಿಜಯ  
ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ / ವಿಭಾ  
ಮುರಳೀಧರ, ತುಮಕೂರು  
ರಾಜೇಂದ್ರ, ಕುಮಾರ್,  
ದೊಡ್ಡ ಬಳ್ಳಾಪುರ / ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಿ  
ನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

**ಮುಖಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ**  
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಖ

**‘ನೀರ ಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ’**  
ವಿರೋಧದಲ್ಲಿನ ತುಮುಲಗಳ  
ಚಿತ್ರಣ

ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಾ ಬೀಳಗಿಯವರು ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

-ಪೈ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಸಿದ್ದಾಪುರ

**ಸಂಶಯ ಎಂಬ ನೀರಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ**

ಕಥಾ ನಾಯಕಿ ‘ಮಾಯಿ’ಯ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ‘ನೀರ ಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ’ಯಾಗಿಸದೆ, ತನ್ನ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದ ಅನುಮಾನ, ಶಂಕೆಯನ್ನು ‘ನೀರ ಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ’ಯಾಗಿಸಿದ್ದು ಓದುಗರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಕಾದಂಬರಿಯು ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ಅಂಬುಜಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಇದು ಇಷ್ಟೇನಾ?**  
ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ

ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಯಂತೆ. ನಡೆದಾಟ, ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ, ಬಂದದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದ ರಿಂದಲೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಸಾಧ್ಯ.

-ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ,  
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

**ಶಾಪವಾಗದಿರಲಿ**

ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರೀತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಶಾಪವಾಗಬಹುದು.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ,  
ಹಾಸನ

**ಉತ್ತಮ ಕಥೆ**

ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಅವರ ‘ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್’ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಕತೆಗೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ ಕಲಾವಿದ ಯಾರು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ನಿರಾಶೆ ಆಯಿತು.

-ಗೀತಾ ಎಸ್.ಕೆ. ಹಾಸನ/  
ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಕಲಾವಿದರು: ಎಸ್.ವಿ. ಹೂಗಾರ - ಸಂ.

ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದ ಪ್ರವಾಸ ವನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿತು, ನಿಜ. ಇದೊಂದೇ ಅದರ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್. ಮಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಗಿದುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ‘ಇಷ್ಟೇನಾ?’ ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು!

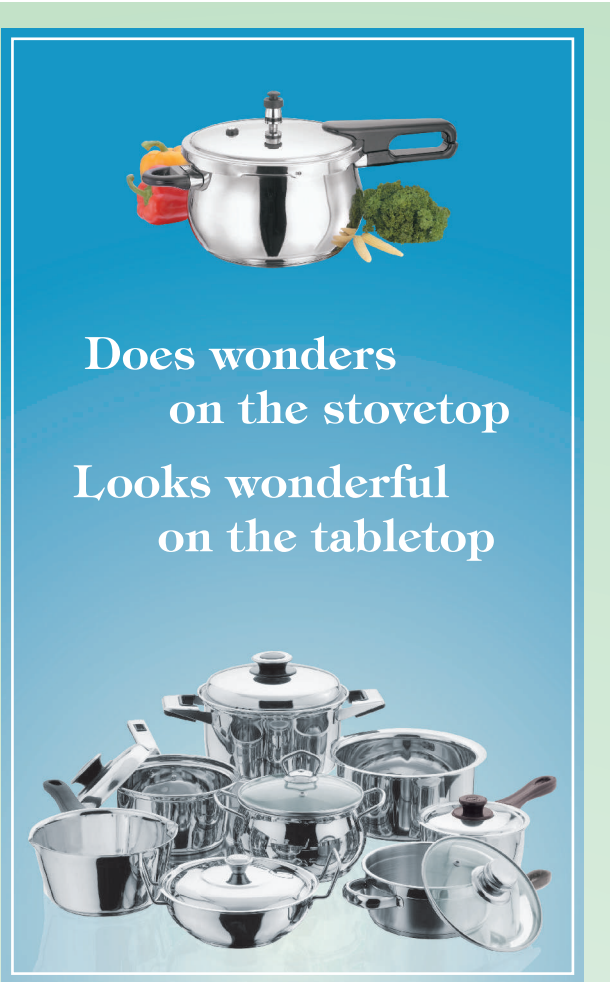
-ತರಂಗಣಿ, ತುಮಕೂರು

**ವಿಶೇಷವಿಲ್ಲದ ಕಾದಂಬರಿ**  
ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಮೂಡಲಿಲ್ಲ. ಸರಾಗ ಓದುವ ವರಿಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದಂತಾಯ್ತು.

-ಎಚ್.ಎನ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್,  
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

**ದೈವತ್ವಕ್ಕೆರಿದ ಪ್ರೇಮ**  
ವಿದೇಶವನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಜತೆಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿಜಾಪುರದ ಆಡುಭಾಷೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದು ಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ಸಹಜವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೆರಿಸಿದ ಪರಿ ಇದು. ನವ ವಿವಾಹಿತರು ಓದಬೇಕಾದ ಕಾದಂಬರಿ.

- ಪವಿತ್ರ ಕೆ.ಪ್ರಭುಲಿಂಗಪ್ಪ,  
ವಳಬಳ್ಳಾರಿ/ ಎಚ್.ಎಂ.ಕಾಳಮ್ಮ  
ಬಸರಕೋಡು/ ಲಿಂಗರಾಜ  
ಹಿರೇಮನಿ, ಗಜೇಂದ್ರಗಡ/  
ಶಕುಂತಲಾರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು



**Does wonders  
on the stovetop  
Looks wonderful  
on the tabletop**



**STAINLESS STEEL**  
for hygienic, contamination-free cooking and easy cleaning.  
**ALUMINIUM**  
for quick and even heating.  
**STAINLESS STEEL**  
for high strength, durability and long lasting shine.

**Induction Friendly  
Options**

Since 1962, Vinod has been innovating hotter and hotter cookware! Made of the highest quality 18/8 Stainless Steel, it does not rust, crack or stain! This range of cookware is a must have for every kitchen!

**VINOD®**  
**STAINLESS STEEL**  
**COOKWARE**

Since 1962

info@kraftwares.com • Tel.: +91-22-6621 1200

3BF/VS/134-10