



**ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ**

'ಟೈಟಲ್ ಇಷ್ಚೇನೆ...!' ('ಸುಧಾ' ನವೆಂಬರ್ 20) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ರಘುನಾಥ. ಚ.ಹ.ರವರು ಸಿನಿಮಾಗಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.  
-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಪಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಶೋಭಾ ಜಿ. ತಿಳವೆ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ**

ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ ಬಗ್ಗೆ 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

**ಹಾಸ್ಯ-ಕಿರುನಗೆ**

'ಹಾಸ್ಯವಿದ್ವದ್ ವೃತ್ತಿ ಬೋರಾಗಲ್ಲ' ಡಾ. ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಅವರ ನವಿರಾದ ಹಾಸ್ಯ ಕಿರುನಗೆ ಮೂಡಿಸಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ**

ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂಕಣದ 'ಕಲಿತದ್ದು ನೆನಪಾಗಲಿಲ್ಲ' (ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್) ಲೇಖನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ನೂರಂಟು ಸುಲಭದ ದಾರಿಗಳಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

-ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮೈಸೂರು ಕುಸುಮ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ

**ಚಿತ್ರಾ ಕರ್ಷಕ**

'ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇಟ್ಟು..' ಅಮರದೀಪ ಅವರ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಚಿತ್ರಾಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ತಣಿಸುವಂತಿದೆ.

-ಅಣಜಿ ಮಂಜುನಾಥ್

**ಚರ್ಚೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ**

'ಆಪ್ತಗಳತಿ'ಯ ಮೊದಲನೇ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಪರೀತ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದೆ. 'ಕಾಮಕೇಳಿ'ಯ ಈ ಪರಿಯ ವಿವರಣೆ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಶೋಭೆಯಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಹಿರಂಗವಾದ ಚರ್ಚೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

-ಎಚ್.ಜಿ. ಜಗದೀಶ್, ಮೈಸೂರು

**ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು ಪ್ರಿಯ**

ನಾನೂ ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪ್ರಿಯ. ಅಡುಗೆ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ನಾನಾ ತರದ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಳಚಿಕ್ಕಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ

**ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ**

'ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಫೆಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾಕ್' (ಶ್ರುತಿ. ಕೆ.ಎಸ್.) ಲೇಖನ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

-ಪುಟ್ಟಗೌರಿ, ಚಿದಾನಂದ, ಕಳಸಮ್ಮ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

**ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ**

ವಿಶ್ವನಾಥ ಅಡಿಗರ ಕಥೆ 'ಧರೆಗೆ ಕಳವಳವು' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರಗೌಡ ಕೊಟ್ಟೂರು

**ವಾಕರಿಕೆ ಬಂತು**

'ಧರೆಗೆ ಕಳವಳವು' ಕಥೆ ಒಂದು ವಿಡಂಬನೆ. 'ಬಯಲು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ' ತಪ್ಪು ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿದ ವಿಚಾರವಾದಿ ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ವಿಡಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ವಿವರಣೆ ವಾಕರಿಸುವಂತಾಯ್ತು.

-ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್., ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

**ಕುತೂಹಲಕಾರಿ**

'ದಶ ಸಹಸ್ರ ಬುದ್ಧರ ಮೊನೆಸ್ವರಿ' (ಉದಯ ಕುಮಾರ್ ಹಬ್ಬು)ಯ ಪರಿಚಯ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

**ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ**

ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮಧುರ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ (ಡಾ. ಸತೀಶ್ ರೈ, ಬೆಳ್ಳಿಪ್ಪಾಡಿ) ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ



# ಆಯುರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್<sup>+</sup>

ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ನಾನು Engineer ಆದ್ದು, ನನ್ನ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಚುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆದಿತ್ತು, ನಾನು ಚುಂಬಾ ತೆಳ್ಳದಿದ್ದೆ, ಒಂದೆ ಕಾರಣವಾದಿತ್ತು. ಐವಿನಲ್ಲ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ Ad ನೋಡಿ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವೇ ವಾರದಳಲ್ಲ ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಿ Now I am Perfect Fit. ನನ್ನ ಮದುವೆನೂ ಆದ್ದಾಯಿದೆ.



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲ್ಸ್

ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೇನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸ್

ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಅಪೊಲೋ ಫಾರ್ಮಸಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**9342511911, 9343458333**

Conditions apply. The artists featured here are professional models. Creative Visualizations