



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



### ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಈಜಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ', ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಡಿ. 1) ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಓದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈಜಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಇತಿಹಾಸ, ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬ ಲೇಖಕರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು.

—ಕೃಷ್ಣಜೋಶಿ ಧಾರವಾಡ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಗುಟ್ಟು!

'ಈಜಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ..' ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಿದರೇ ದಾಸರು, 'ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು' ಎಂದು! ಈಜು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜಯದ ಗುಟ್ಟು!

—ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

### ಸಮಯೋಚಿತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತ.

—ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ

### ಕಾಶ್ಮೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಸೆ

'ಕಾಶ್ಮೀರದ ಖುಷಿಯ ತೋಟ' (ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಓದಿ ನಾವು 1987ರಲ್ಲಿ ಕಾಶ್ಮೀರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಭೇಟಿಯ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ದಲ್‌ಲೇಕ್, ಫೈಜ್‌ಟಿಂಗ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್, ಬೋಟ್ ಹೌಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಂದರ. ಲೇಖನ ಓದಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಾಶ್ಮೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆಸೆ ಮೂಡಿದೆ.

—ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಅಜ್ಜಿ ಮಾದರಿ

'ತರಕಾರಿ ಕೃಷಿ, ಈ ಅಜ್ಜಿ ಮಾದರಿ!' (ಆಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ) ಲೇಖನ ಖುಷಿ ತಂದಿತು. ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಾಳುವ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಈ ಅಜ್ಜಿ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

### ವಿಚಾರ ಮಂಥನ

'ಬರಗೂರರ ಸಂದರ್ಶನ' (ಅಲೇಖ) ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳ ಮಂಥನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬರಗೂರರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಲ್ಲ' (ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಲಾಕ್ಷ್ಮಿ) ಓದಿ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಸೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಡೆಂಗಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಸರ್ವದಮನ' ಕಥೆ (ಉಷಾ ನರಸಿಂಹನ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಮೋನಪ್ಪ ಅವರ ಚಿತ್ರ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಕಾಳಿದಾಸನ ಮಹಾಕಾವ್ಯದ ಶಕುಂತಲೆಯನ್ನು ಕಣ್ವಂದೆ ತಂದಿತು.

—ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

### ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು

'ಟಿಪ್ಪು ಹುಲಿ ಎಂಬ ರೂಪಕ' ಕಥೆ (ಜಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ) ಲೇಖನ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಟಿಪ್ಪುವಿನ ಅಗಾಧ ಕಲಾಭಿರುಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡಿತು.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

### ಪತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ?

'ಮನೆಗೆಲಸ: ಬೇಡ ಆಲಸ್ಯ' (ನಾಗೇಶ ಯು. ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆ ಇದೆ. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಪತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ?

—ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದ್ರಿ

### ಪಿಂಗಾಣಿ ಪುಷ್ಪ

'ಪಿಂಗಾಣಿ ಪುಷ್ಪ' (ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.) ಲೇಖನದ ಹೋಮ್ ಕಾನೋಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಸ್ತಿಪಿಯಡೇಶಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಎಪೊಸೈನೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ.

—ಪ್ರೊ.ಕೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಮೈಸೂರು

**ಸಂಧಿಲಿನ್**  
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

ಗಂಟು ನೋವು,  
ಬೆನ್ನು ನೋವು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,  
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ  
ಶೀಘ್ರ  
ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ



- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಗುರುಪ್ರಮುಖಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

**ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ**  
ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ  
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ ಯು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ