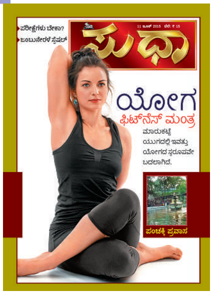

ಸಮಾಧಾನದ ಬದುಕಿಗೆ ಯೋಗ

'ಯೋಗ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ', ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಬರೆದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 11) ಯೋಗ ಕೇವಲ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನದ ಬದುಕಿಗೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಈಶ್ವರ ಕಾಪಸೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೂಕ್ತ ಲೇಖನ

ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಭಾರತವೇ ಇದರ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ದಿಂದ ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾದರೆ ಶ್ರಮ ಬಯಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ವಿದೇಶಿ ಚಿತ್ರ

ಯೋಗ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿತ್ರ ಏಕೆ?

-ಶುಭ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕ

'ವಿಚಾರಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಮೂಚಿ ಅವರು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆ ಸನ್ನಡತೆಗಳೇ ಸ್ವರ್ಗ; ದುರ್ಭಾವನೆ, ದುರ್ನಡತೆಗಳೇ ನರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸವಾಲು ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸಿಹಿಮೊಗೆ ರಮೇಶ್, ಮೈಸೂರು, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮಕ್ಕಳು ಹೈರಾಣು

'ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರಲೇಬೇಕಾ?' ಉದಯ ಗಾಂವಕಾರ ಅವರ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮರುಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದಿದೆ. ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸದ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಶಾಲಾ ಬದುಕನ್ನು ಸಂತಸದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಡದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿಸಿವೆ.

-ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹಾಸ್ಯ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಮಚ್ಚುವೀರರ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಮೀಟಿಂಗ್' ಹಾಸ್ಯ ಬರಹ (ಇ.ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರನ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ದೇಶ, ಕಾಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರೌಡಿಗಳು ಸಹ ತಮ್ಮ ನಡಾವಳಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದು ಬೆರಗು ಉಂಟು ಮಾಡಿತು.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆ

ಸಾಂಸಾರಿಕ ಚಿತ್ರಣದ ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾ ಅವರ ಕಥೆ 'ನಮ್ಮವರು' ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕಥೆ ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ಚಿತ್ರವೇ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕಲಾವಿದರು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯೇ ಅನಂತಯ್ಯ ಆದ ಚಿತ್ರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಡಿಮೂಡಿದೆ.

-ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗಿಸುವ ಬಾರೋಲಿ

ಸಂತೋಷ ಕುಮಾರ ಮೆಹೆಂದಳೆ ಅವರ ಸಚಿತ್ರ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಬಾರೋಲಿ 'ಬಣ್ಣದ'ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಬಾರೋಲಿಯ ಘಾಟೇಶ್ವರ್ ಮಂದಿರ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಗಳ ಬೀಡಾಗಿದೆ. ಇದು ಪುರಾತತ್ವ ಇಲಾಖೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಜಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ನೋಟವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

-ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ,ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಮಾನ್ವಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಟ್ಟದೂರಿನ ಅಮರಮ್ಮ ಚನ್ನಬಸವಪ್ಪ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ 2014ನೇ ಸಾಲಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಚಾರಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಕೃತಿ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಜುಲೈ 31. ವಿಳಾಸ: ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು ಬೆಟ್ಟದೂರು, ಕಲ್ಯಾಣ ನಗರ, ಕಿನ್ನಾಳ ರಸ್ತೆ, ಕೊಪ್ಪಳ–583231. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 9844049205

ಕಥೆಗಾರ/ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಲೇಖನ, ಕಥೆ, ನುಡಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವವರು ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಹ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕವರ್ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. 'ಸುಧಾ' ಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಲೇಖನ/ಕಥೆಗಳನ್ನು ಅದೇ ವೇಳೆ ಬೇರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಾರದು. ಇಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರಹಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವವರು ಬರಹದ ಕೊನೆಗೆ ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

- ಸಂ

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ,ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–18.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450