ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ? ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ನಾಗರಾಜ ಬಣಕಾರ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ಕೆ.ಎಸ್.ಚಂದ್ರ, ಕೌಡ್ಲೆ/ ಎಂ.ಉಮಾಪತಿ, ಅರಸೀಕೆರೆ/ ಸೌದಾಮನೀ ಪ್ರಭಾಕರ, ಹಾಸನ/ ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಬಿ.ಸಿ.ಮನೋರಂಜನ್, ಮಂಡ್ಯ/ ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ದೃಢಮನಸ್ಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಕಡಿಮೆ!

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಅಚ್ಚರಿ!

'ಹೃದಯದಲಿ...' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (ಪುರುಷರ) ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವತಃ ಆ ಆಘಾತಕ್ಕೆ (ಆಗಾಗ) ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿಯೇ ಸರಿ!

-ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ., ಮೈಸೂರು

ನಾಯಿಗೆ ನಗರ -ವಿಪರ್ಯಾಸ!

ನೆರೆ ಹಾವಳಿ ಪೀಡಿತ ಮಂದಿ ನಾಯಿ ಪಾಡಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಹು ದೂರದ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೇ ಒಂದು ನಗರ! ಎಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ!.

-ಕೆ.ಸಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ನಾಯಿಗೇಕೆ ಮನೆ ಎಂಬ ಜೈಲು!

ಮನುಷ್ಯನ ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ನಾಯಿ ನಗರ ಒಂದು ಸಾಕ್ಷಿ! ನಾಯಿಯೂ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿ. ಆದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಬದುಕಿನ ಗತಿ, ಲಯ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ನೀಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ದೂಡುವುದಲ್ಲ! ಪಾಪ ಈ ನಾಯಿಗಳು ಯಾವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿವೆ ಅಂತ ಅವುಗಳ ಕೊರಳಿಗೆ ಸರಪಳಿ ಬಿಗಿದು ಜೈಲಿ(ಮನೆ)ಗೆ ಅಟ್ಟುವುದು?!

-ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡಹಳ್ಳಿ

ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಕಡಿಮೆ- ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ

ಎಚ್.ಎಸ್. ಪಾರ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತಂಕ, ವೇಗ, ಭಯ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ಅಲ್ಪಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ.

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೋಳುತಲೆ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್‌ರವರ ಅನುವಾದಿತ ಕಥೆ 'ಬೋಳು ತಲೆಯವನ ಕರಾಮತ್ತು' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಔಷಧಗಳ ಆಗರ- ತುಂಬೆ' ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಉಪುಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ನೆ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಆಶಾ ದೀದಿ

ತನ್ನ ಸುಮಧುರ ಕಂಠದಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶ್ರೋತೃಗಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ನೆಲಸಿದ ಆಶಾ ದೀದಿಯ 77ನೇ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

-ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ

ಶಿಕಾಕು ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲವೆ-ಜನ್ಮ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲವೇ' ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಭೋದಪ್ರದವಾಗಿತ್ತು.

-ನೆ.ಸು. ಆನಂದ್, ಕತ್ತರಿಗುಪ್ಪೆ

ಮನಮೋಹಕ ಸ್ವಿಝರ್ಲೆಂಡ್

ಅಮೀರಖಾನ್ ಸಾಬ್ ಡಂಗಿ ಲೇಖನವು ಮನಮೋಹಕ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸ್ವಿಝರ್ಲೆಂಡ್‌ನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಕಾವ್ಯದಂತೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರ ತಂಡದವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶೂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸಹಾ ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಈಗಲೂ ಇಂತಹವರು ಇದ್ದಾರಾ?

ನಮ್ಮೂರ ಶಾಲೆ ಬಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ಬರಹ ಓದಿ ಆನಂದವಾಯಿತು. ಈಗಲೂ ಇಂಥಹ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಶಿಕ್ಷಕರಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ ಎನ್ನಿಸಿತು!

-ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು

ನಿರೋಗಿ ಸುಖೀಭವ

'ಸುಖೀಭವ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಪಾರ ಓದುಗರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ, ಅನುಮಾನದ, ಚಡಪಡಿಕೆಯ, ಮನದಾಳದ ನೋವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಡಾ. ಛೆಬ್ಬಿ ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿರೋಗಿ ಪಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್‌ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಚಡಗ ಸ್ಮಾರಕ ಕಾದಂಬರಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಸಾಹಿತಿ ದಿ. ಪಿ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಚಡಗರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟೇಶ್ವರದ ಎನ್.ಆರ್.ಎ.ಎಂ.ಎಚ್. ಪ್ರಕಾಶನ 2010-2011ರ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ 2009-10ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಕೃತಿಗಳು ಸ್ವಂತ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 2009ರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಕಾದಂಬರಿಯ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15ರ ಒಳಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ- ಕೆ. ಶಾರದಾ ಭಟ್, ಸಂಚಾಲಕರು-ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, 58, ಶಾಂತಾನಂದ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರಸ್ತೆ, ಉಡುಪಿ-576101 ಕಳಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ: 0820-2535462

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.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450

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

ಮೈಸೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ಶ್ರೀ ಚಕ್ರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ

ನಂ.8949, ವಿಜಯನಗರ, 4ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ಯಶಸ್ವಿನಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದ ಹತ್ತಿರ, ಎಸ್.ಆರ್.ಎಸ್. ಗೇಟ್ ಹತ್ತಿರ, ಹುಣಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಹೂಟಗಳ್ಳಿ, ಮೈಸೂರು-18.