



16

ನಿಸರ್ಗದೆಡೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಡಿಗೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಔಷಧ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಥವಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆ ರೋಗದ ಮೂಲವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಮ. ನಗರ ಜೀವನದಿಂದ ರೋಗಮುಖಿಯಾಗಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಈಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೆರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

26 ಜನವರಿ 2012

ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 4



ನಿಸರ್ಗದೆಡೆಗೆ
ಆರೋಗ್ಯ
ನಡಿಗೆ

ಮುಖ್ಯ ಕಥೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ | ಓದಿ ಬ್ರಿಫಿಂಗಿಂಗ್ | ಸೂರ್ಯ ದೀಪಕದೊಡನೆ...

ಲೇಖನಗಳು

6 ಹಿಮ ಯುಗ

-ಎಸ್ಸೆಚ್

26 ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ: ಪರಿಹಾರ ಏನು?

-ಡಾ.ಟಿ.ಎಂ.ಶಿವಾನಂದಯ್ಯ

31 ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕುಂಭ ಮೇಳ!

-ರಾಜು ಎಲ್.ಎಸ್.

32 ಬದುಕಿನ 'ಪ್ರೋಗ್ರೆಸ್ ಕಾರ್ಡ್'

-ಗಂಗಾಧರ ಬೆಳ್ಳಾರಿ

34 ದನಗಳ ಜಾತ್ರೆ..

-ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲೆ

37 ಮಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?

-ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಎಸ್.

38 ಕಬ್ಬನ್ ಪಾರ್ಕ್ ಕಾಗೆ

-ಸಿ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್

40 ನಾಟಕದ ಉಳಿವು, ಸಮುದಾಯದ ಗೆಲುವು

-ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜ

60 ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲು: ಪ್ರೀತಿಯ ಕಡಲು

-ಉಮಾ ವೇಣುರು

62 ಪಿಯರ್ಸ್ ಪಾಯಸ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ರೋಲ್

-ಅವನೀಶ್

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

26 ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಫೇಶಿಯಲ್

-ಶೀಲಾ ನಟರಾಜ್

28 ಕೊನಾರ್ಕ್: ಶಿಲೆಯ ಭಾಷೆ

-ಎಂ.ಎಸ್.ರಘುನಾಥ್

56 ನೈರೀಕ್ಷಿತ



ವಾಟರ್ ಹೀಟರ್

ಹೊಸ ಪ್ರಿಂಟರ್

ಕಥೆ

44 ಚಪ್ಪಲಿಯ ಸ್ವಗತ

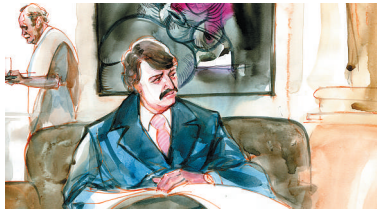
-ಎ.ಚಿದಾನಂದಗೌಡ

46 ಕನಸಿನ ಗೋಪುರ

-ಎಚ್.ಎನ್.ಪಾರ್ವತಿ

50 ಚಂದಮಾಮ-6

ಡಾ.ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಎಥಾ ನಖ-ರಾ!

-ವಿದ್ಯಾ ವಿ ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಐಟಂ ಗರ್ಲ್ ಅಮ್ಮ ಆದಾಗ

-ರಘು

'ಕೇಸ್ ಹಾಕ್ಲೇನಿ'

-ಬಿಂದು



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು • 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ • 13 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ • 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ • 15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈನ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 43 ನಗೆ ಹೊಸಲು • 48 ಚಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ • 58 ಸುಖೀಭವ • 59 ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಜಗತ್ತು • 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ • 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು • 68 ಹದಬಂಧ • 69 ಭವಿಷ್ಯ • 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ • 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮಾನೋ ಬೇಸಿನ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಕಣಕಾಲಮಠ

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,

75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು 560 001

ದೂರವಾಣಿ: 25880000

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in