

16

## ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಿ!



ನಿಸರ್ಗ ಸಾವಿರಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಆಗರ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ.

★ ಜಿ.ವಿ. ಗಣೇಶಯ್ಯ

### ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಅಂಗ್‌ಕ್ರಾಂ.. ಖ್ಯಾತಿಯ ಕನ್ನಡತಿ  
-ಬಿ.ಎಸ್.ವೆಂಕಟಾಚಲ ಭಟ್ಟ
- 8 ಆಹಾ... ಕಳಲೆ!  
-ಜಿ.ಎಂ.ಹೆಗಡೆ ತಾರಗೋಡ
- 24 ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಕೆ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ?  
-ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್
- 28 ಸೆಕೆಂಡ್ ಪಿಯು ಚಿಂತೆ!  
-ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ್
- 32 ಬಯಲನಾಡಿನ ಜಲಪಾತಗಳು  
ಎಸ್.ಕೆ. ಕೊನಸಾಗರ ಹುನಗುಂದ
- 34 ಸುಂದರೇಶ್ ನೆನಪು..  
-ಶೋಭಾ ಸುಂದರೇಶ್
- 38 ನಿರ್ಗತಿಕರ ತಾಯಿ  
-ದ.ರಾ.ಪುರೋಹಿತ ಕಲಾದಗಿ
- 40 ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲಾ!  
-ಯು.ಪಿ. ಪುರಾಣಿಕ್
- 62 ಜನಪ್ರಿಯ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್  
-ಶರೀನ ಅಸ್ತರ್

### ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 26 ಒಂದೇ ನೆಕ್ಲೆಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್  
-ಸ್ಮೃತಿ
- 30 ಸಾವಿರ ದ್ವೀಪಗಳು!  
- ಮಂಜುಳಾರಾಜ್

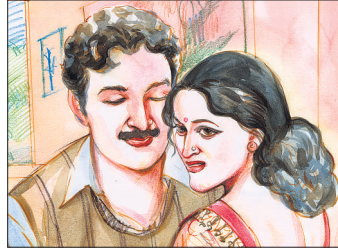
56  ನೈತಿಯೆ	58 ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಟಿಪ್ಸ್
---	-------------------------------------

### ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಮನ್ವಂತರ  
- ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು
- 50 ಇಳಾ -1  
-ಎನ್.ಶೈಲಜಾ ಹಾಸನ




**72 ವಂಡರ್ ಪುಟ**  
ಐರನ್ ಲೇಡಿ!  
-ಮಾವ

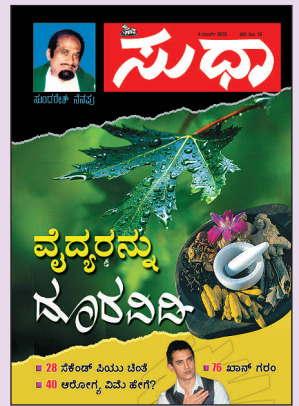


**75 ಚಿತ್ರಸುಧಾ**

ರಾಕ್‌ಲೈನ್ 25..  
ಅಮೀರ್ ಖಾನ್ ಗರಂ  
-ರಚಕ  
-ಬಿಂದು



4 ಮಾರ್ಚ್ 2010  
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 9



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ಮುಂದಿನ ವಾರ**  
ನಿಜ ನಾಗರಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಗುರು ನಾವಳ್ಳಿ

ವಿಳಾಸ:  
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 25880000  
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:  
editors@deccanherald.co.in

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
- 11 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಹೆಲ್ಪ್‌ಫೈಸ್
- 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 59 ತನು ಮನ
- 60 ಸುಖೀಭವ
- 61 ನಗಹೊನಲು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸುದ್ದಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ