

16

ಹೃದಯದಲಿ ಇದೇನಿದು?



ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು 1984ರಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳತ್ತ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು ಬಹಳ ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ.

★ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಗೌರಿ ಹೂವಿನ ಸೊಬಗು - ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 26 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಎಚ್.ಎಸ್.ಪಾರ್ವತಿ
- 28 ಔಷಧಗಳ ಆಗರ ತುಂಬೆ - ಗೀತಾ ಬರ್ಲ ಅಮ್ಮೆ
- 36 ನಮ್ಮೂರ ಶಾಲೆ! - ದೊಡ್ಡಮೆಗ್ಗ ಧರ್ಮೇಂದ್ರ
- 38 ಹೈಪೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ - ಮದ್ದೂರು ಸುಧೀಂದ್ರ ಬುಧ್ಯ
- 40 ಉಗ್ರಿಗೂ ಬೇಕು ಎಕೆ 47! - ಎಂ.ಕೆ
- 42 ವಂಚನೆಗುಂಟು ನೂರಂಟು ಮುಖಗಳು - ಪಿ.ಶ್ರೀಧರ ನಾಯಕ್
- 62 ಕೆಸು ತಿನಿಸು - ಅನಿತಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

ಸೌಂದರ್ಯ- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಫಟಾಫಟ್ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಗೆ ಕ್ಲಿಪ್ - ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 32 ಸ್ಟಿರ್ಯುಲಾಂಡ್ ಹನಿಮೂನ್ ಹಾಡು... - ಅಮೀರಖಾನ್ ಸಾಬ್ ಡಂಗಿ



ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಬೋಳು ತಲೆಯವನ ಕರಾಮತ್ತು - ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀನಾಥ್
ಹಿಂದಿಮೂಲ: ಡಾದಾ ದೂರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ
- 50 ನೀರ ಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ-6 - ನಿರ್ಮಲಾ ವಿ.ಬೀಳಗಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ನಾಯ ನಗರ!
-ವಸಂತ್ ಮಾಲವಿ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



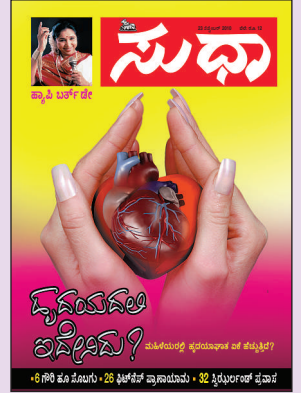
ಪಂಚವರ್ಣದ ಗಿಳಿ
ಆಶಾ ದೀದಿ

-ರಚಕ

-ಬಿಂದು



23 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2010
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 38



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ಮುಂದಿನ ವಾರ
ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ರಹಸ್ಯ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಎಸ್.ವಿ.ಹೊಗಾರ

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- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ● 11 ಕಾರ್ಟೂನ್ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀಭವ ● 59 ತನು ಮನ ● 60 ನಗಹೊನಲು ● 61 ಸುದ್ದಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ