

ಮಕ್ಕಳ ಶೀತ-ಕೆಮ್ಮಿಗೆ
ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು
ಆಕ್ಸೀಯ ಆರೈಕೆ

ಕೆಮ್ಮಿನ ಸದ್ದು ಇಲ್ಲಿವೆ ಮನೆಮದ್ದು



ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದರೆ ಒಳಕೆಮ್ಮು, ಮಳಿಗಾಲ ಬಂದರೆ ಶೀತ ಕೆಮ್ಮು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಆಧರಿಸಿ ಕೆಮ್ಮು... ಹೀಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಸದಾಕಾಲ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯ ಸಲಹೆ, ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕುರಿತಾದ ಕಿವಿಮಾತು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಬರಹ, ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಜ್ಜಿ-ಅಮ್ಮ-ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ದೇಸೀ ಔಷಧಿಯ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನೂ ಲೇಖನ ವಿಶದಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇದು 'ಸುಧಾ' ವಿಶೇಷ.

—ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ್

ಲೇಖನಗಳು

4 ಲಡಾಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

—ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ



8 ಬಸ್ಪರ್ಡ್ ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲದ ಪುನರುತ್ಥಾನ

—ಪವನಕುಮಾರ್ ಎಚ್.

10 ಕ್ರಿಕೆಟ್ ದಿಗ್ಗಜರ ಒಡನಾಡಿ ಕುಮಾರಾ ರಘು

—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ



27 ಆಹವಹಾ ಪೇರಾಪಾನು

—ರಶ್ಮಿ

32 ಬೆನ್ನುಡಿ: ಎಂಥ ಸಾವೋ ಮಾರಾಯ್ತಿ ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ...

—ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



40 'ಸಾವರ್ಕಾರ' ಮಂದಿ'ಗೆ 'ಸೂರಜ್' ಹಾಸ್ಯದೌತಳ

—ಗಣಪತಿ ಹೆಗಡೆ

56 ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ; ರುಚಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ...

—ಪವಿತ್ರಾ ಹಿರೇಗಂಗೆ

22 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಮಿಜೋರಾಂಗ್ ರೈಲು; ತೆರೆಯುವುದೇ ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು?

—ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಪಿ.ಎಚ್. ಶಿಬಾಲ್

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಸ್ವಸ್ಥಪಾನಕ್ಕಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳೇನು?

—ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ



ಸೌಂದರ್ಯ

30 ಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಣ್ಣು

—ಯು. ಅನಂತ್



36 ಕಥೆ



—ಬಿ.ಎಲ್. ವೇಣು

ಹಗಲುಗನಸು

42 ಧಾರಾವಾಹಿ 14



ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರತ್ ಸಿಂಗ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್



ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ನಾನು 'ಡೈರೆಕ್ಟರ್ಸ್ ಆಫ್ ಫಿಲ್ಮ್ಸ್'; ಧನಂಜಯ್

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಫಾರ್ಮ್‌ಗೆ ಮರಳಲು ಪೂಜಾ ತವಕ

—ವಿಶಾಖಾ ಎನ್.



ಸ್ಟಾರ್ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ಮನೆ ಕಟ್ಟಿ ನೋಡು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಪಂದನ 62 ಜೀವಜಾಲ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನನಗೂ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly