

ಬೇಸಿಗೆ ದಾಹ ಸಿದ್ಧವೇ ದೇಹ?

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಹೊಸ್ಟಿಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದಾಗಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬರೆಯುವ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಬದಲಾಗುವ ಹವಾಮಾನದ ಗುಣಧರ್ಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ ಬರಹ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ.

—ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಲೇಖನಗಳು

- 4 ಸಾಗರ ತಡಿಯಿಂದ ನೀರ್ಗಲ್ಲ ನದಿಗೆ
—ರಾಮಶರಣ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ
- 6 ಜಾಲಾರದ ಪುಷ್ಪಭಾರಣ
—ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ
- 8 ವಿಶ್ವ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಜಾಡು
—ವಿಕ್ರಂ ಕಾಂತ್ಕೆರೆ
- 10 ಕಲ್ತರು ನಾಡಿನ ಹಾಲುಬಾಯಿ
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್
- 32 ನೆನಪಿನಂಗಳದಲಿ ಜಾತಿಯ ಬೆಳುದಿಂಗಳು...
—ಇಂದಿರಾ ಮೋಟೆಬೆನ್ನೂರ
- 40 ಪವಿತ್ರ ಮಾಸ, ಹೀಗಿರಲಿ ಉಪವಾಸ
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.
- 46 ಕುಟುಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂತಮ್ಮ
—ಸಿಂಧುಶ್ರೀ
- 56 ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ವೈವಿಧ್ಯ
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಬದ್ಧತೆ
—ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಭ್ಯಾಷನ್

30 ಲೇಸ್ ಉಡುಪು ಹೊಸತನದ ಹೊಳಪು
—ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ

ಕಥೆ

36 ಕೆಡಿ ಬೇರೆ
ಚಿಡಿ ಬೇರೆ
—ಶೀಲಾ ಶಿವಾನಂದ ಗೌಡರ

ಧಾರಾವಾಹಿ

42 ಮಾಯಕ್ಕನ ಮದುವೆ, ವಿಚೇದನ, ಮರುಮದುವೆ...
—ಬಸು ಬೇವಿನಗಡದ

23 ಮುಖ್ಯಪುಟ

ಜೊತೆಗಿರಲು ನೀನು...
—ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ

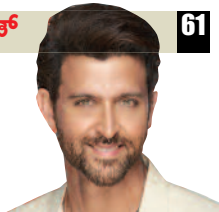
58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ಮಾಣ ಪುಳಕದಲ್ಲಿ ಶೈನ್
—ಎಸ್ಸೆನ್
ಶಾಹಿದ್ ಹೊಗಳಿದ ಹೈಟಿಕ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

61



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ಉಳಿಕೆ-ಹೂಡಿಕೆ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಸಾಧಕಿಯರು ಇವರು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly