



18

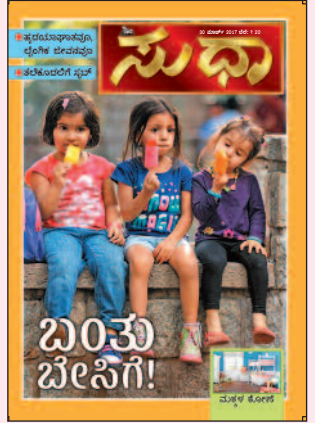
## ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಹಣ್ಣು

ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಡುವ ಕಾಲ. ರಂಗುರಂಗಿನ ದಾಹ ಇಂಗಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಬಲ್ಲವು?

★ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

30 ಮಾರ್ಚ್ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 13



## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಹಾಲಿನಂತೆ ಹರಿಯುವ ಉರುಂಬಿ ಹೊಳೆ  
-ಸುಹಾನಿ ಬಡೆಕ್ಕಿಲ
- 24 ಬಂತು ಬಂತು ಬೇಸಿಗೆ  
-ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ
- 28 ಹೃದಯಾಘಾತ: ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವೇ?  
-ಡಾ.ಬಿ.ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ್
- 34 ಮನುವಿಗೊಂದು ಮಂದಿರ  
-ಎಸ್.ಪ್ರಭಾವತಿ
- 36 ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಣೆ ಹೀಗಿರಲಿ  
-ದಿನೇಶ್ ಸಿ.ಹೆಚ್.
- 38 ನಾಟಕ-ಸಿನಿಮಾ! ಅಂಟಿದ ನಂಟು  
-ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್
- 60 ಯುಗಾದಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ  
-ವನಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎನ್.ಎಚ್.
- 62 ಅವಲಕ್ಕಿ ಕೇಸರಿಬಾತ್, ಕಟ್ಟಿಟ್  
-ಆಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ  
-ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 32 ಬಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಿ ಬಡ್ಸ್!  
-ಸುಜೀತಾ ಕೆ.ಎನ್.



ನಿವಿಯ ಬಾಡೀಲೋಷನ್ ಫಾರ್‌ಎವರ್ ಕಲರ್‌ಥರಪಿ

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಸಂಭವಾಮಿ  
-ಎಸ್.ಎಂ. ಸೇತುರಾಮ್
- 50 ಸ್ಟೀಕಾರ್- 9  
ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಈ ಹಿರಿಯಜ್ಜಿ  
-ಎಸ್.ಹೆಗಡೆ

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ರಾಮ ಮತ್ತು ರಾಜಕುಮಾರ

-ರಘು

ವೀಣಾ ವಿಚ್ಛೇದನ

-ಅಮಿ



## ಸ್ಟಾರ್ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 8 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮತ್ತು 14 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 15 ಹೆಲ್ತ್ ಫೈನ್ 16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 17 ಸಮುದ್ರ ಮುಢನ
- 42 ನಗೆಹೊಸಲು 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಜಾರಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ 68 ಪದಬಂಧ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಇ- ಹ್ಯಾಂಗ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:

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

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in