

16

ಮಕ್ಕಳಿಗೇಕೆ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಿದ್ಧ ಉತ್ತರ- ನನಗೆ ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲಮ್ಮ! ಆದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಬೇಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಾಟ್ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ನೆರಳು- ಬೆಳಕಿನ ವೈವಿಧ್ಯ -ಎಂ.ಆರ್.ಮಂಜುನಾಥ್
- 26 ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ -ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.
- 32 ದುಬೈ ಫೇಮ್ -ವೆಂಕಟೇಶ ಮುದಗಲ್
- 34 ಕೊರಡು ಕೊನರಿದಾಗ! -ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ
- 36 ಮಾತಾಡ್ ಮಾತಾಡ್ ಮಲ್ಲಿಗೆ! -ಸೌಮ್ಯ ಬೀನಾ
- 40 ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲೊಬ್ಬ ಗಿರಿಭಟ್ಟು -ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್ ಪರ್ಮುಡ
- 42 ಇದೆಲ್ಲ ಬೇಕಿತ್ತಾ ಸ್ಮಿತ್? -ಪ್ರಮೋದ್ ಜಿ.ಕೆ.

ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಕೇಶರಾಶಿಯ ಆರೈಕೆಗೆ ರಿನ್ಸ್ -ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 30 ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಏರುಚಾರಣೆ -ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿವ್

44 ಕಥೆ



ತಾರಾ ಮೌಲ್ಯ

ಮೂಲ: ತುಳಸಿ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಇಂದ್ರಾಣಿ ವಿಠಲ್

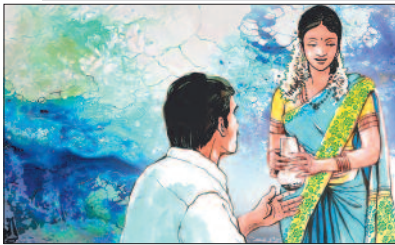
72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಆಕರ್ಷಕ
ಮೋರೊ ರಾಕ್
-ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್



50 ಧಾರಾವಾಹಿ-6 ಕಿಲುಬು

-ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಥಿಲ್ಲರ್ ಶಿವ!

-ರಘು

ರಾಣಿಯ ಆಕ್ರೋಶ

-ಬಿಂದು



12 ಏಪ್ರಿಲ್ 2018
ಸಂಪುಟ 54 ಸಂಚಿಕೆ 15



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕಲಿಯುಗದ ಕಲ್ಪತರು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಿಗೀರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು •11 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಾನ್ •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •13 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ •56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು •57 ನಗೆ ಹೊನಲು •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ