



16

ಕಿಚನ್‌ನಿಂದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮದ್ದಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಡತಾಕುವುದೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲೇ ಹುಡುಕಾಡಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧಗಳು ಅಡಗಿವೆ ಅಲ್ಲಿ!

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

- 4 ಕಾಫಿ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಮರಾಶಿ -ಸುಮನ್ ಪಟವರ್ಧನ್
- 6 ಕಳಸದ ಶಿಲೆ -ಎಸ್.ಶಶಿಕಲಾ
- 24 ರಾಜಣ್ಣ ಇರಬೇಕಿತ್ತು! -ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.
- 31 ಸಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ಸರದಾರ -ಕೆ.ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿ
- 34 ಬಾನಲ್ಲಿ ತಾರಾ- ಗ್ರಹ ಗಣತಿ -ಸರೋಜ ಪ್ರಕಾಶ
- 38 ಆಡೂ.. ಆಟ ಆಡು -ಶುಭ ಕೆ.ಎಚ್.
- 40 ಔಷಧೀಯ ಬಿಲ್ವಪತ್ರ -ಸಹನಾ ಕಾಂತ್ಯೆಲು
- 42 ಯಾರೇ ಕಿಶೋರಿ? -ವೇದಾವತಿ ಎಂ.
- 60 ಹಸಿರು ರಂಗವಲ್ಲಿ -ಗಾಣದಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ
- 62 ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತಂಬುಳಿ -ಮಾಧವಿಲತಾ ಚಿವ್ವಳಕಟ್ಟೆ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 26 ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 28 ಸುಲ್ತಾನ್ ಬತ್ತೇರಿ ಫಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ.. -ಇರ್ಷಾದ್ ಎಂ.ವೇಣೂರು

ಹೊಸತು



- ★ ಡ್ಯುಯೆಟ್ ಪಾದರಕ್ಷೆ
- ★ ಅಪ್ಪಿಮಸ್ ಫೋನ್

ಕಥೆ

- 44 ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು.. -ಸ.ಹರೀಶ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ- ಮಿಲನ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ
ಮರದ ಮೇಲೆ
ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು
-ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

75 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

ನಾಗಶೇಖರ ವಿಜಯಂ!
-ರಚಕ

ಕಂಗನಾ ರನ್‌ಜಿಟ್
-ಬಿಂದು

28 ಏಪ್ರಿಲ್ 2011
ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 17



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಉರಗ ರಕ್ಷಕ

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 7 ಕಾರ್ಟೂನ್ ● 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ● 11 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ನಗೆ ಹೊಸಲು
- 48 ಚಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀಭವ ● 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇ? ● 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು ● 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ