



18

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ರಾತ್ರಿಯೂಟವೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರ. ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು ಹಸಿದೂ ಕೊರಗಬಾರದು.

★ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಪೇಪರ್ ಹುಸೇನಿ -ದಿಲ್
- 8 ಔಷಧಗಳ ಕಣಜ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ -ಗೀತಾ ಬರ್ಲ, ಅಮೃತ
- 26 ಟೈಕೊಟಿಲ್ಲೋಮೇನಿಯ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 34 ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಆರಾಮ ತಾಣ -ಶಿವ ಬಿಲ್ಲವ ನಾಯನಕಟ್ಟಿ
- 36 ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು! -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ
- 38 ಧರೆಗೆಳಿದವರ ಸುಖ ದುಃಖ -ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಎಸ್.
- 40 ಗುದ್ದಾಲಜಿ -ಹಾ.ಮೈ.ಸೂರಿ
- 60 ಮುರ್ಗ ಬಿರಿಯಾನಿ, ಮಶೂಮ್ ಮಸಾಲಾ -ಫರ್ಯೂನಾ ಖಲೀಲ್

ಫ್ಯಾಷನ್

- 28 'ಚಿನ್ನ'ದ ದಿನ -ವಿದ್ಯಾ
- 30 ವಿಸ್ಮಯ ಸರೋವರ -ಬೃಂದಾ ಎನ್.ರಾವ್



ಕಿಡ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್
ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಫೋನ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಮಂದಸ್ಥಿತ ಬುದ್ಧ -ಎಂ.ಎಸ್.ರುದ್ರೇಶ್ವರಸ್ವಾಮಿ




72 ವಂಡರ್ ಪುಟ
ದೈತ್ಯ ಕ್ಯಾಮೆರಾ
-ವಸಂತ ಮಾಲವಿ

50 ಹಾವು ಎಣಿ-2 ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಗಿ




74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

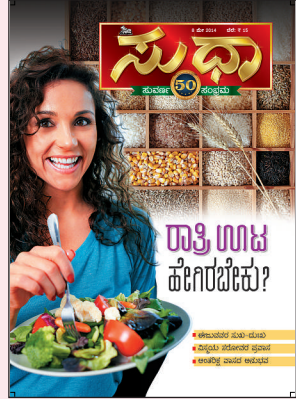


ಹದಿನಾರಾಣೆ ಕನ್ನಡ ಪ್ರತಿಭೆ -ರಘು

ರಾಣಿ ಮದುವೆಯ ಜೋಕುಗಳು -ಅಮಿ



8 ಮೇ 2014
ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 19



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಇಟಗಿಯ ಶಿಲ್ಪ
ಬೇಕು ಕಾಯಕಲ್ಪ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯಕುಮಾರಿ

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 •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್- ಸಮುದ್ರ ಮಥನ •17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 42 ನಗಹೊನಲು •48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ •57 ಕ್ಲಿಪ್ •58 ಸುಖೀಭವ •59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ