



ಬಿಸಿಲಾದರೇನು ಭಯವಿಲ್ಲ ತ್ವಚೆಗೆ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡಿದರೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಖಚಿತ. ಸೂರ್ಯನ ಕೆಂಗಳ್ಳಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ಡಾ.ಉಮಾಶಂಕರ್ ಎನ್.

ಲೇಖನಗಳು

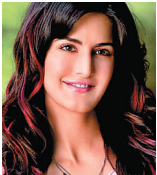
- 6** ಬಂಗಾರಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡುವ ಅಂಟುವಾಳೆ! -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂಚಿಮಾರು
- 8** 'ಅಜ್ಜಾತ ಕನ್ಯೆ' ಸೂರ್ಲಭಿ -ಸಿ.ಎಸ್.ಸುರೇಶ್
- 24** ತಂಪಾಗಿರಲಿ ಮುಧ್ಧುಕಂದ -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ
- 28** ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ -ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
- 32** ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಜೀವ ರಕ್ಷಕೆ -ಕೆ.ಎಸ್.ಸೋಮಶೇಖರ
- 36** ಕುಂಭಮೇಳದ ನಾರೀ ಲೋಕ -ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ
- 60** ಅಮ್ಮನೆಂಬ ನಾನು -ಎಸ್.ಪಿ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
- 62** ರೈಸ್‌ಬಾತ್ ಸ್ವೆಷಲ್ -ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಆಧುನಿಕ ದ್ರೌಪದಿ!
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದೆ ರಾಧಿಕಾ!

-ರಘು

ಕತ್ತೀನಾ ನೋ ಆಕ್ಸ್‌ನ್!

-ಅಮಿ



ಸೌಂದರ್ಯ- ಪ್ರವಾಸ

- 34** ಚಿನ್ನದ ಹಬ್ಬ -ಅವನೀಶ್
- 42** ಬಿಲೋಂಗ್ ಪಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ.. -ಸಂತೋಷ ಕುಮಾರ ಮಹಂದಳಿ

56 ನೈರೌತ

ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್ ವಾಚ್ ನೇಲ್ ಟಿಂಟ್



-ಎಚ್.ಬಿ.ಧಾರಿಣಿ

44 ಕಥೆ

ಮೌನವೇ ಮಾತಾಯಿತೆ..

ಧಾರಾವಾಹಿ

50 ಜನುಮ ಜನುಮಕೂ 9 ಹೂಲಿ ಶೇಖರ



16 ಮೇ 2013

ಸಂಪುಟ 49 ಸಂಚಿಕೆ 20



ಬಿಸಿಲಾದರೇನು ಭಯವಿಲ್ಲ ತ್ವಚೆಗೆ

ಸಂಪಾದಕೆ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹಸಮಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಹಲ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬದಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ವಿಕಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •14 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •18 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 48 ಜಾಣರಪೆಟ್ಟಿಗೆ •57 ನಗೆಹೊನಲು •58 ಸುಖೀಭವ •59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ •64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ! •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ