

16

ವಿಟಮಿನ್ ವ್ಯಾಮೋಹ



ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರಗಳ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಔಷಧಿ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಪಾಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಜನರು ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

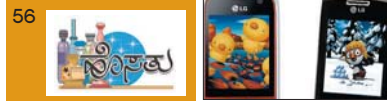
★ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಲೇಖನಗಳು

- 5 ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ! - ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 6 ಬಣ್ಣ, ರೇಖೆಗಳ ಆಟ - ಡಿ.ಎಸ್. ಚೌಗಲೆ
- 26 ಈ ಮಾತೆಗೆ 50! - ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 33 ಪಿತ್ತ ನಾಶಕ ಕೋಶಮ್ - ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 34 ಮಗು ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ - ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್
- 36 ಅರ್ಥಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಶ ಸೂತ್ರಗಳು - ಬಿ.ಎನ್. ಭರತ್
- 38 ಗಾಂಧಾರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ - ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲೆ
- 42 ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಹಾಡು - ವಿ. ಮನೋಹರ್
- 60 ವಾಹ್... ಮಿಂಚುಳ್ಳಿ! - ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 62 ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪಲಾವ್, ಸಲಾಡ್ - ಡಾ. ಅನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಎಂ.ಭಟ್

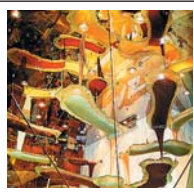
ಸೌಂದರ್ಯ- ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಬದಲಾದ ಟ್ರೆಂಡ್ - ಅವನೀಶ್
- 30 ಎಲಾಟ್ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ - ಡಾ.ಅರುಣ್ ಇಸ್ಕೂರ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದ ಕಥೆ - ಬುಳುಸಾಗರ ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ
- 50 ಇಳಾ -14 - ಎನ್.ಶೈಲಜಾ ಹಾಸನ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಚಾಕಲೇಟ್ ಕಾರಂಜಿ!
-ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಅಚ್ಚುತನ ಕನಸು..

-ರಚನ

ದಿಯಾ: ದಿಲ್ ದಿಯಾ?

-ಬಿಂದು



3 ಜೂನ್ 2010
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 22



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ಮುಂದಿನ ವಾರ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editors@deccanherald.co.in

ಸ್ಥಿರ ತೀರ್ಪುಗಳೆಗಳು

- 8 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತ
- 9 ಕಾರ್ಟೂನ್
- 10 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 11 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 12 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈನ್
- 14 ನಗದೊನಲು
- 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಗರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ತನು ಮನ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸುದ್ದಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ