

16

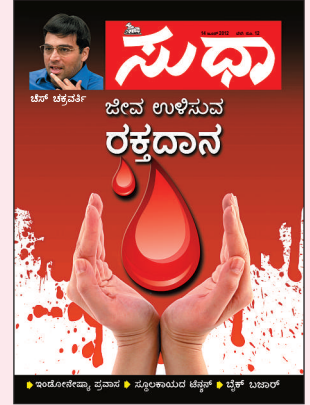
## ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ರಕ್ತದಾನ

ಜೂನ್ 14 ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನ. ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗೌರವಿಸುವುದು ಈ ದಿನದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯಗಳಾಗಿವೆ.

★ ಡಾ.ವಿನಯಾ ಎಸ್.

14 ಜೂನ್ 2012

ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 24



## ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಪಾತರಗಿತ್ತಿಗಳ ದೇವಲೋಕ! -ರಂಜನಾ ಹೆಗಡೆ
- 20 ಬಂದಿದ ಕೃತಕ ರಕ್ತ -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 22 ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಯೋಗ... -ಡಾ.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ
- 24 ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್.. -ಪದ್ಮಾವತಿ ರಾವ್
- 30 ಬಾಜಾರುಗುಡ್ಡದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕುರುಹುಗಳು! -ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಜೋಯಿಸ್ ಅಂಗರಚಿ
- 32 ಮಡಿವಾಳ ಜೋಡಿಯ ಕಥೆ -ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಪುತ್ತೂರು
- 40 ಬೈಕ್ ಬಜಾರ್ -ಮಾನಸ
- 60 ಪುಷ್ಪಾ ನೀ.. ಯಾಕೆ ಸತ್ತೆ..? -ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 26 20ಕ್ಕೆ ನರೆಗೂದಲಾ..? -ಅವನೀಶ್
- 28 ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ... -ಶ್ರೀನಾಥ ಕೊನೇಟಿ

## 56 ನೈರೋತ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪಾನೀಯ ಪಾಮೊಲಿವ್ ಕ್ರೀಮ್

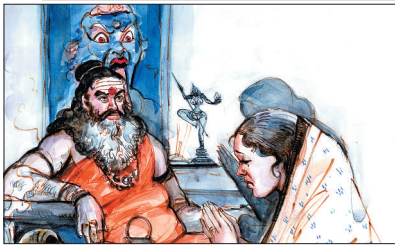


## ಕಥೆ

- 44 ಏನು ಮಾಡಿದರೆನು? ಭಾವ ಇಂಗದು -ಕಮಲಾ ನರಸಿಂಹ

## ಧಾರಾವಾಹಿ

- 50 ಜಂಬೂಕ-8 ಟಿ.ತಿಮ್ಮಪ್ಪ



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಮೂವರು ಹೆಂಡಿರ ಗಂಡ -ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ

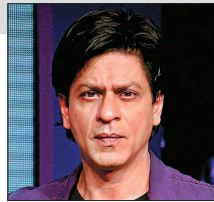
## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಅವ್ವಾಜಿ ಬಗ್ಗೆ ಅವ್ವು

ಶಾರುಕ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಂಟಿ

-ಬಿಂದು



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಒತ್ತಿನೆಕೆಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

## ಸ್ಮಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 9 ಹೆಲ್ತ್‌ಪ್ಲಸ್ ● 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ● 11 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ನಗೆ ಹೊನಲು- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಕಾರ್ಟೂನ್ ● 48 ಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀಭವ ● 59 ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಜಗತ್ತು ● 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ