



18

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪೇಯ ನೀರು
ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನೀರಿನ ಬದಲು ಬೇರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುತ್ತಿದೆ. ನೀರಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೇಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಬೆಣ್ಣೆ ದಿಡುಗು -ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ರಾಜನಾಳ
- 15 ಸಹಸ್ರ ಸವಾಲುಗಳ ಗದ್ದ ಸಾಧನೆ ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿ ಗಟ್ಟಿ
- 28 ಕಂಗಡಿಸುವ ಕಾಕ್ಷಿಡೀನಿಯ -ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ಪಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
- 36 ಮೇಕೆದಾಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವೇ? -ಟಿ.ಎಂ. ಶಿವಶಂಕರ್
- 38 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಬೇಕೆ? -ಡಾ.ಗಿರಿಧರ ರಾವ್ ಹವಲ್ಕಾರ್
- 40 ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳ; ಮಹಿಳಾ ಸಂಭ್ರಮ -ಕೃಷ್ಣ ಶಿರೂರ
- 60 ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು ತಪ್ಪಿಸೋಕೆ ಆಗುತ್ತಾ? -ಎಸ್.ತಾರಾನಾಥ್ ಭದ್ರಾವತಿ
- 60 ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ -ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಗುಲಾಬಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ -ಚೈತ್ರ ಪಿ.ಎಂ.
- 32 ಸ್ಮೋಕಿ ಮೌಂಟೆನ್ಸ್ -ಅನಿತಾ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿ



ಪಾಂಡೆ ಮಿರಾಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್
ಪ್ಯಾನಸೋನಿಕ್ ಪ್ರಿಂಟರ್

ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮಾತು -ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಗರಾಜು

50 ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ 6 ನೀಳಾದೇವಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಬಲಾಡ್ಯ ಹರ್ಕುಲಸ್!
ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಯಶಸ್ವೀ ಜೋಡಿಯ 'ಉಸ್ತಾದ್'
-ರಘು
ಟೈಗರ್ ದಿಶಾ ಪರವಶ
-ಅಮಿ



14 ಜುಲೈ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 28



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹೀಗೊಬ್ಬ ಮಳೆ ದೇವರು!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ್

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- ಮಾತೇ ಮತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್/ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •42 ನಗೆಹೊನಲು •48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ