



16

ದಿಡಿಲರ್ ಆಹಾರ: ನಿಧಾನ ಪ್ರಹಾರ

ದಿಡಿಲರ್ ಆಹಾರಗಳು ಹಳ್ಳಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳನ್ನೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಎಳೆಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವ ನಿಧಾನವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದ್ದೀರಾ?

★ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಚಾರ್ಮಾಡಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು
-ಸುನಿಲ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ
- 26 ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸೋದು ಹೇಗೆ?
-ಡಾ.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ
- 34 ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್
-ಮಂಜುಳಾರಾಜ್
- 36 ಶ್ವಾನ ಸಂಭ್ರಮ
-ಪದ್ಮನಾಭ ರಾವ್
- 38 ಅಂದು ಪೆಲೆ, ಇಂದು ಬಾವೆ
-ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನೆ
- 42 ಹೀಗೊಂದು ಕರಡೀ ಕಥೆ
-ಆರ್.ಕೆ.ಮಧು
- 60 ಮಹಾಸಂತೆಯೊಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳು
-ಸುಶೀಲಾ ಆರ್. ರಾವ್
- 62 ತಿಂದು ನೋಡಿ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ವಡೆ
-ಗೀತನದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

72 ವೆಂಡರ್ ಪುಟ



ಸೂಜಿ ಮನುಷ್ಯ
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸುಮನ್ ನವನವೀನ

-ರಘು

ದೀಪಿಕಾ ದಾವಲೆ

-ಬಿಂದು



ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 28 ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ: ಪರಿಹಾರ ಏನು?
-ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 30 ಸ್ಟೇನಿನ ಸೊಬಗು ಸೆವಿಲ್
-ಎಸ್.ಪಿ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

44 ಕಥೆ



ಮೈಥಿಲಿಯ
ರಾಜಕುವರಿಯರು

-ರತನ್ ಜಿ.ಗುರುಪುರ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ-6

ಮರಳು ದಿಣ್ಣೆ
-ಅನು ಬೆಳ್ಳೆ



19 ಜುಲೈ 2018
ಸಂಪುಟ 54 ಸಂಚಿಕೆ 29



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಓಹೋ... ಓಹ್!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎನ್.ಬಡಿಗೇರ
ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಸತೀಶ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಕಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು •11 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್ •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •13 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ •56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು •57 ನಗೆ ಹೊನಲು •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾರ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ