



**ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಚಿನ್ನ!**  
ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಪಿ.ವಿ. ಸಿಂಧು ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣದ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಲಿಕ್, ರಿಯೊ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಂಚಿನ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಸಂಚಲನ ಅವರ್ಣನೀಯ. ಭಾರತೀಯರು ಎಷ್ಟೊಂದು ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಚಿನ್ನ ಎಂದು ಬೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

★ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016  
ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 35



## ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಜಿಂಜರ್ ಲಿಲ್ಲಿ -ಸುಹಾನಿ ಬಡಕ್ಕಿಲ
- 28 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಮಾರಕವೇ? -ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ
- 30 ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ -ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
- 38 ಎಳೆವಯಸ್ಸು v/s ಇಳಿ ವಯಸ್ಸು -ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್
- 42 ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅವಧಾನ ಪಲ್ಲವಿ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 57 ಮಲ್ಯ ಎಸ್ಟೇಟಿನ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ವಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶಿವ್
- 60 ಗಣಪನಿಗೆ ಗರಿ ಗರಿ ಚಕ್ಕುಲಿ -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 62 ಕಾರ್ನ್ ಪಕೋಡ, ಬೇವಿನ ಪಾನೀಯ -ಚಂಪಾ ಎಸ್. ಲಂಗ್ಲಿ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 32 ಟಸರ್ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ -ಆಶಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 34 ಮಂಜರಾಬಾದಿನ ಅಜ್ಜಾತ ಕೋಟೆ -ಸಿದ್ದರಾಜು ಆಲಕರೆ



ಟೈಟಾನ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ವಾಚ್ ರವ್ಲಾನ್ ಕ್ರೀಮ್



## ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮನ ಸಾವು -ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಂ.

72

## ವಂಡರ್ ಪುಟ



38ರ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡ -ನಿಸರ್ಗ

50

## ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ 13

ನೀಳಾದೇವಿ



74

## ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ತವರಿಗೆ ಬಂದ ಪ್ರಣೀತಾ -ರಘು  
ಮಗಳ ಯಶಸ್ಸು: ಅಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿ -ಅಮಿ



## ಸ್ವಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- \*10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು \*12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ \*14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ \*15 ನಗೆಹೊನಲು \*16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್/ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- \*17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ \*48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ \*58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ \*59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು \*64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- \*66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ \*67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ \*68 ಪದಬಂಧ \*69 ಭವಿಷ್ಯ \*70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ \*78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಚೆಲುವಿನ ಚಿತ್ತಾರ ಫ್ಯಾಷನ್

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ  
ಕೆ.ಎನ್.ಶಾಂತಕುಮಾರ್  
ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಿಗೀರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in