



## ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪದಕ?

ಜಾಗತಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮುಕುಟಮಣಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಕ್ಕೆ ರಿಯೋ ನಗರ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ 120 ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ದೊಡ್ಡ ತಂಡವೂ ರಿಯೋಗೆ ತೆರಳಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮವರು ಎಷ್ಟು ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ತರಬಹುದು?

★ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

4 ಆಗಸ್ಟ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 31



## ಲೇಖನಗಳು

**8** ಮೋಡಗಳ ಮಾತು.. -ಡಾ.ಗುರಲಿಂಗಪ್ಪ ಅಂಕದ

**26** ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ -ಡಾ.ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್

**34** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟ -ಡಾ.ವಿನಿತ ಶರ್ಮ

**36** SORRY.. ಅಂದ್ರೆ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? -ಜಿ.ವಿ.ಪ್ರಭು

**38** ಅದ್ಭುತ ಆರ್ಕಿಡ್ ಪ್ರಪಂಚ -ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೆ

**43** ಲಿಂಬೆಯನ್ನೇ ನಂಬಿ ಗೆದ್ದವರು -ವಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶಿವ್

**60** ಕಲಾತ್ಮಕ ದೇವಿ ಅಲಂಕಾರ -ಸೀತಾ ಎಸ್.ನಾರಾಯಣ

**62** ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಪಾಯಸ, ಹೋಲಿಗೆ -ಎಸ್.ಸರಸ್ವತಿ ಭಟ್

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

**28** ಪೇಪರ್ ಕ್ವಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಆಭರಣ -ಆಶಾ ಎಸ್.ಕುಲಕರ್ಣಿ

**30** ಕೆಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ -ಶೈಲಜಾ ಹೂಗಾರ



ಕರಾಟ್‌ಲೇನ್ ಒಡವೆ ಇಂಟೆಕ್ಸ್ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್

## ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

**44** ಅಂತರಂಗ  
ತೆಲುಗು: ಅರುಣ ಪಪ್ಪ  
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಮ.ಸು.ಸುಲೋಚನಾ

**50** ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ 9  
ನೀಳಾದೇವಿ



## 72 ವಂಡರ್ ಪ್ರುಟ

ನಮಸ್ತೆ ನಾನು ಬಾಳೆ!  
-ಪ್ರಕಾಶ್ ಮನ್ನಂಗಿ

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮಳೆಯ ಹೊಸ ಮಿತು  
-ರಘು  
ಬೋರಿಂಗ್ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಾದಾಗ!  
-ಅಮಿ



## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು ● 11 ನಕ್ಕುಬಡಿ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್/ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 42 ನಗೆಹೊನಲು ● 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ● 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮೀನಿಗೊಂದು ಸ್ಮಾರಕ

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