



16

ಸಕಲ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರಣ

ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ; ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದಿಗ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ತ್ಯಜಿಸದೆ ನಮಗೀಗ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ!

★ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಕಿಲ್ಲಾಯ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರ ಸವೋಟ -ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್
- 8 ಹಳದಿ ಕತ್ತಿನ ಪಿಕ್ಕಳಾರ -ದಿನೇಶ್ ಭಲವಾದಿ
- 28 ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಭಯ ಬೇಡ -ಡಾ.ವಿ.ಭಾಸ್ಕರ್
- 34 ಕೊಚ್ಚಿನ್ ಎಂಬ ಚೆಲುವೆ.. -ಹರೀಶ್ ಹಳಮನಿ
- 36 ಮಹಿಳಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಣ್ಮಣಿಗಳು -ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 38 ಮುಗಿಲಿಗೇರಿದ ತಾರೆ -ಎಂ.ಅಬ್ದುಲ್ ರೆಹಮಾನ್ ಪಾಷ
- 60 ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಪೊಂಗಲ್ -ಪ್ರಭಾ ಪಿ.ಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 62 ಪೋಹ ಕಟ್ಟೆಟ್, ಭರವಾ ಮಿಚಿ -ಸವಿತ ಆರ್.

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಸರ್ವಂ ಜೇನ್ಸ್ ಮಯಂ.. -ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ
- 32 ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಚಿನ್ನದ ಕರಾವಳಿ -ಪ್ರಕಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ

ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಗಂಗೆಯ ಕಾಶಿಯಾತ್ರೆ -ಸುಬ್ರಾಯ ಭಾಗವತ್



- 50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 11 -ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ರೈನ್‌ಬೋ ಟ್ರೀ

-ಯು.ಅನಂತ್

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



'ಲೀಡರ್' ರೆಡಿ

-ರಘು

ಟಾಲಿವುಡ್ ತಲ್ಲಣ

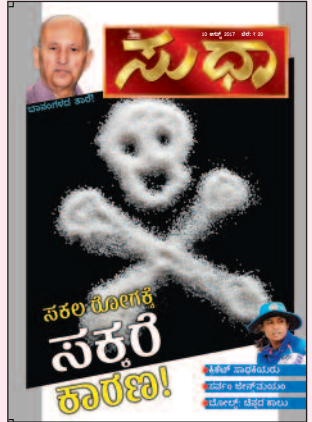
-ಬಿಂದು



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮತ್ತು 11 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್ 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

10 ಆಗಸ್ಟ್ 2017
ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 31



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪ್ರೀತಿಯ ಸುನಾಮಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in