



**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

## 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 ಮಧನ  
• 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

1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 35



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