



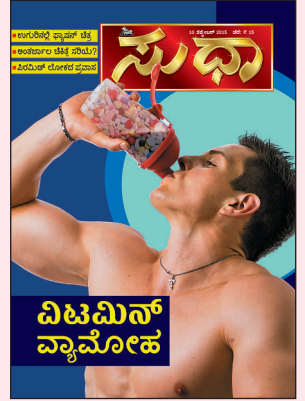
18

## ವಿಟಮಿನ್ ವ್ಯಾಮೋಹ

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯರಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ನೆರವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

★ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

10 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2015  
ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 37



## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಬಿಲ್ವಪತ್ರ -ಸುರೇಶ್ ಸಿ.ಎಸ್.
- 28 ಏನಿದು ಸತ್ವವಜಯ ಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆ? -ಡಾ.ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮು
- 34 ದಿಲ್ ಹೂಂ ಹೂಂ ಕರೆ ಘಬರಾಯೆ.. -ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ
- 36 'ಬೇಡ'ಗಳ ಸ್ಯೂಟರ್! -ಜಿ.ವಿ.ಗಣೇಶಯ್ಯ
- 38 ಅಪ್ಪನ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಸಂಸಾರ -ನವೀನ್ ಕುಮಾರ್ ಜಿ.
- 42 ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆ ಎಷ್ಟು ಸರಿ? -ರಾಜೀವ ಎನ್.ಮಾಗಲ್
- 60 ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಚಟ್ನಿ -ಸಿಂಧು ಎನ್.ಎಸ್.

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹುವರ್ಣ ಬೆತ್ತಾರ..! -ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 32 ಈಜಿಪ್ಟಿನ ವಾಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ -ಎಸ್.ಆರ್.ದೇವಪ್ರಕಾಶ್



ಲಾವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಕ್ರಿಜಲ್ ಲೆನ್ಸ್



## ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ರಣಕಹಳೆ -ಹಂಝು ಮಲಾರ್

## 50 ಮರಗುಡಿ- 8 ಟಿ.ಎಂ.ಸುಬ್ಬರಾಯ್



72

## ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಹಸಿರು ಚರ್ಚೆ!

-ಸುಧಾಸ ಯಾದವಾಡ



## 76 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸಂಪಿಗೆ ಕಂಪಿನ ಸಮಯ

ಹೊಸ ಪ್ರೇಮ ಪರ್ವ

-ರಘು



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಗಡಿಯಿಂದ ಬಂದವನ ಭೂಮಿಗೀತೆ

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

## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈನ್ •16 ನಗೆಹೊಸಲು
- 17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ •48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ •57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ