



20

## ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಆಯ್ತಾ?

ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿ. ನೆನಪಿಡಿ- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದಿನದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ನಾಷ್ಟವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನಿ. ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಒಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

★ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಹುಲ್ಲು ಕಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಬಗು  
-ಶಾಂತಾರಾಮ ತಾರಗೋಡ
- 28 ಪುಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲ್ವಾ?  
-ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ
- 32 ಹೃದಯಾಘಾತ: ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ  
-ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 39 ಗುಮ್ಮಟನಗರಿಯ ಚರ್ಚೆ  
-ಗುರುರಾಜ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಹಂದ್ರಾಳ
- 40 ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜುಂಬಾ ಜ್ವರ!  
-ಧಾರಿಣಿ ಎಚ್.ಬಿ.
- 42 ಲೋಹದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ  
-ನಿಸರ್ಗ ಎಚ್.ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ
- 60 ಟೋಪು ಕೆರಿ, ಮಸಾಲ..  
-ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 62 ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ...  
-ಬಿಂದು

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 34 ಉಗುರುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?  
-ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 36 ದಕ್ಷಿಣ ಕಾಶಿ ಮಹಾರೂಟ  
-ವೀರೇಶ ಯಂಗೆಟಿ

56



ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಆಡಿಯೊ ಕೆನಾನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ

## ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ  
-ಪಿ.ಅಂಜನಪ್ಪ ಗುಂಡಗತ್ತಿ

## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ದೈತ್ಯ ಆಲ!

-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ

## 50 ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು.. 5

ಗೀತಾ ಬಿ.ಯು.



## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಪ್ರಿಯಾಮಣಿ ಹ್ಯಾಟ್ರಿಕ್?

-ರಘು

ನಿಮ್ಮತ್ ವೃತ್ತಿ ಧ್ಯಾನ

-ಅಮಿ



## ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಮ್‌ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 18 ನಗಹೊನಲು
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

13 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 41



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಡ್ರಾಕುಲಾ ಸಿಮಿಯಾ

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