



22

## ಮಗು ಊಟ ಮಾಡಲ್ಲೆ?

ಮಗು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರಲು ಬಹುಪಾಲು ಹೆತ್ತವರೇ ಕಾರಣ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣಲು ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಮರಳುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿ, ಊಟದ ಪಾರ್ಸಲ್ ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದೃಶ್ಯ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

## ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಕರಾವಳಿಯ ಇಬ್ಬೆ ಹಣ್ಣು - ಡಾ.ಜಯಕರ ಭಂಡಾರಿ
- 25 ಹರ ಮಾಡದ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ? - ಡಾ.ಕೆ.ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
- 28 ಅಮ್ಮಾ... ಹೊಟ್ಟೆನೋವು! - ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 36 ಭಾರತೀಯರು ಪ್ರಯೋಗ ಪಠುಗಳೆ? - ಡಾ.ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್
- 38 ಬಿಎಸ್ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು? - ಕೆ.ರಾಘವೇಂದ್ರ
- 40 ಅದೃಷ್ಟ ಮನೆಗೆ ಹುಡ್ಕೊಂಡು ಬಂತು - ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜ
- 42 ಯೆ ಕಾಗಜ್ ಕಿ ಕತ್ತಿ.. - ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 60 ದೀಪಾವಳಿಗೆ ಸಿಹಿ- ಖಾರ - ಎಸ್.ಭ್ರಮರ
- 61 ಸೋಯಾ ಥಂಡಾಯ್... - ಟಿ.ಆರ್.ಲಲಿತ ರಾವ್
- 62 ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಲ್ವ... - ಗೀತಾ ಬರ್ಲ ಅಮ್ಮೆ

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 'ವ್ಯಾಲೆಟ್' ಆದ ಗೋಣಿಬೇಲೆ.. - ಎನ್.ವಿಶಾಖ
- 32 ಫೆಸಿಫಿಕ್: ನೀಲಿ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ.. - ವಿಜಯಾ ಕಾಂತೇಶ್

## 56 ನೈಋತ



ಇಂಡಿಗೋ ನೇಷನ್ ಶರ್ಟ್  
ಸ್ವೀಲ್ ಬರ್ಡ್ ಹೆಲ್ಮೆಟ್

## ಕಥೆ

- 44 ಅಸಂಭವ - ಅಶ್ವಿನಿ ಟಿ.ಹರಿದಾಸ್ ಭಟ್

## 50 ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ- 6 - ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



## 72 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ವಿನಯಾ ಮತ್ತು ಮೌನ ಕ್ಯಾಂಟಿ - ರಘು  
ವಿದ್ಯಾ ಬಾಂಬ್! - ಬಿಂದು



27 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2011  
ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 43



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಎಸ್.ವಿ.ಹೊಗಾರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

## ಸ್ವಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು • 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ • 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ • 16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ • 20 ಕಾರ್ಟೂನ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರಪೆಟ್ಟಿಗೆ • 58 ಸುಖೀಭವ • 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ • 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ • 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು • 68 ಪದಬಂಧ • 69 ಭವಿಷ್ಯ • 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ