

## ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?



ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು? ಎಲ್ಲರೂ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾದರ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

★ ಡಾ. ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್

### ಲೇಖನಗಳು

- 6 ವಿನ್ಯಾಸಗಾರ ಜೀಡ - ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 20 ಹಣ್ಣೆಲೆ ಚಿಗುರಿದಾಗ... - ನೀಲಾ ಎಂ.ಎಚ್.
- 23 ಹಂಡ್ರೆಡ್ ನಾಟ್ ಔಟ್! - ಕೆ.ಎಂ.ಸಂತೋಷ ಕುಮಾರ್
- 24 ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ? - ಎಸ್.ಆರ್.ಗೋಪಿನಾಥ್
- 30 ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಕ್ಷರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? - ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ್
- 32 ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಹೊಂಚು! - ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ.ಕಡಕೋಳ.
- 38 ಇ ಕಸದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ - ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 42 ಇವನೊಬ್ಬ ಕಲಾಜಂಗಮ - ದೀರ್
- 60 ವಿಶಿಷ್ಟ ಪೂಜೆಯ ಚಿನ್ನಂಜೀಶ್ವರಸ್ವಾಮಿ.. - ಶಶಿಧರ ಗಣೇಶ್ವರಿ
- 62 ಅಮಟಿಕಾಯಿ ತರಾವರಿ ಅಡುಗೆ.. - ನಾಗರತ್ನ ಜಿ.ಹೆಗಡೆ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟಿ ನಾಯಿ ಪೇಂಟಿಂಗ್ಸ್.. - ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

### ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೆ ದೇಸಿ ಸೀರೆ - ರಾಘು
- 34 ಪಹಾಡೋಂಕಿ ರಾಣಿ ಮಸ್ಕೂರಿ.. - ಬಿ.ವಿ.ಮಹೇಶ್ ಚಂದ್ರ



### ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ - ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ
- 50 ನೀರ ಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ-11 - ನಿರ್ಮಲಾ ವಿ.ಬೀಳಗಿ



### 76 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ರೋಚಕ

-ರಘು

ಕೊಂಕಣಾ ಗರ್ಭಿಣಿನಾ?

-ಇಎಸ್‌ಎಸ್



28 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2010  
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 43



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ನರಸಿಂಹ ಚಾರಣ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಕಣಕಾಲಮಠ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editors@deccanherald.co.in

### ಸ್ಥಿರ ತೀರ್ಪುಗಳೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮುತ್ತು
- 11 ನಗರೋನಲು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್- ಕಾರ್ಟೂನ್
- 15 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 48 ಜಾರಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖಭವ
- 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ