



18 ಊಟದ ಪಾಠ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಂಕ?

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿರಿಯರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸ 'ಆಹಾರಕ್ರಮ'ವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಂದಿನದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಅರಿಸಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ 'ಆಹಾರ ನಕಾಶೆ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, 'ಊಟದ ಪಾಠ'ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಂಕ?

—ನೆಲ್ಲುಕುಂಟೆ ವೆಂಕಟೇಶ್

ಲೇಖನಗಳು

4 ಛಾಯಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುನ್ ಸಂಚಾರ —ಸುಮಲತಾ ಎನ್.



8 ಕಾರಂತರ ಕರ್ಮಭೂಮಿ ಬಾಲವನ —ಕೋಡಿದೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



10 ಹಲವು ಪ್ರಥಮಗಳ ಕನ್ನಡಿತಿ —ನೇಮಿಚಂದ್ರ

32 ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವಿಗೊಂದು ಬೆಳಕಿಂಡಿ —ಎನ್.ವಿ. ವಾಸುದೇವ ಶರ್ಮಾ

56 ಸೀಗಡಿ, ಬಂಗುಡೆ, ಮುಟನ್ ಸ್ವೆಚ್ಚಲ್! —ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ



6 ಪ್ರವಾಸ



ಚರಿತ್ರೆಯ ಬೇರು ವರ್ತಮಾನದ ಹಸಿರು

—ಸುಜೇತಾ ಕೆ.ಎನ್.

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಕಾಡುವ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ —ಉಮಾ ಅನಂತ್



ಭ್ಯಾಷನ್

30 ವಜ್ರದ ಹೊಳಪು ವಿನಾಸದ ಸೊಗಸು —ಕೇಶವ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ



36 ಕಥೆ



ಬಾಳುಕುನ ಪುರಾಣ

—ಪ್ರಕಾಶ ಗ. ಖಾಡೆ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ-7



—ಡಾ. ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

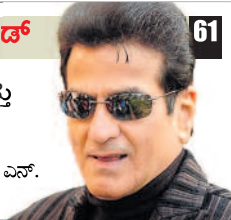
61



ಸೋನಲ್ ಸುಂದರ ಕನಸು —ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಶ್ರೀದೇವಿ-ಜಯಪ್ರದಾ ಮತ್ತು 'ಬ್ರೆಡ್ ಅಂಡ್ ಬಟರ್'

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಚಿರಾಯು 'ಲಕ್ಷಣ' ರೇಖೆಗಳು

ಮುಖಪುಟ ವಿನಾಸ ಈಶ್ವರ ಎಸ್ ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 001 ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್: editorsu@sudha.co.in

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp icons @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು 39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು
52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ