

ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬೇಗ ಮುಪ್ಪು



‘ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮುಪ್ಪು ಖಚಿತ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸರಾಸರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಭಾರತೀಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು? ದೇಹ ಸೇರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ? ಉಪ್ಪಿನ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಭಗವಾನ್ ಬಿ.ಸಿ. ಅವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬರಹ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಲೇಖನಗಳು

4 ಧನುಷೋದಿ: ದೇಶದ ಕೊನೆಯ ಹಾದಿ
—ರಾಹುಲ ಬೆಳಗಲಿ



7 ಕೈಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕಥನವಿದು
—ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.



10 ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆ ಸ್ಕರಣ್
—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ



24 ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಪರಾಧ; ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ
—ಸತೀಶ್ ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬು

32 ಚೆನ್ನಡಿ: ಮಲೆನಾಡಿನ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೇ...
—ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

56 ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಲಿಂಗ್ ಹುಗ್ಗಿ...
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

22 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಮಣಿನ ಮಹಾತ್ಮೆ

—ಡಾ. ಯು. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಹೃದಯದ ಕೀಹೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ ಬೇಡ ಗಾಬರಿ
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

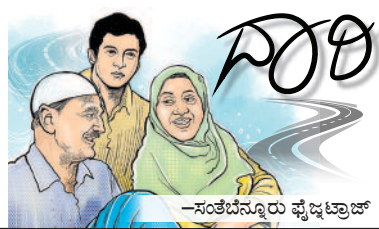


ಭಾಷಣ

30 ಚಳಿಯಲಿ; ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪಿನ ಜೊತೆಯಲಿ...
—ಸುಮಾ ಬಿ.



36 ಕಥೆ



—ಸಂತೆಬೆನ್ನೂರು ಪೈಡ್ಲಾಪ್ಪಾಜ್

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-20



ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರದ್ ಸಿಂಗ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ನಟನೆಯತ್ತ ಸುಷ್ಮಿತಾ ಸೆಳೆತ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

‘ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ರಷ್’ ಆದ ಸೂಕ್ಲಮತಿ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಕಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ಮನೆ ಕಟ್ಟಿ ನೋಡು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹೆಣ್ಣುಕಳ್ಳೇ ಸ್ವಾಂಗು ಗುರು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, ‘ಸುಧಾ’ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly