

20

2010 ಏನು.. ಹೇಗೆ.. ಎತ್ತು?



ಹೊಸ ವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ. ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದರಂತೆ ಈ ವರ್ಷವನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕೆ? ಅದ್ವಿತೀಯ ಸಾಧಕರು ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಹೇಗೆ 'ಪ್ಲಾನಿಂಗ್' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ದೇವಿ ಶೆಟ್ಟಿ, ಡಿ.ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಗಡೆ, ಸುಧಾ ಮೂರ್ತಿ, ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ, ಐಂದ್ರಿತಾ ರೇ, ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಮನ್ಸೂರು ಅವರಿಂದ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದು ಅವರ ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

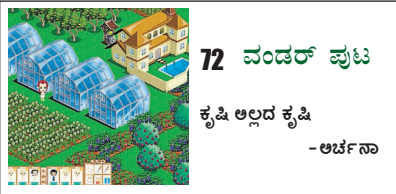
★ ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ನಡೆದಾಡುವ ಕಡ್ಡಿ! -ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೆ.
- 18 ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಆರತಿ ಕುಂಡಿಗೆ -ಜಿ.ಎಂ. ಹೆಗಡೆ ತಾರಗೋಡು
- 28 2009- ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿಡವರು.. -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 25 ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಸಂಕಲ್ಪ -ಬೇದ್ರೆ ಮಂಜುನಾಥ
- 32 ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಯೋಗ -ಎಚ್.ಎಸ್. ಪಾರ್ವತಿ



- 40 ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್
- 42 ಇದು ಹಿಮ ಬಜಾರ್! -ಬಿ.ಎಸ್. ವೆಂಕಟಾಚಲ ಭಟ್ಟ
- 60 'ಪಂಥಾತೀತ' ಚದುರಂಗ -ಡಾ.ಕೆ.ಎನ್. ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 62 ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಪವಿರುಚಿ -ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಎಂ.ಭಟ್



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

ಪ್ರಿಯಾ ಓ ಪ್ರಿಯಾ
'ಮಿನಿ' ಚೆಲುವೆಯ ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್
-ರಘು
-ಎಸ್.ತುಂಬೆ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 34 ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಫ್ಯಾಷ್! -ಸ್ಮೃತಿ
- 36 ಭೀಮ್‌ಭೇಟಾ ಗುಹಾತ್ರಯ -ಬೃಂದಾ ಎನ್. ರಾವ್

56

ನೈಸರ್ಗಿಕ

59

ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್
ಬ್ಯೂಟಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಚಕಮಕಿ ಕಲ್ಲುಗಳು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೂಲ: ಇವೋಯ್ ಕೋಫರ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಎಸ್.ಬಿ. ರಂಗನಾಥ್
- 50 ಸಖೀ ಯಾರೇ ನಿನ್ನವನು! -6
-ಭುವನಾ ಸುರೇಶ್



07 ಜನವರಿ 2010
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 01



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ಮುಂದಿನ ವಾರ
ಶಬರಿಮಲೆ ಯಾತ್ರೆ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಗುರು ನಾವಳ್ಳಿ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editors@deccanherald.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 15 ನಗಹೊನಲು
- 16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್‌ಷೆಟ್
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸುದ್ದಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ