



18

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ
ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಅಗತ್ಯಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಲು ಮಾತ್ರಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ದೂರಕ್ಕೂ ನಡೆಯದೆ, ನಮ್ಮ ಮನೆಕೆಲಸ ನಾವೇ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಆಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೈ ದಂಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣ.

■ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ

15 ಜನವರಿ 2015
ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 3



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ರೋಟೊಕುಚ ರೋಮಾಂಚನ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ್


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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಲೇಖನಗಳು

6 ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣೆಲೆ ಉದುರಿದಾಗ..
-ಬೃಂದಾ ಎನ್. ರಾವ್

28 ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಆತಂಕ
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

36 ದಡ ಸೇರಿದ ದೋನಿ!
-ಬಿಎಮ್‌ಚ್


40 ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲಾ ನಿಜವಲ್ಲ..
-ಕಿರಣ್ ಇಜಿಮಾನ್

60 ಆರೋಗ್ಯ, ರುಚಿಗೆ ಕಷಾಯ
-ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಬೆ

ಪ್ರವಾಸ - ಫ್ಯಾಷನ್

30 ವಿಮೆನ್ ಶರ್ಟ್ ಫ್ಯಾಷನ್
-ಶ್ರುತಿ ಕೆ.ಎಸ್.

32 ಕಿನ್ನರ ಲೋಕದ ಅರಮನೆ
-ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಕಾಯ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್
ಮೋಟೊರೋಲ ಮೋಟೊ




ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

44 ಸಂಧಾನ
-ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಾವೆ

47 ದುದೈವಿ ಆರತಿ
-ಉಮಾ ಪ್ರಕಾಶ್

50 ಮಿನುಗು ನಕ್ಷತ್ರ-4 ದಯಾನಂದ ತೊರ್ಕೆ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ
ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿ ಮರ!
-ಅವನೀಶ್


74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಇದು 'ದರ್ಬಾರ್' ಸಮಯ
-ರಘು
ಗೋವಿಂದನ ಮಗಳ ಎಂಟಿ
-ಅಮಿ



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- *10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು *12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ *14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ *16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್-ನಕ್ಕುಬಿಡಿ *17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- *42 ನಗಹೊನಲು *48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ *57 ಕ್ವಿಜ್ *58 ಆಪ್ತಗಳತಿ *59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ *64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- *66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ *67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ *68 ಪದಬಂಧ *69 ಭವಿಷ್ಯ *70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ *78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ