



18

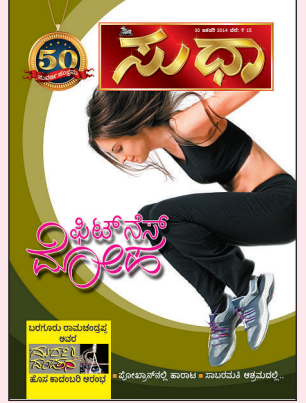
ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೋಹ

ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ದೈನಿಕ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದೀಗ ಕೇವಲ ಯುವಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾದ ಕಸರತ್ತು ಅಲ್ಲ. ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೋಹ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಉಳಿಸಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ನಡೆದಿವೆ.

★ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

30 ಜನವರಿ 2014

ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 5



ಲೇಖನಗಳು

- 8 ನೇಪಾಳದ ತುತ್ತೂರಿ ಹೂ -ಡಾ.ಎಂ.ವಸುಂಧರ
- 26 'ಆ ಮೂರು ದಿನ'ಗಳ ಮುನ್ನ.. -ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್ ಭದ್ರಾವತಿ
- 34 ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಮುಖಗಳು.. -ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ
- 36 ಮೇಳಕುಂದಾ ಲದ್ದಿ ಮಡಿಕೆ -ವಿಷ್ಣು ಭಾರದ್ವಾಜ್
- 40 ಅಭಿಮಾನದ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತು -ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್
- 42 ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ರೊನಾಲ್ಡೊ -ಕೆ.ಹಿಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿ
- 60 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸ್ವರಮಾಧುರ್ಯ -ಎನ್.ರಾಮನಾಥ್
- 62 ದಲಿಯಾ ಬಾತ್, ಹೆಸರುಕಾಳು ಉಂಡೆ -ಸೀತಾ ಎಸ್.ನಾರಾಯಣ

ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಅಂದದ ಕುಸುರಿಯ ಹರಳಿನಾಭರಣ.. -ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ
- 30 ಫೋರ್ಬ್ಸ್ ಫೋರ್ಬ್ಸ್ -ಸಂತೋಷ ಅನಂತಪುರ



ನಾಟಿ ವೇಯ
ವಜ್ರದ ಆಭರಣ



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಮಾಸದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು -ಡಾ.ದಿವ್ಯಾ ಕೆ.ಎನ್.
- 46 ಪ್ರೀತ್ನೋದ್ ತಪ್ಪಾ? -ಉದಯಕುಮಾರ ಹೆಚ್ಚು

50 ಮರಣ ದಂಡನೆ-1



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಕಣ್ಣೆಯುವ ಕಾಷ್ಠ
ಕೆತ್ತನೆ..!
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



'ನಿನ್ನಿಂದಲೇ' ಆದಾಯ ಫಲ -ವಿಶಾಖ
ಪರಿಣೇತಿ ಹೊಸ ಕಥೆ -ಅಮಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅನಿಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನೇ ಹೊಣೆಯೇ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮುತ್ತು ●12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ●15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್ ●16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 43 ನಗಹೊನಲು ●48 ಜಾಣರಪೆಟ್ಟಿಗೆ ●57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●58 ಸುಖೀಭವ ●59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ? ●64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ●68 ಪದಬಂಧ ●69 ಭವಿಷ್ಯ ●70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ●78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ