



ದೇಹದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ. ದೇಹಾಕಾರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹೊಸಮಂತ್ರ. ಈ ಜಮಾನದಲ್ಲಿ ಭರ್ಜರಿ ವಹಿವಾಟು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಗರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಜಿಮ್‌ಗಳು ಈಗ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ದೇಹದಾಡ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯುವ ತಲೆಮಾರು ಹೊಂದಿರುವ ಮೋಹ ಅತೀತ.

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಲೇಖನಗಳು

- 6** 'ಕಲಾತ್ಮಕ ಕೈಲಿಪಿ: ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಮಾನ
—ನಾ. ಕಾರಂತ ಪೆರಾಬೆ
- 34** ಕುಂಭಮೇಳ ಅನನ್ಯ, ಅಮೋಘ, ಅಪೂರ್ವ
—ಆನಂದತೀರ್ಥ ಪ್ಯಾಟಿ, ಗಾಣಧಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ
- 40** ಕೆಂಪುತೋಟ ಹೊರೆಯಾದ ಉಡುಗೊರೆ
—ಎನ್. ಜಗನ್ನಾಥ್ ಪ್ರಕಾಶ್
- 42** ತಡೆಗಳಲೆ ಬ್ರಿಟಿಷರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ
—ಕಲಗಾರು ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಹೆಗಡೆ
- 60** ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಕನ್ನಡಿ
—ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್
- 62** ಹೇರಳಕಾಯಿ ಸ್ವಪ್ನಲ್!
—ವೇದಾವತಿ ಎಚ್. ಎಸ್.
- 67** ಹಸಿರು ಸಂಪುಟದ ಹರಿಕಾರ
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಸಂಸ್ಕೃತಿ

- 30** ಆಹಾ 'ರಫಲ್' ಸೀರೆ!
—ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಎಸ್.
- 32** ತೀಜ್: ಬಂಜಾರರ ಹಸಿರು ಸಂಭ್ರಮ
—ಜಿ. ಶಿವಕುಮಾರ

ಆರೋಗ್ಯ

- 28** ಮಾರಣಾಂತಿಕವಲ್ಲದ ಮಂಗಳ ಕಾಯಿಲೆ
—ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

44 ಪ್ರಬಂಧ



ಬೀದಿಯ ಹಕ್ಕಿಗಳು

—ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ನಾದಮಯ ಈ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲ...!

—ವಿನಯ್ ಕುಮಾರ್

50 ಧಾರಾವಾಹಿ 5



ದಿಂಬಿನಡಿಯಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಸರ್ಪ

—ಯಂಜಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥ್ / ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಸಂಡೂರು ವೆಂಕಟೇಶ್

74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್



ನಾನು ಟ್ರಿಡಿಷನಲ್ ಹುಡುಗಿ

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಕಣ್ಣಿನೆ ಸುಂದರಿ ವಿವಾದ

—ಬಿಂದು

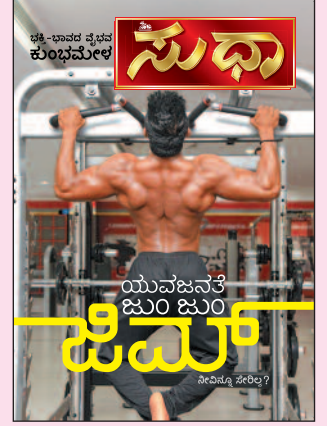


ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊಸಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

31 ಜನವರಿ 2019

ಸಂಪುಟ 55 ಸಂಚಿಕೆ 5



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅಪೋಮೋರ್ಫಿನ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ
ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಅನೂಪ್ ಆರ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in