



ನಿಧ್ಯಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೊಂದು ವಿಹಾರ

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತು 'ನಿಧ್ಯ'ಗೂ ಹೊಂದುವಂತಹದ್ದು. 'ನಿಧ್ಯ' ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು, ನಿಧ್ಯಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಧ್ಯಯನ್ನುವುದು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ನಿಧ್ಯ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯದ ಕೀಲಿಕೆ. ಉತ್ತಮ ನಿಧ್ಯ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧ್ಯಯ ಹಲವು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಈ ಬರಹ, ನಿಧ್ಯಾರೋಕವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

6 ಮುಗಿಲೇ ಮುಗಿಲೇ ಬೆಳ್ಳುಗಿಲೇ
—ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್ ಎನ್.



10 ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚುವ ಬೇಸರ-ಸಂಭ್ರಮ
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

28 ದೇಹಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್..
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.



34 ಸಂಯಮಿ ಬವುಮಾ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

56 ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ
—ಪುಷ್ಪ ಎನ್. ಕೆ. ರಾವ್



ಫ್ಯಾಷನ್
30 ಅಜ್ಜಾ ತ ಕಲೆ ಟ್ಯಾಟಿಂಗ್
—ಅಂಬಿಕಾ ಆರ್.

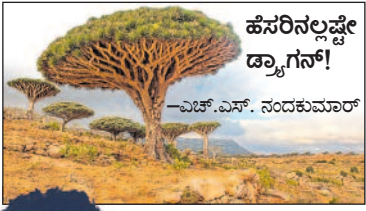


ಪ್ರವಾಸ
32 ದಹಾಣೂ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ
—ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟೆ

36 ಕಥೆ
ಸಕುಂತ
—ಭಾರತಿ ಹಾದಿಗ



4 ಪ್ರಕೃತಿ
ಹೆಸರಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಡ್ಯಾಗನ್!
—ಎಚ್.ಎಸ್. ನಂದಕುಮಾರ್



42 ಧಾರಾವಾಹಿ
—ರಾಜೇವ ನಾರಾಯಣಿ ನಾಯಕ



58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ **61**

ನಾನೊಂದು ಬ್ಯಾಂಡ್! | **ಪೂಜಾ ಅಲವಿರಾಮ**
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್ | —ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
- 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಗರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊನಲು
- 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

10 ಫೆಬ್ರವರಿ 2022
ಸಂಪುಟ 58 ಸಂಚಿಕೆ 06



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದನ್ನು ಒತ್ತಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp icons and @SudhaWeekly