



14

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನೃತ್ಯ

ಝೀರೊ ಸೈಜ್‌ನ ಕಾಲ ಮುಗಿದುಹೋಗಿದೆ. ಇದೀಗ ಏನಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹದ 'ಕರ್ವ್'ಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕಣ್ಣು. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಬಂದಿದೆ ಸಂಗೀತಮಯ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್. ಮಿಷಿಯಿಂದ ಕುಣಿ ಕುಣಿದೇ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಬಳಕುವ ದೇಹವನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೊಂದೆಂದು ವಿಧಗಳಿವೆ!

★ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

- 5 ಬೇಟೆಗಾರ ನೋಣ! -ವಿ.ಎಲ್.ಉಪಾಧ್ಯಾಯ
- 6 ಮೊದಲ ಮಳೆ! -ಗ.ಮ.ತುಂಬೇಮನೆ
- 22 ಮಧುಮೇಹ ಹಳೆಮಾತೃ ಬೇಡ... -ಡಾ.ರವೀಂದ್ರ ಎಚ್.ಎಸ್.
- 30 ಷೇರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ತೊಡಗಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹುಷಾರ್! -ಯು.ಪಿ.ಪುರಾಣಿಕ್
- 32 ನಿರ್ವಾಣದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ.. -ವಸಂತ ಹೊಸಬೆಟ್ಟು
- 42 ಸಿಕ್ಸರುಗಳ ಸರದಾರ ಗೇಲ್ -ಡಿ.ಗುರುಡ
- 38 ಅಬ್ಬಾ ಅರಮನೆ -ಅನಂದತೀರ್ಥ ಪ್ಯಾಟಿ
- 60 ಮದಿರೆಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಮಾನಿನಿಯರು.. -ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 24 ಬೇಕು ಫ್ಯಾಕು.. -ರಶ್ಮಿ ಎಸ್.
- 26 ನೀರೋ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ... -ಡಾ.ಎಲ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ

56 ನೈರೌತ

ಬಾರ್ಬಿ ಮಕ್ಕಳ ಬ್ಯಾಗ್ ಇನ್ಯಾರ್ಕ್ ಉಡುಪು



ಕಥೆ

- 44 ಕೆಂಡ ಮಲ್ಲಿಗೆ -ಸತ್ಯಬೋಧ

ಧಾರಾವಾಹಿ

- 50 ಜಂಬೂಕ-5 ಟಿ.ತಿಮ್ಮಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಡಾಗ್ ವಾಕ್! -ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಬೆಳದಿಂಗಳ ಬಾಲೆ

-ರಚಕ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೂ ರೆಡಿ

-ವಿದ್ಯಾ



24 ಮೇ 2012
ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 21



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಬಾತುಕೋಳಿ ಹೂವು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 8 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 9 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ- ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್
- 10 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 11 ಕಾರ್ಟೂನ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 12 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 48 ಜಾಣರಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?
- 64 ವಿಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ