



18

## ಚಿರಯೌವನ: ದಾರಿ ಯಾವುದು?

ದೈಹಿಕವಾದ ಚಿರಯೌವನ ಎಲ್ಲರ ಮನದಾಳದ ಬಯಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೂಡುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಯೌವನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ.

★ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ

## ಲೇಖನಗಳು

- 8 ನೀಲಾಂಬರಿ ಲಿಪೋನಿಯಂ ಪೆರಿರಿಯು -ಹನುಮಂತ ಭಟ್ ಬಿ.
- 28 ದಿನಾ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡ್ತೀರಾ? -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ
- 34 ಭೋಜವುರದ ಭೋಜೇಶ್ವರ -ಜಯಶ್ರೀ ಕಾಲ್ಕುಂದಿ
- 36 ಕಾರವಾರದ ಕಡಲ ಕಾಗೆ -ಪುಟ್ಟರಾಜು, ಕೈಗಾ
- 38 ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ಹೂಗಳು -ದಿನೇಶ್ ಸಿ.ಎಚ್.
- 40 ಆಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಇರಲಿ ಚಿತ್ತ -ಆರ್.ಬಿ. ಗುರುಬಸವರಾಜ
- 42 ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಿನ್ನುವ ಹುಳು -ಡಾ.ಎ. ಮಹಾದೇವ
- 62 ಬಗೆ ಬಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ -ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಆಹಾ.. ನವರತ್ನ ಒಡವೆ -ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ
- 32 ಕಮಲ ದೇಗುಲ -ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಬೊಳ್ಳೆಸೊಪ್ಪು -ಡಾ.ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ



- 50 ಸ್ವೀಕಾರ- 17 ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಪಾತಾಳದಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರೋ ಸ್ಟೇಷನ್!  
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಈ ಕಾಲದ ಬಂಗಾರ

-ರಘು

ಅನೂಷ್ಣಾ ತೆಟ್ಟಿ ಮದುವೆ?

-ಬಿಂದು



## ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ •48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ •56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು •57 ನಗೆಹೊನಲು •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

25 ಮೇ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 21



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮನಮೋಹಕ ರೀನಿಯು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಗಣೇಶ ಅರಳಿಕಟ್ಟಿ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in