



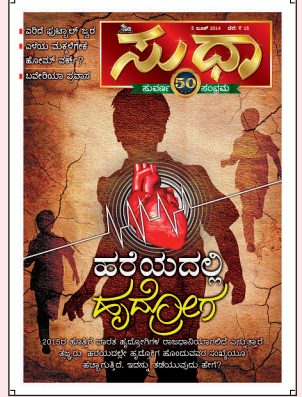
ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ

2015ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಹದಿ ಹರೆಯದವರಲ್ಲೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮೃತಪಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ದೂರ ಇಡಲು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

★ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುದ್ರಿ

5 ಜೂನ್ 2014

ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 23



ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಚಾಂಗೇರಿ -ಶಶಿರೇಖಾ ನಾಗೇಂದ್ರ
- 24 ಹೀಗಿರಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ -ಎಸ್ಸೆಚ್
- 28 ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು -ಅವನೀಶ್
- 36 ಆಡುವ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಬೇಕೆ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್? -ಎನ್.ಗೀತಾ
- 38 ಏರುತ್ತಿದೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಜ್ವರ -ಮಹಮದ್ ಸೂಮಾನ
- 42 ಒಂದೇ ಗೂಡಿನ ಹಕ್ಕಿಗಳು -ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ
- 60 ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತು.. -ಡಾ.ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
- 62 ಬಾಣಂತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಲೇಹ್ಯ -ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಕೇಶದ ಅಂದಕೆ ಹೇಗೆ ಕ್ಲಿಪ್ -ಆಶಾ ಎಸ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 32 ಬವೇರಿಯಾ: ಪ್ರವಾಸಿ ಧಾಮದಲ್ಲಿ -ಎಸ್.ಪಿ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಲವ್ಲಿ ಬ್ಯಾಗ್
ಕಿಚನ್ ಸಾಮಗ್ರಿ



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ವಿಲಕ್ಷಣ ಪೂಜಾರಿ -ಪಿ.ಅಂಜನಪ್ಪ ಗುಂಡಗತ್ತಿ




72 ವಂಡರ್ ಪುಟ
ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಗುಲಾಬಿ
-ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

50 ಹಾವು ಎಣಿ-6 ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಗಿ




74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೆ ಜಾಹ್ನವಿ
-ರಘು

ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾರೆಯರು
-ಅಮಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಚದುರಂಗದ ಚೌಕದಲ್ಲಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ್

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 ಮತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 57 ನಗಹೊನಲು
- 43 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ