



## 18 ಸುಖದೊಟ ಸಮತೋಕ

ಅತಿತೂಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇ ಶಕ್ತಿ ಅಸಮತೋಲನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸೇವನೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವಾಗಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ..?

★ ಡಾ.ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮ

### ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಹುಳಿ, ಸಿಹಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ -ಸಹನಾ ಕಾಂತ್‌ಬೈಲು
- 16 ಅಂಧರ ಕಾರು ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ. -ಎನ್. ಸಿದ್ದರಾಜಯ್ಯ
- 26 ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ -ಡಾ. ಶೇಖರ್ ಪಾಟೀಲ್
- 30 ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯ ಬಂಧನ? -ಮದ್ದೂರು ಸುಧೀಂದ್ರ ಬುದ್ಧ
- 36 ಲಾಡೆನ್ ಬೇಟೆಯಾಡಿದವರು! -ಎಂ.ಕೆ.
- 42 ಮುರುಗಲಿಗೆ ಮರುಜನ್ಮ -ಎಂ.ಜಿ. ನಾಯ್ಕ, ಕುಮಟಾ
- 60 ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಬಹುರುಚಿ -ಅಶ್ವಿನಿ ಪಿ. ಹೆಗಡೆ
- 62 ವೆಜ್ ಕಬಾಬ್ ಸ್ವೆಷಲ್..! -ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

### ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಐಂದ್ರಿತಾ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಗುಟ್ಟೇನು? -ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ
- 32 ಭಾರತದಷ್ಟು ದೇಶದಲ್ಲಿ.. -ಕೆ.ರಾಮ ಅವಭೃತ
- 34 ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ -ಮಂಜುಳಾರಾಜ್

### ನೈರಾಶ

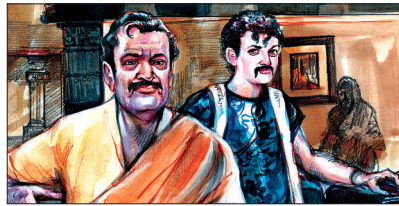
- 56 ಆಯುರ್ವೇದ ಟ್ರಾವೆಲ್ ಕಿಟ್ ಆಂಟಿ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಶ್ಯಾಂಪು



### ಕಥೆ

- 44 ದಾರಿಯಿಲ್ಲದ ದಾರಿ -ಅನು ಬೆಳ್ಳಿ

### 50 ಮಿಲನ 12



### 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮರದ ಮೇಲೆ ಹೋಟೆಲ್ -ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ

### 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮಳೆ ನಿಂತು ಹೋದ ಮೇಲೆ.. -ರಚಕ  
 \_\_\_\_\_  
 ಅಮೀರ್‌ಗೆ ನಾಯಕಿ ಯಾರು? -ಬಿಂದು



16 ಜೂನ್ 2011  
 ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 24



ಸಂಪಾದಕ  
 ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**  
 ಬೆಂಕಿಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ..

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
 ಎಸ್.ವಿ. ಹೊಗಾರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
 editorsu@sudha.co.in

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 9 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 11 ಕಾರ್ಟೂನ್
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 17 ನಗೆ ಹೊಸಲು
- 48 ಜಾಗರಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ತನುಮನ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ