

18



ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೆಂಡ-ಸಂಪಿಗೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ರೂಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ದೇಹದ ಮಡಿಕೆಗಳು, ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗುರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಸಂಜ್ಞವಾಗಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾದಿಗೊಂದು ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ನ ಮೂಲ ಕಾಳಜಿಯೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿದಂತಿದೆ. ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಲೇಖನಗಳು

10



ಉಸರವಳ್ಳಿ ಕ್ಷಣಕೊಂದು ಬಣ್ಣ —ಸಾಮ್ಯಾ ಅಭಿನಂದನ್ ಬೀಳೂರು

30 ಚಿರು

ನಿನಪು ಚಿರಾಯು!
—ಮಾಸ್ತಿ



32



ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮಾದರಿ
—ಗುರುಗಣೇಶ ಭಟ್ ಡಬ್ಬುಳಿ

56 ಬಗೆ ಬಗೆ

ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್
—ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಮೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



6 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಊರಿಗೆ ಬಂದವು ಆನೆಗಳು

ಫ್ಯಾಷನ್

8

ಇಳಕಲ್ ಸೀರೆ ಮೆಚ್ಚಿದಿಹಳ್ಳಿ ನೀರೆ!



—ಮುಕುಂದ್ ಕಿರಸೂರ್, ವೈ.ಸಿ. ರಾಧಾಲಕ್ಷ್ಮಿ

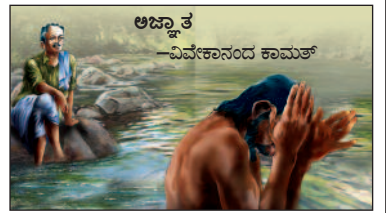
36 ಕಥೆ



ಕಲೆನ ಕಿವಿ

—ವಿಕಾಸ್ ನೆಗಿರೋಣಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6



ಅಜ್ಞಾತ

—ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ನನ್ನ ಕನಸು ಕನ್ನಡದ್ದು!
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಪರಿಣೀತಿ ಸಂಭ್ರಮ
—ಬಿಂದು



25 ಜೂನ್ 2020
ಸಂಪುಟ 56 ಪಂಚಿಕೆ 26



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ನೇರಳೆಮರ

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

f t i @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 40 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 41 ಪ್ರತಿಪಂದನ
48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 51 ನಗೆಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ