



18

ಜಿಮ್ ಗಮ್ ಮತ್ತು ಕಿಮ್ ಮತ್ತು

ನಗರದ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಜಿಮ್‌ಗಳೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಜಿಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮ್‌ತ್ಯೂ ಹೌದು, ಜೀವನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಿಮ್‌ತ್ಯೂ ಹೌದು.

★ ಎಂ.ಅಬ್ದುಲ್ ರೆಹಮಾನ್ ಪಾಷ

ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುವ ಟಿಕ್‌ದ ಎಲೆ
-ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ
- 28 ಬದುಕು ಕಹಿ ಆಗಿಸುವ 'ಸಿಹಿ'ಕಾಯಿಲೆ
-ಡಾ.ಬಿ.ಟಿ.ರುದ್ರೇಶ್
- 34 ನೀರ ತೀರ ಯಾನ
-ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಎನ್.ಕೆ.
- 36 ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಎಂಬ ವೈಭವದ ಮಾಲ್
-ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.
- 38 ತರಕಾರಿಗಿಂತ ಬೀಜ ಮಾರಾಟ ಲೇಸು
-ಗಣಪತಿ ಹಾಸ್ಪರ
- 40 ಮೆಸ್ಸಿ V/S ರೊನಾಲ್ಡೊ
-ಪ್ರವೋದ ಜಿ.ಕೆ.
- 42 ಮೆಟ್ರೋ ಎಂಬ ಚಲಿಸುವ ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣ
-ಶ್ರೀನಿಧಿ ಡಿ.ಎಸ್.
- 62 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಇಡ್ಲಿ
-ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

72 ವೆಂಡರ್ ಪುಟ



ವ್ಯಸ್ಯಕ ಸರಪಳಿ
-ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಹಾರರ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶುಭಾ
-ರಘು
ಕತ್ತೀನಾಗೆ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ
-ಬಿಂದು



ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 30 ನಾಣ್ಯ ಈಗ ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್.!
-ಆಶಾ ಎಸ್.ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 32 ಹೀಗೊಂದು ಹಾಡಿನಂಥ ಹಾದಿ..
-ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿವ

44 ಕಥೆ



ಆಕೆ

-ಜಿ.ಮುದ್ದುವೀರಸ್ವಾಮಿ
ಹಿರೇಮಠಲಿ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ-3

ಮರಳು ದಿಣ್ಣೆ
-ಅನು ಬೆಳ್ಳೆ



28 ಜೂನ್ 2018

ಸಂಪುಟ 54 ಸಂಚಿಕೆ 26



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಶಾಲೆಯ ಗುಟ್ಟು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ
ರೂಪದರ್ಶಿ
ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿ
ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ರಂಜು ಪಿ

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 ಮುತ್ತು *12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ *14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ *16 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- *17 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ *48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ *56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು *57 ನಗೆ ಹೊನಲು *58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ *59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- *64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ *66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ *67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ *68 ಪದಬಂಧ *69 ಭವಿಷ್ಯ *70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ *78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ