

18

ಡಯಟ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೋ



ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಗತಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ದೇಹ ದಂಡಿಸಲು ಜಿಮ್‌ಗಳತ್ತ ದೌಡಾಯಿಸಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ 'ಡಯಟ್' ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೇನು? ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು? ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಮಾಡಿದ್ದು, ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ದಿಕ್ಕುಚಿಯಂತೆಯೂ ಇದೆ.

—ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ.

ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಡಾ. ಕೆ.ವಿ. ಸಂತೋಷ್ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

ಲೇಖನಗಳು

6 ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ: ಶಾಂತ ನೆಲದ ಅಸಂಖ್ಯ ಚಹರೆಗಳು
—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



10



ಅಪ್ಪಾಜಿಯ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರ ನಾನೇ ಎಕೆ ಮಾಡಿದೆ?
—ಧಾರಿಣಿ ಮಾಯಾ

46 ಟಿಕಲ್ ಬ್ಲೂ ಫ್ಲೈ ಕ್ಯಾಚರ್
—ಲೋಕೇಶ್ ಮೊಸಳೆ



48 ಪರಿಸರಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಭರಣ
—ರೂಪಾ



56 ನಾಚೋಸ್ ರುಚಿಕರ ಸಮೋಸೆ
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



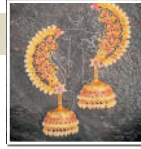
32 ಚೆನ್ನಡಿ



ಹೋಯ್ ಕುಂದಾಪ್ರದವ್ ಯಾವ ಬಡಿಯವ್?
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.

ಭಾಷಣ

30 ಕಾನ್ಪುರ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಮಿಂಚುಮಳು ಬಾಲೆ
—ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ

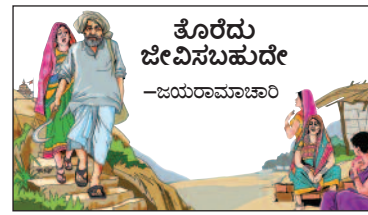


51



ಸೌಂದರ್ಯ ಬಿಂಬಿಯ ಬಿಂಬದಲಿ
—ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

ಕಥೆ



ತೊರೆದು ಜೀವಿಸಬಹುದೇ
—ಜಯರಾಮಾಚಾರಿ

ಧಾರಾವಾಹಿ-8



ನೀಲಿಗನ್ನಡ ಮೆನಾಚಾರಿ
ಹಾಡುಪಾಡು ರಾಮು

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಇಳಾ ಕಂಗಳಲಿ ಸಿನಿ ಮಿಂಚು

ಗುರುದತ್ ಚಿತ್ರೋತ್ಸವ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
40 ಜಾಗರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಕ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

24 ಜುಲೈ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 30



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹುಲಿ ದಿನ

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 @SudhaWeekly