

ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ ಬಾಂಬ್?
ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಈಗ ನಲವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಯುವಜನ ಈಗ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಲ್ಲ ಕಾರಣ ಜೀವನಶೈಲಿ ವರುಪೇರಾಗಿರುವುದು. ಈ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳು 'ಜೀವನಶೈಲಿ' ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

04 ರಾಗ ಧ್ವೇಷಗಳಾಚೆ ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯ
—ಡಾ. ಸಿದ್ಧಾಮೇಶ್ ಮುತ್ತಗಿ, ಚೇತನಾ ಜೋಶಿ

09 ಜೀವನ್ನುಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



10 ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಶ್ವರೂಪ ದರ್ಶನ
—ಆರ್. ನಾಭಿರಾಜ ಪೂವಣಿ

32 ಟೆನಿಸ್ ಬೆರಗು ಜೊಕೊವಿಚ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

34 ರುಚಿಕರ, ಅರೋಗ್ಯಕರ ಮರಕೆಸು
—ಕೃಷ್ಣ ಶಿರೂರ

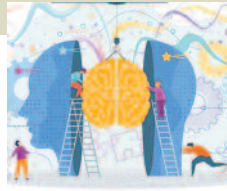
56 ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ
—ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



60 ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಟ್ರೆಕ್ಸ್
—ಗೌರಿ

ಮಂದಹಾಸ

28 ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ?
—ಜಿ.ವಿ. ಅರುಣ



ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಲೆಹಂಗಾ ಶರ್ಟ್ ಟ್ರೆಂಡ್
—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಕಥೆ

ನಾಟಿ ಹುಂಜ

—ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಕುಂಟಲಗೆರೆ



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3



—ಕೇಶವರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ

06 ಪ್ರವಾಸ

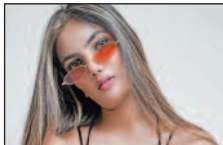
ನಡೆದು ನೋಡಿ
ಬ್ಯುಸೆಲ್ಸ್

—ಕೆ.ಪಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ



58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ನಟನೆಯ ಒಲವಿನ ಪೂಜಾರ್ಥಲ

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ವಿಜಯ್, ಫಹಾದ್, ಕಮಲ್ ಮಹಾಸಂಗಮ

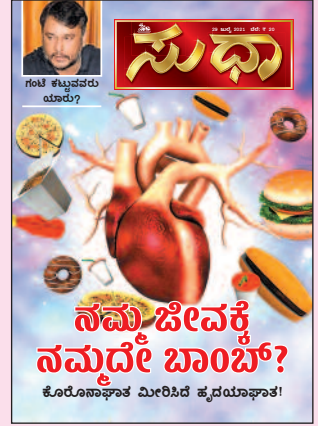
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನಕ್ಕುಬಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾರ್ಜ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

29 ಜುಲೈ 2021
ಸಂಪುಟ 57 ಸಂಚಿಕೆ 30



**ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ
ನಮ್ಮದೇ ಬಾಂಬ್?**
ಕೊರೊನಾಘಾತ ಮೀರಿಸಿದ ಹೃದಯಾಘಾತ!

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನ ಸಂಚಾರ

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