



18

ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ತಾಪತ್ರಯ

ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವವರೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿಢೀರ್ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಹತ್ತಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿದೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

★ ಅರ್ಚದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಹೆಚ್., ಕೊಪ್ಪ

ಲೇಖನಗಳು

8 ಮಳೆ ಕೋಗಿಲೆ

-ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ

28 ಕೊಲೆಸ್ವಿಮ್ ಎಂಬ ಚಿನ್ನ!

-ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

36 ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುಲಿ

-ಆರ್.ಕೆ.ಮಧು

38 ಮಕ್ಕಳ ಸಿಟ್ಟಿಗೆನು ಮದ್ದು?

-ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ

40 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ

-ವೇದಾವತಿ ಎಂ.

42 ಚಾಲುಕ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಬಾಗಳಿ ಕಲ್ಲೇಶ್ವರ

-ಶ್ರೀಧರ ರಾಯಸಂ

60 ಪಾಲಕ್ ಸ್ಟೆಷಲ್

-ಅಹಲ್ಯಾ ಎಂ.

62 ರಾಗಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

-ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

30 ಬೇಡದ ಒಡವೆ ಮೊಡವೆ

-ಡಾ.ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

32 ಬ್ರಹ್ಮತಾಲ್: ಪ್ರಕೃತಿಯ ತಾಳ

-ಸಚಿತ್ ರಾಜು

ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

44 ಮದುಮಗಳ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಸಂಗವು

-ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು



50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 10

ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಹಾರುವ ಮನುಷ್ಯ

-ಎಸ್.ಹೆಗಡೆ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ರಚಿತಾ ಯು ಟರ್ನ್!

-ರಘು

ಬ್ಯುಸಿ ಅಮೀರ್

-ಬಿಂದು



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮುತ್ತ
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 16 ನಗಹೊನಲು
- 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಗರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಫಿಟ್ ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

3 ಆಗಸ್ಟ್ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 30



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಓದು ದಿನಚರಿಯಾಗಲಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in