



20

ಓಡಬೇಡಿ, ನಡೆಯಿರಿ!

ನಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಡಿಗೆ ಒಂದು 'ಟಾನಿಕ್' ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಆದರೆ ಓಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಡಾ.ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

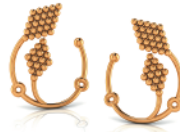
- 28 ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ರೆಡಿಯೇ? -ಸೌಮ್ಯ ಬೀನಾ
- 32 ಗದಗದಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಅನ್ನಭಾಗ್ಯ -ದಿಲ್
- 38 ಗುರು ಅನ್ವೇಷಕ ಜೊನೊ -ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ವಿ.
- 42 ನಾಡಾ ವರದಿ: ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? -ಪ್ರವೋದ ಜಿ.ಕೆ.
- 57 ಘಂಟೆ ಗಣವ! -ಜಿ.ಎಸ್.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಗುಂಜೂರು
- 60 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸ್ತೀರಾ? -ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ
- 62 ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ತಿಂಡಿ -ಆರ್.ಸವಿತ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಮುಖದ ಕಲೆಗೆ ಹರ್ಬಲ್ ಲೇಪನ -ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 34 ಹುಲಿ ಗುಹೆಯ ಬೆನ್ನೇರಿ.. -ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ



ಕರಾಟ್‌ಲೀನ್ ಒಡವೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್



ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ ತಂದೆ ನಂದಾ ಕೇಶವ ಜಹಗೀರದಾರ್

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಪುಟ್ಟಲ್ ಮೈದಾನ ಅಲ್ಲ: ಪಿಜ್ಜಾ! -ಪರಾಶಾ

50 ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ 11 ನೀಳಾದೇವಿ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



'ಅಸ್ತಿತ್ವ'ದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ -ರಘು
ಭಾಷೆ ಯಾವುದಾದರೇನು? -ಅಮಿ



ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್/ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 18 ನಗೆಹೊನಲು
- 19 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

18 ಆಗಸ್ಟ್ 2016
ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 33



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆಯೇ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in