



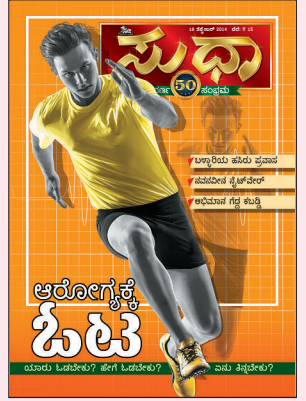
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಓಟ

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಓಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಓಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಓಡುವುದೇ ಗೀಳು ಆದವರಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಓಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಡವೆ?

★ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

18 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2014

ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 38



ಲೇಖನಗಳು

6 ಸುರಲ್ ಜಲಪಾತ -ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ದಾನನ್ನವರ
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್

8 ಲಂಬನ: ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೂ, ಔಷಧಕ್ಕೂ...
-ಪ್ರಸಾದ್ ಮೈಕಳ

28 ಏನಿದು ಋತುರೋದನ?
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್

40 ಕಥಕ್ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು: ಮಾಯಾ
-ಉಮಾ ಅನಂತ್

42 ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಕಬಡ್ಡಿ
-ಪ್ರಮೋದ್ ಜಿ.ಕೆ.



60 ಸೋಯಾ ಕಟ್ಟೆಟ್
-ಎಸ್.ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

30 ನವನವೀನ ನೈಟ್‌ವೇರ್ -ಸಿಂಚಿನಾ ಎಸ್.ಎನ್.

32 ಮಳೆ: ಮಲೆನಾಡಿಗೆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ
-ಶರತ್ ಹೆಗ್ಡೆ



ಫೇರ್‌ನೇಸ್ ಕ್ರೀಮ್
ಸೌರ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪನ್ನ

ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

44 ಸುರಯ್ಯಳ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರ
-ಎಂ.ಎಸ್.ಪರಶಿವಮೂರ್ತಿ

50 ಗುಳಿ-9 ಗೀತಾ ನಾಗಭೂಷಣ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ


ಭಾರಿ ವೇಟ!
-ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

ಆ-ಭರಣಿ 'ಅಲ್ಲಮ'
-ರಘು

ಹೂಡಾ ಜೊತೆ ಡೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿಲ್ಲ
-ಅಮಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಭಾರ್ಯಾಭಿಮಾನಿ!

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 31 ಕ್ವಿಜ್
- 36 ನಗಹೊನಲು
- 38 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಆಪ್ತಗಳತಿ
- 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ!
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲ್ಫಿಟಿ