



18

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೈಕಲ್

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ 45 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ 12 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿವರೆಗೂ ಸೈಕಲ್ ಬೆಲೆ ಇದೆ! ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಸುಸ್ಥಾಗಿರುವ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಮೋಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯೊಂದೇ ಸುಲಭ ದಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಿದೆ.

★ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಲೇಖನಗಳು

6 ಬೆನ್ಡ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!
-ಕೇಶವ ವಿಟ್ಟ

8 ಅಧರಕ್ಕೆ ಕಹಿ; ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ
-ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್

30 ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತಂಗತನಾದಾಗ
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಾರತಿ

36 ಸ್ಮಾರಕಗಳ ನಗರದಲ್ಲಿ...
-ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ

38 ಸಹಜ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ವಕ್ಷಿ ಸಂತಾನ
-ಡಿ.ಎನ್.ರವಿಕುಮಾರ್

40 ಏರಿಯಾ 51
-ಡಾ.ಉದಯರವಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

60 ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಸವಿರುಚಿ
-ಟಿ.ಪಿ.ನಾಗರತ್ನ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

32 ನಿಯಾನ್ ರಂಗ
-ಎಸ್ಸೆಜ್

34 ಶನಿವಾರಪೇಟೆಯ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ!
-ಪ್ರಸಾದ್ ಶೆಣೈ ಆರ್.ಕೆ.

56 ನೈರೌತ

ಲೋಟಸ್ ಲಿವ್ಸ್‌ಸಿಕ್ ಸ್ಟೈಲಿಷ್ ಕುರ್ತಾ



44 ಕಥೆ
ವಾಸಂತಿ
-ಬಿ.ಪಿ.ಶಿವಾನಂದ ರಾವ್

ಧಾರಾವಾಹಿ

50 ಎಳು ಜನ್ಮ ದಾಟಿ-14 ಕೆ.ಟಿ.ಗಟ್ಟಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ
ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶಾಲೆ!
-ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

'ದ್ಯಾವೆ'ಗೆ ಭಟ್ಟರ ಅಭಯ!
-ರಘು

ಮುತ್ತಿನಿಂದ ಕರೀನಾ ದೂರ
-ಅಮಿ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 22 ನಗೆ ಹೊಸಲು
- 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ
- 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಲುಂಬಿನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in