

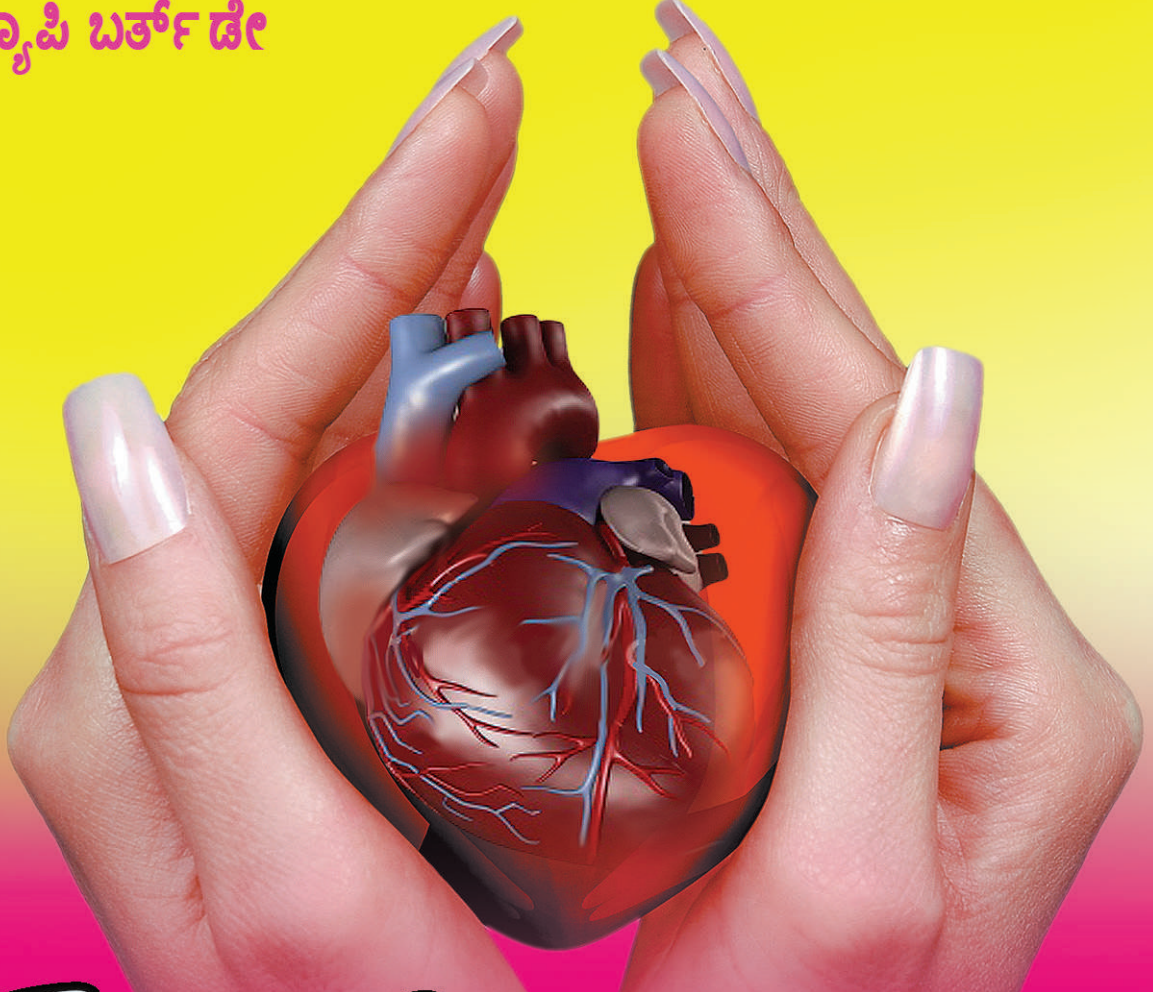


ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್ ಡೇ



23 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2010 ಬೆಲೆ: ರೂ. 12

ಸುಧಾ



ದೃಢಯದಲಿ
ಇದ್ದೀನು?

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ?

• 6 ಗೌರಿ ಹೂ ಸೊಬಗು • 26 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ • 32 ಸ್ವಿರ್ಟುಲ್‌ಫಂಡ್ ಪ್ರವಾಸ