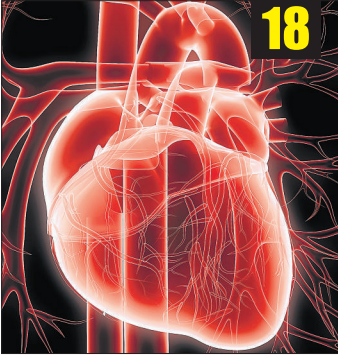




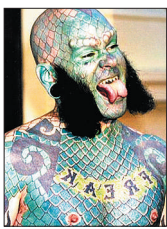
18 ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡ, ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು?

★ ಆರ್. ರಾಜಶೇಖರ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಪಕ್ಷಿ ಕುಲದ ಪೋಲಿ ಕೆಟ್ಟಿ!
-ಶೈಲಜಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ
- 8 ಲಂಗೂರಿನ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ!
-ಆರ್.ಕೆ.ಮಧು
- 28 ಬಾನಲ್ಲೊಂದು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆ ಮಾಡಿ
-ಆಶಾ ಸಂಜೀವ ಗೌರ
- 34 ಪಟ್ಟಾಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದು..!
-ನಾಗರತ್ನ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
- 36 ಲೋಬೊ ಎನ್ನೋ ಕರನ್ನಿ ಖಜಾನೆ
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾಸಿ
- 38 ಈ 'ಬಾಬಾ'ನಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ!
-ನಾ.ದಿವಾಕರ
- 42 ಆಕಾಶದಾಗೆ ಯಾರೊ ಮಾಯಗಾರನು
-ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 62 ಕಾರ್ನ್ ಪಲಾವ್..
-ಟಿ.ಪಿ.ನಾಗರತ್ನ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಅದ್ಭುತ ಹಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ!
-ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್.ಮನ್ಮಥಿ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಅಂದಕ್ಕೆ ಕುಸುರಿ ಆಭರಣ
-ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ
- 32 ಮಾದರಿ ನಗರ ಗ್ರೋನೋಬೆಲ್
-ವಿ.ಎಸ್.ಪ್ರೇಮಾದೇವಿ

56 ನೈಸರ್ಗಿಕತ

ವಾರ್ಕ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ
ಡಿಯೊಡರಂಟ್



ಕಥೆ

- 44 ಋತುಪರ್ಣಿ
-ಟಿ.ಎಂ.ಸುಬ್ಬರಾಯ

ಧಾರಾವಾಹಿ

- 50 ಏನು ದಾಹ...
ಎನ್.ಶೈಲಜಾ ಹಾಸನ

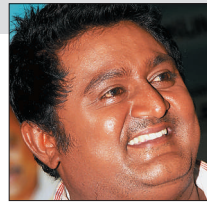


74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ನಾನಿನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಕಲಿಯಬೇಕು
-ರಚಕ

ಭರ್ಜರಿ ಎಂಟ್ರಿ
-ಬಿಂದು



4 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2012

ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 40



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾಹಾಕಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

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- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ● 17 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್
● 48 ಜಾಗರಪಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀಭವ ● 59 ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಜಗತ್ತು ● 61 ನಗೆ ಹೊಸಲು ● 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
● 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ! ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ