



14

ಸಮತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ದಾರಿ

ಅತಿ ತೂಕ ಅನುವಂಶಿಕವಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಈ ಅತಿ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳ ಪರಿಹಾರ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಬಾರದೇಕೆ? ★ ಡಾ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮ

ಲೇಖನಗಳು

- 17 ಮತ್ತದೇ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 20 ತಾರೆಯರು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ? -ಎಚ್.ಎಸ್.ರೋಹಿಣಿ
- 22 ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ -ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ
- 30 ಮೈದನಹಳ್ಳಿಯ ಊಸರವಳ್ಳಿ -ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಎಂ.
- 32 ಪುಸ್ತಕದ ಹೊರೆ! -ಪಿ.ಪಿ.ಬಾಬುರಾಜ್
- 34 ಅಮಿಝ್: ಲೈಫ್ ಹೀಗೇನೇ! -ಗೀತಾ ಗುರುಸ್ವಾಮಿ
- 38 ಹೀಗೊಬ್ಬ ರೇನ್ ಬೋ ಶೇಖ್! -ಅರ್ಶದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಎಚ್.
- 40 ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ.. -ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.
- 59 ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ನೋಡಿದ ಪೋಟೋ! -ಅವನೀಶ್
- 62 ಆಹಾ.. ಅವಲಕ್ಕಿ.. -ಮಾಲತಿ ಪುರುಷೋತ್ತಮ್

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 24 ಕೋಮಲ ಪಾದಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಚಪ್ಪಲಿ.. -ರೋಹಿಣಿ ಮುಂಡಾಜಿ
- 26 ಗೋಲ್ಡ್‌ನಿಂದ ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಬಜಾರ್ -ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಧೂಳೇಕರ್

56 ಸೈನ್ಯ



ಜಬ್ ಬೂ ಟೂತ್ ನೀನಾ ಸ್ನೋ

ಕಥೆ

- 44 ಒಂದು ಕೊಲೆಯ ಸುತ್ತ -ಪದ್ಮಜಾ ಸುಂದರೇಶ್

50 ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ-11 -ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ






72 ವಂಡರ್ ಪುಟ


ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಗಣಿ!
-ವಸಂತ ಮಾಲವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಏಕಾ ಬೋಲ್ಡ್!
-ವಿಶಾಖ

ರಣಬೀರನಿಗೆ 15 ಕೋಟಿ!
-ಬಿಂದು



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- * 6 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- * 8 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- * 10 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- * 11 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- * 12 ನಗೆ ಹೊನಲು
- * 13 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಹೆಲ್ ಪ್ರೆಸ್
- * 48 ಜಾಗರಪಟ್ಟಿಗೆ
- * 58 ಸುಖೀಭವ
- * 60 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- * 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- * 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- * 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- * 68 ಪದಬಂಧ
- * 69 ಭವಿಷ್ಯ
- * 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- * 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

1 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2011
ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 48



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಟೀವಿ ನೋಡಿದರೆ
ಬೇಗ ಸಾಯ್ತಾರಾ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಶಶಿಧರ ಹಳೇಮನಿ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in