



ಈಜಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
ಈಜು ಕಲಿಯುವುದು ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಕೂಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಈಜು ಈಗ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕೈಪಿಡಿಯೂ ಹೌದು.

★ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಸ್ವಿಂಕ್‌ಬಗ್ ಸಂಸಾರ -ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲ
- 8 ಪಿಂಗಾಣಿ ಪುಷ್ಪ -ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.
- 26 ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಲ್ಲ... -ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು
- 34 ಕಾಳಿ ರಾಡಿನಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟು ಗಿಳಿ -ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 30 ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸಂದರ್ಶನ -ಅಲೇಖ
- 38 ಟಿಪ್ಪೂ ಹುಲಿ ಎಂಬ ರೂಪಕ -ಜೆ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ
- 43 ಸ್ನಾನ ಸುಖವಾಗಿ ಆಯ್ತಾ? -ನಿಸರ್ಗ ಎಚ್.ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ
- 60 ಮನೆಗೆಲಸ: ಬೇಡ ಆಲಸ್ಯ -ನಾಗೇಶ ಯು.ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ
- 62 ಮತ್ತೂಮ್ ಬಿರಿಯಾನಿ, ಕುರ್ಮ -ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಸರ್ವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಖಾದಿ -ಉಮಾ ವೇಣುರು
- 30 ಕಾಶ್ಮೀರದ ಮಿಷಿಯಿ ತೋಟ -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ



56 ಬೆಡ್ ಸ್ಟೆಡ್ ಪಾಂಡವ ಅಗರಬತ್ತಿ



ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಸರ್ವದಮನ -ಉಷಾ ನರಸಿಂಹನ್
- 50 ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು.. 12 ಗೀತಾ ಬಿ.ಯು.



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ದಾವಲಿಯ ಬಾಲ್ ಪೆನ್ -ಯು.ಅನಂತ್

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಇನ್ನೊಂದು ಕನಸು -ರಘು
ಭೇದವಿಲ್ಲ -ಅಮಿ



ಸ್ತ್ರೀ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 9 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ●10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ●11 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●13 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 14 ನಗೆಹೊನಲು ●15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ ●48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ●58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ●59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ●66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ●68 ಪದಬಂಧ ●69 ಭವಿಷ್ಯ ●70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ●78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

1 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 48



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕ್ರಿಸ್ತ ಗಿಡ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ
ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಎಸ್.

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in