



ಸದೃಢ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ದಾರಿ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಬಳಸುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಆದರೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಜನಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಸಲು ನೂರಂಟು ಅಡ್ಡಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕಿದೆ.

★ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

ಲೇಖನಗಳು

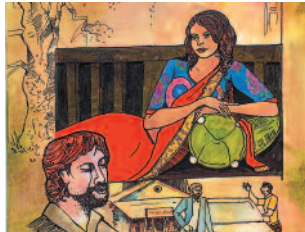
- 6 ಎಲೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ನೊಣ -ಕೆ.ಪಿ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
- 8 ದಟ್ಟರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಜಲಪಾತ -ಬಿ.ಮಂಜುನಾಥ ಕಾಮತ್
- 24 ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ತಾರೆಯರ ದಿನಚರಿ.. -ವೆಂಕಟೇಶ್ ಜಿ.ಎಚ್.
- 28 ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂಕಟ: ಪರಿಹಾರ ಏನು? -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ
- 36 ನಮಸ್ಕಾರೀ...! ಯಾವೂರೀ? ಅಡ್ಡೆಸರಿ? -ರವಿ ಚಂದರ್
- 38 ಸಮುದ್ರ ಕಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಮೇಲೆ -ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್ ಪೆರ್ಮುಡ
- 40 ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಏನು ಮದ್ದು? ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ
- 42 ಲಿಂಗಾಬುದಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ -ರಾಜು ಎಲ್.ಎಸ್.

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಉಡುಪಿಗೆ ದೇಸೀ ಸ್ಪರ್ಷ.. -ಗುರು ಪಿ.ಎಸ್.
- 32 ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ? -ನೆಂಪು ಗುರು

ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಮಾಯಾ ಗುಂಡಿ -ಗುರುರಾಜ್ ಸುನೀಲ್



- 50 ಮೋಹ ಚುಂಬಿತ ಮಾಯೆ- 1 ಕೆ.ಟಿ. ಗಟ್ಟಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಕೇಪ್ ಲಲನೆ -ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಕುಮಾರನ ಗೆಲುವು: 'ಕಿರಿಕ್' ನೋವು

-ಪದ್ಮ

ಪಾರ್ವತಿ ಎಂಬ ಜಾಣೆ

-ಬಿಂದು



ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು ●12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●13 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲೈಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ ●14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಗಹೊನಲು ●17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ●56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು ●58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ●59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ●66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ●68 ಪದಬಂಧ ●69 ಭವಿಷ್ಯ ●70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ●78 ಸೆಲ್ಯುಟಿ

14 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 50



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕಸಾಯಿ ಪಕ್ಷಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ
ಚಿತ್ರ: ಸಂಗಮೇಶ ಬಡಿಗೇರ
ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್: ನವೀನ್ ಜಾನ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in