

18



'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಎನ್ನುವ ಈ ಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ಹೆಡ್‌ಬಿಚ್ಚಿದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು, ಧಾರಾವಾಹಿಯೊಂದರ ಎರಡರಿಂದ ಐದು ಕಂತುಗಳನ್ನು ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ನೋಡುವ ವ್ಯಸನವಿದು. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ತಮಾಷೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಬಿಂಬಚಿಟ, ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಎಷ್ಟೋ ಯುವಜನತೆಯ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹೆಣೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಹೌದು. —ವಿಶಾಖ ಎನ್.

### ಲೇಖನಗಳು

- 6 ದರೋಜಿ ಧಾಮಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಬೆಡಗು —ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
- 34 ಕೆಎಎಸ್ ಟಾಪರ್ ಸಪ್ತಶ್ರೀ ಸಂದರ್ಶನ —ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.

36 'ಕನ್ನಡ ದೀವಟಿಗೆ' ಎಲ್.ಎಸ್.ಎಸ್. —ರಾ.ನಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ

- 38 ಮಕ್ಕಳ ಕುಣಿತಕ್ಕೆ ಕಿನ್ನರ ಸ್ಪರ್ಶ —ಸುಕೃತ ಎಸ್.
- 42 ಆ್ಯಪಲ್ ಟೀವಿ ಪಡೆದೀತೆ ರೀವಿ? —ವಿಜಯ ಜೋಷಿ
- 60 ಬಹುರೂಪಿ ಗೃಹಿಣಿ —ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್

### 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಚೆಂಡು! —ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

### ಆರೋಗ್ಯ

- 28 ದಂತ ಕ್ಲಿಯರ್ ಅಲೈನರ್ —ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೊಂತಾರು
- ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ
- 30 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸಿ... —ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 32 ಲ ಸಗ್ರಾದ ಫೆಮಿಲಿಯ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ —ಮಮತಾ ಪ್ರಭು

44 ಕಥೆ

ಕಿತ್ತಯನ ಕನಸು —ಚಿತ್ರಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್

50 ಧಾರಾವಾಹಿ- 14

ಮೂಲ: ದಿನಕರ್ ಜೋಶಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

### 74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಶರ್ಮಿಳಾ ಇಟ್ಟ ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು —ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಕಾದಿರುವಳು ಕೃತಿ —ಬಿಂದು

09 ಜನವರಿ 2020  
ಸಂಪುಟ 56 ಸಂಚಿಕೆ 02



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ವಂಟೂರಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:  
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

8 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 9 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ