



ಹೊಸ ವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ. ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೌವನ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಯೌವನವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಲ್ಲವರು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ..

★ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಮೋಹಕ ಮಲ್ಲಳಿ ಫಾಲ್ಸ್ - ರಶ್ಮಿ ಬಿ.ವಿ
- 22 ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಅರ್ಥಿಕತೆ ಎತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ? - ಬಿ.ಎನ್.ಭರತ್
- 24 ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಹೀಗಿರಲಿ - ಡಾ.ಗುರು ಅಂಕದ ತಿಮ್ಮಾಪುರ
- 26 ಮಗುವನ್ನು ಕಾಡುವ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ - ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಿಕೊಂಡ
- 29 ಚಳಿಗಾಲದ ಮೇಕಪ್ - ಸುಮಾ
- 34 ಸೂಪರ್ ಬೈಕ್ ಜೀರೋ ಟ್ರೇಸರ್ - ಎಂ.ಕೆ
- 36 ಮೂಷಿಕ ಕಾವ್ಯ - ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ
- 38 ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಫಜೀತಿ! - ಡಾ.ಡಿ.ವಿ.ಗುರುಪ್ರಸಾದ್
- 42 ದ್ರಾವಿಡ್: ಪೈಸ್ ಕ್ಯಾಚ್! - ಮಹಮ್ಮದ್ ನೂಮಾನ್
- 61 ತಂದೆ- ತಾಯಿ ವರ್ಸಸ್ ಮಕ್ಕಳು! - ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ
- 62 ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಪೊಂಗಲ್ - ಭ್ರಮರ, ಪದ್ಮಾವತಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟಿ
ಖಾರ ತಿನ್ನುವ ಪೋರ....
-ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಮೇಲುಡಿಗೆ ಅಂದ - ಮಾನಸ ಕಿಲಾರ
- 30 ಸಮಯದ ಮನೆಗೆ ಪಯಣ! - ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್



ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಸೀತಾ - ಕಮಲಾ ನರಸಿಂಹ
- 50 ಸಮರ್ಥರು-11 - ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ನವನವೀನ ತಿರುಗಾಟ!
ಸ್ಕಾಲ್ ಈಸ್ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್!

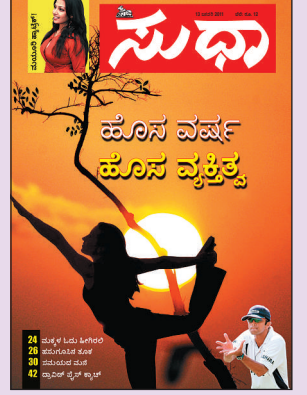
-ರಚಹ

-ಬಿಂದು



13 ಜನವರಿ 2011

ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 2



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಒಂಟೆ ಓಟ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editors@deccanherald.co.in

ಸ್ಥಿರ ತೀರ್ಪುಗಳೆಗಳು

- 9 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು
- 11 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ನಗೆಯೊನಲು
- 14 ಕಾರ್ಟೂನ್
- 16 ನಿನ್ನ ಕೇಳಿದಿರಿ
- 48 ಜಾರ್ಜ್ ಜೆಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ತನುಮನ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ