ಸುಧಾ

www.sudhaezine.com

16

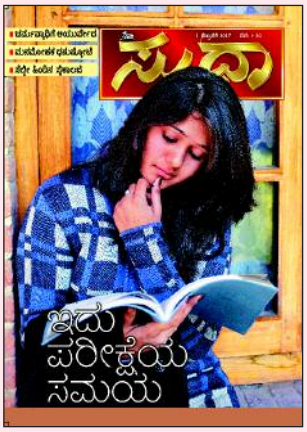
## ಇದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವೆ? ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆಯೆ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

2 ಫೆಬ್ರುವರಿ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 5




## ಲೇಖನಗಳು

8 ನೀಲವರ್ಣದ ಶಂಖಪುಷ್ಪ
-ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

26 ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್

34 ಮಕ್ಕಳ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ತೀರಾ?
-ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡ್ನಿ

36 ಸೆಲ್ಫೀಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸೈಕಾಲಜಿ
-ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

40 ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಸಿನಿಮಾ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ..
-ಬಿಂದು

42 ಮತ್ತೆ ಬಂತು ಅಂಧರ ವಿಶ್ವಕಪ್
-ಪ್ರಮೋದ ಜಿ.ಕೆ.

60 ಮಗು– ಮನೆ– ಮನಸ್ಸು
-ವೀಣಾ ದೇವಿ ಆರ್.ಎಸ್.

62 ಬಟಾಣಿ ಸ್ಪೆಷಲ್..!
-ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

28 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್
-ಪಿ.ಎಂ. ಚೈತ್ರ

30 ಕಡಲ ನಡುವಣ ತಾಣ ಧನುಷ್ಕೋಟಿ
-ದಿನೇಶ ಪಟವರ್ಧನ್

56 ಸೋಸತು
ಆಯುಷ್ ಉತ್ಪನ್ನ
ಸೋನಿ ಆಡಿಯೊ

## ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

44 ಆಕಾಶಪುರ
- ದಯಾನಂದ ಪಿ.ಕಾಂಬಳೆ

50 ಸ್ವೀಕಾರ–1
ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಸ್ಪೈಡರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಹಲ್ಲಿ
–ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

ಬೆಡಗು ಬೆರಗಿನ ಸಹಪಯಣ
-ರಘು

ಪರಿಣೀತಿ ಛತ್ರಿ ಪುರಾಣ
-ಅಮಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಮನುವಿಗೊಂದು ಮಂದಿರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ–ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ– ಮಾತೇ ಮುತ್ತು • 11 ಹೆಲ್ತ್‌ಪ್ಲಸ್ • 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ • 13 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ • 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ • 15 ನಗೆಹೊನಲು • 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ • 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ • 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ • 59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ • 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ • 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ • 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ • 68 ಪದಬಂಧ • 69 ಭವಿಷ್ಯ • 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ • 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ