



18

ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್

ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಅದರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ತುರುಕುವ ಪೋಷಕರು, ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಲುಕುಂಬಳ -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 28 ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಆತಂಕವೆ? -ಡಾ.ಕೆ.ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
- 34 ಪೀಟರ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ಶ್ವೇತರಾತ್ರಿಗಳು! -ಎಸ್.ಆರ್. ದೇವಪ್ರಕಾಶ್
- 36 ಟಿಪ್ಪುವಿನ ಸೂರ್ಯ ಗಡಿಯಾರ -ಗಣಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ
- 38 ವೇಗದ ಬೌಲರುಗಳು ಕೈಹಿಡಿಯಬಹುದೆ? -ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 43 ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ -ಕಿರಣ್ ಇಜಿಮಾನ್
- 57 ಮುಂಡರಗಿಯ ಈಳಿಗೆ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆ -ಚೇತನ್ ಸೊಲಗಿ
- 60 ಕಲಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಯಶೋಗಾಥೆ -ಅಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ, ತಿರಸಿ
- 62 ಎಳೆಹಲಸು ಸವಿರುಚಿ -ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಹಾರುವ ಕಾರು
-ವಿನೋದ ಪಾಟೀಲ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

	ದುರ್ಗದಿಂದ ಕೆಜಿಎಫ್‌ನತ್ತ.. -ರಘು	
	ಅಮಿ ಜಾಕ್ಸನ್ ಅದೃಷ್ಟ -ಅಮಿ	

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ.. - ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಅಳವಂದಿ
- 32 ಹಳೆಯಾಳದ ಕೋಟಿ -ವೀರೇಶ್ ಯಂಗಳಿ

ಸ್ಪಿಲಿಡ್

ಏಸರ್ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಜೊಹರ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ

ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಆ ಸಂಜೆ.. -ನುಗ್ಗಹಳ್ಳಿ ಪಂಕಜ

50 ಮಿನುಗು ನಕ್ಷತ್ರ-10 ದಯಾನಂದ ತೊಕ್ಕ



26 ಫೆಬ್ರವರಿ 2015

ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 9



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕಪ್ಪು ಕಿನಾರ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಿಗೇರೇ

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- ಮಾತೆ ಮತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್-ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 42 ನಗೆಮೊನಲು •48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ •59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ •64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ