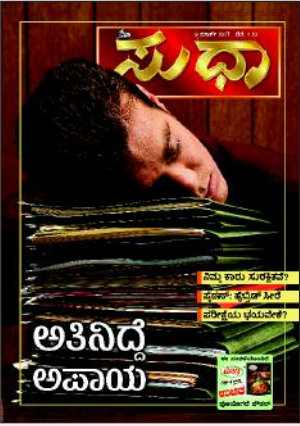


9 ಮಾರ್ಚ್ 2017
ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 10



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅಂತರಜಾಲದ ಬಿಸಿರಿ

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



16 ಅತಿನಿದ್ರೆ ಅಪಾಯ

ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಿದೆ. ಸಮಯದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

★ ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಮನಮೋಹಕ ಮಯೂರ ಪುಷ್ಪ -ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.
- 8 ಇದ್ಯಾವ ಹುಳವೋ? -ದೇವರು ಆರ್.ಭಟ್ಟ ಕಲಗಾರು
- 24 ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ -ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
- 32 ಕೋಟಿಪತಿಗಳ ಹರಾಜು -ಪ್ರಮೋದ ಜಿ.ಕೆ.
- 36 ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಭಯವೇಕೆ? -ಮಂಜುಳಾರಾಜ್
- 38 ನಿಮ್ಮ ಕಾರುಗಳೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ? -ಜಯಸಿಂಹ ಆರ್.
- 42 ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರರ ಸ್ಮಾ ಬರಿ -ವಾರಿಜಾ ಜಗದೀಶ್
- 60 ಎಳೆಹಲಸು ಬಜ್ಜೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ವೈ -ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್
- 62 ಹುರುಳಿಕಾಳು ಡಿಪ್ಲಿಂಗ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಡೆಸರ್ಟ್ -ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 26 ಪೈರಣ್ ಎಂಬ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಸೀರೆ! -ಮುಕುಂದ್ ವಿ. ಕಿರಸೂರ್
- 28 ಚೀನೀಯರ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ.. -ಸೀಮಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಎವಾನ್ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ವಾಲ್ವನ್ ಪೆನ್

ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಅಪಮೇಯ -ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ

50 ಸ್ವೀಕಾರ- 6 ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್



12 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಗಿನ್ನಿಸ್ ಅಜ್ಜ
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸಂಗೀತಾ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾಮರ್ ಗಣಿತ
-ರಘು
ರೈಮಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕತೆ
-ಅಮಿ



ಸ್ಟಾರ್ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 9 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್ ● 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮುತ್ತು ● 11 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ನಗೆಹೊನಲು ● 48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ● 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ