



16

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂತ್ರಗಳು ಬೇರೆಯೇ ಇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೇ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

★ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಕಾಗಿನೆಲೆಯ ನೃತ್ಯ ಕಾರಂಜಿ
-ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್.ಮನ್ಸಂಗಿ
- 8 ಕಣ್ಣಿದ್ದರೂ ಕುರುಡು ಹಾವು
-ಶಶಿಧರಸ್ವಾಮಿ ಆರ್.ಹಿರೇಮಠ
- 26 ಕ್ಷಯ: ಬೇಡ ಭಯ
-ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು
- 34 ಚಾರಣ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ; ಹುಷಾರು!
-ಧನಂಜಯ ಜೇವಾಳ ಬಿ.ಕೆ.
- 38 ನೆಮ್ಮದಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಹುಡುಕಿಕೊಡಿ
-ಡಾ.ಶಾಲಿನಿ ಎಂ.
- 42 ಐಪಿಎಲ್ ಕಿರೀಟ ಯಾರಿಗೆ?
-ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 60 ರುಚಿ ರುಚಿ ಮಾವಿನ ಗೊಜ್ಜು, ಹಲ್ಲ
-ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

ಫ್ಯಾಷನ್-ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು
-ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 30 ಮೊನಾರ್ಕ್ ಚಿಟ್ಟೆಯ ಮೋಹಕ ಲೋಕ
-ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು

44 ಕಥೆ



ನೆರೆ ಹೊರ

ತಾರಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

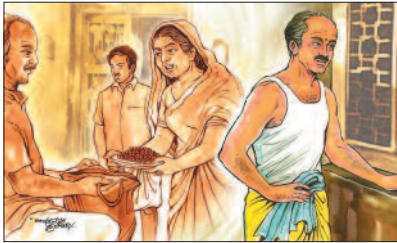
72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಆಕ್ಟೋಪಸ್ ಮರ!
-ಪ್ರಿಯಾಂಕ ವಿ.ಹೆಚ್.



50 ಧಾರಾವಾಹಿ-4

ಕಿಲುಬು
-ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



'ಕರಾಳರಾತ್ರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರ ಮಂಡಲಿ!
-ರಘು

ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಗರ್ಲ್

-ಬಿಂದು



29 ಮಾರ್ಚ್ 2018
ಸಂಪುಟ 54 ಸಂಚಿಕೆ 13



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಬೇಲಿ ಹೂವಿನ ಬೆರಗು

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-ಮಾತೆ ಮುತ್ತು ●12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●13 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ●14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ●56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು ●57 ನಗೆ ಹೊನಲು ●58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ●59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ●66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ●68 ಪದಬಂಧ ●69 ಭವಿಷ್ಯ ●70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ●78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ