



ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ..

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ನೂರೇಂಟು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಧಾವಂತದ ಓಟದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗಡುವವರು ಬದುಕಿನ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಮಾಲತಿ ಭಟ್

ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯೇ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ

11 ಏಪ್ರಿಲ್ 2013


ಸಂಪುಟ 49 ಸಂಚಿಕೆ 15



ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಮೊಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣು.. -ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು
- 8 ಮಾನ್ಸೂನ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್! -ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದ್ ಶಿವ್ಲಡ್ಡ
- 26 ದಂತವಂಕ್ತಿಗೆ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ! -ಡಾ.ಅರ್ಚನಾ ಹೆಗಡೆ
- 32 ಶಿವಾಲಯದ ಶಿಲ್ಪಗಳು -ಡಾ.ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಟಿ.
- 36 ಕೇರಳ ಮಣ್ಣಿನ ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಯೋಗ -ಪಿ.ಪಿ.ಬಾಬುರಾಜ್
- 42 'ದ್ರಾವಿಡ' ಕಾಳಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ 'ಔಟ್' -ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 60 ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟೀರಾ ಜೋಕೆ? -ಸರಸ ಬಿ.ಕೃಷ್ಣ ಕಮ್ಮರಡಿ
- 62 ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್ -ನಾಗರತ್ನ, ಶ್ರುತಿ

ಪ್ರವಾಸ- ಫ್ಯಾಷನ್

- 28 ಕಾಕ್‌ಟೈಲ್ ಆಭರಣ -ಅವನೀಶ್
- 30 ಮುಂಬೈ ಮಧ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸೌಂದರ್ಯ! -ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಜೋಯಿಸ್ ಅಂಗರಜಿ
- 56 **ನೈರೋಬಿ**  ಅಡುಗೆ ಒಲೆ ಬೇಬಿ ಸಾಫ್ರಾನ್ -ಪಿ.ಪಿ.ಉಪಾಧ್ಯ
- 44 ಕಥೆ ಮೀನು ಮಾರುವ ಹೆಂಗಸು -ಪಿ.ಪಿ.ಉಪಾಧ್ಯ

ಧಾರಾವಾಹಿ


50 ಜನುಮ ಜನುಮಕೂ 4 ಹೂಲಿ ಶೇಖರ


72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

247 ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು!
-ಪ್ರಕಾಶ್.ಎಸ್.ಮನ್ಸಂಗಿ




74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

 ರಿಮೇಕ್ ಹಂಬಲ! -ರಘು

 ಅಚ್ಚರಿಯ ಪಯಣ -ಅಮಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಪೋಲು ಮಾಡದಿರಿ ನೀರು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬದಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಕಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 11 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ನಗಹೊನಲು
- 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ!
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ