



20

## ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಮಹಾಜ್ವರ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಒತ್ತಡ. ಜೊತೆಗೆ ಟ್ಯೂಷನ್ ತಲೆಬಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕುರಿತ ಭಯ, ಆತಂಕವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

## ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಕ್ರೇಪ್ ಮಿರ್ಕಲ್ -ಹನುಮಂತ ಭಟ್.ಬಿ
- 30 ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 36 ಸಾತ್‌ಪುರದ ರಾಣಿ -ಎನ್.ಎಸ್.ಶಾರದಾ
- 38 ವೈದ್ಯ: ಹೆಣ್ಣು ಹೌದು, ಗಂಡೂ ಹೌದು -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ
- 40 ಇಲಿಗಳು ಸಾರ್, ಇಲಿಗಳು -ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್ ಕೆ.ಆರ್.
- 42 ಪ್ರಬಂಧ: ಮಲೆನಾಡಿನ ಮುಂಗಾರು -ದಿವ್ಯಾ ಉರಾಳ
- 60 ಡೈಪ್ಲುಟ್ಸ್ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ -ಕೆ.ಎಸ್.ನೀತಾ ಹಾಸನ
- 62 ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 'ಹಸಿ' -ಜಯಶ್ರೀ ಭಟ್ಟ ಬಿಸಿಲಕೊಪ್ಪ

## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಪೊಟ್ಟಾಟೊ ಚಿಪ್ ರಾಕ್! -ಪ್ರಕಾಶ್ ಎನ್.ಮನ್ನಂಗಿ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 32 ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ -ಎಸ್.ಹೆಗಡೆ
- 34 ಟುಲಿಪ್ ಹೂವಿನ ಜಾತ್ರೆ -ನಿರ್ಮಲ ವಿ.ಬೀಳಗಿ

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಪ್ರೀತಿಯ ಕಡಲಿಗೆ ಹಂಬಲಿಸಿದ ಮನ -ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಗರಾಜು



- 50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 6 -ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ



## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಅನೂಪ್ ಎನ್ನುವ ಹಿತಕರ ಆಲಾವ

-ರಘು

ರಾನಾ ದಿ ವಿಲನ್

-ಬಿಂದು



## ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •12 ನಿಯೋಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ನಗಹೊಸಲು
- 18 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ ಸಮುದ್ರ ಮಧನ •19 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •48 ಜಾರಣ ಪಟ್ಟಿಗೆ •56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

6 ಜುಲೈ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 27



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮರುಭೂಮಿಯ ಚಿಲುಮೆ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎನ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in