



## ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ: ಹುಷಾರು!

ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್... ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ಅಹವಾಲು. ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು ನೂರಂಟು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಔಷಧಿಯ ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ವಿಷವೆ? ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಮೋಹಕ ಕಿರೀಟದ ಗೌರ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ -ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್ ಪೆರ್ಮುಡ
- 8 ಕೊಡಗಿನ ಅರೆಬಿಶಾ -ಪುತ್ತರಿರ ಕರುಣ್ ಕಾಳಯ್ಯ
- 28 ಸ್ವನ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 34 ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ಟಾಕಿನ್ -ರಮೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್
- 36 ಈಚಲ ಹಣ್ಣು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ? -ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ
- 38 ಜನರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿದೆಯೇ? -ಎಸ್.ಪಿ.ಶ್ಯಾನಭಾಗ
- 40 'ಕಿಟ್ ಲೆನ್ಸ್' ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ! -ಹರೀಶ್ ಹಳಿಮನೆ
- 42 ಮಳೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಅಡಿಕೆ ಕೃಷಿ -ಶಂಕರ್ ಸಾರಡ್

## 72 ವಂಡರ್ ಪ್ರಟ



ರೈಲು ಕಟ್ಟಡದೊಳಗೊ..  
-ಗಾಯತ್ರಿ ನಾಯಕ್ ಮಂಗಳೂರು

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸಿನಿಮಾ- ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರೇಮಿ

-ರಘು

ಅನೂಷ್ಣಾ ಶೆಟ್ಟಿಯ ಬೆನ್ನು

-ಬಿಂದು



## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು ಬಾಧೆಯೇ? -ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 32 ಇನ್ನೂ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಈ ಸೇತುವೆ! -ರಾಜು ಎಲ್.ಎಸ್.

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಬಾಲಮಣಿ  
ಮೂಲ: ಸರಸ್ವತಿ ರಮ  
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಪೆಂಡಕೂರು



- 50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 9  
ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ



27 ಜುಲೈ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 30



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪುಟ್ಟ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ..!

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 ಮುತ್ತ
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್
- 16 ನಗಹೊನಲು
- 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ