



18

ಸೈಬರ್ ಸಂಕಟ

ಹೊಸ ಕಾಲದ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಧುನಿಕ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇನೋ ಬಿತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ?

★ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್

ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಕೇಯು ಮಂದಾರ -ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.
- 22 ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಣ್ಣು ನೋವೆ? -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 30 ಬೇಬಿ ಫೈಂಡ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು -ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್ ಭದ್ರಾವತಿ
- 38 ಬಾನು ಭುವಿಯಿ ನಡುವೆ ಸಂದೇಶಗಳ ಜಾಲ -ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ
- 48 ಶಿಲ್ಪವನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಜಲಚರಗಳು -ಆರ್.ಬಿ.ಗುರುಬಸವರಾಜ
- 68 ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ದೋಸೆ, ಸಾಸಿವೆ -ಅನು ಚೊಮ್ಮಳ್ಳಿ
- 70 ಮಡಹಾಗಲ ಸ್ವೆಷಲ್ ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಹೆಗಡೆ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಹೆರಿಟೇಜ್ ಆಭರಣ -ಯು.ಅನಂತ್
- 34 ದೆನಾಲಿ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ -ಕೆ.ವಿಟ್ಟಲ್‌ದಾಸ್ ಭಟ್



ಟ್ರೂ 4ಜೆ ಮೊಬೈಲ್
ಬಜಾಜ್ ಜೂಸರ್



ಕಥೆಧಾರಾವಾಹಿ

- 52 ಕಲಿಯುಗದ ದ್ರಾವದಿಯೂ, ಭೀಮನೂ -ಟಿ.ಬಸವರಾಜ್ ತೂಲಹಳ್ಳಿ
- 58 ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ 8 ನೀಳಾದೇವಿ



80

ವೆಂಡರ್ ಪುಟ

ಈ ರೂಪದರ್ಶಿಗೆ 85!
-ವಿನಯ್ ಕುಮಾರ್ ಬಿ.ಎಚ್.

82 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ದೋಸೆ -ರಘು
ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮದ್ದು -ಅಮಿ



ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- *10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು *12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ *14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ *16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್/ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- *49 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ *56 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ *65 ನಗಹೊನಲು *66 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ *67 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- *72 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ *74 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ *75 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ *76 ಪದಬಂಧ *77 ಭವಿಷ್ಯ *78 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ *86 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

28 ಜುಲೈ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 30



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಟೈಗರ್ ನೆಸ್ಟ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in