



18

## ನಿದ್ದೆಗೆ ಬೈನಾರಲ್ ಬೀಟ್ಸ್!

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾದರೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲೆಂದೇ ವರವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಈ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

★ ಅರ್ಚದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಹೆಚ್. ಕೊಪ್ಪ

30 ಜುಲೈ 2015  
ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 31



## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪುಷ್ಪ -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 13 ಕರೋಲರ ಪಾಷಾಣಿ ವಿಷಮುಷ್ಠಿ -ಡಾ.ಗಿರಿಧರರಾವ್ ಹವಲ್ದಾರ್
- 26 ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವ ನೀಲಾಂಬರಿ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 28 ಡೆಂಗಿಗೆ ರಾಮಬಾಣಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ -ಡಾ.ಗವಿಸಿದ್ದನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್
- 34 ಶಿಲ್ಪ ಸೌಂದರ್ಯದ ತಾಣ -ದಿನೇಶ ಪಟವರ್ಧನ್
- 36 ಕರಾವಳಿಯ ನಡೆದಾಡುವ ಗಿಡಗಳು -ಬಳಕೂರು ವಿ.ಎಸ್.ನಾಯಕ್
- 38 ಉಪ್ಪರಿಗೆ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಿವ ಮಳೆ.. -ವಿಜಯಶ್ರೀ ಹಾಲಾಡಿ
- 60 ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಮಿಸ್ -ವೇದಾವತಿ ಎಂ.

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಆ್ಯಪಲ್ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ -ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 32 ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಕೊರಕಲಿನ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ... -ಮಂಜುನಾಥ್ ಡಿ.ಎಸ್.



ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ದೀಪ  
ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್



## ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಪಾಡೆವ್ವ -ನಂದಾ ಕೇಶವ್ ಜಪಗೀರ್‌ದಾರ್



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ತೇಲುವ ಮಹಾನಗರ -ಜಯಶ್ರೀ ಎಲ್.ಜವಳಿ

## 50 ಮರಗುಡಿ- 2 ಟಿ.ಎಂ.ಸುಬ್ಬರಾಯ



## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮಳೆ ಬರಲಿದೆ -ರಘು  
ರಿಚಾ ಖಡಕ್ ನಡೆ -ಅಮಿ



## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- \*10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು \*12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ \*14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ \*15 ನಗೆಹೊನಲು
- \*16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ \*17 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ \*18 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ \*19 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ \*20 ಸೈಬರ ಸೆಂಟರ್
- \*21 \*22 \*23 \*24 \*25 \*26 \*27 \*28 \*29 \*30 \*31 \*32 \*33 \*34 \*35 \*36 \*37 \*38 \*39 \*40 \*41 \*42 \*43 \*44 \*45 \*46 \*47 \*48 \*49 \*50 \*51 \*52 \*53 \*54 \*55 \*56 \*57 \*58 \*59 \*60 \*61 \*62 \*63 \*64 \*65 \*66 \*67 \*68 \*69 \*70 \*71 \*72 \*73 \*74 \*75 \*76 \*77 \*78 \*79 \*80 \*81 \*82 \*83 \*84 \*85 \*86 \*87 \*88 \*89 \*90 \*91 \*92 \*93 \*94 \*95 \*96 \*97 \*98 \*99 \*100

ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನೀವು ವೆಚ್ಚಾ..  
ನಾನ್‌ವೆಚ್ಚಾ?

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