



18

ಮಕ್ಕಳ ರೂಮ್ ಮನೋಲಲ್ವೇ

ಮಕ್ಕಳು ಅವು- ಅಮ್ಮನಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು? ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

★ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಚಿತ್ರ ಕಲಾವಿದರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ..
-ಪ್ರೇಮಕುಮಾರ್ ಹರಿಯಬ್ಬಿ
- 8 ಕಡ್ಡಿಗಿಡ
-ಸೀತಾ ಎಸ್.ನಾರಾಯಣ
- 28 ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ? ಬದನೆ ತಿನ್ನಿ
-ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
- 29 ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
-ಡಾ.ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್
- 34 ಪ್ರಾಗೈತಿಹಾಸಿಕ ಬಿಂಬೆಟ್ಟು..
-ಬಿ.ಶೋಭಾ ಅರಸ್
- 36 ಹೆಡ್ಸ್‌ಅಪ್ ಡಿಸ್‌ವೇಲ್..
-ದೀಲ್
- 60 ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕೊಂದು ಧೀಮ್
-ಪ್ರಭಾ ಪಿ.ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ
- 61 ವೃದ್ಧರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಂಬ ವ್ಯಾಧಿ
-ಡಾ.ಹೆಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ
- 62 ಬೆಣ್ಣೆ ಹಬ್ಬಿನ ಹಲ್ವ, ಬರ್ಫಿ..
-ಕೆ.ಎನ್.ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಆಕರ್ಷಕ ವೆಲ್ವೆಟ್ ಉಡುಪು
-ಆಶಾ ಎಸ್.ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 32 ದೇವರಮನೆ ಚಾರಣದಲ್ಲಿ...
-ಸಂಪತ್ ಬೆಟ್ಟಗೆರೆ



ಲೋಟಸ್ ಆಭರಣ
ಇವೊಸ್ಪೀಡ್ ಬೂಟ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಜೀವನದಿ
-ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ

50 ಸಿಕ್ಕು - 2

ಸರಸ್ವತಿ ನಟರಾಜ್



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ರಥಬೀದಿ ಅಲ್ಲ
ಕೊಡಬೀದಿ!

-ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ
ರಂಜಾಳ್ ಮುಂಬೈ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಐರಾವತ ಮಾರುತ

-ರಘು

ಜಾಹ್ನವಿ ರಂಗ ಪ್ರವೇಶ ಸದ್ಯಕ್ಕಿಲ್ಲ

-ಅಮಿ



ಸ್ತ್ರೀ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಡ್ ಪ್ಲೇಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 42 ನಗಹೊನಲು
- 48 ಜ್ವಾಲಾ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ

8 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2015
ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 41



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹಸಿರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ
ಬಿಳಿ ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ

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