



20

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳ ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮೈ, ಕೈಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ನೂರೊಂಟು ಉಪಕರಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದು 'ಸೂಪರ್ ಐಜಿಂಗ್' ಕಾಲ.

★ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲೆ ಜಾನೂರ್ -ಆರ್.ಸವಿತ
- 8 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂವೇದನೆ -ಭರತ್‌ರಾಜ್ ಕೆರೆಮನೆ
- 30 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ರುಬೆಲ್ಲ ವೈರಸ್ -ಡಾ.ಕಲವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಿಕೊಂಡ
- 34 ಚೆಲುವಿನ ತಾಣ -ಕೆ.ಆರ್.ಉಮಾದೇವಿ ಉರಾಳ
- 36 ಮೈಸೂರು ದೊರೆಗಳ ಮೊದಲ ದಸರಾ! -ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ
- 38 ಸೈಫಿ ಎಂಬ ಫೀನಿಕ್ಸ್ -ಯೋಗೇಶ ಮಾರೇನಹಳ್ಳಿ
- 57 ವರ್ಣರಂಜಿತ ದಿಯಾ -ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಹೆಜಮಾಡಿ
- 60 ಪಲಾವ್ ಸೈಷಲ್.. -ಕೆ.ಎಸ್.ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 32 ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ -ಪಿ.ಎಂ.ಚೈತ್ರ, ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ
- 35 ಹಸಿರ ಹಾದಿಯ ಪಯಣ -ಎಚ್.ಕೆ.ಶರತ್



56 ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಹೊಸ ನೂಡಲ್ಸ್



ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಒಂದು ಹನಿ -ಸತ್ಯಪ್ರಭಾ ಹೆಗಡೆ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ನವಿಲಲ್ಲ; ನವಿಲ ಜೇಡ! -ಪ್ರಿಯಾಂಕ ವಿ.ಹೆಚ್

50 ಇರುವುದಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು.. 6 ಗೀತಾ ಬಿ.ಯು.



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸುದೀಪ್ ಹೊಸ ಪೋಷಾಕು -ರಘು
ಡೋಂಟ್ ಕೇರ್ -ಅಮಿ



ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 16 ಹೆಲ್ಮ್‌ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 18 ನಗಹೊನಲು
- 23 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 28 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 38 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 39 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 44 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 46 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 47 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 48 ಪದಬಂಧ
- 49 ಭವಿಷ್ಯ
- 50 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ
- 58 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 42



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಬದುಕು ಅರಳಿಸಿದ ಗುಲಾಬಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಹಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್: editorsu@sudha.co.in