



16

ಯಶಸ್ವೀ ಬದುಕಿಗೆ 10 ಸೂತ್ರಗಳು

ನೆನಪಿಡಿ- ಇವು ಸೂತ್ರಗಳಷ್ಟೇ. ಇದರ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನದ್ದು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಕರಾರುವಾಕಾದ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ!

★ಪಿ.ಪಿ. ಉಪಾಧ್ಯ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದಾಗ -ಡಿ.ಕೆ.ರಮೇಶ್
- 26 ಮೈಗ್ರೇನ್... ಇದೇನು? -ಶಂಕರ ಎಂ.ಮುತ್ತಣ್ಣವರ
- 28 ಒಡವೆ ಕೊಡುವ ಎಟಿಎಂ..! -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 36 ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಎಂಬ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು -ಎಸ್.ಬಿ.ಜೋಗುರ
- 37 ತುಳಸಿ ಹಬ್ಬ -ಎನ್.ಎಸ್.ಶಾರದ
- 38 ಖುಷ್‌ವಂತ್ ಇನ್ನು ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ! -ಪಿ.ಶ್ರೀಧರ್ ನಾಯಕ್
- 40 ರಾಜಾಧಿರಾಜ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ... -ವಿಶಾಖ ಎನ್
- 42 ತವರಿನಲ್ಲಿ ಹುಲಿ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇಲಿ -ಮಹಮ್ಮದ್ ನೂಮಾನ
- 60 ಒಂದು ಮದುವೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ! -ವೀಣಾ ಭಟ್
- 62 ಸೂಪ್ ಸ್ಟೆಷನ್...! -ಗೀತಸದಾ, ಅತ್ತಿನಿ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಕೊಡಗಿನ ಬೆಡಗಿನ ಆಭರಣ... -ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ
- 32 'ಸ್ನಾನದ ಮನೆ' ಎಂಬ ಪುಷ್ಪ ನಗರಿ -ಡಾ.ಜಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

56 ಸೌಂದರ್ಯ



ಓರಾದಿಂದ ಹೊಸ ಆಭರಣ ವನಿತಾಸ್ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ

ಕಥೆ

- 44 ತಿಂದುಗ -ತಂಬುಹಳ್ಳಿ ರಾಮನಮಲಿ

50 ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ-8 -ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಇಸ್ಪೀಟಿನ ಇಮಾರತು!
-ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮದುವೆ ಮನೇಲಿ...

-ರಘು

ಕರೀನಾ ಖುಷ್!

-ಬಿಂದು



10 ನವೆಂಬರ್ 2011

ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 45



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನಳಂದ ನನಪು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎನ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 8 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು * 9 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ * 10 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ * 11 ಕಾರ್ಟೂನ್ * 12 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ * 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರಸ್
- 14 ನಗೆ ಹೊನಲು * 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ * 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ * 58 ಸುಖೀಭವ * 59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ? * 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ * 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು * 68 ಪದಬಂಧ * 69 ಭವಿಷ್ಯ * 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ