



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿ.ಪಿ.ಯಂತೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ ಏಡ್ಸ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಬಿ.ಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು ಇರುವಂತೆಯೇ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತರೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸುಖಮಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು.

★ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಹಚ್ಚೇವು ದೀಪ.. -ಬಿ.ವಿ.ರತ್ನಿ
- 24 ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಹಾರ -ಮಂಜುಳಾರಾಜ್
- 26 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು -ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಿಕೊಂಡ
- 28 ರೋಬೊಟಿಕ್ ರೇಡಿಯೊ ಸರ್ಜರಿ -ಡಾ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ
- 36 ದಕ್ಷಿಣ ಚಿತ್ರ - ಗಾಣದಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ
- 38 ನೀರೊಳಗಿನ ಬೆರಗು -ಡಾ.ಜಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ
- 42 ಓ ಸಾವೇ, ನಿನಗಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ತಾವು.. -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 60 ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಹೀರೋ -ಡಾ.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ್
- 62 ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ ಐಸಕ್ರೀಂ -ಜಿ.ಎಂ.ಮಂಜುಳ ಚನ್ನೇಶ್



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಪೇಪರ್ ಸೇತುವೆ..

-ಬಿ.ಎಚ್.ವಿನಯ್ ಕುಮಾರ್

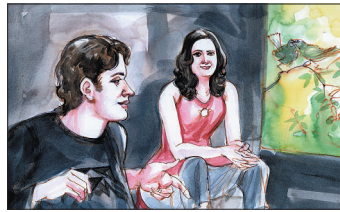
ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಮಾಗಿ ಚಳಿಗೆ ಮಾಗದಿರಲಿ ತೃಚೆ..! -ರಾಘು
- 32 ಬುಲೆಟ್ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ದರ್ಶನ -ಬಿ.ಎಸ್.ಮನೋಹರ್



ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಸೀತಮ್ಮನ ಬೆಡ್ಡಾ -ವಾಣಿಶ್ರೀ ಪಾಟೀಲ
- 45 ಬಸುರು ಎಂದರೆ -ಜಿ.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ತಿಪಟೂರು
- 50 ಸಮರ್ಥರು-5 -ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸೂಪರ್ ಸೂಪರ್!

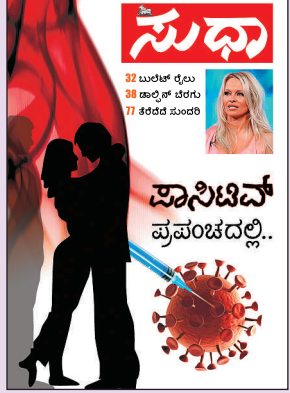
-ರಚಹ

ತೆರೆದೆದೆಯೆ ಸುಂದರಿ

-ಅಲೇಖ



2 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2010
ಸಂಪುಟ 46 ಸಂಚಿಕೆ 48



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಹೀಗೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಶಿಲ್ಪಾ ಕಬ್ಬಿಣಕಂಠಿ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editors@deccanherald.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಕಾರ್ಟೂನ್
- 16 ನಗದೊನಲು
- 17 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈನ್
- 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 58 ಸುಖೀಭವ
- 59 ತನುಮನ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ