ಸುಧಾ

‘ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್’ ಎಂಬ ಸ್ವಯಂ ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆ

www.sudhaezine.com

18

ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಣ ಗೋಡೆಗಳಂತಾಗಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನ ಬಳುವಳಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ಖಚಿತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್, ಅರ್ಥಾತ್ ‘ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಥ್ಯ’.

–ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಲೇಖನಗಳು

5 ಒರಟು ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೂ ಸ್ಪರ್ಶ! –ಶೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

6 ಹರ್ಗಿಲಾ ಆರ್ಮಿಯ ‘ಗುರು’ ಪೂರ್ಣಿಮಾ –ಗುರು ಪಿ.ಎಸ್.

10 ಶಶಾಂಕ್ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಮ್ ಸಂದರ್ಶನ –ಉಮಾ ಅನಂತ್

32 ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ –ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಬಾದಾಮಿ

56 ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿನಿಸು –ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದೆ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನ್! –ಸುಷ್ಮಸಿಂಧು

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಧವಳಕೇಶವೆಂಬ ದಿವ್ಯ ಸಂಕೇತ –ಎನ್ವಿ

36 ಕಥೆ

–ಡಾ. ಪ್ರಭಾಕರ ಶಿಶಿಲ

8 ಪ್ರವಾಸ

ನೀರತಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳೊರೆಯ ಎರ್ಮಾಯಿ –ಅರುಣ್ ಕಿಲ್ಲೂರು

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-22

ಮೂಲ: ಅರ್ಚನಾ ಪೈನ್ಯೂಲಿ ಅ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61

ಲೋಹಿತಾಶ್ವ: ಜೂನಿಯರ್ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ... –ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಮಿಕಭಾವವೂ ನೆಪೋಟಿಸಮ್ಮೂ...

08 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2022

ಸಂಪುಟ 58 ಸಂಚಿಕೆ 49

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕೆಂಪು ಚೆಳುಗಳ ಪ್ರಣಯ!

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, ‘ಸುಧಾ’ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 001

ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ