



ಟೆನ್ಯನ್ ಟೆನ್ಯನ್

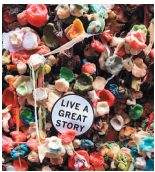
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇಲ್ಲದವರು ಇವತ್ತು ಯಾರೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಸಹಜ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಟೆನ್ಯನ್ ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೇ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸದಂತೆ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

- 6** ರಂಗೋಲಿಗೂ ಒಂದು ಜಾತೆ!
-ಸುನೀಲ ಬಾರ್ಕೂರ ಕೈಗಾ
- 28** ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡ: ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ!
-ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ
- 35** ಮೋಹಕ ಜಲಾಶಯ
-ಎಚ್.ಎಸ್.ನವೀನಕುಮಾರ್ ಹೊಸದುರ್ಗ
- 36** ಸಂವರ್ಧ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ
-ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ
- 38** ಗೆಂಡಾಳಿ ಬೆಳೆಸಿ
-ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು
- 40** ಕುಸ್ತಿಗೂ ಬಂತು ಹೊಸ ಕಾಲ
-ಪ್ರಮೋದ್ ಜಿ.ಕೆ
- 42** ಪುಂಡಾನೆ ಮತ್ತು ಹಾವದಾಸ
-ಎ.ಸಿ.ಲಕ್ಷ್ಮಣ
- 60** ಮೊಗೇಕಾಯಿ ಸವಿರುಬೆ
-ಲತಾ ಹೆಗಡೆ
- 62** ದೀವಿ ಹಲಸು ಬೋಂಡ
-ವಿದ್ಯಾ ಸುರೇಶ್

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಬಬಲೆಗಮ್ ಗೋಡೆ
-ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಶಿವಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್
-ರಘು

ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕರಣೆ

-ಅಮಿ



ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30** ಶೋಕಿಗಾಗಿ ಪುರುಷರ ಸ್ಟೈಡ್
-ಆರ್.ಕೆ.ತೋರ್ಸಿ
- 32** ಮಧ್ಯ ಯೂರೋಪಿನ ಪದಕ!
-ಕೆ.ಆರ್.ಉಮಾದೇವಿ ಉರಾಳ



ಶಿಂಗಾರ್ ಕುಂಕುಮ
ಕಾಜಲ್ ಸ್ಟಿಕ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44** ತೋಳ
ಮೂಲ: ಯಂಡಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಮಂಡಿಕಲ್ ಪುರುಷೋತ್ತಮ

50 ಸಿಕ್ಕು- 11

ಸರಸ್ವತಿ ನಟರಾಜ್



10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2015

ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 50



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಚದುರಂಗಿಯ ರಂಗು

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ●12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ●16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಕ್ಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯನ
●17 ನಗೆಹೊನಲು ●48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ●57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ●59 ಎಲ್ಲಿದಲೋ ಬಂದವರು
●64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ●66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ●68 ಪದಬಂಧ ●69 ಭವಿಷ್ಯ ●70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ●78 ಸೆಲ್ಫಿಟ