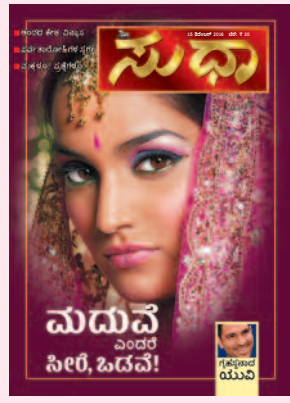


15 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016
ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 50



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮಿನುಮಿನುಗುವ ಮ್ಯೂಸಿಕ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಗೀರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in



ಮದುವೆ ಎಂದರೆ ಸೀರೆ!
ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುವ ವಿವಾಹ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈಭವವೂ ಮೇಲ್ಮೈಸುವ ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಆಹ್ವಾನಿತರ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿರುವ ವಧುವಿನ ಉಡುಗೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಯೊಂದೇ ಸಾಕೇ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಲೆಹಂಗಾ ಕೂಡಾ ಸೂಕ್ತವೇ? ★ ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಬೂದು ಕಾಜಾಣಿ -ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 22 ಒಡವೆಗಳ ಒಡ್ಡೋಲಗ! -ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಿಯ
- 26 ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪಾತ್ರ -ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
- 34 ನಿಮ್ಮ ಇಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು? -ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ
- 36 ಲಾಲ್‌ಸಲಾಮ್ -ದಿಲೀಪ
- 38 ಮಕ್ಕಳೂ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ! -ಡಾ.ಎಂ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
- 43 ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ? -ಸಿದ್ದರಾಮ ಹಿರೇಮಠ
- 60 ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ -ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್
- 62 ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಆಂಬೊಡೆ, ಎಣ್ಣೆರೊಟ್ಟಿ -ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 28 ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಗೆ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 30 ಪರ್ವತಾರೋಹಿಗಳ ಸ್ವರ್ಗ ಮಾಂಟ್ ರೇನಿಯರ್ -ಸೌಮ್ಯಶ್ರೀ ಮಹದೇವಯ್ಯ

56 **ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**

ಹೆಲ್ ಮಿಲ್ಕ್
ಸೋನಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾ

ಕಥೆ ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಒಬ್ಬ ವಿದುರನೂ, ಅವನ ಎರಡನೆ ವಿವಾಹವೂ -ತಲುಗು ಮೂಲ: ಬಿ.ಪಿ. ಕರುಣಾಕರ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

50 ನಳ ದಮಯಂತಿ- 2 **ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ**



72 **ವಂಡರ್ ಪುಟ**

ಇದು ಶಿಲೆಯಲ್ಲ;
ವೈಮಕಾವ್ಯ!
-ಆರ್ಕೆ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

	ಪೂಜಾ ಯುಗಳ -ರಘು	
	ಸ್ನೇಹಿತರಷ್ಟೇ! -ಅಮಿ	

ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 42 ನಗೆಹೊನಲು
- 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
- 57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 68 ಪದಬಂಧ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರುಟ
- 78 ಸೆಲ್ಫಿಟಿ