



18

ಚಳಿಗಾಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ

ಚಳಿಗಾಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ನೂರಂಟು. ಸೂಕ್ತ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಊಟ-ತಿಂಡಿ- ತಿರುಗಾಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.
★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ನಂಟಿನ ಪೊಯಿನ್ಟಿಯೆ -ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.
- 8 ಮಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಆರ್ಕಿಡ್ -ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ
- 28 ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂಬಿಯೊ ಡೊನೋಷನ್ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 36 ಗುಡವಿಯಲ್ಲಿ ಕಲರವ -ಸುನೀಲ ಬಾರ್ಕೂರ್
- 38 ಕೋಮಲವಲ್ಲಿಯ ಕನಸುಗಳು..! -ಎನ್.ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್
- 60 ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ.. -ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್
- 62 ಪನ್ನೀರ್ ಪಾಯಸ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಾವ್ಸ್ -ಟಿ.ಪಿ.ನಾಗರತ್ನ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಸಾಟಿಯಲ್ಲಿದೆ ಪಟೋಲ ಸೀರೆಗೆ..? -ಜಯಶ್ರೀ ಕಾಲ್ಕುಂದಿ
- 32 ಮಿನುಮಿನುಗುವ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ -ಎಸ್.ಪಿ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

56



ಜಿಯೋವೈ ಸಾಧನ ನವಿಲ ಆಭರಣ

ಕಥೆ - ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕರು -ಡಾ.ಮನೋಜ ಗೋಡಬೋಲೆ
- 50 ನಳ ದಮಯಂತಿ - 3 ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮರದ ತುಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಂಬ -ಯು.ಅನಂತ್

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಕಥೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕತೆ -ರಘು
ಸ್ವಿಗ್ಗಿ ತವರಿನ ಸೆಳೆತ -ಅಮಿ



ಸ್ವಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- *10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೆ ಮುತ್ತು *12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ *14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ *15 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್ *16 ನಗಹೊನಲು
- *17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ *48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ *57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ *58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ *59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- *64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ *66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ *67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ *68 ಪದಬಂಧ *69 ಭವಿಷ್ಯ *70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ *78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

22 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016

ಸಂಪುಟ 52 ಸಂಚಿಕೆ 51



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಓಲ್ಡ್ ಚೈನಾ ಸಿಲ್ಕ್ ರೋಡ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್: editorsu@sudha.co.in