



ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆದಕಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪೇಟಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳ ಪೂರ್ವಾಪರವನ್ನು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ರುಚಿಕರವಾದುದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಲ್ಲ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

-ನೇಮಿಚಂದ್ರ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಬಿಗ್ ಬೆನ್: ಲಂಡನ್‌ನ ಸುಮಧುರ ಆಲಾಪ

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

4 ಲೇಖನಗಳು
ಕಗಿಸೊ... ಇನ್ನಷ್ಟು ನಗಿಸು...
-ವಿಶಾಖ ಎನ್.

8 ಇನ್ಸ್ಟರ್‌ನಸ್: ಅಪರಿಚಿತ ಹಾದಿಯ ಅಸೀಮ ಸೌಂದರ್ಯ
-ವಿನು ಗಂಗಿ

11 ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗ ಹೇಗಿತ್ತು ಗೊತ್ತೇ?
-ಪದ್ಮಾ ಶ್ರೀರಾಮ

32 ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು...
-ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

35 ಬಾಬ್ಬಣ್ಣ ಕಲ್ಪನಿ: ನೋವುಂಟು ನಗಿಸಿದ ಕಲಾವಿದ
-ದತ್ತಗೀರಸಾಬ್ ದಿನ್ನಿ

56 ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ ರೊಟ್ಟಿಗಳು
-ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

60 ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಗಿಡ: ಚೆಲುವೆಲ್ಲ ನಂದೆಂದಿತು...
-ಜಿ.ಆರ್. ಪಂಡಿತ್, ಸಾಗರ

ಆರೋಗ್ಯ
28 ಡೊಂಕಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?
-ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಭ್ಯಾಷನ್
30 ಗೆಜ್ಜೆ ಸದ್ದು ಮಾಡತಾವೋ...
-ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

36 ಕಥೆ
ವಿವಿಧ
-ಫಾಲ್ಗುಣ ಗೌಡ, ಅಚವೆ

6 ಅಂಚೆ ಲಕೋಟೆಗಳ ಲೋಕ
ಫಲ-ಪುಷ್ಪ ಕರ್ನಾಟಕ
-ಎನ್. ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-5
ಮೂಲ: ಅರ್ಚನಾ ಪ್ರೆನ್ಯೂರಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್
61 ಸಂಜನಾ ಬ್ಯಾಂಗ್ ಬ್ಯಾಂಗ್ ಡಾಲಿ ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ನಂಟು
ಗೋಟ್: ಸ್ಟಾರ್ ಕಲಾವಿದರ ಸಹಪಯಣದ ಬೋಟ್
-ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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