

18



ಆಹಾರದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದುದೆಷ್ಟು? ಅನಗಿಷ್ಟವಾದುದೆಷ್ಟು? ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಖಾಸಗೀಕರಣ ಅದಂತೆಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಸರಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

—ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಕಿಲ್ಲಾಯ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಮನುಕುಲದ ಕಥೆ ಪಿಸುಗುಡುವ ಗುಹೆಗಳು
—ಪಾಂಡುರಂಗ ಹೆಗಡೆ
- 34 ಕಣ್ಮರೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿಯ ಕಥೆ!
—ಕೆ.ಎಚ್. ಓಬಳೇಶ್
- 37 ಹಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿತು 'ಹೂವಿನ ಹಕ್ಕಿ'
—ಹ.ಸ. ಬ್ಯಾಕ್ಸೋಡೆ
- 38 ಜೀವಂತ ದಂತಕಥೆ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಮನ್ಸೂರು
—ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜ
- 40 ಪರ್ಯಾಯ ಸಾರಿಗೆ
—ಕೆ ಪಿ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
- 42 ಮಳೆ ಬಂದು ದ್ವಜಗಳ ಬಣ್ಣ ತೊಳೆಯಲಿ...
—ವೆದ್ದೆ ನಾಭ ಭಟ್
- 60 ಒಳಾಂಗಣ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಟೆರಾರಿಯಂ
—ವೈಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ
- 62 ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಗೆ ಕುರುಕಲು ತಿನಿಸು
—ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಬೃಹತ್ ಸುರುಳಿ ಗೋಪುರ
—ವ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬೆಣ್ಣೆ
—ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.
- 32 ಸಿಂಗಪುರದಲ್ಲಿ 'ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ವಸಂತ ಚುತು'
—ಟಿ. ಗುರುರಾಜಾಚಾರ್ ಜಗದೀಂದರ್

ಆರೋಗ್ಯ

- 28 ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು: ಪರಿಹಾರ ಏನು?
—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

44 ಕಥೆ



ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೇ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಳ ಯಾಕಾಗಬಾರದು?
—ಸ. ರಘುನಾಥ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ



ದಿಂಬಿನಡಿಯಲ್ಲಿಂದ ಮಿಷನರ್ಸ್
—ಯಂಡಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಸಂಡೂರು ವೆಂಕಟೇಶ್

74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಡೈರೆಕ್ಟರ್...
—ವೆದ್ದೆ ನಾಭ ಭಟ್
ರಣಬೀರ್, ರನ್‌ವೀರ್ ಮೋಡಿ
—ಬಿಂದು



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ದೇಹ ಮೋಹದ ಖ

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಾನ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗದೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ