



ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಅಮ್ಮಂದಿರ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆ. ತಿನಿಸು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರುಚಿಕರವೆನಿಸಿ, ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು - ಈ ಸವಾಲನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಮ್ಮಂದಿರ 'ಡಬ್ಬಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು' ಹಗುರಾಗಲು, 'ಸುಧಾ' ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನೂ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ-ಪೌಷ್ಟಿಕ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಮಾಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ 'ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್'ಗೆ ಹೊಸ ಜೀವಕಳೆ ದೊರಕಲಿ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ, ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ವಿಣಾ ಶಂಕರ್, ಗೀತಸದಾ, ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಲೇಖನಗಳು

6 ಶ್ವೇತಾ ಕಂಡ ಸೌದಿಯ ಸೊಬಗು
—ಸುಮ



9 ಜೈ ಹೋ...
—ರಘು ಗಂಕಾರನಹಳ್ಳಿ



10 ಅಡಿಕೆ ಹಾಳಿಗೆ ಪ್ರೊಮೋಶನ್!
—ನಾ. ಕಾರಂತ ಪೆರಾಜೆ

32 ಭೈರನ ಟ್ರೀನಿಂಗ್ ಪ್ರಹಸನ

—ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

48 ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆ? ಪ್ರೀತಿಯೊಂದೇ ಓಕೆ!

—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

56 ನಿವೃತ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ
—ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ. ಕಡಕೋಳ



4 ಕಲಾಪ



ಕಲಾವಿದೆಯರ ಕುಂಚದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಿರಿ

—ಆರ್.ಕೆ.

ಆರೋಗ್ಯ

30 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ
—ಡಾ. ವೃಂದಾ ಬೇಡೆಕರ್



ಫ್ಯಾಷನ್

34 ಕವಡೆಗೆ ಬಂತು ಫ್ಯಾಷನ್ ಕಿಮ್ಮತ್ತು

—ಎಸ್ಸೆನ್

36 ಕಥೆ



ಮೂಲ: ಗೂಗಿ ವಾ ಧಿಯಾಂಗ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಎಂ.ಎಸ್. ರಘುನಾಥ್

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-7



ಲಂಚವರ

—ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಅನನ್ಯತೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿತಿ ಸಾಗರ್
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಗಾಂಧಿ-ಗೋಡ್ಡೆ ಸಂವಾದವೂ ಪಠಾಣನ ದೇಶ ಪ್ರೇಮವೂ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಲೋಕವಿಸ್ತೃತಿಯೊಂದರ ಕಥನ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಎಂ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

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

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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