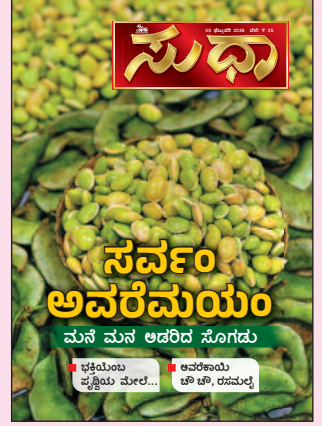




ಅವರಕಾಯಿ ಅಡುಗೆ, ಖಾದ್ಯ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಯಾರಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬನಿ ಮತ್ತು ಮಂಜು ಮುಸುಕಿದ ವಾತಾವರಣದ ಸಿಹಿಯುಂಡು ಹಾಲ್ಬುಂಬಿದ ಹುಲುಸಾದ ಕಾಳುಗಳಿರುವ ಅವರಕಾಯಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ್ದು, ಹುರಿದಿದ್ದು, ಸುಟ್ಟಿದ್ದು ಹಿತಕರವು..., ಅಹಾಹಾ ಥರಾವರಿ ತಿನಿಸಿನ ರುಚಿ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಕನ್ನಡ ನೆಲದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಅವರೆ ಸ್ವಾದ ತಲತಲಾಂತರದವರೆಗೂ ಸಾಗಿ ಬಂದ ಈ ಕಥನ, ಅವರಕಾಯಿಯ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಧಾ ವಿಶೇಷ.

—ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹೊಸಪಾಳೆ



ಲೇಖನಗಳು

4 ಮನಸೆಳೆದ ಮರಳಿನ ಬಣ್ಣದ ಮೊರಾಕೊ
—ವತ್ಸಲಾ ಎ.ಎಸ್.



7 ಗತವೈಭವದ ಮೆಲುಕಿಗೆ ಹಂಪಿ ಉತ್ಸವ
—ಎಂ.ಜಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

10 ಭಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಸೈನಾ ನೆಹ್ರಾಲ್
—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

35 ಮುಟಗಿರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದ ಗಟ್ಟಿ...
—ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಗೊಂದನಾಯ್ಕ



46 ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಹೀಗೇನಾ?
—ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

56 ಅವರಕಾಯಿ ಚೌ ಚೌ, ರಸಮಲ್ಲೆ...
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಆರೋಗ್ಯ
28 ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲೆ ದದ್ದು ಇದೆ ಮನೆಮದ್ದು
—ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಭ್ಯಾಷಣ
30 ಲಂಗ ದಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುವಳು ರೂಪಿಣಿ!
—ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6



58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಸಿನಿಬಿಟ್ಸ್
ಪ್ರಕೃತಿ
ನಟನಾ ಪ್ರೀತಿ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

61
ಗಾಂಧಿ ಮಾತಿನ ಮೂಕಿ ಸಿನಿಮಾ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಎಳೆಹಲಸು ಸವಿರುಚಿ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಎಸ್.

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್.

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

[f](#) [X](#) [i](#) @SudhaWeekly

ಸ್ಮರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ, ಮಥನ
17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ
62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ