



00
ಅದ್ದೂರಿ ಮದುವೆ ಎಂಬ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಅನಗತ್ಯ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅದ್ದೂರಿತನಕ್ಕೆ ಚೆಲುವಿಗೆ ಕೊರತೆ ಬಾರದಂತೆ ಮದುವೆಗಳು ಸೆಟ್ಟೇರುತ್ತಿವೆ. ಮದುವೆಯ ರೂಪುರೇಷೆ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಅಹುದಹುದನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

—ಸುರೇಖಾ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

6 ಜಪಾನ್ ಗೊಂಬೆಗಳು ಹೇಳಿದ ಹಳ್ಳಿ ಬದುಕಿನ ಕಥೆ
—ಡಿ.ಎಂ. ಘನಶ್ಯಾಮ



16 ದಿಗ್ಗನದ್ದ ದಿಟ್ಟ ಸರ್ಫರಾಜ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



32 ಸೌಂದರ್ಯದ ತವನಿಧಿ ಚಿತ್ತುಲಾ
—ಎಸ್.ಪಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾರಾಯಣ

34 ಹಲವು ಕವಲುಗಳ ಹಾದಿ ಆಜಾದಿ
—ರಶ್ಮಿ ಕೆ.

36 ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿನಾಶ
—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

60 ಶುಭೇಂದ್ರ ಸಿತಾರ್ ಪ್ರೀತಿ!
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

62 ಓಟ್ಸ್ ಸ್ಟೆಷಲ್
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಯೋಗದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ!
—ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾದಿ



ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?
—ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



44 ಕಥೆ

ಮಮತೆ

ಸು. ನಾಗರಾಜ್



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



88 ಚಿಟ್ಟೆ!

—ಪ.ನಾ. ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

50 ಧಾರಾವಾಹಿ-19



ಮಹಾತ್ಮ - ಹರೀಲಾಲ್

ಮೂಲ: ದಿನಕರ್ ಜೋಶಿ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

74

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲೋದು ಇಷ್ಟ
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಫೆಬ್ರುವರಿ ಯಂಗ್ ಹಂಗಾಮ!



77

13 ಫೆಬ್ರವರಿ 2020
ಸಂಪುಟ 56 ಸಂಚಿಕೆ 07



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಗೊಡಗುಪಾಲ

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

f t i @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

9 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ - ಮಾತೇ ಮತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ