



18
ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್ ಸೆರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್!

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಗೋಡೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲೇ ಗೋಡೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಳಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್‌ನ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೆರೆದುನೋಡಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಕೊಳಕೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹ-ಸಂಬಂಧ, ವಿವೇಕ-ವಿನೋದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಂಘರ್ಷದ, ಚಾರಿತ್ರ್ಯಹರಣದ ವೇದಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಗಲೀಜು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಗಿಂದು ಸಕಾಲ.

—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಲೇಖನಗಳು

32 ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯ ಗಣಿ; ವೇಲಿಜ್ಜಾ
—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.



36 “ಮೂರು ಪದಕ ಖಚಿತ ಯೋಗೇಶ್ವರ ದತ್ ಸಂದರ್ಶನ —ಪ್ರಮೋದ್



38 ಹಾಕಿಂಗ್: ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಕಾಲಯಾನ —ಗುರುರಾಜ್ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ

60 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ... —ಸುಮಾವೀಣಾ, ಹಾಸನ



62 ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ —ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ



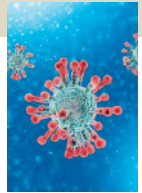
72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಹಲ್ಲಿ
—ಪ.ನಾ. ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಅಗ್ನೇಡಿ ನರ್ವಸ್ —ಉಮಾ ಅನಂತ್



30 ಆಗಂತುಕ ಜ್ವರ —ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಫ್ಯಾಷನ್

42 ಪುರುಷರ ಡ್ರಾಪ್ ಕುರ್ತಾ —ಪವಿತ್ರಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ

44 ಕಥೆ



ರಾಕ್ಷಸನ ತಿಂಬೋ ಭೀಕ್ಷುಸ
—ನಟೀಶ ಹೆಗಡೆ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ-1



ಅಸತೋಮ... —ಕೌಂಡಿನ್ಯ



74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ **76**
ಮುಷಿ ಮುಷಿಯಲಿ... —ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
ಅಕ್ಷರಾ ತಲೆನೋವು —ಬಿಂದು



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮನಸು

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

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊಸಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ