



ಕಿರುತೆರೆಯ ವೀಕ್ಷಕರ ಪಾಲಿಗೆ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಷೋಗಳು ಮನರಂಜನೆಯ ಒರತೆಗಳು. ಆದರೆ, ಈ ಷೋಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪಾಲಿಗವು ಅವಕಾಶಗಳ ಅಕ್ಷಯಪಾತ್ರೆಗಳು. ನಾಡಿನ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಹೂಗಳಂತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಗೇ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಷೋಗಳು ಅಲ್ಲಾವುದ್ದೀನನ ಅದ್ಭುತದೀಪಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

### ಲೇಖನಗಳು

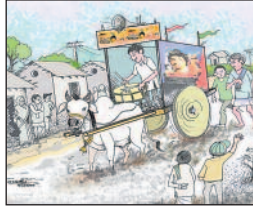
- 6** ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬಹುತ್ವ  
—ಮಹತಿ
- 34** ಕದನವೆಂಬ ಬಡವರ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು  
—ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ವಿ.ಎ.
- 38** ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಶಾಂತ ರಾಷ್ಟ್ರ!  
—ರಾಧಿಕಾ ಎನ್.ಆರ್.
- 40** ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಪೈ  
—ಗುರುರಾಜ್ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ
- 42** ಭಾರತ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸವಿನೆನಪುಗಳು...  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.
- 59** ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಬೇಡಿ; ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ  
—ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್
- 60** ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುಪ್ಪು ನಿಮ್ಮ ದಾಗಬೇಕೆ?  
—ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
- 62** ರುಚಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ  
—ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ
- 67** ಎಲೆಲೆ... ಸಂಜೀವಿನಿ!  
—ಸುಮಾ ಹನುಮಂತ ಭಟ್

### ಆರೋಗ್ಯ

- 28** ಆಯೋ ಮರವು  
—ಉಮಾ ಆನಂತ್
- ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ**
- 30** ಮರದ ಒಡವೆ ಟ್ರೆಂಡ್  
—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 32** ಮಂಗಲಜೋಡಿ: ಹಾವಿಗಾಗಿ ಜುಗಲ್‌ಬಂದಿ  
—ಡಿ.ಜಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

### 45 ಕಥೆ

ಹೊಣೆ



—ನಾ. ಡಿಸೋಜ

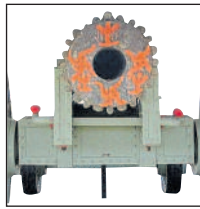
### 50 ಧಾರಾವಾಹಿ - 5



ತ್ರೀಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ  
ನೀರ

—ಸವಿತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

### 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಅತಿದೊಡ್ಡ  
ಫಿರಂಗಿ 'ಜೈವಾನ್'

—ವಿನಯ್‌ಕುಮಾರ್  
ಬಿ.ಎಚ್.

### 74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್



ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಸಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಈಸ್ ಬ್ಯಾಕ್!  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಅಭಿನೇತ್ರಿ ತಾಪ್ಪಿ

—ಬಿಂದು



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಬಳ

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 — ಮಾತೆ ಮತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ  
56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ  
70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ