



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದಷ್ಟೇ ಗೊಂದಲಗಳೂ ಇವೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಗೊಂದಲಗಳ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಇದೆ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತಿರುವವರಿಗಂತೂ ಇದು ಶುಗರ್‌ಲಿಸ್ ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ! ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ 'ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಕುರಿತು ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ ಈ ವಾರದ ಸುಧಾ ವಿಶೇಷ.

—ಡಾ. ವಾಸು ಎಚ್.ವಿ.

ಲೇಖನಗಳು

9 ಮಕ್ಕಳ 'ಅಯ್ಕೆ'ಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

10 'ಈಕ್ವಿಟಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ'ಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೇಶ

—ವಿಜಯ್ ಜೋಷಿ

56 ತವಾ ಬೈ ಸ್ಟೆಪಲ್!

—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



60 ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿನ ಚಿನ್ನದ ಸೂಜಿ!

—ಗೌರಿ



48 ಕಲೆ



ಇದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯ

—ಮಹತಿ

ಸಂಗೀತ



5 ಹಾಡೆ ಹಾದಿಯ ತೋರಿತು

—ಯೋಗೇಶ್ ಎಂ.ಎನ್.

41 ಕಿರುತೆರೆ

ಪುಟ್ಟಗೌರಿ ಅಜ್ಜಮ್ಮ ಈಗ ದಾಸನ ಅಜ್ಜೆ

—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-2

ಸರಳಗನ್ನಡ ರೂಪ: ಜಿ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

'ಆಕ್ಸನ್ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವಾನ್'

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಅಜಯ್ ಎದುರು ತಾನ್‌ಸೇನ್

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಗರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 50 ಪದಬಂಧ

51 ನಗರೋನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ

49 ಭವಿಷ್ಯ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



4—ಸುಧಾ 31 ಮಾರ್ಚ್ 2022



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಭತ್ತದ ಭಗೀರಥ

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

@SudhaWeekly