



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂದು  
ಅಕ್ಕರೆಯ 'ಅಕ್ಕಯ ಕ್ಷೇತ್ರ'

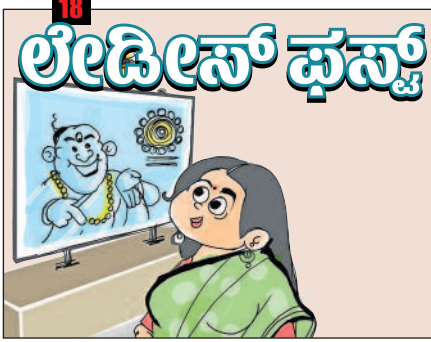
ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ  
ಭಾವು ಪತ್ತಾರ್

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

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp icons and @SudhaWeekly



ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದ ಹಾಸ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾಮಣಿಗಳದೇ ಕಲರವ. ಗಂಡಿನ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿಯೇ ಹಾಸ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಣ್ಣು, ಇದೀಗ ನಾಯಕಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು 'ನಗೆಬಂಡಿ'ಯನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಈ ವರ್ಷದ 'ನಗೆ ವಿಶೇಷ' ಸಂಚಿಕೆಯ ಸೂತ್ರಧಾರಿಣಿ ಲೇಖಕಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ಲೇಡೀಸ್ ಫಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬೆಸ್ ಬರಹಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಿದು.

—ಸಮತಾ ಆರ್., ಸುಮಾ ರಮೇಶ್,  
ಶ್ರೀರಂಜನಿ ಅಡಿಗ, ನಳಿನಿ ಭೀಮಪ್ಪ

## ಲೇಖನಗಳು

5 ಹೊಸ ಲಯದ ಪಾಂಡ್ಯ  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



10 ಮೈಕೊ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದಾಸ್ರಾನು  
—ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ



32 ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಕನಸುಗಾರ ಪಿ.ವಿ. ಸತೀಶ್  
—ಆನಂದತೀರ್ಥ ಪ್ರಾಟೆ

34 ಕ್ಯಾಟಲಿನಾ: ವಿಲಾಸಿ ದ್ವೀಪದ ಸುಂದರ ಯಾನ  
—ಹೇಮಲತಾ ರಾಜಗೋಪಾಲ್

48 ಸಿದ್ಧ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ...  
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

56 ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸ್ವೆಟ್ಸ್!  
—ಸವಿತಾ  
ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## 6 ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ



ವರಾಹರೂಪಂ ಮತ್ತು ರಾಡಿ ಆನೆ

—ಕಲೀಮ್ ಉಲ್ಲಾ

## ಆರೋಗ್ಯ

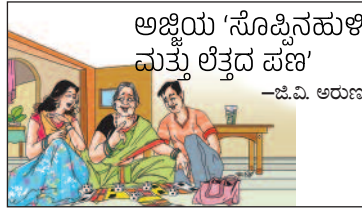
28 ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ  
—ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಎಚ್. ಡಿ.

## ಭ್ಯಾಷನ್

30 ಕಟಿಯಾಭರಣ  
—ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್  
ಮುಳಿಯ



## 36 ಕಥೆ



ಅಜ್ಜಿಯ 'ಸೊಪ್ಪಿನಹುಳಿ ಮತ್ತು ಲೆತ್ತದ ಪಣ'  
—ಜಿ.ವಿ. ಅರುಣ

## 42 ಧಾರಾವಾಹಿ - 4



ಸದರುಗಳು  
—ವಿಮೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

58

## ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

ನನ್ನೊಳಗೊಬ್ಬ ಸಂಕಲನಕಾರನೂ ಇದ್ದಾನೆ: ಕೋಮಲ್

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಜೂ. ಎನ್‌ಟಿಆರ್-ಜಾಹ್ನವಿ ಜೋಡಿ  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ