



ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ, ರುಚಿಕಾರಕಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪುಡಿ-ಪೇಸ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ರುಚಿ-ಬಣ್ಣದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು, ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ರುಚಿಗೆ ತೆರುತ್ತಿರುವ 'ಬೆಲೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿವೆ ಸಕಾಲ. ಇದು 'ಸುಧಾ' ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಬರಹ.

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.



ಲೇಖನಗಳು

10 ಬೇಲಿಚಟಕದ ಬಾಣಂತನ
—ಎಸ್. ಶಿಶುಪಾಲ



32 ನನ್ನೂರಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನೇ ಮುಂದೂಡುತ್ತೇನೆ...
—ಶರಣಬಸವ ಕೆ. ಗುಡದಿನ್ನಿ



35 ಕನ್ನಡದ ಮಕ್ಕಳು
—ಎಸ್. ರಾಮಮೂರ್ತಿ



56 ಯುಗಾದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಹೋಲಿಗೆ
—ಪ್ರಧಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



60 ಕುಂಕುಮ ಮರದ ಅನನ್ಯ ಕಥೆ
—ವಿನು ಗಂಗಿ

6 ಹೂ ಯುಗಾದಿ



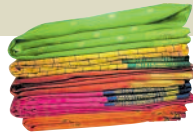
—ರಾಜಗೋಪಾಲ್ ಪಟ್ಟಾಜಿ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?
—ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಯುಗಾದಿಗೆ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಟ್ರೆಂಡ್
—ಯು. ಅನಂತ್

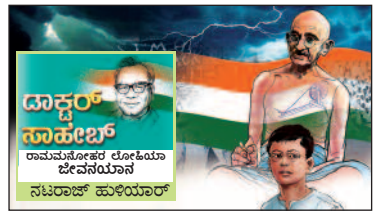


36 ಕಥೆ



—ಬಿ.ಎಲ್. ವೇಣು

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-1



ದಾಕ್ಷರ್ ಸಾಹೇಬ್
ರಾಮನೋಜಕರ ಲೋಹಿಯಾ ಜೀವನಯಾನ
ನಟರಾಜ್ ಹುಳಿಯಾರ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61



ಚಂದನವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನದ ಫೇವರ್

ಈಗ ಕಂಗನಾ ಹೀಗೆ... ಅಗ ಹಾಗೆ...
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 51 ನಗೆಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಹಿತ್ತಲಿಗೆ ಬರುವುದೆ
ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ!

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 X @SudhaWeekly