



**ಅನ್ನ ನಂಜಾದೊಡೆ...**  
ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ವಿಷವನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಧಾನ ವಿಷವುಣ್ಣಿಸುವ ಕುಟುಬ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯ ಕಥನಗಳು ಚರಿತ್ರೆ-ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಈ ನಿಧಾನ ವಿಷ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯಾಪಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅನ್ನವನ್ನು ವಿಷವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಇಂದಿನದು.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

### ಲೇಖನಗಳು

**06** ಹೆದ್ದಾರಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತೊಟ್ಟಲು  
—ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸಿದ್ದಪಾಲ

**08 ರಾಜ್**  
ಸವಿನೆನಪುಗಳ  
ಅಕ್ಷಯಪಾತ್ರೆ  
—ಡಾ. ವೀಣಾಭಾರತಿ



**41** 'ನಾನೇ ಸತ್ಯ' ಎಂಬ ಯಶೋಗಾಥೆ  
—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

**56** ರುಚಿ ರುಚಿ ಪನ್ನೀರ್ ಖಾದ್ಯ  
—ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ



**60** ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ತಪ್ಪಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷೆ  
—ಗೌರಿ

### 28 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಮಹಿಳಾ ಕಾನೂನು ಯಾರ ಪರ?

—ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

### ಆರೋಗ್ಯ

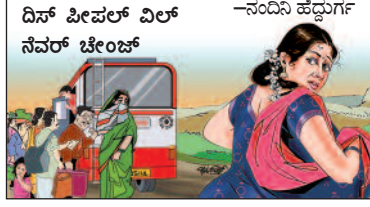
**26** ಭ್ರಮೆಯು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ...  
—ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

**ಫ್ಯಾಷನ್**  
**10** ಆಸಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಟ್ಯಾಟೂ  
—ವಿದ್ಯಾಶ್ರಿ ಎಸ್.



### 36 ಪ್ರಬಂಧ

ದಿಸ್ ಪೀಪಲ್ ವಿಲ್ ನೆವರ್ ಚೇಂಜ್  
—ನಂದಿನಿ ಹೆಡ್ಡುರ್ಗ  
—ನಂದಿನಿ ಹೆಡ್ಡುರ್ಗ



### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-9

ಮಲಯಾಳಂ ಮೂಲ: ಡಾ. ಪ್ರಭಾಕರನ್ ಪಳಸ್ಸಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಕೆ.ಕೆ. ಗಂಗಾಧರನ್



### 58

### ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಕಸ್ತೂರ್‌ಬಾ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿಪ್ರಿಯಾ  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್



ರಾಧೆಗೂ ಕೋವಿಡ್ ಚಿಂತೆ  
—ವಿಶಾಲಿ ಎಸ್.

### 61

22 ಏಪ್ರಿಲ್ 2021  
ಸಂಪುಟ 57 ಸಂಚಿಕೆ 16



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**  
ಮಣ್ಣಿನ ವಾದ್ಯ, ಕಂಚಿನ ನಾದ

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

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್  
40 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ