



18

ಮುಸುಕಿದೀ ಮುಬ್ಬಿನಲಿ...
ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಅಳಿಯುವ ಮಾನದಂಡಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ತವಕ ತಲ್ಲಣಗಳು ಈ ಕೊರೋನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಯುವ ತಲೆಮಾರು ತನ್ನ ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಿಸಿ, ಹಿರಿಯರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಸಮಯವಿದೆ.

—ಕೋದಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಲೇಖನಗಳು

- 06** ರುದ್ರ ಭೀಕರ ಡೆತ್ ವ್ಯಾಲಿ
—ಡಾ.ಡಿ.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣ ರಾವ್
- 08** ಜವರಾಯನಿಗೇಗ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಪಢ್ಯ
—ವಿ.ಆರ್.
- 10** ಸವಾಲಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಹಬ್ಬದೊಟ
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
- 32** ಲಲಿತ ಪ್ರಬಂಧ: ಶಬ್ದವೇಧಿ ವಿದ್ಯೆ
—ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಬಾದಾಮಿ
- 35** ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವರ್ತ
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

56  ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬನ್ಸ್, ಮೊಮೋಸ್..
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

60 ಒಲವಿನ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಕ್ರೌರ್ಯದ ಸುಡುಧಗೆ
—ಗೌರಿ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ತಲೆನೋವಂಧ್ರ ತಲೆನೋವು
—ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ




ಮಹಿಳೆ-ಯಶೋಗಾಥೆ

30 ಧೃತಿಗಡದ 'ಧೃತಿ'
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

36  ಕಥೆ
ಐದು ಅತಿಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು
—ಮೂಲ ಅರಾಬಿಕ್: ನಗೀಬ್ ಮಹ್‌ಪೂಸ್ ಅನುವಾದ: ಎಸ್. ದಿವಾಕರ್

04  ಕ್ರೀಡಾಯೋಕ
ವೇಗದ ಸರ್ವ್ ನೋವಿನ ವಸ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್,

42  ಧಾರಾವಾಹಿ-8
—ಕನ್ನಡಿಗಾ ನಾರಾಯಣ

58  ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್
ಲಿಪಿಕಾರ ಕನ್ನಡಿಗ —ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
ಸಮಂತಾ ಬಾಯಿಗೆ ಅಮೆಜಾನ್ ಬೀಗ —ವಿಶಾಖ ಎನ್.

61 


ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಗಾರ್ಡನಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬುಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 39 ಕಾವಿಕ್ಕ
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ