



ಕೊರೊನಾ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಗಾಡೆ, 'ಹಿತ್ತಲಗಿಡವೇ ಮದ್ದು' ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಅದಲ್ಲ ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

— ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಡಾ. ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್

### ಲೇಖನಗಳು

**08** ಮುಂಗಾರಿಗೆ ಹೂವಿನ ತೋರಣ-ಸೀತಾಳೆ  
—ಅಂಜನ್ ಕಾಯಿಣಿ



**09** ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಮನೆ  
—ಎಂ. ಮಹೇಶ್

**10** ನಂದಿಗೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಹೈದರ್ ಅಲಿ ಬೆಟ್ಟ  
—ಡಿ.ಜಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

**28** ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಉತ್ತರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ  
— ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

**34** ಕೆಡುಕಿನ ಅರಿವು ಕಲಿಕೆಗೆ ನೆರವು  
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

**46** ಪೋನ್‌ನಲ್ಲೇ ಫಿಲ್ಮ್!  
—ಸುಮನಾ ಕೆ.

**56** ಬಹುರೂಪಿ ಇಡ್ಲಿ  
—ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



### 06 ಕ್ರೀಡಾಲೋಕ

ಗೋಲ್ಡನ್ ಗರ್ಲ್ ಜ್ಯೋತಿ ಸಣ್ಣಕೆ  
—ಕೃಷ್ಣ ಶಿರೂರ

### 58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಜಗ್ಗಣ್ಣನ ಸಾಹಿತ್ಯ  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್  
ಕಂಗನಾ ತಾಪ್ತಿ ಜಗಳ  
—ಬಿಂದು



### ಆರೋಗ್ಯ

**32** ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ  
—ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ

### ಫ್ಯಾಷನ್

**30** ಖಬರ ಸೀರೆಯ ಚಂದವ ಕಂಡಿರಾ?  
—ಮುಕುಂದ್ ಕಿರಸೂರ್

### 36 ಕಥೆ



ಮೌನಗೊಂಡಿತು ಗಗ್ಗರ

— ಉದ್ಯಾವರ ಮಾಧವ ಆಚಾರ್ಯ

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-12



ಅಜ್ಜಾತ

—ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

06 ಆಗಸ್ಟ್ 2020  
ಸಂಪುಟ 56 ಸಂಚಿಕೆ 32



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ರಫೀಕನ ಮೊಬೈಲ್ ದುಖಾನು

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

### ಸ್ಮರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧುಸ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ  
48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಕಿರುಚಿತ್ರ 62 ಸೆಲ್ಫಿಟಿ