

18

ಪದಕ್ರಿಯೆ ತರವಲ್ಲ ಮುಗುದೆಗೆ



ಟ್ರೋಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಇದೀಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಿರುವ ನೀತು ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೇಘನಾ ರಾಜ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾ ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ, ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತರಾಗದಂತೆ ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆಯೂ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿವೆ.

—ಎಸ್ಸೆನ್, ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ., ಸುಧೀಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್ ಇ.ಎಸ್., ಆದಿತ್ಯ ಕೆ.ಎ.

ಲೇಖನಗಳು

6 ಕಳ್ಳಿ ಹೂ ಅರಳಿದಾಗ...

—ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

10



ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಅಡಿಗರೆ ಎಳೆದ ಸರಣಿ

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

26 ಪಟ್ಟೇದಂಚು ಸೀರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕು ಜಿಜಿ ಮಾನ್ಯತೆ

—ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ. ಕಡಕೋಳ

32 ಅಂದದೂರು ಬೆಂಗಳೂರು ಅನಂದದ ತವರೂರು...

—ಬಿ.ಕೆ. ಸುಮತಿ



46 ಗಣಪತಿ ಬಪ್ಪ ಮೋರಯಾ...

—ನಾಗರಾಜು ನೀಲಕಂಠ ಜೋಯಿಸ್

56 ಗಣಪನಿಗೆ ಮೋದಕ, ಎರೆಯಪ್ಪ

—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

8 ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ



ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನ

—ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಧೂಮಪಾನಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

29 ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ, ಕಾಳಜಿ

—ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಚೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಣ್ಣದುಡುಗೆ

—ವಿದ್ಯಾ ಹಂಚಿನಮನಿ



36 ಕಥೆ

ಅನಾಮಧೇಯ 'ಚಿನ್ನದುಂಗುರ'

—ಡಿ.ಬಿ. ನಾಗರಾಜು



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-5



ರಸುಬಾ ನಿರ್ಮಾಣ
ಓಂದಿ ಮೂಲ: ಶರದ್ ಸಿಂಗ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲ!

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

'ಸೈಯಾರಾ' ಭಾವತಂತಿಗೆ ಕರಣ್ ಫಿಡಾ

—ಎನ್ನಿ



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

40 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

f @SudhaWeekly