



ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಿರಲೆ, ನೊಣ, ಇಲಿಗಳಿಗೆ ವಿಷವುಣ್ಣಿಸಿದವರೇ. ಆದರೆ, ಸ್ವಯಂ ನಾವೇ ವಿಷ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅರಿವು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗಿದೆ? ಆಹಾರದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲು, ಅನ್ನ, ನೀರು, ತರಕಾರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ವಿಷದ ಅಂಶವಿದೆ. ನಗರಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅಧುನಿಕತೆಯ ರಂಗುಗಳು ಪ್ರಖರವಾದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಷದ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

—ನರೇಂದ್ರ ರೈ ದೇಲ್ಫ

## ಲೇಖನಗಳು

**6** ವಿನೋದಾವಳಿಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಕ್ರೀಡೆ  
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.

**32** ಉಮ್‌ಗೋಟ್; ಮೇಘಗಳ ನಾಡಿನ ಕನ್ನಡಿ  
—ಸುಶ್ರೀತಾ ಮುಕುಂದ್



**34** ಬೆಟ್ಟದ ಜೀವ ಕೊರಗಾಂಡ  
—ಗುರುಗಣೇಶ ಭಟ್ ಡಬ್ಬುಳಿ

**36** ಮರದಣಬೆಯ ಚೆಲುವಿನ ಚಿತ್ತಾರ  
—ಸ. ರಘುನಾಥ

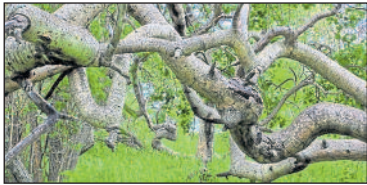


**38** ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗಿಗಿ ಸುಜಲಾಂ ಈರೋಡಿನ ಕನಸು  
—ಶ್ರೀ ಪದ್ಮ

**60** ಪಿಟೀಲಿನ ಕೋಲ್ಮಿಂಚು ಕಾರ್ತಿಕ್  
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

**62** ಘಮ ಘಮ ಮೀನೂಟ...!  
—ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ವಿಚಿತ್ರ ತೋಪು  
—ಪ್ರಿಯಾಂಕ ವಿ. ಎಚ್.

## ಆರೋಗ್ಯ

**28** ಟೆನ್ಯನ್ ಬಿಡಿ, ಯೋಗ ಮಾಡಿ!  
—ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

## ಫ್ಯಾಷನ್

**30** ಅಂದದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ರೆಪ್ಪೆ  
—ಪವಿತ್ರಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ



## 44 ಕಥೆ

ಹಾವು ಬಂತು ಹಾವು  
—ಸತ್ಯಬೋಧ



## 50 ಧಾರಾವಾಹಿ-3 ಮಳೆ

—ಚಿದಾನಂದ ಸಾಲಿ



75

## ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

75

ಚಳವಳಿಯ ನೆನಪು...

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿಶಾ

—ಬಿದು



## ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಊಟವೋ  
ವಿಷವೋ



ಸಂಪಾದಕರು  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ದೇವರು ಮಾಡಿದ ಹೂಗುಚ್ಚ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:  
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 25880000  
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

[f](#) [t](#) [i](#) @SudhaWeekly