

**18**  
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29  
ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ



**ಲಬ್ ಡಬ್  
ಲಬ್ ಡಬ್...**  
ಹೃದಯದಲಿ ಹೊಸ ಕಂಪನ

ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದು. ಸೆ. 29 'ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ'. ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ನೆಪ. ಹೃದಯದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಯ ಕಿವಿಮಾತುಗಳ ಕುರಿತು 'ಸುಧಾ' ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಮುಖಪುಟ ಬರಹ'ಗಳು ಹೃದಯವಂತರಲ್ಲರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್



### ಲೇಖನಗಳು

**6** ಕಂಚುಕುಟಿಗದ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಣಯ  
—ಡಾ. ಎಸ್. ಶಿಶುಪಾಲ

**29** ಗಾಂಧಿ ನಗೆಯೊಳಗಿನ ನವನೀತ  
—ನಾರಾಯಣ ರಾಯಚೂರ್

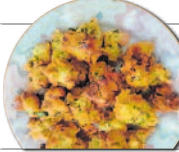
**32** ರಾಮನಾಮ ಪಾಯಸ  
—ಎಸ್. ಆರ್. ವಿಜಯಶಂಕರ



**37** ಮಾತು ಮರೆಸುವ  
ಮಾಗೋಡು!  
—ವಿ. ಹರಿನಾಥ ಬಾಬು



**56** ಕೋವ ಕಡುಬು,  
ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಗಾರಿಗೆ  
—ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ



### ಆರೋಗ್ಯ


**28** ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯೂ,  
ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವೂ...  
—ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂತಾರು

**ಫ್ಯಾಷನ್**  
**30** ಜ್ಯುವೆಲ್ ನೇಲ್ ಆರ್ಟ್  
—ಅಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ



### 36 ಎರಡು ಕಿರುಕತೆಗಳು

**ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ  
ಮಣ್ಣು**  
**ಬುತ್ತಿ**  
—ಜಿ.ವಿ. ಆನಂದಮೂರ್ತಿ



### 8 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಗಾಂಧಿ  
ಯಾನ  
ಮೂರ್ತಿ  
ಧ್ಯಾನ



### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-13

**ಮೂಲ:**  
ಅರ್ಚನಾ ಪೈನ್ಸೂಲಿ  
**ಅನುವಾದ:**  
ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

**ಸ್ಥಳೀಯ  
ಮಾತಾಳಿ  
ಸಾಲದಾ**



**58** ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ **60**

**ಕ್ರಾಂತಿಯ  
ಕಿಡಿ**  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ರಾಜು ಬಿಟ್ಟುಹೋದ  
ಕಚಗುಳಿಯ ನೆನಪು  
—ವಿಶಾಖ ಎಸ್.




### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ  
49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊಸಲು 52 ವಿಳಿಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**  
ಸಾವಯವ, ಈ ಜಗವೆಲ್ಲ...

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎನ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

 @SudhaWeekly