

18



ಲೇಖನಗಳು

- 5 ದಸರಾ ರಜೆ ಸಂಭ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೀತಾಫಲ
—ಆರಿಸ್
- 6 ಬೆಟ್ಟದ ಹೂವು ಆರ್ಕಡ್‌ಗಳ ಸುಂದರ ಲೋಕದಲ್ಲಿ...
—ಚಿಕ್ಕಾಯರಹಳ್ಳಿ ಡಿ. ಕೃಷ್ಣ ಚೈತನ್ಯ
- 8 ಹಿಮಾಲಯದ ರಮ್ಯತಾಣ ರೋಲಿ ಖೋಲಿ
—ವೈದ್ಯನಾಥ್ ಹೆಚ್.ಯು.
- 10 ಜಾವೇಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಚಿನ್ ತೋಲ್ಟಲ
—ವಿಕ್ರಂ ಕಾಂತಿಕೆರೆ
- 32 ಚೆನ್ನಡಿ: ಮರೀಲಾರದ ಧಬಧಬಿ ನೆನಪು
—ಸಂತೋಷ ತಾಮ್ರಪರ್ಣಿ
- 46 ಚಿರತೆ ಬಂತು ಚಿರತೆ!
—ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್
- 56 ಗರಿಗರಿ ತೊಡದೇವು, ಮಲೆನಾಡ ನೆನೆದೇವು
—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

24 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಚಕ್ರ ದೇ ಇಂಡಿಯಾ...



—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

ಗಾಂಧಿ ಎಂಬುದು ಬರೀ ಹೆಸರಲ್ಲ. ಅದು ಬದುಕುವ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು. ಸರಳತೆ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಜೆನರಿಯಾಗಲಿ ಗಾಂಧಿವಾದಕ್ಕಿಂತಲೂ 'ಗಾಂಧಿಗಿರಿ' ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಯಾರು? ಯಾವ ತತ್ವಗಳು ಅವರದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಧಾ ತಂಡ ಯುವಜನರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವು. ಇಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗಾಂಧಿವಾದ ಮತ್ತೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಧ್ವನಿ.

—ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ., ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಆರೋಗ್ಯ

- 28 ಕಾಡುವ ಒಣಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ
—ಡಾ. ಚೈತ್ರಾ ದಂಡಪ್ಪನವರ್

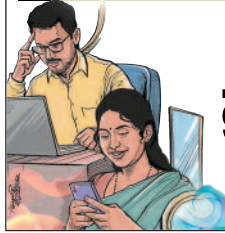


ಫ್ಯಾಷನ್

- 30 ಮೆಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಾರ ಮನದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಸ್ವರ!
—ಉಮಾ ವೇಣೂರು



36 ಕಥೆ



ಪ್ರಶ್ನೆ

—ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-11



ರಸಬಾ ನಿಮೋಬಾ
ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರದ್ ಸಿಂಗ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

ಕಾಂತಾರ ವಸ್ತ್ರ ವಿಸ್ತಾರ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.



ಹೊಸ ಮಿಂಚು ಸಾಯಿ ಅಭಯಂಕರ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ಉಳಿಕೆ-ಹೂಡಿಕೆ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಪದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪರ್ಯಾಯ ಆದಾಯ

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 X @SudhaWeekly