

18



**ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಬೆಳಕು**

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೆಂಬುದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಎನ್ನುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡಸರು ಭೀಮಸೇನ, ನಳಮಹಾರಾಜರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಬಾಣಸಿಗರ ಪೋಷಾಕು ತೊಟ್ಟು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಗೆಳತಿ' ಉಪ್ಪು ಖಾರದ ಒಳಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ; ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು 'ಕೊರೊನಾ'.

—ಸುಮಾ ಬಿ.

ಲೇಖನಗಳು

05

**ಮಗು ಎಂದರೆ
ಅದು ಎಲ್ಲರ
ಸಂಭ್ರಮ**

—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



06

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿ...

—ಸಂಧ್ಯಾರಾಣಿ ಎಚ್.ಎಂ.

28



**ಫ್ರೋಯ್ಡ್: ಹಲಸಿನ
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೊಂದು
ಮಹಾದ್ವಾರ**

—ಶ್ರೀ ಪದ್ಮ

32

ವಿದ್ವಾಂಸರ ನೆನಕೆ: ನಾದಲೋಕದ ಕನವರಿಕೆ

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

56

ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪೆಷಲ್ ರಸಂ

—ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.

60

ಖುಷಿಯ ಹುಡುಕಾಟದ ಕಥೆ

—ಗೌರಿ

06

ಸಹಬಾಲ್ಯ



**ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ
'ಮಯೂರಲಾಸ್ಯ'**
—ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸಿದ್ರಪಾಲ

ಆರೋಗ್ಯ

11

ಕೊರೊನಾ; ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯಾಘಾತ

—ಡಾ. ಗುರಲಿಂಗಪ್ಪ ಅಂಕದ

ಫ್ಯಾಷನ್

30

**ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ತುಳಸಿ**

—ಹರ್ಷಿತಾ ಕೆ.ವಿ.



36

ಕಥೆ



ನಾಗಿ

—ಮಾಧವ ಭಂಡಾರಿ,
ಕೆರೆಕೋಣ

42

ಧಾರಾವಾಹಿ-2



ನಗರಸೇನಾಪತಿ

—ನೇಮಿಚಂದ್ರ

58



ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

'ದೀಪ'ದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಟನೆಯ ಕನಸು

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಆರ್‌ಜಿವಿ: ಖಾಲಿ ಸರಕು?

—ಬಿಂದು



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮುತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2020

ಸಂಪುಟ 56 ಸಂಚಿಕೆ 42



**ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಬೆಳಕು**
ಉಪ್ಪು-ಹುಳಿ-ಖಾರ ಬದಲಾಗಿದೆ ಕೈ-ರುಚಿ

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಎನು ದಾಹ ಒಡವೆ ಮೋಹ

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



@SudhaWeekly