



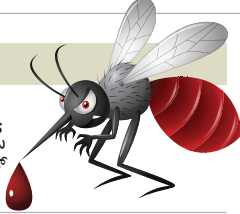
**18** 'ಓಟ' ಎನ್ನುವುದು ಈ ಯುಗದ ಲಕ್ಷಣ-ಲಾಂಛನ. ಯಶಸ್ವಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ದೇಹವನ್ನೇ ಗಡಿಯಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಆಟ, ಊಟ ಮತ್ತು ಓಟ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ.

—ಕಾವ್ಯಶ್ರೀ ಎನ್.

**ಹೊಟ್ಟೆಯ ಲಗೀಜು ಇಳಿಸಿ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಗುರಾಗಲು ಆಹ್ವಾನ**

### ಲೇಖನಗಳು

**6** ಲವ್ ಬಾಂಬ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಬಾಂಬ್ಸ್ —ಪೃಥ್ವಿರಾಜ್



**32** ಮಿಲ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಸೌಂಡ್

—ಡಾ. ಶೇಖರ್ ಗೌಳೇರ್

**35**



ಸ್ಯಾಕ್ಸೊಫೋನ್ ಸಿರಿ ಕದ್ರಿ ಎಂಬ ಸಂಗೀತಗಿರಿ —ಉಮಾ ವೇಣೂರು

**38** ಮಳೆಗುಡಾಣ ಬ್ರಹ್ಮರಿವರು

—ಶ್ರೀ ಪಡ್ಲೆ

**60** ತೆಂಗಿನಗರಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಾಟಿಕೆ!

—ಗೀತಾ ವಸಂತ್ ಇಡಿಮಾನ್

**62**



ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಲಡ್ಡು, ಜಾಮೂನ್ —ಪುಷ್ಪ ಎನ್. ಕೆ. ರಾವ್

**72** ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಕುದುರೆ ನಡಿಗೆ ಪಂದ್ಯ! —ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

### ಆರೋಗ್ಯ

**28** ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

—ಡಾ. ಜಿ. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ

### ಫ್ಯಾಷನ್ ನೈಸಿದಿ

**30** ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ!

—ಸುಮಮೀಣಾ ಹಾಸನ



**44** ಕಥೆ



ಸೊಳ್ಳೆ ಕೊಂದ ಹುಡುಗಿ

—ನಂದಿನಿ ವಿಶ್ವನಾಥ ಹೆಡ್ಡುಗರ್

**50** ಧಾರಾವಾಹಿ-3



ಮಹಾತ್ಮ - ಹರಿಲಾಲ್ ಮೂಲ: ದಿನಕರ್ ಜೋಶಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

**74**



ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲೆವುಡ್

ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಟುರ್ ಮೇಡಂ

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಹೀರೋಗಳ ಹಾಸ್ಯೋತ್ಸವ —ಬಿಂದು

**76**



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮನ್ನೆಕೆನ್ ಪಿಸ್

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

Facebook, Twitter, Instagram @SudhaWeekly

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 67 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ