



18

ಪ್ರವಾಸದ ರುಚಿ

ಪ್ರವಾಸ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಯಾಸ ಅಲ್ಲ. ಆಯಾ ಉರಿನ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳ ಲೋಕಲ್ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ, ನದಿ- ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಸುತ್ತಾಡುವುದೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೊಡಗು- ಉಡುಪಿ- ವಿಜಾಪುರದ ನಡುವಣ ಒಂದು 'ರುಚಿಕರ ಸುತ್ತಾಟ'ದ ಭೋಜನ!

ಚಿತ್ರ- ಲೇಖನ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು

- 28** ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ
-ಲುಮಾ ಅನಂತ್
- 36** ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ಮುಗಿಯದ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ
-ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್
- 39** ಸಿತಾರ್ ಪ್ರತಿಭೆ ಅಂಕುಶ್
-ಆರ್.ಕೆ.
- 40** ಗಣಿ ನಿಂತು ಹೋದ ಮೇಲೆ...
-ಸ್ವರೂಪಾನಂದ ಎಂ.ಕೊಟ್ಟೂರು
- 42** ಮಧು ಬನಿಯ ಬನಿ
-ಪದ್ಮಜಾ ಸುಂದರೇಶ್
- 60** ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ ಖಾಸಗಿ ಭದ್ರತೆ
-ಎಂ.ಜಿ.ಶ್ರೀಕಾಂತ್
- 62** ಕಾರ್ನ್ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಪಾಪಡ್ ಟ್ಯಾಕೋಸ್
-ಆರ್.ಸವಿತ

ಸೌಂದರ್ಯ- ಪ್ರವಾಸ

- 30** ಗೋಧಿ ಲೇಪದ ಕಾಂತಿ..
-ಡಾ.ಸದಾಶಿವ ಜಿಗಜಿನ್ನಿ
- 32** ಮತ್ಸ್ಯಕನ್ಯೆಯ ನಗರಿ..
-ವಿ.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್

56 ಸ್ಫೋಟ



ಕ್ಯಾನನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ
ಬಾಯರ್ಸ್ ಕಾಫಿ

ಕಥೆ

- 44** ಹಾಲಿನ ಡೈರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಣಯ
-ಹನುಮಂತ ಹಾಲಿಗೇರಿ

50 ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ-7 -ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

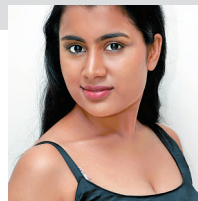
ಹಲ್ಲಿ ರಾಜ!
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ

72 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಭಾವನಾ ಎದೆಗಾರಿಕೆ
-ರಘು

ಫಾರಿನ್ ದೀಪಾವಳಿ!
-ಬಿಂದು



3 ನವೆಂಬರ್ 2011

ಸಂಪುಟ 47 ಸಂಚಿಕೆ 44



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಯಶಸ್ವಿ ಬದುಕಿಗೆ 10 ಸೂತ್ರಗಳು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಎಸ್.ವಿ.ಹೊಗಾರ್

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ/ ಚಂದ್ರಹಾಸ ಕೋಟಿಕಾರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •17 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ರೆಂಡ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ •15 ಕಾರ್ಟೂನ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಗರಪಟ್ಟಿಗೆ •58 ಸುಖೋಭವ •59 ತನು ಮನ •64 ವಿಳಿಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ