

18

## ಪ್ರೀತಿ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ನಮಸ್ಕಾರ



ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವೆ ವಿನಿಮಯಗೊಳ್ಳುವ ಬಹು ಮೌಲ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಪ್ರೀತಿ. ನೀವು ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಿರಿ, ಕನ್ನಡಿಗರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಕವೂ ಸಹೃದಯರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದಿರಿ. ಯುವ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ. ಕನಸಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಅನಂತಕ್ಕೆ ನಡೆದುಹೋದಂತೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅಪೂರ್ವ ಕಲಾವಿದನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

### ಲೇಖನಗಳು

**6** ಯಾವುದು ಜಂಕ್ ಫುಡ್? -ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



**10** ಯುವತಿಯರ ಮೆಚ್ಚು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಕಟ್ ಪ್ಯಾಂಚ್ -ಪವಿತ್ರಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ

**30** ಸಾಗರದಾಚೆ ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ -ಉಮಾ ಅನಂತ್



**56** ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಆರಿದಿ, ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಬರ್ಫಿ -ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



### 32 ಕನ್ನಡ ಸಂಭ್ರಮ

ಜಟಕಾಬಂಡಿ ಎರಿ ಕಾವ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಸವಾರಿ -ಕಟ್ಟೆ ಗುರುರಾಜ್



### ಆರೋಗ್ಯ

**26** ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೂತ್ರಗಳು



### 36 ಕಥೆ ಇವಾಕ್ಯು ಯೇಷನ್

ತೆಲುಗು ಮೂಲ: ಡಾ. ಕೆ. ಗೀತಾ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಎಂ.ಜಿ. ಶುಭಮಂಗಳ



### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6

ಇತಿಹಾಸದ ಸುತ್ತು -ಡಾ. ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ



### 58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 62

ರಚಿತಾ ಮೊಳಗಿಸಿದ ಕ್ರಾಂತಿ ಕಹಳೆ! -ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ 'ಆದಿಪುರುಷ್' -ವಿಶಾಖಾ ಎನ್.

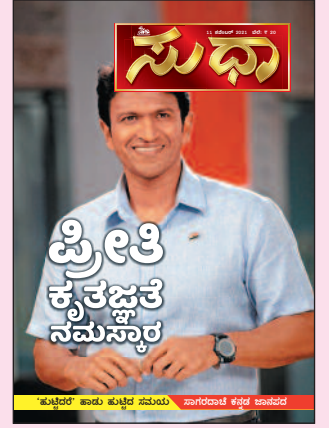


### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು 34 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ

11 ನವೆಂಬರ್ 2021

ಸಂಪುಟ 57 ಸಂಚಿಕೆ 45



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಊಟದ ಪಾಠ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಂಕ?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಈಶ್ವರ ಎನ್ ಬಡಿಗೇರ ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ ಮಹೇಂದ್ರ ಸಿಂಹ

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

ಇ-ಮೇಲ್: editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly