

18

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ಶುರುವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಬದುಕು ಕೊನೆಗೊಂಡಂತೆಯೇ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲ, ಆರಂಭ. ಆವರಗಿನ ಅಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುತ್ತದೆ.

—ಡಾ. ಜಿ.ಜಿ. ಸಾಂಬಮೂರ್ತಿ
ನಿರೂಪಣೆ: ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಲೇಖನಗಳು

6

ವಿಚಿತ್ರ
ಆಚರಣೆಯ
ವಿಶ್ವರೂಪ

—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.



32

ಸಪ್ತ ಸರೋವರಗಳ ಸುಂದರಲೋಕ

—ನಿರಂಜನ ವಾಣ್ಣಿ

34

ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಆನ್‌ಲೈನ್
ಕನ್ನಡಿ

—ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು



36

ಕಾಲಿಯ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ

—ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹೊಸಪಾಳ್ಯ

38

'ಬಹುತ್ವ ಭಾರತ'ದ ಹಕ್ಕಿಲೋಕ-ವರ್ಣಲೋಕ

—ನಾಗರಾಜ್ ಚಟ್ಟಿಳ್ಳಿ

60

ಮಕ್ಕಳ ನೆನಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಕನವರಿಕೆ

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

62

ಆಹಾ ಪೋಹಾ!

—ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

72

ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಬಿಸಿನೀರ ಕೊಳ - ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಾ

—ಸುಮಾ ಬಿ.



ಫ್ಯಾಷನ್

30

ಟರ್ಟನ್ ಉಡುಪು ಟ್ರೆಂಡ್

—ಸುರೇಶಾ ಹೆಗಡೆ

ಆರೋಗ್ಯ

28

ಮಧುಮೇಹ ರಚನೋಪತಿ



—ಡಾ. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್

ಕಥೆ



ಯಾವುದು ಅನ್ಯತಿಕೆ?

—ಗಾಯತ್ರಿ ಯತಿರಾಜ್

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ

—ಉದಯ ಚಾದೂಗಾರ್

50

ಧಾರಾವಾಹಿ-6



ಮಹಾತ್ಮ - ಹರಿಲಾಲ್

ಮೂಲ:

ದಿನಕರ್ ಜೋಶಿ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ:

ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

74

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

76



ಬಸ್ತೂರು ಮಾಡಿದ ಸೂಪರ್ ಗಿರ್ಮಿಟ್

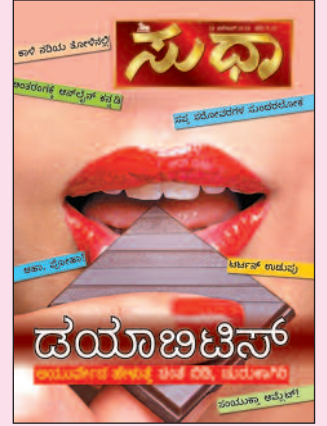
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಭಲೇ ಜೋಡಿ

—ಹನಿ



14 ನವೆಂಬರ್ 2019
ಸಂಪುಟ 55 ಸಂಚಿಕೆ 46



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕವಿಯ
ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

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

f t i @SudhaWeekly

ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ - ಮಾತೆ ಮುತ್ತು 11 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನಿವು ಕೇಳಿದಿರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊಸನು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ