



'ಒಲೆ ಹತ್ತಿ ಉರಿದರೆ ನಿಲಬಹುದಲ್ಲದೆ ಧರೆ ಹತ್ತಿ ಉರಿದರೆ ನಿಲಬಾರದು' ಎಂದರು ಬಸವಣ್ಣ. ಅಮೆಜಾನ್ ಮಳೆಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ರುದ್ರನರ್ತನ. ದೆಹಲಿಗೆ ವಿಷವಾಯುವಿನ ಆಲಿಂಗನ. ಪದೇಪದೇ ಚಂಡಮಾರುತಗಳ ಆಗಮನ. ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ನ್‌ಬರ್ನ್ ತಾಂಡವ. ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದನ್ನೇ - 'ಜಗತ್ತು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ'!

-ಟಿ.ಆರ್. ಅನಂತರಾಮು

## ಲೇಖನಗಳು

- 6** ಹರಿತಕದ ಭಾವ ಬೆರಿತಕದ ಜೀವ  
-ಸಂಧ್ಯಾ ಹೆಗಡೆ
- 13** ರುಚಿಕರ ಕಿವಿಹಣ್ಣು  
-ಹರ್ಷಿತಾ ಕುಲಾರ್, ಪುತ್ತೂರು
- 28** ಕಡಲ ಕಿನಾರೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ  
-ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ
- 34** ಕೋ ಸಮೂಯಿ!  
-ಗಾಯತ್ರಿ ರಾಜ್
- 36** ಕಸಿಯಿಂದ ಟೊಮೆಟೊ ಬೆಳೆ ಸಮೃದ್ಧಿ  
-ಶ್ರೀ ಪಡ್ಲೆ
- 40** ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕೋ ಕಾವಿಗೊ ತಲೆ?  
-ಗುರುರಾಜ್ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ
- 60** ದ್ರುಪದ್ ಗಾಯನ: ಗುಂಡೇಚ ಧ್ಯಾನ!  
-ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 62** ಸವಿಯಿರಿ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆ...  
-ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



## ಆರೋಗ್ಯ

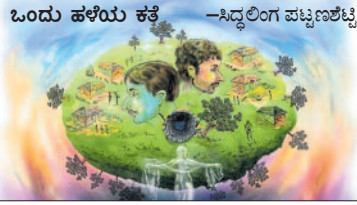
- 17** ಹಾಲು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ  
-ಡಾ. ಅನನ್ಯ ಭಟ್



## ಸೌಂದರ್ಯ

- 32** ಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಡೀಪ್ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್  
-ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

## 42 ವಿಶೇಷ ಕಥೆ



ಒಂದು ಹಳೆಯ ಕತೆ - ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿ

## 50 ಧಾರಾವಾಹಿ-8



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಫಿಂಗರ್ ಮಂಕಿ

-ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ, ಹರಿಲಾಲ್ ಕುಮಾರ್

## 74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಲೆಂಥ್ ಅಲ್ಲ, ಸ್ಟೆಂಥ್ ಮುಖ್ಯ!

-ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಸಂಜಯ್ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು

-ಹನಿ



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅರಬಿ ಮೇಸ್ಸು ಮತ್ತು ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ

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

@SudhaWeekly

## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ - ಮಾತೆ ಮತ್ತು 11 ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ  
56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊಸಲು 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ