



## ಚಳಿ, ಚಂಚಲ ಹವೆ

ಈಗ ಚಳಿದಿನಗಳು. ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಬೆಚ್ಚನೆ ಅವರಣವನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಮಯ. ಈ ಬೆಚ್ಚನೆ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿನ್ನುವ ಸುಖ ನಮ್ಮದಾಗಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಚಳಿದಿನಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುದು ಯಾವುದು? ಅಂಥ ಕೆಲವು ತಿನಿಸು-ಪೇಯಗಳ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪಾಕತಜ್ಞರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಹೆಕ್ಕಿತಂದಿದೆ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

### ಲೇಖನಗಳು

5 ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೊಡಿ  
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



10 ಆ ನೀಲಿ ವಜ್ರದ ಪಯಣ  
—ಡಿ.ಜಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ



32 ಭಳಾರೆ ಮಹಾದೇವ ವೇಳಿಪ  
—ಅಕ್ಷತಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ



60 'ದೇವಿ'ಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳು  
—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.



### 6 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ದೇವಲೋಕದ ಪಾರಿಜಾತವೆ...

—ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್ ಎಸ್.

### ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಹಳೆ ಸೀರೆಗೆ ಹೊಸ ಲುಕ್  
—ಕೃಷ್ಣಿ ಶಿರೂರ



### ಆರೋಗ್ಯ

56 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದೇ?

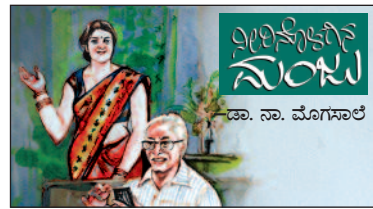
—ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

### 36 ಕಥೆ



—ವಸುಂಧರಾ ಕದಲೂರು

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ 9



—ಡಾ. ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ

### 58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಬದು ವಸಂತಗಳ ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನ  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಶ್ರುತಿಯ ಆ ಬಾಲ್ಯ ಈ ಯೌವನ  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

9 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ—ಮಾತೆ ಮುತ್ತು  
39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊಸಲು  
52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ದಂತಾರೋಗ್ಯವೂ ಮಧುಮೇಹವೂ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎನ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp icons and @SudhaWeekly