



18

ಚೌಕಿ ಮೈಮನಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ

ಕಾಲಕನ್ನಿಕೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಿಸಿದಂತೆ ಚಳಿಗಾಲ ಪಾದ ಬೆಳೆಸಿದೆ. ಚಳಿರಾಯ ಬರುವಾಗ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕಂಪನದೊಟ್ಟಿಗೆ ಆನಾರೋಗ್ಯದ ಕಿಂಕರನನ್ನೂ ಕರೆತರುತ್ತಾನೆ. ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಹದವಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ತ್ರಿಸೂತ್ರವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಈ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ.

—ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಷತಿ

ಲೇಖನಗಳು

6 ಹಾವುಗಳ ಸ್ನೇಹಿತ ಸ್ನೇಹ ಸುಲ್ತಾನ್
—ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ



32 ಬೆರಾತ್: ಭೂಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಬೆರೆಗಿನ ಊರು
—ಸುಜೇತಾ ಕೆ. ನಾರಾಯಣ

40 ಸೆಲ್ಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್! ಏನಿದು?
—ಕರುಣಾ ಬಿ.ಎಸ್.

42 ಓ ಗಂಡಸರೇ ನೀವೆಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು!
—ಧಾರಣಿ ಮಾಯಾ

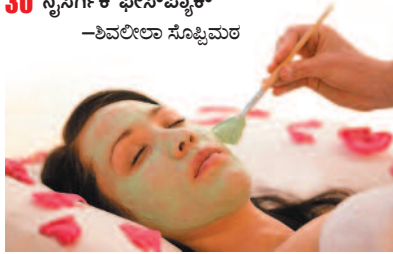
60 ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಾಂ!
—ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

62 ಪನ್ನಿಲರ್ ಸ್ವೆಷ್‌ಲ್!
—ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಫ್ಯಾಷನ್

30 ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್
—ಶಿವಲೀಲಾ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ



ಕಥೆ



ಹೆದರುಪುಕ್ಕಲ

ಹಿಂದಿ ಮೂಲ:
ರೂಪಸಿಂಗ್ ಚಂದೇಲ
ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ:
ಎಚ್.ಎಂ. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮಾರುತಕ್ಕೂ ಧೃತಿಗೆಡದ ವೃಕ್ಷಸಂಕುಲ!
—ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

50 ಧಾರಾವಾಹಿ



ಮಹಾತ್ಮ - ಹರಿಲಾಲ್
ಮೂಲ:
ದಿನಕರ್ ಜೋಶಿ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ:
ಡಿ.ವಿನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಕಥೆಯೇ ಸಂಭಾಷಣೆ ಬರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
ದೇವರಕೊಂಡ ಹಿಂದಿಗೆ
—ಹವಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಕಾಡಹಾದಿಯ ತುದಿಗೆ
ಅರಿತಿನ ಸುಂದರಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557333

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

Facebook, Twitter, Instagram icons and @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ರಸ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ