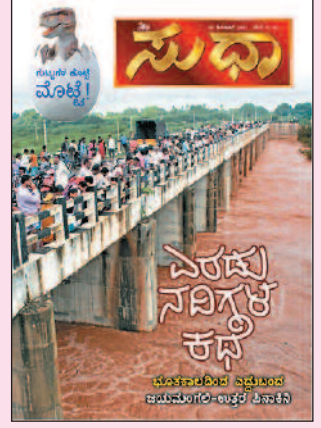




ಕರ್ನಾಟಕದ ನದಿ ನಕಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಜಯಮಂಗಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಪಿನಾಕಿನಿ ನದಿಗಳು ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರಿಗೆ ಅಸ್ತಿಪಂಜರದ ರೂಪದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಈವರೆಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುರಿದ ಭಾರೀ ಮಳೆಯ ಜಾದೂವಿಗೆ ಜಯಮಂಗಲಿ-ಪಿನಾಕಿನಿ ಮೈದುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಜಲವೈಭವ ಮರಳಿದೆ. ನದಿಗಳ ಈ ಮರುಹುಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮದುರಿಗಿರುವ ಸವಾಲು.ಲ

—ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹೊಸಪಾಳ್ಯ, ಪ್ರಶಾಂತ ಕುರ್ಕೆ



## ಲೇಖನಗಳು

**8** ಗುಟ್ಟುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೊಟ್ಟೆ!  
—ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಪಾಟೀಲ



## ಆರೋಗ್ಯ

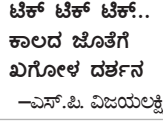
**28** ಮದ್ಯ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಕಮರುವ ಭ್ರೂಣ  
—ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ



## ಭ್ಯಾಷನ್

**30** ಎವರ್‌ಗ್ರೀನ್ ಡೆನಿಮ್  
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

**32** ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್... ಕಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ಖಗೋಳ ದರ್ಶನ  
—ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ



**34** ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ಮನೆಗಳ ಜೀವನಪಾಠ  
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



**56** ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳದ ವ್ಯಂಜನ  
—ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



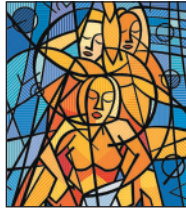
## 4 ಕಲಾ ಸಂವಾದ

ಸಮಕಾಲೀನ ಸ್ವಂದನದಷ್ಟೇ ಕಲಾಕೃತಿಯಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುವುದೂ ಮುಖ್ಯ: ರವಿಕುಮಾರ್ ಕಾಶಿ  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್



## 36 ಕಥೆ

**ಸಾಗರ**  
—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.



## 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-11

**ಇಲ್ಲಿನೊಬ್ಬನ ನುಗು**  
—ಡಾ. ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ



## 58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61

ಅವತಾರ ಪುರುಷನ ಈ ಪರಿ...  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಕೆಂಪು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಯಾ-ರಾಹುಲ್  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**  
ಅಮಿತಾಭ್ ಬಚ್ಚನನೂ ಸಹನಾ ಬಾನುವೂ...

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly



**ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು**  
12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ  
17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ  
49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ