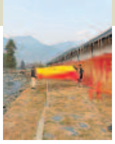
www.sudhaezine.com

25 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2025
ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 52

ಇದು ಅಡಿಕೆ ಕೊಯ್ಲಿನ ಸಮಯ. ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ (areca) ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಇಲ್ಲಿನ ಕೃಷಿಕರ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಹಾದಿಯೂ ಹೌದು. ಸದ್ಯ ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಕೊಯ್ಲಿನ ಸಂಭ್ರಮ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಕೊಯ್ಲು ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೈರಾಣಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ.

–ರಾಜೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

ಲೇಖನಗಳು



4 ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ಕಣಿವೆ; ಕನ್ನಡದ ಹೃದಯಗಳಿಂದ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಬದುಕಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣ –ಆರ್. ಮಂಜುನಾಥ್

7 ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯೇ ಆಲಂಕಾರಿಕ ವಿದೇಶಿ ಗಿಡಗಳು? –ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

8 ಸೈಕಲ್‌ಪಟುವಿನ ಅಪರೂಪದ ಜಾಗೃತಿ ಯಾತ್ರೆ –ಸುಬ್ರಮಣ್ಣ ಎಚ್.ಎಂ.

10 ಕಂಪನಿ ನಾಟಕಗಳ ಘನತೆಯ ಗರಿ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಸವಾಲ್ –ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ. ಡೊಳ್ಳಿನ

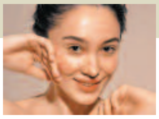
32 ಚೆನ್ನುಡಿ: ಮುಳುಗಡಿ ಊರಂದ್ರ... –ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಶೆಲ್ಲಿಕೇರಿ

56 ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ತಿನಿಸು; ರುಚಿ ಸೊಗಸು –ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು –ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಸೌಂದರ್ಯ

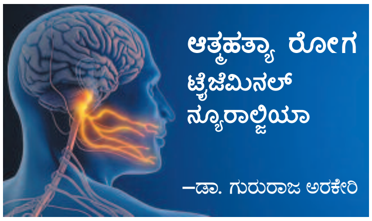


30 ನಡುಗುವ ಚಳಿಗೆ ಬಿರಿಯುವ ತ್ವಚೆ –ಯು. ಅನಂತ್

36 ಕಥೆ

ಪರೀಕ್ಷೆ –ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ

24 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ರೋಗ ಟ್ರೈಜೆಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ –ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಅರಕೇರಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-22

ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರದ್ ಸಿಂಗ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಸಿನಿಬಿಟ್ಸ್ 61

ಬೆಳ್ಳಿತೆರೆಯಲ್ಲಿ ರಿತನ್ಯಾ ರುಜು –ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಸಂಖ್ಯಾ ಉಬ್ಬರದಲ್ಲೂ ಅದೇ ಹಳೆಯ ತೆವಳಿಕೆ –ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ
50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ವಿಪಶ್ಯನವೆಂದರೆ...

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್.

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ರಾಜೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ–ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly