



ಹೊಸ ವರುಷ, ಹೊಸ ಹರುಷದ ಸಮಯ. ಹಳೆಯ ವರ್ಷದ ಎನೆಲ್ಲ ಗಾಸಿಗಳನ್ನು ಮರೆಸಿ, ಹೊಸ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಸ ವರ್ಷವೆಂಬ ಕಾಲಬಿಂದುವಾಗಿದೆ. ಈ ಕನಸುಗಳು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಇರಬಲ್ಲವು? ಉತ್ತರ ರೂಪದಂತಿರುವ ಇಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಲೇಖನಗಳು, ಹತ್ತಾರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ನಮ್ಮ ಚಿಂತನಾಕ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿಯ ನೆಲೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಹಂಬಲ ಹೊಂದಿವೆ; ಆ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆ-ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಸಮಾಜಮುಖಿಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿವೆ.

ನಾಗೇಶ ಹೆಗಡೆ | ಕೃಪಾಕರ-ಸೇನಾನಿ | ಕಾವ್ಯಾ ಕಡಮೆ



ಸಂತಸದ ಹೂವು ಅರಳುವ ಸಮಯ

ದಾರಿ ನೂರಾರುಂಟು ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ

ಲೇಖನಗಳು

- 4 ಫಿಟ್ಟೋನಿಯಾ ವರ್ಣ ವೈವಿಧ್ಯ -ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ
- 6 ಪುಷ್ಪ ವಿಲಾಸ
- 8 ಲಾಟಿಯಾದ ಕಿರೀಟ 'ರಿಗಾ'ದಲ್ಲೊಂದು ಪಯಣ -ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ್
- 11 ಎದೆಯ ಹಾಡಿಗೆ ದನಿಯಾದರೆ ಸಾಕು! -ಸಂತಬೆನ್ನೂರು ಫೈಜ್ ಟ್ರಾಜ್
- 56 ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಕಡುಬು, ಚಟ್ನಿ... -ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಮನ
- 60 ಕಾಸರಕ: ವಿಷ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ -ವಿನು ಗಂಗಿ

ಭ್ಯಾಷಣ

- 30 ಫಿಂಜ್ ಕಟ್! ಪಿಕ್ಲಿ ಕಟ್! ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಟಚ್ -ಯು. ವೇಣೂರು

ಆರೋಗ್ಯ

- 34 ಆಟೊ ಇಮ್ಯೂನ್‌ಗೆ ಜೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ -ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಕಥೆ

ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವಳು

-ಜಿ.ವಿ. ಅರುಣ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-4



ಮಾಲಿನ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ
ಮೂಲ: ಅರ್ಚನಾ ಪೈನ್ಯೂರಿ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

32 ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್



58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಸಿನಿಬಿಟ್ಸ್

61

ಸತ್ಯ-ಸುಳ್ಳಿನ ನಡುವೆ ನಿರೂಪ್ ಕ್ರೀಮುರಳಿಗೆ ಒಲಿದ 'ಪರಾಕ್' ಇನ್ನು ಮೋನಿಕಾ 'ದುನಿಯಾ' ನಿಧಿ ಯಾನ

ವರ್ಷದ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಪಟಾಕಿಗಳು -ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
- 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹಾಡು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ರ್ಯಾಂಪ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಆಶ್ವರ ಎಸ್ ಬಡಿಗೇರ

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly