



ಭಾರತೀಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾವ್ಯವೂ, ಧರ್ಮವೂ, ಜೀವನವಿಧಾನವೂ, ಕರ್ತವ್ಯಪಥವೂ, ಗುರಿಯೂ ಆಗಿ ಒದಗುವ ಸಂವಿಧಾನಕ್ಕೇಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳು! ಈ ಸಂಭ್ರಮ, ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಎದೆಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿ ಒದಗಿದರೆ, 'ಸರ್ವ ಜನಾಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ತೋಟ, ರಸಿಕರ ಕಂಗಳ ಸೆಳೆಯುವ ನೋಟ' ಎನ್ನುವ ಆಶಯ ನಿಜವಾಗಿ, ದೇಶ ಹಾಗೂ ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಉನ್ನತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. 'ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ' ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂವಿಧಾನದ ಅನನ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಪರಕೆಯನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.

30 ಜನವರಿ 2025  
ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 05



## ಲೇಖನಗಳು

**6** ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ: ಅಮೆರಿಕದ ಲಾಕ್ಸಾಗೃಹ  
—ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ



**10** ಆರಾಧ್ಯದೈವದ ಎದುರು ಬಸವರಡ್ಡಿಯ ಬೆವರು  
—ವಿಶಾಖಾ ಎನ್.



**32** ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ  
—ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



**48** ಇತಿಹಾಸದ ಕ್ರೂರ ಪುಟ  
—ಕೋಟೂರ್ ಸಂಪತ್

**56** ಪಡವಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ  
—ಅನಸೂಯಾ ಟಿ. ಕೇದಿಗೇಮನೆ



## 60 ಪರಿಸರ



ಹೆವಾಮಾನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಿಂಬಿಂಗಿಲಗಳ ಉತ್ತರ?  
—ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಗಡೆ

## ಆರೋಗ್ಯ

**28** ರೋಬೋಟಿಕ್ ಹಿಪ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ  
—ಉಮಾ ಅನಂತ್



## ಫ್ಯಾಷನ್

**30** ನವಿಲಿನ ನರ್ತನ: ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದ ಸುಲ್ತಾನ!  
—ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ



## 36 ಕಥೆ



ಯಂತ್ರ  
—ಟಿ.ಎಂ. ರಮೇಶ

ಕರಡಿಯ ಕುಣಿಸುತ್ತ  
—ವಾಸುದೇವ ಶರ್ಮಾ ಎನ್.ವಿ.

## 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3



ಕಮಲಾ ಸುಷ್ಮ  
—ನಾ. ದಾಮೋದರ ಶೆಟ್ಟಿ

## 58

## ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

## 61



ರಜನಿ ರುಜು  
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

'ಪುಷ್ಪ' ಮೂರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ  
—ಎನ್ನಿ



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ  
ಕೋಟೆ ನಾಡಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯದ ಅತಿಥಿಗಳು

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

f X @SudhaWeekly

## ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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