ಸುಧಾ

www.sudhaezine.com

17 ಏಪ್ರಿಲ್ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 16

18

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಠುಸ್ಸೆನ್ನಬಹುದಾದ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಬದುಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮೈ-ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಶಾಂತಿ-ಸೌಹಾರ್ದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯ ತಿಳಿವು, ಎಳೆಯರ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ದಾಹ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬರಹಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಸುಧಾ' ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ಶಿವಕುಮಾರ ಬಿ.ಬಿ., ಭೈರೇನಹಳ್ಳಿ,
ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಡಾ. ಯೋಗೀಶ ಆಚಾರ್ಯ

ಲೇಖನಗಳು

8 ಹಸುವಿಲ್ಲದ ಹಾಲು, ಪಶುವಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸ! —ಡಾ. ಜಗದೀಶ ಬೆಂತೂರ

30 ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದ ಮಸ್ತಕ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಬಗ್ಗಿತು —ಪ್ರೀತಿ ಎಮ್. ಸಂಗಮ್

33 ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನ: ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾದರಿ —ಮೀನಾ ಮೈಸೂರು

34 ಸೆರೆವಾಸಿಗಳ ಕುಟುಂಬದ ಅಳಲು ನೆರವಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಬಿಳಲು —ಸುಬ್ರಮಣ್ಣ ಎಚ್.ಎಂ.

56 ಥರಾವರಿ ತಂಬುಳಿ —ಕಮಲಾ ವೆಂಕಟಗಿರಿ

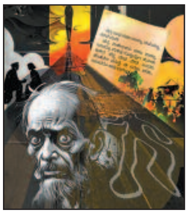
ಪ್ರವಾಸ ಚಿಂತನ

6 ಭೀಮ್ ಜನ್ಮಭೂಮಿ —ಡಿ.ಜಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಫ್ಯಾಷನ್

28 ಖಾದಿ ಕಾಟನ್ ಸಿಲ್ಕ್; ನೀರೆಯರಿಗೆ ಮೋಹಕ ಸೀರೆ —ಉಮಾ ವೇಣೂರು

36 ಕಥೆ



ನೆರಳು

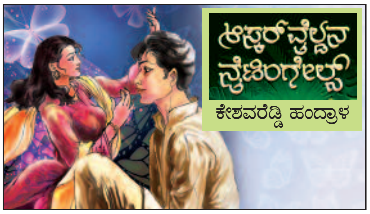
—ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಗರಾಜು

4 ಋತು ವಿಶೇಷ

ಮಾವು

ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಿಹಿ ಸಂಗತಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6



ಆಸ್ಕರ್‌ವೈಲ್ಡನ ನೈಟಿಂಗೇಲ್ಸ್

ಕೇಶವರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61

ನಾಗಭೂಷಣ್; ಹಾಸ್ಯದ ಸೂತ್ರ —ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಶಾಲಿನಿ ನೆನಪಿನ ಜೇಕು —ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಥಿರ 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

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಸಂತೆಯೊಂಬ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ...

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