



18



## ರಜೆಯ ಮೋಜಿಗೊಂದು ಪ್ರವಾಸ ಕೈಪಿಡಿ

ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರಿಗೊಂದು ನಾಡಿನ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಮರಳಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರದಾನದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಕುರಿತ ಓದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವಂತಹದ್ದು ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತಹದು.

- ಗುರುಗಳೇಶ ಭಟ್ ■ ನಾಗರಾಜ ವೈದ್ಯ,
- ದಿನೇಶ ಪಟ್ಟವರ್ಧನ್ ■ ಪ್ರಸಾದ್ ಶೆಣೈ ಆರ್. ಕೆ.

### ಲೇಖನಗಳು

05



ಭೀಮಬಲ

—ಡಿ.ಎಂ. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕುರ್ಕೆ

09 ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಇನ್ನೂ ಉಸಿರಾಡಿದೆ...

—ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

37 ಸಸ್ಯಲೋಕದ ಬ್ಯೂಟಿ ಕ್ವೀನ್ ಅನೋರ್ದಿಯಾ

—ವಿಠಲಗಟ್ಟಿ ಉಳಿಯ

38 ವೈದ್ಯ ನಾರಾಯಣನೂ ರೋಗಿಯೇ?

—ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ

42 ಇದ್ದಂಗ ಇರೊದಿಲ್ಲ ಏಜು-ಕ್ರೇಜು

—ಗುರು ಪಿ.ಎಸ್.

60 ಬವತ್ತರ ನಂತರವೂ ಚೈತನ್ಯದ

ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿರಿ... —ಪದ್ಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಅರಸೀಕೆರೆ

62 ಸಾಬುದಾನಿ ಉಂಡೆ, ನಾನ್ ಕಟಾಯ್...

—ಟಿ. ಲಲಿತ ರಾವ್

67 ಹಾಲು ಬಿಳುಪಿನ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು

—ಯು. ಅನಂತ್

### 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮಿನಿ ಲಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತೋಟ

—ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

### 74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೀತು ನಡಿಗೆ

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ತಾರಾ ಮಕ್ಕಳ ಎಂಟೈ

—ಬಿಂದು



### ಆರೋಗ್ಯ

30 ನಿರಾಳ ಉಸಿರಾಟದ ಯೋಗಾಯೋಗ

—ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

### ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪಕ್ಷಿಯೋಕ

33 ಸುಡುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸೊರಗದಿರಲಿ ತಲೆಗೊದಲು

—ಹೀರಾ ರಮಾನಂದ್

34



ಕ್ವಾರಿಯಲ್ಲಿ ನವಿಲುಗಳ ಪರೇಡ್

—ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ

### 44 ಪ್ರಬಂಧ



ಹಕ್ಕಿಮನೆ, ಹಕ್ಕಿ ಮನಸ್ಸು, ಕಾವ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ...

—ವಿಜಯಶ್ರೀ ಹಾಲಾಡಿ

### 50 ಧಾರಾವಾಹಿ - 9

ತ್ರೀಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ ನೀರ

—ಸವಿತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ



ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಭತ್ತಿ!

ರಜೆಯ ಮೋಜಿಗೊಂದು ಪ್ರವಾಸ ಕೈಪಿಡಿ

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಬಿಸಿಲನಾಡಿನ 'ಊಟ'

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 25880000  
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಗಣ ಪಟ್ಟಿಗೆ  
56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ