



ಸುಧಾ

ಸತ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯದ ಜುಗಲಬಂದಿ
ಎಂದಿಗೂ ಹಳತಾಗದ ಹಿಮದ ಹಾದಿ

www.sudhaezine.com



ಲೇಖನಗಳು
7 ರೈನೋ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಲ
—ಗುರುರಾಜ್ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ

10 ವೇಗ+ಸ್ಥಿರತೆ
ಮಯಂಕ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

26 ಹಿರೇಕಲ್ಲು ಸಿದ್ಧರಬೆಟ್ಟ
—ಎಸ್. ನಟರಾಜ ಬೂದಾಳು

32 ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಮನುಷ್ಯರೇ
—ಸಿದ್ದಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

56 ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ
—ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

60 ಹೈಡ್ರೋಜಿಯಾ; ತೋಟದಲ್ಲಿನ ತಾರೆಯರು
—ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

4 ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ
ಕೊಪ್ಪಳದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾಡು ಕುರುಡೆ?
—ಪ್ರಕಾಶ ಕಂದಕೂರ

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ **61**
ರಂಜನಿ ಸ್ವಪ್ನ ಮಂಟಪ
ಸ್ವೀದ್ಲೇಷ...
ಅದೂ ಇದೂ...
ಒಪ್ಪಲ್ಪಂತೆ ರಶ್ಮಿಕಾ
—ಎನ್ನಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಕ್ಕೆ ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ ಮನಸು ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಸಹಜವಷ್ಟೇ. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಮನಸು ಸದಾ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಹಿಮದಾಣಗಳಿಗೆ. ಕಣಿವೆ, ಶಿಖರ, ಬಯಲುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ ಹಿಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೂರುತ್ತ, ಆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಬದುಕಿನ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಅನುಭವ-ಅನುಭಾವ ಎರಡರ ಬೀಜಗಳೂ ಇರುವ ಹಿಮದಾಣಗಳ ಈ ಕಥನ, ಹಿಮದ ಶೀತಲ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ, ಬದುಕಿನ ಬೆರಗು-ಬೆಡಗುಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನವೀಯ ನೋಟವನ್ನೂ ನೀಡುವಂತಿದೆ.
—ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ

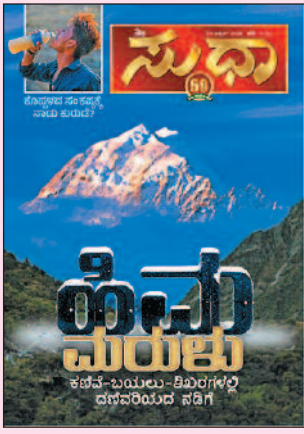
ಆರೋಗ್ಯ
28 ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ತಂಪಾಗಿಸಿ
—ಡಾ. ವಸುಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಭ್ಯಾಷನ್
30 ಸ್ಟೈಲಿಷ್ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್
—ಸುಮಾ ಬಿ.

36 ಕಥೆ
ಅಮ್ಮಲು
—ಸ. ರಘುನಾಥ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-2
ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಹಾಹಲಿ
ರಾಮನೋಜ್‌ರ ಲೋಹಿಯಾ ಬೇವನಿಯಾನ
ನಟರಾಜ್ ಹುಳಿಯಾರ್

18 ಏಪ್ರಿಲ್ 2024
ಸಂಪುಟ 60 ಸಂಚಿಕೆ 16



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ನಿರರ್ಗದ ಚೆಲುವಿಗೆ
ನಿರರ್ಗಲಿನ ಕನ್ನಡಿ

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು
12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ - ಮಾತೆ ಮುತ್ತು
40 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 51 ನಗಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ