



16

ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರವಾಸ ಎಂದರೆ ಪ್ರಯಾಸ ಆಗಕೂಡದು. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

★ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು -ನಾ.ಕಾರಂತ ಪೆರಾಜಿ
- 22 ಏನಿದು 'ಟ್ಯಾಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'? -ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
- 32 ಅಂಡಮಾನ್‌ಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕು! -ಆಧಾರ
- 34 ಸಹಸ್ರ ವೀಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನಾದ -ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 38 ಬರ್ಬಾದು ಜಿಂದಗೀ... -ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ್
- 40 ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪದಕ ಸಿಗಬಹುದೇ? -ಪ್ರಮೋದ್ ಜಿ.ಕೆ.
- 42 ಕಸ ಗುಡಿಸುವ ವಾಹನಗಳು -ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ
- 60 ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂಬ ಯೋಗ.. -ನಳಿನಿ ಶಿವರಾಮ್ ಶೆಟ್ಟಿ
- 62 ಟೊಮೆಟೊ ಕೋಡುಬಳೆ.. -ಗೀತಾ ಬರ್ಲಿ.ಅಮ್ಮ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 26 ಬ್ಯಾಂಡ್: ಉದ್ದೇಶ ಬದಲಾದಾಗ.. -ಎನ್.ವಿಶಾಖ
- 30 ಬಾರಿಂಗ್‌ಟನ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಾರ್ಕ್ -ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿದ್ದಿ

56 ನೈರೀತನ

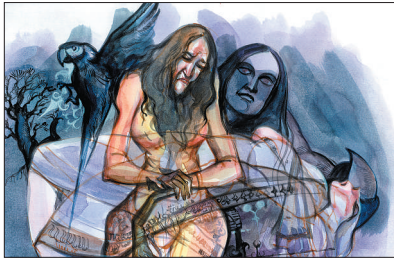


ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಮೆಷಿನ್ ಸೋನಿ ವಾಕ್‌ಮನ್

ಕಥೆ

- 44 ಅಮೃತದೊಳು ವಿಷ ಬೆರೆದಂತೆ -ಗುರುನಾಥ ಅಕ್ಕಣ್ಣ

50 ತಲ್ಲಣ-7 ಚಂಪಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಈ ಲಂಬೂಜಿ -ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಎಸ್.

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ರಮ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅದೃಷ್ಟ! -ರಘು

ದೈತ್ಯರ ಸಮ್ಮಿಲನ -ಬಿಂದು



19 ಏಪ್ರಿಲ್ 2012

ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 16



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಓದಿನ ಮನೆಗೆ ಮೂವತ್ತು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

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 ● 11 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಹೆಲ್ಡ್ ಪ್ಲೇಸ್ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ ● 43 ನಗೆ ಹೊಸಲು ● 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ ● 58 ಸುಖೀಭವ ● 59 ವೆಬ್ ಜಗತ್ತು ● 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ● 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ