



18

ಸಮರ ಕಲೆ

ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಯುದ್ಧ ಕಲೆಗಳು ಈಗ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಮರಕಲೆಗಳ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧಕಲೆಗಳ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಣಿಸುವ ಹಾಗೂ ತಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಸಮರಕಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವ.

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಲೇಖನಗಳು

6 ಅಂಚೆಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ 'ರಾಮ'ಮುದ್ರೆ
—ಎನ್. ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್



8 ದಯಾರ ಬುಗ್ಗಲ್ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ
—ರವಿಶಂಕರ್ ಎಸ್.ಎಲ್.

32 ಮಂದಹಾಸ: ನೆರೆ ಮುನಿದರೆ...

—ಮಣ್ಣೆ ರಾಜು

34 ಸೋನಮ್ ವಾಂಗ್ಡುಕ್: ಹಿಮಸ್ತೂಪಗಳ ರೂವಾರಿ
—ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ



48 ಎಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ...
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

56 ಹಬೆ ವಡೆ, ಸಿಹಿ ಉಂಡ್ಲುಗ...
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಹರ್ಲರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ಕಸಿಯಿಂದ ಗುಣಮುಖ
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಭ್ಯಾಷನ್

30 ಜುಮುಕಿ ಜಮಾನ
—ಸುಮಾ ಬಿ.



ಕಥೆ

ಹೇಳಲಾರದು ಮನ ತಾಳಲಾರದು
—ಅನು ಬೆಳ್ಳೆ



4 ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ

ಬಿತ್ತುತ್ತಿರುವುದು ಬಾಂಬುಗಳನ್ನಲ್ಲ
—ವಿ.ಆರ್.



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-1

ಆಲೂರು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಗಪ್ಪ
—ಆಲೂರು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಗಪ್ಪ



58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಅದ್ವಿತಿ ಸಿನಿಮಾ ಒಲವು
—ಎಸ್ಸೆನ್

ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಲೋಕದ 'ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಟೀಚರ್'
—ವಿಶಾಖಿ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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

25 ಮೇ 2023

ಸಂಪುಟ 59 ಸಂಚಿಕೆ 21



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂರು ಅದ್ಭುತಗಳು
ಕೆ.ಎನ್. ಗಣೇಶಯ್ಯನವರ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

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

Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp @SudhaWeekly