ಸುಧಾ

ಮಳೆ ಪ್ರವಾಸ ಆತ್ಮಕ್ಕೊಂದು ರೀಚಾರ್ಜ್!

www.sudhaezine.com

03 ಜುಲೈ 2025
ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 27

18

ಇಳೆಯ ತಬ್ಬಲು ಬರುವ ಮೋಡಗಳ ನಡುವೆ ತುಷಾರ ಮಳೆಯ ಸಿಂಚನ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಜಾಗ್ರತೆ. ಮನಸೆಲ್ಲ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು. ಮಳೆಗಾಲ ಕಾಯಕಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಊರಿಗೆ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಋತುಮಾನ. ಆದರೆ ಹಸಿರುಟ್ಟು, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ನಿಲ್ಲುವ ಇಳೆಯ ಚೆಲುವೆಯರಾದ ಬೆಟ್ಟ ಕಣಿವೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು, ಈ ಕಾಲದ ಸಂಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರವಾಸವಾಗಿದೆ. ಸಂಚಾರಿಯಾಗುವುದು, ಮನೋಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸುವಿಹಾರಿಯಾಗುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮುಂದೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಗೌಣ ಎಂಬ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾದಿ ಸವೆಸುವುದು, ಜೀವನ ಸವಿಯುವುದು ಮಳೆಪ್ರವಾಸದ ಉದ್ದೇಶ.

—ಶ್ರೀನಿಧಿ ಡಿ.ಎಸ್., ಬಿ.ಕೆ. ಸುಮತಿ

ಲೇಖನಗಳು

4 ಅಂತರಿಕ್ಷಕ್ಕೀಗ ಎರಡನೆಯ ಭಾರತೀಯ!
—ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

8 ಕ್ರಿಕೆಟ್ 'ಭುವನದ ಬೆಡಗು' ಮಹಿ
—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

32 ಈಗಿದು ಬರದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲ
—ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪಾಟೀಲ

48 ಕಣ್ಣಂಚಿನ ಈ ಮಾತಲಿ
—ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

56 ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ವಿಧವಿಧ ಖಾದ್ಯ
—ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

60 ಜೆನ್-ಜಿ ಜ್ಯುವೆಲರಿ ಝಲಕ್
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.

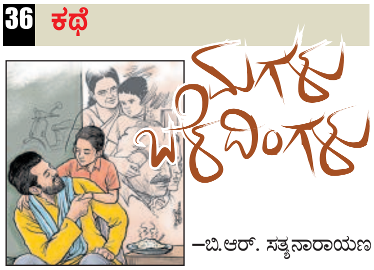
ಆರೋಗ್ಯ

28 ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು
—ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಫ್ಯಾಷನ್

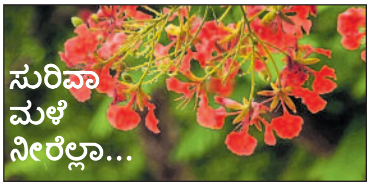
30 ಮಳೆ ಹನಿ ಜತೆಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಕಹಾನಿ
—ಯು.ಎ.

36 ಕಥೆ



—ಬಿ.ಆರ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

10 ಮಳೆಹಾಡು



—ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ. ಕಡಕೋಳ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-5

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61

ಸಿಂಪಲ್ ಪಾತ್ರದ ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ ಸಂಜನಾ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಕಾಜೋಲ್ ತಾಯಿ ಕರುಳಿನ ಬೇಗುದಿ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿ

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
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ