



## ಹೆಲ್ಮೆಟ್

### ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ತ್ಯಾಣ ಶಿರಸ್ತಾಣ

ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ, ಬೈಕ್ ಸವಾರಿಗೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿರಸ್ಸಿನ ತೊಡುಗೆ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ತಲೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಶಿರಸ್ತಾಣದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಈ ವಿಸ್ತೃತ ಲೇಖನವನ್ನು, ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ 'ಸುಧಾ' ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ಎ.ಎಸ್. ಸುಧೀಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್

### ಲೇಖನಗಳು

**04** ಸಾವಧಾನ ಪ್ರಧಾನ ನ್ಯೂಜೆಲೆಂಡ್ ವಿಕ್ರಮ

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



**13** ಸವಿನೆನಪುಗಳ ಸಂಕಥನ; ಪೋಟೊ ಆಲ್ಬಂ

—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

**32** ದೇವರಿಗೊಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಬೇಕಿದೆ...

—ಮಯೂರಿ ಎಸ್.

**34** ಕನ್ನಡ ಪದಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ?

—ಬಿ.ಕೆ. ಸೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ



**56** ಬಾಣಂತಿಯರಿಗಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ

—ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

**60** ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್‌ಗಳ ಬದುಕಿನ ಸ್ವಗತ

—ಗೌರಿ

### 06 ವಿಜ್ಞಾನ



## ಶ್ರೋ!

'ಗದ್ದಲ' ಹೆಚ್ಚಾಯ್ತು!

—ಬಿ.ಎಸ್. ಶೈಲಜಾ

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-11



—ಕನಾಡಿಗಾ ನಾರಾಯಣ

### 58

### ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಹರಿಯ ಸಿನಿಮಾ ಪೇಮಕಥೆ!

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ರಕುಲ್ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಕುಟುಕು

—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

### 61



## ಹೆಲ್ಮೆಟ್

ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ತ್ಯಾಣ ಶಿರಸ್ತಾಣ

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾರಸ್ವತ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ

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

f t i @SudhaWeekly

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧುನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮತ್ತು 39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್  
40 ಜಾರ್ಜ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ