



ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದಷ್ಟೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಅಭದ್ರತೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗಳು, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು- ಹೀಗೆ ಯಾವ ಸಂಗತಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೊರೊನಾ ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನ ಎಂಥ ದೃಢ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನಾದರೂ ಅಲುಗಾಡಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಹೀಗೆ ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನದ ಆಸರೆ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದೇ 'ಅಪ್ಪಸಮಾಲೋಚನೆ'. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಮಾತು-ಮೌನದ ಮದ್ದಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಅವಲೋಕನ.

—ಡಾ. ಸಚಿನ್ ಎನ್., ವಸುಧೇಂದ್ರ

### ಲೇಖನಗಳು

5 ಇದು ಮಳೆಮಾಯಿಯ ಜೋಗುಳದ ಸಮಯ...

—ಸ್ಮಿತಾ ಅಮೃತರಾಜ್, ಸಂಪಾಜೆ



32 ದುರಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಲೆಯ ಕನ್ನಡಿ

—ಪ್ರಕಾಶ ಎಸ್. ಮನ್ನಂಗಿ



34 ಚೌಕಟ್ಟು ದಾಟಿದ ಎಮೊಜಿ

—ಪೃಥ್ವಿರಾಜ್

56 ರುಚಿ ರುಚಿ ಕರಾವಳಿ ಖಾದ್ಯ

—ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ



60 ಬೇರು ಕಿತ್ತ ಪುಟ್ಟ ಸಸಿ

—ಗೌರಿ

### 8 ಪ್ರವಾಸ



ಪಾಮಿರ್ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಚಾರಣಿ — ಗಣೇಶ್ ನಾಯಕ್

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-8



ಅಜ್ಞಾತ —ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

### 58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಪೃಥ್ವಿಯ ಅಂಬರದ ಕನಸು

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ರಿಯಾ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಸಿಂಬಲ್'

—ಬಿಂದು



### ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮುಳುಗಿತು 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇಮುತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

41 ಪ್ರತಿಪಂದನ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬದಲಾಯಿತೆ ಹಾಸ್ಯದ ಭಾಷೆ?

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