

18

ನದೀರೇಲಾ ಪಂಥರೇಲಾ

ಜಯತು ಜಯ ವಿಠಲಾ...



ಲೇಖನಗಳು

8 ರಿಷಭ್ ಪಂತ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಂಪ್ ಮೈಕ್ಸ್..
—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ



32 ಆದ್ರೂ ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿದ ಹಾಂಗಲ್ಲ ಬಿಡು
—ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಭಟ್ಟ ಸಣ್ಣಕೇರಿ



34 ಸಾಲಾಯ ತಸ್ಮೈ ನಮಃ!
—ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

48 ಮಳೆಗಾಲದ ಅಣಬೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?
—ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಕಲ್ಯಾಣ



56 ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ತಿಂಡಿ, ಸವಿದು ನೋಡಿ..
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

60 ಸುಂದರ ಕತ್ತು ಅಂದಕ್ಕೆ ಗತ್ತು
—ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

4 ಪ್ರವಾಸ

ವೈಟಮೊ

ಬೆಳಕಿನ ಹುಳುಗಳ
ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕ

—ಡಾ. ಎಚ್.ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ



58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

ಹೊಸ ಶೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ
ಅಜಯ್ ರಾವ್
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಎಂತಹ ಸಿನಿಮಾ
ಕೊಟ್ಟಿ ಎನ್ನುವ
ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಆಷಾಢಿ, ಆಷಾಢ ವಕಾದಶಿ ಅಂದ್ರೆ ಸಾಕು, ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ವಿಠಲನ ನಾಮಸ್ತರಣ್ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ, ವಕ್ರಾರಿ ನುಡಿಸುತ್ತ, ಲೇಝಿಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತ, ಭಕ್ತಿಪರವಶವಾಗಿ ಭಕ್ತರು ಪಂಥರಪುರದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪಾಂಡುರಂಗ ತನ್ನ ರುಕ್ಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಮೀನಿನೋಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಭಕ್ತರ ಪಾದದೊಳಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ಪಂಥರಪುರ, ಪಾಂಡುರಂಗ, ವಿಠಲ ರುಕ್ಕಾಯಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಾಹಿತಿ, 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರಿಗೆ ಧೈವೀ ಭಾವನೆ ಜೊತೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವಂತಿದೆ.

—ಬಸವರಾಜ್ ಸಂಪ್ರದಿ,
ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಎಸ್ ಚಿನ್ನಕೇಕರ, ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಆರೋಗ್ಯ

28 ನಾಲಗೆ ತುಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲಿಸಿ



—ಡಾ. ಮುರಲೀಮೋಹನ ಚೊಂತಾರ್

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಪೈರೇನ್ ಸೀರೆ; ಮಿಂಚುವ ನೀರೆ

—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

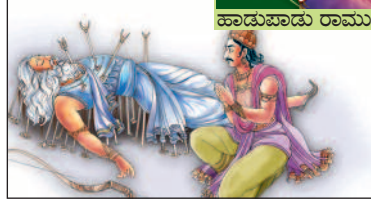
36 ಕಥೆ



—ಸಂತೋಷ್ ಅನಂತಪುರ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6

ನೇಲಿಗನ್ನಡ ಮಹಾಭಾರತ
ಹಾಡುಪಾಡು ರಾಮು



10 ಜುಲೈ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 28



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಎಮ್ಮ ನಮ್ಮಯ ಹೆಮ್ಮೆ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಸಂಜೀವ ಅಕ್ಕಿ

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 X @SudhaWeekly

ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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