

18

### ಗಿಡಗಳಿರಲವ್ವ ಮನೆತುಂಬ!

ಇಂಟೀರಿಯರ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಳಾಂಗಣ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ, ಆಯ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ, ನೀರು-ಬೆಳಕಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಸ್ಯ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಪರಿಚಯ ನೀಡುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ. ಮನೆಯೊಳಗನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮನಸೊಳಗೆ ಋಷಿಯ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಬಯಕೆಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗೊಬ್ಬರ-ನೀರು ಎರಡೂ ಲಭ್ಯ.

—ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

### ಲೇಖನಗಳು

**6** 'ದೆಹಲಿ'ಗಾಗಿ  
ಮಾನವ ಮಿನಾರ್  
—ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟೆ



**32**



ಕೊಡೆಯ  
ಬಿಡೆ...  
—ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

**34** ಹಸಿರುಮಾನವರು!  
ನಾವೂ ಆಗಬಹುದೇ?  
—ಯು.ಎಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ  
ನಿಲಂಬಾರು

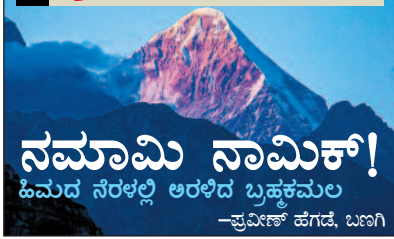


**56**



ಬಾಳೆದಿಂದಿನ  
ಬಗೆ ಬಗೆ ವ್ಯಂಜನ  
—ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್

### 8 ಪ್ರವಾಸ



**ನಮಾಮಿ ನಾಮಿಕ್!**  
ಹಿಮದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ಬ್ರಹ್ಮಕಮಲ  
—ಪ್ರವೀಣ್ ಹೆಗಡೆ, ಬಣಗಿ

### ಆರೋಗ್ಯ

**28** ವನಿದು ಮೆಟಬಾಲಿಕ್  
ಸಿಂಡ್ರೋಮ್?  
—ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

### ಫ್ಯಾಷನ್

**30** ಕಚಗುಳಿ ಇಡುವ  
ಚೌಕುಳಿ ಉಡುಗೆ  
—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ



### 36 ಕಥೆ



**ಹರಾಜು**

—ಎಂ. ನಾಗರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-7



ಮೂಲ: ಅರ್ಚನಾ ಪೈನ್ಯಾಲಿ ಅ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

### ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಕಾದರೆ ಕೈ ಹಿಡಿಯುತ್ತೆ ಕಾಲ!  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಬುದ್ಧನ ಪ್ರತಿಮೆ ಮೇಲೆ  
ಪಾರಂಜತ್ ಮಗು  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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

25 ಆಗಸ್ಟ್ 2022

ಸಂಪುಟ 58 ಸಂಚಿಕೆ 34



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹುಲಿ ಬಾಲದಲ್ಲಿ  
ಗಡ್ಡೆಗೆ ಮಸಾಜ್!

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](#) [w](#) @SudhaWeekly