



18 ಒಂದು ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಕಿಯರ ಸಮೂಹದಿಂದ 'ಸುಧಾ' ಬಳಗ ಹೆಕ್ಕಿದ 19 ಮಂದಿ 2019ರ ಆಶಾಕಿರಣಗಾಗಿಯೂ ಮುಖ್ಯರೆನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯೂ ಆಗಬಲ್ಲ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಓದುಗರ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದೆ!

28 ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ



ನೋಡು ಬಾರಾ ಧಾರವಾಡ...

—ಇ.ಎಸ್. ಸುಧೀಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್

ಜಗತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ...
—ಎಂ.ಎಸ್. ಆಶಾದೇವಿ.



ಲೇಖನಗಳು

- 6** ಕಸ ಎತ್ತುವ ಕಾಗೆಗಳು! —ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್
- 40** ಆಕರ್ಷಕ ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್
- 59** ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕಲಾಕೃತಿ —ಗಣಪತಿ ಹಾಸ್ವರ
- 62** ತಂಪು ತಂಪು ತಂಬುಳಿ —ಗೀತಾ ಹೆಗಡೆ

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಗಿನ್ನೆಸ್ ಹೂಜಿ!

—ಪ್ರಿಯಾಂಕ ವಿ.ಹೆಚ್.

74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್



ಬೀ

ಜಾಹ್ನವಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಹೆಜ್ಜೆ

—ಪ

—ಬಿಂದು



ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 60** ಶಂಖ, ಚಿಪ್ಪು ಆಭರಣ ಟ್ರೆಂಡ್ —ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ
- 42** ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಹನುವಾಂಟಿ: ಮೋಜಿನ ತಾಣ —ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಎನ್.ಕೆ.

ಆರೋಗ್ಯ

- 39** ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ 'ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್' —ಉಮಾ ವೇಣೂರು

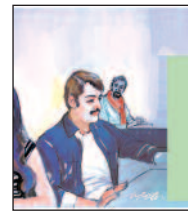
44 ಕಥೆ



ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಥೆಗಳು

—ರಶ್ಮಿ ಅಭಯಸಿಂಹ,

50 ಧಾರಾವಾಹಿ



ದಿಂಬಿನಡಿಯಲ್ಲೊಂದು ವಿಷ ಸರ್ಪ

—ಯಂಡಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕ: ಸಂಡೂರು ವೆಂಕಟೇಶ್;



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪರ್ಯಾಯ ಸಾರಿಗೆ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 25880000
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮತ್ತು 13 ಹೆಲ್ ಪ್ಲಸ್ 14 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 15 ನಕ್ಕುಬಡಿ 16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 17 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊಸಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ