



ಹೆಣ್ಣು ಹಾಡು ಪಾಡು

ಲೇಡೀಸ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲೋಕದ ಸವಾಲು, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಯುಕ್ತಾ ಹೊರನಾಡು, ಸಂಧ್ಯಾರಾಣಿ, ಮಮತಾ ಅರಸೀಕೆರೆ, ಸುಮನ್ ಕಿತ್ತೂರು, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೀಪಾ ಗಿರೀಶ್.

www.sudhaezine.com

07 ಮಾರ್ಚ್ 2019

ಸಂಪುಟ 55 ಸಂಚಿಕೆ 10



ಲೇಖನಗಳು

6 ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದ 'ಆನ ಶಾಲೆ' -ಮಹತಿ

32 ಸಾಧನಾ: ಕಾಡಿನ ನಡುವೆ ಜೀವನಪಾಠ -ಧಾರಿಣಿ ಮಾಯಾ


38  ರಾಘವಾಣ್ಣ ಕಂಡಂತೆ 'ದೊಡ್ಡನೆ' ಅಮ್ಮಂದಿರು!

41 ಪುರುಷನಷ್ಟೇ ಮಹಿಳೆ ಸಮಾನಳು... -ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

42 ಕಥಕ್ ದೀಕ್ಷೆ ಸಾಂದರ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ -ಉಮಾ ಅನಂತ್

60 ಸ್ಮೃತಿಯ ವೇಗದ ಹೊಸ ಮಿಂಚು -ವಿಶಾಖ ಎನ್.

62 ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ ಐಸಕ್ರೀಮ್ -ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



34  ಶಿವರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷ
ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆ? ಶಿವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ
-ಡಿ.ಎಂ. ಘನಶ್ಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯ
30 ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ...
-ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

44 **ಕಥೆ**
 ಅಮ್ಮ ನಿಗೆ ಹಾಗಾಗಿತ್ತು
-ಪ್ರಾಣೇಶ್ ರಾವ್ ವಿ. ಕಲೆ: ಪಿ.ಬಿ. ಗವಾನಿ

50 **ಧಾರಾವಾಹಿ 3**
 ತ್ರಿಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ ನೀರೆ
-ಸವಿತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

72 **ವಂಡರ್ ಪುಟ**
 ಶಕಾಯುಷಿ ಹಡಗು!
-ಪುರುಷೋತ್ತಮ

74 **ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್**
 ಇತಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಕನ್ನಡತಿ
-ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
ಮರಳಿ ಬಂದ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ
-ಹನಿ 

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಎನ್‌ಬಿಎ ಆಟಗಾರರೂ ಬಳಿಗಾರ ಚೆನ್ನಯ್ಯನೂ...

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

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ - ಮಾತೆ ಮತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 48 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ
56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗೆಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ
70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ