



18

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನ ಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವರ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಅವಕಾಶ, ಸಂಬಳ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರ ದೊರೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಾದ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರುವ ಯಶಸ್ವಿನಿಯರ ಯಶೋಗಾಥೆ ಈ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.
-ನೇಮಿಚಂದ್ರ

ಲೇಖನಗಳು

- 8 ತಿಟ್ಟತ್ತಿ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ...
-ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.
- 10 'ಗಲ್ಲಿಯಿಂದ ಡೆಲ್ಲಿ'ವರೆಗೆ ಅಕೀಬ್ ನಬಿ
-ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 21 ಜಲಯೋಗ: ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಸವಿತಾರಾಣಿ
-ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.
- 23 ತುರ್ತುಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆದ ಶಾಲಿನಿ
-ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 25 ಸವಾಲು ಮೆಟ್ಟಿನಂತ ಭಲಗಾತಿಯರು
-ಬಸವರಾಜ ಹವಾಲತ್ತಾರ
- 27 'ಗುಮ್ಮಟಪುರ'ದ ಕಿರಿಯ ಪೈಲಟ್ ಸಮೈರಾ
-ಬಸವರಾಜ್ ಸಂಪಳ್ಳಿ
- 40 ಕಸಿಪ್ರವೀಣೆ ಇಂದಿರಾ!
-ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ
- 46 ದೊಡ್ಡವರೆಲ್ಲಾ ಜಾಣರಲ್ಲ...
-ಸುಮಾ ರಮೇಶ್



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

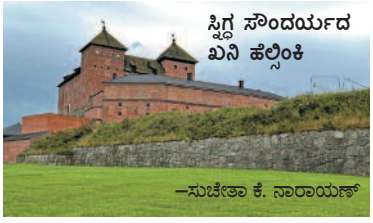
- 28 ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ!
-ಸುಷ್ಮಾ ಸಿಂಧು
- ಫ್ಯಾಷನ್
- 30 ಮಹನೀಯರೂ ಆಭರಣಪ್ರಿಯರು!
-ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಳಯ



ಕಥೆ



4 ಪ್ರವಾಸ



ಸಿಗ್ಗಿ ಸಾಂದರ್ಯದ ಖನಿ ಹೆಲಿಂಕಿ
-ಸುಚೇತಾ ಕೆ. ನಾರಾಯಣ್

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-11



ಸಂಜಕೆಯ ನೂಲು
-ಬಸು ಬೇವಿನಗಡದ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಭರವಸೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸುಲಕ್ಷಾ
-ಶಶಿಕಾಂತ ಎಸ್. ಶೆಂಬೆಳ್ಳಿ
ಹಾಡು ಹಿಟ್ ಎಂದು ಅರಿಯುವ ಶ್ರೇಯಾ ಮಾರ್ಗ
-ವಿಶಾಖಾ ಎಸ್



ಸ್ಮಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

12 ಮಾರ್ಚ್ 2026
ಸಂಪುಟ 62 ಸಂಚಿಕೆ 11



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಉಡುಪಿಯ ಕನ್ನಡದ ಪೇಜಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳು

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly