



ಬಿಸಿಲ ಧಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೈಪೋಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ಚುಟುಕು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾರ್ಚ್ 22ರಿಂದ ಮೇ 25ರ ತನಕ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಪ್ರೀಮಿಯರ್ ಲೀಗ್' ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ. ಚಾಂಪಿಯನ್ ಟ್ರೋಫಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿರುವುದು 'ಐಪಿಎಲ್' ಪಂದ್ಯಗಳ ಕುರಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 'ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಬೇಬಿ' ಐಪಿಎಲ್‌ಗೇಗ ಹದಿನೇಳು ತುಂಬಿ ಹದಿನೆಂಟು!

—ಪ್ರಮೋದ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಲೇಖನಗಳು

05 ಸುಲಭ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ 'ಸ್ಪೇಕ್ ಪ್ಲಾಂಟ್'

—ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

10 ಮಕ್ಕಳ ಮನ
ಆರಳಿಸುವ ಕಲೆ

—ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್



32



ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ಮರುಹುಟ್ಟು
—ಡಿ.ಎಂ. ಕುರ್ಕಿ ಪ್ರಶಾಂತ್

34 ಅನನ್ಯ ಸಾಹಸ ಯಾನ

—ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ. ಕಡಕೋಳ

39 ಬೇಸಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಕರಬೂಜ

—ಯು. ವೇಣೂರು

48 ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸೆರಗಲ್ಲಿ...

—ಪ್ರಗತಿ ಡಿ.ಡಿ.

56 ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿಹೂವಿನ ಘಮ

—ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ

08 ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ



ಮಧುಪ್ರಿಯ
ಖಗರತ್ನ
—ಎಸ್. ಶಿಶುಪಾಲ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವ!

—ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

ಪ್ರವಾಸ - ಫ್ಯಾಷನ್

06 ಆಹಾ, ಹಾನ್!

—ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಜಿ.



30 ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

36 ಕಥೆ



ಆ ಹುಡುಗ...

—ನಳಿನಿ ಟಿ. ಭೀಮಪ್ಪ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3



ಅಪ್ಪಾನ್‌ನೈನ್
ನೈಜಿಂಗೇಲ್ವಾ
ಕೇಶವರದ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



'ಪುಷ್ಪತಿ'ಯ
ಲವ್ ಸ್ಟೋರಿ

ಮರುಬಿಡುಗಡೆಯ
ಮಾಹಿತಿ ಮಾರ್ಚ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ರಂಗಭೂಮಿ ನಮಗೆ
ಕಲಿಸುವುದೇನು?

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

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
40 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ