



06 ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಸೂತ್ರ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಟ್ಟು, ನೊಂದ ಮನಸಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುತ್ತ, ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯ
—ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಶಾನ್ಭಾಗ



18 ದೀಪಧಾರಿ ದೀಪಾ ಮಲ್ಲಿಕ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ವವೇ ನಿಟ್ಟರಗಾಗುವ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವ, ದೇಶದ ಅನನ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕಥನ.
—ನೇಮಿಚಂದ್ರ

13 ಮೇ 2021
ಸಂಪುಟ 57 ಸಂಚಿಕೆ 19



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ದೇವರಿಗೊಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ

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

Facebook, Twitter, Instagram icons and @SudhaWeekly

ಲೇಖನಗಳು
05 ಐ ಲವ್ ಯು ಎನ್ನಲು ಜುಗ್ಗತನ ಬೇಡ
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

30 ಅಳಿವಿಲ್ಲದ 'ನಾದದ ನದಿ'
—ಹೆಗ್ಗಾರ ಅನಂತ ಹೆಗಡೆ



32 ಅಪರಾಧ ನಮದಲ್ಲ...
—ಡಾ. ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಎಂ.

56 ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸೂದಿ...
—ಗೀತಸದಾ ಮೋತಿಯಾರು



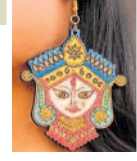
60 ಮನಸೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್
—ಗೌರಿ

41 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ
ನಟನಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ-ಧನುಶ್
—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.

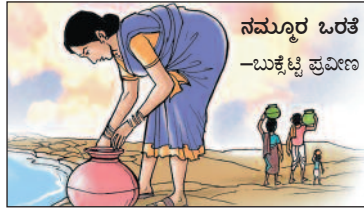


ಆರೋಗ್ಯ
27 ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯೇ ಕಾರಣ
—ಡಾ.ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ

ಫ್ಯಾಷನ್
28 ಮರದ ಮೋಹಕ ಕಿವಿಯೋಲೆ
—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ



36 ಪ್ರಬಂಧ
ನಮ್ಮೂರ ಒರತೆ
—ಬುಕ್ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರವೇಣ



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3
ಮಹಾಪುಷ್ಪ
—ಕನಾಡಿಗಾ ನಾರಾಯಣ



58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ **61**
ರುಕ್ಕಿಣಿಗೆ ವಸಂತಕಾಲ
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
ಕಂಗನಾಗೆ ರಾಖಿ ಪರೋಕ್ಷ ಉಪದೇಶ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮತ್ತು 35 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ