



18

ನಾವು ನೀವು ಮಾವು ತಾವು

ಲೇಖನಗಳು

4 ಲೀಮಾ: ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸಾಗರ ತಟದ ಚೆಲುವೆ
—ಡಿ.ಜಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ



10 ಇರುವೆ ಇರುವೆ ನೀನೆಲ್ಲೊ ಇರುವೆ
—ಎಚ್.ಎಸ್. ನವೀನ್ ಕುಮಾರ್

32 ಧರಿನಾಡಿನ ಮಾತು-ಕತಿ
—ಬಿ.ಜಿ. ಪಾರ್ವತಿ
ಎ. ಸೋನಾರೆ



51 ರೋಸ್ ಗೋಲ್ಡ್
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.

56 ಆಹಾ ಪೋಹ; ಅದೆಷ್ಟು ಮೋಹ!
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

60 ಎಡಿಜೇಡಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ತುತ್ತು
—ಶಶಿಧರಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ಹಿರೇಮಠ

7 ಕ್ರೀಡಾಯೋಕ



ಈ ಸಲ
ಕಪ್
ನಮ್ಮ
—ಪ್ರಮೋದ ಕುಲಕರ್ಣಿ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಅಯಾನ:
ಸಿನಿ ಕವನ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ರಾಧಿಕಾ
ಪಾತ್ರ
ಪ್ರಯೋಗ
—ಎನ್ನಿ



ಆರೋಗ್ಯ

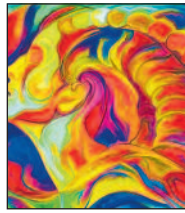
28 ಏನಿದು ಡೂಮ್ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್?
—ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ಭ್ಯಾಷನ್

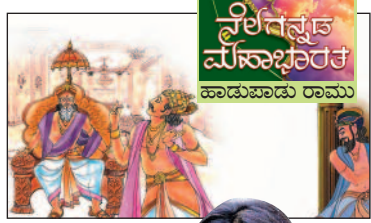
30 ಚೆನ್ನಕಾರಿ: ನಾವೀನ್ಯತೆಯ ಹೊಸ ರೂಪಕ
—ಯು. ವೇಣೂರು

36 ಕಥೆ



ಕವಿಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
ಹೈರಾಣಾದ ರಾಜ
ಮೂಲ ಹಿಂದಿ:
ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್
ಪಾಂಡೇಯ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ:
ಎಚ್.ಎಂ. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3



ನೈಲಿಗನ್ನಡ
ಮೆಣ್ಣಾಚರಣ
ಹಾಡುಪಾಡು ರಾಮು

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಅಯಾನ:
ಸಿನಿ ಕವನ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ರಾಧಿಕಾ
ಪಾತ್ರ
ಪ್ರಯೋಗ
—ಎನ್ನಿ



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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

19 ಜೂನ್ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 25



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷೆ

ಯೋಗಾಯೋಗ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ಎಂ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

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