



18

## ಸಾಧಕಿಯರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಏರಿದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಐವರು ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕಿಯರ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಅರಸಿ ಹೋದಾಗ ಕಂಡ ಹೊನ್ನೆ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲಿದೆ..

★ ನಿರೂಪಣೆ: ಉಮಾ ಅನಂತ್

## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ರಣಬಿಸಿಲು -ನಿರ್ಮಲಾ ವಿ.ಬೀಳಗಿ
- 28 ಮೆದುಳಿಗೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ -ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಶುಭಶಾ
- 36 ಸಂಪತ್ತಿಗೇ ಸವಾಲೇ! -ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ
- 38 ಮೊಳಗಲಿ ಸಿಂಹ ಗರ್ಜನೆ -ಆರ್.ಕೆ.ಮಧು
- 40 ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿ -ಹರವು ಸ್ಫೂರ್ತಿ
- 57 ಪುಟ್ಟ/ ಪುಟ್ಟಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ.. -ಪದ್ಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅರಸೀಕೆರೆ
- 60 ಪುದಿನಾ ಪೂರಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು.. -ಶಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್ ಬೆಂಗಳೂರು
- 62 ಆಂಧ್ರ ಪ್ರಳಿಯೋಗರೆ, ಪೀನಟ್ ಬರ್ಫಿ -ಟಿ.ಪಿ.ನಾಗರತ್ನ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ತೈಲಮರ್ಧನ -ಎಸ್.ಹೆಗಡೆ
- 32 ರೋರಿಕ್ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ.. -ವಸುಂಧರಾ ಎಸ್.ಕುಮಾರ್

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಒಬ್ಬ ದೈತ್ಯನ ಸಾವು -ಪಿ.ಪಿ.ಉಪಾಧ್ಯ



- 50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 12 ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮರ ಚಿತ್ರಕಲೆ

-ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ದೋಸೆ ಸುಂದರಿಗೆ ಸುಗ್ಗಿ ಕಾಲ

-ರಘು

ಶಾರೂಕ್ ರಾಕ್ಸ್

-ಬಿಂದು



## ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- 13 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್
- 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- 15 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 16 ನಗೆಹೊನಲು
- 17 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು
- 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- 59 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- 69 ಭವಿಷ್ಯ
- 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

17 ಆಗಸ್ಟ್ 2017  
ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 32



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಟೀನೇಜ್ ತಲೆನೋವು

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