



'ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಲ್ಲ' ಎಂದು ಅಪೋಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾದ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಟೋಗ್ರಫಿ ಕೂಡ ಒಂದು. ಆದರೆ ಪೋಟೋಗ್ರಫಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ರುಜುವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವ ಮಸೂರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಭಾಯಾಪಥದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಪೋಟೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಕಾಲೀನವಾಗಿ ಪೋಟೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ವಿಶೇಷ.

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

### ಲೇಖನಗಳು

**5** ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಿದ್ದಾ  
—ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



**8** ಮೊದಲು ನಕ್ಕುಬಿಡಿ, ಅಮೇಲೆ ಯೋಚಿಸಿ...  
—ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ



**32** ಎಲ್ಲೆಲ್ಲ ಉದ್ದೇಗವೇ...

—ಪಿ. ಬಿ. ಪ್ರಸನ್ನ

**34** ಜ್ಞಾನಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪಾದಯಾತ್ರೆ

—ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ. ತೊಗರ್ಗಿ

**56** ಎಳನೀರು ಗಂಜಿ ಪಾಯಸ, ಹಲ್ವೆ  
—ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್  
ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



### 6 ನೋಟ ನವನವೀನ



ಬಾಕೋಲೇಟ್ ಗುಡ್ಡಗಳು —ಚೈತ್ರिका ನಾಯ್ಕ ಹರ್ಗಿ

### ಆರೋಗ್ಯ

**28** ಅರಿವಳಿಕೆ; ಬೇಕು ತಿಳಿವಳಿಕೆ  
—ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ



### ಫ್ಯಾಷನ್

**31** ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್  
—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



### 36 ಕಥೆ



## ದೇಹ ಧರ್ಮ

—ಸಂಪೂರ್ಣಾನಂದ  
ಬಳ್ಳಾರಿ

### 42 ಧಾರಾವಾಹಿ-3



—ಡಾ. ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ

**58**

### ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

**61**



ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಳೆ ಎಮೋಷನ್!  
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಸೋನಾಕ್ಷಿ ಸಿಟ್ಟು  
—ವಿಶಾಲಿ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

### ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ದೇವಲೋಕದ ಪಾರಿಜಾತವೇ...

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](#) [t](#) [i](#) [w](#) @SudhaWeekly

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೇ ಮುತ್ತು 39 ಕಾಮಿಕ್ಸ್  
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 48 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ  
54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ