

ಹೆಣ್ಣುಕೈ ನವೆಂಬರ್ ಕ್ರಾಂತಿ



ರಾಜ್ಯದ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ನವೆಂಬರ್ ಕನ್ನಡ ಮಾಸವಾದರೆ, 2025ರ ನವೆಂಬರ್ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 'ಪಿಂಕ್ ಮಾಸ'. ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ವಿಶ್ವಕಪ್, ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಟಿ20 ಕ್ರಿಕೆಟ್ ವಿಶ್ವಕಪ್, ಮಹಿಳಾ ಕಬಡ್ಡಿ ವಿಶ್ವಕಪ್, ಇದೇ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಪಾಲಾಗಿದೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಎಳು ಚೆನ್ನದ ಪದಕಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಇದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ.

—ಗೀತ ದೊಡ್ಡಮನಿ

ಲೇಖನಗಳು

4 ಹೆಚ್ಚು ಹಸುರಿನ ನಡುವಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನಗರ ಟೋಕಿಯೊ

—ವೇಣು ಕೊಪ್ಪ



8 ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್

—ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್



10 ಕಲಬುರಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲರಳಿ ಹೂವಾಗಿ

—ಸಂಧ್ಯಾ ಹೊನ್ನಗುಂಟಿಕರ್

32 ಚೆನ್ನಡಿ: ಬ್ಯಾಡಮಿಂಟ್ ಹೇಳಿದು

—ರಶ್ಮಿ

46 ಎರುವ ಬಾರಾ ಬಾರಾ

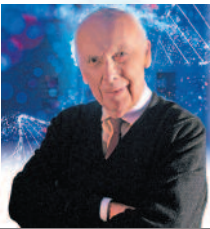
—ನಳಿನಿ ಟಿ. ಭೀಮಪ್ಪ



56 ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಉಂಡಕ್ಕ; ತಿನ್ನೋಣ ಬಾರಕ್ಕ...

—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

24 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ನೊಬೆಲ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜೇಮ್ಸ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್

—ನೇಮಿಚಂದ್ರ

ಆರೋಗ್ಯ

28 ನಿರ್ಜಲನೇಮು; ಆಸ್ತತ್ಯ ವಾಸ, ಸರ್ಜರಿ ಅನುಭವ ಕಥನ

—ಸುಮಾವೀಕಾ

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು ಕಮಾನು ಕಟ್ಟಿದೆ!

—ಉಮಾ ವೇಣೂರು



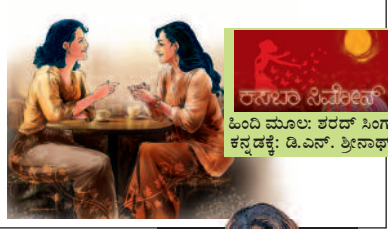
36 ಕಥೆ



ಜೀವನ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲ

—ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-21



ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರತ್ ಸಿಂಗ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

ಶರ್ಮಿಳಾ ಪವರ್‌ಫುಲ್ ಪಾತ್ರದ ಸೆಳೆತ

ಹೊಸ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ನೀರು

—ಮಿಶಾಖಿ ಎನ್.

61



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ಉಳಿಕೆ — ಹೂಡಿಕೆ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅಡಿಕೆ ಕೊಯ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly