ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

www.sudhaezine.com

20 ಮಾರ್ಚ್ 2025
ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 12

18

'ಋತುಚಕ್ರ'ದ ಆರಂಭದಿಂದ 'ಋತುಬಂಧ'ದವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಏರಿಳಿತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರದ ಜೀವನ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಲಿಗೆ 'ಚೈತ್ರಕಾಲ'ವಾಗಿದ್ದರೂ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರದ ಜೀವನ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುವುದು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೆನೊಪಾಸ್ ಕುರಿತಾದ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಹಂಬಲದ ಈ ಬರಹವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಲೇಖನಗಳು

6 ಚೆಸ್ ಲೋಕ ಬೆಳಗಿದ ತಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಕಿ —ನಾಗೇಶ ಶೆಣೈ

8 ಯೂನಿಸ್ ಫೂಟ್: ಬಿಸಿ ಭೂಮಿಯ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದ್ದ ವಿಜ್ಞಾನಿ —ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ

24 ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ; ಕಾರಣ-ತಲ್ಲಣ —ಉಮಾ ಅನಂತ್

26 ಬಾಯಿರುಚಿಯೋ, ಆರೋಗ್ಯವೋ? —ಅಮೂಲ್ಯ ಬಿ.ಕೆ.

28 ನೀರು… ಉಳಿಸದಿರೆ ಕಣ್ಣೀರು! —ಬಿಂಡಿಗನವಿಲೆ ಭಗವಾನ್

60 ಗ್ಲಾಸ್ಗೊ ನೆಕ್ರೋಪೊಲಿಸ್ ಸಮಾಧಿಗಳ ನಗರದಲ್ಲಿ… —ಸುಭದ್ರ ನೇಗಿಲೋಣಿ

ಪ್ರವಾಸ

4 ಮುಟ್ಟು, ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳ ಬಿಟ್ಟು… —ಕಲಾವತಿ ಬೈಚಬಾಳ

ಫ್ಯಾಷನ್

30 ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ತಾರ —ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ

36 ಕಥೆ

ಒರಿಜಿನಲ್ ನಗು —ದೇವು ಹನೆಹಳ್ಳಿ

32 ಸಮಕಾಲೀನ

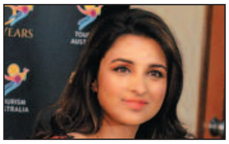
—ಪದ್ಮರಾಜ ದಂಡಾವತಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-2

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61

ರವೀಕ್ಷಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡಲ್‌ವುಡ್‌ಗೆ —ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಪರಿಣೀತಿ ಕಂಡಿದ್ದ ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಮ್ ಸಿರಿವಂತಿಕೆ —ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕಡಲಯಾನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡತಿಯ ಸಾಹಸ

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

@SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 51 ನಗೆಹೊನಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ