



ಮುಟ್ಟು - ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಋತುಚಕ್ರ, ತಿಂಗಳ ಸ್ವಾವದ ಮೂರು ದಿನಗಳು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಕೇತ... ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತ ಬಹುತೇಕರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅನನ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಸಹಜ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಲು ನೆಪವಾಗಿರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಓದಬೇಕಾದ, ಮನೆಮಂದಿಗಲ್ಲ ಓದಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಬರಹ ಇದು.

—ಡಾ. ಎಚ್.ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ

ಲೇಖನಗಳು

- 6** ಎಲ್ಲೋ ಮಗು ಅಳುತಾ ಇದೆ...
—ಮಹತಿ
- 35** ಆ ಒಂದು ಫೋಟೋ ಕಥೆ
—ಗಣಪತಿ ಶರ್ಮ
- 36** ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಹನಿ ಕೆಜಿಎಫ್ ಎಂಬ ಗಣಿ
—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್
- 42** ಆಲ್ ರೌಂಡರ್ ಆದರಷ್ಟೇ ಉಳಿಗಾಲವೇ?
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.
- 59** ಒನಕೆ ತೂಬು ಸೊದೆ ಅರಸರ ಆವಿಷ್ಕಾರ
—ಗಣಪತಿ ಹಾಸ್ತುರ
- 60** ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿ
—ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ
- 62** ರಸಮಲ್ಲೆ, ಅಲೂ ಮಸಾಲಾ...
—ಸುಮನಾ ಆಚಾರ್
- 63** ಸಿಹಿ, ಖಾರದ ಭವಾನಿ ಸ್ಟೆಷನ್ ಕರಿ
—ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.
- 67** ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು
—ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

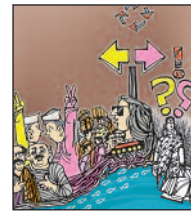
ಫ್ಯಾಷನ್ - ಆರೋಗ್ಯ

- 28** ವಧುವಿನ ಮುಡಿಗಿ ಬೇಲಿ ಹೂಗಳು!
—ಉಮಾ ಅನಂತ್
- 31** ಕಾಗೆ ಜ್ವರ ಎಚ್ಚರ
—ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಪ್ರವಾಸ

- 32** ದುಬಾರೆಯ ಕರೆ ಇರ್ಪು ಜಲಧಾರೆ
—ಗೀತಾ ವಸಂತ

44 ಪ್ರಬಂಧ



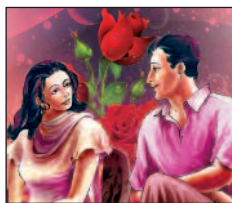
ಎಡ-ಬಲಗಳ ಎಡವಟ್ಟು

—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

50 ಧಾರಾವಾಹಿ - 11

ತ್ರೀಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ ನೀರ

—ಸವಿತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ವಿಶ್ವದ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ರಾಜಧಾನಿ!

—ಸುಭಾಷ ಯಾದವಾಡ

74 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಚೂಟಿ ಪುಟಾಣಿ ಮಿಲನಾ

—ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

ಸಿದ್ಧಿಕಿಯ ಸಾಲು ಚಿತ್ರಗಳು

—ಹನಿ



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮುತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 57 ನಗಹೊನಲು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 77 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮಕ್ಕಳೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ...

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