



18

## 50 ರ ಬಳಿಕ

ಮಹಿಳೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಯ ಕಳೆದುಹೋದ ಹತಾಶೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಭಯ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. 'ಇನ್ನೇನಿದೆ? ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿಯಿತಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ಡಾ.ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ

## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಮಲ್ಲಳ್ಳಿಯ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರ ನರ್ತನ  
-ಅಭಿಷೇಕ ಡಿ.ಪುಂಡಿತ್ತೂರು
- 28 ಮಕ್ಕಳು ವೇಪರ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಾ?  
-ಟಿ.ಎಸ್.ಉಮೇಶ್ ತಡಸೂರು
- 34 ಬೌದ್ಧರ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ...  
-ನರಸಿಂಹ ಹೆಗಡೆ ವಾನಳ್ಳಿ
- 36 ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ  
-ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
- 40 ಹಾಲು, ಹೈನು, ಹಳ್ಳಿ ಹೆಣ್ಣು..  
-ಡಾ.ಎಂ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
- 42 ರೊಕ್ಕದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಬಿಸಿಸಿಬ  
-ಕೆ.ಓಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿ
- 60 ಚಂದ್ರ ಹಲಸಿನ ರುಚಿ ಸೊಗಸು..  
-ಎಸ್.ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ
- 62 ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಸ್ಕೆಟ್  
-ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಬೆ

## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಹಿರಿಯಜ್ಜಿ..  
-ವಿನಯ್ ಕುಮಾರ್



## ಫ್ಯಾಷನ್- ಬಾರಣ

- 30 ಹಳೇ ಫ್ಯಾಷನ್ ಹೊಸ ಸ್ಪರ್ಶ  
-ಶೀಲಾ ನಟರಾಜ್
- 32 ಸವಣೂರು ನವಾಬರ ನೆನಪು  
-ಬಸವರಾಜ ಮರಳಿಹಳ್ಳಿ

## 56 ನೈರೋತು

ಲೂಯಿ ಫಿಲಿಪ್ ಶರ್ಟ್  
ದೀಪ ಫ್ಯಾಷನ್

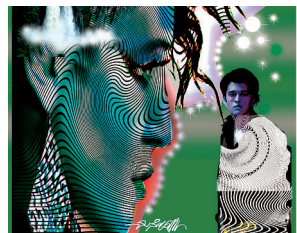


## 44 ಕಥೆ

ಗಂಡೂರಿನ ಗಂಡುಗಲಿಗಳ ಪರಾಕ್ರಮ  
-ಡಾ.ಎಸ್.ಬಿ.ಜೋಗುರ

## ಧಾರಾವಾಹಿ

50 ಜನುಮ ಜನುಮಕೂ 13 ಕೂಲಿ ಶೇಖರ



## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸಿಹಿ- ಕಹಿ ರೂಪಕ

-ರಘು

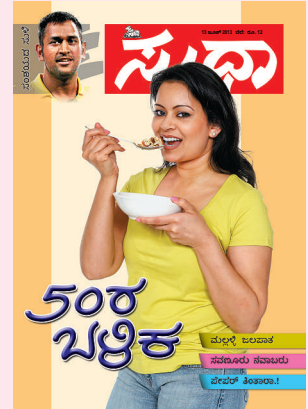
ಬೇಕಿತ್ತಾ ಮಲ್ಲಿಕಾ?

-ಅಮಿ



13 ಜೂನ್ 2013

ಸಂಪುಟ 49 ಸಂಚಿಕೆ 24



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

## ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಕಪ್ಪುಮಣಿಯ ನೀಲ ಸುಂದರಿ!

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

## ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ- ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್ •17 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ
- 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ •57 ನಗೆ ಹೊಸಲು •58 ಸುಖೀಭವ •59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ