



## ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

1896ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದಲೇ ತೆರೆಯುತ್ತಾ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸಾಗಿ ಬಂದ ಕಥೆ ಅನನ್ಯ. ಈಗ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ಪಿ.ಜಿ.ವಿಜು

## ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಶಂಖಪುಷ್ಪದ ಚೆಲುವು -ಪ್ರೇಮಾ ಭಟ್
- 8 ಪಟ್ಟಿತಲೆ ಹೆಬ್ಬಾತು -ಅನಂತ್ ಎಚ್.ವಿ.
- 28 ಉದ್ದೀಪನ ಮಧು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ? -ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್
- 30 ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ! -ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ
- 38 ಕಾನಖಂಡಿ ಮಲೆ -ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು
- 40 ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಹಾಯಾತ್ರೆ -ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ.ಎಸ್
- 42 ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೌಶಲಗಳು ಮೊನಚಾಗಬೇಕು.. -ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ
- 62 ಓಟ್ಸ್ ಉಂಡೆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಲಾಡು.. -ಬಿ.ಎಸ್.ಚಂದ್ರಕಲಾ



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ದಾಖಲೆಯ ಸರದಾರ!  
-ವಿದ್ಯಾ ವಿ.ಹಾಲಭಾವಿ

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಚಾರಣಿ

- 32 'ಕೇಶಿರಾಜ್'ರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ -ಎಲ್.ಮಂಜುನಾಥ್
- 34 ಯೇಸು ನಡೆದಾಡಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ! -ಕ್ರಿಸ್ತಿನಾ ಸೆಲ್ವಿನ್ ಭಾಸ್ಕರ್

## 56 ನೈರೌತ

ರೊಮಾನ್ಸ್ ನ್ನ ವಾಚು ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಮ್

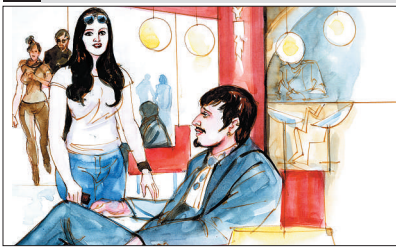


## ಕಥೆ

- 44 ಕ್ರೌರ್ಯ -ಸಿ.ಎನ್.ಮುಕ್ತಾ

## ಧಾರಾವಾಹಿ

- 50 ನೆಲ ಮುಗಿಲು-1 ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್



## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

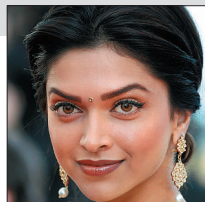


ಕದಡಿದ ನೀರು

-ವಿಶಾಖ

ಬಿಂದಾಸ್ ದೀಪಿಕಾ!

-ಬಿಂದು



26 ಜುಲೈ 2012  
ಸಂಪುಟ 48 ಸಂಚಿಕೆ 30



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**  
ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸೈಕಲ್ ಪ್ರೀತಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ವಿಷ್ಣು ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.

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 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •18 ಕಾರ್ಟೂನ್- ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲೈಸ್
- 48 ಜಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ •58 ಸುಖೀಭವ •59 ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಜಗತ್ತು •60 ನಗೆ ಹೊಸಲು •64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- 67 ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ