



ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆಯ ವಿಷಯ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ 'ಬೇಕೆ? ಬೇಡವೆ?' ಎನ್ನುವ ಪಾಠಮಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಕಟ ತಳಿಮಳಗಳ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವ ಈ ಬರಹ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾನವೀಯಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

17 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2024
ಸಂಪುಟ 60 ಸಂಚಿಕೆ 42



ಲೇಖನಗಳು

10 ಬಿದಿರಿಗೆ ಹೊಸ ಖದರ್
—ಕೃಷ್ಣ ಶಿರೂರ



32 ಕಾಫಿ ಲಹರಿ
—ಸುಮಾವೀಣಾ



34 'ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕರ ಬಡವ ಮಕ್ಕು ಬೆಳೆತಾವ್..'
—ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಎಚ್.ಎಂ.



56 ಹಾಗಲಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ
—ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗೇಮನೆ

60 ದೈತ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪುಟ್ಟ ಸೈನಿಕ ನೋಣ
—ಶಶಿಧರಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ಹಿರೇಮಠ

6 ಪ್ರವಾಸ



ಮಸೂರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಸೂನ್ ರಾಗ

—ಸಬೀನಾ ಎ.

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಬಾಲಕಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಪರಿಹಾರ ಏನು?
—ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ



30 ಮಲ್ಟಲ್ ಸೀರೆ ಕಮಾಲ್
—ಯು. ಅನಂತ್



36 ಕಥೆ
ಕಾಲಾಯ ತಸ್ಮೈ ನಮಃ
—ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾ



42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6



—ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್



ಚಂದನವನದ 'ಯುವರಾಣಿ'
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಬಹುಮುಖಿ ತಾರಾ ಹೊಳಪು
—ವಿಶಾಖಾ ಎನ್.



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ನಂಜು!
ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎನ್ ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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