



ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ನೀವು ತಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದೃಢ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಜಾನ್ ಎಬಿನೇಜರ್ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲೇಖನಗಳು

- 4** ಇರಾನಿನ ನೆನಪುಗಳು
—ರಹಮತ್ ತರೀಕರ್
- 8** ಲಾರಿ ಚಾಲಕನ ಮಗ ಮಂಗೇಶ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಯಣ
—ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ
- 10** ಬೋರ್ನಿಯ ಚಾರಣವೂ ನವಿಲುಕೋಳಿ ದರ್ಶನವೂ...
—ಟಿ. ಶಿವಾನಂದಪ್ಪ
- 32** ಬಿಸಿಲ್ಡಾನಾಗ, ಸಮ್ಮದ್ಧಿ ಪೈರಿನ ಮುಂಡರಗಿ
—ಸಿ.ಕೆ. ಗಣಪ್ಪನವರ ಮುಂಡರಗಿ
- 40** ತಂಜಾವೂರ ಕಲೆಗೆ ಮನಸೋತು
—ಪದ್ಮರಾಜ ದಂಡಾವತಿ
- 56** ಸೊಪ್ಪಿನಡುಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ
—ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

24 ಮುಖ್ಯಪುಟ

ಅಡಿಕನ್ಗಳ ಸ್ವರ್ಣಯುಗ!
—ಪ್ರಕಾಶ್ ರಾವಂದೂರ್

ಆರೋಗ್ಯ

28 ಏರುತಿದ ತಾಪಮಾನ ಜೋಪಾನ!
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಭ್ಯಾಷನ್

30 ಅರಿವೆಯ ಅರಿವು ಕಾಟನ್ ಸೀರೆಗಳ ಮೆರುಗು!
—ಸುರೇಶಾ ಹೆಗಡೆ

36 ಕಥೆ

ಮು'ಕುನುವ ಹಿಂತನಿಲ್ಲೊಬ್ಬ ಕಥೆಗಾರ
—ವಿಠಲಗಟ್ಟಿ ಉಳಿಯ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-15

ನಂಜರಾಯ ನೂಲು
—ಬಸು ಬೇವಿನಗಡದ

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪ್ರೋಸ್ಪೆ / ಸಿನಿಬಿಟ್ಸ್ **61**

ಸಂಹಿತಾ ಸಿನಿಮಾ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ...
—ಎಸ್.ನೇ

ರಾಮ್ ಚರಣ್ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧುನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

09 ಏಪ್ರಿಲ್ 2026
ಸಂಪುಟ 62 ಸಂಚಿಕೆ 14

ಅಡಿಕನ್ಗಳ ಸ್ವರ್ಣಯುಗ!

ಸುಧಾ

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರ ಏನು?

- ಇರಾನಿನ ನೆನಪುಗಳು
- ಏರುತಿದ ತಾಪಮಾನ: ಜೋಪಾನ!
- ತಂಜಾವೂರ ಕಲೆಗೆ ಮನಸೋತು

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೇನುಕೃಷಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557262

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly