



18

ಕುರ್ಚಿ ಕಥೆ

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಈಗ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೂರೇಂಟು ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕುಳಿತದ್ದೇ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಇಂದು ಕುರ್ಚಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ.

★ ವಿಶಾಖ ಎನ್.

ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಪಿಂಕ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಕಾರ್ನ್ - ಸಿ.ಎಸ್.
- 8 ಬೇಲಿ ಮೇಲಿನ ಬೆಡಗಿಯರು - ಗಣಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ
- 28 ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? - ಡಾ.ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಶಿವಾ
- 36 ಇಟಗಿಯ ಶಿಲ್ಪ: ಬೇಕು ಕಾಯಕಲ್ಪ - ಶರತ್ ಹೆಗ್ಡೆ
- 38 ಕೊಗನೊಳ್ಳಿಯ ಜೋಡಿ ಮರ - ರಾಜಶೇಖರ ಡಂಬಳ
- 40 ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇದೆ; ಅದರ..! - ಹರೀಶ್ ಹಳಮನೆ
- 43 ನಮ್ಮಾವನೊಮ್ಮೆ ಹಿಂಗಡು ಕಳ್ಳನ - ಡಾ.ಸೀಮಂತಿನಿ ದೇಸಾಯಿ
- 60 ಗುಜ್ಜಿಕೆ ಬಜ್ಜಿ, ಪಲಾವ್ - ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಜಿ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ವೈನ್ ಫೇಷಿಯಲ್ - ಪಿ.ಎಂ.ಚೈತ್ರ
- 32 ಅನುರಾಧಪುರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭೇಟಿ - ಇಂದಿರಾ ಹೆಗ್ಡೆ



ವಿಜೆ ಸನ್‌ಸ್ಟೀನ್
ಎನ್ ಕೂಲರ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ನರಜಂತು - ಕೇಶವ ರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ

50 ಹಾವು ಎಣಿ-4 ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಗಿ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಬುದ್ಧನ ಬೆರಳು
- ಪ್ರಕಾಶ ಎಸ್.ಮುನ್ನಂಗಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಮರಳಿ ಬಂದರು ಚಾಂದಿನಿ - ರಘು
ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿಗ್ಗಿ ಜೀವನ - ಅಮಿ



22 ಮೇ 2014
ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 21



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ರುದ್ರಪಟ್ಟಣದ ದೊಡ್ಡಮನೆ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ್

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-ಮಾತೆ ಮತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್‌ಪ್ಲಸ್ - ಸಮುದ್ರ ಮಥನ •42 ನಗೆಹೊನಲು
- 48 ಚಾಣರಪಟ್ಟಿಗೆ •57 ಕ್ಲಿಪ್ •58 ಸುಖೀಭವ •59 ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ? •61 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •68 ಪದಬಂಧ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ