



22

### ಅತಿಕಾಯ ಆತಂಕ

ನೂರು ಕೆ.ಜಿ ದಾಟಿದ ದೇಹ ತೂಕ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಾಯಿ ಚಪಲ ತಡೆಯುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಈ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೇ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಸಮತೂಕದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

★ ಎ.ಎಂ.ಸುರೇಶ್

ಚಿತ್ರತಾರೆಯರು ಏನಂತಾರೆ?

★ ಡಿ.ಎಂ. ಕುರ್ಕೆ ಪ್ರಶಾಂತ

### ಲೇಖನಗಳು

- 8 ಕೀಟಲೋಕದ ಕೀಚಕರು -ಗಣಪತಿ ಬಾಳಿಗಡ್ಡೆ
- 34 ಕಾಡುವ ಅಸ್ವಿಯೊ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ -ಉಮಾ ಅನಂತ
- 42 ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಸೀನು..! -ಎನ್. ರಾಮನಾಥ್
- 44 ವೈಣಿಕನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ.. -ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು
- 46 ಕರಾವಳಿಯ ಹಳೇಮನೆಗಳು -ಅಶ್ವಿನಿ ಎನ್. ಹಕ್ಕಾಡಿ
- 74 ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್‌ಮ್ ಸ್ವೆಷಲ್ -ಸಿಂಧು ಎಸ್.ಎನ್.
- 90 ಅಮರ ಮಧುರ ಅಟಿನ್‌ಬರೊ -ಮಹತಿ

### ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 36 ಇಯರ್ ಕಫ್ -ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ
- 38 ಅಂಬರ ಗಿರಿಗಳ ಅಂಜೋಲಿ - ರಶ್ಮಿ ಬಿ.ವಿ. ಮೈಸೂರು



ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಫೋನ್  
ಫೋರ್‌ಸೆವೆನ್ ಆಭರಣ

### ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 52 ಮನ ಮೆಚ್ಚಿ ನಡೆದರೆ... -ಸುಜೀತ ಗೌತಮ್
- 54 ಕಾನ್ಸ್ಟೆಂಟ್ ಸೀಟು -ಶಿವನಾಪುರ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ

### 58 ಗುಳೆ-8 ಗೀತಾ ನಾಗಭೂಷಣ



### 84 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಪುರಾತನ  
ಮರದ  
ಸೇತುವೆ



-ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ  
ಶಾಸ್ತ್ರಿ

### 86 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ರಂಗನಿಗೆ ಸಖತ್ 'ಕಿಕ್'

-ರಘು

ಸನ್ನಿ ಬೆರಗು

-ಅಮಿ



11 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2014

ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 37



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಓಡುವವರು

ಮುಖಪುಟ ವಿನಾಸ  
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

- 12 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ-ಮಾತೆ ಮತ್ತು ●14 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ●16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ●18 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ ●19 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲೈಸ್
- 20 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ●21 ನಗಹೊನಲು ●50 ಕ್ವಿಜ್ ●56 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ●66 ಆಪ್ತಗಳತಿ ●67 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ ●68 ಪದಬಂಧ ●70 ಭವಿಷ್ಯ
- 72 ವಿಳಿಯರ ಅಂಗಳ ●78 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ●80 ಆಪಾ ಸುದ್ದಿ! ●90 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ