



ಅಯ್ಯೋ.. ಮಂಡಿನೋವು

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಸಂಧಿವಾತ 60 ದಾಟಿದವರಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ 30 ದಾಟಿದ ಯುವಜನರಲ್ಲೂ ಸಂಧಿವಾತದ ದೂರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬಳಿಕ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಧಿವಾತ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

★ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

30 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2014

ಸಂಪುಟ 50 ಸಂಚಿಕೆ 44



ಲೇಖನಗಳು

8 ಒಂದು ದಿನದ ವಿಸ್ಮಯ
-ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲೆ

30 ಚೋಟುದ್ದ ಮಾಣಿ ಮಾರುದ್ದ ಸೊಕ್ಕು
-ಕೆ.ಎಸ್.ಸೋಮೇಶ್ವರ

34 ಕೇಶಕ್ಕಾಮ!
-ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಕುರ್ತಕೋಟಿ

40 ಬರದ ನಾಡಿನ ಭಗೀರಥ..
-ಚಂದ್ರಹಾಸ ಚಾರ್ಮಡಿ

42 ಒಂದು ಮುತ್ತಿನ ಕಥೆ!
-ಡಿ.ಎಸ್.ಕೃಷ್ಣರಾವ್

60 ಸಂಜೆ ಸ್ವಪ್ನಲ್
-ರಾಜೇಶ್ವರಿ ವಿಶ್ವನಾಥ್

62 ಉಂಡೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು
-ಕೆ.ಎಸ್.ನೀತಾ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

32 ಮೋದಿ ಕೋಟ್
-ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ

36 ಶಿರ್ವೆ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ
-ಸುಹಾನ್ / ವೀರೇಶ್



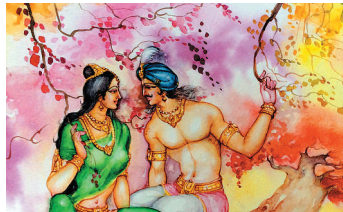
ದಿವಾಲಿ ಹ್ಯಾಂಪಸ್
ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿ ನೋಟ್ 4



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

44 ಭ್ರಮಾಧೀನ
-ಬುಳುಸಾಗರ ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ

50 ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಚಾರಿತ್ರ- 2 ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಜೀನೋಟಗಳ
ಮಿತ್ರ
-ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ
ಶಾಸ್ತ್ರಿ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಸಿಂಹಿಣಿ ಸಿಂಧು!
-ರಘು

ರಾಣಿ ಕಳ್ಳ- ಪೊಲೀಸ್ ಆಟ!
-ಅಮಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಕರೆಂಟ್ ಸೇತುವೆ

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 ಮುತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್- ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •18 ನಗೆಹೊನಲು
- 19 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ •48 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ •58 ಆಪ್ತಗಳತಿ •59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು •60 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- 64 ಭವಿಷ್ಯ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ! •68 ಪದಬಂಧ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ