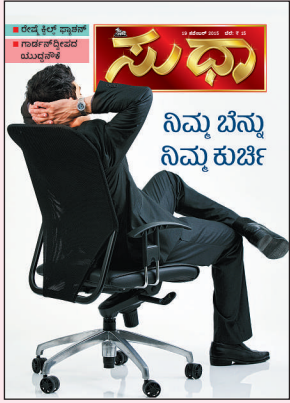




**ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿ..**  
ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನದ್ದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನೀವು ಬಳಸುವ ಕುರ್ಚಿಯೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 'ಖಳನಾಯಕ'ನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಮಾನ ಪರ್ಯಂತ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಬದಲು, ಯಾವನದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತುರ್ತು ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

★ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

19 ನವೆಂಬರ್ 2015  
ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 47



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

**ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ**

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ನೀವೇ ಕಟ್ಟಿ!

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

## ಲೇಖನಗಳು

**6** ಮುಳ್ಳಿನ ಸಸ್ಯಗಳ ಕಿರೀಟ  
-ರಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಬಿ.  
**30** ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ  
-ಉಮಾ ಆನಂತ್

**38** ರಿಪೇರಿ ರಾದ್ಧಾಂತ..  
-ಕೇವೀಟಿ ಮೇಗೂರು

**42** ಇಳಿದು ಬಂದರು ರಂಭೆ, ಊರ್ವಶಿ, ಮೇನಕೆ!  
-ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್.ಭಟ್



**60** ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ವೈವಿದ್ಯ  
-ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ

**72** **ವಂಡರ್ ಪುಟ**  
  
ಆರಾಮಾಸನ..!  
-ಅವನೀಶ್

**74** **ಚಿತ್ರಸುಧಾ**  
  
ಕಲ್‌ಫುಲ್ ಅಮೂಲ್ಯ  
-ರಘು  
ಯುವಿ ಸರದಿ  
-ಅಮಿ

## ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

**32** ಮನಮೋಹಕ ರೇಷ್ಮೆ ಕ್ವಿಲ್ಡ್  
-ಡಾ.ವೈ.ಸಿ.ರಾಧಾಲಕ್ಷ್ಮಿ

**34** ನೀಲ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಂಪರೆಯ ಸ್ಮರಣೆ  
-ಕುಶಾಲ್ ವಿ.ಆರ್.



ಪೋಲರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಿಂಟರ್  
ವಜ್ರಾಭರಣ

## ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

**44** ತೊಟ್ಟಲು  
-ಸ.ಉಷಾ

**50** **ಸಿಕ್ಕು - 8** **ಸರಸ್ವತಿ ನಟರಾಜ್**



## ಸ್ವೀರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- \*10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು
- \*12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
- \*14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ
- \*16 ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- \*12 ನಗಹೊನಲು
- \*48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- \*57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ
- \*58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ
- \*59 ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್
- \*64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
- \*66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್
- \*67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ
- \*68 ಪದಬಂಧ
- \*69 ಭವಿಷ್ಯ
- \*70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ
- \*78 ಸೆಲ್ಫಿಟ