

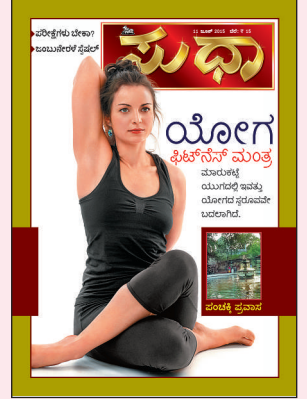


ಯೋಗ ಎಂಬ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ
 ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಜತೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯುಗದಲ್ಲಿ ಇವತ್ತು ಯೋಗದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಏನು?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

11 ಜೂನ್ 2015

ಸಂಪುಟ 51 ಸಂಚಿಕೆ 24



ಲೇಖನಗಳು

- 6 ತುಂಗಾ ತಟದಲ್ಲಿ ರಿವರ್‌ಟರ್ನ್ ರಾಗ -ನಾಗರಾಜ ಚಟ್ಟಿ ಹಳ್ಳಿ
- 9 ದಯಾಮರಣವೂ ಶೇಷಾದ್ರಿಯೂ.. -ಹನಿ
- 28 ಗರ್ಭಪಾತದ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ.. -ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ
- 34 ಪಂಚಕ್ಕೆ ಎಂಬ ನೀರಿನ ಗಿರಣಿ -ಕುಸುಮಾ ದೇಸಾಯಿ
- 36 ಮಚ್ಚುವೀರರ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಮೀಟಿಂಗ್ -ಇ.ಆರ್.ರಾಮಚಂದ್ರನ್
- 38 ಐಪಿಎಲ್: ವಿದೇಶಿ ಆಟಗಾರರ ದರ್ಬಾರ್ -ಮಹಮ್ಮದ್ ಸೂಮಾನ್
- 42 ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರಲೇಬೇಕಾ? -ಉದಯ ಗಾಂವಕಾರ
- 60 ಜಂಬುನೇರಳೆ ಸ್ಟೆಷಲ್! -ಅಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ, ತಿರಸಿ

ಫ್ಯಾಷನ್- ಪ್ರವಾಸ

- 30 ಸ್ಲಿಮ್ ಥರಪಿ -ಉಮಾ ವೇಣುರು
- 32 ಬಾರೋಲಿ 'ಬಣ್ಣದ' ಜಾತ್ರೆ! -ಸಂತೋಷಕುಮಾರ ಮೆಹೆಂದಳೆ



ವಿಕಿ ಬ್ಯಾಕ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹೆಚ್‌ಪಿ ಗೇಮಿಂಗ್



ಕಥೆ-ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ನಮ್ಮವರು - ಸಿ.ಎನ್.ಮುಕ್ತಾ

50 ಯಶೋದಾ-12 ಟಿ. ತಿಮ್ಮಪ್ಪ



72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಮರವೇರಿದ ಮೇಕೆ
 -ರಮಣ್‌ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ



74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



'ಪ್ರಿಯ' ನಮಯ!

-ರಘು

ಮಾಧುರಿಯಿಂದ ಮೀನಾಕ್ಷಿಗೆ

-ಅಮಿ



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು •12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ •14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ •15 ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್ •16 ನಗೆಹೊನಲು
- 17 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ •57 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ •48 ಜಾರಣ ಪಟ್ಟಿಗೆ •58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ •59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ •66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ •67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ •69 ಭವಿಷ್ಯ •70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ •78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸಂಪಾದಕ
 ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನಿಂಬೆ ಉತ್ಸವ

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