

18

ಯೋಗದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಐತೆ



ಯೋಗ ದಿನ ವಿಶೇಷ



ಸದಾ ಚಂದ ಕಾಣಬೇಕು, ಯೌವನ ಜಾರಿಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಶರೀರದ ಕಸುವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಬಣ್ಣಿಸಲೆಂದೇ ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ಯಾಕೆ ಜೂನ್ 21ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು? ಬಿಡುವಿರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಚಂದ ಕಾಣಲು ಮುಖದ ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

—ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಭೋಗಣ್ಣ

ಲೇಖನಗಳು

10 ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ವರ್ಕ್!

—ಮಾಲತಿ ಮುದಕವಿ



23 ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ

—ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.

26 ಚಂದ ಕಾಣಾಕೆ ಮುಖ ಯೋಗ

—ಉಮಾ ಅನಂತ್



32 ಕಾಲಚಕ್ರಕ್ಕೆ ರೆಸ್ಪೆ ಕೊಟ್ಟಿಬಿಡ್ತಿದ್ದೆ

—ಸಂಧ್ಯಾ ಹೊನಗುಂಟಿಕರ್

35 ನಾನು, ಬೆಳಗು ಮತ್ತು ಹಾಡು

—ಸುಕೃತ ಎಸ್.

56 ಕಳಲೆ ವಡಪೆ, ಕೆಸುವಿನ ಕರಕಲೆ

—ಅರ್ಚನಾ ಜಿ.ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

60 ಒಪ್ಪುವಂಥ ಲಿಪಿ ಸ್ಟೈಲ್ ಆಯ್ಕೆ ಹೀಗಿರಲಿ...

—ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

6 ಪ್ರವಾಸ



ಯೋಸೆಮಿಟಿ

ಜೀವವೈವಿಧ್ಯದ ವಿಸ್ಮಯ ತಾಣ

—ಗಣೇಶ ಭಟ್ಟ

ಆರೋಗ್ಯ

30 ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಯೋಗ

—ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ



ಫ್ಯಾಷನ್

48 ಯೋಗ ಉಡುಪು; ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ?

—ಯು.ಎ.

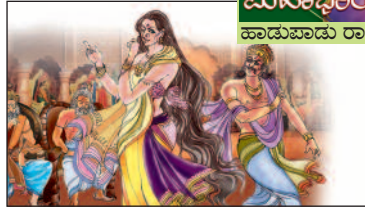
36 ಕಥೆ



ಗನ ಕೋಣೆ

—ಗೀತಾ ಸೀತಾರಾಮ್

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-4



58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಶಾನ್ತಿ ಕಹಾನಿ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಕುರಿಗಳು ಸಾರ್
ಕುರಿಗಳು
ಕರಣ್ ವಿಶ್ವೇಷಣ್
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ
54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

26 ಜೂನ್ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 26



ಯೋಗದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಐತೆ

ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಧಾರವಾಡದ ಮಳೆ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ
ರಂಜು ಪಿ.

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f x i @SudhaWeekly