

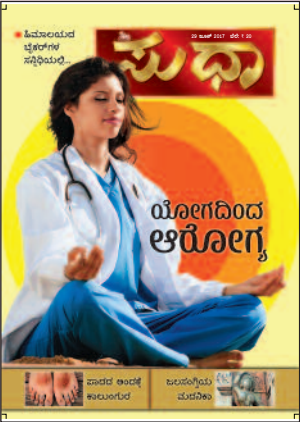


ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಯೋಗಾಸನವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಶರೀರ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗದ ವಿಕಾಸದಡೆಗೆ ಪಯಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣವು ಉಂಟಾದರೆ ಯೋಗಾಸನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆತ್ತನೈವನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

29 ಜೂನ್ 2017
ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 26



ಲೇಖನಗಳು

- 6 ಟೀ ಟ್ರಿ ಆಯಿಲ್! -ಹರೀಶ್ ಕಳೇಮನೆ
- 8 ಜಲಸಂಗ್ರಿಯ ಮದನಿಕಾ -ವೆಂಕಟೇಶ ಮುದಗಲ್
- 30 ಶೀತ ಬಾಧೆಯೇ?; ಸೈನಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು! -ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ
- 38 ಟೆಂಟ್ ಕಾನ್ಸ್ಟಂಟ್ -ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್
- 42 ಸಂಘ ಜೀವಿ ಜಿಂಕೆ -ಆರ್.ಕೆ. ಮಧು
- 60 ಗುಲ್ಕಂದ್ ಹಲ್ಲು, ಒಬ್ಬಟ್ಟು -ಡಾ.ಎನ್. ವಿದ್ಯಾಪೂರ್ಣಿ
- 62 ಎಳೆ ಅಮಟೆ ಗೊಜ್ಜು, ತಂಬುಳಿ -ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 32 ಅಂದದ ಪಾದಕ್ಕೆ ಕಾಲುಂಗುರ -ಪದ್ಮಜಾ ಸುಂದರೇಶ್
- 34 ಹಿಮಾಲಯದ ಬೈಕರ್‌ಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ.. -ಸಚಿತ್ ರಾಜು

ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ



- 44 ತಪಾಸಣೆ -ಇಂದ್ರಾಣಿ ವಿಠಲ್

72 ವಂಡರ್ ಪುಟ

ಮರಗಳ ಲೈಬ್ರರಿ -ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

50 ಮಾನ ಮಂಟಪ- 5 ಡಿ.ಎನ್.ಗೀತಾ

74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ

'ಆಕೆ' ಬರುವಳೆಂದು..
ಟೈಗರ್ ಮತ್ತು ವು ಷು

-ರಘು

-ಬಿಂದು

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ಟಾಕಿನ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
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

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮತ್ತು 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 14 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 15 ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಸ್ 16 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 17 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 18 ನಗಹೊನಲು 48 ಚಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 56 ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು
- 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ 69 ಭವಿಷ್ಯ 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ