



ವಾಕೀಗೆ ಮಾಡುವವರು ಗಮನಿಸಿ!

ಕ್ರಿಂಡನಲ್ಲಿರುವ ವಾಕೀಗೆ ಸೇಳ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು
ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ
ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು
ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಹಲವರು
ಜಾಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ,
ಬಹುತೇಕರು ಜಿಮ್ ಗೆ
ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ
ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ
ಹೊಸ ಜಪಾನೀಸ್ ವಾಕಿಂಗ್
ಸೈಟ್‌ಲ್ ಟ್ರೇಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.

සිංහල චාරිත්‍රික

• 13

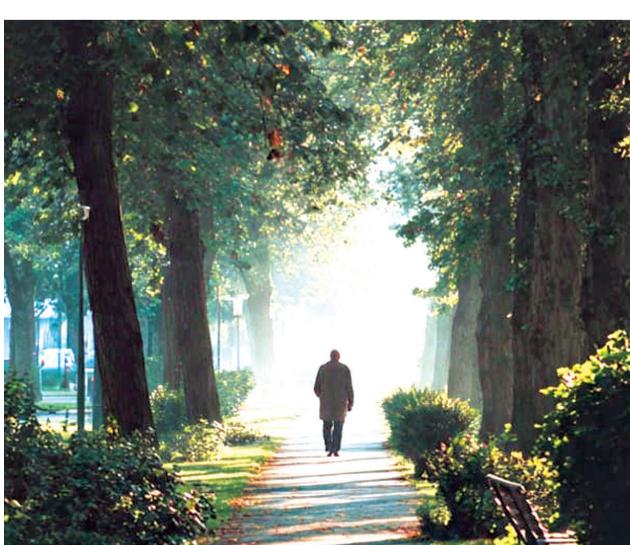
ନେଇ ପୁଚ୍ଛିଗ୍ରେଦ୍ଧ ପାର୍କ୍‌ସିଙ୍କ ହୋଇଦରେ ତରହେବାରି ପାର୍କ୍‌ସିଙ୍କର
ନେଇଦୁଇଟିଏର. ନେଇରାଗି ନଦେଯୁଵପର, ପେଗମା
ନଦେଯୁଵପର, ଜିଗ୍‌ଜାଗ ମୂଦରିଯିଲ୍ଲ ନଦେଯୁଵପର
କଷ୍ଟ ସୁଖ ମୂରାଦୁତ୍ତ ନଦେଯୁଵପର, ଥିନ୍ଦୁ ରୌଣ୍ଡ ପାର୍କ୍ ମୁଦି
ଅମେଲେ ପରଟି ମୋଦେଯୁଵପର, ବେଂ ପାଇଂଗ୍ ମୁଖିଶି ପଦେ ତିନ୍ନଲୁ
ହୋଇବପର, ଏଲ୍ଲିକ୍ଷିତ ଏତେଜ ଏଠିରେ ରିପର୍ସିଫ୍ ନଦେଯୁଵପର. ଇଦିଂକେ
ବହଳ ଅପାଯକାରିଯାଦ ସେଁଲୁ. ଯାକେଂଦରେ ହୀଏ ରିପର୍ସିଫ୍ ନଦେଯୁତ୍ତ
ନଦେଯୁତ୍ତ ଅଦ୍ୟ ପଦ୍ମୋ ପେଞ୍ଚିଯିଲ୍ଲ ବିନ୍ଦୁ ଏଦିରୁପ ଏରଦୁ ମୂରଦ
ମୁଦିଯିନ୍ଦୁ ନାନୁ ନେଇଦିନେନ. ଇଦକଣ୍ଠେ ବହଳ ସଂଯମ ଜେକୁ
ହାଗାରି ନନ୍ଦି ରିପର୍ସିଫ୍ ପାର୍କ୍ ମୂରଦପରନ୍ତୁ କଂଦରେ ବହଳ ଗୋର.

10 ಸಾಮಿರ್ ಸೆಪ್

ಹಲವು ಸಮ್ಮಾನಗಳಿಂದ ವಾಕರ್ಗಳಲ್ಲಿ 10 ಸಾವಿರ ಸೆಫ್ರೋ ನಡೆಯಬೇಕು ಅನುಮತಿ ನಿಯಮ ಬಳಕೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ದಿನಾಂತಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲ್‌ ಮಾತ್ರ ಗಳಲ್ಲಿ 10 ಸಾವಿರ ಸೆಫ್ರೋ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು ಅನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವತ್ತೂ ನಡೆಯದವರು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬಳಕೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರೇ ಗ್ರಾಹೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಂತಿಷ್ಟು ದಿನ 10 ಸಾವಿರ ಸೆಫ್ರೋ ನಡೆಯಬೇಕು ಅಂತ ನಿಯಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು 30 ದಿನ, ಇನ್ನು ಹಲವರು 100 ದಿನ. ಇತ್ತಿಚೆಗೆ ಏಪ್ರೈಲ್ ಕ್ರಾ ಪ್ರೇಸ್‌ಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಂಟೆರ್‌ಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸುನೀಲ್ ಗ್ರಾಹಾಸ್ಕ್ರಾ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮುದು 10 ಸಾವಿರ ಸೆಫ್ರೋ ಮುಗೀತಾ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅನೇಕರು ನೋಡಿರಬಹುದು. 10 ಸಾವಿರ ಸೆಫ್ರೋ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪಿದೆ ಅಂತ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಇಡೀಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರ್ಯೂಲ್ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಜಪಾನೀಸ್‌ ಟ್ರೇಡ್‌ಗ್ರೌ

દાખલેણી

ಒಬ್ಬ ಸಮಯದಿಂದ ಈ ಜವಾನೀಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ 2025ರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಈ



ಮಲೇನಿಯಲ್ ಕಣ್ಣಲ್

ಜೀವಜೀ



• ଏକାନ୍ତ ନେଗିଲ୍ୟୋଜ୍

ಮಿಲೇನಿಯಲ್ ಅಪ್ಪ ಅಮೃತಿಗೆ ಭಯ ತರಿಸುವ ಜೀನ್ ಜಿ
ಮುಕ್ತಲಿಗೆ,

ప్రమోన నిమ్మల్లి అదారు తందు హేరిద్వారో ఏనో, లానా హాడుగళ లున్నత వై నోటో థర చురుకు, నిభిడె నిమ్మ యోఇచెన్గళు. బహుబేగ బదుకున్న అధ్య మాడికోండవర థర ఏనాదరు హేళిదరే హం అన్నతీరా, టిపియుల్లో, స్కిన్ మేలో సినిమా బరుతీద్వరే యూపుడే భావిల్ల, పక్కదల్ల అమ్మ భావుకవాగి ఆళల్ల, ట్రిషిల్లింద నగలి, నీవు మాతా, హం, పనివాగ అన్నవంత కొరిత్తీరా, అష్టర ముట్టిగని నిభావక్కతెయిన్న నిమ్మల్లి ఇట్టివరారు, గుల్లిత్త, తోట్ట బట్టేయ బ్యాండో గొత్తు, హేసదాగి మారుకట్టగ బంద కారుగళ బేల్ గొత్తు, కోరియనో డ్రామాగళ హిరోఎ, హిరోయినో గొత్తు, హేస పాపో హాడుగారరు గొత్తు, స్కిన్ కేరో పూర్కచ్ఛ గొత్తు, అదక్కల్లు తుంబా విచారగుత్తదే అన్నవ ప్రజ్ఞయూ లుంటు.

ಎಲ್ಲಾಗೊತ್ತು ಎನ್ನುವ ಗತ್ತಿ, ಏನಿವಾಗ ಎನ್ನುವ ಅರಂಬ, ಇಂಥಾಗೆ ಈಕೆ ಅನ್ನುವ ತಾಳ್ಳೆ- ಎಲ್ಲವೂ ಮಿಲೀನಿಯಲ್ಲ ಅಪ್ಪಾಮ್ಮೆನ್ನಿಗ ಏಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂದೆನೋ ಅನ್ನುವ ಭಯವೂ ಹೌದು, ಅವರ ಮುಂದಿನ ಬದುಕು ಬೋರೆಯಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಭರವಸೆಯೂ ಹೌದು.

ಇನ್ನೂ ತಿನೆಂಜಣಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮಗಿರುವ ಸ್ವಷ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪಾಮ್ಮೆನಿಗೆ ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸಿಕೆಲಸ ಹಿಡಿಯುವಾಗಲೂ ಇರಲ್ಲಿ, ದಿಕ್ಕಿನಿಲಿತು, ಹೆದರಿ, ಬೈಸಿಕ್‌ಹೊಂದು, ಹೊದೆಯಿಸಿಹೊಂದು ಏಕಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯು, ಲೋಕಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಟಕವಾಡಿ ಬದುಕು ಹೇಗೇ ಬದುಕುತ್ತಾ ಬದುಕುತ್ತಾ ಕಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರೆ ನಿಮಗೆ ಹಣ, ಜನ, ಕೆಲಸ, ಮದುವೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದು ಕ್ಷಾರ್ಥಿ ಇದೆ, ದ್ಯುರ್ಯು ಇದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಮಂಂ ಅಶ್ವಾಲಿತಾನ್. ಈ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ತಂತ್ರಜ್ಞನಿದಿಂದಲೇ, ಈ ಕಾಲದ ವೇಗದಿಂದಲೇ- ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಮೆನ್ನೆ ಮೆನ್ನೆ ಎಂಬರ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬತ್ತು ಅಂಬಿದ ಸಚ್ಚಯಲ್ಲಿ ಪಿಂತಿ ಪ್ರಸಂಗಿತನ್ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಯಾತ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಟೆಡ್ ಟಾಕ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಷ್ಟ ಹುಡುಗ ಕ್ಯು ಕ್ಷಾಲ್ ತಿರುಗಿ ಯಾವ ಅಂಜಿಕೆಯಲ್ಲದೇ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯುಕ್ ಹಿಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಿನೆಂಜೋ ಪ್ರೋರ ಮ್ಯುಕ್ ಹಿಡಿದರನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದನ್ನುಲ್ಲಾ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಈ ಪರಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಅಂಜಿಕೆ ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಜಗತ್ತಿಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಮೂವಕ್ತು, ನಲವಕ್ತು, ಷಾವಕ್ತು
ತಲುಪುವಾಗ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ,

- కురితు మాణిక్యగణ్ణు, రీలోగణ్ణు కెలవరాదరూనోడిరుత్తారే. 2007రల్లి ఈ జపానీస్ వాచింగ్ శ్రేలియన్ను జపానిన తీశు ఏళ్ళవిద్యాలయద ప్రోఫెసర్ గాఖాది పిరోఎస్ నోస్ మత్తు తిజుట్టు మసుకి రూటిందరు ఎందు మాణిక్యగణ్ణు హేతుత్వమే. ఇదను ఇంపోవల్స్ వాచింగ్ ఎందొ కరేయుత్తారే. ఈ శ్రేలియల్లి మూరు హంతెగాలివే.

 - వామ్స్-అప్స్:** 5 నిమిష నిధానవారి సంచియుపుదు.
 - ఇంపోవల్స్:** 3 నిమిష వేగవారి సంచియుపుదు. (మాకాడలు కష్టావగస్పిష్ట్ బ్రీస్ వాక్ మాడిపుదు) నంటర 3 నిమిష నిధానవారి సంచియుపుదు. (ఆరామారి సంచియుపుదు) ఇదే రీకి 5 బారి మాడబేసు. (బట్టు 30 నిమిషప్ప)
 - కొల్రో డోస్:** 5-10 నిమిష తాంతవారి సంచియుపుదు. సమయ నోఎికోండువాక్ మాదుపుదు సప్లెక్షన్. ఆదినీస్ట్రోఫ్స్-వాక్స్ ఇదర్లీ అదరల్లి సమయ సెక్స్ మాదికోల్చువ అవకాశ ఇరుత్కదె. మూరు నిమిష ఆదమేలి అదు నిమ్మ నుండి ఎచ్చిసుత్కదె. ఆది ప్రకార ఒమ్మె వేగ మత్తొమ్మె నిధానద నడిగియిన్ను అనుమతించుటాడు.

ఈ పద్ధతిల్సున్న వాలిసిదరే కాలిన శక్తి హచ్చగ్గుత్తదే, కాలిన మసలో స్వంతా జాస్తియాగున్నక్కడ, అల్లదే రశ్కచొన్నత్తద కడిజెమ్యాగున్నత్తద ఎందు అధ్యయన వరదిగణు తీసుతావే. అల్లదే నొల్చారూ తింగళు నిరంతరవాగి మాజిదిరే 3-5 శక్తి లోక బ్లాఫిచేషన్లులూ బహుగాగినే. ఆదరే ఈ భారద చబువెచ్చికాగి పరిశామ ఒబ్బిందోబ్బిగి బదలాగుటమదు. ఆవశయ శక్తిక్కునుసార ఈ చబువెచ్చికాగిన్న మాడువుచు మత్తు తజ్జర సలహ జొతే మాడువుచు ఉండినా తేలుక్కడ.

ఈ విధానపన్ను ఆనుసరిసువవరు ఆరంభదల్లు ఒండోందు నిమిషద ఇంటరోవల్ల తేగొచ్చువుదు బణితు. ఆమేలీ బేసిక్ ద్రా సమయ జాస్టి మాండబముదు. వారదల్లు, నాల్స్ దు దిన ఈ విధానదల్లు, వాకింగ్ మాండబముదు. ఆదరింద లుత్తుమ పరిణామ హోండబముదు ఎందు ఈ కురితు తీళింపులు హేతులూరే.

