

18



ಜಂಬ ಬಿಡಿ ಜುಂಬಾ ಮಾಡಿ!

ದೇಹ ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ ನೃತ್ಯ

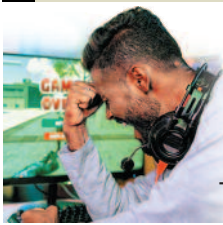
ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹ ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ, ಸುಂದರ ರೂಪ, ಆಕಾರ ನೀಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿಸಲು ಜಿಮ್ಮೆ ಜುಂಬಾ, ಎರೊಬಿಕ್ಸ್, ಪಿಲಾಟಿಸ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೈವಿಧ್ಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹ 'ಸಣ್ಣ'ವಾಗಿಸಿ ಥಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಈಗೀಗ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ವನಿದು ಜುಂಬಾ? ಯಾರೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಅಗ್ರಲೇಖನದ ಹೈಲೈಟ್!

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಲೇಖನಗಳು

- 5 ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವೈಭವ
—ಎನ್. ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್
- 6 ಮನಮೋಹಕ ನಾಂಗ್ ನೂಚ್ ಉದ್ಯಾನ
—ಕೆ.ಟಿ. ಜಯಶ್ರೀ
- 8 ಮನೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮನಸೆಳೆಯುವ ಹಕ್ಕಿಗಳು
—ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿರ್ವ
- 10 ಹಿಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಫಿಟ್‌ಮ್ಯಾನ್
—ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ
- 30 ಚೆನ್ನಡಿ: ಉಳಿದವರು ಕಂಡಂತೆ
—ಕುಸುಮಾ ಆಯರಹಳ್ಳಿ
- 33 ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಜನರ ನಡುವೆ 'ಸಮುದಾಯ'
—ಜಿ.ಎನ್. ಮೋಹನ್
- 46 ಲಕ್ಕಿ ಮೇನಿಯಾ
—ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ
- 56 ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಲ್ವ, ಲಡ್ಡು...
—ಪ್ರಸನ್ನ ಪಿ.ಜಿ. ಸುಳ್ಳ

23 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಕಾನೂನಿನ
ಬಲೆಗೆ
ಆನ್‌ಲೈನ್
ಗೇಮಿಂಗ್

—ಸತೀಶ್ ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬ

ಸ್ಪೂರ್ತಿಕಥೆ

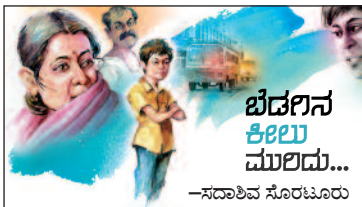
- 26 'ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್'
ಸಂದೀಪ್ ಪಾಟೀಲ್
—ನಿರೂಪಣೆ: ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ. ತೊಗರ್ಗಿ



ಆರೋಗ್ಯ

- 28 ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯೇ
ಸ್ವರ್ಗ ಬರಬಹುದು!
—ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

36 ಕಥೆ



ಬೆಡಗಿನ
ಕಿಣ್ಣು
ಮುರಿದು...

—ಸದಾಶಿವ ಸೋರಟೂರು

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-8



ರಸಬಾ ನಿಮಿಷ
ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರತ್ ಸಿಂಗ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

ಗೌತಮಿ
ರೀ ಎಂಟ್ರಿ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಮತ್ತೆ ಅನುಷ್ಕಾ
ಬಂದರು
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.

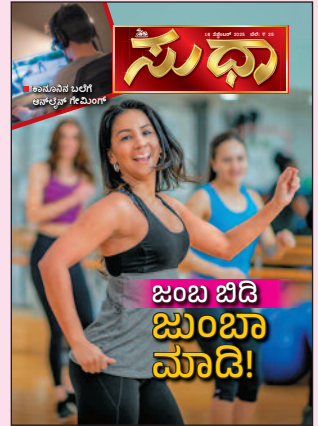


ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

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

18 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 38



ಜಂಬ ಬಿಡಿ ಜುಂಬಾ ಮಾಡಿ!

ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಹಗುರ ಈ ಬಂಗಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

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

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly