



### ನೀರಿನಿಂದ ಮನೋಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ!

ನಿಸರ್ಗದ ನೀರು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮುನ್ನ ಯಾರು ಮೂರು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿತು. ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಸಿಸೇರಿಯನ್ ತಪ್ಪಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ!

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಸಿಸೇರಿಯನ್' ಹೆರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೂ ಇದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭವಾಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದನ್ನೂ

ಕೂಡ ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವೃದ್ಧರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತೆ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯ ಆರು ತಿಂಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ದಂಡಿಸಿದರೂ, ಸರಾಸರಿ 58 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಸಿಸೇರಿಯನ್' ಹೆರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

### ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ; ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿ

'ಒಂದು ಹೊತ್ತು ತಿಂದರೆ ಯೋಗಿ- ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತಿಂದರೆ ರೋಗಿ' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಚೀನಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಯುಷ್ಯನ್ನು ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಜೋಡಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧಿಕ ತಿನ್ನುವ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಡಿಮೆ ತಿಂದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

### ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ' ಜುಲೈ 18ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್' ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/  
ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

### ಮೆಕಡೆಮಿಯ ವಿವರ

ವನಸ್ಪತಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್‌ರ 'ಗೊತ್ತಾ ಮೆಕಡೆಮಿಯ' ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಮನಸೆಳೆಯಿತು. ಬೀಜದ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿಯಿತು.

-ನಿತ್ಯ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದಿರೆ

### ವನಸ್ಪತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಸಮೇತ ವನಸ್ಪತಿ ಅಂಕಣದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇವು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲೂ ಇರುವ ಕೆಲವು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸುಂದರ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

-ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

### ಕುವೆಂಪು ನೆನಪು

ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಸೃಷ್ಟಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಕಾಕು ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಸುಂದರ, ಅಷ್ಟೇ ಕ್ರೂರ!' ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

-ಮ.ಪ್ರಿಯ, ಮೈಸೂರು

### ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಮೋಜು ಮಸ್ತಿ

'ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೋಜು-ಮಸ್ತಿ' (ಬರಹ: ಆರ್. ಮೋಹನ್ ಬಾಬು) ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನಸೆಳೆದವು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

### ಒಂದು ನಮೂನಿ ಚಂದದ ಕಥೆ

ಸುಂದಾ ಹಾಲಬಾವಿ ಅವರ 'ಸತ್ಯವತಿಯ ಸಂಗದಲ್ಲಿ' ಕಥೆ ಬಾಳ ಚಂದ ಇತ್ತರೀ. ಒಂದು ನಮೂನಿ ಬ್ಯಾರಿ ರೀತಿ ಹಗೂರಕ್ಕ ಇದ್ದಂಗ ಇತ್ತು.

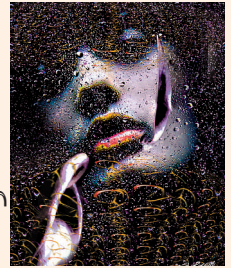
-ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

### ಹೆಚ್ಚಿನ ತಳಮಳದ

### ಮಾರ್ಮಿಕ ಚಿತ್ರಣ

ಕೆ.ಟಿ. ಗಟ್ಟಿಯವರ 'ಏಳು ಜನ್ಮವ ದಾಟಿ' ಧಾರಾವಾಹಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದ ಗುಪ್ತಭೀತಿ, ಕಳವಳ, ತಳಮಳವನ್ನು ತುಂಬಾ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಬಿ.ಪಾರ್ವತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



### 'ಸುಧಾ' ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ

ಈ ದುಬಾರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ 12 ರೂ.ಗೆ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದೆ. ಇದೀಗ 'ಸುಧಾ' ಬೆಲೆ 15 ರೂ.ಗಳು. ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕಕ್ಕೆ 3 ರೂ. ಹೆಚ್ಚು ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟವೂ ಆಗಲಾರದು, ತಪ್ಪು ಆಗಲಾರದು.

-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

### ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ

'ಸುಧಾ' ದರ ಏರಿಕೆ ನೋಡಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೂ 'ಸುಧಾ' ನನ್ನ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆ. ನಿರಾಕರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಜಾಹೀರಾತು ಪುಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣಿ ಹಾಕಿ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

-ಎನ್.ಎಂ.ಶಿವಶಂಕರ್, ಮೈಸೂರು

### ಅನುವಾದಿತ ಪುಸ್ತಕ ಕ್ಲಬ್

ಉತ್ತಮ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಅನುವಾದಿತ ಪುಸ್ತಕ ಕ್ಲಬ್' ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್ ಅವರನ್ನು 9611873310 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.