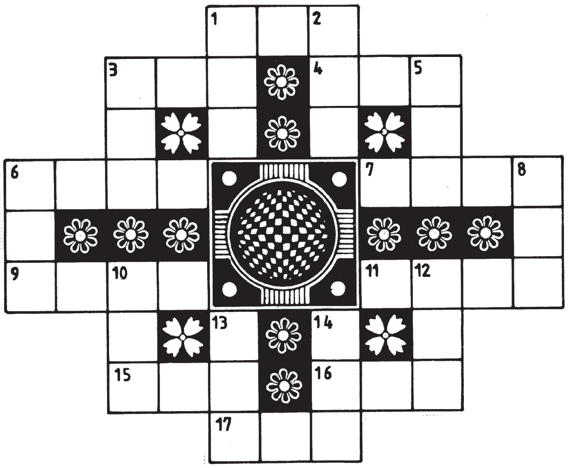

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

1. ಸಂಧ್ಯಾಳ ಕೈಗೆ ಚಂದಾ ಹಣ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾಯಿತು (3)
3. ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಒಂದೂ ಇಲ್ಲದವರು ಸಿಗುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ (3)
4. ಮಹಡಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದೇ ಅವರ ಹಿರಿಮೆ (3)
6. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲದ ಪೌರಾಣಿಕ ನಾಮ (4)
7. ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತನೂ ಆದನೇ? (4)
9. ಮರ್ಧನವನ್ನೇ ವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನೀಚ ಮನುಷ್ಯ (4)
11. ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸವೆಂದರೆ ಕೊಲೆ! (4)
15. ಠಕ್ಕರ ವರ್ತನೆಯೇ ಹಾಗೆ, ಬಹಳ ಉಗ್ರ (3)
16. ವಾಣಿಜ್ಯದ ಓಡಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಸುಸ್ತು (3)
17. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರೀ ಚಿಗುರು (3)

ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

1. ಅಲ್ಲಿ ಬಸವನ ಪೂಜೆ ನಡೆವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ (3)
2. ಮಳೆಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಹೊರಟ ಜೋಡಿ ನೋಡಿ (3)
3. ಮೊದಲೇ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಕೆಲಸವಾಯಿತು (3)
5. ಮುಂದಾಗಿ ನಿಂತವ ತುಂಬ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವ (3)
6. ಆತನ ಮನದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಕೊಳಕು (3)
8. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಲು ಹೀಗೂ ಒಂದು ಸಾಧನವೇ? (3)
10. ಕದನಕ್ಕೇ ನುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ ಹಣವಂತ (3)
12. ಹಾವುಗಳ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ (3)
13. ಮಹಾನ್ ದೇಶಭಕ್ತರ ತವರು, ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ (3)
14. ಬಾರದವರ ಕುರಿತು ಏಕಿಷ್ಟು ಭಯ? (3)

ಪದಬಂಧ: 24-03-2011ರ ಉತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

1. ಸಾಮಯಿಕ; 3. ಬಾವಲಿ; 4. ರಜತ; 6. ಗರ್ವಭಂಗ; 7. ಹೊಸದು; 9. ವಾರಿಧಿ; 11. ತುವರಿ (=ತೊಗರಿ); 13. ನಸುಕು; 15. ಮಾನಧನ; 17. ಕಮ್ಮಾರ; 18. ಮಿನುಗು; 19. ಕಡೇಕೂಸು.

ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

1. ಸಾಲಿಗ; 2. ಕರಗ; 3. ಬಾಣಸ; 5. ತರ್ಕಾರಿ; 7. ಹೊರತು; 8. ದುಬಾರಿ; 9. ವಾಮನ; 10. ಧಿಮಾಕು; 12. ವಣಿಕ; 14. ಸುರುಗು; 15. ಮಾರಕ; 16. ನಮಿಸು.

ಶರೀರ ವಿಚಾರ

'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದರೇನು?

'ಅಲರ್ಜಿ'– ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ತೊಂದರೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ 'ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ತೋರುವ ಒಂದು ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅಥವಾ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿರುದ್ಧ– ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಕೂಡ– ನಮ್ಮ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಸಿಡಿದೆದ್ದು ಸಮರ ಸಾರಿದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಅಲರ್ಜಿ. ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಲಘುವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಗಂಭೀರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ತರುವ ವಸ್ತುಗಳದು– ಎಂದರೆ 'ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ'ಗಳದು ತುಂಬ ದೀರ್ಘಪಟ್ಟಿ. ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವೂ ಆದ ಕೆಲ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳು: 'ಮನೆ ಧೂಳು, ಹೂಗಳ ಪರಾಗ ಕಣಗಳು (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ), ಅಣಬೆ–ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಬೀಜಕಣಗಳು, ಧೂಳು ಹುಳುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹಿಮಭರಿತ ಗಾಳಿ ಹೊಗೆ, ಸುಗಂಧಗಳು, ಸಾಬೂನು, ಹಲವಾರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೆಲವಾರು ಔಷಧಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆ–ಇರುವೆ–ಜೇನ್ನೊಣಗಳು ಚುಚ್ಚುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿ. ಸೋಜಿಗ ಏನೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕವೊಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಪರಿಣಾಮ ಮೂಡಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಅಲರ್ಜಿ ತರದೇ ಇರಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳದೂ ಬಹು ಬಗೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 'ಮೂಗಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಎಳೆತ– ಕೆಮ್ಮು– ಅಸ್ತಮಾ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನವೆ, ಮೈತುರಿಕೆ, ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಗಂದೆ

ಏಳುವುದು, ಸೀನುಗಳ ಸರಣಿ, ತಲೆಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ... ಹೀಗೆಲ್ಲ.' ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕವೊಂದು ನೆತ್ತರಿನ ಮೂಲಕ ಎಂದರೆ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೇ ಸ್ಫೋಟಕಾರೀ ಒಡಮೂಡಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೂ ಒದಗಬಹುದು.

ವಿಸ್ಮಯ ಏನೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಸಕಲ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಮೂಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳದೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ ಒರಟು ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಕಾಟ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

■ ಎನ್.ವಾಸುದೇವ್