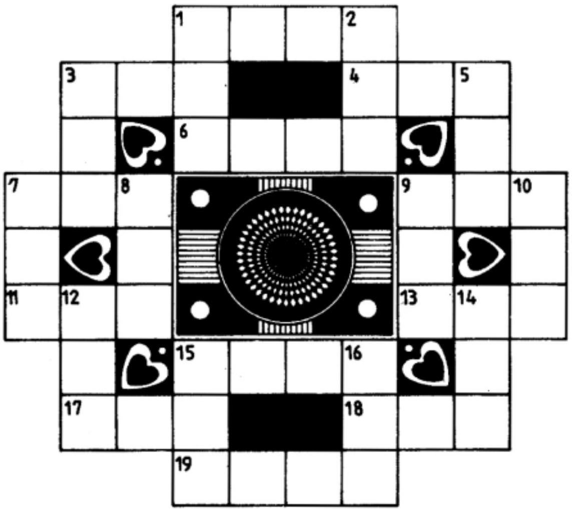

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

1. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುಸುವಷ್ಟೆ ಉಳಿದಿದೆ 4
3. ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಮೈದಾಳಿದಂತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ 3
4. ಹಿಂದುಳಿದ ಈ ಸಮುದಾಯ ಪಶುಪಾಲನೆ, ಕೃಷಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ 3
6. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಶಿಷ್ಯನ ಹೆಸರು ತಿರುವುಮುರುವು ಆಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಲಿಂಗವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ 4
7. ಆಹಾ, ಇವ ಎಂಥ ಸುಂದರ! 3
9. ಕಠೋರ ವಿಷವೂ ಹೌದು, ಕಠಿಣ ಶಿಲೆಯೂ ಹೌದು 3
11. ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ 3
13. ಎಲ್ಲವೂ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ 3
15. ಅತಿರೇಕದ ಪರಮಾವಧಿ 4
17. ತೊಟ್ಟಿಲು ಹೊತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಒದಗಿಬರುವಂತಹದ್ದು 3
18. ಹಳತಲ್ಲ, ಇದು ಹೊಸತು! 3
19. ಹನುಮಂತನ ತಂದೆ ಈ ಗಾಳಿದೇವರು 4

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

1. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿ 3
2. ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಚನೆ 3
3. ದುಃಖಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು, ಮನುಷ್ಯ ಸದಾ ಬಯಸುವುದು 3
5. ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಈ ಸುಂದರಿ ಬಿಡುಬೀಸುತನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದವಳು 3
7. ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಬರುವಂತಹದ್ದು 3
8. ನಗುನಗುತಾ ಹಾಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿಬರುವ ಸಂಭ್ರಮ 3
9. ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ 3
10. ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ಉಪ್ಪಾಗಲು ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿದೆ 3
12. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಹದ್ದು 3
14. ಕಥೆಗೆ ಮೊದಲ ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಾರರು ಕಾಣುವ ಕನಸು 3
15. ರೂಪದ ವಿರುದ್ಧ ಪದವೂ ಇಲ್ಲಿ ಅಪಭ್ರಂಶವಾಗಿದೆ 3
16. ತಂತಾನೇ ಪಲ್ಲವಿಸುವ ಸಂಗೀತಲಹರಿ 3

18-03-2021 **ಉತ್ತರಗಳು**

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

1. ನಿರ್ಧಾರ 3. ಗುಲಾಮಿ 4. ಮಧುರ 6. ಗಡಿಬಿಡಿ 7. ಜನವರಿ 9. ರುಜುವಾತು 11. ಕವಿಗುಂಪು 15. ಧಿಮಾಕು16. ಮಾನುಷಿ 17. ಶಮನ

ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

1. ನಿಮಿಷ 2. ರಮಣ 3. ಗುಲಾಬಿ 5. ರಟನ 6. ಗದರು 8. ರಿಕಾಪು 10. ವಾರಿಧಿ 12. ವಿದುಷಿ 13. ಅಂಕುಶ 14. ಸಮಾನ

ವಿಶ್ವ ಬೈಪೋಲಾರ್ ದಿನ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ ಮೂವತ್ತರಂದು (world bipolar day) ವಿಶ್ವ ಬೈಪೋಲಾರ್ ದಿನ (ದ್ವಿಧ್ರುವ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ/ಚಿತ್ತಲಹರಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ) ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಈ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮೂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಳಂಕ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು, ಆ ರೋಗವನ್ನು/ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಹಲವಾರು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಅತಿರೇಕದ, ವಿರೂಪದ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದಾಗ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿತ್ತಲಹರಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (mood disorders) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ (depression) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಧ್ರುವದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಧ್ರುವದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮಾದ (mania) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು. ಎರಡೂ ಮನೋಬೇನೆಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ, ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾವಧಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ) ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮೂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಅಥವಾ ದ್ವಿ ಧ್ರುವ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತಲಹರಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಕಾಲ ಬೇಸರ, ಬೇಜಾರು, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅಸಂತೋಷ, ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಅನವಶ್ಯಕ ಸಿಟ್ಟು/ಸಿಡುಕು, ತೀವ್ರತರವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಯೋಜನೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೂ ಸತತವಾಗಿ ಇದ್ದು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷ/ಉದ್ರೇಕದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದುಡುಕಿನ ಸ್ವಭಾವ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಾತು/ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅತಿ ವೇಗದ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಮನೋಚಾಪಲ್ಯ, ಅತಿ ಚಂಚಲತೆ, ತೀವ್ರ ಕಾಮಾತುರತೆ, ಸುಖಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಖರೀದಿಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಭಕ್ತಿ, ದೈವಾರಾಧನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಔದ್ಯೋಗಿಕಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉನ್ಮಾದ ಮನೋವ್ಯಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು ಅಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉನ್ಮಾದ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ದ್ವಿಧ್ರುವ ಚಿತ್ತಲಹರಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ್