पुण्य नगरी
आरोग्यजागर
उत्तम आरोग्य | उज्ज्वल भविष्य | पुणे, मंगळवार, २५ ऑगस्ट २०१५

हिपॅटायटिस - बी (पांढरी कावीळ) आणि त्यावरील होमिओपॅथिक उपचार

होमिओपॅथी
चिकित्सा व उपचार
डॉ. अमरसिंह निकम

हिपॅटायटिस बी हा एच. आय.व्ही.सारखाच संसर्गजन्य आजार आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या निकषानुसार दरवर्षी जगातील ६ लाख लोक या आजाराने मृत्यू पावतात. अजाणतेपणामुळे किंवा निष्काळजीपणामुळे या रोगाची लागण होऊन व्यक्तीचे आयुर्मान कमी होऊ नये म्हणून आणि रोगसंक्रमण झाल्यानंतर पुढे संभवणारे यकृतविकार होऊ नयेत म्हणून उपयुक्त असलेले होमिओपॅथिक उपचार याविषयी समाजात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी हा प्रबंध.

हिपॅटायटिस बी हा जीवघेणा यकृताचा आजार (एच.बी.व्ही.) हिपॅटायटिस बी जीवाणूंच्या संसगार्मुळे उद्भवतो. या संसगार्मुळे यकृताचा जुनाट दाह निर्माण होऊन कालांतराने लिव्हर सिरॉसिस आणि लिव्हर कॅन्सर होतो. असा संसर्ग अल्पकालीन किंवा जुनाट असतो. प्रसूतीच्या वेळी आईकडून बाळाला, असुरक्षित शरीरसंबंधातून, दूषित इंजेक्शन, आंतरनलिकेतून दिलेल्या औषधांमार्फत असा संसर्ग पसरतो. दूषित रक्त आणि रक्तघटकांमार्फत हा संसर्ग होतो. हिपॅटायटिस बी जीवाणू रक्तामार्फत रुग्णाच्या यकृतात संक्रमण केल्यावर यकृतात त्याच्या आवृत्ती तयार करतात. हे जीवाणू यकृतपेशीला संयोग पावतात. याविरुद्ध प्रतिकार संस्थेमार्फत लढा देता देता यकृतपेशींना दाह निर्माण होतो. रुग्णांशी निगडित काम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये डायलिसिसमुळे, रक्तदान, टॅटू काढल्यामुळे, ॲक्युपंक्चर इत्यादींमध्ये हिपॅटायटिस ब होण्याची संभावना जास्त असते.

हिपॅटायटिस ब ची लागण झाल्यापासून ते लक्षणे दिसण्यापर्यंतचा कालावधी ३० ते ६० दिवसांचा असतो. रक्तात दिसून येणाऱ्या या जीवाणूंचे भाग (Hkkx HBsAg, HBeAg) आणि या जीवाणूंविरुद्ध (Anti HBs, Anti-HBe) तयार झालेल्या प्रतिपिंडावरून या आजाराचे निदान होते.

लक्षणे : जर असा संसर्ग अल्पकालीन असेल तर त्याला म्हणतात. यामध्ये अशक्तपणा, भूक न लागणे, उलटी व मळमळ होणे, अंगदुखी, ताप येणे, खूप पिवळसर लघवी होणे, त्वचेला खाज येणे, कावीळ होणे अशी लक्षणे दिसून येतात. काही लोकांमध्ये या आजाराची लागण झालेली असूनही लक्षणे दिसून येत नाहीत. काही लोकांमध्ये हा आजार काही आठवड्यांमध्ये आटोक्यात येतो, तर काहींमध्ये यकृत निकामी होऊ शकते. (Fulminent Hepatic Failure) हिपॅटायटिस ब चा रोगसंसर्ग नकळत चालू राहतो किंवा यकृतात जुनाटदाह; होतो. कालांतराने या जुनाटदाहामुळे यकृतामधील पेशी जाड व घट्ट होऊन रचनात्मक व कार्यात्मक बदल होतात. याला लिव्हर सिरॉसिस म्हणतात. लिव्हर सिरॉसिसमध्ये रुग्णाच्या शरीराला सूज येते, उदरपोकळीत पाणी जमा होते, रक्तातील प्रथिनांचे प्रमाण घटते, फुफ्फुसांमध्ये पाणी होऊ लागते. वजन घटणे, कावीळ इत्यादी लक्षणे दिसून येतात. काही रुग्णांमध्ये वरील लक्षणांबरोबरच धमण्यांचा दाह, त्वचेचा दाह, किडनीलाही दाह निर्माण होतो. ताप येणे, त्वचेवर व्रण उठणे आणि त्वचेवरील शिरांमध्ये दाह निर्माण होऊन तीव्र वेदना होतात. कालांतराने यकृताचा कॅन्सर होण्याची संभावना वाढते. हिपॅटायटिस बी जीवाणूतील डी. एन.ए. शरीरात संसर्ग होऊन गेल्यानंतरही राहतो. त्यामुळे काही लोकांमध्ये यकृतदाह पुन्हा पुन्हा उद्भवू शकतो. अशी आजाराची पुनरावृत्ती मद्यपानामुळे आणि काही औषधांमुळे लवकर होते.

निदान : लॅबोरेटरीमधील रक्ताची HBsAg ची तपासणी प्रामुख्याने करण्यात येते. अल्पकालीन एच.बी.व्ही.च्या संसर्गामध्ये रक्तातील HBsAg आणि HBsAg विरुद्ध Igm वाढलेली असतात. वाढलेल्या HBsAg वरून जीवाणू किती जास्त प्रमाणात त्याच्या प्रतिकृती तयार करीत आहेत ते कळते. वाढलेल्या HBe चे प्रमाण म्हणजे अशी व्यक्ती या रोगाची वाहक असते. अल्पकालीन आजारात वरील HBeAg आणि HBeAg चे प्रमाण हळूहळू नगण्य होते. परंतु जर चे रक्तातील प्रमाण सहा महिन्यांपासून दीर्घकाळ राहिले तर त्याला जुनाट यकृत व्याधी होतो आणि कालांतराने लिव्हर सिरॉसिस आणि लिव्हर कॅन्सर होतो.

प्रतिबंध : हिपॅटायटिस ब चा आजार होऊ नये म्हणून - १. सुरक्षित शरीरसंबंध. २. दूषित इंजेक्शन्स, शीरांतर्गत औषधे देण्यासाठी आधी वापरल्या गेलेल्या सामग्रीचा वापर टाळावा. ३. रक्त व रक्तघटकांशी संबंधित कार्य करताना हातमोज्यांचा वापर करावा. ४. शस्त्रक्रियेसाठी निर्जंतुक सामग्रीचा वापर केलेला असावा. ५. जखमा झालेल्या शरीराचा भाग दुसऱ्याच्या रक्ताच्या संपर्कात येणार नाही याची काळजी घ्यावी.

केस -

ही एक ४९ वर्षांच्या हिपॅटायटिस बी बरोबरच किडनीदाह झालेल्या रुग्णाची केस आहे. मुंबईतील सगळ्यात मोठ्या दवाखान्यांत तो जाऊन आलेला होता, पण कुठल्याच औषधोपचारांनी त्याला बरे वाटत नव्हते. शेवटी त्याला रुग्णालयातून डिस्चार्ज देऊन या आजारावर आता कुठलेच औषध नाही म्हणून घरी पाठवण्यात आले. पांढरट चेहरा, सुजलेले पोट, पाय आणि पिवळेगडद डोळे अशा अवस्थेत तो धापा टाकतच माझ्या रुग्णालयात आला.

त्याच्या तक्रारी पुढीलप्रमाणे - १. पोटदुखी १. महिन्यापासून सतत नाभीजवळ दुखत राहणे. पुढे झुकल्यावर, बसल्यानंतर पोटदुखी वाढणे. उजव्या कुशीवर झोपल्यावर आणि पाठीमागे झुकल्यावर बरे वाटणे. २. अशक्तपणा १. महिन्यापासून - शरीरात अवसान नसल्याची भावना व त्याचबरोबर चक्कर येणे. चालताना, उभं राहिल्यानंतर, थोड्याशा श्रमांनी, जीना चढताना आणि उतरताना अशक्तपणा जाणवणे. उजव्या कुशीवर झोपल्यावर बरे वाटणे. ३. सुस्तपणा १ महिन्यापासून जाणवणे - उन्हात गेल्यावर, दिवसा सुस्तपणा जाणवणे. आराम केल्यावर, उजव्या कुशीवर झोपल्यावर बरे वाटणे. INVISTIGATION & त्याच्या रक्ताची HBsAg ची तपासणी Positive आली होती. त्याचबरोबर रक्तातील Bilirubin, रGOT, SGPT, यांचे प्रमाण खूप वाढलेले होते.

विशेष माहिती : १. तंबाखू, मद्यपान व्यसन २. जेवताना गोडाची, दुधाची आवड ३. तहान कमी लागणे. ४. लघवी पिवळसर होणे. डोळे आणि नखे पिवळसर ५. पायांच्या तळव्यांना खूप घाम येणे. ६. सतत मळमळ व आंबट ढेकर येणे. ७. दिवसा सतत झोपावेसे वाटणे. उजव्या कुशीवर व उशी घेऊन झोपण्याची सवय. ८. उष्ण प्रकृती.

स्वभाव :

तुम्ही मुंबईत केव्हापासून आला आहात?

मुंबईत येण्यापूर्वी मी ट्रान्सपोर्टचा व्यवसाय करताना माझा अपघात झाला. या अपघातात माझा नातेवाईक मृत्यू पावला. या गोष्टीचे मला खूप दुःख झाले आणि मी स्वतःला दोष देऊ लागलो. मी तो व्यवसाय सोडला आणि मुंबईत आलो.

तुमचा स्वभाव कसा आहे?

मला इतरांना मदत करायला आवडते. माझ्या कामाच्या बाबतीत मी खूप दक्ष असतो.

सध्या तुम्हाला कोणता ताणतणाव आहे?

माझी माझ्या कुटुंबीयांशी खूप जवळीक आहे. पण माझ्या भावामुळे मला सतत काळजी वाटत राहते, की तो त्याच्या आयुष्यात कधी जबाबदार होणार? तो त्याच्या आईलासुद्धा मान देत नाही. याचा पण मला त्रास होतो आणि या गोष्टी सतत माझ्या डोक्यात येत राहतात.

तुम्हाला कोणता छंद किंवा कशाची आवड आहे?

मला लोकसमूहात आणि कार्यक्रमांत सहभागी व्हायला, मित्रांमध्ये खूप आवडते.

संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व : १. उजवीकडून डावीकडे तक्रारी पसरणे. २. उजव्या कुशीवर झोपल्यावर बरे वाटणे. ३. उभं राहिल्यावर त्रास वाढणे. ४. थोड्याशा श्रमांनी त्रास होणे. ५. शरीरात सुस्तपणा. ६. खाण्यात गोडाची आवड. ७. मद्यपानाचे, तंबाखूचे व्यसन. ८. तळव्यांवर खूप घाम येणे. ९. व्यवसायाबद्दल चिंतातुर स्वभाव. १०. दुसऱ्यांना मदत करण्याची आवड. ११. त्रास देणाऱ्या लोकांबद्दल द्वेषभाव. १२. जवळच्या व्यक्तींपासून दुर्लक्षित झाल्याची भावना.

प्रतिसाद : रुग्णालयात भरती करून मी त्यांना होमिओपॅथिक औषध सुरू केले. २ ते ३ दिवसांत त्यांची भूक वाढली. मळमळ भावना कमी झाली. हळूहळू पायावरची सूज कमी झाली. डोळ्यांचा पिवळेपणा कमी झाला. दर दहा दिवसांनी मी त्यांची रक्ततपासणी करून घेतली. त्यामध्ये त्यांचे रक्तातील Bilirubin, SGOT, SGPT चे प्रमाण दिवसेंदिवस कमी कमी होत गेले. अशक्तपणा कमी झाला. पंधरा दिवसांनी त्यांना घरी सोडण्यात आले. ते कामावर रूजू झाले आणि दिवसांत १२ तास काम करू लागले. १५ दिवसांनी मी त्यांना हिपॅटायटिस ब ची रक्ततपासणी करण्यास सांगितली. ती निगेटिव्ह आली होती. कुठल्याही इंजेक्शन, शिरांतर्गत औषधांशिवाय त्यांचा थकवा दूर झालेला होता. प्रत्येक लॅबमध्ये त्यांची ही काविळीची टेस्ट नकारात्मक म्हणजे कावीळ गेल्याची आली होती.

पत्ता - आदित्य होमिओपॅथिक हॉस्पिटल ॲण्ड फिलिंग सेंटर, तपोवन रोड, पिंपरी गाव, पुणे-१७. संपर्क - ०२०-६९३३७०८०, २७४१२५४९, २७४१२१९७

साधारण दहा-पंधरा वर्षांपूर्वीचा काळ आठवला तर आपल्याला एक गोष्ट लक्षात येईल की, हॉटेलमध्ये अथवा बाहेर खाणे हा कधीतरी पुरवण्यात येणारा जीभेचा चोचला होता.

हॉटेलमध्ये नित्य जाणे टाळा

किंबहुना हॉटेलमध्ये खाणे म्हणजे त्या काळात अत्यंत चर्चेचा विषय असायचा. काळाच्या प्रवाहात जीवनशैलीमध्ये अमुलाग्र बदल होत गेले. कधीतरी असणारा हा चोचला मग नित्याचाच भाग बनला. तर हॉटेलमध्ये खाणे हे चोचल्यापेक्षा गरज बनत गेले. मात्र, सावधान नित्य हॉटेलमध्ये अथवा बाहेर खाणे हे शरिरास अत्यंत घातक ठरू शकते. अनेक तपासाअंती हे सिद्ध झाले आहे की, घरातील स्वयंपाकापेक्षा हॉटेलमधील आहारात मिठाचे व अनावश्यक मसाल्यांचे प्रमाण अधिक असते. सोडियमचे प्रमाण अधिक असणारे या खाद्यपदार्थांमुळे शरिरावर विपरीत परिणाम करू शकतात. यामुळेच घरचे अन्न हेच उत्तम.

'इंदिरा आयव्हीएफ'चे वंध्यत्व निवारण शिबिर बारामतीत संपन्न

पुणे : येथील प्रसिद्ध इंदिरा आयव्हीएफ आणि संशोधन केंद्रातर्फे बारामतीत रविवार, २३ ऑगस्ट रोजी मोफत वंध्यत्व निवारण शिबिर पार पडले. या शिबिरास जिल्ह्यातील निपुत्रिक दाम्पत्यांचा चांगला प्रतिसाद लाभला.

बारामती शहरातील हॉटेल सिटी इनमध्ये पार पडलेल्या या शिबिरात डॉ. अमोल लुंकड यांनी उपस्थित दाम्पत्यांना मार्गदर्शन केले, तसेच त्यांच्या शंकांचे निरसन केले. जवळपास १५० जोडप्यांनी या मोफत शिबिराचा लाभ घेतला. विज्ञानातील तंत्रज्ञानाच्या जोरावर अपत्य प्राप्ती शक्य असल्याचे डॉ. लुंकड यावेळी म्हणाले. वंध्यत्वासाठी सध्याची आधुनिक जीवनशैलीच जबाबदार असून, यावर मात शक्य असल्याचेही त्यांनी यावेळी सांगितले. आधुनिक काळात जवळपास २० टक्के विवाहित जोडप्यांमध्ये वंध्यत्वाची समस्या दिसून येते. यापैकी ४० टक्के प्रकरणांत स्त्रियांमध्ये तर ३० टक्के प्रकरणांत पुरुषांमध्ये दोष आढळतात.

तर ३० टक्के प्रकरणांत स्त्री-पुरुष दोघांतही दोष आढळून येतात, अशीही माहिती त्यांनी दिली. वंध्यत्वाशी निगडित अंधश्रद्धांबद्दल माहिती देत यावेळी जनजागृतीही करण्यात आली.

क्षयरोग निर्मूलनासाठी इंदापुरात मोहीम

तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. महाजन यांची माहिती

पुणे : प्रतिनिधी

महाराष्ट्र शासन व केंद्र शासनाच्या वतीने क्षयरोग (टी. बी.) निर्मूलनासाठी इंदापूर तालुक्यात आरोग्य विभागाच्या वतीने क्षयरुग्णांसाठी मोफत तपासणी व औषधोपचार प्राथमिक आरोग्य उपकेंद्र स्तरावर स्वतंत्र यंत्रणा उपलब्ध केली असल्याचे तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. प्रशांत महाजन यांनी सांगितले.

महाजन म्हणाले, ग्रामीण भागातील क्षयरुग्णांना आरोग्यसेविका, आशावर्कर, अंगणवाडी कार्यकर्ती आदींच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा पुरविली जाते. या नियमित औषधोपचारामुळे असंख्य रुग्ण पूर्णपणे बरे होऊन निरामय आयुष्य जगत आहेत. क्षयरोग (टी.बी.) हा आजार संसर्गजन्य असून, क्षयरोग्याने नियमाचे पालन केले नाही, तर अवतीभवती वावरणाऱ्या इतर लोकांना हा आजार होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे क्षयरोग्याने आरोग्यविषयक सर्व नियम पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे.

तालुक्यामध्ये १७ ऑगस्ट ते १६ सप्टेंबर दरम्यान तालुका आरोग्य विभागाच्या वतीने क्षयरोग शोधमोहीम राबविली जात असून, या कालावधीमध्ये संशयित क्षयरुग्णाचा शोध घेऊन त्यांना औषधोपचार करण्यात येणार आहेत.

एका आठवड्यापेक्षा जास्त कालावधीपासून सतत खोकला, रात्रीच्या वेळी ताप येणे, हातापायाला थकवा येणे, वजनामध्ये घट होणे ही क्षयरोगाची लक्षणे आहेत. मात्र घाबरून न जाता आरोग्य विभागाच्या वतीने दिला जाणारा नियमित उपचार घेऊन आपण स्वतः क्षयरोगमुक्त व्हावे, असे आवाहन डॉ. महाजन यांनी केले आहे.

आजार कमी करण्यासाठी 'संगीत' उपचार प्रभावी माध्यम : पं. शशांक कट्टी

पुणे : प्रतिनिधी

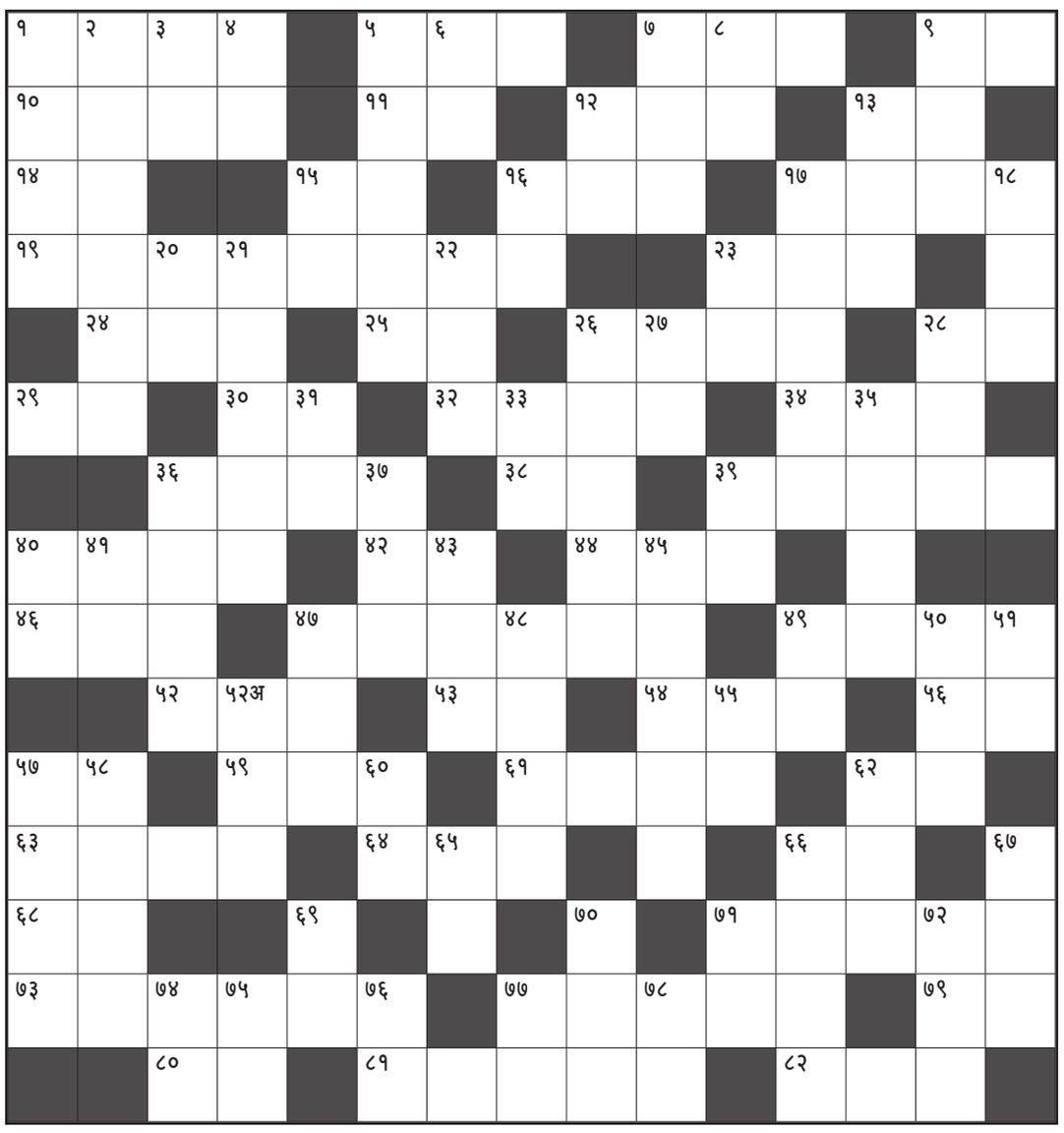
व्यक्तीच्या शरीरातील यंत्रणा बिघडल्यानंतर विविध मानसिक आणि शारीरिक आजार जडतात. भारतीय शास्त्रीय संगीतामध्ये कफ, पित्त आणि वात यांच्या ठरावीक वेळांचा विचार करून राग बांधलेले आहेत. त्यांच्यात योग्य बदल करून 'संगीत' उपचार केल्यास संधिवात, पित्तविकार, मायग्रेन, निद्रानाश, डिप्रेशन, मधुमेह, कावीळ-कोलायटिस, अस्थमा अशाप्रकारचे आजार कमी करण्यास मदत होते, असे मत सतारवादक व संगीतकार पं. शशांक कट्टी यांनी व्यक्त केले. ते मंगेशकर हॉस्पिटल आणि रीसर्च येथे झालेल्या सूर संजीवन म्युझिक थेरपी फोरम व इन सिंक या शास्त्रीय संगीत वाहिनीच्या सहकार्याने आयोजित संगीतोपचारविषयक आयोजित चर्चासत्रात बोलत होते.

ते म्हणाले, संगीत हे मनोरंजनासाठी असते, भारतीय शास्त्रीय संगीतात स्वरांची रचना दिवसातील काळानुसार केलेली आढळते. गेल्या १८ वर्षांतील विविध प्रयोगांमधून सिद्ध झाले आहे की, आपल्या शरीरात तयार होणारे स्राव आणि हार्मोन्स यावर विशिष्ट स्वरांचा चांगला परिणाम दिसून आला आहे. स्वरांची विशिष्ट एनर्जी त्यांच्या नियमित मर्यादेपेक्षा कमी अथवा जास्त केल्यास त्या परिणामकारक ठरतात. आस किंवा मिंड या दोन प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने उपयोग करून सूर संजीवनी संगीतोपचार विकसित केले असून, त्याचे उत्तम परिणाम दिसून आले आहेत. या चर्चासत्रात डॉ. शांतला हेगडे, डॉ. मनोज भाटवडेकर, मुग्धा राऊत यांनी गर्भारपणात बालकांवर होणारे संस्कार, मुलांचे शारीरिक प्रश्न, असंतुलन, मेंदूचे विकार आणि संगीतोपचार यावर होणारे सकारात्मक बदल यासंबंधीचे विचार शास्त्रीय आधारे मांडले.

पं. शशांक कट्टी यांनी लिहिलेल्या 'सूर संजीवन' या संगीतोपचार विषयावरील इंग्रजी पुस्तकाचे प्रकाशन चित्रकार रवि परांजपे यांच्या हस्ते झाले. धनंजय केळकर, आदिनाथ मंगेशकर, डॉ. संजय छाजेड, डॉ. पंतवैद्य आणि इन सिंक या शास्त्रीय संगीत वाहिनीचे संचालक रतीश सागडे हे विशेष पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

शब्दनगरी

मंगळवार, २५ ऑगस्ट २०१५ पुण्य नगरी



आडवे शब्द

१. पूजेच्या आरंभी उजव्या तळहातावर पाणी घेऊन ते समंत्रक पिणे
५. सुभाषचंद्र बोस यांची उपाधी
७. उजेड
९. चीर, भेग
१०. वाघ-सिंहाची गर्जना
११. अंगावरील बारीक-कोमल केस
१२. सिंहाच्या मानेवरील केस
१३. अस्वच्छतेमुळे अंगावर जमणारी घाण
१४. श्वासोच्छ्वासाचे इंद्रिय
१५. बगळा (संस्कृत)
१६. खाष्ट, भांडकुदळ
१७. हेकेखोर, हट्टी
१९. 'अश्रूंची झाली फुले', 'रायगडाला जेव्हा जाग येते' या नाटकांचे लेखक
२३. आटोका, मर्यादा, व्याप
२४. थंडीचा ऋतू
२५. फळातील द्रवपदार्थ
२६. समान पातळीतील, सपाट जागा
२८. एक प्रतिष्ठित चारचाकी वाहन
२९. बाण ठेवण्याची कातडी पिशवी
३०. जोम, सत्त्व; कसोटी
३२. मन चाहेल तसे स्वैर वर्तन
३४. लाकडी जिना
३६. महाभारतात चक्रव्यूहात वीरमरण आलेला अर्जुनाचा पुत्र
३८. लोखंडाची जाड सळई; हत्ती
३९. खानेसुमारी, जनगणना
४०. आसनस्थ, आसनावर बसलेला
४२. बांगलादेशचे चलन
४४. कमतरता, न्यून, उणीव
४६. 'बागी', 'एल्गार' या चित्रपटांची नायिका
४७. दिवाळीतला धन्वंतरीच्या पूजनाचा दिवस, धनतरेस
४९. इराकची राजधानी
५२. नाशिवंत, नाश पावणारे
५३. विश्व, दुनिया
५४. शरीर, अंग (हिंदी)
५६. चोपडी, नोटबुक
५७. मौज, गंमत
५९. जोराची कळ, तिडीक
६१. दत्तात्रेयाच्या उपासनेचा वार
६२. पुत्र, मुलगा, तनय
६३. बाळाला अंगावर पाजण्याची क्रिया
६४. शंकराच्या हातातील चर्मवाद्य
६६. विटीदांडूच्या खेळात जमिनीत पाडलेला खळगा
६८. दोन्ही हात पूर्ण पसरल्यावर होणारे अंतर
७१. शालेय पुस्तकांची निर्मिती करणारी शासकीय संस्था
७३. गणितातील लघुतम साधारण विभाज्य व महत्तम साधारण विभाजक यांचे संक्षेप
७७. अद्भुत गोष्ट, कादंबरी
७९. नीच, गौण
८०. मृदा, मृत्तिका
८१. आप्त, नातलग
८२. मऊ , मृदू, मुलायम

उभे शब्द

१. कुलनाम, सरनेम
२. महर्षी चरक यांनी आयुर्वेदावर लिहिलेला प्रसिद्ध ग्रंथ
३. एक एकदल तृणधान्य, मकई
४. '** फुंकली सोनारे, इकडून तिकडे गेले वारे'
५. नखे कापण्याचे साधन (इंग्रजी)
६. कागदाचा संबंध बंद
७. गंगा-यमुना या नद्यांचे संगमस्थान, इलाहाबाद
८. मृत्यू; कालावधी
९. हातापायाचा सपाट भाग
१२. माधुरीचा एक चित्रपट- '** नच ले'
१३. आकड्यावर पैसे लावून खेळण्याचा जुगार
१५. '** चाहे दुश्मन जमाना हमारा, सलामत रहे दोस्ताना हमारा...'
१६. हात; सारा, टॅक्स
१७. पोलीस शिपाई, कॉन्स्टेबल
१८. भिंत (हिंदी)
२०. भाकरी भाजण्याचे पसरट पात्र
२१. एकदम काळा, काळाकुट्ट
२२. शपथ (हिंदी)
२३. आंतर्भागी; 'बाहेर'च्या विरुद्ध
२६. वर्गविरहित समाज असावा अशी विचारधारा
२७. मांजरीचे लाडके नाव
२८. सबब, निमित्त, प्रयोजन
३१. सारखा, समान, तुल्य
३३. पर्वत; जिन्नस, वस्तू
३५. त्रास, अतिश्रम, तकलीफ
३६. मानहानी, अवमान
३७. गुरुत्वाकर्षणाचा शोध लावणारा संशोधन
३९. नागार्जुन व अमला यांचा चित्रपट
४०. ठिकाण, जागा, स्थळ
४१. फणा काढणारा एक विषारी साप
४३. पुणे-सातारा-दरम्यानचा एक घाट
४५. सुदैवी, लकी, भाग्यवान
४७. नदीत घातलेला बांध, बंधारा
४८. रामदेव बाबा हे प्रख्यात **** आहेत
४९. एकाच जातीया झाडांचे वन
५०. मेजवानी (हिंदी)
५१. विरजलेले दूध
५२ अ श्वास घेण्या-सोडण्याची क्रिया
५५. दर, किंमत; प्रत्येक
५७. उन्मत्त, माजलेला
५८. लग्नात परगावाहून आलेल्या वधू वा वर पक्षास उतरण्यास दिलेले घर
६०. बाजू, पक्ष
६२. एक बुजुर्ग मराठी अभिनेत्री - *** देशपांडे
६५. दारू, शराब, मदिरा
६६. बेडौल, गबाळा, गलिच्छ (कारभार)
६७. एक संगीतकार जोडी-*** ललित
६९. तहानलेला (हिंदी)
७०. मुलीचा नवरा
७१. वक्रता, वाकडेपणा
७२. मुस्लिमांचा देव, अल्ला
७४. इन्शुरन्स
७५. बुद्धी, अक्कल
७६. शिवाय, खेरीज
७७. नूतन, नवीन
७८. भाग्य, नशीब (इंग्रजी)

कालच्या शब्दनगरीचे उत्तर

ए	क	ना	थ		व	सा	ह	त		गु	ला	म		बी
द	म	डी		अ	च	ल		मा	प		ज	ळ	ज	ळ
ला	ल		आ	स	पा	स		स	त	त		का	न	
बा	ह	र	वा	ली			आ	गी	न	गा	डी		मा	ही
द	स			न	क	ला	का	र		दा	र	वा	न	
	न	व	टा	क		च	र		शो			द	स	रा
ज		ण		ली	न		मा	स	ले	वा	ई	क		ष्ट
मा	र	वा	डी		ग	जा	न	न		न	शा		ज	प
व	जा			का	र	णी		ई	श्व	र		मा	रु	ती
बं		स	मा	ज	से	व	क		स		ग	ज	र	
दी	वा	ना		वा	व		व	त	न	दा	र		त	प
	स	त	रा		क	डा		र		द	म	ट		न्हा
	र	न		मु		वा	र	स	दा	र		र	वा	ळ
बा	म		न	ख	रा		हा		ढी		क	फ		ग
रा	णी	मु	ख	जी		पो	ट	गी		ऊ		ल	बा	ड