

आनंद सागर

मंगल कार्यालय

एका मंगलमय कार्यासाठी लागणारी सर्व प्रकारची सेवा एकाच छताखाली. आता आनंद सागर मंगल कार्यालय येथे रात्रीच्या कार्यक्रमासाठी भव्य लॉन्स उपलब्ध.

*** लग्न सोहळा * साखरपूडा * रिसेप्शन * वाढदिवस * गेट दुगेदर * कॉन्फरन्स * सांस्कृतिक कार्यक्रम**

आसना बायपास चौरस्ता, गोरक्षण, जवळ, देशमुख गॅस पंपासमोर कामठा (बु.) नांदेड
 व्यवस्था: स्थायित्व मंडप डेकोरेटर्स, मो. 9325610507, 7972904719

शाकाहारी करिता



गोदातेर

समाचार

RNI No.6331/62
 REGD.NO. G2/RNP/IND-27/2024-2026

संपादक : केशव घोगसे पाटील
 www.godateer.com

हॉटेल्स द्वारका

शुद्ध शाकाहारी फॅमिली रेस्टॉरंट

सौ. प्रियंका महेश वडजकर 7620987408

कोकाटे कॉम्प्लेक्स, आसना बायपास, सांगवी (बु.) हिंगोली रोड, नांदेड.

दुष्काळाच्या निकषांत न बसणाऱ्या तालुक्यांनाही मिळणार मदत

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची माहिती

मुंबई (प्रतिनिधी)– राज्यातील दुष्काळसदृश परिस्थिती आणि टंचाईवर मात करण्यासाठी राज्यमंत्रिमंडळाच्या बैठकीत महत्त्वपूर्ण निर्णय घेण्यात आले आहेत. तांत्रिक निकषांमुळे कोणताही शेतकरी मदतीपासून वंचित राहू नये, यासाठी विशेष बाब म्हणून ज्या तालुक्यांचे पीक करपले आहे, मात्र ते निकषात बसत नाहीत, तिथे प्रत्यक्ष जमीन पाहणी करून त्यांना दुष्काळाचे सर्व फायदे देणार असल्याची माहिती मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिली आहे.

प्रकार बोलताना मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले की, दुष्काळाच्या संदर्भात मंगळवारी मंत्रिमंडळामध्ये अनेक मंत्र्यांनी काही त्या त्या विभागातले तालुके हे पीक करपलं तरी ट्रिगर वनच्या निकषात बसलेले नाहीत, त्यांनाही मदत करण्याची मागणी केली. यासंदर्भात मंत्रिमंडळाने असा निर्णय केला आहे की, असे जे तालुके आहेत, या ठिकाणी ट्रिगर टू मधले काही निकष आणि त्या देखील निकषात ते बसत नसतील कारण यावेळेस विचित्र

परिस्थिती झाली आहे. पहिल्या दोन महिन्यात खूप पाऊस आहे आणि नंतरच्या दोन महिन्यात पाऊस नाही अशी स्थिती कधी होत नाही. पुढे स्पष्ट करताना ते

सयाजी शिंदे संतापले, वृक्ष लागवडीबाबत प्रश्न विचारताच चूक मान्य करत परवानगी दिली

नागपूर (प्रतिनिधी)– वृक्ष लागवडीबाबत ‘सह्याद्री देवराई फाऊंडेशन’चे प्रमुख सयाजी शिंदे यांनी प्रश्न विचारताच वनविभागाकडून याची दखल घेत वृक्ष लागवडीची परवानगी देण्यात आली आहे.

नागपुरातील बेला ग्रामपंचायतीच्या वृक्षारोपणाच्या प्रस्तावाला वन विभागाचा नकार देत जागा राखीव वनक्षेत्राची असल्याचे म्हणत अधिकाऱ्यांनी परवानगी नकारली होती. त्यानंतर वृक्षारोपणासाठी परवानगीचे बंधन कशासाठी? असा संतप्त सवाल प्रसिद्ध चित्रपट अभिनेते आणि ‘सह्याद्री देवराई फाऊंडेशन’चे प्रमुख सयाजी शिंदे यांनी केला. यानंतर वनविभागाकडून चूक मान्य करत वन क्षेत्रावर वृक्षारोपण करता येत नाही, असा कुटुंबातील नियम नसल्याचे वन अधिकाऱ्यांनी मान्य केल्याचा दावा शिंदे यांनी केला आहे.

भरती परीक्षा प्रक्रियेत सुधारणा; ३० हजार सूचनांनंतर टास्क फोर्सचा सखोल अभ्यास

मुंबई (प्रतिनिधी)– राज्यातील भरती परीक्षा प्रक्रिया अधिक पारदर्शक, प्रभावी आणि उमेदवारांभिमुख करण्यासाठी शासनाने गठित केलेल्या उच्चस्तरीय टास्क फोर्सकडून विविध विभागांतील विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला जात आहे. आतापर्यंत सुमारे १,५०० विद्यार्थ्यांशी प्रत्यक्ष संवाद झाला असून, परीक्षा प्रक्रिया सुधारण्यासाठी तब्बल ३० हजार सूचना ई-मेलद्वारे प्राप्त झाल्या आहेत.

टास्क फोर्सच्या अध्यक्ष तथा सामान्य प्रशासन विभागाच्या अपर मुख्य सचिव व्ही. राधा यांनी सांगितले की, विद्यार्थ्यांच्या भावना आणि त्यांनी मांडलेल्या सूचनांचा



सकारात्मक विचार केला जाणार आहे. परीक्षा प्रक्रियेतील विविध टप्प्यांचा सखोल अभ्यास करून शासनाला अहवाल सादर करण्यात येईल. केवळ शिफारसी न करता प्रत्यक्ष अडचणी दूर करण्यावर टास्क फोर्सचा भर राहणार आहे.

अंगणात खेळताना सर्पदंश; चार वर्षीय चिमुकल्याचा दुर्दैवी मृत्यू

नायगाव (प्रतिनिधी)– घरासमोरच्या अंगणात खेळणाऱ्या अवघ्या चार वर्षीय चिमुकल्याचा सर्पदंशाने दुर्दैवी मृत्यू झाल्याची हृदयद्रावक घटना घडली. राज मनोहर शेळके असे चिमुकल्याच्या नाव आहे.

राज हा घरासमोरील अंगणात खेळत होता. खेळत असताना त्याला सर्पदंश झाला. घटनेची माहिती कुटुंबियांना मिळताच त्यांनी त्याला उपचारासाठी नेण्याची धावपळ केली. मात्र, सर्पदंशामुळे त्याचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. अवघ्या चार वर्षांच्या चिमुकल्याचा अशा प्रकारे अकाली मृत्यू झाल्याने कुटुंबियांवर दुःखाचा मोठा आघात झाला आहे.



जिल्ह्यातून हिरवा व वाळलेला चारा, गवत व वैरण जिल्ह्याबाहेर वाहतुकीस बंदी

दुष्काळी परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर जिल्हाधिकाऱ्यांचा आदेश

नांदेड (प्रतिनिधी)– सन २०२६ च्या खरीप हंगामात ट्रिगर-१ (प्रथम कळ) लागू झालेल्या राज्यातील २६५ तालुक्यांमध्ये दुष्काळ जाहीर करून विविध उपाययोजना व सवलती लागू करण्यात आल्या आहेत. नांदेड जिल्ह्यात मुदखेड व मुखेड वगळता उर्वरित १४ तालुके दुष्काळग्रस्त घोषित करण्यात आले आहेत.

जिल्ह्यात यंदाच्या पावसाळ्यात सरासरीपेक्षा कमी पर्जन्यमान झाल्यामुळे चारा उत्पादन अपेक्षेपेक्षा कमी होण्याची शक्यता आहे. परिणामी आगामी



काळात चारा टंचाई निर्माण होण्याची शक्यता लक्षात घेऊन जिल्हाधिकारी राहुल कर्डिले यांनी जिल्ह्यात उपलब्ध असलेला हिरवा व वाळलेला चारा, गवत व वैरण जिल्ह्याबाहेर विक्री व वाहतूक करण्यास बंदी घातली आहे.

महाराष्ट्र वैरण (निर्यात नियंत्रक) आदेश, २००१ मधील तरतुदीनुसार हा आदेश जारी करण्यात आला आहे. जिल्ह्यातील

मुदखेड व मुखेड तालुक्यांना दुष्काळग्रस्त जाहीर करा

आ. अमरनाथ राजूरकर, आ. डॉ. तुषार राठोड व आ. श्रीजया चव्हाण यांची मुख्यमंत्र्यांकडे मागणी

नांदेड (प्रतिनिधी)– मुदखेड आणि मुखेड या दोन्ही तालुक्यांचा दुष्काळग्रस्त तालुक्यांच्या यादीत समावेश करण्यात यावा, या मागणीसाठी आ. अमरनाथ राजूरकर, आ. डॉ. तुषार राठोड आणि आ. श्रीजया चव्हाण यांनी मंगळवारी मुंबई येथे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेतली. या मागणीला सकारात्मक प्रतिसाद देत मुख्यमंत्र्यांनी त्वरित पुढील कार्यवाहीचे निर्देश दिले आहेत.

तिन्ही आमदारांनी मंगळवारी दुपारी मुख्यमंत्र्यांना निवेदन दिले आणि दोन्ही तालुक्यांतील

पिकांची व शेतकऱ्यांची वस्तुस्थिती त्यांच्या निदर्शनास आणून दिली. यंदा पावसाने ओढ दिल्याने नांदेड जिल्ह्यातील शेतीचे अतोनात नुकसान झाले आहे. जिल्ह्यातील १६ पैकी

१४ तालुक्यांत ‘ट्रिगर-१’ लागू झाल्याने राज्य सरकारने ते तालुके दुष्काळग्रस्त जाहीर केले आहेत. मात्र, मुदखेड व मुखेड तालुक्यांत हा निकष लागू झालेला नसला, तरी तेथेही

शेतीच्या नुकसानीची तीव्रता जिल्ह्यातील इतर तालुक्यांप्रमाणेच आहे. याबाबतची माहिती देताना त्यांनी शेतकऱ्यांची सद्यःस्थिती, पावसाअभावी उद्ध्वस्त झालेली शेती, शेतकऱ्यांच्या तीव्र भावना आणि अनुषंगिक विदारक परिस्थिती मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना अवगत केली. परिस्थितीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन या दोन्ही तालुक्यांना तात्काळ दुष्काळग्रस्त जाहीर करावे व अडचणीत सापडलेल्या बळीराजाला दिलासा द्यावा, अशी विनंती आ. अमरनाथ राजूरकर, आ. डॉ. तुषार राठोड व आ.

श्रीजया चव्हाण यांनी मुख्यमंत्र्यांना केली. या निवेदनाची दखल घेत मुख्यमंत्र्यांनी प्रशासनाला त्वरित पुढील कार्यवाही करण्याचे निर्देश दिले.

या शिष्टमंडळाने महसूलमंत्री तथा दुष्काळ निवारणविषयक मंत्रिमंडळ उपसमितीचे अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे यांचीही भेट घेऊन त्यांना निवेदन सादर केले. सोमवारी नांदेड येथेही या आमदारांनी महसूलमंत्र्यांची भेट घेतली होती. त्यानंतर मंगळवारी मुंबईत पुन्हा नांदेड जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांच्या परिस्थितीवर त्यांची सविस्तर चर्चा झाली.



KC FASHION MALL

पवित्र बंधनाच्या प्रत्येक क्षणी...

SBI बँके जवळ, छत्रपती शिवाजीनगर नांदेड | 7030223399

एक दिवस, एक घंटा, एक साथ; जिल्हाभर १ ऑक्टोबर रोजी स्वच्छता मोहीम

स्वच्छता मोहिमेत नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे –सीईओ महेश पाटील

नांदेड (प्रतिनिधी)– स्वच्छता ही सेवा पंथवरड्याच्या अनुषंगाने १ ऑक्टोबर २०२६ रोजी जिल्ह्यात एक दिवस, एक घंटा, एक साथ या संकल्पनेवर आधारित विशेष स्वच्छता व श्रमदान मोहीम राबविण्यात येणार आहे. या उपक्रमात नागरिकांनी उत्स्फूर्तपणे सहभागी होऊन स्वच्छतेच्या लोकचळवळीला बळ द्यावे, असे आवाहन जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी महेश पाटील यांनी केले आहे.

या मोहिमेचा मुख्य उद्देश स्वच्छतेच्या कार्यात नागरिकांचा व्यापक सहभाग वाढविणे हा आहे. जिल्ह्यातील सर्व ग्रामपंचायतींमध्ये ग्रामस्थ, युवक, महिला, महिला बचत गट, स्वयंसेवी संस्था तसेच विविध सामाजिक घटकाना सहभागी करून सार्वजनिक ठिकाणी विशेष स्वच्छता व श्रमदान करण्यात येणार आहे.

या अंतर्गत गावातील मुख्य रस्ते, चौक, शासकीय कार्यालयांचे परिसर, शाळा, प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्र परिसर तसेच जलस्रोतांच्या आसपासच्या ठिकाणी स्वच्छता करण्यात येणार

इंडिया आघाडीची एसआयआरवर आज बैठक झानेश कुमार हटाव मोहिमेला आणखी जोर येणार!

नवी दिल्ली (प्रतिनिधी)– इंडिया आघाडीची एसआयआर आणि निवडणूक आयोगातील मतभेदांसंदर्भात विरोधी पक्षांच्या रणनीतीवर आज (३० सप्टेंबर) बैठक होणार आहे.

या बैठकीला समाजवादी पक्षाचे अध्यक्ष अखिलेश यादव उपस्थित राहणार नाहीत. त्यांच्या जागी पक्षाचे दुसरे नेते उपस्थित राहतील. शिवसेना प्रमुख उद्धव ठाकरे व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे सहभागी होतील. पक्षाचे खासदार संजय राजूत यांनी सांगितले की, ४ ऑक्टोबर रोजी झानेश कुमार यांच्या विरोधात होणाऱ्या मोर्चाच्या तयारीत व्यस्त आहे. शिवसेना अभिजित दिपके यांना सुद्धा पाठिंबा देणार असल्याचे राजूत यांनी म्हटलं आहे. इंडिया आघाडीची बैठक जवळपास साडेतीन महिन्यांनंतर होत आहे. यापूर्वी ८ जून रोजी झालेल्या बैठकीत २३ पक्ष सहभागी झाले होते. मल्लिकार्जुन खरेगे, राहुल गांधी, सोनिया

बैठकी आधीच इंडिया आघाडीत फूट ?

मुख्य निवडणूक आयुक्त ज्ञानेश कुमार यांच्या कथित निवडणूक घोटाळ्यांच्या विरोधात आज इंडिया आघाडीची बैठक होत आहे. या बैठकीला विशेष म्हणजे माजी मुख्यमंत्री ममता बॅनर्जी या सुद्धा या बैठकीला स्वतः उपस्थित राहणार आहेत. मात्र, बैठकीपूर्वीच इंडिया आघाडीत फूट पडल्याचे समोर आलं आहे. तामिळनाडू विधानसभा निवडणुकीनंतर डीएमके आणि काँग्रेसमध्ये खटके उडत आहेत. तेव्हापासूनच डीएमकेने काँग्रेसपासून अंतर ठेवण्यास सुरुवात केली आहे.

गांधी, ममता बॅनर्जी, अखिलेश यादव, उद्धव ठाकरे, ओमर अब्दुल्ला आणि मेहबूबा मुफ्ती यांच्यासह अनेक प्रमुख नेते उपस्थित होते. डीएमके आणि आम आदमी पार्टी उपस्थित राहिले नाहीत.

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी

नळाचे पाणी

प्यायल्याने उच्च रक्तदाब होतो का?

- » पाण्याच्या गुणवत्तेचा हृदयाच्या आरोग्यावर कितपत परिणाम होतो?
- » दूषित पाण्यातील 'या' घटकांपासून सावध राहा

उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्या अनेकांच्या मनात एक प्रश्न असतो, आपण पीत असलेल्या पाण्यामुळेही रक्तदाब वाढू शकतो का ? पाणी हे शरीराच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे असल्याने त्याच्या गुणवत्तेचा हृदय आणि रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो का, याबाबत अनेकदा संभ्रम असतो. तज्ञांच्या मते, नळाचे पाणी प्यायल्याने थेट उच्च रक्तदाब होतो, असे म्हणता येत नाही. उच्च रक्तदाबामागे आनुवंशिकता, अधिक मीठाचे सेवन, लठ्ठपणा, व्यायामाचा अभाव, वाढते वय, ताणतणाव, मूत्रपिंडांचे आजार आणि काही औषधे यांसारखी अनेक कारणे असतात. मात्र, पिण्याच्या पाण्यात काही विशिष्ट दूषित घटक दीर्घकाळ मोठ्या प्रमाणात असतील, तर त्यांचा हृदय व रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. विशेषतः भूजल किंवा पाणीपुरवठ्याची यंत्रणा दूषित असलेल्या भागांमध्ये याकडे अधिक गांभीर्याने पाहणे आवश्यक आहे.



दूषित पाण्यामुळे उच्च रक्तदाब होऊ शकतो का?

पाण्यातील काही दूषित घटकांचा दीर्घकाळ संपर्क आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतो. विशेषतः आर्सेनिक आणि शिसे (लेड) यांसारख्या जड धातूंच्या संपर्काचा हृदय व रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होऊ शकतो. भूजलात नैसर्गिकरीत्या आर्सेनिकचे प्रमाण जास्त असलेल्या काही भागांमध्ये दीर्घकाळ त्याचा संपर्क आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतो. मात्र, याचा अर्थ

नळाचे पाणी पिणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला उच्च रक्तदाब होईल, असा नाही. उच्च रक्तदाबाच्या दृष्टीने अधिक महत्त्वाचे जोखमीचे घटक म्हणजे अधिक मीठाचे सेवन, लठ्ठपणा, मधुमेह, धूम्रपान, कौटुंबिक इतिहास आणि बैठी जीवनशैली. त्यासोबतच स्थानिक पाणीपुरवठा दूषित असणे किंवा प्रक्रिया न केलेले भूजल दीर्घकाळ वापरणे हा अतिरिक्त आरोग्यविषयक धोका ठरू शकतो.

घरातील पाण्याची तपासणी करावी का?

उच्च रक्तदाब असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीने घरातील पाण्याची तपासणी करणे आवश्यकच आहे, असे नाही. उच्च रक्तदाबाचे निदान झाल्यानंतर सर्वप्रथम नियमित रक्तदाब तपासणे, आहारातील मीठाचे प्रमाण कमी करणे, वजन नियंत्रणात ठेवणे, नियमित व्यायाम करणे आणि डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे नियमित घेणे यावर भर देणे महत्त्वाचे आहे. मात्र, आपल्या परिसरातील पाणी

दूषित असल्याचा संशय असल्यास पाण्याची तपासणी करून घेणे हा योग्य पर्याय ठरू शकतो. महत्त्वाचे म्हणजे, पाणी दिसायला स्वच्छ आहे, चवीला किंवा वासाला काही वेगळे जाणवत नाही, म्हणून ते पूर्णपणे सुरक्षित आहे असे मानू नये. काही रासायनिक दूषित घटक पाण्याच्या रंगात, चवीत किंवा वासात कोणताही स्पष्ट बदल घडवत नाहीत.

कोणत्या दूषित घटकांपासून सावध राहावे?

- » पाण्यात आढळणारे दूषित घटक परिसर, पाण्याचा स्रोत आणि स्थानिक परिस्थितीनुसार वेगवेगळे असू शकतात. काही भागांमध्ये आर्सेनिक, शिसे, नायट्रेट, फ्लोराइड तसेच काही औद्योगिक रसायने महत्त्वाचे प्रदूषक ठरू शकतात. पाणी दूषित होण्याची प्रक्रिया जलस्रोतापासून सुरू होऊ शकते किंवा घरापर्यंत पोहोचतानाही होऊ शकते. जुन्या पाइपलाइन, खराब झालेल्या पाण्याच्या वाहिन्या किंवा घरातील प्लंबिंगमधूनही काही दूषित घटक पाण्यात मिसळू शकतात.
- » आर्सेनिक : भूजलामध्ये नैसर्गिकरीत्या आर्सेनिकचे प्रमाण अधिक असलेल्या भागांमध्ये त्याचा दीर्घकाळ संपर्क आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतो. त्वचेशी संबंधित समस्या तसेच काही गंभीर आजारांशी त्याचा संबंध आढळतो.

- दीर्घकाळ संपर्कामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यावरही परिणाम होण्याची शक्यता व्यक्त केली जाते.
- » शिसे : पाण्याच्या जुन्या पाइपलाइन किंवा प्लंबिंगमधील काही घटकांमधून शिसे पाण्यात मिसळू शकते. त्याचा दीर्घकाळ संपर्क विशेषतः लहान मुले आणि गर्भवती महिलांसाठी चिंतेचा विषय आहे. मात्र, प्रौढांनीही शिशाच्या दीर्घकालीन संपर्काबाबत सावध राहणे आवश्यक आहे. तथापि, पाण्यात या घटकांची उपस्थिती आढळली म्हणजे त्या व्यक्तीला उच्च रक्तदाब होणारच, असा थेट निष्कर्ष काढता येत नाही. दूषित घटकाचे प्रमाण, संपर्काचा कालावधी आणि व्यक्तीची आरोग्यस्थिती यांसारख्या अनेक बाबींवर संभाव्य धोका अवलंबून असतो.

वॉटर प्युरिफायर आवश्यक आहे का?

याचे एकच उत्तर नाही. घरात महागडा वॉटर प्युरिफायर बसवला म्हणजे पाणी आपोआप पूर्णपणे सुरक्षित होईल, असे नाही. तज्ञांच्या मते, 'आंधी तपासणी, नंतर योग्य शुद्धीकरण' हा अधिक योग्य दृष्टिकोन आहे. वेगवेगळ्या प्रकारच्या फिल्टरची कार्यक्षमता वेगवेगळ्या दूषित घटकांवर असते. ऑक्टिलेटेड कार्बन फिल्टर काही विशिष्ट रसायने आणि अशुद्धी कमी करण्यास उपयुक्त ठरू शकतो. रिव्हर्स ऑस्मोसिस (RO) काही विरघळलेले क्षार आणि विशिष्ट रासायनिक दूषित

घटक कमी करण्यास मदत करू शकते. काही विशिष्ट प्रणाली आर्सेनिक, नायट्रेट किंवा इतर विरघळलेल्या घटकांवर परिणामकारक ठरू शकतात. अतिनील किरणांवर आधारित (UV) प्रणाली पाण्यातील काही सूक्ष्मजीव निष्क्रिय करण्यास मदत करू शकते; मात्र ती सर्व प्रकारचे रासायनिक प्रदूषण दूर करत नाही. त्यामुळे आपल्या पाण्यात कोणत्या प्रकारचे प्रदूषण आहे, हे समजून घेऊन त्यानुसार योग्य शुद्धीकरण प्रणाली निवडणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

उच्च रक्तदाब असल्यास नेमके काय करावे?

उच्च रक्तदाबाचा त्रास असल्यास त्यासाठी थेट आपल्या पिण्याच्या पाण्याला जबाबदार धरू नका. सर्वप्रथम उच्च रक्तदाबासाठी सिद्ध झालेल्या उपायांवर लक्ष केंद्रित करा. आहारातील मीठाचे प्रमाण कमी करा. वजन नियंत्रणात ठेवा. नियमित व्यायाम करा. धूम्रपान आणि तंबाखूजन्य पदार्थांपासून दूर राहा. मद्यपान टाळणे किंवा मर्यादित करणे आरोग्यासाठी उपयुक्त

ठरते. पुरेशी आणि नियमित झोप घ्या. डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे नियमित घ्या. रक्तदाबाची नियमित तपासणी करा. यासोबतच, आपल्या परिसरातील पाणी दूषित असण्याची शक्यता असल्यास विश्वसनीय प्रयोगशाळेत पाण्याची तपासणी करून घ्या. तपासणीच्या निष्कर्षानुसार आवश्यक असल्यास योग्य जलशुद्धीकरण प्रणाली निवडा.

हात अन् बोटांना वारंवार सूज येतेय?

केवळ मीठ कारण नसू शकते; 'या' पाच आजारांकडेही लक्ष द्या

हात किंवा बोटांना अधूनमधून हलकी सूज येणे ही सामान्य बाब असू शकते. उष्ण हवामान, अधिक मीठ असलेले पदार्थ खाणे, बराच वेळ एकाच स्थितीत बसणे किंवा उभे राहणे तसेच अधिक शारीरिक हालचाल केल्यानंतर काही काळ हातांना सूज येऊ शकते. मात्र, ही सूज वारंवार येत असेल किंवा बराच वेळ कायम राहत असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करणे योग्य नाही. शरीरात अतिरिक्त द्रव साचणे, संधिवात, मूत्रपिंड किंवा हृदयाशी संबंधित समस्या तसेच काही वेळा थायरॉईड विकार किंवा ॲलर्जी यामागे कारणीभूत असू शकतात. सकाळी उठल्यानंतर हात आणि बोटे सूजलेली दिसणे किंवा दिवसभरात वारंवार हातांना सूज येणे ही बाब नेहमीच सामान्य समजून दुर्लक्षित करू नये. विशेषतः सूजेसोबत वेदना, लालसरपणा, श्वास घेण्यास त्रास, सांध्यांमध्ये जडपणा किंवा शरीराच्या इतर भागांमध्येही सूज दिसत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

सूज वारंवार येत असेल तर दुर्लक्ष करू नका

उष्णता, व्यायाम, अधिक मीठाचे सेवन किंवा बराच वेळ एकाच स्थितीत राहिल्यामुळे हातांना अधूनमधून होणारी सौम्य सूज अनेकदा तात्पुरती असू शकते. मात्र, सूज वारंवार येत असेल, दीर्घकाळ टिकत असेल किंवा तिच्यासोबत वेदना, लालसरपणा, सांध्यांमध्ये जडपणा, श्वास घेण्यास त्रास किंवा शरीराच्या इतर भागांमध्येही सूज दिसत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे. कारण हातांची सूज हे काही वेळा शरीरातील दुसऱ्या आरोग्य समस्येचे संकेत असू शकते. त्यामुळे केवळ मीठ कमी करून समस्या दूर्लक्षित करण्यापेक्षा, सूज वारंवार का येते याचे योग्य निदान करून घेणे अधिक महत्त्वाचे आहे.



जास्त मीठ खाल्ल्याने हातांना सूज येऊ शकते का?

होय, काही व्यक्तींमध्ये अधिक मीठ खाल्ल्यामुळे शरीरात पाणी साचण्याची समस्या वाढू शकते. मीठामधील सोडियम शरीरातील पाण्याचे संतुलन नियंत्रित करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. शरीरात सोडियमचे प्रमाण वाढल्यास काही परिस्थितींमध्ये अतिरिक्त पाणी शरीरात साचू शकते. परिणामी हात, बोटे, पाय किंवा इतर भागांमध्ये सूज दिसू शकते. मात्र, हातांना वारंवार सूज येण्यामागे केवळ मीठ हेच कारण असेल असे नाही.

उष्ण वातावरणात काही व्यक्तींना हात-पायांना तात्पुरती सूज येऊ शकते. त्याचप्रमाणे बराच वेळ एकाच स्थितीत बसणे किंवा उभे राहणे यामुळे शरीरातील द्रवाचा प्रवाह प्रभावित होऊन काही भागांमध्ये द्रव साचू शकतो. त्यामुळे हात किंवा बोटे सूजल्यासारखी दिसू शकतात. ही सूज साधारणपणे काही काळानंतर कमी होऊ शकते. मात्र, ती वारंवार होत असेल किंवा दीर्घकाळ टिकत असेल, तर त्यामागील कारण शोधणे महत्त्वाचे आहे.

हातांच्या सूजेमागे कोणते 5 संभाव्य कारणे असू शकतात?

- » शरीरात अतिरिक्त द्रव साचणे : हातांच्या सूजेचे एक सामान्य कारण म्हणजे शरीरातील ऊर्तीमध्ये अतिरिक्त द्रव साचणे. याला वैद्यकीय भाषेत 'एडिमा' असे म्हणतात. अधिक मीठाचे सेवन, दीर्घकाळ एकाच स्थितीत राहणे, काही औषधे किंवा काही आजारांमुळे शरीरात द्रव साचू शकतो. परिणामी हात, बोटे किंवा बाह्य फुगल्यासारखे दिसू शकतात. काही प्रकारच्या सूजलेल्या भागावर काही सेकंद दाब दिल्यानंतर तिथे हलका खळगा तयार होतो. याला पिंटिंग एडिमा म्हणतात. मात्र, प्रत्येक प्रकारच्या सूजेमध्ये असे होईलच असे नाही.
- » संधिवात : हातांच्या किंवा बोटांच्या सूजेसोबत सांध्यांमध्ये वेदना, जडपणा किंवा कडकपणा जाणवत असेल, तर त्यामागे संधिवाताचे कारण असू शकते. विशेषतः संधिवाताचा एक प्रकार असलेल्या स्मेटॉइड आर्थरायटिसमध्ये शरीराची रोगप्रतिकारक यंत्रणा चुकून सांध्यांच्या आतील आवरणावर हल्ला करते. त्यामुळे सांध्यांमध्ये सूज, वेदना आणि दाह निर्माण होतो. हात आणि पायांच्या लहान सांध्यांवरही त्याचा परिणाम होऊ शकतो. सकाळी उठल्यानंतर बोटे किंवा हात अधिक कडक जाणवणे, सांधे दुखणे आणि सूज वारंवार येणे अशी लक्षणे असल्यास वैद्यकीय तपासणी आवश्यक आहे.
- » दुखापत, मुरुगळणे किंवा अतिताण : हाताला दुखापत झाल्यानंतर, मुरुगळल्यास किंवा एखाद्या भागावर जास्त ताण आल्यास त्या ठिकाणी सूज येऊ शकते. दुखापतीमुळे संबंधित भागातील

ऊर्तीमध्ये दाह निर्माण होतो आणि त्या भागात द्रव साचू शकतो. त्यामुळे ज्या ठिकाणी दुखापत झाली आहे, तिथेच सूज अधिक जाणवते. यासोबत वेदना, लालसरपणा, त्या भागात उष्णता जाणवणे किंवा हाताची हालचाल करताना त्रास होऊ शकतो.



- » मूत्रपिंडाशी संबंधित समस्या : मूत्रपिंड शरीरातील अतिरिक्त पाणी आणि सोडियम बाहेर टाकण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी झाल्यास शरीरात द्रव आणि सोडियम साचू शकतो. परिणामी शरीराच्या विविध भागांमध्ये सूज निर्माण होऊ शकते. मूत्रपिंडाशी संबंधित सूज अनेकदा पायांमध्ये किंवा डोळ्यांच्या

- आसपास अधिक दिसते. मात्र, शरीराच्या इतर भागांवरही तिचा परिणाम होऊ शकतो. हातांच्या सूजेसोबत डोळ्यांभोवती किंवा पायांमध्येही सूज दिसत असल्यास, विशेषतः ती वारंवार होत असल्यास, डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.
- » हृदयाशी संबंधित समस्या : काही हृदयविकारांमध्ये शरीरात द्रव साचण्याची समस्या निर्माण होऊ शकते. हृदय प्रभावीपणे रक्त पंप करू शकत नसल्यास शरीरातील द्रवाचे संतुलन बिघडू शकते आणि परिणामी सूज येऊ शकते. मात्र, केवळ हातांना सूज आली म्हणून हृदयविकार असल्याचा निष्कर्ष काढता येत नाही. हातांच्या सूजेसोबत पाय किंवा घोटांना सूज, लवकर थकवा येणे, झोपताना किंवा आडवे झाल्यावर श्वास घेण्यास त्रास होणे किंवा धाप लागणे अशी लक्षणे दिसत असतील, तर डॉक्टरांशी लवकर संपर्क साधणे महत्त्वाचे आहे.
- » थायरॉईड आणि ॲलर्जीचे कारणही असू शकते : वारंवार होणाऱ्या सूजेमागे केवळ मीठ, संधिवात, मूत्रपिंड किंवा हृदयाशी संबंधित कारणेच असतील असे नाही. थायरॉईडमधील विकार, काही औषधांची प्रतिक्रिया किंवा ॲलर्जी यांमुळेही हात किंवा शरीराच्या इतर भागांमध्ये सूज येऊ शकते. विशेषतः सूज अचानक आली असेल आणि त्यासोबत चेहरा, ओठ किंवा जीभ सुजणे अथवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल, तर ही गंभीर ॲलर्जिक प्रतिक्रिया असू शकते. अशा परिस्थितीत तातडीने वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे.

हार्टअटॅकनंतरचा पहिला तास ठरतो निर्णायक

योग्य वेळी केलेल्या प्रत्येक कृतीने वाढते जीव वाचण्याची शक्यता; लक्षणे ओळखण्यापासून सीपीआरपर्यंत काय करावे आणि काय टाळावे?



पहिल्या तासात काय करावे?

- » हृदयविकाराचा झटका आणि कार्डियाक अरेस्ट एकच आहे का ? : नाही. हृदयविकाराचा झटका (हार्ट अटॅक) आणि कार्डियाक अरेस्ट या दोन वेगळ्या वैद्यकीय स्थिती आहेत. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिनीत अडथळा निर्माण झाल्यामुळे हृदयाच्या स्नायूंना रक्त आणि ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी किंवा बंद होतो, तेव्हा हृदयविकाराचा झटका येतो. याउलट, कार्डियाक अरेस्टमध्ये हृदयाची प्रभावी धडधड अचानक थांबते. त्यामुळे रुग्ण बेशुद्ध पडतो आणि सामान्यपणे श्वास घेणे थांबते. गंभीर स्वरूपाच्या हृदयविकाराच्या झटक्यामुळे कार्डियाक अरेस्टही होऊ शकतो.
- » हृदयविकाराच्या झटक्याची सुरुवातीची लक्षणे कोणती ? : हृदयविकाराचा झटका प्रत्येक व्यक्तीमध्ये एकसारख्या लक्षणांसह येईलच असे नाही. काही रुग्णांमध्ये तीव्र छातीत दुखणे जाणवते, तर काहींना थंड घाम, मळमळ किंवा अचानक अशक्तपणा जाणवू शकतो. छातीत दडपण, जखडल्यासारखे वाटणे, दुखणे किंवा जडपणा जाणवणे, छातीतील वेदना काही मिनिटे राहून कमी होणे किंवा पुन्हा जाणवणे, वेदना हात, पाठ, मान, जबडा किंवा पोटाच्या दिशेने पसरणे, छातीत दुखण्यासोबत किंवा त्याशिवाय श्वास घेण्यास त्रास होणे, मळमळ, उलटी, थंड घाम किंवा चक्कर येणे, अचानक आणि असामान्य थकवा जाणवणे, (विशेषतः महिलांमध्ये हे लक्षण दिसू शकते.) हृदयाची धडधड अनियमित होणे अशी प्रमुख लक्षणे जाणवू शकतात.

- » तातडीने रुग्णावाहिका बोलवा : सर्वप्रथम स्थानिक आपत्कालीन वैद्यकीय सेवा किंवा रुग्णावाहिकेला फोन करा. वैद्यकीय मदत मिळविण्यात विलंब करणे टाळा.
- » रुग्णाला आरामदायी स्थितीत बसवा : रुग्णाला आधार देऊन आरामात बसवा. अनावश्यक हालचाल टाळा आणि त्याला शक्य तितके शांत ठेवा.
- » छातू कपडे सैल करा : गळ्याभोवती किंवा छातीवर घट्ट असलेले कपडे सैल करा. त्यामुळे रुग्णाला श्वास घेण्यास काही प्रमाणात आराम मिळू शकतो.
- » रुग्णाला धीर द्या : घाबरलेल्या रुग्णाला शांत करण्याचा प्रयत्न करा. वैद्यकीय मदत येत असल्याचे त्याला सांगा.
- » डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आवश्यक औषध द्या : रुग्णाला ॲस्पिरिनची ॲलर्जी नसल्यास आणि आपत्कालीन वैद्यकीय मार्गदर्शानुसार, काही परिस्थितीत ३०० मिलीग्रॅम ॲस्पिरिन चघळण्यास

- दिले जाऊ शकते. मात्र औषध देण्यापूर्वी त्याला ॲलर्जी, रक्तस्त्रावाचा धोका किंवा इतर वैद्यकीय अडचणी नाहीत याची खात्री असणे महत्त्वाचे आहे.
- » आधीपासून लिहून दिलेले औषध असल्यासच वापरा : रुग्णाला हृदयविकारासाठी डॉक्टरांनी नायट्रोग्लिसरीनसारखे औषध आधीच लिहून दिले असल्यास, डॉक्टरांच्या सूचनेनुसार ते देता येऊ शकते. डॉक्टरांनी न सांगितलेल्या व्यक्तीला असे औषध स्वतःहून देऊ नये.
- » रुग्ण बेशुद्ध पडल्यास सीपीआर सुरू करा : रुग्ण प्रतिसाद देत नसेल आणि सामान्य श्वास घेत नसेल, तर तातडीने सीपीआर सुरू करणे आवश्यक आहे. छातीच्या मध्यभागी दोन्ही हातांनी वेगाने आणि ठामपणे दाब देऊन छातीचे दाब (chest compressions) द्यावेत. उपलब्ध असल्यास एड्डी (Automated External Defibrillator) च्या ध्वनीसूचनांनुसार त्याचा वापर करावा.

