

संपादकीय

कधी थांबणार हे सगळे..!

दरवर्षी त्याच त्याच बातम्या त्या त्या सीझनमध्ये वाचायला मिळतात. उदाहरणार्थ, पाऊस पडला की, भुषी डॅममध्ये बुझ चार जणांचा मृत्यु हे धरण लोणवल्याच्या जवळ आहे आणि पावसाला सुरुवात झाली की, डॅम ओवरफलो होतो आणि पाणी वाहायला लागते. सोशल मीडियाच्या प्रभावामुळे आधीच उत्साह फार, त्यात हे असे अंगावर येणारे पर्यटन म्हणजे मग तर बघायलाच नको. धबधब्यासारख्या ठिकाणी सतत पाणी वाहून शेवाळ साचलेले असते आणि जागोजागी घरसण्याची भीती असते. पडला पाऊस की निघ फिरायला, हे धोरं ठेवून तरुण वर्ग आपआपल्या शहराच्या आसपासच्या धबधब्यावर जाऊन मजा करतात. अरे बाबांनो जस्तर जा, मजा करा; पण काही सावधगिरी बाळगणार आहात की नाही?

वर्षांनुवर्षे तशाच प्रकारचे अपघात होऊ नयेत यासाठी त्यावर उपाययोजना का केली जात नसेल, हे आपल्यासारख्या सामान्य लोकांना समजत नाही. उदाहरणार्थ, भुषी धरणावर दरवर्षी अपघात होऊन अनेक लोक मरण पावतात. कालच असा काहीप्राप्ती संसंग होऊन दोन युवक येथे बुझून मरण पावले. बुडण्यार्थाला वाचवणारे पण समोर असतात. किमान चार-पाचशे लोकांचा जमाव असतो, तरीही लोक का पडतात, याची वेगळीच कारणे असतात. काल बुडलेले हे दोन तरुण धरणाच्या मागच्या बाजूला असलेल्या तलावाकडे गेले होते म्हणे. अनेक वर्षांपासून याच ठिकाणी असाच प्रकारे अपघात होत असतील, तर हे थांबवायची जबाबदारी समाजाची आहे, शासनाची आहे, की नेमकी कोणाची आहे? याचा

एकत्रित विचार व्हायला पाहिजे. अरे बाबांनो, धरणाच्या मागच्या बाजूला जाऊन जर लोक पडत असतील, तर धरणाच्या मागे जायचे रस्ते तीरी बंद करा, म्हणजे लोक मरायचं कमी होतील. तशीच गोष्ट काल घडलेल्या अपघाताची. रेल्वेच्या दारामध्ये लोबकळत पाच-सात जण उभे होते. अशा वेळेला कोणीतरी काहीतीरी हुल्लडबाबा यांची संधिवात ही एक अशी व्याधी आहे जी मुख्यत्वे शरीरातील सांध्यांवर परिणाम करते. हा आजार विशेषत: वयानुसार वाढतो, पण हल्लीच्या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे कमी वयातही लोक याच्या कचाट्यात सापडत आहेत. संधिवातमध्ये सांध्यांमध्ये सूज, वेदना, कडकपणा व हालचालींमध्ये अडथळा जाणवतो. हे त्रास सुरुवातीला किरकोळ वाटतात, पण वेळेत उपचार न केल्यास ते अधिक गंभीर होऊ शकतात. केली असेल, कोणाचा कोणाला धक्का लागला असेल किंवा कोणाचा पाय निसल्या असेल, तो एक जण पडला, तो पाच जणांना घेऊन पडला. यामध्ये किमान चौधांना प्राण गमावा लागला, तर अनेक जण खड्यांनी झाले. अरे बाबांनो, हे माहिती असेल तर मग दारात बसून प्रवास कशाला करता? अशा प्रकारचे अपघात ज्या दिवशी थांबतील, तो भारताच्या दृश्याने एक 'सुदिन' म्हणावा लागेल. रोजचे वर्तमानपत्र उघडले किंवा टीव्हीचे न्यूज चॅनल लावल्याबरोबर दुसरे काहीचा दिसत नाही. इकडे इके गेले, तिकडे अपघात, भीषण अपघात, साधा अपघात, विचित्र अपघात अशा प्रकारच्या बातम्या असतात. दुसरे काही होणार नसेल, तर मग आपल्याला पुन्हा एकदा विचार करायला पाहिजे की, आपण विकास म्हणजे काय करतो आहोत?

सर्जी देखील केली जाते.

तज्जांच्या मते, संधिवात होऊ नये यासाठी आधीपासूनच काळजी घेणे आवश्यक आहे. शरीराचे वजन नियंत्रणात ठेवणे, दरोज व्यायाम करणे, वैशिष्यम आणि व्हिटीमन डी युक आहार घेणे, तणाव टाळणे आणि झाप पूर्ण घेणे या गोर्खीचे नियमित पालन केल्यास संधिवात टाळता येतो.

संधिवाताची लक्षणे

संधिवासाठी दुखेणे: गुडवे, मांडवा,

वायरल किंवा बॅक्टेरियल संरसा.

जखमा किंवा अपघात: पूर्वी झालेली सांध्यांची दुखापात.

ऑटोइम्यून डिसऑर्डर: जसे रुमेटॉर्ड आर्थरायटिस, ज्यात शरीर स्वतःच्या सांध्यांवर हल्ला करते.

संतुलित आहाराचा अभाव: वैशिष्यम, व्हिटीमन डी, आणि प्रोटीन कमी प्रमाणात घेतल्यास.

वैद्यकीय उपचार

पेनिकिलर व अँटी-इन्स्लेमेटी गोव्या: वेदना व सूज कमी करण्यासाठी.

स्ट्रेरोइड इंजेक्शन: तीव्र वेदनांमध्ये उपयोगी.

फिजिओथेरेपी: हालचाल सुधारण्यासाठी.

सर्जी: सांध्यांची रिप्लेसमेंट (उदा. गुड्याचे बदलणे) जर आवश्यक असेल तर.

घरगुती उपचार

हल्ड ट्रूध: हल्डीतील कुरक्कुमिन सूज व वेदना कमी करते.

मेथीचे दाणे: संधिवात कमी करणारे नैसर्गिक घटक असतात.

कोमट पाण्याने सेंक: दुखणाच्या सांध्यांवर गरम पाण्याने सेंक द्या.

योगासनं व स्ट्रेचिंग: वज्रासन, ताडासन, अर्धमूल्येंद्रियासन उपयुक्त.

कंट्रोल डाएट: साखर, तळलेले व प्रक्रिया केलेले पदार्थ कमी करा.

ओमेगा-३ पैंटी ऑसिड: मासे, अक्रोड, फॅल्ससीडमध्ये आढळतो - सूज कमी करते.

आयुर्वेदिक उपचार

अश्वगंधा, शळुकी, गुग्गुळ यांसारख्या औषधींचा उपयोग.

संधिवाताची कारणे

वय वाढणे: वयानुसार सांध्यांतील द्रव व कुशांगी कमी होते.

आनुवंशिकी: कुटुंबामध्ये संधिवाताचे स्ट्रेस असल्यास धाका वाढतो.

संधीचा आवाज येणे: हालचाल करताना कट-कट असा आवाज येणे.

हालचालींमध्ये अडथळा: अंग मोडणे, वाकणे किंवा हालचाल करताना अडथळा जाणवणे.

संधिवाताची कारणे

वय वाढणे: वयानुसार सांध्यांतील द्रव व कुशांगी कमी होते.

आनुवंशिकी: कुटुंबामध्ये संधिवाताचे स्ट्रेस असल्यास धाका वाढतो.

जास्त वजन: लठ्याणामुळे सांध्यांवर अधिक ताण येणे.

आजारपण किंवा इन्फेक्शन: काही

मनगट, कोपे, खांदे यांकिणी सातत्याने वेदना जाणवणे.

संधीस्थानी सूज व जळजळ:

जोडांबोवाती सूज येणे व स्पर्स केल्यास उत्तरांची वर्षी यांत्रिकी वाढता येतो.

संधीचा आवाज येणे: हालचाल करताना कट-कट असा आवाज येणे.

हालचालींमध्ये अडथळा: अंग मोडणे, वाकणे किंवा हालचाल करताना अडथळा जाणवणे.

संधिवाताची कारणे

वय वाढणे: वयानुसार सांध्यांतील द्रव

व कुशांगी कमी होते.

आनुवंशिकी: कुटुंबामध्ये संधिवाताचे

स्ट्रेस असल्यास धाका वाढतो.

जास्त वजन: लठ्याणामुळे सांध्यांवर

अधिक ताण येणे.

आजारपण किंवा इन्फेक्शन: काही

मनगट, कोपे, खांदे यांकिणी सातत्याने वेदना जाणवणे.

संधीस्थानी सूज व जळजळ:

जोडांबोवाती सूज येणे व स्पर्स केल्यास उत्तरांची वर्षी यांत्रिकी वाढता येतो.

संधीचा आवाज येणे: हालचाल करताना कट-कट असा आवाज येणे.

हालचालींमध्ये अडथळा: अंग मोडणे, वाकणे किंवा हालचाल करताना अडथळा जाणवणे.

संधिवाताची कारणे

वय वाढणे: वयानुसार सांध्यांतील द्रव

व कुशांगी कमी होते.

आनुवंशिकी: कुटुंबामध्ये संधिवाताचे

स्ट्रेस असल्यास धाका वाढतो.

जास्त वजन: लठ्याणामुळे सांध्यांवर

अधिक ताण येणे.

आजारपण किंवा इन्फेक्शन: काही

मनगट, कोपे, खांदे यांकिणी सातत्याने वेदना जाणवणे.

संधीस्थानी सूज व जळजळ:

जोडांबोवाती सूज येणे व स्पर्स केल्यास उत्तरांची वर्षी यांत्रिकी वाढता येतो.

संधीचा आवाज येणे: हालचाल करताना कट-कट असा आवाज येणे.

हालचालींमध्ये अडथळा: अंग मोडणे, वाकणे किंवा हालचाल करताना अडथळा जाणवणे.

संधिवाताची कारणे

वय वाढणे: वयानुसार सांध्यांतील द्रव

व कुशांगी कमी होते.

आनुवंशिकी: कुटुंबामध्ये संधिवाताचे

</div

