



हितगुज

भारती विद्यापीठ मेडिकल फौंडेशन व्दारा संचालित भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर हे वैद्यकीयक्षेत्रातील अत्याधुनिक सुविधा अल्प खर्चात देणारे केंद्र असून, समाजातील सामान्यातील सामान्य माणूस अत्याधुनिक वैद्यकीय सुविधेपासून वंचित राहू नये असा प्रयास आहे व या हेतूने वाटचाल सुरु आहे.

वैद्यकीय सुविधेचा दर्जा आणि किंमत याचा ताळमेळ घालत असताना कुठल्यातरी एका गोष्टीकडे दुर्लक्ष होत आहे. या दोहोंचा मेळ घालून अतिशय रास्त दरात उच्च दर्जाची उपकरणे वापरून आम्ही रुग्णोपयोगी सुविधा देत आहोत, ही आमच्यासाठी अभिमानाची गोष्ट आहे. वैद्यकीय ज्ञान देणारी संस्था म्हंटले की त्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला जातो. पण ज्ञान देत असतानाच त्या ज्ञानाचा जास्तीत जास्त वापर करून आम्ही काम करत आहोत. त्यामुळे जागतिक पातळीवर होणा-या संशोधनाचा फायदा रुग्णांना लगेचच मिळत आहे. अतिशय नियोजनबद्ध व काळानुरूप बदल करत गेल्याने येणा-या काळात भारती हॉस्पिटल हे वैद्यकीय शिक्षण संस्थांसाठी रोल मॉडेल झालेले असेल याचा आम्हाला आत्मविश्वास आहे.

वेगवेगळ्या पातळीवर हॉस्पिटल म्हणून काम करत असताना लोकांमध्ये वैद्यकीय ज्ञानाबाबत जागृती होणे किती गरजेची आहे याची तीव्रतेने जाणीव होत आली आहे. छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे भविष्यात उद्भवणारे आजार आपण टाळू शकल्यास सामाजिक प्रगतीत त्यामुळे मोठा फरक पडू शकतो, या जाणिवेतूनच “आरोग्य जागर” हा सामाजिक उपक्रम सुरु केला आहे. त्या अंतर्गत होणा-या विविध उपक्रमांपैकी हे व्दैमासिक हा एक उपक्रम असून प्रत्येक अंकात एक वेगळा विषय घेऊन आम्ही आपल्या भेटीस येणार आहोत. तज्ञ डॉक्टरांकडून मिळणा-या टीप्स या निश्चितच आपल्यासाठी फायद्याच्या

ठरतील असा विश्वास आहे. लहान मुलांची काळजी घेत असताना कित्येक गोष्टी या परंपरेने करत आलेलो आहोत. या परंपरेला वैद्यकीय अधिष्ठान आहे की नाही, याबाबत आईबाबांच्या मनात सतत शंका उपस्थित होत असते. या हेतूनेच लहान मुलांची काळजी ही मध्यवर्ती संकल्पना घेवून हा पहिला अंक आपल्या हाती देताना आम्हाला अतिशय आनंद होत आहे.

डॉ.अस्मिता जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

आरोग्याची पंचसुत्री

आहार

व्यायाम

पुरेशी झोप

ध्यानधारणा

धूम्रपान निषिद्ध



अशी घ्या काळजी आपल्या सानुल्याची

बाळाचा जन्म ही आनंद देणारी सुखद घटना, जन्मानंतर नवजात बाळाची काळजी घेताना आपल्याला मदत होईल अशा टीप्स....

नाळेची काळजी

बाळास लंगोट बांधताना बॅबीच्या खाली बांधा त्यामुळे नाळ सुकण्यास मदत होईल.

नाळ पडेपर्यंत बाळास आंघोळ घालू नये.

नाळ पडल्यानंतर बॅबीला पावडर, तेल, हळद इ. लावू नये.

आंघोळ

आंघोळीसाठी कोमट पाणी वापरा.

पूर्ण दिवसाच्या व चांगल्या वजनाच्या बाळासाठी आठवड्यातून तीन वेळा आंघोळ पुरेशी आहे.

कमी वजनाचे वा कमी दिवसाचे बाळ असल्यास २.५ किलो वजन झाल्याशिवाय आंघोळ घालू नये.

साबण किंवा बेसन पीठ त्वचेतील तेल शोषून घेतात व आंघोळीनंतर त्वचा कोरडी पडते त्यामुळे त्यांचा वापर टाळा.

साबण वापरत असल्यास आठवड्यातून तीनदा डब साबण मान, गळ्याचा भाग, संडासची जागा याठिकाणीच वापरावा.

बाळाला मसाज डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच द्या.

टाळू भरण्यासाठी खोबरेल तेलच वापरा

कानात, बॅबीत, नाकात तेल घालू नका.

डोळ्यासाठी काजळाचा वापर करू नका.

कपडे

बाळासाठी फक्त सुती कपडे वापरा.

शु-शी नंतर सुती कपडा कोमट पाण्यात ओला करुन खराब जागा स्वच्छ करा

प्रत्येक वेळी शु-शी वा उलटी नंतर कपडे बदलावेत.

ख्राणे / दूध पाजणे

सहा महिन्यापर्यंत आईचे दूध हाच बाळासाठी संपुर्ण आहार आहे.

बाळास हवे तेव्हा, हवे तितका वेळ दूध पाजावे.

अंगावर दूध पिणारी बाळे दिवसातून पाच ते सहा वेळा लघवी करते.

स्तनपान करवताना बाळाला एका वेळी एका अंगावर पूर्ण पाजावे गरज भासल्यास दुस-या अंगावर पाजावे.

गंमतीदार तथ्य

- ★ शिकेमधून १६६ कि.मी./तास वारा निर्माण होतो आणि खोकल्यामधून १०० कि.मी./तास
- ★ आपले हृदय दिवसातून एक लाख वेळा धडकते तर रक्त जवळजवळ ६०,००० कि.मी. प्रवास करते.
- ★ आपल्या शरीरात रोज १०० बिलियन लाल रक्त पेशी निर्माण होतात.

सुंदर स्वप्न पुर्ण झाल्याचे सुख बाळाच्या जन्मानंतर आई बाबांना लाभते. दोघांच्याही आयुष्यातील नवीन पर्व सुरु झालेले असते. उद्याच्या स्वप्नात मार्गक्रमण सुरु होते. स्वतः साठी करण्याच्या गोष्टी संपून आयुष्याचा गाडा बाळाच्या सभोवती फिरू लागतो. दोघेही नोकरी करणारे आणि त्रिकोणी कुटूंब असेल तर सगळा मेळ बसवता बसवता मनावर शरीरावर दडपण येत राहते. परंतु बाळाच्या वाढीतील नावीन्य त्याची जाणून घेण्याची दृष्टी आपण पाहिली-अनूभवली तर हा प्रवास निश्चितच समाधानकारक आणि आपल्याला घडवणारा असा होईल आणि म्हणूनच तुम्ही ही घडा ना.....

चला तर मग या सुंदर प्रवासाला जाऊया वाटेत अनेक खाचखळगे येतील त्यांना पार करुन ही हवीहवीशी अडथळ्यांची शर्यत आपण जिंकणार आहोत. आपणच त्याला शिकवतोय का त्याच्याकडून आपणही शिकतोय हा मोठा प्रश्न या प्रवासात आहे. आपला पाहण्याचा दृष्टिकोन जरा बदलला डोळ्यांच्या चष्म्यावरील धूळ जरा बाजूला सारली की सगळ काही साफ होईल आणि आयुष्यातील मजा वाढत राहिल.

बाळाची निरागसता, त्याचा कोमल स्पर्श, सर्वांना हवेहवसे हसू आपले वय वाढल्याने का लोप पावले. कामाच्या ओझ्याखाली दबलेली मान घेऊन जगताना या सर्वांना आपण तिलांजली दिलेली आहे. बाळ वाढवताना याची थोडीतरी हलकी जाणीव आपल्याला होते आणि आपण बाळात आनंद शोधू लागतो. मग ही जाणीव झाल्यावर आपण स्वतःत तसे बदल करण्याचा निरागसतेकडे जाण्याचा निदान प्रयत्न तरी करूयात,या प्रवासात आपण एकटेच आहोत कारण बदल करायचाय तो स्वतःत आणि तोही आपल्या बाळाच्या बाललीलांना पाहून.

बाळ जसजसे मोठे होत जाते तसतसे ते आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणातून शिकण्याचा प्रयत्न करते, प्रत्येक गोष्ट त्याच्यासाठी नवी असते. आपणही शक्य तेवढे त्याला शिकवण्याचा प्रयत्न करत असतो. आपल्यासाठीही जग असेच आहे नित्य नवे तरीही आपण आपल्याच चुकामधून का शिकत नाही.परत परत त्याच चूका करत राहतो. जगातील मलाच

सगळे कळते या अविर्भावात आपण का वागतो.चला तर प्रयत्न करूयात आपणही आपल्या बाळाप्रमाणे नवीन काहीतरी शिकण्याचा.

बाळाच्या मनाच्या को-या पाटीवर लिहण्याचे काम समाज व आई-वडिल यांच्याकडून अव्याहतपणे सुरु असते. आपण काय सांगतोय यापेक्षा आपण काय करतो यावर त्याच्या मनावर होणारे संस्कार अवलंबून असतात. सुरवातीच्या काळात समाजा-पेक्षा आपण बाळाच्या जवळ असल्याने आपल्याकडूनच त्याच्या पुढील आयुष्याचा पाया रचला जातो. एवढी मोठी जबाबदारी बाळाच्या जन्मानंतर आपल्यावर येत असेल तर आपल्या सानूल्याच्या उज्वल भवितव्यासाठी आपल्यालाही निश्चितच स्वतःत बदल करावे लागतील.

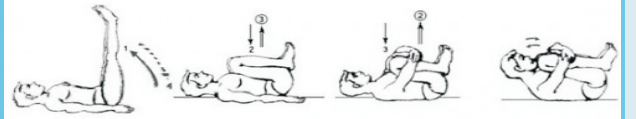
नविन जन्माबरोबर आपलाही नवा जन्म होऊ द्या.....
चला तर आपणही घडूयात.....

योग

पवनमुक्तासन

- कृती:** १) दोन्ही पाय वाकवून छातीजवळ घ्यावे
२) हाताची बोटे एकमेकात गुंतवून गुडघ्यावर ठेवावीत
३) गुडघे छातीजवळ ओढावेत
४) श्वास घ्यावा,श्वास सोडत हनुवटी गुडघ्यावर घ्यावी
५) नेहमीसारखा श्वासोच्छ्वास करीत या स्थितीत अर्धा ते एक मिनिट थांबावे.

फायदे: कंबरदुखी आणि कंबरेचा आखडलेपणा कमी होतो. मांड्याच्या आतील बाजूची आणि नितंबावरील चरबी कमी होते. खुबे आणि गुडघ्याची लवचिकता वाढते. शरीरातील नको असलेले वायु घालवणे. पचन चांगले होवून पोट साफ होते. कंबरेचा चांगला व्यायाम होतो.



योगगुरु श्री.दिनकरराव यादव

हसा चकटफू

डॉक्टर - तुमच्या आजाराचे नेमके कारण कळत नाहीये. कदाचित दारु पिल्यामुळे हे होत असाव...
पेशंट - ठिकाय मग तुमची ऊतरल्यावर येतो मी परत

डॉक्टर-नाडी तपासून हा तर मेलाय.
बेशुध्द पेशंट (उठून)- नाही मी जीवंत आहे.
पेशंटची बायको- तुम्ही चूप बसा हो तुम्हाला काय कळतय,एवढे मोठे डॉक्टर सांगतायत....

भारती हॉस्पिटल येथे लहान मुलांसाठी उपलब्ध सुविधा

सर्व प्रकारच्या अत्याधुनिक मशिन्सने सुसज्ज अशा २२००० स्के.फूटावर पसरलेल्या सुविधा. सुसज्ज अशी ओ.पी.डी. लहान मुलांचा व नवजात बालकांचा अतिदक्षता विभाग अतिजोखमीच्या नवजात बालकांचे क्लिनिक मुलांसाठी स्वतंत्र फिजिओथेरपी बहिरेपणाची तपासणी आर.ओ.पी.स्क्रीनिंग व लेजर थेरपी बहिरेपणाची तपासणी व उपचार एच.आय.व्ही.क्लिनिक १२० बेडचा लहान मुलांचा वॉर्ड



News @ a glance

Department of Psychiatry organised "Workshop on Sexual Medicine"



The International Day of Radiology celebration

Department of Pathology had conducted a NABL refresher course



T-tab session for Managers

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

f /bharatihospitalpune

Disclaimer - This issue is for Private Circulation Only. Not for sale. The contents of this issue are for information purposes only. Always take advice of a qualified physician for any doubts. Free image used from web under CC license.