



हितगुज

“मेघ बरसला हर्ष दाटला, विचार सरला उत्सव भरला” बरसणाऱ्या सरी मनात चैतन्य लहरी घेऊन येतात. आनंदाने भरून जाणारे मन याच काळात येणाऱ्या विविध उत्सवामुळे अधिकच प्रफुल्लित झालेले असते. निसर्गचक्रातील अतिशय महत्वाचा ऋतु पावसाळा आपल्याबरोबर जीवनाचे संगीत घेऊन येतो. याच्यामुळेच आयुष्याला नवी उभारी येते सृष्टी नवी होऊन हिरव्या रंगात न्हावून जाते.

पावसाळा हा महत्वाचा ऋतु असला तरी आपल्याबरोबर असंख्य व्याधीही घेऊन येतो. पाण्यापासून होणारे आजार, हवामानात सतत होणारा चढउतार आजारांना निमंत्रण देत राहतो. त्यामुळे अधिक काळजी घेणे गरजेचे होते. मला काहीच होणार नाही या भ्रमात राहत असल्याने नकळत आपण काळजी घेण्याचे विसरतो व नंतर आपणच निमंत्रण दिलेल्या आजाराला दोष देत राहतो. यातून वाचायचे असेल तर आवश्यक ती काळजी ही घ्यावीच लागेल.

पाणी हे जीवनाचा आधार आहे. पडणारा पाऊस व मिळणारे पाणी हे मोफत असल्याने त्याची किंमत ते कमी पडल्यावरच कळते. गेल्या वर्षी पडलेल्या भीषण दुष्काळामुळे ओढवलेली परिस्थिती आपल्या समोर आहेच पण तरीही आपण म्हणावे तसे पाण्याबाबत जागृत झालो नाहीत. विचार आणि कृती यातील तफावतीमुळे पुढच्या पिढीसमोर संकटाचा डोंगर उभा करणार आहोत की काय अशी शक्यता आहे.

वाढती लोकसंख्या व मर्यादित नैसर्गिक साधनसामग्री याचा ताळमेळ घालण्याचे आव्हान आपल्यापुढे आहे. सर्वांनी मिळून याबाबतीत कृती केली तरच येणाऱ्या संकटाचा सामना आपण करू शकणार आहोत. पाण्यावाचून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य टिकवणे हे महाकठीण काम आहे. म्हणून तर पुढील काळात युध्द झालेच तर ते पाण्यावरून होईल असे म्हटले जाते.

पावसाळ्याचे स्वागत प्रसन्न मनाने करून अधिक काळजी घेऊन पावसाळा तनाला व मनाला अधिक तंदुरुस्त कसा करेल याबाबत विचार करूयात. त्याचबरोबर पावसाचा प्रत्येक थेंब हा जीवन देणारा असल्याने त्या प्रत्येक थेंबाप्रती जागृत होऊयात व जीवनाचा आधार पाण्याप्रती अधिक संवेदनशील होऊयात.

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

विचार दर्शन

“Human nature is like water. It
takes the shape of its container.”
Wallace Stevens

पावसाळ्यातील काळजी

पावसाळ्यासाठी काही टिप्स

उन्हाळ्यातील उष्णता संपून अचानक थंड वातावरण झाल्याने लहान मुले, वृद्ध यांना सर्दी-खोकला यासारखे आजार लवकर होऊ शकतात. तसेच याकाळात पोटाचे विकार, अॅलर्जी, डासापासून पसरणारे डेंग्यू-मलेरिया यासारखे आजार बळावतात यापासून वाचण्यासाठी विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे.

- ✦ उघड्यावरील विशेषतः हातगाडीवर मिळणारे अन्नपदार्थ खाण्याचे टाळा.
- ✦ वातावरणात बॅक्टेरियाचे प्रमाण जास्त असल्याने स्वच्छतेकडे अधिक लक्ष द्या
- ✦ घरातून बाहेर पडताना आठवणीने रेनकोट, छत्री इ. भिजण्यापासून वाचवणारे साहित्य घ्या.
- ✦ बाहेर जाताना पाणी पिण्याबाबत काळजी घ्या शक्यतो घरातील स्वच्छ पाणी घेऊन गेल्यास बाहेरील पाणी पिण्याचा प्रश्न येणार नाही.
- ✦ पाय ओले राहणार नाहीत याची दक्षता घ्या.
- ✦ पावसाळ्यात प्रतिरोधक क्षमता कमी होत असल्याने नैसर्गिकरित्या ती वाढेल असा आहार घ्या.
- ✦ पाणी उकळून किंवा फिल्टर करूनच पिल्यास पाण्यातून होणारा अपाय होणार नाही.
- ✦ ज्या पदार्थात मीठाचा वापर जास्त प्रमाणात होतो असे पदार्थ खाण्याचे टाळा
- ✦ दुध पिणार असाल तर १०० डिग्री तापमाणावर उकळल्या-नंतरच पिल्यास याकाळात अधिक असणारे हानिकारक बॅक्टेरियापासून वाचू शकता.
- ✦ बाहेर मिळणारे ज्यूस, लस्सी यासारखे पदार्थ टाळून शक्यतो थोडा कोरडा आहार घ्या.

आला-आला पाऊस रे.....

कविता

आला आला पाऊस रे
झाले ओले शिवार रे,
ओल्या मातीचा सुगंध
झालं आसमंत धुंध

काळ्या मातीत तिफन
झाली कसून जमिन,
घाई-घाईने रुजं
ओल्या मातीत बीजं

कोंब येई तरारून
मन जाई भरून
आला आला पाऊस रे
झाले ओले शिवार रे

श्री. सचिन जाधव,
लिनन विभाग, भारती हॉस्पिटल,
पुणे.

मजेदार तथ्य

- ★ अकाली अंधत्व येण्यामागे डायबीटीस हे प्रमुख कारण ठरत आहे.
- ★ जगात दरवर्षी अंदाजे ६० लाख मृत्यु हे धुम्रपाणामुळे होतात. तर व्यायामाच्या अभावाने होणारे आजार होऊन अंदाजे ५० लाख मृत्यु होतात.
- ★ कामावरील व पैसा यामुळे येणाऱ्या अतिरिक्त ताणामुळे बरेचसे आजार होतात.

पाऊस हे सृजनाचे आदिकेंद्र असल्याने वाड्मय-संगीतापासून नवनिर्मितीच्या प्रत्येक क्षेत्रातील धडपडीला मूर्त रूप पाऊसकाळातच अधिक येत असावे. या दृष्टिकोणातून पावसाकडे पाहण्याचा एक प्रघातच पडून गेलेला आहे. निसर्ग आणि मानव यांच्यातील अद्वैत नव्या संदर्भात मांडणारी इको-सायकॉलॉजी ही ज्ञानशाखा आता विकसित होत आहे. बदलत्या भौतिक जगातील गुंतागुंतीतून माणसाची व्यमिश्र आणि वाढलेली व्यवधाने, निसर्ग आणि मानव यांतील विस्कटलेले संबंध आणि पुन्हा मानसिक आणि सांस्कृतिक स्थैर्यासाठी निसर्गाशीच सुसंवादाचा मार्ग दाखवणारी ही अभ्यासशाखा भविष्यात खूपच उपयुक्त ठरेल. या अनुषंगाने निसर्गातील कौतुक म्हणाव्याशा पावसासारख्या बदलांचा वेगळ्या संदर्भात अभ्यास व्हावा.

माणूस म्हणजे केवळ शरीर नव्हे, ती एक सचेतन अवस्था आहे. त्याचे अस्तित्व हे भोवतालच्या पर्यावरण,सजीव-निर्जिवादी घटकांच्या सहचार्यामुळे अर्थपूर्ण होत असते. हे कालातीत सत्य आपण सध्या जी कृती करतो आहोत त्यातून तरी विसरलो आहोत की काय अशी शंका येते. पावसासारख्या निसर्गातील अविष्काराचा सहभागी प्रेक्षक झाल्याने निसर्गाशी अधिक जवळीक साधता येईल. असे सहभाग आपल्या एकंदरीत उन्नतीस पुरक ठरतील. ज्यामुळे निसर्गाच्या अधिक जवळ जावून आपल्याला आपल्या शरीराविषयी अधिक जाणिव निर्माण होऊन ते अधिक निरोगी कसे राहिल याबाबत जागृत होता येईल.

जंगलातील भटकंती, उघड्या आकाशाखाली रात्र घालविणे किंवा पावसाचे नानाविध अवतार अंगावर घेणे हे स्वतःस अथांग, अनंतास जोडणेच नव्हे काय? निसर्गाशी घडलेला असा संवाद आपल्या सचेतन अस्तित्वाची कक्षा आणखी व्यापक करतो.

शहरी जीवनातील हपापलेपणा, सतत असणाऱ्या नकारात्मक भावना व आपणच निर्माण केलेले प्रदुषण यामुळे मनाची जी काही मरगळेलेली अवस्था झाली आहे, ती पावसाच्या प्रत्येक थेंबाने निसर्गात जशी चैतन्यावस्था निर्माण होते तशीच अवस्था आपण घेतलेल्या पावसाच्या अनुभवाने निर्माण होते. फक्त तो पाऊस आपल्या मनापर्यंत ओघळला पाहिजे व तसा तो ओघळू देण्यास आपण तयार असले पाहिजे.

पावसाकडे पाहण्याचा वेगळा आणि विशाल दृष्टिकोण निश्चितच आपल्याला नवी अनुभूती देऊन जाईल. ज्यामुळे मन प्रसन्न होऊन आपला प्रवास हा निरोगी मन व शरीराकडे सुरू होईल. यातूनच आरोग्याच्या परिपूर्ण व्याख्येकडे व्यापक दृष्टिने पाहण्याची आपल्याला सवय होईल आणि एकंदरीत आयुष्य सुखकर होण्यास मदत मिळेल. शेवटी आयुष्यात मिळणारी मनःशांती ही महत्वाची आहे. “Peace is the absence of emotional agitation and restless thoughts.”

प्रा. केदार जोशी
डिपार्टमेंट ऑफ कॉर्पोरेट अफैअर्स,
भारती विद्यापीठ

भारती न्युज ब्रॉडकास्ट सर्व्हिस

भारती विद्यापीठ संबंधीत बातम्या, आपल्या संस्थेत सतत सुरू असणारे शैक्षणिक व समाजोपयोगी उपक्रम आपल्यापर्यंत व्हाॅट्सअप व्दारे पोहोचवणे यासाठी सदरील सेवा सुरू करण्यात आलेली आहे. हा ग्रुप नसून ब्रॉडकास्ट सेवा आहे.

ही सेवा आपल्या मोबाईलवर सुरू करण्यासाठी आपण फक्त दोन गोष्टी करायच्या आहेत.

१. 758 829 0531 हा मोबाईल नंबर आपल्या फोनमध्ये सेव्ह करा.

२. या नंबरला OK START असा मेसेज करा.

सदरील सेवा ही व्हाॅट्सअप ग्रुप नसल्यामुळे आपला नंबर, नाव कोणालाही दिसत नाही. तसेच कोणीही पाठवलेला मेसेज आपल्याला येत नाही. फक्त भारती ब्रॉडकास्ट व्दारे केलेले मेसेजच आपल्याला मिळतात.

हसा चकटफू

एका डॉक्टरांना शेरेशायरी करण्याचा छंद होता. त्यांच्याकडे येणाऱ्या पेशंटला देखील ते शेरेशायरीमध्ये सांगत असत काही नमुने.

१.) भुला दे हमको न हमार अब खयाल करे,
सीरप को अच्छी तरह से हिला के इस्तेमाल करे

२. दिल मेरा टूट गया उठी जब उसकी डोली,
सुबह दोपहर शाम बस एक एक गोली

३. लौट आओ कि मोहबत का सुरु चखे,
तमाम दवायें बच्चो की पहुच से दुर रखे

News @ a glance



एन.ए.बी.एच. ऑडीटर यांचे स्वागत करताना



एन.ए.बी.एच. ऑडीट प्रसंगी हॉस्पिटल बाबत माहिती देताना



सी.एस.डी. व न्युमॅटिक सिस्टिम उदघाटन



पॅथॉलॉजी सी.एम.ई. २०१६

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune