

द्विवर्षपूर्ती विशेष

डॉ. शिवाजीराव कदम
कुलगुरू, भारती विद्यापीठ

वैद्यकीय सेवेबरोबरच भविष्यातील वैद्यकीय विश्वाचा कणा ठरू शकणारे डॉक्टर्स घडवण्याचे कार्य भारती विद्यापीठाच्या माध्यमातून सुरू आहे. जगातील आधुनिक ज्ञान विज्ञान आपल्या विद्यार्थ्यांना कसे उपलब्ध करून देता येईल यासाठी प्राध्यापकवर्ग सतत कार्यरत आहे. वैद्यकीय शिक्षणाबरोबरच संशोधनही तेवढ्याच जोमाने सुरू आहे. विद्यापीठ संशोधनातील आपला खारीचा वाटा उचलत आहे.

जगाच्या मानाने विचार करता आपल्याकडे सुरू असलेले संशोधन जरी मर्यादित असले तरीही आपण या क्षेत्रात करत असलेली प्रगती उत्तम आहे.

आयुर्वेद, होमिओपॅथी या पॅथीचेही शिक्षण व संशोधन विद्यापीठात सुरू आहे. समाज निरोगी राहण्यासाठी सर्व घटकांनी हातात हात घालून कार्य करणे गरजेचे आहे. त्यामुळेच भारती विद्यापीठ हे सर्व प्रकारचे शैक्षणिक अभ्यासक्रम चालवून समाजाच्या प्रत्येक घटकापर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करत आहे. याचीच पावती म्हणून एका न्युज चॅनलच्या सर्वेक्षणानुसार भारती विद्यापीठ हे भारतातील सगळ्यात जास्त अभ्यासक्रमाचे विकल्प उपलब्ध असणारे विद्यापीठ आहे.

भारती विद्यापीठ विविध नावीन्यपूर्ण उपक्रमातून समाजाचे देणे देण्याचा प्रयास करत असते. वेगवेगळ्या स्तरावर हे उपक्रम सुरू असतात. गरजूंना मोफत कायदेशीर सल्ला देण्याचा उपक्रम असो वा उच्च दर्जाची वैद्यकीय सेवा रास्त दरात देणे असो आम्ही सदैव समाजहिताचा विचार करून कार्य करत आहोत.

आरोग्यविषयक माहिती देण्यासाठी आरोग्य भारती हे ई-न्युजलेटर निश्चितच सर्वांना फायदेशीर असे आहे. स्पृहणीय असा हा उपक्रम गेल्या दोन वर्षांपासून सुरू ठेवल्याबद्दल सर्व टीमचे अभिनंदन. समाजोपयोगी हे न्युजलेटर असेच सुरू रहावे या शुभेच्छेसह!

विशेष

डॉ. विश्वजीत कदम
कार्यवाह, भारती विद्यापीठ

भारती विद्यापीठ मेडिकल फौंडेशनच्या माध्यमातून आरोग्य क्षेत्रात आम्ही करत असलेले कार्य समाजविकासाला निश्चितच हातभार लावत आहे. पुणे, सांगली, मुंबई येथे विस्तारलेली आरोग्य सेवा सामान्य माणसाला केंद्रबिंदू ठेवून सुरू आहे. अल्प दरात उच्च दर्जाची वैद्यकीय सेवा देण्यास आमची कटिबद्धता आहे.

ज्ञान ही एकच अशी शक्ती आहे जी आपल्याला तारू शकते. शिक्षण - संशोधनातून झालेला विकास हाच शाश्वत विकास ठरू शकतो. सुशिक्षित व भविष्याचा वेध घेणारा विद्यार्थी हाच उद्याच्या भारताचे भविष्य आहे. भारती विद्यापीठातून असा विद्यार्थी घडवण्याचे काम गेल्या बावन्न वर्षांपासून अविरत सुरू आहे. मा.डॉ. पतंगरावजी कदम साहेबांनी लावलेली ही ज्ञानाची ज्योत सर्वांच्या सहकार्याने सदैव अशीच तेवत राहिल.

समाज निरोगी कसा राहू शकेल हे आपल्यापुढील आज मोठे आव्हान आहे. प्रत्येक रोगावर उपचार उपलब्ध आहे पण मुळातच आपण निरोगी कसे राहू, ही संकल्पना तरुणांमध्ये रुजवणे गरजेचे आहे. विकसित समाज बनून अजून पुढचा मोठा टप्पा गाठण्यासाठी आपल्याला याबाबत अजून अधिक सतर्क व्हावे लागेल. आरोग्य भारतीच्या टीमला पुढील वाटचालीस शुभेच्छा !

आरोग्य भारती या ई-न्युजलेटरच्या माध्यमातून स्वास्थासाठी गरजेच्या अशा टीप्स देऊन आपल्या निरोगी आयुष्यासाठी हातभार लावण्याचा आमचा प्रयत्न सुरू आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाची कास धरून हा अंक आम्ही डिजिटल स्वरूपात प्रकाशित करत आहोत. त्यामुळे पर्यावरणाचा समतोल राखण्याचा संदेशही यातून देत आहोत. मोबाईलवरही वाचण्याची सुविधा असल्याने आपला मिळणारा प्रतिसाद आम्हाला हुरूप देत आहे. आपला प्रतिसाद असाच मिळत राहो ही सदिच्छा.

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

बोलक्या प्रतिक्रिया

आरोग्य भारतीचे सर्व अंक वाचनीय असून आरोग्यासाठी प्रबोधन करणारे आहेत. शिवाय सेवेसाठी स्वतःला व इतर अनेकांना उपयुक्त झाले आहेत. सध्याचे सभोवतालचे वातावरण प्रदूषित आहे. त्याचा परिणाम प्रत्येकाच्या आरोग्यावर होत आहे. तो टाळण्यासाठी आरोग्य भारतीचे अंक वाचून उपचार करणे प्रत्येकाचे कर्तव्यच आहे. डॉक्टरकडे जाऊन सल्ला घेऊनच निरोगी राहणे म्हणजेच देहाची पूजा करणे हीच देव पूजा होय. अशी पूजा नियमितपणे करण्यामुळे आरोग्य सेवाच घडणार आहे

डॉ. महादेव सगरे, सहकार्यवाह भारती विद्यापीठ

ज्ञान हीच शक्ति या मूल मंत्रानुसार वैद्यकीय क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या आरोग्य भारती ई-न्युजलेटरला दोन वर्ष पूर्ण झाली त्याबद्दल सर्व टीमचे मनस्वी अभिनंदन. सेवा रुणांची सेवा मानवतेची या ब्रीद वाक्यानुसार भारती विद्यापीठाचे संस्थापक आदरणीय डॉ. पतंगराव कदम साहेबांच्या अनमोल मार्गदर्शनाखाली भारती विद्यापीठ वैद्यकीय क्षेत्रात अविरत कार्यरत आहे. सर्वसामान्य माणूस केंद्रबिंदू मानून उत्तम दर्जाची वैद्यकीय सेवा अल्प दरात देऊन जनतेला आरोग्य संपन्न बनवण्यासाठी भारती विद्यापीठ वैद्यकीय क्षेत्रात अमोल योगदान देत आहे. आजच्या धावपळीच्या युगामध्ये प्रत्येक व्यक्तीने आरोग्याविषयी जागरूक असणे अत्यंत गरजेचे आहे. मानवाचे आरोग्य उत्तम व निरोगी बनवण्यासाठी वैद्यकीय ज्ञान समाजातील प्रत्येकापर्यंत पोहोचवण्यासाठी आरोग्य भारती न्युज लेटरचा उपक्रम कौतुकास्पद आहे. प्रत्येकांचे आरोग्य उत्तम रहावे याकरिता कार्यरत असणाऱ्या आरोग्य भारती ई न्युज लेटरच्या भविष्यातील वाटचालीस शुभेच्छा!

डॉ.एच.एम.कदम, विभागीय मानद संचालक, भारती विद्यापीठ, सांगली

आरोग्य भारती या अंकाने आरोग्य जागर करण्याचे मोलाचे काम केलेले आहे. वैद्यकीय विषय रुक्ष असताना देखील या अंकात अतिशय रंजक पध्दतीने मांडणी केलेली आहे. त्यामुळे या अंकाची वाचनियता खूपच वाढलेली आहे. या उत्तम प्रयासाबद्दल मी या अंकाशी सर्व संबंधितांचे अभिनंदन करतो.

प्रा. मिलिंद जोशी, कार्याध्यक्ष, महाराष्ट्र साहित्य परिषद, पुणे.

आजच्या तणावपूर्ण आयुष्यामध्ये आरोग्याकडे सगळ्यांचे दुर्लक्ष होत आहे. भारती विद्यापीठ शैक्षणिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तसेच वैद्यकीय क्षेत्रातील आपल्या कार्यातून फक्त समाज घडवण्याचे नव्हे तर समाजाच्या प्रत्येक घटकाच्या आरोग्याची काळजी घेत आहे. त्यासाठी आरोग्य भारती या ई-न्युजलेटरद्वारे आरोग्यदाई आयुष्य जगण्यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन करत आहे. हा स्तुत्य उपक्रम असाच निरंतर चालू रहावा ही शुभेच्छा!

डॉ.सचिन वेर्णेकर, डीन एफ.एम.एस., डायरेक्टर आय.एम.ई.डी. पुणे

आरोग्य भारती मी नियमित वाचतो त्यामधील आरोग्य विषयक लेख अतिशय प्रभावी वाटतात. त्याबरोबर आरोग्यविषयक न्युज-लेटर असूनही गंभीरपणा नाही. अनेक हलके-फुलके विनोद आणि आरोग्यविषयक टीप्स यामुळे न्युजलेटर नूसते वाचनिय नसून संग्रही ठेवण्यासारखे आहे आणि ते आम्ही आमच्या कॉलेज लायब्ररीमध्ये ठेवले आहे. यापुढेही आरोग्य भारती न्युजलेटर मा.डॉ. अस्मिताताई जगताप यांच्या मार्गदर्शनाखाली भारती विद्यापीठाला साजेशे असे दर्जेदार राहिल यात कोणतीही शंका नाही. पुढील वाटचालीस माझ्या शुभेच्छा!

डॉ.नितीन नायक, डायरेक्टर, ईन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट, कोल्हापुर

ज्ञानदानाबरोबरच आरोग्याची माहिती देणाऱ्या भारती ई न्युजलेटरच्या द्विवर्षपूर्तीनिमित्त हार्दिक अभिनंदन! स्पर्धेच्या युगात काळाबरोबर परिवर्तन करण्याची मानवी जीवन खूप गतिमान झाले आहे. या गतिमान जीवनात मानवाची जीवनशैली बदलली असल्यामुळे मानवाच्या आरोग्यासंदर्भात अनेक समस्या निर्माण झालेल्या पहावयास मिळतात, याचा कामकाजावर आणि सामाजिक जीवनावर प्रतिकूल परिणाम होत आहे. भारत देशाला महासत्ता बनविण्यासाठी देशातील नागरिकांचे आरोग्य सदृढ व उत्तम रहावे याकरिता सामाजिक जाणिवेच्या भूमिकेतून आरोग्य भारती ई न्युज लेटर कार्यरत आहे हे गौरवास्पद आहे. प्रत्येकाला आरोग्याच्या-बाबतीत जागृत राहणेसाठी औषधे, व्यायाम यांच्याबरोबरच विविध आजारांचे ज्ञान असणे अत्यंत गरजेचे आहे. आरोग्यसंपदा हीच मानवी जीवनातील धनसंपदा असल्यामुळे मानवाच्या निरोगी आयुष्यासाठी ज्ञानदानाचे कार्य करित असणाऱ्या आरोग्य भारती ई न्युज लेटरला भविष्यातील वाटचालीस तेजोमय हार्दिक शुभेच्छा!

डॉ. डी.जी.कणसे, प्राचार्य, डॉ.पतंगराव कदम महाविद्यालय, सांगली

भारतीय उपखंडातील पेशंटच्या गरजा आणि सामाजिक जीवनशैली ही इंग्लंड-अमेरिकेपेक्षा पूर्णपणे भिन्न आहे. आपणा सर्वांची उंची ही पाश्चात्य लोकांपेक्षा कमी, त्यामुळे सांध्यांचे आणि परिणामतः हाडांचे आकारमान कमी. त्यामुळे आपल्याला लहान आकाराचा कृत्रिम सांधा लागतो. आपल्या सर्व गरजा लक्षात घेऊन नवीन तंत्रज्ञान विकसित झाले आहे.

सांधेरोपण करण्याच्या तंत्राविषयी गेली ३० वर्षे संशोधन चालू आहे. पण आपल्या जीवनशैलीतील भिन्नतेमुळे आशियाई रुग्णांसाठी विशेष प्रयत्न केला जातोय.

‘सिंगल अॅक्सीस क्नी’(Single Axis Knee) अशा प्रणालीवर आधारीत असलेला सांधा भारती हॉस्पिटल येथे वापरला जातो. यामध्ये आपल्या गुडघ्याची हालचाल एका विशिष्ट रेषेमध्येच होते आहे असे मानून एखाद्या ‘बिजागिरीसारखी’ रचना असते. दैनंदिन गरजांसाठी आपल्याला ९५ अंश पर्यंत गुडघा वाकला तरी चालते पण सायकल चालविण्यासाठी, मांडी घालून बसण्यासाठी किंवा जीना चढण्या-उतरण्यासाठी १२० ते १४० अंश गुडघा वाकणे गरजेचे असते. जुन्या प्रकारच्या सांध्यापेक्षा या नवीन सांध्यामधील डीश ही जास्त बाकदार आणि खोल करून हे शक्य झाले आहे. यालाच ‘Hiflex knee Design’ असे म्हणतात. याचाच फायदा म्हणजे वाटी चे हाड योग्य प्रकारे हालचाल करते आणि वाटी खराब झाल्याचे दुखणे पूर्णपणे थांबते.

सांध्याची प्रोस्थेसिस ही विविध लहान-मोठ्या आकारात उपलब्ध असल्यामुळे आपल्या भारतीय सांध्यानुसार योग्य निवड करता येते. असे समजा की दहा प्रकारच्या टोप्या उपलब्ध आहेत. त्यापैकी कोणती चांगली असेल हे लावून बघीतले जाते. त्यानुसार सांध्याचे प्रिपरेशन केले जाते. यालाच ‘Bone preserving prosthesis’ म्हणतात. नवीन सांधा बसवताना पेशंटच्या प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतल्यामुळे घुडघ्याची हालचाल चांगली राहून पुढील २० वर्षे आपले जीवन चांगले जगता येते.

वैद्यकीय शास्त्रामध्ये नुसते कागदी गुण असून चालत नाही तर शरीरामध्ये इंप्लांट केल्यावर काम केल्याचा पुरावा लागतो. रुग्णाचा अभ्यास करून वेगवेगळे निकष लावून तो सांधा कसोटीस उतरतो आहे की नाही हे पाहिले जाते. ‘सिंगल अॅक्सीस क्नी’ या प्रणालीचा

सांधा या पुराव्याला धरून आहे आणि यालाच ‘Evidance based Medicine’ म्हणतात. असे केल्यामुळे आता सांधेरोपण शास्त्रावर लोकांचा विश्वास दृढ होत आहे.

आज असे हे नवीन तंत्रज्ञान आपल्या मदतीला आहे आणि त्याच बरोबर ऑपरेशन करणे हे अगदी सुरक्षित झाले आहे. पावलागणिक होणाऱ्या दुखण्यापासून सुटकारा मिळणे, वाकडा झालेला पाय सरळ होणे आणि हालचाल कायम राहणे हे सांधारोपणाचे फायदे आहेत. यालाच ‘Improving Quality of Life’ असे म्हणतात.

डॉ. शंतनु देशपांडे, सांधेरोपण तज्ञ

MRCS(England), MS(Ortho), FCPS, D.Ortho. Clinical Fellow, Cambridge(UK), ATLS(UK)

अधिक माहिती व उपचारासाठी संपर्क -

भारती हॉस्पिटल, ओ.पी.डी. नं. १३,

मंगळ-बुध १० ते १२.३०

फोन - 9604811480.

भारती हेल्पलाईन

Telephone helpline for Bharati Vidyapeeth students in any kind of stress be it academic, social, emotional or interpersonal.

Our dedicated and experienced doctors/counsellors are available to answer your calls between 9 am to 4 pm from Monday to Friday.

Counselling is available in Marathi, English and Hindi, please feel free to speak in the language of your choice.

Your call will remain confidential and your privacy is assured

Whether you are facing problems with your family, in school or college, with friends or at work, our Counsellors will give you their undivided attention and guide you. We will help you find a solution to your problems, through telephone and individual counselling.

Helpline Number :- 020 2437 0523

हसा चकटफू

महिला: डॉक्टर माझे पति खूप आजारी आहेत.

डॉक्टर: त्यांना का नाही आणले?

महिला: ते घरी काम करताहेत

संता: डॉक्टरकडे वैतागून-उप्फ! या दात दुखण्यापेक्षा मेलेले परवडले

डॉक्टर: आत्ताच नीट सांगा तशा प्रकारचे औषध लिहायला



हे करून पहा

कधीतरी:

- १.मोकळ्या हवेत छाती भरून श्वास घेऊन पहा
- २.रोजचे रुटीन सोडून वेगळे काहीतरी करून पहा
- ३.झालेल्या चूकीवर हसून पहा
- ४.संगीतात स्वतःला हरवून पहा
- ५.ध्यान करून पहा
- ६.स्वतःच्या विश्वाच्या पलीकडे डोकावून पहा
- ७.आपल्या छंदाला वेळ देऊन पहा
- ८.उगाचच खळखळून हसून पहा
- ९.रडू आल्यावर ओक्साबक्शी रडून पहा
- १०.कधीतरी उपाशी राहून पहा

- १.उत्तम चौरस आहार घेऊन पहा
- २.व्यायाम करून पहा
- ३.काही दिवस भिजलेले बदाम खाऊन पहा
- ४.लवकर झोपून लवकर उठून पहा
- ५.प्रक्रिया केलेल्या अचाला वर्ज करून पहा
- ६.जेवणाच्या वेळा पाळून पहा
- ७.योग्य तेवढे पाणी पिऊन पहा
- ८.मीठाचे प्रमाण कमी करून पहा
- ९.साखरपेरणी कमी करून पहा
- १०.जिभेवर ताबा ठेऊन पहा

News @ a glance



भारती हेल्पलाईन उदघाटन



**भारती हेल्पलाईन उदघाटन प्रसंगी
मानसोपचार विभाग स्टाफ**



जनरल प्रॅक्टिशनर सी.एम.ई.



**जागतिक मधूमेह दिन साजरा
करण्यात आला**

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune