

आरोग्य भारती

ऑगस्ट-सप्टें २०१७ अंक-सोळा



हितगुज

वैद्यकीय क्षेत्र असो वा कुठलेही क्षेत्र असो चांगली सेवा देण्यासाठी कुशल मनुष्यबळ हे अत्यावश्यकच आहे. त्याशिवाय चांगली सेवा मिळूच शकत नाही. वैद्यकीय क्षेत्रातही अशा प्रकारच्या कुशल मनुष्यबळाची गरज भासत आहे. फक्त डॉक्टर व नर्स म्हणजे वैद्यकीय क्षेत्र अशी जी सामान्यतः कल्पना केली जाते ती चुकीची आहे. या क्षेत्रातही अनेक प्रकारचे सहाय्यक गरजेचे असून त्या-मुळेच या शाखेचा पाया विस्तारत चालला आहे व रुग्णांना अधिक चांगली, तत्पर सेवा देणे शक्य झाले आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रात कुशल मनुष्यबळाचा (पॅरामेडिकल) तुटवडा मोठ्या प्रमाणात जाणवत आहे. या क्षेत्राच्या एकूण मनुष्यबळाच्या ६०% हे डॉक्टरांचे कुशल सहाय्यक मनुष्यबळ आहे. आकडेवारीनुसार भारतात एकूण ६० लाख कुशल मनुष्यबळाची गरज असून २०२० पर्यंत हा आकडा ९० लाख पर्यंत जाणार आहे. ही वाढती मागणी या क्षेत्राचा होणारा विस्तार दाखवत आहे. येत्या काळात हे कुशल मनुष्यबळ योग्य प्रमाणात उपलब्ध न झाल्यास याचा थेट परिणाम हा रुग्णसेवेवर होणार आहे. उच्च दर्जाची वैद्यकीय सुविधा प्राप्त करणे हा रुग्णाचा हक्क आहे. ही सेवा प्राप्त करून देणे ही या क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

प्लॅनिंग कमिशनच्या अहवालानुसार व जागतिक मानांकनानुसार नर्स पेशंट प्रमाण हे १:६ असे जनरल वॉर्डसाठी हवे आहे परंतु आपल्या देशात सध्या हे प्रमाण १:१० असे आहे. यातील दरी ही दिवसें - दिवस रुंदावतच जाणार आहे. अतिशय महत्वाची अशी मुलभूत गरज वैद्यकीय सेवा ही आहे. त्यामुळे भविष्याकडे वाटचाल करताना आपल्याला याकडे काणाडोळा करून चालणार नाही. जशी लोकसंख्या वाढत जाईल त्याप्रमाणातच या क्षेत्रातील मागणीही वाढत जाणार आहे. त्यामुळे तरुणांनी करिअरचा विचार करत असताना वैद्यकीय म्हणजे फक्त डॉक्टर ही संकल्पना

मनातुन काढून टाकली पाहिजे. या क्षेत्राशी संबंधित पॅरामेडिकल स्टाफनाही करिअरच्या उत्तम संधी उपलब्ध असून त्याकडेही पाहिले पाहिजे.

या सर्वांचा सारासार विचार करून भारती विद्यापीठाने असे अनेक पॅरामेडिकल कोर्सेस सुरू केलेले आहेत. सदरील कोर्सेस हे भारती हॉस्पिटल पुणे,सांगली येथे चालवले जातात.

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

विचार दर्शन

“Be who you are and say what you feel, because those who mind don't matter, and those who matter don't mind.”

Bernard M. Baruch

पाऊस

काळजी घ्या

भारतात मान्सूनचा पाऊस हा पावसाचा मुख्य स्रोत आहे. पावसाळ्यात होणारे आजार - काळजी ही आपण पुढील लेखात पाहणार आहोतच. परंतु सृजनाचा काळ असणारा हा पावसाळा कवी मनाला व संवेदनशील मनाला सतत साद घालत असतो. हिरवागार निसर्ग, अनेकविध सण-समारंभ यामुळे वातावरणात एक प्रकारचा जीवंतपणा जाणवतो.

तरुणांना हिरव्या टेकड्या साद घालत असतात. वाहनांच्या सहज उपलब्धतेमुळे सुट्टीच्या दिवशी पावसात भिजण्याचा व हिरवा शालू पांघरून नटलेल्या धरतीला पाहण्याचा मोह आवरत नाही. पण अलिकडे घडलेल्या काही घटना पाहता आपल्या उत्साहाला थोडा आवर घालण्याची गरज आहे. फेसबुकला लाईक, व्हाॅट्सअप, इंस्टाग्राम शेअर या नादात आपले पाऊल कुठे घसणार नाही याची काळजी घेण्याची गरज आहे. वाहनांचा वेग वाढवून निसरड्या रस्त्यावर जीव धोक्यात घालणे चालणारे नाही. तेव्हा हा पावसाळा आनंदाबरोबर सुरक्षितता देणारा गेल्यास सर्वांचे हित आहे.

पावसाचा रंग

पावसाचा रंग
शेतकरी दंग
ओला चिंब गंध
मातीचा सुगंध

मंदवारा, थंड सारा
मस्त हवा, चिंब गारवा
तरुणांचा निवारा
सागर किनारा

पावसाची गाणी
बेधुंद वाणी
औंजवळीत पाणी
आनंद मनी

मान्सून मजेदार तथ्य

- १) असा अंदाज आहे की मान्सून दरम्यान साधारणतः ५००,००० वीज पडण्याचे प्रकार घडतात.
- २) मान्सून हा शब्द मुळ अरबी शब्द 'Mausim' या शब्दावरून आला आहे. 'Mausim' म्हणजे हवा.
- ३) मान्सूनवर जगातील बराच प्रदेश अवलंबून आहे. लहरी मान्सून मुळे खूप ठिकाणी नुकसान होण्याचे प्रमाण बरेच आहे.
- ४) भारत जगातील सर्वात नाट्यमय मान्सून अनुभवतो. म्हणजे येथे तुफान पाऊस तर काही किलोमीटरवर कोरडे.
- ५) मान्सूनमध्ये मोठे तुफान येत नाहीततर छोट्या प्रमाणात धुळीची वादळे येतात.
- ६) मान्सून सिझन प्रत्येकवर्षी अधिकृतपणे ३० सप्टेंबरला समाप्त होतो.
- ७) साधारणतः भारतातील ७०% लोकांचे आयुष्य हे मान्सूनशी निगडीत आहे.
- ९) मेघालयातील Mawsynram येथे भारतातील सर्वाधिक पाऊस पडतो. हेच ठिकाण जगातील सर्वाधिक पावसाचे असून याठिकाणी ११,८७३ मी.मी. पाऊस पडतो. सर्वाधिक गिनीज पावसाचे वर्ल्ड रेकॉर्डही याच नावावर आहे.

पावसाळा

उन्हाळ्यातील असह्य उकाडा व घामाने आंबवलेल्या शरीराला दिलासा देणारा ऋतू म्हणजे पावसाळा. प्रचंड उत्साह व आनंद देणारा हा ऋतू सर्वच आबाल-वृध्दांना आवडतो.असे असेल तरीही आरोग्याची सर्वाधिक काळजी घेण्याचा ऋतूही पावसाळा हाच असतो. या ऋतूत पाण्यापासून होणाऱ्या आजारांपासून बचावाची जशी आवश्यकता असते तशीच आवश्यकता असते ती, डासांपासून बचावाची. या काळातच डासांपासून होणारे हिवताप, डेंग्यू इ. प्रकारच्या आजारांचेही प्रमाण लक्षनियरित्या वाढते. त्यामुळे पावसाळ्यात घराच्या आसपास पाणी साठून राहणार नाही याची दक्षता घेणे गरजेचे आहे. रिकामे डबे, टायर, नारळाच्या करवंत्या किंवा सांडपाण्याची डबके आर्दीवर कीटक नाशक औषधांची फवारणी करण्याची आवश्यकता असते. तसेच आपला परिसर स्वच्छ राहिल याचीही काळजी घ्यावी.

स्वच्छतेच्या काळजी बरोबरच आपण घेत असलेला आहारही तितकाच महत्वाचा आहे. त्यामुळे आहार घेताना खालील प्रकारे काळजी घेतल्यास पावसाळ्यातील आजारांपासून आपला बचाव होऊ शकतो.

जेवण करण्यात आणि ते पचविण्यात जठराची मुख्य भूमिका असते. पावसाळ्यात जठराग्नि मंद होतो. म्हणूनच या काळात जास्त जेवल्यास ते नीट पचत नाही. म्हणूनच योग्य व हलका आहार आरोग्यासाठी चांगला आहे.

- १) जड जेवण टाळावे, हलके,ताजे अन्न घ्यावे
- २) पाणी गढूळ असण्याची शक्यता असते, त्यामुळे पाणी फिल्टर करून किंवा उकळून, गाळूनच प्यावे. बाहेरील पाणी पिण्याचे शक्यतो टाळावे.
- ३) अस्वच्छ पाण्याने अतिसारासारखे आजार होऊ शकतात.
- ४) जांभूळ - मक्याचे कणिस या दिवसातील चांगला आहार आहे.
- ५) डासांचा प्रादूर्भाव अधिक होत असल्याने, मच्छरदाणी, डास रोधक उत्पादने यांचा वापर करावा. मुलांची विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे.
- ६) तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे
- ७) माशांचा प्रादूर्भाव जास्त होत असल्याने उघड्यावरील पदार्थ टाळावेत.

८) पावसाळ्यात वातदोषाचा प्रकोप होत असतो तर पित्ताचा संचय होत असतो. तुपामुळे पित्त,वात कमी होण्यास मदत होते तसेच तुपामुळे अग्निवर्धनसिध्दा होते. त्यामुळे आहारात आवर्जून तुपाचा समावेश करावा.

९) धान्याच्या लाह्या पचनास हलक्या असल्याने त्यांचाही आहारात समावेश करावा.

१०) शक्यतो पावसाळ्यात मुग डाळीचे वरण (पचनास हलके असल्याने) खावे.

११) सिझलन मिळणाऱ्या पालेभाज्या, फळे स्वच्छ धुऊन खावीत.

असा हा सर्वांगसुंदर पावसाळा आनंदी, निरोगी जाण्यासाठी थोडी काळजी घ्यावी.

डॉ. सुप्रिया देशपांडे
मेडिकलेम विभाग

महात्मा फुले जन आरोग्य योजना

सामान्य जणांना उपचारासाठी महात्मा फुले जन आरोग्य योजना वरदान ठरत आहे. यासाठी केशरी,पिवळे रेशनकार्ड, आधार कार्ड इत्यादींची गरज लागते. भारती हॉस्पिटल पुणे येथे ही योजना उपलब्ध असून यात खालील महत्वाच्या आजारांचा समावेश होतो. या योजनेअंतर्गत बसणारे सर्व प्रकारचे ऑपरेश व उपचार हे संपूर्णपणे मोफत केले जातात.

भारती हॉस्पिटल येथे होणारे महत्वाचे उपचार :-
अँजिओप्लास्टी, पेसमेकर, कॅन्सर शस्त्रक्रिया, किमोथेरपी, मुतखडा, प्रोस्टेट शस्त्रक्रिया, लहान मुलांच्या शस्त्रक्रिया, डायलेसिसीस या व असे अनेक उपचार.

अधिक माहितीसाठी - भारती हॉस्पिटल महात्मा फुले जन आरोग्य कार्यालय येथे संपर्क साधावा.

फोन :- ०२०-४०५५५५५५

विस्तारित क्र.- ७४३, ५९३

हसा आणि निरोगी रहा

😊 पति :- आजारी असल्यासारखी दिसत आहेस.

पत्नि :- डॉक्टरकडे गेले होते.डॉक्टरांनी सांगितलय रक्तात शॉपिंगची कमी झालीय मॉल मध्ये फिरलात की बरे व्हाल.

दुकानदार :- माझ्या दुकानातील प्रत्येक चप्पल मी आपल्याला दाखवली आता एकही शिल्लक नाही.

ग्राहक:-खोटे काय बोलता तो पुढचा बॉक्स अजून बाकी आहे.

दुकानदार:- तो माझा टिफीन आहे बहेनजी !!!!!

स्कील डेव्हलपमेंट कोर्सेस उदघाटन समारंभ



डिजिटल मॅनेजमेंट संदर्भात टेबल टॉप ड्रिल घेण्यात आले.



एन.ए.बी.एच. सेफ आय साठी दोन दिवसीय कार्यशाळा आयोजित केली गेली.



भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune