

बिल्ड  
एक्सरसाईज  
क्लिनिक

**BILD  
EXERCISE  
CLINIC**

Behavioural Intervention  
for Lifestyle Disorders

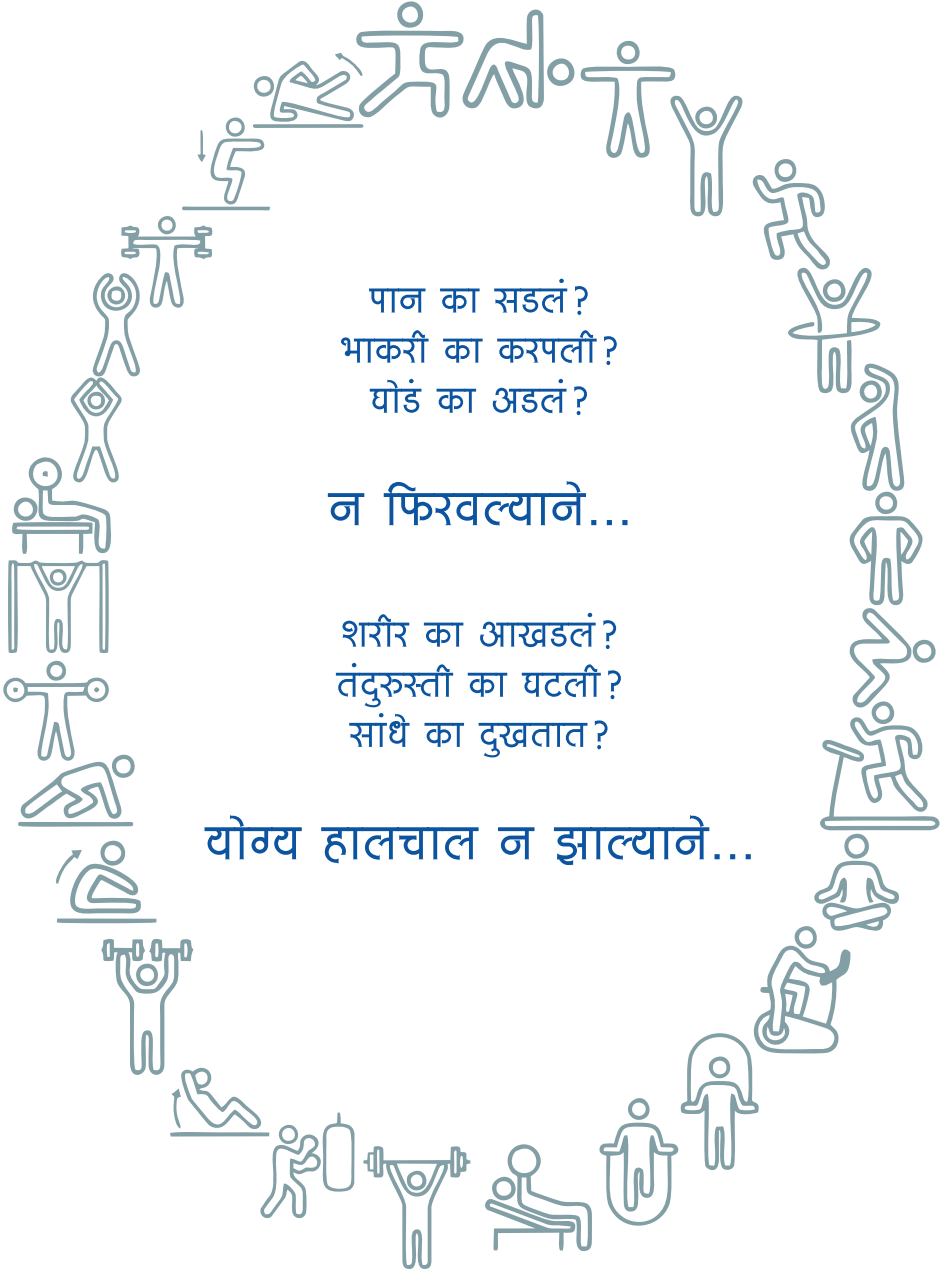
अभिनव  
व्यायामशैलीतून  
**आरोग्यदायी**  
जीवनाकडे...

जीवनशैलीजन्य  
आजार व व्याधींवरील  
एक अभिनव  
व्यायाम उपचार केंद्र.



लता मंगेशकर मेडिकल फाऊंडेशनचे

दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र



पान का सडलं?  
भाकरी का करपली?  
घोंड का अडलं?

न फिरवल्याने...

शरीर का आखडलं?  
तंदुरुस्ती का घटली?  
सांधे का दुखतात?

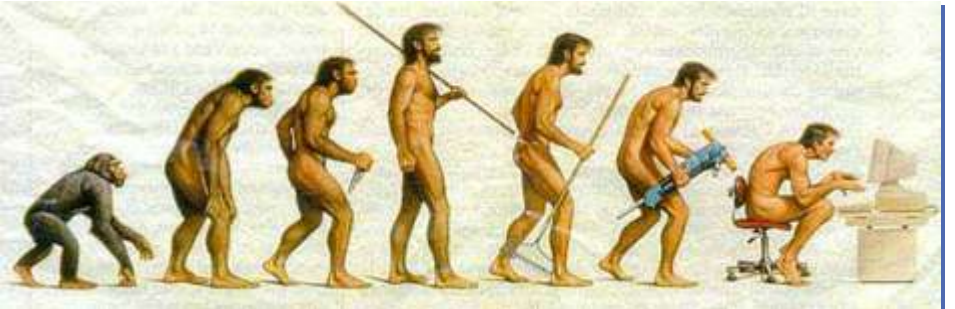
योग्य हालचाल न झाल्याने...

## बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनिक मागील संकल्पना

लाखो वर्षांपासून मानवजातीची उत्क्रांती वेगवेगळ्या टप्प्यातून झालेली दिसते. जीवनशैलीत होत गेलेल्या बदलांचा मानवाच्या आरोग्यावर मोठा परिणाम दिसून येतो. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, कोलेस्टेरॉल, पुन्हा पुन्हा डोके वर काढणारी कंबरदुखी, मानदुखी, पाठदुखी, गुडघेदुखी व स्नायूंची दुर्बलता असे अनेक त्रास आजकाल सर्रास कमी वयात होताना दिसतात.

बदलत्या जीवनशैलीतून निर्माण होणारे आजार बरे होण्याकरिता वैद्यकशास्त्र प्रयत्नशील आहेच पण अशाप्रकारच्या आजारांवरील उपचारात सिंहाचा वाटा असतो तो म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्ती अर्थात फिजिकल फिटनेसचा. फिजिकल फिटनेस वाढवायचा असेल तर व्यायामाला पर्याय नाही. केवळ चालणे हे नुसते बसून राहण्यापेक्षा उत्तम, पण संपूर्ण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी इतर अनेक व्यायाम करता येत असतील तर फक्त चालणे हा एकच व्यायाम प्रकार पुरेसा नाही.

आमच्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे की चयापचयातील (मेटॅबॉलिझम) समतोल आणि शरीरक्रियेतील सुधार केवळ कॅलरीज खर्च करून साध्य होत नाही. वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम करणे त्यासाठी खूपच महत्वाचे आहे. यांत्रिक पद्धतीने कंटाळवाणी हालचाल करण्यापेक्षा मन (मेंदू) आणि शरीर यांचा एकत्रित संवाद साधून केलेले व्यायाम हे जास्त उपयोगी आणि उत्साहवर्धक आहेत. इंटरनेट, व्हाट्स अॅप च्या माध्यमातून फिटनेस, व्यायाम याबद्दल बरीच उलट सुलट माहिती उपलब्ध होत असते, शेजारी- पाजारी, मित्र, नातेवाईक व्यायामाबद्दल असंख्य सल्ले देत असतात पण अर्धवट किंवा अशास्त्रीय माहितीच्या आधाराने चुकीचे व्यायाम करणे म्हणजे नव्या दुखण्याला आमंत्रणच. त्यातच व्यक्ती तितक्या प्रकृती त्यामुळे सर्वांना समान व्यायाम प्रकार एकाच प्रमाणात लागू होतीलच असे नाही. अशा अनेक महत्वाच्या मुद्यांना लक्षात घेऊन दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयाने 'बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनिक' हे शास्त्रीय संकल्पनेवर आधारीत व्यायाम केंद्र सुरु केले आहे.



# बिल्ड एक्सरसाइज क्लिनिक

## विशेष व्यायाम केंद्र



गुडघ्यांसाठी विशेष व्यायाम केंद्र



दीपक देसाई अॅडव्हान्स्ड सेंटर  
फॉर जॉईंट इंज्युरी, स्ट्रेंथ अँड स्पोर्टस्



व्ही.बी.एस. मणी  
हायपॉक्सिक (हाय-अल्टीट्यूड) ट्रेनिंग सेंटर



पोश्चर पेन क्लिनिक

## व्यायामशास्त्र व तंदुरुस्ती प्रयोगशाळा



शारीरिक तंदुरुस्ती मूल्यमापन चाचणी  
हेल्थ रिलेटेड फिजिकल फिटनेस टेस्ट (HRPF)



गुडघ्यांची व पायांची विशेष मूल्यमापन चाचणी  
(वाय बॅलन्स टेस्ट)



शरीर घटक चाचणी  
(बॉडी कॉम्पोजिशन टेस्ट)



व्ही.ओ.२ मॅक्स टेस्ट  
(VO<sub>2</sub> Max Test)



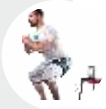
## विशेष तंत्रज्ञान



चालण्याची क्षमता वाढविण्यासाठी...  
अँटी- ग्रॅव्हिटी ट्रेडमिल



खेळाडूंच्या सांधेदुखी व ताकदीसाठी...  
आयसोकायनेटिक तंत्रज्ञान



ताकदवाढ व रिहॅबिलिटेशनसाठी...  
ब्लड-फ्लो रिस्ट्रिक्शन ट्रेनिंग



रिकव्हरीसाठी...  
कोल्ड वॉटर थेरपी



गुडघेदुखीसाठी...  
मेडिकल-लेग-प्रेस



स्नायूदुखीसाठी...  
कॉम्प्रेसन डिवाइस



कंबरदुखीसाठी...  
इन्व्हर्जन टेबल









# गुडघ्यांसाठी विशेष व्यायाम केंद्र

दीपक देसाई अॅडव्हान्स्ड सेंटर फॉर जॉईंट इंज्युरी, स्ट्रेंथ अॅड स्पोर्ट्स्



## कोणासाठी उपयुक्त ?

- गुडघेदुखी, गुडघ्यांचा ताठरपणा व अस्थिरता
- गुडघेदुखीमुळे बंद पडलेले खेळ, गिर्यारोहण, चालणे किंवा पळणे
- ए.सी.एल. (ACL), गुडघ्याची गादी (Meniscus) तसेच लिगामेंटच्या शस्त्रक्रियेनंतरची दुर्बलता



## वैशिष्ट्ये:

- वैयक्तिक गरजेप्रमाणे डॉक्टरांनी आखलेले व्यायाम
- ताकद, लवचिकता, तोल सांभाळण्याची क्षमता व स्थिरता यावर विशेष भर
- अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर
- खेळाला सुरुवात करण्याआधीचे मूल्यमापन व व्यायाम आराखडा

## विशेष तंत्रज्ञान:



आयसोकायनेटिक तंत्रज्ञान  
Kineo Intelligent Load



कोल्डटब  
Cold Water Therapy



ब्लड फ्लो रिस्ट्रिक्शन ट्रेनिंग  
Delfi BFR Technology



अॅन्टी ग्राव्हिटी ट्रेडमिल  
Anti-gravity Treadmill

(महाराष्ट्रातील एकमेव)

# गिर्यारोहणासाठी जाताय... ? मॅरेथॉन, आर्यनमॅनची तयारी करताय... ?



महाराष्ट्रातील सर्वात आधुनिक  
हायपॉक्सिक (हाय-अल्टीट्यूड) चेंबरमधील विशिष्ट सराव  
तुमची क्षमता वाढण्यासाठी तसेच अनुकूलन साधण्यासाठी मदत करेल.

## हायपॉक्सिक ट्रेनिंगचा उपयोग

- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हायपॉक्सिक चेंबरमधील कमी ऑक्सिजनच्या हवेमध्ये सराव केला जातो व ज्यातून शरीराचे अतिउंच हवामानासाठी ऑक्सिजनचे (हाय-अल्टीट्यूड) अनुकूलन साधण्यास मदत होते.
- मॅरेथॉन, सायकलिंग तसेच इतर प्रकारच्या एंड्यूरन्स (दमसास) खेळाडूंची एंड्यूरन्स कॅपॅसिटी वाढवण्यास देखील या ट्रेनिंगमुळे खूप मदत होते.

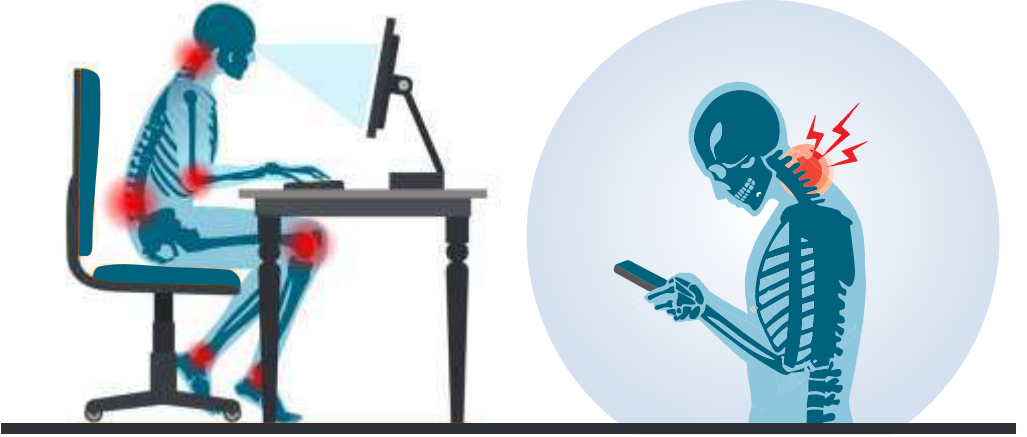
(महाराष्ट्रातील एकमेव)



# कंबरदुखी, मानदुखी, खांदेदुखी मुळे त्रस्त ?

कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, मोबाईलचा अतिवापर ?

बैठी जीवनशैली, कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, मोबाईलचा अतिवापर, तसेच घरकामातील त्याच त्याच हालचालींमुळे वर्षानुवर्षे शरीर एकाच पद्धतीने वापरले जाते. मणक्यांवर, सांध्यांवर ताण वाढतो व अनेक प्रकारची दुखणी सुरु होतात.



किती काळ पेनकिलर्स खाणार ?

त्यापेक्षा दुखण्यावर मात करण्यासाठी शिका:

- कॉम्प्युटर, लॅपटॉप वापरण्याची, वाकण्याची, वजन उचलण्याची योग्य पद्धत
- कॉम्प्युटर टेबल, लॅपटॉप, स्टडी टेबल, खुर्ची वापरातील सुधार
- दुखण्यावरील स्नायू-संतुलनाचे व्यायाम उपाय
- स्नायूंच्या ताकदवाढीचे व्यायाम



(महाराष्ट्रातील एकमेव)

# वयाप्रमाणे तुमची शारीरिक तंदुरुस्ती शास्त्रीय पद्धतीने तपासून पाहिली का ?

बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनिकमध्ये  
शारीरिक तंदुरुस्तीची  
चाचणी करा व  
डॉक्टरांकडूनच जाणून घ्या  
व्यायामांचे नियोजन!

- शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे काय ? तंदुरुस्तीचे घटक कोणते ?
- वयाप्रमाणे व्यायामांना सुरुवात कशी आणि कुठून करायची ?
- मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा व्याधी असताना कोणते व्यायाम करावेत ?
- आठवड्याचे व्यायामाचे गणित कसे बसवायचे ?
- सांधेदुखी (आर्थाइटिस) आहे तर कोणते व्यायाम करावेत ?



शारीरिक तंदुरुस्ती चाचणीमध्ये  
काय बघितले जाते ?



# गुडघ्यांसाठी, पायांसाठी विशेष मूल्यमापन चाचणी

## कोणासाठी उपयुक्त ?

- गुडघेदुखी, गुडघ्यांचा ताठरपणा, अस्थिरता
- घोट्याचे दुखणे, फ्लॅट फूट, वारंवार पाय मुरगळणे किंवा इतर कुठलीही दुखापत
- ए.सी.एल. (A.C.L.), गुडघ्याची गादी (Meniscus) किंवा इतर लिगामेंटची दुखापत
- गुडघ्याच्या अथवा घोट्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर सांध्यांची कमी झालेली क्षमता



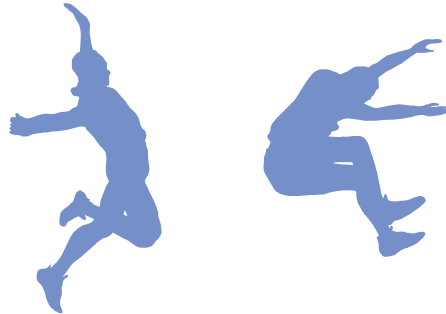
तुमच्या गुडघ्यांची, पायांची ताकद,  
कार्यक्षमता व स्थिरता तपासून पहिली का ?



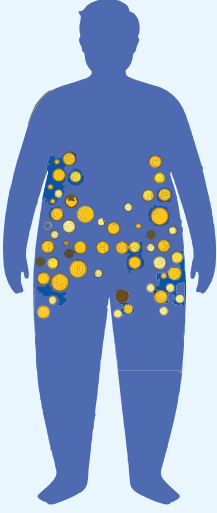
Y Balance Test

## गुडघ्यांच्या मूल्यमापन चाचणीत काय तपासले जाते ?

- पायातील स्नायूंची ताकद
- गुडघ्याची स्थिरतेची क्षमता
- तोल सांभाळण्याची क्षमता
- दोन्ही पायातील फरक
- व्यायामांचा परिणाम व उपचारांची दिशा







## बाँडी कॉम्पोजिशन टेस्ट

अत्याधुनिक In-body 770 च्या  
बाँडी कॉम्पोजिशन टेस्ट मधून शरीरातील चरबी,  
स्नायू तसेच पोटातील चरबीचे प्रमाण जाणून घ्या.

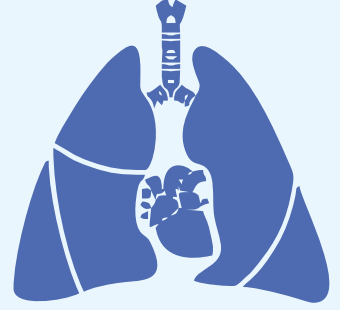
### वैशिष्ट्ये :

- मल्टी फ्रिक्वेन्सीचे उच्च तंत्रज्ञान
- यंत्रावर फक्त उभे राहून कधीही करता येणारी चाचणी
- आहार तसेच व्यायाम प्रणालीत योग्य बदल करण्यास उपयुक्त माहिती मिळते
- आहार किंवा व्यायामानुसार होणारे शरीरातील बदल वेळोवेळी तपासण्यास उपयुक्त
- वयाप्रमाणे बदलत चाललेले स्नायूंचे व चरबीचे प्रमाण समजण्यास उपयुक्त



# व्ही.ओ. टू. मॅक्स टेस्ट (VO<sub>2</sub> Max Test) द्वारे तुमचा कार्डिओ-रेस्पिरेटरी फिटनेस तपासून पहिला का ?

व्ही.ओ. टू मॅक्स (VO<sub>2</sub> Max) टेस्ट  
हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीची तंदुरुस्ती आणि  
एरोबिक क्षमतेची (एन्ड्युरन्स कॅपॅसिटी)  
उत्कृष्ट सूचक मानली जाते.



## कोणासाठी उपयुक्त ?

- मॅरेथॉन धावपटू 
- सायकलपटू 
- नियमितपणे जॉगिंग करणारे 
- आयर्न मॅन 
- ट्रायथलॉन खेळाडू 
- अॅथलेटिक्स खेळाडू 
- फूटबॉल व इतर सांघिक खेळाडू

# अँटी-ग्रॅव्हिटी ट्रेडमिल (Anti-Gravity Treadmill)

नासा (NASA) ने विकसित केलेले उपयुक्त तंत्रज्ञान

## कोणासाठी उपयुक्त ?

- चालताना किंवा धावताना गुडघे दुखणे
- ए.सी.एल. (ACL), गुडघ्याच्या किंवा मणक्यांच्या शस्त्रक्रियेनंतर चालणे किंवा धावणे सुरू करण्याआधी
- चालण्याची क्षमता व ताकद कमी असल्यास
- चालताना वॉकर घ्यावा लागत असल्यास



## हे ट्रेडमिल कसे काम करते ?

- कंबरेखालील शरीराला हवेच्या दाबाने उचलून धरते.
- कंबर तसेच गुडघ्यावरील वजनाचा भार कमी करून चालायला मदत करते.
- डाव्या व उजव्या पायातील चालीतील फरक मोजून त्यातील संतुलन साधण्यासाठी मदत करते.

(महाराष्ट्रातील एकमेव)

# आयसोकायनेटिक स्ट्रेंथ तंत्रज्ञान खेळाडूंच्या व्यायाम उपचारांचे अतिउच्च तंत्रज्ञान

किनिओ आयसोकायनेटिक मशीनच्या सहाय्याने स्नायूंची ताकद गरजेप्रमाणे वाढवता येते. डिफरन्शियल लोड तंत्रज्ञानाच्या मदतीने नियंत्रित प्रकारे सांध्याला इजा न होऊ देता व्यायाम करता येतो. जगातील सर्वात प्रगत तंत्रज्ञान वापरून खेळाडूंच्या सांध्यांच्या अनेक समस्यांवर उपाय केले जातात.



## कोणत्या प्रकारच्या खेळाडूंसाठी उपयुक्त ?

- बॅडमिंटन, टेनिस, टेबल टेनिस, कुस्ती, बास्केटबॉल
- फुटबॉल, क्रिकेट, मॅरेथॉन, सायकलिंग, स्केटींग
- स्विमिंग, जिमनॅस्ट, मल्लखांब, कॉम्बॅट गेम्स
- पॉवर लिफ्टिंग, ऍथलेटिक्स आणि कॅलिस्थेनिक्स



# ब्लड-फ्लो रिस्ट्रिक्शन ट्रेनिंग

## गोल्ड स्टॅण्ड डेल्फी तंत्रज्ञान



### वैशिष्ट्ये :

ब्लड फ्लो रिस्ट्रिक्शन ट्रेनिंगमध्ये हाताचा किंवा पायाचा रक्तप्रवाह काही अंशी नियंत्रित करून व्यायाम केले जातात ज्यामुळे कमी वजन वापरून देखील दुखापत झालेल्या सांध्याची ताकद जलदपणे वाढवता येते.

याचा उपयोग प्रामुख्याने गुडघेदुखी, लिगामेंटची दुखापत, गुडघ्याच्या शस्त्रक्रियेनंतरच्या समस्या, ताकदीचा अभाव अश्या अनेक ठिकाणी होतो. हे तंत्रज्ञान खेळाडूंच्या सांध्यांच्या विविध समस्यांवर उपयोगी आहे.





(महाराष्ट्रातील एकमेव)

# कोल्डटब (COLDTUB)

अति-थंड पाण्याचे उपचार

अति-थंड पाण्याच्या उपचारांमध्ये दुखणारा सांधा अथवा छातीपर्यंतचे संपूर्ण शरीर थंड पाण्यामध्ये काही मिनिटांसाठी बुडवून ठेवले जाते. यामुळे रक्त प्रवाह, रक्त वाहिन्या, स्नायू व चेतापेशींमध्ये थंड तापमानामुळे विशिष्ट बदल घडून येतात, ज्याचे आरोग्यदायी फायदे मिळतात.

## कोणासाठी उपयुक्त ?

- विविध खेळप्रकारातील खेळाडू यांच्या रिकव्हरीसाठी
- सांधेदुखी
- थंड प्रदेशात गिर्यारोहणास (ट्रेकिंग)  
जाण्याआधी थंडीशी अनुकूलन साधण्यासाठी



(महाराष्ट्रातील एकमेव)

# मेडिकल लेग प्रेस मशीन

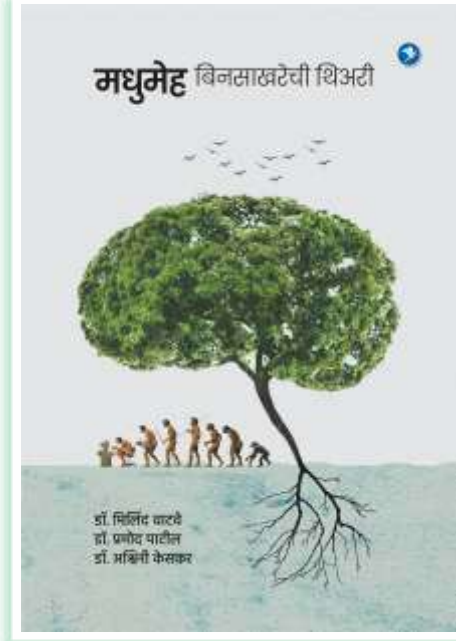
गुडघ्यांची ताकद वाढवण्यासाठी उपयुक्त आणि सुरक्षित

## वैशिष्ट्ये :

- गुडघ्यांच्या ताकद वाढीसाठी अतिशय उपयुक्त
- उतारवयाच्या व्यक्तींना करता येण्याजोगे सोपे व सुरक्षित
- गुडघ्यांची झीज, गुडघेदुखी, ऑस्टिओआर्थ्राइटिस, संधिवात व सूज इ. मध्ये अतिशय उपयुक्त
- गुडघ्याच्या ऑपरेशन नंतरचा कमकुवतपणा कमी करून ताकद वाढीसाठी उपयुक्त
- ए.सी.एल. (ACL), गुडघ्याची गादी (meniscus), अस्थिबंधनच्या (ligament) इजा अथवा ऑपरेशननंतर उपयुक्त



# मधुमेहीनो तंदुरुस्ती सांभाळा!



मधुमेह आणि

एकूणच जीवनशैलीजन्य आजारांविषयी  
अत्यंत मूलभूत आणि क्रांतिकारक  
विचार मांडणारे पुस्तक!

## मधुमेह बिनसाखरेची थिअरी

लेखक : डॉ. मिलिंद वाटवे  
डॉ. प्रमोद पाटील  
डॉ. अश्विनी केसकर

 सकाळ प्रकाशन  
जगणं समृद्ध करणारी पुस्तक परंपरा

- मधुमेहाला इतकं घाबरायची गरज काय ?
- साखर कमी झाल्यावर मधुमेहाचे इतर धोके टळतात का ?
- तंदुरुस्तीचे आयाम कोणते, ते कसे मोजायचे, कसे सांभाळायचे ?

### मधुमेहावरील उपचारांकडे, व्यायामांकडे पाहण्याची नवीन दृष्टी देणारे पुस्तक

- संपूर्ण वैज्ञानिक आयाम देण्याचा एक अभ्यासपूर्ण प्रयत्न
- स्वतःची तंदुरुस्ती स्वतःच्या हातात ठेवण्यासाठी एक उत्तम गुरुकिल्ली

पुस्तक ऑनलाईन संकेतस्थळांवर, प्रमुख पुस्तक वितरकांकडे,  
तसेच बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनिकच्या स्वागत कक्षाकडे उपलब्ध आहे.



# पावलाच्या, घोट्याच्या किंवा टाचेच्या समस्यांमुळे त्रस्त ?



- पाऊल, घोट्याचं दुखणं किंवा सूज
- टाचेचं दुखणं (हिल पेन)
- तळपायाचं दुखणं (प्लांटर फेशियाटिस)
- वारंवार पाऊल मुरगळणं व अस्थिरता (अँकल स्प्रेन, अँकल द्विस्ट)
- दुखणारे चपटे तळवे (फंक्शनल फ्लॅट फूट)
- नडगीचं दुखणं (शीन स्प्लिंट्स)

## किती काळ दुखणं अंगावर काढणार ?

सुरु करायत पावलांच्या अत्याधुनिक व्यायामांना



तोल  
सांभाळणारे  
व्यायाम  
(बॅलन्स  
ट्रेनिंग)



मोकळं  
करणारे  
व्यायाम  
(मोबिलिटी  
ट्रेनिंग)



ताकदवाढीचे  
व्यायाम  
(स्ट्रेंथ  
ट्रेनिंग)

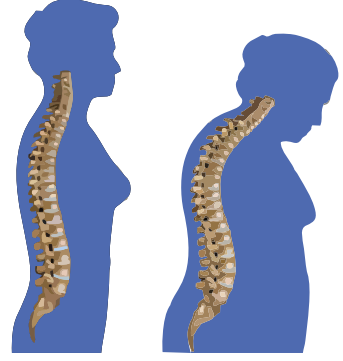


चालणं  
सुधारणारे  
व्यायाम  
(गेट ट्रेनिंग)



स्थिरता  
वाढवणारे  
व्यायाम  
(स्टेबिलिटी  
ट्रेनिंग)

# स्नायूंचा कमकुवतपणा, हाडांचा तिसूळपणा आणि सांध्यांची दुर्बलता ?



वाढत्या वयासोबत शारिरीक तंदुरुस्तीचा आणि ताकदीचा अभाव (सार्कोपिनीया), सांध्यांची झीज, हाडांचा तिसूळपणा सोबत सततची दुखणी व त्यामूळे रोजच्या कामकाजावर येणाऱ्या मर्यादा आणि शारीरिक परावलंबन अशा अनेक समस्या वाढतच जातात.



निरोगी हाडाची  
घनता

कमकुवत हाडाची  
घनता

तिसूळ हाडाची  
घनता



यावर रामबाण उपाय म्हणजे  
सर्वसमावेशक तंदुरुस्तीवर्धक व्यायाम ...!

वैशिष्ट्ये :

- प्रत्येकाच्या तंदुरुस्तीचे मूल्यमापन व त्यानुसार आखलेले व्यायाम
- डॉक्टरांचे मार्गदर्शन
- आजारांना लक्षात घेऊन आखलेली व्यायामप्रणाली
- अत्याधुनिक व सुरक्षित उपकरणे

# वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करताय ?



अपुऱ्या डायटिंगमुळे तात्पुरता फरक दिसतो पण अशा डायटिंगला खूप काळ सांभाळणे निव्वळ अशक्य आहे.

तसेच टोकाच्या डायटिंग प्रकारांमुळे शरीरावर गंभीर परिणाम होताना दिसतात.

कुठल्याही आहार प्रणालीची सांगड घालताना व्यक्तीचे वय, व्यायाम, वैद्यकीय आजार व उद्देश यांचा विचार करणे गरजेचे आहे.

या समग्र दृष्टिकोनाला समोर ठेवून बदल केलेली आहार प्रणाली सातत्यपूर्ण व सुरक्षित प्रकारे स्वीकारता येईल.

## सगळं कळतंय ... पण वळत नाही ?

प्रत्यक्ष डॉक्टरांकडूनच  
जाणून घ्या  
आरोग्यदायी आहार  
व व्यायाम प्रणाली









“The idea is  
to die young,  
as late as possible”



**BILD  
EXERCISE  
CLINIC**

Behavioural Intervention  
for Lifestyle Disorders

[www.bildclinic.com](http://www.bildclinic.com)





(रिहॅब-एक्सरसाईज)

## बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनिक Bild Exercise Clinic

डॉ. प्रमोद पाटील

(MBBS, MD-Physiology), Clinical Physiologist  
Diploma in Mountaineering & Allied Sports (DMAS)

डॉक्टरांची वेळ घेण्यासाठी संपर्क :

☎ 020-49154101

020-49154122

☎ 8149387706

सोम. ते शनि.

सकाळी १०.०० ते रात्री ८.३० पर्यंत

[www.bildclinic.com](http://www.bildclinic.com)

Email: [bildclinic@dmhospital.org](mailto:bildclinic@dmhospital.org)

(रिहॅब-एक्सरसाईज)

## बिल्ड एक्सरसाईज क्लिनीक

११ वा मजला, सुपर स्पेशलिटी बिल्डिंग,

दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय,

म्हात्रे पुलाजवळ, एरंडवणे, पुणे - ४११००४



Lata Mangeshkar Medical Foundation's

**DEENANATH MANGESHKAR HOSPITAL & RESEARCH CENTER**

Near Mhatre Bridge, Erandwane, Pune 411004, Tel. +91 20 4015 1000 / 49153000, Email : [info@dmhospital.org](mailto:info@dmhospital.org)