



GPA office Bearers

Dr. Narendra Kulkarni
9822399792
President

Dr. Vilas Takane
9028924619
Imm. Past President

Dr. Sanjay Wagh
9890933803
Vice President

Dr. Santosh Gosawi
9822745997
Treasurer

Dr. Pravin Darak
9822438001
Dr. Sangita Khenat
9921269414
Hon. Secretaries

Dr. Rupa Agarwal
9822644886
Dr. Ravindra Sonar
9822682752
Hon. Jt. Secretaries



Invitation

General Practitioners' Association
cordially invites you for the
CME on Family Physician's role in
Orthopaedic Office Premises
& Doctors' Day Celebration
& GPA Of the Year Award Ceremony

Date : 5th July 2015

Time : 8.30 am to 1.30 pm

Venue : Jawaharlal Nehru Sabhagraha, Ghole Road

Chief Guest : Mr. D.S. Kulkarni (Industrialist)

Guest of Honour : Dr. Girish Kulkarni

(Founder, Snehalaya Sanstha)

HSC, SSC & Competitive Exams scorers will be felicitated
in this programme.

GPA Super Value Committee

organises

CME for Neera Valley Medical Association

Topic : OPD Management of Hypertension

Speaker : Dr. Chandrakant Chavan, DM (Cardio)

Date : Thursday 25th June 2015

Time : 9.30pm onwards

Venue : Hotel Vegas Inn (Shirwal)

Dr. Narendra Kulkarni
President

Dr. Pravin Darak / Dr. Sangita Khenat
Hon. Secretaries

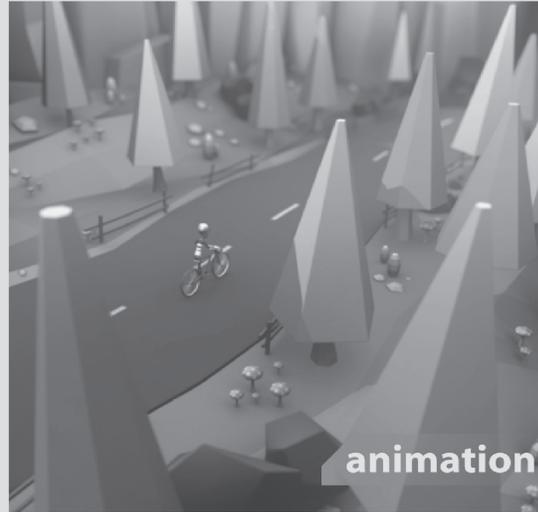




DSK INTERNATIONAL CAMPUS

animation | video game | industrial design

design institute that aims to be center for creative excellence that **SHAPES TALENT, LEADS CHANGE**



DSK International Campus Offers:

- International Trainers
- Worldwide Alumni Network
- State of Art Infrastructure
- Industry Driven Curriculum
- Live Industry Projects

Awards (By our Students)



Alumni Network



www.dsksic.com

Tele: +91 20 66784310 Fax: + 91 20 66784317 Pune - Solapur Road, Pune, India



From the President's Desk

Dr. N. V. Kulkarni
9822399792

Hello friends

Welcome again in this forum of GPA Newsletter. Now the summer vacations are almost finished & there is rush among parents preparing for new academic year. HSC, SSC & entrance exam results were announced, there is anticipation about college admissions. We are very much worried about our children's getting admission in their desired colleges. And true our education system is also based on that, that's why so much tension ! It is dulled into the minds of students since the beginning of their academic career that you will not amount to anything without a college admission.

But friends many people fail to realise that a college education is not essential to success. While college education may have previously measured an individual's success, much of the contemporary working world relies quite heavily upon skills. So I

think with education we must develop skills. Maybe our education system should be based more on this aspect. In Western countries this view is more adapted.

At least we shouldn't give our children tension. They must feel free to talk to us and express their liking freely.

Friends rainy season is at our doorstep now. In Pune we are still waiting regular rainfall, but I think that our OPD practices are slightly better. But friends we, GPA have planned many good academic programmes and health oriented programmes for you. I appeal you to participate in large numbers in these GPA activities and enhance your skills & good health also.

With these parting words I must take your leave. So good bye friends till the next issue & thank you.

Long live GPA!

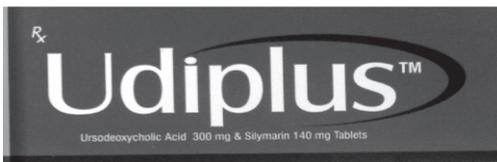


WHATS APP GURU

तुझे ते मंद हसणे,
तुझे ते मंद लाजणे,
तुझे ते मंद बोलणे,
तुझे ते मंद चालणे



तरी शंका आलीच होती
Hypothyroidism च असेल.



अभिर्नंदन !!

२६ जानेवारी २०१५ रोजी GPA चे
सदस्य डॉ. संजय बुटाला यांचा
सामाजिक, वैद्यकीय आणि पत्रकारिका या
क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्याबद्दल पुणे
महानगरपालिकेतर्फे महापौर दत्तात्रय
धनकवडे यांच्या शुभहस्ते सत्कार झाला.

With Best Compliments from
Zoetic Pharma Ayurvedics Ltd

Ahmedabad



Editorial

Dr. Raju Varyani
9822646025



The **World Environment Day** is celebrated on **5th June** every year. The credit of finding World Environment Day goes to the United Nations for it was designated by them to increase worldwide awareness of environmental issues. Having such day dedicated will help people know the vital importance towards environmental issues and make sure that throughout the world people enjoy healthy surroundings and protect the earth's natural resources. The World Environment Day was established in 1972. The World Environment Day is more of people's event where they themselves take an active participation for a wide range of environmental issues. This participation to an extent enhances political attention and action. The most common events include street rallies, cycle rallies, green concerts, essay and poster competitions in schools, tree planting, clean-up campaigns and much more. Campaigns are mainly emphasized with hoardings and images of the earth's features, such as snowy mountains, clean beaches, unpolluted rivers, and photos of flora and fauna. The theme for this year's World Environment Day is "One World-Our Environment". Our GPA holds rally every year on this day. Last year GPA lost one of our crusader for green campaign- Dr Chandrakant Garudkar.

The **World Eye Donation Day** is observed on **10th June** every year. Let us pledge on this day to donate our eyes after

death. It is an act of charity, purely for the benefit of the society. The eye donation of the deceased can be authorized by the next of kin & kin, even if the deceased did not pledge to donate his/her eyes before death. Artificial corneas have not yet been developed and hence the only source for cornea is from our fellow human beings. The eyes, which would be ultimately consigned to flames or buried with the body, can restore sight of two needy people. Details about eye donation can be obtained from these phone numbers-020 26128000 / 9921360869.

The **World Blood Donor Day** is observed on **14th June** every year. The theme for this year's campaign is "THANK YOU FOR SAVING MY LIFE". It focuses on thanking blood donors who save lives every day through blood donations. World Blood Donor Day strongly encourages more people all over the world to donate blood voluntarily and regularly with the slogan-"GIVE FREELY, GIVE OFTEN. BLOOD DONATION MATTERS." The campaign aims to highlight stories from people whose lives have been saved through blood donation, as a way of motivating regular blood donors to continue giving blood, particularly young people, to begin doing so. Our very own well known doctor from Pune Dr Jayant Navarange has donated blood 65 times, a great feat indeed.

□□□

Silver Jubilee Year

BE READY FOR MEGA GP CON 2015

Solely organised by GPA, Pune

Date : 21st & 22nd November 2015

Contact : GPA Secretaries Dr. Pravin Darak / Dr. Sangita Khenat & GPA Office 24457535



HON. SECRETARY'S REPORT 2015 - 16

Dr. Pravin Darak
9822745997

ORGAN DONATION

General Practitioners' Association, Deenanath Mangeshkar Hospital And Zonal Transplant Coordination center [ZTCC] had jointly organized CME on " Organ Donation Awareness Program."

This program was held on 17th May, Sunday from 9am to 2.30pm

GPA members gave good response to this program.

Dr Kempil Patil was Guest of honour.

He spoke on Transplantation of human organ act [THOA].

Total 9 lectures were taken by different experts. Final session was on panel discussion and it was very interactive.

Today in our country we can transplant seven types of organs namely Eye, Skin ,Liver, Pancreas, Kidney, Lung and Heart.

There was good sensitization of participants regarding organ donation and it will definitely motivate general society to come forward for organ donation.

GPA has decided to do follow up and motivate about Organ donation .

ECG SERIES

GPA and Global hospital had jointly organized "Certificate course on ECG".

This program was held at Global hospital auditorium in the month of May 2015.

This was 5 lecture series on every Friday from 3.30 pm to 5.00 pm.

Dr Nischal Yalagi [MD Medicine] conducted lectures on ECG in very simple, easy to understand manner.

There was overwhelming response to this ECG lecture series. More than 75 doctors from Pune had participated in this series.

On the last 6th session, an exam on ECG was conducted and Dr Sunil Ambhore scored highest marks.

Proprietor of Global Hospital Mr Shendkar had helped a lot for this CME.



CME WITH COLLEAGUE ASSOCIATION

GPA had organized CME's with different colleague associations to built good bonding and communication under GPA's Super value committee.

First CME was organized for Parvati Janata Vasahat doctors association on 22nd May at 9.30 pm.

This Parvati Doctors Association is newly formed association. There was hundred percent attendance from Parvati Doctors Association.

Dr Madhusudan Asawa a well known cardiologist addressed the topic:

"Chest pain and life style modification".

He told the importance of regular exercise, good and balance diet and good sleep in our life.

GPA super value member Dr Vijay Jagtap told about the "Pear Group Concept".

He also appealed to make pear group of 10 to 12 doctors to upgrade our self.

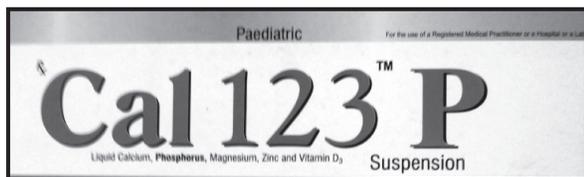
Second CME for colleague association was with Kothrud Doctors Association on 29th May at 9.30pm.

Good number of members from KDA attended this CME.

Dr Chandak took lecture on Psychiatric problem in general practice.

Gpa super value member Dr Ravindra Sonar took extra efforts for this CME.

□□□





JHAMWAR EYE HOSPITAL & CLINIC



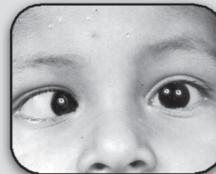
Facilities Available:

- Stichesless Cataract Surgery
- Phaco – Emulsification with Foldable lens.
- Squint Surgery
- Glaucoma Clinic & Surgery
- Vitreo – Retinal Surgery
- Diabetic Retinal Laser
- Yag laser
- Computerised Photo Slit Lamp
- Fluorescein Angiography
- Fundus Photography
- Auto Refractometer
- Perimetry
- Contact Lens Clinic



Before

After



Dr. MADHUSUDAN B. JHAMWAR
MS (OPHTH.) DOMS (PN.) DOMS (BOM.)
MORCE, FORCE, DMS, AFIMS

Dr. (Mrs) RAJKUWAR M. JHAMWAR
MBBS, MS
CONTACT LENS CLINIC

Dr. SACHIN KABRA
MBBS, DO, DNB, FICO, FMRF (RETINA)
VITREO - RETINAL SURGEON

Dr. (Mrs) AARTI KABRA
MBBS, DO, DNB, FICO, FMRF (SQUINT)
MICROSURGERY & SQUINT SURGEON

Surgical Hospital

- MICROSURGERY • YAG LASER • PHACOEMULSIFICATION
- COMPLETE CHEKUP UNIT • SQUINT

CLINIC:- Somshankar Chambers, Opp. City Pride Cinema,
Behind Cosmos Bank, Pune – Satara Poad, Pune – 411009

Ph: 020 - 24226209 / 24229946



GPA Managing Committee

Dr. Agarwal Rupa	9822644886	Dr. Inamdar Yunus	9881177885	Dr. Patil Vijay	9850123702
Dr. Bhondwe Avinash	9823087561	Dr. Joshi Shriram	9890084567	Dr. Sonar Ravindra	9822682752
Dr. Bhanwalkar Anil	9850030022	Dr. Kulkarni Narendra	9822399792	Dr. Takane Vilas	9860735845
Dr. Billampelly Vivek	9822894963	Dr. Khenat Sangita	9921269414	Dr. Wagh Sanjay	9890933803
Dr. Chavan Vishwajeet	9890567081	Dr. Kolapkar Nilesh	9423016695	Dr. Wani Sachin	9822328854
Dr. Darak Pravin	9822438001	Dr. Mahajan Prakash	9850920278	Dr. Wayal Dhanashree	8888810629
Dr. Gosavi Santosh	9822745997	Dr. Paigude Sunil	9822032512	Dr. Wayal Mahesh	9822057293
				Dr. Zankar Nitin	9822036566

Sub. Committes & Members

GPA Action Committee against Mob Voilence

Dr. Wagh Sanjay (C)	9822057293
Dr. Khenat Narendra(CC)	9823425152
Dr. Paigude Sunil	9822057293
Dr. Butala Sandeep	9923303445
Dr. Khedekar Rajendra	9822870120
Dr. Katkar Ravindra	9822052621

GPA Advisory Committee

Dr. Mule Pramod (C)	9822475527
Dr. Damale Sham (CC)	7588287476
Dr. Dixit Ashok	9822872969
Dr. Atre Prakash	9422517555
Dr. Rodrigues Hillary	9422301180
Dr. Nene Suhas	9822115335
Dr. Ambikar Prasad	9822015574
Dr. Jagtap Vijay	9422013111

GPA Constitution Committee

Dr. Zankar Nitin (C)	9822036566
Dr. Panse Anil (CC)	9823044757
Dr. Chavan Vishwajeet	9423233980
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Amikar Prasad	9822015574

GPA Co-opted Members

Dr. Deshmukh Rajendra	9822187976
Dr. Varyani Raju	9822646025
Dr. Karkhile Abhay	9822916932
Dr. Keshav Gujurathi	9890438220

GPA Correspondence Committee

Dr. Agarwal Rupa (C)	9822644886
Dr. Wagh Sanjay (CC)	9890933803
Dr. Gosavi Santosh (CC)	9822745997
Dr. Takane Vilas	9028924619
Dr. Gaikwad Anupama	9673217887
Dr. Kolapkar Nilesh	9423016695

GPA Editorial Committee

Dr. Varyani Raju (C)	9822646025
Dr. Paigude Sunil (CC)	9822032512
Dr. Billampelly Vivek	9822894963
Dr. Wadekar Shrikant	9422361807
Dr. Mule Deepali	9423566570
Dr. Shinde Jyoti	9881090851
Dr. Vilas Takane	9028924619

GPA Finance & Fund Raising Committee

Dr. Mahajan Prakash (C)	9850920278
Dr. Joshi Shriram (CC)	9890084567
Dr. Wayal Mahesh	9822057923
Dr. Khenat Narendra	9822399792
Dr. Sonar Ravindra	9822682752
Dr. Desai Vijay	9421051724
Dr. Jawalkar Chandra	9881568080
Dr. Anil Lingade	9850182884

GPA Gift & Memento Committee

Dr. Gosavi Santosh (C)	9822745997
Dr. Dhotre Sunil (CC)	9860619520
Dr. Kothari Deepak	9850048317
Dr. Chetan Chavan	9370222846
Dr. Gujrathi Keshav	9890438220

GPA Health Forum Committee

Dr. Deshmukh Rajendra(C)	9822187976
Dr. Agashe Ballal (CC)	8975058192
Dr. Karkhile Abhay	9822916932
Dr. Bari Shrirang	9422310806
Dr. Mule Dipali	9423566570
Dr. Gaikwad Anupama	9422022778
Dr. Sanjay Bhagali	9822397715
Dr. Raghu Joshi	9822300745

GPA Liaison with Satellite Association

Dr. Paigude Sunil (C)	9822032512
Dr. Wani Sachin (CC)	9822328854

GPA Medico Legal Committee

Dr. Billampelly Vivek (C)	9822894963
Dr. Bavdekar Indranil	9822037313
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Panse Anil	9823044757
Dr. Ambikar Prasad	9822015574

GPA Nisarg Bhraman Committee

Dr. Wani Sachin (C)	9822328854
Dr. Takane Vilas (CC)	9860795845
Dr. Pingale Hanumant	9822622118
Dr. Mehta Vinod	9371045394
Dr. Billampelly Vivek	9822894963
Dr. Rajguru Shailendra	9422007808

GPA Press & Publicity Committee

Dr. Wagh Sanjay (C)	9890933803
Dr. Darak Pravin (CC)	9822438001
Dr. Bari Shrirang	9422310806
Dr. Dhande Suresh	9326938484

GPA Protocol Committee

Dr. Zankar Nitin (C)	9822036566
Dr. Patil Vijay (CC)	9850123702
Dr. Bhondwe Avinash	9823087561
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Billampelly Vivek	9822894963

GPA Scientific Committee

Dr. Bhondwe Avinash (C)	9823087561
Dr. Bhagali Sanjay (CC)	9822397715
Dr. Nimbane Nitin (CC)	9822860128
Dr. Agarwal Roopa	9822644886
Dr. Nene Suhas	9822115335
Dr. Deshmukh Rajendra	9822187976
Dr. Chandan Vasant	9823452862
Dr. Wayal Dhanashree	8888810629
Dr. Bari Shrirang	9422310806

GPA Social Security Committee

Dr. Zankar Nitin (C)	9822036566
Dr. Wayal Mahesh (CC)	9822057293

GPA Social Work Committee

Dr. Gujarathi Keshav (C)	9890438220
Dr. Takane Vilas (CC)	9028924619
Dr. Gandhi Gaurav	9503332690
Dr. Inamdar Yunus	9881177885
Dr. Khedekar Santosh	9890155248
Dr. Butala Sanjay	9890913145
Dr. Shah Rajkumar	9422500666
Dr. Baldawa Pankaj	9422522347
Dr. Desai Niranjana	8600106710
Dr. Ghodekar Arvind	9921008835

GPA Website Forum

Dr. Agarwal Rupa (C)	9822644886
Dr. Chavan Vishwajeet(CC)	9850567081

Cont. on Page 19

**GPA Priyadarshani Group**

Dr. Wayal Dhanashree (C)	8888810629	Gokhale Sujata	9890131313	Paigude Vasanti	9403932156
Dr. Lodha Vaishali (CC)	9028626191	Gosavi Aparna	9881336611	Pandarkar Swarupa	9850828555
Dr. Menna Parikh (Sec.)	9822781531	Gayatri	9767782555	Pandit Manjiri	9890077537
Dr. Rajashri Kakade (Sec.)	9850616584	Gughane Kanchan	9422148213	Parab Vaishali	9822788308
Dr. Pawar Manasi (Jt. Sec)	9922945687	Gujar Kavita	9175975126	Pardeshi Anupama	9922448833
Dr. Khedekar Manisha (Jt. Sec.)	9860102876	Gupte Aparna	9673131234	Parul Saheba	9665038029
Agarwal Rupa	9822644886	Herlekar Priyamvada	9423568630	Pathak Gauri	9881104437
Agashe Sunanda	9423001461	Hole Jaishree	9881754204	Patil Jayashri	9730951509
Agashe Swati	9850829129	Ingle Suvidya	9822109411	Patil Pallavi	9975682731
Ambhore Vandana	9822086994	Jadhav Vrushi	9822329101	Patil Pravin	9423246991
Ambikar Manasi	9881460230	Jagatap Gaurihar	9960399949	Patil Seema	9422319985
Anandi	9822606540	Jagatap Swati	9850798486	Patil Shilpa	9921381382
Apte Snehal	9422084935	Jagtap Chandrakala	9890167961	Patil Vaishali	9922230801
Atre Rekha	9850556108	Jawdekar Tanuja	9371008750	Patil Yogita	8975760366
Awachat	9881096831	Joshi Anita	9822025860	Patwardhan Vijayanti	9890840026
Awalaskar Sharwari	9225521915	Joshi Bharavi	9822001049	Pawar Anita	9423332562
Awari Anjali	9850300421	Joshi Jaya	9960887046	Pawar Madhuri	8007989855
Badhe swati	9881204452	Joshi Manali	9821911436	Pawar Minal	9860680955
Bandewar swati	8446117848	Joshi Manasi	9822191436	Prabhu Indira	9860457953
Bankar anuradha	9421907427	Joshi Pallavi	9422313314	Rajadhyaksha Priya	9822421921
Barde rachana	9766353005	Joshi Sampada	7798880012	Raje Pratibha	9822663769
Barve prerna	9421056520	Joshi Shilpa	9822873513	Rajguru Ratnaprabha	9423001665
Barve rajashree	9822060190	Joshi Swati	9881988447	Rajpathak Rajashri	9960273349
Behere madhavi	9890897288	Kakade Priyan	9890138770	Raut Anuradha	9422770272
Belgamwar shruti	9850503095	Kamat Shubhada	9422003480	Sakalkar Sarita	9422029987
Bhagali prajakta	9822072845	Karanjawane Dipali	9657814196	Sardesai Vijaya	9657804678
Bhalerao kalpana	9850838563	Karnarlik Naeem	9689323803	Sewani Sudha	9371180529
Bhalerao Kavita	9850001128	Kashid Asha	9421875019	Shah Sonal	9922056725
Bhandwalkar asmita	9423013584	Kategaonkar Shailaja	9921597913	Shah Uma	9423571454
Bhangay ashwini	9921353828	Khaire Anuradha	9823013047	Shellikeri Alka	9822194605
Bhange Kalpana	9822146567	Khante Shubhangi	8087604241	Sheth Kirti	9422318682
Bhave ashwini	9822025280	Khare Hena	9822594498	Shinde Jyoti	9881090851
Bhujbal deepali	9423052071	Khare Medha	9767967990	Solas Sharmila	9763640257
Bhurat nayana	9822528489	Khenat Sangeeta	9921269414	Sonawane Priya	9420482955
Bhusal Ashwini	9822526002	Kokate Sangvi	9921813030	Sonis Jaishree	9860488737
Billampelly Ashwini	9822874215	Kolapkar Nupur	9421343847	Sonis Sema	9850082681
Binwade Sheetal	9881508961	Kulkarni Archana	9881314178	Surana Swati	9422088731
Biyani Anita	9423223169	Kulkarni Ghodke	9422005038	Suryavanshi Suruchi	9766626098
Chhajed Deepali	9850901713	Kulkarni Mitali	9422338690	Suvarna Tanuja	9822887214
Chawala Asha	9822889978	Kulkarni Sasmita	7875203968	Takane Vandana	9766826219
Chhajed Deepali	9850901716	Kulkarni Sucheta	9881365278	Talwar Aparna	9881723934
Chopade Sheetal	9960817744	Kulkarni Sushma	9422505286	Thakur Megha	7276551193
Deokar Suvarna	9860044605	Kulkarni Vasu	9158885192	Tulpule Maya	9923709210
Deshmukh Aswari	9822521252	Londhe Shubha	7387877045	Unde Snehalata	9822794678
Deshmukh V.	9921234256	Mahajan Ashwini	9422566212	Upadhyaya Manisha	9226452809
Deshpande Aarti	9822451505	Mandlik Vaibhavi	9822057163	Uplanchwar Suchita	9850036066
Deshpande Suarbi	9927016645	Mane Neeta	9850109208	Vaidya Aparna	9890476727
Dhoot Komal	9850904568	Mane Prashant	9922448000	Varadpande Ashwini	9890546677
Dhore Patil Bharati	9822043112	Mane Sangita	9689934877	Vardhan Alpana	9422415072
Dixit Anjali	9422318433	Mane Sonali	9371270425	Vatankhan Soheli	9422305482
Doshi Vidyulata	9860182740	Mane Vasundhara	9850133299	Wagh Deepa	9764429564
Dubal Shubhangi	9823489235	Mapuskar Sheetal	9822064802	Wagh Prachi	9323363389
Gadankush Suchita	9762446343	Mengade Priya	9860264506	Zankar Madhuri	9881257365
Gaikwad Priyanka	9623245286	More Mayuri	9823646100	Rajshree Joshi	9850965285
Gaikwad Sharayu	9890245098	More Vaishali	9604664265	Harshada Babar	9860186444
Galinde Bharti	9921313030	Mulay Deepali	9423566570	Sonali Ranware	9561188239
Gandhi Prachi	9371304346	Munot Bhagyashree	9421080248	Pore Rani	9822056591
Ghatnekar Pallavi	9422314281	Musekhan Yasmeen	8698961798	Kothari Sunita	9822662144
Ghatpande Alka	9970560934	Nannaware Seema	9822186805	Sonal Ghadage	9421008248
Ghodke Sheetal	9689893031	Narkar Shilpa	9881619466	Nisha Shah	9823060575
Ghogare Vijaya	9422565609	Nazir Nazima	9325478588	Harshada Babar	9860186444
Ghule Smita	9922008237	Nimbane Vaishali	9604141667		
		Oswal Madhu	9890044477		



ANTIRETROVIRAL THERAPY IN 2015: WHAT A GENERAL PRACTITIONER MUST KNOW

Dr. Amit Dravid, MD
9975619766

Eradication of HIV infection cannot be achieved with available antiretroviral regimens. This is chiefly because the pool of latently infected CD4 T-cells is established during the earliest stages of acute HIV infection and persists with long half-life even with prolonged suppression of plasma viremia.

Established goals of ART:

- ◆ To ensure maximal and durable suppression of the virus
- ◆ To reconstitute and preserve immunologic quantity and function
- ◆ To improve quality of life
- ◆ To reduce morbidity and mortality due to HIV infection

When should we start ART in the event of acute opportunistic infection?

- ◆ ART is only effective treatment
- ◆ Progressive multifocal leucoencephalopathy (PML)
- ◆ Cryptosporidiosis Microsporidiosis
- ◆ Dementia
- ◆ HIV associated nephropathy
- ◆ **Start as soon as possible**
- ◆ Systemic and CNS lymphoma
- ◆ Chemotherapy and ART to be started together
- ◆ PCP
- ◆ Bacterial infections
- ◆ Toxoplasmosis
- ◆ Mycobacterium avium complex Immediate therapy (within 14 days of starting treatment of OI)

ART initiation IN Cryptococcal Optimum ART timing trial :

- ◆ ART initiation at 2 weeks of starting Amphotericin(early ART) vs after 4 weeks of starting Amphotericin (delayed ART)
- ◆ Data safety monitoring board recommended stopping study enrolment due to substantially higher mortality in early ART group
- ◆ 6 month survival : 55% vs 70% with early vs deferred ART group
- ◆ Major deaths in early therapy arm were driven by cryptococcosis and not IRIS.
- ◆ Treat CM first, verify CSF culture sterility and then start ART after 4 weeks is the way to go.

WHAT TO START ?

NACO GUIDELINES 2014

Preferred regimen (2NRTI's + 1 NNRTI)

TDF + 3TC + EFV (Tenofovir + Lamivudine + Efavirenz)
AZT + 3TC + NVP (Zidovudine + Lamivudine + Nevirapine)

Alternative regimen (2NRTI's + 1 NNRTI)

AZT + 3TC + EFV (Zidovudine + Lamivudine + Efavirenz)

Other options

Stavudine (d4T) + 3TC/FTC + NVP/EFV
Pi's not recommended for first line therapy



HIVMAI GUIDELINES 2014

Preferred regimen (2NRTI's + 1 NNRTI)

TDF +FTC + EFV (Tenofovir + Emtricitabine +Efavirenz)

TDF +FTC+NVP (Tenofovir + Emtricitabine + Nevirapine)

TDF + 3TC + EFV (Tenofovir + Lamivudine + Efavirenz)

Alternative regimen (2NRTI's + 1 NNRTI)

AZT + 3TC + EFV (Zidovudine + Lamivudine + Efavirenz)

AZT + 3TC + NVP (Zidovudine + Lamivudine + Nevirapine)

Consider in special situations :

ABC + 3TC + EFV (Abacavir + Lamivudine + Efavirenz)

Why are we moving away from zidovudine and stavudine?

Zidovudine

Short term Gastritis, Anemia, Bone marrow suppression, Myopathy, myalgia ,Dyslipidemia ,Lipodystrophy syndrome

Stavudine

Long term, Peripheral neuropathy, Pancreatitis, Lactic acidemia/acidosisLipodystrophy syndrome, Dyslipidemia, Avascular necrosis, Cardiovascular risk

Why Tenofovir/Emtricitabine (TDF/FTC) ?

- ◆ GS 934 trial : TDF/FTC/EFV demonstrated superior efficacy and less toxicity (anemia) as compared to AZT/3TC/EFV over 144 weeks
- ◆ GS 903 trial : less toxicity (neuropathy, lipoatrophy, and hyperlipidemia) as compared to d4T/3TC/EFV
- ◆ Available as one tablet once a day FDC
- ◆ Preferred regimen for HIV/HBV and HIV/HCV co-infection
- ◆ Toxicity : renal insufficiency and osteomalacia

HIV AND PREGNANCY

General principles for use of antiretroviral drugs in pregnancy

- ◆ All pregnant women should receive antiretroviral therapy irrespective of CD4 count and plasma HIV viral load
- ◆ Combined antepartum, intrapartum and infant ARV prophylaxis is recommended
- ◆ ART works by reducing maternal plasma viral load and giving the infant pre and post exposure prophylaxis
- ◆ Adherence to ART should be emphasised
- ◆ Screening for opportunistic infections, Hepatitis B and Hepatitis C should be done
- ◆ Need for immunizations like Hepatitis A, Hepatitis B, Influenza, pneumococcus and tetanus should be looked into
- ◆ History of prior and current ARV drug use mandatory

PEP: General guidelines

- ◆ Occupational exposure to HIV should be treated as urgent medical concern.
- ◆ 2drug HIV PEP regimens are no longer used
- ◆ PEP should include 3 (or more) antiretrovirals consonant with current treatment guidelines
- ◆ PEP should begin within "hours" and certainly not later than 72 hours
- ◆ Appropriate initial source patient and exposed service provider laboratory testing should be done immediately.
- ◆ Total duration should be 4 weeks
- ◆ Adherence to PEP should be emphasized



- ◆ If a patient is known to harbour drug resistant HIV, expert consultation for PEP should be done
- ◆ Unknown source : evaluate on case by case basis
- ◆ If PEP offered and then source patient found negative, PEP should be stopped immediately
- ◆ PEP should be given to pregnant and lactating health care provider
- ◆ Acute HIV infection has very high transmissibility to the infant

HIV cure ??

- ◆ "The Berlin patient"
- ◆ This person was cured of HIV after undergoing a gruelling course of chemotherapy, immunosuppressive treatment, and a bone marrow transplant from a donor with a rare genetic mutation making him naturally resistant to infection with HIV.
- ◆ This isn't an attractive or realistic therapy
- ◆ The Mississippi baby
- ◆ The Visconti cohort
- ◆ Stem cell transplant

Conclusions:

- ◆ General practitioners are first contacts of patients and have a role to play in diagnosing and proper referral of HIV positive patients
- ◆ Opt out testing for HIV needs to be practiced in India
- ◆ Antiretroviral therapy has transformed HIV infection from a sure shot killer to a chronic manageable disease over the past decade
- ◆ Our HIV infected population can now dream of living into their sixties and seventies provided they have strict and lifelong adherence to ART
- ◆ ART during pregnancy has the potential to eliminate mother to child HIV transmission if started early
- ◆ With patients living longer, more and more couples (seroconcordant or serodiscordant) are wishing for pregnancy
- ◆ Modern medicine has opened new avenues for the same
- ◆ Occupational HIV exposure should be treated as an acute medical emergency and treatment should begin immediately



This article is sponsored by :

Genx
HETERO
ART CARE
at every top of life

Virataz^R
ATAZANAVIR 300MG + RITONAVIR 100MG TABLETS
Simplified Adherence Fortified Efficacy

TENOLAM-E
TENOFOVIR 300 MG + LAMIVUDINE 300 MG + EFAVIRENZ 600 MG TABLETS
The potent HAART within reach

Trusted¹
TENOFOVIR 300 MG + EMTRICITABINE 200 MG + EFAVIRENZ 600 MG TABLETS
Tolerability ➤ That's Durability

Disclaimer

The appearance of advertisement in the Newsletter is not a guarantee or endorsement of the product or the claims made for the product by the manufacturer nor the views expressed by the various authors.



CONFERENCE ANNOUNCEMENT

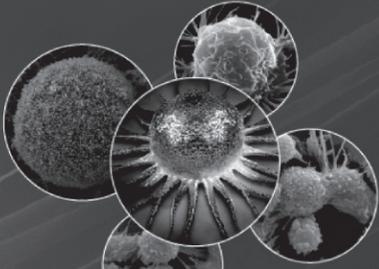
MULTI-DISCIPLINARY APPROACH IN "RECENT ADVANCES IN CANCER MANAGEMENT"

Organized by: **PREM (Peoples Respect and Empowerment Mission) Pune**



**MULTI - DISCIPLINARY
APPROACH
IN**

"Recent Advances in
Cancer Management"



NOTE

- Regular Registration Charges: 200/-
- Student Registration Charges: 100/-
- Student Have To Show Their ID Card Compulsory

TO CONFIRM YOUR PARTICIPATION PLEASE CONTACT

Dr. Sachin Jamadar 8888788880	Dr. Shirish Zope 9225631819	Dr Ravindra Sonar 9822682757
Dr. Smita Bhoyar 8412910615	Dr. Anant Bagul 8888288880	Mrs. Shyama Desai 9823459881
Dr. D. D. Shah 9422008441	Dr. Rajendra Khedekar 9822870120	Dr. Sanjay Gawane 9822254700
Dr. Bhim Gaikwad 9423003441	Email 1. anantbagul@yahoo.com 2. chaitanyastemcell@gmail.com	

Venue: Symbiosis Hall, Senapati Bapat Road, Pune
Sunday 28th June 2015 Time: 09.00 AM To 06.00 PM

Concept By : PREM - Pune

ADDRESS

Universal Hospital
CTS 1420, Kasba Peth
Near Shaniwar Wada,
Pune 411 011.

Chaitanya Stem Cell Center
Rahi Sakha Apt., S.No.133,
Pune - Sinhagad Road,
Parvati, Pune - 411 009.

THANK YOU FOR SUPPORTING THE CONFERENCE

आधुनिक जीवन पद्धती आणि तणाव... तणावाचे स्वरूप आणि उपाय

आधुनिक वैद्य (डॉ.) प्रवीण मेहता. एल.सी.ई.एच. पुणे, धनकवडी.

७७६८९८२५८३

आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये तणाव ही समाजाला भेडसावणारी एक प्रमुख समस्या बनली आहे. लहान-थोर, पुरुष-स्त्रिया सर्वांनाच कमी जास्त प्रमाणात तणावाचा असतोच. त्यामुळे आज मोठमोठ्या आस्थापनांमध्ये तणावमुक्तीसाठी व्याख्याने, कार्यशाळा आदींचे आयोजन केले जाते; मात्र त्याचा परिणाम अत्यल्प किंवा नगण्य स्वरूपाचा असतो.



आपल्यावरील तणाव आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य यावर अनिष्ट परिणाम तर करतोच; पण त्याचबरोबर समाजातील बऱ्याच समस्या अन् विकृती यांनाही तो प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरित्या उत्तरदायी असतो. सकाळी वेळेवर गाडी पकडण्यापासून ते मुलांच्या शाळाप्रवेशपर्यंत अनेक समस्या आपल्या मनावर कळत नकळत ताण निर्माण करत असतात. सतत तणावाखाली राहिल्याने आपल्याला त्याचे अनिष्ट परिणामही भोगावे लागतात. त्यामुळेच आज अबालवृद्ध सर्वांनाच ताण सहन करावा लागत आहे.

१. तणाव म्हणजे काय ?

अ. कोणताही प्रसंग अथवा प्रासंगिक परिवर्तन याला आपण दिलेला नकारात्मक शारीरिक आणि भावनिक प्रतिसाद म्हणजे 'तणाव'.

आ. मनातील अनावश्यक आणि नकारात्मक विचारांच्या गर्दीमुळे मनाची जी स्थिती होते तिला 'तणाव' असे म्हणतात.

इ. तणाव ही एक संध्यतीने मृत्यूकडे नेणारी व्याधी आहे.

तणाव निर्माण करणारा प्रसंग मोठाच असला पाहिजे असे नाही, तर आपल्याला क्षुल्लक वाटणारा प्रसंगदेखील एखाद्या व्यक्तीमध्ये तणाव निर्माण करू शकतो. उदा. दू धडतू जाणे, नेहमीची बस चुकणे, कार्यालयात जायला उशीर होणे, दू रधवन्नीगेच न लागण, गृहपाठ न होणे इत्यादी.

२. तणावाची कारणे

अ. बाह्य - एकूण तणावनिर्मितीमध्ये बाह्य घटकांचा केवळ ५-१० टक्के एवढाच वाटा असतो. उदा. कामाच्या ठिकाणचे आणि घरातील वातावरण, आर्थिक स्थिती, सामाजिक समस्या, प्रकृती अस्वास्थ इत्यादी.

आ. आंतरिक - एकूण तणाव निर्मितीमध्ये आंतरिक घटकांचा ९०-९५ टक्के वाटा असतो.

आधुनिक जीवन प्रणालीमुळे तणाव निर्माण होतो, असे म्हटले जाते; परंतु कोणतीही परिस्थिती ही स्वतः तणावपूर्ण नसते. एखाद्याच्या स्वभावानुसार त्या परिस्थितीकडे पहाण्याच्या त्याच्या दृष्टीकोनावर सर्व अवलंबून असते. इ. स्वभावातील काही दोषांमुळे नेहमीची परिस्थितीदेखील कशी तणाव निर्माण करू शकते, याची काही उदाहरणे पाहू या.

१. आत्मविश्वासाचा अभाव - आवहानात्मक परिस्थिती निर्माण झाली, की व्यक्ती तणावग्रस्त होते.

२. हळवेपणा - रस्त्यात भेटलेला मित्र बघून हसला नाही म्हणून तणाव.

३. लाजणे किंवा स्वप्रतिमा जोपासणे - आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ व्यक्तींच्या साक्षिऱ्यात तणाव.

३. तणावाचे दुष्परिणाम

अ. शारीरिक - पित्ताचा विकार, भूक न लागणे वजन न्यून होणे, हृदयरोग, दमा, रक्तदाब, मधुमेह, यकृत/मूत्रपिंड आदींचे विकार इत्यादी. कार्यक्षमता न्यून होणे.

आ. मानसिक - लगेच दमणे, अतिरिक्त राग येणे, विकृत व्यक्तीमत्त्व, निरुत्साह, उदासिनता, निद्रानाश, विस्मरण, भावनाविवशता, कशातच रस न वाटणे, सतत दुःखीहाणे इत्यादी.

४. तणावमुक्तीसाठी सद्यस्थितीत केल्या जाणाऱ्या उपाययोजना.

अ. शारीरिक - उदा. झोपी जाणे, कामावरून सुट्टी घेणे, सहलीला जाणे, मसाज घेणे, व्यायामकरणे इत्यादी. यात केवळ कृतीच्या स्तरावर उपाय असल्यामुळे सुधारणा अगदी तात्पुरतीच असते. अनेकजण धुम्रपान, मद्यपान या व्यसनांचा आधार घेतात. त्यांचा अंमल जितका वेळ असतो, तोपर्यंत ताण दू झाल्यासारखे वाटते; मात्र पुन्हा ताण येतोच. बऱ्याच वेळा तणावपूर्ण परिस्थितीपासून पूर्णतः बाजूला जाणे शक्य



नसते, तसेच एका ठिकाणावरून दुसरीकडे लयास तिथेही ताण निर्माण होऊ शकतो.

आ. मानसिक स्तरावर उपाय – मानसोपचार, संमोहन उपचार इत्यादी. यात केवळ कृतीच्या स्तरावरच नव्हे तर ज्यापासून कृतीचा उगम होतो त्या विचारांच्या स्तरावर उपचार केले जातात. त्यामुळे काही काळ सुधारणा टिकू शकते म्हणून हे दोन्ही उपाय हे कायम स्वस्त्री उपाय नाहीत.

इ. काही आस्थापने (कंपन्या) कर्मचाऱ्यांसाठी राबवित असलेले अन्य उपाय.

१. **व्यवस्थांनांचा निष्काळजीपणा :-** या विविध प्रकारच्या ताणाविषयी आस्थापन मात्र फार काळजी घेतात, असे नसते. वर्षातून तणावमुक्तीसाठी ठराविक व्याख्याने, 'हास्यलब'च्या सदस्यांना निमंत्रण किंवा एखादी कार्यशाळा यांचे आयोजन केले, की आस्थापनाचे व्यवस्थापन निश्चित असते. एरव्ही कर्मचाऱ्यांना सुटी नसल्याने या कार्यशाळेच्या कालावधीतच कर्मचारी 'ख-या अर्थाने निवांतपणा मिळाला' असे समाधान मानून घेतात.

२. **साधनांची उपलब्धता आणि निरूपयोगीता :-** काही आस्थापन कर्मचाऱ्यांसाठी व्यायामशाळा, दूरचित्रवाणीसंच, वनीयंत्रणा किंवा कॅरम, बुद्धिबळ यांसारखे बैठे खेळ यांची व्यवस्था करून ठेवलेली असते; मात्र कर्मचाऱ्यांमागे कामच इतके असते, की या साधनांचा वापर करण्यासाठी त्यांना वेळच मिळत नाही. त्यामुळे ती साधने निरूपयोगी ठरतात.

३. **धुम्रपानाला राजमान्यता :-** सध्यातर अनेक आस्थापनांनी 'धुम्रपान कक्ष' (स्मोकींग झोन) चालू केले आहेत. तेथे पुरुष कर्मचाऱ्यांसह महिला कर्मचारीही धुम्रपानासाठी जमतात. अनेक वरिष्ठी कामातून अल्पशी विश्रांती घेण्यासाठी कर्मचाऱ्यांसह धुम्रपान करतात. यातूनच अनेक तरुण-तरुणी मद्यपान, नशापान, अंमली पदार्थांचे सेवन यांकडे खेचले जात आहेत.

४. **व्यभिचारी उपाय :-** अनेक व्यक्तींना 'तणाव निर्मूलन व्हायचे असेल, तर मनासारखा जोडीदार मिळावा', अशी अपेक्षा असते. त्यातूनच मग विवाहबाह्य संबंध, विवाहाशिवाय परस्परसंमतेत रहाणे (लिव्ह इन रिलेशनशिप), विवाहपूर्व संबंध यांसारख्या व्यभिचारांचे प्रमाण वाढते. यामुळे एकूण समाजजीवनच धोऱ्यात येते.

५. तणाव दू होऊ न शकण्याचे महत्वाचे कारण

आपल्यापैकी प्रत्येकाची मग तो कारकून असो कि देशाचा पंतप्रधान असो, एक सामाईक आणि अगदी माफक इच्छा असते की प्रत्येक रात्री आपल्याला शांत झोप लागायी. सकाळी उठल्यावर आपण आनंदी आणि उत्साही असावे. आपण सर्वजण आनंदाच्या शोधात धडपडत असतो आणि दुःखाळण्याचा सतत प्रयत्न करत असतो; परंतु लक्षात असे येते की सर्वसाधारणपणे जीवनात २५ टक्के सुख आणि ७५ टक्के दुःख असते. याचे कारण म्हणजे आपली आजची शिक्षणव्यवस्था आनंदी कसे रहावे ते शिकवत नाही.

अ. सर्वात महत्वाचा आध्यात्मिक घटक

ताण निर्माण करणाऱ्या घटकांमधे आणखी एका महत्वाच्या मूलभूत घटकाचा विचार केला पाहिजे, तो म्हणजे 'आध्यात्मिक घटक'.

आध्यात्मिक दृष्ट्या समाजात योग्य वातावरण नसल्याने तेथे समाजात रज-तम कणांची निर्मिती अधिक प्रमाणात होते. व्यक्तीगत आणि सामाजिक या दोन्ही स्तरांवर तणावनिर्मितीचा मूळ कारण असणारा हा घटक आहे. या घटकामुळेच स्वार्थ, भ्रष्टाचार, आळस, निष्क्रियता, हिंसाचार या रज-तमात्मक दृश्य लक्षणांचा प्रभाव वाढतो. याउलट समाजात जर सत्त्वकणांची वाढ करणारे घटक असतील, तर आनंद, समाधान आणि शांती यांचा अनुभव येतो.

वैदिकीय क्षेत्रातील व्यक्ती या बौद्धिक दृष्ट्या चाणाक्ष असतात; मात्र त्यांच्या शिक्षणात कसोटीच्या प्रसंगी कसे तोंड द्यायचे, याचा अंतर्भाव नसतो. परिणामी ते शारीरिक, मानसिक किंवा आध्यात्मिक दृष्ट्या सक्षम नसतात. त्यांच्यात आत्मबळ नसते, हे ओळखून तणाव निर्मूलनासाठी अमेरिकेसारख्या प्रगत राष्ट्रांनी भारतीय योगशास्त्र भगवद्गीतेचा अभ्यास यांचा आधार घेतला आहे; मात्र भारतातील सर्वच क्षेत्रांतील आस्थापना या संदर्भात उदासीन आहेत. भारतीय संस्कृतीने तणाव निर्मूलनाची उच्चतम तत्त्वे जीवनात घालून दिली आहेत. भारतीय संस्कृतीमूल्यांवर आधारित व्यवस्था असणारी क्षेत्रे ख-या अर्थाने भारताला उज्वल भवितव्याकडे नेतील.

६. तणाव आणि मानवी मन

तणाव आणि मानवी मन यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. तणाव हा मनावरच सर्वाधिक परिणाम करत असतो. त्यामुळे मनाच्या कार्याची माहिती जाणून घेणे, अत्यंत महत्वाचे आहे.

आपल्या बाह्यमनामधे आपल्याला ज्या गोष्टींची जाणीव असते, त्याविषयी विचार चालू असतात. उदा. आता आपण वाचत असलेला विषय



बाह्यमनाला समजतो आहे, तर अंतर्मनात आपण आता ज्याचा विचार करत नाही, असे अनेक संस्कार असतात. उदा. आपले घर, पत्ता, रस्ता, कुटुंबीय, करायची कामे इत्यादी.

खरेतर मन दाखवता येत नाही; पण मनाचे कार्य पुढील प्रकारे समजून घेता येईल.

आपल्या मनाचा एक छोटा भाग १० टक्के म्हणजे बाह्यमन आणि मोठा भाग ९० टक्के म्हणजे अंतर्मन. बाह्यमन आणि अंतर्मन यांमध्ये एक पातळ पडदा असतो ज्यामधून विचारांची ये-जा चालू असते. बाह्यमनातील विचारांची आपल्याला जाणीव असते; परंतु अंतर्मनातील विचार बाह्यमनात येईपर्यंत आपल्याला त्यांची जाणीव नसते. बाह्यमनातील विचार अंतर्मनात जाऊन त्याचा ठसा उमटतो. एखादा विचार बरेच वेळा अंतर्मनात गेला की त्याचा संस्कार बनतो. संस्कार प्रबळ बनून त्याचे केंद्र बनते. अंतर्मनातील संस्कार केंद्रकडून बाह्यमनात विचारांच्या स्वस्म्रात संदेश पाठवले जातात व त्यानुसार आपण कृती करत असतो. आपल्या मनामध्ये असलेली काही महत्त्वाची संस्कार केंद्र व त्यांचे कार्य आपण समजून घेऊया -

वासना केंद्र : इच्छा निर्माण करते.

आवड-नावड केंद्र : आवड-नावड व्यक्त करते.

स्वभाव केंद्र : व्यक्तीचा स्वभाव निश्चित करते. देवाणघेवाण - हिशोब केंद्र : ऋणानुबंधानुसार देवाण-घेवाण हिशोब फेडून घेते.

वैशिष्ट्यकेंद्र : व्यक्तीचे वैशिष्ट्य निश्चित करते. उदा. उत्कृष्ट गायन हे लता मंगेशकर यांचे वैशिष्ट्य आहे.

शिक्षण घेत असतानाच 'आपल्याला आंतरराष्ट्रीय कंपनीत/संघालयात चाकरी करावी', अशी इच्छा वासना केंद्रात निर्माण होते, व्यवस्थापकाचे पद हवे असे आवड-नावड केंद्र सांगते. आपल्या स्वभावानुसार (उदा. कंजुष किंवा उधळ्या, कष्टाळू किंवा कामचुकार) आपण प्रवास कसा करणार, चारचाकी, दु चाकी किंवा लोकाळने याचा विचार करतो. चाकरी मिळाल्यावर तिथे काम करत असताना आपली वैशिष्ट्ये दिसून येतात. कामाच्या ठिकाणी ज्यांच्याशी आपले देवाण-घेवाण हिशोब आहेत असेच सहकारी आपल्याला भेटतात आणि गेल्या जन्मांचे हिशोब फिटतात.

आता वरील प्रसंगात असणाऱ्या व्यक्तीला ताण कसा येतो ते पाहू या.

चाकरी हवी असे म्हटल्यावर चाकरी मिळाली नाही किंवा आवडते काम करायला मिळाले नाही, तर ताण येतो. आपल्या स्वभावाच्या विरुद्ध वागावे लागले म्हणजे ताण येतो. उदा. सडेतोड बोलण्याचा स्वभाव असूनही वरिष्ठांचे ऐकून घ्यावे लागत असेल तर ताण येतो. आपले वरिष्ठ तसेच आपले सहकारी यांच्याशी आपली असलेली देवाण-घेवाण; यामुळे जर ते वाईट वागत असतील तरीही ताण येतो. कामासाठी आवश्यक वैशिष्ट्य आपल्याकडे नसेल किंवा आपले वैशिष्ट्य तेथे वापरता येत नसेल तर त्याचाही ताण येऊ शकतो. ताण आला की मन दुःखी होते आणि आपल्यापैकी कोणालाच दुःखी असते. आपण दुःखी झाल्याचा आणि आनंद मिळवण्याचा प्रयत्न करत असतो. चांगले शिक्षण घेतो, नोकरी मिळवतो, लग्न करतो. आपली नोकरी किंवा आपले कौटुंबिक जीवन आपल्याला आनंदाची खात्री देते का? आपण आजुबाजूला पाहिले तर असे दिसते की सुशिक्षित आणि अशिक्षित हे सारख्याच प्रमाणात दुःखी जातात. त्यांच्या दुःखाची कारणे फक्त निरनिराळी असतात. आपण सर्वजण पुष्कळ दुःखी असूही; पण आपण कायमच आनंदी असू याची खात्री देऊ शकतो का? आयुष्यातील कठीण प्रसंगांना सामोरे जाण्यासाठी आवश्यक असा प्रचंड शारीरिक, मानसिक आणि आत्मबळाचा साठा आपल्याकडे आहे का?

७. नामजपाचा परिणाम कसा होतो ?

आपण जेव्हा ईश्वराचे नाम घेता, तेव्हा हळूहळू त्याचा संस्कार सिद्ध होतो. हा संस्कार मोठा झाला की इतर संस्कारांप्रमाणेच मनामध्ये ईश्वरविषयक विचार प्रक्षेपित करतो. तसेच इतर संस्कारकेंद्रांकडून प्रक्षेपित होणाऱ्या तणावाच्या विचारांचा प्रभाव कमी करतो. मनात निर्माण होणाऱ्या अनावश्यक आणि नकारात्मक विचारांना मागे टाकतो. कागदावर आखलेली रेघ तिला पुन्हा स्पर्श न करता लहान करायची असेल, तर त्या रेघेच्या शेजारी दुःखी रेघ काढली की झाले. पहिली रेघ आपोआपच लहान होते. त्याचप्रमाणे तणावाच्या विचारांना मागे सारणारे नामजपाचे विचार वाढले की तणाव कमी होऊ शकतो. मग हळूहळू त्या संस्कारकेंद्राचे कार्य मंदावू लागते. ज्याप्रमाणे आकाशात सूर्य उगवला की, अन्य तारे दिसायचे बंद होतात, तसेच हे आहे. आपण ईश्वराचा नामजप करत असल्याने अंतर्मनातील केंद्रात त्याचे पावित्र्य आणि चैतन्य पसरून मन तणावमुक्त होण्यास साहाय्य होते.

८. नामजपाचे लाभ :-

नामजपामुळे तणाव निर्माण करणाऱ्या विचारकेंद्रातील विचार कायमचे पालटले जातात, त्यामुळे त्रास मुळापासून दूर झाला जातो. एवढेच नव्हे,



तर नामजपाने मन सक्षम बनते. मनाला ईश्वरी चैतन्यमिळाल्याने अनावश्यक आणि नकारात्मक विचार कमी होऊन एकाग्रता वाढते. संशोधनाअंती असे दिसून आले आहे कि ५ मिनिटांचे मानसिक अस्वास्थ्य किंवा तणाव यांमुळे २ तास शारीरिक श्रम केल्याइतकी शक्ती किंवा ऊर्जा खर्च होते आणि ती वाया जाते. ही वाया जाणारी ऊर्जा नामजपामुळे वाचवली जाऊन इतर महत्वाच्याकामांसाठी उपयोगी पडू शकते.

९. नामजप कोणत्या देवतेचा करावा असा प्रश्न आपल यापै कीकाही जणांच्यामनात निर्माण झाला असेल.

हिंदू नैऋत्यांच्या कुलदेवतेचा नामजप करावा. उदा. कुलदैवत जर गणेश असेल तर, 'श्री गणेशाय नमः।' , कुलदेवता जर भवानी असेल तर 'श्री भवानीदेव्यै नमः।' आणि कुलदेवता जर माहिती नसेल तर 'श्री कुलदेवतायै नमः।' असा नामजप करावा. अन्य पंथियांनी त्यांच्या पंथांनुसार नामजप करावेत.

१०. मनाची क्षमता वाढवण्यासाठी सत्संग आणि सत्सेवा !

आपल्या मनाची क्षमता वाढवणाऱ्या आणखी काही गोष्टी म्हणजे सत्संग आणि सत्सेवा. सत्संग म्हणजे सत्त्वा संग करणे. म्हणजेच साधक, संत किंवा गुरु यांच्या सांख्य यात रहाणे. सत्संगातील वातावरण अतिशय सात्त्विक असते ; त्यामुळे त्या वातावरणात नामजप चांगला होतो. संतांची किंवा गुस्त्री सेवा करतांना किंवा त्यांनी आरंभिलेल्या कार्यात सहभागी होतांना त्या सत्सेवेचा आपणांस लाभ होतो. त्याची परिणती सत्त्वगुण वाढण्यात होते. आनंद, समाधान, शांतता, त्यागी वृत्ती इत्यादी गुण ही सत्त्वगुणाची लक्षणे आहेत. केवळ साधना केल्यानेच सत्त्वगुण वाढतो आणि सत्त्वगुणामुळे मनाची क्षमता वाढते. मन आणि बुद्धि यांचे सामर्थ्य सत्त्वगुणामध्ये म्हणजेच सात्त्विकतेमध्ये सामावलेले आहे. सात्त्विकतेमध्ये आनंद आहे आणि त्यामुळे क्षमता वाढते, याचे एक छोटेसे उदाहरण पाहू ज्या ठिकाणी आपण काम करतो तेथील वातावरण जर गोंगाटाचे, अव्यवस्थित, अस्वच्छ असेल तर आपल्या मनावर त्याचा परिणाम होऊन आपल्या कार्यक्षमतेवर, निर्णयक्षमतेवर परिणाम होतो. याउलट जर कार्यालयातील वातावरण शांत, नीटनेटके, स्वच्छ असेल म्हणजेच अधिक सात्त्विक असेल, तर काम करण्यात उत्साह वाढून आपली क्षमता वाढण्यास साहाय्य होते आणि आनंदही मिळतो. दैनंदिन जीवनात सत्त्वगुण वाढावा आणि सर्व समाजाने तणावमुक्त अन् आनंदी रहावे, यासाठी भारतीय संस्कृतीने अनेक उपाय सांगितले आहेत. आपले ऋषी-मुनी द्रष्टे होते. त्यांनी वर्षभर काही ना काही सण, उत्सव किंवा व्रते करायला सांगितली आहेत. आपण ईश्वरासाठी आणि ईश्वराची आठवण काढत कृती केल्याने सत्त्वगुण वाढण्यास साहाय्य होते. आपल्या दिनचर्येमध्ये हेहीसकाळी प्रार्थना, सायंकाळी देवासमोर दिवा लावून परवचा म्हणणे इत्यादी गोष्टींचा समावेश केला. आपल्याला लक्षात आले असेलच की, आपण आनंदी रहायचे कि तणावात ते आपल्याच हातात असते. असे असेल, तर आपण आनंदीच का नाही रहायचे! आनंद दिल्याने वाढतो. त्यामुळे आपल्याला गवसलेली आनंदी रहाण्याची गुरुकिल्ली आपण इतरांनाही दिली पाहिजे. आता आपल्याला प्रश्न पडला असेल कि ही गुरुकिल्ली द्यायची कशी? आपले कुटुंबीय, मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक, सहकारी यांना आपण कायमचे आनंदी कसे रहायचे हे सांगू या आणि कायमचे तणावमुक्त होऊया.

- सौजन्य सनातन संस्था.



PRATHAMESH ENTERPRISES Presents

HEM-ROSE-XT, CAL-MZ, RABTAB DSR, PANCI DSR, CIANMOL, CIANMOL PLUS, MONTA PLUS, AZIC 500, 250, SNEEZEE COLD, CIAN CLAV625 & DRY SYRUP, TRANSCOLD, TRANSCOLD - DS

Contact : 9822267372, 9604703703, 020 - 24467372



QUIZ TIME

- Menopause is defined as
 - 2 or more irregular periods after age 40 yrs
 - The start of hot flashes
 - No menstrual period for 12 consecutive months
 - An increase in mood swings
- Hot flashes in menopause last from a few minutes to few hours
 - True
 - False
- Gout is most often seen in _____
 - Men
 - Women
- If you had a seizure, it means you have epilepsy
 - True
 - False



(Answers on Page No. 22)

Cont. from Page 9

GPA Cultural Committee

Dr. Wagh Deepa (C)	9764429564
Dr. Sonar Ravindra (CC)	9822682752
Dr. Khedekar Manisha	9689891508
Dr. Mane Sangita	9689934877
Dr. Kulkarni Balasaheb	9422010682
Dr. Dhotre Sunil	9420328560
Dr. Desai Niranjan	9922277500
Dr. Joshi Paresh	9421723298
Dr. Dixit Achala	9552189355
Dr. Lodha Vaishali	9028626191
Dr. Khutwad Ajay	9822187211
Dr. Waghchavre Rajendra	9822342712
Dr. Kothari Sunita	9822662144

GPA Sports Committee

Dr. Anil Bhandwalkar (C)	9422032291
Dr. Santosh Gosavi(CC)	9822745997
Dr. Vivek Billempelly	9822894963
Dr. Chandrashekar Bendre	9822320116
Dr. Shailendra Rajguru	9411007808
Dr. Deepak Mulik	8412029922
Dr. Amit Gandhi	9822060980
Dr. Sanjay Butala	9890913145
Dr. Shivaji Kolhe	9226142844

Dr. Yunus Inamdar	9881177885
Dr. Abhay Karkile	9921226695
Dr. Viraj Sonawane	9850440424
Dr. Vaishali Lodha	9028626191
Dr. Mahesh Wayal	9822057293

GPA Delegate Drive Committee

Dr. Sonar Ravindra (C)	9822682752
Dr. Paigude Sunil (CC)	9822032512
Dr. Lingade Anil (CC)	9850182884
Dr. Gujarathi Keshav	9890438220
Dr. Khenat Narendra	9823425152
Dr. Patil Vijay	9850123702
Dr. Tamboli Mustab	9226428784
Dr. Aher Balasaheb	9922118128

GPA Super Value Committee

Dr. Ambikar Prasad	9822015574
Dr. Mulay Pramod	9822475527
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Paigude Sunil	9423002016
Dr. Bhandwalkar Anil	9850030022
Dr. Wayal Mahesh	9822057293
Dr. Billampelly Vivek	9822894963
Dr. Mahajan Prakash	9850920278

Dr. Bhondwe Avinash	9823087561
Dr. Sonar Ravindra	9822682752
Dr. Zankar Nitin	9822036566
Dr. Panse Anil	9823044757
Dr. Rodrigues Hillary	9422301180
Dr. Damle Sham	7588287476
Dr. Nene Suhas	9822115335
Dr. Deokar Dinesh	9922907577

GPA Office Administration

Dr. Wayal Mahesh (C)	9822057293
Dr. Wagh Sanjay (CC)	9890933803
Dr. Paigude Sunil	9423002016
Dr. Bhandwalkar Anil	9850030022
Dr. Takane Vilas	9028924619
Dr. Gujarathi Keshav	9890438220
Dr. Butala Sanjay	9890913145
Dr. Sonawane Haribhau	9422037393
Dr. Chavan Chetan	9370222846



Welcome New Members

Life Members

1. Pore Rani
2. Pore Sanjay
3. Ghadge Sonal V.
4. Shaha Nisha S
5. Javalkar Chandrashekar
6. Rajshree Joshi
7. Harshada Babar
8. Prasanna S Babar
9. Aher Balasaheb
10. Surendra Shah
11. Wakchare Rajendra

12. Joshi Medha
13. Barve Archana

Annual Members

1. Alka Shellikeri 9822194605
2. Snehal Ghadge 8087723966



<p>Acne-Management i 10 / i 20 Isotretinoin Capsules USP 10/20 mg</p> <p>CLINMIFACE Clindamycin Phosphate 1%w/w with Nicotinamide 4%w/w Cream</p> <p>CLINMIFACE A Adapalene 0.1%w/w & Clindamycin Phosphate 1%w/w Gel</p> <p>PRISBEN AC Benzoyl Peroxide Gel B.P. 2.5%</p> <p>PRISBEN AC 5 Benzoyl Peroxide Gel B.P. 5%</p> <p>PRAZITH 250/500 Azithromycin Tablets I.P. 250/500 mg</p> <p>Topical Steroids EPIVATE 15/30 gm Clobetasol Propionate Cream B.P. 0.05% w/w</p> <p>EPIVATE-G Clobetasol Propionate 0.05% & Gentamicin 0.1% Cream</p> <p>Supportive Therapy SPARK tab Antioxidant, Multivitamins & Multi minerals Tablets</p>	<p>Pain Management DANCE GEL Diclofenac Diethylamine with Menthol, Cleans Lotion & Mentyl Salicylate</p> <p>Anti-ageing Soap Prosoft 50cp Mintol 0.125% w/w Hair Care Preparation</p> <p>MINOTRESS Minoxidil TOPICAL SOLUTION USP 2% / 5%</p> <p>TRESSOTIN Biotin tablet 5mg/10mg</p> <p>KURAZOL 50 ml/100 ml Ketoconazole 2% with Zinc Pyrithione 1% Shampoo</p> <p>Skin Care Preparations NOLASMA Hydroquinone 2%w/w, Tretinoin 0.025%w/w, Hydrocortisone Acetate 1%w/w Cream</p> <p>UV BAN Titanium Dioxide 2%w/w, Avobenzone 3%w/w, Octyl Methoxy Cinnamate 7.5%w/w, Oxybenzone 3%w/w Lotion-100 ml</p> <p>CALOMOIST 50/100 ml Calamine Lotion I.P.</p>	<p>Topical antibiotic MUST Mupirocin 2% ointment</p> <p>Anti-infectives & Anti-fungals ODCAN 50 Fluconazole Dispersible Tablets 50 mg</p> <p>ODCAN 150 Fluconazole Tablets 150 mg</p> <p>ODCAN 200 Fluconazole Tablets 200 mg</p> <p>ZOTERB Terbinafine Tablets 250 mg</p> <p>ZOTERB Terbinafine hydrochloride Cream 1%</p> <p>Anti-histamine s ALCET Loratadine Hydrochloride Tablets I.P. 5 mg</p> <p>VISTARAX 10/25 Hydroxyzine Hydrochloride Tablets U.S.P. 10/25 mg</p> <p>VISTARAX Syrup Hydroxyzine Hydrochloride Syrup USP 10 mg</p>
---	---	---

adding life to living...

Trade USP 1000 The Central Business District, 4, wing, Sector-12, CBD Complex, Near Marolli 400 B14, 200041 Tel: 011-22-41102-36/40 Fax: 011-2222727-4/31, E-mail: info@kaythree.com, Website: www.kaythree.com

Congratulations!!

Dr. Gaurav Gandhi for passing MD (HOM.) with flying colours.

KAY THREE HEALTHCARE Pvt. Ltd. Pune - 30

Pioneers in Nutraceuticals -

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 1. Minevita | 3. Essom - 20 / 40 / DSR |
| 2. Bonofit | 4. Growbact Caps & Sachets |



FORM 5

[See Rule 4(1)(a)]
 (To be completed by individual pledging for donation after death)
ORGAN(S) AND TISSUE(S) DONOR FORM
 (To be filled in triplicate)

Registration Number (To be allotted by Organ Donor Registry):

I.....S/o,D/o,W/o.....
 aged.....resident ofin the
 presence of persons mentioned below hereby unequivocally authorise the removal of my
 following organ(s) / tissue(s), from my body after my death and consent to donate the same for
 therapeutic purposes.

Please tick as applicable

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Hearts | <input type="checkbox"/> | Corneas | <input type="checkbox"/> |
| Lungs, | <input type="checkbox"/> | Skin | <input type="checkbox"/> |
| Kidneys, | <input type="checkbox"/> | Bones | <input type="checkbox"/> |
| Liver, | <input type="checkbox"/> | Heart Valves | <input type="checkbox"/> |
| Pancreas | <input type="checkbox"/> | Vessels | <input type="checkbox"/> |
| Any Other Organ (Pl. specify) | <input type="checkbox"/> | Any other Tissue (Pl. specify) | <input type="checkbox"/> |
| All Organs | <input type="checkbox"/> | All Tissues | <input type="checkbox"/> |

My blood group is (if known).....

Signature of Pledger.....
 Telephone No.....
 Email :
 Dated:

(Signature of Witness 1)

1.Shri/Smt./Km.....S/o,D/o,W/o.....
 aged.....resident of.....
 Telephone No.....Email:.....

(Signature of Witness 2)

2.Shri/Smt./Km.....S/o,D/o,W/o.....
 aged.....resident of Telephone
 No.....Email:..... is a near relative to the donor as

Dated.....
 Place



FÜN FACTS

1. French Fries are originally from Belgium & not France
2. German Shepherds bite humans more than any other breed of Dog
3. Elephants can listen with their feet. They do this using the sensory cells in their feet and the around's vibrations



STATE BANK OF INDIA Personal Banking Branch

Our Products :

- Home Loans, Car Loans, Gold Loans, Personal Loans, Etc.
- Locker Facility Available
- Saturday Sunday Working Branch
- SB Accounts, Current Accounts, NRI Accounts, Etc.
- SBI Life, SBI Health Insurance also available

03, Kamal Kirti,
Opp. Pu. La. Deshpande Garden
Sinhagad Road, Pune - 411030
Phone - 020 24250038

Col-immune™ Colostrum 500mg/ Scoop (8gm) Powder (Chocolate / Vanilla)	Col-immune™ Colostrum 500mg Chews
Col-immune™ Colostrum 350mg Capsules	EPIONE 369 Flax Seed Oil - Omega 3, Omega6, Omega9
Subneuro™ Sublingual - Methylcobalamin 1500mcg	Subneuro-B6 Methylcobalamin 1500mcg + Folic acid 5mg + Pyridoxine 20mg
EPIONE D3 Chewable- Vitamin D3 60,000 I.U.	EPIONE D3 Vitamin D3 400 I.U. DROPS
FEMFER™ XT Ferrous Ascorbate 100mg + Folic Acid 1.5mg + Zinc Sulphate 22.5mg Tablets	SMICAL™ Calcium Citrate 1000mg + Vitamin D3 200 I.U. + Zinc 4mg + Magnesium Hydroxide 100mg
DEPI-SP™ Diclofenac Na 50mg + Paracetamol 325mg + Serratiopeptidase 10mg	EPIDOR™ Rabeprazol Sodium 20mg + Domperidone 30mg SR
Epidic™ gel Diclofenac gel. 1.16 % w/v + Methyl Salicylate 10.00% w/w + Linseed oil 3 %	

EPIONE PHARMACEUTICALS PVT. LTD.
Office No.01, 1st Floor, Kalbeshi Co-Op. Society, Near Paragitte Police Chowki,
1231, Sadashiv Peth, Pune 411030, Tel. : +91-20-24485700,
Web : www.epionepharma.com, Contact No: _____

Quiz Answers :

1. C
2. B (False) Hot flashes last from 30secs to few minutes.

3. A - Gout is 9 times more common in Men than Women.

4. B (False) Having a single seizure does not necessarily mean the person has epilepsy. Epilepsy is a chronic neurological condition characterised by recurrent seizures.