GPA office Bearers

President
Dr. Sanjay Wagh
9890933803

Imm. Past President
Dr. N. V. Kulkarni
9822399792

Vice President
Dr. Santosh Gosavi
9822745997

Hon. Treasurer
Dr. Pravin Darak
9822438001

Hon. Secretaries
Dr. Sangita Khenat
9921269414
Dr. Rupa Agarwal
9822644886

Hon. Jt. Secretaries
Dr. Ravindra Sonar
9822682752
Dr. Vijay Patil
9850123702

Invitation

GPA Ras Dandiya

Sunday 2nd October,
Venue - Yash Lawns, Bibwewadi
Time - 6pm to 10pm
Programme will be followed by Dinner

CME on Viral Fever

Speakers - Dr. Bharat Purandare,
Dr. Sachin Yadav
Venue - Kelkar Hall, IMA Building
Date - 6th Oct, Thursday
Time - 3.30pm to 5.30pm
Programme will be followed by High Tea

GPA Diwali Celebration with Orphans

Date - 29th October, Saturday
Venue - 'Apla Ghar' Orphanage, Near Donje Phata, Sinhagad Road
Time - 3.30pm - 5.30pm

DSK INTERNATIONAL CAMPUS
animation | video game | industrial design
design institute that aims to be center for creative excellence that
SHAPES TALENT, LEADS CHANGE
video game
animation
industrial design
DSK International Campus Offers:
• International Trainers
• Worldwide Alumni Network
• State of Art Infrastructure
• Industry Driven Curriculum
• Live Industry Projects
Awards (By our Students)
TOYOTA
FICCI
SQUARE ENIX
NASSCOM®
HONDA
Alumni Network
Microsoft
AUDI
PHILIPS
NIKE
UBISOFT
DELL
www.dsksic.com
Tele: +91 20 66784310 Fax : + 91 20 66784317 Pune - Solapur Road, Pune, India

From the President's Desk..

Dr. Sanjay Wagh
9890933803

Mind-Body Medicine Conference
Oct. Mount Abu - एक आनंददायी अनुभव

Om Shanti मित्रांनो

मित्रांनो काही वर्षांपूर्वी अध्यात्म ही फक्त वयस्कर लोकांची मक्तेदारी होती. पण आता तणावपूर्ण जगात सर्व लोकांना अध्यात्म व Meditation चे महत्त्व पटायला लागलेय.

डॉ. सुनिल पायगुडे यांच्या अध्यक्षपदाच्या कारकिर्दीत मी सर्वप्रथम Mind-Body Medicine Conference attend केली व २६ जून २०१६ रोजी आपल्या सहकार्याने या वर्षीची Conference अतिशय उत्साहात पार पडली.

Brahma Kumari पुणे Centre च्या प्रमुख सरितादीदी यांनी या वर्षी माउंट अबू येथे येण्याचा आग्रह केला व नियोजन केल्याप्रमाणे मी, माझी पत्नी डॉ. दीपा, आमची सातारची मैत्रिण डॉ. वृंदा कुलकर्णी, डॉ. सुनिल जगताप, डॉ. सौ. जगताप, डॉ. गौरव गांधी, डॉ. स्मिता घुले, व त्यांची मुले ऐश्वर्या, मानस, सरितादीदी तसेच काही Non-Medico असे १६ जण २४ ऑगस्ट रोजी दुपारी २ वाजता माऊंट अबू येथे पोहोचलो. माऊंट अबू येथील वातावरण अतिशय निसर्गरम्य, थंड असे होते. सर्वत्र धुके होते. मन अतिशय प्रफुल्लीत झाले. अतिशय शिस्तप्रिय शांत व नियोजनबद्ध असे हे Centre आहे. एक प्रकारची Positive Vibrations तिथे जाणवत होती.

दुसऱ्या दिवशी पहाटे ४ वा. Meditation ने conference ची सुरुवात झाली. ४ दिवस रोज पहाटे ४ वा. उठून Meditation करण्याचा आनंद काही वेगळाच.

नंतर अतिशय उत्तम अशी दिवसभर lecture होती.

B. K. Girish Patel, B.K. Usha Didi आणि जगप्रसिद्ध अशा B. K. Shivani Didi यांची अतिशय उत्तम अशी Lectures झाली. विशेषत: शिवानी दीदींनी सर्वसामान्यांना कळेल व रुचेल अशा भाषेत अध्यात्म व Meditation ची ओळख करून दिली. अक्षरश: शिवानी दीदींच्या Lecture ला सर्वजण खिळून रहात होती. Hats off to her. उद्घाटन सोहळा आयुष मंत्री श्री. श्रीपाद नाईक यांच्या उपस्थितीत पार पडला. सर्व वक्त्यांनी अध्यात्माच्या आधारे Doctor - patient संबंध सुधारण्यावर भर दिला, डॉक्टरचे समाजातील स्थान उंचावण्यावर सर्वांनी भर दिला. माऊंट अबू येथील दिलवारा टेंपल, गुरुशिखर आदि प्रेक्षणीय स्थळांनाही भेटी दिल्या व मनासोक्त भेटी दिल्या व मनसोक्त खरेदीही केली. २९ ऑगस्टला अतिशय भारावलेल्या अवस्थेत अहमदाबाद Air–port ला सकाळी रवाना झालो. मित्रांनो अशीही Mind-Body Medicine Conference अतिशय आनंददायी अनुभव देऊन गेली.

चला तर मग अध्यात्म व Meditation च्या आधारे आपले मानसिक आरोग्य व पर्यायाने शारिरिक आरोग्य सुधारून समृद्ध जीवनाकडे वाटचाल करुया!

।।ओम शांती।।

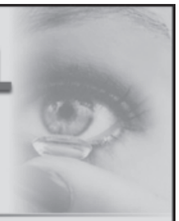
❑❑❑

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.

JHAMWAR
नेत्र सेवा
EYE HOSPITAL

JHAMWAR EYE HOSPITAL & CLINIC



Facilities Available:

- Stichless 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 (OPTH.) 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
P.h: 020 - 24226209 / 24229946

Editorial..

Dr. N. V. Kulkarni
9822399792

नमस्कार मित्रांनो,

आपण भारतीय तसे सारेच आपल्या संस्कृतीचे पाईक असतो. संयम हा आपल्या हाडात रुजलेला असतो पण पठाणकोट आणि त्यापाठोपाठचा उरीमधला लष्करी तळांवरचा दहशतवादी हल्ला भारतीय संयमाच्या मर्यादा संपल्याची जाणीव करुन देणारा होता. पाकिस्ताननं कुरापती काढाव्यात, दहशतवाद्यांच्या आडून ठोकत रहावं, त्यावर पाकिस्तानच्या राजदुतांना बोलावून निषेध नोंदविणे हेच आपण करीत होतो. काही दिवस शांततेत गेल्यावर पाकिस्तानचे पुन्हा आपले पहिले पाढे पंचावन्न!

पाकिस्तानशी दोस्तीचे प्रयत्न केल्यानंतरही तिकडून येणारा प्रतिसाद घातपाताचाच राहिला. पठाणकोट हल्ल्यानंतर सरकारच्या बाजूनं पाकमधल्या सरकारला समजून घेण्याचेच धोरण होते, त्यामुळे पाकच्या तपासणीपथकाला भारतीय हवाईतळावर पहाणी करण्याची परवानगी मिळाली. मात्र पाकने पुन्हा कागाळी करुन उरीची धडक दिली. ती देशातल्या सर्वसामान्यांना 'आता पुरे झाले' असं वाटायला लावणारी होती. 'पाकिस्तानला चांगलीच अद्दल घडवा, त्यांची चांगलीच जिरवा' अशी मागणी सर्वत्र जोर धरु लागली. कारण अगदी खेळाच्या मैदानातही पाक संघाला धूळ चारल्यानंतर होणारा आनंद हा स्पर्धेच्या यशापलीकडचा असतो.

पाकिस्तान कागाळ्या करीत असला, तरी सतत भांडत रहाणं शहाणपणाचं नाही, त्यानं पाकचं नुकसान होईलच; पण भारतासारख्या आशियात महाशक्ती बनु पहाणाऱ्या देशाला त्याचा फटकाच बसेल, त्यामुळे पाकशी संबंध बरे ठेवावेत, चर्चा सुरु ठेवावी, असं सुचवणारा एक वर्ग नेहमीच भारतात आहे. यातल्याही बहुतेकांना उरीच्या हल्ल्यानंतर भारतानं काहीतरी निर्णायक केलं पाहिजे असं वाटत होतं. या गोष्टीचा दबाव मोदी सरकारवर होताच. जे सांगत निवडणुकीचा प्रचार केला, ते करुन दाखवा, असा हा आग्रह होता. त्यामुळे विरोधकांनीही सरकारची खिल्ली उडवायला सुरुवात केली. तसेच सोशल मिडीयावरही याबद्दल बऱ्याच तीव्र स्वरुपाच्या प्रतिक्रिया उमटत होत्या. ही संतापाची जनभावना राज्यकर्त्यांना दुर्लक्षित करता येण्यासारखी नव्हती. या भानेचं समाधान सिंधू नदीच्या पाणीवाटपाचा फेरविचार करणं, पाकचा मोस्ट फेव्हर्डनेशनचा दर्जा काढून घेणे, जगभर दूत पाठवून पाकविरोधात मत बनविणं किंवा अगदी पाकमधली सार्क परिषद रद्द करावी लागेल अशी फिल्डिंग लावणे यासारख्या उपायांनी होणारं नव्हतं.

जनमानसाच्या नाडीवर अचूक बोट ठेवणाऱ्या मोदींसारख्या नेत्याला हे समजत असेलच. मुद्दा पाकविरोधात दिसेल अशी कारवाई करणं आणि त्यातून होऊ शकणारा युद्धाचा भडका यात संतुलन साधण्याचा होता.

या सगळ्यामधून अत्यंत चलाखीने काढलेला मार्ग म्हणजे 'सर्जिकल ऑपरेशनचा' तिकाच सर्जिकल गाजावाजा करण्याचा आहे. भारतीय लष्कर पाकिस्तान घुसुन दहशतवाद्यांना मारु शकतं आणि त्यासाठीची राजकीय इच्छाशक्ती (जिचा आतापर्यंत अभाव होता) सरकार दाखवतं हा कार्यवाहीचा परिणाम या सरकारसाठी कारकिर्दीतला सर्वात सकारात्मक टप्पा आहे.

२८ सप्टेंबरच्या रात्री भारतीय जवानांनी आणि कमांडोंनी नेहमी न वापरल्या जाणाऱ्या पायवाटा आणि हेलिकॉप्टर यांचा उपयोग करुन तीन वेगवेगळ्या ठिकाणी दहशतवाद्यांच्या तळावर हल्ले केले. यात अनेक दहशतवादी मारले गेले. या हल्ल्यांचा भौगोलिक विस्तार सुमारे २५० किमीच्या आघाडीवर होता. पहाटे २ ते ४ या वेळात लष्कराने ही कारवाई केली. शत्रुच्या प्रदेशात घुसुन, त्याला नेस्तनाबुत करून, आपलंही कोणत्याही प्रकारचं नुकसान न होऊ देता परत आपल्या तळावर सुखरुप पोहोचणे अशी ही 'सर्जिकल स्ट्राईक' होती. भारतीय कमांडो इतक्या वेगवेगळ्या ठिकाणी एकाच वेळी हल्ले करतील, अशी कल्पनाही पाकिस्तनच्या लष्करानं कधी केली नसेल. भारताचा आकाशातला डोळा म्हटल्या जाणाऱ्या 'इस्त्रो'च्या कार्टोसेटचा उपग्रहानं टिपलेल्या फोटोजच्या यासाठी खूप उपयोग झाला. योजना समन्वय, शत्रूची गोपनीय माहिती मिळवून ती जवानांपर्यंत पोहोचविणं, कारवाईआधीचं प्रशिक्षण, रंगीत तालीम सर्व स्तरांवर खंबीर नेतृत्व याचा प्रत्यक्ष अनुभव यानिमित्तानं संपूर्ण देशाला आला आहे.

या कारवाईचे प्रमुख ले. जन. रणजित सिंग यांनी लगेच सकाळीच पत्रकार परिषद घेऊन ही कारवाई जगजाहीर करुन टाकली. त्यावर पाकची प्रतिक्रिया अगदीच लेचीपेची होती. तसेच मोदींनी आधीच चीनलाही दुसरीकडे अडकवून ठेवल्यामुळे त्यांनाही काय किंबहुना जगातील कोणत्याच देशाने भारताविरोधी प्रतिक्रिया नोंदविलेली नाही.

तेव्हा मित्रांनो मी कारवाईतील सर्वांचेच अभिनंदन करतो, आभार मानतो कारण त्यांच्यामुळेच आज माझी मान उंचावली गेली आहे व इथेच थांबतो पुन्हा भेटू पुढच्या अंकात तोपर्यंत जयहिंद!

❑❑❑

GPA has organized

Pre- Conference 1 on- Rheumatology Update

On Sunday 6th November 2016.
Time : 9:30 a.m. - 1:30 p.m.

Topics & Speakers

1.	Rheumatoid Arthritis & Viral &Infectious Arthritis.	Dr Arvind Chopra
2.	1) Sero-negative Arthropathy & 2) Polyarthritis	Dr Nachiket Kulkarni
3.	Lupus and connective tissue disorders	Dr Vaijanti Lagu Joshi
4.	Gout	Dr Nagnath Khadke

Become a master of Rheumatology by spending 4hrs

Pls register ASAP.

GPA has organized

Pre- Conference 2 On - Gastroenterology

On Sunday, 13th November 2016
Time : 9 a.m. - 2 p.m.

Topics & Speakers

1.	Jaundice- Pots & Pitt falls for Primary Care Physician.	Dr. Vinay Thorat
2.	Fire in the Belly - What do I do	Dr.Lawate Parimal
3.	Constipation - Medicine, Science & Art	Dr.Lalit Shimpi
4.	Biologics - A new dawn in management of inflammatory bowel disease	Dr.Harshal Ghadikar
5.	Fatty Liver - What next	Dr. Nitin Pai

Venue
K. H. Sancheti Hall
IMA House Tilak road

Reg fee
Megagpcon + Preconf 1 & 2 = Rs 2415/-

Hon. Secretary's Report

Dr. Sangita Khenat
9921269414

मे महिना म्हणजे उन्हाळ्याचे दिवस संपत आले की जून ते डिसेंबर या काळात सगळीकडे उत्साहाचे वातावरण दिसू लागते. जून महिन्यात म्हणजे ज्येष्ठ–आषाढामध्ये पाऊस असल्यामुळे प्रथमत: शेतकरी आनंदी होतात. त्यापाठोपाठ धरणीमाय आनंदाने सुखावून जाते. आणि आपल्या आनंदाची उधळण करत सर्वत्र हिरवीगार शाल आच्छादते; निसर्ग हिरवागार पाहून आपलेही मन उत्साहित होते. आपल्या डोळ्यांमध्ये निसर्गाचे हे रुप आपण साठवून ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. पावसाळ्यात चिंब भिजून, गरमागरम भजी, वडे, ट्रेक यांचा आस्वाद घेत असतानाच आपल्याला आपला बाप्पा येण्याची चाहूल लागते आणि अजूनच उत्साहाने 'गणपती बाप्पाच्या' स्वागताची तयारी करण्यात गुंग होतो. जीपीएचे सदस्य ही यात मागे नाहीत. गणपतीच्या आगमनापासून ते गणपती विसर्जनापर्यंत जीपीएच्या वतीने अनेक कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. याही वर्षी दि. ११ सप्टेंबर रोजी जीपीए प्रियदर्शनी लेडीज विंग तर्फे गणेशोत्सव स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले. पाककला, फॅन्सी ड्रेस स्पर्धा व दांपत्यांसाठी गमतीच्या खेळांचे आयोजन स. १० ते दु. २ या वेळात जीपीए ऑफिस, टिळक रोड येथे करण्यात आले. डॉक्टर हा सर्व कलागुणांनी संपन्न असतो असे म्हटले जाते. याचाच प्रत्यय जीपीएला दरवर्षी येत असतो. मला सांगण्यास अभिमान वाटतो, की आपले जीपीएचे अनेक सदस्य वेगवेगळ्या कलांमध्ये पारंगत आहेत आणि हे ओळखून जीपीएने त्यांच्यासाठी ह्या स्पर्धांचे आयोजन करून त्यांच्या कलागुणांना वाव देण्यासाठी गणेशोत्सव स्पर्धांचे नियोजन केले आहे. अतिशय दर्जेदार विषय घेऊन स्पर्धक फॅन्सी ड्रेस या स्पर्धेत सहभागी होतात. या वर्षी 'निर्भया हत्या–बलात्कार' 'नेत्रदान–काळाची गरज', 'गणेशोत्सव व सामाजिक भान', हे विषय घेऊन स्पर्धकांनी कार्यक्रमात रंगत आणली. आणि सर्वांना भवनाविवश केले. आपण कार्यक्रमास उपस्थित राहीलात तर तुमच्यातील कलाकार जागा होऊ शकतो आणि तुम्ही नक्कीच पुढील वर्षी आपली कला सादर करून आत्मीक समाधान मिळवू शकता. पाककला या स्पर्धेत महिलांच्या बरोबरीने पुरुष वर्गही उत्साहाने भाग घेत असतो. या वर्षी, मला सांगायला अतिशय कौतुक वाटते की पुरुष डॉक्टरांमध्ये senior doctor डॉ. केशव गुजराती यांनी सहभाग घेतला. आणि चक्क प्रथम क्रमांकाचे मानकरी ठरले. निकाल जाहीर झाल्यानंतर त्यांच्या डोळ्यातून जे आनंदाश्रु आले ते पाहून मी तर अगदी भावनाविवश म्हणा, थक्क झाले म्हणा... काय म्हणावे तेच सुचत नाही अशी अवस्था झाली होती. त्यामुळे या स्पर्धेतून नुसतेच मनोरंजन होत नाही तर दुसऱ्यांना होणाऱ्या आनंदातून अनेक आनंदाचे क्षण आपल्याही वाट्याला येतात.

एरव्ही couple games खेळण्याची वेळ फार कमी वेळ येते किंबहुना स्पर्धेला उतरलेल्या बहुतांशी couple प्रथमत:च या स्पर्धेत सहभागी झाले होते त्यामुळे त्यांची उत्सुकता शिगेला पोहोचली होती. नक्की खेळ कसे असतील, काय करावे लागेल, जमेल का आपल्याला अशा नानाविध शंकांसमवेत खेळ सुरु झाला. अतिशय मनोरंजक अशा प्रकारे Funny games for couple ही स्पर्धा पार पडली. जे या कार्यक्रमास उपस्थित नसतील त्यांना कल्पना येणार नाही पण मी सांगते अगदी वर्षभर पुरेल इतकी Energy इतका आनंद बरोबर घेऊन जेवणाचा आस्वाद घेत कार्यक्रमाची सांगता झाली.

या वर्षीपासून जीपीए ने नवीन सामाजिक उपक्रम सुरु केला आहे. विसर्जन मिरवणुकीच्या दिवशी जीपीए व मानाचा तिसरा गणपती गुरुजी तालीम मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने मोफत आपत्कालीन वैद्यकीय सेवेचे आयोजन करण्यात आले. गणपती चौक येथे सकाळी १० ते रात्री २ या कालावधीत जीपीए च्या वतीने रुग्णांना वैद्यकीय सेवा देण्यात आली. चक्कर देणे, रक्तदाब वाढणे, अस्वस्थ वाटणे, डोकेदुखी, उलट्या अशा विविध प्रकारचे रुग्णांना सेवेचा फायदा झाला. जीपीएचे साधारण २०–२५ डॉक्टर्स या वैद्यकीय सेवेमध्ये सहभागी झाली होती. अतिशय छान, वेगळ्या प्रकारचा अनुभव यामधून मिळाला. आणि गरजू रुग्णांना सेवा देताना मानसिक समाधान मिळत होते. यापुढे दरवर्षी आपण या कार्यक्रमाचे आयोजन करणार आहोत आपणही यामध्ये सहभागी व्हावे व वेगळ्या प्रकारच्या समाधानाची अनुभूती घ्यावी.

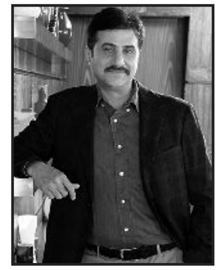
वार्षिक सर्वसाधारण सभा दि. २३/९/२०१६ रोजी दुपारी ४ वाजता जीपीए ऑफिस, टिळक रोड येथे घेण्यात आली या सभेला चांगला प्रतिसाद मिळाला. अनेक विषयांवर चर्चा करण्यात आली.

आपल्या सर्वांना माहीतच आहे की यावर्षी मेगा जीपीकॉन २०१६ ही परिषद २६–२७ नोव्हेंबर रोजी आहे. या परिषदेसाठी नोंदणी चालू झाली आहे. अनेक चांगल्या विषयांची निवड scientific committee ने केली आहे. सर्व कमिटींचे काम जोरात चालू आहे. परिषद यशस्वी करण्यासाठी आपल्या सर्वांच्या सहकार्याची गरज आहे. आपण सर्वांनी लवकरात लवकर रजिस्ट्रेशन करावे म्हणजे आमचा सर्वांचा काम करण्याचा उत्साह द्विगुणित होईल. धन्यवाद !!

❑❑❑

Intermittent fasting to improve cardiovascular risk.

Dr. Suhas Hardas
MD, DM (Cardiology)
Interventional Cardiologist



Intermittent fasting, in which individuals fast on consecutive or alternate days, has been reported to facilitate weight loss and improve cardiovascular risk.

This review evaluates the various approaches to intermittent fasting and examines the advantages and limitations for use of this approach in the treatment of obesity and type 2 diabetes.

The increasing prevalence of obesity and type 2 diabetes in recent decades has been associated with increased comorbidities including atherosclerotic macrovascular disease and premature mortality.

Individuals with sub-diabetic degrees of hyperglycaemia, such as IGT and IFG are also at increased risk of premature cardiovascular disease, emphasising the importance of interventions to improve glucose homeostasis in pre-diabetic, as well as diabetic individuals.

Several large studies have identified pre-diabetic individuals as subjects in whom to investigate lifestyle changes to prevent the progression to a fulminant diabetic state.

However, there is considerable debate regarding the most effective manner in which lifestyle changes such as diet and/or exercise should be implemented.

The approach of intermittent fasting is currently generating particular interest.

Extensive evidence suggests that imposing fasting periods upon experimental laboratory animals increases longevity, improves health and reduces disease, including such diverse morbidities as cancer, neurological disorders and disorders of circadian rhythm.

The specific benefit of intermittent fasting as a health giving therapeutic approach has been recognised since the 1940's.

Intermittent fasting can be undertaken in several ways but the basic format alternates days of 'normal' calorie consumption with days when calorie consumption is severely restricted.

This can either be done on an alternating day basis, or more recently a 5:2 strategy has been developed where 2 days each week are classed as 'fasting days' (with <600 calories consumed for men, <500 for women).

Importantly, this type of intermittent fasting has been shown to be similarly effective or more effective than continuous modest calorie restriction with regard to weight loss, improved insulin sensitivity and other health biomarkers.

Fasting has been used in religion for centuries. For example, the Daniel fast is a biblical partial fast that is typically undertaken for 3 weeks, and during Ramadan, the ninth month of the Muslim calendar, there is a month of fasting during daylight hours, during which some observers also refrain from fluid consumption.

Such periods of fasting can limit inflammation, improve circulating glucose and lipid levels and reduce blood pressure, even when total calorie intake per day does not change, or is only slightly reduced.

Ethical and logistical constraints have restricted most caloric deprivation studies to 6 months, although some have assessed the effects for longer.

The majority of studies show positive effects on markers of metabolic health and body composition, in part due to the demonstrated effects intermittent fasting has on metabolic tissues).

In addition caloric restriction studies undertaken in animals and humans have suggested that fuel

selection is altered and efficiency of metabolism is improved while oxidative stress is reduced.

It is possible that short periods of fasting mobilise ectopic TAG in non-adipose depots, reducing the detrimental effects of intra-myocellular and intra-hepatic TAG deposition and redistributing TAG into adipose tissue.

Intermittent Fasting and Obesity

Obesity comprises multiple genetic, metabolic and behavioural abnormalities that complicate treatment.

Most pharmaceutical therapies that promote weight loss have been discontinued, and at the time of writing the only licensed anti-obesity drug on the UK market is orlistat.

Increasing numbers of obese individuals are undergoing bariatric surgery, but this remains a restricted minority treatment. The mainstay of treatment for obesity therefore remains lifestyle intervention based around dietary changes which generally form the first step in any weight loss programme.

Intermittent fasting is known to be useful in the treatment of intractable obesity, and morbidly obese individuals.

Original treatment regimens were based upon intermittent starving as opposed to restricting calories a harsh regime that must have challenged adherence.

Despite the seemingly strict nature of the fasting days intermittent fasting has a generally good adherence record and can cause significant reductions in body weight in individuals with obesity, suggesting that this is a clinically relevant therapeutic approach

Intermittent Fasting and Type 2 Diabetes

Since obesity commonly coexists with type 2 diabetes patients are usually initially assigned lifestyle interventions aimed at reducing body weight. Most obese type 2 diabetes patients however will progress onto drug based therapies, some of which can exacerbate their existing obesity. Intermittent fasting can reduce the incidence of diabetes in experimental animals and there is evidence that this type of fasting may also slow the progression of type 2 diabetes in obese individuals.

Indeed, a recent study confirmed earlier reports of a reversal of type 2 diabetes through daily calorie restriction, with improvement of pancreatic function and a reduction of occult triglyceride deposition. The particular diet employed a maximum of 600 calories every day, which may prove too severe for many type 2 diabetes patients, but an intermittent fasting strategy may be more acceptable and still improve metabolic parameters, insulin levels and insulin sensitivity and prevent the development of diabetic complications. Indeed, intermittent fasting might achieve much of the benefit seen with bariatric surgery, but without the costs, restriction on numbers and risks associated with surgery.

Whether intermittent fasting can be used as a tool to prevent diabetes in those with IGT or IFG, or to prevent progression in those recently diagnosed with type 2 diabetes remains a tantalising notion

Intermittent Fasting and Cardiovascular Disease

Although with up to 80% of obese type 2 diabetes patients die from cardiovascular complications and the benefits of weight loss well recognisedit is also known to be more difficult for individuals with type 2 diabetes to lose weight.

Intermittent represents a potential therapy for those at high cardiovascular risk. Intermittent fasting in animal models can reproduce some of the cardiovascular benefits such as improvements in blood pressure and heart rate that are seen with physical exercise. Caloric restriction studies have shown improvements in circulating cholesterol, triglycerides, improved blood pressure, and reduced carotid intima-media thickness. Also, improvements in physiological cardiovascular parameters are associated with intermittent fasting and survival from I myocardial ischaemiathrough pro-angiogenic,

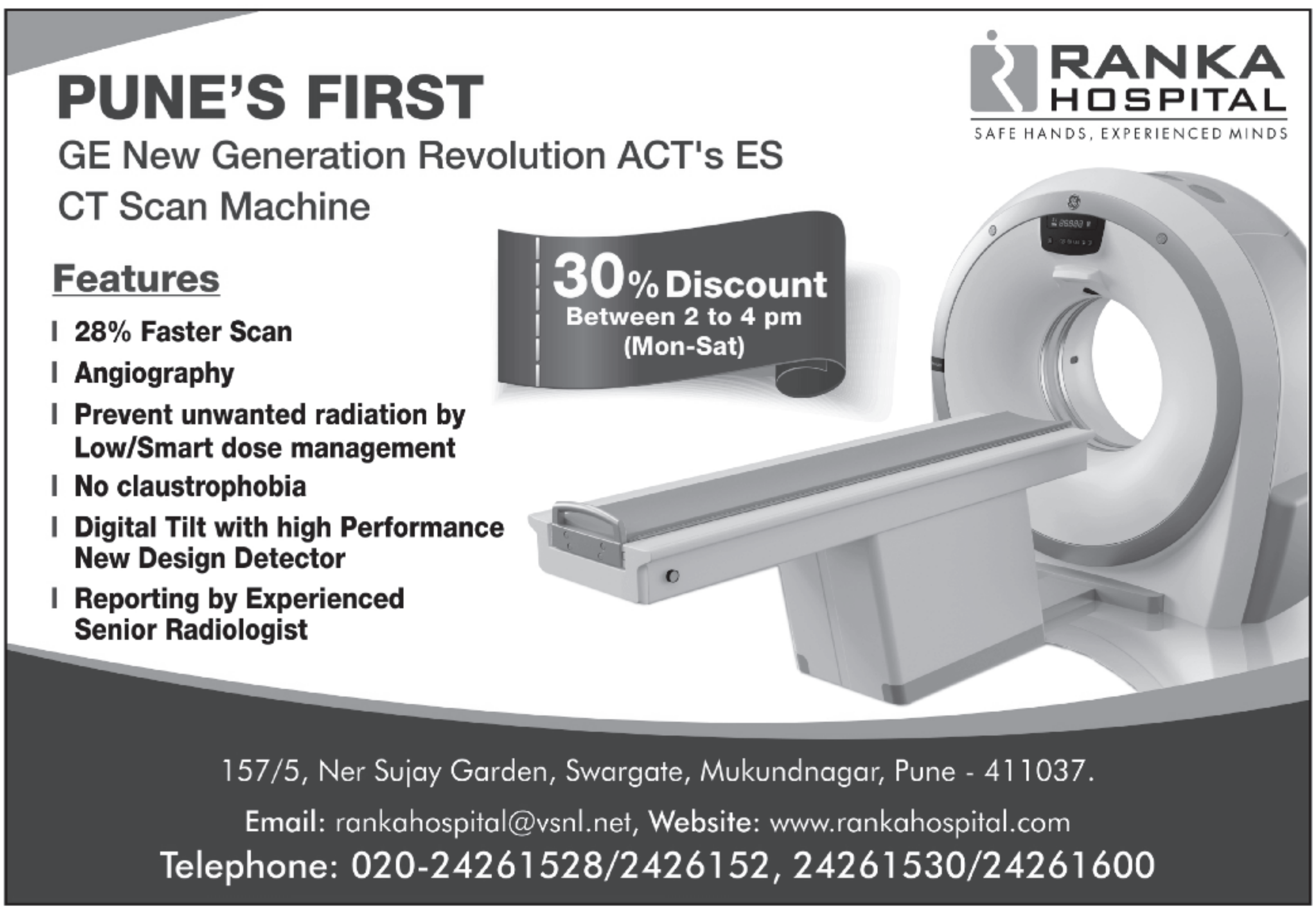
anti-apoptotic and anti-remodelling effects.

Intermittent fasting also appears to be cardioprotective, providing experimental animals with resistance to ischaemic injury, in a manner possibly associated with increases in levels of the adipokine adiponectin. Adiponectin is a unique adipokine that appears to have beneficial effects but has circulating levels that are negatively correlated with body composition. However, intermittent fasting modulates the levels of visceral fat and several additional adipokines, including leptin, IL-6, TNF-α and IGF-1. These changes are responsible for a reduction in LDL-C and total cholesterol, consistent with a potentially beneficial effect on cardiovascular risk. Although most fasting is generally regarded to reduce cardiovascular risk, over-zealous fasting for protracted periods is not without risks of reducing myocardial mass alongside reductions in other components of reduced lean body

Conclusion

The use of intermittent fasting offers the potential to improve weight loss and enhance the cardiovascular health of overweight and obese individuals with type 2 diabetes and reduces cardiovascular risk. This type of intervention is cost-effective and associated with a low risk of adverse events.

❑❑❑



GENERAL PRACTITIONERS ASSOCIATION, PUNE

Managing Committee

Dr. Agarwal Rupa	9822644886
Dr. Bhandwalkar Anil	9850030022
Dr. Billampelly Vivek	9822894963
Dr. Chavan Vishwajeet	9423233980
Dr. Darak Pravin	9822438001
Dr. Diwakar Suhas	9850068639
Dr. Gosavi Santosh	9822745997
Dr. Inamdar Yunus	9881177885
Dr. Joshi Shiram	9890084567
Dr. Khenat Sangita	9921269414
Dr. Kulkarni N V	9822399792
Dr. Mahajan Prakash	9850920278
Dr. Paigude Sunil	9423002016
Dr. Patil Vijay	9850123702
Dr. Sonar Ravindra	9822682752
Dr. Wagh Sanjay	9890933803
Dr. Wani Sachin	9822328854
Dr. Wayal Dhanshree	8888810629
Dr. Wayal Mahesh	9822057293
Dr. Zankar Nitin	9822036566

Co-opted Members

Dr Rajendra Deshmukh	9822187976
Dr Raju Variyani	9822646025
Dr Shivaji Kolhe	9226142822
Dr Vilas Takane	9028924619
Dr Sanjay Butala	9890913145
Dr Anil Lingade	9850182884

Sub. Committees & Members

Scientific Committee

Dr Mahesh Wayal **(C)**	9822057293
Dr Yunus Inamdar **(CC)**	9881270703
Dr Sanchin Wani	9822328854
Dr Vijaykumar Jagatap	9422013111
Dr Avinash Bhondwe	9823087561
Dr Suhas Nene	9822115335
Dr Rajendra Deshmukh	9822187976
Dr Shrirang Bari	9422310806
Dr Deepali Muley	9423566570
Dr Vasundhara Mane	9850133299

Advisory Committee

Dr. Ambikar Prasad ©	9822015574
Dr. Nene Suhas **(CC)**	9822115335
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Muley Promod	9822475527
Dr. Panse Anil	9823044757
Dr. Bhondwe Avinash	9850030022
Dr. Wayal Mahesh	9822057293
Dr. Billampeelly Vivek	9822894963

Administrative Committee

Dr. Sunil Paigude **(C)**	9822057293
Dr. Haribhau Sonawane **(CC)**	9422037393
Dr. Mahesh Wayal	9822057293
Dr. Maske Pandurang	9850958337
Dr. Vilas Takane	9860735845

Constitution Committee

Dr. Zankar Nitin ©	9822036566
Dr. Kulkarni N V **(CC)**	9822399792
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Paigude Sunil	9822032512
Dr. Ambekar Prasad	9822015574
Dr. Billampelly Vivek	9822894963

Protocol Committee

Zanakr Nitin **(C)**	9822036566
Dr. Paigude Sunil **(CC)**	9822032512
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Billampelly Vivek	9822894963
Dr. Bhondwe Avinash	9823087561

Medicolegal Committee

Dr. Sunil Paigude **(C)**	9822032512
Dr. Chandrashekahr Bendre **(CC)**	9822320116
Dr. Vivek Billampely	9822894963
Dr. Sunil Dhotre	9860619520
Dr. N V Kulkarni	9822399792
Dr. Mustab Tamboli	9371201152
Dr. Indraneel Bavadekar	9822037313

Editorial Committee

Dr. Kukarni N V **(C)**	9822399792
Dr. Dhotre Sunil **(CC)**	9860619520
Dr. Varyani Raju	9822646025
Dr. Billampeelly Vivek	9822894963
Dr. Diwakar Suhas	9850068639
Dr. Takane Vilas	9860735845

Social Work Committee

Dr Vilas Takane **(C)**	9860735845
Dr Santosh Khedekar **(CC)**	9890155248
Dr Rajan Sancheti	9823147882
Dr Pankaj Baladva	9422522347
Dr Keshav Gujrathi	9890438220
Dr Jagadish Bang	9850835086
Dr Sanjay Butala	9890913145
Dr Kailas Parakh	9822072532
Dr Gaurav Gandhi	9503332690
Dr Prasad Ambikar	9822015574
Dr Niranjan Desai	8600106710
Dr Shriram Joshi	9890084567
Dr Chetan Chavan	9370222846
Dr Deepali Muley	9423566570

Sports Committee

Dr. Billempelly Vivek **(C)**	9822894963
Dr. Anil Lingade **(CC)**	9850182884
Dr. Anil Bhandwalkar	9850030022
Dr. Shivaji Kolhe	9226142822
Dr. Yunus Inamdar	9881177885
Dr. Balasaheb Bhojane	8087537357
Dr. R. D Pawar	9423001038
Dr. P. H. Mhaske	9850958337
Dr. Dinesh Deokar	9922907577
Dr. Premanad Rane	9822408323
Dr. Mrs. Sheetal Kolhe	9226142844
Dr. Naj Inamdar	9881177885
Dr. Appa Kakade	9922307313
Dr. Mahesh Wayal	9822057293
Dr. Deepak Mulik	9423168802
Dr. Mrs. Vaishali Mulik	9423168804
Dr. Amit Gandhi	9822060980
Dr. Shekhar Bendre	9822320116
Dr. Jyoti Shinde	9881090851
Dr. Khedekar Manisha	9860102876
Dr. Shaileja Kategaokar	

Cultural Committee

Dr. Deepa Wagh **(C)**	9764429564
Dr. Suhas Diwakar **(CC)**	9850068639
Dr. Prasad Ambikar	9822015574
Dr. Amit Gandhi	9822060980
Dr. B K Kulkarni	9422010682
Dr. Santosh Kale	9850093954
Dr. Raosaheb Zine Patil	9822374030
Dr. Shantanu Kulkarni	9370335529
Dr. Manasi Pawar	9922945687
Dr. Dhanshree Wayal	8888810629
Dr. Rajeshri Kakade	9850616584
Dr. Shubhada Joshi	9422003480
Dr. Sangita Mane	9689934877

Gift & Memento Committee

Dr. Joshi Shiram **(C)**	9890084567
Dr. Sunil Bhujabal **(CC)**	9423052081
Dr. Deshpande Manoj	9422010714
Dr. Raosaheb Zinepatil	9822374030
Dr. Pawar R D	9423001038
Dr. Gujarathi Keshav	9890438220

Finance & Fund Raising Committee

Dr. Narendra Khenat **(C)**	9823425152
Dr. Shirish Shepal **(CC)**	9422301100
Dr. Smita Gule	9922008237
Dr. Sunil Jagtap	9822036736
Dr. Ravindra Katkar	9822052621
Dr. Ravindra Sonar	9822682752
Dr. Sandeep Bhutala	9923303445
Dr. Dr. Rajshree Kakade	9850616584

Dr. Premanand Rane	9822408323
Dr. Dinesh Deokar	9922907577
Action Committee	
Dr. Gosavi Santosh **(C)**	9822745997
Dr. Khenat Narendra **(CC)**	9823425152
Dr. Piagude Sunil	9422032512
Dr. Butala Sandeep	9823303445
Dr. Katkar Ravindra	9822052621
Dr. Jagtap Sunil	9822036736
Dr. Mane Surykant	9850800870
Dr. Kakade Appa	9922307313
MMC	
Dr. Vivek Billampelly (C)	9822894963
Dr. Prakash Mahajan (Cc)	9850920278
Dr. Santosh Gosavi	9822745997
Press & Publicity	
Dr. Wagh Sanjay	9890933803
Dr. Khenat Sangita	9921269414
Dr. Agarwal Rupa	9822644886
Dr. Sanjay Butala	9890913145
Correspondence Committee	
Dr. Chavan Vishwajeet **(C)**	9890567081
Dr. Khedkar Manisha **(CC)**	9860102876
Dr. Kale Santosh	9850093954
Dr. Lodha Vaishali	9028626191
Dr. Dhande Suresh	9326938484
Dr. Pawar Deepak	9860435533
Social Security Committee	
Dr. Zankar Nitin **(C)**	9822036566
Dr. Wayal Mahesh **(CC)**	9822057293
Dr. Jagtap Vijay	9422013111
Dr. Muley Promod	9822475527
Delegate Committee	
Dr. Mahajan Prakash **(C)**	9850920278
Dr. Gujrathi Keshav **(CC)**	9890438220
Dr. Lingade Anil	9850182884
Dr. Khenat Narendra	9823425152
Dr. Patil Vijay	9850123702
Dr. Tamboli Mustab	9226428784
Dr. Aher Balasaheb	9922118128
Dr. Munde Babasaheb	9823157979
Dr. Suhas Jagnnath Diwakar	9850068639
Dr. Mane Vasundhara	9850133299
Dr. Bendre Chandra Shekar	9822320116
Priyadarshani Ladies Wing	
Dr. Dhanashree Wayal (President)	8888810629
Dr. Deepa Wagh (Vice President)	9764429564
Dr. Meena Parakh (Secretary)	9822781531
Dr. Rajashree Kakade (Secretary)	9850616584
Dr. Shubhda Joshi (Jt .Secretary)	9850044923
Dr. Awari Kalpana (Jt .Secretary)	9922403110
Dr. Agarwal Rupa	9822644886
Dr. Agashe Sunanda	9423001461
Dr. Agashe Swati	9850829129
Dr. Ambhore Vandana	9822086994
Dr. Ambikar Manasi	9881460230
Dr. Apte Snehal	9422084935
Dr. Atre Rekha	9850556108
Awachat Leena	9881096831
Awalaskar Sharwari	9225521915
Awari Anjali	9850300421
Badhe Swati	9881204452
Bandewar Swati	8446117848
Bankar Anuradha	9421907427
Barde Rachana	9766353005
Barve Prerna	9421056520
Barve Rajashree	9822060190
Dr. Behere Madhavi	9890897288
Dr. Belgamwar Shruti	9850503095
Dr. Bhagali Prajakta	9822072845
Dr. Bhalerao Kalpana	9850838563
Dr. Bhalerao Kavita	9850001128
Dr. Bhandwalkar Asmita	9423013584
Dr. Bhangay Ashwini	9921353828
Dr. Bhange Kalpana	9822146567
Dr. Bhave Ashwini	9822025280
Dr. Bhujbal Deepali	9423052071
Dr. Bhurat Nayana	9822528489
Dr. Bhusal Ashwini	9822526002
Dr. Billampelly Ashwini	9822874215
Dr. Binwade Sheetal	9881508961
Dr. Biyani Anita	9423223169
Dr. Chaajed Deepali	9850901713
Dr. Chawala Asha	9822889978
Dr. Chhajed Deepali	9850901716
Dr. Chopade Sheetal	9960817744
Dr. Deokar Suvarna	9860044605
Dr. Deshmukh Aswari	9822521252
Dr. Deshmukh Vasundhara	9921234256
Dr. Deshpande Aarti	9822451505
Dr. Deshpande Suarbhi	9927016645
Dr. Dhoot Komal	9850904568
Dr. Bharati Dhore Patil	9822043112
Dr. Dixit Anjali	9422318433
Dr. Doshi Vidyulata Bams	9860182740
Dr. Dubal Shubhangi	9823489235
Dr. Gadankush Suchita	9762446343
Dr. Gaikwad Priyanka	9623245286
Dr. Gaikwad Sharayu	9890245098
Dr. Galinde Bharti	9921313030
Dr. Gandhi Prachi	9371304346
Dr. Ghatnekar Pallavi	9422314281
Dr. Ghatpande Alka	9970560934
Dr. Ghodke Sheetal	9689893031
Dr. Ghogare Vijaya	9422565609
Dr. Ghule Smita	9922008237
Dr. Gokhale Sujata	9890131313
Dr. Gosavi Aparna	9881336611
Dr. Gughane Kanchan	9422148213
Dr. Gujar Kavita	9175975126
Dr. Gupte Aparna	9673131234
Dr. Herlekar Priyamvada	9423568630
Dr. Hole Jaishree	9881754204
Dr. Ingle Suvidya	9822109411
Dr. Jadhav Vrushali	9822329101
Dr. Jagatap Gaurihar Sahara Hospital	9960399949
Dr. Jagatap Swati	9850798486
Dr. Jagtap Chandrakala	9890167961
Dr. Jawdekar Tanuja	9371008750
Dr. Joshi Anita	9822025860
Dr. Joshi Bharavi	9822001049
Dr. Joshi Jaya	9960887046
Dr. Joshi Manali	9821911436
Dr. Joshi Manasi	9822191436
Dr. Joshi Pallavi	9422313314
Dr. Joshi Sampada	7798880012
Dr. Joshi Shilpa	9822873513
Dr. Joshi Swati	9881988447
Dr. Kakade Priyan	9890138770
Dr. Kakade Rajashree	9922307313
Dr. Kamat Shubhada	9422003480
Dr. Karanjawane Dipali	9657814196
Dr. Karnalkar Naeemm	9371357143
Dr. Karnarlkar Naeem	9689323803
Dr. Kashid Asha	9421875019
Dr. Kategaonkar Shailaja	9921597913
Dr. Khaire Anuradha	9823013047
Dr. Khante Shubhangi	8087604241
Dr. Khare Hena	9822594498
Dr. Khare Medha	9767967990
Dr. Khare Medha	9422000436
Dr. Khedekar Manisha	9860102876
Dr. Khenat Sangeeta	9921269414
Dr. Kokate Sangvi	9921813030
Dr. Kolapkar Nupur	9421343847
Dr. Kulkarni Archana	9881314178
Dr. Kulkarni Ghodke	9422005038
Dr. Kulkarni Mitali	9422338690
Dr. Kulkarni Sasmita	7875203968
Dr. Kulkarni Sucheta	9881365278
Dr. Kulkarni Sushma	9422505286
Dr. Kulkarni Vasundhara	9158885192
Dr. Lodha Vaishali	9028626191
Dr. Londhe Shubha	7387877045
Dr. Mahajan Ashwini	9422566212
Dr. Mandlik Vaibhavi	9822057163
Dr. Mane Neeta	9850109208
Dr. Mane Prashant	9922448000
Dr. Mane Sangita	9689934877
Dr. Mane Sonali	9371270425
Dr. Mane Vasundhara	9850133299
Dr. Mapuskar Sheetal	9822064802
Dr. Mengade Priya	9860264506
Dr. Mengade Priya	9860264560
Dr. More Mayuri	9823646100
Dr. More Vaishali	9604664265
Dr. Mulay Deepali	9423566570
Dr. Munot Bhagyashree	9421080248
Dr. Musekhan Yasmeen	8698961798
Dr. Nannaware Seema	9822186805
Dr. Narkar Shilpa	9881619466
Dr. Nazir Nazima	9325478588
Dr. Nimbane Vaishali	9604141667
Dr. Oswal Madhu	9890044477

Dr. Paigude Vasanti	9403932156
Dr. Pandarkar Swarupa	9850828555
Dr. Pandit Manjiri	9890077537
Dr. Parab Vaishali	9822788308
Dr. Pardeshi Anupama	9922448833
Dr. Parekh Meena	9822781531
Dr. Parul Saheba	9665038029
Dr. Pathak Gauri	9881104437
Dr. Patil Jayashri	9730951509
Dr. Patil Pallavi	9975682731
Dr. Patil Pravin	9423246991
Dr. Patil Seema	9422319985
Dr. Patil Shilpa	9921381382
Dr. Patil Vaishali	9922230801
Dr. Patil Yogita	8975760366
Dr. Patwardhan Vaijayanti	9890840026
Dr. Pawar Anita	9423332562
Dr. Pawar Madhuri	8007989855
Dr. Pawar Manasi	9922945687
Dr. Pawar Minal	9860680955
Dr. Prabhu Indira	9860457953
Dr. Rajadhyaksha Priya	9822421921
Dr. Raje Jain Pratibha	9822663769
Dr. Rajguru Ratnaprabha	9423001665
Dr. Rajpathak Rajashri	9960273349
Dr. Raut Anuradha	9422770272
Dr. Sakalkar Sarita	9422029987
Dr. Sardesai Vijaya	9657804678
Dr. Sewani Sudha	9371180529
Dr. Shah Sonal	9922056725
Dr. Shah Uma	9423571454
Dr. Shellikeri Alka	9822194605
Dr. Sheth Kirti	9422318682
Dr. Shinde Jyoti	9881090851
Dr. Solas Sharmila	9763640257
Dr. Sonawane Priya	9420482955
Dr. Sonis Jaishree	9860488737
Dr. Sonis Sema	9850082681
Dr. Surana Swati	9422088731
Dr. Suryavanshi Suruchi	9766626098
Dr. Suvarna Tanuja	9822887214
Dr. Takane Vandana	9766826219
Dr. Talwar Aparna	9881723934
Dr. Thakur Megha	7276551193
Dr. Tulpule Maya	9923709210
Dr. Unde Snehalata	9822794678
Dr. Upadhya Manisha	9226452809
Dr. Uplanchwar Suchita	9850036066
Dr. Vaidya Aparna	9890476727
Dr. Varadpande Ashwini	9890546677
Dr. Vardhan Alpana	9422415072
Dr. Vatankhan Sohel	9422305482
Dr. Wagh Deepa	9764429564
Dr. Wagh Prachi	9323363389
Dr. Wayal Dhanashree	9422986681
Dr. Zankar Madhuri	9881257365
Dr. Rajshree Joshi	9850965285
Dr. Harshada Babar	9860186444
Dr. Sonali Ranware	9561188239
Dr. Pore Rani	9822772991
Dr. Kothari Sunita	9822662144
Dr. Sonal Ghadage	9421008248
Dr. Nisha Shah	9823060575
Dr. Harshada Babar	9860186444
Website Committee	
Dr. Chavan Vishwajeet	9890567081
Dr. Gandhi Gaurav	9503332690
Nisarg Bhraman	
Dr. Vivek Billampelly **(C)**	9822894963
Dr. Pingale Hanuant **(CC)**	9822622118
Dr. Wani Sachin	9822328854
Dr. Rajguru Shailendra	9422007808
Dr. Bendre Chandrashekhar	9822320116
Dr. Kailas Parakh	9822072532
Dr. Bhandwalkar Anil	9422032291

MEGAGPCON 2016 - Poster Competition

Topics :

1. Awareness of Organ Donation
2. Social violence raising trend
3. Family Practice - Innovations for better health.
4. आधुनिक जत्रा

Last date of Participation - 15th Nov 2016

Contact :

Dr. Sunil Dhotre 9860619520 Dr. Amit Gandhi 9822060980

Dr. Rajashree Kakade 9850616284

नियम :

१. स्पर्धक जीपीए लाईफ मेंबर व मेगाजीपीकॉन डेलिगेट असावा.

२. Poster Size 30 x 22 inch

३. पोस्टरवर नाव व मोबाईल नंबर लिहिणे आवश्यक.

४. फोटो / कात्रणे यांचा वापर करून सहभागी होता येईल.

५. एक स्पर्धक जास्तीत जास्त ३ पोस्टर देऊ शकतो.

६. पोस्टर स्पर्धेच्या दरम्यान खराब झाल्यास त्यास जीपीए जबाबदार राहणार नाही.

७. परीक्षकांचा निर्णय अंतिम राहील.

डेंगीचा पाऊस

डॉ. प्रविण दरक

सध्या सगळीकडे भरपूर पाऊस पडत आहे. दरवर्षीप्रमाणे या वर्षीही सगळीकडे या दिवसात डेंगी तापाच्या रुग्णांची संख्या वाढली आहे. डेंगी ताप हा एक विषाणूजन्य आजार आहे. या तापाचा प्रसार 'एडिस एजीपटाय'व एडिस अलबोपिकट्स या डासांच्या प्रकारामुळे होतो. हे डास स्वच्छ पाण्यावर वाढतात. पावसाळ्यात विविध ठिकाणी जमा झालेले पाणी अथवा साठवणुकीच्या पाणी व्यवस्थित झाकून न ठेवल्यास त्याचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता अधिक असते. विशेष म्हणजे बहुतांशी हा डास दिवसा चावतो. डेंगीच्या रुग्णाला एडिस प्रकाराच्या डासाने चावा घेतल्यानंतर त्या डासाला डेंगीचा संसर्ग होतो व तो संसर्गित डास दुसऱ्या डेंगी नसलेल्या माणसाला चावल्यानंतर त्या माणसाला डेंगीची लागण होते. आपल्या देशात दाट लोकवस्तीमुळे डेंगीची लागण चटकन खूप लोकांमध्ये पसरते. त्यामुळेच डेंगीची साथ आली असे आपण म्हणतो. एडिस डासांची पैदास स्वच्छ पाण्यावर होते. त्यामुळे पावसाळ्यात पाणी साठवण्याचे प्रमाण सगळीकडे असते व ते एडिस डासांची पैदास करण्यास खूप सुलभ ठरते. हे डास सामान्पयणे दिवसा चावतात. परंतु काही प्रमाणात रात्रीही चावू शकतात. स्वच्छ पाण्याचे साठे स्ववस्थित काळजी न घेतल्यामुळे एडिस डासांना वाढीस पोषक ठरते.

डेंगीची लक्षणे...

- अचानक खूप ताप येणे हे यात मुख्य लक्षण असते. त्याचबरोबर डोके दुखणे, डोळ्याच्या खोबणीत दुखणे, खूप अंग दुखणे, सांधे दुखणे, अंगावर लाल पुरळ येणे, डोळ्यांत लाली असणे, अशक्तपणा अशी लक्षणे आढळतात.
- डेंगीच्या तापात सामान्यपणे दोन अवस्था असतात. पहिली तापाची अवस्था व दुसरी ताप नसलेली अवस्था. तापाची अवस्था ४ ते ५ दिवसांपर्यंत असते. यात ३९ अंश सेल्सियसपेक्षा जास्त ताप असतो. ताप नसलेली अवस्था ही ५ ते १० किंवा त्यापेक्षा जास्त दिवस असू शकते. डेंगीच्या रुग्णाच्या रक्त तपासणीत पांढऱ्या पेशी व साध्या पेशी ज्याला प्लेटलेट म्हटले जाते. यांची संख्या नॉर्मलपेक्षा कमी होते. सुरुवातीला तापाच्या अवस्थेत पांढऱ्या पेशी व साध्या पेशी थोड्या प्रमाणात कमी होतात. परंतु ताप नसलेल्या अवस्थेत त्याच्या पेशींची संख्या खूप कमी होऊ शकते. साध्या पेशींची संख्या नॉर्मल माणसामध्ये दीड ते साडेचार लाखांपर्यंत असते.

डेंगीचे प्रकार

डेंगी १, डेंगी २, डेंगी ३, डेंगी ४ असे या रोगाचे प्रकार असतात. एकदा एक प्रकाराने डेंगीची लागण झाल्यावर आपल्या शरीरात त्या प्रकाराविरुद्ध प्रतिकारशक्ती कायमची तयार होते. त्यामुळे जेव्हा रुग्णाला दुसऱ्यांदा पुन्हा डेंगी होतो, त्या वेळी तो दुसऱ्या प्रकाराने झालेला असतो व तो जास्त घातक ठरु शकतो.

डेंगीचे निदान कसे होते...

डेंगीचे विषाणू रक्तात तपासले जातात व डेंगीच्या विरोधातील प्रतीजैवकेही (अँटीबॉडीज) तपासली जातात. या तपासणीवरून खात्रीशीर डेगी ताप असे निदान केले जाते. कधी कधी याबाबत डेंगीच्या रुग्णात आढळणारी सर्व लक्षणे असतात. परंतु त्याच्या रक्तात डेंगीचे विषाणू किंवा त्या विरोधाची प्रतिरोधके आढळून येत नाहीत. तसेच तापाची इष्ट कारणे ही रक्तात सिद्ध होत नाही. तेव्हा त्याला डेंगी सदृश्य ताप असे काही वेळेला निदान केले जाते व या विश्वात डेंगीसदृश्य तापाच्या रुग्णांची संख्या खूप जास्त वाढली आहे.

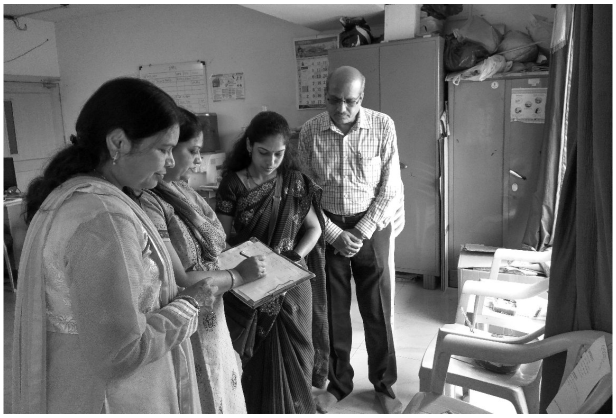
काय काळजी घ्यावी

१. वैयक्तिक पातळीवर : यात आपण स्वत:च्या घरातील पाण्याचे साठे व्यवस्थित झाकून ठेवणे. बिल्डींगमधल्या पाण्याच्या टाक्यांना व्यवस्थित झाकण लावणे. घरातील तसेच गच्चीवरील लावलेल्या झाडाजवळील पाण्याचा साठा व्यवस्थित निचरा करणे, फ्रीजमधून बाहेर पडणारे पाणी वेळच्या वेळी काढून टाकणे इ. गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.
२. झोपताना मच्छरदाणीचा उपयोग करणे.
३. अंगभर कपडे घालणे म्हणजे त्यामुळे डासांना चावा घेण्यास कमी वाव असेल.
४. शरीराच्या उघड्या भागांना ओडोमॉस इ. रिफ्लेंट्स लावणे.
५. डीडीटीच्या द्रवाने घराची व आजूबाजूची फवारणी करणे.

(कोषाध्यक्ष जनरल प्रक्टिशनर्स असोसिएशन)

सामाजिक पातळीवर उपाय

१. उघड्यावरील जलसाठ्याची व्यवस्थित काळजी घेणे.
२. हवेतील धूर फवारणे. यात प्रामुख्याने पायनोकीन--धुराची फवारणी केली जाते. त्यामुळे डासांचा नायनाट होण्याची मदत होते. परंतु यामुळे श्वसनाचे विकार होऊ शकतात.
३. जलाशयात गप्पी माशांची पैदास करणे. हे छोट्या माशांच्या गटातील मासे आहेत. ते एडिसच्या अंड्यांचा नायनाट करतात. त्यामुळे डासांची उत्पत्ती होण्यास पायबंद पडू शकतो.
४. खनिज तेलाचा पाण्यावर थर देणे. उदा. केरोसिन डिझेल इ. यामुळे डासांच्या अंड्यांना हवेतील प्राणवायू मिळत नाही व ती अंडी मरून जातात. परंतु यामुळे पाण्यातील इतर जीवही मरु शकतात. तसेच असे पाणी पिण्याच्या किंवा वापरण्याच्या योग्य राहत नाही.



तथास्तु presents नवरंग २०१६
महाराष्ट्र टाइम्स, पुणे • बुधवार, ५ ऑक्टोबर
गोफ गुंफा रंगांचे...
फोटो पाठविण्यासाठी आमचा ई-मेल आयडी : navrangpune@gmail.com
प्रसिद्धीसाठी फक्त ई-मेलवर पाठविलेल्या व प्रत्यक्ष आणून दिलेल्या फोटोंचाच विचार केला जाईल.
शासकीय तंत्रनिकेतन, प्राध्यापक व कर्मचारी वर्ग, शिवाजीनगर, पुणे
एसएनडीटी कॉलेज, कर्वे रोड
श्रीनिवास ग्रीनलँड काउंटी, नऱ्हे गाव
जनरल प्रॅक्टिशनर्स असोसिएशन, पुणे
विश्वेश्वर सहकारी

जनरल प्रॅक्टिशनर्स असोसिएशन,
गुरुजी तालीम मंडळ - मानाचा तिसरा
यांच्या संयुक्त विद्यमाने
डॉ. संजय वाघ
जी. पी. ए. अध्यक्ष

General Practitioners' Association, Pune.
WEL COMES
All Of You
Family Practice-
Innovation For
Better Health