



## **GPA Office Bearers**

### **President**

Dr. Rupa Agarwal  
98226 44886

### **Vice President**

Dr. Shivaji Kolhe  
98227 57377

### **Hon. Treasurer**

Dr. Haribhau Sonawane  
94220 37393

### **Hon. Secretaries**

Dr. Shiram Joshi  
98226 44886  
Dr. Santosh Khedkar  
98901 55248

### **Hon. Jt. Secretaries**

Dr. Sunil Bhujbal  
94230 52081  
Dr. Suhas Diwakar  
90110 31262

### **Imm. Past President**

Dr. Sangita Khenat  
99212 69414

## **Invitation**



## Editorial...

**Dr. Santosh Gosavi**

9822745997

### **Challenges and responsibilities of family physician in the new normal**

We have learnt a painful lesson from the COVID19 outbreak, the role of family doctors in risk reduction and preparedness to medical emergency has gained recognition both locally and globally. Healthcare systems are put to a tough test, it is also a critical moment that the roles and responsibilities of family doctors are assessed and recognized.

System need to emphasize and appreciate the functions of family doctors and the primary care teams in early case detection and public education during emergencies. Authorities also need to acknowledge the pivotal role of community-based practitioners who are competent, professional and responsible.

There are many opportunities for family doctors to contribute during medical emergencies.

#### **Family doctors: 'First in, Last out'**

Family doctors have a 'first in, last out' role. They always stand in the forefront. As well they are also the ones who manage the aftereffects of contingencies. Outbreaks would bring long-lasting consequences to both the physical and psychological health of a community, from one generation to another. Successive generations of family doctors continue to provide care and treatment.

As trusted and respected members of communities, family doctors can improve knowledge and understanding of risks and can, through their consultations and engagement with government and leaders, communicate those risks and opportunities for justifying them to the public in an accurate and truthful way.

Mental problems arising from outbreaks, such as post-traumatic stress disorders, would be as devastating as physical health problems. Family doctors are in the best position to offer guidance

and counselling to patients who will not feel stigmatized by seeking help from his or her trusted family doctor.

#### **Family doctors as primary care coordinators**

Family doctors are coordinators of primary care teams. They can work together with other professionals and authorities to ensure appropriate actions are taken promptly to reduce risks. However, let us not forget the impact of the medical emergencies on the family doctors themselves. They are not immune from the risks around them or the effects of widespread infection. They can, however, help to moderate the risks by informing and educating patients and by contributing to community-based risk reduction programs organized by government or non-governmental organizations.

#### **Family doctors empower the systems through training and new modes of practice**

In order to gain the trust of the public and other professionals, family doctors must demonstrate competency through continuous training and professional development. We need to train family doctors across the spectrum of prevention, preparedness, response and recovery.

Family doctors can reach more patients in need through innovative ways of practice. New modes of practice, such as the use of internet and digital health, come into play during challenging times. They can provide information and consultations without face-to-face encounters.

In this pandemic situation, GPA did an amazing work to empower the family physician by online lectures and training session. GPA also provided a channel between Government Authorities, Private Authorities and Family Physician.

Long Live GPA





## From the President's Desk..

**Dr. Rupa Agarwal**

9822644886



Dr. Kavita Gujar

...

“जीपीए प्रियदर्शनी लेडिज विंग” बस नामही काफी है । मी असं म्हणण्याच कारण की एवढे उपक्रम या विंग कडून उत्साहाने घेतले जातात की प्रश्नच पडतो स्वतःचे घर, दवाखाने सांभाळून कसं एवढ्या उत्साहाने कार्यक्रम आखले जातात व यशस्वीरित्या पार पाडले जातात.

या वर्षी पॅन्डेमिक मुळे तर एकत्र न येता कार्यक्रम करण्याचं मोठे आव्हान होतं पण टेक्नोसॅव्ही अध्यक्ष डॉ. रुपा मॅम यांनी हे आव्हान लीलया पेललं आहे. वेबिनार ऑनलाईन घेऊन ज्ञानदानात भरच पडती आहे. जीपीएचा अतिशय उत्साहाचा कार्यक्रम ‘गौरी गणपती सजावट’, ‘उखाणे’ स्पर्धा कशी या काळात होईल मी यावर विचारच करत होते की रुपामॅमचा फोन आला की तुम्हाला या स्पर्धेसाठी समन्वयक म्हणून काम करायला आवडेल का ? आवडण्यापेक्षा जमेल का हीच भीती होती परंतु रुपामॅमच्या आश्वासक बोलण्याने उत्साह आला. कार्यक्रमासाठी गुप तयार झाल्यावर सर्व पदाधिकारी व आम्ही समन्वयक यांच्या चर्चेतूनच कार्यक्रमाचे स्वरूप तयार झाले. त्यात ‘नथ घालून फोटो’, ‘गौरी गणपती आरास’, ‘आरतीचे व्हिडिओ’ असा उत्साहवर्धक कार्यक्रम होता. यावर्षी कुठल्यास समारंभात न जाता आल्याने जी नटण्यामुरडण्याची इच्छा होती ती या कार्यक्रमाने पूर्ण झाली. ही स्पर्धा म्हणजे आपल्या सध्याच्या तणावपूर्ण जीवनशैली मध्ये एक विरंगुळाच होती. यावर्षी आयुष्य कसं एकसुरी झालंय. कोणाशी भेटणे नाही, कार्यक्रम नाही परंतु या कार्यक्रमांमुळे जणुकाही फॅमिली गेट टुगेदर असल्यासारखं वाटलं. या तणावपूर्ण काळात २-३ तास का होईना सगळ्यांचे खूप आनंदी व उत्साही गेले. खूप मोठा प्रतिसाद या कार्यक्रमाला मिळाला. महिला डॉक्टरांसोबत पुरुष मंडळींनीही उखाणे स्पर्धा रंगवली.

सांगावस वाटतं की रुपामॅमच्या डोक्यात सगळं नियोजन पक्क असत व त्या नियोजनाला पक्की साथ डॉ. मानसीमॅम, डॉ. प्रेरणा मॅम, डॉ. भाग्यश्री यांची असते. मी तर या चौघींना अगदी छोट्या छोट्या गोष्टी विचारायचे परंतु सगळ्याच फारच उत्साहाने लगेच उत्तर द्यायच्या. माझ्यासोबत समन्वयक म्हणून सर्वात तरुण वय अवघे ७० असलेल्या डॉ. मीनल पवार मॅम, मीना पारख मॅम, दीपा दरक मॅम होत्या. त्या तीघीही खूप उत्साही.

मी रुपामॅमची खूप आभार आहे की त्यांनी मला या कार्यक्रमात सहभागी करून घेतले. यामुळे मला खूप काही शिकायला मिळाले.

सूत्रबद्ध कामाची आखणी व त्याप्रमाणे काम पार पडतंय की नाही याचा सतत घेतलेला आढावा यामुळे हा कार्यक्रम अतिशय सुंदररित्या यशस्वी झाला.

आणखी नमुद करण्यासारखी बाब म्हणजे या पॅन्डेमिकच्या काळात ज्या प्रियदर्शनी सेवा देत आहेत त्यांचा उत्साह वाढविण्यासाठी 'As a token of appreciation' म्हणून रुपामॅम व टीम ने एक छानशी भेटवस्तू दिली आहे सर्वांना. त्याबद्दल धन्यवाद !

डॉ. कविता गुजर



Dr.....

...

## GPA State-level Online Chess Tournament 2020

First time in history of GPA, we had organized \*Online Chess Tournament on Sunday 30/08/2020

We have got a huge response of doctors for this tournament, with registration of 43 doctors from all over Maharashtra.

**Chief Guest:** DR DADASAHEB MAINDAD

**Guest Of Honor:** Shri LOHANA KAPIL\*  
National Chess Coach

### Rules for the Tournament:

1. Download lichess app
2. Create your ID on Liches
3. Click the link & join the GPA tournament (which will be sent personally after u gave the entry for GPA State level online chess Tournament)
4. Network should be constantly connected to WIFI strictly while the Tournament if not it will be completely your Fault
5. No take backs allowed as there is no option for undo
6. Tournament will be according to Swiss League, lichess will be Arbitor & he will decide the slot and finally declare the Results
7. If participants more than 25 than format will be 10+10 & 6 Rounds...If participants less than 25 than format will be 15+10 & 5 Rounds

### Males:-

- 1st :- Dr. Santosh Gaikwad  
2nd :- Dr. Avinash Deoshatwar  
3rd :- Dr. Prathamesh Lotake

### Females:-

- 1st :- Dr. Siddhi Ponskhe  
2nd :- Dr. Sumedha Karambelkar

GPA president Dr Rupa Agarwal congratulated all the players for participating in this tournament. She expressed Thanks to Dr Mohit Goyal for being a great player and a very enthusiastic coordinator. An attractive trophy for Winner & Runner-up, and GPA State level participation Certificate to all participants are given online.

Chess Convener Dr Ajikya Tapkir has been a completely dedicated volunteer, managed everything right from announcement till final results declaration.

Dr Sadhi Ponskhe, the female Coordinator will be a motivational lady for other lady doctors interested in Chess.

Our Sports chairman Dr Asawari Patil, Co-chairman Dr Kushal Mahajan & Dr Priya Daundkar have been actively kept the enthusiasm alive in GPA regarding this tournament right from conceptualization of this idea in GPA for the first time. GPA sports Advisor Dr Anil Bhandwalkar's all time guidance is a special bonanza.

A brief introduction of our winners given below:

### **Name - Dr Santosh Gaikwad**

Degree : BAMS ( Tilak Ayurvedic College , Pune )

Practice : 3 years , in pune

Chess Experience : Playing since 15 years but just as Hobby

Nothing special about me sir

### **Dr Avinash Deoshatwar**

Contact no : 9011066326

Degree : MBBS MSPH

Practice area and years of experience : Working in National Institute of Virology Pune



Chess experience duration : Playing casually for 35 years

What's special about you: Play various sports - Chess, Cricket, Badminton, TT. Including adventure sports like White water rafting and Sky diving

### **Dr. Prathamesh Dilip Lotake**

Degree : B. A. M. S. M. D. Kayachikitsa Schlor  
9623652433

Practices area I am studying

I am very sensitive and emotional, positive person

### **Dr. Kalpana Wakode**

BAMS, MD Shalaky Associate Prof in GAC  
Nanded

Playing chess since childhood as hobby

Interested in singing and listening music, badminton

Name - **Dr. Mrs. Sumedha Karambelkar**

Contact number - 7744947366

Degree - MD (Ayurveda)

Practice area - Sinhagad Road

Years of experience - 6 yrs

Chess Experience Duration - used to play during childhood, teenage (participated at under 14 state level), won championship at college, represented college at university. But completely inactive since last 10 yrs.

What's special about me - I like to learn new things

## **Family Physician's empowerment for Covid Management**

A Virtual Symposium organised by General Practitioners' Association Pune on Thursday 6th August

### **Speaker & Topics:**

- 1) COVID19: transmission, clinical features and natural history (Dr RB Kulkarni)
- 2) Lab diagnosis (Dr Rajeev Soman)
- 3) Treat the COVID MIND: Phobia in Covid negative to Date devil approach by sever Covid cases (Dr Swapnil Deshmukh)

- 4) Management mild/moderate cases & Hope from Vaccine (Dr Sanjay Pujari)

Coordinator : Dr Suhas Nene & Dr Nitin Zanker

Total 494 doctors had registered and 370 altogether attended this symposium.

## **Cardiology Update by GPA Pune**

### **(Dr Hasmukh Gujar) :**

In August, GPA had organized three virtual sessions with well-known Cardiologist of Pune Dr Hasmukh Gujar

### **Topics:**

- 1) Use of Ant platelets & Anticoagulants in Office Practice : Convener Dr Nikhil Kawedia
- 2) Heart Failure: Clinical Management : Convener Dr Rajesh Barde
- 3) Dyslipidemia Management : Convener Dr Gaurav Gandhi

## **Endocrinology Update by GPA Pune**

### **(Dr Varsha Jagtap):**

In last two months, GPA got opportunity to organize three scientific sessions with Well-Known Endocrinologist Dr. Varsha Jagtap. Each session was attended by more than 170 doctors.

### **Topics:**

- 1) Pharmaco therapy of Hypothyroidism : Convener Dr Leena Bhonde
- 2) Oral Anti-Diabetics in T2DM : Convener Dr Varsha Paikantiwar
- 3) Bones and Hormones : Convener Dr Deepa Wagh

## **Teacher's Day Celebration by GPA Pune**

On Sep 6, 2020 Teacher's Day Celebration was virtually organized by GPA Pune.

**Part I: Motivational talk by Dr Sanjay Upadhyay** 'जिकलो ऐसे म्हणा'

**Part II: E-Certificate distribution with a small interview of our special 22 Smart Camps Guests**



Our special guests, Dr Sanjay Upadhyay for that truly motivational speech

‘जिकलो ऐसे म्हणा’ is the new one-man sit-down act after the outstanding success of his first two acts ‘गप्पाष्टक’ and ‘मन करा रे प्रसन्न’. It is one & half hour act, which is both, humorous and inspiring, enabling the listener to look at life with a clear vision. Like the earlier two acts, this too is a lesson of life, delivered with loads of humour and nonstop laughter, which has become synonymous with Dr Upadhye. The title ‘जिकलो ऐसे म्हणा’ is suggestive of many expressions.

Loosely translated, it means 'say, I have won / overcome / conquered'. But what is meant here is 'I am contented, I have left everything behind me and am moving ahead'. **This should actually be the principle of one's life, is what Dr Sanjay Upadhye is telling the people through this 60-minute program in his own inimitable style.**

Convener: Dr Prasad Ambeker for weaving it beautifully between the speaker & our little champs

Priyadarshini team : Rt from Vidyulata, Manasi, Bhagyashri, Anupama and Prerna- appropriate display of their vocabulary along with the beauty!

Our special 22 guests along with their families: for sharing their dreams with us. And the wonderful audience in capacity of 175 attendees made this Teacher's Day Celebration memorable.

डॉ. प्रसाद आंबिकर

९८२२०१५५७४

नमस्कार,

खरं तर सूत्रसंचालन करणे, निवेदन करणे, मुलाखत घेणे, अनेकविध विषयांवर गप्पा मारणे, चर्चा करणे हे माझे आवडीचे काम. अगदी शाळे कॉलेजपासून विविध संस्थांसाठी हे काम मी अनेक वर्षे आनंदाने केले. समोर बसलेला श्रोतृवृंद, सभागृहातील उत्साही वातावरण, अविरत काम करणारे स्वयंसेवक, पदाधिकाऱ्यांची लगबग, त्यांच्या चेहऱ्यावरील उत्सुकता व ताण. एकूणच वातावरण भारलेले अन् मंतरलेले. या सगळ्याचा मी साक्षी आहे, अनेक वर्षे.

जीपीए तर आपल्या सगळ्यांची मातृसंस्था. इथल्या प्रत्येकाचा थोड्याफार फरकाने हाच अनुभव. पण कोरोनाचा सांसारिक प्रादुर्भाव झाला आणि सगळी समीकरणे बदलली. एकत्र येणे बंद. सभा समारंभ ठप्प. कार्यक्रम करावेत तरी कसे? पण आंतरीक इच्छा असली की मार्ग निघतोच.

दुधारी शस्त्र असलेल्या समाज माध्यमाचा फार विधायक उपयोग सर्व जण करू लागले. अर्थातच जीपीए सुद्धा झुम अॅपच्या माध्यमातून कार्यक्रमाच सूत्रसंचालन करण्याची वेळ माझ्यावर फार कमी वेळा आली. मुळात मी फार टेक्नोसॅव्ही नाही. पण संस्थेच्या तज्ञ मंडळींनी मला सांभाळून घेतले.

आपल्या सभासदांच्या पाल्यांनी विविध परीक्षांमध्ये मिळविलेले घवघवीत यश सामुदायिकरित्या साजरे करणे आणि मान्यवर डॉ. संजय उपाध्ये यांचे उद्बोधक पण खेळकर शैलीतील व्याख्यान असा दुग्धशर्करा योग असलेल्या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन करण्याचे काम माझ्याकडे आले.

मुलामुलींची थोडक्यात पण आवश्यक माहिती, त्यांचे उज्वल यश, सोबत त्यांना जीपीएने दिलेले प्रशस्तीपत्र, त्यांचा स्वतंत्र व कुटुंबासमवेत काढलेला फोटो, मुलांचे व पालकांचे मनोगत असा कार्यक्रम झकास रंगत गेला. सर्वांनाच ऑनलाईन शुभेच्छा दिल्या गेल्या. तांत्रिक व्यत्यय न येता सर्व

समारंभ छान पार पाडला.

या कार्यक्रमाचे आणखी एक ठळक वैशिष्ट्य म्हणजे डॉ. संजय उपाध्ये सर. प्राचीन भारतीय साहित्याचा व संतवाङ्मयाचा गाढा अभ्यासक व उपदेशक; नर्मविनोदी, ओघवते वक्तृत्व, वाचासिद्धी प्राप्त शब्दप्रभू. अजुन काय लिहिणे!

बरं, विषय सुद्धा झकास आणि सर्व लहानथोरांना भावणारा 'जिकलो ऐसे म्हणा' शाळाकॉलेजपासून नोकरी व्यवसायापर्यंत जेथे जेथे आपण थोडे कमी पडलो, नैराश्य आले, अपयशाची भावना किंचित काळासाठी झळकून गेली तेव्हा हा मंत्र कामी आला व पुढे येत राहिल, जिकलो ऐसे म्हणा.

हा सकारात्मक विचार अंगी बाणवून पुढे जात राहणे, हेच यशाचे गमक आहे हे सरांनी अनेक उदाहरणांनी समजावून दिले. ह्या जीवनसागरात 'सदैव सैनिका पुढेच जायचे हा दिलेला मुलमंत्र हाच खरंतर टेकहोम मेसेज आहे. सरांना ऐकत राहणे हा आवडीचा भाग होता पण वेळेचे बंधन पाळणे हे ही तेवढेच महत्त्वाचे होते.

एकूणच संपूर्ण कार्यक्रमाची भट्टी जमून आली होती. मला तर आनंद मिळालाच, तुम्हालाही मिळाला असावा. एकच सांगतो, जिथे कमी ती त्रुटी माझी. अन्यथा हे यश टीम जीपीएचे !

Long Live GPA



डॉ. मीनल पवार

९८६०६८०९५५

श्री

नमस्कार मित्रमैत्रिणींनो.

नुकताच आपला गणपती उत्सव झाला. आपल्या जीपीएच्या कार्यालयातही बाप्पा गणेश चतुर्थीला साग्रसंगित बसला. आता ह्या पाहुण्याच्या आगमनानिमित्त रूपाने झुम महोत्सवाचा घाट सर्व सहकार्यांच्याने घातला. तशी ही आमची मैत्रिण व तिच्या सख्या मानसी, प्रेरणा, भाग्यश्री टेकनोसेव्ही. ह्याउपक्रमात सहभागी होण्याचे भाग्य मला लाभले. माझ्या बरोबर होत्या- कविता, मीना, दिपा. जेव्हा डॉ रुपाचा फोन आला कि झुम गणेशोत्सवात तुम्हाला भाग ध्यायचा आहे, तेव्हा मी जरा सांशक च होते. जमेल कां? पण केल्याविना येणारच नाही, तेव्हा करूया.

मग रूपा, मानसीच्या मार्गदर्शना खाली आमची टीम कामाला लागली. सात दिवसांनी गणपती येणार होते. काय उपक्रम ध्यायचे हे ठरले. त्याप्रमाणे प्रियदर्शनी कट्ट्यावर सगळ्यांना मॅसेज देण्यात आला. चार उपक्रम होते-१) गणपती डेकोरेशन चा व्हिडीओ २) गणपती आरतीचा व्हिडीओ ३) नथ घालुन फोटो ४) उखाणा स्पर्धा. ही मात्र झुमवर होणार होती. परत परत रोजच मॅसेज जात होते. जमेल तसे फोनही केले. सगळ्यांना आग्रहाची विनंती केली भाग घेण्यासाठी. बघतां बघतां बाप्पा आले २२/८/२०ला. आता आम्ही वाट पहात होतो व्हिडीयो व फोटोंची. व ..... आला आला पहिला व्हिडीओ, फोटो. मग येतच गेले. सगळ्यांचा प्रतिसाद बघुन खुप आनंद झाला.

आता सगळे फोटो, व्हिडीओ एका खास ग्रुपवर एकत्र करायला सुरवात केली. २७ तारीख रात्री १० डेडलाईन ठरली होती. हे सर्व भाग्यश्री व रुपाकडे पाठवले गेले. शेवटच्या क्षणांपर्यंत आले.सर्वांचा नावे आहेत नां हे

आमच्या टीमने परत परत तपासले. हो, कोणी राहीले नाही पाहीजे!

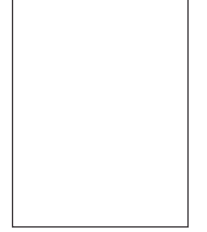
आतां उत्सुकता २९ च्या झुम महोत्सवाची. प्रथमच जीपीए चा टेकनोमहोत्सव होता. हृदय धडधडत होते. दुपारी ४ला एकएक करत सगळ्या येत होत्या. नटुन थटुन

आपापल्या मोबाईल, आयपॅड, कॉम्प्युटरवर आल्या होत्या. कांही श्रीयुतही झब्बा कुर्ता घालुन सहकुटुंब आले होते.

डॉ रुपाने संकलित आरती व्हिडीओ दाखवून महोत्सवाचे उद्घाटन केले. मग सुत्र गेली प्रेरणाच्या हातात व उखाणा स्पर्धा सुरू झाली. एकापेक्षा एक सुरेख उखाणे लाजुन मुरडुन अभिनय करून सगळ्यांनी घेतले. जवळ जवळ ३०-३५ जणी होत्या. सहकुटुंब जोडीने पण वायाळ, सोनवणे ..... डॉक्टरांनी छान उखाणे घेतले. खुप मजा आली. शेवटचा उखाणा मानसीने घेतला स्वरचित मस्त होता. मग सगळ्यांचे लक्ष होते बक्षिसाकडे ५ मिनीट उत्सुकता ताणली गेली. कसे आहे ना एवढे मोठे झालो- शिक्षणाने, कर्तृत्वाने पण बालपण कोणाचेच जात नाही. पण कार्यक्रम इथेच संपला नाही. जीपीए ने सगळ्यांना एक सुंदर नजराणा पाठवला आठवण म्हणुन.

ह्या झुम उत्सवात २-३ तास कसे गेले कळलेच नाही. टाळ्यांच्या गजरात गणपती बाप्पा मोरया पुढच्या वर्षी लवकर या म्हणत सांगतां झाली.

जीपीए व प्रियदर्शनी कड्डा ग्रुपचे अभिनंदन व घन्यवाद.



शब्दांकन : डॉ. बी. व्ही. कुलकर्णी

मोबाईल :

कुणाला छंद म्हणून सिनेमा किंवा नाटकं बघायला आवडतं , कुणाला फिरायला आवडतं , कुणाला व्यायाम करायला आवडतं तर कुणाला घरात बसून फक्त कॉटवर लोळायला आवडतं ! प्रत्येकजण ज्याच्या त्याच्या सोयींनी वेळ काढून आपापले छंद जोपासत असतात . पण त्यासाठी आपल्या झोपेचा त्याग केलेलं कधीकुणी ऐकलं आहे ? मी आधी कधी ऐकलं नव्हतं , पण माझ्या एका मित्राची काही वर्षापूर्वी ओळख झाली आणि मग मला विश्वास ठेवावा लागला. मध्यरात्री उठून एक धडधाकट व्यक्ती घरातून बाहेर पडते आणि सकाळी इतर सगळे उठण्या आधीच सगळी दुनिया साखर झोपेत असताना आपल्या घरी परत येते....! असं अव्याहत काही वर्ष सुरू असेल तर ? काय करत असेल असा तुमचा कुणाचा अंदाज ? एखादा पुजारीपण देवळात जायला इतका वक्तशीर असेलच असं नाही .

‘व्यायाम आणि छंद’ अशी अफलातून सांगड घालून आठवड्यातून किमान दोन किंवा तीन वेळा ती व्यक्ती फक्त एकाच ठिकाणी जात आलीय . \*‘सिंहगड’!\* असा जगावेगळा छंद मनापासून जोपासलेली व्यक्ती आहे, ‘डॉ. शैलेंद्र शुक्राज राजगुरू’



आणि अशा माझ्या मित्राचा मला प्रचंड अभिमान आहे . आज त्याच्या सिंहगड चढाईला विशेष महत्त्व आहे. कारण आज शैलेंद्र , सिंहगड तब्बल १०० वेळा चढून उतरला आहे ! अत्यंत कौतुकास्पद कामगिरी !

किती ते सातत्य... !

डॉ. शैलेंद्र राजगुरू,  
हार्दिक अभिनंदन !

मानाचा मुजरा!

We all friends are Proud of you !

क्रिकेटमध्ये फक्त १०० रन काढल्या तर केवढं कौतुक करतात लोक ? आणि क्रिकेट हा टीमवर्क असणारा खेळ आहे . गड चढणे हा साहसी प्रकार आहे आणि अगदी वैयक्तिक पातळीवर करता येणारा. (कोणत्याही खेळाची तुलना करू नये हा भाग वेगळा). त्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्ती , जिद्द आणि सकारात्मक मानसिकता या सर्वांचा मेळ जमून यावा लागतो . एक हजार वेळा सिंहगड चढणे हे सोपं नाहीये. शैलू,

माझ्या या जगावेगळ्या मित्राला अवलिया म्हणा किंवा छांदिष्ट म्हणा पण त्याचं अत्यंत झपाटून टाकल्यासारखं सातत्याने सिंहगडसर करणं सुरू आहे २००३पासून अव्याहतपणे ! उन्हाळा पावसाळा किंवा हिवाळा कोणत्याही ऋतूचा, हवामानाचा परिणाम त्याच्यावर होत नाही. तानाजी मालुसरे यांचा सिंहगडावर वावर असायचा पण त्यांना छत्रपती शिवाजी महाराजांचे मार्गदर्शन असायचे. या आधुनिक मावळ्याला त्याच शिवाजी महाराजांचे अदृष्य मार्गदर्शन असावे. कोल्हापूर आजोळ आणि पुण्यनगरी कर्मभूमी असलेला, ४९ वर्ष वय असलेला



डॉ शैलेंद्र , स्वतःची तब्येत उत्कृष्टपणे राखून समाजात आणि विशेषतः वैद्यकीय पेशात एक Mile Stone किंवा बनला आहे.

एक वेगळंच व्यक्तिमत्त्व ! खरंच एक जातिवंत आदर्श ! निर्व्यसनी , सर्वांशी अत्यंत छान संबंध , दिसायला धड्याकड्या पण वागायला अन् बोलायला मृदु, कायम हसतमुख असा हा अवलिया मध्यरात्री २:३० वाजता उठून ३च्या सुमारास बदाम अन् केळ खाऊन घरून निघतो. सगळी चढाई अंधारात बॅटरीच्या प्रकाशात ! सिंहगडावर वरती पोचल्यावर एक ग्लास फक्त लिंबु सरबत घेतो . आणि उजाडायच्या आत तो गडावरून खाली परत आलेला असतो . गड चढायला ५० मिनिट आणि उतरायला ४० मिनिट लागतात त्याला. साडे सहा वाजता पुन्हा घरी परत आल्यावरच चहा घेतो.

इतरवेळी स्वच्छ वाटणारा सूर्यप्रकाश गडावर चढाई करताना दमणूक करतो आणि गडावरील गर्दी टाळण्यासाठी त्याने ती वेळ कायम निश्चित केली आहे . आधी फक्त रविवारी जायचा आता गर्दीमुळे शनिवाररविवार सोडून आठवड्यातून दोन वेळा तरी जातोच . कोणत्याही दिवशी तो गडावर गेला तरी त्याही वेळी त्याच्यासारखेच काही छांदिष्ट त्याच्यासोबत असतातच . याचं सिंहगड प्रेम बघून कित्येक लोकांनी व्यायाम सुरू केला आहे ही सत्यपरिस्थिती आहे . वर्षातून दोन तीन वेळा ट्रेकला जाणारे असंख्य लोक दिसतील पण आठवड्यातून तीन वेळा एकच ट्रेक करणारा हा पठ्ठ्या पहिल्यांदाच बघितला. कोणत्याही व्यवसायातून (सबब न सांगता) वेळ काढून , कुणाचीही गैरसोय न करता, व्यायाम आणि छंद जपणे हे शैलूकडून खरंच शिकण्यासारखं आहे.

घरून डोणजे फाटा अंदाजे ३३/३५किमी जाऊन पुन्हा तेवढेच अंतर येऊन आपला छंद जोपासणे वाटतं तितकं सोपं नाही . त्यासाठी त्याने स्वतःला अक्षरशः वाहून घेतलं आहे . सिंहगड हाच त्याचा ध्यास आणि तोच त्याचा श्वास झालाय ! रस्ता नेहमीचा असतो . डोणज्याला पोचल्यावर

उत्साहाने तो गड चढू लागतो . नेहमीची पायवाट प्रेमानं, आदराने आणि आपुलकीनं जणू त्याची वाट बघत असते. यात कुणीही निर्जीव नाहीच. सगळे त्याच्याशी संवाद साधत असतात. जाताना येताना रस्ता त्याच्याशी हितगुज करत असतो , ती भाषा फक्त तोच जाणतो. 'काय धनी ,कसं काय बरं हाय नव्हं, तब्येत पाणी सगळं बेजवार हाय नव्हं ?' एकमेकांच्या भावना त्यांनाच माहिती आणि जाणवत असाव्यात. अगदी सुरवातीला गड चढून आल्यावर त्याचेही अंग दुखले, पुन्हा जायचा कंटाळा यायचा. पण आपण काहीतरी वेगळं करण्याची उर्मी आणि जिद्द त्याला स्वस्थ बसू देत नव्हती. वेड लागल्या सारखं, झपाटल्या सारखं तो पुनःपुन्हा जात राहिला आणि त्याची गड चढण्याची गोडी वाढतच गेली. लॉकडाऊनच्या काळात तो अडीच महिने गडावर जाऊ शकला नाही याचं त्याला प्रचंड दुःख आहे . पण एक जबाबदार नागरिक या नात्याने सरकारी नियम शिथिल झाल्यानंतर मास्क वापरून आणि सोशल डिस्टन्सिंगचे पालन करून तो सिंहगडावर गेला खरा पण मनात वेगळीच धाकधुक होती. एवढ्या गॅप नंतर शरीराची क्षमता कमी आली असेल का, त्यावेळी फक्त वॉक सुरू होतं. बॅडमिंटन, रेसकोर्स, पोहण सगळं बंद असताना, गड चढण्याचे आव्हान होतं. पण ते त्यानं लीलया पेललं. अडीच महिन्यांनंतर सिंहगडावर पाय ठेवले तो दिवस होता रविवार दि.७ जून , छत्रपती शिवाजीमहाराजांच्या राज्याभिषेकाचा दुसरा दिवस. तेव्हा तो गहिवरून गेला . अंगावर रोमांच उभे राहिले. आपोआप डोळ्यातून घळघळा पाणी सुरू झालं . कुणाला कशात सुख/ आनंद मिळतो तर कुणाला कशात मिळतो . त्याला सिंहगड प्रचंड आनंद देतो. मानसिक समाधान देतो. त्याचा सिंहगड त्याला भेटला आणि तो सिंहगडाला भेटला. गडावर पोचल्यावर नक्की काय वाटतं हे तो शब्दात व्यक्त करूच शकत नाही . पुन्हा वारी सुरू झाल्याचा त्याचा आनंद काही वेगळाच असतो.

शैलेंद्र ,तुझ्या या वाटचालीमध्ये तुला तुझ्या असंख्य



मित्रांनी साथ दिली आहे. अगणित नावं आहेत, (त्यातील दोघे जण आता हयात नाहीत) वायडीए आणि जीपीए, या दोन वैद्यकीय संघटनांमधील अनेक जीवाभावाचे मित्र ! तुझी आई, तसेच तुझी पत्नी डॉ. रत्नप्रभा आणि शंतनु व आर्यन ही मुलं यांची तुला उत्तम साथ मिळाली आहे . यशस्वी पुरुषामागे त्याची स्त्री खंबीरपणे पाठीशी असतेच याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे रत्नप्रभा ! अशा वेगळा छंद जोपासणाऱ्या नवऱ्याशी तिचं छान जमून गेलं आहे . कधी कुणी घरी आलेल्या पाहुण्यांनी शैलूला घरीच थांबायचा आग्रह केला तर रत्नप्रभा गमतीने म्हणते , 'जाऊद्या त्यांना, ते सिंहगडावर गेले नाहीत तर सिंहगड इकडे येईल', किती नवऱ्याचे कौतुक ! आज त्याच्या १०००व्या सिंहगड चढाईला तिनं खूप वेगळं असं Surprise दिलंय शैलूला ! कुणी अंदाज बांधू शकणार नाही. नवरा जेव्हा वेगळ्याच उर्मीत सिंहगड चढेल तेव्हा गडमाथ्यावर ती दोन्ही मुलांसमवेत शैलूचे स्वागत करायला जातीने उपस्थित होती. (त्या क्षणांचा फोटो काढायला मला मिळणार नाही ही खंत कायम सतावत राहिल) एक प्रेमळ बायको ,

लाडक्या नवऱ्याला याहून दुसरी अशी काय सुंदर गिफ्ट देऊ शकेल ? रत्नप्रभाचा कालच वाढदिवस झालाय पण त्याचं celebration मात्र सलग दोन दिवस चालू असेल.. !

आज हा विशेष दिवस खूप वेगळ्या पद्धतीने साजरा करायचा असं आम्ही काही मित्र मंडळींनी ठरवलं होतं . आम्ही बरेच त्याचे हितचिंतक मित्र त्याच्या बरोबर सिंहगड चढणार होतो . आणि त्याच्या आनंदात सहभागी होणार होतो . पण सामाजिक जबाबदारीची जाणीव आणि भान असलेल्या शैलेंद्रने, आम्हाला अनुमती दिली नाही. केवळ या कोविड वातावरणामुळे ! पण शैलेंद्र , आम्ही शरीराने आज तुझ्याबरोबर जरी नसलो तरी मनाने तुझ्याबरोबरच आहोत .

तू सिंहगड चढाई अशीच चालू ठेव. आम्हाला तुझा गर्व आहे. स्वतःची काळजी घे आणि भावी काळासाठी तुला आम्हा सर्वांकडून शुभेच्छा !

पुन्हा एकदा तुझे अभिनंदन !

We all friends Love You a lot !















# GENERAL PRACTITIONERS ASSOCIATION, PUNE

## Managing Committee

Dr Anil Bhandwalkar	9850030022	Dr Sangita Khenat	9921269414	Dr Sunil Bhujbal	9423052081
Dr Dhanshree Wyal	8888810629	Dr Sanjay Wagh	9890933803	Dr Vijay Patil	8087087244
Dr Haribhau Sonawane	9422037393	Dr Santosh Gosavi	9822745997	Dr. Ganesh Nimbalkar	9860049991
Dr Narendra Kulkarni	9822399792	Dr Santosh Khedkar	9890155248	Dr. Sandeep Nikam	9960229966
Dr Prakash Mahajan	9850920278	Dr Shivaji Kolhe	9422757377	Dr. Shubhada Joshi	9850044923
Dr Pravin Darak	9822438001	Dr Shriram Joshi	9890084567	Dr. Appa Kakade	9922307313
Dr Rupa Agarwal	9822644886	Dr Shuhas Diwakar	9011031262	Dr. Mahesh Wyal	9822057293

## Co-opted Members

Dr. Kushal Mahajan	7709090403	Dr. Sunil Paigude	9822032512
Dr. Bhagyashree Munot	9421080248	Dr. Vilas Takane	9028924619

## Sub. Committees & Members

Scientific Committee		Medicolegal Committee		Social Work Forum	
Prakash Mahajan (Advisor)	9850920278	Sunil Bhujbal (C)	9423052081	K.V Gujrathi (C)	9890438220
Pravin Darak (C)	9822438001	Indranil Bavdekar(cc)	9822037313	Ganesh Nimbalkar (cc)	9860049991
Ballal Aghase	9422025273	Jayant Navrange	9561081674	Dinesh Bhogale	9423013396
Madhuri Pawar	8007989855	Prashant Kulkarni	9422031530	Jyoti Shinde	9881090851
Manasi Pawar	9922945687	Rajendra Jagtap	9922343468	Kushal Mahajan	7709090403
Nitin Nimbane	9822860128	Rajkuntevar	9823129428	Manasi Fhaade	9822209943
Pawan Gujar	9175115826	Smita Ghule	9423013584	Nandkumar Bhutada	9822333770
Pradeep Nanaware	9822186805	Constitution Committee		Nisha Shah	9823060575
Pratibha Jain	9822663769	Nitin Zankar (c)	9822036566	Perna Barve	9421056520
Rajashree Rajpathak	9960273349	Prasad Ambikar (cc)	9822015574	R D Pawar	9423001038
Rajendra Deshmukh	9822187976	Asawari Patil	8308844174	Sandeep Butala	9923303445
Satish Tadwalkar	9371019262	Deepali Mulay	9423566570	Satish Tadwalkar	9371019262
Vaishali Lodha	9028626191	N.V Kulkarni	9822399792	Sunil Paigude	9822032512
Advisory Committee		Pravin Mengade	9860264507	Vaishali Lodha	9028626191
Prasad Ambikar (C)	9822015574	Sandeep Nikam	9960229966	Vidyalata Doshi	9860182740
Anil Panse	9823044757	Vijay Jagtap	9422013111	Sports Committee	
Pramod Mulay	9822475527	Protocol Committee		Anil Bhandwalkar (Advisor)	9850030022
Prakash Atre	9822536444	Nitin Zankar (C)	9822036566	Asawari Patil (C)	8308844174
Vivek Bellampally	9822894963	Prasad Ambikar (cc)	9822015574	Kushal Mahajan (cc)	7709090403
Jayant Navrange	9890206303	Anil Bhandwalkar	9850030022	Priya Daundkar (cc)	9922146452
Nitin Zankar	9822036566	Prakash Mahajan	9850920278	Amey Khandalkar	7798931814
Vijay Jagtap	9422013111	Sanjay Wagh	989033803	Appasaheb Kakade	9922307313
Administrative Committee		Editorial Committee			
Sunil Paigude (C)	9822032512	N V Kulkarni (Advisor)	9822399792		
Deepali Bhujbal (cc)	9850555649	Santosh Gosavi (C)	9822745997		
Shirish Shepal	9422301100	Vilas Takane	9028924619		
Jagdish Galinde	9423052071				



# GPA Newsletter

Bhagyashree Munot	9421080248
Dipak Mulik	8412029922
Amit Gandhi	9371304346
Balasaheb Bhojane	8087537357
Santosh Gosavi	9822745997
Yunus Inamdar	9881177885
Keshav Gujrathi	9890438220
Milind Khedkar	9689931102
Priyanka Kakade	9890138770
Shailendra Rajguru	9422007808
Sheetal Kolhe	9226142844
Shrikant Wadekar	9422361807
Shubhada Joshi	9850044923
Vijay Patil	9890779342
Vikas Misal	8600618898
Vikraant Laate	9970970770

## Cultural Committee

Shubhada Joshi (C)	9850044923
Dhanashree Wayal (cc)	8888810629
Bhagyashree Munot	9421080248
Charulata Mhaiskar	9158220264
Deepa Wagh	9890933803
Ganesh Nimbalkar	9860049991
Meena Parekh	9822781531
N.V Kulkarni	9822399792
Nisha Shah	9823060575
Pradeep Khabiya	9822287273
Rajendra Waghchaure	9822342712
Rohini Kale	9850845969
Santosh Kale	9850093954
Shekhar Yedge	9422361807
Shirish Shepal	9422301100
Veena Khare	

## Gift & Memento Committee

K.V Gujrathi (C)	9890438220
Vijay Patil (cc)	9890779342
Meena Parakh	9822781531
Meenal Kulkarni	9422025762

## Finance & Fund Raising Committee

Mahesh Wayal (C)	9822057293
Appasaheb Kakade (cc)	9922307313
Shubhada Joshi (cc)	9850044923
Narendra Khenat (cc)	9823425152
Sunil Jagtap	9822036736
Kailas Parekh	9822072532
Manoj Raka	9850504201
Ravindra Katkar	9822052621
Sandeep Butala	9923303445
Smita Ghule	9423013584
Surendra Shah	9850009955

## MMC

Prakash Mahajan	9850920278
Sandeep Nikam (cc)	9960229966
Sangita Khenat	9921269414
Santosh Gosavi	9822745997
Vivek Bellampelly	9822894963

## Press & Publicity

Shriram Joshi	9890084567
Santosh Khedkar	9890155248
Sanjay Butala	9890913145
Rupa Agarwal	9822644886

## Correspondence Committee

Prakash Mahajan	9850920278
Santosh Khedkar	9822091713
Shriram Joshi	9890084567
Suhas Diwakar	9850068639
Sunil Bhujbal	9423052081
Vivek Bellampally	9822894963

## Social Security Committee

K.V Gujrathi (Treasurer)	9890438220
Mahesh Wayal	9822057293
Nitin Zankar	9822036566
Pramod Mulay (President)	9822475527
Sanjay Wagh (Secretary)	989033803
Sham Damle	7588287476

## Delegate Drive Committee

Sanjay Wagh (C)	9890933803
Santosh Gosavi (cc)	9822745997
Nisha Shah (cc)	9823060575
Sandeep Nikam	9960229966
Appasaheb Kakade	9922307313
Hitesh Solanki	9422081001
Milind Patil	9422088551
Nikhil Kavediya	9890938030
Niranjan Desai	7507052526
P.H Mhaske	9850958337
Pravin Darak	9822438001
Sheetal Chopade	9960817744

Anupama Gaikwad	9422022778
Bhagyashree Munot	9421080248
Madhuri Zankar	9881257365
Manasi Pawar	9922945687
Prerna Barve	9421056520
Vidyulata Doshi	9860182740

Prakash Mahajan (Advisor)	9850920278
Bhagyashree Munot (C)	9421080248
Gaurav Gandhi	9881090851
Jyoti Shinde	9881090851
Nikhil Kawediya	9890938030

Sachin Wani (C)	9822328854
Raosaheb Zine Patil (cc)	9822374030
Priyanka Kakade (cc)	9890138770
Ajay Ingale	7709088907
Balal Aghase	9422025273
Hanumant Pingale	9822622118
Kailas Parekh	9822072532
Krishnanatt Dagade	9960922223
Kushal Mahajan	
Makarand kulkarni	9822210542
Priya Sonawane	9420482955
Sandeep Nikam	9960229966
Vilas Takane	9028924619