



**GPA**  
**PUNE**  
2020-21  
Estd 1991

**GPA Pune s Newsletter**

# *Family Physician*

30th Year

Regd. No. MH446/2009/PUNE

March 2021



## **PRESIDENT**

Dr. Rupa Agarwal  
M.: 98226 44886

## **HON. SECRETARIES**

Dr. Shriram Joshi  
M.: 98900 84567

Dr. Santosh Khedkar  
M.: 98901 55248

## **EDITOR**

Dr. N.V. Kulkarni (Advisor)  
M.: 9822399792

Dr. Santosh Gosavi  
M.: 9822745997

## **CO-EDITOR**

Dr. Madhuri Pawar, Dr. Sharmila Shinde

## **GPA Office**

GPA, 4th Floor, Dr. Nitu Mandke IMA House, 992, Shukrawar Peth, Tilak Road,  
Pune 411 002. **Tel.:** 020-24457535 **Email :** gpapune@gmail.com **Website :** www.gpapune.org  
Off. Hours : 2.30 pm. to 6.30 pm.

### Pre-Conference



### Mega GPCON Stall Inauguration





## 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. Shriram 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

### GENERAL PRACTITIONER'S ASSOCIATION, PUNE

#### NEW OFFICE BEARERS 2021/22

DR SHIVAJI KOLHE	PRESIDENT
DR HARIBHAU SONAWANE	VICE PRESIDENT
DR SHRIRAM JOSHI	TREASURE
DR SUBHADHA JOSHI	SECRETARY
DR SANTOSH KHEDEKAR	SECRETARY
DR SUNIL BHUJBAL	JT SECRETARY
DR APPASAHAB KAKADE	JT SECRETARY
DR RUPA AGARWAL	IPP

Installation Ceremony of New Office bearers in person for limited people

● Chief Guest ●

**DCP Poornima Gaikwad**

● Guest of honour ●

**Dr Sachin Lakade Cardiologist**

❖ Date ❖

30 March 2021

❖ Time ❖

1 pm to 5 pm

❖ Venue ❖

Patrakar Bhavan , Navi Peth ,Pune.

## For the President's Desk..

**Dr. Rupa Agarwal**

9822644886

### ***Down Memory Lane***

After waiting for 6 long years, 2020 was going to be my year to shine. I was going to be President and then COVID-19 happened. You've all heard the same phrases about "uncertain times" "new normal" etc so I'm not going to go into that because you were there and you know firsthand the suffering, loneliness and fear that we've survived. So congratulations on that. We might be in the midst of the second wave but we fought it once, we can definitely do it again.

With a theme "*Sapere Aude*", Latin for "dare to know and be wise", that summarised all of our fear, every step I took was a new one - with no precedents, nobody to ask for advice and no clear distinction between right or wrong.

After being installed as President in the midst of lockdown, we were already at rock bottom so we made rock bottom the solid foundation on which we reimagined GPA virtually. While other organizations were shutting down during the pandemic, our seminars, activities and entertainment doubled. The scientific study circle met twice a week instead of the usual once-a-week, all our sports events' participation multiplied in comparison to last year and the Gents Open Cricket made history by entering the District-level Cricket trophy. We were actively involved in helping the society cope with COVID-19, not just through our doctoral duty but also through COVID-19 screening camps, sessions on awareness and mental help, eye donation and the list goes on. I think the knowledge that you have emerged wiser and stronger from

setbacks means that you will always be able to survive. And the overwhelmingly positive responses from old and new GPA members is proof of this.

With a team that was truly "छोटा पैकेट बड़ा धमाका", we

reinterpreted the theme as the journey from knowledge to wisdom – accepting that we didn't have control over everything, but we could make the most of what we had. I received unwavering support from the Priyadarshini team – an all-women मंडळी who reminded me of the strength of *Jhansi ki rani*. After involving and giving leadership opportunities to new members – the Scientific team, Sports team and Social Work teams came through to give GPA several memorable events.

I would like to acknowledge the financial stability Dr Parvin Darak and Dr Prakash Mahajan provided, the leg work Dr Kushal Mahajan was always ready to do, Mrs Asavari Patil's unending support while balancing her doctoral and family responsibilities.

And of course, the year wouldn't be complete without the mention of our newsletter team. The newsletter committee chairman Dr Gosavi and advisor Dr N V Kulkarni implemented an e-newsletter so we could continue connecting with every GPA member. The last newsletter came to you in the form of a hard copy to commemorate our 1 year of service to GPA and we hope it brings you much much joy as it did to us.



For me personally, in an uncertain world, I walked the talk and dared to be wise and set new benchmarks despite all the hurdles – by introducing technologically-efficient standard operating procedures and involving new members in leadership roles.

There was no shortage of situations when I was rejected and judged till I could think of nothing but failure. But in the course of my presidency, I have learnt to appreciate failure and the constant pressure. I stopped pretending to myself that I was anything other than what I was, and began to direct all my energy into finishing the only work that mattered to me. The only thing that kept me going was that I loved what I did and believed

in it. I now hope you also come to love GPA as much as I did.

Thank you, Dr Vijay Patil, Dr Nitin Zankar, Dr Ganesh Nimbalkar, Dr Keshav Gujrathi, Dr Nisha Shah, Dr Swapnali Wadekar, Dr Archana Chaugule, Dr Nawarange, Dr Smita Ghule, Dr Kavita Gujar, Dr Meenal Pawar, Dr Sunil Jagtap along with GPA office bearers and Managing committee for supporting me in every way possible. Never the less, I humbly convey my gratitude to GPA Secretary Dr Shriam Joshi and Dr Sunil Bhujbal for showing faith in me and choosing to help me live my dream as President of GPA year 2020-21.

★ ★ ★

### A Rendezvous at JW Marriot



On the morning of 7<sup>th</sup> February, the atmosphere was charged with excitement. Every delegate of MEGAGPCON wanted to look their best as they were getting ready for the “Rendezvous at JW Marriot” i.e. **MEGAGPCON 2020-21** at JW Marriot.

It was for the first time in the history of GPA to organize MEGAGPCON at such an opulent and grand venue. The event was held under the guidance of Dr. Rupa Agarwal – the Organizing Chairman – MEGAGPCON & the GPA President for the year 2020-21, Dr. Sunil Bhujbal – Secretary GPA and ofcourse the gala wouldn't have been this successful without the support of Dr. Pravin Darak, Dr.

Kushal Mahajan & Dr. Prakash Mahajan. The Priyadarshinis had also helped in the smooth proceedings of the event. The event was indeed a glitziest of academic shindigs. All the speakers were at their best & it was a real congregation of absolute scholastic approach in our day to day medical practice. And to add a feather in the crown we had an imminent persona “Dr. Ashok Kukde” who is a Padmabhushan awardee for his philanthropic work in medical field. It was indeed a pleasure to have such a great presence amongst us. Now, for any event to create a buzz, its food is of utmost importance. The varieties of delicacies served at the event were overwhelming and added stars to the event. Now moving towards the stalls, no GPCON event would be complete without the support of the Pharma stalls. They were all very supportive and made the event more interesting with their innovative gaming ideas. Towards the end of the event, every person who put their whole and soul in making this event a grand success was appreciated for their efforts.

Lastly, I would like to say, to conduct such a successful and spectacular event amidst the Covid scenario is a triumph in itself. Every attendee was amazed with the way the event panned out and left with a great memory to cherish.

**Dr. Sharmila Shinde**

## Hon. Secretary's Report

Dr. Shiriram Joshi

98226 44886

श्री साई बाबा प्रसन्न

ते पण काही कमी नाही कारण सध्याच्या कोरोना संसर्गामध्ये एकमेकास भेटणे कठीण झाले आहे. एक छोटासा व्हायरस जो आपल्या दृष्टीस पण पडत नाही पण सर्व जग हादरून सोडले आहे. माणूस चंद्रावर गेला, निरनिराळ्या क्षेत्रामध्ये प्रगती केली, पण कोरोनाची मानयुष्यास आपली जागा दाखवून दिली. निसर्गापुढे कोणी काहीच नाही. ह्या संसर्गामध्ये जसे खूप तोटे झाले तसे काही फायदे पण झाले आहेत. माणसाला आपल्या कमीत कमी खर्चामध्ये आपल्या दैनंदिन गरजा कश्या भगवाव्या हे चांगलेच कळले आहे. असो, पण खूप अवघड दिवस आहेत हे नक्की.

तरीही कोरोनाच्या संसर्गामध्ये Study Circle च्या माध्यमातून खूप चांगली व्याख्याने आयोजित केली. त्यामध्ये, शास्त्रीय कमिटीच्या डॉ. प्रवीण दरक व डॉ. प्रकाश महाजन ह्यांचे मोठे सहकार्य लाभले. डॉ. ऋषिकेश बडवे सरांचे Low Back वरचे व्याख्यान असो, किंवा डॉ. संजय पुजारी, डॉ. आर बी कुलकर्णी, डॉ. राजीव सोमण, डॉ. स्वप्नील देशमुख ह्यांचे COVID-19 वरचे चर्चासत्र असो, त्यास सभासदांनी खूप चांगला प्रतिसाद दिला. तसेच श्रीमती चंगेडिया मॅडमने Cookies वर एक व्याख्यान दिले त्यात महिला वर्गाने चांगला प्रतिसाद दिला. डॉ. सोनाली भोसले ह्यांचे insulin वर तसेच डॉ. वर्षा जगताप मॅडमचे Hypo-Thyroidism वर व्याख्यान झाले. ह्या काळामध्ये आपल्या GPA च्या सोशल वर्किंग कमिटीने खूप चांगले योगदान दिले. कात्रज कसबा पेठ ह्या भागामध्ये जाऊन रुग्णांची तपासणी केली. तसेच दीनानाथ मंगेशकर व जनकल्याण रक्तपेढी ह्या सौजन्याने आपण एका रक्तदौर शिबिराचे आयोजन केले. त्यास आपणास पुण्याचे महापौर श्री. मुरलीधर मोहोळ व नगरसेविका वर्षा तापकीर हे प्रमुख पाहुणे म्हणून लाभले होते. ह्यासाठी डॉ. प्रवीण दरक ह्यांनी विशेष प्रयत्न केले.

पोलीस कमिशनर व कॉर्पोरेशनचे आयुक्त ह्या दोघांबरोबर सातत्याने मीटिंग घेऊन आपण समाजाप्रती असलेली आपली जागृती दाखवून दिली. संस्थेचे जेष्ठ सभासद डॉ. केशव गुजराती ह्यांनी संस्थेस कोरोना नंतर घ्यावयाची काळजी ह्याची माहिती असलेली पोस्टर भेट म्हणून दिली. कोरोनाच्या काळामध्ये आपली घरची व दवाखान्याची जबाबदारी समजून

प्रियदर्शनीचा सभासदांनी एक छोटी फ्रेम तयार केली. ह्या काळामध्ये डॉ. प्रकाश महाजन व डॉ. प्रवीण दरक ह्यांची पण खूप माहितीपूर्वक व्याख्याने झाली.

गौरी गणपती मध्ये आपण सभासदांसाठी सजावट स्पर्धा व उखाणे स्पर्धा आयोजित केली होती त्यास खूप चांगला प्रतिसाद मिळाला.

GPA ने ह्यावेळी राज्यस्तरीय ऑनलाईन बुद्धिबळ स्पर्धा आयोजित केली होती. त्यास खेळाडूंनी चांगला प्रतिसाद देऊन नाविन्यपूर्ण स्पर्धा पार पडली. ह्यासाठी डॉ. कुशल महाजन, डॉ. अनिल पानवलकर ह्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. डॉ. अजिंक्य तापकीर ह्यांनी संयोजनाची जबाबदारी सांभाळली. दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल बरोबर नेत्रदिनाचे अविचिंत्य साधून एक चर्चासत्राचे आयोजन करण्यात आले.

UDE SPRE WELLNESS For Doctors ह्यावर ३ दिवसांचे चर्चासत्र आयोजित केले. Happy Heartfulness - तणावमुक्त जीवन कसे जगावे ह्यावर खूप माहितीपूर्वक व्याख्याने झाली. डॉ. सचिन लकडे हे ह्यासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून हजार होते तर डॉ. राजेश बर्डे व GPA अध्यक्षा डॉ. रूपा अगरवाल ह्यांच्या परिश्रमामुळे हा कार्यक्रम व्यवस्थित पार पडला. Women Conference चे दिनांक १ नोव्हेंबर रोजी पत्रकार भवन मध्ये आयोजन केले गेले. त्यास ८२ डॉक्टरांनी आपली उपस्थिती नोंदवली. ह्यासाठी डॉ. अशोक बेलखोडे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून तर डॉ. सुनीता गलबाने व दीक्षा दिंडे ह्या सन्माननीय पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या. ह्यावेळी डॉ. आसावरी पाटील ह्यांना Women GP of the Year च्या सन्मानानी गौरवण्यात आले. प्रियदर्शनीच्या अथक प्रयत्नाने हा कार्यक्रम यशस्वी झाला. GPA सचिव डॉ. श्रीराम जोशी ह्यांनी कार्यक्रमाचे निवेदन केले तर डॉ. सुनील भुजबळ (सह सचिव) ह्यांनी आभार मानले.

GPA चे माजी अध्यक्ष डॉ. विलास टाकणे ह्यांचे अल्पश्या आजाराने दुःखद निधन झाले. त्यासाठी संस्थेने एक शोकसभेचे आयोजन केले होते. त्यामध्ये सभासदांनी आपल्या भावना व्यक्त करून आदरांजली वाहिली. धन्यवाद

★ ★ ★

## Editorial...

**Dr. Santosh Gosavi**

9822745997

### Farm Bills 2020 – Pros, Cons & Challenges

On 20th September 2020, Parliament passed three farm bills, which created protests in the country.

The three bills are –

1. Farmers' Produce Trade and Commerce (Promotion and Facilitation) Bill', 2020 – 'One Nation-one market' concept was introduced to allow farmers to sell the produce anywhere in the country.
2. Farmers (Empowerment and Protection) Agreement of Price Assurance and Farm Services Bill', 2020 – Contract farming empowers farmers to engage with wholesalers, exporters etc. so that they will get the price assurance before sowing the crop.
3. Essential Commodities (Amendment) Bill', 2020 – This bill removed pulses, oilseeds, onions and some other products from the essential commodities list, and thereby the restrictions on the storage of these items will be removed.

#### Pros:

- One nation – one market can end the monopoly of 'Agricultural Produce Market Committees' (APMCs). APMCs criminalises setting up of other competing markets. Some states made it mandatory for farmers to trade with only APMC-licensed traders. With Farmers' Produce Trade and Commerce bill, farmers can sell the produce as per their choice. So the problem of middlemen, which is one of the main loopholes of APMCs will be eliminated.
- In some states, there is a surplus of some vegetables and fruits, whereas in some other states there is less supply and more demand for them. Through one nation-one market, corporate companies can bridge this gap benefiting the consumers.

- It will attract private investments in the agricultural industry. Private investments can improve the infrastructure of the agricultural sector, which can lead to its modernization. The competition to buy the produce can fetch better prices for farmers. They may even come to the farmers to take the produce, saving the transport costs for farmers.
- Contract farming is helpful for farmers because they will get price assurance beforehand. Some companies provide seeds, fertilisers and other requirements too, which will reduce the burden of input costs for farmers.
- Essential commodities bill, 2020 can help in stabilising the prices. For example, if the onion supply is more than the demand, they can store them to prevent the price fall. This will also improve the cold storage facilities in the country.



#### Cons:

- The process of passing the bills is not democratic. Agriculture and trade are state subjects, but the states are not consulted before passing the bills. The main people for whom the bills are made – farmers were also not given the opportunity to voice their concerns. Even in the parliament, clear voting was not conducted. They passed the bills on a mere voice voting.
- APMCs are very helpful for small farmers not just to sell the produce but also to know the prices & production choices. Many states have amended the APMC acts to make it more liberal. The passing of farm bills 2020 may weaken the APMC system and hence

can become a disadvantage to small farmers.

- There is no guarantee that the farmers' income will be increased by these bills. If we take the example of Bihar, when the state abolished APMCs in 2006, farmers got lower prices for their produce than the Minimum Support Price (MSP). So, agricultural economists are suggesting that it is important to strengthen the APMCs, instead of transferring the responsibility to private entities.
- One nation – one market may not be much useful to small farmers, because transporting the produce requires more expenditure than selling them at the nearest APMC.
- Contract farming may turn farmers into slaves.
- Removing the restrictions on the storage of some foodgrains may lead to more imports at cheaper prices affecting the domestic farmers. And big businesses may store the foodgrains to increase the prices artificially.
- Unless the prices are regulated by the government, the market will go into the hands

of big businesses putting both the farmers and the consumers at the risk of exploitation.

#### Challenges:

- There is a mistrust in farmers on the government for passing the bills without debate. Implementing the laws in these circumstances will be a challenge
- As the restrictions on storing some products are removed, imports of those products may increase. So, protecting domestic farmers from such imports will also be a challenge.

#### Conclusion:

The way the bills are passed created mistrust in farmers on government sidelining the positive sides of the bills such as the opportunity to modernise the Indian agricultural sector. It is the responsibility of the government to take the opinions of farmers and also of the states before passing such bills.

Moreover, the main thing to do to ensure the betterment of farmers is strengthening the government market spaces – APMCs and to eliminate the loopholes in them.

★★★



I am **Dr Shabana Memon** and I joined the General Practitioners' Association as a life member just one year ago but I already feel like it is my extended family. This is especially because the president, Dr Rupa Agrawal has been so warm and welcoming to me and all other office bearers. The GPA is an association of doctors all over Pune and we have successfully organized various medical and non-medical events and sessions.

Even though the last year had been difficult for most people due to the COVID pandemic, the GPA meticulously conducted several scientific sessions, which benefitted a lot of people, keeping in mind all social distancing protocols and government SOPs. The GPCON was held at J.W. Marriott and this was the first time in the history of GPA that this event was carried out at such a grand scale. Apart from this, we have actively organized several sports events like badminton, cricket and volleyball, which serve as a stressbuster for us doctors along with being our source of entertainment.

Whether it was the Haldi Kumkum program of Makar Sankranti, the Women's Day Program or the trek at Torna Fort, GPA has left no stone unturned in making the hardworking doctors feel special and important and improving our social lives. It has not only made me a better doctor, but also a more fun and interactive person.

I feel so proud to be a part of GPA!



## याची देही याची डोळा पंढरी

**Dr. Sunil Bhujbal**

9423052081

नमस्कार मित्रांनो,  
आपण यावर्षी प्रथमच अंकरूपाने भेटत आहे. MEGGPCON आपणा सर्वांच्याच जिव्हाळ्याचा विषय. सर्व डॉक्टर वर्षभर आतुरतेने वाट पाहात असलेला हवाहवासा वार्षिक उत्सव.

जिपीए कार्यकारणी, जिपीए सभासद, जिपीकॉन कार्यकारणी मंडळ व ऑफिस स्टाफ यामध्ये स्वखुशीने, धडाडीने व आनंदाने योगदान देतात. मला ऑर्गनायझिंग जॉईंट सेक्रेटरी मेगाजिपीकॉन २०२०-२१ या नात्याने या वर्षी काम करण्याची संधी मिळाली. डॉ रूपा आगरवाल (ऑर्गनायझिंग चेअरमन मेगाजिपीकॉन २०२०-२१) व डॉ श्रीराम जोशी (ऑर्गनायझिंग सेक्रेटरी मेगाजिपीकॉन २०२०-२१) यांच्या सह काम करण्याचे भाग्य लाभले व त्यातूनच मी खुप काही शिकत गेलो.

दरवर्षी प्रमाणे हे मेगाजिपीकॉन नव्हतेच कारण होते सर्व जगभर थैमान घालत असलेला कोरोना. यावर्षीच्या सुरुवात झाली ती सुद्धा Lockdown ! Lockdown...!! Lockdown...!!! मध्येच.

पण यातूनच आपण मार्ग काढून जिपीएचा ध्वज उंचावत ठेऊच असा दांडगा विश्वास होता डॉ रूपा मॅडम व डॉ प्रवीण दरक यांचा. आपण मेगाजिपीकॉन यावर्षी करणारच हे डॉ प्रवीण दरक सर व डॉ रूपा आगरवाल मॅडमच्या बोलण्यातून पदोपदी जाणवत होते. डॉ श्रीराम जोशी सर त्यांच्याकडे येणाऱ्या माहिती नुसार हे अवघड आहे असे म्हणत असत तेव्हा मी त्यांना सांगत होतो, आपण प्रयत्न तर करण्यास काय हरकत आहे? व शेवटी एका मराठी म्हणीचा अनुभव आला 'प्रयत्नांती परमेश्वर'.

इतर वर्षीपेक्षा यावर्षी तयारी करण्यात फार अडचणी येत होत्या कारण सद्य परिस्थिती व हातात असलेला फारच कमी कालावधी. दरवर्षी ६-७ महिने अगोदरच तयारीला सुरुवात होते. यावर्षी डिसेंबरमध्ये झालेल्या मिटिंगमध्ये मॅनेजिंग

कमिटीमध्ये ठरवल्यावर खऱ्या कामास म्हणजेच लगिनघाईस सुरुवात झाली. सर्वप्रथम प्री-कॉन्फरन्स शनिवारी दुपारनंतर करू व रविवारी पूर्ण दिवस मुख्य कॉन्फरन्स करू असे ठरविले. स्पीकर व विशेष म्हणजे सर्वांना हवेहवेसे असे विषय असावेत यात एकमत झाले. मग सुरु झाल्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या कमिटी मिटिंग.



कोणत्याही कार्यक्रमात महत्वाचा भाग म्हणजे आर्थिक पाठिंबा. स्टॉल कमिटीचे डॉ. संजय वाघ यांच्या अध्यक्षतेखाली काम सुरु झाले. औषध कंपन्या व इतर ठिकाणी आर्थिक मदतीसाठी कसे बोलावे हे शिकायला मिळाले ते डॉ. वाघ व डॉ. दरक यांच्याकडूनच व त्यातूनच आपण ही कॉन्फरन्स फाईव्ह स्टार हॉटेलमध्ये करू अशी खात्री पटली.

सद्यस्थितीत सरकारने सांगितलेले कोरोना विषयीचे नियम पाळून कॉन्फरन्स करण्यासाठी आपण मग कमी संख्येने डॉक्टर सहभागी करून घेऊ असे एकमताने ठरवले. मग मुख्य विषय होता की सद्यस्थितीत डॉक्टर प्रत्यक्ष सहभागी होणार का? मला मनापासून वाटत होते की हो, डॉक्टर प्रत्यक्ष सहभागी होणारच व आपली कॉन्फरन्सही न भूतो न भविष्यती अशीच होणार कारण सर्व डॉक्टर या कॉन्फरन्सची अशी वाट बघतात जशी नवविवाहित सासरकडून माहेरी जाण्यासाठी आसुसलेली असते.

असे सांगितल्यावर डॉक्टर रूपा मॅडम व डॉक्टर कुशल महाजन यांच्या जीवात जीव आला कारण त्यांना वाटत होते की सर्वानकडून हवा तसा प्रतिसाद सुरुवातीला मिळत नव्हता. सभासद नोंदणीसाठी औंध, सांगवी, विश्रातवाडी, एरवडा, हडपसर, लोणंद, फलटण, शिरवळ असा प्रवास करत असताना जीपीएच्या सर्वदूर पसरलेल्या परिवाराची ओळख नव्यानेच झाली. डॉ नितीन निंबाने (सांगवी),

डॉ. भुजाडी (विश्रांतवाडी), डॉ. बुतियानी, डॉ. वसंत दगडे, डॉ. शहा (लोणंद), डॉ. अंतुरकर व आपलेच डॉ. राजेंद्र देशमुख शिरवळ यांचा जिपिए बद्दलचा जिवाळा जाणवला. सर्व डॉक्टरांनी दिलेल्या उस्फुर्त प्रतिसादामुळे आम्हाला २३ जानेवारी २०२१ ला मेगाजिपीकॉनचे रजिस्ट्रेशन बंद करावे लागले. कारण आम्ही १२०० चा हॉल घेतला तेथे फक्त ३०० साठीच कार्यक्रम करू शकत होतो. त्यानंतर आम्हाला नवीन रजिस्ट्रेशन घेणे अशक्य होते. कॉन्फरन्स करत असताना आपल्या संस्थेच्या नावाला व सदर कार्यक्रमास कोठेही गालबोट लागू नये असे वाटत होते. म्हणूनच आम्ही खुप डॉक्टरांना नंतर नाही म्हणालो व त्या सर्व हितचिंतक डॉक्टर व जिपीए सभासद यांनी आमची परिस्थिती समजून घेतली व सहयोग दिला म्हणूनच आम्ही त्यासाठी आपले ऋणी आहे.

जे डब्ल्यू मॅरियेट व जिपीए यात महत्वाचा दुवा म्हणून आम्हाला सापडलेले व्यक्तीमत्व म्हणजेच श्री अनिश .... यांच्या प्रयत्नातूनच पुढे जे डब्ल्यू मॅरियेटचे श्री राकेश यांची भेट झाली. नाष्टा व जेवण आम्ही सांगितले तसेच आम्हाला मिळाले त्यासाठी प्रत्यक्ष आनिश व राकेश यांची मोलाची मदत झाली. क्रिएटिव्ह आय चे श्री सुचक खरेच नावाप्रमाणेच आम्हाला स्टेज, बॅनर, स्टॉल यामध्ये विविध गोष्टी सुचवीत होते व त्यानुसारच काम होत होते.

६ फेब्रुवारी रोजी रात्री श्री. देवसूखकर यांच्याकडून ट्रॉफी-मानपत्र घेऊन जेव्हा प्रत्यक्ष हॉलमध्ये रात्री १०.३० ला पोहचलो तेव्हा सर्व काही व्यवस्था पाहून याची देही याची डोळा पंढरी पाहिल्याचा आनंद मी शब्दांत कसा वर्णू.

७ फेब्रुवारी रोजी सकाळी ७.३० वाच डॉक्टर येण्यास सुरुवात झाली. नेहमीप्रमाणे आम्ही रजिस्ट्रेशन न ठेवता डिजीटल स्वरूपात ठेवले होते व यात मदत झाली ती डिजीशिल्ड चे श्री दिपेन यांची. सकाळी इंटरनेट रेंज व मोबाईल वर रजिस्ट्रेशन यात काही वेळा वेळ लागत होता तेव्हा रजिस्ट्रेशन कमिटीचे डॉक्टर विजय पाटील यांनी त्वरीत पूर्वीप्रमाणे नोंदणी करून अडचण सोडवली.

नाष्टा व जेवण येथे थोडी गर्दी होते आहे असे जाणवल्यावर आपले सर्वांचे सतत मदत करण्यास तयार असलेले जिपिएचे

माजी अध्यक्ष डॉ. नितीन झणकर सर यांनी जे मनःपूर्वक काम (Down to earth) केले तेव्हाच जाणवले की हा जिपिएचा ध्वज व संस्थेचा आलेख हा सतत ऊंचावत राहणारच.

७ फेब्रुवारीला स्टेजवर एकामागून एक एक लेक्चर होत होते; त्यात डॉक्टर भोंडे मॅडम, डॉक्टर सई कोलते पाटील, डॉ. पद्मनाभ केसकर डॉ. अमीत, डॉ. डोंगरे, डॉ. अमृत गुदेंचा यांनी खरेच सुंदर काम केले.

यावर्षी आपण औषधी कंपनीच्या बरोबरच प्रथमच १८७० सालातील पुरातन सायकली ते सध्याच्या काळातील प्रसिद्ध असे उत्कृष्ट Garmin घड्याळांचे स्टॉल होते. तसेच पूर्वी संपूर्ण भारतावर राज्य जेथून चालत होते अशा पुण्याची शान असलेल्या शनिवारवाड्याच्या फोटो जवळ सेल्फी पॉईंट केला होता. नेहमीप्रमाणे प्रियदर्शनी स्टॉल सर्वाधिक लोकप्रिय झाला. मुख्य कार्यक्रम म्हणजे डॉ. प्रकाश महाजन सरांना जीवन गौरव पुरस्कार देत असतानाचा सोहळा.

पद्मभूषण श्री डॉ. अशोक कुकडे सर हे आपल्या प्रमुख पाहुणे म्हणून लाभले हे महत्त भाग्य. सरांनी भाषणात फॅमिली फिजिशियन हा समाजातील किती महत्वाचा घटक आहे हे पटवून देतानाच मेगाजिपीकॉन सारखी कॉन्फरन्सचे महत्त्वदेखील अधोरेखित करताना सर्वांनी नितीमत्ता सोडू नका असे प्रकर्षाने सांगितले. आपले दुसरे पाहुणे व सर्वांच्या परिचयाचे डॉ. संजय ललवाणी यांनी बहुमोल मार्गदर्शन केले.

समोर काम करत असतात त्यांचे कौतुक तर होतच असते. पडद्याआड राहून मदत करणारे डॉ. गुजराती सर व डॉ. दिपा दरक मॅडम यांच्यामुळेच कार्यक्रम वेळेत व सुरळीतपणे होऊ शकला याचा आवर्जून उल्लेख केला पाहिजे.

संपूर्ण कॉन्फरन्समध्ये माझ्या जिपीए मॅनेजिंग कमिटी, ऑर्गनायझिंग कमिटी व सर्व माजी अध्यक्ष, ऑफिस स्टाफ माधुरी व मनिषा या सर्वांच्या एकत्रित व बहुमोल मदतीमुळे कॉन्फरन्स यशस्वीरीत्या करू शकलो व जाणवले.....

Yes .....We can do it .

## सोशल वर्क कमिटीचा अहवाल

**Dr. Keshav Gujrathi**

98904 38220

नमस्कार मित्रांनो

सन २०२० २०२१ या वर्षाचा सोशल वर्क कमिटीचा अहवाल सादर करताना मनात भावनांचा कल्लोळ उठला आहे.

वर्षाची सुरुवातच मुळी कोरोनाच्या साथीमुळे लावण्यात आलेल्या लॉकडाऊन पासूनच सुरु झाली.

त्यामुळे नेहमीप्रमाणे ठरवलेली कामे करता येणे अवघड झाले. अर्थातच सुरवातीला असलेल्या संमिश्र अज्ञानामुळे कोरोनाच्या संदर्भात काय करावे काय करू नये आणि काही करावे तर कसे करावे असे विचार करतच वर्षाची सुरुवात झाली. या अशा वातावरणात नवीन आव्हानांचा सामना करून काम करण्याचे आम्ही ठरवले. अर्थातच सुरुवात कोरोनासाठी करावयाच्या कामाने करावी लागली. यासाठी सर्व अधिकृत मार्गांनी याविषयीची शास्त्रोक्त माहिती गोळा करून लोकांमध्ये योग्य ती जागृती करून लोकांच्या मनातील भीती नाहीशी करणे यास प्राधान्य देण्यात आले. आमच्या अध्यक्षा डॉ. रुपा अगरवाल स्वतः एक समाजसेविका असल्यामुळे प्रत्येक अडचणीतून मार्ग काढायला मदत झाली. सुरुवातीला धनकवडी, कात्रज, आंबेगाव, नवरंग सोसायटी, सावरकर चौक अशा भागातील लोकांना योग्य ती माहिती देणे व जागृती करणे यासाठी डॉ. रुपा अगरवाल, डॉ. प्रविण दरक, डॉ. संजय वाघ, डॉ. खेडकर, डॉ. कुशल महाजन, डॉ. सुनील जगताप आणि इतर अनेकांनी या कामात महत्त्वाची भूमिका बजावली. अगदी पीपीई किट वापरून लोकांपर्यंत जाऊन सर्व शास्त्रीय माहिती सर्वांना समजावून सांगितली. यावेळीसुद्धा मनपाच्या अधिकाऱ्यांचे बहुमोल सहकार्य मिळाले. यामुळे लोकांची भीती कमी झालेली जाणवल्यानंतर पुण्यातील इतर भागातही हा कार्यक्रम जीपीए च्या स्थानिक सभासदांच्या मदतीने चालू ठेवण्यात आला. याचा खूपच फायदा झाला. लोकांमध्ये जागृती वाढली, डॉक्टरांचा जनसंपर्क वाढला आणि लोकांच्या मनात डॉक्टरांबद्दल विश्वास आढळ झाला. यावेळी आवश्यकतेप्रमाणे मोफत औषधे देण्यात आली याच अनुषंगाने जीपीए च्या सर्व सभासदांनी आपापल्या दवाखान्यात ही

जनजागृती चालू ठेवून प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे सोशल वर्क कमिटीला भरपूर सहकार्य केले.

यानंतरचा महत्त्वाचा प्रश्न होता डॉक्टरांच्या सुरक्षिततेचा. यासाठी सर्व सभासदांसाठी पुनर्वापरयोग्य असे पी पी ई किट माफक दरात उपलब्ध करून दिले. यासाठी डॉ. भाग्यश्री मुनोत यांचे बहुमोल सहकार्य लाभले.



याच उत्साहामध्ये भर घालून डॉ. पराग रासने यांच्या सहकार्याने कसबा पेठ क्षेत्रीय कार्यालय परिसरात वैद्यकीय तपासणी करण्यास सुरुवात केली. तेथे सुमारे अकराशे ते बाराशे रुग्णांची तपासणी व औषध वाटप करण्यात आले.

याबरोबरच डॉ. सुनील जगताप यांच्या सहकार्याने राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षातर्फे डॉक्टरांना १००० फेसशील्ड वाटण्यात आली तसेच पुणे फेसशील्ड असोसिएशन च्या वतीने श्री. अजय सूर्यवंशी यांच्या मदतीने आणखी पाचशे जणांना फेसशील्ड देण्यात आली. अशाप्रकारे संपूर्ण एप्रिल महिना हा जनजागृतीचा भरगच्च कार्यक्रम होऊन पार पडला आणि यामुळे खरोखरी सामाजिक जागृतीचे कार्य संपूर्णपणे पार करणे सोपे झाले. यानंतर पुढे भेडसावू लागलेला प्रश्न म्हणजे रक्तदान. रक्तदानात लोकांचा सहभाग कमी झाला आणि त्यामुळे गरजूंना रक्त मिळण्यास अनेक अडचणी येऊ लागल्या यावेळी जीपीए च्या पुढाकाराने लक्ष्मीनगर येथे रक्तदान शिबिर आयोजित करण्यात आले यासाठी जीपीए च्या १९ सहयोगी असोशियननी बहुमोल सहकार्य केले. यावेळी सुमारे ३० ते ४० डॉक्टरांनी रक्तदान केले. या कार्यक्रमात दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल आणि जनकल्याण ब्लड बँक यांनी सहकार्य केले. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी डॉक्टर संतोष खेडकर यांनी भरपूर कष्ट घेतले त्याबद्दल त्यांना धन्यवाद. या कार्यक्रमास पुण्याचे महापौर श्री मुरलीधर जी मोहोळ प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

या धकाधकीच्या काळात लॉकडाऊन मुळे लोकांचे हाल होताना पाहून सरकारने काही प्रमाणात शिथिलता देण्याची तयारी दाखविली. अशावेळी जनजागृतीची तीव्र गरज लक्षात घेऊन उर्वरित काळात घेण्याच्या काळजी संदर्भात डॉक्टर रूपा अग्रवाल यांनी काही सूचनांचे संकलन मूळ इंग्रजी स्वरूपात लिहून दिले त्याचे मराठीत भाषांतर डॉक्टर केशव गुजराथी यांनी केले व त्या संदर्भातील माहितीपत्रक प्रसारित करून जीपीए च्या सभासदांना त्यांच्या दवाखान्यात लावण्यासाठी उपलब्ध करून देण्यात आले. त्याचाही अनेकांना चांगलाच फायदा झाला.

अर्थातच करोनाच्या तीव्र उद्रेकामुळे यावर्षी पालखी सोहळा आणि गणेशोत्सव यांच्यावर खूपच मर्यादा आल्या होत्या. त्यामुळे वारकरी तपासणी आणि गणेशोत्सव काळात गुरुजी तालीम मंडळ सोबत होणारी भाविकांची वैद्यकीय सेवा रद्द कराव्या लागल्या. तरीही त्या काळात तुम्ही सर्वांनी जनजागृती चालू ठेवून या कार्यक्रमास हातभार लावला.

या सर्व धकाधकीमुळे डॉक्टरांनाही मानसिक शारीरिक ताण जाणवत असताना तो कमी करण्यासाठी जीपीएने हार्टफुलनेस फाउंडेशन यांच्या सहकार्याने डॉक्टरांच्या आरोग्य साठी ऑनलाइन प्राणायाम आणि मेडिटेशन यांचा कार्यक्रम आयोजित केला. यास दोनशेहून अधिक डॉक्टरांनी चांगला प्रतिसाद दिला. याचा खूपच फायदा झाला असे अनेक डॉक्टरांनी नंतर कळविले.

तसेच नेत्रदानासाठी ऑनलाइन जागृती कार्यक्रम जीपीए च्या वतीने आयोजित करण्यात आला होता. त्यासही सर्वांकडून चांगला प्रतिसाद मिळाला. यावेळी नेत्रदात्यांना देण्यासाठी एका स्टिकर चे प्रसारण करण्यात आले. यावर पुण्यातील अनेक नेत्र पेढ्यांचे फोन नंबर असल्यामुळे नेत्रदात्यांच्या नातेवाईकांची पळापळ कमी होण्यास आणि नेत्रदानात जास्त प्रतिसाद मिळण्यास उपयोग झाला.

हळूहळू करोना ची तीव्रता कमी होत आहे असे जाणवल्यानंतर पुणे महानगरपालिकेच्या वतीने फार कमी लक्षणे असलेल्या रुग्णांना घरच्या घरी स्वतंत्र ठेवून उपचार करण्याची उपचार पद्धती राबविण्यात आली. त्यावेळी पुण्यातील विविध भागातील जीपीएच्या सर्व सभासदांनी चांगला प्रतिसाद देऊन पुणे मनपाला सहकार्य केले. यासाठी

महानगरपालिकेच्या वतीने गणेश कला क्रीडा मंच येथे आयोजित संभेस तीनशेहून अधिक डॉक्टर उपस्थित होते.

'जागतिक स्वच्छता गृह' दिनानिमित्त या वर्षी प्रथमच ई-मॅरथॉन ही संकल्पना राबविण्यात आली. त्यामध्येही सुमारे चाळीस डॉक्टरांनी सहभाग घेऊन ही चळवळ अधिक लोकांपर्यंत पोचण्यासाठी सहकार्य केले. डिसेंबर महिन्यात डॉ. रूपा अग्रवाल, डॉ. श्यामसुंदर म्हाडेकर, डॉ. कुशल महाजन आणि डॉ. सतीश अग्रवाल यांनी दीपगृह संस्थेच्या ताडीवाला रोड आणि रामटेकडी येथील कार्यालयातील सुमारे १५८ व्यक्तींची आरोग्य तपासणी करण्यात आली. फेब्रुवारी २०२१ मध्ये, डॉक्टर सुनील भुजबळ यांच्या नेतृत्वाखाली ..... रुग्णांची नेत्र तपासणी करण्यात आली.

अर्थातच संपूर्ण वर्षभर शाळा कॉलेज बंद असल्यामुळे तेथील वैद्यकीय तपासणीत यावर्षी खंड पडला याचे निश्चितच वाईट वाटते. या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने अनेक डॉक्टरांना आपल्या आयुष्यातील आठवणींना उजाळा देता येत होता आणि तेव्हाचा आणि आत्ताचा अनुभव नवीन पिढी पुढे ठेवून ही पिढी जास्तीत जास्त चांगली कशी राहिल यासाठी प्रयत्न केला जात होता. परंतु हा कार्यक्रम नाइलाजाने ह्या वर्षापुरता स्थगित करावा लागला याचे निश्चितच दुःख होत आहे. अर्थात परिस्थिती सुधारली तर पुढल्या वर्षी आपण अधिक उत्साहाने या सर्व कार्यक्रमांमध्ये सहभागी व्हाल अशी अपेक्षा करतो.

आपणा सर्वासहित सर्व समाजाच्या सुरक्षेसाठी आपण सरकारला वेळोवेळी मदत करणे गरजेचे असते याची जाणीव ठेवून जीपीए ने हे काम चोख पणे पार पाडले याबद्दल मला निश्चितच सार्थ अभिमान आहे. संपूर्ण वर्षभर धकाधकीचे असूनही कधी फोन वर, कधी ऑनलाईन, कधी प्रत्यक्ष भेटून या सर्व कार्यक्रमास अध्यक्षा डॉ. रूपा अग्रवाल यांनी खंबीर पाठिंबा आणि आधार दिला त्याबद्दल त्यांचे करावे तेवढे कौतुक कमीच आहे. तसेच सचिव डॉ. श्रीराम जोशी, डॉ. खेडकर, डॉ. भुजबळ, डॉ. निंबाळकर, डॉ. कुशल महाजन, डॉ. ज्योती शिंदे, डॉ. आसावरी पाटील आणि डॉ. विद्युल्ला जोशी आपण सर्वांनी दिलेला पाठिंबा यामुळेच संपूर्ण वर्षातील कार्यक्रम सुरळीत पार पाडले याबद्दल सर्वांनाच हार्दिक धन्यवाद आणि सर्वांचे मनपूर्वक आभार

## GPA Priyadarshani 2020-21

**Dr. Manasi Pawar**

99229 45687

This year's first official meeting of GPA Priyadarshini group was conducted by downloading Zoom app for the first time from Play Store. This is from where my journey as a covid Chairman of Priyadarshini 2020-21 started.

### Our Team

Honorary chairman

Dr Madhuri Zankar

Chairman

Dr Manasi Pawar

Vice chairman

Dr Bhagyashri Munot- Mehta

Secretary

Dr Vidyulata Doshi &

Dr Perna Barve

Joint secretary

Dr Anupama Gaikwad

GPA President Dr Rupa Agarwal completes our TEAM Being an 'enthusiastic leader' she gave us opportunity to work through out the year!!!

Which never would have been possible without her support & guidance. Priyadarshani Team always felt honoured to work with ABLE LADY PRESIDENT 2020-21.

Listing down the activities conducted by Priyadarshani this year in short...

1. First virtual activity was conducted by 'compiling pics' with 'slogans about Corona awareness' and a collage was made which was circulated for creating awareness.
2. Informative interview on Corona crisis aired on Radio Puneri Awaz 107.8 FM on 16-9-20 for public awareness.
3. Encouraging lady. practitioner's to continue to run their clinics in those difficult times and providing PPE kids face shields, N 95 masks etc at their doorstep and that too at concessional rates.
4. Priyadarshini team members participated in various General Examination camps and fever clinics conducted for public.
5. Valuable participation in various Scientific lectures conducted online throughout the year.
6. Live cookie making by Mrs Sonia changedia on 12th May 2020 for lady doctors.
7. A short video film was made compiling pics sent by 50 Priyadarshinis examining patients in their clinics which proved as an encouragement for others to rejoin their clinics and was released on GPA Doctors Day Program.
8. Active participation in blood donation drive conducted by GPA. Maximum lady doctors donated blood.
9. Active participation in Certificate Course conducted on infertility by Dr Amol Lunkad, Indira IVF on 13th July 2020
10. Active participation in felicitation of "Achiever kids" who had achieved excellence in academic as well as sports, cultural etc on 6-9-2020.
11. Gauri-Ganpati decoration competition was conducted from 22nd to 25th August. Everyone participated enthusiastically.  
An aarati video was also made by compiling small videos sent by more than 30 participants along with their family members.
12. Video collage of Priyadarshini beauties was captured in Maharashtrian attire along with nath performing aarti of Lord Ganesh.
13. "Zoomotsav" An Online Ukhane competition was conducted on 29-8-2020 on Zoom app. Everyone enjoyed a lot. Many self made ukhane, song ukhane, as well as couple ukhane were well appreciated by the audience.
14. Research work on "Mental health during Covid pandemic was initiated on "World Mental Health Day" 10-10-2020 which is still in progress. (With 2000+ responses.)





15. Lady GPA of the Year award was given to Dr Asawari Patil for her tremendous work done in remotest areas in outskirts of Pune. Navadurgas" GPA's respectful ladies namely Dr Smita Ghule, Dr Sampada Joshi, Dr Leena Bhonde, Dr Shubhada Joshi, Dr Nisha Shah, Dr Arundhati Kulkarni, Dr Sarika Bhujbal, were felicitated during the Women's conference and cardiology update). Ms Diksha Dinde, Dr Sunita Lalwani\* were guest of honour for the programme.
16. Bhondla and group photo session was conducted on 29-10-2020 which appeared in Sakal News Paper.
17. Active participation in GPA ladies box cricket tournament. Warm welcome with traditional Aukshan to every participant and a small gift (bracelet) was given to each participant as a token of love on 6 December 2020. VCKDA team was the winner and HMA Team was the runner up team
18. GPA Priyadarshini actively participated in GPA Badminton tournament arranged on 19 December 2020.
19. Priyadarshini team participated in GPA Lagori competition which was conducted for the first time in the history of GPA. VCKDA team was winner and PSRDA team was the runner up team
20. Received certificate of appreciation from UNICEF and radio Puneri Awaz 107.8 FM for Incredible work for promoting lessons of health awareness "how to stay safe in covid-19 pandemic" it says- "Your graceful contribution towards humanitarian is remarkable and commendable"
21. Get together and Haldi Kumkum programme was arranged on occasion of Makar Sankranti on 19-01-21 more than 50 ladies actively participated.
22. Active participation in Mega GPCON 2021 at JW Marriott. GPA Priyadarshani Stall won the 1 st prize. (various props regarding medical profession, like "I wear my White coat with dignity and Pride" Photo booth, hourly lucky draw etc were the main attractions.)
23. Women's Day program was conducted on 9- 3- 2021 at Hotel President. 5 prominent

Priyadarshinis namely Dr Vaishali Ankleshwar, Dr Shraddha Shalgar, Dr Payal Karkhile, Dr Shabana Memon & Dr Sheetal Kolhe, Dr Deepa Wagh were felicitated during the event. Director NIV, Dr Priya Abraham was the chief guest. Everyone enjoyed the traditional maharashtrian pheta (head gear).

The year went by in planning and re-planning of the same event again and again knowing that every plan of ours could go waste with changing government norms.

Dr Madhuri Zankar's expert advice always guided us. She always had a motherly approach in planning things.

Dr Bhagyashri Munot always had some new enthusiastic ideas to experiment with, which brought glamour to the programmes. She never said No to any work. May it be research work or a simple rechecking of any planned message/event.

Dr Vidyulata Doshi & Dr Prerna Barve efficiently managed all the responsibilities given to them. Their compering was as good as a professional comperer. The two strong pillars of our group.

Dr Anumpama is a real hard worker. She participated in nearly all the camps & events arranged by GPA.

None of us ever lost hope. We kept encouraging each other and things went on smoothly with overwhelming response for all the events.

All priyadarshanis made themselves available inspite of all odd situations!!!

A big salute of all priyadarshanis!!!

प्रि प्रिय

य यशस्वी

द दामिनी

शं शक्तीवान

नी नीतीवंत

Thank you all for making my year 2020-21 memorable as a Priyadarshani Chairman.

Regards,

★★★

## Sports Committee of GPA 2020-21

**Dr. Asawari Patil**

99229 45687

*Sport Chairman*

**Dr Asawari Patil**

*Sport Co-chairman*

**Dr Kushal Mahajan and Dr Priya Daundkar .**

**Sport Adviser - Dr Anil Bhandwalkar**

Ofcourse With all guidance, planning and complete support by our president Dr Rupa Agarwal.

As it was pandemic of Corona we were little bit worried about how to conduct sports activities this year.

Idea of online chess competition was shared by President Dr Rupa Agarwal, and this was starting sport event of the year.

**GPA online chess 2020 was held on 30th August.**

Total no of participants 43.

Highest number of doctors participating in chess competition held till this year .

Chief Guest Dr Dadasaheb Maindad and Guest of honour was Mr Lohana Kapil renowned chess player as well as coach were present in GPA Office with us to give a big bigul to start the event

Winners\_ 1) Dr Santosh Gaikwad

2) Dr Avinash Deoshatwar

3) Dr Prathamesh lotake

Female winners

1) Dr Sidhhi Ponshe

2) Dr Sumedha Karambalekar..

Dr Ajinky Tapkir , Dr Sidhhi Ponshe were the event coordinator of this chess competition.

**GPA's First virtual marathon with CYDA for awareness about sanitation and cleanliness on the occasion of World's Toilet Day.**

Total number of patcipants throughout Maharashtra were more than 10000/-.

50+ drs from our association had participated in this virtual marathon.

Mrs Pratima Joshi founder of Shelter Associates was chief guest who has built more than 10000/- toilet under Shelter Associats in Pune, Sangli and many other places.

**Trek to Torana was arranged on 29 th November.**

Total 51 Doctors and their family members enjoyed this beautiful and endurance Trek.

Torana fort (due to its difficult level) was planned first time by GPA before any other association .

As it was our hometown myself and Anand got opportunity to serve for GPA.

**GPA ladies Cricket Tournament.**

This tournament was held on Kataria Ground.

Total 8 team of ladies doctors like BMA, DDA, FPA, PDA, VCKDA, HMA, PPDA, And PSRDA participated.

MRS Kamal Sawant who played for Maharashtra Cricket team was called as a chief guest.

Priyadarshini team made this event memorable by special welcome with AUKSHAN and bracelet for each player.

**State level Badminton Tournament by GPA.**

This tournament was well appreciated by all for its excellent management, venue and menu too.

SBL tournament was at Spunk Shutters Ambegao.

**Final results Of SBL 2020**

**Woman singles**

Winner - Dr Richa Kulkarni

Runner up - Dr Shalmali Mahajan

**Woman Doubles**

Winner - Dr Vrushali Patil and Dr Deepali Joshi

Runner up - Dr Shalmali Mahajan and Dr Richa





Kulkarni

### **Mixed Doubles**

Winners - Dr Deepali Joshi and Dr Sachin Phadke

Runner up - Dr Vrushali Patil and Dr Digant Gupta

### **Men's doubles**

Winner - Dr Sachin Phadke and Dr Niket Lokhande

Runner up - Dr Darpan Maheshgauri and Dr Kunal Lokare.

### **Men's Doubles Above 45**

Dr Ramanuj Marda and Dr Amit Gundewar

Runner up - Dr Anand Patil and Dr Shailesh Rajguru.

### **Mens singles**

Winner - Dr Darpan Maheshgauri

Runner up - Dr Digant Gupta.

Dr Shrikant Wadekar, Dr Shailendra Rajguru were great event coordinator for Badminton .

### **First time GPA's ladies cricket team participated in Box cricket tournament held by other association FPA .**

Not only participated but this team won with quality for quarter finals.

Most remarkable two powerful sixes by Dr Vaishali Ankleshwar and Longest partnership with Dr Swapna Athawale were memorable moments. Dr Rajshree Kakade was a Captain.

### **Lagori or Lingoricha competition was arranged first time by GPA with innovative idea of our president Dr Rupa Agarwal on the Katariya ground.**

It was most memorable, funniest, fully enjoyed event. Everyone will agree.

We recollected our childhood memories for sure.

### **Participation of 5 teams**

Ladies: GPA: VCKDA;& PSRDA

Gents: 2 GPA teams

Winner: VCKDALADIES

Runner-up: PSRDALADIES

Rt from learning the rules of the game, to seeing

a readymade Lagori for the first time the fun was started. First trial match between VCKDA LADIES AND GPA GENTS was the START BUTTON for full-time entertainment.

GPA ladies Lagori team was like," JITHE KAMI, TITHE AMHI!

Under Captain Dr Vidyulata Doshi,they tried their best to enjoy the game beyond the fact of loosing the competition.

Co-chairman Dr Kushal Mahajan was managing the balance between the sports and time in a very efficient way. Along with Dr Shailendra Rajguru, Dr Sidharth Parchure, Dr Shekhar Yedje, Dr Anand Patil, Dr Sachin Khairnar and a few more, the two teams of gents exhibited the fully energetic performance of the event.

Till the Sunset, everyone of us leaving the ground was fully charged with childhood memories.

### **Volleyball Tournament.**

Total 8 team of male doctors and two teams of ladies participated.

Volleyball tournament 2020-2021

Winners - FPA super joint

Runner up - SRDA

Third position - PPDA

Best smasher - Dr Deepak chaudhari (FPA super joint)

Best lifter - Dr mutha (SRDA)

All rounder Dr Surve vijay (FPA super joint)

Fair player - Dr Nitin Mhalunge

Female teams

Winner - PDA

Runner up - PSRDA.

All rounder - Dr Poonam Jain

Best lifter - Dr Pallavi Basarge.

### **Again for the first time GPA'S ladies cricket team was sent for open ground tournament arranged by VCKDA.**

This team was lead by Captain Dr Deepali Chajjed, vice captain Dr Daya Jaju, Wicket keeper Dr Vidullata Doshi, Sharmila Shinde, Deepali Bhujbal, Neelam Kavitake, Sangita



## Mega GPCON Chief Guest Felicitation



Chief Guest - Dr. Ashok Kukde



Guest of Honor - Dr. Sanjay Lalwani



Lamp Lightening



Ghule Award to President Dr. Rupa Agarwal



Ghule Award



## GPA District Level Tournament



## Audience MEGA GPCON



Life time Achievement Award  
Dr. Prakash Mahajan



Luckydraw



Priyadarshani Stall  
Mega GPCON Best stall by Priyadarshani



Interaction



Group photo Luckdraw

### Priyadarshani Events



### Trek to Torna Gadh





Mane, Priyanka Kakade, Smita Dongare and Asawari Patil. With a very short duration practice it was a difficult task which was accomplished by GPA ladies cricket team.

**6th and 7th March we arranged GPA District level Cricket tournament for Gents doctors, again for the first ime in the history of GPA.**

Total 16 teams from all over Maharashtra participated in this tournament.

Best Batsman- Dr Shrikant Lokare

Best Bowler- Dr Chetan Chaudhari

Best Wicketkeeper- Dr Abhishek Lad

Best fielder- Dr Sandesh Barley

Man of the series - Dr Avinash Gawade

Runner up Team-HMA. Hadpsar medical association

Winner Team -Nima Shirur Padmalaya

We expressed our whole hearted gratitude and Thanks to event coordinators esp Dr Kulbhushan Shitole along with Dr Vikas Misal and Dr Deepak Chajjed. Dr Vijay Patil was our most dedicated volunteer along with Dr Kushal Mahajan, who without any name/ fame controlled the whole two days event Successfully.

Dr Shabana Menon who was Sport coordinator this year, worked hard with her full zest and enthusiasm.

Dr Kushal Mahajan was my great great support. He worked more than me for every event from the planning date till actual execution of each and every event this year.

Thank you Rupa Agarwal and team for giving me apportunity to work as a Sport Chairman.

Ladies sport chairman for the first time in history of GPA

I must thank Sai Shree Hospital Aundh and team. They stood strong behind us for financial support throughout the year. Their team of physiotherapist was present on every sport tournament for the players which was again done first time .

Thank you GPA and President Dr Rupa Agarwal.



## Welcome New Members in GPA Family

### Annual Members 2020-21

Dr Jayant Landge  
 Dr Pradnya Kulkarni  
 Dr Rahul Gajare  
 Dr Varsha Gajare  
 Dr Varsha Raikunatiwar  
 Dr Shradha Shalgar  
 Dr Archana Chaughule  
 Dr Manasi Phahade  
 Dr Arundhati Sonawane  
 Dr Sidhhi Ponkshe/Dalal  
 Dr Alka Shellakari  
 Dr Sayli Mahamuni  
 Dr Mamata Arora  
 Dr Namarata Bhat  
 Dr Kulbhushan Shitole

### Life Members 2020-21

Dr Vaibhav Phatangare  
 Dr Leena Bhonde  
 Dr Ajinkya Tapkeer  
 Dr Sarika M Bhujbal  
 Dr. Saiee Koltepatil  
 Dr. Rajashree Pokhrana  
 Dr. Arundhati Kulkarni  
 Dr. Deepa Doshi  
 Dr. Shabana Memon  
 Dr. Rahul Kharat  
 Dr Meghna Sartale

### Couple Life Members 2020-21

Dr Mangesh Wagh  
 Dr Anjali Wagh  
 Dr Padmanabh Keskar  
 Dr Ashwini Keskar  
 Dr Abhay Pendsay  
 Dr Chitra Pendsay



## Sports Committee of GPA 2020-21

**Dr. Kushal Mahajan**

Sports Co-Chairman

7709090403

ME as a sport person as I know , sport nourish the life of us in many ways ,It teaches us discipline and continuity in the work to achieve the goal in current COVID Pandemic. It keeps us fit both physically and mentally and thus socially, emotionally, psychologically and Intellectually.

GPA sport committee took charge in the situation of worldwide COVID Pandemic. Routine life was disturbed as well as sport life. To bring some normal life elements, we decided to take our most awaited volleyball tournament. Both volleyball as well as our cricket tournament were highly successful with Great support of our President Dr Rupa Agarwal and our sports chairman Dr Asawari Patil.

GPA is Pioneer of all sports activities since many years. All volleyball lovers keep waiting for GPA Inter Association volleyball tournament. Since long we conducting our tournament at symbiosis school ground. Due to covid pandemic all school was closed ,but for our love for GPA Volleyball tournament and finally we made it on 14 th feb 2021 Sunday with 10 team's from in n around Pune to play most awaited event with great enthusiasm and passion for sport . For this all I get support from 1st for ground from Mr Bhamne sir national volleyball coach and symbiosis school sport teacher and second from Dr Vijay Patil sir who is senior enthusiastic sport lover and very dedicated and experienced person to handle all the event with his disciplined personality. First time our soft drink partner Redbull give us glory to our event. All participating teams were eager to play, to win one and only GPA volleyball trophy.

### **GPA 1st District level cricket tournament DPL**

Cricket is the best way of entrainment and and a

kind of meditation for the mind in such a polluted and pressurized environment. Actually any sports/ outdoor activity enhances the concentration level and memory power and can fill our mind with positive thoughts .



First time in the history of GPA, we conducted 1st GPA District level DPL cricket tournament. We got total 16 team from Pune and around Pune District to participate in most prestigious GPA tournament which was held 6th& 7th March 2021 at Azam campus. These two days the whole atmosphere was filled with all enthusiasm and passion towards cricket. From the beginning my big support was Our president Dr Rupa Agarwal, our sport chairman Dr Asawari Patil and secretary Dr Shriram Joshi Dr Sunil Bhujbal, Dr Vijay Patil, Dr Shabana Menon. Our cricket co -ordinator Dr Kulbushan shitole worked with me like strong supporting Piller for cricket tournament for making this 1 st GPA District level cricket tournament Successful. For event of league matches between 16 teams, we had Mr Milind Gunjjal (Indian cricketer) and Mr Gokhale ( BCCI static score head) as a chief guests, Miss Ruchika Razdan (Business development head) from INAMDAR hospital as a guest of honour, Dr Sunil jagtap, the president of Doctor cell NCP, Dr Anil lingade, Dr Mangesh wagh. Our GPA ladies cricket team player were present Dr Sharmila shinde, Dr Deepali Bhujbal, Dr Smita Dongre, Dr Smita charwad, and Dr Kolhatker were present for cheer up to all cricket team. Our Sports Adviser Dr Anil Bhandwalkar and other office bearers added more value to the event by their participation.



## निबंध स्पर्धेतील काही निवडक निबंध

डॉ. ज्योति शिंदे  
९८८१०९०९५१

### प्रथम पारितोषिक विजेता निबंध

आत्महत्या....जीवनाचे अवमूल्यन? की बदलते  
ताणनियमन

या ओठांनी चुंबूनी घेईन हजारदा ही माती,  
अनंत मरणे झेलून घ्यावी इथल्या जगण्यासाठी ।  
इथल्या पिंपळपानावरती अवघे विश्व तरावे,  
या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे... ॥

जगण्यावर भरभरून प्रेम करणाऱ्या कवी मांगेश पाडगावकर यांचे सकाळी रेडिओवर हे गाणे लागले होते...आणि थोड्याच वेळात मराठी बातम्या सुरु झाल्या. आनंदवन येथील नैराश्याची लढा कसा द्यायचा हे शिकवणाऱ्या डॉ. शीतल आमटे यांनी आत्महत्या केली. आनांदवनावर दुःखाचे सावट पसरले. पॉझिटिव्ह विचार देणारा चित्रपट करूनही अवघ्या ३४ वर्षांचा प्रसिध्द अभिनेता सुशांतसिंग रजपूत याने गळफास घेवून आत्महत्या केली. २०१९ मध्ये कॅफे कॉफी डे चे संस्थापक व्ही.जी. सिध्दार्थ यांनी नेत्रावती नदीत आत्महत्या केली. २०१८ मध्ये राष्ट्रसंत आध्यात्मिक गुरु भैर्यमहाराज यांनी मध्यप्रदेशातील इंदौर येथे स्वतःवर गोळी झाडून आत्महत्या केली. सुखी जीवनाचे धडे देणाऱ्या महाराजांचा भक्त समुदाय दुःख सागरात बुडाला. शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या तर आपण नेहमीच ऐकत वाचत असतो.

ही सर्व उदाहरणं हेच दर्शवितात की प्रतिष्ठा, सौंदर्य, ऐश्वर्य, प्रसिध्दी या गोष्टी तुम्हाला काही काळासाठी सुख देतीलही पण जगण्यात समाधान नि आनंद सापडेलच असे नाही. शेती किंवा व्यवसायातील नुकसान, त्यातून आलेला कर्जबाजारीपणा, शारीरिक आणि मानसिक आजारपणामुळे त्रस्त, व्यसनांच्या अधीन गेल्यानं, प्रेमभंगाच्या वैफल्यतून, परीक्षेतील अपयशाने, हुंडा पद्धत, शारीरिक, मानसिक, लैंगिक अत्याचार, आनुवंशिक घटक, यासारख्या अनेक

कारणांमुळे तणाव आणि घोर नैराश्यातून 'I can't deal with this more' असे म्हणत आत्महत्या केल्या जातात.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या पाहणीनुसार आत्महत्या हे मृत्युला जबाबदार ठरणारं जगातलं १३व्या क्रमांकाचं कारण आहे. जगभरात दरवर्षी जवळजवळ दहा लाख माणसं आत्महत्या करतात, तर भारतात हेच प्रमाण १.८ लाख एवढं आहे. सर्वात धक्कादायक गोष्ट म्हणजे साधारण पाच लाख लोक दरवर्षी आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न करतात. जगात पुरुषांनी आत्महत्या करण्याचं प्रमाण महिलांपेक्षा चौपट आहे. तारुण्याचा काळ जो सर्वात जास्त उमेदीचा आणि सुंदर असतो त्या १५ ते ३५ या वयात आत्महत्तेचे प्रमाण सगळ्यात जास्त आहे. जगात दररोज १००० माणसं आत्महत्या करतात म्हणजेच दर ४० सेकंदाला एक आत्महत्या जगभरात होत असते. डॉक्टर लोकांमध्ये आत्महत्या करण्याचे प्रमाण बऱ्यापैकी आहे. नैराश्य, बायपोलर डिसऑर्डर, मूड डिसऑर्डर ही कारणं मोठ्या प्रमाणात दिसतात आणि आत्महत्तेची प्रभावी साधने डॉक्टरांना माहित असतात.

जे लोक संपत्ती, समाजातील स्थान, प्रतिष्ठा, चंगळवादी/भौतिक गोष्टींना जास्त प्राधान्य देतात; ते जास्त एकाकी, उदास, स्पर्धात्मक वृत्तीचे असतात. त्यांना मनोविकार होण्याची शक्यता जास्त असते. मनुष्याच्या भावनिक अस्वास्थ्याला आणि त्या अनुषंगाने असणाऱ्या घातक वर्तनाला बाह्य परिस्थिती किंवा आजूबाजूच्या व्यक्तिपेक्षा त्याच्या बद्दलच्या धारणा/दृष्टिकोन हेच जास्त जबाबदार असतात. हे घातक दृष्टिकोन म्हणजे अतिरेकी अड्डाहास (Demanding), परिस्थितीचे भयंकारीकरण (Awfulization), वैफल्य सहन करण्याची अत्यल्प क्षमता (Frustration Intolerance), सरसकट मूल्यमापन (Global evaluation) हे आहेत. हे दृष्टिकोन चिंता, नैराश्य, संताप, अपराधीभाव, दुखावलं जाणे आणि शरम

अशा नकारात्मक भावना निर्माण करतात. या नकारात्मक भावना विचारशक्ती कुंठित करतात, संकटावर मात करण्याची अंगभूत क्षमता कमी करतात जीवनातील उद्दिष्टांना मालवून टाकतात आणि त्यातूनच आत्महत्येसारखं घातक वर्तन त्या मनुष्याकडून घडते.

आजच्या जगात बदलत्या ताणतणावांचे नियमन कसे करता येईल... आत्महत्या कशा टाळता येतील यावर उहापोह झाला पाहिजे. जगातील अस्थिरता, प्रचंड विषमता, अतोनात स्पर्धा कशी आटोक्यात आणता येईल? सर्वांना नोकऱ्या, व्यवसाय, शेतकऱ्यांना यथायोग्य आर्थिक मदत, सर्वांना राहण्यासाठी सुयोग्य घर, शिक्षण, आरोग्य सुविधा, मूल्य आधारित शिक्षण, आत्महत्या प्रतिबंधक सल्ला केंद्र, २४ तास चालू असणारी संवाद हेलपलाईन्स हे सामाजिक बदल देखील आत्महत्या रोखण्यासाठी उपयुक्त होतील, भक्कम कौटुंबिक आधार, नातेसंबंध, संवाद, मित्रपरिवार यांच्यादेखील चोहोबाजूंनी भिंती उभारल्या गेल्या पाहिजे. जीवन जगण्याला आणि स्वतःच्या अस्तित्वाला हे कारण असणं आवश्यक आहे. नाहीतर आयुष्य म्हणजे रिकाम पोकळी, दिशाहीन वाट, जगणं अवघड वाटू लागते आणि त्यापेक्षा मरणं सोप वाटते.

माझी जन्मठेप या पुस्तकात सावरकरांनी म्हटलं आहे, काळ्या पाण्याची शिक्षा भोगत असताना त्या अंधाऱ्या कोठडीत खूप वेळा आत्महत्येचे विचार डोकं वर काढत असे, पण छोट्या छिद्रातून अंधाऱ्या खोलीत पडणारी प्रकाशाची किरणं नि पक्ष्यांचा आवाज त्यांना जगण्याची उमेद द्यायचे. आत्महत्या ही एक नैसर्गिक तत्काळ मानवी प्रतिक्रिया (impulsivity) असते. तर कधी लक्ष वेधून घेण्यासाठी केलेली कृती असते, तर कधी मदतीसाठी चे ते रडणं ओरडणं असतं... पण मदत कशी मागावी हे न समजल्याने ती व्यक्ती आत्महत्येची मदत घेतात. जगण्याला उद्दिष्ट (purpose) नसेल तर मरण जवळचे वाटू लागते. प्रत्येकानं आपल्या जगण्याचा हेतू स्वतः शोधला पाहिजे. जसे सावरकरांचे मातृभूती चे स्वातंत्र्य हे जगण्याचे उद्दिष्ट होते.

प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःचा भावनिक निर्देशांक (emotional quotient) सुध्दा चांगला फुलविला पाहिजे. त्यासाठी आदर्श जीवनशैली त्यामध्ये संतुलित पौष्टिक आहार, पुरेशी झोप, व्यायाम, छंद, संगीत, खेळ, कौटुंबिक आधारस्तंभ, योग, ध्यानधारणा, आभासी दूनियेपेक्षा प्रत्यक्षात माणसांशी मनमोकळा संवाद, विवेकनिष्ठ विचारसरणी, व्यसनापासून दूर, योग्यवेळी मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला, स्ट्रेस डायरी, हार के बाद जीत है अशी विचारसरणी, व्यक्त होवून मुक्त होवून... अशा वैयक्तिक प्रयत्नांनी आपण आत्महत्या टाळू शकतो.

जसे एमिली डिकनसन या कवियत्रिने म्हटले आहे...

Hope is that thing with feathers,  
That perches in the soul,  
And sings the tune without the words...  
and never stops at all....

ताणतणाव मधून निराशा येते... निराशेतून आत्महत्या घडतात हे जरी खरं असलं तरी... "आशा" ही जीवनातील महान शक्ती (जादुई ताकद) आहे. ती जीवन सुंदरपणे जगायला प्रवृत्त करते. ती शब्दाविना एका नादमय लयीत आपल्याला हाका मारीत असते. तिच्याकडे बघायला आपण शिकलो पाहिजे. तसं आशेकडे बघणं जमवायला हवं म्हणजे आपण निराशेचे बळी ठरणार नाही. आत्म्याची हत्या करण्यापेक्षा त्याला जाणून घेतल्यास सुखदुःखांच्या फेऱ्यांवर आपण नक्कीच विजय मिळवू शकतो.

भारतीय तत्वज्ञानानुसार ८४ लाख योनीतून गेल्यानंतर मानव योनीत जन्म मिळतो. याच मनुष्य जन्मात अंतिम सत्य मोक्षप्राप्ती करून घेवू शकतो. असे मौल्यवान मानवी जीवन काडीमोल नि किरकोळ समजून संपवणं किती शहाणपणाचे आहे... ? जसे कबीर म्हणतो...

मनुष्य जनम अनमोल रे, मिट्टी मे ना रोल रे ।  
अब जो मिला हैं, फिर ना मिलेगा,  
कभी नहीं, कभी नहीं रे।।

★★★



## आत्महत्या.. जीवनाचे अवमूल्यन की बदलते ताण तणाव

डॉ. प्रेरणा बर्वे

फॅमिली फिजिशियन व योगोपचार तज्ञ

पूर्वी वास्तवता व आदर्शवाद यातील अंतर कमी होते. त्यामुळे जीवन सुखी, समाधानी होते. पूर्वी सामाजिक भान, आपुलकी, अध्यात्म, सात्विक आहार, ऋतुचर्या पाळली जायची. आज सर्व नियम धाब्यावर अशी स्थिती आहे, असे व्यवहारात आढळते. वैज्ञानिक विकासाबरोबरच अध्यात्मिक विकासाचा स्तर उंचावला गेला पाहिजे नाहीतर विकासच विनाश होईल. माणसाची बुद्धी विकसित झाली आणि मन अविकसितच राहिले. माणसाचे प्रयत्न मंगळावर जाण्यासाठी आणि चंद्रावर घर बांधण्यासाठी चालू आहेत. विज्ञानाच्या या विकासापुढे माणसाचे मन संकुचित राहिले व जीवनात विसंवादास सुरुवात झाली. ह्याचा परिणाम म्हणून आत्महत्यासारखे ज्वलंत प्रश्न उभे राहिले.

आत्महत्या करणाऱ्या पैकी ९०-९५% लोक नैराश्य आलेले असतात. शरीराचा कर्करोग एक वेळ बरा होईल पण आत्महत्यारूपी मनाच्या कर्करोगाचे काय? काहींमध्ये व्यक्तिमत्वदोष असतो. त्यामुळे मनाचा पुढचा विचार न करता असे काही करून टाकण्याची उर्मी त्यांच्यामध्ये येते. व्यसनी लोकांमध्ये आत्महतेचे प्रमाण जास्त आहे. व्यसनाला 'स्लो सुसाईड' म्हटले जाते. आत्महत्येचा प्रयत्न करण्यात स्त्रिया तर आत्महत्यात पुरुष आघाडीवर आहेत. भारतात २०१९ मध्ये २०१८च्या तुलनेत आत्महत्येच्या घटनांमध्ये ४.४% वाढ झाली आहे. आत्महत्या हा कर्करोगापेक्षा, कोविड महामारी पेक्षाही भयंकर असा आजार आहे हे लक्षात घेऊन पावलं उचलली पाहिजेत.

कोणी आत्महतेचा प्रयत्न केला म्हणजे लक्ष वेधून घेण्याची प्रवृत्ती वाढू शकते. नाटक करतोय अशा पद्धतीने हेटाळणी करू नये व जखमेवर मीठ चोळू नये. कोणाला आपण निदान शाब्दिक आधार देऊ शकत नसू, तर आपण आपले माणूसपण तपासायला हवे. जगभरात दरवर्षी दहा लाख माणसे आत्महत्या करतात. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन नुसार

मानवी मृत्युच्या कारणांच्या क्रमवारीत आत्महत्या तेराव्या क्रमांकाचे कारण आहे. एखाद्याचेच नशिब बलवत्तर असेल तर वेळीच मदत, समुपदेशन मिळू शकते.

सुशांतसिंग राजपूत, भयूजी महाराज, डॉ. शितल आमटे, शेतकरी, विद्यार्थी इ. आत्महतेबद्दल आपण वर्तमानपत्र, दूरदर्शनवर बघतो... हळहळ व्यक्त करतो आणि आपापल्या कामाला लागतो. पण खरेतर ह्याच्या मुळाशी जायला हवं, जागृती करायला हवी. तरच पुढे होणाऱ्या आत्महत्या आपण टाळू शकू. दरवर्षी १० सप्टेंबर हा आत्महत्या प्रतिबंधक दिवस म्हणून पाळला जातो. त्यावेळी अनेक चर्चा, जागृतीपर पथनाट्ये सादर केली जातात. कनेक्टिंग एनजीओ पुणे, बेस्ट फ्रेंडस् इंडिया, Samaritans US ह्या संस्था आत्महत्येचे विचार येणाऱ्या किंवा संशयास्पद व्यक्तींना समुपदेशन करून व त्यांना आत्महतेपासून परावृत्त करण्याचा प्रयत्न करतात.

### ताणतणाव म्हणजे काय ?

ताण.. ताण.. ताण...! आजकाल प्रत्येकाच्या तोंडात एकच शब्द आहे ताण... टेन्शन/स्ट्रेस. खरे तर या ताणाला इतके ताणने बरे नाही. त्याला आधी नीट समजून घ्यायला हवं. तणाव (स्ट्रेस) हा एक मानसिक अवस्थेशी संबंधित व्याधी आहे. कोणताही प्रसंग अथवा प्रासंगिक बदलाला दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद म्हणजे तणाव होय.

नकारात्मक तणावामुळे मनोकायिक (psychosomatic) आजारांपासून मनुष्य आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊल उचलू शकतो म्हणून तणाव नियोजन खूप महत्वाचे आहे. दैनंदिन ताणतणावांचे नियोजन कसे करावे हा बदलत्या काळामधला महत्वाचा प्रश्न आहे. तणातणावांना तोंड देता देता आपण सारेच बऱ्याचवेळा मनोरूग्णपणाला स्पर्श करून येतो हे सत्य आपण स्वीकारायला हवं.

नकारात्मक नियमन म्हणजे regulation आहे, पण नियंत्रणाचा controlचा अट्टाहास नाही. नियंत्रणामध्ये ऑन ऑफ अशा दोनच अवस्था आहेत. नियमनामध्ये मात्र फाईन ट्युनिंगला वाव आहे. एकाच वेळी अनेक भावछटा मनात येणं, त्या बदलत रहाणे या क्रियेसाठी regulation च हवं. भावनाविषयी बोलू काही - अनेकवेळा आपल्याला आश्चर्य वाटते की राग, भिती, नैराश्य व खंत ह्या चारही नकारात्मक भावना आजही विनासायास कशा निर्माण होतात? त्याचे कारण आहे त्यांच्या प्राचीन तत्वामध्ये. आपल्याला राग लगेच (इंस्टंट) येतो, पण त्याचा उपशम जाणीवपूर्वक करावा लागतो. आपल्याला भिती आपोआप वाटते पण तिचे नियमन प्रयत्नपूर्वक करावे लागते. नैराश्य आणि खंत अपरिहार्यपणे अनुभवाला येतात. पण त्यांची तीव्रता परिश्रम पूर्वक कमी करावी लागते. म्हणूनच ताणतणाव (स्ट्रेस) निर्माण होण्यासाठी फार प्रयत्न करावे लागत नाहीत कारण त्याला लाखो वर्षांची परंपरा आहे. नियोजन (मॅनेजमेंट) मात्र त्यामानाने खूप नवी संकल्पना आहे.

**तणाव नियोजनासाठी खालील पर्यायांचा वापर करता येईल.**

- १) व्यायाम - चालणे, धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे इ. कोणताही व्यायाम करा पण त्यात आनंद हवा.
- २) छंद - वाचन, लेखन, नृत्य इ. छंद अंगिकारावेत.
- ३) दृष्टीकोन बदला - समस्येकडे सकारात्मक दृष्टीने बघा म्हणजे त्याचे निवारणही आपल्या दृष्टीस येते.
- ४) व्यापक विचार - मनावरचा ताण वास्तवाला धरून आहे का? हे पडताळून पहावे.
- ५) योग - योगाभ्यास, प्राणायाम ह्यामुळे शिथिलिकरण होते व ताण कमी होण्यास मदत होते.
- ६) त्रायोपस्तंभ - आयुर्वेदानुसार आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य ह्यांचे पालन करणे.
- ७) डॉक्टरांचा सल्ला - जास्त तणावामध्ये स्वतःच काहीतरी

विचार करून अनर्थ करण्यापेक्षा डॉक्टरांची मदत घ्यावी.

- ८) अध्यात्म हे आपले मुख्य व महत्वाचे यूजर मॅन्युअल आहे. अध्यात्म आपल्याला दिशा व उद्दिष्टे देतं.
- ९) विवेकनिष्ठ विचार पद्धतीचा अवलंब करणे.

बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्यापैकी कितीजण ताण नियोजनासाठी प्रयत्न करतात हा संशोधनाचा विषय आहे. भारतीय संस्कृतीमध्ये अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करणे), ब्रह्मचर्य, शौच (स्वच्छता), संतोष इ. मूल्यांना खूप महत्त्व आहे. पण सद्य स्थितीमध्ये चंगळवाद वाढला आहे. पब, डान्सबार, पाश्चात्य संस्कृतीचे अंधानुकरण ह्यामुळे जीवनाचे अवमूल्यन होत आहे. आजकाल साथीच्या रोगाप्रमाणे आत्महत्येचे प्रमाण वाढले आहे. त्यासाठी जीवनाचे अवमूल्यन व बदलते ताणतणाव नियमन ह्या गोष्टी जबाबदार आहेत. शेवटी एवढेच सांगावेसे वाटते.

प्रत्येक गोष्ट प्रत्येकाच्या मनासारखी घडत नसते... म्हणून का आयुष्यात पळवाट शोधायची असते?

क्षणाक्षणाला बदलणारी वेळ, कुणासाठी कधी थांबत नसते संकटाला सामना करणाऱ्यांची परिस्थिती बदलू शकते...

जीवन हे प्रवाहित पाण्यासारखे जगायचे असते...

मार्गात येणारे खडे भरूनपुढे जाता, महाअडथळा आलाच तर, दिशा बदलायची असते....!

कोणत्याही समस्येचा पर्याय, आत्महत्या नसतेच नसते..

कारण, एकाची आत्महत्या, दुसऱ्यासाठी समस्या निर्माण करत असते...!

बुहतेकांना वाटते जीवनात सुख कमी दुःखेच जास्त असते.

संघर्षमय प्रवासात आनंद शोधयचा असतो, मरायचे नसते...!

कारण मानव जन्म हा अमूल्य आहे...

पुन्हा मिळणे कठीण आहे.

★★★

## माझा अविस्मरणीय रुग्णानुभव

डॉ. स्वप्निल मोरे

हॅलो ! डॉ. मोरे का ? मी म्हणालो 'होय', बोलतोय. नमस्ते सर. महानगरपालिकेतुन बोलतोय. 'हो, बोलांना' मी म्हणालो. सर तुमचा तो xyz पेशंट कोविड पॉझिटिव्ह आलाय. तो सध्या xxx ठिकाणी उपचार घेत आहे. सर तुम्ही जमेल तितक्या लवकर तुमची Covid RT-PCR Test करून घ्या. आणि आम्हाला रिपोर्ट कळवा. आणि हो शक्यतो तुमचा दवाखाना बंदच ठेवा रिपोर्ट येईपर्यंत आणि विलगीकरणात कक्षात राहिलात तर बरे होईल. आता हे सर्व ऐकल्यावर पुढे काय बोलावे हेच सुचेनासे झाले. मन सुन्न झाले. डोकं गरगरायला लागले. पायाखालची जमिन सरकणे म्हणजे काय ते अनुभवत होतो. अंगावर काटा उभा राहिला आणि डोळ्यासमोर आई-वडील आणि चार महिन्यान्वची प्रेग्रंट पत्निचा चेहरा आला. आवसान गळाले. घसा सुकला. आता मी जर पॉझिटिव्ह आलो तर काय ? पुढे काय ? आई-वडिलांचे काय ? पत्निचे काय ? लॉकडाऊन मध्ये दवाखाना सुरु ठेवणे की रूग्णसेवा अखिरतपणे देणे ? मी कुठे चुकलो ? आता पुढे काय ? यक्ष प्रश्न उभा ठाकला होता. थरथरत्या हाताने मोबाईल टेबलावर ठेवला. नकळत डोळ्यात पाणी आले. पाणावलेल्या डोळ्यांने कोपऱ्यात ठेवलेल्या गणपतीच्या मूर्तीकडे बघितले. मनातच म्हणालो, "बाप्पा संकटातुन मुक्त कर रे".

काही वेळ शांतच बसलो. खुर्चितुन उठावेसे वाटत नव्हते. लॉकडाऊनमुळे दवाखाना शांतच होता. आधीच रस्त्यावर चिडपाखरू नव्हते. दवाखान्यात सुध्दा स्टॉफ वगैरे नव्हता. मुळातच सर्वत्र स्मशान शांतता. त्यात मी एकटाच. जरावेळ बसूनच राहिलो. स्वतःच्या बुध्दीला ताण देत स्वतःशीच मनातल्या मनात बोललो. डॉक्टर समाजसेवक आठवा आता तो दिवस. जेव्हा तो xyz पेशंट आला होता. आपणाकडून काय चूक झाली ? काय झाले असावे. ताण द्या आता बुध्दीला.

त्यादिवशी सकाळी ९.३० वा. मी दवाखाना उघडला. २-४ पेशंट आले. लॉकडाऊन असल्याने बाहेर वर्दळ नसायची. आजुबाजुची सर्व दुकाने, व्यवसाय बंद होते. एवढेच काय,

तर बाजूचे मेडीकल सुद्धा बंद होते. अधुनमधुन एखादी पोलीस गाडी किंवा ॲंब्युलन्स जायची. त्यांचा काय तो आवाज कानावर पडायचा. दवाखान्यात गर्दी फारशी नसायची. पण तरीही मी सकाळी ९.३० ते दुपारी २ पर्यंत बसायचो. आडीनडीचे पेशंट, छोटी मुलं, वृद्ध आणि नेहमी येणार बीपी, शुगरवाले पेशंट अधुन-मधुन येत असत. तसा मी खुप काळजीपूर्वक पेशंट बघायचो. पीपीई कीट, दोन दोन मास्क, फेस शिल्ड, गोल्हज् सर्व वापरायचो. सॅनिटायझर वगैरे वापरायचो. ह्या गोष्टींच्या किमती आभाळाला भिडल्या होत्या. तरीही मी त्या वैयक्तिक झळ सोसून खरेदी करुन काळजीपूर्वक वापरत होतो.

त्यादिवशी साधारण दुपारच्या वेळी माझा एक मीत्र त्याच्या मामाल घेऊन दवाखान्यात आला आणि म्हणाला डॉक्टर मामाला दोन दिवसांपासुन फक्त ताप आहे. बाकी काही नाही. आणि ताप आल्या आल्या आम्ही त्यांना जवळच्या एका डॉक्टरांना दाखवले. त्यांनी औषध दिले पण ताप कमी झाला नाही. मला तुमचाच "गुण" येतो म्हणून मामाला इथे आणले. "मला तुमचाच गुण येतो" हे ऐकून कोणताही जनरल प्रॅक्टीशनर खुष होतो. बस आमचेही तेच झाले. आमच्यात डॉक्टर संचारला. ज्या पेशंटला मी काही अंतरावरुन तपासायला हवे होते त्याच्याजवळ जाऊन तपासणी केली. ताप बघ, बीपी बघ, SPO2 बघ. जवळपास १० ते १२ मिनिटे त्याच्याजवळ होतो. मग काही औषधे दिली. सांगितले ताप कमी न झाल्यास त्वरीत दाखवून घ्या. मोबाईल नंबर द्यायला पण विसरलो नाही. हुशार, एक पेशंट बघितला तो जवळून बऱ्याच दिवसांतुन. नाहीतर सर्व पेशंट दुरुनच बघत होतो. असो होईल हा पण ठिक. पण कसले काय ? सायंकाळी फोन आला. डॉक्टर मी xyz बोलतोय, ताप कमी नाही झाला. तुम्ही आहात का ? मी म्हणालो, संध्याकाळी नसतो मी. पण तुम्ही ती औषधे सुरु ठेवा. उद्या सकाळी दवाखान्यात या. बघुया मग. दुसऱ्या दिवशी मी दवाखान्यात जायच्या आत तो पेशंट त्याच्या मुलीसह दवाखान्यात हजर. मी परत चेक केले.

बोलताना त्याच्या मुलीने सांगितले की, सकाळी ब्रश करताना पप्पांच्या घशातुन रक्त पडले. डॉक्टर, काही घाबरण्यासारखे तर नाही ना? मी हे ऐकुन जरा चमकलोच. म्हणालो सदीं, खोकला, दम लागणे असे काही आहे का? तर ती मुलगी म्हणाली, तसे काही नाही. पण ताप जात नाही. मी म्हणालो, आपण त्यांना एका मोठ्या हॉस्पिटलला घेऊन जावुया, आणि कोव्हीडची तपासणी करुन घेऊया. रिस्क नको.

असे सांगताच ते दोघेही टाळाटाळ करू लागले. नाही हो डॉक्टर असे काही नाही. सदीं, खोकला, दम लागणे ही लक्षणे नाहीत. आहो जेवण पण जातेय, चव लागतेय, वास पण येतोय. काही पण घाबरवून सोडू नका. तुम्ही औषधे बदलुन द्या किंवा सलाईन लावा. मी मात्र ठाम होतो. जवळपास अर्धा तास समजावुन सांगितले. हॉस्पिटलमध्ये फोन करुन सांगितले. त्यांना खात्री पटवुन दिली. जर रिपोर्ट निगेटीव्ह आला तर लगेच घरी सोडायला सांगतो. काळजी करु नका.

हो-नाही करत पेशंट आणि त्याचे नातेवाईक तयार झाले. पेशंट रितसर हॉस्पिटलला गेला. अॅडमिट झाला. Covid RT-PCR Test टेस्ट झाली. तो स्टेबल होता. म्हणून मी इकडे बिनधास्त होतो. दुपारी मी दवाखाना बंद करुन घरी गेलो. मस्त आंघोळ केली. फ्रेश झालो, जेवलो, जरावेळ वामकुक्षी घेतली. सायंकाळी घरच्यांच्यासोबत मस्त कॉफी घेतली. लॉकडाऊनमध्ये सायंकाळी गप्पा, एकत्र टीव्ही बघणे, .... किंवा पत्ते खेळणे हे नित्याचेच झाले होते. परत रात्री भरपुर झोप घेवुन दुसऱ्या दिवशी नेहमीचे दवाखान्याचे रुटीन सुरु असायचे.

मग मात्र दोन दिवसांनी तो कॉल आला. थेट पालिकेतुन डॉक्टर xyz पेशंट पाझिटिव्ह. मग मी हॉस्पिटलला फोन करुन खात्री करुन घेतली. पालिकेतल्या अधिकाऱ्यांशी बोललो. सरकारी दवाखान्यातुन पण फोन आले. खुप फोन आणि प्रत्येकाचे सूचना वेगवेगळ्या. मग मी एका नामांकित पॅथोलॉजी लॅबला फोन करुन माझे Covid RT-PCR Test घेण्यासाठी विनंती केली. त्यांनी पण तत्काळ होकार देत जमेल तितक्या लवकर टेस्ट केली आणि शेवटी एकदाची

माझी Covid RT-PCR Test टेस्ट करण्यात आली.

दुपारी घरी गेलो. आवसान नव्हतेच. हिमतीने काळजावर दगड ठेवून सांगितले. सर्व घटनाक्रम सांगितला आणि म्हणालो मी दुसऱ्या बेडरूम मध्ये क्वारंटाईन होत आहे. मला जेवण, पाणी वगैरे तिकडेच द्या. पत्निला आणि शुगर, बिपी असलेल्या आई-वडिलांना दुसऱ्या बेडरूममध्ये हलवले. आधीच घरात प्रेग्रंट पत्नी, आई-वडिल आजारी, चौकोनी कुटुंब. घरात कामवाली सुट्टीवर. शेजारी पाजारी अशात काही मदत करत नव्हते. उलट इथे डॉक्टरची फॅमिली राहती आहे म्हणजे खुप रिस्क. यांच्यामुळे सोसायटीत कोरोना यायचा. असे बोलणे कानावर येत होते.

माझी मनस्थिती द्विधा झाली होती. हॉस्पिटलला जावे की घरी रहावे. जर हॉस्पिटलला गेलो आणि दुदैवाने काही अघटीत घडले तर घरच्यांना बघता सुध्दा येणार नाही. आणि इथे राहिलो तर माझ्यामुळे संपूर्ण कुटुंबाला धोका. खुप मोठ्या संकटात सापडलो होतो. अनेक डॉक्टरांचे, मित्रमंडळींचे सल्ले घेतले. पण शेवटी निर्णय माझा मलाच घ्यायचा होता. अशातच आमचे एक सिनिअर फिजिशियन सर त्यांनी सल्ला दिला. तुला जर काही त्रास होत नसेल तर घरी राहता येईल. पाॅझिटिव्ह असला तरी आणि हो घरच्यांची पण टेस्ट करून घे. त्यांच्याशी बोलणे झाले असेल, तितक्यात त्या नामांकीत लॅब मधून फोन आला. सर तुमची Covid RT-PCR Test पाॅझिटिव्ह आहे. छातीत धस्स झाले. काळजाचा ठोका चुकला. आत काय? स्वतःला आरशात बघीतले डोळे पाणावलेले होते. भितीने चेहरा काळा पडला होता. हात-पाय गळाले होते. आता घरात कोणाला सांगावे. बडेचा दरवाजा बंद होता मात्र दारापलिकडे पत्निने सर्व एकले होते. तिने रडतच धीर दिला. आहो तुम्हाला काही होणार नाही. नका काळजी करु. पण हे सांगताना तिचाच धीर सुटला होता. ती रडायला लागली. तसे घरातले वातावरण तंग. स्मशान शांतता. आई आणि पत्नी दोघेही रडत होत्या. पप्पा आले त्यांनी धीर दिला. अरे दादा काही होत नाही. तु समाजसेवा करतोय. तु खरा हिरो आहेस. असा खचुन जावू नकोस. तुच जर असा खचलास तर आम्ही कोणाकडे बघणार. बघ आता आपल्या घरात



नवे बाळ पण येणार आहे. तु बाप होणार आहेस आणि बाप कधी भिन्ना नसतो. हे ऐकून मला खुप रडायला आले. खुप रडलो. मग सावरले स्वतःला. आता जे करायचे ते स्वतः स्वतःसाठी करायचे होते. त्या फिजिशियन सरांना फोन करून रिपोर्ट सांगितला. त्यांनी SPO2 बघायला सांगितले. symptoms विचारले. काही औषधे मागवून घ्यायला सांगितले. काही त्रास वाटल्यास कधीपण फोन कर आणि त्यांच्या हॉस्पिटलमध्ये माझ्यासाठी एक बेड रिझर्व्ह ठेवला.

दुसऱ्या दिवशी घरच्यांच्या सर्वांच्या टेस्ट करून घेतल्या. औषधे सुरु केली. १४ दिवस क्वारंटाईन आणि परत पुढची टेस्ट करायची. मध्येच जर काही त्रास झाल्यास लगेच हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट होवून घ्यायचे असे ठरवले. तो काळ असा होता की, आपण विनाकारण बेड अडवून ठेवू शकत नव्हतो. कारण आपल्यापेक्षा जास्त गरजूच्या तो कामाला येणार होता. म्हणून घरातच क्वारंटाईन झालो. वाचन, लिखाण (रोजनीशी) चित्रकला सुरु केली. गुरुचरित्र-साईचरित्र संपूर्ण पारायण केले. घरच्यांचे सर्वांचे रिपोर्ट्स सुदैवाने निगेटीव्ह आले. प्रेग्रंट पत्निचा पण रिपोर्ट निगेटिव्ह आला. माझा जीव भांड्यात पडला. आता मी स्वतःला सावरू शकत होतो.

तरीही आम्ही सर्वजण खुप काळजी घेत होतो. जो जे सांगेल ते सर्व उपाय करत होतो. मी सतत फिजिशियन आणि काही कन्सल्टंट, डॉक्टर मित्रांसोबत संपर्कात होतो. दररोज फोन व्हायचे. लक्षण काय? काय काय त्रास होतोय ते सर्व सांगत होतो. SPO2 आणि Temp. जवळपास दर तासाला तपासत होतो. सुदैवाने मला काहीच विशेष त्रास झाला नाही. घरातही कोणालाच काही त्रास होत नव्हता. मात्र मानसिक त्रास खूप झाला. आर्थिक फटका खूप मोठा बसला. पण म्हणतात ना “सर सलामत तो पगडी पचास” मग तीही झळ सोसली. माझा तो xyz पेशंट तीकडे हॉस्पिटल मध्ये उपचारांना चांगला प्रतिसाद देत होता. त्याची दुसरी टेस्ट निगेटिव्ह आली. १५ दिवसांनी त्याची परत एक टेस्ट निगेटिव्ह आली. त्याला डिस्चार्ज मिळाला. तो Covid Warriors म्हणून घरी परतला. फुलांचा वर्षाव केलेला त्याचा व्हिडिओ त्याने मला पाठवला. मनातून मी

खूप होतो. चला ह्या कोवीड मध्ये एक कुटुंब वाचले. पण आपले काय? माझे सर्व रूटीन क्वारंटाईनमध्ये सुरळीतपणे सुरु होते. मी खुप काळजी घेत होतो.

यथावकाश १४व्या दिवशीचा माझा रिपोर्ट निगेटीव्ह आला. तो दिवस आम्ही सर्व कुटुंबाने सेलिब्रेट केला. खूप बरे वाटले. हायसे वाटले. आज पण डोळ्यात पाणी येते. पण हे आनंदाश्रू होते. कोव्हीडवर मात होती. आज १४व्या दिवसानंतर घरातल्या घरात घरातल्यांना भेटत होतो. दरवाजा उघडला आईने जवळ घेतले. तीचा प्रेमळ स्पर्श सर्वकाही बोलून गेला. नकळत देव्हान्याकडे लक्ष गेले. पाण्यात ठेवलेला गणपती आणि निरंतर सुरु असलेला दिवा. माझ्या भोळ्या आईचा विश्वास, श्रध्दा दर्शवत होता. आपण कितीही शिकलो, विज्ञानवादी झालो तरी देवावरची श्रध्दा तसुभर सुद्धा कमी होत नाही. बहीणीचा व्हिडिओ कॉल आला. गेली १४ दिवस तिने नट जेवण सुद्धा केलेले नव्हते. तिची तब्येत चेहरा सर्व सांगत होते. आपल्या एकुलत्या एक भावासाठी ती खूप काळजीत होती. साधे भेटायला सुद्धा येता येत नव्हते याची तिला खंत होती. वडिलांनी पाठीवर मारलेली थाप असो किंवा पत्निला जवळ बसवून तिचा हात हातात घेवून तिची केलेली चौकशी. एक वेगळाच अनुभव होता. डोळ्यांचे अश्रु काही थांबायचे नाव घेत नव्हते. छान जेवणाचा बेत आखला. सर्वजण एकत्र बसून जेवलो. मस्त मजेत.

मला त्या xyz पेशंटची आठवण झाली. त्याची चौकशी केली. तो पण मस्त मजेत होता. एक अविस्मरणीय अनुभव घेऊन परत एकदा कोव्हीडशी दोन हात करायला मी सज्ज झालो होतो. मनात विचार आला काय शिकलो यातून तर आपले कोण? परके कोण? आजरपण काय असते. आई, पत्नी, बहीण यांच्याशी असणारे नाते. वटवृक्षाप्रमाणे नेहमी पाठीमागून प्रोत्साहन करणारे वडील. मदतीला येणार रक्ताचे, परके असे खूप लोक कळत नकळत मदत करतात. काही स्मरणात राहतात काही विसरून जातात. मनुष्य काधीही अविस्मरणीय क्षण विसरू शकत नाही जेव्हा कानावर येत सर तुम्ही कोव्हीड पॉझिटिव्ह आला आहात...

★★★

## Annual Report

Date	Speaker	Convener	Topic
10-Apr	Dr Ameet Dravid	Dr Santosh Khedkar	Multi-systemic manifestation of Covid -19
17-Apr	Dr Swapnil Deshmukh	Dr Santosh Khedkar	'CORONA-Social lockdown or Psychological breakdown?'
25-Apr	Dr Dadasaheb Maindad	Dr Kiran Rathi	Constipation: How to manage in GP clinic
01-May	Dr Dadasaheb Maindad	Dr Sharmila (Birajdar) Shinde	Liver Function Test: How to Interpret and Manage
08-May	Dr Ajit Kulkarni	Dr Sampada Joshi	Covid 19 Management Challenges in General Practice
12-May	Mrs Soniya Changediya	Dr Rupa Agarwal	CHOCOLATES And RAINBOW CAKES
16-May	Dr. Pradeep Awate	Dr Jyoti Shinde	Covid Pandemic: Role and expectations from GPs Speaker Dr. Pradeep Awate
22-May	Dr Ishwar Zanwar	Dr Santosh Khedkar	Management principal of Hypertension
17-Jun	Dr Atul Kulkarni Director Jankalyan Blood Bank	Dr Jyoti Shinde	Viral Transmission through Blood Transfusion
19-Jun	Varsha Satish Tadwalkar	Dr Nisha Shah	Finance management with 'OUT OF THE BOX' thinking
21-Jun	Dr Rajlaxmi Iyyengar Yoga Sadhika	Dr Vaishali Kokate	International Yoga Day', GPA celebrated Yoga Day
26-Jun	Dr Ishwar Zanwar	Dr Shriram Joshi	Approach to Acute Chest Pain
03-Jul	Dr Dadasaheb Maindad	Dr Vaibhav Phatangare	Fatty liver to NASH- WHAT CAN I DO AS A GP?
12-Jul	Doctor's Day		Doctor's Day
13-15 Jul	Dr Amol Lunkad, Director of INDIRA IVF	Dr Rajshree Rajpathak, Dr Nitin Nimbane & Dr Archana Choughule	Online Certificate Course on 'Role of Family Physician in Infertility Management'
07-Jul	Dr Prakash Mahajan	Dr Shyam Icchur	Seconds. Minutes. OURS!"
17-Jul	Dr Ishwar Zanwar	Dr Jayant Landge	'Atherosclerosis' Ageing of the Arteries
24-Jul	Dr. Hrishikesh Badawe	Dr Manoj Deshpande	Approach of a GP to 'Low Backache'
28-Jul	Pushkar Shah Founder: Proton Wealth	Dr Ratnaprabha Rajguru	Financial Education
31-Jul	Dr Varsha Jagtap	Dr Leena Bhonde	Pharmacotherapy of Hypothyroidism
04-Aug	Dr Sonali Bhojane	Dr Smita Dongre	Basal Insulin: Initiation& Knowledge Sharing
06-Aug	Dr Sanjay Pujari, Dr Rajeev Soman; Dr Swapnil Deshmukh & Dr R B Kulkarni	Dr Suhas Nene & Dr Nitin Zankar	'Family Physician's empowerment for Covid Management'
12-Aug	Dr Varsha Jagtap	Dr Varsha Raikantiwar	OAD Management in T2DM
20-Aug	Dr Hasmukh Gujar	Dr Nikhil Kavediya	Use of Anti-platelet & anti-coagulants in office practice
28-Aug	Dr Hasmukh Gujar	Dr Rajesh Barde	Heart Failure Management in Clinical Practice
12-Sep	Dr Vishnu Birader	Dr Sharmila Shinde	Approach to jaundice in child cases.
15-Sep	Dr.Sunil jawale	Dr. Madhuri Ambaskar	Investigation in Renal Disease.
16-Sep	Dr.Shrikant Joshi, Dr Sameer Datar, Dr Devika Joshi, Dr Suchi Smitha Behere	Dr. Amrut Guntecha, Dr Shilpa Joshi	Leave Back Your Vision! .(Eye Donation)
18-Sep	Dr Varsha Jagtap	Dr Deepa Wagh	Bones and Hormones*
22-Sep	Dr.Pravin Darak , Sanket Baralay	Dr.Anil Bhandwalkar	Key for Effective Home Quarantine Mangement / Digishield in Medical Management
25-Sep	Dr. Mangesh Mekha	Dr.Keshav Gujrathi	Role of Family Physicians in lung cancer and Treatment
29-Sep	Dr Nachiket Dubhale	Dr Arundhati Kulkarni	Nutrition in liver Diseases and Pancreatitis
02-Oct	Dr. Sunita Vaidya	Dr. Ravindra Dale	Interpretation of pathological tests of Covid Infection
06-Oct	Dr Shivram Bhonagiri	Dr. Vidhulata joshi	Fever in Adult Patients
09-Oct	Dr.Sachin Yadav	Dr. Shubhada Joshi	Management of Fever in COVID-19 situation
13-Oct	Dr. Neeraj Adkar	Dr.Rajshree kakade	Clinical Diagnosis on joint pains ans robotic surgical intervention
16-Oct	Dr. Ketan Deshpande	Dr.Sandeep Nikam	Backache- Role Of Spinal endoscopic Surgery
20-Oct	Dr.Parikshit Prayag, Dr.Sushrutb Ganpule	Dr. Kushal Mahajan	Covid Management Wisdom from Learnings/ Understanding of IPF



## GPA Newsletter

23-Oct	Dr.Sunil Jawale	Dr.Ganesh Nimbalkar	Anemia in CKD
27-Oct	Dr. Shona Nag, Dr.Rahul Kulkarni, Dr. Joy Ghosh	Dr. Leena Bhonde	Breast Cancer
30-Oct	Dr. Sushrut Ganpule	Dr. Asmita Bhandwalkar	Evaluation of Chronic cough!
01-Nov	Dr Madhusudan Asawa	Kirti Bhati, Shradhha ,Dr Naaz, Women's conference & Cardiology Update Sujata Bhosle	
03-Nov	Dr Ashwin Rajbhoj	Dr Parag Kothadia	Understanding of Cancer Management
06-Nov	Dr Kashmira Sabnis	Dr Jyoti Shinde	The Fitness Prescription
10-Nov	Dr Sunil Gowda	Dr Sharayu Laate	Post Covid Psychological Impact
20-Nov	Dr.Swapna Athawale	Dr.Kirti Shet	The Magic of Plastic Surgery- explore the Horizon
24-Nov	Dr.Shruti Maheshwary	Dr.Deepa Doshi	Understanding Nutrition
27-Nov	Dr. Hrishikesh Badwe	Dr.Ajaz Maniyar	Soft Tissue Injuries
02-Dec	Dr. Sameer Karmarkar	Dr. Anil Panse	AOM- Old problem new solutions
	Dr. Shailaja Kale		Lipid Management in DM
04-Dec	Dr. Keshav Gujrathi	Dr.Ajaz Maniyar	Accupuncture & Mantra : A Non pharmacotherapy alternative
15-Dec	Dr.Pramod Diwan	Dr. Sunil Bhujbal	Common ENT Problems in OPD Practice
18-Dec	Dr.Parikshit Prayag	Dr.Balkrishna Kulkarni	Differential & Approach To fever
25-Dec	Dr Preetam Bhujbal	Dr Tejaswini Valhvankar	Common Eye Problem & their clinical
30-Dec	Dr Dadasaheb Maindad	Dr Gaurav Somani	Hepatic Encephalopathy
05-Jan. 21	Dr Vinaya Chitale		First of kind APP for ENT realted traning & support of GPS!
08-Jan. 21	Dr Sumit Chandak		Dementia
22-Jan. 21	Dr Bharat Purandare		Fever in GP
26-Feb.	Dr Nachiket Dubale		GI dysfunction & malnutrition
19-Feb.	Dr Apoorva Patwardhan		Management of the misused, overused and bruised shoulder joint

## Social Work

Date	Activity
25-Apr	जनरल प्रॅक्टिस असोसिएशनच्या डॉक्टरांनी दि. २५ रोजी धनकवडी येथे कोरोना या इन्फेक्शियश आजारवार रुग्णांना सावधानता व प्रतिकारासंदर्भात माहिती, सोशल अंतर ठेवणे व मोफत औषध वाटप करण्यात आले. हे शिबीर धनकवडी गावठाण, नवरंग सोसायटी, सह्याद्रिनगर, सावरकर चौक घेण्यात आले. (Dr Keshav Gujrathi, Dr Ganesh Nimbalkar, Dr Santosh Khedkar, Dr Kushal Mahajan, Dr Sanjay Wagh, Dr Pravin Darak) GPA has submitted a letter to PMC with the same affirmation that most of our members were working in their OPD at least once daily. GPA provided washable PPE to more than 300 people and motivated them to have a safe practice in their clinic (Dr Bhagyashri Munot)
24, 25, 26 April	Corona screening camp in Kasba Peth area with the help of Dr.Parag Rasne & local authority. Total 1150 patients (Dr.Parag Rasne; Dr Siddharth Shinde)
26-Apr	GPA distributed 100 face shields received from Pune NCP cell through Dr Sunil Jagtap
5th May	GPA distributed around 500 face shields received from Pune FaceShield Action group(Mr Ajay Suryawanshi)
21-Jun	GPA along with 19 collegue Doctors' Association Blood Donation Campaign support: DMH Blood Bank & Jankalyan Blood Bank At Laxmi Nagar Rahiwasi Sangh Hall; Chief guest: Pune Mayor Shri Murlidhar Moholji
01-Jul	GPA YouTube Channel is launched and started functioning. First display of GPA Priyadarshini 49 lady doctor's commitment related motivational pictionary (Dr Santosh Gosavi)
15-Jul	Successful meeting with Pune Police Commisioner at Council Hall, where we could present our problems & expectations from government
20-Jul	Successful meeting with PMC Commisioner Mr Vikram Ji where important decisions got permission : 1) Private doctors allowed to manage mild to moderate COVID cases; 2) Promises regarding Mediclaim; 3) medicolegal support
27-Jul	Successful meeting at Council Hall with Saurabh Rao saheb: accpeted to give in writing regarding life insurance and support. GPA was involved as a lead organisation for designing TASK FORCE for



03-Aug	covid control work 20 big size posters for CORONA POST LOCK DOWN article (written by Dr Rupa Agarwal, Printed by Dr Keshav Gurathi )
06-Aug	Guidance and promotion of Home Isolation App of PMC for GPA members Eye Donation awareness week
2-3-4 Oct	GPA And Heartfulness organized programme wellness for All Doctors form Aude Sapere
19-11-2020	E-Marathon - World Toilet Day Programme Closing ceremony
23&24 Dec	Health Check up of total 158 people at Deepagriha institute branches at Tadiwala road and Ramtekdi area

## Motivational

Date	Program	Main Volunteers
10th April	Priyadarshini cretaed a photo collage of Priya Office bearers and then with enthusiastic leaders of various GPA various committees	Dr Bhagyashree Munot
12-Apr	Priyadarshini OB made a short audio film for ' Radio FM Marathi' regarding Corona Awareness	Dr Manasi Pawar
12-May	First time on GPA FaceBook live, cake & Cookies making presentation viewed by 523 people	Dr Rupa Agarwal
21-Jun	'International Yoga Day', GPA celebrated Yoga Day with Iyengar Yoga Sadhika Dr Rajlaxmi	Convener: Dr Vaishali Kokate
1st July	First display of GPA Priyadarshini 49 lady doctor's commitment related motivational pictionary on GPA YouTube	Priya OB
15th July onwards	GPA members update work started through Googlr forms, till now 90 people have filled in their details	
20July-5th Aug	Collected names of Smart Champs ( children of our doctors who had bright achievements in last one year	Priyadarshini OB
21-29 Aug	Ganesh Festival related Aarti video, decorational video sharing, Ladies with Nath & traditinal outfit activity	Priyadarshini OB
21-Aug	Release of GPA E-newsletter, promoted on GPA FB and YouTube live	Newsletter Committee: Dr Santosh Gosavi, Dr N V kulkarni
29-Aug	Online Ukhana Zoomotsav, Competition Uthana and best decoration videos; home delivery of participatory gifts to PPE activity and Gauri Ganesh utsav celebration	Kavita Gujar, Meena Parekh, Meenal Pawar, Deepa Darak
24th Oct 2020	Bhondla event with 21 participants in GPA office	
1st Nov 2020	GPA Women's conference with NanDurga Felicitation	
28th Nov 2020	GPA Organised Trek Torna Fort	
19th Jan 2021	Haldi Kuku GPA Priyadarshini	
9th March 2021	Internation Women's Day Celebration	Dr Mansi Pawar, Dr Rupa Agarwal
28th March 2021	Post Megagpcon Lunch at Marriot Suits	

## Sports

Date	Event:	Convenor	Participation
30-Aug	State level Online- Chess Tournament	Dr Ajinkya Patil, Dr Sidhhi Ponkshe/dalal	43
6 th Dec	GPA Organised Lady Box Cricket 2020	Dr Shabana Memon	8 teams
19th &20th Dec	State level Badminton League 2020	Dr Shrikant Wadekar & Dr Shailendra Rajguru	55 participate
10-Jan-21	GPA Lagori Event		5 teams
17-Jan-21	GPA Ladies team won Quarterfinal at FPA organised Box cricket Tournament	Captain Dr Rajashree Kakade	Dr Vaishali made record
14-Feb-21	Volleyball Tournament	Dr Vijay Patil, Dr Shekhar Yedde	10
21st Feb 2021	GPA ladies open ground cricket team participated in VCKDA organised event	Captain Dr Deepali Chajjed	
6th & 7th March 2021	GPA District level Gents Cricket Tournament	Dr Kulbhushan Shitole, Dr Vikas Misal, Dr Deepak Chajjed	16 Teams



# GENERAL PRACTITIONERS ASSOCIATION, PUNE

## Managing Committee

Dr Anil Bhandwalkar	9850030022	Dr Sangita Khenat	9921269414	Dr Sunil Bhujbal	9423052081
Dr Dhanshree Woyal	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 Woyal	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	Prerna 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				



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 Mhaikar	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

## Priyadarshani Ladies Wing

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

## Website Committee

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

## Nisarg Bhraman

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

### Sports Events 2020-21



Lagori



Ladies Open ground Cricket Team



Ladies Volley Ball Teams PSRDA & VCKDA



Social Work - World Toilet Day



Blood Donation Event



GPA - Meditation Heart fullness Event



Covid Health Check up



GPA Holi Hungama

**From :**  
**General Practitioners' Association, Pune**  
**Dr. Nitu Mandke IMA House, 4th Floor,**  
**992, Shukrawar Peth, Tilak Road, Pune - 411 002.**

*This **Pune Family Physician** has been published by GPA - Pune. At Dr. Nitu Mandke IMA House, 4th Floor, 992, Shukrawar Peth, Tilak Road, Pune - 411002. The Editorial Board does not accept the responsibility of the opinions expressed in various articles. "For Private Circulation only. Printed at Janata Enterprises, Pune*