



Happy
Diwali



GPA Pune s Newsletter

Family Physician

PRESIDENT

Dr. Rupa Agarwal
M.: 98226 44886

30th Year

Regd. No. MH446/2009/PUNE

August-Nov. 2020

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

PROGRAMMES

GPA feels proud to announce
its Annual Conference

MEGAGPCON

on 7th February 2021

(Subject to government permission. Conditions set by
government will be strictly followed)

Dr Rupa Agarwal

Organising Chairman
GPA MEGAGPCON 2020/21

Dr Shriram Joshi/Dr Santosh Khedkar

Organising Secretaries
GPA MEGAGPCON

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.

Women's Conference





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

**GPA feels proud to announce
its Annual Conference
MEGAGPCON
on 7th February 2021**

(Subject to government permission. Conditions
set by government will be strictly followed)

Dr Rupa Agarwal
Organising Chairman
GPA MEGAGPCON 2020/21

Dr Shriram Joshi/Dr Santosh Khedkar
Organising Secretaries
GPA MEGAGPCON

Effect of COVID 19 Pandemic on Mental Health a cross sectional study

This pandemic has made a very strong impact on our lifestyles even pushing our mental status into a turmoil, upto psychological breakdown for a few people.

To understand the extent this impact, General Practitioners Association, Pune has designed this STUDY: **To analyse the incidence of stress, anxiety and depression in Covid 19 Pandemic**

You all are requested you to participate in the study by filling this simple Google form.

You are kindly requested to share this form with your patients too.

GPA Research Team Coordinators

Dr Manasi Pawar
99229 45687

Dr. Bhagyashri Munot-Mehta
9421080248

Dr Shraddha Shalgar
9028008215

For the President's Desk..

Dr. Rupa Agarwal

9822644886

Freedom

While writing a post from President's desk, a thought struck me, what is Freedom?

Before going ahead, let's look at three examples

1. A child versus an adult, who is more free?
2. A train driver versus a pilot controlling airplane or rocket, who is more free?
3. Freedom like a bird

A child can do whatever s/he wants to, without caring about the consequences. But because of the same reason, s/he is not given authority for any decision making. S/he is considered a minor until the age of 18 yrs.

A pilot or a person controlling rocket definitely has a free will to drive, not bounded by the road map or the rail tracks. But a slightest mistake from him is unacceptable as it can create disaster unlike some minor mistake by a train driver.

We can't fly free like a bird. But other than flying high in the sky that bird has to do so many compromises in life. We human have many more privileges including flying through gadgets as we can make use of our intellectual mind.

We all seek freedom. We feel agitated, frustrated with rules, restrictions and boundaries having control under someone else. But do we realize what is meant by freedom? To me, freedom gives you authority to be responsible for your action. When I say I'm free to act my way, that also means I'm ready to take responsibility and accept consequences of my action. To acquire real freedom, one needs to acquire knowledge and internalize with experience. That wisdom will allow us to have real 'Taste of Freedom'. Even Bhagwat Geeta

says, 'Every person is free to act by his/her own will but has to be prepared to face its outcome'. As a solution it has introduced concept of 'NISHKAM KARMA'.

Aude Sapere: Dare to be wise' – We all have been sailing safely for last 6-7 months through this Covid Pandemic. Currently reports do mention the newer infections rate is going down. But mind well, reducing rate doesn't mean that the risk is over. As Government restrictions/lockdowns are minimal, we are FREE to behave by our own way. The wisdom in our action will decide our future protection from the infection.

May you all have a healthy, happy and safe Diwali!

★★★



Happy Diwali



'Let the light of the lamps guide you to a brighter and successful way to walk towards your dreams. Even if we are separated by distance, we are joined by our hearts! Sending you Diwali wishes from miles apart!!

Another year will be over, another year will come. I hope and pray that the lights of Diwali illuminates the new chapter of your life with the gleam of lights and echoes of prayers. With the sweetness of sweets, I wish you a prosperous Diwali.

Dr Rupa Agarwal

GPA President

Hon. Secretary's Report

Dr. Shiram Joshi
98226 44886

सर्व वाचकांना सस्नेह नमस्कार व येणाऱ्या दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

आपल्या सर्वांची GPA च्या Newsletter च्या माध्यमातून ही दुसरी भेट होत आहे 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 मनुष्यास 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 कशा भागवाव्या हे चांगलेच कळले आहे. असो, पण खूप अवघड दिवस आहेत हे नक्की.

तरीही कोरोनाच्या संसर्गामध्ये स्टडी सर्कलच्या 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-१९ 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 भोजने ह्यांचे insulin वर तसेच डॉ. वर्षा जगताप मॅडमचे Hypo-Thyroidism वर व्याख्यान झाले.

ह्या काळामध्ये आपल्या GP 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 रक्तदान 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 ज्येष्ठ 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 व्याखाने झाली. गौरी गणपती मध्ये आपण सभासदांसाठी सजावट स्पर्धा व उखाणे स्पर्धा आयोजित केली होती त्यास खूप चांगला प्रतिसाद मिळाला.



GP ने ह्यावेळी राज्यस्तरीय ऑनलाईन बुद्धिबळ स्पर्धा आयोजित केली होती. त्यास खेळाडूंनी चांगला प्रतिसाद देऊन नाविन्यपूर्ण स्पर्धा पार पडली. ह्यासाठी डॉ. कुशल महाजन, डॉ. अनिल भाडवलकर ह्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. डॉ. अजिंक्य तापकीर ह्यांनी संयोजनाची जबाबदारी सांभाळली. दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल बरोबर नेत्रदिनाचे औचित्य 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 व्याखाने झाली. डॉ. सचिन लकडे हे ह्यासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून हजार होते तर डॉ. राजेश बर्डे व GP 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 सन्मानीय 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. GP सचिव डॉ. श्रीराम जोशी ह्यांनी कार्यक्रमाचे निवेदन केले तर डॉ. सुनील भुजबळ (सह सचिव) ह्यांनी आभार मानले. हे GP 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

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



★★★

'Gauri Ganapati Zoomotsav'

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 यावर मी 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 ग्रुप 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 !

★★★

'Gauri Ganapati Zoomotsav'

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 राहिले 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 रूपाने संकलित आरती व्हिडीओ दाखवून महोत्सवाचे उद्घाटन केले. मग सुत्र गेली प्रेरणाच्या हातात व उखाणा स्पर्धा सुरू झाली. एकांपेक्षा एक सुरेख उखाणे लाजुन मुरडुन अभिनय करून सगळ्यांनी धेतले. 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 कट्टा ग्रुपचे अभिनंदन व घन्यवाद.

★★★

GPA State-level Online Chess Tournament 2020



Shri. Lohana Kapil
Guest of Honor



Dr. Asawari Patil
Sports Chairman



Dr. Kushal Mahajan
Co-chairman



Dr. Priya Daundkar
Co-chairman



Dr. Ajinkya Tapkir
Convener



Dr. Siddhi Ponshe
Convener



Dr. Anil Bhandwalkar
Sports Advisor

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 Ponkshe

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 Ponkshe, 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 keeping 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:

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

★★★

Welcome New Members in GPA Family

Annual Members

Siddhi Ponkshe-Dala	9405515551
Alka Shellakari	USA 1+248 635-3813
Sayali Mahamuni	9923840002
Mamata Arora	9899922275
Namarata Bhat	

Life Members

Dr. Ajinkya Tapkeer	9370004694
Dr. Sarika Mahesh Bhujbal	9970570526
Dr. Sai Koltepatil	8788092659
Dr. Rajashree Pokhrana	9623712911
Dr. Arundhati Kulkarni	9860699081
Dr. Deepa Joshi	9860054376

GPA Study Circle

Family Physician's empowerment for Covid Management



Emcure
EMCURE PHARMACEUTICALS

Empowering Family Physician with COVID-19 update



6th Aug 2020



4:00 PM to 5:30 PM IST

Weblink : https://emcure.zoom.us/join/register/1JUtceGqzMrGdPtpPY-1npwpFATkYoM_mTH

Moderator : Dr. Suhas Nene, Dr. Nitin Zankar

EXPERTS



Dr. Sanjay Pujari

MD

Poona Hospital & Research center,
Pune

Sub - Management mild / moderate
cases & hope from vaccine



Dr. R. B. Kulkarni

MD Med

Deenanath Mangeshkar Hospital,
Pune

Sub - Covid transmission -
clinical presentation, stages &
manifestation



Dr. Swapnil Deshmukh

MD Psy

Shreeyash hospital, Pune

Sub - Treat the Covid Mind- Phobia
in Covid negative to dare the devil
approach by sever covid cases



Dr. Rajiv Soman

Consultant ID Phy

Jupiter, Deenanath Mangeshkar
Hospital,

Sub - Lab diagnosis

President : Dr. Rupa Agarwal, GPA, Pune | Secretary : Dr. Sunil Bhujbal, GPA, Pune

Spegra

DTG 50 / TAF 25 / FTC 300 mg

Viropil

DTG 50 / 3TC 300 / TDF 300 mg

INSTGRA

Dolutegravir 50 mg

INBEC

DTG 50 / ABC 600 / 3TC 300 mg

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

Speaker & Topics:

- 1) COVID19: transmission, clinical features and natural history(Dr R B Kulkarni)
- 2) Lab diagnosis (Dr Rajeev Soman)
- 3) Treat the COVID MIND: Phobia in Covid negative to Dare devil approach by severe Covid cases (Dr Swapnil Deshmukh)
- 4) Management mild/moderate cases & Hope from Vaccine (Dr Sanjay Pujari)

Coordinator : Dr Suhas Nene & Dr Nitin Zankar

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



Dr. Hasmukh Gujar
Speaker



Dr. Nikhil Kavediya
Convener



Dr. Rajesh Barde
Convener



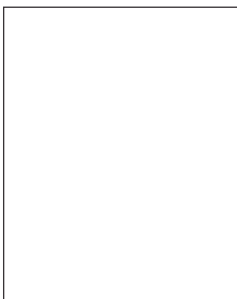
Dr. Gaurav Gandhi
Convener

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



Dr. Varsha Jagtap
Speaker



Dr. Leena Bhonde
Convener



Dr. Varsha Paikantiwar
Convener



Dr. Deepa Wagh
Convener

GPA Eye Donation Awareness Activity

GPA organises
Awareness for Eye Donation

Topic: Leave Back your vision

Scientific Partnership: DHM Eye Donation Bank

Date: 16th September 2020
Time: 04:00pm To 05:30pm

SPEAKERS

Dr. Devika Joshi, Dr. Suchi Smitha Behere, Dr. Sameer Datar, Dr. Shrikant Joshi

GPA PRESIDENT

Dr. Rupa Agarwal

CONVENERS

Dr. Shilpa Joshi, Dr. Amrut Gundecha

The National Eye Donation Fortnight in the year 2020 (25 August to 8 September 2020). It is celebrated every year with great zeal, and we hope for the same in the year 2020. It is a great day to restore the lost vision of millions of people in India.

GPA has organised a scientific session for creating awareness about Eye Donation on '16th September Wednesday'

Scientific Partnership: *Deenanath Mangeshkar Hospital

Speakers & topics:

Dr Shrikant Joshi: Introduction to program with amotivational appeal

Dr Devika Joshi: Basics of Eye donation & eye banking

Dr Suchi Smitha Behere : Cornea transplant. Common indications, technique of penetrating Keratoplasty, Prognosis,

Dr Datar Sameer : Topic. Utilization of donor tissue: advanced recent corneal surgeries

Convener : Dr Amrut Gundecha / Dr Shilpa Joshi

Eye donation is an act of donating one's eyes after his/her death.

Only corneal blinds can be benefitted through this process not other Blinds. It is an act of charity, purely for the benefit of the society and is totally voluntary. ... Eyes from a dead person can enable two blind people to acquire vision.

The other portions of the eye are also used for research and training purposes to develop cures for some of the common eye diseases. From each pair of donated eyes, two blind people will get vision and light in to their life, thus making it more divine. Eye donation is an act of donating one's eyes after his/her death.

Steps for eye (any organ) donation:

- 1) Commitment in your heart to donate
- 2) Registration to Eyebank/organ bank/Hospital
- 3) Take efforts to gain enough information about the process(eg which organs can be donated after death and which can be donated after Brain dead condition)
- 4) informing your spouse/children or close family members about your decision
- 5) if possible, keep some reminder type poster/sticker around your daily routine area, house with reference contact number.

Dr Keshav Gujrathi donated 200 Eye Donation Awareness Stickers for Public awareness, can be collected from GPA office for display, which will remind your friends n relatives about the novel cause.

Following are contacts of Eye Donation banks in Pune, you can call to nearest one when needed:

Venu Madhav Eyebank DMH Pune
9657470085

H. V. Desai Eye Bank - 020 26970043

Jankalyan Eye Bank Pune - 020-24464287

Sassoon Hospital Eye Bank Pune - 020-26120161

AFMC Eye Bank - 020 26333065

Please add your name to below list if you are willing for eye donation after death to any nearby center.

GPA will give you a sticker for display, which will remind your friends n relatives about the novel cause.

Names willing for Eye Donation:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1) Dr Rupa Agarwal | 2) Manoj Agarwal |
| 3) Vijayalaxmi Agarwal | 4) Dhriti Agarwal |
| 5) Disha Agarwal | 6) Kusum Darak |

★★★

डॉ. शैलेंद्र राजगुरु : छंद माझा वेगळा १००० वेळा सिंहगड सर

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 राजगुरु’

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 राजगुरु,
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 अदृश्य 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 धट्टाकट्टा 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 . याच 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 पट्ट्या 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 न्हवं ?' 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 शिवाजीमहाराजांच्याच्या 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 गेलं 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 मंडळीनी 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 !

★★★

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.



★★★

GPA Gauri-Ganapati Celebration



Felicitation Sonia Changedia
(Speaker : Came & Cookies)



Felicitation Supriya Dhoot
(Judge : Gauri-Ganapati celebration decoration)

GPA Wellness Programme



Eye Donation - Dr. Keshav Gujrathi





Navdurga





Navdurga



Aude Sapere: Heartfulness wellness for Doctors

Dr. Rajesh Barde

...

Today while working as frontline workers against covid battle, Doctors are experiencing various negative emotions and burnout conditions. To care for care givers, GPA along with Heartfulness Institute had organised a three days Heartfulness wellness program i.e. Aude Sapere: A Heartfulness wellness for Doctors from 2nd to 4th October.

Heartfulness wellness is supporting the professional development of "Heartful" approach to medical practice. CME by Heartfulness is a set of programs specifically designed to facilitate a sensitive and collaborative environment for the overall welfare of medical professionals. This program promotes and enhances the management of the inner self through the use of simple tools and techniques. These programs have been proven to benefit healthcare professionals in the following ways:

- * Improving stress management & increase resiliency.
- * Develop a calm and relaxed approach within a hectic schedule.
- * Achieve a better work/life balance.
- * Improve efficiency & enhance the quality of care.

On 2nd October, the program started with Lamp lighting in the GPA office. Lamp lighting was done by Chief Guest Cardiologist Dr. Sachin Lakade in the presence of GPA President Dr. Rupa Agrawal, Secretary Dr. Shiram Joshi and Dr. Bhujbal, Past President of PSRDA and Heartfulness trainer Dr. Rajesh Barde, Past President GPA Dr. Wagh and Dr. Darak.

On 2nd October, Dr. Anurag, Paediatrician conducted a session on Burnout to Balance with Heartfulness relaxation and Meditation.

On 3rd October, Dr. Aloke Mullick, Group CEO of Omni Hospital, conducted a session on Resilience through inner Joy with meditation and on 4th October Dr. Kalpna Mahablesh, Obstetrician & Gynecologist from Bangalore conducted a session on Empathy in Healthcare followed by meditation.

More than 75 Doctors attended this program and felt a wonderful experience. Convener Dr. Bhagyashree Munot along with Dr. Manish

Kulkarni, Dr. Snehal Deshpande, Dr. Harshal and Dr. Kusal Mahajan took special efforts for this program.

Heartfulness Institute is a non-profit organization that offers relaxation, meditation, rejuvenation and contemplation practices of the Heartfulness system of Meditation. Heart-based meditation is an inner discipline that leads to a fundamental shift in consciousness.

A coherent vibrational field forms when we meditate on the heart with transmission, so that the heart and mind start to work together as one, and this affects every aspect of life. It allows the mind to be fully alert and cognitive, while we simultaneously experience the mystical consciousness of the heart. We develop an expanded consciousness and can utilize our minds' potential in a more dynamic way.

Research on the effects of Heartfulness meditation demonstrates improved heart rate, B.P. sleep patterns and heart rate variability, as well as a significant effect on the length of the telomeres that cap our chromosomes, correlated with improved immunity and longevity. Due to Heartfulness meditation, emotions like fear, greed, worry, anger and confusion are replaced by courage, love, clarity of mind, peace and a state of contentment. These latter qualities are clearly desirable in a Doctor, as a Doctor's decisions impact the lives of patients and everyone connected with them.

So in spirit of "Physician, heal thyself," we invite medical professionals to join for experiencing Heartfulness meditation at a masterclass or via "Heartsapp."

For more information and to know about Heartfulness meditation, you can contact Heartfulness trainer Dr. Rajesh Barde: 9860706905 or Dr. Aloke Mullick: 9673333973. Thanks to GPA for given opportunity to conduct this Heartfulness Wellness program for Doctors.

Thank you.

Heartfulness Wellness Team.

★★★



What does your skin tell you about your health?

Dr. Madhuri Pawar

...

In our day to day practice we come across many general skin related complaints other than infections...like oily skin, dry, itchy, dull skin, acne, pigmentation, sagging, wrinkles, hair fall, under eye dark circles etc.

These complaints mostly affect the psychology of the patient, causing depression.

What these signs tell us? ...

These signs are not the disease/pathological conditions, but they are not the healthy signs as well. These complaints may be the reflection of deficiencies, hormonal imbalance, pre mature aging.

How we as General Practitioners treat these conditions?

We as family physicians are the first contact and first support system in health care. We need to keep an open eye towards these complaints so that we can detect and prevent many pathological conditions which can be existing and reflected by our skin.

The aim of this article is to give an insight to the multinutrients and its correlation with these skin conditions.

In my Aesthetics wellness practice, I come across the combination of complaints which are primarily for cosmetic reasons, but they indicate several internal systemic imbalances.

- Eg- Under Eye dark circles –low hemoglobin
- Hair fall –anemia, protein malnutrition
- Pigmentations –thyroid imbalance.
- Acne –poly cystic ovaries.

The connection between nutrition and skin condition or rather the effect of nutrition on skin aging has been of interest for humans throughout the years, from ancient times to nowadays.

Looking for parameters of nutrition which

influence our health and healthy skin is the main step for wellness..Eg Haemogram , Serum ferritin , B12 ,D3, Dihydro testosterone, Thyroid etc.

To understand its correlation, we need to know what affects our skin externally and internally.

1. chronological aging affects skin in the same pattern it affects all internal organs
2. The extrinsic skin aging, which we view as aged skin and is the result of external factors and environmental influence, mainly chronic sun exposure and ultraviolet (UV) irradiation but also smoking, pollution, sleep deprivation and poor nutrition.

Prevention is the best and most effective way to work against extrinsic skin aging effects. The best prevention strategy against the harmful action of free radicals is a well regulated lifestyle (caloric restriction, body care and physical exercise for body), with low stress conditions and a balanced nutritional diet, including anti-oxidative rich food.

Multinutrients and their role in skin health:

VITAMINS:

Vitamin C

Vitamin C, also named L-ascorbic acid, is water soluble, photosensitive and is the most important antioxidant. Vitamin C is not naturally synthesized by the human body and therefore adequate dietary intake of vitamin C is required and essential for a healthy human diet.

The richest natural sources are fresh fruits and vegetables such as citrus fruits,





blackcurrant, rose hip, guava, chilli pepper or parsley..

L-ascorbic acid can be used orally and topically for skin benefits. It plays a role in cholesterol synthesis, iron absorption and increases the bioavailability of selenium.

Vitamin C deficiency is known for causing scurvy, a disease with some manifestations such as fragility, skin lesions in form of petechial, gum bleeding, ease of developing bruises or slow wound healing.

Topically ascorbic acid is used in various cosmetic products, for example in lightening of skin depigmentation, anti-aging and sun protection formulations.

Vitamin E

The vitamin E complex is a group of 8 compounds called tocopherols. Tocopherol is like vitamin C a naturally occurring endogenous non-enzymatic antioxidant.

Higher amounts of tocopherol are available in vegetables, vegetable oils like wheat germ oil, sunflower oil, safflower oil and seeds, corn, soy and some sorts of meat. The intake of natural vitamin E products helps against collagen cross linking and lipid peroxidation, which are both linked to aging of the skin.

Carotenoids (vitamin A, β -carotene, astaxanthin, retinol)

Carotenoids are vitamin A derivate like β -carotene, astaxanthin, lycopene and retinol, which are all highly effective antioxidants and have been documented to possess photo protective properties.

β -carotene is the most prominent member of the group of carotenoids, natural colorants that can be found in the human diet. Carrots, pumpkin, sweet potatoes, mangos and papaya are some examples of β -carotene containing fruits and vegetables.

Lycopene is a bright red carotene and carotenoid pigment and phytochemical found in tomatoes and other red fruits and vegetables, such as red carrots, watermelons and papayas (but not strawberries or cherries). Although

lycopene is chemically a carotene, it has no vitamin A activity.

Retinol must derive from diet. Natural retinol and retinol ester are contained in liver, milk, egg yolk, cheese and fatty fish etc. Naturally occurring and synthetic vitamin A (retinol) show similar biological activities. Different retinol products, both for cosmetic (topical) and pharmaceutical (topical, systemic) use can be found on the market.

Vitamin D

In human's vitamin D serves two functions, it acts as a prohormone and the human body can synthesize it itself through sun exposure. Skin is the major site for UV-B mediated vitamin D₃ and 1,25-dihydroxy vitamin D₃ synthesis. Smaller amounts of vitamin D₂ and D₃ come from the dietary intake of animal-based foods such as fatty fish or egg yolk. Some products like milk, cereals and margarine can be enriched with vitamin D.

The skin is one of the key tissues of the human body vitamin D endocrine system. It is important for a broad variety of independent physiological functions

Besides its role in calcium homeostasis and bone integrity 1,25-dihydroxy vitamin D₃ [1,25(OH)₂D₃] is also essential for numerous physiologic functions including immune response, release of inflammatory cytokines and regulation of growth and differentiation in normal and malignant tissues such as breast, lung and colon.

Polyphenols

Flavonoids are also further divided into flavones, flavonols, isoflavones, and flavanones, each with a slightly different chemical structure

It has been reported that the polyphenolic content of foods can be easily affected or seriously reduced by methods of meal preparation and culinary traditions. For example, onions, which are a major source of phenolic acids and flavonoids, and tomatoes lose between 75% and 80% of their initial



content when boiled over 15 min, 65% when cooked in a microwave oven and 30% when fried. In French fries or freeze-dried mashed potatoes no remaining phenolic acids were to be found.

Curcumin

Curcumin is the principal curcuminoid of the popular Indian spice turmeric, which is a member of the ginger family (Zingiberaceae) and is frequently found in rice dishes to add yellow color to the otherwise white rice. Curcumin has been shown to protect against the deleterious effects of injury by attenuating oxidative stress and suppressing inflammation

Green tea polyphenols

Green tea polyphenols (GTPs) derivation from the leaves of the *Camellia sinensis* have been postulated to protect human skin from the cutaneous signs of photo ageing. These anti-inflammatory and anti-carcinogenic properties of green tea are due to their polyphenolic constituents present therein.

Ubiquinol (Coenzyme Q10)

Coenzyme Q10 (CoQ10) is a fat-soluble, endogenous (synthesized by the body), vitamin-like substance that is mainly stored in the fat tissues of our body. Ubiquinol is also a well-known powerful antioxidant compound.

Primary dietary sources of CoQ10 include oily fish (such as salmon and tuna), organ meats (such as liver), and whole grains. The amount of CoQ10 needed in human organism can be gained through a balanced diet, however in the market CoQ10 is available in several forms as a supplement, including soft gel capsules, oral spray, hard shell capsules, and tablets. As a fat-soluble substance it is better absorbed when taken with fat rich meals. CoQ10 is also added to various cosmetics.

Essential Fatty Acids (Vitamin F)

Essential fatty acids (EFAs) are long-chain polyunsaturated fatty acids derived from linolenic, linoleic and oleic acids. They cannot be produced in the human body and they have to be consumed through our daily dietary intake.

EFAs have also been known as vitamin F. Arachidonic acid is a semi-EFA, as it can be synthesized in the body from linoleic group

They are present in multiple food sources such as fish and shellfish, flaxseed, hemp oil, soya oil, canola oil, chia seeds, pumpkin seeds, sunflower seeds, leafy vegetables, walnuts, sesame seeds, avocados, salmon and albacore tuna. EFAs are essential for the synthesis of tissue lipids, play an important role in the regulation of cholesterol levels and are precursors of prostaglandins.

Conclusions

In our practice the importance of well-balanced diet and micro nutrient is to be insisted. Concept of being healthy has to be correlated with lifestyle and diet. Cellular fitness and micro nutrient optimization is important for total health.

Randomly giving multivitamins may not be the ideal way to correct deficiencies, as it may under correct the existing issues. Fruit and vegetables consumption may represent the healthiest and safe method in order to maintain a balanced diet and youthful appearing skin which truly reflects our health.

★ ★ ★

Bhondla

Dr Mrs Hemangi Pataskar : It was very nice event thank you organisers for the same. Different experience with wearing mask but enjoyed bhondala after long time. All safety precautions taken care by committee...starting from pooja to Khirapat distribution. Excellent idea

Also finished in time.

Thank for arranging such nice event in pandemic.

Leena Bhonde : Dear GPA President, Office bearers and Bhondla group friends,

Priyadarshini GPA Bhondla 2020 was my first event after joining GPA as a life member.

It was an extremely well organised, timebound, disciplined event (due to COVID restrictions) and yet culturally enriched & full of fun. In spite of being a new member, I was instantly taken in by all..

As Women practitioners who have been handling Pune's COVID crisis for 8 months, balancing patients, family, and yet preserving culture by celebrating the Navratri Bhondla festival in a colour code in a small number with Masks was the hallmark. All of us had fun clicking fotos with masks n guessing the ' _Khirapat_ ' which was a modern twist to the usually traditional one! Thankyou Organisers n Sponsors for this tasty piping hot ' _Khirapat_ ' amidst Sudden Heavy Rainfall!

In all a lovely time well spent inspite of all odds and truly rejuvenating after the 8 months of handling Pune's COVID Crisis!!

Dr Mrs Leena Bhonde

General Practitioner @ Vishrantwadi

9823073170.

Dr Nisha Shah : Priyadarshni team n president GPA

Really it was great idea organised with all precautions in pandemic era. It was really great show of Rupa shakti instead of nari shakti.

Well desciplined program.

Thnx everyone for all little pains they took for making programm successful.

Dr Smita Dongre : Very special thanks to Dr . Rupa for wonderful arrangements. It's all due to her sincere efforts and co ordination that we all could enjoy the fun of traditional Hadga with all safety measures at place . Thanks for reminding the childhood days.

I would like to say thanks a ton to her , as president, for the arrangements of zoom meetings which were full of knowledge and information. Dr Rupa is great . I appreciate her .

Dr Kirti Bhati : Hat's off to President Dr. Rupa Agarwal, Priyadarshni team & GPA for a lot of efforts.

It was organised with all precautions and discipline in pandemic era.

It was a great start for physical activity (In person meetings) and GPA, President is very well versed with discipline in any program.

Thank U everyone for all the efforts U all took for making programme a grand success. Though I couldn't enjoy the yummy khirapat. n had to leave a bit early for some personal reasons... Enjoyed coming together after a long period.

Hoping to see U all on the women conference soon.. by Dr Kirti Bhati.



Friday Study Circle

Speaker



Dr. Paresh Shah

Convenor



Dr. Deepa Wagh

Speaker



Dr. Sachin Yadav

Convenor



Dr. Rajashee



Dr. Sunil Jawale



Dr. Madhuri Ambaskar



Dr. Vishnu Biradar



Dr. Sharmila Shinde



Dr. Shuhrut Ganpule



Dr. Asmita Bhandwalkar



Dr. Kashmira Sabnis



Dr. Jyoti Shinde



Dr. Nachiket Dubhale



Dr. Sandeep Nikam



Dr. Sunil Gowda



Dr. Vikrant Laate



जिंकलो ऐसे म्हणा : जीपीएचा शिक्षक दिन

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 सांसर्गिक 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. सर्वानाच 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 'जिंकलो 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, जिंकलो 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

★★★

आसावरी पाटील – एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्व

आयुष्यात येणाऱ्या काही स्त्रिया आपल्यासाठी प्रेरणादायी ठरतात. यंदाच्या नवरात्री निमित्त आपल्या आयुष्यातील दुर्गा कोण? त्यांनी आपल्याला कश्या प्रकारे प्रेरणा दिली असा विचार केला आणि एकच नाव डोळ्यासमोर आले ते म्हणजे डॉ आसावरी पाटील उर्फ आमची संगु, संगी, संग्या, संगीता. कोणाची ताई, कोणाची माई, अक्का आण्टी इ.

तशी ही माझी बालपणची मैत्रीण. तेव्हापासूनच तीच्यातले धाडस, स्वतंत्र विचार करण्याची प्रवृत्ती मला भुरळ पडायची. कोणत्याही कठीण प्रसंगी शांत राहून न खचता, न घाबरता, संयम आणि सदसद्विवेक बुध्दी वापरून धीरोदात्त वागणे मी हिच्या कडून शिकले.

स्वभावाने अतिशय प्रेमळ. समोरच्याचे दुःख, अडचण समजून घेऊन त्यासाठी उपाय काय हे शोधून त्याला मदत करण्यासाठी सर्वतोपरी झटणारी. अशी कळकळ असणारे डॉक्टर्स हल्ली दुर्मिळ झालेत.

हिच्या नशिवाने पण हिला वेल्हा सारखा दुर्गम भाग प्रॅक्टिससाठी मिळाला. गेली २१ वर्षे तिथं ही रुग्णसेवा देत आहे. दुर्गम, डोंगरदऱ्या असलेला भूभाग असल्याने व गरीब शेतकरी कष्टकरी समाज. कधी तिथल्या लोकांचे अज्ञान तर कधी विपरीत परिस्थिती यामुळे आजाराने गंभीर रूप घेतलेले असायचे. पदरी पैसे ही जेमतेम असायचे. पुण्याला जायचे ते पैसे लागतील, गाडी/गडिभाडेची अडचण ते कधी गुरेढोरे कडे कोण बघणार ही अडचण. पण मग काय करता येईल असा विचार करत हिने तिथे छोट्या क्लिनिकचे रूपांतर छोट्या हॉस्पिटलमध्ये केले.

जिथं खाजगी रुग्णालय चालवणे अवघड तिथे तिने सर्वात प्रथम हा निर्णय घेतला. जो मुळात सोपा नव्हता. हळू हळू सर्व सुविधा तिथेच कश्या उपलब्ध होतील हे

पहिले.

नुसते infrastructure उभे करण्यात धन्यता मानेल तर ती संगीता कसली. घरातच maximum delivery व्हायच्या. गरोदपणातील नियमित तपासणी करून घेणे या गोष्टीचे महत्व पटवून देण्यासाठी गावोगावी जावून शिबिरे घेतली. menstrual hygiene, घरी delivery करणाऱ्या दाईचे प्रशिक्षणवर भर दिला.

वेळेत अडचण ओळखून अशा केसेस रुग्णालयात पाठविण्यात यावे हे त्यांना शिकवून दिले. Wareness वाढवा यासाठी तिथल्या लोकल वृत्तपत्रातून वरचेवर अनेक विषयांवर लेख लिहले. ते दवाखान्यात दर्शनी भागावर कापून लावलेले असत

मग तिच्या लक्षात आले की इथे वाचता येणाऱ्यांची संख्या ही कमी आहे. मग काय?

तिच्यातला सुप्तगुण हीचे ड्रॉइंग चांगले असल्याने विविध विषयावर पोस्टर करून ती लावते. तर कधी स्त्री भ्रूण हत्या, व्यसनाधीनता, अंधश्रद्धा, रक्तदान अशा विषय घेऊन पोस्टर कॉम्पिटीशन भरवली.

अंधश्रद्धा निर्मूलन तर हिचे आवडते काम. वेळ कितीही लागो समोरच्याला अपायकारक गोष्टीपासून, अंधश्रद्धातून बाहेर काढण्यासाठी तळमळीने सांगते.

नुसती रुग्णसेवा देऊन ही थांबत नाही. अडचण काय आहे? ते समजून घेऊन उपाय सुचवणार. कितीतरी मुला, मुलींना शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी मदत. मग कधी ती शालेय साहित्य रूपात, तरी कधी बसचा पास काढून देऊन तर कधी सायकल घेऊन देऊन केली. तर कधी त्यांना पुण्यात छोटे मोठे काम मिळवून दिले. आर्थिक हातभार कधी दिला ते कधी त्यांना स्वावलंबी बनवले.

अपंग मुलीला आर्थिकदृष्ट्या दत्तक घेऊन शाळा, मिळवून दिली. इथे पालकांना convince करण्याची



हीची कसोटी म्हणावी लागेल. तर कधी अंध मुलीला हीच सायकल वर मागे बसवून प्रती बालाजी मंदिर येथे नेते दर्शनाला. कधी आग लागून भस्म झालेला संसार उभा करून दिला तर कधी पूग्रस्तांना मदत. मदतीसाठी तत्पर कोणी उपलब्ध असेल तर हीच.

हिला सर्वगुण संपन्न म्हणावे की काय. पण अनेक कला, खेळात ही पारंगत. काय येत नाही विचारा. रोज दारात रांगोळी असतेच सुरेख रेखाटलेली. स्वयंपाक उत्तम करते. थोडा नाही बरका. तीस चाळीस माणसांचा अगदी सहज. पार्टी host करावी तर ती हिनेच. वेगवेगळे पदार्थ खाऊ घालून शिवाय गेम arrange करायला हिला आवडत.

चित्रकला चांगली, भरतकाम येते, लेखन उत्तम तर कधी कवीता ही करते. खेळ कोणताच नाही जो ही खेळत नाही. राहून राहून प्रश्न पडतो येवढे सगळे कसे जमते हिला.

स्वतः खेळतेच. पण इथली मुल विशेषतः मुली पण खेळायला लागल्या पाहिजेत म्हणून हिनेकधी शाळेला क्रीडा साहित्य दे तर कधी मागच्या कार्यालयात जावून त्यांना पटवून तिथे स्व खर्चाने badminton कोर्ट तयार केले. तरी कधी म्हटलेच हिला ते हिचे आवडते वाक्य फार नाही ग. मी जॅक ऑफ ऑल किंग ऑफ नन. (अ ग पण येवढे तरी कुठे कुणाला जमते) अफलातून, हरहुन्नरी म्हणावे का हिला. इतक्या साऱ्या गोष्टींचे मिश्रण.

हीची सर्वात वेगळी ओळख म्हणाल तर ती आहे निसर्गप्रेम. मला हेवा वाटतो तो हिच्या डोळ्यांचा. किती सुंदर आणि छोट्या छोट्या गोष्टी टिपतात हे डोळे. कधी कुठले फुलपाखरू तर कधी विविध किडे तर कधी नामशेष होत चाललेल्या वनस्पती. कुठले तर वेगळे काही सापडलं की त्याचा अभ्यास करणार. बऱ्याच झाडांची माहिती आहे हिला. Botanist च झाली असती जर डॉक्टर झाली नसती. वेल्हा जवळचे देवराईत वृक्षलागवड, तर कधी

शाळेला औषधी वनस्पती भेट देते.

झाडांवर चाढणे हा आवडता उद्योग. अजूनही करते. दगडाने कैरी पाडणे. चिंचा तर कधी जाळीची करवंदे तर कधी बोरे स्व हाताने काढून खाणे. हे असले उद्योग करताना डॉक्टर आहोत हे विसरून जाते.

वेळ मिळाला रे मिळाला की ही चालली Nature walk .. करत करत ही कधी वेल्हातून पुण्यात पण चालत येते. चालण्याच प्रचंड वेड आहे हिला. पुणे, कोल्हापूर प्रदक्षिणा तर कधी पुणे ते थेट सातारा. तर कधी हि सह्याद्री तर कधी हिमालयात पण जाते ट्रेकला. छा नदिष्ट असावी तर अशी.

प्रचंड मेहनत घेणारी. शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कणखर. म्हणावे लागेल हिला. आणि निडर. काळोख अंधार, धो धो कोसळणारा पाऊस, की सोसाट्याच्या वारा की वणवा लागलेली आग काही काही हिला थांबवू शकत नाही. पेशंट साठी कधी पुण्यातून वेल्हा तर कधी वेल्हातून पुण्याला हीची मिळेल त्या गाडी ने ये जा सुरूच. अविरत. न थकता.

आणि येवढे करून पुन्हा तशीच टवटवीत असते एखाद्या कार्यक्रमाला ते ही वेळेत. Time management guru म्हणाव वाटत हिला. शिकण्यासारखं आहे हे हिच्याकडून. घरकाम, स्वयंपाक करतानाच स्पीड, गाडी चालवतानाच स्पीड आ हा हा.

मुलीमध्ये अभावाने आढळणारा गुण हीचा निडर आणि धाडशी स्वभाव. कॉलेजला असताना सडक हऱ्याना चोप देण्यापासून एकदा ट्रीपला गेलो असताना अचानक नदीला वरच्या धरणातून पाणी सोडल्याने आलेल्या पुरातून ऐक मेकांच्या हाताची साखळी करून हिनेच वाचवल्याचे आठवतेय. आम्ही इतर मुली मात्र आरोळ्या किंकाळ्या मारत होतो तेव्हा. सध्या नवरात्री उत्सव सुरू आहे सगळीकडे. मला हीच्यातच सर्व नवदुर्गा दिसतात. कधी ममतेने सुश्रुषा करणारी. तर कधी वैद्यकीय सेवा देणारी.



कधी तिथल्या रुढी अंधश्रद्धा विरुद्ध लढणारी, कधी अनाथ आश्रम , वृद्धश्रम येथे जाऊन सर्वतोपरी मदत करणारी. कधी कुटुंबवत्सल तर कधी समाजसेविका. प्रचंड कामाचा आवाका बघणारा थक्क होऊन जातो. प्रेरित होऊन जातो. वेल्हासारख्या दुर्गम भागात कोणतेही फारसे पाठबळ नसताना, स्वकष्टाने तु देत असलेली सेवा, करत असलेले कार्य हे अजुन सोने पे सुहागा म्हणाण्यासारखं.

हिच्या भन्नाट केसेसचे अनुभव ऐकले तर थक्क व्हाल. सर्पदंशपासून , विषप्राशन ते चार किलोची कॅन्सरची गाठ काढणे असे अनेक प्रसंग यशस्वीपणे हाताळली आहेत. तिचे वैद्यकिय आणि सामाजिक कार्य पाहिले तर तिला मिनी आमटे बाई म्हणावे लागेल. एवढा आवाका आहे फक्त त्याची दखल कोणी घेतलेली नाही इतकंच अस मला वाटतं.

पण मला खात्री आहे हिच्याला कितीही कोंदणात लपवून ठेवलं तर तो चकाकायचा राहत नाही. विविध संस्थांची मदत घेऊन वेल्हा आणि परिसर मध्ये वेगवेगळे उपक्रम राबवित असते. दीनानाथ हॉस्पिटल व मदतीने Pap smear तपासणी व कॅन्सर अवेअरनेस लेक्चर. रचना संस्थेचे कुपोषण निर्मूलन, आरोग्य भारती मार्फत आरोग्य तपासणी शिबिरे, walkathone ई, मुक्ता चॅरिटेबल ट्रस्ट तर्फे शाळा उपक्रमा अंतर्गत विविध शिबिरे, असे काही

ठळक. ते कधी वैयक्तिक blood donation camp, health camp arrange केलेत.

बघा लीहता लिहता मी ही विसरूनच गेले. खरं तर हिच्या बद्दल थोड्या शब्दात लिहणच कठीण आहे. वेल्ह्यात राहून महिलांसाठी हिने प्रेरणा बचत गट सुरू केला. त्या गटातून कित्येक महिलांना आर्थिकदृष्ट्या आत्मनिर्भर बनवले, कोणाला काही गृह उद्योग निर्माण करून दिला आणि महिला सक्षमीकरण सबलीकरण केले. महिलांनी तयार केलेले शेवया, पणत्या इ. स्वतः पुण्यात नेऊन विक्रीसाठी मदत केली. तर कधी पुण्यातून त्यासाठी लागणारा कच्चा मालं पुरवला. विधवा व एकट्या कुटुंब चालवणाऱ्या महिलांना स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यासाठी प्रेरित केले. असेच करत करत तिने 'श्रीकृष्ण प्रतिष्ठान' ही संस्था उभी केलीय. या संस्थेमार्फत पण अनेक समाज उपयोगी उपक्रम राबविले जातात.

दुसऱ्यासाठी काहीही करताना विलक्षण समाधान मिळते. हीच जन्माच सार्थक आणि जगण्याची उमेद अस ही म्हणते.

नवरात्री निमित्त अशीच अनेकांना ऊर्जा देणाऱ्या तुझ्यातल्या नवदुर्गांना सलाम !

★★★

GPA Social Work in second Quarter

16/09/2020	Eye Donation awareness week- An awareness session with DMH & Stickers with contact of Eye-Bank by Dr KV Gujrathi
2-3-4 Oct	GPA And Heartfulness organized programme wellness for All Doctors form Aude Sapere
16/10/2020	World Spine Day by Spine Awareness by a lecture by Dr Ketan Deshpande
27/10/2020	Breast Cancer- what a GP must Know! By Dr Shona Nag & Team
10/11/2020	Post Covid Psychological Impact by Dr Sunil Gowda

GPA Cultural Events:

24th Oct	Bhondla event with 21 participants in GPA office
1st Nov	GPA Women's conference with NanDurga Felicitacion



GPA Quarterly Report

DATE	DAY	SPEAKER	CONVENER	TOPIC
4-Sep	Friday	Dr Hasmukh Gujar	Dr Gaurav Gandhi	Know your Dyslipidemia management
11-Sep-20	Friday	Dr Vishnu Birader	Dr Sharmila Shinde	Approach to jaundice in child cases.
15-Sep	Tuesday	Dr.Sunil jawale	Dr. Madhuri Ambaskar	Investigation in Renal Disease.
16-Sep	Wednesday	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	Friday	Dr Varsha Jagtap	Dr Deepa Wagh	Bones and Hormones**
9/22/2020	Tuesday	Dr.Pravin Darak, Sanket Baralay	Dr.Anil Bhandwalkar	Key for Effective Home Quarantine Mangement / Digishield in Medical Management
9/25/2020	Friday	Dr. Mangesh Mekha	Dr.Keshav Gujrathi	Role of Family Physicians in lung cancer and Treatment
29-Sep	Tuesday	Dr Nachiket Dubhale	Dr Arundhati Kulkarni	Nutrition in liver Diseases and Pancreatitis
2-Oct	Friday	Dr. Sunita Vaidya	Dr. Ravindra Dale	Interpretation of pathological tests of Covid Infection
6-Oct	Tuesday	Dr Shivram Bhonagiri	Dr. Vidhulata joshi	Fever in Adult Patients
9-Oct	Friday	Dr.Sachin Yadav	Dr. Shubhada Joshi	Management of Fever in COVID-19 situation
10/13/2020	Tuesday	Dr. Neeraj Adkar	Dr.Rajshree kakade	Clinical Diagnosis on joint pains ans robotic surgical intervention
10/16/2020	Friday	Dr. Ketan Deshpande	Dr.Sandeep Nikam	Backache- Role Of Spinal endoscopic Surgery
10/20/2020	Tuesday	Dr.Parikshit Prayag , Dr.SushrutGanpule	Dr. Kushal Mahajan	Covid Management Wisdom from Learnings/ Understanding of IPF
23-Oct-20	Friday	Dr.Sunil Jawale	Dr.Ganesh Nimbalkar	Anemia in CKD
27/10/2020	Tuesday	Dr Shona Nag & Team	Dr Leena Bhonde	Breast Cancer- what a GP must Know!
30/10/2020	Friday	Dr Sushrut Ganpule	Dr Asmita Bhandwalkar	Evaluation of Chronic Cough
1/11/2020	Sunday	Dr Madhusudan Asawa	Kirti Bhati,Shradhha, Dr Naaz,Sujata Bhosle	Women's conference & Cardiology Update
3/11/2020	Tuesday	Dr Ashwin Rajbhoj	Dr Parag Kothadia	Understanding of Cancer Management
6/11/2020	Friday	Dr Kashmiri Sabnis	Dr Jyoti Shinde	The Fitness Prescription
10/11/2020	Tuesday	Dr Sunil Gowda	Dr Sharayu Laate	Post Covid Psychological Impact

॥ स्मृतीविलास ॥



डॉ. विलास बाबुराव टाकणे ! जन्मतारीख १ मे आठवण सांगताना ते सांगत. आईने घरात बंब आणला होता व त्यावर तारीख होती १ मे असे सांगत. वय विचारल्यावर त्यांच्या नेहमीच्या लकबीने हसणं व अभी तो हम जवान है अशी पुष्टी जोडत!

अशा मनाने जिंदादिल माणसाची संगत मला लाभली. आमची प्रॅक्टीस लक्ष्मीनगर या एकाच भागात! लक्ष्मीनगर भागातील सर्वात जुने डॉक्टर अशी त्यांची ख्याती. मला जीपीएत सदस्य त्यांनीच करून दिले. स्वतः क्लिनिकमध्ये फॉर्म देऊन नंतर कार्यक्रमांना येण्या-जाण्याने मैत्री झाली. त्यांचे नित्यनियमाने पर्वती चढणे व पोहणे असायचे. संध्याकाळी पर्वती व सकाळी पोहणे. मला त्यांचा त्याबद्दल आग्रह असे. या दैनंदिन व्यायाम तीरीकत, छंद व व्यायाम म्हणून ते महिन्यातून एक तर ट्रेक करत. बरेच ट्रेक आम्ही एकत्र केले. ट्रेकमध्ये ते सर्वात पुढे असत. काटकसर हा एक त्यांच्याकडून शिकण्यासारखा गुण! ते म्हणत, संतोष, शरीराने जास्त लाड करायचे नाही. संघटनेची कामे तत्परतेने करत पण आपला व्यवसाय सांभाळून सर्व करायचे हे सांगायाला पण विसरायचे नाहीत.

चालणे, धावणे, पोहणे, पर्वती चढणे या स्पर्धामध्ये बरेच वेळा त्यांना बक्षीस मिळत. असेच एकदा साधारण वर्ष-दीड वर्षांपूर्वी पर्वतीला गेल्यानंतर त्यांनी Epigastric Pain म्हणून सांगितले. Gastroenterologist ला दाखवतो असे म्हणाले आणि नंतर एकदम सह्याद्री हॉस्पिटलला त्यांचे ऑपरेशन झाल्याचे समजले. भेटायला गेलो. त्यांनी स्वतःहून निदान सांगितले नाही. कुठल्याही पर्सनल गोष्टीची चर्चा नको असे त्यांना वाटायचे. जाताना मी काऊंटरवरील पेपरमध्ये Castomach असे निदान वाचल्यावर मला धक्काच बसला. डिस्चार्ज झाल्यानंतर ते तोडकर हॉस्पिटलमध्ये काही दिवस राहिले. दरम्यान त्यांच्या आईचेही देहावसान झाले. मातृसेवा करताना बाकी सर्व गोष्टी ते बाजूला ठेवत. वाचनाचीही सरांना आवड होती. त्यांच्यामुळेच मी शासकीय ग्रंथालयाची मेंबरशीप घेतली. वयाने पितृतुल्य असले तरी मित्राप्रमाणे आम्ही बोलायचो. ट्रीटमेंट सुरु असतानाही, नंतर ते एकवेळ/एक दिवसाआड ओपीडीला येत होते. मी यातून बाहेर पडेन अशी हाताची अॅक्शन करून ते म्हणायचे सर्व जीपीए मेंबर्समध्ये साध्या राहणीमानाचे प्रसिद्ध, मनमिळावू मिस्कील अजातशत्रू असे व्यक्तीमत्व दि..... रोजी राहत्या घरी अनंतात विलीन झाले.

अशा फिटनेस प्रेमी, अविळासी, व्रतस्थ व्यक्तिमत्त्वाची अशी अकाली, अनपेक्षित एक्झिट हा एक दैव दुर्विलासच म्हणावा लागेल. त्यांच्या स्मृतीस जीपीए परिवारातर्फे त्रिवार वंदन !

डॉ. संतोष खेडकर

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	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				



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 Mulya (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
Vidylata 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

Study Circle



Dr. Sunil Jawale



Dr. Neeraj Adkar



Dr. Pushkar Shah



Dr. Sunil Gowda



Covonor Dr. Ravindra Dale



Speaker Dr. Ketan Deshpande



Felicitation Speaker Dr. Ashwin Rajbhoy



Felicitation Dr. Rajlaxmi Ayyanger, Yoga Sadhika

Bhondla



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