



GPA Pune's Newsletter

Family Physician

31st Year

Regd. No.: MH446/2009/PUNE

June 2021

President

Dr. Shivaji Kolhe
94227 57377

Hon. Secretaries

Dr. Shubhada Joshi
98500 44923

Dr. Santosh Khedkar
98901 55248

Advisor

Dr.N.V. Kulkarni

Editor

Dr. Santosh Gosavi
Dr. Vidyulata Doshi

Co-Editor

Dr. Manasi Pawar
Dr. Sandeep Nikam

Theme
Sustainable
Health Care
&
Academic
Excellence

PROGRAMME

- **Afternoon lectures on**
 - Surgery • Gynaecology • Paediatrics • ENT • Medicine
 - Covid pandemic • Mental health • Health Talk
- **Motivational Series**
- **Family health and yoga activities**
- **Entertainment programs by Priyadarshini team**
- **Social awareness program**

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.



Installation Ceremony 30th March 2021



Felicitate Guest of Honor Dr. Sachin Lakade



Release of GPA Theme



Felicitate Dr. Vishal Deshpande



Speaker : Dr. Vishal Deshpande



Speaker : Dr. Gopalkrishna Gawade



GPA Office Bearers

President

Dr. Shivaji Kolhe
94227 57377

Imm. Past President

Dr. Rupa Agarwal
98226 44886

Vice President

Dr. Haribhau Sonawane
94220 37393

Hon. Treasurer

Dr. Shriram Joshi
98900 84567

Hon. Secretaries

Dr. Shubhada Joshi
98500 44923
Dr. Santosh Khedkar
98901 55248

Hon. Jt. Secretaries

Dr. Sunil Bhujbal
94230 52081
Dr. Appasaheb Kakade
99223 07373

Invitation

Afternoon lectures on

Surgery

Gyanecolgy

Paediatrics

ENT

Medicine

Covid pandemic

Mental health

Health Talk

Motivational Series

Family health and yoga
activities

Entertainment programs
by Priyadarshini team

Social awareness program



अंकातील सदर लेख हे लेखकाचे व्यक्तिगत मत असून
संपादक मंडळ त्याच्याशी सहमत असेलच असे नाही.

From the President's Desk...

Dr. Shivaji Kolhe

94227 57377

नमस्कार मित्रांनो,

जीपीए च्या फॅमिली फिजिशियन या मासिकाचा पहिला अंक आपल्यासमोर घेऊन येताना मला अतिशय आनंद होत आहे.

मित्रांनो, कोव्हीडच्या काळामध्ये आरोग्याचे महत्त्व सर्वांनाच उमगले आहे. मागच्या वर्षी बरोबर मार्च महिन्यामध्ये कोव्हीडच्या आजाराने डोकं वर काढलं. आजार नवीन असल्याने त्याच्या उपचाराबाबत संभ्रमता होती व ती आजतागायत आहे.

नवीन उपचारपद्धती, नवीन औषधे, नवीन मार्गदर्शक तत्वे येत गेली, या सर्वांमध्ये उपचारादरम्यान जनरल प्रॅक्टिशनरची भूमिका महत्त्वाची होती. या सर्वांनी या काळात जोमाने काम केले व कोव्हीडच्या पहिला लाटेत आपण सक्षम उभे राहिलो. पहिला लाटेत मुख्यतः वृद्ध लोक, डायबिटीस व हृदयाचे आजार असणारे, त्याचबरोबर ज्यांची प्रतिकारशक्ती कमी आहे असे लोक बळी ठरले किंवा त्यांना त्याची दाहकता जास्त जाणवली.

या सर्व काळात एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली ज्यांची प्रतिकारशक्ती चांगली आहे जे नियमित व्यायाम करतात, योगा, प्राणायाम करतात किंवा मानसिक दृष्ट्या स्थिर होते अशा लोकांना जरी कोरोनाची लागण झाली तरी त्यांना कमी त्रास जाणवला किंवा ते सुखरूप बचावले. फेब्रुवारी व मार्च मध्ये असे वाटले की सर्व सुरळीत चालू झाले, चला टळले एकदाचे संकट. परंतु मार्चच्या दुसऱ्या आठवड्यात कोव्हीडची दुसरी लाट आलीच, तीही पहिल्यापेक्षा जास्त तीव्र, जंतूचा स्वरूपात थोडे परिवर्तन होऊन आणि याच काळात जीपीए च्या अध्यक्षपदाची जबाबदारी माझ्यावर आली. मग मनात एक गोष्ट ठरवली की यात मुळापासून काम करायचे.

या करोनाला रोखायचे कसे ?

एक याला आपल्या शरीरात जाण्यापासून रोखणे आणि जरी हा जंतू आपल्या शरीरात शिरला तरी त्याच्याशी लढण्यासाठी आपल्या शरीराला तयार करणे. आणि त्यानुसारच काम करण्यास सुरुवात केली व त्यातूनच जीपीए ची थीम सापडली.



Sustainable healthcare and academic excellence

आता हे Sustainable healthcare म्हणजे काय? तर असे आरोग्य जे चिरकाल टिकेल व ते टिकवताना नैसर्गिक साधन सामग्रीचा उपयोग होईल, इंधनाची बचत होईल, पर्यावरण अपायकारक नसेल व पर्यावरणाचा समतोल राखला जाईल.

आयुर्वेदात म्हटलेच आहे

सर्वे सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामया

अर्थात सर्वांनी सुखी असलं पाहिजे व सर्वांनी निरोगी असावे. किंबहुना आजारी पडल्यानंतर उपचार करण्यापेक्षा लोक आजारी पडू नये यासाठी प्रत्येक वैद्यकीय व्यावसायिकांनी काम केले पाहिजे.

परंतु रुग्णाचे आरोग्य चांगले राखणे बरोबरच स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राखणे हे तितकेच महत्त्वाचे आहे. डॉक्टर स्वतः जर शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त असतील व त्यांचे चांगल्या प्रकारे ज्ञान असेल तरच ते त्या दृष्टीने चांगला सल्ला देऊ शकतील.

म्हणून प्रथम सहकारी डॉक्टर मित्र व नंतर इतर लोक यांना चांगले आरोग्य आहार व्यायाम व प्राणायाम योगा ध्यान याकडे वळवण्याचे ठरवले व त्यानुसार कार्यक्रमाचा

आराखडा तयार करण्यास सुरुवात केली. जीपीए स्पोर्ट कमिटी चेअरमन डॉ.अनिल भांडवलकर, डॉ. संतोष गोसावी, डॉ. विवेक बिल्लमपल्ली व स्पोर्ट कमिटी यांच्या सहकार्याने आरोग्य व आहार, मोटिवेशनल व्याख्यान, क्रीडा विषयक मार्गदर्शन यांची व्याख्याने आयोजित केली आहेत. हे सर्व आपल्याला आवडेल अशी मला खात्री वाटते.

याशिवाय आपले ज्ञान अद्ययावत ठेवण्यासाठी सायंटिफिक कमिटी चेअरमन डॉ. महेश वायाळ व डॉ. संजय वाघ यांच्या सल्ल्याने विविध विषयांवर मार्गदर्शन व्याख्याने आयोजित केली आहेत. डॉ. प्रकाश महाजन , डॉ. नितीन झंकार, डॉ. संगीता खेनट , डॉ. सुनील पायगुडे, डॉ. नरेंद्र कुलकर्णी, डॉ. प्रविण दरक, डॉ.व्ही.एन. जगताप या जीपीएच्या माजी अध्यक्ष यांच्या मार्गदर्शनाखाली काम करण्यास मी उत्सुक आहे.

जी पी ए अध्यक्षपदाची धुरा माझ्याकडे देताना मॅनेजिंग कमिटी ने माझ्यावर जो विश्वास दाखवला तो सार्थ ठरविण्यासाठी मी कटिबद्ध राहील. या सर्व प्रवासात माझ्यासोबत माझे सेक्रेटरी डॉ. शुभदा जोशी ,डॉ. संतोष खेडकर, जॉईंट सेक्रेटरी डॉ. सुनील भुजबळ, डॉ. आप्पासाहेब काकडे, मोठ्या भावाप्रमाणे असणारे उपाध्यक्ष डॉ. हरीभाऊ सोनवणे (भाऊ) तसेच भिऊ नकोस, मी आहे असे म्हणणारे खजिनदार डॉ. श्रीराम जोशी हे माझ्या बरोबर आहेतच.

हा प्रवास मॅनेजिंग कमिटीच्या साथीशिवाय पूर्ण होऊ शकणार नाही.

जीपीए अध्यक्षपदाचे शिवधनुष्य पेलताना माझी पत्नी डॉ. शितल व मुलगा सर्वेश यांची साथ मोलाची राहील असे मला वाटते .

Long Live GP !

Priyadarshani Ladies Wing



Dr. Vaishali Lodha
Chairman



Dr. Prema Barve
Vice-Chairman



Dr. Priya Sonawane
Vice-Chairman



Dr. Manisha Khedkar
Secretary



Dr. Rashmi Khairnar
Secretary



Dr. Sayani Gandhi
Jt. Secretary



Dr. Smita Dongre
Jt. Secretary

Secretary Report

Dr. Shubhada Joshi

98500 44923

I Dr Shubhada Joshi GPA Secretary welcome you in our first magazine of year 21-22.

I hope you all are taking care of yourself and your family members.

We doctors are serving to society during this pandemic, but it's a need to keep ourselves fit mentally & physically & see this year our theme is "Sustainable health care & academic excellence" So we are ready to work accordingly. For this first of all, I am very much thankful to managing committee for believing in me and select me as a GPA secretary for the year 21-22. It's really a great honor to work with you all under your guidance & with your blessings, I will try at my level best to fulfill my responsibilities.

Since last year we are going through a very tough time. But yes at least now we are aware with Do's & don't of covid-19.

Friends our installation ceremony of new team of 21-22 was held on 30th march 2021 at "Partaker Bhavan" with all precautions taken in regards with covid-19 in presence of 45 GPA members.

Dr Gawade Gopalkrishna & Vishal Deshpande was our speaker for academic session.

DCP Poornima Gaikwad was our chief guest. Dr Sachin Lakade was guest of honor

Very well organized program & same was attendance by our GPA members on zoom .so thanks to all for great beginning . With this we started our office work with great planning, Positive thinking & great energy.

On 1 st April- Satyanaryan Pooja was at GPA office.

With this we planned our calendared with help of MCM, Chairman & Co- Chairman, office bearers

of all Committees. Under the guidance of scientific committee chairman- Dr Mahesh Wayal, Dr Sanjay Wagh, Dr Prakash Mahajan, Dr Pravin Darak on every Monday, Friday academic session were conducted on zoom. The sessions were conducted by great speakers like.



Dr Hasmukh Gujar

Dr Jay Mehta

Dr Sanjay Mankar

Dr Swapna Aathwale

Dr Rajendra Poojari

Dr Vijay Warad

Dr Pravin Sonawatikar

Special thanks Dr Raman Gangakhedkar sit for his great motivational lecture.

As our president Dr Shivaji Kolhe is a sport icon, with the help of sport committee chairman Dr Anil Bhandwalkar & Dr Santosh Gosavi & also with the help of Dr Vivek Bellampelly we started with "**Fit for life**" series on every Wednesday. Very much honoured to have great fitness personalities & motivational speakers contributed to make this great success. The honorable personalities who conducted the session were

Dr Vivek Billampelly

Maj Gereral Vikaram Dogra

Sufiya Khan

Taru Mateti

Shyamal Mondal



Prashant Tidke
Dr Rajesh Barde
Shymal Mondal
CP Krishna Prakash
Ashish Kasodekar

Our GPA Priyadarshani team is with much energy and great planner. Though due to pandemic we can't enjoy line activities but when there is will there is way, so online celebration of

Gudipadwa

Yoga

Meditation

International Laughter day

Zumba

Was well managed by all priyadarshani. So thank GPA priyadarshani chairman Dr Vaishali lodha & all dear office bearers.

GPA Priyadarshani & Cultural committee came with great audio visual feast” **GPA Sangeet mehfil**. All are really enjoyed.

Thanks to Dr Deepa Wagh/ Dr Dhanashree Wayal/ Dr Asmita Bhandwalkar for making it happen.

Thanks to Dr N.V Kulkarni & all singers for great contribution. Under the guidance of social work committee special thanks to Dr K.V Gujrathi for donated 100 Covid awareness posters & Face shield Which were distributed Hadpsa, warje, Kothrud, Alankar, Sahakarnager, Singh gad road Police station also.Thanks to Dr. Mangesh wagh, Dr. Shantanu Jagdale, Dr. Haribhau Sonawane, Dr. Shital Kolhe, Dr. shivaji Kolhe, Dr. Shekhar Yedge, Dr. Santosh Khedkar, Dr. Sunil Bhujbal for their valuable presence.

A very touching programme of Mother's Day celebration done by GPA. Along with all mothers, all fathers also expressed their feelings.

Great Moderation done by Dr. Sangita Khenat, Dr. vaishali Lodha & me. All really enjoyed.

International Health Day was celebrated by Cycling, running & health talk at police station were done.Thanks to for Dr. Shital Kolhe & sport committee. So dear frinds its just a beginning we need your same support & blessing all the time to make each and every event successful . I am very much thankful to GPA President Dr. Shivaji kolhe, V. President Dr. Haribhau Sonawane for constant support & guidance thanks to our office bearers & Res. MCM & all my GPA family.Its you who make me more strong. I am blessed to be a part of GPA family. Last but not least, thanks to my family & my husband Mr. Niranjan & my dear son Tanishq for their love & support.

Thank you

Long Live GPA

Welcome new members in GPA Family 2021-22

Life Member

- 1) Dr Mehabub Hasan patel
- 2) Dr Chetna Sinkar
- 3) Dr Smita Puroshottam Darshankar
- 4) Dr Sharad Shivaji shingade
- 5) Dr Pralhad Shinde

Annual Member

- 1) Dr Neha Naikwadi
- 2) Dr Sayali Mahamuni

Couple Life member

- 1) Dr Prashant Sapkal &
Dr Pradnya Sapkal

Secretary Report 2020-21

Dr. Shriram Joshi

98900 84567

वार्षिक लेखाजोखा

या वर्षीचा ताळेबंद आपल्यापुढे सादर करताना मनाची थोडी भावनिक स्थिती झाली आहे एक तर या वर्षामधील आपली शेवटची भेट आणि दुसरे म्हणजे या कोरोनाच्या साथीमध्ये आपण आपले प्रेम ज्या प्रमाणे GPA दिले त्यासाठी मी आपला आभारी आहे. आपण सर्वांनी या काळामध्ये आपली काळजी घेणे गरजेचे आहे कारण आपण आहोत तर सर्व आहे.

GPA ने या काळामध्ये अनेक याख्याने आयोजित केली अनेक विषय या मध्ये आपण सर्वांनी ऐकले. या सर्व उपक्रमास चांगला प्रतिसाद मिळाला डॉ. दरक सर व डॉ. महाजन सरांचे योगदान मोठे होते. तसेच निरनिरळ्या क्रिडा स्पर्धा आयोजित केल्या यामध्ये राज्यस्तरीय बुद्धिबळ स्पर्धा तसेच राज्यस्तरीय बॅडमिंटन स्पर्धा उल्लेख करावा लागेल दोन्ही स्पर्धांना चांगला प्रतिसाद मिळाला. Ladies box cricket स्पर्धेचे पण आयोजन केले गेले. यामध्ये सर्व महिलांनी हम भी कुछ कम नहीं हे दाखवून दिले. पुरुषांच्या क्रिकेट स्पर्धेचे आयोजन करणे आहे. या सर्व क्रिडा स्पर्धांसाठी डॉ. कुशल महाजन, डॉ. असावरी पाटील, मानद प्रमुख डॉ. अनिल भांडवलकर, डॉ. शबाना मेमन, डॉ. श्रीकांत वाडेकर, डॉ. राजगुरू सरांचे मार्गदर्शन मिळाले

GPA चे मुख्य आकर्षण असलेली वार्षिक परिषद या वेळी J W Marriott या पंचतारांकित हॉटेलमध्ये घेण्यात आली. सर्व नियम पाळून ३५० डॉक्टरांसाठी याचे आयोजन केले गेले. निरनिरळ्या विषयावर व्याख्याने आयोजित केली होती. सर्व विषय हे फॅमिली डॉक्टरांना उपयोगी होतील असेच होते. या वर्षीच्या परिषदांमध्ये GPA ने डॉ. दरक सर यांना GP of the year तर डॉ. असावरी पाटील यांना women of the year तर डॉ. प्रकाश महाजन यांना जीवनगौरव पुरस्काराने गौरविण्यात आले

ENT वर डॉक्टर प्रमोद दिवाण तसेच डॉक्टर चितळे मॅडमचे व्याख्यान झाले. डॉक्टर प्रीतम भुजबळसरांचे कॉमन आय प्रॉब्लेम इन जनरल प्रॅक्टिस व्याख्यान झाले. डॉक्टर ईश्वर झंवर सर ची कार्डियाक अपडेट ३ व्याख्यान झाले. डॉक्टर

शिवम भोनगिरी व डॉक्टर सचिन यादव सरांची फेव्हर मॅनेजमेंट व्याख्यान यावर झाले. या वर्षामध्ये साधारण ६० एक ऑनलाईन लेक्चर झाली.

जीपीएच्या राज्यस्थरीय क्रिकेट स्पर्धेचे आज्ञम कॅम्पस् इथे दिनांक ६ व ७ मार्च रोजी आयोजन करण्यात आले. या मध्ये १६ संघानी भाग घेतला. निमा शिरूर हा संघ विजेता तर HMA हा संघ उपविजेता ठरला. महाराष्ट्रचे माझी कर्णधार श्री. मिलिंद गुंजाळ हे प्रमुख पाहुणे तर श्री. जयंत गोखले हे पारितोषिक वितरणासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. स्पोर्ट मानद चेअरमन श्री. डॉक्टर अनिल भांडवलकर, स्पोर्ट चेअरमन आसावरी पाटील, स्पोर्ट कोऑर्डिनेटर डॉ. कुशल महाजन, डॉ. शबाना मेमन यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. डॉ. कुलभूषण शितोळे, डॉ. विकास मिसाळ, डॉ. छाजेड यांनी संयोजक म्हणून काम बघितले.

दिनांक १४ फेब्रुवारी २०२१ जीपीए तर्फे वार्षिक व्हॉलीबॉल स्पर्धेचे महिला व पुरुषांसाठी सिम्बायोसिसच्या ग्राउंडवर आयोजन केले गेले. या स्पर्धेत ८ संघानी भाग घेतला. PD च्या महिला संघाने विजेते पदाचा तर पुरुष विजेते पद FP यांनी मिळवला. या स्पर्धेसाठी स्पोर्ट मानद चेअरमन डॉ. अनिल भांडवलकर, स्पोर्ट चेअरमन डॉ. आसावरी पाटील, स्पोर्ट कोऑर्डिनेटर डॉ. शबाना मेमन यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

महिला दिनाचे औचित्य साधून जीपीए व प्रियदर्शिनीने हॉटेल प्रेसिडेंटमध्ये समारंभ आयोजित केला गेला. यासाठी नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ विरलॉजि डॉ. प्रिया अब्राहम या प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होत्या. त्यांच्या हस्ते विशेष प्राविण्य दाखवणाऱ्या सभासदांचा सन्मान करण्यात आला.

या वर्षी मला सचिव म्हणून काम करताना GP President डॉ. रूपा मॅडम, माझे सर्व पदाधिकारी व कार्यकारी मंडळातील माझे मित्र यांचे सहकार्य मिळाले. असेच प्रेम व सहकार्य पुढेही मिळेल अशी अपेक्षा व्यक्त करतो. Long live GP.



Editorial...

Dr. Santosh Gosavi
9822745997

Effect of Sports on General Health

Sports have an immense impact on a person's daily life and health. They do not just give you an interesting routine but also a healthy body. Getting indulged in physical activities like sports improves your heart function, reduces the risks of diabetes, controls blood sugar and lowers tension and stress level. It also brings positive energy, discipline, and other commendable qualities in your life. Playing sports strengthens your body and also improves your muscle memory and muscle coordination. Primary health care doctors recommend taking part in sports on a regular basis. There are countless benefits of sports; some of them are here for you.

Weight control

The problem of obesity is faced by millions across the globe. Being obese increases the risks of hypertension and heart diseases. One of the best ways to get rid of obesity is by indulging in sports. Physical activity helps you control your weight. Most sports are intense physical activities which burn extra calories quickly and efficiently. Taking part in sports is a great way to burn away all that extra weight and get the ideal body shape.

Playing sports, while managing a proper diet plan, can prove to be far more efficient than anything else. Obesity is caused by the extra fat present in your body. This body fat can be burned by working out. The only problem is that working out feels like a chore and more tiring. On the other hand, sports are much fun. You keep playing even after getting tired because you enjoy it.

Lower Hypertension

Hypertension or high blood pressure is a major health risk for people from all sides of the world. Hypertension can cause a stroke or other health diseases. Regular physical activity and exercise help you keep the blood pressure normal. Sports provide you with all the stretching, running and exercise that you need. Thus, taking part in sports can be a great way to tackle high blood pressure. Most health experts and doctors recommend

people suffering from hypertension to take regular exercise. Sports are the best form of physical workout that's both interesting and thrilling. People who take part in sports regularly are found to maintain normal blood pressure as compared to those who do not.



Lower cholesterol levels

Playing sports helps you control your cholesterol level. Exercise helps you maintain a lower cholesterol level. According to multiple types of researches, it was proved that people with high physical activity had lower cholesterol levels as compared to those who maintain a sedentary lifestyle. Physical activity is very important for maintaining a low cholesterol level. Top athletes like Cristiano Ronaldo and others are found to have astonishingly low cholesterol levels even after thirty years of age.

Better blood circulation

Blood circulation begins to improve as you play sports. By running or taking part in other physical activities the body remains well-oxygenated. Thus, you stay more healthy and active. Being active might also increase hemoglobin count and blood volume. When you play, your heart starts to pump faster and extra load is put on your heart muscles. This extra load strengthens your heart muscles which improve the overall flow of blood. Regular aerobic exercise increases the capillary density of working muscles in a healthy way. Aerobics also increase the mitochondrial count in the fibers of working muscles. Your heart starts to function better, resulting in better heart pumping rate. The overall result is that you can exercise harder under less stress.

Stronger immunity

Yes! You read it right. Regular exercise also strengthens your immune system. Your body becomes immune to many diseases. Exercise increases the rate of flow of white blood cells



significantly. As you sweat while playing sports, toxins are removed from your body. The rise in body temperature also lowers the chances of bacterial growth.

Muscle training.

Sports are the best way to have a proper muscle workout. It is fun to play and does not feel like a chore. At the same time, they give you strong and toned muscles. This is only possible if you continue to play active sports like soccer, football, tennis, and baseball regularly. By engaging in sports you tone your muscles and train them for working together. It is known as neuromuscular programming. As you play your muscles become stronger and stronger. By playing sports you gain lean muscle mass and burn fat at the same time. If you want a perfectly lean body with shredded six-packs and muscles, this field might prove to be more helpful than the gym. For gaining such muscles you must prefer sports that involve the movement of most of your muscle groups. The physique of top athletes is an inspiration for all of us.

Stronger bones

Taking part in sports not only strengthens your muscles but also your bones. During sports you put stress on your bones with high power and strength

movements; this, in turn, increases your bone density which results in stronger bones. For example, unlike normal walking, running while playing puts extra load or stress on your bones. In order to withstand this increased loaded stress the bones adapt and become denser. If you continue to take part in sports, your bones keep becoming stronger and denser due to the continuous stress. As we grow old our bone density keeps on decreasing. Indulging in sports might be the easiest way to maintaining a good bone density and remaining strong with advancing age.

Stronger mind

Sports bring a positive attitude in your life. They make your mind sharper and stronger. Sports are fun to play and they refresh your mind. Being good at sports makes you feel good, accomplished and boosts your self-esteem. Playing team sports also boost your strategy-making ability. By sports you learn to make decisions quickly and instinctively. This quick decision-making ability is of high use in everyday life. Sports also teach you to stay calm and think with a cool mind. They teach you to make decisions in high-stress situations without panicking or getting hyper.

Long Live GPA

General Practitioners' Association, Pune

Past President

Year	President	Year	President
1991-1992	Dr. Ashok Dikshit	2007-2008	Dr. Mahesh Wayal
1992-1993	Dr. Ashok Dikshit	2008-2009	Dr. Prasad Ambikar
1993-1994	Dr. Madhukar Satpute	2009-2010	Dr. Anil Bhandwalkar
1994-1995	Dr. Anand Gokhale	2010-2011	Dr. Nitin Zankar
1995-1996	Dr. Anand Gokhale	2011-2012	Dr. Prakash Mahajan
1996-1997	Dr. Vijay Jagtap	2012-2013	Dr. Santaji Kadam
1997-1998	Dr. Sham Damle	2013-2014	Dr. Sunil Paigude
1998-1999	Dr. Pramod Mulay	2014-2015	Dr. Vilas Takane
1999-2000	Dr. Dilip Deodhar	2015-2016	Dr. Narendra Kulkarni
2000-2001	Dr. Anil Panse	2016-2017	Dr. Sanjay Wagh
2001-2002	Dr. Suhas Alekar	2017-2018	Dr. Santosh Gosavi
2002-2003	Dr. Prakash Atre	2018-2019	Dr. Pravin Darak
2003-2004	Dr. Vivek Billampally	2019-2020	Dr. Sangita Khenat
2004-2005	Dr. Suhas Nene	2020-2021	Dr. Rupa Agarwal
2005-2006	Dr. Hillary Rodrigues	2021-2022	Dr. Shivaji Kolhe
2006-2007	Dr. Avinash Bhondwe		

Travel Diary

Dr. Manasi Pawar

99229 45687

Live life with No Excuses

Travel with no Regret

- Oscar Wilde

Travel is an investment in yourself. It is never a matter of money but courage. Dalai Lama had once said, "once a year go some place you have never been before". Travel makes one modest, you see what a small place you occupy in the world.

Due to Corona Pandemic crisis, fear of infection, Lookdown, financial loses etc. tourism all over the world has almost come to a stand still.

Lets be innovative and write on article in every issue of GPA Newsletter about out past travel experiences and cherish those memories with family and friends. This will even help others to plan their journey in near future when Pandemic is under control.

I had visited Lakshadweep islands by cruise in Nov. 2018 with my family. Lakshadweep is a group of 36 islands in Arabian sea. Its exotic white sand beaches and turquoise blue water attracts travellers from different parts of the world. We had booked a 5 days Lakshadweep samudram package which is a Cruize package from Kochi to Lakshadweep islands and back to Kochi. M.V. Karratti is a 120 m long cruize with total capacity of 700 passengers. It is a fully Air-conditioned cruize with all modern facilities and comforts. It



has twin sharing rooms, cafeteria, recreation hall, swimming pool, tourist ecks and also a helipad on it. The staff in the cruize was very humble and down to earth. Every minute of ours was taken care of.



We visited there islands namley - Kalpeni, Kadmat and Minicoy islands. These islands have dedicate coral reefs surrounding them. They are geographically similar to that of Maldies. You can even reach here by air to Agathi island, which has an Airport. Tourist need permit to visit these islands.

The vast expanses of the Shallow lagoons provide an ideal setting for water sports like kayaking, canoeing, Yatching, Snorkelling, wind surfing, water skiing and scuba diving. We enjoyed snorkelling , scuba diving, Kayaking and glass boat ride. We could see beautiful corals, colourful fishes, sea cucumbers, octopus, tortoise and many more in their natural habitat. I felt like the National Geographic Channel coming live in front of my eyes. An unforgettable experince...

We also saw a 300 ft tall light house built in 1885. the light house offers some breathtaking views of island from the top. Every inch of island is covered with coconut grooves and one can see crystal clear blue sea along the vast horizon.

We enjoyed the exotic journey to these shinning Lakshadweep islands which is a heaven on earth due to its tranquillity and pristine nature.

Aship in harbour

is safe,

but that is not what

ship are built for....

So friends be ready with your backs Travel days are sure to return soon.....

कोरोना मधील काश्मिर ट्रिप : माझा सुखद अनुभव

Dr. Vidyulata Doshi
98601 82740

अग..... नम्रताची टेस्ट रिपोर्ट आलाच नाही!!! आता नम्रताला आणि मला इथेच सोडून ट्रीपला जावे लागते की काय ???? पण नाही, दुसऱ्या दिवशी रिपोर्ट निगेटिव्ह आला. फायनल गेल्या वर्षापासून रखडलेली ट्रीप उद्या सुरु होणार. विमानाचे तिकीट पण आले होते. शेवटपर्यंत जाऊ की नाही असे वातावरण होते. कारण आम्ही शतारखेला जाणार होतो आणि २ तारखेपासून लॉकडाऊन सुरु होणार होतं. फायनली..... श्रीनगर मध्ये आल्यानंतर कोविडची अंटीजेन टेस्ट पॉझिटिव्ह आली. झालं पहिल्यांदाच फॅमिली सोडून चार-पाच मैत्रिणी मिळून ट्रीपला चाललो होतो. शेवटी मैत्रिणींच्या सोबत वेगळीच मज्जा असते तिचा अनुभव घेतला. श्रीनगर मधील पहलगाम, गुलमर्ग, सोनमर्ग येथे जाऊन आलो.

पहलगाम मधील निसर्ग सौंदर्य बघण्यात खूप मज्जा आली. एकमेकांचे फोटो काढत दल लेक मधील राहण्याचा वेगळा अनुभव देखील फार चांगला होता. चौथ्या दिवशी गंडोलाला राईड होती तिथे तिकीट साठी तोबा गर्दी होती. कोविडमुळे ह्या दुर्मिळ प्रसंगाचे दर्शन झाले. सगळे अस्ताव्यस्त होऊन चेमटून कसेबसे गंडोलाला पोहोचले पण, वा रे वा काय एक्सपिरीयन्स



निसर्ग वेडा करत होता. तिथे निसर्गाच्या या गावाचे अजब दर्शन होते. मोटर बाईक, टायर राईड स्कीइंगमध्ये खूप भारी मज्जा आली. इतका चांगला की शनिवार-रविवार वर्षातला ट्यूलिप महोत्सव पहायला मिळाला. तोबा गर्दी!!! तिथे श्रीनगरमधील मॅक्सिमम लोक पहायला मिळाले. सिलसिला मधील अमिताभला आठवण करत ट्यूलिप गार्डन खूप एन्जॉय केले. एकसारखे ट्यूलिपफ्लावर पाहून वेडे झालो.



पुढील दिवशी जम्मू साठी प्रयाण झाले. जम्मू सिंगल रोड असल्यामुळे सकाळी पाच वाजता निघून देखील रस्त्यात दरड कोसळल्यामुळे रस्ता पूर्णतः बंद होता. त्यामुळे गप्पा-टप्पा, गाणे म्हणत वेटिंग पिरियड कधी संपला कळलेच नाही. वीणा वर्ल्डच्या रोहित मॅनेजरची इथे खूपच हालत खराब झाली होती. पुन्हा श्रीनगरमध्ये विश्रांती घेऊन आहे त्या उरलेल्या दिवसाचा खरेदी करण्यासाठी वापर करून, आम्ही सर्वजण पुन्हा वैष्णोदेवीला जायचा निर्धार करून परतलो.

International Health Activities - 7th April 2021



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त जीपीए कार्यकारिणी मंडळाचे पदाधिकाऱ्यांनी सकाळी एक तास सायकलिंग व रनिंग करून व्यायामाद्वारे आरोग्य चांगले राखण्याचा संदेश देत आरोग्य दिन साजरा केला.



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त जीपीएचे अध्यक्ष डॉ शिवाजी कोल्हे आणि डॉ. शितल कोल्हे यांनी समर्थ पोलीस चौकी रास्ता पेठ येथे पोलीस कर्मचाऱ्यांना व त्यांचे कुटुंबीयांना ऑनलाइन पद्धतीने, कोवीड काळात व सर्वसाधारणपणे आरोग्याची काळजी घेणे बाबत मार्गदर्शन केले. यावेळी वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री विष्णू ताम्हाणे सर उपस्थित होते.



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त जीपीएचे उपाध्यक्ष डॉ. हरिभाऊ सोनवणे, व डॉ. लीना बोरुडे यांनी आई आधार आश्रम बावधन येथे भेट देऊन तेथील ज्येष्ठाना सद्यस्थितीत आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल मार्गदर्शन केले.

International Health Activities - 7th April 2021



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त जीपीएचे अध्यक्ष डॉ शिवाजी कोल्हे, डॉ. शितल कोल्हे यांनी समर्थ पोलीस चौकी रास्ता पेठ, या पोलीस चौकीचे वैशिष्ट्य असे आहे की येथील वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक ताम्हाणे यांच्या नेतृत्वाखाली पोलीस चौकीमध्ये जवळपास दहा सायकल आहेत व सर्व पोलीस कर्मचारी सायकलवरती त्यांच्या हद्दीतील परिसरात गस्त घालतात. आज त्यांच्यासोबत सायकल वर गस्त घालण्याचा योग आला व निरोगी आरोग्य आणि व्यायाम याचा संदेश दिला.



जीपीएचे अध्यक्ष डॉ शिवाजी कोल्हे आणि सचिव डॉ शुभदा जोशी यांनी कोथरूड आणि अलंकार पोलीस स्टेशनला प्रत्यक्ष भेट देऊन पोलीस अधिकारी आणि पोलीस कर्मचारी यांना कोरोनाच्या काळात घ्यावयाची दक्षता याबाबत पत्रक देऊन मार्गदर्शन केले.



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त ऋद्धि चे अध्यक्ष डॉ शिवाजी कोल्हे, डॉ सुनील भुजबळ, डॉ शेखर येडगे, यांनी धायरी येथील आई आधार आश्रम येथे भेट देऊन तेथील ज्येष्ठांना सद्यस्थितीत आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल मार्गदर्शन केले.



Fitness session by Sufiya



Motivational Session by Maj. Gen. Vikram Dongra

GPA Social Activities 2021-22



जीपीएचे अध्यक्ष डॉ शिवाजी कोल्हे आणि सचिव डॉ शुभदा जोशी, हडपसर मेडिकल असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ प्रशांत चौधरी, डॉ मंगेश वाघ, डॉ शंतनू जगदाळे यांनी हडपसर आणि वानवडी पोलीस स्टेशनमधील अधिकारी आणि पोलीस कर्मचारी यांना कोरोनाच्या काळात घ्यावयाची दक्षता याबाबत पत्रक देऊन मार्गदर्शन केले.



Online Mothers day



Fitness Seesion by Shyamal Mondal



Afternoon study circle lecture by Dr. Avinash Bhandwe



Online meditation session by Dr. Purna Barve



Online meditation by Dr. Rajesh Barde



Fitness Zumba session by GPA Priyadarshani Team



Covid Management Poster Distribution



GPA fit for life series motivational talk by IPS Krishna Prakash Commissioner of Police PCMC



Afternoon study circle lecture by Dr. Raman Gangakhedkar



Afternoon study circle lecture by Dr. Pravin Sonwatikar

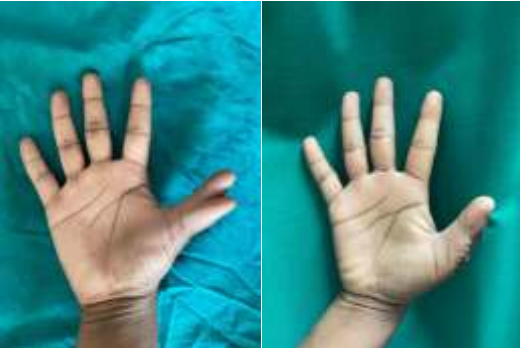
प्लास्टिक सर्जरी : समज आणि गैरसमज

Dr. Swapna Athawale
90353 99708

आज सकाळी सकाळी दवाखान्यात एक पेशंट आला. हातावर मनगटाजवळ मोठं नाव गोंदलेलं. काय झालं विचारल्यावर हात दाखवून म्हणाला, “हे काढून टाकायचं आहे.” मग त्याला विचारलं, की म्हणजे काय करायचं आहे. त्याचं उत्तर “प्लास्टिक सर्जरी करायची आहे.” पुन्हा मी विचारलं, “म्हणजे नेमकं काय करायचं आहे तुम्हाला.” त्याचं उत्तर होतं, “मांडीची त्वचा काढून ती इथं लावा.”

अशीच एक दुसरी केस. नुकतीच एक सर्जरी झाली. एका मुलाचा गाडी चालवताना अपघात झाला. त्याच्या चेहऱ्याला मार लागून हाडे फ्रॅक्चर झाली होती. आणि चेहरा विद्रूप झाला होता. सर्जरी करावी लागणार होती. त्यामुळे त्या मुलाशी बोलणं झालं. त्यानं विचारलं, “चेहरा पूर्ववत पहिल्यासारखा होईल का? माझा चेहरा माझ्या पूर्वीच्या चेहऱ्यासारखाच दिसेल का?”

या दोन्ही केसेस म्हणजे प्लास्टिक सर्जरीविषयी असणाऱ्या गैरसमजांची प्रातिनिधीक उदाहरणं. वैज्ञानिक आणि मेडिकल क्षेत्रात एवढी प्रगती होऊनही सामान्य माणसाच्या प्लास्टिक सर्जरीविषयीच्या ज्ञानात भर पडलेली दिसून येत नाही. त्यामुळेच या विषयावर लिहावं असं वाटू लागलं.



प्लास्टिक सर्जरी यातला प्लास्टिक हा शब्द ग्रीक भाषेतील plastikos म्हणजेच "to mould" (घडवणे) या शब्दापासून आला. ही सर्जरी कोणत्याही एका अवयवापुरती मर्यादित नाही. डोक्यावरील केसापासून पायाच्या नखापर्यंत सर्व अवयवांवर ही सर्जरी केली जाते. कारण प्लास्टिक सर्जरी ही शाखा मूळ १० तत्वांवर आधारित आहे. या तत्वांच्या साहाय्याने कोणत्याही आजाराने, अपघाताने, भाजल्याने किंवा अनुवांशिक कारणाने एखादे व्यंग तयार झाल्यास तो अवयव शस्त्रक्रियेने पूर्ववत करणे म्हणजे प्लास्टिक सर्जरी.

प्लास्टिक सर्जरीची सुरुवात झाली ती भारतात सहाव्या शतकात सुश्रुताच्या काळात. सुश्रुत आणि चरक या दोघांनी नाकाची प्लास्टिक सर्जरी केल्याचा तपशील सहाव्या शतकात संस्कृतमध्ये लिहिलेल्या ‘सुश्रुत संहिता’ या पुस्तकात आढळतो. त्याचा 750 AD ला अरेबिक अनुवाद झाला आणि नंतर युरोपियन भाषेत त्याचा अनुवाद झाला आणि हे शास्त्र सर्वांपर्यंत पोहोचलं.

यासाठी प्राथमिक जनरल सर्जरीची पदवी आवश्यक आहे. त्यानंतर तीन वर्ष एमसीएच किंवा डीएनबी प्लास्टिक सर्जरीचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर प्लास्टिक सर्जन बनता येतं.

प्लास्टिक सर्जरी अंतर्गत दोन मुख्य शाखा येतात.

Cosmetic Surgery
Reconstructive Surgery
Reconstructive Surgery मध्ये खालील शस्त्रक्रिया येतात

1. Hand surgeries
2. Maxillofacial surgeries



3. Cancer reconstruction surgeries
 4. Microvascular surgeries
 5. Burns
 6. Trauma management
- Cosmetic Surgery मध्ये खालील शस्त्रक्रिया येतात

1. Breast surgeries
2. Rhinoplasty
3. Liposuction
4. Hair transplant
5. Oculoplastic surgeries etc

Cosmetic Surgery आणि Reconstructive Surgery या दोन्हीमध्ये फरकही आहे. सामान्य दिसणारा अवयव अधिक आकर्षक दिसावा असा Cosmetic Surgery चा उद्देश असतो. तर Reconstructive Surgery मध्ये अपघात, कर्करोग, भाजल्याच्या खुणा, जन्मजात व्यंग घालवण्यासाठी शस्त्रक्रिया करून शक्य तितकं नैसर्गिक रूप देऊन तो अवयव पूर्ववत कार्यक्षम करता येतो.

कोणत्याही शस्त्रक्रियेनंतर टाक्याची एखादी रेघ राहते. फक्त प्लास्टिक सर्जरीचे टाके अतिसूक्ष्म, विरघळणारे व त्वचेच्या आतून घेतल्याने त्याचे व्रण उठून दिसत नाहीत.



प्लास्टिक सर्जनला डोळ्यापासून पायापर्यंत सर्व रक्तवाहिन्या, नसा आणि Anatomy चा सखोल अभ्यास असणं आवश्यक असतं. माणसाच्या वजन उंचीप्रमाणे त्याच्या बाह्यरूपास साजेसे बनवणे अशा कलाकुसर, Geometry, Anatomy, सर्जरीचे सखोल ज्ञान आवश्यक असतं.



भावपूर्ण श्रध्दांजली



GPA Covid Yogdha Dr. Sandeep Shah
ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास शांती देवो !

Boon for Infertile Couples – Test Tube Baby..!!

Dr. Amol Lunkad
8237834121

Introduction - Modern lifestyle, unhealthy eating habits, obesity, lack of exercise, pollution, stress, late marriages, delaying of childbirth, wrong use of i-pills etc have caused a vast increase in couples facing difficulty in achieving pregnancy (infertility)– incidence of infertility has increased tremendously and now 1 in 6 couples need help in achieving pregnancy.

Couples trying for pregnancy for a year or more should consult and get themselves evaluated for the cause of infertility, and according to the proper cause take proper scientific treatment. It is very important to understand the reason of infertility first to treat it effectively. Infertility can be classified into primary versus secondary infertility depending upon whether the couple has had a prior pregnancy or not.

Tests to be done by an Infertile Couple Husband– detailed Semen

Wife – Pelvic sonography (USG PELVIS), hormonal tests including AMH, Thyroid & prolactin, and tubal patency check.

Assisted Reproductive techniques has enabled lot of couples experience the joy of pregnancy. There can be various treatment modalities according to the reason of infertility like Ovulation induction, Timed intercourse, Intrauterine insemination, IVF etc. One of the advanced treatment modality which we focus henceforth in the article is IVF.

What is IVF or test tube baby..?

IVF is the process of fertilization by extracting eggs, retrieving a sperm sample, & then manually combining an egg and sperm in a laboratory dish in a controlled environment. The embryo(s) so formed are then transferred to the uterus to achieve pregnancy.

ICSI (Intracytoplasmic Sperm Injection) is a specialized form of IVF that involves the injection of a single healthy sperm directly

into a mature egg under a microscope to achieve fertilisation.

As the fertilization step takes place outside the body during IVF treatment, it provides a solution that bypasses the need for the male's sperm to navigate the woman's reproductive tract” says Dr. Amol Lunkad.

IVF / ICSI / Test Tube Baby- is an option (Indications) if the **wife has-** tube blockage, problem in formation and release of egg (ovulation problem– non responsive PCOD, premature ovarian ageing / menopause), if wife has endometriosis, uterine fibroids, unexplained infertility, if the couple has had 3 cycles of failed IUI, previous history of surgery for tubal sterilization in the couple, recurrent abortions, after two years of basic treatment of infertility has failed & if **husband has** - Impaired sperm production/function, NIL Sperm count (Obstructive Azoospermia), Ejaculatory & erectile problems, etc.

Other indications of this treatment could be – sero-discordant HIV positive couples, Recurrent pregnancy losses due to genetic causes like translocation or inversions, couples with need for pre-genetic diagnosis due to various genetic disorders in the family or in previous child, couples who need pre-genetic diagnosis because of being carrier for diseases like thalassemia, sickle cell anemia etc., couples in who want pregnancy after family planning operations like tubectomy or vasectomy.

Understanding the Procedure -

1. Baseline evaluation of Couple and pre – IVF counselling.
2. Medication / injections will be prescribed to stimulate the ovaries.



3. Blood tests, ultrasound will be done to map the progress of egg growth & maturity.

4. After a suitable growth of the oocytes follicles, the eggs are retrieved – **Ovum pickup** – the mature oocytes retrieved are than fertilized with help of your partner's sperm in a lab.

After successful fertilization, the embryo(s) formed are grown for 5 to 6 days in embryology lab in proper environment and good embryos are transferred back to the uterus – **Embryo transfer**.

“IVF process involves 4 simple steps- ovarian stimulation (formation of multiple eggs), egg collection (ovum pickup), fertilisation (embryo formation), and embryo transfer.”

Various advances in IVF / test tube baby process -

Assisted Reproductive Technology (ART) has become a top choice of treatment in infertile couples. Improved techniques have increased the variety of procedures to assist couples in achieving pregnancy. IVF is now one the mainstay of ART treatments. Invented in 1978 several advancements have occurred in IVF which has tremendously increased its success, namely:

- **ICSI (Intracytoplasmic Sperm Injection)**- Specialised form of IVF that involves the injection of a single sperm directly into a matured egg under microscope. It has now almost completely replaced the traditional IVF process.



- **IMSI (Intracytoplasmic Morphologically selected Sperm Injection)**- process of best sperm selection for ICSI is done under higher magnification of 6000 times especially useful in very poor sperm quality.

- **Blastocyst culture** – extended culture of embryos in special incubators for five to six days

womb to increase success of IVF.

- **Laser Assisted Hatching(LAH)** – Involved thinning of the outer shell of the embryo before transferring the embryo back into the womb, this helps in the process of hatching and attachment of the embryo to the womb giving higher success of IVF.

Closed working chamber IVF technology- here a similar environment is given to the egg and sperm as they should ideally get in the womb. It helps in giving an ideal temperature, O₂ & CO₂ concentration in the embryology lab thus giving better embryos and better IVF success. Indra IVF provides this advanced IVF technology.



Closed Working Chamber used for ICSI. Inverted microscope in closed working chamber.

- **PGD/PGS (Pre-genetic diagnosis)** - helps to identify a genetically normal embryo and thus helping in a better pregnancy outcome.

IVF Associated Benefits

1. It boosts chances of pregnancy by a large percentage. It is one of the most successful methods to improve chances of conceiving
2. Couples, who have repeatedly failed to bear children naturally, can opt for this treatment to produce their own offspring.
3. In case the couples are completely infertile, donor eggs or sperms may be used in the process.
4. It can greatly reduce chances of surgery on the fallopian tubes.
5. It provides an opportunity to choose the



healthiest embryos before implanting it back in the uterus with help of pre-implantation genetic diagnosis

6. IVF allows women, who go into premature menopause, to be able to bear a child. Pregnancy after menopause – Oocyte donation IVF.

IVF was invented 42 years back in 1978 & since than more than 8 million IVF babies have been born worldwide but still there are several **myths about IVF**.

- **Myth-** IVF is the last resort treatment for infertile couples when all treatments have failed;
- **Truth-** treatment modality will depend on reason of infertility, duration of infertility & age of couple. If the reason is such that IVF is going to be only best success giving treatment than one should go for that at the earliest rather than wasting time in other modalities.
- **Myth-** IVF is very painful, exhaustive treatment with lot of side-effects;
- **Truth-** almost painless with negligible rare

short-term side-effects & no long term body harms.

- **Myth-** IVF requires prolong hospitalisation & complete bed rest;
- **Truth-** IVF neither requires any hospitalisation nor requires strict bed rest but infact we encourage light exercise & stress free work during IVF. Strict bed rest is not required after embryo transfer or in IVF pregnancy.
- **Myth-** In IVF there can occur mixing of others egg/sperms & baby will be of someone else;
- **Truth-** IVF process has standardised protocols (SOPs), third observer techniques are followed & at a time only one patient's egg/ sperms are handled so there is no question of such mixing. Now we also have RI Witness technology where gametes and embryos of every patient are separately barcoded, so no chance of any manual error.
- **Myth-** Laparoscopy is must for all patients before IVF;
- **Truth-** only very few patients who have some pathology/ disease which is to be corrected before IVF will require laparoscopy.

ABOUT THE AUTHOR -

Dr. Amol Lunkad, MD (OBGY) (AIIMS, New Delhi), DNB, MICOG, MNMAS, DGE (Germany), FART (USA) - Chief IVF Specialist & Scientific Director of Indira IVF, is a leading Gynaecologist, Laparoscopy and Infertility Specialist in INDIA. Dr Amol Lunkad and his team at INDIRA IVF with its 90+ IVF centres across INDIA have attained more than Seventy-five thousand successful IVF / ICSI pregnancies all over the world. His special interest in Reproductive Endocrinology has been awarded at various National & International Conferences. He has been awarded the Hall of Fame IVF Specialist of Western India in 2019 at National Fertility Awards at New-Delhi.

GPA Newsletter Revised Tariff

Type of Advt	For 1 month	For 6 issues
Full page B/w	5,000/-	25,000/-
Half Page B/ W	3,000/-	15,000/-
Full Page Colour	7, 000/-	40, 000/-
Cover 2 & 3 colour	10,000/-	50,000/-
Cover 4 (back page)	12,000/-	60,000/-

Article Rs 5,000/-for Month & Rs 25,000/- for 6 issues

- 1) Sponsored Article Rs/- (In 1500 Words)
- 2) Payment to be made in favor of **General Practitioners Association Pune**

Gall Stone Disease

Dr. Rajendra Pujari
9822726281

Gall Stone Disease

Around 10% adult population have gall stone disease.

Epidemiology

Prevalence of gallstones appears to be rising due to epidemic of obesity, associated with insulin resistance and metabolic syndrome.

Although many gallstones are "silent" about 1/3rd eventually cause symptoms and complications.

The prevalence of gallstones in women is almost double than that of males of the same age. This difference is due to female sex hormones and metabolism of cholesterol in the liver in response to oestrogen.

Diet - Gall stone is prevalent in population that consume high amount of total calories fatty food, refined carbohydrates proteins and salts.

Pregnancy - During pregnancy bile becomes super saturated due to cholesterol and high Oestrogen levels leading to gall stone formation. Rapid weight loss - Rapid weight loss is a well known risk factor for the causation of cholesterol gall stones.

Drugs - Oral contraceptive pills in premenopausal women and administration of oestrogen to postmenopausal women carry risk of gall stones.

Diabetes Mellitus - Patients c DM have long been considered to be an increased risk for gall stones because of hyperlipidemia, obesity and impaired mobility of gall bladder.

Composition of gall stones - Gall stones contain cholesterol phospholipid, calcium bilirubinate.

Natural history of gall stones - Gall stones can be asymptomatic or symptomatic. Frequency of biliary colic in asymptomatic gallstones increases from 12% to 30% over a period of 10 years.

Symptomatic stones - most common presentation is "Biliary Colic", described as right

upper quadrant pain radiating to back and right shoulder with vomiting and lost for few hours. Pain is always recurrent.

Acute cholecystitis - Occurs when stone blocks cystic duct causing obstruction leading to infection. It presents with RUQ pain, fever and leucocytosis with RUQ tenderness.

Choledo cholithiasis (Bile duct stones) - Gall stones may pass from gall bladder into the bile duct and can lead to obstruction of bile flow. They present with biliary pain & jaundice. A blocked biliary system can sometime get injected leading to CHOLANGITIS.

Biliary pancreatitis - Gall stone blocks the ampillary orifice leading to obstruction of pancreatic duct which can cause biliary pancreatitis and can be fatal at times.

Diagnosis and treatment - Gall stones are easily picked up on abdominal ultrasound. It also detects bile duct stones, dilated CBD. Liver function test is the most useful blood investigation to detect obstructive jaundice.

Acute cholecystitis needs further investigation like CT Scan of the abdomen.

EUS - Endoscopic USG is highly accurate for detecting CBD stones and is considered to be superior than USG and CT Scan.

Treatment -

- for uncomplicated Biliary Colic - Cholecystectomy

- For choledocholithiasis (CBD Stones) ERCP is the gold standard procedure for the removal of stones from the CBD with CBD stenting. Gall bladder needs to be removed to prevent further complications.

- For Acute cholecystitis - IV antibiotics, hospitalization, IV fluids, NBM and subsequent cholecystectomy.



कोरोना एक सर्कस...

Dr. B.V. Kulkarni

9422010682

सव्वा वर्ष होत आलं, या नवीन आजाराने सर्वांना जेरीस आणलं आहे. महामारीचा असा अनुभव सुमारे चार पिढ्यांना पहिल्यांदाच येतो आहे. लहान मूल चालायला लागलं की थोडं अडखळतं सुरवातीला आणि मगच न पडता चालायला लागतं. पण दमदार पावलं टाकायला थोडा अवधी तर लागणारच ना ? शास्त्र इतकं प्रगत झालं आहे, माध्यम, अवजारे आणि औषधे कितीही आली तरी निसर्गापुढे कुणाचेही चालत नाही. हतबलता माणसाला जमिनीवर आणून ठेवत असते बहुतेक .

विषाणू नवीन, सगळंच नवीन, काही दिवसात एका देशातून सगळ्या जगात पोचला पण तो विषाणू. नियमाप्रमाणे WHO चे राज्य सुरू झाले. त्यांनी नियम करायचे आणि सर्व देशानी ते पाळायचे. बऱ्याच देशातील सर्वसामान्य माणसांना हा क्रम समजलाच नाही. इथून गैरसमाजाला सुरवात होते. तपासणी कोणती करायची, कधी करायची, कोणती औषधे वापरा, कधी वापरा, कधी वापरू नका, कधी ऑक्सिजन लावायचा, किती लावायचा, हळुहळू कसा कमी करायचा सगळे प्रोटोकॉल रोज बदलत असायचे. जी औषधे आधी वापरावी लागत

होती आणि लोकांनी अवाच्यासवा दरात काळ्या बाजारातून सुद्धा आणून आपल्या नातलगांसाठी उपलब्ध करून दिली होती तीच आता चालत नाहीत हे समजल्यावर लोकांचा होणारा भडका डॉक्टरांना निस्तरताना नाकी नऊ आणत आहेत .



मी खूप विचार केला आणि मला जाणवलं की रोजंदारीच्या कामगारांना मुकादम दररोज सांगेल ते आणि सांगेल तसे काम करावेच लागते. पापी पेट का सवाल रेहेता है भाई ! सध्या आपला अखिल वैद्यकीय समाज हा रोजंदारीच्या कामगारांसारखा झालाय. काळाचा महिमा. कामगारांमध्ये सुद्धा हुद्दे वेगवेगळे असतात. तसं ICU मध्ये काम करणारे डॉक्टर्स, त्या नंतर ward मध्ये काम करणारे डॉक्टर्स असतात. आपापले दवाखाने स्वतंत्रपणाने चालवणारे जीपी हे सगळ्यात शेवटच्या स्तरातील डॉक्टर्स. काम करवून घेताना उत्साहानं सगळ्यात पुढं असतो आपण पण कामाचा मोबदला मात्र मिळतो सगळ्यात कमी ! तोंड दाबून बुक्क्यांचा मार ! कशी गंमत असते न ? शेतकरी स्वतः राबराब राबून उत्तम धान्य पिकवतो आणि मलिदा वेगळेच खात असतात. जीपी आणि शेतकरी यांच्यात मला खूप साम्य जाणवतं. व्यापारी जगतात आर्थिक उलाढाल कितीही असली तरी शेतकऱ्याचा आवाज नेहमी दबलेलाच असतो. समाज व्यवस्थाच अशी आहे की त्यांचा कळवळा सगळ्यांना येतो पण त्यांना वाली कुणीच नसतो. कुणीही या, कासरा हातात घ्या आणि बैलगाडी कुठेही, कधीही अन् कशीही हाका. सगळे आपापल्या गरजे नुसार वापर करून घेतात. पहिल्यांदा फतवा निघाला, कोरोनाची कोणतीही लक्षणं आढळली तर जीपीनी पेशंटवर औषधोपचार करायचे



नाहीत, गुन्हा होऊ शकतो. एखाद्या सैनिकाला, समोर युद्ध चालू असताना युद्धात सक्रीय होण्यास मनाई घालण्यासारखं झालं न हे ? बिचारे बापडे जीपी बसले गप्प! सर्व नियमांचे काटेकोरपणे पालन करणारी गरीब गोगलगाय म्हणजे जीपी ! हातावर पोट असतं. घरी म्हातारे पालक असतात. मुलांची शिक्षण सुरू असतात. घराचे गाडीचे हमे चालू असतात. आधीच्या कर्जाचे देणे बाकी असते. कोणतेही सोंग घेता येते पण पैशांचे घेता येत नाही. अंथरूण बघून पाय पसरायचे जरी म्हटलं तरी श्वास घ्यायला थोडी मोकळी जागा लागतेच न ? पीपीई किट घालून काहींनी सुरवातीला कामं केली. अक्षरशः कुकरमध्ये बटाटे शिजल्याप्रमाणे जीपी शिजले पण त्यांची कणव कुणालाही आली नाही. ना हॉस्पिटलवाल्याना, ना समाजाला, ना राजकारण्याना ना सरकारला ! समजा एखाद्या जीपीला अॅडमिट करायची वेळ आली तर कोणत्याही हॉस्पिटलमध्ये एकही बेड रिजर्व नसतो. किती जीपी मृत्युमुखी पडले? पत्रकार गेला तर पाच लाख रूपये वारसांना मिळतात अशी बातमी नुकतीच ऐकली. पण जीपीना छदाम मिळत नाही. आपल्या अवतीभवती असणारा समाज ? आमच्या सोसायटीत डॉक्टर रहायला नको म्हणू लागले. इतकी भावनाशून्यता ? आता एक वर्षानंतर चित्र पालटत चाललं आहे पण सगळ्यात भरडला गेला आणि अजूनही जातोय तो म्हणजे जीपीच. इतर आजार कमी झाले, सुमारे ७० % काम कमी झालंय . लोकं दवाखान्यात यायला अजूनही घाबरत आहेत. जसं काही जीपी दवाखान्यात कोरोना सांभाळत बसले आहेत ! आर्थिक ओढाताण चालूच आहे. सहन होत नाही अन् सांगताही येत नाही, असे आजार बरे करणारा जीपी तीच अवस्था अनुभवतो आहे, जगतो आहे . शे त क री जसं आभाळातील पावसाकडे डोळे लावून बसलेला असतो तसे



सध्या जीपी, ही महामारी कधी संपेल म्हणून निसर्गाकडे डोळे लावून बसलेला आहे.

सर्कसमधील सर्वांना आवडणारा खेळ म्हणजे ट्रापिझ. जमिनीपासून ५/६ फुटांवर जाळी बांधलेली असते. अगदी छोटया शिड्या चारही बाजूनी उंच तंबूच्या टोकापर्यन्त लावलेल्या असतात. कसलेले कलाकार पटापट, स्वतःचा तोल सांभाळत शिडीवरून वर जात असतात. अगदी वर मोजून ३/४ लोकांना ऊभे रहायला मिळेल एवढ्या जागेचा तराफा स्थिर केलेला असतो. आणि त्यासमोर लांब दोरीने बांधलेले, एखाद्या फुटाचे बार लटकत असतात. कसलेले कलाकार त्या बारला धरून हवेत स्वतःला झोकून देतात. तराफ्यावरील समोरासमोरील कलाकार एकाच वेळी खेळ सुरू करतात . काही वेळा बार हातानी धरून किंवा काही वेळा पायांनी गुडघे मुडपून शारीरिक कसरती करत करत, एखाद्या लयीत झोके घेत असतात. आणि अचानक एखादा कलाकार बारवरील हात सोडून देतो आणि क्षणात समोरून आलेल्या कलाकाराचे मनगट घट्ट पकडून विरुद्ध बाजूवरील तराफ्यावर जावून बसतो. हे इतकं पटकन घडत असतं तेंव्हा प्रेक्षकांच्या काळजाचा ठोका चुकत असतो . मला या ट्रापीझच्या कलाकारांजागी जीपी दिसतात. स्वतःचा तोल सांभाळत प्रेक्षकांचे समाधान करत असतात. हात किंवा पाय सुटला तर, जाळी तुटली तर, शिडी किंवा लटकत असलेला बार तुटला तर कपाळमोक्ष ठरलेला आहेच. आपल्याला किंवा आपल्यामुळे आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना कधीही कोरोनाची लागण होऊ शकते याची जाणीव असूनही मनात नेहमी सकारात्मक विचार ठेवून, समाजाला चांगल्या भावनेने सेवा देण्याचे व्रत अखंडपणे चालू ठेवत आहे !



GENERAL PRACTITIONERS ASSOCIATION, PUNE

Managing Committee

Dr Shivaji Kolhe (P)	9422757377	Dr Anil Bhandwalkar	9850030022	Dr Sunil Paigude	9822032512
Dr Haribhau Sonawane (VP)	9422037393	Dr Pravin Darak	9822438001	Dr Mahesh Wayal	9822057293
Dr Shiriram Joshi (T)	9890084567	Dr Santosh Gosavi	9822745997	Dr Rajesh Doshi	9822108969
Dr Rupa Agarwal (IPP)	9822644886	Dr N. V. Kulkarni	9822399792	Dr Bhagyashri Munot	9421080248
Dr Shubhada Joshi (S)	9850044923	Dr Prakash Mahajan	9850920278	Dr Suhas Diwakar	9011031262
Dr Santosh Khedkar (S)	9890155248	Dr Ganesh Nimbhalkar	9860049991	Dr Sangita Khenat	9921269414
Dr Sunil Bhujbal (Jt. S)	9423052081	Dr Sandeep Nikam	9960229966		
Dr Appasaheb Kakade (Jt. S)	9922307373	Dr Vijay Patil	8087087244		

Co-opted Members

Dr Vidyulata Doshi	9860182740	Dr Satej Kothavde	8421905660
Dr Mehbub Patel	9890561948	Dr Asmita Bhandwalkar	9423013584
Dr Shekhar Yedde	9422361807		

Special Invites

Dr Vivek Billampelly	9822894963	Dr Sanjay Wagh	9890933803
Dr Nitin Zankar	9822036566		

Sub. Committees & Members

Scientific Committee	Administrative Committee	Delegate Drive Committee
Dr Mahesh wayal (C)	Dr Sangita Khenat (C)	Dr Sunil Jagtap (C)
Dr Sanjay Wagh (C)	Dr Santosh Gosavi (C)	Dr Mangesh Wagh (C)
Dr Sangita Khenat (CC)	Dr Sanjay Wagh (cc)	Dr Vijay patil (C)
Dr Pravin Darak (CC)	Dr Sunil Paigude (cc)	Dr Rajesh Dalvi (C)
Dr Manasi Pawar	Dr Milind Patil	Dr PH. Mhaske (CC)
Dr Naresh Lodha	Dr Santosh Kale	Dr R.D. Pawan (CC)
Dr Sonali Bhojane	Constitution & Protocol Committee	Dr Sandeep Nikam (CC)
Dr Leelachand Choudhari	Dr Sunil Paigude (C)	Dr Anil Lingade
Dr Yunus Inamdar	Dr Nitin Zankar (C)	Dr Dinesh Deokar
Dr Sonis Prasad	Dr Vivek Billampelly (CC)	Dr Bhalchandra Kadam
Dr Rajendra Deshmukh	Dr N.V. Kulkarni (CC)	Dr Satej Kothawade
Dr Nitin Nimbane	Dr Santosh Gosavi (CC)	Dr Sanjay Butala
Dr Prasad Kulkarni	Cultural Committee	Dr Manas Deshpande
Dr Arundhati Kulkarni	Dr Deepa Wagh (C)	Dr Nanaware Pradeep
Dr Prakash Mahajan	Dr Asmita Bhandwalkar (C)	Dr Nitin Nimbane
Dr Prerna Barve	Dr Dhanashree Wayal (C)	Dr Kirti Bhati
Advisory Committee	Dr Rajashree kakade (CC)	Dr Mangesh Khatawakar
Dr Mahesh Wayal	Dr Manisha Khedkar (CC)	Dr Prashant Daundkar
Dr Vivel Billampelly	Dr Deepali Bhujbal (CC)	Dr Deepak Gandhi
Dr N.V. Kulkarni	Dr Nisha Shah	Dr Pawan Gujar
Dr Sunil Paigude	Dr Vjajay Patil	Dr Vidyulata Doshi
Dr Anil Bhandwalkar	Dr Ganesh Nimbhalkar	Dr Ravindra katkar
Dr Prakash Mahajan	Dr N.V. Kulkarni	Dr Shrikant Belgamwar
Dr Vijay Jagtap	Dr Shirish Shepal	Dr Shantanu Jagdale
Dr Nitin Zankar	Dr Vivek Billampally	Dr Dhanraj Helambe
Dr sanjay Wagh	Dr Shantanu Kulkarni	Dr Rajendra Deshmukh
Dr Sangita Khenat	Dr Shubha Londe	Dr Zine Patil



Gift & Memento Committee

Dr K.V. Gujrathi (C)	9890438220
Dr Sunil Bhujbal (CC)	9423052081
Dr Suhas Diwakar (CC)	9011031262
Dr Ganesh Nimbhalkar	9860049991
Dr Bhagyashree Munot	9421080248
Dr Rashmi Khairnar	7030179704

Correspondence Committee

Dr Shubhada Joshi (C)	9850044923
Dr Santosh khedkar (CC)	9890155248
Dr Prashant Daundkar	9850498075
Dr Nitin Zankar	9822036566
Dr Vishwajeet Chavan	9423233980

Press & Publicity Committee

Dr Shubhada Joshi (C)	9850044923
Dr Santosh khedkar (C C)	9890155248
Dr Sanjay Butala (CC)	9890913145

GPA Doctor's Forum Committee

Dr Prakash Mahajan (C)	9850920278
Dr Rajendra Deshmukh (CC)	9822187976
Dr Shrikant Belgamwar (CC)	9850011295
Dr Satish Tadwalkar	9371019262
Dr Pawan Gujar	9175115826
Dr Prasad Ambikar	9822015574
Dr Prashant Surana	9423508031

Medicolegal Committee

Dr Sunil Paigude (C)	9423002016
Dr Vivek Billampally (CC)	9822894963
Dr Indranil Bawadekar (CC)	9822037313
Dr Prasad Ambikar	9822015574

Website Committee

Dr Santosh Gosavi (C)	9822745997
Dr Sanjay Butala (CC)	9890913145
Dr Bhagyashree Munot (CC)	9421080248

Editorial Committee

Dr N.V Kulkarni (Advisory)	9822399792
Dr Santosh Gosavi (C)	9822745997
Dr Vidyulata Doshi (C)	9860182740
Dr Sandeep Nikam (CC)	9960229966
Dr Manasi Pawar (CC)	9922945687
Dr Bhagyashree Munot (CC)	9421080248
Dr Neeta Gundecha	9420480567
Dr Kanchan Khairatkar	8888815789
Dr Sanjay Butala	9890913145
Dr Madhuri Pawar	8275066599

Social Security Committee

Dr Keshav Gujrathi (C)	9890438220
Dr Sanjay Wagh (Treasurer)	9890933803
Dr sunil Bhujbal (Sec)	9423052081

Funds & Finance Committee

Dr Narendra Khenat (C)	9823425152
Dr Pravin Darak (CC)	9822438001
Dr Sanjay Wagh (CC)	9890933803
Dr Mangesh Wagh	8888099988
Dr Smita Ghule	9922008237
Dr Sunil Jagtap	9822036736
Dr Sandeep Butala	9923303445
Dr Ravindra Katkar	9822052621
Dr Rajendra Khedkar	9822870120
Dr Suhas Marne	9850965976
Dr Zine Patil	9822374030

Sports Committee

Dr Anil Bhandwalkar (C)	9850030022
Dr Santosh Gosavi (C)	9822745997
Dr Amruta Mahajan (VC)	8766546574
Dr Payal Karkhile (VC)	9921226695
Dr Vikas Misal (Sec)	8600618898
Dr Shekar yedje (Sec)	9922313031
Dr Rajguru Shailendra	9422007808
Dr R.D. Pawar	9423001038
Dr Amit Gandhi	9673381146
Dr Shrikant wadekar	9422361807
Dr PH. Mhaske	9850958837
Dr Shital Kolhe	7588029628
Dr Priya Sonawane	7020444097
Dr Kushal Mahajan	7709090403
Dr Vaishali Mulik	9423168804
Dr Ajinkya Tapkir	9730004694
Dr Balasaheb Bhojane	8087537357
Dr Vivek Bellampally	9822894963
Dr Priyanka Kakade	9890138770
Dr Pradnya Sapkal	8378828099
Dr Sunil Aambore	9822062263
Dr Nandkumar Bhutada	9822333770
Dr Yunus Inamdar	9881177885
Dr Deepak Gandhi	8412029922

Trek Committee

Dr Sachin Wani (C)	9822328854
Dr R.D Pawar (C)	9423001038
Dr Santosh Kale (CC)	7758991820
Dr Jintendra walture (CC)	9822113346
Dr Priya Sonawane	7020444097
Dr Vaishali Mulik	9423168804
Dr Zine Patil	9822374030
Dr Rajguru shailendra	9422007808
Dr shital Kolhe	7588029628

Afternoon Study Circle Incharge

Dr Pravin Darak	9822438001
Dr Prakash Mahajan	9850920278

MMC Committee

Dr Prakash Mahajan (C)	9850920278
Dr Vivek Billampelly (C)	9822894963
Dr Harihbau sonawane (CC)	9422037393
Dr Santosh Khedkar (CC)	9890155248
Dr Sunil Bhujbal	9423052081
Dr Appasaheb Kakade	9922307313
Dr Sangita Khenat	9921269414
Dr Jagdish Galinde	9850555649

GPA Priyadarshani

Dr Vaishali Lodha (C)	9028626191
Dr Priya Sonawane (VC)	7020444097
Dr Prerana barve (VC)	9421056520
Dr Manisha Khedkar (Sec)	9860102876
Dr Rashmi Khairnar (Sec)	7030179704
Dr Smita Dongre (JT sec)	8308820604
Dr Sayani Gandhi (JT.Sec)	9011891234

Social Work Committee

Dr Sanjay Wagh (C)	9890933803
Dr K.V Gujrathi (C)	9890438220
Dr Yunus Inamdar (C)	9881177885
Dr Sunil Bhujbal (CC)	9423052081
Dr Ganesh Nimbhalkar (CC)	9360049991
Dr Jitemdra Walture (CC)	9822113346
Dr Asawari Patil	8308844174
Dr Sachin Gandhi	9822074770
Dr Abhay Patil	9822652529
Dr Santosh Kavitke	9850204402
Dr Deepak Gandhi	9850813639
Dr Vidyut Patel	9850090565
Dr Dhanajay shendkar	8149253566
Dr Pawan Gujar	9175115826
Dr Abhay Sonawane	9890061525
Dr Amrut Gundecha	9822377728

Scientific Committee

Dr Mahesh Wayal (C)	9822057293
Dr Sanjay Wagh (C)	9890933803
Dr Sangita Khenat (CC)	9921269414
Dr Pravin Darak (CC)	9822438001
Dr Manasi Pawar	9922945687
Dr Naresh Lodha	9890490225
Dr Sonali Bhojane	9881260533
Dr Leelachand Choudhari	9422543399
Dr Yunus Inamdar	9881778858
Dr Sonis Prasad	8149105680
Dr Rajendra Deshmukh	9822187976
Dr Nitin Nimbane	9822860128
Dr Prasad Kulkarni	9423586099
Dr Arundhati Kulkarni	9860699081
Dr Prakash Mahajan	9850920278
Dr Prerna Barve	9421056520



Satyanarayan Pooja at GPA Office



Felicitation of Dr. Rajendra Pujari
Gastroenterologist



Fitness guidance for Female at Police station
by Dr. Shital Kolhe



Face Shield distribution at
Warje Police Station



Felicitation of Dr. Hasmukh Gujar
Cardiologist





Online session by Dr. Vijay Warad



Seminar on Covid



Motivational session by Taru Mateti



Afternoon study circle lecture by Dr. Swapna Athavale



Afternoon Study circle lecture by Dr. Sanjay Mankar



Office Bearer

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