



**रांगणा-रागीणींचा लक्षवेधी प्रतिसाद!**

डॉ.कांदबरी पावसकर व डॉ.अनघा बोर्डवेकर यांच्या नेतृत्वाखाली रांगणा रागीणींच्या २० महिलांनी सहभाग दर्शवून आपणही कमी नसल्याचे दाखवून दिले. यापुढे होणाऱ्या स्पर्धेत अजूनही जास्तीत-जास्त महिला सहभागी होतील असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

**वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सूचना**

डॉक्टर्स फ्रॅटर्निटी क्लब ऑफ सिंधुदुर्गची वार्षिक सर्वसाधारण सभा रविवार दिनांक १९ नोव्हेंबर २०१७ रोजी सायं. ५.३० वाजता महालक्ष्मी हॉल, कुडाळ या ठिकाणी संस्थेचे अध्यक्ष मा. डॉ. संजय सावंत यांच्या अध्यक्षतेखाली आयोजित करण्यात आलेली आहे. तरी सर्व सभासदांनी उपस्थित रहावे ही विनंती.

**डॉ. राजशेखर कार्लेकर**

सेक्रेटरी, डीएफसी कुडाळ

टिप : प्रत्येक सभासदांना सभेचे निमंत्रण व सभेपुढील विषय स्वतंत्रपणे पाठविलेले आहेत.

**INDOOR SPORTS:**

12/11/17: BADMINTON / TABLE TENNIS / CARROM / CHESS,

DRAWS : First four seeded players ( four semifinalist in last year) will be placed in four corners of lots as per rules. Rest players will be allotted places as per they pickup the no.s in the lots. We will wait till 10.30am then will give walkover. minimum four player should be there to play the event.

**INVITATION**

Dear Doctors,

It is pleasure to invite you for the monthly meeting of CME Arranged by DFC.

- Topic** ▶ **GBM**
- Time** ▶ 5.30pm. to 7.00 pm.
- Topic** ▶ **Paper/case presentation**
- Time** ▶ 7.00 pm.
- Date** ▶ 19 th November 2017 (Sunday)
- Venue** ▶ Mahalaxmi Hall, Kudal

Meeting will be followed by Dinner

1 Credit Hour by MMC

Sponcered by Medixon pharma

Rgn. No. SDG-14/2015-2017

Pre-Paid

If undelivered please return to

Dr. Sanjay Sawant, M. D. (Path.)

**Sumedh Laboratory**

D-24, Mehneel Plaza, Nerur Road, Kudal - 416520

E-mail. dfcsmn@rediffmail.com

Sindhudurg Medical News Printed by Eknath Parshuram Pingulkar, Published by Dr. Nandan Atmaram Samant on behalf of Doctor's Fraternity Club and printed at Akar Printers, Rameshwar Prasad Complex, Kudal - Nerurpar Rd., Kudal, Dist. Sindhudurg. 416520. Ph. 02362-221449 and published at Om Kartvya Sadhana Hospital Kudal Vengurla Rd., Kudal, Dist. Sindhudurg. 416520 Ph. 02362 - 222105, Editor Dr. Nandan Atmaram Samant, Kudal.

Rgn. No.  
SDG -14/2015-2017

Kudal - Sindhudurg  
416520

Rs. : 5/-

A Monthly Medical News Bulletin by Doctors' Fraternity Club, Sindhudurg.

**SINDHUDURG MEDICAL NEWS**

Pages - 4  
10 November 2017

• Editor :  
Dr. Nandan Samant

**संपादकीय**

**मन की बात...**

मित्रहो,

गेल्या दोन वर्षांमध्ये गव्हर्निंग कौन्सिलने केलेल्या चांगल्या कामगिरीमुळे DFC ला आता चांगला आकार आला आहे. DFC ची अधिकृत यादी तयार झाली आहे. Charity Commissioner च्या शिफारशीप्रमाणे कारभार सुरळीत चालला आहे.

आर्थिक ताळेबंद मा. लेखापाल श्री. सारंग यांच्या मार्गदर्शकतेखाली अगदी वेळेत पूर्ण होत आहेत. प्रेसिडेंट म्हणून मी समाधानी आहे.

संपूर्ण जिल्हाभर वृक्षारोपण करण्यात आले. तसेच शारिरीक तंदुरुस्ती व वैद्यबंधुता वृद्धिंगत करण्याच्या दृष्टीने मॅरेथॉन, सायकलिंग या गोष्टींना उत्स्फूर्त प्रतिसाद आपण दिला आहे.

याची सुरुवात डॉ. रावराणे यांनी केली व ती आता एक चळवळ म्हणून रुजली आहे. याला खतपाणी घालण्याचे काम रांगणा रनर्सच्या माध्यमापासून डॉ. शंतनू तेंडूलकर, डॉ. प्रशांत मडव, डॉ. अभिजीत वझे इत्यादींनी केले आहे. रणरागीणी म्हणून महिलांची फळी तयार झाली आहे. तालूका पातळीवरच्या डॉक्टरांच्या संघटना यांचा देखील महत्त्वाचा वाटा आहे.

मित्रहो, जिल्ह्यातील वेगवेगळ्या पंथीचे मिळून ५०० सभासद हे खूप मोठे असेट आहे असे मी मानतो.

मित्रहो, जानेवारी २०१८ पासून आपण एक नवीन उपक्रम हाती घेतोय. तो म्हणजे Basic Life

Support (BLS). यामध्ये आपण आपल्या जिल्ह्यातील डॉक्टरांची एक टीम तयार करत आहोत व संबंध जिल्हाभर Training Program करणार आहोत. विशेष करून किनारपट्टी भागामध्ये मच्छीमार इ. समूहासाठी तसेच हायवेवर होणारे अपघात या गोष्टी विचारात घेऊन त्या अनुषंगाने Training Program करणार आहोत. जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापनाच्या सहकार्याने हा उपक्रम प्रभावीपणे राबवणार आहोत.

**Sport Event -**

यासाठी गव्हर्निंग कौन्सिलच्या अध्यक्षतेखाली एक क्रिडा समिती गठीत करण्यात येईल. यामध्ये कोणकोणते खेळे खेळले जातील त्यांची नियमावली व निकष तयार करण्यात येतील, तसेच आणखी एक महत्त्वाचा बदल म्हणजे २०१८ मध्ये होणारे क्रिकेटचे सामने IPL च्या धर्तीवर खेळवण्याचा विचार आहे.

डीएफसी मॅरेथॉन आपण आयोजित करत आहोत. ही स्पर्धा जिल्ह्यातील सर्वासाठी खुली राहिल. गव्हर्निंग कौन्सिलच्या अध्यक्षतेखाली खालीलप्रमाणे समित्या गठीत करण्यात येतील

१. क्रिडा समिती
२. SMN समिती
३. बायोमेडिकल वेस्ट कमिटी

नवीन वर्षाची चाहूल लागली आहे. डिसेंबर मध्ये होणारे 'जल्लोष' हे नाविष्यपूर्ण असणार आहेच.

आपणा सर्वांना धन्यवाद

डॉ. संजय सावंत

प्रेसिडेंट, DFC सिंधुदुर्ग

## Vitamin D .....Continued

### Reference Intakes -

Intake reference values for vitamin D and other nutrients are provided in the Dietary Reference Intakes (DRIs) developed by the Food and Nutrition Board (FNB) at the Institute of Medicine of The National Academies (formerly National Academy of Sciences) [1]. DRI is the general term for a set of reference values used to plan and assess nutrient intakes of healthy people. These values, which vary by age and gender, include:

- ◆ Recommended Dietary Allowance (RDA): average daily level of intake sufficient to meet the nutrient requirements of nearly all (97%–98%) healthy people.
- ◆ Adequate Intake (AI): established when evidence is insufficient to develop an RDA and is set at a level assumed to ensure nutritional adequacy.
- ◆ Tolerable Upper Intake Level (UL): maximum daily intake unlikely to cause adverse health effects [1].

The FNB established an RDA for vitamin D representing a daily intake that is sufficient to maintain bone health and normal calcium metabolism in healthy people. RDAs for vitamin D are listed in both International Units (IUs) and micrograms (mcg); the biological activity of 40 IU is equal to 1 mcg (Table 2). Even though sunlight may be a major source of vitamin D for some, the vitamin D RDAs are set on the basis of minimal sun exposure [1].

**Table 2: Recommended Dietary Allowances (RDAs) for Vitamin D [1]**

Age	Male	Female	Pregnancy	Lactation
0–12 months*	400 IU (10 mcg)	400 IU (10 mcg)	-	-
1–13 years	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	-	-
14–18 years	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)
19–50 years	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)
51–70 years	600 IU (15 mcg)	600 IU (15 mcg)	-	-
>70 years	800 IU (20 mcg)	800 IU (20 mcg)	-	-

\* Adequate Intake (AI)

### Sources of Vitamin D Food -

Very few foods in nature contain vitamin D. The flesh of fatty fish (such as salmon, tuna, and mackerel) and fish liver oils are among the best sources [1,11]. Small amounts of vitamin D are found in beef liver, cheese, and egg yolks. Vitamin D in these foods is primarily in the form of vitamin D3 and its metabolite 25(OH)D3 [12]. Some mushrooms provide vitamin D2 in variable amounts [13,14]. Mushrooms with enhanced levels of vitamin D2 from being exposed to ultraviolet light under controlled conditions are also available.

Fortified foods provide most of the vitamin D in the American diet [1,14]. For example, almost all of the U.S. milk supply is voluntarily fortified with 100 IU/cup [1]. (In Canada, milk is fortified by law with 35–40 IU/100 mL, as is margarine at ≥ 530 IU/100 g.) In the 1930s, a milk fortification program was implemented in the United States to combat rickets, then a major public health problem [1]. Other dairy products made from milk, such as cheese and ice cream, are generally not fortified. Ready-to-eat breakfast cereals often contain added vitamin D, as do some brands of orange juice, yogurt, margarine and other food products.

Both the United States and Canada mandate the fortification of infant formula with vitamin D: 40–100 IU/100

kcal in the United States and 40–80 IU/100 kcal in Canada [1]. Several food sources of vitamin D are listed in Table 3.

**Table 3: Selected Food Sources of Vitamin D [11]**

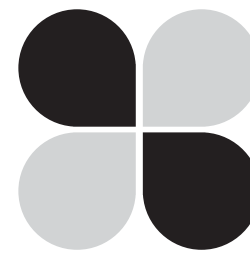
Food	IUs per serving*	Percent DV**
Cod liver oil, 1 tablespoon	1,360	340
Swordfish, cooked, 3 ounces	566	142
Salmon (sockeye), cooked, 3 ounces	447	112
Tuna fish, canned in water, drained, 3 ounces	154	39
Orange juice fortified with vitamin D, 1 cup (check product labels, as amount of added vitamin D varies)	137	34
Milk, nonfat, reduced fat, and whole, vitamin D-fortified, 1 cup	115-124	29-31
Yogurt, fortified with 20% of the DV for vitamin D, 6 ounces (more heavily fortified yogurts provide more of the DV)	80	20
Margarine, fortified, 1 tablespoon	60	15
Sardines, canned in oil, drained, 2 sardines	46	12
Liver, beef, cooked, 3 ounces	42	11
Egg, 1 large (vitamin D is found in yolk)	41	10
Ready-to-eat cereal, fortified with 10% of the DV for vitamin D, 0.75-1 cup (more heavily fortified cereals might provide more of the DV)	40	10
Cheese, Swiss, 1 ounce	6	2

\* IUs = International Units.

\*\* DV = Daily Value. DVs were developed by the U.S. Food and Drug Administration to help consumers compare the nutrient contents among products within the context of a total daily diet. The DV for vitamin D is currently set at 400 IU for adults and children age 4 and older. Food labels, however, are not required to list vitamin D content unless a food has been fortified with this nutrient. Foods providing 20% or more of the DV are considered to be high sources of a nutrient, but foods providing lower percentages of the DV also contribute to a healthful diet.

The U.S. Department of Agriculture's (USDA's) Nutrient Database external link disclaimer Web site lists the nutrient content of many foods and provides a comprehensive list of foods containing vitamin D arranged by nutrient content and by food name. A growing number of foods are being analyzed for vitamin D content. Simpler and faster methods to measure vitamin D in foods are needed, as are food standard reference materials with certified values for vitamin D to ensure accurate measurements [15].

Animal-based foods can provide some vitamin D in the form of 25(OH)D, which appears to be approximately five times more potent than the parent vitamin in raising serum 25(OH)D concentrations [16]. One study finds that taking into account the serum 25(OH)D content of beef, pork, chicken, turkey, and eggs can increase the estimated levels of vitamin D in the food from two to 18 times, depending upon the food [16]. At the present time, the USDA's Nutrient Database does not include 25(OH)D when reporting the vitamin D content of foods. Actual vitamin D intakes in the U.S. population may be underestimated for this reason.



## आवाहन

१६, १७, १८ डिसेंबर

### अखिल भारतीय मराठी विज्ञान परिषद

मित्रहो,

आपल्या जिल्ह्यामध्ये वसूंधरा विज्ञान केंद्र, नेरूरपार या सस्थेच्या वतीने अशा प्रकारचे अधिवेशन प्रथमच होत आहे.

या अधिवेशनाचे उद्घाटन गोव्याचे मुख्यमंत्री मा. श्री. मनोहर पर्रीकर यांचे शुभहस्ते होणार आहे. अधिवेशनाचे अध्यक्षपद बेंगलूर येथील व प्रसिध्द पर्यावरण अभ्यासक मा. श्री. उल्हास राणे भूषवणार आहेत.

या अधिवेशनास भारतातून ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ व महनीय व्यक्ती सहभागी होणार आहेत. तसेच या कार्यक्रमास सुप्रसिध्द शास्त्रज्ञ डॉ. अनिल काकोडकर, डॉ. जयंत नारळीकर हेही उपस्थित राहणार आहेत.

अशा वैज्ञानिक कार्यक्रमास डीएफसी तर्फे आर्थिक सहाय्य करावे असे मला व्यक्तिशः तसेच प्रेसिडेंट या नात्याने वाटते म्हणून मी आपणा सर्वांना आवाहन करतो की आपण सर्वजन मिळून एक लाख रुपये अशी भरीव आर्थिक मदत करूया.

अशा कार्यक्रमांमुळे डीएफसीचे अस्तित्व आणखी अधोरेखित होवू शकते. तरी आपण आपापल्या परीने आर्थिक मदत करावी. संस्थेचे ८०G असल्याने इन्कॅम टॅक्सला त्याचा फायदा होणार आहे. प्रत्येकाच्या नावाने पावती देण्यात येईल.

### इच्छूक सभासदांनी खालील व्यक्तींकडे मदत जमा करावी

कुडाळ -	डॉ. जयसिंह रावराणे - ०२३६२-२२३५२९
	डॉ. गिरीश बोर्डवेकर - ९४२२३८९८६९
मालवण -	डॉ. हरिष परुळेकर - ९४२२४३४७५३
	डॉ. राहूल वालावलकर - ९४२२९६७८७८
सावंतवाडी -	डॉ. राजेश नावांगूल - ९४२३०५३९९५
	डॉ. राजशेखर कार्लेकर - ९४२२३७३०६७
	डॉ. मिलिंद खानोलकर - ९४२२४३६६६०
वेंगुर्ला -	डॉ. राजेश्वर उबाळे - ९७६४५०३०२०
	डॉ. मिलिंद काळे - ८६००८०८३२८
कणकवली -	डॉ. विद्याधर तायशेट्टे - ९४२२५९६८००
	डॉ. सुखानंद भागवत - ९४२१९४८०९६
देवगड -	डॉ. राजेंद्र पारकर - ९४२२३७३५८८
	डॉ. अजित मिसाळ - ९०४९२५९७९६
वैभववाडी -	डॉ. राजेंद्र पाताडे - ७०८३९९७०७४
दोडामार्ग -	डॉ. महेश पवार - ९४२३५०४०९७

वसूंधरा ही संस्था गेली २२ वर्षे या जिल्ह्यामध्ये कार्यरत आहे.

## भय्य मोफत आरोग्य शिबीर - जन्मजात हृदयविकार

रविवार दिनांक ८ ऑक्टोबर २०१७ रोजी श्री गणेश हास्पिटल, कुडाळ येथे जन्मजात हृदयविकार असणाऱ्या ० ते १२ वयोगटातील मुलांसाठी रोटरी क्लब ऑफ कुडाळ, प्रसिद्ध बाल हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. प्रशांत बोभाटे, डॉक्टर फ्रॅंटीनी क्लब सिंधुदुर्ग यांच्या सहकार्याने मोफत आरोग्य शिबीर आयोजित करण्यात आले.

सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातून १०० हून जास्त मुलांनी लाभ घेतला. हृदयविकार असलेल्या मुलांवर कोकिलाबेन हॉस्पिटल अंधेरी मुंबई येथे डॉ. प्रशांत बोभाटे, रोटरी क्लब ऑफ कुडाळ, डॉक्टर फ्रॅंटीनी क्लब सिंधुदुर्ग, डॉ संजय निगुडकर, मुंबईतील सामाजिक संस्था, यांच्या सहकार्याने अत्यल्प खर्चात शस्त्रक्रिया करून दिली जाणार आहे.

### कोजागिरी रन

मित्रहो,

रविवार दिनांक ८ ऑक्टोबर २०१७ रोजी DFC तर्फे कोजागिरी रन अॅक्टिव्हिटी केली गेली. रात्रीचा event असुनही प्रतिसाद चांगला मिळाला. गेल्या वर्षी कोजागिरीला सुरु केलेल्या या उपक्रमास पहिल्या वर्षपुर्तीला ३७ वरून ९१ इतका प्रतिसाद मिळाला.

डॉ. रावराणे सर, डॉ. तेंडुलकर सर, डॉ. अभिजित वझे या मंडळींनी डॉ. च्या फिटनेससाठी रांगणा रनर्स या नावाने एक चळवळ उभी केली आणि आज वर्षपुर्तीला आपणा डॉ. मंडळींनी भरभरून प्रतिसाद दिलाय त्याबद्दल सर्वांचे आभार.

एकूण ९१ डॉक्टरांनी सहभाग घेतला. त्याचा तपशील खालीलप्रमाणे- सावंतवाडी - २० मालवण - ३ देवगड - ३ कणकवली - २ कुडाळ - ५८ वेंगुर्ला - ५ धन्यवाद!

### डॉ. किरण पाटणकर

रांगणा रनर

### अभिनंदन!

डॉ. शमिता बिरमोळे, कणकवली या कलमठ ग्रामपंचायत सदस्य पदी निवडून आल्या. त्याबद्दल त्यांचे डीएफसी तर्फे हार्दिक अभिनंदन!

### अभिनंदन - डॉ. जयेंद्र परुळेकर

दि २ व ३ नोव्हेंबर रोजी दोन दिवसाची राष्ट्रीय परिषद मुंबई विद्यापीठ व गोखले एज्युकेशन पुणे यांच्या संयुक्त आयोजनांतर्गत विद्यापीठातील सर फिरोजशाह मेहता भवनामध्ये पार पडत आहे.

सदर परिषदेत Devolution of funds functions and functionaries या विषयावरील चर्चा व सादरीकरणासाठी डॉ जयेंद्र परुळेकर यांची निवड झालेली आहे.

देशातील नामवंत संशोधन संस्थेतील प्राध्यापक, संशोधक तसेच राज्याचे अनेक ज्येष्ठ प्रशासकीय अधिकारी यांचा सदर परिषदेमध्ये सहभाग असणार आहे.