



BLISS

VOICE OF SRINIVAS YOUNGMEN'S ASSOCIATION

Volume 4

May 2006

Issue 5

From the President's Desk...

For internal circulation only

Dear Friends,

The tamilnadu polity have voted for a change in Govt and new Govt. has taken over the reins. We look forward to schemes which will be of help to the society. Indian democracy is no stranger to intense crises from which it generally manages to emerge somewhat battered but wiser for the experience. Currently, it is in the midst of such challenge - the opening of the half-closed Pandora's Box of caste-based reservations – this time in private sector employment and elite higher educational institutions.

The carnage in the mountains of Doda and Udhampur on the close of the month of April caused grave concern to all peace loving citizens of this great land. Such continued attacks on the minorities in kashmir has once again demonstrated how surreal the idea of peace remains for ordinary people in Jammu and Kashmir. Like the welter of bombings and assassinations that preceded last month's Assembly by-elections, the communal massacres were intended to broadcast the contempt, terror groups have for the dialogue process — and demonstrate their ability to disrupt it. It is imperative that the Govt instead of merely expressing unequivocal condemnation of those who perpetrate it ,must prioritise the core concern of the people of J&K: the killing must stop now.

The colourful brochures seeking educational aid have been prepared and sent to members and I am happy that many have already made a good beginning. This year, besides the uniforms, we intend helping atleast 10 students with curriculum fees on a moderate level to start with and look forward to the cooperation of you all in successfully translating our dreams to a reality. WE have a feature on our education project on page 2.

Dr N Udayakumar has contributed an article on the water borne diseases that children would be susceptible during summer. We thank him for the article and publish it in the interest of improving sanitation and medical awareness in the society.

Yours friendly, T. J. RAMANI

Gold winner

நீரிழிவு நோய்

கண்டறியும் முகாம்

இடம்

சைமா மெடிகல் சென்டர்

29, துளசிங்க பெருமாள் கோயில் தெரு
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

நாள் : 28.5.2006, ஞாயிற்றுக்கிழமை

நேரம் : காலை 7 மணி முதல் பகல் 12 மணிவரை

முகாமை நடத்துபவர்

டாக்டர் மாதூரி பாலாஜி

**டாக்டர் வி. சேஷய்யா டயபாடீஸ் மருத்துவமனை
கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை-10**

**நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்
தக்க சமயத்தில் அறிகுறிகள் அறிந்து சரியான
மருத்துவ சிகிச்சை பெறுதலே சிறந்தது**

கல்விப்பணியில் சைமா

நமது சங்கம் செய்து வரும் பல சமுதாயப்பணிகளில் நாம் மிக உவந்து செய்யும் பணி, பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கிய மாணவர்களுக்கு சீருடை வழங்கும் சீரிய பணி.

நமது சுற்றுப்புறத்தில் ஏன் இவ்வையகத்தில் மக்கள் பல அவதிகள் படுகின்றனர். ஏன் கல்விப்பணி நம்மை ஈர்க்கின்றது. மக்கள் அடங்கியவை தேசங்கள். அந்த மக்களின் முயற்சியால்தான் எந்த தேசமும் தனக்கு தேவையான அனைத்தையும் அடைய முடியும் நமது சங்க உறுப்பினர் பலர் இன்று நடுவயதினர். சற்றே பின் நோக்கினால் நினைவில் வரும் நமது மாணவப் பருவம். இருபது ஆண்டுகள் முன்னர்கூட தமிழகத்தில் இவ்வளவு கல்வி நிறுவனங்கள் கிடையாது. அன்று நம்முடன் படித்த பலர், ஏன் நம்மில் சிலர், பள்ளி திறக்கும் சமயம் நல்ல சீருடையுடன் பள்ளி செல்ல ஏங்கியதுண்டு. வருங்கால சமுதாயத்தின் வளர்தூண்களாம் மாணாக்கர்கள் கல்வி நிலையம் செல்ல கஷ்டப்படலாகுமா? மாணவர்களுக்கு வேறு எந்த இடர்ப்பாடுமில்லாமல் கல்வி கிடைப்பது அவசியமல்லவா?

வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளின் செல்வம் கொழிப்பதில் எந்த மர்மமும் இல்லை. அவர்களது அளவற்ற இயற்கை வளங்கள் தவிர முக்கியமானது அனைவருக்கும் கல்வி. அத்தகைய நாடுகளை உற்று நோக்கின், ஆங்கே கல்வி அனைவருக்கும் எளிதாக கிடைக்கின்றது. கல்லாதோர் எண்ணிக்கை மிக சொற்பம்; ஆராய்ச்சிக் கல்வியில் ஈடுபடுவோர் எண்ணிக்கை மிக அதிகம்.

வலிமையான வளமையான பாரதம் உருவாக, தெளிந்த அறிவும், கடும் உழைப்பும் நிறைந்த நம் மனிதர்களாக குழந்தைகள் உருவாக வேண்டும். இளம் சமுதாயத்தை செம்மைப்படுத்துவதில் சமுதாயத்திற்கு முக்கிய பங்குள்ளது.

கூரிய தொலைநோக்கு கொண்ட சான்றோர்கள் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை தெள்ளத்தெளிவாக கூறி கல்லாமையை கண்டித்துள்ளனர். ஓளவை மூதாட்டி மிக அழகாக

‘அரிதரிது மானிடராதலரிது, மானிடராயினுங்...
ஞானமும் கல்வியும் நயத்தலரிது’ என்றார்

பண்டைய பாரதம் ஆன்மிகமும் அறிவாற்றலும் செழித்த சமூகம். திருவள்ளூர் வாய்மொழியில் கல்வி அறிவற்றங் காக்குங் கருவி - அறிவு அழிவு வராமல் காக்குங் கருவி. கல்லாதவரை விலங்கோடு ஒப்பிட்டு கடுமையாக அவர் கண்டிக்கின்றார்.

விலங்கொடு மக்கள் அணையர் இலங்குநூல்
கற்றாரோடு ஏனை யவர்

நமது பண்டைய நூல்களில் கல்வி ‘மம்மர் அறுக்கும் மருந்து’ (அறியாமை போக்க வல்லது) வைப்புழிக் கோட்படா வாய்தீயிற் கேடில்லை (வைத்த இடத்திலிருந்து கவர்ந்து செல்ல இயலாதது) என பல வார்த்தைகளால் கல்வி அழகே அழகு என மாட்சி பெற்றுள்ளது கல்வி. நமது ஒளி விளக்காம்

நமது அல்லிக்கேணி புண்ணிய பூமியில் வாழ்ந்த மகாகவி எட்டயபுரத்து மாதலைவர் சுப்ரமண்ய பாரதி

‘பாரத்தில் வாழும் மனிதருக்கெல்லாம் பயிற்றிப் பல கல்வி தந்து இந்தப் பாரை உயர்த்திட வேண்டும்’ என முழங்கினார்.

கற்க செல்லும் மாணவர்கள் வேறு கவலையில்லாமல் பள்ளி செல்லுதல் அவசியம். இலவச மதிய உணவு பள்ளிகளில் தர காரணமான பெரியவர்களது சிந்தனையை நாம் போற்றுகிறோம். அதே போன்று மாணவர்கள் ஒரே மாதிரி சீருடையுடன் பள்ளி வர வேண்டும் என்றதும் உயரிய சிந்தனை. சிறுவர்கள் சீர்மையாக கல்வி பெறும் பணியில் நமது சிறு பங்காக நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளோம். இந்த ஆண்டு 1000 சீருடைகள் வழங்க வேண்டும் என்பது நம் இலட்சியம். சுமார் 500 சீருடைகள் பள்ளிகள் வாயிலாகவும், மீதம் நேரிடையாக தகுந்த மாணவ மாணவியர்க்கும் வழங்க தீர்மானித்துள்ளோம்.

இந்த ஆண்டு சீருடைகள் தவிர குறைந்தது பத்து மாணவரது கல்விச்செலவையும், ஏற்றுக் கொள்ளலாம் என உள்ளோம். பல தர்ம கார்யங்கள் செய்து வரும் பெரியோர்கள் இப்பணியில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு தாம் அறிந்தவர்களையும், இதன்பால் நிற்கச் செய்தால், நாம் இன்னும் அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்களுக்கு உதவ முடியும்!

அறச்செயல்கள் செய்ய நம்மை ஊக்குவித்து பொருளுதவி தரும் எல்லா நல் உள்ளங்களையும் வணங்கி, நமது பணி மென்மேலும் சிறப்புற எல்லாம் வல்ல இறைவனை வணங்கி இப்பணியில் நம்மை ஈடு கொள்வோமாக.

இவ்வையகத்தில் நம் பணி சிறியதே. சிறியதாயினும் செம்மை பயப்பது எது எனில் மிகச் சிறியதாயினும் ஆல விதை ஓங்கி தழைத்து, மிக்க நிழலை தருவது போல அறப் பொருள் சிறியதாயினும் தகுதியுடையவர் கையில் சேர்ந்தால், அதன் பயன் வானினும் பெரிதாம்.

நமது சங்கமும், நமது பணிகளும், வளர பெரியோர்களின் ஆசியும் நல்லுதவியும் அத்தியாவசியம்.

இப்பணிக்கு நன்கொடை வழங்க ஆர்வம் உள்ளவர்கள் நமது உறுப்பினர்கள் மூலமாகவோ அல்லது நமது சங்கத்தின் பெயரில் காசோலையாகவோ வழங்குமாறு வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

Q : The Battle of Waterloo, fought on June 18, 1815, was Napoleon Bonaparte's last battle. The battlefield is in present day Belgium, about 12 km SSE of Brussels. The British lore hails Copenhagen for its association with the Duke of Wellington in the battle of Waterloo. Do you know the more famous Indian counterpart of Copenhagen ?? Ans in Pg. 4

Problems in Summer – What One should be Aware / Beware!!

Dr. N. Udayakumar M.D. (Ped.), D.C.H., Dip.NB. (Ped). Ph : 55631063

Come summer, every one has a nice time. Kids, adults, irrespective of age, all enjoy their vacations in some hilly resorts or by visiting near and dear ones. But it is also a time when we see a sudden spurt in the incidence of water borne diseases and skin problems.

First, let us see the types and cases of water borne diseases as also the ways we should adopt to prevent these problems. Water borne diseases includes Typhoid, Cholera, Leptospirosis (commonly referred as rat Fever), Jaundice (water borne jaundice caused by Hepatitis A & E Virus), acute Gastroenteritis (caused by viruses like rotavirus, enterovirus), acute dysentery (caused by Shigella, camphylobacter, etc & Parasitic diseases like chronic dysentery caused by Giardia / Amoeba. What is given here is just an outline and not an exhaustive list. If we go into causes for these disease generally they would fall under three headings:

1. Level of Personal Hygiene

Simple and good habits like Handwashing before eating/ preparing food and after going to toilet, paring nails periodically, avoiding habits like nail biting etc. will go a long way in prevention and transmission of diseases.

2. Proper Sanitation and clean water

Although clean potable water is responsibility of the Govt. (which resorts to various measures like Chlorination, water treatment etc.), we should adopt some good practices like

- i) Boiling Water : Boiling water for 5-10 Minutes and not merely heating it for few minutes. This clubbed with water filtration is the most reliable way.
- ii) An acceptable alternative is the use of Micropore filter with an iodine / chlorine release system which is available commercially.
- iii) Ice should be avoided and tap water should not be used when brushing teeth. Take hot beverages and avoid taking fruit juices made with unclean water.
- iv) Unpeeled fruits, uncooked vegetables and unpasteurised milk should be avoided.

3. Water & Food processing activities :

Though there are various safeguards like ISI mark for Mineral water processing plants, food inspections of hotels / restaurants, the way food is processed is of utmost importance. For, though the hotels may come under periodic inspection by authorities, We do have various roadside make shift hotels (popularly known as Kayenthi Bhavans) where the care & concern for the

materials, personnel or practices adopted for food production are non existent. In developed countries, there are clear-cut guidelines for choosing personnel in the food preparation and serving activities so that they are not carriers of any disease like typhoid etc. It is doubtful whether these are followed by even by the leading hotels here. I am not suggesting that these places are potential breeding grounds for various water borne diseases, but it will be in our interests to have increased awareness of these issues.

Just as there are problems, we also have solutions / preventive measures. The preventive measure especially for children is to utilize various available vaccines like:

- i) Typhoid Vaccination for all types of typhoid / enteric fever
- ii) Hepatitis A vaccine for preventing jaundice
- iii) Others like cholera vaccine are of little use / rotavirus vaccine which can prevent gastroenteritis caused by rota virus is still under trials.

Promoting breast feeding for young infants up to 4/6 months and not giving water is a very useful measure in preventing water borne diseases for the infants.

The other major summer related problems pertains to skin related disease like Impetigo / boils and condition like malaria rubra(prickly heat). Prickly heat is mainly caused by hot humid weather conditions producing obstruction of sweat glands and related effects. This can be avoided by proper environmental measures like cooling the air by air conditioner and avoiding excessive clothing. Impetigo / Boils and other bacterial diseases should be treated early, as they can spread systematically and can cause certain internal allergic condition affecting kidneys.

The other problems in summer includes heat stroke / hyperthermia which should be managed by sponging and environmental temperature control measures.

Dehydration is one serious problem that should be avoided as one loses large amounts of water through sweat. This problem is more common in young kids and can be avoided by drinking large amounts of potable water. Drinking water in large quantities can also prevent formation of some kidney stone problems.

Well, do not get bewildered by reading so many problems. The article is not to instill fear & play spoilsport to your summer adventure and joy, but aimed at giving proper advice on how to avoid diseases and live happily. A healthy, disease free home is the eternal source of happiness.

மருத்துவப் பணியில் சைமா

The commitment and dedication exhibited by some of our volunteers at the SYMA medical centre is really heartening. We continue to have around 50 patients every day. As already requested we require some regular volunteers for helping us in the centre and we once again request you to come to the centre more frequently.

We once again place on record our thanks and appreciation for the services rendered by Dr K. Shivakumar & Dr K. Seetha. They have by their commitment and by their invaluable services have carved out a niche in the hearts of Triplicane residents who are all praise for their medical service

We also place on record our appreciation for Mrs Saroja & her daughter Kashmeera for assisting the Doctors, especially in providing nursing services. They have been coming to the Centre very regularly providing us a very great support by their noble service. The efforts of Sri K. Kesavan deserve very special mention especially for computerising the patient records and the medicine records.

We also wish to thank Dr Madhuri Balaji, Managing Director, Dr. V. Seshaiyah Diabetes Care and Research Institute, Kilpauk Chennai -10, for providing free consultation on diabetes on 22. 4. 2006 and twice subsequently. This young and articulate doctor specialises in "Diabetes during pregnancy". Our members are requested to take efforts so that the residents of Triplicane are aware of these services and more needy people benefit from these services.

Dr Madhuri Balaji & her team intend conducting "Diabetes detection camp" at our medical centre on 28.5.06 when around 200 patients are likely to be screened. We request our volunteers to come and help us in conducting this camp in the usual organised manner.

Ans to Q. in Pg.2 :

Duke of Wellington was on the stirrups of horse Copenhagen. The great Rana Pratap Singh owned the legendary Kathiawari breed horse Chetak. It is recorded in the history that in the gruesome and bloody battle at Haldighati, in June 21, 1576, between Rana Pratap's forces and Mughal forces, which were led by Raja Man Singh and Akbar's son Salim (aka Jahangir). Rana Pratap rode this famous war horse which died in the battle. Hindustan Aeronautics Ltd named the first helicopter built at HAL, of Alouette III brand as Chetak which is a multi-purpose helicopter for civil and military applications.

In the present election, **Mrs Bader Sayeed** of AIADMK has won by a margin of 2776 votes.

No. of Electors	132523	Polling Stations	115
No. of Contestants	10	Polling %age	64.5

The previous winners from 1977 are

Year	Winner	Party
2001	HUSSAIN.S.A.M.	DMK
1996	NANJIL MANOHARAN, K.	DMK
1991	MOHAMAD ASIF	AIADMK
1989	NANJIL K. MANOHARAN	DMK
1984	ABDUL SAMAD	DMK
1980	HAJA SHAREEFF, K.S.G	INC(I)
1977	M. ARANGANATHAN	DMK

உறுப்பினர்களிடமிருந்து செய்திகள், துணுக்குகள் உபயோகக் குறிப்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

அணுக வேண்டிய முகவரி : **சைமா BLISS**
சைமா மெடிக்கல் சென்டர்

29, துளசிங்க பெருமாள் கோயில் தெரு
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை -600 005.

© : TJR 9444848880, R.Sesh. 9884211516, V.Nana 9383546233

E-mail : srinivasyoungmensassociation@yahoo.co.in.

Website : <http://symaram.white.prohosting.com>

To _____
