Rotary

Rtn. HOLGER KNAACK
RI President

கோட்டை முரசு

KOTTAI MURASU

Rtn. A.L. CHOKKALINGAM
District Governor

RID 3000 | **GOVERNOR'S MONTHLY LETTER** | **DECEMBER 2020 | ISSUE-6**

Inside...

Title	Page
From the Editor's Desk	2
From the pen of the Governor	3
Message from the First Lady	3
RCs / AGs Review Meeting	4
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி	6
Maxims of Leadership	7
Child Abuse	9
வருமுன் காக்க	10
Club Activities - November	12
Club Activities - November	13
Club Activities - November	14
Advertisement	15
கொடுத்துச் சிவந்த கரங்கள்	16

The year so far

	RID-3000	RCs in India
Number of Projects	796	28,022
Cost of Projects	1,17,59,184	88,42,09,179
Man Hours in Service	85,037	14,87,594

Top 3 clubs by number of projects

1. Tiruchirapalli Shakthi - 164
2. Rotary Club of Pudukkottai Maharani - 95
3. Rotary Club of Madurai Gems - 72

**Data as on 30/11/2020 from rotaryindia.org*

Please update your projects regularly on rotaryindia.org

RI Exchange Rate
Rs. 74 to 1 USD for
December 2020

From the Editor's Desk

Dear Rotarians,

Greetings. We are at the halfway mark of this Rotary year. We have all been functioning with one hand tied behind our back because of the unique circumstances which COVID-19 has created. December is the Disease Prevention and Treatment Month. This theme is even more pertinent this year because of COVID-19. This pandemic has made it very clear that we need to focus a lot more on being healthy. People with co-morbidities fared less well when they were exposed to the corona virus. The general health of the population has a direct impact on many facets of society such as its economy, education, happiness index, etc. Rotary has been at the forefront of advocating better health through the flagship End Polio campaign. While there are many diseases such as polio that can be prevented through vaccination, there are many more that can be prevented by making lifestyle changes. There is a need to spread this knowledge through society and that is where Rotary Clubs can play a major role.As Rotarians, we need to ensure that whilst we care for others, we are fit and healthy too.

Yours in Rotary Service,
Rtn. Dr. Jayson Keerthy Jayabarathan, M.Tech., Ph.D,
GML Editor.

EDITORIAL TEAM

Rtn. **Dr. Jayson K. Jayabarathan**
Editor

Rtn. **RM. Lakshmanan**
Co-Editor

Rtn. **M. Kumarappan**
Co-Editor

Rtn. **V. Rajendran**
Associate Editor

Rtn. **Alaguraam Jothi**
Associate Editor

Rtn. **Vinitha Mohan**
Associate Editor

From the pen of the **Governor**

அன்பு நண்பர்களே,

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும் – குறள் – 435

ஒவ்வொரு மனிதனும் நோயில்லாமல் நலமாக வாழவே விரும்புகின்றோம். ஆனால் மனிதனுக்கு நோயில்லாமல் வாழ்வது, பெரிய சவாலாக, இயலாத காரியமாக உள்ளது. அப்படியே நோய் வந்தாலும், அதைக் குணப்படுத்துவது என்பது சிரமமாக உள்ளது. நோய்கள் பரம்பரையாகவும், ஊட்டச்சத்து குறைவினாலும், உடல்வாகினாலும், சுற்றுச்சூழலினாலும், கிருமிகளாலும், நமது வாழ்க்கை முறையினாலும் தான் பெரும்பாலும் வருகின்றன. எனவே நோய் வந்த பிறகு சரி செய்வதை விட, வராமல் தடுத்துக் கொள்வதே மிகச் சிறந்தது. அதேசமயம், எல்லா நோய்களையும் வராமல் முழுமையாகத் தடுப்பது கடினம் என்பதால் தான் நமக்கு மருத்துவத்தின் உதவி தேவைப்படுகிறது. ஆனால் ஏழை மக்களுக்கு, நோய் வராமல் தடுப்பதும், வந்துவிட்டால் மருத்துவம் பார்ப்பதும் பெரிய சவாலாக, எட்டாக்கனியாக உள்ளது. நமது நாடு பெரியதாகவும், மக்கள் தொகை மிகுந்ததாகவும், ஏழைமக்களை அதிகம் கொண்ட நாடாகவும் இருப்பதால், அரசாங்கங்களால், அனைத்து மக்களுக்கும் தேவையான மருத்துவ வசதியை இன்னும் முழுமையாக வழங்க முடியவில்லை.

எனவே ஏழை மக்களுக்கு நோய் வராமல் தடுப்பதிலும், நோயுற்றவர்களுக்கு மருத்துவ உதவி வழங்குவதிலும், ரோட்டரியின் உதவி மிகவும் தேவைப்படுகிறது. அதனால் தான் நாம் நமது “சூப்பர் 66” எனும் திட்டத்தில் உள்ள 13 திட்டங்களில், 1) குருதிக்கொடை 2) உடல் நலப்பொருட்கள் வழங்குதல் 3) மருத்துவ முகாம் 4) தாய் சேய் நலம் 5) போலியோ விழிப்புணர்வு 6) இருதய மருத்துவ முகாம் என்று ஆறு திட்டங்கள் இதற்காக ஒதுக்கியுள்ளோம். இவையெல்லாம் ரோட்டரியின் 7 கூர்நோக்குத் திட்டங்களின்படி (7 Focus areas) வடிவமைக்கப்பட்டவை. எனவே சங்கங்கள் இத்திட்டங்களில் இதுவரை செய்தவை தவிர மற்றவற்றை இனிமேல் தாமதமில்லாமல் தக்க நேரத்தில் செய்ய வேண்டுகிறேன். நோயற்ற உலகம் படைக்க நமது பங்களிப்பை தவறாமல் செய்வோம்.

அன்புடன்

Rtn. அ.லெ. சொக்கலிங்கம்
மாவட்ட ஆளுநர்

Message from the **First Lady**

அன்பு சகோதரிகளே, ரோட்டரி வணக்கங்கள்.

நோய்களினால் ஆண், பெண் வித்தியாசமின்றி அனைவருமே பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனாலும் பெண்களுக்கென ஏற்படும் சில தனிப்பட்ட நோய்களாலும், கர்ப்பகால, பேறுகால பிரச்சனைகளினாலும், அவர்கள் படும் சிரமங்கள் மிகவும் கடினமானவை. குறிப்பாக மார்பக, கருவாய் புற்றுநோய்கள், ஊட்டச்சத்து குறைவு, மாதவிடாய் காலம் மற்றும் மகப்பேறு கால நோய்கள், சிரமங்கள் என அவர்களின் வேதனைகள் அதிகம். எனவே நம் ரோட்டரி சங்கங்கள், புற்றுநோய் கண்டறிதல், ஊட்டச்சத்து பொருட்களை வழங்குதல், குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு தேவையான உதவிகள் செய்தல், பெண்களின் மன அழுத்தத்தினை போக்க ஆலோசனைகள் வழங்குதல், வளரிளம் பெண்களுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்குதல் என்று பல வழிகளிலும் பெண்களுக்கு உதவ வேண்டுகிறேன். பெண்களுக்கு உதவுவதன், மூலம் ஒரு குடும்பத்திற்கே உதவி செய்தவர்கள் ஆவோம்.

அன்புடன் உங்கள் சகோதரி
Rtn. சொ. பவானி, மாவட்ட முதல் பெண்மணி

RCs-AGs REVIEW MEETING

DRFC - Rtn. PDG. S. Gopal

DG Rtn. A.L. Chokkalingam

DT-Rtn. PDG. AKS. M. Muruganandam

RC - Rtn. Shasi Kumar Fomra

The RCs/AGs Review Meeting was held at The Taj Gateway Hotel, Madurai on 20th and 21st November 2020. This was the first opportunity for a face to face meeting since the start of this Rotary year. The Taj Gateway Hotel is situated atop a small hillock in Madurai and is a quiet getaway from the hustle and bustle of the city. After contact less check-in, we were ushered into our rooms straightaway on our arrival.

The meeting began on time on the 20th evening with District Secretaries, Rtn. Arunachalam AV. RM and Rtn. Khan Abdul Gafar Khan welcoming the gathering and enumerating the purpose of the day, followed by the address of the DG Rtn. A.L. Chokkalingam. The DG appreciated the functioning of the clubs so far this year - especially the service projects. He also emphasized the need to start working on soliciting TRF contributions with full vigour as a lot of time had already been lost due to the pandemic. The same was emphasized by DRFC - Rtn. PDG. S. Gopal in his address. In fact, both of them announced generous contributions to the TRF on their part and lead by example.

District Secretary–TRF, Rtn. Raja Govindasamy outlined the plans to achieve the ambitious TRF target set for the year. Then there was the

electrifying address of the District Trainer Rtn. PDG. AKS. M. Muruganandam. who himself committed an additional contribution of USD 11,500. During the course of the evening and the next morning, a handful of the participants came forward to contribute to TRF as EPFs (End Polio Fellows) and a fellow Rotarian committed to becoming a level 2 major donor.

The District Conference Chairman Rtn. Leo Felix Louis A and District Secretary Rtn. R. Saravanan provided brief details about the conference to be held on May 29 and 30, 2021.

Membership Chairman Rtn. PL. Chidambaram spoke about the various possibilities of the formation of new clubs and Rtn. Amar gave tips on promoting E-clubs.

District Secretary Rtn. N. Kangarajan proposed the vote of thanks for the evening. This was followed by some fun time with a few attendees showcasing their singing skills with the karaoke that had been organized.

The next morning started with RC - Rtn. Shasi Kumar Fomra delivering the opening remarks, followed by the DGs address. The District Secretary – Special Projects Rtn. RBS Mani promoted the Super 66 Projects.

This was followed by a very detailed, zone wise consultation by 2 teams of District Secretaries with the respective AGs and RCs on various club-wise targets for the year.

The District Trainer once again delivered a special address. RC Rtn. M.S. Sundaravel proposed the vote of thanks.The team of RCs and AGs left the venue new found energy and pleasant memories.

A special note of thanks must be recorded to the sponsors DRFC - Rtn. PDG. S. Gopal, DGS Rtn. Khan Abdul Gafar Khan. K and the Madurai Region Team who made this meeting possible.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் நவீன மருத்துவம் பல சாதனைகளை புரிந்தாலும் அவ்வப்பொழுது ஏற்படக்கூடிய தொற்று நோய்களும் மற்றும் மக்களின் வாழ்வியல் பழக்கவழக்கத்தால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்களும் அதிகரித்து கொண்டுள்ளன. இந்த நோய் நிலைகளிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்வதில் தனி மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயின்றி வாழ நாம் உட்கொள்ளும் உணவு முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளை வள்ளுவப் பெருந்தகை மருந்து என்ற அதிகாரத்தில்

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு"

என்பது போன்ற குறளில் விளக்கியுள்ளார்.

வைட்டமின் ஏ, சி, இ ஆகியவை இயற்கையாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. அதுவும் உடலுக்குள் நுழையும் நோய்க் கிருமிகளை அழிப்பதில் மிகவும் வலிமை வாய்ந்தது.

உடலில் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்கு ப்ரோபயாட்டிக் என்று பெயர். தயிர் மற்றும் பால் போன்ற பொருட்களில் இது காணப்படுகிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க பெரிதும் உதவுகிறது. மேலும் ஹீமோகுளோபின் அதிகளவு சுரக்க மிகவும் உதவுகிறது. தினமும் ஒரு டம்ளர் அளவு எலுமிச்சை சாறு குடித்து வந்தோம் என்றால், உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இவற்றின் அமிலத்தன்மை உடலுக்குள் நுழையும் கெட்ட பாக்டீரியாக்களை அழிக்க உதவுகிறது.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அதிமதுரம் இவற்றை சுத்தப்படுத்தி சம அளவில் எடுத்து, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கசாயம் செய்து குடிப்பது, உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கும்.

உடற்பயிற்சி

வாரத்தில் 5 நாட்களாவது துரித நடைப் பயிற்சி, யோகாசனம், உடற்பயிற்சி, துரித ஓட்டம், மெதுவான ஓட்டம், நீச்சல், மற்றும் டென்னிஸ், பேட்மிட்டன் போன்ற விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபடுவது நல்லது. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது நம் உடலில் வியர்வை மூலம் தேவையில்லாத நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன, மேலும் இதயம் துரிதமாக இயங்கி இரத்த ஓட்டத்தை சீர்படுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக இயங்கினால் மட்டுமே நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு இயக்கமும் சரியான முறையில் நடக்கும்.

மது, புகை ஒழித்தல்

நம் உடலின் முக்கிய உறுப்புகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் போன்றவற்றைப் பாதிக்கக்கூடிய மது, புகை பழக்கங்களை முழுமையாக விட்டுவிடுவது நம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமின்றி நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் மேம்படுத்தக் கூடியது. கல்லீரல் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளின் துணையில்லாமல் நம் உடலால் நோயெதிர்ப்பு அணுக்களைத் தயாரிக்க முடியாது.

மனநலம்

மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஆன கோபம், பயம், பதட்டம் போன்றவை நம் உடலில் தேவையில்லாத உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய ரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த ரசாயனங்கள் நம் உடல் ஆரோக்கியமான முறையில் இயங்குவதற்குத் தடையாக செயல்படுகின்றன. நோய்க் கிருமிகளை அழிக்க உடல் எதிர்ப்பு சக்தி அணுக்களை உருவாக்கும் செயல்பாட்டிற்கும் இந்த ரசாயனங்கள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் தடையாக இருக்கின்றன.

எனவே நம் மனதில் எப்போதும் நேர்மறை எண்ணங்களான அன்பு, கருணை, நேசம், பாசம், நன்றி உணர்ச்சி, மன்னிப்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நல்ல முறையில் இயக்க உதவும். மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை நம் உடலின்நோய் எதிர்ப்பாற்றலை குறைக்கக் கூடியவை. எனவே நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் சிறப்பாக இயங்க நம் மனதின் நலமும் முக்கியமானதாகிறது.

Rtn. Dr. R. HARIHARAN
Co-ordinator,
Aayush Medical Camps,
Rotary Club of Manaparai

Maxims of Leadership

Who is a Leader?

A leader is a person who has clear goals, shares his goals with others and inspires them. The leader has to earn the trust and confidence of his people and delegate tasks with the principle "the right man for the right job". He believes in influencing people and he believes in the fact that he has to lead not by power and position but by capability.

A to Z of Leadership

A. A leader respects every team member and makes him/her feel important.

B. Treats all his team members with dignity.

C. Accepts his members on an as-is / where-is basis and in totality.

D. He praises team members - but judiciously.

E. Maintains a balance between team goals and individual goals.

F. He is highly enthusiastic and full of life.

G. He keeps an open mind.

H. He will never make promises he cannot fulfill.

I. He can get and hold the confidence of his team members.

J. He guides and supports team members and teaches them how to do the job in the right way.

K. He is clear in his instructions.

L. He treats his team members as fellow human beings rather than instruments to be used to achieve his team's goals.

M. He is always friendly with his people but he also knows how to keep a safe distance.

N. He knows how to reprimand his team members without antagonizing them and he believes in the golden rule of appreciation in public and reprimand in isolation.

O. He knows how to make his team members happy without sacrificing efficiency and effectiveness.

P. He believes in training his team members so as to improve their effectiveness.

Q. He gives his team members responsibility and independence.

R. He displays confidence in team members and gives them authority in doing their jobs.

S. He involves his team members in the decision-making process.

T. He avoids snap judgments about his team members.

U. He uses a win-win approach while dealing with his team members.

V. He believes in envisioning, commissioning and empowering his team members.

W. He encourages healthy competition amongst team members.

X. He listens to his team members and always leads by example.

Y. He will never thrust his views upon his team members unless the situation is critical.

Z. He will never blame a member when the desired results are not achieved as he believes in giving credit to his team members. He believes in creating an environment that creates an atmosphere of cohesion. He creates leaders who are more capable than himself. He is one who changes his leadership style from directing to coaching, supporting and delegating. He believes the beautiful quote by Mahatma Gandhi "I suppose leadership at one time meant muscles, but today it means getting along with the people" and the quote by Margaret Whitley "Leadership is a series of behaviours rather than a role for heroes". He is able to separate emotions from facts and he believes in the critique of processes rather than individuals.

A leader should be able to demonstrate a high level of enthusiasm and integrity; and trust in the capabilities of his team members.

Leadership is important in every walk of life - be it in personal life, professional life or social organizations like Rotary.

Courtesy: **J.B. Kabra,**
Mind Movers Management Consultants Pvt. Ltd.

GREAT UNISON event - A joint project donating bio-toilets and N95 masks to TNSTC, Madurai. Donated by: RC Madurai North,RC Madurai West, RC Madurai Heritage,RC Madurai,RC Madurai South, RC Madurai East &RC Madurai Elite

Madurai Region

Trichy Region

District Governor Rtn. A.L. Chokkalingam visited the Miyawaki forest project of 21,000 saplings at OFT Annanagar, Navalpattu Panchayat, Trichy District on 10th October 2020 and appreciated the amazing progress. This project was jointly organized by all the Rotary Clubs of Trichy region. District Secretary-Special Projects Rtn. RBS Mani, RCs Rtn. Krishnamoorthy, Rtn. Ramachandran Babu, and AGs Rtn. Mohammed Taj, Rtn. Franklin were present.

Month		Club Level	Regional Level
August	✔	Rain Water Harvesting	Tree Plantation
September	✔	One Day RYLA	32 Happy Schools
October	✔	Health Kit Distribution	Polio Bus
November	✔	Vocational Projects	Job Fair
December	✔	Health Camp	Mega Cardiac Camp
February		Rotary Information Board	Traffic Awareness

Club Level Projects : 1st Saturday of the month | Regional Level Projects : 3rd Saturday of the month

UPCOMING EVENTS

2nd, January 2021
Polio Workshop

29, 30, May 2021
Conference

திட்டங்கள்

February 6th, 2021
ரோட்டரித் தகவல் பலகை

February 20th, 2021
சாலை விதிகள் விழிப்புணர்வு

CHILD ABUSE - LET US HAVE THE TALK!

Protect Educate Prevent

Abuse is a word that has several connotations associated with it. There are multitudes of ways in which abuse can be carried out and its consequences have far-reaching detrimental effects. Cases of abuse should be taken very seriously and dealt with compassionately. People tend to be unaware that their peers, friends or neighbours may be victims of abuse. However, the abuse of a child is the most dangerous and horrendous form and can lead to a cycle of abuse later on. Children are typically defenseless because they are young and still developing; it is harder for them to understand what is going on and how to deal with it. Child abuse is a growing phenomenon in today's society.

The World Health Organization distinguishes four types of child abuse -**PHYSICAL, SEXUAL, EMOTIONAL** and **NEGLECT.** Physical abuse happens when a child has been hurt or injured and it is not an accident. Example- hitting, burning. Biting, etc. Sexual abuse is when an adult uses their power or authority to involve a child in some sexual activity. Emotional abuse happens when a child is treated in a way that negatively impacts the social or intellectual development. Neglect happens when a child's basic needs are not met, thereby affecting their health and development. Statistics say that one in every 10 children is abused in our society. Researchers have found that child abuse affects the mental and physical development of a child. While physical abuse is the most visible sign, emotional abuse leaves deep long-lasting scars. It is also surprising that it is usually a family member or a close friend of the child who carries out this abuse.

The best way of preventing child abuse is to follow good parenting techniques and provide a safe environment. The adage "timing is everything" is crucial in intervention and prevention. The earlier abused children get help, the better the chances they have to heal with minimal scars. If you are a parent, you should keep a watchful eye on adults who take undue interest in your child.Listen to your child and get involved in your child's education. If you are an educator you can volunteer at abuse prevention programs, educate your co-workers and peers on abuse, tell children in your school and community how important and valuable they are-regularly. If you are a part of a community, plan a child abuse prevention program, donate your time or money to local child abuse prevention organizations.

The most helpful thing you can take for a child who is abused is to **REPORT.** Keep in mind that with just one phone call, you can save a child's life. To report suspected abuse call your local **Childline 1098.** This number can be reached 24 hours a day, 365 days a year and the service is free.

As Rotarians, it is our responsibility to safeguard the welfare of every person in the community. On **19th November 2020,** the Rotary clubs from Theni, Madurai, Trichy and Manapparai regions organised an awareness meeting on the World Day for **Prevention of Child Abuse.** Two guest speakers Mr Muhammad Sheikh Ibrahim and Dr C Jim Jesudas from Theni and Madurai Childline respectively graced the occasion and shared their experience in the field with Rotarians.

On **22nd November 2020,** the Rotary club of Theni Metro Kings in association with Childline 1098-Theni organised a child abuse prevention rally with over 120 volunteers distributing pamphlets, carrying placards and spreading awareness to the general public. Eight voluntary organisations participated in this noble cause. It was a wonderful public image building exercise for Rotary. As responsible Rotarians, let us make the world a better, safer and happier place for children by preventing child abuse.

Rtn. Narmadha Vijayakumar
President,
RC of Theni Metro Kings

சர்க்கரை நோயாளிகள் சிறுநீரகப் பாதிப்பைத் தடுப்பது எப்படி ?

"Prevention is better than cure" இவ்வுலகில் நாம் நலமான வாழ்க்கை வாழ நோயைத் தடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் தெரிந்து கொண்டு, அவற்றைக் கடைப்பிடித்து, அந்நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் அவர்களுக்கு உச்சி முதல் பாதம் வரை அனைத்து உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படும்.

Kidney Damage is a dreaded and costly complication caused by Diabetes Mellitus. சிறுநீரகப் பாதிப்புகளை தடுத்து வாழ்வதே புத்திசாலித்தனம்.

சிறுநீரகம் என்று சொல்லக்கூடிய கிட்னி (Kidney) வயிற்றின் உட்புறத்தில் அமைந்துள்ளது. எல்லோருக்கும் இரண்டு சிறுநீரகம் உண்டு. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நமது சிறுநீரகம் சரியாக இயங்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படும் முக்கிய உறுப்புகளில் சிறுநீரகம் முதன்மையானது. நோய் தொடங்கிய நாளில் இருந்து சிறுநீரகங்களில் சில மாற்றங்கள் ஆரம்பமாகின்றன. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை எனில் சிறுநீரகங்கள் மோசமான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றன.

நுண்புரதப் பரிசோதனை :

சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியச் செய்யும் பரிசோதனை தான் நுண்புரதப் பரிசோதனை. இது உலகில் உள்ள அனைத்து தலைசிறந்த மருத்துவர்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நம்பகமான பரிசோதனை. இப்பரிசோதனை சில முக்கிய சோதனைச் சாலைகளிலும் முக்கிய மருத்துவமனையிலும் செய்யப்படுகிறது. நமது சிறுநீரகம் தினந்தோறும் வெளியேற்றும் பல கழிவுப் பொருட்களில் "அல்புமின்" எனப்படும் புரதம் ஒன்றாகும். இதையே வழக்குத் தமிழில் உப்புச்சத்து என்கிறோம். இந்த "அல்புமின்" எனப்படும் புரதம் ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதருக்கு 24 மணி நேரத்தில் 30 மில்லி கிராமுக்கு குறைவாகத்தான் சிறுநீரில் வெளியாகும்.

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அந்த அளவு அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீரகம் பாதிப்பு தொடங்கிய ஆரம்ப நிலையில், அல்புமின் வெளியாகும் அளவு 25 மி.கி. க்கு சற்று அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீரகப் பாதிப்பு அதிகமாக அதிகமாக அல்புமின் வெளியாகும் அளவும் படிப்படியாக உயர்ந்து கொண்டே போகும். இவ்வாறு வெளியாகும் அல்புமின் அளவு 24 மணி நேரத்தில் நார்மலுக்கு அதிகமாக அதாவது 30 மி.கி. க்கும் குறைவாக இருந்தால் (30 – 299 மி.கி. 24 மணி நேரம்) அந்த நிலையை "மைக்ரோ அல்புமினூரியா" (Micro Albuminuria) அல்லது "நுண்புரதம் வெளிவரும் நிலை" என்கிறோம். இந்த புரதம் வெளிப்படுவதை சாதாரண நீர் பரிசோதனைகள் மற்றும் பரிசோதனைப் பட்டைகளால் (Dipstick) கண்டுபிடிக்க முடியாது. இந்த புரதத்தை சிறப்பு பரிசோதனைகளான (ரேடியோ இம்யூனோ அஸ்ஸே" (Radio Immuno Assay) அல்லது "மைக்ரால் –II பட்டைகள் (Micral – II)" மூலம் மிகத் துல்லியமாக கண்டுபிடிக்க இயலும். இந்த நுண்புரதம் வெளிவரும் நிலையை "டிப்ஸ்டிக் நெகடிவ்" (Dipstick negative) என்பார்கள். இவ்வாறு சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டதின் அறிகுறிகள் துரதிஷ்டவசமாக வெளியே தெரிவதில்லை. அதனால் தான் கட்டுப்பாடில்லாத பல சர்க்கரை நோயாளிகள் நோய் முற்றிய நிலையில் கஷ்டப்படும் அவல நிலை உண்டாகிறது.

நுண்புரதம் வெளியாகும் நிலையை கண்டு அறிவதால் என்ன பயன் ?

இப்பரிசோதனையைச் செய்வதன் மூலம் சிறுநீரகம் செயலிழப்பு போன்ற பெரும் பாதிப்புகளை வருமுன் காக்கலாம். அதாவது சிறுநீரகப் பாதிப்பின் ஆரம்ப நிலைதான் "நுண்புரதம் வெளிவரும் நிலை" இந்த நிலையை சரியாகக் கண்டுபிடித்து முறையான சிகிச்சையைத் தொடங்குவதன் மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பை வெகுவாகக் குறைக்கவும் மேற்கொண்டு சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படாமல் தடுக்கவும் இயலும் (Reversiole) கொடிய பின் விளைவுகளான சிறுநீரக செயலிழப்பு (Kidney Failure) போன்றவற்றை எளிதாகத் தடுத்து விடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் அனைவரும் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இப்பரிசோதனையைச் செய்து கொள்வது அறிவுடைய செயலாகும்.

வெண்புரதம் தோன்றும் நிலை (Macro Albuminuria Irreversible)

நுண்புரதம் வெளியாகும் நிலைக்கு அடுத்த நிலை வெண்புரதம் தோன்றும் நிலை ஆகும். அதாவது நுண்புரதம் வெளியாகும் நிலையைக் கண்டு கொள்ளாமல், தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிடில் 3 முதல் 8 ஆண்டுகளில் 24 மணி நேரத்தில் 300 மி.கி.க்கு அதிகமாக வெளிவரத் தொடங்கும். இதனை சாதாரண நீர்ப்பரிசோதனைகள் மற்றும் பரிசோதனைப் பட்டைகள் (Dipstick Positive) மூலம் கண்டறியலாம். இதனையே "Macro Albuminuria" "மேக்ரோ அல்புமினூரியா" (அல்லது) "வெண்புரதம் தோன்றும் நிலை" என்கிறோம். இந்த நிலையில் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் அறிகுறிகள் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த நிலையை (Irreversible Stage) என்பார்கள். ஏனெனில் இந்த நிலையில் எவ்வளவு சிறந்த சிகிச்சை அளித்தாலும்

சிறுநீரகப் பாதிப்பின் வேகத்தைத்தான் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர இயல்பு நிலைக்கு மாற்ற இயலாது.

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்ட பிற காரணங்கள் :

உயர் இரத்த அழுத்தம், புகைப்பிடித்தல், மிக அதிக புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (Renal Failure) வராமல் தடுக்க சில வழிகள் :

ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளியும் மேற்கண்ட (Micro Albumin) பரிசோதனையை ஆண்டிற்கு ஒரு முறையாவது செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தத்தில் சீரம் கிரியாட்டினின் (Serum Creatinine) மற்றும் யூரியா (Blood Urea) பரிசோதனையை 6 மாதம் அல்லது ஆண்டிற்கு ஒரு முறை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ABCDE மந்திரத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

A : HbA1C பரிசோதனை 3 மாதம் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டும். 7% க்குள் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

B : BP (Blood Pressure) – இரத்த அழுத்தத்தை 140 / 90 க்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

C : Cholesterol... கொலஸ்டிரால் மற்றும் (LDL) கெட்ட கொழுப்பு போன்றவற்றைச் சரியான அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

D : Discipline & Diet : சமச்சீர் உணவு முறைகள் உப்பு < 3 கிராம் / ஒரு நாளைக்கு, புரதம் 0.8 கிராம் / Kg Body weight – கடைபிடிக்க வேண்டும்.

E : Exercise – உடற்பயிற்சி முக்கியம் மற்றும் இரத்தச் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் லாகிரி வஸ்த்துக்களை தடுக்க வேண்டும். உடல் எடை அதிகமாக விடக்கூடாது.

இரண்டு சிறுநீரகங்களும் பழுதுபட்டால் வாரம் மூன்று முறை டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டும். செலவு ஒரு வருடத்திற்கு ஐந்து லட்ச ரூபாய்.

புரளிகளை நம்பி முக்கியமான சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்த மாத்திரைகளை விடாதீர்கள். அம்மாத்திரைகளைச் சாப்பிடாவிட்டால் தான் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படும். சர்க்கரை நோய் மாத்திரைகளால் சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு.

என்றும் ரோட்டரி சேவையில்
Rtn. PP. MPF. Dr. C. முரளிதரன்
District Secretary – Health,
RI Dist.3000
RC of Dindigul Midtown

WHO...

Who.....Do you know who this little boy is? If you said it was Rotary's founder Paul Harris you'd be right! Paul was born in Racine, Wisconsin, USA, on 19 April 1868, and was the second of six children of George N. and Cornelia Bryan Harris. At age three (When this picture was taken), he moved to Wallingford, Vermont, where he grew up in the care of his paternal grandparents, Howard and Pamela Harris. He attended the University of Vermont and Princeton University and received his law degree from the University of Iowa in 1891. While he was in school, both of Harris's grandparents died, and he spent the five years after graduation travelling around the country and working odd jobs. After arriving penniless in San Francisco in 1891, he worked as a reporter for the San Francisco Chronicle and then as a ranch hand, grape picker, actor, and cowboy. He was also a hotel night clerk in Jacksonville, Florida, and a travelling marble and granite salesman. In 1896, he settled in Chicago and opened a law practice. Along with Gustavus Loehr, Silvester Schiele, and Hiram Shorey, he founded the Rotary Club of Chicago in 1905 and was elected its president in 1907. In 1910, he met Jean Thompson during an outing with the Prairie Club, a Chicago-based organization for wilderness enthusiasts. Harris and Thompson married three months later and settled on Chicago's South Side. In the same year, the National Association of Rotary Clubs was formed, and Harris was elected its first president. He held the office for two years and afterward became president emeritus, serving as the public face of the organization and promoting membership extension and service around the world. Harris died on the 27th of January 1947, leaving a rich legacy of fellowship, professionalism, service, and friendship. His passing also sparked an outpouring of donations to The Rotary Foundation from all over the world, allowing the Foundation to greatly expand its programs and services.

Club Activities - November

Trichy Gems Innovators : 3rd year NAYAGAN Awards Presentation at Hotel Le Temp Fort, Trichy - two teachers and a social activist where honoured - Nov 03

Thuraiyur : Interact RYLA "உன்னால் முடியும் நம்பு" சிக்கதம்பூர் அரசு உயர்நிலைப் பள்ளி – Nov 04

Madurai Blossom : Distribution of lunch, diwali sweets, mats, pillows, buckets and mugs to the inmates of Arulagam(NGO), Pasumalai, Madurai - a home for destitute women - Nov 06

Tiruchirapalli Shakthi : Vocational Training - One week Beautician Course in association with Tulip Spa - Nov 07

Gudalur Garden City : Diwali clothes distributed to 30 underprivileged children - Nov 08

Pudukkottai Maharani : A Mega Event to celebrate Diwali with children who have been infected with the HIV and have been neglected by the Community - Nov 09

Dalmiapuram : Happy School Felicitation and Motivational Program at Dalmia Higher Secondary School - Nov 09

Pudukkottai City : Deepavali Celebration at புதுக்கோட்டை சந்தைப்பேட்டை நகராட்சி நடுநிலைப் பள்ளி - Nov 09

Club Activities - November

Kodaikanal : 47th Charter Day - Nov 10

Kodaikanal : Bikers from RCs of Bangalore under International Fellowship of Motorcycling - Joint Meeting @ Kodaikanal - Nov 10

Theni Metro Kings : 40 health kits distributed to pregnant women at M.Subbulapuram Primary Health Centre - Nov 10

Dindigul Queencity : Distribution of clothes and sweets to the Livelihood Training Centre,Dindigul - Nov 11

Gudalur Garden City : Distribution of nilavembu kudineer to 2000 people at Gudalur during a local festival - Nov 11

Madurai Gems : Donated sarees, dhotis and health kits for residents in the old age home at Tiruparankundram - Nov 11

Pon. Puduppatti : கண்டவராயன்பட்டி ட்ருபா முதியோர் இல்லத்திற்கு அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி உள்ளிட்ட மளிகை பொருட்கள் மற்றும் சோப் பேஸ்ட்,பிரஸ் போன்ற பொருட்கள் வழங்கப்பட்டது. **- Nov 11**

Theni Metro Kings and Rotaract Clubof Theni Vaigai : Distributed new clothes and sweets to 30 orphans at Nesa Karangal Home, AHM Trust - Nov 11

Club Activities - November

Madurai Next Gen : Miyawaki Forest - 40 varieties of trees planted in an area of around 6000 sq ft. - **Nov 12**

Gudalur Garden City : Blanket and clothes distributed to 30 destitute aged people - **Nov 13**

Trichy Gems Innovators : Deepavali Celebration at Krish Kaakum Karangal, Nagamangalam, Trichy - **Nov 16**

Gandarvakottai : Two watchtowers were provided for improving security during Deepavali shopping near Gandharvakottai Gandhi statue - **Nov 17**

Dindigul Mid-Town : அமரர் ஊர்தி மற்றும் தாய் சேய் நல ஊர்தி ஓட்டுனர் 25 பேருக்கு மளிகை சாமான்கள் வழங்கப்பட்டது - **Nov 18**

Karambakkudi : மரக்கன்று நடும் விழா – **Nov 20**

Madurai Elite and Madurai Gems : Child Abuse Awareness Programme at Shanthiniketan Apartments , Madurai - **Nov 22**

Trichy Kings : Blood Donation Camp at Doctors Diabetic Centre,Trichy - **Nov 27**

Advertisement

For placing an advt, kindly contact gmlrid3000@gmail.com

கொடுத்துச் சிவந்த கரங்கள்

Major Donors

Major Donor Level 1	
Rtn. Geetha S and Mr. Sivaraman	Dindigul Queencity
Rtn. N. Ravi and Mrs. Pushpa Ravi	Dindigul Mid-Town
Rtn. T Ravee	Madurai West
Rtn. Nand Kishore Rathi and Mrs. Ashwin Rathi	Madurai Central
Rtn. S.S. Rathanlal	Madurai
Rtn. Pradipta Rath	Tiruchy Central
Rtn. K. Rameshkumar	Andipatti
Rtn. V Ramesh	Karur Texcity
Rtn. S. Ramesh	Dindigul West
Rtn. B Ramesh	Tiruchirapalli Chola
Rtn. M.P Ramasamy	Karur
Rtn. C.K. Ramasamy	Karur
Rtn. Jeyakkan Ramanathan	Madurai Star
Rtn. R. Raman and Mrs. Vasumathi Raman	Dindigul West
Rtn. Ammaiappan Ramamoorthy	Madurai Star
Rtn. M. Rajkumar	Batlagundu New Generation
Rtn. Anandtha Jothi Rajkumar	Dindigul
Rtn. Soundararajan Rajeshkanna and Rtn. Kavitha Rajeshkanna	Madurai Sangamam and Madurai West
Rtn. Sadasivam Rajathi and Rtn. K.A. Sadasivam	Karur Angels and Karur Texcity
Rtn. G. Rajasekaran	Tiruchirapalli Elite
Rtn. J. Samuel Karamchand Rajarao and Mrs. Nirmala Rajarao Jerome	Kodaikanal
Rtn. R Raja Govindasamy	Madurai West
Rtn. G. Rajadurai Michael	Tiruchirapalli
Rtn. Vasudevan Ragavan, Sr.	Madurai Star
Rtn. Suresh R	Dindigul
Rtn. Rajasekaran R	Dindigul
Rtn. H. Purusothaman and Mrs. Daksha Purusothaman	Dindigul West
Rtn. V Pugalagiri and Mrs. Chandra Pugalagiri	Madurai West
Rtn. K. Premanathan	Tiruchirapalli Rockcity
Rtn. V. Prashanna	Tiruchirapalli Phoenix
Rtn. Dhamodharan Prasannan and Mrs. Mekalai Dhamodharan	Dindigul
Rtn. K K G Prabhakaran	Madurai West
Rtn. P. Periasamy	Karur Texcity
Rtn. I. Paulraj	Madurai Star
Rtn. S.V. Pathy	Madurai Star

** List continues in the next issues

For private circulation only

Published by
Rtn. A.L. Chokkalingam,
District Governor,
No 79, Kambar Street, Charles Nagar,
Pudukkottai,
Tamil Nadu - 622 001

Kindly send articles, news of events and projects with a brief writeup and good resolution photographs for publication to gmlrid3000@gmail.com before the end of each month.

Printed by Sree Vinayaga Screens, S.S. Colony, Madurai - 625 010
Ph. : 0452-2600300, 999 444 6030