

SINGLE COPY : Rs.5/-

ANNUAL SUBSCRIPTION : Rs.50/-



Committed to serve

# LinkAge

(R.O.) "Rohini", 9, Red Cross Road, Egmore, Chennai - 600 008.

**A Monthly Journal for Service and Advocacy  
to all Age Groups, by Senior Citizens Bureau**



Bestow  
unconditional love

VOLUME : 14

SEPTEMBER 2018

ISSUE : 3

## "SWEET TWENTY- THREE"

A special issue of "LinkAge" on the observance of  
commemoration of 23rd Annual Day of SCB,  
14th Anniversary of Journal "LinkAge" and  
16th Annual General Body Meeting"

Date & Time : Friday the 14th Sep. 2018, 10 A.M. to 12.30 P.M.

Venue : Hotel Sukha Nivas, No. 5/6, Luz Church Road,  
Mylapore, Chennai - 600 004.

**Best wishes to all**  **அனைவருக்கும் நல்வாழ்த்துக்கள்**

### பெருமை மிக்க நாள்

நமது மன்றம் 23-ஆம் ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடும் இம்மகிழ்ச்சியான தருணத்தில் மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் நல் ஆதரவு தரும் பெரியோர்களுக்கும், 14-ஆம் ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடும் 'லின்க் ஏஜ்' வாசகர்களுக்கும் எமது நெஞ்சம் நிறைந்த வாழ்த்துக்களை, நன்றி கலந்த வணக்கத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நமது நிறுவனத்தை நிறுவி தழைத் தோங்கச் செய்த தலைவர், அமரர் மேஜர் ஜெனரல் அபன்நாயுடு, PVSM, AVSM, M-in-D அவர்களும், நிறுவிய மற்ற பெரியவர்களும், ஆற்றிய அரும்பணி அளப்பரியது. ஒரே குடும்பமாக நற்பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் மன்றம் மற்றும் 'லின்க் ஏஜ்' நிர்வாகிகள் போற்றுவதலுக்குரியவர்கள்.

மக்கள் சேவையில் நமது பயணம் தொடரட்டும். மன்றத்தின் புகழ் ஓங்கட்டும்.

நன்றி, வணக்கம்.



### PROUD DAY

We are proud and privileged to bring out this Special Issue in commemoration of 23rd Annual Day of our SCB and the 14th year publication of our monthly Journal "LinkAge". Our founding Chairman Late Maj. Gen. Aban Naidu, PVSM, AVSM, M-in-D and other architects of the Bureau have brought glory to us. We have crossed many hurdles and testing times in our long journey. But it has given us strength to serve both elderly and the youth.

The co-operation and involvement of our colleagues in the team and that of members and service providers, is commendable. We are very happy to convey gratitude, greetings and compliments on this solemn occasion.

With best wishes.



### Tour to Mauritius

SCB U3A CHENNAI is organizing 5N+6D tour to Mauritius in connection with World conference of AIUTA from Nov 21 to 26. The approximate package cost all inclusive (2 days local tour) is Rs 1 lac. PI register your name with advance payment of Rs 60 K towards air fare etc.on or before Sep 14. PI call 94441 27704 for details.



## 'Sweet - 23' - Programs 219<sup>th</sup> and 220<sup>th</sup>



### SENIOR CITIZENS BUREAU

"Rohini", 9, Red Cross Road, Egmore, Chennai - 600 008

Phone: 044 - 2855 3031

Email id : chairman@seniorcitizensbureau.org

*Solicits your esteemed presence for the observance of*

**23<sup>rd</sup> Annual Day of SCB,  
14<sup>th</sup> Anniversary of Journal "LinkAge"  
and**

**16<sup>th</sup> Annual General Body Meeting**

**Venue : Sukha Nivas Hotel, 5 & 6, Luz Church Road,**

Opp : Navasakthi Vinayakar Temple, Luz Corner,

Mylapore, Chennai - 600 004.

Phone : 044 2499 4539, 4207 4239

*Chief Guest :*

**Thiru Edwin Babu**

Jt. Director, Programmers

HelpAge India, TN State, Chennai - 10.

*All are welcome.*

**C.N. Prasad**

Chairman / SCB

10-00 a.m. : Registration

10-30 a.m. to 11.15 a.m. : AGM

11.30 a.m. to 12.30 p.m.

: Welcome address by

**Thiru C.N. Prasad**

Chairman / SCB

: Address by

**Capt. Dr. M. Singaraja**

Chairman Emeritus, SCB

Address by

**Thiru Edwin Babu**

Jt. Director, Programmers

HelpAge India

: Honouring Service Providers,  
Winners Etc.

: Vote of Thanks by

**Thiru S. Jayakumar**

Secretary General, SCB

: National Anthem

: Lunch

### Notice for 16th AGM 219th Programme

Notice is hereby served that 16th AGM of SCB for 2017 – 18, will be held at 10.30 am, on September 14, (Friday), at Hotel Sukha Nivas, No: 5 & 6 Luz Church Road, Mylapore, Chennai - 600 004, opposite to Luz corner Navasakthi Vinayakar Temple.

Members currently on the roll as on 31.03.18 are eligible to transact the business as per following agenda:

1. Adoption of the minutes of 15th AGM for FY 2016-17

2. Adoption of Annual Report for FY 2017-18

3. Adoption of Accounts for FY 2017-18

4. Appointment of Auditors and approval of Audit fees.

5. Election to the vacant posts of office bearers and EC members, till 3 year term ending 2018-19.

6. Any other business subject to prior notice and approval of the Chair on or before 10.09.2018.

Secretary General

01.08.2018

### Kerala Floods

SCB is mobilizing funds to contribute to Kerala CM relief fund. Pl donate liberally.

### Congrats

The wedding of Selvi A Vanathy, grand daughter of Capt. Dr. M.Singaraja, and daughter of Er RS Arul Jyothi with Selvan Ve R Ramana Krisna, grand son of late Thiru N R Krishnamaraja and son of Er NRK Venkateshraj was celebrated on 31st Aug at Rajapalaiyam. Wishing the couple a happy and prosperous married life.

### Change of Address

1. A. Raman, L.M.520, Cell : 9444487454  
Flat No. P.E, 5th Floor, "KGEYES KRYSTAL",  
38M 16th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600083.
2. M.Mahadevan, Cell : 9884099621  
D1- 105, White House, 6th Main Road, 15th Cross,  
RT Nagar Second Block, Bangalore - 560032
3. D. Sivaraman, LM, Ph:9443320803  
Color Homes Silver Nest, F-1, I Flr,  
Balvadi St. Extension, Nerkundram, Chennai - 107.

**Annual Report for the FY ending 31.03.2018**

It is my proud privilege to present this Annual Report before this august body, in the 16th AGM, being held on September 14, 2018.

**1.0 Introduction:** This Bureau was registered under Societies Act on 24th Sept. 2002, with Reg. No. 370/2002. But it was launched on 3rd March 1996. As such the Bureau steps into 23rd year.

The Bureau is marching with its pioneering service to the Elders of the Society. It is worth remembering on this occasion, the valuable contributions made for the growth of the Bureau by founding fathers and the office bearers / EC Members (past and present) as well as the support extended by our members, Networking Associates, NGOs & Govt. We have been representing vital issues and grievances concerning Senior Citizens, to the Govt. both State & Central.

**2.0 Membership: Membership is 450 consisting of Institutional / Donar/ Life Member/ Annual and Honorary members.**

### **3.0 Meetings.**

**3.1** The last AGM was held at 10.45 a.m. on June 24, 2017, (Saturday), at Library Auditorium, Ethiraj College for Women, Egmore, Chennai- 8. The minutes is read out and adopted today.

**3.2** Commemoration of 22nd Annual Day of SCB, and 13th year publication of "Link Age" was observed on 24.06.2016 at 11.00hrs. Er.K.R.A. Narasiah, Colonial and Maritime Historian and Writer in English & Tamil, released our special publication entitled "Sweet 22."

**3.3** 12th World Elders Abuse Awareness Day was observed on 24.06.2016 at Ethiraj College for Women, Egmore. Dr. A. Nirmala Principal & Sec., Ethiraj College for Women was the guest of honor and launched the website <seniorcitizensbureau.org>. Senior Elder Members who have cited 1000(+) moons as on 24.06.16 were honored

**3.4** EC Meetings were held regularly every month.

**3.5** Core group meetings were held frequently to plan and carry out the activities.

**4.0** On 21.07.2017, as part of the projects of Senior Citizens Bureau "Age Care to less privileged" the health camp was organized at "Nammadhu Illam" – corporation Night Shelter, Choolai, in association with Help Age India.

**5.0** On 19th & 20th August 2017, health monitoring camp for the Police personnel, SCB members and others at Murugan Multispeciality Hospital, Kilpauk was held.

**6.0** On 16th September 2017, Elder Care Services by HDFC Life – New Zeal, were launched at Andhra Chamber of Commerce, Chennai. Team from New Zeal presented their project and provided the Nutritional tips for the healthy life.

**7.0 World Elders Day** was observed jointly with Ethiraj College for Women from 9.30 a.m. to 1.30. p.m. on October 13, 2017 at Ethiraj College Chennai – 8. Hon'ble Justice K. Gnanaprakasam,

Retd. Judge, High Court of Madras, was the Chief Guest. Dr. A. Nirmala Principal & Sec., Ethiraj College for Women was the guest of honor. House call service provider, "Health Above 60", conducted the free test for BP, Sugar and BMI from 9.30 am, they distributed the First Aid box kit, free of cost. Thiru T.V. Hariharan sponsored the Lunch.

**8.0** Jointly with GRS BRIDGE2 LEARN, children's day celebration was held on 26th November 2018, at their Latter's centre, Anna Nagar.

**9.0** On 15th December 2017, in association with U3A Chennai and Bewell Hospital, "DIABETIC, BP AND OBESITY CAMP" was held at the Bewell Hospital campus in Kilpauk.

**10.0** Senior Citizens Bureau and U3A Chennai celebrated the New Year Pongal Utsav at Anna Nagar Tower Club Auditorium on 21st January 2018. Members participated in the events like Anthakshari, Musical Quiz, Musical Chair etc. And the celebration ended with Navarasa vegetarian buffet.

**11.0** On 17th February, 2018, In association with Kola Saraswathi Vaishnav Senior Secondary School, at Kilpauk, we organized the power point presentation on "Value Education vs Mark Achievement" by Dr.Bhuvana Pasupathi (Soft skill Trainer and Coach), at the school campus, Kilpauk.

**12.0** On 17th March 2018, In association with Heartfulness Institute, "A Session on Heartfulness Relaxation and Meditation" was held by Capt. Chakrapani and Dr. Padmini and coordinated by K.Ravichandran, at Glenmore apartment, Alwarpet.

**13.0 Finance:** The Bureau is carrying its activities in promoting Elder Welfare and Elder Health Care with the contribution / subscriptions of members and donations from well wishers / organisations. The audited Balance Sheet is placed separately, vide Annexure – 1.

**The Budget for the year 2017-2018** is as given below:

1. Website and Computer Maintenance	20,000
2. LinkAge monthly journal and Special Publication	1,00,000
3. Welfare programmes / Seminars / Workshops / Camps / Financial Assistance	2,20,000
4. Office Administration/ Infrastructure	1,60,000
5. World Elders Day / Annual Day / Elder Abuse Awareness Day	1,50,000
	-----
Total	6,50,000

**8.0 Conclusion:** We will continue with projects and seminars for the welfare of the senior citizens and inter generational bonding. We are looking for support from the youth and voluntaries. I seek your valuable co-operation and involvement, to strengthen this Bureau.

**for Secretary General**



**Audited Accounts for the year 2017-2018****Annexure - 1**

## RECEIPTS AND PAYMENTS ACCOUNT FOR THE YEAR ENDED 31.03.2018

(Amount in Rs.)

Receipts	For the year ended 31.03.2018	For the year ended 31.03.2017	Payments	For the year ended 31.03.2018	For the year ended 31.03.2017
To Opening Balance			By Administrative Expenses	32,938.00	57,108.00
Cash in Hand	11,420.15	418.15	By Expenditure on Camps and meetings		
Cash at Bank			World Elder Day Expenses	3,841.00	7,247.00
Axis Bank	46,309.47	41,740.47	Others		
Indian Overseas Bank	45,872.49	49,145.69	Meeting Expenses	48,526.00	30,606.00
To Subscription			Linkage and Other Publications	49,350.00	60,190.00
Membership	2,050.00	1,651.00			
Linkage	2,100.00		By Bank Charges	280.65	53.20
To Corpus Fund Received			By Purchase of Books	-	1,545.00
Life Subscription	8,200.00	15,350.00	To Donation paid	3,300.00	6,500.00
			By Chief Minister Public relief Fund		
To Donation			By Audit Fees	-	3,450.00
General Purpose	43,441.00	20,600.00			
World Elders day	5,500.00	54,903.00	By Salary For Staff	32,000.00	82,844.00
Annual day	33,901.00	3,900.00	By Society Renewal	29,000.00	-
Sunshine Fund	12,770.00	38,219.00			
			By Fixed Deposit	75000	
To Interest Received			By Web Design-Raga Designers	4000	2500
Fixed Deposit	56,780.00	60,849.00	By Closing Balance		
Savings bank A/c	2,998.00	3,759.00	Cash in Hand	46.15	11,420.15
			Cash at Bank		
To Interest on TDS Refund	230.00	110.00	Axis Bank	43,120.47	46,309.47
To TDS on Bank Interest			Indian Overseas Bank	64,869.84	45,872.49
To Fixed Deposit					
To Advertisement	1,14,700.00	65,000.00			
<b>Total</b>	<b>3,86,272.11</b>	<b>3,55,645.31</b>	<b>Total</b>	<b>3,86,272.11</b>	<b>3,55,645.31</b>

## INCOME AND EXPENDITURE ACCOUNT FOR THE YEAR ENDED 31.03.2018

(Amount in Rs.)

EXPENDITURE	For the year ended 31.03.2018	For the year ended 31.03.2017	INCOME	For the year ended 31.03.2018	For the year ended 31.03.2017
To Administrative Expenses	32,938.00	57,108.00	By Subscription		
To Expenditure on Camps and meetings			Membership & Annual Renewal	2,050.00	1,651.00
World Elders day Expenses	3,841.00	7,247.00	Linkage	2,100.00	-
Meeting Expenses	48,526.00	30,606.00	By Donation		
			Annual Day	33,901.00	3,900.00
To Linkage and Other Publications	49,350.00	60,190.00	General purpose	43,441.00	20,600.00
To Salary to Staff	32,000.00	82,844.00	World Elders day	5,500.00	54,903.00
To Audit Fees	4,720.00	3,500.00	Sunshine Fund	12,770.00	38,219.00
To Donation paid	3,300.00	6,500.00			
To bank Charges	280.65	53.20	By Advertisement	1,15,000.00	65,000.00
To books And Periodicals		1,545.00			
To Web design -Raga Designers	4,000.00	2,500.00	By Interest Received		
To Depreciation	218.70	243.00	Fixed Deposit	56,780.00	60,849.00
To Society Renewal	29,000.00	-	Savings bank A/c	2,998.00	3,759.00
			On TDS refund	230.00	110.00
To Excess of Income Over Expenditure	66,595.65		By Excess of Income Over Expenditure		3,345.20
<b>TOTAL</b>	<b>2,74,770.00</b>	<b>2,52,336.20</b>	<b>TOTAL</b>	<b>2,74,770.00</b>	<b>2,52,336.20</b>

For SENIOR CITIZEN BUREAU.,

FOR A.JOHN MORIS & Co.,  
CHARTERED ACCOUNTANTS  
FRN:007220S(C.Nagendraprasad)  
CHAIRMANDate : 15-06-2018  
Place: Chennai(Dr.R.Nirmala)  
TREASURER(J.Sebastin)  
PARTNER  
M.No: 218962

## **Madras Day – 218th Programme**



Mr. C. Nagendra Prasad, Chairman informed about the demise of three great leaders from three regions of India. Our Kalaingar Karunanidhi from south, and Sri Somnath Chatterjee, Former Speaker from West Bengal and Atal Bihari Vajpayee from North all have contributed for the growth in various fields in India.

He also mentioned about the devastating floods in Kerala, over 150 people died and damaged to property in thousands of crores, members observed silence in memory of all the departed souls.

The meeting commenced with prayer "Tamizh Thai Vaazthu", then Sri Nagendra Prasad, Chairman welcomed Captain D.P. Ramachandran, and mentioned SCB founder Major General Aban Naidu laid the foundation for SCB in Chennai. Dr. Capt. M. Singaraja, Chairman Emeritus who is associated with SCB played a great role in building up the organization and publishing LinkAge and still continuing to guide us inspite



of health problems, Brigadier Muthulakshmi, is active in all our activities and some more Military persons are also our members. He thanked the members present in attending a meeting despite the holiday in memory of Former Prime Minister Mr. Vaipayee. Brigadier Muthulakshmi, introduced the speaker Capt. D.P. Ramachandran.

Capt. Ramachandran, traced the formation of Sepoys in the 17th Century fighting many wars for the British, and some Sepoys received training from the French. In the 1st and 2nd world wars Madras Regiment fought in Burma, Malaysia, Singapore and Africa. Madras sappers helped in the 1st world war in Italy and other European countries fighting the Nazis. After one and half hours presentation, he answered questions from the audience. Sri Balakrishna Raja, Vice President presented Memento to the Chief Guest, Secretary General S. Jayakumar proposed vote of thanks. After National Anthem, Tea and snacks were served.



### **Minutes of Executive Committee Meeting of SCB held at Andhra Chamber of Commerce, Conference Hall, Chennai at 18.00 Hrs on Friday 17<sup>th</sup> August 2018**

The following members are present;

- i) 1) C.N.Prasad, 2) R.T.Namasivayam, 3) S.Jayakumar, 4) V.S.Balakrishna Raja, 5) P.M.Pandian, 6) R.Ramakrishnan, 7) Mr. Panneer Selvam
- ii) Observers: 1) R.Paramasivam, 2) M.Chandra sekar, 3) K.Muthu Lakshmi, 4) N.Sampath Kumar.

Sri C.Nagendra Prasad, Chairman chaired the meeting and extended a warm welcome to EC members and one and all present

- 1) Confirmation of the minutes of EC meeting held on 24th July, 2018, was read and approved.
- 2) Notice for the AGM is published in LA August 2018, to hold the Annual General Body Meeting at 10.00am on 14th September 2018, at Hotel Suka Nivas, No.5 & 6, Luz Church Road, Mylapore, Chennai – 600004, opposite to Luz Corner Navasakthi Vinayakar Temple. Chairman said as he is laying down the office he would like to host the lunch.

3) Commemoration of 23rd Annual Day of Senior Citizens Bureau (Sweet 23), and 14th Anniversary of our monthly journal "LinkAge", will be held at 11.30 AM, on September 14, (Friday), immediately after the 16th AGM, at Hotel Sukha Nivas.

4) Adoption of Annual report for the FY 2017-18 has been approved by EC members.

5) Adoption of Accounts for the FY 2017-18 presented by Treasurer Ms. Nirmala has been approved.

6) Members who are interested in the vacant post for the office bearers are requested to inform Chairman Emeritus Capt. M.Singaraja and Chairman C.Nagendra Prasad.

7) Programme for October "World Elders Day" to be celebrated at Geriatric ward in the General Hospital and distribute fruits to inmates.

Secretary General Mr.S.Jayakumar proposed a vote of thanks.

**C.Nagendra Prasad, Chairman - SCB**



## How to Live & Die by Late Khushwant Singh

I've often thought about what it is that makes people happy—what one has to do in order to achieve happiness.

1- First and foremost is good health. If you do not enjoy good health, you can never be happy. Any ailment, however trivial, will deduct something from your happiness.

2- Second, a healthy bank balance. It need not run into crores, but it should be enough to provide for comforts, and there should be something to spare for recreation—eating out, going to the movies, travel and holidays in the hills or by the sea. Shortage of money can be demoralising. Living on credit or borrowing is demeaning and lowers one in one's own eyes.

3- Third, your own home. Rented places can never give you the comfort or security of a home that is yours for keeps. If it has garden space, all the better. Plant your own trees and flowers, see them grow and blossom, and cultivate a sense of kinship with them.

4- Fourth, an understanding companion, be it your spouse or a girlfriend or a best friend. If you have too many misunderstandings, it robs you of your peace of mind. It is better to accept the differences than to be quarreling all the time.

5- Fifth, stop envying those who have done better than you in life—risen higher, made more money, or earned

more fame. Envy can be corroding; avoid comparing yourself with others.

6- Sixth, do not allow people to descend on you for gossip. By the time you get rid of them, you will feel exhausted and poisoned by their gossip-mongering.

7- Seventh, cultivate a hobby or two that will fulfill you—gardening, reading, writing, painting, playing or listening to music. Going to clubs or parties to get free drinks, or to meet celebrities, is a criminal waste of time. It's important to concentrate on something that keeps you occupied meaningfully.

8- Eighth, every morning and evening devote 20 minutes to meditation or introspection. In the mornings, 10 minutes should be spent in keeping the mind absolutely still, and five listing the things you have to do that day. In the evenings, five minutes should be set aside to keep the mind still and 10 to go over the tasks you had intended to do.

9- Ninth, don't lose your temper. Try not to be short-tempered, or vengeful. Even when a friend has been rude, just move on.

10- Above all, when the time comes to go, one should go like a Person without any regret or grievance against anyone.

It is not just a forward but means a lot.

❖

## உதைப்பது போல் கை, கால்களை ஆட்டலாம்!

நீண்ட நேரம் அமர்ந்தே இருப்பதால், முதுகில் உள்ள தசைகளுக்கு இயக்கம் இல்லாமல் போகிறது. ஆகையால் முதுகில் உள்ள தசைகள் செயல் இழந்து, இறுக்கமற்றதாக மாறிவிடுகிறது. இதனால், முதுகுத்தண்டு மற்றும் தண்டுவடத்தில் வளைவு ஏற்படுகிறது. முதுகில் உள்ள நரம்பு சேதம் அடைவதால் கால்களுக்கு செல்லும் நரம்பில் பிரச்சனை ஏற்பட்டு மூட்டு வலி, கண்டைச்சதை வலி, தொடைவலி ஏற்படும்.

இப்படி நீண்ட நேரம் அமர்ந்து இருப்பதால், தோலோடு ஒட்டியிருக்கக் கூடிய தசைகள் தளர்வதால், யூரிட்டர் எனக்கூடிய சிறுநீர்ப்பைக்கு, சிறுநீரை அனுப்பக்கூடிய குழாய், நேராக இல்லாமல் வளைய ஆரம்பிக்கும். இதனால், சிறுநீரகப் பிரச்சனை, சிறுநீர்க்கல் போன்றவை ஏற்படும்.

மேலும் 30 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள இளைஞர்களுக்கு, வளர்சிதை மாற்றத்தில் பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது. இளம்பெண்கள் எனில், கருப்பையில் உள்ள குழாய்களுக்கு, ரத்தம் செல்வதில் தடை ஏற்படுகிறது.

இதுதவிர, மனமகிழ்ச்சியை தரக்கூடிய எண்டார்பின் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பு குறைகிறது. இதனால் இளம்பெண்களையே முதுமையுடன் பல நோய்களும் வந்துவிடுகின்றன.

ஒரு நாளைக்கு ஒவ்வொருவரும் ஆறு முறையாவது சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். சிறுநீர்ப் பையின் கொள்ளளவான 300 - 600 மி.லி. அளவுக்கு நீர் சிறுநீர் பையை அடையும் அளவுக்கு டீ, காபி, ஜீஸ் அல்லது நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழிக்கச் செல்லும்முன் குறைந்தது 50 முறையாவது நின்ற இடத்தில் இருந்து குதிக்க வேண்டும்.

இது சிறுநீர் பையை சீராக செயல்பட வைப்பதுடன், தசைகளையும் வலுப்படுத்தும். சிறுநீரை சிறுநீர் பைக்கு கொண்டு வரும் குழாயும் நேராகும்.

மேலும் இவ்வாறு அதிக நேரம் அமர்ந்து இருப்போருக்கு, உடலில் உள்ள கழிவுகள் சரிவர வெளியேறாமல் உடலில் ஆங்காங்கே தங்கியிருக்கும். அதை அகற்றவும் இந்த முறை உதவுகிறது. அலுவலகத்தில் உள்ளோர் கழிவறைக்கு வெளியில் உள்ள இடத்தில் கூட இதை செய்யலாம்.

இதுதவிர, ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை எழுந்து நடப்பதுடன், ஸ்கிப்பிங் செய்வது போன்று குதிக்கவும் இப்படி செய்வதால் வேலைப்பளுவில் இருந்து மனம் விடுபடும். உடலுக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி தரும்.

குதிக்க முடியாத சூழலில் இருப்போர், உதைப்பதுபோல் கால்களை ஆட்ட வேண்டும். மணிக்கட்டை சுற்றலாம். இதன்மூலம் எண்டார்பின் ஹார்மோன் சுரப்பை அதிகரிக்கலாம். இது உடலுக்கு வரும் கெடுதலைப் போக்கும்.

நீண்ட நேரம் அமர்ந்து இருப்பதால், உடல் உழைப்பு குறைவாக இருக்கும் என்பதால், குறைந்த அளவு கொழுப்புள்ள உணவு சாப்பிடலாம். நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதால், உடலில் உள்ள கழிவை அகற்றுவதோடு, சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளில் இருந்து காக்கும்.

நன்றி: தினமலர்

## காக்கும் கரங்களாக உதவி வரும் காவலன் , 'மொபைல் ஆப்'

தமிழக போலீசார் அறிமுகம் செய்துள்ள, 'காவலன் - எஸ்.ஓ. எஸ்., மற்றும் காவலன் டயல் 100' என்ற, மொபைல் ஆப்கள், பொதுமக்களுக்கு காக்கும் கரங்களாக உதவி வருவதால், காவல் துறைக்கு பாராட்டு குவிகிறது. அவசர போலீஸ் எண் 100. மாநிலத்தில் எந்த மூலையில் இருந்து அழைத்தாலும், சென்னைக்கு வரும் வகையில், எழும்பூரில் உள்ள, பழைய போலீஸ் கமிஷனர் அலுவலக வளாகத்தில், 11.42 கோடி ரூபாயில், 'மாநில தலைமை காவல் கட்டுப்பாட்டு மையம்' செயல்பட்டு வருகிறது.

முற்றிலும் கணினி மயமாக்கப்பட்டுள்ள, இந்த மையத்தில், பொது மக்களிடம் கணிவுடன் பேசி பிரச்சனைகளை அறிய, தனியார் நிறுவன ஊழியர்கள், 25 பேர் பணியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அவர்களுக்கு உதவியாக, போலீசாரும் பணியில் உள்ளனர். இந்த மையத்தை தொடர்பு கொள்ள, காவலன் - எஸ்.ஓ.எஸ் மற்றும் காவலன் டயல் 100 எனும், இரு மொபைல் ஆப்களை, தமிழக போலீஸ் அறிமுகம் செய்துள்ளனர்.

'காவலன் டயல் - 100' என்ற, மொபைல் ஆப்'பீல், 'டயல் - 100' என்ற, பட்டன்' அழுத்திய பின், ஜி.பி.எஸ்., கருவியை, 'ஓகே' செய்ய வேண்டும். கட்டுப்பாட்டு மையத்தில் உள்ள, தனியார் நிறுவன ஊழியர், பெயர், பேசும் இடம், பிரச்சனை குறித்து கேட்பார். இந்த தகவல் கணினியில் பதிவாகிவிடும்.

அவர், 100க்கு அழைத்தவர், எந்த இடத்தில் பேசுகிறார் என்பதை துல்லியமாக கணித்து, அருகாமை இருக்கையில் உள்ள, போலீசாரின் கணினிக்கு அனுப்பிவிடுவார். போலீசார், அந்த இடத்திற்கு எந்த போலீசாரை அனுப்ப வேண்டும் என முடிவு செய்து, சம்பந்தப்பட்ட போலீசாருக்கு தகவலை தெரிவிப்பார். உடனடியாக போலீசார் அங்கு சென்று, தேவையான உதவிகளை செய்வார்.

மூத்த குடிமக்கள் மற்றும் பெண்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய, போலீசார், காவலன் - எஸ்.ஓ.எஸ்., என்ற, 'மொபைல் ஆப்' பை அறிமுகம் செய்துள்ளனர். பதிவிறக்கம் செய்து, ஆபத்து நேரங்களில், எஸ்.ஓ.எஸ்., என்ற 'பட்டனி'ல் கைவைத்தாலே போதும்; ஜி.பி.எஸ்., கருவி இயங்க துவங்கிவிடும்.

மொபைல் போன் கேமரா தானாகவே, 15 வினாடிகள் ஒலி, ஒளியுடன் கூடிய 'வீடியோ' வை எடுத்து, காவல் கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கு அனுப்பிவிடும். இந்த 'மொபைல் ஆப்' வாயிலாக, பெண்கள் உள்ளிட்டோர் கடத்தப்பட்டு இருந்தால், காவல் கட்டுப்பாட்டு மையத்தில் இருந்து கண்காணித்து பின் தொடர முடியும்.

ஆபத்தில் சிக்கியிருப்போரின் இடத்தை துல்லியமாக கணித்து, போலீசாரை அனுப்பி வைக்க முடியும். மூத்த குடிமக்கள், 'ஷேக்' என்ற பட்டனை, 'ஆன்'செய்து லேசாக ஆட்டினாலே போதும் காவல் கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கு அழைப்பு சென்றுவிடும். உடனடியாக போலீசாரும் உதவிக்கு வந்துவிடுவார்.

'மொபைல் ஆப்' கள் பொது மக்களுக்கும், போலீசாருக்கும் இணைப்பு பாலமாக செயல்பட்டு வருகிறது. இந்த, மொபைல் ஆப் சேவைகளை, ஜூன் 4ல் முதல்வர் பழனிசாமி துவக்கி வைத்தார்.

இதுவரை 12 லட்சம் பேர் 'மொபைல் ஆப்'களை பயன்படுத்தி உள்ளனர். இவர்களில் 1.20 லட்சம் பேர் வரை, புகார் தெரிவித்துள்ளனர். 'காவலன் - எஸ்.ஓ.எஸ்., காவலன் டயல் - 100 மொபைல் ஆப்களை, ஏராளமானோர், ஆர்வமுடன் பதிவிறக்கம் செய்து வருகின்றனர்.

இது குறித்து, சமூக ஆர்வலர்கள் கூறுகையில், 'காவல் துறையின், மொபைல் ஆப் சேவைகள், அனைத்து தரப்பினருக்கும் பயனளிப்பதாக உள்ளதால், பாராட்டு குவிகிறது. சேவையில் தொய்வு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்றனர்.

தொழில் நுட்ப பிரிவு இன்ஸ்பெக்டர், சீனிவாசன் கூறியதாவது: பொதுமக்கள், அவசர போலீஸ் உதவி எண்ணான 100க்கும்

79977 00100 என்ற மொபைல் எண்ணுக்கும் தொடர்பு கொள்ளலாம். எஸ்.எம்.எஸ்., அனுப்பலாம். இதே எண்ணிற்கு, 'வாட்ஸ் ஆப்'பிலும், @tnpdal100 என, பேசுபுக் மற்றும், 'ஓவிட்டிலும்' புகார் செய்யலாம். இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

டி.ஜி.பி., அலுவலகத்தில் உள்ள, மாநில தொழில் நுட்ப பிரிவு, எஸ்.பி., அன்புச்செழியன் கூறியதாவது: காவல் கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கு, தினமும் வரும் அழைப்புகள்; அவற்றின் மீதான நடவடிக்கைகள், நிலுவையில் உள்ள அழைப்புகள் உள்ளிட்ட விபரங்கள், எஸ்.பி., முதல் டி.ஜி.பி., வரையிலான அதிகாரிகளுக்கு காலை 1:00 மணிக்கு அவர்களின் 'மொபைல் போன்' எண்ணிற்கு, எஸ்.எம்.எஸ்., ஆக சென்றுவிடும். மையத்திற்கு வரும் அழைப்புகள் தேவைக்கேற்ப, '108' ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்புத் துறை உள்ளிட்டவற்றிற்கும் அனுப்பப்பட்டு, நடவடிக்கை எடுக்கப்படுகிறது. காவல் கட்டுப்பாட்டு மையத்தின் நடவடிக்கைகளை, தரக்கட்டுப்பாடு பிரிவு கண்காணிப்பதால் போலீசார் ஏமாற்ற முடியாது.

இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

நன்றி: தினமலர்

## Birthdays : September

*Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous life*

S.No.	NAME (Thiru/Tmt.)	MEMB NO.	DOB
1	Sundara Rajan. S	LM:888	1-Sep-1934
2	Sujaya Kumari, DR	LM: 903	2-Sep-1937
3	Pachiappan, V	LM:845	5-Sep-1938
4	Santhanam, R	LM:512	5-Sep-1939
5	Lakshmi Narayanan, S	LM:879	6-Sep-1940
6	Nagarajan, TV	LM: 902	7-Sep-1951
7	Parvathi Menon	LM:516	7-Sep-1933
8	Rajarethinam, T	LM:465	7-Sep-1928
9	Umapathy, A	LM:734	8-Sep-1931
10	Jayakumar, S	LM:546	8-Sep-1937
11	Shanmugam, K.S	LM:665	8-Sep-1939
12	Jayaraman, K	LM:343	11-Sep-1937
13	Krishnamoorthy, S.R. Dr.	LM:492	11-Sep-1940
14	Raman, A	LM:520	11-Sep-1935
15	Mahalingam, K.P. Er.	LM:320	12-Sep-1922
16	Krishnamoorthy, S.T.	LM:741	14-Sep-1938
17	Radhakrishnan, S.	LM:4	16-Sep-1930
18	Vedagiri Shanmuga Sundaram, Dr.	LM: 869	16-Sep-1926
19	Kanagaraj, T.S	DM:68	17-Sep-1943
20	Mumtaz Begum	LM:827	17-Sep-1946
21	Mukundan, R	LM:138	18-Sep-1934
22	Sharma, B.V.S.C. Dr.	LM:552	22-Sep-1946
23	Chaco, P.E.	JSL:423	26-Sep-1926
24	Amritha Kumar	LM:844	29-Sep-1923
25	Kuttalam Pillai,	LM:443	30-Sep-1941

*Your liberal contribution to Sun Shine Fund is solicited.*

## National / International Days - September

05-Sep	Teacher's Day	(N)
08-Sep	World Literacy Day	(I)
14-Sep	World Fraternity and Apology Day	(I)
15-Sep	Engineer's Day	(N)
16-Sep	World Ozone Day	(I)
21-Sep	Alzheimer's Day	(I)
24-Sep	World Deaf Day and World Heart Day	(I)
27-Sep	World Tourism Day	(I)

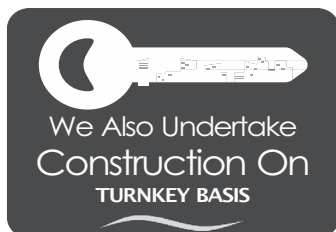
**Note: N = National / I = International**

Registered with Registrar of Newspapers for India No.TN/ENG/2004/13996 Date of Publication 7th / 8th of Every Month  
Postal Regn. TN/CH(C)/37/2016-2018 and Licenced to post w/o prepayment WPP No.TN/PMG(CCR) WPP/41/16-18



## FIRM FOUNDATIONS

THE ULTIMATE HARMONY  
IN HOMES



**SUCCESSFULLY  
COMPLETED  
147  
PROJECTS**

*Firm's*  
**Shri Krupa**  
FLAT AREA - 2000 S.FT  
W - Block, 781,  
Anna Nagar Western Extn,  
Chennai - 101

*Firm's*  
**Mylagani**  
FLAT AREA - 1200 S.FT  
AJ - Block, 142,  
7th Main Rd, Anna Nagar,  
Chennai - 40

*Firm's*  
**ABHYUDAYA**  
FLAT AREA - 1345 S.FT  
W - Block, 282,  
Anna Nagar Western Extn,  
Chennai - 101

*Firm's*  
**TRANQUILITY**  
FLAT AREA - 1055, 1375 S.FT  
Ram Nagar (North Extn)  
Velachery  
( Near to Velachery MRTS &  
Sunshine School )

*Firm's*  
**Vaibhav**  
FLAT AREA - 1195 S.FT  
W - Block, 808,  
Anna Nagar Western Extn,  
Chennai - 101

*Firm's*  
**Nandhanaa**  
FLAT AREA - 1045, 1120 S.FT  
Vaikasi street, Chinamaya  
Nagar, Virugambakkam,  
Chennai - 92.

#93, Q-Block, 4th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040

Ph: +91 44 2619 2619 / +91 99400 22619 / +91 97909 22619

Website: [www.firmfoundations.in](http://www.firmfoundations.in) Email: [mail@firmfoundations.in](mailto:mail@firmfoundations.in)



## FIRM HOSPITALS

COMPLETE WOMAN CARE  
UNDER ONE ROOF

WITH YOU IN YOUR FIGHT AGAINST  
**FIBROIDS!**



CALL US FOR REMOVAL  
OF FIBROIDS BY  
LAPAROSCOPY / HYSTEROSCOPY



#65, R-Block, 12th Street, Anna Nagar, Chennai - 600 040

Ph: +91 44 2626 2666 / +91 99529 92618 / +91 44 4858 4266 / 96772 22618

[drmalaraj@firmhospitals.com](mailto:drmalaraj@firmhospitals.com) | [drmalaraj@gmail.com](mailto:drmalaraj@gmail.com)

[www.firmhospitals.com](http://www.firmhospitals.com) | [www.drmlaraj.com](http://www.drmlaraj.com)

An ISO 9001:2015 Certified Hospital | NABH Accredited Hospital

PUBLISHED IN THE SECOND WEEK OF EVERY MONTH ON 7TH / 8TH AND  
POSTED AT PATRIKA CHANNEL, EGMORE RMS. DATE OF POSTING: 7TH SEPTEMBER, 2018

**If undelivered please return to:**

**LinkAge**

C/O Senior Citizens Bureau,  
9, Red Cross Road, Egmore,  
Chennai - 600 008.

To.