

SINGLE COPY : Rs.5/-

ANNUAL SUBSCRIPTION : Rs.50/-



Committed to serve

Link Age

Admin.off. 768/1, 9th Street, Anna Nagar (WE), Chennai - 600 101.

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



Bestow
unconditional love

VOLUME : 15

JANUARY, FEBRUARY AND MARCH, 2020

ISSUE : 3

A special issue for New Year and Thai Pongal

திருக்குறள்: அதிகாரம் 104, உழவு செய்யுள் 1031

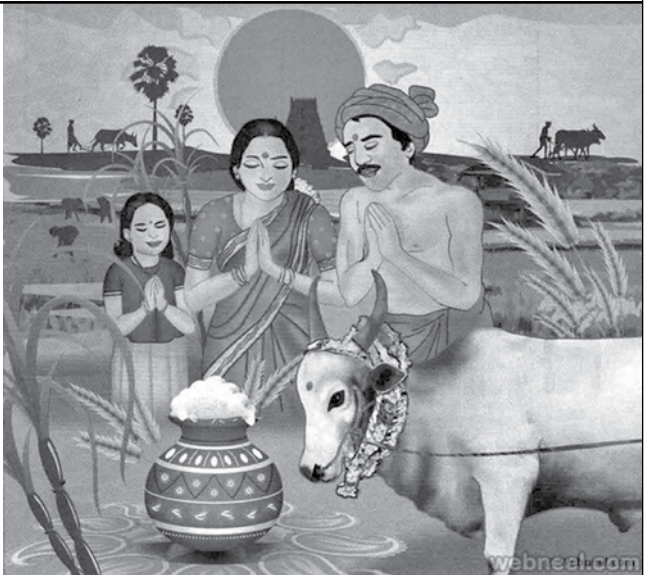
சுழன்றும்ஏர்ப் பின்னது உலகம்; அதனால்

உழந்தும் உழவே தலை.

மூதறிஞர் திரு. வா.சுப.மாணிக்கம் பொருள்: உலகம் முன்னேறினாலும்

உழவுக்குப் பின்னே துயரப்பட்டாலும், உலவே தலை தொழில்.

**பொங்கலோ
பொங்கல்
தை
பொங்கல்**



*Sweet Thought: Learn from Yesterday,
Live for Today, Hope for Tomorrow
When you are in your fifties and sixties,
pay attention and take good care of your own self and do not
let your self be tortured by life or other people.
Feel free to buy what you want and eat all you want,
do not hesitate! Do not be stingy to yourself.
Or....By the time you realise, you'd be gone into the Golf Ball Era...!!
Love yourself and be kind to yourself dedicated to all Senior Citizen*



Committed to serve

227th Event



Bestow unconditional love

SENIOR CITIZENS BUREAU (SCB)

Administrative Office: No. 768/1, 9th Street,
Anna Nagar Western Extn., Chennai - 600 101.
Ph: 9840021231, L-L No: 044-2615233
E-Mail: sethusesshan@gmail.com

*Solicit your august presence with
your family for Celebrating*

**FARMERS FESTIVAL
OF PONGAL**

**Date & Time: Jan 18, 2020
(Saturday) 10.00 a.m.**

**Venue : Anna Nagar Western
Extension Association Premises
13.B. Park Road, Anna Nagar
Western Extn., Chennai-101.
(Next to Shiva Vishnu Temple,
before Millennium Park)**

Chief Guest

Prof. G. CHIDAMBARAM, M.A., M.Lit (Phd)
(Former Professor of Economics,
Kumbakonam Arts College & Presidency College)

Guest of Honour

Thiru. C. BADRI
(Former GM & CVO IOB & GM. Canara Bank)

Thiru.T.V. NAGARAJAN

Chairman Senior Citizens Bureau, Chennai
will preside over

All are welcome.

Dr. P. Sethu Seshan
Secretary General, SCB

AGENDA

10.00 a.m.;

Registration & Health Monitoring Test by
Murugan Hospital

10.30 a.m. to 12.30 p.m.

Invocation

Cultural Program by Athma Laya

Welcome address by

Thiru.T.V. NAGARAJAN
(Chairman, SCB)

Address by :

Capt. Dr. M. SINGARAJA
(Chairman Emeritus, SCB)

Honoring Chief Guests

Address by the Chief Guest

Prof. G. CHIDAMBARAM, M.A., M.Lit (Phd)

Address by the Guest of Honour

Thiru. C. BADRI

Presentation :

Door Step Alserv Elder Care Services by
Alliant Services Pvt Ltd, Chennai - 18.

Distribution of Gifts

(Distribution of saplings by
GRS Group of Company)

Vote of thanks by

Dr. P. Sethusesshan
Secy. Gen, SCB

National Anthem

Lunch

முதிர்ந்த தலைவரிடமிருந்தும் கவரவ ஆசிரியரிடமிருந்தும் வாழ்த்துச் செய்தி

அன்பு கெழுமிய நண்பர்களே,

நமது லின்க்ஏஜ் (தலைமுறை இணைப்பு) காலாண்டு இதழ் எதிர்வரும் 2020 ஜனவரித் திங்களில் வெளிவருவதில் எனக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. இது நமது மன்றச் செய்திகளையும் பயன்பாடுள்ள தகவல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் உறவாடவும் பாலமாகத் திகழ்கிறது.

இதை என்றென்றும் உயிரோட்டமுள்ளதாகச் செய்வது நமது பொறுப்பாகும். இது அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் தவறாது சென்று சேர அனைவரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.



முதியோர் நலம் சார்ந்த நிறுவனங்களிடமிருந்து விளம்பரம் பெற்றுத் தரவும், பிறந்த நாள், திருமண நாள் ஏனைய சிறப்பு நாட்களை ஒட்டி நன்கொடை தரவும் ஆவன செய்ய வேண்டும்.

இதழுக்கும் மன்றத்துக்கும் வலிமை சேர்க்க வேண்டும் என்று வேண்டுகிறேன்.

நல் வாழ்த்து. நன்றி, வணக்கம்.

கேப்டன் முனைவர் சிங்கராசா

பாரமா... பாசமா? முதுமை எனும் இரண்டாம் குழந்தைப் பருவம்!

(நமது முதிர்ந்த தலைவர் ஆனந்தவிகடன் பத்திரிகைக்கு அளித்த பேட்டி)

வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியரின் உலகப் புகழ்பெற்ற இசை நாடகம் ‘அஸ் யூ லைக் இட்’ (*As you like it*). அந்த நாடகத்தின் ஓர் அத்தியாயத்தில் ‘உலகமே ஒரு நாடக மேடை’ என்னும் தலைப்பில் எழுதப்பட்ட கவிதையில், மனித வாழ்க்கையின் ஏழு நிலைகள் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருப்பார். அவற்றில் இறுதி இரண்டு நிலைகளில் முதுமையைப் போற்றியிருப்பார். முதியவர்களின் இறுதி நிலையை ‘இரண்டாம் குழந்தைப் பருவம்’ என்று வர்ணித்திருப்பார். வயதானவர்கள் குழந்தைகளைப் போன்றவர்களே. ஆனால், அவர்களைக் குழந்தைகளைப்போல கண்ணும் கருத்துமாக கவனித்துக் கொள்கிறோமா?

சாலைகளில் ஆதரவற்றுத் திரியும் முதியோர் மற்றும் முதியோர் இல்லங்களில் நிறைந்து வழிபவர்களின் எண்ணிக்கை அவர்களை

பாரமாகப் பார்க்கும் நிலை இருக்கிறது என்பதையே உணர்த்துகிறது. முதியோரை மரியாதைக் குறைவாக நடத்துவதாகவும் தாக்குவதாகவும்கூட எண்ணற்ற வழக்குகள் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. கூட்டுக் குடும்பங்கள் அரிதாகி, தனிக்குடித்தனம் பெருகியதன் விளைவாக இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

முதியோர் நலனுக்காக 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகச் செயல்பட்டுவரும் ‘முத்த குடிமக்கள் மன்றம்’ அமைப்பின் கௌரவத் தலைவர், கேப்டன் சிங்கராஜாவிடம் பேசினோம்.

“முதியோருக்கு ஏற்படும் மனநலப் பிரச்சனைகளே அவர்களின் உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு அச்சாரமிடுகின்றன. புறக்கணிப்புதான் முதியோர் சந்திக்கும்

தலையாய பிரச்னை. வீட்டில் எடுக்கும் முக்கிய முடிவுகள், ஆலோசனைகள் என எதையும் பெரியவர்களிடம் கலந்தாலோசிப்பது கிடையாது. முதியவர்களிடம் பேச பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, பேரக் குழந்தைகளுக்கும் கூட நேரம் இருப்பதில்லை. வயதான காலத்தில் கணவன், மனைவி இருவரில் ஒருவர் இறந்துவிட்டால், மற்றவர் சந்திக்கும் தனிமை மிகக்கொடியது. முதியவர்களில் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களே அதிக பிரச்னைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். அவர்களது இயக்கம் குறைந்து, நோய்களின் தாக்கம் அதிகரிக்கும்போது அவர்கள் மீதான புறக்கணிப்பும் அதிகரித்துவிடுகிறது. இதனால் பெரும்பாலும் தனிமையிலிருக்கும் முதியோர்கள் தீவிர மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகின்றனர்.

‘ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா’ அமைப்பின் சார்பில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், முதியோருக்கு நிகழும் வன்கொடுமைகளில் 42 சதவிகிதம் மருமகள்களால் நடப்பது கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. நன்றாக நடமாடிக்கொண்டிருக்கும் முதியோரிடம், ‘வெளியில் எங்கேயாவது போய் விழுந்து அடிபட்டுட்டா, எங்களுக்குத்தான் தொந்தரவு. அதனால் வீட்டைவிட்டு வெளியே போக வேண்டாம்’ என்று உத்தரவிடுவார்கள். குடும்பத்தினர் எங்கேயாவது வெளியே சென்றால்கூட இவர்களைக் கூட்டிக்கொண்டு போனால் தொந்தரவு என்று வீட்டிலேயே விட்டுவிட்டுப் போய்விடுகிறார்கள். பல வீடுகளில் வயதானவர்களைக் கடின வார்த்தைகளாலும், ஜாடை மாலையாகவும் திட்டுவது நடக்கிறது. இவற்றால் அவர்களின் உடல்நலனும் மனநலனும் பாதிக்கப்படுகின்றன” என்று ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறார் சிங்கராஜா.

National / Inter National Days Jan - March 2020

5th Jan	Louis Braille Day	I
10th Jan	World Laughter Day	I
12th Jan	National Youth Day	N
15th Jan	Army Day	N
25th Jan	International Customs and Excise Day	I
25th Jan	Tourism Day (India)	N
26th Jan	Republic Day (India)	N
30th Jan	Martyrs's Day	N
30th Jan	Leprosy Prevention Day	I
30th Jan	Sarvodaya Day	N
12th Feb	Rose Day	I
14th Feb	Valentine Day	I
21st Feb	International Mother Tongue Day	I
24th Feb	Central Excise Day	N
28th Feb	National Science Day	N
04-Mar	National Safety Day (Security of Industrial Institutions)	N
08-Mar	International Woman's Day	I
09-Mar	World Kidney Day	I
12-Mar	Central Industrial Security Force (CISF) Foundation day	N
14-Mar	World Consumer Day	I
18-Mar	Ordnance Manufacturing Day	N
20-Mar	World Disabled Day	I
21-Mar	World Forestry Day	I
22-Mar	World Water Day	I
23-Mar	Bhagat Singh, Sukhdev and Rajguru's Martyrdom Day	N
24-Mar	World TB (Tuberculosis) Day	I
24-Mar	Rural Postal Life Insurance Day	N
27-Mar	World Theatre Day	I

Note: N = National / I = International

Acknowledgement

Thanks a lot and God bless you:

DONATIONS / SUN SHINE FUNDS:

Capt. Dr. M. Singaraja	LM: 003	Rs. 1083/-
Mr. S.Prabhakaran	LM: 660	Rs. 500/-
Mr. Rt.Namasivayam	LM: 820	Rs. 500/-
Dr. P.Sethu Seshan	LM: 866	Rs. 500/-
Er. S.Manickam	LM: 345	Rs. 5,000/-
Prof. R.Bhahirathi	LM: 582	Rs. 5000/-
Mr. T.V.Ramamurthi	LM: 790	Rs. 500/-

Your contribution towards sunshine fund/donations if any, may kindly be sent either by cheque (at par) or DD, drawn in favour of senior citizens bureau.

Message from the desk of the Chairman

At the outset, I wish all our members a Very Happy and Prosperous NEW YEAR 2020 and Happy PONGAL.



With every New Year comes greater challenges and obstacles in life. I wish you courage, hope and faith to overcome all the hurdles you may face. Wishing this New Year 2020 brings good luck and prosperity and hoping that you have plenty of peace, love and happiness in this year. Hope it will be joyous and fills your days ahead with happiness and good health.

We are happy to inform our members that our next Quarterly Meeting is proposed to be held on the 18th January 2020 (Saturday) to mark the celebrations of New Year 2020 and Pongal festival. Professor G.Chidambaram (Aged 91) Economist, Former Member, Tamil Nadu Planning Commission has consented to be our Chief Guest and deliver special address on the topic Gross Domestic Product , a subject which has been debated largely in the media in the present political scenario.

Shri. C. Badri, Former General Manager, Canara Bank and Former General Manager and Chief Vigilance officer, Indian Overseas Bank, presently Joint Secretary Cyber Society of India has agreed to participate in the meeting as our Guest of Honour and address on the subject Cyber Security – Safe Tips, another subject which we all should know about the risks involved in profuse use of Mobile Banking, E-Commerce etc and the precautionary measures to be taken to avoid any gross damages/Losses on account of cyber crimes.

We are hopeful that the above topics will be interesting and our members will be benefited by listening and interacting with them. I personally appeal to all our members to attend the meeting in large numbers and make it a grand success.

I take this opportunity to bring to the knowledge of our members about the amendments recently proposed in the Maintenance and welfare of parents and Senior Citizens (Amendments bill 2019) approved by the cabinet and introduced in Lok Sabha on 11th December 2019 by Ministry of Social Justice and Empowerment.

Under this Act – Abandonment of a Senior Citizen or Parent is Punishable with imprisonment of upto three months or a fine of upto Rs.5,000/- or both. The Bill increases the penalty to imprisonment between 3 to 6 months or a fine upto Rs.10,000/- or both.

Establishment of Care Homes – State Governments may set up Old Age Homes

Provides certain facilities to Geriatric Patients in Government Hospitals. Bill requires every Police Station to have atleast one officer to deal with issues related to Parents and Senior Citizens.

Son-in-Law, Daughter-in-Law, also could be arraigned if they neglect Senior Citizens.

I wish that Senior Citizens should be made aware of all the provisions of Act for their welfare and protection.

Finally, I once again wish all our members and their families a Very Happy and Prosperous NEW YEAR and Happy PONGAL.

With Regards,
T.V.NAGARAJAN

Chairman – Senior Citizens Bureau

From the Desk of the Editor / Secretary General

WELCOMING THE NEW YEAR 2020

"I would like to see this world as One Nation, One People, One Language, One Governess and One Religion (The Religion of Love)

- Mahathma Gandhi

The Visionaries have been correcting the draft and aiming at 2020 for full alignment to emerge India as an economically powerful nation. But we are still long behind to achieve the above goal.

We the Senior Citizens of India, instead sitting idle at home, putforth our entire efforts to fulfill the above target, atleast at the end of the year '2020'.

As per decision taken we had only 4 programmes in the last year 2019. We are also very happy to note and inform that, more number of members actively participated in all the quarterly meetings. Even though the number is more when we compare with the earlier monthly meetings, we still feel with the numerical strength of morethan 400 members, we should have 200 members (50%) participating in all our Quarterly meeting. Hence



I would like to make an appeal to all our members to attend all future meetings with your family members.

I also hope that all of our members are getting their 'Birth Day' Greeting letters regularly.

In this connection I would like to make an appeal that while celebrating your birthday, with your family members and friends kindly contribute your mite to our 'SUN SHINE' FUND which will go a long way in improving our funds position.

Members are once again requested to identify eligible senior citizens and request them to become our Life member. Similarly members can inform us prospective business people, known to them, to enable us to approach them for getting advertisements in our LINKAGE Journal.

WISHING VERY HAPPY PONGAL

Dr. P.Sethu Sehan

An Appeal from S Prabhakaran, Vice Chairman

Warm Season's Greetings and a very HAPPY NEW YEAR !

It is a great joy and privilege to associate myself with Dr.P.Sethuseshan, Secy General, in bringing out the 5th quarter issue of LINKAGE (Jan-Mar) in January 2020. Members of SCB are 'committed to serve' and 'bestowing unconditional love' with key parameters of the SCB family, working in hand in hand with all senior citizens. LINKAGE is indeed paving way for better understanding between its members by creating healthy inter action. Its commitment to the community , particularly to the youth and elderly, is hailed by the media and the public. Many seniors joining our WORLD ELDERS DAY celebrations at Ethiraj College for Women in Chennai , in large numbers, on 4th October, 2019 is really a welcome sign for the growth of SCB in

the years ahead. Our mission is to give back to Society something in return of all that it has done for us and exemplifying it through our commitment to serve. We are sensitizing the youth to nourish inter-generation bond with love and respect. We have been contributing financial assistance regularly to the deserving poor senior citizens and the students as well as to the Prime Minister's National Relief Fund and Chief Minister's State Relief fund. I request you to kindly give your valuable suggestions for improving for better presentation of LINKAGE and if you have any contacts to get advertisements to meet the cost and help us in a big way. Your liberal contribution to sunshine fund is also solicited. Please also respond to our call for data base details direct to our Dy.Secretary General Mr. T.V.Nandakumar so that a separate whatsapp group for SCB can be formed.

Minutes of the EC Meeting

Minutes of the EC Meeting held on 19-11-19 at 768/1, 9th Street, Anna Nagar Western Extn., Chennai-600 101 (Residence of Sec. Gen).

After silent invocation, the Chairman called the Meeting to order.

Review of the Minutes of the previous EC held on 03-08-19 was done and the action taken was noted.

Chairman explained the purpose of the meeting, as the decision to be taken regarding the forth coming Qty Meeting during Jan 2020 along with the celebration of Pongal Festival.

After discussion the following decision were taken.

(1) The Theme of the Meeting is Uzhavar Thirunall in honour of the Uzavars who are feeding us.

(2) The date is fixed on 18-01-2020 (Saturday)

(3) Authorize the Chairman & Sec. Gen to decide suitable venue, Chief guest, Guest of honour, and arrange for Lunch etc.,

Then the Treasurer Thiru. Sampathkumar

provided the A/c statement as on date which revealed not a well state of funds availability.

Chairman then explained that the main source of Fund is Sun Shine Fund. Donation from members followed by Advertisement in Linkage journal and bringing in more Life members in our fold.

On this basis it has become an urgent necessity for augmenting of these sources.

For this a committee of members who are quite influential will be setup to approach all of our usual donors and potential new Donors.

Birthday greetings. Dy Sec. Gen Thiru. T.V. Nandakumar expressed his dilemma as to the posting of greetings to those who are not contactable through the phone Nos. furnished by them. This is especially in the case of elders who are above 85.

Decided that in the absence of clear confirmation of their status better to continue sending the greetings, till they are returned undelivered.

The meeting concluded after vote of thanks by the Sec. Gen.

A legend - Late Dr. T.S. KANAKA

Late T.S. Kanaka, also known as Tanjore Santhana Krishna Kanaka, was Asia's first female neurosurgeon and one of the world's first few female neurosurgeons.

Birth: 31 March 1932

Death: 14 November 2018

On her first death anniversary on 14th November, 2019, Mr.S.Jaya kumar, Mr. Rt.Namasivayam and Mr. K.V.Chari have visited her residence in Chromepet in person and attended the prayer meeting that was organised by the locals in her area.



தை மகளே வருக, வருக!

தை பொறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பார்கள். தமிழ் மாதங்களில் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த மாதங்களில் முக்கியமானது தை. தை மாதத்தின் பிறப்பை அறுவடைத் திருநாளாக, பொங்கல் தினமாக உலகத் தமிழினம் கொண்டாடி வருகிறது. தமிழ்ப் புத்தாண்டின் முதல் நாளாகவும் இந்த நாள் ஆரம்பத்தில் கொண்டாடப்பட்டது. இடையில் சித்திரைக்கு மாறிப் போனது. இப்போது மீண்டும் தை முதல் நாளை புத்தாண்டின் முதல் நாளாக தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது. அந்த வகையில், இந்த ஆண்டு தை முதல் நாள் தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினமாகவும் கொண்டாடப்படுகிறது. தமிழர் திருநாள்... தைப் பொங்கல், அறுவடைத் திருநாள் என கூறப்படும் பொங்கல் பண்டிகை, தமிழ் பண்டிகை ஆகும். பொங்கல் என்பதற்கு சாப்பிடும் பொங்கல் என்று பொருள் அல்ல. பொங்கிப் பெருகி வருவது என்று பொருள். தமிழர்கள் இருக்குமிடமெல்லாம் பொங்கல் விசேஷமாக கொண்டாடப்படுகிறது. தமிழர்களின் தாயகமான தமிழ்நாட்டில் வெகு விமரிசையாக கொண்டாடப்படும் பொங்கல் பண்டிகை, மலேசியா, கனடா, சிங்கப்பூர், இலங்கை, மொரீஷியஸ் உள்ளிட்ட அனைத்து உலக நாடுகளிலும் கூட விமரிசையாக கொண்டாடப்படுவது வழக்கம். மலேசியா, இலங்கை உள்ளிட்ட சில நாடுகளில் பொங்கல் பண்டிகையன்று அரசு விடுமுறையும் கூட விடுகிறார்கள். தோற்றம்... பொங்கல் பண்டிகையின் தோற்றம் எப்போது என்று உறுதியாகத் தெரியவில்லை. 1000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வந்தது இந்த பண்டிகை ஒன்று ஒரு கூற்று உள்ளது. 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இது கொண்டாடப்படுகிறது என்று இன்னொரு கூற்றும் உள்ளது. சோழர் காலத்தில் பொங்கல் பண்டிகைக்கு புதியீடு என்று பெயர் இருந்தது. அதாவது, ஆண்டின் முதல் அறுவடை என்று அதற்குப் பொருள். உழவர்கள் தை மாதத்தின் முதல் நாளில், அந்த ஆண்டின் முதல் அறுவடையை மேற்கொள்வது வழக்கமாக

இருந்தது. இதுதான் பின்னர் பொங்கல் பண்டிகையாக மாறியது என்கிறார்கள். 3 நாள் விழா... பொங்கல் பண்டிகை மொத்தம் 3 நாட்களுக்கு கொண்டாடப்படுகிறது. முதல் நாள் போகி பண்டிகை. அடுத்த நாள் பொங்கலிடும் நாள். 3வது நாள் மாட்டுப் பொங்கல். நமக்கு காலமெல்லாம் கை கொடுத்து உதவும் மழை, சூரியன், விவசாயத்திற்குப் பயன்படும் கால்நடைகள் ஆகியவற்றுக்கு நன்றி கூறும் நல் வாய்ப்பாக இந்த திருநாள் கொண்டாடப்படுகிறது. போகி... பொங்கல் திருநாளின் முதல் நிகழ்வான போகி பண்டிகையன்று, அதிகாலையில், அனைவரும் எழுந்து குளித்து, வீட்டில் உள்ள தேவையற்ற, பழைய பொருட்களை வீட்டின் முன்பு வைத்து தீயிட்டு கொளுத்துவார்கள். அல்லவை அழிந்து நல்லவை வரட்டும். பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும் என்ற மொழிக்கேற்ப போகி பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. வீட்டுப் பொங்கல்... 2வது நாளான பொங்கல், விசேஷமானது. தை மாதப் பிறப்பு நாள் இது. சர்க்கரைப் பொங்கல் என்று இந்த பண்டிகைக்குப் பெயர். புதுப்பானை எடுத்து, மஞ்சள் உள்ளிட்டவற்றை பானையைச் சுற்றிக் கட்டி, புதுப் பாலில், புது அரிசியிட்டு, வெல்லம் உள்ளிட்டவற்றைக் கலந்து பொங்கலிடுவார்கள். வீட்டுக்கு வெளியே சூரியன் இருக்கும் திசையை நோக்கி இந்த பொங்கலிடும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும். அரிசி நன்கு சமைந்து, பொங்கி வரும்போது குலவையிட்டும், பொங்கலோ பொங்கல், பொங்கும் மங்கலம் எங்கும் தங்குக என்ற குரலோடு பொங்கல் பானையை இறக்க வேண்டும். நன்கு பொங்கி வந்தால் அந்த ஆண்டு முழுவதும் நல்ல வளமும், நலமும் நிலவும் என்பது ஐதீகம். மாட்டுப் பொங்கல்... 3வது நாள் விழா மாட்டுப் பொங்கல். கிராமங்கள் தோறும் மாட்டுப் பொங்கல் விமரிசையாக கொண்டாடப்படும். வீடுகள் புதுப் பூச்சு காணும். மாடுகள், பசுக்களின் கொம்புகளுக்கு புது வர்ணம் பூசி,

நன்கு குளிப்பாட்டி, அவற்றை அலங்காரம் செய்து, மாட்டுப் பொங்கல் தினத்தின்போது படையலிட்டு வழிபாடு செய்வார்கள். பின்னர் மாடுகளுக்கு பொங்கலும் அளிக்கப்படும். ஆண்டெல்லாம் நமக்காக உழைக்கும் மாடுகளுக்கு நன்றி கூறும் தினமாக இது கொண்டாடப்படுகிறது. இன்றைய தினத்தின்போது மாடுகளுக்கு ஒரு வேலையும் தர மாட்டார்கள். கழுத்தில் புது மணி கட்டி, கொம்புகளை சீவி விட்டு சுதந்திரமாக திரிய விடுவார்கள். இந்த இடத்தில்தான் ஜல்லிக்கட்டு தோன்றியிருக்கிறது. மாட்டுப் பொங்கலின்போது கிராமங்கள் தோறும் ஜல்லிக்கட்டு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவது வழக்கம். காணும் பொங்கல்.... இப்படியாக பொங்கல் பண்டிகை சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது. இதுதவிர நான்காவது நாள் காணும் பொங்கலாக வட மாவட்டங்களில் கொண்டாடப்படுகிறது. அதாவது உற்றார், உறவினர், நண்பர்களைக் கண்டு வாழ்த்துக்களையும் இனிப்புகளையும் பரிமாறிக் கொள்ளும் நாளாக இது கொண்டாடப்படுகிறது. சுற்றுலாத் தலங்களுக்கும், பொழுதுபோக்குமிடங்களுக்கும் இந்த நாளில் போவது வழக்கம். கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் கனி காணும் நாளாக இது கொண்டாடப்படுகிறது.

பொங்கல் பண்டிகையின் மூன்று முக்கிய அம்சங்கள், கரும்பு, ஜல்லிக்கட்டு, இனிப்புப் பொங்கல்தான். இவை இல்லாமல் பொங்கல் நிறைவடையாது. கரும்புகளுக்கு பொங்கல் பண்டிகையின்போதுதான் செம கிராக்கி. இன்று முழுவதும் கரும்பு சாப்பிடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதேபோல பொங்கல் பண்டிகையின்போது கிராமங்களில் நடைபெறும் ஜல்லிக்கட்டு நிகழ்ச்சிகளும் விசேஷமானவை. அலங்காநல்லூர், பாலமேடு, காஞ்சரம்பேட்டை ஆகியவை ஜல்லிக்கட்டுக்கு பெயர் போனவை. இதில் அலங்காநல்லூர் உலகப் புகழ் பெற்ற ஜல்லிக்கட்டு களமாகும். தமிழர்களின் திருநாளாக, உழவர் திருநாளாக கொண்டாடப்படும் பொங்கல் பண்டிகையை, தமிழக அரசு தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினமாகவும் அறிவித்துள்ளதால், தமிழர்கள் அனைவரும் இந்த இனிய நாளை, இரட்டிப்பு சந்தோஷத்துடன், தித்திப்புடன் கொண்டாட வாழ்த்துவோம். அதேசமயம், பல்வேறு பகுதிகளில் தமிழர்கள் பட்டு வரும் பல்வேறு அவதிகள் ஒழிந்து, வரும் ஆண்டில் எல்லா வளமும், நலமும் பெற்று அமைதியுடன் வாழவும் சூரியக் கடவுளைப் பிரார்த்திப்போம்.

LM: 660 - S.PRABHAKARAN

முதுமை எனும் பூங்காற்று

அன்புடையீர்

டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன் முதியோர் நல அறக்கட்டளை மூலம் “முதுமை எனும் பூங்காற்று” எனும் மாத நாளிதழ் 2019 அக்டோபர் 1ம் தேதியிலிருந்து வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு இதழ் விலை ரூபாய் 30. ஆண்டு சந்தா ரூபாய் 300. நாம் இந்த நல்ல முயர்சியை வரவேற்று ஆண்டு சந்தாதாரர்களாக வேண்டும்.(ஓராண்டு சந்தாவுக்குக் குறைவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது).

ரூபாய் 300 காசோலையை “Dr.V.S.Natarajan Geriatric Foundation” என்ற பெயருக்கு

எழுதி கீழ் கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி, டாக்டரை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன் முதியோர் நல அறக்கட்டளை, நம்பர் 14, 2ஆவது மாடி, 29/2, துரைசாமி ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017.

காசோலைக்குப் பின்னால் உங்களுடைய முகவரி மற்றும் போன் நம்பரை எழுத வேண்டும்.

Regards

LM: 820 - R.T. Namasivayam

News from Networking Associates

AISCCON - Election of new President:

The All-India Senior Citizens Confederation, an apex National body representing more than 2 million senior citizens, announces the election of a new President, Shri Inder Mohan Bhalla. AISCCON represents 29 states of INDIA and consults with Government of India for improving the living conditions for Elders who are below the poverty line.

Indian Society of U3A, Udaipur, has an MOU with AISCCON while U3A India Bangalore is an institutional member. While congratulating Mr Bhalla, WorldU3A Signpost hopes that U3A activity in India also will get a boost.

U3A INDIA - Bengaluru: Come November 2019, University of Third Age-India successfully completes FOUR YEARS of lifelong learning since inception on November 4, 2015 with lot of aspirations of undertaking elder-friendly projects on the truism that ounce of practice is generally worth a ton of theory (Ernst F. Schumacher). Globally, the concept of third age focusses on lifelong learning as retirees under the patronage of universities as in France or in groups without any distinction of teacher and taught as per British Model.

U3A Chennai: (University of Third Age) is affiliated to AIUTA (Association of International University of Third Age) head quartered at France, appreciates, its President Prof. A. Vellas for popularising, senior's tourism and senior economy in middle east, Lebanon and other Afro-Asian countries extensively.

Probus Club Chennai, had the celebration of welcoming New Year 2020 on 27th

December 2019, at Russian Culture Centre, Chennai - 18.

Chennai Age Care Centre, had New Year celebration on 15th December 2019, at their Royapettah Premises.

IOBian6070 is proposed to have 'Pongal Day' celebration on 19th January 2020 at South India Hire Purchase Association premises, Whites Road, Royapettah, Chennai - 14.

60th Tamizh Puthaka Nanbargal meeting held at Tag Centre, 69, T.T.K. Road, Alwarpet, Chennai - 18. On 25th November 2019. In the meeting "Jaihind Chempakaramanian Veera Varalaru" book written by our Secretary General Dr. P. Sethu Seshan was taken for review. Popular speaker 'Thiruppur Anitha Krishnamurthy' vividly reviewed, followed by question and answering session. Commencing from the welcome speech by Thiru Ravi Tamilzhvanan, Manimegalai Prasuram, the meeting came to an end with vote of thanks by Kilambur Sankara Subramanian, Editor, Kalimagal & Manjeri Tamizh Periodicals.

FOSCATAN celebrated old Elder's Day on 10th November 2019, at Anna Adharsh College Auditorium, Anna Nagar, Chennai - 40. Details of meeting is provided seperately.

FOSWL India, Anna Nagar, Chennai invites you for their 115th meeting at 5 PM on Sunday, 26th January, 2020. Speaker: Er Hemachandra Rao, Birla Institute of Engineering.

Topic: Indian Antiquity Boat Scriptures.
Venue: Dr. KM.Cherian Heart Foundation Conference Hall, Ambattur Industrial Road, Mogappair, Anna Nagar West.

FOSCATAN CELEBRATES ELDER'S DAY



Minister for Tamil Culture Thiru K. Pandiarajan on 10/11/2019 said the State government had always been receptive to the needs of senior citizens, and would take steps towards announcing the State policy for elderly persons. Speaking at the Elders' Day celebrations organised by the Federation of Senior Citizens' Associations of Tamil Nadu (FOSCATAN), Mr. Pandiarajan referred to the federation's suggestions for a policy for elders, and said the government would examine it.

"The government has recently also begun the disbursal of old-age pension for nearly five lakh new beneficiaries, and we hope to reach out to more senior citizens across the State," he said. Mr. Pandiarajan encouraged federation members to come together and support each other.

"Looking to each other for support and ensuring there is regular interaction and positive discussions are essential," he added.

D. Rajasekaran, president, FOSCATAN, said the association acknowledged the various schemes and initiatives by the Tamil Nadu government for the benefit of senior citizens. "We, however, want these to be made more accessible to many senior citizens, who are from the weaker sections of the society.

The federation has appealed for accessible medical facilities, including geriatric wards, doctors and paramedical staff trained in the field available in every government hospital at the district level," he said. The association has also asked that every senior citizen be given a pension adequate to lead a life of reasonable comfort. Among the other suggestions, they wanted public transport to be made more comfortable and reasonable for senior citizens. They also sought arrangements for sightseeing tours to places of historic importance.

Thanks to The Hindu, dated 11/11/2019

Alserv



Opting for assisted living is an important decision in the life of a senior, and those of their near and dear ones. Until now, choices have been limited to retirement homes, secluded communities, or palliative care centres.

Retirement in Style or Suffering?

Such communities may seem like a bed of roses with a host of benefits, comparable peers, and round the clock healthcare. However, the truth is most seniors find it extremely difficult to uproot their lives and move to a completely new location. In addition, many communities require an exorbitant capital investment and a hefty monthly fee, that is not affordable by most families and seniors.

On the other hand, with in-home care, services are normally restricted to medical facilities such as nursing and emergency care, that are not always inclusive in covering the entire gamut of physical, mental, emotional needs for a senior.

Independence in Aging

In today's fast paced world, it is important for seniors to be able to avail all kinds of in-home assisted living services without moving to a retirement community, or paying for mediocre in-home care.

The answer lies in Alserv's new-age senior assisted living solution, which uses technology to unify all senior-related services and offer them at home. Services are provided with the utmost attention to specific senior needs, and all service providers undergo stringent verification for exceptional service quality.

Ease of Use

Once they subscribe to the monthly membership, each member is given access to Alserv's state-of-the-art app, from which they can place a request for any kind of service. Apart from a nominal monthly membership fee, Alserv operates on a pay-as-you-go model where members pay only for what they use.

The company also offers 24/7 voice support with a dedicated customer representative, who can place a service request on the customer's behalf and assist with service-related queries.

Inaugural Offer

Pay 1-month Standard Subscription at INR 999/- and get 3-months Premium Subscription **FREE** (till 31 March 2020)
Visit www.alserv.in or call +91 44 4666 4888 for further information



Comprehensive Services

Whether it is something as fundamental as healthy home-cooked meals, daily home maintenance, and everyday medical care, or as exclusive as travel assistance and property maintenance, Alserv has a solution for any kind of senior-related needs.

Services offered include:

Safety & Security

- Safety Audit
- Safety Products and Gadgets
- Guard Services
- Security Systems

Food & Cooking Services

- Regular Food Delivery
- One-time Catering Services
- On-call Cooks
- Grocery Delivery

Medical & Emergency Services

- Emergency Services
- Nursing/Caretaker
- Medical Check-Ups/Periodicals
- On-call Medical Services

Housekeeping & Maintenance

- Cleaning Services
- Home Maintenance
- Repair and Breakdown Maintenance
- Laundry

Concierge Services

- Travel & Ticketing
- Driver On-call
- Logistics for Entertainment
- Tech Help
- Banking & Payments
- Property Management

The company's goal is to enable complete self-reliance and confidence in a senior's life with a complete suite of assisted living offerings for every kind of situation.



SINCE 1992 • FIRM QUALITY



**ARE YOU
DREAMING
FOR A PERFECT
HOME?**



RERA NOT APPLICABLE FOR ALL THE ABOVE PROJECTS

FIRM FOUNDATIONS

THE ULTIMATE HARMONY IN HOMES

**WE ARE INVITING LAND OWNER'S FOR A
PROFITABLE
JOINT VENTURE / CONSTRUCTION**



1396 SQ.FT | 3 BHK
R - BLOCK, ANNA NAGAR



1123 SQ.FT | 3 BHK
W - BLOCK, ANNA NAGAR WEST EXTN



Firm's S CUBE

2115 SQ.FT | 3 BHK
STERLING ROAD, NUNGAMBAKKAM

**SUCCESSFULLY
COMPLETED
161 PROJECTS**

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

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

Website: www.firmfoundations.in Email: mail@firmfoundations.in



Firm's Banquet Hall

A host for your party dream

An initiative of Firm Foundations & Housing Pvt Ltd.

***Celebrate Your Special Day
in a Special Place***

**BIRTHDAYS, RECEPTIONS, EXHIBITIONS, BETROTHALS,
BABY SHOWERS, BAPTISMS, COMPANY EVENTS, PARTIES,
LIVE STREAMING VIDEO CONFERENCES**

+91 442628 8595 | 95000 98595

Q-95, 3rd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 600040.
mail@firmsbanquet.com | www.firmsbanquet.com



We Congratulate Our Member



We congratulate Our Member L.M 680 Thiru. N.S. KOLANDAN who secured first place in the SHOT PUT event in the 38th Tamilnadu. State Master's Athletic Championship-2019" Conducted at Trichy from 15.11.2019 to 17.11.2019.



We congratulate our member L.M 739 Dr. D.S. RAMAIAH who has been awarded "BEST SERVICE AWARD" by Govt. of Tamilnadu. On the International Elders Day for the year 2019 on 1.10.2019 in recognition of his Exemplary Service in the field of SENIOR CITIZEN'S WELFARE.

Change of Address

LM: 520 - Shri. A. RAMAN
Thasildar (Retd),
Plot No: A-4, Flat No: 2,
VB122, Blucon Pristine,
Kolapakkam, Chennai - 600 128.

LM: 791 - Mr. R. Ramakrishnan
5/9, 34th Street,
Nanganallur, Chennai - 600 061.

LM: 345 - Er. S. Manickam
2nd Street, M.R.K. Nagar,
C.E. (TNEB) Retd.,
3/334, Devi Karuvizhi Nagar,
Venkateswara Main Road,
Medawalkkam,
Chennai - 600100.
Cell : 98413 99955

Congratulations

Our immediate Past Chairman, SCBian Lion C.N. Prasad who was conferred with 'Life Time Achievement Award' for his contribution to Tours and Travels in India, by the Prestigious Organisation 'All India Hospitality Association'.

We also Congratulate our Treasurer Thiru N. Sampath Kumar, who celebrated his younger daughter 'Srinidhi' wedding with Thiru. Kelan Stay on 28th December 2019, at 'Dhakshin Chithra' Campus Mutukadu, Chennai in a grand manner.

Mr. N. Sampath Kumar elder daughter 'Mathangi' in USA was blessed with a girl baby on 24th December 2019. Wish all prosperity and health, his new born grand daughter.

Healthy Habits for Seniors

Dental check-ups, medications, physicals – the list of a senior's health needs go on. Not to mention, a caregiver's health may suffer in the midst of putting a senior's health first. How can you make yourself more aware of a senior's health requirements, especially a senior with chronic illnesses or other serious health issues?

People who had good healthy habits when they were younger tend to become healthy seniors, but it is never too late. Good health habits can make a difference even to seniors who are prone to illness or have not made their health a priority in the past.

Consider these 10 tips for keeping up with the health needs of a parent or senior loved one:

1. Eat healthy

The digestive system slows down with age, so high-fiber fruits, vegetables and whole grains are as important as ever. Because seniors are prone to dehydration, they should drink plenty of water to stay energized and sharp.

2. Focus on prevention

Preventative care visits, including health screenings for cholesterol levels, colon cancer, heart problems and more, qualify for Medicare coverage. Seniors also need to get vaccinations that can help prevent influenza and pneumonia.

3. Get information on medication management

Ask about and review the senior's medications with their physician on a regular basis. Consider possible drug interactions and take note of any new symptoms (allergic reactions, drowsiness, loss of appetite and others) the senior shows after changing or starting medications.

4. Get some sleep

Frequent waking and insomnia in the night are common among seniors. Turn the lights down in the evening to spur drowsiness and make sure the senior's bedroom is comfortable, cool and quiet.

5. Remember mental health

The Geriatric Mental Health Foundation recommends that seniors do crossword puzzles, read and write and try new hobbies to stimulate their minds and engage with the world around them. Activities like these can ward off a decline in mental health.

6. Screen for vision changes

Seniors who wear glasses should have their prescription checked every year for changes and have their eyes screened for health issues. Having the right pair of glasses can reduce a senior's chance of falling.

7. Socialize

Time spent with family and grandchildren help seniors feel connected, especially if they have mobility issues. Those visits can also make seniors feel more upbeat, which is the best medicine at any age.

8. Stay physically active

Exercise not only alleviates depression but improves energy and memory. An exercise program approved by a physician, long walks or short strolls can keep seniors healthier longer.

With their health under control, seniors can do more and stay active, which is important to their overall well-being. Happy, healthy seniors can still present a lot of care challenges, but they can also contribute more to their health, which can give caregivers a little less to worry about.

9. Take advantage of free physicals

During the first 12 months on Medicare, seniors are offered free physicals. After that first year, they receive free annual wellness visits.

10. Visit the dentist every six months

Our risk for cavities goes up with age. Plus, many mouth infections can be linked to serious health conditions, such as diabetes, heart disease and stroke. So seniors should see the dentist regularly.

Source: Internet

Registered with Registrar of Newspapers for India No.TN/ENG/2004/13996

Birthdays - January to March 2020**Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous life**

S.No.	NAME (Thiru/Tmt.)	MEMB NO.	DOB				
1	Bhaskar Mukherjee	LM:907	4-Jan-1952	35	Gajendra Rao, B	LM:377	10-Feb-1936
2	Muthuswami A Er	LM:936	4-Jan-1945	36	Rajagopal, A. S	LM:871	12-Feb-1930
3	Poonkunran, G	LM:893	4-Jan-1967	37	Radhakrishnan, V	LM:781	14-Feb-1938
4	Viswanathan, G	LM:779	4-Jan-1947	38	Shanmuga Sundaram, C.P	LM:434	14-Feb-1943
5	Namasivayam, R.T. Er.	LM:820	5-Jan-1938	39	Dharmaraja, T.K	LM:78	15-Feb-1939
6	Thennavan, M. Er.	LM:670	5-Jan-1946	40	Amrit Agarwal	LM:532	18-Feb-1948
7	Chakravarthy, A.K. Er	LM:580	7-Jan-1944	41	Rajagopalan, S.S. Dr.	LM:597	19-Feb-1931
8	Sivasankaran, A. Er.	LM:428	8-Jan-1937	42	Sainath, V	LM: 834	20-Feb-1948
9	Mani, K. Dr.	LM:916	10-Jan-1951	43	Suresh Chander Pal, P. Dr.	LM:538	20-Feb-1937
10	Vimala Rajaram	LM:508	10-Jan-1948	44	Ramachandran, S	LM: 861	22-Feb-1950
11	Raja, P.S.C. Er.	LM:86	14-Jan-1937	45	Ramlingam, S. Er.	LM:15	25-Feb-1937
12	Dharmalingam, M	LM:673	15-Jan-1940	46	Sadasivam, K	LM:454	27-Feb-1935
13	Singaraja, M. Dr. (Capt.)	LM:3	15-Jan-1937	47	Sethuraman, R	AM:842	1-Mar-1949
14	Vemana Reddy, G	LM:525	15-Jan-1944	48	Ramakrishnan, K.V.K	LM:584	2-Mar-1938
15	Ramavadhani, J	LM:560	16-Jan-1941	49	Govinda Sawmy, Er	JSL:167	3-Mar-1935
16	Kannappan, M.	LM:529	18-Jan-1947	50	Ponnuswamy, K. Er	LM:461	6-Mar-1931
17	Sudha Ramalingam	LM:11	20-Jan-1951	51	Arumugam, S. Er	LM:371	8-Mar-1947
18	Gopalarathnam, V. R	LM: 851	21-Jan-1946	52	RajaGopal, V	LM:159	9-Mar-1949
19	Kumari, G	LM:573	22-Jan-1933	53	Balasubramaniam, R	LM:679	10-Mar-1944
20	Kothandaraman, G	LM:768	23-Jan-1940	54	Muthu Chidambaram, P	LM:543	13-Mar-1943
21	Ayesha Hamid, Dr	LM:478	24-Jan-1948	55	Venkatesan, R. IAAS(Rtd)	LM:7	13-Mar-1933
22	Jayasree Balan	LM:480	27-Jan-1943	56	Jagadeesan, S	LM:464	14-Mar-1935
23	Kanagasabai, V. Dr.	LM:897	28-Jan-1956	57	Krishnamoorthy, P. Dr	LM:72	14-Mar-1931
24	Sriharinathan, D	JSL:378	29-Jan-1935	58	Subbiah, M	LM:906	15-Mar-1951
25	Rameeza A. Rasheed, Prof. Dr.	LM:559	30-Jan-1945	59	Sarma, VSN Dr.	LM:881	16-Mar-1938
26	Balakrishnan, R	LM:668	2-Feb-1940	60	Venkatraman, S.S	LM:425	16-Mar-1925
27	Prakash H. Lulla	AM:41	4-Feb-1946	61	Jayaraman, V, Er	LM:473	18-Mar-1936
28	Balakrishna Raja, V.S. Er	LM:567	5-Feb-1934	62	Balasubramanian, M.K	LM:196	20-Mar-1954
29	Sivaraman, D	LM:812	5-Feb-1953	63	Kalaiselvan, R	LM:804	20-Mar-1949
30	Subramanian, K	LM:865	5-Feb-1961	64	Mannar, B. Er	LM:690	22-Mar-1952
31	Ambika, D	LM:54	6-Feb-1936	65	Srihar, M	LM:281	22-Mar-1954
32	Kamala, V	LM:747	6-Feb-1932	66	Ameer Ali, M.A. (Capt)	LM:799	23-Mar-1933
33	Dakshinamurthy, K.N	LM:595	7-Feb-1934	67	Chandran, K.P	LM:803	23-Mar-1940
34	Venkatesan, P.K	LM:590	9-Feb-1940	68	Bharath Singh, K. B	JSL:849	31-Mar-1960
				69	Janardhanam, A.R	LM:615	31-Mar-1932

Your liberal contribution to Sun Shine Fund is solicited.**Data Base of SCB Members (to be sent to the Editor, Linkage for Updation :**

Name :
 Your Latest Address for Communication :
 Last Occupation :
 Land line Number :
 Email ID, if any :
 LM /AM No. :
 Any Special talents available in the family :

Mobile phone no:

If undelivered please return to:**LinkAge**

C/O 768/1, 9th Street,
 Anna Nagar (WE),
 Chennai - 600 101.

To.