

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



Committed to serve

# SCB NEWS

A Quarterly News Letter for Service and Advocacy  
from SENIOR CITIZENS BUREAU  
(Estd. 3/1996 & Reg. No. 370/2002)

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

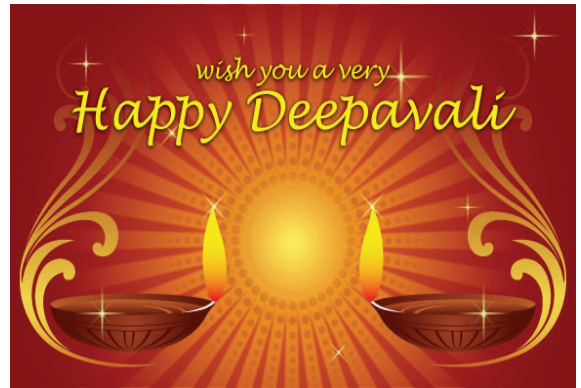
Email : scbch96@gmail.com Website : seniorcitizensbureau.org

VOLUME : 16

OCTOBER, NOVEMBER AND DECEMBER - 2021

ISSUE : 4

**SENIOR CITIZENS BUREAU WISHES ALL IT'S MEMBERS**



*Our love has grown more strong  
and intense through the years...*

**On  
World  
Elder's Day...**

*Want you to know...  
You have always made me feel  
special in every way !*



## SENIOR CITIZEN BUREAU, CHENNAI (Silver Jubilee Year 2021-2022)

Cordially invites you to attend the function  
organized to Commemorate the Observance of  
"WORLD ELDERS DAY"

To be held on 23rd October 2021 (Saturday)  
at 11.00 AM through Zoom

Zoom ID : 850692274

Passcode: SCB

Inauguration by

**Dr. S. KOTHAI**

Principal, Ethiraj College of Women, Chennai.

In the presence of

**Shri. T.V. NAGARAJAN,**

Chairman, Senior Citizens Bureau Chennai.

Chief Guest

**Dr. EZHIL ARASAN, MD**

Managing Director, Dr. V.R.E Research  
Laboratories Pvt Ltd, Chennai

NSS Students of Ethiraj College for Women,  
Chennai will participate.

All are Welcome

**Dr. P.SETHUSESHAN,**  
Sec . General, SCB

## PROGRAMME

- 1) Invocation
- 2) Welcome Address : **Dr. P Sethu Seshan,**  
Sec General
- 3) Presidential Address : **Shri T.V. Nagarajan,**  
Chairman SCB
- 4) Inauguration Address : **Dr. S. Kothai**  
Principal,  
Ethiraj College for Women
- 5) Special Address by  
Chief Guest : **Dr. Ezhil Arasan**  
Managing Director,  
Dr. V.R.E Research  
Laboratories Pvt Ltd,  
Chennai
- 6) NSS Students of  
Ethiraj College  
for Women, Chennai : Programs
- 7) Vote of Thanks : **Shri. N. Sampathkumar**  
Treasurer

## News from Net Working Associates

**Helpage India:** on 1st October 2021 (11 AM) they observed 'International Day of Older Persons 2021'. The topic of discussion was "Build Back Better For Elders with Health, Income, Dignity". Dr. J. Loganathan IPS Asst Commissioner of Police Chennai was Chief Guest for the session.

**PROBUS CLUB OF MADRAS:** On 4th October 2021, (11 AM) had celebrated

"INTERNATIONAL DAY OF ELDERLY" through a Zoom meeting. The speaker Dr. V. Chockalingam gave a speech on the topic "Mind your Mind" for "Healthy Heart".

**FRIENDS ON SAME WAVE LENGTH (FOSWL):** On 26th September 2021 (5 PM) had their 131st street as Zoom meeting with the topic on SRI ADI SANKARACHARYA).

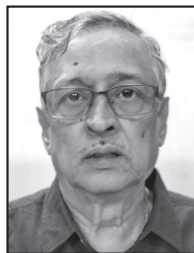
## Chairman's Message

Dear SCBians,

As you all know this quarter (Oct to Dec) is Festive Season for all of us. Dasara or Vijayadasami is Celebrated as the Victory of Lord Rama over Ravana. It also Celebrates the triumph of Goddess Durga over Demon Mahishasura. After Dasara follows the grand festival of Deepavali, the Festival of lights. All these festivals denote the triumph of God over evil.

I wish all our Members Happy Dasara (Vijayadasami) and Happy Deepavali. May this divine light of Deepavali spread in your life peace, prosperity, happiness and Good health.

**World Elders Day:** World Elders Day is Celebrated on October 1 every year. The Day is celebrated to spread awareness about the importance of Senior Citizens of our Society and to appreciate their contributions. Population of those above 60 years in India has been increasing steadily since 1961 and it touched 13.8 Crores in 2021. It is growing faster since 1981 due to decrease in death rate said, a study by the National Statistical office (NSO). Between 2011 and 2021 the general population went up by 12.4% while the elderly population has risen by 35.8% As per NSO'S projection, when the general population goes up by 8.4% between 2021 and 2031 the elderly population will increase by 40.5%. It is also stated that for the year 2031 maximum proportion of elderly people to its population is projected in the state of Kerala 20.9% and followed by Tamil Nadu 18.2% Advancement in medicines and also technologies the life expectancy has risen sharply over the last few years.



Improvement in Education, Economics, Sanitation, Medical science and health are also contributed immensely to the increase in life expectancy.

We, as Senior Citizens carry a lot of responsibilities on our shoulders as leaders of the society. We should pass on the knowledge of our traditions and culture of our society which have been so far carried and preserved by us.

However, we find that older people are highly vulnerable with many falling in poverty facing health issues or discrimination. They also sometimes face abuse, which has a detrimental impact on them.

The World Elders Day is also marked to point out on the World's responsibilities towards older people to make their lives happier. A special attention should be given to their well – being, especially during the ongoing time of the Covid 19 Pandemic and lockdown as they are equally going through a tough time. This Pandemic has revealed and changed the living styles of people across the world, particularly older people became more victims of the pandemic and needed more care from their families and Society. This situation alarmed us to set healthy standards for the older persons in future. It is also important to ensure that along with not facing abuses they are able to avail benefits from different Government schemes. We should take all necessary steps to disseminate the information on all the schemes to the needy people as many of them may not be aware of the

schemes. As learned Senior Citizens, we should create awareness amongst children on the problems of older people and they should be taught to spend more time with their grandparents and more helpful and considerate with older persons in their neighbours or around visiting Old Age Homes.

**Theme of 2021 World Elders Day:** Digital Equity for All Ages – Digital equity for all ages is theme for this year's International Day of Old persons. The theme stresses the need for the elderly to receive access to the digital world and help them become active participants to enrich their lives. As per United Nations elderly persons in least developed countries are, for the most part, not getting proper access to the digital world.

There are also legitimate Cyber security risks that compromise the privacy, security and human rights of the elderly.

**Objectives:-** i) Raising awareness about helping the elderly get access to the digital world and addressing the issue of digitalization and technology without ignoring the socio cultural issues or individual choice.

ii) Also stresses the need to look at laws that ensure the security and privacy of the elderly in the digital realm.

**International Day of Non-Violence:** 2nd October is Gandhi Jayanthi which marks the Birth Anniversary of Mahatma Gandhi father of Our Nation, who led India's Freedom Movement along with many other National leaders against British rule in India. His method of Non – Violence inspired many Civil rights movements across the World. Gandhi Jayanthi is also

celebrated as International Day of Non – Violence and Peace all over the World. The purpose is to spread Mahatma Gandhi's philosophy, his teachings of Non – Violence and peace all over the world. Let us pay our Tributes to Our Father of the Nation India's tallest leader of Independence Movement. The younger generation should be properly taught to respect Our leaders, who fought for the Freedom of the Country, sacrificing their lives resulting of which they are now enjoying the fruits of Freedom. It is disheartening to note that the freedom is being misunderstood and misused for the selfish motives of some people with vested interests. We fervently hope that the younger Generation should realize and respect the value of freedom and try to follow the paths laid by the Founding Fathers of our great Nation.

**Silver Jubilee Celebrations:** We are proud and take pride in Celebrating the Silver jubilee Year (2021 – 2022) of our Senior Citizens Bureau. Due to the pandemic situation, Valedictory Function of our Silver Jubilee Celebration has been postponed and tentatively scheduled to be held in Feb – March 2022. We have already chalked out the programme and planning, which will be executed as soon as we get some relief from the Pandemic situation. We fervently hope that our members will rise up to the occasion to ensure that the Valedictory Function of Our Silver Jubilee Celebrations is conducted with much fervor and fanfare.

We look forward to your unflinching support and Co-operation.

With Regards,  
**T.V. Nagarajan**  
Chairman, SCB.



## ***From the Desk of Editor/Secretary General***

Dear SCBians

Let me commence my message with good news of Government's efforts of bringing down spread of COVID 19 to a large extent. This is due to systematic mass vaccination program, implementation of restrictions on function, wearing mass and social distancing etc..



However we could not conduct Our E.C meetings and regular Quarterly meetings physically considering age factors of our members.

We had EC meeting on 27/8/2021 and 18/09/2021 with almost all members taking active part. In both the meetings actions to be taken for the conduction of valedictory Silver Jubilee function successfully were discussed. Since it was tentatively fixed in February 2022 Chairman announced to commence the activities from the first week of October 2021. The Asst. Secretary General has agreed to prepare a list of actions to be taken

for successful conduct of the valedictory function.

It was also decided to have our AGM in November (in Zoom). Accordingly Treasurer was to follow up with Auditors to get the audited balance sheet as on 31st March 2021, to submit the registrar of Societies to get their approval for conduction of AGM in our Zoom and postponing the election of New Office bearers if necessary.

The report on our regular event No 235 dated 21st August 2021, in observance of 75th Independence Day is given separately in this SCB News. Since World Alzheimer's Day is observed every year on 21st September an article on Alzheimer's disease is written by our member and eminent physician Dr. V. Kanagasabai M.D. (Former Dean of Madras Medical College) is published in this 'SCB News' to create awareness on this dreadful disease. With our wishes for Dasara Celebration and happy Deepavali, I conclude my report.

With Regards  
**Dr. P. Sethuseshan**

## ***Brief report of our SCB Meeting (Event No. 235)***

On 21st August 2021 at 11 AM through Zoom, our meeting Commemorating the observance of our 75th Independence Day, was held.

Meeting commenced with the prayer song by Mrs. Krishna Priya NSS Student of Ethiraj College Chennai who co-ordinated the Celebration with us.

Our Executive Committee member Thiru. C. Badri welcomed the dignitaries, Guests and all our members. He also wished 'HAPPY ONAM' since that day happened to be the festival of ONAM.

Then Our Chairman Thiru. T.V. Nagarajan gave a scintillating speech about the freedom fighters who sacrificed their life. He had specially mentioned about Tamilnadu martyrs. He started his speech with, Bharathiar, Veera Vanjinathan, V.O. Chidambaram Pillai, Katta Bomman, Maruthu Brothers Subramania Shiva V.V.S. Iyer, Neelakanta Brammachari, Madasami Pillai, Thiruppur Kumaran, Velu Nachiar and Jaihind Chempakaraman Pillai. While mentioning their names he also mentioned their brave deeds shortly at the same time very clearly. He had also made

particular reference to National martyrs like Gandhiji, Madam Cama, Utham Singh, Bhagavath Singh, Sarvarkar, Lala Lajapathy Roy, Raja Guru, Raj Behari Bose and finally Nethaji. In short Our Chairman covered the 200 years of Our freedom struggle in his 30 minutes speech.

Our guest speaker Dr. N. Sankara Raman Professor of Tamil SSM Arts and Science College. Kumara palayam started his speech, with the remarks that Our Chairman, has covered almost all points which he had prepared for his speech. However he introduced himself and took a pride of a individual who hail from the place Ettaiyapuram where Bharathi born. He also emotionally remarked that he had studied in the same of class room of the school, where Bharathiar studied exactly 100 years back. Then he mentioned about the freedom fighters who took shelter in the French occupied Pondicherry with special mention about Bharthiar, V.V.S. Iyer and Neelakanta Brammachari. He also narrated Bharathiar association with V.O. Chidambaram Pillai and Subramania Shiva. He narrated some of the historic events that took place in their life time, which were not known to most of the youngsters. He further referred Jaihind Chempakaran's life history with particular reference to his wife Laxmi Bai, who lived with her husband's ashes for 32 years. The incident he mentioned about Thiruppur Kumaran wife reaction when she was witnessing the drama by 'Sivaji Ganesan' who acted as her husband Thiruppur Kumaran when he was about to be killed in police Lathicharge. It seems she rushed to the stage and requested to stop

since she did not want to see once again the death of her husband.

He took pride of mentioning about his successful students, with special reference to one Mr. Navin, who has founded and running the Atchayam Trust, with the help of other old students SSM College. They identify individual beggars and help them to join with their family to commence their a New life. The other beggars who are orphans were taken to their re-habilitation center. After completing their activities, in Erode District they have now extended their activities in Salem District Navin has been awarded for his services by Govt of Tamil Nadu.

Other student is Mr. Aravind who lead all India NSS students in Republic Day parade in Delhi in the year 2012. He also referred that Bharathiar had his last Public Meeting at Erode Library hall where his burst size statue was installed. He ended his speech with the slogan "Nations Service is Devotion to God"

After his talk another NSS student of Ethiraj College Miss. S. Keerthi Sri talked about Bharathi in South and Swami Vivekananda in North. She insisted that youngster should work hard to enjoy the success of Our Freedom and make the dreams of Our Abdul Kalam as real. She ended her speech by referring Kavingar Kannadasan Patriotic song. Miss. Krishna Priya again tied up the gathering by singing Bharathiyi song with her sweet voice. Then our asst Secretary General Thiru T.V. Nandakumar read out the names of our members who have seen 1000 moons in their life and wished them for their continued health and prosperity. With the vote of thanks by Secretary General Dr. P. Sethusesan the meeting came to an end.

## ***Annual Medical Check Up for Senior Citizens***

News from Times of India dated 7th September 2021.

Sao Paulo: Brazilian football great Pele has been hospitalized in Sao Paulo for six days due to health problems during routine examinations. He is 80 years old now.

This news has prompted me to write this article.

We get messages in WhatsApp that hospitals mint money by forcing citizens to go for annual medical checkup and treat them unnecessarily by pointing out new problems in their health conditions which might have been unnoticed and they would have been solved automatically. This is a Myth!

Dr.V.S. Natarajan, popular geriatric doctor, always inform us in various forums that senior citizens must undergo annual medical checkup and get treated immediately when new problem pops up. As we age health issues come up due to wear and tear.

Researchers have observed that senior citizens to get treated immediately when new issues crop up so that they lead a healthy life. This saves money in the long run rather than waiting for new problems are noticed very late.

I wish to share my own experiences of annual medical checkup.

In the year 2000, in the body scan the hospital has noticed that I have residual urine problem which would have increased

my PSA levels. By treating this by medicine my residual urine is now normal for the past 11 years. If untreated my PSA levels would have gone up besides frequent urination-Higher PSA level would have taken one to prostate cancer.

On one occasion my potassium level went up and with proper medicines it has come to normal level.

I am a heart patient and my ejection fraction is only 35% and my water intake has to be restricted. I am advised to take fruits like Gua so that my constipation problems are addressed.

Hence I strongly advise all the senior citizens to have regular medical checkup which will reduce one's health costs in the long run.

**By R.T.Namasivayam**

E.C. Member

Date: 14/09/2021

### ***Donations Received during July-Sept 2021 towards Sunshine Funds***

We thank the following Donors for the period July-Sept 2021:

|                               |                                |                   |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| LM 669                        | Thiru.V.A. Balasubramanian-SSF | Rs. 3,105         |
| LM 790                        | Thiru.T.V.Ramamurthy - SSF     | Rs. 2,088         |
| LM 18                         | Thiru.S.K.Vasudevan - SSF      | Rs. 500           |
| LM 613                        | Thiru.G.Seshadri - SSF         | Rs. 300           |
| LM 7                          | Thiru.R.Venkatesan - SSF       | Rs. 3,000         |
| LM 574                        | Dr.Tmt.R. Vasanthavalli - SSF  | Rs. 5,000         |
| LM 617                        | Thiru.Chandra Veeraraghavan    | Rs. 2,000         |
| LM 680                        | Thiru.S.N.Kolandan - SSF       | Rs. 1,234         |
| <b>Total amount collected</b> |                                | <b>Rs. 17,227</b> |

## அமரர் கல்கி “ஆனந்த விகடன்” எழுதிய ஒரு கட்டுரையில் நான் ரசித்த நகைச்சுவையை உங்களுடன் பகிர்வு செய்கிறேன்

ஸ்விட்ஜர்லாந்து தேசத்தில் ஒரு ஹோட்டலில் சிலர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது அங்கிருந்த சர்க்கஸ் கூடாரத்திலிருந்து ஒரு சிங்கம் தறிகெட்டு வந்து அந்த சாப்பாட்டு அறையில் நுழைந்தது. அங்கிருந்தவர்கள் எல்லோரும் திகிலடைந்தார்கள். ஸ்திரிகள் கூச்சலிட்டார்கள். ஒரே ஒரு தீர்ப்புஷன் மட்டும் மேஜை மேலிருந்த சாராயப் புட்டியைத் தூக்கி சிங்கத்தின் முகத்தில் எறிந்தான். அதனால் சிங்கம் தனக்கு அங்கே நல்வரவு இல்லை என்று தெரிந்து திரும்பிவிட்டது.

அங்கிருந்தவர்களில் ஒருவர் ஜெர்மன் பத்திரிக்கை ஒன்றின் நிருபர். அவர் அந்த தீர்ப்புஷனிடம் ஓடிவந்து, “ஆகா! எவ்வளவு துணிச்சலான காரியம் செய்து எல்லாரையும் காப்பாற்றினீர்கள். இப்பேர்ப்பட்ட அரிய வீரச் செயலைப் பத்திரிகையில் போட்டுத்தான் தீரவேண்டும். தங்கள் பெயர் என்ன? என்று கேட்டார். அவர்

பெயரைச் சொன்னதும் நிருபருக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. ஏனென்றால் அது ஒரு யூதருடைய பெயர். யூதர் ஒருவனுடைய செயலைப் பாராட்டி ஜெர்மன் பத்திரிகைகளில் செய்தி வரப்படுமா? வந்தால் ஹிட்லர் அந்த நிருபருடைய மூக்கை அறுத்து விட மாட்டாரா?

செய்தி என்னமோ, மறுநாள் ஜெர்மன் பத்திரிகைகளில் வரத்தான் செய்தது. ஆனால் அது பின்வரும் தலைப்புகளுடன் வெளியாயிற்று.

“ஹோட்டலில் கொடூர சம்பவம்,

குற்றமற்ற சிங்கத்தைக் கொடிய யூதன் தாக்குகிறான்!”

பொதுவாக பத்திரிகை நிருபர்கள் மட்டும் கெட்டிக்காரர்களாயிருந்தால், எதையும் தலைகீழாக திருப்பி விடுவார்கள்.

இந்தக் கதை இன்றைய மீடியாக்களுக்கும், பொருந்தும் தானே!  
த.வெ. நாகராஜன்



Thiru S. Jayakumar Vice Chairman and Dr. P. Sethuleshan Secretary General honoured Dr. Vedagiri Shanmuga Sundaram (LM 869) Retired Professor of Economics, Institute of Advanced Studies and Research (IASR) on celebrating his 95th birthday on 16th September 2021.



## ALZHEIMER DISEASE (முதுமறதி நோய்)

மனித உடலில் எத்தனையோ உறுப்புகள் இருந்தாலும் மூளையின் முக்கியத்துவம் பற்றி நாம் அனைவரும் அறிவோம். மனித மூளை உடல் எடையில் சுமார் 2 விழுக்காடு எடையைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் 20 விழுக்காடு உடல் இரத்தம் மூளைக்கு வருகிறது. மூளையில் சுமார் 100 பில்லியன் நியூரான்கள் மற்றும் 10 முதல் 50 மடங்கு அதிக களியல் (Glial) செல்கள் உள்ளன. பொதுவாக உண்டாகும் மூளையின் நோய்கள் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. வயது வந்தோரின் சீரழிவு நோய் (Degeneration) (முதுமறதி நோய் மற்றும் நடுக்குவாதம்).
2. பெருமூளை இரத்த குழாய்கள் நோய் (பக்கவாதம்).
3. வலிப்பு கோளாறுகள் (வலிப்பு நோய்) கை, கால்.
4. தொற்று நோய்கள் (மூளைக்காய்ச்சல்).
5. விபத்துக்களால் தலையில் படுகாயம்.

இவற்றுள் Alzheimer Disease என்னும் முதுமறதிநோய் பற்றிய புரிதலை உருவாக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

### Alzheimer Disease (முதுமறதி நோய்)

Alzheimer Disease என்னும் முதுமறதிநோய் பற்றி உலகிற்று முதன் முதலாக 1906ம் ஆண்டு விவரித்துக் கூறியவர் ஜெர்மனி நாட்டின் மனநல மருத்துவர் Alois Alzheimer. ஆகவே, இந்நோய்க்கு Alzheimer Disease என பெயர் உண்டாயிற்று. இந்த நரம்பியக் கடத்தல் நோய் முதலில் மெதுவான பாதிப்புகளுடன் ஆரம்பித்து பின்னர் படிப்படியாக நிலைமை மோசமாகிவிடுகிறது. இந்த நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்த ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 21ம் தேதி “வேர்ல்ட் அல்சைமர்ஸ்டே” (World Alzheimer's Day) ஆக அனுஷ்டிக்கப் படுகிறது.

### ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk Factors)

1. வயது அதிகரித்தல் (முதுமை அடைதல்) மிகப் பெரிய தெரிந்த ஆபத்துக் காரணி.
  2. பெண்கள் பொதுவாக ஆண்களை விட அதிகநாள் உயிர் வாழ்வதால் அவர்களுக்கு அதிக பாதிப்பு வர வாய்ப்பு.
  3. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 6 விழுக்காடு இந்த முதுமறதி நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.
  4. தலையில் காயம் அடைந்தவர்கள்.
  5. மோசமான தூக்க வழிமுறை உள்ளவர்கள்.
  6. மது அருந்துதல்.
  7. உடல் பருமன் (Obesity).
  8. உடற் பயிற்சி இன்மை.
  9. புகை பிடித்தல்.
  10. உயர் இரத்த அழுத்தம்.
  11. சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இல்லாதவர்கள்.
  12. அதிக கொழுப்புச் சக்தி உள்ளவர்கள்.
- தடுப்பு படிகள் : இந்த நோய் வருவதை முழுமையாகத் தடுக்க முடியாது.

1. உணவில் குறைந்த கொழுப்புச் சத்து.
2. அதிக பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
3. வாழ்நாள் கற்றல்.
4. சமூக ஈடுபாடு மற்றும் உளவியல் ஈடுபாடு.
5. படித்தல் (Reading).
6. நடனம்.
7. பலகை விளையாட்டு போன்ற விளையாட்டுகள்.

8. உருவாக்கும் கலைகளில் ஈடுபடுதல் (Creative arts)
9. இசைக்கருவி பயில்வது.
10. புதிதாக வேற்று மொழியைக் கற்பது.
11. உடற்பயிற்சி.
12. Vitamins B,C,D,E.
13. ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் போன்றவை இந்நோய் வருவதை ஓரளவு தள்ளிப் போட உதவும்.

#### பிரச்சனைப் பகுதி :

நமது மூளையில் நினைவு செயல்படும் இடமான ஹிப்போகாம்பஸை இலக்காக இந்த முதுமறதிநோய் தாக்குகிறது. (Hippocampus).

புறணி (Cortex) மெலிந்து விடுகிறது.

சுல்சி (Sulci) குறைந்து விடுகிறது.

மூளையின் வெண்பொருள் (White Matter) சுருங்கி விடுகிறது.

வெண்ட்ரிக் கிள்ஸ் (Ventricles) பெரிதாகி விடுகிறது.

#### ஆரம்ப அறிகுறிகள்

முதல் அறிகுறிகளை நாம் நமது வயது மூப்பின் காரணமாகவோ, அல்லது மன அழுத்தத்தால் வந்தது என தவறாக நினைத்துக் கொள்வோம்.

1. சமீபத்திய நிகழ்வுகளையும், உரையாடல்களையும் மறந்துவிடுதல், நோய் முற்றும் பொழுது பேசும் மொழியில் சிக்கல்கள், திசை திருப்பல், சொல்லகராதி சுருங்குதல், பேச்சில் சரளம் குறைதல், பேசுவதிலும், எழுதுவதிலும் வறுமை, மனம் அலை பாய்தல், உந்துதல் இழப்பு, சுய புறக்கணிப்பு மற்றும் நடத்தைப் பிரச்சினைகள், நாள் தோறும் தான் செய்யும் வழக்கமான வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் போய் விடும் நிலைமை.

நோயாளிகளின் குடும்ப உறுப்பினர்களோ அல்லது அவருடைய நண்பர்களோ தான் இவருடைய இந்த மாற்றங்களை நன்கு கவனித்து உணர முடியும். அப்படிப்பட்ட ஒருவர்தான் நோயாளியிடம் இந்த நோய் பற்றி புரிய வைத்து, அவர் சம்மதத்துடன் அவரை ஒரு சிறப்பு நரம்பியல் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மருத்துவரிடம் பேசி, முழுமையான மதிப்பீடு மற்றும் நோய் கண்டறிய வேண்டும். அறிகுறிகள், அறிவாற்றல் சோதனை மற்றும் அவசர மருத்துவ பரிசோதனைகள் மூலம் மற்ற நோய்களை நிராகரித்தப் பின்னர்தான் இந்நோய் கண்டறிதல் முடிவு எடுக்கப்படும். நோயாளிகளின் தினசரி வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் முக்கியமான தகவல்களையும் காலப்போக்கில் குறையும் மனச் செயல்பாடுகளைப் பற்றியும் பராமரிப்பாளர்தான் துல்லியமாகக் கூறமுடியும்.

**அறிவாற்றல் சோதனைகள் :** சிறுமனநிலை தேர்வு, நாம் வரைந்த படிவங்களை அதே மாதிரி வரைவதற்கு அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படுகின்றன. சில சொற்களை நினைவில் வைத்து மீண்டும் கூறுவது, படிக்கச் செய்வது, எண்களைக் கூட்டிக் கழித்தல் செய்யக் கூறுவது.

தைராய்டு செயல்பாடு சோதனை, B12 அளவு, நீரிழிவு பரிசோதனை, சிறு நீரகச் செயல்பாடு மற்றும் எலக்ரோலைட்டுகள் சோதனை, இரத்த சோகை, சிபிலிஸ் மற்றும் மனச் சோர்வு ஆகியவற்றை நிராகரிக்க உளவியல் சோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அனைவருக்கும், அவ்வப்போது ஞாபகமறதி ஏற்படுகிறது. ஆனால் முதுமறதி நோய் வந்தவர்களுக்கு நினைவாற்றல் குறைந்து கொண்டே போகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் வேலை அல்லது வீட்டில் செயல்படும் திறன் குறைந்து கொண்டே போகிறது.

**நடுத்தர நிலை :** சொல்லகராதி நினைவு கூர்வதற்கு இயலாமையால் பேசுவதற்கு சிரமம் மற்றும் தவறான மாற்று சொல்லை பயன்படுத்துவதும், படிக்கும் மற்றும் எழுதும் ஆற்றல் படிப்படியாக குறைந்து கொண்டு போவதும், கடினமான அல்லது சிக்கனமான உடலால் செய்யும் வேலைகள் ஒருங்கிணைக்கப்பட முடியாது போன்ற நிலை ஏற்படும். ஞாபகமற்றி இன்னும் மோசமடையும். தன்னுடைய நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களையும் கூட அடையாளம் கண்டு கொள்ள இயலாது. முன்பு அப்படியே இருந்த நீண்ட கால நினைவாற்றல் இப்பொழுது பலவீனமாகும். நரம்பியல் மனநோய் மற்றும் நடத்தைப் பிரச்சினை இப்பொழுது மேலும் அதிகரிக்கும். (பரவலாகும்). அவையாவன அலைந்து திரிதல், எரிச்சல், உணர்ச்சி பொறுப்பு, ஆக்கிரமிப்பு, திட்டமிடப்படாத வெடிப்பு, அழுகை, அதிக குழப்பம், ஓய்வின்மை மற்றும் சிறுநீர் அடங்காமை. இந்த நிலையில் நோயாளியை வீட்டு பராமரிப்பில் இருந்து நீண்டகால பராமரிப்பு வசதியுள்ள இடத்திற்கு மாற்ற வேண்டும். 30 விழுக்காடு நோயாளிகளுக்கு மாயையான தவறான அடையாளம் மற்றும் மாயை அறிகுறிகள் தோன்றும்.

**பாதுகாக்கப்பட்ட திறன்கள் :** படிப்பது, கேட்கும் திறன், கதைகள் கூறுவது, பாடுவது, இசையைக் கேட்பது, வரைவது, கைவினைப் பொருட்கள் செய்வது, இந்த செயல்களை கட்டுப்பாடு செய்யும் மூளையின் பகுதியை இந்த முதுமறதி நோயின் பிற்காலத்தில்தான் தாக்குகிறது.

**சிந்தனை மற்றும் பகுத்தறிவு :** கவனம் செலுத்துவதில் மற்றும் எண்களைப் பற்றி சிந்திக்க சிரமப்படுவார்கள். பல்பணி செய்வது கடினம். நிதிமேலாண்மை, காசோலைப் புத்தகங்கள் நிர்வகிப்பது, குறித்த நேரத்தில் பில்களைச் செலுத்துவது போன்றவை கடினம்.

இறுதியில் அவர்களால் எண்களைச் சரியாக அடையாளம் கண்டு கையாள முடியாது.

**தாமதமான நிலை :** இந்த நிலையில், நோயாளிகள் பராமரிப்பாளரிடம் முற்றிலும் சார்ந்து இருப்பார்கள். பேசும் மொழி எளிமையான சொற்றொடர்களாகவோ அல்லது ஒற்றைச் சொல்லாகவோ குறைந்து வருகிறது. இறுதியில் முழுமையான பேச்சுத் திறனை இழந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் உணர்ச்சி சமிக்கைகளை புரிந்து கொள்வதுடன், நம்மிடம் திரும்பச் செலுத்துவார்கள். ஆக்கிரமிப்பு இருந்தாலும், தீவிர அக்கரையின்மையும், சோர்வும் அதிகமாகக் காணப்படும். எளிய பணியினைக் கூட அவர்களால் செய்ய முடியாது. இயக்கம் சீர் குலைகிறது.

படுத்த படுக்கையில் இருக்கும் சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். உணவு சரிவர உட்கொள்ள முடிவதில்லை. இந்நோயின் பெயரால் இறக்காமல், நீரிழிவு, நிமோனியா மற்றும் படுக்கைப் புண்களிலிருந்து தொற்று பரவி இறப்பு ஏற்படும். நோய் கண்டறிந்ததிலிருந்து மூன்று முதல் ஒன்பது ஆண்டுகளில் நோயாளிகள் இறக்கக்கூடும். இந்த நோயின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு மருந்து தற்போது இல்லை.

நன்கு கவனித்தல், உளவியல் சுமுக ஆதரவு, வீட்டுப் பொருட்களின் மீது அவற்றின் பெயர்களை எழுதி வைப்பது போன்ற சில வழிமுறைகள் தான் இந்த முதுமறதி நோயாளிகளுக்கு நம்மால் இப்போதைக்கு உதவ முடியும்.

#### சிக்கல்கள்

1. நோயாளிகளால் வலியின் வேதனைகளைச் சொல்ல முடியாது.
2. வேறு நோய்களின் அறிகுறிகளை விவரிக்க இயலாது.

3. முதுமறதி நோய் முற்றும் பொழுது அவர்களால் உணவு முழுங்க முடியாது. சமநிலையில் இருக்க முடியாது. குடல் மற்றும் சிறுநீர்க் கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுவார்கள்.

இதனால் ஆப்ரேஷன், நிமோனியா, கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவு, ஒரு நிலையில் படுத்ததால் புண், நீர் இழப்பு போன்ற உபாதைகளால் உயிர் பிரியும் நிலை ஏற்படுகிறது.

Alzheimer Disease என்னும் முதுமறதி நோய் பற்றிய புரிதலை இக்கட்டுரை ஓரளவு ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன், மற்றுமொரு மூளை நோயான நடுக்குவாதம், உதறுவாதம் (Parkinson's Disease) பற்றிய கட்டுரையுடன் மீண்டும் சந்திப்போம்.

Dr. V. கனகசபை, M.D.,

துணைவேந்தர், பாரத் பல்கலைக்கழகம்,  
சென்னை

முன்னாள் முதல்வர் மெட்ராஸ் மருத்துவக்  
கல்லூரி, சென்னை

## Obituary

We regret to inform the sad demise of the following active member.

1) Thiru. S. Radha Krishnan (LM 4) on 12th July 2021.

2) Thiru. N. Balakrishnan Rao (LM 593) in the month of September 2021.

3) Dr. Premkumar Satya A.J (LM 649) on 21st September 2021.

***We pay our homage to the departed souls and convey our heart felt condolences to their bereaved family.***

## Get Well Soon

LM 803, Thiru K.P. Chandran (81 years) Our active EC Member, is not well and undergoing treatment at home.

We wish & pray for speedy recovery.



Our Chairman (Emeritus) Capt Dr M Singaraja was honoured on the INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS (1-10-2021) at Madras Medical College. He is with Thiru Ma. Subramanian Minister for Medical and family welfare, Thiru P K Sekarbabu Minister for Hindu Religion and Charitable Endowments and Thiru J Radhakrishnan IAS Secretary to the Government, Health and Family Welfare. Our EC member Thiru C Panneerselvam is also seen.





Our Former Chairman, Padma Shri Dr. V.S. Natarajan receiving the Vayoshrestha Samman Award from Honorable Vice President of India Shri Venkaiah Naidu at Vigyan Bhavan, New Delhi on 01.10.2021. We wish to congratulate him on behalf of all members of Senior Citizens Bureau.

### ***AGM Notice and Agenda***

Notice is hereby given that 19th AGM of SCB for 2020-2021 will be held at 11 A.M on November 20th 2021 as Virtual meeting under Zoom application. Members Currently on the roll as on 31.03.2021 are eligible to transact the business as per following Agenda.

1) Adoption the minutes of 18th AGM for Financial Year 2019-2020 held on 19th December 2020.

2) Adoption of Annual Report for Financial Year 2020-2021. (Enclosed)

3) Adoption of Accounts for Financial Year 2020-2021. (Enclosed)

4) Appointment of Auditors and approval of Audit fees.

5) Discussion about the Celebration of Silver Jubilee Function.

6) Any other business subject to prior notice and approval of the chair.

Date: 05.10.2021

Kind Attention: Zoom Meeting Link and passcode will be intimated separately.

**Dr. P. Sethuseshan**  
Secretary General SCB

**SENIOR CITIZENS BUREAU**  
Old No.93, New No.90, Ramanaicken Street  
Behind Police Station, Nungambakkam  
Chennai -600 034

Balance Sheet as on 31.03.2021

(Amount in Rs.)

| PARTICULARS                           | SCH | As On 31.03.2021(Rs.) | As On 31.03.2020(Rs.) |
|---------------------------------------|-----|-----------------------|-----------------------|
| <b><u>CAPITAL AND LIABILITIES</u></b> |     |                       |                       |
| GENERAL FUND                          | I   | 3,44,182              | 2,68,066              |
| CORPUS FUND                           | II  | 7,35,324              | 7,35,324              |
| CURRENT LIABILITIES                   | III | -                     | -                     |
| TOTAL                                 |     | 10,79,506             | 10,03,390             |
| <b><u>ASSETS</u></b>                  |     |                       |                       |
| FIXED ASSETS                          | IV  | 1,435                 | 1,594                 |
| FIXED DEPOSITS                        | V   | 8,89,910              | 8,89,910              |
| CURRENT ASSETS                        | VI  | 1,88,161              | 1,11,886              |
| TOTAL                                 |     | 10,79,506             | 10,03,390             |
|                                       |     |                       |                       |

For SENIOR CITIZEN BUREAU,

FOR A.JOHN MORIS & Co.,  
CHARTERED ACCOUNTANTS  
FRN:007220S

(T.V.Nagarajan)  
CHAIRMAN

(Dr.P.Sethu Seshan)  
GENERAL SECRETARY

(N.Sampathkumar)  
TREASURER

(J.Sebastin)  
PARTNER  
M.No: 218962

Date : 11/10/2021  
Place: Chennai  
UDIN : 21218962AAAAOM9638

**SENIOR CITIZENS BUREAU**  
768/1, 9th Street,  
Anna Nagar Western Extn,  
Chennai-600 101.M: 98400 21231

SENIOR CITIZENS BUREAU  
Old No.93, New No.90, Ramanick Street  
Behind Police Station, Nungambakkam  
Chennai -600 034

RECEIPTS AND PAYMENTS ACCOUNT FOR THE YEAR ENDED 31.03.2021

| Receipts                         | For the year ended<br>31.03.2021 | For the year ended<br>31.03.2020 | Payments                             | For the year ended<br>31.03.2021 | (Amount in Rs.)<br>For the year ended<br>31.03.2020 |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|
| <b>To Opening Balance</b>        |                                  |                                  |                                      |                                  |   |
| Cash in Hand                     | 2,583                            | 2,829                            | By Expenditure on Camps and meetings |                                  | 5,861   |
| Cash at Bank                     |                                  |                                  | Photography Expenses                 | -                                | 30,787  |
| Axis Bank                        | 56,778                           | 49,583                           | Lunch Expenses                       | -                                | 8,112   |
| Indian Overseas Bank             | 42,200                           | 63,780                           | Meeting Expenses                     | -                                | 46,183  |
| <b>To Subscription</b>           |                                  |                                  | Linkage and Other Publications       | -                                |   |
| Memberships                      | -                                | 12,100                           |                                      |                                  |   |
| Linkage                          | -                                | -                                | By Bank Charges                      | -                                | 43  |
| <b>To Corpus Fund Received</b>   |                                  |                                  |                                      |                                  |   |
| Life Subscription                | -                                | -                                | By Scholarship & Gift paid           | -                                | 12,200  |
| <b>To Donation</b>               |                                  |                                  | By Senior Citizens Federation        | -                                | 3,000   |
| General Purpose                  | 67,291                           | 35,265                           | By CM Public Relief Fund             | 20,000                           |   |
| Advertisement Received           | -                                | -                                | By Society Renewal                   | 1,000                            | 800   |
| Annual day                       | -                                | -                                |                                      |                                  |   |
| Sunshine Fund                    | 31,016                           | 28,223                           | By Printing & Stationery             | 24,562                           | 11,873  |
| Silver Jubilee                   | 10,085                           |                                  | By Travelling Expenses               | 10,060                           | 7,519   |
|                                  |                                  |                                  | By Audio and Mike Set Expenses       |                                  | 5,300   |
|                                  |                                  |                                  | By General Expenses                  | 10,255                           | 3,400   |
|                                  |                                  |                                  | By Shawls                            |                                  | 8,870   |
|                                  |                                  |                                  | By Repaire and Maintenance           |                                  | 500   |
|                                  |                                  |                                  |                                      |                                  |   |
|                                  |                                  |                                  | By Postage                           | 9,989                            | 18,012  |
| <b>To Interest Received</b>      |                                  |                                  | By Web Design-Raga Designers         | -                                | 4,740   |
| Fixed Deposit                    | 47,925                           | 54,288                           | By Audit Fees Payable                | 5,900                            | 5,900   |
| Savings bank A/c                 | 1,724                            | 3,169                            | By TDS Receivable                    | -                                | 4,896   |
|                                  |                                  |                                  | By Closing Balance                   |                                  |   |
|                                  |                                  |                                  | Cash in Hand                         | 8,665                            | 2,583   |
| <b>To Interest on TDS Refund</b> |                                  |                                  | Cash at Bank                         |                                  |   |
| To TDS on Bank Interest          |                                  | 320                              | Axis Bank                            | 63,361                           | 56,778  |
| To TDS Received                  |                                  | -                                | Indian Overseas Bank                 | 1,05,809                         | 42,200  |
| To Advertisement                 |                                  | 30,000                           |                                      |                                  |   |
| <b>Total</b>                     | <b>2,59,601</b>                  | <b>2,79,557</b>                  | <b>Total</b>                         | <b>2,59,601</b>                  | <b>2,79,557</b>                                     |

For SENIOR CITIZEN BUREAU,

FOR A JOHN MORIS & Co.,  
CHARTERED ACCOUNTANTS

  
(N. Sampath Kumar)  
PARTNER  
NLIN: 218962

  
(Dr. P. Sethu Seshan)  
GENERAL SECRETARY

(T.V. Nagarajan)  
CHAIRMAN

Date : 11/10/2021

Place: Chennai

UDIN : 21218962AAAAAOM9638

SENIOR CITIZENS BUREAU,  
768/1, 9th Street,  
Anna Nagar Western Extn,  
Chennai-600 101. M: 98480 21231

## Birthdays - October, November, December 2021

*Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous life*

**LM NO DOB NAME (Thiru/Tmt.)**

LM 409 01-Oct-39 Thiru Raju D V  
 LM 42 01-Oct-35 Thiru Ramlingam N  
 LM 293 03-Oct-39 Er. Murugaiyan S  
 LM 530 05-Oct-32 Thiru Chellappa V  
 LM 866 05-Oct-44 Thiru Sethu Seshan P  
 LM 576 05-Oct-28 Thiru Venugopalan V S  
 LM 887 06-Oct-34 Thiru Balasubramanian VV  
 LM 825 07-Oct-34 Thiru Lokiah Naidu V  
 LM 502 10-Oct-44 Tmt Rajam P S  
 LM 770 10-Oct-43 Thiru Ramgopal V K (Lion)  
 LM 582 11-Oct-50 Prof Dr Baahirathi R  
 LM 790 15-Oct-33 Thiru Ramamurthy  
 LM 933 16-Oct-44 Thiru Sankaran, S.V  
 LM 797 16-Oct-39 Thiru Dhandapani V  
 LM 776 17-Oct-32 Thiru Varatharajan M.S  
 LM 775 19-Oct-39 Thiru Shanmugam C P  
 LM 755 21-Oct-35 Tmt Parvathi Umashankar  
 LM 535 23-Oct-35 Thiru Jaganathan  
 LM 577 24-Oct-33 Thiru Chidambaram M  
 LM 125 24-Oct-34 Er. Vaidyanathan .V.R  
 LM 846 25-Oct-30 Thiru Prasad C.N  
 LM 739 26-Oct-27 Dr Ramaiah D.S.  
 LM 677 30-Oct-49 Er. Sudarson V

LM 837 01-Nov-43 Thiru Kumaran Thambi,N  
 LM 506 02-Nov-50 Thiru Gurumurthy J  
 LM 345 03-Nov-39 Er. Manickam. S  
 LM 687 04-Nov-48 Thiru Narendra J.Dave

LM 413 05-Nov-27 Thiru Subbaiah K  
 LM 575 07-Nov-30 Thiru Seshadri R  
 AM 459 07-Nov-43 Thiru Selvaraj R  
 LM 376 08-Nov-50 Thiru Rajendran Raja K V  
 LM 805 10-Nov-47 Thiru Pandian P.M  
 LM 483 10-Nov-45 Thiru Agararwal R .K  
 LM 522 13-Nov-39 Thiru Dominic A  
 LM 915 15-Nov-56 Dr Anantharaman V.V  
 LM 130 16-Nov-38 Thiru Vadivel Raman P.  
 LM 774 18-Nov-32 Tmt Kokila D C/o.P.S.Rajam  
 LM 883 18-Nov-35 Thiru Manoharan K  
 LM 823 19-Nov-49 Thiru Tharakaram G.N  
 LM 908 23-Nov-38 Tmt Yashodha K  
 LM 100 30-Nov-32 Thiru Krishnamoorthy, K.N.  
 LM 604 01-Dec-42 Dr Rajagopalan N  
 LM 788 02-Dec-46 Thiru Menon CDR M.D.  
 LM 426 03-Dec-33 TMT Sakunthala S  
 LM 363 03-Dec-31 Thiru Aravamudha Chary S  
 LM 689 05-Dec-48 Dr. Lalitha Govindan  
 LM 659 07-Dec-39 Dr Sampath Kumar K  
 LM 481 12-Dec-41 Thiru Sathyanarayanan K  
 LM 791 13-Dec-36 Thiru Ramakrishnan R  
 LM 507 14-Dec-31 Thiru Kanthimathinathan A  
 LM 724 18-Dec-40 Er. Venkatraman.L  
 LM 912 19-Dec-40 Tmt Pramila Ethiraj  
 LM 87 20-Dec-39 Er. Rajah S.P  
 LM 257 23-Dec-40 Capt. Krishnamoorthy N  
 LM 932 26-Dec-42 Thiru Venkata Subramanian  
 LM 939 30-Dec-50 Tmt Maria pooranam,G  
 LM 951 30-Dec-36 Thiru Ramoji P B

***If undelivered please return to:***

**SCB NEWS**

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

**To**