

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



Committed to serve

SCB NEWS

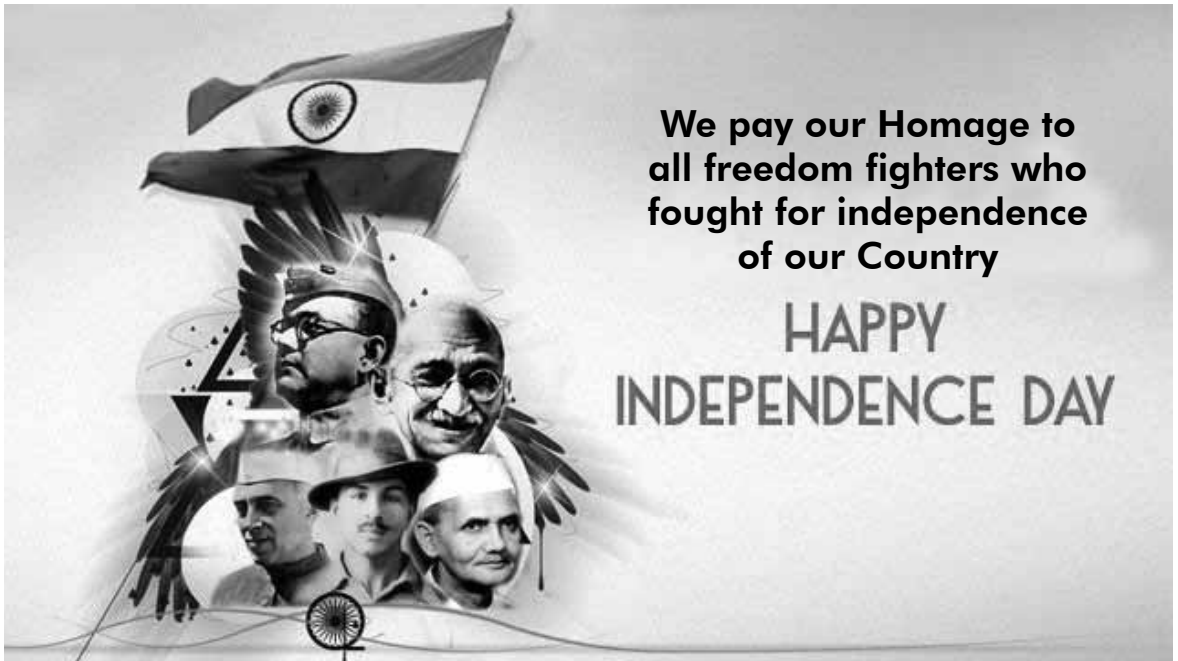
A Quarterly News Letter for Service and Advocacy
from SENIOR CITIZENS BUREAU
(Estd. 3/1996 & Reg. No. 370/2002)

Admin. off. 768/1, 9th Street, Anna Nagar (WE), Chennai - 600 101.
Email : scbch96@gmail.com Website : seniorcitizensbureau.org

VOLUME : 16

JULY, AUGUST AND SEPTEMBER - 2021

ISSUE : 3



This issue is dedicated to
75th Independence Day - 15th August 2021
and
Martyrs who fought for
the freedom of our Country



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

Cordially invites you to attend the function organized to commemorate the observance of our **'75th INDEPENDENCE DAY'** Celebrations to be held on 21st August 2021 (Saturday) at 11.00 AM through Zoom

Zoom ID : 8520692274

Pass Code : SCB

Presided by

Shri. T.V.NAGARAJAN

Chairman, Senior Citizens Bureau, Chennai

Chief Guest

Dr. N.SANKARARAMAN,

Professor of Tamil

SSM Arts & Science College,

Kumarapalayam

N.S.S. Students of Ethiraj College for Women, Chennai will participate.

All are welcome.

Dr. P.SETHUESHAN,
Secretary General, SCB

PROGRAMME

- 1) Invocation
- 2) Welcome Address : **Shri. C.Badri,**
EC Member
- 3) Presidential Address : **Shri. T.V.Nagarajan,**
Chairman,
SCB, Chennai
- 4) Special Address by : **Dr. N.Sankararaman**
Chief Guest
Professor of Tamil,
SSM Arts & Science
College,
Kumarapalayam
- 5) N.S.S. Students of : (i) Speech by
Ethiraj College for **Ms. S. Keerthi Sri**
Women, Chennai (ii) Bharathiyar Songs by
Ms. R. Krishna Priya
- 6) Birthday Greetings, : **Shri. T.V.Nandakumar**
"1000 Pirai
Kandavar"
& Obituary Asst. Secretary General
- 7) Financial Statement : **Shri. N.Sampath Kumar**
of Accounts & Treasurer
Donations (Sunshine
Fund, Silver Jubilee)
- 8) Vote of thanks : **Dr. P.Sethueshan**
Secretary General, SCB,
Chennai

Change of Address

LM-109 Prof.(Er).M.Sadasivam
303, Ramaniyam Magnum,
14th Link Road, Venkateswara Colony,
K.P.Kandan Nagar Main Road,
Chennai-600 041.

(Near Taramani MRTS Station and
Dr.Ambedkar Law University)

Ph: 044-48674317/9444324317

Get Well Soon

LM-792, Thiru. S. Lakshmi Narayanan (80 Years) Our former EC Member, is admitted in Omandurar Hospital and undergoing Investigations including MRI.

We wish & pray for speedy recovery.

Chairman's Message

At the outset I wish to extend my greetings to all members for HAPPY INDEPENDENCE DAY 2021. Indians across the the nation will be commemorating India's Independence from British rule by celebrating its 75th Independence Day. India's Independence Day reminds the country's citizens of all the sacrifices the freedom fighters have made to secure the country's future, including Education, Military and Space programmes. Independence Day is a reminder of the sacrifices of our valiant freedom fighters who stood up against the colonizers and even suffered harsh consequences unflinchingly , so that the later generations could breath in free air. India will launch year long celebrations from August' 21 to commomorate 75 years of Independence with a slew of programmes to showcase development, technology, reform, progress and policy over years. The Prime Minister Office has initiated an exhaustive exercise to frame a plan to commemorate the 75th year of Indian Indipendence. The year long grand celebrations are likely to be kicked off on August '15 by Prime Minister from Red fort.

I would like to recall the attention of all our members to our function held on 29th June 2021 to observe the commemoration of World Elders Abuse Awareness Day and the International day of Yoga.

INTERNATIONAL DAY OF YOGA

International Yoga is celebrated every year on June 21st.

This year the theme is "Yoga for Wellness" and the focus will be on practicing yoga for



physical and mental well being.

On International Day of Yoga, Prime Minister said yoga became a source of inner strength for people and medium to

transform negativity to creativity amid the coronavirus pandemic.

Yoga shows us the road for stress to strength and from negativity to creativity.

Covid19 plight was not just a physical crisis, it also left lasting impacts on mental health, with many left with psychological suffering, depression, anxiety dealing with the pandemic necessitated restrictions and loss. Yoga can come to help of people dealing with such crisis and the practice is to promote both physical and mental health.

A growing trend of people around the world embracing yoga to stay healthy and rejuvenated during the pandemic. Yoga is also playing a significant role in psychological care and rehabilitation of COVID19 patients in quarantine and isolation. It is particularly helpful in allaying their fears and anxiety.

World Elders Abuse Awareness Day

The principal goal of World Elders Abuse Awareness Day is to provide our communities around the world with an opportunity to get a better knowledge of the Abuse and neglect of older people. This is a global social issue that not only

affects the health of older people but also diminishes their rights.

This year's theme for World Elders Abuse Awareness Day is "Access to Justice". It serves as a reminder of the importance to fully address the needs of the older persons who may seek recourse.

The United Nations says that older persons who have experienced situation of violence, abuse and, neglect, often face multiple barriers in accessing judicial remedies such as issues of accessibility, affordability, reasonable accommodation, excessive delays and backlogs in judicial processes, the impact of digitalisation, cultural norms, Gender bias, discrimination and entrenched ageism in policy norms and practices. The preservation or restoration of dignity and respect for older persons is critical in some situations.

Silver Jubilee Celebrations

Members are aware that Our Senior Citizens Bureau was found on 3rd March 1996 by a group of Senior Citizens imbued with the spirit of selfless service to the society. We are proud and proud to celebrate our Silver Jubilee Year (2021 - 2022) and we have already kickstarted our Silver Jubilee Celebrations with the Inaugural function held on 14th October 2020 through zoom due to pandemic situation. We have meticulously planned to conduct the valedictory function of our Silver Jubilee Celebrations in the month of October 2021 in coincidence with the World Elders Day in a befitting manner.

In this regard we have prepared a detailed calendar of events with the formation

of 4 special Committees and elaborate discussions were held for the successful conduct of our Silver Jubilee Celebrations during our Annual General Body Meeting held on 21st Nov 2020 and in all the subsequent Executive committee meetings. Ultimately the aim of all is to conduct our Valedictory Silver Jubilee Celebrations in a much fervor and grandeur. But the present pandemic situation does not permit us especially older people like us go outside and there is also a threat of possible 3rd wave of Corona emerging in the end of August. In the circumstances our committee had taken a decision after prolonged discussion to postpone our Valedictory Function of our Silver Jubilee Celebrations till normalcy is restored. As we need at least 3 or 4 months to attend to the preliminary arrangements and in lieu of the prevailing Pandemic situation we are postponing our valedictory function to February 2022 before our Silver Jubilee Year ends which is on 3rd March 2022. Till such time we will continue to conduct all our programmes through zoom including our AGM due in Sep - Oct 2021.

I personally make an appeal to all our members to participate in all our programmes and also feel free to give your views and suggestions for improvements and let us all work together to make our Silver Jubilee Celebrations a memorable occasion to be written in Golden letters in the annals of our Senior Citizens Bureau.

With Regards,

T.V. Nagarajan
Chairman, SCB.

From the Desk of Editor/Secretary General

Dear Scbians,

Since pandemic condition continued we had our regular meetings (Events No.233 & 234) on 7th May 2021 and 29th June 2021, only as zoom online meetings. We had good response for the both meetings from our members and our Net Working Associates. Minutes of both the meetings are published in this 'SCB News'.

We had also conducted our Executive Meetings on 21.06.2021 and 17.07.2021, as Zoom Meetings only. In the first meeting, the date for regular meeting (Event No.233) observing World Elders Abuse Awareness Day and World Yoga Day, was decided. The programme and agenda was also decided. Then Treasurer informed, the amount of contributions collected from the members for Tamilnadu Chief Minister Corona Relief Fund. Meeting came to an end, with the induction of M/s.C.Badri, L.Balasubramaniam and Dr.V.Kanagasabhai as our Executive members.

In view of our 75th Independence Day, it was decided to bring out special edition of SCB News, dedicated to that occasion. It was also decided have our regular zoom meeting (Event No.235) on 21st August 2021, with Guest speaker Dr.N.Sankararaman Professor in Tamil Department in S.S.M.Arts and Science College, Kumarapalayam. It is also decided to involve NSS Volunteers of Ethiraj College for Women for that function.

This issue of SCB News is dedicated to our Nations 75th Independence Day. On the great occasion, let us pay our Homage and Tribute to all Freedom Fighters', who had sacrificed their entire life for the Independence



of our Country. We got independence for our country from the British rule after decades of struggle and many became martyrs in the fight against the colonial British rule. The

younger generation should be properly taught about the history of our freedom struggle and they should realise the importance of Independence and respect the value of freedom. In this issue, we have published two articles on 'Mahakavi Bharathiyar' and 'Jaihind Chempakaraman'.

In recent days, many senior citizens have started using smart phones and familiarizing with the usage of E-Commerce, E-Banking and other digital communication media etc., Due to Corona lock down, senior citizens were compelled to learn this digital literacy. Of late, we come across instances where fraudsters cheated innocent people especially older people making use of their lack of basic knowledge of cyber crimes and to safeguard from frauds. Therefore, we thought it fit to publish an article, "Senior citizens and smart phones" to impart the relative knowledge so as to avoid such frauds. We hope that our members will definitely enjoy reading this articles. Kindly send yours views and feedback to us for improvements.

I would like to conclude my message with special thanks, to Helpage India, Thiru.R.Muthukrishnan and our committee member Thiru.C.N.Manoharan who hosted zoom meetings for us, successfully.

With regards,

Dr. P. Sethuseshan

233rd Event - SCB 5th Silver Jubilee Celebration Meeting - Felicitating 'Padmasri Dr.V.S.Natarajan for his Life-Time Achievement Award



Senior Citizens Bureau
(Estd on : 3/1996; Reg.No.370/2002)

5TH SILVER JUBILEE CELEBRATION OF

Felicitation

SENIOR CITIZENS BUREAU (SCB) JOINTLY WITH HELPAGE INDIA

Guest



Padmasri Dr. V. S. Natarajan
Founder & Chairman –
Dr. V.S.N Geriatric Foundation

Function felicitating

Padmasri. Dr. V. S Natarajan

*and Discussion on Thamizh Small Story competition with
Kalaimamani Thiru Keezhambur Sankarasubramanian*



Kizhambur Sankara Subramanian,
Editor - Kalaimagal

Special Speaker



SCBian Capt. Dr. M. Singaraja,
Chairman Emeritus/SCB



Dr V Kanagasabgai,
Dean , Madras Medical College (Retired)



SCBian T.V. Nagarajan,
Chairman/SCB



SCBian Dr. P. Sethuashan
Secretary General/SCB

On 7th May 2021, we had our 5th Silver Jubilee meeting when we have taken decision conducting 'Short Story' competition for public, involving Sri.Kilambur Sankara Subramanian' (Editor Kalaimagal Magazine) and felicitating Dr.V.S.Natarajan for getting Life Time achievement award, from Global Association of Physician of Indian Origin (GASPIO).

After welcome address by our Chairman Sri.T.V.Nagarajan our Chairman (Emeritus) Dr.M.Singaraja had elaborately spoken felicitating Dr.V.S.Nataragan, Commencing 'his role in bringing up SCB in the initial stages. He further informed, that Doctor has already received life time achievement award from various organisations and this GASPIO award is 7th award. He also

used to donate the relative cash award to various service organisations earlier. As such this time also he has donated the cash award of Rs.1 lakh to Dr.V.S.Natarajan Geriatric Foundation. Then Chief Guest 'Kilambur in his speech commented that Dr.V.S.Natarajan's reluctance to take part in this felicitation function in this pandemic situation, is only shows the greatness of the Doctor. He also compared this incident, with Dr.C.V.Raman who requested President of India to postpone the 'National Award Function', due to his commitment, with his students in attending Viva for their doctorate. Kilambar also referred about Athiparasakthi, Memory clinic started by Dr.V.S.Natarajan, to improve the memory power of senior citizens, which was main problem faced by most of the senior citizens.

Dr.V.Kanagasabai in his speech, stressed Dr.V.S.Natarajan's role, in introducing 'Geriatric' treatment in India. He also further added, that Doctor, is the first Indian Post graduate in Geriatric. He is also instrumental in inaugurating out patient/in patient Geriatric ward in our Government General Hospital, Chennai. He concluded his speech, by praising Doctor, as the pioneer in Geriatric Department.

Then we had discussion about 'Short story competition for our 'Silver Jubilee' celebration

with Kilambur, who suggested the theme of stories should be positive, i.e. it should cover 'how to keep the old people always happy. It was decided to award 3 prizes of equal amount, instead of giving 1st, 2nd, 3rd prizes. Kilambur also suggested having one SCB member in the Panel of Judges for the competition. With vote of thanks by P.Sethu Seshan the Secretary General, Meeting Came to an end.

'JAIHIND'

***Minutes of SCB Meeting Held on 29.6.2021 at 11.00 AM
(Event No 232) Celebration of World Elders Abuse
Awareness Day and World Yoga Day***

Meeting commenced with a Prayer song by Sri T.V.Nagarajan, Chairman. Chairman also welcomed everyone who assembled thro Zoom and said 2021 is Silver Jubilee year for Senior Citizen Bureau and it is 234th Event World Elders Abuse Awareness Day [15th June] and International Day of Yoga [21st June]. Chairman said normally, we used to assemble in Ethiraj Womens College; but due to pandemic situation for the past one and half years, we are meeting through Zoom and expressed his confidence that we could be able to meet at our regular venue viz.Ethiraj Womens College during Nov/ Dec.2021.

Chairman further said that due to Corona a lot of people, especially old age people affected in large numbers throughout the World and elders are being given scant respect and neglected due to their old age. Help Age India and Government to ensure that proper assistance is being extended to Senior Citizens.

The Chairman was happy to welcome Dr.V.Kanagasabai, Vice-Chancellor, Bharat University, Chennai and further said the Doctor was given the life time achievement award during



2013 by then Chief Minister and Governor. Also welcomed Dr Abirami Premnath, Yoga and Naturopathy Consultant, Ms.R.Nivetha, NSS Student, Ms.V.Mahalakshmi and R.Meyyammai of Ethiraj College for Women, Past President Sri Nagendra Prasad, Sri Gopalakrishnan, Sri Namachivayam, Sri VP Jayakumar, Sri Badri, Sri Radhakrishnan, Sri Sampathkumar, Treasurer, Committee Members and others who were present.

Ms.Mahalakshmi and Ms.R.Meyyammai of Ethiraj College for Women read Oath messages in English and Tamil and pledge

taken in commemoration of World Elders Abuse Awareness Day.

The Chairman requested Chief Guest Dr V.Kanagasabai to deliver his special address. Dr V.Kanagasabai emphasised the following points on the eve of World Elders Abuse Awareness Day:

* Right to live in dignity.

*Access to justice, health, social security, living in dignity etc.

1) Self neglect - mentally alert, physically strong is required. Elders don't dress properly.

2)Domestic - Sons, Son-in-laws,spouses, friends and relatives abuse is always there.

3)Institutions - Old Age Homes, Bank, Office - minimum courtesy is not given to elders.

4)Verbal abuses, physical abuses, emotional abuses, physiological abuses, financial abuses, sexual abuses, neglect, abandonment etc.

Doctor further spoke on **PALLIATIVE CARE - ADVANCED MEDICAL DIRECTIVES - LIVING WILL:**

General Public expectation is where we are going to die and how we are going to die is a big question occupying in their mind always.

The Doctor said that "Dignified Death" is essential for everyone. For elderly people, physiological treatment, physical treatment & social treatment are required.

Doctor emphasised that **LIVING WILL** is a must for everyone which will be very useful for every family.

The Doctor explained in detail with his laptop using various slides showing the details of **PALLIATIVE CARE-ADVANCED MEDICAL DIRECTIVES-LIVING WILL.**

Participant Sri L.Balasubramanian asked various doubts on the subject and the Doctor clarified in detail.

Ms.Nivetha, NSS Student, Ethiraj College for Women spoke on abuse of Elders. She said that we should not say as Elders but we have to say as our guides.

She further said that the following abuses .are meted out on elders:

1)Emotional abuse 2) Physical abuse 3) Financial abuse 4) Neglect abuse (Avoid) 5) Sexual abuse

She said how we react is more important on abuses meted out. Our own thought process is responsible for all the problems.

Dr Abirami Premnath, Yoga and Naturopathy Doctor spoke on Yoga:

The Doctor said that we can learn Yoga through Ayush Ministry as a treatment for diseases. In Yoga also there are side effects. We have to learn Yoga from a qualified Yoga Guru/Teacher. For elderly people sleepless, anxiety will be there because of Cortisol hormone secretion. When there is excess secretion of Cortisol hormone, there will be tension. If we do Yoga, the Cortisol hormone level will come down. Yoga is an art and science. Yoga is to be practiced in an open airy space or in a Park. Group Yoga is not beneficial. Individual attention is better. Yoga is to be done in the early morning between 4.30 to 5.30 or in the evening 4.30 to 5.30 in empty stomach. Wear loose cotton cloth.

The Doctor Abirami Premnath also advised to do step by step slow walking [Adi Pradakshinam] which will be much beneficial for elderly people.

Lastly, Sri P. Sethu Seshan thanked Dr. V. Kanagasabai, Dr.Abirami Premnath, Principal Dr. Tmt. S. Kothai, Ethiraj College for Women, Ms.Nivetha, V.Mahalakshmi, R.Meyyammai and all active participants. Also thanked Sri Manoharan for his technical support. He concluded his speech at 1.00 pm with JAIHIND.

T.V.NAGARAJAN
Chairman

P.SETHU SESHAN
Secretary General

முதுமையில் ஆரோக்கியம் (உடலினை உறுதி செய்)

‘உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார்
திறம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடல் வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”
என்கிறார் திருமூலர்

வளமான வாழ்வுக்கு நலம் நிறைந்த உடல்நலம் தேவையாகும். உடலைப் பேணினால் உயிரைப் போற்றியதாகும். சுவர் இருந்தால் தானே சித்திரம் தீட்ட இயலும். ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” முதுமையில் நோயற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ, நாம் அனைவரும் விரும்புகிறோம். இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் பெரும்பாலான மக்கள், மருத்துவ தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தின் காரணமாக நீண்ட ஆயுட்காலம் வாழ்கிறார்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் நீண்ட ஆயுளைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதை பகுப்பாய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. ஆகவே, இதுநாள் வரை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைத் தவறவிட்டவர்களும், தாமதமில்லாமல் உடன் தொடங்கி, உடலினை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில், இளவயதினரும் கூட, உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும், தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும், திட்டமிட்ட வாழ்க்கை வரைமுறை இல்லாததாலும், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயநோய் மற்றும் மாரடைப்பு, பாலியல் செயல்பாடுகளின் பற்றாக்குறை என உடல்நலம் தொடர்பான பல பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். ஆகவே

முதியவர்கள் வயதின் காரணமாக நமக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது மிக அவசியம். இயற்கையாக உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நாம் அறிந்திருக்கும் போது அது, நம்மை ஆச்சரியப்படுத்தாது. வயதின் காரணமாக உருவாகும் உடல்ரீதியான மாற்றங்கள் இருந்தபோதிலும், ஒரு நிறைவான, வளமான வாழ்க்கை என்பது நம் கையில்தான் உள்ளது.

‘மாறுவதை புரிந்து கொண்டால்
மயக்கம் தெளிந்து விடும்”

கவிஞர் கண்ணதாசன்

உணவுப்பழக்கம்: முதியோர் முன்பை விட இப்போது ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது மிக முக்கியம். இருப்பினும், மூப்பின் காரணமாக, மெதுவான வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் பசியின்மை போன்ற குறைபாடுகள் நிகழத்தான் செய்யும். முதியோர் தங்கள் உணவில் நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள் மற்றும் புரதச்சத்து அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தாகத்தை உணராத போதும், தொடர்ந்து ஹைட்ரேட் செய்ய தினமும் 2 அல்லது 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவதை மறக்காதீர்கள். சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றுவதுடன் உங்கள் எடையையும் சரிவரப் பராமரிக்க வேண்டியது மிக அவசியம். புகைப்பிடிப்பதை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவும்.

உடற்பயிற்சி: நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ, உடற்பயிற்சி முதலிடத்தில் இருப்பதை பல ஆய்வுகள் கண்டறிந்துள்ளன. முறையான உடற்பயிற்சி உங்கள் ஆயுளைக் கூட்டுகிறது. நீங்கள் இதற்கு முன்னர் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால்,



உடன் தொடங்குவதற்கு ஒரு போதும் தாமதப்படுத்தாதீர்கள். உடற்பயிற்சியினால் பல நன்மைகள் உள்ளன.

நினைவாற்றல் இழப்பை தடுக்கிறது.

எண்டோர்பின்ஸ் எனப்படும் நல்ல ஹார்மோன்களை உருவாக்குகிறது

நாட்பட்ட வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது.

தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

நெகிழ்வுத்தன்மை, சமநிலை மற்றும் உடல்வாகை மேம்படுத்துகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, யோகாசனங்கள் ஆகியவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தினால், நோய் நொடியின்றி நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். காலையிலும், மாலையிலும் காற்றோட்டமான இடங்களில் உலவி வருவது நலம் பயப்பதாகும். எந்தவொரு உடற்பயிற்சியைத் துவங்கும் முன்பும், கண்டிப்பாக உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் துவங்கவும்.

மூளைக்கான பயிற்சி: உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள். ஓய்ந்தும் சோர்ந்தும் கிடப்பது உடல் நலிவையும், உள்ளத் தளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும். உங்களின் படைப்பாற்றலுக்கு உணவளிப்பது மிக முக்கியமானது. குறிப்பாக இப்போது நீங்கள் ஓய்வு பெற்றிருக்கிறீர்கள். இனி, உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய சவால்கள் ஒன்றையும் சந்திக்கப் போவதில்லை. உங்கள் மூளைக்கான பயிற்சியாக, வார்த்தை விளையாட்டுகள், குறுக்கெழுத்துப் புதிர், புதிய மொழியைக் கற்றுக் கொள்வது, புதிய திறமையைக் கற்றுக் கொள்வது போன்ற உங்களுக்கு பிடித்தமான விஷயங்களில் கவனத்தைத் திருப்பங்கள். அது உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவுகிறது.

மனவளப் பயிற்சி: வயதானவர்கள் தங்கள் அன்பானவர்களை இழப்பது, தங்களின் சுதந்திரம் மற்றும் உடல்நலம், மனநலம் சார்ந்த பல பிரச்சினைகளை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த சவால்கள் அனைத்தையும், எதையும் தாங்கும் இதயத்துடன், உறுதியுடன் கடந்து செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதும், விடுப்பதும் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

‘வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடி நின்றால் ஓடுவதில்லை’

‘நினைப்பதெல்லாம் நடந்து விட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை
நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றுமில்லை’
கவிஞர் கண்ணதாசன்

தூக்கம்: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தூக்கம் மிகமுக்கியம். தினமும் இரவில் 7 அல்லது 8 மணி நேர உறக்கம் மிக அவசியம். உறங்கச் செல்லுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக உங்கள் தொலைக்காட்சி, கம்ப்யூட்டர் போன்ற மின்னணு சாதனங்களை அணைத்து விடவேண்டும். இரவில் இனிய மெல்லிசை பாடல்களை கேட்பதும் மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கும்.

முடிவுரை: உடல்நலத்தில் அக்கறை கொள்ளுங்கள். நோய் எதுவும் வராது. உடலைப் பேணி பாதுகாப்பது நமது கடமையாகும். வருமுன் காப்பவன்தான் அறிவாளி. “Prevention is Better Than Cure” உடல்நலம் பேணுவோம்! நலமோடு வாழ்வோம்!.

‘வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே’

ஆக்கம்: த.வெ.நாகராஜன்

புரட்சிக்கவிஞன் மகாகவி பாரதி

புரட்சிகரமான பாடல்களாலும், ஆழமான கருத்துக்களையும், சிந்தனைகளையும் கொண்ட அவனது அற்புதமான கவிதைகளாலும், எல்லோர் மனதிலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பவர் மகாகவி பாரதி. பாழ்பட்டு நின்ற மாநிலம் உய்வதற்கு பல கவிதைகளைப் புனைந்தவன் பாரதி. அடிமைப்பட்டுக் கிடந்த பாரத தேசத்து மக்களைத் தட்டி எழுப்பி வீர உணர்ச்சியை தன் கவிதைகளால் ஊட்டியவன் பாரதி. விடுதலைப் போராட்டக் காலத்தில் தேசிய உணர்வுள்ள பல்வேறு கவிதைகளைப் படைத்து மக்களை ஒருங்கிணைத்த காரணத்தால் பாரதி ‘தேசிய கவிஞன்’ என அனைவராலும் போற்றப்படுகிறார். மகாகவி பாரதியின் நினைவு நூற்றாண்டில் அவன் நினைவைப் போற்றுவோம்.

வ.ரா என்கிற வரதராஜ ஐயங்கார் ராமசாமி எழுதிய ‘மகாகவி பாரதியார்’ என்ற வரலாற்று நூலில் பாரதி பற்றிய பல சம்பவங்களை சித்திரங்களாக எழுதிக் காட்டியிருக்கிறார். இந்த வரலாற்று நூலில் மிக முக்கிய தகவல், மகாத்மா காந்தி மகாகவி பாரதி சந்திப்பாகும்.

1919ம் ஆண்டு காந்தி சென்னை வந்தார். ரவுலட் சட்டக் கிளர்ச்சி பற்றிய ஆலோசனைக் கூட்டம், காந்தி, ராஜாஜி வீட்டில் தங்கியிருந்தார். ஒரு மதிய நேரம், காந்தி திண்டு மெத்தையில் சாய்ந்து கொண்டு அமர்ந்திருந்தார். ஏ.ராமசாமி ஐயங்கார், சத்திய மூர்த்தி, ராஜாஜி முதலியவர்கள் அருகில். பாரதி மடமடவென்று உள்ளே வந்தார். காந்தி அமர்ந்திருந்த திண்டில் போய் அமர்ந்து, மிஸ்டர்.காந்தி, இன்றைக்குச் சாயங்காலம்,



ஐந்தரை மணிக்கு நான் திருவல்லிக்கேணிக் கடற்கரையில் ஒரு கூட்டத்தில் பேசப் போகிறேன். அந்தக் கூட்டத்திற்குத் தாங்கள் தலைமை வகிக்க முடியுமா?

காந்தி, தன் செயலாளர் மகாதேவசாயைப் பார்த்து, ‘இன்றைக்கு மாலை நம் அலுவல் என்ன?’ என்றார். ‘நாம் வேறொர் இடத்தில் இருக்க வேண்டும்’. காந்தி, ‘இன்றைக்கு தோதுபடாது. தங்களுடைய கூட்டத்தை நாளைக்கு ஒத்திப்போட முடியுமா என்று கேட்டார். ‘முடியாது’ நான் போய் வருகிறேன் மிஸ்டர் காந்தி. தாங்கள் ஆரம்பிக்கப் போகும் இயக்கத்தை நான் ஆசீர்வதிக்கிறேன்! பாரதி போய்விட்டார். பாரதி வெளியே போனதும், இவர் யார்? என்று காந்தி கேட்டார். ராஜாஜி ‘அவர் எங்கள் தமிழ்நாட்டுக் கவி’ என்று கூறினார். காந்தி, இவரை

பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். இதற்கு தமிழ்நாட்டில் ஒருவரும் இல்லையா? எல்லோரும் மவுனமாக இருந்துவிட்டார்கள்.

வ.ரா.வின் ஆதங்கம் நமக்கு புரிகிறது. காலமும், சூழலும் அப்படித்தான் இருந்தது.

வரலாறு என்பது நேற்றைய மனிதர்களின் வாழ்க்கையைச் சொல்வது என்பது மாத்திரம் அல்ல. இன்றைய மனித குலத்திற்கு அவர்கள் விட்டுச்சென்ற தத்துவ சிந்தனைப் போக்குகளை உள்வாங்கி, எதிர்காலத்தை அமைத்துக் கொள்வதற்கான அறிவுத்துறையே.

மகாகவி பாரதியின் 'வரங்கேட்டல்' பகுதியில் வரும் எளிமையான ஒரு பாடல் அனைவரது சிந்தனைக்கும், செயலுக்கும்

'தேடிச்சோறு நிதம் தின்று பல சின்னஞ்சிறு கதைகள் பேசி மனம் வாடித்துன்பம் மிக உழன்று பிறர் வாடப் பல செயல்கள் செய்து நரை கூடிப் கிழப் பருவம் எய்தி கொடுங் கூற்றுக் கிரையெனப் பின் மாயும் பல வேடிக்கை மனிதரைப் போல நானும் வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

பாரதியின் புகழ் மக்களிடையே என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும். வாழ்க பாரதி, வெல்க பாரதம்.

ஜெய்ஹிந்த்

த.வெ.நாகராஜன்
தலைவர், மூத்த குடிமக்கள் மன்றம்



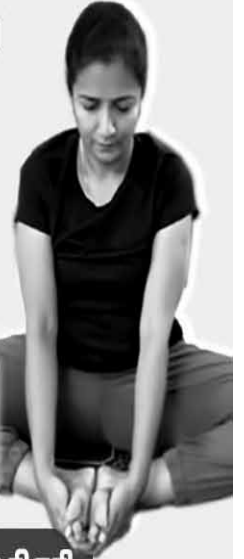
Dr. V.S. NATARAJAN
Geriatric Foundation
encourage • support • achieve

மற்றும்



பெருமையுடன் வழங்கும்

முதியோர்களுக்கான சூலவச
இணையவழி யோகா
வீட்டிலேயே
யோகா பயிற்சி



யோகா ஆசிரியர் Dr. நந்தினி

செவ்வாய் தோறும் காலை 11.00 முதல் 12.00 வரை

அடுத்த வகுப்பு ஜூலை 27, 2021



Click the below link to join class:

[https://us02web.zoom.us/j/84489437361?](https://us02web.zoom.us/j/84489437361?pwd=MDh0SkRwb1l2YXpTNU5kajdFZmVYZz09)
pwd=MDh0SkRwb1l2YXpTNU5kajdFZmVYZz09

Meeting ID : 844 8943 7361
Passcode : 634466

நேரடி ஒளிபரப்பை காண

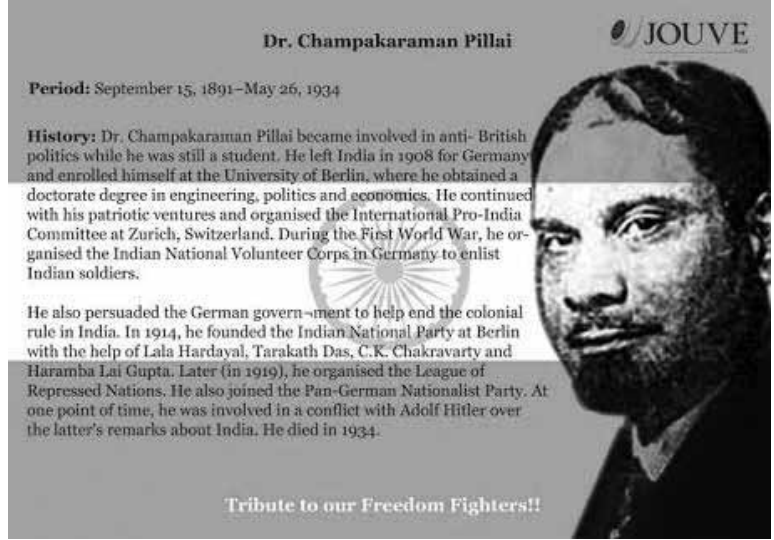
<https://connect.hindutamil.in/event/104-yoga-for-elders.html> connect.hindutamil.in/events

‘ஜெய்ஹிந்த்’ செண்பகராமன்

‘ஜெய்ஹிந்த்’ என்ற மந்திர கோஷத்தை முதன்முதலாக உருவாக்கியவர், தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவரான செண்பகராமன். நாடுசில் நாட்டை பூர்வீகமாக கொண்ட இவர் பிறந்தது, திருவனந்தபுரத்தில் புத்தன்சந்தை பகுதியில், 1891 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 15ம் தேதி, பெற்றோர் சின்னசாமிப்பிள்ளை, நாகம்மாள்.

மாணவப் பருவத்திலேயே பள்ளியில் ‘பாரதமாதா சங்கம்’ என்ற அமைப்பை உருவாக்கி, சுதந்திரப் போருக்கு மாணவர்களைத் திரட்டி, ஆங்கிலேய அரசுக்கு எதிராக, பல போராட்டங்களை நடத்தி வந்தார். அப்போது ‘பாரதமாதாவுக்கு ஜெ என்ற கோஷத்தை அரசு தடை செய்திருந்ததால், எழுப்பட்ட கோஷமே ஜெய்ஹிந்த்.

ரகசிய போலீஸாரின், கண்காணிப்பு, அதிகமாகி செண்பகராமன் மீது, எப்போது வேண்டுமானாலும் கடினமான நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்ற நிலையின் அவர் பெற்றோர், அவரை திசைத்திருப்பும் எண்ணத்தில், மேல்படிப்பிற்காக, மேல்நாடு



அனுப்ப முடிவு செய்தனர். அதன்படி அப்போது திருவனந்தபுரம், வந்திருந்த ‘வால்டர் ஸ்டிரிக்கேலேண்ட்’ என்ற ஐரோப்பியருடன் மேல்படிப்பிற்காக 1908 ஆம் ஆண்டு இத்தாலி அனுப்பி வைத்தனர். இத்தாலி, ஜீரிஜ் (சுவட்சர்லாந்த்) பெர்லின்பல்கலைக்கழகங்களில், எலக்ட்ரானிக், பொருளாதார துறையில் முனைவர் பட்டம் பெற்று, அப்போதைய ஜெர்மன் மன்னர் கெய்சரின், அந்தரங்க ஆலோசகராகவும் பதவி ஏற்றார்.

முதல் உலகப்போரின் போது, மன்னர் கெய்சர் ஆதரவோடு, எம்டன் ஜெர்மன் போர் கப்பலில், உதவி பொறியாளராக பொறுப்பேற்று ஆங்கிலேய

ஆதிக்கத்திலிருந்த மதராஸ் பட்டினத்தில், குண்டுமாரி பொழிந்து கதிகலங்கடித்தார். பின்னர் 1915 ஆம் ஆண்டு ஆப்கானிஸ்தான் தலைநகரான காபூலில் அமைக்கப்பட்ட முதல் தற்காலிக இந்திய சுதந்திர அரசில் வெளியுறவு மந்திரியாக பணியாற்றினார். பெர்லினில் இந்திய சுதந்திரத்திற்காக வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்களால் அமைக்கப்பட்ட இந்தோ ஜெர்மன் குழு, பெர்லின் குழு, செம்பக்சாட்டோ குழு, புரோ இந்தியா போன்ற குழுவில் முக்கிய பங்காற்றினார். மேலும் அமெரிக்கா, தென் ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று

கருப்பின (நீக்ரோ) மக்களின் உரிமைக்காக பல கூட்டங்களில் குரல் கொடுத்தார்.

மேடம் காமா அம்மையாரின் வளர்ப்பு மகள் லட்சுமி பாயை 1931ம் ஆண்டு செண்பகராமன் மணந்து கொண்டார். வால்டர் ஸ்டிரிக்லாந் இவரை வாரிசாக தத்து எடுத்துக் கொள்ள, பெர்லினில் முக்கிய பகுதியில் உள்ள மாளிகையில் வாழ்ந்து வந்தார். அப்போது பெர்லினில் வந்த முக்கியத் தலைவர்களான மோதிலால் நேரு, ஜவகர்லால் நேரு, சிறுமி இந்திரா, வித்தல் பாய் பட்டேல் (வல்லபாய் பட்டேல் அவர்களின் அண்ணன்) ஆகியோர் இவர் இல்லத்தில் தங்கி இவர்களின் விருந்தோம்பலை அனுபவித்துச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

இந்நேரத்தில் வியன்னா நகரில் நேதாஜி சந்தித்து 'ஜெய்ஹிந்த்' என்று முழங்கி செண்பகராமன் அவரை கவர்ந்தார். இந்த சந்திப்பு தான் நேதாஜி இரண்டாம் உலகப் போரில் இந்திய தேசிய இராணுவத்தை தோற்றிவிக்க காரணமாக அமைந்தது. ஆம், செண்பகராமனின் முதல் உலகப் போரில் உருவாக்கிய இந்திய தொண்டர் படை, இதற்கு முன்னோடி.

முதலாம் உலகப் போருக்கு பின் ஜெர்மனியின் அதிபராக பொருப்பேற்ற ஹிட்லர், பத்திரிக்கையாளர்கள் கூட்டத்தில் இந்தியர்கள் அரசு ஆளத் தகுதியற்றவர்கள் என்ற கருத்தை வெளியிட, செண்பகராமன் வெகுண்டு எழுந்து, அவரிடமிருந்து மன்னிப்பு கடிதம் பெற்றார். இதனால் ஆத்திரமடைந்த ஹிட்லரின் ஆதரவாளர்களான 'நாஜிக்கள்' செண்பகராமனை விருந்து ஒன்றிற்கு அழைத்து மெல்ல கொல்லும் விஷத்தை அவர் உணவில் கலந்து விட்டனர். தன் கணவரின் உயிருக்கு ஆபத்து என்பதை உணர்ந்த லட்சுமிபாய் அவரை இத்தாலிக்கு

அழைத்துச் சென்று மருத்துவமனையில் சேர்த்து அவர் உயிரை காப்பாற்றினார். ஆயினும் பெர்லின் திரும்பி வந்த செண்பகராமனை வழிமறித்து நாஜிக்கள் தாக்கியதில் உடல்நிலை மோசமடைந்து பெர்லின் மருத்துவமனையில் 1934 ஆம் ஆண்டு, மே 26 ஆம் தேதி அமரர் ஆனார்.

அவர் இறக்கும் முன் மனைவியை அழைத்து 'இந்தியா சுதந்திரமடைந்ததும் நமது நாட்டின், முதல் போர்க்கப்பலில் தாயகம் திரும்ப வேண்டும்' என்பதுதான் என் ஆசை. ஆனால் நான் சிறிது நேரத்தில் இறந்து விடுவேன் என்று தோன்றுகிறது. எனவே என் அஸ்தியை பத்திரமாக வைத்திருந்து, நான் ஆசைப்பட்ட படி இந்தியா சுதந்திரமடைந்ததும் இந்திய தேசிய கொடி பறக்கும் கப்பலில் நமது நாட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று, திருவனந்தபுரத்தில் என் தாயார் அஸ்த்தி கரைக்கப்பட்ட கரமனையாற்றில் கரைத்து, மீதியை நாஞ்சில் நாட்டு வயல்களில் தூவுமாறு கேட்டுக் கொண்டார்.

லட்சுமிபாய் கணவர் விருப்பப்படி, அஸ்தியை 32 ஆண்டுகள் (செண்பகராமனுடன் வாழ்ந்தது 32 மாதங்கள்) வைத்திருந்து இந்திராகாந்தி பிரதமராக இருந்த போது (1966 செப்டம்பரில்) இந்திய முதல் போர்க்கப்பலான NS டெல்லியில், பம்பாயிலிருந்து கொச்சின் கொண்டு வரப்பட்டு கரமனை ஆற்றிலும், குமரி முனையிலும் கரைக்கப்பட்டது. மீதி அஸ்தி செண்பகராமன் விருப்பப்படி நாஞ்சில் வயல் வெளிகளிலும் தூவப்பட்டது.

ஆக இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் சுட்டெரிக்கும் சூரியன் நமது செண்பகராமன் வாழ்க வாழ்கவே இவரது புகழ். ஜெய்ஹிந்த்!

முனைவர்.பொ.சேதுசேஷன்
(செண்பகராமனின் பேரன்)

Senior Citizens and Smart Phones

Smart Phones have become an integral part of everyone's life nowadays and Senior Citizens are no exception to this fact. In the past Senior Citizens were happily using the mobile phones for receiving calls, making calls, to text messages, to see the time or at best to set a reminder. Senior Citizens were initially hesitating to use the Smart Phones as they were comfortable with normal mobile phones without internet and Apps and as it did not involve complications like a Smart Phone. With the advent of more and more Apps and other features the Smart Phones are being used not only talking or texting but for various purposes such as hiring a cab, ordering for food, video chatting, web browsing, finding locations, scanning of documents, sending and receiving emails, WhatsApp, taking photos etc. Senior Citizens go in for Smart Phones with newer models due to peer pressure and some for fancy to hold new models of Smart Phones. It is not enough to just possess a Smart Phone, but the intricacies are to be well understood by the person using the Smart Phone so that they are not bullied and taken for a ride by the fraudsters. Here the Cyber Security takes a center stage and assumes great importance. Cyber Security is nothing but risk mitigation and not complete risk avoidance. The fraudsters and conmen are very smart and they plan well before duping the victims and commit fraud. Hence, like the others Senior Citizens should also protect themselves from vulnerabilities.

Observing certain basic precautions will to a great extent avoid the chances of being a victim of cyber frauds. It will also go a long way in protecting identity and sensitive information. Following certain

simple guidelines can make the task of the fraudster's job very difficult and in the process he may abandon his mission of defrauding his targeted victim.

Here are some Safety tips:

■ **Basics:** Try to understand the basics of Smart Phones and Internet security. Enough details are available on the internet. Discuss with your family members who are familiar with the operations of the Smart Phones and internet security.

■ **Passwords:** It is essential to have a strong password that cannot be cracked easily by anyone. This is to ensure that others do not unauthorizably use the Smart Phone. Generally, it is advisable to have a password with 10 to 12 characters with a combination of letters, numerals and uppercase symbols. Usage of personal information like date of birth, spouse name, children's name etc. which are normally known to others is to be totally avoided. Passwords should not be revealed to anyone and should be strictly confidential. It is better to change the password periodically once in three months or so.

■ **OTP/Passwords:** Do not disclose the OTP/Password/Debit Card or Credit Card details/ Date of Birth/Pancard & Aadhar Card numbers over the phone to anyone. Banks, Financial Institutions etc. will not ask for these details over the phone. If any call is received seeking the above details do not part with the details but check with the Bank or the organization referred by the caller.

■ **Screen of the Smart Phone:** The screen of the Smart Phone should always be kept locked and the same is protected by

a password for unlocking. It is preferable to have the Smart Phone opened with biometrics or Pin(numbers) instead of patterns etc., and the screen should get automatically locked without any intervention after a given time. This can be done by making necessary adjustments in the Settings. Always remember to lock the screen once your purpose is done. Never leave it open as someone else can use the Smart Phone unauthorisedly in your absence and you will be accountable for the unauthorisedly use by someone.

■ **Secure your Accounts:** Apart from Passwords it is advisable to secure with two-way authentication. This facility if it is offered by many websites and Apps it is better to use it as an abundant precaution.

■ **Suspicious Emails:** Never ever open if the email received is of suspicious nature. It is advisable to check with the sender of the email by phone before opening it. Sometimes the sender will try to entice you to respond but be cautious to ascertain the legitimacy before opening the email. If in doubt delete the email.

■ **Social Media:** Be discreet in sharing your personal information in social sites like Face Book etc., Also never miss to adjust your privacy settings so that the persons who can view the details is limited to the known persons only and not to any strangers. Information regarding your location should be avoided. Avoid posting photos. Do not post abusive matters. Do not post a matter which is not an authentic one as nowadays lot of fake news are in circulation. Do not pass any adverse comments on caste, creed, color or on religious matters.

■ **Fake Messages:** A lot of messages and emails will be received offering free gifts,

lottery. Do not click them or respond to those messages. Avoid downloading or opening attachments received from unknown sources.

■ **Online Shopping:** Avoid online shopping if not familiar with the process.

■ **Wi-Fi at Public places:** Avoid using Wi-Fi at public places. Instead use the VPN which is very safe. Do not use public Wi-Fi for financial transactions.

■ **Anti-virus & Anti Malware software:** Ensure to unfailingly install Anti-Virus and Anti Malware software in the Smart Phone. Periodically the Anti-Virus and Anti Malware should be run to scan regarding virus etc., Incidentally, these Anti-Virus and Anti Malware software are not expensive and is generally affordable. Default Firewall setting is also suggested apart from Anti-Virus and Anti Malware software. Take the assistance of the person in the family so that adequate protection is ensured by blocking the sites that are vulnerable.

■ **Software Updating:** Periodically a message will be received asking to update the software. Update the software whenever there is an intimation and don't miss it or ignore it.

■ **Browser Settings:** When browsing using Google Chrome, Fire fox etc. proper settings should be made in respect of security. The menus can generally be found in the upper right corner of the browser.

■ **Charging of Phones at Public places:** Avoid charging the Smart Phones at public places. At some places when you use the charger provided at the public place it will not only charge the phone but simultaneously extract the data from the phone. But if there is a provision to use your charger then use

that charger and it will be safe. Consider carrying a power bank always so that if there is no adequate charge then the power bank can come to the rescue.

■ **Exchanging Old Phones:** It is always better not to exchange the old phones while going in for new phones. The reason is that though the contents could be erased it is reported that there are certain software that can retrieve even the erased contents. This is only an abundant precaution taken to safeguard so that the data is not available to others. Keep the old phones as mementos.

■ **Parting the Smart phones to Strangers:** It is advised that the phones are not parted with to the strangers for making calls etc., and no calls should be made on behalf of the strangers. This is because sometimes some fraudsters or will use the other phones for their illegal activities so that their identity is not known.

■ **Browsing and Downloading Apps:** Always browse only in https:// and not in http:// as http:// is not a secured one. Download any App. only from Google Play or Apple Store which are considered safe. While downloading the Apps please read the terms & conditions properly and understand them. Only if the terms and conditions are satisfied then download the App. Periodically review the downloaded Apps and uninstall the Apps that had been not used for long time or which is considered not necessary.

■ **Case in Need:** In case of any doubt or difficulty always seek assistance from adult family members or youngsters in the family who are aware of the intricacies of the security aspects of the Smart Phones.

■ **Internet Banking:** Do not link all accounts to Internet Banking. Link only to one account

(IB) where generally all transactions are made like credit card debits, debit card debits etc. Estimate monthly transactions and keep sufficient balance in it (IB) to meet the monthly expenses. Even if the account is hacked only this amount in the account (IB) will be available and the other accounts will not be exposed and will thus be protected. If only one account is there now then consider opening one more account (MA) immediately and park all the funds in that account (MA). As and when there is a depletion of money in the account (IB) where internet banking is enabled then transfer the money from the main account (MA) to this account so that the transactions can be smooth. (IA indicated account linked to Internet Banking & MA is indicated to the main account where all the amount is deposited)

■ **Online Opening of Deposit Accounts:** It is advisable to open Deposit accounts (Fixed Deposit Accounts, Reinvestment Deposits) in physical form only. The reason is if the Deposit is to be closed/loan to be taken etc., the original deposit receipt is insisted by the Bank. Unless there is a discharge/instruction duly signed by the Depositor on the Deposit receipt no action can be taken by the Bank.

■ **Contact details of the Banks:** Always keep a record of the contact details such as the Branch Managers phone numbers (including mobile numbers),

Customer Care number of the Bank and any other number of the Bank/Branch so that in case of emergency they could be contacted. Have the email id of the branch and the customer care also handy and it will be of use in case of emergencies.

C.Badri

(Our E.C. Member)

**(Contact: +91 9444445643;
cothoorbadri@gmail.com)**

Donations Received

Subsequent to the List of Donors published in April 2021 SCB NEWS, we have received donations from the following SCB members till date (including for Chief Minister's Covid Relief Fund, Sun Shine Fund & SCB Silver Jubilee Fund) - which were taken to the respective accounts):

01. Thiru. S.Jayakumar	LM 546	Rs.1,080
02. Thiru. R.T. Namasivayam	LM 820	Rs.1,001
03. Thiru. C.N.Manoharan	LM 957	Rs.1,000
04. Capt. Dr. M.Singaraja	LM 3	Rs.585
05. Maj. Joy Koruthu	LM 884	Rs.2069
06. Thiru. T.V.Nagarajan	LM 902	Rs.1,001
07. Dr. P.Sethuleshan	LM 866	Rs.1,001
08. Dr. Sujayakumari	LM 903	Rs.2,000
09. Thiru. A.Muthusamy	LM 936	Rs.1,000
10. Thiru. Visweswara Raju	LM 485	Rs.1,000
11. Donor Unknown		Rs.1,000
12. Thiru. T.V.Nandakumar	LM 942	Rs.1,083
13. Thiru. K.P.Chandran	LM 803	Rs.500
14. Thiru. K.S.Shanmugam	LM 665	Rs.2,000
15. Thiru. N.Sampath Kumar	LM 947	Rs.1,000
16. Tmt. N.Krishnaveni	LM 795	Rs.500
17. Thiru. A.G.S.Maniam	LM 745	Rs.1,000
18. Thiru. R.Madhavan	LM 419	Rs.50,000
19. Wg. Cdr. Murugesan	LM 603	Rs.5,000
20. Thiru. V.A.Balasubramanian	LM 669	Rs.3,105
21. Thiru. T.V. Ramamurthy	LM 790	Rs.2,088
22. Thiru. S.K. Vasudevan	LM 18	Rs 500
23. Thiru. G. Seshadri	LM 613	Rs 300
24. Prof. Dr. Baahirathi .R	LM 582	Rs. 5000

SCB thank all these donors for their large hearted contribution. We wish them & their families good health and happiness.

17 of our members have contributed Rs.16,820 towards Chief Minister' Covid Relief Fund. SCB along with its contribution of Rs 4180, has donated totally Rs.21,000 to the CM Covid Relief Fund

SCB Silver Jubilee Celebration Fund has so far received Rs.1,06,389 till June,2021.

For Information of Members

Dr.V.S.Natarajan, Geriatric Foundation is conducting a programme 'Yoga for Senior Citizens' on every Tuesday at 11 Am, through Zoom Members please make use of this opportunity to learn these 'Simple Yoga Asanas' for their fitness and well-being.

News from Net Working Associates

HELP AGE INDIA: On 21st July 2021 (11 AM) in the 'Health Awareness Session', they had conducted a programme on 'Dental Care for Elders'. Dr.R.MURALI KARTHIK MDS was Chief Guest for the session.

PROBUS CLUB OF MADRAS: On 24th July 2021 (10.30 AM) had conducted the programme with Chief Guest Dr.S.S.JAWAHAR IAS, (Ex: Principal Secretary to Govt. of Tamilnadu). The topic was 'Happiness and Mental Peace in the Digital World.

IOBIANS 6070: convened their quaterly meeting on 11th July 2021 (11 AM) Chief Guest Dr.V.KANAGASABAI, (Vice Chancellor, Bharath University, Chennai) had delivered speech on the new topic 'Advanced Medical Directive and Living Will'.

Obituary

1. Our active member and vice Chairman Thiru.S.PRABHAKARAN (LM680) Passed away on 22nd May 2021.

2. Our founder member Thiru. V.Radhakrishnan / IAA (LM4) left us on 12th July 2021, at Hyderabad.

3. Another Senior Member Er. D.Ponnuduraiswamy (LM749) passed away 18th May 2021.

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

Birthdays - April to September 2021

Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous life

S.No.	MEMB NO.	DOB	NAME (Thiru/Tmt.)	S.No.	MEMB NO.	DOB	NAME (Thiru/Tmt.)
1	LM 313	01-Apr-36	Thiru Sarweswara Rao S	25	LM 904	25-May-45	Tmt Vimala Daisy, A
2	LM 730	01-Apr-41	Thiru Govinda Rajan V R	26	LM 20	27-May-41	Dr. Ramasubramaneya H
3	LM 943	04-Apr-40	Thiru Anandaram, O	27	LM 868	28-May-59	Thiru Ulaganathan G
4	LM 688	04-Apr-45	Thiru Joshuva J.Singh	28	LM 745	28-May-30	Thiru Maniam AGS
5	LM 599	05-Apr-23	Dr.Padma bhusan Sarada Menon M	1	LM 603	01-Jun-47	Wing Cdr Murugesan, C. V.
6	LM 157	06-Apr-36	Thiru Manuel A.G	2	LM 358	01-Jun-36	Thiru Sundara Murthy D
7	LM 891	06-Apr-48	Thiru Damodaran T.N	3	LM 310	01-Jun-44	Thiru Sankara Raju B
8	LM 942	06-Apr-38	Thiru NandaKumar T.V	4	LM 83	01-Jun-38	Thiru Loganathan P
9	LM 898	07-Apr-43	Col Mali S	5	LM 216	01-Jun-28	Thiru Ramesh S.Chickermane
10	LM 870	07-Apr-51	Thiru Loganathan S	6	LM 835	01-Jun-46	Thiru Perumal, T.K
11	LM 884	09-Apr-52	Maj. Joy Koruthu	7	LM 853	03-Jun-39	Thiru Shahul Hameed U
12	LM 511	10-Apr-29	Thiru Vasudevan P T	8	LM 756	03-Jun-50	Tmt Santhakumari E
13	LM 900	10-Apr-50	Thiru Hieronimus SP	9	LM 782	04-Jun-44	Thiru Bashyam J.R
14	LM 14	11-Apr-28	Thiru Ambrose S.P.	10	LM 462	05-Jun-37	Thiru Sundaravaradan K
15	LM 953	13-Apr-54	Thiru Seetharaman V	11	LM 937	05-Jun-47	Thiru Sampath Kumar G
16	LM 554	14-Apr-37	Thiru Radhakrishnan K S	12	LM 894	05-Jun-43	Thiru Ganesan K.S
17	LM 420	15-Apr-41	Thiru Krishnamoorthy K	13	LM 751	05-Jun-37	Thiru Ranganathan, P.
18	LM 544	15-Apr-37	Thiru Ramachandran V	14	LM 731	05-Jun-46	Thiru Ponnambalam P
19	LM 27	17-Apr-47	Thiru Panneer Selvam C	15	LM 612	06-Jun-38	Tmt Muthulakshmi K(Brig)
20	LM 306	19-Apr-39	Thiru Ramakrishnan V	16	LM 185	07-Jun-34	Thiru Joseph G
21	LM 160	19-Apr-39	Thiru Mahadevan M	17	LM 787	08-Jun-40	Thiru Pandurangam K DCTO (Retd)
22	LM 729	19-Apr-38	Thiru Marimuthu M	18	LM 955	08-Jun-29	Prof Chidambaram G
23	LM 792	21-Apr-41	Thiru Lakshmi Narayanan S	19	LM 876	08-Jun-40	Er. Agamudai Nambi K.C
24	LM 816	27-Apr-43	Thiru Kumaravel D	20	LM 786	09-Jun-30	Tmt Jean Canthaswamy C/o.V.Prakash
25	LM 616	27-Apr-26	Thiru Chellam N	21	LM 793	09-Jun-47	Thiru Rajendran , R. D.M.E.
1	LM 664	01-May-43	Tmt Lalitha L	22	LM 71	10-Jun-34	Tmt Leela Srinivasan V
2	LM 860	01-May-43	Thiru Rangasami P.M	23	LM 794	10-Jun-39	Thiru Munuswami M
3	LM 773	02-May-48	Thiru Raghupathi G.S	24	LM 2	10-Jun-39	Dr. Natarajan, V.S
4	LM 956	05-May-56	Thiru Vivekananda R	25	LM 591	12-Jun-39	Thiru Anantharaman T.L.
5	LM 487	05-May-44	Dr Venkataswamy S	26	LM 555	14-Jun-48	Thiru Gandhi Raja, A.K.
6	LM 370	07-May-37	Thiru Easkimuthu S	27	LM 488	15-Jun-48	Er. Anandan K
7	LM 139	07-May-36	Thiru Narasimhalu S.	28	LM 947	15-Jun-56	Thiru Sampathkumar N
8	LM 885	07-May-50	Thiru Padmanaabhan S	29	LM 802	15-Jun-43	Tmt. Rukmani V W/o.Venkataraju
9	LM 678	09-May-50	Thiru Ramakrishnan K	30	LM 911	15-Jun-35	Thiru Natarajan T.S
10	LM 514	10-May-38	Dr Padmanabhan P N	31	LM 29	15-Jun-34	Er. Ranganatha Rao S, Retd S E, TNEB,
11	LM 463	10-May-39	Dr. Vimala Rajappa	32	LM 683	16-Jun-31	Er. Kandappan A.P
12	LM 319	12-May-39	Thiru Appa Rao P	33	LM 165	16-Jun-40	Tmt. Chandra Sashi Kumar Bethel
13	LM 950	14-May-56	Thiru Chandran R P	34	LM 880	16-Jun-45	Thiru Chandra Bose P
14	LM 749	14-May-33	Er. Ponnuduraiswamy D	35	LM 221	18-Jun-36	Thiru Kuppusami M
15	LM 109	17-May-33	Er. Sadasivam M.	36	LM 875	18-Jun-53	Thiru Padmanabhan P N
16	LM 418	18-May-46	Thiru Aarumugam A G	37	LM 211	18-Jun-36	Thiru Kuppusami, M
17	LM 114	18-May-26	Thiru Rengaswamy G.	38	LM 890	23-Jun-50	Thiru Bakthavatchalu S
18	LM 895	19-May-64	Lt Col Nallathambi P	39	DM 327	23-Jun-34	Prof. Aludiapillai K IAS (Retd)
19	LM 795	19-May-43	Tmt Krishnaveni N	40	LM 735	24-Jun-38	Thiru Duraiswamy K
20	LM 419	19-May-38	Er. Madhavan R	41	LM 218	26-Jun-47	Thiru Jaya Prakash, P.K
21	LM 877	20-May-35	Thiru James A	42	LM 526	26-Jun-49	Dr Vijayalakshmi G
22	LM 836	23-May-40	Thiru Sivaramakrishnan, P	43	LM 737	29-Jun-31	Dr Ramaswamy T S
23	LM 798	24-May-51	Tmt Seethalakshmi S				
24	LM 80	24-May-24	Thiru Xavier Pillai T.J. C/O S. Kumar,				

1	LM 18	01-Jul-40	Thiru Vasudevan S K	14	LM 680	15-Aug-37	Er. Kolandan S.N
2	LM 660	01-Jul-39	Thiru Prabakaran S	15	LM 740	16-Aug-45	Thiru Anthony Samy S
3	LM 669	02-Jul-39	Thiru Balasubramanian V A	16	LM 596	17-Aug-49	Thiru Umakanthan C
4	LM 852	02-Jul-35	Thiru Madhava Rao A.G	17	LM 617	18-Aug-44	Thiru Chandra Veera Raghavan
5	LM 905	02-Jul-35	Thiru Rajasimham T.N	18	LM 901	18-Aug-36	Thiru Raja Raman V
6	LM 681	04-Jul-38	Thiru Balaraman M	19	LM 574	19-Aug-42	Dr Vasanthavalli R
7	LM 800	04-Jul-52	Tmt BabyParimala S	20	HM 452	23-Aug-31	Thiru Chellaswamy S.M.
8	LM 352	04-Jul-39	Thiru Kandaswamy A.C	21	LM 859	23-Aug-52	Thiru Rajendra Raja, K.P
9	LM 60	06-Jul-39	Thiru Rajarathnam L.V	22	LM 239	23-Aug-35	Thiru Loganathan A.R
10	LM 410	09-Jul-45	Thiru Ganapathy N C/o. M. Nagarajan	23	LM 608	24-Aug-44	Tmt Rajeswari A W/o.M.Arunugham
11	LM 863	10-Jul-42	Thiru Raghunatha Rao D	24	LM 649	26-Aug-48	Dr. Premkumar Satya A.J
12	LM 593	11-Jul-29	Thiru Balakrishnan Rao N	25	LM 807	26-Aug-34	Thiru Ratnasamy J
13	LM 808	14-Jul-30	Thiru Rajaram S	26	LM 137	27-Aug-34	Prof.Dr. Gomathi Narayanan
14	LM 562	15-Jul-46	Dr Govindan T.V.				
15	LM 767	15-Jul-55	Thiru Vir Prakash Jain	1	LM 888	01-Sep-34	Thiru Sundara Rajan
16	LM 785	15-Jul-40	Thiru Gnanasambandam V	2	LM 903	02-Sep-37	Dr. Sujayakumari
17	LM 587	15-Jul-55	Thiru Viswanathan .S	3	LM 954	04-Sep-46	Thiru Balasubramanian L
18	LM 495	15-Jul-46	Dr Sanjeeva Rao A	4	LM 845	05-Sep-38	Er. Pachiappan V
19	LM 663	16-Jul-48	Thiru Ramani S	5	LM 512	05-Sep-39	Thiru Santhanam R
20	LM 501	16-Jul-40	Er. Easwaran C G	6	LM 879	06-Sep-40	Thiru Lakshmi Narayanan S
21	LM 772	20-Jul-39	Thiru Davaram W I I.P.S.(Retd)	7	LM 516	07-Sep-33	Tmt Parvathi Menon
22	LM 539	20-Jul-24	Prof.Dr. Ramaswamy S	8	LM 902	07-Sep-51	Thiru Nagarajan, T.V
23	LM 447	20-Jul-46	Thiru Janarthanan S K	9	LM 734	08-Sep-31	Thiru Umopathy A
24	LM 674	22-Jul-45	Er. Swaminathan E	10	LM 546	08-Sep-37	Thiru Jayakumar S
25	LM 682	27-Jul-45	Dr.Prof. Chockalingam V	11	LM 665	08-Sep-39	Thiru Shanmugam K S
				12	LM 332	11-Sep-37	Thiru Krishnamoorthy H.
1	LM 878	01-Aug-32	Thiru Raghunathan C	13	LM 492	11-Sep-40	Dr Krishnamoorthy S R
2	LM 518	02-Aug-43	Thiru Nagarajan Sharma E	14	LM 520	11-Sep-35	Thiru Raman A Dy. TAHSILDAR (Retd) (Executive Magistrate)
3	LM 298	05-Aug-36	Thiru Sethuraman N	15	LM 320	12-Sep-22	Er. Mahalingam K P
4	AM 941	06-Aug-53	Tmt Saroja Chandran	16	LM 741	14-Sep-38	Thiru Krishnamoorthy S.T
5	LM 583	07-Aug-37	Er. Olney Aaron	17	LM 869	16-Sep-26	Dr Vedagiri Shanmuga Sundaram
6	LM 686	07-Aug-33	Thiru Natarajan V.S	18	LM 4	16-Sep-30	Thiru Radhakrishnan s
7	LM 613	10-Aug-32	Thiru Seshadri G	19	DM 917	16-Sep-26	Thiru Rajagopal K V
8	LM 458	11-Aug-36	Thiru Balasubramanian N	20	LM 827	17-Sep-46	Tmt Mumtaz Begum
9	LM 7	13-Aug-33	Thiru Venkatesan .R	21	LM 138	18-Sep-34	Thiru Mukundan R.
10	LM 485	14-Aug-36	Er. Visweswara Raju C	22	LM 552	22-Sep-46	Er. Sharma B.V.S.C.
11	LM 22	14-Aug-48	Er. Harinder Sagar Naidu	23	LM 443	30-Sep-41	Thiru Kuttalam Pillai,
12	LM 540	15-Aug-33	Thiru Mani K S - Ln A.SP (Retd)				
13	LM 23	15-Aug-36	Thiru Hariharan T.V				

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

If undelivered please return to:

SCB NEWS

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

To