



Committed to serve

Link Age

(R.O.) New No.90, Rama Naicken Street, Nungambakkam, Chennai 600 034.

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



Bestow unconditional love

VOLUME : 09

NOVEMBER : 2012

ISSUE : 5

Link Age presents
“AGE DEMANDS ACTION - VOLUME 2”
A Commemorative publication in observance of
WORLD ELDERS DAY 2012

*Honouring our Elderly members who have sighted
1000 (+) moons and crossed 85 (+) years of age as on 1st October 2012*



We are proud and privileged to have 34 of our senior members who have crossed 85(+) years of age. The list was published in our September 2012 issue of “Link Age” and later updated after confirmation. To Commemorate the observance of “World Elders Day” (WED) also known as “International Day of Older Persons” (IDOP), we celebrated the Day jointly with Ethiraj College for Women (NSS) on September 29, 2012. The photo shows the Chief Guest, Hon’ble Justice Selvi K.B.K. Vasuki, Judge High Court of Madras along with the recipient of “SCB Award of Excellence” Padmabushan Dr. M. Sarada Menon, MD, DPM, Founder, SCARF India and Advisor (LM-558) of SCB and others.

Sitting (L-R) : Thiruvallargal G. Rengaswamy (86), V.M. Annamalai (87), M. Kandaswamy (86), P.S. Santhanakrishnan (89), Padmabushan Dr. M. Sarada Menon (89), Dr. S. Ramaswamy (88), P.E. Chacko (86) and Prof Miss M.N. Chandrakantham (87).

Standing : (L-R) : Tmt. D. Padmini (Ethiraj), Thiruvallargal Er. S. Murugaiyan (EC), S.K. Vasudevan (EC) partially visible, S. Lakshminarayan (EC), R. Venkatesan (EC), Capt. Dr. M. Singaraja (EC), Prakash H. Lulla (EC), partially visible, Hon’ble Justice Selvi K.B.K. Vasuki, Padmasri Dr. V.S. Natarajan (EC), Brig. M. Muthulaxmi (EC), Tmt. Rajalakshmi (Ethiraj).

Attended but not in the photo. Thiruvallargal N. Jagannathan (99), Prof. Dr. A. Mannarkrishnan (94), K.S. Krishnamurthy (93), P. Thiruvengadam (87), Prof. Miss. M.N. Duraisamy Ammal (85).

Expressed inability to attend : Thiruvallargal C. Balasubramanian (98), T.S.K. Rama Rao (95), CVP. Rao (94) M.A. Vedagiri (92), B. Nagarajan (91), G. Sundararajan (90), P.A. Natarajan (90), K.P. Mahalingam (90), Gen. Aban. Naidu (89), S.R. Satakopan (89), C. Madhavan (88), Cdr. S.V. Iyer (88), Dr. Kamatchi Sundaram (88), K.P. Iyyanar Raju (87), Tmt. N. Chellam (86), M.S.D. Chandrasekar Raja (85), N. Subramanian (85).

Warm greetings, Salutation and Best Wishes God Bless you.



Message from the Chairman cum Editor**LONGEVITY - SHAPING THE FUTURE**

To Commemorate IDOP (International Day of the Elderly), World Elders Day (WED), UNO chooses a theme to deliberate upon by all member nations, officialy. The theme for IDOP - 2012 is "Longevity-Shaping the Future".

Many people wonder that our strength of 85(+) aged members, is about 10% of our Bureau's membership of 60(+) as on date. Similar to many 85(+) Thiru CVP. Rao, LM-570 (94) formerly Principal of Polytechnic College, AP is agile and alert. He was feeling sorry for his inability to receive our "SCB Award of Recognition" during observance of WED on 28.09.12, due of unavoidable circumstances. He owes his longevity to our Patron, Padmasri Dr. V.S. Natarajan, a renowned Geriatrician, for the care and affection since 2 decades.

Hence it is no wonder that medical advancement coupled with individuals regimental life style has contributed to this phenomena of longevity. It is estimated by 2050, the 60(+) elderly population out number the population of children. The society will have to face many challenges and issues, particularly physical, emotional and financial wellness of 60(+), 80(+) and 100(+).

A vast majority of the countries (Govts), all over the World are in deep slumber, refusing to react to the seriousness. The State and Central Govts in India are little bit shaken that 10 to 13% of vote bank is Senior Citizens, who are empowering themselves. The future for us is in our hands. Let us shed our ego and unite ourself. No politics please. We will win over. ❖

(Dr. Capt. M. SINGARAJA, SM, C.Eng.)

நீண்ட ஆயுட்காலத்தின் தாக்கம்

இது தான் இவ்வாண்டுக்கான உலக நாடுகள் அவை வழங்கியுள்ள உலக முதியோர் நாள் -2012 செய்தியின் கருப் பொருள். மருத்துவம் மற்றும் தரமான வாழ்வியல் மேம்பாட்டால் மனிதனின் ஆயுட்காலம் நீண்டு கொண்டே வருவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். நமது பெருமைக்குரிய புரவலர் டாக்டர் வ.செ. நடராசனாரும் அவரது பயனாளிகளுமே சான்று. 94 வயது இளைஞரான

Invitation

135th Programme
SENIOR CITIZENS BUREAU

[R.O.] 90, Rama Street, Nungambakkam, Chennai - 34.
Ph : (044) 2823 1388 E-mail : m.s.raja@sify.com



Jointly with

TAMIL NADU POLICE, F3 NUNGAMBAKKAM

cordially invites you for a get-together
on safety and security in commemoration of

WORLD ELDERS DAY - 2012.

Date & Time : November 14, 2012,
Wednesday, (Childrens Day) 11.00 AM.

Venue : Nungabakkam Police Station,
Valluvar Kottam High Road, Chennai - 34.

Chief Guest : **Thiru S. Saravanan,**
(Asst. Commissioner of Police, Chennai - 34.)

Guest of Honour : **Thiru T. Thygarajan,**
(Inspector, Nungambakkam Police Station, Chennai - 34.)

Presided Over by : **Capt. Dr. M. Singaraja, SM, C.Eng.,**
(Chairman, Senior Citizens Bureau)

All are welcome. ❖

நமது ஆயுட் உறுப்பினர் - 570, பாலிடெக்னிக் கல்லூரி மேநாள் முதல்வர் திரு.இங்க. ராவ் அவர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள்.

இதன் தாக்கம் மிகப் பெரிய அளவில் குறிப்பாக உடல், உள்ளம் மற்றும் பொருள் நலன்களைப் பாதிக்கும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளை விட 60, 80, 100 வயது முதிர்ந்த பெரியவர்களே நிரம்பி வழியக் கூடிய காலம் 2050 ஆக இருக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் பெரும்பான்மையான உலக நாட்டு அரசுகள் கண்டும் காணாமலும் உள்ளன. இந்தியாவின் மாநில மைய அரசுகள் மிக மெத்தனப் போக்கிலிருந்து விழித்தெழும் காலம் நெருங்கி வந்து கொண்டிருக்கிறது. கட்சி அரசியலுக்குத் தேவையான 10 முதல் 13 விழுக்காடு ஓட்டு வங்கி மூத்த குடிமக்களிடம் உள்ளது. நாம் நமது அகங்காரத்தை விட்டொழித்து ஒன்று படுவோம். அரசியலுக்கு அப்பாற்பட்டு நிற்போம். நமது சக்தி வெல்லும். ❖

(Signature)

SENIOR CITIZENS BUREAU JOINTLY WITH ETHIRAJ COLLEGE (NSS) OBSERVED WORLD ELDERS DAY-2012

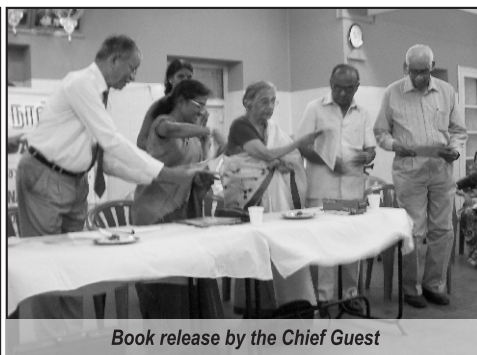
Pictures of World Elders Day Celebrations Held on 29.09.2012



Pledge against Elder Abuse



Chief Guest presenting "SCB Award of Excellence" to Dr. Sarada Menon



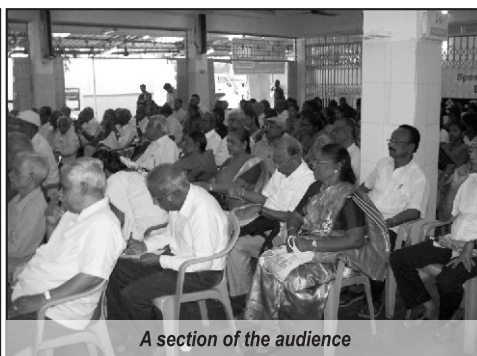
Book release by the Chief Guest



Ethiraj Students Deliberating



Cultural by Ethiraj Students



A section of the audience

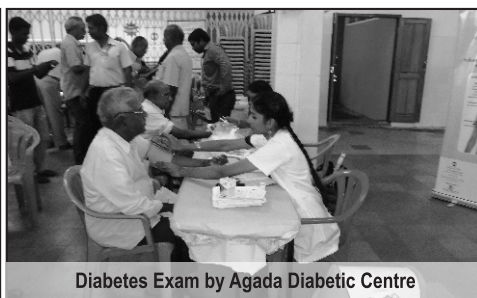
Pictures of Arogya-2012, A Multi Speciality Health Screening Camp Organised by Senior Citizens Bureau on 20-10-2012



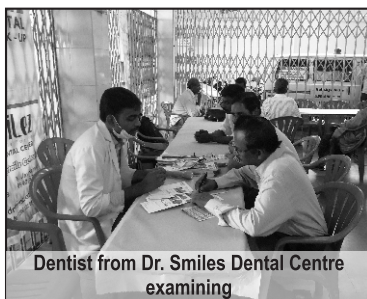
Honouring Dr. Sarada Menon in recognition of HelpAge India's Golden Award



Dr. Sarada Menon inaugurating the camp by Issuing the first Registration Card



Diabetes Exam by Agada Diabetic Centre



Dentist from Dr. Smiles Dental Centre examining



Eye Specialist from Sankara Eye Hospital examining



Ortho Specialist from KMC examining



Help Age India Physio Therapist Assisting



ENT specialist From Hi Tone Centre Doing Audio Metric Test



Geriatric Specialists from GH examining



Geriatric Specialists from GH examining

Report on activities of the Bureau by Prakash H.Lulla, VC/SCB**World Elders Day - 2012, 133rd Programme**

Senior Citizens Bureau celebrated World Elders Day at Saraswat Association Hall, 89/29, Ormes Road, Kilpauk, Chennai - 10, at 09.30 am, on Saturday 29.09.12. With a misty, cloudy afternoon the programme commenced with the interactive quiz, gleefully participated by Senior Citizens and Students of Ethiraj College (Photo pictures in page 3).

Following the Invocation, 15 Senior Citizens who had crossed 85 years of age and sighted 1000(+) moons were warmly honoured with a Citation, a memento and a scarf (scrolls in page 4). Thiruvargal N. Jagannathan (99), P.S. Santhana Krishnan (89) responded on behalf of recipients. All Students and Senior Citizens took a pledge, to eradicate Elder Abuse in all forms.

Capt. Dr. M. Singaraja, Chairman, SCB very warmly welcomed the dignitaries on the dias, and introduced them to all. He highlighted the significance of programme instituted by UNO. Padmabhushan Dr. M. Sarada Menon was honoured with this year "SCB Award of Excellence". The Citation was read out by Mr. R. Venkatesan, IA & AS (Retd.). Padmabhushan Dr. M. Sarada Menon in her acceptance speech stressed the need for happy family union and co-ordination among all Govt. organisations and NGOs to create awareness in rehabilitation of the mentally challenged in society. **The award was presented to her by Hon'ble Justice Tmt. K.B.K. Vasuki.**

Capt. Dr. M. Singaraja honoured Hon'ble Justice Tmt. K.B.K. Vasuki and thanked her for her presence in spite of busy schedule. Justice K.B.K. Vasuki, Judge, Madras High Court, released the special publication of "Link Age" and recalled all the new regulatory Acts enacted to help the Senior Citizen by the Govt. of India and Govt. of Tamilnadu, to bring peace and happiness in the society and family as a unit. But she exerted that each individual should be vigilant in safe guarding one's rights, and not put up with any form of harassment or indignity in their two-light years.

Padmasri Dr. V.S. Natarajan in his special address advised all assembled to happily age in dignity. He stressed the need for a proper balanced diet of Millets; Yoga abhyasa; Pranayama; and a regular time table of habits in their daily schedule of activity to ensure a happy graceful ageing. Thiru S.P. Ambrose, IAS, in his felicitation address paid tribute to Dr. M. Sarada Menon and admired her service to the mentally ill people.

Thir R. Venkatesan, IA & AS (R) in his address stressed the need for better give & take, and an amicable attitude to the changes occurring around us. He praised the recipients of awards.

Dr. Padmini, NSS Co-ordinator of Ethiraj College in her felicitation address, emphasised that all the

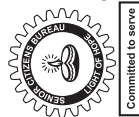
suggestions given by the dignitaries would be very useful for the College projects and students' harmonious integration with the society at large.

Capt. Dr. M. Singaraja honoured the winners of Essay, Poetry, and Painting competitions held last week at Ethiraj College for their students. The melodious 6 songs of yester year sung by the 4 students were very well appreciated and received with oration. The "Fusion Dance" by 6 students was a run away success and a foot tapping number. The Debate by 6 students on "Happiness, Joy and Love" being the need of hour, its availability, its prominence Life, Its being a game changer, Its being the most valuable asset to cherish touched the hearts of all. One among them was blind who was specially honoured for her talent.

All the Executive Committee members were singly, honoured by Chief Patron Padmasri Dr. V.S. Natarajan for their Good Work. Brig. K. Muthulaxmi gave the Vote of thanks. National Anthem was sung by all. Lunch Packets gracefully sponsored by Mr. T.V. Hariharan were served to all. It was a truly happy fellowship and get-together programme of Seniors & Juniors to be warmly remembered by its participants for long. ❖

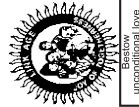
134th Programme, Arogya - 2012

ARYOGYA 2012 was held as a Mega Health Camp on Saturday 20th October 2012 at the Saraswath Assn Hall, 89/29, Ormes Road, Kilpauk. The Mega Health Camp was inaugurated by Dr. Krishnaswamy and Padmabhushan Dr. Sarada Menon. Dr. Capt Singaraja welcomed the gathering. He congratulated Padmabhushan Dr. Sarada Menon on being the Golden Award by the Hon'ble President of India last week. The award was instituted by HelpAge India. Dr. Sarada Menon wished that all of us treated each as most valuable and made it memorable by sharing with others and caring for them. Dr. Usha represented Dr. Krishnaswamy, Head of Geatric Dept. General Hospital and wished that each one return some time and care to society back. And paid more attention to the needs of the elderly at the home and around. This year's Mega Health Camp covered a very wide spectrum of health care, starting from Blood Sugar test, BP test, BMI, by the Agada Diabetes Centre, a unique dental check up by Dr. Smiles, a full eye check up by Sri Sankara Eye Hospital, Pammal, a general check up by the Geatric Dept. of Gen Hospital, a physio aid by HelpAge India, and audiogram by Hi-Tone. All elders were given a final check and health guidance by the senior doctors. This was a personal touch. Each doctor gave the patient Navarathri AROYGYA and happiness in all our lives. May this Durga Puja and Saraswathi Puja bring in happiness and banish ill health and misinformation in our lives. bring greater love and health and happiness. Arogya Mega Camp is one small step towards this. (Photo pictures in page 3). ❖



SENIOR CITIZENS BUREAU

(Estd. 3/1996 & Reg. #. 370/2002)
 (A free information and guidance centre for service and advocacy to all age groups)
 R.O. : 90 (93), Rama (Naicken) Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
 Ph : 044 2823 1388 E-mail : <m.s.raja@sify.com>



SCB AWARD OF EXCELLENCE-2012

Presented to

Padmabhushan Dr. SARADA MENON, MD, DBM

during the observance of commemoration of World Elders Day-2012, on 29th September, 2012

CITATION

Dr. M. SARADA MENON, 89 years young hails from a very distinguished family, known for their service to humanity. A very religious and pious person; has impressed all, by her compassionate nature; her single minded devotion to bring about great changes in the medical care; awareness in improving the mentally ill and their rehabilitation to a better life. Her commitment, her vision, her ever willing nature to come forward and mobilise more hands to bring a sea change in the medical care of the mentally ill, nationally and internationally.

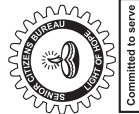
Dr. Sarada Menon took up psychiatry as her profession and obtained post graduate in 1953. She has served at I.M.H. Bangalore and I.M.H. Madras. As the longest serving superintendent at I.M.H. Madras, she had brought in great changes in the medical care; Re-habilitation; Social Integration of Patients; improved Day Care help; improved O.P. Facility, improved diagnostic facilities, etc. After retirement she has founded SCARF India and ASHA to focus and harness public participation with deep involvement and commitment, to bring about a better Life for the mentally ill, totally at no cost and also by involving their families to take them back. She has received International recognition such as Secretary General of World Association for Social Rehabilitation. In 1992 Govt. of India decorated her with "The Padmabhushan Award" also she was conferred with awards from the Lions Club, the Rotary Club and the Kilpauk Residents Welfare Association. Truly she is lovingly called "The God Mother and Angel" of the mentally ill. She has no parallel.

Today, Senior Citizens Bureau takes pride in honouring Padmabhushan Dr. M. Sarada Menon with SCB Award of Excellence-2012. May God's blessings be with her and her family. May she continue this holy work of looking and caring for these special children of God.

Signed on 29th September 2012
on behalf of the Senior Citizens Bureau

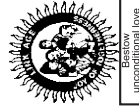
Date : 29.09.2012
 Place : Chennai - 600 034.

(Capt. Dr. M. SINGARAJA)
 Chairman, Senior Citizen Bureau



SENIOR CITIZENS BUREAU

(Estd. 3/1996 & Reg. #. 370/2002)
 (A free information and guidance centre for service and advocacy to all age groups)
 R.O. : 90 (93), Rama (Naicken) Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
 Ph : 044 2823 1388 E-mail : <m.s.raja@sify.com>



SCB AWARD OF RECOGNITION-2012

Presented to

Thiru.....

during the observance of commemoration of World Elders Day-2012, on 29th September, 2012

CITATION

On the happy occasion of celebrating the International Day of the Elderly for the year 2012, Senior Citizens Bureau is extremely happy to present this "SCB Award of Recognition - 2012", to the Honourable Member of the Bureau, in recognition of his/her rich knowledge, wisdom and experience on reaching a significant milestone in his/her life, viz. the unique privilege of having sighted more than 1000+ moons and having completed 85+ years of age. The association of such senior members with the Bureau is considered as matter of pride and honour.

The Bureau wishes the member many more years of active life and all prosperity to continue his/her service to the Society / Humanity.

Signed on 29th September 2012
on behalf of the Senior Citizens Bureau

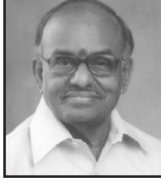
Date : 29.09.2012
 Place : Chennai - 600 034.

(Capt. Dr. M. SINGARAJA)
 Chairman, Senior Citizen Bureau

கேள்வி - பதில்**Padmashri Dr. V.S. NATARAJAN**

Senior Geriatrician & Patron, SCB, Chennai.

1) கேள்வி : டாக்டர் அவர்களுக்கு வணக்கம். என் கணவருக்கு வயது 55. ரொம்ப நாளை சுகர் உண்டு. எடையும் சற்று அதிகம். நெஞ்சில் ஏதோ சங்கடம் என்று ஈ.சி.ஜி. எடுத்ததில் ஹார்ட் அட்டாக் இருப்பதாகவும் உடனே ஆபரேசன் செய்யும் சொன்னாங்க. எங்க சொந்தக்காரர் ஒருவருக்கு ஆபரேசன் இல்லாமலேயே தனக்கு மருந்தின் மூலமாகவே ஹார்ட் அட்டாக் சரியாகிவிட்டது என்றார். இன்னொருவர் ஆஞ்ஜியோ பிளாஸ்டி மூலம் தான் பூரணகுணம் கிடைத்தாக சொல்கிறார். தூரத்து உறவினர் ஒருவர் ஹார்ட் அட்டாக்குக்கு ஆபரேசன் செய்து 15 வருடங்களுக்கு மேலாகிவிட்டது, ஒரு தொல்லைமும் இல்லை என்கிறார். இதையெல்லாம் கேட்டு என் மனம் குழம்பிவிட்டது. என் கணவருக்கு எந்த வைத்தியம் சிறந்தது? உங்கள் பதிலுக்கு பின்பு தான் அவருக்கு தேவையான வைத்தியம் செய்ய முடிவு செய்துள்ளேன். பதிலை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.



பதில் : முதல் உங்கள் கணவருக்கு தேவையானது ஆஞ்ஜியோ கிராம் டெஸ்ட். அதில் அவருக்கு இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு உள்ளதா? இல்லையா? என்று தெரிய வரும். அடைப்பு இருந்தால் ஒன்று அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு உள்ளதா என்று முதல் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பின்பு தான் சிகிச்சைப் பற்றி முடிவு செய்யப்படும். இரத்தக் குழாயில் பெரியதாக அடைப்பு இல்லை என்றால் உடல் எடையைக் குறைப்பது, நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது, நடைப்பயிற்சி செய்வது மற்றும் மாரடைப்பு கொடுக்கும் மாத்திரையை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்வது மூலம் நல்ல பயன் அடையலாம். இதற்கு மாறாக ஒன்று அல்லது இரண்டு இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு இருந்தால் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி செய்து கொள்வது மிகவும் நல்லது. இரண்டு இரத்தக்குழாய்களுக்கு மேல் அடைப்பு இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டால் சுமார் 10-15 ஆண்டுகள் நலமாக வாழலாம்.

நான் உங்கள் கணவருக்கு பரிசோதனை செய்யாமல் ஒருதோராயமாக எனது அபிப்பிராயத்தை எழுதுகிறேன். அவரை ஒரு இதய மருத்துவரிடம் அழைத்து செல்லுங்கள். அவர் உங்கள் கணவரை முறையாக பரிசோதனை செய்து, அவருக்கு ஏற்ற டெஸ்ட் எடுத்து பின்பு தக்க ஆலோசனை வழங்குவார். அதன்படி செய்யுங்கள். மேலும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் என்னிடம் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் பேசலாம். தங்களுக்கு உதவ தயாராக இருக்கிறேன். உங்கள் கணவர் குணமடைய எனது வாழ்த்துக்கள்!

2) கேள்வி : என் வயது 70. வயது ஆனால் பசி குறையும் என்று கேள்விப்பட்டது இருக்கிறேன். ஆனால் எனக்கு பசி அதிகம் எடுக்கிறது எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும்

உடனே ஜீரணமாகி விடுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?

பதில் : இதுவரை அதிகம் யாரும் கேட்காத கேள்வினை நீங்கள் கேட்டதற்கு, என்னுடைய பாராட்டுக்கள். உங்களுடைய கேள்வி முற்றிலும் ரூயமானதே. வயது ஆக ஆக பசியும், ருசியும் குறையும். ஆகையால் சாப்பிடும் அளவும் குறையும்.

பொதுவாக பசி சற்று அதிகம் எடுப்பதற்கான காரணங்கள் என்ன என்று பார்ப்போம்.

மகிழ்ச்சியான, உற்சாகமான மனநிலை இருக்கும் போது அதிகம் பசி எடுப்பது போல தோன்றும். மேலும் அப்போது நாம் எவ்வளவு உணவு உட்கொள்கிறோம் என்பதை நாம் கண்டுக்கொள்வதில்லை.

- தைராய்டு என்னும் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரக்கும் போது அதிக பசி எடுக்கும்.

- அதிக பசி எடுத்து, அதிக உணவு உட்கொண்ட போதிலும் உடல் மெலிந்தே காணப்படும்

(Hyperthyroidism)

மருந்துகள் : அலர்ஜிக்கு கொடுக்கும் மாத்திரை, உதாரணம்: அவில், சிட்ரசின் மாத்திரைகள். ஸ்டீராய்ட்ஸ் போன்ற மாத்திரைகள்.

நீரிழிவு நோய், உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு தீவிரென்று குறைந்தால் (Hypoglycemia) பசி மிக அதிகமாக எடுக்கும். நெஞ்சு படபடக்கும், உடம்பு வியர்த்துக் கொட்டும். சிறிது சர்க்கரை அல்லது சாக்லெட் எடுத்துக் கொண்டால் எல்லாமே உடனே சரியாகிவிடும்.

மது - பசியை முதல் தூண்டும். நாள்பட இப்பழக்கம் பசியைக் குறைக்கும்.

குடல் புண் - குடல் புண் ஏற்பட்டால் (Duodenal ulcer) அடிக்கடி பசி எடுக்கும். சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் தோன்றும் தொல்லை குறையும்.

உணவுப் பிரியர்கள், தங்கள் துக்கங்களை மறக்க (Depression) அதிகம் உண்டு, அதில் ஆறுதல் அடைவதும் உண்டு.

Obsessive compulsive disorder என்னும் மனநோய் இருப்பவர்கள் ஏதேனும் ஒரு செயலை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்த செய்து கொண்டு இருப்பவர். இந்த நோயில் ஒரு வகை, தொடர்ந்து உணவு உண்டு கொண்டே இருப்பார்.

வயதான காலத்தில் டிமென்சியா என்னும் மறதி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிலருக்கு பசி அதிகம் எடுக்க வாய்ப்புண்டு. உணவு எவ்வளவு பரிமாறினாலும் போதும் என்றே சொல்லமாட்டார்கள்.

ஆகையால் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் சென்று, மேற்குறிப்பிட்ட தொல்லைகள் ஏதாவது உங்கள் அதிகப்பசிக்கு காரணமா என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்படி பெரிதாக ஏதும் இல்லை என்றால், நீங்கள் கொடுத்து வைத்தவர். நன்றாக உண்டு (எடை கூடாமல்) வாழ்க்கையை அனுபவிப்பீர்கள். ஆம் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே! ❖

News from Net Working Associates

Probus Club of Chennai celebrated the “Elders Day” on 1st October, 2012 and honoured the senior members over 75 years of age (Dr. M. Singaraja was one of the recipients). Speaking on the occasion, Sri Gopalakrishna Gandhi, former Governor of West Bengal exhorted, the youth power coupled with the experience and wisdom of elders can augur prosperity. He also stressed the need for “Pension to all”. Contrary to the unrealistic figure of Rs.26/- p.d. per family mooted by Sri Montek Singh Ahluwalia, Sri Gandhi said the Pension should be a minimum of Rs.1,800/- p.m. which is arrived at by undertaking a comprehensive study of the barest needs of sustenance of one’s life. He also stressed the importance of elders having sufficient money so that they could enjoy the ecstasy of giving gifts to the children and grand children. ❖

“FOSWL (Friends of Same Wave Length), Chennai Chapter, conducted their 29th monthly meet on Sunday the 28th October 2012. Sri M P Singhal, International Vice President of the Theosophical Society, presented a talk on “Authentic Happiness”. The meetings are held on the 4th Sunday of each month at the Kandaswami Naidu College for Men, Near Annanagar Round Tana, Chennai, from 5 PM usually. The 30th monthly meeting of FOSWL, will be held at the same venue on Sunday the 25th November at 5 PM. Dr. A. Narasimha Rao will be speaking on the topic: “Who am I ?” *For details pl contact, Dr V S Sarma, President (9941328377) / Dr. R.V.S.N. Sarma, Vice President, (9380521221) / Mr. S. Venkat Subramanian, Joint Secretary (9884033515).* ❖

Additions

1) LM 806 Ph : 99623 43919 D.O.B. : 15.02.32

Mr. Md. Shafi Ur Rahman

154 (78/6), Perambur High Road, Jamalia, Chennai - 600 012.

2) LM 807 Ph : (044) 2493 5099 D.O.B. : 26.08.34

Mr. J. Ratnasamy

2-A, West Moor, Weigate Gardens, School Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.

3) LM 808 Ph : 9167473490 D.O.B. : 14.07.30

Mr. S. Rajaram

Plot 4, Marvel River View County, Mariamman Koil Street, Manapakkam, Chennai - 600 125.

4) LM 809 Ph : 99624 64221 D.O.B. : 01.07.25

Major S. Ragunathan

Plot 20, 4th Cross Street, Chandrasekar Avenue, OMR, Thoraipakkam, Chennai - 600 097.

5) LM 811 Ph : (044) 2834 0442 D.O.B. :

Er. C. Sanjeevi

3/5, 3rd Street, Barathi Nagar, T. Nagar, Chennai - 600 017.

Senior Citizens of Pondy and PSCWA participated in World Elders Day Walkathon, on October 1, 2012, organised by PONCARE, a reputed Govt. organisation. ❖

Announcement

The Ministry of Social Justice & Empowerment is organizing a "National Conference on Aging" on 6th and 7th November 2012, at Vigyan Bhawan, New Delhi. Minister for Social Justice & Empowerment, will inaugurate the Conference, at 09.30 a.m. on November 6.

It will be followed by a session to review the implementation of the National Policy on Older Persons, 1999 and the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act 2007.

Subsequently, technical sessions will be held on four selected themes (i) Financial and Social Security, (ii) Health Care, (iii) Family and Community Care and (iv) Special Elderly Groups. Each thematic group would submit a report with recommendations for future course of action which would be further discussed in the Plenary Session on 7th November 2012.

Representatives from the concerned Central Ministries/ Departments; concerned departments of all State/ UT viz. Social Welfare/ Social Justice, Health, Human Rights Commissions, Planning Boards etc; International Organizations like WHO, UNFPA, FAO, ILO; reputed NGOs and Academic Institutions; Senior Citizens Associations; Corporate Houses; Experts and Activists, working in the field of Senior Citizens, etc. are invited to participate in the Conference, at their own out cost. ❖

Changes

1) JSL 452 Ph : 9444986530 D.O.B. : 23.06.37

Mr. S.M. Chellaswamy

Srinidhi Apts., 24, Besant Road, Royapettah, Chennai - 600 014.

2) LM 791 Ph : 94444 28514 D.O.B. : 13.12.36

Mr. R. Ramakrishnan

2/188, II Main Road, Alagiri Nagar, Alamelumangapuram, Velur - 632 009.

3) LM 575 Ph : 9840266379 D.O.B. : 07.11.30

Mr. R. Seshadri

C/o. S. Damodaran, Flat 1, Harmony, 24, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

4) LM 668 Ph : 9841940733 D.O.B. : 02.02.40

Mr. S. Balakrishnan ❖

G-2, Balakrishna Ruby Apts., 14, I Cross Street, Krishna Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

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

Postal Regn. RNP No.TN/CH(C) / 37/10-12 Licenced to post w/o prepayment vide TN/PMG(CCR)/WPP No.41/2010-2012

Birthdays : November*Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous Life*

Sl. No.	D.O.B	Memb No.	Name
1)	02-11-1950	LM 506	Thiru J. Gurumurthy
2)	03-11-1931	LM 25	Thiru C.R. Vaitheeswaran
3)	03-11-1939	LM 345	Thiru Er. S. Manickam
4)	04.11.1937	LM 558	Thiru L.K. Mathiniraiselvan
5)	04-11-1948	LM 687	Thiru Narendra J. Dave
6)	05-11-1927	JSL 413	Thiru K. Subbaiah
7)	06-11-1941	LM 662	Tmt. R. Saraswathi
8)	07-11-1930	LM 575	Thiru R. Seshadri
9)	07-11-1943	LM 459	Thiru R. Selvaraj
10)	08-11-1933	AM 579	Thiru K. Krishnamoorthy
11)	08-11-1950	LM 376	Thiru K.V. Rajendra Raja
12)	10-11-1945	LM 483	Thiru R.K. Agrawal
13)	10-11-1947	LM 805	Thiru P.M. Pandian
14)	13-11-1939	LM 522	Thiru A. Dominic
15)	16-11-1938	LM 130	Thiru P. Vadivelu Raman
16)	18-11-1918	LM 570	Thiru C.V.P. Rao
17)	18-11-1932	LM 774	Tmt. D. Kokila
18)	24-11-1919	LM 796	Thiru K.S. Krishnamurthy
19)	30-11-1932	LM 100	Thiru K.N. Krishnamurthy

*Your liberal contribution to Sunshine Fund is solicited***Welcome to Our Family Fold****I NEW MEMBERS**

1.	Mr. Md. Shafiur Rahman	LM 806
2.	Mr. J. Ratnasamy	LM 807
3.	Mr. S. Rajaram	LM 808
4.	Major S. Raghunathan (Retd.)	LM 809
5.	Mr. J. Rayappan	LM 810
6.	Er. C. Sanjeevi	LM 811

II CONVERSION TO

1.	Mr. S.K. Janarthanon (fully paid)	LM 447
2.	Mr. S.M. Chellaswamy	JSL 452
3.	Mr. M. Chidambaram	LM 577
4.	Mr. N. Ramalingam	LM 412

National / International Days - November

07.	Cancer Awareness Day	(I)
14-21.	World Heritage Week	(I)
14.	Children's Day	(N)
16.	World Diabetic's Day	(I)
16.	International Day of Tolerance	(I)
19.	International Children's Day	(I)
21.	World Television Day	(I)

Note : (N) = National (I) = International

Acknowledgment*Thanks a lot & God Bless You***I. Donation - WORLD ELDERS DAY**

1.	Hearing Aid Centre	₹ 5000/-
2.	Thiru A.R. Gururaja Rao, LM 127	₹ 1000/-
3.	Thiru K. Jayaraman, LM 343	₹ 200/-
4.	Thiru D. Ponnuduraiswamy, LM 749	₹ 500/-
5.	Thiru K.S. Krishnamurthy, LM 796	₹ 10000/-
6.	Thiru J. Royappan, LM 810	₹ 950/-
7.	Miss M.N. Chandra Kantham, LM 133	₹ 10000/-
	Miss M.N. Duraisamy Ammal, LM 134	
8.	Padmabushan Dr. M. Sarada Menon, LM 558	₹ 1000/-
9.	Padmasri Dr. V.S Natarajan, LM 2	₹ 2000/-
10.	Easwar Medicals	₹ 1500/-
11.	Sri Ram Chits	₹ 5000/-
12.	Thiru G.M. Lingam	₹ 100/-
13.	Dr. R. Nirmala, LM 765	₹ 300/-
14.	Tmt. Kausalya Sarathi, LM 19	₹ 200/-
15.	Thiru M.K. Ramakrishnan, LM 678	₹ 500/-
16.	Thiru P. Panneerselvam, LM 676	₹ 500/-
17.	Thiru Kalai Selvan, LM 804	₹ 300/-
18.	Healers Nutraceuticals	₹ 2500/-
19.	Indira Home Health Care Pvt. Ltd.	₹ 3500/-
20.	Thiru S.R. Satakopan, LM 598	₹ 300/-
21.	Indian Overseas Bank, Kilapuk Br., Ch 10.	₹ 10000/-
22.	United India Insurance Co., Chennai	₹ 10000/-
23)	Thiru K.G. Poornachandriah, LM 503	₹ 150/-
24)	Thiru K. Subbiah, JSL 413	₹ 100/-
25)	Thiru T.V. Hariharan/Thiru T.C. Dayalan, LM	Lunch

I. Sunshine Fund

1.	Thiru V.M. Annamalai, LM 364	₹ 500/-
2.	Thiru V. Balasubramaniam, LM 536	₹ 300/-
3.	Thiru S.N. Kolandan, LM 680	₹ 1234/-
4.	Thiru K.P. Mahalingam, LM 320	₹ 500/-
5.	Thiru N.Y. Dhandapani, JSL 797	₹ 1000/-
6.	Thiru V. Chellappa, LM 530	₹ 501/-

Note : AM/LM = Annual / Life Member - JSL = Journal Subscriber Life PM/DM/HM = Patron/Donor/Honorary Member

Homage

Thiru JSW Pushparaj, Pozhichalur Senior Citizens Forum, passed away on 31.10.12.

Thiru K. Ramanathan, LM 56, H-105, Anna Nagar, Ch-40 (D.O.B. 06.04.22), passed away recently.

Thiru A.R. Balasubramanian, LM 743, R.A.Puram, Ch-28, (D.O.B. 12.11.23) passed away recently.

Tmt. Alamelu, (90) spouse of Thiru K.S. Krishnamurthy, LM 796, Abiramapuram, Ch - 28, passed away recently.

Thiru P.M. Sivagnanam (82), sammanthi of S. Prabhakaran, LM 660, passed away recently.

Tmt. Parvathy (108) mother of Thiru S.V. Iyer, JSL, and President Pandy Senior Citizens Association (PSCWA), passed away on 27.09.12.

Our heartfelt condolence to the bereaved member of the family. ❖