SINGLE COPY : Rs.15/- REGISTRATION No. : TN/CH/(C)/37/10-12 ANNUAL SUBSCRIPTION : Rs.150/-

Website: www.seniorcitizensbureau.org E-mail : seniorcitizensbureau@yahoo.co.in

SENIOR CITIZENS BUREAU · LIGHT OF HOPE

Committed to serve

LinkAge

10/24, A-53, Gnanamani Street, S.M. Nagar, J.K. Pet, Ashok Nagar, Chennai - 83.
(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

LINK AGE · JOY OF TOGETHERNESS

Bestow unconditional love

VOLUME : 08 FEBRUARY : 2011 ISSUE : 08

From the Editor cum Chairman

விரைவில் எதிர்பாருங்கள்? உங்கள் அபிமான மாநிலங்களில்?

அரசியல் கட்சிகள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவே முனைப்புடன் செயல்படுகிறார்கள். பொது நலன் காற்றில் பறக்கிறது. சுயநலம் ஓங்கி நிற்கிறது. இது அரசின் கொள்கைகளிலும் சட்டங்களிலும் ஊடுருவியிருப்பதைக் காண்கிறோம். இதற்கு ஒரு தலை சிறந்த எடுததுக்காட்டு, அப்பாவிகளான ஆதரவற்ற அசிங்கப்படுகிற மூத்த குடிமக்கள் சம்பந்தபட்டது. 1982, 1991 மற்றும் 2002ல் இந்தியா உட்பட அனைத்து நாடுகளும் கையெழுத்திட்டு உறுதி எடுத்துக் கொண்ட உலக நாடுகளவையின் மூத்த குடிமக்களுக்கான பிரகடனங்களை, நமது அரசாங்கங்கள் உதாசீனப்படுத்தி வருகின்றன. 1999ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசு, மூத்த குடிமக்கள் கொள்கையை அறிவித்தது. **தமிழ்நாடு அரசு உட்பட பல மாநிலங்கள் தங்கள் அரசின் கொள்கையை அறிவிக்காமல் கிடப்பில் போட்டுள்ளன.** ஆந்திரா, கர்நாடகா, கேரளா, திரிபுரா, மிசோரம், டில்லி ஆகிய 6 அரசுகள் மட்டுமே பிரகடனப்படுத்தி சிறிது சிறிதாக அமுல்படுத்தி வந்தன.

இந்நிலையில், மைய அரசும், மாநில அரசுகளும் மூத்த குடிமக்கள் கொள்கையை அமுல்படுத்த வேண்டும் என்று தேசிய முதியோர் பேரவையும் (NCOP), முதியோர் அமைப்புகளும் தொடர்ந்து வலியுறுத்தின. மைய அரசானது 1999ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட கொள்கையை சீரமைக்க வேண்டும் என்று, 28.01.2010இல், டாக்டர் மோகினி கிரி குழவை அமைத்து புதிய வரைவு கொள்கையை 30.03.2011இல் பெற்றது. 04.08.11 அன்று புதிய வரைவுக் கொள்கையை வெளியிட்டு, மாநில அரசுகளின் கருத்தையும், மூத்த குடிமக்கள் அமைப்புகளின் கருத்தையும் கேட்டது. நமது மன்றமும் தேசிய முதியோர் பேரவையின் உறுப்பினராயுள்ள நாமும் நமது கருத்தை மோகினி கிரி குழுவின் ஆய்வுக் கூட்டங்களிலும், தேசிய முதியோர் பேரவையிலும் கொடுத்தோம் மற்றும் பலரும் ஃகெல்ப்ஏஜ் இந்தியாவும், அயஸ்கானும் கொடுத்தார்கள். கோவா, இமாசல், கர்நாடகா, மிசோராம், பஞ்சாப், மே.வங்கம் மற்றும் டில்லி, சண்டிகர் ஆகிய அரசுகள் தங்கள் கருத்துக்களைத் தெரிவித்தன. **தமிழ்நாடு உள்ளிட்ட மற்ற மாநில அரசுகள் கண்டு கொள்ளவே இல்லை. தேசிய முதியோர் பேரவைக் கூட்டத்திலும் கலந்து கொள்வது இல்லை.** இறுதியாக 02.11.11 அன்று நடந்த 8ஆவது தேசிய முதியோர் பேரவைக் கூட்டத்தில் கடைசிக் கட்ட ஆலோசனைகள் கேட்கப்பட்டன. நாமும் பங்கு கொண்டு ஆலோசனை வழங்கினோம். அந்த ஆலோசனை நகல் பங்கேற்ற எல்லா உறுப்பினர்களுக்கும் அரசு சார்பாகக் கொடுக்கப்பட்டது. வழக்கம் போல் அரசின் மேல்மட்ட அதிகாரிகள், அரசு சாரா உறுப்பினர்கள் பலரும் கலந்து கொண்டனர். மாண்புமிகு சமூகப் பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சர் திரு முகுல் வாசினிக் தலைமை ஏற்றார். அவர் தமது உரையில் திருத்தப்பட்ட இந்த தேசிய முதியோர் கொள்கை-2011, பிப்ரவரி 2012இல் நடைபெறும் பாராளுமன்றக் கூட்டத்தில் தாக்கல் செய்யப்படும் என்று குறிப்பிட்டார்.

எனவே விரையில் எதிர்பாருங்கள்? அமளி ஒத்திவைப்பு களுடன் இயங்கி வரும் பாராளுமன்றக் கூட்டங்களில் இழப்புத் தொகையும், எம்பி., எம்.எல்.ஏக்களின் ஒருநாள் சம்பளமும் படியும் எவ்வளவு? புறந்தள்ளப்பட்ட முதியோர் ஓய்வுத் தொகையும், மருத்துவ வசதி மற்றும் பாதுகாப்புச் செலவும் எவ்வளவு? முதியோர் கொள்கையை அமல்படுத்த வேண்டியது மாநில அரசுதான். உலக முதியோர் நாளை சென்ற 1.10.11 அன்று அரசு சார்பில் மாநிலம் எங்கும் கொண்டாடாமல் தமிழக அரசு கைவிட்டது ஏன்? மூத்த குடிமக்களை மதித்துப் போற்றுவதிலும் அவர்களைப் பயன்படுத்துவதிலும் சமூகத்துக்கு முன் மாதிரியாக அல்லவா அரசு செயல்படவேண்டும்? எதிர் வரும பேரவைக் கூட்டத் தொடரிலாவது நல்லது நடக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம்! ❖

POLICY ON THE ANVIL !

Hon. MOSJ & E, Thiru Mukul Wasnik constituted a committee headed by Dr. Mohini Giri to suitably modify the "National Policy on Older Persons (NPOP)-1999" to make it implementable according to technology advancement on 28.01.10. The committee modified it as National Policy on Senior Citizens (NPOSC)-2011, and submitted the draft policy on 30.03.2011. MOSJ & E published the draft policy on 04.08.11 for public debate and invited opinion from the State Govts. and Senior Citizens Forums. The suggestions from SCB and other forums were exchanged in the meetings convened by MOSJ & E.

The final interaction was held at the meeting of National Council for Older Persons (NCOP) on 02.11.11. I had the opportunity to participate as a member of NCOP and our letter containing our suggestions along with opinion from others (including some State Govts, Help Age India and AISCCON) was circulated in the meeting. After discussion among official and non-official members present, Hon. Minister Thiru Mukul Wasnik hoped to introduce the new National Policy on Senior Citizens (NPOSC)-2011 in the budget session of the parliament. Tamil Nadu is one of the States who has not only framed its own State Policy but also not participated to offer its opinion in the NCOP meetings.

May we hope both GOI and GOT will soon come out with their policy? ❖

(Dr. Capt. M. SINGARAJA)
BE, PGDBM, FIE, FIV, MSc (Psy)., Ph.D.

Invitation

127th Programme

SENIOR CITIZENS BUREAU

([R.O.] 90, Rama Street, Nungambakkam, Chennai - 34.)

jointly with

HelpAge India, *Chennai*

cordially invites you for a seminar on

HEALTH INSURANCE FOR SENIOR CITIZENS

as per details given below :

Date & Time : **February 21, 2012, Tuesday, 10.00 a.m.**

Venue : ***Saraswat Association,***
28/89, Ormes Road, Kilpauk, Chennai - 10
(Opp : Bains School and near ICICI Bank)

Inauguration and Key note address by :

Thiru V. Ramaswamy, *B.Sc., ACA.*
(Insurance Ombudsman, Chennai and former CMD, National Insurance Co.)

Presided over by :

Dr. (Capt.) M. Singaraja,
BE, PGDBM, FIE, FIV, M.Sc.(Psy.), Ph.D.
(Chairman, Senior Citizens Bureau, Chennai.)

About the Theme of the Seminary by :

Mr. P.R. Anbazhakan
(Director - HelpAge India (Tamilnadu & Kerala), Chennai.)

Panel discussion and interaction with experts :

Representatives from Insurance Co., Third Party Administrators, Hospitals, Senior Citizen Forums & Consumer Protection Forums are making presentation.

All are welcome.

NB : *For free registration please contact Mr. Prakash, Ph : 98418 66747 Mr. G.S. Raghupathi, Ph : 94441 05398. EC meeting will be held thereafter. EC Members are requested to attend.*

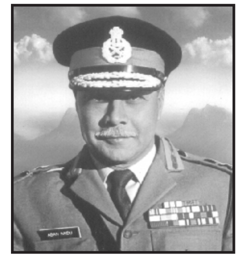
Mail Box

ம. பலராமன், (LM 681), தமிழ்நாடு ஓய்வு பெற்ற பட்டயப் பொறியாளர்கள் பெருமன்றம், சேலம் – 7, Ph : 94863 40416

மூத்த குடிமக்கள் சங்கம் சார்பாக மூப்பியில் மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் வ.செ. நடராசன் எழுதிய 25வது நூல் வெளியீட்டு விழா மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றதற்கு எங்களின் பாராட்டுதல்கள்.

எங்கள் சங்க முன்னாள் மாநிலத் தலைவர் பொறிஞர். சி.ப. சண்முகம் அவர்களை 24.12.2012 அன்று அவ்விழாவில் சிறப்பாக பாராட்டியதற்கு மிக்க நன்றி, இதை நாங்களும் அவரும் கால இறுதி வரையில் நினைவில் வைத்து நன்றியுடன் மகிழ்வோம். ❖

Congrats



Our Chairman Emeritus and Founding Chairman, Maj. Gen. Aban Naidu, PVSM, AVSM, M-in-D has entered into 89th birthday on 27.01.12. His son and daughters celebrated this great and memorable day in a fitting manner. He is a World War-2 Veteran and proud soldier. His contribution to the nation in war and peace is phenominal. His commitment to the society and Senior Citizens Bureau is exemplary. We salute him. Long live and God bless him. ❖

Dr. K. Sujatha Devi, HM-672 has passed her Research Programme with A(+). Our appreciation and best wishes. ❖

Welcome to our Family Fold

Additions

1) LM 780 Ph : 97907 97404 DOB : 15.07.42
Er. G. GURUSWAMY, BE (Mech.)
Deputy Manager / R&D (Retd.), Ashok Leyland Ltd.
25, Mohanapuri 5th Street, Adambakkam,
Chennai - 600 088.

2) LM 781 Ph : DOB :
Mr. V. RADHAKRISHNAN, IDAS (Retd.)
263/1, Anbu Colony, Anna Nagar (W), Chennai - 600 040.

Changes

1) LM 468 Ph : 94871 40969 DOB : 07.09.28
Mr. T. RAJARETHINAM, B.Sc.
C/o. Thiru C.R. Murugan, B.Sc.,
C-8, Magician Street, Block 10, NLC, Neyveli - 607 801.

2) LM 462 Ph : DOB :
Mr. K. SUNDARAVARADAN
A-15, I Main Road, Iswaryam Apts.,
Thiruvengadam Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053.

3) LM 776 Ph : 98400 80221 DOB : 17.10.32
Mr. M.S. VARADARAJAN, B.Com., B.L., PGDSS.
Door No.35/179, Park Road, Anna Nagar West Extn.,
Chennai - 600 101.

Get Well Soon

Thiru T. Rajarethinam (83) (LM 468), is progressing well after by-pass surgery. We pray and wish him speedy recovery. ❖

Useful Websites

1.	www.pensionersportal.gov.in	For all Pensioners
2.	www.goidirectory.gov.in	For info on Central and all State Govts.
3.	www.gconnect.in	For info on Govt. orders, news etc.
4.	www.gpportal.gov.in	For all Public Grievances
5.	www.mohfw.nic.in/cghs.	For any info on CGHS
6.	www.helpline.rb.nic.in	For Public Grievances to Rashtrapathi Bhavan
7.	www.finmin.nic.in	Finance Ministry

❖

From Senior Geriatrician and Patron

நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள்

நீரிழிவு நோயை உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மாத்திரை அல்லது இன்சுலின் ஊசி மூலம் எளிதில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

முதுமையில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், அதை உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியாலுமே கட்டுப்படுத்தி விடலாம். இவற்றால் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால் மட்டுமே மாத்திரைகள் தேவைப்படும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

சீனி, குளுக்கோஸ், தேன், பாகு, வெல்லம், இனிப்பு ஜாம், பாதுகாக்கப்பட்ட பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டை வகைகள், குளிர்பானங்கள், கேக் ஆர்க்ஸ், போர்ன்விட்டா, சாக்லேட், பானங்கள், இனிப்புப் பிஸ்கட், கிழங்கு வகைகள், முந்திரிப் பருப்பு, மதுபானங்கள்.

சேர்க்க வேண்டியவை

தெளிந்த சூப்பு, உப்பு சேர்ந்த ஊறுகாய் (எண்ணெய் இல்லாதது), மிளகு தண்ணீர், காய்கறி (சேலட்), காபி அல்லது தேநீர் (சர்க்கரை இல்லாதது), கடைந்த மோர், இனிப்பில்லாத எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தக்காளிச் சாறு, சோடா, சாம்பல் பூசணிக்காய், முட்டைசோஸ், பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, காலிஃப்ளவர், கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், வாழைப்பூ, முருங்கைக்காய், காராமணி, பாகற்காய், புடலங்காய், கீரைகள், நூற்கோல், கறிவேப்பிலை முதலியவற்றைமிகுதியாக உண்ணலாம். இவை உணவில் பெருமளவு இருப்பின் வயிறு நிறைந்திருப்பது போன்றஉணர்வு தோன்றும்.

பழங்கள் எல்லாவற்றிலுமே சர்க்கரைச் சத்து இருக்கும். அதனால், கூடுமானவரை பழங்களைக் குறைத்தல் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு சிறிய சாத்துக்குடி அல்லது சிறிய ஆப்பிள் உண்ணலாம். ஒரு பெரிய வாழைப்பழத்தில் 100 கலோரி சத்து உள்ளது. அதனால், சிறிய மலைப்பழம் ஒன்றேபோதுமானது.

கடலை எண்ணெய் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்டுத்த வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

மாமிச உணவு வகைகளை உண்பதால் ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாகும்; உடல் எடையும் கூடும்; அதனால், அசைவ உணவைக் குறைப்பதும், தவிர்ப்பதும் நல்லது.

இரண்டு வேளை, மூன்று வேளை என்று நேரம் வரையறுத்து வயிறு நிறைய உண்பதைவிட கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடைவெளிவிட்டு உண்ணுதல் நல்லது.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சிகளில் வேகமாக நடத்தல் நன்மை தரும். தவிர, மருத்துவர் சொல்லித்தரும் தரையில் செய்யும் பயிற்சிகளையும் (floor exercise) தவறாமல் செய்தல் நல்லது. நீரிழிவு நோயால் கண் விழித்திரை பாதிக்கப்பட்டவர், நீரிழிவு நோயுடன் உயர் ரத்த அழுத்தம் உடையவர், தலையைக் கீழே வைத்தோ குனிந்தோ செய்யும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது. துள்ளக்கூடாது; முக்குதல் கூடாது. நீரிழிவு நோயுடன் இதய நோயும் உள்ளவர் மூச்சு வாங்கும் வேலை எதையும் செய்யக்கூடாது.

மாத்திரைகள்

உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றின் மூலம் சர்க்கரையின் அளவு குறையாமல் இருந்தால் மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டி இருக்கும். தற்போது நீரிழிவு நோய்க்கு பல உயர்தர மாத்திரைகள் வந்துள்ளன. பலருக்கு இன்சுன் ஊசியில்லாமலேயே மாத்திரைகள் மூலம் முதுமையில் வரும் நீரிழிவு நோய்க்கு நல்ல சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

டாக்டர்கள் கூறிய மாத்திரைகளை நாள் தவறாமல் உண்ண வேண்டும். மாத்திரைகள் உண்ட பிறகு அவசியம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். டாக்டரின் ஆலோசனை இன்றி மாத்திரைகளை குறைப்பதோ நிறுத்துவதோ, அதிகப்படுத்துவதோ கூடாது.

இன்சுலின்

முதுமையில் ஒரு சிலருக்கே இன்சுலின் ஊசி தேவைப்படும். இன்சுலின் ஊசி போட்டாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடடையும் உடற்பயிற்சியையும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

காலையிலும் மாலையிலும் (தேவைப்பட்டால்) உண்பதற்கு அரைமணிக்கு முன் இன்சுலினை உடலில் செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு திடீரென்று குறைந்து, தாழ் சர்க்கரை நிலை (Hypoglycemia) ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

தாழ் சர்க்கரை நிலை (Hypoglycemia)

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சற்று அதிகமாக இருந்தால் அது திடீரென்று உடல் நலத்தை பாதிக்காது. ஆனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென்று குறைந்து தாழ் சர்க்கரை நிலை வரும் போது உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு மரணம் கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

இன்சுலின் அளவை அதிகரிப்பது, மருந்துகள், உணவைத் தவிர்ப்பது, அதிக உடற்பயிற்சி, வாந்தி, பேதி போன்றவை இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். முதல் நிலை அறிகுறிகளாக நடுக்கம், அதிக வியர்வை, பதற்றம், மனநிலையில் அடிக்கடி மாற்றம், நடத்தையில் மாற்றம், அதிகப் பசி, களைப்பு மற்றும் படபடப்பு ஆகியவை தோன்றலாம். இது போன்றஅறிகுறிகள் தோன்றிய உடனேயே குளுக்கோஸ் அடங்கிய பானம் ஏதாவது எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

அப்படியும் பலன் ஏதும் ஏற்படவில்லை என்றால், உடனே மருத்துவமனைக்குச் சென்று நரம்பு வழியே குளுக்கோஸ் ஏற்றிக்கொள்ளலாம்.

எல்லா நோயாளிகளும் தங்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்பு, முகவரி, எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகள், டாக்டரின் தொலைபேசி எண் போன்றதகவல்கள் அடங்கிய அட்டையை எப்போதும் உடன் வைத்திருப்பது அவசியம். ❖

Dr. V.S. NATARAJAN,
MD, FRCP(Edin), D.Sc.(Hon)

Tanker award to Padma Shri Dr. V.S. Natarajan

Our immediate past president and Senior Geriatrician Dr. V.S. Natarajan, M.D., FRCP, D.Sc.(Hon) has been conferred. ‘Padma Sri” Award on 26.01.12 and Tanker Foundation Award for Love for Service on 25.01.12, which he richly deserves. We feel proud and happy on his latest achievement of two more feathers on his cap. We convey our appreciation, compliments and best wishes. God bless him.

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

Activities Report for the Month of January 2012

Republic Day greeting to the elderly patients at GH

SCB Members with Dean and Chief of MMC, Chennai.

126th Programme - Celebration of 63rd Republic Day

SCB Celebrated 63rd Republic Day at Govt. Rajiv Gandhi General Hospital, with inmates of Geriatric Wards (Male & Female) on 26.01.12 at 11.00 Hrs. The Chairman Dr. Capt M. Singaraja along with members greeted the inmates with gift packets each containing one hand towel, one biscuit packet, coffee tofees, Rose Flower and National Flag. Our members prayed and wished them speedy recovery, peace and happiness. On behalf of SCB, the Chairman, presented 2 shoe racks to the wards thru Dr. V. Kanagasabai, M.D., Dean and Dr. B. Krishnaswamy, MD, Chief Geriatric Medicine. Madras Medical College and appreciated the services rendered by Doctors & Staff.

The Dean and Chief explained the leading role played by MMC and recognition by Govts. and World Bank.

EC MEETING

EC Meeting for the month of January 2012 was held at Pysiotherapy Centre immediately after visit to the GH. 10 members attended. The Chairman presided over and congratulated Dr. V.S. Natarajan on conferment of Padma Sri Award and Tanker Foundation Love for Service Award. The Chairman appreciated Mr. Prakash H. Lulla for his dedicated co-operation. He complimented the members who have joined the celebration. He deplored the attitude of some office bearers.

After discussion about a joint programme with HelpAge India in February 2012 and U3A World Conference at Pune in October 2012, the meeting was adjourned.

Mr. Prakash H. Lulla proposed a Vote of Thanks. ❖

- MSR

Birthdays : February

Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous Life

Sl. No.	D.O.B	Memb No.	Name
1.	02-02-1940	LM 668	Thiru R. Balakrishnan
2.	03-02-1925	LM 585	Thiru Parvathi Thampi
3.	04-02-1946	AM 41	Thiru Prakash H. Lulla
4.	05-02-1934	LM 567	Thiru V.S. Balakrishna Raja
5.	06-02-1936	AM 54	Tmt. D. Ambika
6.	06-02-1932	LM 747	Tmt. V. Kamala
7.	07-02-1934	LM 595	Thiru K.N. Dakshinamurthy
8.	09-02-1940	LM 590	Thiru P.K. Venkatesan
9.	10-02-1936	LM 377	Thiru B. Gajendra Rao
10.	14-02-1943	AM 434	Thiru C.P. Shanmuga Sundaram
11.	15-02-1939	LM 78	Thiru T.K. Dharma Raja
12.	16-02-1940	AM 368	Thiru S.P. Balachandran
13.	18-02-1929	AM 609	Thiru L. Krishnaswamy Iyer
14.	18-02-1948	LM 532	Thiru Amrit Agarwal
15.	19-02-1931	LM 597	Thiru S.S. Rajagopalan
16.	19-02-1937	LM 538	Dr. Suredh Chanderpal
17 .	25-02-1937	LM 15	Thiru S. Ramalingam
18.	27-02-1935	LM 454	Thiru K. Sadasivam

Your liberal contribution to Sunshine Fund is solicited

Welcome to Our Family Fold

I NEW MEMBERS

1.	Er. G. Guruswamy, B.E.(Mech.)	LM	780
2.	Thiru V. Radhakrishnan, IDAS (Rtd.)	LM	781

Acknowledgment

Thanks a lot & God Bless You

I. Sunshine Fund

1.	Thiru D. Sriharinathan	JSL 370	₹ 1116/-

II. Donation

1.	Thiru S. Sarveswara Rau	LM 313	₹ 500/-

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

Details of remitance from some more members are awaited from the Treasurer

National / International Days - February

1.	02-02-2010	World Waterlands Day	(I)
2.	14-02-2010	Valentines Day	(I)
3.	24-02-2010	Central Excise Day	(N)
4.	28-02-2010	National Science Day	(N)

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

Published by Dr. Capt. M. Singaraja on behalf of Senior Citizens Bureau, at New No.90, Rama Naicken Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Ph : 2823 1388. Printed by Srikalaivani at Sri Maruthy Laser Printers, 173, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Ph : 2852 4256. Editor : Dr. Capt. M. Singaraja, Ph : 94441 27704