

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 : 17

JANUARY, FEBRUARY AND MARCH - 2022

ISSUE : 1

HAPPY PONGAL & UZHAVAR THIRUNAL

பொங்கலோ
பொங்கல்
தை
பொங்கல்



திருக்குறள் அதிகாரம் : உழவு குறள் எண் : 1033

உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார்மற் றெல்லாம்

தொழுதுண்டு பின்செல் பவர்.

பொருள்: உழுதுண்டு வாழ்பவரே வாழ்பவராவர். ஏனைய தொழில்களைச் செய்பவர் அவரை வணங்கி அவர்களின் பின்னால் செல்பவரேயாவர்.

Chairman's Message

அனைவருக்கும் இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

Wish you all a very happy and Prosperous New Year 2022.

மேலும் இனிய பொங்கல், உழவர் திருநாள் மற்றும் திருவள்ளுவர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்.

பொங்கல் (14 சனவரி 2022) என்பது தமிழர்களால் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படும் ஒரு அறுவடைப் பண்டிகை ஆகும். உழைக்கும் தமிழ் மக்கள், தமது உழைப்பிற்கு உதவிய இயற்கைக்கும், தம்மோடு சேர்ந்து உழைத்த கால் நடைகளுக்கும், தமது நன்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் தெரிவிக்கும் விழா. இதைத் திருநாளில், மக்கள் அனைவரும் மகிழ்வுடன் வாழவும், இன்று உலகையே புரட்டிப் போட்டுக் கொண்டிருக்கும், கொடிய கொரோனா என்னும் பெருந்தொற்றிலிருந்து மீண்டு, மீண்டும் தரணியெங்கும் இன்பம் செழிக்க வேண்டியும், அனைவர் வாழ்வினிலும் செங்கரும்பைப் போல இனிக்கவும் வேண்டி இறைவனைப் போற்றி வணங்குவோம்.

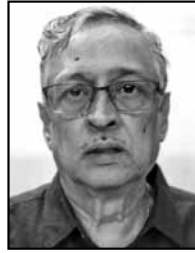
“எங்கும் மங்களம் பொங்கட்டும்”

திருவள்ளுவர் தினம் (15 சனவரி 2022)

“அணுவைத் துளைத்தேழ் கடலைப் புகட்டிக் குறுகத் தறித்த குறள்” ஓளவையார்

“வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே தந்து வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு” பாரதியார்.

உலகப் பொதுமறையாம் திருக்குறள் தமிழ் மொழியின் தலையாய நூல். இரண்டடி குறளுக்குள் வாழ்க்கைத் தேவையானது அனைத்தும் பொதிந்து கிடக்கிறது. தமிழ் வேதமாகப் போற்றப்படும் திருமறையாம் திருக்குறள் தந்த பொய்யாமொழிப் புலவர்



ஐயன் திருவள்ளுவரின் தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தைத் திங்கள் இரண்டாம் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. உலகெங்கும் பல மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு,

அனைவராலும் போற்றப்படும் அரிய நூல் தந்த ஐயன் திருவள்ளுவர் தினம் கொண்டாடப் படுவதில், நாம் அனைவரும் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

உழவர் திருநாள் (16 ஜனவரி 2022)

“உழுவார் உலகத்திற்கு ஆணி அஃதாற்றாது எழுவாரை உல்லாம் பொறுத்து” குறள்

“உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம்” பாரதியார்.

ஜனவரி 16, உழவர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது. நம் முன்னோர்கள் இயற்கையை நேசிப்பதும் அதனோடு ஒன்றிணைந்து வாழ்வதையும் வழக்கமாக கொண்டிருந்தனர். விவசாயமே வாழ்வியலுக்கு இன்றியமையாததாகும். அதை போற்ற வேண்டும் என்பதே இத் திருநாளின் தார்ப்பரியம் ஆகும். நன்றியைப் பறை சாற்றும் மனித மேன்மைக்கு எடுத்துக்காட்டு உழவர் திருநாள் ஆகும்.

பொங்கல் விழா, உழவர் திருநாள் மற்றும் திருவள்ளுவர் தினம் என முப்பெரும் திருவிழாவாகக் கொண்டாடும் வகையில் சனவரி மாதம் 29ம் தேதி (சனிக்கிழமை) 2022, இந்த ஆண்டின் நமது மன்றத்தின் முதல் நிகழ்ச்சியாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும் அந்நிகழ்ச்சியில், “உரத்த சிந்தனை” மாத இதழின்

ஆசிரியர் டாக்டர் உதயம் ராம் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்ற உள்ளார்கள் என்பதையும் பெருமையாகக் கருதுகிறேன்.

நமது பொதுக்குழுக் கூட்டம், சில தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் நிறைவடையாமலிருப்பதால், வரும் மார்ச் மாதம் 5ம் தேதி நடைபெறும் என்பதையும், அதற்கான நோட்டீஸ் (அழைப்பு) இந்த இதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது என்பதையும் தெரிவிக்க கடமைப்பட்டுள்ளேன். அனைத்து உறுப்பினர்களும் கலந்து கொள்ளுமாறு பணிவுடன் வேண்டுகிறேன்.

இந்த இதழில் Dr.V. கனகசபை அவர்களின் “பார்க்கின்ஸன்” நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வுக் கட்டுரையும், பத்மஸ்ரீ Dr.V.S. நடராஜன் அவர்களின் “Healthy Ageing” என்னும் முதியோர் ஆரோக்கியம் குறித்த கட்டுரையும் இடம் பெற்றுள்ளன என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்

த.வெ. நாகராஜன்

தலைவர், மூத்த குடிமக்கள் மன்றம்
சென்னை

24.01.2022

AGM Notice and Agenda

Notice is hereby given that 19th AGM of SCB for 2020-2021 will be held at 11 A.M on 5th March 2022 as Virtual meeting under Zoom application. Members currently on the roll as on 31.03.2021 are eligible to transact the business as per following Agenda.

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

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

3. Adoption of Accounts for the Financial Year 2020-2021 (seeking approval for the Audited Balance sheet for the year 2020-2021. (Enclosed)

4. Appointment of Auditors and Approval of Audit fees.

5. Homage and Tribute to the Departed Padmabhushan Dr. Sarada Menon, Governing Body Member, a Psychiatrist, Chennai. Shri S. Prabhakaran, Vice Chairman SCB, K.P. Chandran and Ramakrishnan, EC Members.

6. Approval for the Executive Committee's decision to defer the election of New office bearers for 12 months due to the prevailing pandemic situation.

(The term of Existing office bearers had already ended in October 2021. On approval, the matter will be taken up with the Registrar of societies. In this regard nessary resolution has already been passed at the Executive Committee.

7. Approval for the change of the name of our Home Magazine (Private Circulation) Linkage to SCB NEWS due to technical reasons. (Quarterly News letter of SCB)

8. Approval for the action/decision taken at the Executive Committee nominating M/s C.N. Manoharan, Dr. V. Kanagasabai, C. Badri and L. Balasubramanian in the committee in the place of demised members.

9. postponement of the Valectictory function of our Silver Jubilee Celebrations due to the prevailing Pandemic Situation.

10. Any other matter with the Permission of the Chair.

Zoom Meeting ID : 8520692274

Passcode : SCB

Chennai
24.1.2022

Dr. P. Sethusesan
Secretary General-SCB

Brief Report of SCB Physical Meeting (Event No. 237)



Our Life Member (LM 956) Thiru. R. Vivekanandan (Retd.) ACP/DSP. Tamilnadu Police was honoured for becoming “Patron Member” by paying an amount of Rs. 10,000/-.



Chairman Thiru. T.V. Nagarajan welcomed the gathering.

We had Our physical meeting at “Vinoba Hall” Thakkar Baba Vidhyalaya Complex, T.Nagar on 4th December 2021 mainly to felicitate our past chairman Dr. V.S.Natarajan Who was awarded “Vayoshreshtha Samman Award” from Hon’ble Vice President of India at New Delhi on 1.10.2021.

Since physical meeting was arranged after a gap of nearly 2 years, our members were happy and exchanged pleasant greetings among themselves. Even though total sign of members (including the guests) attended exceeded 60, we were able to maintain



Honouring Padmashri Dr. V.S. Natarajan for Vayoshreshtha Samman a National Award from Vice-President at New Delhi.



Dr. Poornima Rajan (Clinical Psychologist) from The Dementic Care Foundation was honoured.

social distancing, since the hall arranged for the meeting was capable of accommodating nearly 200 members.

The meeting commenced at 10.30 am with welcome address by chairman Thiru.T.V. Nagarajan. Then our chief guest Thiru V.Sivakumar, Director, Help Age India, Tamilnadu praised our activities and congratulated Dr. V.S. Natarajan for the award conferred by Govt of India.

Thiru S. Gopalakrishnan, Past chairman Probus club, Chennai and Thiru R.T. Namachivayam. Vice Chairman FOSCATAN,



*Our Asst. Secretary General
Thiru. T.V. Nandakumar wishing members
who celebrated their birthday in this quarter.*



*Health Monitoring by
Geri Care Hospital, T. Nagar.*



A view of the Audience.

gave short speeches, giving details of services rendered by Dr.V.S.Natarajan in Geriatric field in India.

Dr.V.S.Natarajan responding in his reply, he thanked the organisers for the grand function arranged. He delivered useful talk on "HEALTHY AGEING" (The exact speech has been given separately in this SCB News.

In this function, the members who have seen 1000 Full moons in their life time (AGE 82+) were honoured with a shawl and a small memento.

Our Asst. Secretary Ganeral Thiru. T.V. Nanda Kumar read out the names of

members who have celebrated birthdays in this quarter and wished them.

In the last Dr. Poornima Rajan, Clinical psychologist from "Dementia Care Foundation" gave short speech on Dementia and invited the members to their hospital in Thuraipakkam for expertise treatment.

With the vote of thanks by our Secretary General meeting came to an end.

Due to paucity of time we could not conduct out AGM as planned earlier.

Members disbursed with full satisfaction after the sumptuous lunch.

Secretary General Annual Report of our Senior Citizens Bureau for the Year ending March 2021

Dear Members,

I have immense pleasure in submitting the Annual Report of our SCB for the Period 1st April 2020 to 31st March 2021. Last Year when we were making arrangements to conduct our quarterly meeting in the month of April 2020, we could not conduct due to lockdown was announced by the Government on 25th March 2020. You all know that, due to the Covid-19, the normal life of entire population got affected and economic and public activities remained restricted. In spite of all these problems, We have not deterred from our zeal and enthusiasm to continue our activities and we started conducting our meeting and other programmes, through zoom making use of the technologies thrown open to us.



As per our Vision and Mission, all important International Days like International Elders abuse awareness Day (15th June), World Elders Day (1st October) International Yoga Day (25th June) etc, were successfully conducted through Zoom in co-ordination with N.S.S. of Ethiraj College for Women, Chennai and Help Age India, Chennai.

We have conducted the Inauguration of our Silver Jubilee Celebrations on October 2020 in coincidence with the World Elders Day through Zoom. In view of the Lockdown and the prevailed pandemic situation, all our programmes during the year were conducted through Zoom and we sincerely thank Help Age India for their technical support.

We are glad to inform here that our members, have shown keen interest and attended the

Zoom meetings in large numbers. Our Annual General Body Meeting for the year 2019 to 2020 was also conducted on 16th Dec. 2020 through Zoom.

A brief note of the programmes conducted during the period (April 2020 to December 2021) is given below.

We had successfully conducted our Executive Committee Meeting under Zoom on 30th July 2020 and 30th September 2020.

Followed by the success of above meetings we had our 228th event on 14th October 2020 as Zoom Meeting. Helpage India Chief Executive Officer Thiru. Rohit Prasad was our Chief Guest. In this event of World elder's day, our veteran members Thiru. S.P. Ambrose IAS (Retd.), Thiru R. Venkatesan IAAS (Retd.) Thiru. T.V. Hariharan, took active part. We had panel discussion by Dr. G.S. Santhi MD., Probian Thiru S.Gopalakrishnan, Thiru V.Sivakumar (Helpage India) and Dr. (Mrs.) S. Kothai, Principal, Ethiraj College on "Health, Finance and Family Securities of Senior Citizen". Our Chairman (Emeritus) Dr. (Capt.) M. Singaraja acted as moderator. On 19th December 2020, we also had our 18th AGM successfully as webinar meeting with the permission of Register of societies.

We had our next event on 23rd Jan 2021, under Zoom for observing Uzhavar Thirunal with our Chief Guest M.D. of Adayar Ananda Bhavan Chennai, Thiru.K.T.Srinivasa Raja. With the consultation of Chief of honour Dr. (Mrs.) Kothai, (Principal Ethiraj College) it was decided to conduct Talent Search Competition for Students of Ethiraj College as a part of our Silver Jubilee Celebrations.

On 12th February 2021 we had Brain Storming Session in Zoom Application. With the consultation of Thiru V.Sivakumar, TN State Head, Helpage India, Dr. G.S.Shanthi HOD of Geriatrics GH Chennai, Prof.P.K.Vathani David HOD, MSSW, Chennai, Care finder, Thiru P.S. Srikumar, Dr.V. Sridhar SCARF and Prof. Thiru.S.Gopalakrishnan, many programmes to be conducted for with our Silver Jubilee Celebrations were decided. Our member Dr. V. Kanagasabai, V.C. Bharath University Co-ordinated the entire programmes.

Followed by the above meeting we conducted another Zoom Meeting on 26th February 2021 for all the members 4 special committee announced for the Celebration of our Silver Jubilee Function.

We had our 233rd event on 7th May 2021, under zoom, with “Kalaimagal” Editor Mr.Kilambur Sankara Subramanian as Chief Guest. In the meeting we had discussion about conduction of SHORT STORIES Contest, regarding the elder’s abuselements etc. Mr. Kilambur Sankara Subramanian readily agreed to invite the stories from Kalaimagal readers & provide all support in selection of first three stories for cash awards. With our felicitation to our past Chairman Dr.V.S. Natarajan for getting life time achievements award from Global Association and Physician of Indian Origin (GASPIO), the meeting came to an end. On 29th June 2021, we had our 234th event, in celebration of world elders abuse awareness day and world yoga day. Our active member Dr.V.Kanagasabai delivered important points related to world Elder’s abuse Awareness Day and explained the new concept “Living Will”. Chief guest Dr. Abirami Premnath, Yoga and naturopathy doctor, spoke on yoga. NSS Students of Ethiraj College Coordinated the entire meeting successfully.

On 21st August 2021 we had zoom meeting to celebrate our 75th Independence Day with Chief Guest Dr. N. Sankararaman professor of Tamil. SSM Arts & Science College, Kumarapalayam, who spoke about forgotten freedom fighters of Tamilnadu.

We had our 236th event on 23rd October 2021 (Zoom Meeting) to commemorate the observance of WORLD ELDERS DAY. We had 237th event as Physical meeting on 4th December 2022 at Thakkar Baba Vidhyalaya, after a gap of nearly 2 years.

The brief notes on the above meetings are given separately in this “SCB NEWS”.

Our quarterly magazine “Linkage” has been changed to SCB NEWS due to some technical reason but continued to be regularly published on a quarterly basis with more pages in the form of booklet with reports on our activities, photographs, articles of interests etc.

For the Financial Year April 2021 to March 2022, We have proposed to budget of Rs.2,25,000/- as expected income and Rs. 2,00,000/- as estimated expenditure and the same is submitted for your approval.

We are planning to arrange the Valediction function of our Silver Jubilee Celebrations in the year 2022 once we come out of the Pandemic situation and normalcy is restored. However we have already initiated the proceedings by forming four sub committees for the successful conduct of the Valediction Function of our Silver Jubilee celebrations. Ultimately our aim is to conduct the valedictory Function of our Silver Jubilee Celebrations in a grand manner with much fervour and fanfare.

Thanking you and looking forward to you support and cooperation.

Dr. P. Sethuseshan
Secretary General-SCB

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

Balance Sheet as on 31.03.2021

(Amount in Rs.)

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

For SENIOR CITIZEN BUREAU,

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

(T.V.Nagarajan)
CHAIRMAN

(Dr.P.Sethu Seshan)
GENERAL SECRETARY

(N.Sampathkumar)
TREASURER

(J.Sebastin)
PARTNER
M.No: 218962

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

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

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

RECEIPTS AND PAYMENTS ACCOUNT FOR THE YEAR ENDED 31.03.2021

Receipts	For the year ended 31.03.2021	For the year ended 31.03.2020	Payments	For the year ended 31.03.2021	For the year ended 31.03.2020
To Opening Balance					
Cash in Hand	2,583	2,829	By Expenditure on Camps and meetings		5,861
Cash at Bank	56,778	49,583	Photography Expenses	-	30,787
Axis Bank	42,200	63,780	Lunch Expenses	-	8,112
Indian Overseas Bank			Linkage and Other Publications	-	46,183
To Subscription					
Memberships	-	12,100	By Bank Charges	-	43
Linkage	-	-			
To Corpus Fund Received			By Scholarship & Gift paid	-	12,200
Life Subscription	-	-	By Senior Citizens Federation	-	3,000
To Donation			By CM Public Relief Fund	20,000	-
General Purpose	67,291	35,265	By Society Renewal	1,000	800
Advertisement Received	-	-			
Annual day	-	-	By Printing & Stationery	24,562	11,873
Sunshine Fund	31,016	28,223	By Travelling Expenses	10,060	7,519
Silver Jubilee	10,085	-	By Audio and Mike Set Expenses	-	5,300
			By General Expenses	10,235	3,400
			By Shawls	-	8,870
			By Repaire and Maintenance	-	500
			By Postage	9,989	18,012
To Interest Received			By Web Design-Raga Designers	-	4,740
Fixed Deposit	47,925	54,288	By Audit Fees Payable	5,900	5,900
Savings bank A/c	1,724	3,169	By TDS Receivable	-	4,896
		-	By Closing Balance	-	-
To Interest on TDS Refund			Cash in Hand	8,665	2,583
To TDS on Bank Interest	-	320	Cash at Bank	63,361	56,778
To TDS Received	-	-	Axis Bank	1,05,809	42,200
To Advertisement	-	-	Indian Overseas Bank	-	-
		30,000			
Total	2,59,601	2,79,557	Total	2,59,601	2,79,557

For SENIOR CITIZEN BUREAU,

FOR A JOHN MORIS & Co.,
CHARTERED ACCOUNTANTS

(Signature)

(Dr.P.Sethu Seshan)
GENERAL SECRETARY SENIOR CITIZENS BUREAU
(N.Sampath Kumar)
PARTNER
NLNo: 218962

(T.V.Nagarajan)
CHAIRMAN

Date : 11/10/2021

Place: Chennai

UDIN : 21218962AAAAAOM9638

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

Brief Report of our SCB Meeting (Event No. 236)



On 23rd October 2021, at 11 AM through Zoom, our meeting commemorating the observance of "WORLD ELDER'S DAY" was held, with the coordination of NSS Volunteers of Ethiraj College for Women.

The meeting commenced with Ethiraj College student Haritha, singing prayer song. Our Chairman Mr.T.V. Nagarajan welcomed the gathering with his nice talk, quoting, old tamil film songs by Kannadasan & Vaali, about the sufferings of the people in their old age.

Principal (In charge) Ethiraj College Dr (Mrs) D.B. Usha Rani, in her Inaguration speech, praised the services of our SCB and assured their college support in all our future activities, as they were doing in last few years.

Chief Guest, Dr. Ezhil Arasan MD, Managing Director, Dr.V.R.E. Research Laboratories Pvt. Ltd., Chennai. Commenced his speech by telling Zen story of Guru & Deciple (குரு, சிஷ்யன்) regarding improvement of confidence in the mankind old age. His talk touched the important problems of elders, like feeling loneliness. Negative thinking, not able to adopt the present changes and insecurity feelings. For all these problems he suggested the elders to think always positive, remain with friends and relatives

(avoiding loneliness), trying to learn latest technologies (Gadgets etc.) and acceptance of realities. He ended his speech with Tamil slogan "அது அப்படித்தான்". He also referred Tagore poem from Githanjali.

In the question and answer session, Dr.Ezhil Arasan, replied out Asst.Gen. Secretary Mr.T.V. Nandakumar that, we can take Generic Medicine without any hesitation. But at the same time, we can go for Branded Medicines, when Generic Medicines were not available.

Miss. Sandhya student of Ethiraj College gave a nice speech about the problems the elders and youngsters duties to take care of them in this society.

Our veteran member Dr. V. Chockalingam in his talk, praised the organisers for conducting this zoom meeting with strength of more than 80 members. He also invited the Ethiraj College students to come forward and raise some questions and get their doubts clarified. In response the Ethiraj College student Ilakkia raised the question "How to avoid frustration when they face some defeat. Dr.V. Chockalingam replied the defeat is the first step towards success. With vote of thanks by our treasurer Thiru. Sampath Kumar, the meeting came to an end.

பார்கின்சன் நோய்

Dr. V. கனகசபை

துணைவேந்தர், பாரத் பல்கலைக் கழகம், சென்னை.

அறிமுகம்

பார்கின்சன் நோய் ஒரு நரம்பியல் இயக்கக் கோளாறு. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான நோயாளிகள் மருத்துவர்களின் பரிந்துரையின்படி வழங்கப்படும் தக்க மருந்துகளால் நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை பராமரிக்க முடியும். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை நோயின் அறிகுறிகளை ஓரளவு குறைத்து, உடல்நிலையை மேம்படுத்த உதவும்.

பெண்களைவிட 50 சதவீதம் ஆண்களுக்கு பார்கின்சன் நோய் ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாக 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களிடம் காணப்படுகிறது.

மூளையின் சப்ஸ்டான்டியா நிக்ரா எனப்படும் நரம்பு செல்கள் (நியூரான்கள்) பலவீனமடையும் போது அல்லது இறக்கும்போது பார்கின்சன் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த செல்கள் பொதுவாக டோபமைனை உற்பத்தி செய்கின்றன. இது மூளையின் செல்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுகிறது. இந்த நரம்பு செல்கள் பலவீனமடையும் போது அல்லது இறக்கும்போது அவை குறைவான டோபமைனை உற்பத்தி செய்கின்றன. இது மூளையின் மற்றொரு பகுதியான பேஸல் கேங்க்லியாவின் செயல்பாட்டிற்கு முக்கியமானது. மூளையின் இந்த பகுதி உடல் இயக்கத்திற்கான மூளையின் கட்டளைகளை ஒழுங்கமைப்பதற்கு பொறுப்பாகும். இராசயனம் அனுதாப நரம்பு மண்டலத்தின் சரியான செயல்பாட்டிற்கு தேவைப்படுகிறது. இந்த அமைப்பு செரிமானம், இதய துடிப்பு இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சுவாசம் போன்ற

உடலின் சில தன்னாட்சி செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த நரம்பியக் கடத்தி இரசாயனத்தை உருவாக்கும் நியூரான்கள் இறப்பதற்கு என்ன காரணம் என்று இன்று வரை விஞ்ஞானிகளுக்குத் தெரியவில்லை.

பார்கின்சன் நோய் அறிகுறிகள்

பொதுவான அறிகுறிகள்

1. நடுக்கம் முதலில் கைகளில் தொடங்குகிறது. இது தாடை அல்லது காலிலும் (Tremore) ஏற்படலாம். நோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் பொதுவான உடலின் ஒரு பக்கம் அல்லது ஒரு மூட்டு மட்டுமே பாதிக்கப்படும். நோய் முன்னேறும்போது நடுக்கம் மேலும் பரவக்கூடும். இது மன அழுத்தத்துடன் மோசமடைகிறது. தூக்கத்தின் போது மற்றும் கை அல்லது கால் நகரும் போது நடுக்கம் அடிக்கடி மறைந்துவிடும்.

2. இயக்கத்தின் மந்தநிலை/இயக்க சீர்குலைவுகள்

ஆரம்பகாலத்தில் இயக்கம் மெதுவாக உள்ளது. நோயாளிகள் நடக்கும்போது கால்களை இழுக்கிறார்கள்.

3. விறைப்பான தசைகள்/விறைப்பான மூட்டுகள் (Rigidity)

விறைப்பு என்பது தசைகள் சாதாரணமாக ஓய்வெடுக்க இயலாமை. இயக்கத்தின் வரம்பு குறைவாக உள்ளது மற்றும் தசைகளில் வலி உள்ளது.

4. நிலையற்ற நடை மற்றும் நடையின் தடுமாற்றம் உடல் இயக்கத்தை ஒருங்கிணைத்தல் போன்ற பிரச்சனைகள்

நோயாளிகள் முன்னோக்கி சாய்ந்து (குனிந்த தோரணையை) உருவாக்குகிறார்கள். அவர்கள் நடக்கும்போது குறுகிய சின்ன சின்ன படிகளாக எடுத்து வைக்கிறார்கள். மேலும் நடப்பதை நிறுத்துவதில் சிரமம் மற்றும் அவர்கள் நடக்கும் போது இயற்கையாக தங்கள் கைகளை அசைக்க மாட்டார்கள்.

5. குறைந்த முகபாவனைகள்

நோயாளிகள் சிரிக்க மாட்டார்கள் மற்றும் முகத்தில் வெளிப்பாடுகள் இல்லை. ஏனெனில் நோய் மோசமாகிறது.

6. பேச்சு மற்றும் குரல் மாற்றங்கள்

பேச்சு மந்தமான அல்லது மென்மையான தொனியில் உள்ளது. குரலின் ஏற்ற இறக்கம் இன்றி தடுமாற்றம் உள்ளது (மோனோடோன்)

7. கையெழுத்து

கையெழுத்து சிறியதாகவும், படிக்க கடினமாகவும் இருக்கலாம்.

8. மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம்

9. உமிழ்நீர் சுரத்தல் மற்றும் உணவை உண்ணுவதில் மெல்லும் மற்றும் விழுங்கும் பிரச்சனைகள்.

10. மலச்சிக்கல்

11. தூக்க தொந்தரவுகள்

12. குறைந்த இரத்த அழுத்தம்

பார்கின்சன் நோய் நான்கு நிலைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1. தொடக்கநிலை

ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிவது எளிதல்ல. ஏனெனில் பொதுவாக இது சோர்வு போன்ற சாதாரண வயதான

அறிகுறிகளாகக் கருதப்படுகிறது. பொது உணர்வு, அமைதியின்மை லேசான நடுக்கம் அல்லது நிற்பதில் சிரமம். நடக்கும்போது கை ஊசலாடுவது இல்லை. மெதுவான அல்லது சிறிய கையெழுத்து, முகத்தில் வெளிப்பாடு இல்லாமை.

2. நடுநிலை

நடுக்கம், தசை விறைப்பு மற்றும் இயக்கப் பிரச்சனைகள். இப்போது உடலின் இரு பக்கங்களையும் பாதிக்கின்றன. சமநிலை சிக்கல்கள் மற்றும் வீழ்ச்சிகள் பொதுவானவை.

3. நடுதாமத நிலை

நிற்பதும் நடப்பதும் மிகவும் கடினமாகி, வாக்கர் உதவி தேவைப்படுகிறது. வீட்டில் வாழ முழு நேர உதவி தேவை.

4. மேம்பட்ட நிலை

சுற்றிச் செல்ல சக்கர நாற்காலி தேவை அல்லது படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். பிரமைகள் அல்லது பிரமைகளை அனுபவித்தல். முழு நேர மருத்துவ பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது.

நோய் கண்டறிதல்

நோயைக் கண்டறிய குறிப்பிட்ட இரத்தம் அல்லது பிற ஆய்வக சோதனைகள் எதுவும் இல்லை. இதே போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் பிற கோளாறுகளை நிராகரிக்க CT அல்லது MRI ஸ்கேன் பயன்படுத்தப்படலாம். நடுக்கம், தசை விறைப்பு போன்ற நோயின் அறிகுறிகளுடன் நோயைக் கண்டறிய வேண்டும். நடை, தோரணை, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் இயக்கத்தின் மந்த நிலையைக் கவனித்துப் பார்த்து நோயின் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய வேண்டும்.

சிகிச்சை

பார்கின்சன் நோய்க்கு சிகிச்சை இல்லை. மருந்துகள் சில அறிகுறிகளை மீட்டெடுக்க உதவும். உடற்பயிற்சி கணிசமாக உதவும். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை உதவலாம். (அதுவும் அவர்கள் விருப்பப்பட்டால்)

பார்கின்சன் அறிகுறிகளுக்கு உதவும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

1. முறையான உடற்பயிற்சி
2. ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவை உண்ணுதல்
3. தூக்கத்தின் மேம்படுத்தப்பட்ட தரம் வீழ்ச்சியைத் தடுக்கும்.

4. வழக்கமான இடத்தில் மரச்சாமான்களை வைத்தல்

5. குளியலறையில் கிராஸ் பார்களை நிறுவவும்.

6. சறுக்காத வழக்காத ஓடுகள் பதித்திருக்க வேண்டும்.

7. விளக்குகள் நன்றாக எளிகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

8. ஒளி சுவிட்சுகள் எளிதில் அடையக்கூடிய இடத்தில் இருக்க வேண்டும்.

9. சமையலறை சுத்தமாக எப்போதும் நீர்க்கசிவுகள் இல்லாமல் நன்றாக துடைத்து, காய்ந்த நிலையில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

Are you Hard of Hearing?

Do not worry, help is here Dr.V.S. Natarajan Geriatric Foundation associates with Madras ENT Research Foundation (MERF) to provide comprehensive support to elders with hearing issues.

Anyone above the age of 60 wanting to get a hearing test done can contact the Foundation on the number given below. The Foundation will coordinate with MERF and organise to get the tests done. Tests for elders who are mobile will be conducted at the MERF facilities at RA Puram and Mandaveli, Chennai. For elders who are bedridden or with limited mobility, arrangements will be done to conduct the tests at their home itself. Post tests, treatment, hearing aids etc will be provided at a subsidised cost or free of cost for poor/needly elders. To begin with, this service is available to elderly residents of Chennai only. For further details please contact Mr. Rajasekaran Manimaran at 9994902173 / 044-48615866

Donations Received from October to December 2021

We acknowledge with thanks the receipt of Donations towards Sun Shine Fund from the following large hearted members:

1. Thiru.P. Sethuleshan - LM 866 - Rs 1,077
2. Thiru.T.V. Ramamurthy - LM 790 - Rs.589
3. Thiru.C. N. Prasad - LM 846- Rs 1,091
4. Thiru.V. Chellappa - LM 530- Rs.2,000
5. Thiru.S. Manickam - LM 345- Rs.5,000 & for SCB Silver Jubilee Celebration Rs.5,000
6. Thiru.K.N.Krishnamurthy -LM 100 - Rs.5,000
7. Tmt. Raji Sankar -LM 959- Rs.5,000
8. Thiru.G.N. Tharakan - LM 823 - Rs.2,000
9. Thiru.S. Narasimhulu - LM 139- Rs.1,000
10. Thiru.S. Jayakumar - LM 546- Rs.500
11. Thiru.R.T. Namasivayam - LM 820- Rs.1,001
12. Thiru.S.Murugesan - LM 293- Rs.1,082
13. Thiru.N.Krishnamurthy - LM 257- Rs. 5,000
14. Thiru.K. Sathyanarayanan - LM 481- Rs.1,000
15. Unknown- Dt.of Donation 30.12.2021- Rs.1,000

Thanks a lot and May God bless you all.

News from Net Working Associates

Friends on same wave length (FOSWL) on 28th November (4PM) had their zoom meeting with the topic reinventing India as a leading innovation Nation” by the speaker Padmashri Dr. RA Mashelkar FRS (Former Director General of Council of scientific and Industrial Research (CSIR).

Dr.V.S.Natarajan Geriatric Foundation: On 18th January 2022 (11 am to 12 pm) Padmasri Dr.V.S.Natarajan spoke on “Prostate Gland Enlargement and complications” in their weekly zoom Yoga session.

Helpage India and Tamil Nadu Senior Citizens Association had joint program on “Vaccination Certificate Download and Online Payment for elders” under Zoom application on 5th January 2022 at 11 am.

Probus Club of Chennai, on 24th December 2021 (9.30 am) had their physical elders day meeting at Vinobaba Hall. Thakkar Bapa Vidhyalaya and released, Probus Annual Book 2021 titled “The Probus way of Enlightened Living”. In the meeting Ambassador M.Ganapathy (Chief Guest) Rtn. Mohana Raman P.V. Ms Javanthi Singaram, Kalaimamani Kizhambur Sankara Subramanian took active part.

IOBIANS 6070 : On 23rd January (11 am) had their zoom meeting with Shri.N.Veerappan (Chief guest), Vice President and RM of Credit, Intelligence and Control unit, Tamilnadu & Kerala HDFC Bank gave useful speech on cyber crimes and prevention measures to avoid such crimes, followed by interaction by the members.

Obituary

1. We regret to inform that sad demised Our Advisory Committee Member ‘Padmabushan’ Dr. Sarada Menon on 5.12.2021. She was popularly called as “Mother of Psychiatry” * It was a great loss not only to our SCB *** to the entire Nation.

She was the first female psychiatrist in the country and was founder of SCARF (Schizophrenia Research and Care Foundation) a WHO recognised organisation for the rehabilitation of the mentally ill.



(Our committee member Thiru. RT. Namachivayam wishing Dr. Sarada Menon on her 90th Birthday)

2. We also lost our active committee member Thiru. K.P. Chandran (LM 803) who expired on 1st Jan. 2022. He was secretary ‘Retiree Association of Tamilnadu Government Servant’ and took active part in various Senior Citizen welfare activities.



In the above photograph, he was occupying the front row and actively participating in a meeting organised by ‘FOSCATAN’ Chennai.

3. Another active member Thiru. R. Ramakrishnan (LM 791) expired on 7th November 2021 at Bangalore. Even though he was 85 years old, he used to attend all meeting including the committee meeting.

We pay our homage to the departed souls and convey our heartfelt condolences to their bereaved families.

Dr. V.S. Natarajan Speech on “Healthy Ageing”

Dr.V.S. Natarajan delivered a lecture on “Healthy Ageing. In his speech, he said, ‘Due to advancements in living conditions, finances and also technology, longevity of elders in India is ever increasing. Such a scenario brings with it its own set of problems. Though people are living longer, quality of life is heavily compromised, particularly with the vanishing of joint family systems. In my day to day practice, I see a lot of elders who are living all by themselves with no one from the immediate kith and kin to provide them the basic care that they need during their evening years. This has necessitated the elders to find ways to take care of themselves. I would like to emphasize upon few basic concepts for elders to lead a healthy and satisfactory life during their old age. First and foremost is exercise. Elders should find ways to get themselves some physical activity on daily basis. It is important to mobilise all the muscles and ligaments in order to stay agile. The best form of physical activity is walking. I earnestly urge upon elders to walk at least for 30 minutes every day. Walking a little later in the day around 8 am will help one get exposed to sunlight which is good source of vitamin D. Elders should do all that is possible by them to not become physically dependant or disabled. The second most important aspect is diet. Elders should follow a balanced diet which provides them with optimum carbohydrates, healthy fats and fiber. Elders should try and include millets in their daily diet. Other important aspect of an elders life is mental health. These days I see a lot of depression among the elderly. This is mainly caused due to their isolated state with no one to even



engage in a meaningful conversation. It is the best time for elders to take up spirituality. There is a distinct difference between being religious and being spiritual. Even thinking or praying for others welfare is a selfless act which can do a lot of good to one's mental health. Also practice a state of 'attached detachment'. that is, not to be too attached to anything or anyone. Try an existence like water on lotus leaves and also do not expect love and affection in reciprocal basis from youngsters. Remember, in a waterfall, water flows from top to bottom and not the otherway round. Likewise, love and affection shall flow from top down. Last but not the least is financial independence. Save up some money for your own expenses. If possible try to help your offsprings and relatives financially. Try not to be a financial burden on them.

Birthdays - January, February, March 2022

SL NO	NAME (Thiru/Tmt)	LMNO	DOB				
1	Manoharan C N	957	03-Jan-53	29	Venkatesan P.K	590	09-Feb-40
2	Muthuswami A	936	04-Jan-45	30	Gajendra Rao, B	377	10-Feb-36
3	Bhaskar Mukhersee,	907	04-Jan-52	31	Shanmuga Sundaram P	434	14-Feb-43
4	Poonkunran G	893	04-Jan-67	32	Amrit Agarwal	532	18-Feb-48
5	Thennavan M	670	05-Jan-46	33	Murugesan, M	661	19-Feb-39
6	Namasivayam R.T	820	05-Jan-38	34	Thangaraj,R.	847	19-Feb-41
7	Chakravarthy A.K	580	07-Jan-44	35	Rajagopalan S.S.	597	19-Feb-31
8	Vimala Rajaram	508	10-Jan-48	36	Suresh Chander Pal P	538	20-Feb-37
9	Mani, K	916	10-Jan-51	37	Ramachandran S	861	22-Feb-50
10	Raja, P.S.C.	86	14-Jan-37	38	Ramlingam S.,	15	25-Feb-37
11	Singaraja M	3	15-Jan-37	39	Sadasivam K	454	27-Feb-35
12	Vemana Reddy G	525	15-Jan-44	40	Ramakrishnan K.V.K.	584	02-Mar-38
13	Dharmalingam M	673	15-Jan-40	41	Ponnuswamy K	461	06-Mar-31
14	Rama Vadhani J	560	16-Jan-41	42	Arumugam S	371	08-Mar-47
15	Sudha Ramalingam	11	20-Jan-51	43	RajaGopal V	159	09-Mar-49
16	Gopalarathnam V.R	851	21-Jan-46	44	Balasubramanian R	679	10-Mar-44
17	Kumari G	573	22-Jan-33	45	Muthu Chidambaram P	543	13-Mar-43
18	Kothandaraman, G	768	23-Jan-40	46	Venkatesan V IAAS Rtd.,	7	13-Mar-33
19	Ayesha Hamid	478	24-Jan-48	47	Jagadeesan, S	464	14-Mar-45
20	Jayasree Balan	480	27-Jan-43	48	Krishnamoorthy, P.	72	14-Mar-41
21	Kanagasabai V	897	28-Jan-56	49	Subbiah M	906	15-Mar-51
22	Rameeza A.Rasheed	559	30-Jan-45	50	Sarma VS	881	16-Mar-38
23	Balakrishnan R	668	02-Feb-40	51	Jayaraman V	473	18-Mar-36
24	Balakrishna Raja V.S.	567	05-Feb-34	52	Raman K	934	20-Mar-43
25	Subramanian K	865	05-Feb-61	53	Kalaiselvan R	804	20-Mar-49
26	Sivaraman, D	812	05-Feb-53	54	Balasubramanian M.K	196	20-Mar-54
27	Kamala V W/o Veeraragavan	747	06-Feb-32	55	Sridhar M	281	22-Mar-54
28	Dakshinamurthy K.N	595	07-Feb-34	56	Mannar B	690	22-Mar-52
				57	Ameer Ali M.A	799	23-Mar-33

If undelivered please return to:**SCB NEWS**

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

To