

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



# SCB NEWS

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

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

VOLUME : 22

JANUARY, FEBRUARY AND MARCH - 2024

ISSUE : 1

## Senior Citizens Bureau Greets all it's Members 75<sup>TH</sup> YEARS OF REPUBLIC DAY



குறள் : 497, இடன் அறிதல்  
அஞ்சாமை அல்லால் துணை வேண்டா எஞ்சாமை  
எண்ணி இடத்தாற் செயின்

பொருள் : செய்ய வேண்டியவைகளை எல்லாம் நன்றாக ஆராய்ந்து தகுதியான இடத்திலும் செய்வதானால் அவருக்கு மனவறுதியைத் தவிரத் துணை எதுவும் வேண்டாம்.



## Chairman's Message

Dear Members,

At the outset, let me convey my heartiest greetings and wishes to all our members for a Very Happy New Year 2024.

Hope you would have all celebrated the Pongal Festival with family in a traditional way and enjoyed the sweetness of Pongal and the Sugarcane. Though belated, I would also like to convey my greetings for the Happy Pongal, Uzhavar Thirunal and Thiruvalluvar thinam.

We are happy that India has celebrated its 75th Republic Day on 26th January 2024. The 75th Republic Day celebrations showcased the NARI SHATHI with women leading contingents, Tableau and performances. The twin themes of VIKSIT BHARAT (Developed India) and BHARAT LOKTANTRA KI MATRUKA (India mother of Democracy) reflected through out in the years parade which witnessed the participation of 13000 special guests. It was heartening to see that lakhs of people witnessed the procession of 75th Republic Day parade despite the cold and the thick layer of fog. A show of culture, diversity, Military strength and, women empowerment showcased the entire procession. Republic Day celebrations were marked with much enthusiasm in the country. We all feel proud to be Indians. Happy Republic Day to all.

We have convened our first Quaterly Meeting for the year 2024 to be held on 17th February 2024 at Andhra Chamber of Commerce building, Saidapet, Chennai at 10am. The invitation for the meeting is given in this issue of SCB News Letter. Shri SP.Muthuraman, Popular Cine Director has consented to participate in our meeting as Chief Guest and deliver special address on how to lead a happy life after Retirement based on his life experiences. Shri.SP.Muthuraman was a popular Tamil movie Director and has directed 72 films in tamil and most of them were hit movies. He was one of the most successful commercial directors in tamil cinema industry. He has directed many movies of Sivaji Ganesan, Jaishankar, KamalHassan and Rajanikanth. He has directed 25 films of Rajinikanth and his association



with Rajinikanth proved to be extremely successful. We will have the opportunity to listen to him about his rich experiences in the film industry then and now after retirement.

Our Vice Chairman Dr.V.Kanagasabai MD, Former

Dean, Madras Medical College, Chennai will address the participants on the topic MENTAL HEALTH. We are pleased to publish an article on the subject MENTAL HEALTH in this issue of SCB News Letter for the interest of our members.

In this context, I would like to share with you some of my thoughts over the MENTAL health problems of the elderly people.

According to the World Health Organization, approximately 15% of the adults aged 60 and over suffer from mental disorders. Furthermore, life changes such as retirement or Bereavement could also impact an elderly individuals mental health. Speaking to a mental health professional for diagnosis and treatment can help alleviate some of these symptoms. DR.V.Kanagasabai has elaborately covered all the mental health problems older people experience and

the solutions for recovery from these problems. I fervently hope that the article published in this Newsletter will be interesting to read and to take preventive measures to avoid common problems of Mental health.

Finally I would like to humbly request all our members to attend our meeting convened on 17th February 2024 in large numbers and make use of the opportunity to listen to our Chief Guest and our Vice Chairman Dr.V.Kanagasabai and make this event a grand success. We look forward to your continued support and cooperation.

With this I conclude my message and I once again wish you all a very happy New Year 2024.

Thanking you and with regards,  
**T.V.Nagarajan**, Chairman, SCB.



Committed to serve

224<sup>th</sup> Event

## SENIOR CITIZEN BUREAU CHENNAI

Cordially invites its members to attend  
our First Quarterly meeting for the  
Year 2024 to be held on

**17<sup>th</sup> February 2024 at 10 am**

**VENUE: Andhra Chamber of Commerce**  
No. 23, 3rd Cross Street, West CIT Nagar,  
Nandanam, Chennai - 600 035.  
(Opp to Saidapet Bus Station and  
behind Amrita Catering Institute)

Chief Guest:

**Kalaimamani Shri S.P.MUTHURAMAN**  
(Popular Cini Director)

Special Address by:

**Dr. V. KANAGASABAI**  
(Former Dean Madras Medical  
College, Chennai)  
(VICE CHAIRMAN S.C.B)

Presided by:

**Shri. T.V. NAGARAJAN**  
Chairman, SCB

We request you to please attend the  
meeting with your spouse.

With Regards,

**Dr. P. SETHU SESHAN**  
Secretary General SCB

### PROGRAMME

10.00 am

Registration of Members  
with welcome Drinks

10.30 am to 1.00 pm

Invocation

Welcome Address:

**Dr. P. SETHU SESHAN**  
Secretary General, SCB

Presidential Address by  
**Thiru. T.V. NAGARAJAN**  
Chairman SCB

Address by Chief Guest

**Kalaimamani Shri S.P.MUTHURAMAN**  
(Popular Cini Director)

Special Address by

**Dr. V. KANAGASABAI**  
(Former Dean Madras Medical  
College, Chennai)  
(VICE CHAIRMAN, S.C.B)

Presentation of Financial Statement

**Shri. N. SAMPATH KUMAR**  
Treasurer, SCB

Vote of Thanks by

**Shri. T.V. NANDA KUMAR**  
Asst. Sec. General, SCB

National Anthem

Lunch

## *Message from Secretary General*

I hope that all of our members have celebrated our Pongal festival in a grand manner.

After our quarterly meeting on 29th November 2023, at Ethiraj College, we have arranged our next quarterly meeting on 17th February 2024 celebrating our PONGAL Festival at Andhra Chamber of Commerce (The invitation for the meeting is shown in Page.2). The members are requested to attend the meeting with your friends and relatives and make it a great success.

We also had our executive committee meeting on the 17th January 2024, at the residence



of our Vice-Chairman Dr. V. Kanagasabai, Anna Nagar. Short notes on our E.C. meeting with Photograph as shown in this SCB news separately.

I conclude my message with good wishes for the 75th Republic Day on 26th January 2024

Thanking you,

**P.Sethu Seshan**

Secretary General, Senior Citizen's Bureau

# மன ஆரோக்கியம்

உலக சுகாதார அமைப்பின் விளக்கத்தின்படி “உடல்நலம் என்பது முழுமையான உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வின் நிலை, நோய் அல்லது உடல் நலக்குறைவு இல்லாதது மட்டுமல்ல”

வாழ்க்கையின் சாதாரண அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கக்கூடிய மற்றும் குறைந்த பட்சம் ஆறு முதல் ஏழு மணி நேரம் வரை நல்ல தூக்கம் உள்ள எந்தவொரு நபரும் நல்ல மனஆரோக்கியத்தைக் கொண்டிருப்பவராகக் கருதப்படுவர்.

அத்தகைய நபர் காபி, தேநீர், சிகரெட், மது அல்லது போதைப்பொருள் போன்ற வெளிப்புற ஆதாரங்களால் அவரது மனநிலையைத் தூண்ட வேண்டிய அவசியமில்லை.

## மனநலக் கோளாறுக்கான அறிகுறிகள்

1. போதுமான அளவு சாப்பிடாமல் இருத்தல் அல்லது அதிகமாக சாப்பிடுதல்.
2. குறைந்த உறக்கம் அல்லது அதிகமாக தூங்குதல்.
3. பிறரிடம் இருந்து விலகி இருத்தல் மற்றும் விருப்பமான செயல்களில் இருந்து தன்னை விலக்கிக் கொள்ளுதல்.
4. போதுமான தூக்கம் இருந்தாலும் சோர்வாக உணர்தல்.
5. விவரிக்க முடியாத உடல் வலிகளை அனுபவித்தல்.
6. நம்பிக்கையற்ற, உதவியற்ற அல்லது உதவி இழந்த உணர்வு அடைதல்.
7. குழப்பம், மறதி, எரிச்சல், கோபம், பதட்டம், சோகம் அல்லது பய உணர்வு.
8. உறவில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் தீவிர மனநிலை மாற்றங்கள்

9. புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் அல்லது தடைசெய்யப்பட்ட போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது முன்னெப்போதையும் விட அதிகரித்தல்/ மிகுதிப்படுதல்.

10. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்ந்து சண்டையிடுவது அல்லது வாக்குவாதம் செய்வது.

11. ஒருவரால் நிறுத்த முடியாத குரல்கள் தலையில் தொடர்ந்து கேட்பது.

12. தன்னையோ அல்லது பிறரையோ காயப்படுத்தும் எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பது

13. அன்றாட நடவடிக்கைகள் மற்றும் வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் இருப்பது.

## மனநோய்க்கான காரணங்கள்

மனநோய்க்கு பல காரணிகள் பங்களிக்கின்றன.

1. பெற்றோர் அல்லது அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு, காதல், தோல்வி, தேர்வில் தோல்வி, வேலை இழப்பு, பதவி இழப்பு, பண இழப்பு, சொத்து இழப்பு போன்ற உளவியல் அதிர்ச்சிகள்.

2. நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரின் புறக்கணிப்பு

3. குற்ற உணர்வு அல்லது பயனற்று இருத்தல் போன்ற உணர்வு.

## மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை எப்படி ஆதரிப்பது

1. நமது நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் சக ஊழியர்களை உன்னிப்பாக கவனிக்கவும்.

2. அவர்களின் பிரச்சினைகளை

பொறுமையாகக் கேளுங்கள். அது அவர்களுக்கு ஒரு ஆதரவாக அமைகிறது.

3. உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவ முன்வரவும்

4. அவர்களிடம் சகஜமாக இருங்கள் மற்றும் மதிய உணவு அல்லது தேநீருக்கு அவர்களை வெளியே அழைத்துச் சென்று, அவர்களுக்கு நீங்கள் எப்போதும் உடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள் (உளவியல் ஆதரவு)

5. மன ஆரோக்கியத்தின் அனைத்து அம்சங்களையும் நன்கு அறிந்திருங்கள்.

**நல்ல மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள்**

1. உடற்பயிற்சி

ஒருநாளானக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் முதல் 60 நிமிடங்கள் வரை

எ.கா. நடைபயிற்சி, படிக்கட்டு ஏறுதல், (இதய நிலை நன்றாக இருந்தால்) சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், தோட்டக்கலை

2. தசை வலுப்படுத்துதல் தினமும் 10 நிமிடங்கள்

ஒரு கிலோ அல்லது இரண்டு கிலோ டம்ப்பெல்ஸ் (Dumbbell) / மளிகைப் பாக்கெட்டுக்கள் தண்ணீர் பாட்டில்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தசையை வலுப்படுத்தலாம்.

கைகளை மேல்நோக்கி, பக்கவாட்டில், முன்புறம் தூண்டுதல், சுழலும் தோள்கள் (பள்ளிப் பயிற்சிகள்) போன்ற எளிய பயிற்சிகள் மேல் உடலுக்கு மேல்புற தசைகளை வலுப்படுத்த உதவும். கீழ்ப்புற உடலுக்கு மற்றும் மூட்டுகளுக்கு குந்துகைகள் (எளிய சிட் அப்கள்) செய்யலாம். தொடக்கநிலையாளர்கள் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து பின்னர்

எழுந்து நின்று அதையே மீண்டும் மீண்டும் செய்யலாம்.

3. தினமும் உடற்பயிற்சிக்கு முன் 5 நிமிடமும், உடற்பயிற்சிக்குப்பிறகு 5 நிமிடமும் செய்யும் கால், கைகளை நீட்டுதல்/மடக்குதல் போன்ற ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகள் தசைகளை தளர்த்த உதவும்.

தினமும் 5 நிமிடங்கள் சமநிலைப் பயிற்சி

மேசை அல்லது சுவரில் மெதுவாகப் பிடித்து ஒரு காலில் நிற்கவும். மற்ற காலுடன் மீண்டும் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் இரண்டு கண்களையும் திறந்து வைக்கலாம்.

சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, இரு கண்களையும் மூடிக் கொண்டு அதே சமநிலையை முயற்சி செய்யலாம். இந்த முறையின் மூலம் சமநிலையை பராமரிப்பது, வீழ்ச்சியின் போது அதிக காயத்தைத் தடுக்க உதவும்.

மேலே உள்ள அனைத்து உடற்பயிற்சிகளும் பின் வருவனவற்றைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.

1. மனநலம் பாதிக்கப்படுதல், மனநிலை மாற்றம் மற்றும் நினைவாற்றல் இழப்பு

2. இரத்த சர்க்கரை

3. இரத்த அழுத்தம்

4. உடல் பருமன்

5. சில வகையான புற்றுநோய்களின் நிகழ்வு

6. எலும்புகள் பலவீனம்

7. எலும்பு முறிவுகளின் ஆபத்து

1. நாம் மற்றவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டு மோசமாக உணரக் கூடாது. நாம் நம்மோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு நமது திறமையையும், ஆற்றலையும் தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2. நாம் மற்றவர்களை மதிப்பிடுதல் மற்றும்

அவர்களின் செயல்களை தீர்ப்பளித்தல் கூடாது.

3. நாம் பிறரிடம் வெறுப்போ பொறாமையோ கொள்ளக் கூடாது.

4. நம்மிடம் உள்ளவற்றைக் கொண்டு திருப்தி அடைய வேண்டும்.

5. நம்மைப் பற்றிய சுய நன்றியுணர்வுப் பத்திரிக்கை எழுதுங்கள் (நம் வாழ்க்கையில் நடக்கும் சிறிய, சிறிய நல்ல விஷயங்கள்) அதை தினமும் படிக்கவும்.

6. புதிய மொழி, புதிய விளையாட்டுகள், சமையல், தோட்டக்கலை, வாகனம் ஓட்டுதல், புதிய படிப்புகள் போன்ற புதிய திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன் திரையைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். எ.கா. செல்போன், கணினி, தொலைக்காட்சி.

### உணவுமுறை

நாம் சிறிய தட்டுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எனவே நாம் குறைவாக சாப்பிடுவோம்.

அரிசி, சர்க்கரை, உப்பு (ஊறுகாய், அப்பளம், பாதுகாக்கப்பட்ட / பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு) பால், தயிர், மாவு போன்ற வெள்ளை உணவுப்பொருட்களைக் குறைக்க வேண்டும்.

தினமும் குறைந்தது 500 கிராம் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை நாம் சாப்பிடும் மூன்று நேரங்களுக்கு இடையில் பிரித்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

மண்ணுக்கு மேல் விளையும் காய்கறிகளை புதியதாகவோ அல்லது வேகவைத்ததாகவோ உட்கொள்ள வேண்டும். வறுத்த காய்கறிகளை

உட்கொள்ளக் கூடாது.

கொய்யா, மாதுளை, ஆரஞ்சு மற்றும் ஆப்பிள் போன்ற குறைந்த கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் உள்ள பழங்களை உட்கொள்ளலாம்.

ரெயின்போ நிற காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தினசரி உட்கொள்ள வேண்டும் (குறைந்தது ஐந்து வண்ணங்கள்)

தட்டில் உள்ள உள்ளடக்கங்களை தலைகீழாக மாற்றவும். அதிக காய்கறிகள் மற்றும் குறைந்த அரிசி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வறுத்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பழச்சாறுகளைத் தவிர்க்கவும்.

இந்த வகை உணவு, உடல் எடையைக் குறைக்கவும், இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்தக் கொழுப்பைக் குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், மூட்டு வலியைக் குறைக்கவும் உதவும். அவை நம் மனநிலையை மேம்படுத்தி, இளமையாக தோன்ற உதவுகின்றன.

### பயணம்

மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவை குணப்படுத்த பயணம் மிகச் சிறந்த மருந்து. இது நம்பிக்கையின் அளவை அதிகரிக்கின்றது. புதிய கலாச்சாரம் மற்றும் மக்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

புதிய நண்பர்களை உருவாக்கி அவர்களுடன் தினமும் பேச வேண்டும். தனிமை என்பது புதிய தொற்றுநோய். நமது எண்ணங்களையும் கருத்தையும் மற்றவர்களிடம் தொடர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

### சுற்றுச் சூழல்



இயற்கையோடு நாம் இணைய வேண்டும். தோட்டக்கலையில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். விதைகள் முளைப்பது, மரக்கன்றுகள் வளர்வது, பூப்பது போன்றவற்றைக் கண்டு நாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

### செல்லப்பிராணிகள்

செல்லப்பிராணிகள் மீது நமக்கு பயம் அல்லது ஒவ்வாமை இல்லை என்றால், அதை வைத்திருப்பது நம் மனநிலையை மேம்படுத்தும். செல்லப் பிராணிகளுடன் நேரம் செலவிடுவதும், அவற்றின் நடத்தைகளைக் கவனிப்பதும் நமக்கு அளவற்ற மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

### நிதி ஆரோக்கியம்

வருமானத்தில் இருந்து சேமித்த பிறகே செலவு செய்ய வேண்டும்.

தனிநபர்கள் வீட்டு செலவுகளுக்கான பட்ஜெட்டைத் தயாரித்து அதை கண்டிப்பாக கடைபிடிக்க வேண்டும். வருமானத்தில் 50% தேவைகளுக்காகவும், 30% பொழுதுபோக்குக்காகவும், 20% சேமிப்பிற்காகவும் செலவிட வேண்டும். திடீர் அத்தியாவசிய செலவினங்களை நிர்வகிக்க நம்மிடம் அவசர நிதி இருக்க வேண்டும். தனிநபர் தனது மருத்துவமனை செலவினங்களைச் சமாளிக்க உடல்நலக் காப்பீடு எடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் ஓய்வு பெறும் காலத்திற்கு (ஓய்வூதிய நிதி) சேமிக்க வேண்டும். சேமிப்பு பணவீக்கத்தை சரியான முதலீட்டின் மூலம் சமாளிக்க வேண்டும்.

## ***Birthdays - January, February, March 2024***

LMNO	DOB	NAME (Thiru/Tmt)	8	LM 434	14-Feb-43	Er. Shanmuga Sundaram P
1	LM 957	03-Jan-53 Thiru Manoharan C N	9	LM 532	18-Feb-48	Thiru Amrit Agarwal
2	LM 907	04-Jan-52 Thiru Bhaskar Mukhersee	10	LM 847	19-Feb-41	Thiru Thangaraj,R.
3	LM 936	04-Jan-45 Er. Muthuswami A	11	LM 597	19-Feb-31	Dr Rajagopalan S.S.
4	LM 893	04-Jan-67 Thiru Poonkunran G	12	LM 538	20-Feb-37	Dr Suresh Chander Pal P
5	LM 670	05-Jan-46 Er. Thennavan M	13	LM 861	22-Feb-50	Thiru Ramachandran S
6	LM 820	05-Jan-38 Er. Namasivayam R.T	14	LM 15	25-Feb-37	Er. Ramlingam S.,
7	LM 580	07-Jan-44 Er. Chakravarthy A.K	15	LM 454	27-Feb-35	Thiru Sadasivam K
8	LM 916	10-Jan-51 Dr Mani, K				
9	LM 508	10-Jan-48 Tmt Vimala Rajaram	1	LM 461	06-Mar-31	Thiru Ponnuswamy K
10	LM 86	14-Jan-37 Er. Raja, P.S.C.	2	LM 371	08-Mar-47	Thiru Arumugam S
11	LM 3	15-Jan-37 Dr. (Capt.) Singaraja M	3	LM 159	09-Mar-49	Thiru RajaGopal V
12	LM 525	15-Jan-44 Thiru Vemana Reddy G	4	LM 679	10-Mar-44	Er. Balasubramanian R
13	LM 673	15-Jan-40 Thiru Dharmalingam M	5	LM 543	13-Mar-43	Thiru Muthu Chidambaram P
14	LM 560	16-Jan-41 Thiru Rama Vadhani J	6	LM 464	14-Mar-45	Thiru Jagadeesan, S
15	LM 11	20-Jan-51 Thiru Sudha Ramalingam	7	LM 906	15-Mar-51	Thiru Subbiah M
16	LM 851	21-Jan-46 Thiru Gopalarathnam V.R	8	LM 881	16-Mar-38	Dr. Sarma VS
17	LM 573	22-Jan-33 Dr. Kumari G	9	LM 473	18-Mar-36	Thiru Jayaraman V
18	LM 768	23-Jan-40 Thiru Kothandaraman, G	10	LM 196	20-Mar-54	Thiru Balasubramanian M.K
19	LM 478	24-Jan-48 Dr Ayesha Hamid	11	LM 804	20-Mar-49	Thiru Kalaiselvan R
20	LM 480	27-Jan-43 Thiru Jayasree Balan	12	LM 934	20-Mar-43	Thiru Raman K
21	LM 897	28-Jan-56 Dr Kanagasabai V	13	LM 281	22-Mar-54	Thiru Sridhar M
22	LM 559	30-Jan-45 Dr Rameeza A.Rasheed	14	LM 690	22-Mar-52	Er. Mannar B
			15	LM 799	23-Mar-33	Capt. Ameer Ali M.A
1	LM 668	02-Feb-40 Thiru Balakrishnan R				
2	LM 567	05-Feb-34 Thiru Balakrishna Raja V.S.				
3	LM 865	05-Feb-61 Thiru Subramanian K				
4	LM 812	05-Feb-53 Thiru Sivaraman, D				
5	LM 747	06-Feb-32 Tmt Kamala V W/o Veeraragavan				
6	LM 595	07-Feb-34 Thiru Dakshinamurthy K.N				
7	LM 377	10-Feb-36 Prof Gajendra Rao, B				

### ***Donations Received***

Thiru R.T. Namasivayam L.M.522	Rs. 1086
Capt. M. Singaraja L.M.3	Rs.1088
Thiru T.V. Ramamurthy L.M. 790	Rs.691
Thiru G. Seshadri L.M.613	

## ***News from Net Working Associates***

**1. IOBIANS 6070 :** Celebrated THAI PONGAL UZHAVAR THIRUNAL and THIRUVALLUVAR DAY on 28th January 2024 at South India ..... Associated Hall, Royapettah, Chennai 4. The chief guest was Dr. Vdayam ram (Editor Nam Uratha Sinthanai)

**2. Tejas Foundation** had their Thevaram, Dhiya Pravatham event on 28th January 2024 at Gegale Sasthri Hall, Karpakambal Nagar Mylapore Chennai 4. Kalaimagal Editor Kilometer Sankara subramaniam, conductor) the event with more Tamil Scholam.

**aaaaaaa**



Minutes of Executive Committee Meeting held 12th January 2024 at 5 PM at the residence of Dr. V. Kanaga Sabai our vice chairman, Annanagar.

1. Shri C.N. Prasad Imm..... Past Chairman
2. Shri T.V. Nagarajan Chairman
3. Dr.V.Kanagasabai Vice Chairman
4. Shri S. JayaKumar Vice Chairman
5. Shri P. Sethuseshan Secretary General
6. Shri T.V. NandaKumar Asst. Sec. General
7. Shri N. Sampath Kumar, Treasurer
8. R.T. Namasivayam, Committe Member
9. R. Vivekananda Committee Member
10. L. BalaSubramanian Committee Member

The meeting Commensed after high Tea/ Coffee in a Neatly Hotel at Dr. Residence

After welcome address by chairman Shri. T.V. Nagarajan our Thrasher presented recent financial position. Then it was decided to have next quarterly meeting in the 2nd or 3rd week of February 2024. Our Committee member Shri. R. Vivekananda agreed to arrange some important retired high level

Police official as our Chief guest for this meeting.

Then our Committee member Shri R.T. Namasivayam who attended with our past Chairman Shri. K.N. Prasad in a National meeting of USA held on 28th October 2023 in Chennai wanted to survive our "V3A" organisation which was not active for the 2 or 3 years.

Since our member Shri R.T. Namachivayam was nominated as Vice Chair person (South) in that meeting, the members totally agreed to this proposal of evening U3A

Our Secretary General Shri P.Sethuseshan informed that we have opened a separate account in this name of U3A, and shown the IOB, Kilpauk. Passbook and the cheque book which was handover to him by our past chairman Dr. Capt.V. Singaraja before he left to his native place Rajapalayam. Our Secretary General also agreed to contact his official of IOB, Kilpauk branch to operate this account which might be blocked as In operative account.

With the Vote of thanks by our committee member L. Balasubramanian the meeting come to a...



1. Flag hoisting ceremony held on 26th January 2024 (75th Republic Day) at old age home. Anbagam of Manonmani Trust run by Tmt. Sudha Ramalingam (One of our earlier member MNO)



2. Our Vice chairman D.V. Kanagasabai taking past with our Mayar Priya Ina..... where thanal (Rehabilitation Trust) is donating Dialysis equipments to various hospital.

<p><b>If undelivered please return to:</b></p> <p><b>SCB NEWS</b>  C/O. P. Sethu Seshan  768/1, 9th Street,  Anna Nagar (WE),  Chennai - 600 101.</p>	<p>To</p>
---	-----------