



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

From the Editor cum Chairman

What is the root cause and remedy for rape crimes?

Entire World is shaken about the fatal sexual assault committed on a college girl student in a public transport at the Capital of India on 16.12.2012. Fury of the youth as well as social outfits was spontaneous. The barbarious crime and killing of girl babies, kids, students, employees, adults, and older persons is witnessed quite often. There is no age bar of the victims as well as doers. **Why it is happening? Who is responsible? What is the remedy?**

This crime is the culmination of mental make up and mind set of the rapist. The crime is performed either by design or opportunity or out of frustration. The evil mind is built up over a period of time. Exposures to obscene & vulgar scenes through various mediums such as Cinema, T.V, Computer, Disc/Drive, News Paper, Magazine, Pub, Club, Party, etc. aid to corrupt the minds. Toxins, Liquor, Tobacco, Narcotics, Sex tools etc. are freely available to build up bad habits. Fashionable personalities copying sexy film stars and models come round in public gatherings, entertainment halls, eating places, shows, galleries, tours, travels, institutions etc. It stimulate and spoils the weak minds. Natural attraction and urge for physical contact to the opposite sex, make the corrupt minds to pave ways and means to attack the target.

Women are out in plenty to perform their duties and responsibilities. They have to travel in some mode of transport, unmindful of time and place. They have to live under different conditions. Their physical strength is poor. The evil minds take advantage and make them easy prey. There is no exemption to the status and position of sex abusers. Instances involving Governors, Ministers, MPs, MLAs, Generals, IAS, IPS, Officials and Businessmen have surfaced, though many cases are hushed up and buried. Similarly majority of the victims do not go public.

Social fabric and development, self discipline, regimentation by the family and institutions for both sex play a vital role. Distressfully, all such character building measures are neglected and shrinking. The influential media is turning a blind eye and deaf ear. There is little or no space/time to project good conduct and character. The media in nexus with politicians, business houses and tinsel promoters, is mostly engaged in sensational news and attractive advertisements in order to increase the base and to build up powerful empire. Most of them take the youth in a wrong route. The politicians are interested in short term gains and long term hold. Good governance is becoming a rare commodity.

New laws and hanging are not the answers. Implementation of existing laws is to be insulated from political interference and favouritism by Government Authorities. Good conduct and character must be build up at all levels and section of the society. Honesty and accountability must be ensured. Help Lines and Policing must be adequate. It is in the hands of civil society to make it happen.

நோய் ஒழிய செய்வதென்ன?

16.12.12 அன்று டில்லியில் நடந்த உடலுறவு வன்முறைக் கொலை இந்தியாவையும் உலகத்தையும் உலுக்கி விட்டது. கல்லூரி மாணவிக்கு அரசுப் பேருந்தில் நடந்த கொடுமையைப் போல் பல பெண்களுக்கு எதிராக தெரிந்தும் தெரியாமலும் கொடுஞ்செயல்கள் நடைபெற்ற வண்ணம் இருக்கின்றன. ஆளுநர்கள், அமைச்சர்கள், நாடாளுமன்ற சட்ட மன்ற உறுப்பினர்கள், பாதுகாவலர்கள், அதிகாரிகள், மற்றும் சாதாரணமானவர்கள் அகப்பட்டுக் கொண்ட சம்பவங்கள் ஒன்றிரண்டே. அன்றாட வாழ்க்கையில் வயது வித்தியாசமின்றி குழந்தைகள் முதல் கிழவிகள் வரை வீடுகள் முதல் அலுவலகங்கள், தொழிற்கூடங்கள், வியாபாரம் நடக்கும் சாதாரண கடைகள், உல்லாச பொழுதுபோக்கு இடங்கள் வரை எல்லா இடங்களிலும் உடலுறவு வன்முறைக் கொடுங்களுக்கும் கொலைகளுக்கும் ஆளாகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலோர் வெளியே சொல்வதில்லை.

இவற்றுக்கெல்லாம் காரணங்கள் யாவை? யார் பொறுப்பு? நிவாரணம் என்ன? தலையாய காரணம் சமுதாயச் சீரழிவு என்று சொன்னால் மிகையாகாது. சமுதாயச் சீர்கேட்டுக்கு பொறுப்பாளிகள், ஊடகங்கள் (அச்சிதழ்கள், தொலைக்காட்சிகள், கணினிகள்) பெற்றோர்கள், கல்வி நிலையங்கள், மக்கள், அரசு, முதலியவர்கள். ஊடகங்கள் பணம் பெருக்கவும், ஆதிக்கம் செலுத்தவும் அரசியலாளர்கள், வியாபார நிறுவனங்கள், திரைப்பட அதிபர்கள் ஆகியோருடைய கூட்டுச் சதியுடன் கவர்ச்சியையும் பரபரப்பையும் விளம்பரத்தையும் முன்னிலைப் படுத்துகிறார்கள். சிறார்கள் முதல் பெரியவர்கள் உள்ளிட்ட பொது மக்களை நச்சுப் பாதையில் இழுத்துச் செல்கின்றனர். பெற்றோர்களும் கல்வி நிலையங்களும் ஒழுக்கத்தைப் பற்றியும் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியும் அக்கறை காட்டுவதில்லை. சிறார்களும் இளைஞர்களும் சுயக் கட்டுப்பாடு மற்றும் சமுதாயக் கட்டுப்பாடுகளைக் காற்றில் பறக்க விடுகிறார்கள். ஊடகங்கள் போன்று பல்வேறு பொருட்கள் அவர்களுக்கு அனுசரணையாக மலிந்து கிடக்கின்றன. மது வகைகள், போதைப் பொருட்கள், புகையிலைப் பொருட்கள், எலக்ட்ரானிக் பொருட்கள் சர்வசாதாரணமாக நடமாடுகின்றன. ஆபாசமாகத் தோன்றும் நட்சத்திரங்கள், மாடல்களைப் போல தங்களை அழகுப் படுத்திக் கொள்ளும் பெண்களை பொது இடங்களில் பார்க்கும் போது இச்செயலில் தூண்டப்படுகிறார்கள். இப்படியெல்லாம் கெட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள் சமய சந்தர்ப்பம் வரும் போது தனியாகவோ குழுவாகவோ பெண்களை இரையாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இவற்றைத் தடுக்க, முறியடிக்க, அரசுத் துறைகள் போதுமான கவனம் செலுத்துவது இல்லை. சிறுகச் சிறுக பாழப்பட்ட மனம், உடலுறவு வன்முறைக்கும் உச்சக்கட்ட கொலைக்கும் நடத்திச் செல்கிறது.

ஏற்கனவே உள்ள கடுமையான சட்டங்களை மேலும் கடுமையாக்க புதிய சட்டங்களும், மரண தண்டனைகளும் பிரச்சினைக்கு நிச்சயமாக தீர்வு ஆகாது. நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணமான சமூகச் சீரழிவைத் தூண்டும் சாதனங்களை ஒடுக்க வேண்டும். ஒழுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாடு அரசியலிலும், அரசுத் துறைகளிலும் சமுதாயத்திலும் தழைத்து ஓங்கச் செய்ய வேண்டும். ஒளிவு மறைவு, பாரபட்சம் அறவே அகற்றப்பட வேண்டும். எல்லா மட்டத்திலும் ஒழுக்கம் கட்டுப்பாடு நிலவச் செய்ய வேண்டும். பெரும்பங்கு வகிக்கும் சமுதாய விழிப்புணர்வை நிலை நாட்ட வேண்டும். தும்பை விட்டு விட்டு வாலை பிடிக்கலாமா?

Season's Greetings and Best Wishes to one and all

HAIL, THE NEW YEAR - 2013 - Chairman Emeritus

"I would like to see this world as one nation, one people, one language, one governess and one religion, the religion of love".
- **Gandhiji**

This is laudable, let us therefore set this example in our country, discarding ethnic/caste, language, religious differences and so on. We are Indians first.

I take pleasure wishing all, a very happy new year brining about prosperity, growth, contentment, happiness and peace everlasting. God bless. ❖



Aban Naidu
(Maj. Gen. ABAN NAIDU)
PVSM, AVSM, M-in-D

Invitation

137th Programme
SENIOR CITIZENS BUREAU

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



cordially invites you for a discussion on

"MODERN SENIOR FRIENDLY APARTMENTS"

Date & Time : January 24, 2013,
Thursday, 11.00 AM to 12.30 PM.

Venue : Saraswat Association,
89/28, Ormes Road, Kilpauk, Chennai - 10
(Ph : (044) 2641 2039. Opp : Bains School and near ICICI Bank)

Chief Guest : **Tmt. Savitri Vaithi**
(Founder Monday Charity Club &
Vishranthi Old Age Home, Chennai.)

Presided over by : **Capt. Dr. M. Singaraja, SM, C.Eng,**
(Chairman/SCB)

Speakers : **Mr. Arun Gupta,**
(CEO, Age Ventures India, New Delhi.)

Mr. P.S. Sivakumar,
(General Manager, Shriram Properties, Chennai.)

All are welcome.

RSVP : The participants are requested to join us for Lunch. Please register your name. Ph : 98410 66747. ❖

Congrats

The family members of Shri. P.S. Santhanakrishnan, (our EC Member - LM 13) celebrated his 90th birthday with a select circle of family and friends at the Gymkhana Club, Chennai on 20th December 2012 at 07.30 pm. Our Chairman felicitated him and joined others to wish him many more happy returns. Dr. V.S. Natarajan, Prakash H Lulla and K. Venkatachari graced the occasion. ❖

News from our Networking Associates

Confederation of Central Govt. Employees and Workers observed one day strike on 12-12-12 to press their Charter of demands. Demands pertaining to the pensioners are : - mergers of DA; Constitution of 7th Pay Commission; scrapping of new Pension Scheme and resotration of commutation after 12 years. The matter was raised in the Lok Saba on 12-12-12 by MP Basudeb Achary.

All India Federation of Pensioners Association (AIFPA), Celebrated Pensioners Day in a grand scale at their premises, in Chennai on 17-12-12. Very Senior Pensioners were honoured.

Puduchery Senior Citizens Welfare Association celebrated their 14th Annual Day in a grand manner on 30-12-12. Prizes were distributed to the winners of various competitions held for grand children and grand parents. Many heads of Govt. Departments participated. ❖

Mail Box

Dr. T.S. Kanakam, MS, MCh, Ph.D., DHed., (our EC Member LM - 9), Director, Sri Santhanakrishna Padamavathi Health Care & Research Foundation, Chrompet, Chennai - 44, informs that Senior Citizens desirous of practising Yoga can collect at no cost, a book on "Yoga for Elders". It was released on their '20th Anniversary and Elders Day Celebration' (News in P-7 of LinkAge/December 12 issue). The book can be collected from the Centre on Monday/Thursday/Friday between 2 & 4 p.m. Please contact : 94441 42482, at 10.00 a.m. ❖

Thiru R. Seshadri, (LM 575), Mylapore, Chennai - 4, (M) 98402 66379, D.O.B : 07.11.1930 wrote : After reading you editorial of the Link Age of December 12 issue I am prompted to contribute a small donation of Rs.1000/-, which please accept and acknowledge. I am sorry I am unable to be of any physical help as I myself require assistance for my movement. ❖

Action : Chairman immediately acknowledge & thanked for his noble thought and generous contribution. He enquired about his health and wished him the very best.

Note : Thiru Seshadri take keen interest in the movement of Senior Citizens and frequently exchange burning issues through personal visits till recently. His spirit is high. He has undergone ortho, cardio vascular and brain surgeries successfully one after the other due to compelling reasons. He retired from business and recently shifted from his Chrompet residence to Mylapore. He is single and lives with his son happily.

Additions

1) LM 814 Ph : 978905847 D.O.B. : 17.07.50

Mrs. Lilly .P

41/19, Bangaru Street, Ayanavaram (Near Ayanavaram Bus Stand), Chennai - 600 023.

2) LM 815 Ph : 9952908745 D.O.B. : 01.06.43

Mrs. Jamuna

35/2, Chetty Street Lane, Ayanavaram, Chennai - 600 023.

3) JSL 816 Ph : 9894014372

Er. D. Kumaravel,

A-33, Parson Apartments, Ondiputhur, Coimbatore - 641 016.

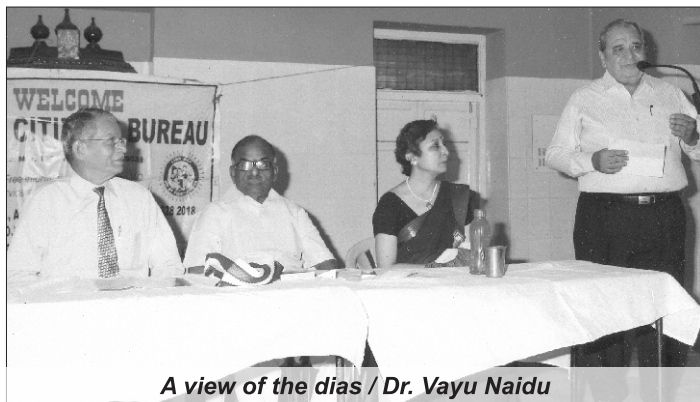
4) JSL 817 Ph : 9150316652

Thiru KR. Navaneetha Krishnan

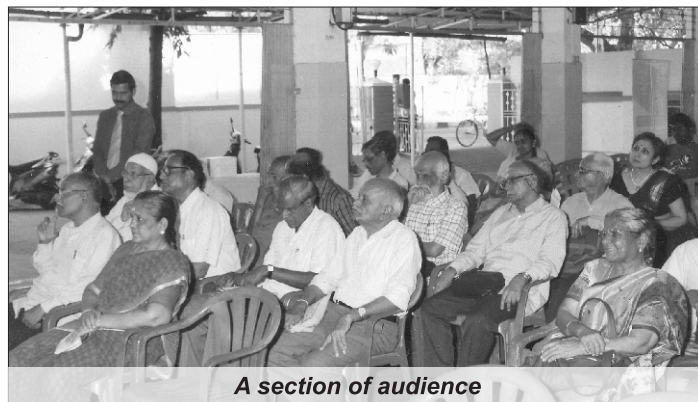
F-4, New Tower Block, Turn Bulls Road, Nandanam, Chennai - 600 035.

Report on Activities of the Bureau by Prakash H. Lulla, VC/SCB

Commemoration of World Pneumonia Day and Vaccination Camp - 136th Programme



A view of the dias / Dr. Vayu Naidu



A section of audience

Margazhi month (December) has great relevance to all of us. With Blue sky, Cool Breeze, Sound of Music and Dance around us at Chennai, our Bureau conducted, its 136th programme, a vaccination camp in commemoration of "World Pneumonia Day", on Saturday, the 15th December 2012, at Saraswath Association Hall, Kilpauk, Chennai-10. Dr.M.Singaraja, SM, C Eng, Chairman/SCB welcomed the gathering and the Chief Guest Padmarshri. Dr.V.S. Natarajan, Senior Geriatrician & Patron/SCB. The Chairman, in his welcome address, referred to the infectious diseases to which senior citizens are prone like children and mentioned about the vaccines available to prevent such killer diseases. He extended a special welcome to Dr.Vayu Naidu, FRSA, London, one of our Patrons and special committee members. He paid a rich tribute to her talents & services. She is a reputed story teller, theatre artist, author and columnist. She is a global performer and a regular contributor to "The Hindu". He complimented her on launch of her book, entitled, "Sitas Ascent" recently. In this connection he recalled the services and strong foundation laid by her dear father and founding chairman of SCB, Gen. Aban Naidu, AVSM, PVSM, to our Bureau.

Dr. Vayu Naidu, in her brief speech wished the Bureau

many more laurels. Dr.V.S.Natarajan honoured her with a memento and shawl. Dr. V.S. Natarajan, explained the various types of infection which are common and life threatening in old age. Atypical presentation of infection are common in old age.

Flu is a viral infection, which is common in the winter season. Flu vaccination can prevent this infection and to be taken once in a year. Pneumonia is a serious illness which can occur at any part of the year. This infection increases the morbidity and mortality. This can be prevented by taking one injection after the age of 65 and the effect lasts almost life long. Second injection rarely needed for some people after 10 years: People who are having heart problem, diabetes, hypertension, liver disease, asthma, bronchitis, kidney disease are at risk of developing pneumonia, who will be benefitted by taking this vaccination. It is safe and has no side-effects. Since the elderly are more prone to accident and injuries, tetanus vaccine can be taken once in a year. Oral or intramuscular vaccine is available for them and can be taken once in three years. Only selected elders can have Hepatitis - B vaccination. There was an interesting Q&A session. Mr. R. Sridhar of Pfizer Ltd, proposed a vote of thanks. Mr. Prakash H. Lulla was the master of ceremony.

From Senior Geriatrician and Patron of SCB

An Ideal Food for Elders - Vegetarian or Non-Vegetarian

There are five grades of vegetarianism as follows:

- Don't eat meat of some animals (eg.rabbit) or some organs (eg.brain).
- Don't eat meat but will eat fish and dairy products.
- Don't eat meat or fish but will eat eggs and drink milk – Lacto-ovo – vegetarian. This is the most common degree of vegetarianism.
- Don't eat any animal products – vegetarianism.
- Don't eat anything but fruits – fruitarianism.

In India the 3rd and 4th grades of vegetarianism are common. As age advances many non-vegetarians change to a vegetarian diet. This may be due to the following reasons.

- Vegetarian foods are easily chewable especially when there is a loss of teeth.
- Many elderly feel that non-vegetarian foods are not easily digestible.
- When comparing the cost of vegetarian and non-vegetarian foods, vegetarian foods work out cheaper.
- A few vegetables can be eaten raw thus preventing a loss of nutrients while cooking.
- Non-vegetarian foods contain more fat than vegetarian foods, which may lead to various diseases.
- Spiritual reasons.

For vegetarians to maintain good health a wise combination of vegetables, cereals and pulses can be included to supply all the essential nutrients. However, vegetarians should be sure to get enough protein from other sources,

such as groundnuts, peas, beans, lentils, soybeans and milk products.

Non-vegetarians mainly consume flesh foods such as fish and meat which are rich in proteins of high biological value and B vitamins. Especially vitamin B12 is contained only in foods of animal origin and not in plant foods. Flesh foods are generally not good sources of vitamin A but liver, which is very rich in vitamin A, is an exception. Fish is a good source of calcium especially the small varieties which are consumed whole. Egg is considered to be a good source of protein of high biological value and can be easily digested.

Those non-vegetarians who have high levels of blood cholesterol, hypertension, any heart ailment or obesity should reduce the intake of non-vegetarian foods in their diet. Chicken and egg-white which have less fat content and are rich in protein can be included in their diet. The diet of the elderly may be vegetarian or non-vegetarian. But they should take care to ensure that their diet contains adequate calories, protein, fat, vitamins and minerals. A balanced diet will go a long way in ensuring a healthy life for elders.

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

Registered with Registrar of Newspapers for India No.TN/ENG/2004/13996
Postal Regn. G/RNP/Renwl/37/2013-2015 and Licenced to post w/o prepayment

Birthdays : January

Wishing you a Cheerful, Peaceful and Prosperous Life

Sl. No.	D.O.B	Memb No.	Name
1)	01-01-1939	LM 763	Thiru R.N. Amala Sundaram
2)	04-01-1947	LM 779	Thiru G. Viswanathan
3)	05-01-1936	JSL 198	Thiru M.N. Somayajulu
4)	05-01-1946	LM 670	Thiru M. Thennavan
5)	07-01-1944	LM 580	Thiru A.K. Chakravurthy
6)	10-10-1948	LM 508	Tmt. Vimala Rajaram
7)	12-01-1940	AM 657	Tmt. N. Dhanalakshmi
8)	14-01-1937	LM 86	Thiru P.S.C. Raja
9)	14-01-1937	LM 305	Thiru A. Joseph Vincent
10)	15-01-1937	LM 03	Dr. Capt. M. Singaraja
11)	15-01-1940	LM 673	Thiru M. Dharmalingam
12)	15-01-1944	AM 525	Thiru G. Vemana Reddy
13)	16-01-1941	LM 560	Thiru J. Ramavadhani
14)	16-01-1941	LM 379	Thiru Chidambaram Alagappan
15)	18-01-1947	LM 529	Thiru M. Kannappan
16)	18-01-1932	AM 246	Thiru V. Sivaswamy
17)	20-01-1951	LM 11	Tmt. Sudha Ramalingam
18)	21-01-1932	LM 364	Thiru V.M. Annamalai
19)	22-01-1933	LM 573	Dr. G. Kumari
20)	23-01-1940	LM 768	Thiru G. Kodandaraman
21)	24-01-1948	LM 478	Dr. Ayesha Hamid
22)	27-01-1923	LM 01	Maj. Gen. Aban Naidu
23)	27-01-1943	LM 480	Tmt. Jayshree Balan
24)	29-01-1935	JSL 378	Thiru D. Sriharinathan
25)	30-01-1945	LM 599	Dr. Rameeza A. Rasheed

Your liberal contribution to Sunshine Fund is solicited

Welcome to Our Family Fold

I NEW MEMBERS

1. Tmt. Lilly .P	LM	814
2. Tmt. Jamuna	LM	815

Acknowledgment

Thanks a lot & God Bless You

I. Sunshine Fund

1. Thiru P.E. Chacko	JSL 423 ₹	500/-
2. Rtn. K. Sathyanarayanan	LM 481 ₹	500/-

II. DONATION

1. Tmt. Leela Srinivasan	LM 71 ₹	500/-
2. Thiru M.S. D. Chandrasekar Raja	JSL 698 ₹	5000/-
3. Thiru R. Seshadri	LM 575 ₹	1000/-

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

National / International Days January

1) National Laughter day	(N)
2) National Youth Day	(N)
3) Army Day	(N)
4) World Customs day	(I)
5) Republic Day	(N)
6) Martyr's Day / Mahatma Gandhi Remembrance Day	(N)

Note : N = National I = International

Homage

Thiru L. Venkataraman, LM-724, Rajapalayam, Ph : 944374405 lost his father Thiru K.S. Linga Raja (101) at 5 pm. on 14.12.12 at Rajapalayam. I found Late KSL on 08.12.12, cheerful and in high spirit, when I visited him at his residence along with Er. V.S. Balakrishna Raja. Late Thiru K.S. Linga Raja never missed to read Link Age and convey his admiration and blessings.

Our heartfelt condolence to the bereaved family. ❖

சென்னை மேற்கு மாம்பலத்தில் (58, ஜூபிலி சாலை), வசித்து வந்த திருமதி அ. ருக்மணி அம்மாள் (87) அவர்கள் டிசம்பர் 25 அன்று விடியற்காலை காலமானார். நமது செயற்குழு உறுப்பினரும் அகில இந்திய இன்கூரன்ஸ் ஊழியர் சங்க செயலாளருமான ஜே. குருமூர்த்தி அவர்களின் மாமியாரான அவர் தமது மறைவிற்குப்பின் கண்களையும், உடலையும் தானம் செய்து விட வேண்டும் என விருப்பம் தெரிவித்திருந்தார். அதன்படியே அவரது மறைவை அடுத்து உடன் தகவல் கொடுக்கப்பட்டு அவரது கண்கள் அரசு கண் மருத்துவமனைக்கு வழங்கப்பட்டன. மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக அவரது உடலை அரசு பொது மருத்துவமனைக்கு வழங்கவும் உடனடி ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டன.

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியின் அனாடமி பிரிவு தலைமை இயக்குனர் சூதா சேஷ்யன் அவர்களது உதவியோடு, அன்றே மதியம் 12 மணிக்கு சென்னை மருத்துவக் கல்லூரிக்கு ருக்மணி அம்மாள் உடல் அவரது எழுத்துபூர்வமான விருப்பப்படி தானம் செய்யப்பட்டது. கிறிஸ்துமஸ் தினமான அன்று விடுப்பில் இருந்தபோதிலும், ஆய்வகப் பொறுப்பாளர் மேத்யூஸ் நேரடியாக அனாடமி துறைக்கு வந்து இந்த உடல் தானம்பெற மிகவும் உதவியாக இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

Our heart felt condolence to the bereaved family. It is indeed an exemplary act on the part of both donor and family members particularly Mr. Guru. ❖