



PROBUZZ...

Monthly Newsletter From

PROBUS CLUB OF CHENNAI

(Sponsored by Rotary Club of Madras)

Regd (148/2004)

An association of Retired Professionals,
Businessmen, Government Employees and others

Donate Liberally
for scholarship
fund and
avail 80G
Concessions

Share your
happiness of
various events
in your family
by donating to
Sunshine Fund



பெருமை பெருமிதம் இன்மை சிறுமை பெருமிதம் ஊர்ந்து விடல்..

குறள் 978

பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளக் காரணங்கள் இருந்தும் செருக்கு இல்லாமல் இருப்பது பெருமை; காரணம் இல்லாமலேயே பெருமைப்பட்டுக் கொள்வது சிறுமை.

Freedom from conceit is (the nature of true) greatness; (while) obstinacy therein is (that of) meanness.

From The President's Desk



Dear Esteemed Probians,

Warm greetings to you all. It gives me great pleasure to connect with you through the February 2026 edition of *Probuzz*, as we continue our meaningful journey of fellowship, service, and lifelong learning. As the saying goes, *"A club grows not by numbers alone, but by the spirit of its members."*

Chennai's unusually chill climate this season reminds us of nature's subtle shifts, influenced by post-monsoon conditions, cloud cover, cooler night winds, and winter air circulation. It is a gentle reminder that change—whether climatic or social—is constant and calls for adaptability.

The Union Budget 2026 has kept its focus firmly on economic growth and infrastructure development. While a few concessions such as possible railway benefits may offer some comfort, many senior citizens had hoped for clearer tax or pension-related reliefs. Nevertheless, we remain optimistic, believing that *"progress may be gradual, but direction matters."*

Globally, the ongoing Russia-Ukraine conflict and tensions involving the USA, Iran, and Israel continue to affect fuel prices, food security,

and international trade. Shifts in USA–Venezuela relations may also influence global oil supplies. These developments have a direct bearing on India’s economy, reinforcing the importance of stability, resilience, and self-reliance—*“Think globally, act responsibly.”*

On the service front, our visit to Vishranthi Old Age Home was deeply fulfilling. Twenty-eight Probians participated, sharing companionship and contributing ₹36,000 along with essential items. Such acts truly reflect our belief that *“The noblest prayer is helping those in need”*.

Our Pongal celebration on 12 January at Gopalapuram Boys Higher Secondary School was another proud moment. With Mr. N. C. Mohandoss as Chief Guest, the Probus Thirukkural Viruthu was conferred on Professor M. Chackravarthi. Meritorious students were encouraged with prizes and wristwatches, and Thirukkural competition winners were honoured, reaffirming that *“Today’s students are tomorrow’s torchbearers.”* The January Breakfast Meeting at the Russian House, featuring Kalaimamani Pbn. TKS Kalaivanan’s musical talk, *“TMS – A Legend,”* was highly appreciated by all.

Looking ahead, a Family Meet is planned in the coming month, and I earnestly request members to participate along with their families for an enjoyable and bonding experience. We are also preparing to celebrate the International Women’s Day Function in March 2026, a function of great relevance and pride for our club. Additionally, Probus Club members, along with FOSCATAN members, will be attending the AISCCON “All India Senior Citizen Confederation” meeting in February 2026 at Odisha Capital Bhubaneswar. We will also cover the Puri Jagannath Temple and Konark Temple.

My sincere thanks to the kind donors who made the January Breakfast Meeting possible. The steady flow of such contributions, combined with active member involvement, enables our club to serve, celebrate, and grow. I look forward to the continued cooperation and generous participation of all Probians in keeping our Probus activities vibrant and meaningful

With warm regards,

Annadhurai M.

President, Probus Club of Chennai



SECRETARY’S REPORT

Dear Probians,

Warm Greetings to you and your family.

We ushered in the New Year with a meaningful visit to the **Vishranthi Old Age Home for Destitute.**

- **Participation:** 28 dedicated Probians participated, bringing joy and companionship to the inmates.
- **Contribution:** Demonstrating our spirit of service, the club donated ₹36,000 along with essential dress materials. The event was heart-warmingly received and deeply appreciated by the residents.

The Executive Committee (EC) convened this month with a renewed vision for 2026, centering our efforts on **Community Outreach** and the preservation of **Cultural Heritage.**

- **EC Updates:** We officially welcome **Pn K. Venkatesan** to the Executive Committee. He fills the vacancy left by **Pn Nelson Philip**, who has stepped into his new role as **Treasurer.**
- **Strategic Planning:** Initial discussions have commenced for organizing a grand **Family Meet** in the coming months to foster fellowship among our members and their loved ones.

- **Growing our Ranks:** We are delighted to announce the induction of three new members. A warm Probus welcome to:
 - **Sri. A. Veerapandian**
 - **Sri. Sridhar S. Sankaran**
 - **Sri. V. Vivekanandan**

Pongal Vizha & Academic Honors

On **January 12th**, we celebrated our cultural roots at the Gopalapuram Boys Higher Secondary School.

- **Chief Guest:** We were honored to have **Mr. N.C. Mohandoss** (Author, Writer, and Founder of Penakkal Peravai) grace the occasion.
- **Thirukkural Viruthu:** The prestigious *Probus Thirukkural Viruthu* (and cash award) was conferred upon **Professor M. Chackravathi**. This award is made possible by the Probus Endowment Fund, instituted by our generous patrons viz., Late Pn C.R.Vaitheeswaran and Mrs, V.Chandra & PP P Singaraja M Capt.).
- **Student Excellence:** In a gesture of encouragement, wristwatches (sponsored by the family of Late T.T. Srinivasamurti) were presented to top students of Gopalapuram

BHSS and Ganapathy Iyer Girls High School. Prizes were also distributed to the winners of various Thirukkural competitions.

Cultural Spotlight: Breakfast Meeting

Our monthly Breakfast Meeting on **January 24th** at the **Russian House** was a melodic journey into nostalgia.

- **Guest Speaker:** Pn Kalaimamani **TKS Kalaivanan** delivered an enthralling musical talk titled **“TMS - A Legend.”** The session paid a fitting tribute to the iconic T.M. Soundararajan and was highly lauded by all attendees.

Obituary: It is with heavy hearts that we record the demise of **Pn Dr. Divakaran (L 036)**. We place on record our deep appreciation for his significant contributions to our club over the years. Our thoughts and prayers remain with his family.

Wishing all Probians a happy and healthy days ahead.

Pn. Ramaraj V.
Secretary.

EDITOR'S COLUMN

Dear Probian brothers and sisters,

The month of February and the advent of spring season have come along. January witnessed three different exposures on different dates and all of them have been conducted and attended well.

We find the membership count increasing at a steady pace. Contributions to the newsletter have taken a new hue and evidence of positive interest. February sees an article on necessity of health check ups for seniors and it's attendant benefits by Dr Bhavani Ashok Kumar our clubs vice president. The second article is by Probian N.V. Subramanian in Tamil on truths about Pongal festival. The third article is titled Love by our Probian Vijaylakshmi Masilamani. Am sure the readers would find each of them interesting in ones own way.



Please note that the editor and Probus Club of Chennai hold no liability any loss or damage arising from disputes over submitted articles.

The views and opinions expressed in the articles and writeups published in this newsletter are solely those of the respective authors. The Probus Club does not accept any responsibility for the accuracy, completeness or correctness of the content.

V. Balachander, Editor
Bhchndrv781@gmail.com

We Wish A Very Happy Birthday to all Probians having Birthdays in February 2026

Sl. No.	Name of Probian	M.No	Date of Birth
1	Lakshmipathi K.	L 379 C	02.02
2	Rajalakshmi S.	L-243	02.02
3	Ravindran S.	L-055	03.02
4	Ramesh S	L361	03.02
5	Arumugam P.S.	L 339	07.02
6	Vaidyanathan T.S.	L-242	07.02
7	Senthilnathan V.	L-288	12.02
8	Kalyanasundaram R	L-332	15.02
9	Ramanathan N.	L-183	16.02

Sl. No.	Name of Probian	M.No	Date of Birth
10	Doraiswamy P.K.	L-113	17.02
11	Muthuswamy Prabhakar	L-277	17.02
12	Lakshmanan R.	L341	18.02
13	Rengarajan K.	L-145	22.02
14	Ramanathan S.	L-204	27.02
15	Sadagopan G.	PF-12	27.02
16	Arunachalam T	L-353	28.02
17	Dhakshinamoorthy C.M.	L-173	29.02

Wedding Day LIST FEBRUARY 2026

Sl. No	Name	Mem. No.	Date
1	Anantharaman V.V. Dr., Mrs. Chitra .T	L-267	02.02
2	Srinivasan J, Mrs. Pushpavathi	A403	02.02
3	Pushpavathi Mrs.	A 415	02.02
4	Balasubramanian N, Mrs. B. Ranjana	L-301	03.02
5	Krishnamoorthy N. Capt., Mrs Bhuvanewari,	L 377 C	04.02
6	Chandrasekaran K.P., Mrs Savithri	L-058	05.02
7	Parthasarathy B. Dr., Mrs B.santhasarathy	L-136	07.02
8	Ranganathan S., Mrs Vasantha Kumari .M	L-190	07.02
9	Sivaraman K.R., Mrs K. Parvathy	L-195	07.02
10	Soorian V.S. Dr., Mrs Rajeswary	L-212	07.02
11	Ashok Kumar S, Dr Mrs. Bhavani .A	L-327	08.02
12	Bhavani A Dr.	L-326	08.02
13	Deviprasad M.C., Mrs D. Jayalakshmi	L-251	09.02

Sl. No	Name	Mem. No.	Date
14	Narendran C.C., Mrs C.N. Kamala	L-311	09.02
15	Ramaraju S. Er., Mrs R. Prabhavathy	L-127	09.02
16	Ravindran G. Dr., Mrs Dr Padma,	PF 05	09.02
17	Geetha Viswakumar, Mr. Viswakumar .K	L-319	10.02
18	Viswakumar K	PF 14 (old L-3180)	10.02
19	Purushothaman T.K, Mrs P. Karpagavalli	L-366	10.02
20	Krishnan C., Mrs Jaya Krishnan	A-305A	11.02
21	Srinivasan G.	A-130	11.02
22	Vaidyanathan T.S., Mrs Padmini	L-242	15.02
23	Arumugam M	L-186	21.02
24	Ravindran S., Mrs R. Vasumathy	L-055	23.02

JANUARY CONTRIBUTORS

Sr No	Breakfast Sponsorer	Amount	Sunshine Fund	Amount	Probuzz News Letter	Annual Book	Amount
	Name	Amount					
1	Srinivasan T R	1000	Gopinatha Rao	500	Dayalan V	T S Ramasamy	12000
2	Dr V S Sooriyan	2000	Pandurangan VM	500	Lakshmi Natarajan	James A	500
3	R T Namasivayam	5000	V Jagannathan	500			
4	K V Sundaram	3000					
5	Dr. Geeta Subramanian	5000					
6	Amarnath CN	3000					
7	Haridoss J	1000					
8	Doraiswamy PK	5000					
	Total	25500		1500			12500

Visit of Probians to Vishranti Home, Palavakkam on 2nd January 2026



Pongal Festival held on 12th January at Gopalapuram Boys HSS



Breakfast Meeting 24th January



Why a Yearly Master Health Checkup is Essential for Senior Citizens

“Prevention is better than cure—but early detection is best.”

As we grow older, our bodies do not always send clear warning signals. Many serious conditions progress silently. A yearly Master Health Checkup is not a luxury for senior citizens—it is a necessity for healthy, independent ageing.

5 Real-Life Examples from Practice

1. Silent Diabetes Detected Early

A 67-year-old gentleman felt perfectly well. Routine tests revealed rising blood sugar. Early lifestyle changes prevented long-term complications.

2. Hidden Heart Risk Identified

A 72-year-old lady with no chest pain showed abnormal lipid levels and ECG changes. Timely treatment prevented a possible heart attack.

3. Kidney Damage Caught in Time

A retired executive discovered early kidney impairment during annual tests—before symptoms appeared. Medication adjustments slowed disease progression.

4. Vitamin Deficiency Causing Fatigue

An active senior complained of tiredness. Blood tests revealed Vitamin B12 deficiency. Simple supplementation restored energy and balance.

5. Early Cancer Detection

A routine screening detected early-stage prostate abnormality. Early intervention led to excellent recovery and peace of mind.

“Ageing is inevitable; suffering is optional—with timely care.”

Key Points to Remember

- Many diseases in seniors are **asymptomatic in early stages**
- Annual checkups track **trends**, not just single readings
- Early detection reduces **hospitalisation and costs**
- **Helps doctors fine-tune medications safely**
- **Encourages seniors to stay proactive and confident**

The Big Picture

A Master Health Checkup is like an **annual service for your body**. Just as we service our vehicles to avoid breakdowns, our body deserves the same care. Regular monitoring supports **active ageing, independence, and quality of life**.

“Your health is your real wealth—especially after retirement.”

Practical Tips for Seniors

- Fix one annual birthday-month checkup
- Carry previous reports for comparison
- Do not ignore “minor” symptoms
- Follow up—not just test and forget
- Discuss lifestyle, sleep, diet, and exercise honestly

Takeaway Messages

- Don’t wait for pain to visit the doctor
- Early detection saves organs, money, and anxiety
- Yearly checkups empower seniors—not frighten them
- “The best gift you can give your family is your good health.”

Stay informed. Stay screened. Stay healthy.

by **Dr. A. Bhavani**,
Diabetologist & Family Physician

பொங்கல்: மாணு மெய்யை யாகமாக்கும் சித்த மார்க்க யோக மெய்ஞ்ஞானம்

பொங்கல் திருநாள் என்பது வெறும் அறுவடைத் திருவிழாவோ அல்லது உணவுக்கான கொண்டாட்டமோ அன்று. அது 'பிண்டம்' எனப்படும் மனித உடலை, 'அண்டம்' எனும் பிரபஞ்சப் பேராற்றலோடு இணைக்கும் ஒரு உள்நிலை வேள்வியின் (Internal Alchemy) குறியீட்டு விழா.

சித்தர்களின் பார்வையில், புறத்தே நிகழும் ஒவ்வொரு சடங்கும் அகத்தே நிகழும் யோக மாற்றத்தின் குறியீடாகும். "உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்" என்ற திருமூலர் வாக்கிற்கேற்ப, உடலை ஒரு யாக குண்டமாக மாற்றி, அதில் உயிரைச் சுடராக ஏற்றிப் பார்க்கும் அக்னி யோகமே பொங்கல்.

1. பொங்கல் பாணை: பஞ்சபூதக் காயம்

பொங்கல் பாணை என்பது மாணு உடலின் குறியீடு.

மண் பாணை: மண்ணால் ஆன இந்தப் பாணை, ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கையான நமது ஸ்தூல உடலைக் (Physical Body) குறிக்கிறது.

பாணையின் உட்புற வெற்றிடம்: இது பிராணன் இயங்கும் சூட்சும வெளியைக் குறிக்கிறது.

வடிவம்: பாணையின் கழுத்துப் பகுதி சுருங்கி, வாய் விரிந்திருப்பது போல, மூலாதாரத்தில் ஒடுங்கியிருக்கும் ஆற்றல், யோகப் பயிற்சியால் விரிவடைந்து சகஸ்ராரத்தை அடைய வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது.

2. நீர் தத்துவம்:

உடலின் திரவச் சமநிலை

பாணையில் இடப்படும் நீர், மனித உடலில் 70% வியாபித்திருக்கும் திரவத் தத்துவத்தின் (Fluid Principle) பிரதிநிதி. ரத்தம், நினைநீர் மற்றும் மூளை தண்டுவிடத் திரவம் (CSF) ஆகியவையே யோக மாற்றத்திற்கு அடிப்படையானவை. நீர் இன்றி அக்னிப் பிரவேசம் சாத்தியமில்லை; குளிர்ச்சியான நீர்நிலை இருந்தால்தான் அக்னியின் வெப்பத்தைத் தாங்கி, உடலைச் சிதையாமல் பதனம் (Transmutation) செய்ய முடியும்.

3. பால்:

சுக்கில தாதுவும் ஒளியும்

பொங்கலில் பால் சேர்ப்பது என்பது மிக உயரிய யோகக் குறியீடு. சித்த மருத்துவத்தில் பால் என்பது சுக்கில தாதுவின் (Ojas/Vital Fluid) அடையாளம்.

"சுக்கிலமே உயிரின் விதை; அதுவே அறிவின் ஒளி."

இந்தச் சாரமானது கீழ்நோக்கிச் செல்லாமல், யோகக் கனலில் காய்ச்சப்பட்டு மேல்நோக்கி எழும்போது, அது தேஜஸாக (Splendor) மாறுகிறது. பால் பொங்குவது போல, ஒரு யோகியின் ஆன்ம சக்தி அவனது கபாலத்தை நோக்கி எழும் நிலையே இது.

4. முக்கால்கள்: அடுப்பிற்கு வைக்கப்படும் மூன்று கற்கள் மூன்று நாடிகள்.

பாணையைத் தாங்கும் மூன்று கற்கள், மனித உடலின் உயிர்நாடிகளான இடா, பிங்கலா, சுஷுமனா ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றன.

இடகலை (சந்திர கலை): குளிர்ச்சி.

பிங்கலை (சூரிய கலை): வெப்பம்.

சுஷுமனா (சுழுமுனை): நடுநிலை ஆற்றல். இந்த மூன்று ஆற்றல்களும் ஒரு புள்ளியில் இணையும் போதே, அங்குக் ஞான அக்னி ஜொலிக்கும்.

5. அக்னியும் விறகும்: தபஸ் எனும் யோகத் தீ

அடுப்பில் எரியும் நெருப்பு, புறத் தீயல்ல; அது உடலுக்குள் இருக்கும் ஜாதராக்கினி மற்றும் யோகாக்கினி. மன ஏகாக்கிரத்தாலும், பிராணாயாமத்தாலும், மந்திர ஜெபத்தாலும் எழுப்பப்படும் யோகாக்கினி!

விறகு: நாம் உண்ணும் உணவு மற்றும் உடலில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற தாதுக்கள் (மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்பு மஜ்ஜை) யாவும் இந்த யோகத் தீயில் எரிக்கப்பட வேண்டிய விறகுகள். பயன்: புலன் இச்சைகளும், மும்மலங்களும் எரிந்து சாம்பலாகி, உடல் தூய ஒளியாக மாறுவதையே இது உணர்த்துகிறது.

6. அரிசி: அம்ருத தத்துவம்

அரிசி என்பது சந்திரகலையின் குறியீடு. யோகப் பயிற்சியில் தலை உச்சியில் (சகஸ்ராரம்) இருந்து சுரப்பதாகச் சொல்லப்படும் அம்ருதமே (Divine Nectar) இங்கு அரிசியாகக் கருதப்படுகிறது. அக்னியில் வெந்த அரிசி அன்னமாவது போல, யோகத் தீயால் பக்குவப்பட்ட உயிர், மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு எனும் அம்ருத நிலையை அடைகிறது.

7. பொங்குதல்: குண்டலினி எழுச்சி

பாணையின் வாய் வழி பால் பொங்கி வழிவதே பொங்கலின் உச்சகட்ட நிகழ்வு. இதுவே குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்திலிருந்து எழுந்து, ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்து, பிரம்மரந்திரம் வழியாகப் பாய்ந்து வெளியேறும் நிலையாகும். "உள்ளே பொங்குவதே உண்மைப் பொங்கல்; வெளியே பொங்குவது அதன் அடையாளமே."

பொங்குவது சூரியனை நோக்கிப் பொங்கினால் மங்களம் என்பது எமது ஆன்ம சாதனை ஆன்மாவை வலுப்படுத்துதல் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பது!

8. சூரிய வழிபாடு: ஆத்ம சமர்ப்பணம்

முடிவில், பொங்கல் கதிரவனுக்குப் படைக்கப்படுகிறது. இங்குச் சூரியன் என்பது அண்டவெளியில் இருக்கும் கோள் மட்டுமல்ல; அது நம் இதயக் கமலத்தில் வீற்றிருக்கும் ஆத்ம சூரியன். யோகத்தின் மூலம் கிட்டிய ஞானப் பலனை, அந்தப் பரம்பொருளுக்கே அர்ப்பணிப்பதே இதன் தாத்தபர்யம்.

பொங்கல் என்பது ஒரு சமையல் கலை அல்ல; அது ஒரு காயகற்பச் செயல்முறை. மண்ணால் ஆன உடலைப் பாணையாக்கி, நாடிகளை அடுப்பாக்கி, பிராணனைத் தீயாக்கி, விந்துவை பாலாக்கி, அறிவை அரிசியாக்கிக் காய்ச்சப்படும் ஞானக் கூழ் தான் பொங்கல்.

இந்த நுட்பத்தை உணர்ந்து பொங்கலிடும்போது, ஒவ்வொரு தமிழனும் தன் உடலுக்குள் உறங்கும் சித்தனைத் தட்டியெழுப்ப மறைத்து வைத்த யோக இரகசியம்!

பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்...

by Probian N V Subramanian

Dates to Remember: Saturday 28th February 2026

Monthly breakfast meeting

The Power of *love*

Love is a Magician. It makes anyone's life a happy one, a dynamic one, a vibrant one etc. regardless of age.

Love, at all ages from childhood to adolescence and adolescence to old age, gives beauty to life and makes every one feel the strength of togetherness. A child when receives love from others, he or she feels immense pleasure and does the same to the giver. Love is infectious. Teen agers when in love, they become poets, warriors, creators, become Heroes etc.

Love is a profound force that transcends age; For senior citizens it plays an important role in promoting overall well-being. When seniors experience love from family, friends and community, it can lead to many positive outcomes.

Love makes you have a positive mind set. Elders who get love and affection, are more likely to lead a life of optimism. When you are surrounded with lovable people, you can get rid of loneliness and depression. The optimistic tendency and the positivity enhance the mental and physical happiness.

Love inspires creativity. Senior citizens who are emotionally connected engage themselves in some kind of activities such as writing, painting or music. In that way seniors keep their mind sharp and active. If you stay active you will be healthy and happy.

When elders participate in community events, such as celebrating birthday parties, festivals and social patriotic events, they will be motivated to engage time fully well. You could love people and live with Love.

Love makes you rich in thoughts and deeds. When you give loving words and loving gifts to the co-seniors and to the youngsters, you feel more happy. Happiness makes you healthy.

Dear friends, Love is not only an Emotion, but also it is a Powerful catalyst for a vibrant fulfilling life. We could live a better life with the Power of Love. Our lifespan will increase. Yes for sure!

Love contributes positivity, creativity, and dynamism.

So, my friends, Love yourself and love all.

by **Vijayalakshmi Masilamani**

Probn M. Annadhurai
Cell: +91 8056001101
President

Probn. V. Ramaraj
Cell: +91 88259 81503
Secretary

Probn. Nelson Philip
Cell: +91 97100 25720
Treasurer

Probn. V Balachander
Cell: +91 9962901964
Editor and VP

Designed & Printed @ COMPUPRINT

Flat C, ARISTO, No: 9, 2nd Street, Gopalapuram, Chennai 600 086.

Phone : 044 - 2811 1224 / 2811 6768 | Email : compuprint@gmail.com | Web : www.compuprint.in

DONATE LIBERALLY TO PROBUS EDUCATION FUND

Book Post



If undelivered please return to

V. Balachander
Flat T33, 1 blk Jains Avantika,
55 Manapakkam Main Road, Chennai 600125.
Mobile: 99629 01964

To _____

