



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



இன்னாசெய் தார்க்கும் இனியவே செய்யாக்கால் என்ன பயத்ததோ சால்பு

குறள் 987

துன்பமானவற்றைச் செய்தவர்க்கும் இனிய உதவிகளைச் செய்யாவிட்டால்,
சான்றோரின் சால்பு என்ன பயன் உடையதாகும்?

Of what avail is perfect goodness if it cannot do pleasing things even to those who
have pained (it) ?

From The President's Desk



Dear Fellow Probians,

Greetings! It gives me great pleasure to connect with you through the October 2026 edition of PROBUZZ.

Today, society quickly labels the youth as Gen Z or Millennials, often sidelining seniors into the quiet background of retirement. **I strongly propose a bold new identity for us: "Gen V – Generation Vibrant."**

We must reject the notion that turning 60, 70, or 80 signifies a slowdown or a withdrawal from the world. We are not a generation defined by sunset years; we are defined by an unparalleled sunrise of wisdom, experience, and enduring energy. Our collective intellect is a powerful asset, our active enthusiasm is undiminished, and our capacity to shape and contribute meaningfully to society carries absolutely no expiry date. Gen V stands for resilience, active citizenship, and a refusal to let our voices be muted by age. We are vibrant, we are vital, and we are leading the way forward.

Here are the key highlights of our recent and upcoming initiatives:

- **Flagship Scholarship Event:** We proudly empowered 232 meritorious students from 46 Government and Corporation

schools during a packed house event. My deepest appreciation goes to Jt. Secretary Pbn. Sugunaraj, Secretary Pbn. Ramaraj, Jt. Secretary Pbn. Sappany Pillai, and the entire Scholarship Committee for their exceptional dedication.

- **September Breakfast Meeting:** On 26th September 2026, Prof. Mohanram C enlightened our members with a crucial and timely address on digital literacy and cyber safety.
- **Rail Fare Concession Advocacy:** Demonstrating our active resolve, Probus members turned out in massive numbers on 1st October 2026 at Swamy Sivananda Salai. In response to AISCCON's appeal, we staged a peaceful protest demanding the reinstatement of senior citizen rail fare concessions. Alongside FOSCATAN President Mr. V. Rama Rao, AISCCON Central Council Member Mr. Ilangovan, and Mr. G. Venkoba Rao, we directly presented our memorandum to Mr. Vipin Kumar, Additional General Manager of Southern Railway.

- **International Elders Day & Annual Book Release:** Our Past President RT Namasivayam and dedicated members represented us at HelpAge India's International Elders Day event, presenting our core memorandum to the Chennai District Collector, Mrs. Malathy Helen, IAS. To further honor the UN International Day of Older Persons, **our Elders Day event will be held on 24th October at the Russian House.** Looking ahead, our prestigious **Annual Book 2026 will be released on 24th October 2026.** I strongly urge all members to attend this landmark function.

I extend my heartfelt gratitude to our Annual Book, Breakfast Meeting, and Newsletter sponsors, and to every single member of the Probus Club of Chennai for your unwavering participation and support.

With warm regards,
Annadhurai M.
President, Probus Club of Chennai



SECRETARY'S REPORT

Dear Probians,

Warm Greetings to you and your family.

The Executive Committee Meeting Highlights:

It was decided to conduct the BF Meeting on Saturday, 26th Sep, 2026. Prof Mohanram Chandrasekar, Adjunct Professor @ International Institute of Information Technology, Bangalore. Adjunct Professor @ Digital skills Academy (DSA) – IITM Pravartak @IIT Madras (IITM). Topic: Digital Security & safety measures. Accordingly, the meeting was conducted with a PP presentation by him, Practical tips were given. Members were benefited mostly and thanked him for his wonderful speech and guidance.

Budget Committee's recommendation of 10% increase in expenses due to escalation cost was approved by the EC. The convenor of Byelaw Committee informed that the meeting of the committee to discuss the points and clarifications referred to it will be discussed within a weeks time. As such the meeting was convened on 17th Sep. and decisions were taken after discussion. It's recommendation will be placed in the ensuing EC meeting for deliberation.

It is also decided the International Elders Day along with BF Meeting of October, 2026.

Obituary: The club mourns the loss of **Pn Gomathy Narayan (L.011)**

Pn Ramaraj V.
Secretary

EDITOR'S

COLUMN



Dear Probian brothers and sisters,

September has come to a close. October brings in start of festival season and good cheer. The crowning glory of September proved to be a finger biting exposition of digital security and safety features by Professor Mohan Ram Chandrasekar. This was a befitting start to the clubs breakfast meeting on 26th September. We have the elders day event coming up on fourth Saturday of October. Sports events for senior citizens will be held on 4th October. This issue of the newsletter has an article by Probian R.Varadarajan and Probian J.Srinivasan. The article by Pbn Varadarajan Deals with Peace

and that of Probian Srinivasan in Tamil talks about Psychological Detachment.

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

V.Balachander, Editor
Blchndrv781@gmail.com

SEPTEMBER CONTRIBUTIONS

Sr. No.	Bf Sponsor	Amount	Sunshine Fund	Amount	Probuzz News Letter	Amount	Scholarship	Amount
1	Selvarani S	3000	Jagannathan V	500	Badri C	1400	Jaishanker K	12000
2	Uma Doraiswamy	10000	Ramavadhani J	1000	Dhayalan V	700		
3	Mohanam T	2000						
4	Sukumar (B)	2000						
5	Vijayalakshmi T V	2000						
6	Sunder Shanker	7000						
7	Jayamani C	3000						
		29000						

Wedding Day LIST OCTOBER 2026

Sl. No	Name	Mem. No	Date	Spouse Name
1	Venkateswara Rao M	L-305	04.10	Mrs. M. Tirumala Devi
2	Suresh Mallya	L-295	09.10	Mrs Vidya Kamath
3	Vikraman G	L368	11.10	P B Ajithakumari
4	Balakrishnan T.S.	L-370	20.10	Mrs. Charumathi Balakrishnan
5	Krishnamurthi N.R.	L-247	22.10	Jaya Krishnamurthi
6	Sampath N.R.	L-165	24.10	Mrs. Malini Sampath
7	Asokkumar R	L-304	29.10	Mrs. A. Angayarkanni
8	Namasivayam R.T.	L-054	29.10	Mrs. Kalyani Namasivayam
9	Lakshmanan R.	L-341	30.10	Dr. Padmavathy R, MD, Siddha



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

Sl. No.	Name of Probian	M.No.	Date of Birth
1	Prasad D.S.L.	L-202	07.10
2	Sundaram G. Dr. (IAS-ret'd)	L-112	07.10
3	Venkateswara Rao M	L-305	10.10
4	Srinivasan J	A-403	11.10
5	Thulasi G. Dr.	L-213	11.10
6	Rajaraman R.	L-231	12.10
7	Unnikrishnan P. Variyath	L-072	13.10
8	Vijaya Kumar A.	L-279	13.10
9	Vivekanandan M.	L-278	14.10
10	Sadasivam T.D.	L-205	16.10
11	Uday Kumar N	L-266	17.10
12	Appavoo T	L-133	19.10
13	Lakshmanan E.R.	L-378	19.10

Sl. No.	Name of Probian	M.No.	Date of Birth
14	Vijendra Rao V.	L-045	21.10
15	Subbaraj R.	PF 04	22.10
16	M Parasuraman	L 407	22.10
17	Hiralal Jethwani	L-123A	23.10
18	Arumugam M	L-186	24.10
19	Krishnan C.	A-305A	24.10
20	Leela Ramanan Mrs.	L-159	25.10
21	Nagendra Prasad C	L-289	25.10
22	Chandrasekaran C.	L-371	26.10
23	Ramaiah D.S. Dr.	L-385	26.10
24	Miss Vasantha M.C. Dr.	L-110	28.10
25	Senthamarai A. Dr.	L-032	29.10
26	Asokkumar R	L-304	30.10

26th September breakfast meeting when prof Mohanram.C delivered a talk on digital security and safety measures



**Sports Day as a prelude to Elders Day to be held on 24th October was conducted
at Gopalapuram Boys Higher Secondary School
on 4th October Carrom, Music, Chess, Fireless Cooking were events.**

A FEW GLIMPSES



செய்யாறு புரோபஸ் கிளப் கூட்டம் குறிஞ்சிசூகன் இல்லத்தில்

19.9.26 சனிக்கிழமை காலை 10.00 மணிக்கு நடைபெற்றது.

இறைவணக்கம்: **M.புகழேந்தி** • உலகளாவிய இறைவழிபாடு: **S.நடராஜன்**
வரவேற்பு: **தலைவர் P.புண்ணியகோட்டி** • அறிக்கை: **செயலாளர் T.செல்வராஜ்**

சிறப்பு பட்டி மன்றம்

தலைப்பு: **கண்ணதாசனின் பாடல்களில் மேலோங்கி நிற்பது
தத்துவபாடல்களா ? காதல் பாடல்களா?**

தத்துவபாடல்கள்: திரு.சுந்தரேசன் • பாலமுருகன் • திருமதி.மெர்சிரோஸ்

காதல் பாடல்கள்: திருமதி.பாரதி • கவிதா • திரு.கமலக்கண்ணன்

தலைமை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பாக உரையாற்றினர்.

தொகுப்பு: **மெய்யப்பங்கோதை** • நடுவர்: **பார்வையாளர்கள்** • தீர்ப்பு : **தத்துவபாடல்களே!**

செயலாளர்: **T.செல்வராஜ்** நன்றி கூற கூட்டம் இனிதே நிறைவுற்றது.
அனைவருக்கும் மதிய உணவு வழங்கப்பட்டது.



Ppeace is not merely an ideal; it is a basic necessity of human life. We naturally prefer peace over war because war displaces people, separates families, disrupts education and healthcare, destroys livelihoods, and threatens the security of everyday life with fear and uncertainty.

Whoever wakes up every morning in good health, feels safe in his home and surroundings, and has enough food for the day can consider himself one of the richest persons in the world. Health, safety and sustenance are the foundations upon which a normal and meaningful life is built.

Peace is often misunderstood. We tend to imagine that peace can exist only when all conflicts disappear and every dispute is resolved. But such a world has never existed. Differences and disagreements are an inevitable part of human society. What matters is how we manage them.

Conflicts consume valuable human and material resources. In a peaceful environment, people can communicate freely, pursue education, conduct business, earn their livelihoods,

raise their families and work towards social and economic development.

A peaceful world is not necessarily a world without disagreement. Peace does not mean the absence of conflict, nor is it merely a pause between two conflicts. Peace is about creating opportunities, managing differences with understanding, protecting human life and dignity, and creating conditions for human progress.

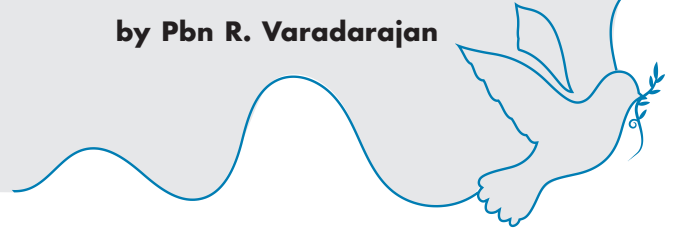
Sadly, our world has never experienced lasting and universal peace. Somewhere, at some point, conflict continues. While some people live in comfort and security, others are forced to endure violence, displacement, hunger, fear and uncertainty.

In spite of remarkable advances in science, technology and civilisation, human suffering has not come to a full stop. Somewhere in the world, a dispute is taking place; somewhere, people are losing their homes; somewhere, families are being separated; and somewhere, innocent lives continue to suffer.

After centuries of civilisation and tremendous human progress, one question still remains:

Where is the lasting peace?

by Pbn R. Varadarajan



உளவியல் ரீதியாக விலகி நிற்கும் கலை

தொடர்ந்து எதிர்மறை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்து பவர்களுடன் இணைந்து செயல்படுவது எப்படி?

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து எதிர்மறைத் தன்மையைக் கொண்டுவரும் நபர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்ல முடியாத சூழல் மிகவும் சோர்வூட்டக்கூடியது. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினராகவோ, நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த சக ஊழியராகவோ அல்லது தவிர்க்க முடியாத சமூக வட்டத்திலுள்ள ஒருவராகவோ அவர்கள் இருக்கலாம்; அத்தகைய எதிர்மறை ஆற்றல் கொண்டவர்களுடன் பழக வேண்டிய கட்டாயம் உங்கள் மனநலத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

வெளிப்புறச் சூழலை மாற்றும் அதிகாரம் உங்களிடம் இல்லாதபோது, உங்கள் அணுகுமுறையை உள்நோக்கி மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். மனநலனை இழக்காமல் சமாளிக்க, உங்கள் 'உள்மனச் சூழலை' பாதுகாக்கும் கலையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க முடியாத எதிர்மறை எண்ணம் கொண்டவர்களுடன் பழகும்போது உங்கள் மன அமைதியைக் காத்துக்கொள்ள உதவும் நடைமுறை வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. ஒரு “உணர்ச்சிசார் பாதுகாப்பு அரணை” (Emotional Firewall) உருவாக்குங்கள்

உங்களைச் சுற்றியுள்ள ஒருவர் தொடர்ந்து குறை கூறினாலோ, விமர்சித்தாலோ அல்லது தேவையற்ற நாடகத்தனமான சூழலை உருவாக்கினாலோ, அந்த மன அழுத்தத்தை அறியாமலேயே நாமும் உள்வாங்கிக்கொள்ள வாய்ப்புள்ளது. இதைத் தடுக்க உளவியல் ரீதியான விலகல் தேவை.

• “சாம்பல் நிறக் கல்” (Grey Rock) முறை:

அவர்களுடன் உரையாடுவது கட்டாயமான சூழலில், ஒரு சாம்பல் நிறக் கல்லைப் போல சலிப்பூட்டும் மற்றும் சுவாரஸ்யமற்ற நபராக நடந்துகொள்ளுங்கள். சுருக்கமான, கண்ணியமான, ஆனால் உணர்ச்சியற்ற பதில்களை மட்டும் அளியுங்கள் (“ஓ, சுவாரஸ்யம்”, “புரிகிறது”, “சரி”). உங்கள் தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள், உங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தாதீர்கள் (அவர்கள் அதைத் தெரியாமலே குறைத்து மதிப்பிடக்கூடும்), மேலும் அவர்களுக்கு உங்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் வாய்ப்பை அளிக்காதீர்கள்.

• அவர்கள் வீசும் தூண்டிலில் சிக்காதீர்கள்:

எதிர்மறை எண்ணம் கொண்டவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் கருத்துகளைக் கேட்க ஒருவரையோ அல்லது விவாதிக்க ஒருவரையோ தேடுவார்கள். அவர்கள் உங்களை ஒரு வாக்குவாதத்திற்குள் இழுக்க முயலும்போது, அது அவர்களுடைய உள்மனப் போராட்டம் என்பதை உணருங்கள், அது உங்களுடையது அல்ல. உங்களை அழைக்கும் ஒவ்வொரு விவாதத்திலும் நீங்கள் பங்கேற்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை.

2. “உள்வாங்குவதிலிருந்து” “கவனிப்பதற்கு” மாறுங்கள்

உங்கள் மனநலனைப் பாதுகாப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, மனதளவில் சற்று பின்வாங்கி, அந்த நபரை ஒரு நடத்தை சார்ந்த ஆவணப்படத்தில் வரும் ஒரு கதாபாத்திரமாகப் பார்ப்பதாகும்.

உங்கள் உள்மனச் சிந்தனையை மாற்றி எழுதுங்கள்: “ஏன் அவர்கள் என்னிடம் இப்படி நடந்துகொள்கிறார்கள்?” என்று எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக, “இப்போது அவர்கள் குறை கூறுவதற்கு எவ்வளவு தீவிரமாக விரும்புகிறார்கள் என்று பாருங்கள். அவர்களின் மனநிலைக்குள் வாழ்வது எவ்வளவு சோர்வாக இருக்கும்!” என்று உங்கள் கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

இந்தச் சிறிய சிந்தனை மாற்றம், உங்களை எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய இலக்கிலிருந்து, நடுநிலையான பார்வையாளராக மாற்றுகிறது. இது அவர்களின் வார்த்தைகளுக்கும் உங்கள் உணர்வுகளுக்கும் இடையே தேவையான மனரீதியான இடைவெளியை உருவாக்குகிறது.

3. அமைதியான எல்லைகளை வகுத்துக்கொள்ளுங்கள்:

எல்லையை வகுப்பதற்கு நீங்கள் பெரிய அளவிலான, பரபரப்பான மோதலைத் தொடங்க வேண்டியதில்லை.

அதற்குப் பதிலாக, அமைதியான முறையில்

எல்லைகளை வகுத்து, உங்கள் செயல்பாடுகள் மூலம் அவற்றை உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

• நேர வரம்புகள்:

உரையாடல்களைக் கண்டிப்பாக நேர வரம்புக்குள் வைத்திருங்கள். எதிர்மறையான எண்ணம் கொண்ட ஒரு சக ஊழியர் உங்கள் பணியிடத்திற்குள் நுழைந்தால், அவர்களை மரியாதையாக வரவேற்று, உடனடியாக ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயித்துவிடுங்கள்: “ஹே! இந்தத் திட்டத்தில் நான் முழுமையாக ஈடுபடுவதற்கு இன்னும் இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டுமே உள்ளன, என்ன விஷயம்?”

• தலைப்பு வரம்புகள்:

உரையாடல் நச்சுத்தன்மையான வதந்திகள் அல்லது இடைவிடாத புலம்பல்களை நோக்கிச் சென்றால், மென்மையாகவும் உறுதியாகவும் அதைத் திசைதிருப்புகள். {“நீங்கள் சொல்வது புரிகிறது, ஆனால் உண்மையாகச் சொன்னால், இப்போது செய்திகளைப் பற்றி நினைப்பது எனக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நேற்றிரவு ஆட்டத்தைப் பார்த்தீர்களா?”} அவர்கள் வேண்டுமென்றே உரையாடலை மீண்டும் எதிர்மறையான தலைப்பிற்குத் திருப்பினால், கண்ணியமாக அந்த உரையாடலிலிருந்து முழுவதுமாக வெளியேறிவிடுங்கள்.

• “மாற்று மருந்து” போன்ற நபர்களைத் தேடுங்கள்:

இலகுவாகவும், ஆதரவாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணரவைக்கும் நண்பர்கள், வழிகாட்டிகள் அல்லது சமூகங்களுடன் வேண்டுமென்றே நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம், மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் சோர்வைச் சமன் செய்யுங்கள். இந்த உலகம் முழுவதும் பாரமானதல்ல என்பதை உங்களுக்கு வழக்கமான, நிஜ உலக நினைவூட்டல்கள் தேவை.

சுருக்கமாக: உங்களால் மற்றொருவரின் ஆளுமையை அடிப்படையாக மாற்ற முடியாது, மேலும் வாழ்க்கையைப் பற்றிய அவர்களின் கண்ணோட்டத்தைச் சரிசெய்வதும் உங்கள் பொறுப்பல்ல.

உங்கள் சொந்த மன அமைதியைப் பாதுகாப்பதே உங்களின் ஒரே உண்மையான பொறுப்பாகும்.

by Pbn J. Srinivasan

ANNUAL BOOK — PROBIANS

Sr. No.	Name	Amount
1	Badri C	12000
2	PP Dr. Ramaswamy	3000
3	PF Chidambaram M	6000
4	Viswakumar	6000
5	Lakshmi Natarajan	1500
6	Dhayalan V	6000
7	Somasundaram T	6000
8	John NG	3000
9	Veeraiyan P T	1500
10	T R Srinivasan	1500
11	Venkoba Rao	6000
12	Dr. S. R K	1500
13	Dakshinamoorthy C M	1500
14	Parasuram M	3000

Sr. No.	Name	Amount
15	T K S Kalaivanan	1500
16	Dr.parthasarathi B	1500
17	Sugunaraj D	1500
18	Capt. Krishnamoorthy N	1500
19	PF Sridhar P	1500
20	PP Venkatesn R	3000
21	Mohandoss T	3000
22	Ranganatha Rao	6000
23	Ranganatha Rao Wife	6000
24	Senthilnathan V	3000
25	PP (Late) Panchalan	12000
26	Venkateswaran C N	3000
27	Hariharan V	12000
28	Kumar	3000

Sr. No.	Name	Amount
29	Sappani Pillai	3000
30	Dr. Swaminathan A M	6000
31	Jayakumar G	3000
32	Nagendra Prasad	6000
33	Vijayalakshmi Masilamani	6000
34	Balachander V	3000
35	Prasad C N	6000
36	Kandaswamy M	1500
37	Ranganathan B	1500
38	Dr. Bhavani	3000
39	Ramanathan N	6000
40	PP R T Namasivayam	12000
41	Annadhurai M	3000
		183000

ANNUAL BOOK — PUBLIC

Sr. No	Name	Details	Amount
1	Muthu Pharmacy	HDFC Chq Dt 12/8/26 000051	10000
2	Smile Care Life Services	ICICI Chq Dt 12/8/26 000827	10000
3	Ms. Meera Rajagopalan	Cash	3000
4	MC Renette	Bank	8000
5	Aasi	Bank	6000
			37000

Dates to Remember: Saturday 24th October 2026

Breakfast cum Elders Day Meeting

Venue: Russian Centre for Science and Culture, 74 Kasturi Ranga Road, Teynampet, Chennai 600018

Chief Guest: Sri. Senthamarai Kannan, IPS, Former Inspector General of Police (Retd.)

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, I blk Jains Avantika,
55 Manapakkam Main Road, Chennai 600125.

Mobile: 99629 01964

To _____
