

# St Patrick's College Jaffna Old Boys Association

Melbourne, Australia

Established 1992

P.O.Box 551, Rosanna, Vic 3084



Website: [www.spcaustralia.com](http://www.spcaustralia.com)

Email: [secretary@spcaustralia.com](mailto:secretary@spcaustralia.com)

Newsletter 44

Facebook: [www.facebook.com/spcobamel](https://www.facebook.com/spcobamel)

October 2023



## Our Objectives

Socialise and share the Patrician spirit with benevolence.

Support our Alma Mater in meaningful ways.

**Fide et Labore**  
**Faith and Labour**

**“Faith expands our hearts in hope and enables us to bear life-giving witness.” – Pope Benedict XVI**



## Message from the President

Dear Patrician Family

I am delighted to reach you via this newsletter as the current president of the SPC OBA Melbourne. It is a real honour and privilege to be able to serve our wonderful OBA community here in Melbourne and our beloved alma mater back home. I am quite fortunate to be part of a diverse committee of young and more energetic members as well as some highly experienced and skilled senior members. I trust this will enable us to build on the great achievements of the many previous committees.

As this is the first newsletter since the election of the new committee, I would like to share with you our three main aspirations for the next two years:

1. Creating more opportunities for the Melbourne OBA members to come together and share the Patrician spirit in a more relaxed and casual setting.
2. Improve our financial situation to a more sustainable level.
3. Set-up a scholarship fund to provide: (a) Ongoing support to students facing financial difficulties, and (b) Professional development opportunities for SPC teachers.

We would love your thoughts and input on these aspirations. So, hit us up with any creative ideas you have got.

We have already started on the first one with a trial casual catch-up with the wider Patrician community on a pizza night. This has been a hit and we have had some great feedback and creative suggestions. The feedback we received, as well as some pictures taken during this event are provided in this newsletter. Thank you to those who attended and for providing

some really wonderful feedback. It is very much appreciated.

We have also created and included an 'Events Calendar' for the two years of the new committee's tenure. Please mark these dates on your personal calendars so you don't miss any of these events.

Finally, just a reminder about our Patrician Nite – 2023. As you know, this is the most significant event organised by our OBA. We have only a few days left for this event. As you can appreciate, a lot of effort goes into organising this event. We would really appreciate your support in making this event a success. Please purchase your tickets immediately if you haven't already done so. I am counting on your support. Until next time, take care and Good bless!

**Jenith Jesuthasan**

President

## Office Bearers and Committee Members 2023-24

**President - Jenith Jesuthasan**

**Vice President - Fredy James**

**Secretary - Parthiban Vivekanandan**

**Assist. Secretary - Berchmans Tennakone**

**Treasurer - Anton Sivapragasam**

**Assistant Treasurer - Richman Mangalanayagam**

### **Committee Members:**

Angelo Fernando, Clero Theonis, Dr Hutchinson

Thurairajah, Jeyandra Antonipillai, Noel Rajiv,

Raj Niruban Vimalathasan, Dr Sanjeev Alfred and

William Nimalraj.

### **Support Group:**

Anandarajan James, Antony Gratian (Editor), Chrysostom

Gunanayagam, Dr Florentine Singarayar, James Joseph,

Jeevaranjan Fernando, Patrick Rajaratnam and Philip

Ravindraraj.

**Patrician Nite 2023 will be held on Saturday, 18th November.**  
**See Page 2 for details.**

# Patrician Nite 2023

Clicking on the link <https://www.trybooking.com/CLHBF> will take you to the event homepage.

**BOOK NOW**

And you can use the button  
at the top right-hand corner to book your tickets.



If you need any assistance or not sure how to purchase your tickets online, please contact any of the committee members immediately. We would be more than happy to help.

## St Patrick's College OBA Melbourne Events Calendar

### 2023

Event	Date	Venue	Comments
Casual dinner catch-up - Buffet Dinner	Friday, 26 May 2023	Roxburgh Park Hotel 225 Somerton Road, Coolaroo	For committee and support group only
Pizza Night	Sunday, 26 Aug 2023	St Pascal Seminary, Box Hill	All OBA members
<b>Patrician Nite</b>	<b>Saturday, 18 Nov 2023</b>	<b>Sacred Heart Hall 76 Warrigal Rd, Oakleigh</b>	<b>All OBA members, families and friends</b>

### 2024

Event	Date	Venue	Comments
Family Fun Day	Saturday, 27 Jan 2024	Jells Park, Wheelers Hill	TBC
St Patrick's Day Celebration	Sunday, 17 March 2024	St Pascal Seminary, Box Hill	
Casual dinner catch-up	May	TBC	
Casual dinner catch-up	July	TBC	
Casual dinner catch-up	September	TBC	
Patrician Nite	Saturday, 16 Nov 2024	TBC	

### 2025

Family Fun Day	Saturday, 25 Jan 2025	Jells Park, Wheelers Hill	
St Patrick's Day Celebration	Saturday, 22 Mar 2025	St Pascal Seminary, Box Hill	



## St. Patrick's College, Jaffna

### Advanced Level Results 2022 (2023)

<b>Bio Stream</b>	<b>Results</b>	<b>Rank</b>
1. Sriranjana Kirishigan	3A	25
2. Edman Jevathas Tineskanth	2A B	64
3. Stanislaus Stoban Raj	A 2B	114
4. Richmond Renujan	A 2B	117
5. Nagendrarajah Mathushan	A 2B	174
6. Arul Dino Sowmiyan	A B C	177
7. Petersureshkumar Pragash	ABC	259

<b>Maths Stream</b>	<b>Results</b>	<b>Rank</b>
1. Anton Robert Clive Birnadin Erick	3A	
2. Pangajan Antany Sabesan	2AB	71
3. Alric Prashanth Eric Praveen	A 2B	
4. Gnanasekaran Santhosh Naarayanan	ABC	
5. Kirupanantharasa Kingstan Jery	2B C	196
6. Thaspan Antony Braynkanth	3B	137
7. Keethaponkalan Sheron Rohith	3B	150
8. Constantine Thanees Andrews	A 2C	252
9. Rajkumar Nithan	A 2C	254
10. Jegarasan Kirishanth	B2C	

<b>Commerce Stream</b>	<b>Results</b>	<b>Rank</b>
1. Alon Arnold	3A	22
2. Krithuraja Kamiltan	3A	42
3. Kanagaratnam Mark Antony	2A B	50
4. Premanayagam Thuvarahan	2A B	95
5. Davis Kaam Jenifer	ABC	117
6. Jelestin Jeeva Piragashraj	2B C	201
7. Vethanayagam Abishek	B 2C	202
8. Jude Christian John Adrian	B 2C	208
9. Jermanus Arun	B 2C	228
10. Rosainmarykaran Ekleshiya	2B C	230
11. Gnanaseelan Kingrosarian	3C	288
12. Selvarasa Iniyavan	B 2C	293
13. Ravinthiran Jathushan	3C	329
14. Regi Rokan Roni Nishanth	3C	364

<b>Arts Stream</b>	<b>Results</b>	<b>Rank</b>
1. Vimalathas Ajindesno	3A	3
2. Swinas Kavishanth	2A B	46
3. Gnanathas Stenoj	2A C	224
4. Andanu Peter Kanustan	A 2B	257
5. Petter Caniciyas Christo Joyal Dalima	ABC	329
6. Santanam Derick Brayn	A 2C	352
7. Hemiltan Jeron Nitharsan	2B C	421
8. Jeganathan Mevin Kumar	ABC	507
9. Sebamali Dias Arun Janushan	B 2C	708
10. Melsan Nejaluxan Vaz	A 2C	772
11. Vasanthan Dilan	A 2C	860
12. Dansan Dinustan	B 2C	864

<b>Technology</b>	<b>Results</b>	<b>Rank</b>
1. Collin Franklin	3C	67



## SPC JAFFNA SPORTS



**வினையாடிக்கொண்டே படித்து  
வெற்றியும் பெறலாம்!**

“In 2022, I was the Head Prefect in St. Patrick’s. ... Division 1 Football Championship; All Island Football Championship; that is the highest achievement you can make in Sri Lanka in the field of football. At the same time I obtained 3A’s in Commerce Subjects. ... Just as I trusted my football coach, I trusted my teachers who were very supportive. ... The main reason for my success was my teachers. **No teacher told me not to play or not to cut classes and miss my studies. They have supported me, saying you have missed many classes; we will send you the notes if you want; and we will help you to understand them. It is those kinds of teachers we had in our school. I consider it a great privilege. I am very grateful to the school and teachers. ... Not many people know that sports can help us with our studies.**”



**Alon Arnold – Former Goalkeeper.**

For full interview with IBC Tamil, watch: <https://www.youtube.com/watch?v=DrIVdguAin0>

**இலங்கை பாடசாலைகள் காற்பந்தாட்ட போட்டி (20 வயது) பிரிவில் வரலாற்று சாதனை படைத்தது சென் பற்றிக்ஸ் கல்லூரி**

Tamilwin.com

யாழ்ப்பாணம் சென் பற்றிக்ஸ் கல்லூரிக்கும் கொழும்பு ஷாகிராக் கல்லூரிக்கும் இடையிலான இறுதியாட்டம் இன்று (09/10/2023) திங்கட் கிழமை யாழ்ப்பாணம் சென். ஜோன்ஸ் கல்லூரி மைதானத்தில் இன்று மாலை நடைபெற்ற இறுதியாட்டத்தில் தேசிய ரீதியில் காற்பந்தாட்டத்தில் பலம் வாய்ந்த கொழும்பு ஷாகிராக் கல்லூரியை சமநிலை தவிர்ப்பு உதை மூலம் 04 : 03 என்ற கோல் அடிப்படையில் வெற்றி பெற்று அகில இலங்கை 20 வயதுப் பிரிவில் சம்பியனானது. 2022 , 2023 ஆம் ஆண்டுகளில் அடுத்தடுத்து இரண்டு தடவைகள் 20 வயதுப் பிரிவில் காற்பந்தாட்டத்தில் சம்பியனான ஒரே பாடசாலை சென் பற்றிக்ஸ் கல்லூரி என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இவ் அணி

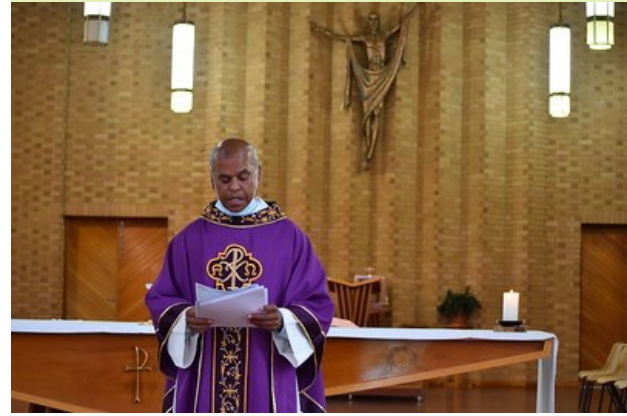


தனது முதலாவது போட்டியில் அனுராதபுரம் நச்சடுவா முஸ்லீம் மகா வித்தியாலயத்தை 07:00 என்ற கோல் கணக்கிலும், இரண்டாவது போட்டியில் கடயமுட்டை முஸ்லீம் மத்திய கல்லூரியை 03 : 01 என்ற கோல் கணக்கிலும் காலிறுதியாட்டத்தில் கிழக்கு மாகாணத்தில் பலம் பொருந்திய மட்டக்களப்பு ஏறாலூர் அலிஹார் தேசிய பாடசாலையை 02 : 00 என்ற கோல் அடிப்படையிலும் அரையிறுதியாட்டத்தில் யாழ்ப்பாணம் மத்திய கல்லூரியை 01 : 00 என்ற கோல் கணக்கிலும் வெற்றி பெற்று இறுதிப் போட்டியில் கொழும்பு ஷாகிராக் கல்லூரியை சமநிலை தவிர்ப்பு (Penalty) உதைமூலம் வெற்றி பெற்றமை குறிப்பிடத் தக்கது. இவ் வயதுப் பிரிவினர் 2018 ஆம் ஆண்டில் 16 வயதுப் பிரிவில் அகில இலங்கை ரீதியில் பாடசாலைகள் காற்பந்தாட்டத்தில் சம்பியன் கிண்ணத்தை சவீகரித்த அணி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



# St. Patrick's Day celebration — 18 March, 2023

## St Paschal's Church, Box Hill





## Seek first to understand, then to be understood

### In relationships, apologizing sincerely is paramount.

In his inspirational book *The Seven Habits of Highly Effective People*, Stephen Covey calls the fifth habit as 'Seek first to understand, then to be understood'. Building and repairing relationships, he says, are long-term investments and there is no quick fix. He suggests six major deposits to build an Emotional Bank Account - a metaphor that describes the amount of trust that's been built up in a relationship. They are: **Understanding the Individual, Attending to the Little Things, Keeping Commitments, Clarifying Expectations, and Showing Personal Integrity. When the trust account is high, communication is easy, instant, and effective.**

When we make mistakes (withdrawals from the Emotional Bank Account), we need to apologize and we need to do it sincerely, says Stephen, pointing out that great deposits come in the sincere words:

"I was wrong."

"That was unkind of me."

"I showed you no respect."

"I gave you no dignity, and I am deeply sorry."

"I embarrassed you in front of your friends and I had no call to do that. Even though I wanted to make a point, I never should have done it. I apologize."

It takes a great deal of character strength to apologize quickly out of one's heart rather than out of pity.

Most people do not listen with the intent to understand; they listen with the intent to reply. We have to build the skills of **Empathic Listening**—with intent to understand. It is deeply therapeutic and healing because it gives a person "psychological air." Next to physical survival, the greatest need of a human being is psychological survival—to be understood, to be affirmed, to be validated, to be appreciated.

[Editor: The above is an abstract from the book *The Seven Habits of Highly Effective People*, written by Stephen R. Covey, published in 2004]

We are all too familiar with the Peace Prayer of St. Francis: **Make Me a Channel of Your Peace.** The second half of it goes as follows:

**Oh, Master grant that I may never seek**

**So much to be consoled as to console**

**To be understood as to understand**

**To be loved as to love with all my soul.**

**Make me a channel of your peace**

**It is in pardoning that we are pardoned**

**In giving to all men that we receive**

**And in dying that we're born to eternal life.**



May we first seek the good of the others with empathy and humility—all for the love of the creator God who is sure to reward us when we finish our journey on this earth.

The full Peace Prayer of St. Francis can be listened to by visiting the following link:

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=st+francis+xavier+-+make+me+a+channel+of+your+peace+lyrics#fpstate=ive&vld=cid:5979f567,vid:fYz14jEoaeU,st:o>

Antony Gratian  
Editor



# Trial casual catch-up with the Patrician community

Pizza Night—Sunday, 26 August 2023  
St Pascal Seminary, Box Hill



Socialising informally



Relaxed and friendly atmosphere



Opportunity for kids to make friends



Kothu roti and drinks have been voted the preferred menu for the next casual catch-up!



Waiting patiently for the food to arrive is never easy





## தமிழிலக்கியத்தில் மனிதநேயம்: வெள்ளிக் கருத்தரங்கக் கட்டுரைகள்

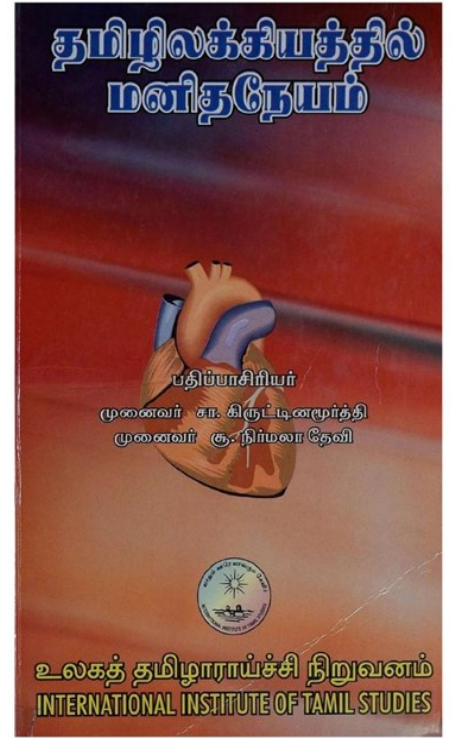
**Publisher:** உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் (சென்னை)  
**Date of Publication:** 2005

இந்நூலுள் 34 கட்டுரைகள் இடம்பெற்றுள்ளன.

அனைத்துக் கட்டுரைகளும் 'மனிதநேயம்' என்ற நூலுள் கோக்கப்பட்ட 34 மணிகளாகத் திகழ்கின்றன. இலக்கியம் கண்டதற்கு இலக்கணமாய் அமைந்த தொல்காப்பியத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள மனிதநேயம் முதல் இன்றைய அறிவியல் தமிழில் அடங்கும் கணினித்தமிழில் மனிதநேயம் என்பது வரையிலான கட்டுரைகள் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. கால வரிசைப்படி கட்டுரைகள் முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தமிழிலக்கியத்தில் மனிதநேயம், மனிதநேயக் கோட்பாடுகள் குறித்து 2 கட்டுரைகளும், சங்க இலக்கியத்தில் மனிதநேயம் குறித்து 5 கட்டுரைகளும், திருக்குறள்(1) திருமந்திரம்(1) சிலப்பதிகாரம்(1) கம்பராமாயணம்(1) ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ள மனித நேயம் குறித்து 4 கட்டுரைகளும், பாரதி படைப்புகளில் மனிதநேயம் குறித்து 2 கட்டுரைகளும், நாமக்கல் கவிஞர் (1) கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் (1) கவிதைகளில் மனிதநேயம் குறித்து 2 கட்டுரைகளும், இயேசு மாகாவியம் (1) அண்ணல் நபி வரலாறு (1) என்ற நூல்களிலுள்ள மனிதநேயம் குறித்து 2 கட்டுரைகளும், நாவல் இலக்கியம் குறித்து 8 கட்டுரைகளும், சிறுகதை பற்றி 6 கட்டுரைகளும் என ஆக மொத்தம் 34 கட்டுரைகள் இந்நூலுள் அடங்கியுள்ளன.

போட்டிகளும் பொறாமைகளும் நிறைந்த இன்றைய உலகில் மனிதநேயம் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டிய தேவை எழுந்துள்ளது. **மனிதநேயமின்றி மனிதவாழ்வு சிறக்காது** எனும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இவ்வகையில் மனித இனத்தின் இரத்த உறவு, மண உறவுகளிலிருந்து **மனித உணர்வுகளான அன்பு, பாசம், இரக்கம், கருணை, விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை போன்ற நற்பண்புகளிலிருந்து முகிழ்த்து, எவ்விதத் தொடர்பும், உறவும் அற்ற மற்றொரு மனிதனை மதித்துச் செலுத்தும் அன்பில் தொடர்ந்து, மனித இனம் கடந்து பிற உயிரினங்கள் மீதும் படர்ந்து, அன்பெனும் குழவி ஈன்ற அருளாகப் பெருகி நிற்பது மனிதநேயம்** என்பதைக் கட்டுரைகள் விளக்கி நிற்கின்றன. சங்ககாலம் முதல் இக்காலம் வரை மனித மனத்தில் ஊற்றுக்கண்ணாய் ஊறித் திளைத்திருக்கும் மனித நேய உணர்வால்தான் இன்றைய உலகம் இன்னும் உயிர்ப்போடு இயங்கி வருகிறது என்பதை இலக்கியச் சான்றுகள் வழிக் கட்டுரைகள் புலப்படுத்தி நிற்கின்றன.



இந்நூல் இலக்கிய உணர்வுகள் குறித்து ஆராய்வோருக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்கமாகவும், மனிதநேயம் குறித்து ஆராயும் சமூகவியலாருக்கு வழிகாட்டும் நற்றுணையாகவும் தமிழரின் மரபுகள், மாண்புகள், பழக்க வழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், கலை, பண்பாடு, அரசியல் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைக் குறித்த சிந்தனையாளர்களுக்கு நல்விருந்தாகவும் சிறந்துள்ளது.

இந்நூல் மனிதநேயம் குறித்த ஆய்வியல் சிந்தனைகளின் ஒரு தொடக்கமே ஆகும். மனிதகுலம் வேரோடிருக்கும் வரை இச்சிந்தனை பற்றிப் படர்ந்து செழித்துச் சிறக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கனன்று கொண்டிருக்கும் தீவிரவாதத்தை அவிக்கும் குளிர்நீராகவும், படமெடுத்தாடும் பிரிவினைவாதப் பாம்பை அடக்கும் மகுடியாகவும் மனிதநேயம் அமைந்துள்ளது. மனிதகுல ஆக்கங்கள் பலவற்றுக்கு ஆணிவேராக அமையும் மனிதநேய உணர்வு பற்றிப் பேசுவதால் மனித மனத்துக்குள் இருக்கும் மனிதநேய உணர்வைத் தட்டி எழுப்ப முனைவதே இந்நூலாக்கத்தின் நோக்கம். இந்நன்னோக்கம் வெற்றிபெறத் தமிழுலகம் பேராதரவு நல்க வேண்டும் என விரும்புகிறேன்.

**இவ்வெள்ளிக்கிழமைக் கருத்தரங்கத்திற்கு அமைப்பாளராகப் பொறுப்பேற்றுத் தொடர்ந்து இக்கருத்தரங்குகள் நடைபெறவும், கருத்தரங்கக் கட்டுரைகள் நூலாக்கம் பெறவும் முனைந்து செயல்பட்ட முனைவர் சூ. நிர்மலாதேவி அவர்களுக்கு நன்றியும் பாராட்டுதல்களும் உரியன.**

பதிப்பாசிரியர்

இந்நூலை முழுமையாகப் படிக்க விரும்பின் பின்வரும் இணையப் பக்கத்தை பார்க்கவும்:  
[https://archive.org/details/dli.jZY9lup2kZl6TuXGIZQdjZM8luQy.TVA\\_BOK\\_0005927/mode/2up](https://archive.org/details/dli.jZY9lup2kZl6TuXGIZQdjZM8luQy.TVA_BOK_0005927/mode/2up)



## What It Means to Make Peace

**Yitzhak Rabin** (1.3.1922—4.11.1995), Israeli statesman and soldier who, as prime minister of Israel (1974–77 and 1992–95), led his country toward peace with its Palestinian and Arab neighbours. He was chief of staff of Israel's armed forces during the Six-Day War (June 1967). Along with Shimon Peres, his foreign minister, and Palestine Liberation Organization (PLO) chairman Yasser Arafat, Rabin received the Nobel Prize for Peace in 1994.

He drew fire from Israeli hard-liners because he advocated withdrawal from Arab territories occupied in the 1967 war as part of a general Middle East peace settlement. He secured a ceasefire with Syria, and an Interim Agreement with Egypt, which laid the groundwork for a permanent peace agreement between Israel and Egypt, which was achieved in 1979. Rabin told a group of Labor Party colleagues in 1988: "I've learned something in the past two and a half months. Among other things, that you can't rule by force over one and a half million Palestinians."

In June 1992, he formed a government with a mandate to pursue peace. In 1993, Rabin, setting aside a lifetime of enmity, appeared on the White House lawn with Yasir Arafat, the leader of the Palestine Liberation Organization, to agree to a framework for limited Palestinian self-rule in the occupied territories.



On the evening of 4 November 1995, Rabin was assassinated by Yigal Amir, a right-wing extremist who opposed the signing of the Oslo Accords. Rabin had been attending a mass rally at the Kings of Israel Square (now Rabin Square) in Tel Aviv, held in support of the Oslo Accords. Arafat wept upon hearing of Rabin's death. Within months of Rabin's death, Benjamin Netanyahu was the new Prime Minister and the prospects for a wider-ranging peace in the Middle East, which had seemed in Rabin's grasp, were dead, too.

Hamas kept attacking, while the Likud leader, Netanyahu, vowed to make Israelis safe. Under American pressure, Netanyahu paid lip service to Oslo during his first, three-year administration. But the peace process never really recovered. And the Israeli settlements in the occupied territories continue.

[**Editor:** Written with references from *Yitzhak Rabin Biography* (Brittanica), and 'Shot in the Heart' (newyorker.com—October 2015)]

**Benjamin Netanyahu has been the prime minister of Israel for nearly 16 years (1996-1999; 2009-2021; 2022- ). What has he done for peace???**

## இங்கிலீஸ் படிப்போமா?

### What Is The Difference Between “Misinformation” and “Disinformation”?

**Misinformation** is “false information that is spread, regardless of whether there is intent to mislead.”

Example: In the chaotic hours after the earthquake, a lot of misinformation was reported in the news.

Say a party starts at 8pm, but you forget or misread the invitation and tell your friends it starts at 9pm, you are supplying them with *misinformation*.

**Disinformation** means “you spread wrong information on purpose, with intent to deceive and mislead.”

Example: If you know a party starts at 8pm but tell your nemesis it starts at 9pm because you want them to look foolish, you are supplying them with *disinformation*.

Modern dictatorships, such as in North Korea, use propagandistic *disinformation* to make their citizens believe their government is good or righteous, and that enemy countries are evil.

<https://www.dictionary.com/e/misinformation-vs-disinformation-get-informed-on-the-difference/>

## Forgiveness

Forgiveness is the release of resentment or anger. Forgiveness doesn't mean reconciliation. One doesn't have to return to the same relationship or accept the same harmful behaviors from an offender.

Forgiveness is vitally important for the mental health of those who have been victimized. It propels people forward rather than keeping them emotionally engaged in an injustice or trauma. Forgiveness has been shown to elevate mood, enhance optimism, and guard against anger, stress, anxiety, and depression.



<https://www.psychologytoday.com/au/basics/forgiveness>

## Can you put plastic in the microwave?

Plastics are spaghetti-like chains of carbon molecules, called polymers, which are usually derived from crude oil. To make plastics that are clear, cloudy, rigid, or soft, manufacturers add a cocktail of chemicals.

Though various plastics are marked as microwave-safe—and plenty of plastic lobbyists have defended them as perfectly safe—the term is somewhat misleading. It's simply referring to plastic types that won't crack or melt when heated, not their chemical makeup. **Supposedly microwave-safe products can still contain**

**bisphenols, phthalates, and plenty of other potentially harmful ingredients.**



Bisphenols and phthalates are endocrine disruptors. They can mimic, block, or interfere with the body's hormones—possibly increasing the risk of various conditions, including infertility, some cancers, metabolic diseases, neurological conditions, and immune system dysfunction.

**Beyond the chemicals being leached by plastics, the particles themselves—which have been discovered in human hearts, bloodstreams, lungs, placentas, semen, and breastmilk—pose a threat too.** Though the research into plastics is ongoing, experts agree that avoiding it wherever possible is worth the extra effort.

[https://www.bonappetit.com/story/can-you-put-plastic-in-the-microwave?utm\\_medium=email&utm\\_source=pocket\\_hits&utm\\_campaign=](https://www.bonappetit.com/story/can-you-put-plastic-in-the-microwave?utm_medium=email&utm_source=pocket_hits&utm_campaign=)

தேவையான இடத்தில்  
முற்றுப்புள்ளி  
வைக்காவிட்டால்,  
வறத்தையும, வறழ்க்கையும  
அற்த்தமில்லாமல்  
பேய்விடும.



# SPC OBA Casual Catch Up Survey

## SPC OBA Casual Catchup Survey Results

<b>Number of responses</b>	<b>18</b>		
<b>Question</b>	<b>Response</b>		
1 Would you like SPC OBA Melbourn to host future event like this?	Yes	18	
	No	0	
2 What did you like about this event?	Socialising informally	11	
	Relaxed and friendly atmosphere	1	
	Casual	1	
	Good timing	1	
	Entertaining	1	
	Turnaround from the general practice	1	
3 What could be improved?	Different setting ( indoor vs outdoor)	1	
	More participation	5	
	No response	6	
	Activities or Games depending on weather	4	
	Different food	1	
	Light music	1	
4 Are you a patrician or a family member	Patrician	12	
	Family member	6	
5 Do you like the events to be exclusive to Patricians only or for Patricians and their families		Patricians only	Patricians & Family
	Patrician	0	12
	Family member	0	6
6 What format do you suggest for future events?	<b>Votes</b>		
	pizza and drinks	10	
	Kottu roti and drinks	15	
	snacks and tea/coffee	2	
	bring some food to share	6	
	buffet dinner at a restaurant	7	
	coffee and cake in a caffee	1	
	Ourdoor catchup and coffee van	7	
	sightseeing and a day trip	4	
	Sightseeing and overnight stay in a shared accomodation	7	
Other			
7 What is your preferred time for these events?	Friday night	3	
	Sunday afternoon	9	
	Saturday Night	10	
	Other	0	
	No response	2	
8 How would you like to be contacted in relation to these events?	Email	11	
	SMS	6	
	WhatsApp	9	
9 Do you have any other suggestions or feedback in relation to this event or future events?	Kids programs		
	If you have ticked 'Patrician Only' for question 5, you need to find your own trasport to come home		
	Camping/glamping		
	Well organised		4
	Do it gradually		
	Google form to check attendance		
	Veg/Non-veg options		
	Prepare Kothu or hoppers on site		
	More people (more advanced notice)		