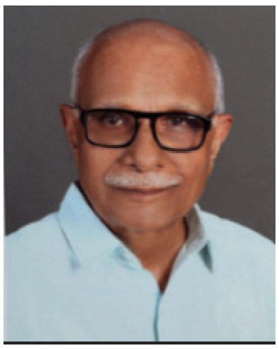
ELDERS’ VOICE

February 2026 Editor: Dr N C Santhakumari

News Bulletin of The Senior Citizens' Forum, Kottayam.
For private circulation only

President's Message

രോഗങ്ങൾ സ്വാഭാവികം



മനുഷ്യന് ആയുസ്സു കൂടുമ്പോൾ രോഗങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. എഴുപതുകളിലെ ഒരു മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ആരേയും അതിശയിപ്പിക്കുന്നതാണ്. തുടർച്ചയായി യാതൊരു റിപ്പയറും ചെയ്യാതെ എത്രയോ വർഷങ്ങളായി നമ്മൾ അറിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ യാതൊരു വിട്ടുവീഴ്ചയും ഇല്ലാതെ നടക്കുന്നു. എന്നിട്ടും നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ പോലും ശരീരം നമുക്കു മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു. അത് ഒരു പനിയാകാം, ഒരു മുഴയാകാം, ജോയിന്റുകളിലെ വേദനയാകാം, മരവിപ്പാകാം, ചിലപ്പോൾ ഒരു വ്രണമായിട്ടാകാം. അപ്പോഴാണ് നാം വയസ്സ് കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ഓർക്കുന്നത്. അതെല്ലാം പ്രകൃതി നിയമങ്ങളാണ്, രീതിയാണ്. കഴിഞ്ഞ മാസത്തിൽ നമ്മുടെ ഈ വർഷത്തെ അവസാനത്തെ വിനോദയാത്രയും കോട്ടയം സീരി ഓഡിറ്റോറിയം വിട്ടുള്ള മീറ്റിങ്ങും വലിയ മടയിൽ നടന്നപ്പോൾ നമ്മുടെ കഴിഞ്ഞ എല്ലാ മീറ്റിങ്ങുകളിലും സ്ഥിരമായി പങ്കെടുക്കുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട പല അംഗങ്ങളുടേയും അസാന്നിധ്യം നാം ശ്രദ്ധിച്ചു.

കാരണം മേൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെ ആയുസ്സു കൂടുമ്പോൾ തേയ്മാനങ്ങളുടെയും നമ്മുടെ തന്നെ അശ്രദ്ധമായ ജീവിത ശൈലിയു ടേയും പരിണിത ഫലങ്ങളാണ്. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾ നമുക്ക് മാറ്റാൻ അവകാശമില്ലല്ലൊ? അതു കൊണ്ട് മുതിർന്ന പൗരന്മാരായ നമ്മൾ വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ ജാഗരൂക രാവുകയും ശരീരം നമുക്കു നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് മുൻകരുതലും ചികിത്സയും എടുക്കുകയും വേണം. അത് നമ്മളെ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതരാക്കുകയും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. എത്ര വയസ്സായാലും ‘ മനസ്സ്’ എന്ന അദൃശ്യ ഭാഗം എത്ര മാത്രം ശക്തമാക്കാൻ നമുക്കു കഴിയുന്നുവോ അതിൽ കൂടിയ ഒരു ചികിത്സയും ഇന്ന് നിലവിലില്ല. നിങ്ങളുടെ രോഗങ്ങൾക്കും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് പൂർണ്ണ പിൻതുണ നൽകുന്ന ഏതു ശൈലിയും ചികിത്സയും നമ്മളെ കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടു ത്തും .

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചകളിൽ ഞാനും പല വിധ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കൊണ്ട് വിഷമിച്ചിരുന്നു. എങ്കിലും നമ്മുടെ കുമരകം വലിയ മടയിലെ ഒത്തു ചേരലിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും അത് നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പല അംഗങ്ങളുടെയും അസാന്നിദ്ധ്യത്തിലും വിജയകരമാക്കുന്നതിനും നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും കഴിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു . ഈ സന്തോഷത്തിന്റെ അവസാനം നമുക്ക് വളരെ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു അംഗത്തിന്റെ വേർപാട് നമ്മെ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഞെട്ടിച്ചു കളഞ്ഞു. കാരണം കഴിഞ്ഞ വർഷം മൂവാറ്റുപുഴക്ക് ഡെന്റ് കെയറിൽ നാം പോയപ്പോൾ നമ്മോടൊപ്പം ബസ്സിൽ ശ്രീമതി ലാലി പുളിക്കൻ വന്നത് ഞാൻ ഓർമ്മിക്കുന്നു. ഇന്ന് കൃത്യം ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ലാലി പുളിക്കൻ നമ്മോടൊപ്പം ഇല്ല. ഡോ.മാത്യു പുളിക്കനും ലാലിയും നമ്മുടെ ഫോറത്തിന് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ കഴിയാത്ത സ്പെഷ്യൽ അംഗങ്ങളാണ്. കാരണം1980 കളിൽ വെട്ടിയിൽ ലൂക്കാച്ചനും അന്ന് നാഗമ്പടത്തെ ഗ്രീൻപാർക്ക് ഹോട്ടലിന്റെ ഉടമ ആയിരുന്ന ഡോ. മാത്യു പുളിക്കനും തമ്മിലുള്ള സൗഹൃദത്തിലാണ് ഫോറം പിറന്നത്. ഹോട്ടലിലെ എ.സി. ഹാളിൽ ചായയും സ്നാക്സും വിളമ്പി ഫോറം ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയ നമ്മുടെ ചാർട്ടർ മെമ്പർ ഡോ. മാത്യു പുളിക്കൻ ഫോറത്തിന് എന്നും ‘സ്പെഷ്യൽ ‘ ആണ് . ഒപ്പം ഇന്നലെ നമ്മോടു വിട പറഞ്ഞ ലാലി മാത്യു പുളിക്കനും.

ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിച്ചു കൊണ്ട്

പി. ഐ. മാണി

TIME MANAGEMENT FOR THE ELDERLY

Prof. Dr N C Santhakumari

Time management is a term we hear very often in the management scenario. It is the art of effectively planning and controlling the time spent on activities to increase effectiveness, efficiency and productivity. In the case of senior citizens, this will achieve goals by prioritising tasks, reducing stress and balancing activities for health and well-being.

The five human senses, that we are gifted with, are sight, hearing, smell, taste and touch, each corresponding to specific sensory organs (eyes, ears, nose, tongue, skin) work together sending signals via nerves to the brain, which interprets them, helping us understand our environment and respond appropriately. The decline in the function of sensory organs in old age can be improved by life style changes, sensory stimulation and regular medical check-ups.

Human beings have been trained in brain and muscle development from the moment they assume life. Further development occurs by acquiring signals transmitted by objects around, received by the senses, transmitted to the brain, and synthesized as information. The growth transition occurs in a chronological order, reaches its maximum efficiency at middle age, and then declines. Thus, time is perhaps the most important factor in the life-cycle of humans. The well-being of human being is related to mobility and brain activity. If both are properly maintained, especially in elders, a prolonged happy life can be enjoyed.

Older adults are very much aware that time is passing and every moment in life is dear to them. The effective time management for maintaining physical and mental health in elderly requires: realistic scheduling, focus on routine and balancing activities with rest. Maintaining a “To Do” List will help to schedule a balanced, sustainable and enjoyable daily routine. Personalising our routine is very important. Our “To-Do” list should reflect our likes, our needs and our lifestyle. Even though the daily routine varies from person to person, the holistic daily routine of senior citizens shall include:

Practical and enjoyable exercises: Yoga, walking, balance training etc. strengthen our body

Meal planning: weekly meal planner considering our dietary needs and restrictions

Medication reminders: To ensure that we never miss a dose

Leisure time activities: e.g., a suitable hobby reduces stress and enhances cognitive function

Hobbies: fill our spare time, challenge our creativity, keep our minds active

Entertainments: video games, puzzles, board games - keep our mind active and our heart joyful, exercise our brain

Social interactions: Regular contacts with friends, family, and community groups prevent loneliness, improve emotional health

Rest period: 7-9 hours of sleep at night, and regular, short breaks throughout the day helps brain to function properly, and keep our immune system strong

Doctor appointments: make scheduled visits as suggested by medical specialists - also set a digital reminder

Household chores: prioritise and spread our tasks throughout the week to avoid fatigue - a clean and organized home contributes greatly to a healthy and happy life.

Memory exercises: Crosswords, Sudoku, Card games etc. - keep us mentally agile

In short, elderly people adopting a routine of physical activities and memory exercises through planned time management can rejuvenate the ageing body and mind, and keep them happy and fit.

SOME KATHAKALI MUSINGS

By Dhanya Gopinath

The Kathakali performance at our Christmas programme, this year, has kindled a lot of curiosity in me.

The Sunday morning newspaper report , once again reminded me, that our dear member Sri.V.G.Shyam, has learnt kathakali after becoming a seenager & has become a stage performer in a span of five to six years time .

His friendship with Kathakali artist, the late Mathur Govindan Kutty, had taken him to many Kathakali performances. He slowly started understanding some of the intricacies involved in this dance form. Very soon, he got passionately interested & mustered enough courage to express a desire to learn Kathakali;

After a lot of hesitation, the veteran Kathakali artist asks his son Murali Krishnan to explain the basics of this dance form to his bosom pal.

This in short, is the beginning of the 69 year old Shyam's foray into he world of Kathakali; which is considered , one of India's toughest dance forms.

Kathakali involves intense physical training,intricate body movements & mastery of a complex language of hand gestures(mudras) & facial expressions (navarasas).

Our Treasurer, Mr.Shyam, who is sailing comfortably through his 75th year of life, has not only played the role of Krishna at many temple programmes, he is also specializing in female roles.

At the Kathakali recital for our Onam celebrations at the SCF ,last year; the Kathakali Play staged was based on the relationship between Kunthi & Karnan, her son. Here Shyam had taken up the role of Kunthi.

Although most of the Kathakali plays staged, are based on stories taken from Hindu

Mythology, five stories are based on the Bible-;

1) Abrahaminte Bali,

2) Mudiyanaya Puthran

3) Divya Karunya Charithram

4) Rakshakan

5) Magdalene

These are some of the Kathkali stories that have a secular character.

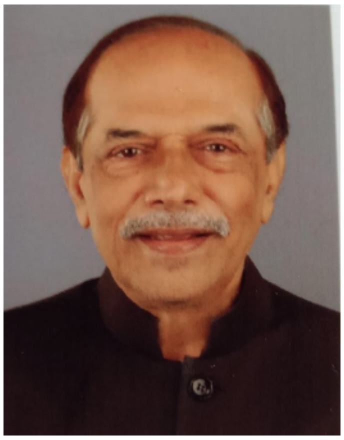
Let us once again thank Sri.P.I.Mani for having the confidence to give a platform to this elaborate & expensive art form at the Kottayam Senior Citizens' Forum.

Mr.Shyam, you have once again proved that Age Is Just A Number.

Left: A view of the picnic group at Valiamada. Right: Smt Mercy George as the Christmas father

ജീവിതമൊരു അഡ്ജസ്റ്റ്മെൻ്റ്

ഡോ. ജോസഫ് ചെറിയാൻ പുഞ്ചിരി



സ്നേഹിതന്മാർ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും കുറച്ചു പണം അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യണമെന്ന് കേൾക്കാറുണ്ട്. തീവണ്ടിയിലും, ബസ്സിലും സവാരി ചെയ്യുമ്പോൾ ഇരിക്കാൻ വേണ്ടി കുറച്ച് ഒന്ന് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യേണ്ടിവരും. ട്രാഫിക്ജാമിൽ പെടുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് വിടുതൽ പ്രാപിക്കാൻ അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യണം. രാഷ്ട്രീയത്തിൽ സ്വാധീനം ഉള്ളവർ മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടി അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ സാധാരണ നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും സുപരിചിതമായ അഡ്ജസ്റ്റ്മെൻ്റുകൾ പലതുമുണ്ട്.

ഇനി ഒന്നു രണ്ട് അസാധാരണമായ അഡ്ജസ്റ്റ് മെൻ്റുകൾ ! ഒരു തയ്യൽക്കടയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ കേട്ടത് ആദ്യം എഴുതാം. സൽവാർ തയ്ക്കാൻ കൊടുത്ത ഒരു യുവതിയോട് തയ്യൽക്കാരൻ പറയുന്നു, 'എല്ലാം തയ്ച്ചു പക്ഷേ പൈജാമായ്ക്ക് തുണി തികഞ്ഞില്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ വേറെ ഒരു നിറത്തിലുള്ള തുണി കൊണ്ട് പൈജാമയുടെ മുട്ടിനു മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗം വച്ചു തയ്ച്ചു ! സാരമില്ല, 'ഇരിക്കുമ്പോൾ ഒന്ന് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്ത് ഇരുന്നാൽ മതി ! '

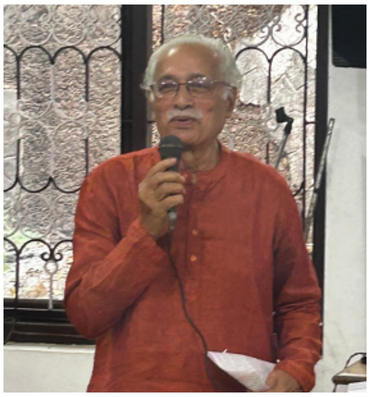
എൻ്റെ ഒരു ബന്ധു മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ഐസിയുവിൽ കിടക്കുന്ന സമയം. രോഗിക്ക് ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വെൻ്റിലേറ്ററിൽ ഘടിപ്പിക്കുമോ എന്ന് ഞാൻ ചോദിച്ചു. ഐസിയുവിൽ വെൻ്റിലേറ്റർ ഇല്ല. വേണ്ടി വന്നാൽ കഴുത്തിലെ ശ്വാസനാളി കിഴിച്ച് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യുകയാണത്രെ ഇവിടുത്തെ പതിവ്.

ടെലിഫോൺ ബൂത്തുകൾ (എസ്.ടി.ഡി./ ഐ.എസ്.ഡി.) ഉണ്ടായിരുന്ന കാലത്ത് കുവൈറ്റിൽ ഒരു മലയാളി രോഗം മൂർച്ഛിച്ച് കിടന്നപ്പോൾ അയാളുടെ നാട്ടിലുള്ള ഒരു ബന്ധു കോട്ടയത്തുള്ള ഒരു ഡോക്ടറോട് , കുവൈറ്റിലുള്ള ഒരു ഡോക്ടറുമായി ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുവാൻ വേണ്ടി ടെലിഫോൺ ബൂത്തിൽ ഒരു അഡ്ജസ്റ്റ് മെൻ്റ് നടത്തി. അതായത് കുവൈറ്റിലെ ഡോക്ടർ കോട്ടയത്തുള്ള ഡോക്ടറുമായി കോട്ടയത്തെ ഒരു ബൂത്ത് വഴി സംസാരിക്കുന്നു. പക്ഷേ രണ്ടു ഡോക്ടറുമാരുടേയും ഫോണിൽ കോൾ ചാർജു ചെയ്യപ്പെട്ടില്ല. അത് ബൂത്തിൽ അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്തു.

തിരുവല്ലായ്ക്കടുത്ത് ഒരു ഹോട്ടലിൽ ഊണു കഴിക്കാൻ കയറി. നല്ല തിരക്കുള്ള സമയം. കുറച്ചു നേരം കാത്തിരിക്കേണ്ടി വന്നു. ആ സമയം ഹോട്ടലിൽ പതിവായി വരുന്ന ഒരു മാന്യൻ അല്പം ധൃതിയിൽ ആയിരുന്നതിനാൽ പെട്ടെന്ന് ഊണു കിട്ടാൻ ഹോട്ടൽ ഉടമയെ കണ്ടു. ' ഒരു മേശ ഒഴിയാറായി ' എന്ന് ഉടമ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആ മാന്യൻ ഉടമയോട് അവര് എന്താണ് ഓർഡർ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്? എന്ന് ചോദിച്ചു. കുറച്ച് നാൻ അവര് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അത് ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കയാണ്. ചപ്പാത്തി ആയിരുന്നെങ്കിൽ പെട്ടെന്നായേനെ. അപ്പോൾ ആ മാന്യൻ പറയുന്നു ' ആ ചപ്പാത്തി അങ്ങോട്ടു കൊടുത്തു കാര്യം പറഞ്ഞ് ഒന്ന് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യരുതോ !!

അങ്ങനെ പോകുന്നു അതിരു കടന്ന ചില അഡ്ജസ്റ്റ്മെൻ്റുകൾ !!

Figures: Left: Fr Emille conveying the Christmas Message. Right: The choir rendering Christmas Carols



Above 1. Compering of the Christmas and New Year Celebrations by Prof K M Varghese 2. Scene from Kathakali "Abrahaminte Bali" 3. Prof Siva Sankara Pillai Below: 1. Marriage Anniversary celebrants 2. Shri Prem Prakash's solo 3. Dr Joseph Cherian

Above 1. Prof Babu Joseph 2. Shri Manoharan speaking 3. Smt Santha Markose rendering a song.Below: 1. Prof P C Varghese 2. Shri John and Smt Lizzy Kunnath rendering a song 3. Smt Nancy Abraham delivering a song

Secretary's Corner

January was a month of celebrations for SCF!. We kicked off with a blast - a combined Christmas and New Year bash with dance, music, and fun. A special shoutout to Mr. V.G. Shyam and team for the amazing Kathakali performance!

Our second meet was a hit too - a joint birthday and Wedding anniversary celebrations of December and January at Valiyamada, with 31 members having a fun-filled day out. Sadly, some couldn't join due to health issues, but it's great to see everyone getting involved in the activities. Kudos to all for making it a success!

We have a power-packed February !

- Feb 13: Our president Mr. P.I. Mani sharing life experiences - looking forward to some wisdom
- Feb 27: Dr. Alice Mathew, Mrs. India 2025, is going to inspire us big time

This will follow our monthly celebrations

Mr. John Kunnath & Lissy Kunnath : 26th

Dr. N. C. Santhakumari :2nd

Dr. K. J. Mathew : 5th

Mrs. Marykutty Varghese : 5th

Mr. Gopalakrishnan Nair : 13th

Mrs. Molly Ipe : 13th

Mr. Kesava Iyer : 21st

Mrs. Kochashima Thomas : 21st

Mrs. Omana Abraham : 23rd

Mr. John Kunnathu : 28th

Wedding Anniversary in February

Mr. John Kunnath & Lissy Kunnath : 26th

Figure Captions: Left: Song by Secretary Mrs Saleema Joseph Right: Wedding anniversary celebrants

Bottom: Song by Mrs Soosy Issaac

Layout designed by Prof. P. I. John using Marq software

Printed for private circulation for & on behalf of Senior Citizens’ Forum by Shri P. I. Mani, Pukadiyil House, Kollad, Kottayam.