



ELDERS' VOICE

September 2026

Editor: Dr P I John

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

Dear Members,



After a time of rains and floods, all are in Onam mood. Our forum also celebrated Onam with great pomp. We had fun, music, dance, riddles etc. There was no barrier of age, whether young or old, men or women cast or creed.

We senior citizens, in this changing world have lots of challenges and opportunities. Technology, artificial intelligence, changing family structures and advancements in healthcare are influencing our daily lives. At least some of us are finding it difficult to cop-up with this. But we should not withdraw. This is

an opportunity to remain active and purposeful.

The fast changing digital technology and artificial intelligence has made many aspects of life easier. Now we need not go to the bank or post office as olden days to do banking or for communications. Everything is on our finger tips. At the same time, seniors may find these developments difficult to understand. But we should embrace technology without fear and learn to use it safely. Digital literacy can greatly strengthen our independence and confidence.

Health and well being should remain our priorities. Regular medical checkups, physical activity, nutritious food and emotional well being are essential for healthy aging. It is true that healthy aging is not merely the absence of illness, it is about maintaining dignity, independent friendships and positive outlook.

Family relationships are also changing. Many of the younger generations are living far away. Rather than allowing this to

create distance, we should strengthen communication with younger generation. We have valuable experience and wisdom to share,

while they can help us to understand the changing world. Thus we can bridge the generation gap.

As members of Senior citizens forum let us continue to participate actively in society. Let us share our knowledge, support those who are in need and remain open to new ideas. Age should not be a barrier to learning and contributing values to the society.

Let us move forward with confidence and optimism, remembering that our years have given us something precious - The wisdom and experience to enrich a families, our community and Society.

With warm regards

President

Senior citizens' Forum

ONAM GREETINGS!!

This Onam Special of the Elders' Voice contains 8 pages to accommodate the visuals from the Onam Celebrations where the golden ladies of the SCF outperformed the men.



Climate Change and Onam



Onam, Kerala's premier harvest festival, has been a symbol of prosperity, agrarian

bounty, and communal harmony. Centered around the homecoming of the mythical King Mahabali, the 10-day celebration traditionally coincides with the end of the southwest monsoon, ushering in clear skies, blooming flowers, and clear golden fields.

However, in recent years, the relentless march of climate change and chaotic rainfall patterns have severely disrupted this age-old cultural rhythm. The primary mechanism of this disruption lies in the shifting dynamics of the southwest monsoon. Driven by rising sea surface temperatures in the Arabian Sea, the regional microclimate has altered drastically. Instead of steady, predictable seasonal rains that taper off by late August, Kerala increasingly faces unpredictable extremes.

Periods of severe rainfall deficits

during critical crop-growth months are often punctuated by sudden, violent cloudbursts and unseasonal downpours right on the eve of Chingam, the Malayalam month of Onam.

The loss is felt most acutely in the agricultural sector. The iconic Onam Sadya (grand feast) relies heavily on native produce, particularly Nendran bananas, seasonal vegetables like yam, pumpkin, and ash gourd, and paddy harvest.

Unseasonal heavy rains destroy standing crops right before harvest. Conversely, prolonged dry spells render unmarketable produce. The tradition of Athapookkalam faces a severe crisis. Native flowering plants succumb to moisture stress or get battered down by erratic downpours. This forces the state to rely heavily on flower imports from neighboring Tamil Nadu and Karnataka, sending retail prices soaring.

Beyond agriculture, unseasonal rain dampens the vibrant public life that characterizes Onam. Heavy rainfall, and waterlogged streets frequently derail outdoor cultural programs. Swelling rivers with unpredictable currents create unsafe racing conditions, causing postponements or cancellations in historic events like the Aranmula Boat Race. Outdoor arts such as Pulikali

(tiger dances) in Thrissur struggle to find dry, safe venues. Small vendors, roadside artisan stalls, and festive pop-up markets face reduced footfall and inventory damage as low-pressure weather systems stall shopping sprees.

Perhaps the most profound impact of climate change on Onam is psychological. The festival, meant to mark joy and abundance, is now shadowed by anxiety. Devastating landslides and recurring urban flooding have turned the monsoon season into a period of survival rather than celebration. Relief camps highlight the stark contrast between Mahabali's legendary era of equality and today's climate vulnerabilities.

As climate change continues to rewrite Kerala's ecological blueprint, the traditional spirit of Onam is being forced to adapt, transforming a harvest festival into a sobering reminder of the urgent need for environmental resilience. To understand more about why extreme weather patterns affect the state during monsoon seasons, watch this breakdown on Why Kerala Floods Every Monsoon which explains the geographical and climatic factors driving recurring flood threats.

P I John



Onam Celebrations: 1. Entrance to SEERI auditorium decorated in the traditional manner thanks to Dr Annie Mathew and Er. Oommen Vengal's efforts. 2. Dhanya's "Pookkalam"



1. Sri James Joseph Adhikarathil delivering his speech during the meeting on 14th August. 2. A view of the circle of audience. 3. Sri James Joseph Adhikarathil being presented with a memento 4. Smt Nancy Abraham singing the prayer song 5. Dr Joseph Cherian delivering the vote of thanks



Views from the Onam Celebration: 1. Jiji Thomas, Simon Paulose and Smt Anu Paulose conducting the quiz. 2. Sri and Smt John and Lizzy Kunnath 3. Sri Manoharan as Mahabali 4. Smt Shanta Markose rendering a song 5. Smt Lizzy Kunnath's mindgame 6. Smt Saleema Joseph's prayer song 7. A View of the audience 8. The Thiruvaathira team 9. Sri Prem Prakash rendering a song



Why I Cherish Senior Citizen Forum



In today's fast paced life, older adults often feel isolated. But senior citizen forum gives a sense of belonging and recognition. This platform values

members voices and encourages active participation in discussions on the given topic. Another important aspect is, it creates social connection. Many seniors feel loneliness due to retirement or loss of loved ones. The forum becomes a place where they can interact and build friendships, this contributes positivity and emotional well being. Forum promotes life long learning. Members come from diverse backgrounds and have wealth of knowledge to share, learning does not stop with age but continues throughout our life. Simply being present we feel

valued and respected.

Senior citizen forum encourages healthy and active living, discussions on health, fitness, finance, and mental well being motivate members to take better care for themselves. Sharing personal experiences, jokes creates supportive environment. I appreciate the forum for preserving heritage, culture and values.

These are the salient features that I consider to be relevant for me to continue in Senior citizen forum.

Maya Cherian



1. Elders' Vanchipattu (Messrs. P I Mani, Jiji Thomas, P K Philipose and K M Varghese)
2. Ms/ Dhanya, Gigi , Saleema, Lizzy Kunnath, Rani Mathew and Maya Cherian after their Thiruvathira performance
3. Sri Oommen Vengal and Dr Annie Mathew presented with a memento
4. Musical performance by the ladies
5. The debate in progress
6. The Payasam team
7. The Avial team
8. Dr John moderating the debate
8. The Thiruvaathira performance



1. Prof Babu Joseph felicitating Smt Leelamma Varghese 2. Kudamaloor Shyam rendering the Chakyar Koothu 3. Mahabali being felicitated 4. Dr Joseph Cherian's humour 5. Roy and Nancy delivering a song 6. Saleema's dance 7. Prof P C Varghese with his Koottu Kari 8. Dr Elizabeth Philip rendering a song 9. Dr Santhakumari delivering the Vote of Thanks 10. Mrs Rani mathew delivering the Presidential Address 11. Sri K K Mathew's solo song 12. The quiz by Jiji Thomas, Simon Paulose and Anu 13. A view of the audience 14. Sri Joseph Mathew felicitating the Master of Ceremony, Prof K M Varghese

About Pune



Our son, Thomas, has lived in Pune for the past 20 years with his wife, Shanti, and their son, Nikhil. Even though traveling by air can be difficult because there are no direct flights now, we still make occasional trips to visit them. The one we did this month was prompted by his assuming the Directorship of the National Centre for Cell Sciences.

Over many shopping trips, sight-seeing tours, and traveling all around town, I have watched Pune change. It has transformed from a quiet regional city into a massive metropolis and a powerhouse for business and industry. My husband's recollections go back to the

1980s when he was a frequent visitor to Pune. I have written this based on my Google search and feedback from my husband and my son.

Pune's growth started when the Hindustan Antibiotics factory was built in Pimpri. This brought new energy and plenty of jobs to the region. Soon after, the state government built official industrial zones nearby. Major, companies like Tata, Bajaj, and Kirloskar moved in and opened huge factories. Before long, the Pimpri-Chinchwad neighborhood was filled with car plants and machine workshops making Pune the "Detroit of India." For local families, this change brought good, steady jobs that helped parents build a secure future for their children.

Then, around the early 2000s, coinciding with our connection to the city, huge complexes like the IISER, Rajiv Gandhi Infotech Park in Hinjewadi, appeared alongside tech centers in Kharadi and Magarpatta. Computer and software companies from all

around the world quickly moved in to set up offices. Fortunately, Pune has always had wonderful educational facilities like the Savitribai Phule Pune University and the College of Engineering Pune (COEP). These helped young people to find exciting, high-paying jobs in technology.

Today, Pune's success story goes far beyond just cars and computers. The local economy has expanded into modern fields like biotechnology, scientific research, electronics, and clean energy. Daily life has changed as well. New transportation projects, like the Pune Metro and wider highways, help people navigate the growing traffic so they can easily visit family across town. Yet, even with all the new buildings, busier streets, and faster pace of modern life, Pune has kept its warm, friendly heart. It is still a wonderful place that balances its deep history with new progress.

Minnu John



1. The MC, Prof K M Varghese 2. The Onapaattu being rendered 3. The Vanchipaattu team 4. A view of the audience 5. Mahabali delivering his Onam message 5. Ladies' fellowship

ഉല്ലാസ കുട്ടായ്മ



കോട്ടയം സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറം എന്ന കുട്ടായ്മ, സന്തോഷപ്രദങ്ങളായ സായാത്തനങ്ങളെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു വേദിയായിട്ടാണ് എനിക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. 33 വർഷം എൽ.ഐ.സി-എന്ന ബൃഹത് സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്ത ഞാൻ 1990ൽ ജോലിയിൽ നിന്നും വിരമിച്ചു. വിരമിച്ച ശേഷം

ഞാനും സഹധർമ്മിണിയും ചേർന്ന് കുടുംബ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരായിരിക്കെ ഞങ്ങളുടെ ദേവാലയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില ചുമതലകൾ ഏൽക്കേണ്ടതായി വന്നു. അതോടൊപ്പം ഞങ്ങളുടെ കുടുംബയോഗത്തിന്റെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും എന്നിൽ നിക്ഷിപ്തമായി. ഒരു സാമൂഹിക അവബോധം എന്നിൽ രൂഢ മൂലമായ കാലഘട്ടമായിരുന്നു അത്.

എൽ.ഐ.സിയിൽ എന്റെ സഹപ്രവർത്തകൻ ആയിരുന്ന യശശരീരനായ കോര സി കുര്യൻ, സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറം സെക്രട്ടറിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കാലം, ഫോറത്തിലെ അംഗമാകുവാൻ എന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചു. 2000-മാണ്ട് ഞാൻ ഫോറത്തിൽ അംഗമായി. അപരിചിതരെ മാത്രം പ്രതീക്ഷിച്ചു വന്ന സ്ഥലത്ത് മുൻപരിചയമുള്ള പലരേയും കാണുവാൻ സാധിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം യൂണി വേഴ്സിറ്റി കോളേജിൽ എന്റെ അദ്ധ്യപകൻ ആയിരുന്ന പ്രൊഫ. ജി. സുധാകരൻ നായർ സാറായിരുന്നു അന്ന് ഫോറം പ്രസിഡൻ്റ്. എന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്തും ജോലിയിൽ ആയിരുന്നപ്പോഴും പരിചയമുണ്ടായിരുന്ന മറ്റു പലരേയും ഫോറത്തിൽ കണ്ടു. കുട്ടായ്മയുമാ യുള്ള ബന്ധം രൂഢമൂലമാകുവാൻ കാരണമായി പലതുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നുരണ്ടെണ്ണം മാത്രം കുറിച്ചു കൊള്ളട്ടെ.

സർവ്വീസിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ വല്ലപ്പോഴും ചെറുകവിതകൾ എഴുതാറുണ്ടായിരുന്ന ഞാൻ ഈ ഫോറത്തിൽ കവിതകൾ അവതരിപ്പിച്ചു. 2007 ാമാണ്ട് ഭാര്യ സമേതം ഞാൻ നടത്തിയ വിശുദ്ധനാട് യാത്ര യെപ്പറ്റി എഴുതി എൽഡേഴ്സ് വോയിസിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കവിത അന്നു ഫോറം മെമ്പറായിരുന്ന പ്രൊഫ. മാത്യു ഉലകംതറ സാർ വായിക്കുകയും കൂടുതൽ കവിതകൾ എഴുതുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ഫോറത്തിലെ മറ്റു പലരുടെയും പ്രോത്സാഹനം കൂടി ലഭിച്ചതിനാൽ വിവിധങ്ങളായ പ്രമേയങ്ങളെ ആധാരമാക്കി കുറെ കവിതകൾ കൂടി രചിച്ചു. അവയെല്ലാം ചേർത്ത് 'കവനകുസുമങ്ങൾ', 'സ്മൃതിമലരുകൾ', എന്നീ കവിതാസമാഹാരങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാനും സാധിച്ചു. സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറവുമായുള്ള ബന്ധമാണ് അതിനു

കാരണമായത് എന്നുള്ള സത്യം പകൽവെളിച്ചം പോലെ പ്രശോഭിക്കുന്നു.

ഈ കുട്ടായ്മമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ എന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു കാര്യം ഞാൻ വളരെയേറെ ബഹുമാനിക്കുന്ന ഡോ. മാത്യു പാറയ്ക്കൽ സാറിന്റെ ഇതിലെ സാന്നിധ്യമാണ്. സാർ ഈ ഫോറത്തിന്റെ സ്ഥാപക നേതാക്കളിൽ ഒരാളാണ് എന്ന അറിവ് എന്നെ ഏറെ സന്തോഷിപ്പിച്ചു. അദ്ദേഹത്തോടുള്ള എന്റെ കടപ്പാടിന് വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള ഒരു ചരിത്രവുമുണ്ട്. ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ അത് സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

എന്റെ പുത്രൻ കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ രണ്ടാം വർഷവിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്നപ്പോൾ മഞ്ഞപിത്തബാധിതനായി. സാറിന്റെ വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്ന രോഗിയെ സാറുതന്നെ ശുഷ്കാന്തിയോടെ ശുശ്രൂഷിച്ചു. സാറിന് അതുവരെ അപരിചിതരായിരുന്ന മാതാപിതാക്കളായ ഞങ്ങളെ അദ്ദേഹം പരമാവധി ആശ്വസിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും രോഗാവസ്ഥ മോശമായിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. ബെലോറൂബിന്റെ അളവ് 38-ലും അധികമായപ്പോൾ ഞങ്ങളെ എങ്ങനെ സമാധാനിപ്പിക്കാം എന്നോർത്ത് അദ്ദേഹം വളരെ വിഷമിച്ചു. മാതാപിതാക്കളായ ഞങ്ങളുടെയും ബന്ധുജനങ്ങളുടെയും സതീർത്ഥ്യരുടെയും വിശിഷ്ട സാറിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയാൽ മരുന്നുകൾ രണ്ടു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗം ശമിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. അന്നത്തെ രോഗി ഇപ്പോൾ അയർലാൻഡിൽ നിയോനെറ്റോളജി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റും പ്രൊഫസറുമാണ്. ജീവിതാന്ത്യം വരെ പാറയ്ക്കൽ സാറുമായുള്ള ബന്ധം ഈ കുട്ടായ്മയിലൂടെയും നിലനിർത്താമല്ലോ എന്നത് ഒരു അനുഗ്രഹമായി കരുതുന്നു.

ഫോറത്തിൽ എനിക്ക് ലഭിച്ച സ്നേഹിതവലയം എന്നെ ഹാതാകർഷിച്ചു. പ്രഗത്ഭരായ ഡോക്ടർമാർ, എഞ്ചിനീയേഴ്സ്, അഡ്വക്കേറ്റ്സ്, പ്രൊഫസർമാർ, സാമൂഹ്യരംഗത്തും സാംസ്കാരിക രംഗത്തും പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അതികായർ, ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ, കലാകാരന്മാർ എന്നിങ്ങനെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ പ്രഗത്ഭരായ തെളിയിച്ച വ്യക്തികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം എനിക്ക് ഒരു നവജീവൻ പ്രദാനം ചെയ്തു എന്നുതന്നെ പറയാം. ഓരോരുത്തരെയും പേരെടുത്ത് പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഈ ചെറു ലേഖനത്തിന്റെ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ അത് അസാധ്യമാകയാൽ അതിന് മുതിരുന്നില്ല.

ഫോറത്തിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണമായ എൽഡേഴ്സ് വോയിസിൽ അംഗങ്ങൾക്ക് ആശയപ്രകാശനത്തിനും പരസ്പര സംവാദത്തിനും അവസരം ലഭിക്കുന്നു. പ്രസിദ്ധീകരണ ചുമതല വഹിക്കുന്ന ബഹുമാന്യ നായ പ്രൊഫ.പി.ഐ. ജോൺസാറിന്റെ മനോമുകുരത്തിൽ പ്രതിബിംബിച്ച ഒരു ആശയമാണ് ഈ സൃഷ്ടിക്കുതന്നെ വഴിവിളക്കാവുന്നത്.

ഒരു കാര്യം കൂടി സൂചിപ്പിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതിനേക്കാൾ

വനിതകളുടെ അംഗസംഖ്യ സമീപവർഷങ്ങളിൽ വളരെ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ ഉന്നതസ്ഥാനീ യരായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് വിരമിച്ച വരുൾപ്പെടെ യുള്ള തരുണീമണികൾ ഫോറത്തിൻെറ മുതൽ കൂട്ടാണ്. അവരിൽ പലരുടെയും ഉത്സാഹവും മുതൽക്കൂട്ടാണ്. ഉദാത്തമായ സേവനങ്ങളും വിലപ്പെട്ടതാണ്.

ഈ കഴിഞ്ഞകാലമത്രയും ഫോറത്തോടൊപ്പമുണ്ടാ യിരുന്നവരും മൺമറഞ്ഞവരുമായ അംഗങ്ങളെ

നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ഫോറത്തിലുള്ള വരുമായുള്ള സൗഹൃദം ജീവിതാന്ത്യം വരെ എനോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കും എന്ന് സമാശ്വാസിച്ചു കൊണ്ടും ഈ നീണാൾ നിലനിൽക്കട്ടെയെന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടും ഈ ചെറുലേഖനം സമാഹരിക്കട്ടെ.

P K Philipose

September Birthday Greetings!

1. K I James - 14th
2. Lissy Kunnath- 20th
3. Indira Krishnan - 21st
4. Dr Mathew Parackal- 27th



SENIOR CITIZENS' FORUM: A CELEBRATION OF FRIENDSHIP!!

Secretary's Corner



talks Prof. T U Mathai talked

Last two meetings were interesting and useful. As a part of our auto-biographical

about about his adventures in school and college days . It was most entertaining.

Next session was by James Joseph Adhikarathil. His session was on smart inheritance planning. He shared some very useful information of this aspect. It was a very useful session for our group .

We're having our Onam celebrations at the end of this month. Hectic planning is being done to make this a success. Can only write about this next month
Joseph Mathew

Layout created by Prof. P. I. John using Marq software. Photos courtesy Mrs Minnu John and Mrs Pushpa Mathew

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