

ELDERS' VOICE

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

News Bulletin of Senior Citizens' Forum Kottayam Editor
Pushpa Mathew

President's Message

Dhanya Gopinath

Hello Friends,

We are meeting once again on the pages of the Elders' Voice. The harvest festival called Onam is just over but Onam celebrations are going on every where. It was while going through the history of Onam that I got to know that Onam was declared the National festival of Kerala in the year 1961.

When PattomThanu Pillay became the Chief Minister of Kerala, he brought in this change & gave the festival an inclusive twist. This welcome move brings all Keralites into the Onam mood; here religion, caste or community does not come into play & everybody celebrates Onam.

Mahabali, the popular king was everybody's hero. While being banished into the underworld, he was permitted to visit his subjects once in the year. Over the years, the way people celebrate Onam has undergone a change.

My earliest remembrances of Onam are the celebrations at my grandmother's house in Kottayam. It used to be a grand 10 day celebration with pookalams, starting with a small circle of the whitish coloured thumba flowers in one circle. It would be two circles on the second day with some thulasi also, to give a green colour. There would be more & more such circles & these would be made from chembarathi & chethi flowers. Pookalams would be made for 9 days till Utharadom, with a grand sadya on Thiruvonam day. No pookalams would be made that day. Wearing our Onakodis, we would sit for a breakfast of steamed bananas, pappadams & upperi. At lunch time, we would sit on the floor for our Onasadya. Drinking the payasam served on the banana leaf was a pain, but the taste of the payasam kept me trying to perfect the art.

As the saying goes, "change is the only permanent thing". Onam celebrations have definitely changed over the years. It has gone out of the houses, right into communities & institutions, acquiring a different flavor. With the advent of nuclear families, people find it difficult to make pookalams in their homes. Schools organize



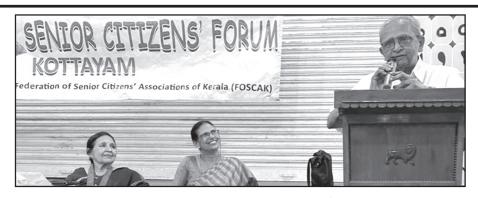
pookalam competitions, banks also have their competitions. The pookalams made these days are very elaborate & flowers are bought from vendors.

The simple dress of the Malayali has now become very grand, although the off-white colour is still retained. Very few people cook their onasadyas but prefer to place orders for it.

Vakkom Purushothaman, who passed away recently is widely recognized for tapping the tourism potential of Onam. He has transformed the festival into a revenue-earner for the state. In 1980, when he was the Tourism Minister in the Nayanar government, he went out of the way to unify Keralites under a distinctly ethnic identity. He brought artists, performers & singers from all parts of Kerala to the capital city. He gave Onam a dazzling touch by using the powerful tool called illumination. Thousands of people flock to see the brilliantly lit-up streets & watch the performances.

Old-timers often complain about the commercialization of Onam. It is true that commercialization has crept up, but one has to admit that Onam has developed a resilience to change with the times. But for this resilience, Onam would have shrunk into a harvest festival.

We are planning an Onam celebration at the Senior Citizens' Forum also. Looking forward to having maximum participation like last year.



Dr Mathew Parackal addressing the forum



President handing over the momento to Mr Mathew

ELDERS' VOICE SEPTEMBER 2023

Editor's Musings

Pushpa Mathew

Hello Everyone,

Onam has just turned the corner and festivities still linger in the air. Let me take this opportunity to wish each one of our members an abundance of love, joy and good health. May King Mahabali bless you and your loved ones with happiness, peace and prosperity.

On 28th July, we had as a guest, Mr. V. K Suresh, a financial literacy counsellor. He gave us a short introduction to financial discipline for senior citizens, which was quite illuminating. We propose to invite him as a full-fledged speaker at a future meeting.

The main speaker of the day was Dr Mathew Parackal, who spoke on "Medicines for Senior Citizens". Medicines



പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസത്തിലെ പൊന്നോണം

(4-ാം പേജ് തുടർച്ച)

ത്തിലെ തിരുവോണത്തെ കാത്തിരിക്കുന്ന പുരാതന മലയാളിയുടെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന പ്രതീക്ഷ ഇന്ന് എന്നും എല്ലാ രീതിയിലും ഓണത്തിന്റെ സമൃദ്ധിയിൽ കഴിയാൻ സാധിക്കുന്ന പുത്തൻ തലമുറയ്ക്ക് അനുഭവവേദ്യ മാകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിനായി പട്ടിണി വയറുമായി ഓടുന്നവന്റെ മാനസികാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രയാസം തന്നെ. മുഴുപട്ടിണിയും പട്ടിണി മരണങ്ങളും സാമ്പത്തിക തകർച്ചയും കൃഷിനാശവും തൊഴിലില്ലായ്മയും പകർച്ചവ്യാധികളും എന്തിനേറെ എല്ലാ ഇല്ലവല്ലായ്മകളുടേയും കാലമാണ് പഞ്ഞകർക്കടക മാസം (ഇന്നല്ല). ഈ കൂരിരുട്ടിലേക്ക് സൂര്യൻ ഉദിക്കും പോലെയാണ് സർവ്വ സമൃദ്ധിയുടേയും പൊന്നിൻ ചിങ്ങ മാസവും പൊന്നോനവും വരുന്നത്.

വിവിധ കൃഷികളുടെ വിളവെടുപ്പ്, കൊയ്ത്ത്, കറ്റ കെട്ടൽ, മെതിക്കൽ, തോമ്പളവ്, പതം കൊടുക്കൽ, ജലോത്സവങ്ങൾ, ഓണക്കളികൾ വിവിധ തരത്തിൽ-ജനങ്ങളങ്ങോട്ടാഘോഷിക്കുകയാ ആബാലവൃദ്ധം, ജാതിമത വർഗ്ഗവർണ്ണ വ്യത്യാസം കൂടാതെ വിഭാഗിക ചിന്തകളില്ലാതെ മലയാളി ഓണാഘോഷ വേളയിൽ ഒരേ കൊടി ക്കീഴിൽ ഒന്നാകുന്നു. ആടുന്നു പാടുന്നു മതി മറന്നാ ഘോഷിക്കുന്നു. ചാരത്തും ദൂരത്തുമുളള കുടുംബാം ഗങ്ങളും ബന്ധുമിത്രാദികളും ഒന്നിച്ചുകൂടുന്നു. തൊടിയിൽ നിന്നുതന്നെ വിവിധയിനം പൂക്കൾ പറിച്ച് പൂക്കളം ഇടുന്നു. തൊടിയിൽ നിന്നുതന്നെ വിവിധയിനം പച്ചക്കറികൾ പറിച്ച് are physical, spiritual, biological and chemical measures used to maintain health and well-being. India is the hub of the pharmaceutical industry and Kerala is the state foremost in the consumption of medicines. Due to the easy availability of medicines over the counter, there is a lot of misuse, overuse and prolonged use of medicines.



Unqualified qua-cks prescribe medicines and there is widespread use of unnecessary nutrition products.

He suggested going back to the old system of family doctors, who knew all the details of one's medical history, who was easily accessible and who has a personal relationship and is able to guide you. Also, as one growsolder, it is very important to maintain a list of all medications being taken along with their dosage. This information should be kept with some younger and responsible person in the family.

The speaker for our meeting on 11th August was Dr M M Mathew, who spoke on India's independ-ence and constitution. We have a very extensive constitution to cover all the diverse elements of our country. Nationalism brings out our unity in spite of all our diversity. Eternal vigilance is the price we have to pay for a genuine democracy. Currently our nation abounds in politicians, who are only concerned about the present. But what we need are statesmen, who have a vision for the future of the country. It is therefore important to vote and select the best in our community to represent us in parliament.

Prof P C Varghese stressed that value education should be imparted to students from an early age so as to develop good citizens.

There were many correct guesses for identifying the couple in the last issue – basically because Prof K M Varghese seems to be blessed with "nithyayavonam" and hasn't changed at all over the years! There is another well-known couple this time and I invite you all to guess again.

Until next time then,

Answer to last month's quiz "Guess who is this?":

Prof. K. M. Varghese and Marykutty

വിഭവസമൃദ്ധമായ സദ്യ വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രായ ത്തിനനു സരിച്ച് വിവിധയിനം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. അതെ ആത്മാവിനും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആനന്ദവും കുളിർമയും ലഭിക്കുന്നു. അത്തം പത്തോണം എന്നാണല്ലോ പറയുന്നത്. പിന്നങ്ങ് ഒന്നാം ഓണം രണ്ടാം ഓണം അങ്ങനെ പത്തുദിവസത്തേക്കാണോണം. ഓരോ ദിവസത്തിനും ആഘോഷങ്ങൾ ഓരോ രീതിയിലാണ്. ഓണസദ്യ ഉണ്ടറി യണം എന്നാണ് വയ്പ്. പപ്പടം, പഴം, പായസം, കുത്തരി ച്ചോറ്, ഓലൻ, രസം, ഇഞ്ചിപുളി, പച്ചടി, സാമ്പാർ, അവിയൽ, പരിപ്പുകറി, എരിശ്ശേരി, പുളിശ്ശേരി, കാളൻ, കിച്ചടി, തോരൻ, മെഴുക്കുവരട്ടി, ഉപ്പേരി, ശർക്കരവരട്ടി ഇങ്ങനെ പോകുന്നു എണ്ണമില്ലാ വിഭവങ്ങൾ.

ഓണക്കളികൾ ആട്ടക്കളം കുത്തൽ, കൈകൊട്ടിക്കളി, പുലി ക്കളി, കുമ്മാട്ടിക്കളി, ഓണത്തല്ല്, ഓണക്കളി, നായയും പുലിയും വയ്ക്കൽ, തലപ്പന്തുകളി, കിളിത്തട്ടു കളി, (ശേഷം ഭാഗം 3-ാം പേജിൽ) ELDERS' VOICE SEPTEMBER 2023

OUR TRIP TO SPAIN & PORTUGAL

Joseph Mathew

We planned a trip to Spain & Portugal to celebrate our 50th wedding anniversary. We also had the company of three other couples, who were our friends from our early days after marriage

when we were in Delhi. So we decided to go on this tour, which was organized by Cosmos



Plaza Mayor at Madrid where bull fights are held

Travels, a UK based company.

Our tour started from Madrid and from there to cities like Toledo, Seville and then to Portugal, through Lisbon and Porto and then back to Madrid. From Madrid we went by train to Barcelona and then returned to India. Some of the interesting sites we have seen are;



Madrid: El Retiro Park, a 19th Century park with numerous fountains, formerly used by kings,

but now open to public - a beautiful park full of flowers and a lake.

Bull Fight at Plaza Mayor. Bull fights are conducted only on Sundays and you need to book in

advance for entry. Tickets are quite expensive. Only Madrid has bull fights, other cities have now banned it.

Reina Sophia museum, which has some exquisite paintings by renowned painters. The city is full of statues of various kings and generals of the past in their roundabouts with beautiful fountains. Spain has completely wiped out every history and memory of Franco, who was a dictator, who ruled for more than three decades. It is a beautiful, clean city, full of Gothic and Renaissance buildings - all very well maintained.

Real Madrid stadium is under renovation so we could have a look only from outside.

From Madrid we went to Toledo, which was the earlier capital of Spain. Later the king moved the capital to Madrid. Toledo is a town on the top of a hill, surrounded by fort walls. It is like an old medieval town with stone-paved roads with old, beautifully kept structures and a magnificent church. You have to use an escalator to get to the top though there is a winding road to reach the top. This place will take you back centuries. (To be contd in next issue)

പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസത്തിലെ പൊന്നോണം

(2-ാം പേജ് തുടർച്ച)

സുന്ദരിക്കൊരു പൊട്ടുകുത്ത്, വടംവലി, ആറന്മുള വളളം കളി, ഇങ്ങനെ പോകുന്നു നാടൻ കലകളും കളികളും.

ഓണച്ചൊല്ലുകൾ: കാണം വിറ്റും ഓണമുണ്ണണം, ഉളളതു കൊണ്ടോണം പോലെ, അത്തം പത്തിനു പൊന്നോണം, അത്തം കറുത്താൽ ഓണം വെളുക്കും, അവിട്ടക്കട്ട ചവിട്ടി പൊട്ടിക്കണം, ഉണ്ടെങ്കിലോണം ഇല്ലെങ്കിലേകാദശി, ഉത്രാടമുച്ചകഴിഞ്ഞച്ചിമാർക്കൊക്കെ വെപ്രാളം, ഉറുമ്പോണം കരുതും പോലെ, ഓണമോണം നല്ലോണം, രണ്ടാമോണം കണ്ടോണം, മൂന്നാമോണം മുക്കീംമുളീം, നാലാമോണം നക്കിയും തുടച്ചും, അഞ്ചാമോണം പിഞ്ചോണം, ആറാ മോണം അരിവാളും വള്ളിയും, ഓണം കഴിഞ്ഞാൽ ഓലപ്പുര ഓട്ടപ്പുര, ഓണം കേറാമൂല, ഓണം വന്നാലും ഉണ്ണി പിറന്നാലും കോരനു കുമ്പിളിൽ കഞ്ഞി, ഓണം വരാനൊരു മൂലം വേണം, ഓണത്തിനിടയ്ക്കാണോ പുട്ടുകച്ചവടം, ഓണമുണ്ട വയറേ ചൂളംപാടി വാ ഇങ്ങനെ പോകുന്നു ഓണച്ചൊല്ലുകൾ.

സൽഭര്ണവും ദാനശീലവും സത്യസന്ധതയും കൊണ്ട് ദേവന്മാരെ പോലും അസൂയപ്പെടുത്തുകയും അസ്വസ്ഥരാക്കുകയും ചെയ്ത മഹാബലി (വലിയ ത്യാഗം ചെയ്തവൻ) എന്ന അസുര ചക്രവർത്തി വാമനനായി അവതരിച്ച മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ ഔദാര്യം മൂലം ആണ്ടിലൊരിക്കൽ തന്റെ പ്രജകളെ കാണാൻ വരുന്നതായുളള സങ്കല്പമാണ് നാം ഇന്നാഘോഷിക്കുന്ന ആചരിക്കുന്ന പൊന്നോണം. ഈ ഓണക്കാലവും തുടർന്നും നമുക്കേവർക്കും ശാന്തിയുടെയും സമാധാന ത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും സമുദ്ധിയുടെയും സർവ്വോപരി സംതൃപ്തിയുടേയും നാളുകളാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ELDERS' VOICE SEPTEMBER 2023

പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസത്തിലെ പൊന്നോണം

കെ. എം. വർഗീസ്

2 ലയാളിയുടെ ആത്മാവും മനസ്സും ശരീരവും ഒരുപോലെ ക്രിയാ ത്മകമായി അല് പമായോ അധിക മായോ പ്രതികരിക്കുന്ന ഒരു ദേശീയോ ത്സവമാണ് ഓണം. മലയാളി ലോക



ത്തിന്റെ ഏതു കോണിലായാലും ഓണത്തെ വരവേൽക്കാതിരിക്കില്ല.

സമത്വസുന്ദരമായ ഒരു കാലഘട്ട ത്തിന്റെ ഓർമ്മയായിട്ടാണ് ഓണം കൊണ്ടാടപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ പൂർവീ കർ മെനഞ്ഞെടുത്ത ഐതിഹൃങ്ങളി ലുടെ ഒട്ടേറെ ജീവിതമുല്യങ്ങളാണ് അവർ പിൻതലമുറയ്ക്ക് സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുളളത്. അസുര രാജാവായ മഹാബലി നാടുവാണിരുന്നതും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദാനധർമ്മിഷ്ഠതയും അതിലൂടെ അദ്ദേഹം സായൂജ്യമട ഞ്ഞിരുന്നതായ സ്വയം മഹത്വവും അഹങ്കാരവും ദേവലോകത്തെ ആശങ്കയിലാക്കുന്നതും, അതിനൊറു തി വരുത്തുവാൻ സാക്ഷാൽ മഹാ വിഷ്ണു തന്നെ വാമനനായി ഒരു ഭരണാധിപൻ എങ്ങനെ ആയിരിക്കണം എന്ന ആശയം മഹാ ബലിയിലൂടെ വരച്ചുകാട്ടുന്നതാണ് അതിലെ നല്ല പാഠം.

"മാവേലി നാടു വാണിടും കാലം മാനുഷരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ കളളവുമില്ല ചതിയുമില്ല എളേളാളമില്ല പൊളിവചനം." അതെ

"Then all were equal no untruth, no deception not even a little bit falsehood anywhere"

എന്നിരുന്നാലും ദാനശീലത്തിലും സതൃസന്ധതയിലും മഹാബലി ക്കുണ്ടായിരുന്ന അഹങ്കാരവും സ്വയം മഹത്വവും അദ്ദേഹത്തിന് നാശകാരണമായി വന്നു എന്നതു രണ്ടാമത്തെ പാഠം.

രാജാവാണെങ്കിലും വാക്കു പാലി ക്കാൻ പറ്റാതെ വന്നപ്പോൾ ആ ഗർവ്വ ത്തിന്റെ ശിരസു കുനിച്ചു കൊടുക്കു ന്നതാണ് മൂന്നാമത്തെ പാഠം.

മനുഷ്യനന്മയ്ക്കായി ജീവിതമൂല്യ ങ്ങളെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാനുളള ഇത്തരം ഐതിഹ്യങ്ങളിലെ ഗുണ ങ്ങൾ ഇളംതല മുറയ്ക്ക് പകർന്നു നൽകാതെ അതിനെ മോടിപിടിപ്പി ക്കുന്ന ആഘോഷങ്ങൾ മാത്രമായി ആചരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ പ്രവണത യെ വിവാഹഘോഷങ്ങൾക്കിടയിൽ വരൻ വധുവിനെ താലിചാർത്താൻ മറന്നുപോയി എന്നുളളതിനോടേ ഉപമിക്കുവാൻ സാധിക്കു.



ദിവസം ഒരിക്കലേ അടിക്കാറുളളു. അമ്മൂമ്മ പറഞ്ഞു, ഇളം തലമുറയോട് അതിരാവിലെ മുറ്റമടിക്കണം. വൈകു ന്നേരം മുറ്റമടിച്ച[്]ാൽ വീട്ടിലെ മൂത്ത കാരണവർ മരിച്ചുപോകുമത്രേ. അപ്പൂപ്പനേയും അമ്മുമ്മയേയും സ്നേഹിച്ചിരുന്ന ആ തലമുറ അതനു സരിച്ചു. എന്നാൽ ഇതിനു പിന്നിൽ ഒരു സയൻസുണ്ട്. എന്തെന്നല്ലേ. ഏതു കാലത്തും അതിരാവിലെ മുറ്റമടിച്ചാൽ പൊടി പറക്കില്ല. മറിച്ച് വൈകിട്ടാണെങ്കിൽ നല്ലവണ്ണം പൊടി പറക്കും. അതു പലവിധ അനാരോഗ്യ ത്തിനും കാരണമാകും. ഈ സത്യം മറച്ചുവച്ചാണ് വൈകുന്നേരം മുറ്റ മടിച്ചാൽ വീട്ടിലെ കാരണവർ മരിച്ചു പോകുമെന്നനു പറഞ്ഞത്. ഓ, വിഷയത്തിൽ നിന്നു മാറിപ്പോയോ?

കാലാന്തരത്തിൽ ഓണാഘോഷ രീതികളിൽ സാരമായ മാറ്റം കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. ഇതിനു കാരണം മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ സമഗ്ര പുരോഗതി യാണ്. പഞ്ഞകർക്കടക മാസം കഴി ഞ്ഞുവരുന്ന പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസ

(ശേഷം ഭാഗം 2-ാം പേജിൽ)



അവതരിക്കുന്നതും, വെറും മുന്നേ മൂന്നടി മണ്ണുപോലും അളന്നു കൊടുത്ത് ദാനം നിറവേറ്റാനും വാക്കു പാലിക്കാനും പറ്റാതാക്കി മഹാബലിയുടെ ഗർവ്വത്തെ മഹാ വിഷ്ണു ഇല്ലാതാക്കുന്നതുമാണ് ഓണത്തിന്റെ ഇതി വൃത്തം. ഓണം, വിഷു, ഈസ്റ്റർ, റമദാൻ തുടങ്ങി ജനോപകാരപ്രദമായ പലതും ഇന്ന് വെറുതെ ആഘോഷ ങ്ങളാക്കി മാറി എന്നത് ഒരു ദുഃഖ സത്യമായി നിലകൊളളുന്നു.

അമ്മൂമ്മക്കഥയിലെ ഒരു ശകലം സാധാരണവീടുകളിൽ മുറ്റം ഒരു

WISH YOU ALL A VERY HAPPY BIRTHDAY

May your birthday and every day ahead be filled with the warmth of love, the joy of good health and blessings in abundance!



Prof John Joseph 20th Sept. Lizzy John 20th Sept.

Indira Krishnan 21st Sept.

Dr Mathew Parackal 27th Sept.