



ELDERS' VOICE

March 2026

Editor: Dr N C Santhakumari

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

President's Message

നാം ആരെ വിശ്വസിക്കണം

പി ഐ മാണി

മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആരോഗ്യം വളരെയധികം കരുതൽ വേണ്ട ഒരു മേഖലയാണ്. ശാസ്ത്രം വളരുന്നതോടൊപ്പം മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുമെന്ന് നാം എല്ലാവരും വിശ്വസിക്കുന്നു. അതു ശരിയാണോ എന്നു സംശയിക്കേണ്ട ഒരു കാലഘട്ടത്തിലേക്കല്ലേ നാം എത്തിപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് എന്നു തോന്നിപ്പോകുന്നു. ആനുകാലിക മാധ്യമ വാർത്തകളിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത് സാധാരണക്കാരന്റെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിലെ വീഴ്ചകളും അതിന് ജനങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വലിയ വിലയും തന്നെയല്ലേ ?

എല്ലാം രാജ്യം ഭരിക്കുന്ന രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ഒറ്റപ്പെട്ട ഈ വാർത്തകൾ കൊണ്ട് ദിനം പ്രതി മാധ്യമങ്ങൾ നിറയുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് എന്താണ് ? നിലവിൽ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ കാര്യങ്ങളിൽ ഈ ആധുനികയുഗത്തിലും നാം സുരക്ഷിതരല്ല, പ്രതഃശങ്കിച്ച് മുതിർന്ന പൗരന്മാരായ നമ്മൾ.

ഒരു മാസം മുൻപ് എനിക്ക് വീട്ടിൽ വച്ച് പെട്ടെന്ന് ഒരു വിഷമം ഉണ്ടായി. കാരണം എനിക്കു കെണ്ടത്താനായില്ല. താല്ക്കാലിക ശമനം ലഭിച്ചു എങ്കിലും ആരോഗ്യത്തിൽ സംശയം തോന്നിയപ്പോൾ ഒരു ലാബിൽ പോയി രക്തം പരിശോധിച്ചു. അതിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ ലിവർ സംബന്ധമായ എന്തോ ആണെന്നു വ്യക്തമായതിനാൽ കൂടുതൽ പരിശോധനകൾക്കായി ഗാസ്ട്രോ എൻററോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടറേ കണ്ടു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റാകണമെന്നും ആയിരക്കണക്കിനു രൂപ ചെലവുള്ള പലതരം പരിശോധനകൾ നടത്തണമെന്നും ഉടൻ തന്നെ ഒരു ഓപറേഷൻ നടത്തണമെന്നും ആയിരുന്നു.

ഡോക്ടർ ഈ ഉപദേശം തരുന്ന സമയം എനിക്ക് ഒരു തരത്തിലുള്ള വേദനയോ ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതയോ ഇല്ലാതിരുന്നതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കാമെന്ന് അറിയിച്ച ശേഷം പുറത്തു വന്നു. ഈ പറഞ്ഞ സംഭവത്തിനു ശേഷം ഇപ്പോൾ ഏതാണ് ഒരു മാസം പിന്നിട്ടു. ഇതുവരെ ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയിൽ കിട്ടിയ ഉപദേശത്തിൽ പറഞ്ഞ തരത്തിലുള്ള ചില ലക്ഷണങ്ങൾ വെച്ച് ക്ഷണത്തിൽ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തി. ഒരു വിധത്തിലുള്ള മരുന്നുകളും കഴിച്ചില്ല.

ഇതു വായിക്കുന്ന നിങ്ങളിൽ പലർക്കും അംഗീകരിക്കാൻ

കഴിയില്ല എന്ന് എനിക്കറിയാം. പക്ഷെ ഒന്നു ചിന്തിച്ചാൽ ഒരു മരുന്നും കഴിക്കാതെ ഇക്കഴിഞ്ഞ ഒരു മാസം എന്തു കൊണ്ട് എനിക്ക് സത്യര ചികിത്സ വേണ്ട പ്രയാസങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായില്ല ?

ഞാൻ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം സത്യര നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം എന്നു പറഞ്ഞ കാര്യം മുൻപ് ഈ ചികിത്സ ചെയ്ത പലരോടും തിരക്കിയപ്പോൾ രണ്ടു മുതൽ രണ്ടര ലക്ഷം വരെ രൂപ ചിലവുള്ള ചികിത്സ ആയിരുന്നു എന്ന് മനസ്സിലായി.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ ചൂഷണം നമ്മുടെ ആതുരപ്രായങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നത് ? മുതിർന്ന പൗരന്മാരായ നമ്മൾ 75 ഉം 80 ഉം വയസ്സിൽ ഇത്രകഠിനമായ ചികിത്സകൾക്ക് നിർബന്ധിതരാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ ദൈനം ദിന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് എങ്ങനെ ആശുപത്രികളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ കഴിയും ? കോട്ടയം പട്ടണത്തിലുള്ള ഒരു ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടറുടെ അച്ഛൻ ശാരീരിക ക്ഷീണത്തിന് പരിശോധിച്ചപ്പോൾ തലച്ചോറിൽ ഫ്ലൂയിഡു കെട്ടിയിട്ടുണ്ട് എന്നു കണ്ടെത്തി. കോട്ടയത്തെ വലിയ ആശുപത്രിയിൽ ഓപറേഷൻ നടത്തി. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മരണമടഞ്ഞു.

എന്റെ മറ്റൊരു സുഹൃത്തിന്റെ ഡോക്ടറായിരുന്ന 73 വയസ്സു പ്രായമുള്ള അച്ഛൻ ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗത്തിന് മൂന്നര ലക്ഷം രൂപാ മുടക്കി പേസ് മേക്കർ വെച്ച് രണ്ടു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച മരിച്ചു. മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല നമുക്ക് തന്നയാണെന്ന് ഈ സംഭവങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

എന്റെ മറ്റൊരു സുഹൃത്തിന്റെ അച്ഛനെ കാച്ചാലിറ്റിയിൽ നിന്ന് വാർഡിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകുമ്പോൾ ഡോക്ടർ സർവ്വഹൃദസംഭാഷണത്തിൽ പറഞ്ഞത് 'After all, he is 70 plus' എന്നാണ്. ഈ വെല്ലുവിളി നാം ഏറ്റെടുത്തേ മതിയാകൂ. ചുരുക്കത്തിൽ, മുതിർന്ന പൗരന്മാരായ നമുക്ക് ദൈവം മാത്രമാണ് ആശ്രയം !! ഡൈറക്ടറും.



27th Feb Meeting: Chief Guest, Dr Alice Mathew being received by the President. Dr Alice Mathew felicitating the senior most couple, Shri A M Mathew and Smt Kunjoonjamma Mathew

BALANCED DIET FOR THE ELDERLY

Prof Dr N C Santhakumari



As a person ages, the body mass decreases and metabolism slows down. Also ageing changes digestion, appetite, and food preferences. To cope with these changes, the diet of the elderly has to be redesigned

in quality, quantity and timing.

Due to reduced physical activity the energy requirement of an elderly person is reduced. However, nutritional demand increases. Senior citizens need a wholesome diet with food rich in nutrients so that their immunity and overall health remain strong.

Since the calorie requirements are reduced, oil and carbohydrate intake shall be reduced. Since protein requirement still continues, diet rich in protein such as pulses, toned milk, fish and lean meat may be appropriately balanced. A person normally needs about 250 ml of milk and milk products daily, and about 400 g of vegetables and fruits to provide fibre, micronutrients and anti-oxidants.

Dairy products are rich in calcium and vital for older adults, especially women. It is better to combine them with foods rich in vitamin D, which helps in calcium absorption in the body. Yoghurt contains proteins and probiotics and aids digestion. It is also important to ensure exposure to sunshine outdoor to fight Vitamin D deficiency. It is reported that herbs and spices, if used in controlled quantity, can boost immunity. It is proven that ginger helps in the absorption of nutrients,

whereas garlic lowers blood pressure, blood sugar and cholesterol level. Other options include turmeric and cinnamon which have healing and immunity boosting properties. Additionally, elders must be careful about water intake. Always stay hydrated to prevent dehydration and related problems.

It is better to avoid or limit certain food items. For example, sodium rich foods such as processed and preserved meat, canned soups and vegetables with added salt, and packaged snacks like chips and salted nuts can increase blood pressure and strain the heart. Sugary foods and drinks, in general, contain high quantity of sugar and can lead to weight gain, diabetes and dental diseases. Fried and oily foods such as fried chicken, French fries and snacks cooked in oil increase cholesterol level and contribute to heart disease. Similarly, processed and packed food like noodles, ready-to-eat meals and frozen dinners like white bread and pastries are low in nutrients, but high in unhealthy preservatives, fats, sugars and sodium. Elderly persons are more susceptible to food-borne diseases due to weak immune system. Hence it is better to avoid raw egg or undercooked meat.

To summarise, elders must limit intake of oily, salty and sugary food items and switch over to a balanced diet with nutritious, easy-to-digest, and immunity-boosting ingredients, matching with body weight, physical activities and decreasing digestive capacity.



13th Feb Meeting: 1. Chief Guest Dr Aliya Bincy Mathew speaking 2. Smt Lizzy Kunnath's song 3. Dr Santhakumari offering the vote of thanks 4. Prof P C Varghese speaking

WATER AND LOCAL SUSTAINABILITY

Prof Dr V N Sivasankara Pillai

Water is one of the essential natural resources that controls climate and supports life. Even though two-thirds of the surface of the earth is covered with water, only 2.5 to 3% is freshwater. Of this, nearly 65% is locked in ice (permafrost). Civilizations have flourished in regions and locations where freshwater suitable for human consumption and farming was available. Technological advances, societal cohesion, and advances in healthcare have supported en mass survival of homo sapiens, and finally led to formation of urban agglomerates. Water, being the lifeline of all human activities, the availability of quality water in sufficient quantity is essential to sustain human survival. Water available at any land site is through precipitation (rain), and in any land parcel, it is through the cumulative assembly in subsurface soil (aquifer).

Kottayam where we live is bestowed with an average annual rainfall of 3100 mm. This means that every square meter of land receives 3100 litres of water in a year. It is sufficient to submerge the land in water column 3.1 meter high. If the land is exposed to sunlight, wind and evapotranspiration by vegetation, nearly 1 meter of the water column disappears in the atmosphere. In addition, on sloping land water runs down and discharges into local brooks, streams, rivers and finally into the sea through the backwaters. If soil formation on land is suitable water can percolate and may be retained in soil. This we call groundwater, but depending on the subsurface stratum, it may slowly run down and lost. In certain types of substrata it may be permanently retained.

Kerala has the largest number of open-cut wells. In earlier days, and in villages even now, a housing site is first assessed for availability of freshwater in open-cut wells. Kottayam, with its special topography and soil formation, most houses and places of worship were located down the slopes of hills, or near streams and rivers. Systematic water supply systems were implemented in the fifties and this led to establishing residential buildings on hill-tops and slopes where well water is not available. Now the extended township areas and villages are served by piped water supply. The main sources are R. Meenachil, R. Manimala and R. Muvattupuzha. Kottayam town and suburbs get centralized water supply from R. Meenachil abstracted from various points. Isolated households and institutions depend on pen-cut wells and ponds.

How does water get contaminated?

Rainwater which is precipitated from air scavenges dust and chemical contaminants in air.

Emissions from vehicles and industrial units, and nitrogen oxides formed during lightning contaminates rainwater. Even otherwise, rainwater is acidic due to dissolved carbon dioxide. Rainwater, as it travels over and percolates through soil carries soluble and fine materials, including wastes and manures. This reaches wells, ponds and rivers and adds to pollution load. Meenachil river basin lacks scientifically designed sewage and solid waste management infrastructure. We still use septic tanks for human waste management. This is a 150 year-old French technology, and our designers seem to be unaware of innovations. Partially treated sewage reaches our wells and streams. The magnitude of this is huge since what we call towns are only urban sprawls. The design of our open-cut wells does not take care of cross contamination from the septic tanks. Also water supply schemes under the government and LSGs are not updated to eliminate newly evolving candidate pollutants.



What about the quality of water we get from different sources?

People use water for drinking, cooking, bathing, sanitation, and farming. Water is an essential raw material for industries. In order to get the desired performance during water use standard of quality varies. The highest quality, 100% pure water is required in the manufacture of highly complex integrated electronic components. Human consumption requires water with enough inorganic salts, and devoid of toxic minerals and harmful microbes. The following BIS standards are applicable to water for various uses.

Drinking water: IS 10500	Irrigation water: IS 11624: 2019
Surface water for outdoor bathing: IS 2296- 1982	Swimming pool: IS 16508:2017 & 3328: 1993

Packaged drinking water: IS 14543: 2016

Packaged mineral water: IS: 13428: 2005

Note: Members of SCF interested may contact Mob 9847151631

Secretary's Corner



March and Women's Day are like synonyms, right? As we step into March, it's a vibe celebrating women's achievements and contributions. The themes all about empowerment, equality, and recognizing their impact. And

how can we not mention Madam Marie Curie, the queen who won Nobel Prizes in both Chemistry and Physics!

Time to pass on the torch!

SCF got two important meeting on March 9th (business meeting and elections) and 27th (installation of the new office bearers)

Happy Birthday!

Mrs. Leelamma Varghese :1st
 Mrs. Maya Cheriyan :8th
 Dr. George Kurian : 16th
 Dr. P. I. John :18th
 Mr. Joseph Gabriel :25th



13th Feb meeting: 1. Dr Alice Mathew being received by the President 2. Smt Omana Abraham being felicitated by the Governing Board on her 80th birthday 3. Dr Alice Mathew felicitating Shri A M Mathew and Smt Kunjoonamma Mathew, the senior most couple in SCF 4. Shri Shyam presenting the accounts of the Social Service Forum 5. Birthday celebrants 6. Smt Saleema Joseph singing a song 7. Shri Joseph Issaacs adorning the President with the collar 8. Smt Dhanya Gopinathan giving the vote of thanks

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.