



# ELDERS' VOICE

May 2026

Editor: Dr P I John

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

## President's Message

### "Oh! What a Heat!"



The rising heat we experience today is no longer just a seasonal discomfort—it has become a serious concern, especially for senior citizens. With each passing year, summers seem hotter, longer, and more exhausting. What once felt like a gentle, warm breeze now often turns into a harsh and draining experience that affects our daily lives.

For elders, the body's ability to regulate temperature is naturally lower. This makes

them more vulnerable to dehydration, heat exhaustion, and even heatstroke. In addition, certain medical conditions and medications can further reduce the body's capacity to cope with extreme temperatures. Simple daily activities such as walking, cooking, or even resting can feel tiring, and prolonged exposure to heat can affect both physical and mental well-being, leading to fatigue, irritability, and weakness.

However, with a few mindful steps, we can protect ourselves and stay comfortable. Drinking plenty of water throughout the day is essential, even if one does not feel thirsty. Including light and nutritious foods such as fruits, vegetables, and buttermilk in the diet helps to keep the body cool and hydrated. Avoiding heavy, oily meals during hot days can also make a difference.

Wearing loose, light-colored cotton clothes allows the body to breathe and stay cool. It is advisable to remain indoors

during peak afternoon hours when the sun is at its strongest. Homes should be kept well-ventilated by opening windows during cooler times of the day. Using curtains or blinds to block direct sunlight can help maintain a cooler indoor environment. Simple measures like using fans, cool baths, or damp cloths can also provide relief.

If possible, spending time in shaded outdoor areas during early mornings or evenings can be refreshing and uplifting. Equally important is checking on fellow seniors—neighbors, friends, or relatives. A small gesture, such as a phone call or a brief visit, can ensure that everyone is safe and coping well during extreme heat.

While we cannot control the weather, we can certainly adapt to it with wisdom and care. Let us remember: staying cool is not just about comfort, but about health and safety. Together, let us face the heat with awareness, caution, and compassion.



The Chief guest of the meeting on 10th April was Shri P C Thomas, Retired GM of SBI

The two best contributions to the writing competition on "Why I Cherish the SCF Fellowship" are from **Mrs Leelamma Varghese and Mrs Saleema Joseph.**

They receive a prize: "**On Writing Well : The Classic Guide to Writing Nonfiction**" by **William Zinsser**

There were twelve contributions.

**The Editor congratulates all contributors**

## The Anchor of Fellowship: Why I Cherish SCF



Loneliness is often described as a silent epidemic among senior citizens, a "curse" that stems from the shrinking of social circles and the rapid pace of a world that feels increasingly unfamiliar. For me, the antidote to this isolation has been the Senior Citizens' Forum (SCF) of Kottayam. Joining in 2013 after my return from Ahmedabad, I found more than just a club; I found a vibrant ecosystem of intellectual stimulation, purposeful service, and enduring friendship.

I cherish my membership in the SCF because it proves that aging

is not a process of withdrawal, but an opportunity for evolution. The Forum provides a platform where "fellowship" is not a passive concept but an active pursuit. Whether we are gathered at the SEERI auditorium or sharing an exotic Onam Sadya at a backwater farm, the sense of belonging is palpable. In the company of eminent peers, the transition into my eighties has felt less like a sunset and more like a new chapter of engagement.

Furthermore, the SCF has allowed me to marry my past experiences with my desire to serve. By redesigning the Elder's Voice newsletter and hosting the Forum's website, I was able to contribute tangibly to our community's legacy. One of my most rewarding experiences was conducting Internet tutorials in 2018 and 2025. Watching members in their nineties diligently take notes on cloud storage and net banking was a profound reminder that the human spirit's hunger for knowledge is ageless. These moments transformed my membership from a social hobby

into a meaningful mission.

Underpinning all of this is the high level of intellectual discourse. As President, I took pride in introducing topical, "esoteric" subjects—from the circular economy to the mysteries of black holes. The SCF is a rare space where one can discuss the existential threats to humanity in the morning and share a joke over a feast in the afternoon.

Even when the pandemic forced us behind screens, the "Zoom era" of the SCF proved our resilience. While we missed the physical "feasts," the digital connection kept our spirits afloat. My membership has given me a community that celebrates milestones together—such as the surprise visit on my 80th birthday—and a collective promise to keep moving forward. I cherish the SCF because it ensures that while we may be seniors in years, we remain students of life, anchored by the warmth of fellowship.

P I John



Events of the meeting on 24th April

1. Shri John Kunnath being sworn in as the member of the Governing Board
2. Shri John Kunnath rendering a song
3. Smt Soosy Isaac adorning the President with the collar



Events of the Meeting on 10th April, 2026. 1. Shri K K Mathew adorns Kochurani Mathew with the presidential collar. 2. Mrs Elizabeth Philip's song

## How I Acquired My Digital Skills

Dhanya Gopinath



My digital journey can best be described as a Multi-Generational Relay Race, with daughters, nieces, nephews & most important, grand children pitching in.

I am grateful that so many people have taken pains to guide me through the fascinating world of Digital Technology.

A few lessons that I attended at a computer institute, during the early part of this century, gave me some theoretical knowledge like GB for giga byte & MB for mega byte. I learnt what an E Mail is & learnt the term Mail Merge etc.

My next mission was collecting the email addresses of anybody who had some digital skills.

My next-door neighbour, who happened to be working for

an office in the city started getting many mails asking her all sorts of questions. In the end, she had to politely tell me that she was always available at home for all my queries.

When I decided to target my niece, who was put up at a host el near our house; she promptly gave me her email address over the telephone. What baffled me was the word underscore that she used in her address (brinda\_padu@yahoo.com). I did not want to admit that the word underscore was Greek to me, hence she was spared my mails.

When I bought a Smart Phone, I decided to ask my grandson to help me with apps. He told me that he would teach me the less complicated ones first.

He taught me how to use the whatsapp & politely informed me that it was essential to master the features of whatsapp, as people were increasingly using that method of communication.

Some years later my daughter in Mumbai was shocked when she saw me paying cash to the shop keeper.

"Amma, have you not started using GPay? My mother-in-law uses it all the time. I will teach

you how to use Gpay."

I now use Gpay wherever possible, but have not yet used my Digi Locker, where my adhaar card details have been stored.

I may only have basic digital skills, but they have certainly opened doors to independence & connection.

"Try, try & try again."

These were the words of my eminent professor & mentor, who has also contributed towards my digital skills.

I hope this simple mantra will continue to guide me as I move ahead, trying to navigate in this Digital World.

**"The writer must believe that what he is doing is the most important thing in the world. And he must hold to this illusion even when he knows it is not true." — John Steinbeck**

**"The greatest part of a writer's time is spent in reading, in order to write. A man will turn over half a library to make one book." — Samuel Johnson**

# Why I Cherish SCF

ലീലാമ്മ വർഗീസ്



ആഴമായ തുടർ പഠനവും വെല്ലുവിളികളും മത്സരബുദ്ധിയും ആവശ്യമായിരുന്ന ഒരു ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിൽ നിന്നും വിരമിച്ച എനിക്ക് എസ് സി എഫിലെ ഒരു അംഗമാകാൻ സാധിച്ചതിൽ ചാരിതാർഥ്യം ഉണ്ട് . അത്തരം ജീവിതകാലത്ത് നിന്ന് ലഭിച്ച ഇത്തരം മറ്റുള്ളവരോട് പങ്കുവെക്കാനുള്ള ഒരു വേദിയാണ് ടിഇഎ ഒരുക്കുന്നത് .

മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നേരെ യുള്ള ഗുരുതരമായ ഭീഷണികളിൽ ഒന്നാണ് ഏകാന്തത . സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ ബൗദ്ധിക ശേഷി ക്ഷയിക്കുന്നതിനും ശാരീരിക പ്രതിരോധ ശക്തി കുറയ്ക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു . എല്ലാ മാസവും 2 4 വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ 35 മുതൽ 40 വരെ അംഗങ്ങളെ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടിക്കൊണ്ട് ഈ സാധ്യതയെ ശ്രദ്ധേയമായ നിരന്തരതയോടെ നേരിടാൻ ടിഇഎ സഹായിക്കുന്നു . കേവലം സൗഹൃദ കൂട്ടായ്മകൾക്ക് അപ്പുറമായി ഓരോ പ്രതിവിധിയും ശുദ്ധിക്കപ്പെടുകയും വിലമതിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ലക്ഷ്യബോധമുള്ള ഒത്തു ചേരലുകളാണ് ഇവ . സമ്പുഷ്ടമായ ജീവിതം നയിച്ച ഏകദേശം സമപ്രായക്കാരുടെ കൂടെ ഇടപഴകുന്നത് തന്നെ ഒരു ഔഷധമാണ്

പഠനം ഒരിക്കലും വിരമിക്കുന്നില്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഓരോ മാസത്തെയും രണ്ടാം വെള്ളിയാഴ്ചകളിലെ പ്രധാന അതിഥിയുടെ പ്രഭാഷണങ്ങളിലൂടെയാണ് ആരോഗ്യ ജീവിതം, ആത്മീയ മാനസിക ശാരീരിക ക്ഷേമത്തിന്റെ പരസ്പരബന്ധം, അവർക്കു ഉള്ള വൈദ്യ പരിചരണം ,സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ബന്ധങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് ഏറ്റവും പ്രസക്തമായ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുകയും ചർച്ചകൾക്ക് വേദിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായമായവരുടെ പഠനത്തോടുള്ള ആഗ്രഹം അസ്തമിച്ചതായി ചിലർ കരുതുന്ന ഈ ലോകത്ത് എസിഎഫ് അതിനെ സന്ധ്യയെ നീഷേധിക്കുന്നു



മാസത്തിലെ നാലാമത്തെ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലെ പരിപാടികൾ മനസ്സിന് ഏറെ സന്തോഷം നൽകുന്നതാണ് . ജീവിതകഥ പങ്കുവെക്കുകയോ എല്ലാവർക്കും താല്പര്യമുള്ള ഒരു വിഷയം സർക്കാർ സേവനം, സ്വകാര്യ സംരംഭം, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുകയും അതേപ്പറ്റി ചർച്ച നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരവരുടെ മേഖലകളിൽ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ചവരെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു . അതോടൊപ്പം ജന്മദിനം, വിവാഹ വാർഷികം ഇവ ആഘോഷിക്കുന്നവരെ അഭിനന്ദിക്കുകയേ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതും സന്തോഷപ്രദമാണ് .

ആരോഗ്യകരമായ വാർദ്ധക്യത്തിന് ജീവിത അടിത്തറ ആവശ്യമാണ് ശാരീരിക സന്തോഷത്തോടെ ആരോഗ്യവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് ആണ് . മാനസിക സൂക്ഷ്മതയും ആത്മീയ ശാന്തിയും ഇവയ്ക്ക് മുന്നിന്നും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ജീവിതത്തിലൂടെ മാത്രമേ യഥാർത്ഥ സന്തോഷം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ ഇതിന് ഈ കൂട്ടായ്മ വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു .

ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവയെ വളർത്തുന്നതിനും ഉള്ള പ്രോത്സാഹനം എസ്സിഎഫിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു വിനോദോത്സവങ്ങളുടെ അതിന്റെ ഭാഗമായുള്ള വിവിധ കലാപരിപാടികളും മത്സരങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കുന്നവഴിയും എന്റെ കഴിവുകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് ഇത് വളരെ സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യമാണ്

കൂട്ടായ്മയുടെയും സാഹോദര്യത്തിന്റേയും ഉഷ്മളതയും അപ്പുറം ജീവിതത്തിന്റെ ഘടകമായ ശോധനങ്ങളിൽ ഒറ്റയ്ക്കല്ല എന്ന ചിന്ത വളർത്തുന്നതിനും ടിഇഎ സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം സ്നേഹവും പിന്തുണയും നൽകുന്നത് ദീർഘകാല മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ പറ്റി ഉൽക്കണ്ഠ കുറയ്ക്കുകയും നന്നായി ജീവിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹത്തെ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു .

40 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തുടങ്ങിയ ഈ സൗഹൃദ കൂട്ടായ്മ ഇക്കാലമൊക്കെ നിലനിൽക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്തത് അംഗങ്ങളുടെ പരസ്പര ബഹുമാനവും സ്നേഹവും കൊണ്ടാണ് . മീറ്റിങ്ങുകൾ നടത്തുന്നതിന്റെ പിന്നിലുള്ള ശ്രദ്ധയും പരിശ്രമവും സമയനിഷ്ഠയും എടുത്തുപറയുന്നു. പ്രായം ഒരു സംഖ്യ മാത്രം എന്ന ചൊല്ലിനു തികച്ചും അനുയോജ്യമായ ഒന്നാണ് SCF



1. Dr Annie Mathew being sworn in as the new Joint Secretary
2. Smt Dhanya Gopinath and Sri Prem Prakash reminiscing about their life

# Secretary's Corner

Dr Annie Mathew



I sincerely thank you all for placing your trust in me and electing me as the Joint Secretary of Senior Citizen Forum. It is truly an honour and a responsibility that I accept with great humility. Your guidance, wisdom, and experience are invaluable and I look forward to working together for the welfare and progress of our community.

Let us practice love and compassion towards everyone around us as Mr. P. C. Thomas emphasized at the 835th senior citizens' meeting. In these times of war, let us remember the innocent people who are suffering. Let us keep them in our prayers, asking for their protection, comfort and strength.

I request your support, encouragement, and cooperation as I take on this role.



1. Mrs Saleema Joseph rendering an Asha Bhosle song
2. Mrs Lizzy Kunnath rendering a song
3. Shri Manoharan's poem about war
4. Mrs Nancy Abraham contributing a song

# Happiness

A M Mathew



I was amused to observe on a World Map in SBI Diary 2026, Greenland, a huge landmass of area

2.166 million sq km and population 56740, marked as a colony of Denmark of area 43094 sq km and population 6.02 million .

Greenlanders are happy. Denmark is a happy Nation like Bhutan and U.A.E. Each of them has a Minister of "Happiness" in their cabinet. After 1993, Denmark made "EMPATHY", a compulsory subject for children aged 6 to 16 years.

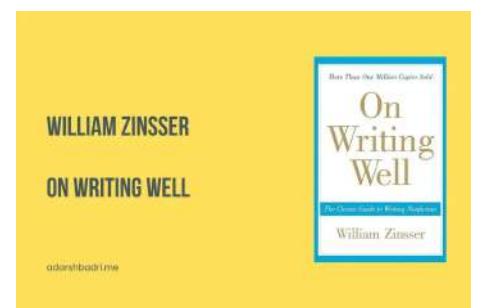
Empathy, is the ability to understand and experience the

feeling of another person. It is an innate quality in every one of us. They set apart one hour per week to inculcate the quality of "empathy" through several strategies . Opportunities are given to children to practise "kindness". Empathy has to be nurtured like muscles of our body. If left undernurtured, it would dissipate. Recently, SCF planned to build a small house as charity. We abandoned the plan since we could not meet the target. Will we plan for something similar again ?

In Danish schools, children are taught , how to be considerate to others. Through stories, discussions and problem solving, children are taught how to be kind and considerate to others. That approach and outlook will avoid the incidents like the unfortunate tragedy of Siddardha in Veterinary Collge, Nithin Raj of Dental college and murder of an innocent boy by two criminals at Vizinjam !!!.

Through stories and practice sessions, children learn to experience finer emotions like kindness, helpfulness and forgiveness. Parents and teachers must model " empathy " by their own words and actions . Empathy is a learned skill.

We as a Nation should tap all avenues to build up a country leased on Love, Mercy and Truth based on Empathy.



**Prize for the writing competition: "On Writing Well : The Classic Guide to Writing Nonfiction" by William Zinsser**

# Happy Wedding Anniversary

May 2026

1. Mrs and Dr. Mathew Parackal -70 years
2. Dr. George Kurian and Dr. Rachel George—60 years
3. Mr George Mathew-and Mrs. Mary George 61 years
4. Mr.K S Kesava Iyer and Mrs.Jaya Kesavan-60 years
5. Dr. P I John and Mrs. Minnu John-57 years
6. Prof P C Varghese and Mrs. Leelamma Varghese – 55 years
7. Mr. Joseph Mathew and Mrs. Pushpa Annie Mathew-53 years
8. Rev. Koshy Mathews and Mrs. Susan Mathews- 49 years
9. Mr. K K Mathew and Mrs. Kochurani Mathew-45 years
10. Er. Oommen C Vengal and Dr. Annie Mathews -44 years

# Happy Birthday

May Birthdays

- Mrs.Kunjuamma Mathew -12th  
 Mrs. Susan Mathews-14th  
 Mr. P P Abraham-18th  
 Mr.Jiji Thomas-18th  
 Mr. C P Abraham-23rd  
 Dr. K P Joy-24th  
 Dr.V N Sivasankarapillai-24th  
 Dr. Annie Mathews -25th  
 Prof. T M Philip-31st



1. Dr P I John announcing the winners of the writing competition. 2&3 Mrs Leelamma Varghese and Mrs Saleema Joseph being presented the prize for best writing 4. The birthday celebrants of April 5. Sri Bhasi and Smt Molly Ipe being felicitated on their wedding anniversary 6. Sri John and Smt Lizzy Kunnath being felicitated on their wedding anniversary

Layout created by Prof. P. I. John using Marq software. Photos courtesy Minnu John

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