

SPECIAL EDITION
10th FOUNDATION DAY
CELEBRATIONS

TRAVANCORE
FOUNDATION



VOL. 1 • ISSUE No. 4 • OCTOBER-DECEMBER 2019

DARPAN
QUARTERLY NEWSLETTER



From the CHAIRPERSON'S DESK



With great pleasure I welcome the readers to this special issue of 'DARPAN'

This is an exciting time to be at Travancore Foundation!!

The last ten years of our journey were marked with remarkable growth and development in the area of service, operations and community partnership.

As the pioneer and innovator of senior care in Kerala, Travancore Foundation (TF) was successful in making great strides in senior care by relying on evidence-based strategies for healthy and successful aging.

For the first time in the history of senior care in India, we have launched a number of new initiatives based on guidelines outlined by The World Health Organization (WHO) for promoting physical, mental, psycho-social and spiritual health of older adults. Comprehensive health assessments on admission and at quarterly intervals using resident assessment form (RAF- India), assessment-based care planning, recreational and therapeutic activities matching customary routine of residents, creating a restraint-free environment, restorative training programs and fall prevention strategies for individuals at risk etc. are to name a few of such initiatives. On a very proud and positive note, we have successfully implemented a strategy for monitoring and evaluating residents' status on an ongoing basis to prevent functional decline and to promote health. In alignment with TF's philosophy and vision, our staff remain committed to pursuing new and progressive approaches to quality services contributing to resident's safety, satisfaction and social values.

Emphasizing on our innovative and pioneer character, another notable achievement of TF is in the area of education and research. TF Education and Research Centre on Aging (TF ERCA) was established in 2019 as a special wing of TF. In collaboration with Marian College Kuttikkanam (Autonomous), School of Social Work, we are now offering a post graduate diploma in geriatric care and management (PGDGCM)

for graduates interested to pursue a specialty in eldercare management. This is an outstanding achievement since TF is the first service institution in Kerala to offer an interdisciplinary focused specialization program in geriatric care and management.

We believe that our responsibility goes beyond caring for our residents. Therefore we contribute to the welfare of communities around us and extend our services to those who are in need. Our charity division, 'Mithra' found a new name and our path for going forward! We count it a blessing to serve and support our local communities through various types of charity programs.

We are moving on with a much stronger structure to keep abreast of new technologies and to uphold the best practices for delivering quality services to our residents. Our eyes are fixed on the future with a forward-thinking mindset on ground-breaking ideas and advocacy for the best senior care for tomorrow. We strive to be a reliable partner with our stake holders and value integrity, transparency, excellence, respect, love and joy in service.

On behalf of Travancore Foundation, The Board of Management, I express my sincere gratitude to residents, families, friends and all well-wishers in India and abroad who believed in us, confided in us and contributed to us.

We welcome you to be a part of the TF community and experience the true sense of caring!!

Thank you,

Dr. Renu Abraham Varughese



Editorial

Today's neo-liberal society have gone through numerous transformation in the social life, especially relationship between individuals. Life is precious and is God's gift, so each life has its own purpose and uniqueness. According to the Biblical perspective human beings are created in God's own image. Therefore it is necessary to keep the integrity and values of life.



Human race face diverse problems in their life and with advancing age, problems can become more intense. After spending the youthful years rendering and providing for children, seniors may feel that life after retirement is empty and void of purpose. And also they are freed from their familial and societal role. As the children grow older they get busy with their professional and personal lives. The elders tend to become more isolated and deprived of social interaction. Due to lack of care and attention, risk for loneliness, anxiety, and social isolation increase in their twilight years.

In this context, senior care centers play a vital role in providing care, comfort and quality of life to seniors. Travancore Foundation is providing a distinct care and comprehensive solution for elder care problems and peace of mind for their family.

Through 'Darpan' our newsletter, we create a platform for expression of thoughts and information of our residents as well as staff.

Thanking you!!!

Aswathy Susan Babu,
Manager Resident Relations



A lighter moment in the evening

Message from the MANAGING TRUSTEE

It is very satisfying to be part of this initiative, to bring out the new version of Newsletter of Travancore Foundation. We are today a family of 120 staff with nearly 70 residents in our maiden project 'Mission Valley'. This Newsletter now can help us in knowing each other better and provide a platform for interaction and communication.



2019 is almost nearing to an end. Time seems to be moving very fast or are we moving faster? For us in Travancore Foundation the year 2019 has been a year of new initiatives and thorough planning. We, therefore will have more to announce and contribute in our next issues of 'Darpan' I hope.

While, congratulating people behind 'Darpan' I wish this initiative all successes and look forward to receiving it at regular intervals and learning more from it.

It would be appropriate to add a quote here by Ronald Rook "I don't run to add days to my life, I run to add life to my days"

Jiji Philip

October	Mr. Raveendran Asan	05/10/1947	F 19
	Mrs. Ammukutty George	07/10/1938	F 17
	Mrs. Kaveri Ammal	12/10/1937	S 22
	Mrs. Molly Sarada	19/10/1953	S 19
	Mrs. Lalitha George	20/10/1935	G7 & 8
November	Mrs. Aleyamma Geevarghese	04/11/1934	F 4
	Mr. John Mathai	16/11/1938	F 23 A
	Mrs. Chellamma Nizar Ahmed	17/11/1940	S 18
	Mr. M J Philip	21/11/1932	F 2
	Mr. T.M. Sebastian	27/11/1930	S 9
Mrs. Mariyamma Dainel	29/11/1937	F 6	
December	Mr. Jose Simon	10/12/1954	F 9
	Mrs. Indria Devi	15/12/1933	F 23
	Mrs. Sheela Thomas	30/12/1934	F 3



അനുഭവകുറിപ്പ്

ഞാൻ അന്നമ്മ വർഗ്ഗീസ്. ഇപ്പോൾ ട്രവൻകൂർ ഫൗണ്ടേഷനിൽ താമസമായിട്ട് ഒരുവർഷമാകുന്നു. യുദ്ധം നേരിൽ കണ്ടവിവരം ഞാൻ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.



1990 - കാലഘട്ടത്തിൽ ഞാൻ കുവൈറ്റിൽ നേഴ്സ് ആയി ജോലി ചെയ്തിരുന്ന സമയത്താണ് കുവൈറ്റ് - ഇറഖ് യുദ്ധം ആരംഭിച്ചത്. ഒരു ദിവസം അമേരിക്കയിലുള്ള എന്റെ മകൾ പെട്ടെന്ന് വിളിച്ചു പറഞ്ഞു ഇറഖ് - കുവൈറ്റ് പിടിച്ചടക്കാൻ ഘോഷം എന്ന വാർത്ത പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്... പക്ഷെ എന്റെ പാസ്പോർട്ട് മിനിസ്ട്രി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ കൈവശമായിരുന്നു.

രാവിലെ 6:30ന് ജോലിക്ക് ഞങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകാൻ കാർ വരും. ഞാൻ യൂണിഫോം ഇട്ട് ജോലിക്ക് പോകാൻ ഒരുങ്ങി. ഞങ്ങൾ 5 പേരാണ് കാറിൽ പോകുന്നത്. 7 മണിക്ക് ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തും. പകുതി വഴിയായപ്പോൾ ഇറഖി പട്ടാളം വണ്ടി നിർത്തി തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് ചോദിച്ചു. എല്ലാവരും ഇന്ത്യക്കാരായതുകൊണ്ട് ഞങ്ങളെ വിട്ടു കാരണം ഇന്ത്യക്കാരാണ് ഇറഖികൾക്ക് ഭക്ഷണം എത്തിക്കുന്നത്. അവർ എണ്ണ പകരം തരും. പത്തു ലക്ഷത്തോളം പട്ടാളം കുവൈറ്റിൽ എത്തി കാണുന്ന വരെയെല്ലാം വെടിവെച്ച് വീഴ്ത്തി.

ഞങ്ങൾ ഹോസ്പിറ്റലിലെത്തി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു. ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ പുറകിൽ ഒരു ഹെലിപാഡിൽ നിറയെ ഇറഖി പട്ടാളം. ഞാൻ ഒരു വാർഡിന്റെ ഇൻചാർജ് ആയതുകാരണം മറ്റുള്ളവർക്ക് ജോലികൊടുത്തിട്ട് ഓഫീസിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ എന്റെ അടുത്ത മുറി ബോംബു വീണ് ചാവലായി. വേഗം നേഴ്സുമാരും രോഗികളുമായി മറുവഴിയിൽകൂടി രക്ഷപ്പെട്ട് ഓടി നേഴ്സ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഭയം തേടി ഹോം മിനിസ്റ്റർ ഞങ്ങൾക്ക് ശീതളപാനീങ്ങൾ നൽകി വിശ്രമിക്കാൻ




A quite time with the Lord

അവസരം തന്നു. അവരുടെ മുറിവേറ്റ പട്ടാളത്തിനെ കിടത്തുന്നതിനുവേണ്ടി ഞങ്ങളുടെ ഹോസ്പിറ്റൽ കാലിയാക്കാനാണ് അവർ ബോധിപ്പിച്ചത്. രാത്രി തന്നെ കുവൈറ്റ് പിടിച്ചടക്കി ഇറഖികൾ ഭരണം തുടങ്ങി. ഞങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി ജോലിചെയ്തു കുവൈറ്റ് വജനാവിലെ പണം ആണ് ഞങ്ങൾക്ക് ശബളം തന്നത് (ആ പണം ബാൻ ചെയ്തതുകൊണ്ട് ഇന്നും ആ നോട്ടുകൾ എന്റെ കൈയിലുണ്ട്). ടൊയോട്ട കാർ കമ്പനിയുടെ മാനേജർ കൂട്ടനാട്ടുകാരൻ സണ്ണി എന്നയാൾ മുൻകൈയെടുത്ത് ഇന്ത്യക്കാരെയെല്ലാം നാട്ടിലെത്തിച്ചു അമേരിക്ക ഇടപെട്ട് യുദ്ധം പ്രഖ്യാപിച്ച് കുവൈറ്റ് തിരിച്ചുപിടിച്ചു.

രാജ്യം തിരികെ കിട്ടിയപ്പോൾ എല്ലാവരെയും തിരിച്ചു വിളിച്ചു. 50 വയസ്സു കഴിഞ്ഞവരെ വിളിച്ചില്ല. അന്ന് എനിക്ക് 55 വയസ്സ്.

ശ്രീമതി അന്നമ്മ വർഗ്ഗീസ്
റെസിഡന്റ്, മിഷൻ വാലി


EXPANSION OF "WOMAN"



W - Wonderful Mother
O - Outstanding Friend
M - Marvellous Daughter
A - Adorable Sister
N - Nicest gift to Man from God

A woman's love is in action. She looks with her heart and feels with her eyes. A woman is the bank where her family deposits all anger; worries and hurt. A woman is the cement that keeps her family together and her love lasts a life time.

Ms. Rachal Jacob
Resident, Mission Valley



പൊടികൈകൾ



1. ചെറുനാരങ്ങാ പിഴിയുന്നതിന് മുൻപ് ചെറുതായ് ചൂടാക്കി പിഴിഞ്ഞാൽ ഇരട്ടി നീർ കിട്ടും
2. പ്രിഡ്ജിൽ ആപ്പിൾ, ക്യാരറ്റ് ഇവ ഒരേ കമ്പാർട്ട്മെന്റിൽ വെക്കരുത്. ആപ്പിളിൽ നിന്ന് വരുന്ന ഒരു വിധം ഗ്യാസ് ക്യാരറ്റിനെ കൈപ്പുണ്ടാക്കും.
3. ഉണങ്ങിയ മുളക് വറക്കുമ്പോൾ വാസനവരാതിരിക്കാൻ കുറച്ച് ഉപ്പ് ഇട്ടാൽ മതി.
4. പല്ലുവേദനയ്ക്ക് ഒരു വെറ്റില, രണ്ട് ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ കുറച്ചുനേരം വായിലിട്ട് കടിച്ചുപിടിച്ചാൽ വേദന കുറയും.
5. ശുദ്ധമായ നല്ലെണ്ണ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ ചെറു നാരങ്ങനീരും കൂടി ചേർത്ത് കണ്ണിന്റെ കറുത്ത പാടുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടിയാൽ പാട് മാറും.
6. നഖം മുറിക്കുന്നതിന് എണ്ണപുരട്ടി കുറച്ച് സമയം കഴിഞ്ഞ് വെട്ടിയാൽ ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ നഖം വെട്ടാൻ പറ്റും.
7. കൈക്കു പൊള്ളലേക്കുമ്പോൾ ഒരു പാത്രത്തിൽ കുറച്ച് പാൽ എടുത്ത് അതിൽ കൈ മുക്കിവെയ്ക്കുക.
8. മുത്ത വെണ്ടയ്ക്കാ സൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കി കുടിച്ചാൽ ചുമ മാറും.



ഒരു മുത്തശ്ശി സങ്കല്പം

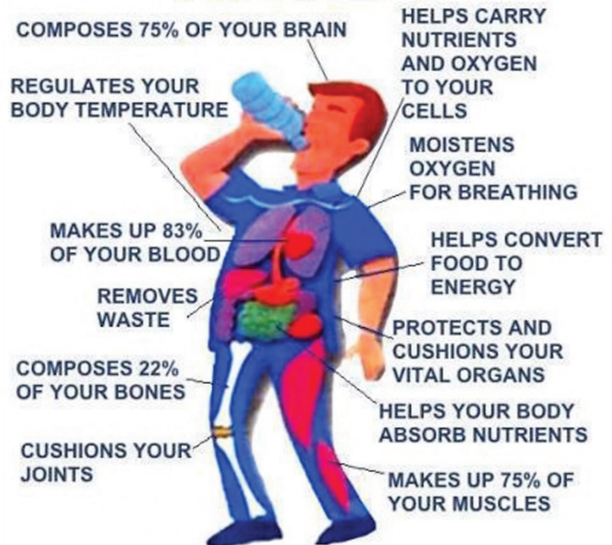
വടക്കപുകലയും അടക്കയും വെറ്റിലയും നൂറും കൂട്ടി മുറുക്കി വടക്കിനി തിണ്ണയിൽ വരമഞ്ഞൾ കുറിതൊട്ട് മധുരം വിളമ്പുന്ന മുത്തശ്ശി എന്റെ മനസ്സിന്റെ മനസാം - മുത്തശ്ശി കതിർ നെല്ലിന്റെ പാടത്ത് കൈപിടിച്ച് നടക്കുമ്പോൾ കഥകളും പറയുന്ന മുത്തശ്ശി നല്ല കഥകളിപദം ചൊല്ലും - മുത്തശ്ശി തിരുവോണ നാളിൽ കസവു നേര്യതുംടുത്ത് ഉമ്മറ പടിയിലെത്തും മുത്തശ്ശി, പൂക്കളമൊരുക്കുന്ന പെൺകൊടി - മാർക്കെന്നും, പുതുമണവാട്ടിയുടെ മുത്തശ്ശി, നല്ലതിരുവോണ പാട്ടുപാടും - മുത്തശ്ശി, എന്റെ മനസ്സിന്റെ മനസാം - മുത്തശ്ശി,

ശ്രീമതി ശാന്താകൃഷ്ണൻ
റെസിഡന്റ്, മിഷൻ വാലി

ONAM CELEBRATION



WATER





A training session of health care staff

മനോരഞ്ചൻ വ്യാപാരി ബംഗാളി എഴുത്തുകാരൻ

ബംഗ്ലാദേശിൽ നിന്നുള്ള ദളിതനായ അഭയാർത്ഥിയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. 1975 ൽ നക്സൽ തടവുകാരനായി അലിപൂർ ജയിൽ അടയ്ക്കപ്പെട്ടു. 24 വയസ്സിൽ സഹതടവുകാരൻ അക്ഷരം പഠിപ്പിച്ചു. 1977 ൽ ജയിൽ മോചിതനായ അദ്ദേഹം റിക്ഷാക്കാരനായും പാചകത്തൊഴിലാളിയായും 1999 വരെ ജോലിനോക്കിയിരുന്നു. വായനയിലൂടെ വളർന്ന് ഇന്ന് ലോകം അറിയുന്ന എഴുത്തുകാരനായി. 14 ലോളം കൃതികൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പലതും ഇംഗ്ലീഷിലേക്കും മറ്റ് ഭാഷകളിലേക്കും തർജ്ജിമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 2014 - ൽ പഞ്ചിമബംഗാൾ ബംഗ്ലാ അക്കാദമിയുടെ സുപ്രഭാമഞ്ചം ദാർ അവാർഡ്. 2015 ൽ ശർമിളഘോഷ് സ്മൃതി ലിറ്ററി പ്രൈസ്, 2019 ൽ ദി ഹിന്ദു ലിറ്റ് ഫോർ ലൈഫ് അവാർഡ്, 2019 ൽ ഗേറ്റ് വേ ലിറ്ററി ഫെസ്റ്റിവൽ ലൈഫ് ടൈം അച്ചീവ്മെന്റ് അവാർഡ് എന്നിവ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിൽ തുഞ്ചൻ ഫെസ്റ്റ് ഉദ്ഘാടനത്തിൽ അടൂർ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, എം ടി വാസുദേവൻനായരുടെ ഒപ്പം മുഖ്യ അതിഥിയായി ഇദ്ദേഹം ഉണ്ടായിരുന്നു.



ഡോ. ആർ കൃഷ്ണദാസ്
റെസിഡന്റ്, മിഷൻ വാലി

Obituary (Mission Valley)

Mariam Cherian (90)	Died on 15th March 2019
Sunil Kumar Anand(56)	Died on 21st April 2019
Accamma Sumam Abraham (77)	Died on 10th June 2019
Saramma Philip (88)	Died on 15th August 2019
M.Govindan (90)	Died on 30th August 2019
Sonny Abraham (84)	Died on 8th September 2019

RAIN! ENDLESS RAIN!



The beauty of sunlight
Shining so bright
We long to see thee
Though hot it may be
So grey are the skies
All nature thus sighs
Only drum beats of rain
And cloths with mud stain
Blowing and roaring
Wind and Rain pouring
Land all inundating
People all waiting
Flooded and cold
Possessions they hold
In miseries untold
Hungry and sick
At Nature's wild trick
Have Mercy we cry
Lest we all die
We did treat you bad
And now we are sad
If concern we had shown
And earth not so torn
We need not have known
These reasons to mourn
You pour your fury
Yes this is your jury
Forgive us we pray
Give wisdom we say
Oh nature be kind
In love let us bind
Send rainbows to shine
And let days be fine
Oh creator divine
The power is all thine

Mrs. Lalitha George
Resident, Mission Valley

LOOKING BACK

I am nicely settled in my present home with all the comforts I can dream of. Beautiful surroundings with well-manicured gardens, tall shady trees even fruit trees, occasional cool breeze that filters through that what more do I want at this advanced age, when I feel I have already become a pale shadow of the old active self. But I still believe I am in the driving seat, ready for the ride, but nowhere to go... Do I have to go now? The answer is a big 'No'. I can still be active; it is that spirit that keeps me going and fighting out any depressive feeling that haunts me once in a way.

I get good sleep in the night and many confusing dreams jump out of the depth. When I was scared by my parents, I remember the punishments I used to get from my mother with a broom stick or caning sessions from my father. Can't remember I took it seriously because the next day I used to repeat the same with renewed vigour. That was real fun. Such times will never come back; my children do not appreciate such stories.



Once I took my four year old son to the beach to see the beauty of the sunset. He was quiet till it was over. Suddenly he exclaimed "Mamma, the sun has gone off the screen" that is the present generation's outlook. Since I sleep well I get a lot of pleasant dreams as well; the other day I was in my own home which is kept locked up now, but my maid comes and cleans it once in a way so I was sleeping and in the middle of night I got up to have a cup of hot coffee. I called the maid there was no response. So I got up and went to the kitchen to make it. The rich aroma of the freshly brewed coffee filled the room. In the real South Indian style I started to pour the coffee from a steel glass to the Davara, to make it frothy like espresso coffee. My right hand was still up in the action when somebody tapped me and said mummy, wake up, it is already 6:30. Also there goes my coffee dream in fragments.

"Better luck next time"

Mrs. Pankajam Gopinath
Resident, Mission Valley



Beneficiaries of MITHRA - TF Charity Division

