2024
MARCH
21
THURSDAY
Special Issue-e Paper
E-mail: societytodaynews@gmail.com

സൊസൈറ്റി ടുഡേ

OJUSET capsules
ഓജസെറ്റ് ക്യാപ്സൂൾ
SINCE 1995

പുടിൻ വീണ്ടും റഷ്യൻ പ്രസിഡൻറ്; അഭിനന്ദനവുമായി പ്രധാനമന്ത്രി മോദി

ന്യൂഡൽഹി: റഷ്യൻ പ്രസിഡൻറായി വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വ്ലാഡിമിർ പുടിനെ പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി അഭിനന്ദിച്ചു. യുക്രെയ്നുമായുള്ള യുദ്ധം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നയതന്ത്രത്തിൻറെയും ചർച്ചകളുടെയും വഴിതേടണമെന്നും മോദി അഭ്യർഥിച്ചു. ഇരുനേതാക്കളും ടെലിഫോണിൽ നടത്തിയ ചർച്ചയിലാണു മോദിയുടെ അഭിനന്ദനവും അഭ്യർഥനയും. ആഗോള, പ്രാദേശിക വിഷയങ്ങളിൽ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ പങ്കുവച്ച നേതാക്കൾ ഇന്ത്യ റഷ്യ സഹകരണത്തിലെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തി. ബന്ധം ശക്തമായി തുടരുമെന്നും ഇരുവരും ഉറപ്പുനൽകി. തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ 87.8 ശതമാനം വോട്ട് നേടിയ പുടിൻ കഴിഞ്ഞ ദിവസമാണ് റഷ്യൻ പ്രസിഡൻറായി തുടർച്ചയായ അഞ്ചാമൂഴം ഉറപ്പിച്ചത്.

കമ്യൂണിസ്റ്റ് പാർട്ടി നേതാവ് നിക്കോളായ് ഖറിത്തൊനോവ്, ലിബറൽ ഡെമൊക്രറ്റിക് പാർട്ടി നേതാവ് ലിയോനിഡ് സ്ലട്സ്കി, ന്യൂ പീപ്പിൾ പാർട്ടി നേതാവ് വ്ലാഡിസ്ലാവ് ദവൻകോവ് എന്നിവർക്ക് നേരിയ വെല്ലുവിളിപോലും ഉയർത്താനായില്ല. ആറുവർഷമാണ് പ്രസിഡൻറിൻറെ കാലാവധി. വീണ്ടും മത്സരിക്കാനും തടസ്സമില്ല.

നേരത്തേ, നാലു വർഷമായിരുന്നു കാലാവധി. ഒരാൾക്ക് രണ്ടു തവണയേ പ്രസിഡൻറാകാനാവൂ എന്നും വ്യവസ്ഥയുണ്ടായിരുന്നു. 2008ൽ പുടിൻ ഭരണഘടനാ ഭേദഗതിയിലൂടെ ഈ വ്യവസ്ഥ ഒഴിവാക്കി. 1999ൽ ബോറിസ് യെൽട്സിൻറെ പെട്ടെന്നുള്ള രാജിയെ തുടർന്ന് താത്കാലികമായി പ്രസിഡൻറ് പദവിയേറ്റെടുത്ത പുടിൻ 2000ലാണ് ആദ്യമായി തെരഞ്ഞെടുപ്പ് ജയിക്കുന്നത്.

ചുട്ടുപൊള്ളി കേരളം; 2 മുതൽ 4 ഡിഗ്രി വരെ താപനില ഉയരും

തിരുവനന്തപുരം: വേനൽ കൂടുതൽ ശക്തമാകുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ 10 ജില്ലകളിൽ ഇന്നും നാളെയും കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥാ വകുപ്പ് യെലോ അലർട്ട് പ്രഖ്യാപിച്ചു.

പാലക്കാട് ജില്ലയിൽ ഉയർന്ന താപനില 39 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയും, കൊല്ലം, പത്തനംതിട്ട ജില്ലകളിൽ ഉയർന്ന താപനില 38 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയും, കോട്ടയം, കോഴിക്കോട്, തൃശ്ശൂർ എന്നീ ജില്ലകളിൽ ഉയർന്ന താപനില 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയും, ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം, കണ്ണൂർ, കാസറഗോഡ് എന്നീ ജില്ലകളിൽ ഉയർന്ന താപനില 36 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയും ഉയരും.

സാധാരണയേക്കാൾ താപനില 2 മുതൽ 4 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെ ഉയരും. ഉയർന്ന താപനിലയും ഈർപ്പമുള്ള വായുവും കാരണം ഈ ജില്ലകളിൽ, മലയോര മേഖലകളിലൊഴികെ, ചൂടും അസ്വസ്ഥതയുമുള്ള കാലാവസ്ഥയ്ക്കു സാധ്യതയുണ്ട്. നേരിട്ടു സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നതു പരമാവധി ഒഴിവാക്കണമെന്നു ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയും ആരോഗ്യ വകുപ്പും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി.

പരമാവധി ശുദ്ധജലം കുടിക്കണം. നിർജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് ശീതള പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കണം. അയഞ്ഞ ഇളം നിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാദരക്ഷകളും കുടയും തൊപ്പിയും ഉപയോഗിക്കുന്നതു ചൂടിനെ പ്രതിരോധിക്കും.

1000 കോടിയുടെ ഓർഡർ നേടി കെൽട്രോൺ

തിരുവനന്തപുരം: കേരളത്തിൻറെ ടെക്നോളജി പാർട്ണറായ കെൽട്രോൺ മത്സരാധിഷ്ഠിത ടെൻഡറിലൂടെ തമിഴ്നാട് സർക്കാരിൽ നിന്നും 1000 കോടി രൂപയുടെ മെഗാ ഓർഡർ നേടിയെടുത്തു.

തമിഴ്നാട് സർക്കാരിന് കീഴിലുള്ള തമിഴ് നാട് ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് ആൻഡ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ സർവീസ് കോർപ്പറേഷൻ പരസ്യപ്പെടുത്തിയ മൂന്ന് വിവിധ ടെൻഡറുകളാണ് കെൽട്രോൺ സ്വന്തമാക്കിയത്. മൂന്ന് ടെൻഡറുകളുടെയും മൊത്തം മൂല്യം 1076 കോടി രൂപയാണ്. ഓർഡർ പ്രകാരം ആറു മാസം കാലാവധിക്കുള്ളിൽ പദ്ധതി പൂർത്തിയാക്കണം. കെൽട്രോണിൻറെ ഐടി ബിസിനസ് ഗ്രൂപ്പാണ് ഈ മെഗാ ഓർഡർ നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

തമിഴ്നാട്ടിലെ 7985 സ്കൂളുകളിൽ 8209 ഹൈടെക് ഐടി ലാബുകളും അവയുടെ ഏകോപനത്തിനായുള്ള കമാൻഡ് ആൻഡ് കൺട്രോൾ സെൻറർ സ്ഥാപിച്ച് പരിപാലനവും അറ്റകുറ്റപ്പണികളും ഉൾപ്പെടെ നിർവഹിക്കുന്നതിന് 519 കോടി രൂപയുടെ ഓർഡറും, തമിഴ്നാട്ടിലെ വിവിധ സ്കൂളുകളിൽ 22931 സ്മാർട്ട് ക്ലാസ് റൂമുകൾ സ്ഥാപിച്ച് അവയുടെ പരിശോധനയും കമ്മിഷനിങ്ങും അറ്റകുറ്റപ്പണികളും നടത്തുന്നതിനായി 455 കോടി രൂപയുടെ ഓർഡറും തമിഴ്നാട്ടിലെ പ്രൈമറി സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരുടെ ഉപയോഗത്തിനായുള്ള 79723 ടാബ്ലെറ്റ് കംപ്യൂട്ടറുകൾ നൽകുന്നതിന് 101 കോടി രൂപയുടെ ഓർഡറുമാണ് ഈ മെഗാ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ഡെസ്ക് ടോപ് കംപ്യൂട്ടർ, വെബ്ക്യാമറ, ഇൻഡോർ ഐപി ക്യാമറ, യുപിഎസ്, ഇൻറർനെറ്റ് റൂട്ടർ, നെറ്റ്വർക്ക് കണക്റ്റിവിറ്റി എന്നിവയുൾപ്പെടുന്നതാണ് ഹൈടെക് ലാബുകൾ. ലാബുകളുടെ ഏകോപനം കേന്ദ്രീകൃതമായി കമാൻഡ് ആൻഡ് കൺട്രോൾ സെൻറർ വഴിയാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്. ഇതിൻറെ അഞ്ചു വർഷത്തേക്കുള്ള ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും അറ്റകുറ്റപ്പണികളും പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കെൽട്രോൺ നിർവഹിക്കും. ലാപ്ടോപ്പ് കംപ്യൂട്ടർ, പ്രൊജക്റ്റർ, യുഎസ്ബി മൾട്ടിമീഡിയ സ്പീക്കറുകൾ, ഇൻററാക്റ്റീവ് വൈറ്റ് ബോർഡ് തുടങ്ങിയവ സ്മാർട്ട് ക്ലാസ് റൂം സജ്ജീകരണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അതുപോലെ സ്മാർട്ട് ക്ലാസ് റൂമുകളുടെ ഓൺസൈറ്റ് വാറണ്ടിയും സേവനവും കെൽട്രോൺ നൽകും.

കേരളത്തിൽ സ്കൂളുകൾ ആധുനീകരിക്കുന്നതിൻറെ ഭാഗമായി സ്മാർട്ട് ക്ലാസ് റൂമുകൾ സജ്ജീകരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യവസായ വകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള പൊതുമേഖല സ്ഥാപനമായ കെൽട്രോണാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ഹൈടെക് ക്ലാസ് റൂമുകൾ ഒരുക്കുന്നതിൽ 12 വർഷത്തോളം പ്രവർത്തന പരിചയം കൂടാതെ ഈ വർഷം ഒഡീഷയിൽ നിന്നും സ്മാർട്ട് ക്ലാസുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് ലഭിച്ച 168 കോടി രൂപയുടെ ഓർഡറും തമിഴ്നാട്ടിൽ നിന്നും ഈ മെഗാ ഓർഡർ നേടാൻ സഹായകമായി.

ക്രോമയുടെ സമ്മർ കാമ്പെയിൻ

കൊച്ചി: ടാറ്റ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നുള്ള ഓമ്നിചാനൽ ഇലക്ട്രോണിക്സ് റീട്ടെയിലറായ ക്രോമ സമ്മർ കാമ്പെയിൻ പ്രഖ്യാപിച്ചു എയർകണ്ടീഷണറുകൾ, റൂം കൂളറുകൾ, റഫ്രിജറേറ്ററുകൾ, ഫാനുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് വൻ ഓഫറുകൾ നൽകുന്ന സമ്മർ സെയിൽ മെയ് മാസം വരെ തുടരും. ക്രോമ സ്റ്റോറുകളിലും ക്രോമ.രീലും സമ്മർ സെയിൽ ഓഫറുകൾ ലഭ്യമാണ്. ആകർഷകമായ എക്സ്ചേഞ്ച് ആനുകൂല്യങ്ങൾ, അപ്ഗ്രേഡ് സൗകര്യങ്ങൾ, ലളിതമായ 24 മാസം വരെയുള്ള ഇഎംഐ പദ്ധതികൾ എന്നിവയും സമ്മർ സെയിലിൻറെ ഭാഗമായി ലഭിക്കും.

സമ്മർ കാമ്പെയിൻറെ ഭാഗമായി ഇൻവർട്ടർ സ്പ്ലിറ്റ് എസികൾ 24,990 രൂപ മുതൽ ലഭിക്കും. എസികളിൽ 6500 രൂപ വരെയുള്ള എക്സ്ചേഞ്ച് ആനൂകൂല്യങ്ങളും ലഭിക്കും. 1.5 ടൺ സ്പ്ലിറ്റ് എസി 1500 രൂപ മുതലുള്ള പ്രതിമാസ തവണയിൽ ലഭ്യമാണ്. 4500 രൂപ മുതലുള്ള റൂം കൂളറുകളും ലഭ്യമാണ്. റഫ്രിജറേറ്ററുകൾക്ക് 24 മാസം വരെയുള്ള ഈസി ഇഎംഐയും ലഭിക്കും.

ക്രോമയുടെ സ്വന്തം ലേബലിലുള്ള കൂളിങ് ഉപകരണങ്ങൾക്ക് മെഗാ ഡീലുകളാണ് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുള്ളത്. ക്രോമ ഇൻവർട്ടർ എസിയോടൊപ്പം ക്രോമ ബിഎൽഡിസി ഫാൻ സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. ക്രോമ സൈഡ് ബൈ സൈഡ് റഫ്രിജറേറ്ററിനൊപ്പം ക്രോമ കോഫി മെയ്ക്കറും ക്രോമ കൂളർ വാങ്ങുമ്പോൾ 750 വാട്ട് ക്രോമ മിക്സർ ഗ്രൈൻഡറും സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. കൂടാതെ 5000 രൂപയ്ക്ക് മുകളിലുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ 18 മാസം വരെയുള്ള നോ കോസ്റ്റ് ഇഎംഐ ലഭിക്കും.

പുതിയ എസി വാങ്ങുമ്പോൾ ആയിരം രൂപയുടെ യൂണിവേഴ്സൽ എക്സ്ചേഞ്ച് ബോണസ് ലഭിക്കും. ഇതിനു പുറമെ പഴയ എസി എക്സ്ചേഞ്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ ടണ്ണേജ് അനുസരിച്ച് ബോണസും ലഭിക്കും. ഒരു ടണ്ണിന് ആയിരം രൂപയും 1.5 ടണ്ണിന് 1500 രൂപയും രണ്ടു ടണ്ണിന് രണ്ടായിരം രൂപയും ആണ് ലഭിക്കുക.

കൂടാതെ പാരിസ്ഥിതിക ഉത്തരവാദിത്തത്തിൻറെ ഭാഗമായി എല്ലാ ക്രോമാ സ്റ്റോറിലും ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് തങ്ങളുടെ ഇലക്ട്രോണിക് വെയ്സ്റ്റ് നിക്ഷേപിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകമായ ഇവെയ്സ്റ്റ് ബിന്നുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. സുരക്ഷിതവും പരിസ്ഥിത സൗഹാർദ്ദപരവുമായി ഇവെയ്റ്റ് നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനായി വിശ്വസനീയമായ റീസൈക്ലിങ് പങ്കാളിയെ ക്രോമ ചുമതലപ്പെടുത്തും. ഇ വെയ്സ്റ്റ് നിക്ഷേപിക്കുന്ന ഓരോ ഉപഭോക്താവിനും വേണ്ടി ഓരോ ചെടികൾ നട്ടുകൊണ്ട് കൂടുതൽ സുസ്ഥിരമായ സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള പ്രതിബദ്ധതയും ക്രോമ പുലർത്തുന്നുണ്ട്.

ഐപിഎൽ: ജിയോസിനിമയുടെ ഗാലക്സി ഓഫ് സൂപ്പർസ്റ്റാറുകളിൽ പുതിയ താരങ്ങൾ

കൊച്ചി : ജിയോസിനിമ 2024ലെ ടാറ്റ ഇന്ത്യൻ പ്രീമിയർ ലീഗിനായുള്ള അവരുടെ വിദഗ്ധ പാനലിൽ സൂപ്പർ താരങ്ങളുടെ ഗാലക്സിയിലേക്ക് പുതിയ താരങ്ങളെ അവതരിപ്പിച്ചു. പുതിയതായി ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഹരിയാൻവി ഉൾപ്പെടെ ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി, മറാത്തി, ഗുജറാത്തി, ഭോജ്പുരി, പഞ്ചാബി, ബംഗാളി, തമിഴ്, തെലുങ്ക്, മലയാളം, കന്നഡ എന്നീ 12 ഭാഷകളിൽ ടാറ്റ ഐപിഎൽ 2024 ജിയോസിനിമ സൗജന്യമായി എത്തിക്കുമെന്ന് ജിയോ സിനിമ അധികൃതർ വ്യക്തമാക്കി.ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ഓപ്പണർമാരിൽ ഒരാളായ വീരേന്ദർ സെവാഗ് ജിയോസിനിമയിൽ പുതുതായി അവതരിപ്പിച്ച ഹരിയാൻവി ഭാഷാ അവതരണത്തിന്റെ തലപ്പത്തും, മുൻ ഇന്ത്യൻ ക്യാപ്റ്റനും എംഐ എമിറേറ്റ്സ് ബാറ്റിംഗ് കോച്ചുമായ അജയ് ജഡേജ ഗുജറാത്തി ഭാഷാ വിദഗ്ധനായിയും എത്തും, ഒപ്പം ഹിന്ദി, ഹാംഗ്ഔട്ട് ഫീഡുകളും അവതരിപ്പിക്കും.

മാലിന്യ സംസ്ക്കരണ പ്ലാൻറ് നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായി

കൊച്ചി: നഗരത്തിൽ വികേന്ദ്രികൃത മാലിന്യ സംസ്ക്കരണപ്ലാൻറുകൾ ഒന്നും നിലവിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ നിലവിൽ 4 പ്ലാൻറുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. 5ാം മത്തെ വികേന്ദ്രികൃത മാലിന്യ പ്ലാൻറ് കടേഭാഗം ഡിവിഷനിൽ ആരംഭിച്ചു. 2 പാൻറുകളുടെ നിർമ്മാണത്തെ സംബന്ധിച്ച് ധാരണയായിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം പ്രചാരമാർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ള കമ്പോസ്റ്റിംഗ് രീതിയാണ് തുമ്പൂർമൊഴി മാലിന്യ സംസ്ക്കരണ മാതൃക. പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദവും, സമീപവാസികൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാക്കാത്ത, എയ്റോബിക് കമ്പോസ്റ്റിംഗ് മാതൃകയിലുള്ള തുമ്പൂർമൊഴി പ്ലാൻറിൻറെ നിർമ്മാണം നഗരസഭയുടെ കടേഭാഗം ഡിവിഷനിലും പൂർത്തികരിച്ചു. മധുര കമ്പനി കൊത്തലെങ്കോ ബ്രദേഴ്സ് ആശ്രമത്തിൻറെ സ്ഥലത്ത് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന പ്ലാൻറ്, പള്ളുരുത്തി മണ്ഡലം സർവ്വീസ് സഹകരണ ബാങ്കിൻറെ പൊതുനന്മ ഫണ്ടിൽ നിന്നുമുള്ള 10,28,500/ രൂപ ചെലവഴിച്ചാണ് നിർമ്മിച്ചത്. ശുചിത്വ മിഷൻറെ എംപാനൽഡ് ഏജൻസിയായ സോഷ്യോ എക്കണോമിക് യൂണീറ്റ് ആലുവയാണ് നിർമ്മാണം നിർവ്വഹിച്ചത്.

ഡൽഹിയിൽ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ വാഹന പൊളിക്കൽ കേന്ദ്രവുമായി ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സ്

കൊച്ചി: ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖ വാഹന നിർമ്മാതാക്കളായ ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സിന്റെ അഞ്ചാമത് അംഗീകൃത വാഹന പൊളിക്കൽ സൗകര്യം (രജിസ്ട്രേഡ് വെഹിക്കിൾ സ്ക്രാപ്പിംഗ് ഫെസിലിറ്റി ആർവിഎസ്എഫ്) ഡൽഹിക്ക് സമീപം പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. 'റീസൈക്കിൾ വിത്ത് റെസ്പെക്ട്' എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്ന ഈ സൗകര്യത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഗിരീഷ് വാഗ് നിർവ്വഹിച്ചു. അത്യാധുനിക പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ രീതികളിലൂടെ കാലാവധി പൂർത്തിയാക്കിയ 18,000 വാഹനങ്ങൾ പ്രതിവർഷം സുരക്ഷിതമായി പൊളിക്കുന്നതിന് ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

ജോഹർ മോട്ടോഴ്സിന്റെ സഹകരണത്തോടെ വികസിപ്പിച്ച ഈ സ്ക്രാപ്പിംഗ് സൗകര്യം ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാ ബ്രാൻഡുകളിലുമുള്ള യാത്രാ വാഹനങ്ങളും വാണിജ്യ വാഹനങ്ങളും ക്രിയാത്മകമായി പൊളിക്കാനാകും. ജയ്പൂർ, ഭുവനേശ്വർ, സൂറ്റ്, ഛണ്ഡീഗഡ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സിന്റെ സ്ക്രാപ്പിംഗ് ഫെസിലിറ്റികളുടെ തിളക്കമാർന്ന പ്രവർത്തനത്തെ തുടർന്നാണ് ഡൽഹിയിലും പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്.സുസ്ഥിരതയാർന്ന സംരംഭങ്ങളുമായി മുന്നേറാനുള്ള കമ്പനിയുടെ പരിശ്രമങ്ങളാണ് ഇത് പ്രകടമാക്കുന്നതെന്നും മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിൽ നവീനതയിലും സുസ്ഥിരതയിലും ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സ് എന്നും ഒന്നാമതാണെന്നും ചടങ്ങിൽ ടാറ്റാ മോട്ടോഴ്സ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഗിരീഷ് വാഗ് പറഞ്ഞു. പാളിക്കൽ സൗകര്യം ഫലപ്രദമാണ്. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും കടലാസ് രഹിത രീതിയിൽ പൂർണ്ണമായും ഡിജിറ്റലൈസ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. മാത്രവുമല്ല, ടയറുകൾ, ബാറ്ററികൾ, ഇന്ധനം, ദ്രാവകങ്ങൾ, വാതകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി പൊളിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം സംവിധാനവുമുണ്ട്. ഓരോ വാഹനവും പ്രത്യേകമായി രൂപകൽപന ചെയ്ത സൂക്ഷ്മമായ ഡോക്യുമെന്റേഷന് വിധേയമാണ്. ഇതിലൂടെ പരമാവധി എല്ലാ ഘടകങ്ങളുടെയും സുരക്ഷിതമായ സംസ്കരണം ഉറപ്പാക്കുന്നു. വാഹന പൊളിക്കൽ നയപ്രകാരം ഓട്ടോമോട്ടീവ് വ്യവസായത്തിൽ സുസ്ഥിരമായ രീതികൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച സൗകര്യം ഇത് വാദ്ഗാനം ചെയ്യുന്നു.

മത്സ്യമേഖലയിലെ സംരംഭസാധ്യതകൾ തുറന്ന് സിഫ്ട് അക്വാബിസ് സമ്മിറ്റ്

കൊച്ചി : കേന്ദ്ര മൽസ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ സ്ഥാപനമായ ഐ സി എ ആർ സിഫ്റ്റിലെ സോണൽ ടെക്നോളജി മാനേജ്മെന്റ് അഗ്രിബിസിനസ് ഇൻക്യൂബേഷൻ സെന്റർ വിഭാഗം ഫിഷറീസ് മേഖലയിലെ സംരംഭകത്വ സാധ്യതകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് 'അക്വാബിസ് സമ്മിറ്റ്'എന്ന പേരിൽ ഒരു ഏകദിന സൗജന്യ സംരംഭക സെമിനാർ കൊച്ചി കടവന്ത്ര റാഡിസൺ ബ്ലൂ ഹോട്ടലിൽ ഇന്ന് സംഘടിപ്പിച്ചു.

പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം എംപിഇഡിഎ ചെയർമാൻ ശ്രീ. ദൊഡ്ഡ വെങ്കട സ്വാമി ഐ എ എസ് നിർവഹിച്ചു. ഐ സി എ ആർ സിഫ്ട് ഡയറക്ടർ ഡോ. ജോർജ് നൈനാൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഐസിഎആർ സിഎംഎഫ്ആർഐ ഡയറക്ടർ ഡോ. എ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, സീഫുഡ് ഏക്സ്പോർട്ടേഴ്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (എസ്ഇഎഐ) വൈസ് പ്രസിഡൻ, ശ്രീ. അലക്സ് നൈനാൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു .

ഐ സി എ ആർ സിഫ്റ്റിൽ നിന്നും പരിശീലനം ലഭിച്ച സംരംഭകരായ മുഹമ്മദ് ഫവാസ് ടി സി ഫൂ ഫുഡ്സ് , സുനിൽ രവി മൺസൂൺ ബൗന്റി , നജീബ് ബിൻ ഹനീഫ് സാറാ ബയോ ടെക് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ തങ്ങളുടെ സംരംഭക അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചു. ഇതുകൂടാതെ സിഫ്ട് വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത മൽസ്യ മേഖലയിലെ ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ സിഫ്റ്റിലെ ഡിവിഷൻ മേധാവികൾ ചടങ്ങിൽ അനാവരണം ചെയ്തു.

മൽസ്യകർഷകരുടെയും വ്യവസായത്തിന്റെയും വളർച്ച സുഗമമാക്കുന്നതിനുള്ള എംപിഇഡിഎയുടെ സഹകരണത്തെ കുറിച്ചും പ്രതിബദ്ധതയെ കുറിച്ചും ശ്രീ ദൊഡ്ഡ വെങ്കട സ്വാമി ഐ എ എസ് സംസാരിച്ചു. സംരംഭക മേഖലയിൽ കൈവരിച്ച വിജയങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച സിഫ്ട് സംരംഭകരെ അദ്ദേഹം അഭിനന്ദിച്ചു.

കേരള സ്റ്റാർട്ടപ്പ് മിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഡോ. ദീപു കൃഷ്ണൻ, കേരള ഗ്രാമീണ് ബാങ്ക് റീജിയണൽ മാനേജർ അനിൽ കെ പോൾ, എഫ്എസ്എസ്എഐ ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ധന്യ കെ എൻ, നബാർഡ് ചീഫ് ജനറൽ മാനേജർ ഡോ. ജി. ഗോപകുമാരൻ നായർ, കെഐഇഡി അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജർ രാഹുൽ ആർ, സിഫ്റ്റ് അഗ്രി ബിസിനസ് ഇൻക്യൂബേഷൻ സെന്ററിലെ ഡോ. സി ഒ മോഹൻ, ഐ സി എ ആർ ലെ വ്യത്യസ്ത സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സോണൽ ടെക്നോളജി മാനേജ്മന്റ് വിഭാഗം മേധാവികൾ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സദസ്യരുമായി സംവദിച്ചു..

ഏകദേശം 200 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്ത നിർദിഷ്ട സെമിനാറിൽ ഐ സി എ ആറിന്റെ കീഴിലുള്ള മൽസ്യ മേഖല ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളും സംരംഭകരും വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത സാങ്കേതികവിദ്യകളും ഉത്പന്നങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിച്ചു.

എല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും ഡൗൺസിൻഡ്രോം സ്ക്രീനിംഗ് നിർബന്ധമാക്കണം: ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധർ

കൊച്ചി: ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന് ഡൗൺസിൻഡ്രോം ഉണ്ടോയെന്ന് ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യമാസങ്ങളിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള പരിശോധന നിർബന്ധമാക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യമേഖലയിലെ വിദഗ്ദ്ധർ. അമ്മയുടെ രക്തപരിശോധന, സ്കാനിംഗ് എന്നിവയിലൂടെ നേരത്തെ തന്നെ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന് ഡൗൺസിൻഡ്രോം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുമെന്ന് കൊച്ചി അമൃത ആശുപത്രിയിലെ പീഡിയാട്രിക് ജനിറ്റിസിസ്റ്റ് ഡോ. ഷീല നമ്പൂതിരി പറഞ്ഞു. ലോക ഡൗൺസിൻഡ്രോം ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് അമൃത ആശുപത്രി സംഘടിപ്പിച്ച വെബിനാറിൽ സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അവർ.

35 വയസ് കഴിഞ്ഞുള്ള ഹൈറിസ്ക് ഗർഭധാരണങ്ങളിലാണ് ഡൗൺസിൻഡ്രോം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ. എന്നാൽ, അമൃത ആശുപത്രി ഡൗൺ സിൻഡ്രോം ഉള്ള 418 കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അമ്മമാരിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ 78 ശതമാനവും 35 വയസിന് താഴെയുള്ളവരാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പ്രായം കൂടുതലുള്ളവരിൽ മാത്രം സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യതയുള്ള ഒരു വലിയ വിഭാഗം ആളുകളും ഉൾപ്പെടാതെ പോകും.

മനുഷ്യരിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും 46 ക്രോമോസോം ആണുള്ളത്. കോശത്തിൽ 21ാം ക്രോമോസോം ജോഡിയ്ക്കൊപ്പം ഒരു 21ാം ക്രോമോസോം കൂടി അധികമായി വന്ന് 47 ക്രോമോസോം ഉണ്ടാകുന്ന ജനിതക അവസ്ഥയാണ് ഡൗൺസിൻഡ്രോം. ഈ അവസ്ഥയിൽ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചാ കുറവ്, ഹൃദ്രോഗം, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന വൈകല്യം, കാഴ്ചാവൈകല്യം, കേൾവിക്കുറവ് എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. കുഞ്ഞിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് അത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മതിയായ ചികിത്സ നേരത്തെ തന്നെ ആരംഭിക്കാനും വളർത്തേണ്ട സാഹചര്യം ഒരുക്കാനും കഴിയും.

'ഡൗൺ സിൻഡ്രോം ഉള്ള കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് രണ്ട് മാസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്താനുള്ള ഏർളി ഇന്റർവെൻഷൻ (പ്രാരംഭ ഇടപെടൽ) തെറാപ്പിയും ഫിസിയോ തെറാപ്പിയും ആരംഭിക്കുന്നത് കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം തന്നെ സമൂഹവും ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്വീകരിക്കണം. വൈകല്യങ്ങളോടെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ തങ്ങളുടെ കൂടി ഉത്തരവാദിത്തമായി സർക്കാരുകളും സമൂഹവും കാണുന്നതുവഴി അവരെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. ഡോ. ഷീല നമ്പൂതിരി പറഞ്ഞു. അമൃത ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി വന്ന ഡൗൺസിൻഡ്രോം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ 63 ശതമാനം പേർക്ക് ഹൃദയസംബന്ധമായ തകരാറും 13 ശതമാനം പേർക്ക് തൈറോയിഡ് പ്രശ്നങ്ങളും കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ഡൗൺസിൻഡ്രോം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ തകരാറുകൾ സാധാരണമാണെന്നും എത്രയും നേരത്തെ അതിനുള്ള ചികിത്സയെടുത്താൽ കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനാകുമെന്നും അമൃതയിലെ പീഡിയാട്രിക് കാർഡിയോളജി മേധാവി ഡോ. ആർ. കൃഷ്ണകുമാർ പറഞ്ഞു. 'ഡൗൺസിൻഡ്രോം ഉള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ഹൃദയപ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് നേട്ടമില്ലെന്ന രക്ഷിതാക്കളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മാറിവരികയാണ്. ഹൃദയവാൽവിൽ ദ്വാരം കാണുന്നതാണ് ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വളരെ സാധാരണമായ ഹൃദയ തകരാർ. ഇതുൾപ്പെടെയുള്ള ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയകൾ നിലവിലുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയ നേരത്തെ ആക്കുന്നതിലൂടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും ജീവിതവും മെച്ചപ്പെടും' ഡോ. ആർ. കൃഷ്ണകുമാർ പറഞ്ഞു.

ഗർഭകാല സ്കാനിംഗുകളിലൂടെ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യത 90ശതമാനം തിരിച്ചറിയാനാകും. അമ്മയുടെ രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യത തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന എൻ.ഐ.പി.ടിയെന്ന നൂതന പരിശോധന 99 ശതമാനം കൃത്യതയേകും. ഗർഭകാല സ്കാനിംഗുകളിലൂടെ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യത 90ശതമാനം തിരിച്ചറിയാനാകും. അമ്മയുടെ രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യത തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന എൻ.ഐ.പി.ടിയെന്ന അതിനൂതന പരിശോധന 99 ശതമാനം കൃത്യതയേകും. നോൺ ഡിസ്ജംഗ്ഷൻ, ട്രാൻസ്‌ലൊക്കേഷൻ, മൊസൈക്ക് എന്നിങ്ങനെ ഡൗൺസിൻഡ്രോം മൂന്ന് തരത്തിലാണുള്ളത്. കുഞ്ഞിന് ഇതിൽ ഏതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അടുത്ത കുഞ്ഞിനായി ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഡൗൺസിൻഡ്രോം സാധ്യത എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് അറിയാൻ ഇത് ഉപകരിക്കും. ഡൗൺ സിൻഡ്രോമിന്റെ 90 ശതമാനം കേസുകളും നോൺ ഡിസ്ജംഗ്ഷൻ തരത്തിലുള്ളതാണ്. അതിൽ അധികമായി വരുന്ന 21ാം ക്രോമോസോം യാദൃച്ഛികമായി മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്നതാണ്. ഈ തരം ഡൗൺസിൻഡ്രോം അടുത്ത കുഞ്ഞിന് വരാനുള്ള സാധ്യത 1 ശതമാനമാണ്. 5 ശതമാനം പേരിൽ വരുന്ന ട്രാൻസ്‌ലൊക്കേഷൻ എന്ന തരത്തിൽ അച്ഛനോ അമ്മയോ ഡൗൺസിൻഡ്രോം വാഹകരാകാം. ഇതിൽ അച്ഛനാണ് വാഹകനെങ്കിൽ അടുത്ത കുഞ്ഞിന് വരാനുള്ള സാധ്യത 3 ശതമാനവും അമ്മയാണെങ്കിൽ 10 ശതമാനവുമാണ്. അവരിൽ ഗർഭകാലത്ത് അമ്നിയോട്ടിക് ഫ്ലൂയിഡ് പരിശോധന നിർബന്ധമാണ്. താരതമ്യേന റിസ്ക് കുറവുള്ളതാണ് ബാക്കി 5 ശതമാനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട മൂന്നാം വിഭാഗത്തിലുള്ള മൊസൈക്ക് ഡൗൺസിൻഡ്രോം. ഡൗൺസിൻഡ്രോം ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഹൃദയം, തൈറോയിഡ്, കണ്ണ്, ചെവി, കഴുത്തിലെ അസ്ഥി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ടാവണം ചികിത്സ. ഇവരെ ചെറിയ കുട്ടികളായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അങ്കണവാടിയിൽ വിടാം. ആറോ ഏഴോ വയസുവരെ അവിടെ നിന്ന് ആശയവിനിമയവും സാഹചര്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവും സ്വായത്തമാക്കിയാൽ സാധാരണ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകാം. സ്പെഷ്യൽ സ്കൂളുകൾക്ക് പകരം മാതൃഭാഷയിലുള്ള സ്കൂളുകളിൽ പഠിപ്പിക്കാമെന്നും പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ തൊഴിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നത് നന്നാകുമെന്നും വിദഗ്ദ്ധർ വെബിനാറിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

നിർമിത ബുദ്ധി നീതിപൂർവം ആ കണം : ഡി. ബി. ബിനു

കൊച്ചി :മനുഷ്യനെപ്പോലെ ചിന്തിക്കാനും വിശകലനം ചെയ്യാനും പ്രോഗ്രാം ചെയ്തിരിക്കുന്നതാണ് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ്.എന്നാൽ, അതിൽ അനുതാപമോ സഹതാപമോ മനുഷ്യത്വമോ പോലും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.മാനുഷികഭാവങ്ങളെ ധാർമ്മികമായും സുതാര്യമായും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു ചട്ടക്കൂട് എ.ഐയിൽ വേണം. എങ്കിൽമാത്രമേ അത് നീതിപൂർവകമാകൂഎന്ന് ഉപഭോക്തൃ കമ്മീഷൻ പ്രസിഡണ്ട് ഡി.ബി .ബിനു അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.ചാവറ കൾച്ചറൽ സെൻറർ, ആർ. ടി. ഐ. കേരള ഫെഡറേഷൻ സഹകരണത്തോടെ, ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണവും നീതിപൂർവ്വകവുമായുള്ള നിർമ്മിതി ബുദ്ധിയുടെ ഉപയോഗം എന്ന് വിഷയത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. ചാവറ കൾച്ചറൽ സെൻറർ ഡയറക്ടർ ഫാദർ അനിൽ ഫിലിപ്പ് സി.എം. ഐ. അധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. നിർമ്മിത ബുദ്ധി നല്ലതുപോലെ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും എന്നാൽ തെറ്റായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് ആണവായുധം പോലെ അപകടകരം തന്നെയാണെന്നും മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തിയ രാജഗിരി സ്കൂൾ ഓഫ് എൻജിനീയറിങ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഫാ. ഡോ. ജയ്സൺ പോൾ മുളേരിക്കൽ സി.എം.ഐ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. നിർമ്മിത ബുദ്ധി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ തന്നെ പറ്റിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് ഇന്ന് കാണുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ബി. ഐ.എസ് ജോയിൻറ് ഡയറക്ടർ ജുനിത ടി.ആർ. വിവിധ സ്റ്റാൻഡേർഡുകളെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. ഐ.എസ്.ഒ,ഹാൾമാർക്ക് പോലെ ഓരോ മുദ്രയും ഫലപ്രദമായി അറിയുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ മികച്ച ഉൽപ്പന്നമോ സേവനമോ ലഭിക്കുകയുള്ളുവെന്നും ജുനിത ടി. ആർ. അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.സെക്രഡ് ഹാർട്ട് കോളേജ് കോമെഴ്സ് വിഭാഗം അസി. പ്രൊഫസർ ജെയിംസ് വി. ജോർജ് പങ്കെടുത്തു.

റുപേ പ്രൈം വോളിബോൾ ലീഗ്: കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസ്, ഡൽഹി തൂഫാൻസ് ഫൈനൽ ഇന്ന്

ചെന്നൈ: റുപേ പ്രൈം വോളിബോൾ ലീഗ് പവേർഡ്ബൈ എ23 മൂന്നാം സീസൺ കലാശക്കളി ഇന്ന്. വൈകിട്ട് 6.30ന് ചെന്നൈ ജവഹർ ലാൽ നെഹ്റു ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ നടക്കുന്ന മത്സരത്തിൽ കരുത്തരായ കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസ് ലീഗിലെ പുതുമുഖക്കാരായ ഡൽഹി തൂഫാൻസിനെ നേരിടും. രാജ്യത്തുടനീളമുള്ള എട്ട് നഗര ഫ്രാഞ്ചൈസി ടീമുകൾ മത്സരിച്ച ഒന്നര മാസം നീണ്ട സീസണിനാണ് ഇന്ന് 48ാം മത്സരത്തോടെ സമാപനമാവുക. സൂപ്പർ ഫൈവിൽ ഇരുടീമുകളും നേർക്കുനേർ വന്നപ്പോൾ ഡൽഹിക്കായിരുന്നു വിജയം. കൊൽക്കത്ത തണ്ടർബോൾട്ട്സ്, അഹമ്മദാബാദ് ഡിഫൻഡേഴ്സ് ടീമുകളായിരുന്നു യഥാക്രമം ആദ്യ രണ്ട് സീസണുകളിലെ ചാമ്പ്യൻമാർ. മത്സരത്തിന് മുന്നോടിയായി നെഹ്റു ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ നടന്ന വാർത്താസമ്മേളനത്തിൽ കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസ് ക്യാപ്റ്റൻ ജെറോം വിനീതും, ഡൽഹി തൂഫാൻസ് ക്യാപ്റ്റൻ സഖ്ലൈൻ താരീഖും പങ്കെടുത്തു. ഫൈനൽ മത്സരം വൈകിട്ട് 6.30 മുതൽ സോണി സ്പോർട്സ് ടെൻ ചാനലുകളിലും സോണി ലിവിലും തത്സമയം കാണാം.

മുൻ സീസണുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി തുടക്കം മുതൽ വിസമയിപ്പിക്കുന്ന പ്രകടനമായിരുന്നു കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസിന്റേത്. ലീഗ് റൗണ്ടിൽ എട്ട് മത്സരങ്ങളിൽ നിന്ന് 12 പോയിന്റുമായി ടേബിളിൽ ഒന്നാമതെത്തിയ ഹീറോസ്, രണ്ട് ബോണസ് പോയിന്റുമായാണ് സൂപ്പർ ഫൈവിൽ പ്രവേശിച്ചത്. മുംബൈ മിറ്റിയോഴ്സിനും ബെംഗളൂരു ടോർപ്പിഡോസിനുമെതിരെ ജയിച്ച ടീം വീണ്ടും പട്ടികയിൽ ഒന്നാമതെത്തി, ലീഗ് ചരിത്രത്തിലെ തങ്ങളുടെ ആദ്യ ഫൈനൽ പ്രവേശനം ഉറപ്പാക്കുകയായിരുന്നു. ആദ്യമായി ഫൈനലിൽ എത്തിയതിൽ ഏറെ സന്തോഷമുണ്ടെന്ന് കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസ് ക്യാപ്റ്റൻ ജെറോം വിനീത് പറഞ്ഞു. ടീമിനായി ആരാധകർ നൽകിയ വലിയ പിന്തുണ കപ്പിലൂടെ പകരം ചെയ്യുമെന്നും, ആരാധകരുടെ വിശാസം കാക്കുമെന്നും ജെറോം പറഞ്ഞു. ലീഗിലെ മത്സരങ്ങൾ കടുപ്പമേറിയതായിരുന്നു, ഫൈനൽ വരെ എത്തുക എളുപ്പമായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും കിരീടം ഉറപ്പാക്കാനുള്ള കഴിവും നിശ്ചയദാർഢ്യവും ഞങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. ഫൈനൽ ഞങ്ങൾക്ക് അഭിമാനകരമായ എഫ്ഐവിബി ക്ലബ് ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മത്സരിക്കാനുള്ള അവസരം കൂടി നൽകും, തീർച്ചയായും അത് ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു അധിക പ്രചോദനമായിരിക്കുമെന്നും ജെറോം വിനീത് കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

തകർപ്പൻ പ്രകടനങ്ങളുമായി ആരാധകരെ ത്രസിപ്പിച്ച നവാഗതരായ ഡൽഹി തൂഫാൻസ് 12 പോയിന്റുകൾ നേടി രണ്ടാം സ്ഥാനക്കാരായാണ് ലീഗ് റൗണ്ട് അവസാനിപ്പിച്ചത്. സൂപ്പർ ഫൈവിൽ ബെംഗളൂരു ടോർപ്പിഡോസിനെയും കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസിനെയും പരാജയപ്പെടുത്തിയ അവർ ലീഗ് റൗണ്ടിലെ ഒരു ബോണസ് പോയിന്റിന്റെ ബലത്തിൽ അഞ്ചു പോയിന്റുമായി രണ്ടാം സ്ഥാനക്കാരായി എലിമിനേറ്ററിന് യോഗ്യത നേടുകയായിരുന്നു. നിലവിലെ ചാമ്പ്യൻമാരായ അഹമ്മദാബാദ് ഡിഫൻഡേഴ്സിനെ 159, 1015, 1015, 1512, 1715 എന്ന സ്കോറിന് പരാജയപ്പെടുത്തിയാണ് ടീം കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസിനെതിരെയുള്ള കലാശക്കളി ഉറപ്പിച്ചത്. ഫൈനലിൽ കിരീടം നേടി ഈ സീസൺ അവസാനിപ്പിക്കാനാണ് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് വാർത്താസമ്മേളനത്തിൽ സംസാരിച്ച ഡൽഹി തൂഫാൻസ് ക്യാപ്റ്റൻ സഖ്ലെയ്ൻ താരീഖ് പറഞ്ഞു. ഒരു മാസത്തിലേറെ നീണ്ട ലീഗിൽ ഏറ്റവും മികച്ച ടീമുകളുമായി മത്സരിക്കാനായത് ഒരു മികച്ച അനുഭവമാണ്. കാലിക്കറ്റ് ഹീറോസിനെതിരെയുള്ള ഞങ്ങളുടെ ഫൈനൽ പോരാട്ടത്തിലേക്കെത്താൻ എല്ലാ കളിക്കാരും പരിശീലകരും സപ്പോർട്ട് സ്റ്റാഫും ആരാധകരും അവരുടേതായ എല്ലാ പിന്തുണയും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് കഴിവിന്റെ പരമാവധി പ്രകടനം നടത്തി, ട്രോഫി സ്വന്തമാക്കി മടങ്ങുകയാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.

റുപേ പ്രൈം വോളിബോൾ ലീഗ് മൂന്നാം സീസണിന്റെ ആരാധകവൃന്ദം അതിരില്ലാത്തതായിരുന്നുവെന്ന് റുപേ പ്രൈം വോളിബോൾ ലീഗ് സിഇഒ ജോയ് ഭട്ടാചാര്യ പറഞ്ഞു. ഇതുവരെ ആവേശകരമായ ചില മത്സരങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. ഫൈനൽ മത്സരം പ്രതീക്ഷയ്ക്കപ്പുറമായിരിക്കുമെന്നും, ചെന്നൈയിൽ ഒഴുകിയെത്തുന്ന ആരാധകരെ ത്രസിപ്പിക്കുമെന്നും ജോയ് ഭട്ടാചാര്യ പറഞ്ഞു.

നിർമിതബുദ്ധി ഉപയോഗിച്ചുള്ള തെറ്റായ പ്രചാരണങ്ങൾ പാടില്ല

കൊല്ലം: ലോക്സഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ നിർമിതബുദ്ധി ഉപയോഗിച്ചുള്ള തെറ്റായപ്രചരണങ്ങൾ പാടില്ലെന്ന് ജില്ലാ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ഓഫീസർ കൂടിയായ ജില്ലാ കലക്ടർ എൻ. ദേവിദാസ്. 2024 ലോക്സഭ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ചിലവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള റേറ്റ് ചാർട്ട് അംഗീകരിക്കുന്നതിന് ചേമ്പറിൽ ചേർന്ന രാഷ്ട്രീയപാർട്ടികളുടെ യോഗത്തിൽ അധ്യക്ഷനായിരുന്നു.

ഗൃഹകേന്ദ്രീകൃത വോട്ടിംഗ് സംവിധാനത്തിൽ ഭിന്നശേഷിക്കാർ, 85 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർക്കും വോട്ട് ചെയ്യാം. ഇവരിൽ അന്ധതയോ ശാരീരികഅവശതയോ കാരണം ഏതെങ്കിലും ഇലക്ടർക്ക് വോട്ട്ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, വോട്ടുചെയ്യുന്നതിന് പ്രായപൂർത്തിയായ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കാൻ അനുവദിക്കും. ഇലക്ടറെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് താൻ രേഖപ്പെടുത്തിയ വോട്ട് താൻ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുമെന്നും മറ്റ് ഇലക്ടറുടെ കൂട്ടാളിയായി താൻ ഇതുവരെ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടില്ലെന്നും ഒപ്പമുള്ളയാൾ ഡിക്ലറേഷൻ നൽകണം. പോൾ ഓഫീസർമാർ അത്തരം രേഖ സൂക്ഷിക്കും.

നീരജ് ചോപ്ര എവറെഡി ഇൻഡസ്ട്രീസ് ബ്രാൻഡ് അംബാസിഡർ

കൊച്ചി: ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ബാറ്ററി ബ്രാൻഡായ എവറെഡി ഇൻഡസ്ട്രീസ് ഇന്ത്യ ലിമിറ്റഡ് (ഇഐഐഎൽ), ജാവലിൻത്രോയിലെ ഒളിമ്പിക് സ്വർണ മെഡൽ ജേതാവും ലോക ഒന്നാം നമ്പർ താരവുമായ നീരജ് ചോപ്രയെ ബ്രാൻഡ് അംബാസിഡറായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. ബ്രാൻഡിന്റെ പുതിയ അൾട്ടിമ ആൽക്കലൈൻ ബാറ്ററി സീരീസിന്റെ അവതരണം വഴി മികവിനും നൂതനത്വത്തിനുമുള്ള പ്രതിബദ്ധത ശക്തിപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്ന എവറെഡിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നീരജ് ചോപ്രയുമായുള്ള സഹകരണം ഒരു സുപ്രധാന നാഴികക്കല്ലായിരിക്കും. ഇന്ത്യയിൽ നിലവിൽ ആവശ്യമായ ഹൈഡ്രെയിൻ ഉപകരണങ്ങളിൽ ഏറെകാലം നിലനിൽക്കുന്ന ഉല്പന്നങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ യുവാക്കളുമായുള്ള ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ബ്രാൻഡ് ലക്ഷ്യമിടുന്നുണ്ട്.

ബാറ്ററി വിഭാഗത്തിൽ പകരംവയ്ക്കാനില്ലാത്ത മുൻനിരക്കാരാണ് എവറെഡി. നിലവിലെ ഏഷ്യൻ ഒളിമ്പിക്സ് ചാമ്പ്യനായ നീരജ് ചോപ്ര ജാവലിൻ ത്രോയിൽ നിലവിൽ ലോക ഒന്നാം നമ്പർ താരവുമാണ്. അവരവരുടെ മേഖലകളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനക്കാരെന്ന അഭിമാനകരമായ പദവികളാണ് എവറെഡിയും നീരജ് ചോപ്രയും വഹിക്കുന്നത്. അതാത് രംഗങ്ങളിൽ പുതിയ മാനദണ്ഢങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ച് പ്രകടനം, ശക്തി, സ്ഥിരത, വിശ്വാസ്യത എന്നിവയുടെ മൂല്യങ്ങളും ഇരുവരും ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നു. വിജയത്തിലേക്കുള്ള നീരജ് ചോപ്രയുടെ ശ്രദ്ധേയമായ യാത്ര ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ കാലം പ്രവർത്തിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾക്കും ഗാഡ്ജെറ്റുകൾക്കും 400% കൂടുതൽ പവർ അൾട്ടിമ ബാറ്ററികളുടെ പുതിയതും മെച്ചപ്പെടുത്തിയതുമായ ആൽക്കലൈൻ ശ്രേണി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഡിസൈനർ എയർകണ്ടീഷണറുകൾ അവതരിപ്പിച്ച് ലോയ്ഡ്

ന്യൂഡൽഹി: സ്റ്റെല്ലാർ, സ്റ്റൈലസ് ശ്രേണിയിലുള്ള ഡിസൈനർ എയർകണ്ടീഷണറുകൾ അവതരിപ്പിച്ച് ഇലക്ട്രോണിക്സ്ഗൃഹോപകരണ നിർമാതാക്കളായ ലോയ്ഡ്. ആംബി ലൈറ്റിങ്, ബിൽറ്റ്ഇൻ എയർ പ്യൂരിഫയർ, വൈഫൈ കണക്ടിവിറ്റി, വോയ്സ് കമാൻഡ്, ഓപ്പൺ ഡോർ അലർട്സ് തുടങ്ങിയ ഒട്ടനവധി പുതുമ കളുമായാണ് സ്റ്റെല്ലാർ, സ്റ്റൈലസ് എ.സി.കൾ വിപണി യിലെത്തുന്നത്.

എയർ കണ്ടീഷണറുകൾക്കു പുറമേ പുതിയ ശ്രേണിയിലുള്ള റഫ്രിജറേറ്ററുകൾ, വാഷിങ് മെഷീനുകൾ,എൽ.ഇ.ഡി. ടി.വി.കൾ എന്നിവയും ലോയ്ഡ് അവതരിപ്പിച്ചു. 29 മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ഐസ് ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന റാപ്പിഡ് കൂൾ ടെക്നോളജിയാണ് പുതിയ റെഫ്രിജറേറ്ററുകളിൽ. ഫുള്ളി ഓട്ടോമാറ്റിക് വാഷിങ് മെഷീനുകൾ, ഗൂഗിൾ ക്യൂലെഡ് ടി.വി. തുടങ്ങിയ ഉത്പന്നങ്ങളും ലോയ്ഡ് അവതരിപ്പിച്ചു. ലോയ്ഡ് എക്സിക്യൂട്ടീ

വ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് അലോക് ടിക്കു, രാജേഷ് രാതി, എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ യോഗേഷ് കുമാർ ഗുപ്ത, ലോയ്ഡ് സി.ഇ.ഒ. യോഗേഷ് ബൻസാൽ എന്നിവർ ചേർന്നാണ് ഉത്പന്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചത്

ആരോഗ്യം

പൊണ്ണത്തടിക്ക് നൂതന ശസ്ത്രക്രിയകൾ

ഡോ. എം. മുഹമ്മദ് ഷെരീഫ്
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജനറൽ & ലാപറോസ്കോപ്പി സർജറി, ആസ്റ്റർ മിംസ് കോട്ടക്കൽ, മലപ്പുറം

ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്ത്രമാണെങ്കിലും ശരീരത്തിന്റെ ആകാരമില്ലായ്മ മൂലം വേണ്ടെന്ന് വക്കുന്നവർ നിരവധിയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകൾ. പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് പൊണ്ണത്തടി മൂലം ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന ഇടയാകുന്നത് സ്ത്രീകളാണ്. വണ്ണം കൂടുന്നതിനാൽ ഇഷ്ടമുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും പൊതു ഇടങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്ന് നിൽക്കുന്നതുമെല്ലാം സ്ഥിരം കാഴ്ചയാണ്. നിത്യ ജീവിതത്തിൽ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും അമിതവണ്ണം വിനയായി മാറിയേക്കാം. ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിച്ചിട്ടും വ്യായാമം ചെയ്തിട്ടും വണ്ണം കുറയാതെ വരുക കൂടി ചെയ്യുന്നതോടെ പലരിലും വിഷാദ രോഗം ഉൾപ്പെടെ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സകളിലൂടെ വളരെ ലളിതമായി പൊണ്ണത്തടി കുറക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. ഈ വനിത ദിനത്തിൽ പൊണ്ണത്തടിയെ കുറിച്ചും വിവിധ ചികിത്സാ മാർഗങ്ങളെ കുറിച്ചും മനസിലാക്കാം.

സ്ത്രീകളിലെ പൊണ്ണത്തടിയുടെ കാരണങ്ങൾ

പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ന് സ്ത്രീകളിൽ പൊണ്ണത്തടി കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ഐ.ടി. മേഖലയിലും ഓഫീസ് ജോലികളിലുമെല്ലാം അധികം ആയാസമില്ലാതെ ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ജോലികളാണ് കൂടുതൽ സ്ത്രീകളും ചെയ്യുന്നത്. ഇത് മൂലം മതിയായ രീതിയിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാത്തത് കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞ് കൂടാനും വണ്ണം വെക്കാനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. നൂതന ഉപകരണങ്ങളുടെ കണ്ടുപിടിത്തത്തോടെ വീട്ടുജോലികൾ ആയാസരഹിതമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും വ്യായാമത്തിന് സമയം കണ്ടെത്താത്തതും സ്ത്രീകളിൽ അമിത വണ്ണവും പൊണ്ണത്തടിയും ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നുവെന്നാണ് ചില പഠനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യക്തമാകുന്നത്. ഇതോടൊപ്പം ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ജനിതക കാരണങ്ങളും ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണരീതിയും മതിയായ ഉറക്കമില്ലായ്മയുമെല്ലാം പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമായേക്കാം. പൊണ്ണത്തടി മൂലം സ്ത്രീകളിൽ പി.സി.ഓ.ഡി അടക്കമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും വന്ധ്യത സാധ്യതയും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

ബോഡി മാസ് ഇൻ്റക്സ്

ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗമാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻ്റക്സ് (ബി.എം.ഐ). കിലോഗ്രാമിലുള്ള ഭാരവും മീറ്ററിലുള്ള ഉയരവും തമ്മിലുള്ള അനുപാതത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ബി.എം.ഐ കണ്ടെത്തുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അപകടകരമായ രീതിയിൽ അമിത വണ്ണമുണ്ടോ എന്നും മികച്ച ചികിത്സ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും ബി.എം.ഐ യുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. 18.5 മുതൽ 24.5 ആരോഗ്യകരമായ ബി.എം.ഐ.

വണ്ണം കുറക്കാൻ പല വഴികൾ

ജീവിത ശൈലിയിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ, ശസ്ത്രക്രിയകൾ തുടങ്ങി വിവിധ ചികിത്സാ രീതികളിലൂടെ അമിതവണ്ണത്തിനും പൊണ്ണത്തടിക്കും പരിഹാരം കാണാനും കഴിയും.

ബി.എം.ഐയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന വ്യതിയാനം മാത്രമേ ഉള്ളൂ എങ്കിൽ ജീവിത ശൈലീ മാറ്റങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം, നല്ല ഉറക്കം തുടങ്ങിയവയിലൂടെ മരുന്നോ ശസ്ത്രക്രിയയോ ഇല്ലാതെ തന്നെ അമിത വണ്ണം പരിഹരിക്കാം. ജീവിതശൈലിയിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ വഴി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ലിപ്പോ സക്ഷൻ, ടമ്മി ടക്ക്, അബ്ഡോമിനോ പ്ലാസ്റ്റി, ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയ തുടങ്ങിയ ശസ്ത്രക്രിയ രീതികൾ വേണ്ടി വരും.

കൊഴുപ്പ് വലിച്ചെടുക്കാൻ ലിപ്പോ സക്ഷൻ

ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ അമിതമായി കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് പരിഹരിക്കാനുള്ള ചികിത്സ മാർഗ്ഗമാണ് ലിപ്പോ സക്ഷൻ. താക്കോൽ ദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് വലിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. രണ്ട് മില്ലിമീറ്റർ മാത്രം വ്യാസമുള്ള സുഷിരങ്ങളിലൂടെ നേർത്ത സൂചി കടത്തിവിട്ട് പ്രത്യേക ഉപകരണത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ കൊഴുപ്പ് വലിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ചെറിയ സുഷിരങ്ങൾ ആയതിനാൽ ചർമ്മത്തിൽ പാടുകളോ മറ്റ് കലകളോ ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. കൊഴുപ്പ് അലിയിച്ച ശേഷമാണ് സൂചി ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെടുക്കുന്നത്.

ആകാരഭംഗി വീണ്ടെടുക്കാൻ അബ്ഡോമിനോ പ്ലാസ്റ്റി

വലിയതോതിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്താലും ചർമ്മം പഴയ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരണമെന്നില്ല. ചർമ്മം അയഞ്ഞ് തൂങ്ങിയ നിലയിലായിരിക്കും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അധികമുള്ള ചർമം നീക്കം ചെയ്ത് വയറിന്റെ ആകാരഭംഗി വീണ്ടെടുക്കേണ്ടി വരും. ഇത്തരം ചികിത്സാരീതിയാണ് അബ്ഡോമിനോ പ്ലാസ്റ്റി അഥവാ ടമ്മി ടക്ക് എന്ന് പറയുന്നത്. സാധാരണയായി പൊക്കിളിനെ കീഴ്ഭാഗത്തുള്ള കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാനാണ് ഈ രീതി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്. അടിവയറ്റിൽ നേരിയ മുറിവുണ്ടാക്കിയാണ് കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യുക.

ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയ

പൊണ്ണത്തടിക്കുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയാണ് ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയകൾ. പലതരം ശസ്ത്രക്രിയകൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. ബി.എം.ഐയുടെയും മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഏത് വേണമെന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറക്കുക, ദഹനത്തിലൂടെയുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആഗിരണം കുറക്കുക എന്നിവയാണ് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്.

ബി.എം.ഐ 35നും 45നും ഇടയിലുള്ളവർക്ക് അമിത വണ്ണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയാണ് ഉചിതം. 40ന് മുകളിലായാൽ ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയ കൂടാതെ പൊണ്ണത്തടി കുറക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. സ്ലീവ് ഗ്യാസ്ട്രക്ടമി, ഗ്യാസ്ട്രിക് ബൈപാസ് എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട ശസ്ത്രക്രിയകൾ. താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ആമാശയത്തിന്റെ വലിപ്പം കുറക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ബി.എം.ഐ 45ന് മുകളിലെത്തിയാൽ കൂടുതൽ സങ്കീർണമായ ശസ്ത്രക്രിയകളും നിലവിലുണ്ട്.

വണ്ണം കുറക്കാം, ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാം

പൊണ്ണത്തടിക്ക് ശാശ്വതമായ പരിഹാരം നേടാം എന്നതിനൊപ്പം നിരവധി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കൂടി പരിഹാരം ലഭിക്കുമെന്നതാണ് ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയകളുടെ സവിശേഷത. ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞ് ഒന്നര വർഷത്തിനുള്ളിൽ ആരോഗ്യപരമായ വണ്ണത്തിന് (ഐഡിയൽ വെയ്റ്റ്) അടുത്തെത്താൻ കഴിയും. അതേസമയം തീരെ വണ്ണം കുറയുന്ന സ്ഥിതിയും ഉണ്ടാകില്ല. പൊണ്ണത്തടി മൂലമുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ പ്രമേഹം, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ശ്വാസതടസം ഉണ്ടാക്കുന്ന കൂർക്കം വലി എന്നിവക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ശാശ്വത പരിഹാരം ലഭിക്കും. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ഇതിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനാകും. ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കുറയുകയും വന്ധ്യത ഉള്ളവർക്ക് കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിൽ നിന്നും മോചനം നേടാമെന്നതും ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഗുണങ്ങളാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കാം, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷവും

പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപായം മാത്രമാണ് ലിപ്പോ സക്ഷനും ബാരിയാട്രിക് ശസ്ത്രക്രിയയുമെല്ലാം. ഫലം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ രോഗിയുടെ സഹകരണം കൂടി അത്യാവശ്യമാണ്. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം കൊണ്ടുവരികയും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം തുടർന്നു കൊണ്ടുപോവുകയും വേണം. കൃത്യമായ വ്യായാമം അനിവാര്യമാണ്. വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും പരിശോധനകൾ നടത്തണം. ഈ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കാതെ വന്നാൽ ഭാവിയിൽ വീണ്ടും പൊണ്ണത്തടി ഉണ്ടാകാ

ഷാരൂ ഖാൻ ലാ ട്രോബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പിഎച്ച്ഡി സ്കോളർഷിപ്പ് സമ്മാനിച്ചു

ന്യൂദൽഹി: ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ലാ ട്രോബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും ഷാരൂഖ് ഖാനും ചേർന്ന് നടത്തുന്ന ലാ ട്രോബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ പിഎച്ച്ഡി പഠനത്തിനുള്ള രണ്ടാമത് ഷാരൂഖ് ഖാൻ ലാ ട്രോബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പിഎച്ച്ഡി സ്കോളർഷിപ്പ് സമ്മാനിച്ചു. ന്യൂഡല്ഹിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ വൈസ് ചാൻസലർ പ്രൊഫസർ തിയോ ഫാരെലാണ് ന്യൂ ഡൽഹിയിൽ നിന്നുള്ള സുമൈറ ഖാന് ഏകദേശം 2, 25, 000 ആസ്ട്രേലിയൻ ഡോളർ മൂല്യം വരുന്ന സ്കോളർഷിപ്പ് സമ്മാനിച്ചത്. നാല് വർഷത്തെ സ്കോളർഷിപ്പിനായി ഇന്ത്യയിലുടനീളമുള്ള അപേക്ഷകരുടെ ഒരു മത്സരത്തിൽ നിന്നാണ് സുമൈറയെ തിരഞ്ഞെടുത്തത്. ഇന്ത്യൻ ഫിലിം ഫെസ്റ്റിവൽ ഓഫ് മെൽബണുമായുള്ള ലാ ട്രോബിന്റെ ദീർഘകാല പങ്കാളിത്തത്തിലൂടെയാണ് പിഎച്ച്ഡി സ്കോളർഷിപ്പ് സാധ്യമാകുന്നത്.

ലോകത്ത് അർത്ഥവത്തായ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ വനിതാ ഗവേഷകരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഈ സ്കോളർഷിപ്പ്, ഓസ്ട്രേലിയയിലെ മെൽബണിലുള്ള ലാ ട്രോബിന്റെ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളിൽ ഗവേഷണം നടത്താൻ സുമൈറയെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹസാധ്യത കൂടുതലുള്ള ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ദക്ഷിണേഷ്യൻ കുടിയേറ്റ സ്ത്രീകൾക്ക് ആരോഗ്യപരിരക്ഷ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് സുമൈറ മെഡിക്കൽ നരവംശശാസ്ത്രജ്ഞരായ ഡോ ടാറിൻ ഫിലിപ്സ്, ഡോ കാതറിൻ ട്രണ്ടിൽ എന്നിവരുമായി പ്രവർത്തിക്കും. സ്വയം പരിചരണം പരിശീലിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ രൂപപ്പെടുത്തുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഘടകങ്ങൾ

മനസിലാക്കാനും ഓസ്ട്രേലിയയിലെയും ഇന്ത്യയിലെയും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ പ്രോഗ്രാമുകൾക്കുള്ള മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ രൂപകൽപ്പനയും പ്രവേശനവും ഇക്വിറ്റിയും അറിയിക്കാനും പഠനം ശ്രമിക്കുന്നു.

2022ൽ, മുംബൈയിലെ ടാറ്റ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസിൽ നിന്ന് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് മാസ്റ്റർ ബിരുദം നേടിയ സുമൈറ, തന്റെ കൂട്ടത്തിൽ ഉയർന്ന ഗ്രേഡുകൾ നേടിയതിന് മികച്ച ഒന്നാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥിക്കുള്ള അക്കാദമിക് സമ്മാനം നേടി. സേവ് ദി ചിൽഡ്രൻ, സംഗത്ത് എന്നിവയിൽ ഇന്റേൺഷിപ്പ് പൂർത്തിയാക്കിയ സുമൈറ ഇന്ത്യയിലെ ഒരു സോഷ്യൽ ഡെവലപ്മെന്റ് റിസർച്ച് ഓർഗനൈസേഷനുമായി ചേർന്ന് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിപാലന സംവിധാനം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും വാക്സിൻ എടുക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഗവേഷണം നടത്തുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഷാരൂഖ് ഖാൻ സ്കോളർഷിപ്പ് ലഭിച്ചതിൽ ഞാൻ വളരെ നന്ദിയുള്ളവളാണ്. ഈ സ്കോളർഷിപ്പ് എന്റെയും എന്റെ കുടുംബത്തിന്റെയും ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കുന്നതാണ്, കൂടാതെ ലാ ട്രോബിന്റെ ആഗോള ഗവേഷകരുടെ കൂട്ടായ്മയുമായി സംവദിക്കാൻ ഞാൻ ആവേശഭരിതയാണ്. ഇത് ശരിക്കും എന്റെ അഭിമാനകരമായ നേട്ടമാണ്.' സുമൈറ പറഞ്ഞു. ഇന്ത്യൻ സമൂഹങ്ങളെ മാത്രമല്ല, ആഗോള പ്രശ്നങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്ന വെല്ലുവിളികൾക്ക് പരിഹാരം കാണുന്നതിന് ഇന്ത്യൻ സ്ത്രീകളുടെ വികസനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ തനിക്ക് സന്തോഷമുണ്ടെന്ന് ഷാരൂഖ് ഖാൻ പറഞ്ഞു.

വിതരണ ശൃംഖല ശക്തിപ്പെടുത്തി വാർഡ്വിസാർഡ്

കൊച്ചി: ജോയ് ഇബൈക്ക്, ജോയ് ഇറിക്ക് ബ്രാൻഡുകളുടെ നിർമാതാക്കളും, ഇന്ത്യയിലെ മുൻനിര ഇലക്ട്രിക് വാഹന നിർമാതാക്കളുമായ വാർഡ്വിസാർഡ് ഇന്നൊവേഷൻസ് ആൻഡ് മൊബിലിറ്റി ലിമിറ്റഡ് വിതരണ ശൃംഖല ശക്തിപ്പെടുത്തി പുതിയ നാഴികക്കല്ല് കുറിച്ചു. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ രാജ്യവ്യാപകമായി 156 എക്സ്ക്ലൂസീവ് ഡിസ്ട്രിബ്യൂട്ടർ ഷോറൂമുകളാണ് ബ്രാൻഡ് ആരംഭിച്ചത്. ഇന്ത്യയിലുടനീളം 750ലേറെ ടച്ച് പോയിൻറുകൾ കൂടി സ്ഥാപിച്ച് വിപുലീകരണത്തിൻറെ ആദ്യഘട്ടം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയെന്ന് കമ്പനി അറിയിച്ചു.

സായുധസേന പതാകദിന നിധിയിലേക്ക് അഞ്ചു ലക്ഷം രൂപ നൽകി കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർ ഡ്

കൊച്ചി: സായുധസേന പതാകദിന നിധിയിലേക്ക് കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡ് അഞ്ചു ലക്ഷം രൂപ നൽകി. ജില്ലാ കളക്ടറുടെ ചേംബറിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡ് ജനറൽ മാനേജർ (എച്ച്.ആർ) എ.കെ സുഭാഷ് സായുധസേന പതാകനിധിയുടെ ചെയർമാൻ കൂടിയായ ജില്ലാ കളക്ടർ എൻ.എസ്.കെ ഉമേഷിന് ചെക്ക് കൈമാറി.

വിമുക്ത ഭടന്മാർ, അവരുടെ വിധവകൾ, മറ്റ് ആശ്രിതർ എന്നിവരുടെ പുനരധിവാസത്തിനും മറ്റു ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമായാണ് 2023ലെ സി.എസ്.ആർ ഫണ്ടിൽ നിന്നും കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡ് സായുധസേന പതാകദിന നിധിയിലേക്ക് നൽകിയ ഈ തുക വിനിയോഗിക്കുക.

കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡിൻറെ സി.എസ്.ആർ ഹെഡ് പി.എൻ സമ്പത്ത് കുമാർ , എറണാകുളം ജില്ലാ സൈനിക ക്ഷേമ ഓഫീസർ ലഫ്. കേണൽ വി.ജെ റീത്താമ്മ (റിട്ട.), വെൽഫയർ ഓർഗനൈസർ ഷക്കീർ ഓടക്കൽ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

RNI No:KERMAL/2018/76135 Society Today Magazine-Special Issue-Private circulation, Kochi-26, 0484-3512288 , Kerala.E-mail-societytodaynews@gmail.com