



# ഇന്നത്തെ പരിപാടി

## കൊച്ചി

- **മഹാകവി ജി ഓഡിറ്റോറിയം :** ഡോ. ചാന്ദനി മോഹന്റെ സ്മരണാർഥം സ്ഥാപിച്ച ആർദ്രദർശനം ട്രസ്റ്റ് സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ആർദ്രനി ലാവ് സ്കോളർഷിപ്പ് വിതരണവും പുസ്തക പ്രകാശനവും - മന്ത്രി കെ എൻ ബാലഗോപാൽ . ആർദ്രദർശനം ട്രസ്റ്റ് സെക്രട്ടറി കെ. എസ് അരുൺകുമാർ അധ്യക്ഷത വഹിക്കും.
- **പനമ്പിള്ളി നഗർ-ചൈൽഡ് കെയർ സെന്റർ :** പഠന വൈകല്യ നിർണ്ണയ-നിവാരണ ക്യാമ്പ് 6 മുതൽ 13 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി രാവിലെ 10 മുതൽ
- **എറണാകുളം ഭാരത് ടൂറിസ്റ്റ് ഹോം :** ഗോവ മുൻ ഗവർണ്ണർ അഡ്വ. പി.എസ് ശ്രീധരൻ പിള്ളയുടെ 2550മത് പുസ്തക പ്രകാശനം - ചിരിയും ചിന്തയും കുറുത്ത കോട്ടിൽ . വൈകിട്ട് 4.30ന്.

## തൃക്കാക്കര

- **തെങ്ങോട് വള്ളിയാത്ത് ശ്രീലണ്ടാകർണ്ണസാമി മഹാക്ഷേത്രം :** പത്താമുദയ കൊടിയേറ്റ് പ്രതിഷ്ഠാ മഹോത്സവം. വൈകിട്ട് 7ന് കൊടിയേറ്റ്.

## മുളന്തൂരുത്തി

- **മുളന്തൂരുത്തി വൈഎംസിഎ ഇൻഡോർ ബാഡ്മിന്റൺ കോർട്ട് :** വൈ.എം.സി.എയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കുമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ബാഡ്മിന്റൺ കോച്ചിംഗ് ക്യാമ്പ് രാവിലെ 9ന്.

## തൃപ്പൂണിത്തുറ

- **കൊച്ചി-കണയന്നൂർ താലൂക്ക് എൻ.എസ്.എസ് കരയോഗ യൂണിയൻ മന്ദിരം :** മന്നത്താചാര്യ പ്രതിമാ പ്രതിഷ്ഠാ വാർഷികം - രാവിലെ 9. 30 മുതൽ.

## കോതമംഗലം

- **ഇഞ്ചൂർ ശ്രീകൃഷ്ണ സാമി ക്ഷേത്രം :** ഉത്സവം - രാത്രി 7 മണി മുതൽ ക്ലാസിക്കൽ ഡാൻസ്, കൈകൊട്ടിക്കളി, നൃത്തനൃത്യങ്ങൾ, ബാലൈ

## പറവൂർ

- **വെളുത്താട്ട് വടക്കൻ ചൊവ്വ ഭഗവതി ക്ഷേത്രം :** വലിയഗുരുതി മഹോത്സവം - നടതുറപ്പ് രാവിലെ 6ന്.

## കടുങ്ങല്ലൂർ

- **മുപ്പത്താം കാമ്പിള്ളി ധർമ്മ ശാസ്താ ക്ഷേത്രം :** പ്രതിഷ്ഠാ ദിനാഘോഷം - രാവിലെ 5ന് നടതുറപ്പ്.

## കാക്കനാട്

- **കാക്കനാട് കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹാൾ :** കേരള സ്റ്റേറ്റ് സർവീസ് പെൻഷൻ യൂണിയൻ 34-ാം ജില്ലാ സമ്മേളനം രാവിലെ 10ന്.



പള്ളുരുത്തി ഗവ. താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഇ.എൻ.ടി സർജനും കൊച്ചിൻ ഐ.എം.എയുടെ മുൻ പ്രസിഡന്റുമായ ഡോ. എം. എം. ഹനീഷിനെ ഡ്യൂട്ടിക്കിടയിൽ രോഗിയുടെ ബന്ധു അകാരണമായി മർദ്ദിച്ച സംഭവത്തിൽ പ്രതിഷേധിച്ച് കേരള ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ (കെ.ജി.എം.ഒ.എ)യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പള്ളുരുത്തി ആശുപത്രിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച പ്രതിഷേധ യോഗം കെ.ജി.എം.ഒ.എ ജില്ലാ ട്രഷറർ ഡോ. സിസി തങ്കച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. ഡോ. മേരി സുനിത, ഡോ. ആദിൽ മുഹമ്മദ് പി. എസ്, ഡോ. അനൂപ മ, എൽദോ സാബു, ഡോ. അനീഷ് എസ്. കെ തുടങ്ങിയവർ സമീപം

# ഡ്യൂട്ടിക്കിടയിൽ ഡോക്ടർക്ക് മർദ്ദനം; പ്രതിഷേധവുമായി കെ.ജി.എം.ഒ.എ

കൊച്ചി: പള്ളുരുത്തി ഗവ. താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഇ.എൻ.ടി സർജനും കൊച്ചിൻ ഐ.എം.എയുടെ മുൻ പ്രസിഡന്റും കെ.ജി.എം.ഒ.എയുടെ പ്രമുഖ നേതാവുമായ ഡോ. എം. എം. ഹനീഷിനെ ഡ്യൂട്ടിക്കിടയിൽ രോഗിയുടെ ബന്ധു അകാരണമായി മർദ്ദിച്ച സംഭവത്തിനെതിരെ പ്രതിഷേധവുമായി കേരള ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ (കെ.ജി.എം.ഒ.എ). ചെവിയിൽ ഇട്ട സ്റ്റഡ് പഴുത്തതിനെ തുടർന്നാണ് വെള്ളിയാഴ്ച പെൺകുട്ടി ചികിത്സ തേടി അമ്മയ്ക്കൊപ്പം ആശുപത്രിയിലെ ഒപി വിഭാഗത്തിൽ എത്തിയത്. തുടർന്ന് ഡോ.എം. എം. ഹനീഷ് ചെവിയിൽ നിന്നും പഴുത്ത് മുടി നിന്ന സ്റ്റഡ് നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനിടയിൽ വേദനയെടുത്തുവെന്നാരോപിച്ച് പെൺകുട്ടിയും അമ്മയും ദേഷ്യപ്പെട്ട് ഇറങ്ങിപ്പോകുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് ഡോക്ടർ മറ്റു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ പെൺകുട്ടിയുടെ സഹോദരൻ ഉള്ളിലേക്ക് ഇടിച്ചുകയറി വന്ന് അസഭ്യവർഷം നടത്തിക്കൊണ്ട് ഡോ. ഹനീഷിനെ കഴുത്തിന് കുത്തിപ്പിടിച്ച് ആക്രമിക്കുകയായിരുന്നു. ഒപിയിലുണ്ടായിരുന്ന മറ്റു രോഗികളും ജീവനക്കാരും ചേർന്നാണ് ഡോക്ടറെ രക്ഷപെടുത്തിയത്. തുടർന്ന് ഡോക്ടർ നൽകിയ പരാതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇയാളെ പോലീസ് അറസ്റ്റു ചെയ്തു. ഡോ. എം. എം. ഹനീഷിനെതിരെയുണ്ടായ ആക്രമണം ഒരു തരത്തിലും അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നും ഡോക്ടർമാർക്കും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും മതിയായ സംരക്ഷണം ഒരുക്കി നൽകണമെന്നും ആവശ്യപ്പെട്ട് കെ.ജി.എം.ഒ.എയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രതിഷേധം സംഘടിപ്പിച്ചു.

കെ.ജി.എം.ഒ.എ ജില്ലാ ട്രഷറർ ഡോ. സിസി തങ്കച്ചൻ യോഗം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. മേരി സുനിത, ഡോ. ആദിൽ മുഹമ്മദ് പി. എസ്, ഡോ. അനൂപമ, കെ.ജി.എൻ.എ പ്രതിനിധി എൽദോ സാബു തുടങ്ങിയവർ സംസാരിച്ചു. രാവുപകലും വ്യത്യാസമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരെ ഇത്തരത്തിൽ ആക്രമിക്കുന്നത് അംഗീകരിക്കില്ലെന്ന് കെ.ജി.എം.ഒ.എ ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ടി. സുധാകർ, സെക്രട്ടറി ഡോ. കാർത്തിക്ക് ബാലചന്ദ്രൻ എന്നിവർ പറഞ്ഞു. ചികിത്സയിൽ എന്തെങ്കിലും പരാതിയുണ്ടെങ്കിൽ മേലധികാരികളെയോ പോലീസിനെയോ സമീപിക്കുകയാണ് വേണ്ടത് അല്ലാതെ ഇത്തരത്തിൽ നിയമം കയ്യിലെടുത്ത് ആക്രമണം ഇവർ വ്യക്തമാക്കി.

പള്ളുരുത്തി ഗവ. താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഇ.എൻ.ടി സർജനും കൊച്ചിൻ ഐ.എം.എയുടെ മുൻ പ്രസിഡന്റും കെ.ജി.എം.ഒ.എയുടെ പ്രമുഖ നേതാവുമായ ഡോ. എം. എം. ഹനീഷിനെ ഡ്യൂട്ടിക്കിടയിൽ രോഗിയുടെ ബന്ധു അകാരണമായി മർദ്ദിച്ച സംഭവത്തിനെതിരെ പ്രതിഷേധവുമായി കേരള ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ (കെ.ജി.എം.ഒ.എ). ചെവിയിൽ ഇട്ട സ്റ്റഡ് പഴുത്തതിനെ തുടർന്നാണ് വെള്ളിയാഴ്ച പെൺകുട്ടി ചികിത്സ തേടി അമ്മയ്ക്കൊപ്പം ആശുപത്രിയിലെ ഒപി വിഭാഗത്തിൽ എത്തിയത്. തുടർന്ന് ഡോ.എം. എം. ഹനീഷ് ചെവിയിൽ നിന്നും പഴുത്ത് മുടി നിന്ന സ്റ്റഡ് നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനിടയിൽ വേദനയെടുത്തുവെന്നാരോപിച്ച് പെൺകുട്ടിയും അമ്മയും ദേഷ്യപ്പെട്ട് ഇറങ്ങിപ്പോകുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് ഡോക്ടർ മറ്റു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ പെൺകുട്ടിയുടെ സഹോദരൻ ഉള്ളിലേക്ക് ഇടിച്ചുകയറി വന്ന് അസഭ്യവർഷം നടത്തിക്കൊണ്ട് ഡോ. ഹനീഷിനെ കഴുത്തിന് കുത്തിപ്പിടിച്ച് ആക്രമിക്കുകയായിരുന്നു. ഒപിയിലുണ്ടായിരുന്ന മറ്റു രോഗികളും ജീവനക്കാരും ചേർന്നാണ് ഡോക്ടറെ രക്ഷപെടുത്തിയത്. തുടർന്ന് ഡോക്ടർ നൽകിയ പരാതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇയാളെ പോലീസ് അറസ്റ്റു ചെയ്തു. ഡോ. എം. എം. ഹനീഷിനെതിരെയുണ്ടായ ആക്രമണം ഒരു തരത്തിലും അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നും ഡോക്ടർമാർക്കും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും മതിയായ സംരക്ഷണം ഒരുക്കി നൽകണമെന്നും ആവശ്യപ്പെട്ട് കെ.ജി.എം.ഒ.എയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രതിഷേധം സംഘടിപ്പിച്ചു. കെ.ജി.എം.ഒ.എ ജില്ലാ ട്രഷറർ ഡോ. സിസി തങ്കച്ചൻ യോഗം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. മേരി സുനിത, ഡോ. ആദിൽ മുഹമ്മദ് പി. എസ്, ഡോ. അനൂപമ, കെ.ജി.എൻ.എ പ്രതിനിധി എൽദോ സാബു തുടങ്ങിയവർ സംസാരിച്ചു. രാവുപകലും വ്യത്യാസമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരെ ഇത്തരത്തിൽ ആക്രമിക്കുന്നത് അംഗീകരിക്കില്ലെന്ന് കെ.ജി.എം.ഒ.എ ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ടി. സുധാകർ, സെക്രട്ടറി ഡോ. കാർത്തിക്ക് ബാലചന്ദ്രൻ എന്നിവർ പറഞ്ഞു. ചികിത്സയിൽ എന്തെങ്കിലും പരാതിയുണ്ടെങ്കിൽ മേലധികാരികളെയോ പോലീസിനെയോ സമീപിക്കുകയാണ് വേണ്ടത് അല്ലാതെ ഇത്തരത്തിൽ നിയമം കയ്യിലെടുത്ത് ആക്രമണം ഇവർ വ്യക്തമാക്കി.

# വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജിജ്ഞാസ സൃഷ്ടിക്കണം: ഡോ. ജെ ലത

കൊച്ചി: വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ അഭിനിവേശവും ജിജ്ഞാസയും സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതായിരിക്കണം വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങളെന്ന് കൊച്ചി ജെയിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രൊ വൈസ് ചാന്ദൻ ലത ഡോ. ജെ ലത പറഞ്ഞു. കേരള മാനേജ്മെന്റ് അസോസിയേഷൻ പ്രൊഫ. ഡോ. എം വി പൈലി സ് മാതൃക പ്രഭാഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ച വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ ആധുനിക പ്രവണതകൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുകയായിരുന്നു അവർ. ആധുനിക പ്രവണതകൾ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നോഴാണ് അതിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനാവുക. വളരെ സാവകാശത്തിലായിരുന്നു വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് മാറ്റങ്ങളുണ്ടായിരുന്നതെങ്കിലും കഴിഞ്ഞ

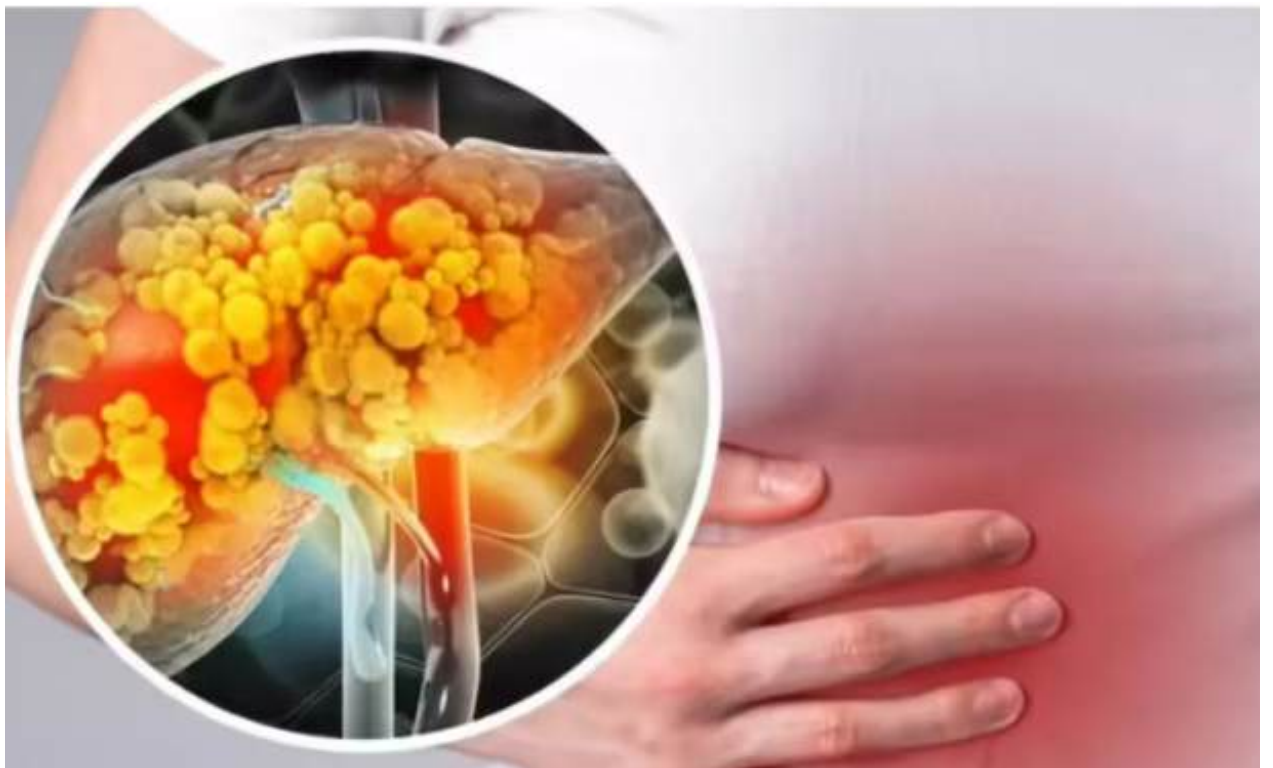


കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി ഇന്ത്യയിൽ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചതായും ഡോ. ജെ. ലത പറഞ്ഞു. പരീക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി പഠിക്കുക എന്നതിനപ്പുറം എന്തിനാണ് പഠിക്കുന്നതെന്ന് ചോദ്യത്തിന് വ്യക്തമായ ഒരു ഉത്തരം പോലും ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കാലഘട്ടത്തിൽ നിന്നും വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചതായി അവർ വിശദമാക്കി. വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ഇടപഴകുകയും അവരുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവർക്കെന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അതാണ് നല്ല അധ്യാപനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമെന്നും ഡോ. ജെ. ലത പറഞ്ഞു. സിലബസിനപ്പുറം വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും പുതിയ ആശയങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്താൽ മികച്ച അധ്യാപനം സാധ്യമാകുമെന്നും അവർ പറഞ്ഞു. നിർമ്മിത ബുദ്ധി വളരെ വേഗത്തിൽ വളരുന്നതിനാൽ പഠന രീതിയും പരിശീലനവും മാറ്റുകയും ജോലി വിപണിക്കനുസരിച്ച് പുതുക്കുകയും വേണമെന്നും ഡോ. ജെ ലത പറഞ്ഞു. വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് വളരെ കർക്കശക്കാരനും എന്നാൽ മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ മികവുറ്റ പെരുമാറ്റ രീതികളുമായിരുന്നു പ്രൊഫ. ഡോ. എം വി പൈലിയുടേതെന്ന് പ്രൊഫ. ഉമ്മൻ മാത്യു അനുസ്മരിച്ചു. കെ.എം.എ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ദിലീപ് നാരായണൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അനുസ്മരണ പ്രഭാഷണം ചെയ്തശേഷം ബി ബാലഗോപാൽ, ഹോണററി സെക്രട്ടറി കെ അനീൽ വർമ തുടങ്ങിയവർ സംസാരിച്ചു.

# ഫാറ്റി ലിവർ: ആധുനിക ജീവിതശൈലിയിലെ നിശബ്ദ കൊലയാളി



ഡോ. സുധീർ മുഹമ്മദ് എം സിനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, എച്ച്പിബി ആൻഡ് ലിവർ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ് സർജറി, ആസ്റ്റർ മെഡ്സിറ്റി കൊച്ചി



കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്തതും എന്നാൽ മാർകവുമായ ഒരു അവസ്ഥയായി ഫാറ്റി ലിവർ ഇന്ന് മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കരളിൽ അഞ്ച് ശതമാനത്തിലധികം കൊഴുപ്പ് അടിയുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് ഫാറ്റി ലിവർ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യക്കാരിൽ മൂന്നിൽ ഒരാൾക്ക് ഇന്ന് ഫാറ്റി ലിവർ ഉണ്ടെന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കരളിൽ അടിയുന്ന കൂടുതൽ കൊഴുപ്പ് ജീവനു തന്നെ ഭീഷണിയാണ്. മാറിയ ജീവിതചര്യകളും ഭക്ഷണരീതികളും ഉപാപചയ തകരാറുകളും ഫാറ്റി ലിവർ രോഗം വർദ്ധിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു.

### മാറുന്ന രോഗാവസ്ഥയും ആധുനിക ജീവിതശൈലിയും

ഏകദേശം രണ്ട് പതിറ്റാണ്ട് മുൻപ് വരെ ഫാറ്റി ലിവർ പ്രധാനമായും മദ്യപാനികളിലാണ് കണ്ടുവന്നിരുന്നത് (ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റി ലിവർ). എന്നാൽ ഇന്ന് മദ്യപിക്കാത്തവരിലും ഈ രോഗം വ്യാപകമാണ്. ഇതിനെ മെറ്റബോളിക് ഡിസഫങ്ഷൻ അസോസിയേറ്റഡ് സ്റ്റീറ്റോറ്റിക് ലിവർ ഡിസിസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

### മാറ്റത്തിന് പിന്നിലെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്

ഭക്ഷണരീതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് പകരം ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണവും ജങ്ക് ഫുഡും ദിവ്യര്യയുടെ ഭാഗമായി മാറിയത് കലോറി അമിതമാകാൻ കാരണമാകുന്നു. കൊഴുപ്പും മധുരവും ഉപ്പും കൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കരളിൽ കൊഴുപ്പടിഞ്ഞു കൂടാൻ ഇടയാക്കുന്നു.

### വ്യായാമമില്ലായ്മ

യാത്രാസൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചതും ജോലിയുടെ ഭാഗമായി ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നതും ശാരീരിക അധാനം കുറയാൻ കാരണമായി. ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അധിക ഊർജ്ജം എരിച്ചു കളയാത്തതിനാൽ അത് കൊഴുപ്പായി കരൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവയവങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു. ഡിജിറ്റൽ യുഗവും കുട്ടികളും

കളിക്കളങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ മൊബൈൽ ഫോണുകളും ടിവിയും അകറ്റിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ അമിതവണ്ണത്തിലേക്കും ഫാറ്റി ലിവറിലേക്കും നയിക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം: പിരിമുറുക്കവും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ കൊഴുപ്പടിയാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

### സ്ത്രീകളിലെ പ്രത്യേക സാഹചര്യം

വ്യായാമമില്ലായ്മയും അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലവും സ്ത്രീകളിലും ഫാറ്റി

ളിൽ വീക്കമുണ്ടാക്കുകയും പിന്നീട് സിറോസിസ് എന്ന മാർകാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഹൃദയാഘാതം, വിവിധ തരം അർബുദങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഫാറ്റി ലിവർ കാരണമാകാം. എൽഎഫ്ടി എന്ന രക്തപരിശോധനയിലൂടെ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം മനസ്സിലാക്കാം. അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ, മൈഗ്രേഡ് സ്കാൻ എന്നിവ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത അറിയാൻ സഹായിക്കും.

### പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ: ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാവൽക്കാരനായ കരളിനെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് ഒരു ഏകദിന ദൗത്യമല്ല. ഈ വർഷത്തെ ലോക കരൾ ദിന സന്ദേശമായ സ്ഥിരമായ ശീലങ്ങൾ, കരുത്തുറ്റ കരൾ' അർത്ഥമാക്കുന്നത് നാം നിത്യജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പോലും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ കരളിന് വലിയ കരുത്ത് നൽകുമെന്നാണ്. ഫാറ്റി ലിവർ എന്ന നിശബ്ദ കൊലയാളിയെ പടിവാതിലിന് പുറത്തുനിർത്താൻ വ്യായാമം ശീലമാക്കുക, ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ ചിട്ടകൾ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി, കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ പോലുള്ള ശീലങ്ങൾ നമുക്ക് ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കാം.

ലിവർ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അടുക്കള ജോലികൾ വ്യായാമമായി കണക്കാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള അധാനമാണ് കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യം. കൂടാതെ, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, പിസിഡി എന്നിവയുള്ളവരിലും ഫാറ്റി ലിവർ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

### പരിശോധനകളും സങ്കീർണ്ണതകളും

ഫാറ്റി ലിവർ തുടക്കത്തിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാറില്ല. എന്നാൽ ഇത് ക്രമേണ കര

ഫാറ്റി ലിവർ പൂർണ്ണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്.

- 1. **വ്യായാമം:** ദിവസവും 30 മുതൽ 40 മിനിറ്റ് വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നത് കരളിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.
- 2. **ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം:** നാരുകൾ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, നട്ട്സ് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. എണ്ണയിൽ വറുത്തതും സംസ്കരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചുവന്ന മാംസത്തിന് പകരം ലീൻ മീറ്റ് (ചിക്കൻ, മത്സ്യം)

ഉപയോഗിക്കാം. **3. ഭാരം കുറയ്ക്കുക:** ആഴ്ചയിൽ ഒരു കിലോ എന്ന തോതിൽ ക്രമമായി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്. പെട്ടെന്ന് ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കരളിന് ദോഷം ചെയ്യും.

**4. ലഹരി വർജ്ജനം:** മദ്യപാനം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.

### കരളിനെ സംരക്ഷിക്കുക ഏകദിന ദൗത്യമല്ല

നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാവൽക്കാരനായ കരളിനെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് ഒരു ഏകദിന ദൗത്യമല്ല. ഈ വർഷത്തെ ലോക കരൾ ദിന സന്ദേശമായ സ്ഥിരമായ ശീലങ്ങൾ, കരുത്തുറ്റ കരൾ' അർത്ഥമാക്കുന്നത് നാം നിത്യജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പോലും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ കരളിന് വലിയ കരുത്ത് നൽകുമെന്നാണ്. ഫാറ്റി ലിവർ എന്ന നിശബ്ദ കൊലയാളിയെ പടിവാതിലിന് പുറത്തുനിർത്താൻ വ്യായാമം ശീലമാക്കുക, ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ ചിട്ടകൾ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി, കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ പോലുള്ള ശീലങ്ങൾ നമുക്ക് ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കാം. അമിതവണ്ണമുള്ളവരും പ്രമേഹരോഗികളും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ആരോഗ്യപരിശോധനകൾ നടത്തേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. നാം ഇന്ന് മാറ്റിവെക്കുന്ന 30 മിനിറ്റും, ഭക്ഷണത്തിൽ വരുത്തുന്ന ചെറിയ നിയന്ത്രണങ്ങളും നാളത്തെ വലിയൊരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നുള്ള ഇൻഷുറൻസാണ്. 'സ്ഥിരമായ ശീലങ്ങളിലൂടെ' നമുക്ക് നമ്മുടെ കരളിനെ കരുത്തുറ്റതാക്കാം; ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഒരു ഭാവം കെട്ടിപ്പടുക്കാം.





# ഫ്യൂച്ചർറെഡി ഇന്ത്യ പദ്ധതി അവതരിപ്പിച്ച് റെനോ ഗ്രൂപ്പ്

**കൊച്ചി:** ഫ്യൂച്ചർറെഡി എന്ന പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടോടെ 2030നകം ഇന്ത്യയിൽ ഏഴ് മോഡലുകളുള്ള പോർട്ട്ഫോളിയോ അവതരിപ്പിക്കുമെന്ന് റെനോ ഗ്രൂപ്പ് സിഇഒ ഫ്രാങ്കോയിസ് പ്രൊവോസ്റ്റ് പറഞ്ഞു. ഒരാഴ്ചത്തെ ഔദ്യോഗിക ഇന്ത്യൻ സന്ദർശനം പൂർത്തിയാക്കി മടങ്ങിയവയാണ് പ്രഖ്യാപനം. നിലവിൽ റെനോയുടെ വിപണികളിൽ ആകെ വളർച്ചാ സാധ്യതയുടെ മുന്നിലൊന്നും ഇന്ത്യയിലാണ്. ഇന്ത്യയെ സാങ്കേതിക മികവിന്റെ കേന്ദ്രമായും ഒരു പ്രധാന കയറ്റുമതി കേന്ദ്രമായും മാറ്റാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ്. 'ഫ്യൂച്ചർറെഡി'യിലൂടെ ആഗോള വളർച്ചയുടെ പുതിയ തലത്തിലേക്ക് റെനോ കടക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത് ഇന്ത്യ ഉണ്ടാകുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. 2030ഓടെ വാഹനങ്ങൾ, ആർ&ഡി, ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രതിവർഷം രണ്ട് ബില്യൺ യൂറോയുടെ കയറ്റുമതി വരുമാനം നേടാനാണ് ഗ്രൂപ്പ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. 2030ഓടെ ഇന്ത്യയിൽ കോംപാക്റ്റ് കാറുകളിൽ നിന്ന് വലിയ എസ്യുവികൾ വരെ ഉൾപ്പെടുന്ന ഏഴ് മോഡലുകളുള്ള പോർട്ട്ഫോളിയോ അവതരിപ്പിക്കാനാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സ്കോഞ്ച് ഹൈബ്രിഡ് മുതൽ പൂർണ്ണമായും വൈദ്യുതിയിൽ ഓടുന്ന ഇലക്ട്രിക് വാഹനങ്ങൾ വരെ റെനോ ഇന്ത്യയിൽ അവതരിപ്പിക്കും. 2026 ജനുവരിയിൽ പുറത്തിറക്കിയ പുതിയ 'റെനോ ഡസ്റ്റർ' ഇതിനോടകം ഇന്ത്യൻ ഉപഭോക്താക്കൾക്കിടയിൽ വലിയ തരംഗം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് പിന്നാലെ ഫ്യൂച്ചർറെഡി പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി 'ബ്രിഡ്ജർ കൺസെപ്റ്റ്' എന്ന പുതിയ മോഡലും കമ്പനി അവതരിപ്പിച്ചു. ബിസെബെന്റിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഈ കോംപാക്ട് എസ്യുവി, ഇലക്ട്രിക് പതിപ്പ് ഉൾപ്പെടെ വിവിധ ഇന്ധനങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു 'മൾട്ടിഎൻജി' വാഹനമായിരിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കി.

# സിദ്ധി ഹോംസിന്റെ 20ാമത് പദ്ധതിക്ക് തുടക്കം

**കൊച്ചി:** പ്രമുഖ ബിൽഡറായ സിദ്ധി ഹോംസിന്റെ 20ാമത് പദ്ധതിയായ സിദ്ധി മാൻഷൻ ബ്ലോവിന്റെ നിർമ്മാണത്തിന് തൃപ്പൂണിത്തുറ വടക്കേക്കോട്ട് മെട്രോ സ്റ്റേഷൻ സമീപം ഭൂമിപുജയോടെ തുടക്കമായി. പത്മചന്ദ്രൻ, രാധാ രവീന്ദ്രൻ എന്നിവർ ചേർന്ന് ഭദ്രദീപം കൊളുത്തി. മുപ്പതിലധികം പ്രീമിയം സൗകര്യങ്ങളുൾപ്പെടെ വിശാലമായ 2, 3 ബെഡ്

ച്ച് കെ ഓപ്ഷനുകളുള്ള അൾട്രാ ലക്ഷ്വറി ഭവന പദ്ധതിയാണ് സിദ്ധി മാൻഷൻ ബ്ലോവെന്നും 2030 സെപ്റ്റംബറോടെ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കി ഉടമകൾക്ക് കൈമാറുമെന്നും സിദ്ധി ഹോംസ് ഡയറക്ടർ ഷൈലൻ എ. ആർ. പറഞ്ഞു. 2007ൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച കമ്പനി ഇതുവരെ 17 പദ്ധതികൾ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കി ഉടമകൾക്കു കൈമാറി. തൃപ്പൂണിത്തുറ

ഇരുമ്പനം സി പോർട്ട് എയർപോർട്ട് റോഡിൽ 8 ലക്ഷ്വറി വിലകളുടെ പദ്ധതി, ലേക്ഷോർ ഹോസ്പിറ്റലിനു സമീപം 17 ലിമിറ്റഡ് എഡിഷൻ ലക്ഷ്വറി വിലകളുടെ പദ്ധതി, തൃപ്പൂണിത്തുറ കളിക്കോട്ട പാലസിനു സമീപം 23 യൂണിറ്റുകളുള്ള അപ്പാർട്ട്മെന്റ് പദ്ധതി എന്നിവയാണ് നിലവിൽ നിർമ്മാണം പുരോഗമിക്കുന്ന മറ്റു പദ്ധതികൾ.

# എച്ച്എംഡി ബ്രാൻഡ് അംബാസഡറായി രാഘവ് ജയൽ

**കൊച്ചി:** ആഗോള സ്കാർട്ട്ഫോൺ നിർമ്മാതാക്കളായ എച്ച്എംഡി (ഹ്യൂമൻ മൊബൈൽ ഡിവൈസസ്) തങ്ങളുടെ പുതിയ ബ്രാൻഡ് അംബാസഡറായി നടന്നും കലാകാരനുമായ രാഘവ് ജയലിനെ പ്രഖ്യാപിച്ചു. സിനിമകളിലൂടെയും ഒടിടി പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിലൂടെയും യുവാക്കൾക്കിടയിൽ വൻ സാധിനമുള്ള രാഘവ് ജയലിന്റെ വരവോടെ ഇന്ത്യയിലെ സ്കാർട്ട്ഫോൺ വിപണിയിൽ വലിയൊരു മാറ്റത്തിനാണ് കമ്പനി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. റിയാലിറ്റി ഷോകളിലൂടെ തുടങ്ങി ബോളിവുഡ് സിനിമകളിലും ഒടിടി പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിലും തൻറേതായ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച രാഘവ് ജയൽ, ജെൻ സി, മില്ലേനിയൽ വിഭാഗങ്ങളുടെ പ്രിയതാരമാണ്.



# അംബാനിയെ കടത്തിവെട്ടി അദാനി ഇന്ത്യയിലെയും ഏഷ്യയിലെയും ഏറ്റവും സമ്പന്നൻ

**മുംബൈ:** ഇന്ത്യയിലെയും ഏഷ്യയിലെയും ഏറ്റവും സമ്പന്നൻ എന്ന നേട്ടം ഇനി ഗൗതം അദാനിക്ക് സ്വന്തം. റിലയൻസ് ഇൻഡസ്ട്രീസ് ചെയർമാൻ മുകേഷ് അംബാനിയെ കടത്തിവെട്ടിയാണ് അദാനി ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാന്റെ നേട്ടം. ഇതിനുമുമ്പും അദാനി ആ നേട്ടം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഹിൻഡൻബർഗ്, യുഎസിലെ കൈക്കുലിക്കേസ് തുടങ്ങിയ ആരോപണങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ അദാനി ഗ്രൂപ്പ് ഓഹരികളിലൂടെയും വിലത്തകർച്ച അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആസ്തി കുറയാനും ഇടയാക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ, ആരോപണങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം അതിവേഗം കരകയറിയാണ് ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹം വീണ്ടും ഏഷ്യയിലെ തന്നെ ഏറ്റവും സമ്പന്നൻ എന്ന 'പട്ടം' ചൂടിയത്. ബ്ലൂംബർഗിന്റെ റിയാൽടൈം റിക്വെസ്റ്റിംഗ് പട്ടികപ്രകാരം ലോക റാങ്കിങ്ങിൽ 19ാം സ്ഥാനമാണ് ഗൗതം അദാനിക്ക്. മുകേഷ് അംബാനിക്ക് റാങ്ക് 20.

92.6 ബില്യൻ ഡോളറാണ് (ഏകദേശം 8.63 ലക്ഷം കോടി രൂപ) അദാനിയുടെ ആസ്തി. മുകേഷിന്റേത് 90.8 ബില്യൻ (8.46 ലക്ഷം കോടി രൂപ). 2026ൽ ഇതുവരെ അദാനിയുടെ ആസ്തിയിൽ 810 കോടി ഡോളറിന്റെ വർദ്ധനയുണ്ടായപ്പോൾ (75,500 കോടി രൂപ) മുകേഷിന്റേത് 1690 കോടി ഡോളറിന്റെ (1.48 ലക്ഷം കോടി രൂപ) നഷ്ടമാണ്. ഇന്ത്യൻ ഓഹരി വിപണി കഴിഞ്ഞ ദിവസം നഷ്ടമാണ് നേരിട്ടതെങ്കിലും അദാനി ഗ്രൂപ്പ് ഓഹരികൾ നേട്ടം കുറിച്ചിരുന്നു. സോളർ എന്റർജി കോർപ്പറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയിൽ (എസ്ഇസിഎ) ടെൻഡർ നേടാൻ കൈക്കൂലി കൊടുത്തത് അദാനി ഗ്രൂപ്പിനെതിരായ ഉയർന്ന ആരോപണം കോംപ്ലിക്സ് കമ്മീഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (സിസിഐ) തള്ളിയിട്ടുമുണ്ട്. ഇത് ഇന്നും അദാനി ഗ്രൂപ്പ് ഓഹരികളെ തുണച്ചുക്കാം. പ്രഥമാദൃഷ്ട്യാ തെളിവില്ലെന്ന് വ്യക്തമാക്കിയാ

ണ് സിസിഐയുടെ നടപടി. അദാനി എന്റർപ്രൈസസ്, അദാനി ഗ്രീൻ എന്റർജി, ഗൗതം അദാനി, സാഗർ അദാനി, അസ്യൂർ പവർ ഇന്ത്യ, എസ്ഇസിഎ തുടങ്ങിയവർക്ക് എതിരെയായിരുന്നു ആരോപണം. ലോകത്തെ ഏറ്റവും സമ്പന്നൻ എന്ന പട്ടം ടെസ്ല, എക്സ്, സ്പേസ് എക്സ് എന്നിവയുടെ മേധാവി ഇലോൺ മസ്ക് എതിരാളികളേയില്ലാതെ കൈവശം വെച്ചിരിക്കുന്നു. 656 ബില്യനാണ് മസ്കിന്റെ ആസ്തി (61.15 ലക്ഷം കോടി രൂപ). രണ്ടാം സ്ഥാനത്തുള്ള ഗൂഗിൾ സഹസ്ഥാപകൻ ലാറി പേജിന്റെ ആസ്തി 286 ബില്യൻ (26.67 ലക്ഷം കോടി രൂപ). ആമസോൺ സ്ഥാപകൻ ജെഫ് ബെസോസ് (269 ബില്യൻ), ഗൂഗിൾ സഹസ്ഥാപകൻ സെർജി ബ്രിൻ (266 ബില്യൻ), മെറ്റ മേധാവി മാർക്ക് സക്കർബർഗ് (239 ബില്യൻ) എന്നിവരാണ് ടോപ്പ് 5ൽ ഇടം പിടിച്ച മറ്റുള്ളവർ.

# ഐസിഐസിഐ ജിപിപി ഫ്ളെക്സിബിൾ പ്രായനുമുണ്ടെന്ന് വികാസ് ഗുപ്ത

**കോഴിക്കോട്:** ഇന്ത്യക്കാരുടെ ശരാശരി ആയുർദൈർഘ്യം 1990ലെ 58.6 വയസിൽ നിന്ന് 2023ൽ 72 വയസായി ഉയർന്നുവെന്നാണ് യുഎൻഡിപിയുടെ 2025ലെ ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെന്റ് റിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നത്. 2036ഓടെ ഇന്ത്യയിലെ ഏഴ് പേരിൽ ഒരാൾ വീതം 60 വയസോ അതിൽ കൂടുതലോ പ്രായമുള്ളവരായിരിക്കുമെന്ന് സർക്കാർ കണക്കുകളും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആയുർദൈർഘ്യം ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികളെക്കുറിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയും ബോധവാൻമാരായിരിക്കണമെന്ന സൂചനയാണ് ഇത് നൽകുന്നതെന്നും, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഐസിഐസിഐ പ്രധൻഷ്യൽ ലൈഫ്, ഐസിഐസിഐ പ്ര്യ ഗ്യാരണ്ടീഡ് പെൻഷൻ പ്ലാൻ ഫ്ളെക്സിബിൾ എന്ന പേരിൽ രൂപകൽപന ചെയ്ത പ്ലാനിന് ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ടെന്നും ഐസിഐസിഐ പ്രധൻഷ്യൽ ലൈഫ് ഇൻഷുറൻസിന്റെ ചീഫ് പ്രൊഡക്ട് ഓഫീസർ വികാസ് ഗുപ്ത പറയുന്നു. ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുമ്പോൾ, വിരമിച്ച ശേഷമുള്ള ജീവിതകാലത്ത് വ്യക്തികൾക്ക് ജീവിതച്ചെലവുകളിലും കുതിച്ചുയരുന്ന മെഡിക്കൽ പണപ്പെരുപ്പത്തിലും വലിയ വർദ്ധനവ് നേരിടേണ്ടി വരും. ഈ വെല്ലുവിളി മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടും റിട്ടയർമെന്റ് പ്ലാനിന് ലളിതമാക്കുന്നതിനുമായാണ് ഐസിഐസിഐ പ്ര്യ ഗ്യാരണ്ടീഡ് പെൻഷൻ പ്ലാൻ ഫ്ളെക്സിബിൾ അവതരിപ്പിച്ചത്. ഇത് ഉപഭോക്താക്കളെ അവരുടെ വിരമിക്കൽ ജീവിതം ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാക്കും. ഉപഭോക്താക്കളുടെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി ഇത് 7 ഫ്ളെക്സിബിൾ ഓപ്ഷനുകളാണ് ഇത് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നത്.



# കൊച്ചിയിൽ പുതിയ ഓഫീസ് തുറന്ന് ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ടെംപിൾടൺ

**കൊച്ചി:** രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും വലിയ വിദേശ ഫണ്ട് ഹൗസുകളിലൊന്നായ ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ടെംപിൾടൺ (ഇന്ത്യ) കൊച്ചി പള്ളിമുക്കിലെ ചർച്ച് ലാൻഡിംഗ് റോഡിൽ പുതിയ ഓഫീസ് തുറന്നു. ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ടെംപിൾടൺ (ഇന്ത്യ) പ്രസിഡന്റ് അവിനാസ് സതലേക്കർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഈ മേഖലയിൽ നിന്നുള്ള വർദ്ധിച്ച ഡിമാൻഡ് കണക്കിലെടുത്താണ് പുതിയ ഓഫീസ് തുറന്നതെന്ന് അവിനാസ് സതലേക്കർ പറഞ്ഞു. മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടുകൾക്ക് സംസ്ഥാനത്ത് വലിയ വളർച്ചയാണ് കമ്പനി കാണുന്നത്. ഇതു കണക്കിലെടുത്ത് സംസ്ഥാനത്തെ സേവനശൃംഖല വിപുലീകരിക്കാനും പരിപാടിയുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ആഗോളതലത്തിൽ 78 വർഷത്തെ പ്രവർത്തന പാരമ്പര്യമുള്ള കമ്പനിയിൽ 1600ലേറെ നിയമിത വിദഗ്ദ്ധർ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. 155 ലക്ഷം കോടി രൂപ മതിയായ ആസ്തികളാണ് ലോ

കമെമ്പാടുമായി കമ്പനി മാനേജ് ചെയ്യുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ 30 വർഷമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കമ്പനി ഇവിടെ 37 മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടുകളിലായി 1.18 ലക്ഷം കോടി മതിയായ ആസ്തികൾ മാനേജ് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ഇന്ത്യ ലാർജ് ക്യാപ് ഫണ്ട്, ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ഇന്ത്യ മിഡ് ക്യാപ് ഫണ്ട്, ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ഇന്ത്യ ഫ്ളെക്സി ക്യാപ് ഫണ്ട് എന്നിവയ്ക്ക് 30 വർഷത്തെ പ്രവർത്തന ചരിത്രമുണ്ട്. മറ്റ് 19 ഫണ്ടുകൾ 20 വർഷവും പിന്നിട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിലെ മ്യൂച്വൽ ഫണ്ട് മേഖല കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ആസ്തികൾ ഒരു ദശകത്തിനിടെ 6 മടങ്ങായി വർദ്ധിച്ച് 73.73 ട്രില്യണായെന്ന് സതലേക്കർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. വാർഷിക വളർച്ചാ നിരക്ക് 20%. കേരളത്തിലെ മ്യൂച്വൽ ഫണ്ട് മേഖല മൊത്തത്തിൽ 1 ലക്ഷം കോടി രൂപ മാനേജ് ചെയ്യുന്നുവെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

# 1,910 കോടി രൂപ അറ്റാദായം നേടി എച്ച്ഡിഎഫ്സി ലൈഫ്; 6% വർദ്ധന

**കൊച്ചി:** 2025-26 സാമ്പത്തിക വർഷത്തിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ച വെച്ച് മുൻനിര ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയായ എച്ച്ഡിഎഫ്സി ലൈഫ്. ഈ കാലയളവിൽ കമ്പനിയുടെ അറ്റാദായം 6 ശതമാനം വർദ്ധിച്ച് 1,910 കോടി രൂപയിലെത്തി. പുതിയ ബിസിനസിൽ നിന്നുള്ള ആകെ നേട്ടം 24.2 ശതമാനം പ്രോഫിറ്റ് മാർജിനോടെ 4,034 കോടി രൂപയായി ഉയർന്നു. ജിഎസ്ടി, സറണ്ടർ നിയമ പരിഷ്കാരം എന്നിവയുടെ ആഘാതം ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ പ്രോഫിറ്റ് മാർജിൻ 25.5 ശതമാനത്തിൽ എത്തുമായിരുന്നുവെന്ന് കമ്പനി അറിയിച്ചു. മൊത്തം വിപണി വിഹിതത്തിന്റെ 11 ശതമാനം കമ്പനി നിലനിർത്തി. ഉപകമ്പനിയായ എച്ച്ഡിഎഫ്സി പെൻഷൻ ഫണ്ട് മാനേജ്മെന്റ് ഉൾപ്പെടെ കമ്പനി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന മൊത്തം ആസ്തി (AUM) 5.3 ലക്ഷം കോടി രൂപയായി. കരുത്തുറ്റ സാമ്പത്തിക നില ഉറപ്പാക്കി കമ്പനിയുടെ സോൾവൻസി രേഷ്യോ 177 ശതമാനത്തിലെത്തി. സാമ്പത്തിക ഭദ്രത കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി മാതൃകമ്പനിയായ എച്ച്ഡിഎഫ്സി ബാങ്കിൽ നിന്ന് പ്രിഫറൻഷ്യൽ ഇഷ്യൂ വഴി 1,000 കോടി രൂപ വരെ സമാഹരിക്കാൻ ഡയറക്ടർ ബോർഡ് അനുമതി നൽകിയതായും കമ്പനി അറിയിച്ചു. കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷവും വ്യക്തിഗത വിഭാഗത്തിലെ പ്രീമിയം വരുമാനത്തിൽ (Individual WRP) രാജ്യത്തെ മുൻനിരയിലുള്ള മുൻ സ്വകാര്യ ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനികളിലൊന്നായി സ്ഥാനം നിലനിർത്താൻ കമ്പനിക്ക് സാധിച്ചെന്ന് എച്ച്ഡിഎഫ്സി ലൈഫ് മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറും സിഇഒയുമായ വിദപദാൽക്കർ പറഞ്ഞു.



# 'ആനിക'യുമായി മലബാർ ഗോൾഡ് ആന്റ് ഡയമണ്ട്സ്

**കൊച്ചി:** മലബാർ ഗോൾഡ് ആന്റ് ഡയമണ്ട്സ് പ്രകൃതിദത്ത വജ്രഭരണങ്ങളുടെ അമൂല്യ ശേഖരമായ 'ആനിക' കളക്ഷൻ പുറത്തിറക്കി. അക്ഷയതൃതീയയോടനുബന്ധിച്ച് മുംബൈയിൽ നടന്ന കരിന കപ്പർ ഖാനാണ് ആനിക കളക്ഷൻ പുറത്തിറക്കിയത്. ക്ഷേത്രവാസ്തുവിദ്യ, പവിത്രരൂപങ്ങൾ, സങ്കീർണ്ണമായ കൊത്തുപണികൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ടാണ് ആനിക രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരി

ക്കുന്നതെന്ന് മലബാർ ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ എം.പി അഹമ്മദ് പറഞ്ഞു. ക്ഷേത്രരൂപങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട നെക്ലസുകൾ, കൊത്തുപണികൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന വളുകൾ, കമ്മലുകൾ, പാരമ്പര്യത്തിന്റെ സ്പർശമുള്ള കടക വളുകൾ എന്നിവ ആനികയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. പാരമ്പര്യത്തെയും ആധുനികതയെയും ഒരു പോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കായി രൂപപ്പെടുത്തിയതാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. അ

ന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ വജ്രങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. മലബാർ ഗോൾഡ് ആന്റ് ഡയമണ്ട്സിന്റെ എല്ലാ ഷോറൂമുകളിലും ആനിക ആഭരണ ശേഖരം ലഭ്യമാണ്. ആജീവനാന്ത മെയിന്റനൻസ്, സ്വർണ്ണത്തിന് 100 ശതമാനം എക്സ്ചേഞ്ച് മൂല്യം, ബൈബാക്ക് പോളിസി തുടങ്ങിയവയും ഉപഭോക്താക്കൾക്കായി നൽകുന്നുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കി

**Liva**® 'Diamonds are forever'  
MODULAR INTERIORS TOO

www.livainteriors.com

Better Homes, Better Lives!

SHOT AT OWN SITE

**THE EVERLASTING MODULAR INTERIORS**  
SUPERIOR QUALITY IMPORTED AND INDIGENOUS RAW MATERIALS ONLY ARE USED  
UNRIVALLED GERMAN ROBOTIC TECHNOLOGY FOR MANUFACTURING  
GUARANTEE FOR 15 LONG YEARS\* NOBODY CAN OFFER  
EVER GROWING DELIGHTED LIVA FAMILY MEMBERS

**Liva** KITCHENS & INTERIORS

TRUSTED since 2007

15 YEAR GUARANTEE

100% SATISFACTION GUARANTEED

ISO 9001 CERTIFIED

LOWEST HONEST PRICE

**SOUTH INDIA'S MOST TRUSTED AND ADVANCED MODULAR INTERIOR MANUFACTURER**

<b>HEAD OFFICE &amp; SHOW ROOM-KERALA</b> DOOR No. 41/1065, RENJESHA BUILDING OPPO. P.O.C, PADIVATTOM ERNAKULAM-24 +91 9288022661/62	<b>SHOWROOM-KARNATAKA</b> No.73, 80FT ROAD NEAR HOYSALA CIRCLE KENGERI SATELLITE TOWN BANGALORE 560060 +91 9778685017/19	<b>SHOWROOM-KERALA</b> OPPO. ROSY SCHOOL, CRYSTAL CENTRE CHATHAPURAM, PALAKKAD, KERALA <b>FACTORY : KERALA</b> Kairady PO, Palakkad +91 9288022663
--	--	--