കേരളാ ടൈംസ്

ക്രിസ്തുമസ് പ്രത്യേക പതിപ്പ് 2025

OCTOBER 2025 | WWW.KERALATIMES.COM | news@keralatimes.com

സ്നേഹം മാത്രമാണ് മനുഷ്യനെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്ന വഴി





ക്രിസ്തുമസ് വീണ്ടും മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളെ ഉണർത്തുന്ന ഒരു വിശുദ്ധ നിമിഷമായി നമ്മുടെ മുന്നിലെത്തുന്നു. ദിവസവും മാറുന്ന ലോകത്തിന്റെ തിരക്കിലും കലഹങ്ങളിലും, മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ ദുർബലമാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലും, ക്രിസ്തുമസ് നമ്മോട് ചൊല്ലുന്നത് ഒരു നിത്യസത്യമാണ് .

ബെത്ലേഹമിലെ ഒരു സാധാരണ യാതനഗൃഹം. കാറ്റും ചൂടും ഇടകലർന്ന ഒരു രാത്രി. ലോകത്തിന്റെ മഹത്വങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത ഒരു ചെറിയ സ്ഥലം. അവിടെ തന്നെയാണ് സമാധാനത്തിന്റെ സന്ദേശവഹകനായി കുഞ്ഞു യേശു ജനിച്ചത്. മഹത്വത്തിന്റെ അലങ്കാരങ്ങളിൽ അല്ല, ഭദ്രതയും ദാരിദ്ര്യവും കലർന്ന ഏറ്റവും ചെറിയ ഇടങ്ങളിൽ തന്നെ വലിയ പ്രതീക്ഷകൾ പ്രകാശിക്കാമെന്ന് ഈ ജനനം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ഇന്നും ലോകം ആശങ്കകളുടെയും സംഘർഷങ്ങളുടെയും നടുവിലാണ്. യുദ്ധത്തിന്റെ നിഴലുകൾ നിരപരാധികളുടെ ജീവിതങ്ങളെ ഇരുട്ടിലാഴ്ത്തുമ്പോൾ, പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ പ്രാണനാശവും നാശനഷ്ടങ്ങളും വിതയായ്പ്പോഴും, അനിശ്ചിതത്വത്തിൽ കഴിയുന്ന അനേകർക്ക് ഒരു ഒത്താശയാണ് ഈ പർവകാലം. മനുഷ്യഹൃദയത്തെ വീണ്ടും കരുതലിന്റെ വഴിയിലേക്ക് തിരിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുമസ് ഓർമപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു ലളിതമായ പക്ഷേ ശക്തമായ സന്ദേശമാണ്—

“നമ്മൾ മറ്റൊരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു പ്രകാശമായി മാറണം.”

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സമൂഹത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ശക്തി എന്താണെന്ന് നമുക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തമായി ബോധ്യമാവുന്നു—

കൈത്താങ്ങായി നിൽക്കുന്ന മനസ്സുകൾ, സഹോദരത്വത്തിന്റെ നക്ഷത്രം തെളിയിക്കുന്ന ഹൃദയങ്ങൾ, ഭാരിച്ച ചുമടുകൾ പങ്കുവെയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യർ. ഈ എല്ലാ നന്മകളും ഒരുമിച്ചപ്പോൾ ക്രിസ്മസിന്റെ പ്രകാശം നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളിലും ഹൃദയങ്ങളിലും തെളിയും.

പെരുന്നാൾ അതിന്റെ രൂപത്തിൽ മാത്രമല്ല; മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിൽ വെളിച്ചമാകുമ്പോഴാണ് അതിന്റെ മഹത്വം പ്രകടമാവുന്നത്. ഒരു പാവയ്ക്ക് ഒരു അപ്പം, ഒരു രോഗിക്ക് ഒരു വാക്ക്, ഒരു ഒറ്റപ്പെട്ടവന് ഒരു സ്നേഹസ്പർശം—ഇതാണ് ക്രിസ്മസിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം. നമുക്ക് ഇന്ന് അതിലേക്ക് വീണ്ടും തിരികെ പോകാം.

സമൂഹം വേഗത്തിൽ മാറുകയാണ്. സാങ്കേതികവിദ്യയും സോഷ്യൽ മീഡിയയുമെല്ലാം നമ്മെ അടുത്തതുപോലെ കാണിച്ചാലും, ചിലപ്പോൾ നമ്മെ തമ്മിൽ ദൂരെയാക്കിയേക്കാം. ബന്ധങ്ങളുടെ ചൂട് കുറയാതിരിക്കാനായാണ് ക്രിസ്തുമസ് വീണ്ടും നമ്മെ വിളിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ചിരിക്കാർന്ന സംഭാഷണങ്ങൾ നിറയട്ടെ.

നമ്മുടെ മനസ്സുകൾ തണുപ്പും വിരസതയും ഒഴിഞ്ഞ് പുതു പ്രതീക്ഷയോടെ നിറയട്ടെ.

ഈ വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസ് , കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവങ്ങളും പഠനങ്ങളും നമുക്ക് നൽകി. ലോകം പ്രതിസന്ധികൾ കണ്ടു; അതിനൊപ്പം മനുഷ്യർ പരസ്പരം കൈകൊടുത്തു. നമുക്കുണ്ടായ ചെറിയ നന്മകൾ പോലും വലിയൊരു പ്രതീക്ഷയുടെ വിത്തുകളായി മാറിയെന്ന് ഈ കാലം തെളിയിച്ചു.

നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ, സമൂഹം, നമ്മുടെ രാജ്യം—all need healing, unity and hope.

ക്രിസ്തുമസ് നമ്മെ അതിലേക്ക് നയിക്കുന്ന വഴിയാണ്.

നമ്മുടെ ഹൃദയം മറ്റൊരാളുടെ വേദന കേൾക്കുന്നിടത്തോളം നമുക്ക് യഥാർത്ഥ ക്രിസ്തുമസ് ഉണ്ടാകും.

യേശുവിന്റെ ജനനം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന മഹത്തായ മൂല്യങ്ങൾ—
സഹോദരത്വം, ക്ഷമ, സമാധാനം, ദരിദ്രസേവനം—

ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വീണ്ടും പുനർജ്ജീവിക്കട്ടെ.

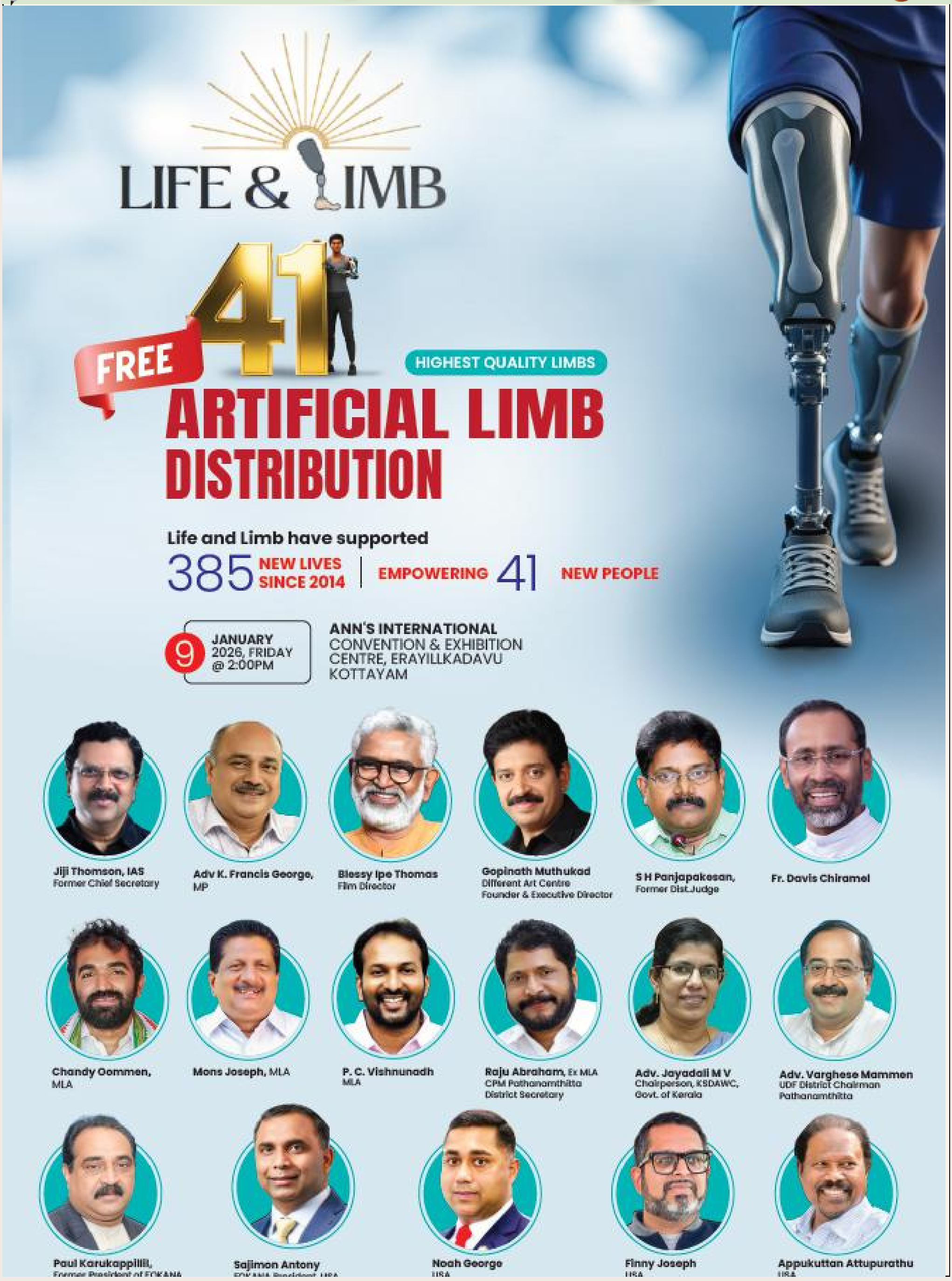
പെരുന്നാളിന്റെ വിളക്കുകൾ നമ്മുടെ വീടുകൾ മാത്രം അല്ല, നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ഇരുണ്ട ഇടങ്ങളും പ്രകാശിപ്പിക്കട്ടെ.

ഈ ക്രിസ്തുമസ് നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ
സ്നേഹത്തിന്റെ പുതിയ തുടക്കവും, സമാധാനത്തിന്റെ പുതിയ വഴി,
പ്രതീക്ഷയുടെ പുതിയ സ്വപ്നങ്ങൾ
നല്കട്ടെ.

നമ്മുടെ എല്ലാ വായനക്കാർക്കും, സഹപ്രവർത്തകർക്കും, കേരള ടൈംസ് കുടുംബത്തിനുമുള്ള
ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസ് ആശംസകൾ.

– പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ
മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ, കേരള ടൈംസ്

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



LIFE & LIMB

www.lifeandlimbs.org

ലൈഫ് & ലിംബ് കൃത്രിമക്കാൽ വിതരണം 2025

രണ്ടാം ഘട്ടം

9 JANUARY 2026, FRIDAY @ 2:00PM

ANN'S INTERNATIONAL CONVENTION & EXHIBITION CENTRE, ERAYILLKADAVU KOTTAYAM

കുറിപ്പ്

പ്രിയപെട്ടവരെ,

ലൈഫ് ആൻഡ് ലിംബ് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന, കാലുകൾ നഷ്ടപെട്ട 41 പേർക്ക് കൃത്രിമക്കാലുകൾ നൽകി, അവർക്ക് ചലനശേഷിയും സ്വാതന്ത്ര്യവും വീണ്ടെടുക്കുവാനും, പുതിയൊരു ജീവിതത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തുവെക്കുവാനും കഴിയുന്ന ഒരു സ്നേഹപൂർവ്വമായ സത്കർമ്മത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്.

അമേരിക്കൻ മലയാളിയായ ജോൺസൺ സാമുവൽ ആണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം, സഹോദരങ്ങൾ, ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവരും ലൈഫ് & ലിംബിനോടു ചേർന്നു നിന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

2014 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും കാല് ഇല്ലാത്തവർക്ക് സൗജന്യമായി കൃത്രിമക്കാലുകൾ നൽകുന്ന സംഘടനയായ ലൈഫ് ആൻഡ് ലിംബ്, ഇതുവരെ 344 ആളുകളെയാണ് ഏറ്റവും മികച്ച കൃത്രിമക്കാൽ നൽകി സഹായിച്ചത്.

ഈ വർഷം (2025) രണ്ടാമത്തെ ബാച്ചിലേക്ക് ലൈഫ് ആൻഡ് ലിംബിന്റെ വെബ്സൈറ്റിലേക്ക് (lifeandlimbs.org) രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത നിരവധി അപേക്ഷകരിൽ നിന്നും അർഹരായ 41 പേരെയാണ് ഓട്ടോബോക്ക് എന്ന ജർമ്മൻ കമ്പനിയുടെ കാലുകൾ നൽകാനായി തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്.

2026 ജനുവരി 9 (വെള്ളിയാഴ്ച) ഉച്ചയ്ക്ക് 2:00 ന് Ann's International Convention & Exhibition Centre, Erayillkadavu, Kottayam എന്ന സ്ഥലത്ത്, മുൻ വർഷങ്ങളിലെ പോലെ തന്നെ സമൂഹത്തിലെ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രമുഖരുടെയും മാധ്യമപ്രവർത്തകരുടെയും നാട്ടുകാരുടെയും സാന്നിധ്യത്തിലാണ് ഈ വർഷവും തിരഞ്ഞെടുത്ത 41 പേർക്ക് കൃത്രിമക്കാലുകൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നത്.

ഈ പ്രോഗ്രാമിൽ നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ഞങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും പ്രചോദനവും ആകും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. ആയതിനാൽ ഞങ്ങളുടെ ഈ എളിയ പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ നിങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

OFFICE/CLINIC: LIFE AND LIMB
VETTIYAR, MAVELIKKARA.

✆ +91 479 299 8836



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



ന്യൂയോർക്കിലെ സാമൂഹിക സേവന രംഗത്ത് പുതിയ അധ്യായം: വൈ സർവീസ് ക്ലബ് ഓഫ് ന്യൂയോർക്ക്–റോക്ക്ലാൻഡ് ഔപചാരികമായി ചാർട്ടർ ചെയ്തു.





ന്യൂയോർക്ക്: വൈ സർവീസ് ക്ലബ് ഓഫ് ന്യൂയോർക്ക് റോക്ക്ലാൻഡിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ഡിസംബർ 26-□□ തീയതി വെള്ളിയാഴ്ച വൈകിട്ട് 4 മണിക്ക് ഓറഞ്ച്ബർഗിലെ സിത്താർ പാലസിൽ നടന്നു.

സ്പോൺസറിംഗ് ക്ലബായ വൈ സർവീസ് വെസ്റ്റ്ചസ്റ്റർ ക്ലബിന്റെ പ്രസിഡന്റ് ജോസഫ് മാത്യൂസിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന യോഗത്തിലാണ് വൈസ്മെൻ ക്ലബ് റോക്ക്ലാൻഡ് ഔപചാരികമായി രൂപീകരിച്ചത്.

ക്ലബിന്റെ ആദ്യ പ്രസിഡന്റായി ഫൊക്കാനയുടെ മുൻ പ്രസിഡന്റും,പ്രവാസി കോൺക്ലേവ് ട്രൂസ്റ്റിന്റെ ചെയർമാനും , കേരള ടൈംസ് പത്രത്തിന്റെ മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ , പ്രമുഖ സാമൂഹിക പ്രവർത്തകൻ പോൾ കറുകപ്പള്ളിയെയും സെക്രട്ടറിയായി അലക്സ് തോമസിനെയും ട്രഷററായി നോഹ ജോർജിനെയും തെരഞ്ഞെടുത്തു. വൈസ്മെൻ ഇന്റർനാഷണൽ യു.എസ്.എ ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ജോസഫ് കാഞ്ചമലയും മുൻ ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ഷാജു സാമും ചേർന്ന് സത്യവാചകം ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത് പിന് അണിയിച്ചാണ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചത്.

പ്രസ്തുത യോഗത്തിൽ പത്തൊമ്പത് ചാർട്ടേഡ് അംഗങ്ങളും സത്യവാചകം ചൊല്ലി ക്ലബിന്റെ ഭാഗമായി. ന്യൂയോർക്ക് സ്റ്റേറ്റ് സെനറ്റർ ബിൽ വെബർ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് പുതിയ ക്ലബിന് ആശംസകൾ അറിയിച്ചു ഒപ്പം തന്നെ ക്ലബ് അംഗതം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രമുഖ അഭിഭാഷകനായ മാർക്ക് സെവൻസണും അംഗത്വം സ്വീകരിച്ചു അമേരിക്കൻ ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ജോസഫ് കാഞ്ചമല വൈ സർവീസ് ക്ലബുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും സാമൂഹിക പ്രാധാന്യവും വിശദീകരിച്ചു. മുൻ ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ഷാജു സാമം പുതിയ ക്ലബിന് എല്ലാ വിധ ഭാവുകങ്ങളും നേർന്ന് സംസാരിച്ചു.

തനിക്കേൽപ്പിച്ച ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഭംഗിയോടെയും വിശ്വസ്തതയോടെയും നിർവഹിക്കുമെന്ന് പ്രസിഡന്റ് പോൾ കറുകപ്പള്ളി തന്റെ മറുപടി പ്രസംഗത്തിൽ അറിയിച്ചു.

വൈസ്മെൻ യു.എൻ പ്രതിനിധി സിബി ഡേവിഡ്, റീജിയണൽ സെക്രട്ടറി വർഗീസ് ജേക്കബ്, ട്രഷറർ ഷാജി സഖറിയ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഷാജി ജോസഫ് അമേരിക്കൻ ദേശീയഗാനവും ഇന്ത്യൻ ദേശീയഗാനവും ആലപിച്ചു. തുടർന്ന് സ്വന്തം സവിശേഷ ശൈലിയിൽ നടത്തിയ ഗാനാലാപനത്തിന് സദസ്സിന്റെ നിറഞ്ഞ കൈയ്യടി ലഭിച്ചു.

യോഗത്തിന് സെക്രട്ടറി അലക്സ് തോമസ് നന്ദി പ്രകാശനം നടത്തി.





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025











ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025







ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

MTA RETRIEES FAMILY GET TOGETHER

















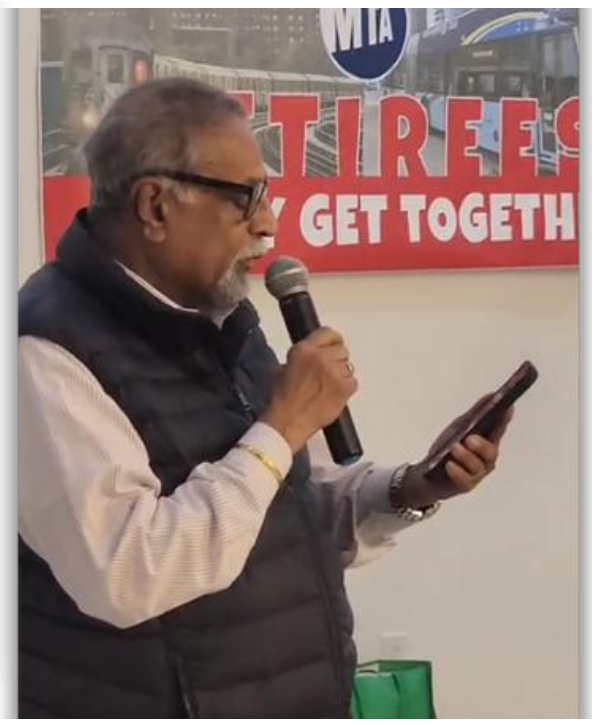
ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025





MTA RETRIEES FAMILY GET TOGETHER





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

നിഷ്കളങ്കനായിട്ടും 25 വർഷം ജയിലിൽ,നഷ്ടപരിഹാരമായി ലഭിച്ച ഒരു മില്യൺ ഡോളർ (ഏകദേശം 8.3 കോടി രൂപ) തിരികെ നൽകാൻ കോടതി ഉത്തരവ്.



ഡെട്രോയിറ്റ് : നിഷ്കളങ്കനായിട്ടും 25 വർഷം ജയിലിൽ കഴിയേണ്ടി വന്ന ഡെട്രോയിറ്റ് സ്വദേശിക്ക് ലഭിച്ച ഒരു മില്യൺ ഡോളർ (ഏകദേശം 8.3 കോടി രൂപ) നഷ്ടപരിഹാരം തിരികെ നൽകാൻ കോടതി ഉത്തരവ്. അമേരിക്കയിലെ മിഷിഗണിലാണ് സംഭവം.

ചെയ്യാത്ത കൊലപാതകത്തിനാണ് ഡെസ്മണ്ട് റിക്സ് 25 വർഷം തടവുശിക്ഷ അനുഭവിച്ചത്. പിന്നീട് അദ്ദേഹം നിരപരാധിയാണെന്ന് തെളിഞ്ഞതിനെ തുടർന്ന് ജയിൽ മോചിതനായി.

റിക്സിനെ ജയിലിലടയ്ക്കാൻ കാരണം പോലീസുകാർ തോക്കിന്റെ ബുള്ളറ്റുകളിൽ കൃത്രിമം കാണിച്ചതാണ്. എന്നാൽ കോടതിയുടെ പുതിയ നിരീക്ഷണത്തിൽ, ശിക്ഷ റദ്ദാക്കിയത് സാങ്കേതികമായ കാരണങ്ങളാലാണെന്നും (അതായത് തെളിവുകളുടെ പോരായ്മ), അദ്ദേഹം പൂർണ്ണമായും കുറ്റവിമുക്തനാക്കപ്പെട്ട "യഥാർത്ഥ നിരപരാധി" എന്ന് തെളിയിക്കാൻ മതിയായ നിയമപരമായ രേഖകൾ ഇനിയും വേണമെന്നും വാദമുയർന്നു.

മിഷിഗണിലെ 'തെറ്റായ തടവുശിക്ഷാ നഷ്ടപരിഹാര നിയമം' അനുസരിച്ച്, ജയിലിൽ കഴിഞ്ഞ ഓരോ വർഷത്തിനും 50,000 ഡോളർ വീതം കണക്കാക്കി അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു മില്യൺ ഡോളറിലധികം സർക്കാർ നൽകിയിരുന്നു.

എന്നാൽ, പുതിയ കോടതി വിധിയെത്തുടർന്ന് ഈ തുക തിരികെ നൽകാൻ അദ്ദേഹത്തോട് ഉത്തരവിട്ടിരിക്കുകയാണ്. നിയമപരമായ സാങ്കേതിക കാരണങ്ങളാലാണ് ഈ അപ്രതീക്ഷിത തിരിച്ചടി ഉണ്ടായതെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ.

തന്റെ ജീവിതത്തിലെ വിലപ്പെട്ട 25 വർഷങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരാളോട് പണം തിരികെ ആവശ്യപ്പെട്ട നടപടി വലിയ ചർച്ചകൾക്കും പ്രതിഷേധങ്ങൾക്കും വഴിവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

മുൻ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് റൊണാൾഡ് റീഗന്റെ മകൻ മൈക്കൽ റീഗൻ (80) അന്തരിച്ചു.



ലോസ് ആഞ്ചലസ് : മുൻ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് റൊണാൾഡ് റീഗന്റെ മൂത്ത മകനും പ്രശസ്ത രാഷ്ട്രീയ നിരീക്ഷകനുമായ മൈക്കൽ റീഗൻ (80) അന്തരിച്ചു. ലോസ് ആഞ്ചലസിലായിരുന്നു അന്ത്യം. വാർദ്ധക്യസഹജമായ അസുഖങ്ങളെത്തുടർന്ന് ചികിത്സയിലായിരുന്ന അദ്ദേഹം 2026 ജനുവരി 4-ന് അന്തരിച്ചതായും ജനുവരി 6-ന് മരണവിവരം ഔദ്യോഗികമായി പുറത്തുവിട്ടതായും റൊണാൾഡ് റീഗൻ പ്രസിഡൻഷ്യൽ ഫൗണ്ടേഷൻ അറിയിച്ചു.റൊണാൾഡ് റീഗന്റെയും ആദ്യ ഭാര്യയും നടിയുമായ ജെയ്ൻ വൈമാന്റെയും വളർത്തുപുത്രനായിരുന്നു മൈക്കൽ. തന്റെ പിതാവിന്റെ രാഷ്ട്രീയ ആശയങ്ങളുടെയും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ഉറച്ച കാവൽക്കാരനായി അദ്ദേഹം അറിയപ്പെട്ടു.പ്രശസ്തമായ 'ദി മൈക്കൽ റീഗൻ ഷോ' എന്ന റേഡിയോ പരിപാടിയുടെ അവതാരകനായിരുന്നു. കൂടാതെ പ്രമുഖ മാധ്യമമായ 'ന്യൂസ്മാക്സ്' ൽ രാഷ്ട്രീയ നിരീക്ഷകനായും പ്രവർത്തിച്ചു.രചനകൾ: തന്റെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തെയും ദത്തെടുക്കലിനെ കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ അദ്ദേഹം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.തന്റെ പിതാവിനെ ബാധിച്ച അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടുന്നതിനായി ജോൺ ഡഗ്ലസ് ഫ്രഞ്ച് അൽഷിമേഴ്സ് ഫൗണ്ടേഷൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സംഘടനകളിൽ അദ്ദേഹം സജീവമായി പ്രവർത്തിച്ചു.രണ്ടാമത്തെ ഭാര്യ കോളിൻ സ്റ്റേൺസും രണ്ട് മക്കളുമാണ് (ആഷ്ലി, കാമറൂൺ) അദ്ദേഹത്തിനുള്ളത്. റൊണാൾഡ് റീഗന്റെ മക്കളിൽ പിതാവിന്റെ യാഥാസ്ഥിതിക രാഷ്ട്രീയ നിലപാടുകളെ മുറുകെ പിടിച്ച വ്യക്തിയായിരുന്നു മൈക്കൽ."തന്റെ പിതാവിന്റെ ആശയങ്ങളോടുള്ള അചഞ്ചലമായ ഭക്തിയും ലക്ഷ്യബോധവുമാണ് മൈക്കൽ റീഗന്റെ ജീവിതത്തെ നയിച്ചത്."



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



ഐപിസിഎൻഎ ന്യൂയോർക്ക് ചാപ്റ്ററിന് പുതിയ സാരഥികൾ; സജി എബ്രഹാം പ്രസിഡൻറ്



ന്യൂയോർക്ക് : അമേരിക്കയിലെ മാധ്യമ പ്രവർത്തകരുടെ പ്രമുഖ സംഘടനയായ ഇന്ത്യാ പ്രസ്സ് ക്ലബ്ബ് ഓഫ് നോർത്ത് അമേരിക്കയുടെ (ഐപിസിഎൻഎ) ന്യൂയോർക്ക് ചാപ്റ്ററിന് അടുത്ത രണ്ട് വർഷത്തേക്ക് പുതിയ നേതൃത്വം നിലവിൽ വന്നു. ഡിസംബർ 21-ന് റോക്ക്‌ലാൻഡ് കൗണ്ടിയിലെ മലബാർ പാലസ് റെസ്റ്റോറന്റിൽ നടന്ന ദ്വൈവാർഷിക പൊതുയോഗത്തിലാണ് 2026-2027 കാലയളവിലേക്കുള്ള ഭാരവാഹികളെ ഏകകണ്ഠമായി തെരഞ്ഞെടുത്തത്. സജി എബ്രഹാമിനെ പ്രസിഡന്റായും മാത്യുക്കുട്ടി ഈശോയെ സെക്രട്ടറിയായും താജ് മാത്യുവിനെ ട്രഷററായും ബിനു തോമസിനെ വൈസ് പ്രസിഡന്റായും ജോർജ് തുമ്പയിലിനെ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിയായും സജി കീക്കാടനെ ജോയിന്റ് ട്രഷററായും തെരഞ്ഞെടുത്തു.

നിലവിലെ പ്രസിഡൻറ് ഷോളി കുമ്പിളുവേലിയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന യോഗത്തിൽ ഐപിസിഎൻഎയുടെ മുൻ നാഷണൽ പ്രസിഡൻറ് സുനിൽ ട്രൈസ്റ്റാർ, നിയുക്ത നാഷണൽ പ്രസിഡൻറ് രാജു പള്ളത്ത്, മുൻ നാഷണൽ പ്രസിഡന്റും ഈ-മലയാളി മാനേജിങ് എഡിറ്ററുമായ ജോർജ് ജോസഫ്, മുൻ നാഷണൽ പ്രസിഡൻറ് താജ് മാത്യു എന്നിവരടക്കം നിരവധി പ്രമുഖർ പങ്കെടുത്തു.

പ്രസ്സ് ക്ലബ്ബിന്റെ തുടക്കകാലം മുതൽ അംഗമായ സജി എബ്രഹാം സംഘടനയുടെ സജീവ പ്രവർത്തകനാണ്. മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടോളം മുൻപ് അമേരിക്കയിലെത്തിയ അദ്ദേഹം കേരള ഭൂഷണം പത്രത്തിന്റെ അമേരിക്കൻ ഡയറക്ടറായും കറസ്പോണ്ടന്റായും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. കേരളത്തിലെ വായനക്കാരിലേക്ക് അമേരിക്കയിലെ വാർത്തകൾ എത്തിക്കുന്നതിൽ സജിയുടെ സംഭാവന ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. 2025-ൽ കേരളാ സമാജം ഓഫ് ഗ്രെയ്റ്റർ ന്യൂയോർക്കിന്റെ പ്രസിഡന്റായി പ്രവർത്തിച്ച അനുഭവത്തിനുശേഷമാണ് ഇപ്പോൾ ഐപിസിഎൻഎ ന്യൂയോർക്ക് ചാപ്റ്ററിന്റെ നേതൃത്വമേറ്റെടുക്കുന്നത്.

അടുത്ത രണ്ട് വർഷങ്ങളിൽ പ്രസ്സ് മീറ്റുകൾ കൂടുതൽ സജീവവും വ്യാപകവുമാക്കുകയാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യമെന്ന് സജി എബ്രഹാം അറിയിച്ചു.

ന്യൂയോർക്കിലും സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലുമുള്ള മലയാളി സംഘടനകളുടെയും വിവിധ സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും പരിപാടികൾ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്കെത്തിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

സെക്രട്ടറിയായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട മാത്യുക്കുട്ടി ഈശോ ന്യൂയോർക്കിലെ അറിയപ്പെടുന്ന ഫ്രീലാൻസ് മാധ്യമ പ്രവർത്തകനാണ്. റിപ്പോർട്ടർ, കോളമിസ്റ്റ്, ഫോട്ടോഗ്രാഫർ, വീഡിയോ എഡിറ്റർ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള അദ്ദേഹം ന്യൂയോർക്ക് ഇന്ത്യൻ കോൺസുലേറ്റിലും പ്രോട്ടോകോൾ ഓഫീസറായി സേവനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ട്രഷററായി ചുമതല ഏറ്റെടുത്ത താജ് മാത്യു മലയാള മനോരമയുടെ മുൻ റിപ്പോർട്ടറായും “മലയാളം പത്രം” എഡിറ്ററായും പ്രവർത്തിച്ച പരിചയസമ്പന്നനായ മാധ്യമ പ്രവർത്തകനാണ്. ഐപിസിഎൻഎയുടെ മുൻ നാഷണൽ പ്രസിഡൻറായും അദ്ദേഹം സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വൈസ് പ്രസിഡൻറായി തെരഞ്ഞെടുത്ത ബിനു തോമസ് ഫോട്ടോ-വീഡിയോ ജേർണലിസ്റ്റ് എന്ന നിലയിൽ ന്യൂയോർക്കിൽ സുപരിചിതനാണ്. ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിയായി സ്ഥാനമേൽക്കുന്ന ജോർജ് തുമ്പയിൽ ദീർഘകാലമായി മാധ്യമ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന മുതിർന്ന മാധ്യമ പ്രവർത്തകനാണ്. ജോയിന്റ് ട്രഷററായ സജി കീക്കാടൻ വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ലേഖനങ്ങൾ എഴുതിയിട്ടുള്ള എഴുത്തുകാരനും സജീവ പ്രവർത്തകനുമാണ്.

പുതിയ നേതൃത്വം ചുമതലയേറ്റതോടെ ഐപിസിഎൻഎ ന്യൂയോർക്ക് ചാപ്റ്ററിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഊർജവും വ്യാപ്തിയും കൈവരുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിലാണ് അംഗങ്ങൾ.





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



വികസിത കേരളത്തിനു അടിസ്ഥാനം പ്രവാസികൾ - അഡ്വ.വി. ജോയ് എം.എൽ.എ.

തിരുവനന്തപുരം : കേരളം ഇന്നു കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ വികസനങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനം പ്രവാസികളാണെന്നു വി. ജോയ് എം.എൽ.എ. അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ഇരുപത്തിനാലാമത് പ്രവാസി ഭാരതീയ ദിനാഘോഷ (കേരള) ത്തിന്റെ സമാപന സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.
കേരള സർക്കാർ പ്രവാസി സമൂഹത്തിന്റെ പ്രത്യേകിച്ച് മടങ്ങിവന്ന പ്രവാസികളുടെ കാര്യങ്ങളിൽ താല്പര്യപൂർവ്വം പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിൽ അതീവ ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നുണ്ടെന്നും ജോയ് തുടർന്നു പറഞ്ഞു.









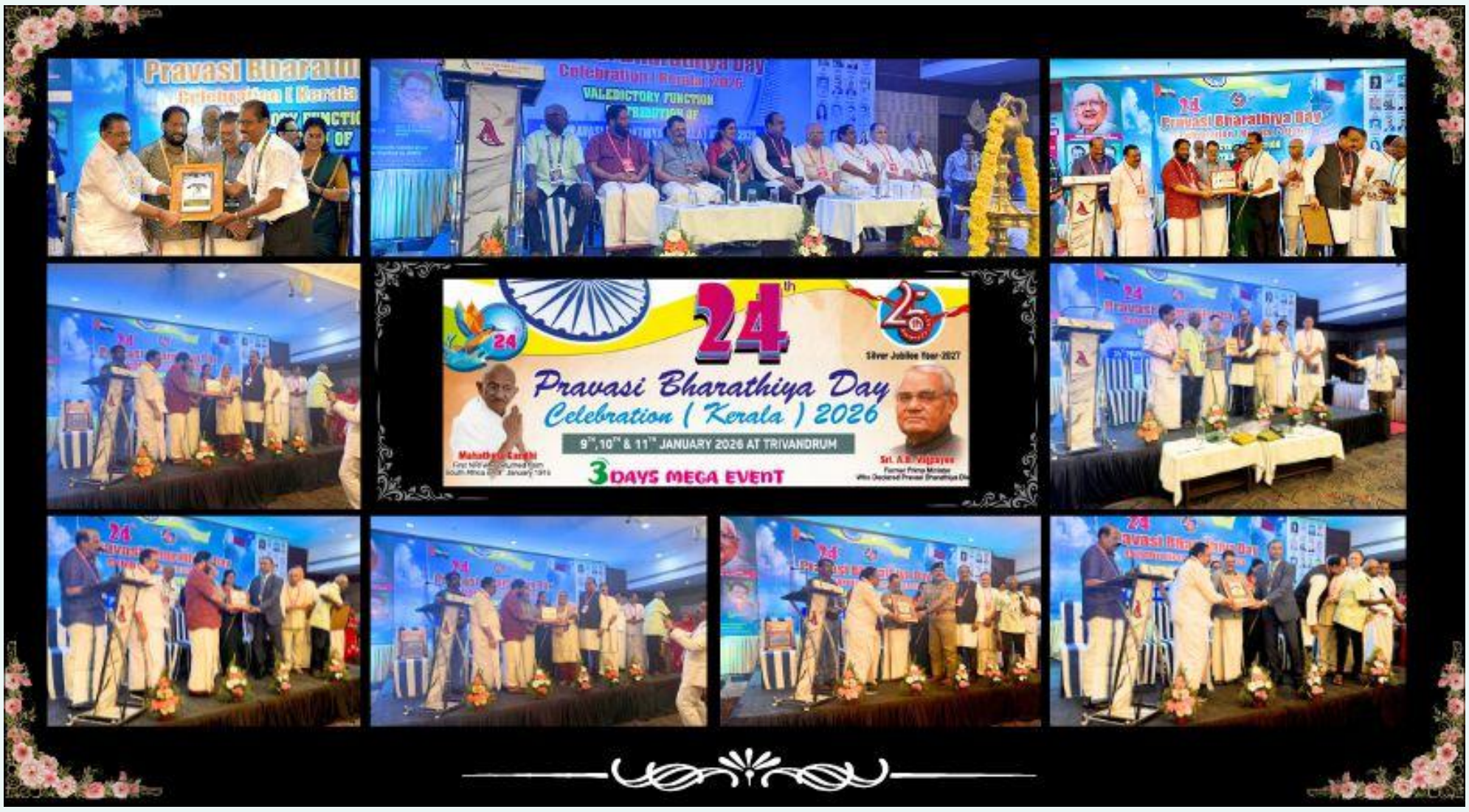
ഇ.കെ. നായനാർ സ്മാരക പ്രവാസി ഭാരതീയ പുരസ്ക്കാരം സി.പി.ഐ മുതിർന്ന നേതാവും മുൻ മന്ത്രിയുമായ കെ.ഇ.ഇസ്മയിൽ സ്വീകരിച്ചു. പ്രശസ്തി പത്രം മുൻ പ്രവാസികാര്യ മന്ത്രി എം.എം ഹസൻ നൽകി.

തുടർന്നു അമേരിക്ക, കാനഡ,ലണ്ടൻ, വിവിധ ഗൾഫ് രാഷ്ട്രങ്ങളിൽ എത്തിയവരുൾപ്പെടെ 29 പേർക്ക് വി. ജോയ് എം.എൽ.എ അവാർഡുകളും എം.എം ഹസൻ, അഡീഷണൽ അഡ്വക്കേറ്റ് ജനറൽ കെ.പി.ജയചന്ദ്രൻ എന്നിവർ കീർത്തി പത്രവും സമർപ്പിച്ചു.

അമേരിക്കയിൽ നിന്നു എത്തിയ ഫൊക്കാന പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ ആന്റണി, ജോൺസൺ സാമുവേൽ, വിനു ദേവസ്യാ, നോഹ ജോർജ്, പോൾ കറുകപ്പള്ളി, കാനഡയിലെ ടോമി കൊക്കത്ത്, സൗദിയിലെ ശ്രീകാന്ത് എസ്. പോറ്റി, അബ്ദുല്ല ഹംസ ദാലിയ ഗ്രൂപ്പ്,കുവൈത്ത്.



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



അഷ്റഫ് അബ്ദുൽ അസീസ് സിക്സോ ഗ്രൂപ്പ്, ഖത്തർ,ഡോ.. എ. മാർത്താണ്ഡപിള്ള, ബി.എൽ.എം ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ ആർ. പ്രേംകുമാർ, അക്ബർ ട്രാവൽസ് ചെയർമാൻ കെ.വി. അബ്ദുൽ നാസർ, കാനറാ ബാങ്ക് ജനറൽ മാനേജർ എസ്. സുനിൽ കുമാർ, ഡോ.സി. കാർത്തികേയൻ,ഡോ.എം.ആർ. തമ്പാൻ, ചലച്ചിത്ര താരം സീമാ ജി.നായർ, നോവലിസ്റ്റ് വത്സൻ
നെല്ലിക്കോട്, ഡോ. ഷാഹുൽ ഹമീദ് കണ്ണൂർ, ഗായിക ശ്രീലക്ഷ്മി, മാധ്യമ പ്രവർത്തകൻ ദൗലത്ത് എം. ഷാ, ചരിത്ര ഗവേഷകൻ
ഗോപൻ ശാസ്തമംഗലം, എൻഫോഴ്സ്മെന്റ് ആർ.ടി.ഒ. ബിജു ഐസക്ക്, മൗലവി ഉവൈസ് അമാനി
നദ് വി, മേക്കപ്പ് ആർട്ടിസ്റ്റ് അനുമല്ലീഗ
മഞ്ചേരി, ടെലി ഫിലിം താരം അൻവർ മൊയ്തീൻ, ദൂരദർശൻ കൃഷി വിഭാഗം പ്രൊഡ്യൂസർ ശശി കാരയ്ക്കാ മണ്ഡപം
എന്നിവർ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലുള്ള അവാർഡുകൾ സ്വീകരിച്ചു. എൻ.ആർ.ഐ. ദേശീയ ചെയർമാൻ പ്രവാസി ബന്ധു ഡോ.എസ്. അഹമ്മദ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അഡ്വ: വി.കെ. പ്രശാന്ത് എം.എൽ എ മുഖ്യപ്രഭാക്ഷണം നടത്തി.
തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് വി.പ്രിയദർശനി,വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ബി.പി.മുരളി എന്നിവർക്ക് അനുമോദന പുരസ്ക്കാരങ്ങൾ നൽകി ആദരിച്ചു.
ഫൊക്കാന മുൻ പ്രസിഡന്റ് മാധവൻ നായർ, കലാപ്രേമി ബഷീർ ബാബു, കടയ്ക്കൽ രമേഷ്, ഷാജി എ.ആർ., ശശി ആർ നായർ,ഡോ. ഗ്ലോബൽ ബഷീർ, എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ശ്രീലക്ഷ്മിയുടെ വയലിൻ സോളോയും ഉണ്ടായിരുന്നു.



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025





63 പന്തിൽ ക്യാപ്റ്റന്റെ സെഞ്ചറി; വൈഭവ്–ആരോൺ കൂട്ടുകെട്ടിൽ ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയെ തകർത്ത് ഇന്ത്യ

ബെനോനി • ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയ്ക്കെതിരായ മൂന്നാം യൂത്ത് ഏകദിനത്തിൽ ഇന്ത്യൻ ക്യാപ്റ്റൻ വൈഭവ് സൂര്യവംശിയുടെ തകർപ്പൻ സെഞ്ചറിയുടെ മികവിൽ ഇന്ത്യ വൻ സ്കോറിലേക്കു കുതിച്ചു. 63 പന്തുകളിൽ സെഞ്ചറി പൂർത്തിയാക്കിയ വൈഭവ് മത്സരത്തിൽ തുടക്കം മുതൽ ആക്രമണാത്മകമായ ബാറ്റിങ്ങാണ് പുറത്തെടുത്തത്. 22 ഓവർ പിന്നിടുമ്പോൾ വിക്കറ്റ് നഷ്ടമില്ലാതെ 197 റൺസെന്ന നിലയിലാണ് ഇന്ത്യ. മലയാളി താരം ആരോൺ ജോർജ് 74 പന്തിൽ 88 റൺസുമായി അർധ സെഞ്ചറി തൊട്ടടുത്ത് എത്തി നോട്ടൗട്ടായി നിൽക്കുകയാണ്.

ഇന്നിങ്സിന്റെ ആദ്യ പന്തിൽ തന്നെ ഫോറടിച്ചാണ് വൈഭവ് തുടങ്ങിയത്. ക്യാപ്റ്റന് മികച്ച പിന്തുണയായി ആരോൺ ജോർജും ചേർന്നതോടെ ഇന്ത്യൻ സ്കോർബോർഡ് അതിവേഗം മുന്നേറി. വൈഭവിന്റെ ശക്തമായ ഷോട്ടുകൾ സ്റ്റേഡിയത്തിനു പുറത്തേക്കു പറന്നതിനെ തുടർന്ന് കുറച്ചുനേരം മത്സരം നിർത്തിവയ്ക്കേണ്ടിവന്നതും ശ്രദ്ധേയമായി.

ആദ്യ ആറോവറുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ ഇന്ത്യ 50 റൺസ് പിന്നിട്ടു. കോർനെ ബോതയെ ബൗണ്ടറി കടത്തിയാണ് വൈഭവ് 24 പന്തുകളിൽ അർധ സെഞ്ചറി പൂർത്തിയാക്കിയത്. തുടർന്ന് വെറും 39 പന്തുകൾക്കുള്ളിൽ സെഞ്ചറിയിലേക്കും താരം കുതിച്ചു. എട്ട് സിക്സുകളും ആറു ഫോറുകളും ഉൾപ്പെടുന്ന തകർപ്പൻ ഇന്നിങ്സായിരുന്നു അത്.

ടോസ് നേടിയ ദക്ഷിണാഫ്രിക്ക ഇന്ത്യയെ ബാറ്റിങ്ങിന് അയച്ചിരുന്നു. മൂന്നു മത്സരങ്ങളുള്ള പരമ്പര നേരത്തേ തന്നെ 2–0ന് ഇന്ത്യ സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അവസാന മത്സരത്തിലും ആധിപത്യം ഉറപ്പിക്കാൻ തന്നെയാണ് ഇന്ത്യൻ യുവതാരങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.



ആഷസ് അഞ്ചാം ടെസ്റ്റിൽ ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്ക് ഉറച്ച പിടി; ഹെഡിനും സ്മിത്തിനും സെഞ്ചറികൾ, സ്കോർ 7ന് 518

സിഡ്നി • ട്രാവിസ് ഹെഡിന്റെയും സ്റ്റീവ് സ്മിത്തിന്റെയും സെഞ്ചറികളുടെ കരുത്തിൽ ആഷസ് പരമ്പരയിലെ അഞ്ചാം ടെസ്റ്റിൽ ഓസ്ട്രേലിയ ശക്തമായ നിലപാട് ഉറപ്പിച്ചു. മൂന്നാം ദിനം കളി അവസാനിക്കുമ്പോൾ ആതിഥേയർ 7 വിക്കറ്റ് നഷ്ടത്തിൽ 518 റൺസെന്ന വലിയ സ്കോറിലാണ്. 42 റൺസുമായി ബ്യൂ വെബ്സ്റ്ററിനൊപ്പം ക്രീസിലിരിക്കുന്ന സ്മിത്ത് 129 റൺസോടെ അപരാജിതനാണ്. ഇതോടെ ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്ക് ഇപ്പോൾ 134 റൺസിന്റെ ലീഡും സ്വന്തമായി.

രണ്ടാം ദിനം 2ന് 166 എന്ന നിലയിൽ ഇന്നിങ്സ് തുടർന്ന ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്ക് വേണ്ടി തുടക്കം മുതൽ ആക്രമണ ശൈലി തുടരുന്ന ട്രാവിസ് ഹെഡ് ഇംഗ്ലീഷ് ബോളിംഗിനെ കനത്ത സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കി. മൈക്കൽ നീസറിനൊപ്പം മൂന്നാം വിക്കറ്റിൽ 72 റൺസ് കൂട്ടിച്ചേർത്ത ഹെഡ്, പരമ്പരയിലെ തന്റെ മൂന്നാം സെഞ്ചറി പൂർത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം കൂടി ആക്രമണം ശക്തമാക്കി. സ്റ്റീവ് സ്മിത്തിനൊപ്പം നാലാം വിക്കറ്റിൽ 54 റൺസ് കൂട്ടിച്ചേർത്ത ഹെഡ്, ഇരട്ട സെഞ്ചറിയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ ജേക്കബ് ബെഥലിന്റെ പന്തിൽ പുറത്തായി. 166 പന്തുകളിൽ ഒരു സിക്സും 24 ഫോറും ഉൾപ്പെടെ 163 റൺസാണ് ഹെഡിന്റെ ഇന്നിങ്സ്.

ഹെഡ് മടങ്ങിയതിന് ശേഷം ഇന്നിങ്സിന്റെ ചുമതല ഏറ്റെടുത്ത സ്റ്റീവ് സ്മിത്ത് കൂടുതൽ കരുതലോടെയാണ് ബാറ്റ് ചെയ്തത്. ഉസ്മാൻ ഖവാജയ്ക്കൊപ്പം അഞ്ചാം വിക്കറ്റിൽ 51 റൺസും കാമറൂൺ ഗ്രീനിനൊപ്പം ഏഴാം വിക്കറ്റിൽ 71 റൺസും കൂട്ടിച്ചേർത്ത സ്മിത്ത് ഓസ്ട്രേലിയൻ സ്കോർ 400 കടത്തുന്നതിൽ നിർണായക പങ്കുവഹിച്ചു. ലീഡ് ഉറപ്പിച്ചതിന് പിന്നാലെ ആക്രമണം വർധിപ്പിച്ച സ്മിത്ത് വൈകാതെ തന്റെ 37-□□ ടെസ്റ്റ് സെഞ്ചറിയും പൂർത്തിയാക്കി.

ആഷസ് പരമ്പരയിൽ സ്മിത്തിന്റെ 13-□□ സെഞ്ചറിയാണിത്. ബ്യൂ വെബ്സ്റ്ററിനൊപ്പം എട്ടാം വിക്കറ്റിൽ 81 റൺസിന്റെ അപരാജിത കൂട്ടുകെട്ടുമായി മൂന്നാം ദിനം അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഓസ്ട്രേലിയയുടെ സ്കോർ 518ലെത്തിച്ചു. 2000ന് ശേഷം ഒരു ആഷസ് പരമ്പരയിൽ മൂന്ന് സെഞ്ചറികൾ നേടുന്ന രണ്ടാമത്തെ ഓസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പണറെന്ന നേട്ടവും ട്രാവിസ് ഹെഡ് സ്വന്തമാക്കി; 2002–03 പരമ്പരയിൽ മാത്യു ഹെയ്ഡനായിരുന്നു ഇതിന് മുമ്പ് ഈ നേട്ടം കൈവരിച്ചത്. ആഷസ് ചരിത്രത്തിൽ ഡോൺ ബ്രാഡ്മാനിന് (19) ശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ സെഞ്ചറികൾ നേടിയ ഓസ്ട്രേലിയൻ താരമെന്ന റെക്കോർഡും 13 സെഞ്ചറികളോടെ സ്മിത്ത് കൂടുതൽ ഉറപ്പിച്ചു.

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

നോ വാർ" നൃത്തത്തിൽ നിന്നു അറസ്റ്റ് വരെ: മഡുറോയുടെ പരിഹാസം ട്രംപിനെ പ്രകോപിപ്പിച്ചോ?



'ഹൂസ്റ്റൺ • വെനസ്വേലൻ പ്രസിഡന്റ് നിക്കോളാസ് മഡുറോയെ യുഎസ് സൈന്യം പിടികൂടി അമേരിക്കയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയതിനു പിന്നിൽ നിരവധി രാഷ്ട്രീയ–നയതന്ത്ര കാരണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'നോ വാർ, യെസ് പീസ്' എന്ന ഗാനത്തിനൊപ്പമുള്ള നൃത്തം ട്രംപ് ഭരണകൂടത്തെ അതീവമായി പ്രകോപിപ്പിച്ചതായി പുതിയ റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ജനാധിപത്യ തകർച്ചയും കടുത്ത മനുഷ്യാവകാശ ലംഘനങ്ങളും മഡുറോയുടെ ഭരണകാലത്ത് വ്യാപകമായതോടെയാണ് അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ കടുത്ത നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ ട്രംപ് തീരുമാനിച്ചതെന്നാണ് പൊതുവായ വിലയിരുത്തൽ.

സാമ്പത്തിക ഉപരോധങ്ങളും അന്താരാഷ്ട്ര സമ്മർദങ്ങളും നിലനിൽക്കെയുമാണ് മഡുറോ അധികാരം വിട്ടുനൽകാൻ തയ്യാറാകാതിരുന്നത്. ഇത് യുഎസിനെ തുറന്നുവെല്ലുവിളിക്കുന്ന നടപടിയായി ട്രംപ് വിലയിരുത്തി. ഇതിന് പിന്നാലെ, വെനിസ്വേലൻ തീരത്ത് ലഹരിമരുന്ന് കടത്ത് തടയാൻ അമേരിക്കൻ സൈന്യം നീക്കം നടത്തിയ സമയത്താണ് മഡുറോ തന്റെ പ്രസംഗങ്ങൾ എഡിറ്റ് ചെയ്ത് തയ്യാറാക്കിയ റിമിക്സ് ഗാനത്തിനൊത്ത് നൃത്തം ചെയ്തത്. അമേരിക്കയുടെ മുന്നറിയിപ്പുകളെ പരിഹസിക്കുന്ന സന്ദേശമായാണ് വൈറ്റ് ഹൗസ് ഇതിനെ കണ്ടത്.

ട്രംപ് ഭരണകൂടത്തിലെ ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥർ ഈ നൃത്തത്തെ പരസ്യമായ വെല്ലുവിളിയെന്ന നിലയിൽ വിലയിരുത്തിയതായും 'നൃത്തം അതിരുകടന്നുപോയി' എന്ന പരാമർശം അകത്തളങ്ങളിൽ ഉയർന്നതായും റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. അമേരിക്കയുടെ സൈനിക ശക്തിയെ മഡുറോ തമാശയായി കാണുന്നു എന്ന തോന്നലാണ് ട്രംപിനെ കൂടുതൽ കടുത്ത നടപടികളിലേക്ക് നയിച്ചതെന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.



താൻ സമാധാനം ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നും അമേരിക്കയെ ഭയപ്പെടുന്നില്ലെന്നും ജനങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനായിരുന്നു ഈ നൃത്തമെന്ന് മഡുറോയുടെ പക്ഷം വിശദീകരിച്ചെങ്കിലും, ട്രംപ് ഇതിനെ വ്യക്തിപരമായ അപമാനമായാണ് കണ്ടത്. യുഎസ് ഉപരോധങ്ങൾക്കും സൈനിക നീക്കങ്ങൾക്കുമിടയിൽ ഇത്തരമൊരു ആഘോഷം അമേരിക്കയുടെ നയതന്ത്ര പ്രതിച്ഛായയെ ദുർബലപ്പെടുത്തുമെന്ന് ട്രംപ് ആശങ്കപ്പെട്ടു.

2018ലെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് അഴിമതിയിലൂടെ മഡുറോ നിയമവിരുദ്ധമായി അധികാരം നിലനിർത്തുകയാണെന്ന അമേരിക്കൻ ആരോപണവും വിഷയത്തെ കൂടുതൽ രൂക്ഷമാക്കി. വെനസ്വേലൻ ജനത അനുഭവിക്കുന്ന സാമ്പത്തിക തകർച്ചയ്ക്കും പട്ടിണിക്കും മഡുറോയുടെ സ്വേച്ഛാധിപത്യമാണ് കാരണമെന്ന് ട്രംപ് പരസ്യമായി കുറ്റപ്പെടുത്തി.

ലാറ്റിൻ അമേരിക്കയിൽ റഷ്യ, ചൈന, ക്യൂബ എന്നീ രാജ്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനം വർധിക്കുന്നതും ട്രംപിന്റെ ആശങ്ക വർധിപ്പിച്ചു. വെനസ്വേലയുടെ എണ്ണ സമ്പത്തിൽ ഈ രാജ്യങ്ങൾ പിടിമുറുക്കുന്നത് അമേരിക്കൻ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണെന്ന നിലപാടാണ് യുഎസ് സ്വീകരിച്ചത്. ഇതോടൊപ്പം ലഹരിമരുന്ന് കടത്തുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മഡുറോയ്ക്കും അനുയായികൾക്കുമെതിരെ ഉയർന്ന ഗുരുതര ആരോപണങ്ങളും നിർണായകമായി. വെനസ്വേലയെ 'നാർക്കോ സ്റ്റേറ്റ്' ആയി അമേരിക്കൻ നീതിന്യായ വകുപ്പ് വിശേഷിപ്പിക്കുകയും, മഡുറോയെ പിടികൂടാൻ 15 ദശലക്ഷം ഡോളർ പാരിതോഷികം പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തത് അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ വലിയ ചർച്ചയായി.

അമേരിക്കയിലെ ആഭ്യന്തര രാഷ്ട്രീയ ലക്ഷ്യങ്ങളും ഈ കടുത്ത നിലപാടിന് പിന്നിലുണ്ടെന്ന് നിരീക്ഷകർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഫ്ലോറിഡ പോലുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ വെനസ്വേലൻ, ക്യൂബൻ വംശജരായ വോട്ടർമാരുടെ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കാൻ മഡുറോയ്ക്കെതിരായ ശക്തമായ നടപടി ട്രംപിന് സഹായകരമായെന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

AVA

Touching everyone's life naturally
each day, by nurturing the needs
of customers world over,
with a wider range of
quality products and services



Dr. A.V.Anoop
Managing Director,
AVA Group of Companies
www.avanoop.com

MEDIMIX®
Trusted Since 1969



MELAM®
SINCE 1990



SANJEEVANAM®



Ayur

A World-Class Ayur Diamond Certified NABH Approved Ayurveda Hospital

Premium Facilities Under One Roof

- 8 Speciality Ayurveda Departments
- 70 beds & 4 Yoga Studios
- Operation Theatre
- Functional Fitness
- Separate Veg & Non - Veg Restaurant
- Game Room & 25 Seater Movie Theatre



SANJEEVANAM
AYURVEDA HOSPITAL
— KOCHI —

For online consultation

Kochi : Chakkothmala Road, Pallikkara,
Kakkanad, Kochi - 683 565, Kerala
For Booking: ☎+91 484 284 5000 +91 6282980003
namaste@sanjeevanam.com www.sanjeevanam.com

+91 44 4347 1800 1800 103 1282 www.avacare.in



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



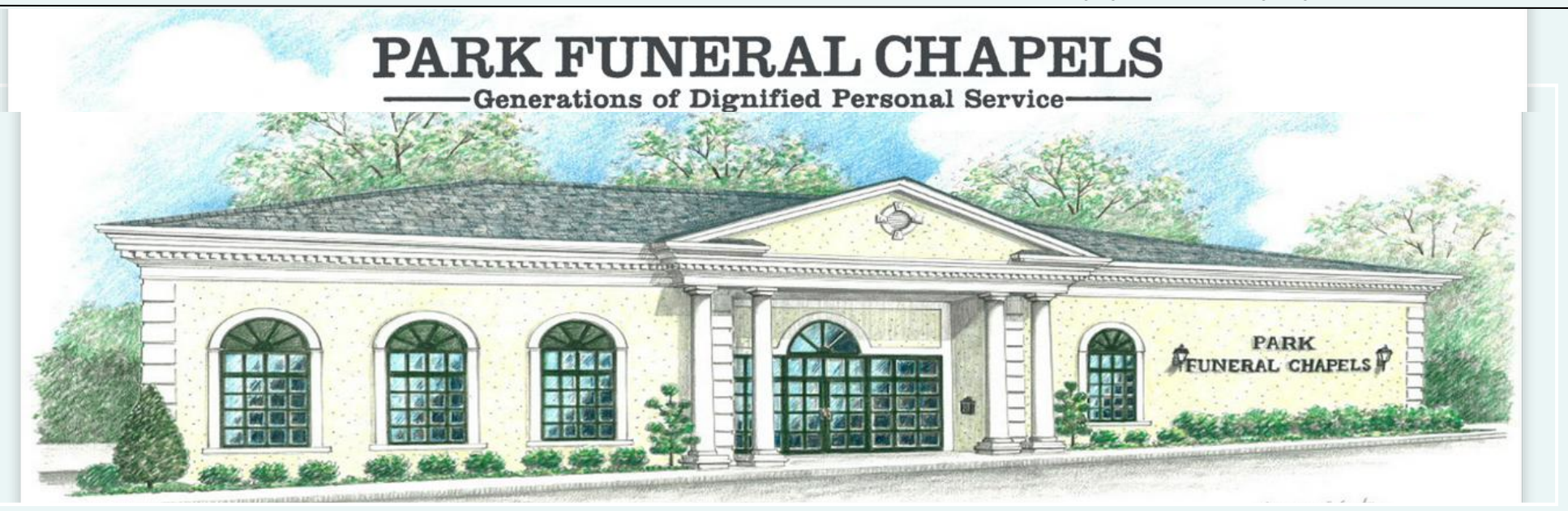
ആലപ്പോയിൽ വീണ്ടും യുദ്ധച്ചൂട്; സൈന്യവും കുർദിഷ് സേനയും ഏറ്റുമുട്ടി, 45,000 പേർ പലായനം ചെയ്തു

ഡമാസ്കസ് : സിറിയയിലെ വടക്കൻ നഗരമായ ആലപ്പോയിൽ ആഭ്യന്തര യുദ്ധം വീണ്ടും രൂക്ഷമായതോടെ പതിനായിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ വീടുവിട്ട് പലായനം ചെയ്യുന്നു. സർക്കാർ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള സിറിയൻ സൈന്യവും കുർദിഷ് വിഭാഗത്തിന്റെ സിറിയൻ ഡെമോക്രാറ്റിക് ഫോഴ്സും (എസ്ഡിഎഫ്) തമ്മിലുണ്ടായ ഏറ്റുമുട്ടലുകളാണ് മേഖലയിൽ വീണ്ടും സംഘർഷാവസ്ഥ സൃഷ്ടിച്ചത്.

ചൊവ്വാഴ്ച ആരംഭിച്ച ഏറ്റുമുട്ടൽ ബുധനാഴ്ചയോടെ കൂടുതൽ ശക്തമായി. ഷെല്ലാക്രമണങ്ങളും വെടിവെപ്പും വ്യാപകമായതോടെ സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഭീതിയിലായി. ഇതിനകം നാല് സാധാരണക്കാർ കൊല്ലപ്പെട്ടതായും ഇരുപത്തിയഞ്ചിലധികം പേർക്ക് പരുക്കേറ്റതായും റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. സുരക്ഷിതത്വം തേടി 45,000-ത്തിലധികം ആളുകൾ ആലപ്പോ വിട്ട് വടക്കുപടിഞ്ഞാറൻ മേഖലയിലെ അഫ്രിൻ എൻക്ലേവിലേക്ക് നീങ്ങിയതായി അധികൃതർ അറിയിച്ചു.



സംഘർഷം രണ്ടാം ദിവസത്തിലേക്ക് കടന്നതോടെ മനുഷ്യാവകാശ സംഘടനകളും രാജ്യാന്തര ഏജൻസികളും ആശങ്ക രേഖപ്പെടുത്തി. മേഖലയിൽ സമാധാനം പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ രാജ്യാന്തര തലത്തിൽ മധ്യസ്ഥ ശ്രമങ്ങൾ നടക്കുന്നതായി കുർദിഷ് സേന അറിയിച്ചു. യുഎസ് അടക്കമുള്ള രാജ്യങ്ങൾ ഇടപെടാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് സൂചന. നിലവിൽ സ്ഥിതിഗതികൾ അതീവ ഗുരുതരമായി തുടരുകയാണ്.



SINCE 1907 FAMILIES HAVE COUNTED ON US TO HELP THEM THROUGH DIFFICULT TIMES,
AND WE HAVE ALWAYS BEEN THERE BY PROVIDING DIGNIFIED PERSONAL SERVICE.

WWW.PARKFUNERALCHAPELS.COM
GARDEN CITY PARK, NY 11040
T: (516) 747-4300

For magazine, online and newspaper advertising please contact

Paul Karukappillil
+1(845) 553-5671 (USA)
+918547730600 (India)



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



മധുരക്കിഴങ്ങ് പതിവാക്കിയാൽ ആരോഗ്യം ഉറപ്പ്; പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിനും ഭാരം കുറയ്ക്കാനും സഹായകമെന്ന് പഠനങ്ങൾ



പ്രമേഹവും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉയരുന്നതുമൂലമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വർധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മികച്ച ഭക്ഷണങ്ങളിലൊന്നായി മധുരക്കിഴങ്ങ് മാറുകയാണ്. ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും നാരുകളും വൈറ്റമിനുകളും ധാരാളമായി അടങ്ങിയ മധുരക്കിഴങ്ങ് ശരിയായ രീതിയിൽ പാചകം ചെയ്ത് മിതമായ അളവിൽ കഴിച്ചാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും ഇൻസുലിൻ സെൻസിറ്റിവിറ്റി മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുമെന്ന് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ പറയുന്നു. പ്രീഡയബറ്റിക് അവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഇത് ഏറെ ഗുണകരമായ ഭക്ഷണമാണ്.

സ്റ്റാർച്ച് അടങ്ങിയ പല ഭക്ഷണങ്ങളും വളരെ വേഗത്തിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ഉയർത്തുമ്പോൾ, മധുരക്കിഴങ്ങ് അതിന്റെ പഞ്ചസാര സാവധാനത്തിലാണ് ശരീരത്തിലേക്ക് വിടുന്നത്. ഭക്ഷ്യനാരുകളും റസിസ്റ്റന്റ് സ്റ്റാർച്ചും ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ആഗിരണവും ദഹനവും മന്ദഗതിയിലാകും. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഭക്ഷണശേഷം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് ഉയരാതെ നിയന്ത്രിതമായി മാത്രം വർധിക്കും. ഉയർന്ന ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് ഉള്ള ഉരുളക്കിഴങ്ങിനെയും സംസ്കരിച്ച ധാന്യങ്ങളെയും അപേക്ഷിച്ച് മധുരക്കിഴങ്ങ് കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഇടത്തരം വലുപ്പമുള്ള ഒരു മധുരക്കിഴങ്ങിൽ തന്നെ നല്ല അളവിൽ ഫൈബർ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുകയും കുടലിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഇതിലെ റസിസ്റ്റന്റ് സ്റ്റാർച്ച് ചെറുകുടലിൽ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കാതെ വലിയകുടലിൽ എത്തുമ്പോൾ അവിടെയുള്ള നല്ല ബാക്ടീരിയകൾ ഫെർമെന്റ് ചെയ്യുന്നു. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിന് ഗുണകരമായ ഷോർട്ട് ചെയിൻ ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ രൂപപ്പെടുകയും ഉപാപചയ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതെല്ലാം കൂടി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായകമാകുന്നു.

വൈറ്റമിൻ എ, വൈറ്റമിൻ സി, വൈറ്റമിൻ ബി6, പൊട്ടാസ്യം, മാംഗനീസ് തുടങ്ങിയ ധാരാളം പോഷകങ്ങൾ മധുരക്കിഴങ്ങിലുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിലെ ഓക്സിഡേറ്റീവ് സമ്മർദവും ഇൻഫ്ലമേഷനും കുറയ്ക്കുകയും ആകെ ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മധുരക്കിഴങ്ങിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ശരീരത്തെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ചില പഠനങ്ങൾ പ്രകാരം, മധുരക്കിഴങ്ങ് പതിവായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഫാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് നില മെച്ചപ്പെട്ടതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മധുരക്കിഴങ്ങിലുള്ള ചില ഘടകങ്ങൾ ഇൻസുലിനോട് ശരീരം മികച്ച രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും മെച്ചപ്പെടുന്നു. ഇതുവഴി രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകുന്നു.

അതേസമയം, മധുരക്കിഴങ്ങ് എങ്ങനെ പാചകം ചെയ്യുന്നു എന്നതും ഏറെ പ്രധാനമാണ്. ആവശ്യത്തിന് തിളപ്പിച്ചതോ ആവിയിൽ വേവിച്ചതോ ആയ മധുരക്കിഴങ്ങിന് ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് കുറവായിരിക്കും. എന്നാൽ ബേക്കിങ്, റോസ്റ്റിങ്, ഫ്രൈയിങ് തുടങ്ങിയ രീതികളിൽ പാചകം ചെയ്താൽ ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് വളരെയധികം ഉയരുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് വർധിക്കാനും ഇടയാകുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, പ്രമേഹമുള്ളവരും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും തൊലി കളയാതെ ആവിയിൽ വേവിച്ചതോ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചതോ ആയ മധുരക്കിഴങ്ങ് കഴിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം.

നാരുകൾ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ മധുരക്കിഴങ്ങ് കഴിച്ചാൽ ഏറെ നേരം വയർ നിറഞ്ഞതുപോലെ തോന്നും. ഇതുവഴി അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം കുറയുകയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇടയ്ക്കിടെ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർക്കും കലോറി കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം പതിവാക്കിയവർക്കും മിതമായ അളവിൽ വേവിച്ച മധുരക്കിഴങ്ങ് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഗുണകരമാകും.

വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും നാരുകളും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും കോംപ്ലക്സ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും ഒരുമിച്ച് ലഭിക്കുന്ന പോഷകസമ്പന്നമായ ഒരു ഭക്ഷണമാണ് മധുരക്കിഴങ്ങ്. ലീൻ പ്രോട്ടീനും സ്റ്റാർച്ച് കുറവുള്ള പച്ചക്കറികളും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ഇത് ഒരു സമീകൃത ഭക്ഷണമായി മാറും. വൈറ്റ് റൈസും പ്രോസസ്സ്ഡ് ബ്രഡും പോലുള്ള റിഫൈൻ ചെയ്ത കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതൽ പോഷകമൂല്യവും ദീർഘകാല ഊർജവും നൽകുന്ന ഭക്ഷണമായി മധുരക്കിഴങ്ങ് ഇന്ന് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

കുടലാരോഗ്യം കാക്കുന്ന ഭക്ഷണശീലം; വൻകുടലിലെ അർബുദ സാധ്യത കുറയ്ക്കാം













ദഹനവ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാൻസറുകളിൽ സാധാരണമായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളിലൊന്നാണ് വൻകുടലിലെ അർബുദം. കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി ചെറുപ്പക്കാരിലും ഈ രോഗം വർധിച്ചുവരുന്നതായാണ് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതിന് മുൻപുതന്നെ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമെന്നും, അതിൽ പ്രധാന പങ്ക് ഭക്ഷണശീലങ്ങൾക്കാണെന്നും ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന നാരുകളും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ വേഗത്തിൽ പുറത്താക്കാനും കുടലിലെ കോശങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. പയർവർഗങ്ങൾ, മുഴുധാന്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, ബ്രൊക്കോളി പോലുള്ള പച്ചക്കറികൾ, ബെറിപ്പഴങ്ങൾ, തക്കാളി, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവയെല്ലാം കുടലിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ഗുണകരമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫൈബർ, വിറ്റാമിനുകൾ, ഖനിജങ്ങൾ, സൾഫർ ഘടകങ്ങൾ, ഫ്ലേവനോയിഡുകൾ എന്നിവ കുടലിലെ അണുബാധയും അണുബാധ മൂലമുള്ള കോശനാശവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഉദരത്തിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്ന പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ, യോഗർട്ട്, കിഫിർ തുടങ്ങിയവയും കുടലിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നുവെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഇതിന് പുറമേ, നട്സുകളും സീഡ്സും ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകളും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും നൽകുന്ന പ്രധാന ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവ സ്ഥിരമായി ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വൻകുടലിലെ അർബുദ സാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നാണ് വിവിധ അന്താരാഷ്ട്ര പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

കൊഴുപ്പും പ്രോസസ്ഡ് ഭക്ഷണവും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലിയിൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങുന്നത് അനിവാര്യമാണെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ നാരുകൾ സമൃദ്ധമായ വിഭവങ്ങളും പ്രകൃതിദത്ത ഭക്ഷണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കുടലാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും കാൻസർ പോലുള്ള ഗുരുതര രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കാനും സഹായിക്കുമെന്നാണ് വിദഗ്ധാഭിപ്രായം.

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

SAJ EARTH RESORT & CONVENTION CENTER



SAJ JUNCTION, NEAR COCHIN INTERNATIONAL AIRPORT,
NEDUMBASSERY, COCHIN, KERALA, INDIA – 683572
0484-2611777 sales@sajhotels.com

National Life Group®
Experience Life®

Aflac



SHIRLEY JOHN, PT PhD
LICENSED INSURANCE AGENT FOR LIFE, HEALTH AND ANNUITIES – (NY, NJ, FL, GA, NC, MD, DE)

914-255-6155 (Call/Text)
SHIRLEYJOHNPFA@GMAIL.COM

Free Consultation

NLG - For all your Life, Annuity, and IRA needs.
- Tax Free Retirement
- Life Insurance with Full Living Benefits
- College Funds with No Penalties
- Mortgage Protection
- Income Replacement
- Interest Free Loans

Aflac – For your company's supplemental insurance



CENTURY 21 ROYAL

BUYING AND SELLING
LICENSED IN NY & CT
Commitment and Exceptional Service

JITHIN VARGHESE
Associate Real Estate Broker
914 406 3873
jithin@century21royal.com
www.century21.com
697 Central Park Avenue
Scarsdale, NY 10583

NOW TAKE OUT ONLY

Salkara
AUTHENTIC INDIAN RESTAURANT



KAPPA BIRIYANI (Elium Kappa)
നാടൻ കപ്പ ബിരിയാണി

Explore the Rich Flavors of Tandoori Cuisine

TODAY SPECIAL MENU

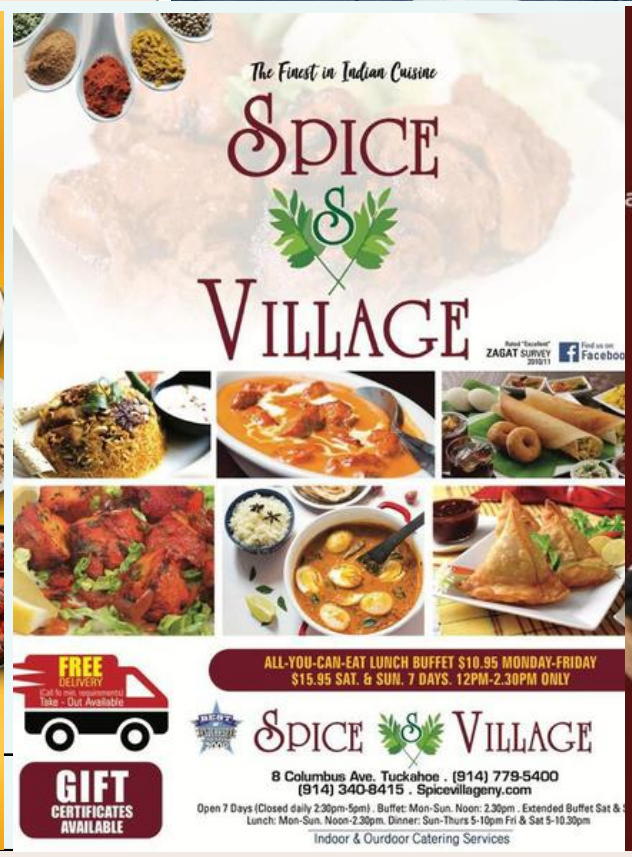
Kappa Biriyani	
Chicken Dum Biriyani [Thalassery Special]	Chicken Roast
Thattukada Chicken Fry	Beef Fry
Chicken Curry	Beef Curry
Tandoori Chicken	Fish Tawa Fry
Chicken Malai Kebab	Fish Curry
Chicken Tikka	Kappa
Chicken Hariyali Kebab	Paratha
Tandoori Mix Kebab	Chapati
Chilli Chicken	Naan

Snacks also Available

OPENING HOURS: Every Day 11.30am to 9pm

We Accept Pre-Orders
551-346-5993 | 551 221-3753

209 W Route 59, Nanuet, New York 10954



The Finest in Indian Cuisine
SPICE VILLAGE
ZAGAT SURVEY

FREE DELIVERY
Take - Out Available
GIFT CERTIFICATES AVAILABLE

ALL-YOU-CAN-EAT LUNCH BUFFET $10.95 MONDAY-FRIDAY
$15.95 SAT. & SUN. 7 DAYS. 12PM-2.30PM ONLY

SPICE VILLAGE
8 Columbus Ave. Tuckahoe . (914) 779-5400
(914) 340-8415 . Spicevillageny.com
Open 7 Days (Closed daily 2:30pm-5pm) . Buffet: Mon-Sun. Noon: 2.30pm . Extended Buffet Sat &
Lunch: Mon-Sun. Noon-2.30pm. Dinner: Sun-Thurs 5-10pm Fri & Sat 5-10.30pm
Indoor & Ourdoor Catering Services

SECURECASH

Cash Management Simplified
astest growing cash logistics provider in the New York metro regio

- Armored Cash-In-Transit
- ATM Servicing & Balancing
- Currency Processing
- Cash Buy & Sell Services
- Bank Inventory Services
- SmartSafe Sales and Service
- S&G and Cencon (Kaba) Lock sales



718-473-0959
www.securecashllc.com



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



നവംബറിലെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ തോറ്റാൽ താൻ ഇംപീച്ച് ചെയ്യപ്പെടുമെന്ന് ട്രംപ്; റിപ്പബ്ലിക്കൻമാർക്ക് മുന്നറിയിപ്പ്

വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സി: വരാനിരിക്കുന്ന ഇടക്കാല തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ റിപ്പബ്ലിക്കൻ പാർട്ടിക്ക് ഭൂരിപക്ഷം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ താൻ ഇംപീച്ച് ചെയ്യപ്പെട്ടേക്കുമെന്ന് യുഎസ് പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപ്. വാഷിംഗ്ടണിൽ നടന്ന റിപ്പബ്ലിക്കൻ അംഗങ്ങളുടെ യോഗത്തിലാണ് അദ്ദേഹം ഈ ആശങ്ക പങ്കുവെച്ചത്.

തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നിർണായകം: നവംബറിൽ നടക്കാനിരിക്കുന്ന തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ഹൗസ് ഓഫ് റെപ്രസന്റേറ്റീവ്സിലും സെനറ്റിലും ഭൂരിപക്ഷം നിലനിർത്തേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് ട്രംപ് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. പ്രതിപക്ഷം ഭൂരിപക്ഷം നേടിയാൽ തന്നെ പുറത്താക്കാൻ അവർ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

നിലവിൽ 42-45 ശതമാനം ജനപിന്തുണയുണ്ടെങ്കിലും, നവംബറിൽ റിപ്പബ്ലിക്കൻ പാർട്ടി ചരിത്രവിജയം നേടുമെന്ന് ട്രംപ് ആത്മവിശ്വാസം പ്രകടിപ്പിച്ചു.
തന്റെ ആദ്യ ഭരണകാലത്ത് രണ്ടുതവണ ട്രംപ് ഇംപീച്ച്മെന്റ് നടപടികൾ നേരിട്ടിരുന്നു. എന്നാൽ അന്ന് സെനറ്റ് അദ്ദേഹത്തെ കുറ്റവിമുക്തനാക്കിയിരുന്നു.

ഇറാനെതിരായ സൈനിക നീക്കം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ ഡെമോക്രാറ്റുകൾ ട്രംപിനെതിരെ കടുത്ത വിമർശനവുമായി രംഗത്തുണ്ട്. വെനസ്വേലയിലെ സൈനിക ഇടപെടലും വരാനിരിക്കുന്ന തിരഞ്ഞെടുപ്പിനെ സ്വാധീനിച്ചേക്കുമെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ.

അമേരിക്കൻ കോൺഗ്രസിലെ 435 സീറ്റുകളിലേക്കും 33 സെനറ്റ് സീറ്റുകളിലേക്കുമാണ് നവംബറിൽ വോട്ടെടുപ്പ് നടക്കുന്നത്.







ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

വേർപാടുകൾ അവസാനമല്ല: പ്രിയപ്പെട്ടവരിലേക്കുള്ള ഒരു തിരിച്ചുപോക്ക്



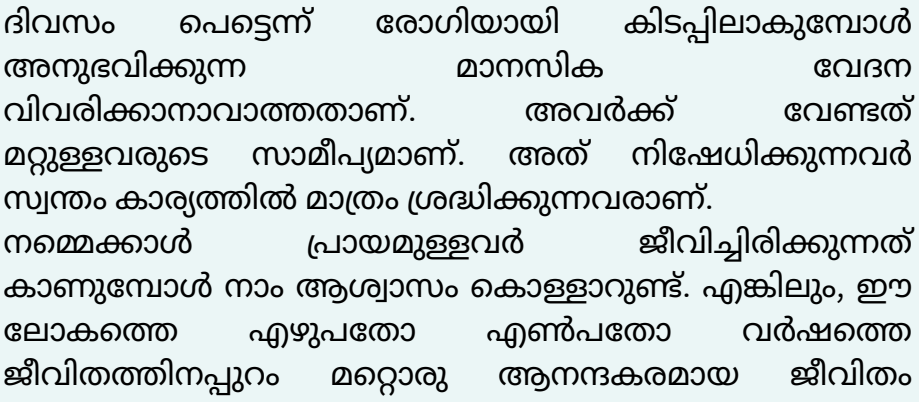
പി. പി. ചെറിയാൻ

ജീവിതം അതിന്റെ സായന്തനത്തിൽ എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ, ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ വേർപാടുകൾ കേവലം വാർത്തകളല്ല, മറിച്ച് നമ്മുടെ തന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ നേർച്ചിത്രങ്ങളാണ്. കൂടെ പഠിച്ചവരും സുഹൃത്തുക്കളും ഒരേ മേഖലയിൽ തോളോട് തോൾ ചേർന്ന് പ്രവർത്തിച്ചവരും ഓരോരുത്തരായി യാത്ര പറയുമ്പോൾ, ഈ ലോകമെന്ന വീഥിയിൽ നാം ഒറ്റപ്പെട്ടതുപോലെ തോന്നും.

ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ എന്നെ ഏറ്റവും അധികം വേദനിപ്പിക്കുന്നത് രോഗശയ്യയിലായ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് നൽകപ്പെടുന്ന അമിതമായ ഒറ്റപ്പെടലാണ്. അണുബാധയുടെയും മറ്റും പേരിൽ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ തളച്ചിടുമ്പോൾ, അവർ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്നേഹിക്കുന്നവരുടെ ഒരു തലോടലോ വാക്കോ ആയിരിക്കും. എന്റെ പിതൃതുല്യനായ വന്ദ്യ വയോധികനും സഹോദരതുല്യനായ സുഹൃത്തും മരണത്തോട് മല്ലിടുമ്പോൾ അവരെ ഒന്ന് കാണാൻ പോലും എനിക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല. ശാസ്ത്രീയമായ മുൻകരുതലുകൾ ആവശ്യമാണെങ്കിലും, ഒരു മനുഷ്യന്റെ അവസാന നിമിഷങ്ങളിലെ സമാധാനം തല്ലിക്കെടുത്താൻ നമുക്ക് എന്ത് അവകാശമാണുള്ളത്?

മരണത്തിന് പ്രായമോ സമ്പത്തോ സ്ഥാനമാനങ്ങളോ ഒരു തടസ്സമല്ലെന്ന് ഈയിടെ അന്തരിച്ച എന്റെ കുടുംബസുഹൃത്തുകൂടിയായ അറുപതുകാരിയായ ഡോക്ടറുടെ വേർപാട് എന്നെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ആതുരശുശ്രൂഷാ രംഗത്ത് സജീവമായിരുന്ന അവർ പോലും പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം യാത്രയായി. ഈ ലോകം എത്രമാത്രം താൽക്കാലികമാണെന്ന ബോധം ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഉറയ്ക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, മരിച്ചുപോയവരെ ഓർക്കുമ്പോൾ ഇപ്പോൾ എനിക്ക് ദുഃഖമല്ല, മറിച്ച് അവരോട് അല്പം അസൂയയാണ് തോന്നുന്നത്; കാരണം അവർ ഈ ലോകത്തിലെ സകല കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ നിന്നും മോചിതരായി സ്വസ്ഥമായി വിശ്രമിക്കുകയാണ്.

കതന്നെ ചെയ്യും.



ദൈവവിശ്വാസമുള്ള ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ മരണം എനിക്ക് ഭയാനകമായ ഒന്നല്ല. എന്റെ മാതാപിതാക്കളും സഹോദരങ്ങളും എന്നെ സ്നേഹിച്ച അനേകം സുഹൃത്തുക്കളും ഇപ്പോൾ ആ മറുകരയിലുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും പിന്നിട്ട് വിശ്രമിക്കുന്ന ഈ വേളയിൽ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ആ വലിയ കൂട്ടത്തിലേക്ക് ഞാനും ചേരുമെന്ന ചിന്ത എന്നെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നില്ല, മറിച്ച് ആശ്വസിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ ലോകത്ത് നാം നേരിടുന്ന അവഗണനയും പരിഹാസവുമില്ലാത്ത, സ്നേഹം മാത്രം നിറഞ്ഞ ഒരിടം അവിടെ ഉണ്ടെന്ന വിശ്വാസം വലിയൊരു ആത്മനിർവൃതി നൽകുന്നു.

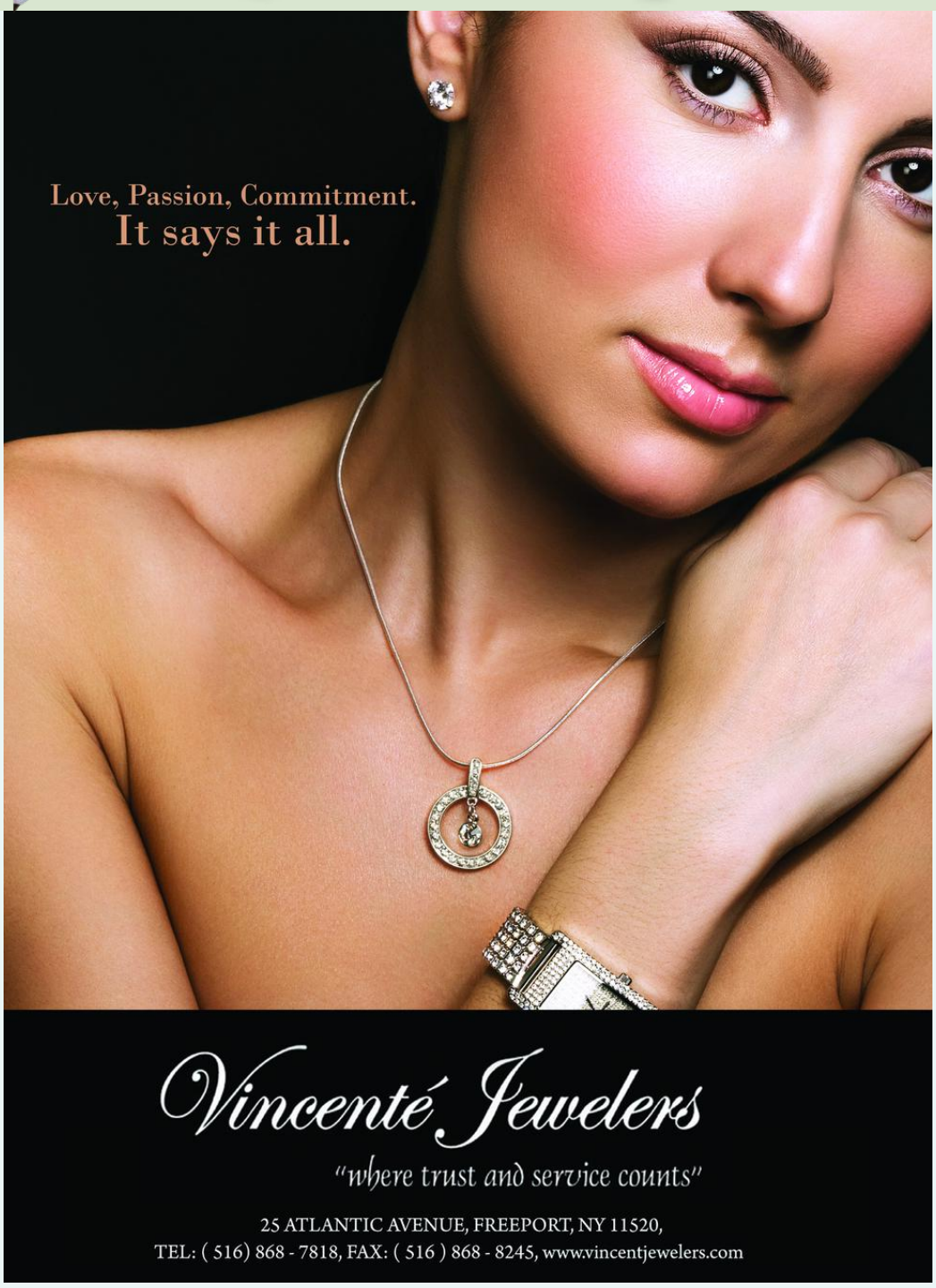
മനുഷ്യജീവിതത്തിന് മറ്റൊരു തലമുണ്ട്. ഇവിടെ നാം ഒറ്റപ്പെടുമ്പോഴും, തളർന്നു കിടക്കുമ്പോഴും അങ്ങേത്തലക്കൽ നമ്മെ സ്വീകരിക്കാൻ ഒരു വലിയ വിഭാഗം തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നുണ്ട്. ആ സമയം എപ്പോഴാണെന്ന് നമുക്കറിയില്ല. ആരോഗ്യവാനായി നടന്നിരുന്നവർ ഒരു ദിവസം പെട്ടെന്ന് രോഗിയായി കിടപ്പിലാകുമ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക വേദന വിവരിക്കാനാവാത്തതാണ്. അവർക്ക് വേണ്ടത് മറ്റുള്ളവരുടെ സാമീപ്യമാണ്. അത് നിഷേധിക്കുന്നവർ സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്നവരാണ്.

നമ്മെക്കാൾ പ്രായമുള്ളവർ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ നാം ആശ്വാസം കൊള്ളാറുണ്ട്. എങ്കിലും, ഈ ലോകത്തെ എഴുപതോ എൺപതോ വർഷത്തെ ജീവിതത്തിനപ്പുറം മറ്റൊരു ആനന്ദകരമായ ജീവിതം ഉണ്ടെന്ന പുനർചിന്തനം ഇന്ന് ആവശ്യമാണ്. സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും സ്നേഹം പങ്കുവെക്കാനും കഴിയാത്ത ഒരിടത്തുനിന്ന്, എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ വിശ്രമിക്കുന്ന ആ മണ്ണിലേക്ക് മടങ്ങാനുള്ള ആഗ്രഹം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. സമയം വരുവോളം ആ മധുരമായ കാത്തിരിപ്പ് തുടരു





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



Vincenté Jewelers
"where trust and service counts"
25 ATLANTIC AVENUE, FREEPORT, NY 11520,
TEL: (516) 868 - 7818, FAX: (516) 868 - 8245, www.vincentjewelers.com

For additional details regarding enrollment, jobs, or general inquiries, please get in touch with Abylash J. George at 201-707-7895.

Eastwick College
RANKED AMONG
Top 100
Colleges in the U.S.[1]
Best Value (ROI)

[1] Based on a study by Georgetown University using data from two-ye-year colleges across the nation

· NO REGISTRATION FEE · HYBRID BSN CLASSES
· FINANCIAL AID AVAILABLE[2] · FREE BOOKS AND LAPTOP[3]
· FREE TEAS TESTING[3] · ACCELERATED DEGREES

[1] Financial aid is available to those who quality
[3] Applicants to the TEAS nursing class must complete nd an entrance examination
[2] Associate and Technical Track programs are exclusively offered at Eastwick College

Eastwick College PRIMDO RO MAGE eastwick.edu 1-866-EASTWICK

Physical therapy
WEST NYACK SPORTS MEDICINE
PHYSIATRIST AVAILABLE

WE BELIEVE IN TREATMENT THROUGH A COMPREHENSIVE APPROACH
by using the least amount of medication to get you better

SAJAN AUGUSTINE P.T.

TYPES OF THERAPY WE PROVIDE
NO MORE PAIN
+ Pain Management
+ Knee Pain
+ Back Pain
+ Neck Pain
+ Shoulder Pain
+ Orthopedic
+ Rehabilitation
+ Physiatry
+ Sports Injuries







WE ACCEPT
MEDICARE, MEDICAID & ALL OTHER MAJOR INSURANCES

CALL FOR APPOINTMENT
(845) 358-0019
369 SOUTH MAIN ST, NEWCITY, NY 10956, US

SELLING YOUR HOUSE? or BUYING A NEW HOME?





Serving New York Specialized in Queens & Nassau Counties



Mathew Thomas
ബാബു ചക്കുങ്കൽ
(Licensed Real Estate Broker)
Notary Public

Cell : 917.539.1652
Office : 718.831.0100
Fax : 718.831.0170

"For a Better Lifestyle"

CROSS ISLAND REALTY ONE, INC.
250-14A, Hillside Avenue, Bellerose, New York 11426
Email: crossislandrealtymathew@yahoo.com

• RESIDENTIAL • RENTALS • COMMERCIAL SALES

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

പുത്തൻ കാലത്തെ പുതിയ പ്രവത്തന രീതികളുമായി ഫോക്കാന പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ ആന്റണി.

ഫ്ലോറിഡ : അമേരിക്കൻ മലയാളീ സമൂഹത്തിൽ ഗൗരവമുള്ള ചലനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിച്ച വ്യക്തിത്വമായി ഫോക്കാന പ്രസിഡണ്ട് സജിമോൻ ആന്റണി മാറിയിരിക്കുന്നു.

സമദൂരം, ശരിദൂരം, മൗലികവാദം തുടങ്ങിയ സമൂഹത്തിൽ ആഴത്തിൽ അടിയുറച്ചു പോയ 'ശരിയെന്ന് തോന്നുന്ന' പല ആശയരൂപകല്പനകളെയും, സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനകരമായ രീതിയിൽ സമന്വയിപ്പിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിന്റെ പ്രത്യേകത ഒന്നുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. പുതിയ പ്രവർത്തന രീതിയിലൂടെ ഫൊക്കാന അമേരിക്കൻ മലയാളികൾക്കു പ്രിയ സംഘടന ആക്കി മാറ്റുവാൻ സജിമോൻ ആന്റണിയുടെ പ്രവർത്തന രീതിയിലൂടെ സാധ്യമായി.







ഈ സന്ദേശത്തിലൂടെ, ജാതി–മത–ലിംഗ–പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാ സാമൂഹിക നേതാക്കളെയും ഗുരുസ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുന്നവരെയും ഒരു സിംഫണി പോലെ ഒരുമിപ്പിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു.

സമൂഹത്തിൽ ഒരു വേറിട്ട കാഴ്ചയായി ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമായ ആ പ്രായോഗിക തലത്തിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹം നൽകുന്ന സന്ദേശം, നോർത്ത് അമേരിക്കൻ മണ്ണിൽ ഫോക്കാനയുടെ പ്രസക്തി ശക്തമായി ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

വളരെ ഊർജ്ജസ്വലനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രസിഡണ്ട് സജിമോൻ ആന്റണി, മെയിൻസ്ട്രീം മാധ്യമങ്ങളിൽ തന്റേതായ ശൈലിയിൽ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച നേതാവാണ്. ചാനൽ ചർച്ചകളിലൂടെ തന്റെ പ്രവർത്തന മണ്ഡലത്തിൽ തിളങ്ങി നിൽക്കുബോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാചാലതയെ ഞാൻ പ്രശംസിച്ചിരുന്നു.

വർഷങ്ങളായി ഏറ്റെടുത്ത വിവിധ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലൂടെ അദ്ദേഹം സമ്പാദിച്ച അനുഭവസമ്പത്ത് ഫോക്കാനയെ സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നതിനായി വിനിയോഗിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, നിരവധി പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുവാനും അവയുടെ തുടക്കക്കാരനാകുവാനും അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു.

സമ്പന്നരും ദരിദ്രരും, ഭാഗ്യവാന്മാരും നിർഭാഗ്യവാന്മാരും, സ്ത്രീയും പുരുഷനും – എല്ലാവരും സമൂഹത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകങ്ങളാണെന്ന ദർശനത്തിലാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അടിയുറച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ ദീർഘവീക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആരംഭിച്ച പദ്ധതികളിൽ പ്രത്യേകം എടുത്തുപറയേണ്ടവയാണ് ഫോക്കാന പ്രിവിലേജ് മെഡിക്കൽ കാർഡ്, ഫൊക്കാന മെഡിക്കൽ കാർഡ് , ഫൊക്കാന ഹെൽത്ത് ക്ലിനിക് പുതുതായി സ്ഥാപിച്ച മെൻസ് ഫോറം, കൂടാതെ നിലവിലുള്ള തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ.

2025ന്റെ തുടക്കത്തിൽ ഫൊക്കാന റീജണൽ ഉൽഘാടനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അമേരിക്കയിലെ പലഭാഗത്തും റീജണൽ ഉൽഘടനകൾ നടത്തുകയും അതിന്റെ ഭാഗമായി ഫ്ലോറിഡയിൽ അദ്ദേഹം നടത്തിയ ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിലെ വാചകങ്ങൾ, സമൂഹത്തെ ഒന്നാകെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്തകളിലേക്കും ദർശനങ്ങളിലേക്കും ആകർഷിച്ച ഒന്നായിരുന്നു . അതിന്റെ ഫലമായി, ഫ്ലോറിഡയ്ക്കായി സമാനതകളില്ലാത്ത ഒരു ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങാണ് അരങ്ങേറിയത് – "ഫോക്കാന റീജിയൻ ഇനാഗുറേഷൻ ."

അദ്ദേഹത്തിന്റെ തന്നെ വാക്കുകളിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു കല്യാണവീട്ടിലെ വിരുന്നിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ആത്മബന്ധത്തിന്റെ പരമാവധി അവിടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

അവിടെ രൂപംകൊണ്ട ജനസമ്പർക്കം, മറ്റേതൊരു മലയാളി സംഘടനയ്ക്കും ഫെഡറേഷനും മാതൃകയാക്കാവുന്ന ഔന്നിത്യത്തിലായിരുന്നു."ഫോക്കാന മലയാളി സമൂഹത്തിനുള്ളതാണ്; സമൂഹസേവനമാണ് ലക്ഷ്യം" എന്ന സജിമോൻ ആന്റണിയുടെ സന്ദേശം, വ്യക്തിഗത താൽപര്യങ്ങൾക്കായി ജനങ്ങളുടെ ചെലവിൽ അവരുടെ മൗലിക അവകാശങ്ങൾ നിഷ്കരുണം അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന പ്രവണതകളോട് ശക്തമായ മറുപടിയായിരുന്നു.







ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025





സിനിമ വിശേഷങ്ങൾ

200 കോടി പ്രതിഫലം, 400 കോടി ബജറ്റ്; രാഷ്ട്രീയത്തിലേക്കുള്ള അവസാന ചുവടിന് വിജയ് ഒരുക്കുന്ന 'ജനനായകൻ'



തമിഴ് സിനിമയിലെ താരമൂല്യത്തിൽ രജനികാന്തിന് ശേഷം രണ്ടാമനെന്ന് ഉറപ്പിച്ച് പറയാവുന്ന വിജയ്, തന്റെ അഭിനയജീവിതം അവസാനിപ്പിച്ച് മുഴുവൻ സമയ രാഷ്ട്രീയത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നുവെന്ന പ്രഖ്യാപനത്തോടെ ആരാധകരെയും സിനിമാലോകത്തെയും ഒരുപോലെ അമ്പരപ്പിച്ചിരുന്നു. അവസാന ചിത്രമായി ഒരു സിനിമ കൂടി ചെയ്യുമെന്ന അറിയിപ്പിന് പിന്നാലെ, ആ ചിത്രം തെലുങ്കിലെ സൂപ്പർഹിറ്റ് 'ഭഗവന്ത് കേസരി'യുടെ റീമേക്കാണെന്ന വിവരം പുറത്തുവന്നതോടെ ചർച്ചകൾ കൂടുതൽ ശക്തമായി.

രാഷ്ട്രീയ പശ്ചാത്തലമുള്ള ഒരു സിനിമയായിരിക്കും വിജയ് അവസാനമായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നാണ് എല്ലാവരും കരുതിയത്. എന്നാൽ നന്ദമൂരി ബാലകൃഷ്ണ അഭിനയിച്ച 'ഭഗവന്ത് കേസരി'യുടെ പുനർനിർമ്മിതിയാണ് വിജയ് തന്റെ അവസാന സിനിമയായി തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. 65 കോടി രൂപ ചെലവിൽ നിർമ്മിച്ച് ഏകദേശം 138 കോടി രൂപ കളക്ഷൻ നേടിയ ഈ ചിത്രം ദേശീയ അവാർഡും തെലുങ്കാന സംസ്ഥാന പുരസ്കാരവും നേടിയിരുന്നു. അത്ര വലിയ ബ്രഹ്മാണ്ഡവിജയം അല്ലെങ്കിലും, പ്രമേയത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹിക പ്രസക്തിയാണ് വിജയിനെ ഈ ചിത്രത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ചതെന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.

'ജനനായകൻ' എന്ന പേരിലാണ് തമിഴ് പതിപ്പ് എത്തുന്നത്. ഈ പേരുതന്നെ വിജയ് ഇപ്പോൾ ലക്ഷ്യമിടുന്ന രാഷ്ട്രീയ ദിശയുടെ സൂചനയായി പലരും കാണുന്നു. തമിഴ്നാടിന്റെ മുഖ്യമന്ത്രിപദമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അന്തിമ ലക്ഷ്യമെന്നത് പൊതുവേ എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്ന കാര്യമാണ്. സിനിമയിൽ നിന്നുള്ള വിടവാങ്ങൽ ഒരു വലിയ രാഷ്ട്രീയ പ്രവേശനത്തിനുള്ള വേദിയായി മാറ്റുകയാണ് വിജയ് ലക്ഷ്യമിടുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാണ്.

റീമേക്കിൽ ശ്രീലീല അവതരിപ്പിച്ച പ്രധാനപ്പെട്ട സ്ത്രീകഥാപാത്രത്തെ മലയാളി നടി മമിത ബൈജുവാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ആക്ഷൻ രംഗങ്ങളിലെ ശ്രീലീലയുടെ പ്രകടനത്തിന് പകരം മമിതയ്ക്ക് അതേ നിലവാരം പുലർത്താനാകുമോ എന്ന സംശയം ആരാധകരിലുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ചിത്രത്തിന്റെ വലിയ പ്രതീക്ഷകളിലൊന്ന് ഈ കഥാപാത്രം തന്നെയാണ്.

എച്ച്. വിനോദ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രത്തിൽ പൂജാ ഹെഗ്ഡെ, ബോബി ഡിയോൾ, പ്രകാശ് രാജ്, നരേൻ, പ്രിയാമണി, ഗൗതം വാസുദേവ മേനോൻ എന്നിവരും പ്രധാന വേഷങ്ങളിലെത്തുന്നു. വിജയ് ഈ ചിത്രത്തിനായി വാങ്ങുന്ന പ്രതിഫലം മാത്രം 200 കോടിയാണെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ. ആകെ ബജറ്റ് ഏകദേശം 400 കോടി രൂപ.

ജനുവരി 9ന് പൊങ്കൽ റിലീസായി ചിത്രം എത്തിക്കാനായിരുന്നു തീരുമാനം. എന്നാൽ സെൻസർ ബോർഡിന്റെ ചില എതിർപ്പുകളെ തുടർന്ന് റിലീസ് മാറ്റിവെക്കേണ്ടിവന്നു. മതവികാരം വ്രണപ്പെടുത്തിയെന്നും ഇന്ത്യൻ സേനയെ തെറ്റായ രീതിയിൽ ചിത്രീകരിച്ചുവെന്നുമാണ് സെൻസർ ബോർഡിന്റെ വാദം. നിർമാതാക്കൾ ഇതിനെതിരെ മദ്രാസ് ഹൈക്കോടതിയെ സമീപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇതിന് പിന്നിൽ രാഷ്ട്രീയ എതിരാളികളുടെ സമ്മർദ്ദമാണെന്ന ആരോപണവും വിജയ് ക്യാമ്പ് ഉന്നയിക്കുന്നു.

കരൂർ ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സി.ബി.ഐ വിജയിനെ ഡൽഹിയിൽ ചോദ്യം ചെയ്യാനായി വിളിപ്പിച്ചതും രാഷ്ട്രീയ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന വിലയിരുത്തലുകളും ശക്തമാണ്. എന്തായാലും, ഇത്തരം എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും അതിജീവിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകാനാണ് വിജയ് തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സിനിമയിൽ നിന്ന് രാഷ്ട്രീയത്തിലേക്കുള്ള തന്റെ മാറ്റത്തിന്റെ അവസാന അടയാളമായാണ് വിജയ് 'ജനനായകൻ' എന്ന ചിത്രത്തെ കാണുന്നത്. ചിത്രം വൻവിജയമായാൽ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ പ്രവേശനത്തിനും അത് വലിയ കരുത്താകുമെന്നാണ് പൊതുവായ വിലയിരുത്തൽ. തമിഴ് സിനിമയും തമിഴ് രാഷ്ട്രീയവും ഒരുപോലെ ഉറ്റുനോക്കുന്ന ഒരു നിർണായക ഘട്ടത്തിലാണ് ഇപ്പോൾ 'ജനനായകൻ'.

ഓസ്കർ അക്കാദമി മ്യൂസിയത്തിൽ മലയാള സിനിമയ്ക്ക് അഭിമാനം; 'ഭ്രമയുഗം' ഫെബ്രുവരി 12ന് പ്രദർശനം



ലോസ് ആഞ്ചൽസിലെ പ്രശസ്തമായ ഓസ്കർ അക്കാദമി മ്യൂസിയത്തിൽ മമ്മൂട്ടി അഭിനയിച്ച 'ഭ്രമയുഗം' ഫെബ്രുവരി 12ന് പ്രദർശിപ്പിക്കും. അക്കാദമി മ്യൂസിയത്തിന്റെ 'Where the Forest Meets the Sea' എന്ന പ്രത്യേക ചലച്ചിത്ര പരമ്പരയിലേക്കാണ് ചിത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഈ പരമ്പരയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഏക ഇന്ത്യൻ സിനിമ എന്ന അപൂർവ നേട്ടവും 'ഭ്രമയുഗം' സ്വന്തമാക്കി. മമ്മൂട്ടി അഭിനയിച്ച ഒരു സിനിമ ആദ്യമായാണ് അക്കാദമി മ്യൂസിയത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന പ്രത്യേകതയും ഇതിന് ഉണ്ട്.

ചിത്രത്തിന്റെ സംവിധായകൻ രാഹുൽ സദാശിവൻ തന്റെ സോഷ്യൽ മീഡിയ പേജിലൂടെയാണ് ഈ സന്തോഷവാർത്ത പങ്കുവച്ചത്. താൻ കേട്ടുവളർന്ന കഥകളിൽ നിന്നും വിട്ടുമാറാത്ത ഭയങ്ങളിലും നിശ്ശബ്ദതകളിലും നിന്നാണ് 'ഭ്രമയുഗം' പിറന്നതെന്നും, ഭാഷയ്ക്കും ദേശത്തിനും അതീതമായി സിനിമ സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നത് ഹൃദയസ്പർശിയാണെന്നും രാഹുൽ കുറിച്ചു. ഈ നേട്ടത്തിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാ അഭിനേതാക്കൾക്കും അണിയറപ്രവർത്തകർക്കും നന്ദിയും അദ്ദേഹം അറിയിച്ചു.

ജനുവരി 10 മുതൽ ഫെബ്രുവരി 12 വരെയാണ് 'Where the Forest Meets the Sea' എന്ന പേരിലുള്ള ഈ ചലച്ചിത്ര പരമ്പര നടക്കുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലെ നാടോടിക്കഥകളിലും പുരാണവിശ്വാസങ്ങളിലുമുള്ള പ്രചോദനങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ചിത്രങ്ങളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത്. മിഡ്സോമ്മർ, ഹാക്സൻ, ലാ ല്ലോറോണ, ദി വിച്ച്, ദി വിക്കർ മാൻ, ഹിസ് ഹൗസ് തുടങ്ങിയ ലോകപ്രശസ്ത സിനിമകളോടൊപ്പം 'ഭ്രമയുഗം' ഉൾപ്പെടുന്നത് മലയാള സിനിമയ്ക്കുള്ള വലിയ അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകാരമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



എക്സ്മെൻ തിരിച്ചുവരവ്; 'അവഞ്ചേഴ്സ്: ഡൂംസ് ഡേ' മൂന്നാം ടീസർ ആരാധകരെ ആവേശത്തിലാക്കി

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരാധകരെ ആവേശത്തിലാഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് മാർവൽ സീരിസിലെ 'അവഞ്ചേഴ്സ്: ഡൂംസ് ഡേ'യുടെ മൂന്നാം ടീസർ പുറത്തിറങ്ങി. ഈ ടീസറിൽ എക്സ്മെൻ ടീമിനെയാണ് മാർവൽ പ്രധാനമായും അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ക്യാപ്റ്റൻ അമേരിക്കയുടെ തിരിച്ചുവരവ് അറിയിച്ചായിരുന്നു ആദ്യ ടീസർ പുറത്തുവന്നത്. തുടർന്ന് രണ്ടാം ടീസറിൽ തോറിനെ അവതരിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മൂന്നാം ടീസറിലൂടെ എക്സ്മെൻ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പിച്ചതോടെ സിനിമയോടുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ ഇരട്ടിയായി.

ചാൾസ് എക്സ് സേവ്യറായി പാട്രിക് സ്റ്റുവർട്ടും മാഗ്നറ്റോ ആയി ഇയാൻ മക്കെല്ലനും വീണ്ടും 'ഡൂംസ് ഡേ'യിൽ എത്തുന്നുവെന്നതാണ് ടീസറിലെ ശ്രദ്ധേയമായ വെളിപ്പെടുത്തൽ. ജയിംസ് മാർസ്ഡൻ അവതരിപ്പിക്കുന്ന സൈക്ലോപ്സ് കഥാപാത്രത്തെ കാണിക്കുന്നിടത്തോടെയാണ് മൂന്നാം ടീസർ അവസാനിക്കുന്നത്.

ജനുവരി 14ന് അവസാന ടീസർ മാർവൽ ഔദ്യോഗികമായി പുറത്തിറക്കുമെന്ന് അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. റൂസോ സഹോദരങ്ങൾ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന 'അവഞ്ചേഴ്സ്: ഡൂംസ് ഡേ' ഈ വർഷം ഡിസംബർ 18ന് തിയറ്ററുകളിലെത്തും. ആരാധകർ വലിയ പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് ചിത്രത്തിന്റെ റിലീസിനായി കാത്തിരിക്കുന്നത്.



'ഹൽചൽ' ഒരിക്കലും പരാജയമല്ല; അർഷാദിന്റെ പരാമർശം ആഴത്തിൽ വേദനിപ്പിച്ചു

പ്രിയദർശൻ മലയാളത്തിലെ എക്കാലത്തെയും വലിയ ഹിറ്റുകളിൽ ഒന്നായ 'ഗോഡ്ഫാദറി'ന്റെ ബോളിവുഡ് റീമേക്കായ 'ഹൽചൽ' എന്ന ചിത്രത്തെച്ചൊല്ലി സംവിധായകൻ പ്രിയദർശനും നടൻ അർഷാദ് വാഴ്സിയും തമ്മിൽ അഭിപ്രായ ഭിന്നത ഉയർന്നിരിക്കുകയാണ്. ചിത്രം തനിക്ക് മോശം അനുഭവമായിരുന്നുവെന്ന അർഷാദ് വാഴ്സിയുടെ പരാമർശങ്ങൾ തന്നെ ആഴത്തിൽ വേദനിപ്പിച്ചുവെന്ന് പ്രിയദർശൻ പ്രതികരിച്ചു.

ഒരു ദേശീയ മാധ്യമത്തിന് നൽകിയ അഭിമുഖത്തിൽ അർഷാദ് വാഴ്സി 'ഹൽചൽ' തന്റെ കരിയറിലെ നിരാശാജനകമായ അനുഭവങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. ഈ പരാമർശങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുകയായിരുന്നു പ്രിയദർശൻ. ചിത്രം റിലീസ് ചെയ്ത സമയത്ത് അർഷാദ് തന്നെ വിളിച്ച് അഭിനന്ദനം അറിയിച്ചിരുന്നുവെന്നും, അത്ര വലിയ അംഗീകാരം ലഭിക്കുമെന്ന് കരുതിയില്ലെന്ന് അന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിരുന്നുവെന്നും പ്രിയദർശൻ വ്യക്തമാക്കി. തന്റെ ഹിറ്റ് സിനിമകളിൽ ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോൾ ഇത്തരത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത് എന്തിനാണെന്ന് മനസ്സിലാകുന്നില്ലെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

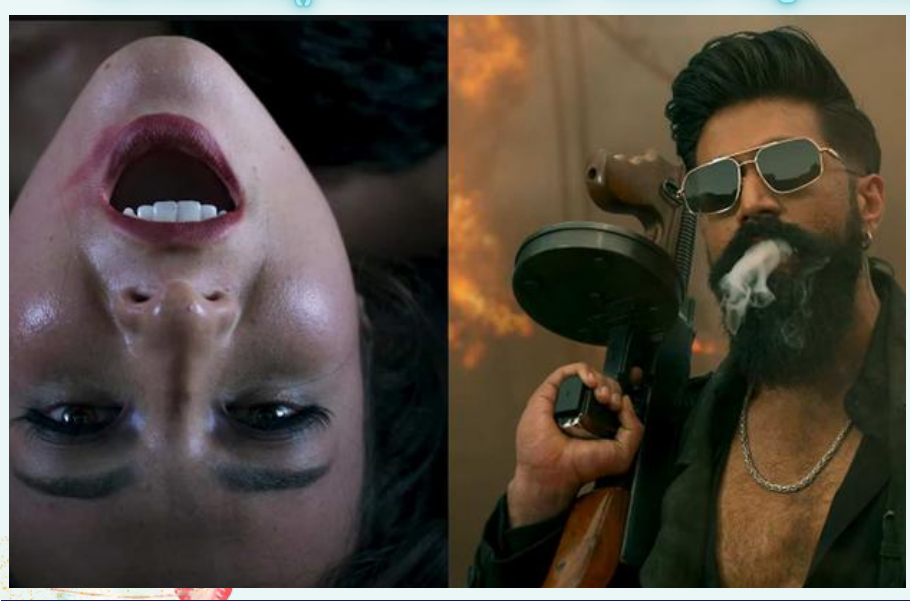
അർഷാദിന്റെ വാക്കുകൾ വായിച്ചപ്പോൾ തന്നെ വലിയ വിഷമം തോന്നിയെന്നും, ഒരുപക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരാമർശങ്ങൾ തെറ്റായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെട്ടതാകാമെന്നും പ്രിയദർശൻ പറഞ്ഞു. എന്നിരുന്നാലും അദ്ദേഹം പരാതിപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് തന്നെ ശരിക്കും ഞെട്ടിക്കുന്നതാണെന്നും സംവിധായകൻ വ്യക്തമാക്കി. 'ഹൽചൽ' ഒരിക്കലും പരാജയമായിരുന്നില്ലെന്നും, പത്ത് കോടി രൂപ ബജറ്റിൽ ഒരുക്കിയ ചിത്രം 32 കോടിയിലധികം രൂപ കളക്ഷൻ നേടിയ വലിയ വിജയമായിരുന്നുവെന്നും അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. അർഷാദിന്റെ പ്രകടനത്തിന് അന്ന് വലിയ പ്രശംസ ലഭിച്ചിരുന്നുവെന്നും പ്രിയദർശൻ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.



ചിത്രത്തിൽ അഭിനയിക്കാൻ താൻ സമ്മതിച്ചത് തിരക്കഥാകൃത്ത് നീരജ് വോറ നൽകിയ വാഗ്ദാനങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചാണെന്നും, 'ഹേരാ ഫേരി'യിലെ അക്ഷയ് കുമാറിന്റെ കഥാപാത്രത്തിന് തുല്യമായ വേഷമായിരിക്കും 'ഹൽചൽ'ലേതെന്നായിരുന്നു വാഗ്ദാനം, എന്നാൽ അവസാനം അങ്ങനെ സംഭവിച്ചില്ലെന്നുമാണ് അർഷാദ് വാഴ്സി ആരോപിച്ചത്. നേരിട്ട് പ്രിയദർശനെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിലും, ചിത്രത്തിന്റെ മേക്കിങ്ങിൽ തനിക്ക് അതൃപ്തിയുണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത് വലിയ ചർച്ചകൾക്ക് വഴിയൊരുക്കി.

എന്നാൽ ഈ ആരോപണങ്ങൾ വസ്തുതയ്ക്ക് വിരുദ്ധമാണെന്നാണ് പ്രിയദർശന്റെ നിലപാട്. അക്ഷയ് ഖന്ന, കരീന കപൂർ, സുനിൽ ഷെട്ടി തുടങ്ങിയ വൻ താരനിര അണിനിരന്ന 'ഹൽചൽ' ബോക്സ് ഓഫീസിൽ വലിയ വിജയം നേടിയ ചിത്രമായിരുന്നുവെന്നും, ഒരു നടൻ എന്ന നിലയിൽ അർഷാദിന് പരാതിപ്പെടാൻ യാതൊരു കാരണവുമില്ലെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. താൻ ഏറെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു നടനിൽ നിന്നുള്ള ഇത്തരം പ്രതികരണം ഏറെ വേദനിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നും പ്രിയദർശൻ ദുഃഖത്തോടെ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

യാഷിന്റെ 'ടോക്സിക്' ടീസർ പുറത്തിറങ്ങി; ഹോട്ട് ദൃശ്യങ്ങൾ വീണ്ടും ചർച്ചയായി



സൂപ്പർതാരം യാഷിനെ നായകനാക്കി ഗീതു മോഹൻദാസ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ബ്രഹ്മാണ്ഡ ചിത്രം 'ടോക്സിക്'ന്റെ പുതിയ ടീസർ പുറത്തിറങ്ങി. യാഷിന്റെ പിറന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ചാണ് ടീസർ പ്രേക്ഷകരിലേക്ക് എത്തിയത്. 'റായ' എന്ന കഥാപാത്രമായി യാഷ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന മാസ് ഇൻട്രോയാണ് ടീസറിന്റെ മുഖ്യ ആകർഷണം.

ആക്ഷനും സ്റ്റൈലും നിറഞ്ഞ ടീസറിൽ കടുത്ത ഹോട്ട് ദൃശ്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് വീണ്ടും വിവാദങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കിയേക്കുമെന്ന സൂചനകളാണ് ഉയരുന്നത്. നേരത്തെ പുറത്തിറങ്ങിയ പ്രൊമോയിലും ഇത്തരം രംഗങ്ങൾ ഉണ്ടായതിനെ തുടർന്ന് സംവിധായിക ഗീതു മോഹൻദാസിനെതിരെ ശക്തമായ വിമർശനങ്ങൾ ഉയർന്നിരുന്നു. കഴിഞ്ഞ വർഷം പുറത്തുവന്ന പ്രൊമോയിൽ യാഷ് സ്ത്രീകളെ എടുത്തുയർത്തുന്നതും അവരുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് മദ്യം ഒഴിക്കുന്നതുമായ ദൃശ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയതും വലിയ ചർച്ചയായി മാറിയിരുന്നു. പുതിയ ടീസറിൽ അതിനേക്കാൾ ശക്തമായ രംഗങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതെന്നാണ് പ്രേക്ഷക വിലയിരുത്തൽ.

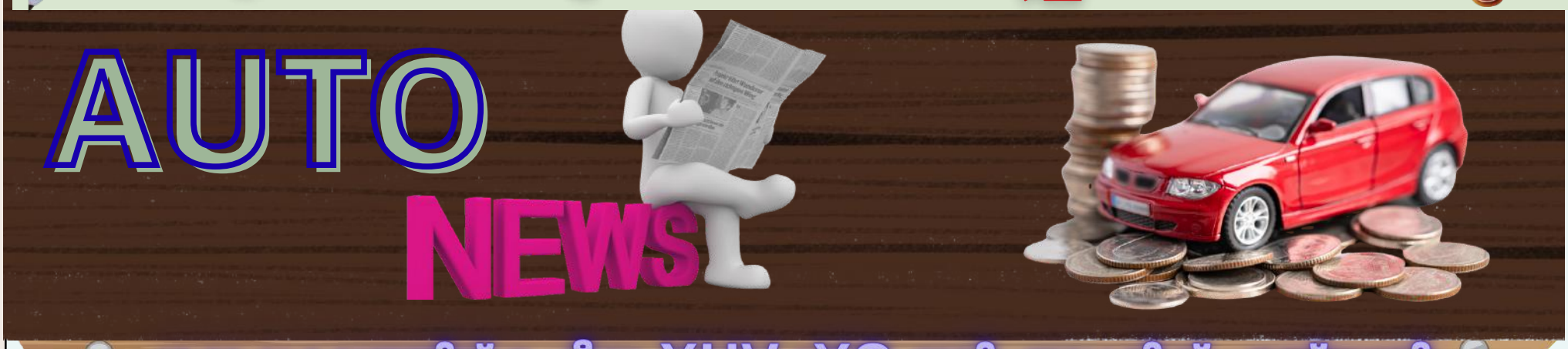
'മൂത്തോൻ' എന്ന ചിത്രത്തിന് ശേഷം ഗീതു മോഹൻദാസ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് 'ടോക്സിക്'. യാഷും ഗീതു മോഹൻദാസും ചേർന്നാണ് ചിത്രത്തിന്റെ തിരക്കഥ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. ദേശീയ അവാർഡ് ജേതാവായ രാജീവ് രവിയാണ് ഛായാഗ്രഹണം. സംഗീതം രവി ബസ്രൂർ, എഡിറ്റിംഗ് ഉജ്വൽ കുൽക്കർണി, പ്രൊഡക്ഷൻ ഡിസൈൻ ടി.പി. അബിദ്. ഹോളിവുഡ് ആക്ഷൻ ഡയറക്ടർ ജെജെ പെറിയോടൊപ്പം ദേശീയ അവാർഡ് ജേതാക്കളായ അൻപറിവും കേച ഖംഫാക്ഡീയും ചേർന്നാണ് ആക്ഷൻ രംഗങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നത്.

കെവിഎൻ പ്രൊഡക്ഷൻസിന്റെ ബാനറിൽ വെങ്കട്ട് കെ. നാരായണയും യാഷിന്റെ മോൺസ്റ്റർ മൈൻഡ് ക്രിയേഷൻസും ചേർന്നാണ് ചിത്രം നിർമ്മിക്കുന്നത്. യാഷിന്റെ 19-മത്തെ ചിത്രമാണ് 'ടോക്സിക്'. 'എ ഫെയറി ടെയിൽ ഫോർ ഗ്രോൺ-അപ്സ്' എന്നാണ് ചിത്രത്തിന്റെ ടാഗ് ലൈൻ.



Nihara Resort & Spa, Kadamakudy, Kochi
www.nihararesort.com
+91 97463 33842
info@nihararesort.com

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



13.89 ലക്ഷത്തിന് മഹീന്ദ്ര XUV 3XO ഇവി; ഇലക്ട്രിക് എസ്‌യുവി വിപണിയിൽ പുതിയ വെല്ലുവിളി

കൊച്ചി/ന്യൂഡൽഹി: മഹീന്ദ്ര തന്റെ പുതിയ ഇലക്ട്രിക് എസ്‌യുവിയായ XUV 3XO ഇവി ഇന്ത്യൻ വിപണിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. 13.89 ലക്ഷം രൂപ എക്സ്-ഷോറൂം വിലയിലാണ് വാഹനം വിപണിയിലെത്തിയിരിക്കുന്നത്. XUV 400-ന് പകരക്കാരനായി എത്തിയ 3XO ഇവി രണ്ട് വേരിയന്റുകളിലും ഒറ്റ ബാറ്ററി പാക്ക് ഓപ്ഷനിലുമാണ് ലഭിക്കുക.

ഡിസൈൻ കാര്യത്തിൽ സാധാരണ 3XO-യുടെ സ്റ്റൈലിംഗ് തന്നെയാണ് ഇവി പതിപ്പിലും പിന്തുടരുന്നത്. ബോഡി കളർ ഗ്രിൽ, പുതുക്കിയ സെൻട്രൽ എയർ വെന്റ്, കോപ്പർ ഫിനിഷ് ഇൻസേർട്ടുകൾ, കോപ്പറിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ ‘ട്വിൻ പീക്സ്’ മഹീന്ദ്ര ലോഗോ എന്നിവയാണ് പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ. അകത്തളങ്ങളിലും അടിസ്ഥാന ഡിസൈൻ മാറ്റമില്ല; ഡാഷ്ബോർഡ്, ഡോറുകൾ, സെന്റർ കൺസോൾ എന്നിവയിൽ കോപ്പർ ഇൻസേർട്ടുകളും പുതിയ ഇന്റീരിയർ കളർ ഓപ്ഷനുകളുമാണ് ശ്രദ്ധേയം.

AX5, AX7 L എന്നീ രണ്ട് വേരിയന്റുകൾക്കും 39.4 kWh ശേഷിയുള്ള ഒറ്റ ബാറ്ററി പാക്കാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. 148 bhp പവറും 310 Nm ടോർക്കും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഇലക്ട്രിക് മോട്ടോറാണ് വാഹനത്തിൽ. ഫുൾ ചാർജിൽ ഏകദേശം 285 കിലോമീറ്റർ വരെ റിയൽ വേൾഡ് ഡ്രൈവിംഗ് റേഞ്ച് ലഭിക്കുമെന്നാണ് മഹീന്ദ്രയുടെ അവകാശവാദം.

ഫീച്ചറുകളുടെ കാര്യത്തിൽ AX5 വേരിയന്റിൽ മൂന്ന് ഡ്രൈവ് മോഡുകൾ, ഡ്യുവൽ 10.25 ഇഞ്ച് ഡിസ്പ്ലേകൾ, വയർലെസ് ആൻഡ്രോയിഡ് ഓട്ടോ, ആപ്പിൾ കാർപ്ലേ, സൺറൂഫ്, ക്രൂയിസ് കൺട്രോൾ, റിയർ വ്യൂ ക്യാമറ, ഡ്യുവൽ സോൺ ക്ലൈമറ്റ് കൺട്രോൾ, 6 എയർബാഗുകൾ, ടയർ പ്രഷർ മോണിറ്ററിംഗ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി സുരക്ഷാ-സൗകര്യ സവിശേഷതകൾ ലഭിക്കും. AX7 L വേരിയന്റിൽ പനോരമിക് സൺറൂഫ്, ലെതറെറ്റ് അപ്ഹോൾസ്റ്ററി, 17 ഇഞ്ച് അലോയി വീലുകൾ, ഹർമൻ കാർഡൺ ഓഡിയോ സിസ്റ്റം, 360 ഡിഗ്രി ക്യാമറ, ബ്ലൈൻഡ് സ്പോട്ട് മോണിറ്ററിംഗ്, ലെവൽ 2 ADAS തുടങ്ങിയ കൂടുതൽ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

2026 ഫെബ്രുവരി 23 മുതൽ XUV 3XO ഇവിയുടെ ഡെലിവറികൾ ആരംഭിക്കുമെന്നാണ് മഹീന്ദ്ര അറിയിച്ചിരിക്കുന്നത്. ടാറ്റ നെക്സോൺ ഇവിയെയും എംജി വിൻഡ്സറിനെയും നേരിട്ട് വെല്ലുവിളിക്കുന്ന മോഡലായാണ് പുതിയ 3XO ഇവി വിപണിയിൽ എത്തുന്നത്.



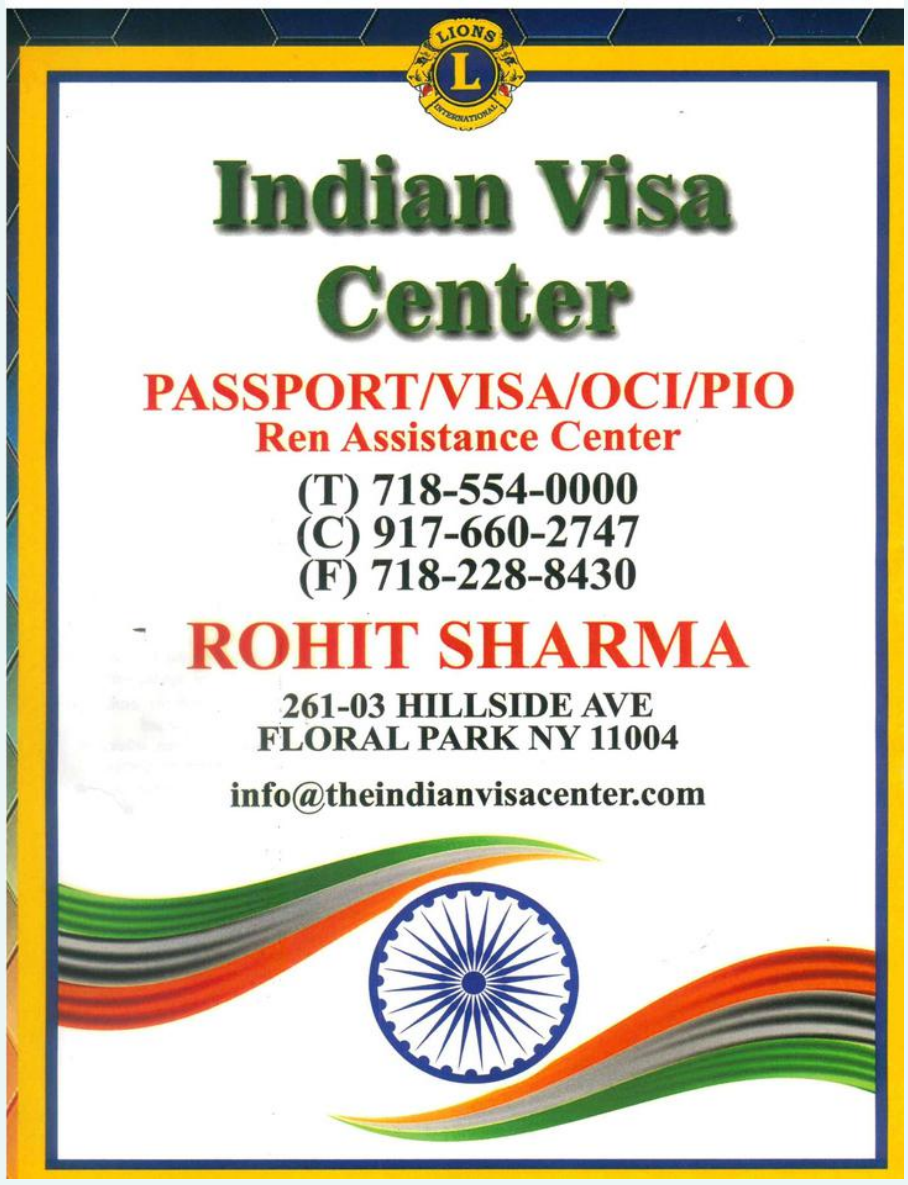


Sitar Palace
the ultimate in indian cuisine
38 Orangetown Shopping Center
Orangeburg, NY 10962
845 365 0939
845 365 3222
251 Mclean Avenue
Yonkers, NY 10705
914 623 7640
Sitar Indian Grocery
42 Orangetown Shopping Center
Orangeburg, NY 10962
845 359 0939
Whether you're hosting a corporate dinner meeting, cocktail party OR wedding reception we can provide a banquet hall.
:: Up to 200 people
:: Free parking available

പല്ല് ഡോക്ടർ
Dr nechupadam DENTAL CLINIC

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025









സ്ഥലം വില്പനയ്ക്ക്

4 Acres Land for sale

Near Govt. HS vennala

Contact

PAUL KARUKAPPILLIL - +91 8547730600

VARGHESE OLAHANNAN - (914) 673-7327

Land for sale

Kadayirupp - pattimattom road (synthete / padapparambu road - 10bel front road (driver shivanpillai - ponnachan opp plot)

Location: https://maps.google.com/?q=10.004673,76.446640

Contact

PAUL KARUKAPPILLIL -

+91 8547730600

+91 8921180055

BHARAT REALTY INC.

4 Massachusetts Ave.Congers, NY 10920

Tel: (845) 268-6782

SERVING ROCKLAND & ORANGE COUNTY

First Time Home Buyers ,New Construction ,Property Management

Real Estate Development

VARGHESE OLAHANNAN: (914) 673-7327

THOMAS NINAN: (845) 608-1934

WWW.BHARATREALTY.COM





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



TECHNOLOGY



അബദ്ധത്തിൽ ഡിലീറ്റ് ചെയ്ത വാട്സാപ് ചാറ്റുകൾ തിരികെ കിട്ടും; അറിയേണ്ടത് ഇതാണ്

പ്രധാനപ്പെട്ട വാട്സാപ് മെസേജുകളോ ഫോട്ടോകളോ അബദ്ധത്തിൽ ഡിലീറ്റ് ആയിപ്പോയാൽ പലർക്കും അത് ജീവിതത്തിലെ വലിയൊരു നഷ്ടം പോലെ തോന്നും. ഒരിക്കലും തിരികെ കിട്ടില്ലെന്ന് കരുതി ആശങ്കപ്പെടുന്നവരാണ് കൂടുതലും. എന്നാൽ വാട്സാപിന്റെ ക്ലൗഡ് ബാക്കപ്പ് സംവിധാനം ശരിയായി ഉപയോഗിച്ചാൽ, ഇത്തരത്തിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ചാറ്റുകൾ പലപ്പോഴും വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

വാട്സാപ് ആൻഡ്രോയിഡ് ഫോണുകളിൽ Google Drive-ലേക്കും ഐഫോണുകളിൽ iCloud-ലേക്കും സ്വയം ചാറ്റുകൾ ബാക്കപ്പ് ചെയ്യുന്ന സംവിധാനമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ മെസേജുകൾ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് എടുത്ത ബാക്കപ്പ് നിലവിലുണ്ടെങ്കിൽ, ആ ഡാറ്റ തിരികെ ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ മെസേജുകൾ ഡിലീറ്റ് ചെയ്തതിന് ശേഷം എടുത്ത ബാക്കപ്പാണെങ്കിൽ, ആ ചാറ്റുകൾ വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം.

ഡിലീറ്റ് ചെയ്ത മെസേജുകൾ തിരികെ ലഭിക്കാൻ, വാട്സാപ് ആപ്പ് ഫോണിൽ നിന്ന് അൺഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത് വീണ്ടും ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പുതിയതായി ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ വെരിഫൈ ചെയ്തതിന് ശേഷം, Google Drive അല്ലെങ്കിൽ iCloud ബാക്കപ്പിൽ നിന്ന് ഡാറ്റ റീസ്റ്റോർ ചെയ്യണമോയെന്ന് ആപ്പ് ചോദിക്കും. ആ സമയത്ത് 'Restore' എന്ന ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ പഴയ ചാറ്റുകൾ തിരികെ ലഭിക്കും.

എന്നാൽ ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഒരു കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പഴയ ബാക്കപ്പ് റീസ്റ്റോർ ചെയ്യുമ്പോൾ, ബാക്കപ്പ് എടുത്തതിന് ശേഷം വന്ന പുതിയ മെസേജുകൾ എല്ലാം സ്ഥിരമായി നഷ്ടപ്പെടും. അതായത്, ഇപ്പോഴുള്ള ചാറ്റ് ഹിസ്റ്ററിക്ക് പകരം പഴയ ഡാറ്റയാണ് ഫോണിൽ വരിക.

അതുപോലെ തന്നെ, വാട്സാപ് ഏറ്റവും പുതിയ ഒരു ക്ലൗഡ് ബാക്കപ്പ് മാത്രമേ സൂക്ഷിക്കൂ. പുതിയ ബാക്കപ്പ് എടുക്കുമ്പോൾ പഴയത് സ്വയം മാഞ്ഞുപോകും. അതിനാൽ വളരെ പഴയ ഡാറ്റ ഈ രീതിയിൽ വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കില്ല. കൂടാതെ, ബാക്കപ്പ് എടുത്ത സമയത്ത് ഉപയോഗിച്ച അതേ ഫോൺ നമ്പറും അതേ Google അക്കൗണ്ടും (അല്ലെങ്കിൽ iCloud അക്കൗണ്ടും) ഉപയോഗിച്ചാൽ മാത്രമേ ചാറ്റുകൾ റീസ്റ്റോർ ചെയ്യാൻ കഴിയൂ.

വാട്സാപ് ആദ്യമായി ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുന്ന സമയത്താണ് റീസ്റ്റോർ ചെയ്യാനുള്ള ഓപ്ഷൻ ലഭിക്കുക. ആ ഘട്ടത്തിൽ അത് ഒഴിവാക്കിയാൽ, വീണ്ടും ആ അവസരം ലഭിക്കാൻ ആപ്പ് വീണ്ടും അൺഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യേണ്ടി വരും.

ചുരുക്കത്തിൽ, വാട്സാപ് ചാറ്റുകൾ സ്ഥിരമായി ബാക്കപ്പ് ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ് അപ്രതീക്ഷിതമായി ഡാറ്റ നഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും വലിയ രക്ഷാകവചം. ചെറിയൊരു മുൻകരുതൽ, വലിയ നഷ്ടത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കുമെന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം.



സ്വന്തമായി 1.0 ഗിഗാഹെർട്സ് മൈക്രോപ്രൊസസർ വികസിപ്പിച്ച് ഇന്ത്യ; 'ധ്രൂവ്64' ടെക്നോളജി ചരിത്രത്തിൽ പുതുഅധ്യായം

സാങ്കേതിക സ്വയംപര്യാപ്തത ലക്ഷ്യമാക്കി ഇന്ത്യ നടത്തിയ ശ്രമങ്ങൾക്ക് വലിയ മുന്നേറ്റമായി രാജ്യത്ത് തന്നെ വികസിപ്പിച്ച 1.0 ഗിഗാഹെർട്സ് മൈക്രോപ്രൊസസറായ 'ധ്രൂവ്64' പുറത്തിറക്കി. സെന്റർ ഫോർ ഡെവലപ്മെന്റ് ഓഫ് അഡ്വാൻസ്ഡ് കമ്പ്യൂട്ടിംഗ് (സി-ഡാക്ക്) വികസിപ്പിച്ച ഈ 64-ബിറ്റ് ഡ്യുവൽ-കോർ പ്രൊസസർ രാജ്യത്തിന്റെ പ്രതിരോധവും വാണിജ്യവുമായ മേഖലയ്ക്ക് വലിയ കരുത്തായി മാറുമെന്ന് വിദഗ്ധർ വിലയിരുത്തുന്നു.

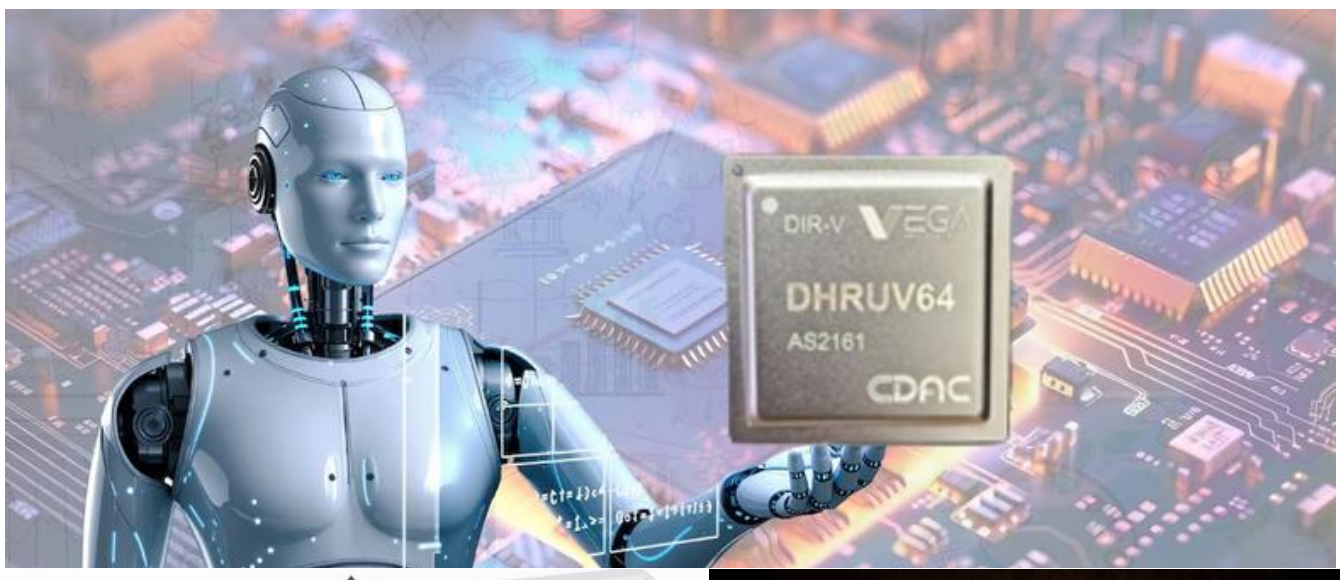
മൈക്രോപ്രൊസസർ ഡെവലപ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായാണ് ധ്രൂവ്64 വികസിപ്പിച്ചത്. പൂർണ്ണമായും ഇന്ത്യയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഈ പ്രൊസസർ ഉയർന്ന കാര്യക്ഷമതയും മെച്ചപ്പെട്ട മൾട്ടിടാസ്കിങ് ശേഷിയും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതായി സി-ഡാക്ക് അറിയിച്ചു. 5ജി സംവിധാനങ്ങൾ, ഓട്ടോമോട്ടീവ് സാങ്കേതികവിദ്യ, വ്യാവസായിക ഓട്ടോമേഷൻ, കൺസ്യൂമർ ഇലക്ട്രോണിക്സ്, ഇന്റർനെറ്റ് ഓഫ് തിംഗ്സ് തുടങ്ങിയ വിവിധ മേഖലകളിൽ ഇത് ഉപയോഗിക്കാനാകും.

നൂതന ഫാബ്രിക്കേഷൻ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ധ്രൂവ്64 നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. സ്മാർട്ട്ഫോണുകൾ, കംപ്യൂട്ടറുകൾ, ഉപഗ്രഹങ്ങൾ, പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആധുനിക ഉപകരണങ്ങളുടെ 'തലച്ചോർ' എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് ഇതിന്റെ രൂപകൽപ്പന.

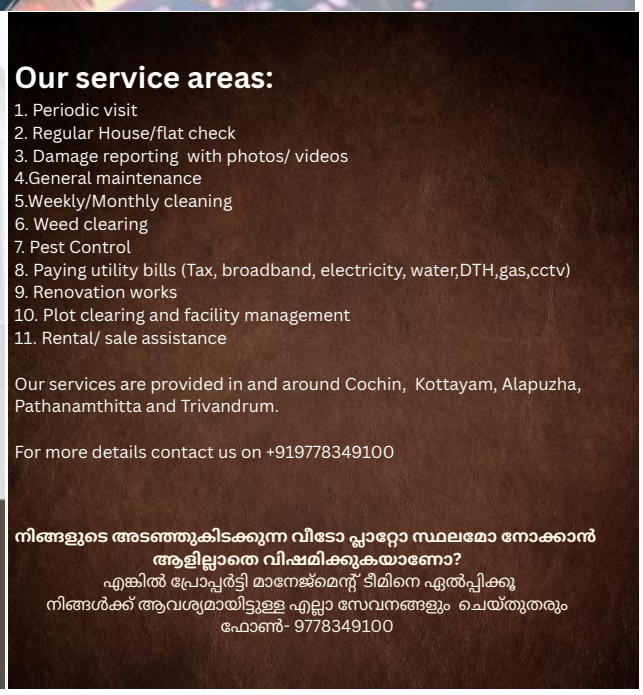
ലോകത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന മൈക്രോപ്രൊസസറുകളുടെ ഏകദേശം 20 ശതമാനവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇന്ത്യയാണെന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, വിദേശ ആശ്രയം കുറയ്ക്കാൻ ഈ നേട്ടം സഹായകരമാകുമെന്ന് വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു. ശക്തി, അജിത്, വിക്രം, തേജസ്64 തുടങ്ങിയ മുൻ ഇന്ത്യൻ പ്രൊസസറുകളുടെ നിരയിലേക്ക് ധ്രൂവ്64 കൂടി എത്തുന്നതോടെ രാജ്യത്തിന്റെ ചിപ്പ് നിർമ്മാണ മേഖലക്ക് കൂടുതൽ കരുത്ത് ലഭിക്കുകയാണ്.

അടുത്ത തലമുറ RISC-V പ്രൊസസറുകളായ ധനുഷ്, ധനുഷ് പ്ലസ് സിസ്റ്റം-ഓൺ-ചിപുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും സി-ഡാക്ക് ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അധികൃതർ അറിയിച്ചു. ഇതോടെ തന്ത്രപ്രധാന ആവശ്യങ്ങൾക്കും വാണിജ്യ ഉപയോഗങ്ങൾക്കും ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ നിർമ്മിച്ച ചിപ്പുകളുടെ ലഭ്യത കൂടുതൽ വർധിക്കുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷ.

പ്രതിരോധ രംഗത്തും നിർണായക സാങ്കേതിക മേഖലകളിലും വിദേശ രാജ്യങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ട സാഹചര്യം കുറയ്ക്കുന്ന ഒരു നിർണായക ചുവടുവയ്പ്പാണ് ധ്രൂവ്64 എന്നാണ് വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. ഈ നേട്ടം ഇന്ത്യയുടെ ടെക്നോളജി രംഗത്തിന് പുതിയ ആത്മവിശ്വാസവും ഭാവിയിലേക്കുള്ള വലിയ പ്രതീക്ഷയും നൽകുന്നതായി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു.









ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



SANJEEVINI LIFE CARE VILLAGE

God's Own Country's Trailblazing Gift to the World — A Sanctuary of Science-Driven, Drug-Free Healing and Holistic Longevity
In the quiet, verdant village of Manjapra, near Kochi, a revolution in healthcare is quietly unfolding — and it's something every Malayali can be proud of. Sanjeevini Life Care Village, a world-class wellness destination, has begun operations in Kerala, redefining what healing truly means.

Unlike traditional medical centers, this is an institution with no pills, no injections, and absolutely no pharmaceutical dependency. Here, healing is gentle, scientific, and deeply personal — aimed not at managing symptoms, but at eliminating the root cause of disease.

No Medicines. No Injections. Just Results.
It might sound surprising in today's world of high-tech medicine, but Sanjeevini's approach is entirely non-invasive and drug-free. The results, however, speak louder than words. Individuals battling long-standing conditions such as:

· Nicotine addiction (smoking cessation)
· Chronic migraines
· Stress and anxiety-related illnesses
· Parkinson's disease
· Psoriasis
· Neurological and movement disorders

...are finding new hope and lasting relief through tailored wellness programs that combine clinical diagnostics with traditional healing wisdom.

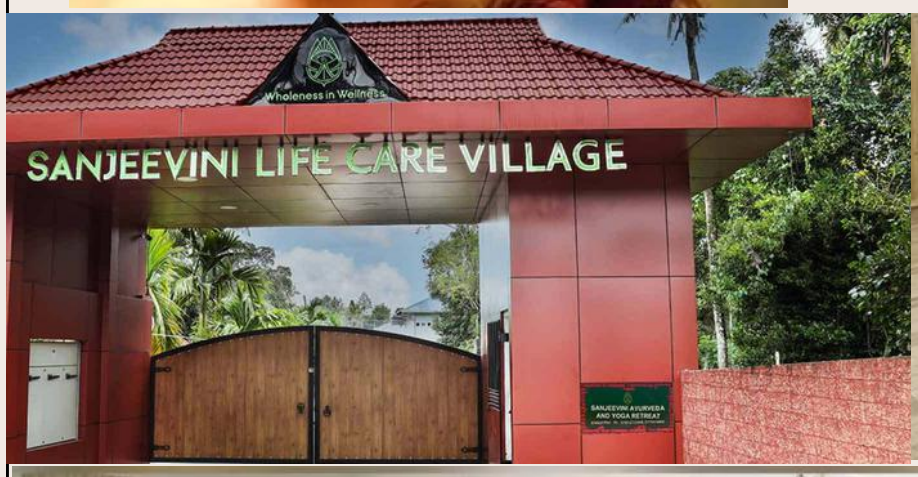


What Makes Sanjeevini Unique?
At its core, Sanjeevini believes that the human body has an incredible ability to heal itself — if given the right tools and environment.
Using advanced tools like VO_2 max testing, isokinetic muscle analysis, and biomechanical movement labs,Transcraniel Magnetic Stimulation (TMS), Pelvic strengthening, Fat Burning, Strength and Conditioning, Hydro Therapy, the team of specialists develops fully customized therapies. These are then delivered through a range of drug-free modalities:
· Ayurvedic and naturopathic therapies
· Physiotherapy and mobility correction
· Mental health support through mindfulness, breathwork, and guided relaxation with TMS therapy.
· Nutrition and functional fitness programs using cutting-edge training tools
The result? Not just symptom relief, but a transformation in how guests feel, move, sleep, and think.

Healing Begins with Environment
The Sanjeevini campus isn't just a health center — it's a serene village designed to heal body and mind alike. With yoga studios, meditation decks, walking paths, and spacious luxury rooms that overlook nature, the entire space invites calmness.
It's a far cry from the sterile hospital environment. Here, wellness feels natural, personal, and empowering.

Proudly Rooted in Kerala, Made for the World
That such an institution exists in Kerala — and is entirely led by Indian expertise — is something we can all be proud of. Sanjeevini is a beacon of what the future of medicine looks like: prevention-first, personalized, and deeply holistic.
This is not alternative medicine — it is progressive, science-backed, and results-oriented care without the risks of drugs or surgery.

A Call to All Who Seek Real Change
Whether you're looking to quit smoking, manage a neurological condition, or simply escape the loop of stress and fatigue, Sanjeevini Life Care Village offers a new path — one rooted in self-awareness, natural healing, and lasting transformation.
Location: Manjapra, near Cochin International Airport, +919778634600, Website: sanjeevinilifecarevillage.com Packages: Tailored programs from 1week retreats to 4-week deep healing residencies Specialties: Chronic disease reversal, migrain and stress management, addiction recovery, mobility and movement therapy, skin & neurological care







SANJEEVINI
LIFE CARE VILLAGE
Wholeness in Wellness

P 0484-2736001 M +91 9349342366
W www.sanjeevinilifecarevillage.com
E ceo@sanjeeviniwellness.com
A Sanjeevini Life Care Village, Manjapra, Ernakulam,683581



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



ആരോഗ്യം



നടക്കൂ, ആരോഗ്യം നേടൂ; 2025 ൽ ലോകം സ്വീകരിച്ച പുതിയ വോക്കിങ് ശീലങ്ങൾ

ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും ഏറ്റവും എളുപ്പവും ഫലപ്രദവുമായ വ്യായാമങ്ങളിലൊന്നാണ് നടത്തം. ജിമ്മിൽ പോകേണ്ടതില്ല, പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ വേണ്ടതില്ല എന്നതാണ് നടത്തത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത. ദിവസത്തിലെ ഏത് സമയത്തും ചെയ്യാവുന്ന ഈ ശീലം മാനസിക ഉന്മേഷം വർധിപ്പിക്കാനും ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ശരീരത്തിന്റെ ജൈവഘടികാരം ക്രമപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. 2025ൽ ആരോഗ്യപ്രേമികൾ ഏറ്റെടുത്ത ചില പ്രത്യേക നടത്തരീതികൾ ഇപ്പോൾ വലിയ ശ്രദ്ധ നേടുകയാണ്.

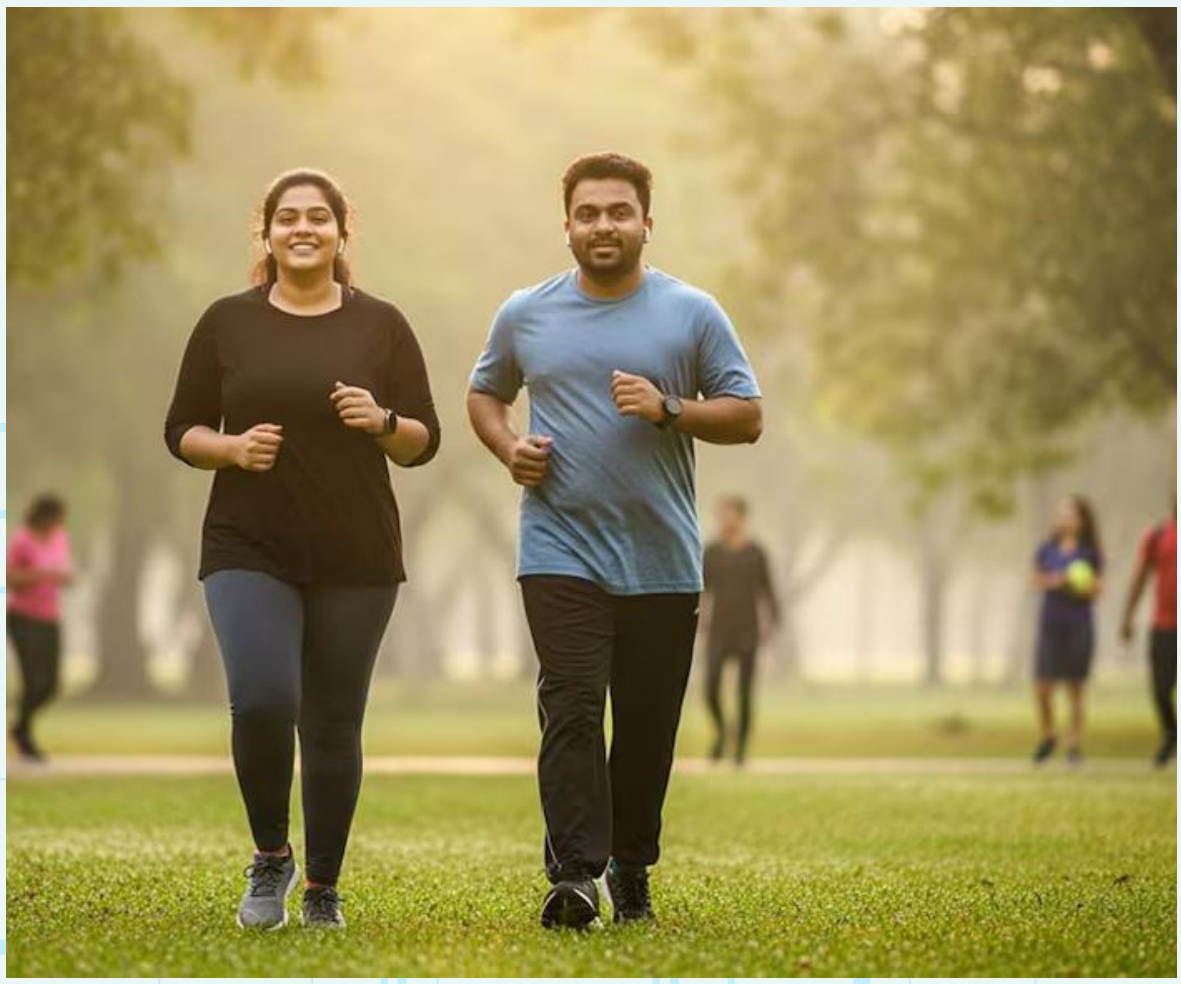
ജപ്പാനിൽ നിന്നുള്ള ഇന്റർവൽ വോക്കിങ്, വേഗതയും സാവധാനവും മാറിമാറി ചെയ്യുന്ന നടത്തമാണ്. കുറച്ചുസമയം ശക്തിയായി നടക്കുകയും പിന്നെ സാവധാനം നടക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ ശീലം ശരീരശക്തി വർധിപ്പിക്കാനും ആയുസ് നീട്ടാനും സഹായിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതുപോലെ, ആറു മിനിറ്റ് വാം അപ്പ്, അറുപത് മിനിറ്റ് ചടുലനടത്തം, പിന്നെ ആറു മിനിറ്റ് കൂൾ ഡൗൺ എന്ന രീതിയിലുള്ള '6–6–6' നടത്തം ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഗുരുതര രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സഹായകരമാണ്.

നടക്കുമ്പോൾ ചുറ്റുമുള്ള നിറങ്ങളെ ശ്രദ്ധാപൂർവം നിരീക്ഷിക്കുന്ന 'കളർ വോക്ക്' മനസ്സിന് ശാന്തി നൽകുകയും സമ്മർദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേസമയം, ട്രെഡ്മില്ലിൽ ചെറിയ ചരിവോടെ അരമണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി നടക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും പേശികൾ ശക്തിപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്ന രീതിയും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ വലിയ പ്രചാരം നേടിയിട്ടുണ്ട്.

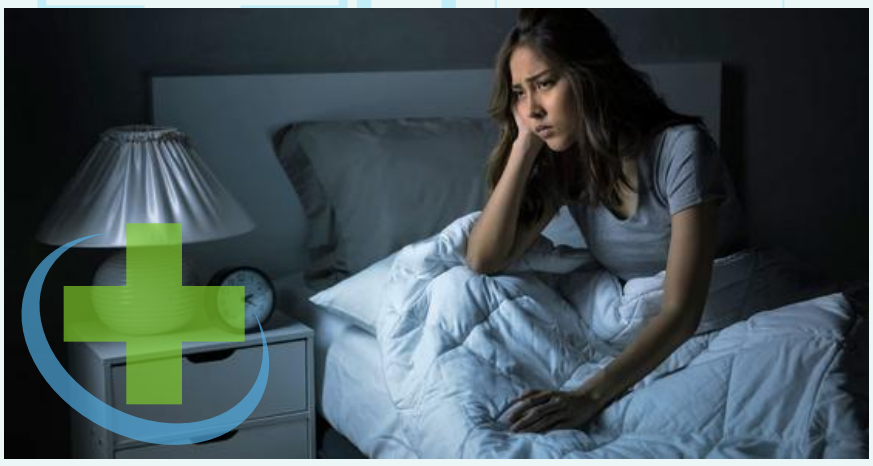
അത്താഴശേഷം പത്ത് മിനിറ്റ് നടക്കുന്നത് ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. പുറകോട്ടുള്ള നടത്തം പേശികൾക്ക് പുതിയ ഉത്തേജനം നൽകുകയും ശരീരത്തിന്റെ വഴക്കം വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതെയും മറ്റേതൊരു ശ്രദ്ധചലനവും ഇല്ലാതെയും ചെയ്യുന്ന 'നിശ്ശബ്ദ നടത്തം' മനസ്സിന് പുതുജീവൻ നൽകുന്ന ഒരു അനുഭവമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്.

ശരിയായ ശരീരനില പാലിച്ച് നടത്തുന്ന 'പോസ്ചർ വോക്കിങ്' പുറംവേദനയും കഴുത്തുവേദനയും കുറയ്ക്കാനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. പുറകിൽ ഭാരം ചുമന്ന് നടത്തുന്ന 'റക്കിങ്' എന്ന ശീലമാകട്ടെ, ശരീരശക്തിയും എല്ലുകളുടെ കരുത്തും വർധിപ്പിക്കുന്ന മികച്ച പരിശീലനമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

ആകെച്ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ, ദിവസവും അല്പസമയം നടക്കാൻ മാറ്റിവെക്കുന്നത് തന്നെ ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള വലിയൊരു ചുവടുവയ്പ്പാണ്. പുതിയ നടത്തരീതികൾ പരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ ഊർജം നൽകുന്ന ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കാം.



ഉറക്കമുണരുമ്പോൾ തന്നെ ക്ഷീണമോ? ജീവിതശൈലിയിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ മതി ഊർജ്ജസ്വലമായ ദിനങ്ങൾക്കെന്ന് വിദഗ്ധർ





രാവിലെ ഉറക്കമുണരുമ്പോൾ തന്നെ അതിയായ ക്ഷീണവും മടുപ്പും അനുഭവപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണം ദിനംപ്രതി വർധിച്ചുവരുന്നതായി ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഉച്ചയാകുമ്പോഴേക്കും ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജം മുഴുവൻ തീർന്നുപോയതായി തോന്നുകയും ദിവസം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാൻ കാപ്പിയെയോ ചായയെയോ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യുന്നവർ ഇന്ന് ഏറെയാണ്. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണം മോശം ഉറക്കശീലങ്ങളാണെന്നും, ജീവിതരീതിയിൽ ചില ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നാൽ തന്നെ നല്ല ഉറക്കവും ഉന്മേഷവും നേടാനാകുമെന്നും ഗ്യാസ്ട്രോഎന്ററോളജിസ്റ്റായ ഡോ. പാൽ മാണിക്യം പറയുന്നു.

കിടക്കാനും എഴുന്നേൽക്കാനും കൃത്യമായ സമയം നിശ്ചയിച്ച് അതു ദിവസേന പാലിക്കുന്നതാണ് നല്ല ഉറക്കത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യപടി. അവധി ദിവസങ്ങളിലും ഇതിൽ മാറ്റം വരുത്താതിരിക്കുക ശരീരത്തിന്റെ ജൈവഘടികാരത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് മുൻപ് മൊബൈൽ ഫോൺ, ലാപ്ടോപ്പ്, ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങിയ സ്ക്രീനുകൾ മാറ്റിവെക്കുന്നതും പുസ്തകവായനയോ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിയോ പോലുള്ള ശാന്തമാക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നതും ഉറക്കത്തിന് ഗുണകരമാണെന്ന് ഡോക്ടർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

മുറിയിൽ പുറത്തുനിന്നുള്ള പ്രകാശം പരമാവധി തടയുന്നതും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. തെരുവുവിളക്കുകളുടെയോ വാഹനങ്ങളുടെ ഹെഡ്ലൈറ്റുകളുടെയോ സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെയോ വെളിച്ചം ഉറക്കത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താം. ഇതിന് ബ്ലാക്ക്ഔട്ട് കർട്ടനുകളോ ഐ ഷേഡുകളോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് സഹായകരമാകും. മുറിയിൽ ഇരുട്ട് ഉറപ്പാക്കുന്നത് മെലട്ടോണിൻ എന്ന ഉറക്കഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനം വർധിപ്പിച്ച് ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തും.

മുറിയിലെ താപനിലയും ഉറക്കത്തിന്റെ നിലവാരത്തിൽ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഏകദേശം 18 മുതൽ 20 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെ തണുപ്പുള്ള അന്തരീക്ഷം ശരീരതാപനില കുറയ്ക്കാനും നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാനും സഹായിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ, കിടക്ക ഉറങ്ങാൻ മാത്രമായി ഉപയോഗിക്കണമെന്ന ശീലവും പ്രധാനമാണ്. സുഖകരമായ മെത്തയും തലയണകളും ഉപയോഗിച്ച് കിടക്കയെ വിശ്രമത്തിനുള്ള ഇടമായി മാറ്റിയെടുക്കണം.

അത്താഴം നേരത്തേ കഴിക്കുന്നതും നല്ല ഉറക്കത്തിന് സഹായകരമാണ്. നിറഞ്ഞ വയറോടെ കിടക്കുന്നത് ആസിഡ് റീഫ്ലക്സ്, ദഹനക്കേട് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം. നേരത്തേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ദഹനത്തിന് ആവശ്യമായ സമയം നൽകുകയും സുഖകരമായ ഉറക്കത്തിന് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യും. അതോടൊപ്പം, വൈകുന്നേരം മൂന്ന് മണിക്ക് ശേഷം കാപ്പി, ചായ, സോഡ, ചോക്ലേറ്റ് തുടങ്ങിയ കഫൈൻ അടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണമെന്നും വിദഗ്ധർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. കാരണം കഫൈൻ ശരീരത്തിൽ മണിക്കൂറുകളോളം നിലനിന്ന് ഉറക്കത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം.

ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് മുൻപ് ദിവസവും പത്ത് മിനിറ്റ് നിശബ്ദമായി ഇരുന്ന് ധ്യാനം ചെയ്യുന്നതും മനസ്സിലെ സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇങ്ങനെ മനസ്സ് ശാന്തമാകുമ്പോൾ ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരവും മെച്ചപ്പെടും. ഇതോടൊപ്പം നിത്യമായ വ്യായാമവും ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കത്തിനും ഉന്മേഷമുള്ള ജീവിതത്തിനും സഹായകരമാണെന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ചെറിയ ശീലമാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നാൽ തന്നെ രാവിലെ ഉന്മേഷത്തോടെ ഉണരാനും ദിവസം മുഴുവൻ ഊർജ്ജസ്വലമായി തുടരാനും സാധിക്കുമെന്നാണ് ആരോഗ്യവിദഗ്ധരുടെ പൊതുവായ അഭിപ്രായം.

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

കാർട്ടൂൺസ് കോർട്ട്











ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



പാലായിൽ 'സ്വിം കേരള സ്വിം' പരിശീലന ക്യാമ്പിന് തുടക്കം

പാലാ : മൈൽസ്റ്റോൺ സ്വിമ്മിംഗ് ആൻഡ് പ്രമോട്ടിംഗ് സൊസൈറ്റിയും അമേരിക്കയിലെ മലയാളി സംഘടനയായ ഫൊക്കാനയും ചേർന്ന് വിവിധ ജില്ലകളിൽ കുട്ടികൾക്കും യുവാക്കൾക്കും സൗജന്യമായി നൽകിവരുന്ന നീന്തൽ പരിശീലന പദ്ധതിയായ 'സ്വിം കേരള സ്വിം'ന്റെ ഭാഗമായി പാലാ സെന്റ് തോമസ് കോളജ് നീന്തൽക്കുളത്തിൽ ആരംഭിച്ച പരിശീലന ക്യാമ്പിന് തുടക്കമായി. പാലാ നഗരസഭ ചെയർപേഴ്സൻ ദിയ ബിനു പുളിക്കണ്ടത്തിൽ ക്യാമ്പ് ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു.



ഫൊക്കാന പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ ആന്റണി അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സംവിധായകൻ ഭദ്രൻ വിശിഷ്ടാതിഥിയായി പങ്കെടുത്തു.



നഗരസഭ കൗൺസിലറും മുൻ ദേശീയ വാട്ടർ പോളോ താരവുമായ ബിനു പുളിക്കക്കണ്ടം, സാഹസിക നീന്തൽ താരവും മുഖ്യ പരിശീലകനുമായ എസ്.പി. മുരളീധരൻ, മൈൽസ്റ്റോൺ സൊസൈറ്റി വൈസ് പ്രസിഡന്റ് മാമ്പുഴക്കരി വി.എസ്. ദിലീപ് കുമാർ, ഫാ. മാത്യൂ ആലപ്പാട്ടുമേടയിൽ, ഫൊക്കാന മുൻ ചെയർമാൻമാരായ പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ, ജോൺ പി. ജോൺ, മുൻ ജനറൽ സെക്രട്ടറി ടോമി കോക്കാട്ട്, റീജിയണൽ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ജോസി കാരക്കാട്ട്, മൈൽസ്റ്റോൺ സൊസൈറ്റി ഭാരവാഹികളായ ഡോ. ആർ. പൊന്നപ്പൻ, കെ.കെ. ഗോപികുട്ടൻ, പി.ആർ.ഒ ആർ. രാഖി തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.





ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

കേരള ടൈംസ് ഓൺലൈൻ പോർട്ടലിന്റെ ഉദ്ഘാടനം മെഗാസ്റ്റാർ ഭരത് മമ്മൂട്ടി നിർവ്വഹിച്ചപ്പോൾ

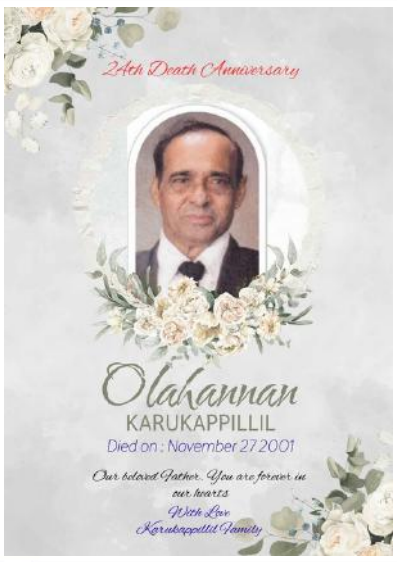


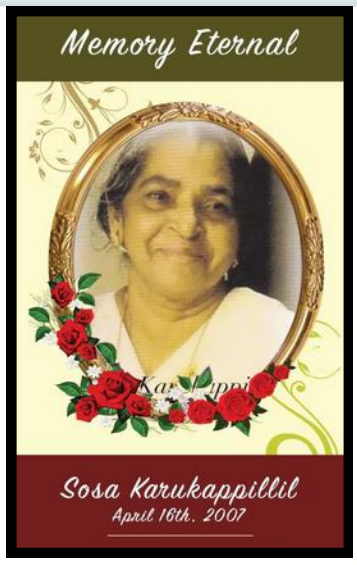


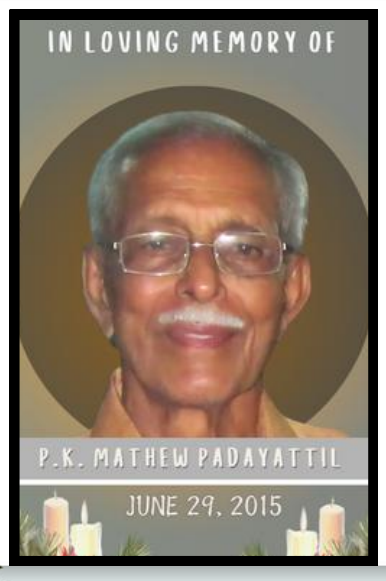


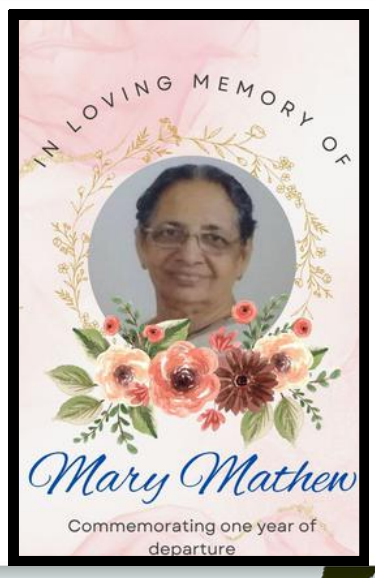
ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

In Loving Memory Of

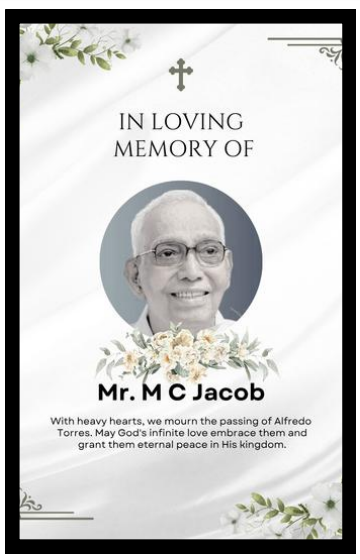














ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025



ബ്രിട്ടനിലേക്ക് അമേരിക്കയുടെ വൻ സൈനിക നീക്കം; ഗ്ലോബ്മാസ്റ്ററിൽ ബ്ലാക്ക് ഹോക്കും ചിനൂക്കും, ആകാശത്ത് 'ട്രൈറ്റൺ' ഡ്രോൺ – ട്രംപ് എന്തിന് ഒരുങ്ങുന്നു?

ലണ്ടൻ : വെനിസ്വേലൻ പ്രസിഡന്റ് നിക്കോളാസ് മഡുറോയെ പിടികൂടിയ സൈനിക നീക്കത്തിന് പിന്നാലെ, മറ്റൊരു വൻ സൈനിക നടപടിക്കുള്ള ഒരുക്കത്തിലാണ് അമേരിക്കയെന്ന് റിപ്പോർട്ടുകൾ. ബ്രിട്ടനെ കേന്ദ്രമാക്കി അമേരിക്ക വലിയ സൈനിക സന്നാഹം എത്തിച്ചതായും, അത്യാധുനിക നിരീക്ഷണ ഡ്രോണായ MQ-4C ട്രൈറ്റൺ ഇപ്പോൾ ആകാശത്ത് നിരീക്ഷണം നടത്തുകയാണെന്നും അന്താരാഷ്ട്ര മാധ്യമങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.

ബ്രിട്ടനിലെ ആർഎഎഫ് ഫെയർഫോർഡ്, ആർഎഎഫ് മിൽഡൻഹാൾ, ആർഎഎഫ് ലേക്കൻഹീത്ത് എന്നീ വ്യോമതാവളങ്ങളിലേക്കായി കുറഞ്ഞത് 14 സി-17 ഗ്ലോബ്മാസ്റ്റർ III കാർഗോ വിമാനങ്ങളും രണ്ട് എസി-130 ജെ ഗോസ്റ്റ് റൈഡർ ഗൺഷിപ്പുകളും ഇതിനോടകം എത്തിക്കഴിഞ്ഞുവെന്നാണ് വിവരം. ഈ ഗ്ലോബ്മാസ്റ്റർ വിമാനങ്ങളിൽ അഞ്ച് MH-60M ബ്ലാക്ക് ഹോക്ക് ഹെലികോപ്റ്ററുകളും ഒരു MH-47G ചിനൂക്കും കൊണ്ടുവന്നതായാണ് സൂചന.



ഈ ഹെലികോപ്റ്ററുകളും വിമാനങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഒസാമ ബിൻ ലാദനെ വേട്ടയാടിയ ഓപ്പറേഷനിൽ പങ്കെടുത്ത അമേരിക്കൻ പ്രത്യേക സൈനിക വിഭാഗമായ 'നൈറ്റ് സ്റ്റാക്കേഴ്സ്' ആണെന്ന വിവരം നീക്കത്തിന്റെ ഗൗരവം വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനൊപ്പം ബ്രിട്ടീഷ് വ്യോമതാവളങ്ങളിൽ യുഎസ് സ്പെഷ്യൽ ഫോഴ്സ് കഠിനമായ പരിശീലനം നടത്തുന്നതിന്റെ ദൃശ്യങ്ങളും പുറത്തുവന്നിട്ടുണ്ട്. CV-22B ഓസ്പ്രി വിമാനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഫാസ്റ്റ് റോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് താഴേക്ക് ഇറങ്ങുന്ന പരിശീലനമാണ് സൈനികർ നടത്തുന്നത്.





സ്കോട്ട്ലൻഡ് തീരത്ത് റഷ്യൻ പതാകയുള്ള ഒരു എണ്ണക്കപ്പൽ അമേരിക്കൻ സൈന്യം പിടിച്ചെടുത്തതിന് പിന്നാലെയാണ് ഈ അസാധാരണ നീക്കങ്ങൾ ശക്തമായത്. അതേസമയം, ഫ്ലൈറ്റ് റഡാർ പോലുള്ള സൈറ്റുകളിൽ ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ തത്സമയം ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്ന MQ-4C ട്രൈറ്റൺ ഡ്രോണിന്റെ സാന്നിധ്യവും ശ്രദ്ധേയമാണ്. കടലിലും കരയിലും അതിദൂര പരിധിയിൽ ലക്ഷ്യങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഈ ഡ്രോൺ, വെനിസ്വേലയിലെ എണ്ണക്കപ്പലുകളെയോ അല്ലെങ്കിൽ മിഡിൽ ഈസ്റ്റിലെ സൈനിക നീക്കങ്ങൾക്ക് മുന്നോടിയായുള്ള നിരീക്ഷണത്തിനോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാകാമെന്നാണ് സൂചന.

ഇറാനിലെ ആഭ്യന്തര പ്രക്ഷോഭകരെ അടിച്ചമർത്തുന്നതിനെതിരെ ശക്തമായി പ്രതികരിക്കുമെന്ന് പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപ് നേരത്തെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരുന്നു. "ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യം വെച്ചു കഴിഞ്ഞു, ഏത് നിമിഷവും നീങ്ങാൻ തയ്യാറാണ്" എന്നാണ് ട്രംപ് സാമൂഹികമാധ്യമങ്ങളിൽ കുറിച്ചത്. ഇതിനുപുറമെ, സുരക്ഷാ കാരണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ഗ്രീൻലാൻഡ് പിടിച്ചെടുക്കുമെന്ന പരാമർശവും ട്രംപ് ആവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ചേർന്നുനോക്കുമ്പോൾ, ബ്രിട്ടനെ കേന്ദ്രമാക്കി നടക്കുന്ന ഈ വൻ സൈനിക സന്നാഹം ഒരു വലിയ അന്താരാഷ്ട്ര നീക്കത്തിന്റെ മുന്നൊരുക്കമാണെന്ന വിലയിരുത്തലാണ് ശക്തമാകുന്നത്.



ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ആശുപത്രി – സമഗ്ര ചികിത്സയുടെ വിശ്വസനീയ കേന്ദ്രം



കേരളത്തിന്റെ ആയുർവേദ പാരമ്പര്യത്തെ ആധുനിക ശാസ്ത്രീയ സമീപനവുമായി സംയോജിപ്പിച്ച് രോഗശാന്തിയിലേക്കുള്ള സമഗ്ര പരിചരണം നൽകുന്ന ഒരു മുൻനിര സ്ഥാപനമാണ് കൊച്ചിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ആശുപത്രി. രോഗം മാത്രം ചികിത്സിക്കുന്നതല്ല, രോഗിയുടെ ശരീരം, മനസ്, ജീവിതശൈലി എന്നിവയെ മുഴുവനായും പരിഗണിച്ചുള്ള ചികിത്സാരീതികളാണ് സഞ്ജീവനത്തിന്റെ പ്രത്യേകത.



ജനറൽ മെഡിസിൻ ആൻഡ് ന്യൂറോളജി , വിമൻസ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഗൈനക്കോളജി , പീഡിയാട്രിക്സ് , ent ആൻഡ് ഒപ്താൽമോളജി , അനോറെക്ടൽ , സ്പോർട്സ് മെഡിസിൻ , വെൽനെസ്സ് ആൻഡ് പഞ്ചകർമ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ പരിചയസമ്പന്നരായ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ഇവിടെ ചികിത്സകൾ നടത്തപ്പെടുന്നത്. ശാസ്ത്രീയമായി തയ്യാറാക്കിയ ചികിത്സാ പദ്ധതികൾ, മികച്ച ഔഷധങ്ങൾ, വ്യക്തിഗത ചികിത്സാ സമീപനം എന്നിവ സഞ്ജീവനത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ ഇൻപേഷ്യന്റ്–ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് സേവനങ്ങൾ, പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ചികിത്സാമുറികൾ, പരിശീലനം ലഭിച്ച പുരുഷ–സ്ത്രീ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ, ശുചിത്വവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന അന്തരീക്ഷം എന്നിവ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസകരമായ ചികിത്സാനുഭവം നൽകുന്നു.



SANJEEVANAM
AYURVEDA HOSPITAL
KOCHI

ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025

"Nature's Healing, Scientific Precision."എന്ന ആശയവുമായി, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ത്തിലേക്കുള്ള വിശ്വസനീയ വഴികാട്ടിയായി സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ആശുപത്രി തുടർ ച്ചയായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു കൊ ണ്ടിരിക്കുന്നു.

NABH മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളും കേരള ടൂറിസം ഡയമണ്ട് ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സർട്ടിഫി ക്കേഷനുകൾ സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ഹോ സ്പിറ്റലിന്റെ നിലവാരം ഉയർത്തുന്നു.

സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ആശുപത്രിയുടെ വളർച്ചയ്ക് ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത് AV അനൂപും അദ്ധേഹത്തിന്റെ ബിസിനസ് ഗ്രൂപ് ആയ AVA യും ആണ്.

AVA Groupന്റെ ദർശനപരമായ നേതൃ ത്വത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ് AV Anoop. ആരോഗ്യം ഒരു സേവനമെന്നതിലുപരി ഒരു ഉത്തര വാദിത്തമാണെന്ന നിലപാടോടെ, സഞ്ജീവനം ആയുർവേദ ആശുപത്രിയെ വിശ്വാസത്തിന്റെയും ഫലപ്രാപ്തിയുടെയും ഒരു ശക്തമായ ബ്രാൻഡായി രൂപപ്പെടു ത്തുന്നതിൽ അദ്ദേഹം നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

രോഗികേന്ദ്രിതമായ സമീപനം, അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള സേവനങ്ങൾ, ഗുണ നിലവാര ത്തിലേക്കുള്ള കർശന ശ്രദ്ധ എന്നിവ AV Anoop ന്റെ നേതൃത്വത്തിന്റെ മുഖ മുദ്രകളാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൂരദർശിത്വവും ബ്രാൻഡ്-ബിൽഡിംഗ് കാഴ്ചപ്പാടും സഞ്ജീ വനത്തെ ദേശത്തെയും വിദേശത്തെയും രോഗികൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒരു വിശ്വസനീയ ആയുർവേദ കേന്ദ്രമായി ഉയർത്തിയിട്ടുണ്ട്.









ക്രിസ്തുമസ് പതിപ്പ് 2025







Thanks & Regards

Clint Marceline

Manager Marketing & Reservations

Sanjeevanam Ayurveda Hospital - Kochi, Kerala

M: +91 6238901326

T:+91 484 2845000

GLOBAL COLLISION
& BODY WORKS LLC

AUTO BODY SERVICES

- Painting & Auto Body Work
- Wet Sanding & Detailing
- ADAS Calibration
- Windshield & Glass Replacement
- Towing Services



Electric & Hybrid Vehicle Auto Body and Collision Experts

Sensor and Radar Systems Experts

Complete Restoration Services Offered



CONTACT US 845- 727-4022

333 Rte 9W, Congers, NY 10920

Mon - Fri 9:00 AM - 6 PM
Sat 9:00 AM - 1:00 PM
Sun Closed