കേരളാ ടൈംസ്

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെന്റ്

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

“നവംബർ 14: ജവഹർലാൽ നെഹ്റുവിന്റെ ജന്മദിനത്തിന്റെ ചരിത്രപ്രാധാന്യം ഓർമ്മിപ്പിച്ച് പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ”



പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ
(കേരളാ ടൈംസ് മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ)

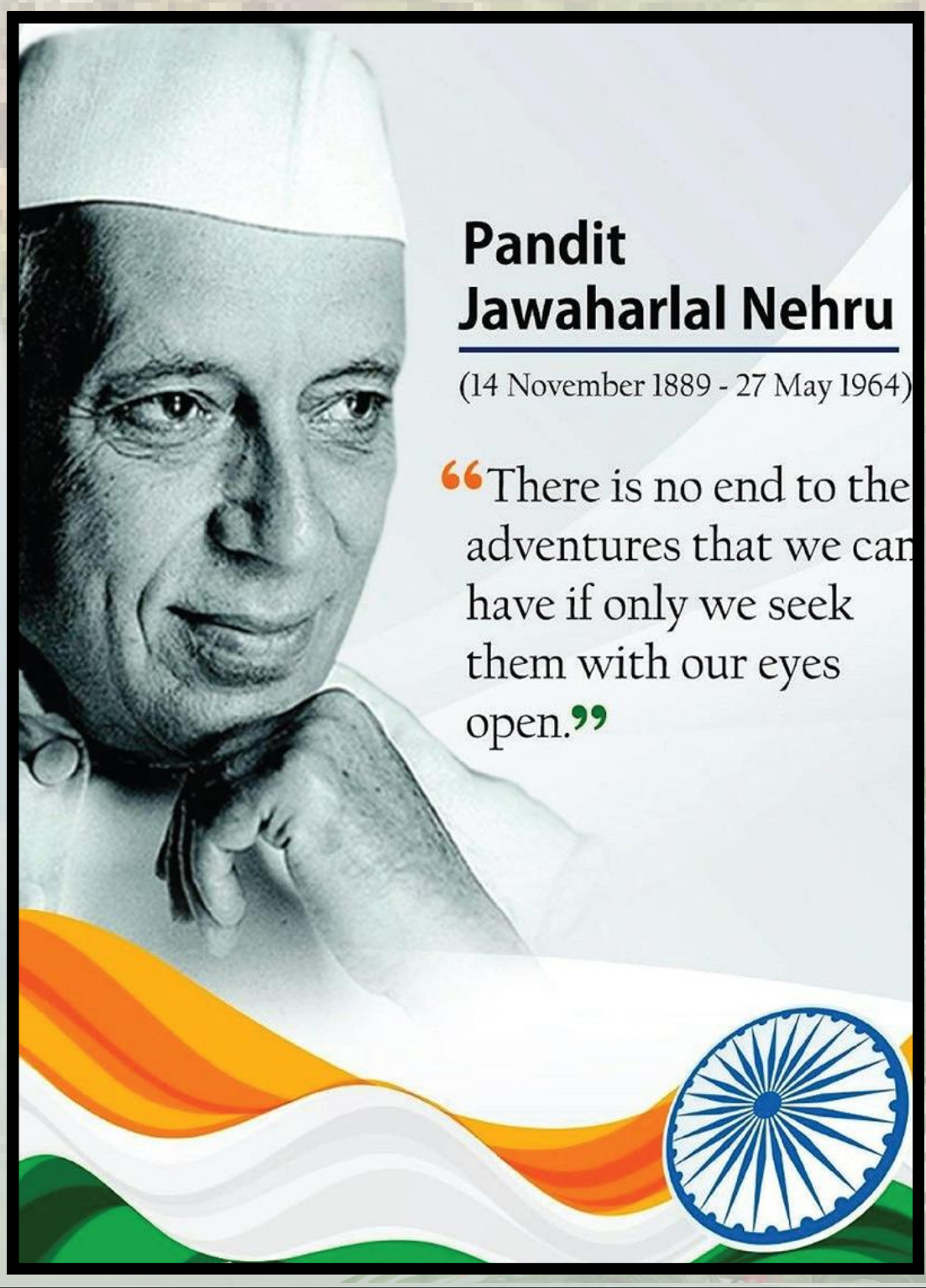
കേരളാ ടൈംസ് മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ നവംബർ 14-ന് ആചരിക്കുന്ന ജവഹർലാൽ നെഹ്റുവിന്റെ ജന്മദിനത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ, ദേശീയ ജീവിതത്തെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിച്ച ഒരു നേതാവിനെ വീണ്ടും ഓർക്കേണ്ട സമയം ഇതാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഇന്ത്യയുടെ ആദ്യ പ്രധാനമന്ത്രിയായ നെഹ്റുവിന്റെ ജനനദിനം രാജ്യത്ത് ബാലദിനമായി ആചരിക്കപ്പെടുന്നത് കുട്ടികളോടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ അതിയായ സ്നേഹത്തെയും കരുതലിനെയും സ്മരിപ്പിക്കുന്നതാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു: സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തര ഇന്ത്യയുടെ രൂപകല്പനയിൽ നെഹ്റു വഹിച്ച പങ്ക് അസാധാരണമാണ്. ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലും, വ്യവസായ വികസനത്തിലും, വിദ്യാഭ്യാസ പുരോഗതിയിലും, വിദേശനയങ്ങളുടെ രൂപവത്കരണത്തിലും അദ്ദേഹം India’s modern vision മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോയതിനെ അദ്ദേഹം പാർപ്പിച്ചു. രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവി തലമുറകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ നെഹ്റു മുന്നോട്ടുവെച്ച സിദ്ധാന്തങ്ങളും ബഹുസ്വരതയോടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ സമീപനവും മനസിലാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണെന്ന് കറുകപ്പിള്ളിൽ പറഞ്ഞു.

കുട്ടികളുടെ ഭാവിയിലേക്ക് നിക്ഷേപം നടത്തണമെന്ന് നെഹ്റു സ്ഥിരമായി ആവർത്തിച്ചിരുന്നതായി അദ്ദേഹം ഓർമിപ്പിച്ചു. “കുട്ടികൾ ഇന്നിന്റെ ഇന്ത്യയുടെ ഭാവിയാണ്. അവർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസവും മൂല്യങ്ങളും അവസരങ്ങളും ഉറപ്പാക്കുക നാളെയുടെ സംരംഭമാണ്,” എന്ന നെഹ്റുവിന്റെ ആശയം ഇന്നും പ്രസക്തമാണെന്ന് കറുകപ്പിള്ളിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഡിജിറ്റൽ കാലത്തിലേക്ക് കടന്നുപോകുന്ന ഇന്ത്യയിൽ കുട്ടികളുടെ മാനസിക വളർച്ച, സാങ്കേതിക കൈവരിച്ചൽ, ശാസ്ത്രീയ ദൃഷ്ടികോണം എന്നിവക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഇത്തരം ദിനങ്ങൾ ഒരു ആഘോഷമാത്രമല്ല, മറിച്ച് ചരിത്രം തിരിച്ചറിയാനും നേതാക്കളെ മനസ്സിലാക്കാനും പുതിയ തലമുറയെ പ്രചോദിപ്പിക്കാനുമുള്ള അവസരങ്ങളാണെന്ന് പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. സഭ, വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾ, സാംസ്കാരിക സംഘടനകൾ എന്നിവ ഒത്തൊരുമിച്ച് നെഹ്റുവിന്റെ സന്ദേശങ്ങളും പാതയും പുതുതലമുറയിലേക്ക് എത്തിക്കണം എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആഹ്വാനം.

ജവഹർലാൽ നെഹ്റുവിന്റെ ജന്മവാർഷികം രാജ്യത്ത് വിവിധ പരിപാടികളിലൂടെ ആചരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ഇന്ത്യയുടെ പുരോഗതിക്കും ജനാധിപത്യത്തിനും വേണ്ടി നെഹ്റു നടത്തിയ ആത്മാർത്ഥ പരിശ്രമം വീണ്ടും ഓർമ്മിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ടെന്ന് കറുകപ്പിള്ളിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.



ന്യൂയോർക് ബ്ലഡ് സെന്റർ ബ്ലഡ് ഡൊണേഷൻ ക്യാമ്പ്

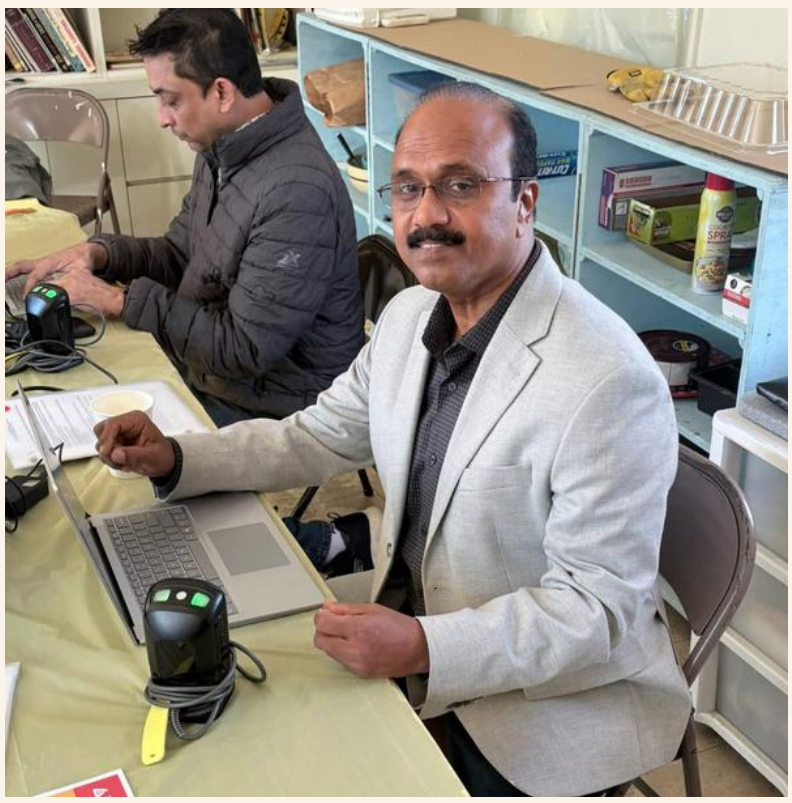















Blood Drive








Your blood
saves
lives

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

നന്ദിയുടെ നാൾ: ബന്ധങ്ങളുടെ പുണ്യനിമിഷങ്ങൾ



ന്യൂയോർക്കിന്റെ വെളിച്ചങ്ങളും തിരക്കുകളും നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിലൂടെ നടന്ന് പോകുമ്പോൾ, നാടിന്റെ മണമുമുയർന്ന മലയാളി മനസ്സിനെ ഞങ്ങൾ വളർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ്. ഇന്ന്, ഈ പ്രത്യേക Thanks Giving ദിനത്തിൽ — നന്ദിയും അനുഗ്രഹങ്ങളും പരസ്പരം പങ്കിടുന്ന ഈ ധ്യാനമൂല്യമുള്ള നിമിഷത്തിൽ — ഞങ്ങളോടൊപ്പം നിന്ന എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും, സഹപ്രവർത്തകർക്കും, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും, ദർശകരും വായനക്കാരും ഉൾപ്പെടെ കേരള ടൈംസിന്റെ വിശാലമായ കുടുംബത്തിനും ഹൃദയപൂർവം നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ജീവിതയാത്രയിൽ ഒരുമിച്ച് ചവിട്ടുന്ന ഓരോ ചുവടും നമ്മെ ഒരുപാട് പുതുമകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു — ചിലത് സന്തോഷകരം, ചിലത് വെല്ലുവിളികളാൽ നിറഞ്ഞത്. പക്ഷേ അതിലൊക്കെ ഒരുപോലെ നൽകുന്ന ഒരു ആഴമുള്ള പാഠമുണ്ട്: മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ സ്നേഹവും കരുത്തും തന്നെയാണ് നമുക്ക് ഏറ്റവും വലിയ അഭയം. നമ്മോടൊപ്പം ചേർന്ന്, ധൈര്യം പകർന്നു, പിന്തുണ നൽകി, ഞങ്ങളെ കൂടുതൽ ശക്തരാക്കി മുന്നോട്ട് നയിച്ച എല്ലാ ബന്ധങ്ങൾക്കും നമുക്ക് നന്ദി പറയേണ്ട ദിനമാണിത്.

രാജ്യങ്ങൾ, ഭാഷകൾ, ഭൂഖണ്ഡങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ നമ്മെ വേർതിരിക്കാം — പക്ഷേ ബന്ധത്തിന്റെ മാതൃക അത്ര എളുപ്പം മാറ്റാനാവില്ല. വിദേശത്ത് കഴിയുന്ന മലയാളിയും നാടിൽ കഴിയുന്ന മലയാളിയും ഒരുപോലെ ഈ ദിനം ആഘോഷിക്കുന്നു. നന്ദിയുടെ ഭാഷ ഒരേ — മനുഷ്യസ്നേഹത്തിന്റെ, കരുണയുടെ, സഹാനുഭൂതിയുടെ, പരസ്പരം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളുടെ ഒരു സംസ്കാരം.

ഈ നന്ദി ദിനത്തിൽ, നമുക്കെല്ലാവർക്കും പുതിയൊരു വർഷത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും സമാധാനവും സമൃദ്ധിയും നിറഞ്ഞ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ലഭിക്കട്ടെ. മുമ്പോട്ടുള്ള ഓരോ പടിയും ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നും പ്രത്യാശയാൽ ചൂടുള്ളതുമായിരിക്കട്ടെ.

ജീവിതം നമുക്ക് സമ്മാനിച്ച ഓരോ അവസരത്തിനുമൊരിക്കൽ കൂടി നന്ദിയും സ്നേഹവും .

ഏവർക്കും കേരള ടൈംസിന്റെ ഹൃദയംഗമമായ Thanks Giving ദിനാശംസകൾ!

ആദരപൂർവ്വം,
പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്







MTA

MTA RETRIEES FAMILY GET TOGETHER







നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

Privileged to visit Bishop Joy Alappatt at Bishop's House







SOME MOMENTS WITH COMA TEAM , COLUMBUS



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

Such a great meeting with my long time friend and very powerful South Asian Community leader who is always ready to help the community Dilip Chauhan.



An Evening with Sri.Gopinath Muthukad at.St.Thomas Orthodox Cathedral, Houston









നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

കനേഡിയൻ പൗരത്വ നിയമത്തിൽ പരിഷ്കരണം: വിദേശത്ത് ജനിച്ചവരുടെ മക്കൾക്ക് ആശ്വാസം.



ഓട്ടവ: വംശാവലി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കനേഡിയൻ പൗരത്വ നിയമത്തിൽ സുപ്രധാന പരിഷ്കാരങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ട് കാനഡ. വിദേശത്ത് ജനിച്ചതോ ദത്തെടുത്തതോ ആയ കുട്ടികൾക്ക് പൗരത്വം നേടാൻ അവസരം നൽകുന്ന ബിൽ സി-3 സർക്കാർ അവതരിപ്പിച്ചു.

ഈ പുതിയ വ്യവസ്ഥ പ്രകാരം, കുട്ടിയുടെ ജനനത്തിനോ ദത്തെടുക്കലിനോ മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് 1,095 ദിവസം (ഏകദേശം 3 വർഷം) കാനഡയിൽ താമസിച്ചിട്ടുള്ള കനേഡിയൻ രക്ഷിതാക്കളുടെ വിദേശത്ത് ജനിച്ച കുട്ടികൾക്ക് പൗരത്വം ലഭിക്കും.

2009-ലെ നിയമം കാരണം പൗരത്വം നിഷേധിക്കപ്പെട്ട വിദേശത്ത് ജനിച്ച കനേഡിയൻ പൗരന്മാരുടെ മക്കൾ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഇത് ഗുണം ചെയ്യും. ഇന്ത്യൻ പ്രവാസികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർക്ക് ഈ മാറ്റം ഏറെ ആശ്വാസകരമാകും.

2023 ഡിസംബറിൽ ഒന്റാറിയോ സുപ്പീരിയർ കോടതി നിലവിലെ വ്യവസ്ഥ ഭരണഘടനാ വിരുദ്ധമാണെന്ന് വിധിച്ചതിനെ തുടർന്നാണ് സർക്കാർ ഈ നടപടി സ്വീകരിച്ചത്.പുതിയ ബില്ല് യു.എസ്, യുകെ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ പൗരത്വ സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി സാമ്യമുള്ളതാണ്.

എക്കോ ഫാമിലി നൈറ്റ് പ്രൗഢഗംഭീരമായി നടത്തപ്പെട്ടു; ഡോ. ബേബി സാം ശാമുവേലിന് ഹ്യുമാനിറ്റേറിയൻ അവാർഡ് സമ്മാനിച്ചു





ന്യൂയോർക്ക്: ലോങ്ങ് ഐലൻഡ് ന്യൂഹൈഡ് പാർക്ക് കേന്ദ്രീകൃതമായി കഴിഞ്ഞ പന്ത്രണ്ട് വർഷമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന എക്കോ (echo – enhance community through harmonious outreach) എന്ന ചാരിറ്റി സംഘടനയുടെ 2025-ലെ വാർഷിക ഫാമിലി ഡിന്നർ ആൻഡ് അവാർഡ് നൈറ്റ് ബെത്പേജിൽ പ്രൗഢഗംഭീരമായി നടത്തപ്പെട്ടു. സമൂഹത്തിലെ ക്ഷണിക്കപ്പെട്ട സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കളുടെയും വിശിഷ്ട വ്യക്തികളുടെയും എക്കോ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും മഹനീയ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ 2025-ലെ എക്കോ ഹ്യുമാനിറ്റേറിയൻ അവാർഡ് (echo humanitarian award) എക്കോ ചെയർമാനും എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. തോമസ് മാത്യു അവാർഡ് ജേതാവ് ഡോ. ബേബി സാം ശാമുവേലിന് സമ്മാനിച്ചു.

കേരളത്തിലെ വിവിധ ജില്ലകളിലായി ആയിരക്കണക്കിന് നിർധനർക്ക് ദിവസവും ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണം നൽകുന്ന “അഞ്ചപ്പം ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്” പ്രസിഡന്റും പ്രശസ്ത പ്രഭാഷകനും കോർപ്പറേറ്റ് പരിശീലകനും മനുഷ്യസ്നേഹിയും ന്യൂയോർക്ക് സിറ്റി ഡിപ്പാർട്മെൻറ് ഓഫ് സിറ്റിവൈഡ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ സർവ്വീസസ് (nyc dcas) ഡയറക്ടറുമായ വ്യക്തിയാണ് അവാർഡ് ജേതാവായ ഡോ. ബേബി സാം ശാമുവേൽ. 2,500 ഡോളറും പ്രശംസാഫലകവുമാണ് അവാർഡായി എക്കോ നൽകിയത്. ഇതിൽ പ്രശംസാഫലകം എക്കോ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഡോ. തോമസ് മാത്യുവും ക്യാഷ് അവാർഡ് 2,500 ഡോളർ എക്കോ പ്രോഗ്രാം ഡയറക്ടർ സാബു ലൂക്കോസും സഹധർമ്മിണി ജയയും ചേർന്ന് ഡോ. ബേബി സാമിന് നൽകുകയും ചെയ്തു.

മായാജാലത്തിൽ അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച ലോകപ്രശസ്ത മാന്ത്രികൻ പ്രൊഫ. ഗോപിനാഥ് മുതുകാട് ചടങ്ങിൽ മുഖ്യാതിഥിയായി മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. “എക്കോ എന്ന വാക്കിന്റെ മലയാള പദം പ്രതിധ്വനി എന്നാണ്. നാം എന്ത് കൊടുക്കുന്നുവോ അത് തിരികെ പ്രതിധ്വനിയായി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ഒരു പൂവ് മുകളിലേക്കെറിഞ്ഞാൽ പൂവ് താഴേക്ക് പതിക്കുന്നു. ഒരു കല്ല് നാം മുകളിലേക്കെറിഞ്ഞാൽ കല്ല് താഴേക്ക് പതിക്കുന്നു. അതാണ് എക്കോ എന്ന സംഘടനയും ചെയ്യുന്നത്. എക്കോ കാരുണ്യം പകർന്ന് നൽകുന്നു. എക്കോയിലേക്ക് കാരുണ്യം ഒഴുകിയെത്തുന്നു. എക്കോയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.” പ്രൊഫ. മുതുകാട് തന്റെ പ്രഭാഷണത്തിൽ പറഞ്ഞു.

എക്കോയുടെ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളായ നൂറുകണക്കിന് സുഹൃത്തുക്കളാണ് ഡിന്നർ മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുത്തത്. echo-യുടെ സ്വപ്ന പദ്ധതിയായ സീനിയർ ഡേ കെയറിന് ആവശ്യമായ ഫണ്ട് ശേഖരിക്കുന്നതിനുകൂടിയാണ് ഡിന്നർ മീറ്റിംഗ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. ലോങ്ങ് ഐലൻഡ് ഭാഗത്തെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട രാഷ്ട്രീയ ജനപ്രതിനിധികൾ പലരും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു. നോർത്ത് ഹെംപ്സ്റ്റഡ് ടൗൺ സൂപ്പർവൈസർ ജെന്നിഫർ ഡിസേന, ടൗൺ ക്ലാർക്ക് രാഗിണി ശ്രീവാസ്തവ, മുൻ സ്റ്റേറ്റ് സെനറ്റർ കെവിൻ തോമസ്, ന്യൂയോർക്ക് സ്റ്റേറ്റ് ഗവർണർ കാത്തി ഹോക്കിളിന്റെ നസ്സോ കൗണ്ടി പ്രതിനിധി ജോയി റെമറീസ്, കൗണ്ടി ലെജിസ്ളേറ്റർമാർ തുടങ്ങി നിരവധി രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കൾ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്ത് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. പ്രോഗ്രാം ഡയറക്ടർ സാബു ലൂക്കോസ് പങ്കെടുത്ത ഏവരെയും യോഗത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്തു. എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഡോ. തോമസ് മാത്യു അദ്ധ്യക്ഷ പ്രസംഗം നടത്തി. ഒപ്പേറഷൻസ് ഡയക്ടർ ബിജു ചാക്കോ അവാർഡ് ജേതാവ് ഡോ. ബേബി സാം ശാമുവേലിനെ സദസ്സിന് പരിചയപ്പെടുത്തി.

ബെത്പേജിലെ സ്റ്റെർലിങ് ബാങ്ക്വറ്റ് ഹോളിൽ വച്ച് നടത്തപ്പെട്ട ചടങ്ങിൽ സീനിയർ വെൽനെസ്സ് പ്രോഗ്രാമിന് നേതൃത്വം നൽകുന്നവരെ ആദരിച്ചു. പങ്കെടുത്ത ഏവർക്കും വിഭവ സമൃദ്ധമായ അത്താഴ വിരുന്നിനൊപ്പം കലാവേദി പ്രസിഡൻറ് സിബി ഡേവിഡിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ ഗായകർ നയിച്ച മനോഹര ഗാനസന്ധ്യയും സമർപ്പിച്ചു. എക്കോ ഡയറക്ടർ ബോർഡ് അംഗമായിരുന്ന അകാലത്തിൽ പൊലിഞ്ഞു പോയ സോളമൻ മാത്യുവിൻറെ പേരിലുള്ള സംഭാവന മുഖ്യാതിഥി പ്രൊഫ. ഗോപിനാഥ് മുതുകാടിൻറെ ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കായുള്ള ഡിഫറൻറ് ആർട്സ് സെന്ററിന് സോളമൻറെ മകൾ നൽകി. എക്കോയുടെ പേരിലുള്ള ഗ്ലോബൽ എക്സല്ലെൻസ് അവാർഡും മുതുകാടിന് സമ്മാനിച്ചു. എക്കോ സീനിയർ അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ തോമസ് എം. ജോർജ് പങ്കെടുത്ത ഏവർക്കും കൃതജ്ഞത അർപ്പിച്ചു.

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

ഗോപീനാഥ് മുതുകാട് താങ്ക്സ് ഗിവിംഗ് ആഘോഷത്തിൽ പങ്കെടുത്തു



ന്യു യോർക്ക്: മജീഷ്യനും ചാരിറ്റി പ്രവർത്തകനുമായ ഗോപിനാഥ് മുതുകാട് റോക്ക് ലാൻഡിൽ താങ്ക്സ് ഗിവിംഗ് ആഘോഷത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കാസർകോട് ആരംഭിക്കുന്ന ഭിന്നശേഷിക്കാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പ്രോജക്ടിന് 20 ഏക്കർ സ്ഥലം വാങ്ങി നൽകിയ പ്രൊഫ. എം.ടി. ലൂക്കയുടെ ഭാര്യ ലാലിയും പുത്രനും അടക്കം ഒട്ടേറെ പേർ പങ്കെടുത്തു.

കോങ്കേഴ്സിൽ നോഹ ജോർജിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള ഗ്ലോബൽ സെന്ററിൽ താങ്ക്സ്ഗിവിംഗ് ദിനത്തിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ മുതുകാട് ടർക്കി മുറിക്കുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകുകയും ചെയ്തു. താങ്ക്സ് ഗിവിംഗ് ആഘോഷത്തിൽ പങ്കെടുക്കണമെന്നത് പണ്ടേയുള്ള ആഗ്രഹമാണെങ്കിലും അത് സഫലമായത് ഇപ്പോഴാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

കാസർകോട് ആയിരത്തോളം ഭിന്നശേഷിക്കാരെ സംരക്ഷിക്കുകയും അവരുടെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുകയുമെന്നുള്ള ലക്ഷ്യമിടുന്ന ഇൻസ്റ്റിറ്റിയൂട്ടിന്റെ പണി ധൃതഗതിയിൽ നടക്കുകയാണ്. അതിനു തുടക്കം കുറിച്ച ലൂക്ക സാറിന്റെ പേര് സെന്ററിന് നൽകും. ആരൊക്കെ അപവാദങ്ങൾ പറഞ്ഞാലും ഈ നല്ല ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറരുതെന്നാണ് അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടത്.

തിരുവനന്തപുരത്തെ ഡിഫറൻറ് ആർട്ട് സെന്ററിനും മറ്റു ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഫൊക്കാനയും പോൾ കറുകപ്പിള്ളിയും ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങളും അദ്ദേഹം എടുത്തു പറഞ്ഞു. ഏറെ ത്യാഗങ്ങളാണ് പോൾ കറുകപ്പിള്ളി ഇതിനായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കോവിഡ് കാലത്ത് അദ്ദേഹം മുൻകൈയെടുത്ത് ഫൊക്കാനയിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ സഹായം മറക്കാനാവില്ല.

കാസർകോട് 120 കോടിയുടെ പ്രോജക്ടാണ്. അതിന്റെ ധനസമാഹരണത്തിനായി അടുത്ത മാർച്ചോടെ അമേരിക്കയിൽ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ മാജിക്ക് അടക്കമുള്ള ഷോ സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനു എല്ലാവരുടെയും പിന്തുണ ഉണ്ടാവണമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ജോർജ് ജോൺ കല്ലൂർ മുതുകാടിന്റെ സേവനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ആമുഖ പ്രസംഗം നടത്തി. പോൾ കറുകപ്പള്ളി, നോഹ ജോർജ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

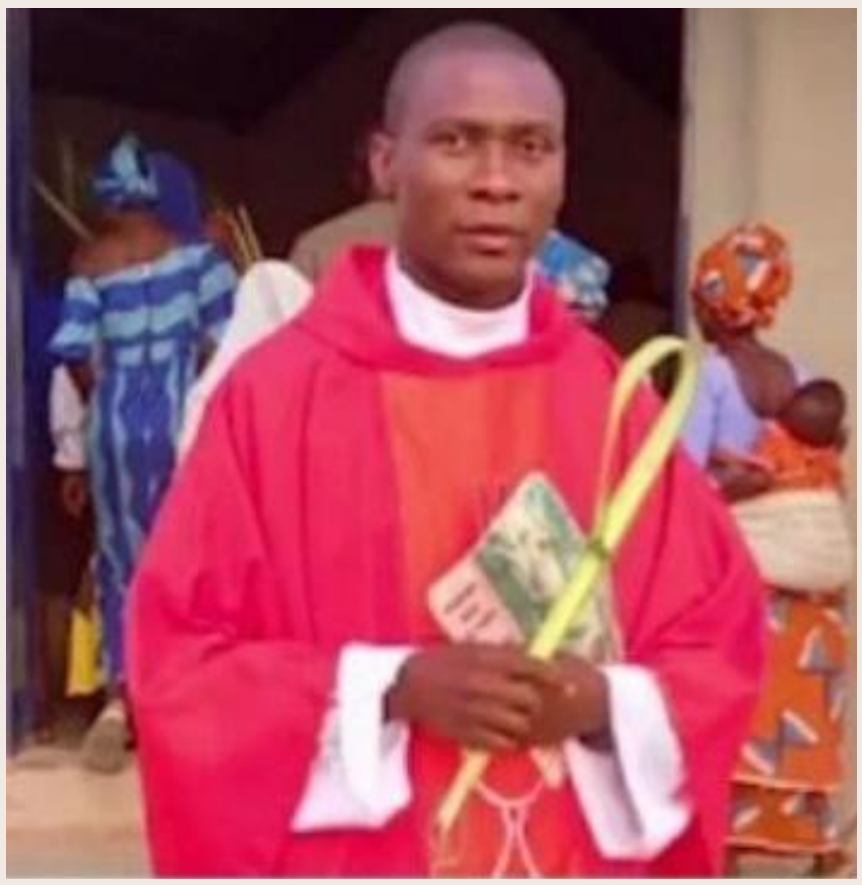
ചടങ്ങിൽ പലരും സെന്ററിന് വേണ്ടി 5000 ഡോളർ വരെയുള്ള സംഭാവനകൾ നൽകി. പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ, ഗ്ലോബൽ കൊളീഷൻ, സോമി പടന്നമാക്കൽ, നോഹ ജോർജ്ജ്, ജോർജ് ജോൺ, സ്റ്റാൻലി ജോൺ, സെഞ്ച്വറി 21 റിയൽ, അജു ഡാനിയേൽ, രാജൻ ചാക്കോ തുടങ്ങിയവർ സംഭവബകൾ നൽകിയവരിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വെനസ്വേലൻ വ്യോമാതിർത്തി അടച്ചതായി ട്രംപ്



വാഷിംഗ്ടൺ : വെനസ്വേലയുടെ മുകളിലുള്ളതും ചുറ്റുമുള്ളതുമായ വ്യോമാതിർത്തി പൂർണ്ണമായും 'അടച്ചതായി' കണക്കാക്കണമെന്ന് യുഎസ് പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപ് പ്രഖ്യാപിച്ചു. എന്നാൽ, ഈ നീക്കം സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അദ്ദേഹം നൽകിയില്ല.
വെനസ്വേലൻ പ്രസിഡന്റ് നിക്കോളാസ് മഡൂറോയുടെ സർക്കാരിനേലുള്ള സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനിടെയാണ് ട്രംപിന്റെ ഈ അപ്രതീക്ഷിത പ്രഖ്യാപനം.

"എല്ലാ എയർലൈനുകൾക്കും, പൈലറ്റുമാർക്കും, മയക്കുമരുന്ന് കടത്തുകാർക്കും, മനുഷ്യക്കടത്തുകാർക്കും, വെനസ്വേലയുടെ മുകളിലുള്ളതും ചുറ്റുമുള്ളതുമായ വ്യോമാതിർത്തി പൂർണ്ണമായും അടച്ചതായി കണക്കാക്കുക," എന്നാണ് ട്രംപ് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കുറിച്ചത്.
ഈ പ്രഖ്യാപനത്തെക്കുറിച്ച് തങ്ങൾക്ക് അറിയില്ലെന്നും ഇത് നടപ്പിലാക്കാൻ യുഎസ് സൈന്യം എന്തെങ്കിലും ഓപ്പറേഷൻ നടത്തുന്നുണ്ടോ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമില്ലെന്നും യുഎസ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ റോയിട്ടേഴ്സിനോട് പറഞ്ഞു.
ട്രംപിന്റെ പ്രസ്താവനയെ വെനസ്വേലൻ സർക്കാർ അപലപിച്ചു. ഇത് രാജ്യത്തിന്റെ പരമാധികാരത്തിനെതിരായ 'കൊളോണിയൽ ഭീഷണി'യാണെന്നും അന്താരാഷ്ട്ര നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണെന്നും അവർ പറഞ്ഞു.
യുഎസ് ഫെഡറൽ ഏവിയേഷൻ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (faa) മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയതിനെ തുടർന്ന് രാജ്യത്തേക്കുള്ള സർവീസുകൾ നിർത്തിവെച്ച ആറ് പ്രധാന അന്താരാഷ്ട്ര എയർലൈനുകളുടെ ഓപ്പറേറ്റിംഗ് അവകാശങ്ങൾ വെനസ്വേല അടുത്തിടെ റദ്ദാക്കിയിരുന്നു.
വെനസ്വേലയിൽ മയക്കുമരുന്ന് കടത്ത് തടയാനായി കരമാർഗമുള്ള ഓപ്പറേഷനുകൾ ഉടൻ ആരംഭിക്കുമെന്ന് ട്രംപ് ഈ ആഴ്ച ആദ്യം സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു.



"എന്റെ ഹൃദയം നുറുങ്ങുന്നു" ഡാളസ്സിലെ നൈജീരിയൻ വൈദികൻ"

ഡാളസ്(ടെക്സസ്): നൈജീരിയയിലെ ക്രിസ്ത്യൻ സമൂഹങ്ങൾക്കെതിരെ വർധിച്ചുവരുന്ന ആക്രമണങ്ങളെക്കുറിച്ചും തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകലുകളെക്കുറിച്ചും ഡാളസ്സിൽ സേവനം ചെയ്യുന്ന ഒരു നൈജീരിയൻ കത്തോലിക്കാ വൈദികനായ ഫാ. ജോസഫ് ഷെക്കാരിയുടെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. "ഇത് എന്റെ ഹൃദയം നുറുക്കുന്നു" എന്ന് അദ്ദേഹം വേദനയോടെ പറഞ്ഞു.
കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച വടക്കുപടിഞ്ഞാറൻ നൈജീരിയയിലെ ഒരു കത്തോലിക്കാ സ്കൂളിൽ നിന്ന് തട്ടിക്കൊണ്ടുപോയ നൂറുകണക്കിന് വിദ്യാർത്ഥിനികളിൽ 24 പേരെ രക്ഷപ്പെടുത്തി.

നൈജീരിയയിൽ തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകലുകൾ, അക്രമങ്ങൾ, മതവിഭാഗങ്ങൾക്കെതിരായ (പ്രത്യേകിച്ച് ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കെതിരായ) ആക്രമണങ്ങൾ എന്നിവ വർധിച്ചു വരികയാണ്.
ഫാ. ഷെക്കാരിയെ 2022 ഫെബ്രുവരിയിൽ സ്വന്തം ഇടവകയിൽ വെച്ച് തട്ടിക്കൊണ്ടുപോയിരുന്നു. മോചനദ്രവ്യം നൽകിയ ശേഷമാണ് അദ്ദേഹത്തെ വിട്ടയച്ചത്. തന്നെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിച്ച ഒരു പള്ളി ജീവനക്കാരൻ അന്ന് വെടിയേറ്റ് മരിച്ചു.

"ഞങ്ങൾ ഭയത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അജ്ഞാതമായതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം. ക്രിസ്ത്യാനികൾക്ക് ഇത് എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല," ഫാ. ഷെക്കാരി പറഞ്ഞു.

നൈജീരിയയിലെ ഈ പ്രതിസന്ധിക്ക് യു.എസ്. ഉദ്യോഗസ്ഥരിൽ നിന്ന് വർധിച്ചുവരുന്ന ശ്രദ്ധ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.
ഭീഷണികൾക്കിടയിലും നൈജീരിയൻ ക്രിസ്ത്യാനികൾ വിശ്വാസത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നുണ്ടെന്നും, ആയുധങ്ങൾ കൊണ്ടല്ല, പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയാണ് സഭ ഇതിനെ നേരിടുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.
വൈദികൻ തന്റെ മാതാപിതാക്കളും സഹോദരങ്ങളും ഇപ്പോഴും താമസിക്കുന്ന നൈജീരിയയിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അത് സുരക്ഷിതമായിരിക്കുന്നത് എപ്പോഴായിരിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് അറിയില്ല.

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

ഫ്ലോറിഡ ഗവർണർ പോര്: ട്രംപിന്റെ സ്ഥാനാർത്ഥി ബൈറോൺ ഡൊണാൾഡ്സിനെതിരെ റിപ്പബ്ലിക്കൻ വിമർശനം.

ടാലഹാസി (ഫ്ലോറിഡ): അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപ് പിന്തുണച്ച ഫ്ലോറിഡ ഗവർണർ സ്ഥാനാർത്ഥി ബൈറോൺ ഡൊണാൾഡ്സിനെതിരെ (Byron Donalds) റിപ്പബ്ലിക്കൻ പാർട്ടിയിൽ എതിർപ്പും പുതിയ വെല്ലുവിളികളും ഉയരുന്നു.

ട്രംപിന്റെ പിന്തുണ ഉണ്ടായിട്ടും ഡൊണാൾഡ്സിന് ലളിതമായ വിജയം ഉറപ്പിക്കാനായിട്ടില്ല.

പദവി ഒഴിയുന്ന ഗവർണർ റോൺ ഡിസാന്റിസിന്റെ (Ron DeSantis) സഖ്യകക്ഷികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ ഡൊണാൾഡ്സിനെതിരെ രൂക്ഷ വിമർശനങ്ങളുമായി രംഗത്തെത്തുന്നു.

ഡിസാന്റിസ് പരസ്യമായി ആരെയും പിന്തുണയ്ക്കാത്തത് മത്സരത്തിൽ കൂടുതൽ നാടകീയത കൂട്ടുന്നു.
നിലവിൽ ഡൊണാൾഡ്സ് മറ്റ് റിപ്പബ്ലിക്കൻ സ്ഥാനാർത്ഥികളെക്കാൾ അഭിപ്രായ സർവേകളിൽ മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, പ്രൈമറി മത്സരം കടുപ്പമേറിയതും പ്രവചനാതീതവുമാണ് എന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.



അഫ്ഗാൻ പാസ്പോർട്ട് ഉടമകൾക്ക് വിസ നിർത്തിവെച്ച് യു.എസ്.; അഭയാർഥി അപേക്ഷകളും തടഞ്ഞു.



വാഷിങ്ടൺ ഡി.സി.: രണ്ട് നാഷണൽ ഗാർഡ് അംഗങ്ങൾക്ക് നേരെ വെടിവെപ്പുണ്ടായതിനെ തുടർന്ന്, അഫ്ഗാൻ പാസ്പോർട്ട് ഉപയോഗിച്ച് യാത്ര ചെയ്യുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കുമുള്ള വിസകൾ യു.എസ്. സ്റ്റേറ്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് "ഉടൻ പ്രാബല്യത്തിൽ" നിർത്തിവെച്ചു. പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപ് ഭരണകൂടത്തിന്റെ കുടിയേറ്റ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണിത്.

"പൊതു സുരക്ഷ" ഉറപ്പാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി അഫ്ഗാൻ പാസ്പോർട്ടിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവർക്ക് വിസ നൽകുന്നത് സ്റ്റേറ്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവെച്ചതായി സ്റ്റേറ്റ് സെക്രട്ടറി മാർക്കോ റൂബിയോ 'എക്സി'ലൂടെ (X) സ്ഥിരീകരിച്ചു.

അടുത്ത കാലത്തേക്കുള്ള എല്ലാ അഭയാർഥി അപേക്ഷകളിന്മേലുള്ള തീരുമാനങ്ങളും തടഞ്ഞുവെച്ചതായി യു.എസ്. ഇമിഗ്രേഷൻ അധികൃതർ അറിയിച്ചു.

കഴിഞ്ഞ ബുധനാഴ്ച വാഷിങ്ടൺ ഡി.സി.യിൽ നടന്ന വെടിവെപ്പിൽ ഒരു നാഷണൽ ഗാർഡ് അംഗം കൊല്ലപ്പെടുകയും മറ്റൊരാൾക്ക് ഗുരുതരമായി പരിക്കേൽക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ഈ ആക്രമണത്തിലെ പ്രധാന പ്രതി അഫ്ഗാൻ പൗരനായ റഹ്മനുല്ല ലകൻവാൽ ആണെന്ന് അധികൃതർ തിരിച്ചറിഞ്ഞതിന് പിന്നാലെയാണ് നടപടി.

"നമ്മുടെ രാജ്യത്തെയും ജനങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വലിയ മുൻഗണന യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സിനില്ല," സ്റ്റേറ്റ് സെക്രട്ടറി മാർക്കോ റൂബിയോ പ്രസ്താവനയിൽ പറഞ്ഞു.

ന്യൂയോർക്കിൽ ഡെമോക്രാറ്റുകൾക്ക് വൻ മുന്നേറ്റം; 50-ൽ അധികം കൗണ്ടി സീറ്റുകൾ പിടിച്ചെടുത്തു.

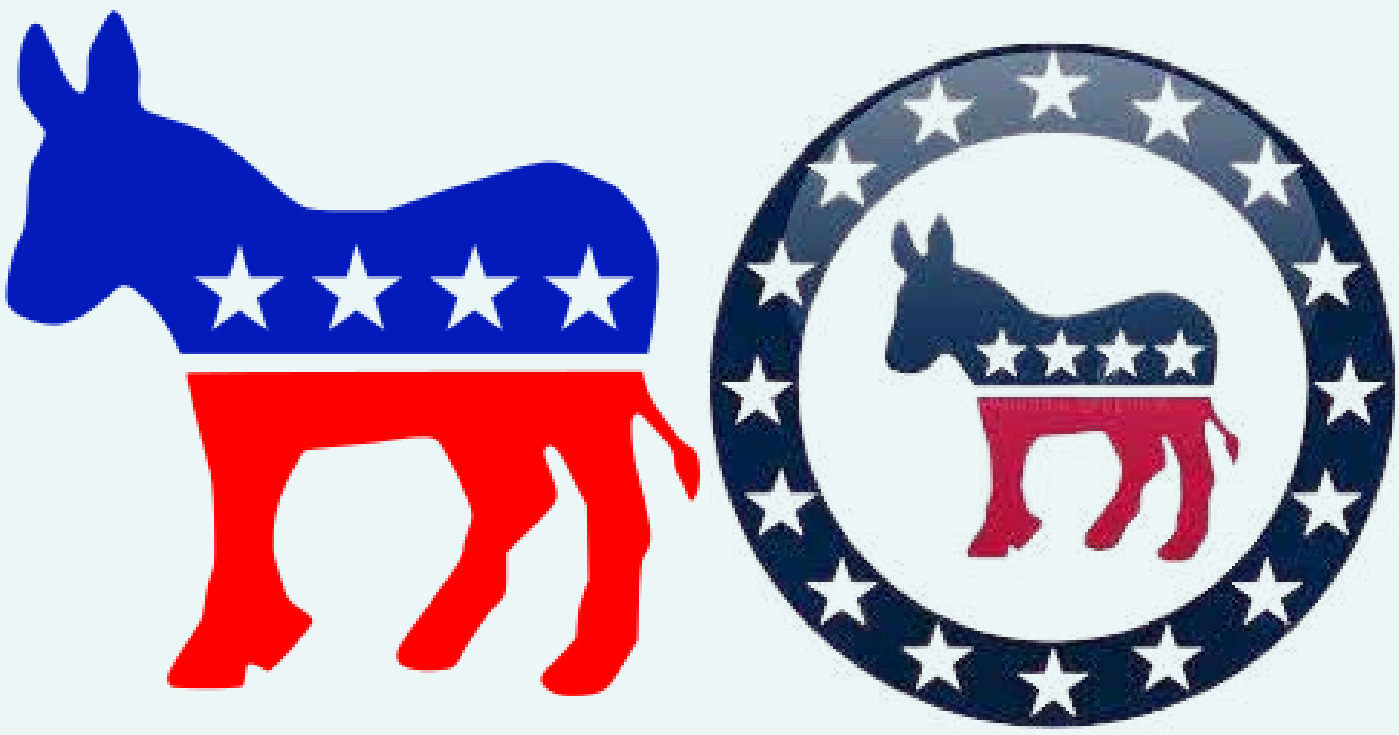
ന്യൂയോർക്ക്: ന്യൂയോർക്ക് സിറ്റിയിൽ നടന്ന പ്രമുഖ വിജയങ്ങളേക്കാൾ ശ്രദ്ധേയമായ രാഷ്ട്രീയ മാറ്റം സംസ്ഥാനത്തുടനീളം നടന്നതായി റിപ്പോർട്ട്. ഈയിടെ നടന്ന പ്രാദേശിക തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ ഡെമോക്രാറ്റിക് പാർട്ടി 50-ൽ അധികം കൗണ്ടി ലെജിസ്ലേറ്റീവ് സീറ്റുകൾ പിടിച്ചെടുത്തു.

ഡെമോക്രാറ്റുകൾ 50-ൽ അധികം കൗണ്ടി ലെജിസ്ലേറ്റീവ് സീറ്റുകൾ നേടിയപ്പോൾ, റിപ്പബ്ലിക്കൻമാർക്ക് ഒരേയൊരു സീറ്റ് മാത്രമാണ് പിടിച്ചെടുക്കാൻ സാധിച്ചത്.

സാമ്പത്തിക അനിശ്ചിതത്വവും ഫെഡറൽ ഭരണകൂടത്തോടുള്ള ആശങ്കകളുമാണ് ഗ്രാമീണ മേഖലകളിലും പ്രാന്തപ്രദേശങ്ങളിലും വോട്ടർമാരെ ഡെമോക്രാറ്റുകളിലേക്ക് അടുപ്പിച്ചത്.

ട്രംപിന് 27 പോയിന്റ് ഭൂരിപക്ഷം ലഭിച്ച ഒസ്വെഗോ കൗണ്ടിയിൽ പോലും ഡെമോക്രാറ്റുകൾ അഞ്ച് സീറ്റുകൾ നേടി. നാല് പതിറ്റാണ്ടിനുശേഷം ആദ്യമായി റോച്ചസ്റ്റർ പ്രാന്തപ്രദേശമായ പെൻഫീൽഡിൽ ഡെമോക്രാറ്റിക് സൂപ്പർവൈസറെ തിരഞ്ഞെടുത്തു.

സംസ്ഥാനത്തുടനീളമുള്ള ഈ ശക്തമായ മുന്നേറ്റം 2026-ലെ നിർണായക മധ്യകാല തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾക്ക് മുന്നോടിയായി റിപ്പബ്ലിക്കൻമാർക്ക് മുന്നറിയിപ്പാണ് നൽകുന്നത്.





നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

രാജ്യത്തിന് ആശങ്കയുള്ള' രാജ്യങ്ങളിലെ ഗ്രീൻ കാർഡുകൾ കർശനമായി പുനഃപരിശോധിക്കാൻ ട്രംപ് ഭരണകൂടം ഉത്തരവ്

വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സി: വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സി.യിൽ രണ്ട് നാഷണൽ ഗാർഡ് അംഗങ്ങൾക്ക് വെടിയേറ്റ സംഭവത്തെത്തുടർന്ന്, "രാജ്യത്തിന് ആശങ്കയുള്ള" രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള എല്ലാ കുടിയേറ്റക്കാരുടെയും ഗ്രീൻ കാർഡുകൾ പൂർണ്ണമായി, കർശനമായി പുനഃപരിശോധിക്കാൻ ട്രംപ് ഭരണകൂടം ഉത്തരവിട്ടു.





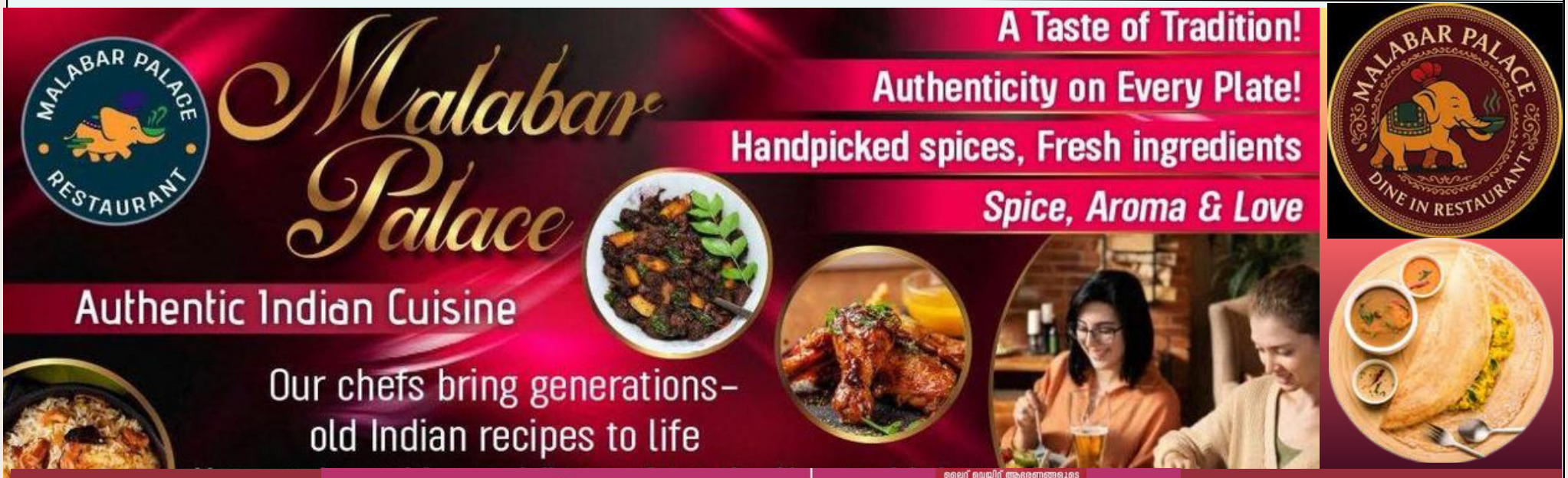
സംഭവം: ബുധനാഴ്ച വൈറ്റ്ഹൗസിനടുത്ത് നടന്ന വെടിവെപ്പിൽ വെസ്റ്റ് വിർജീനിയ നാഷണൽ ഗാർഡിലെ ആർമി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് സാറാ ബെക്സ്ട്രോം, എയർഫോഴ്സ് സ്റ്റാഫ് സർജന്റ് ആൻഡ്രൂ വോൾഫ് എന്നിവർക്ക് ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റു.

സംശയഭജൻ: അറസ്റ്റിലായ പ്രതി അഫ്ഗാൻ പൗരനായ റഹ്മാനുള്ള ലകൻവാൾ ആണ്. 2021-ൽ "ഓപ്പറേഷൻ അല്ലൈസ് വെൽക്കം" എന്ന ബൈഡൻ കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രോഗ്രാമിലൂടെയാണ് ഇയാൾ യു.എസിൽ എത്തിയത്. ഇയാളുടെ അഭയ അപേക്ഷ ഈ വർഷം ട്രംപ് ഭരണകാലത്ത് അനുവദിച്ചതാണ്. ലകൻവാൾ സി.ഐ.എ.യുമായി അഫ്ഗാനിസ്ഥാനിൽ സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നതായി സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുനഃപരിശോധന: പ്രസിഡന്റ് ട്രംപിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമാണ് യു.എസ്. പൗരത്വ-കുടിയേറ്റ സേവന വിഭാഗം ഈ ഉത്തരവിറക്കിയത്. അഫ്ഗാനിസ്ഥാൻ, ക്യൂബ, ഹെയ്തി, ഇറാൻ, സോമാലിയ, ലിബിയ, സുഡാൻ, യെമൻ, വെനിസ്വേല ഉൾപ്പെടെ 19 രാജ്യങ്ങളാണ് "രാജ്യത്തിന് ആശങ്കയുള്ള" ലിസ്റ്റിൽ ഉള്ളതെന്ന് അധികൃതർ സൂചിപ്പിച്ചു.

മറ്റ് നടപടികൾ: ബൈഡൻ ഭരണകൂടത്തിൽ അംഗീകരിച്ച എല്ലാ അഭയ കേസുകളും ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹോംലാൻഡ് സെക്യൂരിറ്റി (DHS) ഇപ്പോൾ അവലോകനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അഫ്ഗാൻ പൗരന്മാരിൽ നിന്നുള്ള എല്ലാ കുടിയേറ്റ അപേക്ഷകളും താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവച്ചിട്ടുണ്ട്.

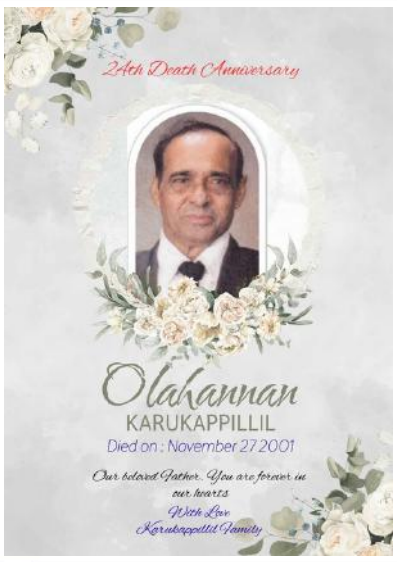
ട്രംപിന്റെ പ്രതികരണം: സംഭവത്തെ "തിന്മയുടെയും വെറുപ്പിന്റെയും ഭീകരതയുടെയും പ്രവൃത്തി" എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച ട്രംപ്, രാജ്യത്ത് തുടരാൻ അർഹതയില്ലാത്തവരെ പുറത്താക്കാൻ വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞയെടുത്തു.

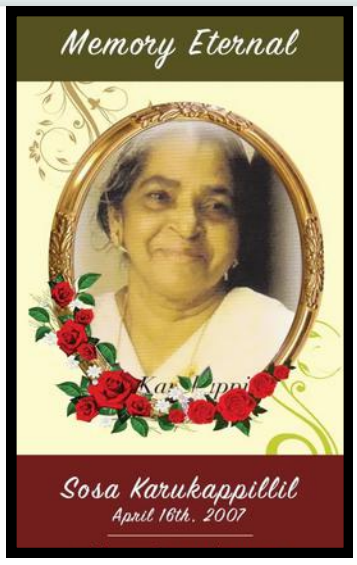


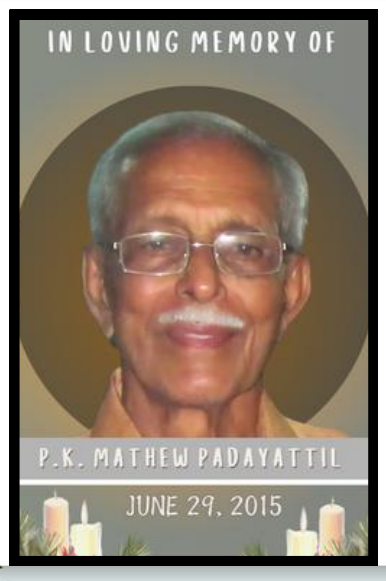


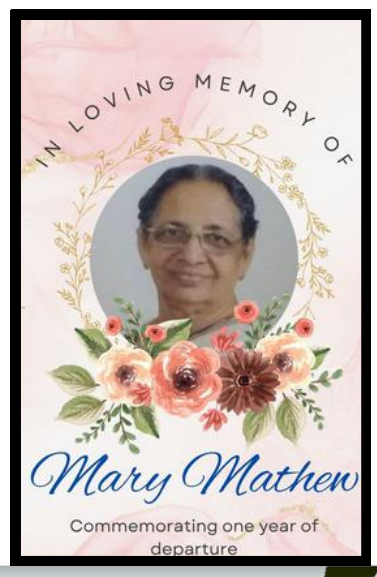
നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

In Loving Memory Of

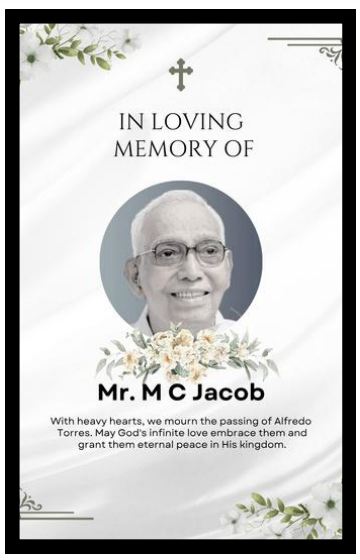












നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



കായികം



അയാൾ സെഞ്ചറികളുടെ 'രാജാവ്' ആണ്; കോലിക്ക് ഏകദിനത്തിൽ 52□ാം സെഞ്ചറി; സിക്സർ ഹിറ്റുകളിൽ ഇനി 'ഹിറ്റ്മാൻ' ഒന്നാമൻ

റാഞ്ചി • ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയ്ക്കെതിരായ ഒന്നാം ഏകദിനത്തിൽ സൂപ്പർ താരം വിരാട് കോലിക്കു സെഞ്ചറി. മൂന്നാമനായി ബാറ്റിങ്ങിന് ഇറങ്ങിയ കോലി, 102–□□ പന്തിൽ, ബൗണ്ടറി പായിച്ചാണ് സെഞ്ചറി തികച്ചത്. ഏകദിന കരിയറിൽ കോലിയുടെ 52–□□ സെഞ്ചറിയാണിത്. ഇതോടെ ക്രിക്കറ്റിന്റെ ഏതെങ്കിലുമൊരു ഫോർമാറ്റിൽ (ടെസ്റ്റ്, ഏകദിനം, ട്വന്റി20) ഏറ്റവും കൂടുതൽ സെഞ്ചറി നേടുന്ന താരമെന്ന റെക്കോർഡ് വിരാട് കോലിക്ക് സ്വന്തമാക്കി. 51 ടെസ്റ്റ് സെഞ്ചറികളുള്ള സച്ചിൻ തെൻഡുൽക്കറിന്റെ റെക്കോർഡാണ് കോലി മറികടന്നത്. രാജ്യാന്തര കരിയറിലെ 83–□□ സെഞ്ചറിയാണ് കോലി ഇന്നു നേടിയത്. ടെസ്റ്റിൽ കോലിക്ക് 30 സെഞ്ചറിയുണ്ട്. ട്വന്റി20യിൽ ഒരു സെഞ്ചറിയും.

'ക്യാപ്റ്റൻസ് ഡേ!'; സഞ്ജുവും കുറച്ചില്ല: 15 പന്തിൽ 43, അടിച്ചത് അഞ്ച് സിക്സ്; കേരളത്തിന് എട്ടു വിക്കറ്റ് ജയം CRICKET

ഇന്ത്യൻ ഇന്നിങ്സിന്റെ നാലാം ഓവറിൽ ക്രീസിലെത്തിയ കോലി, ഓപ്പണർ രോഹിത് ശർമയുമായി (51 പന്തിൽ 57) ചേർന്ന് ഇന്നിങ്സിനെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുകയായിരുന്നു. രണ്ടാം വിക്കറ്റിൽ കോലിയും രോഹിത്തും ചേർന്നു സെഞ്ചറി കൂട്ടുകെട്ടും നേടി. 109 പന്തുകളിൽ 139 റൺസാണ് ഇരുവരും ചേർന്ന് സ്കോർബോർഡിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തത്.

കോലി കരിയറിലെ 76–□□ അർധസെഞ്ചറി നേടിയപ്പോൾ രോഹിത് 60–□□ അർധസെഞ്ചറിയാണ് നേടിയത്. 22–□□ ഓവറിൽ രോഹിത്തിനെ പുറത്താക്കി മാർക്കോ യാൻസനാണ് കൂട്ടുകെട്ട് പൊളിച്ചത്. പിന്നീടെത്തിയ ഋതുരാജ് ഗെയ്ക്‌വാദ് (8), വാഷിങ്ടൻ സുന്ദർ (13) എന്നിവർ കാര്യമായിട്ടൊന്നും ചെയ്യാനായില്ലെങ്കിലും ഒരറ്റത്ത് കോലി നിലയുറപ്പിക്കുകയായിരുന്നു. ഏഴു സിക്സും 11 ഫോറുമാണ് കോലിയുടെ ബാറ്റിൽനിന്നു പിറന്നത്. 120 പന്തിൽ 135 റൺസെടുത്ത കോലി, 43–□□ ഓവറിലാണ് പുറത്തായത്.

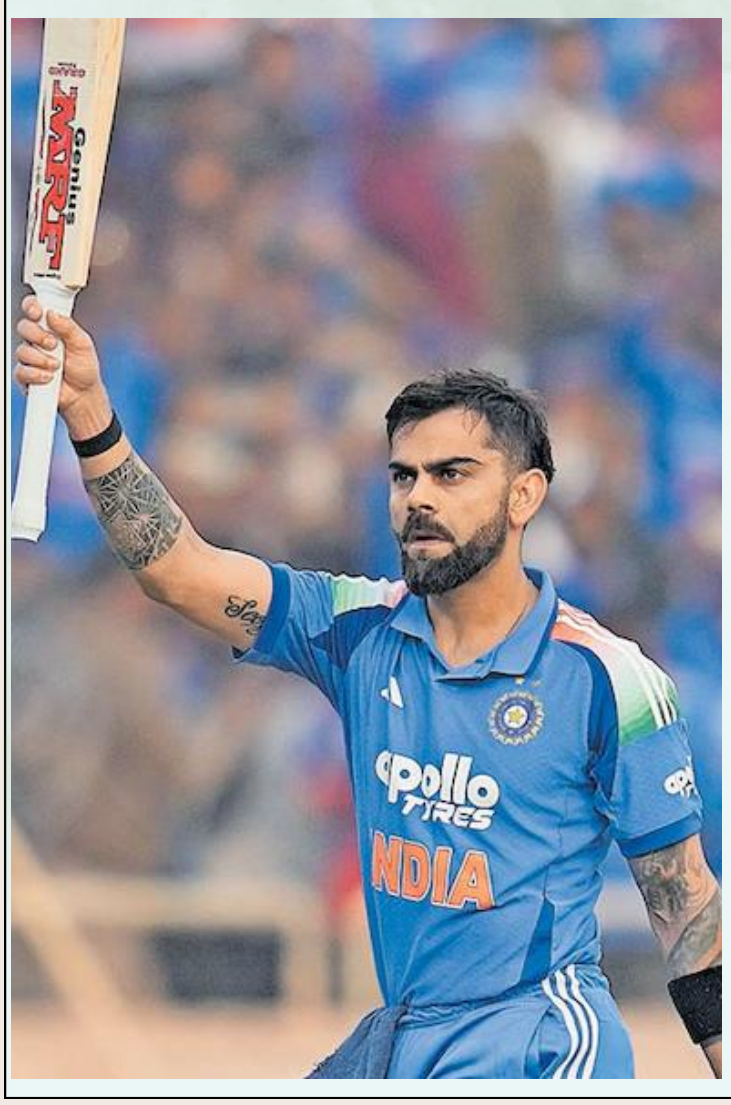
• രോ'ഹിറ്റ്' റെക്കോർഡ്

ഇന്ത്യൻ ഇന്നിങ്സിന്റെ 19.4–□□ ഓവറിൽ. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ പേസർ മാർക്കോ യാസൻ എറിഞ്ഞ പന്ത് നേരിട്ട രോഹിത് ശർമ, ലെഗ് സൈഡിലൂടെ ബോൾ ബൗണ്ടറിക്കു മുകളിലൂടെ പായിച്ചു. സിക്സ്! ഏകദിനത്തിൽ രോഹിത് ശർമയുടെ 352–□□ സിക്സറായിരുന്നു അത്. ഈ ഹിറ്റോടെ ഏകദിന ക്രിക്കറ്റിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സിക്സ് നേടിയ താരമെന്ന റെക്കോർഡും ഹിറ്റ്മാന്റെ പേരിലായി. 277 മത്സരങ്ങളിൽനിന്നാണ് രോഹിത്തിന്റെ നേട്ടം. 398 മത്സരങ്ങളിൽ നിന്ന് 351 സിക്സർ നേടിയ പാക്കിസ്ഥാന്റെ ഷാഹിദ് അഫ്രീദിയുടെ റെക്കോർഡാണ് രോഹിത് ശർമ തകർത്തത്.

മത്സരത്തിനിറങ്ങുമ്പോൾ 349 സിക്സുകളാണ് രോഹിത്തിന്റെ പേരിലുണ്ടായിരുന്നത്. റെക്കോർഡിലേക്ക് മൂന്നു ഷോട്ടുകളുടെ ദൂരം മാത്രം. ഇന്ത്യന് ഇന്നിങ്സിന്റെ 14.1 ഓവറിലാണ് രോഹിത് ആദ്യ സിക്സർ നേടിയത്. തൊട്ടടുത്ത പന്തിൽ വീണ്ടു സിക്സ്. ഇതോടെ അഫ്രീദിയുടെ റെക്കോർഡിനൊപ്പമെത്തി രോഹിത്. 20–□□ ഓവറിൽ റെക്കോർഡ് തകർത്ത ആ 'ഹിറ്റ്'.



റാഞ്ചിയിൽ 'വിന്റേജ് മോഡ്', പക്ഷേ പവർപ്ലേയിൽ ആ പതിവ് തെറ്റിച്ചു; വിരാടിന്റെ 83□ാം ശതകാഭിഷേകം



കഴിഞ്ഞമാസം ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്കെതിരെ നടന്ന ഏകദിന പരമ്പരയിലെ അവസാന മത്സരത്തിൽ തന്റെ ആദ്യ റൺ നേടിയപ്പോൾ വിരാട് കോലി കൈ ചെറുതായി ഉയർത്തി ആഘോഷിച്ചതു ക്രിക്കറ്റ് പ്രേമികൾ മറന്നിട്ടുണ്ടാകില്ല. ആദ്യ 2 മത്സരങ്ങളിലും പൂജ്യത്തിനു പുറത്തായ കോലിക്ക് അത്രമേൽ വിലപ്പെട്ടതായിരുന്നു ആ ഒരു റൺ. എന്നാൽ ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം റാഞ്ചി രാജ്യാന്തര സ്റ്റേഡിയത്തിൽ 52–□□ ഏകദിന സെഞ്ചറി നേടിയപ്പോൾ ആരാധകർ കാത്തിരുന്ന തന്റെ പതിവ് ആഘോഷം കോലി പുറത്തെടുത്തു. മുഷ്ടി ചുരുട്ടി വലതുകൈ വാനോളം ഉയർത്തി ആക്രോശത്തോടെ കുതിച്ചു ചാടുന്ന കോലി!

അയാൾ സെഞ്ചറികളുടെ 'രാജാവ്' ആണ്; കോലിക്ക് ഏകദിനത്തിൽ 52–□□ സെഞ്ചറി; സിക്സർ ഹിറ്റുകളിൽ ഇനി 'ഹിറ്റ്മാൻ' ഒന്നാമൻ CRICKET

120 പന്തിൽ 135 റൺസ് നേടി മടങ്ങുമ്പോൾ തനിക്കുനേരേ ഉയർന്ന വിമർശനങ്ങൾക്കെല്ലാം തന്റെ ബാറ്റിലൂടെ കോലി മറുപടി നൽകിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. 2023ൽ നടന്ന ഏകദിന ലോകകപ്പിൽ ന്യൂസീലൻഡിനെതിരായ മത്സരത്തിലാണു കോലി അവസാനമായി ഇന്ത്യയിൽ ഏകദിന സെഞ്ചറി നേടിയത്. യുഎഇയിൽ ഈ വർഷമാദ്യം ചാംപ്യൻസ് ട്രോഫിയിൽ പാക്കിസ്ഥാനെതിരെയായിരുന്നു കോലിയുടെ ഇതിനു മുൻപത്തെ ഏകദിന സെഞ്ചറി.

വിന്റേജ് വിരാട്

ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയ്ക്കെതിരെ ഇന്നലെ കണ്ടതു വിന്റേജ് കോലിയെയാണ്. പവർപ്ലേയിൽ 2 സിക്സ് നേടിയാണു കോലി തന്റെ ആക്രമണം ആരംഭിച്ചത്. ഇന്ത്യ ആദ്യം ബാറ്റിങ്ങിനിറങ്ങിയ മത്സരങ്ങളിൽ, ആദ്യമായാണ് കോലി പവർപ്ലേയിൽ 2 സിക്സ് നേടുന്നത്. ആദ്യ 10 ഓവറുകൾ അവസാനിക്കുമ്പോൾ 26 പന്തിൽ 30 റൺസ് കോലി നേടിയിരുന്നു.

പേസർ കോർബിൻ ബോഷ് എറിഞ്ഞ 17–□□ ഓവറിലെ 2–□□ പന്ത് മിഡ് വിക്കറ്റിലേക്ക് പായിച്ച് സിക്സ് നേടിയ കോലി തന്റെ 76–□□ ഏകദിന അർധ സെഞ്ചറി പൂർത്തിയാക്കി. ബോഷ് എറിഞ്ഞ അടുത്ത പന്തും സിക്സിനു പായിച്ച കോലി തന്റെ നയം വ്യക്തമാക്കി. 19–□□ ഓവർ അവസാനിക്കുമ്പോൾ 55 പന്തിൽ 64 റൺസായിരുന്നു കോലിക്ക്.

റിവേഴ്സ് ഗീയർ

21–□□ ഓവറിൽ പേസർ മാർക്കോ യാൻസൻ എറിഞ്ഞ 2–□□ പന്തിൽ രോഹിത് ശർമയുടെ വിക്കറ്റ് നഷ്ടമായതോടെ കോലിയുടെ സ്കോറിങ് വേഗവും കുറഞ്ഞു. പിന്നാലെയെത്തിയ ഋതുരാജ് ഗെയ്ക്‌വാദും വാഷിങ്ടൻ സുന്ദറും നിലയുറപ്പിക്കും മുൻപേ മടങ്ങിയതും കോലിയെ പിന്നോട്ടുവലിച്ചു. പിച്ചിന്റെ വേഗക്കുറവു മുതലെടുത്ത് സ്ലോ ബോളുകളുമായി ആക്രമണം കടുപ്പിച്ച ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ പേസർമാർക്കെതിരെ സ്ട്രൈക്ക് റൊട്ടേഷൻ കൃത്യമായി നടപ്പാക്കുന്നതിലായിരുന്നു കോലിയുടെ ശ്രദ്ധ.

ഇതോടെ ബൗണ്ടറികൾ കുറഞ്ഞെങ്കിലും ഒരു എൻഡ് കോലി ഭദ്രമാക്കിവച്ചു. 31–□□ ഓവർ അവസാനിക്കുമ്പോൾ 83 പന്തിൽ 88 റൺസ് എന്ന നിലയിലായിരുന്നു കോലി.

ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയ്ക്കെതിരായ ഒന്നാം ഏകദിനത്തിൽ സെഞ്ചറി നേടിയ ഇന്ത്യൻ താരം വിരാട് കോലിയുടെ ആഹ്ലാദം. ചിത്രം: (Photo by Dibyangshu SARKAR / AFP) തിരിച്ചടി

ക്യാപ്റ്റൻ കെ.എൽ.രാഹുലിനെ കൂട്ടുപിടിച്ചാണു കോലി പിന്നീടു സ്കോർ ഉയർത്തിയത്. 37–□□ ഓവറിൽ മാർക്കോ യാൻസൻ എറിഞ്ഞ പന്ത് ബൗണ്ടറി കടത്തിയ കോലി ഏകദിന കരിയറിലെ 52–□□ സെഞ്ചറിയും രാജ്യാന്തര കരിയറിലെ 83–□□ സെഞ്ചറിയും സ്വന്തമാക്കി. 100 സെഞ്ചറി എന്ന മോഹദൂരത്തിലേക്ക് ഇനി 17 സെഞ്ചറികളുടെ അകലംകൂടി. സെഞ്ചറി നേട്ടത്തിനു പിന്നാലെ, അറ്റാക്കിങ് മോഡിലേക്കു കടന്ന കോലി, അടുത്ത 17 പന്തുകളിൽ നേടിയത് 33 റൺസാണ്.

കരുതലോടെ കളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ കരിയറിലെ ആദ്യ ഏകദിന ഇരട്ട സെഞ്ചറിയെന്ന നേട്ടം സ്വന്തമാക്കാൻ കോലിക്ക് അവസരമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ സ്കോറിങ് ഉയർത്താനുള്ള ശ്രമത്തിനിടെ നാന്ദ്രെ ബർഗർക്കു വിക്കറ്റ് നൽകി കോലി മടങ്ങി; ഇനിയുമെത്രയോ അങ്കത്തിനുള്ള ബാല്യം തനിക്കു ബാക്കിയുണ്ടെന്ന ഓർമപ്പെടുത്തലുമായി...

സച്ചിനെ മറികടന്ന് കോലി

രാജ്യാന്തര ക്രിക്കറ്റിൽ, ഒരു സിംഗിൾ ഫോർമാറ്റിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സെഞ്ചറി നേടുന്ന താരമായി വിരാട് കോലി. ഏകദിന ക്രിക്കറ്റിൽ 52 സെഞ്ചറികൾ പൂർത്തിയാക്കിയ കോലി, 51 ടെസ്റ്റ് സെഞ്ചറികളുള്ള സച്ചിൻ തെൻഡുൽക്കറിനെയാണ് മറികടന്നത്.

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

യശോധര ..



ജോയ്സ് വർഗീസ് (കാനഡ)

563 BCE യിൽ കോയില (Koyila) രാജാവ് സുപ്പബുദ്ധക്കു പിറന്ന മകൾ. ആ രാജകുമാരിക്കു 'യശസ്സിനെ പരിരക്ഷിക്കുന്ന ' എന്നർത്ഥമുള്ള 'യശോധര ' എന്ന പേരു നൽകി.
പൗർണമി ചന്ദ്രികയെ വെല്ലുവിളിക്കുന്ന അവളുടെ സൗന്ദര്യം ഏറെ പ്രകീർത്തിക്കപ്പെട്ടു.

അവൾക്ക് അനുയോജ്യനായ വരൻ കോസല രാജകുമാരനായ സിദ്ധാർഥൻ അല്ലാതെ മറ്റാരുമല്ലെന്നു പ്രബലരായ രണ്ടു രാജകുടുംബങ്ങളും തീരുമാനിച്ചു. ലുംബിയിലെ ശൈഖ (Shakya) രാജവംശജനായ സിദ്ധാർഥൻ സുയോധന രാജാവിന്റെ മകനും കിരീടാവകാശിയുമായിരുന്നു.

കേവലം പതിനാറാം വയസ്സിൽ അത്ര തന്നെ പ്രായമുള്ള രാജകുമാരന്റെ പത്നിയായി യശോധര. സുന്ദരനും മിതഭാഷിയുമായിരുന്ന സിദ്ധാർത്ഥ രാജകുമാരൻ ഭാര്യയെ സ്നേഹിച്ചിരുന്നു. പക്ഷെ പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ ചിന്താധാരകളിൽ മുഴുകിയിരുന്ന സിദ്ധാർഥൻ ലൗകിക സുഖങ്ങളിൽ അതിയായ താൽപര്യം കാണിച്ചില്ല.

യശോധരയുടെ മേനിയിൽ ആടയാഭരണങ്ങൾ ചാർത്തുന്ന തോഴിമാർ,

വ്യഥയിൽ നുറുങ്ങുന്ന യശോധരയുടെ ഭാവങ്ങൾ കണ്ടു വ്യസനം പകുത്തു.

രാജകുമാരൻ യശോധരയോടൊപ്പം അറയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കാത്തതെന്തെന്ന് കൊട്ടാരവാസികൾ അടക്കം പറഞ്ഞു. തനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിന്റെ ദുഃഖം വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരുന്ന സിദ്ധാർഥന്റെ മനസ്സ് ഭാര്യയിൽ നിന്നും അകന്നു തുടങ്ങിയിരുന്നു.
അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രവചനം യാശോധരയുടെ മനസ്സിന്റെ കോണിൽ കുരുക്കഴിയാത്ത സമസ്യയായി കെട്ടുപ്പിടഞ്ഞു.
' അയാൾ കൊട്ടാരത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ ലോകം ഭരിക്കുന്നവനാകും. കൊട്ടാരത്തിനു പുറത്താണ് ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ ലോകം കണ്ടേക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ആത്മീയാചാര്യനാകും. '

പ്രവചനങ്ങളുടെ സത്യവും മിഥ്യയും വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാതെയവൾ മോഹഭംഗങ്ങളുടെ കടലാഴങ്ങളിൽ മുങ്ങിത്താഴാൻ തുടങ്ങിയിരുന്നു.

തങ്ങളുടെ ഇരുപത്തിയൊമ്പതാം വയസ്സിൽ ജനിച്ച പുത്രന് രാഹുലയെന്ന് പേരു നൽകി. തൊട്ടിലിൽ ഉറങ്ങുന്ന പൈതലിനെ അനുഗ്രഹിച്ചു, ശയ്യാഗൃഹത്തിൽ ഉറങ്ങിക്കിടന്നിരുന്ന യശോധരയോട് യാത്രാമൊഴി ചൊല്ലാതെ സിദ്ധാർഥൻ കൊട്ടാരം വിട്ടിറങ്ങി. അവളോടു ഒരു വാക്കുപ്പോലും ഉരിയാടാതെ ഇറങ്ങിപ്പോയത്, അനേകരുടെ ദുഃഖത്തിന് അറുതി വരുത്തുവാനായിരിക്കും. എങ്കിലും ഭർത്താവിന്റെ സാമീപ്യം എന്നന്നേക്കുമായി നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഭാര്യയോടു ഒരു വാക്ക് പറയാതെ പോയത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് അവൾ കടലിലെ തിരകളേക്കാളധികം പ്രാവശ്യം ആലോചിച്ചുക്കൊണ്ടിരുന്നു.

വിവാഹശേഷം വർഷങ്ങളുടെ കാത്തിരിപ്പിനൊടുവിൽ ലഭിച്ച കുരുന്നിനു പിതാവിന്റെ ലാളന നഷ്ടപ്പെടുന്നതിൽ അവളുടെ മനം നൊന്തു.

ഗയയിൽ വെച്ചു ജ്ഞാനോദയം ലഭിച്ച സിദ്ധാർഥൻ, ശ്രീ ബുദ്ധനായി. അനേകായിരം മനുഷ്യരുടെ ദുഃഖങ്ങൾക്ക് ചെവിക്കൊടുത്തു. ലളിതമായ ജീവിതവും ഫലേച്ഛയില്ലാത്ത കർമ്മവും അഹിംസയും ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞു. കരയും കടലും കടന്ന് ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ തത്വചിന്തകൾ പ്രചരിച്ചു.

നാശം വിതക്കുന്ന യുദ്ധവും അതുമൂലമുള്ള ചോരചിന്തലും കണ്ണീരും വേദനയും വ്യഥാവിലെന്ന് പല രാജാക്കന്മാരും ശ്രീബുദ്ധനിലൂടെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

മഹത്തായ സന്ദേശം, ലോകത്തിന് നൽകാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിലും അതു വിരഹം തളർത്തിയ യശോധരയുടെ കണ്ണീരിന്റെ വില കൂടിയായിരുന്നു. യശോധര, ഏതൊരു ഭാര്യയേയും പോലെ ഭർത്താവിന്റെ പരിലാളനം ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നില്ലെ?

5പാലി ലിപിയിൽ, സൂക്തങ്ങൾ കരിങ്കൽ സ്തൂപങ്ങളിൽ ആലേഖനം ചെയ്യപ്പെട്ടു. അതിനിടയിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീയുടെ മനസും പതിയെ വികാരങ്ങളുറഞ്ഞ കരിങ്കല്ലായി മാറിയിരുന്നു.

സമ്പന്നരായ യശോധരയുടെ കുടുംബം, അവളോടു ഭർതൃഗൃഹത്തിൽ നിന്നും തിരിച്ചു വരാനും തങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കാനും അപേക്ഷിച്ചു. എന്നാലവളത് സ്നേഹപൂർവ്വം നിരസ്സിച്ചു.
സിദ്ധാർഥന്റെ ഓർമ്മകളിൽ ജീവിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹമായിരുന്നോ അതോ തന്നെ ഒറ്റയ്ക്കാക്കി പോയയാളോടുള്ള പകയായിരുന്നോ അവളെ ആ തീരുമാനമെടുപ്പിച്ചത് ?

പതിയെ യശോധരയും മകനും ബുദ്ധമതചിന്തകളാൽ
ആകൃഷ്ടരായി. ദുഃഖത്തിനോടു

സന്ധിച്ചെയ്യുന്ന മാനസികാവസ്ഥയിലേക്കു യശോദരയും എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കണം. നമ്മളിന്നതിനെ ട്രോമ ബോണ്ട് എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

കപിലവസ്തുവിൽ ശ്രീ ബുദ്ധൻ വരുമെന്നറിഞ്ഞ മകൻ രാഹുല അദ്ദേഹത്തെ പോയി കാണണമെന്ന് ശാഠ്യം പിടിച്ചു. രാഹുലയ്ക്കു പോകാൻ അനുമതി നൽകിയ യശോധര തന്നെ വന്നു കാണാൻ പിതാവിനോടു അപേക്ഷിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞു. ഒരിക്കലെങ്കിലും ജയിക്കണമെന്ന് യാശോധരക്കു തോന്നിയിരിക്കാം.

മകന്റെ ആവശ്യം അംഗീകരിച്ചു, ശ്രീ ബുദ്ധൻ യശോധരയെ കാണാനെത്തി. യശോധര കടന്നുപോകുന്ന വിരഹവും ദുഃഖവും ഭർതൃപിതാവായ രാജാവ് സുയോധനൻ മകൻ സിദ്ധാർഥനെ പറഞ്ഞുകേൾപ്പിച്ചു.

മുജ്ജന്മങ്ങളിലെ പാപം അനുഭവിച്ചു തീർക്കുന്നതാണെന്നായിരുന്നു ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ മറുപടി. തിരസ്ക്കരണത്തിനുള്ള ഉത്തരവും അവരുടെ വിശ്വാസവുമായിരുന്നു.

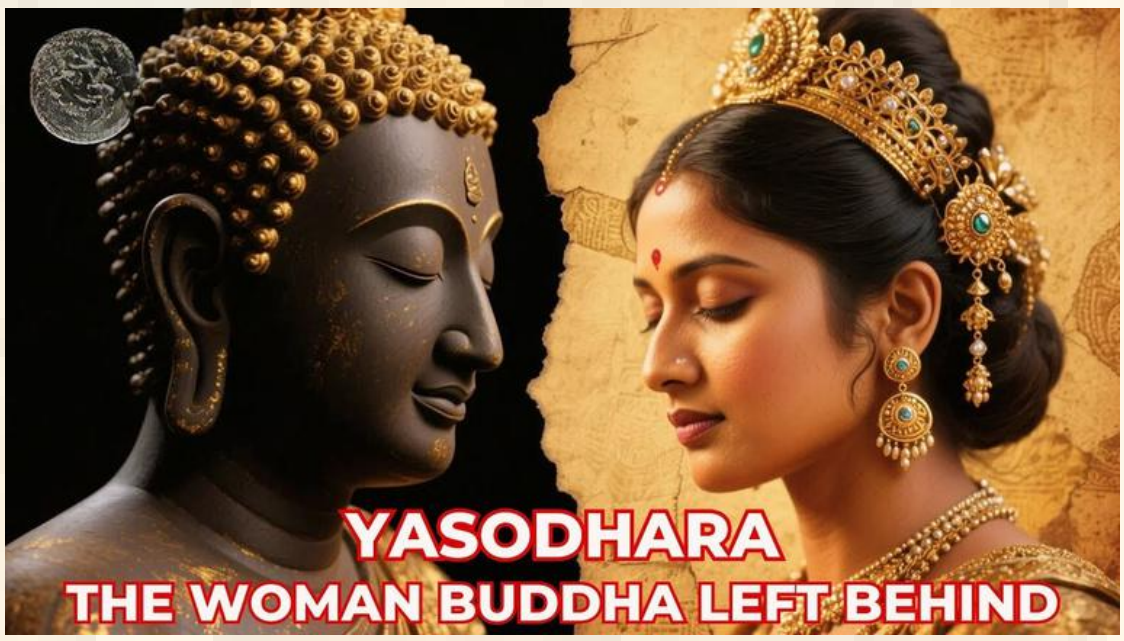
പിന്നീടു യശോധര ബുദ്ധഭിക്ഷുണിയായി ജീവിയ്ക്കാൻ തുടങ്ങി. രാജകീയ ഉടയാടകൾ അഴിച്ചുവെച്ചവൾ പീതവസ്ത്രധാരിയായി. നിറം മങ്ങിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അവളുടെ മങ്ങിപ്പോയ മോഹങ്ങളുടെ അടയാളങ്ങളായി.

തന്റെ എഴുപത്തിയെട്ടാം വയസ്സിൽ അവർ നിർവാണം പ്രാപിച്ചുവെന്ന് ചരിത്രം പറയുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ ശരിയായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കുന്ന 'അർഹത് ' എന്ന ഭിക്ഷുക്കളുടെ തുടക്കം അവരിൽ നിന്നെന്നും പറയുന്നു.

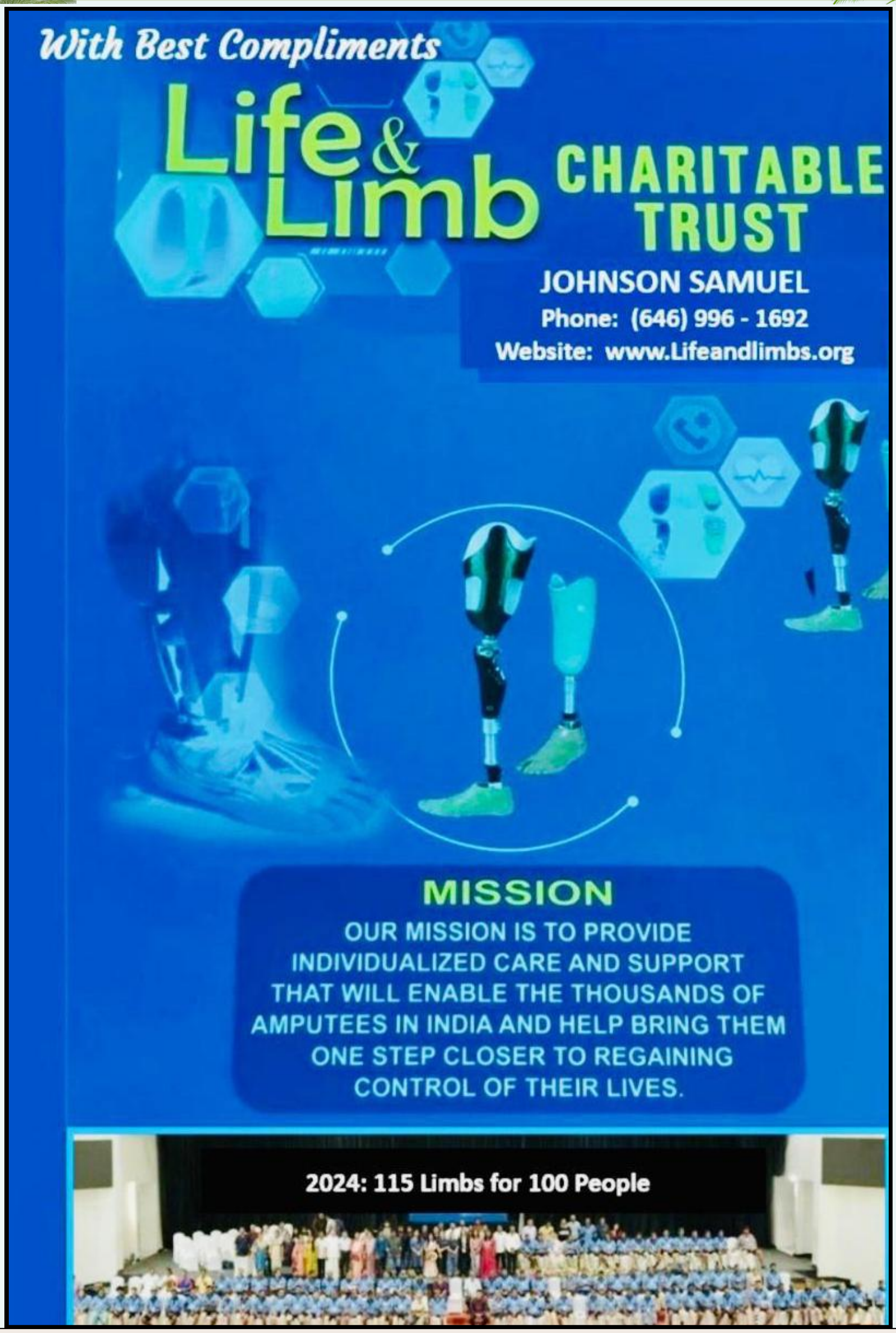
പാപങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു തീർന്നു, ആത്മാവിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്ന നിർവാണം ഇനി അവർക്ക് പരിത്യക്തയുടെ ജന്മമെടുക്കേണ്ടി വരില്ലെന്ന്, ബുദ്ധമതവിശ്വാസം ഉറപ്പു തരുന്നു.

ചരിത്രം എഴുതുന്നത് വിജയികളുടേയും മഹാന്മാരുടേയും കഥകളാണ്. അതിനിടയിൽ ചതഞ്ഞരഞ്ഞ സ്ത്രീ ജീവിതങ്ങൾ ആരും ഓർക്കാറില്ല.

യശോധരയും രാമായണത്തിലെ ഊർമ്മിളയും രാമനാൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട സീതയും വിജയികളുടെ പ്രഭയിൽ വെറും നിഴലുകളായി ഭൂമിയിൽ പതിയുന്നു.



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

ഫൊക്കാന മിഡ്-ടേം ജനറൽ ബോഡിമീറ്റിങ്ങ് ഏവർക്കും മാതൃകാപരം: സംഘടനയുടെ ഭാവി ദിശയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ നിലപാട്.



ഫൊക്കാനയുടെ കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനായി ചേർന്ന മിഡ് ടേം ജനറൽ ബോഡി മീറ്റിങ്ങ് മാതൃകാപരമായിരുന്നു. വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടോടും , സമയ ക്ലിപ്തതയോടും നടത്തിയ മീറ്റിങ്ങ് അനാവശ്യ ചർച്ചകളും , വാക്കുതർക്കങ്ങളും ഒഴിവാക്കി അച്ചടക്കത്തോട് കൂടിയാണ് നടന്നത്.

പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ ആന്റണിയും സെക്രട്ടറി ശ്രീകുമാർ ഉണ്ണിത്താനും, ട്രഷർ ജോയി ചക്കപ്പൻ , ട്രസ്റ്റീ ബോർഡ് ചെയർ ജോജി തോമസ് എന്നിവർ സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ പറ്റി വിശദമായി സംസാരിച്ചു. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തെ ഫൊക്കാനയുടെ പ്രവർത്തനം വിലയിരുത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയും സംഘടനയുടെ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് മിഡ് ടെം ജനറൽ ബോഡി വിളിച്ചതെന്ന് പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ അറിയിച്ചു.

ഫൊക്കാനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ നല്ല രീതിയിൽ പോകുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും എന്തെങ്കിലും തെറ്റുകളോ കുറ്റങ്ങളോ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളാണ്. അതിനുവേണ്ടിയാണ് ജനറൽ ബോഡി നമ്മളിവിടെ കൂടിയിരിക്കുന്നത് എന്ന് ട്രസ്റ്റീ ബോർഡ് ചെയർ ജോജി തോമസ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു

ഫൊക്കാനയുടെ കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏവരെയും അതിശയിപ്പിക്കുന്നതാണ് ."ഫൊക്കാനയുടെ മെഡിക്കൽ കാർഡ്, പ്രിവിലേജ് കാർഡ് എന്നീ രണ്ട് കാർഡുകളും സംഘടനയുടെ മുഖച്ഛായ മാറ്റിമറിച്ച ഒരു കാര്യമാണ്. ഫൊക്കാനയുടെ പ്രവർത്തന ശൈലിയിലും അതിലൂടെ മാറ്റം വന്നു. ഓരോ മെഡിക്കൽ കാർഡിലൂടെയും 10000 മുതൽ 75000 രൂപ രൂപ വീതം ഡിസ്കൗണ്ട് കിട്ടിയത് ഞങ്ങളെ വിളിച്ച് സന്തോഷം അറിയിക്കാറുണ്ട് , കേരള സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നിങ്ങളെ ഞങ്ങൾ എത്ര പ്രശംസിച്ചാലും മതിവരില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു അഭിനന്ദിക്കുബോൾ നമ്മുടെ കമ്മിറ്റിക്ക് അഭിമാനമുണ്ട്.സജിമോൻ ആന്റണിയിലൂടെ ഫൊക്കാനയ്ക്കൊരു ഫുൾ ടൈം പ്രസിഡന്റിനെ കിട്ടി., ഏത് സമയത്ത് വിളിച്ചാലും 24*7 അവൈലബിനോടൊപ്പം വിഷനോടും മിഷനോടെയും കൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ രീതി. മെഡിക്കൽ കാർഡും പ്രിവിലേജ് കാർഡുമൊക്കെ ഇഷ്യൂ ചെയ്യുന്നതിന് കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചകളിൽ മണിക്കൂർ ട്രാവൽ ചെയ്തിട്ട് മീറ്റിംഗ് നടത്തി ഏകദേശം 150 ഓളം കാർഡുകൾ കൊടുത്തു. ഒരു ആവറേജ് എടുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ 4000-ത്തിനും 5000-ത്തിനും ഇടയ്ക്ക് കാർഡുകൾ നമ്മുടെ കേരള കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ എത്തിക്കാൻ ഫൊക്കാനയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞു എന്ന് സെക്രട്ടറി ശ്രീകുമാർ ഉണ്ണിത്താൻ .അഭിപ്രയപെട്ടു.

ജനങ്ങളിലേക്കിറങ്ങിച്ചെന്ന് ജനങ്ങളോട് സംവദിക്കാനും ജനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനും അതുപോലെ മലയാളികൾക്ക് വേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് അതിൽ പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയുന്ന ഒരു ടീമാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. പൊക്കാനയുടെ യൂത്ത് ക്ലബ്ബ് ഏകദേശം 100 ഓളം മെമ്പേഴ്സിനെ ഉൾപ്പെടുത്തിയാണ് രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. . ഫൊക്കാനയുടെ രൂപം മാറി, ഭാവം മാറി. അത് കൂടുതൽ മാറണം. ചെറുപ്പക്കാരെ വളർത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ ആവശ്യമാണ് എന്നുള്ള ഒരു കൺസെപ്റ്റോടുകൂടി തന്നെയാണ് ഈ ഈ നേതൃത്വം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നത്. ഏകദേശം 250-ൽ അധികം മെമ്പേഴ്സുള്ള ഒരു വിമൻസ് ഫോറം ഈ ടീമിന്റെ ഭാഗമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഫൊക്കാനയുടെ റീജിയണൽ ഇനോഗുറേഷൻ എല്ലാ റീജിയണിലും ഒന്നിനൊന്ന് മെച്ചമായി നടന്നു. ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി എല്ലാ റീജിയണൽ ഇനോഗുറേഷനുകളും 500-ഉം 600-ഉം പേരുള്ള ഫൊക്കാനയുടെ ഒരു മിനി കൺവെൻഷൻ തന്നെ ആയിരുന്നു . റീജണൽ കണ്വെൻഷനുകളുടെ തുടക്കമായി ന്യൂ യോർക്ക് (അപ്പ്സ്റ്റേറ്റ്) റീജണൽ കൺവെൻഷനും വൻപിച്ച വിജയം ആയിരുന്നു ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി ഫൊക്കാനക്ക് ഒരു സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബ് തുടങ്ങുവാൻ സാധിച്ചു. ആ സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബ് ന്യൂയോർക്കിൽ ഒരു ടൂർണമെന്റ് നടത്തി. ചിക്കാഗോയിൽ മറ്റൊന്ന് നടത്തുന്നു. അങ്ങനെ ഇന്ന് ഫൊക്കാന യുവാക്കളുടെ കൈകളിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഫൊക്കാന കേരള കൺവെൻഷൻ ഒരു ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചു. ഒരു പ്രവാസി സംഘടനയിൽ നടത്തിയിട്ടില്ലാത്ത കൺവെൻഷനാണ് നമ്മൾ നടത്തിയത്. ഇവിടെ ഇരുന്നുകൊണ്ട് മാനേജ് ചെയ്ത് അവിടെ ആയിരത്തിലധികം പേരെ വരുത്താമെങ്കിൽ ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നമുക്കെന്തുകൊണ്ട് കൽഹാരി കൺവെൻഷനിൽ 5000 പേരെ വരുത്തിക്കൂടാ . ഞങ്ങളുടെ എയിം അതാണ്.കേരള കൺവെൻഷൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രചോദനമായിരുന്നു. കാരണം കേരളത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിൽ ഒരു പ്രവാസി സംഘടന നടത്തിയിട്ടില്ലാത്ത മൂന്ന് ദിവസത്തെ കൺവെൻഷനാണ് അവിടെ നടന്നത്.

അവിടുത്തെ സാഹിത്യ സമ്മേളനം, മീഡിയ സെമിനാർ, വിമൻസ് ഫോറം സെമിനാർ, ഭാഷക്ക് ഒരു ഡോളർ , ബിസിനെസ്സ് സെമിനാർ, സിം കേരളാ സിം, ലൈഫ് ആൻഡ് ലിമ്പുമായി സഹകരിച്ചു 44 പേർക്ക് കൃത്രിമ കാലുകൾ നൽകി അങ്ങനെ ഓരോന്നോരോന്ന് എടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ കേരളത്തിലെ പത്രങ്ങൾ മൊത്തം എഴുതിയ ഒരു കേരള കൺവെൻഷനായിരുന്നു നമ്മൾ ഒരുക്കിയത്.

ഫൊക്കാനയുടെ പ്രവർത്തനം ഒരു വർഷം ഇത്രയും ഭംഗിയായി കൊണ്ടുപോകാൻ നമുക്ക് പ്രചോദനമായി ലീഡർഷിപ്പ് തന്ന പ്രസിഡന്റ് സജിമോനെ എത്ര അഭിനന്ദിച്ചാലും മതിയാവില്ല. " ശ്രീകുമാർ ഉണ്ണിത്താൻ വിശദീകരിച്ചു.

ഫൊക്കാനയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അതിലുള്ളവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന വരുമാനം പൂജ്യമാണെന്ന് അധ്യക്ഷപ്രസങ്ങത്തിൽ പ്രസിഡന്റ് സജിമോൻ ആന്റണി പറഞ്ഞു. എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റിയിലെയും നാഷണൽ കമ്മിറ്റിയിലെയും ട്രസ്റ്റി ബോർഡിലെയും അംഗങ്ങൾക്കും മുൻ പ്രസിഡന്റുമാർക്കും സെക്രട്ടറിമാർക്കും അദ്ദേഹം നന്ദി അറിയിച്ചു.ഫൊക്കാനയിലെ 850 ഡെലിഗേറ്റ്സിന്റെയും പേര് തനിക്കാരോടും ചോദിക്കാതെ അറിയാമെന്നും അദ്ദേഹം അഭിമാനത്തോടെ സൂചിപ്പിച്ചു.

ഫൊക്കാനയോടുള്ള സ്നേഹംകൊണ്ട് 2013-ൽ ഒരു സാധാരണ പ്രവർത്തകനായി തുടക്കംകുറിക്കുകയും 2016-ൽ ഒരു നാഷണൽ കമ്മിറ്റി അംഗവും 2018-ൽ ട്രഷററും 2020-ൽ സെക്രട്ടറിയുമായി.ഫൊക്കാനയുടെ എല്ലാ ബോഡിയിലും ഒരു സാന്നിധ്യം അറിയിച്ച് പ്രവർത്തിച്ച് മനസ്സിലായതിനുശേഷം പ്രസിഡന്റായതാണ് തന്റെ നേട്ടമെന്ന് അദ്ദേഹം വിലയിരുത്തി. 2012 തൊട്ട് 2025 വരെ സാധാരണ ഒരു ജനറൽ ബോഡിയോ മിഡ് ടേം ജനറൽ ബോഡിയോ വിളിച്ചാൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റിയിലെ അംഗങ്ങൾപോലും എല്ലാവരും എത്തിയിരുന്നില്ല,ആ സ്ഥാനത്താണ് ഇന്ന് 200 -ൽ അധികം ആളുകൾ എത്തിച്ചേർന്നതെന്ന് സജിമോൻ ആന്റണി പറഞ്ഞതും ഏവരും കയ്യടിച്ചു. കാനഡയിൽ നിന്നും ചിക്കാഗോയിൽ നിന്നും വാഷിംഗ്ടൺ ഡിസിയിൽ നിന്നുമെല്ലാം ആളുകൾ എത്തിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരും സംഘടനയോടുള്ള സ്നേഹംകൊണ്ട് എത്തിച്ചേർന്നു. തന്റെ കമ്മിറ്റിയോട് പലരും റിപ്പീറ്റ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിരുന്നെന്നും അതിൽ താല്പര്യമില്ലെന്നും അദ്ദേഹം തുറന്നുപറഞ്ഞു.

"1983ൽ തുടങ്ങിയ സംഘടന ഇന്ന് 42 വർഷം പിന്നിടുമ്പോൾ ഭാഷയ്ക്കൊരു ഡോളർ പോലെയുള്ള നല്ല പ്രൊജക്ടും ഒരു വാശിയേറിയ ഇലക്ഷനും പിന്നെ ഒരു വാശി കുറഞ്ഞ കേസും പിന്നെ കുറച്ചുനാൾ കേസ് ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ഒരു കൺവെൻഷനും 75 പേര് വെച്ച് നടത്തിയ കൺവെൻഷനിൽ ഞാൻ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്. 75 പേരായിരുന്നു ഉദ്ഘാടന ദിവസം കൺവൻഷനിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. ആ ചരിത്രവും ഞാൻ കണ്ടതാണ്. നിങ്ങളിൽ പലരുടെയും പ്രായമില്ലെങ്കിലും ഞാൻ ഇതൊക്കെ ഒബ്സർവ്വ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു ഘോഷയാത്രയായിട്ടാണ് ഇന്ന് ഫൊക്കാന പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതിനകത്ത് എ ടീമോ ബി ടീമോ അങ്ങനെയൊന്നുമില്ല, ജയിച്ച ടീമോ തോറ്റ ടീമോ ഒന്നുമില്ല. ഈ ഒരു കമ്മിറ്റി ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായിട്ട് തോറ്റ എല്ലാവരെയും നെഞ്ചിൽ ചേർത്ത് കൊണ്ട് ആദ്യത്തെ ദിവസം തന്നെ ഒന്നിച്ച് പോകാനായിട്ട് തീരുമാനമെടുത്ത്, ചേർത്ത് പിടിച്ചപ്പോൾ ആ കാണിക്കുന്നത് സത്യമാണോ എന്ന് അവർപോലും പേടിച്ചിരിക്കാം. കാരണം സത്യം പറഞ്ഞാൽ ഒരിക്കലും മുൻപ് അവർ അങ്ങനെ കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ?

ഇനി നമുക്ക് 10 മാസമുണ്ട്. ആ 10 മാസങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കൂ. ഫൊക്കാന എന്ത് ചെയ്തു എന്നുചോദിച്ചാൽ ഫിസിക്കലി മെറ്റീരിയലി കാണിക്കാൻ കാശ് തിരിച്ച് ഇങ്ങോട്ട് കിട്ടുന്ന മെഡിക്കൽ കാർഡും പ്രിവിലേജ് കാർഡും ഉണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് നമുക്കൊരു പതിനായിരം കുടുംബങ്ങളിൽ ഈ കാർഡുകൾ എത്തിച്ചുകൂടാ? ഇതൊന്നും വെറുതെ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.ഞാനും എന്റെ കമ്മിറ്റിയും ചോരയും നീരുമൊഴുക്കിയാണ് അത് സാധ്യമാക്കിയത്.

കൊച്ചി രാജഗിരി, പാലാ മെഡ്സിറ്റി, കിംസ് ട്രിവാൻഡ്രം, ബേബി മെമ്മോറിയൽ കോഴിക്കോട്, ബിലീവേഴ്സ് തിരുവല്ല, കാരിത്താസ് കോട്ടയം അങ്ങനെ ആറ് ഹോസ്പിറ്റലാണ് അവിടെ അഞ്ചു മുതൽ 15% വരെ ഡിസ്കൗണ്ട് നാട്ടിലെ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മൾ പോയി കഴിയുമ്പോൾ 50 പേർ അവിടെ ഇരിപ്പുണ്ടെങ്കിലും ഈ കാർഡുമായിട്ട് പോകുന്ന ആൾക്കാർക്ക് ഗ്രീൻ ചാനലിൽ കൂടെ നേരെ കേറി പോകാം. ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായിട്ടാണ് കൊച്ചി ഇന്റർനാഷണൽ എയർപോർട്ടിലും തിരുവനന്തപുരം എയർപോർട്ടിലും പോയിട്ട് 10 തൊട്ട് 15% വരെ ഡിസ്കൗണ്ട് ലഭിക്കും.

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



കേരള കൺവൻഷൻ ഭംഗിയാക്കിയ ജോയ് ഇട്ടാണ് ചേട്ടന് നന്ദി.മൂന്നു ദിവസം അടിച്ചുപൊളിച്ച് ഫൈവ് സ്റ്റാർ അല്ല സെവൻ സ്റ്റാർ ലെവലിൽ നമ്മൾ കൺവെൻഷൻ നടത്തി. 44 പേർ കാലില്ലാതെ വന്നു കാലുമായിപ്പോയി. 148 പിള്ളേര് നീന്തൽ അറിയാതെ വന്നു, നീന്തൽ പഠിച്ച് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നേടി. കേരളത്തിൽ ആദ്യമായാണ് ഒരു പ്രവാസി സംഘടന ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. 26 കുടുംബങ്ങളുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ട് ഫീസ് അടക്കാൻ ബാക്കിയുള്ളതിനെ തിരഞ്ഞു കണ്ടുപിടിച്ച് അവർക്കുവേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്തു കൊടുത്തു. നമ്മൾ എല്ലാവരുടെയും കോൺട്രിബ്യൂഷൻ ആണ് അത്. അങ്ങനെയുള്ള നന്മമരങ്ങളുടെ കുറേ പരിപാടികളാണ് നമ്മൾ ചെയ്തത്, ജസ്റ്റ് അടിച്ചുപൊളി മാത്രമല്ല.

ഫൊക്കാന ഹെൽത്ത് ക്ലിനിക്കിനെ പറ്റി പറയുകയാണെങ്കിൽ ന്യൂജേഴ്സിയിലും ബോസ്റ്റണിലുമാണ് ആദ്യം തുടങ്ങുന്നത്. ഈ കമ്മിറ്റി നിങ്ങളുടെ എല്ലാവരുടെയും സഹകരണത്തോടുകൂടി ഫിലാഡൽഫിയയിലും ന്യൂയോർക്കിലും ചിക്കാഗോയിലുമെല്ലാം സാധാരണക്കാർക്കുള്ള ഡ്രീം പ്രൊജക്റ്റായി ഇത് മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകും." സജിമോൻ ആന്റണി വ്യക്തമാക്കി.ഇന്നത്തെ കാലത്ത് അമേരിക്കയിൽ മെൻസ് ഫോറം ഏറെ പ്രസക്തമാണെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ട്രഷർ ജോയി ചാക്കപ്പൻ ഫൊക്കാനയിൽ ഇലക്ഷൻ വരുന്നതിന് സ്വാഗതം ചെയ്തു ഇലക്ഷൻ വന്നു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പായി തിരിയുന്ന ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷം ഉണ്ടെന്ന് വിമർശനം വന്നെങ്കിലും ഞങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഫൊക്കാന ഒന്നേയുള്ളൂ എന്നും ടീമിൽ നിന്ന് തന്നെ പലരും ഇലക്ഷനിലേക്ക് മത്സരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഞങ്ങൾക്കു ഗ്രൂപ്പോ ടീം മോ ഇല്ല . ഫൊക്കാനയുടെ ഈ കൺവെൻഷനെ സഹായിക്കുന്നവരെ തിരിച്ചും സഹായിക്കുന്ന ഒരു സമീപനമാണ് തന്റേതെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രയപെട്ടു.

വൈസ് പ്രസിഡന്റ് വിപിൻ രാജ് , ജോയിന്റ് സെക്രെട്ടറി മനോജ് ഇടമന, അഡിഷണൽ ജോയിന്റ് സെക്രെട്ടറി അപ്പുകുട്ടൻ പിള്ളെ, ട്രസ്റ്റീ ബോർഡ് ബിജു ജോൺ എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. എക്സി . വൈസ് പ്രസിഡന്റ് പ്രവീൺ തോമസ് പങ്കെടുത്ത ഏവർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.



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)

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

നട്ട്സ് എങ്ങനെ കഴിക്കണം? ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ മുന്നറിയുപ്പുമായി



നട്ട്സുകൾ ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകളും പ്രോട്ടീനും വൈറ്റമിനുകളും സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയ പോഷകഭണ്ഡാരമാണ്. എന്നാൽ ഇവ നേരിട്ട് കഴിക്കണോ, വറുത്ത് കഴിക്കണോ, അതോ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് കഴിക്കണോ എന്നത് പലർക്കും യഥാർത്ഥത്തിൽ ആശയക്കുഴപ്പമാകാറുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത രീതികൾ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതിലേക്കാണ് വിദഗ്ധരുടെ ശ്രദ്ധ.

കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന പച്ച നട്ട്സ് അതേപടി കഴിക്കുമ്പോൾ ചൂടേറ്റ് പോഷകഗുണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാത്തതിനാൽ വൈറ്റമിൻ ബി ഉൾപ്പെടെ നിരവധി പോഷകങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് പ്രധാന ഗുണം. ആന്റിഓക്സിഡൻറുകളുടെ അളവും ഇങ്ങനെ കഴിക്കുമ്പോൾ പരമാവധി നിലനിൽക്കും. എന്നാൽ പച്ച നട്ട്സുകളിൽ സാൽമൊണല്ല, ഇ-കോളി പോലുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെയും അഫ്ളോടോക്സിൻ പോലുള്ള വിഷാംശങ്ങളുടെയും ചെറിയ അംശം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത പൂർണ്ണമായി തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. അതിനാൽ വിശ്വസ്തമായ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് മാത്രമാണ് ഇത്തരം നട്ട്സ് വാങ്ങേണ്ടത്. വാൾനട്ട്, ബ്രസീൽ നട്ട്സ്, മക്കാഡാമിയ നട്ട്സ് എന്നിവ നേരിട്ട് കഴിക്കാൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായവയായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കശുവണ്ടി പോലുള്ള ചില നട്ട്സുകൾ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് കഴിക്കണമെന്ന് പൊതുവെ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കശുവണ്ടിയിൽ അടങ്ങിയ ഫൈറ്റിക് ആസിഡ് പോലുള്ള സംയുക്തങ്ങൾ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നത് തടയാമെന്നതിനാൽ കുതിർക്കുന്നതിലൂടെ ഈ ഘടകങ്ങൾ കുറയുകയും മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക് തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളുടെ ലഭ്യത കൂടുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ ദഹനം എളുപ്പമാക്കുന്നതിലും കുതിർക്കൽ സഹായകമാണ്.

നട്ട്സ് ഉപയോഗത്തിൽ ശരിയായ രീതിയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുമ്പോൾ പോഷകഗുണം മെച്ചപ്പെടുകയും ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ ഗുണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമെന്ന് വിദഗ്ധർ നടത്തിപ്പിക്കുന്ന പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ദിവസവും പാൽ കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ: പഠനങ്ങൾ എന്ത് പറയുന്നു?



ആരോഗ്യത്തിന് പാൽ നല്ലതാണെന്ന് പൊതുവേ everyone അംഗീകരിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. മലയാളികളുടെ ദിനചര്യയിലോൺ പാൽ ചേർത്ത ചായയും കാപ്പിയും അനിവാര്യ ഘടകങ്ങളാണ്. പനീർ, ചീസ്, ബട്ടർ, ഷേക്ക്, ഐസ്ക്രീം തുടങ്ങി നിരവധി രൂപങ്ങളിൽ പാൽ ദിവസവും നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ എത്തുന്നു. എന്നാൽ പാൽ സ്ഥിരമായി കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നുവെന്ന് അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

പാലിൽ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ, കാത്സ്യം, വൈറ്റമിൻ ഡി എന്നിവ എല്ലുകളും സന്ധികളും കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുന്നു. പതിവായി പാൽ കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുകയും അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നതാണ് പഠനങ്ങളിലെ കണ്ടെത്തൽ.

ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും പാൽ നല്ല പങ്കുവഹിക്കുന്നു. പാലിലെ അന്നജം, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ ശരിയായ അനുപാതം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വയറുനിറവ് നൽകുന്നു. ബ്രാഞ്ച്ഡ് ചെയിൻ അമിനോ ആസിഡുകൾ (BCAA), കേസിൻ, വേയ് പ്രോട്ടീൻ തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ മസിൽ മാസ് രൂപപ്പെടാനും താങ്ങിനിൽക്കാനും സഹായകമാണ്.

പതിവായി പാൽ കുടിക്കുന്നവർക്ക് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹസാധ്യത കുറയുന്നതായി ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മധുരപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നും വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നതിലും പാലിന് പങ്കുണ്ട്. പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം രക്താതിമർദം കുറയ്ക്കാനും ഹൃദയരോഗങ്ങളും പക്ഷാഘാതവും തടയാനുമുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. കാത്സ്യം ധാരാളമായി അടങ്ങിയതിനാൽ മലാശയാർബുദത്തിന്റെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാം എന്ന ഗവേഷണങ്ങളും ഉണ്ട്. എന്നാൽ男一方面, പാൽ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസറിന് സാധ്യത ഉയർത്താമെന്ന കണ്ടെത്തലുകളും ചില പഠനങ്ങളിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പാൽ കുടിക്കുന്നത് കാൻസറിന് നേരിട്ട് കാരണമാകുന്നു എന്ന് പറയാനാകില്ലെന്നും, പാലിന്റെയും രോഗങ്ങളുടെയും ബന്ധത്തിൽ കൂടുതൽ ഗവേഷണം ആവശ്യമാണെന്നും വിദഗ്ധർ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ആകെപ്പാടായി, പാൽ ശരിയായ അളവിലും മിതമായ രീതിയിലും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണെന്നും, അതി ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ശരിയായ സമീപനമെന്നും പഠനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.



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

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

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

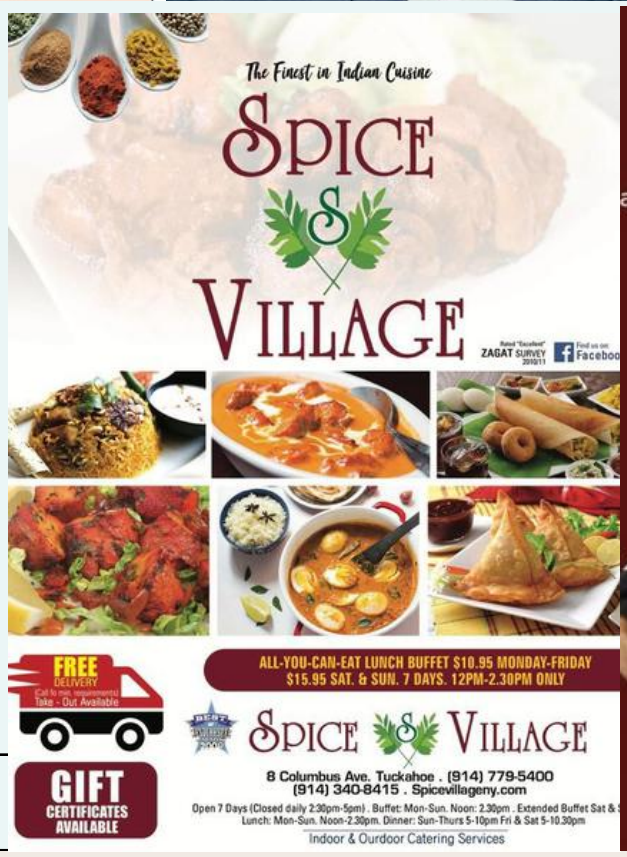
Snacks also Available

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

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

മൂക്കിലെ സ്പ്രേയുടെ 41,000 യൂണിറ്റുകൾക്ക് അണുബാധ സാധ്യത; രാജ്യവ്യാപകമായി മരുന്ന് തിരിച്ചുവിളിച്ചു



ന്യൂയോർക് :രാജ്യത്തുടനീളം വിറ്റഴിച്ച 41,000-ത്തിലധികം മൂക്കിലെ സ്പ്രേ കുപ്പികൾ തിരിച്ചുവിളിച്ചു. അസംസ്കൃത പാലിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം കണ്ടെത്തിയതിനെ തുടർന്നാണ് നടപടി.

കണ്ടാമിനേഷൻ (അണുബാധ) ആശങ്കകളെ തുടർന്ന് Walgreens Saline Nasal Spray with Xylitol-ന്റെ 1.5 ഔൺസ് ബോട്ടിലുകളാണ് തിരിച്ചുവിളിച്ചത്. ഭക്ഷ്യ-മരുന്ന് ഭരണകൂടം (FDA) പറയുന്നതനുസരിച്ച്, ഈ ഉൽപ്പന്നത്തിൽ Pseudomonas lactis എന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഈ ഉൽപ്പന്നം വാങ്ങിയ ഉപഭോക്താക്കൾ ഉടൻ തന്നെ ഉപയോഗം നിർത്തി Walgreens-ൽ തിരികെ നൽകണം.തിരിച്ചുവിളിച്ച ബാച്ച് വിവരങ്ങൾ:

NDC നമ്പർ: 0363-3114-01,ലോട്ട് നമ്പർ: 71409, കാലഹരണ തീയതി: 2027 ഫെബ്രുവരി 28 ലോട്ട് നമ്പർ: 71861, കാലഹരണ തീയതി: 2027 ഓഗസ്റ്റ് 31.
ആരോഗ്യപരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ:
Pseudomonas lactis ബാക്ടീരിയ വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർക്കും ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്കും ഇത് അപകടകരമാണ്. പനി, തണുപ്പ്, ക്ഷീണം, തലവേദന, പേശിവേദന, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ആശയക്കുഴപ്പം തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.
എങ്കിലും, ഈ തിരിച്ചുവിളിക്കലിനെ FDA 'ലെവൽ II' ആയിട്ടാണ് തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതായത്, ഉൽപ്പന്നം താൽക്കാലികമോ പരിഹരിക്കാവുന്നതോ ആയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം, എന്നാൽ ഗുരുതരമായ ദോഷത്തിനുള്ള സാധ്യത വിദൂരമാണ്.

ഫെഡെക്സ് നോർത്ത് ടെക്സസ് കേന്ദ്രം അടച്ചുപൂട്ടുന്നു; 850-ൽ അധികം ജീവനക്കാർക്ക് ജോലി നഷ്ടമാകും

കോപ്പൽ(ടെക്സസ്):ഫെഡെക്സ് സപ്ലൈ ചെയിൻ ലോജിസ്റ്റിക്സ് & ഇലക്ട്രോണിക്സ്, ഇൻക്. (FedEx Supply Chain Logistics & Electronics, Inc.) നോർത്ത് ടെക്സാസിലെ കോപ്പലിലുള്ള തങ്ങളുടെ കേന്ദ്രം ഉടൻ അടച്ചുപൂട്ടുന്നു. ഇത് 850-ൽ അധികം ജീവനക്കാർക്ക് ജോലി നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമാകും.

2026-ൽ കോപ്പൽ കേന്ദ്രം അടച്ചുപൂട്ടുമ്പോൾ 850-ൽ ഏറെ ജീവനക്കാരെ പിരിച്ചുവിടേണ്ടി വരുമെന്ന് കമ്പനി അറിയിച്ചു.

തൊഴിലാളികളുടെ പുനഃക്രമീകരണത്തിനും പരിശീലനത്തിനുമുള്ള നിയമപരമായ ബാധ്യതകൾ (Worker Adjustment and Retraining Notification - WARN Act) പാലിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച അവസാനം ടെക്സാസ് വർക്ക്ഫോഴ്സ് കമ്മീഷന് (Texas Workforce Commission) കമ്പനി ഇതുസംബന്ധിച്ച കത്ത് സമർപ്പിച്ചു.



നോർത്ത് അമേരിക്കൻ സി.എസ്.ഐ. ഫാമിലി & യൂത്ത് കോൺഫറൻസ്: തീം പ്രകാശനം ചെയ്തു.

ഫാർമേഴ്സ് ബ്രാഞ്ച്, ടെക്സസ് നോർത്ത് അമേരിക്കയിലെ 35-മത് സി.എസ്.ഐ. ഫാമിലി & യൂത്ത് കോൺഫറൻസിന്റെ (ജൂലൈ 2026) ഔദ്യോഗിക തീം 'ലവ് ഓഫ് ക്രൈസ്റ്റ് സി.എസ്.ഐ. ചർച്ചിൽ' നടന്ന പ്രത്യേക ശുശ്രൂഷയിൽ പ്രകാശനം ചെയ്തു. "Grow and Bridge Generations in Christ" (ക്രിസ്തുവിൽ തലമുറകളെ വളർത്തുക, ബന്ധിപ്പിക്കുക) എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ കോൺഫറൻസിന്റെ പ്രധാന വിഷയം.സി.എസ്.ഐ. മധ്യ കേരളാ ഡയോസിസ് ബിഷപ്പ് റൈറ്റ്. റെവ. ഡോ. സാബു കെ. ചെറിയാൻ പ്രസ്തുത ചടങ്ങുകൾക്ക് മുഖ്യ കാർമ്മികത്വം വഹിച്ചു.സെന്റ് ആൻഡ്രൂസ് എപ്പിസ്കോപ്പൽ ചർച്ച് പ്രീസ്റ്റ് റവ. റോയ് എ. തോമസ്, സെന്റ് ലൂക്ക്സ് എപ്പിസ്കോപ്പൽ ചർച്ച് പ്രീസ്റ്റ് റവ. ജോർജ് ജോസഫ്, ലവ് ഓഫ് ക്രൈസ്റ്റ് സി.എസ്.ഐ. ചർച്ച് പാസ്റ്റർ എമറിറ്റസ് റവ. ഡോ. മാധവരാജ് സാമുവേൽ, സി.എസ്.ഐ. കോൺഗ്രിഗേഷൻ ഓഫ് ഡാളസ് പ്രെസ്ബിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ് റവ. റീജീവ് സുഗു എന്നിവർ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി വൈദികർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.ബിഷപ്പ് ചെറിയാൻ തന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള വിശ്വാസ ബന്ധങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു.സഹവിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രതീകമായി സി.എസ്.ഐ. കോൺഗ്രിഗേഷൻ ഓഫ് ഡാളസിലെ അംഗങ്ങളും ചടങ്ങിൽ സംബന്ധിച്ചു.ബിഷപ്പും മറ്റ് സംഘാടകരും ചേർന്ന് തീം അടങ്ങിയ ബാനർ അൾത്താരയിൽ വെച്ച് ഔദ്യോഗികമായി പ്രകാശനം ചെയ്തു.ബിഷപ്പ് ചെറിയാനെയും കൊച്ചമ്മയെയും ആദരിക്കുന്ന ചടങ്ങും നടന്നു.
യുവജനങ്ങളുടെയും കുടുംബങ്ങളുടെയും ആത്മീയ അടിത്തറ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ ലക്ഷ്യമിടുന്ന ഈ കോൺഫറൻസ് 20 വർഷത്തിനു ശേഷമാണ് ഡാളസിൽ വെച്ച് നടക്കുന്നത്.കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി:വെബ്സൈറ്റ്: www.csinaconference.com



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

തിരിച്ചറിയൽ രേഖ ഇല്ലാത്ത യാത്രക്കാർക്ക് ഇനി $45 ഫീസ്: ടിഎസ്എ

വാഷിംഗ്ടൺ ഡി സി :ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ സെക്യൂരിറ്റി അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (TSA) ഒരു പുതിയ പ്രഖ്യാപനം നടത്തി. റിയൽ ഐഡി (REAL ID) ഇല്ലാത്തതോ പാസ്പോർട്ട് ഇല്ലാത്തതോ ആയ യാത്രക്കാർക്ക് 2026 ഫെബ്രുവരി 1 മുതൽ വിമാനത്താവള സുരക്ഷാ പരിശോധനാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ (airport security checkpoints) $45 ഫീസ് നൽകേണ്ടിവരും.

നേരത്തെ $18 ആയിരുന്നു ഫീസ് നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നതെങ്കിലും, ഇപ്പോൾ അത് $45 ആയി ഉയർത്തി.

റിയൽ ഐഡി നടപ്പാക്കലിന്റെ അടുത്ത ഘട്ടമായാണ് ഈ ഫീസ് ഏർപ്പെടുത്തുന്നത്. അംഗീകൃത തിരിച്ചറിയൽ രേഖയില്ലാത്തവർക്ക്, ചെക്ക്പോയിന്റ് കടന്നുപോകാൻ അനുമതി ലഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, ബയോമെട്രിക് അല്ലെങ്കിൽ ബയോഗ്രാഫിക് സംവിധാനം വഴി വ്യക്തിത്വം സ്ഥിരീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ ഫീസ് ഐഡി വെരിഫിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭരണപരവും ഐടി (IT) പരവുമായ ചെലവുകൾ നികുതിദായകർക്ക് (taxpayers) പകരം യാത്രക്കാർ തന്നെ വഹിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് എന്ന് TSA അറിയിച്ചു.

റിയൽ ഐഡി ഇല്ലാത്തവർക്ക് TSA.gov എന്ന വെബ്സൈറ്റ് വഴി വ്യക്തിത്വം സ്ഥിരീകരിക്കാനും ഫീസ് അടയ്ക്കാനും സാധിക്കും. ഈ നടപടിക്രമത്തിന് ഏകദേശം 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ സമയമെടുക്കും.

ഫീസ് അടച്ച് സ്ഥിരീകരിച്ചാലും ചെക്ക്പോയിന്റ് കടന്നുപോകാൻ അനുമതി ലഭിക്കുമെന്നതിന് ഉറപ്പില്ല എന്നും TSA മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു.

ഒരിക്കൽ ഫീസ് അടച്ച് വെരിഫൈ ചെയ്താൽ പത്ത് ദിവസത്തേക്ക് TSA ചെക്ക്പോയിന്റ് വഴി കടന്നുപോകാൻ അനുമതി ലഭിക്കും. അതിനുശേഷം വീണ്ടും റിയൽ ഐഡി ഇല്ലാതെ യാത്ര ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും ഫീസ് നൽകണം.
നിലവിൽ ഏകദേശം 94% യാത്രക്കാരും റിയൽ ഐഡിയോ മറ്റ് അംഗീകൃത ഐഡന്റിഫിക്കേഷനുകളോ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഹാരിസ് കൗണ്ടി ജഡ്ജ് ലീന ഹിഡാൽഗോ വിവാഹബന്ധം വേർപിരിഞ്ഞു; വേർപിരിയൽ 'വേദനാജനകം'

ഹൂസ്റ്റൺ :ഹാരിസ് കൗണ്ടി ജഡ്ജായ ലീന ഹിഡാൽഗോയും ഭർത്താവ് ഡേവിഡ് ജെയിംസും വിവാഹത്തിന്റെ ഒന്നാം വാർഷിക ദിനത്തിൽ വേർപിരിഞ്ഞതായി അറിയിച്ചു.



ഈ തീരുമാനം 'വേദനാജനകമാണെങ്കിലും' തങ്ങൾ ഇരുവർക്കും ഏറ്റവും ഉചിതമായ നടപടിയാണിതെന്ന് അവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

വേർപിരിയലിന്റെ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഹിഡാൽഗോ പുറത്തുവിട്ടിട്ടില്ല. കഴിഞ്ഞ വർഷം നവംബറിൽ സിവിൽ ചടങ്ങിലൂടെ വിവാഹിതരായ ഇരുവരുടെയും ഫിലിപ്പീൻസിലെ ഡെസ്റ്റിനേഷൻ വെഡ്ഡിംഗ് അടുത്തിടെ 'വോഗ്' മാഗസിനിൽ വാർത്തയായിരുന്നു.

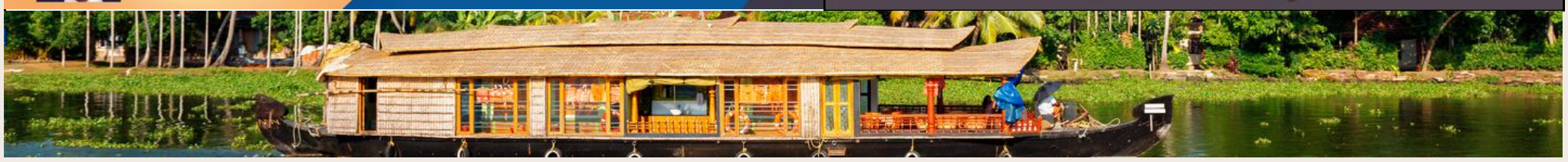
കഴിഞ്ഞ പത്ത് വർഷത്തിലധികമായി നീണ്ട അവരുടെ ബന്ധം 'സന്തോഷം, പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ, പ്രധാനപ്പെട്ട മാറ്റങ്ങൾ, ആഴമായ സ്നേഹം' എന്നിവയാൽ നിറഞ്ഞതായിരുന്നു എന്ന് ഹിഡാൽഗോ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം പോസ്റ്റിൽ കുറിച്ചു.

"ഈ വർഷം, ജീവിതം ഒരു വഴിത്തിരിവിലെത്തി, അത് കാര്യങ്ങളെ വ്യത്യസ്തമായി കാണാൻ ഞങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചു," അവർ എഴുതി. "അപ്രതീക്ഷിതമായി, ഞങ്ങളുടെ വാർഷിക ദിനമായ ഇന്ന്, ഡേവിഡും ഞാനും വേർപിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

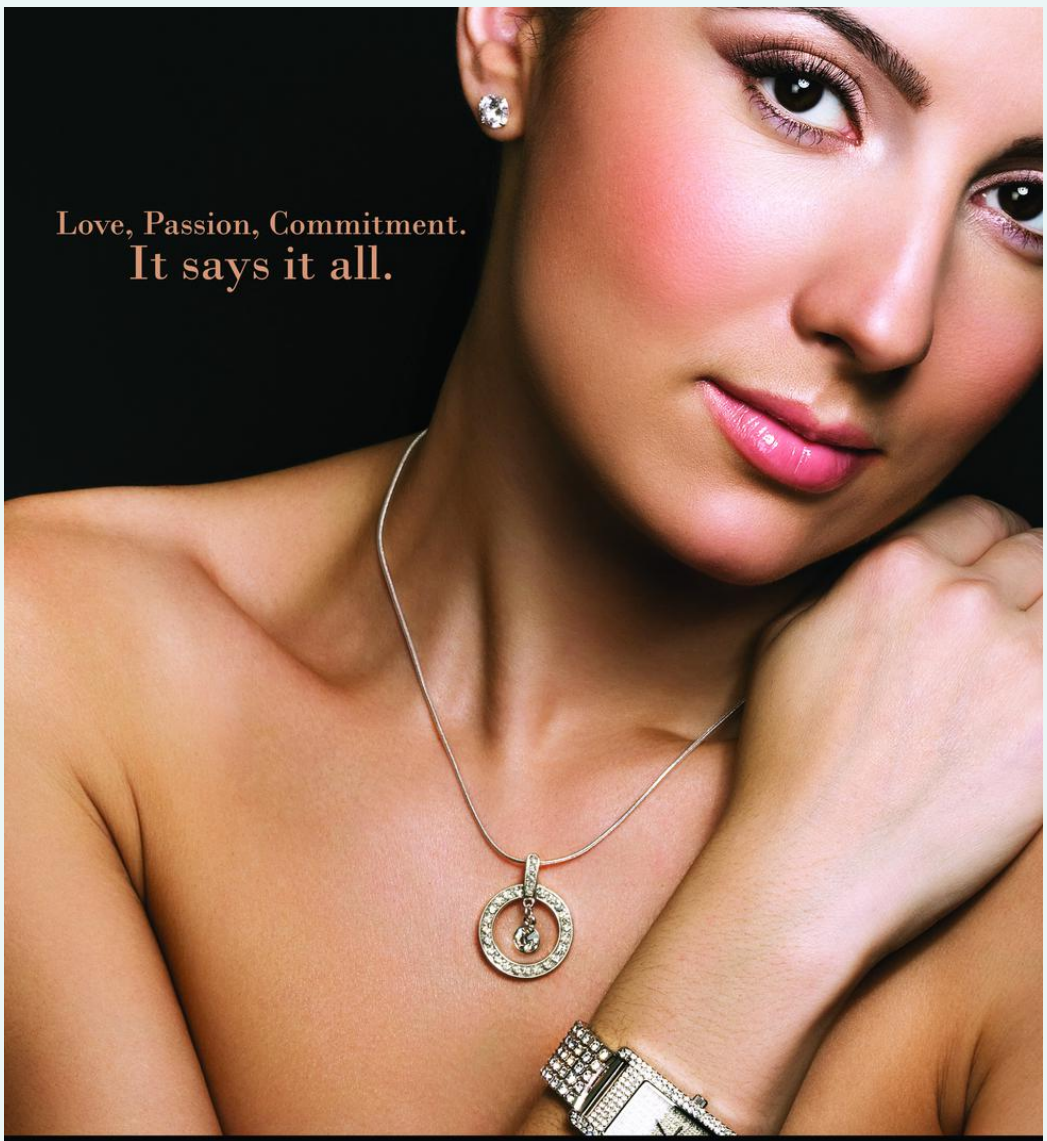
ഞങ്ങളിലാരും ആഗ്രഹിച്ചതല്ല ഇത്. എന്നാൽ, വേദനയോടെയാണെങ്കിലും, ഇതാണ് ഏറ്റവും ഉചിതമെന്ന് ഞങ്ങൾ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു."







നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



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 avallable to those who quality
[3] Applicants to the TEAS hursing 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

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

2026 ഫാമിലി & യൂത്ത് കോൺഫറൻസിനു പുതിയ നേതൃത്വനിര പ്രഖ്യാപിച്ചു













ന്യൂയോർക്ക്: 2026 ജൂലൈ 15 മുതൽ 18 വരെ പെൻസിൽവേനിയ ലാങ്കസ്റ്റർ വിൻധം റിസോർട്ടിൽ നടക്കാനിരിക്കുന്ന ഫാമിലി & യൂത്ത് കോൺഫറൻസിനായി നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് അമേരിക്കൻ ഭദ്രാസനം പുതുതായി നിയമിച്ച നേതൃത്വ സംഘത്തെ പ്രഖ്യാപിച്ചു.

നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് അമേരിക്കൻ ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത സക്കറിയ മാർ നിക്കളാവോസ്, കോൺഫറൻസിന്റെ ലീഡർഷിപ്പ് ടീമിലേക്ക് താഴെപ്പറയുന്നവരെയും നിയമിച്ചു:

- ഫാ. അലക്സ് കെ. ജോയ്, കോൺഫറൻസ് കോർഡിനേറ്റർ (വികാരി, സെന്റ് പോൾസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, ആൽബനി, ന്യൂയോർക്ക്)
- ജെയ്സൺ തോമസ്, കോൺഫറൻസ് സെക്രട്ടറി (സെയിന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, ബ്രോങ്ക്സ്, ന്യൂയോർക്ക്)
- ജോൺ താമരവേലിൽ, കോൺഫറൻസ് ട്രഷറർ (സെയിന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, ജാക്സൺ ഹൈറ്റ്സ്, ന്യൂയോർക്ക്)
- ഡോ. റെബേക്ക പോത്തൻ, സുവനീർ എഡിറ്റർ (സെയിന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, സഫേൺ, ന്യൂയോർക്ക്)
- ആശ ജോർജ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി (സെയിന്റ് സ്റ്റീഫൻസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, മിഡ്ലാൻഡ് പാർക്ക്, ന്യൂജേഴ്സി)
- റിംഗിൾ ബിജു, ജോയിന്റ് ട്രഷറർ (സെയിന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് ചർച്ച്, ലിൻഡൻ, ന്യൂജേഴ്സി)

സമ്മേളനത്തിന്റെ സുഗമമായ ആസൂത്രണത്തിനും നിർവ്വഹണത്തിനും പിന്തുണ നൽകുന്നതിനായി നിരവധി ഉപസമിതികളും രൂപീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

2026 ഫാമിലി & യൂത്ത് കോൺഫറൻസ് ജൂലൈ 15 ബുധനാഴ്ച മുതൽ ജൂലൈ 18 ശനിയാഴ്ച വരെ പെൻസിൽവേനിയയിലെ ലാങ്കസ്റ്റർ വിൻധം റിസോർട്ടിൽ നടക്കും. "കൃപയുടെ പാത്രങ്ങൾ" എന്ന കോൺഫറൻസ് തീം 2 തിമോത്തി 2:20–22 അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.

പ്രധാന പ്രഭാഷകർ:

- ഡോ. തോമസ് മാർ അത്താനാസിയോസ്, കണ്ടനാട് ഈസ്റ്റ് ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത
- ഹൈറോമോങ്ക് വാസിലിയോസ്, സെയിന്റ് ഡയനീഷ്യസ് മൊണാസ്ട്രി
- ഫാ. ഡോ. എബി ജോർജ്, ലോങ്ങ് ഐലൻഡ് സെന്റ് തോമസ് ഇടവക വികാരി
- ലിജിൻ തോമസ്, സൗത്ത് വെസ്റ്റ് അമേരിക്കൻ ഭദ്രാസനം

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

- ഫാ. അലക്സ് ജോയ് (കോൺഫറൻസ് കോർഡിനേറ്റർ): 973-489-6440
- ജെയ്സൺ തോമസ് (കോൺഫറൻസ് സെക്രട്ടറി): 917-612-8832
- ജോൺ താമരവേലിൽ (കോൺഫറൻസ് ട്രഷറർ): 917-533-3566



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



സിനിമ വിശേഷങ്ങൾ

നിവിൻ പോളിയുടെ ആദ്യ വെബ് സീരിസ് 'ഫാർമ': മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവിന്റെ ജീവിതകഥയുമായി ടീസർ പുറത്തിറങ്ങി

നിവിൻ പോളിയുടെ ആദ്യ വെബ് സീരിസ് ആയ 'ഫാർമ'യുടെ ടീസർ പുറത്തിറങ്ങി. മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവ് കെ.പി. വിനോദിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന കഥയാണ് ഈ സീരിസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. മെഡിക്കൽ ഡ്രാമാ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ഈ നിർമ്മിതിയിൽ ബിനു പപ്പു, നരേൻ, മുത്തുമണി, ശ്രുതി രാമചന്ദ്രൻ, വീണ നന്ദകുമാർ, അലേഖ് കപൂർ തുടങ്ങി ശ്രദ്ധേയരായ നിരവധി അഭിനേതാക്കൾ ഒന്നിക്കുന്നു.

'ഫൈനൽസ്' എന്ന ചിത്രത്തിലൂടെ ശ്രദ്ധേയനായ പി.ആർ. അരുണാണ് സീരിസ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്നത്. അഭിനന്ദൻ രാമാനുജം ഛായാഗ്രഹണം നിർവഹിക്കുന്നു. ജേക്സ് ബിജോയ് സംഗീതം ഒരുക്കുന്ന സീരിസിന്റെ എഡിറ്റിംഗ് ശ്രീജിത് സാരംഗാണ്. ചില സർപ്രൈസ് കാസ്റ്റിംഗുകളും പ്രോജക്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

നൂറുകണക്കിന് യഥാർത്ഥ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് 'ഫാർമ'യ്ക്ക് പ്രചോദനം ലഭിച്ചതെന്ന് സംവിധായകൻ പറയുന്നു. ഹൃദയത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയായാണ് ഇതിനെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. വിവേക് അനിരുദ്ധ് കാസ്റ്റിങ് ഡിസൈനും സുധി കട്ടപ്പന മേക്കപ്പും നിർവഹിക്കുന്നു. മൂവി മിൽസ് ബാനറിൽ കൃഷ്ണൻ സേതുകുമാർ നിർമ്മിക്കുന്ന സീരിസിന് നോബിൾ ജേക്കബ് ലൈൻ പ്രൊഡ്യൂസറാണ്.



ഡീയസ് ഈറെ ഡിസംബർ 5 മുതൽ ഹോട്ട്സ്റ്റാറിൽ

പ്രണവ് മോഹൻലാൽ പ്രധാനവേഷത്തിലെത്തിയ ഹൊറർ ത്രില്ലർ സിനിമ 'ഡീയസ് ഈറെ' ഡിസംബർ 5 മുതൽ ജിയോ ഹോട്ട്സ്റ്റാറിൽ സ്ട്രീമിങ് ആരംഭിക്കും. ഒക്ടോബർ 31ന് റിലീസായ ചിത്രം തിയറ്ററുകളിൽ മികച്ച പ്രതികരണം നേടിയിരുന്നു. സംവിധായകൻ രാഹുല് സദാശിവന്റെ ക്രാഫ്റ്റും അഭിനയസംഘത്തിന്റെ പ്രകടനവും സാങ്കേതിക മേഖലകളിലെ മികവും ചേർന്ന ഗംഭീര ഹൊറർ അനുഭവമായിരുന്നു ഈ ചിത്രം എന്നു പ്രേക്ഷകർ വിലയിരുത്തി. റിലീസിന് ഒരുമാസത്തിനുശേഷമാണ് ചിത്രം ഒടിടിയിലെത്തുന്നത്.

'ഭ്രമയുഗം', 'ഭൂതകാലം' തുടങ്ങിയ ഹിറ്റുകൾക്കുപിന്നാലെ രാഹുല് സദാശിവൻ ഒരുക്കിയ മറ്റൊരു ശ്രദ്ധേയ ഹൊറർ ചിത്രമാണിത്. ഷെഹ്നാദ് ജലാൽ ഐഎസ്സി ഛായാഗ്രഹണവും ജ്യോതിഷ് ശങ്കർ കലാസംവിധാനവും നിർവഹിച്ച ചിത്രത്തിന് സംഗീതം നൽകിയിരിക്കുന്നത് ക്രിസ്റ്റോ സേവ്യറാണ്. ഷഫീക്ക് മുഹമ്മദ് അലി എഡിറ്റിംഗും ജയദേവൻ ചക്കാടത്ത് സൗണ്ട് ഡിസൈനും എംആർ രാജാകൃഷ്ണൻ സൗണ്ട് മിക്സിംഗും കൈകാര്യം ചെയ്തു. റൊണക്സ് സേവ്യർ മേക്കപ്പ്, കലൈ കിംഗ്സൺ സ്റ്റണ്ട്, മെൽവി ജെ കോസ്റ്റ്യൂം ഡിസൈൻ, എയിസ്തെറ്റിക് കുഞ്ഞമ്മ പബ്ലിസിറ്റി ഡിസൈൻ, അർജുൻ കല്ലിങ്കൽ സ്റ്റിൽസ്, ലിജു പ്രഭാകർ കളറിങ്ങ് എന്നിവ നിർവഹിച്ചു. ഡിജിബ്രിക്സ് വിഎഫ്എക്സ് നിർമിച്ച ചിത്രത്തിന്റെ ഡിഐ രംഗ്റെയ്സ് മീഡിയയാണ് ഒരുക്കിയത്. അരോമ മോഹൻ പ്രൊഡക്ഷൻ കൺട്രോളർ. സംഗീതം നൈറ്റ് ഷിഫ്റ്റ് റെക്കോർഡ്സ് പുറത്തിറക്കുന്നു.



മോഹൻലാൽ–തരുൺ മൂർത്തി ടീം വീണ്ടും; ആഷിഖ് ഉസ്മാൻ നിർമ്മിക്കുന്ന പുതിയ ചിത്രം പ്രഖ്യാപിച്ചു

'തുടരും' എന്ന ബ്ലോക്ബസ്റ്റർ വിജയത്തിന് ശേഷം മോഹൻലാലും സംവിധായകൻ തരുൺ മൂർത്തിയും വീണ്ടും ഒന്നിക്കുന്ന പുതിയ സിനിമ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ആഷിഖ് ഉസ്മാൻ പ്രൊഡക്ഷൻസ് ബാനറിൽ ആഷിഖ് ഉസ്മാനാണ് ചിത്രം നിർമിക്കുന്നത്. ഈ ബാനറിൽ മോഹൻലാൽ ആദ്യമായി അഭിനയിക്കുന്ന ചിത്രം കൂടിയാണിത്.

ചിത്രത്തിന്റെ തിരക്കഥ രതീഷ് രവിയാണ് ഒരുക്കുന്നത്. 'തുടരും' ഉൾപ്പെടെ നിരവധി മോഹൻലാൽ ചിത്രങ്ങൾക്ക് ക്യാമറ ചെയ്ത ഷാജി കുമാർ ഛായാഗ്രഹണം നിർവഹിക്കും.

ആഷിഖ് ഉസ്മാൻ പ്രൊഡക്ഷൻസിൽ മോഹൻലാലിനെ നായകനാക്കി ഒരുക്കുന്ന ചിത്രത്തിന് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സംവിധായകനായി പരിഗണിച്ചിരുന്നത് നടനും ചീഫ് അസോ. ഡയറക്ടറുമായ ഓസ്റ്റിൻ ഡാനിയായിരുന്നു. 'തല്ലുമാല', 'വിജയ് സൂപ്പറും പൗർണമിയും' തുടങ്ങിയ ചിത്രങ്ങളിലെ അഭിനയത്തിലൂടെയും 'അഞ്ചാം പാതിര'യിലെ അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയും ശ്രദ്ധേയനായ ഓസ്റ്റിനെക്കൊണ്ട് 'എൽ365' എന്ന പേരിൽ ഒരു സിനിമ പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നെങ്കിലും, അതാകും തരുൺ മൂർത്തി–മോഹൻലാൽ കൂട്ടുകെട്ടിന്റെ ചിത്രം എന്ന് ഇപ്പോൾ അപ്രതീക്ഷിതമായി വ്യക്തമല്ലെന്നാണു അടുത്ത വൃത്തങ്ങൾ പറയുന്നത്.

ആഷിഖ് ഉസ്മാന്റെ മോളിവുഡ് ടൈംസ് ചിത്രത്തിന്റെ ചിത്രീകരണം പൂർത്തിയാക്കി പോസ്റ്റ് പ്രൊഡക്ഷൻ തുടരുകയാണ്. അതിനുശേഷം നിർമ്മിക്കുന്ന അടുത്ത ചിത്രവും, മോഹൻലാൽ 'ദൃശ്യം 3' പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം തുടങ്ങുന്ന പ്രോജക്റ്റും തരുൺ മൂർത്തി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ഈ പുതിയ ചിത്രമായിരിക്കും.



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

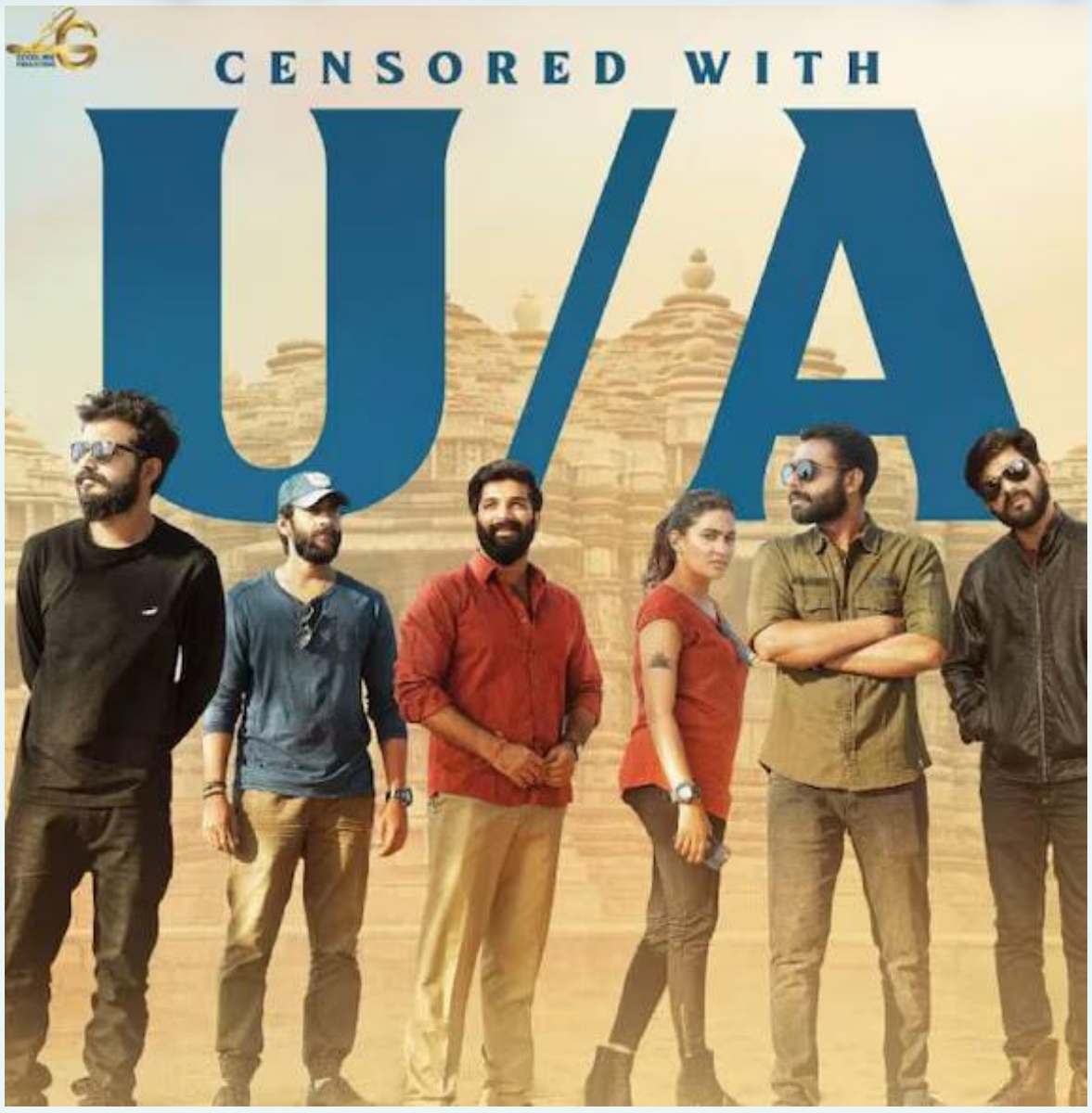
‘ഖജുരാഹോ ഡ്രീംസ്’ ഡിസംബർ 5-ന് തിയറ്ററുകളിൽ; യുവതാരങ്ങളുടെ റോഡ് മൂവി ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്നു

യുവതാരങ്ങളായ അർജുൻ അശോകൻ, ഷറഫുദ്ദീൻ, ശ്രീനാഥ് ഭാസി, ധ്രുവൻ എന്നിവരെ പ്രധാന കഥാപാത്രങ്ങളാക്കി ഒരുക്കിയ ‘ഖജുരാഹോ ഡ്രീംസ്’ ഡിസംബർ 5-ന് തിയറ്ററുകളിലെത്തുന്നു. പുരാതന ചുവർ ചിത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് പ്രശസ്തമായ ഖജുരാഹോയിലേക്കുള്ള സുഹൃത്തുക്കളുടെ യാത്രയും പിന്നാലെ സംഭവിക്കുന്ന അത്ഭുതങ്ങളുമാണ് ചിത്രം പറയുന്നത്. നർമ്മ മുഹൂർത്തങ്ങൾ ചേർത്ത് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ചിത്രം ഇന്നത്തെ യുവതയുടെ മാറ്റം നേരിടുന്ന ലോകവും ജീവിതരീതികളും തുറന്നുകാട്ടുന്നു. ഏറെ നാളുകളുടെ ഇടവേളക്ക് ശേഷം മലയാള സിനിമയിൽ എത്തുന്ന ഒരു റോഡ് മൂവി എന്ന നിലയിലും ‘ഖജുരാഹോ ഡ്രീംസ്’ കൗതുകം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

മനോജ് വാസുദേവാണ് ചിത്രം സംവിധാനം ചെയ്യുന്നത്. ഗുഡ് ലൈൻ പ്രൊഡക്ഷൻസ് ബാനറിൽ എം. കെ. നാസർ നിർമ്മിക്കുന്ന ഈ ചിത്രത്തിന് സേതു തിരക്കഥ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ഗുഡ് ലൈൻ പ്രൊഡക്ഷൻസ് ത്രൂ ആശിർവാദ് റിലീസാണ് ചിത്രം പ്രദർശനത്തിനെത്തിക്കുന്നത്. ചിത്രത്തിന് യു.എ സെൻസർ സർട്ടിഫിക്കറ്റാണ് ലഭിച്ചത്.

അർജുൻ അശോകൻ, ഷറഫുദ്ദീൻ, ശ്രീനാഥ് ഭാസി, ധ്രുവൻ എന്നിവർക്കൊപ്പം അതിഥി രവി, ചന്തുനാഥ്, ജോണി ആന്റണി, സോഹൻ സീനുലാൽ, സാദിഖ്, വർഷാ വിശ്വനാഥ്, നൈന സർവാർ, അമേയ മാത്യു, രക്ഷ രാജ്, നസീർ ഖാൻ, അശോക് എന്നിവരും അഭിനയിക്കുന്നു.

സരേഗമയാണ് ചിത്രത്തിന്റെ മ്യൂസിക് പാർട്നർ. ഗോപിസുന്ദർ സംഗീതം നൽകിയ ‘ശിലയൊരു ദേവിയായ്’ എന്ന ഗാനം ഇതിനകം പ്രേക്ഷക ശ്രദ്ധ നേടിയിട്ടുണ്ട്.





മോഹൻദാസ് പ്രൊഡക്ഷൻ ഡിസൈൻ ചെയ്ത ചിത്രത്തിന് പ്രദീപ് നായർ ഛായാഗ്രഹണം, ലിജോ പോൾ എഡിറ്റിങ്, അരുൺ മനോഹർ കോസ്റ്റ്യൂം ഡിസൈൻ, ഹരിനാരായണൻ ഗാനരചന എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. മേക്കപ്പ് സജി കട്ടാക്കട, പ്രൊഡക്ഷൻ കൺട്രോൾ സിൻജോ ഒറ്റത്തെക്കൽ, ചീഫ് അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ചാക്കോ കാഞ്ഞൂപ്പറമ്പൻ, ഫിനാൻസ് കൺട്രോൾ സന്തോഷ് കരമന, സൗണ്ട് ഡിസൈൻ അരുൺ രാമവർമ്മ, സൗണ്ട് മിക്സിങ് ജിജു ടി. ബ്രൂസ് എന്നിവരാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്. ഡിജിറ്റൽ മാർക്കറ്റിങ് അനൂപ് സുന്ദരൻ, സ്റ്റിൽസ് ശ്രീജിത്ത് ചെട്ടിപ്പടി, ഡിസൈൻസ് ആൻറണി സ്റ്റീഫൻ, പിആർഒ വാഴൂർ ജോസ്, പിആർ ആൻഡ് മാർക്കറ്റിങ് ആതിര ദിൽജിത്ത്.



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്



മാരുതിയുടെ ആദ്യ ഓൾ-ഇലക്ട്രിക് എസ്‌യുവി 'ഇ-വിറ്റാര' ഉടൻ; ഇന്ത്യൻ വിപണിയിൽ ആവേശം കൂട്ടുന്ന പുതിയ അതിഥി

മത്സരം രൂക്ഷമാകുന്ന ഇലക്ട്രിക് വാഹന മേഖലയിൽ മാരുതി സുസുക്കി ആദ്യ ഓൾ-ഇലക്ട്രിക് എസ്‌യുവിയായ 'ഇ-വിറ്റാര'യെ വിപണിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ്. ഭാരത് മൊബിലിറ്റി ഗ്ലോബൽ എക്സ്പോയിൽ ആദ്യമായി പ്രദർശിപ്പിച്ച ഈ എസ്‌യുവി പൂർണമായും ഇന്ത്യയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത് നിർമ്മിച്ച മോഡലാണെന്ന് കമ്പനി അറിയിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ പുറത്തിറക്കലിന് ഇനി ദിവസങ്ങൾ മാത്രമേ ബാക്കിയുള്ളുവെന്നും, മാരുതി ഇതുവരെ നൽകിയതിൽ ഏറ്റവും പ്രീമിയം, കരുത്തുറ്റ, സാങ്കേതികമായി മുന്നേറിയ ഇലക്ട്രിക് എസ്‌യുവിയാകും ഇ-വിറ്റാരയെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നു.



മാരുതി നിർമിച്ചതിൽ ഏറ്റവും ഭാരമേറിയ വാഹനമാകും ഇ-വിറ്റാരയുടെ ഓൾ-വീൽ ഡ്രൈവ് വേരിയന്റ്. വലിയ ബാറ്ററി പായ്ക്ക്, ശക്തമായ ഷാസി, ഓൾ-വീൽ ഡ്രൈവ് സിസ്റ്റത്തിനായുള്ള അധിക ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ കാരണം ഏകദേശം 1,900 കിലോഗ്രാം ഭാരമുണ്ടാകും. അയത് ഈ ഭാരം യാത്രാസുഖത്തിലും സ്ഥിരതയിലും ഗുണമായി പ്രകടമാക്കുമെന്ന് കമ്പനി പറയുന്നു.

ടൊയോട്ടയുമായി ചേർന്ന് വികസിപ്പിച്ച ഹെർടെക്-ഇ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലാണ് വാഹനത്തിന്റെ നിർമ്മാണം. 50 ശതമാനത്തിലധികം ഹൈ-ടെൻസൈൽ സ്റ്റീലുപയോഗിച്ച് ശക്തിപ്പെടുത്തിയ ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോം ഘടനാപരമായ ദൃഢത, മികച്ച കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, 5.2 മീറ്റർ ടേണിങ് റേഡിയസ്, കൂടുതൽ ക്യാബിൻ സ്പേസ് എന്നിവ ഉറപ്പാക്കുന്നു. ഇന്ത്യയ്ക്കൊപ്പം ലോകവിപണിയെയും ലക്ഷ്യമിട്ടാണ് ഈ എസ്‌യുവി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ടൊയോട്ട മോഡലായും ഇത് പുറത്തിറങ്ങും; 'അർബൻ ക്രൂയിസർ ഇവി' എന്ന പേരിലായിരിക്കും ടൊയോട്ട പതിപ്പ്.
മാരുതിയുടെ ചരിത്രത്തിൽ ഇതുവരെയുള്ളതിൽ ഏറ്റവും വേഗമേറിയ കാറായിരിക്കും ഇ-വിറ്റാര. ഓൾ-വീൽ ഡ്രൈവ് വകഭേദം 143 kW (194 PS) പവർ ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും വെറും 7.4 സെക്കൻഡിനിടെ 0-100 കിമീ വേഗം കൈവരിക്കാനും കഴിയും. ഫ്രണ്ട്-വീൽ ഡ്രൈവ് മോഡലിൽ 100 kW (136 PS) പവറാണ് ലഭിക്കുക; 100 കിമീ വേഗത്തിലെത്താൻ ഏകദേശം 9.6 സെക്കൻഡ് വേണ്ടിവരും.



രണ്ട് ഡ്രൈവ് കോൺഫിഗറേഷനുകളിലാണ് കാർ ലഭ്യമാകുന്നത് – 2WD, AWD. ഇരുവരിലും 61 kWh ബാറ്ററിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മാരുതിയുടെ ഇൻഹൗസ് ടെസ്റ്റിംഗിൽ ഒറ്റ ചാർജിൽ 500 കിലോമീറ്റർ വരെ റേഞ്ച് ലഭിച്ചതായി റിപ്പോർട്ടുണ്ട്. 120 ലിഥിയം-ഐയൺ സെല്ലുകളിൽ നിർമ്മിച്ച ബാറ്ററി -30°C മുതൽ 60°C വരെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിലും വിശ്വാസ്യതയോടെ പ്രവർത്തിക്കും. IP67 റേറ്റഡ് ബാറ്ററിയോട് കൂടിയ അഡ്വാൻസ്ഡ് തെർമൽ മാനേജ്മെന്റ് സിസ്റ്റവും സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചാർജിംഗിൽ 70 kW ഡിസി ഫാസ്റ്റ് ചാർജറിനെ കാർ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു. ഇതോടെ 20 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 80 ശതമാനം ചാർജിംഗ് ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ പൂർത്തിയാക്കാം. 11 kW എസി ഓൺബോർഡ് ചാർജറും പോർട്ടബിൾ ചാർജറും ലഭ്യമാണ്.
പ്രായോഗികമായ 180 മില്ലീമീറ്റർ ഗ്രൗണ്ട് ക്ലിയറൻസുള്ള ഈ എസ്‌യുവി ഇന്ത്യൻ റോഡ് സാഹചര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്താണ് വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. സുരക്ഷയിൽ ലെവൽ 2 എഡിഎഎസ് സിസ്റ്റം ഉൾപ്പെടെ അഡാപ്റ്റീവ് ക്രൂസ് കൺട്രോൾ, ലെയ്ൻ കീപ്പ് അസിസ്റ്റ്, ബ്ലൈന്റ് സ്പോട്ട് മോണിറ്ററിംഗ്, അഡാപ്റ്റീവ് ഹൈബീം അസിസ്റ്റ് എന്നിവ ലഭിക്കും. കൂടാതെ മൾട്ടി കൊളിഷൻ ബ്രേക്കിങ്, ആക്ടീവ് കോർണറിംഗ് കൺട്രോൾ തുടങ്ങിയ സംവിധാനങ്ങളും സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

അകത്തളത്തിൽ മാരുതിയുടെ പ്രീമിയം ലുക്കിന്റെയും ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളുടെയും സമന്വയം. ഡ്യുവൽ സ്ക്രീൻ ലേഔട്ട്, ഫ്ലോട്ടിങ് സെന്റർ കൺസോൾ, 10.1 ഇഞ്ച് ഇൻഫോടെയ്ൻമെന്റ് സിസ്റ്റം, വെന്റിലേറ്റഡ് ഫ്രണ്ട് സീറ്റുകൾ, 10-വേ പവർഡ് ഡ്രൈവർ സീറ്റ്, 360 ഡിഗ്രി ക്യാമറ, വയർലെസ് ചാർജിങ്, വയർലെസ് ആപ്പിൾ കാർപ്ലേ-ആൻഡ്രോയിഡ് ഓട്ടോ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. പിന്നിലെ സീറ്റിൽ ആവശ്യത്തിന് സ്ഥലമുണ്ടെങ്കിലും ബാറ്ററി പായ്ക്ക് മൂലം തറ അല്പം ഉയർന്നതായി തോന്നാം.

അഞ്ച് ആകർഷകമായ നിറങ്ങളിൽ ഈ എസ്‌യുവി ലഭ്യമാകും. 10 വർഷത്തെ ബാറ്ററി വാറന്റിയോടെയാണ് മാരുതി ഇ-വിറ്റാരയെ വിപണിയിലെത്തിക്കുന്നത് – മാരുതിയുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ വാറന്റി കൂടിയാണിത്. ആദ്യമായി ഇലക്ട്രിക് വാഹനം വാങ്ങുന്നവർക്കും ഇത് വലിയ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുമെന്ന് കമ്പനി ഉറപ്പിക്കുന്നു.





നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്









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



നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

TECHNOLOGY



ക്രോമിയം ബ്രൗസറുകൾക്ക് ഫോട്ടോഷോപ്പ് വെബ് പതിപ്പ് ഒരു വർഷത്തേക്ക് സൗജന്യം

ഫോട്ടോ എഡിറ്റിംഗിലെ പ്രമുഖ സോഫ്റ്റ്വെയറായ അഡോബി ഫോട്ടോഷോപ്പ് തന്റെ ബ്രൗസർ പതിപ്പ് ഒരു വർഷത്തേക്ക് സൗജന്യമായി നൽകുന്ന ഓഫർ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ക്രോമിയം പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഗൂഗിൾ ക്രോം, മൈക്രോസോഫ്റ്റ് എഡ്ജ്, ബ്രേവ്, വിവാൾഡി തുടങ്ങിയ ബ്രൗസറുകളിലെല്ലാം ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യാവുന്ന ഈ എക്സ്റ്റൻഷൻ ക്രിയേറ്റർമാർക്കും ഡിസൈനർമാർക്കും ഡിജിറ്റൽ മാർക്കറ്റർമാർക്കും, സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലേക്ക് ഫോട്ടോകൾ പെട്ടെന്ന് മിനുക്കി എടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏവർക്കും പ്രയോജനപ്പെടും.

ക്രോം വെബ് സ്റ്റോറിൽ ലഭ്യമായ ഈ സൗജന്യ പ്ലാൻ ബാക്ക്ഗ്രൗണ്ട് മാറ്റം, ക്രോപ്പിംഗ്, കളർ കറക്ഷൻ, ബ്രൈറ്റ്നസ്, കോൺട്രാസ്റ്റ് ക്രമീകരണം തുടങ്ങിയ പ്രധാന എഡിറ്റിംഗ് സൗകര്യങ്ങളൊന്നും കൂടിയ സവിശേഷതകളോടെ ലഭ്യമാക്കുന്നു. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ അപ്ലോഡ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഫോട്ടോകൾ പോലും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാതെ റൈറ്റ് ക്ലിക് വഴി Add to Photoshop Extension എന്ന ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുക്കി നേരിട്ട് എഡിറ്റ് ചെയ്യാനാകും.

കൂടുതൽ സോഫ്റ്റ്വെയർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യേണ്ടതില്ലെന്നതാണ് ഈ സേവനത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. ക്രോമിയം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ബ്രൗസറിൽ എക്സ്റ്റൻഷൻ ചേർത്താൽ മതി. Photoshop on the Web എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്ന ഈ സേവനത്തിന്റെ സൗജന്യ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ ഡിസംബർ 8-നകം സജീവമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

എക്സ്റ്റൻഷൻ ഉപയോഗിക്കാൻ Adobe അല്ലെങ്കിൽ Google അക്കൗണ്ട് ഉപയോഗിച്ച് സൈൻ ഇൻ ചെയ്യണം. സൈൻ ഇൻ ചെയ്തതോടെ 12 മാസത്തേക്ക് ഫോട്ടോഷോപ്പ് വെബ് സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. വരാനിരിക്കുന്ന മാസങ്ങളിൽ വെബ് പതിപ്പിലേക്ക് കൂടുതൽ ടൂളുകൾ ചേർക്കുമെന്ന് അഡോബി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഏതെല്ലാമാണെന്ന് കമ്പനി വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല.

ഈ പരിമിതകാല ഓഫർ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ താൽപര്യമുള്ളവർ ഡിസംബർ 8-നുമുമ്പ് എക്സ്റ്റൻഷൻ ബ്രൗസറിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.



ഗൂഗിൾ മാപ്പിൽ വൻ മാറ്റം: 'ജെമിനി എഐ' എത്തി; കൂട്ടുകാരനെപ്പോലെ വഴികാട്ടി സംസാരിക്കും

ഗൂഗിൾ മാപ്പിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങളാണ് ഗൂഗിൾ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. കമ്പനി തങ്ങളുടെ ശക്തമായ ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് മോഡലായ 'ജെമിനി എഐ' മാപ്പുമായി സംയോജിപ്പിച്ചു. ഇതോടെ നാവിഗേഷൻ കൂടുതൽ കൃത്യവും മനുഷ്യസാന്നിധ്യമുള്ളതുമാകുമ്പോൾ വോയിസ് കമാൻഡുകളും വിവരങ്ങളും കൂടുതൽ സ്വാഭാവികമാകും.

പഴയ മൾട്ടികളർ മൈക്രോഫോൺ ഐക്കൺ ഒഴിവാക്കി ഇനി മുതൽ ജെമിനിയുടെ സ്റ്റാർ ഐക്കണാണ് ഉപയോക്താക്കളെ വരവേൽക്കുന്നത്. കാർ, ബൈക്ക്, പൊതു ഗതാഗതം, കാൽനട യാത്ര തുടങ്ങി ഏത് മോഡിലും ജെമിനി സഹായം ലഭ്യമാകും. ഗൂഗിൾ അക്കൗണ്ടിൽ ഉപയോക്താവ് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഭാഷയും വോയിസ് ക്രമീകരണങ്ങളും 그대로 മാപ്പ് പിന്തുടരും.

ഉപയോക്താവ് സാധാരണ സംഭാഷണത്തിൽ പറയുന്ന രീതിയിൽ തന്നെ മാപ്പുമായി സംസാരിക്കാം. 'ഹേയ് ഗൂഗിൾ' എന്ന് വിളിച്ചു സർവീസ് ആക്ടിവേറ്റ് ചെയ്തതിനു ശേഷം, "അടുത്തെവിടെയെങ്കിലും പെട്രോൾ പമ്പ് ഉണ്ടോ?" എന്ന് ചോദിച്ചാൽ മാപ്പ് ഉടനെ സൂചിപ്പിക്കും. തുടർന്ന് "എന്നെ അവിടെ കൊണ്ടുപോകൂ" എന്ന് മാത്രം പറഞ്ഞാൽ മുൻചോദ്യത്തിന്റെ തുടർച്ചയാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ജെമിനി സ്വമേധയാ റൂട്ടും സെറ്റ് ചെയ്യും. ഓരോ തവണയും മുഴുവൻ നിർദേശങ്ങളും ആവർത്തിക്കേണ്ടതില്ല.

യാത്ര ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ റൂട്ടിലെ ട്രാഫിക് ബ്ലോക്കുകളും തടസ്സങ്ങളും വ്യക്തമായി അറിയിച്ച് ജെമിനി കൂടുതൽ കൃത്യമായ മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകും. ഡ്രൈവർമാർക്ക് റോഡിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ള സംവിധാനവും കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

നാവിഗേഷനിലെ ഏറ്റവും വലിയ മാറ്റങ്ങളിൽ ഒന്ന് ലാൻഡ്മാർക്കുകൾ ആശ്രയിച്ചുള്ള വഴികാട്ടലാണ്. "200 മീറ്ററിന് ശേഷം തിരിയുക" എന്ന പഴയ ശൈലിയ്ക്ക് പകരം "ആ വലിയ കെട്ടിടത്തിന് മുന്നിലൂടെ ഇടത്തോട്ട് തിരിയുക" പോലുള്ള മനുഷ്യർ പറയുന്ന രീതിയിലാണ് ഇനി വഴി നിർദേശം ലഭിക്കുക. ഇവ ഇപ്പോൾ അമേരിക്കൻ ഉപയോക്താക്കൾക്കു മാത്രമാണ് ലഭ്യമെങ്കിലും ഉടൻ തന്നെ മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലേക്കും എത്തും.

പുതിയ അപ്ഡേറ്റുകൾ ഘട്ടംഘട്ടമായി ഉപയോക്താക്കൾക്കെത്തിക്കഴിഞ്ഞുവെന്ന് ഗൂഗിൾ അറിയിച്ചു.

യാത്ര തുടങ്ങും മുൻപ് തന്നെ ട്രാഫിക് വിവരങ്ങൾ നൽകും!

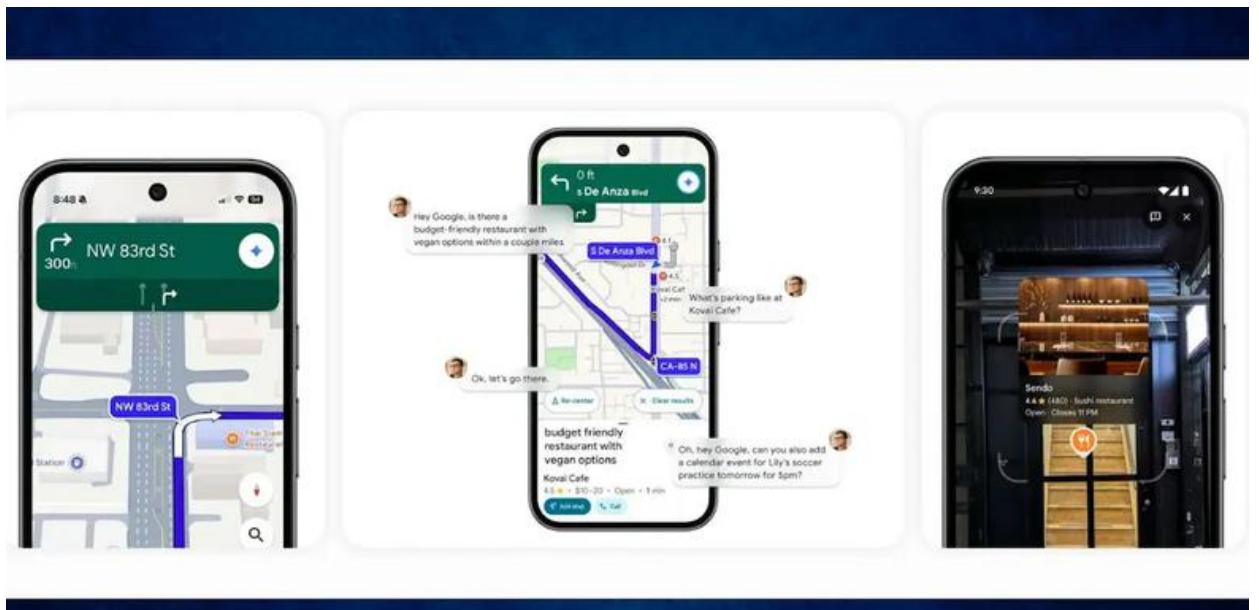
യാത്രയ്ക്ക് പുറപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പേ റോഡിലെ യഥാർത്ഥ സാഹചര്യം അറിയാൻ ഇനി കൂടുതൽ എളുപ്പമാകും. ഗൂഗിളിന്റെ പുതിയ ജെമിനി അപ്ഡേറ്റിലൂടെ കൃത്യമായ ട്രാഫിക് മുന്നറിയിപ്പുകൾ നേരത്തേ തന്നെ കണ്ടെത്താനാകും.

താങ്കൾറൂട്ടിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഏത് സ്ഥലങ്ങളിൽ ബ്ലോക്കുകളുണ്ട്, എവിടെയാണ് ട്രാഫിക് നീങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നത്, അപകടങ്ങളോ റോഡ്വർക്കുകളോ ഉണ്ടോ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ജെമിനി മുൻകൂട്ടി കൃത്യമായി പ്രവചിക്കുന്നു.

ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് ഉപയോഗിച്ച് 实 时 ഡാറ്റയും ഉപയോക്താക്കളുടെ റിപ്പോർട്ടുകളും സമന്വയിപ്പിച്ചാണ് ഈ പുതിയ സംവിധാനം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, ചെറിയ താമസങ്ങൾ മുതൽ വലിയ ട്രാഫിക് ജാം വരെ – യാത്രയെ ബാധിക്കുന്ന ഒട്ടുമിക്ക കാര്യങ്ങളും വേറെ ആപ്പുകളൊന്നും തുറക്കാതെ തന്നെ ഉപയോക്താവിന് അറിയാൻ കഴിയും.

ഡ്രൈവർമാർക്കും ഇനി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം

റോഡിൽ തടസ്സം കണ്ടാൽ അത് ഡ്രൈവർമാർക്ക് നേരിട്ട് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും ഇനി ഏറെ എളുപ്പമാണ്. ഗൂഗിൾ മാപ്പിനുള്ളിൽ ചേർത്ത



പുതിയ 'റിപ്പോർട്ട് ടൂൾ' വഴി:

അപകടങ്ങൾ വാഹനം തകരാറിലായുള്ള തടസ്സം റോഡ്വർക്കുകൾ വെള്ളക്കെട്ട്, മരം വീഴൽ പോലുള്ള അടിയന്തര അവസ്ഥകൾ എല്ലാം കുറച്ച് ടാപ്പുകൾകൊണ്ട് തന്നെ സമർപ്പിക്കാം. ഈ റിപ്പോർട്ടുകൾ ഉടൻ തന്നെ മറ്റ് ഉപയോക്താക്കൾക്കും കാണാനാവും, അതിലൂടെ എല്ലാവർക്കും കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും സുഗമവുമായ യാത്രാനുഭവം ലഭിക്കും. നീണ്ട യാത്രകൾക്ക് കൂടുതൽ സൗകര്യം

ദീർഘദൂര ഡ്രൈവ് ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നവർക്കും ഈ അപ്ഡേറ്റ് വലിയ സഹായമാകും. ജെമിനി: ട്രാഫിക് തിരക്ക് കുറഞ്ഞ സമയങ്ങൾ നിർദേശിക്കും പകരം റൂട്ടുകൾ കാണിച്ചുതരുംകണക്കാക്കിയ യാത്രാസമയം കൂടുതൽ കൃത്യമായി നൽകുംfuel efficiency വരെ പ്രവചിക്കുംഅതുവഴി സമയം ലാഭിക്കാനും യാത്രാ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.







നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

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.

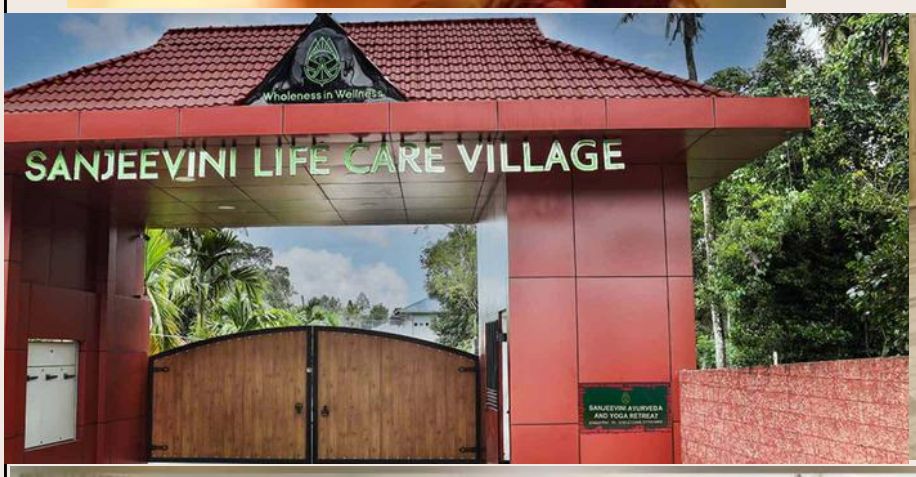


What Makes Sanjeevini Unique?
At its core, Sanjeevini believes that the human body has an incredible ability to heal itself — if given the right tools and environment.
Using advanced tools like VO_2 max testing, isokinetic muscle analysis, and biomechanical movement labs,Transcraniel Magnetic Stimulation (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

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

ആരോഗ്യം



ദിവസവും വെണ്ടയ്ക്ക–നാരങ്ങാ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നൽകുന്ന അത്ഭുതങ്ങൾ



കറിവ്യഞ്ജനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഇടംപിടിക്കുന്ന വെണ്ടയ്ക്ക, വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന വഴുവഴുപ്പുള്ള ശ്ലേഷ്മം മൂലം ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ നിറഞ്ഞ പാനീയമാകുന്നു. നാരങ്ങാനീർ ചേർത്ത വെണ്ടയ്ക്കാവെള്ളം പതിവായി ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരനിരക്കും കൊളസ്ട്രോളും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നതായി ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വെണ്ടയ്ക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോളിഫിനോളുകളും ക്വെർസെറ്റിൻ പോലുള്ള ഫ്ലേവനോയ്ഡുകളും ശരീരത്തിലെ ഓക്സീകരണ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി 2015-ലെ ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇതിന്റെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം ക്ഷീണവും തളർച്ചയും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സമൃദ്ധമായ വെണ്ടയ്ക്ക സത്ത് വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലും സഹായകരമാണെന്ന് പരീക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഇൻഫ്ലമേഷൻ ഉണ്ടാകുന്നത് കുറയ്ക്കുന്ന ബയോ ആക്ടീവ് ഘടകങ്ങളും വൈറ്റമിൻ സി യുമാണ് വെണ്ടയ്ക്ക–നാരങ്ങാ വെള്ളത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത്. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ ഇൻഫ്ലമേഷൻ കുറയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നുവെന്നാണ് വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം.
എൽ.ഡി.എൽ ഉൾപ്പെടെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകളെ കുറയ്ക്കുന്നതിലും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലും വെണ്ടയ്ക്ക പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ഫാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ്, HbA1c, ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിലും വെണ്ടയ്ക്കയിലെ ശ്ലേഷ്മം സഹായകമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീർ ചേർത്താൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും.

കരളിനെ ഓക്സീകരണ നാശത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും വെണ്ടയ്ക്കാവെള്ളത്തിന് പങ്കുണ്ട്. റോയൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് കെമിസ്ട്രിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പഠനത്തിൽ വെണ്ടയ്ക്കയുടെ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ കരളിലെ കേടുപാടുകൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് പറയുന്നു. ഒരുമാസം തുടർച്ചയായി ഈ പാനീയം ഉപയോഗിക്കുന്നത് കരളിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

വൈറ്റമിൻ എ, സി, കെ, ഫോളേറ്റ്, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റുകൾ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയ വെണ്ടയ്ക്ക, ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളുടെ നാശം തടഞ്ഞ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

വെണ്ടയ്ക്ക–നാരങ്ങാ വെള്ളം തയ്യാറാക്കാൻ ഇളംപച്ചയിലുള്ള പുതുവെണ്ടയ്ക്ക ചെറുതായി മുറിച്ച് ഒരു കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ 8–12 മണിക്കൂർ കുതിർക്കാനിടുക. പിന്നീട് അരിച്ചെടുത്ത വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ നാരങ്ങാനീർ ചേർത്ത് പ്രഭാതത്തിൽ വെറും വയറ്റിലോ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഇടയ്ക്കോ കുടിക്കാം. ആവശ്യമെങ്കിൽ കുറച്ച് ഇഞ്ചി ചേർത്തും ഉപയോഗിക്കാം. മധുരം ചേർക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

എന്നാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരനിരപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ എന്നിവർ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് വൈദ്യനിർദേശം തേടേണ്ടതുണ്ട്. കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഓക്സലേറ്റ് ഉള്ളതിനാൽ ചിലരിൽ വൃക്കക്കല്ല് രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ വൃക്കയോ കരളോ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരും ഗർഭിണികളും ശ്രദ്ധ പാലിക്കണം.

വെണ്ടയ്ക്കാവെള്ളം ഒരു ചികിത്സയല്ല, ഒരു ഡയറ്ററി സപ്ലിമെന്റ് മാത്രമാണെന്ന് വിദഗ്ധർ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. സ്ഥിരതയോടെ ഇത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ഗണ്യമായ ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കാമെന്നത് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും സുരക്ഷിതം; മിതമായ അളവിൽ ആരോഗ്യകരമായി ഉൾപ്പെടുത്താം





പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ പ്രധാനമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്ന ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് കഴിക്കാമോ എന്ന ആശങ്ക പലർക്കുമുണ്ട്. അരിയും ഉഴുന്നും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ആരോഗ്യകരമായി ആസ്വദിക്കാവുന്നതാണെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

കൊഴുപ്പ് വളരെ കുറവായതിനാൽ ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായകമാണ്. കൂടാതെ ഇവ സാധാരണയായി സാമ്പാർ, തേങ്ങച്ചമ്മന്തി, തക്കാളിച്ചമ്മന്തി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പമാണ് കഴിക്കുന്നത്. ഈ കൂട്ടായ്മ പ്രോട്ടീനും നാരുകളും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഉയർച്ച സാവധാനം സംഭവിക്കും. പുളിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയ മൂലം മാവിലെ ഫൈബർ കൂടുതലാകുകയും അന്നജത്തിന്റെ ആഗിരണം മന്ദഗതിയിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നതിനാൽ ഇഡ്ഡലിയുടെ ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് കുറവു മുതൽ ഇടത്തരം വരെ തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു. ദോശയ്ക്കും ഇടത്തരം ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് ഉള്ളതിനാൽ പച്ചക്കറികളും പരിപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാര നിലയിൽ വലിയ മാറ്റമുണ്ടാകാൻ സാധ്യത കുറവാണ്.

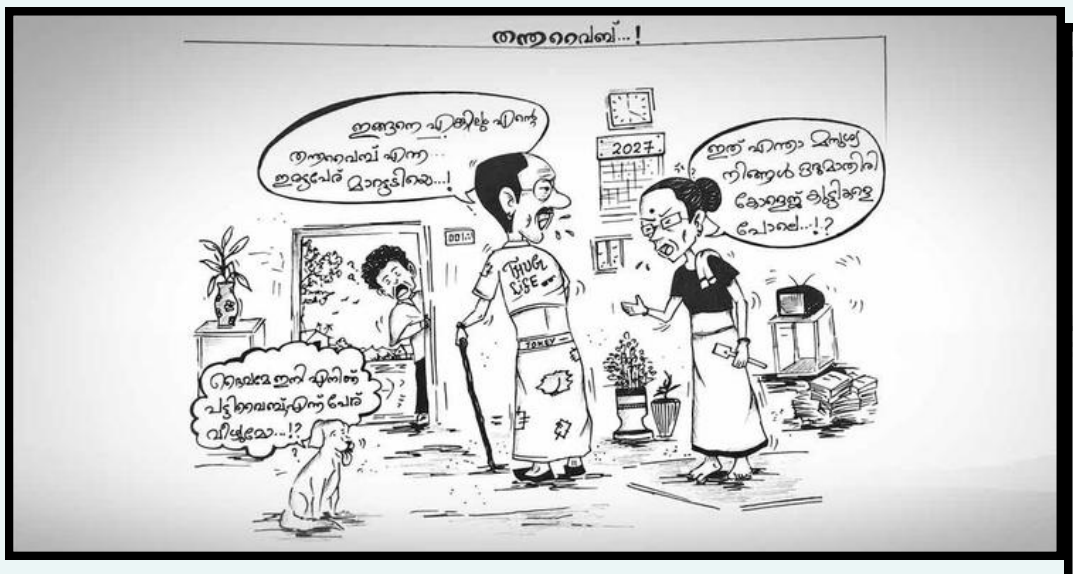
പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും ദിനക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുമ്പോൾ മിതമായ അളവ് പാലിക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യമേഖല സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീനും ഫൈബറും കൂട്ടാൻ പച്ചക്കറികളും പരിപ്പുവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലത്. യോഗർട്ട് ചെറിയ അളവിൽ ചേർക്കുന്നതും അന്നജത്തിന്റെ ആഗിരണം സാവധാനം നടത്താൻ സഹായകരമാണ്. വെളുത്ത അരിക്ക് പകരം ബ്രൗൺ റൈസ്, ഓട്സ്, ജോവർ, റാഗി പോലുള്ള മുഴുധാന്യമാവുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നാരുകളുടെ അളവ് വർധിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യഗുണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ദോശ ചുടുമ്പോൾ എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം വേണ്ടത്ര കുറയ്ക്കുന്നതും കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രണത്തിനായി നിർണായകമാണ്.

ശരിയായ ചേരുവകൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഊർജം നൽകുന്നതോടൊപ്പം അമിത കൊഴുപ്പ് കൂടാതെ ആവശ്യമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ നൽകുന്നു. വൈറ്റമിനുകളും ഘടക ധാതുക്കളും ഇവയിൽ അടങ്ങിയതിനാൽ ശരീരത്തിന് ഉപകരിക്കും. ദഹിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമായ ഈ വിഭവങ്ങൾ ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രമേഹരോഗികൾക്കും അനുയോജ്യമാണ്. കൂടാതെ പുളിപ്പിക്കൽ പ്രക്രിയ ഉദരാരോഗ്യത്തിനും പോഷകശോഷണത്തിനും ഗുണകരമാണെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ആകെപ്പറഞ്ഞാൽ, ശരിയായ മുൻകരുതലുകൾ എടുത്ത് മിതമായി ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യപ്രദവുമാണ്.

നവംബർ 2025 സപ്ലിമെൻറ്

കാർട്ടൂൺസ് കോർട്ട്











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