


GUJARAT AMBUJA EXPORTS LIMITED

NURTURING BRANDS

A First for India

GAEI launches India's first Sodium Gluconate for concrete admixtures.

Precision chemistry for better performance, consistent results, and stronger construction.



Sodium Gluconate

Product Available in 400 kg (Big Bag), 1000 kg (Super Bag), 2000 kg (Bulk Bag) For Concrete Admixtures.

STANDALONE FINANCIAL HIGHLIGHTS FOR THE QUARTER AND NINE MONTHS ENDED 31st DECEMBER, 2025

(₹ in Crores)

HIGHLIGHTS	QUARTER ENDED		NINE MONTHS ENDED	
	31.12.2025	31.12.2024	31.12.2025	31.12.2024
Net Sales	1484.19	1130.88	4262.11	3345.96
EBITDA	131.87	132.39	353.82	396.92
Cash Profit Before Tax*	121.69	129.52	329.05	386.40
Profit Before Tax*	88.34	97.70	225.24	292.51
Profit After Tax*	66.06	71.86	169.54	218.13
Cash Profit After Tax*	99.41	103.68	273.35	312.02
EPS - in ₹ per share (Face Value of ₹ 1/-)	1.44	1.57	3.70	4.76

* The above results are after considering impact of exceptional items on account of new labour costs.

Regd. Office: "AMBUJA TOWER", Opp. Sindhu Bhavan, Sindhu Bhavan Road, Bodakdev, P.O. Thaltej, Ahmedabad - 380 054.
Ph: +91 79 4165 6677, Fax: +91 79 4165 6678.
Email: info@ambujagroup.com Website: www.ambujagroup.com
CIN: L15140GJ1999PLC016151

Note: * This is not a statutory advertisement. For detailed financial results, please refer our website www.ambujagroup.com



कोल इंडिया लिमिटेड

(एक सार्वजनिक कंपनी)

कंपनी सचिवालय, तीसरी मंजिल, कोर-2, प्रोडिंस-04 एनएच-एच
पॉस्ट - ए एफ 01, एनएच एच-1, नया दाना, नवलोक
शिवपुरी-720 016, हरियाणा: 033-2384-5555
ईमेल: complianceofficer.ci@coalindia.in,
वेबसाइट: www.coalindia.in | रजिस्ट्रार: L1209WB197300028844

NOTICE OF BOARD MEETING

For consideration of Un-Audited Financial Results for the 3rd quarter and Nine months ended 31st December, 2025 and declaration of 3rd Interim Dividend, if any


Pursuant to Regulation 29 & 33 of the SEBI (LOD) Regulations 2015, notice is hereby given that a meeting of Board of Directors of the company will be held on **Thursday, 12th February 2026**, inter-alia, to consider, approve and take on record Un-Audited Financial Results of the Company (Standalone & Consolidated) for the **3rd Quarter and Nine months ended 31st December, 2025** after the results are reviewed by the Audit Committee of the Board. Further, pursuant to Regulation 29 of the Listing Regulations 2015, notice is also given that Board of Directors of the company may also, inter-alia, consider and declare payment of 3rd Interim Dividend for FY 2025-26, if any.

The Company has already closed its "Trading Window" under "CODE OF INTERNAL PROCEDURES AND CONDUCT FOR PREVENTION OF INSIDER TRADING IN SECURITIES OF COAL INDIA LIMITED" from 1st January, 2026 and it will re-open on 16th February, 2026.

The said notice may be accessed on the company's website at www.coalindia.in under "Investor Center, Events & Announcements" and also on Stock Exchange websites www.bseindia.com and www.nseindia.com.

For Coal India Limited

Sd/-
Place: Kolkata B.P. Dubey
Date: 30.01.2026 Executive Director (CS) & Compliance Officer



SAKSOFT LIMITED

Regd & Corp. Office : Global Infocity Park, 2nd Floor, Block - A, No 4D MGR Salai, Kandanchavadi, Perungudi, Chennai - 600 096.
Phone : +91-44-24541500, CIN: L1220TN1999PLC054429 | Email : investors@saksoft.co.in | website: www.saksoft.com

Extract of Statement of Consolidated Unaudited Financial Results for the Quarter and Nine months ended December 31, 2025

Particulars	Quarter ended		Nine months ended	
	31.12.2025	31.12.2024	31.12.2025	31.12.2024
Income from operations	25,077.87	75,834.62	22,683.04	64,312.61
Impact of Labor Costs (for the period before tax, Exceptional and/or Extraordinary Items)	4,288.40	13,719.77	4,288.40	-
Exceptional Items	-	-	-	-
Net Profit (Loss) for the period before tax (after Exceptional and/or Extraordinary Items)	3,801.95	13,233.32	3,808.00	10,492.35
Net Profit (Loss) for the period after tax (after Exceptional and/or Extraordinary Items)	2,902.40	9,789.89	2,702.29	7,871.14
Total Comprehensive Income for the period (Comprising Profit (Loss) for the period (after tax) and Other Comprehensive Income (after tax))	3,556.41	12,148.38	2,113.50	8,359.64
Equity Share Capital	1,278.39	1,278.39	1,271.21	1,271.21
Earnings Per Share (of Rs. 1/- each)	-	-	-	-
(for continuing and discontinued operations):	-	-	-	-
(a) Basic (Rs. 1/- not annualised)	2.37	7.81	2.12	6.20
(b) Diluted (Rs. 1/- not annualised)	2.31	7.43	2.12	6.20

Notes:

- Key Standalone Financial Information**

	Quarter ended	Nine months ended
Income from operations	12,123.38	37,478.12
Profit (Loss) before tax	1,486.85	7,751.40
Profit (Loss) after tax	1,135.81	5,827.40
- The above is an extract of the detailed format of the Unaudited Financial Statements for the quarter and nine months ended December 31, 2025. Read with the Stock Exchange on January 02, 2026 under Regulation 32 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The full format of the Standalone and Consolidated Financial Results and the Standalone Financial Information is available on the company's website: <https://www.saksoft.com/investors/financials> and on the website of the Stock Exchange www.bseindia.com and www.nseindia.com.
- The Government of India has consolidated multiple existing labour legislations effective 21st November 2025 into a unified framework comprising four labour codes collectively referred to as the New Labour Codes. The Group has assessed and disclosed the incremental impact of these changes, taking into consideration the best information available read with the FAQs released by Ministry of Labour & Employment and Institute of Chartered Accountants of India. The New Labour Codes has resulted in a projected one time increase in provision for employee benefits of the Group amounting to INR 488.40 lakhs and the same has been recognized as an exceptional item in the current reporting period. The Group continues to monitor developments on the issues to be notified by regulatory authorities, including periodic/intermittent guidance from authorities and will continue to assess the accounting implications based on such developments/guidance.
- The Board of Directors at their Meeting held on 8th August 2025, approved a composite Scheme of Amalgamation in the form of a Merger, whereby a wholly owned subsidiary, Agriplast Labs Private Limited, is to be merged with Saksoft Limited (the parent) subject to necessary approvals to be obtained in the near future. The reported data is as per the Scheme 1st April 2025. There is no impact of the proposed merger on the above Financial Results.

Place: Chennai
Date: February 02, 2026

For and on behalf of the Board of Directors
Chairman & Managing Director

BAJAJ HOUSING FINANCE LIMITED

CIN: L65910PN2008PLC312228 | Registered Office: Bajaj Auto Limited Complex, Mumbai-Pune Road, Akurdi, Pune - 411 035
Corporate Office: 5th Floor, B2 Building, Cerebrum IT Park, Kumar City, Kalyani Nagar, Pune 411014.
Tel.: 020-71678060 | E-mail: bhfinvestor.service@bajajhousing.co.in | Website: www.bajajhousingfinance.in


Extract of unaudited financial results for the Quarter and Nine months ended 31 December 2025

(₹ in crore)


Sr. No.	Particulars	Quarter Ended 31.12.2025 (Unaudited)	Nine Months Ended 31.12.2025 (Unaudited)	Quarter Ended 31.12.2024 (Unaudited)
1	Revenue from operations	2,885.93	8,256.49	2,448.86
2	Profit before exceptional items and tax	877.68	2,467.28	713.02
3	Profit before tax	864.54	2,454.14	713.02
4	Profit after tax	664.89	1,891.15	548.02
5	Total comprehensive income (Comprising profit for the period and other comprehensive income after tax)	663.14	1,878.37	545.91
6	Paid-up equity share capital	8,328.66	8,328.66	8,328.15
7	Other equity as shown in Balance Sheet of the previous year	-	-	11,618.95
8	Earnings per share (Face value of ₹10/- each) (not annualised)	0.80	2.27	0.66
	a. Basic (₹)	0.80	2.27	0.66
	b. Diluted (₹)	-	-	-

Notes:

The above is an extract of the unaudited financial results for the quarter and nine months ended 31 December 2025 which have been reviewed by the Audit Committee and approved by the Board of Directors at its meeting held on 2 February 2026, subjected to limited review by joint statutory auditors and filed with the stock exchange under Regulation 33 and 52 of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, as amended. These financial results have been prepared in accordance with Indian Accounting Standards prescribed under section 133 of the Companies Act, 2013 read with the Companies (Indian Accounting Standards) Rules, 2015 as amended from time to time and other recognised accounting practices generally accepted in India along with the circulars, guidelines and directions issued by the Reserve Bank of India (RBI) and the National Housing Bank (NHB) from time to time. The full format of the unaudited financial results is available on the website of the Company, BSE Limited and National Stock Exchange of India Limited i.e. www.bajajhousingfinance.in, www.bseindia.com and www.nseindia.com respectively. The same can be accessed by scanning the QR code provided below.



Pune
2 February 2026



By order of the Board of Directors
For Bajaj Housing Finance Limited

Atul Jain
Managing Director
DIN: 09561712

NOTICE

DSP MUTUAL FUND

NOTICE is hereby given that DSP Trustee Private Limited, the Trustee to DSP Mutual Fund ("Fund") has approved the distribution under Income Distribution cum Capital Withdrawal ("IDCW") Option(s) of the below mentioned scheme(s) of the Fund.

Record Date: February 05, 2026

Name of Scheme(s)	Plan(s)	Option(s)	Quantum of IDCW (₹ per Unit) ¹	Face Value (₹ per Unit)	Net Asset Value ("NAV") as on January 30, 2026 (₹ per unit)
DSP India T.I.G.E.R Fund	Direct	IDCW	4.300000	10.00	53.804
DSP India T.I.G.E.R Fund	Regular	IDCW	2.300000	10.00	28.962
DSP Global Clean Energy Overseas Equity Omni FoF (erstwhile known as DSP Global Clean Energy Fund of Fund)	Direct	IDCW	1.000000	10.00	20.2738
DSP Focused Fund	Direct	IDCW	3.500000	10.00	43.128
DSP Focused Fund	Regular	IDCW	1.800000	10.00	21.939

The per unit rate is same for individual and other category of investors. If in case the Record Date falls on a non-Business Day, the immediately following Business Day shall be the Record Date. Distribution of the above IDCW is subject to the availability and adequacy of distributable surplus. Pursuant to payment of IDCW, the NAV of the IDCW Option(s) of the aforesaid Scheme(s) of the Fund would fall to the extent of payout and statutory levy, if any.

IDCW amount will be paid to all Unit Holders/Beneficial Owners whose names appear in the records of the Registrar and Transfer Agent, Computer Age Management Services Limited/Statement of Beneficiary Owners maintained by the Depositories under the IDCW Option(s) of the aforesaid Scheme(s) as on the Record Date. The Payout shall be subject to tax deducted at source (TDS) as applicable. Unit holders are advised to update change of address / bank details, if any, with depository participant(s) in advance of the Record Date.

Any queries/difficulties in this regard may be addressed to: **DSP ASSET MANAGERS PRIVATE LIMITED** CIN: U65990MH2021PTC362316, Investment Manager for DSP Mutual Fund ("Fund"), The Ruby, 25th Floor, 29, Senapati Bapat Marg, Dadar (West), Mumbai - 400028. Tel. No.: 91-22-66578000, Toll-free: 1800 208 4499 or 1800 204 4499. Email ID: service@dspim.com Website: www.dspim.com


Unit holders are requested to update their PAN, KYC, email addresses, mobile number, nominee details with AMC and are also advised to link their PAN with Aadhaar Number. Additionally, Unit holders can view the Investor Charter, check for any unclaimed redemptions, Income Distribution cum Capital Withdrawal ("IDCW") payments or any inactive and unclaimed folios on the Fund's website.

Place: Mumbai
Date: February 02, 2026

Mutual Fund investments are subject to market risks, read all scheme related documents carefully.

BRIGADE HOTEL VENTURES LIMITED

Corporate Identity Number (CIN): L74999KA2016PLC095866
Regd. Office: 29th & 30th Floor, World Trade Center, Brigade Gateway Campus, 26/1, Dr. Rajkumar Road, Malleswaram-Rajajinagar, Bangalore 560 055. Phone: +91-80 4137 9200
Email: investors@bhv.in • Website: www.bhv.in



NOTICE OF POSTAL BALLOT AND E-VOTING INFORMATION

Notice is hereby given that pursuant to the provisions of Section 108, 110 and other provisions of the Companies Act, 2013 ("the Act"), read with Rule 20 and 22 of the Companies (Management and Administration) Rules, 2014 ("the Rules"), Regulation 44 of the Securities and Exchange Board of India (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015 ("Listing Regulations"), Secretarial Standard - 2 on General Meetings issued by the Institute of the Company Secretaries of India and in accordance with the guidelines prescribed by the Ministry of Corporate Affairs ("MCA") vide General Circular Nos. 14/2020 dated April 08, 2020, 1/2020 dated April 13, 2020, 20/2020 dated May 05, 2020, 22/2020 dated June 15, 2020, 33/2020 dated September 28, 2020, 39/2020 dated December 31, 2020, 10/2021 dated June 23, 2021, 20/2021 dated December 08, 2021, 3/2022 dated May 05, 2022, 1/2022 dated December 28, 2022, 9/2023 dated September 25, 2023, 9/2024 dated September 19, 2024 and 3/2025 dated September 22, 2025 (hereinafter collectively referred to as "MCA Circulars") and any other applicable laws, rules and regulations, if any, approval of the members of Brigade Hotel Ventures Limited (the "Company") is sought through Postal Ballot only by way of electronic means ("remote e-voting"). In relation to the following resolutions to be passed as an ordinary resolutions as set out in the Postal Ballot Notice ("Notice") dated January 18, 2026:

- Appointment of Mr. Mysore Ramachandrasetty Jaishankar (DIN: 00191267) as a Non-Executive, Non-Independent Director of the Company.
- Appointment of Secretarial Auditors for the financial year 2025-26 and fixing their remuneration.

The detailed explanatory statement under Section 102 of the Act setting out the material facts concerning the resolution, forms part of the Notice.

The notice along with explanatory statement is available on the website of the Company i.e. www.bhv.in, the Company's Registrar and Transfer Agent at <https://evoting.kfintech.com/> and on the websites of the National Stock Exchange of India Limited at www.nseindia.com and BSE Limited at www.bseindia.com.

Members are hereby informed that:

- The Company has completed the dispatch of notice through e-mails to the members on Monday, February 02, 2026.
- The cut-off date for the purpose of ascertaining the eligibility of members to avail remote e-voting facility is Friday, January 30, 2026. The members whose name is recorded in the register of members of the Company or in the register of beneficial owners maintained by the depositories as on the cut-off date shall only be entitled to avail the remote e-voting facility. A person who is not a member as on the cut-off date should not take this notice for information purpose only.
- Members holding shares in physical form who have not registered their email IDs with the Company / Registrar & Transfer Agents of the Company are requested to update their email IDs by writing to enwdr@kfintech.com along with a copy of the duly filled in and signed form ISR 1 together with the self-attested KYC supporting documents.
- In compliance with the requirements of the MCA circulars, hard copy of Notice, Postal Ballot Form and pre-paid business reply envelope have not been sent to the members for this Postal Ballot. Members are required to communicate their assent or dissent only through the remote e-voting system. The Company has engaged the services of KFin Technologies Limited, Registrar & Transfer Agents of the Company, as the agency for the purposes of providing remote e-voting facility to its members.
- The detailed procedure/instructions on the process of remote e-voting including the manner in which the members who have not yet registered their e-mail addresses can register their email address and/or can cast their vote, is specified in the Notice.
- The remote e-voting period will commence on Wednesday, February 04, 2026 at 9:00 a.m. and shall end on Thursday, March 05, 2026 at 5:00 p.m. The remote e-voting module shall be disabled thereafter. Once the vote on a resolution is cast by a member, no change will be allowed subsequently. Any Postal Ballot received from the members beyond Thursday, March 05, 2026 shall not be valid and voting shall not be allowed beyond the said date.
- Mr. CS Biswajit Ghosh (Membership No. FCS 8750, CP No. 8239) or in his absence Mr. CS Pramod S M (Membership No. F7834, CP No. 13784), Partners of M/s. BNP & Co., LLP, a Practicing Company Secretary firm, Bengaluru, has been appointed as Scrutinizer for conducting Postal Ballot through remote e-voting process in a fair and transparent manner.
- The result of the Postal Ballot will be announced on or before Monday, March 09, 2026. The result along with the scrutinizer report will be displayed at the Registered Office of the Company and also will be hosted at the Company's website i.e. (www.bhv.in). The result will also be intimated simultaneously to the stock exchanges where the Company's shares are listed and on the website of KFinTech <https://evoting.kfintech.com/>.
- In case of any query and/or grievance, in respect of voting by electronic means, Members may refer to:
 - the Help & Frequently Asked Questions (FAQs) and E-voting user manual available at the "Download" section of <https://evoting.kfintech.com> OR
 - may contact to Mr. S R Ramesh, Deputy Vice President, KFin Technologies Limited, Selenium Building, Tower B, Plot No. 31 & 32, Financial District, Nanakramguda, Serilingampally Mandal, Hyderabad - 500 032 OR
 - email at enwdr@kfintech.com or call KFinTech's toll free no. 1800-309-4001 for any further clarifications.

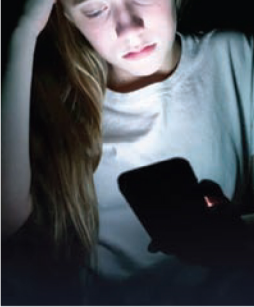
For Brigade Hotel Ventures Limited
Sd/-
Nirupa Shankar
Managing Director (DIN: 02750342)

Place: Bengaluru, India
Date: February 02, 2026

हिअर & देअर

दोष नवऱ्याचा नाही, मोबाइलचा!

खरं सांगा, तुमची खूप चिडचिड होते, डोकं फुटून जाईल असं वाटतं ना? संताप संताप होतो. पण कुणाला बोलणार? बॉयफ्रेंड असो वा नवरा ते एका कानानं ऐकतात आणि त्याच कानानं सोडून देतात. त्यांच्या डोक्यात काहीच कसं घुसत नाही, असं वाटून जास्त चिडचिड होते. पण तुम्हाला जर असं सांगितलं की, या चिडचिडीला बॉयफ्रेंड किंवा नवरा नाही तर तुमच्या हाताला सतत चिकटलेला बॉयफ्रेंडच जबाबदार आहे. विश्वास नाही बसणार पण हे खरं आहे. आजच्या डिजिटल युगात मोबाइल, लॅपटॉप, टॅबलेट किंवा टीव्ही यांचा वापर टाळणे जवळजवळ अशक्य झाले आहे. काम, शिक्षण, मनोरंजन आणि संवाद यासाठी सतत स्क्रीनकडे पाहावे लागते. मात्र दीर्घकाळ आणि चुकीच्या पद्धतीने स्क्रीन पाहिल्यास शरीरावर आणि मनावर त्याचे नकारात्मक परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे स्क्रीन वापरताना योग्य काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.



असेही म्हटले जाते. स्क्रीनकडे पाहताना पापण्या कमी प्रमाणात लवतात, त्यामुळे डोळे कोरडे पडतात आणि थकवा वाढतो.

मान, खांदे, पाठदुखी हीदेखील समस्या आहे. मान आखणे, मनाव्याचे त्रास सुरू होऊ शकतात.

झोपेवरही परिणाम होतो. मोबाइल किंवा लॅपटॉपमधून निघणारा निळा प्रकाश (ब्लू लाइट) मेंदूला सतर्क ठेवतो आणि मेलानोटोनिन हार्मोनच्या निर्मितीत अडथळा आणतो. त्यामुळे झोप उशिरा लागणे, झोपेची गुणवत्ता कमी होणे आणि सकाळी थकवा जाणवणे अशा समस्या उद्भवतात. सोशल मीडिया आणि माहितीचा मारा यामुळे चिडचिड, तणाव, एकाग्रता कमी होणे आणि चिंता वाढू शकते. कामात लक्षच न लागणे हा अजून एक गंभीर प्रश्न आहे. मोबाइल किंवा स्क्रोलिंग थांबलं की चिडचिड होणे. एकदम मूड जाणे, उदास वाटणे किंवा एकदम अतीच आनंद होणे असे टोकाचे मूड स्विंगज होऊ लागतात.

(महिला आणि मानसिक आरोग्य याविषयावर विशेष लेख वाचा: www.lokmatsakhi.com)

उत्तरेत थंडी पुन्हा परतणार, मध्य प्रदेश-पंजाबमध्ये अलर्ट

नवी दिल्ली : उत्तर भारतात काही राज्यांत गेल्या दोन दिवसांपासून कमी झालेली थंडी या आठवड्यात पुन्हा वाढणार असून विशेषतः याचा परिणाम मध्य प्रदेश, बिहार, पंजाब व हरयाणात जाणवणार आहे. जम्मू-काश्मीरमध्ये तापमानात वाढ होत असून यामुळे कडाक्याच्या थंडीपासून थोडा दिलासा मिळाला आहे.

बिहारमध्ये ढगाळ वातावरण व

काही भागांत पडत असलेल्या पावसामुळे थंडी वाढली आहे. शिवाय, सकाळ व संध्याकाळच्या वेळी पडणाऱ्या दाट धुक्यामुळे कडाका अधिक जाणवत आहे. या काळात वाहतुकीवरही मोठा परिणाम झाल्याचे दिसत आहे.

मध्य प्रदेशात वातावरण सोमवारी अचानक बदलले. अनेक भागांत दाट ढग असून बहुतांश भागांत सकाळी धुक्याचे साम्राज्य होते.

पहलगाम, गुलमर्ग गोठले

काश्मीरमधील प्रसिद्ध पर्यटनस्थळे पहलगाम व गुलमर्गमध्ये सोमवारीही तापमान शून्याखाली होते. या भागात हलकी बर्फवृष्टी होत आहे. दरम्यान, मंगळवारी काश्मीर खोऱ्यात अनेक भागांत हलका पाऊस व उंच भागांत बर्फवृष्टीचा अंदाज आयएमडीने वर्तवला आहे.



लागले आहे. श्रीनगरमध्ये सोमवारी २.६ अंश तापमानाची नोंद झाली. या हंगामातील सरासरीपेक्षा हे तापमान ३ अंशांनी अधिक आहे.

कॅन्सर असेल तर..?

लवकर उपचार,

मोठा आधार

जागतिक कर्करोग

दिन : स्त्रियांना होणारे

कॅन्सर लवकर निदान

झाले तर टाळता

येतात; पण..

कॅन्सर हा शब्द उच्चारला की आपल्या जवळच्या किंवा दूरच्या नातेवाइकांमध्ये किंवा परिचितांमधील ज्या कोणाचा मृत्यू कॅन्सरने झालेला असतो, त्यांचे चेहरे डोळ्यांसमोर येतात. ‘कॅन्सर’ हे निदान त्यासोबत भीती, चिंता, खर्च, धावपळ आणि खालावणारी प्रकृती घेऊन येते. कॅन्सरच्या निदानानंतर फक्त रुग्णाचे नव्हे तर संपूर्ण कुटुंबाचे आयुष्य बदलते. मात्र हे सर्व चित्र बदलू शकते, जर कॅन्सरचे निदान सुरुवातीच्या टप्प्यामध्ये झाले तर..! लवकर निदान अत्यंत महत्वाचे, कारण कॅन्सरच्या सुरुवातीच्या टप्प्यामध्ये उपचाराचे पर्याय तसेच उपचारानंतर मिळणाऱ्या आयुष्याची प्रतवारीदेखील चांगली असते. तरीदेखील असे दिसून येते की, स्त्रियांमधील कॅन्सरचे निदान सहसा तिसऱ्या किंवा चौथ्या टप्प्यामध्ये होते. आणि केवळ निदान उशिरा झाले म्हणून स्त्रियांमध्ये कॅन्सरच्या मृत्यूचा धोका वाढतो. आपण भारताचे चित्र बघितले तर पुरुषांमधील आणि स्त्रियांमधील पहिल्या पाच क्रमांकाचे कॅन्सर वेगवेगळे आहेत.

पुरुषांमधील कॅन्सरचे कारण मुख्यतः ‘तंबाखूचा वापर’ आहे. जसे तोंडाचा, फुफ्फुसाचा, घशाचा कॅन्सर. स्त्रियांच्या बाबत मात्र महत्वाचे कॅन्सर हे सहसा स्त्रीच्या लैंगिक अवयवांचे आहेत, जसे स्तनांचा, गर्भाशयमुखाचा (सर्वायकल), अंडाशयांचा , गर्भाशयाचा कॅन्सर. आपलं दुखणं काही काही स्त्रिया लवकर सांगत नाहीत, त्यात काही लक्षणं दिसली तरी स्त्रियांच्या मनात असलेली कॅन्सरची भीती, अज्ञान आणि लाज या गोष्टींमुळे अनेक स्त्रिया दवाखान्यात लवकर जात नाहीत आणि हे सारे त्यांच्या मृत्यूच्या शक्यता वाढवतात. अनेकींना अज्ञानामुळे कॅन्सरच्या लक्षणांची माहिती नसते. तसेच अज्ञान व गैरसमजामुळे ना HPV ची लस घेतली जाते, ना उपलब्ध स्क्रीनिंग टेस्ट केल्या जातात. लक्षणांची माहिती असली तरी लाजेमुळे होणाऱ्या त्रासाबाबत ना घरच्यांना काही सांगितले जाते, ना डॉक्टरांचा सल्ला घेतला जातो, ना तपासण्या केल्या जातात. आणि हे सारे करूनही कॅन्सरचे निदान झालेच तर उपचारांच्या किंवा खर्चाच्या भीतीमुळे उपचारांची सुरुवात उशिरा होते. आणि कॅन्सरमध्ये वेळेला खूप महत्त्व असते. एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, भारतीय स्त्रिया स्तनांच्या कर्करोगाची लक्षणे जाणवल्यानंतर त्याबाबत डॉक्टरांकडे पोहोचण्यासाठी तीन महिने उशीर करतात. आणि प्रति १ महिना उशीर झाल्यास मृत्यूचा धोका १०% वाढतो, असेही आढळून आले आहे.



स्त्रियांमधील कॅन्सर मृत्यू कमी

करण्यासाठी काय करावे लागेल?

स्त्रियांना होणाऱ्या प्रत्येक कॅन्सरची सर्व लक्षणे स्त्रियांना माहितीच हवी. जेणेकरून लक्षणांची सुरुवात झाली की लगेच मदत मिळवता येईल. उदा. स्तनामधील गाठ किंवा स्तनांची त्वचा बदलणे, पाळी थांबल्यानंतर अंगावरून रक्त जाणे, वेदनादायक संभोग, वजन अचानक कमी होणे इ.

बऱ्याचदा ही लक्षणे वेदनाविरहित असतात, त्यामुळे लवकर निदानासाठी वेळोवेळी स्क्रीनिंग टेस्ट करणे आवश्यक असते. जसे - स्तनांची स्वहस्त तपासणी, VIA किंवा pap smear तपासणी इ. NP-NCED या राष्ट्रीय कार्यक्रमांतर्गत विविध कॅन्सरचे स्क्रीनिंग मोफत केले जाते.

कोणत्याही कर्करोगाची शंका आली की मनामध्ये भीती न बाळगता लवकर निदान व्हावे, यासाठी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. आधुनिक उपचार पद्धतीमधील औषधे जरी स्ट्रॉंग वाटली तरी देखील त्यामुळे कॅन्सरमुक्त आयुष्य मिळण्याची शक्यता वाढते.

कॅन्सर रुग्णाला कुटुंबीयांची साथ आवश्यक असते. लवकर निदान व लवकर उपचार जीवरक्षक ठरू शकतात. कॅन्सरकडे

पुणे, मंगळवार, ३ फेब्रुवारी २०२६ | 9

तुमच्या आजीला

कोणता छंद होता?

हाताला काम, मन गुंतलेलं,

मेंदूला आव्हान हेच

आपण विसरलोय का?



डमाज् हॉबिज' हा शब्द ऐकलाय तुम्ही? आठवून पाहा, तुमची आजी कधी रिकामी बसलेली दिसली नसेल. तिच्या हातात शिवणकाम, विणकाम, भरतकाम, बागकाम... काहीतरी असेच. काही नाही तर चटण्या कूट, लोणची कर, लाडूच करत, चिवडेच कर... काही ना काही उद्योग सतत आजी करत असे. अर्थात २४ तास काम म्हणून राबणारी आजी नव्हे, त्या काळी स्त्रियांच्या वाट्याला प्रचंड कष्टाची कामं होती.

ही चर्चा आहे, आजीच्या छंदाची! आजीचे छंद आठवून पाहा. फुलांचे गजरे निगुतीनं करणं ते शिवणकाम, भरतकाम, विणकाम... आजी काय-काय आनंदाने करत असे. आता हातातले मोबाइल हे कुणालाच, म्हणजे स्त्री-पुरुष कुणालाच काही करू देत नाहीत. काहीजण ताण कमी करण्यासाठी हल्ली विणकाम करू लागले आहेत आणि त्यातच अलीकडे सोशल मीडियावर एक वाक्य व्हायरल आहे. ‘women who engage in traditional grandma hobbies tend to live healthier and longer!’ म्हणजे काय, तर ज्या महिला पारंपरिक छंद जोपासतात, आजी-पणजी जे काम छंद म्हणून करत, तेच छंद त्यांच्या नातीसुना यांनी (आणि अर्थातच मुलगे, जावई यांनीही) जोपासले तर त्या जास्त निरोगी, आनंदी आयुष्य जगतात, दीर्घायुषी होतात. युनिव्हर्सिटी ऑफ हेलसिकी, फिनलंड येथील अभ्यासकांनी वेगवेगळ्या जीवनशैलींचा अभ्यास करून हे निष्कर्ष मांडलेले आहेत.

या अभ्यासात वेगवेगळ्या देशांतील वृद्ध महिलांच्या जीवनशैलीचा अभ्यास करण्यात आला. संशोधकांच्या असे लक्षात आले की, ज्या महिला काही ना काही छंद जोपासतात, त्यांचे आयुष्य आनंदी, निरोगी असते. त्या जगतातही जास्त. छंद जसे की विणकाम, शिवणकाम, बागकाम, स्वयंपाक, वाचन, चित्रकला किंवा कोडी सोडवणे, आदी. अगदी सामान्य छंद असले तरी ते जोपासणाऱ्या महिलांचे मानसिक आरोग्य अधिक चांगले होते. संशोधकांना अभ्यासादरम्यान तुलनेत छंद नसलेल्या महिलांचा स्ट्रेस कायम वाढलेला असतो. एकटेपणा आणि नैराश्य त्यांच्यात जास्त दिसून येते.

आनंद देणारे छंद फार खर्चीक किंवा कठीण नसतात; पण ते मनाला शांतता देतात. ही एकप्रकारची थेपीच आहे. आपण आपल्या हातानं मोबाइल पाहत मेंदू बऱ्थड होण्याची वाट पाहण्यापेक्षा किमान ते करा, जे तुमची आजी करायची.

- चैतली मेहेंदळे



अवतीभवतीच्या बदलांसंदर्भात लेख वाचा, www.lokmatsakhi.com

डेहराडूनमध्ये तरुणीची गळा चिरून हत्या

डेहराडून : उत्तराखंडच्या डेहराडूनमध्ये एका तरुणाने भरदिवसा धारदार शस्त्राने गळा चिरून तरुणीची हत्या केली. गुन्हा केल्यानंतर आकाश कुमार उर्फ गोलू (२७) याने पोलिस ठाण्यात आत्मसमर्पण केले. त्यानंतर, त्याला अटक करण्यात आली. मच्छी बाजारातील एका दुकानात काम करणारी २२ वर्षाी गुंजन श्रीवास्तव

स्कूटर पार्क करून दुकानाकडे जात असताना आरोपीने तिच्यावर हल्ला केला. या घटनेत गंभीर जखमी झालेल्या तरुणीला रुग्णालयात नेण्यात आले. तिथे डॉक्टरांनी तिला मृत घोषित केले. पोलिसांनी सांगितले की, दोघांचे प्रेमसंबंध होते, परंतु आरोपी विवाहित असल्याचे कळल्यानंतर, तिने त्याच्याशी बोलणे बंद केले होते.

NISM National Institute of Securities Markets
A Capacity Building Initiative of SEBI

Learn Today.. Lead Tomorrow...

Academic programs offered:

Residential program	Non-Residential program
AICTE-approved 2-Year Full-time Program Post Graduate Diploma in Management (Securities Markets) PGDM(SM)	1-Year Weekend Program Online mode Post Graduate Program in Financial Planning <small>Jointly offered by NISM and FPSB INDIA</small>
1-Year Full-time Program LL.M (Investment & Securities Laws) <small>Jointly offered by NISM and MNLU Mumbai</small>	15-Months, Weekend Program (Hybrid Mode) Post Graduate Program in Securities Market (Portfolio Management/Investment Advisory /Research Analysis)
1-Year Full-time Program Post Graduate Program in Investments & Securities Markets	6-Months Duration Online Live Classes Certificate Program in Data Science (Basic)
1-Year Full-time Program Post Graduate Certificate in Securities Markets <small>Jointly offered by NISM and ICICI Bank</small>	8-Months Duration Online Live Classes Certificate Program in Data Science (Advance)
	10-Months Online Live Classes Post Graduate Certificate in FinTech <small>Jointly offered by NISM and NSE Academy</small>

Experiential Learning
Bloomberg Finance Lab | Data Science Lab | Trading Simulation Lab

For more details contact or visit:

+91-82680 02412
www.nism.ac.in/long-term-programs
NISM Campus: Plot No. IS 1 & IS 2, Patalganga Industrial Area, Mohopada, Rasayani, Dist. Raigad, Near Navi Mumbai, Maharashtra – 410222.

