

ആദിവാസി വിദ്യാർത്ഥികളെ വസ്ത്രം അഴിപ്പിച്ച് അപമാനിച്ചതായി പരാതി; കേസ്

പാലക്കാട് അടുപ്പടി ഷോളൂയിൽ ആദിവാസി വിദ്യാർത്ഥികളെ മറ്റുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മുൻപിൽ വെച്ച് വസ്ത്രം അഴിപ്പിച്ച അപമാനിച്ചതായി പരാതി.

നടപടിയിൽ രക്ഷിക്കണമെന്നും പരാതിയിൽ ഷോളൂയിൽ പ്രി മെട്രിക് ഹോസ്റ്റലിലെ നാല് ജീവനക്കാർക്കെതിരെ കേസ് ഏടുത്തു.

എന്നിവർക്കെതിരെയോ കേസെടുത്തു. ഷോളൂയിൽ പ്രി മെട്രിക് ഹോസ്റ്റലിലെ നാല് വിദ്യാർത്ഥികളെയോ ജീവനക്കാർ അപമാനിച്ചത് വെള്ളിയുമാണ് സഭാസഭാ നടന്നത്.

അതേ സമയം ഹോസ്റ്റലിൽ പകർച്ച വ്യാധി പടരുന്നത് തടയാൻ വസ്ത്രം മറിയ്ക്കുന്നതിന് തടഞ്ഞതാണ് ഹോസ്റ്റൽ അധികൃതരുടെ വിമർശനം.

ഇഹഹാരം മണിപ്പൂരിൽ കാണാത്ത രണ്ടു വിദ്യാർത്ഥികൾ കൊല്ലപ്പെട്ടതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മരിച്ച കിടക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പട്ടണത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയത് കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ കേസ് അന്വേഷണം സിബിഎഫ്ക്ക് കൈമാറി.

മണിപ്പൂരിൽ കാണാതായ രണ്ടു കുട്ടികൾ കൊല്ലപ്പെട്ടതായി റിപ്പോർട്ട്



എക്സിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന കുട്ടികൾ മരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഹോട്ടൽ

മലപ്പുറം തെന്നല സഹകരണ ബാങ്ക്, യുഡിഎഫ് ഭരണസമിതിക്കെതിരെ തട്ടിപ്പാരോപണം

മലപ്പുറം : യുഡിഎഫ് ഭരണസമിതി കൈയൊഴുക്കുന്ന മലപ്പുറം തെന്നല സഹകരണ ബാങ്കിൽ നിന്ന് നിക്ഷേപകർക്ക് പണം തിരികെ നൽകുന്നില്ലെന്ന് പരാതി.

ബാങ്ക് അധികൃതർ കഴിഞ്ഞയാഴ്ച തോറിയായ സിംഗി 2000 രൂപ പിൻവലിക്കാൻ വന്നപ്പോൾ പേജും ബാങ്ക് അനുവദിച്ചില്ല.

കേരളനഗരത്ത് ഇവരുടെ സമ്പത്തുകൾ കണ്ടെടുക്കാൻ കേസെടുത്തു. ഇവരുടെ സമ്പത്തുകൾ കണ്ടെടുക്കാൻ കേസെടുത്തു.

മെയ്തത് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട 17 വയസുള്ള പെൺകുട്ടിയെയും 20 വയസുള്ള ആൺകുട്ടിയെയുമാണ് കഴിഞ്ഞ ജൂലൈ മുതൽ കാണാതായത്.

ഇഹഹാരം മണിപ്പൂരിൽ കാണാത്ത രണ്ടു വിദ്യാർത്ഥികൾ കൊല്ലപ്പെട്ടതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മരിച്ച കിടക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പട്ടണത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയത് കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ കേസ് അന്വേഷണം സിബിഎഫ്ക്ക് കൈമാറി.

മന്ത്രിക്ക് ഉദ്യോഗം ചെയ്യാൻ പദ്ധതികൾ വേണം; സർക്കുലറുമായി സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറേറ്റ്

ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മന്ത്രിക്ക് ഉദ്യോഗം ചെയ്യാനുള്ള പദ്ധതികൾ അറിയിക്കണമെന്ന് സർക്കുലർ. സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള സഹായകരണകേന്ദ്രം വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറേറ്റ് സർക്കുലർ അയച്ചത്.



സംബന്ധിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അടിയന്തിരമായി സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റിൽ ലഭ്യമാക്കണമെന്ന് സർക്കുലർ

നിൽ പറയുന്നത് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിൽ കാലതാമസം വരുത്തരുതെന്നും സർക്കുലറിൽ പറയുന്നുണ്ട്.

കൊല്ലം കടൽപ്പലിൽ സൈനികന്റെ മേൽ പീഠപാഠം എന്ന് ചാർജ്ജ് കുത്തിയെന്ന പരാതി വ്യക്തമാക്കി സർക്കുലർ.

മുതുകിൽ പിഎഫ്ഐ എന്ന് ഏറ്റെടുത്ത് ഉപയോഗിച്ച പെയിന്റിംഗും ബ്രഷിംഗും കണ്ടെടുത്തു.

പിഎഫ്ഐ ചാർജ്ജ് കുത്തിയ സൈനികന്റെ പരാതി വ്യാജം; കസ്റ്റഡിയിൽ



മുതുകിൽ പീഠപാഠം എന്ന് ഏറ്റെടുത്ത് ഉപയോഗിച്ച പെയിന്റിംഗും ബ്രഷിംഗും കണ്ടെടുത്തു.

കാനഡയിലെ ഇന്ത്യൻ നയതന്ത്രകാര്യലയങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ ഖാലിസ്താൻ സംഘടനകൾ പ്രതിഷേധിച്ചു

ടോറന്റോ: കാനഡയിലെ ഇന്ത്യൻ നയതന്ത്രകാര്യലയങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ ഖാലിസ്താൻ സംഘടനകൾ പ്രതിഷേധിച്ചു.



ഖാലിസ്താൻ സംഘടനകൾ ഇന്ത്യൻ നയതന്ത്രകാര്യലയങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ പ്രതിഷേധിച്ചു.

നൽകി. യു.എ.കളിൽ അതീവ ജാഗ്രത പാലിക്കണമെന്നും സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശം.



കാസർകോട് അഞ്ച് പേരുടെ മരണത്തിടയാക്കിയ വാഹനാപകടം

കാസർകോട് വാഹനാപകടം: മരിച്ചത് ഒരു കുടുംബത്തിലെ നാല് സ്ത്രീകളടക്കം അഞ്ചുപേർ

കാസർകോട് ഓട്ടോറിക്ഷ സ്കൂൾ ബസ്സുമായി കൂട്ടിയിടിച്ചുണ്ടായ അപകടത്തിൽ മരിച്ചത് ഒരു കുടുംബത്തിലെ നാല് സ്ത്രീകൾ.

വ്യത്യസ്ത അപകടത്തിൽ യുവാക്കളായ നാല് സ്ത്രീകൾക്കൊപ്പം ഓട്ടോ ഡ്രൈവറും മരിച്ചു.

ഇമ്മു ഹലി (50), ബൈജു മൊരറി (55) എന്നിവരാണ് മരിച്ചത്.

തിരികെ മനസ്സിലേക്ക് പള്ളത്തടുക്കു വഴി വരുകയായിരുന്ന ബസ് കൂട്ടിക്കൾ ബസ്സിൽ ഇല്ലാതിരുന്നതിനാൽ വലിയ ദുരന്തം ഒഴിവാക്കി.

വായ്പ നിരസിച്ചതിനും ഓൺലൈൻ സംഘത്തിന്റെ ഭീഷണി

പത്തനംതിട്ട വായ്പ നിരസിച്ചതിനും ഓൺലൈൻ സംഘത്തിന്റെ ഭീഷണി.

പത്തനംതിട്ട തിരുവല്ല തൃക്കലശ്ശേരി കുന്നപ്പുറത്തിൽ എസ്. അനീഷ്കുമാറിനാണ് ഓൺലൈൻ വായ്പ സൗകര്യത്തിന് ഭീഷണി.

യോഗ്യനാണെന്ന് പാഞ്ഞ ഇയാൾക്ക് വീടേയും ഒരു മെമ്പർ വരികയായിരുന്നു.

മതിക്കുകയായിരുന്നു. ഇതിന് പിന്നാലെ പൊലീസ് അന്വേഷണത്തിന് ഇടയാക്കിയതായിരുന്നു.

വഹിദ റഹ്മാൻ ദാദ സാഹേബ് ഫാൽക്കെ പുസ്തകാരം

ന്യൂഡൽഹി: ഈ വർഷത്തെ ദാദ സാഹേബ് ഫാൽക്കെ പുസ്തകാരം മൂലമായി നടി വഹിദ റഹ്മാൻ ഇന്ത്യൻ സിനിമയ്ക്ക് നൽകിയ മഹത്തായ സംഭാവനയ്ക്ക് പുരസ്കാരം.



സ്തമയ നിരവധി കഥാപാത്രങ്ങളെ അവതരിപ്പിക്കാനും വഹിദയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞു.

തിരികെ മനസ്സിലേക്ക് പള്ളത്തടുക്കു വഴി വരുകയായിരുന്ന ബസ് കൂട്ടിക്കൾ ബസ്സിൽ ഇല്ലാതിരുന്നതിനാൽ വലിയ ദുരന്തം ഒഴിവാക്കി.













ഗോൾ നേട്ടം ആഘോഷിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ ടീം

# ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യനായി ഇന്ത്യൻ ഫുട്ബോൾ ടീം അണ്ടർ 19 സാഫ് കപ്പിന്റെ സെമിയിൽ

കാർണ്ണാടക: 2023 അണ്ടർ 19 സാഫ് കപ്പ് ടൂർണ്ണമെന്റിന്റെ സെമി ഫൈനലിൽ പ്രവേശിച്ച് ഇന്ത്യൻ ഫുട്ബോൾ ടീം. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.



വിജയാഘോഷത്തിനിടെ ഇന്ത്യൻ ടീം

# ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്: ഹോക്കിയിൽ സിംഗപ്പൂരിനെ തകർത്ത് ഇന്ത്യ

ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് പുരുഷ ഹോക്കിയിൽ ഇന്ത്യയുടെ ടോപ്പിൽ തുടരുന്നു. അടം മത്സരത്തിൽ സിംഗപ്പൂരിനെ നേരിടുന്നതിനായി 16 ഗോളുകൾക്കാണ് ഇന്ത്യ തകർത്തുവന്നത്. ഹോക്കി ലോക റാങ്കിംഗിൽ 490 സ്ഥാനത്താണ് സിംഗപ്പൂർ. ആദ്യ മത്സരത്തിൽ

ഇന്ത്യ ഇൻഫൈനലിൽ എത്തിയെങ്കിൽ 16 ഗോളിന് തകർത്തിരുന്നു. വ്യക്തമാക്കേണ്ടതാണ് മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യ നിലവിലെ ചാമ്പ്യന്മാരായ ജപ്പാനുമായി ഏഴുവട്ടം ഇന്ത്യക്കായി ഹാർമൻപീൻ നാലുഗോളുകളും (24, 39, 40, 42) മത്സർ സിങ്ങ് മൂന്നു ഗോളുകളും (12, 30, 51) നേടി അടി

ഷേക്ക്, വന്ദിത കുമ്മാർ എന്നിവർ അടം ഗോളുകൾ വീതവും ലളിത കുമ്മാർ ഉപായയും, ഗുർജൻ സിങ്ങ് വിശ്വകർമ്മൻ, മൻപീൻ സിങ്ങ് ഷർമ്മ എന്നിവർ ഇന്ത്യക്കായി ഗോളുകൾ വീതവും നേടി. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

ആറ് വെങ്കലമെഡലുള്ള ഇന്ത്യൻ ടീം 2023 ലോകകപ്പിന് പങ്കെടുക്കുന്നതിനായി പാകിസ്താൻ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിന് വിസ അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകകപ്പിനായി ഇന്ത്യയിലെ പാകിസ്താനിൽ 11 മണിക്കൂർ മുൻപ് ചെന്നൈയിൽ വിസ അനുവദിച്ചത്. ലോകകപ്പിലെ ചില ടീമുകൾ ഇതിനോടകം ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കേ

# ലോകകപ്പിനായി പുറപ്പെടാൻ മണിക്കൂറുകൾ മാത്രം ബാക്കി, പാകിസ്താൻ വിസ അനുവദിച്ചു ഇന്ത്യ

ലോകകപ്പിന് പങ്കെടുക്കുന്നതിനായി പാകിസ്താൻ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിന് വിസ അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകകപ്പിനായി ഇന്ത്യയിലെ പാകിസ്താനിൽ 11 മണിക്കൂർ മുൻപ് ചെന്നൈയിൽ വിസ അനുവദിച്ചത്. ലോകകപ്പിലെ ചില ടീമുകൾ ഇതിനോടകം ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കേ

ഴിഞ്ഞുവീശി വെച്ചുനന്നായി ബോധ്യപ്പെട്ട പാകിസ്താൻ ക്രിക്കറ്റ് ബോർഡ് ഐ.സി.സി.യുടെ കരുതലുകളോടെ ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കേ

അസം നയിക്കുന്ന പാകിസ്താൻ ടീം ഇതിനോടകം ഇന്ത്യയിലെക്ക് യുദ്ധ തുടങ്ങി. ദുബായിലെത്തിയ ശേഷം അവിടെനിന്ന് ടീം ഫൈനലിൽ എത്തിക്കേണ്ടതാണ്. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

ദിസം ചെലവിലൂടെ ശേഷം ഇന്ത്യയിലെക്ക് പാകിസ്താൻ പാകിസ്താൻ തിരുമിട്ടിന് എന്താൽ വിസ വൈകിയതാണ് ഇന്ത്യയുടെ മുന്നേറ്റം. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.



# അഫ്ഗാൻ ടീം മലയാള മണ്ണിൽ; കസവ് ഷാജിയിച്ചും ഇളനീർ നൽകിയും സ്വീകരണം

തിരുവനന്തപുരം: ലോകകപ്പിന് സന്നാഹ മത്സരത്തിനായി അഫ്ഗാനിസ്താൻ ക്രിക്കറ്റ് ടീം തിരുവനന്തപുരത്തെത്തി. ടീം താമസിക്കുന്ന സങ്കല്പ ഹോട്ടലിൽ താമസിക്കുന്ന ഇളനീർ നൽകിയും കസവ് ഷാജിയിച്ചും സ്വീകരിച്ചു. 29ന് ഗ്രീൻഫീൽഡ് ഇൻ്റർനാഷണൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ റഷ്യയുമായി ഫ്രീകളിംഗ് മത്സരം നടക്കും.

താമസിക്കുന്ന സങ്കല്പ ഹോട്ടലിൽ താമസിക്കുന്ന ഇളനീർ നൽകിയും കസവ് ഷാജിയിച്ചും സ്വീകരിച്ചു. 29ന് ഗ്രീൻഫീൽഡ് ഇൻ്റർനാഷണൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ റഷ്യയുമായി ഫ്രീകളിംഗ് മത്സരം നടക്കും.

ഇന്ത്യയുടെ മുന്നേറ്റം. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

# പരമ്പര തുത്തുവാറാൻ ഇന്ത്യ; ഗില്ലിനും ശാർദൂലിനും വിശ്രമം; രോഹിതും കോഹ്ലിയും തിരിച്ചെത്തും

രാജ്കോട്ട്: ഇന്ത്യ - ഓസ്ട്രേലിയ പരമ്പരയിലെ അവസാന ഏകദിന മത്സരം നാളെ രാജ്കോട്ടിൽ നടക്കും. രാജ്കോട്ടിൽ നടക്കുന്ന ഏകദിന പരമ്പരയിൽ ഇന്ത്യയുടെ മുന്നേറ്റം. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യക്കായി ഗുർജൻ സിങ്ങ് വിശ്വകർമ്മൻ നേടിയ റൺൗട്ടാണ്. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.



# ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്: തുഴച്ചിലിൽ ഇന്ത്യക്ക് രണ്ടു വെങ്കലം കൂടി

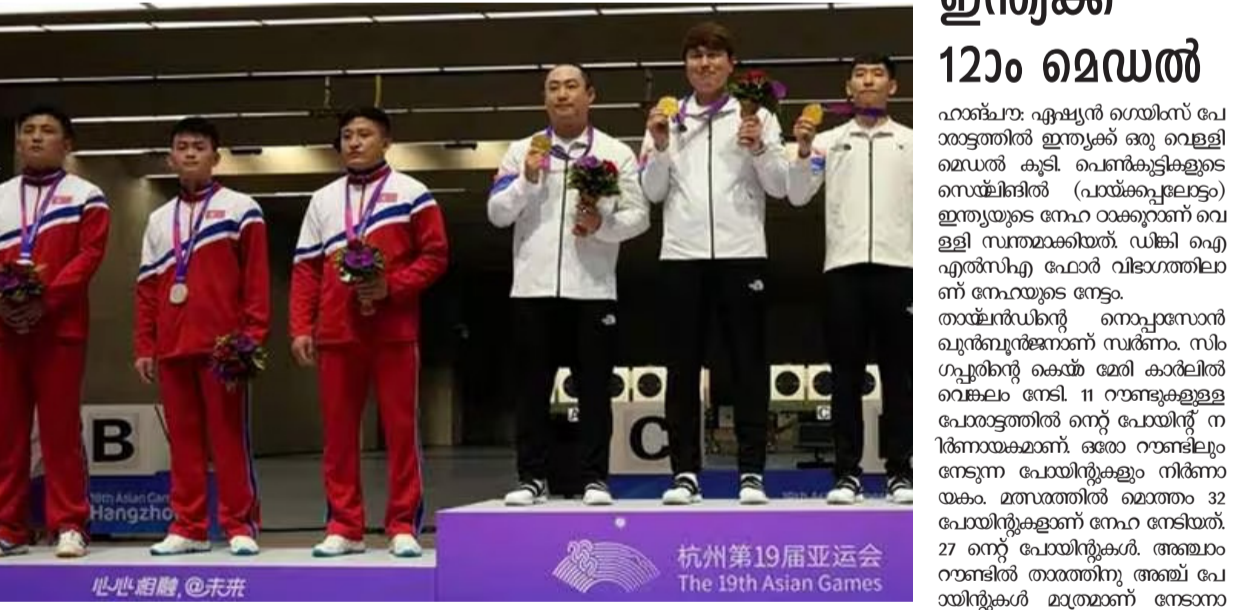
ഹാങ്ഘോ: ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് മലയാളത്തിൽ ഇന്ത്യൻ തുഴച്ചിലുകാർ തിങ്കളഴിയാഴ്ച രണ്ടു വെങ്കല മെഡലുകളിലേക്കുകൂടി തുടരുന്നിരുന്നു. പുരുഷന്മാരുടെ ഹോർസ് ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഇരുപതു വെങ്കലമെഡലുള്ള ഇന്ത്യൻ ടീം 2023 ലോകകപ്പിന് പങ്കെടുക്കുന്നതിനായി പാകിസ്താൻ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിന് വിസ അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകകപ്പിനായി ഇന്ത്യയിലെ പാകിസ്താനിൽ 11 മണിക്കൂർ മുൻപ് ചെന്നൈയിൽ വിസ അനുവദിച്ചത്. ലോകകപ്പിലെ ചില ടീമുകൾ ഇതിനോടകം ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കേ

ടീം വെങ്കലം നേടിയത്. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

# സ്വർണം ദക്ഷിണ കൊറിയക്ക്; ഒന്നിച്ച് ഫോട്ടോയെടുക്കാൻ വിസമ്മതിച്ച് വെള്ളി നേടിയ ഉത്തര കൊറിയ

ഹാങ്ഘോ: ഉത്തര, ദക്ഷിണ കൊറിയ തമ്മിലുള്ള ഹോളിഡേ കളിയിലെ ഏകദിന മത്സരം നാളെ ഹാങ്ഘോയിൽ നടക്കും. ഉത്തര കൊറിയ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.



# ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ ഇന്ത്യക്ക് 12ാം മെഡൽ

ഹാങ്ഘോ: ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് പേരാട്ടത്തിൽ ഇന്ത്യക്ക് ഒരു വെള്ളി മെഡൽ കൂടി. പെൺകുട്ടികളുടെ സെമിഫൈനലിൽ (പാർട്ടിക്കളി) ഇന്ത്യയുടെ നേതാവാണ് വെള്ളി മെഡൽ നേടിയത്. ഇന്ത്യൻ ടീം 2-1 എന്ന നിലയിൽ തകർത്താണ് ഇന്ത്യൻ ടീം വിജയിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ചാമ്പ്യന്മാരായ ഇന്ത്യയുടെ സെമി ഫൈനൽ ടൂർണ്ണമെന്റ് ഇന്ത്യയുടെ ടീം ടോപ്പിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

# ആറ് മണിക്കൂറിൽ കുറവ് ഉറക്കം! ഹൃദയത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കും? അറിയാം

ഹൃദയം രോഗമില്ലാതെ സുഖമായി ജീവിക്കാനായി ഉറക്കം ലഭിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല.

മുതിർന്നവർക്ക് രാത്രിയിൽ 7-9 മണിക്കൂർ ഉറക്കം ലഭിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല.

ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല.

ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല.

ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല. ഉറക്കം ലഭിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതല്ല.