

ഉറങ്ങാൻ വേണ്ടിയുള്ള പെടാഷാട്; എന്താണ് സ്റ്റീപ് മാക്സിൻ ടെക്നിക്

ഇന്ന് ലോകം നേരിടുന്ന വലിയ ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളിയാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മ. ഉറങ്ങാൻ ലളിതമായി ഉറങ്ങാൻ പറ്റാത്തവരുടെ എണ്ണം വളരെ ഉയർന്നുവന്നു. ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്.

ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ പലരും അശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട്.



നല്ല ഉറക്കത്തിന്

- ഉച്ചകഴിഞ്ഞുള്ള ഉറക്കം ഒഴിവാക്കുക
- പകൽ ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഉറക്കത്തിന് കൃത്യനിഷ്പാപാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ബ്ലൈറ്റ് ഉറക്കം തടസപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് മുൻപ് ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുക.
- രാത്രി ഉറങ്ങുമ്പോൾ പർമ്മാഡി കോട്ടർ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടു മുൻപ് കാപ്പി, ചായ തുടങ്ങിയവ പാടില്ല.



അണ്ടർ 19 ഏഷ്യാ കപ്പ് വനിതാ ടി20; ശ്രീലങ്കയെ വീഴ്ത്തി, ഇന്ത്യ ഫൈനലിൽ

കലാലംപൂർ: അണ്ടർ 19 ഏഷ്യാ കപ്പ് വനിതാ ടി20 ഫോറമിൽ ഇന്ത്യ ഫൈനലിൽ. 4 ഓവറിൽ 10 റൺ മാത്രം വഴങ്ങി 4 റിക്കറ്റുകൾ വീഴ്ത്തിയ ഇന്ത്യ ശ്രീലങ്കയെ കഴിഞ്ഞ ഓവറിൽ 4 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി ഇന്ത്യയുടെ ജയം. ആദ്യം ബാറ്റ് ചെയ്ത ശ്രീലങ്കയുടെ ഫോറമിൽ 9 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി 98 റൺസ് മാത്രം നേടി. ഇന്ത്യയുടെ ഫോറമിൽ 24 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി 102 റൺസ് മാത്രം നേടി. ഫൈനൽ 10 റൺ മാത്രം വഴങ്ങി 4 റിക്കറ്റുകൾ വീഴ്ത്തിയ ഇന്ത്യ ശ്രീലങ്കയെ കഴിഞ്ഞ ഓവറിൽ 4 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി ഇന്ത്യയുടെ ജയം. ആദ്യം ബാറ്റ് ചെയ്ത ശ്രീലങ്കയുടെ ഫോറമിൽ 9 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി 98 റൺസ് മാത്രം നേടി. ഇന്ത്യയുടെ ഫോറമിൽ 24 റിക്കറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തി 102 റൺസ് മാത്രം നേടി.

മോഹൻ ബഗാനെ തോൽപ്പിച്ച് എഫ് സി ഗോവ അപരാജിത കുതിപ്പ് തുടരുന്നു

ഗോവ, ഡിസംബർ 20: ജവഹർലാൽ നെഹ്റു സ്റ്റേഡിയത്തിൽ എഫ് സി ഗോവ ഇന്ത്യൻ സൂപ്പർ ലീഗ് (ഐഎസ്എൽ) 2024-25 സീസണിൽ ലീഗ് ലീഡർമാരായ മോഹൻ ബഗാനെ സൂപ്പർ ജയത്തിന് 2-1 ന് വിജയിച്ചു. ബ്രൈസൺ ഫെർണാണ്ടസ് ഇടയ്ക്കിടെ ഗോവയുടെ ഹീറോ ആയി. ഈ വിജയം അപരാജിത അപരാജിത പരമ്പര ഏഴ് മത്സരങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടി.



ഡോ സാദിക് ബോഷ്യിൽ പന്ത് കൈ കോണ്ട് തൊട്ടതിന് പൊന്നാറ്റി ലഭിച്ചതോടെ ബഗാനെ സമനില നേടി. പെട്രോസ് ശാന്തമായി പന്ത് പതിവർത്തനം ചെയ്തു. സ്കോർ 1-1 എന്നാൽ, എഫ് സി ഗോവ പിന്മാറാൻ തയ്യാറായില്ല. 68-ാം മിനിറ്റിൽ ബ്രൈസൺ ഫെർണാണ്ടസ്, ബോർജ് നൽകിയ കോസിൽ തലവെച്ച് ഗോവക്ക് ലീഡ് തിരികെ നൽകി. മോഹൻ ബഗാനെ ഇത് ഈ സീസണിലെ രണ്ടാം തോൽവിയായി. ആവേശത്തോടെയും രക്ഷിതാക്കളും വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും അഭ്യൂദയ കാംക്ഷികളും മേള വിജയിപ്പിക്കാൻ രംഗത്തിറങ്ങിയിരുന്നു. ഇന്ത്യൻ അമ്പാസഡർ വിനോദ് കെ ജേക്കബ് മേള ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യത്തിന്റെ നിറവിൽ ഇന്ത്യൻ സ്കൂൾ ഫെയറിന് വൻ ജന പങ്കാളിത്തം

തൊഴിൽ മന്ത്രാലയം അസി. അണ്ടർസെക്രട്ടറി അഹമ്മദ് അൽ ഫൈസി, പ്രൈവറ്റ് എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡയറക്ടർ മുൻപു സെക്രട്ടറി അൽ മുഹമ്മദ്, വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രാലയം റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ് ആൻഡ് ലീഗൽ അഫയേഴ്സ് ഡയറക്ടർ റിം അബ്ദുൽ അൽ സനായി, ജനറൽ ഡയറക്ടർ ഓഫ് ട്രാഫിക് ക്യാമ്പ് വെലുർ യഹ്യ ഇബ്രാഹിം, ലഫ്.ജനറൽ ഹൈഡ്രോ അഹമ്മദ് അൽ ഫൈസി, ഫയർ എഞ്ചിനീയറിംഗ് ലബോറട്ടറിൻ്റെ ചെയർമാനും ജനറൽ മാനേജറുമായ കെ.ജി.ബാബുരാജൻ, അമാർ ബൈറ്റ് ഇലക്ട്രിക്കൽ മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ പമ്പാവാരൻ നായർ, എ.സി.ആർ.എഫ് ചെയർമാൻ അഡ്വ.വി.കെ. തോമസ്, ഇന്ത്യൻ സ്കൂൾ ചെയർമാൻ അഡ്വ.ബിനു മണ്ണിൽ വാഗ്ദീപ്, സെക്രട്ടറി വി. രാജപാണ്ഡ്യൻ, സ്റ്റാൻഡിംഗ് ചെയർമാൻ സേതുരാജ് കടയ്ക്കൽ, സ്കൂൾ വൈസ് ചെയർമാനും സെപാറാൻ അംഗവുമായ ഡോ. മുഹമ്മദ് ഫൈസൽ, അസിസ്റ്റന്റ് റിയാം അക്കാദമിക് അംഗവുമായ രഞ്ജിനി മോഹൻ, ഭരണ സമിതി അംഗങ്ങളായ മിഥുൻ മോഹൻ (പ്രോജക്ട് ആൻഡ് മെയിന്റനൻസ്), ബിജു ജോർജ്ജ്, മുഹമ്മദ് നയാസ് ഉല്ലാസ്(ഗവൺമന്റ്), പ്രിൻസിപ്പൽ വി.ആർ.പുനീന്ദ്രൻ, ജൂനിയർ വിങ് പ്രിൻസിപ്പൽ പഞ്ചല സേ വ്യർ, മേജർ സാംപ്രദാക സമിതി ജനറൽ കൺവീനർ വി.പി.കുമാർ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഇന്ത്യൻ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇന്ത്യൻ അമ്പാസഡർ വിനോദ് കെ ജേക്കബ് മേള ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

വാർണർ മുതൽ അശ്വിൻ വരെ; 2024ൽ ക്രിക്കറ്റിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചത് വമ്പൻ താരനിര

ന്യൂഡൽഹി: ഇംഗ്ലീഷ് ഇതിഹാസം ജയിംസ് ആൻഡേഴ്സൺ മുതൽ ഇന്ത്യൻ സ്പിൻ മാന്ത്രികൻ ആർ അശ്വിൻ വരെ. 2024ൽ കളിക്കളത്തോട് വിടപറഞ്ഞത് ഒട്ടേറെ താരങ്ങൾ. 704 ടെസ്റ്റ് റിക്കറ്റ് വിഴ്ത്തിയ ഇംഗ്ലീഷ് പേസർ ജിമ്മി ആൻഡേഴ്സൺ ജൂലൈയിൽ ലോഡ്സ് ടെസ്റ്റിലൂടെയാണ് റെഡ്ബോൾ ക്രിക്കറ്റിനോട് വിടപറഞ്ഞത്.



അനിൽ കുംബ്ലെക്ക് ശേഷം ഇന്ത്യക്കായി കൂടുതൽ റിക്കറ്റ് സന്തമാക്കിയ ആർ അശ്വിൻ ബോർഡർ-ഗവൺ കർ ട്രോഫിയായാണ് വിരമിക്കലിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. നേരത്തെ ഏകദിന-ടി20യിൽ നിന്ന് കളമൊഴിഞ്ഞ ഇന്ത്യൻ ഓഫ് സ്പിന്നറെ ഐപിഎല്ലിലാകും ഇനി കാണുക. ഓസീസ് ഇതിഹാസം ഡേവിഡ് വാർണറാണ് ഈ വർഷം

അടയാളപ്പെടുത്തി. കിവിസിന്റെ എക്കാലത്തെയും മികച്ച ബൗളറായ സൗത്ത് റീ വർഷത്തെ ക്രിക്കറ്റ് ജീവിതത്തിന് ഫുൾസ്റ്റോപ്പിട്ടത്. ഇന്ത്യൻ താരങ്ങളായ ദിനേശ് കാർത്തിക്, ശിവർ ഡയാർ, കോർട്ട് ജോർജ്, സൗമ്യൻ തിവാരി, വ്യൂമിമാൻ സാഹ, ഓസീസ് താരം മാത്യു വേഡ്, ഇംഗ്ലീഷ് താരം മെയിൻ അലി, ബംഗ്ലാദേശ് താരം ഷാകിബ് അൽ ഹസൻ, ന്യൂസിലാന്റൻ താരം നെയിൽ വാഗ്നർ, ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ താരം ഡീൻ എൽഗർ, പാകിസ്താന്റെ മുഹമ്മദ് അമീർ, ഇമാദ് വസീം, ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ-നമീബിയൻ ക്രിക്കറ്റർ ഡേവിഡ് വീസ് തുടങ്ങി രണ്ട് ഡസനോളം താരങ്ങളാണ് എല്ലാ ഫോർമാറ്റിൽ നിന്നും ഈ വർഷം പടിയിറങ്ങിയത്.

സുഹൃത്തിന്റെ വിവാഹത്തിന് ഡ്രസ് എടുക്കാൻ 600 രൂപ ഷെയർ നൽകിയില്ല; വീട് കയറി ആക്രമിച്ച് സുഹൃത്തുക്കൾ

പാലക്കാട്: സുഹൃത്തിന്റെ വിവാഹത്തിന് ഡ്രസ്സ് കോഡ് എടുക്കുന്നതിന് പണം നൽകാത്തതിന് വീട് കയറി ആക്രമണം. പാലക്കാട് കോട്ടയിൽ കഴിഞ്ഞു കരിയട്ടു പറമ്പ് വീട്ടിൽ മൻസൂറിന്റെ വീട്ടിലായിരുന്നു ആക്രമണം. ആക്രമികൾ വീട് മുറുത്ത് പാർക്ക് ചെയ്തിരുന്ന എട്ട് വാഹനങ്ങളും തകർത്തു. 600 രൂപ നൽകിയില്ലെന്നാ രോപിച്ച് യാതൊരു ന്യായവും കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ ഇന്നലെ അർധരാത്രിയാണ് സാബു ഡ്രസ്സ് കോഡ് എടുക്കുന്നതിന് പണം നൽകാത്തതു കയ്യാങ്കളിയും നടന്നിരുന്നു. ഇതിന്റെ വൈരാഗ്യമാണ് വീട്ടിൽ കയറി ആക്രമിച്ചതിന് പിന്നിലെന്ന് പൊലീസ് വ്യക്തമാക്കി. മാതൃക ആയുധങ്ങളായാണ് ആക്രമിസംഘം എത്തിയതെന്നും മൻസൂർ പറഞ്ഞു.



തിന് പണം നൽകാത്തതു കയ്യാങ്കളിയും നടന്നിരുന്നു. ഇതിന്റെ വൈരാഗ്യമാണ് വീട്ടിൽ കയറി ആക്രമിച്ചതിന് പിന്നിലെന്ന് പൊലീസ് വ്യക്തമാക്കി. മാതൃക ആയുധങ്ങളായാണ് ആക്രമിസംഘം എത്തിയതെന്നും മൻസൂർ പറഞ്ഞു.

പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരൻ ചെന്നോളി ശ്രീനിവാസൻ രചിച്ച **ഇപ്പോൾ വിപണിയിൽ**

നാടകത്രയം

സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളെ ശക്തമായി ചിത്രീകരിക്കുന്ന പുസ്തകം

www.peoplesreview.co.in

ചെന്നോളി ശ്രീനിവാസൻ

പുസ്തകം ലഭിക്കാൻ

9037319971 എന്ന നമ്പറിൽ 140 രൂപ (പോസ്റ്റൽ ചാർജ്ജ് അടക്കം) ഗൂഗിൾ പേ ചെയ്യുക.

ഗൂഗിൾ പേ സ്ക്രീൻഷോട്ടും നിങ്ങളുടെ അഡ്രസ്സും 9037319971 നമ്പറിൽ വാട്സ് ആപ്പ് ചെയ്യുക

പിപ്പിൾസ് റിവ്യൂ Estd: 2007

Lynwood, Pottangady Raghavan Road, West Nadakkavu (PO), Kozhikode - 673011
Ph: 0495 2769086, 9037319971, Mob: 9349946564 | peoplesreviewdaily@gmail.com