



വിവരാവകാശ നിയമത്തിന്റെ ചികിത്സ

രാജ്യത്ത് വിവരാവകാശ നിയമം കേരളത്തിൽ വിവരാവകാശ നിയമത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന നടപടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയാണ്. നിലവിൽ സിബിഐ, ജിഎസ് ടി ഇന്റലിജൻസ്, ഇന്റലിജൻസ് ബ്യൂറോ എൻഫോഴ്സ് മെന്റ്, ക്രൈംബ്രാഞ്ച്, സ്പെഷൽ ബ്രാഞ്ച് ആക്റ്റീവ് വെല്ലുഴലി എന്നിവിടങ്ങളിലെ വിവരാവകാശനിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്ന വിവരങ്ങൾ ഈ നിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ വരുത്തിയോ ഇപ്പോൾ വിജിലൻസിനെയോ ഈ നിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാനാണ് സംസ്ഥാന സർക്കാർ ശ്രമിക്കുന്നത്. വിവരാവകാശ കമ്മീഷന്റെ അഭിപ്രായം ഇക്കാര്യത്തിൽ മുഖ്യമാണ്.

സർക്കാർ നിയമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുമ്പോൾ വിവരാവകാശ കമ്മീഷന്റെ അഭിപ്രായം തേടേണ്ടതുണ്ട് എന്ന സാൽ അത് ചെയ്യാനില്ലെന്നതാണ് വാസ്തവം. സമീപ കാലത്ത് വിവരാവകാശ കമ്മീഷണർമാരുടെ ഇടപെടലുകൾ വളരെ ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. വിവരാവകാശ കമ്മീഷണറായിരുന്ന എ ഹക്കീമിന്റെ ഉത്തരവ് വന്ന തോട്ടുകൂടിയാണ് സർക്കാർ വർഷങ്ങളായി അടയ്ക്കുന്ന സിനിമ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഹേമ കമ്മിറ്റി റിപ്പോർട്ട് വെളിച്ചം കണ്ടത്. അതിനെതുടർന്നുണ്ടായ പരിവർത്തനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സിനിമ മേഖലയിലും പ്രകടമാണ്.

ഉത്തരം സംഭവങ്ങളിലൂടെ സമൂഹത്തിലെ തെറ്റായ പ്രവണത നടത്തുന്നവരെ കണ്ടെത്താൻ വഴിയൊരുങ്ങുന്നു എന്നത് പ്രതീക്ഷാ നിർഭരമാണ്. ഡോ.മൻമോഹൻ സിങ്ങ് പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന കാലഘട്ടത്തിലാണ് രാജ്യചരിത്രത്തിലെ സുപ്രധാന ചുവടുവെയ്പ്പായ വിവരാവകാശ നിയമം പാസായത്. ഉദ്യോഗസ്ഥ തലത്തിലും മറ്റും അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അഴിമതി വെളിച്ചത്ത് കൊണ്ടുവരാനും അഴിമതിക്കാർക്ക് ചേടിസ്വപ്നമായും ഈ നിയമം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് നിയമത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ജനങ്ങൾക്ക് സാധ്യമാക്കേണ്ട സർക്കാർതന്നെ നിയമത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ജനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ലഭ്യമാക്കേണ്ട സർക്കാർ തന്നെ നിയമത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ പരിമിതപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ഭവദകരമാണ്. അഴിമതിക്കാർ പറ്റാൻ കൊണ്ടുവരാൻ പര്യാപ്തമായ ഈ നിയമം പറ്റിക്കേൽക്കാതെ നിലനിൽക്കേണ്ടത് നാടിന്റെ ആവശ്യമാണ്. 2005ൽ നിലവിൽ വന്ന ഈ നിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്ന കാര്യത്തിൽ രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവി ഭാഗ്യയേളങ്ങളിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നവരാണ്.

കേരളത്തിൽ വിവരാവകാശ നിയമപ്രകാരം അപേക്ഷ നൽകിയതിനോട് പ്രതികൂലമായി പ്രതികരിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് പിഴയൊടുക്കാതെ വിവരാവകാശ കമ്മീഷണർമാരുടെ ഉത്തരവുകൾ സമീപകാലത്തുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. വിവരാവകാശ നിയമപ്രകാരം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥ മറുപടി നൽകാതെ ഒഴിയരുതെന്ന് കമ്മീഷണർ പലപ്പോഴായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ മൗലികാവകാശത്തിൽ പെടുന്ന ആശയ അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം പൗരന്റെ മൗലികാവകാശമാണെന്നതിനും ഈ നിയമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. 2005ൽ പാർലമെന്റിന്റെ ഇരുസഭകളും ഐക്യകണ്ഠനയാണ് ഈ നിയമം പാസാക്കിയത്. വിവരാവകാശ നിയമം ഒതുക്കത്തിലും ദുർബലപ്പെടുത്തി. അക്കാലത്തിൽ മുഴുവൻ ജനാധിപത്യ വിശ്വാസികളും ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

സംസ്കൃത പഠനം

നന്മണ്ട് : കാലടി സംസ്കൃത സർവകലാശാലയുടെ പ്രാദേശിക കേന്ദ്രമായ കരുണാനന്ദ എഡ്യൂപി സ്കൂളിൽ സൗജന്യ സംസ്കൃത പഠന കോഴ്സ് തുടങ്ങുന്നു. 7907921705.

രാമാശ്രമം ഉണ്ണിരിക്കുട്ടി പുരസ്കാരം 2024 ഡോ. എസ്. സോമനാഥിൻ

കോഴിക്കോട്: 34-ാമത് രാമാശ്രമം ഉണ്ണിരിക്കുട്ടി പുരസ്കാരം 2024 ഐ എസ് ആർ ഒ മുൻ ചെയർമാൻ ഡോ. എസ്. സോമനാഥിൻ സമ്മാനിക്കാമെന്ന് എം.മുക്തദിനശ്രീ ശിഷ്യൻ ഉണ്ണിരിക്കുട്ടിയും, എ.അലിയാഷ് ശങ്കറും വാർത്താ സമ്മേളനത്തിൽ പറഞ്ഞു. 50,000 രൂപയും പ്രശസ്തി പത്രവും മടങ്ങുന്ന പുരസ്കാരം ആഗസ്റ്റ് അവസാന വാരം സമ്മാനിക്കുമെന്ന് അറിയിച്ചു. രാമാശ്രമം ട്രസ്റ്റ് ചെയർമാൻ എം.മുക്തദിനശ്രീ, ഡോ.ബിന ഫിലിപ്പ്, എം.മോഹൻ എന്നിവരടങ്ങുന്ന ജൂറി കമ്മിറ്റിയാണ് അവർഡ് ജേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുത്തത്.



കോഴിക്കോട് ലഹരി കേസുകൾ വർധിക്കുന്നു



കോഴിക്കോട്ടും താമരശ്ശേരിയിലും യവർക്ക് അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിലെ മയക്കുമരുന്നുകൾ കടത്തിന് പിടിച്ചിലാ ലഹരി മാഫിയയുമായി ബന്ധമുണ്ട്.

പ്രത്യേക പരിശോധന നടത്തുന്നുണ്ട്. ഫോറസ്റ്റ്, പൊലീസ്, മഹാൻ എൻഫോഴ്സ്മെന്റ്, കോസ്റ്റൽ പൊലീസ് എന്നിവരുമായി സഹകരിച്ചും പരിശോധിക്കുന്നു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്നും, പുക്യയിലുള്ള പനങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പരാതികൾ ഇപ്പോൾ പൊതുജനങ്ങൾ എക്സൈസിലെ അറിയിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ കേസുകൾ പിടികൂടാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. എക്സൈസ് ഡിവിഷൻ ഓഫീസിൽ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൺട്രോൾ റൂമുണ്ട്. നമ്പർ: 04952372927. ശസ്ത്രസഭ ശം, ടെക്സ്റ്റ്, ഫോട്ടോ, വീഡിയോ എന്നിവ 9496002871 എന്ന മൊബൈൽ നമ്പറിലും അറിയിക്കാം. പരാതികാരരുടെ രോഗവിവരം രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കും.

ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ പങ്കുവെക്കൽ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ കുടുംബം ശിഥിലമാകുന്നു; ഡോ. വി. എൻ. സന്തോഷ്കുമാർ



കോഴിക്കോട്: ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ പങ്കുവെക്കൽ കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾക്ക് അകൽച്ചയുണ്ടാകുന്നുവെന്ന് ഡോ. വി. എൻ. സന്തോഷ് കുമാർ. മുൻ വിധികളില്ലാതെ യുദ്ധ പഴയകാല സന്ദേശ ബന്ധങ്ങളുടെ പരമ്പരകളെ നിലനിർത്താനാകുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ യുവത്വം തെരുവുകളിൽ ലഹരിയിൽ തിമിർത്താടുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

കേരള അയേഞ്ച് ഫാബ്രിക്കേഷൻ & എഞ്ചിനീയറിങ് യൂണിറ്റ് അസോസിയേഷൻ ബാലുശ്ശേരി ബ്ലോക്കിന്റെ കുടുംബ സംഗമത്തിൽ ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണ ക്യാമ്പിൽ സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. കുട്ടികളെ അറിയാതെ വെച്ചുപോയ കഴിവ് നാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു എം കെ. ബാബു യോഗം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഫൈസൽ.സി.വി. കുഞ്ചൻ.എം., ലിബി.കെ.പി. ശശി. പി., രാജീവ്. ജി.ജി.പി., പി. വിഷ്ണു. എം. കെ എന്നിവരെ യോഗം അഭിനന്ദിച്ചു.

കായകൽപ്പ് പുരസ്കാര നിറവിൽ ചേളന്നൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്

കോഴിക്കോട്: സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ കായകൽപ്പ അവാർഡിൽ സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഒന്നാം രണ്ടാം സ്ഥാനം സമ്പാദിക്കി ചേളന്നൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് ബ്ലോക്കിന് കഴിഞ്ഞ തലക്കൂട്ടത്തിൽ സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനവും നൽകുന്ന സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന് രണ്ടാം സ്ഥാനവുമാണ് ലഭിച്ചത്. 88 ശതമാനം മാർക്കോടെയാണ് തലക്കൂട്ടത്തിൽ സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന് ഒന്നാംസ്ഥാന നേട്ടം. മുൻ ലക്ഷ്യം രൂപയെന്ന് സമ്മാനത്തുക. 85 ശതമാനം മാർക്കാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്. അതിൽ ചേളന്നൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് കെ പി സുനീൽകുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ലഭിച്ച ഭരണസമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തലക്കൂട്ടത്തിൽ സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നടപ്പാക്കിയ സോളാർ സെലിഫ്റ്റിംഗ്, ആധുനിക ഉപകരണങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കൽ, ജീവതാളം പദ്ധതി, രോഗി സൗകര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, ഓപ്പൺ ജി. തവറകൾ, കൂട്ടിക്കൂട്ടം ഹരിതസഭ, ഹരിത ഓഫീസ്, ടേക്ക് എ ബ്രേക്ക്, വഴിയോര വിശ്രമ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയും പുരസ്കാരം നേട്ടത്തിന് സഹായകമായി. ബ്ലോക്ക് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാരായ ഡോ. എം. ഷീബ യുടെയും ഡോ. ബേബി പ്രിയയുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ പ്രവൃത്തികൾ ഇരുപതുപ്രതികളിലും നടപ്പിലാക്കി. മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി വേഗ് ബിന്നുകൾ സ്ഥാപിച്ചും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഹരിത തർക്കസേനക്ക് കൈമാറി യും മികച്ച പ്രവർത്തനമാണ് നൽകുന്നി ആശുപത്രിയിൽ നടക്കുന്നത്. ശുചിത്വം, മാലിന്യപരിപാലനം, അണുബാധനിയന്ത്രണം എന്നിവ വിലയിരുത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് സർക്കാർ ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നതാണ് കായകൽപ്പ പുരസ്കാരങ്ങൾ. കേരളത്തിലെ ജില്ലാ ആശുപത്രി മുതൽ ജനകീയ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ വരെ യുള്ള തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട മികച്ച ആശുപത്രികൾക്കാണ് അവാർഡുകൾ.

മെത്താം ഫെറ്റുമിനുമായി യുവാവ് പിടിയിൽ

കോഴിക്കോട്: കോഴിക്കോട് വൻ ലഹരി വേട്ട, മെത്താം ഫെറ്റുമിനുമായി യുവാവ് എക്സൈസിലെ പിടിയിലായി. എറവട്ടൂരിൽ സ്കൂട്ടിൽ കടത്തിക്കൊണ്ട് വന്ന 30.5 ഗ്രാം മെത്താം ഫെറ്റുമിനുമായി എറവട്ടൂർ സഭദേശി വിഷ്ണുലാൽ (29) ആണ് എക്സൈസിലെ പിടിയിലായത്. ബാലുശ്ശേരി റെയ്ഞ്ച് എക്സൈസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ഡ്രുപ്.എസ്. ഉം സംഘവും ചേർന്നാണ് മയക്കുമരുന്നെടുത്തത്. സംഭവത്തിൽ യുവാവ് വന്ന സ്കൂട്ടും എക്സൈസ് കസ്റ്റഡിയിലെടുത്തു. അസിസ്റ്റന്റ് എക്സൈസ് ഇൻസ്പെക്ടർ(ഗ്രേഡ്) രാജീവ്.പി.എൻ, പ്രിവന്റിവ് ഓഫീസർ(ഗ്രേഡ്)മാരായ ദി ലീപ് കുമാർ.ഡി.എസ്., ഷാജി.ഇ.എം., സിവിൽ എക്സൈസ് ഓഫീസർ ലിനീഷ്.കെ., വനിത സിവിൽ എക്സൈസ് ഓഫീസർ ഷൈനി, സിവിൽ എക്സൈസ് ഓഫീസർ ഡൈവർ പ്രശാന്ത് എന്നിവരാണ് സംഘത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്.

പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് സീനിയേഴ്സിന്റെ ക്രൂരമർദ്ദനം

കോഴിക്കോട്: അത്തോളിയിൽ പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് നേരെ സീനിയേഴ്സിന്റെ ക്രൂരമർദ്ദനം. അത്തോളി ജീവിഎച്ച്.എസ്.എസിലെ പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മർദ്ദനമേറ്റത്. പാട്ടുപാടാൻ പറഞ്ഞ പ്ലേഴ്സ് അറിയില്ലെന്ന് പറഞ്ഞതാണ് പ്രകോപത്തിന് ഇടയാക്കിയത്. സംഭവത്തിൽ സ്കൂളിലെ അഞ്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കെതിരെ ആന്റി റാഗിംഗ് സെൽ അന്വേഷണം പ്രഖ്യാപിച്ചു. സീനിയേഴ്സ് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം സന്ദേശം ടന്റീഫോറിൻ ലഭിച്ചു. ഒരാഴ്ച മുൻപാണ് വിദ്യാർത്ഥി അത്തോളി ഗവൺമെന്റ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിൽ അഡ്മിഷൻ എടുത്തത്. നവാഗതൻ റാഗ് ചെയ്യുന്നതിനെ വിദ്യാർത്ഥിയോട് പാട്ടുപാടാനും ഡാൻസ് ചെയ്യാനും ആവശ്യപ്പെടുകയായിരുന്നു. രണ്ടും ചെയ്യാനറിയില്ലെന്ന് പറഞ്ഞതോടെ പിന്നെ വെറാറാശ്ശായി. പട്ടിയെ കൂട്ടികൾ തുടങ്ങിയ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം പേജ് സംബന്ധിച്ചും തർക്കമുണ്ടായി. ഇതേതുടർന്ന് സ്കൂളിന് സമീപത്തെ ആരോഗ്യകേന്ദ്രം കൂട്ടിയെ വിളിച്ചുവരുത്തിയ ശേഷം പ്രദേശത്ത് മർദ്ദിക്കുകയായിരുന്നു. റാഗിംഗ് നടന്നത് സ്കൂളിലെ ആന്റി റാഗിംഗ് സെൽ സ്ഥിരീകരിച്ചു. അഞ്ച് വിദ്യാർത്ഥികളെ അന്വേഷണവിയേതുമായി സന്പന്റു ചെയ്തു. സംഭവത്തിൽ അത്തോളി പൊലീസിന്റെ അന്വേഷണം പുരോഗമിക്കുകയാണ്.

സ്കിൽസ്പിറേഷൻ: യുവജന നൈപുണ്യ സംഗമം നാളെ

കോഴിക്കോട്: ലോക യുവജന നൈപുണ്യ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി മർക്കസ് തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രം ഐ ടി ഐ യിൽ സ്കിൽസ്പിറേഷൻ യുവജന നൈപുണ്യ സംഗമം നാളെ നടക്കും. രാവിലെ 10 ന് ഐടിഐ ക്യാമ്പസിൽ നടക്കുന്ന സംഗമം കേരള യുവജനകാര്യ സാംസ്കാരിക വകുപ്പ് മന്ത്രി സജി ചെറിയാൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും. മർക്കസ് ജനറൽ സെക്രട്ടറി കന്യാപുരം എ പ 1 അമ്പലമുക്ക് മുൻപിയാർ അധ്യക്ഷത വഹിക്കും. അഡ്വ. പി.ടി.എം. എം.എ.എ.എ. മുഖ്യാതിഥിയായും ചടങ്ങിൽ ഈ വർഷം പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ജോബ് ഓഫർ ലെറ്റർ കൈമാറും. പതിമൂന്ന് ട്രേഡുകളിലെ 206 വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് 30 കമ്പനികളിലായി പ്ലസ് മെന്റ് ലഭിച്ചത്. ഐ ടി ഐ യുമായി സഹകരിക്കുന്ന കമ്പനികളെയും തൊഴിൽ ദാതാക്കളെയും ആദരിക്കും. യുവാക്കൾക്കിടയിൽ സംരംഭകത്വവും ശുഭ ചിന്തകളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന യൂത്ത് സമ്മിറ്റ് രാജ്യസഭാ എംപി 1 ഡോ. ജോൺ ബ്രിട്ടാസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും. സംസ്ഥാന ഹജർ കമ്മിറ്റി ചെയർമാൻ ഡോ. ഹൃദയെൻ സഖാജി ചുള്ളിക്കോട് അധ്യക്ഷത വഹിക്കും. ഐടിഐ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥികളായ 27 യുവസംരംഭകർ ചടങ്ങിൽ ആദരിക്കും. ജോബ് ഓഫർ ലെറ്റർ കൈമാറും. പതിമൂന്ന് ട്രേഡുകളിലെ 206 വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് 30 കമ്പനികളിലായി പ്ലസ് മെന്റ് ലഭിച്ചത്. ഐ ടി ഐ യുമായി സഹകരിക്കുന്ന കമ്പനികളെയും തൊഴിൽ ദാതാക്കളെയും ആദരിക്കും.

യുഎസ് ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് മുഖ്യമന്ത്രി ദുബൈയിലെത്തി; നാളെ തിരിച്ചെത്തും

ദുബായ്: യുഎസിൽ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ദുബൈയിലെത്തി. ശനിയാഴ്ച രാവിലെയാണ് മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദാരിദ്ര്യ കുലുപ്പിടിയേറിയ ദുബൈയിലെത്തിയത്. ഗ്രാൻഡ് ഹയ്യാത്ത് ഹോട്ടലിലാണ് ഇരുപതു താമസിക്കുന്നത്. മുഖ്യമന്ത്രി ചേളന്നൂർ കേരളത്തിലേക്ക് മടങ്ങുമെന്ന് വിവരം. ചികിത്സയ്ക്കായി ജൂലൈ അഞ്ചിനാണ് മുഖ്യമന്ത്രി യുഎസ് സെക്രട്ടറി കലാമോ വുർ, വ്യാപാര-തൊഴിൽ-സംരംഭകത്വ രംഗത്തെ പ്രമുഖർ, രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹിക നേതാക്കൾ തുടങ്ങിയവർ പരിപാടിയിൽ സംബന്ധിക്കും.

പ്രാദേശിക രാജ്യാന്തര ചലച്ചിത്രമേള കോഴിക്കോട്ടേക്ക്

കോഴിക്കോട്: മേഖലാ ചലച്ചിത്രോത്സവം കോഴിക്കോട്ടേക്ക് തിരിച്ചെത്തുന്നു. ഏഴുവർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്കുശേഷമാണ് മേഖലാചലച്ചിത്രോത്സവം കോഴിക്കോട്ടേക്കെത്തുന്നത്. ഓഗസ്റ്റ് എട്ടുമുതൽ 11 വരെ കൈരളി, ശ്രീ, കോറണേഷൻ തിയേറ്ററുകളിലായി പ്രാദേശിക രാജ്യാന്തര ചലച്ചിത്രമേള (ആർഐ എഫ്എഫ്കെ) നടത്താനാണ് കേരള സംസ്ഥാന ചലച്ചിത്ര അക്കാദമിയുടെ തീരുമാനം. 2024 ഡിസംബറിൽ തിരുവനന്തപുരത്ത് നടന്ന കേരള അന്താരാഷ്ട്ര ചലച്ചിത്രോത്സവത്തിൽ (ഐഎഫ്എഫ്കെ) പ്രദർശിപ്പിച്ച ചിത്രങ്ങളുടെയും അന്വേഷണ സിനിമകൾ കോഴിക്കോട്ടേക്കുള്ള ഉണ്ടാവും. ജനകീയ പങ്കാളിത്തത്തോടെയാവും കോഴിക്കോട് മേളയുടെ സംഘാടനം. അതിനുവേണ്ടി 15-ന് വൈകാട് അഞ്ചിന് മനോരമയിലെ സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ ഹാളിൽ സംഘാടകസമിതി രൂപവത്കരണ യോഗം ചേരും. 2018-ലാണ് കോഴിക്കോട് അവസാനമായി മേഖലാ ചലച്ചിത്രോത്സവം നടന്നത്. അതിനുശേഷം, 2022-ൽ ചലച്ചിത്ര അക്കാദമിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വനിതാ ചലച്ചിത്രോത്സവം നടന്നു. യേറ്റർ സൗകര്യമില്ലെന്നു പറഞ്ഞാണ് ചലച്ചിത്രോത്സവം വേദിയാകുന്നതിൽനിന്ന് കോഴിക്കോടിനെ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നത്. അതേപോലും തിയേറ്ററുകളില്ലാത്ത മറ്റുനഗരങ്ങളിൽ പ്രാദേശിക മേളകൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു ഈ ന്യായീകരണം. തലശ്ശേരിയും തളിപ്പറമ്പുമൊക്കെ മേഖലാ ചലച്ചിത്രോത്സവത്തിന് വേദിയായിട്ടും കോഴിക്കോട് ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്നതിൽ ആന്ധ്രക പക്ഷത്തുനിന്ന് വലിയ പ്രതിഷേധമുയർന്നിരുന്നു. കേരളത്തിന്റെ ചലച്ചിത്രോത്സവമായ ഐഎഫ്എഫ്കെ തുടങ്ങിയത് 1996ൽ കോളിക്കോട്ടാണ്. സിനിമയുടെ തൊണ്ണൂറു വർഷമായിരുന്നു അത്. അക്കാലം പരിഗണിച്ച്, 100 സിനിമകൾ ഫെസ്റ്റിവലിന്റെ ഭാഗമായി അന്ന് കോഴിക്കോട് നഗരത്തിലെ തിയേറ്ററുകളിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചു. ഫിലിം സൊസൈറ്റികളുടെ സഹകരണവും സിനിമാ സനേഹികളുടെയും സിനിമാ പ്രവർത്തകരുടെയും പ്രാതിനിധ്യവുമൊക്കെ വൻവിജയമായിരുന്നു ആ മേള. ഐഎഫ്എഫ്കെ യുടെ സ്ഥിരം വേദി പിന്നീട് തിരുവനന്തപുരം കോഴിക്കോട് മേഖലാ ചലച്ചിത്രോത്സവം പോലുമില്ലാത്തതോടെ സിനിമാപ്രേമികൾക്ക് തിരുവനന്തപുരത്തുപോലും സിനിമാ കാണേണ്ട നിലയായി. ഇത് സാധാരണക്കാരായ പ്രേക്ഷകർക്ക് വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ഉണ്ടാക്കിയത്. ഇക്കാര്യങ്ങളൊക്കെ പരിഗണിച്ച് കോഴിക്കോട് മേഖലാ ചലച്ചിത്രോത്സവം വേണമെന്ന ആവശ്യമാണ് ഇപ്പോൾ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.



ക്ലബ് ഫുട്ബോൾ ലോകകപ്പ്

ചെൽസിക്കിടീടോ

ന്യൂയോർക്ക്: പിഎസ്ജിയെ തകർത്ത് ക്ലബ് ഫുട്ബോൾ ലോക കപ്പിൽ ചെൽസിക്കിടീടോ. പാരിസ് ക്ലബിനെ മൂന്ന് ഗോളിന് തകർത്താണ് ചെൽസിയുടെ കൂതിപ്പ്. ചെൽസിക്കായി കോൾ പാമർ ഇരട്ടഗോൾ നേടി. 22, 30 മിനിറ്റുകളിലായിരുന്നു പാമർന്റെ ഗോളുകൾ. മൂന്നാം ഗോൾ 43ാം മിനിറ്റിൽ പാമർന്റെ അസിസ്റ്റിന്റേതായിരുന്നു. ജാവോ പെഡ്രോ നേടി. കോൾ പാമറായിരുന്നു ചെൽസിയുടെ ഹിറോ. മത്സരത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തൊടുത്ത ഒരു ഷോട്ട് പോസ്റ്റിലൂടെയും മറ്റൊരു ഷോട്ട് പോസ്റ്റിലൂടെയും ആദ്യ പകുതിയിൽ തന്നെ ഹാട്രിക്ക് തികയ്ക്കാനും പാമറിന് അവസരമുണ്ടായിരുന്നു. ഗോളടിച്ച മുന്നേറിയ പിഎസ്ജി ചെൽസിയുടെ കൂതിപ്പുകളിൽ കാഴ്ചക്കാരായി മാറുന്നതാണ് കണ്ടത്. ഒരു ഘട്ടത്തിൽപ്പോലും കളിയിൽ നിയന്ത്രണം നേടാൻ ലൂയിസ് എന്റീറെ ക്ലബിന് കഴിഞ്ഞില്ല. 16 ഗോളടിക്കുകയും ഒരു ഗോൾ മാത്രം വഴങ്ങുകയും ചെയ്ത പിഎസ്ജി ഫൈനലിൽ തീർത്തു നിറംകെട്ടു. പ്രതിരോധം മങ്ങി. പാമറുടെ ആദ്യഗോൾ ഫ്രഞ്ച് പ്രതിരോധത്തിന്റെ പിഴവിൽനിന്നായിരുന്നു. മാലോ ഗുസ്റ്റോയുടെ ഷോട്ട് തടഞ്ഞെങ്കിലും പന്താഴിവാക്കാനായില്ല. പാമർ അവസരം മുതലേടുത്ത് ബോക്സിന് തൊടുമുനയിൽ ജിയാൻലൂജിക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാനായില്ല. കളി തുടങ്ങി അരമണിക്കൂറിൽ രണ്ടാം ഗോളുമെത്തി. വലതുവശത്തുനിന്ന് അസാമാന്യ കൂതിപ്പ് നൽകിയ ഇംഗ്ലീഷുകാരൻ വീണ്ടും ബോക്സിന് മുന്നിൽനിന്ന് അടിച്ചുവെച്ചു. ഇക്കൂറിയും ജിയാൻലൂജി കാഴ്ചക്കാരനായി. ഇടവേളയ്ക്ക് പിരിയുന്നതിന് തൊടുമുന പെഡ്രോ മൂന്നാംഗോളും തൊടുത്തു. പാമർമാണ് അവസരമൊരുക്കിയത്. രണ്ടാംപകുതിയിൽ പിഎസ്ജി ആഞ്ഞുശ്രമിച്ചെങ്കിലും ഫലമുണ്ടായില്ല.



ചെൽസിക്കിടീടോ കോടിയോളം സമ്മാനത്തുക

വിപുലകിരീച്ച ക്ലബ് ലോകകപ്പിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലാഭം നേടിയ ക്ലബായി ചെൽസി മാറി. പിഎസ്ജിയെ ഫൈനലിൽ 3-0 ന് തോൽപ്പിച്ച് കിരീടം നേടിയതിന് പുറമെ, ടൂർണമെന്റിന്റെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനത്തുകയായ 1 ബില്യൺ ഡോളറിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും വലിയ വിഹിതവും ചെൽസി സ്വന്തമാക്കി. ഫുട്ബോൾ സാമ്പത്തിക വെബ്സൈറ്റായ 'ദി സിസ്റ്റം' റാങ്ക്വിംഗിന്റെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം, തങ്ങളുടെ വിജയകരമായ മുന്നേറ്റത്തിലൂടെ ചെൽസിക്കിടീടോ 84 ദശലക്ഷം പൗണ്ടാണ് (ഏകദേശം 880 കോടി രൂപ) ലഭിച്ചത്. ഈ വലിയ വരുമാനം പുതിയ ഫോർമാറ്റിന്റെ സാമ്പത്തിക ആകർഷണവും ആഗോള വേദിയിൽ ചെൽസിയുടെ മികവും അടിവരയിടുന്നു.

110 വർഷത്തെ റെക്കോർഡ് തകർത്ത് ഓസീസ് പേസർ ബോളണ്ട്

മെൽബൺ: ഓസ്ട്രേലിയൻ ഫാസ്റ്റ് ബൗളർ സ്കോട്ട് ബോളണ്ട് റെക്കോർഡ്. ടെസ്റ്റിൽ കഴിഞ്ഞ 110 വർഷത്തിനിടെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഓസ്ട്രേലിയൻ ഓസീസ് പേസർ ബോളണ്ട് സ്വന്തമാക്കിയത്. ബോളണ്ടിന്റെ ബൗളിങ്ങ് ശരാശരി 17.33 ആണ്. ടെസ്റ്റിൽ കൂറാഞ്ഞത് 2000 പന്തുകൾ എറിഞ്ഞിട്ടുള്ള ബൗളർമാരെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് റെക്കോർഡ് കണക്കാക്കിയത്. വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസിനെതിരായ മൂന്നാം ടെസ്റ്റിലാണ് ബോളണ്ട് ഈ നേട്ടം കൈവരിച്ചത്. സബിനാ പാർക്കിൽ 34 റൺസ് മാത്രം വഴങ്ങി മൂന്ന് വികറ്റുകൾ സ്വന്തമാക്കിയപ്പോഴാണ് ബോളണ്ടിനെ തേടി റെക്കോർഡ് എത്തിയത്. 1900 മുതൽ കണക്കാക്കിയാൽ ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെ സിഡ് ബാർൺസ് മാത്രമാണ് ബോളണ്ട് മുന്നിലുള്ളത്. ബോളണ്ടിന് മുന്നിലുള്ള മറ്റ് ആറ് ബൗളർമാരും 1800കളിൽ നിന്നുള്ളവരാണ്. ടെസ്റ്റ് ക്രിക്കറ്റിന്റെ ശൈശവ



വസ്ഥയാണ് ഈ കാലഘട്ടം. ആദ്യ ഇന്നിങ്സിൽ വെറും 225 റൺസ് മാത്രമാണ് ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്ക് നേടാൻ കഴിഞ്ഞത്. എന്നാൽ പേസ് ആക്രമണത്തിലൂടെ ആതിഥേയരെ വെറും 143 റൺസിന് മാത്രം തടയുകയായിരുന്നു. ഓസ്ട്രേലിയൻ ഓസീസ് പേസർ ബോളണ്ട് (36) നിർണായക വികറ്റുകൾ നേടിയതും ബോളണ്ട് ആണ്.

സൈനാ നെഹ്റാളും പി കശ്യപും വേർപിരിയുന്നു

ഹൈദരാബാദ്: ഇന്ത്യൻ ബാഡ്മിന്റൺ താരങ്ങളായ സൈനാ നെഹ്റാളും പി കശ്യപും വിവാഹമോചിതരായി. 2012ലെ ലണ്ടൻ ഒളിമ്പിക്സിൽ വെങ്കല മെഡൽ ജേതാവായ സൈനാ നെഹ്റാളും മീഡിയ പേസ്റ്റിലൂടെയാണ് വിവാഹമോചിതരായ കാര്യം അറിയിച്ചത്. 2018ലാണ് സൈനയും പി കശ്യപും തമ്മിൽ വിവാഹിതരായത്. 'ജീവിതം ചിലപ്പോൾ നമ്മളെ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകും. വളരെയധികം ആലോചിച്ചതിനുശേഷം, കശ്യപും സൈനയും വേർപിരിയാൻ തീരുമാനിച്ചു. പരസ്പര സഹായവും വളർച്ചയും മൂറിവുന്നതല്ലെന്ന് കണ്ടതിലൂടെയാണ് ഈ വേർപിരിയൽ. കശ്യപുമായുള്ള ഓർമ്മകൾക്ക് എക്കാലവും നന്ദിയുള്ളവളാണ്, ഞങ്ങളിരുവരുടെയും മുന്നോട്ടുള്ള യാത്രയിൽ ഏറ്റവും മികച്ചത് മാത്രം ആശംസിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സ്വകാര്യതയെ മാനിച്ചതിന് നന്ദി, എന്നായിരുന്നു സൈന ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സ്റ്റോറിയിൽ കുറിച്ചത്. പി ഗോപിചന്ദ് ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമിയിലെ പരിശീലനത്തിനിടെയാണ് സൈനയും കശ്യപും പ്രണയത്തിലായത്. 2012ലെ ഒളിമ്പിക്സിൽ ബാഡ്മിന്റൺ വനിതാ സിംഗിൾസിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടിയ സൈന കർമ്മ മല്ലേശ്വരിക്ക് ശേഷം ഒളിമ്പിക്സിൽ വ്യക്തിഗത മെഡൽ നേടുന്ന രണ്ടാമത്തെ ഇന്ത്യൻ വനിതാ താരം കൂടിയാണ്.



വെയിൽസിനെ തകർത്ത് ഇംഗ്ലണ്ട് യൂറോ 2025 ക്വാർട്ടർ ഫൈനലിൽ

യുവേഫ വനിതാ യൂറോ 2025-ന്റെ ക്വാർട്ടർ ഫൈനലിലേക്ക് ഇംഗ്ലണ്ട് മുന്നേറി. ഞായറാഴ്ച നടന്ന മത്സരത്തിൽ എതിരാളികളായ വെയിൽസിനെ 6-1 ന് തകർത്താണ് നിലവിലെ ചാമ്പ്യൻമാർ ഈ നേട്ടം കൈവരിച്ചത്. ഗ്രൂപ്പ് ഡിയിൽ ഫ്രാൻസിന് പിന്നിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനക്കാരായി ഫിനിഷ് ചെയ്ത ഇംഗ്ലണ്ട്, അടുത്ത റൗണ്ടിൽ ഗ്രൂപ്പ് സി വിജയികളായ സുവീഡനെ നേരിടും. 13ാം മിനിറ്റിൽ ലഭിച്ച പെനാൽറ്റിയുടെ ജോർജിയ സ്റ്റാൻ വേ ഇംഗ്ലണ്ടിനായി ആദ്യ ഗോൾ നേടി. തുടർന്ന് എല്ലാ ടൂൺ, ലോറൻ ഫെസ്, അലൈസിയ റൂസ്സോ, ബെത്ത് മീഡ്, ആഗ്നി ബീവർ-ജോൺസ് എന്നിവരും ഗോൾ വല കൂലുക്കി. വെയിൽസിന്റെ ഫന്നാ കെയ്ൻ അവസാന നിമിഷം ഒരു ആശ്വാസ ഗോൾ നേടിയെങ്കിലും ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെ ആധിപത്യത്തിന് ഒരു കുറവും സംഭവിച്ചില്ല. ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെ രണ്ടാം സ്ഥാനം അവർക്ക് ഗുണകരമായേക്കാം. ക്വാർട്ടറിൽ ശക്തരായ സുവീഡിന് 7-1 മിനെ മറികടന്നാൽ ലോക ചാമ്പ്യൻമാരായ സ്വെഡിനെ ഫൈനൽ വരെ ഒഴിവാക്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും.

സ്റ്റ്രോക്ക് തടയാൻ, വൈകുന്നേരം ഒഴിവാക്കേണ്ട നാല് ശീലങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ യുവാക്കൾക്കിടയിൽ പക്ഷാഘാതമുണ്ടാകുന്നവരുടെ നിരക്ക് വർദ്ധിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. തലച്ചോറിനേർക്കുന്ന അറ്റാക്ക് ആണ് സ്റ്റ്രോക്ക് അഥവാ പക്ഷാഘാതം. തലച്ചോറിലേയ്ക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം തടസപ്പെടുമ്പോഴാണ് സ്റ്റ്രോക്ക് സംഭവിക്കുന്നത്. പക്ഷാഘാതം മൂലമുള്ള മരണങ്ങൾ 2020-ൽ 6.6 ദശലക്ഷത്തിൽ നിന്ന് 2050-ഓടെ 9.7 ദശലക്ഷമായി ഉയരുമെന്ന് അടുത്തിടെ പുറത്തിറക്കിയ ലാൻസെറ്റ് പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

2050 ഓടെ പക്ഷാഘാതം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണം പ്രതിവർഷം 10 ദശലക്ഷമായും ഉയരും. പക്ഷാഘാതം 84 ശതമാനം വരെ അപകടസാധ്യത ഉയർത്തുന്നതിൽ ജീവിതശൈലി ഘടകങ്ങൾ വലിയ പങ്കുണ്ട്. പക്ഷാഘാത സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്ന നാല് വൈകുന്നേരം ശീലങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

രാത്രി വൈകി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



ഭക്ഷണക്രമം ചിട്ടയോടെ പാലിക്കുന്നത് നിരവധി ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ സർക്കാരിയൽ താളത്തെ തടസപ്പെടുത്തുകയും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെയും മെറ്റബോളിസത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പക്ഷാഘാതം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആരോഗ്യ സങ്കീർണതകളിലേക്ക് നയിക്കാമെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

രാത്രി 9 മണിക്ക് ശേഷം അത്താഴം കഴിക്കുന്നത് ഉയർന്ന പക്ഷാഘാത സാധ്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും വൈകിപ്പിക്കാൻ പാടില്ല. രാവിലെയും രാത്രിയും നേരത്തെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം ശരീരത്തിന്റെ സാക്ഷാ

വിക താളങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും പക്ഷാഘാതം പോലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

വിശ്രമം

ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം നേരെ സോഫയിലേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ കട്ടിലിലേക്ക് ചായുന്ന ശീലമുണ്ടോ? ഈ ശീലം നിരവധി ആരോഗ്യ സങ്കീർണതകൾക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അത്താഴത്തിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 20 മിനിറ്റ് നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ നിയന്ത്രണം ഒപ്പിടാൻ ചെയ്യാനും ദഹനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.

ഇത് പ്രീ ഡയബറ്റിക്, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ ഒരു മെറ്റാ അനാലിസിസ് പ്രകാരം, നടത്ത വേഗത മണിക്കൂറിൽ ഓരോ 0.66 മൈൽ കൂടുമ്പോഴും പക്ഷാഘാത സാധ്യത 13 ശതമാനം കുറയുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

വൈകിയുള്ള മദ്യപാനം

വൈകുന്നേരം ഒന്നോ രണ്ടോ പെർ മദ്യം കുടിക്കുന്നതിൽ വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നമില്ലെന്ന് തോന്നുമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അറിയാതെ തന്നെ പക്ഷാഘാത സാധ്യതയുള്ള വേദിയൊരുക്കുകയാണ്. മദ്യം വീക്കം വർദ്ധിക്കുകയും കോൾ രണ്ടെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മിതമായ മദ്യപാനം പോലും അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉറക്കമില്ലാത്ത രാത്രി ഫോൺ സ്ക്രോൾ ചെയ്യുന്നതും സീറീസ് കണുത്തുമൊക്കെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ വിളിച്ചുവരുത്തുന്നതാണ്. ഉറക്കമാണ് ആയുർവൈദ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മ പക്ഷാഘാത സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മെറ്റാ അനാലിസിസിൽ, രാത്രിയിൽ അഞ്ച് മണിക്കൂറോ അതിൽ കുറവോ ഉറങ്ങുന്ന ആളുകൾക്ക് പക്ഷാഘാതം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത 33 ശതമാനം കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. വാരാന്ത്യങ്ങളിൽ പോലും സ്ഥിരമായ ഉറക്ക സമയവും ഉണരൽ സമയവും നിലനിർത്തുന്നത് സഹായകരമാകുമെന്ന് വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

