



ഫെഡറൽ സംവിധാനം അട്ടിമറിക്കാൻ ശ്രമം, തെലങ്കാന മഹാറാലിയിൽ കേന്ദ്രസർക്കാരിനെതിരെ ആഞ്ഞടിച്ചു മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ

ഹൈദരാബാദ് : ഫെഡറൽ സംവിധാനം അട്ടിമറിക്കാനാണ് കേന്ദ്രസർക്കാർ ശ്രമിക്കുന്നതെന്ന് മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ആരോപിച്ചു. തെലങ്കാന മുഖ്യമന്ത്രി കെ. ചന്ദ്രശേഖര റാവുവിന്റെ ഭാരത രാഷ്ട്രസമിതി സംഘടിപ്പിച്ച റാലിയിൽ സംസാരിക്കുന്നതിനിടെയാണ് ബി.ജെ.പി.കെ.എ.സി.യുടെ പിണറായി വിജയൻ ആഞ്ഞടിച്ചത്. ഫെഡറലിസം തകർക്കാനുള്ള നീക്കമാണ് കേന്ദ്രം നടത്തുന്നത്. കുതിക്കെ

ച്ചവടത്തിലൂടെ പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലെയും ഭരണം കേന്ദ്രം അട്ടിമറിക്കുകയാണ്. ഹിന്ദി അടിച്ചേൽപ്പിക്കാനുള്ള നീക്കം അംഗീകരിക്കാനാകില്ല. അത് രാജ്യത്തിന്റെ അഭയാലയം തകർക്കും. ജുഡീഷ്യറിയെ അട്ടിമറിക്കാനും ബി.ജെ.പി സർക്കാർ ശ്രമം നടത്തുകയാണ്. കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ പ്രതിനിധിയെ ഉൾപ്പെടുത്താനാണ് സർക്കാർ നീക്കം, ഇതിനെതിരെ ചീഫ് ജസ്റ്റിസിന്റെ നീക്കം പ്രതിഷേധം നൽകുന്നു. ഇതു ജനാധിപത്യ രാജ്യമാണ്. രാഷ്ട്ര പ

ിതാവിനെ വധിച്ചവരാണ് കേന്ദ്രം ഭരിക്കുന്നത്. ഭിന്നിപ്പിക്കാനുള്ള വർഗീയ അജണ്ടകൾക്കെതിരെ ജനം ഒരുമിക്കണമെന്നും പിണറായി പറഞ്ഞു. ഡൽഹി മുഖ്യമന്ത്രി അരവിന്ദ് കെജ്രിവാൾ, പഞ്ചാബ് മുഖ്യമന്ത്രി ഗോവന്ദ് മാൻ എന്നിവരും റാലിയിൽ പങ്കെടുത്തു. കെ.സി.ആറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മുന്നോട്ടുവന്ന രൂപീകരിക്കാനുള്ള നീക്കങ്ങളുടെ ഭാഗമായാണ് റാലി സംഘടിപ്പിച്ചത്.



രഞ്ജിത്ത് ശ്രീനിവാസൻ വധം; പ്രതികളുടെ അഭിഭാഷകർക്ക് സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം, ഫൈക്കോടതി നിർദ്ദേശം നൽകി

അലപ്പുഴ: ആലപ്പുഴയിലെ ബി ജെ പി നേതാവ് രഞ്ജിത് ശ്രീനിവാസൻ കൊലക്കേസിലെ പ്രതികളുടെ അഭിഭാഷകർക്ക് സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണമെന്ന് ഫൈക്കോടതി കേ.സി.ഒ. വിചാരണ വേളയിൽ മാവേലിക്കര കോടതിയുടെ പരിസരത്ത് ആവശ്യമായ സുരക്ഷ ഒരുക്ക



പോപ്പുലർ ഫ്രണ്ട് ഹർത്താലിലെ ആക്രമണം; ജപ്തി നടപടികൾ ഉടൻ പുറത്തിറക്കണം, സർക്കാരിന് ഫൈക്കോടതിയുടെ അന്ത്യശ്വാസനം

കൊച്ചി: സർക്കാരിന് ഫൈക്കോടതിയുടെ അന്ത്യശ്വാസനം. പോപ്പുലർ ഫ്രണ്ട് ഹർത്താലിലെ അക്രമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജപ്തി നടപടികൾ ഉടൻ പുറത്തിറക്കണമെന്ന് സർക്കാരിന് നൽകി വെറുപ്പോടതി തള്ളി. 2021 ഡിസംബർ പത്തൊമ്പതിനാണ് രഞ്ജിത് ശ്രീനിവാസൻ കൊല്ല ദിവസം സമയം അനുവദിക്കണമെന്നും കോടതി അറിയിച്ചു.

അഞ്ച് മിനിട്ട് വൈകിയതിന് കുട്ടികളെ പുറത്താക്കി സ്കൂൾ ഗേറ്റ് പൂട്ടി; 25 വിദ്യാർത്ഥികൾ റോഡിൽ നിന്നത് മണിക്കൂറുകൾ

ആലപ്പുഴ: സ്കൂളിലെത്താൻ അഞ്ച് മിനിട്ട് വൈകിയതിന് കുട്ടികളെ പുറത്താക്കി ഗേറ്റ് അടച്ചു മണിക്കൂറുകളോളം പുറത്തുനിർത്തി. ആലപ്പുഴ എടത്തു സെന്റ് അലോഷ്യസ് സ്കൂളിലാണ് സംഭവം. 25 വിദ്യാർത്ഥികളാണ് സ്കൂളിൽ കയറ്റാത്തത്തിനാൽ റോഡരികിൽ നിന്നത്. എന്നാൽ സ്ഥലം വൈകിയെത്തുന്നവരായാണ് പുറത്ത് നിർത്തിയതെന്നാണ് പ്രിൻസിപ്പൽ ആലപ്പുഴ എടത്തു സെന്റ് അലോഷ്യസ് സ്കൂളിലാണ് സംഭവം. 25 വിദ്യാർത്ഥികളാണ് സ്കൂളിൽ കയറ്റാത്തത്തിനാൽ റോഡരികിൽ നിന്നത്. എന്നാൽ സ്ഥലം വൈകിയെത്തുന്നവരായാണ് പുറത്ത് നിർത്തിയതെന്നാണ് പ്രിൻസിപ്പൽ ആലപ്പുഴ എടത്തു സെന്റ് അലോഷ്യസ് സ്കൂളിലാണ് സംഭവം. 25 വിദ്യാർത്ഥികളാണ് സ്കൂളിൽ കയറ്റാത്തത്തിനാൽ റോഡരികിൽ നിന്നത്.



ഫെഡറേഷൻ കേരള കൺവൻഷൻ മാർച്ച് 31നും ഏപ്രിൽ ഒന്നിനും; മികച്ച മന്ത്രികളുള്ള അവാർഡ് മുഹമ്മദ് റിയാസിന്

തിരുവനന്തപുരം: അമേരിക്കൻ മലയാളികളുടെ ഏറ്റവും വലിയ സംഘടനയായ ഫെഡറേഷന്റെ കേരള കൺവൻഷൻ ഈ വർഷം മാർച്ച് 31, ഏപ്രിൽ ഒന്ന് തീയതികളിൽ തിരുവനന്തപുരത്തെ ഹോട്ടൽ ഹയാത്ത് റിജൻസിലിൽ നടക്കും. സംസ്ഥാനത്തെ ഏറ്റവും മികച്ച മന്ത്രിക്ക് ഫെഡറേഷൻ നൽകുന്ന പ്രഥമ അവാർഡിന് ടുറിസം, പൊതു മരാമത്ത് വകുപ്പു മന്ത്രി മുഹമ്മദ് റിയാസിനെ തിരഞ്ഞെടുത്തുവെന്നും ഫെഡറേഷൻ പ്രസിഡന്റ് ഡോ.ബാബു സ്റ്റീഫൻ, ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ.കലാ ഷാഹി എന്നിവർ വാർത്താ സമ്മേളനത്തിൽ അറിയിച്ചു. അവാർഡ് കൺവൻഷൻ വേദിയിൽ വച്ച് റിയാസിന് സമ്മാനിക്കും. അമേരിക്കയിൽ നിന്നും ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും പ്രതിനിധികൾ കൺവൻഷനിൽ പങ്കെടുക്കും. സാമൂഹിക സുരക്ഷാ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേരളീയം എന്ന സംഘടനയുമായി ചേർന്നാണ് കേരള കൺവൻഷൻ നടത്തുന്നത്. മന്ത്രി വി.ശിവൻകുട്ടി, പി.വി.അബ്ദുൾ വഹാബ് എം.പി., മുൻ അംബാസിഡർ ഡോ.ടി.പി. ശ്രീനിവാസൻ എന്നിവരും കൺവൻഷന്റെ നേതൃനിരയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഫെഡറേഷൻ



ഇസ്ലാമിക ഭരണം ലക്ഷ്യമിടുന്ന സംഘടനകളെ അനുവദിക്കാൻ കഴിയില്ല; കേന്ദ്ര സർക്കാർ സുപ്രീംകോടതിയിൽ

ന്യൂഡൽഹി: ഇസ്ലാമിക ഭരണം ലക്ഷ്യമിടുന്ന സംഘടനകളെ ഇന്ത്യയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കില്ലെന്ന് കേന്ദ്ര സർക്കാർ. തുടർച്ചയായി എട്ടാം തവണയും സിമി നിരോധിച്ചത് ശരിവെച്ചുകൊണ്ടുള്ള സത്യവാങ് മൂലത്തിലാണ് കേന്ദ്രം നിലപാട് വ്യക്തമാക്കിയത്. ഇന്ത്യയുടെ പരമാധികാരത്തിനും അഭയാലയം വെല്ലുവിളി ആയിത്തീർന്നാണ് സിമിയുടെ നിരോധനം തുടരുന്നതെന്നും സത്യവാങ് മൂലത്തിൽ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സിമി ദേശീയതയ്ക്ക് എതിരാണ്. ഇസ്ലാമിക ഭരണം ലക്ഷ്യമിടുന്ന സിമി ഇന്ത്യയിലെ നിയമനങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഒരു കാരണവശാലും സംഘടനയ്ക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കാനാകില്ലെന്നും സുപ്രീംകോടതിയിൽ ഫയൽ ചെയ്ത സത്യവാങ് മൂലത്തിൽ കേന്ദ്രം വ്യക്തമാക്കി. കേന്ദ്ര ആഭ്യന്തര മന്ത്രാലയം ആണ് സത്യവാങ് മൂലം ഫയൽ ചെയ്തത്. 2001 ലാണ് സിമിയെ കേന്ദ്ര സർക്കാർ ആദ്യം നിരോധിച്ചത്. നിരോധനത്തിന് ശേഷവും വിവിധ പേരുകളിൽ സംഘടന പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. മുൻ ഡസനിലധികം പോഷക സംഘടനകൾ സിമിക്ക് ഉണ്ട്. ഈ സംഘടനകളുടെ ധനസമാഹരണം നടത്തുന്നുണ്ട്. ഇതിന് പുറമെ പഴയ

അമേരിക്കൻ കൺവൻഷൻ വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സിയിൽ 2024 ജൂലായ് 18, 19, 20 തീയതികളിൽ നടക്കും. കേരള സർവകലാശാലയുമായി ചേർന്ന് ഫെഡറേഷൻ നൽകി വരുന്ന ഭാഷയ്ക്കൊരു ഡോളർ പുരസ്കാരത്തിനു പുറമെ ഫെഡറേഷൻ യുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഏക വനിത അദ്ധ്യക്ഷയായിരുന്ന മറിയാമ്മ പള്ളിയുടെ നാമധേയത്തിൽ ആതുര ശുശ്രൂഷാ രംഗത്ത് മികച്ച പ്രവർത്തനം കാഴ്ച വയ്ക്കുന്ന നഴ്സിനും അടുത്തിടെ അന്തരിച്ച പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ സതീഷ് ബാബുവിന്റെ സ്മരണയ്ക്കായി പ്രവാസി എഴുത്തുകാരിൽ നിന്നുമുള്ള മികച്ച രചനയ്ക്കും അവാർഡ് നൽകും. ഫെഡറേഷൻ വില്ലേജ് കേരള സർക്കാരിന്റെ ഭവന പദ്ധതിയുമായി ചേർന്ന് 22 വീടുകൾ ഫെഡറേഷൻ നിർമ്മിച്ചു നൽകും. സ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ തൊഴിൽ വകുപ്പ് മന്ത്രി വി.ശിവൻകുട്ടി പദ്ധതിയുടെ സി.ഇ.ഓയെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അടുത്ത മാസം സ്ഥല നിർമ്മാണം നടക്കും. ഇന്റേണേഷിപ്പ് അമേരിക്കയിലെ രാഷ്ട്രീയ രംഗത്തും

പ്രവർത്തകരെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്നതിനും, ലാലുലേഖകൾ വീതരണം ചെയ്യുന്നതിനും ഈ സംഘടനകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. രാജ്യ സുരക്ഷയെ ബാധിക്കുന്ന നിരോധന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തകർ ഇപ്പോഴും ഏർപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ആണ് നിരോധനം തുടരുന്നത് എന്ന് കേന്ദ്ര ആഭ്യന്തര മന്ത്രാലയം വ്യക്തമാക്കി. 2019ലാണ് അവസാനമായി സിമിയുടെ നിരോധനം നീട്ടിയത്. യുഎഫിഎ നിയമപ്രകാരമുള്ള ഈ നിരോധനം ചോദ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ഹർജി സുപ്രീംകോടതി പരിഗണിക്കാനിരിക്കെയാണ് കേന്ദ്രം സത്യവാങ് മൂലം ഫയൽ ചെയ്തത്.



ഇന്ത്യയ്ക്ക് വിജയത്തുടക്കം

ന്യൂസിലൻഡിന് എതിരായ ആദ്യ ഏകദിനത്തിൽ ഇന്ത്യക്ക് 12 റൺസ് ജയം. ഇന്ത്യ ഉയർത്തിയ 350 റൺസ് വിജയലക്ഷ്യം പടുത്തുയർത്തിയിട്ടും 78 പന്തിൽ 140 റൺസ് നേടിയ മൈക്കൽ ബ്രെസ്വെല്ലിന്റെ മുന്നിൽ അവസാന നിമിഷം വരെ വിറച്ച ഇന്ത്യ നാല് പന്ത് ബാക്കിനിൽക്കെ 12 റൺസിന്റെ ജയം സ്വന്തമാക്കുകയായിരുന്നു. നാല് വികറ്റ് നേടിയ മുഹമ്മദ് സിറാജാണ് ഇന്ത്യയെ അവസാന നിമിഷം മത്സരത്തിലേക്ക് തിരികെക്കൊണ്ടുവന്നത്. ശുഭ്മാൻ ഗില്ലിന്റെ ബാറ്റിൽ നിന്ന് റണ്ണോടുകൂടിയ മത്സരത്തിൽ ന്യൂസിലൻഡ് ആദ്യം തന്നെ തോൽവിയുറപ്പിച്ചതുപോലെയാണ് ഇന്നിങ്സ് ആരംഭിച്ചത്.

110 റൺസെടുക്കുമ്പോഴേക്കും കിവിസിന്റെ അഞ്ച് മുൻനിര ബാറ്റർമാരും പുറത്തായി. ഒടുവിൽ 131ന് ആറനെ നിലയിൽ വർത്തോവി മുന്നിൽക്കണ്ടിടത്തുനിന്നാണ് ഏഴാം വികറ്റിൽ മൈക്കൽ ബ്രെസ്വെല്ലും മിച്ചൽ സാൻട്നറും ചേർന്ന് പോരാട്ടം തുടങ്ങുന്നത്. ഓപ്പണർ ഫിൻ അലൻ 40 റൺസെടുത്തതൊഴിച്ചാൽ ബാക്കിയെല്ലാവരും പരാജയപ്പെട്ടിടത്താണ് മൈക്കൽ ബ്രെസ്വെല്ലും മിച്ചൽ സാൻട്നറും ചേർന്ന് അടി തുടങ്ങുന്നത്. ഇരുവരും ചേർന്ന് ചേർന്ന് ഇന്ത്യൻ ബൗളർമാരെ വിറപ്പിച്ചു. 11 ബൗണ്ടറിയും ഏഴ് സിക്സറുമുൾപ്പെടെ 57 പന്തിൽ അതിവേഗ സെഞ്ചറി കുറിച്ച ബ്രെസ്വെൽ

ഇന്ത്യയെ തെട്ടിച്ചു. ഒപ്പം എട്ടാമനായി ഇറങ്ങിയ മിച്ചൽ സാൻട്നറും കൂടി റൺസ് സ്കോർ ചെയ്തതോടെ ഇന്ത്യ പരാജയം മണത്തു. പക്ഷേ അവസാന സ്പെല്ലിനെ ത്വയ സിറാജ് ഈ കൂട്ടുകെട്ട് തകർത്തു. 45 പന്തിൽ 57 റൺസെടുത്ത മിച്ചൽ സാൻട്നറെ സിറാജ് സൂര്യകുമാർ യാദവിന്റെ കൈകളിലെത്തിച്ചു. ഏഴാം വികറ്റിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന മൂന്നാമത്തെ പാർട്ണർഷിപ്പാണ് ഇരുവരും ചേർന്ന് കണ്ടെത്തിയത്. 162 റൺസാണ് ഇരുവരും ചേർന്ന് ഏഴാം വികറ്റിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തത്. അവസാന ഓവറിൽ 20 റൺസ് ജയിക്കാൻ വേണ്ടിയിരുന്ന ന്യൂസിലൻഡിൻ്റെ വിനായി ശർമയ്ക്ക് താക്കൂറ്

എറിഞ്ഞ ആദ്യ പന്ത് തന്നെ ബ്രെസ്വെൽ സിക്സർ പറത്തി. ലക്ഷ്യം 14 ആയി കുറയുന്നു. അടുത്ത പന്ത് വൈഡ്. ലക്ഷ്യം അഞ്ച് പന്തിൽ 13 ആയി ചുരുങ്ങുന്നു. പക്ഷേ താക്കൂറിന്റെ അടുത്ത പന്തിൽ ബ്രെസ്വെൽ വികറ്റിന് മുന്നിൽ കുരുങ്ങി. സ്റ്റമ്പിന് നേരെയെത്തിയ പന്തിൽ കാൽ തട്ടിയ ബ്രെസ്വെൽ എൽ.ബി.ഡബ്ല്യു ആകുകയായിരുന്നു. ഇതോടെ നാല് പന്ത് ബാക്കിനിൽക്കെ കിവിസിന്റെ പോരാട്ടം അവസാനിച്ചു. കാര്യവട്ടം ഗ്രീൻഫീൽഡ് സ്റ്റേഡിയത്തിൽ ശ്രീലങ്കയ്ക്ക് എതിരായ മൂന്നാം ഏകദിനത്തിൽ സെഞ്ചൂറിയുമായി നിർത്തിയിടത് നിന്നാണ് ശുഭ്മാൻ ഗിൽ ഹൈദരാബാദിൽ തുടങ്ങിയത്.

149 പന്തിൽ ഒൻപത് സിക്സറും 19 ബൗണ്ടറികളുമുൾപ്പെടുന്നതായിരുന്നു ഗില്ലിന്റെ ഇരട്ട സെഞ്ചറി ഇന്നിങ്സ്. ഗില്ലിന്റെ സൂപ്പർഹാന്റ് ഇന്നിങ്സിന്റെ ബലത്തിൽ 510 ഇന്ത്യ എട്ട് വികറ്റ് നഷ്ടത്തിൽ നിശ്ചിത ഓവറിൽ 349 റൺസെടുത്തു. നായകൻ രോഹിത് ശർമ്മ (38 പന്തിൽ 34), വിരാട് കോലി (10 പന്തിൽ 8), ഇഷാൻ കിഷൻ (14 പന്തിൽ 5), സൂര്യകുമാർ യാദവ് (26 പന്തിൽ 31), ഹാർദിക് പാണ്ഡ്യ (38 പന്തിൽ 28), വാഷിംഗ്ടൺ സുന്ദർ (14 പന്തിൽ 12), ഷർദ്ദൂൽ താക്കൂർ (3 പന്തിൽ 3), കൃൽദീപ് യാദവ് (6 പന്തിൽ 5), മുഹമ്മദ് ഷമി (2 പന്തിൽ 2) എന്നിങ്ങനെയാണിരട്ടി മറ്റ് താരങ്ങളുടെ സ്കോർ.



ചില്ലറക്കാരനെല്ലു പച്ച പഞ്ചായ

ധാരാളം പോഷകഗുണങ്ങൾ അടങ്ങിയ പഴമാണ് പച്ചായ. പച്ച പച്ചായയിൽ വിറ്റാമിനുകൾ സി, ബി, ഇ തുടങ്ങിയ സുപ്രധാന പോഷകങ്ങളും പൊട്ടാസ്യം, ഫൈബർ, മഗ്നീഷ്യം, കൂറഞ്ഞ കലോറി എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പച്ച പച്ചായ കേരളത്തിന്റെ സുഗന്ധമയ ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. ആസ്മ, ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ്, സന്ധിവാതം, റുമാറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് എന്നിവയുള്ള രോഗികൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യുന്നതിനായി പച്ച പച്ചായയിൽ വിരുദ്ധ ബാഹ്യാവിഷ്കാര ഗുണങ്ങളുണ്ട്. പുകവലിക്കാരിൽ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ വീക്കം കുറയ്ക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എയും ഇതിലുണ്ട്. പച്ചായയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പച്ചയൻ എന്ന എൻസൈം പ്രോട്ടീനുകളെ വിഘടിപ്പിച്ച് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ, ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മലബന്ധം എന്നിവ അകറ്റുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. പച്ചായയിൽ നാരുകളും വെള്ളവും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ രണ്ടും മലബന്ധം തടയാനും സുഗന്ധമായ മലവിസർജ്ജനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ഫൈറ്റോന്യൂട്രിയന്റുകളും പച്ചായയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. അതിനാൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ക്യാൻസറിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. നാരുകൾ, പൊട്ടാസ്യം, വിറ്റാമിൻ എന്നിവയുടെ ഉള്ളടക്കം ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉയർന്ന നാരുകൾ ഉള്ളതിനാൽ പച്ച പച്ചായ കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവും കൊളസ്ട്രോളും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് പല ഗവേഷകരും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി, കെ എന്നിവയുടെ മികച്ച ഉറവിടമാണ് പച്ചായ. ഇത് മികച്ച പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ അറിയപ്പെടുന്ന, മുടിയും ചർമ്മവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശരീര കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. ബന്ധിത ടിഷ്യൂകളുടെ ഘടനാപരമായ പ്രോട്ടീനായ കൊളാജൻ നിലനിർത്താൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഇടത്തരം വലിപ്പമുള്ള പച്ചായ ദൈനംദിന ആവശ്യത്തിന് ഇരട്ടി വിറ്റാമിനുകൾ നൽകുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഹൃദ്രോഗം ; നിങ്ങൾ അവഗണിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത 7 അപകട ഘടകങ്ങൾ

