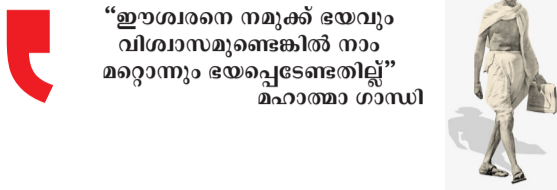






സത്യം വദഃ ധർമ്മം ചരഃ

നേർക്കാഴ്ച



“ഈശ്വരനെ നമുക്ക് ഭയമ്പോ വിശ്വാസമുണ്ടാക്കിയാൽ മറ്റൊന്നും ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല”

പൊത്താ ഗാന്ധി

പിൻവാതിൽ നിയമനം ജനാധിപത്യസമൂഹത്തിനു നേരെയുള്ള വെല്ലുവിളിയാണ്

കാലാവധി തീരാൻ പോവുന്നതിനോടൊപ്പം, വേണ്ടപ്പെട്ടവർക്കു സ്ഥിരജോലി നൽകാനുള്ള പിൻവാതിൽ നിയമനം മലർകൈ തുറന്നിട്ടു സർക്കാറിനെയാണ് നാം ഇപ്പോൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. സർക്കാർ വകുപ്പുകളിൽ കരാർ, ദിവസ വേതനാടിസ്ഥാനത്തിൽ രാഷ്ട്രീയ നിയമനം നേടി ജോലി ചെയ്യുന്നവരിൽ 10 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയവരെ സ്ഥിരപ്പെടുത്താനാണ് സർക്കാർ ശ്രമം തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനങ്ങളിലും കരാർ ജീവനക്കാർക്ക് സ്ഥിരപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. തദ്ദേശ തിരഞ്ഞെടുപ്പും നിയമസഭാ തിരഞ്ഞെടുപ്പും വരാനിരിക്കെ, അതിനു മുൻപു സ്ഥിരപ്പെടുത്തൽ തീരുമാനം എടുക്കാനാണ് സർക്കാർനീക്കം. 25 ലക്ഷത്തോളം ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾ സംസ്ഥാനത്ത് എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ചിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു ജോലിക്കായി കാത്തിരിക്കുമ്പോഴാണ് പിൻവാതിൽ നിയമനം തകുതിയായി നടക്കുന്നത്. വിവിധ സർക്കാർ വകുപ്പുകളിൽ ഇത്തരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെ കണക്കു ശേഖരിച്ചുവരികയാണിപ്പോൾ. രാഷ്ട്രീയതന്ത്രപര്യന്തോടെ നിയമിച്ചവരാണ് പട്ടികയിൽ കൂടുതൽ പേരും. ഇവരിലേറെയും വി.എസ്. ഉമ്മൻ ചാണ്ടി സർക്കാരുടെ കാലത്തു നിയമിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ഒന്നാം പിണറായി സർക്കാരിന്റെ അവസാനകാലത്ത് അന്ത്യരോളം പേരെ മുന്തിസഭാ തീരുമാനപ്രകാരം സ്ഥിരപ്പെടുത്തിയിരുന്നവരുടെയും പിന്നീടു വി.എസ്. ഉമ്മൻ ചാണ്ടി സർക്കാർ കോടതിയുടെ ഉടമ്പടിയിൽ ആ നീക്കവും പാലി. നിയമനങ്ങൾക്കായി സർക്കാരിനു വ്യവസ്ഥാപിത രീതിയിലുള്ളപ്പോൾ അതിനെ അട്ടിമറിച്ച്, പിൻവാതിലിലൂടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതു ജനാധിപത്യസമൂഹത്തിനു നേരെയുള്ള വെല്ലുവിളിയാണ്. പിൻവാതിൽ നിയമനങ്ങളും വളരുന്നവഴി നിയമനങ്ങളുമെല്ലാം തടയാൻ ഇവിടെ കൃത്യമായ സംവിധാനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അവയെ നോക്കുകയായിരിക്കുന്നതു കൂടി വേണ്ടിയാണ്. ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടവരുടെ നിരന്തരവഹിതമാക്കട്ടെ ഇത്തരം ഉടപടികളെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദീർഘകാലമായി ഒരേ തസ്തികയിൽ ജോലി ചെയ്തുവന്ന ന്യായമുന്നിയച്ചു നടത്തുന്ന സ്ഥിരപ്പെടുത്തൽ നിയമവിരുദ്ധമാണെങ്കിലും വിഷയം മുന്തിസഭയിലെത്തിച്ച് അംഗീകാരം നേടുന്നതാണ് നീതി. ഇത്തരം നിയമവിരുദ്ധത മുന്തിസഭയ്ക്കൊക്കെ എന്നത് എന്തൊരു അരാജകാവസ്ഥയാണ്! എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ചുകൾ വഴിയല്ലാതെ വിവിധ വകുപ്പുകളിലും പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനങ്ങളിലും നടത്തിയ അന്വേഷണ നിയമനങ്ങളെക്കുറിച്ചു സർക്കാർ വിശദമായി പഠനം നടത്തണമെന്ന് ഉദ്യോഗസ്ഥ ഭരണപരിഷ്കാര വകുപ്പു മുൻപു ശുപാർശ നൽകിയെങ്കിലും തുടർനടപടികൾ ഒന്നുമുണ്ടായില്ല. പല വകുപ്പുകളും താൽക്കാലിക, കരാർ ഒഴിവുകൾ എംപ്ലോയ്മെന്റ് വകുപ്പിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, എല്ലാ വകുപ്പിലെയും താൽക്കാലിക ജീവനക്കാരുടെ വിവരവും നിയമനരീതിയും ശേഖരിച്ച്, നിയമവിരുദ്ധമായവ റദ്ദാക്കുകയും എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച് വഴി നിയമനം നടത്തുകയും വേണമെന്നാണ് ശുപാർശ. ഭരണപരിഷ്കാര കമ്മിറ്റി, അധികാരത്തിന്റെ ഇടനാഴികളിൽ നടന്ന വഴിയല്ലാത്ത ഉടപടികളുടെയും സജന്മപക്ഷപാതയുടെയും പല സംഭവങ്ങളും ഇതിനകം വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിനകം പുറത്തുവരാത്ത ഇതിലും പലമടങ്ങ് പിൻവാതിൽ ഉടപടികളുണ്ടെന്നും ജനത്തിനറിയാം. എല്ലാ സർക്കാരുടെയും കാലത്ത് ഇതുണ്ടാകാറുണ്ടെങ്കിലും എൽ.വി.എഫ് സർക്കാരിന്റെ കാലത്ത് മിക്ക സ്ഥാപനങ്ങളിലേക്കും ഇതു വ്യാപിച്ചു. അപലപനിയായ ഈ സർക്കാരിലേക്കും അഴിമതിക്കു പുതിയ മേച്ചിൽപ്പുറങ്ങൾ കണ്ടെത്തിവരികയുമാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥിരപ്പെടുത്തലുകൾ വളരുന്നവഴിയെല്ലാമേ ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കാനാകൂ എന്ന ചിന്ത തൊഴിലന്വേഷകരിലുണ്ടാക്കിയാൽ അതിൽ അർത്ഥമില്ലാതെ. അതോടെ, മനുഷ്യാധിഷ്ഠിതരായ സംവിധാനങ്ങളും മറ്റും സ്ഥിരജോലിയിലേക്കു പലർക്കും പരിവർത്തിതമാകാനും സർക്കാർ, കേരളത്തിലെ തൊഴിലന്വേഷകരെ മുൻപിൽ അപമാനിക്കുകയാണെന്നതിൽ സംശയമില്ല. നിയമപാലന സംവിധാനങ്ങൾ നിലപ്രദമായി ഇടപെടുകയും സമഗ്ര അന്വേഷണം നടത്തുകയും ചെയ്യേണ്ട വിഷയമാണിത്. സുമാഹിക്ഷാശ്രമയും ഇക്കാര്യത്തിൽ അടിയന്തരവശ്യമായിരിക്കുന്നു.

പ്രേരണകൾ ചീറ്റിയെത്തിയെങ്കിൽ, ഈ വർഷം അവസാനത്തോടെ കൂടുതൽ ചീറ്റുകളെ ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കാം

ന്യൂഡൽഹി: ഇന്ത്യയുടെ അഭിമാന പദ്ധതിയായ പ്രേരണകൾ ചീറ്റുകളുടെ ഭാഗമായി ഈ വർഷം അവസാനത്തോടെ കൂടുതൽ ചീറ്റുകളെ രാജ്യത്തെത്തിക്കുമെന്ന് റിപ്പോർട്ട്. കെ.നിയ. ബോർഡ്, നമീബിയ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളുമായി ചർച്ചകൾ പുരോഗമിക്കുകയാണെന്ന് ബന്ധപ്പെട്ട വൃത്തങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ച് ന്യൂഡൽഹി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. നിലവിൽ ഇന്ത്യയിലെ ചീറ്റുകൊത്തുങ്ങളുടെ അതിജീവന നിരക്ക് 61 ശതമാനത്തിലധികമാണ്, ഇത് 40 ശതമാനം എന്ന ആഗോള ശരാശരിയേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. ഈ വിജയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് പദ്ധതി വിപുലീകരിക്കുന്നത്. ഈ വർഷം ഡിസംബറോടെ നമീബിയയിൽ നിന്നും ബോർഡിനെയിൽ നിന്നുമായി എടുത്തു 10 വരെ ചീറ്റുകളെ ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കെ.നിയയിൽ നിന്നുള്ള ചീറ്റുകളുടെ സംഖ്യ അടുത്ത വർഷം എത്തിയേക്കാം. ഓവിയൽ ചീറ്റുകളെ പാർപ്പിക്കുന്നതിനായി ഗുജറാത്തിലെ ബന്ധി പൂൽമേടുകളും മധ്യപ്രദേശിലെ നന്ദാദേവി വന്യജീവി സങ്കേതവും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കെ.നിയയിൽ നിന്നെത്തിക്കുന്ന ചീറ്റുകളെ ബന്ധി പൂൽമേടുകളിൽ വിടാനാണ് സാധ്യത. സർക്കാർ വൃത്തങ്ങൾ പറയുന്നതുപോലെ, പ്രേരണകൾ ചീറ്റുകളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനും കൂടുതൽ ചീറ്റുകളെ ഇന്ത്യയിലെത്തിക്കാനാണ് പദ്ധതി. പ്രായപൂർത്തിയായ എല്ലാ ചീറ്റുകളെയും റെഡിയോ കോളർ ഉപയോഗിച്ച് തത്സമയം നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്.

വീട്ടിൽ എത്ര രൂപവരെ സൂക്ഷിക്കാം? നിയമം അറിയാതെ പോയാൽ വൻനഷ്ടം, സാധാരണക്കാരും സൂക്ഷിക്കണം

ഒാൺലൈൻ പണമടപാടുകളാണ് ഇപ്പോൾ കൂടുതലായി നടക്കുന്നത്. ഷോപ്പിംഗ് മുതൽ ആശുപത്രി ആവശ്യങ്ങൾക്കുവരെ ഒട്ടുമിക്കവരും ഗൂഗിൾ പേ അടക്കമുള്ള യൂപിഎ സേവനങ്ങളെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. എനിട്ടും പലരും വീടുകളിൽ വൻതോതിൽ പണം സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ പല പ്രമുഖരുടെയും വീടുകളിൽ അമിത അളവിൽ പണം സൂക്ഷിച്ചതിന് ആദായ നികുതി വകുപ്പിന്റെ പരിശോധനകൾ നടക്കുന്നത് നാം കാണുന്നതാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് സാധാരണക്കാരെക്കുമുള്ള വർക്ക് വീട്ടിൽ നിയമപരമായി എത്ര പണം വരെ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന സംശയം ഉണ്ടാകുന്നത്. വീടുകളിൽ പണം സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ആദായ നികുതി വകുപ്പ് ഒരു പരിധിയും നിശ്ചയിച്ചിട്ടില്ല. എത്ര വലിയ തുകയോ പെറിയ തുകയോ ആയിക്കോട്ടെ, അവ വീടുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് നിയമവിരുദ്ധമല്ല. നിയമപരമായ ഒരു വരുമാന സ്വീകരണത്തിന് ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്ന ഒരു നിബന്ധിയാണ്. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പണം എങ്ങനെ ഉണ്ടായതാണെന്ന് തെളിയിക്കാനുള്ള കൃത്യമായ രേഖകൾ കൈവശമു



ബോധിരിക്കണമെന്ന് ആദായ നികുതി വകുപ്പ് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അത് നിങ്ങളുടെ ജോലിയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ശമ്പളമോ സ്വീകരണത്തിലൂടെ നേടുന്ന വരുമാനമോ ആയിരിക്കണം. ഇവ തെളിയിക്കാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ വീട്ടിൽ എത്ര പണം വെച്ചും സൂക്ഷിക്കാൻ നിയമപരമായി സാധിക്കും. ആദായ നികുതി നിയമം

യത്തിലെ 68, 69 ബി എന്നീ വകുപ്പുകളിൽ പണവും സ്വത്തും സംബന്ധിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സെക്ഷൻ 68- ഒരു വ്യക്തിയുടെ പേരിലുള്ള പാസ്ബുക്കിലോ ക്യാഷ്ബുക്കിലോ ഒരു തുക രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അതിന്റെ ഉറവിടം വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയാതെങ്കിൽ അവ ക്ലെയിം ചെയ്യാത്ത വരുമാനമായി കണക്കാക്കും. സെക്ഷൻ 69- നിങ്ങൾക്ക് പണമോ നിങ്ങളുടെ ഉണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്ക് കണക്ക് പറയാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ അവ വെളിപ്പെടുത്താത്ത വരുമാനമായി കണക്കാക്കും. സെക്ഷൻ 69 ബി- നിങ്ങളുടെ വരുമാനത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ആസ്തിയോ പണമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ ഉറവിടം വെളിപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ നികുതിക്കു പിഴകൾക്കും വിധേയമാകും. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ നിന്നോ ഓഫീസുകളിൽ നിന്നോ വലിയൊരു തുക കണ്ടെടുത്താൽ അവയെ വെളിപ്പെടുത്താത്ത വരുമാനമായി കണക്കാക്കും. ഇതിന് കനത്ത നികുതിയോ പിടിച്ചെടുത്ത പണത്തിന്റെ 78 ശതമാനം വരെ പിഴയോ അല്ലെങ്കിൽ നികുതി വെട്ടിപ്പിന് കേസുവരെ എടുക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

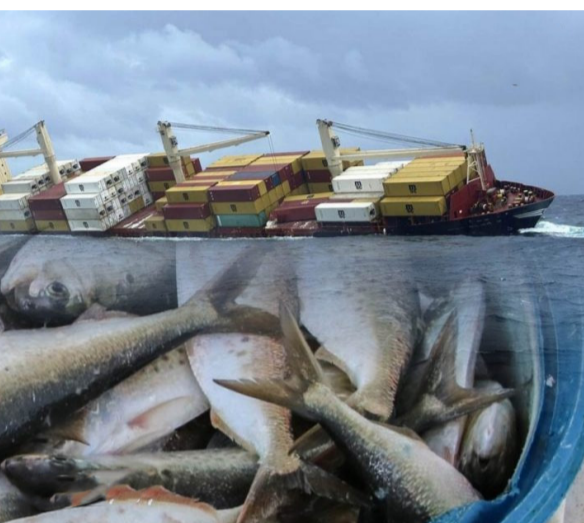
സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ. റിപ്പോർട്ട് ഉായിപ്പെടുത്തിയത്

എം.എസ്.സി. എൽ.സി. 3 അപകടം: 'അടുത്ത വർഷം അയലയും മത്തിയും കുറയാൻ സാധ്യത'

മിൻമുട്ടുകൾ നശിക്കാൻ കാരണം ഇന്ത്യൻ ചിലവിലും

കേരള തീരത്തിന് സമീപം അറബിക്കടലിൽ ചരക്കുകുപ്പിൽ അപകടത്തിൽപ്പെട്ട സാമ്പത്തിൽ പരിസ്ഥിതികളെ വലിയ ദോഷമുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ക്യൂഫോസ് (KUFOS) കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഫിഷറീസ് ആൻഡ് ഓഷ്യൻ സ്റ്റഡീസ് പ്രൊഫസറും ചെൽമോനായ ഡോ. വി.എൻ. സന്തോഷ്. എം.എസ്.സി. എൽ.സി. 3 കപ്പലിൽനിന്നുള്ള ഇന്ത്യൻ ചിലവിലും ഗുരുതരമായ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കിയതായി കൊച്ചിയിലെ സെന്റർ ഫോർ മറൈൻ ലിവിംഗ് റിസോഴ്സന് ആൻഡ് ഇക്കോളജിയുടെ (സി.എം.എൽ.സി.ഐ) പഠന റിപ്പോർട്ട് പുറത്തുവന്നതിന് പിന്നാലെയാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രതികരണം. സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ.യുടെ റിപ്പോർട്ടിലെ വിവരങ്ങൾ അത്രേതോളം ഗുരുതരമല്ലെന്ന് അദ്ദേഹം പ്രതികരിച്ചു. സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ.യുടെ പഠനം നടക്കുന്നത് 2025 ജൂൺ 2 മുതൽ 2025 ജൂൺ 12 വരെയുള്ള കാലയളവിലാണ്. ആ സമയത്ത് കപ്പൽ മുങ്ങിയ ഭാഗത്ത് കൂടുതൽ എണ്ണ പടർന്നിരുന്നു. എന്നാൽ അതിനുശേഷം എണ്ണയൊന്നുമില്ല. റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്ന തരത്തിൽ ഗുരുതരമായ പ്രതിസ്ഥിതിയുള്ളതായി കരുതുന്നില്ല. പ്രജനന കാലമായിരുന്നതിനാൽ, സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ. റിപ്പോർട്ടിൽ മിൻമുട്ടുകൾ നശിച്ചെന്നും ചില സൂക്ഷ്മജീവികൾ അപ്രത്യക്ഷമാവാനും പറയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഇന്ത്യൻ ചിലവിലും ആകണമെന്നില്ല. കടലിൽ ഒഴുകി നടക്കുന്ന കണ്ടെയ്നറുകളിൽ ചിലതിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് പെല്ലറ്റുകളും ചിലതിൽ നീക്കം ചെയ്ത പെല്ലറ്റുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. നീക്കം ചെയ്ത പെല്ലറ്റുകളിൽ കടൽജീവികൾക്ക് അമിത എണ്ണ വീശിയപ്പോൾ, മിൻമുട്ടുകൾ നശിച്ചത് ഈ അമിത എണ്ണയുടെ വ്യതിയാനം കാരണമാകാം. മിൻമുട്ടുകൾ നശിക്കാൻ മറ്റ് നിരവധി ഘടകങ്ങൾ കാരണമാകാം എന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. എൽ.സി. 3 കപ്പലിൽനിന്ന് 365 ടൺ ഡീസൽ മാത്രമാണ്

ഉണ്ടായിരുന്നത്. നിലവിൽ ഈ ഡീസൽ ചോർച്ച മില്ല. ഇത്രയും കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ഇന്ത്യൻ വലിയ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നം നഷ്ടം കാരണമായില്ല. ഒരു ഓയിൽ ടാങ്ക് മുങ്ങിയാൽ മാത്രമേ ഗുരുതരമായ പ്രതിസ്ഥിതി ഉണ്ടാകൂ. കടൽജീവികളുടെ സാധാരണ pH നില 7.5 ന്റെ 8.4 ന്റെ ഇടയിലാണ്. അതു 8 പി.എച്ച്.യിൽ താഴെയാണെങ്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയത്. ഇത് വലിയൊരു പ്രശ്നമായി കാണേണ്ടതില്ലെന്നും അദ്ദേഹം പറയുന്നു. മത്സ്യസമ്പത്തിൽ ടീഷണറിയോ? നിലവിൽ വലിയ ആശങ്ക വേണ്ടെങ്കിലും, അടുത്ത വർഷം മത്സ്യലഭ്യതയിൽ മാറ്റമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഡോ. സന്തോഷ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. അടുത്ത വർഷം അയലയും മത്തിയും കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കാരണം, ഈ മത്സ്യങ്ങളുടെ മുട്ടുകൾ വലിയ തോതിൽ നശിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, ഈ മുട്ടുകൾ നശിച്ചത് കപ്പൽ മുങ്ങിയതുകൊണ്ട് മാത്രമാണെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയില്ലെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.



സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ.യുടെ റിപ്പോർട്ട് അടിസ്ഥാനമായി ഉറവിടം തിരിച്ചറിയുന്നതിന് ഡോ. സന്തോഷ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും സംഭവിച്ചിട്ടില്ല. ഓരോ ലോഹത്തിന്റെയും രാസസംയുക്തങ്ങളെയും വിവരങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനും ചെൽമോൻ വെള്ളത്തിന്റെ അമിത മാത്രം പരിശോധിച്ചാൽ മതി. നിലവിൽ അന്വേഷണങ്ങളും കേരളത്തിലും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. കേരള മത്സ്യസംസ്ഥാനം മുൻപോലെയായി കീഴിലുള്ള സ്ഥാപനമാണ് സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ. ഫോർമൽ സാഗർ സമ്പദ് (FORV Sagar Sampada) എന്ന ഗവേഷണ കപ്പലാണ് ഈ പഠനത്തിനായി സി.എം.എൽ.ആർ.ഇ. ഉപയോഗിച്ചത്.

നാറ്റോയിൽ അംഗമാണെന്ന് കരുതി രക്ഷപ്പെടുന്ന് വിചാരിക്കേണ്ട'; മുന്നറിയിപ്പുമായി സെലൻസ്കി

ന്യൂയോർക്ക്: യു.കെ.നിൽ വെടിനിർത്തൽ സാധ്യമാകാത്ത രഷ്യ വിസമ്മതിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് എന്ന ആരോപണവുമായി യു.കെ.യുടെ പ്രസിഡന്റ് റിജേറിമിർ സെലൻസ്കി. ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ പൊതുസഭയിൽ സംസാരിക്കവേയാണ് സെലൻസ്കിയുടെ വിമർശനം. ആയിരക്കണക്കിന് കുട്ടികളെ തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുക, സാധാരണക്കാരെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ആക്രമിക്കുക, യൂറോപ്യൻ യൂണിയൻ അംഗീകൃത പടർത്തുക തുടങ്ങിയ കുറ്റങ്ങളും അദ്ദേഹം രഷ്യയ്ക്കെതിരെ ഉന്നയിച്ചു. 'രക്തച്ചൊരിച്ചിലിനിടയിലും യു.കെ.യുടെ സാധാരണപ്രിയരായ ജനങ്ങളാണ്' എന്ന് പറഞ്ഞ സെലൻസ്കി, 'നമ്മുടെ കുട്ടികളെ നാട്ടിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാനെന്ന് എത്ര സമയമെടുക്കും?' എന്നും സഭയോട് ചോദിച്ചു. രഷ്യയുടെ ആക്രമണം യു.കെ.യിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ലെന്നും സെലൻസ്കി മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി. പേപ്പർന്റെയും ഏസ്പോർണിയയുടെയും വ്യോമാതിർത്തിയിൽ രഷ്യ നടത്തുന്ന ആവർത്തിച്ചുള്ള ആക്രമണങ്ങളാണ് അദ്ദേഹം തന്റെ വാദങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത്. അടുത്തിടെ 19 റഷ്യൻ ഡ്രോണുകൾ പേപ്പർ വ്യോമാതിർത്തിയിലേക്ക് കടന്നുവെന്നും അതിൽ നാലെണ്ണം മാത്രമാണ് വെടിവെച്ചിട്ടെന്ന് അദ്ദേഹം ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. 'റഷ്യൻ ആക്രമണങ്ങളെത്തുടർന്ന് എൻ.റ്റോണിയയ്ക്ക് ചരിത്രത്തിലുടനീളം യു.എൻ സുരക്ഷാ സമിതിയുടെ യോഗം വിളിക്കേണ്ടി വന്നതായും അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. 'ഒരു ദീർഘകാല സൈനിക സമുദ്രത്തിന്റെ, നാറ്റോയുടെ



ടെ, ഭാഗമാകുന്നത് കൊണ്ടുമാത്രം നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതരാണ് അർത്ഥമില്ല.' സെലൻസ്കി മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി. അതേസമയം, യു.കെ.യുടെ കഴിവുകൾ സഭയിൽ ഉയർത്തിക്കാട്ടാനും സെലൻസ്കി സമയം കണ്ടെത്തി. 'റഷ്യയെ പരിപാലിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ സാധനങ്ങളും ഇല്ലാതെ വന്നിട്ടുണ്ട്. റഷ്യയുടെ ആക്രമണം യു.കെ.യുടെ സുരക്ഷിതത്വം അപരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യും. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. യു.എസ് പ്രസിഡന്റ് ഡോണാൾഡ് ട്രമ്പും കൂടി കഴിഞ്ഞുപോയ സെലൻസ്കിയുടെ വീട് സഭയിൽ പരാമർശിച്ചു. വാഷിംഗ്ടണിന്റെ പിന്തുണയെ വിലമതിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, 'സമാധാനം നമ്മളെല്ലാവരെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു' എന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

ടലിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.' സെലൻസ്കി ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. സാധാരണക്കാരെ സുരക്ഷിപ്പുന്നതിനായി യു.കെ.യിലുടനീളം നിർമ്മിച്ച ഭൂതരൂപ സുരക്ഷയെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കുറിച്ചു അദ്ദേഹം എടുത്തുപറഞ്ഞു. ഗോഷം, സഭയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് സെലൻസ്കി ചോദിച്ചു, 'നിങ്ങളുടെ രാജ്യത്ത് ഭീഷണികൾ ഒക്കെതിരെ സമാനമായ സംരക്ഷണമുണ്ടോ?' 'വസ്തുതകൾ ഉള്ളതാണ്. ലോകത്തിലെ തുറമുഖങ്ങളെയും കപ്പലുകളെയും സംരക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ചെലവ് കുറവാണ് പുതിയ ഇപ്പോൾ തടയുന്നത്. ഒരു ആഗോള ആയുധസേനയെത്തേക്കാൾ എളുപ്പമാണ്.' സെലൻസ്കി പ്രഖ്യാപിച്ചു. തട്ടിക്കൊണ്ടുപോയ കുട്ടികളെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാനും, യുദ്ധത്തടവുകാരെ മോചിപ്പിക്കാനും, ബന്ദികളെ സ്വതന്ത്രരാക്കാനും പ്രവർത്തിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം ലോകനേതാക്കൾക്കാണ് അദ്ദേഹം ഉറപ്പിപ്പറഞ്ഞു. 'യുദ്ധം ഇതിനകം ഒരുപാട് ആളുകളിലേക്ക് എത്തിയിരിക്കുന്നു. രഷ്യ ഈ യുദ്ധം വലിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കരുത്. ദയവായി ഇതിനെതിരെ സംസാരിക്കുകയും അപലപിക്കുകയും ചെയ്യൂ.' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ചൈനയെ വിറപ്പിച്ച് രഗസ ചുഴലിക്കാറ്റ്; തായ്‌വാനിൽ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടത് 17 പേർക്ക്

ബീജിങ്: ചൈനയെ വിറപ്പിച്ച് രഗസ ചുഴലിക്കാറ്റ്. പ്രകൃതി ക്ഷോഭത്തെ തുടർന്ന് ദക്ഷിണ ചൈനയിൽ നിന്ന് 20 ലക്ഷത്തോളം ആളുകളെയാണ് ഭരണകൂടം സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് ഒഴിപ്പിച്ചത്. പുറത്തുവരുന്ന റിപ്പോർട്ടുകൾ പ്രകാരം രഗസ ചുഴലിക്കാറ്റ് തുടർന്നുണ്ടായ അപകടങ്ങളിൽ 17 പേരാണ് തായ്‌വാനിൽ മരിക്കുകയോ കാണാതാവുകയോ ചെയ്തത്. മണിക്കൂറിൽ 241 കിലോമീറ്റർ വേഗതയിലാണ് കാറ്റ് വീശുന്നത്. ഡെ ചൈനയിലെ തെക്കുകിഴക്കൻ പ്രവിശ്യയായ ഗാങ്ഡോങ്ങിലെ ഹെയ്ലിങ് ദ്വീപിലാണ് രഗസ ചുഴലിക്കാറ്റ് കരതൊട്ടത്. പ്രദേശിക സമയം വൈകിട്ട് അഞ്ചുമണിക്കാണ് ചുഴലിക്കാറ്റ് കരയിൽ പ്രവേശിച്ചത്. കരയിൽ പ്രവേശിച്ച സമയത്ത് കാറ്റിന്റെ വേഗം മണിക്കൂറിൽ 144 കിലോമീറ്ററായിരുന്നു. കാറ്റിന്റെ 5-ൽ വരുന്ന രഗസ, ഈ വർഷം ലോകത്ത് ഉണ്ടായതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ ചുഴലിക്കാറ്റിലൊന്നാണ്. കഴിഞ്ഞ ചൊവ്വാഴ്ചയാണ് രഗസ ചുഴലിക്കാറ്റ് കരയിലേക്ക് നീങ്ങിയത്. കരയോട് അടുത്തപ്പോഴേക്കും വേഗം കുറഞ്ഞെങ്കിലും അതിവ നാശകാരിയായി വിശിയിക്കുകയാണ്. ചുഴലിക്കാറ്റ് കരതൊട്ടതിന് പിന്നാലെ ഹോങ്കോങ്ങിൽ മാത്രം 90 പേർക്കാണ് വിവിധ സംഭവങ്ങളിലായി പരിക്കേറ്റത്. നിലവിൽ ചൈനയുടെ പടിഞ്ഞാറൻ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് രഗസ നീങ്ങുകയാണ്. കൊടുങ്കാറ്റ് കരയിലൂടെ പടിഞ്ഞാറോട്ട് നീങ്ങുവാൻ കാറ്റിന്റെ വേഗത ക്രമേണ കുറയുമെന്ന് കാലാവസ്ഥാ നിരീക്ഷകർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷേ വരും ദിവസങ്ങളിലും ഈ മേഖലയിൽ അതിശക്തമായ മഴ പെയ്യും. ഗാങ്ഡോങ്ങിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന തെക്കൻ ചൈനീസ് നഗരങ്ങളായ സുഹായ്, ഷെൻഷെൻ, ഗാങ്ഷു എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രാദേശിക സമയം ഉച്ചയോടെ കടൽവെള്ളം കയറാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് മുന്നറിയിപ്പുണ്ടായിരുന്നു. സുഹായ്യിൽ, പോലീസ് സൈനികങ്ങളും മെറ്റാഫോണുകളുമായി തെരുവുകളിൽ പട്രോളിംഗ് നടത്തുകയും ആളുകളോട് വീടുകളിൽ തന്നെ തുടരാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഗാങ്ഡോങ് പ്രവിശ്യയിലെ മലയോര മേഖലകളിൽ മണ്ണിടിച്ചിലിന് റെഡ് അലർട്ടും പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ നിരവധി പ്രധാന പാലങ്ങൾ ഒലിച്ചുപോയി, വാഹനങ്ങൾ മുങ്ങി, വീടുകളിലൂടെ താഴെത്ത നിലകൾ വെള്ളത്തിനടിയിലായി. നഗരപ്രദേശത്ത് വെള്ളപ്പൊക്കം കുറഞ്ഞെങ്കിലും, കനത്ത ചെളിയും അവശിഷ്ടങ്ങളും അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്, കണത്തായവരെ കണ്ടെത്താനായി രക്ഷാപ്രവർത്തകർ വീടുകൾ തോറ്റും തിരിച്ചിൽ തുടരുകയാണ്. ഈ ആഴ്ച ആദ്യം, ഫിലിപ്പീൻസിന്റെ വടക്കൻ ദ്വീപുകളിൽ



വിശിയിച്ച രഗസ കൊടുങ്കാറ്റ് പട്ടണങ്ങൾ വെള്ളത്തിനടിയിലാവുകയും അതിലേക്കെത്തിച്ച ആളുകളെ മാറ്റിപ്പാർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. 260 കിലോമീറ്റർ വേഗതയിൽ വീശിയിരുന്ന ഈ വർഷം ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും ശക്തമായ കൊടുങ്കാറ്റ്

കൊടുങ്കാറ്റ് കരയിലൂടെ പടിഞ്ഞാറോട്ട് നീങ്ങുവാൻ കാറ്റിന്റെ വേഗത ക്രമേണ കുറയുമെന്ന് കാലാവസ്ഥാ നിരീക്ഷകർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷേ വരും ദിവസങ്ങളിലും ഈ മേഖലയിൽ അതിശക്തമായ മഴ പെയ്യും. ഗാങ്ഡോങ്ങിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന തെക്കൻ ചൈനീസ് നഗരങ്ങളായ സുഹായ്, ഷെൻഷെൻ, ഗാങ്ഷു എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രാദേശിക സമയം ഉച്ചയോടെ കടൽവെള്ളം കയറാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് മുന്നറിയിപ്പുണ്ടായിരുന്നു. സുഹായ്യിൽ, പോലീസ് സൈനികങ്ങളും മെറ്റാഫോണുകളുമായി തെരുവുകളിൽ പട്രോളിംഗ് നടത്തുകയും ആളുകളോട് വീടുകളിൽ തന്നെ തുടരാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഗാങ്ഡോങ് പ്രവിശ്യയിലെ മലയോര മേഖലകളിൽ മണ്ണിടിച്ചിലിന് റെഡ് അലർട്ടും പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ നിരവധി പ്രധാന പാലങ്ങൾ ഒലിച്ചുപോയി, വാഹനങ്ങൾ മുങ്ങി, വീടുകളിലൂടെ താഴെത്ത നിലകൾ വെള്ളത്തിനടിയിലായി. നഗരപ്രദേശത്ത് വെള്ളപ്പൊക്കം കുറഞ്ഞെങ്കിലും, കനത്ത ചെളിയും അവശിഷ്ടങ്ങളും അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്, കണത്തായവരെ കണ്ടെത്താനായി രക്ഷാപ്രവർത്തകർ വീടുകൾ തോറ്റും തിരിച്ചിൽ തുടരുകയാണ്. ഈ ആഴ്ച ആദ്യം, ഫിലിപ്പീൻസിന്റെ വടക്കൻ ദ്വീപുകളിൽ





# നമുക്കിന്റെ നീറം മരുന്നുകളേഴും? ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഹൃദയം തകരാനിടയുണ്ടെന്ന് പഠനം

## വെർച്വൽകളും ബോഡി സ്പ്രൈകളും സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് അർബുദസാധ്യത കൂട്ടുമോ?



ഹൃദയം ശരിയായ പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നുണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ ബിപിയും കൊളസ്ട്രോളും തുടങ്ങി പലതരം രക്ത പരിശോധകൾ നടത്തുന്നവരാണ് നമ്മളിൽ ഭൂരിഭാഗവും. എന്നാൽ ഹൃദയാരോഗ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ വീൽ നോക്കിയാൽ മതിയെന്നാണ് പുതിയ കണ്ടെത്തൽ. മിറാ യി കഴിക്കുമ്പോഴും നീറം മുള

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോഴും മറ്റും നാവിൽ പാടാടുകയാണെന്ന് സഭാവികമാണ്. എന്നാൽ അതല്ലാതെ നാവിൽ നിറവുതൃപ്തിയോടൊപ്പം പാടുകയോ കണ്ടാൽ ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെ കണ്ടെത്തൽ. നാവിന്റെ നീറം, ആവരണം, ഘടന എന്നിവയിലെ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾ ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം. നാവിനെക്കുറിച്ച് ഇതിനോടകം തന്നെ നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും മറ്റും അവയവങ്ങളും നാവുമായുള്ള ബന്ധം സ്ഥിരീകരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി, നാവിന് ഇളം ചുവപ്പ് നിറവും നേർത്ത വെളുത്ത ആവരണവും ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ ഇതിന്റെ നിറം വ്യത്യസ്തപ്പെടുമ്പോൾ, അത് ഹൃദയസംബന്ധമുള്ള സൂചനയായേക്കാം. നാവിന് മുകളിൽ മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള ആവരണം കാണുകയാണെങ്കിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കാം. സായം പരിശോധിക്കാനിടയുള്ള നാവി സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുക, കട്ടം ചുവപ്പ് നിറം, മഞ്ഞ ആവരണം തുടങ്ങിയ അസാധാരണമായ മാറ്റങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്. തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ളതും വെളുത്തതുമായ പാടുകളും ശ്രദ്ധിക്കണം.

പെർഫ്യൂമുകളുടെയും ബോഡി സ്പ്രൈകളുടെയും പതിവായ ഉപയോഗം (പ്രത്യേകിച്ച് വൃഷ്ട ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ) സ്ത്രീകളിൽ സന്താർബുദ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് ഡോ. കുമാർ സുദിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ പ്രസിദ്ധമായ ഡോക്ടറാണ് അദ്ദേഹം. പെർഫ്യൂമുകളോ, ബോഡി മിസ്റ്റുകളോ, ഡിയോഡന്റുകളോ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് ഹോർമോണുകളിൽ വലിയ സാധിനം ചെലുത്തുമെന്നാണ് അദ്ദേഹം പറയുന്നത്. സുഗന്ധമുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആൽഡിഹൈഡുകൾ, പാരബെനുകൾ, അലൂമിനിയം തുടങ്ങിയവ പ്രശ്നമാണ്. ഇത് ആളുകളിൽ അലർജി കൾ, സന്താർബുദം, പ്രത്യുൽപാദനപരമായ തകരാറുകൾ (പ്രത്യേകിച്ച് പുരുഷന്മാരിൽ), ചർമ്മത്തിലെ അലർജി കൾ, നാഡീവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് കേടുപാടുകൾ, മൈഗ്രേൻ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ടെന്ന് 2022 ഫെബ്രുവരിയിൽ 'ജേണൽ ഓഫ് എൻഡോക്രൈനോളജി'ൽ ഹെൽത്ത് സയൻസ് ആൻഡ് എഞ്ചിനീയറിംഗിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പഠനത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്.



# മടി പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നല്ലതാണോ?

തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു ദിവസം മാറി, ഒന്നും ചെയ്യാതെ വെറുതെ ഇരിക്കുന്നത് പലർക്കും കുറേമാറ്റം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. 'വെറുതെയിരിക്കുക' എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ പേടാലും അത് ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാണെന്ന് പലരും കരുതും. പക്ഷേ, ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് ഇടക്കിടെ ഒരു മടിപിടിച്ച ദിവസം (പേജ്യൂ മൂവ്) സന്ധിശ്രമം നൽകുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നഷ്ടമായ ഊർജം വീണ്ടെടുക്കാൻ നമ്മളെ സഹായിക്കും എന്നാണ്. അത് കൂടുതൽ ഊർജസ്വലരാവാൻ പ്രചോദനം നൽകും. എന്താണ് ലേസി ഡേ? ഒരു ദിവസം ചെയ്ത് തീർക്കാനുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റുമായി ജീവിക്കുന്നവരാണ് ഇത് കൂടുതൽ പേരും. എന്നും ഒരേ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് ജീവിക്കുമ്പോൾ പലർക്കും മടുപ്പു തോന്നാം, ക്ഷീണിതരാവാം. എന്നാൽ അങ്ങനെ തോന്നുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ ഈ

കാര്യങ്ങളൊന്നും ചെയ്യാതെ, മനസ്സിന് സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കായി മാറ്റിവെക്കാം. നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാരങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ച് പറക്കാൻ ലേസി ഡേ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. വീട്ടു ജോലികൾ, ഓഫീസ് ജോലികൾ, എന്നിവ ഒന്നുമില്ല. പകരം, ഊർജ്ജം, പുസ്തകം വായിക്കുക, സി

നിമ കാണുക, ഗെയിം കളിക്കുക, അങ്ങനെ ഇഷ്ടമുള്ള വിനോദങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുക. അത് ചിലപ്പോൾ ഒരു യാത്രയാവാം അല്ലെങ്കിൽ ഉറപ്പാക്കാൻ കണ്ടു സംസാരിക്കുന്നതാകാം. കുറേയേറെ മാറണമെന്ന് സമ്മർദ്ദമോ ഇല്ലാതെ വിശ്രമിക്കാനുള്ള സമയം. ഗുണങ്ങൾ

വിശ്രമം വഴി ഊർജ്ജം കണ്ടെത്തുന്നു. സർഗ്ഗാത്മകമായ കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ലേസി ഡേ സഹായിക്കും. മാനസികമായി 'റിസെറ്റ്' ചെയ്യുന്ന ദിവസമാണത്. എല്ലാ ദിവസവും കൂടുതൽ പ്രൊഡക്റ്റീവ് ആകാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും മനസ്സ് തളരു കയും ചെയ്യും. അതിനാൽ ആഴ്ചയിലെത്തിക്കലിലും ലേസി ഡേ എടുത്താൽ അത് അലസതയല്ല, സന്തോഷം നൽകുന്ന വിശ്രമമാണ്. അടുത്ത ദിവസം കൂടുതൽ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള പ്രചോദനവുമാണ്. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ഒന്നും ചെയ്യാതെ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിന് ഇതിന് ആരെയും കുറ്റം പറയല്ലേ. ആരോഗ്യത്തിനും മനസ്സിനും ആവശ്യമായ സമയമാണത്. ആഴ്ചയിലെത്തിക്കലിലും ഇങ്ങനെ ശീലിക്കുന്നത് മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.



# ദിവസവും വീട്ടിൽ ചന്ദനത്തിരി കത്തിക്കുന്നവരാണോ? ചന്ദനത്തിരിയുടെ പുക സിഗററ്റിനേക്കാൾ മാർകമെന്ന് പഠനം



ഇന്ന് മിക്ക വീടുകളിലും പലതരം ചന്ദനത്തിരികളുടെ പുകയും മണവും ചുറ്റിത്തിരിയുന്നുണ്ടാകാം. ഈ ചന്ദനത്തിരികൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നിശ്ചയമായി കൊല്ലുന്ന അപകടകാരികളാണെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. അഗർബത്തിയിൽ നിന്നുള്ള പുക സിഗററ്റ് പുക പോലെ തന്നെ ദോഷകരമാകാമെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത്. ഒരു ചന്ദനത്തിരി കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സൂക്ഷ്മ മണികികൾ ഒരു സിഗററ്റ് വലിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് തുല്യമാണെന്ന് കാണിക്കുന്ന പഠനങ്ങളുണ്ട്. ഇവയിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന കാർബണൈലുകൾ, ബെൻസീൻ, പോളിക്ലോറോഡൈബെൻസീൻ, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് എന്നിവ വീടിനകത്തെ വായുവിനെ മലിനമാക്കുന്നു. പരിമണോളജിസ്റ്റിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അഗർബത്തികളുടെ പുക ശ്വാസിക്കുന്നത് പരോക്ഷമായ പുകവലിയ്ക്ക് തുല്യമാണ്. കൂട്ടികൾ, പ്രായമായവർ, ആസ്തമയോ ശ്വാസകോശ രോഗമോ ഉള്ള ആളുകൾ എന്നിവർക്ക് ഈ പുക കൂടുതൽ അപകടകരമാണ്. ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ഉപയോഗം പോലും ശ്വാസതന്ദ്രം, അലർജികൾ, വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും. ദിവസേന ചന്ദനത്തിരിയുടെ പുക ശ്വാസിക്കുന്നത് ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ആസ്തമ, ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്റ്റീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് (സിഐഡി) അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശാർബുദം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചേക്കാമെന്നും വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നു. സൗത്ത് ചൈന യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ടെക്നോളജിയിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ അഗർബത്ത്, ചന്ദനം എന്നീ

തിരികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ, അഗർബത്തികൾ ദിവസേന ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം വരുത്തുമെന്ന് കണ്ടെത്തി. ഈ പുക മൂട്ടുണ്ടെനിക് (കോശതലത്തിൽ ഡിഎൻഎ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു), ജെനോടോക്സിക് (കാൻസറിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ജനിതക മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു), സൈറ്റോടോക്സിക് (കോശങ്ങളെ കൊല്ലുന്ന വിഷാദം) എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്നാണ് ഗവേഷകരുടെ കണ്ടെത്തൽ. അമേരിക്കൻ കാൻസർ സൊസൈറ്റിയുടെ ജേണലിൽ വന്ന മറ്റൊരു പഠനത്തിൽ, അഗർബത്തി പുകയുമായി ദീർഘനേരം സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് ഡോസുകോ കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും പറയുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അഗർബത്തികൾ കത്തിക്കുന്നത് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ രീതികളിൽ ചില ലളിതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി അധികം ദോഷകരമല്ലാത്ത രീതിയിൽ അവ ഉപയോഗിക്കാം.

# തൈരോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ? കഴിക്കേണ്ടതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ അറിയാം

രീരത്തിലെ തൈരോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ആവശ്യത്തിന് തൈരോയ്ഡ് ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കാതെ വരുമ്പോൾ രോഗാവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോതൈരോയ്ഡിസം. ആർത്തവപ്രശ്നങ്ങൾ, അമിതവണ്ണം, വസ്യത, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുഖത്തിലും കാലുകളിലും നീർക്കെട്ട് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് ഹൈപ്പോതൈരോയ്ഡിസം നയിക്കുന്നു. ചില തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതും ഹൈപ്പോതൈരോയ്ഡിസത്തിന്റെ രൂക്ഷത കുറയ്ക്കുമെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.



1. സാൻകരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ നീർക്കെട്ടും ഓക്സിഡന്റിവ് സ്ട്രസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന അൾട്രാ-പ്രോസസ്സ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ഹൈപ്പോതൈരോയ്ഡിസമുള്ളവർക്ക് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. പായ്ക്ക് ചെയ്ത പൊട്ടറ്റോ ചിപ്സ് പോലുള്ള സ്മാക്കുകൾ, സോഡ, മധുരപാനീയങ്ങൾ, മധുരം ചേർന്ന ബ്രെങ്ക്ഡാസ്റ്റ് സിറിയലുകൾ, പ്രിസർവ്വേറ്റീവുകൾ അടങ്ങിയ ഫർവറുള്ള ഗ്രനോള ബാറ്റുകൾ എന്നിവയെല്ലാം ഈ വിഭാഗത്തിലെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. 2. ഗ്ലൂട്ടൻ ഗോതമ്പ് ബാർലി, ട്രിറ്റികേൽ, റൈ എന്നിവയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം പ്രോട്ടീനുകളാണ് ഗ്ലൂട്ടൻ. സീലിയക് രോഗമുള്ളവർ ഗ്ലൂട്ടൻ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഓട്ടോഇമ്യൂൺ പ്രതികരണം ട്രിഗർ ചെയ്യപ്പെടുകയും ദഹനനാളിക്ക് ക്ഷതമുണ്ടായി, പോഷണങ്ങൾ വലി ചെട്ടുകാണുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷമ ബാധിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഈ പോഷണ അഭാവം ഹൈപ്പോതൈരോയ്ഡിസം വഷളാക്കാം. 3. ഗോയിട്രോജനുകൾ സോയ ഉത്പന്നങ്ങളിലും കാബേജ് ബ്രസൽസ് മുളപ്പിച്ച പല ത് പേയുള്ള ക്രൂസിഫെറോസ് വെർച്വൽകളിലും കാണപ്പെടുന്ന വയറാണ് ഗോയിട്രോജനുകൾ. ഇവ തൈരോയ്ഡ് ഹോർമോൺ ഉൽപാദനത്തെ ബാധിക്കാമെന്ന് ചില ഗവേഷണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. കാബേജ്, റഷ്യൻ കെയ്, സോയ, ബ്രസൽസ് മുളപ്പിച്ച പേൾ മിഡ്റ്റ് അഥവാ കമ്പ് എന്നിവയെല്ലാം ഗോയിട്രോജനുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. അതേ സമയം ബ്രോക്കളിയിൽ ഗോയിട്രോജൻ കുറവാണ്. ബെനി പഴങ്ങൾ, ആപ്പിളുകൾ, പീച്ച്, പിയറുകൾ, മുതിരിങ്ങ, സിട്രസ് പഴങ്ങൾ, കൈതചക്ക, വാഴപ്പഴം, കാരറ്റ്, ചീര, കൂബ്, മധുര കിഴങ്ങ്, ഉരുളകിഴങ്ങ്, പയർ, മീൻ, കക്കയിറച്ചി, മുട്ട, ടർക്കി, ചിക്കൻ, ഒലീവ് എണ്ണ, അഡോക്കാലോ എണ്ണ, വെളിച്ചെണ്ണ, ഡാർഫ് ഡോർ യോഗർട്ട്, ബ്രൗൺ റൈസ്, കി



