

info line

പൊലീസ്

ഹെൽപ്ലൈൻ.....9846100100  
 വനിതാ ഹെൽപ്.....9995399953  
 ക്രൈംസ്ട്രോംഗ്.....1090  
 പൊലീസ് കൺട്രോൾറൂം.....100  
 സൈബർക്രൈം.....2556179  
 ഡി.ജി.പി.....9497999999  
 കമ്മീഷണർ.....9497996991  
 റെയിൽവേ ഹെൽപ്.....182  
 ട്രാഫിക്.....2558731/1099  
 വിജിലൻസ്.....2305393

ആംബുലൻസ്

കെംപ്.....108, നഗരസഭ.....2320821  
 രഞ്ജിത്ത്.....9387822267  
 ശിവജി.....9605610100  
 അമ്മ.....9744240002.

മൊബൈൽ മോർച്ചറി

9744240002, 9746100079,  
 2442008, 9495440853, 9605610100  
 ഫയർഫോഴ്സ്.....101  
 ചെങ്കൽപുളം.....2333101  
 ചാക്കം.....2501255

ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ

അനന്തപുരി.....2579900,  
 കിംസ്.....2447575  
 എസ്.യു.റ്റി.....4077777, 4177777  
 ശിവഗിരിമിഷൻ  
 ഹോസ്പിറ്റൽ.....04702602248, 2602249  
 മരുന്നുകൾ 24 മണിക്കൂർ  
 (SAT) .....04712555968, 2528305  
 സ്ലീപ്പ് ബാങ്ക്.....2528230  
 പെർഡോക്സ്.....9387810799  
 വൈദ്യുതി ശൃംഗാരം.....2115088  
 ഡ്രയിനേജ്.....2479502, 2303170  
 വാട്ടർ അതോറിറ്റി.....2322674

കെ.എസ്.ആർ.ടി.സി

കൺട്രോൾറൂം.....2463799  
 തമ്പാനൂർ.....2323886  
 കിഴക്കേകോട്ട .....2463029  
 തമിഴ്നാട്.....2327756  
 ആർ.ടി.സി.പി.സി.....2469223  
 കെ.എസ്.ഇ.ബി.....1912  
 ട്രെയിൻ അലർട്ട്.....9846200100  
 നഗരസഭാ എൻക്വയറി.....2320821  
 ചൈൽഡ് ലൈൻ.....1098  
 പി.എസ്.സി.....2554000  
 കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി.....2305994  
 ജില്ലാ കളക്ടറേറ്റ്.....2731200  
 ഫിംഗർപ്രിന്റിംഗ്.....2722722

പാമ്പിനെ പിടിക്കാൻ

വാവസുരേഷ്.....9387974441  
 ടയർ പമ്പർ  
 ടോണി.....9387806444  
 ഹുസൈൻ.....8606396048

വിലാസം: കേരളകൗമുദി ഫ്ലാഷ്, പേട്ട, തിരുവനന്തപുരം.  
 email: tvmflash@gmail.com

കോഴിത്തീറ്റ

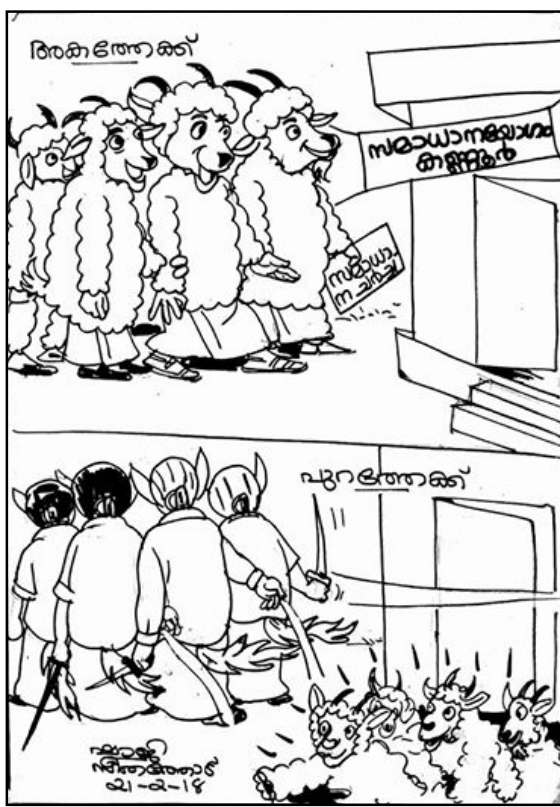
പ്രസംഗത്തിനനുസരണമായി...  
 നേതാവ് മാത്രമേ വേദിയിലുള്ളൂ. നിരാശനായ നേതാവ് കൂട്ടാ  
 ജിയോട് ചോദിച്ചു. ഒരു വേദി... എന്താ വേണ്ടത്?  
 അയാൾ പറഞ്ഞു.. എന്റെ കോഴികൾക്ക് ഒരു ബക്കറ്റ് തീറ്റയു  
 മാറി ഞാൻ ചെല്ലുമ്പോൾ ഒരു കോഴി മാത്രമേ... വന്നുള്ളൂ എന്നു  
 വെച്ചു. ഞാനതിന് തീറ്റ കൊടുക്കാതിരിക്കില്ല...  
 എന്നാലങ്ങനെ തന്നെ... നേതാവ് ഒട്ടും വൈകിയില്ല.. അതി  
 ഗംഭീരമായ ഒരു പ്രസംഗം തന്നെ വെച്ചുകൊടുത്തു..

പ്രസംഗശേഷം ചോദിച്ചു..  
 “എങ്ങനെയാണിത് ഇങ്ങനെയൊരു പ്രസംഗം?”  
 “എന്റെ നേതാവേ.. ഒരു കോഴി മാത്രമേ വന്നുള്ളൂ എന്നു  
 കരുതി ബക്കറ്റിലെ തീറ്റയെല്ലാം അതിന്റെ അണ്ണാക്കി ലേക്ക് ത  
 ഉള്ളിക്കേറ്റു പറയുമോ?”  
 ഔസേപ്പിന്റെ മറുപടി ഇതായിരുന്നു.

ഹരീഷ് രാമൻ നമ്പൂതിരിപ്പാട്,

സെൽഫി

1990 കളിൽ ബൈക്കിൽ നിന്നും ഒരുത്തൻ വിന്നാൽ കാ  
 ഞാനവരെല്ലാം ഓടിവന്ന് സഹായിക്കുമായിരുന്നു.  
 2010 കളിൽ ആയപ്പോഴാണ് ഞാനവരെല്ലാം ഓടിയെത്തിപ്പോ  
 ട്ടോ എടുക്കാൻ തുടങ്ങി.  
 2018 ആയപ്പോഴാണ് ഞങ്ങളുടെ വരെയെല്ലാം മാറ്റിനിർത്തി വി  
 ഞവൻ തന്നെ സെൽഫി എടുക്കാനും തുടങ്ങി.



ന്യൂജനറേഷൻ

അരി, കിലോയ്ക്ക്, അമ്പ  
 തു രൂപ! എന്നാൽ സിം കാർ  
 ഡ്ലി...!  
 ആംബുലൻസ് വിളിച്ചാൽ  
 മെല്ലെ വരും...!  
 പിസ്റ്റയ്ക്ക് വിളിച്ചാൽ പെ  
 ട്ടെന്ന് വരും...!  
 കാർ ലോണിനു പലിശ  
 5%  
 വിദ്യാഭ്യാസ വായ്പയ്ക്ക് 14%  
 ചെരുപ്പുകൾ എ.സി. മുറി  
 യിൽ ചെയ്ത് വാങ്ങുന്നു...!  
 പച്ചക്കറി ഫുട് പാത്തിൽ  
 നിന്നും...!  
 കടിക്കാനുള്ള നാരങ്ങാ  
 വെള്ളം കൃത്യമം.  
 ഡിഷ് വാഷ് നിർമ്മിക്ക  
 നത്...!  
 അസുന്ദര നാരങ്ങയിൽ നി  
 ന്നും രാജ്യത്ത് ഭക്ഷ്യോത്പാ  
 ദന വർദ്ധനവ് 30%  
 പട്ടിണി കിടക്കുന്ന വർഗ്ഗ  
 റുകോടി...!

പേന

ഓറോൻ കഴിഞ്ഞ ദിവസം നിരവ് മോഡി 11350 കോടി  
 രൂപ തട്ടിക്കൊണ്ടു പോയ പഞ്ചാബ് നാഷണൽ ബാങ്കിൽ  
 പോയിയിരുന്നു. അവിടെ കണ്ട കാഴ്ചയിൽ ചിരി തുടങ്ങിയിട്ട്  
 ഇപ്പോഴും നിർത്താൻ പറ്റുന്നില്ല. രണ്ടു രൂപയുടെ പേന ആരും  
 കട്ടോണ്ട് പോകാതിരിക്കാൻ നൂലിട്ട് കെട്ടി വെച്ചിരിക്കുന്നു.

മഹദ് വചനങ്ങൾ

എല്ലാ പെണ്ണുങ്ങൾക്കും ശ്രീകൃഷ്ണനെ ഇഷ്ടമാണ്, എ  
 ന്നാൽ സ്വന്തം ഭർത്താവ് ശ്രീകൃഷ്ണൻ ആകാനും പാടില്ല.  
 പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതിന് ടീച്ചറുടെ കയ്യിൽ നിന്ന് അടികി  
 ട്ടിയിട്ടുണ്ട്, എന്നു കരുതി പരീക്ഷ ജയിച്ചപ്പോഴൊന്നും ഞാൻ  
 ടീച്ചറെ തിരിച്ചടിച്ചിട്ടില്ല. ചെറുപ്പം മുതലേ ക്ഷമ എന്നും എന്റെ  
 കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു  
 പട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി ശബ്ദിക്കാൻ ഒരുപാട് മനുഷ്യരുണ്ട്. പ  
 ക്ഷേ, മനുഷ്യനു വേണ്ടി ശബ്ദിക്കാൻ ഒരു പട്ടിയുമില്ല.  
 സ്ത്രീധനം\* വാങ്ങുന്നത് തെറ്റാണല്ലോ..  
 ഒരു അപകടത്തിന് കിട്ടുന്ന നഷ്ടപരിഹാരമായി കണ്ടാൽ  
 മതി.

വെറുതെ കള്ളക്കടൻ നടത്തി സമാജം കളഞ്ഞു.  
 ലോൺ എടുത്ത് മുങ്ങിപ്പോ മതിയാവില്ലെന്നു.



നാളുമനോക്കും നാളെ

2018 ഫെബ്രുവരി 24 തി, കുറും 12

**അശ്വതി:** സമാനലാഭം, അം  
 ഗീകാരം.  
**ദേവീ:** കച്ചവടത്തിൽ ലാഭമു  
 ണ്ടാകും, ജോലികാര്യങ്ങൾക്ക്  
 തടസം.  
**കാർത്തിക:** കൃഷിയിൽ ന  
 ഷ്ടസാധ്യത, മത്സരംഗങ്ങളി  
 ല്ലിൽ വിജയിക്കും.  
**രോഹിണി:** സാമ്പത്തികം  
 മെച്ചപ്പെട്ടു. കാര്യതടസം.  
**മകയിരം:** വിദ്യാഭ്യാസ  
 ഉൽക്കൃഷ്ടം, ജോലിഭാരം വർ  
 മിക്കും.  
**തിരുവാതിര:** വാക്കുതർ  
 ക്കും, അഹംഭാവം വർദ്ധിക്കും.  
**പുണർതം:** അപ്രതീക്ഷിത  
 കാര്യം, സാമ്പത്തികപു  
 രോഗം.  
**പുയം:** അംഗീകാരം, ചുറ്റുപാ  
 ടുകൾ മെച്ചപ്പെട്ടു.  
**ആയില്യം:** ദാമ്പത്യപ്ര  
 കൃഷ്ടം, വിരോധികൾ ലോഹ്യം കൂ  
 ടാൻ വരും.  
**മകം:** വിജയസാധ്യത, യാ  
 ത്രകൾ മാറ്റിവയ്ക്കും.  
**മൂലം:** ശത്രുശല്യം കറയും,  
 മെച്ചപ്പെട്ട ദിവസം.  
**ഉത്രം:** ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം  
 വർദ്ധിക്കും, പ്രൊമോഷൻ.  
**അത്തം:** ദാർമ്മ്യം, അംഗീകാരം.  
**ചിത്തിര:** രോഗങ്ങൾ ശല്യ  
 മാകും, ആശ്രയം സഹായം.  
**ചോതി:** ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധി

ക്കണം, വിദ്യാലയം.  
**വീശാഖം:** ധനനേട്ടം, കച്ചവ  
 ടത്തിൽ ലാഭം.  
**അനിഴം:** സന്താനസൗഖ്യം,  
 മാംഗളകർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടു  
 ക്കും.  
**തൃക്കേട്ട:** ബന്ധുക്കളുമായി  
 വാക്കുതർക്കം, സന്താനഗുണം.  
**മുലം:** അമിതവിശ്വാസം, ഭോ  
 ഷം ചെയ്യും, ജോലിഭാരം വർ  
 മിക്കും.  
**പുരാടം:** അംഗീകാരം, സ  
 ഹോദര സഹായം.  
**ഉത്രാടം:** സഹകരണം വർ  
 മിക്കും, പ്രേമകാര്യങ്ങളിൽ വി  
 ജയം ഉറപ്പാക്കും.  
**തിരുവോണം:** ഗുരുജനപ്രീ  
 തിനേട്ടം, ദാമ്പത്യപ്രകൃഷ്ടം.  
**അവിട്ടം:** വാഹനം വാങ്ങും,  
 ബിസിനസ്സ് നവീകരിക്കും.  
**പത്മം:** ആരോഗ്യം ഉത്തമം,  
 സഹോദര ഗുണം.  
**പുരുരുട്ടാതി:** ഉല്ലാസയാത്ര  
 , സർവകാര്യ വിജയം, മത്സര  
 ങ്ങളിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങും.  
**ഉത്രട്ടാതി:** ഗൃഹം മോടിപിടി  
 ഷിക്കും, സുഖഭക്ഷണം.  
**രേവതി:** സാമ്പത്തികത്തെ  
 തക്കം, സന്താ  
 നഗുണം.



കല്ലിയൂർ  
 ബിജുകുമാർ  
 9020555133

പഠനത്തോടൊപ്പം  
ഭക്ഷണവും നോക്കണം

Health Zone

പരീക്ഷക്കാലമാണിപ്പോൾ.  
 പഠനത്തോടൊപ്പം പ്രധാനമാണ്  
 ശരീരത്തിന്റെയും മനസിന്റെയും  
 ആരോഗ്യവും. പരീക്ഷയിൽ നന്നാ  
 യി ശോഭിക്കാൻ നന്നായി പഠിക്ക  
 നതോടൊപ്പം നല്ല ഭക്ഷണവും ക  
 ഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്.  
 പ്രഭാത ഭക്ഷണം പോഷകമു  
 ല്യമായതാവാനി ശ്രദ്ധിക്കണം.  
 ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുന്ന ഭ  
 ക്ഷണങ്ങളാണ് ദഹനത്തിന് നല്ല  
 ത്. മാംസ്യം കൂടുതലടങ്ങിയ പാൽ,  
 മുട്ട, പയറുവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ര  
 ക്തത്തിലെ റൈറോസിന്റെ (അ  
 മിനോ ആസിഡ്) അളവിനെ വർ  
 മിപ്പിച്ചു തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്ത  
 നം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.  
 തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തന  
 ത്തിന് നിത്യേന 125 ഗ്രാം അന്ന  
 ജം ആവശ്യമാണ്. ബിജീവകത്തി  
 ന്റെ കുറവ് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കു  
 ര്യാൻ കാരണമാകാറുണ്ട്. കൂടാ  
 തെ വികലമായ വൃത്തിയുണ്ടാ  
 ന്റെ പ്രത്യക്ഷലക്ഷണങ്ങളായ മി  
 ഡ്യാരോഗിതി, വിഷാദം, ഹിസ്റ്റീ  
 റിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കും കാര  
 ണമായേക്കാം.



പീ.ടി. ആർ. നായർ  
 ചീഫ് ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷ്യനിസ്റ്റ്  
 എസ്.യു.ടി ഹോസ്പിറ്റൽ  
 പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം  
 ഫോൺ: 0471 4077888



(തുടരും)