

info line

പൊലീസ്

ഹെൽപ്പ്ലൈൻ.....9846100100
 വനിതാ ഹെൽപ്പ്.....9995399953
 ക്രൈംസ്റ്റോപ്പർ.....1090
 പൊലീസ് കൺട്രോൾറൂം.....100
 സൈബർക്രൈം.....2556179
 ഡി.ജി.പി.....9497999999
 കമ്മീഷണർ.....9497996991
 റെയിൽവേപൊലീസ്.....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
 ചെങ്കൽചുള.....2333101
 ചാക്ക.....2501255

ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ

അനന്തപുരി.....2579900,
 കിംസ്.....2447575
 എസ്.യു.റ്റി.....4077777, 4177777
 ശിവഗിരിമിഷൻ
 ഹോസ്പിറ്റൽ.....04702602248, 2602249
 മരുന്ന്കട 24 മണിക്കൂർ
 (SAT).....04712555968, 2528305
 ബ്ലഡ്ബാങ്ക്.....2528230
 പെറ്റ്ഡോക്ടർ.....9387810799
 വൈദ്യുതി ശുഭാശം.....2115088
 ഡ്രയിനേജ്.....2479502, 2303170
 വാട്ടർ അതോറിട്ടി.....2322674

കെ.എസ്.ആർ.ടി.സി

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

പാബിനെ പിടിക്കാൻ

വാവസുരേജ്.....9387974441

ടയർ പമ്പർ

ടോണി.....9387806444
 ഹുസൈൻ.....8606396047

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



സിംഹം

ഒരു സിംഹം വനത്തിലൂടെ നടക്കുകയാണ്. ആ സമയത്ത് ഒരു പുള്ളിപ്പുലി ആവശി വന്നു. അതിന്റെ നേരെ അഹങ്കാരത്തോടെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് സിംഹം ചോദിച്ചു.

“ഈ വനത്തിലെ രാജാവാരാണ്?”
 “സംശയമെന്ത്? നിങ്ങൾ തന്നെ.”
 പുലി ഇതു പറഞ്ഞപ്പോൾ സിംഹത്തിന് സന്തോഷം. കുറച്ചു നന്നപ്പോൾ പിന്നെ കണ്ടത് ഒരു കരടിയെയാണ്. അതിന്റെ മുമ്പിലേക്ക് ചാടി വീണ് സിംഹം ശൗര്യത്തോടെ ചോദിച്ചു.

“ആരാണ് ഈ കാട്ടിലെ രാജാവ്?”
 കിടുകിടാ വിറച്ചുകൊണ്ട് കരടി പറഞ്ഞു.
 “ഇതിന്റേ ചോദിക്കാനെന്തിരിക്കുന്നു? അങ്ങല്ലാതെ പിന്നെ ആരാണ്?”
 സിംഹം പുഞ്ചിരിച്ചു. തലകുലുപ്പിക്കാൻ സന്തുഷ്ടിയോടെ നടന്നു. അല്പം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതാ വരുന്ന ഒരു ആന. ആനയുടെ മുമ്പിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആക്രോശത്തോടെ ചോദിച്ചു.

“ആരാടാ ഈ കാട്ടിലെ രാജാവ്?”
 ചോദ്യം ആനയ്ക്കു തെല്ലം രസിച്ചില്ല. ആന മറുപടിയൊന്നും പറഞ്ഞില്ല. സിംഹം അലറിക്കൊണ്ട് വീണ്ടും ചോദിച്ചു.
 “ചോദിച്ചു കേട്ടില്ലേ? ഈ വനത്തിലെ രാജാവാരാണ്?”
 മറുപടി പ്രതീക്ഷിച്ചു നിന്ന സിംഹത്തെ ആന തുനിയിക്കുകൊണ്ട് ചുരുട്ടിയെടുത്ത് അടുത്തുകണ്ട മരത്തിൽ ആഞ്ഞടിച്ചു. എന്നിട്ട് വീശി ഒരേറ്റുകൊടുത്തു. സിംഹം ആനയോട് പറഞ്ഞു.

“എന്തോ ചോദ്യത്തിന് മറുപടി പറയാൻ വശമില്ലെങ്കിൽ അതു പറഞ്ഞാൽ പോരേ? ഈ വൃത്തികേട് കാണിക്കണോ?”

സല്ലി

ഒന്നാ യാഴ്ച ഒരു ബിടെക് കാരന്റെ വീട്ടിൽ അച്ഛൻ: ഡാ ഇന്ന് സല്ലി ഇല്ലേ, ബിടെക് കാരൻ: എപ്പോഴായിട്ടാ സല്ലി സല്ലി, ഞാൻ എഴുതിക്കൊള്ളാം ഇന്ന് ഞായറാഴ്ച ആണ്, ലോകത്ത് ഒട്ടിടത്തും പരീക്ഷ നടത്തൂല.

അച്ഛൻ: അതല്ലെടാ, പേപ്പറിന്റെ കൂടെ സൺഡേ സല്ലിമെന്റുവന്നില്ലേന്ന്, ഇവിടെ കാണാനില്ല

ചെലവ്

സംവിധായകനോട്: സാരല്ലെ ഇന്നലെ പറഞ്ഞത്, ഞാൻ കാമുകിയുമായി ഒരു ഫൈവ് സ്റ്റാർ ഹോട്ടലിൽ പോയി തന്തുരിച്ചിടാനും ബിരിയാണിയും ഐസ്ക്രീമും ഒക്കെ കഴിക്കുന്ന രംഗമാണ് ഇന്ന് ചിത്രീകരിക്കാനുള്ളതെന്ന്. എന്തിനേക്കാൾ അത് വേണ്ടെന്നു വെച്ചത്.

സംവിധായകൻ: അത്... ചെലവ് ചുരുക്കാൻ നിർമ്മാതാവ് എന്തോട് പറഞ്ഞു. അതു കൊണ്ട് ഇതൊക്കെ താങ്കൾ കാമുകിയുമൊത്ത് ഹോട്ടലിൽ പോയി കഴിച്ചു തായി ഒരു സൂപ്പർ തിനോട് പറയുന്ന രംഗം ചിത്രീകരിക്കാനാ തീരാനിട്ട് ചിത്രീകരിക്കുന്നത്.

ഉപകാരം

ദ്രിഡ്യാപകൻ പറഞ്ഞു: പരീക്ഷയ്ക്കിനിമുന്നേ ദിവസമേയുള്ളൂ. ചോദ്യങ്ങൾ അച്ചടിപ്പിക്കാൻ കൊടുത്തുകഴിഞ്ഞു. ഇനി ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാനുണ്ടോ?

ഒരു വിദ്യാർത്ഥി: ആ പ്രസിന്റെ പേരൊന്ന് പറഞ്ഞു തന്നാൽ വലിയ ഉപകാരമായിരുന്നു.

സ്കെയിൽ

ദ്രിഡ്യാപകൻ കട്ടികളുള്ള പദങ്ങൾ കയറിയെന്നു. കട്ടികളെന്താണെന്ന് വസ്തുവും ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തരുത്. അപ്പോൾ ഒരു കട്ടി: പിന്നെ സാരത്തിനാണതു ചെയ്യുന്നത്?

അധ്യാപകൻ: ഞാനെന്താണ് ദുരുപയോഗം ചെയ്തത്?
 കട്ടി: സ്കെയിൽ കടലാസ്സിൽ വെച്ച് വരയ്ക്കാനുള്ളതാണ്. പക്ഷേ സാർ അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങളെ അടിക്കുന്നു



നാളുമനോക്കുംനാളെ

2017 ഡിസംബർ 14 വ്യാഴം, വൃശ്ചികം 29

അശ്വതി: തൊഴിൽ നേട്ടം, വിഴ്ചകളുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം.
 ഭരണി: സഹോദരത്വം, വിദ്യാവിജയം, സംഘനേതൃത്വം.
 കാർത്തിക: പുത്രനും, അനാവശ്യമായ പരിഭ്രമം.
 രോഹിണി: തൊഴിൽ മാറ്റം, ഗൃഹം വാങ്ങാൻ തീരുമാനിക്കും.
 മകയിരം: സാമ്പത്തിക നേട്ടം, ദുരദേശയാത്ര.
 തിരുവാതിര: പ്രവർത്തന വിജയം, സർവകാര്യ വിജയം.
 പുണർമം: മുൻകോപം നിയന്ത്രിക്കും, ജാമ്യം നിൽക്കരുത്, പൂയം: ക്രയവിക്രമങ്ങളിൽ നഷ്ടമുണ്ടാകും, ദു:സ്വപ്നം കാണും.
 ആയില്യം: അസുഖങ്ങൾ വർദ്ധിക്കും, ആത്മവിശ്വാസം കുറയും.
 മകം: ജോലിയിൽ അവധിയെടുക്കാനിടവരും, കാര്യതടസം.
 പൂരം: മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ വർദ്ധിക്കും, ചെലവുകൾ വർദ്ധിക്കും.
 ഉത്രം: സ്ഥാനഭ്രംശം, കർമ്മ മേഖലയിൽ പുരോഗതി.
 അത്തം: ധനവരവ് വർദ്ധിക്കും, കുടുംബസുഖം.
 ചിത്തിരം: കർമ്മമേഖലയിൽ തടസം, ധനനഷ്ടം, മാനഹാനി, കുടുംബത്തിൽ വാക്കുതർക്കങ്ങൾ.
 ചോതി: ധനവരവ് വർദ്ധിക്കും, വിദ്യാനേട്ടം.
 വീശാഖം: ആരോഗ്യവർദ്ധനവ്, കാര്യനേട്ടം.
 ആയില്യം: പൊതുജന അംഗീകാരം, ധനനേട്ടം.
 തൃക്കേട്ട: അലസത വർദ്ധിക്കും, കാര്യതടസം.
 മൂലം: ശത്രുക്ഷയം, വിദ്യാവിജയം.
 പൂർവാടം: സമ്പത്ത് വർദ്ധിക്കും, കീഴ്ജീവനക്കാർ മുഖേന തൊഴിൽ രംഗത്ത് വിജയം.
 ഉത്രാടം: വിദ്യാദികാര്യങ്ങളിൽ വിജയം, അനുകൂലമായ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.
 തിരുവോണം: ദാനശീലം ഉണ്ടാകും, ആരോഗ്യവർദ്ധനവ്.
 അവിട്ടം: കൃഷി, സ്വയംതൊഴിൽ എന്നിവയിൽ അഭിവൃദ്ധി.
 ചതയം: വിശേഷ വസ്തുക്കൾ ലഭിക്കും, അലങ്കാരത്തിനുവേണ്ടി പണം ചെലവാകും.
 പൂരട്ടാതി: അബദ്ധധാരണകൾ ഒഴിവാക്കണം, ബന്ധുഗൃഹത്തിലേക്ക് വിരമനീനം പോകും.
 ഉത്രട്ടാതി: വിശേഷപ്പെട്ട വാലയ ദർശനത്താൽ ആശ്വാസമുണ്ടാകും, അസുഖങ്ങൾക്ക് ആയുർവേദ ചികിത്സ ഉടങ്ങും.
 രേവതി: വിദ്യാവിജയം, കഠിനപ്രയത്നം.

കല്ലിയൂർ ബിജുകുമാർ 9020555133

ആഹാര നിയന്ത്രണവും വ്യായാമവും Health Zone

ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ് 40ൽ കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് ചികിത്സാ ക്രമങ്ങളും ചെയ്യേണ്ടതായി വരും. അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന കഫമേദോഹരങ്ങളായ ഫലപ്രദമായ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളും ചികിത്സാ ക്രമങ്ങളും ലഭ്യമാണ്.

അമിതവണ്ണത്തിന് പെട്ടെന്ന് ഫലം നൽകുന്ന മാന്ത്രിക ഔഷധങ്ങളില്ല. മറിച്ച് അമിത വണ്ണത്തിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്തി അത് പരിഹരിക്കാനാവശ്യമായ ഔഷധം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. പരസ്യത്തിൽ കാണുന്ന ഔഷധങ്ങൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കും.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ് 40ൽ കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് ചികിത്സാ ക്രമങ്ങളും ചെയ്യേണ്ടതായി വരും. അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന കഫമേദോഹരങ്ങളായ ഫലപ്രദമായ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളും ചികിത്സാ ക്രമങ്ങളും ലഭ്യമാണ്.

അവ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അമിത വണ്ണത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയും. പരസ്യത്തിന്റെ മാന്ത്രികവലയത്തിൽ വീഴാതെ വളരെ ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാക്രമങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും മാത്രം പിന്തുടരാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഔഷധ പ്രയോഗം

ആഹാര നിയന്ത്രണവും വ്യായാമവും കൊണ്ട് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത അമിത വണ്ണമുള്ളവരിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ് (വ്യക്തിയുടെ കിലോഗ്രാമിലുള്ള ശരീരഭാരത്തെ ശരീരത്തിന്റെ മീറ്ററിലുള്ള പൊക്കത്തിന്റെ വർഗം കൊണ്ട് ഹരിക്കുന്നോൾ ലഭിക്കുന്ന ഫലം) 30 ത്തിൽ അധികമാണെങ്കിലും വ്യായാമത്തോടൊപ്പം ഒരു ചികിത്സകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡോ. വി.ജെ. സെബി സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി അരുവിപ്പുറം, നെയ്യാറ്റി കര ഫോൺ: 9446419228