

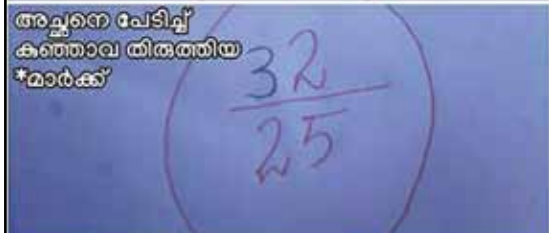
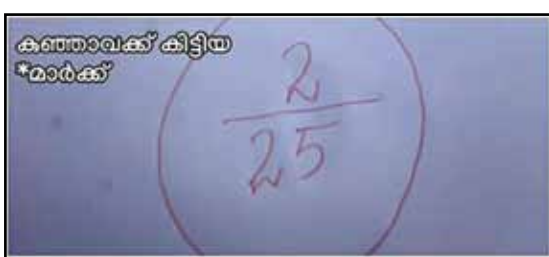
info line

- പൊലീസ്**
- ഹെൽപ്പ് ലൈൻ.....9846100100
 - വനിതാ ഹെൽപ്പ്.....9995399953
 - കൈമാറ്റം.....1090
 - പൊലീസ് കൺട്രോൾ റൂം.....100
 - സൈബർ കൈമാറ്റം.....2556179
 - ഡി.ജി.പി.....9497999999
 - കമ്മീഷണർ.....9497996991
 - റെയിൽവേ ഹെൽപ്പ്.....182
 - ട്രാഫിക്.....2558731/1099
 - വിജിലൻസ്.....2305393
- ആംബുലൻസ്**
- കെപ്.....108, നഗരസഭ.....2320821
 - രഞ്ചിത്ത്.....9387822267
 - ശിവജി.....9605610100
 - അമ്മ.....9744240002.
- മൊബൈൽ മോർച്ചറി**
- 9744240002, 9746100079, 2442008, 9495440853, 9605610100
 - ഫയർഫോഴ്സ്.....101
 - ചെങ്കൽച്ചുള.....2333101
 - ചാക്കു.....2501255
- ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ**
- അനന്തപുരി.....2579900.
 - കിംസ്.....2447575
 - എസ്.യു.റ്റി.....4077777, 4177777
 - ശിവഗിരിമിഷൻ
 - ഹോസ്പിറ്റൽ.....04702602248, 2602249
 - മരുന്നുകൾ 24 മണിക്കൂർ (SAT).....04712555968, 2528305
 - ബ്ലഡ് ബാങ്ക്.....2528230
 - വൈദ്യുതി ശൃംഖല.....2115088
 - ഡ്രയിനേജ്.....2479502, 2303170
 - വാട്ടർ അതോറിറ്റി.....2322674
- കെ.എസ്.ആർ.ടി.സി**
- കൺട്രോൾ റൂം.....2463799
 - തമ്പാനൂർ.....2323886
 - കിഴക്കേകോട്ട2463029
 - തമിഴ്നാട്2327756
 - ആർ.ടി.സി.എസ്.....2469223
 - കെ.എസ്.ഇ.ബി.....1912
 - ട്രെയിൻ അലർട്ട്.....9846200100
 - നഗരസഭാ എൻക്വയറി.....2320821
 - പൊലീസ് ഹെൽപ്പ്.....1098
 - പി.എസ്.സി.....2554000
 - കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി.....2305994
 - ജില്ലാകളക്ടറേറ്റ്.....2731200
 - ഫിംഗർപ്രിന്റിംഗ്.....2722722
- പാമ്പിനെ പിടിക്കാൻ**
- വാവസുരേഷ്.....9387974441
- ടയർ പമ്പർ**
- ടോണി.....9387806444
 - ഹുസൈൻ.....8606396047
 - പെറ്റ്ഡോക്ടർ.....9387810799

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

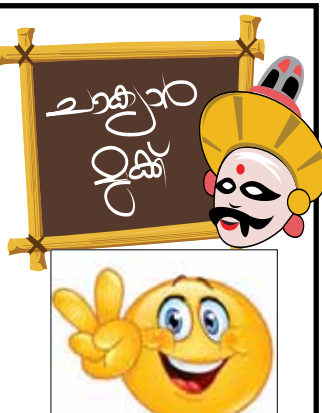
ബ്യൂട്ടിഫുൾ
മിടുപിച്ച ഫിറ്റായ വന്ന ഭർത്താവ് ചാർജ്ജ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഭാര്യയുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ എടുത്തു നോക്കിക്കൊണ്ട് ആരാടി നിനക്ക് ബ്യൂട്ടിഫുൾ മെന്റേഴ്സ് അയച്ചത് എനിക്കിപ്പോ അറിയണം
ഭാര്യ: ഹോ അത് ബ്യൂട്ടിഫുൾ എന്നല്ല മനുഷ്യനെ ബാറ്ററി ഫുൾ എന്നാ.

വ്യാജ സിഡി
എസ്.എ കോൺസ്റ്റബിളിനോട്: വ്യാജ സിഡി പിടിച്ചിട്ടുണ്ടോ? കോൺസ്റ്റബിൾ: ഓ എല്ലാമോശം പ്രിന്റോ സാറെ.



വൃത്തം
മലയാളം ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ കൃഷ്ണനോട്: 'മൂന്നിൽ കനത്തൊരു വന്തരിലും പിന്നിലൊരു ഗർഭത്തുമുണ്ട്.'
ഇതു വരികളിലെ വൃത്തം പറയൂ.
കൃഷ്ണൻ: ഇവിടെ രക്ഷപ്പെടാൻ വലിയ വിഷമമായതിനാൽ 'വിഷമവൃത്തമാകും' ടീച്ചർ.

ഭർത്താവ്
ട്രെയിനിൽ സ്ത്രീകളുടെ കംപാർട്ട്മെന്റിൽ കയറിയ രണ്ടു പുരുഷന്മാരെ കണ്ട് ബഹളം വച്ച സ്ത്രീകളോട് വനിതാ പൊലീസ്: ബഹളം വയ്ക്കണ്ട. ഞങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കു വന്ന ഞങ്ങളുടെ ഭർത്താക്കന്മാരാ ഇവർ.



കാലങ്ങൾ
മലയാളം വ്യാകരണ ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ ബാബുവിനോട്: കാലം എന്നു തരം. രാഹു കാലം, ഗുളിക കാലം, യമകണ്ടക കാലം. ബാബു വിവരിച്ചു. ബാബു: രാഹുലിന്റെ ചെറുപ്പം നല്ല കാലം അതാണ് രാഹു കാലം. മധ്യവയസ്സായപ്പോൾ രാഹുൽ ഒരപാട് ഗുളിക കഴിക്കുന്നു. അത് ഗുളിക കാലം. വയസ്സായപ്പോൾ രാഹുൽ യമനെ കാണുന്നു. അത് യമകണ്ടക കാലം.



വില്ലേജ് ഓഫീസർ
റാജു: വില്ലേജ് ഓഫീസറുടെ മോളെ പെണ്ണു കാണാൻ പോയിട്ടുണ്ടോ?
സോമു: പോയിട്ട് നാളെ വരാൻ പറഞ്ഞു.

ഭാര്യ അത്ര പോര
അവൾ എഴുതുമോ? നന്നായി എഴുതും, കണ്ണു, അവൾ വായിക്കുമോ? വായിക്കും, എഴുതാപ്പോ, അവൾക്ക് എന്തേലും ഉണ്ടാക്കാൻ അറിയാമോ? കേൾക്കുമോ? കേൾക്കും ഞാൻ. അവൾക്ക് നാടകം ഇഷ്ടമാണോ? ഇ...നാടകം കളിക്കും. അവൾ വീടിന്റെ വിളക്കു ഞല്ലേ? വീട്ടിലുള്ളവർ ഈയാമ്പാറ്റകളും, എന്നാലും പൊന്നുപോലെ നോക്കണം. ഇടക്ക് ഉറച്ചു നോക്കാറുണ്ട്. അവളുടെ വീട്ടുകാർ വല്ലതും തന്നോ? തന്നു, മുട്ടൻ പണി.



നാളുമനോക്കും നാളെ
2017 ആഗസ്റ്റ് 23 ബുധൻ, ചിങ്ങം 7

അശ്രുതി: തൊഴിൽ അന്വേഷണത്തിൽ പുരോഗതി, ദാമ്പത്യ കലഹം, ധനനഷ്ടം.
രേണി: പണവരവ് കുറയും, കാര്യങ്ങൾ, അസന്തോഷം.
കാർത്തിക: സർക്കാർ ജോലി, കീർത്തി, സ്ഥാനലഭം.
രോഹിണി: ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും, കലഹം.
മകയിരം: കുടുംബക്കാരമായി വാക്കുതർക്കം, കൃഷി, കച്ചവടം എന്നിവയിൽ ലഭം.
തിരുവാതിര: ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കണം, ധനനഷ്ടം.
പുണർതം: ബന്ധുക്കളുമായി വാക്കുതർക്കം, അനാവശ്യ അലച്ചിൽ, പണ നഷ്ടം.
പുലയം: വിവാഹകാര്യങ്ങൾ തീരുമാനം, നേത്രരോഗം.
ആയില്യം: കൊടുക്കൽ വാങ്ങലിൽ അതിവ ജാഗ്രത, കലഹം, ഭയം.
മകം: അമിത വിശ്വാസം നന്നല്ല, സൂഹൃത് സഹായം, ധന നഷ്ടം വർദ്ധിക്കും.
പുരം: പണച്ചെലവ്, ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും.
ഉത്രം: വിരോധയാത്രയ്ക്ക് സാധ്യത, സ്ഥാനനിലം, ഭയം.
അത്തം: അപ്രതീക്ഷിത ധന നേട്ടം, കച്ചവടം ലഭം, ശത്രുത.
ചിത്തിര: വിദ്യാപുരോഗതി, കാര്യനേട്ടം, ആഡംബര വസ്തു ലഭിക്കും.

ചോതി: അംഗീകാരം, ഉദാര മയം, സഞ്ചാരം.
വിശാഖം: പുതിയ ഇടക്കം, മനോദുഃഖം, കലഹം.
അനിഴം: സംശയം ദുരിതം, കഠിന വ്യസനം, ദേവാലയ ദർശനം.
തൃക്കേട്ട: വിദ്യാപുരോഗതി, ശത്രുശല്യം കുറയും.
മൂലം: കാര്യവിജയം, രോഗശക്തി, ധനാഗമനം.
പുരം: ധനനഷ്ടം, സന്താനങ്ങളുമായി വാക്കുതർക്കം.
ഉത്രം: പാരമ്പര്യരോഗം ശല്യം ചെയ്യും, ചെലവ് കൂടും.
തിരുവോണം: ആരോഗ്യ നില അത്ര മെച്ചമല്ല, മനോദുഃഖം, ധനനഷ്ടം.
അവിട്ടം: സ്ഥാനനിലം, കാര്യവിജയം, സന്തോഷം.
ചതയം: ധനനഷ്ടം, രോഗം, കലഹം, സ്ഥാനഭ്രംശം.
പുരൂരൂട്ടാതി: സന്താനലഭം, ധനനഷ്ടം.
ഉത്രട്ടാതി: രോഗം കൊണ്ടുള്ള വ്യസനവും ഭയവും, ധനനഷ്ടം.
രേവതി: കോപം വർദ്ധിക്കും, ചെലവുകൾ കൂടും.

കല്ലിയാർ ബിജു കുമാർ
0471-3217666

വെറും വയറ്റിൽ എന്തൊക്കെ കഴിക്കാം?

വെറും വയറ്റിൽ പ്രധാന ഭക്ഷണശേഷി അത് ദഹിക്കുവാനുള്ള മൂന്ന് മുതൽ നാല് മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് അടുത്ത ഭക്ഷണത്തിനായി വിശപ്പനുഭവപ്പെടുന്ന സമയമാണ്. നമ്മളെല്ലാം രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നത് വെറും വയറ്റിലാണ്.

ആ സമയം നമ്മൾ ശീലിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന പലതുണ്ട്. അതിൽ പലതും നല്ല ശീലങ്ങളേക്കാൾ ദുഷ്ശീലങ്ങളാണ്.

ഉറക്കമെഴുന്നേറ്റുയരുന്ന പുക വലിക്കുന്നവർ, മദ്യപിക്കുന്നവർ, ചായയോ കാപ്പിയോ കുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ മലശോധന കിട്ടാത്തവർ, പലതരത്തിലുള്ള കൃത്രിമപൊടികൾ കലക്കി കുടിക്കുന്നവർ എന്നിങ്ങനെ പല രീതികളുണ്ട്.

വെറും വയറ്റിൽ ഇവയൊന്നും കുടിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. പ്രത്യേകിച്ചും വളരെ ചൂടാടെ. കിടപ്പിലിരിക്കുന്നവർ ഇതിന്റെ ദോഷം കർശനമായി ഇൻസ്റ്റിറ്റ് കോഫി പൗഡറുകൾ ഒഴിവാക്കി, സാദാ കാപ്പിക്കുട പൊടിച്ചുതന്നെ കുടിക്കുകയോ ചെറിയ ചൂടിയ ചായ കുടിക്കുക. പഞ്ചസാര പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക, ചായയോ കാപ്പിയോ മറ്റ് ആഹാരങ്ങൾക്കൊപ്പം മാത്രം കുടിക്കുക എന്നതാണ് നല്ലത്.

ഒരു സമയം തന്നെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ചും ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം. ഭക്ഷണശേഷി ഇടയ്ക്കിടെ അല്പം കുടിക്കുന്നത് ഭക്ഷണം ശരിയായി ദഹിക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അധികം മധുരമുള്ള പാനീയങ്ങളോ തണുത്തവയോ പാടില്ല.

മൈദ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നവയോ എണ്ണപ്പുലഹാരങ്ങളോ ഉഴുന്ന് ചേർന്ന ഇഡലി, ദോശ, വട എന്നിവയോ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് നല്ലതല്ല. പകരം ആവിയയിൽ പഴുത്തുവയ്ക്കുന്ന ഇടിയപ്പം, പൂട്ട് എന്നിവയോ കഞ്ഞിയോ പഴുക്കോ ആണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. വേകിച്ച ധാന്യങ്ങളോ അല്പം എരിവുള്ള കറികളോ ആകാവുന്നതാണ്. കറിവയറ്റിൽ കടല, ഗ്രീൻപിന് എന്നിവയേക്കാൾ പയറുവർഗങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും ചെറുപയറാണ് നല്ലത്.

വെറും വയറ്റിൽ സോഡ, ബിസ്കറ്റ്, ബ്രഡ്, കേക്ക്, മധുരം, പൂജി, ടൈൽ, പഴം, തക്കാളി, എരിവ്, മസാല എന്നിവയും നല്ലതല്ല. ഇലക്കറികളും ഉപവാസ ശേഷം ഉടനെ കഴിക്കരുത്. വയറിളകുവാൻ അതു കാരണമാകും.

Health Zone

വെറും വയറ്റിൽ ആപ്പിളോ മാതളമോ കഴിക്കുകയോ ചുക്ക് കാപ്പി കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മലശോധന ശരിയായി ലഭിക്കില്ല. മലശോധന കാര്യങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വെള്ളം പച്ചയ്ക്കായ (ടാർട്ടർ) യോ ആണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

കൃത്രിമ ജ്യൂസുകൾ, വാഴപ്പഴം എന്നിവയും വെറും വയറ്റിൽ നല്ലതല്ല. ഓറഞ്ചും, മുസംബിയും, പൈനാപ്പിളും, നാരങ്ങാവെള്ളവും കരിക്കിൻ വെള്ളവും പഴം ജ്യൂസുകളും വെറും വയറ്റിൽ നല്ലതല്ല. അല്പം ആഹാരം കഴിച്ചശേഷം ഇവയൊക്കെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മാംസം, വറുത്ത മീൻ എന്നിവയും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.

എന്നാൽ വളരെ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വേകിക്കുടിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അല്പം അളവിൽ മാംസം കുറിച്ചത് ചേർത്താൽ ശരീരത്തിന് ബലവും പോഷണവും കിട്ടും. ചുവന്നുള്ളിയുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതു കരിവയും ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

കപ്പലണ്ടി, കാഷ്യൂട്ട് എന്നിവ പരമാവധി കറുത്തും, രാവിലെ മധുരവും ഉച്ചയ്ക്കും എരിവും പുളിയും രാത്രി കയ്ക്കും ചുവന്നും ഉള്ളവ കറുത്തും, മഴക്കാലമായതിനാൽ പൊതുവെ മധുരം, പൂജി, ഉപ്പ് തണുപ്പ് എന്നിവ കുറച്ചുപകരം കയ്ക്ക് ചുവന്നും എരിവ് ചൂട് എന്നിവയുള്ള ഭക്ഷണമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

ഔഷധക്കൊപ്പി: ഇളസിയില, പനിപ്പൂർക്കയില, മല്ലി, ജീരകം, കരിപ്പട്ടി എന്നിവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഔഷധക്കൊപ്പി ചൂടാറി രാവിലെ വെറും വയറ്റിലും വൈകുന്നേരവും കുടിച്ചാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കും. പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയും.

ഡോ. ഷർമിഷ് വാൻ സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി ചേരമാൻ തുരുത്ത് തിരുവനന്തപുരം ഫോൺ: 9447963481