

### പാണൻവിള ഗാന്ധിപുരം റസി. അസോസിയേഷൻ

തിരുവനന്തപുരം: പാണൻ വിള ഗാന്ധിപുരം റസിഡൻ്റ്സ് അസോസിയേഷൻ്റെ പഠനോപകരണ വിതരണവും ചികിത്സാ ധനസഹായവും യുവപ്രതിഭ വി. കൃഷ്ണയെ ആദരിക്കലും 28ന് വൈകിട്ട് 4 മണിക്ക് ഗാന്ധിപുരം ജംഗ്ഷനിൽ നടക്കും. മന്ത്രി കടകംപള്ളി സുരേന്ദ്രൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിക്കും. നാരായണമംഗലം രാജേന്ദ്രൻ, മുൻ റായ. എൽ.എ. എം.എ. വാഹിദ് തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുക്കും.

### കാൻസർ കെയർ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ

തിരുവനന്തപുരം: നഗരസഭാ പരിധിയിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കാൻസർ കെയർ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, പുനർജനനി പ്രോജക്ടിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ സഹായ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി പഠനോപകരണങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നു.

ഇന്ന് ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരമണിക്ക് പ്രസ്തുത ഹാളിൽ സംസ്ഥാന ബാലാവകാശ കമ്മീഷൻ ചെയർപേഴ്സൺ ശോഭാകോശി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും. തമ്പാനൂർ വാർഡ് കൗൺസിലർ അഡ്വ. പി.കെ. ജയലക്ഷ്മി അദ്ധ്യക്ഷത വഹിക്കും. പ്രോജക്ട് മാനേജർ ബെന്നി മാത്യു, എബി കെ. ജോഷ്യാ, കേരള നിയമസഭാ ജോ. സെക്രട്ടറി തോമസ് ചെട്ടുപറമ്പിൽ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുക്കും.

### വൈദ്യവരുടെ ഒഴിവ്

നെടുമങ്ങാട് തൊട്ടിക്കോട് വാർഡ് ഹെൽത്ത് സെന്ററിൽ സി.എസ്.എസ്. വൈദ്യരുടെ താൽക്കാലിക ഒഴിവിലേക്ക് അഭിമുഖം 25ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 2ന് സൂട്ടിൽ നടക്കുമെന്ന് ഹെൽത്ത് സെന്ററി അറിയിച്ചു.

# പാവംകൊല്ലം...

കുറച്ചുകാലമായി ടെൻഡർ മങ്ങാതെ നിലയുറപ്പിച്ച ഫാഷൻ സ്റ്റാറാണ് സൂര്യൻ്റെ അല്ലെങ്കിൽ പാവം. പുതുപുത്ത പരിഷ്കരണങ്ങൾ നടത്തി പെൺമണികൾക്കിടയിൽ തിളങ്ങുകയാണ് സൂര്യൻ്റെ.

### ട്രേഡ് സർക്കിൾ

നീളൻ ട്രേഡ് സർക്കിൾ വിണ്ടും ടെൻഡറും പഴയതിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായി ഇപ്പോൾ പാർട്ടി വെയറുകളിലാണ് ട്രേഡ് സർക്കിൾ കൂടുതൽ വരുന്നതെന്നു മാത്രം. സെൽഫ് എംബ്രോയിഡറി ചെയ്ത മെറ്റീരിയലുകളും സിൽക്ക് തുണിത്തരങ്ങളും ത്രഡ് വർക്ക് കൂട്ടി തുണിയുമൊക്കെ ഒരുപോലെ ട്രേഡ് സർക്കിൾ ന് ഭാഗി പകരുന്ന. മെർച്ചന്റ് ട്രേഡ് സർക്കിൾ ട്രേഡ് സർക്കിൾ പാർട്ടി വെയറുകളിൽ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫിറ്റിംഗ് ട്രേഡ് സർക്കിൾ നോപ്പമാണ് ഇവയോടുകൂടിയതെന്നാണ് മെർച്ചന്റ് സർക്കിൾ ലെ സ്റ്റേറ്റ്. അധികം വിതയി

ല്ലാത്തതുകൾ സർക്കിൾ കൂട്ടിയോ ചരിച്ചുവെട്ടിയോ വിപണിയിലിറങ്ങുന്നു. വെയ്സ്സിൽ വിതകൂടിയ പട്ട വരത്തി അവിടെ ജെനിവർക്ക്, ബിഡ് വർക്ക് എന്നിവ ചെയ്ത് മുട്ടിനു താഴെ മാത്രം കൊച്ചുടയറുകൾ വരുന്ന സർക്കിൾ വിവാഹവസ്ത്രമായിപ്പോലും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. സർക്കിൾ ലേക്ക് പരമാവധി ശ്രദ്ധ കിട്ടാൻ ട്രേഡ് സർക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഹീൽസ് ധരിച്ചാൽ ട്രേഡ് സർക്കിൾ ധരിച്ചിട്ടുള്ള നിൽപ്പും നടപ്പും കൂടുതൽ സുന്ദരമാകും.

### പെൻസിൽ സർക്കിൾ

നീളൻ പാവം മെലിഞ്ഞാൽ എങ്ങനെയിരിക്കും. പെൻസിൽ സർക്കിൾ നെപ്പോലിരിക്കും. പെൻസിൽ സർക്കിൾ കോമ്പോസിയോ ഫോർമലായോ എങ്ങനെ വേണമെങ്കിലും മാറ്റിയെടുക്കാം. നീളം കൂടിയും കുറഞ്ഞുമെല്ലാം പെൻസിൽ സർക്കിൾ നെപ്പോലിരിക്കും. ഫ്ലോറൽ പ്രിന്റ് ഉള്ള പെൻസിൽ സർക്കിൾ നെപ്പോഴത്തെ പ്രിയതാരം.

### പെസ്റ്റൽ സർക്കിൾ

എന്താണ് പെസ്റ്റൽ നെപ്പോലിരിക്കും.

അടർച്ചയുണ്ടാകുന്നു. പ്രസിനോടുകൂടി ചേർക്കുന്ന ചെറിയ ഓവർ സർക്കിൾ ആണ്. ഫിറ്റിംഗ് തരുന്ന പെസ്റ്റൽ പ്രസിനോടുകൂടി ഓവർ സർക്കിൾ ആണ്. പെസ്റ്റൽ ജോയിന്റ് നെപ്പോലിരിക്കും. പെസ്റ്റൽ ജോയിന്റ് നെപ്പോലിരിക്കും. പെസ്റ്റൽ ജോയിന്റ് നെപ്പോലിരിക്കും. പെസ്റ്റൽ ജോയിന്റ് നെപ്പോലിരിക്കും.

### പെസ്റ്റൽ സർക്കിൾ

രാജസ്ഥാനിലും ഗുജറാത്തിലുമുള്ള ഗ്രാമീണ യുവതികളുടെ സാധാരണ വേഷമാണ് പെസ്റ്റൽ സർക്കിൾ. ധാരാളം ചുരുക്കങ്ങളും നിറയെ പ്രിന്റുകളുമായിരിക്കും.

### സ്റ്റീറ്റൽ സർക്കിൾ

ഒരു വശം സ്റ്റീറ്റൽ മുതൽ നാല് വശം സ്റ്റീറ്റൽ സ്റ്റേർട്ടുകൾ വരെ ലഭ്യമാണ്. ലെഗിൻസോടെ ട്രേഡ് സർക്കിൾ നെപ്പോലിരിക്കും. എന്തുകൊണ്ട് ഈ സ്റ്റേർട്ട് അടർച്ചയുണ്ടാകുമെന്നു ധരിച്ചുകൊണ്ടു വേണ്ടു.



ട്രേഡ് സർക്കിൾ

## കേരള പൊലീസ് അസോസിയേഷൻ സിറ്റി ജില്ലാ സമ്മേളനം

തിരുവനന്തപുരം: കേരള പൊലീസ് അസോസിയേഷൻ്റെ 34-ാം സിറ്റി ജില്ലാ സമ്മേളനം ഇന്ന് മുതൽ 27 വരെ നടക്കും. സമ്മേളനത്തോടനുബന്ധിച്ച് കലാകായിക മത്സരങ്ങൾ, ക്ലബ്ബ് സമ്മേളനം, പ്രതിനിധി സമ്മേളനം, പൊതുസമ്മേളനം എന്നിവ സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് കലാകായിക മത്സരങ്ങൾ നടക്കും. നാളെ പാളയം പൊലീസ് ക്ലബ്ബിൽ സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ക്ലബ്ബ് സമ്മേളനം ചെറുപുഴയിൽ നടക്കും. നാളെ പാളയം പൊലീസ് ക്ലബ്ബിൽ സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ക്ലബ്ബ് സമ്മേളനം ചെറുപുഴയിൽ നടക്കും.



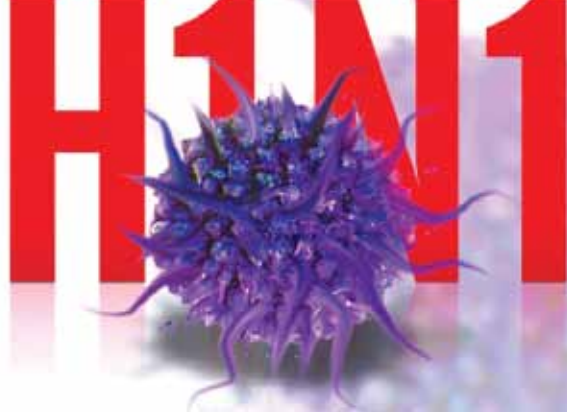
വ്യാപാരി വ്യവസായി ഏകോപന സമിതി മാനന്ദ്യർ യൂണിറ്റ് കെ.എസ്.ഇ.ബി.മാനന്ദ്യർ ഓഫീസിലേക്ക് നടത്തിയ മാർച്ച്

## വ്യാപാരി വ്യവസായി ഏകോപന സമിതി മാനന്ദ്യർ യൂണിറ്റ്

മാനന്ദ്യർ: മാനന്ദ്യറിൽ നിന്നും വൈദ്യുതി മുടങ്ങുന്നതിൽ പ്രതിഷേധിച്ചു വ്യാപാരി വ്യവസായി ഏകോപന സമിതി മാനന്ദ്യർ യൂണിറ്റ് കഴിഞ്ഞ ദിവസം കടകൾ അടച്ച് ഹർത്താൽ ആചരിച്ചു. തുടർന്ന് കെ.എസ്.ഇ.ബി.മാനന്ദ്യർ ഓഫീസിലേക്ക് മാർച്ച് നടത്തി നിവേദനം നൽകി.

# പനിപ്പനി പ്രശ്നക്കാരൻ

പകർച്ചപ്പനികൾ പലവിധമുണ്ട് അവയിൽ വായുവിലൂടെ പകരുന്നതും ശ്വാസനപഥത്തെ ബാധിക്കുന്നതാണ് H1N1 അഥവാ പനിപ്പനി. രോഗി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്ക് ചീറ്റുമ്പോഴും തുമ്പുമ്പോഴും അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന വൈറസ് ഒന്നാണിത്. രോഗം പകരുന്നതിൽ പെട്ടെന്ന് പടരുന്നതിനാലും ഏകദേശം രണ്ട് മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ആക്ടിവ് ആയിരിക്കുമെന്നതിനാലും ജനസാന്ദ്രതയുള്ള പ്രദേശത്ത് പനിപ്പനി എളുപ്പത്തിൽ പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. അണുബാധയുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഒരാഴ്ച വരെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകരുകയും ചെയ്യും. പകർച്ചപ്പനികളുടെയെല്ലാം ലക്ഷണങ്ങളായി കടുത്ത പനി, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, തലവേദന, ശരീരവേദന, തളർച്ച, വയറിളക്കം, ചർദ്ദി എന്നിവ കണ്ടെക്കാം. ചിലർക്ക് ചെറിയ പനിയോടൊപ്പം ചുമയോ തൊണ്ടവേദനയോ, ചർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവയോ കാണാം. ശരീരവേദന കാണുകയോ കാണാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യും. ഇവർക്കെല്ലാം ലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സ മതിയാകും. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുകയും എളുപ്പം ഭക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും കൂടി വേണം. മറ്റ് ചിലർക്ക് ശക്തമായ പനി കൊണ്ടും സഹിക്കാനാകാത്ത തൊണ്ടവേദനയും കാണാം. ഇവർക്ക് ചികിത്സ നൽകുന്നതിനൊപ്പം വീട്ടിൽത്തന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകറ്റി താമസിപ്പിക്കണം. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർ ഭിന്നിപ്പിക്കുകയും കിഡ്നി, ഹൃദയം, കരൾ, ശ്വാസകോശ രോഗികൾ എന്നിവർക്കും പ്രമേഹം, കാൻസർ എന്നിവ ബാധിച്ചവർക്കും സ്റ്റീറോയ്ഡ് മരുന്നുകൾ ദീർഘനാളായി കഴിക്കുന്നവർക്കും കട്ടി കൾക്കും 65 വയസിനു മുകളിൽ പ്രായം ചെന്നവർക്കും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർക്കും പ്രത്യേകം ചികിത്സകൾ ആവശ്യമാണ്. അവരും വീട്ടിൽ തന്നെ താമസിപ്പിക്കാൻ വിവരങ്ങൾ യഥാ



സമയം ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ശ്വാസം കിട്ടാൻ പ്രയാസം, നെഞ്ച് വേദന, മയക്കം, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുക, ചോര തുപ്പുക, തലക്കിലെ നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളും കൂടി ഉള്ളവരെ പരിശോധനാ ഫലത്തിനു പോലും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും ഗർഭിണികളും പ്രസവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത സ്ത്രീകളും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവരാണ്. കടുത്ത സൂക്ഷ്മണിയ കൂടി ബാധിക്കുന്നവരിൽ മരണം വരാനുണ്ടാകാം.

## ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ, ഓഫീസ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ രോഗം പകരുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അസംബളി ബിറ്റിംഗുകളോ മറ്റ് യോഗങ്ങളോ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നായി കുറയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രമാക്കുക. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ക്ലാസ്സിൽ അദ്ധ്യാപകർ നിരീക്ഷിക്കുക. പനിയുള്ളവർ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്ന് വീട്ടിൽത്തന്നെ കഴിയുക. ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. ആർക്കെങ്കിലും ചുമയോ തുമ്മലോ ഉണ്ടായെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. ഹോസ്റ്റലിൽ/ലോഡ്ജിൽ കൂട്ടമായി താമസിക്കുന്നവരെ നിരീക്ഷിക്കുക. ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.

## Health Zone

ആവശ്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സർക്കാർ ഡോക്ടർമാരിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുക. പനി ഒരു രോഗമല്ല, ലക്ഷണം മാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഏതു വിധേനെയും പനി മാറ്റുക എന്നതിനേക്കാൾ പനി എത്ര കൊണ്ട് ഉണ്ടായി എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കലാണ് പ്രധാനം. വൈറൽ ഫീവർ ആണ് സാധാരണയായി കാണുന്നത്. അതിനായി ധാരാളം മരുന്നുകളോ പലവിധ പരിശോധനകളോ ആവശ്യമായി വരില്ല. മിക്കവാറും വൈറൽ ഫീവർ ശമിക്കുവാൻ 3-5 ദിവസം വേണ്ടിവരും. ഉപ്പുചേർത്ത കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിപ്പിൻ വെള്ളം, ജീരകവെള്ളം എന്നിവ ആവശ്യമറിഞ്ഞ് കുടിക്കണം. ശരിയായി പാകം ചെയ്തും പോഷണമടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണവും കാലാവസ്ഥയനുസരിച്ചും പ്രാദേശികവുമായുണ്ടായ പഴവർഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കണം. ലക്ഷണങ്ങൾ മാറ്റം വരെ വിശ്രമം വേണം. ഷേക്ക് ഹാൻഡ് കൊടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇഞ്ചക്ഷൻ (കുത്തിവയ്പ്പ്) പരമാവധി കുറയ്ക്കുക, കഴിക്കുവാനോ കുടിക്കുവാനോ ഉള്ള മരുന്നുകളേക്കാൾ കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവയോ വിദ്യം കൂടിയവയോ അല്ല കത്തിവയ്ക്കുക. വായും മൂക്കും ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ മുടിവച്ചു മാത്രം ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്പുകയോ ചെയ്യുക. തുമ്മുമ്പോൾ ഏറ്റ ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.



**ഡോ. ഷർമദ് ഖാൻ**  
സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി  
ചേരമാൻ തുരുത്ത്  
തിരുവനന്തപുരം  
ഫോൺ: 9447963481