ഓഹരിവിപണി

112.78	↑ സെൻസെക്സ്	34305.43	
47.75	↑ നിഫ്ടി	10528.35	

സ്വർണം

പവൻ (8ഗ്രാം)	23,200
ഒരു ഗ്രാം	2900

കൊപ്ര വരവ് കുറഞ്ഞു; വെളിച്ചെണ്ണ വില ഉയർന്നു

◗വി.ജയകുമാർ

കോട്ടയം: കനത്ത വേനൽ ചൂട് മൂലം തമിഴ്നാട്ടിൽ നിന്നുള്ള കൊപ്ര വരവ് കുറഞ്ഞതിനെ തുടർന്ന് വെളിച്ചെണ്ണ വില കുതിച്ചുയരുന്നു. രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കിടെ ക്വിന്റലിന് കൂടിയത് 1,000 രൂപയാണ്. തമിഴ്നാട്ടിൽ ഇത് വിളവെടുപ്പ് കാലമാണെങ്കിലും ചൂട് കൂടിയതിനാൽ ഉത്പാദനം കുറഞ്ഞതാണ് തിരിച്ചടിയായത്. വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ സ്റ്റോക്ക് കൂട്ടത്തോടെ വൻകിട മില്ലുകാർ വാങ്ങുന്നതും വെളിച്ചെണ്ണ വിപണിക്ക് വിനയാകുന്നു. കൊപ്രാവില കഴിഞ്ഞവാരം 12,650 രൂപയിൽ നിന്ന് 13,140 രൂപയിലേക്കാണ് കുതിച്ചു കയറിയത്.

19,200 രൂപയായിരുന്ന മില്ലിംഗ് വെളിച്ചെണ്ണ വില 19,700 രൂപയിലെത്തി. 500 രൂപ വർദ്ധിച്ച് റെഡി വെളിച്ചെണ്ണ വില 18,200 രൂപയായി. കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ തേങ്ങാ സീസണല്ല. വേനൽ ചൂട് കനത്തതിനാൽ ഇക്കുറി കേരളത്തിലും വിളക് കുറഞ്ഞു. ക്ഷാമം മുതലെടുത്ത്, മായം ചേർത്ത വെളിച്ചെണ്ണ വ്യാപകമായി കേരള വിപണിയിലെത്തുന്നുണ്ട്. 38 വിവിധ ബ്രാൻഡുകൾ 53 ശതമാനം മായം ചേർത്താണ് വെളിച്ചെണ്ണ വിപണിയിലെത്തിക്കുന്നതെന്ന് അടുത്തിടെ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ, സർക്കാരിന്റെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് കർശന നിരീക്ഷണവും അനന്തര നടപടികളും ഇല്ലാത്തതിനാൽ നിരോധിത ബ്രാൻഡുകൾ പേരുമാറ്റി വീണ്ടും വിപണിയിലെത്തുന്നുമുണ്ട്.

തേങ്ങാ ലഭ്യത കുറയും

ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ ഇക്കുറി നാളികേര ഉത്പാദനം കുറയുമെന്ന സൂചനയാണ് കാർഷിക മേഖലയിൽനിന്നുള്ള വിലയിരുത്തൽ. കേരളത്തിൽ വിളവെടുപ്പ് നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഉത്പാദന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പച്ചത്തേങ്ങയുടെ ലഭ്യത കുറവാണ്. ഉത്പാദനം ചുരുങ്ങിയത് കൊപ്രാക്കളങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും ബാധിച്ചു.

കൊപ്രാ ഇറക്കുമതിക്ക് നീക്കം

ഇന്ത്യയിലേക്ക് കൊപ്രാ നികുതിയിലേക്ക് ഇറക്കുമതി ചെയ്യാൻ വ്യവസ്ഥയുണ്ട്. നിലവിലെ ക്ഷാമം മുതലെടുത്ത്, വിദേശ കൊപ്രാ ഇറക്കുമതിക്ക് വ്യവസായികൾ നീക്കം തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇൻഡോനേഷ്യ, ഫിലിപ്പീൻസ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ കൊപ്ര സ്റ്റോക്ക് താരതമ്യേന വില കുറവാണ്. ആൻഡമാൻ - നിക്കോബാർ ദ്വീപുകളിൽ നിന്നും കൊപ്രാ ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ചൂട് കനത്തു; വിളവ് കുറഞ്ഞു

തമിഴ്നാട്ടിലെ തെങ്ങിൻതോപ്പുകളിൽ ഇത് വിളവെടുപ്പ് കാലമാണ്. എന്നാൽ, ഇക്കുറി വേനൽ ചൂട് പതിവിലും കൂടിയതിനാൽ പല തോട്ടങ്ങളിലും ഉത്പാദനം പ്രതീക്ഷിച്ച രീതിയിൽ ഉയർന്നിട്ടില്ല. പൊള്ളാച്ചി, പഴനി, കോയമ്പത്തൂർ, കാങ്കയം ഭാഗങ്ങളിൽ തേങ്ങയുടെ ലഭ്യത ചുരുങ്ങിയാൽ മുംബയിലെ വൻകിട മില്ലുകാർ കൊപ്രാ വിപണിയിൽ പിടിമുറുക്കും. കൊപ്രയ്ക്കൊപ്പം വെളിച്ചെണ്ണ വിലയും ഇതോടെ ഉയരും. ലക്ഷദ്വീപിലും ഇക്കുറി വിളവെടുപ്പ് കുറയുമെന്നാണ് അറിയുന്നത്.

കരിമീൻ ക്ലബ്ബിന്റെ ലോഗോ പ്രകാശനം എൻ.കെ.പ്രേമചന്ദ്രൻ എം.പിയും എം. മുകേഷ് എം.എൽ.എയും എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഷെഫ് സുരേഷ് പിള്ളയും ചേർന്ന് നിർവഹിക്കുന്നു. റാവിസ് ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ ഡോ.ബി. രവി പിള്ള സമീപം

കേരളീയം ബ്രാൻഡ് ലക്ഷ്യമിട്ട് ഹോട്ടൽ റാവിസ്

കൊല്ലം: ലോകമെമ്പാടും കേരളീയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മേന്മ പടർത്താൻ കേരളീയം ബ്രാൻഡ് എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഹോട്ടൽ റാവിസ്. ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയായി ബി.ബി.സിയുടെ മാസ്റ്റർ ഷെഫ് മത്സരത്തിൽ മത്സരാർത്ഥിയായ ആദ്യ മലയാളിയും ഇന്ത്യക്കാരനുമായ ഷെഫ് സുരേഷ് പിള്ള പ്രധാന ഷെഫായി റാവിസിൽ ചുമതലയേറ്റു. കൊല്ലത്തിന്റെ പ്രധാന മത്സ്യമായ കരിമീനിനെ അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കരിമീൻ ക്ലബ്, റാവിസിലെ പുതിയ ഫുഡ് മെനു എന്നിവയുടെ ലോഞ്ചിംഗ് ഇന്നലെ കൊല്ലം തേവള്ളിയിലെ ഹോട്ടൽ റാവിസിൽ നടന്നു. കരിമീൻ ക്ലബ്ബിന്റെ ലോഗോ പ്രകാശനം എൻ.കെ. പ്രേമചന്ദ്രൻ എം.പിയും എം. മുകേഷ് എം.എൽ.എയും ചേർന്ന് നിർവഹിച്ചു. ചടങ്ങിൽ റാവിസ് ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ ഡോ.ബി. രവി പിള്ളയും പങ്കെടുത്തു.

14 വർഷമായി ലണ്ടനിൽ ജോലി നോക്കുന്ന ഷെഫ് സുരേഷ് പിള്ള, രവി പിള്ളയുടെ പ്രത്യേക ക്ഷണപ്രകാരമാണ് സ്വന്തം നാടായ കൊല്ലത്തെത്തിയത്. ആരോഗ്യകരവും രുചിയുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം സന്ദർശകർക്കായി ഒരുക്കാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് ചവറ തെക്കുംഭാഗം സ്വദേശിയായ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. കുമരകം, അഷ്ടമുടി കായലുകളിലെ കരിമീനിനൊപ്പം ഔദ്യോഗിക ഫലമായ ചക്കയുടെ പ്രചരണത്തിനായും റാവിസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരുങ്ങുകയാണ്. വിദേശികളെ പോലെ സ്വദേശികൾക്കും റാവിസിലെ വിഭവങ്ങൾ ആസ്വാദ്യകരമാക്കുമെന്ന് സുരേഷ് പിള്ള പറഞ്ഞു.

ജോയ് ആലുക്കാസ് ഗോൾഡ് ടവർ കൊച്ചിയിൽ കെ.വി. തോമസ് എം.പി. ഭദ്രദീപം കൊളുത്തി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. ജോയ് ആലുക്കാസ് ഗ്രൂപ്പ് സി.എം.ഡി. ജോയ് ആലുക്കാസ്, എം.എൽ.എ മാരായ പി.ടി. തോമസ്, ഹൈബി ഈഡൻ, കൊച്ചി മേയർ സൗമിനി ജെയിൻ, സി.പി.ഐ. ജില്ലാ സെക്രട്ടറി പി. രാജു, നടൻ ക്യാപ്റ്റൻ രാജു, ചാവറ കൾച്ചറൽ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഫാ. റോബിൻ കണ്ണഞ്ചിറ, ജോയ് ആലുക്കാസ് ഗ്രൂപ്പ് ഡയറക്ടർ ജോളി ജോയ് ആലുക്കാസ് തുടങ്ങിയവർ സമീപം.

ജെറ്റ് എയർവേയ്സിൽ യാത്രക്കാർക്ക് വിഷു സദ്യ

നെടുമ്പാശേരി: വിഷു ആഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജെറ്റ് എയർവെയ്സിന്റെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വിമാനങ്ങളിൽ യാത്രക്കാർക്ക് പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു. ജെറ്റ് എയർവേയ്സിന്റെ ഷെഫുകൾ തയ്യാറാക്കിയ പ്രത്യേക മെനുവാണ് നെടുമ്പാശേരി, കോഴിക്കോട്, തിരുവനന്തപുരം, ദമാം, മസ്കറ്റ്, ദോഹ, ഷാർജ എന്നീ നഗരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിമാനങ്ങളിലെ യാത്രക്കാർക്ക് വിതരണം ചെയ്തത്.

പ്രീമിയർ ക്ലാസുകളിലെ യാത്രക്കാർക്ക് ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ്, ലഞ്ച്, ഡിന്നർ വേളകളിൽ പ്രത്യേക വിഭവങ്ങളാണ് നൽകിയത്. പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന് വെജിറ്റബിൾ മഷാസ്, ഇല അട, വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റ്യൂ പുട്ട്, ഇഡലി, ചിപ്സ് എന്നിവ നൽകി. ഉച്ചയ്ക്കും രാത്രിയിലും ഊണിനൊപ്പം അവിയൽ, മത്തങ്ങ തോരൻ, തേങ്ങാപ്പാലിൽ വേവിച്ച കറിവേപ്പിലയും കടുകും ചേർത്ത പച്ചക്കറികൾ, ചമ്പ അരി, മത്തങ്ങ കറി, പച്ചടി തുടങ്ങിയ ആയിരുന്നു വിഭവങ്ങൾ.

മൂന്ന് നേരവും പ്രത്യേകമായി പായസവും യാത്രക്കാർക്ക് നൽകി. ഇക്കണോമി ക്ലാസ് യാത്രക്കാർക്കും പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കിയ വിഭവങ്ങളാണ് ഒരുക്കിയത്. കേരളത്തിൽ നിന്ന് അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും യാത്ര ചെയ്യുന്നവർക്കൊപ്പം വിഷു ആഘോഷിക്കുന്നതിൽ ആഹ്ലാദമുണ്ടെന്നും ഉത്സവ വേളകളിൽ പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ നൽകുന്നതിലൂടെ ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തെ ഉയർത്തുകയും ആദരിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നതെന്നും ജെറ്റ് എയർവേയ്സ് പ്രൊഡ്രൂക് ആൻഡ് സർവീസസ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ജയരാജ് ഷൺമുഖം പറഞ്ഞു.

വിനിമയനിരക്ക്

കറൻസി	സെൽ	ബയിംഗ്
ഡോളർ	65.55	65.45
യൂറോ	81.07	80.97
പൗണ്ട്	93.76	93.65
സ്വിസ് ഫ്രാങ്ക്	68.27	68.14
സിംഗപ്പൂർ ഡോളർ	49.98	49.90
ആസ്ട്രേലിയ ഡോളർ	50.90	50.85
കനേഡിയൻ	51.99	51.91
ബഹ്റിൻ ദിനാർ	173.63	
കുവൈറ്റ് ദിനാർ	218.39	
ഒമാനി റിയാൽ	170.11	
സൗദി റിയാൽ	17.46	
യു. എ. ഇ. ദിർഹം	17.83	
ഖത്തർ റിയാൽ	17.98	

കമ്പോളനിലവാരം

കൊച്ചി

വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ്	19,700
വെളിച്ചെണ്ണ	18,200
കൊപ്ര	12,180-13,140
പിണ്ണാക്ക്എള്ള്പെല്ലറ്റ്	2600
പിണ്ണാക്ക്റോട്ടറി	2800
കരുമുളക്	
ചേറ്റാത്തത്	36,500
കരുമുളക്പുതിയത്	35,000
കരുമുളക്ചേറ്റിയത്	38,500
ചക്കമിഡിയം	12,500
ചക്ക്ബൈസ്റ്റ്	13,500
മഞ്ഞൾ	11,500
സ്പോട്ട- ഈറോഡ്	8300-8700
കാഞ്ഞിരകുരു	1850
അടയ്ക്ക	
പുതിയത്	20,000-21,000
അടയ്ക്കപഴയത്	ഇല്ല
പഞ്ചസാര	3380
വറ്റൽമുളക്	9000-15,000
ഉഴുന്ന്	6500-7000
ചെറുപയർ	7200-8000
കടല	5,500-6,500
മുതിര	4100
എള്ള്	11,000
മല്ലി	6,300-9,000
പച്ചരി നമ്പർ-2	2400-3150
പുഴുക്കലരി(ജയ)	3700-3750
ജാതിക്കതൊണ്ടൻ	180-210
തൊണ്ടില്ലാത്തത്	340-350
ജാതിപത്രി	500-525
ഗ്രാമ്പൂ	675
പാംഓയിൽ	7440
പൈനാപ്പിൾ	
ചക്ക	26.00
ചക്ക (സ്പെഷ്യൽ)	27.00
പഴം	30.00
റബർ	
ആർ.എസ്.എസ്4	11,900
ആർ.എസ്.എസ്-5	11,300-11,700
ഒട്ടുപാൽ	7900
ലാറ്റക്സ്	7700

ആലപ്പുഴ

വെളിച്ചെണ്ണ	18200
കൊപ്ര	12800
"	12750
"	12700

കോട്ടയം

കമ്പോളനിലവാരം വ്യാപാരിവില

ആർ.എസ്.എസ്4	115.00
ആർ.എസ്.എസ്5	113.00
തരംതിരിക്കാത്തത്	106.50
ഒട്ടുപാൽ	72
റബർബോർഡ്	
ആർ.എസ്.എസ്4	12000
ആർ.എസ്.എസ്5	11750
തരംതിരിക്കാത്തത്	10750
ഒട്ടുപാൽ	8240
ബാങ്കോക്ക്	
ആർ.എസ്.എസ്1	ലഭ്യമല്ല
ആർ.എസ്.എസ്2	ലഭ്യമല്ല
ആർ.എസ്.എസ്3	ലഭ്യമല്ല
ആർ.എസ്.എസ്4	ലഭ്യമല്ല
ആർ.എസ്.എസ്5	ലഭ്യമല്ല
കോലാലമ്പൂർ	
(ബ്രാഞ്ചുകളിൽ ഡോളർ വില)	
എസ്.എം.ആർ 20	8939 (137.05)
60% ലാറ്റക്സ്	7691 (117.90)

വെളിച്ചെണ്ണ	20600
കൊപ്ര	13500
ശർക്കര (മറയൂർ)	6400
ശർക്കര (പാണ്ടി)	4700

തൃശ്ശൂർ മാർക്കറ്റ്

വെളിച്ചെണ്ണ	18200
കൊപ്ര	12600
തേങ്ങപിണ്ണാക്ക്	2600
എള്ളിൻപിണ്ണാക്ക്	3400
നല്ലണ്ണ	2300
കടലെണ്ണ	.2200
അടയ്ക്കകൊക്കാലെ	
പഴയത്	3800-4200
പുതിയത്	3600-4200
രണ്ടാംതരം	2600-3200
അമല	
പുതിയത്	3900-4350
പഴയത്.	4000-4300
രണ്ടാംതരം	2650-3150
അടയ്ക്ക പഴഞ്ഞി	
പുതിയത്	4000-4300
പഴയത്	4300-4500
രണ്ടാംതരം	2800-3300

നെടുമങ്ങാട്

കരുമുളക് (പഴയത്)	320 (കിലോ)
കൊടുഷാക്ക്	170 (,,)
കൊടുഷാക്ക് (വരംപരന്ന)	150 (,,)
റബ്ബർ	115 (,,)
ഒട്ടുപാൽ	72 (,,)
ജാതിക്ക	140 (,,)
ജാതി പരിഷ്	260 (,,)
ജാതി പത്രി	500 (,,)
ഗ്രാമ്പൂ	500 (,,)
കാഷി പരിഷ്	90 (,,)
കൊക്കോ	10 (,,)
തേങ്ങ	47 (,,)
കുളവണ്ടി	135 (,,)
സ്വർണം	
കൊച്ചി(8ഗ്രാം)	23,200
ഒരുഗ്രാം	2900
വെള്ളി	
തിരുവനന്തപുരം	43000
കൊച്ചി	43000

ഹാൾമാർക്കിംഗ്: ഉപഭോക്താക്കൾ കബളിപ്പിക്കപ്പെടരുതെന്ന് ബി.ഐ.എസ്

തിരുവനന്തപുരം: സ്വർണാഭരണങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധിസാക്ഷ്യപ്പെടുത്താൻബ്യൂറോഓഫ്ഇന്ത്യൻസ്റ്റാൻഡേഡ്സ്നൽകുന്നഹാൾമാർക്കിംഗ്സംവിധാനത്തിനകർശനമാനദണ്ഡങ്ങൾഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നുംഇക്കാര്യത്തിൽവഞ്ചിതരാകാതിരിക്കാൻഉപഭോക്താക്കൾജാഗ്രതപുലർത്തണമെന്നും ബി.ഐ.എസ്കേരളഓഫിസ്ഡയറക്ടർകതിർവേലുധ്യട്ടിഡയറക്ടർഹേമലതപണിക്കരും വാർത്താസമ്മേളനത്തിൽപറഞ്ഞു.

വിലപിടിപ്പുള്ളലോഹങ്ങളിൽനിർമ്മിക്കുന്നആഭരണങ്ങളിൽമറ്റുലോഹങ്ങളുടെആനുപാതികചേരുവയാണഹോൾമാർക്കിംഗിലൂടെനിശ്ചയിക്കുന്നത് ബിഐഎസ്മാത്രമാണ്ഇതിന്ഇന്ത്യയിൽഔദ്യോഗികമായിചുമതലപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളഏകഏജൻസി. ജ്വലറികൾക്കും അസേയിംഗ്ആൻഡ്ഹോൾമാർക്കിംഗ്സെന്ററുകൾക്കുംലൈസൻസ്നൽകുന്നതുബിഐഎസ്ആണ്. ജ്വലറിഉടമപ്രഖ്യാപിച്ചശുദ്ധതയ്ക്കപുറമെബിഐഎസ്നിബന്ധനകൾപ്രകാരമുള്ളപരിശോധനയ്ക്കശേഷമേഹോൾമാർക്കിംഗ്ചെയ്യുകൊടുക്കാൻപാടുള്ളൂ. ജ്വലറികൾക്കനൽകുന്നലൈസൻസ്മൂന്നുവർഷത്തേക്കാണ്. കാലാകാലങ്ങളിൽഇവിടെനിന്നുള്ളആഭരണങ്ങളുടെസാമ്പിൾശേഖരിക്കാനുംപരിശോധനയ്ക്കായിചെന്നൈയിലുള്ളബിഐഎസിന്റെറഫറൽഅസേലാബിലേക്ക്അയക്കാനുംബി.ഐ.എസിന്അധികാരമുണ്ട്. ഹോൾമാർക്കിംഗ്ചെയ്തആഭരണങ്ങളുടെനിജസ്ഥിതിപരിശോധിക്കാനുള്ളസംവിധാനങ്ങൾജ്വലറികളിൽലഭ്യമാക്കണം. ഇതുസംബന്ധിച്ചബോർഡുകൾപ്രദർശിപ്പിക്കുകയുംവേണം. ഉപഭോക്താക്കൾക്ക്ആഭരണങ്ങൾബിഐഎസിന്റെലാബുകളിൽപരിശോധിപ്പിക്കാനുംഅവസരമുണ്ടെന്നുംഇവർഅറിയിച്ചു

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ചോളം : കഴിച്ച് രസിക്കാനും ആരോഗ്യത്തിനും

ധാരാളം ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുണ്ട് ചോളത്തിന്. പ്രോട്ടീനും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചോളം പ്രമേഹത്തിന്റെ അപകട സാദ്ധ്യതകൾ തടയുന്നു. കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ട്. ഇതിന്റെ വിത്തുകളിൽ അരിറ്റനോയിഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ അരിറ്റനോയിഡുകളാണ് കാഴ്ചക്കുറവിനുള്ള സാധ്യതകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നത്. ഗർഭിണികൾ ചോളം കഴിയ്ക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. കാരണം ഗർഭകാലത്തെ അസ്വസ്ഥതകൾ തടയാൻ ചോളത്തിന് കഴിവുണ്ട്.

കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു ചോളം. ഇതിന്റെ മഞ്ഞ വിത്തുകളിൽ അരിറ്റനോയിഡുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതാണ് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്. ചോളത്തിൽ ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിനാൽ ദഹന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. അമിതവണ്ണം തടയാൻ ചോളത്തിന് കഴിവുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ചോളം വിളർച്ച തടയാനും അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും. ചർമ്മത്തിലെ അലർജികൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ചോളം സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

കൗമുദി ടിവി

6.00 ഡിവോഷണൽ സോംഗ്	11.35 സ്വയംവരം
6.26 am, pm ദൈവദശകം	12.35 ഡേവിത്ത് എ സ്റ്റാർ
7.00 ജിസസ് ഈസ് എലൈവ്	1.35 സ്നേക് മാസ്റ്റർ
7.30 പ്രണവം	3.35 സ്ട്രൈറ്റ് ലൈൻ
8.30 ന്യൂസ്ട്രാക്ക്	6.35 ദേവാമൃതം
9.00 വൺ ഷോപ്പി	8.00 ഡ്രീംഡ്രൈവ്
9.30 സിക്രട്ട് ഫയൽസ്	8.35 ഹാസ്യരസം
10.35 താരഷക്കിട്ട്	10.30 സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ

ഡിഡി മലയാളം

7.00 കൃഷിദർശൻ
8.00 മേഘരാഗം
8.30 ചുറ്റുവട്ടം
12.30 മാർക്കറ്റ് വാച്ച്
2.30 മണിടൈം

ഡിഡി കേരളം

11.30 കൃഷിദർശൻ
2.00 മാജിക്കൽ ഫിങ്കേഴ്സ്
8.30 ചാറ്റ്ഷോ
10.30 ചായപ്പീട്ട്
11.00 ഗാനശ്യാമസന്ധ്യ

ഏഷ്യാനെറ്റ്

8.00 സിനിമാ ഡയറി
12.00 ഉർവശി തീയറ്റേഴ്സ്
1.00 ബഡായി ബംഗ്ലാവ്

ന്യൂസ്

8.00 വാർത്താ പ്രഭാതം

ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്

7.30 ഇന്നത്തെ പാട്ടുകൾ
9.00 ഹിറ്റ്സ് ഓഫ് കോമഡി സ്റ്റാർസ്
8.30 ഷാഷിലെ കറിയും നാവിലെ രുചിയും
4.30 കോമഡി ടൈം

ANIMAL PLANET

07:00am Wild Cats
08:00 Animal Planet Exclusives
09:00 Lords of the Jungle
11:00 Survival Games
12:00 Animals Unleashed
02:00 Monster Wars
03:00 Monster Wars
04:00 Monster Wars
05:00 Monster Wars
06:00 Animals Unleashed
07:00 Animal Planet Exclusives
07:30 Animal Planet Exclusives
09:00 100 Days 100 Tales

സിനിമ

ഏഷ്യാനെറ്റ് hd : 9.00 പുള്ളിപ്പുലിയും ആട്ടിൻകുട്ടിയും

ഏഷ്യാനെറ്റ് മൂവീസ് : 7.00 കല്യാണക്കച്ചേരി 10.00 കൊട്ടാരംവീട്ടിലെ അപ്പൂട്ടൻ 1.00 എന്നും എപ്പോഴും 7.00 അവതാരം

ഏഷ്യാനെറ്റ് : 9.00 പുള്ളിപ്പുലിയും ആട്ടിൻകുട്ടിയും

ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ് : 12.00 തേന്മാവിൻ കൊമ്പത്ത്

എസിവി : 9.00 ഞാൻ കോടീശ്വരൻ 2.00 വിസ്മയത്തുമ്പത്ത് 9.30 അവൻ ചാണ്ടിയുടെ മകൻ

റോസ്ബൗൾ : 6.00 ബ്യൂട്ടിഫുൾ

ജൂക്ക് ബോക്സ് : 6.30 ദേവദാസ്

കൈരളി: 1.15 പി.കെ.

വി: 12.30 ബില്ല 2 8.00 ചേട്ടായീസ്

നിങ്ങളുടെ ഇന്ന്

കൂറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ (2018 ഏപ്രിൽ 17 ചൊവ്വ)

മേടം : *(അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക ആദ്യ കാൽ ഭാഗം വരെ)*
സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടും. സഹപ്രവർത്തകരുടെ സഹകരണം. തൊഴിൽനേട്ടം.

ഇടവം: *(കാർത്തിക അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം രോഹിണി, മകയിരം ആദ്യപകുതി വരെ)*
വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തും. ജാമ്യം നിൽക്കരുത്. രക്ഷിതാക്കളുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കും.

മിഥുനം: *(മകയിരം രണ്ടാം പകുതിഭാഗം, തിരുവാതിര, പുണർതം ആദ്യം മുക്കാൽ ഭാഗം)*
ചർച്ചകളിൽ വിജയം. അനുകൂലാവസരം. ഉത്സവാഘോഷങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കും.

കർക്കടകം : *(പുണർതം അവസാന കാൽ ഭാഗം, പൂയം, ആയില്യം)*
മുൻകോപം നിയന്ത്രിക്കണം. യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ മനസിലാക്കും. അനുകൂലാനുഭവങ്ങൾ.

ചിങ്ങം: *(മകം, പൂരം, ഉത്രം കാൽ ഭാഗം)*
തൊഴിൽ മേഖല വിപുലമാക്കും. ആത്മസംതൃപ്തി. മറ്റുള്ളവരെ അഭിനന്ദിക്കും.

കന്നി : *(ഉത്രം അവസാന മുക്കാൽഭാഗം, അത്തം, ചിത്തിര ആദ്യ പകുതിഭാഗം)*
ആശ്രയം നൽകും. സങ്കല്പങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാകും. മംഗള കർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കും.

തുലാം: *(ചിത്തിര രണ്ടാം പകുതി, ചോതി, വിശാഖം ആദ്യപകുതി)*
മേലധികാരിയുടെ പ്രശംസ ലഭിക്കും. അവിസ്മരണീയ നേട്ടം. ആരോപണങ്ങളെ അതിജീവിക്കും.

വൃശ്ചികം : *(വിശാഖം അവസാന കാൽ ഭാഗം, അനിഴം, തൃക്കേട്ട)*
ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കും. വിജ്ഞാനം ആർജ്ജിക്കും. വ്യവസ്ഥകൾ പാലിക്കും.

ധനു: *(മൂലം, പൂരാടം, ഉത്രാടം 15 നാഴിക)*
വിദ്യ പകർന്നുനൽകും. പ്രവർത്തന ക്ഷമത. ജീവിതപുരോഗതി.

മകരം: *(ഉത്രാടം അവസാന മുക്കാൽഭാഗം, തിരുവോണം, അവിട്ടം- ആദ്യപകുതി)*
മാനസിക സന്തോഷം. ഉഷാസയാത്ര ചെയ്യും. നിർണായക തീരുമാനങ്ങൾ.

കുംഭം: *(അവിട്ടം 30 നാഴിക, ചതയം, പൂരുരുട്ടാതി, 45 നാഴിക)*
വിദഗദ്ധ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കും. തൊഴിൽ ക്രമീകരിക്കും. ജാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രവർത്തിക്കും.

മീനം: *(പൂരുരുട്ടാതി അവസാന കാൽഭാഗം, ഉത്തൃട്ടാതി, രേവതി)*
സൽകീർത്തിയുണ്ടാകും. ആവശ്യങ്ങൾ നടപ്പാക്കും. ആത്മീയ ഉയർച്ച.

- ഗോപകുമാർ ശർമ്മ