മാർക്കറ്റ്			സ്വർണം	
245.77 ↑	സെൻസെക്സ്	35237.68	പവൻ (8ഗ്രാം)	23,440
68.4 ↑	നിഫ്ടി	10598.40	ഒരു ഗ്രാം	2930

www.keralakaumudi.com www.facebook.com/keralakaumudi

11,000 പേർക്ക് തൊഴിലുമായി ലുലുവിന്റെ ഐ.ടി വിസ്മയം

■ ലുലു സൈബർ ടവർ-2 നാളെ തുറക്കും ■ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും

ബിസിനസ് ലേഖകൻ

കൊച്ചി: ലോക ഐ.ടി ഭൂപടത്തിൽ കേരളത്തിന് മുൻനിരസ്ഥാനം നൽകുക ലക്ഷ്യമിട്ട് ലുലു ഗ്രൂപ്പ് കൊച്ചി ഇൻഫോപാർക്കിൽ 400 കോടി രൂപ നിക്ഷേപത്തോടെ പ്രകൃതി സൗഹാർദ്ദമായി ഒരുക്കിയ 'ലുലു സൈബർ ടവർ-2' നാളെ തുറക്കും. ഉച്ചയ്ക്ക് 12ന് മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും.

കേന്ദ്ര ഐ.ടി സഹമന്ത്രി എസ്.എസ്. അലുവാലിയ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിക്കും. എം.പിമാരായ പ്രൊഫ. കെ.വി. തോമസ്, വി. മുരളീധരൻ എന്നിവർ മുഖ്യാതിഥികളാകും. ലുലു ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ എം.എ. യൂസഫലി സ്വാഗതം പറയും.

എം.എൽ.എമാരായ പി.ടി. തോമസ്, വി.കെ. ഇബ്രാഹിംകുഞ്ഞ്, എൽദോ എബ്രഹാം, തൃക്കാക്കര മുനിസിപ്പൽ ചെയർപേഴ്സൺ എം.ടി. ഓമന, സംസ്ഥാന ഐ.ടി പാർക്സ് സി.ഇ.ഒ ഋഷികേശ് നായർ, ലുലു ഗ്രൂപ്പ് ഇന്റർനാഷണൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ എം.എ. അഷ്റഫ് അലി എന്നിവർ സംസാരിക്കും.

ലുലു സൈബർ ടവർ രണ്ടിലെ ആടിയത്തിൽ സ്ഥാപിച്ച ടവറിന്റെ മാതൃക നോക്കിക്കാണുന്ന ലുലു ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ എം.എ. യൂസഫലി. ലുലു ടെക് പാർക്ക് ഡയറക്ടർ എ.ജെ. പൈ, ലുലു ഗ്രൂപ്പ് ചീഫ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ വി. നന്ദകുമാർ എന്നിവർ സമീപം.

മികച്ച സൗകര്യം, മുന്തിയ സുരക്ഷ

അതിവിശാലമാണ് ലുലു സൈബർ ടവർ-2ലെ ആഗോള വിലവാരമുള്ള ആടിത്രം. 25 സെക്കൻഡിനകം 20 നിലകളും താണ്ടുന്ന 16 ഹൈസ്പീഡ് ലിഫ്റ്റുകൾ, രണ്ടു സർവീസ് ലിഫ്റ്റുകൾ, ഓരോ ഫ്ലോറിലും നാലുവീതം ഫയർ എക്സിറ്റ്, ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കും റെസ്റ്റ് റൂം, സുരക്ഷയ്ക്കായി 400 സി.സി.ടി.വി കാമറകൾ, ചൂട് നിയന്ത്രിച്ച്, എ.സിയുടെ ഊർജ്ജക്ഷമത 30 ശതമാനം വരെ ലാഭിക്കുന്ന ഡബിൾ ഗ്ലേസ്ഡ് ഇൻസുലേറ്റിംഗ് ഗ്ലാസ്, ഹെലിപ്പാഡ് തുടങ്ങിയവയും മികവുകൾ.

"വിദ്യാസമ്പന്നരായ യുവാക്കളാണ് നമ്മുടെ സമ്പത്ത്. അവർക്ക് സുരക്ഷിതവും വലിയ ശമ്പളവുമൊക്കെയുള്ള തൊഴിൽ സൗകര്യം ഒരുക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ദൗത്യമാണ്. അത്, സർക്കാരിന്റെ മാത്രം കടമയല്ല. ബിസിനസ് സംരംഭകർ, ബാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ സഹകരണവും വേണം. യുവാക്കൾ നാടുംവീടും വിട്ട് അന്യനാട്ടിൽ തൊഴിൽ തേടിപ്പോകുന്ന അവസ്ഥയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ അതുവഴി സാധിക്കും"

എം.എ. യൂസഫലി,
ചെയർമാൻ, ലുലു ഗ്രൂപ്പ്

ലക്ഷ്യം ആഗോള കമ്പനികൾ

രണ്ട് മുൻനിര അമേരിക്കൻ കമ്പനികൾ ഉൾപ്പെടെ ഒട്ടേറെ സ്ഥാപനങ്ങൾ ലുലു സൈബർ ടവർ-2ൽ പ്രവർത്തന താത്പര്യം അറിയിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് എം.എ. യൂസഫലി പറഞ്ഞു. 40 ശതമാനം ഐ.ടി സ്പേസ് ഇതിനകം വിവിധ കമ്പനികൾ ഉറപ്പിച്ചു. ഒന്നര വർഷത്തിനകം ഐ.ടി സ്പേസ് പൂർണമായും ഉൾക്കൊള്ളപ്പെടും. 11,000 മുതൽ 15,000 പേർക്ക് തൊഴിലും ലഭിക്കും. റോബോട്ടിക്സ്, എ.ഐ., ബ്ലോക്ക് ചെയിൻ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെ ആഗോള കമ്പനികളെയാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.

മുന്നേറണം കേരളം

ഇന്ത്യയെ ഔട്ട്സോഴ്സിംഗ് ഹബ്ബാക്കി മാറ്റണമെങ്കിൽ ഇവിടെ ലോകോത്തര സൗകര്യങ്ങളുണ്ടാകണമെന്ന് എം.എ. യൂസഫലി പറഞ്ഞു. "അമേരിക്കയുൾപ്പെടെയുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെ ഐ.ടി മന്ദിരങ്ങൾ ഞാൻ സന്ദർശിച്ചിരുന്നു. അതിനേക്കാൾ മികച്ച സൗകര്യം ലുലു സൈബർ ടവറിൽ വേണമെന്ന് എനിക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു.

മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളേക്കാൾ മുന്നിലെത്താൻ കേരളത്തിന് കഴിയണം. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഷോപ്പിംഗ് മാൾ, കൺവെൻഷൻ സെന്റർ എന്നിവ കൊച്ചിയിലാണ്. ഐ.ടിയിലും കൊച്ചിയും കേരളവും മുന്നിലെത്തണം', യൂസഫലി പറഞ്ഞു.

ലുലു ഗ്രൂപ്പ് കൂടുതൽ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക്

22 രാജ്യങ്ങളിലായി 154 ഹൈപ്പർമാർക്കറ്റുകൾ ലുലു ഗ്രൂപ്പിനുണ്ട്. അൾജീരിയ, ടുണീസ്, മൊറോക്കോ എന്നിവിടങ്ങളിലേക്കും വൈകാതെ പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിക്കും.

ലുലു സൈബർ ടവർ-1

ഇൻഫോപാർക്കിൽ ലുലു സൈബർ ടവർ-1ന് സമീപത്തായാണ് ലുലു സൈബർ ടവർ-2 ഉയർന്നിരിക്കുന്നത്. ഇൻഫോപാർക്കിലെ 'തേജോമയി' മന്ദിരം ഏറ്റെടുത്താണ് ലുലു ഐ.ടി രംഗത്തേക്ക് ചുവടുവച്ചത്. തേജോമയിയാണ് പിന്നീട് ലുലു സൈബർ ടവർ-1 ആയത്. പത്തു നിലകളുള്ള ടവർ-1ൽ 20 ഐ.ടി കമ്പനികളിലായി 5,000 പേർ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഫുഡ് കോർട്ട്, ബാങ്കുകൾ, കോൺഫറൻസ് ഹാൾ, 400 കാറുകൾക്കുള്ള പാർക്കിംഗ് ഏരിയ തുടങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ട്.

പലിശഭാരം വലയ്ക്കും; ഇന്ത്യൻ സമ്പദ്‌വളർച്ച തളരുമെന്ന് മൂഡീസ്

ന്യൂഡൽഹി: പലിശനിരക്ക് കൂടുന്നതുമൂലം അടുത്ത രണ്ടുവർഷക്കാലയളവിൽ ഇന്ത്യയുടെ സാമ്പത്തിക വളർച്ച കുത്തനെ താഴുമെന്ന് പ്രമുഖ ആഗോള ധനകാര്യ സ്ഥാപനമായ മൂഡീസ് ഇൻവെസ്റ്റർ സർവീസിന്റെ വിലയിരുത്തൽ. 2018ൽ 7.4 ശതമാനം വളരുന്ന ഇന്ത്യ അടുത്തവർഷം 7.3 ശതമാനത്തിലേക്ക് തളരും. 2020ലും ഇതേനില തുടരും.

നാണയപ്പെരുപ്പം, ക്രൂഡോയിൽ വില വർദ്ധന, രൂപയുടെ തളർച്ച എന്നിവ കണക്കിലെടുത്ത് മുഖ്യപലിശ നിരക്ക് കൂട്ടുന്ന ട്രെൻഡ് 2019ലും റിസർവ് ബാങ്ക് തുടരും. ഇത്, വായ്പാ ബാദ്ധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതാണ് ഇന്ത്യയ്ക്ക് തിരിച്ചടിയാവുകയെന്ന് മൂഡീസ് പുറത്തിറക്കിയ 'ഗ്ലോബൽ മാക്രോ ഔട്ട്‌ലുക്ക് - 2019-20' വ്യക്തമാക്കി. ക്രൂഡോയിൽ വില വർദ്ധന, രൂപയുടെ തളർച്ച എന്നിവയ്ക്ക് മീതേ പലിശഭാരം കൂടി ഏറുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ ഭവനാധിഷ്ഠിത ചെലവുകൾ ഇടിയാൻ കാരണമാകും. ഇത്, വിപണിയെ തളർത്തും. കമ്പനികളുടെ ലാഭപ്രതീക്ഷ കുറയുകയും ചെയ്യും. ബാങ്കിതര ധനകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ നേരിടുന്ന മൂലധന പ്രതിസന്ധിയും ഇന്ത്യയെ വലയ്ക്കും. 2017ലും 2018ലും 3.3 ശതമാനം വളരുന്ന ആഗോള സമ്പദ്‌രംഗം 2019, 2020 വർഷങ്ങളിൽ 2.9 ശതമാനത്തിലേക്ക് തളരുമെന്നും മൂഡീസ് വ്യക്തമാക്കി.

യു.എസ്.ടി ഗ്ലോബലും ആമസോണും ധാരണയിൽ

തിരുവനന്തപുരം: യു.എസ്.ടി ഗ്ലോബൽ പ്രമുഖ ഇ-കൊമേഴ്സ് സ്ഥാപനമായ ആമസോണിന്റെ വെബ് സർവീസസ് വിഭാഗവുമായി സഹകരിക്കുന്നു. ആമസോൺ ഈമാസം 26 മുതൽ 30 വരെ ലാസ്‌വെഗാസിൽ നടത്തുന്ന എ.ഡബ്ല്യു.എസ്. റീ ഇൻവെന്റിൽ യു.എസ്.ടി ഗ്ലോബൽ പങ്കെടുത്ത് ഡിജിറ്റൽ ട്രാൻസ്ഫോർമേഷൻ സേവനങ്ങളും പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളും യൂണീക്ക് ടാലന്റ് മോഡലുകളും അവതരിപ്പിക്കും.

ആമസോണുമായുള്ള പങ്കാളിത്തം വർക്ക് ലോഡ് മൈഗ്രേഷൻ, ക്ലൗഡ് ഓപ്പറേഷനുകൾ, ഡാറ്റ അനലിറ്റിക്സ്, മൊബൈൽ സൊല്യൂഷൻസ്, ഇന്റർനെറ്റ് ഒഫ് തിംഗ്സ് (ഐ.ഒ.ടി), മെഷീൻ ലേണിംഗ് (എം.എൽ), ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് (എ.ഐ) എന്നിവ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കുമെന്ന് യു.എസ്.ടി ഗ്ലോബൽ അധികൃതർ പറഞ്ഞു.

യു.എസ്.ടി ഗ്ലോബൽ സി.ഐ.ഒയും സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റുമായ സുനിൽ കാഞ്ചി, ഇൻഫ്രാസ്ട്രക്ചർ ആൻഡ് ക്ലൗഡ് സർവീസസ് ഗ്ലോബൽ ഹെഡ് മുരളീകൃഷ്ണൻ നായർ എന്നിവരാണ് ലാസ് വെഗാസ് കോൺഫറൻസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്.

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദുരിതാശ്വാസ നിധിയിലേക്ക് സി-ആപ്റ്റ് ജീവനക്കാർ സ്വരൂപിച്ച 25 ലക്ഷം രൂപയുടെ ഡ്രാഫ്റ്റ് മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ ഡോ. എം. അബ്ദുൾ റഹിമാൻ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയന് കൈമാറുന്നു. സംഘടനാ നേതാക്കളായ എസ്. ബിനു, എ. ക്രിസ്റ്റഫർ, ലുക്കമാനവൽ ഹക്കീം, സ്മിത ജയിംസ്, എ. സിദ്ധിഖ്, സി.എസ്. ഷാജി, സി.ആപ്റ്റ് എംപ്ലോയീസ് വെൽഫെയർ അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി കെ. സുനിൽകുമാർ എന്നിവർ സമീപം.

സ്മാർട് സിറ്റിയിൽ ഇരട്ട മന്ദിരം; മൊത്തം ഐ.ടി നിക്ഷേപം ₹2,400 കോടി

ഐ.ടി ആവശ്യങ്ങൾക്കായി 2,400 കോടി രൂപ നിക്ഷേപത്തോടെ 50 ലക്ഷം ചതുരശ്ര അടി സ്ഥലമാണ് ലുലു ഗ്രൂപ്പ് കൊച്ചിയിൽ ഒരുക്കുന്നതെന്ന് എം.എ. യൂസഫലി പറഞ്ഞു. ലുലു സൈബർ ടവർ-1, സൈബർ ടവർ-2 എന്നിവയിലായി 15 ലക്ഷം ചതുരശ്ര അടി പ്രവർത്തനസജ്ജമായി. കൊച്ചി സ്മാർട് സിറ്റിയിൽ രണ്ടു മന്ദിരങ്ങൾ നിർമ്മിക്കും. 2021ൽ ഇത് പ്രവർത്തസജ്ജമാകും.

കുട്ടികളുള്ള മാതാപിതാക്കൾക്ക് സുഖമായി ജോലി ചെയ്യാനാകും വിധമാണ് ഈ മന്ദിരങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക. ഇവിടെ കുട്ടികൾക്ക് കളിസ്ഥലമുണ്ടാകും. ശിശുരോഗ വിദഗ്ധൻ, ആയമാർ എന്നിവരുടെ സേവനവും ലഭ്യമാക്കും.

കൊച്ചി ഇൻഫോപാർക്കിലെ ലുലു സൈബർ ടവർ - 2 ഐ.ടി മന്ദിരം. ലുലു സൈബർ ടവർ-1 ആണ് സമീപം.

സവിശേഷതകളുമായി ലുലു സൈബർ ടവർ-2

- ഇൻഫോപാർക്കിലെ ഏറ്റവും വലിയമന്ദിരം. ഉയരം 75 മീറ്റർ. 20 നിലകൾ.
- മൊത്തം 15 ലക്ഷം ചതുരശ്ര അടി. ഒമ്പത് ലക്ഷം അടി (11 നിലകൾ) ഐ.ടി ഓഫീസുകൾക്ക്
- ആദ്യ എട്ട് നിലകൾ (അഞ്ച് ലക്ഷം ചതുരശ്ര അടി) പൂർണമായും കാർ പാർക്കിംഗിന്
- ഒരേസമയം 1400 കാറുകൾ പാർക്ക് ചെയ്യാം
- ഒരുലക്ഷം ചതുരശ്ര അടിയിൽ ഫുഡ് കോർട്ട്, റെസ്റ്റോറന്റുകൾ, ജിം, യോഗ റൂം, ഓഡിറ്റോറിയം തുടങ്ങിയവ
- ഫുഡ് കോർട്ടിൽ ഒരേസമയം 900 പേർക്കിരിക്കാം
- സിനിമാ തിയേറ്ററുകളോട് കിടപിടിക്കുന്ന ഓഡിയോ-വീഡിയോ സംവിധാനമുള്ള ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ 350 പേർക്കിരിക്കാം
- രാജ്യാന്തര നിലവാരത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ അതിവിശാലമായ ആടിയം
- 16 അതിവേഗ പാസഞ്ചർ എലവേറ്റർ. വേഗം സെക്കൻഡിൽ മൂന്ന് മീറ്റർ
- ഓരോ ഫ്ലോറിലും നാലുവീതം ഫയർ എക്സിറ്റ്

കമ്പോളനിലവാരം

കൊച്ചി

വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ്	14,701.25
വെളിച്ചെണ്ണ	13,701.25
കൊപ്ര	9165-9200
പിണ്ണാക്ക്എക്സ്പെല്ലർ	2150
പിണ്ണാക്ക്റോട്ടറി	2900
കുരുമുളക്	
ചേറ്റാത്തര്	37,100
കുരുമുളക്പുതിയത്	35,600
കുരുമുളക്ചേറ്റിയത്	39,100
ചക്ക്മിഡിയം	18,000-19000
ചക്ക്ബെസ്റ്റ്	19,000-20,000
മഞ്ഞൾ	11,500
സ്പോ-ഈസോഡ്	9000-10,200
കാഞ്ഞിരക്കുരു	1850
അടയ്ക്ക	
പുതിയത്	22,000-23,000
അടയ്ക്കപഴയത്	ഇല്ല
പഞ്ചസാര	3600
വറ്റൽമുളക്	10,700-14,000
ഉഴുന്ന്	6700-7300
ചെറുപയർ	6800-7300
കടല	4700-5200
മുതിര	4500
എള്ള്	9500
മല്ലി	5,300-9,500
പച്ചരി നമ്പർ-2	2900
പുഴുക്കലരി(ജയ)	3200
ജാതിക്കതൊണ്ടൻ	200-230
തൊണ്ടില്ലാത്തത്	400-425
ജാതിപത്രി	500-675
ഗ്രാമ്പൂ	740
പാംഓയിൽ	6750
പൈനാപ്പിൾ	
പച്ച	21.00
പഴം	28.00
റബർ	
ആർ.എസ്.എസ്4	12,400
ആർ.എസ്.എസ്-5	11,400-11,900
ഒട്ടുപാൽ	8200
ലാറ്റക്സ്	8200
കോട്ടയം	
ആർ.എസ്.എസ്4	121.50
ആർ.എസ്.എസ്5	116.50
തരംതിരിക്കാത്തത്	105.50
ഒട്ടുപാൽ	106.00
ലാറ്റക്സ്	76.00
റബർ ബോർഡ്	
ആർ.എസ്.എസ്4	12550
ആർ.എസ്.എസ്5	12200
തരംതിരിക്കാത്തത്	11350
ഒട്ടുപാൽ	8455
ബാങ്കോക്ക്	
ആർ.എസ്.എസ്1	10298
ആർ.എസ്.എസ്2	10165
ആർ.എസ്.എസ്3	10043
ആർ.എസ്.എസ്4	9976
ആർ.എസ്.എസ്5	9876
കോലാലമ്പൂർ	
(ബ്രായ്ക്കറ്റിൽ ഡോളർ വില)	
എസ്.എം.ആർ 20	9742 (133.90)
60% ലാറ്റക്സ്	7369 (101.30)
വെളിച്ചെണ്ണ	178.00
കൊപ്ര	130.00
ശർക്കര (മറയൂർ)	70.00
ശർക്കര (പാണ്ടി)	50.00
കാഷി	128.00
കണ്ണൂർ	
കൊപ്രക്വിന്റൽ	8300
വെളിച്ചെണ്ണ	
ടിൻ	2460
കിലോ	167
ലിറ്റർ	157
പിണ്ണാക്ക്ക്വിന്റൽ	2300
തേങ്ങക്വിന്റൽ	2600
ആലപ്പുഴ	
വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ്	16,000
വെളിച്ചെണ്ണ	15,100
കൊപ്ര	10,100
,,	10,150
,,	10,200
തൃശ്ശൂർ	
വെളിച്ചെണ്ണ(മില്ലിംഗ്)	14050
തയ്യാർ	13050
കൊപ്ര	8890
തേങ്ങപിണ്ണാക്ക്	2100
നല്ലെണ്ണ	2950
കടലെണ്ണ	2350
എള്ളിൻപിണ്ണാക്ക്	3100
സ്വർണ്ണം	2930
വെള്ളി	430
അടയ്ക്ക കൊക്കാല	
പഴയത്	4000-5000
രണ്ടാംതരം	1000-2000
അമല പുതിയത്	4600-5087
പഴയത്	4760-4950
രണ്ടാംതരം	2500-3500
പഴഞ്ഞി പഴയത്	4500-4900
രണ്ടാംതരം	2500-3000
നെടുമങ്ങാട്	
റബർ	112 (കി.ഗ്രാം)
ഓട്ടുപാൽ	70(")
കൊട്ടടയ്ക്ക	180(")
വരവുമേനി	150(")
കുരുമുളക്	340(")
കുരുമുളക് (പച്ച)	90(")
ജാതിക്ക	170(")
പരിപ്പ്	370(")
ജാതിപത്രി	600(")
തേങ്ങ	35(")
കൊക്കോ	9(")
കാഷി	100(")
ഗ്രാമ്പൂ	500(")
സ്വർണം	
കൊച്ചി(1ഗ്രാം)	23,440
ഒരുഗ്രാം	2930
വെള്ളി	
തിരുവനന്തപുരം	44,440
കൊച്ചി	44,440

ശാസ്ത്രകൗമുദി

രോഗമകറ്റാൻ വെളുത്തുള്ളി

വെളുത്തുള്ളി വെറുമൊരു രുചിക്കുട്ടല്ല. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും കുറയ്ക്കുക, ഹൃദ്രോഗം അകറ്റുക എന്നിവയുൾപ്പെടെ നിരവധി ഗുണങ്ങൾ കൂടിയുണ്ടിതിന്.

മഗ്നീഷ്യം, വിറ്റമിൻ ബി 6, വിറ്റമിൻ സി, സെലെനിയം, ചെറിയ അളവിൽ കാത്സ്യം, കോപ്പർ, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, വിറ്റമിൻ ബി 1 എന്നിവയാൽ സമൃദ്ധമാണ് വെളുത്തുള്ളി. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനുകൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിവുണ്ട്.

വെളുത്തുള്ളിയിലുള്ള അജോയീൻ രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയും. ഹൃദയാഘാതത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. പ്രായമേറുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിലെ രക്തധമനികൾക്ക് വികസിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതിനെ വെളുത്തുള്ളി പ്രതിരോധിക്കും. ആസ്തമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ക്രോണിക്ക് ബ്രോങ്കൈറ്റീസ് എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം നൽകും. ഇൻസുലിൻ വർദ്ധിപ്പിച്ച് പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കും.

ശരീരത്തിൽ ഇരുമ്പിനെ കൂടുതലായി ആഗിരണം ചെയ്യുന്നത് ഫെറോപോർട്ടിൻ എന്ന പ്രോട്ടീനാണ്. വെളുത്തുള്ളിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഡൈ അലൈൽ സൾഫൈഡ് ഇവയുടെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം കൂട്ടുന്നു.

Kaumudy

കൗമുദി ടിവി

6.00 ഡിവോഷണൽസോംഗ്	1.35 ഗൾഫ്ഈവന്റ്-സേവനം
6.26 am, pm ദൈവദശകം	2.35 ലേഡീസ്അവർ
7.00 ജീസസ്ഈസ് എവ്രൈവ്	4.00 ജി.ഐ.ടി.വി
7.30 പ്രണവം	5.00 സാൾട്ട്ആൻഡ്പെപ്പർ
8.00 ബിസിനസ്ന്യൂസ്	5.35 ഡേവിഡ്സ്റ്റാർ
8.30 ന്യൂസ്ട്രാക്ക്	6.35 ദേവാമൃതം
9.00 തപോവനം ആശ്രമം	7.00 നാം മുനോട്ടേ
10.35 സ്വയംവരം	8.00 ഫിലിംബോക്സ്
11.35 ഗൾഫ്ഈവന്റ്-സേവനം	9.35 താരകങ്കിട്ട്
12.35 ഗൾഫ്ഈവന്റ്-സേവനം	10.30 സ്ട്രൈറ്റ്ലൈൻ

ഡിഡി മലയാളം

7.00 കൃഷിദർശൻ
8.00 മേഘരാഗം

ഡിഡി കേരളം

11.30 കൃഷിദർശൻ
2.00 മാജിക്കൽ ഫിങ്കേഴ്സ്
8.30 ചാറ്റ്ഷോ
10.30 ചായക്കുട്ട്
11.00 ഗാനശ്യാമസന്ധ്യ

ഏഷ്യാനെറ്റ്

6.00 ആയുഷ്മാൻഭവഃ
6.30 ഭാര്യ
7.00 വാനമ്പാടി
7.30 നീലക്കുയിൽ
8.00 കറുത്തമുത്ത്

ന്യൂസ്

8.00 വാർത്താ പ്രഭാതം
8.30 ചൂടുവട്ടം
12.30 നേർക്കുനേർ
2.30 ഡോ. ലൈവ്

ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്

6.00 പ്രിയമാനസം
6.30 വേഴാമ്പൽ
7.00 ഇടിവെട്ട്സോമനും തടിവെട്ട്ഷാജിയും
7.30 മാനസവീര
8.00 മിസ്റ്റർ കല്യാണരാമൻ
8.30 മൗനം സമ്മതം

ANIMAL PLANET

07:00 am Too Cute
08:00 Animal Cops Phoenix
10:00 My Cat from Hell
11:00 The Vet life

സിനിമ

ഏഷ്യാനെറ്റ് hd: 9.00 ഖുഷി (തമിഴ്)
ഏഷ്യാനെറ്റ് മൂവീസ്: 7.00 പകൽ നക്ഷത്രങ്ങൾ 9.30 പഞ്ചാബി ഹൗസ് 12.00 രസതന്ത്രം 2.30 കാതോടുകാതോരം
ഏഷ്യാനെറ്റ് : 9.00 ഗോഡ്സ് ഓൺ കൺട്രി
ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്: 9.30 ഗ്രാമഫോണായത്ത് 1.00 കൊച്ചുതെമ്മാടി 4.00 ഞാൻ സംവിധാനം ചെയ്യും 7.00 പവിത്രം
എസിവി: 9.00 അടയാളം 2.00 കിരീടം 9.30 മോശയിലെ കുതിരമീനുകൾ
റോസ്ബൗൾ: 6.00 തേന്മാവിൻ കൊമ്പത്ത്
കൈരളി: 9.00 ഈ പറക്കും തളിക 12.00 പുലി 5.00 വേൽ
വി: 12.30 ഭരത് ചന്ദ്രൻ ഐ.പി.എസ് 9.00 ജെയിംസ് ബോണ്ട്
അമൃത: 2.30 അരികെ

1:00 Pit bulls & Parolees
2:00 Pit bulls & Parolees
3:00 Tree house Masters
4:00 Tree house Masters
5:00 Tree house Masters
9:00 Tree house Masters

നിങ്ങളുടെ ഇന്ന്

കൂറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ (2018 നവംബർ 09 വെള്ളി)

മേടം : *(അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക ആദ്യ കാൽ ഭാഗം വരെ)* സുരക്ഷാപദ്ധതിയിൽ നിക്ഷേപം. സംസാരശൈലിയിൽ പുരോഗതി. കച്ചവടത്തിൽ ലാഭം.

ഇടവം: *(കാർത്തിക അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം രോഹിണി, മകയിരം ആദ്യപകുതി വരെ)* അസാധ്യമായകാര്യങ്ങൾ സാധ്യമാകും. സുഹൃത് ബന്ധു സഹായം. പുണ്യതീർത്ഥയാത്ര നടത്തും.

മിഥുനം : *(മകയിരം രണ്ടാം പകുതിഭാഗം, തിരുവാതിര, പുണർതം ആദ്യം മുക്കാൽ ഭാഗം)* അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം. മനോവിഷമം മാറും.

കർക്കടകം : *(പുണർതം അവസാന കാൽ ഭാഗം, പൂയം, ആയില്യം)* പക്വത നേടും. ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിക്കും. ആനുകാലിക സംഭവങ്ങളിൽ സജീവം.

ചിങ്ങം : *(മകം, പൂരം, ഉത്രം കാൽ ഭാഗം)* പൊതുജന ശ്രദ്ധ നേടും. പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ആഭരണങ്ങൾ നേടും.

കന്നി : *(ഉത്രം അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം, അത്തം, ചിത്തിര ആദ്യ പകുതിഭാഗം)* കൂട്ടുക്കച്ചവടത്തിൽ നേട്ടം. പ്രവർത്തന പുരോഗതി. സാമ്പത്തിക നേട്ടം.

തുലാം: *(ചിത്തിര രണ്ടാം പകുതി, ചോതി, വിശാഖം ആദ്യപകുതി)* ഉന്നതാധികാരം നേടും. സഹപ്രവർത്തകരുടെ സഹായം. നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനം.

വൃശ്ചികം : *(വിശാഖം അവസാനകാൽ ഭാഗം, അനിഴം, തൃക്കേട്ട)* പ്രവർത്തനവിജയം. സമയോചിതമായ ഇടപെടലുകൾ. അബദ്ധങ്ങൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറും.

ധനു: *(മൂലം, പൂരാടം, ഉത്രാടം 15 നാഴിക)* ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കും. ദുശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കും. വരവും ചെലവും തുല്യമായിരിക്കും.

മകരം: *(ഉത്രാടം അവസാന മുക്കാൽഭാഗം, തിരുവോണം, അവിട്ടം- ആദ്യപകുതി)* സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകും. വിജ്ഞാനികളുടെ വാക്കുകൾ സ്വീകരിക്കും. യുക്തമായ തീരുമാനങ്ങൾ.

കുംഭം: *(അവിട്ടം 30 നാഴിക, ചതയം, പൂരുരുട്ടാതി, 45 നാഴിക)* വ്യാപാരപുരോഗതി. സാധ്യതകളെ വിലയിരുത്തും. അഭിമാനാർഹമായി പ്രവർത്തിക്കും.

മീനം: *(പൂരുരുട്ടാതി അവസാന കാൽഭാഗം, ഉത്തൃട്ടാതി, രേവതി)* ആത്മസാക്ഷാത്കാരമുണ്ടാകും. സമയോചിതമായ പരിഷ്കാരങ്ങൾ. ഉത്തരവാദിത്വം വർദ്ധിക്കും.

- ഗോപകുമാർ ശർമ്മ