**മാർക്കറ്റ്**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 196.62 ↑ | സെൻസെക്സ് | 35457.16 |
| 65.5 ↑ | നിഫ്റ്റി | 10682.20 |

**സ്വർണം**

| | |
|---|---|
| പവൻ (8ഗ്രാം) | 23,200 |
| ഒരു ഗ്രാം | 2900 |

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

## ധനകാര്യ സെക്രട്ടറി ഹസ്മുഖ് ആധിയ 30ന് വിരമിക്കും

ന്യൂഡൽഹി: കേന്ദ്ര ധനകാര്യ സെക്രട്ടറി ഹസ്മുഖ് ആധിയ നവംബർ 30ന് വിരമിക്കുമെന്ന് ധനമന്ത്രി അരുൺ ജയ്റ്റ്‌ലി പറഞ്ഞു.

കഴിഞ്ഞ നാലു വർഷമായി ധനകാര്യ സെക്രട്ടറിയായും മൂന്ന വർഷമായി റെവന്യൂ സെക്രട്ടറിയായും പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആധിയയോട് സേവനം തുടരാനാകുമോയെന്ന് ആരാഞ്ഞിരുന്നുവെന്നും എന്നാൽ, ഒരു ദിവസം പോലും തുടരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെന്ന് അദ്ദേഹം അറിയിച്ചുവെന്നും ധനമന്ത്രി പറഞ്ഞു.

വിശ്രമജീവിതം ആത്മീയ, യോഗ കാര്യങ്ങൾക്കായി മാറ്റിവയ്ക്കാനാണ് ആധിയയുടെ തീരുമാനം. ചരക്ക്-സേവന നികുതി (ജി.എസ്.ടി) നടപ്പാക്കാനും ആദായ നികുതി റിട്ടേൺ ഫയലിംഗ് നടപടികൾ പൂർണമായി ഓൺലൈനാക്കാനും ആധിയ മികച്ച പങ്കാണ് വഹിച്ചതെന്ന് ജയ്റ്റ്‌ലി പറഞ്ഞു.

## റെഡ്മി നോട്ട് 6 പ്രൊ 22ന് വിപണിയിൽ

ന്യൂഡൽഹി: ബഡ്ജറ്റ് സ്മാർട് ഫോൺ ശ്രേണിയിൽ തരംഗം സൃഷ്ടിച്ച റെഡ്മി നോട്ട് 5 പ്രൊയുടെ പിൻഗാമിയായി ഷവോമി അവതരിപ്പിക്കുന്ന റെഡ്മി നോട്ട് 6 പ്രൊ ഈമാസം 22ന് വിപണിയിലെത്തും. വില്പന 23ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതൽ തുടങ്ങും.

വിദേശ വിപണികളിൽ നോട്ട് 6 പ്രൊയുടെ നാല് ജിബി റാം, 64 ജിബി റാം വേരിയന്റാണ് ഷവോമി അവതരിപ്പിച്ചത്. ഇന്ത്യയിൽ കൂടുതൽ വേരിയന്റുകൾ എത്തിയേക്കും. 14,999 രൂപ മുതലാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വില.

6.26 ഇഞ്ച് ഫുൾ എച്ച്.ഡി എൽ.സി.ഡി ഡിസ്പ്ലേ, കോണിംഗ് ഗൊറില്ല ഗ്ലാസ് സുരക്ഷ, ഡ്യുവൽ നാനോ സിം, ഒക്ടാ-കോർ ക്വാൽകോം സ്നാപ് ഡ്രാഗൺ 636 പ്രൊസസർ, ആൻഡ്രോയിഡ് അധിഷ്ഠിത എം.ഐ.യു.ഐ ഒ.എസ്., പിന്നിൽ ഇരട്ട 12 എം.പി+5 എം.പി ക്യാമറ, മുന്നിൽ 20എം.പി+2എം.പി ക്യാമറ, 4000 എം.എ.എച്ച് ബാറ്ററി എന്നിവയാണ് സവിശേഷതകൾ.

■ ഫേസ്ബുക്കിൽ ഇരട്ടപ്പദവി വിവാദം

# സക്കർബർഗിന്റെ രാജിക്ക് നിക്ഷേപകരുടെ മുറവിളി

■ വിമർശനങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ സക്കർബർഗ് പി.ആർ കമ്പനിയെ നിയമിച്ചെന്ന് ആരോപണം

സാൻഫ്രാൻസിസ്കോ: ഫേസ്ബുക്കിന്റെ ചെയർമാൻ സ്ഥാനം മാർക്ക് സക്കർബർഗ് ഒഴിയണമെന്ന ആവശ്യവുമായി നിക്ഷേപകർ രംഗത്ത്. കമ്പനിയുടെ ചെയർമാൻ, സി.ഇ.ഒ സ്ഥാനങ്ങൾ സക്കർബർഗ് ഒന്നിച്ചുവഹിക്കുന്നത് ശരിയല്ലെന്ന വിമർശനം ഏറെക്കാലമായുണ്ട്. ഇതിന് പുറമേ, വിമർശനങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ അദ്ദേഹം ഒരു പി.ആർ കമ്പനിയെ നിയോഗിച്ചുവെന്ന മാദ്ധ്യമ റിപ്പോർട്ടുകളാണ് രാജിയ്ക്കായി ഇപ്പോൾ മുറവിളി ഉയരാൻ കാരണം.

ഫേസ്ബുക്കിനും തനിക്കും എതിരായ വിമർശനങ്ങളെ, വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സി ആസ്ഥാനമായുള്ള ഡിഫൈനേഴ്സ് പബ്ലിക് അഫയേഴ്സ് എന്ന പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് കമ്പനിയെ ഉപയോഗിച്ച് ജൂതവിരുദ്ധ വിമർശനങ്ങളാക്കി മാറ്റാൻ സക്കർബർഗ് ശ്രമിച്ചുവെന്ന് നിക്ഷേപകർ ആരോപിച്ചു.

റിപ്പബ്ലിക്കൻ രാഷ്ട്രീയ നേതാവിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള പി.ആർ സ്ഥാപനമാണിത്. ഫേസ്ബുക്കിന് അനുകൂലമായി വാർത്തകൾ സൃഷ്ടിക്കാനും പൊതുജനങ്ങളുടെ അമർഷം എതിരാളികളായ കമ്പനികൾക്ക് നേരെ തിരിച്ചുവിടാനും ഈ കമ്പനിയെ ഉപയോഗിച്ച് സക്കർബർഗ് ശ്രമിച്ചുവെന്നാണ് ആരോപണം.

ചെയർമാൻ, സി.ഇ.ഒ പദവികൾ സക്കർബർഗ് ഒരുമിച്ച് വഹിക്കുന്നത് സുതാര്യതയെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും ചെയർമാൻ പദവി അദ്ദേഹം ഒഴിയണമെന്നും ഫേസ്ബുക്കിന്റെ പ്രമുഖ നിക്ഷേപകരെല്ലാം ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, ആരോപണങ്ങൾ നിഷേധിച്ച സക്കർബർഗ്, ഡിഫൈനേഴ്സ് പബ്ലിക് അഫയേഴ്സ് കമ്പനിയുമായി തനിക്കോ ഫേസ്ബുക്കിനോ ബന്ധമില്ലെന്ന് വ്യക്തമാക്കി.

അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് തിരഞ്ഞെടുപ്പിലെ റഷ്യൻ ഇടപെടൽ സംബന്ധിച്ച വിഷയത്തിലും ആഗോളതലത്തിൽ ഉപഭോക്താക്കളുടെ വിവരങ്ങൾ ചോർത്തിയ കേംബ്രിഡ്ജ് അനലിറ്റിക്ക വിവാദത്തിലും ഫേസ്ബുക്കിന് നഷ്ടപ്പെട്ട പ്രതിച്ഛായ വീണ്ടെടുക്കാനാണ് സക്കർബർഗ് പി.ആർ. കമ്പനിയെ നിയോഗിച്ചതെന്ന് അമേരിക്കൻ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ കഴിഞ്ഞദിവസം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നു.

# കോട്ടയംകാരൻ തോമസ് കുര്യൻ ഗൂഗിൾ ക്ലൗഡ് സി.ഇ.ഒ

ന്യൂയോർക്ക്: ആഗോള ടെക് ഭീമനായ ഗൂഗിളിന്റെ ക്ലൗഡ് വിഭാഗത്തെ ഇനി കോട്ടയത്തുകാരൻ തോമസ് കുര്യൻ നയിക്കും. നിലവിലെ സി.ഇ.ഒ ഡയാൻ ഗ്രീൻ ഒഴിയുന്ന പദവിയിലേക്കാണ് 51 കാരനായ തോമസ് കുര്യൻ എത്തുന്നത്.

ഒറാക്കിളിന്റെ പ്രോഡക്ട് ഡെവലപ്മെന്റ് വിഭാഗം പ്രസിഡന്റായിരുന്ന തോമസ് കുര്യൻ സെപ്തംബറിൽ രാജിവച്ചിരുന്നു. ഈമാസം 26ന് അദ്ദേഹം ഗൂഗിൾ ക്ലൗഡിൽ പ്രവേശിക്കും. 2019 ആദ്യം സി.ഇ.ഒ പദവി ഏറ്റെടുക്കും. ഇമെയിൽ, സ്പ്രെഡ് ഷീറ്റ്, വേഡ് പ്രോസസിംഗ് തുടങ്ങിയവയുടെ ആപ്ലിക്കേഷനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ക്ലൗഡ് വിപണി ഓരോ ത്രൈമാസത്തിലും 100 കോടി ഡോളറിനുമേൽ വിറ്റുവരവാണ് കുറിക്കുന്നതെന്ന് ഗൂഗിൾ സി.ഇ.ഒ സുന്ദർ പിച്ചൈ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരുന്നു. നിലവിൽ, ക്ലൗഡ് വിപണിയിൽ നാലാമതാണ് ഗൂഗിൾ.

34 ശതമാനം വിപണി വിഹിതമുള്ള ആമസോണാണ് ഒന്നാമത്. പത്തു ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണ് ഗൂഗിളിന്റെ വിഹിതം. ഒറാക്കിളിൽ 22 വർഷത്തെ പരിചയസമ്പത്തുള്ള തോമസ് കുര്യന്റെ സേവനം ക്ലൗഡ് മാർക്കറ്റിൽ മുന്നേറാൻ തുണയാകുമെന്നാണ് ഗൂഗിളിന്റെ പ്രതീക്ഷ.

ബംഗളൂരുവിലായിരുന്നു തോമസ് കുര്യന്റെ സ്കൂൾ ജീവിതം. പ്രിൻസ്റ്റൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഇലക്ട്രിക്കൽ എൻജിനിയറിംഗ് ബിരുദവും സ്റ്റാൻഫോഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് എം.ബി.എയും നേടിയ കുര്യൻ, 1996ലാണ് ഒറാക്കിളിൽ ചേരുന്നത്. തോമസ് കുര്യന്റെ ഇരട്ട സഹോദരൻ ജോർജ് കുര്യൻ കാലിഫോർണിയ ആസ്ഥാനമായുള്ള പ്രമുഖ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ കമ്പനിയായ നെറ്റ്ആപ്പിന്റെ സി.ഇ.ഒയാണ്.

*ടോട്ടൽ എൻജിൻ ഓയിൽ ഇന്ത്യയുമായി സഹകരിച്ച് ആസ്റ്റൺ മാർട്ടിൻ (മുംബയ്) കൊച്ചിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച വാന്റേജ് റോഡ് ഷോയുടെ ഭാഗമായി പ്രദർശിപ്പിച്ച സൂപ്പർ ലക്ഷ്വറി കാറായ വി8 വാന്റേജ്*

# ആസ്റ്റൺ മാർട്ടിൻ വി8 വാന്റേജ് കൊച്ചിയിൽ

കൊച്ചി: പ്രമുഖ ബ്രിട്ടീഷ് സൂപ്പർ ലക്ഷ്വറി സ്പോർട്സ് കാർ നിർമ്മാതാക്കളായ ആസ്റ്റൺ മാർട്ടിന്റെ പുത്തൻ മോഡലായ വി8 വാന്റേജ് കൊച്ചിയിലെത്തി. ടോട്ടൽ എൻജിൻ ഓയിൽ ഇന്ത്യയുമായി സഹകരിച്ച് ആസ്റ്റൺ മാർട്ടിൻ മുംബയ് സംഘടിപ്പിച്ച വാന്റേജ് റോഡ് ഷോയുടെ ഭാഗമായാണ് വി8 വാന്റേജ് കൊച്ചിയിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചത്.

സൂപ്പർ സ്പോർട്സ് കാർ പ്രേമികൾക്ക് പുത്തൻ വാന്റേജ് പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ലോകോത്തര ആഡംബര അനുഭവം സമ്മാനിക്കുകയുമാണ് പ്രദർശനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്ന് ആസ്റ്റൺ മാർട്ടിൻ മുംബയ് ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ലോയ്ക് ഡെറൂക്സ് പറഞ്ഞു.

കഴിഞ്ഞ ഒക്ടോബറിൽ ഇന്ത്യൻ വിപണിയിലെത്തിയ പുത്തൻ വാന്റേജിന് 2.86 കോടി രൂപയാണ് മുംബയ് എക്സ്ഷോറൂം വില. അത്യാധുനിക ഫീച്ചറുകളാൽ മനോഹരമായി നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന വി8 വാന്റേജിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് 4.0 ലിറ്റർ, വി8 ട്വിൻ ടർബോ എൻജിനാണ്. 510 പി.എസ് കരുത്തും 685 എൻ.എം ടോർക്കുമുള്ള എൻജിൻ പൂജ്യത്തിൽ നിന്ന് 100 കിലോമീറ്റർ വേഗം 3.5 സെക്കൻഡിൽ കൈവരിക്കും. 8-സ്പീഡ് ട്രാൻസ്മിഷനാണുള്ളത്. പരമാവധി വേഗം മണിക്കൂറിൽ 315 കിലോമീറ്റർ. പോർഷേ 911 ടർബോ എസ്., മെഴ്സിഡെസ്-എ.എം.ജി ജി.ടി., ഔഡി ആർ8 വി10 പ്ലസ് എന്നിവയാണ് വിപണിയിലെ എതിരാളികൾ.

*പ്രമുഖ ജർമ്മൻ ഹൈ പെർഫോമൻസ് ആഡംബര വാഹന നിർമ്മാതാക്കളായ പോർഷേയുടെ പുത്തൻ കയേൻ പോർഷേ സെന്റർ കൊച്ചിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ പോർഷേ ഇന്ത്യ ഡയറക്ടർ പവൻ ഷെട്ടി, പോർഷെ സെന്റർ കൊച്ചി മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ സാബു ജോണി എന്നിവർ ചേർന്ന് വിപണിയിലിറക്കുന്നു.*

*പെപ്പർ ക്രിയേറ്റീവ് അവാർഡ്സ് ട്രസ്റ്റും കെ.എം.എയും ചേർന്ന് കൊച്ചിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച പ്രഭാഷണ പരിപാടിയിൽ മിന്ത്ര ബ്രാൻഡ് മാർക്കറ്റിംഗ് സീനിയർ ഡയറക്ടർ സുജിത് സുധാകരൻ 'ബ്രാൻഡ് മിന്ത്രയുടെ വിജയഗാഥ' എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുന്നു.*

## വിനിമയനിരക്ക്

| കറൻസി | സെൽ | ബയിംഗ് |
|---|---|---|
| ഡോളർ | 71.98 | 71.89 |
| യൂറോ | 81.53 | 81.47 |
| പൗണ്ട് | 92.26 | 92.15 |
| സ്വിസ് ഫ്രാങ്ക് | 71.43 | 71.33 |
| സിംഗപ്പൂർ ഡോളർ | 52.29 | 52.22 |
| ആസ്ട്രേലിയ ഡോളർ | 52.23 | 52.19 |
| കനേഡിയൻ | 54.67 | 54.58 |
| ബഹ്റിൻ ദിനാർ | 190.71 | |
| കുവൈറ്റ് ദിനാർ | 236.26 | |
| ഒമാനി റിയാൽ | 186.81 | |
| സൗദി റിയാൽ | 19.17 | |
| യു. എ. ഇ. ദിർഹം | 19.58 | |
| ഖത്തർ റിയാൽ | 19.75 | |

## കമ്പോളനിലവാരം

| | |
|---|---|
| **കൊച്ചി** | |
| വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ് | 14,200 |
| വെളിച്ചെണ്ണ | 13,200 |
| കൊപ്ര | 8845-8950 |
| പിണ്ണാക്ക്എക്സ്പെല്ലർ | 2150 |
| പിണ്ണാക്ക്റോട്ടറി | 2900 |
| കുരുമുളക് | |
| ചേറ്റാത്തത് | 37,600 |
| കുരുമുളക്പുതിയത് | 36,100 |
| കുരുമുളക്ചേറ്റിയത് | 39,600 |
| ചുക്ക്മീഡിയം | 18,000-19000 |
| ചുക്ക്ബെസ്റ്റ് | 19,000-20,000 |
| മഞ്ഞൾ | 12,500 |
| സേലം-ഈറോഡ് | 9000-10,500 |
| 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 | 220-240 |
| തൊണ്ടില്ലാത്തത് | 450-460 |
| ജാതിപത്രി | 600-750 |
| ഗ്രാമ്പു | 750 |
| പാംഓയിൽ | 6470 |
| **പൈനാപ്പിൾ** | |
| പച്ച | 18.00 |
| പഴം | 16.00 |
| **റബർ** | |
| ആർഎസ്എസ്4 | 12,000 |
| ആർഎസ്എസ്-5 | 11,000-11,600 |
| ഒട്ടുപാൽ | 7800 |
| ലാറ്റക്സ് | 7900 |
| **കോട്ടയം** | |
| ആർ.എസ്.എസ്4 | 117.00 |
| ആർ.എസ്.എസ്5 | 112.00 |
| തരംതിരിക്കാത്തത് | 103.50 |
| | 104.00 |
| ഒട്ടുപാൽ | 72.50 |
| **റബർ ബോർഡ്** | |
| ആർ.എസ്.എസ്4 | 12100 |
| ആർ.എസ്.എസ്5 | 11600 |
| തരംതിരിക്കാത്തത് | 11100 |
| ഒട്ടുപാൽ | 8240 |
| **ബാങ്കോക്ക്** | |
| ആർ.എസ്.എസ്1 | 10101 |
| ആർ.എസ്.എസ്2 | 9969 |
| ആർ.എസ്.എസ്3 | 9849 |
| ആർ.എസ്.എസ്4 | 9783 |
| ആർ.എസ്.എസ്5 | 9684 |
| **കോലാലമ്പൂർ** | |
| (ബ്രായ്ക്കറ്റിൽ ഡോളർ വില) | |
| എസ്.എം.ആർ 20 | -- |
| 60% ലാറ്റക്സ് | -- |
| വെളിച്ചെണ്ണ | 170.00 |
| കൊപ്ര | 130.00 |
| ശർക്കര (മറയൂർ) | 70.00 |
| ശർക്കര (പാണ്ടി) | 50.00 |
| കാപ്പി | 128.00 |
| **കണ്ണൂർ** | |
| കൊപ്രക്വിന്റൽ | 8300 |
| വെളിച്ചെണ്ണ | |
| ടിൻ | 2440 |
| കിലോ | 166 |
| ലിറ്റർ | 156 |
| പിണ്ണാക്ക്ക്വിന്റൽ | 2300 |
| തേങ്ങക്വിന്റൽ | 2600 |
| **ആലപ്പുഴ** | |
| വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ് | 16,000 |
| വെളിച്ചെണ്ണ | 15,100 |
| കൊപ്ര | 10,100 |
| ” | 10,150 |
| ” | 10,200 |
| **തൃശൂർ** | |
| വെളിച്ചെണ്ണ(മില്ലിംഗ്) | 13700 |
| തയ്യാർ | 12700 |
| കൊപ്ര | 8670 |
| തേങ്ങപിണ്ണാക്ക് | 2100 |
| നല്ലെണ്ണ | 3400 |
| കടലെണ്ണ | 2300 |
| എള്ളിൻപിണ്ണാക്ക് | 3200 |
| സ്വർണ്ണം | 2890 |
| വെള്ളി | 420 |
| **അടയ്ക്ക** | |
| **കൊക്കാല** | |
| പഴയത് | 4500-5000 |
| രണ്ടാംതരം | 1000-2500 |
| **അമല** | |
| പുതിയത് | 4600-5205 |
| പഴയത് | 4600-5100 |
| രണ്ടാംതരം | 3000-3500 |
| **പഴഞ്ഞി** | |
| പഴയത് | 4500-5000 |
| രണ്ടാംതരം | 2500-3000 |
| **നെടുമങ്ങാട്** | |
| റബർ | 107 (കി.ഗ്രാം) |
| ഒട്ടുപാൽ | 65(”) |
| കൊട്ടപ്പാക്ക് | 200 (”) |
| വരവ്വമേനി | 150(”) |
| കുരുമുളക് | 350(”) |
| കുരുമുളക്(പച്ച) | 90 (”) |
| ജാതിക്ക | 180 (”) |
| പരിപ്പ് | 380 (”) |
| ജാതിപത്രി | 600 (”) |
| തേങ്ങ | 34 (”) |
| കൊക്കോ | 10 (”) |
| കാപ്പി | 100 (”) |
| ഗ്രാമ്പ് | 500 (”) |
| **സ്വർണം** | |
| കൊച്ചി(8ഗ്രാം) | 23,200 |
| ഒരുഗ്രാം | 2900 |
| **വെള്ളി** | |
| തിരുവനന്തപുരം | 44,440 |
| കൊച്ചി | 44,440 |

## ശാസ്ത്രകൗമുദി

# കൂവപ്പൊടി ആരോഗ്യത്തിന്

കൂവയുടെ കിഴങ്ങ് പണ്ടുകാലത്ത് ആളുകളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്ന ഇനമാണ്. കൂവക്കിഴങ്ങിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന കൂവപ്പൊടി കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാഹാരമാണ്.

ക്ഷീണമകറ്റി ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പകരാൻ ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ കൂവപ്പൊടി കഴിക്കുക. ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കൂവ കലോറി തീരെ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ്. നാരുകളാൽ സമ്പന്നമായതിനാൽ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. കൂവക്കുറുക്ക് ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. വയറിളക്കം, മൂത്രപ്പഴുപ്പ്, കുടൽ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ തടയും.

പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഹൃദ്രോഗബാധയുള്ളവർക്കും ഉത്തമം.

മൂത്രച്ചൂട്, മൂത്രക്കല്ല് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ടിതിന്. കൂവപ്പൊടി വെള്ളമോ പാലോ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് കുറുക്കി കഴിക്കുന്നത് അതിസാരം ശമിപ്പിക്കും. മികച്ച പ്രഭാതഭക്ഷണമാണ് കൂവക്കുറുക്ക്. കാരണം ദിവസം മുഴുവനുള്ള ഊർജ്ജം ഉറപ്പാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ക്ഷീണമകറ്റാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ രോഗികളുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

## കൗമുദി ടിവി

6.00 ഡിവോഷണൽ സോംഗ്
6.26 am, pm ദൈവദശകം
7.00 ജീസസ് ഈസ് എലൈവ്
7.30 പ്രണവം
8.00 സ്വയംവരം
8.30 ന്യൂസ് ട്രാക്ക്
9.00 ഡേ വിത്ത് എ സ്റ്റാർ
10.35 സ്നേക്ക് മാസ്റ്റർ
11.35 ബിസിനസ് ന്യൂസ്
12.00 ജി.ഐ.ടി.ഡി
സ്പോൺസേഡ്
1.00 സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ
1.35 പുതിയ പാട്ട്
2.35 ഡ്രീം ഡ്രൈവ്
4.35 സിക്രട്ട് ഫയൽസ്
5.00 ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ
5.35 താരപ്പകിട്ട്
6.35 സ്ട്രെയ്റ്റ് ലൈൻ
7.35 ഓ മൈ ഗോഡ്
8.00 സ്വയംവരം
8.35 ഡേ വിത്ത് എ സ്റ്റാർ
10.00 നേർക്കണ്ണ്

**ഡിഡി മലയാളം**

7.00 കൃഷിദർശൻ
8.00 മേഘരാഗം

**ഡിഡി കേരളം**

11.30 കൃഷിദർശൻ
2.00 മാജിക്കൽ ഫിങ്കേഴ്സ്
8.30 ചാറ്റ്ഷോ
10.30 ചായക്കൂട്ട്
11.00 ഗാന ശ്യാമ സന്ധ്യ

**ഏഷ്യാനെറ്റ്**

8.00 സിനിമാ ഡയറി
8.45 വന്ധ്യത ഒരു ശാപമല്ല
12.00 സെൽ മി ദി ആൻസർ
1.00 ബെസ്റ്റ് ഓഫ് കോമഡി സ്റ്റാഴ്സ്
2.30 സിനിമാ ഡയറി

**ന്യൂസ്**

8.00 വാർത്താ പ്രഭാതം
8.30 ചുറ്റുവട്ടം
12.30 മാർക്കറ്റ് വാച്ച്
2.30 മണി ടൈം

**ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്**

7.30 ഇന്നത്തെ പാട്ടുകൾ
10.30 ഫ്രെയിം ടു ഫ്രെയിം
11.00 ഷാപ്പിലെ കറിയും നാവിലെ രുചിയും
4.00 ഓട്ടോഗ്രാഫ് ദി മോട്ടോർ ഷോ

**ANIMAL PLANET**

07:00am Tanked
08:00Tanked
10:00Tanked
2.00 Amanda to the rescue
4.00 The Zoo
5.00 The Zoo
6.00 The Zoo
7.00 Cricky it's the Irwins

## സിനിമ

**ഏഷ്യാനെറ്റ് hd :** 9.00 വെള്ളിമൂങ്ങ 2.30 ബാഹുബലി - 2 6.00 സ്വാതന്ത്ര്യം അർദ്ധരാത്രിയിൽ

**ഏഷ്യാനെറ്റ് മൂവീസ് :** 7.00 കല്യാൺജി ആനന്ദ്ജി 9.30 ശ്രീകൃഷ്ണപുരത്തെ നക്ഷത്രത്തിളക്കം 12.00 എന്നും എപ്പോഴും 2.30 റാണി പദ്മിനി 8.00 പുത്തൻപണം

**ഏഷ്യാനെറ്റ് :** 9.00 വെള്ളിമൂങ്ങ 2.30 ബാഹുബലി 6.00 സ്വാതന്ത്ര്യം അർദ്ധരാത്രിയിൽ

**ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ് :** 1.00 അതിരാത്രം 4.00 ശങ്കരനും മോഹനനും 7.00 വിശുദ്ധൻ

**എസിവി :** 10.30 ദി ഡോൺ 2.00 മാമ്പഴക്കാലം 9.30 മോളി ആന്റീസ് റോക്സ്

**റോസ് ബൗൾ :** 10.00 വെൽക്കം

**ജൂക്ക് ബോക്സ് :** 6.30 കിലുക്കം

**കൈരളി :** 8.30 C\O സൈറാ ബാനു 12.00 ദേവാസുരം 5.00 അട്ടഹാസം

**വി :** 12.30 കുടുംബവിശേഷം 8.00 ഇനിയും കഥ തുടരും

**അമൃത :** 1.30 അങ്കമാലി ഡയറീസ്

**സൂര്യ :** 9.00 പാവാട 1.00 ജോർജേട്ടൻസ് പൂരം 5.30 നീരാളി 11.00 പത്രം

## നിങ്ങളുടെ ഇന്ന്

കൂറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ (2018 നവംബർ 18 ഞായർ )

**മേടം :** *(അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക ആദ്യ കാൽ ഭാഗം വരെ)* ദൂരയാത്രകൾവേണ്ടിവരും. മോഹനവാഗ്ദാനങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കും. വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കും.

**ഇടവം:** *(കാർത്തിക അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം രോഹിണി, മകയിരം ആദ്യപകുതി വരെ)* സമചിത്തത മനോഭാവം. മംഗളകർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കും. ശുഭ സൂചകങ്ങളായ പ്രവൃത്തികൾ.

**മിഥുനം :** *(മകയിരം രണ്ടാം പകുതിഭാഗം, തിരുവാതിര, പുണർതം ആദ്യം മുക്കാൽ ഭാഗം)* പുതിയ വ്യാപാര വ്യവസായങ്ങൾ. ആത്മാർത്ഥമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. ആത്മനിർവൃതി കൈവരും.

**കർക്കടകം :** *(പുണർതം അവസാന കാൽ ഭാഗം, പൂയം, ആയില്യം)* കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണത. പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യും. പദ്ധതികളിൽ വിജയം.

**ചിങ്ങം :** *(മകം, പൂരം, ഉത്രം കാൽ ഭാഗം)* ചർച്ചകളിലൂടെ പരിഹാരം. സന്താനങ്ങൾക്ക് ശ്രേയസ്. പുതിയ കരാർ ജോലി.

**കന്നി :** *(ഉത്രം അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം, അത്തം, ചിത്തിര ആദ്യ പകുതിഭാഗം)* അപാകതകൾ പരിഹരിക്കും. ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കും. പുതിയ വിദ്യ അഭ്യസിക്കും.

**തുലാം:** *(ചിത്തിര രണ്ടാം പകുതി, ചോതി, വിശാഖം ആദ്യപകുതി)* വയോധികരോടുള്ള വിനയം വർദ്ധിക്കും. സർവാദരങ്ങൾ നേടും. ഉല്ലാസയാത്ര ചെയ്യും.

**വൃശ്ചികം :** *(വിശാഖം അവസാന കാൽ ഭാഗം, അനിഴം, തൃക്കേട്ട)* യുക്തിപൂർവ്വമുള്ള സമീപനം. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കും. ഉത്തരവാദിത്വം വർദ്ധിക്കും.

**ധനു:** *(മൂലം, പൂരാടം, ഉത്രാടം 15 നാഴിക)* ആശ്വാസം അനുഭവപ്പെടും. സുരക്ഷാ പദ്ധതിയിൽ പണം നിക്ഷേപിക്കും. ചിന്തകൾക്ക് അതീതമായി പ്രവർത്തിക്കും.

**മകരം:** *(ഉത്രാടം അവസാന മുക്കാൽഭാഗം, തിരുവോണം, അവിട്ടം- ആദ്യപകുതി).* അഹംഭാവം ഉപേക്ഷിക്കണം. സ്വയം പര്യാപ്തത ആർജിക്കാനിടവരും. വ്യവസ്ഥകൾക്കതീതമായി പ്രവർത്തിക്കും.

**കുംഭം:** *( അവിട്ടം 30 നാഴിക, ചതയം, പൂരുരുട്ടാതി, 45 നാഴിക)* ആത്മീയ ചിന്ത വർദ്ധിക്കും. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റും. മാർഗതടസങ്ങൾ നീങ്ങും.

**മീനം:** *(പൂരുരുട്ടാതി അവസാന കാൽഭാഗം, ഉത്രട്ടാതി, രേവതി).* അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങൾ. നിസ്വാർത്ഥ സേവനം. സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കും.

- ഗോപകുമാർ ശർമ്മ