Kerakakaumudi 20-02-19, p-4

പനനൊങ്ക്: വേനലിലെ ആരോഗ്യം

വേനൽച്ചൂടിൽ ശരീരം തണുപ്പിക്കാനും കടുത്തക്ഷീണം അകറ്റാനും മികച്ച പ്രതിവിധിയാണ് പനനൊങ്ക്. മൈക്രോന്യൂട്രിയൻസ് ധാരാളമുണ്ട് ഇതിൽ. മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ എ, സി, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പൊട്ടാസ്യവും സോഡിയവും ശരീരത്തിലെ നിർജ്ജലീകരണം തടയുന്നു. ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഉറവിടമാണിത്. അധികമുള്ള കൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനൊപ്പം ഹൃദയാരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കുന്നു.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കഴിക്കാൻ ഉത്തമം. പനനൊങ്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എ, കരോട്ടിനോയ്ഡ്സ് എന്നിവ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. നൊങ്ക് ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഗർഭിണികൾ പനനൊങ്കു കഴിയ്ക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി പരിഹരിക്കും. ഡീഹൈഡ്രേഷൻ തടയും. ദഹനം സുഗമമാക്കും. ധാരാളം പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ ലിവർ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരമാണ്. വേനൽക്കാലത്തെ ചൂട്ടുകുരു അകറ്റാനും നൊങ്ക് സഹായിക്കും. ഇതിലുള്ള ആന്തോസയാക്സിൻ എന്ന ഫൈറ്റോകെമിക്കൽ സ്തനാർബുദം തടയും.

വിനിമയനിരക്ക്

€$£¥

കറൻസി	സെൽ	ബയിംഗ്
ഡോളർ	71.40	71.31
യൂറോ	80.86	80.79
പൗണ്ട്	92.29	92.20
സ്വിസ്ഫ്രാങ്ക്	71.20	71.11
സിംഗപ്പൂർ ഡോളർ	52.68	52.60
ആസ്ട്രേലിയ ഡോളർ	51.10	51.05
കനേഡിയൻ	53.94	53.86
ബഹ്റിൻ ദിനാർ	189.24	
കുവൈറ്റ് ദിനാർ	234.86	
ഒമാനി റിയാൽ	185.31	
സൗദി റിയാൽ	19.02	
യു. എ. ഇ. ദിർഹം	19.42	
ഖത്തർ റിയാൽ	19.59	

കമ്പോളനിലവാര

തൃശ്ശൂർ	
വെളിച്ചെണ്ണ (മില്ലിംഗ്)	17100
തയ്യാർ	16100
കൊപ്ര	11110
തേങ്ങപിണ്ണാക്ക്	2100
നല്ലെണ്ണ	3100
കടലെണ്ണ	2200
എള്ളിൻപിണ്ണാക്ക്	3500
സ്വർണ്ണം	3100
വെള്ളി	440
അടയ്ക്ക കൊക്കാല	
പഴയത്	4000-4700
പുതിയത്	3800-4500
രണ്ടാംതരം	1000-2600
അമല	
പഴയത്	4400-4760
പുതിയത്	4100-4573
രണ്ടാംതരം	2500-3000
പഴഞ്ഞി	
പഴയത്	4500-5000
പുതിയത്	4400-4500
രണ്ടാംതരം	3000-3500
കൊച്ചി	
വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ്	17,700
വെളിച്ചെണ്ണ	16,100
കൊപ്ര	10,760-11,600
പിണ്ണാക്ക് എക്സ്പെല്ലർ	2350
പിണ്ണാക്ക് റോട്ടറി	2900
കുരുമുളക്	
ചേറ്റാത്തത്	34,000
കുരുമുളക് പുതിയത്	32,600
കുരുമുളക് ചേറ്റിയത്	36,000
പുതിയ ചുക്ക്	28,000-31,000
ചുക്ക് മീഡിയം	25,000
ചുക്ക് ബെസ്റ്റ്	28,500
മഞ്ഞൾ	12,500
സേലം-ഈറോഡ്	8200-8500
കാഞ്ഞിരക്കുരു	1850
അടയ്ക്ക	
പുതിയത്	20,000-21,000
അടയ്ക്ക പഴയത്	22,000-23,000
പഞ്ചസാര	3560
വറ്റൽമുളക്	10,500-13,500
ഉഴുന്ന്	6500-8000
ചെറുപയർ	6800-7400
കടല	5900-6600
മുതിര	4200
എള്ള്	9500-15000
മല്ലി	6800-10,200
പച്ചരി നമ്പർ-2	2900
പുഴുക്കലരി (ജയ)	2800-2900
ഗ്രാമ്പു	725
പാം ഓയിൽ	6550
ജാതിക്ക	
തൊണ്ടൻ	225-250
തൊണ്ടില്ലാത്തത്	440-460
ജാതിപത്രി ചുവപ്പ്	800-900
പൈനാപ്പിൾ	
പച്ച	25.00
പഴം	26.00
സ്പെഷ്യൽ	27.00
റബർ	
ആർഎസ്എസ്4	12,350
ആർഎസ്എസ്-5	11,100-11,750
ഒട്ടുപാൽ	8500
ലാറ്റക്സ്	8100
കോട്ടയം	
ആർ.എസ്.എസ്4	119.50
ആർ.എസ്.എസ്5	113.50
തരംതിരിക്കാത്തത്	102.00
	102.50
ഒട്ടുപാൽ	78.50
റബർബോർഡ്	
ആർ.എസ്.എസ്4	12350
ആർ.എസ്.എസ്5	11650
തരംതിരിക്കാത്തത്	11500
ഒട്ടുപാൽ	
ആർ.എസ്	
ആർ.എസ്	
ആർ.എസ്	
ആർ.എസ്	
ആർ.എസ്	
(ബ്രായ്	
എസ്.എം.	
60% ലാറ്റ	
വെളിച്ചെണ്ണ	
കൊപ്ര	
ശർക്കര (	
ശർക്കര (	
കാപ്പി	
കൊപ്രക്വി	
വെളിച്ചെണ്ണ	
ടിൻ	
കിലോ	
ലിറ്റർ	
പിണ്ണാക്ക്	
തേങ്ങ ക്വി	

ശാസ്ത്രകൗമുദി

പനനൊങ്ക്; വേനലിലെ ആരോഗ്യം

വേനൽച്ചൂടിൽ ശരീരം തണുപ്പിക്കാനും കുടുത്തക്ഷീണം അകറ്റാനും മികച്ച പ്രതിവിധിയാണ് പനനൊങ്ക്. മൈക്രോന്യൂട്രിയൻസ് ധാരാളമുണ്ട് ഇതിൽ. മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ എ, സി, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പൊട്ടാസ്യവും സോഡിയവും ശരീരത്തിലെ നിർജ്ജലീകരണം തടയുന്നു. ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഉറവിടമാണിത്. അധികമുള്ള കൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനൊപ്പം ഹൃദയാരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കുന്നു.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കഴിക്കാൻ ഉത്തമം. പനനൊങ്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എ, കരോട്ടിനോയ്ഡ്സ് എന്നിവ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. നൊങ്ക് ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഗർഭിണികൾ പനനൊങ്ക് കഴിയ്ക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി പരിഹരിക്കും. ഡീഹൈഡ്രേഷൻ തടയും. ദഹനം സുഗമമാക്കും. ധാരാളം പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ ലിവർ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരമാണ്. വേനൽക്കാലത്തെ ചൂട്ടുകുരു അകറ്റാനും നൊങ്ക് സഹായിക്കും ഇതിലുള്ള ആന്തോസയാക്സിൻ എന്ന ഫൈറ്റോകെമിക്കൽ സ്തനാർബുദം തടയും.

എപ്പിസോഡ് 7

നാണു സാധാരണ കുട്ടികളെപ്പോലെയല്ല. പ്രകൃതവ
ക്ഷണവും വ്യത്യസ്തം. അമ്മാവൻ കൃഷ്ണൻവൈദ്യർ നാണ
അസാധാരണത്വം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ
ച്ചും ജീവജാലങ്ങളെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞാലും പറഞ്ഞാലും
വിന് മതിവരില്ല. മരങ്ങൾക്ക് ധർമ്മമുണ്ട്. അപ്പോൾ മന

Kaumudy

6.00 മഹാഗുരു
6.26 am, pm
ദൈവദശകം
7.00 ജീസസ് ഈസ്
എലൈവ്
7.30 പ്രണവം
8.00 സ്നേക് മാസ്റ്റർ
8.30 ന്യൂസ് ട്രാക്ക്
9.00 മഹാഗുരു
9.30 നേർക്കണ്ണ്
10.00 ജി.ഐ.ടി.ഡി
10.30 ഡ്രീം ഡ്രൈവ്
11.00 സ്ട്രെയ്റ്റ്
ലൈൻ
12.30 സാൾട്ട് ആൻഡ്
പെപ്പർ
1.00 മഹാഗുരു
1.30 ഫിലിം ബോക്സ്
2.00 ലേഡീസ് അവർ
3.00 കേരള ലോട്ടറി
ഫലം
4.30 പുതിയ പാട്ട്
5.00 സീക്രട്ട് ഫയൽസ്
5.30 സ്വയംവരം
6.30 ദേവാമൃതം
7.00 മഹാഗുരു
8.00 ഹരിതം സുന്ദരം
8.30 ഫിലിം ബോക്സ്
9.00 താരപ്പകിട്ട്
10.00 മഹാഗുരു