

ശാസ്ത്രകൗമുദി

പ്രമേഹം പുറത്ത് ഹൃദയാരോഗ്യം അരികെ



രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉത്തമ ഫലമായ പേരയ്ക്ക പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും മികച്ചതാണ്. തൊലി കളയാത്ത പേരയ്ക്ക ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കും. പേരയ്ക്കയുടെ ഇലയും പ്രമേഹത്തിന് ഔഷധമാണ്. ഇതിനായി ദിവസവും ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച പേരയില ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.

ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും പേരക്കമികച്ച ഫലമാണ്. ചിത്തകൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കിയാണ് പേരയ്ക്ക ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നത്. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പേരയ്ക്ക രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ പേരയ്ക്ക രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ദിവസേന ഇത് കഴിക്കുന്നതിലൂടെ മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കാം. ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നിലനിറുത്തുന്നു. കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ട്.

ഗർഭിണികൾ നിർബന്ധമായും കഴിച്ചിരിക്കേണ്ട ഫലമാണിത്. ഇതിലുള്ള വിറ്റാമിൻ ബി9 അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

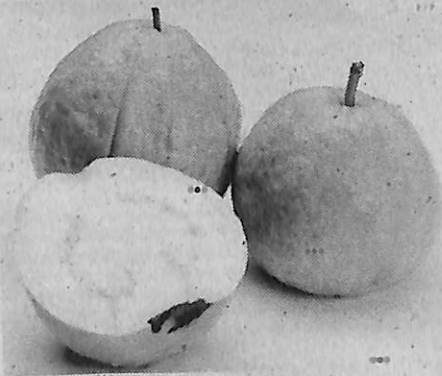
€ \$ £ ¥

കറൻസി	സെൽ	ബയിംഗ്
ഡോളർ	71.36	71.27
യൂറോ	80.90	80.82
പൗണ്ട്	92.49	92.38
സ്വിസ്ഫ്രാങ്ക്	71.23	71.13
സിംഗപ്പൂർ ഡോളർ	52.62	52.55
ആസ്ട്രേലിയ ഡോളർ	50.63	50.47
കനേഡിയൻ	53.56	53.49
ബഹ്റീൻ ദിനാർ	189.13	
കുവൈറ്റ് ദിനാർ	234.69	
മൊനിറിയൽ	185.20	
സൗദി റിയാൽ	19.01	
യു. എ. ഇ. ദിർഹം	19.41	
ഖത്തർ റിയാൽ	19.57	

ഉള്ളിൽ	പിണ്ണാക്ക് എക്സ്ചേഞ്ച്	2350	പാഠായിൽ	6650
വെളിച്ചെണ്ണ (മില്ലിംഗ്) 16800	പിണ്ണാക്ക് റോട്ടറി..	2900	ജാതിക്ക	
തയ്യാർ 15800	കരുമുളക്		തൊണ്ടൻ	225-260
കൊല 10925	ചോറ്റത്തത്	35,000	തൊണ്ടില്ലാത്തത്	450-475
തേങ്ങപിണ്ണാക്ക് 2100	കരുമുളക് പുതിയത്	33,500	ജാതിപത്രി ചുവപ്പ്	800-900
നല്ലെണ്ണ 3100	കരുമുളക് ചേറ്റിയത്	37,000	പൈനാപ്പിൾ	
കടലെണ്ണ 2200	പുതിയ ചുക്ക്	28,000-31,800	പച്ച	19.00
എളളിൻപിണ്ണാക്ക് 3500	ചുക്ക് മിഡിയം	25,000	പഴം	18.00
സ്വർണ്ണം 3090	ചുക്ക് ബെസ്റ്റ്	28,500	സ്നേഷ്യൽ	20.00
വെള്ളി 440	മഞ്ഞൾ	12,500	ബേർ	
അടയ്ക്ക കൊക്കോല	സെലം-ഈറോഡ്	8200-8500	ആർ.എസ്.എസ്.4	12,300
പഴയത് 4500-5000	കാഞ്ഞിരക്കരു	1850	ആർ.എസ്.എസ്.5	11,100-11,600
പുതിയത് 4000-4600	അടയ്ക്ക		ഒട്ടുപാൽ	8300
രണ്ടാംതരം 1000-2600	പുതിയത്	22,000-23,000	ലാറ്റക്സ്	8000
അമല	അടയ്ക്ക പഴയത്	24,000-25,000	കോട്ടയം	
പഴയത് 4600-4904	പഞ്ചസാര	3460	ആർ.എസ്.എസ്.4	119.50
പുതിയത് 4300-4650	വാറ്റുളളക്	10,500-13,500	ആർ.എസ്.എസ്.5	113.50
രണ്ടാംതരം 2500-3500	ഉഴുന്ന്	6500-8000	തരംതിരിക്കാത്തത്	102.00
പഴഞ്ഞി	ചെറുപയർ	6800-7400		102.50
പഴയത് 4500-5100	കടല	5900-6600	ഒട്ടുപാൽ	78.50
പുതിയത് 4400-4700	മുതിര	4200	ബേർ ബോർഡ്	
രണ്ടാംതരം 3000-3500	എള്ള	9500-15000	ആർ.എസ്.എസ്.4	12350
കൊച്ചി	മല്ലി	6800-10,200	ആർ.എസ്.എസ്.5	11650
വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ് 17,200	പച്ചരി നമ്പർ-2	2900	തരംതിരിക്കാത്തത്	11500
വെളിച്ചെണ്ണ 15,700	പൂക്കലരി (ഒരു)	2800-2900	ഒട്ടുപാൽ	8560
കൊല 10,500-11,300	ഗ്രാമ്പൂ	725		

ശാസ്ത്രകൗമുദി

പ്രമേഹം പറ്റാത്ത ഹൃദയാരോഗ്യം അരികെ



രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉത്തമ ഫലമായ പേരയ്ക്ക പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും മികച്ചതാണ്. തൊലി കളയാത്ത പേരയ്ക്ക ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കും. പേരയ്ക്കയുടെ ഇലയും പ്രമേഹത്തിന് ഔഷധമാണ്. ഇതിനായി ദിവസവും ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പേരയില ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.

ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും പേരക്കെട്ടിച്ച് ഫലമാണ്. ചീത്തകൊളുപ്പോളിനെ ഇല്ലാതാക്കിയാണ് പേരയ്ക്ക ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നത്. രക്തത്തിലെ കൊളുപ്പോളിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പേരയ്ക്ക രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ പേരയ്ക്ക രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ദിവസേന ഇത് കഴിക്കുന്നതിലൂടെ മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കാം. ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നിലനിറുത്തുന്നു. കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ട്.

ഗർഭിണികൾ നിർബന്ധമായും കഴിച്ചിരിക്കേണ്ട ഫലമാണിത്. ഇതിലുള്ള വിറ്റാമിൻ ബി9 അമുയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



കൗമുദി
6.00 ഡിവോഷണൽ സേവം
6.25 am, pm ദൈവദശകം
7.00 ജിസസ് ഇസസ് എസൈ
7.30 പ്രണവം
8.30 ന്യൂസ് ട്രാക്ക്
9.00 ഹരിതം നൂന്ദരം
9.30 സിക്രട്ട് ഫയർ
10.00 സന്ദേശ്വരൻ

6.00 ഡിവോഷണൽ സേവം	2.30 ഡോ. ലൈവ്
7.00 കൃഷി ദർശൻ	3.00 വാർത്തയ്ക്കപ്പു
11.05 മാജിക് ഷോ	എഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്
2.00 പ്രദക്ഷിണം	7.00 ഫിലിമി തമാശ
2.30 തൊഴിൽ വാർത്ത	7.30 പാട്ടുപെട്ടി
6.30 സ്പന്ദനം	8.00 പ്യൂബിക്ക്
8.00 കിളിവാതിൽ	8.30 ഫിലിമി തമാശ
8.30 സിനിമാ പരിപാടി	9.00 പാട്ടുപെട്ടി
എഷ്യാനെറ്റ്	ANIMAL PLANET
7.00 യു.എസ് വിക്കിലി	07:00am The Zoo
റൗണ്ടപ്പ്	9.00 The Zoo
8.00 നിലക്കുയിൽ	10.00 The Zoo
8.30 കസ്റ്റുരിമാൻ	2:00 The Zoo
3:30 സിനിമാ ഡയറി	3.00 The Zoo
ന്യൂസ്	8.00 The Zoo
8.00 ന്യൂസ്	9.00 The Zoo
8.30 ചുറ്റുപട്ടം	10.00 Lone star law
12.30 ലോകജാലകം	11.00 Lone star law

റ
പ്
വ
യ
ൽ
ജി
ജെ
നി
ണ്

മ

അ
ന്
ല
ഗ്
പ
ത്ര
ബ
പ
പ്പ
വി
ത്തി
ബ
ന
നി
ഷ്
ക
ല
യ
യ
ശ
ര
റ്റ
ത
ര

അ

സ
ച്ചി
ര
ന്ന
അ
ൽ
പ്പ
മി
യി
എ
ട്ടു
ദ്യ
സി
ന്