മാർക്കറ്റ്

196.62 ↑	സെൻസെക്സ്	35457.16
65.5 ↑	നിഫ്റ്റി	10682.20

സ്വർണം

പവൻ (8ഗ്രാം)	23,120
ഒരു ഗ്രാം	2980

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

ശബരിമല വിപണി ഉണർവില്ലാതെ

■ പൂജാ സാധനങ്ങളുടെ വില്പനയിൽ കനത്ത ഇടിവ്

▸ രാഹുൽ ചന്ദ്രശേഖർ

കോട്ടയം: യുവതീ പ്രവേശനത്തെച്ചൊല്ലി ശബരിമല സംഘർഷ ഭരിതമായതോടെ, മണ്ഡലകാല വിപണിയിൽ അനക്കമില്ലാതായി. മാല, പൂജാ ദ്രവ്യങ്ങൾ, ഇരുമുടി സാധനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞ തവണത്തേതിന്റെ പത്ത് ശതമാനം പോലും ഡിമാൻഡില്ല. ഭയപ്പാട് മൂലം ശബരിമലയ്ക്ക് പോകാൻ ആളുകൾ മടിക്കുന്നതാണ് കച്ചവടത്തെ ബാധിച്ചത്.

തുലാമാസത്തിന് രണ്ടാഴ്ചമുന്നേ മൊത്ത വ്യാപാര കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ചില്ലറക്കച്ചവടക്കാർ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകുന്നതാണ് പതിവ്. കോട്ടയം, ഇടുക്കി,ആലപ്പുഴ ജില്ലകളിലെ ചെറുകിട കടകളിലേക്ക് പൂജാ സാധനങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നത് ചങ്ങനാശേരിയിലെയും കോട്ടയത്തെയും മൊത്തക്കച്ചവടക്കാരാണ്. ഇവർക്ക് മാത്രം കച്ചവടത്തിൽ രണ്ട് കോടിയോളം രൂപയുടെ കുറവുണ്ടായി. തുലാമാസ പൂജാസമയങ്ങളിലുണ്ടായ സംഘർഷവും ചിത്തിര ആട്ട വിശേഷത്തിന് നടതുറന്നപ്പോഴുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും വില്പനയെ തളർത്തി.

റിവ്യൂ ഹർജിയിൽ സുപ്രീം കോടതിയുടെ തീരുമാനമുണ്ടായതിന് ശേഷം സാധനങ്ങൾ എടുത്താൽ മതിയെന്നായിരുന്നു ചെറുകിട വ്യാപാരികളുടെ തീരുമാനം. എന്നാൽ, തീരുമാനം കോടതി മണ്ഡലകാലം അവസാനിച്ച ശേഷം പരിഗണിക്കാൻ മാറ്റിയതോടെ, ഇക്കുറി സാധനങ്ങൾ എടുത്തിട്ട് കാര്യമില്ലെന്ന് ചെറുകിട കച്ചവടക്കാർ പറയുന്നു.

കച്ചവടം പത്തു ശതമാനത്തിലും താഴെ

"മണ്ഡലകാല സീസണിന് മുന്നോടിയായി നടക്കേണ്ടതിന്റെ പത്ത് ശതമാനം കച്ചവടം പോലും ഇക്കുറി ഇതുവരെ നടന്നിട്ടില്ല. സാധാരണ രണ്ടാം ഘട്ട സാധനങ്ങൾ എടുക്കേണ്ട സമയമാണിത്. എന്നാൽ, ആദ്യം കൊണ്ടുവന്ന സാധനങ്ങൾ പോലും വിറ്റുപോയിട്ടില്ല. ചില്ലറക്കച്ചവടക്കാർക്ക് നിർബന്ധിച്ച് സാധനങ്ങൾ നൽകുകയാണ് ഇപ്പോൾ"

രാജേന്ദ്ര കമ്മത്ത്,
മൊത്തവ്യാപാരി

വിലയിങ്ങനെ (₹)

- ■ മാല: 25-150
- ■ തോൾ സഞ്ചി: 35-120
- ■ ചെറിയ സഞ്ചി: 10
- ■ കറുപ്പുമുണ്ട്: .... 150 മുതൽ
- ■ നെയ്യ്: .... നൂറ് ഗ്രാം 60
- ■ തേങ്ങ: .... കിലോ 35

വിപണിക്ക് നഷ്ടം ₹10 കോടി

ശബരിമല മണ്ഡലകാല സീസൺ അനുബന്ധിച്ചുള്ള മാല, നെയ്യ്, തേങ്ങ, ഇരുമുടിക്കെട്ട്, തോർത്ത് മുണ്ട് എന്നിവയുടെ കച്ചവടത്തിൽ സംസ്ഥാനത്ത് പത്ത് കോടിയോളം രൂപയുടെ കുറവു വന്നിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ഏകദേശ കണക്ക്. സീസൺ തുടങ്ങുന്ന ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ 50,000 മുതൽ ആളുകളാണ് കേരളത്തിൽ നിന്ന് മലകയറുന്നത്. മാലയും പൂജാ സാധനങ്ങളും വസ്ത്രങ്ങളും ഇരുമുടിക്കെട്ടിനുള്ള സാമഗ്രികളും അടക്കം 1,500 മുതൽ 2,000 രൂപവരെ ശരാശരി ചെലവ് വരും.

പ്രസവാനന്തര ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കാൻ ആയുർവേദം

മാള: പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് മലയാളികളുടെ തനത് ചികിത്സാ രീതിയായ ആയുർവേദത്തിന് പ്രിയമേറുന്നു. ശരിയായ പരമ്പരാഗത രീതിയിൽ, ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രത്യേക ചികിത്സ നടത്തി ഉന്മേഷവും ഉണർവും വീണ്ടെടുക്കാനാകുമെന്നാണ് ഈ പ്രിയത്തിന്റെ കാരണം.

ശരിയായ ചിട്ടകളിലൂടെ പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കുന്ന അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും കൂടിയ രോഗ പ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കുന്നതായി പഴമക്കാരുടെ ജീവിതവും ആരോഗ്യാവസ്ഥയും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രസവശേഷം ഏഴ് മുതൽ 22 ദിവസം വരെ വരുന്ന ഉപചാരങ്ങളാണ് നൽകേണ്ടത്. ശരിയായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ശുശ്രൂഷകൾ ലഭിക്കാത്തവരിൽ സന്ധി വേദനയും വൈറ്റമിനുകളുടെ കുറവും കാണാറുണ്ട്. ത്വക് പ്രസാദകരമാക്കാനും അസ്ഥിസന്ധികളിലെ നീര്, വേദന തുടങ്ങിയവ മാറാൻ കുഴമ്പ് പുരട്ടി തിരുമ്മി കുളിപ്പിക്കലും കിഴിയും ആവശ്യമാണ്.

അസ്ഥിസന്ധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ ലേപങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം. പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന അജമാംസ രസായനം, തെങ്ങിൻ പൂക്കുല രസായനം തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ അളവും കാലവും ശരീര പ്രകൃതി അനുസരിച്ചായിരിക്കും.

അതോടൊപ്പം പോഷക സമൃദ്ധമായ ഔഷധക്കഞ്ഞി അടക്കമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കണ്ണിനും മുടിയ്ക്കും ഗുണം ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആധുനിക കാലത്ത് ഇതെല്ലാം കൃത്യമായി ചെയ്താൽ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന നിരവധി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

ഗർഭാശയവും യോനീഭാഗവും ചുരുങ്ങി നട്ടെല്ലിന് ബലവും വയറിന് ഒതുക്കവും ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആയുർവേദ പരിചരണം ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ 150 വർഷത്തെ ചികിത്സാ പാരമ്പര്യമുള്ള കെ.പി. പത്രോസ് വൈദ്യൻസ് കണ്ടംകുളത്തി വൈദ്യശാലയുടെ ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിൽ ലഭ്യമാണ്. തിരുവനന്തപുരം, എറണാകുളം, വലിയപറമ്പ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ആശുപത്രികളിലും അതിരപ്പിള്ളിയിലെ റിസോർട്ടിലും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ആധുനിക രീതിയിലുള്ള സൗകര്യമുണ്ട്. മുഴുവൻ സമയവും ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കുന്ന ഈ ആശുപത്രികളിലെ ചികിത്സകൾ പാരമ്പര്യത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കാത്തതാണ്.

തൃശ്ശൂരിലെ കുഴൂർ കേന്ദ്രമായുള്ള കെ.പി. പത്രോസ് വൈദ്യൻസ് കണ്ടംകുളത്തി വൈദ്യശാലയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത് മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ കെ.പി. വിത്സനാണ്. മികച്ച ആയുർവേദ ഡോക്ടർക്കുള്ള സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ വാഗ്ഭട അവാർഡ് ലഭിച്ച ചീഫ് ഫിസിഷ്യൻ ഡോ. റോസ്മേരി വിത്സന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലാണ് ശുശ്രൂഷയും ചികിത്സയും. ഫോൺ: 9645917700

മന്ത്രി ഇ.പി. ജയരാജൻ കിൻഫ്ര സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ

മന്ത്രി ഇ.പി. ജയരാജൻ കിൻഫ്ര സന്ദർശിച്ചു

തിരുവനന്തപുരം: സംസ്ഥാനത്ത് വ്യവസായ വികസനം ലക്ഷ്യമാക്കി നിക്ഷേപകരെ ആകർഷിക്കുന്നതിനായി നൂതന പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കണമെന്ന് മന്ത്രി ഇ.പി. ജയരാജൻ പറഞ്ഞു.

തിരുവനന്തപുരത്ത് കിൻഫ്ര ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ച ശേഷം സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. വ്യവസായ വികസനത്തിനാവശ്യമായ ഭൂമി കണ്ടെത്തി കുറഞ്ഞ വിലയിൽ നിക്ഷേപകർക്ക് സ്ഥലം ലഭ്യമാക്കണമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

25 കൊല്ലമായി വളരെ നല്ല നിലയിലാണ് കിൻഫ്രയുടെ പ്രവർത്തനം. അത് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി തുടരണം. കിൻഫ്ര, കെബിപ്പ്, കെ.എസ്.ഐ.എ, സിഡ്കോ, വ്യവസായ കേന്ദ്രം തുടങ്ങിയ സ്ഥാപനങ്ങളെല്ലാം ഒരു കുടക്കീഴിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിന് വേണ്ടി ഒരു ഇൻഡസ്ട്രിയൽ കെട്ടിട സമുച്ചയം സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുകയാണ്. കിൻഫ്രയിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥരുമായി മന്ത്രി ആശയവിനിമയം നടത്തി.

വ്യവസായ വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ഇളങ്കോവൻ, വ്യവസായ വകുപ്പ്മന്ത്രിയുടെ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി എം. പ്രകാശൻ, കിൻഫ്ര മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ കെ‌എ. സന്തോഷ് കുമാർ, കിൻഫ്ര ജനറൽ മാനേജർമാരായ ഡോ. ടി. ഉണ്ണിക്കൃഷ്ണൻ, ജി. സുനിൽ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

SCRIP	BSE	NSE
ABB	1320.550	1322.900
ACC	1502.400	1501.400
AMARAJA	734.550	733.750
ANDHARA BANK	28.700	28.800
APPOLOHOS	1233.950	1233.500
ARVINDMILL	319.000	319.000
ASHOKLEY	105.700	105.550
ASIANPNT	1320.450	1321.300
AXISBANK	618.300	619.800
BAJAJAUTO	2696.800	2695.350
BALAJITELE	98.050	97.850
BANKOFBARODA	115.150	115.200
BATAIND	1002.850	1003.950
BEML	700.400	700.450
BFLSOFT	953.450	953.900
BHARTI	333.600	332.750
BHARTI SHIPYARD	3.250	3.150
BIOCON	624.350	624.950
BOI	88.150	88.150
BOMBDYE	116.000	116.000
BPCL	322.500	322.050
BPL	39.750	39.800
BRITANNIA	5946.450	5947.650
BSES	329.950	329.950
CANARABANK	263.200	263.700
CEAT	1252.800	1251.500
CENTURY TEXT	901.200	901.350
CHENNAIPETRO	266.850	266.900
CIPLA	530.900	530.600
COLGATE	1144.800	1147.600
CORPBNK	27.800	27.750
CREATIVEYE	2.700	0.000
CROMPGREV	36.000	36.000
D-LINK	91.550	92.400
DABUR	394.550	395.650
DENABANK	16.550	16.550
DIVIS LAB	1554.450	1558.700
DRREDDY	2470.850	2477.050
DWARKESH SUGAR	26.700	26.700
EIHOTEL	163.450	164.100
ENGGINDIA	115.000	115.300
ESCORTS	663.600	662.900
Excel Infoways Ltd	4.200	4.150
FINLXCABLE	486.900	488.200
GAIL	342.000	342.200
GARDEN SILK	20.850	20.600
GESHIPP	281.350	280.400
GLAXO	1337.800	1349.800
GLENMARK	647.600	646.950
GLOBALTELE	5.930	5.950
Globus Spirits Ltd	156.200	155.900
GNFC	358.900	359.550
GODREJS	723.850	723.400
GRASIM	833.100	831.900
GUJAMBCEM	216.800	217.250
HCLINFO	26.200	26.300
HDFC	1887.550	1889.000
HDFCBNK	1998.900	2004.300
HEROHONDA	2954.550	2961.900
HINDALCO	230.100	229.950
HINDLEVER	1690.750	1689.100
HINDMOT	8.000	8.000
HINDUJAFUN	407.500	410.500
HMCHLFUT	19.950	19.950
HOTLLEELA	11.900	11.850
HPCL	243.200	243.650
HUGHSTELE	4.070	4.100
I-FLEX	3566.000	3573.450
ICICIBANK	367.400	367.550
IDBI	60.900	60.900
INDHOTEL	135.650	135.700
INDIACEM	93.850	93.850
INFOSYS	650.450	650.850
INFOTECH ENT	654.150	654.750
IOB	15.000	15.000
IOC	143.400	143.350
ITC	276.250	276.550
Jindal Cotex Ltd	4.240	4.250
KALECONSULT	945.400	946.200
KARUR VYSYA BANK	82.250	82.450
KOPRAN	38.050	38.000
KOTAKM	1167.500	1168.600
L&T	1396.000	1399.050
LICHSGFIN	453.100	453.350
LUPINCHEM	863.450	864.700
LYKALAB	31.550	31.700
M&M	767.350	767.600
MAHABANK	13.660	13.600
Mahindra Holidays	219.400	217.150
MARUTI	7332.050	7341.200
MAXIND	420.400	420.500
MCDOWEL	647.450	647.100
MELSTAR	0.000	1.850
MIDDAY	15.400	15.000
MRF	65908.000	65754.950
MROTECH	45.600	44.000
MTNL	13.850	13.800
MUKTAARTS	43.150	42.000
NAICHOLAS	2341.500	2345.400
NEYBELI	81.350	81.200
NHPC Ltd	26.250	26.250
NIIT	80.750	80.850
NTPC	154.050	154.050
OBC	91.650	91.750
Oil India Ltd (OIL)	199.200	199.200
ONGC	156.550	156.350
ONWARDTECI	54.800	54.950
ORCHIDCHEM	5.530	5.500
PANACEABIO	157.050	157.950
PENTSOFT	0.320	0.000
PETRONET	215.150	216.000
PFIZER	2828.800	2835.900
Pipavav Shipyard	13.390	13.350
PRYACEM	151.300	152.150
PTC	80.900	81.050
RAMCOSYS	314.100	312.350
RELCAP	237.750	237.750
RELIANCE	1127.500	1127.400
ROLTA	13.870	13.900
SAB	6.190	5.950
SAIL	64.050	64.100
SARIGAMA	581.350	582.050
SBI	290.300	290.900
SCI	45.150	45.300
SIEMENS	978.500	981.450
SKFBEAR	1852.200	1853.900
SMITHKLC	7192.700	7196.450
SSI	3.730	3.750
STROPTICAL	356.650	356.900
SUNPHARMA	519.600	519.750
SYNDIBANK	35.550	35.600
Tata Communications	548.350	548.450
TATACHEM	695.350	695.850
TATAELXSI	963.450	962.550
TATAPOWER	76.650	76.800
TATATEA	222.000	221.800
TCS	1882.250	1886.600
TELCO	179.400	179.900
THERMAX	1001.800	999.900
THMCOOK	225.850	226.150
TIPSINDIA	62.000	61.900
TISCO	574.100	574.100
TITANIND	918.350	921.350
TRIGYNTECH	92.850	92.200
UCOBANK	19.300	19.400
UNICHEMLAB	213.650	214.100
VESUVIUS	1096.250	1102.950
VOLTAS	553.300	552.550
WIPRO	325.950	326.200
ZEETELE	443.950	443.600
KERALA BASED		
APOLLOTYRE	226.600	226.250
AVTNPL	28.800	29.050
Cochin minerals	177.000	0.000
COCHINSHIP	381.500	382.800
Dhan bank	16.300	16.300
Fact	37.650	37.600
FEDERALBNK	79.800	79.900
GEOJIT	44.450	44.200
Gtn textiles	11.880	10.850
HARMALA	83.250	83.250
INDITRADE	46.250	0.000
Kera ayu	72.750	0.000
Kitex	109.850	110.050
Kse ltd.	2152.900	0.000
Manapuram	85.900	85.950
Muthoot capital	823.950	821.250
Muthootfin	460.400	460.900
Nitta gelatin	135.000	0.000
Patspin india	10.200	10.150
RUBFILA INTL [BSE]	46.800	0.000
SIB	14.540	14.550
Sree sakthi paper	6.750	0.000
Vertex	1.900	0.000
Vguard	195.900	195.550
WONDERLA	283.100	289.950

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
പിണ്ണാക്ക് എക്സ്പെല്ലർ	2150
പിണ്ണാക്ക് റോട്ടറി	2900
കുരുമുളക്	
ചേറ്റാത്തത്	37,600
കുരുമുളക് പുതിയത്	36,100
കുരുമുളക് ചേറ്റിയത്	39,600
ചുക്ക് മീഡിയം	18,000-19000
ചുക്ക് ബെസ്റ്റ്	19,000-20,000
മഞ്ഞൾ	12,500
സേലം-ഈറോഡ്	9000-10,500
കാഞ്ഞിരക്കുരു	1850
അടയ്ക്ക	
പുതിയത്	22,000-23,000
അടയ്ക്ക പഴയത്	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
പുഴക്കലരി (ജയ)	3200
ജാതിക്കതൊണ്ടൻ	220-240
തൊണ്ടില്ലാത്തത്	450-460
ജാതിപത്രി	600-750
ഗ്രാമ്പൂ	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
തൃശ്ശൂർ	
വെളിച്ചെണ്ണ (മില്ലിംഗ്)	13600
തയ്യാർ	12600
കൊപ്ര	8670
തേങ്ങപിണ്ണാക്ക്	2100
നല്ലെണ്ണ	2950
കടലെണ്ണ	2350
എള്ളിൻപിണ്ണാക്ക്	3100
സ്വർണ്ണം	2890
വെള്ളി	430
അടയ്ക്ക	
കൊക്കാല	
പഴയത്	4000-5000
രണ്ടാംതരം	1000-2000
അമല	
പുതിയത്	4600- 5215
പഴയത്	4600-4950
രണ്ടാംതരം	3000-3500
പഴഞ്ഞി	
പഴയത്	4500-4900
രണ്ടാംതരം	2500-3000
നെടുമങ്ങാട്	
റബർ	107 (കി.ഗ്രാം)
ഓട്ടുപാൽ	65(")
കൊട്ടപ്പാക്ക്	200 (")
വരവുമേനി	150(")
കുരുമുളക്	350(")
കുരുമുളക് (പച്ച)	90 (")
ജാതിക്ക	180 (")
പരിപ്പ്	380 (")
ജാതിപത്രി	600 (")
തേങ്ങ	34 (")
കൊക്കോ	10 (")
കാപ്പി	100 (")
ഗ്രാമ്പ്	500 (")
സ്വർണം	
കൊച്ചി (8ഗ്രാം)	23,120
ഒരുഗ്രാം	2890
വെള്ളി	
തിരുവനന്തപുരം	44,440
കൊച്ചി	44,440

ശാസ്ത്രകൗമുദി

കഴുത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്

ഇക്കാലത്ത് കഴുത്ത് വേദനയെക്കുറിച്ച് പറയാത്തവർ ചുരുക്കമാണ്. പ്രശ്നം ശരീരത്തിന്റേത് മാത്രമായിരിക്കില്ല, അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളുടേതും ആയിരിക്കും. കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം കഴുത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷം ചെയ്യും. ദീർഘനേരം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ കണ്ണുകൾ സ്ക്രീനിന് നേരേ വരത്തക്കവിധം കസേരയുടെ ഉയരമോ മോണിറ്ററോ ക്രമീകരിക്കണം. നിവർന്നിരിക്കാൻ ശീലിക്കുക. കുനിഞ്ഞിരുന്ന് വായിക്കരുത്.

ദീർഘനേരം ജോലിചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടക്ക് എഴുന്നേറ്റ് നടക്കുക. തെറ്റായ രീതിയിൽ തലയിണ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഉയരം കൂടിയ തലയിണ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പരമാവധി തലയിണ ഒഴിവാക്കി ഉറങ്ങാൻ ശീലിക്കുക. കഴുത്തിനും തോളിനുമിടയിൽ മൊബൈൽ ഫോൺ വച്ച് ചരിഞ്ഞിരുന്ന് ദീർഘനേരം സംസാരിക്കുന്നത് വീട്ടമ്മമാരുടെയും ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെയും ബൈക്കിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവരുടെയും ശീലമാണ്. കഴുത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ഹാനികരമായ ശീലമാണിത്. അപകടം, അസ്ഥി തേയ്മാനം തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും കഴുത്ത് വേദന ഉണ്ടായേക്കാം. അതിനാൽ വേദന അവഗണിക്കാതെ ഡോക്ടറെ കാണണം.

കൗമുദി ടിവി

Kaumudy

- 6.00 ഡിവോഷണൽ സോംഗ്
- 6.26 am, pm ദൈവദശകം
- 7.00 ജീസസ് ഈസ് എലൈവ്
- 7.30 പ്രണവം
- 8.00 സ്വയംവരം
- 8.30 ന്യൂസ്ട്രാക്ക്
- 9.00 സീക്രട്ട് ഫയൽസ്
- 10.00 ജി.ഐ.ടി.ഡി
- 10.35 സ്നേക്ക് മാസ്റ്റർ
- 12.35 താരപ്പകിട്ട്
- 1.35 സ്ട്രെയ്റ്റ് ലൈൻ
- 2.35 ഹരിതം സുന്ദരം
- 3.00 കേരളാ ലോട്ടറി-ഫലം
- 4.35 സ്ട്രെയ്റ്റ് ലൈൻ
- 5.35 പുതിയ പാട്ട്
- 6.35 സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ
- 7.00 കൊച്ചാപ്പി ടവർ
- 7.35 ഹാസ്യരസം
- 8.00 സ്വയംവരം
- 9.00 ഡ്രീം ഡ്രൈവ്
- 9.35 ശാന്തിഗിരി
- 10.00 സീക്രട്ട് ഫയൽസ്

ഡിഡി മലയാളം

- 7.00 കൃഷിദർശൻ
- 8.30 സാഹിത്യ സല്ലാപം

ഡിഡി കേരളം

- 11.30 കൃഷിദർശൻ
- 2.00 മാജിക്കൽ ഫിങ്കേഴ്സ്
- 8.30 ചാറ്റ്ഷോ
- 10.30 ചായക്കൂട്ട്
- 11.00 ഗാനശ്യാമസന്ധ്യ

ഏഷ്യാനെറ്റ്

- 7.00 യു.എസ് വീക്കിലി റൗണ്ടപ്പ്
- 8.00 നീലക്കുയിൽ
- 12.30 സെൽമിദി ആൻസർ
- 3.30 സിനിമാ ഡയറി

ന്യൂസ്

- 8.00 ന്യൂസ്
- 8.30 ചുറ്റുവട്ടം
- 12.30 ലോകജാലകം
- 2.30 ഡോ. ലൈവ്
- 3.00 വാർത്തയ്ക്കപ്പുറം

ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ്

- 7.00 ഷാപ്പിലെ കറിയും നാവിലെ രുചിയും
- 7.30 ലേബർ റൂം
- 11.00 മറുനാടും മലനാടും

ANIMAL PLANET

- 07:00am Animal cribs
- 9.00 Animal cribs
- 10.00 Tree House Masters
- 11.00 Tree House Masters
- 2:00 Pit bulls and parolees
- 4:00 Pit bulls and parolees
- 7:00 Pit bulls and parolees
- 10:00 Amanda to the rescue

സിനിമ

ഏഷ്യാനെറ്റ് hd : 9.00 പാഥേയം 4.00 ലോഹം

ഏഷ്യാനെറ്റ് മൂവീസ് : 9.30 മാന്നാർ മത്തായി സ്പീക്കിംഗ് 12.00 പുള്ളിപ്പുലിയും ആട്ടിൻകുട്ടിയും 2.30 കളി

ഏഷ്യാനെറ്റ് : 9.00 ഉസ്താദ് ഹോട്ടൽ 4.00 ലോഹം

ഏഷ്യാനെറ്റ് പ്ലസ് : 9.30 അനുഭൂതി 1.00 ഇടനിലങ്ങൾ 4.00 മുത്താരംകുന്ന് പി.ഒ 7.00 മെമ്മറീസ്

എസിവി: 9.00 മനസിനക്കരെ 2.00 ചക്കരയുമ്മ 9. 30 നയം വ്യക്തമാക്കുന്നു

റോസ്ബൗൾ : 10.00 യെസ് ബോസ്

ജൂക്ക്ബോക്സ്: 6.30 ഗോഡ്ഫാദർ

കൈരളി: 9.00 പികെ 12.00 സിങ്കം ടു 5.00 പ്രേമം

വി : 12.30 24 അവേഴ്സ് 8.00 വീരപുത്രൻ

സൂര്യ : 9.00 ചാർളി 2.30 പോക്കിരി

അമൃത: 1.30 പെരുച്ചാഴി

നിങ്ങളുടെ ഇന്ന്

കൂറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ (2018 നവംബർ 17 ശനി)

മേടം : *(അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക ആദ്യ കാൽ ഭാഗം വരെ)* ബാഹ്യപ്രേരണകൾ ഒഴിവാക്കും. വിദഗ്ദ്ധ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കും. കുറ്റവിമുക്തനാകും.

ഇടവം: *(കാർത്തിക അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം രോഹിണി, മകയിരം ആദ്യപകുതി വരെ)* കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ വർദ്ധിക്കും. പ്രായമുള്ളവരുടെ വാക്കുകൾ അനുസരിക്കും. ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിക്കും.

മിഥുനം : *(മകയിരം രണ്ടാം പകുതിഭാഗം, തിരുവാതിര, പുണർതം ആദ്യം മുക്കാൽ ഭാഗം)* വ്യവസായം നവീകരിക്കും. നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കും. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം.

കർക്കടകം : *(പുണർതം അവസാന കാൽ ഭാഗം, പൂയം, ആയില്യം)* യുക്തിപരമായ സമീപനം. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കും. സമാനമനസ്കരുമായി സൗഹൃദം.

ചിങ്ങം: *(മകം, പൂരം, ഉത്രം കാൽഭാഗം)* വിദ്യാവിജയം. ബന്ധുമിത്രാദികളെ കണ്ടുമുട്ടും. മംഗളകർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കും.

കന്നി: *(ഉത്രം അവസാന മുക്കാൽഭാഗം, അത്തം, ചിത്തിര ആദ്യ പകുതിഭാഗം)* സംശയാസ്പദമായ സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കും. സാമ്പത്തിക കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ. അവസരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തും.

തുലാം: *(ചിത്തിര രണ്ടാം പകുതി, ചോതി, വിശാഖം ആദ്യപകുതി)* ആഹോരാത്രം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിവരും. സേവന മനഃസ്ഥിതി. വഞ്ചനയിൽ അകപ്പെടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

വൃശ്ചികം: *(വിശാഖം അവസാന കാൽ ഭാഗം, അനിഴം, തൃക്കേട്ട)* ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ മനസിലാക്കും. പ്രവർത്തന പുരോഗതി. ഉന്നത സ്ഥിതിയുണ്ടാകും.

ധനു: (മൂലം, പൂരാടം, ഉത്രാടം 15 നാഴിക) ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിക്കും. വിമർശനങ്ങളെ അതിജീവിക്കും. ലക്ഷ്യബോധം ഉണ്ടാകും.

മകരം: *(ഉത്രാടം അവസാന മുക്കാൽ ഭാഗം, തിരുവോണം, അവിട്ടം- ആദ്യ പകുതി).* സമചിത്തത കൈവരിക്കും. ആത്മവിശ്വാസം നേടും. പുതിയ അവസരങ്ങൾ.

കുംഭം: *(അവിട്ടം 30 നാഴിക, ചതയം, പൂരുരുട്ടാതി, 45 നാഴിക)* കർമ്മപദ്ധതികൾ തുടങ്ങും. നിർണായക വിഷയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യും. സ്വദേശത്തേക്ക് മടങ്ങും.

മീനം: *(പൂരുരുട്ടാതി അവസാന കാൽഭാഗം, ഉത്രട്ടാതി, രേവതി).* ആത്മാർത്ഥമായി പ്രവർത്തനം. അധികൃതരുടെ പ്രീതി നേടും. പ്രത്യേകവിഭാഗത്തിന്റെ ചുമതല.

- ഗോപകുമാർ ശർമ്മ