Keralakaumudi 19-02-19, p-4

തണ്ണിമത്തൻ ആരോഗ്യക്കുളിർമ

വേനലിൽ ശരീരം തണുപ്പിക്കാനും ദാഹമകറ്റാനും സഹായിക്കുന്നു തണ്ണിമത്തൻ. ഇതിലുള്ള സിട്രുലിൻ എന്ന അമിനോ ആസിഡ് രക്തപ്രവാഹവും പ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വൈറ്റമിൻ ബി1, ബി6 പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, കാത്സ്യം, സിങ്ക്, അയോഡിൻ എന്നിവയുമുണ്ട് ഇതിൽ.

ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ മാരകരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കും. ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും. വിശപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം ശരീരത്തിലെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് പുറന്തള്ളും. വൈറ്റമിൻ എ കാഴ്ച വർദ്ധിപ്പിക്കും, മസ്കുലാർ ഡീജനറേഷനെ പ്രതിരോധിക്കും. സിട്രുലിൻ എന്ന അമിനോആസിഡ് ആർഗിനൈൻ ആയി രൂപാന്തരപ്പെട്ട് ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായുള്ള അമോണിയ പുറന്തള്ളും.

ഫോളിക് ആസിഡ് ധാരാളമുള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികൾക്ക് അത്യുത്തമം. ചർമ്മം, മുടി, അസ്ഥി, പല്ല് എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കും. ബീറ്റാകരോട്ടിൻ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളെ നീക്കം ചെയ്ത് യൗവനം നിലനിറുത്തും. സ്ട്രെസ്, ടെൻഷൻ എന്നിവ കുറയ്ക്കും. ചെറുകുടലിന്റെ ഭിത്തികളെ ബലപ്പെടുത്തും. വൈറ്റമിൻ സി, ഫ്ളേവനോയ്ഡുകൾ എന്നിവ ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കും.

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	

കമ്പോളനിലവാരം

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
പാംഓയിൽ	6550
ജാതിക്ക	
തൊണ്ടൻ	225-250
തൊണ്ടില്ലാത്തത്	440-460
ജാതിപത്രി ചുവപ്പ്	800-900
പൈനാപ്പിൾ	
പച്ച	24.00
പഴം	24.00
സ്പെഷ്യൽ	25.00
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	8560
ബാങ്കോക്ക്	
ആർ.എസ്.എസ്1	11506
ആർ.എസ്.എസ്2	11370
ആർ.എസ്.എസ്3	11245
ആർ.എസ്.എസ്4	11171
ആർ.എസ്.എസ്5	11074
കോലാലമ്പൂർ (ബ്രായ്ക്കറ്റിൽ ഡോളർ വില)	
എസ്.എം.ആർ 20	—
60% ലാറ്റക്സ്	—
വെളിച്ചെണ്ണ	195.00
കൊപ്ര	138.00
ശർക്കര (മറയൂർ)	70.00
ശർക്കര (പാണ്ടി)	52.00
കാപ്പി	118.00
കണ്ണൂർ	
കൊപ്ര ക്വിന്റൽ	10500
വെളിച്ചെണ്ണ	
ടിൻ	2740
കിലോ	186
ലിറ്റർ	174
പിണ്ണാക്ക് ക്വിന്റൽ	3000
തേങ്ങ ക്വിന്റൽ	3400
ആലപ്പുഴ	
വെളിച്ചെണ്ണ മില്ലിംഗ്	16,000
വെളിച്ചെണ്ണ	15,100
കൊപ്ര	10,100
,,	10,150
,,	10,200
നെടുമങ്ങാട്	
റബർ	106
ഒട്ടുപാൽ	72
തേങ്ങ	40
കുരുമുളക്	300
കുരുമുളക് (പച്ച)	112
കൊട്ടപ്പാക്ക്	180
വരവുമേനി	150
ജാതിക്ക	180
ജാതിപരിപ്പ്	380
ജാതിപത്രി	800
ഗ്രാമ്പ്	550
കാപ്പി	95
കൊക്കോ	12
കശുഅണ്ടി	100
സ്വർണം	
കൊച്ചി (8ഗ്രാം)	24,920
ഒരുഗ്രാം	3115
വെള്ളി	
തിരുവനന്തപുരം	44,440
കൊച്ചി	44,440

റിട്ടയർമെന്റ് പ്ലാനിംഗ്: ജിയോജിത് സെമിനാർ 23ന്

കൊച്ചി: റിട്ടയർമെന്റ് പ്ലാനിംഗിനെക്കുറിച്ച് ജിയോജിത് ഫിനാൻഷ്യൽ സർവീസസ് ലിമിറ്റഡും എച്ച്.ഡി.എഫ്.സി എ.എം.എസിയും ചേർന്ന് കൊച്ചിയിൽ ഫെബ്രുവരി 23 ന് സെമിനാർ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

റിട്ടയർമെന്റ് കാലത്തെ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം സംബന്ധിച്ച് ആഴത്തിലുള്ള ചർച്ചകൾക്ക് വേദിയാകുന്ന സെമിനാർ മുൻ സംസ്ഥാന ചീഫ് സെക്രട്ടറിയും എഴുത്തുകാരനുമായ ഡോ. ഡി ബാബുപോൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും.

ഹോട്ടൽ മാരിയറ്റിൽ 3 മുതൽ രാത്രി 8.30 വരെ വിവിധ സെഷനുകളിലായി ചർച്ചകൾ നടക്കും. കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി എമിററ്റസ് പ്രൊഫ. ജേക്കബ് ജോൺ കട്ടക്കയം, സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് പോളിസി റിസർച്ച് ചെയർമാൻ ഡോ. ഡി.ധനരാജ്, എച്ച്. ഡി. എഫ്.സി അസറ്റ് മാനേജ്മെന്റ് കമ്പനി വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് അശോക് കനാവാല, ദി എക്കണോമിക് ടൈംസ് എഡിറ്റർ ടി. കെ അരുൺ തുടങ്ങിയവർ സംസാരിക്കും.

കേരളത്തിലെ മാറുന്ന ജനസംഖ്യാ നിരക്ക്, അവ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ, പ്രായമായവർ നേരിടുന്ന സാമ്പത്തിക വെല്ലുവിളികൾ, അവർക്ക് ആവശ്യമായ സാമ്പത്തിക ഭദ്രത, സർക്കാർ നയങ്ങളും നിയമങ്ങളും നൽകുന്ന പരിരക്ഷകൾ, റിട്ടയർമെന്റ് പ്ലാനിംഗ് തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾ സെമിനാറിൽ ചർച്ച ചെയ്യും.

വിവരങ്ങൾക്ക്: 9995800087, 0484 2355328

ശാസ്ത്രകൗമുദി

തണ്ണിമത്തൻ ആരോഗ്യക്കുളിർമ

മഹാഗുരു

തിങ്കൾ മുതൽ

വ്യാഴം വരെ

രാത്രി 7 നും 10നും

കൗമുദി ടിവിയിൽ

എപ്പിസോഡ്-6

വയൽവാരം വീട്ടിലെ പുതിയ ആൺതരി എല്ലാർക്കും ആ

നെന്ന് നാമകരണം.

കാണുന്നവരുടെ കണ്ണും കരളും ആഹ്ലാദത്തിലാക്കി ആ പൈ

ക്കൂറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്ത

മേടം: (അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തി

ആദ്യ കാൽ ഭാഗം വരെ)

വാഹനഭാഗ്യമുണ്ടാകും,

ഹത്ത് സഹായം, കാര്യങ്ങ

ശുഭകരം.

ഇടവം: (കാർത്തിക അവസാന

ക്കാൽ ഭാഗം രോഹിണി, മകയി

ആദ്യപകുതി വരെ)

ചെലവുകൾക്ക് നിയന്ത്രണ

അധികാര പരിധി വർദ്ധിക

കാര്യപുരോഗതി.

മിഥുനം: (മകയിരം രണ്ടാം പകുതി

ഗം, തിരുവാതിര, പുണർതം ആദ്യ

ക്കാൽ ഭാഗം)

ഉദ്യോഗത്തിൽ ഉയർച്ച