HLL

family

MAY 2013

CONFIDENCE IN A CAN
HLL launches new Moods deodrants

TOUCHING LIVES
Healthcare Services Division

VIJAY DIWAS
Celebrating success

"I would like to pay my humble tribute to the spirit of research that fires the modern scientist."
– Mahatma Gandhi

HLL'S CORPORATE R&D CENTRE
OPENING NEW VISTAS

How about here?
Your time. Your place. Your Moods.
MOODS®
CONDOMS

Successful Corporates create and sustain an environment in which employees can focus on their work, learn from each other, stay inspired and freely innovate in a spirit of collaboration with their co-workers.

High-performing organisations consider 'CULTURE' as one of the most powerful strategic tools for growth. We, at HLL wanted to make a difference – build a unique culture that fosters unflinching loyalty, commitment, credibility and trust. It is our endeavour to create an environment in which each of our employees believes, he or she is integral to the success of the organisation.

Friends, often in life and work, we forget to celebrate success. Celebrations break up the routine and spark creativity. We should have the ability to celebrate success. 'Ability to celebrate success is as important as being successful'. With this mind we are now celebrating success across all units and divisions in HLL on the 10th day of every month. The day is branded as 'VIJAY DIWAS'!

Over the last 2 decades, HLL, has been transforming – from a Condom company to a Contraceptive company, then to a Healthcare products company and now to a Healthcare delivery company. Our focus has been on 'Marketing and Innovation'. Keeping in mind HLL's 'purpose'- to offer high quality products and services at affordable prices to the underserved, recently we built a world class R&D centre – **HLL's Corporate R&D Centre (CRDC)** at Thiruvananthapuram in Kerala for research and development in Reproductive Health and to address various public health challenges. I am sure; HLL's CRDC will make a difference in the life of millions across the globe. I take this opportunity to congratulate everyone who has contributed to the setting up of the state-of-the-art CRDC.

Our ability to dream big, sense of urgency, clarity of purpose and optimism helped us to turn impossible dreams into reality.

Participative Management, Constant Communi cation and Transparent Governance system are the key to build and run an organisation to greater heights.

Wishing you more success celebrations!

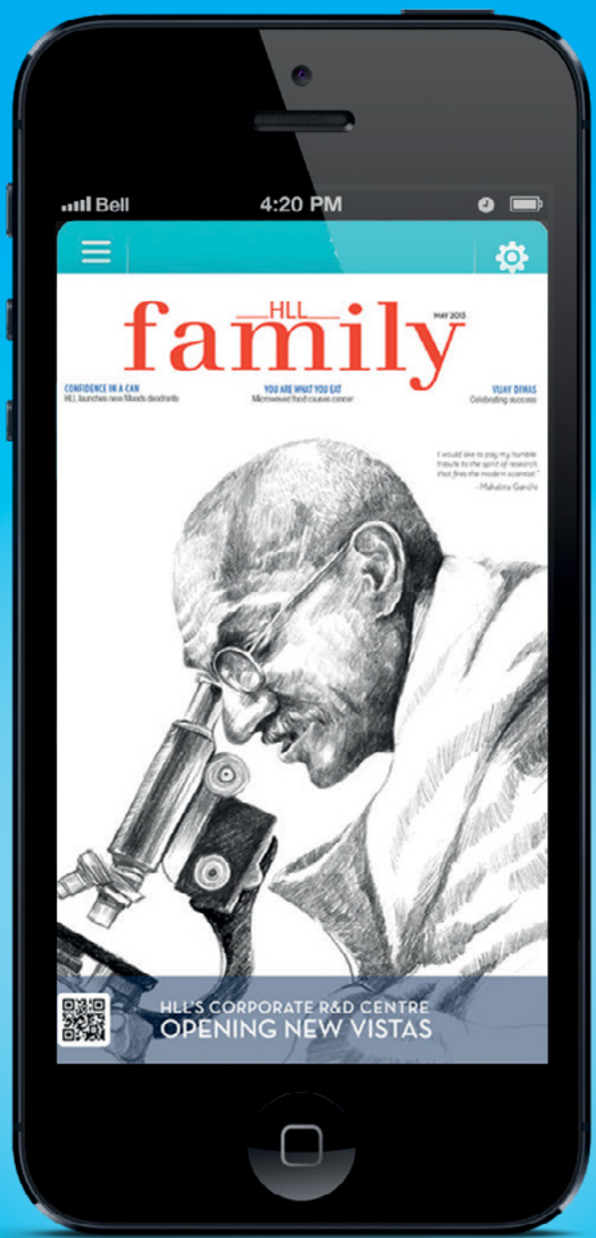
I wish you and your family all goodness – health, wealth, peace and joy - in all that you venture.

Sincerely,

Dr M. AYYAPPAN
Chairman & Managing Director

HLL family

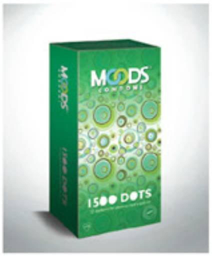
ONE TOUCH IS ALL IT TAKES



HLL Family is now closer at hand than you think

Access HLL Family Magazine on your smartphone / online. Visit hllfamily.lifecarehll.com

HLL family



08
COVER TALK
HLL's Corporate R&D Centre Opening new Vistas

18
BIZZ INFO
HLL registers an impressive 14 per cent growth

31
HLL WORLDWIDE
Moods top growing Indian brand in UAE

82
FITNESS BEAT
Know What You Eat

92
HLL HINDI
HLL MALAYALAM

116
HLL AROGYAM

Chairman|Dr M.Ayyappan, C&MD Vice Chairman|K.K.Suresh Kumar, Director(Marketing) Chief Editor|Rajesh T. Divakaran
AssociateEditor|Sudha Gopinath Consultant Editor|S. Jayaraj Co-ordinating Editor|Anija E.J.
Assistant Editors|Nihala Naser, Dhanya Biju English Copy Editors| Anjana George, Mala Annamma Mathew, Rajasree R.
Editorial Committee|S.M. Unnikrishnan (C&MD's Office), S.N. Sathu (Delhi Office), V. Saraswathi Devi (CHO), Rajendran B. (PFT)
Kuttappan Pillai (AFT), Sajeev Joseph (KFC), Gopalakrishnan Nair P. (PFT), Praveen P. (AFT), Manjunath M.P. Hegde (KFB),
Jinu Raju (KFC), Jagadeesh Kumar R.S. (ID), Tarun Handa (Delhi), Veerendra H. (KFB) Marketing| Rajashekhar S., Jagadeesh R.S.
Employee Representatives|R. Rajashekharan (PFT), Pradeep B (AFT)
Liaison Officer| Muralidharan K. Office Administrator|Viswanathan Nair N.
Design|Hareesh Melayil Printed by| Five Star Offset Printers, Kochi
volume 02 issue 04 from November 2012-April 2013

The scent of
My man
Presenting Moods Deo for Men. 4 refreshing fragrances that are guaranteed to make every moment absolutely irresistible.
MOODS deo FOR MEN 4PLAY
MOODS deo FOR MEN FLING
MOODS deo FOR MEN TEEZE
MOODS deo FOR MEN VINK
MOODS® deo
FOR MEN
www.moodsplanet.com/deo
Available in 4 Vibrant Fragrances

HLL FAMILY GREETS NEW HEALTH SECRETARY

Mr Keshav Desiraju assumed charge of Secretary in the Ministry of Health and Family Welfare, Government of India on 01 February 2013. Mr Desiraju, who is the grandson of former President Dr Sarvepalli Radhakrishnan, took over from Mr P. K. Pradhan, who retired recently.

Hails from Andhra Pradesh and a 1978 batch IAS officer of Uttarakhand cadre, Mr Desiraju has been working in the Health Ministry since April 2010. A graduate in Public Administration from Harvard, Mr Desiraju is also an alumnus of University of Bombay and University of Cambridge•

Secretary, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, Mr Keshav Desiraju and C& MD, HLL Lifecare Limited, Dr M. Ayyappan, signing the MoU for the year 2013-14 in New Delhi on March 21, 2013

HLL'S CORPORATE R&D CENTRE

OPENING NEW VISTAS IN THE HEALTH-CARE SECTOR OF THE NATION

"I WOULD LIKE TO PAY MY HUMBLE TRIBUTE TO THE SPIRIT OF RESEARCH THAT FIRES THE MODERN SCIENTIST." – MAHATMA GANDHI

Gandhiji admired the scientific spirit which made a scientist engage in the pursuit of truth. He wanted science to evoke the best for humans to lead a good social life. Gandhiji's perception about the role of science is fulfilled by HLL imbibing the true spirit of his words.

HLL's 'Corporate Research & Development Centre' (CRDC) at Thiruvananthapuram in Kerala, a South Indian state, is all set to explore greater heights in the healthcare field. CRDC is the newly sprout blossom of the giant creeper HLL; all geared up to crown the nation with a springtime of pride. Func-

tional operations at CRDC commenced on January 1, 2013 in the presence of Mr P.K. Pradhan IAS, then Secretary, Department of Health and Family Welfare, Government of India.

Equipped with world class laboratory infrastructure, CRDC has a built in an area of 60,000 sq ft, occupying a spacious stretch of 2.5 acres. CRDC aspires to provide necessary backing to HLL in its business purpose of providing best quality health products and services at affordable prices to the underserved population.

CRDC has been established with an agenda to identify and adapt/develop new technologies, processes and products in the areas of reproductive health, vaccines, immuno biologicals and rapid test kits to address various health challenges. It will work in unison with HLL to achieve the company's motto of 'Innovating for Healthy Generations'. It will work in collaboration with other research centres and will also house as an incubation centre for marketing new technologies.

CRDC would achieve its goals by carrying out multidisciplinary research and generating knowledge base for novel technologies in healthcare field. Habitat, acclaimed architect group in Kerala, HLL's Infrastructure Development Division and Harrisons Malayalam Ltd, have worked in unison in building CRDC, a state-of-the-art facility. It was the diligent work of these members as a team that brought such a success in a short period of time.

During the occasion, HLL Chairman & Managing Director Dr M. Ayyappan stated that there is only one goal behind all the activities of HLL, to make a difference to provide quality health products and services to all sectors of people at affordable prices. Each and every research work of CRDC will follow this objective, he added.

Today, India spend just 0.9% of Gross Domestic Product (GDP) on research and development which is much below of China, Israel and UK. In this context a corporate endeavour like this by HLL is a treasure for the nation, said Mr P.K. Pradhan while visiting the centre. He also suggested that CRDC, being located in Kerala should explore possibilities of integrated research in Ayurveda, Siddha and Unani.

Awaiting huge strides in the future, CRDC always bears in mind the altruistic vision of its guiding spirit Gandhiji who stood for scientific spirit. He condemned the wrong direction it had taken and was totally against the servility of the scientific spirit in modern times to human greed and lust to achieve material and political power. The dynamic team of CRDC will strive hard to develop new solutions in healthcare to address various public health challenges with the objective of 'quality of life for all'•

AIIMS OUTSOURCES LAB, PHARMACY OPERATIONS TO HLL

AIIMS HAS ENTRUSTED THE FUNCTIONING OF LABORATORY AND PHARMACY OF ITS OUTREACH OPD AT BADSHA VILLAGE OF JHAJJAR DISTRICT IN HARYANA TO HLL LIFECARE LIMITED

On November 24, 2012 HLL Lifecare Ltd had added another feather on its cap by partnering with All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), New Delhi, to run its lab and pharmacy. AIIMS handed over the functioning of laboratory and pharmacy of its outreach Out Patient Department (OPD) at Badsha Village of Jhajjar district in Haryana to HLL.

"Most of the departments in AIIMS have been handling workload in excess as the number of patients visiting it is increasing day by day. Hence we felt the need for expanding the services of AIIMS. The outreach OPD at Badsha in Jhajjar has been conceived and designed to handle approximately 1,000 patients per day," said Union Minister of Health and Family Welfare, Mr Ghulam Nabi Azad, while inaugurating the OPD.

HLL Chairman and Managing Director Dr M. Ayyappan assured that the organisation would collaborate effectively to achieve the requirements of

"MOST OF THE DEPARTMENTS IN AIIMS HAVE BEEN HANDLING WORK-LOAD IN EXCESS AS THE NUMBER OF PATIENTS VISITING IT IS INCREASING DAY BY DAY. HENCE WE FELT THE NEED FOR EXPANDING THE SERVICES OF AIIMS. THE OUTREACH OPD AT BADSHA IN JHAJJAR HAS BEEN CONCEIVED AND DESIGNED TO HANDLE APPROXIMATELY 1,000 PATIENTS PER DAY."

- Ghulam Nabi Azad

Dr M. Ayyappan in conversation with Union Minister of Health and Family Welfare, Mr Ghulam Nabi Azad, while inaugurating the OPD

AIIMS. "The partnership with AIIMS means that our footprint in this specialty segment is extended to North India. The collaboration will prove to be a spring-board for our future expansions in the area. Many other States have also approached us to avail our services in the division," he said.

Haryana Chief Minister Mr Bhupinder Singh Hooda was also present on the occasion. Apart from the whole range of laboratory services, HLL will also provide generic medicines to all patients through the outreach pharmacy.

TOUCHING LIVES
HLL'S HEALTHCARE SERVICES DIVISION

"AT HINDLABS AND LIFECARE CENTRES, WE ARE COMMITTED TO PROVIDE RELIABLE AND AFFORDABLE SOLUTIONS FOR QUALITY HEALTHCARE"- DR M. AYYAPPAN

When Rijo first experienced minor pain in his stomach, he thought it would pass. However, his pain sustained despite painkillers and he made an appointment to see his physician who suggested an MRI to rule out any major problem. "I went to a private MRI Scan Centre at Ernakulam first. They gave me a quote of INR 17000 for the MRI.

I was recommended to Hindlabs MRI Centre Thrissur by my family doctor. From the moment I walked into the Hindlabs, I was met with smiling faces from the front office staff to the Radiologists, every person listened to me." An MRI of his abdomen was done, which said that the scan was normal.

"The money I paid for the MRI at Hindlabs was just one-third of what the authorities at the private scan centre asked me to pay," says, 27 year old Rijo Varghese.

Rijo is just one among the thousands of patients who step into the Hindlabs Diagnostic centres every month. The story is almost similar at other diagnostic centers run by the Healthcare Services division of HLL Lifecare Limited under the brand name **Hindlabs** which offers radio diagnosis and complete range of path lab services.

"At Hindlabs, we use state-of-the-art technology to provide the most comprehensive and advanced

imaging services and our facilities are designed to comply with National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories (NABL) standards", said Mr Jayakumar, Manager, Healthcare Services division, HLL Lifecare Limited.

In 2008, HLL's Healthcare Services division opened its first venture of Hindlabs (with path lab, X-Ray and ultrasound facilities) at R.K. Puram in New Delhi primarily for Central Government Health Scheme (CGHS) beneficiaries. Hindlabs in partnership with Employees' State Insurance Corporation (ESIC) is providing centre management services for the management and operations of CT and MRI centres at ESIC model hospitals at Andheri East in Mumbai and Rajaji Nagar in Bengaluru in Karnataka. In Kerala, Hindlabs has three MRI Scan centres functioning inside the campuses of Medical College Hospitals in Thrissur, Alappuzha and Kottayam. All the centres are connected through World Class Teleradiology facility for correct, fast and expert diagnosis report generation.

By establishing Hindlabs MRI Scan Centres, HLL was initiating a much needed market intervention to the disorganised Radio diagnosis sector in Kerala. Hindlab's market entry has forced the market to follow Hindlab's price as a standard which eventually brought down the cost for MRI Scan service in Kerala.

Hindlabs in R.K.Puram, New Delhi

Hindlabs MRI Scan Centre at Alappuzha Medical College Hospital in Kerala

As part of widening the activities, Healthcare Services division has started two seperate Hindlabs in Mumbai in 2013. One is Hindlabs pathology lab in Worli which is a referral centre with 22 collection centres across Mumbai. Other one is Hindlabs high-end imaging centre in Koliwada with latest ultrasound, X-Ray and ECG facilities. HLL plans to establish 'Hindlabs MRI Scan Centres' in Odisha and Bengaluru in Karnataka. In partnership with Government of Odisha, HLL will soon open the centres at Medical College Hospitals at Burla and Berhampur. These centres will have 1.5 Tesla MRI Scan machines and will provide this essential service to the patients in the districts surrounding the hospitals.

HLL will also establish diagnostic services in 32 districts of Odisha in partnership with Government of Odisha to deliver reliable, affordable and quality diagnostic services to the underprivileged in the interior districts of the state. HLL, in partnership with CGHS, will provide one window, quality and convenient path lab services to CGHS beneficiaries across Bengaluru in Karnataka. This network will consist of a main path lab and six collection centres across Bengaluru.

Apart from the facilities offered by the Hindlabs Network, the Healthcare Services division also has outlets across the country to provide quality healthcare products under the brand name **Lifecare Centre**. Lifecare Centres are comprehensive medical retail outlets offer surgical implants, surgical consumables, essential life saving drugs, ophthalmic medicines and ophthalmic accessories such as lenses and frames.

HLL opened its first Lifecare Centre at Thiruvananthapuram Medical College Hospital in Kerala in partnership with Government of Kerala in October 2011. The centre provides Surgical Implants, Consumables, and Life saving drugs at discount rates which comes up to 40 % of the market price. The Lifecare centre at the Regional Institute of Ophthalmology in Thiruvananthapuram, Kerala supplies ophthalmic products, including spectacles, lenses and frames at discount rates ranging from 10 to 60 percent. During current year, HLL started Lifecare Centres at General Hospital, Pathanamthitta and District Hospital Vadakara in Kerala and Shri Ramachandra Bhanj Medical College, Cuttack in Odisha. HLL will soon open Lifecare Centres at Medical College Hospitals in Burla and Berhampur, Odisha.

Healthcare Services division, with functional headquarters in Bengaluru in Karnataka, aims to spread its operations in pan India wise. The division, which is the youngest among all divisions in HLL, becomes another major initiative of HLL towards its primary goal to improve the health delivery systems in India●

Lifecare Centre at Thiruvananthapuram Medical College Hospital, Kerala

Kerala State Health Minister Mr V.S.Sivakumar inaugurates Lifecare Centre at the General Hospital, Pathanamthitta

Lifecare Centre at Vadakara District Hospital

Shri Ramachandra Bhanj Medical College, Cuttack, Odisha

HLL Lifecare Limited
(A Government of India Enterprise)
Accurate Diagnostics at affordable cost
www.hindlabs.com
1.5 Tesla
HINDLABS™
MRI SCAN CENTRE
A Govt. of India Enterprise
KOTTAYAM: Govt.Medial College Hospital,Gandhinagar, Ph:+91 (0)481-2595995/395
ALAPPUZHA: Govt .T.D. Medical College Hospital Complex ,Vandanam ,Ph: +91 (0)477-2282318/19
THRISSUR : Government Medical College Hospital ,Mulankunnathukavu,Ph:+91 (0)487-2203923/24

IT'S TIME TO PROPEL THE PERFORMANCE

HLL'S THEME FOR YEAR 2013 IS 'PROPEL PERFORMANCE' –TIME FOR PROFIT. THE THEME EMPHASISES THE COMMITMENT OF HLL TOWARDS THE AMBITIOUS TARGET IT HAS SET FOR ITSELF. IT SHOWS A RENEWED COMMITMENT TOWARDS PROFITABILITY AND AN ALL- ROUND SCALE UP OF ALL ACTIVITIES THEREBY RAISING THE PERFORMANCE OF THE COMPANY TO THE NEXT ORBIT.

'December' means New Year has come! New thinking, Hope, Rejuvenation, Winter, X-mas, and for HLL it's another Annual Plan Workshop!

Every year during the month of December, the selected officers of HLL assemble to finalise their business plans and strategies for the next year. During the three day plan workshop, the participants brainstorm on strategies and freeze their plans for the **'way forward'.**

The Annual Plan Workshop for the year 2013 was held between 5 and 7 December 2012 at Mountain Club Resort, Munnar, Kerala.

On 5th evening, delivering his key note address Chairman & MD, Dr M. Ayyappan explained the purpose of Annual Plan Workshops. "By failing to plan, you are planning to fail. Productivity is always the result of a commitment to excellence, intelligent planning, and focused effort", Chairman & MD exhorted the participants. "A clear vision, backed by definite plans, gives you a tremendous feeling of confidence and personal power".

In his inspirational speech, stressing the need for sense of urgency, he mentioned that TIME wasted is LIFE wasted. He advised the participants to eliminate all their negative energies, be positive and to take charge of their lives. Chairman also mentioned about the importance of RELATIONSHIP and need for unflinching LOYALTY.

C&MD illustrated the above with a TED talk by Mr Ric Elias – sharing, 'how a near death experience brings about a whole new attitude to life'. Mr Ric was one of the survivors of US Airways flight that crash-landed in Hudson River during 2009.

Mr Ric Elias, an alumina of Harvard Business School, is the CEO and co-founder of Red Ventures. Under his leadership, Red Ventures has gone from a basement start-up to a nationally recognised marketing and sales powerhouse for some of the largest brands across North America.

HLL's theme for year 2013 is 'Propel Performance' –time for profit. The theme emphasises the com-

mitment of HLL towards the ambitious target it has set for itself. It shows a renewed commitment towards profitability and an all- round scale up of all activities thereby raising the performance of the company to the next orbit.

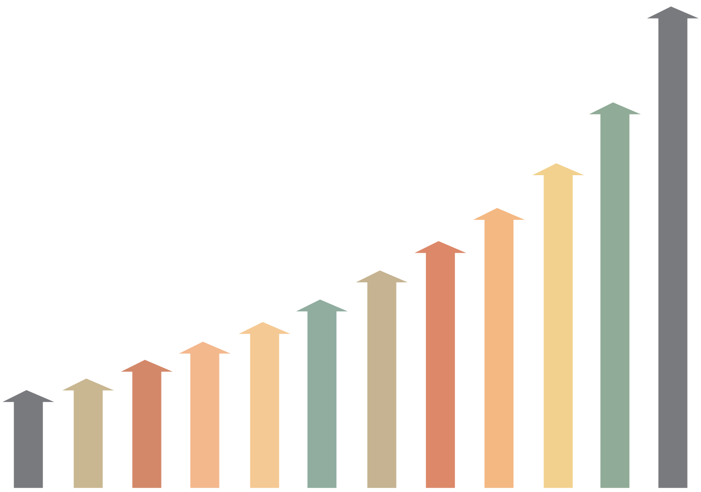
During the second day, after deliberations, business groups presented their business plans and strategies for the year 2013. The company has finalised a turnover target of INR 1139 Cr for 2013-14 with a growth of 38% over last year. Company has also finalised a PBT target of INR 100.27 Cr for 2013-14 which is a 138% increase over 2012-13.

On 6th morning, during the concluding session, conveying the need for a performance oriented culture, C&MD mentioned that a performance oriented culture is a culture that demands flawless execution, encourages constant improvement, innovation and completely refuse to tolerate mediocrity. When our cultural practices are aligned with the purpose of an organisation, performance excellence becomes inevitable.

Launch of MOODS Aloe Vera

Annual Plan workshop witnessed the launch of two websites – redesigned Corporate Website of HLL and 'Knowledge@HLL' - the E-Learning web portal. The HR manual was also unveiled during the occasion.The new **MOODS Aloe Vera** condoms were launched by Chairman during the event •

HLL REGISTERS AN IMPRESSIVE 14 PER CENT GROWTH



Riding on its robust performance, HLL Lifecare Ltd has paid INR 233 lakh as dividend to the Government of India for the financial year 2011-2012.

Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL presented the dividend cheque to Union Minister of Health and Family Welfare, Mr Ghulam Nabi Azad at a function here on 4 November 2012.

HLL's performance during the year 2011-12 in terms of operational and financial has shown a marked improvement over the previous year. Company's total revenue during the year 2011-12 has grown by 14.36% to INR 618.93 crore against INR 541.19 crore in the previous year. Considering the value of transactions handled by the Procurement and Consultancy Division and Infrastructure Development Division, the total business handled by the company is INR 1112 crore.

Starting as a single product company, HLL (formerly Hindustan Latex Ltd) has now transformed into a total contraceptive and healthcare company. Today, HLL is the only company in the world that offers a range of contraceptives.

The company's growing portfolio of products and services includes contraceptives, hospital products, pharmaceuticals, ayurvedic, personal hygiene products, and diagnostic kits. Its portfolio of services includes Diagnostics Services, Infrastructure Development, Procurement Consultancy and Facility Management•

Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL presented the dividend cheque to Union Minister of Health and Family Welfare, Mr Ghulam Nabi Azad at a function here on 4 November 2012

HLL FORAYS INTO DEO MARKET UNDER THE BRAND NAME MOODS

Next time you walk into a drug store and say "Moods please!" don't forget to mention a condom or a deodorant.

The popular 'Moods', which has been a scorching success as a masculine contraceptive device, has now lent its brand image to a new product range - deodorant for men.

Dabbling in India's lucrative deodorant market having a market size pegged at INR 900 crore, HLL launched Moods Deo in four variants – TEEZE, FLING, VINK and 4PLAY on 14 February 2013. Moods Deo variants are intended to target young consumers in the 18-30 age groups, particularly the urban male go-getter. The brand promises 'CONFIDENCE IN A CAN' with a catchy tagline, 'The Scent Of My Man!'

"Moods Condom has become the most sought after condom brand in India. As part of brand extension strategy, we were looking at what else we could offer for our customers and that's how we came up with deodorants", said Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL after launching the product. "We plan to project the product as the catalyst that rejuvenates and strengthens confidence by helping them overcome all challenges and turning them desirable".

As for the Unique Selling Proposition (USP) of the product in the deodorant market which has more than 350 brands, Dr Ayyappan said, "It is round the clock confidence with fragrances developed by renowned perfumers and inspired by global trends."

All the four variants have a distinct fragrance. Teeze is mix of Aqua and Oriental Marine; Fling is based on a mixture of Woody with Citrus; Vink contains Citrus, Spicy & Floral ingredients; and 4PLAY is a mix of Spicy with Floral and Fruity notes.

The four variants, developed by S H Kelkar, Symrise (Germany) and Robertet (Italy), were chosen through an extensive consumer research in the country.

HLL OPENS 51,000 SQ.FT. STORAGE UNIT AT BALARAMAPURAM

HLL Chairman & Managing Director Dr M. Ayyappan inaugurated the functioning of the 51,000 sq.ft, state-of-the-art, four storied building at the premises of Trivandrum Spinning Mills in Balaramapuram of Thiruvananthapuram district in Kerala on January 17, 2013. The building offers facilities for condom packaging and storage. Mr K.K. Suresh Kumar, Director (Marketing), Dr K.R.S. Krishnan, Director (Technical & Operations), Dr Babu Thomas, Senior Vice President (Marketing & Industrial Relations), Mr N.Venkataraman, Senior Vice President (Human Resources) , Mr G. Sreekumar, Associate Vice President (Infrastructure Development) were present on the occasion.

The production capacity at the condom-manufacturing unit of HLL's mother plant, Peroorkada Factory Trivandrum (PFT) in Kerala, which was originally constructed with an installed capacity of 480 Million pieces per annum, has increased over the past 45 years and at present the output stands at around 1250 million pieces. Opening of the new four storied building will help to consolidate all the secondary packaging operations, ware housing and delivery in a single location. Mr Sudip Bandopadhyay, then Union Minister of State for Health and Family Welfare, had laid the foundation stone for the new building on February 6, 2012•

OPENING OF THE NEW FOUR STORIED BUILDING WILL HELP TO CONSOLIDATE ALL THE SECONDARY PACKAGING OPERATIONS, WARE HOUSING AND DELIVERY IN A SINGLE LOCATION

HLL PACKS 1500 PLEASURE DOTS IN MOODS VARIANT

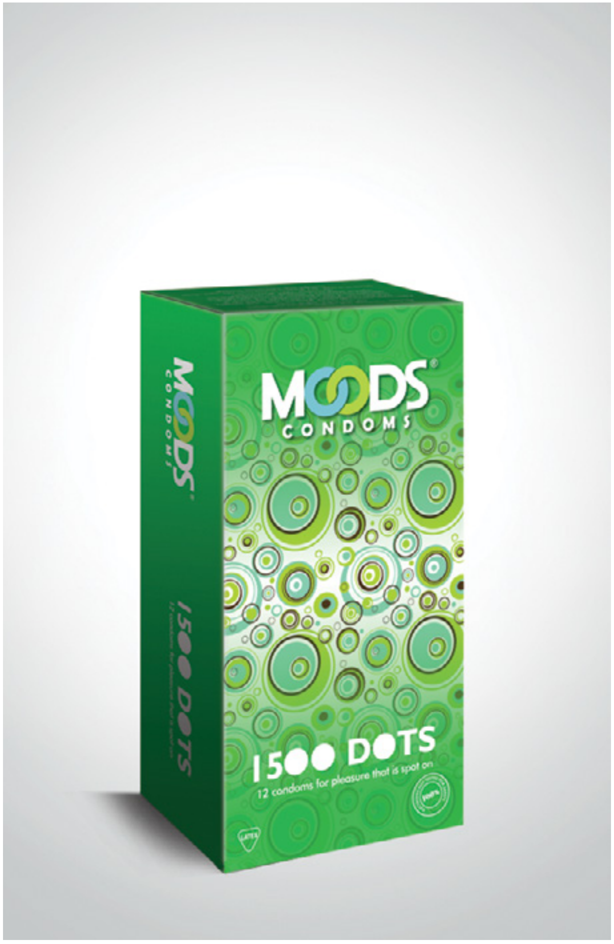
STUDDED WITH FIVE TIMES MORE DOTS THAN THE NORMAL DOTTED CONDOM

'Moods 1500 dots', the unique variant of Moods condoms is now in the market with specially designed dots to stimulate and heighten the pleasure of love making. 'Moods 1500 dots' is studded with five times more dots than the normal dotted condom resulting in five times more friction.

This exclusive variant of Moods condoms is available in packs of 3s and 12s for INR 40 and 100 respectively, at the retails in the leading metros and Tier 1 cities such as Chennai, Delhi, Kolkatta, Bengaluru, Lucknow, Jaipur, Coimbatore, Bhubaneshwar, Ahmedabad, Surat, Indore and Bhopal.

Moods, manufactured by HLL is positioned as a catalyst that helps to rejuvenate and strengthen relationships. The pleasurable protection of Moods promises its consumers sexual confidence for fulfilling and satisfying sex life ensuring an exciting closeness with their partners.

Moods uses every touch point to connect with its consumers. The brand website www.moodsplanet.com serves to disseminate information on new products and future launches. For those still shy to shop for condoms, the website offers online shopping.



HLL brings you Kerala's first of its kind one-stop specialty retail outlet for Surgical Implants and Special Medical Needs.

Lifecare Centre

(A Public-Public Partnership between HLL Lifecare Ltd and Government of Kerala.)

At Medical College Hospital, Thiruvananthapuram, Kerala.

Lifecare Centre offers…

- Surgical implants, Surgical consumables, Essential medicines and many more.
- High quality products at affordable price.

HLL Lifecare Ltd has always been in the forefront to offer quality health care solutions for the people across the country. Hindlabs, Diagnostic Division of HLL Lifecare Ltd, is currently running 3 state of the art MRI Scan Centers functioning inside 3 Medical College Hospitals in Kerala-Alappuzha, Kottayam and Thrissur. Hindlabs also has lab in Delhi partnering with CGHS and in Mumbai and Bangalore with ESIC.

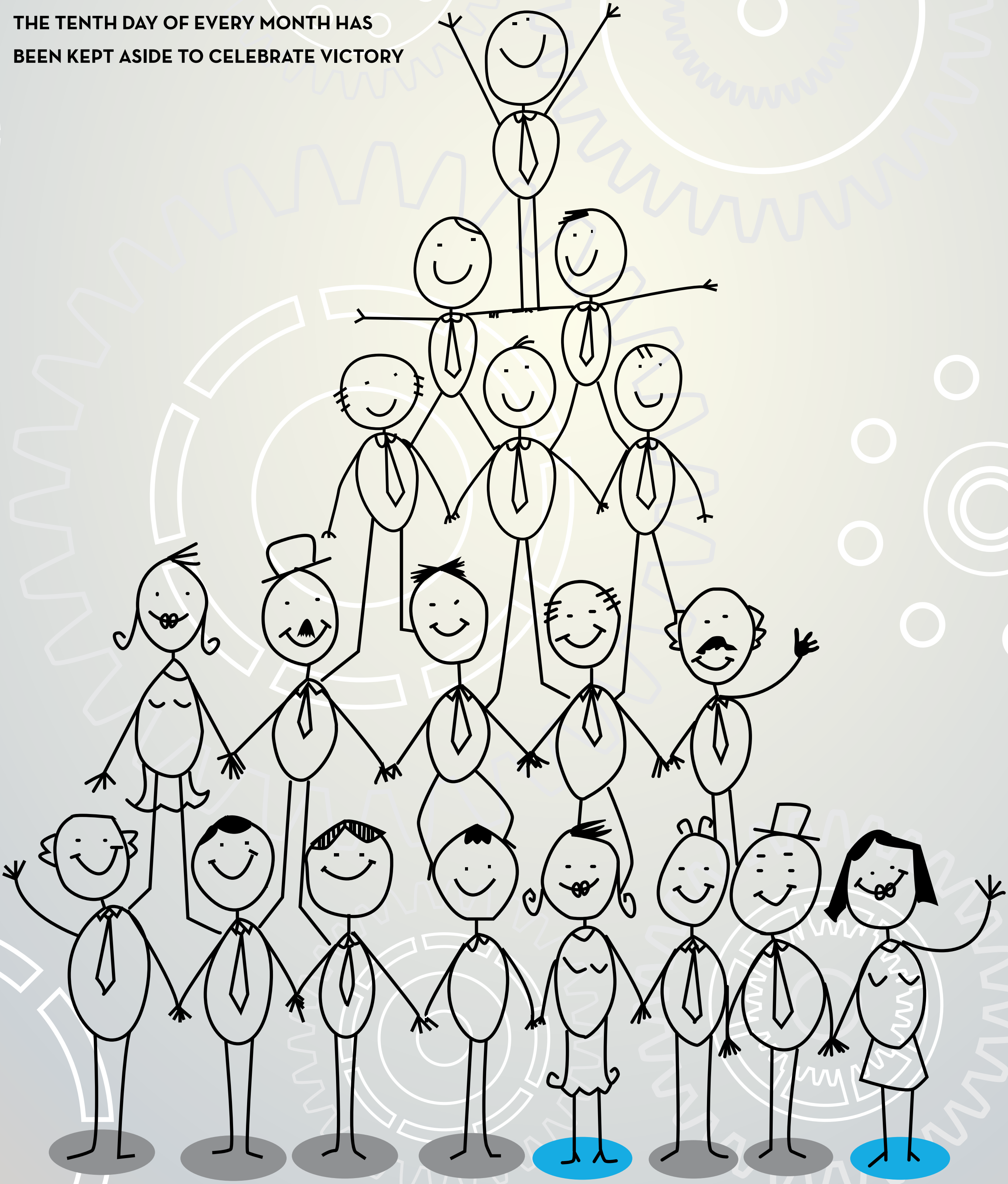
HLL Lifecare Limited
(A Government of India Enterprise)

GOVERNMENT OF KERALA

VIJAY DIWAS

CELEBRATING SUCCESS

THE TENTH DAY OF EVERY MONTH HAS BEEN KEPT ASIDE TO CELEBRATE VICTORY



Corporate Head Office

“Ability to celebrate success is as important as being successful. Success is a journey not a destination”, hence to keep the expedition a jovial one, HLL decided to halt and honour its successful members every month.

The tenth of every month has been kept aside by HLL to celebrate the victory achieved in the work.

Vijay Diwas is the brainchild of Dr M. Ayyappan, C& MD, HLL. He is aware of the need to recognise employees who have made a positive contribution towards the growth of the company. “Our people are a valuable asset and they play a vital role in building HLL. They decide the final destiny of the company”, he said. It was on the maiden day celebration of Vijay Diwas on November 12, 2012 (as tenth turned out to be a holiday) that he disclosed the idea of rewarding the deserving.

Akkulam Factory Trivandrum

The best players enjoy their game. The best musicians have always a love for music. The highest achievers enjoy their achievement. People always do better when their efforts are celebrated and cheered on. That’s why we have decided to celebrate each and every happy moment of the company. We will recognise and appreciate all the good efforts of our employees. The whole purpose is to create a new culture for the organisation”, says C&MD.

“Culture is a powerful strategic tool in business today. A good culture creates an environment in which employee believes he or she is integral to the success of the organisation and its goals. We have a uniform, corporate song, H2H and mentoring programme. With these new initiatives, HLL has already created a unique culture amongst other

"OUR PEOPLE ARE A VALUABLE ASSET AND PLAY A VITAL ROLE IN BUILDING HLL. THEY DECIDE THE FINAL DESTINY OF THE COMPANY. VIJAY DIWAS IS A PLATFORM TO ENJOY SUCCESS," SAID DR M. AYYAPPAN

public as well as private sector companies", he remarked.

HLL is one of the most successful companies in the country thanks to the hard work put in by its 2500 odd employees. On 12 November 2012, Vijay Diwas was inaugurated by C&MD at Corporate Head Office in Thiruvananthapuram, Kerala. HLL's R&D team which developed the hormonal intrauterine device –Emily –was honoured at the function.

Awards were received by:

- Dr. Rajmohan, Scientist (E2)
- Sunil Bhaskar, Senior Project Fellow
- Aneesh P.V. , Research Intern
- Ajith Kumar, Production Assistant

Vijay Diwas for the month of December was organised on the tenth at Akshaya Hall, Corporate Head Office, Thiruvananthapuram. The contributions made by the company in the field of Corporate Social Responsibility (CSR) were commemorated. HLL also honoured Mr Babu Thomas, Senior Vice President (M &IR),Ms V. Saraswathi Devi, Associate Vice President (HR), Mr Rajesh T. Divakaran, Deputy General Manager (CC) for their services to the CSR initiatives of the company.

Renowned Film- maker Shaji N. Karun and Artist Namboodiri were honoured that day. It was also the 18th anniversary of the unveiling of the Mother and Children's Sculptures in the Company Head Office Compound in Thiruvananthapuram.●

Peroorkada Factory Trivandrum

Kakkanad Factory Cochin

Kanagala Factory Belgaum

VIJAY DIWAS

January 2013

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CHO	Everyone at HLL	Achieving an Excellent MOU for the FY 2011-12
PFT	P. Baiju R. Madhu K. Sunitha	Design, development and manufacturing of MOODS 1500 DOTS & MOODS ALOE condoms
AFT	Jithin B. Manoj Kumar P.V. Udayakumar S. Harikumar K. Jayachandran Nair R.S.	Achieving highest output in Blood Bag production in 4 UP HF Welding Machine consecutively in 6 shifts (104% of rated capacity)
KFC	Vipin P Raj	Obtaining an order worth USD $ 88810.00 for blood bags from Jamaica
KFB	V.R. Bhosale S.P. Magadum R.B. Channainavar S.D. Suryavanshi C.B. Bastawad	Experimenting and validating a lower HP motor to save power for waste extractor of sanitary napkin machine
MFG	Vishal Agarwal Ekta Khattar	Introducing diagnostics business of Malaria Rapid Test cards for Institutional and Govt Sales through tender business in Odisha and Maharashtra

February 2013

CHO	S. Raveendran Nair R.Latha	Proper scheduling and monitoring of construction of storage facility at Balaramapuram enabling timely completion
PFT	Team Primary Production	Achieving highest moulded quantity production of 4.041 M.Pcs on 26.01.2013 against the rated capacity of 4 M.Pcs per dayTeam Primary Production
AFT	Mahesh Vijay Balachandran Saji M. George Harikrishnan	Modernisation of Labeling Machine 1 in blood bag production

VIJAY DIWAS

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
February 2013		
KFC	Balakrishnan	Timely completion of 'AAA Pharma' order
KFB	S.A. Hosuri R.B. Chanayannavar K. Sangappa	Installing 2.5 ton boiler feed water tank within 24 hours against normal installation time of 48 hours
Noida	Anup Sharma Abhishek Narayan Agarwal Pawan Kumar Yadav	Installing 2.5 ton boiler feed water tank within 24 hours against normal installation time of 48 hours
MFG	Anil Sharma	Obtaining GMP certificate along with validity of manufacturing license up to year 2017
March 2013		
CHO	Nireesh P.H. Binesh Kumar Thangaraj Paulraj	Developing unique Application for Vendor Evaluation in SAP
PFT	TEAM-ETD	Achievement of highest output of 5.8 M.Pcs. and for bringing down section stock from 40 M.Pcs. to 10.6 M.Pcs. by 18.02.2013 within 47 days
AFT	Sajit T. Primant A. Sathasivam V. Resmy Rachael Thomas	Developed High performance and Cost effective Medical grade PVC pellets for Blood bag sheet production
KFC	Vijayakrishnan Pillai	Obtaining order for Sutures worth USD $ 70385.00 from Kenya
KFB	K. Ganesan S.S. Gadakari Y.Y. Patil M.M. Vaishnav P.S. Gorawade	Achieving higher production capacity of Centrochroman production from 145 kg to150 kg through increased downstream operations
Noida	Ramesh Mohan R.	Providing L9 hours of awareness training in ESS/MSS to 92 personnel within 10 days
MFG	Rajeev Singh	Contribution in timely conduct of product testing and release of 20 batches equivalent to 20 lac tests liaising with Govt. Approved lab

April
2013

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CHO	Ganesan R. Pushkala H. Manu R.	Timely compilation of Financial results of 2012-13
	Suja B. Preetha Lekshmi Nisha U.	The cost effective development of Latex formulation for low protein condom
PFT	Team-Packing	Achievement of highest daily output of 5.8008 M.pcs. on 26.03.2013 and ever lowest packing wastage of 0.63% in Primary Production
AFT	Sanu S. Sujay James Kalesh B. Manikantan A. Sarathkala V.B.	Developing the product "HERNIA MESH" and the associated testing procedures as per ASTM Standards"
KFC	Sreenath S. Pillai	Bringing down the breakdown time and energy consumption significantly in2012-13 compared to last financial year in the factory
KFB	V.C. Dumale A.K.Dalavi	Using innovative analytical method 3 times faster than the normal procedure to expedite results of OCP Products as per our requirement
NOIDA	Aparna.V. Rahul Kakkar Sandeep Duggal Krishna Kumar Gautam Das	Submitting all information/documents for clearance of payment of Rs. 122 Cr. from Ministry
MFG	Tarun Solanki	Contributing in the timely installation of DG set speeding up the manufacturing operations resulting in the sales of 9.0 mn Pregnancy test cards for Govt supplies
GFM	S.Nanu M.Raiu P.Srinivas Chary A.Srinivas M.Ravi	Moulding 14.87 M.pcs. during March 2013 which is highest during 2012-13

HLL OPENS PAKAL VEEDU

THE NEW INITIATIVE IS PART OF AN ONGOING JOURNEY FOR TAKING THE CONCEPT AND PRACTICE OF CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY TO THE NEXT LEVEL

As part of its continuous efforts in promoting Corporate Social Responsibility (CSR) and raising the bar on quality of living for local community, HLL opens Pakal Veedu for the inmates of the Govt. Mental Healthcare Centre, opposite to its Peroorkada Factory in Thiruvananthapuram, Kerala.

Pakal Veedu project was inaugurated by poet, activist and environmentalist Prof.Sugathakumari on 29 November 2012.

The Centre aims to provide opportunities to bring the recovered patients of the Mental Healthcare Centre to the mainstream of the society by providing them a source of living and by engaging them in certain activities of HLL Peroorkada Factory.

Around 25 inmates of the hospital have been involved in condom peeling process at Pakal Veedu. The project also plans to expand the functioning of the peeling unit for employing more inmates from the hospital.

"Our society often hesitates to burden mentally ill patients even after their recovery. I appreciate the efforts of HLL and its team in rehabilitating vulnerable people of the society by providing them with employment. I urge other organisations to emulate these good deeds," said Prof. Sugathakumari after inauguration.

HLL C&MD, Dr M. Ayyappan promised the inmates that the company would try to provide more opportunities for the members of the Mental Healthcare Centre to empower them and make them self sustained.

Prof. Sugathakumari inaugrates Pakal Veedu Project, on 29th November, 2012

HLL has also tied up with the Govt Mental Healthcare Centre to market their products – soaps, candles, paper bags and bed sheets - made by the Pakal Veedu members.

Hospital Superintendent Dr G. SunilKumar, HLL Senior Vice President (M&IR) Dr Babu Thomas and Dr Aneesh of Government Mental Healthcare Centre were also present at the function.

There are almost 200 inmates at the Centre who have recovered from illness but are still not acknowledged by the society. Dr G. Sunil Kumar threw light on the role of socially committed organisations to provide a livelihood for such deprived group•

MOODS TOP GROWING INDIAN BRAND IN UAE

Premium condom brand `Moods' from the staple of mini-ratna public sector undertaking in India HLL Lifecare Ltd has become one of the top growing brands in UAE as per AC Neilsen Org report in 2012. As per the Report, the Moods has grown 111% volumewise and 118% valuewise over last year, 2011. 'Moods' brand of condoms is available in the UAE, Kingdom of Saudi Arabia, Qatar, Bahrain and Oman markets since 2008. Moods has also entered into Iran, Iraq and Jordan markets recently and are in the process of excessively establishing the brands in the region.

Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL visited UAE in November 2012. He personally visited the retail outlets in Abudhabi and Dubai where Moods are being displayed. A workshop on Emerging Leaders was organised for the partners in UAE in which Dr M.Ayyappan was the key speaker. "We attribute our success in the Middle East, to our committed partners", said Dr M. Ayyappan. Mr Nilay Shah, General Manager of HLL's key partner Muscat Pharmaceutical Trading LLC said "HLL is one the best principal companies we are associated with. HLL is thoroughly professional and their fair policies and practices are admirable", adding that "our company is committed for a sustainable performance for Moods in the country."

Within a short span of time, Moods emerged as one of the most sought after condom brand in terms of its high quality, brand appeal and availability.

Moods is now available in 14 exciting variants in the Middle East.

HLL Partner, Muscat Pharmaceutical Trading (MPT) received Best Company Award in the sector of Health Care and Health Supplements by Dubai Government and Dubai Municipality for 2011 and 2012

SPECIAL NEWBORN CARE UNITS: **A BOON FOR NEONATAL CARE IN INDIA**

AIMING TO DEVELOP INDIA AS A COUNTRY WITH ZERO NEO-NATAL MORTALITY RATES, HLL LIFECARE LTD IN COLLABORATION WITH NATIONAL RURAL HEALTH MISSION (NRHM) - THE MAIN FUNDING AGENCY, AND AROGYA KERALAM, KERALA, HAS TAKEN UP A PROJECT TO ESTABLISH 12 SPECIAL NEWBORN CARE UNITS (SNCU) AT GOVERNMENT HOSPITALS IN VARIOUS DISTRICTS OF KERALA.

Over three lakh newborns in India die within 24 hours of their birth every year- the highest number in the world. According to the report titled 'State of the World's Mothers' released on May 7, 2013, out of every three babies in the world dying on the first day of their birth, one is in India. The study was done by 'Save the Children', an organisation working for children's rights in 120 countries. According to the experts, the neonatal mortality can be only reduced by health facility-based interventions. Facility-based newborn care, thus, has a significant potential for improving the survival of newborns in India.

One of the Millennium Development Goals is to reduce under- five mortality rate to 42 per 1000 live-births by 2015. India will reach 52 by that year missing the target by 10 percentage points. In this context, HLL Lifecare Ltd in collaboration with National Rural Health Mission (NRHM) - the main funding agency and Arogya Keralam, Kerala has taken up a project to establish 12 Special Newborn Care Units (SNCU) at Government Hospitals in various districts of Kerala. SNCUs, set up following the guidelines of National Neonatology Forum (NNF), UNICEF and Indian Public Health Standards 2012, are equipped to handle sick newborns (except for those requiring assisted ventilation or major surgery).

SNCUs facilitate post- natal care, managing sick newborns, follow-up of high risk newborns, referral services, immunisation services and appropriate care for the child at birth. These units are equipped with specialised equipment including open care warmers with built in oxygen cylinders, double surface LED phototherapy units, oxygen hoods, syringe pumps, oxygen concentrators, Laryngoscope, weighing scales, pulse Oxymeter, and Infantometres.

The idea of setting up the Special Newborn Care Units in Kerala was a result of the feasibility study conducted by HLL with the consent of NRHM for introducing SNCUs at various hospitals in Kerala.

The first among these 12 SNCU opened at the Women & Children Hospital, Thycaud, Thiruvananthapuram in Kerala was inaugurated by Mr V S Shivakumar, Health & Family Welfare Minister, Government of Kerala, on 26 April, 2013. The other units are being established in Ernakulam General Hospital, Sree Avittom Thirunal Hospital in Thiruvananthapuram, Kollam Victoria Hospital, Kottayam District Hospital, Medical College Hospital Kottayam, Alappuzha Medical College Hospital, Thrissur District Hospital, General Hospital in Manjeri, Malappuram and Women & Children Hospitals in Alappuzha, Kozhikode and Palakkad districts•

DEVELOPMENT IN TRAUMA CARE

HLL TO LAUNCH COST-EFFECTIVE LIMB IMMOBILIZER

India has the highest number of road accidents in the world; this was revealed in a recent study by World Health Organisation, and an estimation of 14 deaths per hour due to road accidents. After this census, the government took a more serious step in the compulsion of helmet and seatbelt wearing while riding and driving respectively. The most common injuries linked with road accidents are dislocation, fractures, sprain or contusions as a result from blunt, penetrating or crush type of injuries. For the prevention of major complications and to treat extremity injuries, the most crucial thing is to treat all joint, bone and muscle injuries in the first 4 to 6 hours of pre-hospital care and while the patient is lying waiting to be attended.

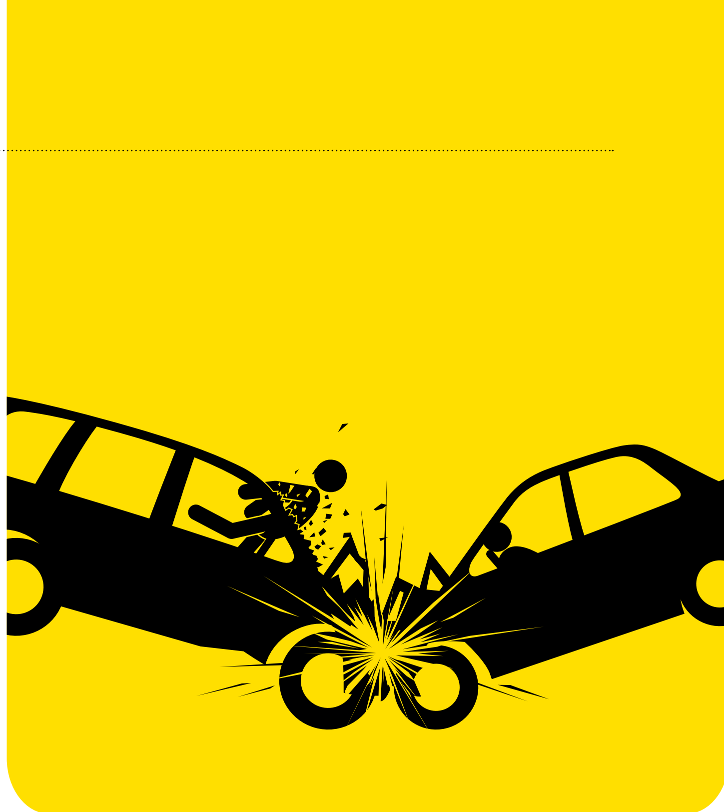
Keeping in mind HLL's 'purpose' – to offer high quality products and services at affordable prices, HLL Lifecare Limited is all set to manufacture affordable LIMB IMMOBILIZER, which is crucial for treating a patient suffering from trauma caused by fractures.

The low cost disposable and eco-friendly limb immobilization device has been developed by Biotech Consortium India Limited (BCIL), a company promoted by Department of Biotechnology, Government of India, at the All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) in New Delhi.

The new LIMB IMMOBILIZER is, "a better way to temporarily immobilize injured lower limbs in trauma patients before they receive definitive care," – Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director, HLL.

The technology for the device was transferred to HLL Lifecare on 05 November 2012. The agreement regarding the device was signed by Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director, HLL and Dr Purnima Sharma, Managing Director, BCIL.

"The Government is committed to improve the health condition of the underserved population. The Health Ministry is happy to support such innovations that provide affordable solutions to the people", said Mr P.K. Pradhan, Secretary, Union Ministry of Health and Family Welfare by addressing



the occasion of the transfer. Dr M. K. Bhan, Secretary, Department of Biotechnology, Government of India, spoke about the various challenges for the growth of medical device innovation ecosystem in India, these being, manpower, incubation facility and the regulatory systems. He also, stressed on the need for continues government support for development and commercialisation of low-priced medical devices.

HLL believes that this device will go forward to satisfy the vast unmet clinical needs of trauma care units in hospitals and healthcare centers across the nation. Being both effective and affordable, this will enlarge the portfolio of HLL in healthcare products.

The LIMB IMMOBILIZER consists of a plain plastic coated board made up of cardboard with multiple creases for better encapsulation of different leg girth sizes, hip support section and multiple belts for immobilizing joints at different locations. Inguinal and upper thigh belt is one of the USPs addressing upper femoral fractures. The board is flexible in longitudinal axis but rigid along lateral axis when bent around the girth.

The free size device has been designed specifically for pre-hospital care settings in India. It is a single device for right or left limb with better 'wrapping effect' and its unique strapping mechanism immobilizes for a good six hours. It is easier and safer to use while performing other trauma care procedures, it also leads to reduction of pain. The invention of this device is a stepping stone to other inventions in this line, and a benefit for so many victims of road accidents and other traumas•

PREVENT PREGNANCY

Use this emergency contraceptive pill within 72 hours of having unprotected sex.

CALL OUR HELPLINE : 1800 425 3223
E-mail: unipill@lifecarehll.com

HINDI PROMOTES PATRIOTISM AND NATIONAL CONSCIOUSNESS: MINISTER K BABU

The language, Hindi, has a major role in unifying the people of India and in promoting the concept of 'one nation, one people', said Mr K. Babu, Minister for Fisheries, Ports & Excise, Government of Kerala, while inaugurating the Hindi Fortnight Celebrations organised by HLL Lifecare Limited at Thiruvananthapuram on November 22, 2012.

Complimenting HLL's efforts for propagating India's national language the Minister said, "Hindi is deeply entrenched with India's freedom struggle, which was not about freeing India from British rule but also unifying the varied groups of the country's population. Youngsters these days are found to be reluctant in learning languages as they feel that it does not bring sufficient employment opportunities."

Mr Babu also gave away the Rolling Shield for the best implementation of official language policy for the year 2011 to HLL's Kanagala Factory, Belgaum.

Dr M.Ayyappan, Chairman & Managing Director, HLL Lifecare Limited, noted that as many as 500 million people the world over can read and speak Hindi. "Of the top 100 different languages in the world, Hindi is the fourth most spoken language after Chineese, Spanish and English," he said and called upon employees of HLL to enhance the official use of Hindi.

Dr K.R.S. Krishnan, Senior Vice President (Technical & Operations), HLL read out the message of Mr Ghulam Nabi Azad, Union Minister of Health & Family Welfare. "As the national language, Hindi ensures its growth by imbibing the spirit of various vernacular languages and unifies the nation," wrote the Union Minister in his message.

Mr N. Venkataraman, Senior Vice President (HR) presented the message of Mr Sushil Kumar Shinde, Union Home Minister. In his message, the Minister said, "Today, not just people interested in knowing India, but also those in commerce and industry are learning Hindi. As such, it becomes important for all of us to promote the use of Hindi. This will benefit us all."

Ms R.I. Santhi, Associate Professor, Government College for Women, Thiruvananthapuram, Mr K.K. Suresh Kumar, Director (Marketing), HLL, Mr P.Sreekumar, Company Secretary & Vice President (CAS) were also present.

Every year, HLL celebrates Hindi Fortnight from September 14 to September 28 to promote the use of the language among HLLites. Various activities, seminars and workshops are conducted as part of the celebrations.

Minister K.Babu inaugurates the Hindi Fortnight Celebrations

HLL SHINES AT TRANSMEDCON 2012

Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director, HLL Lifecare Ltd launched its automated blood component extractor – HiCARE – CX and Leukocyte Reduction filter bags at the first Annual Conference of Indian Society of Transfusion Medicine held in Jaipur, Rajasthan from November 23 to November 25, 2012.

Around 600 blood transfusion professionals from across the country participated in the conference.

HLL's machine, HiCARE – CX and Leukocyte Reduction filter bags were widely appreciated and accepted by the participants of the conference. Apart from products display, the conference also had scientific sessions based on- Changing Immunohematology practices, Basics of pre-transfusion testing, Component Therapy, Voluntary Blood Donation, Hemovigilance and Transfusion Transmitted Infections and Blood Safety Initiatives of NACO (National AIDS Control Organisation) during NACP IV (National AIDS Control Programme Phase IV)•

ENGINEERING COLLEGE TIES UP WITH HLL LIFECARE

Taking a key step forward in its efforts to boost industry-academia linkages, HLL has teamed up with the Mohandas College of Engineering and Technology (MCET) in Kerala for collaborative R&D and higher education projects.

HLL Chairman and Managing Director Dr M. Ayyappan signed a Memorandum of Understanding with MCET Director Dr Ashalatha Thampuran for the establishment of an Institute Industry Interaction Cell which will provide the facilities and the expertise to improve capabilities for advanced education and research.

Mr G. Mohandas, Chairman, MCET, Ms Rani Mohandas, Director, MCET, and Dr K.R.S. Krishnan, Director (Technical & Operations), HLL were present at the signing of the MoU which envisions knowledge sharing, research interactions, consultancy and training programmes.

HLL will give MCET students the opportunity to undergo industrial training at its facilities and participate in active Research & Development (R&D) projects.

"We are working towards increasing the relevance of academic research and consultancy in the research and product development initiatives at HLL", C&MD Dr M. Ayyappan said. "We are looking at more such partnerships with leading institutes to help us develop innovative solutions and evolve affordable products and services for the public, which is our primary objective", C&MD added.

The tie-up allows for use of MCET's laboratories and test facilities on a preferential basis and at concessional rate by HLL, and vice versa. The MoU will also facilitate continuing education activities, skill development and subject upgradation workshops for HLL employees using the facilities of MCET.

HLL's experts will support the engineering college in its academic and training programmes and provide advice in formulating curriculum and syllabus for the courses offered by the educational institution●

HLL Chairman and Managing Director Dr M. Ayyappan exchange MoU with MCET Director Dr Ashalatha Thampuran

PINK CELEBRATES THE POWER OF WOMEN

ON 8 MARCH 2013, WOMEN EMPLOYEES OF HLL LIFECARE LTD CELEBRATED INTERNATIONAL WOMEN'S DAY TO RECOGNISE AND CELEBRATE THE ACHIEVEMENT OF WOMEN IN THE SOCIETY

'PINK', the ladies forum of HLL Lifecare Ltd commemorated International Women's Day by celebrating the increasingly important role of women in philanthropy by gathering and delivering clothes to orphanages and old age homes in Thiruvananthapuram, Kerala.

On March 8, 2013, HLL Chairman and Managing Director Dr M.Ayyappan marked the beginning of the International Women's Day celebrations organised by the members of 'PINK' at the Corporate Head Office by cutting the cake. C&MD appreciated the forum, for its endeavors that reinforce HLL's commitment to women's initiatives. Dr M. Ayyappan who is also the patron of 'PINK' gave red roses to all the women employees of the company as a token of acceptance and encouragement.

Ms Udayakumari, Deputy General Manager, Information and Technology of HLL, gave an introduction on International Women's Day and Ms Saraswathy Devi, President of 'PINK' forum distributed certificates to the blood donors of Voluntary Blood Donation camp held in February 2013.

After the formal inaugural function the compassionate 'PINK' members were divided into different

DR M.AYYAPPAN APPRECIATED THE FORUM, FOR ITS ENDEAVORS THAT REINFORCE HLL'S COMMITMENT TO WOMEN'S INITIATIVES.

groups to visit orphanages and old-age homes in the city. The groups visited Divine Home, Mudavanmugal- a home for orphanage children, Sree Chitra Home for Destitute and Infirm, Pazhavangadi and Mahila Mandiram in Thiruvananthapuram; and handed over the collected clothes to the authorities. The members also had a great time with the inmates of these homes. They also distributed gifts and sweets to the children and the elders of the homes.

Another highlight of the 'PINK' Day was the interaction of the 'PINK' members with Ms Anjana G, GIPA Coordinator (Greater Involvement of People Living with HIV / AIDS), Kerala State AIDS Control Society●

SAHELI
PILL NOW A CLICK AWAY

HLL Lifecare Ltd launched 'Saheli', world's first non-steroidal oral contraceptive pill, across e-commerce portals on International Women's Day as a tribute to independent women in India. Thus Indian women can now easily access the country's wonder pill for reversible contraception on portals such as Indiatimes, Homeshop18, Healthshoppe, Indiaplaza, Ebay, Healthkart, Healthgenie, and Cilory.

"It marks the freedom of women," said HLL C& MD Dr M. Ayyappan. "They can make the right choice to safe and reversible contraception from the comforts of homes or workplaces."

Saheli, the only non-steroidal pill with zero side effects is regarded as the most convenient and safest mode of contraception with a dosage of one pill a week. The contraceptive is effective in reducing the risk of cancer, improving the health of mothers-to-be and easing cramps. HLL will be targeting large number of women internet users in India. According to the latest figures, 40% of the total 112 million internet users are working and non-working women above 25 years. "Saheli celebrates the independence of women who can choose to space pregnancies and ensure the best for their children. It saves young women from the agony of unsafe abortions," C&MD added.

Saheli, launched by HLL Lifecare Ltd in 1991 was originally developed by Central Drugs Research Institute as the first indigenous molecule (Centchroman). It is a huge advance for women's health and equality. The company has been on the front lines of making birth control available to women nationwide since years. 'Saheli' would control unintended pregnancy, birth rates among the teens, the need for abortion and abortion rates. When women have access to birth control, they can choose whether and when to have families. They can have an education, a career and a family.

INTEGRITY BRINGS SUCCESS
- SWAMI BHOOMANANDA TIRTHA

"Integrity and commitment are crucial to succeed in business, and employees of the organisation should make them a habit", said Swami Bhoomananda Tirthaji Maharaj while delivering a lecture on 'Spiritual Values for Success in Corporate Life', organised by HLL Lifecare Limited at its Peroorkada Factory in Thiruvananthapuram on January 10, 2013.

Swamiji inspired HLLites with his motivational speech saying one should strongly follow the principles of mutuality and collectivity to achieve greater victories. "Employees should be compassionate at their workplace. In our homes, we plan work and strive with cohesiveness; the same mutuality should be followed in office work also.

One should be impersonal and work should not be affected by personal mood or any other considerations at any point of time. Each day of our work should be enriched with meaningful jobs.

Swamiji also said that organisations should understand that their purpose is to serve the community and all decisions should be intended for the overall benefit of the society. "Such a culture would bring dynamism to the organisation", he adds.

Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director, HLL Lifecare Ltd, also spoke during the occasion●

HLL REDESIGNED WEBSITE GOES LIVE

HLL Lifecare Ltd launched redesigned corporate website during the Annual Plan Workshop-2013 at Munnar, Kerala. "Today, internet is an essential communication tool to reach at domestic and global audience alike. We wanted our new website to better reflect who and what HLL is - our vision, purpose and breadth and depth of experience", Dr M.Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL said after launching the new website. "With contemporary design and dynamism, we hope to engage new audiences and bring them an improved user experience."
Social media integration such as Facebook, Twitter and Youtube are also part of the new website. The launch of the redesigned website is part of the company's ongoing efforts to enhance the quality and availability of information to all its stakeholders worldwide.
Please visit **www.lifecarehll.com**

LAUNCHED HLL'S E-LEARNING WEB PORTAL

HLL C&MD Dr M. Ayyappan launched HLL's E-Learning Web Portal at the Annual Plan Workshop-2013 held at Munnar in Kerala. The web portal is built to address individual and organisational learning needs and also to strengthen the connection between learning and employee performance.
Managed by HR Department, HLL Employees can access E-learning portal by using user name and password either through HLL's corporate website by clicking on the menu 'Knowledge Centre' or can directly access the portal by using the sub domain URL **knowledgeathll.lifecarehll.com**

WEBSITE FOR HLL ACADEMY

www.hllacademy.in

HLL Chairman & Managing Director, Dr M. Ayyappan inaugurated the interactive website of HLL Academy at a function held at its Corporate Head Office in Thiruvananthapuram on 19 April 2013.
The website provides an overview of the new courses introduced by HLL Academy, the academic initiative of HLL. The website features information on admission procedures and academic requirements. Online application submission facility has also been incorporated in the new website.

NEW UNIFORM FOR ALL AT HLL

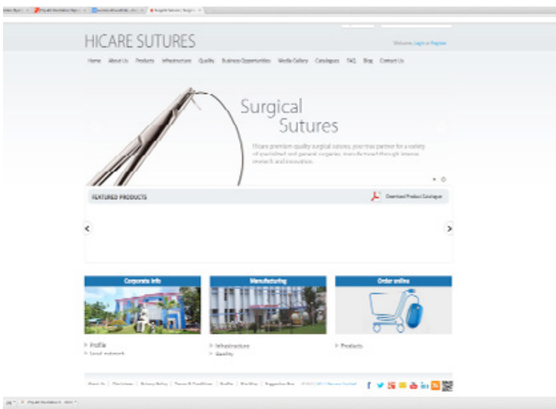
HLL rolls out changes in the HLL uniform. The new uniform has also been extended to other staffs; earlier it was only for the officers.

For men, it is dark blue pants and sky blue striped shirt and for ladies, dark blue saree with dark pink border. Churidhar option is also there. "The Uniform provides a sense of teamwork and togetherness and give the company a unique identity," said C&MD•

HICARE SUTURES' WEBSITE LAUNCH

Dr M. Ayyappan, Chairman & Managing Director, HLL Lifecare Ltd launched the brand new website of Hicare Sutures, a quality product of HLL Lifecare, during the Annual Marketing Conference held in Bengaluru on April 6, 2013. The website, **www.sutures.in**, intends to promote Hicare Divisions' wound care products among the medical fraternity and open a new vista to widen the product reach both in international and domestic markets.

Design, layout and interactive features of Hicare sutures' website are far superior and simple when compared to the other websites of similar products. The website is uniquely designed to enable the visitors to get easily acquainted with the organisation and products. Its special features like Online Ordering system, Knowledge centre for surgeons and the customer care cell ensures the benchmarking of sutures.in with the global leaders in the wound care category•



DR K.R.S. KRISHNAN BECOMES THE NEW DIRECTOR (T & O)

Dr K.R.S. Krishnan, SVP (T) becomes HLL's new Director (Technical & Operations). With over 34 years of experience in various fields engineering and technology, Dr Krishnan joined HLL in 2006. In HLL, he was heading the departments of Strategic Planning, R&D, Corporate Quality Assurance and IT during 2006-2012 before taking charge as SVP (T). Dr Krishnan played a crucial role in establishing HLL CRDC, the state-of-the-art R&D facility of HLL. Prior to joining HLL, he was the Director of Department of Science and Technology, Government of India. Dr Krishnan took his Bachelors in Engineering from College of Engineering, Trivandrum and Masters and Doctorate from IIT Roorkee and IIT Delhi respectively•

HLL TO TRANSFORM HEALTHCARE IN AFRICA

The womb of the world, a place where diversity and culture thrives, where history builds a shiver in your spine, the origin of Human Beings, the place where the world believes it all started - Africa, 'the Continent of hope'. HLL established its first presence on the continent more than ten years back. This year, HLL Lifecare is accelerating its African Safari. The company has decided to expand their presence in Africa with an objective to meet the growing demands for quality healthcare for the people in the region.

Currently, the second largest continent and also the second largest populated continent; Africa, showcases diversity in all aspects, from culture and language to climate and landscape. Despite the abundance in natural resources, Africa still remains the poorest and most underdeveloped continent in the world. Malnutrition, poverty, illiteracy, insufficient water supply and sanitation, as well as pitiable health affect a large portion of the population in this continent.

HLL has a very strong market presence in Kenya, Botswana and Ghana; the products

TO MEET THE GROWING DEMANDS FOR QUALITY HEALTHCARE, HLL GIVES ATTENTION TO AFRICAN MARKET

supplied there being MOODS condoms, blood bags and surgical sutures, through its own distribution network. This year, HLL plans to cover South Africa, Tanzania, Egypt, Zambia, Sudan, Uganda, Benin, Ivory Coast, Nigeria and Seychelles, thus expanding its distribution network.

HLL has partnered with Pharmanova Limited, Ghana, Africa, a world- class pharmaceutical company which has a good supply chain of gas stations, pharmacies, grocery stores and supermarkets. Through Pharmanova, HLL's premier condom brand MOODS has been covered in more than 60% of the total outlets. Also, HLL got listing approval from Ghana Oil Company, GOIL, for placing MOODS in their 138 outlets spread across the country, as they look forward to a fruitful relationship with HLL.

Africa holds 15% of the world population, and more than half of its population lives below the poverty line. The current Total Fertility Rate (TFR) of Africa is 6% while the world TFR is 2%; in recent news, African governments have been paying a great deal of attention to this.

All over Africa, nations are awaking to the need for contraceptives and family planning. With a wide range of quality and affordable products and services, HLL hopes to offer better levels of healthcare to people in Africa.

HLL AND PHARMANOVA
– PARTNERS FOR A NOBLE CAUSE

"We at Pharmanova are proud to have partnered with HLL for a noble cause - to bring better healthcare to Africa", says Mr Dhananjay Tripathi, Chief Executive.

HLL has teamed up with Pharmanova, since December 2012, for the distribution of HLL products in various parts of Ghana.

Pharmanova Limited, Ghana, Africa is a company that concentrates on the creation and deliverance of world- class pharmaceutical products, through the development of highly efficacious and reasonably priced medication that helps in the progressive increase in human livelihood. Pharmanova, over time, has become among the fore front of pharmaceuticals manufacturing and distribution in Ghana. They have the experience, technology and expertise, to manufacture and develop quality pharmaceutical dosage forms. The Chief Executive, Mr. Dhananjay Tripathi, is a pharmacist by profession and an entrepreneur by call. Being innovative and result oriented, he makes a brilliant team leader with a good sense of initiative and priority. Mr Tripathi has immense experience in the manufacture of pharmaceutical products having worked primarily in production of ethical products in various pharmaceutical establishments in India and Ghana.

The company's market share of the Ghanaian market is on a steady rise, annually. Pharmanova is not confined to the Ghanaian Market, since 2011 they have been paving their way to the West African sub region. Pharmanova's vision as a company is to become the most valued pharmaceutical establishment in Ghana and in the sub region, by setting for themselves the highest standards in business ethics and customer service. The core objective of the company is the successful deliverance of ground breaking and affordable, life-saving medicines to Ghanaians and individuals throughout the West African sub region•

INSTITUTE OF PUBLIC ENTERPRISE-CSR CORPORATE GOVERNANCE AWARD

HLL Lifecare Ltd won the IPE CSR Corporate Governance Award instituted by the Institute of Public Enterprise (IPE) and World CSR Congress as recognition of the company's contribution to Corporate Social Responsibility. The award was received by Ms V. Saraswathi Devi, Associate Vice President (HR) and Mr Rajesh R., Regional Manager (WHD) at an award ceremony held in Taj Lands End, Mumbai on November 24, 2012●

PFT BAGGED STATE LEVEL AWARD FOR BEST SAFETY COMMITTEE

Mr Rajendran B., Unit Cheif ,Peroorkada Factory Trivandrum received the State level award for Best Safety committee in Kerala instituted by National Safety Council from Mr K. Sasi, Director (Factories & Boilers) on March 4,2013 at Kochi●

Students of Government UP School, Karakulam with Vinod Narat during the 'Kitty Show' organised as part of the campaign against communicable diseases by HLL Lifecare Ltd along with Health & Family Welfare Department, Kerala, State Disease Control Monitoring Cell and 'Arogya Keralam' on November 19, 2012

'Snehagramam', the free medical camp organised by HLL Lifecare Ltd and Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT) at the Primary Healthcare Centre in Karakulam Gramapanchayath on March 22

HLL C&MD Dr M Ayyappan inaugurating the 'Sadya' offered for the inmates of Peroorkada Mental Hospital by Valsalya, the non-profit initiative of HLL employees

The free medical camp by Amritha Life Ayurvedic Health Care Centre organised by Unique Eco Safe Forum,PFT on March 3,2013

Promoting good health, HLL organised 12 days Blood Sugar Level Check-up camp, in March, 2013, at Kanagala Village as part of CSR activities

Supporting wellbeing, HLL conducted a General Medical Check-up camp on 30th March, 2013, as part of the CSR Activities in Kanagala Village, Belgaum

Renowned Journalist Mr Sunny Kutty Abraham speaking at the media workshop conducted for the employees of Healthcare Services Division organised by the Corporate Communications Department of HLL Lifecare Ltd on November 2, 2012

Mr R. Ganeshan, Vice President (Finance), addressing the Non- finance Managers at the training on 'Finance for Non- finance Managers' on January 22, 2013

Mr V.B. Subramaniam, Tax Consultant, speaking to the employees during the In- house training prog-amme on Service Tax on January 21

Republic Day Celebrations

Blood Donation Camp organised by HLFPPT (Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust) on February 19, 2013

HLL C & MD inaugurating the discount coupons issued for the employees of HLL Lifecare Ltd for purchasing ophthalmic products from the Lifecare Centre at the Government Eye Hospital, Thiruvananthapuram on March 16, 2013

Dr Anil Kumar delivering a talk on ‘Homeopathy in Modern Medicine’ as part of the HLL Lifecare Registered Office Recreation Club’s monthly programme held on April 26, 2013

Mr V. Sreekumar, Manager (Information Technology) trains the staffs of HLL on Microsoft Office at Akshaya Hall on March 25, 2013

HLL C&MD Dr M. Ayyappan in conversation with the grade 1 to 5 employees in the 'Open House' held on November 8, 2012

Mr R P Khandelwal Director (Finance) HLL Lifecare Ltd interacting with the employees at a meeting held on November 01, 2012

Peroorkada Factory Recreation Club authorities inaugurating 'Nattarivu Paattukal Nalchollattam', a programme on folk songs of Malayalam on November 28, 2012

The participants of the Badminton and Tennis championship organised by Peroorkada Factory Recreation Club on November 22, 2012

HLL Biotech Ltd (HBL) secures future generations by providing safe and effective vaccines at affordable prices for every Indian. HBL is partnering with Ministry of Health and Family Welfare, Government of India to set up a premium facility for production of vaccines for the National Immunization Programme and other new generation vaccines at its campus in Chengalpettu near Chennai in Tamil Nadu.

Ticel Biopark Campus (Module # 013-015), CSIR Road, Taramani, Chennai-600 133, Tamil Nadu, India
Tel: +91 44 - 22 55 423/ 33 enquiry@hllbiotech.com visit: www.hllbiotech.com

HBL
Protecting lives

Ms Shoba Koshy, Chief Post Master General, Kerala Circle, Thiruvananthapuram inaugurating the valedictory function of Hindi Fortnight Celebrations and Hindi Music Night at Thiruvananthapuram on December 20, 2012

Employees participating the New Year Card designing competition organised by Able Eco Safe Forum on December 22,2012

Dr Sreejith M Namboothiri, Chief Physiotherapist, Executive centre for Physiotherapy, Thiruvananthapuram delivering a talk on 'Healthcare and Physiotherapy' , organised by HR and C&GC (Career Guidance & Counselling) on December 21, 2012

Yoga training for employees of Perrorkada Factory on December 5, 2012

Visit of Mr P.K. Pradhan IAS, Secretary, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India on December 31,2012

Mr P.C. Sanalkumar, retired IAS officer interacting with the participants of ‘Chiri Dot Com’, a programme organised by Kshamatha Eco Safe Forum

New Year Celebrations on January 1, 2013

Republic Day Celebrations

Dr Arun K. Panda, Joint secretary, Ministry of Health & Family Welfare visiting PFT on January 25, 2013

Officials from Factories and Boilers visiting PFT on February 18, 2013

Mr Rajendran B., General Manager (Operations) & Unit Chief hoisting the productivity flag as part of the Productivity Week Celebration- 2013 on February 12, 2013

Mr Krishna Panicker, Retired Deputy Director (Implementation) taking Spoken Hindi Class for the executives on February 16, 2013

Employees participating at the ‘Safety Quiz’ conducted by Able, Kshamatha, Prime & Ideal Eco Safe Forums on February 5,2013

Mr Thampy Thomas, Group Head (Condoms & FMCG) leading the productivity pledge during the Productivity Week Celebration- 2013

Dr Remani Wesley, Head of the Department and Professor of Oncology Department, Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram delivering a talk on ‘Breast Cancer’, organised by HR and C&GC (Career Guidance & Counselling), on February 23, 2013

HLL Chairman and Managing Director Dr M. Ayyappan inaugurating the Central Engineering Division Office on March 27, 2013

Dr P. K. Jabbar, Additional Director, Indian Institute of Diabetics, Pulayanarkotta, talking to the employees on 'Diabetics' at an interactive session organised by HR and C & GC (Career Guidance and Counseling) on March 7, 2013

Officials from Samyang Corporation, Korea visiting the Factory on March 18, 2013

HLL C & MD Dr M. Ayyappan handling a session - HLL past, present & future- at 'Know Your Company', an in-house program for employees on January 19, 2013

Ms Brinda Sanil, Assistant Motor Vehicle Inspector, Thiruvananthapuram conducting a talk on 'Road Safety', as part of Knowledge sharing, on March 16, 2013

Sriram, General Manager (Canera Bank) & Chairman (Bank, Town Official Language Implementation Committee (TOLIC)), inaugurating the one day conference in Hindi Medium for the TOLIC members and employees of HLL on March 20, 2013

Women's Day Celebrations on March 8, 2013

Mr Sunny Sebastain, Retired Director of Rubber Board, Thiruvananthapuram conducting a training on “Latex Technology Phase -2” on April 25, 2013

KSPCB (Kerala State Pollution Control Board) Award Judging Committee 2013 paying visit at the Peroorkada Factory on April 29, 2013

C&MD talks to Executives, Non-Unionised Supervisors and Union representatives at a meeting organised to address the Company's Performance for the year 2012-13

Trial run for female condoms done on April 29, 2013 at Plant D

Employees having an interaction with the LIC officials on the newly introduced Company's Contributory Pension Scheme on April 18, 2013

Mr S. Venugopal, Senior Manager (Primary Production) delivering a talk on 'Total Productive Maintenance' as part of Knowledge sharing on April 30, 2013

Meeting for Value Champion ambassadors conducted on April 29, 2013

Mr Jobin S. Kottaram, Psychologist delivering a talk on 'Positive Attitude for Success in Life' organised by HR and C&GC on April 24, 2013

The poster exhibition organised by Prime Eco Safe Forum on April 22, 2013 as part of World Earth Day

Mr K. Sasi, Director (Factories & Boilers) inaugurating the Safety Valedictory function on April 29, 2013

Dr Ganesh Bhargav, Bhargava Management Consultancy conducting training on 'Supervisory Role for Professional Excellence' for 'O' Grade employees on April 11 and 12, 2013

Mr P.K. Pradhan IAS, Secretary, Ministry of Health & Family Welfare, Government of India having a visit at the factory

Mr Arun K Panda, Joint Secretary, Ministry of Health & Family Welfare, Government of Kerala visits the factory

Republic Day Celebrations

Delegates from Samyang Corporation, Korea interacting with the employees during their factory visit on March 18, 2013

Mr Mohandas, Mr Sanjeev Kapoor, Dr Aarti Vij, Board of Directors HLL Lifecare Ltd visiting KFB Unit on 8th March, 2013

To create awareness among employees, a pledge was taken for exercising vote in Karnataka State Legislative Assembly Election. Pledge was administered by Election Commission Officials at KFB on 20th April, 2013

Celebrating Productivity week at KFB, from 12th to 18th February, 2013; Mr Sasikumar K.P., GM (Operations) and Unit Chief administered a Productivity pledge,on 14th February, 2013

Dr Shivakumar Harti, KLE Ayurvedic Hospital, Belgaum offering a guest lecture on 'Health & Nutrition' on January 2, 2013

Republic Day celebrations

Employees conducting ‘AIDS RALLY’ to commemorate ‘World Aids Day’ on December 1, 2012

HLRC Club Day celebrations of KFB Unit on January 26, 2013

CONGRATULATIONS

Shubham Suryavanshi
S/o S.D. Suryavanshi
SSLC

Meenakshi Lohar
D/o M.B.Lohar
SSLC

Srushti Kothiwale
D/o A.B.Kothiwale
Plus Two

Shreyas R. Bhosale
S/o R.B. Bhosale, Gold medal in CBSE south zone Judo championship

Utkarsh
S/o R.R. Mahajan, Silver medal in Taekwoundo Championship-2012

HLL Chairman & Managing Director Dr M. Ayyappan address HLL Partners Meet – 2013 held at Kochi on February 2

Mr Rajan Parulekar, Sales and Marketing training consultant interacting with the IBD Executives during the Contextual Selling Training Program at Bolgatty Palace Hotel Kochi on April 3, 2013

HLL, International Business Division, participated in the Arab Health 2013 International Healthcare Exhibition held at Dubai in January 2013

MOODS®
CONDOMS
1500 DOTS
TRILLION TIMES
THE FRICTION.
ZILLION TIMES
THE PLEASURE!
MOODS®
CONDOMS
1500 DOTS
12 condoms for pleasure that is spot on
BLAZE
COOL
12 condoms for the coolest moves
aloe
12 condoms with the natural touch
SELECTED
Superbrand
INDIA 2011/12
Consumer Validated
Find us on facebook
www.moodsplanet.com

Financial Express

INTERVIEW: M AYYAPPAN

CHAIRMAN AND MANAGING DIRECTOR, HLL LIFECARE

'CREDIBILITY IS CRUCIAL'

HINDUSTAN Latex Lifecare (HLL Lifecare), a public sector company wedded to the business of stopping births, has now started giving birth to new business units of its own. Its latest subsidiary is HLL Biotech Ltd, set up to bring to life a ₹594-crore Integrated Vaccine Complex (IVC) in Tamil Nadu.

After a slew of big-billed diversification projects—hospital chains, diagnostic clinics, hospital management centres and MRI centres—that catapulted its compound annual growth rate during 2003-2010 to a high 35%, Hindustan Latex had officially rebaptised itself as HLL Lifecare, fresh logo, value charter and all. It crossed ₹1,000 crore business in 2010 and earned a 'mini-ratna' tag. By the current plans, it is likely to net ₹10,000 crore business by 2020.

"In the public sector, one can decide to just pull along, be resigned to drowsy career prospects or choose ambitious growth targets. We chose the second option and watch the difference we made to affordable healthcare," says **M Ayyappan**, *chairman and managing director, HLL Lifecare, in conversation with FE's* **M Sarita Varma**.

From being the nation's 'Nirodh factory', HLL Lifecare has grown into a total healthcare solutions provider. Now condom is only 58% of your total business. Would that mean HLL Lifecare is losing its grip on the contraceptive business, its core competency?

Not at all.. Actually, quite the opposite, is happening. Today HLL Lifecare is the world's only company that offers anything and everything in contraception, from condoms to intra-uterine devices. From 600 million pieces of condoms in 2003, the company has brought up the sales volumes to 1,600 million pieces in 2012.

We target to sell 4,000 million pieces by 2020. As a company, with a market presence in more than 115 countries, we have plenty of offers to peg up our export-share, like a recent giant order from Brazil. After the success of our flagship brands like "Moods" condom, enough demand was there to beef up our export revenues. But then, we are limited by the public sector commitment to devote 75% of our condom products to the government of India. Since, this is an assured market, this commitment is an advantage as well.

Hasn't the product diversification grown out of the ambit of contraceptive business?

That's true. HLL is involved in the manufacturing and marketing of a wide range of hospital products like blood collection bags, hydrocephalus shunt, surgical sutures, tissue expander, ayurvedic, personal hygiene products, vaccines and diagnostic kits.

Last month, we have floated a wholly-owned subsidiary, HLL Biotech Ltd, to execute the ₹594-crore Integrated Vaccine Complex (IVC) project in Tamil Nadu.

The first phase of the IVC, which will come up at Chengalpattu, will be completed within 36 months. We have also started onsite work on the 100 acres. With an annual capacity of 585 million doses, it will manufacture pentavalent combination (DPT plus Hep B plus Hib), BCG, measles, Hepatitis B, Human Rabies, Hib and Japanese Encephalitis (JE) vaccines in the first phase.

The state-of-the-art WHO-pre-qualified facility, the first of its kind in the public sector, will also have the capacity to manufacture futuristic Meningococcal, rotaviral, dengue and pneumococcal vaccines in its multi-bacterial and multi-viral facilities to meet any epidemic or pandemic situations.

We have just completed revamping of the public sector vaccine manufacturing unit, Central Research Institute (CRI), at Kasauli in Himachal Pradesh. The central government has also entrusted HLL with the task of

> We get each officer to sign a value charter promising 3Ts (trust, transparency and teamwork). To keep the motivation level high, we have a corporate song, which is sung loud, by holding hands together

revamping Bacillus Calmette-Guerin (BCG) Vaccine Laboratory, Guindy, and Pasteur Institute of India (PII), Coonoor, with an outlay of ₹217 crore.

It seems you are targetting business volumes mainly through healthcare services rather than products. Was it planned that way?

The services business evolved because of the credibility factor, earned through quality products. In the contraceptive business, too, credibility is the king. That's how we set up a services division. This division is involved in construction management, procurement consultancy and diagnostic services. HLL has completed several superspeciality hospital projects at Thiruvananthapuram Medical College, Bangalore Medical College and Salem Medical College, with a ₹125-crore outlay for each and JIPMER, Pondicherry, with an outlay of ₹545 crore.

The company has diagnostic clinics as well as MRI centres across India. At present, our hands are full with hospital infrastructure development and project management business to the tune of ₹6,000 crore. Overall, we are planning to earn ₹10,000-crore business by 2020.

You are setting up a chain of of Lifespring Hospitals in partnership with US-based Acumen Fund. Although affordable family healthcare is a worthy social cause, isn't setting up hospitals throughout the country a tall task?

Life Spring Hospital and Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT) have separate CEOs and are managed by separate boards.

HLFPPT, one of largest social marketing organisations in India, employs about 700 people. Life Spring Hospitals has set up about 12 hospitals so far. This initiative targets setting up 100 hospitals in far-flung parts of the country by 2016.

Transformation is the toughest game for a PSU chief. It could not have been easy. How did you handle the HR challenges?

It was not easy. But it was not tough either, especially if you are game for participative management. I had sought Ernst & Young's help in coming out with a vision for exploring the growth targets of the company. When we finalised the plans, this was shared with employees, since winning the team trust was important.

Credibility is the most crucial factor, if you ask me. If you scrupulously stick to fair practices in recruitment, the system of recommendation and trade union threats will slowly back out. I once had the experience of about 27 recommendations to manipulate a bunch of inter-unit transfers, from civic body councillors, MLAs. MPs and even from a couple of state ministers. I had to call a meeting of my unions, telling them to work out a formula of say, 'X' councillors are equivalent to one MLA and 'Y' MLAs are equivalent to one MP, etc. The other option was to heed the professional evaluation. Very soon, the unions relented to professional evaluation. Gradually such pressures waned.

We get each officer, including myself, to sign a value charter promising 3Ts (trust, transparency and teamwork). To keep the motivation level high, we have a corporate song, which is sung loud, by holding hands together, in explicit manifestation of teamwork. We have an H2H (Heart to Heart) mailbox initiative, both virtual and physical, where any employee can voice his criticism of the company to the chairman, in strict confidence.

THE HINDU BUSINESS LINE

Lifecare Centre inaugurated at Vadakara District Hospital

Our Bureau

Kochi, March 3

Union Minister of State for Home Affairs Mullapally Ramachandran has opened the State's 4th Lifecare Centre at the Vadakara District Hospital. This is the first one in the Malabar region.

The Lifecare Centre, a joint venture of the Central public sector unit HLL Lifecare Ltd and the State Government, provides high-quality surgical equipment, surgical implants, glasses, lenses, frames and related medicines at reasonable prices under one roof.

Surgical implants and other medical products available at the centres at discounts ranging from 10 to 60 per cent. In addition to subsidised services for the needy, the centre will also provide cashless services to RSBY card holders.

As of now, there are three such facilities in Kerala and one in Odisha.

The Lifecare Centre at the Thiruvananthapuram Medical College that started functioning in October 2011 was the first in this chain. The other two Lifecare centres are at the Pathanamthitta General Hospital and the Thiruvananthapuram Regional Institute of Ophthalmology.

In view of private agencies charging different rates at different hospitals for surgical and ophthalmic equipment, the Lifecare Centre will help address the uncertainties and lack of proper systems in this sector.

Through the Lifecare Centres, HLL aims to ensure standardisation and transparency in the marketing of these products and deliver them to the common man at reasonable prices.

The State Government has given its approval for opening Lifecare Centres at four other Government Medical Colleges in Kerala and at district and taluk hospitals.

sajeevkumar.v@

Bussiness standard

HLL Lifecare, engg institute tie up

HLL Lifecare has tied up with Mohandas College of Engineering and Technology (MCET), Thiruvananthapuram, for R&D and higher education projects. HLL Lifecare chairman and managing director M Ayyappan signed an MoU with MCET director Ashalatha Thampuran for the establishment of an institute industry interaction cell. HLL will give MCET students the opportunity to undergo industrial training at its facilities and participate in active R&D projects. The tie-up allows for use of MCET's laboratories and test facilities on a preferential basis and at concessional rate by HLL, and vice versa. HLL's experts will support the engineering college in its academic and training programmes and provide advice in formulating curriculum and syllabus,

THE TIMES OF INDIA

Who said pleasure is just skin deep

New Dotted Condom Promises 1,500 Ways To Turn It On

G Rajiv | TNN

Thiruvananthapuram: For those convinced that a prosthetic gives more pleasure than doing it with a condom, here's some good news. HLL Lifecare is set to launch a dotted condom with a texture so fine that it will, or so the company guarantees, make its users perform out of their skin.

The best dotted condom on sale in India currently has 390 dots, while the proposed one will have 1,500 dots, making the surface far more ribbed and studded and thus enhancing friction. "The new variant is meant to encourage the use of condoms without sacrificing satisfaction. We want to make usage of condoms a pleasurable experience," said chairman and managing director of HLL Lifecare M Ayyappan.

The dotted condom was first launched by the firm in 2008 and the 300 dotted condom was the first major upgrade. The 1,500 dot version has already been launched on a trial basis in various cities in the country in October. "We have received a tremendous response. Now we are going to extend its reach in the country and even market it in the Middle East countries," said Ayyappan.

As the super thin and glow-by-night versions become a spent force, chemists and stockists will hopefully see sales of the new heavy duty — dotted, rather — condom soar.

Indian men say no to condoms

Condom use among men is falling—a dangerous trend for India's already swelling population. The health ministry has found that out of 34 states, 22 have recorded a dip in condom use in 2010-11 as against the previous year. The states with the highest dip in condom use are the Andaman and Nicobar islands (50%), MP (39%), Sikkim (38%), Kerala (33%) and Haryana (31%). | P7

Kerala Kaumudi

എച്ച്. എൽ. എൽ ലൈഫ്കെയറിന് മികച്ച നേട്ടം

തിരുവനന്തപുരം: കേന്ദ്ര പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്. എൽ. എൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ് കേന്ദ്ര സർക്കാരിന് 2.33 കോടി രൂപ ലാഭവിഹിതം നൽകി. 2011-12 വർഷത്തെ ഈ ലാഭവിഹിതം കമ്പനിയുടെ മൂലധനത്തിന്റെ 15 ശതമാനം വരും. ന്യൂഡൽഹിയിൽ കഴിഞ്ഞ ദിവസം നടന്ന ചടങ്ങിൽ എച്ച് എൽ എൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ ഈ തുകയ്ക്കുള്ള ചെക്ക് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ഗുലാം നബി ആസാദിന് കൈമാറി. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി പി.കെ. പ്രധാനും സന്നിഹിതനായിരുന്നു.

അവലോകന കാലയളവിൽ എച്ച്. എൽ. എല്ലിന്റെ ബിസിനസ് 14 ശതമാനം ഉയർന്ന് 1112 കോടി രൂപയായി. ഒരു ഉത്പന്നവുമായി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് ലിമിറ്റഡാണ് ഇപ്പോൾ ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ സമഗ്ര പരിഹാര ദാതാവായ എച്ച്. എൽ. എൽ ലൈഫ്കെയറായി വളർന്നത്. ആഗോളതലത്തിൽ ഗർഭ നിരോധന സാമഗ്രികളുടെ ഏറ്റവും വലിയ നിർമ്മാതാക്കളിലൊന്നാണ് എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ്കെയർ.

ഗർഭനിരോധന സാമഗ്രികൾക്കു പുറമെ ആരോഗ്യ ഉത്പന്നങ്ങൾ, ഔഷധങ്ങൾ, ആയുർവേദ ഔഷധ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, വ്യക്ത്യധിഷ്ഠിത ആരോഗ്യ ശുചിത്വ ഉത്പന്നങ്ങൾ, രോഗനിർണയ സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഉത്പാദന രംഗത്തും കമ്പനി സജീവമാണ്. അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസനം, സംഭരണ രംഗത്തെ കൺസൾട്ടൻസി, ഫസിലിറ്റി മാനേജ്മെന്റ് തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിലും എച്ച്. എൽ. എൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

എച്ച്. എൽ. എൽ ലൈഫ്കെയറിന്റെ 2011-12 വർഷത്തെ ലാഭവിഹിതമായ 2.33 കോടി രൂപയുടെ ചെക്ക് കമ്പനിയുടെ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രി ഗുലാം നബി ആസാദിന് കൈമാറുന്നു. ആരോഗ്യ സഹമന്ത്രി എ. എച്ച്. ഖാൻ ചൗധരി, ഐ. സി. എം. ആർ ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഡോ വി. എം. കടോച്ച് തുടങ്ങിയവർ സമീപം.

Mathrubhumi

HLL Lifecare forays into deodorant market

HLL Lifecare Ltd, a maker of contraceptives and ayurvedic products, has forayed into the deodorant market by launching four variants of Moods Deo, targeting consumers in the age group of 18 to 30. The four variants are teeze, fling, vink and 4play, the company, which previously known as Hindustan Latex Ltd, said.

Metro Manorama

എച്ച്എൽഎൽ പകൽവീട് യൂണിറ്റിലെ അന്തേവാസികൾക്കൊപ്പം സുഗതകുമാരി.

അവഗണിക്കപ്പെട്ടു ജീവിക്കേണ്ട; ഇതാ എച്ച്എൽഎൽ പകൽവീട്

പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ മാനസിക സുഖം പ്രാപിച്ച 200 അന്തേവാസികളുണ്ടെന്നു ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട്. അവർക്ക് ആത്മാഭിമാനമുള്ള ജീവിതം നൽകാൻ ആരെങ്കിലും മുന്നോട്ടു വരുമോ? അവർക്കു പ്രചോദനമാകട്ടെ, എച്ച്എൽഎൽ പകൽവീട്.

തിരുവനന്തപുരം● സമൂഹത്താലും കുടുംബത്താലും ഒറ്റപ്പെട്ട, മാനസികരോഗത്തെ അതിജീവിച്ചു വന്നവർക്ക് ഒരു കൈ സഹായമെത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ്, പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ പകൽവീട് പദ്ധതിയിൽ ആരംഭിച്ച എച്ച്എൽഎൽ പകൽവീട് യൂണിറ്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനം സുഗതകുമാരി നിർവഹിച്ചു.

മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നു സുഖംപ്രാപിച്ചവരെ പുനരധിവസിപ്പിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണു പകൽവീട്.

ഇവിടത്തെ അന്തേവാസികൾക്ക് അവരുടെ ജീവിത വരുമാനം സ്വന്തമായി കണ്ടെത്തുന്നതിനും അതുവഴി അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യം സ്ഥിരമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിട്ട് ആരംഭിച്ച പദ്ധതിയാണ് എച്ച്എൽഎൽ പകൽവീട്. നിലവിൽ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ കോണ്ടം ഫീലിങ് ജോലിയാണു പകൽവീടിന്റെ എച്ച്എൽഎൽ യൂണിറ്റിനെ ഏൽപ്പിക്കുക. 25 പേരാണു നിലവിൽ ഈ യൂണിറ്റിൽ ജോലിചെയ്യുന്നത്. കൂടുതൽ പേരെ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്ന തരത്തിൽ യൂണിറ്റിന്റെ പ്രവർത്തനം വിപുലപ്പെടുത്തും.

പുനരധിവാസ കേന്ദ്രത്തിലെ അന്തേവാസികൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന സോപ്പ്, മെഴുകുതിരി, പേപ്പർ ബാഗ്, ബെഡ്ഷീറ്റ് എന്നിവ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി വാങ്ങാനുള്ള നടപടികൾ എച്ച്എൽഎൽ ആരംഭിക്കുമെന്നും നിയമസാധ്യതകൾ വിലയിരുത്തിയ ശേഷം പകൽവീട് അന്തേവാസികൾക്കു കൂടുതൽ തൊഴിൽ നൽകാനുതകുന്ന തരത്തിൽ കോണ്ടം പാക്കിങ് യൂണിറ്റ് ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുമെന്നും എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ വിവിധ ഫാക്ടറികളുടെ പരിസരത്തുള്ള നൂറോളം കുട്ടികളെ ദത്തെടുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടന്നുവരികയാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

മാനസിക സുഖം പ്രാപിച്ച 200 അന്തേവാസികൾ ഇവിടെയുണ്ടെന്നും സ്വയംതൊഴിൽ സംരംഭങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കാൻ സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളും സംഘടനകളും മുന്നോട്ടുവന്നാൽ ഈ വിഭാഗത്തിന് അവരുടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശത്തെ യാഥാർഥ്യമാക്കിക്കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ജി. സുനിൽകുമാർ പറഞ്ഞു. 500 കിടക്കകളുള്ള പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ പലപ്പോഴും 600 മുതൽ 700 വരെ രോഗികൾ ചികിൽസയ്ക്കെത്തുന്നു. എന്നാൽ ആവശ്യമായ പല സൗകര്യങ്ങളും ഇവിടെ ലഭ്യമല്ല എന്നതു ഖേദകരമായ അവസ്ഥയാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

Mathrubhumi

എച്ച്.എൽ.എൽ. ലൈഫ്കെയർ സംഘടിപ്പിച്ച ഹിന്ദി പക്ഷാചരണം മന്ത്രി കെ.ബാബു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു

ദേശീയബോധം വളർത്തുന്നതിൽ ഹിന്ദിക്ക് പങ്ക് – മന്ത്രി കെ.ബാബു

തിരുവനന്തപുരം: ദേശീയബോധവും ദേശസ്നേഹവും വളർത്തുന്നതിൽ ഹിന്ദി ഭാഷയ്ക്ക് പ്രധാന പങ്കുണ്ടെന്ന് മന്ത്രി കെ.ബാബു അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. എച്ച്.എൽ.എൽ. ലൈഫ്കെയർ സംഘടിപ്പിച്ച ഹിന്ദി പക്ഷാചരണം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. എച്ച്.എൽ.എൽ. ലൈഫ്കെയർ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സീനിയർ വൈസ്പ്രസിഡന്റുമാരായ ഡോ.ബാബുതോമസ്, ഡോ.കെ.ആർ.എസ്. കൃഷ്ണൻ, എൻ.വെങ്കിട്ടരാമൻ, ഡയറക്ടർ മാർക്കറ്റിങ് കെ.കെ.സുരേഷ്കുമാർ, തിരുവനന്തപുരം ഗവ. കോളേജ് അസി. പ്രൊഫ. ആർ.ഐ. ശാന്തി, എച്ച്.എൽ.എൽ. വൈസ്പ്രസിഡന്റ് പി.ശ്രീകുമാർ എന്നിവരും പങ്കെടുത്തു.

CHO

Vinaya Kumar K.
VP (HR)

Raveendran Nair S.
AVP (Central Engineering)

Madhu M.
Chief Security Officer

Aneesh V.R.
DM (Bio-Medical)

Dr.Nand Lal
Scientist- R&D

Aswin A.S.
AM (Commercial & Clinical Mgmt)- R&D

Manu R.
AM (Finance)

Aravind S.
AM (CAS)

Rajkumar S.D.
Web Portal Admn.

AFT

Rajith K.
Worker Trainee

Geetha S.
Worker Trainee

Sheeba R.
Worker Trainee

Girijakumari R.
Worker Trainee

SudhaKumari K.
Worker Trainee

Jayakumari A.
Worker Trainee

Biju M.P.
Worker Trainee

Varun R.S.
Worker Trainee

Benoi Wilfred
Biju M.P.

Delhi

Aditya Sharma
DGM (Projects)

Mithilesh Kumar Singh
SM (Civil)

Anup Sharma
M (Finance)

Kamal Singh
DM (Bio-Medical)

Jireeth Soni
DM (Civil)

Amit Kumar
AM (Finance)

Rajan Rangarh
AM (Finance)

Vishal Pandey
AM (Finance)

Randhir Kumar Pathak
AM (Bio-Medical)

Prabhakar Dodda
DM (Bio-Medical)

Sudipta Ganguly
DM (Civil)

Chennai

Narayan Balakrishnan Menon
DVP (Pharma Retail)

Thiagarajan R.
Regional Manager

Arun M.
DM (Civil)

Nandita Chowdhury
AM (Finance)

Thathagath Rao Boungha
AM (Finance)

Narayanamoorthy M.
Senior Marketing Officer

Dipankar Sarkar
Area Sales Manager

Satyapramod A.
Sales Officer

Manoj Kumar K.
Sales Officer

Others

Prem Prakash
DGM –HCS
Odisha

Sunil Chandra Das
SM (Projects)
ID (N)-Guwahati

Anjani Kumar
SM (Projects)
ID (S)-Chennai

Santosh Joshi
M (Finance)
Bengaluru

Sathyanarayanan K.V.
M (HR)- HCS
Bengaluru

Reji Krishna U.
Regional Manager
Mumbai

Pradeep S Menon
Global Sales
Manager (FMCG) IBD

Ram Gopal Shukla
Regional Manager
Lucknow

Sanjay Kumar Gupta
Regional Manager
(Hospital Products)
Kolkata

Rupa Chakravorty
Regional Manager
Kolkata

Nisha M.Nair
DM (Civil)
ID (S)

C.H. Randeer Reddy
DM (Civil)
ID (S)

Doji P.D.
Centre
Manager- HCS

Santhosh A.S.
DM- HCS
Thirupathi

Usha T.C.
AM (Finance) -HCS
Bengaluru

A. Naresh Kumar
AM (Finance, PFT)

Sivaprasanth S.
AM (Facility Mgmt)
ID (S)

Renjith R.
AM (Facility Mgmt)
ID (S)

Nishant Ji Srivastava
AM (Project Imp.)-HCS

CHO

P.K.Bhaskaran Unni
AVP (ES to C&MD)

Sunil Kumar K.
DM (CBD-Marketing)

Rajalekshmi Amma V.
Junior Officer (0-3)

Santhosh S.J.
Hardware Technician

Sreekantan C.S
Superintendent (0-2)

Raveendran Nair K.
SG – 2

Reghunathan B.
MG – 6

KFC

Sindhu C. Thomas
M (Finance)

Lijy T.K.
DM (QA)

Jitesh Prabhu S.L.
DM, IBD Sales

Sreevisakh K.L.
DM, IBD Sales

AFT

Sanu S.
DM (PI)

Ullas G.S.
JG-1

Asha V.S.
JG-1

Others

Ajit N.
DVP (Marketing-CBD)
Bangaluru

Puja
DM (Finance)
Delhi

Kannan R.
DM (Finance)
Chennai

Arun S.R.
DM (ID)
ID (S)

PFT

Vidhya Ramakrishnan C.K.
DM

Ushakumary S.
0-4

Jalaja N.
0-4

Rajeswari A.K.
0-3

Abhilash K.V.
0-3

Paul M.P.
0-2

Mohankumar N.
0-2

Jayamohan T.C .
0-2

Suresh Babu K.N.
0-2

Sivakumar A.
0-1

Ponnappan V.
0-1

Abdul Salim Kunju Y.
0-1

Sathya Das A.
O-1

Girija Kumary P.
O-1

Karunakaran Nair N.
O-1

Leela R.
O-1

Sreekantan Nair K.K.
O-1

Suseeladevi G.
O-1

Thahiya Beevi S.
O-1

Chandran D.
O-1

Chandramohan T.C.
O-1

Devadas G.
O- 1

Mary Ulahanan
SG-4

Ramakrishnan B.
SG-4

Nirmalakumary K.
SG-3

Anila T.G.
SG-3

Santhosh Prabha P.
SG-3

Rajalekshmi C.
SG-3

Narendrakumar P.K.
SG-2

Salim P.S.
SG-2

Sreekumar P.S.
SG-2

Babukuttan R.S.
SG-1

Shainy Charly
MG- 2

Sathikumari B.
MG-2

Rajesh R.
MG-2

KFB

Naresh Kumar N.
DM

Vijayalaxmi Shinde
O-4

R.K.Naik
O-3

A.B.Patil
O-3

Alok Ranjan
O-3

Hanumanthrayappa
SG-3

V.Prakash
SG-3

M.Siddiah
SG-3

KUDOS TO THE ERP TEAM

The members of the Enterprise Resource Planning (ERP) Team of HLL Lifecare Ltd have won the third prize in 'The Best Custom Solution Contest' conducted at the SAP Localisation India Forum 2013 summit, a platform for providing solutions for Indian scenarios. It was organised by SAP India & SAP Labs and held at Bengaluru in Karnataka during 13 and 14 February 2013.

Mr Nireesh P.H. (Manager & MM Core Team), Mr Binesh Kumar (Assistant Manager QA & QM Core Team) and Mr Thangaraj Paulraj (Assistant Manager IT & ABAP Core Team), of the ERP Team received the awards from Mr Navaneet Mishra, Vice President, Globalisation Services, SAP Labs India on February 14. It was their work titled 'Custom Vendor Evaluation SAP' addressing the needs of multifaceted business scenarios that brought them the award. The solution presented by the trio would be included in the standard SAP solution.

WINNING LAURELS

Mr Nireesh P.H. (Manager & MM Core Team), Mr Thangaraj Paulraj (Assistant Manager IT & ABAP Core Team) and Mr U.Nagarajan, Deputy Manager (BB& PP Core Team) won prizes and accolades for their contributions to the SAP Technical Forum in 'SAP Technical Contribution Contest' conducted in November/ December 2012 as part of their 6th anniversary celebrations.

The trio was included in the forum 'Hall of Fame': http:// saptechnical.com/Hall of Fame/index.htm.

Product Developed by
Arya Vaidya Sala, Kottakkal

HLL Lifecare Limited
Innovating for Healthy Generations

To heal joint pain, we first heal the joint.

Introducing Herbs & Berries Joint Care Cream

Rediscover freedom from pain. Rediscover the power of ancient, authentic Ayurveda that treats inflamed joints and aching muscles from within. Developed by Arya Vaidyasala Kottakkal, based on well-known pain management preparations like *Mahanarayanatailam* and *Kapuraditailam*, Herbs & Berries Joint Care packs 49 effective ingredients including *Bala* and *Devataram* that penetrate deep to reduce inflammation, improve mobility and flexibility in the joints. Maximizing age old tradition for a life that is active and fulfilling today.

Herbs & Berries™

True health. True life.

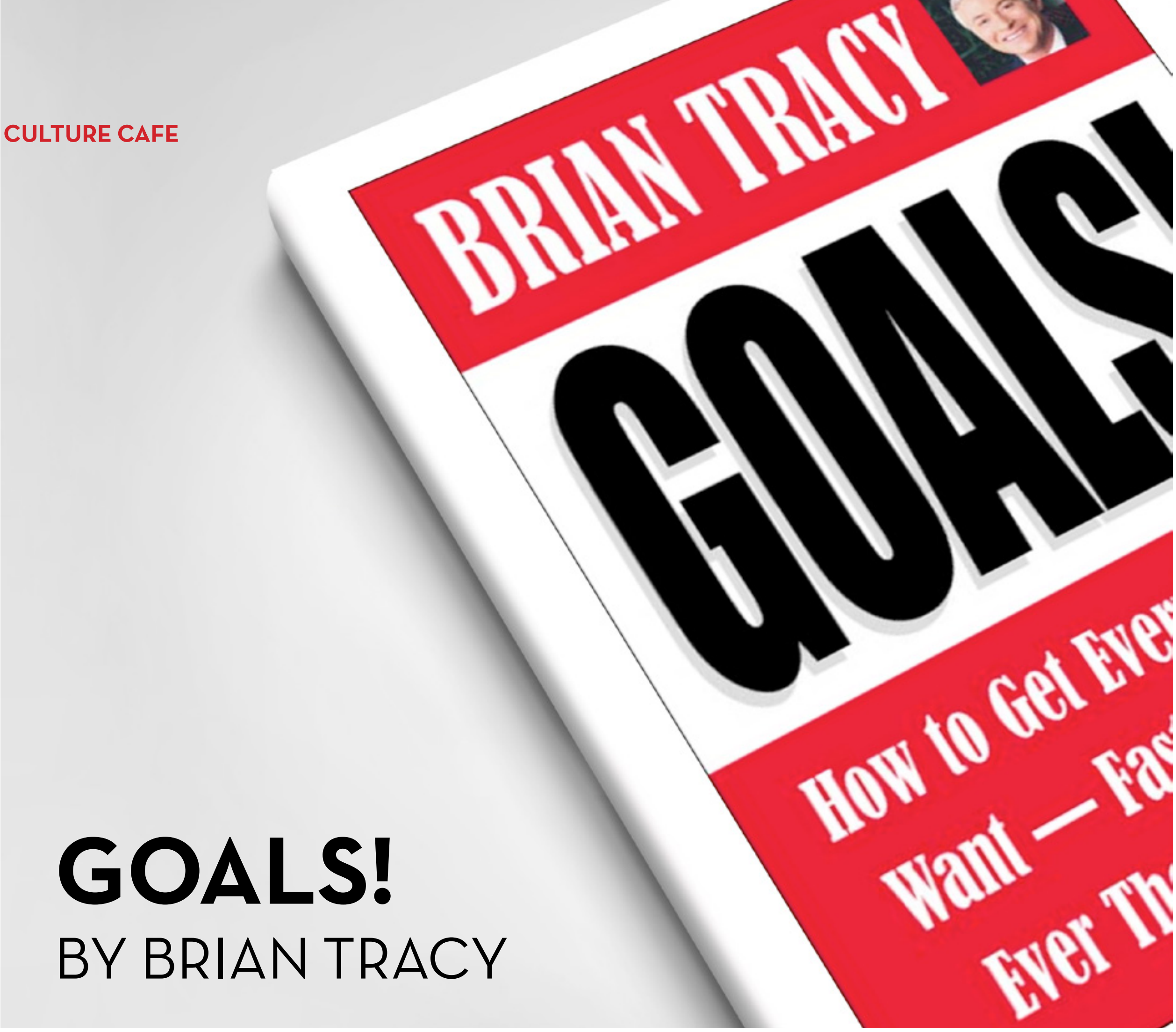
Herbs & Berries *range of products are available at all leading retail and chemist outlets.*
Customer Care: ***+91 93880 07170, 95264 13363, 90376 80599.***

MOODS®
CONDOMS

19 variants. 64 positions.
Unlimited pleasure.

Your time. Your place. Your Moods.

SELECTED Superbrand INDIA 2011/12 Consumer Validated | Find us on facebook | www.moodsplanet.com



GOALS!

BY BRIAN TRACY

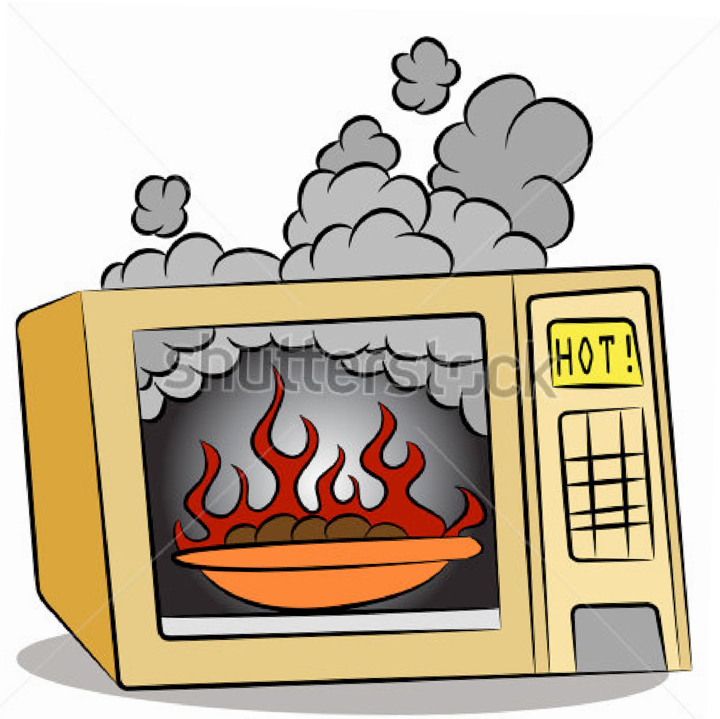
"The potential of the average person is like a huge ocean unsailed, a new continent unexplored, a world of possibilities waiting to be released and channelled toward some great good." are the words of Mr Brian Tracy - who is popular as Professional Speaker, Best Selling Author, Entrepreneur and above all regarded as a Success Expert. Mr Brian Tracy in his book 'Goals!' on the theme of Personal and Professional Development teaches step-by-step how to go from nowhere to somewhere great. The author has given distilled essence of all he has learned in the areas of success, achievement and goal attainment. The book portrays a system that can be applied to move onto the fast track in life.

The author calls attention of readers to the incredible power of 'goal setting'. He gives ideas to take complete control over our lives and most importantly reveals that the key difference between high achievers and low achievers is 'action-orientation'. The author urges readers to determine major definite purpose in life, take charge of life and thereby create one's own future. Likewise, the book elaborates the principle of 'self-concept' and advises the readers that whatever the mind of man can conceive and believe, it can achieve. The book contains simple and easy to practice life-enhancing principles that can help to completely reprogramme oneself for success.

On the whole, 'Goals!' gives a comprehensive plan for setting and achieving goals•

Jaikrishnan A.R.
Deputy Company Secretary

MICROWAVE- A DISGUISED KILLER

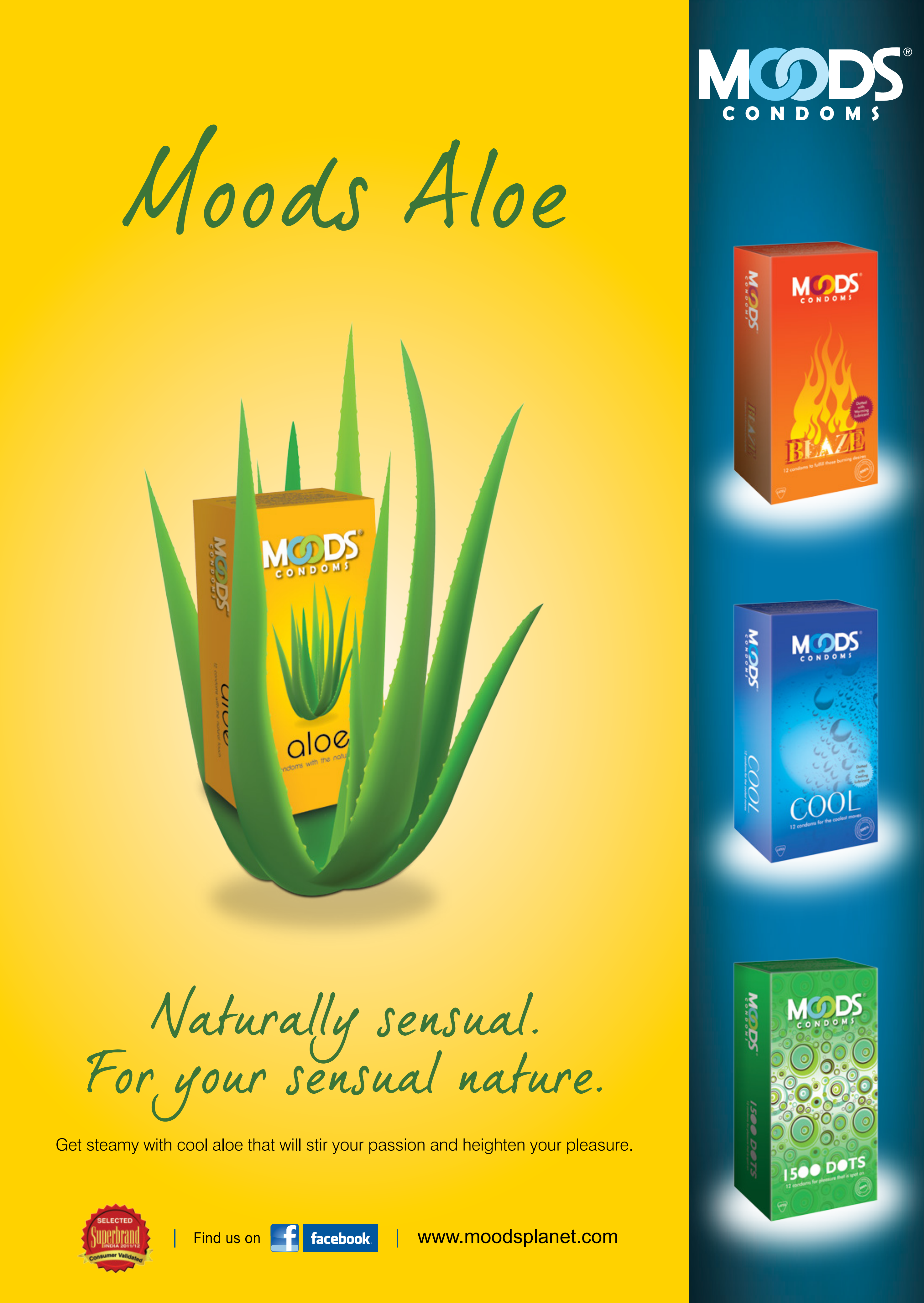


In 1976, the Russians banned a device from their country, for twenty years; today, this device is used in most urban homes across India. It's time to kick our microwave out, because nothing in our kitchen is as dangerous as the microwave, a killer in disguise. If you'd like to heat up a nice rice pillow for aching joints, feel free to use your microwave, but before you put in a bowl of rice you'd like to eat, stop and think for a second. Various countries across the globe have been researching the usage of microwaves and over 90% of these research reports show that microwave usage is hazardous in the long term.

The microwave was invented to heat food quickly using dielectric heating. However, microwaves not only heat the food, but also kill 60 to 90% of their nutritional significance as it speeds up the structural disintegration of the food. This way, microwave heating results in creation of cancer-causers (carcinogens), digestive disorders, stomach and intestinal cancerous growths, change in heart rate, memory loss, decrease in intelligence, change in blood cell and blood component count etc. The microwave field around the microwave, when in use, also causes health problems, like DNA mutation, molecular damage and cancer.

So, go traditional and heat food using stoves, or an even better solution would be switching to consumption of freshly prepared food. Cooked food itself lies short of the nutrients provided by raw food, due to the nutrient that is lost in water, eating freshly cut vegetables and fruits form a part of a healthy diet. Of course, in a globalised world, time is an important factor; thus, replacing a microwave with a toaster oven is a good alternative as it is equally efficient and just as quick. Go ahead, throw your microwave out, and help prevent cancer and other diseases in your family and friends circle•

Mala Annamma Mathew


MOODS CONDOMS
Moods Aloe
MOODS CONDOMS
aloe
Naturally sensual.
For your sensual nature.
Get steamy with cool aloe that will stir your passion and heighten your pleasure.
SELECTED Superbrand INDIA 2011/12 Consumer Validated
Find us on facebook
www.moodsplanet.com
MOODS CONDOMS
BLAZE
MOODS CONDOMS
COOL
MOODS CONDOMS
1500 DOTS

KNOW WHAT YOU EAT

Have you ever felt curious about the benefits of Pomegranate while chewing the juicy red bulbs inside it? Pomegranate is known as a super-food among fruits considering the health benefits of its juice. Researchers across the world have been conducting studies for years together, discover the benefits of this Persian fruit. The results of these studies have increased the popularity of Pomegranate.

One among the studies is the study published in the journal printed by American Chemical Society (ACS) that showed Pomegranate juice having the highest antioxidant capacity when compared to red wine, tea and other commercial juices. Another study conducted by the Technion-Israel Institute of Technology also confirmed that Pomegranates contain a higher amount of flavonoids (a type of antioxidant) than those found in grapes.

Nutritional profile of Pomegranate juice

Pomegranate juice is a good source of Vitamin C, Pantothenic Acid (Vitamin B5), Folate, Potassium and Vitamin K. Apart from these the whole fruit juice is loaded with antioxidant polyphenols similar to those found in wine and tea.

They also have some other interesting antioxidants like punicalagins & anthocyanins to be exact.

Studies have shown it may be effective against cardiovascular disease, aging/neurological disorders, bacterial infections & inflammation.

Punicalagins, is an exclusive antioxidant only found in Pomegranate which is highly in demand for its anti-disease and anti-cancer benefits.

Health benefits of Pomegranate juice

Makes your Heart healthy

By lowering and preventing oxidation, or breakdown, of LDL (the 'bad' cholesterol) will prevent the formation of plaque in arteries, leading to a decrease in blood pressure and increased blood flow to the heart and therefore there is a less chance in having a heart attack.

Protects men from prostate cancer & fights off erectile dysfunction

Some of the cancer-fighting properties in Pomegranate help to delay the development of prostate cancer by 'blocking' the production of PSA (the marker used to detect prostate cancer).

The fruit, being so high in free radical fighting antioxidants, can help fight erectile dysfunction as well.

Fights Breast Cancer

Studies in Israel show that Pomegranate juice destroys breast cancer cells while leaving healthy cells alone. It may also prevent breast cancer cells from forming.

Lung Cancer Prevention

Studies in mice show that Pomegranate juice may inhibit the development of lung cancer.

Protects the Neonatal Brain

Studies show that maternal consumption of Pomegranate juice may protect the neonatal brain from damage after injury.

Prevention of Osteoarthritis

Several studies indicate that Pomegranate juice may prevent cartilage deterioration.

Alzheimer's Disease Prevention

It may prevent and slow Alzheimer's disease. In one study, mice bred to develop Alzheimer's disease were given Pomegranate juice. They accumulated significantly less amyloid plaque than control mice and they performed mental tasks better.

Dental Protection

Research suggests that drinking Pomegranate juice may be a natural way to prevent dental plaque•

Anjana George

4 RULES TO DEAL WITH DIFFICULT PEOPLE

Dealing with difficult people is inevitable in life. From work to friendships, from family to romantic relationships, difficult interactions can hit us from all angles and can take a heavy toll on us. I found these rules in an online newsletter that I read a few months ago. I couldn't keep it all to myself so I decided to share with you some amazing rules. I hope these can help you keep your cool during an argument or any other heated discussion.

1 The 24 Hour Rule

It is vital to wait 24 hours before reacting when we feel angry. This is because:

- natural consequences will take care of the problem
- you can calm down and come up with a different perspective
- the issue is no longer important

2 The Elephant Rule

Picture that a huge, fat elephant is coming your way. What do you do? You move away and let the elephant go by. The same is true when someone negative, angry or bitter is coming your way. Instead of getting in his way, just move and let him go by. Don't provoke or try to argue with him because he might stamp you.

3 The Madhouse Rule

While walking, you see a sign on a building that says "Madhouse" and for some reason you hear a man shouting from one of the windows saying: "HEY!! You man, are so crazy!"

Do you really believe him? Do you take it personally? Do you let it bother your? Or do you ignore him and think: "Poor guy, he is locked in the madhouse and yet he thinks that I'm the crazy one."

You might find it humorous or might even feel compassion, right? Well, you could have the same attitude towards other people, especially with strangers, people that hardly know you, or people in the street. For examples: why bother to react when another driver insults you? Or when a co-worker is trying to push your buttons and you know it? This would be a good rule to apply.

4 The Hospital Rule

Imagine a very sick person that is lying on a hospital bed, hooked up with so many tubes that it's almost impossible for him to move. You are sitting on the other side of the room feeling very thirsty. You notice that there is a glass of water right next to the sick person.

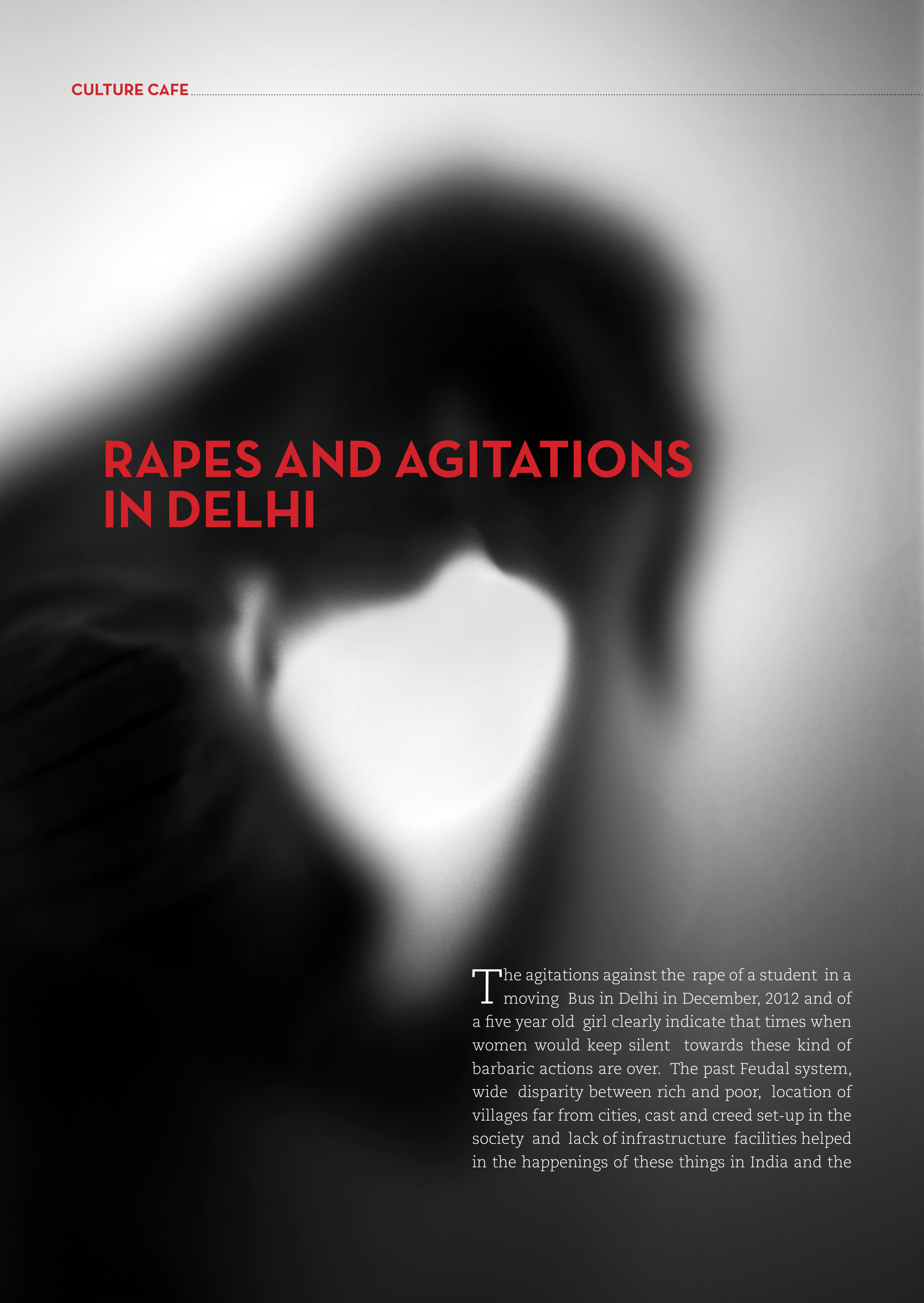
What do you do? Do you ask him to pass you the glass? After all it is just a small glass, no big deal, right? It is obvious that you would not bother him; you know better than that because he's so sick! You don't expect him to pass the glass to you and you don't get angry or take it personally.

And that is exactly what you should do when you are with people that cannot understand what you need, or are incapable of doing, saying, or giving what you would want. It is much better if you do not ask them, and do not expect them to do something for you.

With these rules, I am sure, we will have less stress in our lives.

Sudha Gopinath

FROM WORK TO FRIENDSHIPS, FROM FAMILY TO ROMANTIC RELATIONSHIPS, DIFFICULT INTERACTIONS CAN HIT US FROM ALL ANGLES AND CAN TAKE A HEAVY TOLL ON US. **FOUR GOLDEN RULES TO APPLY WHILE DEALING WITH DIFFICULT PEOPLE.**



RAPES AND AGITATIONS IN DELHI

The agitations against the rape of a student in a moving Bus in Delhi in December, 2012 and of a five year old girl clearly indicate that times when women would keep silent towards these kind of barbaric actions are over. The past Feudal system, wide disparity between rich and poor, location of villages far from cities, cast and creed set-up in the society and lack of infrastructure facilities helped in the happenings of these things in India and the

general social stigma attached to the rapes prevent the victims to come out in the open.

But because of rising literacy level and media involvement in society, now the women learned how to bring these kind of evil deeds of the society to the notice of the public and how to fight for justice. It is another revolution which is slowly taking place in this country after independence. Today, women have declared war against age old thinking of male dominated Indian society, that woman can be abused in all sense as the society has been thinking for many years. Fear has already developed in the minds of the people across the country that they will be punished if they don't behave properly.

Lack of awareness, inefficiency and corruption prevail among Law Enforcement agencies like police, departments, lack of missionary in amending laws, delay in judicial procedures- there are many reasons for the culprits escaping from being punished. If we go to the Police Station for a complaint, generally in North India, first they will churn the case in the name of cast and creed and later they will see whether the complainant has the power of muscle, money and influence and in most cases even FIRs will not be recorded and the culprits will go scot-free.

Because of our poor typical mind-set in Indian society when we see a foreign woman, so many people think that she is a sex starved lady and can be

courtesy: Livemint

abused. This has happened to many foreign women who have come to India, in some cases for social work, and have left the country cursing themselves. Public have many reasons to justify their mis-deeds against women by saying that their clothing was not proper or they were over smart. Now questions have been asked as to why someone else should bother about others dressing and get nervous about it. Here lies our weakness and the public is not ready to make self appraisal and approve the rights of women.

Now, the Country is going towards a new era with the introduction of new stringent and protective laws, and police reforms consequent to country-wide agitations of the public after the recent rapes in Delhi. Indain society should change its perspective on women and must accept them with dignity•

P.T. Devassy
PS to V.P. (DO), HLL Noida

CHO

Venkataraman N.
SVP (HR)

Sreekumaran Nair K.
CSO

Suseela Devi K.
M (Administration)

PFT

Sakthidharan R.
SM

Chandrasekharan Nair R.
Sr. Officer

Nagarajan B.
Sr.Officer

Johny K.
Officer

Vimala Kumary K.N.
Junior Officer

Rajasekharan Nair B.
Junior Officer

Sreekumaran Nair R.
Supervisor

Ratheendran Assari K.M.
Supervisor

Krishnan Nadar K.
Supervisor

Surendran K.
Supervisor

Sasidharan Pillai M.
Foreman

Rajendran Nair K.
Foreman

Stellan S.
SG-2

Mohanakumaran Nair V.
MG-6

Himakumari D.M.
MG-6

Vijayan K.
MG-5

Vijayamma C.
MG-5

Syamala S.
MG-5

Chandrika S.
MG-5

Premachandran Nair P.
MG-5

Samkutty G.
MG-5

Sulochana C.
MG-5

Nagarajan C.
MG-5

Ambikakumari S.
MG-5

Sulochana N.
MG-5

Mohanachandran B.
MG-5

Santha R.
MG-5

Sreekantan Nair S.
MG-5

Antony A.
MG-5

Saraswathy Amma S.
MG-5

Valsala P.
MG-5

Sreedharan M.
MG-5

Sunny C.
MG-5

P.Radha Devi Amma
MG-5

Vijayan C.
MG-4

Nanoo K.
MG-4

Santhakumaran C.K.
MG-4

KFB

S.S.Bharavase
SG-3

N.V.Kamble
SG-3

B.I.Gudasi
SG-2

M.S.Ganiger
MG-6

AFT

S.Prathapachandran Nair
O-4

Memories keep those who departed close to us forever...

A.B.Patil
Kanagala Factory Belgaum

Madhusoodanan B.
Peroorkada Factory Trivandrum

मूड्स
कण्डोम
MOODS CONDOMS
aloe
MOODS CONDOMS
1500 DOTS
MOODS CONDOMS
BLAZE
MOODS CONDOMS
COOL
facebook
www.facebook.com/moodscondoms
www.moodsplanet.com

राष्ट्र के स्वास्थ्य रक्षा क्षेत्र में प्रत्याशा की नयी किरणें फैलाते हुए एचएलएल के आर & डी केन्द्र

मैं अपनी विनम्र श्रद्धांजली अनुसंधान की भावना को समर्पित करना चाहता हूँ, जो आधुनिक वैज्ञानिक को जोश दिलाता है।

- महात्मा गांधी

गांधीजी ने सत्य की खोज में लगाये एक वैज्ञानिक भावना की प्रशंसा की। उन्होंने मानवों के लिए एक अच्छी सामाजिक जिंदगी बिताने के लिए विज्ञान को जागृत करना चाहा। गांधीजी के शब्दों की सच्ची भावना को आत्मसात् करते हुए एचएलएल द्वारा विज्ञान की भूमिका संबंधी धारणा को पूरा किया गया है।

एक दक्षिण भारतीय राज्य, केरल के तिरुवनंतपुरम के एचएलएल के कॉर्पोरेट अनुसंधान एवं विकास केन्द्र (सी आर डी सी) स्वास्थ्य रक्षा क्षेत्र में अधिक ऊँचाई में पता लगाने के लिए स्थापित है। विशाल लता रूपी एचएलएल से अभी अंकुरित कली है सीआरडीसी। सीआरडीसी के कार्यात्मक प्रचालन का उद्घाटन 1 जनवरी 2013 को केंद्र स्वास्थ्य सचिव श्री पी.के.प्रधान, आई ए एस द्वारा किया गया । एचएलएल की आक्कुलम फैक्टरी के पास 2.5 एकड भूमि में 60000 स्क्वयर फीट विस्तृति में इस विश्व स्तर के अत्याधुनिक सुविधा वाले केंद्र को सज्जित किया गया है। इस केन्द्र का लक्ष्य है, देश के सभी स्तर के लोगों को उत्तम गुणवत्तावाले स्वास्थ्य रक्षा उत्पादें एवं सेवायें किफायती दाम पर प्रदान करना।

गर्भनिरोधक, पुररुत्पादक स्वास्थ्य रक्षा औषध और प्रतिरक्षा उत्पादों

के क्षेत्र में नई प्रौद्योगिकियों और प्रक्रियाओं को पहचानता और अनुकूलन/विकसित करने की कार्यसूची के साथ सीआरडीसी संस्थापित किया गया है। यह कंपनी के मोट्टो 'स्वस्थ पीढियों के लिए नवान्वेषण' को प्राप्त करने के लिए एचएलएल के साथ सामंजस्य से काम करेगा। अन्य अनुसंधान केंद्रों के सहयोग से नूतन तकनॉलजी के विपणन के लिए इन्क्युबेशन केन्द्र के रूप में भी यह कार्य करेगा। सीआरडीसी स्वास्थ्य रक्षा के क्षेत्र में नूतन तकनॉलजी के लिए बहु विषयक अनुसंधान कार्यान्वित करके और ज्ञान का आधार उत्पन्न करके अपना लक्ष्य स्वायत्त करेगा।

हाबिटाट्ट, केरल के प्रमुख वास्तुकार ग्रूप, एचएलएल के अवसंरचना विकास प्रभाग और हारिसन्स मलयालम लिमिटेड ने इस अत्याधुनिक सुविधावाले सीआरडीसी के निर्माण में एकसाथ मिलकर अपनी भूमिका भली भांती निभायी है। एक टीम के रूप में इन सदस्यों की कठिन मेहनत से कम समय में ऐसा विजय हासिल कर पाये।

आदर्श के बारे में एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंधक निदेशक डॉ. एम अय्यप्पन ने कहा कि एचएलएल के सभी कामों के पीछे एक ही लक्ष्य है - गुणवत्ता वाले स्वास्थ्य रक्षा उत्पाद एवं सेवायें किफायती दाम पर सभी स्तर के लोगों को प्रदान करना। सीआरडीसी के प्रत्येक और सभी अनुसंधान इस लक्ष्य का अनुसरण करेंगे।

'भारत जैसे एक देश में स्वास्थ्य के क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास पद्धतियों केलिए सीमित निधि और प्रयास रखते समय एचएलएल द्वारा लिये गये निगमित प्रयास राष्ट्र के लिए एक निधि है' श्री प्रधान ने कहा । उन्होंने जोडा कि सी आर डी सी केरल में स्थित होने से स्वदेशी चिकित्सा प्रणाली पर आयुर्वेद की विशाल क्षमता पर अनुसंधान एवं विकास करके इसका उपयोग करना चाहिए ।

भविष्य में बडी प्रगति की प्रतीक्षा के साथ सीआरडीसी वैज्ञानिक भावना के लिए गांधीजी की मार्गदर्शक भावना को परोपकारी दृष्टि से हमेशा मन में रखता है। उन्होंने इसके द्वारा लिये गये गलत दिशा की निंदा की और आधुनिक समय में मानव के भौतिक और राजनीतिक सत्ता प्राप्त करने के लोभ एवं वासना के वैज्ञानिक भावना की दासता के पूरी तरह विरुद्ध था। सीआरडीसी के ऊर्जस्वी टीम 'सबको गुणवत्ता ज़िंदगी' के उद्देश्य के साथ उत्तम और किफायती स्वास्थ्य उत्पादों के लिए स्वास्थ्य रक्षा में नए उपायों को विकसित करने के लिए कठिन प्रयास करेंगे।

केंद्र सरकार को रु. 233 लाख का लाभांश

एचएलएल ने केंद्र सरकार को रु. 233 लाख लाभांश दिया। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने रु. 233 लाख का चैक केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री गुलाम नबी आज़ाद को दिया। गत वर्ष की अपेक्षा 14 प्रतिशत की वृद्धि हुई। एकल उत्पाद से प्रारंभित हिंदुस्तान लैटेक्स लिमिटेड आज स्वास्थ्य क्षेत्र के समग्र प्रतिविधिदाता बन गया। वैश्विक स्तर पर गर्भनिरोधक सामग्रियों के सबसे बडे विनिर्माताओं के रूप में ख्याति प्राप्त एचएलएल देश के विपणन के करीब 70 प्रतिशत उत्पादन करता है। गर्भनिरोधक उपायों के अतिरिक्त स्वास्थ्य उत्पादें, औषध, आयुर्वेद औषध उत्पादें, रोग निर्णय उपाय आदि के उत्पादों से कार्यक्षेत्र बढाया गया। अब एचएलएल परामर्श प्रभाग, सुविधा प्रबंधन जैसे विविध क्षेत्रों में कार्य कर रहा है।

ऑल इंडिया इनस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइनसस में एचएलएल का फार्मसी आउटलेट

एचएलएल द्वारा ऑल इंडिया इनस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइनसस में प्रारंभित प्रयोगशाला और फार्मसी का उद्घाटन नवंबर 24 को केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री गुलाम नबी आज़ाद ने किये। एआईआईएमएस में बाहर की संस्था एक आउटलेट प्रारंभ करना - यह पहली बार है। हरियाणा के जाज्जर जिले के बादषा गाँव के एआईआईएमएस के आउट पेश्यन्ट विभाग में एचएलएल ने यह नया उद्यम शुरू किया है। इस फार्मसी में विपुल प्रयोगशाला सेवा के अतिरिक्त जेनरिक दवायें भी वितरित की जाएगी।

एआईआईएमएस में प्रतिदिन आनेवाले मरीज़ों की संख्या बहुत अधिक होते हुए भी इसके आनुपातिक रूप से कोई सुविधायें यहाँ नहीं है। इसलिए सेवायें मिलने के लिए घंटों तक इंतज़ार करना पडता है। श्री गुलाम नबी आज़ाद ने कहा कि इस अवसर पर एआईआईएमएस विस्तार करने के उद्देश्य से जाज्जर के बादषा में प्रतिदिन हज़ार लोगों को चिकित्सा प्रदान कराने की तरीके से आउट पेश्यन्ट विभाग सज्जित किया है। इस समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री भुपींदर सिंह हूडा, एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ. एम.अय्यप्पन आदि उपस्थित हुए। एचएलएल की फैक्टरी स्थित गुडगाव से 17 किलोमीटर दूर पर है यह एआईआईएमएस।

हिंदी पखवाडा समारोह - 2012

एचएलएल लाइफकेयर लिमिटेड के प्रचलित वर्ष के हिंदी पखवाडा समारोह का उद्‌घाटन 21 नवंबर 2012 को कंपनी की पेरूरकडा फैक्टरी में केरल के सम्माननीय मत्स्य, एक्साइस एवं पोर्ट मंत्री श्री के.बाबुजी द्वारा भद्रदीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। मंत्रीजी ने अपने भाषण में कहा कि लोगों के मन में देशीयबोध एवं रष्ट्रस्नेह जगाने तथा बढाने में हिंदी भाषा की खास भूमिका है। स्वतंत्रता संग्राम के समय हिंदी भाषा की जडें गहराई तक फैल गयी थी। अंग्रेज़ी शासकों से आज़ादी प्राप्त कराने से बढकर देश के विभिन्न जन समुदायों को एकत्रित करने तथा राष्ट्रीय अखंडता बनाये रखने के लिए हिंदी भाषा का योगदान सराहनीय है।

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने अपने अध्यक्षीय भाषण में कंपनी के राजभाषा कार्यान्वयन को बढावा देने के लिए कर्मचारियों को अपना काम हिंदी में भी करने की अपील की। कंपनी के विविध यूनिटों के बीच में राजभाषा हिंदी का कार्यान्वयन सर्वोत्कृष्ट रूप से करनेवाले यूनिट के लिए संस्थापित की गयी चलवैजयंती मंत्रीजी ने एचएलएल के कनगला यूनिट को प्रदान किया। आगे, पेरूरकडा फैक्टरी के प्रत्येक विभाग के हिंदी कार्यान्वयन को बढावा देने के लिए संस्थापित अग्रणी अनुभाग पुरस्कार पेरूरकडा फैक्टरी के लैब अनुभाग (प्रथम स्थान) और बिक्री अनुभाग (दूसरा पुरस्कार) को प्रदान किया गया ।

इसके अलावा एसएसएलसी,सीबीएससी,प्लस टु, डिग्री, बी एण्ड परीक्षाओं में 90 या अधिक अंक प्राप्त कर्मचारियों के बच्चों को नकद पुरस्कार, कर्मचारियों के लिए हिंदी टिप्पण व आलेखन के लिए लगाये नकद पुरस्कार, विविध यूनिटों के कर्मचारियों से प्राप्त लेखों में सबसे अच्छे लेख के लिए लगाये नकद पुरस्कार, हिंदी पत्राचार पाठ्यक्रम द्वारा आयोजित हिंदी प्राज्ञ परीक्षा में उत्तीर्ण कर्मचारियों को नकद पुरस्कार तथा तिरुवनंतपुरम नगर के विविध कॉलेजों के बच्चों के लिए आयोजित राजभाषा संगोष्ठी में पेपर प्रस्तुतीकरण के विजेताओं को प्रमाण पत्र एवं नकद पुरस्कार भी मंत्रीजी द्वारा वितरित किये गये।

सरकारी महिला कॉलेज के सह प्रोफसर श्रीमती आर.आई.शांती ने आशीर्वाद भाषण में कहा कि वैश्वीकरण के इस युग में पूरी जनता को एकसाथ लाने एवं उनके मन में प्रेम, दया आदि भाव जगाने में सक्षम एकमात्र भाषा हिंदी ही है। इस समारोह में निदेशक (विपणन),श्री के.के.सुरेष कुमार, वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं कंपनी सचिव श्री पी.श्रीकुमार ने क्रमशः स्वागत एवं कृतज्ञता का काम संभाला।

कंपनी के हिंदी पखवाडा का समापन समारोह 20 दिसंबर 2012 को पेरूरकडा फैक्टरी में आयोजित किया गया। इसका उद्‌घाटन श्रीमती शोभा कोशीजी, मुख्य पोस्टमास्टर जनरल, केरल परिमंडल, तिरुवनंतपुरम तथा टोलिक की अध्यक्षा द्वारा किया गया। इस अवसर पर उन्होंने हिंदी भाषा को अपने शासकीय कार्यों में अमल करने की आवश्यकता पर नज़र डाली।

समारोह के अध्यक्ष पद पर विराजित कंपनी के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने कहा कि कंपनी के हिंदी कार्यान्वयन में हम सदा कठिबद्ध हैं और इस क्षेत्र में लगातार प्रगति लाने के लिए प्रतिमाह कम से कम एक हिंदी कार्यक्रम चलाये आते हैं। डॉ. एस.टी.रामचद्रा, उप महा प्रबंधक, कैनरा बैंक, तिरुवनंतपुरम ने इस समारोह में आशीर्वाद भाषण दिया। समारोह में स्वागत एवं कृतज्ञता की भूमिका क्रमशः श्री एन.वेंकटरामन, वरिष्ठ उपाध्यक्ष (मानव संसाधन) तथा श्री बी.राजेंद्रन, यूनिट प्रधान, पेरूरकडा फैक्टरी ने निभायी।

एचएलएल का डिओडोरेंट - मूड्स डियो

हिंदुस्तान लैटेक्स लिमिटेड, वर्ष 1966 को एकल कंडोम से प्रारंभित एक सार्वजनिक उद्यम, आज गर्भनिरोधक उपायों के उत्पादकों में विश्व के प्रथम स्थान पर है। एचएलएल के विश्वस्तर कंडोम ब्रांड है मूड्स। मूड्स से हमारे मन में सबसे पहले एक गर्भनिरोधक उपाय का विचार आता है। लेकिन अब एचएलएल ने इस संकल्पना को बदलाकर मूड्स ब्रांड में ही पुरुषों केलिए एक नये डिओडोरेंट - मूड्स डियो - को बाज़ार में लॉंच किया है। आज के प्रतियोगी बाज़ार में विविध ब्रांड उपलब्ध हैं। अतः इससे एचएलएल का लक्ष्य है- विद्यमान सूपर ब्रांड मूड्स के नाम पर डिओडोरेंट लॉंच करके इस उत्पाद को अधिक प्रजातांत्रिक बनाना।

केंद्र सार्वजनिक क्षेत्र के प्रमुख स्वास्थ्य रक्षा संस्था एचएलएल ने 18-30 वर्ष तक के उम्रवाले पुरुषों को लक्ष्य करके 900 करोड के मूल्य पर टीस, फ्लिंग, विन्क, 4 प्ले नामक चार प्रकार के डिओडोरेंट बाज़ार में लॉंच किये हैं। 'मेरे आदमी का सेंट' इस आकर्षक विज्ञापन वाक्य से आते मूड्स डिओडोरेंट हमें पूर्ण आत्मविश्वास का वादा देता है।

आज डिओडोरेंट के बाज़ार में 350 से अधिक ब्रांड हैं। अतः इस क्षेत्र में आगे बढने केलिए सहायक उपायों के साथ मूड्स डियो ने बाज़ार में पदार्पण किया है। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ. एम. अय्यप्पन की राय में दिन भर सुगन्ध फैलाने वाले इन डिओडोरेंट का विनिर्माण आज के वैश्विक रुझान के आधार पर प्रमुख सुगन्ध विनिर्माताओं द्वारा किया गया है। उन्होंने जोडा कि उत्पादकों का विश्वास है कि गर्भनिरोधक के क्षेत्र में हासिल किये जैसे विश्वास डिओडोरेंट के विपणन क्षेत्र में भी मूड्स को मिलेगा और बाज़ार के प्रमुख डिओडोरेंट के साथ प्रतियोगी करने में भी मूड्स सक्षम है। देश के विविध उपभोक्ताओं के बीच किये अनुसंधान के आधार पर चार प्रकार के डिओडोरेंट को विकसित किया गया।

एचएलएल विजय दिवस

भारत के आम जनता की स्वास्थ्य रक्षा पर प्रमुखता देकर अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर रहे एचएलएल लाइफकेयर लिमिटेड, प्रत्येक महीने के 10 वीं तारीख को विजय दिवस के रूप में मनाता है। कंपनी के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने 12 नवंबर 2012 को आयोजित प्रथम विजय दिवस के अवसर पर यह कार्य व्यक्त किया। कंपनी का विजय मनाने और कंपनी की प्रगति में उत्कृष्ट योगदान दिये अपने कर्मचारियों को बधाइयाँ देने एवं इस प्रकार कार्य करने के लिए सबको प्रेरणा देने की दृष्टि से एचएलएल के निगमित कार्यालय तथा सभी यूनिटों में विजय दिवस मनाया जाता है। उन्होंने जोडा कि देश में विजय और सफलता पाने वाली कंपनियों में एचएलएल को प्रथम स्थान है। कंपनी के कामगारों एवं कर्मचारियों के कठोर परिश्रम से ही हम इसमें कामयाब हो सके। वास्तव में कर्मचारी हमारी कंपनी की रीढ हैं और नव एचएलएल के निर्माण में उनका योगदान सराहनीय है। अच्छे खिलाडी अपने खेल का मज़ा लेने के समान अच्छे कर्मचारी अपने विजय का भी मज़ा लेते हैं। अतः ज़िंदगी हमेशा स्नेह एवं खुशी से संपन्न होना चाहिए। प्रथम विजय दिवस के अवसर पर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने इन्ड्रा यूट्टरिन उपाय(आई यु डी) एमिली के आविष्कार में प्रमुख रूप से सहयोग दिये अनुसंधान एवं विकास टीम के श्री अनीष, श्री सुनिल भास्कर, श्री प्रेम सागर, श्री अजित, डॉ.राजमोहन आदि को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र दिये। इस अवसर पर कंपनी के वरिष्ठ अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे। आगे आयोजित किये गये विजय दिवस समारोह के अवसर पर बालरामपुरम परियोजना निर्धारित समय में पूरा करने के सिलसिले में अनुसंधान एवं विकास प्रभाग को तथा ईआरपी में एक नया सिस्ट म विकसित करने की ओर आई टी विभाग के अधिकारियों को पुरस्कारों से सम्मानित किये गये।

एचएलएल नवजात शिशु रक्षा के क्षेत्र में

देश के 50 प्रतिशत से अधिक प्रसव अब भी घरों के दयनीय वातावरण में ही होता है। अधिकांश महिलाओं को आवश्यक प्रसव रक्षा भी नहीं मिलता है। स्तनपान आदि प्रचार कार्यकलापों को आदर सम्मान करके विश्व स्वास्थ्य संगठन और बच्चों की संयुक्त राष्ट्र निधि द्वारा हाल में केरल को विश्व का पहला शिशु मैत्रीपूर्ण राज्य के रूप में चुन लिया गया। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हमारा राज्य इस क्षेत्र में उपलब्धियाँ हासिल करने पर भी केरल की शिशु मृत्यु दर 12 प्रतिशत और नवजात शिशु मृत्यु दर 7 प्रतिशत है।

इस समस्या का सामना करने केलिए और शिशु मृत्यु दर 12 से 9 की ओर कम करने केलिए नवजात शिशुओं की रक्षा केलिए प्रत्येक आधारभूत सुविधायें विकसित करनी है। इस अवसर पर नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य रक्षा सुनिश्चित करने और नवजात शिशु मृत्यु दर कम करने की ओर केरल के अस्पतालों में विशेष नवजात रक्षा यूनिट प्रारंभ करने की एक योजना राष्ट्रीय ग्रमीण स्वास्थ्य परिषद् (एनआरएचएम) ने तैयार की है।

अस्पताल के प्रसव कक्षा के पास सज्जित नवजात रक्षा यूनिट यह विशेष नवजात रक्षा यूनिट (एसएनसीवी) है। वेंटिलेटर की सुविधा या बडी शल्यक्रिया को छोडकर अन्य आपातकालीन आवश्यकतायें माँगनेवाले नवजात शिशुओं की रक्षा और चिकित्सा इसका लक्ष्य है। जन्म समय और प्रसवानंतर शिशुओं केलिए आवश्यक सभी प्रकार की सेवाएँ और रक्षा एसएनसीयू प्रदान करता है। बीमारी से जन्म लेने वाले शिशु, उच्च जोखिम की संभावना से हुए प्रस्व के शिशु, प्रतिरोध चिकित्सा सुविधायें भी एसएनसीयू सुनिश्चित करता है।

नवजात शिशु मृत्यु दर का 25-30 प्रतिशत भारत में हैं। इन में अधिकांश मृत्यु जन्म के 28 दिनों के अंतर होती हैं। सामाजिक प्रतिबद्धता रखनेवाली एक संस्था के रूप में नवजात शिशु मृत्यु दर कम करने के प्रयास में भाग लेने के एचएलएल के निर्णय के अनुसार राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम) की अनुमति से केरल के विविध अस्पतालों में एचएलएल टीम ने अध्ययन किया। बाद में केरल के 12 अस्पतालों में अत्याधुनिक सुविधाओं वाली विशेष नवजात रक्षा यूनिटों के निर्माण करने का कार्य भी एनआरएचएम ने एचएलएल को सौंप दिया।

120 दिनों के अंतर सिविल, इलक्ट्रिकल, मेकानिकल कार्य सहित सभी कार्य पूरा करके तिरुवनंतपुरम, तैकाड के महिलाएँ एवं शिशु अस्पताल में प्रारंभित पहला केन्द्र का उद्घाटन 26 अप्रैल, 2013 को केरल के स्वास्थ्य - देवस्वम मंत्री श्री वी.एस.शिवकुमार ने किया। शेष 11 केन्द्र मई महीने के अंत में पूरे होंगे। युनिसेफ (बच्चों की संयुक्त राष्ट्र निधि) और इण्ड्यन सार्वजनिक स्वास्थ्य मानक के मानदंडों का पालन करके इन केन्द्रों का निर्माण किया गया है।

पृथ्वी में जन्म लेनेवाले हरेक शिशु को बढने और स्वस्थ रूप से जीने का अधिकार है। स्वास्थ्य बच्चे ही हरेक पीढी को संपुष्ट करते हैं। इस कारण से विकसित राष्ट्र नवजात शिशु जन्मदर कम कराने के कार्य अतीव तत्परता से लागू करते हैं। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबेध निदेशक डॉ.एम अय्यप्पन की राय में एचएलएल का लक्ष्य भी यही है।

तिरुवनंतपुरम श्री अविटम तिरुनाल अस्पताल, कोल्लम विक्टोरिया अस्पताल, कोट्टयम जिला अस्पताल, कोट्टयम मेडिकल कॉलेज अस्पताल, वंडानम मेडिकल कॉलेज, एर्णाकुलम जनरल अस्पताल, तृश्शूर जिला अस्पताल, कालिकट, पालकाड, आलप्पुषा जिले के महिलाओं एवं शिशु अस्पताल, मंजेरी जनरल अस्पताल आदि में अन्य विशेष नवजात रक्षा केन्द्र जल्दी ही प्रारंभ होंगे ।

"मेरी ज़िन्दगी है खूबसूरत, मेरा परिवार है खुशहाल, मैं हूं इसका आधार, सहेली ने निभाया मेरा साथ।"

पिछले 18 वर्षों से दुनिया की एकमात्र स्टेरॉइड रहित गर्भ निरोधक गोली, जो है लाखों महिलाओं की सहेली और लेने में आसान–हफ्ते में एक बार*। सहेली से बुरे प्रभाव, जैसे मोटापा, उल्टियां और चक्कर बिल्कुल नहीं, क्योंकि ये है 100% स्टेरॉइड रहित गर्भ निरोधक गोली।

लाखों की सहेली, बन सकती है आपकी सहेली।

अधिक जानकारी के लिए, हमें टोल-फ्री नं.: 1800 425 3223 पर सम्पर्क करें, या saheli@lifecarehll.com पर ईमेल भेजीए।

*पहले तीन महीने, हफ्ते में दो बार और चौथे महीने से हफ्ते में एक बार जब तक बच्चा ना चाहें।

How about here?
Your time. Your place. Your Moods.
MOODS®
CONDOMS

മൂല്യങ്ങൾ മുറുകെ പിടിച്ച് മികവിന്റെ പാതയിൽ ഒരുമിച്ച് മുന്നേറാം

'വ്യത്യസ്തമായ തൊഴിൽ ശൈലിയും തൊഴിൽ അന്തരീക്ഷവും'- ഏതൊരു സ്ഥാപനത്തേയും വേറിട്ടതാക്കുന്നത് ഇവയാണ്. ഓരോ ജീവനക്കാരനെയും പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന തൊഴിൽ അന്തരീക്ഷം സ്യഷ്ടിക്കാനാണ് എച്ച്എൽഎൽ ശ്രമിക്കുന്നത്. കോർപ്പറേറ്റ് ഗാനം, എച്ച്2എച്ച്, മെന്ററിങ്ങ്, കമ്പനിയെ അറിയുക ശില്പശാല, മൂല്യപത്രം, യൂണിഫോം ഇങ്ങനെ വൈവിധ്യമാർന്ന പരിപാടികളിലൂടെയാണ് തൊഴിൽ അന്തരീക്ഷത്തെ ചടുലവും ജീവസുറ്റതുമാക്കാൻ എച്ച്എൽഎൽ ശ്രമിക്കുന്നത്. കമ്പനിയുടെ ഉയർച്ചയ്ക്കായി അക്ഷീണം പ്രയത്നിക്കുന്ന ജീവനക്കാരെ അംഗീകരിക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമേകുന്നതിനുമായാണ് **വിജയ് ദിവസ്** എന്ന ആഘോഷത്തിനു നമ്മൾ 2012 നവംബർ മുതൽ തുടക്കം കുറിച്ചത്. ആഘോഷങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പുത്തനുണർവ്വ് പകരുന്നു. വിജയം എന്നതുപോലെ പ്രധാനമാണ് വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുക എന്നതും. എല്ലാ മാസവും പത്താം തീയതി എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ എല്ലാ യൂണിറ്റുകളിലും വിജയ് ദിവസ് ആഘോഷിക്കുന്നു. കമ്പനിയിൽ വ്യത്യസ്തമായ പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവെച്ചവർ, നൂതന ആശയം കൊണ്ടുവന്നവർ, കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ സമയബന്ധിതമായി പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കിയവർ എന്നിവരെ തെരഞ്ഞെടുത്ത് വിജയ് ദിവസിൽ അവാർഡുകൾ നൽകി അനുമോദിക്കുന്നു. സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കാനും വ്യത്യസ്ത ആശയങ്ങളുമായി ധൈര്യമായി മുന്നോട്ടു വരാനും വിജയ് ദിവസ് പ്രചോദനമാകട്ടെ.

ഏക ഉൽപ്പന്നവുമായി കമ്പനിക്ക് ഏറെക്കാലം നിലനിൽക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവിലൂടെ, കമ്പനിയുടെ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണം സുഗമവും സുരക്ഷിതവുമാക്കുന്നതിന് പുതിയ ഒട്ടേറെ വികസന പദ്ധതികൾ കമ്പനി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള കാര്യം ഏവർക്കും അറിയാവുന്നതാണ്. പെട്ടെന്നാരും ധൈര്യപ്പെടാത്ത മേഖലകളിൽ പോലും ദൃഢനിശ്ചയത്തോടെ എച്ച്എൽഎൽ വിജയഭേരി മുഴക്കി മുന്നേറുകയാണ്. ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും പടർന്ന് കിടക്കുന്ന ബൃഹത് സ്ഥാപനമായി എച്ച്എൽഎൽ വ്യാപിച്ച് കഴിഞ്ഞു. ലോകത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും മികച്ച ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും താങ്ങാവുന്ന വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ദൗത്യം. ഈ ദൗത്യത്തിന് കരുത്ത് പകരാനാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഒരു ലോകോത്തര ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ തുറന്നത്. ആരോഗ്യ മേഖലയുടെ ഗുണനിലവാരം വർധിപ്പിക്കാൻ ഉതകുന്ന നൂതന ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സാങ്കേതികവിദ്യകളും വികസിപ്പിക്കാൻ എച്ച്എൽഎൽ കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്ററിന് സാധിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. കുറഞ്ഞ കാലയളവിനുള്ളിൽ ആക്കുളം ഫാക്ടറിക്ക് സമീപം രണ്ടര ഏക്കറിൽ 60,000 ചതുരശ്ര അടി വിസ്തൃതിയിൽ അത്യാധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങളോടു കൂടിയ ഈ കേന്ദ്രം ആരംഭിക്കാൻ പരിശ്രമിച്ച ഓരോരുത്തരേയും ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുകയാണ്.

മാറ്റത്തിന്റെ പുത്തനൂർജ്ജം പ്രസരിപ്പിച്ച് എച്ച്എൽഎൽ മുന്നേറുമ്പോഴും ഇവിടുത്തെ ജീവനക്കാരുടെ ക്ഷേമവും സമൂഹ നന്മയുമാണ് നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നതാണ് നാം ഹൃദിസ്ഥമാക്കേണ്ട വസ്തുത. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നീതിയിലും സ്നേഹത്തിലും വേരൂന്നിയ ഒരു സംസ്ക്കാരമാവണം നമ്മെ മുന്നോട്ട് നയിക്കേണ്ടത്.

വളർച്ചയുടെ പടവുകൾ കടന്നു കയറുന്നതിന് സന്നദ്ധരാകുക, സജ്ജരാകുക! താങ്കൾക്കും കുടുംബത്തിനും ആനന്ദപ്രദവും സമാധാനപരവുമായ ദിനങ്ങൾ ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്,

സ്നേഹത്തോടെ,

ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ
ചെയർമാൻ ആൻഡ് മാനേജിങ് ഡയറക്ടർ

രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പുതിയ വാതായനങ്ങൾ തുറന്ന്
കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ

സത്യം കണ്ടെത്താനുള്ള ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഊർജ്ജത്തെ, ഉത്സാഹത്തെ മാനിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ശാസ്ത്രം, അത് കണ്ടെത്തുന്ന സത്യം മനുഷ്യന്റെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടാകുന്നതായിരിക്കണം.

\- മഹാത്മാ ഗാന്ധി.

ഗാന്ധിജി ആവശ്യപ്പെട്ട ഈ മൂല്യത്തിലൂന്നിയാണ് രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പുതിയ വാതായനങ്ങൾ തുറക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ എച്ച്എൽഎൽ കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ (സിആർഡിസി) രാഷ്ട്രത്തിന് സമർപ്പിക്കുന്നത്.

എച്ച്എൽഎൽ ആക്കുളം ഫാക്ടറിക്കു സമീപം 2.5 ഏക്കറിൽ 60,000 സ്ക്വയർ ഫീറ്റ് വിസ്തൃതിയിൽ അത്യാധുനിക സംവിധാനങ്ങളോടെ സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ബൃഹത് കേന്ദ്രം രാഷ്ട്രത്തിന് സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ സാക്ഷാത്ക്കരിക്കുന്നത് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ എക്കാലത്തേയും ലക്ഷ്യവും ധർമ്മവുമാണ്.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സംരംഭങ്ങളിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നായ സിആർഡിസി 2013 ജനുവരി ഒന്നിന് പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. അന്നത്തെ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ സെക്രട്ടറി ശ്രീ. പി.കെ. പ്രധാൻ ഐഎഎസ് സിആർഡിസി സന്ദർശിച്ചതിനോടനുബന്ധിച്ചായിരുന്നു അത്. മൊത്ത ആഭ്യന്തര ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ 0.9% മാത്രമാണ് ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഗവേഷണ വികസന പദ്ധതികൾക്കായി

രാജ്യം നീക്കിവെയ്ക്കുന്നത്. ചൈന, ഇസ്രായേൽ, ബ്രിട്ടൺ എന്നീ രാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇത് വളരെ കുറവാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഈ മേഖലയിലെ നിക്ഷേപങ്ങളും സംഭാവനകളും രാജ്യത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടാണെന്നും കമ്പനിയുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നുവെന്നും ശ്രീ. പ്രധാൻ പറഞ്ഞു.ആരോഗ്യ സേവനത്തിന്റെ ഭാഗമായി എച്ച്എൽഎൽ ആവിഷ്ക്കരിച്ച എംആർഐ സ്കാൻ സെന്ററുകൾക്കും ലൈഫ്കെയർ സെന്ററുകൾക്കുമൊപ്പം ഡയാലിസിസ് യൂണിറ്റുകളും ആരംഭിക്കാനും ഇത്തരം സേവനങ്ങൾ ഒരു കുടക്കീഴിൽ ലഭ്യമാക്കുക വഴി എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സാന്നിധ്യം സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ കൂടുതൽ വേരൂന്നുമെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

എച്ച്എൽഎൽ കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ രാജ്യത്തെ ഒരു പ്രധാന ഗവേഷണ കേന്ദ്രമായി വളരുമെന്ന് പ്രത്യാശ പ്രകടിപ്പിച്ചതോടൊപ്പം സ്വന്തമായും മറ്റു ഗവേഷണ കേന്ദ്രങ്ങളുമായി സഹകരിച്ചും കൂടുതൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ സംഭാവന ചെയ്യണമെന്നും ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കേരളത്തിലാണെന്ന സവിശേഷത ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആയുർവേദത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ കൂടുതൽ പഠന വിധേയമാക്കണമെന്നും അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു.

കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ എന്ന സ്വപ്ന സാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ച സിആർഡിസി അംഗങ്ങൾ, ഹാരിസൺസ് മലയാളം, ഹാബിറ്റാറ്റ്, എച്ച്എൽഎൽ ഇൻഫ്രാസ്ട്രക്ചർ ഡിവിഷൻ തുടങ്ങി എല്ലാവരേയും എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ അഭിനന്ദിച്ചു. എല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിച്ചത് കൊണ്ടാണ് കുറഞ്ഞ കാലയളവിൽ ഇത്രയും വലിയ ഒരു നേട്ടം കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ചതെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. രാജ്യത്തെ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും താങ്ങാവുന്ന വിലയ്ക്കു ഏറ്റവും മികച്ച ആരോഗ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുക എന്ന എച്ച് എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ ദൗത്യങ്ങൾക്ക് കരുത്ത് പകരുകയാണ് സിആർഡിസിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ഗവേഷണത്തിന് സുപ്രധാന സ്ഥാനമാണ് എച്ച്എൽഎൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. സഹേലി, ഹൈഡ്രോ സെഫാലസ് ഷണ്ട് എന്നിവ ശ്രീചിത്ര ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി, സെൻട്രൽ ഡ്രഗ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് തുടങ്ങിയ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി സഹകരിച്ചു വികസിപ്പിച്ച ഉൽപ്പന്നങ്ങളാണ്. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും താങ്ങാവുന്ന വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കി വിജയം കൈവരിക്കാനും എച്ച്എൽഎല്ലിനു സാധിച്ചു.

ആരോഗ്യരംഗത്ത്, പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭനിരോധന മേഖലയിലെ ആവശ്യങ്ങൾ കൂടുതലായി നിറവേറ്റാൻ പുതിയ സാങ്കേതികവിദ്യയും ഉൽപ്പന്നങ്ങളും വികസിപ്പിക്കാൻ സിആർഡിസി പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമായിരിക്കും. മറ്റു ഗവേഷണ കേന്ദ്രങ്ങളുമായി സഹകരിച്ച് കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടത്താനും പുതിയ ടെക്നോളജിയുടെ വിപണനത്തിനായുള്ള ഇൻക്യുബേഷൻ സെന്ററായും എച്ച്എൽഎൽ കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ പ്രവർത്തിക്കും●

ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസിൽ എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ഔട്ട്ലെറ്റ്

ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖ മെഡിക്കൽ സ്ഥാപനമായ ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസിൽ (എയിംസ്) എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ലബോറട്ടറിയും ഫാർമസി ഔട്ട്ലെറ്റും പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. ഹരിയാനയിലെ ഝജ്ജർ ജില്ലയിലുള്ള ബാദ്ഷാ ഗ്രാമത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന എയിംസിന്റെ ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് വിഭാഗത്തിൽ ആരംഭിച്ച സംരംഭത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ മന്ത്രി ശ്രീ. ഗുലാം നബി ആസാദ് 2012 നവംബർ 24ന് നിർവ്വഹിച്ചു. ഹരിയാന മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ. ഭുപീന്ദർ സിങ് ഹുഡ, എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

സമ്പൂർണ്ണമായ ലബോറട്ടറി സേവനത്തിന് പുറമേ, ജനറിക് മരുന്നുകളും വിതരണം ചെയ്യുന്ന രീതിയിലാണ് ഫാർമസിയുടെ പ്രവർത്തനം സജ്ജീകരിച്ചിരുന്നത്. എയിംസിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ക്യാമ്പസാണ് ഝജ്ജറിലേത്.

ഡൽഹി എയിംസിൽ ദിനംപ്രതി എത്തുന്ന രോഗികൾക്ക് ആനുപാതികമായ സൗകര്യം അവിടെ ലഭ്യമല്ലാത്തതു കൊണ്ടാണ് ഝജ്ജറിൽ ഇത്തരമൊരു ഉദ്യമത്തിന് തുടക്കം കുറിച്ചതെന്ന് ശ്രീ. ഗുലാം നബി ആസാദ് പറഞ്ഞു. അതിലൂടെ ദിവസേന ആയിരം പേർക്ക് ചികിത്സ ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് വിഭാഗത്തെ വിപുലപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചുവെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പ്രവർത്തനം വിപുലപ്പെടുത്താൻ ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസുമായുള്ള സഹകരണം മുതൽക്കൂട്ടാകുമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു●

14% വളർച്ചാ നിരക്കുമായി എച്ച്എൽഎൽ

വൈവിധ്യവൽക്കരണത്തിലൂടെ ആഗോള ആരോഗ്യ രംഗത്തെ മികച്ച സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഒന്നായി മാറിയ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയറിന് കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷം 14% വളർച്ചാ നിരക്ക്. ലാഭവിഹിതമായി 233 ലക്ഷം രൂപയാണ് എച്ച്എൽഎൽ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന് കൈമാറിയത്.

ന്യൂഡൽഹിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. ഗുലാം നബി ആസാദിന് ലാഭവിഹിത ചെക്ക് കൈമാറി. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ സഹമന്ത്രി ശ്രീ. എ.എച്ച്. ഖാൻ ചൗധരി, ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് (ഐസിഎംആർ) ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഡോ. വിശ്വ മോഹൻ കട്ടോച്ച്, ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിലേയും എച്ച്എൽഎല്ലിലേയും ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവരും സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

ഗർഭ നിരോധന ഉറകൾ (കോണ്ടം) മാത്രം നിർമ്മിക്കുന്ന കമ്പനിയായി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച എച്ച്എൽഎൽ ഇന്ന് വൈവിധ്യമാർന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലൂടെയും സേവനങ്ങളിലൂടെയും ആഗോള ആരോഗ്യ രംഗത്തെ പ്രമുഖ സ്ഥാപനങ്ങളിലൊന്നായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഗർഭ നിരോധന ഉപാധികൾക്ക് പുറമേ ആരോഗ്യ ഉൽപന്നങ്ങൾ, ഔഷധങ്ങൾ, ആയുർവേദ ഉൽപന്നങ്ങൾ, രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങൾ, അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസനം, കൺസൾട്ടൻസി സേവനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കമ്പനി പ്രവർത്തന മേഖല വിപുലമാക്കി. കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷം യുവജനങ്ങൾക്കായി മൂഡ്സ് എന്ന പേരിൽ ഡിയോഡ്രന്റുകൾ, സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഗർഭ നിരോധനത്തിനും പരിഹാരമായി എമിലി തുടങ്ങിയ വൈവിധ്യമാർന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളും കമ്പനി പുറത്തിറക്കി. മിതമായ നിരക്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റ്സ്, ജീവൻരക്ഷാ മരുന്നുകൾ, ഒഫ്താൽമിക്ക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്ന ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന്റെ പ്രവർത്തനം വിപുലമാക്കാനും എച്ച്എൽഎല്ലിന് സാധിച്ചു. രാജ്യത്തെ വാക്സിൻ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക്ക് ലിമിറ്റഡ്, ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്റർ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനവും ആരംഭിച്ചു. ലോകത്തെ പ്രമുഖ കോണ്ടം ഉൽപ്പാദകരിൽ ഒന്നായ എച്ച്എൽഎൽ ഉൽപ്പാദനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി പ്രതിവർഷം 1616 മില്യൺ ഉറകൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചതും കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ പ്രധാന നേട്ടമാണ്. ഫീമെയിൽ കോണ്ടത്തിന്റെ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള നടപടികളും ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്●

സഹേലി ഇനി വിരൽത്തുമ്പിൽ

healthkart.com

indiatimes Shopping

HOME SHOP 18 .COM

ebay

ലോകത്തിലെ ആദ്യ നോൺ–സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഗർഭനിരോധന ഗുളികയായ സഹേലി ഇനി മുതൽ ഒരു മൗസ് ക്ലിക്ക് അകലത്തിൽ. ലോക വനിതാദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് സഹേലിയുടെ ഉൽപാദകരായ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ് ഇ – കൊമേഴ്സ് പോർട്ടലുകൾ വഴി സഹേലി വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പദ്ധതിയ്ക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചത്.

സ്ത്രീകളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ഇതെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ വീട്ടിലിരുന്നോ ജോലിസ്ഥലത്തിരുന്നോ സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ സഹേലി വാങ്ങാൻ ഈ സംവിധാനത്തിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

ഇൻഡ്യടൈംസ്, ഹോംഷോപ്പ്18, ഹെൽത്ത്ഷോപ്പി, ഇൻഡ്യപ്ലാസ, ഇബേ, ഹെൽത്ത്കാർട്ട്, ഹെൽത്ത്ജീനി, സിലോറി തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ ഇ–കൊമേഴ്സ് ഷോപ്പിംഗ് പോർട്ടലുകളിലെല്ലാം സഹേലി ഇനിമുതൽ ലഭ്യമാകും. സെൻട്രൽ ഡ്രഗ്സ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (സിഡിആർഐ) വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഈ ഗുളിക 1991 മുതലാണ് എച്ച്എൽഎൽ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ വിതരണം ചെയ്തു തുടങ്ങിയത്. സ്റ്റിറോയ്ഡ് അല്ലാത്ത ഏക ഗർഭനിരോധന ഗുളികയായ സഹേലി കഴിക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടതാണ്. യാതൊരു പാർശ്വഫലങ്ങളുമില്ലാത്ത ഈ ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ആഴ്ചയിൽ ഒരെണ്ണം വീതമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഇന്ത്യയിൽ സഹേലിയുടെ വാർഷികവളർച്ചാനിരക്ക് 10.4 ശതമാനമാണ്.

വിവാഹിതരായ സ്ത്രീകളുടെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും അതിനുള്ള യുക്തമായ സമയം തീരുമാനിക്കാൻ അവർക്ക് അവസരം നൽകുകയുമാണ് സഹേലി ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഡോ.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഗർഭച്ഛിദ്രത്തിൽ നിന്ന് അവരെ മോചിപ്പിക്കാനും സഹേലി സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്ന വലിയൊരു വിഭാഗം സ്ത്രീകളെ ഉപഭോക്താക്കളായി ലക്ഷ്യമിട്ടാണ് എച്ച്എൽഎൽ പുതിയ പദ്ധതിക്കു രൂപം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഏറ്റവും പുതിയ കണക്കുകളനുസരിച്ച് 112 മില്യൺ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപഭോക്താക്കളിൽ 40 ശതമാനവും 25 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള യുവതികളാണ്•

അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളുമായി പുതിയ പാക്കിങ് യൂണിറ്റ് ബാലരാമപുരത്ത്

ഗർഭ നിരോധന ഉറകളുടെ പാക്കിങിനും സംഭരണത്തിനുമായി എച്ച്എൽഎൽ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ ബാലരാമപുരത്ത് നിർമ്മിച്ച പുതിയ കെട്ടിടത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. 51,000 ചതുരശ്ര അടി വിസ്തീർണമുള്ള ഈ നാലുനില കെട്ടിടം അത്യാധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങളോടെയാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ജനുവരി 17ന് നടന്ന ചടങ്ങിൽ എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പുതിയ കെട്ടിടത്തിന്റെ പ്രവർത്തനോദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ഡയറക്ടർ (മാർക്കറ്റിങ്) ശ്രീ. കെ.കെ. സുരേഷ് കുമാർ, ഡയറക്ടർ (ടെക്നിക്കൽ ആൻഡ് ഓപ്പറേഷൻസ്) ഡോ. കെ.ആർ.എസ്. കൃഷ്ണൻ, സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റുമാരായ ഡോ. ബാബു തോമസ്, ശ്രീ. വെങ്കട്ടരാമൻ, അസോസിയേറ്റ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. ജി. ശ്രീകുമാർ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സംബന്ധിച്ചു.

ബാലരാമപുരത്തെ സ്പിന്നിങ് മില്ലിന് സമീപം നിലവിൽ വന്ന ഈ കെട്ടിടം പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഗർഭ നിരോധന ഉറകളുടെ പാക്കിങ്, സംഭരണം എന്നിവ സുഗമമായി നടത്തുന്നതിനുള്ള ഏകീകൃത കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കും. നിലവിൽ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ ഉൽപ്പാദനക്ഷമത 1246 മില്യണാണ്●

സാധാരണക്കാർക്ക് ആശ്വാസം പകർന്ന ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന് പുതിയ ശാഖകൾ

ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റ്സ്, ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നുകൾ, കണ്ണടകൾ, നേത്രചികിൽസാ മരുന്നുകൾ എന്നിവ സർക്കാർ തലത്തിൽ ന്യായവിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കി സാധാരണക്കാർക്ക് ആശ്വാസമേകുന്ന ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ സംസ്ഥാനത്തിനകത്തും പുറത്തുമായി പ്രവർത്തന മേഖല വിപുലീകരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ പത്തനംതിട്ടയിലെ ജനറൽ ആശുപത്രിയിലും വടകരയിലെ ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലും ഒഡീഷയിൽ എസ്സിബി മെഡിക്കൽ കോളേജിലുമാണ് ഏറ്റവും ഒടുവിൽ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ ആരംഭിച്ചത്.

വൈവിധ്യ സേവനങ്ങളുമായി ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ ഒഡീഷയിൽ

ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ വൈവിധ്യമാർന്ന സേവനങ്ങളുമായാണ് ഒഡീഷയിൽ സജീവമാകുന്നത്. ശ്രീ രാമചന്ദ്ര ഭജൻസ് (എസ്സിബി) മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആരംഭിച്ച ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിനോടൊപ്പം ആശുപത്രി ജീവനക്കാർക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കുമായി ഭക്ഷണശാല, ബേക്കറി, ഇന്റർനെറ്റ് കഫേ, ട്രാവൽ ഏജൻസി, ഡിടിപി സെന്റർ എന്നീ സൗകര്യങ്ങളും ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

എസ്സിബി മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആരംഭിച്ച ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ഡിസംബർ 27ന് ഒഡീഷ ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ഡോ. ദാമോദർ റൗട്ട് നിർവ്വഹിച്ചു. എച്ച്എൽഎല്ലും ഒഡീഷ ഗവൺമെന്റും സംയുക്തമായാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ ആരംഭിച്ചത്. ഗുണമേന്മയുള്ള മരുന്നുകൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റ്സ്, ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, ജീവൻരക്ഷാ മരുന്നുകൾ, കണ്ണടകൾ എന്നിവ 10 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിലാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിൽ നിന്നും രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നത്.

മികച്ച എംആർഐ സ്കാൻ സെന്ററുകളുടെ സേവനം ബർലയിലും ബർഹാംപൂറിലും ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ സാധാരണക്കാർ വളരെ അകലെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നാണ് എംആർഐ സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന് പരിഹാരമായി ബർലയിലെ വിഎസ്എസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ബർഹാംപൂറിലെ എംകെസിജി മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഹിന്ദ്ലാബ്സ് എംആർഐ സ്കാൻ സെന്റർ ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള ധാരണാപത്രത്തിൽ എച്ച്എൽഎല്ലും ഒഡീഷാ ഗവൺമെന്റും ഒപ്പുവെച്ചു. ഇത് കൂടാതെ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ ആരംഭിക്കുന്നതിനും ധാരണയായിട്ടുണ്ട്. മികച്ച സ്കാനിങ് ലഭ്യമാക്കാൻ 1.5 ടെസ്ല എംആർഐ സ്കാൻ മെഷീനുകളാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സ് എംആർഐ സ്കാൻ സെന്ററിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പ്രൈവറ്റ് ലാബുകളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ 30 മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ നിരക്കു കുറവിലാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സ് സേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നത്. ഒഡീഷയിലെ സാധാരണക്കാർക്ക് മിതമായ നിരക്കിൽ മികച്ച രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാനത്തുടനീളം 32 ഹിന്ദ്ലാബ്സ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്ററുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള ഒഡീഷാ ഗവൺമെന്റിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് എച്ച്എൽഎൽ എല്ലാവിധ സഹകരണവും ഉറപ്പുവരുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മലബാറിലെ ആദ്യ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ വടകരയിൽ

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ വടകര ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ സ്ഥാപിച്ചുകൊണ്ട് എച്ച്എൽഎൽ മലബാറിലും സാന്നിധ്യം അറിയിച്ചു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റേയും കേരള സർക്കാരിന്റേയും സംയുക്ത സംരംഭമായ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന്റെ ഉദ്ഘാടനം മാർച്ച് 2ന് കേന്ദ്ര ആഭ്യന്തര സഹമന്ത്രി ശ്രീ. മുല്ലപ്പള്ളി രാമചന്ദ്രൻ നിർവ്വഹിച്ചു.

ഗുണമേന്മയുള്ള മരുന്നുകൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റ്സ്, ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, ജീവൻരക്ഷാ മരുന്നുകൾ, കണ്ണടകൾ എന്നിവ 10 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിലാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിൽ നിന്നും രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നത്.

ആക്സിഡന്റിലും മറ്റും സംഭവിക്കുന്ന തുടയെല്ലിലെ ഒടിവിന് നടത്തിവരുന്ന സർജറിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇന്റർലോക്കിങ് സെറ്റിന് വിപണിവില 7,000 രൂപയാണ്. എന്നാൽ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിലെ ഇതിന്റെ വില 2,200 രൂപ മാത്രമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ, ബൈപ്പോളാർ സർജറിക്കും മറ്റുമുപയോഗിക്കുന്ന എഎംപി ഇംപ്ലാന്റിന്റെ വിപണിവില 4,000 രൂപയായിരിക്കുമ്പോൾ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ ഇത് ലഭ്യമാക്കുന്നത് 1,700 രൂപയ്ക്കാണ്. ചികിത്സക്കെത്തുന്ന നിർധനരായ രോഗികൾക്ക് സഹായകമാകുമെന്നതിനു പുറമെ ദേശീയ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതിയായ ആർഎസ്ബിവൈ (രാഷ്ട്രീയ സ്വാസ്ഥ്യ ഭീമയോജന) കാർഡുള്ളവർക്ക് പണരഹിത സേവനവും സെന്റർ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്.

ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ പത്തനംതിട്ടയിലും

ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. വി.എസ്.ശിവകുമാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

സാധാരണക്കാർക്ക് ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റ്സ്, അനുബന്ധ മരുന്നുകൾ മുതലായവ ന്യായമായ വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ പത്തനംതിട്ടയിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചതെന്ന് മന്ത്രി ശിവകുമാർ പറഞ്ഞു. കേരളത്തിലെ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ ലൈഫ് കെയർ സെന്ററുകൾ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നുണ്ടെന്നും പത്തനംതിട്ട ലൈഫ് കെയർ സെന്ററിൽ ഉടൻതന്നെ കണ്ണടകളും ലെൻസുകളും ഫ്രെയിമുകളും മരുന്നുകളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള നേത്രചികിൽസാ ഉൽപന്നങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

താങ്ങാനാവാത്ത ചികിൽസാ ചെലവുകളിൽ നട്ടം തിരിയുന്ന സാധാരണക്കാരായ ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ 2011 ഒക്ടോബറിലാണ് ആദ്യ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചത്. തുടർന്ന് തിരുവനന്തപുരം റീജിയണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഒഫ്താൽമോളജിയിൽ കണ്ണടകളും നേത്രചികിൽസാ മരുന്നുകളും ലഭ്യമാക്കുന്ന സെന്ററിന്റെ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. കേരളത്തിലെ മറ്റു നാല് സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ജില്ലാ, താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൂടിയും ലൈഫ്കെയർ സെന്ററുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള അനുമതി കേരള സർക്കാർ എച്ച്എൽഎല്ലിന് നൽകിയിട്ടുണ്ട്●

മൂഡ്സ് ഡിയോഡ്രന്റുകൾ വിപണിയിൽ

മൂഡ്സ് എന്നാൽ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ മാത്രമാണെന്ന സങ്കൽപ്പത്തെ മാറ്റിമറിച്ചുകൊണ്ട് മൂഡ്സ് ഡിയോഡ്രന്റുകൾ വിപണിയിലെത്തുന്നു. ലോകോത്തര കോണ്ടം ബ്രാൻഡായ മൂഡ്സിന്റെ നിർമ്മാതാക്കളായ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡാണ് അതേ ബ്രാൻഡിൽ പുരുഷന്മാർക്കുള്ള ഡിയോഡ്രന്റുകൾ വിപണിയിലെത്തിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ നിലവിലെ സൂപ്പർ ബ്രാൻഡുകളിലൊന്നായ മൂഡ്സിന്റെ പേരിൽ തന്നെ ഡിയോഡ്രന്റും പരിചയപ്പെടുത്തി ഉൽപന്നത്തെ കൂടുതൽ ജനകീയമാക്കുകയാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ലക്ഷ്യം.

900 കോടി രൂപയുടെ ഡിയോഡ്രന്റ് വിപണിയിൽ നാല് വ്യത്യസ്ത ഇനം ഡിയോഡ്രന്റുകളാണ് എച്ച്എൽഎൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ടീസ്, ഫ്ളിംഗ്, വിൻക്, 4 പ്ലേ എന്നിവയാണ് അവ. 18നും 30നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള പുരുഷന്മാരെയാണ് മൂഡ്സിന്റെ ഉപഭോക്താക്കളായി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. 'ദ സെന്റ് ഓഫ് മൈ മാൻ' എന്ന ആകർഷകമായ പരസ്യവാചകവുമായി എത്തുന്ന മൂഡ്സ് ഡിയോഡ്രന്റുകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നത് പരിപൂർണമായ ആത്മവിശ്വാസമാണ്.

നിലവിൽ 350ൽ അധികം ബ്രാൻഡുകളുള്ള ഡിയോഡ്രന്റ് വിപണിയിൽ മുന്നേറാനുതകുന്ന മാർഗങ്ങളുമായാണ് മൂഡ്സ് രംഗപ്രവേശം ചെയ്യുന്നത്. ദിവസം മുഴുവൻ സുഗന്ധം പരത്തുന്ന ഈ ഡിയോഡ്രന്റുകൾ ലോകപ്രശസ്ത സുഗന്ധവസ്തു നിർമ്മാതാക്കളായ എസ്എച്ച് ഖേൽക്കർ സിൻറൈസ് (ജർമ്മനി), റോബർട്ടെറ്റ് (ഇറ്റലി) എന്നിവരാണ് ആഗോള പ്രവണതകൾക്കനുസരിച്ച് വികസിപ്പിച്ചത്.

ഗർഭനിരോധന ഉറകളുടെ വിപണിയിൽ നേടിയെടുക്കാനായതുപോലൊരു വിശ്വാസം ഡിയോഡ്രന്റ് വിപണിയിലും നേടാനാകുമെന്നാണ് വിശ്വസിക്കുന്നതെന്നും മാർക്കറ്റിൽ ഇപ്പോൾ ഏറ്റവും പ്രിയമേറിയ ഡിയോഡ്രന്റുകളോട് മൽസരിക്കാൻ മൂഡ്സിനു കഴിയുമെന്നും എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ് ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു●

എച്ച്എൽഎല്ലും മോഹൻദാസ് എൻജിനീയറിങ് കോളേജും വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ മേഖലയിൽ കൈകോർക്കുന്നു

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡും മോഹൻദാസ് കോളജ് ഓഫ് എൻജിനീയറിംഗ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി (എംസിഇടി)യും വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ മേഖലയിൽ കൈകോർക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഇൻഡസ്ട്രി ഇന്ററാക്ഷൻ സെൽ രൂപീകരിച്ചു. വിദ്യാഭ്യാസ-ഗവേഷണ രംഗങ്ങളിൽ പരസ്പരം സഹകരിക്കാനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനുമുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയാണ് കൂട്ടായ്മയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

എംസിഇടിയിലെ വിദ്യാർഥികൾക്ക് വ്യാവസായിക പരിശീലനത്തിനും പ്രൊജക്ടുകൾ ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള സൗകര്യം, ഇരു സ്ഥാപനങ്ങളിലേയും ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ വിദ്യാഭ്യാസപരവും ഗവേഷണപരവുമായ ചർച്ചകൾക്കുള്ള അവസരം, എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഗവേഷണങ്ങളിലും ഉൽപ്പന്ന വികസന ശ്രമങ്ങളിലും കൂടിയാലോചനകളിലൂടെയും അക്കാദമിക ഗവേഷണത്തിലൂടെയുമുള്ള സഹകരണം തുടങ്ങിയവയും ഉറപ്പാക്കുമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. കൂടുതൽ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി സഹകരിച്ച് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് താങ്ങാവുന്ന വിധത്തിൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുക എന്ന എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റുമെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

എച്ച്എൽഎല്ലിലെ ജീവനക്കാർക്ക് എംസിഇടിയിലെ സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടർവിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടികളിലൂടെ പരിശീലനപരിപാടികളും ശിൽപശാലകളും നടത്താനും പദ്ധതിയുണ്ട്. എംസിഇടിയിലെ വിദ്യാഭ്യാസ-പരിശീലന പരിപാടികളിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിലെ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കാനും ഇവരുടെ സഹായത്തോടെ വിവിധ കോഴ്സുകളുടെ സിലബസും കരിക്കുലവും തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യവും ധാരണാപത്രം വ്യവസ്ഥചെയ്യുന്നു.

എച്ച്എൽഎല്ലിനുവേണ്ടി ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ, എംസിഇടിക്കുവേണ്ടി ഡയറക്ടർ ഡോ. ആശാലത തമ്പുരാൻ എന്നിവർ ധാരണാ പത്രത്തിൽ ഒപ്പുവച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ ടെക്നിക്കൽ ആൻഡ് ഓപ്പറേഷൻസ് ഡയറക്ടർ ഡോ.കെ.ആർ.എസ്.കൃഷ്ണൻ, എംസിഇടി ചെയർമാൻ ശ്രീ.ജി.മോഹൻദാസ്, ഡയറക്ടർ ശ്രീമതി റാണി മോഹൻദാസ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു●

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ദൗത്യത്തിൽ നവജാത ശിശു സംരക്ഷണവും

രാജ്യത്ത് 50 ശതമാനത്തിലധികം പ്രസവങ്ങളും ഇപ്പോഴും വീടുകളിലെ ദയനീയമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തന്നെ സംഭവിക്കുന്നു. ഭൂരിഭാഗം അമ്മമാർക്കും അടിസ്ഥാനപരമായ പ്രസവശുശ്രൂഷകൾ പോലും ലഭിക്കുന്നില്ല. മുലയൂട്ട് ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രചാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ബഹുമതിയായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും യുണൈറ്റഡ് നാഷൻസ് ചിൽഡ്രൻസ് ഫണ്ടും ലോകത്തിലെ ആദ്യ ശിശു സൗഹൃദ സംസ്ഥാനമായി കേരളത്തെ തെരഞ്ഞെടുത്തതും ഈയിടെ. അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ തന്നെ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം ഈ മേഖലയിൽ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുമ്പോഴും കേരളത്തിലെ ശിശുമരണനിരക്ക് 12 ശതമാനവും നവജാതശിശു മരണ നിരക്ക് ഏഴ് ശതമാനവുമാണ്. ഈ പ്രശ്നത്തെ ആരോഗ്യപരമായി നേരിടുന്നതിനും ശിശുമരണനിരക്ക്12 ൽ നിന്നും ഒൻപതിലേക്ക് താഴ്ത്തുന്നതിനുമായി നവജാത ശിശുക്കളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് പ്രത്യേക അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് നവജാതശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിന്റേയും നവജാത ശിശുമരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിന്റേയും ഭാഗമായി കേരളത്തിലെ ആശുപത്രികളിൽ സ്പെഷ്യൽ ന്യൂബോൺ കെയർ യൂണിറ്റു (എസ്എൻസിയു)കൾ ആരംഭിക്കാനുള്ള പദ്ധതിക്ക് ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ മിഷൻ (എൻആർഎച്ച്എം) പദ്ധതിയിട്ടത്.

ആശുപത്രിയിലെ പ്രസവമുറിയുടെ അടുത്തായി സജ്ജീകരിക്കുന്ന നവജാത പരിരക്ഷാ യൂണിറ്റാണ് സ്പെഷ്യൽ ന്യൂബോൺ കെയർ യൂണിറ്റ്. വെന്റിലേറ്റർ സൗകര്യമോ ബൃഹത് ശസ്ത്രക്രിയകളോ ഒഴികെയുള്ള അടിയന്തിരാവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന നവജാതശിശുക്കളുടെ സംരക്ഷണവും ചികിത്സയുമാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജനന സമയത്തും, പ്രസവാനന്തരവും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കാവശ്യമാകുന്ന എല്ലാവിധ സേവനവും സംരക്ഷണവും എസ്എൻസിയു ലഭ്യമാക്കുന്നു. അസുഖങ്ങളോടുകൂടി ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ഉയർന്ന അപകട സാധ്യതയോടെ നടന്ന പ്രസവത്തിലെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും സംരക്ഷണവും പ്രതിരോധ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളും എസ്എൻസിയു ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.

നവജാതശിശുമരണ നിരക്കിന്റെ 25-30 ശതമാനവും ഇന്ത്യയിലാണ്. ജനിച്ച് 28 ദിവസത്തിനുള്ളിലാണ് ഇവയിൽ മിക്ക മരണങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നത്. സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയുള്ള ഒരു സ്ഥാപനമെന്ന നിലയിൽ നവജാത ശിശു മരണനിരക്ക് കുറച്ചു കൊണ്ടുവരുക എന്ന ഉദ്യമത്തിൽ പങ്കു വഹിക്കാൻ എച്ച്എൽഎൽ തീരുമാനിച്ചതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ മിഷന്റെ അനുമതിയോടെ കേരളത്തിലെ വിവിധ ആശുപത്രികളിൽ എച്ച്എൽഎൽ സംഘം പഠനങ്ങൾ നടത്തിയത്. ശേഷം കേരളത്തിലെ 12 ആശുപത്രികളിൽ അത്യാധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളോടു കൂടി സ്പെഷ്യൽ ന്യൂബോൺ കെയർ യൂണിറ്റുകൾ

നിർമ്മിച്ചു നൽകാനുള്ള കരാർ ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ മിഷന്റെ കേരള ഘടകമായ ആരോഗ്യ കേരളം എച്ച്എൽഎല്ലിനെ ഏൽപ്പിച്ചു.

120 ദിവസത്തിനകം നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കി തിരുവനന്തപുരം തൈക്കാട് സ്ത്രീകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ച ആദ്യത്തെ സെന്റർ ഏപ്രിൽ 26ന് സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ-ദേവസ്വം വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. വി.എസ്. ശിവകുമാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ബാക്കിയുള്ള 11 സെന്ററുകളും മെയ് അവസാനത്തോടെ പൂർത്തീകരിക്കും. യുണിസെഫിന്റേയും (United Nations Childrens Fund) ഇന്ത്യൻ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സിന്റേയും മാതൃകകളും മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിച്ചാണ് സെന്ററുകൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഭൂമിയിൽ ജനിച്ചുവീഴുന്ന ഓരോ കുഞ്ഞിനും വളരാനും ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനും അവകാശമുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള കുട്ടികളാണ് ഓരോ തലമുറകളേയും സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നത്. ഇക്കാരണത്താലാണ് വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങൾ നവജാത ശിശുമരണ നിരക്ക് കുറക്കുന്നതിനായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജ്ജിതമായി നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇതേ ലക്ഷ്യമാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെയും പ്രവർത്തനോർജ്ജമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

തിരുവനന്തപുരം ശ്രീ അവിട്ടം തിരുനാൾ ഹോസ്പിറ്റൽ, കൊല്ലം വിക്ടോറിയ ഹോസ്പിറ്റൽ, കോട്ടയം ജില്ലാ ആശുപത്രി, കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി, വണ്ടാനം മെഡിക്കൽ കോളേജ്, എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രി, തൃശൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രി, കോഴിക്കോട്, പാലക്കാട്, ആലപ്പുഴ ജില്ലകളിലെ സ്ത്രീകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും ആശുപത്രികൾ, മഞ്ചേരി ജനറൽ ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് മറ്റു സ്പെഷ്യൽ ന്യൂബോൺ കെയർ സെന്ററുകൾ ആരംഭിക്കുന്നത്●

മാ നിഷാദ

എന്തെന്റെ സോദരി നിൻ മുഖത്തി-
ന്നങ്കലാപ്പിന്റെ യീ ശോകാന്ധകാരം?
നീണ്ടിടംപെട്ട മിഴികളിലാകെയും വേദന-
വിങ്ങും നനവു പടർന്നിതാ!
മാരിവില്ലിന്റെ നിറം പകരുന്ന നിൻ
കങ്കണക്വാണ നിനാദം നിലച്ചുവോ?

രുധിര സേവക്കായ് മുഖാമുഖം വന്നെ-
ത്തി നിൽക്കുന്നു നിഷാദ നിഷ്ഠൂരത!
ആഞ്ഞടുക്കുന്നോരീ യുന്മത്ത സത്വത്തെയാട്ടി-
യോടിക്കുവാൻ നിൻ കയ്യിലൊന്നുമില്ലെന്നോ?
പേലവമെങ്കിലും പേശിതം, പേശലം നിൻ തനു,
വേപഥു കൊണ്ടു വിറയാർന്നിടുന്നുവോ?

ഓർക്കുക, അബലയല്ലിന്നു നീ, വ്യഥിതമാം ജീവിത-
ച്ചുമടിന്റെ യെരിയുന്ന ഹോമപപുരകളിൽ
കനലാട്ടമേറെ നടത്തി ക്കനത്ത വേർപ്പു
നീരിന്റെ യുപ്പാൽ സ്പുടം ചെയ്ത ശക്തിയാൽ,
സുബലയാണിന്നു നീ, സുഭഗയാണിന്നു നീ!

പോകുക, മുന്നിലേക്കൂറ്റമോടായുക, പിന്നി-
ലുണ്ടി സ്സോദരൻ, നിൻ കരങ്ങൾക്കജയ്യമാ-
മൂർജമേകീടുവാൻ
പൊരുതാം നമുക്കീ നിഷാദ നിസ്ത്രിംശത-
ക്കറുതിവരും വരെ,
അല്ലായ്കിലീദേഹി കൂടുവിട്ടൊഴിയുന്ന
നേരം വരെ!!

നാരായണൻ സി.
ഡെപ്യൂട്ടി മാനേജർ
എഎഫ്ടി

ഒരു മെയ് ഒരേ മനസ്സ്

1976 ലെ ഒരു നവംബർ മാസ സായാഹ്നം - ആഴ്ചാവസാന ഗൃഹ സന്ദർശനത്തിനെത്തിയപ്പോഴാണ് കേന്ദ്ര പൊതുമേഖലാ വ്യവസായ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎല്ലിലേക്ക് ഇന്റർവ്യൂ കാർഡ് വന്ന വിവരം അറിയുന്നത്. അന്ന് കേരളത്തിലെ ഒരു വൻകിട വ്യവസായ സ്ഥാപനമായിരുന്ന മാവൂർ ഗ്വാളിയോർ റയോൺസിലെ റഫ്രിജറേഷൻ എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ഒരു ട്രെയിനിയായി പ്രവർത്തിക്കുകയായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഡിസംബർ 27നു ജീവിതത്തിലെ ആദ്യ ഇന്റർവ്യൂവിനായി അനന്തപുരിയിലേക്ക് തിരിച്ചു. തുടർന്ന് മറ്റൊരു ദിവസം പ്രാക്ടിക്കൽ ടെസ്റ്റും കഴിഞ്ഞ് 1977 ജനുവരി 17ന് എച്ച്എൽഎല്ലിലെ ആദ്യ റഫ്രിജറേഷൻ ആൻഡ് എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് മെക്കാനിക്ക് ആയി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു.

1968 ൽ 144 മില്ല്യൺ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ നിർമ്മിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച എച്ച്എൽഎൽ, 1977ൽ അതിന്റെ ആദ്യത്തെ പ്രധാന വികസന പ്രക്രിയയിലേക്ക് (288 മില്ല്യൺ ഉറകൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിലേക്ക്) പ്രവേശിക്കുന്ന ചരിത്ര മുഹൂർത്തതിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ കുടുംബാംഗമാകാൻ എനിക്ക് അവസരം ഉണ്ടായത്. 36 വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം നിലവിലുള്ള എച്ച്എൽഎൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും സീനിയറായ ഒരു വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം നിറപ്പകിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങളാണ് ഓർമ്മകളിൽ ഓടിവരുന്നത്.

എച്ച്എൽഎൽ എന്നും സാമൂഹ്യമാറ്റങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം പകരുന്ന മികച്ച സ്ഥാപനമായിരുന്നു. 60 കളിൽ ജനസംഖ്യാ വർദ്ധനവ് ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയായി കണ്ടപ്പോഴാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ തുടക്കത്തിന് വഴിയൊരുങ്ങിയത്. ഭാരതസർക്കാരിന്റെ കുടുംബാസൂത്രണ പരിപാടികളിൽ നാളിതുവരെ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്കുവഹിക്കാൻ എച്ച്എൽഎല്ലിന് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അത് തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. 1966 ൽ ഇൻ കോർപ്പറേറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയും 1969 ൽ സ്വന്തമായി ഉത്പാദനം തുടങ്ങുകയും ചെയ്ത (144 മില്ല്യൺ ഉറകൾ) നമ്മുടെ സ്ഥാപനം 1976 ൽ ഉത്പാദനം ഇരട്ടിപ്പിക്കുകയും (288 മില്ല്യൺ) 1985 ൽ സംസ്ഥാനാന്തര തലത്തിൽ വികസിക്കപ്പെടുകയും ബെൽഗാമിൽ അടുത്ത പ്ലാന്റ് സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു. 1992 ൽ ഗ്ലൗസ് പ്ലാന്റും 1993ൽ ബെൽഗാമിൽ ഗുളികകൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്ലാന്റും കമ്മീഷൻ ചെയ്തു. 1994 ൽ കോപ്പർടി പ്ലാന്റ് കമ്മീഷൻ ചെയ്തപ്പോൾ കേരളത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ യൂണിറ്റിന് തുടക്കം കുറിച്ചു. തുടർന്ന് 1995 ൽ ബ്ലഡ് ബാഗ് നിർമ്മാണ യൂണിറ്റ്, 1996 ൽ സ്യൂച്ചർ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റ് എന്നിവയും ആക്കുളം പ്ലാന്റിൽ തുടങ്ങി. ഈ കാലഘട്ടംവരെ നമ്മുടെ സ്ഥാപനം ഏകദിശയിലുള്ള വികസനപാതയിലായിരുന്നു വളർന്നുകൊണ്ടിരുന്നത്.

എന്നാൽ 1990 കളിൽ നിലവിൽ വന്ന ആഗോളവത്കരണ സാമ്പത്തിക പരിഷ്കാരങ്ങൾ 2000 കാലഘട്ടമെത്തിയപ്പോഴേക്കും പൂർണ്ണമായും നടപ്പിലാക്കപ്പെട്ട് തുടങ്ങി. എച്ച്എൽഎല്ലിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പർച്ചേസ് പ്രിഫറൻസ്, പ്രൈസ് പ്രിഫറൻസ് എന്നിവ ഇല്ലാതാകുകയും സർക്കാരിനുള്ള കച്ചവടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരോട് മത്സരിക്കുകയും വേണ്ടി വന്നു. ഇന്ത്യയിലെ വൻകിട കുത്തക മുതലാളിമാർപോലും അവരുടെ വ്യവസായ ഉത്പാദന സ്ഥാപനങ്ങൾ എതിരാളികളായ ആഗോളകുത്തകകൾക്ക് അടിയറവെക്കുന്നത് ഇക്കാലത്ത് നാം കണ്ടു. ഉദാഹരണത്തിന് ടാറ്റയുടെ TOMCO സോപ്പ് നിർമ്മാണ കമ്പനി, ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലിവർ എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ഭിമന് മുൻപിൽ അടിയറവെയ്ക്കപ്പെട്ടു. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഉത്പന്നങ്ങൾ യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ലാതെ ഇന്ത്യൻ മാർക്കറ്റിൽ നിറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒരു കാലത്ത് വൻകിടസ്ഥാപനങ്ങൾ പലതും പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ

കഴിയാതെ പരുങ്ങുന്നതും കാണപ്പെട്ടു. ആഗോളവത്കരണത്തിന്റെ കാറ്റുംകോളും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ദിശാബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട്, നമുക്ക് മുൻപേ പോയ പലരും വഴിതെറ്റി അലയുമ്പോൾ എച്ച്എൽഎൽ എന്ന യാനം വർദ്ധിത വീര്യത്തോടെ കുതിക്കുന്നു എന്നത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അഭിമാനകരമായ വസ്തുതയാണ്. മുൻപ് നാം അസൂയയോടെ നോക്കിയിരുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളിലുള്ളവർ ഇന്ന് നമ്മളെ നോക്കി അത്ഭുതപ്പെടുന്നു എന്നത് തീർത്തും സന്തോഷകരമായ കാര്യമാണ്. ബഹുദിശാ വികസന പദ്ധതികൾ ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെ ആവിഷ്കരിക്കുകയും അത്ഭുതപൂർവ്വമായ പുരോഗതി ഉറപ്പ് വരുത്തി അവയെല്ലാം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രമകരമായ ലക്ഷ്യം നമ്മുടെ സ്ഥാപനം നിറവേറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

വിപണന രംഗത്തെ ലോകോത്തര നിലവാരവും വികസന രംഗത്ത് കൈകൊണ്ട ചടുലമായ കാൽവെയ്പ്പുകളും, CSR രംഗത്ത് തുടക്കം കുറിച്ച പദ്ധതികളും, അടുത്ത കാലത്ത് ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്തപ്പെട്ട R&D വിഭാഗവുമൊക്കെ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ നിലവിലുള്ള നേതൃത്വത്തിന്റെ തൊപ്പിയിലെ പൊൻതൂവലുകളാണ്. ഈ കാറ്റുംകോളും നിറഞ്ഞ വ്യാവസായിക സമുദ്രത്തിൽ നമ്മുടെ കപ്പൽ തളരാതെ തകരാതെ മുന്നോട്ട് നയിക്കുന്ന നാവികനെ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും പിന്തുണച്ച് ഈ കപ്പലിന്റെ കൊടിക്കൂറ ലോകത്തിലെല്ലായിടത്തും പാറിപ്പറപ്പിക്കുക എന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ലക്ഷ്യം. കാരണം ഒരു മെയ്യും ഒരു മനസ്സും ഒരേ വികാരവും ഒരേ ലക്ഷ്യവുമാണല്ലൊ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ഉള്ളത്.

ആരോഗ്യരംഗത്ത് മാത്രമല്ല മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യമുള്ള എല്ലാ മേഖലകളിലും സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ആഗോള വ്യാവസായിക ഭീമനായി നമ്മുടെ സ്ഥാപനം വളരുന്ന സ്വപ്നമാണ് നാം ഒരോരുത്തരും കാണേണ്ടത്. ജോൺസൺ & ജോൺസൺ, ഹിറ്റാച്ചി, സോണി, തുടങ്ങിയ ആഗോള ബ്രാന്റുകൾ പോലെ ലോകമാർക്കറ്റിൽ സുനിശ്ചിതമായ സ്ഥാനമുള്ള ഒരു ബ്രാന്റിന്റെ ഉടമയാകാൻ നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിന് കഴിയുന്നതിന് കഴിവും പരിചയവും, നിശ്ചയദാർഢ്യവുമുള്ള ഒരു നേതൃത്വം ഇന്ന് എച്ച്എൽഎല്ലിനുണ്ട്. വിജയത്തിലേക്കുള്ള ആ യാത്രയിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും അവരവരുടെ പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു എന്നത് ഭാഗ്യമായി നമുക്ക് കരുതാം●

(എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ആക്കുളം ഫാക്ടറിയിൽ ഓഫീസറായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒ.പി. വിശ്വനാഥനാണ് ലേഖകൻ)

പാട്ടിന്റെ കൂട്ടുകാരി

പാട്ടിന്റെ വഴിയിൽ പിച്ചവെച്ചായിരുന്നു ആര്യ ചന്ദ്രൻ എന്ന മിടുക്കിയുടെ കലാ ലോകത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര. സംഗീതത്തോടുള്ള ആര്യയുടെ കമ്പം ആദ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞത് മാതാപിതാക്കളാണ്. പാൽക്കുളങ്ങര ഗീതാഞ്ജലി സംഗീത വിദ്യാലയത്തിൽ നിന്നും സംഗീതം അഭ്യസിച്ചു വരുന്ന ഈ പ്രതിഭ സ്കൂൾ കാലയളവിൽ തന്നെ തന്റെ പ്രാഗൽഭ്യം തെളിയിച്ചു തുടങ്ങി. ഇക്കഴിഞ്ഞ ജില്ലാ സ്കൂൾ കലോൽസവത്തിൽ ദേശഭക്തി ഗാന മൽസരത്തിൽ എ ഗ്രേഡ് നേടിയതോടൊപ്പം സബർമതി ദേശഭക്തി ഗാന മൽസരത്തിലും സമ്മാനം നേടി. സംഗീതത്തോടൊപ്പം ഒപ്പനയിലും താൽപര്യമുള്ള ആര്യ ഇക്കഴിഞ്ഞ സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കലോൽസവത്തിൽ ഒപ്പനക്ക് എ ഗ്രേഡ് കരസ്ഥമാക്കി.

പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ പാക്കിങ് വിഭാഗത്തിലെ എസ്.ചന്ദ്രബാബുവിന്റെ മകളായ ആര്യ ഹോളി ഏഞ്ചൽസ് കോൺവെന്റിലെ പ്ലസ് ടു വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്●

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

അഡ്നാ ഷെർജിൻ
(D/o ദീപാറാണി.എസ്.ജെ., സിഎച്ച്ഒ)

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും എംഎസ്സി ബയോകെമിസ്ട്രിയിൽ 1-ാം റാങ്ക് നേടിയ **ആർ.എസ്.ഐശ്വര്യ** (D/o ആർ.രവീന്ദ്രൻ നായർ, പിഎഫ്ടി)

കേരള പ്രൊഡക്ടിവിറ്റി കൗൺസിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഉപന്യാസ മൽസരത്തിലും പ്രസംഗ മൽസരത്തിലും 2-ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ ഇന്ദിരാമ്മ

ഭരതനാട്യത്തിൽ മികവ് പുലർത്തുന്ന ജ്യോതിക എ.ജെ.(D/o അരുണേന്ദ്രൻ നായർ ഒ.എസ്., പിഎഫ്ടി)

എസ്എസ്എൽസി

അമൃത സൂര്യ എ.
(D/o അശോകൻ കെ., പിഎഫ്ടി)

ടി.തുഷാന്ത്
(S/o കെ.തുളസി, പിഎഫ്ടി)

സിബിഎസ്ഇ സംസ്ഥാന കലോൽസവത്തിൽ മൃദംഗ മൽസരത്തിൽ 2-ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ **അരുൺ എസ്.** (S/oപി.ജി. ശശികുമാർ, പിഎഫ്ടി)

കേരള പ്രൊഡക്ടിവിറ്റി കൗൺസിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ക്വിസ് മൽസരത്തിൽ 3-ാം സ്ഥാനം നേടിയ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ പ്രശാന്ത്

ആരോഗ്യ വാർത്തകൾ

ലേഖനങ്ങൾ

വിശകലനങ്ങൾ

താളുകളിൽ

കുട്ടികളിലെ കാൻസർ– ഡോ വി.പി. ഗംഗാധരൻ

മലയാളിയുടെ ഹെൽമെറ്റ് ബോധം

വിഷാദരോഗം സ്ത്രീകളിൽ

മൈക്രോവേവ് : അടുക്കളയിലെ അപകടം

വളർത്താം ഒരു സൈക്കിൾ സംസ്കാരം

കൊതുകുതിരിയും ശ്വാസകോശാർബുദവും

Product Developed by
Arya Vaidya Sala, Kottakkal

HLL Lifecare Limited
Innovating for Healthy Generations

തിളങ്ങുന്ന മുടിയഴക്
ശക്തമായ മുടിവേരുകൾ!

അവതരിപ്പിക്കുന്നു, ഹെർബ്സ് & ബെറീസ് നറിഷിങ് ഹെയർ ഓയിൽ.

കയ്യോന്ന്യാദി കേരതൈലം, നാരസിംഹരസായനം എന്നീ വിശിഷ്ട ഔഷധക്കൂട്ടുകൾ ആധാരമാക്കി കോട്ടയ്ക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാല വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതാണ് ഈ ഹെയർ ഓയിൽ. വിഭീതകി, ആമലകി, ഗുഡൂചി, യഷ്ടി തുടങ്ങിയ എട്ട് ചേരുവകളുടെ സംയുക്തശക്തി അടങ്ങിയ ഹെർബ്സ് & ബെറീസ് നറിഷിങ്ങ് ഹെയർ ഓയിൽ ശിരോചർമ്മത്തിന് ശുദ്ധിയും മുടിവേരുകൾക്ക് ശക്തിയും മുടികൊഴിച്ചിലിൽ നിന്ന് മുക്തിയും നൽകുന്നു. അങ്ങനെ, ആരോഗ്യത്താൽ തിളങ്ങുന്ന മുടിയിഴകൾ നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം.

ഹെർബ്സ് & ബെറീസ് ആന്റി ഡാൻഡ്രഫ്
ഹെയർ ഓയിലും ലഭ്യമാണ്.

Herbs & Berries™

സമഗ്രസൗഖ്യം. സന്തുഷ്ടജീവിതം.

ഹെർബ്സ് & ബെറീസ് ഉല്പന്നങ്ങൾ എല്ലാ പ്രമുഖ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിലും ലഭ്യമാണ്. | *Customer Care:* ***+91 93880 07170, 98098 44296.***

ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാം, ശരിയായ അറിവിലൂടെ...

ദീർഘായുസ്സോടെയിരിക്കുക... ആരോഗ്യത്തോടെയും... ഒരാൾക്കു നേരാൻ ഇതിലും നല്ല ആശംസകളെന്തുണ്ട്? എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നതാണത്. ശരീരവും മനസ്സും സുസ്ഥിതിയിലിരിക്കുന്ന, രോഗങ്ങൾ ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ജീവിതം.

ആരോഗ്യമേഖലയിലെ നേട്ടങ്ങൾ കൊണ്ട് ദീർഘായുസ്സ് എന്ന ആദ്യ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാൻ പൊതുവേ മലയാളിക്കു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ശരാശരി ആയുർ ദൈർഘ്യത്തിൽ വികസിത രാജ്യങ്ങളോടൊപ്പമാണ് നമ്മുടെ സ്ഥാനം. എന്നാൽ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാണോ ആ ജീവിതം എന്നതാണ് ചോദ്യം. പ്രമേഹം മുതൽ അർബുദം വരെയുള്ള ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എത്ര വേഗമാണ് മലയാളിയുടെ മേൽ പിടിമുറുക്കുന്നത്. കണക്കുകൾ ഞെട്ടിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കൽപ്പത്തിന് അതിർത്തികളില്ല. ആരോഗ്യമെന്നാൽ ക്ഷേമമാണ്. ശരീരവും മനസ്സും സുസ്ഥിതിയിലിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്. അത് അലോപ്പതിയിലും ഹോമിയോപ്പതിയിലും ആയുർവ്വേദത്തിലും അങ്ങനെതന്നെ. രോഗമില്ലാത്ത ആ അവസ്ഥയ്ക്കു വേണ്ടിയാണ് ധനികനും ദരിദ്രനുമുൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാവരും അവരുടെ വരുമാനത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ചെലവിടുന്നതും. നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയ്ക്കു യോജിച്ച ശീലങ്ങളല്ല പിന്തുടരുന്നതെങ്കിൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക തന്നെ ചെയ്യുമെന്നും രോഗം വരുമ്പോൾ ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണെന്നും വൈദ്യലോകം ഓർമ്മപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനായി നമ്മുടെ ഭക്ഷണ-ജീവിത രീതിയെ ക്രമപ്പെടുത്തണമെന്നും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതരീതിയിൽ എന്തൊക്കെയോ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നു. മാറ്റം വേണമെന്ന ആഗ്രഹം അരമണിക്കൂർ നടത്തത്തിലോ കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണത്തിലോ മധുരം കുറഞ്ഞ കട്ടൻ ചായയിലോ ഒതുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോരാ, മാറ്റം അടിമുടി വേണമെന്ന് സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മോട് പറയുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായ, അവനവനിണങ്ങുന്ന ജീവിതശൈലി ഓരോരുത്തരും കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു സമൂഹം മുഴുവൻ സ്വീകരിച്ച അനാരോഗ്യ പ്രവണതകളിൽ നിന്ന് ഒരു തിരിഞ്ഞുനടത്തം അത്ര എളുപ്പമല്ല. പക്ഷേ, നടന്നേ തീരൂ.

എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യം എന്ന പതിപ്പിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് മേൽപ്പറഞ്ഞ സുസ്ഥിതിയിലെത്തിച്ചേരാൻ വായനക്കാരെ സഹായിക്കുകയാണ്. എന്നും ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാനാവശ്യമായ അറിവുകൾ പ്രദാനം ചെയ്യുകയാണ്. ജീവനത്തിനും അതിജീവനത്തിനും സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ വൈദ്യ ശാസ്ത്ര ശാഖകളുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് പ്രാമുഖ്യം നൽകാതെ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത് തെരഞ്ഞെടുക്കുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനും വായനക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാനാണ് ഞങ്ങളുടെ ശ്രമം.

വേറിട്ട ചിന്തകൾ ആവശ്യമാണ്, വേറിട്ട ജീവിതരീതിയും പ്രവർത്തനശൈലിയും അത്യന്താപേക്ഷിതവും.

ആശംസകളോടെ

ചീഫ് എഡിറ്റർ

എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യം

കുട്ടികളിലെ കാൻസർ

ലോകത്ത് നിരവധി ആളുകൾ കാൻസർ ബാധിച്ച് മരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്കിടയിലും വിവിധ തരത്തിലുള്ള കാൻസറുകൾ കണ്ടുവരുന്നു. ചികിത്സ ദീർഘകാലം തുടരേണ്ടതും ചെലവേറിയതുമാണ് എന്നതിനാൽ പലപ്പോഴും രോഗിയും കുടുംബവും കടുത്ത സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയിലകപ്പെടുകയും ചികിത്സ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് വലിയൊരളവ് വരെ മരണനിരക്ക് വർധിപ്പിക്കുന്നു. അതിലുപരിയായി കുട്ടികളിലെ കാൻസർ മാതാപിതാക്കളെ മാനസികമായി തളർത്തുന്നു. ചികിത്സയും ചെലവും തമ്മിലുള്ള വേദനാജനകമായ ഒരു സംഘർഷം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, കുട്ടികൾക്കിടയിലെ കാൻസർ നിരക്കിനെ കുറിച്ചും പരിചരണത്തെക്കുറിച്ചും മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും പ്രശസ്ത അർബുദരോഗ വിദഗ്ധൻ ഡോ വി. പി. ഗംഗാധരനുമായി എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടി ആൽബിൻ കുര്യൻ നടത്തിയ സംഭാഷണത്തിൽ നിന്ന്...

ഡോ വി. പി. ഗംഗാധരൻ

photo courtesy :Nostalgia

കാലം പോകെപ്പോകെ ശാസ്ത്രം വികസിക്കുകയും ആയുരാരോഗ്യ മേഖലകളിൽ വമ്പിച്ച നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മരണനിരക്കിലും മാരകരോഗങ്ങളുടെ നിരക്കിലും കാര്യമായ കുറവും പ്രകടമാണ്. എന്നാൽ ഇന്നും കാൻസർ നിരക്കിൽ പറയത്തക്ക വ്യത്യാസം ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ. കുട്ടികൾക്കിടയിലെ കാൻസർ ബാധയുടെ ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ എന്താണ്. വർഷം തോറും അതിന്റെ തോത് കൂടിവരുന്നുണ്ടോ ?

ലോകത്താകമാനമുള്ള കാൻസർ ബാധയുടെ തോതുമായി തട്ടിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളിലെ കാൻസർ നിരക്കിൽ കാര്യമായ വർധന ഉണ്ട് എന്ന് പറയാനാവില്ല. റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന കാൻസർ ബാധയുടെ കേവലം അഞ്ചു ശതമാനം മാത്രമേ എക്കാലത്തും കുട്ടികളിലേതായുള്ളു.

ഏതെല്ലാം തരം കാൻസറുകളാണ് കുട്ടികളിൽ പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്നത് ?

പ്രധാനമായും കുട്ടികളെ ബാധിക്കുന്നത് രക്താർബുദമാണ്. രക്താർബുദത്തിൽപ്പെടുന്ന അക്യൂട്ട് ലിംഫോബ്ലാസ്റ്റിക്ക് ലുക്കീമിയ ആണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. മറ്റൊന്ന് ബ്രെയ്ൻ ട്യൂമറുകളാണ്. ഈ ട്യൂമറുകളും മുതിർന്നവരുടേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്.

കുട്ടികളിൽത്തന്നെ ഏതുപ്രായക്കാരിലാണ് ഈ രോഗങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നത്. അതിൽത്തന്നെ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും രോഗബാധ വ്യത്യസ്തമാണോ ?

പ്രധാനമായും രണ്ടു മുതൽ പത്തു വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കാണ് ഇത് ബാധിക്കാറുള്ളത്. എന്നാൽ, പതിനാലു വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികളിലും രോഗം കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം രോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ആൺ പെൺഭേദങ്ങളൊന്നും കാണാറില്ലെങ്കിലും പതിനാറ്-പതിനേഴ് പ്രായമാകുമ്പോൾ പെൺകുട്ടികളിൽ അണ്ഡാശയ കാൻസർ കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

രോഗം കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? കുട്ടികളിലെ ചികിത്സയ്ക്ക് മുതിർന്നവരുടേതിൽ നിന്നുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

ഏത് രോഗത്തേയും പോലെത്തന്നെ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കലാണ് കുട്ടികളിലും പ്രധാനം. ഏറെ ആശാവഹമെന്ന് പറയട്ടെ, കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഭൂരിഭാഗം കാൻസറുകളും ചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കാവുന്നവയാണ്. കുട്ടികളിലെ ചികിത്സയുടെ പ്രധാനകാര്യം അവർ കുട്ടികളാണ് എന്നതു തന്നെയാണ്. കുട്ടികളിലെ ചികിത്സയ്ക്ക് അവരുടെ തൂക്കവും ഉയരവും പരിഗണിച്ച് കുറച്ച് ഡോസ് മരുന്നുകൾ മാത്രമേ ആവശ്യമായി വരാറുള്ളൂ. അതിനാൽത്തന്നെ മുതിർന്നവരുടേതിനെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടികളുടെ ചികിത്സക്ക് ചെലവും കുറവായിരിക്കും. അതേസമയം ഭാവിയിൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്. ചില മരുന്നുകളുടെ പ്രവർത്തന ഫലമായി കുട്ടികളിൽ കുറഞ്ഞ ബുദ്ധിശക്തിയും ശ്രദ്ധക്കുറവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചില അവസരങ്ങളിൽ കുട്ടികളിൽ മരുന്നുകൾ തലച്ചോറിലേക്കെത്താത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. അപ്പോൾ, മരുന്നുകൾ സുഷുമ്നയിൽ കുത്തിവെക്കേണ്ടതായി വരും. ഭാവിയിൽ ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന റേഡിയേഷനുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കുട്ടികളെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരിക എന്നതു മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. ചികിത്സയിൽ ഉയർന്ന വിജയ സാധ്യത കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന സാമൂഹിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ചില്ലറയല്ല. കുട്ടി ആശുപത്രിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ അടുത്തുണ്ടാകാതെ തരമില്ല.അതുവഴി കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാന സ്രോതസ്സ് നിലച്ചുപോകുന്ന അവസ്ഥ സാധാരണമാണ്.

മുതിർന്നവരിലേതിനെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടികളിലെ ചികിത്സയിൽ എന്തെങ്കിലും മെച്ചങ്ങൾ ഉണ്ടോ ?

തീർച്ചയായും, കുട്ടികളെ ചികിത്സിക്കുക എളുപ്പമാണ്. അവർക്ക് ആ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് അറിവില്ലാത്തതു കൊണ്ട് മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുണ്ടാവാ

റില്ല. കുട്ടികളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവരെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക എളുപ്പമാണ്. എളുപ്പത്തിൽ തന്നെ അനുനയിപ്പിച്ച് ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയരാക്കാനും കഴിയും. ചില മരുന്നുകളുടെ ഫലമായി രക്തത്തിന്റെ അളവിൽ പെട്ടെന്ന് ക്രമാതീതമായ കുറവുണ്ടാകാറുണ്ട്. പക്ഷേ, കുട്ടികളിൽ അതിൽ നിന്നുള്ള വിടുതി വളരെ വേഗത്തിലായിരിക്കും.

ചികിത്സാ കാലയളവിന്റെ കാര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ടോ ?

ഇല്ല. മരുന്നിന്റെ അളവിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും സമയപരിധി ഏതാണ്ട് മുതിർന്നവരുടേതിന് തുല്യമാണ്. കുട്ടികളുടെ രക്താർബുദം രണ്ടര വർഷത്തോളമെങ്കിലും ചികിത്സിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ, സ്ഥിരമായി ചെക്കപ്പ് ചെയ്യേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്.

കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു തവണ വന്ന് ഭേദമായ കാൻസർ പ്രായമാകുമ്പോൾ തിരിച്ചു വരാറുണ്ടോ ?

സാധാരണയായി ഒരു തവണ വന്ന കാൻസർ ആവർത്തിക്കാറില്ല. എന്നാൽ, ചികിത്സാ സമയത്ത് ഉപയോഗിച്ച ചില മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമായി സെക്കൻഡ് കാൻസർ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അത് മറ്റേതെങ്കിലും കാൻസറായിരിക്കും. അത്തരം മരുന്നുകൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുകയാണ് പതിവ്.

കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി കാൻസറിന്റേതായി സംശയിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

അകാരണമായുള്ള വിളർച്ച, ഇടവിട്ടുള്ള പനി, ക്ഷീണം, ദേഹത്ത് ചുവന്ന പാടുകൾ, രക്തസ്രാവം തുടങ്ങിയവ സാധാരണ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. എന്നിരുന്നാലും വിദഗ്ധമായ പരിശോധനയ്ക്കു ശേഷമേ രോഗം ഉറപ്പിക്കാനാവൂ.

പുകവലിക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും കുട്ടികളിൽ കാൻസർ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടോ ? അതുസംബന്ധിച്ച് എന്തെങ്കിലും പഠനങ്ങൾ ഉണ്ടോ ?

പാസ്സീവ് സ്മോക്കിങ്ങ് വഴി കുട്ടികളുടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ നേരിട്ട് കാൻസർ ഉണ്ടാവാറില്ല. പക്ഷേ, മാതാപിതാക്കളിലെ പുകവലി കുട്ടികളിൽ ജനിതക മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുകയും പിന്നീടത് കാൻസറിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യാം. ഗർഭ കാലത്ത് അമ്മയുടെ പുകവലി വളരെയേറെ അപകടകരമാണ്.

സാക്ഷരതയുടെ കാര്യത്തിലും വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും മുമ്പിലാണെങ്കിലും മലിനീകരണ തോതും കേരളത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇന്ത്യയിലേയും കേരളത്തിലേയും കാൻസർ ബാധയുടെ തോതിനെ എങ്ങനെ താരതമ്യം ചെയ്യാം ?

പാക്ക്ഡ് ചിപ്സും ഫ്രൈഡ് ചിക്കനും പോലുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉയർന്ന കൊഴുപ്പും കലോറിയും കുറഞ്ഞ ഫൈബറും അടങ്ങിയവയായിരിക്കും. ഇത് അനാരോഗ്യകരമാണ്. ഇതിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നത് വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷമാവും.

കാൻസറിന്റെ തോതിൽ കാര്യമായ കൂടുതലോ കുറവോ കേരളത്തിലില്ല. എന്നാൽ പിടിപെടുന്ന കാൻസറിന്റെ തരത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഗ്രാമീണ ഇന്ത്യയിൽ അണ്ഡാശയ കാൻസർ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടുവരുമ്പോൾ വികസിത രാജ്യങ്ങളിലും ഇന്ത്യൻ മെട്രോകളിലും കൂടുതലായുള്ള സ്തനാർബുദമാണ് കേരളത്തിൽ കൂടുതൽ. കേരളത്തിലെ ജീവിതശൈലി തന്നെയാണ് ഇതിനു കാരണം.

കുട്ടികളുടെ ശീലങ്ങളും ഒരു പരിധി വരെ കാൻസറിനു കാരണമാകുന്നില്ലേ? പാക്ക്ഡ് ചിപ്സും ഫ്രൈഡ് ചിക്കനും പോലുള്ളവ കാൻസറിന് കാരണമായേക്കുമോ ?

ഇത്തരം ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ഉയർന്ന കൊഴുപ്പും ഉയർന്ന കലോറിയും കുറഞ്ഞ ഫൈബറും അടങ്ങിയവയായിരിക്കും. ഇത് അനാരോഗ്യകരമാണ്.ഇതിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നത് വർഷങ്ങൾക്കുശേഷമാവും. പച്ചക്കറികളാണ് കൂടുതലായി കുട്ടികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. ചീര പോലുള്ള പച്ചക്കറികളിൽ ആന്റി കാൻസർ ഘടകങ്ങൾ ധാരാളമായുണ്ട്.

കീമോതെറാപ്പി പോലുള്ള ചികിത്സാ മാർഗങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിൽ ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ ? രോഗം മാറിയതിനു ശേഷമുള്ള അവരുടെ ജീവിതത്തെ അതെങ്ങനെ ബാധിച്ചേക്കാം ?

ഇന്നും സമൂഹം കാൻസറിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒട്ടും ബോധവാന്മാരല്ല. കാൻസർ രോഗം ഭേദപ്പെട്ട കുട്ടികളെ മാറ്റി നിർത്തുന്ന പ്രവണത ഇന്നുമുണ്ട്. ചില മാനേജ്മെന്റ് സ്ക്കൂളുകളിൽ അഡ്മിഷൻ കൊടുക്കാത്ത സാഹചര്യം പോലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ പൊതുവെ ഐക്യൂ കുറവായിരിക്കും. മറ്റു കുട്ടികളോടൊപ്പം മത്സരിച്ചു മുന്നേറാനുള്ള വേദി ഇവർക്ക് ഒരുക്കേണ്ടത് സമൂഹവും ഗവൺമെന്റുമാണ്. ചില സമയത്ത് മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും കൊടുക്കുന്ന അമിതമായ ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും കുട്ടികളെ പിന്നോട്ടു വലിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. ചികിത്സാ കാലാവധി കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റു കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കാനും ഒത്തുചേരാനും അനുവദിക്കണം. കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് അത് അത്യാവശ്യമാണ്. ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്. പക്ഷേ, കുട്ടിയുടെ വ്യക്തി വികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലാകരുത് എന്നു മാത്രം.

ഈ ലേഖനം അവസാനിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളിലെ കാൻസർ എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് വായനക്കാർക്ക് താങ്കൾ നൽകുന്ന സന്ദേശം എന്താണ് ?

കാൻസർ സുഖപ്പെടുത്താവുന്ന ഒരു അസുഖം തന്നെയാണ്. കാൻസർ ഭേദമായ കുട്ടികളിൽ ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിശക്തിയുടെ കുറവുണ്ടായേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും ഒരു അതിജീവനത്തിന്റെ പാഠമുൾക്കൊണ്ട അവർ ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിലൊന്നും തളർന്നു പോകാറില്ല. അവർ കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ ജീവിത വിജയത്തിലെത്തുകയാണ് പതിവ്. അവരിൽ ഡോക്ടർമാരായ കുട്ടികളുമുണ്ട്. അവർ മറ്റു കാൻസർ രോഗികളോട് കാണിക്കുന്ന സ്നേഹവും പരിചരണവും വിലമതിക്കാനാവാത്തതാണ്. രോഗികളായ കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും സഹകരണവുമാണ്. ഒരു സാധാരണ കുട്ടിയെപ്പോലെ വളരാനുള്ള സാഹചര്യമാണ്●

ഹെൽമെറ്റ് ആവശ്യമോ ?

വഴിയിൽ പോലീസ് ചെക്കിങ്ങുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ മലയാളികൾ. പ്രതിവർഷം നാലായിരത്തോളം അപകടങ്ങൾ നടക്കുന്ന കേരളത്തിൽ ഇതൊരു ശീലക്കേടാണെന്നും പറയാം. പോലീസിന് നൂറു രൂപ കൊടുത്താലും വേണ്ടില്ല, സ്വന്തം തല സംരക്ഷിക്കില്ലെന്ന വാശി മലയാളിയുടെയത്ര മറ്റാർക്കുമുണ്ടാവില്ല. മുടി കൊഴിയും, ഗ്ലാമർ നാട്ടുകാർ കാണില്ല, മറ്റു വാഹനങ്ങളുടെ ശബ്ദം കേൾക്കില്ല, തല വിയർക്കും തുടങ്ങീ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ന്യായീകരണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.

റോഡപകടങ്ങളെ തുടർന്ന് പ്രതിവർഷം 1.35 ലക്ഷം ആളുകൾ മരിക്കുന്ന ഒരു രാജ്യത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. അതുപോലെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ക്ഷതമേൽക്കുകയും അംഗവൈകല്യം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സംസ്ഥാന ക്രൈം റെക്കോർഡ്സ് ബ്യൂറോ പുറത്തുവിട്ട കണക്കുകൾ പ്രകാരം കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷത്തിനിടെ സംസ്ഥാനത്തെ റോഡുകളിൽ പൊലിഞ്ഞത് 12287 ജീവനുകളാണ്. ഇതിൽത്തന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ മരിച്ചത് ഇരുചക്ര വാഹനാപകടങ്ങളിലാണ്, 4118 പേർ. മരിച്ചവരിൽ പകുതിയിലധികം പേരും 20 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവരാണ്. 2010 ജനുവരി ഒന്നു മുതൽ 2013 മാർച്ച് 31 വരെയുള്ള കണക്കാണിത്.

ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങൾ സാധാരണക്കാരുടെ യാത്രാമാർഗ്ഗം ആയതിനാലും ഇതിന്റെ എണ്ണം കൂടുന്നതിനാലും അപകടങ്ങൾ കൂടിവരുന്നു. വേഗത കൂടിയ വാഹനങ്ങളുടെ ഒപ്പം നിരത്തിലൂടെ പോകേണ്ടിവരുന്നതും മറ്റു വാഹനങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് കാണാൻ പറ്റാതെ വരുന്നതും ഇതിന്റെ അപകട സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ഇത്തരം വാഹനങ്ങളിലെ യാത്രക്കാർക്ക് ശാരീരിക സംരക്ഷണം ഇല്ലാത്തതിനാൽ പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. വാഹനാപകടങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും സംഭവിക്കുന്നത് വാഹനം ഓടിക്കുന്നയാളുടെ അശ്രദ്ധയോ സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിലെ അലംഭാവമോ മൂലമാണ്.

വികസ്വര - അവികസിത രാജ്യങ്ങളിലാണ് വികസിത രാജ്യങ്ങളിലുള്ളതിനേക്കാൾ അപകടനിരക്ക് കൂടുതലെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ റിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നു. ഇവിടങ്ങളിലെ റോഡ് സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളുടെ അപാകതയാണ് ഇതിന് കാരണം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ലഭ്യമായ സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ യാത്രക്കാർ തന്നെ സ്വീകരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രതിവിധി. അവിടെയാണ് ഹെൽമെറ്റും സീറ്റ് ബെൽറ്റുമുൾപ്പെടെയുള്ള സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും.

എന്തുകൊണ്ട് ഹെൽമെറ്റ്

ഇന്ത്യയിൽ ഉപയോഗത്തിലുള്ള വാഹനങ്ങളിൽ 69 ശതമാനവും ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങളാണ്. വാഹനാപകടങ്ങളിൽ 27 ശതമാനവും ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങൾ മൂലമുള്ളതുമാണ്. 18നും 45നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരാണ് പലപ്പോഴും വാഹനാപകടങ്ങളിൽ പെടുന്നത്. ഇവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാത്തവരാണ്.

ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഇരുചക്ര വാഹനാപകടങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്കിൽ 39 ശതമാനവും ഗുരുതര പരിക്കുകളിൽ 70 ശതമാനം വരെയും കുറക്കാനാകുമെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഒരു അപകടമുണ്ടാകുമ്പോൾ പരിക്കേൽക്കാൻ കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ള ശരീരഭാഗം തലയാണ്. തലയ്ക്കും കഴുത്തിനും ഉണ്ടാകുന്ന സാരമായ പരിക്ക് മൂലമാണ് ഭൂരിഭാഗം മരണങ്ങളും ഗുരുതരമായ മറ്റ് വൈകല്യങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നത്. വികസ്വര- അവികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത്തരം കേസുകൾ 88 ശതമാനമാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു ഹെൽമെറ്റ് ഇത്തരം അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് 70 ശതമാനം വരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

അപകടമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിന്റെ അഥവാ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ശക്തിയാണ് മുറിവ് അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷതം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഈ ആഘാതത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് ഹെൽമെറ്റുകൾ രൂപകൽപന ചെയ്

തിട്ടുള്ളത്. ഒരു ആക്സിഡന്റ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടിയിടി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ റൈഡർ അഥവാ ഓടിക്കുന്നയാൾ വാഹനത്തിൽ നിന്ന് തെറിച്ചു പോകുകയും തല തറയിലോ മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുവിലോ ചെന്നിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കുമ്പോൾ തലയുടെ മുന്നോട്ടുള്ള ചലനം നിലയ്ക്കുമെങ്കിലും തലച്ചോറിന്റെ ചലനം നിൽക്കുന്നില്ല, അത് വീണ്ടും മുന്നോട്ട് ചലിക്കുകയും തലയോട്ടിയുടെ ഉൾഭാഗത്ത് വന്നിടിച്ച് തിരിച്ച് വീണ്ടും എതിർഭാഗത്ത് വന്നിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഘാതം ചെറിയ മുറിവു മുതൽ മരണകാരണമായ വലിയ മുറിവിനുവരെ കാരണമായേക്കാം.

ഹെൽമെറ്റ് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു

ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ തലയ്ക്ക് പുറമെ മറ്റൊരു കവചമാണ് നാം സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. 100 ശതമാനം സുരക്ഷ ഉറപ്പു നൽകുന്നില്ലെങ്കിലും മസ്തിഷ്ക ആഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും സാരമായ പരിക്കിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നതിനും അതുവഴി കഴിയുന്നു. മൂന്ന് തരത്തിലാണ് ഹെൽമെറ്റ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നത്.

1. അപകടത്തിൽ നിന്നോ കൂട്ടിയിടിയിൽ നിന്നോ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിന്റെ തീവ്രത നേരിട്ട് തലയിലേൽക്കുന്നത് തടയുകയും തന്മൂലം കൂട്ടിയിടിച്ച വസ്തുവിൽ നിന്ന് തലയോട്ടിക്കുണ്ടായേക്കാവുന്ന പരിക്കിന്റെ തീവ്രത കുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
ഹെൽമെറ്റിനുള്ളിലുള്ള മൃദുവായ പാളി ഇടിയുടെ ആഘാതത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. അതുവഴി തലച്ചോറിന് സാരമായ പരിക്ക് ഏൽക്കുന്നില്ല.
2. ഇടിയുടെ ആഘാതം സന്തുലനപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ തലച്ചോറിന്റെ ചലനം മന്ദഗതിയിലാവുകയും അത് തലയോട്ടിയിലിടിക്കുന്നതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ഇടിയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിന്റെ ശക്തി തലയോട്ടിയുടെ ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്ത് കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ കൂടുതൽ ഭാഗത്തേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് അപകടത്തിന്റെ തീവ്രത കുറക്കുന്നു.

ഹെൽമെറ്റ് എങ്ങനെയായിരിക്കണം

ലോകത്താകമാനം 200 മില്യൺ ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗത്തിലുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്രതന്നെ ഹെൽമെറ്റുകൾ ഉപയോഗത്തിലില്ല എന്നത് ആശങ്കാജനകമാണ്. ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നവ തന്നെ നിർദ്ദിഷ്ട ഗുണമേന്മ ഉറപ്പുവരുത്താത്തതുമാണ്.

പോലീസ് ചെക്കിങ്ങിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുക എന്ന ഒറ്റ ലക്ഷ്യം മാത്രമുള്ള നമുക്ക് റോഡരികിലിട്ട് വിൽക്കുന്ന ഹെൽമറ്റുകളോടാണ് കൂടുതൽ കമ്പം. കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്കു ലഭ്യമാകുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവയുടെ ഗുണമേന്മ വളരെ മോശമായിരിക്കും. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് എപ്രകാരമുള്ള ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. കൃത്യമായ രീതിയിലല്ലാതെ നിർമ്മിക്കുന്ന ഹെൽമെറ്റുകൾ അതിന്റെ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കില്ല. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും ബ്യൂറോ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡ്സും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഇങ്ങനെ.

- കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനമോ മറ്റു മാരകമായ അലർജികളോ ഹെൽമറ്റിനെ ബാധിക്കരുത്. എന്നാൽ അവ കാലപ്പഴക്കത്തിനനുസരിച്ച് നശിക്കുന്നവയായിരിക്കണം.
- ഹെൽമെറ്റിന്റെ പുറം കവചം മെറ്റാലിക് പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കാൻ പാടില്ല.
- കവചത്തിനുള്ളിലെ ഞെങ്ങുന്ന ഭാഗം (Crushable Liner) എക്സ്പാൻഡഡ് പോളി സ്റ്ററൈൻ ഉപയോഗിച്ചായിരിക്കണം നിർമ്മിക്കേണ്ടത്. ഈ ഭാഗമാണ് ഇടിയിലുണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജത്തെ ആഗിരണം ചെയ്ത് ആഘാതത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ കനം 1.5 സെ. മീറ്ററിനും മൂന്ന് സെന്റി മീറ്ററിനും ഇടയിലായിരിക്കണം.
- ചിൻ സ്ട്രാപ്പിന്റെ നീളം 20 മില്ലി മീറ്ററിൽ കുറയാൻ പാടില്ല. ഇത് വിയർപ്പിനെയും ത്വക്ക് രോഗങ്ങളേയും പ്രതിരോധിക്കുന്നതായിരിക്കണം.
- യാത്രക്കാരന്റെ കാഴ്ചയെയോ കേൾവിയെയോ ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിലായിരിക്കണം നിർമ്മാണം. യാത്രക്കാരന് ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴുള്ള ശബ്ദ നഷ്ടം 10 ഡെസിബെലിൽ കൂടരുത്.
- ബ്യൂറോ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് അംഗീകരിച്ച ഹെൽമെറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഹെൽമെറ്റിന്റെ നിറത്തിന് അപകടങ്ങളുമായി ബന്ധമുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന സ്വിറ്റ്സർലാൻഡിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങളനുസരിച്ച് കറുപ്പ് നിറത്തിലുള്ള ഹെൽമെറ്റ് ധരിച്ചവരാണ് വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ള ഹെൽമെറ്റ് ധരിച്ചവരേക്കാൾ കൂടുതലായി അപകടങ്ങളിൽപ്പെട്ടതായി കാണപ്പെട്ടത്. വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ള ഹെൽമെറ്റുകൾ ധരിച്ചവരിൽ കറുത്ത നിറത്തിലുള്ള ഹെൽമെറ്റ് ധരിച്ചവരേക്കാൾ 24 ശതമാനം അപകട സാധ്യത കുറവാണ്. വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ളതല്ലാത്ത ഹെൽമെറ്റുകൾ മുഴുവൻ ഇല്ലാതാക്കിയിരുന്നെങ്കിൽ 18 ശതമാനം അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാകുമായിരുന്നെന്ന് പഠനം തെളിയിച്ചു. വെളുത്തതോ ഇളം നിറത്തിലുള്ളതോ ആയ ഹെൽമെറ്റുകളാണ് കൂടുതൽ നല്ലതെന്ന് ഇതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഒരു ഹെൽമെറ്റ് വാങ്ങുമ്പോൾ 20 മുതൽ 30 മിനിറ്റ് വരെ അത് തലയിൽ വെച്ച് നോക്കി പ്രയാസങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയ ശേഷം മാത്രമേ വാങ്ങാവൂ എന്നും കൂടുതൽ അയഞ്ഞതോ മുറുകിയതോ ആകരുതെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. ഹെൽമെറ്റ് തലയിൽ നിന്ന് എടുത്ത് മാറ്റുമ്പോൾ നമ്മുടെ കവിളിലേയും നെറ്റിയിലേയും ത്വക്ക് അഥവാ തൊലി മുകളിലോട്ട് ചലിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. എങ്കിൽ അതാണ് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള യഥാർത്ഥ അളവ്. രണ്ട് വർഷമാണ് ഒരു ഹെൽമെറ്റിന്റെ ആയുർ ദൈർഘ്യം. അതിനാൽ രണ്ട് മൂന്ന് വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ ഒരു ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഹെൽമെറ്റ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം

ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതു പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് അത് കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുക എന്നതും. ഹെൽമെറ്റ് നിർദ്ദിഷ്ട രീതിയിൽ യഥാസ്ഥാനത്ത് അണിയുക, ചിൻ സ്ട്രാപ്പ് കൃത്യമായി മുറുക്കുക എന്നിവ തീർച്ചയായും ശ്രദ്ധിക്കണം. ചിൻ സ്ട്രാപ്പ് കൃത്യമായി മുറുക്കാത്തത് ഒരു കുറ്റമാണ്. ഹെൽമെറ്റ് വെക്കുകയും എന്നാൽ ചിൻ സ്ട്രാപ്പ് മുറുക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഹെൽമെറ്റ് അതിന്റെ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്നില്ല.

ഹെൽമെറ്റുകൾ പലതരം

നാലു തരത്തിലുള്ള ഹെൽമെറ്റുകളാണ് നിലവിലുള്ളത്. നാം സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന തല മുഴുവൻ മറയ്ക്കുന്ന ഹെൽമെറ്റുകളാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതം. ഇത് കൂടുതൽ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. മുഖം മറയ്ക്കാത്ത ഹെൽമെറ്റുകളാണ് മറ്റൊന്ന്. ഇവയ്ക്ക് ആദ്യത്തവയേക്കാൾ അപകട സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയോ ബ്യൂറോ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡോ നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നതല്ല. മൂന്നാമത്തേത് തലയുടെ പകുതി ഭാഗം മാത്രം മറയ്ക്കുന്ന ഹെൽമെറ്റുകളാണ്. ഇതിനാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകട സാധ്യതയുള്ളത്. ഉഷ്ണ മേഖലയിലെ ആളുകൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയ ഹെൽമെറ്റുകളാണ് അവസാനത്തേതും നാലാമത്തേതുമായവ. അവിടുത്തെ ചൂടിനും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ തലയുടെ പകുതി ഭാഗം മാത്രം മറയ്ക്കുന്നതും വായു കടക്കത്തക്ക രീതിയിലും നിർമ്മിച്ചവയാണ് അവ.

ഹെൽമെറ്റ് റൈഡർക്ക് മാത്രമോ

റൈഡറുടെ ഹെൽമെറ്റ് ധാരണം നിയമവിധേയമായിരുന്നിട്ടു കൂടി ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കാത്തതിനെ തുടർന്നുള്ള അപകട മരണങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന രാജ്യമാണ് നമ്മുടേത്. എന്നാൽ, അപകടത്തിൽപെടുന്നത് ഓടിക്കുന്നയാൾ മാത്രമല്ലല്ലോ. കൂടെ യാത്ര ചെയ്യുന്നയാൾക്കും (Pillion Rider) അപകടം സംഭവിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സുരക്ഷ മുൻനിർത്തി യാത്ര ചെയ്യുന്ന മുഴുവൻ ആളുകളും ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മിക്ക വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും ഇത് പ്രവൃത്തിയിലുണ്ട്. ബൈക്കിലും മറ്റും യാത്ര ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾക്കും ഹെൽമെറ്റ് നിർബന്ധമാക്കേണ്ടതാണ്. കാരണം, അപകടമോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് അപകട സാധ്യത കൂടുതലാണ്. വിയറ്റ്നാമിലും തായ്‌ലൻഡിലും മാത്രമാണ് നിലവിൽ കുട്ടികളുടെ ഹെൽമെറ്റുകൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളത്.

എങ്കിലും ഹെൽമെറ്റ് വേണ്ട

അപകട സാധ്യതയെക്കുറിച്ച് എത്രതന്നെ ബോധവാന്മാരാണെങ്കിലും ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാൻ ഇന്നും ആളുകൾ മടികാണിക്കുന്നു. ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ആളുകൾ പറയുന്ന കാരണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. കഴുത്ത് വേദന, കേൾവിക്കുറവ്, വണ്ടി ഓടിക്കുന്ന സമയത്ത് കാഴ്ചയ്ക്കു നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, അങ്ങനെ നിരവധി. ഇവയ്ക്കൊന്നും ശാസ്ത്രീയമായ അടിത്തറയില്ല. എന്നാൽ, തുടർച്ചയായ അഞ്ചു വർഷം ഹെൽമെറ്റില്ലാതെ യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഒരാളിൽ അഞ്ചു ശതമാനം വരെ കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഒരിക്കൽക്കൂടി ശ്രദ്ധിക്കൂ..

1. മോട്ടോർ വാഹന നിയമം സെക്ഷൻ 129 പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗം നിയമ വിധേയമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൻ പ്രകാരം ഏതു വ്യക്തിയും ഇരുചക്ര വാഹനം ഓടിക്കുന്ന സമയത്ത് ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കേണ്ടതാണ്.

2. ബ്യൂറോ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് അംഗീകരിച്ച ഹെൽമെറ്റുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. മോട്ടോർ വാഹന നിയമത്തിൽ ഇതേപ്പറ്റി പരാമർശമുണ്ട്.

3. ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കാത്തതിന് കാരണമായി ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ പറയുന്നവരുടെ ലൈസൻസ് റദ്ദാക്കാൻ മോട്ടോർ വാഹന വകുപ്പിന് അധികാരമുണ്ട്. കാരണം ലൈസൻസ് എടുക്കുന്നതിന് നാം സമർപ്പിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ ഫിറ്റ്നസ്സ് സർട്ടിഫിക്കറ്റിന് എതിരാണത്.

4. ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് സുരക്ഷയാണെങ്കിൽ നിർദ്ദിഷ്ട ഉൽപ്പന്നമാണ് നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ളതെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

5. ഹെൽമെറ്റ് ധരിക്കാത്തവർക്ക് നമ്മുടെ രാജ്യം 100 രൂപ പിഴ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ ജീവന് നിങ്ങൾ നൽകുന്ന വിലയാണ് ആ നൂറു രൂപ. അത് കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

നിഹാല നാസർ

വളർത്താം ഒരു സൈക്കിൾ സംസ്കാരം

പാടവും പറമ്പും കടന്ന് സൈക്കിളിൽ സ്കൂളിൽ പോയിരുന്ന ഒരു പഴയകാലം ഓർമ്മയില്ലേ. ഓജസ്സും തേജസ്സും വറ്റാതെ കാറ്റിന്റെ വേഗതയെ തോൽപ്പിച്ച് മുന്നേറാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നൊരു കാലം. ഇന്ന് കാറുകളോടും ബൈക്കുകളോടുമൊക്കെയാണ് നമുക്ക് കമ്പം. അന്നൊക്കെ നമ്മുടെ സുസ്ഥിതിക്കും സ്ഥിരോത്സാഹത്തിനുമൊക്കെ പ്രേരകമായിരുന്ന സൈക്കിളിങ്ങും സൈക്കിൾ യാത്രയുമൊക്കെ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി...

1860കളിൽ ഫ്രാൻസിലാണ് ബൈസിക്കിൾ അഥവാ സൈക്കിൾ എന്ന വാക്ക് ഉദയം ചെയ്യുന്നത്. ഇന്ന് ലോകത്താകമാനം ഒരു ബില്യൺ (100 കോടി) സൈക്കിളുകളുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. കാറുകളുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ ഇരട്ടിയാണിത്. പല രാജ്യങ്ങളിലേയും പ്രധാന ഗതാഗത മാർഗം കൂടിയാണ് സൈക്കിളുകൾ. ഡെൻമാർക്കിൽ 12,000 കിലോമീറ്ററിലധികം സൈക്കിൾ റൂട്ടുണ്ട്. 7,000 കിലോമീറ്റർ സൈക്കിൾ യാത്രക്കുമാത്രമായി രൂപപ്പെടുത്തിയതുമാണ്. നെതർലൻഡിലെ 27 ശതമാനവും അവിടുത്തെ പട്ടണങ്ങളിലെ 59 ശതമാനവും അവരുടെ പ്രധാന ഗതാഗത മാർഗമായി സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കോപ്പൻഹേഗനിൽ സൈക്കിൾ യാത്രക്കാർക്കായി തയ്യാറാക്കിയ 400 കിലോമീറ്റർ റോഡിലൂടെ അവിടുത്തെ ജനസംഖ്യയുടെ 40 ശതമാനവും സൈക്കിളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നു.

സൈക്കിളിങ് ഇന്ത്യയിൽ

ഇന്ത്യയിലെ സൈക്കിൾ ഉടമസ്ഥരുടെ എണ്ണം 30 മുതൽ 50% വരെയാണ്. ഇവിടുത്തെ കാറുകളുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ (3-13) അധികമാണിത്. വലിയ നഗരങ്ങളിൽ 7-15 ശതമാനവും ചെറു നഗരങ്ങളിൽ 13-21 ശതമാനവുമാണ് സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ. താരതമ്യേന വരുമാനം കുറഞ്ഞവരാണ് സാധാരണയായി സൈക്കിൾ യാത്രാ മാർഗമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മുൻകാലങ്ങളിൽ നഗരാസൂത്രണത്തിലോ നയനിർമ്മാണങ്ങളിലോ സൈക്കിൾ യാത്രക്കാരെയോ സൈക്കിളുകളെയോ പരിഗണിച്ചിരുന്നില്ല എന്ന പോരായ്മ ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും ഇന്ന് കാര്യങ്ങൾ മാറിയിട്ടുണ്ട്. പത്താം പഞ്ചവത്സര പദ്ധതിയിലും (2003-2007), ദേശീയ നഗര ഗതാഗത നയ (National Urban Transport Policy) ത്തിലും മോട്ടോർ രഹിത വാഹന യാത്രക്കാരെയും റോഡ് വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കണക്കിലെടുക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശമുണ്ട്.

സൈക്കിളിങ് ആരോഗ്യത്തിന്

സദാ ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല കായിക മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ് സൈക്കിളിങ്. സ്ഥിരമായി സൈക്കിളിങ് ചെയ്യുന്നവർ അല്ലാത്തവരേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുമെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലെ ഫിറ്റ്നസ്സ് 10 വർഷം ചെറുപ്പമായിരിക്കുന്നതിനു തുല്യമായിരിക്കുമെന്ന് യുകെ (യുണൈറ്റഡ് കിങ്ഡം) പാർലമെന്ററി ഹെൽത്ത് കമ്മിറ്റിയുടെ റിപ്പോർട്ടുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ സൈക്കിളിങ് നിരക്ക് മൂന്ന് മടങ്ങ് കൂടി വർധിപ്പിച്ചാൽ പൊണ്ണത്തടിക്കെതിരായ കാംപയിനുകൾ ഒഴിവാക്കാമെന്നും കമ്മിറ്റി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

സൈക്കിളിങ്ങിന്റെ ആരോഗ്യ വശങ്ങൾ

1. പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു

ശരീരത്തെ ഇൻഫെക്ഷനുകളിൽ നിന്നും മറ്റു രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുന്ന സംവിധാനമാണ് പ്രതിരോധ സംവിധാനം. സൈക്കിളിങ്ങിന് പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. അർബുദ കോശങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുകയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. മാംസപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നൂറു കണക്കിന് മസിലുകൾ അഥവാ മാംസപേശികളുണ്ട്. ഒരാഴ്ചത്തെ നിഷ്ക്രിയത്വം നമ്മുടെ മസിലുകളുടെ ശക്തി 50 ശതമാനം വരെ കുറക്കുന്നു. പ്രായമുള്ളവരിൽ, അവരുടെ മസിലുകൾ സങ്കോചിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് വളരെ ശരിയുമാണ്. എന്നാൽ സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതിലൂടെ

ഉദരം, അടിവയറ്, പാദം എന്നിവ ദൃഢീകരിക്കപ്പെടുകയും ഹാൻഡിൽ ബാറിൽ പിടിക്കുന്നതിലൂടെ കൈ, തോൾ എന്നിവയ്ക്ക് ശക്തി കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുവഴി മാംസപേശികൾ ബലമുള്ളതാകുന്നു.

3. അസ്ഥിവ്യൂഹത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു

ദശനാര്, സന്ധിബന്ധം തുടങ്ങീ എത്രയോ മസിലുകളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടതാണ് അസ്ഥിവ്യൂഹ വ്യവസ്ഥ (അസ്ഥികൂടം). എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രതയിലും ശക്തിയിലും സൈക്കിളിങിന് പങ്ക് വഹിക്കാനാവും. സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതിലൂടെ ശക്തിപ്പെടുന്ന മാംസപേശികൾക്ക്, പേശീ വ്യൂഹത്തിന് അസ്ഥികൂടത്തെ നന്നായി സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

4. നട്ടെല്ല് രോഗങ്ങളും നടുവേദനയും കുറക്കുന്നു

മുതുകെല്ലിലെ ചെറിയ മാംസപേശികളെ വരെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതിലൂടെ കഴിയും. മറ്റ് കായിക വ്യായാമങ്ങൾ മുതുകെല്ലിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൈക്കിൾ ചവിട്ടുമ്പോഴുള്ള കാലിന്റെ ചലനം പുറം മസിലുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലാണ്. ഈ വിധത്തിലാണ് പുറത്തു നിന്നുള്ള ആയാസങ്ങളെ നട്ടെല്ല് അകറ്റുകയും സ്വയം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്.

5. ശ്വസനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നു

പൊണ്ണത്തടിയും വ്യായാമമില്ലായ്മയും ശ്വസനത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതിലൂടെ ശ്വസനവ്യൂഹത്തിലെ മസിലുകൾ ബലപ്പെടുകയും അതുവഴി ശ്വാസകോശത്തിലെ വായുസഞ്ചാരം സുഗമമായി ഓക്സിജൻ പ്രവാഹം എളുപ്പമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

6. മാനസികാരോഗ്യത്തിനും നന്ന്

സൈക്കിളിങ് ഒരു ഏകതാന പ്രക്രിയയായതുകൊണ്ട് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താനും സാധിക്കുന്നു. ഹോർമോണുകളുടെ സമതുലനാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അതുവഴി ഉൽക്കണ്ഠ, വിഷാദം തുടങ്ങിയ മാനസികമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

7. ഹൃദയ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു

ഹൃദയ സ്തംഭനത്തേയും ഹൃദയ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളേയും 50 ശതമാനം വരെ തടയുന്നു. എന്തെന്നാൽ, നിഷ്ക്രിയത്വം ഹൃദയത്തിന്റെ അനാരോഗ്യാവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. കാറുകളിലും മറ്റും നടത്തുന്ന ഹ്രസ്വദൂര യാത്രകളുടെ മൂന്നിലൊരു ഭാഗം സൈക്കിളുകളിലാക്കിയാൽ ദേശീയ ഹൃദ്രോഗ നിരക്ക് 5 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെ കുറക്കാനാകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

8. പൊണ്ണത്തടിയും ഹൈഷർ കൊളസ്ട്രോളും കുറക്കുന്നു

സ്ഥിരമായി സൈക്കിൾ ചവിട്ടുമ്പോൾ, ശരീരത്തിലടിയുന്ന കൊഴുപ്പും മറ്റും എരിഞ്ഞു തീരുന്നു. അര മണിക്കൂർ സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതിലൂടെ കൂടുതലായുള്ള 75-670 കലോറി ഇല്ലാതാകുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പൊണ്ണത്തടി, ഹൈപ്പർ കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാനും ഒരു പരിധി വരെ തടയാനും ഇതിന് കഴിയുന്നു. മറ്റു കായിക വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രയാസമുള്ളവർക്കും സൈക്കിളിങ് നല്ലതാണ്.

9. കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു

വൻകുടൽ, ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി, ശ്വാസകോശം, പ്രോസ്റ്റേറ്റ്, സ്തനം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന കാൻസറുകളെ ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിലും ചെറിയ തോതിൽ രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ തടയുന്നതിലും സൈക്കിളിങിന് പങ്കു വഹിക്കാനാവും. സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നത് വൃത്താകൃതിയിലുള്ള പ്രക്രിയയായതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജ വഹനത്തിനും ഇത് സഹായകമാണ്.

സൈക്കിളിങിന് മറ്റു എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങളേക്കാൾ ആയാസം കുറവാണെന്നു മാത്രമല്ല സൈക്കിളിങിലൂടെയുണ്ടാകുന്ന ഓജസ്സ് ക്ഷീണവും ക്ലേശവുമകറ്റി സുസ്ഥിതി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

സൈക്കിളിങ് സമൂഹത്തിന്

അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോഴുള്ള സുരക്ഷയില്ലായ്മ, ദീർഘദൂര യാത്രകൾക്ക് അനുയോജ്യമല്ല, കൂടുതൽ യാത്രാസമയം ആവശ്യമാണ് എന്നിവ സൈക്കിൾ യാത്രയുടെ പരിമിതികളാണ് എങ്കിൽക്കൂടിയും ഹ്രസ്വദൂര യാത്രകൾക്ക് കാര്യക്ഷമമായ ഗതാഗത മാർഗമാണ് സൈക്കിളുകൾ. മോട്ടോർ ബൈക്കുകളെ അപേക്ഷിച്ച് ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ വ്യായാമം നൽകുന്നു എന്നതിനു പുറമെ, ഫോസിൽ ഇന്ധനം ഉപയോഗി

ക്കേണ്ടതില്ല എന്നത് വലിയ മേന്മയാണ്. പാർക്കിങ് സൗകര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുമെന്നതും വായു-ശബ്ദ മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല എന്നതും ട്രാഫിക് തിരക്കുകളും ബഹളങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നില്ല എന്നതും സൈക്കിളിനെ ജനകീയമാക്കുന്നു. റോഡിനും മറ്റു വഴികൾക്കും അനുയോജ്യമാണെന്നതും സാമ്പത്തിക ചെലവുകൾ കുറവാണെന്നതും സൈക്കിളിനെ ഒരു പൊതു ഗതാഗത മാർഗമായി അംഗീകരിക്കാൻ തക്കതാണ്. റോഡപകടങ്ങളുടെ നിരക്കിൽ വലിയ കുറവ് വരുത്താനും ഇതു വഴി സാധിക്കും.

ക്വാളിറ്റി ഓഫ് ലൈഫ്

ആരോഗ്യവുമായും സുസ്ഥിതിയുമായും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരത്തെ, ശാരീരികമായും മാനസികമായും നല്ല രീതിയിൽ ബാധിക്കുന്ന നിരവധി ഗുണങ്ങൾ സൈക്കിളിങ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

പരിസ്ഥിതിക്കും ഗുണകരം (Eco Friendly)

1930 നൂറ്റാണ്ടിൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട, ലളിതമായ ഗതാഗത മാർഗങ്ങളിലൊന്നായ, 100 ശതമാനം പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദവും, ലോകത്തിന്റെ ഏതു കോണിലുള്ളവർക്കും വാങ്ങാനാവുന്നതുമാണ് സൈക്കിളുകൾ. പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദം എന്നത് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ശരിയാണ്. സൈക്കിളുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല. ശബ്ദ മലിനീകരണമോ വായു മലിനീകരണമോ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. വൻ സജ്ജീകരണങ്ങളുള്ള പാർക്കിങ് സൗകര്യങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല. എവിടെയും സൗജന്യമായി പാർക്ക് ചെയ്യാം.

സൈക്കിളിങ് ചെയ്യുന്നവർ

- സൈക്കിൾ കൃത്യമായി സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ഹൈവേ കോഡുകൾ പാലിക്കുക
- അംഗീകൃത ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക
- തെളിഞ്ഞ നിറമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക

വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലേതു പോലെ സൈക്കിൾ യാത്രക്ക് അനുകൂലമായ റോഡുകൾ ഇന്ത്യയ്ക്ക് ഇനിയും ഒരുപാട് ദൂരം അകലെയാണ് എന്നതിനാൽ ഗതാഗത മാർഗം എന്ന നിലയിൽ സൈക്കിളിനെ ഉപയോഗിക്കാൻ പലപ്പോഴും നമുക്ക് നിവൃത്തിയില്ല. എന്നിരുന്നാലും സൈക്കിളിങ്ങിന് അനുകൂലമായ റോഡുകളും വഴികളും ലഭ്യമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഹ്രസ്വദൂര യാത്രകൾക്കും മറ്റും സൈക്കിൾ യാത്ര സ്വീകരിച്ച് സമൂഹത്തിനും പരിസ്ഥിതിക്കും നൻമ ചെയ്യുവാനും മാതൃക കാട്ടുവാനും നമുക്ക് മുന്നിട്ടിറങ്ങാം. ദിവസവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും സൈക്കിളിങ് ചെയ്ത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാം. അങ്ങനെ വളർത്താം ഒരു സൈക്കിൾ സംസ്ക്കാരം ●

സൈക്കിൾ സംസ്ക്കാരം കോപ്പൻഹേഗനിൽ

ലോകത്തിലെ ആദ്യ ബൈക്ക് സിറ്റി ഡെൻമാർക്കിലെ കോപ്പൻഹേഗൻ ആണ്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സജീവമായ സിറ്റിയായും സൈക്കിൾ യാത്രക്കാർക്ക് അനുയോജ്യമായ സിറ്റിയായും കോപ്പൻഹേഗൻ വോട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. സൈക്കിൾ യാത്രക്കാർക്കായി തയ്യാറാക്കിയ 400 കിലോമീറ്റർ റോഡിലൂടെ അവിടുത്തെ ജനസംഖ്യയുടെ 40 ശതമാനവും സൈക്കിളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നു. രാവിലെ ഏഴു മണി മുതൽ കോപ്പൻഹേഗൻ സജീവമാകും. നഗര ജനസംഖ്യയുടെ 37 ശതമാനവും ജോലി സ്ഥലത്തേക്കുള്ള യാത്രയ്ക്ക് രാവിലെ സൈക്കിൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ബിസിനസ് സ്യൂട്ടണിഞ്ഞവരും അത്യാധുനിക രീതിയിൽ വസ്ത്രധാരണം ചെയ്തിട്ടുള്ള പുരുഷൻമാരും സ്ത്രീകളും കുട്ടികളുമെല്ലാം സൈക്കിളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന കാഴ്ച വളരെ രസകരമാണ്. ട്രാഫിക് ഡിസൈനിന്റെ അവിഭാജ്യ ഭാഗമാണ് ഇവിടെ സൈക്കിൾ ട്രാക്കുകൾ. കോപ്പൻഹേഗനിലെ ആളുകൾ ഒരു ക്ലീൻ സിറ്റിക്കു വേണ്ടി, കാറിനു പകരം സൈക്കിൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത് വോട്ട് ചെയ്തതിന്റെ ഭാഗമാണ് അവിടുത്തെ സൈക്കിൾ സംസ്ക്കാരം.

നെതർലൻഡ്, സ്പെയിൻ, ചൈന, ഫ്രാൻസ്, ഡെൻമാർക്ക്, ഓസ്ട്രേലിയ, ജർമനി, കൊളംബിയ, നോർവേ, ഇന്ത്യ എന്നിവയാണ് ഇന്ന് ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സൈക്കിൾ യാത്രക്കാരുള്ള രാജ്യങ്ങൾ.

രാജേഷ് ടി ദിവാകരൻ

രോഗനിർണ്ണയത്തിന്റെ കാണാപ്പുറങ്ങൾ

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം രോഗനിർണ്ണയത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥിരം സംവിധാനങ്ങളിലൊന്നായ സ്കാനിങ്ങുകളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പരമ്പര. വിവിധ തരം സ്കാനിങ്ങുകളെക്കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞ ലക്കം പങ്കുവെച്ച പ്രാഥമികമായ വിവരങ്ങൾക്കപ്പുറം ഓരോ സ്കാനിങ്ങുകളേയും സംബന്ധിച്ച വിശദമായ അറിവുകളിലേക്ക്..

അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാനിങ്

ഏറ്റവുമധികം ഉപയോഗിക്കുന്നതും വേദനയില്ലാത്തതുമായ ഒരു രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനമാണ് അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാൻ. ശബ്ദവീചികളെ കടത്തിവിട്ട് ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ ഘടനയുടെ പ്രതിബിംബം സൃഷ്ടിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. എക്സ്റേയിലോ മറ്റു സ്കാനിങ്ങുകളിലോ ഉള്ളതു പോലെ ഇതിൽ നിന്നും റേഡിയേഷനോ മറ്റു അപകടങ്ങളോ സംഭവിക്കില്ല. ഇതിനെ സോണോഗ്രാം എന്നും സ്കാൻ ചെയ്യുന്നയാളെ സോണോളജിസ്റ്റ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.
അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങിന്റെ ഉപയോഗം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലയിലും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും സ്ത്രീകളുടേയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടേയും രോഗനിർണ്ണയത്തിനാണ് പ്രധാനമായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ വളർച്ച, പ്രായം, എണ്ണം, പ്രസവ സാധ്യതാ ദിനം, രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ, ജന്മനാൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാവുന്ന വൈകല്യങ്ങളുടെ സാധ്യത എന്നിവ അറിയാൻ അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിന്റെ ഘടന, വാൽവ് തുടങ്ങിയവയിലുണ്ടാകുന്ന അസാധാരണത്വം കണ്ടെത്താനും ഈ സ്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. ഹൃദയ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ചെയ്യുന്ന അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിനെയാണ് എക്കോ കാർഡിയോഗ്രാം എന്നു പറയുന്നത്. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികളിലെ മുഴകൾ, സ്തനങ്ങളിലെ മുഴകൾ, ശ്വാസ കോശാവരണങ്ങളിലും ഹൃദയപേശികളുടെ ആവരണങ്ങളിലും നീരുവന്ന് നിറയുന്ന അവസ്ഥ, ഗർഭാശയം- അണ്ഡാശയം-അണ്ഡനാളം എന്നിവയിലെ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഇതിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. കരൾ, പാൻക്രിയാസ്, പിത്താശയം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളുടേയും വൃക്ക-മൂത്രനാളം-പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി എന്നിവയുടെ രോഗനിർണ്ണയങ്ങൾക്കും അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാൻ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. കണ്ണുകളുടെ സ്കാനിങ്ങും നിലവിലുണ്ട്. ഭ്രൂണവളർച്ച ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിലാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനും സ്ത്രീവന്ധ്യത കണ്ടെത്തുന്നതിനും സ്കാനിങ്ങ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. വന്ധ്യതാ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയരാകുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും ഇടയ്ക്കിടെ സ്കാനിങ്ങ് ആവശ്യമായി വരാറുണ്ട്.

സ്കാനിങ്ങിനു പോകുമ്പോൾ

- അടിവയറിലാണ് സ്കാനിങ്ങ് വേണ്ടതെങ്കിൽ, സ്കാനിങ്ങിനു കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾക്കു മുമ്പ് മുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ഫൈബർ (നാര്) അംശം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമേ അതിനു മുമ്പും കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലെ സ്കാനിങ്ങിൽ ആ ഭാഗം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനായി എനിമ കൊടുക്കാറുണ്ട്.
- സ്കാനിങ്ങിനു മുമ്പ് ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ച് മൂത്രസഞ്ചി നിറയ്ക്കാൻ ഗർഭിണികളോട് ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്. മൂത്രസഞ്ചി വികസിക്കുമ്പോൾ കുടലിനെ തള്ളിമാറ്റുന്നതിനാൽ ശബ്ദതരംഗങ്ങൾ കൃത്യതയാർന്ന പ്രതിബിംബങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

• പുരുഷന്മാരുടെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പരിശോധനയിലും ഇപ്രകാരം മൂത്രസഞ്ചി നിറച്ചുവെക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്.
• സ്ത്രീജനനേന്ദ്രിയ അവയവങ്ങളുടെ രോഗാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാൻ ചിലപ്പോൾ അൾട്രാസൗണ്ട് പ്രോബുകൾ യോനിക്കുള്ളിലൂടെ കടത്തിയുള്ള പരിശോധനകൾ അനിവാര്യമായി വന്നേക്കാം.

ശരീരത്തിൽ ഏതു രീതിയിലാണ് സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത് എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങിനെ മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

• ബാഹ്യ അൾട്രാസൗണ്ട് (External Ultra Sound)
• ആന്തരിക അൾട്രാസൗണ്ട് (Internal Ultra Sound)
• എൻഡോസ്കോപിക് അൾട്രാസൗണ്ട് (Endoscopic Ultra Sound)

ബാഹ്യ അൾട്രാസൗണ്ട് (External Ultra Sound)

ഹൃദയത്തിന്റേയും ഗർഭാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന്റേയും ബിംബങ്ങൾ പകർത്താനാണ് പൊതുവെ ബാഹ്യ അൾട്രാസൗണ്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. തൊലിപ്പുറത്ത് പശപശപ്പുള്ള ഒരു ദ്രാവകം പുരട്ടി അതിനു മുകളിലൂടെ ട്രാൻസ്ഡ്യൂസർ എന്ന ഉപകരണം ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ട്രാൻസ്ഡ്യൂസർ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറും മോണിറ്ററുമായി ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അൾട്രാസൗണ്ട് സ്പന്ദനങ്ങൾ ട്രാൻസ്ഡ്യൂസറിലെ ഒരു പ്രോബിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ ത്വക്ക് വഴി ശരീരത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടുകയും അത് ശരീരഭാഗത്ത് ചെന്ന് പതിച്ച് തിരികെ പ്രോബിനുള്ളിൽ എത്തി ഒരു ചിത്രമായി മോണിറ്ററിൽ തെളിയുകയും ചെയ്യുന്നു. തൊലിപ്പുറത്ത് പുരട്ടിയ ദ്രാവകത്തിനു മുകളിലൂടെ പ്രോബ് ചലിപ്പിക്കുന്നത് രോഗിയ്ക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഗർഭാശയ സ്കാനാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മൂത്രസഞ്ചിയുണ്ടാക്കുന്ന ചെറിയ അസൗകര്യമുണ്ടാകും. മറ്റൊരുവിധ ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങളും ഉണ്ടാവില്ല.

ആന്തരിക അൾട്രാസൗണ്ട് (Internal Ultra Sound)

പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, അണ്ഡാശയം, ഗർഭാശയം എന്നിവയുടെ കുറച്ചുകൂടി സൂക്ഷ്മമായ പ്രതിബിംബങ്ങൾ ലഭിക്കാനാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മലദ്വാരത്തിനുള്ളിലൂടെയുള്ള സ്കാനിങ്ങ് ചിലപ്പോൾ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥികൾക്ക് അനിവാര്യമായി വരുന്നു. അണ്ഡാശയം, ഗർഭാശയം എന്നിവയുടെ സ്കാനിങ്ങിനായി യോനിക്കുള്ളിലൂടെ പ്രോബിനെ കടത്തി വിടേണ്ടതായും വന്നേക്കാം. ഈ അസൗകര്യങ്ങൾ ഒഴിച്ചാൽ അതിൽ നിന്ന് വേദനകളൊന്നും തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

എൻഡോസ്കോപിക് അൾട്രാസൗണ്ട് (Endoscopic Ultra Sound)

അറ്റത്ത് നേർത്ത, കനം കുറഞ്ഞ അൾട്രാസൗണ്ട് ഉപകരണം ഘടിപ്പിച്ച ട്യൂബ് വായിലൂടെ ശരീരത്തിനകത്തേക്ക് കടത്തിവിട്ട് വയറിലേയും നെഞ്ചിലെ കോശസമൂഹത്തിന്റേയും ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. എൻഡോസ്കോപിക് അൾട്രാസൗണ്ട് ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലുള്ളതിനാൽ വേദനസംഹാരികളോ മറ്റു മരുന്നുകളോ നൽകാറുണ്ട്. അൾട്രാസൗണ്ട് വീചികൾക്ക് എല്ല്, വായു എന്നിവയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് തലച്ചോറ് പോലുള്ള അവയവങ്ങളുടെ സ്കാനിങ്ങിന് ഇത് മതിയാവില്ല.

യുദ്ധങ്ങളിൽ അന്തർവാഹിനികളുടെ സ്ഥാന നിർണ്ണയത്തിനാണ് അൾട്രാസൗണ്ട് തരംഗങ്ങളെ ആദ്യ കാലങ്ങളിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. പിന്നീട് വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്ത് രോഗനിർണ്ണയത്തിനും ശബ്ദതരംഗങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താമെന്ന് കണ്ടെത്തി. എക്സ്റേയേക്കാൾ തീർത്തും അപകടരഹിതമാണ് അൾട്രാസൗണ്ട്. മാത്രമല്ല, അത്യാധുനിക രോഗനിർണ്ണയ മാർഗങ്ങളായ സിടി സ്കാൻ, എംആർഐ സ്കാൻ, പിഇറ്റി സ്കാൻ തുടങ്ങിയവയേക്കാൾ സുരക്ഷിതവും ചെലവു കുറഞ്ഞതും എപ്പോഴും ലഭ്യമായതുമാണ്.

രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന അൾട്രാസൗണ്ട് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഫ്രീക്വൻസി ഒന്നു മുതൽ 15 മെഗാഹെർട്ട്സിനുള്ളിലാണ്. സാധാരണ പ്രതിബിംബങ്ങൾ ദ്വിമാന (2D) ചിത്രങ്ങളാണ്. ത്രിമാന (3D) ചിത്രങ്ങളും സാധ്യമാണ്. അത്യാധുനിക അൾട്രാസൗണ്ട് ഉപകരണങ്ങളിൽ ത്രിമാന ചിത്രങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന 4D സ്കാനിങ്ങും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്●

തയ്യാറാക്കിയത്
രാജേഷ് കേശവൻ (സെന്റർ മാനേജർ, ഹിന്ദ്ലാബ്സ്, ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ്)
എ.ജയകുമാർ (മാനേജർ, ഹെൽത്ത്കെയർ സർവ്വീസസ്)

പപ്പായ ഇലയുടെ അത്ഭുതം

പനിച്ചൂടിൽ വിറച്ചിരിക്കുന്ന കേരളത്തിന് ഒരു സന്തോഷ വാർത്ത!!! നമ്മുടെ മുറ്റത്തും പറമ്പിലും ആർക്കും വേണ്ടാതെ നിൽക്കുന്ന പപ്പായ ഇലയ്ക്ക് വൻ ഡിമാൻഡ്. പപ്പായ ഇലയുടെ നീര് ഡെങ്കിപ്പനി ചികിത്സയ്ക്ക് വഴിത്തിരിവായതായ പുതിയ കണ്ടുപിടിത്തമാണ് ഇതിനു പിന്നിൽ.

പരീക്ഷണാടിസ്ഥാനത്തിൽ പപ്പായ ഇലയുടെ നീര് നൽകിയ അഞ്ച് ഡെങ്കി ബാധിതരിൽ 24 മണിക്കൂറിനകം രക്തത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലറ്റി (രക്താണു)ന്റെ എണ്ണം വർധിച്ചതായി മെഡിക്കൽ അരോമാറ്റിക് പ്ലാന്റ്സ് ജേണലിലെ ലേഖനത്തിൽ പറയുന്നു. ഇതിന്റെ നീര് നൽകുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും നടത്തിയ പരിശോധനയിൽ രക്താണുക്കളുടെ അളവിൽ ഗണ്യമായ വർധനവ് ഉണ്ടായതായാണ് പറയുന്നത്. രക്തത്തിൽ 8000 മുതൽ 11,000 വരെയാണ് പ്ലേറ്റ്ലറ്റ്(രക്താണു)കൗണ്ട് വർധിച്ചത്. പപ്പായ ഇലയുടെ നീര് കഴിച്ച് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിലും മെച്ചമുണ്ടായതായി രോഗികൾ പറയുന്നു.

ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യം രണ്ട് ടേബിൾ സ്പൂൺ വീതം ഇതിന്റെ നീര് കൊടുക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ഇത് പാകം ചെയ്യാനോ ചൂടാക്കാനോ പാടില്ല. പപ്പായ ഇല ചൂടാക്കുകയോ മറ്റോ ചെയ്യുന്നത് അതിന്റെ ഗുണം ഇല്ലാതാക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ ശരീരത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെ എണ്ണം ഒരു മൈക്രോ ലിറ്റർ രക്തത്തിൽ ഒന്നര ലക്ഷം മുതൽ രണ്ടര ലക്ഷം വരെയാണ്. ഡെങ്കി ബാധയേൽക്കുന്നതോടെ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെ എണ്ണം കുറയാൻ തുടങ്ങുന്നു. പ്ലേറ്റ്ലറ്റിന്റെ എണ്ണം ഒരു ലക്ഷത്തിൽ താഴെയാവുന്നത് അപകടകരവും ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുമാണ്. പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറയുന്നതോടെ രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടസ്സപ്പെടുകയും അതുവഴി രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അമിത രക്തസ്രാവം മരണത്തിന് കാരണമാകും.

രക്തത്തിൽ പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ഡെങ്കി വൈറസ് പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത്. അഞ്ച് മുതൽ പത്തു ദിവസം വരെയാണ് സാധാരണയായി മനുഷ്യ രക്തത്തിലെ

പ്ലേറ്റ്‌ലറ്റുകളുടെ ആയുസ്സ്. ശേഷം പുനരുൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഡെങ്കി വൈറസ് പുനരുൽപ്പാദന പ്രക്രിയയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും തൽഫലമായി രക്താണുക്കളുടെ അളവ് കുറയുകയും രോഗബാധിതനാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് രക്താണുക്കളുടെ ഉൽപ്പാദനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്ന പപ്പായ ഇലയുടെ നീര് രോഗിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

കടുത്ത ശരീര വേദനയും സന്ധികളിലെ വേദനയുമാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ പ്രധാന പ്രയാസങ്ങൾ. ചില പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇതിന് കൃത്യമായ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. കടുത്ത തലവേദന, കണ്ണിനു പുറകിലെ വേദന, ഛർദ്ദി, മസിലുകൾക്കും സന്ധികൾക്കുമുള്ള വേദന, ഗ്രന്ഥികൾ വീർത്തുവരിക, ചൊറിഞ്ഞുപൊട്ടൽ, തുടങ്ങിയവയാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

ഫ്ളാവി വൈറസ് പരത്തുന്ന ഡെങ്കി രോഗം മരണത്തിനിടയാക്കിയേക്കാവുന്ന അസുഖമാണ്. ഈ രോഗം ജനിപ്പിക്കുന്നതും പടർത്തുന്നതും കൊതുകുകളാണ്. ഉഷ്ണ - മിതോഷ്ണ മേഖലകളിലെ നഗര-അർധ നഗര പ്രദേശങ്ങളിലാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നത്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് ലോകത്താകമാനമുള്ള 100 രാജ്യങ്ങളിലായി ഏകദേശം 50 മില്യൺ ആളുകൾ ഡെങ്കി ബാധിതരാകുകയും 2.5 ബില്യൺ ആളുകൾക്ക് ഗുരുതരാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ, വൃക്കയിലെ കല്ല്, മലേറിയ, മുലപ്പാലിന്റെ കുറവ്, സന്ധിവാതം, മുഖക്കുരു, പോഷകക്കുറവ്, ആർത്തവ കാലത്തും വയറിളക്ക സമയത്തുമുണ്ടാകുന്ന വയറുവേദന എന്നിവയ്ക്ക് പപ്പായ ഇലയുടെ നീര് നല്ല ഔഷധമാണെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നു. കൂടാതെ, നെഞ്ചെരിച്ചിലിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും വിരശല്യം അകറ്റുന്നതിനും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. അടുത്തിടെ യുഎസിൽ നടന്ന പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് കാൻസറിനെതിരായ ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ മരുന്നിനേക്കാൾ മില്യൺ മടങ്ങ് ശക്തിയുള്ളതാണ് പപ്പായ ഇലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്നാണ്●

ധന്യ ബിജു

സ്ത്രീകളും വിഷാദരോഗവും

ഡിപ്രഷൻ അഥവാ വിഷാദരോഗം പുരാതന കാലം മുതൽ തന്നെ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു മാനസിക രോഗമാണ്. സമൂഹത്തിൽ 15 മുതൽ 20 ശതമാനം വരെ ആളുകൾക്ക് വിഷാദ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. പുരുഷൻമാരെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദരോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.

എന്താണ് വിഷാദരോഗം

വിഷാദം അഥവാ സങ്കടം എന്നത് എല്ലാവർക്കുമുണ്ടാകുന്ന ഒരു വികാരമാണ്. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രയാസങ്ങളോ വേദനയോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു വികാരമാണ് സങ്കടം. ജീവിതത്തിലെ ആ അവസ്ഥ മാറിക്കഴിയുമ്പോൾ വിഷാദവും തനിയെ മാറുകയാണ് പതിവ്.

എന്നാൽ വിഷാദരോഗത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമല്ല. നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സങ്കടം അഥവാ വിഷാദമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിന് പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നുമുണ്ടാവില്ല. ഇനി എന്തെങ്കിലും കാരണമുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ ഉണ്ടാവുന്ന സങ്കടം ആ കാരണത്തിന് ആനുപാതികവുമാവില്ല. സങ്കടത്തോടൊപ്പം തന്നെ നമ്മുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു. ഉറക്കക്കുറവാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. കിടന്നാൽ ഉറക്കം കിട്ടാതെ വരിക, ഉറക്കത്തിൽ ഞെട്ടി എഴുന്നേൽക്കുക, തുടങ്ങിയവയൊക്കെ സംഭവിക്കാം. ഒരുറക്കം കഴിഞ്ഞ് രാവിലെ 2 മണിക്കോ 3 മണിക്കോ ഉണർന്നിട്ട് പിന്നീട് ഉറക്കം വരാതെ കിടക്കേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്.

വിശപ്പില്ലായ്മ അഥവാ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, വല്ലാത്ത ക്ഷീണം, എപ്പോഴും കിടക്കണമെന്ന തോന്നൽ, കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ഉന്മേഷം തോന്നാത്ത അവസ്ഥ, ഓർമ്മക്കുറവ് അഥവാ ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രയാസങ്ങളോടൊപ്പം മനസ്സിൽ പല തരത്തിലുള്ള ചിന്തകളും കടന്നുവരുന്നു. എന്നെക്കൊണ്ട് ഒന്നിനും സാധിക്കില്ല, ഞാൻ എല്ലാവർക്കും ഭാരമാണ്, കുറ്റബോധം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകൾ തുടങ്ങിയവയും ഉണ്ടാകുന്നു. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിൽ 70 ശതമാനത്തോളം ആളുകൾക്ക് വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

സ്ത്രീകളിലെ വിഷാദരോഗം

പുരുഷൻമാരെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദരോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ ജീവശാസ്ത്രപരമായ ചില പ്രത്യേകതകളാണ് ഇതിനു കാരണം. ആർത്തവത്തോടനുബന്ധിച്ചും പ്രസവത്തിനു ശേഷവും ആർത്തവ വിരാമത്തിലുമൊക്കെ സ്ത്രീകൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം - ഏകദേശം 10 ശതമാനത്തോളം സ്ത്രീകളിൽ പ്രസവാനന്തര വിഷാദം കാണപ്പെടുന്നു. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കൃത്യമായ ലക്ഷണങ്ങളുമായിട്ടാവില്ല പലപ്പോഴും ഇത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. ദേഷ്യം, കുഞ്ഞിന്റെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, കുഞ്ഞിന് എന്തോ കുഴപ്പമുണ്ടെന്ന തോന്നൽ തുടങ്ങിയവയാവാം ഇവരിൽ കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ. ആത്മഹത്യാ ചിന്തകളും ഇവർക്കുണ്ടാകാം. ഇവർ ആത്മഹത്യാ ശ്രമം നടത്തുമ്പോൾ കുട്ടിയേയും കൂടെ കൂട്ടും. പ്രസവാനന്തര വിഷാദം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. പക്ഷേ പലപ്പോഴും അത് തിരിച്ചറിയാതെയും ചികിത്സിക്കപ്പെടാതെയും അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആർത്തവ വിരാമത്തോട് അനുബന്ധിച്ചും സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. സങ്കടത്തിന് പകരം പലവിധ ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ, എല്ലാത്തിനോടുമുള്ള ദേഷ്യം, വെറുപ്പ് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളായിട്ടും ഇത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.

വിഷാദരോഗം – കാരണങ്ങൾ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് തലച്ചോറാണ്. തലച്ചോറിലുണ്ടാകുന്ന ചില രാസവ്യതിയാനങ്ങളാണ് മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. തലച്ചോറിലെ സിറോടോണിൻ, നോർഎപ്പിനെഫ്രിൻ തുടങ്ങിയ രാസവസ്തുക്കളുടെ വ്യതിയാനമാണ് വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണം. ജനിതകപരമായ ഘടകങ്ങളും സാമൂഹികമായ കാരണങ്ങളും വ്യക്തിത്വവുമൊക്കെ തലച്ചോറിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുന്നതിന് കാരണമാകാം. ഇങ്ങനെ പല ഘടകങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുമ്പോഴാണ് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്.

ചികിത്സ

ചികിത്സിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമുള്ളതും ചികിത്സിച്ചാൽ മാറുന്നതുമായ രോഗമാണ് വിഷാദരോഗം. തിരിച്ചറിയുക എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനം. ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടാഴ്ചയെങ്കിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലാണ് ഇതിനെ രോഗം എന്ന് പറയുക. ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം മാത്രം പ്രയാസമനുഭവപ്പെടുന്നതിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അത്തരം അവസ്ഥയിൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെയോ മറ്റോ സേവനം തേടാം. എന്നാൽ രോഗമായി അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ മരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം വേണ്ട അളവിൽ പറയുന്ന കാലത്തോളം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. വളരെ ഫലപ്രദവും പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറവുള്ളതുമായ മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നിന്റെ അളവ് ക്രമേണ കുറച്ച് പൂർണ്ണമായി നിർത്താനും സാധിക്കും. രോഗിയുടെ തെറ്റായ ചിന്തകൾ മാറ്റുന്നതിന് മറ്റുതരത്തിലുള്ള ചികിത്സാ രീതികളുമുണ്ട് (**Cognitive therapy**).

വീണ്ടും വരുമോ ?

വിഷാദരോഗം വീണ്ടും വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൃത്യമായി കഴിക്കണം. പ്രസവാനന്തര വിഷാദമായിട്ടാണ് ആദ്യമായി രോഗം വരുന്നതെങ്കിൽ അവർക്ക് ബൈപോളാർ രോഗം (വിഷാദവും ഉന്മാദവും മാറിമാറി വരുന്ന അവസ്ഥ) ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൃത്യമായ ചികിത്സ അത്യാവശ്യമാണ്●

ഡോ. ഗംഗ ജി. കൈമൾ
(അസി. പ്രൊഫ., ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്യാട്രി,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോട്ടയം)

ഇന്തുപ്പ് : ഉപ്പുകളിൽ നമ്പർ വൺ

മഹത്തായ ഭാരത സംസ്ക്കാരവും പാരമ്പര്യവും രൂപപ്പെട്ട സിന്ധു നദീതട പ്രദേശങ്ങളിൽ 500 മില്യൺ വർഷങ്ങളായി കാണപ്പെടുന്നതും ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായതുമായ ഉപ്പാണ് ഇന്തുപ്പ് അഥവാ പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡ്. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും നല്ല ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിലൊന്നു കൂടിയാണിതെന്ന് ശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ഒരു ധാതുലവണമായ ഇന്തുപ്പ് രാജസ്ഥാൻ, പഞ്ചാബ്, പാക്കിസ്ഥാൻ പ്രവിശ്യകളിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി ഇവിടെ നിന്നും ഇന്തുപ്പ് ഖനനം ചെയ്തു വരുന്നു.

സമുദ്രത്തിലെ ലവണാംശം അടിഞ്ഞുകൂടി രൂപപ്പെട്ട ഇന്തുപ്പ് അഥവാ സൈന്ധവം നൂറ്റാണ്ടുകളോളം പാരിസ്ഥിതിക ഇടപെടലുകളോ മലിനീകരണമോ സംഭവിക്കാതെ കിടക്കുകയും അതിനു മീതെ വീണ്ടും പാറകൾ രൂപപ്പെട്ട് സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു വന്നു. പാറ പൊട്ടിച്ച് പുറത്തെടുക്കുന്ന ഈ ഉപ്പ് മനുഷ്യൻ നേരിട്ട് കൈകൾ കൊണ്ട് കഴുകുകയും സൂര്യതാപത്തിൽ ഉണക്കി ഉപയോഗ്യമായ രീതിയിൽ സംസ്ക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റു പ്രക്രിയകളോ സാങ്കേതികവിദ്യകളോ രാസപദാർത്ഥങ്ങളോ ഇതിന്റെ സംസ്ക്കരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പിന്റെ അംശത്തിൽ നിന്നുള്ള പിങ്ക് നിറത്തിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്.

പൊതുവെ ബിപി (രക്തസമ്മർദ്ദം) രോഗികൾക്ക് അത്യുത്തമമായ ഉപ്പെന്നാണ് ഇന്തുപ്പ് അറിയപ്പെടുന്നത്. രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഈ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് വൈദ്യലോകം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. മറ്റ് ഉപ്പുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഇന്തുപ്പിൽ ചെറിയ അളവിൽ മധുരവും ദഹനത്തിന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്തുപ്പ് ചേർത്ത് പാകം ചെയ്ത ആഹാര സാധനങ്ങൾ കറിയുപ്പ് (Sodium Chloride) കലർന്ന ആഹാര സാധനങ്ങളേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് പെട്ടെന്നുതന്നെ പ്രവേശിക്കുകയും കണ്ണുകൾക്കും ശരീരത്തിനും കുളിർമ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. 100 ശതമാനം വെജിറ്റേറിയനായ ഈ ഉപ്പ് സുഖകരമായ ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. മറ്റ് ഉപ്പുകൾ കഫത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. എന്നാൽ ഇന്തുപ്പ് കഫം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല കഫ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ അകറ്റുന്നവയുമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സൈനസൈറ്റിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ, പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും ത്വക്കിനും ശക്തി നൽകുന്നു. സോഡിയവും പൊട്ടാസ്യവും മതിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ മരണം വരെ സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് ഇംബാലൻസ് എന്ന അസുഖത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. യൗവ്വനം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും ഇന്തുപ്പ് വളരെ നല്ലതാണ്.

കടൽജലം കുറുക്കിയുണ്ടാക്കുന്ന കറിയുപ്പിൽ സോഡിയം മാത്രമേ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ എന്നു മാത്രമല്ല, അയഡൈസ്ഡ് ചെയ്ത് സംസ്ക്കരിച്ച ഉപ്പ് യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് നിർബന്ധമില്ലാത്തതുമാണ്. എന്തെന്നാൽ ശരിയായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരാളിൽ അയഡിൻ മതിയായ അളവിലുണ്ടായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ഉപയോഗങ്ങളിൽ ഇന്തുപ്പ് ഉപയോഗിക്കാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. നമുക്കിടയിൽ ഇന്തുപ്പിന്റെ ഉപയോഗം മറ്റ് ഉപ്പുകളെ അപേക്ഷിച്ച് കുറവായതിനാൽ വ്യാപകമായി ഇന്തുപ്പ് ലഭ്യമാകുന്ന സാഹചര്യം നിലവിലില്ല. ചില പലചരക്കു കടകളിൽ നിന്നും ആയുർവ്വേദ മരുന്നു ശാലകളിൽ നിന്നും മാത്രമാണ് ഇപ്പോൾ ഇന്തുപ്പ് ലഭ്യമാകുന്നത്.

ഇന്തുപ്പിന്റെ മേന്മ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഇന്ന് പാശ്ചാത്യലോകം അത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്●

ഡോ. ഡോണ എബ്രഹാം മറ്റം
പി ജി സ്കോളർ, ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

അടുക്കളയിലെ അപകടകാരി

നേരത്തേ ഉണ്ടാക്കിവെച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചൂടാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലേ ഒരു മൈക്രോവേവ് ഓവൻ. എന്നാൽ കേട്ടോളൂ, നിങ്ങളുടെ അടുക്കളയിലെ ഏറ്റവും അപകടകാരിയായ ഉപകരണമാണ് ഈ മൈക്രോവേവ്. എന്തെന്നാൽ ഭക്ഷണം ചൂടാക്കുക മാത്രമല്ല ഓവനുകൾ ചെയ്യുന്നത്. ചൂടാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ വിഘടിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ 60-90 ശതമാനം പോഷകങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഭക്ഷണം വിഘടിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന ഈ പോഷക നഷ്ടം കാൻസറിനു വരെ കാരണമാകുന്നുണ്ട് എന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങളിലായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വയറിനും കുടൽ സംബന്ധമായ ക്യാൻസറിനും മാത്രമല്ല, ദഹന സംബന്ധിയായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഓർമ്മക്കുറവിനും ഇത് കാരണമാകുന്നു. ബുദ്ധിശക്തി കുറയുക, ഹൃദയ സ്പന്ദന നിരക്ക് കുറയുക, രക്ത കോശങ്ങളിലേയും രക്ത ഘടകാംശങ്ങളിലേയും (Blood Cells and Blood Components) വ്യതിയാനം എന്നിവയ്ക്കും ഇടയാകുന്നു.

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ മിക്ക പദാർത്ഥങ്ങളുടേയും പോഷകഗുണം പകുതിയിലേറെ നശിക്കുന്നുണ്ട്. അപ്പോൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കിയാലോ.

ഭക്ഷണം എപ്പോഴും ആവശ്യാനുസരണം സമയാസമയത്ത് തയ്യാറാക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ മാർഗം. ഗുണകരമായ ഡയറ്റിന് പഴങ്ങളോ പച്ചക്കറികളോ ഫ്രഷ് ആയിത്തന്നെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. മൈക്രോവേവിന്റെ അതേ ഉപയോഗമുള്ള ടോസ്റ്റർ ഓവനുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉത്തമമായ ഒരു ബദൽ മാർഗമാണ്.

1970കളുടെ തുടക്കത്തിൽ റഷ്യയിൽ നടന്ന പഠനങ്ങളെത്തുടർന്ന് 1976ൽ അവിടെ മൈക്രോവേവ് ഓവനുകളുടെ ഉപയോഗം നിരോധിച്ചിരുന്നു. അവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് 90 ശതമാനം പഠനങ്ങളും കണ്ടെത്തിയതിനെ തുടർന്നായിരുന്നു ഇത്. എന്നാൽ 90കളിൽ നടന്ന വിവിധ രാഷ്ട്രീയ മാറ്റങ്ങളുടെ ഭാഗമായി നിരോധനം പിൻവലിച്ചു. അതിന് ഒരു ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ലോകത്തെ വിവിധ ആരോഗ്യ-സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ മൈക്രോവേവുകളെക്കുറിച്ച് പഠനങ്ങൾ നടത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇതിന്റെ ഉപയോഗത്തെ എതിർക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ നിരോധനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിദേശ കോടതികളിൽ കേസുകളും നിലവിലുണ്ട്.

തീർച്ചയായും ഇന്നത്തെ ആഗോളവൽകൃത സമൂഹത്തിൽ സമയം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിദത്തമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ചെയ്യുന്ന ഏതു കാര്യത്തിനും അതിന്റേതായ ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക തന്നെ ചെയ്യുമെന്ന് ഓരോ പഠനങ്ങളും തെളിയിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് സമയത്തേക്കാൾ പ്രധാനമല്ലേ നിങ്ങളുടേയും കുടുംബത്തിന്റേയും ആരോഗ്യം●

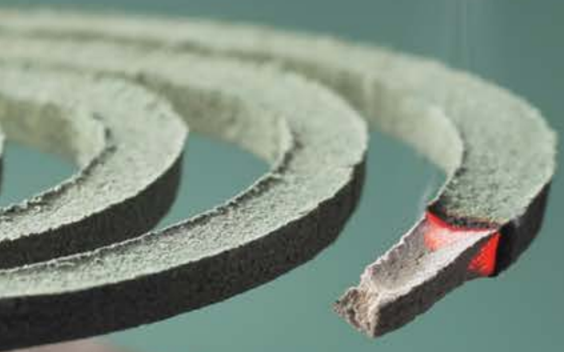
മാല അന്നമ്മ മാത്യു

ഒരു കൊതുകുതിരി = 100 സിഗരറ്റ്

100 തരം രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതും ജന്തുവർഗത്തിലെ ഏറ്റവും അപകടകാരിയുമായ ജീവിയാണ് കൊതുക്. ലോകത്താകമാനം 2.5 മില്യൺ ആളുകൾ കൊതുകു സംബന്ധമായ മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകുകയും മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊതുകിനെ അകറ്റാനുള്ള എളുപ്പ വഴിയായി ഭൂരിഭാഗം പേരും തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് കൊതുകുതിരികളെയാണ്. ഇതുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കാതെയാണ് ആളുകൾ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഏഷ്യ, ആഫ്രിക്ക, തെക്കേ അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിലെ ആളുകളാണ് കൊതുകുതിരിയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ മുന്നിലുള്ളത്.

75 മുതൽ 135 വരെ സിഗരറ്റ് വലിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അത്രയും കണങ്ങളാണ് ഒരു കൊതുകുതിരി കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. മലേഷ്യയിൽ നടന്ന പഠനത്തിലാണ് ഈ വിവരം കണ്ടെത്തിയത്. അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്ന കണങ്ങൾ കൊതുകുതിരിയിലുണ്ടെന്ന കണ്ടെത്തലാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. ദിവസവും ഒരു സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നതു പോലും ആളുകൾക്കിടയിൽ ഹൃദയ സ്തംഭനം, കാൻസർ, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയെത്തുടർന്നുള്ള മരണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്നിരിക്കെ ദിവസവും ഓരോ കൊതുകുതിരി കത്തിക്കുന്നതിലെ അപകടത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ.

കൊതുകുതിരിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൈറെത്രോയിഡ് എന്ന ഘടകമാണ് കൊതുകുകളെ അകറ്റി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഒരു ശതമാനത്തിൽ താഴെ മാത്രമേ പൈറെത്രോയിഡ് കൊതുകുതിരികളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. പൈറെത്രോയിഡിനൊപ്പം ഉപയോഗിക്കുന്ന ബൈൻഡേഴ്സ്, ഫില്ലേഴ്സ്, ഡൈസ് എന്നിവ കൊതുകുതിരി നീറിക്കത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു കൊതുകുതിരിയിൽ ഒരു ശതമാനം പൈറെത്രോയിഡിനൊപ്പം മരപ്പൊടി, ചിരട്ടപ്പൊടി, കഞ്ഞിപ്പശ എന്നിവയും ചേർക്കുന്നുണ്ട്. എരിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊതുകുതിരി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന പുകയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കണങ്ങൾ നമ്മുടെ തലമുടിയേക്കാൾ 1000 മടങ്ങ് വരെ നേർത്തതാണ്. അർബുദമുണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്തിട്ടുള്ള ഈ കണങ്ങൾക്ക് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഉൾഭാഗങ്ങളിൽ അടിയാൻ സാധിക്കുമെന്നാണ് കണ്ടെത്തൽ. നിരവധി കൊതുകുതിരികളിൽ എസ്-2 എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒക്ട ക്ലോറോ ഡൈ പ്രൊപൈൽ ഈഥർ എന്നറിയപ്പെടുന്ന രാസപ



ദാർത്ഥം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കാലിഫോർണിയയിലെ ഗവേഷകർ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ പറയുന്നു. എന്നാൽ എസ്-2വിനെ കൊതുകുതിരിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഘടകങ്ങളുടെ ഗണത്തിൽപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. കൊതുകുതിരി കത്തിക്കുമ്പോൾ എസ്-2വിന് അതിന്റെ ഘടനയുടെ സങ്കീർണ്ണത കുറച്ച് മറ്റൊരു രാസപദാർത്ഥമായ ബിസ് ക്ലോറോ മീഥൈൽ ഈഥർ (BCME) ആയി മാറാൻ സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന ബിസിഎംഇ വളരെ വീര്യം കൂടിയതാണ്. ബിസിഎംഇ ശ്വാസകോശ അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഒരു മുഖ്യ ഘടകമായാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. തായ്‌വാനിൽ ശ്വാസകോശ അർബുദം ബാധിച്ച് മരിച്ചവരിൽ നല്ലൊരു ശതമാനവും കൊതുകുതിരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരായിരുന്നുവെന്നാണ് തായ്‌വാൻ ചങ് ഷാൻ മെഡിക്കൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിസിൻ വിഭാഗം പറയുന്നത്. അർബുദത്തെ കൂടാതെ നാഡീ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, നേത്ര രോഗങ്ങൾ, ആസ്ത്മ, ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും കൊതുകുതിരി കാരണമാകുന്നു. വായു സഞ്ചാരം കുറഞ്ഞ മുറികളിലും കിടക്കയ്ക്ക് സമീപവും കൊതുകുതിരി കത്തിച്ച് വെയ്ക്കുകയാണ് പതിവ്. ഇതാണ് ഏറ്റവും ഗുരുതരവും. കേരളത്തിൽ എടിഎം കൗണ്ടറുകളിലും ഫ്ളാറ്റുകളിലും മറ്റും കാവൽ നിൽക്കുന്ന സെക്യൂരിറ്റി ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള കൊതുകുതിരി ഉപയോഗം വളരെ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.

എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം ?

കൊതുകിന്റെ ശല്യമില്ലാത്ത അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് കൊതുകിന്റെ ഉപദ്രവത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം. അതിനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് സർക്കാരും സന്നദ്ധ സംഘടനകളും. അവർക്കൊപ്പം പങ്കു ചേരാനും കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാനും ശ്രമിക്കുകയാണ് നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത്.

വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ച് കൊതുകിന് മുട്ടയിടാനുള്ള സാഹചര്യം ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് കൊതുകിനെ അകറ്റാനുള്ള പ്രഥമവും ഫലപ്രദവുമായ വഴി. കൊതുകിന്റെ ശല്യം കൂടുതലുള്ള സ്ഥലത്താണ് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നതെങ്കിൽ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ജനൽ, വാതിൽ, എയർ ഹോൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ലോഹനിർമ്മിതമായ കൊതുകുവലകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് കൊതുക് ഉൾപ്പടെയുള്ള കീടങ്ങളുടെ സഞ്ചാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

കൊതുകിനെ ദീർഘ സമയം ശരീരത്തിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുന്നതും വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്തതുമായ റെപ്പലന്റുകളും(ശരീരത്തിൽ പുരട്ടുന്ന രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ) ദ്രവ്യ രൂപത്തിലുള്ള കൊതുകു നശീകരണ സംവിധാനങ്ങളുമാണ് കൊതുകിനെ അകറ്റാനുള്ള ഒരു മാർഗം. എന്നാൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിലൂള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം. ഇവയുടെ അമിതവും അശ്രദ്ധവുമായ ഉപയോഗം അപകടങ്ങൾക്കിടയാക്കിയേക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രകൃതിദത്ത മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരം●

അനിജ ഇ.ജെ

ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് ശരിയായ ഭക്ഷണം

കേൾക്കുമ്പോഴേ നാവിൽ വെള്ളമൂറുന്ന മാമ്പഴപുളിശ്ശേരിയും, താള് കറിയും ചക്കപായസവുമൊക്കെ ഒരു കാലത്ത് മലയാളികളുടെ ഭക്ഷണശീലത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. കാലം മാറിയതോടെ ന്യൂഡിൽസും ബർഗറുമൊക്കെ നാം അറിയാതെ തന്നെ തീൻമേശയിൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്ക്കാരത്തെ മാറ്റി നിർത്താൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും പഴമയെ തൊട്ടുണർത്തുന്ന, ആരോഗ്യദായകമായ ചില കറികളുടെ രുചിക്കൂട്ടുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു

പച്ച നെല്ലിക്ക കറി

ചേരുവകൾ

നെല്ലിക്ക, നാളികേരം, ചെറിയ ഉള്ളി, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, മല്ലിയില, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, കറിവേപ്പില, ഉപ്പ്

പാചകരീതി - നെല്ലിക്ക കുരു ഒഴിവാക്കി കഷ്ണങ്ങളാക്കി അരിഞ്ഞു വെയ്ക്കുക. ഇഞ്ചി ചതച്ച് നെല്ലിക്കയിൽ ചേർത്ത് മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളവും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. നാളികേരം, പച്ചമുളക്, മല്ലിയില എന്നിവ നന്നായി അരച്ച് വേവിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്ന നെല്ലിക്കയിൽ ചേർക്കുക. ഇതിലേയ്ക്ക് കറിവേപ്പിലയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് തിളയ്ക്കും മുൻപ് ഇറക്കി വെക്കുക. പച്ചനെല്ലിക്ക കറി തയ്യാർ. ഇതേ കറി ഉണക്കനെല്ലിക്ക കൊണ്ടും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. നെല്ലിക്ക വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കണം എന്ന് മാത്രം.

കോവക്ക കറി

ചേരുവകൾ

കോവക്ക, തക്കാളി, പച്ചമുളക്, ചുവന്ന ഉള്ളി, നാളികേരം, കറിവേപ്പില, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ്

പാചകരീതി - കോവയ്ക്ക, തക്കാളി എന്നിവ കനം കുറച്ചരിയുക. ഇതിൽ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ഇതിലേക്ക് നാളികേരം, ചുവന്ന ഉള്ളി, പച്ചമുളക് എന്നിവ അരച്ച് ചേർക്കുക. കറിവേപ്പിലയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉപ്പും ചേർത്ത് തിളയ്ക്കും മുൻപ് ഇറക്കി വെക്കുക.

മത്തൻ കറി

ചേരുവകൾ

മത്തൻ, നാളികേരം, ചുവന്ന ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില, മഞ്ഞൾ, ഉപ്പ്

പാചകരീതി - മത്തൻ തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കുക. മഞ്ഞൾ അരച്ച് ഉപ്പും വെള്ളവും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. കഷ്ണങ്ങൾ കുറുകി വരുമ്പോൾ നാളികേരവും ഉള്ളിയും അരച്ച് ചേർക്കുക. പച്ചമുളകും കറിവേപ്പിലയും ആവശ്യത്തിന് ചേർത്ത് ഇറക്കി വെയ്ക്കുക.

ചക്കക്കുരു – മാങ്ങ കറി

ചേരുവകൾ

ചക്കക്കുരു, പച്ചമാങ്ങ, പച്ചമുളക്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, നാളികേരം, കറിവേപ്പില, ഉപ്പ്

പാചകരീതി - ചക്കക്കുരു ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി നുറുക്കിയത് വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ഇതിലേക്ക് പച്ചമാങ്ങ ചേർത്ത് വീണ്ടും വേവിക്കുക. നാളികേരം, പച്ചമുളക്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ അരച്ച് ചേർത്ത് വീണ്ടും വേവിക്കുക. കറിവേപ്പില , ഉപ്പ് എന്നിവയും ആവശ്യത്തിന് ചേർത്ത് നന്നായി തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ഇറക്കി വെയ്ക്കുക. മാങ്ങക്ക് പകരം തക്കാളി ചേർത്തും ഈ കറിയുണ്ടാക്കാം. മാങ്ങയും തക്കാളിയും ചേർത്തും ഇതുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

അവലംബം - നമുക്കൊരു പാചക രീതി
(ഡോ. രാധാകൃഷ്ണൻ)
തയ്യാറാക്കിയത്-ധന്യ ബിജു

ചേമ്പ് കറി

ചേരുവകൾ

ചേമ്പ്, ചുവന്ന ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില, ഉപ്പ്

പാചകരീതി - ചേമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഷ്ണങ്ങളാക്കി വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ശേഷം തവി ഉപയോഗിച്ച് ഉടയ്ക്കുക. പച്ചമുളക്, ചുവന്ന ഉള്ളി എന്നിവ ചതച്ചെടുത്ത് കറിവേപ്പിലയും ഉപ്പും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ചെറുതായി കുറുകി വരുമ്പോൾ ഇറക്കി വെയ്ക്കുക.

നെല്ലിക്ക നല്ലതാണ്

ച്യവനമഹർഷിയ്ക്ക് ജരാനരകൾ ബാധിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം വിധിപ്രകാരം പത്ഥ്യാനുഷ്ഠാനത്തോടു കൂടി സേവിച്ച രസായനത്തിലെ പ്രധാന ഘടകം നെല്ലിക്കയായിരുന്നു എന്നും അതേത്തുടർന്ന് അദ്ദേഹം വീണ്ടും യൗവന യുക്തനായെന്നും പുരാണങ്ങളിൽ പറയുന്നു. ആയുർവേദത്തിലെ പ്രധാന ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൊന്നായ അഷ്ടാംഗ ഹൃദയത്തിൽ ച്യവനപ്രാശം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നിടത്തും കഥ ആവർത്തിക്കുന്നു. ഉപ്പിലിട്ടും തേനിലിട്ടും പച്ചനെല്ലിക്ക ഉപ്പു മുക്കിയുമൊക്കെ വളരെ ആസ്വദിച്ച് നെല്ലിക്ക കഴിക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ മലയാളികൾ. നിരവധി ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു ഫലമാണ് നെല്ലിക്ക എന്നതിലുപരി അത് പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച്...

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനുമുള്ള ഉത്തമമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ് നെല്ലിക്ക. യൂഫോർബിയേസി എന്ന സസ്യകുടുംബത്തിൽപ്പെടുന്നതും ഇലപൊഴിയുന്നതുമായ നെല്ലി മരമാണ് നെല്ലിക്ക എന്ന ഫലം നൽകുന്നത്. ഇന്ത്യൻ ഗൂസ്ബെറി എന്നറിയപ്പെടുന്ന നെല്ലിയുടെ സ്വദേശം ഇന്ത്യയാണ്. അമൃതാ, അമൃതഫലം, ആമലകി, വയസ്ത, ധാത്രി, ധാത്രിക എന്നീ പേരുകളിലും നെല്ലിക്ക അറിയപ്പെടുന്നു. നെല്ലി മരത്തിന്റെ കായ്, വേര്, തൊലി എന്നിവയും ഔഷധ യോഗ്യമാണ്. ഓറഞ്ച് നീരിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ 20 മടങ്ങ് വിറ്റാമിൻ സി നെല്ലിക്കയിലുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. 100 ഗ്രാം നെല്ലിക്കയിൽ 720 മുതൽ 900 മില്ലിഗ്രാം വരെ ജീവകം സി കാണപ്പെടുന്നു. നെല്ലിക്കയിലുള്ള വിറ്റാമിൻ വേവിക്കുന്നതു കൊണ്ട് നശിച്ചു പോകുന്നില്ല എന്നൊരു പ്രത്യേകതയുമുണ്ട്. നെല്ലിക്ക പച്ചയ്ക്ക് ചവച്ചു കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ ഉത്തമമാണ്. തൃഫലചൂർണ്ണം, ച്യവനപ്രാശം, അരവിന്ദാസവം എന്നീ ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളിലെ പ്രധാന ഘടകം നെല്ലിക്കയാണ്. നെല്ലിക്കയിൽ പെക്റ്റിൻ, വിറ്റാമിൻ സി, ബി കോംപ്ലക്സ്, കാത്സ്യം, ഇരുമ്പിന്റെ അംശം എന്നിവ വലിയ തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇലാജിക് ആസിഡ്, ഗാലിക് ആസിഡ്, ടാനിക് ആസിഡ്, റെസിൻ, പഞ്ചസാര, അന്നജം പ്രോട്ടീൻ, ആൽബുമിൻ, സെല്ലുലോസ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഉപ്പൊഴികെ അഞ്ച് രസങ്ങളും (കഷായം (ചവർപ്പ്), തിക്തം (കയ്പ്), പുളി, മധുരം, എരിവ്) നെല്ലിക്കയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വാത, പിത്ത, കഫ ദോഷങ്ങളെ (ത്രിദോഷങ്ങൾ) ശമിപ്പിക്കുന്ന നെല്ലിക്ക ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നൽകുന്ന ഫലം കൂടിയാണ്. അമിത വണ്ണം, മുടി കൊഴിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ ശമിപ്പിക്കുന്നു. രക്ത ശുദ്ധീകരണത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല കണ്ണിന് കുളിർമയും കാഴ്ച ശക്തിയും നൽകുന്നു. നാഡികൾക്ക് ബലം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം രുചിയും ദഹന ശക്തിയും വർധിപ്പിക്കുന്നു. ജരാനരകളെ തടയുന്നതിനും രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും നെല്ലിക്ക ഉത്തമമാണ്. കൂടാതെ ബുദ്ധിശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിലും നെല്ലിക്കയുടെ ധർമ്മം വളരെ വലുതാണ്.

നെല്ലിക്കയുടെ ചില ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ

- നെല്ലിക്ക ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ പതിവായി കുളിച്ചാൽ തൊലിക്ക് ശക്തിയും കുളിർമയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകും.
- പച്ച നെല്ലിക്ക ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് നല്ലതുപോലെ അരിച്ചെടുത്ത് കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് കണ്ണിലുണ്ടാകുന്ന മിക്ക അസുഖങ്ങൾക്കും കുറവ് വരുത്തുന്നു.
- നെല്ലിക്കാനീര്, അമൃതിന്റെ നീര് എന്നിവ 10 മില്ലി വീതം എടുത്ത് അതിൽ ഒരു ഗ്രാം പച്ചമഞ്ഞളിന്റെ പൊടിയും ചേർത്ത് ദിവസേന രാവിലെ പതിവായി കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം ശമിക്കും.
- പച്ചനെല്ലിക്ക കുരു കളഞ്ഞത് പാലിൽ കലക്കി ദിവസേന രണ്ടു നേരം വീതം കുടിച്ചാൽ അസിഡിറ്റി, അൾസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും.
- മൂത്ര തടസ്സം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നെല്ലിക്ക അരച്ച് അടിവയറ്റിൽ പുരട്ടുന്നത് ഉത്തമമാണ്.
- ഉണക്കനെല്ലിക്ക ദിവസവും ചവച്ച് തിന്നുന്നത് കുടൽപുണ്ണിനും, അരച്ച് പുരട്ടുന്നത് ചൊറിച്ചിലിനും നല്ലതാണ്.
- നെല്ലിക്ക ചേർത്ത എണ്ണകൾ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.

നെല്ലിക്കയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിച്ച് അവയുടെ ഉപയോഗം വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ദേശീയ തലത്തിൽ അംല മിഷൻ എന്ന സംഘടന പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

എന്തു പറയുന്നു, ഇന്നു മുതൽ ദിവസവും ഓരോ നെല്ലിക്ക കഴിച്ചാലോ ?

നിഹാല നാസർ

How about here?
Your time. Your place. Your Moods.
MOODS CONDOMS

WE ENSURE VACCINE SECURITY FOR EVERY CHILD

HLL Biotech Ltd promises vaccine security of India by providing safe and effective vaccines at affordable prices. HBL is collaborating with Ministry of Health and Family Welfare, Government of India to set up a premium facility for producing vaccines for National Immunization Programme and other new generation vaccines. Spread over 100 acres in Chengalpettu near Chennai in Tamil Nadu, HBL also ensures the uninterrupted supply of vaccines for Universal Immunization Programme (UIP) of India.

HBL
Protecting lives

Ticel Biopark Campus (Module # 013-015), CSIR Road, Taramani, Chennai-600 133, Tamil Nadu, India
Tel: +91 44 - 22 55 423/ 33 enquiry@hllbiotech.com visit: www.hllbiotech.com

molecule/ccd 2013