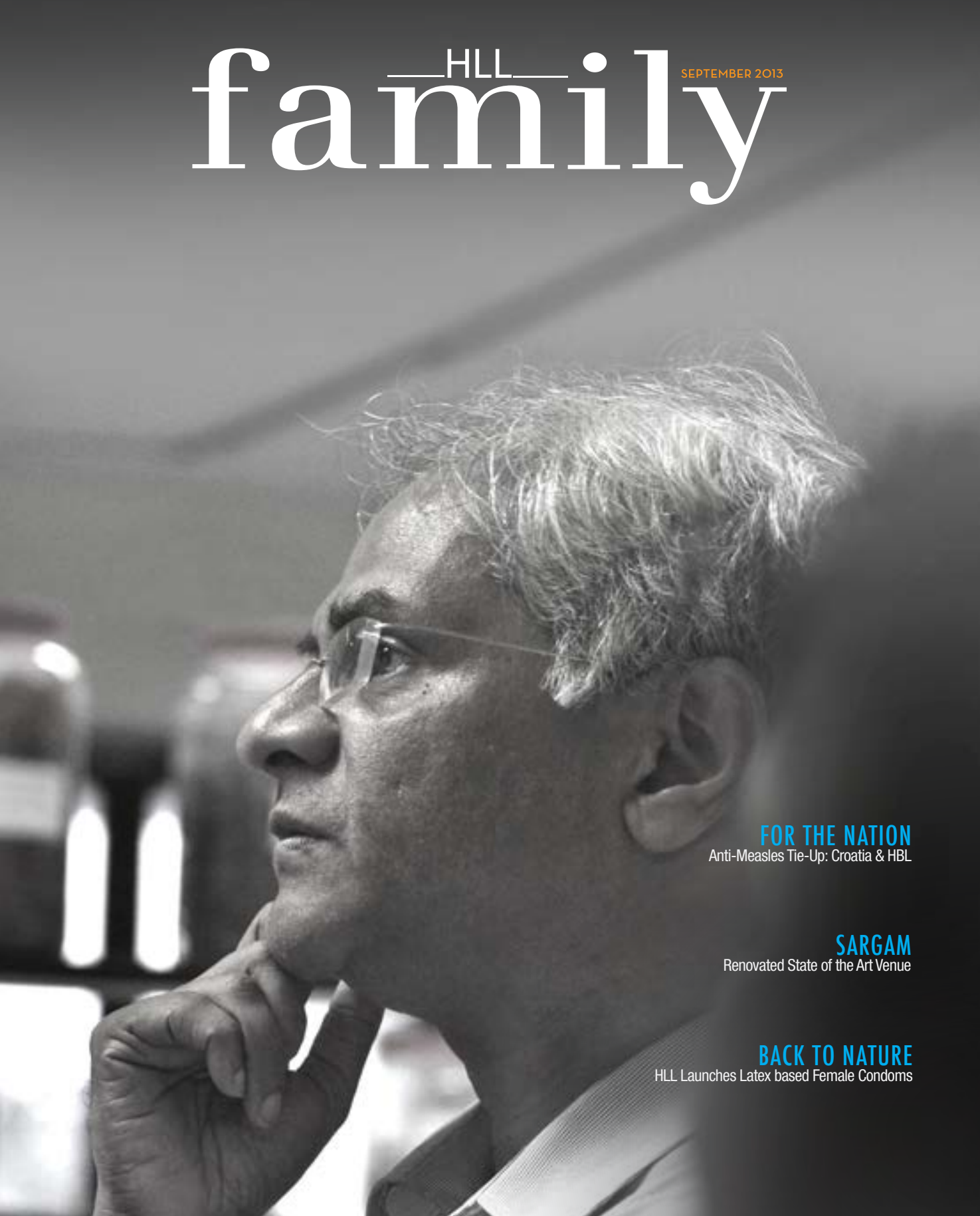


—HLL— family

SEPTEMBER 2013



FOR THE NATION

Anti-Measles Tie-Up: Croatia & HBL

SARGAM

Renovated State of the Art Venue


BACK TO NATURE

HLL Launches Latex based Female Condoms

GRACEFUL PRESENCE
UNION HEALTH SECRETARY VISITS HLL





 *How about here?*

Your time. Your place. Your Moods.



CHAIRMAN'S MESSAGE

"THE REAL CHALLENGE IS EXECUTION. EXCELLENCE IN EXECUTION SHOULD BE OUR CULTURE"



Dear friends,

Dr Sarvepalli Radhakrishnan, India's philosopher-President, once said: "A life of joy and happiness is possible only on the basis of knowledge and science." It is indeed knowledge and science that have propelled HLL in the past, and we will continue our growth trajectory more focussed on knowledge and science.

Echoes of that great thinker rang through HLL the other day when Dr Radhakrishnan's grandson, Mr Keshav Desiraju, our Honourable Secretary (Health & Family Welfare), Government of India, exhorted us to dedicate ourselves to the cause of the underserved population in our country.

Not only did Mr Desiraju evince keen interest in varied activities of HLL, he was also greatly impressed by our work and ethics. Moreover, he assured his unstinted support for all our endeavours. I take this opportunity to express our deep-felt gratitude for his valuable suggestions and guidance and his personal attention despite his busy work schedule. Taking a leaf out of our Secretary's ideals, it is imperative that we pledge and rededicate ourselves to execute all our projects on time, maintaining high standards of quality.

Well begun is half done! 2013 – The beginning was great with major order bookings for our contraceptives and hospital products divisions. Our health care services division also bagged several prestigious projects during the current year. Our Infrastructure Division has been awarded with several prominent

projects in various parts of the country. Our current order book is a testimony to our credibility with our esteemed customers. These orders have increased our confidence level.

The real challenge is Execution. Excellence in Execution should be our culture; it should become the identity of HLL.

All our Divisions are making a difference in their own way. Our new R&D Centre is engaged on various path-breaking projects in reproductive health arena. The construction of our prestigious Rs 594-crore Integrated Vaccine Complex, implemented by our subsidiary, HLL Biotech (HBL) at Chengalpett is progressing as per schedule.

I am sure, this edition of Family magazine will enrich you more with happenings & progresses at HLL during the last quarter.

Wish everyone of you a very happy and prosperous Onam.

I also wish you and family members good fortune, robust health, happiness and peace in all your ventures.

Truly yours,

Dr M. Ayyappan
Chairman & Managing Director

Accurate Diagnostics at affordable cost



www.hindlabs.com



1.5 Tesla

 **HINDLABS**TM
MRI SCAN CENTRE
A Govt. of India Enterprise

KOTTAYAM: Govt. Medical 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 : Govt. Medical College Hospital, Mulankunnathukavu, Ph:+91 (0)487-2203923/24

family



06
COVER TALK
Health Secretary's Visit
Infuses Renewed Energy

16
NEW START
Commissioning of New Surgical
Suture Plant at HLL

24
ECO TRACK
CSR Initiative on Integrated
Solid Waste Management

68
LIFESTYLE
7 Habits of Highly
Unhappy People

74
HLL HINDI
HLL MALAYALAM

92
HLL AROGYAM



Chairman Dr. M. Ayyappan, **C&MD Vice Chairman** K.K. Suresh Kumar, **Director (Marketing)** Chief Editor Rajesh T. Divakaran
Associate Editor Sudha Gopinath **Consultant Editor** S. Jayaraj **Co-ordinating Editor** Anija E.J.
Assistant Editors Nihala Naser, Dhanya Biju **English Copy Editor** Rajasree R. **Hindi Copy Editors** Dr. V.K. Jayasree, Dr. Suresh
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 05 from May 2013-August 2013
Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd. (for free private circulation only)

HEALTH SECRETARY'S VISIT INFUSES RENEWED ENERGY

Taking a day out of his packed schedule, Mr Keshav Desiraju, Secretary (Health and Family Welfare), Govt. of India, visited HLL Life-care Limited on 12 July 2013. It was a visit that stood out for his graceful presence, motivational speech and launch of two new facilities for HLL – a huge morale-booster for every single employee of HLL that has emerged as a leading manufacturer of contraceptives and a global healthcare company.

Dr M. Ayyappan, the HLL C&MD, accorded him a warm welcome at the Corporate Head Office in the morning. A presentation covering HLL's business verticals, new initiatives and future plans was organised for the high-profile dignitary at Akshaya Hall.

The first stop of Mr Desiraju was at HLL's mother unit

for condoms – Peroorkada Factory. Nirodh and HLL's flagship brand MOODS are produced in this factory.

He had a look around the production process from compounding, moulding, vulcanizing to packing and delivery. He was explained about the world class facilities and stringent quality control measures followed by the company for the manufacture of contraceptives.

He also inaugurated the new manufacturing facility to produce low-protein and natural latex-based female condom (HLLFC) developed in-house by HLL's corporate R&D centre, at the Peroorkada factory.

The visit to Peroorkada was followed by the Secretary and the C&MD going to 'Pakal Veedu' at the Government Mental Hospital, Peroorkada, a reha-

bilitation centre for the mental patients run by HLL as part of its CSR activities.

Mr Desiraju also inaugurated the new suture manufacturing facility at HLL's Akkulam factory, where he experienced the processes for the manufacture of blood collection bags, surgical sutures, IUD and Tubal Rings.

The visit to HLL's Corporate R&D Centre (CRDC), near Akkulam Factory, gave the Secretary an insight into HLL's high-tech R&D infrastructure. He was greatly impressed by the cutting-edge equipments being used at the centre. He also interacted with the scientific personnel working in the CRDC.

"I see HLL as an emerging global healthcare company," he said, addressing an assemblage of HLL family members at the Seminar Hall of Corporate R&D Centre. "I am very pleased to visit HLL. I never knew HLL of this magnitude."

In his inspiring speech, the Secretary was effusive in his praise of the spectrum of activities and research work being carried out at the company. "HLL has established itself as a leader in its area of expertise. It has successfully diversified into many areas.

Now identify your goals and where you will be in 2030 and what would each person be doing after 20 years," he said.

Mr Desiraju pointed out that the medical devices and equipment area in the country is poorly developed. We have a very large number of healthcare institutions and all of them need high-end and low-end devices on a recurring basis. The demand is literally unending. Mr Desiraju urged HLL to focus on this area. "My suggestion is that HLL could really contribute on the area of medical devices, which is an area that represents natural progression. This is the area where you can make a substantial leap given the fact that you have a fairly strong position in the health industry and also in R&D", he said.

HLL has built up strong corporate ethics. "You have demonstrated how an organisation can and should become", he said. The goals and purpose of the organisation should be clearly understood at all levels. An organisation will flourish only when it is confident that once the work is delegated it is done. "It becomes very hard for any leader or manager to function properly if he has to worry about everything at





every point of time”, he stated. During the visit to factory, I clearly sensed the pride each one had in their work. All of them showed a strong sense of HLL identity and spirit. This is the spirit that all the organisations must have”, Mr Desiraju said.

Noting that working in a Government concern has its constraints as there is a mismatch between huge expectations and limited resources, he however said “we the government servants have a great opportunity to serve the nation”.

“The challenges and tasks are enormous in our country. There are people who make incredible contributions, at the same time there are people who do not work. My belief is that being in India no one has the luxury of not working.” “As a leading manufacturer of essential contraceptive products and as an organisation ensuring safe and secure contraceptive devices which every Indian woman is looking for, each one of your work is very important”, he said.

“We are all a privileged section of people. All of us have received a decent education and found ourselves a decent job. We have the right to make our own decisions. All the more, we are not worried about from where we will get our next meal even as 70 per cent of people in India are worried about their next meal.” Everyone here should understand that each of your work is an act of nation building,” he added.

Presiding over the function, Dr Ayyappan described the dignitary as ‘as an outstanding bureaucrat, a creative person and a wonderful human being’. “We are highly privileged to have our Secretary with us

today. Mr Desiraju is the grandson of the philosopher-President late Sarvapally Radhakrishnan whose birthday is celebrated as Teacher’s Day,” he said.

“As far as HLL is concerned we are different from other public sector firms,” he said. “All our activities are driven by values”. HLL’s ultimate objective is to make a difference and contribute meaningfully to the society.” The HLL CMD also assured the Secretary: “We will give our lives for the projects we undertake.”

Concluding the session, C&MD wholeheartedly thanked on behalf of the whole HLL team for the elegant presence and inspirational address of Mr Keshav Desiraju.

The Secretary also released the new issue of HLL Family, the inhouse publication of HLL during the function. As part of his schedule, Mr Desiraju also visited Lifecare Centre at Trivandrum Medical College. The Lifecare Centre is part of a pan-India intervention by HLL to make healthcare products and devices accessible and affordable to all sections.

This first-of-its kind centre has been supplying specialised medical equipments at discounts ranging from 10 to 60 per cent. A retail centre for surgical implants, surgical consumables and lifesaving drugs, it has been serving patients by making available critical items at economical prices. HLL, Medical College Hospital and the Kerala Government are partners in this venture.

“The centres have the potential for replication; it is for the State Government to take a decision in this regard,” he suggested. Dr Ayyappan detailed the market interventions made by these Lifecare Centres.

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

ANTI-MEASLES TIE-UP: CROATIA STEPS IN TO AID HLL SUBSIDIARY

HLL HITS MILESTONE AS IMZ ZAGREB
TO PRODUCE VACCINE FOR HBL

Five years ago, Croatia was gripped by a state of panic as two geographically unrelated belts of the European country began reporting increasing cases of measles. The dreaded viral infection of the respiratory system spread in scenic Slavonski Brod and National Capital Zagreb in 2008 April. It did subside within two months, but the Croatian Ministry of Health has since been extra-vigilant about a recurrence of the dreaded disease which manifests as body rashes besides fever, cough, running nose and red eyes.

Today, the Mediterranean-climate country is providing a virtual balm to the population in tropical India. HLL Biotech Ltd (HBL), the subsidiary company of HLL Lifecare Ltd., will receive help from Croatia on the manufacture of vaccines for measles. HBL has entered into a long-term supply and technology license agreement with Institute of Immunology, Zagreb (IMZ) for the manufacture of measles vaccines in India.

If HBL is particularly upbeat about the path-breaking pact; there are definite reasons to it. HBL notes that the just-signed collaboration with IMZ is the start of a broader mission which aims to primarily strengthen the Immunization programme of India. "Our agreement with IMZ is the first major project milestone in HBL's vaccine technology collaboration intending to help protect children in India and other developing markets from measles," notes Dr M. Ayyappan, Chairman of HBL.

As per the statistics of 2011, India had 6.7 million children who are yet to receive vaccination for

measles. Experts say this could be the cause of a recent outbreak of the disease, wherein the country registered a total number of 29,339 measles cases.

Dr Ayyappan said "as per the understanding, the IMZ will supply the bulk of the vaccine to HBL. It will be formulated and filled at our facility in India," he reveals, having signed the MoU with IMZ Director Mr Davorin Gajnik. The function was held in the presence of Croatia's Economy Minister Mr Ivan Vrdoljak.

The HLL C&MD notes that measles is a cause of worry not just for India; it remains an important cause of death among young children globally. "MDG 4 (The Fourth Millennium Development Goal) aims to reduce the mortality rate of children below five years of age — by two-thirds between 1990 and 2015. Measles immunization directly contributes to the reduction of under-five child mortality, and hence contributes to the achievement of MDG 4", he adds.

Mr Gajnik says the contract for transfer of technology provides long-term cooperation between the two companies. "It will take place in three phases", he adds.

Currently, India makes 80 million doses of anti-measles vaccine for the domestic market. "I hope the country-to-country cooperation now gets extended to the markets of China and economies in the region," he says.

Mr Vrdoljak says India, with over 1.2 billion people, is "just opening the door" to Croatia's potential.

On his part, Dr Ayyappan finds that the technology

AS PER THE STATISTICS OF 2011, INDIA HAD 6.7 MILLION CHILDREN WHO ARE YET TO RECEIVE VACCINATION FOR MEASLES. EXPERTS SAY THIS COULD BE THE CAUSE OF A RECENT OUTBREAK OF THE DISEASE, WHEREIN THE COUNTRY REGISTERED A TOTAL NUMBER OF 29,339 MEASLES CASES.



Dr M. Ayyappan at the press meet held at Croatia

collaboration with IMZ will be a turning point in India's immunization program. "Both the government organizations are looking forward for long-term association for manufacturing different vaccines for immunization program and other new generation vaccines," he says.

IMZ has its own master measles virus seed known and recognized throughout the world. "Since the seed and technology for measles from IMZ is already registered in India, it will save time and cost for development of measles vaccine by HBL, there-

by making it both available and affordable to millions," he adds.

The Government of India requires approximately 70-80 million doses per annum of measles vaccine. Thus, the collaboration with IMZ will help HBL manufacture and supply a major share of measles vaccine to GOI.

IMZ, which is among Europe's oldest manufacturers of immunobiological medicines, is the prime-provider for measles vaccine strains in most parts of the world.

HLL ALL SET TO LAUNCH LATEX BASED FEMALE CONDOMS

THE NEW NATURAL RUBBER PRODUCT TO BE LAUNCHED UNDER THE BRAND NAME VELVET.

HLL is all set to commercially launch in September natural latex-based Female Condom (HLLFC) developed indigenously by HLL's corporate R&D team. Mr Keshav Desiraju, Secretary (Health and Family Welfare), Govt. of India inaugurated the new manufacturing facility at Peroorkada Factory for the production of latex based female condoms on 12 July 2013.

The new natural rubber product, to be launched under the brand name Velvet, is slated to roll out commercially on September 12, which is being observed this year as the Global Female Condom Day.

"Female condoms were invented in the 1980s and have been around the market for nearly two decades. The condoms have not achieved the level of acceptability they deserve, in large part due to lack of awareness and accessibility," said HLL Chairman and Managing Director Dr M. Ayyappan. "Even male condoms took four to five decades for acceptance and today the condom has become the most accepted contraceptive. We hope in a few years female condoms will gain acceptance and become popular among women."

"Besides protecting women from unwanted pregnancies, it can help control the spread of sexually transmitted infections, including HIV," he said. "HLL-FC will offer a rightful choice for avoiding pregnancy in the easiest way. It will also empower women to save them from the trauma of unsafe abortions."

According to experts, giving women a say in sexual and reproductive health is vital to achieving empowerment, gender equality and maternal health goals. The Global Female Condom Day was first cel-

ebrated in 2012 to create awareness about the new means for women to ensure their sexual health and to demand safe sex.

"As a company dedicated to public service, our goal is to bring affordable healthcare to people," Dr Ayyappan said. "Our R&D wing developed this product after carrying out extensive research including functionality studies among user population in line with WHO/UNFPA protocols, as well as chemical analysis, stability tests and toxicology studies."

In 2012 a field study conducted among women in Karnataka, Odisha and Uttar Pradesh found that the Female Condom has the potential to become the contraceptive of choice and one of the safest methods to control fertility.

The latex-based female condom of HLL is soft, flexible and easy to use.

The nitrile version of the Female Condom is currently being socially marketed in 13 states in India through select Female Social Worker Targeted Interventions of NACO.

The latex-based product was developed in order to upscale the Female Condom programme and reach out to the general population, reducing the manufacturing and market cost at the same time.

Male condom usage in India is approximately 3000 million pieces. The initial plan of HLL is to raise the female condom usage by atleast one percent of male condom usage during the next three years. This will amount to 30 million pieces which should eventually grow by five percent or 150 million pieces, during the next five years.

"BESIDES PROTECTING WOMEN FROM UNWANTED PREGNANCIES, IT CAN HELP CONTROL THE SPREAD OF SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS, INCLUDING HIV" – Dr M. Ayyappan



GOVT. COMMITTED TO PROVIDE UNIVERSAL ACCESS TO HEALTHCARE

-Health Secretary

HLL ORGANISES HIGH-PROFILE INDUSTRY MEET ON MEDICAL EQUIPMENT AND HOSPITAL FURNITURE

Asserting that India “is writing a new chapter of progress in the healthcare sector”, Shri Keshav Desiraju, Secretary (Health & Family Welfare) on 24 August 2013 made a strong case for removing the general perception that healthcare provided in the private sector is better than what is provided in government hospitals.

“Ministry of Health & Family Welfare has been taking proactive steps to provide universal access to healthcare, which is affordable, equitable and of good quality,” he said, delivering the keynote address at a day-long Industry Meet on Medical Equipment & Hospital Furniture hosted by HLL at The Ashok hotel, New Delhi.

He mentioned that the Government has recognised the importance of health in the process of economic and social development by allocating Rs. 300,000 crore in the 12th FiveYear Plan.

The meeting was attended by senior officials of the ministry, medical professionals from AIIMS and other leading medical institutions, representatives from embassies and prominent medical equipment manufacturers from India and abroad.

In his welcome address, HLL CMD Dr M. Ayyappan said India has made phenomenal strides in the healthcare sector. “Over the years, India has made significant progress in the healthcare sector, which is reflected in steep fall in infant and maternal mortality rates, eradication of small pox and compe-

tency in performing complex procedures like bone marrow and liver transplants,” he noted.

“However inadequacy of health care delivery infrastructure is a serious concern for the country even today. Even though our country holds a visible leadership in medical equipment technology; the manufacturing presence is relatively low. Advanced equipment and solutions does not reach the Government Institutions as fast as it happens in private sector”. “The growing need for accessible and affordable healthcare presents a great opportunity to develop viable healthcare models for the country”, he added.

Held in association with ASSOCHAM, CII and FICCI, the meet was organised primarily to facilitate interaction of medical equipment and device manufacturers with actual users in tertiary healthcare public institutions.

Spelling out the objective of the industry meet, Shri Sundeep Kumar Nayak, Joint Secretary (MoHFW), gave a brief account of the steps being taken by the Central government to upgrade the tertiary healthcare system in the country, including new AIIMS-like hospitals with 32 state-of-the-art operation theatres and rise in the number of hospitals in the government sector.

“Increased requirement for healthcare facilities has created a need for sophisticated medical devices and equipment,” Shri Nayak said, advocating a col-



laborative approach for better participation among medical institutions, procurement agents and the industry that would make available latest medical innovations and technologies government medical institutions.

In his address, Shri C.K. Misra, Additional Secretary (MoHFW) appreciated the efforts of government medical institutions in providing quality medical services at affordable rates. “The Ministry of Health and Family Welfare is making efforts to build a robust public procurement system to ensure the availability of the latest technology products to the masses,” he added.

Shri S.K. Srivastava, AS & FA, noted that such meets provide a forum for collaboration among industry with actual users of medical equipment and hospital furniture in tertiary healthcare and public institutions.

Dr A.K. Dekka, Director, AIIMS, Delhi and Dr Jagdish



Prasad, DGHS, were among those who spoke on the occasion. Panel discussions were also held on requirements of medical institutions. Representatives from embassies showcased the advances made by their respective countries in medical technology and equipments.

COMMISSIONING OF NEW SURGICAL SUTURE PLANT AT HLL

HLL AIMS TO BE A TOP PLAYER IN THE DOMESTIC MARKET BY 2020

THE PLANT HAS BEEN EQUIPPED TO HANDLE SURGICAL SUTURE PRODUCTS REQUIRING SUSTAINED LOW LEVELS OF RELATIVE HUMIDITY, AND THE **HVAC** SYSTEMS HAVE BEEN DESIGNED TO CATER TO THIS REQUIREMENT.

In its endeavour to become a comprehensive player in the healthcare domain, HLL Lifecare Ltd (HLL) had commissioned a surgical suture plant at Akkulam Factory, Thiruvananthapuram in early 2000, with an installed capacity of 1.25 lakh dozens.

Determined to become a dominant player in the surgical suture market, HLL has now set up a state-of-the-art surgical suture plant with an installed capacity of 6.00 lakh dozens. The facility was inaugurated by Mr Keshav Desiraju, Secretary for Health & Family Welfare, Govt. of India on 12th August 2013.

The new plant can produce different variants of the absorbable as well as the synthetic sutures. It has a 250 square metres class 10,000 clean room with class 100 workstations. The plant has been equipped to handle surgical suture products requiring sustained low levels of relative humidity, and the HVAC systems have been designed to cater to this requirement.

With the commissioning of the new plant, HLL has now the capability to offer a wider range of surgical sutures suiting the needs of various medical specialities.



HBL- BE PARTNERSHIP FOR MANUFACTURING OF VACCINES



Chairman- HBL Dr M Ayyappan and Ms. Mahima Datla MD - Biological E exchanging the agreement signed for Technology collaboration in presence of the honourable Secretary - MoHFW

HLL Biotech Ltd (HBL), a subsidiary of HLL Lifecare Ltd (HLL) has entered into a long term agreement with Biological E Limited (BE), Hyderabad for two vaccines namely the Liquid Pentavalent (DPT-HepB-Hib) vaccine and Hepatitis B vaccine.

Under the agreement, BE will conduct scale-to-scale transfer of the technology for Hepatitis B vaccine, which will help HBL to manufacture the Vaccine at Integrated Vaccines Complex (IVC), Chengalpattu on a fast track mode. The other area of co-operation is in the field of Liquid Pentavalent vaccine. BE will supply the Pentavalent vaccine bulk to HBL to be filled and packed at IVC, by which HBL will be able to enter in to the market with Pentavalent vaccine in the near future.

The agreement was signed between Dr M. Ayyappan, Chairman HBL and Mr Narender Dev Mantena, Senior Vice President, BE in the presence of Honourable Secretary, Mr Keshav Desiraju Ministry of

Health and Family Welfare, Government of India at Nirman Bhawan, New Delhi.

Dr M. Ayyappan, Chairman, HBL said "Our agreement with BE will make available cost effective Liquid pentavalent vaccine in our country. This public-private partnership will primarily strengthen the Immunization programme of India".

"Government of India has recently introduced Liquid Pentavalent vaccine (DPT-Hep B, Hib) in the immunization program as a pilot scale study. By this vaccination, the child will get protection from five diseases i.e., Diphtheria, Pertussis (whooping cough), Tetanus, Hepatitis B infection and the meningitis by Haemophilus influenzae type B by a single injection. As on date, BE is one of the three liquid Pentavalent vaccine manufacturers prequalified by WHO for manufacture and supply liquid Pentavalent combination – liquid (DPT-HepB-Hib)". added Dr M. Ayyappan.

HLL C&MD INAUGURATES 'SARGAM' - THE NEWLY RENOVATED HLL RECREATION CLUB HALL



Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL Lifecare Limited (HLL) inaugurated the newly renovated Recreation Club Hall of HLL Peroorkada Factory on 25 August 2013. SARGAM means 'harmony'.

It was aptly christened as 'SARGAM' as a tribute to Sargasangamam, the company's prestigious cultural initiative to bring out the artistic talents of industry workers in Kerala.

Going beyond the ambit of wealth creation, understanding that industrial houses have a broader remit in the cultural milieu – HLL has always been in the forefront of promoting cultural activities of the industry workers.

In addition to Sargasangamam, HLL employees' recreation clubs located at various units and divisions regularly organizes cultural programmes and events. "Happiness at workplace is the simple objective behind this. Happiness enhances creativity",

says HLL CMD Dr M. Ayyappan. Socializing forge bonds between the employees and a new work culture are created and fostered by values of love and mutual respect".

The Recreation Club Hall of Peroorkada Factory, HLL's Mother Plant, has always been the venue of Sargasangamam and is also home for the HLL employees' recreation club events, official functions and get-togethers. The Hall which is situated adjacent to the Peroorkada Factory was originally built in September 15, 1993 and was inaugurated by the then Finance Minister, Govt. of Kerala, Mr Oommen Chandy.

The renovation was undertaken by HLL's Infrastructure Development team. The completely re-furnished SARGAM Hall can accommodate 350 persons; it's centrally air-conditioned, equipped with well-designed stage setting, latest light & sound systems and the flooring with wood!

GREEN INITIATIVE FOR MANUFACTURING CONDOMS



The transformation is truly amazing and all the same natural for a company that has been sketching an upward graph in its profile. HLL Lifecare Ltd (HLL) is transforming itself into a global healthcare delivery company from its earlier position as a leading manufacturer of contraceptives. No wonder, it has transformed from a contraceptive company to a healthcare delivery company today. HLL's burgeoning portfolio of products and healthcare services is both impressive and multi-faceted. In the process, it has never lost sight of its concern for ecology and environment. As a proof of it, the company has tied up with Petronet LNG Ltd to set up LNG storage and re-gasification facility at its Peroorkada Factory in Thiruvananthapuram. It commits Petronet to maintain a daily supply of eight tonnes of liquefied natural gas (LNG) to HLL for five years. LNG will be used for steam generation in Peroorkada Factory, which presently consumes around 10 MT of furnace oil per day in boilers. An agreement to this effect was signed on 27 May 2013 by Dr M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL, and Mr A.K. Balyan, Managing Director and Chief Executive, Petronet LNG, in the presence of Chief Minister Shri Oommen Chandy.

Also present on the occasion were Mr E.K. Bharat Bhushan, Chief Secretary, and other dignitaries. The agreement is the first of its kind in Kerala. HLL is the first direct customer of Petronet LNG in the state. It will set up a small storage tank and re-gasification facility in its premises to receive, store and vapourise LNG into natural gas. The agreement is for supply of gas by road tankers from Petronet's terminal at Kochi to the HLL factory at Peroorkada in Thiruvananthapuram from January 2014. Lauding the initiative, the Chief Minister said HLL has set another pioneering example by going for LNG at its facility. "The government will also explore options to enable our state public sector undertakings to use LNG that will be the greener and finer option for Kerala," he remarked. Terming the agreement as "path-breaking", Dr Ayyappan said LNG, a clean and safe fuel. "The tie-up with Petronet is another innovative way to overcome the energy shortage, which will also give a major push to our green energy efforts," he noted. HLL had signed a preliminary MoU with Petronet in 2011, expressing the willingness to purchase LNG. Petronet LNG terminal at Kochi is scheduled to be commissioned this year.

HLL LAUNCHES HICARE LIMO FOR TEMPORARILY IMMOBILISING INJURED LIMBS



Adding a significant product in its burgeoning portfolio of healthcare services, HLL Lifecare Ltd (HLL) has launched an innovative orthopaedic device, called HiCARE LIMO. The affordable device can temporarily immobilise injured limbs in trauma patients for pre-hospital care. Simple, disposable and cost-effective, it immobilizes the lower limbs of the patient for up to six hours till definitive care is provided. HiCARE LIMO was unveiled on July 29, 2013 at New Delhi in the presence of Prof. K. VijayRaghavan, Secretary with Department of Biotechnology under the Union Ministry of Science and Technology, and HLL CMD Dr M. Ayyappan. Also present on the occasion was Prof. R. K. Shevgaonkar, Director, IIT- Delhi and Dr Bhan, former Secretary, BBT. 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 limb immobiliser is 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.

It is a single free-size device for right/left limb with better "wrapping effect" and its unique strapping mechanism immobilises limbs for six hours. "This is an example of transitional science, which involves scientific knowledge with engineering, to develop innovative product that would benefit the trauma patients," said Prof. K. VijayRaghavan. India has the highest number of road accidents in the world, with a recent study of the WHO estimating 14 deaths per hour due to road accidents in the country. The most common injuries linked with road accidents are dislocation, fractures, sprains as a result from blunt, penetrating or crush type of injuries. "For the prevention of major complications, the most crucial thing is to treat all joint, bone and muscle injuries in the first 4 to 6 hours of pre-hospital care while the patient waits for medical attendance," Dr Ayyappan pointed out. "In such a scenario, this device has the potential to save a lot of lives and contain the number of fatalities in road mishaps. It is a better way to temporarily immobilize injured lower limbs in trauma patients before they receive definitive care," the HLL CMD said, adding: "This product is designed to address the unmet Indian clinical need in a cost-effective manner."

HLL TO SET LABS ACROSS ODISHA

AIMS TO MAKE MEDICAL TREATMENT AFFORDABLE



HLL Lifecare Ltd will expand the foothold in Odisha by scaling up the activities of its Healthcare Service Division which has made available essential drugs, medical devices and diagnostic services at discount rates ranging upto 60 percent. This was announced by Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL at a press conference held in New Delhi on 24 August 2013.

HLL has signed memoranda of understanding with the Health and Family Welfare Department, Government of Odisha, to set up Hindlabs and Lifecare Centres, the unique initiatives that had resulted in a price reduction even in the open market.

Under the MoU, integrated medical retail outlets named Lifecare Centres (LCC) have already started functioning at three medical college hospitals—Shrirama Chandra Bhanj Medical College, Cuttack; Veer Surendra Sai Medical College, Burla; and Maharaja Krishna Chandra Gajapati Medical College & Hospital, Berhampur. HLL is in the process of setting up two Hindlabs with 1.5 Tesla MRI scan machines to provide essential service to the patients in the districts surrounding the hospitals.

HLL and the Odisha Government also signed another

agreement to set up pathlab /diagnostic centres (Hindlabs) at all district Headquarters, a major initiative to save the underprivileged from the fleecing by the private operators in the interior districts. Both the sides teamed up to setup Linear Accelerator, including the building, at Acharya Harihar Regional Cancer Centre (AHRCC), Cuttack, again another initiative to ensure affordable healthcare to the people.

“Through Hindlabs and Lifecare Centres, we are committed to deliver reliable, affordable and quality solutions for quality healthcare to the needy and the less privileged,” HLL Chairman and the Managing Director Dr M. Ayyappan said.

“At our LCC, we are providing all type of medicines, surgical, disposables, implants, stents and pacemakers with 10%-60% discount from MRP. Apart from this huge discount, these centres are also instrumental in creating job opportunities for the local people. We are also now in the process of recruiting radiologists, pathologists, radiographers, lab technicians and other skilled workers for the Hindlabs in the districts,” the Chairman said.

HLL ADDS TWO MORE LIFECARE CENTRES

Lifecare Centre, a unique joint venture of HLL and the Government of Kerala, opened its fifth centre in Kerala and the second in Malabar at Koyilandi Taluk Hospital on 5 July 2013. This first such centre to come up at the Taluk hospital was inaugurated by Shri K. Dasan, MLA. Koyilandi Corporation Mayor Smt. K Shantha presided over the inaugural function while Health Standing Committee Chairperson, Smt. K. V. Sheeja, delivered the welcome note. Shri Girish Kumar, Senior Vice President of HLL Healthcare Services, members of the governing body of Koyilandi Corporation and HLL employees participated in the function.

Efforts are also underway at the hospital to provide scanning services at discounted rates in association with the Lifecare Centre. The Lifecare Centre at Koyilandi Taluk Hospital is the second to be opened in Malabar.

Another centre was opened at Sri Venkateswara Institute of Medical Sciences (SVIMS), a tertiary care



referral centre at Tirupati, Andhra Pradesh. The centre, located inside the SVIMS campus near New Padmavati OP Block and Emergency Department, was inaugurated by Dr B. Vengamma, Director of the Hospital, on 19 June 2013.

The Lifecare Centre at the Thiruvananthapuram Medical College that started functioning in October 2011 was the first in this chain. The Lifecare Centre offers surgical implants and other medical products, like medicines, surgical, disposables, stents and pacemakers, at discounts ranging from 10 to 60 per cent. In addition to subsidised services for the needy, the centre also provides cashless services to Rashtriya Swasthya Bima Yojana (RSBY) cardholders.

“Through Lifecare Centres, a pioneering initiative in the health sector, we aim to deliver reliable and affordable solutions for quality healthcare to the needy and the less privileged,” says HLL CMD Dr M. Ayyappan.



HLL TO LAUNCH CSR INITIATIVE ON INTEGRATED SOLID WASTE MANAGEMENT

"WASTE MANAGEMENT IS TODAY ONE OF THE MOST PRESSING CHALLENGES FACED EVERYWHERE. HLL TAKING UP SUCH AN INITIATIVE IS REALLY COMMENDABLE. IT SHOWS THEIR SOCIAL COMMITMENT"

- Dr Sreedharan.

In a huge morale-booster for HLL Lifecare Ltd (HLL), Dr E. Sreedharan, the architect of metro rail revolution in India and former Managing Director of Delhi Metro Rail Corporation, will provide strategic advice and guidance to the company's CSR initiative to roll out an integrated solid waste management project in Thiruvananthapuram.

HLL will execute the project in association with the Corporation of Thiruvananthapuram and Foundation for Restoration of National Values (FRNV), a not-for-profit organisation headed by Dr Sreedharan, who is known for his engineering brilliance and immaculate integrity.

The project will be implemented in Kowdiar ward where HLL's mother plant, Peroorkada Factory, is located in Thiruvananthapuram. The campaign will first focus on building a civic sense among the people on the importance of an integrated waste management system. Kowdiar ward, which comprises 2,000 households, including 500 apartments, covers an area of 2.5 sq km and a population of around 10,000. "A major objective of the project is to build civic sense through a sustained change in behaviour on part of the entire community. There are already several projects in the city but these have not been fully successful. In our project, we are not introducing any new technologies. On the contrary, we are making use of existing technologies for a fast and effective method to deal with the problem of solid waste management," points out HLL CMD Dr M. Ayyappan.

In fact, HLL's integrated solid waste management approach is comprehensive that brings in its ambit streets and roads as well as households "Waste management is today one of the most pressing challenges faced everywhere". HLL taking up such an initiative is really commendable. It shows their social commitment," said Dr Sreedharan, who was the chief guest at a meeting convened by HLL at its Peroorkada Factory on 25 August 2013. The objective of the meeting was to form a core committee to implement the project.

A recipient of Padma Vibhushan, the Metro Man exhorted the team to implement the project in a time-bound manner. Kowdiar should become an "island of excellence" in Thiruvananthapuram City. It should set a model for others to follow, he said.

HLL has formed a task force for the purpose and constituted a committee involving representatives of all stakeholders, including ward members, residential associations and experts in the field.

Mr K. Muraleedharan, MLA, who was present at the meeting, assured all support from the government for the successful implementation of the project. Mayor Adv. K. Chandrika urged HLL to extend the project to other wards as well. Mr Dileep Kumar, Director, Suchitwa Mission, also spoke on the occasion. The project, expected to cost around Rs 1.09 crore, involves treatment of solid waste at the source by the households using pipe compost / biogas plants in an eco-friendly manner. The Corporation of



Thiruvananthapuram is the largest in Kerala, administering a city with a population of 9,57,730 and a population density of 4,454 per sq km. According to the Corporation's estimates, the city generates waste amounting to 300 tonnes per day (tpd) from 100 wards. An estimated five tonnes of waste per day is generated in Kowdiar, which includes 3.5 tonnes/day of primary waste or bio-degradable garbage, one tonne of secondary waste such as plastics and paper, and 0.5 tonnes of tertiary waste like e-waste, glass, hardware items and wood waste.

"We are all aware that waste management is an acute problem in Thiruvananthapuram and this project is our effort to help tackle it in line with our company's commitment to building a greener environment," said Dr Ayyappan. "The decentralised system we have chosen for this project, involving treatment of the waste right at the source, will cause minimal health-related issues for the community as a whole."

Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT) will undertake awareness campaigns about solid waste management, training programmes and confidence-building measures within the community.

Running parallel to the solid waste management project will be waste reduction programme, including promoting the use of cloth/ paper bags, a help desk, a paid service and a team of monitoring personnel. Volunteers to support the project will be chosen from among students, retired people and

housewives. The campaign and training will continue into the second year and HLL expects the system to run on its own with the support for stakeholders and the corporation by the third year.



AN ESTIMATED FIVE TONNES OF WASTE PER DAY IS GENERATED IN KOWDIAR, WHICH INCLUDES 3.5 TONNES/DAY OF PRIMARY WASTE OR BIO-DEGRADABLE GARBAGE, ONE TONNE OF SECONDARY WASTE SUCH AS PLASTICS AND PAPER, AND 0.5 TONNES OF TERTIARY WASTE LIKE E-WASTE, GLASS, HARDWARE ITEMS AND WOOD WASTE.

MENTORING - SECOND PHASE BEGINS

CONQUER GREAT HEIGHTS, SAYS HLL CMD

After successful completion of the first session of Mentoring programme, the second session began on 29 May 2013. A novel initiative of HLL, the idea of implementing mentoring in the organisation was mooted by C&MD Dr M. Ayyappan.

“May 29 - this was the day when Edmund Hillary and Tenzing Norgay conquered Mount Everest 50 years back. Our aim is also to conquer greater heights for the organisation,” Dr Ayyappan said after inaugurating the second phase of the programme at the Seminar Hall of HLL's Corporate R&D Centre. “The success of life depends on the relationships we have. Mentoring is a powerful tool for creating good relationships”, he said, adding: “Trust is necessary in all good relationships.”

In order to build relationships on the solid ground of trust, it is imperative for everyone to maintain integrity and show respect for others, Dr Ayyappan emphasized. “Trust is not normally visible but trusty behavior is visible. We must demonstrate compassion. We should always focus on shared goals rather than personal benefits and must listen to others with an open mind,” he noted.

In his motivational address, the C&MD underscored the virtue of an unflinching loyalty towards the organisation. “We must be self-confident that we will

not falter or show betrayal in any form,” he said.

Mentoring is all about helping others both personally and professionally. “Every organisation has its own unique culture or value system. HLL believes it is very important for the entire organisation to have the company's values align with its overall performance. The most compelling reason to establish a formal mentoring programme in HLL is to build good relationships among the employees, thereby aligning them to the organisational culture and goal,” he added.

A mentor, the CM&D explained, must ideally possess essential attributes like adequate experience, a strong desire for learning, a genuine interest in people and a passion to help others develop and grow. On top of that, he should be willing to put time and efforts into the mentoring process, besides a career goal for himself.

The mentor and the mentee also need to understand their responsibilities in their mutual relationship. A mentor should listen to the personal and professional challenges of his mentee. He must provide necessary information and resources about the organisation, offer guidance and discuss opportunities. He should also help the mentee fully in designing a career plan. Likewise, a mentee should follow the mentor's direction and respect the guidance and support provided by him. Therefore, mentoring offers multiple benefits to both the mentors and the mentees.

HLL is witnessing phenomenal changes in its leadership profile. The company is poised to become a global organisation with path-breaking products and services. The need of the hour is to guide these wings of change in the proper direction and let mentoring light the lamp in our path to success.

K. K. Vinaya Kumar, Vice President (HR), welcomed the audience. Dr K. R. S. Krishnan, Director (Technical), and Shri Satheesh Kumar, Sr. Vice President (SP & CQA), offered felicitations. Smt. Saraswathy Devi, AVP (HR), proposed vote of thanks.



Mr Sreevisakh K.L, Regional Manager, Exports (Hospital Products), Mr Leonard Chitumba, MD, Zans Africa Medicals, South Africa and Mr Manu Mohan Das, Regional Manager, Exports (Contraceptives & Pharma) at Africa Health Exhibition, held on 21st June 2013



Meeting with HLL partner M/s. Zeni Life in Gauteng, Johannesburg



Mr. Leonard Chitumba, (MD - Zans Africa Medicals, South Africa) visited HLL's stall at Africa Health Exhibition

AFROWORLD GROUP - A PROUD PARTNER

Botswana is an African success story. A landlocked country in Southern Africa, it extends 1100 km from north to south and 960 km from east to west, making it about the same size as Kenya or France and somewhat smaller than Texas. After becoming independent in 1966, three of the world's richest diamond-bearing formations were discovered within its borders. Today, the country enjoys a high standard of economic stability, education and healthcare, which, with the exception of South Africa is unequalled elsewhere in sub-Saharan Africa. Established in 1991 & 1994 respectively, Afroworld Impex Pty Limited and Afro Specialities Pty Limited are part of the Afroworld Group, Botswana. The group focus on three business verticals – healthcare, education and science. The father-son duo of Mr Vakayil Damodar and Mr Sumod Damodar pioneered the venture to provide quality products and services with the motto, “In the Service of Humanity”.

Corporates represented by the Afroworld Group include Kimberly-Clark, Millipore, Findel Education and Perry Hill International besides HLL Lifecare

Limited. Their client base ranges from Ministry of Health, Life Healthcare Gaborone Private Hospital, Lenmed Health Bokamoso Private Hospital, Ministry of Education, Ministry of Agriculture, Ministry of Mineral, Energy & Water Resources, Forecourts, Pharmacies, Chain Stores and Retail Outlets, Private Practitioners and others in the Public, Parastatal and Private Sectors. The Group places strict emphasis on customer satisfaction with timely supply of quality products at reasonable prices.

The driving force of the Group includes Mr Sumod Damodar (Managing Director), Mrs Lakshmi Sumod (Finance Director), Mr P G Gopakumar (Pharmacist-Manager), Mr Cheni Nyadi (Logistics), Ms Kemiso Simane (Office Administration), Mr Kemesi Molaodi (Stock Control) and Ms Sophia Itshupelang (Office Assistant).

Afro Specialities Pty Limited began the long association with the then Hindustan Latex in 2002. The relationship with HLL was established with the award of the prestigious Botswana Government tender for condoms. Since then, it has become a strategic partner in Botswana and also secured the distribution rights for MOODS & SHARE condoms, Intra Uterine Devices and Oral Contraceptive Pills for the southern African region. HLL's flagship MOODS condoms were launched in 2004 in Botswana. MOODS enjoys a leadership position in Botswana today.

The hospital products division of Afroworld Impex Pty Limited, encompasses Gloves (own brand – PROTECTION), Surgical sutures and other medical products from HLL to major clinics, pharmacies and hospitals in the country.

“The association with HLL, now HLL Lifecare Limited, started from humble beginnings almost a dec-



AFROWORLD IMPEX PTY LIMITED AND AFRO SPECIALITIES PTY LIMITED ARE PART OF THE AFROWORLD GROUP, BOTSWANA. THE GROUP FOCUS ON THREE BUSINESS VERTICALS – HEALTHCARE, EDUCATION AND SCIENCE.



KNOW OUR PARTNER



ade ago but has always been based on utmost trust and a common goal for mutual success. Both HLL and Afroworld want to win together. Our interaction over the years with the HLL management has displayed transparency and consistent professional courtesy. The flexibility of operations and management style at HLL Lifecare should clearly be a case study for many private enterprises the world over and we are extremely proud and privileged to be their partner," says Mr Damodar.

"The character of HLL Lifecare far surpasses the image of any Govt. Enterprise and this is as a result of visionary leadership which cannot go unappreciated. The diversity and growth over the past decade is much of a marvel considering the environment in which they have to operate. Their presence in the global arena today despite the trying economic circumstances is a testimony to their governance structure," he adds.

HLL Lifecare has also played an integral part in community development in Botswana. Thanks to the efforts of Mr Damodar, it contributed USD 15,000 in 2007, laying the foundation for the launch and establishment of the Grassroots Development Programme of the Botswana Cricket Association (BCA). This widely acclaimed programme now boasts a national presence in 158 government primary schools with 9,449 boys and girls playing the game. History was also made in March 2013 when the Chairperson of the Botswana National Sports Council, Mr Solly Reikeletseng, bestowed upon BCA a special Chairperson's Award for its development programme. This was a unique achievement since only individuals had been recognised in this category until then. BCA has the distinction to have become the first institution to attain this glory.

Mr Damodar resides in Gaborone, Botswana with his wife Lakshmi Sumod and their two sons Sidharth (Appu) and Chandrasekhar (Sanku). Sidharth is doing his Form 5 this year at Legae Academy and aims to pursue a career in medicine, while Chandrasekhar is in Standard Four at Northside Primary School. Although his ambition is to become an astronomical scientist, he displays a keenness and aptitude for business at this tender age and regularly earns pocket money by spending part of his holidays at his parents' office and contributing effectively.

HLL family is proud to have such a trusted and wonderful partner - AFROWORLD GROUP in its African Safari!



Botswana Facts

Capital City: Gaborone

Population: Over 2.0 million people

Language: English and Setswana are the official languages spoken by most people. There are also some other indigenous languages.

Religion: Indigenous beliefs 85% and Christians 15%

Climate: Botswana is predominantly a desert country. 40% of the country is covered by the semi-arid Kalahari Desert. The rainy season is from November to March.

When to Go: Wildlife viewing is at its best from May to October

Currency: Pula

Ensuring a secure future



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 Chengalpattu near Chennai in Tamil Nadu.

Ticel Biopark Campus (Module # O13-O15), 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



TMA INNOVATION AWARD 2013

HLL Lifecare Ltd & Foundation for Restoration of National Values (FRNV) – Kerala Chapter bagged the maiden “TMA Award for Innovation” instituted by the Trivandrum Management Association for recognising commendable initiatives in waste management in the State. Mr Shashi Tharoor, Union Minister of State for Human Resources Development, handed over the award to HLL C&MD Dr M. Ayyappan and Mr Suresh Kumar, Director (Marketing) on 22 July, 2013. HLL & FRNV have conceived an innovative & implementable solution for sustainable management of solid waste management in Thiruvananthapuram City.



PEROORKADA FACTORY WINS KSPCB'S AWARD

HLL's Peroorkada Factory bagged first prize for pollution control activities in the category of large-scale industries, instituted by Kerala State Pollution Control Board for the year 2013.

Mr C. N. Balakrishnan, Minister for Cooperation, Govt. of Kerala handed over the award to Mr B. Rajendran, Unit Chief and GM (Operations) and Mr Thampi Thomas (ED & Group Head – Condoms & FMCG) at a function held at Kanakakunnu Palace, Thiruvananthapuram on 5 June, 2013. Mr K. Muraliedharan, MLA was also present



HLL BAGS PERFORMANCE EXCELLENCE AWARD 2012

HLL was conferred with the "Performance Excellence Award 2012" instituted by Indian Institute of Industrial Engineering (IIIE) in the Gold Category. The award was received by Mr R.P. Khandelwal on behalf of HLL Lifecare Ltd in the 17th CEOs Conference organised by IIIE, on 21 June, 2013 at Amritsar.



A Medical Check up Camp was organised for villagers at Maruti Temple at Kanagala on 17 July 2013



Awareness Programme on Vector Borne Disease held at Government Primary School, Kanagala on 14 June, 2013



HLL C & MD Dr M. Ayyappan distributes books and other study materials for the children of Govt LP School, Oolampara, organised by Valsalya on 26 August, 2013



Dr K.R.S. Krishnan, Director (Technical & Operations) administering Anti Terrorism Pledge on 21 May, 2013



Annual Day celebrations of HLRORC conducted on 14 August, 2013

Sports day competitions conducted by HLL Lifecare Registered Office Recreation Club (HLRORC) on 11 May, 2013



HLRORC organized an arts competition for the employees and family members on 8 June, 2013



Independence Day Celebrations



Sadbhavana Day pledge held on 20 August 2013



On June 18, Dr Tittu Samuel, Dentist delivered a class on Oral Hygiene, organized by HLRORC

Training on 'KPI SAP Awareness Programme' for Executives on 7 May, 2013



HR and Counselling & Guidance Centre (C&GC) organised an awareness talk on 'Yoga For Health' by the Service Staff, Sivananda Yoga Vedanta Centre, Thiruvananthapuram on 21 May, 2013



Mr Mohan Das Mukund, conducting training on "Managing Change through Effective Performance" on 14 & 15 May, 2013

Town Official Language Implementation Committee organised a training on 'Online Submission of Quarterly Progress Report' on 22 May, 2013



Training on 'Behavioral based Safety aspects' for ETD Trainees was conducted by Dr PMC Nair,DMG(S&E) on 20 May, 2013

Dr Noble Gracious, Professor, Nephrology Dept., Medical College conducting a talk on 'Organ Donation' organised by Ideal Eco Safe Forum on 23 May, 2013



Anti Terrorism Day Pledge on 21 May, 2013



Training on 'Quality Improvement' was conducted for employees by Mr Shamnad Shamsudeen, Manager (QA) on 25 May, 2013



Sri. Suraj, Inspector, Dept. of Factories & Boilers conducting training on 'Behavioural based Safety aspects' for ETD Trainees on 27 May, 2013

A talk on 'We can Win' by Mr Lipin Raj, 224th rank holder in Civil Services Examination on 15 June, 2013



HR and C&GC organised a talk on 'Energy from Waste' by Mr Prasad S.S., Business Development Manager, BIOTECH Renewable Energy Pvt.Ltd, Thiruvananthapuram on 7 June, 2013



Training on 'Supervisory Role for Professional Excellence' was conducted for 'O' Grade employees by Dr Ganesh Bhargav, Bhargava Management Consultancy on 24 & 25 June, 2013

As part of Environment Month, Kshamatha Eco Safe Forum distributed shrubs for employees on 15 June, 2013-09-04



As part of International Anti Drugs Day, a Short Film and an exhibition was organised by Sparsham-Counselling & Guidance Centre on 26 June, 2013



Awareness Programme on Official Language Policy was conducted by Mr A.Somadathan, Rtd. Deputy Director(OL), Chief Income Tax Office on 22 June, .2013

Dr P.V.S. Namboodiripad, Former Managing Director of HLL visited PFT on 3 July, 2013



Officials from Playboy condoms visited Peroorkada Factory on 3 July, 2013



Talk on 'Importance of First Aid in Life Saving' by Ziquitza Health Care Limited, Kariyavattom, Thiruvananthapuram on 26 July, 2013 organised by HR and C&GC



HR and C&GC organised an awareness talk on 'Stress Management' by Dr Kiran P.S., Psychiatrist, District Mental Health Programme, Thiruvananthapuram on 5 July 2013-09-04

Independence Day Celebrations



Training on 'Managing Change Through Effective Performance' by Mr C. Sumesh & Ms T.J. Tessa, Education Officers of Central Board for Workers Education, Kochi on 24 & 25 July, 2013

Cooperative Society's Annual Onam Gift was inaugurated by C&MD on 17 August, 2013



Mr S.K.Srivastava, IAS, Addl. Secretary & FA, Ministry of Health & Family Welfare visited PFT on 25 July, 2013



Training on 'Transition for Organizational Brilliance' was conducted for employees by Mr T.R.S. Menon, Freelance Management Corporate Trainer on 16 & 17 August, 2013



Sadbhavana Diwas Pledge on 20 August, 2013

Ms Christine Seguin, Head of Pharma Affairs, HRA Pharma France, visited AFT on 14 May 2013



HLL C&MD addressing the gathering at the leadership training programme for Trade Union office bearers of AFT, PFT and Delhi Office on 1 July, 2013



Mr C.V. Nadan, Chief Engineer (Project- Electrical Design), Kerala State Electricity Board talks about Energy Conservation on 17 May, 2013



Independence Day Celebrations at the Factory.

Automatic Needle Assembly Machine for Blood Bag Needle Assembly was switched on by C&MD, Dr M. Ayyappan on 29 May, 2013



Employees who completed 25 years of service in the company, with Unit Chief & Senior Officers



Anti Terrorism Pledge held on 21 May, 2013
Dr Ganesh Bhargav conducting training on Work Life Balance for the workers on 18 & 19 June, 2013



Unit Chief Mr V. Kuttappan Pillai administering "Sadbhavana" Pledge on 20 August, 2013

Dr Sarath Ravi, Vasan Eye Care, Trivandrum conducting a talk on Eye Diseases & Preventive Measures on 27 August, 2013





Anti-Terrorism Day Pledge held on 21 May, 2013



Awareness programme on 'ISO 13485, ISO 14971 & Medical Device Directive Requirements' by M/s. DNV on 28 June, 2013

Business Plan workshop organised by Kakkanad Factory Cochin on Latex Female Condoms held at Corporate R & D Centre, Akkulam on 5 August, 2013



Latex Female Condom Production Facility at Kakkanad Factory Cochin



Mr Joseph Victor Marakkassery addresses trainers on 'Personal Development through Professional Career' on 6 July, 2013



Training on 'Global Marketing Strategy & Regulatory Affairs of Pharmaceutical Products' on 9 July, 2013



Awareness Programme on 'Official Language Policy' by Mr P.Vijayakumar, Asst. Director, OL at KFC on 24 July, 2013

May Day Celebrations at the Factory on 9 May, 2013



Mr K.V.Kamat, General Manager (Operations) administering Anti-Terrorism Pledge to the employees on 21 May, 2013



Independence Celebrations at the Factory. Stores Department receiving the Rolling Trophy for Best Housekeeping



C&MD Dr M. Ayyappan inaugurates the new office for Women Healthcare Division's Office at Chennai on 6 July, 2013



Club day Celebrations at CMO



Sushmit Mitra, New COO of LifeSpring Hospitals

An alumni of IIM – Ahmedabad, Mr. Sushmit has a wide industry experience of more than 25 years in leadership roles, as the Chief Executive of Ke-venter Agro, Sales Head of Tropicana, and Deputy General Manager - Sales of HLL. In addition, he has also worked with brands like "AMUL", "RALLIS" and "Reliance Fresh". His research interests are in the areas of Rural Entrepreneurship and empowerment. He has also published and presented papers in National and International journals & conferences.

HLL family wishes him all success!



Independence Day Celebrations at Menesar Factory



Global R&D Summit 2013, a two-day integrated conference and exhibition, held at New Delhi on 25 & 26 July, 2013



Innovative Efforts in Condom Social Marketing

HLPPT has been implementing the NACO-supported Targeted Condom Social Marketing Program in five states with the objective of promoting use of condoms. The project is being implemented at Andhra Pradesh, Bihar, Delhi, Madhya Pradesh, Uttar Pradesh and Uttarakhand. The key objective is to ensure availability of condoms and promote their consistent use so as to prevent the spread of HIV/STI in high HIV-prevalence districts. The program period of Phase 5 is from December 5, 2012 to December 4, 2013.

Condom Man Ki Baraat

A special activity named 'Condom Ki Baraat' was held on June 21, 2013 at Pilibhit. It was the first such event in Uttar Pradesh, where the 'Condom Man' was featured as a Groom. The endeavour, formatted as infotainment, aimed at promoting correct and consistent use of condoms.



Sensitization through Bike Rally

A Motorcycle Bike Rally activity was organized to create awareness on safe sex practice. It also aimed at branding and popularizing Deluxe Nirodh among the targeted population.

The rally was held in Moradabad district of Uttar Pradesh. Around 60 bike riders, wearing branded T-shirts and caps, with the message of 'Kabhi Bhule Na', passed through the prominent routes including Katghar, Kotwali, Double Pathak, Purana Bus Stand, Budh Vihar, Railway Station, Park Road and Tari Khana. The rally was flagged off by District Tuberculosis Officer Dr. Dinesh Kumar Premi.

VIJAY DIWAS

UNIT	TEAM MEMBERS	MAY	ACHIEVEMENT
Noida	Pandiyam S.		Implementation of Project Procurement Software and successful completion of External Surveillance Audit (Conducted by M/s Intertek) of Procurement and Consultancy division without any non conformities.
CHO	Thomas P. Abraham Rajkumar S.D.		Taking up the challenge of realisation and testing of e-recruitment in SAP with its unique features and successfully rolling out the e-recruitment module in SAP.
KFB	B.I. Mavinkatti M.Y. Satare D.S. Kapardhi		Installation of new DG set within a short period of time thereby saving INR 16 Lakhs for hiring DG set
PFT	'Team- Engineering & Project'		Installation and commissioning of Female Condom Machine in a record time of 12 days and taking trial production.
AFT	Ajayashankar K.M. Anil Kumar Sajeesh S.A. Rajan P.M. Radhakrishnan S.		Time bound implementation of special new born care unit.
CMO	Manoj Kumar		Achieving the highest primary sales for Women Healthcare Products worth INR 4 Lakhs in the month of April 2013
MFG	Bijay Prasad Dyundi Naresh Kumar		Timely completion of Government orders of PTC Nishchay by organising manufacturing activities with capacity utilisation of more than 100 %
Marketing - Gujarat	S.R. Dili		100 % achievement of all benchmarks for the CSMP- NACO Gujarat Project Programme commenced on 1 May, 2013 ended on 30 April 2013
Marketing- Karnataka	K. Subrahmanian		100 % achievement of all benchmarks for the CSMP-NACO Karnataka Project Programme on 1 May, 2013 ended on 30 April, 2013
GFM	M. Anjaneyulu V.Ramesh		Cost saving of INR 2,400/- p.m. through recovery of spent Methyl Ethyl Keton used for printer

JUNE

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
Noida	Puja Anjali Srivastava	Develop the MIS for EMD/LC/BG/TRD's of HLL Noida office in order to focus on these by concerned departments on monthly basis.
	Arun Ram G. Sachin Kanak Das	Successfully implemented the weekly disbursement of pay to employees or vendors.
CHO	E. Parameshwaran Namputhiri, P. Sivakumar	Successful conduct of online promotion test through e-learning platform as part of the Executive promotion exercise.
KFB	M. Y. Satare, Sungar G. L. Channayannavar R. B. Nadaf B. A., Karimari U. K.	Replacing of 7.5 HP motor of carry fans fixed to Vulcanizing Machine with 3 HP motor and thereby saving 2 KW power per fan and Rs. 4.14 lakhs per annum.
PFT	TEAM-FINANCE	Finalization of annual accounts for 2012-13 and completion of statutory audit in a record time by 31/05/2013.
AFT	PROJECT AUTOMATION TEAM	Successful commissioning of Automatic Needle Assembly Machine (Titan Machine).
MFG	Manasa Ranjan	Contribution towards Material Management and Inventory control for successful completion of Government orders on time and setting up of Bio Safety Lab.
GFM	B. Benu Gopal M.A. Samad	Obtaining sanction for purchase of power from National Grid, enabling uninterrupted production.
KFC	Harish T. Abhilash Nair B.	Setting technical requirements as per ISO 13485 and MOD 93/42/EEC within 3 weeks resulting in recommendation for certification without any major non-conformity.

JULY

PFT	TEAM-QA	For successful completion of various facility Certification Audits like UNFPA, ANVISA, DC Audit for female condoms etc.
NOIDA	Binu Sundar Abhey Sood Sakthi Kumar	Implemented internal work flow system for E-Vehicle requisition, E-canteen order and E-Visitor pass system.
KFC	Manoj Kaimal	Obtained order for Blood bag worth INR 1.37 Crores in the month of June 2013.
CMO	Satyapramod	Achieving INR 2.90 Lakhs primary sales for WHD in June 2013.

VIJAY DIWAS

JULY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
MFG	Deepak Kumar Saroj Anees S. Thiruvath	For outstanding contribution in sales and stores division activities and collection of CRC resulting in execution of Government orders and dispatch goods from factory in shortest time.
KFB	Badiger A. S., Channayanavar R. B., Kalungada R. D., Karimari U. K., Sanadi A. A.	Improved quality of Condom by rectifying mould vibration problem on shifting conveyor sprocket of moulding machine dipping tank.
CHO	Sureshkumar R.	Exemplary work done in Hindi enabling the company to win the TOLIC Award for our Hindi magazine and for best Hindi implementation.
AFT	Team Trading	Towards successful completion of Asha Drug Kitting Operations.

AUGUST

PFT	Jayakumar N. Rajagopal C. P. K. Babu	For successful implementation of Pneumatic Silicone oil dosing system in 2 no's of SR Machines for consistent and precise oil dosing.
KFC	Remya K. Pillai	Timely Completion of account finalization 2012-13 & Preparation of Cost Audit Compliance Report.
CHO	George Mathew Sandeep Ravi, Nisha N. G.	Completed Indian Institute of Diabetic administration block at Pulayanarkotta one month ahead of schedule.
MFG	Deep Narayan	Very good attendance (98%) and contributed in timely processing of payments and reconciliation of accounts.
KFB	M. Y. Satore, S. P. Magdum, N. J. Shivpuji, V. T. Badiger R. V. Gadgil	Energy conservation by installation and commissioning of the "Variable Frequency Driver" to Air Compressor at SNP.
AFT	Mukund R., S. Krishnan Namboothiri, Vysakh Ravindran, Rahim K., Santhosh Mohan	Satisfactory Completion of Suture Expansion Project.
CMO	K.B.Sajith	Achieving monthly primary sales worth Rs.2.98 lakhs for WHD in Jun'13.
Noida	Pandian S., Ranjith S.R., Alok Prakash Singh, Raghavendra Srivastava, Jeethendra Kumar	Successfully Organising "HLL Partners Meet-2013" at Noida on 12th July 2013.



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.

Employees are at the core of things at HLL Lifecare, says CMD

Vinson Kurian
Thiruvananthapuram, June 24
"No smell of government here," says M. Ayyappan, Chairman and Managing Director of HLL Lifecare, lone central public sector undertaking based here.

He was not alluding to sloth, inefficiency, lack of motivation and typical couldn't-care-too-much attitude that people associate with the government.

INTEGRATED PLAYER
"It is much more," he says about transformation of the condoms-to-contraceptives-maker as an integrated healthcare services provider of international repute.

Having been conferred a third term only recently and completed 10 years at the helm, Ayyappan knows what he is talking about.

It is about making people around him happy and contented, he told Business Line said as appreciative faces in his well-appointed chamber

seemed to nod approval. It is also about mentoring, empowering and delegating, he says of an assiduously-nurtured work culture that allows him freedom to travel for more than 20 days in a month.

MENTORING PROGRAMME
He does not have to worry too much about what is happening at home even as he hobnobs with business partners, private or government, here and overseas.

This is because he has mentored the right people, empowered them and delegated powers for being exercised in his absence.

"I'm keen to ensure that a certain amount of the freedom percolates to lower levels so people can work without fear but with fervour," Ayyappan said.

Combined with a suitable rewards and recognition programme, this has made for an accommodative human resources policy.

He has also inculcated new practices by instilling values in the organisation and treating all employees with equality.

The company now has a 'value charter' based on trust, transparency and teamwork. Every employee has to sign the charter.

Other binding themes include a corporate song and heart-to-heart, an open communication channel that any employee can use to link with the chairman and managing director.

All are dress up in uniform on prescribed days. Vijay Diwas is observed every month to recognise and reward major in-house successes; introducing an innovation or achieving targets/raising productivity.

And these have underpinned the trail of expansive growth and diversification the company has blazed under his care.

From a turnover of Rs 141 crore in 2003 when he took

over, it has built up size and scale as a Rs 1,000-crore healthcare conglomerate by 2010 (Rs 1,130 crore in 2012-13).

"The pace of growth has emboldened us to set our aims even higher," Ayyappan said in reference to a policy that invites each employee to spell out his/her dream plan for taking the company to the next level.

An annual brainstorm-cum-unwind session is held in December at a getaway location at the end of which some of the plans are officially declared as company's chosen ones.

Employees start evolving their individual plans as early as six months ahead of the D-day, Ayyappan said.

This gives them a great sense of involvement in the working of the company and self-belief while executing its chosen plans. After all, they are their own.

vinson.kurian@thehindu.co.in

With India Topping Road Mishap Charts, a Blessing for Victims

HiCARE LIMO, a device that will temporarily immobilise injured limbs in pre-hospital care, has been launched by HLL Lifecare Limited

Express News Service
Tiruvananthapuram: In what might be a blessing for road mishap victims, HLL Lifecare Limited has launched a new limb immobilisation device that will temporarily immobilise injured limbs in pre-hospital care.

The product, called HiCARE LIMO, was launched in the presence of K Vijay Raghavan, Secretary, Department of Biotechnology (DBT), Union Ministry of Science and Technology; R K Shivapankar, Director, IIT-Delhi and M Ayyappan, CMD, HLL Lifecare Limited at a function held in New Delhi.

The simple, disposable and cost-effective device effectively immobilises the lower limbs of the patients for up to six hours till definitive care is provided. The device has been developed to address the unmet Indian clinical need in a cost-effective manner.

Made up of cardboard with multiple creases for better encapsulation of different leg girth sizes, the device has a hip support section and multiple belts for immobilising joints at different locations. It is a single free-size device for right/left limb with better "wrapping effect" and its unique strapping mechanism immobilises for a good six hours.

India has the highest number of road accidents in the world; the most common injuries linked with road accidents are dislocation, fractures, sprain or contusions resulting from blunt, penetrating or crush type of injuries. For the prevention of major complications, the most crucial



K Vijay Raghavan, Secretary, Department of Biotechnology, Union Ministry of Science and Technology and M Ayyappan, CMD, HLL launching HiCARE LIMO.

thing to do is treat all joint, bone and muscle injuries in the first four to six hours of pre-hospital care and while the patient waits for medical attendance. "In such a scenario, this device has the potential to save a lot of lives and contain the number of fatalities in road mishaps. It is a better way to temporarily immobilise injured lower limbs in trauma patients before they receive definitive care," said Ayyappan. HiCARE LIMO was developed under a flagship programme of the Department of Biotechnology implemented at AIIMS and IIT-Delhi in collaboration with the Stanford University, USA and with the partnership of Indo-US S&T Forum. The aim of this programme is to create medical technology innovators/leaders in India by involving IITs, leading engineering institutions and partner medical institutions.

This prestigious programme is spearheaded by Dr Balram Bhargava, Professor of Cardiology, AIIMS and Prof Aloke Ray, Head, Centre for Biomedical Engineering, IIT-Delhi. The Department has authorised Biotech Consortium India Limited (BCIL), New Delhi for management of this programme, including licensing out of the technologies developed/being developed under this programme.

നഗ്ന ശിശുക്കൾക്ക് പ്രതിരോധ കർമ്മം

കുടുംബശ്രീ, പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു. നഗ്ന ശിശുക്കൾക്ക് പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു. നഗ്ന ശിശുക്കൾക്ക് പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു.



ഉമകൃഷ്ണൻ, ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർ
കുടുംബശ്രീ, പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു. നഗ്ന ശിശുക്കൾക്ക് പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു.

കുടുംബശ്രീ, പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു. നഗ്ന ശിശുക്കൾക്ക് പ്രതിരോധ കർമ്മം സംഘടിപ്പിച്ചു.

സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നതിന് കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ മികച്ച ചികിത്സ

അർദ്ധസാക്ഷരത: സൗകര്യം നൽകുന്നതിന് സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നതിന് കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ മികച്ച ചികിത്സ. അർദ്ധസാക്ഷരത: സൗകര്യം നൽകുന്നതിന് സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നതിന് കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ മികച്ച ചികിത്സ.

More HLL lifecare centres soon



THIRUVANANTHAPURAM: HLL Lifecare Ltd. proposes to open more Lifecare Centres in the State and rest of the country to successfully intervene in the market to make available biomedical equipment, surgical implants, and consumables at subsidised rates to the public. The ability and expertise demonstrated by HLL in responding to life's requirement for life-saving drugs and surgical implants at reasonable rates had come in for appreciation when Union Health Secretary Kishav Desraj was taken around the Lifecare Centre outlet at Thiruvananthapuram Medical College last week. The market intervention model of HLL was worthy of replication elsewhere in the country, he had said. The outlet at MCH is the first of its kind in the State and supplies specialised medical equipments at discounts ranging from 10 to 60 per cent. The project was launched in partnership with the Medical College Hospital and Government of Kerala in October 2011. One of the orthopaedic implements, the interlocking set, used in thighbone surgeries costs around Rs.7,000 in the market, but it is priced at just Rs.2,200 at the Lifecare Centre. Likewise, the AMP implant, used in bipolar surgeries has a market price of Rs.4,000 but is available at the centre for Rs.1,700. In addition to subsidised services for the needy, the centre also provides cashless services to Rasthriya Swasthya Bima Yojana (RSBY) cardholders. The Lifecare Centre at the Regional Institute of Ophthalmology here supplies ophthalmic products, including spectacles, lenses and frames at discount rates ranging from 10 to 60 per cent. HLL has Lifecare Centres at General Hospital, Pathanamthitta, District Hospital Vadakara in Kerala, and SCB Medical College, Cuttack, and Birla Medical College in Odisha. Lifecare Centres at SVIMS-Tirupati, Andhra Pradesh, and Government Taluk Hospital at Koylandi in Kozhikode district are some recent additions. Over 50,000 patients have availed themselves of the service of various Lifecare Centres in the country so far. HLL will soon open Lifecare Centres at Medical College Hospital at Berhampur, Odisha, and NIMHANS, Bangalore.

WELCOME TO HLL FAMILY

CORPORATE LADDER

CHO



Harikrishnan B. Nair DGM (Projects) - ID (S) | Gopakumar DM (Civil) -ID (S) | Bindu R. MRI Technologist | Krishnakumar P.S. MRI Technologist

Noida



Ram Kumar S. DM (Electrical) | Rajat Suvra Halder DM (Bio-Medical) | Ajithkumar R. DM (CIVIL) | Ravindra Kumar Singh DM (Electrical)

CMO



Vivek B. Brand Manager | M.D. Irshadul Haque Brand Manager | Dilipkumar K. Brand Manager | Sumanta Das Brand Manager | Senthil R. Brand Manager | Udhayakumar M. Sr. Sales Co-Ordinator (Logistics)

Bengaluru



Ashish Kumar Sr. Sales Co-Ordinator (Logistics) | Suresh Kumar M. Sr. Sales Co-Ordinator (Logistics) | Rajiv Ranjan DGM (Procurement) | Tanu Malik M (Procurement) | Kavita Singh DM (Procurement)

KFB



Muralidharan K. DM- GFM | Amar S. Parit Worker Trainee | Prashant K. Mang Worker Trainee

KFC



Shyam Kumar Midigudla Business Devt. Manager

CHO



Saraswathi Devi V. AVP | G. Subramany AVP | Thiagarajan N. DVP | Ranjith Kumar A. DVP | Prasad A.S. DVP | Dr Abi Santhosh Aprem DVP

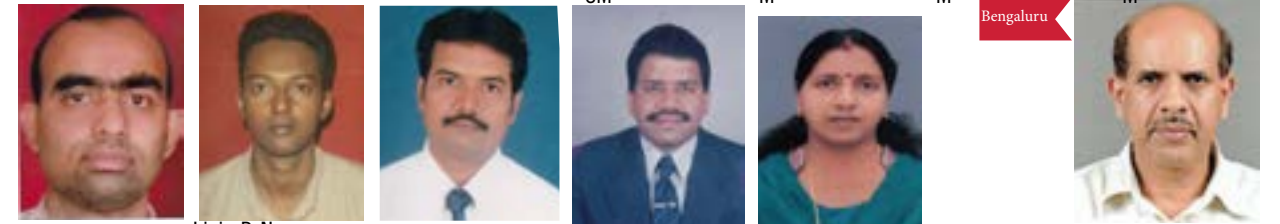


Unnikrishnan S.M. DVP | P.N. Gupta JGM | Jaikrishnan A.R. ACS (DGM) | Dr V.K. Jayasree DGM | Harikrishnan Nam-boothiri K. - DGM | Subeshkar R.S. DGM | Shouvik Ghosh DGM



Satheesh R. SM | Latha R. SM | Vipin P. Raj SM | Kuruvilla P.C. SM | Ramesh R. M | Sreejith S. M | Raji L. M

Bengaluru



Jayakumar A. M | Livin P. Nansen AM (HPG) | Muralidhar T.T. AM (HPG) | Muralidharan K. Jr. Administrative Officer | Omana K.K. Jr. Officer (0-3) | Girish Kumar S. SVP (Business Devt)

Noida



S.N. Sathu SVP (Govt. Business) | Piyush Kanti Bhowmick- DGM | Sanjeev Kumar Gupta M | Tarun Handa M

CMO



Satheesh Babu N. SM | Kadar A.M. M | Rahul M. M | Moorthy D.K. MW

PFT



Benny Joseph
JGM (P&S & R&D)



Binu Thomas
JGM (PUR-S&E)



Somen Rajeev
JGM (F)



S.Venugopal
DGM (PP) i/c



K.Sureshkumar
DGM (ENGG) i/c



S. Vijay Kumar
SM (Packaging & Development)



Bajikumar S.
SG-1



Janardhanan Nair T.
SG-1



Mohanan N.
SG-1



Prabhakaran Nair V.
SG-1



Rajendrakumar A.
SG-1



Raju N.
SG-1



Anoop R.
SM (Packing)



Manoharan Nair G. S.
M (Finance)



Saritha Jayaraj
M (PPC & MPC)



Harikrishnan M.K.
M (ERP)



Sabukuttan E.S.
M (PP) i/c



Shaji M.G.
M (PP) i/c



Soman T.
SG-1



Somasekharan Pillai K.
SG-1



Stanly John B.
SG-1



Sudhakaran K.
SG-1



Venugopal K.P.
SG-1



Vijayan P.
SG-1



Rishikesh Kumar
Asst. Plant Manager



Sadanandan S.
Supervisor (O-1)



Chandran B.
Supervisor (O-1)



Chandrika S.
Supervisor (O-1)



Jayakumari V.S.
Supervisor (O-1)



Joykutty M.
Supervisor (O-1)



Ajithkumar G.
MG-6



Anilkumar K.S.
MG-6



Anilkumar M.
MG-6



Arunendran Nair O.S.
MG-6



Ashokkumar V.S.
MG-6



Bahadoor Shah M.
MG-6



Sasikumar P.G.
Supervisor(O-1)



Sivakumar M.
Supervisor(O-1)



Sureshkumar T.
Supervisor (O-1)



Leela K.Paul
SG-4



Mahadevan H.
SG-4



Revathy G.
SG-4



Balasubramoniam M.
MG-6



Chandramohan N.
MG-6



Chandran S.
MG-6



Chandrasekharan Nair K.N.
MG-6



Dickson V.
MG-6



Dileep A.
MG-6



Mohanan Achary T.
SG-3



Sajeevkumar K.G.
SG-3



Suresh T.V.
SG-3



Unnikrishnan Nair K.
SG-3



Fazilrehiman Shah P.
SG-1



Ambika Kumari D.
SG-1



Easwarasagar V.
MG-6



Giresakumar T.
MG-6



Gopakumar K.
MG-6



Gopakumar S.
MG-6



Gopalakrishnan Nair S.
MG-6



Harichandrakumar S.
MG-6

PFT



Harichandrakumar S. MG-6 Harikumar Nair R. MG-6 Indira J. MG-6 Jayakumar C.R. MG-6 Jayakumar G.S. MG-6 Jayakumar V. MG-6 Jayakumari G. MG-6



Johny P. MG-6 Kesavankutty Nair S. MG-6 Kumar V.S. MG-6 Letha Krishnan MG-6 Madhusoodanan Nair C. MG-6 Mohanakumar B. MG-6 Mohanakumar B. MG-6



Mohanakumaran S. MG-6 Mohanan D. MG-6 Mohanan Nair K. MG-6 Mohanan V. MG-6 Mohanan V. MG-6 Nandakumaran Nair P. MG-6 Narayanan K. MG-6



Navas S. MG-6 Philip K.M. MG-6 Pradeepkumar M.L. MG-6 Radhakrishnan G. MG-6 Rajeevan K. MG-6 Rajendra Kumar M.D. MG-6 Rajendrakumar M. MG-6



Rajendran K. MG-6 Raju D. MG-6 Ramachandran Nair B. MG-6 Ramachandran Nair N. MG-6 Ramachandran Nair S. MG-6 Remani C. MG-6 Remani Devi D. MG-6



Renuka S. MG-6 Sajeesh S.B. MG-6 Sajeev R. MG-6 Sekharan Nair G. MG-6 Shahul Hameed M. MG-6 Shaji H.S. MG-6 Sivakumar M.P. MG-6



Sivan K. MG-6 Sivan K.A. MG-6 Sreekantan Nair R. MG-6 Sreekumaran Nair B. MG-6 Sreekumaran Nair V. MG-6 Sreekumari I. MG-6 Sreemathy G. MG-6



Stalin J.R. MG-6 Subhadra Amma P. MG-6 Sudarshanan B. MG-6 Sugathan K. MG-6 Sujatha P. MG-6 Sunilkumar K.P. MG-6 Sureshkumar S. MG-6



Suseela G. MG-6 Udayakumar K. MG-6 Vijayakumar K. MG-6 Vijayakumaran K. MG-6 Vijayan B. MG-6 Vikraman Nair J. MG-6 Vikraman V. MG-6



Zaibin K. MG-6 Sobhana S. MG-5 Shaji B. MG-3 Anilakumari K. MG-2 Anitha T. MG-2

CORPORATE LADDER

AFT



Sumesh K Nair O-3 Saratchandran V.G. SG-1 S.Vikraman Nair SG-1 S. Haridas SG-1 Rahim K. SG-1 Venugopal A. SG-1 Nazeer A O-1



Baby C.V. O-1 R. Geetha Devi O-1 Asokan D. MG-6 Muralidharan G.S. MG-6 Ajayakumar C. MG-6 S.B. Sreekumar MG-6 Gireesh Kumar G. MG-6



V. Syam Dev MG-6 Sabarinath G. MG-6 V.B. Sarath Kala MG-6 Sivankutty G MG-6 Manoj Kumar P.V. MG-6 Raju A.N. MG-6



Meena S. MG-5 Rejitha S. MG-5 Sreela Nair A.S. MG-5 Gigi Samuel MG-5 A. Kamala Kannan MG-5 A. Manikantan MG-5



B. Pradeep Kumar MG-5 G. Murali Manohar MG-5 Akhilesh B.S. JG-3 Arun Kumar S.V. JG-3

KFC



Reju Skaria DVP (HSD) Sajeev Joseph DGM Binuraj V.K. M

KFB



KV Kamat GM (Operations) / Unit Chief D.N.Hegde GM Jadeiah K.M. DGM B.I. Mavinkatti DGM R.B. Bhosale DGM V.C.Dumale DGM i/c



R.M.Shirrol DGM i/c M.D.Otari SM S.A.Hosuri M R.K.Hosamani M Geeta C. Hegde M



M.R.Salimani M i/c Sijo Joy Edapully APM Rahul S. APM



Ganesh Krishnan S. APM Pramod Patil APM - GFM



WE CELEBRATED INDIA'S 67TH YEAR OF INDEPENDENCE. IT'S TIME FOR REMINISCING OUR GREAT FREEDOM FIGHTERS AND WE STAND IN AWE MARVELLED AT THEIR PATRIOTIC SPIRIT. HERE IS ANOTHER NATIONALIST LESS POPULAR YET IMMORTALIZED IN THE TRICOLOURED FLAG OF OURS.

Vijayi vishw tiranga pyaara Jhanda ooncha rahein hamaaraa...

The glory of being an Indian is disclosed in the proud moments of hoisting our tricolour National Flag; while singing out along with the National Anthem standing in attention in awe of our Bharath Matha; the mental image of India – as the unique distinct nation – with the watchword 'unity in diversity' – is itself self-gratifying.

Have you ever been curious to know more about our national flag seeing it flapping and fluttering in the wind? Our tiranga that chants the mantra of freedom has a long story and history behind...

It was Madam Cama who designed the first flag which was in tricolour for the Indian National Movement. It was hoisted for the first time in 1905. Inspired by the raising of Britain's Union Jack at the first Congress Committee at Kolkata in 1906, it was Pingali Venkayya who began designing the Indian National Flag from the year 1907. His book National

Flag for India made the dream of Indians come true. The first blueprint of the National Flag came out in 1921 March 31 at Vijayawada. Gandhiji had suggested to incorporate a charkha in the flag as a symbol of economic regeneration of India suggesting self reliance. Pingali made the flag out of Khadi (hand spun yarn). The flag had two colours and a charkha – spinning wheel drawn across them. There arose a controversy that red represents the Hindu Community and the green the Muslims; therefore that the other communities were ignored. Gandhiji wanted all the communities of India to be represented. Later white was added to represent the minority communities of India.

Later it was Pingali Venkayya who designed a horizontal flag of 3:2 ratio with the colours saffron, white and green suggesting courage-sacrifice; peace-truth; and prosperity respectively. In the cen-



thus became famous as Jhanda Venkayya.

On July 22, 1947 Pandit Jawaharlal Nehru honoured it as the National Flag. Sarvepalli Radhakrishnan, who later became India's first Vice President and second President, clarified the adopted flag and described its significance as follows:

tre to represent the eternal wheel of law and the great ruler, there was Ashoka Chakra in navy blue with 24 equidistant spokes.

Pingali Venkayya hailing from the Butla village that borders river Krishna in Vijayawada of Andhra Pradesh

Bhagwa or the saffron colour denotes renunciation or disinterestedness. Our leaders must be indifferent to material gains and dedicate themselves to their work. The white in the centre is light, the path of truth to guide our conduct. The green shows our relation to (the) soil, our relation to the plant life here, on which all other life depends. The "Ashoka Chakra" in the centre of the white is the wheel of the law of dharma. Truth or satya, dharma or virtue ought to be the controlling principle of those who work under this flag. Again, the wheel denotes motion. There is death in stagnation. There is life in movement. India should no more resist change, it must move and go forward. The wheel represents the dynamism of a peaceful change.

On 15th August 1947, our National Flag was hoisted declaring India's freedom. Prime Minister Jawaharlal Nehru rightly called it "a flag not only of freedom for ourselves but a symbol of freedom to all people".



THE SHIVA TRILOGY

The Shiva Trilogy is a collection of three books as detailed above. The books narrate the incidents that happened in the life of a common man which made him to rise up to become a God figure to the people. The book presents Lord Shiva in a very different light showcasing the author's brilliance in keeping you glued to the book, making you crave to finish the first one and pick the second in the series and so on till the end. The real essence of the book lies in the portrayal of Good and Evil, being existent forever as two sides of the same coin. By co-existing it maintains a balance providing and catering to the needs of all. A penumbral mind in mutiny with itself to arrive at a consensus creates a reverberation causing the coin to flip; and that is the moment when Good becomes Evil.

The author Amish Tripathi has not left any stones unturned in creating a real picturesque narration

throughout the journey from Meluha to Kailash, the reference to the mythological characters and Somras. The events on the battlefield have been detailed to the umpteenth level making us whirl around with the movements of the sword. About the books, the first in the series is *The Immortals of Meluha* giving details about the Somras, Neelkanth, Ramrajya and Nagas. The second book *The Secret of the Nagas*, as the name suggests reveals the origin of Nagas and their birth and the related events. The final book *The Oath of the Vayuputras* gives details about the history behind Neelkanth, Daivi astra and the abode to Mount Kailash. Though the book belongs to the Alternative history & Literature fiction genre, the real message has been echoed vociferously making the trilogy an object for addition to the library of avid readers.

Binesh Kumar
AM (QA&QM Core Team)

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

7 HABITS OF HIGHLY UNHAPPY PEOPLE



It's only when we acknowledge that we are 100% responsible for our own happiness that we start to 'notice' our actions that create our unhappiness and start to shed the habits that sabotage our contentment and joy. Many of us do not want to accept that their very habits are the cause of their unhappiness. Here are the 7 habits of highly unhappy people:

JUDGING: When you judge others you lose your inner peace, the primary ingredient of authentic happiness, on the mental heels of which often come the sentence and the punishment! All together (judgment, sentence and punishment), they make up the package called 'condemnation' which is a guaranteed happiness killer!

CRITICISING: Criticising is attacking, and somewhere 'in there' usually lies anger albeit in a milder form. And when you are angry you are unhappy. Some of us hide criticism behind 'constructive criticism.' Any criticism with anger is more often revenge; any criticism with revenge, however gentle, is punishment in disguise; an unhappy habit.

COMPLAINING: Complaining is endemic in some cultures. Complaining signals the presence of distress and therefore the absence of happiness whereas 'giving feedback' and 'making a request' ensure that there is no discontentment. Easy theory, but hard to practice, especially if we have been playing that old 'complaining record' all our life.

BLAMING: Projecting blame onto someone else is not only a happiness killer but usually a habit to avoid responsibility. It's driven by the perfect combination of anger and fear and is therefore a painful cry that sounds like, "It's all your fault", but which, when decoded, really means, "I have just made myself very unhappy!"

ARGUING: Trying to prove we are right, or attempting to make others right, is usually both a tense and grumpy affair. Neither side is happy in the process, and even if it seems one side has won, any happiness is short lived until the next opportunity to 'be right' is craved for and invoked! To argue is to tell the world that we prefer misery to merriment!

COMPETING: Most of us have assimilated the belief that competition is good, fun and even joyful. But a glance at the faces of long distance runners, tennis players will show that 99% of the game is played in a state of abject suffering. Occasionally, in the middle of the game or the match, someone will let a little joy slip out, but it doesn't last long. Competition contains fear by definition, which along with anger, are the sworn enemies of happiness.

CONTROLLING: Attempting to make others dance to our tune is a demonstration of the belief that others, and not we, are responsible for our happiness. If the truth is realized and lived i.e. that each of us are responsible for our own happiness, the world would be a very different planet to live on.

These 7 of many habits block the sunlight of happiness from shining through our life. Each habit is embedded in one culture or another and has become acceptable though social collusion, thereby sustaining unhappiness and passing it on to the next generation.

Action: Identify your habits that cause unhappiness, rate them, shed them, find their positive equivalents and imbibe them as your habits.

Adapted from Mike George's article, The 7 Habits of Highly Unhappy People!

Roshni Renjith
Front Office - Receptionist
CHO

LOVE BRINGS WEALTH AND SUCCESS



A woman came out of her house and saw 3 old men with long white beards sitting in her front yard. She did not recognize them. She said "I don't think I know you, but you must be hungry. Please come in and have something to eat."

Is the man of the house home?", they asked.

"No", she replied. "He's out."

"Then we cannot come in", they replied.

In the evening when her husband came home, she told him what had happened.

"Go tell them I am home and invite them in!"

The woman went out and invited the men in.

"We do not go into a House together," they replied.

"Why is that?" she asked.

One of the old men explained: "His name is Wealth," he said pointing to one of his friends, and said pointing to another one, "He is Success, and I am Love." Then he added, "Now go in and discuss with your husband which one of us you want in your home."

The woman went in and told her husband what was said. Her husband was overjoyed. "How nice!!", he said. "Since that is the case, let us invite Wealth. Let him come and fill our home with wealth!"

His wife disagreed. "My dear, why don't we invite Success?"

Their daughter was listening from the other corner of the house. She jumped in with her own suggestion: "Would it not be better to invite Love? Our home will then be filled with love!"

"Let us heed our daughter's advice," said the husband to his wife.

"Go out and invite Love to be our guest."

The woman went out and asked the 3 old men, "Which one of you is Love? Please come in and be our guest."

Love got up and started walking towards the house. The other 2 also got up and followed him. Surprised, the lady asked Wealth and Success: "I only invited Love, Why are you coming in?"

The old men replied together: "If you had invited Wealth or Success, the other two of us would've stayed out, but since you invited Love, wherever He goes, we go with him. Wherever there is Love, there is also Wealth and Success!!!!!"

Nair geetha Rishi
O4, Sales Dept
PFT

WINNING LAURELS



Versatile Genius is the most befitting label to define Kumari Padmaja Chougale. One would wonder at the list of awards and trophies this lady has bagged at this very young age.

Whether it be in sports or arts, Padmaja has made her mark. She has secured third positions for both Volleyball and Kabbadi matches organized at Annual Sports Meet during 2011-2012 at K.L.E's Kindergarten and English Medium School, Nipani. She participated in the 'Cultural Events' on the occasion of NCC Day 2010, All India Trekking Expedition held at Vidya Vardhak Sangha's HSS, Belgaum.

She has consistently been a winner in Patriotic Song Competitions held at school level and at other functions at Cultural Events. Winning third in the Folk dance competition at Cultural Events 2011-2012, she proved herself to be an all-rounder. She came first for the Talent Show organized for the Republic Day Celebrations, January 2010.

Currently, a B.Tech student pursuing civil branch at B. T. Patil & Son's Polytechnic Stavnidhi at Nipani, she has completed her first two semesters with high distinction.

One would realize the worth of this young lady when one knows of her social commitment and eco-consciousness. Imbibing the urgency to 'go green', she has participated and presented papers to create awareness of the same. She presented a paper on 'Global Warming & Sustainability' at the National Level Symposium of the event 'Impulse 2012' organized at Motichand Lengade Bharatesh Polytechnic, Belgaum. Another was on 'Rain Water Harvesting' for 'Impulse 2013' held at Dr Bapuji Salunkhe Institute of Engineering & Technology, Kolhapur.

She has actively participated in essay writing competitions as a part of 'National Pharmacy Week Celebration- 2010' at the College of Pharmacy, Nipani and secured first for the essay competition held at Shri Bahubali Vidyapeetha's during Youth Week Celebration 2012-2013. She has made her presence known in 'Einstein Day Science Exhibition' organized at K.L.E.'s CBSE English Medium School, Nipani. HLL Family wishes her success for her future endeavours.

RETIREMENT

PFT



Dr P.M.C. Nair
DGM



Prabhakaran Nadar A.
Supervisor



Abdul Salim Kunju Y.
Supervisor



Chandramohan T.C.
Supervisor



Suseela D
Supervisor



Sasidharan Nair B.
Foreman



Abdul Rehman S.
Foreman



Muraleedharan Pillai T.N.
MG-6



Jayachandran K.
MG-5



Baby R.
MG-5



Sobhana S.
MG-5



Soman R.
MG-4



Devan T.V.
MG-4

KFB



B.K.Pattar
SG3



M.B.Yadgood
SG2

OBITUARY

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



Dr V.J. Thomas
Peroorkada Factory
Trivandrum



R.N.Kulolli
Kanagala Factory
Belgaum

संघ स्वास्थ्य सचिव केशव देशीराजु एचएलएल के प्रांगण में

श्री केशव देशीराजु, सचिव (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण), भारत सरकार ने अपने व्यस्त कार्यक्रम से समय निकालकर 12 जुलाई, 2013 को एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड, तिरुवनंतपुरम का दौरा किया। उन्होंने एचएलएल के दो विनिर्माण सुविधाओं के कमीशनिंग किये। उनके ओजस्वी एवं प्रभावी भाषण एचएलएल के कर्मचारियों के मन में नयी स्फूर्ति प्रदान किये तथा उनके मनोबल के उन्नयन करने में सहायक बन गया। डॉ.एम.अय्यप्पन, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने एचएलएल के वरिष्ठ नेतृत्व दल के साथ कॉर्पोरेट मुख्यालय में संघ सचिव का हार्दिक स्वागत किया। एचएलएल के व्यावसायिक उन्नति, नए पहल और भविष्य योजनाओं से समावेशित एक प्रस्तुतीकरण सचिव के लिए रूपायित किए गए। सर्वप्रथम श्री देशीराजु ने कंडोम के लिए एचएलएल के मदर यूनिट - पेरूरकड़ा फैक्टरी का संदर्शन किया। भारत सरकार और एचएलएल के फ्लागशिप कंडोम ब्रांड - निरोध और मूड्स के विनिर्माण का श्रेय इस फैक्टरी को है। उत्पादन प्रक्रियाओं - कॉम्पाउन्डिंग, मोल्डिंग से वलकानाइसिंग और पैकिंग तक को प्रतिपादित करने को लक्ष्यकर आयोजित दौरे के दौरान अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने कंडोम के विनिर्माण के लिए कंपनी में पालन किए जा रहे सख्त गुणवत्ता मानकों के बारे में व्यक्त किया। एचएलएल के प्राकृतिक लेटेक्स आधारित महिला कंडोम (एचएलएल -एफ सी) के विनिर्माण के लिए कॉर्पोरेट आर & डी दल द्वारा विकसित की गयी नयी विनिर्माण सुविधा का उद्घाटन कार्य भी पेरूरकड़ा फैक्टरी में संघ सचिव द्वारा किये गये।

पेरूरकड़ा फैक्टरी के दर्शन करने के बाद कंपनी के कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी कार्यक्रमों के अधीन एचएलएल द्वारा मानसिक मरीजों के लिए सरकारी मानसिक अस्पताल, पेरूरकड़ा के पकलवीडु, में बनाए एक पुनर्वास केंद्र का दर्शन किया। उसके आगे, श्री देशीराजु ने एचएलएल की आक्कुलम फैक्टरी, जहाँ ब्लड समाहरण बैग, सर्जिकल स्यूचेर्स, इन्ट्रा-यूटेरिन उपकरण और ट्यूबल रिंग्स का विनिर्माण किए जाते हैं, का संदर्शन किया। सचिव ने प्रति वर्ष 6,00,000 दर्जन की उत्पादन क्षमता की संशोधित सर्जिकल स्यूचर विनिर्माण सुविधाओं का भी उद्घाटन किया। एचएलएल की आक्कुलम फैक्टरी के निकटस्थ एचएलएल के कॉर्पोरेट आर & डी केंद्र (सी आर डी सी) के संदर्शन करते समय सचिव महोदय को यहाँ की अत्याधुनिक सुविधाओं - क्लास 10000 और क्लास 100 सुविधा का इन्कुबेशन केंद्र, सुसज्जित अनलिटिकल टेस्टिंग प्रयोगशाला, पशु प्रयोगात्मक सुविधा आदि - से खूब जानकारी मिली और वे इससे बहुत प्रभावित हो गए। उन्होंने सी आर डी सी में कार्यरत वैज्ञानिक कार्मिकों के साथ भी बातचीत की। कॉर्पोरेट आर & डी केंद्र के सेमिनार हॉल में एचएलएल परिवार के सदस्यों को संबोधित करते हुए उन्होंने व्यक्त किया “एचएलएल ऊपर उभरने वाली एक वैश्विक स्वास्थ्य रक्षा कंपनी है। एचएलएल के संदर्शन में मैं बहुत संतुष्ट हूँ। मुझे कभी भी एचएलएल के इतने महत्व के बारे में कोई जानकारी नहीं थी।

अपने प्रभावपूर्ण भाषण में, सचिव ने कंपनी के कार्यकलापों और अनुसंधान कार्यों की सराहना की। “एचएलएल ने सुविज्ञता के क्षेत्र में अपने आप को अग्रणी नेता के रूप में प्रतिष्ठापित किया है। यह कई क्षेत्रों में सफलतापूर्वक विविधीकृत हो गया है। आगे उन्होंने जोड़ा, “अब अपने लक्ष्य को पहचान करें और 2030 में आप कहाँ होंगे और 20 साल के बाद प्रत्येक व्यक्ति क्या होंगे, ऐसा महसूस करें।” श्री देशीराजु ने सूचित किया कि देश के चिकित्सा उपाय और उपकरण क्षेत्र में विकास का रफ्तार धीमी गति में है। हमें बड़ी संख्या में स्वास्थ्य रक्षा संस्थाएँ हैं और सबको आवर्ती आधार पर उच्च स्तरीय और निम्नस्तरीय उपाय की आवश्यकता है। “मेरा सुझाव है कि एचएलएल चिकित्सा उपाय के उस क्षेत्र में पूर्णतः सहयोग दें, जो प्राकृतिक प्रगति को प्रतिनिधित्व करता है। उस क्षेत्र में आप वास्तविक छलांग कर सकते हैं, दरअसल स्वास्थ्य उद्योग एवं आर & डी में भी आपकी स्थिति अत्यंत मज़बूत है। एचएलएल ने मज़बूत कॉर्पोरेट नीतिशास्त्र का सृजन किया है। उन्होंने कहा, आपने दिखाया कि एक संस्था कैसी हो सकती है और कैसी होगी। संस्था के लक्ष्य और उद्देश्य सभी स्तरों पर पूर्ण रूप से समझना चाहिए। एक संस्था की प्रगति सौंपे गए कामों को पूरा करने के आत्मविश्वास पर अधिष्ठित है। “किसी भी नेता या प्रबंधक के लिए यथाविधि कार्य चलाना बड़ी मुश्किल है तो वह सभी कार्य से सदा समय व्याकुल रहेगा”। यह द्रष्टव्य है, सरकारी संस्था काम करने में कई नियंत्रण या

दबाव है, क्योंकि वहाँ बड़ी प्रत्याशा और सीमित स्रोतों के बीच में असंतुलन है। उन्होंने दोहराया कि हम सरकारी सेवकों को राष्ट्र की सेवा करने में बहुत अवसर है। हमारे देश में बहुत चुनौतियाँ और कार्य हैं। यहाँ ऐसे लोग हैं, एक अविश्वसनीय योगदान देते हैं तो दूसरे काम भी नहीं करते। मेरा विश्वास है, भारत में रहने से किसी को भी काम न करके से एंश-आराम नहीं है। उनके विचार में, आवश्यक गर्भनिरोधक उत्पादों के प्रमुख विनिर्माता के रूप में और सुरक्षित एवं विश्वस्त प्रोफाइलक्टिक उपकरणों को सुनिश्चित करने वाली संस्था के रूप में हरेक भारतीय की दृष्टि में आपके प्रत्येक काम बहुत महत्वपूर्ण है। हम सब विशेषिकार प्राप्त लोगों की श्रेणी के हैं। हम सबने समुचित शिक्षा प्राप्त की है और स्वयं के लिए समुचित नौकरी भी स्वायत्त की। हमें अपना निर्णय लेने का अधिकार था। इससे बढ़कर, अपना अगला भोजन कहाँ से मिलने के बारे में हमें कोई चिंता नहीं है, पर भारत के 70 प्रतिशत लोग उनके अगले भोजन से चिंतित हैं। उन्होंने जोड़ा, यहाँ उपस्थित आप सब इस बात से अवगत है कि आप का प्रत्येक काम राष्ट्र निर्माण का कार्य है। अध्यक्ष भाषण में, डॉ. एम.अय्यप्पन गणमान्य अतिथि की बखान की, वे उत्कृष्ट नौकरशाह, सृजनशील एवं बहुत अच्छे व्यक्ति है। आज वे अपने साथ हैं, यह हमारे लिए बेहद खूशी एवं गर्व की बात है। श्री देशीराजु भारत के दिवंगत दार्शनिक राष्ट्रपति डॉ.एस.राधाकृष्णन, जिसका जन्मदिन (5 सितंबर) भारत में अध्यापक दिवस के रूप में मनाता है, के पोता हैं। अपने भाषण में उन्होंने कहा कि, एचएलएल अन्य सार्वजनिक उद्यमों से भिन्न हैं। इसके सभी क्रियाकलाप मूल्यों पर आधारित हैं। एचएलएल का प्रमुख उद्देश्य है, हमेशा अपना अलग अस्तित्व बनाए रखना और समाज को कोई सार्थक कार्य प्रदान करना। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने सचिव को विश्वास दिलाया कि कंपनी द्वारा ली गयी परियोजनाओं के लिए अपना जीवन देंगे। बाद में, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने सचिव महोदय की उपस्थिति एवं दूसरों को उत्तेजित करने वाले भाषण दिए श्री केशव देशीराजु को पूरे एचएलएल परिवार की तरफ से धन्यवाद अदा किया। सचिव ने इस अवसर पर एचएलएल के इन-हाउस पत्रिका 'फैमिली' के नए अंक का विमोचन भी किया। उनके नियमित कार्यक्रम के अनुसार श्री देशीराजु ने तिरुवनंतपुरम के मेडिकल कॉलेज के लाइफ़केयर केंद्र का भी संदर्शन किया। लाइफ़केयर केंद्र सर्जिकल उपकरण, सर्जिकल उपभोग्य, आवश्यक जीवन रक्षा औषध ओफ़ताल्मिक दवाएँ और लेंसेस एवं फ्रेडम्स जैसे उपकरण प्रदान करने वाले एक इंडग्रेटेड मेडिकल रिटेल आउटलेट है। यहाँ से दवाएँ एवं उपकरण बाज़ार मूल्य की 40% कटौती दर पर मिलते हैं। यह लाइफ़केयर केंद्र एचएलएल, मेडिकल कॉलेज अस्पताल और केरल सरकार के एक संयुक्त उद्यम है। उन्होंने यह सुझाव सामने रखा कि इन केंद्रों को प्रत्युत्तर देने की शक्ति है, इस संबंध में राज्य सरकार निर्णय ले सकता है। डॉ.अय्यप्पन ने लाइफ़केयर केंद्रों के विपणन हस्तक्षेपों के विस्तृत ब्यौरा दिया।

आंटी-मीसेल्स टाई-अप : एचएलएल की समनुषंगी, एच बी एल को क्रोयेष्वा की सहायता

पाँच साल पहले, संत्रास की दशा से मुक्त क्रोयेष्वा में अब यूरोपियन देश के भौगोलिक रूप से असंबंधित दो क्षेत्रों से मीसेल्स के बढ़ती मामले की रिपोर्ट आने लगी। श्वसन सिस्टम के यह वाइरल संक्रमण 2008 अप्रैल को सेनिक स्लावोन्सिक ब्रोड और राष्ट्रीय राजधानी ज़ग्रेब में फैल गया। यह दो महीनों से काबू कर सका, पर क्रोयेष्वा स्वास्थ्य मंत्री ने इस भयानक बीमारी की पुनरावृत्ति की ओर अधिक सतर्क है, जो बुखार, खाँसी, जुकाम और लाल आँख के अलावा शरीर चकता के रूप में भी प्रकट होता है। आज, मेडिटेरेनियन-जलवायु देश ट्रोपिकल इंडिया की जनता को उचित उपचार प्रदान करता है। एचएलएल बायोटेक लिमिटेड (एच बी एल), एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड की समनुषंगी कंपनी को मीसिल्स वैक्सिनों के विनिर्माण के लिए क्रोयेष्वा से सहायता मिलेगा। भारत में मीसिल्स वैक्सिनों के विनिर्माण के लिए एचबीएल और इंस्टिट्यूट ऑफ़ इम्म्यूनोलजी, ज़ग्रेब (आई एम इज़ड) के साथ दीर्घकालीन आपूर्ति और तकनॉलजी लाइसेन्स का समझौता हुआ। यदि एच बी एल इस समझौते पर अधिक आश्वस्त है तो इसका उचित कारण भी है। एच बी एल सूचित करता है कि हाल में आई एम इज़ड के साथ हुए यह सहयोग एक साफ़ दौत्य की शुरुआत है, जो भारत के प्रतिरक्षण कार्यक्रम को मज़बूत करने को लक्ष्य करता है।

डॉ.एम.अय्यप्पन, एच बी एल के अध्यक्ष की वाणी में, आई एम इज़ड के साथ हमारी समझौता, एच बी एल के वैक्सीन तकनॉलजी सहयोग का पहला प्रमुख परियोजना है, जिससे हमारा लक्ष्य है, भारत और अन्य विकसित हो रहे बाज़ारों के बच्चों को मीसिल्स से सुरक्षित रखना।

2011 के आंकड़े के अनुसार, भारत के 6.7 दशलक्ष बच्चों को मीसिल्स का टीकाकरण अभी तक नहीं मिला है। विशेषज्ञों की राय में, देश में रिपोर्ट की गयी 29339 मीसिल्स घटनाओं से इस बीमारी के पुनरागमन की निशानी मिलती है।

आई एम इज़ड निदेशक, श्री डवोरिन गजनिक के साथ एम ओ यु में हस्ताक्षर करते समय डॉ.अय्यप्पन ने कहा स्पष्ट किया, 'समझौते के अनुसार, आई एम इज़ड एच बी एल को थोक रूप से वैक्सीन



की आपूर्ति करेगा। यह भारत में हमारी सुविधा की माँग को पूरा करेगा। इस अवसर पर क्रोयेष्वा के आर्थिक मंत्री श्री इवान वरडोलजाक भी उपस्थित थे।

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने सूचित किया, वास्तव में मीसिल्स भारत का मात्र चिंता का कारण है, अपितु वैश्विक स्तर पर बच्चों की मृत्यु का प्रमुख कारक है। 1990 और 2015 के बीच पाँच वर्ष के कम आयुवाले बच्चों की मृत्यु दर कम करना, एम डी जी 4 (चौथा सहस्राब्धि विकास लक्ष्य) इस पर केंद्रित है।

आगे उन्होंने जोड़ा, मीसिल्स प्रतिरक्षण से पाँच साल से कम आयुवाले बच्चों की मृत्यु दर भी कम होती है, यह एम डी जी 4 की उपलब्धि होगी। इस प्रकार तकनॉलजी के आपसी हस्तांतरण से दो कंपनियों के बीच दीर्घकालीन सहयोग का वातावरण पनपता है।

अब, भारत देशी बाज़ार के लिए 80 दशलक्ष डोसस आंटी-मीसिल्स वैक्सिनों का उत्पादन करता है। आशा है, देश-देश के बीच का यह आपसी सहयोग चैना के विपणन और उस क्षेत्र के आर्थिक विकास के लिए भी एकदम सहायक होगा। श्री वरडोलजाक ने व्यक्त किया भारत के 1.2 बिलियन से अधिक लोग।

डॉ.एम.अय्यप्पन, अपनी भूमिका में स्पष्ट किया कि आई एम इज़ड के साथ तकनॉलजी सहयोग वास्तव में भारत के टीकाकरण कार्यक्रम के लिए एक मोड़ होगा। दोनों सरकारी संस्थायें टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विविध वैक्सीन और अन्य नयी पीढ़ी के वैक्सीनों के विनिर्माण के लिए दीर्घकालीन सहयोग के लिए आगे देख रही हैं।

आई एम इज़ड को विश्व भर मान्यता प्राप्त अपना उत्कृष्ट मीसिल्स वाइरस बीज है। मीसिल्स के लिए आई एम इज़ड के बीज और

तकनॉलजी पहले ही भारत में पंजीकृत है, जिससे एचबीएल को मीसिल्स वैक्सीन के विकास करने के लिए समय और लागत बचा सकता है।

भारत सरकार को प्रति वर्ष करीब 70-80 मिलियन डोसस मीसिल्स वैक्सीन अपेक्षित है। इसलिए आई एम इज़ड के साथ सहयोग, एच बी एल को मीसिल्स वैक्सिनों के विनिर्माण करने और भारत सरकार को मीसिल्स वैक्सीन के अधिकांश मात्रा आपूर्ति करने में एकदम सहायक होगा।

आई एम इज़ड, जो यूरोप के इम्म्यूनोबयोलोजिकल का पुराना विनिर्माता एवं दुनिया के अधिकांश भागों में मीसिल्स वैक्सीन के प्रमुख प्रदायक है।

स्वास्थ्य रक्षा का वैश्विक पहुँच के प्रदाय में भारत सरकार प्रतिबद्ध



डॉ.एम.अय्यप्पन अपने स्वागत भाषण में कहा, पिछले कई सालों से भारत स्वास्थ्य रक्षा क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति हासिल करके कामयाब बन गयी, जिस का स्पष्ट प्रभाव, मातृ-शिशु मृत्यु दर की कमी, चेचक का उन्मूलन और बोन-मैरो एवं लिवर प्रत्यारोपण जैसे कॉम्प्लेक्स उत्पादों के निष्पादन क्षमता में भी पड़ता है।

स्वास्थ्य रक्षा सेवाएं एवं उत्पादों के वितरण की अपर्याप्तता आज हमारे देश की प्रमुख समस्या एवं ललकार है। हमारे देश को मेडिकल उपकरण तकनॉलजी में स्पष्ट नेतृत्व है, लेकिन विनिर्माण की प्रक्रिया अपेक्षाकृत कम है। विकसित उपकरण और उपाय भी उतनी जल्दी से सरकारी संस्थाओं में उपलब्ध नहीं, जितनी प्राइवेट क्षेत्र में। लेकिन सुलभ और किफायती स्वास्थ्य रक्षा की बढ़ती माँग देश के लिए व्यवहार्य स्वास्थ्य रक्षा उपायों को विकसित करने का सुअवसर हमारे सामने लाता है।

स्वास्थ्य रक्षा सामान्य संस्थाओं के असली प्रयोक्ताओं तथा मेडिकल उपकरण और उपाय विनिर्माताओं के बीच में बातचीत केलिए असोचाम, सीआईआई और एफआईसीसीआई के साथ सहयोग से यह मीट आयोजित किया गया।

उद्योग मीट के लक्ष्य और देश की स्वास्थ्य प्रणाली के उन्नयन केलिए भारत सरकार द्वारा लिये लक्ष्यों पर दृष्टि डालते हुए श्री संदीप कुमार नाइक, संयुक्त सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने कहा स्वास्थ्यरक्षा सुविधाओं की वृद्धि अपेक्षा मेडिकल उपायों एवं उपकरणों की माँग को भी बढ़ाया है।

श्री सी.के. मिश्रा, अपर सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने आम लोगों को वहन करने योग्य दर पर गुणवत्ता मेडिकल सेवायें प्रदान करने में सरकारी मेडिकल संस्थाओं के प्रयास की सराहना की। उन्होंने जोडा, सरकारी मेडिकल संस्थायें आम जनता को आधुनिक तकनॉलजी उत्पादों की उपलब्धता सुनिश्चित करने केलिए टोस सार्वजनिक प्रापण प्रणाली बनाने केलिए कोशिश करता है।

श्री एस.के. श्रीवास्तव, एएस : एफए ने सूचित किया कि ऐसे मीट स्वास्थ्यरक्षा और सार्वजनिक संस्थानों में मेडिकल उपकरण और अस्पताल जुडनारों के असल प्रयोक्ताओं के साथ उद्योगों के बीच में सहयोग केलिए एक फोरम बनाने केलिए सहायक है। इस समारोह में डॉ. ए.के.डेक्का, निदेशक, एआईआईएमएस, दिल्ली और जगदीश प्रसाद, डीजीएचएस भी भाषण दिया।

“भारत स्वास्थ्य रक्षा क्षेत्र में प्रगति के एक नया अध्याय रचता है”

- इस पर ज़ोर देते हुए श्री केशव देशीराजु, सचिव (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण) ने 24 अगस्त, 2013 को कहा, “प्राइवेट क्षेत्र से प्रदत्त स्वास्थ्य रक्षा सरकारी अस्पतालों से बेहतर है” - इस गलत धारणा को बदलने का समय आ गया है। आज स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने स्वास्थ्य रक्षा में किफायती, न्यायपूर्ण एवं अच्छी गुणवत्ता पूर्ण वैश्विक पहुँच प्रदान करने के लिए आवश्यक कदम उठाया है। एचएलएल द्वारा दि अशोक हॉटल, नई दिल्ली में आयोजित मेडिकल उपकरण और अस्पताल जुडनारों के एक दिवसीय उद्योग बैठक मुख्य भाषण में सचिव ने इस मद पर ज़ोर दी।

आगे, उन्होंने जोडा, सरकार ने आर्थिक और सामाजिक विकास की प्रक्रिया में स्वास्थ्य की प्रमुखता को प्रधान कर 12 वीं पांच वर्षीय योजना में रु.3,00,000/- करोड़ आबंटित किया है। मंत्रालय के वरिष्ठ कार्मिक, ए आई आई एम एस और अन्य प्रमुख मेडिकल संस्थाओं के मेडिकल वृत्तिक, दूतावासों की प्रतिनिधि और भारत एवं विदेश के प्रमुख मेडिकल उपकरण विनिर्माता भी इस समारोह में उपस्थित थे।

एचएलएल अतिरिक्त दो लाइफ़केयर केंद्र भी जोडा

लाइफ़केयर केंद्र, एचएलएल और केरल सरकार के एक अनुपम संयुक्त उद्यम, के और एक सेंटर का उदय 5 जुलाई, 2013 को कोयिलांडी तालुक अस्पताल में हुआ, यह केरल का पाँचवाँ और मलबार का दूसरा केंद्र है। श्री के.दासन एम एल ए द्वारा कोयिलांडी निगम के महापौर श्रीमती के.शांता की अध्यक्षता में इसका श्रीगणेश किया गया और इस दौरान स्वास्थ्य स्थाई समिति की अध्यक्ष श्रीमती के.वी.षीजा ने स्वागत की भूमिका निभायी। एचएलएल स्वास्थ्य रक्षा सेवाओं के वरिष्ठ उपाध्यक्ष, श्री गिरीश कुमार, कोयिलांडी निगम के शासी निकाय के सदस्य और एचएलएल के कर्मचारियों के सानिध्य से इस समारोह की गरिमा बढ़ गयी।

लाइफ़केयर केंद्र की सहभागिता से इस अस्पताल में स्कानिंग सेवाएँ रियायती दर पर प्रदान करने का प्रयास कर रहा है।

उक्त लाइफ़केयर केंद्र के अतिरिक्त आंध्रा प्रदेश के तिरुप्पति में श्री वेंकटेश्वरा इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेस (एस वी आई एम एस), रेफरल केंद्र में और एक केंद्र भी खोला गया। यह केंद्र,



एस वी आई एम एस कैंपस में नया पद्मावती ऑपी ब्लॉक और आपातकालीन विभाग के पास स्थित है। इस केंद्र का उद्घाटन डॉ.बी.वेंगम्मा, अस्पताल के निदेशक द्वारा 19 जून, 2013 को किये गये। अक्तूबर, 2011 को तिरुवनंतपुरम मेडिकल कॉलेज में प्रारंभित लाइफ़केयर केंद्र इस श्रृंखला का पहला केंद्र था।

इस लाइफ़केयर केंद्र में दवाएँ, सर्जिकल डिस्पोजिबिलिस, स्टेन्ट्स और पेसमेकेर्स जैसे सर्जिकल उपकरण और अन्य मेडिकल उत्पादों 10 से 60 प्रतिशत रियायती दर पर प्रदान करना, जरूरत केंद्रों को सब्सिडी सेवा के अतिरिक्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना (आर एस बी वाई) कार्डधारकों को नकद हीन सेवाएँ भी प्रदान करती है। डॉ.एम.अय्यप्पन, एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की राय में लाइफ़केयर केंद्रों के माध्यम से, स्वास्थ्य क्षेत्रों में एक अग्रगामी पहल तथा गरीबों को गुणवत्ता स्वास्थ्य रक्षा के लिए विश्वसनीय और किफायती उपाय का वितरण - हमारा लक्ष्य रहा है।

എച്ച്എൽഎല്ലിന് ആവേശമായി കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ സെക്രട്ടറിയുടെ സന്ദർശനം

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ചരിത്രത്തിൽ നാഴികക്കല്ലായി കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ സെക്രട്ടറി ശ്രീ. കേശവ് ദേശിരാജുവിന്റെ സന്ദർശനം. തന്റെ മികച്ച പ്രദർശനം കൊണ്ട് എച്ച്എൽഎൽ ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ പുത്തൻ ഊർജ്ജം പകർന്ന അദ്ദേഹം കമ്പനിയുടെ രണ്ട് പുതിയ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുകയും ചെയ്തു.

ജൂലൈ 12ന് എച്ച്എൽഎൽ സി.എം.ഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ, എച്ച്എൽഎല്ലിലെ മുതിർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവർക്കൊപ്പം എത്തിയ ശ്രീ കേശവ് ദേശിരാജുവിന് കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ് ഓഫീസിൽ ഊഷ്മളമായ സ്വീകരണമാണ് നൽകിയത്. കോണ്ടം നിർമ്മാണ കമ്പനിയായി തുടക്കം കുറിച്ച ഇന്ന് ആഗോള ആരോഗ്യ രംഗത്തെ പ്രമുഖ കമ്പനികളിൽ ഒന്നായി മാറിയ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ബിസിനസ്സ് രംഗത്തെ കുതിപ്പിനെയും പുതിയ പദ്ധതികളെയും ഭാവി സംരംഭങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ പ്രസന്റേഷനാണ് അദ്ദേഹത്തിന് മുമ്പിൽ ആദ്യം അവതരിപ്പിച്ചത്.

കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ് ഓഫീസ് സന്ദർശനത്തിനു ശേഷം എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ മാതൃ പ്ലാന്റായ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയാണ് അടുത്തതായി സന്ദർശിച്ചത്. കമ്പനിയുടെ പ്രമുഖ കോണ്ടം ബ്രാൻഡുകളായ മൂഡ്സിന്റേയും നിരോയിന്റേയും നിർമ്മാണ ഘട്ടങ്ങളും ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പാക്കുന്ന പരിശോധനാ രീതികളും നേരിട്ട് മനസ്സിലാക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. തുടർന്ന് കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സംഘം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത പ്രകൃതിദത്ത റബ്ബർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഫീമെയിൽ കോണ്ടത്തിന്റെ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും അദ്ദേഹം നിർവ്വഹിച്ചു.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതാ പദ്ധതികളുടെ ഭാഗമായി പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ അന്തേവാസികളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി ആരംഭിച്ച പകൽവീട് യൂണിറ്റിലേക്കാണ് പിന്നീട് അദ്ദേഹം പോയത്. തുടർന്ന് ബ്ലഡ് ബാങ്ക്, സൂപ്പർഫ്സ്, ഇൻട്രാ യൂട്ടറിൻ ഉപകരണങ്ങൾ, ട്രൂബൽ റിങ്സ് എന്നിവ നിർമ്മിക്കുന്ന ആക്കുളം ഫാക്ടറി സന്ദർശിച്ചു. പ്രതിവർഷം ആറു ലക്ഷം ഡസൻ സൂപ്പർഫ്സ് നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയുന്ന പുതുക്കിപ്പണിത സൂപ്പർഫ്സ് യൂണിറ്റിന്റെ പ്രവർത്തനം അദ്ദേഹം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ഗവേഷണ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ആക്കുളം ഫാക്ടറിക്ക് സമീപം സ്ഥാപിച്ച കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്ററിൽ എത്തിയ ദേശിരാജു അവിടുത്തെ അടിസ്ഥാന വികസന സൗകര്യങ്ങളിൽ പൂർണ്ണ സംതൃപ്തി പ്രകടിപ്പിച്ചു. തുടർന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തി. എച്ച്എൽഎല്ലിലെ ജീവനക്കാരെ അഭിസംബോധന ചെയ്ത അദ്ദേഹം ആഗോള ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ഉയർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കമ്പനിയായാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിനെ കാണുന്നതെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. എച്ച്എൽഎൽ സന്ദർശിക്കാനായതിൽ സന്തോഷമുണ്ടെന്നും എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ വ്യാപ്തി ഇത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നില്ലെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെയും ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെയും വികസനത്തിൽ രാജ്യം ഏറെ പിന്നിലാണ്. നമുക്ക് ആരോഗ്യ രംഗത്ത് നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളുണ്ട്. അവയ്ക്ക് തുടർച്ചയായി വലുതും ചെറുതുമായ ഉപകരണങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്. എച്ച്എൽഎൽ മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ മേഖലയിലേക്ക് ചുവടുവയ്ക്കണം. ആരോഗ്യ രംഗത്തും ഗവേഷണ വികസനത്തിലും എച്ച്എൽഎല്ലിന് ഉറച്ച കാൽവെയ്പ്പുള്ളതിനാൽ ഈ മേഖലയിൽ വൻ പുരോഗതി നേടാൻ കഴിയുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല - അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.



'കുറച്ചു വിഭവങ്ങളും തെറ്റി പ്രതീക്ഷകളും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തക്കേട് ഗവൺമെന്റ് ജോലിയുടെ പൊരായ്മയാണെങ്കിൽക്കൂടിയും ഗവൺമെന്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്ന നിലയിൽ രാജ്യത്തെ സേവിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമാണ് നമുക്കുള്ളത്. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വെല്ലുവിളികളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും നിരവധിയാണ്. കുറെ ആളുകൾ രാജ്യത്തിന് മികച്ച സംഭാവനകൾ നൽകുമ്പോൾ മറ്റൊരു വിഭാഗം നിഷ്ക്രിയരായി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഒരാൾക്കും ജോലി ചെയ്യാതെ ആവംബര ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം'- അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. നമ്മൾ എല്ലാവരും ഭാഗ്യം ചെയ്തവരാണ്. നമുക്ക് ആവശ്യത്തിന് വിദ്യാഭ്യാസവും മാനുഷിക തൊഴിലുമുണ്ട്. നമുക്ക് നമ്മുടേതായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള അവകാശവുമുണ്ട്. രാജ്യത്തെ 70 ശതമാനം ആളുകൾ അവരുടെ അടുത്ത ഭക്ഷണം എവിടെ നിന്നു ലഭിക്കുമെന്ന് വിഷമിക്കുമ്പോൾ നമ്മളെപ്പോലുള്ളവർക്ക് ഭക്ഷണത്തിന്റെ യാതൊരു ആശങ്കയുമില്ല. നാം ചെയ്യുന്ന ഓരോ ജോലിയും

രാഷ്ട്ര നിർമ്മാണത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ഇവിടെയുള്ള ഓരോരുത്തരും തിരിച്ചറിയണം - ശ്രീ. ദേശിരാജു പറഞ്ഞു. ഓരോ ഇന്ത്യക്കാരനും ഉറപ്പുനേടുന്ന അവശ്യ ഗുരു നിരോധന ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സുരക്ഷിത രോഗനിവാരണ ഔഷധങ്ങളും നിർമ്മിക്കുന്ന പ്രമുഖ കമ്പനിയായി മാറിയ എച്ച്എൽഎല്ലിന് ജോലി ചെയ്യുന്ന നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രവർത്തനം വിലമതിക്കാൻ നാവാത്തതാണെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ശ്രീ. കേശവ് ദേശിരാജുവിന്റെ മഹനീയ സാന്നിധ്യത്തിന് എച്ച്എൽഎൽ കുടുംബത്തിന്റെ പേരിൽ ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ നന്ദി അറിയിച്ചു. മികച്ച ബുറോക്രാറ്റ് എന്ന നിലയിലും ക്രിയാത്മക വ്യക്തിത്വത്തിനുമെ എന്ന നിലയിലും കേശവ് ദേശിരാജു ഏവരുടേയും ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്നുവെന്ന് കോർപ്പറേറ്റ് ആർ ആൻഡ് ഡി സെന്ററിൽ നടന്ന ചടങ്ങിന് സമാപനം കുറിച്ചുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ചടങ്ങിനോടനുബന്ധിച്ച് എച്ച്എൽഎൽ ഫാമിലി മാഗസിന്റെ പ്രകാശനവും

അദ്ദേഹം നിർവ്വഹിച്ചു. നേരത്തേ നിശ്ചയിച്ചിരുന്നതിൽ പ്രകാരം തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ സന്ദർശിക്കാനും അദ്ദേഹം മറന്നില്ല. പിന്തുടരേണ്ട മാതൃകയാണിതെന്നും ഇത്തരം സെന്ററുകൾ കൂടുതൽ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനേപ്പറ്റി തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത് സംസ്ഥാന സർക്കാരാണെന്നും അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു.

പ്രതിരോധ മരുന്നു നിർമ്മാണത്തിൽ എച്ച്.ബി.എല്ലിന് ക്രായേഷ്യൻ സഹകരണം

അഞ്ചാംപനിക്കുള്ള പ്രതിരോധ വാക്സിൻ ഉൽപ്പാദനത്തിൽ എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക് ലിമിറ്റഡ് ക്രായേഷ്യൻ കമ്പനിയുമായി കൈകോർത്തു. ദേശീയ വാക്സിൻ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് ആരംഭിച്ച എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സഹസ്ഥാപനമാണ് എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക് ലിമിറ്റഡ്. ക്രായേഷ്യയിലെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഇച്ചുണോളജി, സാഗ്രബ് (ഐ.എം. ഇസഡ്) ആണ് എച്ച്.ബി.എല്ലിനെ പ്രതിരോധ മരുന്നുൽപ്പാദനത്തിൽ സഹായിക്കുക. ഇതിനായി ഇരുകൂട്ടരും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ സപ്ലൈ ആൻഡ് ടെക്നോളജി ലൈസൻസ് കരാറൊപ്പിച്ചു. ക്രായേഷ്യൻ സാമ്പത്തികകാര്യ മന്ത്രി ഇവാൻ പ്രവോൾജാക്കിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഐ.എം.ഇസഡ്. ഡയറക്ടർ ഡാവറിൻ ഗജ്നിക്, എച്ച്.ബി.എൽ. ചെയർമാൻ ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ എന്നിവരാണ് ഓഗസ്റ്റ് 20 ന് സാഗ്രബിൽ വെച്ച് കരാറിൽ ഒപ്പുവെച്ചത്.

ഇന്ത്യയിൽ അഞ്ചാംപനിക്കെതിരായ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് എച്ച്.ബി.എൽ. ക്രായേഷ്യയുമായി കരാറിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെയുള്ള വികസ്യ രാജ്യങ്ങളിലെ കുട്ടികളെ അഞ്ചാംപനിയെന്ന മാരകരോഗത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് എച്ച്.ബി.എല്ലിന്റെ പ്രതിരോധ മരുന്നുൽപ്പാദനരംഗത്തെ ആദ്യത്തെ വൻകിട പദ്ധതിയെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ഐ.എം.ഇസഡുമായുള്ള സഹകരണം.

ലോകമെമ്പാടും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള 'മാസ്റ്റർ മീസിൽസ് വൈറസ് സീഡ്' (പ്രതിരോധ മരുന്ന് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈറസ്) ക്രായേഷ്യക്ക് സ്വന്തമായിട്ടുണ്ട്. ഇതും വാക്സിൻ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യയും ഇന്ത്യയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തുകഴിഞ്ഞു. എച്ച്.ബി.എല്ലിന് ഇതു വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള സമയവും ചെലവും ലാഭിക്കാനും കോടിക്കണക്കിനാളുകൾക്ക് ഇത് എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാക്കാനും ഈ സഹകരണത്തിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന് എച്ച്.ബി.എൽ. ചെയർമാൻ ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. ആദ്യത്തെ രണ്ടുവർഷം ഐ.എം.ഇസഡ്, എച്ച്.ബി.എല്ലിനു നേരിട്ട് പ്രതിരോധമരുന്ന് നൽകും. എച്ച്എൽഎൽ നിലവിലുള്ള സൗകര്യങ്ങളുപയോഗിച്ച് വേണ്ടവിധത്തിൽ ഇത് വിതരണം ചെയ്യും. 2011 ലെ കണക്കുകളനുസരിച്ച് 6 ലക്ഷത്തിലധികം കുട്ടികൾക്ക് ഇനിയും അഞ്ചാംപനി പ്രതിരോധ വാക്സിൻ ലഭിച്ചിട്ടില്ല. ഇന്ത്യയിൽ മാത്രമല്ല, ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളുടെ മരണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ് അഞ്ചാംപനി. അഞ്ചുവയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളുടെ മരണനിരക്ക് കുറച്ചുകൊണ്ടുവരിക എന്നതാണ് ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ വികസനലക്ഷ്യങ്ങളിൽ നാലാമത്തേത് (ദി ഫോർത്ത് മില്ലീനിയം ഡെവലപ്പ്മെന്റ് ഗോൾ - എംഡിജി 4). 1990നും 2015നും ഇടയിൽ ഇത് മൂന്നിലൊന്നാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം - അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.



അഞ്ചാംപനിക്കുള്ള എട്ടുകോടി ഡോസ് പ്രതിരോധ മരുന്നാണ് ആദ്യന്തര വിപണിയിലേക്കായി എച്ച്.ബി.എൽ. നിർമ്മിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഓരോ വർഷവും ഏഴു മുതൽ എട്ടു കോടി വരെ ഡോസ് അഞ്ചാംപനി വാക്സിൻ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന് ആവശ്യമാണ്. ഇതിന്റെ നല്ലൊരു പങ്ക് ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചു നൽകാൻ പുതിയ സഹകരണത്തിലൂടെ എച്ച്.ബി.എല്ലിനു സാധിക്കും. ആവശ്യമുള്ളവർക്കെല്ലാം കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ ഉയർന്ന ഗുണമേന്മയുള്ള അഞ്ചാംപനി പ്രതിരോധ മരുന്ന് ലഭ്യമാക്കുകയെന്ന ദാരുണ സർക്കാരിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിനോട് പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നതും അഞ്ചാംപനിക്കെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ എച്ച്.ബി.എല്ലിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുതകുന്നതുമാണ് ഐ.എം.ഇസഡുമായുള്ള ദീർഘകാല സഹകരണം.

ക്രായേഷ്യൻ സർക്കാരിന്റെ പ്രതിരോധ മരുന്നുൽപ്പാദന ഗവേഷണ സ്ഥാപനമായ ഐ.എം.ഇസഡാണ് ലോകത്തിന്റെ മിക്ക ഭാഗങ്ങളിലും അഞ്ചാംപനിയുടെ വാക്സിൻ ലഭ്യമാക്കുന്നത്. ഐ.എം.ഇസഡുമായുള്ള സാങ്കേ

തിക സഹകരണം ഇന്ത്യയുടെ പ്രതിരോധ ചികിൽസാ രംഗത്ത് ദിശാമുറമുണ്ടാക്കുന്ന ഒന്നാണെന്നും രണ്ട് സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളും ചേർന്ന് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പ്രതിരോധമരുന്നുകളും പുതിയ തലമുറ വാക്സിനുകളും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുമെന്നും ഡോ.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

594 കോടി രൂപ മുതൽമുടക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന എച്ച്.ബി.എല്ലിന്റെ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് വാക്സിൻ കോംപ്ലക്സ് തമിഴ്നാട്ടിലെ ചെങ്കൽപേട്ടിൽ നിർമ്മാണം തുടങ്ങി. 2015ൽ സാങ്കേതിക സജ്ജീകരണങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി 2016ൽ ഇത് പൂർണ്ണതോതിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കും. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഡി.പി.ടി., ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, എച്ച്.ഐ.ബി. എന്നിവയടങ്ങുന്ന പെന്റാവല്വന്റ് സംയുക്തവും ബി.സി.ജി. അഞ്ചാംപനി, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി., പേവിഷം, എച്ച്.ഐ.ബി., ജാപ്പനീസ് എൻസിഫലൈറ്റിസ് എന്നിവയുടെ വാക്സിനുകളും ഇവിടെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കും. ഇന്ത്യയുടെ യൂണിവേഴ്സൽ ഇച്ചുണോള സേഷൻ പ്രോഗ്രാമിന് (യു.ഐ.പി.) ആവശ്യമുള്ള വാക്സിനുകളുടെ ഉൽ

പ്പാദനവും വിതരണവും കൂടാതെ ദാവിയിൽ ആവശ്യമായേക്കാവുന്ന പ്രതിരോധമരുന്നുകൾക്കായി ശക്തമായ ഗവേഷണ വികസന അടിത്തറ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനും എച്ച്.ബി.എൽ. ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. പേവിഷ പ്രതിരോധത്തിനുള്ള വാക്സിനുകൾ എച്ച്.ബി.എൽ. സ്വന്തമായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കും. ഇതിന് രാജ്യത്തു നിലവിലുള്ള ക്ഷാമം പരിഹരിക്കാനുതകുംവിധം പ്രതിവർഷം രണ്ടു കോടി ഡോസ് വാക്സിൻ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

പ്രതിരോധ മരുന്നുകളുൾപ്പെടെയുള്ള മരുന്നുകളും ആശുപത്രി ഉപകരണങ്ങളും ആരോഗ്യരക്ഷാ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ലഭ്യമാക്കുകയാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം. ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് വാക്സിൻ കോംപ്ലക്സിനോടു ചേർന്നുള്ള 330 ഏക്കറിൽ മെഡിക്കൽ ഡിവൈസസ് പാർക്ക് സ്ഥാപിക്കാൻ കമ്പനി പദ്ധതിയിട്ടിട്ടുണ്ടെന്നും കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ അനുമതി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുവെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

റബ്ബറഡിഷ്ഠിത ഫീമെയിൽ കോണ്ടം വിപണനത്തിനു തയ്യാർ



എച്ച്എൽഎൽ ആർ ആൻഡ് ഡി വിഭാഗം തദ്ദേശീയമായി വികസിപ്പിച്ച പ്രകൃതിദത്ത റബ്ബറഡിഷ്ഠിത ഫീമെയിൽ കോണ്ടം വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിൽ വിപണനത്തിനു തയ്യാർ. പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിൽ സജ്ജീകരിച്ച ഫീമെയിൽ കോണ്ടം നിർമ്മാണ യൂണിറ്റ് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ സെക്രട്ടറി ശ്രീ. കേശവ് ദേശി രാജു ജൂലൈ 12ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പുതിയ പ്രകൃതിദത്ത ഉൽപ്പന്നം വെൽവുറ്റ് എന്ന ബ്രാൻഡിലാണ് വിപണിയിലിറക്കുന്നത്. 1980കളിൽ കണ്ടുപിടിച്ച ഫീമെയിൽ കോണ്ടം രണ്ടു ദശാബ്ദക്കാലമായി വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ കോണ്ടം ഇതുവരെയും അതർഹിക്കുന്ന സ്വീകാര്യത നേടിയിട്ടില്ല, അറിവില്ലായ്മയും ലഭ്യതയില്ലായ്മയുമായിരിക്കാം കാരണം - എച്ച്എൽഎൽ സി.എം.ഡി ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. പുരുഷന്മാരുടെ കോണ്ടവും അതിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തത്തിനു നാലഞ്ചു വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വീകാര്യമായത്. എന്നാലിന്ന് തർന്നിരോധന മാർഗങ്ങളിലെ ഏറ്റവും സ്വീകാര്യമായ ഉൽപ്പന്നമായി കോണ്ടം മാറുകയും ചെയ്തു. അടുത്ത കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സ്ത്രീകളുടെ കോണ്ടവും സ്വീകാര്യത നേടുമെന്നും സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ പ്രചാരം ആർജ്ജിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. 2012ൽ കർണ്ണാടക, ഡെൽഹി, ഉത്തർപ്രദേശ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങളനുസരിച്ച് സ്ത്രീകൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം കോണ്ടമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. അനാവശ്യ ഗർഭധാരണം തടയാൻ മാത്രമല്ല, ലൈംഗിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു രക്ഷ നേടുന്നതിനും കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെയും യു.എൻ.എഫ്.പി.എ യുടെയും മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ച് ആർ ആൻഡ് ഡി ടിം നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലമാണ് ഈ പ്രകൃതിദത്ത ഉൽപ്പന്നമെന്ന് സി.എം.ഡി. പറഞ്ഞു. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാനാവുന്ന വിധത്തിൽ മുദുവായ റബ്ബറിലാണ് പ്രകൃതിദത്ത ഫീമെയിൽ കോണ്ടം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സർഗം റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബ് ഹാൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു



കലാ പ്രകടനങ്ങൾക്ക് വേദിയാകാൻ എച്ച്എൽഎൽ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിൽ സർഗം ഹാൾ തയ്യാറായി. പുതുക്കിപ്പണിത പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബ് ഹാൾ ഓഗസ്റ്റ് 25ന് സി.എം.ഡി. ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഹാളിന് മൈത്രി എന്നർത്ഥം വരുന്ന സർഗം എന്ന പേരിട്ടത് സർഗസംഗമവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൂടിയാണെന്നും, വ്യവസായശാലകളിലെ തൊഴിലാളികളുടെ സർഗാത്മക കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഒരുക്കിയ സർഗസംഗമം വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ആ മേഖലയിലെ ഏറ്റവും വലിയ മുൻകൈയായിരുന്നുവെന്നും ഡോ. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. ലാഭമുണ്ടാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനപ്പുറം ജീവനക്കാരുടെ കലാപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് എന്നും അവസരം നൽകുന്ന കമ്പനിയാണ് എച്ച്എൽഎൽ സർഗസംഗമം കൂടാതെ കലാപ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ എല്ലാ യൂണിറ്റിലും റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. നിരവധി ആഘോഷങ്ങളും പരിപാടികളും ക്ലബ്ബുകൾ നടത്തി

വരുന്നു. ജീവനക്കാരുടെ മാനസികോല്ലാസമാണ് ഇതിന്റെയെല്ലാം അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം. അത്തരം കൂട്ടായ്മകൾ ജീവനക്കാർക്കിടയിലെ ബന്ധങ്ങൾ വളരാനും തത്ഫലമായി സ്നേഹത്തിലും വിശ്വാസത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായ ഒരു പുതിയ തൊഴിൽ സംസ്കാരം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടാനും കാരണമാകുമെന്ന് സി.എം.ഡി. അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ മാതൃ പ്ലാന്റായ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി സമീപമുള്ള ഈ റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബ് ഹാളാണ് എപ്പോഴും സർഗസംഗമത്തിന്റെ വേദിയായിരുന്നത്. 1993 സെപ്തംബർ 15ന് അന്നത്തെ ധനകാര്യ മന്ത്രിയായിരുന്ന ശ്രീ. ഉമ്മൻ ചാണ്ടിയാണ് ക്ലബ്ബ് ഹാൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഇൻഫ്രാസ്ട്രക്ചർ വിഭാഗം സമയബന്ധിതമായി നവീകരണം പൂർത്തിയാക്കിയ സർഗം ഹാൾ 350 ആളുകളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലാണ് സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഏയർ കണ്ടീഷനിങ്ങും ഏറ്റവും പുതിയ ലൈറ്റ് ആൻഡ് സൗണ്ട് സംവിധാനങ്ങളും പുതിയ ഹാളിൽ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രകൃതി വാതകമെത്തിക്കാൻ എച്ച്എൽഎൽ, എൽ.എൻ.ജി. കരാർ

പരിണാമം അത്യുതാവഹമായിരുന്നു. പ്രമുഖ കോൺസൾട്ടന്റായ നിർമ്മാതാക്കൾ എന്ന ബ്രാൻഡിൽ നിന്നും ഇന്നത്തെ ആഗോള ആരോഗ്യ സ്ഥാപനം എന്ന നിലയിലേക്കുള്ള എച്ച്എൽഎൽഎൻഎൽ മാറ്റം അതിന്റെ പ്രവർത്തന നിരതയെന്നു കൊണ്ടു നേടിയ വിജയമാണ്. ഇന്ന് എച്ച്എൽഎൽഎൻഎൽ മേഖല വിപുലമാണ്. വിവിധങ്ങളായ ആരോഗ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കി ആരോഗ്യരക്ഷാ മേഖലയിൽ എച്ച്എൽഎൽ ചരിത്രം കുറിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഈ യാത്രയിലേക്കും ഒരിക്കലും കമ്പനി അതിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലോ മുഖ്യങ്ങളിലോ അണുകൂടിയ വ്യതിചലിച്ചില്ല. എന്നും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും ഊർജ്ജ സംരക്ഷണവും മുഖ്യ അജൻഡയായിരുന്നു. ഊർജ്ജസംരക്ഷണത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്ന ഏറ്റവും ഒടുവിലത്തെ പദ്ധതിയായിരുന്നു പെട്രോനൈറ്റുമായുണ്ടാക്കിയ കരാർ. എച്ച്എൽഎൽഎൻഎൽ പേരുൾക്കട ഫാക്ടറിയിൽ വരുത്തിയാണ് പെട്രോനൈറ്റ് എൽ.എൻ.ജിയുമായി കമ്പനി കരാറിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ. ഉമ്മൻചാണ്ടിയുടെയും സംസ്ഥാന ചീഫ് സെക്രട്ടറി ശ്രീ. ഇ.കെ.

ദരതിദുഷ്കന്ധം സാന്നിധ്യത്തിൽ എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ, പെട്രോനൈറ്റ് എൽ.എൻ.ജി. മാനേജിങ് ഡയറക്ടർ ആൻഡ് ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ശ്രീ. എ.കെ. ബലാൻ എന്നിവർ മെയ് 27ന് കരാറിൽ ഒപ്പുവെച്ചു. ദിവസവും എട്ടു ടൺ ദ്രവീകൃത പ്രകൃതി വാതകം കൊച്ചി പെട്രോനൈറ്റ് ടെർമിനലിൽ നിന്നും റോഡു മാർഗ്ഗം പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെത്തിക്കും വിധത്തിലാണ് കരാർ. സംസ്ഥാനത്ത് ഇത്തരത്തിലുള്ള ആദ്യത്തെ കരാറാണിത്. പെട്രോനൈറ്റിനു കേരളത്തിൽ നേരിട്ടുള്ള ആദ്യത്തെ ഉപഭോക്താക്കളാണ് എച്ച്എൽഎൽ.



ഫാക്ടറി പരിസരത്ത് ഗ്യാസ് സംഭരിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ടാങ്കും ഗ്യാസ് വാതക രൂപത്തിലാക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും തയ്യാറാക്കും. എച്ച്എൽഎൽഎൻഎൽ മഹത്തരമായ മാതൃകയാണെന്നും കേരളത്തിലെ മറ്റു പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനങ്ങളെക്കൂടി പ്രകൃതി വാതകം ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുമെന്നും മുഖ്യമന്ത്രി ഉമ്മൻചാണ്ടി പറഞ്ഞു. ഊർജ്ജ ദൗർലഭ്യം നേരിടുന്നതിനും ഹരിതോർജ്ജ ഉപയോഗത്തിനും എച്ച്എൽഎൽ സ്വീകരിച്ച മാർഗ്ഗം പ്രകൃതിയോടും സമൂഹത്തോടുമുള്ള എച്ച്എൽഎൽന്റെ പ്രതിബദ്ധതയുടെ ദാഗമാണെന്ന് ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

ഒടിവു പറ്റിയാൽ ചികിത്സക്കു മുമ്പുള്ള സംരക്ഷണത്തിനായി ഹൈകെയർ ലിമൊ



ണ് ഉൽപ്പന്നം വിപണിയിലിറക്കിയത്. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ മന്ത്രാലയം സെക്രട്ടറി ശ്രീ.കേശവ് ദേശിരാജു, ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക മന്ത്രാലയത്തിനു കീഴിലെ ബയോടെക്നോളജി വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി പ്രൊഫ. കെ. വിജയരാഘവൻ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

രോഗികളുടെ ഒടിഞ്ഞ കൈകാലുകളും മറ്റും ആറു മണിക്കൂർ നേരം വരെ താൽക്കാലികമായി ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ സാധിക്കുന്ന ലളിതവും ഉപയോഗ ശേഷം നശിപ്പിക്കാവുന്നതും ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായ ഉപകരണമാണിതെന്ന് ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്നതു വരെ ഉപയോഗിക്കാനാവുന്ന ഹൈകെയർ ലിമൊ ഇന്ത്യയുടെ ചികിത്സാ സാഹചര്യങ്ങൾക്കിണങ്ങും വിധം ചെലവു കുറഞ്ഞ രീതിയിലാണ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ലോകത്തുതന്നെ റോഡപകടങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഇന്ത്യയിൽ ഓരോ മണിക്കൂറിലും പതിനാലു പേരെങ്കിലും അപകടത്തിൽ മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ സമീപകാല പഠനത്തിൽ പറയുന്നത്. അസ്ഥികൾക്ക് ഒടിവും പൊട്ടലും സ്ഥാന ചലനവും സംഭവിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പരിക്കുകളാണ് ഏറെയും. രോഗിയ്ക്ക് വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള നാലു മുതൽ ആറു മണിക്കൂർ നേരം വരെ അസ്ഥികളും സന്ധികളും മറ്റും ചികിത്സിക്കുക എന്നതാണ് കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങളിലേറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായത്.

ഇത്തരമൊരവസ്ഥയിൽ ഒട്ടേറെ പേരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും റോഡപകടങ്ങളിലെ മരണസംഖ്യ കുറയ്ക്കാനും ഈ ഉപകരണത്തിന് സാധിക്കുമെന്ന് ഡോ. അയ്യപ്പൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവർക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതു വരെ ഒടിഞ്ഞ കൈകാലുകളും മറ്റും ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ ഇതുപകരിക്കും. രണ്ടു വർഷത്തിനകം രാജ്യത്തിലെ പതിനാറിലധികം സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്തിക്കാനാകും വിധത്തിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഇതിന്റെ വിപണനം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത്. എച്ച്എൽഎൽഎൽ ബയോടെക് കൺസോൾഷ്യം ലിമിറ്റഡ് ഇന്ത്യയിലേയും (ബി.സി.ഐ.എൽ.) ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഉപജ്ഞാതാക്കളും ചേർന്ന് ഏഴു മാസത്തോളം സജീവമായി പ്രവർത്തിച്ചാണ് ഈ ഉപകരണം വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ പുറത്തിറക്കുന്നത്.

റോഡപകടങ്ങളിലും മറ്റും അസ്ഥി ഒടിയുന്നവർക്ക് വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാകും വരെ ഒടിഞ്ഞ ഭാഗങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനുതകുന്ന ലിമിറ്റ് ഇമ്മൊബിലൈസേഷൻ ഡിവൈസ് എച്ച്എൽഎൽ ഹൈകെയർ ലിമിറ്റഡ് പുറത്തിറക്കി. ഹൈകെയർ ലിമൊ എന്ന പേരിലാണ് ചെലവു കുറഞ്ഞതും പ്രകൃതി സൗഹൃദപരവുമായ ഈ ഉപകരണം വിപണിയിലെത്തുന്നത്. ജൂലൈ 29ന് ന്യൂഡൽഹിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ, ഉപകരണം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത എ.ഐ.ഐ.എം.എസ്. ട്രോമ സെന്റർ തലവൻ ഡോ.എം.സി. മിശ്രയ്ക്ക് ആദ്യത്തെ ഹൈകെയർ ലിമൊ കൈമാറിക്കൊണ്ട് എച്ച്എൽഎൽ സി.എം.ഡി. ഡോ. എം. അയ്യപ്പനാ

പുതു അളവുകളിലുള്ള ശരീര ഭാഗങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ വിധത്തിൽ ചുരുക്കാവുന്ന തരത്തിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഈ ഉപകരണം സാധാരണ പ്ലാസ്റ്റിക് പുശിയ കാർഡ്ബോർഡ് കൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഒന്നിലേറെ ബെൽറ്റുകളും നടുവിനുള്ള താങ്ങും ഇതിലുണ്ട്. ഏതുവശത്തും സ്വതന്ത്രമായിത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കാനാവുന്ന ഇതിന്റെ പൊതിഞ്ഞുസൂക്ഷിക്കൽ രീതി ആറു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്കു വരെ സുരക്ഷിതമാണ്. എച്ച്എൽഎൽഎൽ ഈ പുതിയ ഉൽപ്പന്നം ആരോഗ്യരക്ഷാ ഉൽപ്പന്ന നിർമ്മാണത്തിലുള്ള കമ്പനിയുടെ മികവിനെ കൂടുതൽ ഉയർത്തുന്നതാണ്.

ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ കേരളത്തിലും ആന്ധ്രപ്രദേശിലും



ആന്ധ്രപ്രദേശിലെ തിരുപ്പതിയിലാണ് മറ്റൊരു സെന്റർ ആരംഭിച്ചത്. ശ്രീ വെങ്കടേശ്വര ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് (എസ്.വി.ഐ. എം.എസ്) കമ്പസിൽ നൂറു പത്മാവതി ബ്ലോക്കിനു സമീപം ആരംഭിച്ച സെന്റർ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഡോ. ബി. വെങ്കമ്മ ജൂൺ 19ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

2011 ഒക്ടോബറിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജുപരിധിയിലെ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററാണ് ഈ ശൃംഖലയിലെ ആദ്യത്തെ സംരംഭം. ഡൽഹി, മുംബൈ, ബംഗളൂരു തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ നഗരങ്ങളിലും ഡെൽഹിയിലെ എസ്.സി.ബി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം റീജിയണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫ്ലോറൽ മെഡിസിൻ, പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രി, എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രി, വടകര ജില്ലാ ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലും ലൈഫ്കെയർ സെന്ററുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ ആശുപത്രികളിൽ വിവിധ നിരക്കുകളാണ് ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾക്കും ഫ്ലോറൽ മെഡിസിൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കും സ്വകാര്യ ഏജൻസികൾ ഈടാക്കുന്നത്. ഈ മേഖലയിൽ നിലവിലുള്ള കുത്തഴിഞ്ഞ വ്യവസ്ഥയും അവ്യക്തതയും മറികടക്കാൻ ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ സഹായിക്കും. ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വിപണനത്തിന് ഏകീകൃത സ്വഭാവവും സുതാര്യതയും ഉറപ്പുവരുത്താനാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്ററുകൾ വഴി എച്ച്എൽഎൽ ശ്രമിക്കുന്നത്.

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെയും കേരള സർക്കാരിന്റെയും സംയുക്ത സംരംഭമായ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന്റെ കേരളത്തിലെ അഞ്ചാമത്തേതും മലബാറിലെ രണ്ടാമത്തേതുമായ കേന്ദ്രം കൊയിലാണ്ടി താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിന്റെ താലൂക്ക് ആശുപത്രികളിലെ ആദ്യത്തെ സംരംഭം ജൂലൈ 5ന് എം.എൽ.എ ശ്രീ. കെ.ദാസൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

മിതമായ നിരക്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റസ്, കണ്ണടകൾ, ലെൻസുകൾ, ഫ്രെയിമുകൾ, മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഉന്നത ഗുണനിലവാരത്തിൽ ഒരു കൂടക്കീഴിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന സ്ഥാപനമാണ് ലൈഫ്കെയർ സെന്റർ. പത്തു മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിലാണ് ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നത്. ചികിത്സക്കെത്തുന്ന നിർധനരായ രോഗികൾക്ക് സഹായമാകുമെന്നതിനു പുറമെ RSBY കാർഡുള്ളവർക്ക് പണരഹിത സേവനവും സെന്റർ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്.

കൊയിലാണ്ടി താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ലൈഫ്കെയർ സെന്ററിനോടനുബന്ധിച്ച് കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ സ്കാനിങ്ങുകൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും ആരംഭിക്കും. കൊയിലാണ്ടി നഗരസഭ ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീമതി കെ.ശാന്ത അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ആരോഗ്യ സ്റ്റാൻഡിങ് കമ്മിറ്റി ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീമതി കെ.വി. ഷീജ സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയറിന്റെ ഹെൽത്ത്കെയർ സർവ്വീസസ് വിഭാഗം സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. ഗിരീഷ് കുമാർ ഉൾപ്പെടെ കൊയിലാണ്ടി നഗരസഭ ഭരണസമിതിയിലെയും എച്ച്എൽഎല്ലിലെയും അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു.



നഗരത്തിലെ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് മുൻകൈയുമായി എച്ച്എൽഎൽ



എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതാ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി തുടക്കം കുറിച്ച സമ്പൂർണ്ണ ഖര മാലിന്യ സംസ്കരണ (Integrated Solid Waste Management) പദ്ധതിയിൽ മെട്രോ മാൻ ഡോ.ഇ.ശ്രീധരൻ ഉപദേശകനാകും. തിരുവനന്തപുരം കോർപ്പറേഷൻ, ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ റീസ്റ്റോറേഷൻ ഓഫ് നാഷണൽ വാല്യൂസ് (എഫ്.ആർ.എൻ.വി.)എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ചാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഈ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുന്നത്.

മെട്രോ വിപ്ലവത്തിന്റെ ശിൽപ്പിയും മുൻ ഡൽഹി മെട്രോ റെയിൽ കോർപ്പറേഷൻ എംഡിയുമായ ഡോ. ശ്രീധരന്റെ എഞ്ചിനീയറിങ് പാടവവും കളങ്കരഹിതമായ പ്രവർത്തനവും പദ്ധതിയ്ക്ക് മുതൽക്കൂട്ടാകും. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ മാതൃപ്ലാന്റ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന തിരുവനന്തപുരത്തെ കവടിയാർ വാർഡിലാണ് പ്രോജക്ട് നടപ്പിലാക്കുക. രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളിലായാണ് ഇത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. 500 അപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ ഉൾപ്പെടെ 2,000 കുടുംബങ്ങളുള്ള കവടിയാർ വാർഡിന് 2.5 സ്ക്വയർ കിലോമീറ്റർ വിസ്തൃതിയും 10,000ത്തോളം ജനസംഖ്യയുമുണ്ട്.

എവിടെയും വലിയ വെല്ലുവിളിയായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നമാണ് ഇന്ന് മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം. അങ്ങനെയൊരു അവസരത്തിൽ ഈ പ്രോജക്ട് ചെയ്യാൻ എച്ച്എൽഎൽ കാണിച്ച ധൈര്യം പ്രചോദനപരവും പ്രശംസനീയവുമാണെന്ന് ഡോ.ശ്രീധരൻ പറഞ്ഞു. പദ്ധതി നടത്തിപ്പിനുള്ള കോർ കമ്മിറ്റി രൂപീകരിക്കാനും ചുമതലകൾ ചർച്ച ചെയ്യാനും ഓഗസ്റ്റ് 25ന് പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിൽ വിളിച്ചുചേർത്ത യോഗത്തിൽ സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്ത ശ്രീ കെ. മുരളീധരൻ എം.എൽ.എ ഗവൺമെന്റിന്റെ

ഭാഗത്തു നിന്നുള്ള എല്ലാവിധ സഹകരണവും ഉറപ്പുനൽകി. കവടിയാർ വാർഡിനു പുറമെ തിരുവനന്തപുരത്തെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്കു കൂടി പദ്ധതി വ്യാപിപ്പിക്കണമെന്ന് മേയർ അഡ്വ. കെ.ചന്ദ്രിക പറഞ്ഞു. ശുചിത്വ മിഷൻ ഡയറക്ടർ ശ്രീ ദിലീപ് കുമാർ സംസാരിച്ചു. മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം ഒരു സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്ന ബോധം വളർത്തുന്നതിനാലും പദ്ധതി കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകുക.

മാലിന്യം ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ തുടക്കം കുറിച്ച പദ്ധതിയ്ക്ക് 1.09 കോടി രൂപയാണ് മുതൽമുടക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. 9,57,730 ആളുകളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ കോർപ്പറേഷനാണ് തിരുവനന്തപുരം. 100 വാർഡുകളിൽ നിന്നായി ദിവസവും ഇവിടെ 300 ടൺ മാലിന്യം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ദിവസവും അഞ്ച് ടൺ മാലിന്യമാണ് കവടിയാറിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിൽ 3.5 ടൺ ജൈവമാലിന്യവും, ഒരു ടൺ പ്ലാസ്റ്റിക്-പേപ്പർ മാലിന്യവും, 0.5 ടൺ ഇ-വേസ്റ്റും ഗ്ലാസ്സ്, ഹാർഡ്‌വെയർ മാലിന്യവുമാണ്.

വളരെയേറെ ഉത്തരവാദിത്തം ആവശ്യമായ ഈ ഉദ്യമം കമ്പനിയുടെ സാമൂഹിക ചുമതല എന്നതിലുപരി ഒരു ഹരിത പരിസ്ഥിതിക്കു വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമമാണെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ സി.എം.ഡി. ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. ഖരമാലിന്യ സംസ്കരണത്തെക്കുറിച്ച് ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് ഫാമിലി പ്ലാനിങ് പ്രമോഷൻ ട്രസ്റ്റ് (എച്ച്എൽഎഫ്.പി.പി.ടി.) കവടിയാർ പ്രദേശത്ത് പരിശീലന പരിപാടികളും ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകളും സംഘടിപ്പിക്കും. അതോടൊപ്പം പേപ്പർ-തുണി ബാഗിന്റെയും മറ്റും ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മാലിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികളും ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.



പ്രകൃതിഭംഗി

നോക്കൂ ഇതത്ര ഭംഗി അരുവികൾ, കാടുകൾ, തോടുകൾ, മലമേടുകൾ ആരിലും സുന്ദരി പാലുപോലൊഴുകുന്ന അരുവി തൻ നാദവും കേൾക്കുന്നിതാ പച്ചപ്പിൻ യശസ്സ് ഉയർത്തിയങ്ങിങ്ങായ് ഗമയോടെ നിൽക്കുന്ന വൃക്ഷങ്ങളും ഇളംകാറ്റ് വീശുമ്പോൾ അതിൻ സ്പർശമേറ്റ് നിറവോടെ ചാഞ്ചാടും വൃക്ഷരാഖ പാവകൾ കുരുവികൾക്കടെയവും നൽകിടും ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ജീവനുമേകിടും കരുണയുള്ളൊളവളാം വൃക്ഷരാജിതി കളകള ശബ്ദത്താൽ താളമടിച്ചുകൊണ്ടൊഴുകുമി തോടുകൾ ചെറുനിരയായ് കൂട പോലെപ്പോഴും തലയുയർത്തി കൊണ്ട് ഗമയോടെ നിന്നിടും മലമേടുകൾ പച്ചനിറഞ്ഞൊരി കുന്നുകൾ ഈശ്വരസ്വപ്നിയായ് ജന്മമെടുത്തു ദുവിൽ പുനോട്ടത്തിലും പുൽമേടുകളിലും സുഗന്ധം പരത്തുന്ന പുഷ്പങ്ങളും മത്സരിച്ചങ്ങിങ്ങായ് പുമ്പൊടി വിതറുവാൻ എത്തിടും വണ്ടും ശലഭങ്ങളും വർണ്ണം വിരിച്ചുള്ള ചിറകുകളാലെ അങ്ങിങ്ങായ് ശലഭങ്ങൾ പാറിപ്പറക്കുന്നു മുളിപ്പാട്ടും പാടിയങ്ങിങ്ങായ് പാറിപ്പറക്കുന്നു കരിവണ്ടുകൾ സ്വർണ്ണശോഭയാൽ കിരണങ്ങൾ വിടർത്തി വർണ്ണപ്പെട്ടപ്പോലെ സൂര്യനി ഹേ! നീലാംബരത്തിൽ നിശയിൽ നിലാവുമായ് എത്തിടും പാൽപൊട്ടുപോൽ ചന്ദ്രക്കലയും വെള്ളക്കൊറ്റിപോൽ പാറി നടക്കും വിൺമേലങ്ങളും എത്ര ഭംഗി മഴവില്ലിൻ ഏഴുനിറം വിരിഞ്ഞിടുമ്പോൾ വിൺമേലങ്ങൾ കാർമേലമായിടുന്നു മഴയും വന്നു അതിമിയായ്

വേഴാമ്പലിൻ കാത്തിരിപ്പിൽ സഫലമായ് മഴയത്ത് പെയ്തു തരികിട തരികിട തെയ്യ് തോ സൂര്യകിരണരോദയാൽ നിറയപ്പെട്ടോരി പുലരിയും നിലാവിൻ വെട്ടത്താൽ നിറയുന്നോരോ നിശകളും പാടുന്നു മൈനകൾ കൂകുന്നു മുയിലുകൾ എങ്ങും കോകിലനാദങ്ങളും പ്രപഞ്ചമാം സംഗീതം നിറയുന്നിതാ ദുവിൽ മുഴുവനും കടലും തിരമാലകളും ഗർജ്ജിച്ചിടും ചില നേരങ്ങളിൽ എന്നാൽ ശാന്തമായ് ചിരിച്ചിടും ചില നേരവും രാക്കിളികൾ പാടുന്നു നിശാഗന്ധി പൂക്കുന്നു സായാഹ്നക്കാറ്റും വീശീടുന്നു നിശയോടടുക്കുന്ന നേരമെത്തി ഓരോ ജീവനും മയക്കത്തിൻ തട്ടിൽ സുഖമായി കിടന്നുറങ്ങീടുന്നു കിനാവിന്റെ ലോകത്തിൽ കൂട്ടുമായി പുത്തൻ പ്രഭാതം പൊട്ടി വിടർന്നല്ലോ ജീവഗണങ്ങൾ ഉണർന്നുവല്ലോ വൃക്ഷങ്ങൾ തലതാഴ്ത്തി ദക്തിയോടെ പുത്തൻ പുലരിയെ വരവേറ്റിടാൻ പക്ഷികൾ ചിലചില ശബ്ദത്തോടെ പുത്തൻ പുലരിയെ വരവേറ്റിടും ഓരോ ജീവനും ഉണർന്നിടുന്നു ഒരു പുത്തൻ ദിനത്തെ വരവേറ്റിടാൻ.

ബുസിമോൾ
(D/o ഡി.രാജൻ, പി.എഫ്.ടി.)

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

പ്ലസ് ടു



കൃഷ്ണ സന്തോഷ്
D/o സന്തോഷ് സിഎച്ച്ഒ



അശ്വതി വി.ജി.
D/o പി. ഗോപകുമാർ എഎഫ്ടി



കെ. അഞ്ജന
D/o ആർ. കൃഷ്ണ കുമാർ എഎഫ്ടി



ബിൻസി ടി.പി.
D/o ടി.കെ. നാടാർ പിഎഫ്ടി



അരുൺ എസ്.
S/o പി.ജി.ശശികുമാർ പിഎഫ്ടി



എസ്എസ്എൽസി പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം കരസ്ഥമാക്കിയ ഐശ്വര്യ എസ് ലക്ഷ്മി, D/o ശങ്കര നാരായണൻ (സി എച്ച്ഒ)



കേരള സംസ്ഥാന പവർലിഫ്റ്റിങ് അസോസിയേഷൻ സബ് ജൂനിയർ വിഭാഗക്കാർക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ഹരിനാരായണൻ, S/o ശ്രീരേഖൻ, എഎഫ്ടി



കമ്പനി സെക്രട്ടറി പരീക്ഷയിൽ വിജയം കൈവരിച്ച പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലെ നിർമ്മാതാവ് (അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജർ, ഫിനാൻസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്)



തിരുവനന്തപുരം ബാഡ്മിന്റൺ (ഷട്ടിൽ) അസോസിയേഷൻ സംഘടിപ്പിച്ച ജില്ലാതല ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ മൽസരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ് ഓഫീസിലെ വി.ശ്രീകുമാർ (മാനേജർ, ഐ.ടി.) കേന്ദ്ര മാനവവിഭവശേഷി സഹമന്ത്രി ശ്രീ. ശശിതരൂരിൽ നിന്ന് സമ്മാനം സ്വീകരിക്കുന്നു.



രോഹിത് ആർ നായർ
S/o റോഷ്നി രഞ്ജിത്



വെറും വായന പോരാ...

അനാരോഗ്യ പ്രവണതകളെക്കുറിച്ച് ധാരണയില്ലാത്ത പലപ്പോഴും നാം അത്തരം ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നത്. ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ നിരവധി പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ ഒരു പത്തുവുമില്ലാതെ കിട്ടുന്ന സംസ്ഥാനമാണ് നമ്മുടെത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അങ്ങനെയൊരു നാട്ടിലെ ആളുകൾക്ക് ആരോഗ്യസംരക്ഷണം അറിയില്ല എന്നും പറയാനാവില്ല. അറിയാത്തതില്ല, പ്രാവർത്തികമാക്കാത്തതില്ല. വായിച്ചു മറക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ശീലം. എന്തിനെക്കുറിച്ചു വായിച്ചാലും എത്രതന്നെ വായിച്ചാലും അതിന്റെ പ്രതീതി രണ്ടുദിവസത്തിൽ കൂടില്ല. അങ്ങനെ എത്ര വായിച്ചിട്ടും അറിഞ്ഞിട്ടും ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയാത്ത മനുഷ്യന്റെ ശീലങ്ങളിലൊന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണെന്ന സാമാന്യ ധാരണയ്ക്കപ്പുറം എന്തുകൊണ്ട്, ഏതെല്ലാം മേഖലകളിൽ നിന്ന് ഈ വിപത്തിനെ തുരത്തണമെന്ന ശരിയായ ബോധ്യം പലർക്കുമില്ല. ഇന്ന് ലോകത്തു കാണുന്ന ഒട്ടുമിക്ക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടേയും ഒരു പ്രധാന കാരണം രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം പ്രചുരപ്രചാരം നേടിയ പ്ലാസ്റ്റിക് ന്റെ ഉപയോഗമായിരിക്കാം എന്ന് ഒരു നോവലിസ്റ്റ് പറഞ്ഞതായി ഓർക്കുന്നു. ഇത്തവണ എച്ച്.എൽ.എൽ. ആരോഗ്യം നിങ്ങൾക്കു മുന്നിലെത്തുന്നത് വൈവിധ്യമാർന്ന വിഷയങ്ങളുമായാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് വരുത്തിവെക്കുന്ന

ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്ലാസ്റ്റിക് നിന്ന് ബദൽ വെക്കാവുന്ന ലഭ്യമായ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നതിന്റെ പരമാവധി വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വായനക്കാർക്കായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു. വെറും വായനയിൽ നിന്നു മാറി, വായിച്ചതറിയുവാനും, അറിഞ്ഞതു പ്രവർത്തിക്കാനും സമയവും സാഹചര്യം കണ്ടെത്താൻ നമ്മളെല്ലാവരും തയ്യാറാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഇതിലെ വിഷയങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു പോലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യദായകമായ വശങ്ങളുണ്ട് പറയുന്ന 'ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാം' എന്ന ലേഖനത്തിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നാം പൊതുവെ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാത്ത അസ്ഥി സംരക്ഷണം പോലുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്ന അസ്ഥിക്ഷയ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനവുമുണ്ട്. ജീവിതശൈലിയിലെ പിഴകൾ കൊണ്ട് വന്ധ്യതയുണ്ടായേക്കുമെന്ന അലോപതി-ആയുർവ്വേദ വിദഗ്ദ്ധരുടെ നിരീക്ഷണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് ശരിയായ ഭക്ഷണം, നാട്ടുനിവ് എന്നിവയും തുടരുന്നു. രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് തങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന വിവരങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്ന ഹെൽത്ത്കെയർ സർവീസസിലെ സുഹൃത്തുക്കൾ ഇക്കുറി എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിനെ സംബന്ധിച്ച അറിവുകൾ പങ്കുവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

നല്ല വായന നേർന്നുകൊണ്ട്,
ചീഫ് എഡിറ്റർ



എച്ച്എൽഎൽ
ആരോഗ്യം

വിസ്മയമർ

എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങൾ വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് ലഭ്യമായവയാണ്. ലേഖനങ്ങളുടെ വസ്തുതാപരമായ കൃത്യത ഉറപ്പാക്കുവാൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. ആരോഗ്യക്ഷേമം ലക്ഷ്യമാക്കി പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടത് വായനക്കാരുടെ വിവേചനശക്തിക്ക് അനുസരണമായാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രയോഗവൽക്കരണത്തിലെ പിഴവുകൾക്ക് എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യം ഉത്തരവാദിയായിരിക്കില്ല.

പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിൽ ഇന്നു തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കാം

നിഹാല നാസർ

അമിതമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം വരുത്തിവെക്കുന്ന ദുഃഖ്യാപലങ്ങളെക്കുറിച്ച്.

പ്ലാസ്റ്റിക് വില്പനാണെന്ന പല്ലവി ദിനംപ്രതി കേൾക്കുന്നവരാണ് നാം. ഉപേക്ഷിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും ഇനിയും അതിനു കഴിയാത്ത ശീലങ്ങളിലൊന്നാണ് മനുഷ്യനു പ്ലാസ്റ്റിക്. നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ മേഖലയിലും സ്വാധീനം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ 'ഉപകാരിയെ' ഉപേക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന ചോദ്യത്തിന് പലപ്പോഴും ഉത്തരമില്ല. പകരം എന്തൊക്കെ വന്നാലും ഇത്രയും ഫ്ളക്സിബിളായ, അതേസമയം കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്കു ലഭിക്കുന്ന മറ്റൊരു വസ്തുവുമാണ് ഇനില്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണെന്ന സാമാന്യ ധാരണയ്ക്കപ്പുറം എന്തുകൊണ്ട്, ഏതെല്ലാം മേഖലകളിൽ നിന്ന് ഈ വിപത്തിനെ തുരത്തണമെന്ന ശരിയായ ബോധ്യം പലർക്കുമില്ല. ഇന്ന് ലോകത്തു കാണുന്ന ഒട്ടുമിക്ക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടേയും ഒരു പ്രധാന കാരണം രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം പ്രചുരപ്രചാരം നേടിയ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗമായിരിക്കാം എന്ന് ഒരു നോവലിസ്റ്റ് പറഞ്ഞതായി ഓർക്കുന്നു. പുതിയ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നതും അതുതന്നെയാണ്.

പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം
സെക്കൻഡിൽ 1500 ലധികം ബോട്ടിൽസ് വാട്ടർ (മിനറൽ വാട്ടറും സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകളും മറ്റും) അമേരിക്കയിൽ വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നു എന്നത് ഞെട്ടിക്കുന്ന കണക്കാകുന്നത് സെക്കൻഡിൽ അത്രതന്നെ എണ്ണമാണ് അവിടെ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത് എന്നുകൂടി കേൾക്കുമ്പോഴാണ്. ദിവസവും 60 മില്യൺ

പ്ലാസ്റ്റിക് വെള്ളക്കുപ്പികൾ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു വർഷം 18,834,000,000 കുപ്പികളാണ് മണ്ണിൽ കുമിത്തുകൂടുന്നത്. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പി ദ്രവിക്കാൻ 700 വർഷമെങ്കിലും എടുക്കുമെന്നാണ് കണക്ക്. പ്രതി വർഷം 28 ബില്യൺ ഗ്ലാസ്സ് ബോട്ടിലുകളും ജാറുകളും ലോകത്താകമാനം ഇപ്രകാരം നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്തവയുടെ എണ്ണം അളവ് എത്രയോ ചെറുതാണ്. നമ്മുടെ ഫോണുകളിലും കമ്പ്യൂട്ടറുകളിലും എല്ലാം പ്ലാസ്റ്റിക് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവയിൽ നിന്നെല്ലാം ശരീരത്തിന് നേരിട്ട് അപകടമേൽക്കുന്നത് കുറവാണ്. എന്നാൽ വെള്ളക്കുപ്പികൾ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ അപകടകരമാണ്. അവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ കലർന്ന് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

പ്ലാസ്റ്റിക് മനുഷ്യനിൽ
ബിപിഎ (Bisphenol A), പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ കടുപ്പവും വൃത്തിയാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസ പദാർത്ഥം. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ മാത്രമായ വൃത്തിയാക്കൽ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഈ വസ്തു, പലവിധ കാൻസറുകൾ, നാഡീരോഗങ്ങൾ, നേരത്തേയുള്ള ആർത്തവം, സ്ത്രീകളിൽ വന്ധ്യത, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം, നവജാതശിശുക്കളിലെ വൈകല്യം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നുവെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കയിൽ അടുത്തിടെയുണ്ടായ പഠനത്തിൽ അവിടുത്തെ

96 ശതമാനം സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിലും ബിപിഎ അംശമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്ന മിക്ക പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും ബിപിഎ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുപ്പിവെള്ളത്തിൽ കാർബിനോജന്റെ സാന്നിധ്യവുമുണ്ട്. വീട്ടാവശ്യത്തിനും മറ്റു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിൽ നിന്നും അതിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലേക്കോ വെള്ളത്തിലേക്കോ ബിപിഎ വിഷാംശം കലരുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസറിനും സ്ത്രീകളിൽ ബ്രസ്ട് ക്യാൻസറും (ബ്രസ്ട് ക്യാൻസറുടെ എണ്ണം) കുറയുന്നതിനും ബിപിഎ കാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീകളിലാകട്ടെ സ്തന കാൻസറിനും യൂട്ടറിൻ ഫൈബ്രോയിഡിനും വഴിവെക്കുന്നു. രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗത്തെ തുടർന്ന് ഡെന്മാർക്ക്, ഇസ്രായേൽ തുടങ്ങിയ വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാരിലെ വന്ധ്യത വലിയ തോതിൽ വർദ്ധിച്ചതായി റിപ്പോർട്ടുണ്ടായിരുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിലെ പല രാസവസ്തുക്കളും ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളിൽ വ്യതിയാനമുണ്ടാകുന്നതിനും മറ്റു ഗുരുതര ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

പ്ലാസ്റ്റിക് പരിസ്ഥിതിയിൽ
ഒരു കുപ്പിയിൽ 25 ശതമാനം ദ്രാവകം നിറച്ചു നോക്കൂ. അത്രയും ഇന്ധനം ആ കുപ്പിയുടെ ഉൽപ്പാദനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. പോളിയെത്ത്ലീൻ ടെറഫ്താലേറ്റ് എന്ന പെട്രോളിയം ഉൽപ്പന്നത്തിൽ

നിന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. 1970 കളിൽ എണ്ണക്കയറ്റമുണ്ടായതിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനക്കാരായിരുന്ന അമേരിക്ക ഇന്ന് അതേ ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ഉറക്കുമതി രാജ്യമായത് പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് കുപ്പികളുടെ നിർമ്മാണം വർദ്ധിച്ചതിനെത്തുടർന്നാണ്. കുപ്പികളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും പുനരുൽപ്പാദനത്തിനുമായി 15-17 മില്യൺ ബാരൽ ഇന്ധനം അവിടെ ആവശ്യമായിവരുന്നു. പൈപ്പ് വെള്ളം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനാവശ്യമായതിനേക്കാൾ 2000 മടങ്ങ് ഊർജ്ജം കുപ്പിവെള്ളം ഉപഭോക്താവിന്റെ കൈയിലെത്തുന്നതു വരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് കാലിഫോർണിയയിലെ പസഫിക് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് നടത്തിയ പഠനത്തിൽ പറയുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിൽ ദുരിഭാഗവും പുനരുപയോഗി (Reuse) കാൻ കഴിയാത്തവയാണ്. അവയിൽ ദുരിഭാഗവും എവിടെയെങ്കിലുമൊക്കെയായി കുമിത്തുകൂടി കിടക്കുകയും അതിലെ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ മണ്ണിലേക്കിറങ്ങി പരിസ്ഥിതിക്കും അതിലെ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ദോഷമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മൈക്രോവേവ് പ്ലാസ്റ്റിക്
മൈക്രോവേവിൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചൂടാക്കുന്നത് പൊതുവെ പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലോ കണ്ടെയ്നറുകളിലോ ആണ്. എന്നാൽ എല്ലാ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളും മൈക്രോവേവിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ തക്ക സുരക്ഷയുള്ളതല്ല. അനുവദനീയമായ പ്ലാസ്റ്റിക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രം മൈക്രോവേവിൽ എത്ര സമയം, ഏതു താപനിലയിൽ ചൂടാക്കുന്നു എന്നതിനെ അനുസരിച്ചാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിലെ രാസവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണത്തിൽ കലരുന്നത്. മൈക്രോവേവ് സുരക്ഷിതം (Microwave safe) എന്ന് മുദ്രണം ചെയ്തിട്ടുള്ള പാത്രങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. മൈക്രോവേവ് സേഫ് അല്ലാത്ത പാത്രങ്ങൾ ചൂടാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി നിർമ്മിച്ചവയല്ല. ഗ്ലാസ്സ്, സെറാമിക് പാത്രങ്ങളാണ് അഭികാമ്യം. പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മൈക്രോവേവിൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചൂടാക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ തന്നെ, ഭക്ഷണവുമായി പ്ലാസ്റ്റിക്കിന് ബന്ധമില്ല എന്നുറപ്പാക്കണം.

പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപേക്ഷിക്കാൻ അഞ്ച് കാരണങ്ങൾ
സേഫ് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്നൊരു പ്ലാസ്റ്റിക്കില്ല
പല കമ്പനികളും ബിപിഎ വിമുക്ത പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന പേരിൽ കുപ്പികളും കണ്ടെയ്നറുകളും വിൽപ്പന നടത്തുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അവയൊന്നും തന്നെ വിശ്വസനീയമല്ല. ബിപിഎസ് എന്നൊരു രാസവസ്തു അതിനു പകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. പേരിൽ കാണുന്ന വ്യത്യാസം പോലും അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾക്കില്ല എന്നത് മറ്റൊരു കാര്യം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സേഫ് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്നൊരു പ്ലാസ്റ്റിക് ഇല്ല.

പുനരുൽപ്പാദന ശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നു
പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബിപിഎ, മറ്റു രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവ സ്ത്രീകളിൽ വന്ധ്യതയും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കാൻ കാരണമാകുന്നുവെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ലോകത്ത് ഇത്തരത്തിൽ ബാധിക്കപ്പെട്ടവർ ഒട്ടനവധിയാണ്. ഗർഭധാരണത്തിലെ പിഴവുകൾക്കും, ജനന വൈകല്യങ്ങൾക്കും, കുട്ടികളിൽ ശാരീരിക-മാനസിക അനാരോഗ്യങ്ങൾക്കും പ്ലാസ്റ്റിക് കാരണമാകുന്നു.

പ്ലാസ്റ്റിക് കൊഴുപ്പുണ്ടാക്കുന്നു
കാണുകോശങ്ങളെ കൊഴുപ്പു കോശങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്ന പ്രക്രിയയിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് പ്രധാന നിദാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അമേരിക്കയിലെ മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗം യുവാക്കളും പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു കാരണമായി പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നു. എന്തെന്നാൽ, ലോകത്ത് ഏറ്റവുമധികം ഡിസ്‌പോസിബിൾ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അമേരിക്കക്കാരാണ്.

ബാക്ടീരിയയ്ക്കു സാധ്യത
ദുരിഭാഗം കുപ്പികളും ടൈപ്പ് വസ്തു പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിർമ്മിതമാണ്. ഇത് ഒരു പ്രാവശ്യത്തെ ഉപയോഗത്തിനു മാത്രമുള്ളതാണ്. എന്നാൽ 88 ശതമാനം

ആളുകളും ഇത്തരം കുപ്പികൾ ആദ്യ ഉപയോഗ ശേഷം പിന്നീട് ആഴ്ചകളോടൊപ്പം മാസങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിൽ ചൂടോ സൂര്യപ്രകാശമോ തട്ടുന്നത് കെമിക്കൽസ് അരിച്ചിറങ്ങി വെള്ളത്തിലോ ആ കണ്ടെയ്നറിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ദക്ഷിണ പദാർത്ഥങ്ങളിലോ കലരുന്നതിനിടയാക്കുന്നു. ഇത്തരം കുപ്പികളിൽ ബാക്ടീരിയയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്.

പരിസ്ഥിതിക്കും ഭോഷം

ലോകത്ത് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഭൂരിഭാഗം പ്ലാസ്റ്റിക്കും പുനരുപയോഗിക്കുകയോ പുതുക്കി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ഇവ നൂറ്റാണ്ടുകളെടുത്തു മാത്രമേ നശിക്കപ്പെടുന്നുള്ളൂ. ഇവയിലെ മാർകമായ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ മണ്ണോടലിഞ്ഞു ചേർന്ന് മനുഷ്യനും മൃഗങ്ങൾക്കും പരിസ്ഥിതിക്കും ഗുരുതര പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

നിരോധനം, നിയന്ത്രണം

ജർമ്മനിലാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പി റീസൈക്കിൾ ചെയ്യുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്. പണം നൽകി കുപ്പികൾ തിരിച്ചെടുക്കുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. മലിനീകരണം നിയന്ത്രിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം. 2009ൽ ഓസ്ട്രേലിയയിൽ കുപ്പി വെള്ളം നിരോധിക്കുന്നതിനായി അവിടുത്തെ ജനം വോട്ട് ചെയ്തതിനെത്തുടർന്ന് രാജ്യത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും കണക്കിലെടുത്ത് കുപ്പിവെള്ളം നിരോധിച്ചു. 2010ൽ കാനഡ ബിപിഎയെ മാർക വിഷമായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും 2011ൽ യൂറോപ്യൻ യൂണിയൻ കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി നിർമ്മിക്കുന്ന കുപ്പികളിൽ ബിപിഎ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിരോധിക്കുകയും ചെയ്തു. യുഎസ്, ഫ്രാൻസ്, ജർമനി, സ്വീഡൻ, ഡെന്മാർക്ക് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ ബിപിഎ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

മൂലപ്പാൽ മതി, കുപ്പിപ്പാൽ വേണ്ട

കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും നല്ല പോഷകം മൂലപ്പാലാണെന്നത് എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്ര ശാഖകളും തർക്കമില്ലാതെ സമ്മതിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. കുപ്പിപ്പാലിന് പോഷകഗുണം കുറയുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല, പ്ലാസ്റ്റിക് പാൽക്കുപ്പികൾ വളരെ അപകടകരവുമാണ്. രാസവസ്തുക്കൾ കുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് അത് ഇടയാക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിർമ്മിതമാണെന്നു പറഞ്ഞാലും കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ റിസ്ക് എടുക്കരുതെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധപരദേശം. പ്ലാസ്റ്റിക് സ്ത്രോക്കളുടെ കാര്യവും ഇങ്ങനെതന്നെ. കുട്ടികളുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങളിലും മറ്റു ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും വിവിധങ്ങളായ വിഷാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഉപേക്ഷിക്കുകയോ ബദൽ മാർഗം സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.



പ്ലാസ്റ്റിക്കും സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളും

പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഉപഭോക്താക്കൾ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളാണ്. പ്ലേ സ്കൂൾ തലം മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് വെള്ളവും പലഹാരങ്ങളും ഉച്ചഭക്ഷണവുമൊക്കെ പല നിറത്തിലും രുപത്തിലുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലാണ് നാം കൊടുത്തുവിടുന്നത്. സ്കൂൾ പാത്രങ്ങളും മറ്റും ലഭ്യമായ സാഹചര്യത്തിലാണിതെന്നോർക്കണം. ചെറുപ്പം മുതൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ഉണ്ടാകാൻ ശീലിപ്പിച്ച് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്കാണ് നാം അവരെ തള്ളിവിടുന്നത്. പ്രൈമറി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളെ മുതൽ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളെ വരെ റോഡിൽ നിന്നും വഴിയരികിൽ നിന്നും പ്ലാസ്റ്റിക് പെറുകിമാറ്റാൻ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നവർ കുട്ടികളെ അവരുടെ ബാഗിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തിനെ എടുത്തുമാറ്റാൻ ബോധവൽക്കരണം നടത്തേണ്ട സമയമായിരിക്കുന്നു.

ബദൽ മാർഗങ്ങൾ

സ്റ്റെയിൻലെസ്സ് സ്കീൽ സ്ത്രോ, ഗ്ലാസ്സ് വാട്ടർ ബോട്ടിലുകൾ, സ്റ്റെയിൻലെസ്സ് സ്കീൽ കണ്ടെയ്നറുകൾ, ഗ്ലാസ്സ് വാട്ടർ കൂളേഴ്സ് ഇങ്ങനെ ലഭ്യമായ മാർഗങ്ങൾ പരമാവധി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് ചെയ്യാനുള്ളത്.




പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഉപഭോക്താക്കൾ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളാണ്. പ്ലേസ്കൂൾ തലം മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് വെള്ളവും പലഹാരങ്ങളും ഉച്ചഭക്ഷണവുമൊക്കെ പല നിറത്തിലും രുപത്തിലുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലാണ് നാം കൊടുത്തുവിടുന്നത്. സ്കൂൾ പാത്രങ്ങളും മറ്റും ലഭ്യമായ സാഹചര്യത്തിലാണിതെന്നോർക്കണം.

വിവിധ തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ

പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളുടേയും പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ടെയ്നറുകളുടേയും താഴ്ഭാഗത്ത് ഒരു ത്രികോണവും അതിനുള്ളിലൊരു നമ്പരും (ഒന്നു മുതൽ ഏഴു വരെ എന്തെങ്കിലുമൊന്ന്) ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ റീസൈക്കിൾ നമ്പരാനിത്. നിർമ്മാണത്തിനുപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവ പുതുക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണോ എന്ന് ഉപഭോക്താക്കളെ അറിയിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം. നമ്പരുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നതിങ്ങനെ.



1 PETE Polyethylene Terephthalate - വെള്ളം, സോഡ തുടങ്ങിയവയുടെ കുപ്പികൾ നിർമ്മിക്കുന്നതും ഏറ്റവുമധികം ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതുമായ തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കാണിത്. ഈ കുപ്പികൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. മറ്റു കുപ്പികളേക്കാൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് സൂക്ഷിരമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതായതിനാൽ ഇതിൽ ബാക്ടീരിയ സാന്നിധ്യമുണ്ടാകും. സൂര്യപ്രകാശമോ ചൂടോ ഏൽക്കുമ്പോൾ ഇത്തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ ദ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഇത് ഒരു പ്രകടമായ പ്രക്രിയയല്ല. ഈ ദ്രവീകരണ പ്രക്രിയയിലൂടെ അരിച്ചിറങ്ങുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കുപ്പിക്കുള്ളിലെ വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്.



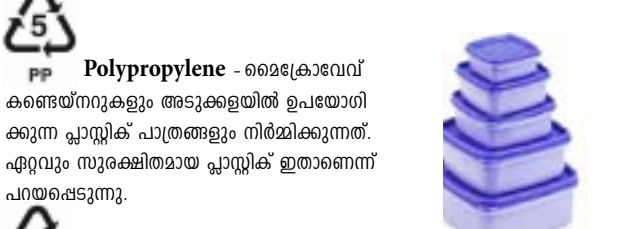
2 HDPE High density polyethylene - പാൽ, ജ്യൂസ്, ഷാനു, ഡിറ്റർജന്റ്, മോട്ടോർ ഓയിൽ തുടങ്ങിയവയുടെ കുപ്പികൾ, വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന വാട്ടർ ബോട്ടിലുകൾ എന്നിവ ഈ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിർമ്മിതമാണ്. തണുത്ത വെള്ളം പോലെയുള്ള സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനാണെങ്കിൽ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് കുഴപ്പമില്ലാത്ത തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കാണിത്. എന്നാൽ ചൂടുള്ള സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നത് രാസവസ്തുക്കൾ ചോരുന്നതിനിടയാക്കും. സുരക്ഷിതമായ മൂന്ന് തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളിൽ ഒന്നായി ഇത് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.



3 V Polyvinyl chloride or PVC പ്ലംബിങ്ങ് പൈപ്പുകൾ, പാചക എണ്ണയുടെ കവർ, മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഈ നമ്പർ കാണാൻ സാധിച്ചേക്കാം. ഇവ പുനരുപയോഗിക്കുന്നത് വളരെ അപകടകരമാണ്. ഇത്തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ മുദുവാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഫ്തലേറ്റ്സ് എന്ന ഘടകത്തിന്റെ സാന്നിധ്യമാണ് ഇതിനെ അപകടകാരിയാക്കുന്നത്.



4 LDPE Low-density polyethylene ഇത് പുനരുപയോഗ സാധ്യമാണ്. ഷോപ്പിങ്ങ് ബാഗ്, കാർപ്പെറ്റ്, ബ്രബ്ബ് ബാഗ്, ഞെരുക്കാൻ കഴിയുന്നതും വളയുന്ന തരത്തിലുള്ള തുമ്പായ കുപ്പികൾ, കണ്ടെയ്നറുകൾ എന്നിവ ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്.



5 PP Polypropylene - മൈക്രോവേവ് കണ്ടെയ്നറുകളും അടുക്കളയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളും നിർമ്മിക്കുന്നത്. ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ഇതാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.



6 PS Polystyrene - മുട്ടകളും മറ്റും ട്രാൻസ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന കാർട്ടണുകളും സ്റ്റീറോഫോം കപ്പുകളും കോപാക്സ് ഡിസ്ക് (സിഡി) കമ്പുകളും ഹേഴ്സുകളിലും മറ്റും ദക്ഷിണം പാഴ്സൽ ചെയ്യാനനുപയോഗിക്കുന്ന കണ്ടെയ്നറുകളും നിർമ്മിക്കുന്നത് ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിച്ചാണ്. ഒരു കാരണവശാലും പുനരുപയോഗിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത പ്ലാസ്റ്റിക്കാണിത്. റീസൈക്കിൾ ചെയ്യാൻ പ്രയാസമുള്ളതും, പരിസ്ഥിതിക്ക് ഏറ്റവും അപകടം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും ഇതുതന്നെ.



7 OTHER Polycarbonate - മേൽപ്പറഞ്ഞ ആറുതരം പ്ലാസ്റ്റിക്കിലും ഉൾപ്പെടാത്ത എല്ലാം ഈ നമ്പരിലാണ് വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നത്. ബേബി ബോട്ടിലുകളും സ്പോർട്ട്സ് ബോട്ടിലുകളും നിർമ്മിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കാണിത്. ഇത്തരം പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ചൂടുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ എടുക്കുന്നത് രാസവസ്തുക്കൾ കലരാൻ കാരണമാകും. സൺഗ്ലാസ്സിലും ഐ പോഡ് കേസിലുമൊക്കെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇവയിൽ ബിപിഎ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് സ്തന കാൻസർ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് വീണ്ടും ഉപയോഗയോഗ്യമാണെന്നും അല്ലെന്നും വാദമുണ്ട്.

ഇനിയെങ്കിലും..

3, 6, 7 എന്നീ നമ്പരുകളിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. 2, 4, 5 എന്നിവ കാര്യമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാത്തവയായതിനാൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. നമ്പർ 1 പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെക്കുറിച്ച് സുരക്ഷിതമാണെന്നും അല്ലെന്നും അഭിപ്രായങ്ങളുണ്ട്. പ്ലാസ്റ്റിക് അപകടകാരിയാണ് എന്ന വിഷയത്തിൽ തർക്കമില്ലാതിരിക്കെ സാധ്യതകൾക്ക് ഇടം കൊടുക്കാതെ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുതന്നെയാണ് നല്ലത്.



ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാം

ആൽബിൻ കുര്യൻ

ഭക്ഷണകാര്യത്തിലും വ്യായാമത്തിലും മുറുത്തൊരു ജീവിക്കുന്നവർക്കു പോലും ശരീരം ഇടയ്ക്ക് റിഫ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിലെ അനാവശ്യ കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാനും ദുർമേദസ് കുറയ്ക്കാനും അലോപ്പതിയിലും ആയുർവേദത്തിലും ഒരുപോലെ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ചികിത്സാ രീതിയാണ് ഉപവാസം (Fasting). അലോപ്പതിയിൽ പ്രധാനമായും വണ്ണം കുറയ്ക്കൽ മാത്രമാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ ഗുണമായി പറയാറുള്ളതെങ്കിലും ആയുർവേദത്തിൽ ഇത് ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമാണ്.

ഖരമുപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടും ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ടുമാണ് ഉപവസിക്കുന്നത്. പഴച്ചാറുകൾ മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജ്യൂസ് ഫാസ്റ്റിംഗുമുണ്ട്. എന്നാൽ വെള്ളം പോലും കുടിക്കാതെയുള്ള ഡ്രൈ ഫാസ്റ്റിംഗ് പൊതുവെ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടാറില്ല. ഭക്ഷണം ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് കുറയുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ അമിതമായി അടിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുകയും തത്ഫലമായി ദാഹം കുറയുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾക്ക് മാസത്തിൽ മൂന്നു തവണയോ ആഴ്ചയിൽ ഒരു തവണയോ ഉപവസിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കില്ല. എന്നാൽ അതിലേറെ ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉപവാസം അലോപ്പതി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറില്ല. പ്രമേഹരോഗികൾ, വൃക്കരോഗികൾ, എഴുപത് വയസിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ഉപവാസം അഭികാമ്യമല്ല. എന്നാൽ പ്രായമായവർക്ക് വളരെ സുരക്ഷിതമായി അവലംബിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് ജ്യൂസ് ഫാസ്റ്റിംഗ്. കുട്ടികളിലും പൊതുവെ ഒരു ദിവസത്തെ ഫാസ്റ്റിംഗ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. അമിതവണ്ണമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇത് നല്ലതാണ്.

എന്നാൽ ആയുർവേദ ചികിത്സാരീതികളിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ ധർമ്മം ദാഹം കുറയ്ക്കുന്നതുമാത്രമല്ല, ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗ്ഗം കൂടിയാണിത്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ ശരീരം സ്വയം വൃത്തിയാക്കുന്നു. വെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് നാൽപ്പതു ദിവസം വരെ പോഷണത്തിന്റെ കുറവ് ഉണ്ടാകില്ല എന്നാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ പക്ഷം. ഉപവാസസമയത്തും ആരോഗ്യമുള്ള പേരുകോശങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിൽ കുറവുണ്ടാകുകയില്ല. അവയുടെ വലിപ്പത്തിൽ കുറവുണ്ടാകുമെന്ന് മാത്രം. എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം മുഴുവനായും പുറന്തള്ളിക്കഴിയുന്നതോടെ ഇവ പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുകയും ചെയ്യും. സാധാരണഗതിയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്താക്കാൻ ശ്വാസകോശങ്ങൾ, കരൾ, വൃക്കകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഫാസ്റ്റിംഗ് സമയത്ത് വിയർപ്പ്, ഛർദ്ദി, കഫം, ഡയറിയിൽ തുടങ്ങിയ അസാധാരണ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സന്ധികളിലും രക്തക്കുഴലുകളിലും അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന മാലിന്യമാണ് ഇങ്ങനെ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. ഉപവാസത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലെ നശിച്ചതും ആരോഗ്യമില്ലാത്തതുമായ കോശങ്ങളും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ, അനാവശ്യ കൊഴുപ്പും കട്ടപിടിച്ച കഫവും ലിംഫുകളിലെ മാലിന്യവും ഇല്ലാതാകുന്നു. കൂടാതെ ശരീരം സ്വയം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതുവഴി ആയുർദൈർഘ്യവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഊർജം മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കപ്പെടും. സ്വാഭാവികമായി തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുകയും ഉയർന്ന ചിന്താശേഷി നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഫലങ്ങളൊക്കെ തുടക്ക

ത്തിൽ തന്നെ ലഭിക്കണമെന്നില്ല. മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്ന പ്രവർത്തനം മൂലം ആദ്യദിവസങ്ങളിൽ തലവേദന, സന്ധികളിൽ വേദന തുടങ്ങിയവയും ഉണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ ഇതിനു ശേഷം സുഗമമായ രക്തചംക്രമണം വഴി തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യും. നാഡീവ്യവസ്ഥ സന്തുലിതപ്പെടുകയും അവയവങ്ങൾ ശുചീകരിക്കപ്പെടുകയും നവചൈതന്യം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ ആരോഗ്യമുള്ള ത്വക്ക്, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛാസം, ഉയർന്ന വൈകാരിക സ്ഥിരത എന്നിവയും ഉപവാസത്തിലൂടെ നേടാനാകും.

വണ്ണമുള്ളവർക്ക് വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ മാത്രമല്ല മെലിഞ്ഞവർക്ക് ശരീരപുഷ്ടി നേടാനും ഉപവാസം ഉത്തമമാണ്. ഉപവാസം ഫലമായി ശരീരം ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന ഊർജത്തിൽ കുറവുണ്ടാകുന്നു. അതുവഴി ഉപവാസശേഷം ഭക്ഷണത്തിലൂടെ അധികമായി ലഭിക്കുന്ന ഊർജം ശരീരത്തിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുകയും വളരെ പെട്ടെന്ന് ശരീരദാഹം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

എങ്ങനെ ഉപവസിക്കാം ?

ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിച്ചും പഴച്ചാറുകൾ കുടിച്ചും ഉപവസിക്കാം. ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട പോഷണം മാത്രം ലഭിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ജ്യൂസ് ഫാസ്റ്റിംഗിന്റെ മെച്ചം. നീണ്ടകാലയളവിൽ ഉപവസിക്കാൻ യോജിച്ച മാർഗ്ഗമിതാണ്. പ്രയോധനവും ഇണങ്ങുന്ന രീതിയാണിത്. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും) മാത്രം കഴിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ദാഹിക ഉപവാസവും ഉണ്ട്.

ശുദ്ധജലം, പഴച്ചാറുകൾ, പച്ചക്കറി ജ്യൂസുകൾ, പച്ചയായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും എന്നിവ ഉപവാസ സമയത്ത് കഴിക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. എന്നാൽ, പാകം ചെയ്ത പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, ബ്രഡ്, പാൽ, മുട്ട, മറ്റ് സസ്യാഹാര ഭക്ഷണങ്ങൾ, ചായ, കാപ്പി, തുടങ്ങിയവ പാടെ ഒഴിവാക്കണം. മദ്യപാനവും പുകവലിയും വേണ്ട വേണ്ട.

ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിച്ചുള്ള വാട്ടർ ഫാസ്റ്റിംഗ് പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഹൈപ്പർടെൻഷൻ രോഗമുള്ളവർക്കും ഹൃദ്രോഗികൾക്കും ചേർന്നതല്ല. പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ പിറ്റേന്ന് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുന്നു. വാട്ടർ ഫാസ്റ്റിംഗ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് പെട്ടെന്ന് എണീക്കുമ്പോഴും മറ്റും തലചുറ്റലും കണ്ണുകളിൽ ഇരുട്ടുകയുമുന്ന അവസ്ഥയും ഉണ്ടായേക്കാം. എണീക്കുന്നതിനു മുമ്പ് രണ്ടു തവണ ശ്വാസം വലിച്ചുവിട്ടാൽ മതിയാവും. ആരോഗ്യമുള്ളവരിൽ ജ്യൂസ് ഫാസ്റ്റിംഗ് മുഴുതു ദിവസം വരെ നീളുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. എല്ലാത്തരം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ജ്യൂസിനായി ഉപയോഗിക്കാം. ജ്യൂസുകൾ പരസ്പരം കൂട്ടിക്കലർത്തരുതെന്നു മാത്രം. വിശക്കുമ്പോഴെല്ലാം വിശപ്പുമാറുന്നതുവരെ ജ്യൂസു കുടിക്കാം. എന്നാൽ വയറു നിറയരുത്. ഉപവാസത്തിനിടെ വായ്നാറ്റം സാധാരണമാണ്. ഉപ്പുവെള്ളം കൊണ്ടു വായ് കഴുകിയാൽ ഇതു പരിഹരിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. വിയർപ്പിലൂടെ പതിവിലധികം മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്നതിനാൽ ദിവസേനയുള്ള കുളിമുടക്കരുത്.

ആരോഗ്യവാന്മാരായ ആളുകൾക്ക് സ്വന്തം ശരീരത്തിനു നവജീവൻ നൽകാൻ ഉപവാസത്തിൽപരം മികച്ച മാർഗ്ഗമില്ല. വണ്ണം കുറയ്ക്കുകയെന്നത് മാത്രമാകരുത് ലക്ഷ്യമെന്നു മാത്രം.

വർധിക്കുന്ന വന്ധ്യത: മാറ്റേണ്ടത് ജീവിതശൈലി

ആതിര വി. അഗസ്റ്റിൻ

ഗർഭധാരണത്തിൽ പുരുഷനുള്ളതിനേക്കാൾ സ്ത്രീയുടെ പ്രായത്തിന് പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്. എന്നാൽ ഏറിയ ശതമാനം പേരുടേയും കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. യോനിയുടെ മുൻഭാഗത്തെ മാംസപേശികൾ കൂടുതൽ വളരുക, ജന്മനാലുള്ള തകരാറുകൾ ഉണ്ടാവുക തുടങ്ങിയ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ശരിയായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് കഴിയാതെ വരാറുണ്ട്. ഇത് വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാവും. അണ്ഡോൽപാദനത്തിൽ തകരാർ സംഭവിക്കുന്നതും വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാണ്. പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി, അമിത വണ്ണം, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, തുടങ്ങിയവ ശരിയായ അണ്ഡോൽപാദനത്തിന് തടസമാവുന്നു. മുൻ നടത്തിയ ശസ്ത്രക്രിയയെത്തുടർന്ന് അണ്ഡവാഹിനി കൂഴലുകളിൽ അണുബാധയുണ്ടായാൽ തടസമുണ്ടാവാറുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇതും വന്ധ്യതയ്ക്ക് ഇടയാക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളിൽ പ്രധാനമായും വന്ധ്യതയുണ്ടാകുന്നത് എൻഡോമെട്രിയോസിസ് (ഗർഭപാത്രത്തിനകത്തെ പാളിയായ എൻഡോമെട്രിയം അണ്ഡാശയത്തിലും മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലും ചുറ്റിപ്പിണഞ്ഞ് വളരുന്ന അവസ്ഥ) മൂലമാണ്. ജീവിത ശൈലിയാണ് പലപ്പോഴും ഇത്തരം സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുന്നത്. ചുരുങ്ങിയ ദൂരം പോലും വാഹനങ്ങളിലാണ് ഏറെപ്പേരും സഞ്ചരിക്കുന്നത്. ശരീരം അനങ്ങാതെ ചെയ്യുന്ന ജോലിയാണ് ഇന്ന് പലർക്കും താൽപ്പര്യം. ആവശ്യത്തിന് അധ്വാനം ഇല്ലാതെ വരുന്നത് ശാരീരികാവസ്ഥയെ മാത്രമല്ല മാനസികാവസ്ഥയെയും ബാധിക്കുന്നു. സ്ത്രീകളിലെ വലിയ അപാകതയാണ് കൃത്യതയില്ലാത്ത ഭക്ഷണം. കഴിക്കുമ്പോഴൊക്കെ ധാരാളം കഴിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് ശരീരം അധികമായി വണ്ണം വെയ്ക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. വണ്ണം വെക്കുമ്പോൾ ശരീരതാപനില വർധിക്കുന്നു. ഇത്തരം ശരീരങ്ങളിലേക്കെത്തുന്ന ബീജം അധികസമയം നിൽക്കില്ല. ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കുകയും കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ഏക പ്രതിവിധി.

വന്ധ്യത തിരിച്ചറിയാനുള്ള പരിശോധനകൾ
അൾട്രാസോണോഗ്രാഫി, ഹിസ്റ്ററോസ്കോപ്പി, ബീജ ആന്റിബോധി ടെസ്റ്റ് എന്നിവയാണ് വന്ധ്യത തിരിച്ചറിയാനായി സ്ത്രീകളിൽ നടത്തുന്ന പരി

ശോധനകൾ. വന്ധ്യതയെക്കുറിച്ചു ഓവുലേഷൻ ഇൻഡക്ഷൻ, ട്രീറ്റ്മെന്റ് ഓഫ് ഇൻഫെക്ഷൻസ്, ലാപ്രോസ്കോപ്പി ആന്റ് ഹിസ്റ്ററോസ്കോപ്പി, ഐ. യു. ഐ, ഐ. വി. എഫ്, ഇക്സി എന്നീ ചികിത്സാ രീതികൾ അലോപ്പതിയിലും നിരവധി ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകളും സ്ത്രീകളിൽ നടത്തിവരുന്നു.

വന്ധ്യതയ്ക്ക് അലോപ്പതി ചികിത്സ

ഐ. യു. ഐ
ഗർഭാശയത്തിനുള്ളിലേക്ക് ദർത്താവിന്റെ ബീജം പ്രത്യേക കുഴൽ വഴി കൃത്രിമമായി നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനേയാണ് ഐ. യു. ഐ എന്നു പറയുന്നത്. ബീജത്തിന്റെ എണ്ണം കുറവുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ ബീജം കഴുകി സാന്ദ്രീകരിച്ച് ഒരു കുഴൽവഴി കൃത്രിമമായി ഗർഭാശയത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാരണമറിയാത്ത വന്ധ്യത, ശുക്ലത്തിലെ ബീജത്തിന്റെ അളവു കുറവ്, രോഗപ്രതിരോധപരമായ കാരണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ രീതി ഫലപ്രദമാണ്.

ഐ. വി. എഫ്
ദമ്പതികളിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച അണ്ഡവും ബീജവും ശരീരത്തിന് പുറത്തു വെച്ച് ടെസ്റ്റുട്രുബുകളിൽ നിക്ഷേപിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന ദുർബ്ബലത ഗർഭാശയത്തിൽ നിക്ഷേപിച്ച് ഗർഭധാരണം നടത്തുന്ന രീതിയാണ് ഐ. വി. എഫ്. ഗർഭധാരണത്തിന്റെ തകരാർ കൊണ്ട് ഗർഭം ധരിക്കാൻ കഴിയാത്തവരിൽ ഈ രീതി സാധ്യമല്ല. അണ്ഡാശയത്തിന്റെ പ്രവർത്തന തകരാർ ഉള്ളവർക്കും ഈ രീതി ഗുണകരമല്ല. ഐ. വി. എഫ് ചെയ്യുന്നവരിൽ പ്രായം ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. നാൽപ്പതു വയസു കഴിഞ്ഞവരിൽ ഈ രീതിയിൽ ഗർഭം ധരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവായാണ് കാണുന്നത്.

ഇക്സി
ശക്തമായ സൂഷ്മദർശിനിയുടെ സഹായത്തോടെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ബീജം കണ്ടെത്തി അണ്ഡത്തിന്റെ സൈറ്റോപ്ലാസ്മത്തിലേക്ക് നേരിട്ട് കുത്തിവെക്കുന്നു. വളരെ നേരിയ ഗ്ലാസ് സൂചി ഉപയോഗിച്ചാണ് കുത്തിവെപ്പ്. സങ്കലനം നടന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ബീജാണുസംയുക്തത്തെ ഗർഭാശയത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. 25-40 ശതമാനം വരെ വിജയസാധ്യതയുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണിത്.

ചികിത്സ ആയുർവ്വേദത്തിൽ

ദമ്പതിമാർ ആറു മാസം ഒരുമിച്ച് താമസിച്ച് സ്ഥിരമായ ലൈംഗിക ബന്ധം പുലർത്തിയിട്ടും ഗർഭം ധരിക്കാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വന്ധ്യതയെക്കുറിച്ച് സംശയിക്കേണ്ടതുണ്ടൂ. സ്വാഭാവികമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ദമ്പതിമാരിൽ 75 ശതമാനം പേർക്കും വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് ആറ് മാസത്തിനുള്ളിൽ ഗർഭധാരണം നടക്കാറുണ്ട്. വന്ധ്യതയ്ക്ക് നിരവധി കാരണങ്ങളുണ്ട്. സ്ത്രീ വന്ധ്യതയ്ക്ക് പ്രത്യേകം ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിലില്ല. രോഗ ചികിത്സ, ശരീരശുദ്ധി ചികിത്സ, ഗർഭധാരണ ചികിത്സ എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളായാണ് ചികിത്സ നടത്തുന്നത്. നിരൂപദ്രവമായ ആർത്തവത്തേക്കാൾ അന്ധ്യസ്ഥതകളും വേദനയുമുള്ള ആർത്തവക്കാരിലാണ് ഗർഭധാരണം വേഗം നടക്കാനുള്ള സാധ്യത. ക്രമമായ ആർത്തവത്തിനും ശുദ്ധിക്കും എള്ളു കഷായം സേവിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വാതീക ദോഷമാണ് സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലും കണ്ടുവരുന്നത്. ഓരോ മാസമുറ സമയത്തും ശ്രദ്ധയില്ലാത്തതാണ് ഇതിന്റെ കാരണം. ആറുമാസം മുടക്കമില്ലാതെ വൈദ്യനിർദ്ദേശത്തോടെ ചികിത്സിച്ചാൽ തന്നെ സ്ത്രീകളുടെ വന്ധ്യത മാറാവുന്നതേയുള്ളൂവെന്ന് ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു. ആയുർവേദ ചികിത്സ ചെയ്യുമ്പോൾ പല കാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

ശീലങ്ങൾ മാറ്റണം

ദുസ്വാഭാവങ്ങൾ മാറ്റുകയാണ് ആദ്യപടി. തേച്ചുകുളി ശീലമാക്കണം. വായ് ശുചിത്വം പാലിക്കണം. പല്ലുകളുടെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പരുത്തി വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. തലയിൽ താളി ഉപയോഗിച്ച് കുളിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. **ഭക്ഷണം**
ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. അമിതമായി വണ്ണം വെക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നാരുകൾമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കണം. ബ്രോയിലർ ചിക്കൻ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒരു ദിവസം നാലു മണിക്കൂറിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗവും നല്ലതല്ല. ശരീരത്തിൽ ഇറുകി നിൽക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക. കുളിക്കാൻ ചൂടുവെള്ളം ഉപ

യോഗിക്കാത്തതാണ് നല്ലത്. ഉറുമാമ്പഴം ധാരാളം കഴിക്കുന്നത് വേഗത്തിൽ ഗർഭധാരണം സംഭവിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. എണ്ണയിൽ വറുത്തതും, അമിതമായി എരിവ്, പുളി എന്നിവ ചേർത്തതുമായ ഭക്ഷണം അമിതമായും തുടർച്ചയായും കഴിക്കുന്നത് പ്രത്യുൽപാദന ശേഷിയെ ബാധിക്കും. മാംസവും കൊഴുപ്പും കൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ ഡീസീസ് പോലുള്ള രോഗത്തിന് സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അമിത ഭക്ഷണവും അൽപ ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കുക.

വ്യായാമം
ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണം മാത്രം പോരാ വ്യായാമവും വേണമെന്നു പറയുന്നതു പോലെ പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥ ഭംഗിയായി നിർവഹിക്കണമെങ്കിലും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. ആയുർവ്വേദ വിധി പ്രകാരം അണ്ഡോൽപാദനം കൂടാൻ ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമം നീന്തലാണ്. ദിവസവും നിവർന്നുള്ള നടത്തവും ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. കാൽമുട്ട് നിലത്ത് കുത്തി നെറ്റി തറയിൽ മുട്ടുന്ന തരത്തിൽ നമസ്കരിക്കുന്നത് ഗർഭാശയ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

ഹോമിയോപതിയിൽ വന്ധ്യതാ ചികിത്സ

ഓരോ രോഗിക്കും ഹോമിയോപ്പതിയിൽ നൽകുന്ന ഔഷധ രീതി വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കും. രോഗിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രത്യേകതകൾ, കുടുംബ ചരിത്രം, തുടങ്ങി നിരവധി കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിച്ചാണ് ഹോമിയോപതിയിൽ ഓരോ രോഗിക്കും ചികിത്സ തീരുമാനിക്കുന്നത്. ഡോക്ടർ പറയുന്ന രീതിയിലുള്ള ജീവിത രീതിയും ഭക്ഷണക്രമവും കൃത്യമായി പാലിക്കണം. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കണം. നിരവധി പേരിൽ വന്ധ്യതാ ചികിത്സ ഫലപ്രദമായതായി ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു.

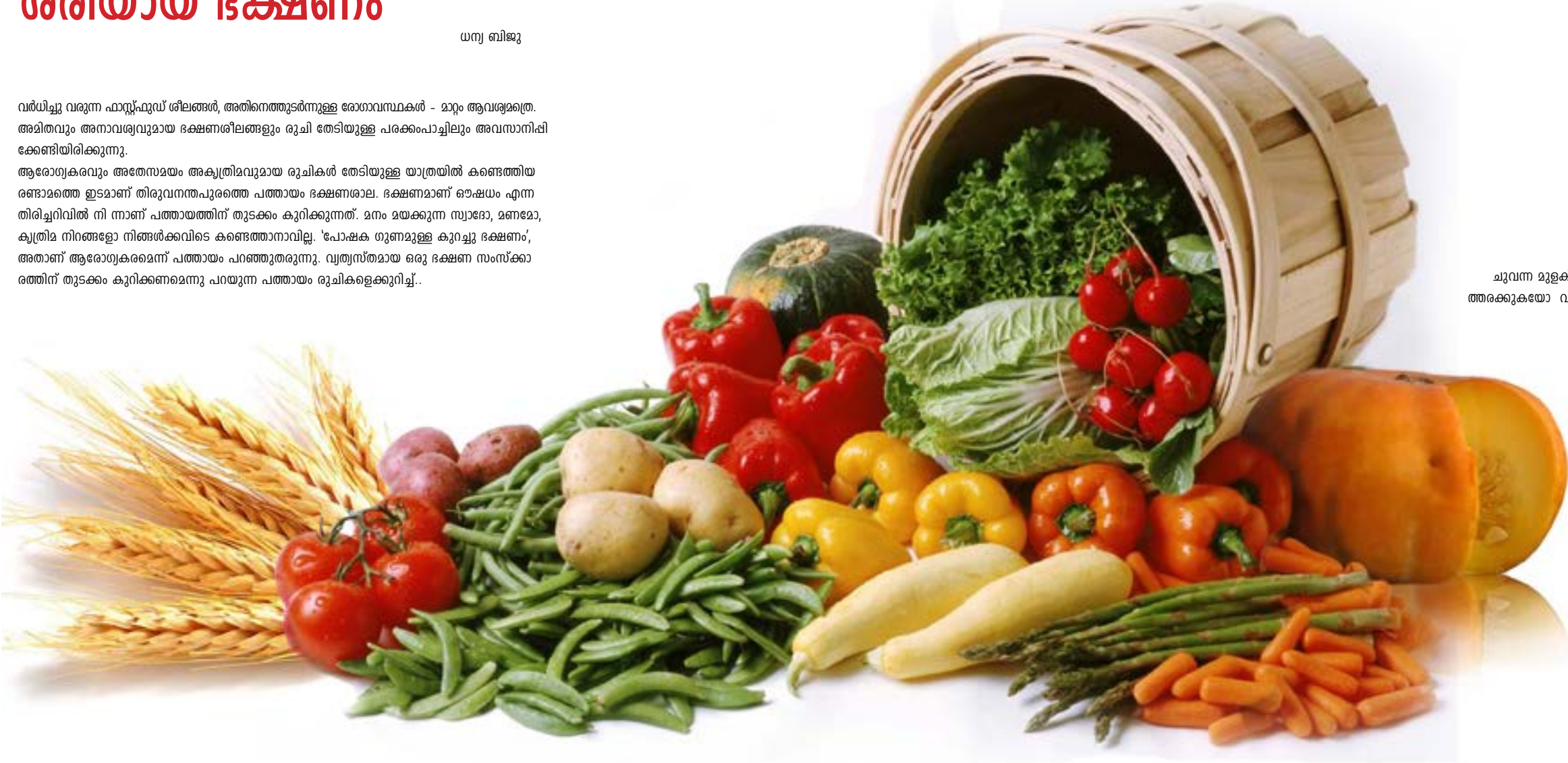


ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് ശരിയായ ഭക്ഷണം

ധന്യ ബിജു

വർധിച്ചു വരുന്ന ഫസ്റ്റ്-വേൾ ശീലങ്ങൾ, അതിനെത്തുടർന്നുള്ള രോഗാവസ്ഥകൾ - മാറ്റം ആവശ്യമത്രെ. അമിതവും അനാവശ്യവുമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളും രുചി തേടിയുള്ള പരക്കംപാച്ചിലും അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരവും അതേസമയം അക്യൂട്ടിമവുമായ രുചികൾ തേടിയുള്ള യാത്രയിൽ കണ്ടെത്തിയ രണ്ടാമത്തെ ഇടമാണ് തിരുവനന്തപുരത്തെ പത്തായം ഭക്ഷണശാല. ഭക്ഷണമാണ് ഔഷധം എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ നിന്നാണ് പത്തായത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുന്നത്. മനം മയക്കുന്ന സ്വാദോ, മണമോ, കൃത്രിമ നിറങ്ങളോ നിങ്ങൾക്കവിടെ കണ്ടെത്താനാവില്ല. 'പോഷക ഗുണമുള്ള കുറച്ചു ഭക്ഷണം', അതാണ് ആരോഗ്യകരമെന്ന് പത്തായം പറഞ്ഞുതരുന്നു. വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ഭക്ഷണ സംസ്കാരത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കണമെന്നു പറയുന്ന പത്തായം രുചികളെക്കുറിച്ച്..



സാമ്പാർ (10 പേർക്ക്)

ചുവന്ന മുളക്, കായം, പുളി, പരിപ്പ്, എന്നിവ ചേർക്കാത്തതും വറുത്തരക്കുകയോ വറുത്തിടുകയോ ചെയ്യാത്തതുമായ പ്രകൃതി സാമ്പാർ.

- ഇളം വെണ്ടക്ക - 100 ഗ്രാം
- മുരിങ്ങ - 100 ഗ്രാം
- തക്കാളി - 300 ഗ്രാം
- മത്തൻ - 50 ഗ്രാം
- വെണ്ടക്ക - 100 ഗ്രാം
- വെള്ളരി - 50 ഗ്രാം
- ചേന - 50 ഗ്രാം
- കാരറ്റ് - 100 ഗ്രാം
- പച്ചക്കായ - 1 (തോൽ കളയാതെ)
- തേങ്ങ - 1 മുറി
- വെളിച്ചെണ്ണ - 2 ടീസ്പൂൺ
- മല്ലിപ്പൊടി - 2 ടീസ്പൂൺ
- മഞ്ഞൾപ്പൊടി - അര സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് - 10 എണ്ണം
- ഉരുളക്കിഴങ്ങ് - 50 ഗ്രാം (തോൽ കളയാതെ)
- ഇഞ്ചി - 1 കഷണം
- വെള്ളം - 1 ലിറ്റർ
- കറിവേപ്പില
- മല്ലിയില
- ഉപ്പ്

മത്തൻ പായസം (10 പേർക്ക്)

നന്നായി പഴുത്ത മത്തൻ - 2 കിലോ

- തേങ്ങ - 2 എണ്ണം
- ശർക്കര - 250 ഗ്രാം
- അണ്ടിപ്പരിപ്പ് - 50 ഗ്രാം
- ഉണക്കമുന്തിരി - 25 ഗ്രാം
- ഏലക്കായ - 10 ഗ്രാം
- തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മത്തൻ തോൽ കളഞ്ഞ് ചുരണ്ടിയെടുത്ത് വെക്കുക. തേങ്ങ ചിരകി അര ലിറ്റർ ഒന്നാം പാലും ഒന്നര ലിറ്റർ രണ്ടാം പാലും എടുക്കുക. ശർക്കര അൽപ്പം വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉരുക്കി എടുത്തശേഷം മത്തനും രണ്ടാം പാലും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്തതിനു ശേഷം ഒന്നാം പാലും അണ്ടിപ്പരിപ്പും ഉണക്കമുന്തിരിയും ഏലക്കാപൊടിയും ചേർത്താൽ മത്തൻ പായസം റെഡി.

ഗോതമ്പ് കഞ്ഞി (5 പേർക്ക്)

- ഗോതമ്പ് - 300 ഗ്രാം
- തേങ്ങ - 1 എണ്ണം
- വെള്ളം - 1.5 ലിറ്റർ
- ഇന്ത്യപ്പ - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം മുളപ്പിച്ച ഗോതമ്പ് 1.5ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുക. തേങ്ങ അരച്ചതും ആവശ്യത്തിന് ഇന്ത്യപ്പും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

ചീരത്തോരൻ (10 പേർക്ക്)

- പച്ചച്ചീര / ചുവന്ന ചീര - 500ഗ്രാം
- തേങ്ങ - 1 മുറി
- പച്ചമുളക് - 2 എണ്ണം
- വെളിച്ചെണ്ണ - 2 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം ചീര കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഒരു മണിക്കൂർ ഉപ്പു വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവെക്കുക. തേങ്ങ ചിരകി, പച്ചമുളക് കഷ്ണങ്ങളാക്കി വെക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയും പച്ചമുളകും ചീര ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് തിരുമ്മിയ ശേഷം പാചകം ചെയ്യുക. പാകമായാൽ ഇറക്കിവെച്ച് തേങ്ങയും ഉപ്പും ചേർക്കുക. ചീരത്തോരൻ തയ്യാർ.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം കഷ്ണങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി മുറിക്കും മുൻപ് 1 മണിക്കൂർ ഉപ്പു വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവെക്കുക. ശേഷം ഇവ കനം കുറച്ച് മുറിച്ചെടുക്കാം. തേങ്ങ ചിരകിയത് പച്ചമുളകും ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് അരക്കുക. 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും, മല്ലിപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കഷ്ണങ്ങൾ (വെണ്ടക്ക ഒഴികെ) വേവിക്കുക. പകുതി വേവുമ്പോൾ വെണ്ടക്ക ചേർക്കുക. പിന്നീട് തേങ്ങ അരച്ചതും പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മല്ലിയിലയും കറിവേപ്പിലയും ചേർക്കുക. എന്തെന്നാൽ - പ്രകൃതിജീവനത്തിൽ തേങ്ങ, തേങ്ങപ്പാൽ, വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവ പാചകശേഷം മാത്രം ചേർക്കുന്നത് അത് കൊഴുപ്പുണ്ടാക്കാതിരിക്കാനാണ്. അധികസമയം വേവുന്നില്ല എന്നതുകൊണ്ട് അതിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശങ്ങൾ വിഘടിക്കുന്നില്ല, രുചി നഷ്ടപ്പെടുന്നുമില്ല.



കരുതൽ അസ്ഥിക്കുറവ്

അനിജ. ഇ.ജെ.

10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഇന്ത്യയിൽ 50 ശതമാനം പേർക്ക് അസ്ഥിശേഷണ രോഗമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്ക്. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലുള്ളവരിൽ പ്രായാധിക്യത്തിലാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നതെങ്കിൽ ഇന്ത്യയിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം മധ്യവയസ്കരാണ് ഇതിന്റെ ഇരകളാകുന്നത്. തുടക്കത്തിലേ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അസ്ഥിപൊട്ടൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് അസ്ഥിശേഷണം.

എന്താണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം

അസ്ഥിക്ക് ബലം കുറയുന്ന അവസ്ഥയാണ് പൊതുവെ അസ്ഥിശേഷണ രോഗമായി അറിയപ്പെടുന്നത്. അസ്ഥികളുടെ കനം കുറഞ്ഞ് നേർത്തതാകുമ്പോൾ, ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള കോശങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണവും നാശവുമുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം (osteoporosis). അസ്ഥി ദ്രവീകരണം, അസ്ഥികുരുപ്പം എന്നീ പേരുകളിലും ഈ രോഗം അറിയപ്പെടുന്നു. പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ല എന്നതാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. പലരിലും എല്ലു പൊട്ടുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോഴാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുന്നത്. ശാരീരികമായി അസ്വസ്ഥതകൾ ഇല്ലാത്തവർക്കും ചെറിയ വീഴ്ചയിൽ പോലും പെട്ടെന്ന് എണ്ണ പൊട്ടുന്നു. ഇടുപ്പ്, നട്ടെല്ല്, കൈത്തണ്ട എന്നീ ഭാഗങ്ങളെയാണ് രോഗം പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി, 25 വയസ്സു വരെയാണ് എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും വളർച്ച നടക്കുന്നത്. അതിനു മുമ്പേ തന്നെ എല്ലുകൾക്ക് പൂർണ്ണ വളർച്ചയും ആരോഗ്യവും എത്തിയിരിക്കണം. ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ ഡിയും ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അസ്ഥികളിൽ നിന്നും ഇത്തരം ലവണങ്ങൾ ശരീരം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങും. ഇത് അസ്ഥി സാന്ദ്രത കുറയുന്നതിനും അതുവഴി അസ്ഥി ദ്രവീകരണം സംഭവിക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു.

രോഗ സാധ്യത

പ്രായാധിക്യം ചെന്നവരിലാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം കൂടുതലായി കാണുന്നത്. ഇവർക്ക് ചെറിയ വീഴ്ചയിൽ പോലും ഒടിവ് സംഭവിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്തതിനാൽ അസ്ഥികളുടെ ബലം ക്ഷയിച്ച് ഒടിവ് സംഭവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കുന്നത്. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ 70- 80 വയസ്സുള്ളവരിൽ ഈ രോഗമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ 50-60 വയസ്സ് എത്തുമ്പോഴേക്കും നല്ലൊരു ശതമാനം പേരും അസ്ഥിശേഷണ രോഗത്തിന്റെ പിടിയിലാകുന്നു. 2001ലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ 50 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ 163 മില്യൺ ആളുകൾക്ക് അസ്ഥി ക്ഷയമുണ്ട്. 2015 ആകുമ്പോഴേക്കും ഇത് 230 മില്യണായി വർധിക്കുമെന്നാണ് കണക്കുകൾ.

മുപ്പത് വയസിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് പൊതുവെ അസ്ഥികൾക്ക് ബലക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകളിലാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവ വിരാമം കഴിഞ്ഞവരിലും കണ്ടുവരുന്നു. അസ്ഥിയുടെ ആരോഗ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ബോൺ മാസ്സ് 0.7 ശതമാനമാണ് അസ്ഥികുരുപ്പം സംഭവിക്കുന്ന ഒരാളിൽ കുറയുന്നത്. എന്നാൽ, സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ വിരാമ സമയം മുതൽ അടുത്ത പത്ത് വർഷം വരെ പ്രതി വർഷം 2-5 ശതമാനം വരെ ബോൺ മാസ്സ് കുറയുന്നു. ആർത്തവ വിരാമത്തോടെ ശരീരത്തിൽ ഈസ്ട്രജന്റെ ഉൽപ്പാദനം കുറയുന്നതാണ് അസ്ഥികൾ ക്ഷയിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. ആർത്തവത്തിൽ നീണ്ട ഇടവേളയുള്ളവർക്കും അണ്ഡാശയം നീക്കം ചെയ്തവർക്കും രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. മെലി

ഞ്ഞ ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവരിലാണ് ഈ രോഗം കൂടുതൽ കണ്ടു വരുന്നത്. ആണുങ്ങളിൽ പുരുഷ ഹോർമോൺ കുറവുള്ളവരിലും അസ്ഥിശേഷണമുണ്ടാകുന്നു.

പോഷണം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിലും അസ്ഥിശേഷണം സംഭവിക്കുന്നു. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ ഡി എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പോഷണം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണരീതി കൂട്ടികളെ ദാവിയിൽ അസ്ഥികുരുപ്പം രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ സഹായിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഡി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ വീഡിയോ ഗെയിമുകളുടെയും ഇന്റർനെറ്റിന്റേയും മുന്നിലിരിക്കുന്ന ഇനത്തെ കൂട്ടികൾക്ക് സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കാനുള്ള സാഹചര്യം കുറവാണ്. ഗ്രാമങ്ങളിലുള്ളവരേക്കാൾ നഗരങ്ങളിലുള്ളവരിലാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. ജീവിതശൈലിയാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. കൃഷി ചെയ്ത് കായികക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാനോ വ്യായാമം ചെയ്യാനോ സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കാനോ ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും ശ്രമിക്കാറില്ല എന്നതുംതന്നെ കാരണം. പാരമ്പര്യവും അസ്ഥിശേഷണ രോഗത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. കുടുംബത്തിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലും ഈ രോഗത്തെത്തുടർന്ന് അസ്ഥിയൊടിവ് സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അടുത്ത തലമുറയിലുള്ളവർക്കും രോഗ സാധ്യതയുണ്ട്.



ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും അസ്ഥിശേഷണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. സ്റ്റീറോയിഡ് അടങ്ങിയ മരുന്നുകളും കീഡ്നി രോഗത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളുമാണ് ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുന്നത്. മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങളുള്ളവർക്കും അസ്ഥികുരുപ്പം സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ചികിത്സ

ശരീരത്തിന് ആവശ്യത്തിന് കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ ഡിയും ലഭ്യമാക്കുക. ശരീരത്തിൽ നിന്നും കാൽസ്യം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലവണങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകൾ, അസ്ഥി സാന്ദ്രത വർധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കുക. അസ്ഥിയൊടിവും ചതവും വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകളെടുക്കുക, കൃത്യസമയത്ത് ചികിത്സകൾ നടത്തുക. രോഗിക്ക് വേദന കുറയ്ക്കാൻ മരുന്നുകൾ നൽകുക തുടങ്ങിയവയാണ് അസ്ഥിശേഷണ രോഗത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ചികിത്സകൾ.

മുൻകരുതലുകൾ

ചെറുപ്പം മുതലേ പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണരീതി ശീലിക്കുക. പ്രധാനമായും കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ ഡിയും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കണം. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വ്യായാമവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിവ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതും അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ സം

രക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും.

പാരമ്പര്യമായി അസ്ഥിശേഷണ രോഗമുള്ളവർ, മുപ്പത് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ, ആർത്തവ വിരാമം വന്ന സ്ത്രീകൾ എന്നിവർ ബോൺ മിനറൽ ഡെൻസിറ്റി ടെസ്റ്റ്, ബോൺ ഡെൻസിറ്റോമെട്രി എന്നീ പരിശോധനകൾ നടത്തിയാൽ അസ്ഥിദ്രവീകരണം തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കാം. അസ്ഥി ശേഷണ രോഗം കണ്ടെത്തിയാലുടൻ എത്രയും വേഗം ചികിത്സ ആരംഭിക്കണം.

കാൽസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ
ഇലക്കറികൾ, ചീര, പാൽ, പാൽക്കട്ടി, തൈര്, സോയാബീൻ, ബദാം, ഇന്ത്യൻ പഴം, മത്സ്യം, റാഗി, റെബ്ബി, വെണ്ടക്ക, ബീൻസ്, കാബേജ്

വിറ്റാമിൻ ഡി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ
മീൻ ഗുളിക, മത്സ്യം, കൂൺ, സോയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, റെബ്ബി

രോഗനിർണ്ണയത്തിന്റെ കാണാപ്പുറങ്ങൾ

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം രോഗനിർണ്ണയത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥിരം സംവിധാനങ്ങളിലൊന്നായ സ്കാനിംഗുകളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പരമ്പര.



എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിങ്

ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ ഘടന മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏറ്റവും വിശദമായ രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനമാണ് എം.ആർ.ഐ. (മാഗ്നറ്റിക് റെസണൻസ് ഇമേജിങ്) സ്കാനിങ്. എക്സ് റേയോക്കാൾ വിശദവും വ്യക്തവുമായ ചിത്രങ്ങളാണ് എം.ആർ.ഐ. നൽകുന്നത്. റേഡിയേഷൻ ഇല്ല എന്നതാണ് ഈ സ്കാനിങ്ങിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കലകളിൽ 75 ശതമാനത്തിലധികം ജലാംശമുണ്ടെന്ന അറിവിൽ നിന്നാണ് എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിങ് എന്ന സംവിധാനം ഉണ്ടാകുന്നത്. ജലാംശമുള്ളതിനാൽ ധാരാളം ഹൈഡ്രജൻ മൂലകങ്ങളും ശരീരത്തിലുണ്ട്. സാധാരണ ഗതിയിൽ ഒരു ആറ്റത്തിലെ ന്യൂക്ലിയസ്സിൽ പ്രോട്ടോണുകളും ന്യൂട്രോണുകളും ഉണ്ടാകണം. എന്നാൽ ഹൈഡ്രജനിൽ ഒരു പ്രോട്ടോൺ മാത്രമേയുള്ളൂ. ഇപ്രകാരം പ്രോട്ടോൺ സംഖ്യയുള്ള മൂലകങ്ങൾക്കു തനതായ കാന്തികസ്വഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കും. അതായത് വളരെ ചെറിയ മാഗ്നറ്റുകളായി ഇത്തരം ന്യൂക്ലിയസ്സുകളെ കണക്കാക്കാം. ഈ ന്യൂക്ലിയസ്സുകളിൽ നിന്നു സിഗ്നലുകൾ ലഭിക്കുവാൻ അവയെ ആദ്യം ശക്തിയേറിയ കാന്തികപ്രഭവ് ക്കുള്ളിൽ സ്ഥാപിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനു വേണ്ടിയാണ് സ്കാനിങ്ങിനു വിധേയനാകുന്ന രോഗിയെ കൃത്രിമമായി സൃഷ്ടിക്കുന്ന കാന്തിക വലയത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നത്. മനുഷ്യശരീരത്തിനുള്ളിലെ ചെറിയ മാഗ്നറ്റുകളായ ഹൈഡ്രജൻ അപ്പോൾ സ്കാനിങ് മാഗ്നറ്റുകളായി മാറുന്നു. ബാഹ്യകാന്തിക പ്രഭയുടെ സ്വാധീനത്തിൽ ഈ ന്യൂക്ലിയസ്സുകൾ പ്രത്യേക തരത്തിൽ അണിനിരക്കുന്നു. തുടർന്നു രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ റേഡിയോ ഫ്രീക്വൻസി തരംഗങ്ങൾ കടത്തിവിടും. ഇതു കാന്തിക മേഖലയിലും ശരീര കോശങ്ങളിലെ ഹൈഡ്രജൻ പ്രോട്ടോണുകളിലും ചലനങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ കാന്തികപ്രഭയിൽ പ്രകടമാകുന്ന സ്ഥാനഭ്രംശങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ശേഖരിക്കുകയും പ്രതിബിംബം നേടുകയും ചെയ്യുന്നു.

എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിങ് വഴി ട്യൂമറിന്റെ സാന്നിധ്യം, മാംസവളർച്ച, സന്ധികളിലെ രോഗം, അസ്ഥി ദ്രവിക്കൽ തുടങ്ങിയവ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നു. തലച്ചോറിലെ രോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, മാംസപേശികളിലെ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ നിർണ്ണയിക്കാനും എം.ആർ.ഐ സ്കാനിങ് വഴി സാധിക്കും. രക്തക്കുഴലുകളിലെ നേർത്ത തടസ്സം പോലും എം.ആർ.ഐയിൽ വ്യക്തമായി തിളയുന്നു.

രക്തയോട്ടത്തിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ, തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തധമികളിലെ തടസ്സം മൂലമുണ്ടാകുന്ന സ്ക്ട്രോക്ക്, വൃക്കകളിലേക്കും ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കുമുള്ള ധമനികളിലെ ചില രോഗാവസ്ഥ എന്നിവ ഫലപ്രദമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഈ സ്കാനിങ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള



മാർഗമാണ് എം.ആർ.ഐ ആൻജിയോഗ്രാഫി. സാധാരണ നിലയിലുള്ള രക്തധമനികളുടെ ആൻജിയോഗ്രാഫി പഠനങ്ങളിലെ പോലെ കത്തിറ്ററുകൾ കടത്തിയുള്ള പരിശോധന ഇവിടെ ആവശ്യമില്ല. പുഴയപേശികളുടെയും ഉള്ളുകളുടെയും ചിത്രം ലഭ്യമാക്കാനും പുഴയ സ്തംഭനം പുഴയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ എത്രത്തോളം ബാധിച്ചുവെന്നറിയുവാനും കാർഡിയാക് എം.ആർ.ഐ ഉണ്ട്. ഫുൾറോതികളിൽ ചികിത്സയുടെ ഫലമായി എത്രത്തോളം രോഗവിമുക്തി സാധ്യമായെന്നു വിലയിരുത്തുവാനും കാർഡിയാക് എം.ആർ.ഐ സഹായിക്കും.

സ്കാനിങ്ങിനു പോകുമ്പോൾ

- രോഗിയുടെ പരിപൂർണ്ണ സഹകരണം എം.ആർ.ഐ സ്കാനിങ്ങിന് അനിവാര്യമാണ്. ഏകദേശം 15 മുതൽ 60 മിനിറ്റു വരെ പരിശോധനയുണ്ടാകാം. ഈ സമയം തെല്ലും അനങ്ങാതെ കിടക്കാൻ രോഗി പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉപകരണം പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ചില അവസരങ്ങളിൽ ക്രമാതീതമായി ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കാം. അതിനാൽ ചെവികൾ പഞ്ഞിവെച്ച് അടച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പെട്ടെന്ന് ശബ്ദമുയരുമ്പോൾ ചിലരെങ്കിലും അനങ്ങാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പഞ്ഞിക്കു പകരമായി ഹെഡ് സെറ്റുപയോഗിച്ച് പാട്ടു കേൾക്കുന്ന സംവിധാനവും ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്.
- ലോഹപദാർത്ഥങ്ങളുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചു സ്കാനിങ്ങിനു പോകരുത്. മെറ്റൽ ബട്ടണുകൾ, ബക്കിളുകൾ, സിപ്പുകൾ തുടങ്ങിയവയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കരുത്. വസ്ത്രക്രിയകൾക്കു ശേഷം ലോഹപദാർത്ഥങ്ങൾ രോഗിക്കുള്ളിലോ പുറത്തോ ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവരെ എം.ആർ.ഐ.

സ്കാനിങ് ചെയ്യാൻ പാടില്ല. സ്കാനിങ്ങിനു വേണ്ടി തീവ്രതയുള്ള കാന്തിക വലയം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ലോഹപദാർത്ഥങ്ങളെ ആകർഷിക്കും.

- പേസ്മേക്കർ, ഇംപ്ലാന്റുകൾ, ഇൻഫുഷൻ കത്തിറ്ററുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നവരും എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിങ്ങിൽ നിന്നു ഒഴിവാകണം.
- ധരിച്ചിരിക്കുന്ന ആഭരണങ്ങൾ, ഹെയർപിന്നുകൾ, കണ്ണട, കോൺടാക്ട് ലെൻസ്, ശ്രവണ സഹായോപകരണങ്ങൾ, വയ്പുപല്ല്, പല്ലിൽ കെട്ടിയിരിക്കുന്ന കമ്പി, വിറ്റുകൾ എന്നിവ സ്കാനിങ്ങിനു മുമ്പ് ഉൾമാറ്റുക.
- ശരീരത്തിൽ പച്ചകുത്തുവാനുപയോഗിക്കുന്ന വൈകൾ, കണ്ണെഴുതുവാനുപയോഗിക്കുന്ന മഷികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ മെറ്റാലിക് അയൺ അടങ്ങിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയേറേയാണ്. അതിനാൽ സ്കാനിങ്ങിനു പോകുന്നവർ ഇവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

തയ്യാറാക്കിയത്

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



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ ?

ഉപ്പുതിന്നാൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

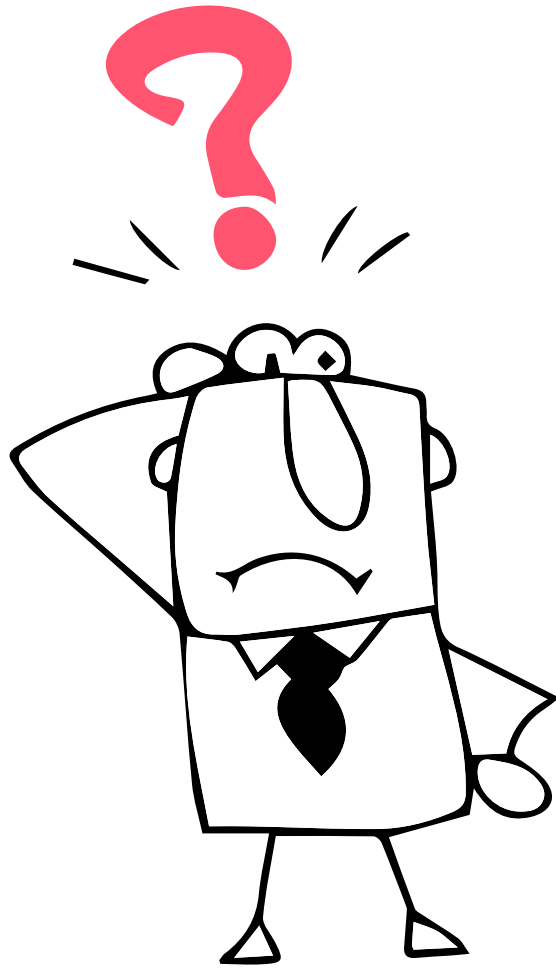
നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിലെല്ലാം തന്നെ ഉപ്പിന്റെ അംശം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരകോശങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ജലത്തെ വൃക്കകളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ഉപ്പാണ്. വൃക്കകളിൽ വെച്ചാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തെ ഉപ്പിനെ പ്രാവകങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണം നടക്കുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽത്തന്നെ ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഉപ്പിന്റെ അംശം ശരീരകോശങ്ങളിൽ നിന്ന് നേരിയ തോതിൽ ജലത്തെ വൃക്കയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പക്ഷെ, ഉപ്പിന്റെ അംശം വളരെ കൂടിയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതുവഴി ശരീരകോശങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഈ ജലപ്രവാഹം വൻതോതിലായിത്തീരുകയും ശരീരകോശങ്ങളിൽ ജലക്ഷാമം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരകോശങ്ങൾ തങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെടുന്ന ജലക്ഷാമം അറിയിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ദാഹം തോന്നുന്നതും, ദാഹമേറുന്നതിനായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും.

ശരീരകോശങ്ങളിലെ ജലക്ഷാമം നാക്കിലെയും തൊണ്ടയിലെയും വായ്ക്കുള്ളിലെയും വരൾച്ചയായാണ് നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുക. നാക്കിലും തൊണ്ടയിലും അനുഭവപ്പെടുന്ന വരൾച്ച നാക്കിലും തൊണ്ടയിലുമുള്ള കോശങ്ങളിലെ ജലക്ഷാമത്തെ മാത്രമല്ല ശരീരകോശങ്ങളിൽ മൊത്തത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ജലക്ഷാമത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

മിക്ക രോഗങ്ങളുടെയും ആദ്യ ലക്ഷണം പനിയാവുന്നതെന്തുകൊണ്ട് ?

മിക്ക രോഗങ്ങളുടെയും കാരണം വൈറസ്, ബാക്ടീരിയ, പരാദങ്ങളായ ഏകകോശജീവികൾ തുടങ്ങിയ രോഗാണുക്കളാണ്. ഫ്ലൂ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, അഞ്ചാംപനി എന്നിവ വൈറസുകൾ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ടൈഫോയ്ഡ്, കോളറ, ക്ഷയം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണം ബാക്ടീരിയകളാണ്. പ്ലാസ്മോഡിയം എന്ന വർഗത്തിൽപ്പെട്ട ഏകകോശ പരാദങ്ങളാണ് മലമ്പനിക്ക് കാരണം. ഇവയെല്ലാം രക്തത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനം ഇവയെ അന്യപദാർത്ഥങ്ങളായി മനസ്സിലാക്കുന്നു. അന്യപദാർത്ഥമായി തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടാൽ അതിനെ ഉടൻടി നശിപ്പിക്കുക എന്നത് ശരീരത്തിന്റെ ചുമതലയാണ്. ഈ കൃത്യനിർവ്വഹണത്തിന് പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള ഏർപ്പാടുകളുമുണ്ട്. അവയിലൊന്നാണ് ശരീരതാപനില വർദ്ധിപ്പിക്കൽ, അതായത് പനി.

ഉയർന്ന ശരീരതാപനിലയിൽ പല രോഗാണുക്കളും നിർവീര്യമായിത്തീരുന്നു. അവയുടെ പ്രത്യുൽപ്പാദനശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നു. നിർവീര്യാവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിന് എളുപ്പത്തിൽ അവയെ നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരം രോഗത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുന്നു. രോഗവിമുക്തിക്കു വേണ്ടിയാണ് പനിയുണ്ടാകുന്നത് എന്ന് ഇതിൽ നിന്നു വ്യക്തമാണ്. അപ്പോൾ കൃത്രിമമായി ആസ്പിരിൻ, പാരസെറ്റമോൾ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ കഴിച്ച് പനി കുറയ്ക്കുന്നതു വഴി നാം ശരീരത്തെ സഹായിക്കുകയല്ല ചെയ്യുന്നത്. പ്രസ്തുത രോഗത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാനുള്ള അതിന്റെ ശ്രമത്തെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കുകയാണ്. പനി ഒരു രോഗമല്ല, രോഗലക്ഷണം മാത്രമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സ്വാസ്ഥാവസ്ഥയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് അത് നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു.



വയറുനിയെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഉറക്കം വരുന്നതെന്തുകൊണ്ട് ?

ഭക്ഷണം അധികമായി കഴിച്ചാൽ വയറിലെയും ദഹനവ്യൂഹത്തിലെയും രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിക്കും. ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങൾ വലിച്ചെടുത്ത് കോശങ്ങളിലെത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിനാണിത്. അപ്പോൾ മറ്റു അവയവങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം സാധാരണ അവസ്ഥയിൽ നിന്നു കുറവാകും. തലച്ചോറിലേയ്ക്ക് സ്വതന്ത്രവേ കുറച്ചു രക്തമേ ലഭിക്കാറുള്ളൂ. ഭക്ഷണത്തോടെ അതിൽ കുറവു വരുന്നു. ഇതാണ് വയറുനിയെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഉറക്കം വരുന്നതിനു കാരണം.

കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ എന്തുകൊണ്ട് എന്തുകൊണ്ട് എന്തുകൊണ്ട് എന്ന പുസ്തകത്തെ ആധാരമാക്കി തയ്യാറാക്കിയത്.

ONE TOUCH IS ALL IT TAKES



HLL Family is now closer at hand than you think



ചുണ്ടു ചുവപ്പിക്കേണ്ട, അപകടമാ

ചുണ്ടിന് ചുവപ്പുനിറം വേണോ, ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യം വേണോ? വായിച്ചിട്ട് തീരുമാനിക്കൂ. വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ മുപ്പതോളം ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾ പഠന വിധേയമാക്കി അടുത്തിടെ കാലിഫോർണിയ സർവ്വകലാശാലയിലെ ബെർക്ക്ലി സ്പ്രിംഗ്സ് ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് കണ്ടെത്തിയതനുസരിച്ച് അവയിൽ പലതിലും ലെഡ്, കാഡ്മിയം, ഭക്രാമിയം, മാംഗനീസ്, അലൂമിനിയം തുടങ്ങിയ ലോഹങ്ങളും വിഷമയമായ മറ്റു രാസവസ്തുക്കളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ലിപ്സ്റ്റിക് ശീലം യുവതികളിൽ ലൈംഗികശേഷിക്കുറവും വന്ധ്യതയും വരുത്തുമെന്ന് അമേരിക്കൻ ഫുഡ് ആൻഡ് ഡ്രഗ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ നേരത്തേ മുന്നറിയിപ്പു നൽകിയിരുന്നു. ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളെ മാത്രമേ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കാൻ ലിപ്സ്റ്റിക് ഒഴിവാക്കണമെന്നും ഇവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ലിപ്സ്റ്റിക് പതിവാക്കിയ ഗർഭിണികളും യുവതികളും അടങ്ങുന്ന 1700 സ്ത്രീകളെ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ചാണ് പഠനം നടത്തിയത്. മാതാവിന്റെ പൊക്കിൾക്കൊടി വഴിയാണ് ലിപ്സ്റ്റിക്കിലെ ലെഡ് അംശം കുട്ടിയിലെത്തുന്നത്. കുട്ടിയുടെ തലച്ചോറിലേക്ക് നേരിട്ട് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ലെഡ് നാഡീവളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. പിന്നീടിത് നാഡീസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിലേക്കും മാനസിക വൈകല്യങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു. കുട്ടികളിലെ ദാഷാപഠനം മന്ദഗതിയിലാകാനും ഇത് കാരണമാകും. ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾക്ക് സാധ്യത കൂടുതലാണ്. എളുപ്പത്തിൽ വിഘടിച്ചു പുറത്തുപോകാത്ത ലെഡ് ജീവിതാവസാനം വരെ വിഷാമമായി കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ നിലനിന്നേക്കാമെന്ന് ഗവേഷകർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു.

കടപ്പാട് : mb4wellness

വിദഗ്ധ സേവനങ്ങൾ നൽകാൻ ദിശ

ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെയും, (NRHM) സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 24 മണിക്കൂറും സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ടെലി കൗൺസിലിങ് പദ്ധതിയാണ് ദിശ. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അടിയന്തിര സഹായം ഏർപ്പെടുത്തുകയാണ് ടെലി-ഹെൽത്ത് ഹെൽപ്പ് ലൈനായ ദിശയുടെ പദ്ധതി ലക്ഷ്യം. 1056 എന്ന ടോൾ ഫ്രീ നമ്പരിലാണ് ഈ സേവനം ലഭ്യമാകുന്നത്. ബിഎസ്എൻഎല്ലിന്റെ മൊബൈൽ, ലാൻഡ് ലൈൻ നമ്പറുകളിൽ നിന്നാണ് വിളിക്കേണ്ടത്. വിദഗ്ദ്ധരായ കൗൺസിലർമാരുടെയും ഡോക്ടർമാരുടെയും സേവനം ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന ദിശ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തനസജ്ജമാണ്. ചൈൽഡ് കൗൺസിലിങ്, വിദ്യാഭ്യാസ-സ്കൂൾ കൗൺസിലിങ്, ക്രൈസിസ് കൗൺസിലിങ്, ലഹരി വിമുക്ത കൗൺസിലിങ്, പ്രീമാറ്റൽ കൗൺസിലിങ് എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ എച്ച്ഐവി-എയ്ഡ് കൗൺസിലിങ്, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വയോജനങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള കൗൺസിലിങ് എന്നിവയും ലഭ്യമാക്കുന്നു. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് വിദഗ്ദ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനത്തോടൊപ്പം കേരളത്തിലെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ലഭ്യമായ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളും ദിശയിൽ നിന്നും അറിയാവുന്നതാണ്. ലിംഗ പരവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അതിക്രമങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനും പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയുന്നതിനും ദിശയുമായി ബന്ധപ്പെടാം. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ നടപ്പിലാക്കിയ വിവിധ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതികളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്കും ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ചികിത്സാ രീതികൾ അറിയുന്നതിനും ദിശയുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.



തിളങ്ങുന്ന മുടിയഴക് ശക്തമായ മുടിവേരുകൾ!

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



ഹെർബ്സ് & ബെറീസ് ആന്റി ഡാൻഡ്രഫ് ഹെയർ ഓയിലും ലഭ്യമാണ്.



സമഗ്രസൗഖ്യം. സന്തുഷ്ടജീവിതം.

 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.



True health. True life.



ഉപ്പു തിന്ന് മരിക്കേണ്ട

ഉപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം മൂലം വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലായി 23 ലക്ഷത്തിലധികം പേർ മരിക്കുന്നു. ലോകമെട്ടാകെ നടത്തിയ വിവിധങ്ങളായ പഠനങ്ങളിലാണ് ഈ വിവരം കണ്ടെത്തിയത്. ഉപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം കൂടുതലും ബാധിക്കുന്നത് ഹൃദയത്തെയാണ്. ലോകത്തിലെ മരണനിരക്കിൽ 42 ശതമാനവും ഹൃദയ സ്തംഭനം മൂലമുള്ളതാണ്. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. അങ്ങനെ ഹൃദയ സ്തംഭനത്തിനുള്ള സാധ്യതയും കുറയും. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിച്ചാൽ 2015ഓടെ ഇതേത്തുടർന്നുള്ള ഒൻപത് ലക്ഷത്തിലധികം മരണം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നും റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. 1.5 ഗ്രാം ഉപ്പു മാത്രമാണ് ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളത്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിലും അധികമാണെങ്കിലും ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഉപ്പിന്റെ അളവ് അഞ്ചു ഗ്രാം വരെ ആകാമെന്ന് പറയുന്നു. മറ്റൊരു പഠനം പറയുന്നത് ദിവസവും അഞ്ച് ഗ്രാം ഉപ്പ് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നത് പക്ഷാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത 23 ശതമാനവും ഹൃദയരോഗങ്ങൾ 14 ശതമാനവും കുറയ്ക്കുന്നുവെന്നാണ്. എന്നാൽ ഉപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം വൃക്ക രോഗങ്ങൾ, ആമാശയ അർബുദം, അസ്ഥി ദ്രവിക്കൽ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. പതിനഞ്ച് ശതമാനം ഉപ്പു മാത്രമാണ് നമ്മൾ സ്വയം അകത്താക്കുന്നത്. ബാക്കിയത്രയും ഭക്ഷണം നമ്മുടെ കൈയിലെത്തുന്നതിനും മുമ്പ് അതിൽ ചേർക്കുന്നതാണ്. വ്യാവസായിക ലക്ഷ്യത്തോടെ സ്വാദ് കൂട്ടാനും മാംസാഹാരങ്ങളിലെ ജലാംശം നിലനിർത്താനും ദാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുമായി ആദ്യമേ ചേർക്കുന്നവ. ഹൈദരാബാദിലുള്ള നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ അംഗീകരിക്കുന്നത് ആറു ഗ്രാം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഇന്ത്യയിൽ ഒരാൾ 5-30 ഗ്രാം വരെയാണ് നിലവിൽ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരാളുടെ ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഇല്ലാതാകാനും ഉപ്പ് കാരണമാകുന്നതായി ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. 2013 മാർച്ച് ആറിന് നേച്ചർ മാസിക പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ലേഖനത്തിൽ ഉപ്പ് പ്രതിരോധ ശേഷിയെ തകർത്ത് മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ക്ലിറോസിസ്, റുമാറ്റോയിഡ്, ആർത്രൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

കടപ്പാട് : mb4wellness





മുറ്റത്തൽപം ഇഞ്ചിയാവാം

ആയുർവേദത്തിൽ മഹാഔഷധി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇഞ്ചി ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ശക്തമായ ഔഷധമാണ്. ഇഞ്ചി പ്രത്യേക രീതിയിൽ ഉണക്കി എടുക്കുന്നതാണ് ചുക്ക്. ആയുർവേദത്തിലെ മിക്ക ഔഷധങ്ങളിലും ചുക്ക് ഒരു പ്രധാന ചേരുവയാണ്. ചുക്കില്ലാത്ത കഷായമില്ല എന്നല്ലേ.

ഔഷധത്തിൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ഇഞ്ചി ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. നല്ല വാസനയും തീക്ഷ്ണ സ്വഭാവമുള്ള ഇഞ്ചി ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുടെ രുചി നിർണ്ണയിക്കുന്ന സുപ്രധാന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ്. ഏഷ്യയിലാണ് ഏറ്റവുമധികം ഇഞ്ചി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. കേരളത്തിൽ വിശേഷിച്ചും ഇഞ്ചി ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. നല്ല മഴയും വളമുള്ള മണ്ണും തണലും ഇഞ്ചി വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഇഞ്ചിച്ചെടിയുടെ മണ്ണിനു മുകളിലുള്ള സസ്യഭാഗം ആണ്ടുതോറും നശിക്കുമെങ്കിലും അടിയലുള്ള ഭാഗം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ക്രീം നിറത്തിലോ ഇളം മഞ്ഞ നിറത്തിലോ ആണ് ഇത് കാണപ്പെടുന്നത്.

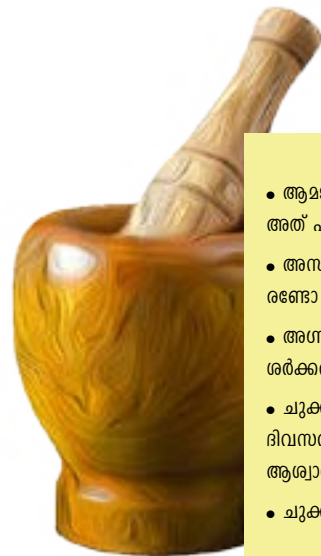
രാസഘടകങ്ങൾ

ജലം (80.9), പ്രോട്ടീൻ (2.3), കൊഴുപ്പ് (0.9), നാര് (2.4), കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് (12.3) എന്നിവ കൂടാതെ, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, എന്നിവയും ഇഞ്ചിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സുഗന്ധമുള്ളതും ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ളതുമായ ജിൻജെറോൾ എന്ന തൈലവും ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അയഡിൻ, ക്ലോറിൻ, അയൺ, മഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ്, പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയം, സിങ്ക്, വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി, ഇ എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

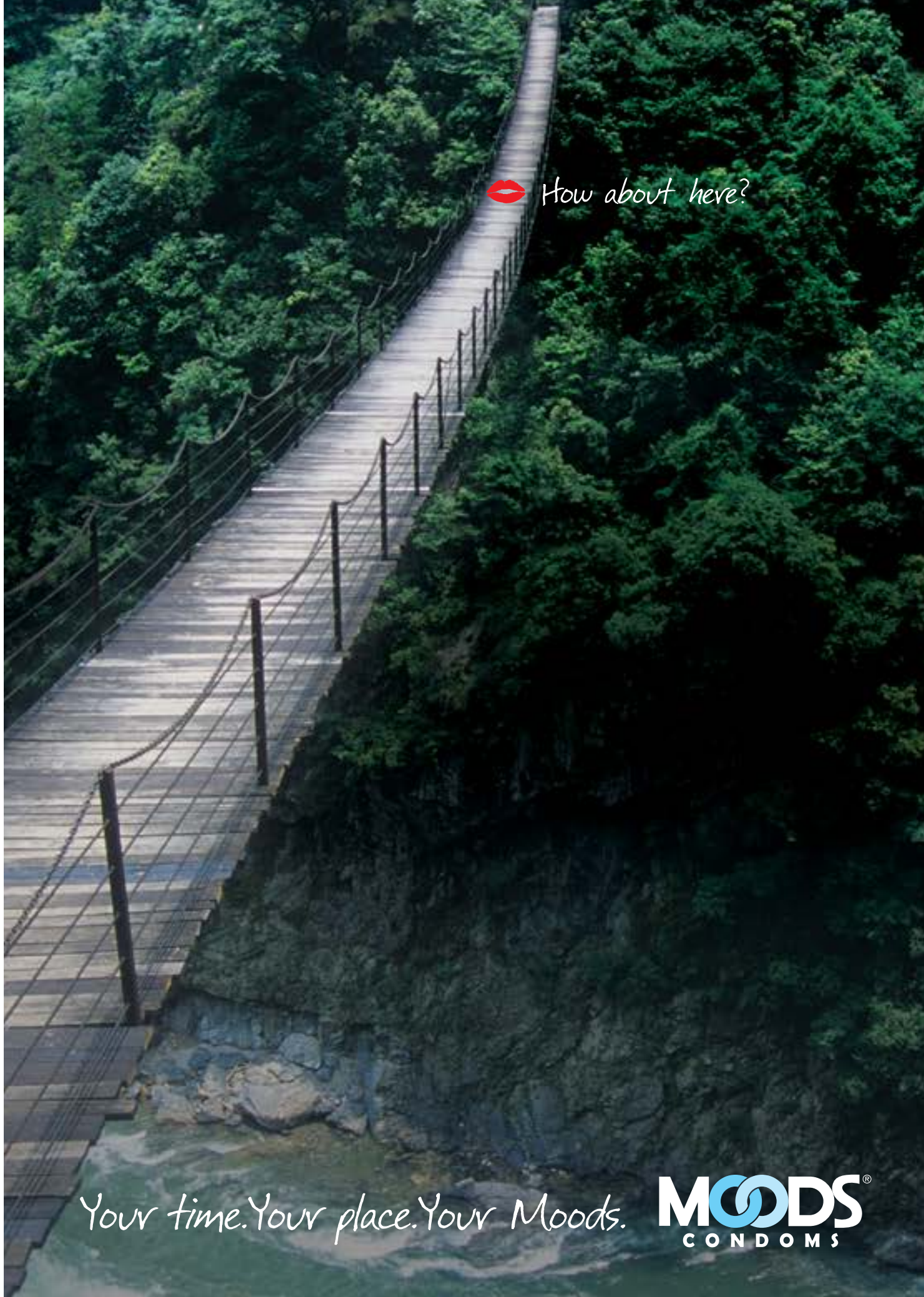
ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആമാശയത്തിന്റെയും കുടലിന്റെയും പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഇഞ്ചി പൊതുവെ വയറു സംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഗർഭകാലത്തെ ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവയിൽ നിന്നു ആശ്വാസം കിട്ടാനും ഇഞ്ചി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ആയുർവേദത്തിലെ പോലെ അലോപ്പതിയിലും ഇഞ്ചി ഔഷധനിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ അടുത്തിടെ നടന്ന പഠനങ്ങളിൽ ഇഞ്ചി അണ്ഡാശയ കാൻസറിനു കാരണമാകുന്ന കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. പടിഞ്ഞാറൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ബിയറുണ്ടാക്കാനും ഇഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ



- ആമജ്യരത്തിന് ഇഞ്ചിനീരിൽ വെട്ടുമാറൻ ഗുളിക ചേർത്തു സേവിക്കാം. അജീർണ്ണത്തിനും അത് ഫലപ്രദം തന്നെ.
- അസഹ്യമായ ചെവിവേദന ഉള്ളപ്പോൾ ഇഞ്ചിനീര് നല്ലതുപോലെ അരിച്ച് അൽപ്പം ചൂടാക്കി രണ്ടോ മൂന്നോ തുള്ളി ചെവിയ്ക്കൽ ഒഴിച്ചാൽ വേദന ശമിക്കും.
- അഗ്നിമാന്ദ്യം, ദഹനക്കുറവ് എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് 5 ഗ്രാം ചുക്കുപൊടി അതിന്റെ ഇരട്ടി ശർക്കര ചേർത്ത് ആഹാരത്തിനു തൊട്ടു മുമ്പ് രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കണം.
- ചുക്ക്, ഏലയ്ക്ക, വെളുത്തുള്ളി, ഇവ സമമെടുത്ത് കഷായം വെച്ച് 25 മില്ലി വീതം ദിവസവും രണ്ടു നേരം കഴിച്ചാൽ കൃമി, ഓക്കാനം, വയറുവേദന, ദഹനക്കുറവ് എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും.
- ചുക്കും ജീരകവും കൂടി പൊടിച്ച് പഞ്ചസാരയും ചേർത്തുപയോഗിച്ചാൽ ചുമ മാറും.



How about here?

You are Invited

More than 500 Participants

Government Leaders

Policymakers

Healthcare Professionals

NGO Representatives

Corporate Leaders

Global Media Outlets

for more details contact: Dr. Shubhra Phillips
+91 9717785858 email: sphilips@hlfppt.org



GLOBAL HEALTH CONFERENCE ON
**SOCIAL MARKETING
AND FRANCHISING**

3rd-5th December 2013, Kochi, Kerala, India

Achieving Universal coverage for primary healthcare