

HLL

OCTOBER 2019

family



Healthy
association
for affordable
solutions



For a Royal Experience



moods gold brings you to a world of an unforgettable royal experience. It gives you the opportunity to celebrate life in the best possible way. You and your partner celebrate this royal experience together.

GOLD
MOODS[®]
CONDOMS

CONTENT

Revolutionalise, expand and grow



08

COVERTALK
Condom production reaches Golden jubilee mark



28

INTERVIEW
India needs small Fever clinics; Suresh Gopi, Hon'ble Rajya Sabha MP speaks



12

MILESTONE
AMRIT-touching lives of millions



114

HINDI UPDATES



32

PARTNER'S PROFILE
HLL & Akbar Pharmaceuticals join hands to tap Sri Lankan market



131

HLL AROGYAM

Dear friends,

I am indeed happy to communicate to you through "HLL Family" magazine, which is probably one of the oldest in-house magazines in the public sector domain.

HLL Lifecare Limited is an iconic company that is built on 'ethics and not just the business' ideology, and that has stood tall for over more than five decades. I feel greatly honoured to be chosen as the Chairman and Managing Director of this great organisation and I accept the responsibility with all humility. I look forward to working with you all in providing leadership and guidance to further strengthen HLL as a global benchmark in the healthcare industry.

Our company has been facing an uncomfortable financial position for the last two-three years, business uncertainty in many of our markets, and severe challenges threatening our very future existence. Amidst all this adversity, our company stood strong and stayed focused on its activities and as a result achieved business turnover of Rs 1444.36 Cr. for 2018-19 (PY 1075.38 Cr.) and the company recorded profit after tax of Rs. 18.46 Cr. during the year against loss of Rs. 69.58 Cr. suffered in the previous year.

It is a proud moment for all of us as we complete 50 years of condom production at our mother plant – HLL Peroorkada Factory - on 05 April 2019. Today, HLL is the only company in the world which offers all solutions for birth control. At this momentous occasion, I congratulate each one of you for being part of this journey and I also express my sincere gratitude to our predecessors for their exemplary work.

We must continue to work hard and strengthen the businesses of the Company- revolutionlise, expand

and grow- thereby continuously shaping a global company that can generate even more value for the society.

As Albert Einstein once quoted "Imagination is more important than knowledge". For while knowledge defines everything that we currently know and understand, imagination directs towards all we might yet discover and create. Once we visualize our dreams, we become fully immersed in achieving that, which channelizes our hidden potential in the most creative manner.

Details of recent developments in the company are covered in this issue of HLL Family. Please keep yourself updated on the developments and share your valuable suggestions with the editorial team of the magazine.

Once again I urge each one of you not to lose hope and continue to work hard with a burst of new zeal and new energy to realize our goal –to provide affordable world-class products and services globally; and continue to make strides towards our motto of 'innovating for healthy generations'.

I hope you enjoy reading this issue of "HLL Family".

With best wishes,

K. Beji George IRTS
Chairman and Managing Director

HLL family



Healthy association for affordable solutions



Chairman | K.Beji George IRTS C&MD **Chief Editor** | Dr S.M. Unnikrishnan **Associate Editor** | Sudha Gopinath

Editorial Committee | G. Krishna Kumar (PFT), R.S Subheshkar (PFT), Natesh.K (KFB), Veerendra.H (KFB), V Kuttappan Pillai (AFT), Praveen.P (AFT), Santhosh Kumar P.K. (CHO) Rajeev R.V (KFC), Kamal.V (KFC), Vipin Raj (IFC), Ashish Nair (HMA), J. Devasagayam (CMO)

Employee Representatives | Ajith Kumar. G (PFT), B. Pradeep Kumar (AFT), **Office Administrator** | Muralidharan. K **Editorial Support** | Sreeja. S. R

Design | Sreejith. S.L

Printed by | Akshara Offset

Volume 08 Issue 13 HLL Family October 2019

Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd (for free private circulation only)












Shri K.Beji George IRTS, C&MD, HLL and Chairman TOLIC(U) receiving Rajbhasha Kirti Puraskar (First Prize among TOLICs in 'C' region for the best Implementation of TOLIC) from Shri Amit Shah, Hon'ble Union Minister of Home Affairs during the Hindi Divas Celebrations of Ministry of Home Affairs on 14 September 2019 at Plenary Hall, Vigyan Bhavan, New Delhi.



HLL C&MD met and greeted Shri Ashwini Kumar Choubey, Minister of State for Health and Family Welfare in New Delhi.

HLL Business Verticals

Contraceptives, Pharma, FMCG	Hospital Products	Retail Pharma Services & Healthcare Services
 <p>Condoms (Male & Female)</p>	 <p>Blood bags</p>	 <p>AMRIT Free Generic HLL P&S Generic Drug Store</p>
 <p>IUD</p>	 <p>Sutures</p>	
 <p>OCP/ ECP</p>	 <p>Rapid Test Kits</p>	 <p>Hindlabs - Imaging Services</p>
 <p>Pharma</p>		 <p>Projects</p>
 <p>Personal hygiene products</p>		

HLL completes half a centurion in condom production

5 April 1969 - It was this day exactly five decades back that HLL produced its first condom in the country at its Peroorkada Factory in Thiruvananthapuram, capital of Kerala state.

The government of India established its first national family planning program in the country in 1952. At this time, condoms were privately manufactured and sold commercially at high prices, thus available only to wealthier individuals. Through funding from USAID, SIDA, and the Ford Foundation, the Indian government imported 400 million condoms in 1968 that were primarily distributed through

health service delivery outlets. In order to further improve access to condoms, the Government launched the Condom Marketing Program in 1968. Critical to the success of the "small family happy family" campaign, the Government decided to establish a company for the production of condoms to support the National Family Planning Programme in the natural rubber-rich state of Kerala. The company was named as Hindustan Latex Ltd. which was incorporated as a company under Ministry of Health & Family Welfare on 1st March 1966. Foundation stone was laid on 14th January 1967 for the condom plant in Peroorkada, Thiruvananthapuram. HLL

commenced commercial production on 5th April, 1969 in technical collaboration with Okamoto Industries of Japan. The production capacity of HLL during its commencement was 144 Million pieces.

The first phase development was in 1976 when the Production capacity was doubled to 288 million pieces a year with the addition of two more lines in the

production capacity to 800 million pieces a year.

Two years later, HLL which had set its sights on the premium-end of the market, developed a commercial brand called MOODS. The first advertising campaign for MOODS was popularly known as

HLL was recognised as an MOU-signing Central Public Sector Undertaking by the Government of India.

HLL expanded capacity of condom production in a phased manner in the 2000s. In 2007, a new Condom Plant was added in Peroorkada which increased the capacity of HLL condoms to over one billion (1000 million) condoms. In the second phase in 2012, the production capacity at Peroorkada unit was enhanced from 1,186 to 1,246 million pieces per annum by installing two



moulding section. To meet the growing needs of condoms for the national family planning programme, the second and third plants were added in 1985 at Trivandrum and Belgaum in Karnataka State which raised HLL's total condom

moulding machines. Besides Peroorkada and Belgaum, HLL also started male condom production unit at Kakkanad Factory, Kochi. It also added another facility in Irapuram Kochi in 2014. As it celebrates its golden jubilee, condom production at HLL Lifecare has reached around two billion pieces, matching global standards, accounting for nearly 10% of the total production. In 1991, the "MOODS Please" campaign and it succeeded in making this evocative name synonymous with the product. In 1991,

moulding machines. Besides Peroorkada and Belgaum, HLL also started male condom production unit at Kakkanad Factory, Kochi. It also added another facility in Irapuram Kochi in 2014. As it celebrates its golden jubilee, condom production at HLL Lifecare has reached around two billion pieces, matching global standards, accounting for nearly 10%

of the global condom production. HLL is the only company in the world which is a one-stop shop offering everything in birth control solutions.

The company's flagship brand "MOODS" comes in more than 19 variants including the ribbed, dotted, all-night, flavoured, scented and glow condoms. 'MOODS' has also become a Super brand and Power Brand .

MOODS has carved a sustainable space in the minds of the customer and could get 19% market share in the competitive Indian condom market. A pan Indian retail distribution channel has been developed covering all cities of the country. MOODS is also being exported to 33 countries around the world. Another HLL condom brand, "Crezendo" is a condom pack with vibrating ring. Other brands manufactured by the company include "Ustad" and "Rakshak" for the national social marketing programme.

Through this long journey, HLL has floated seven institutions, besides foraying into Research and Development and has opened a 60,000 sq ft state-of-the-art R&D centre.

MOODS PLANET

In 2009, the first dedicated MOODS retail outlet – MOODS PLANET was inaugurated in Thiruvananthapuram, as a one-stop shop for the entire range of HLL contraceptives.

LAUNCH OF MOODS DEO

HLL also forayed into India's lucrative deodorant market in 2013 having a market size pegged at Rs 900 crore. HLL launched Deodorant in the name of MOODS which comes in four variants.





Affordable Medicine and Reliable Implants for Treatment (AMRIT), a novel initiative launched by the Ministry of Health & Family Welfare, Govt of India aims to provide affordable medicines for treatment of cancer, cardio vascular and other diseases. The Ministry is committed to reduce treatment cost of the life threatening diseases and bringing about a change with treatment being affordable to every Indian. The first AMRIT retail pharmacy was opened on 15th November 2015 at

AIIMS, New Delhi campus.

Today AMRIT has expanded its product basket covering Specialties like Oncology, Cardiology, Implants – Stents, Ortho implants, medical disposables apart from Branded and Branded Generics.

Presently there are 172 AMRIT Pharmacies spread across 24 states/ union territories, selling more than 5200 drugs (including cardiovascular, cancer, diabetes, stents, etc.), implants, surgical disposables and other consumables at significant discount

of 50% on market rates, based on authentic prescription from doctors not only from the institutions where they are located but even to those patients availing treatment at other hospitals.

As on 15th November 2019, 168.94 Lakhs patients have benefitted from AMRIT Pharmacies. The value of drugs dispensed at MRP is Rs.1732.54 Crores and the patients have benefitted with a savings of Rs. 885.49 Crores from AMRIT stores thereby reducing their out-of-pocket-expenditure.

AMRIT- touching
lives of millions

HIGHLIGHTS AS ON 15th NOVEMBER 2019

No: of Patients Served : **168.94 Lakhs**
 Value of drugs dispensed at MRP : **₹ 1732.54 Crores**
 Sales Value : **₹ 847.05 Crores**
 Savings to the Patients : **₹ 885.49 Crores**
 Number of Stores : **172**
 Employment generated : **664**



HINDLABS driving a revolution in affordable healthcare

HINDLABS, a novel initiative of HLL to provide quality diagnostic services at affordable rates, has been making great strides in the healthcare sector of the country by offering complete range of diagnostic services at hugely discounted rates.

Started in 2008 with one Diagnostic Lab, today HINDLABS has emerged as one of the largest chain diagnostics with a vision of serving 20 million populations by 2022.

HINDLABS, which is managed by the Healthcare Services Division (HCS) of HLL, is currently spread over

15 states of India. The product mix of HCS division includes Pathology, Radiology, Tele radiology, Neurology, Cardiology, Physiotherapy and Dental. The business verticals of HCS division have been on a progressive path which covers HINDLABS Pathology, HINDLABS Imaging, HINDLABS Clinic and Partnership with State Governments. The major strengths of HINDLABS includes affordable pricing (CGHS), highly automated labs and equipments, quality manpower, NABL Accredited labs and experience in working large projects with State Government and National Health Mission.

In 2018-2019, HINDLABS has undertaken screening of 8.22 million patients and has reported 16.63 million lab tests.

The National Free Diagnostic Scheme (NFDS) in the State of Maharashtra, Assam and Uttar Pradesh are larger projects implemented by HCS Division. The major highlights of these projects are listed below:

- Serving 30,000 + customers everyday
- Covers 4000+ hospitals
- More than 11 years of experience in healthcare service
- High quality services
- Extremely affordable rates
- Services of expert medical professionals and technicians
- State-of-the-art technology

National Free Diagnostic Project in Maharashtra: Under NFDS, HLL has set up 136 labs branded as MAHALABS in Maharashtra. These 136 labs cover 2318 collection centers/Govt. Health Facilities in Maharashtra wherein, the samples are drawn, tested and reports delivered to the patients. This project provides employment opportunity to approximately to 2750 phlebotomist, 600 lab technicians, and 70 pathologists and over 200 monitoring and Quality Control Team.

Currently, the project is able to reach out to 21000 poor patients per day with 2.3 average numbers of tests per patient. The project has reached 6.4 million patients in the year 2018-19 and was able to achieve Rs.312.16 Lakhs profit during 2018-19. NABL Accreditation of HINDLABS, Kharghar, Mobile App- "HLL Connect" for patient registration, data transfer, and project management, 8 Lacs screened for Thalassemia & Sickle Cell Anemia (HB electrophoresis), and centralized dashboard are some of the major

highlights of this project.

National Free Diagnostic Project in Assam: The NFDS is implemented in Assam with financial support of National Health Mission (NHM). The project is being implemented in all 28 districts and 22 FRUs in Assam and 20 more FRUs will also be functional in the state by the mid of December 2019. The Project is able to generate job opportunity for 536 youngsters in Assam. The present functioning 28 district hub labs and 17 FRUs are able to serve around 5000 poor and needy patients per day with average tests of 5.2 per sample. The project was able to cover 1.24 million populations in Assam in the year 2018-19 and the Project was able to generate a profitability of Rs.17.33 Lakhs during the year 2018-19. Centralized real time Dashboard for Assam is one of the major highlights of this project.

National Free Diagnostic Project in Uttar Pradesh. The UP CT scan project is one of the major land marks of HLL in the imaging service sector. The project is implemented in collaboration with National Health Mission – UP. The project is contracted for CT operation in 40 district hospitals out of which 25 are already functional and the duration of this project is for 10 years. The project has reached over 89 lakhs of poor patients during the year 2018-19 and the project was instrumental in generating a revenue of 11.64 crores during 2018-19. Centralized real time Dashboard for UP CT scan project is one of the major highlights of this project

Association with AIIMS: HINDLABS AIIMS at Raipur has been considered as one of the epoch making initiatives in the progressive path of HLL. The project was able to generate revenue of 5.53 Crores with a profitability of 1.68 Crores during the financial year 2018-19. Currently HCS is also providing diagnostic services at AIIMS Mangalgi, AIIMS Gorakhpur and AIIMS Nagpur.



HINDLABS Diagnostic service network is successfully entering into its 2nd year of operations in the State of Assam on 02 October 2019 catering to around 23 Lakhs patients so far and saving them a collective 174.62 Crores in laboratory costs. Total number of tests performed by HINDLABS from 2 October 2017 to 29 August 2019 is 11,64,062.

Before HINDLABS, access and availability of quality Radiology and Laboratory Services had been a key challenge for the health system in the state. The out of pocket expenditure of the patients on diagnostic tests are increasing and forms the second major segment of such expenditure after medicine.

The HINDLABS Diagnostic Centre in government-run district and rural hospitals in Assam provides free blood tests and other medical examinations round-the-clock. The HINDLABS network which was launched as part of Chief Minister's Free Diagnostics

Services Programme in association with NHM Assam has been envisaged to ensure availability of diagnostic services to people who cannot afford crucial tests. Under the Chief Minister's Free Diagnostic Services Programme laboratory services have been provided to all irrespective of APL/BPL status.

The Hub & Spoke model was adopted to provide laboratory services to all at the DH/CHC/PHC. These laboratories are equipped with state-of-the-art technology and equipment. Sample from all the health institutions are collected and transported to district laboratory (Hub). At the Hub samples are analyzed and the reports relayed (electronically as well as hard copy) to the respective health institutions.

Normal case reports are provided within 24 hours and emergency within 3 hours. A total of 50 nos of tests have been covered under free Lab Services facility at HINDLABS.

Quality diagnosis is vital for medical practitioners to make effective

decisions about treatment.

The quality of these services is at par with any other private and super speciality labs. The labs are managed by expert laboratory technicians, consultants, pathologists microbiologists and biochemists.

HINDLABS, a novel initiative delivers high-end diagnostic services adding value to partner hospitals by deploying the latest diagnostic technology and operational support, with the sole objective to deliver quality services at extremely affordable costs to the common people.

HLL started its first Hindlabs in 2008 with pathology lab, X-Ray and ultrasound facilities at R.K.Puram in New Delhi. Currently, HINDLABS projects has spread itself to seven states – UP, Assam, Chattisgarh, Delhi, Haryana, Kerala, Maharashtra and Tamil Nadu.

<http://cmfreelabservicesassam.com/>
<http://mahahindlabs.com/>

HINDLABS Assam successfully entering its 2nd year

A network of 28 diagnostic labs at district hospitals provides free blood tests

HINDLABS





20,000 patients in 24 months HINDLABS at SAT Hospital, MCH highly gaining popularity

HINDLABS MRI and CT Scan Centre at Trivandrum Government Medical College is successfully completing its 2 years of operations, with thousands of patients making use of the facility every week from within Thiruvananthapuram and even from outside.

More than 20000 patient have utilized the scan facility so far which was inaugurated in September 2017.

HINDLABS provides reliable MRI and CT scan facilities at extremely affordable costs. The centre, equipped with 1.5 Tesla MRI scan machines, and CT Scan, with 128 slices, provides essential diagnostic services to the patients of Medical College Hospital, SAT, Regional Cancer Centre (RCC), Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology (SCTIMST) and other outpatients.

The company has proven expertise in delivering quality and customer-friendly diagnostic services through public-partnership models. The lab is open 24 hours and even during public holidays.

HLL also runs a state-of-the-art HINDLABS Diagnostic Centre and Multi-specialty Clinic at the TRIDA Complex opposite to Govt. Medical College, Thiruvananthapuram.

HINDLABS MRI & CT Scan Centre RATE CARD

Test	Market Rate	Hindlabs Rate
USG Scanning	750/-	450/-
Echo	1500/-	900/-
TMT	1500/-	700/-
Glucose	40/-	15/-
Cholesterol	120/-	40/-
Lipid Profile	400/-	245/-
Liver Function Test	400/-	240/-
Renal Function Test	300/-	140/-
Thyroid Function Test	400/-	220/-

Scan Description	Market Rate	Hindlabs Rate
MRI Head /Brain	6500 - 7500	3500
MRI - Spine	6500 - 7500	3500
MRI Neck	6500 - 8000	3500
MRI of Joints	6500 - 8000	3500
MRI of Upper & Lower Extremities	7000 -8000	3500
MRI - Abdomen/Urogram/ Chest/ Pelvis/MRCP	7000 - 9000	4000
MRA/MRV/MRS (Peripheral)	8000 - 12000	4000
MRI Screening	2500 - 3000	1000

Procedure	Market Rate	Hindlabs Rate
CT Head	2000 - 2200	1100
CT Scan Neck	3500 - 4000	2000
CT Scan Pelvis	4500 - 5000	2000
CT Scan Chest	4000 - 4500	2000
HRCT (alone)	4500	1500
CT Abdomen	4500 - 6000	2000
CT Spine (Cervical/ Thoracic/Lumber)	4000 - 6000	2000
CT Scan Extremities	3500 -6000	2000
CT Angiography -Brain	3500 - 6000	2000
CT Peripheral Angiogram	6500 - 8000	2500

Mr K.Beji George IRTS is HLL's new CMD



The Union Ministry of Health & Family Welfare appointed Mr K.Beji George, IRTS as the Chairman and Managing Director of HLL Lifecare Limited and its subsidiary companies on 27 March 2019. He takes over from Mr Arun Singhal, IAS, Additional Secretary in Ministry of Health & Family Welfare (MoHFW) .

The 1990 batch IRTS officer, Mr George has been serving as CTPM, South Central Railway, Secunderabad. Mr Beji George, who hails from Thiruvalla, Kerala did his schooling in St Xaviers Bokaro. Dr Sheena Susan George is his wife and Pallavi, daughter.

Work Experience:

He was working as Chief Traffic Planning Manger (CTPM), South Central Railways, Secunderabad prior to joining the current assignment. After joining IRTS in 1990, he has held various important assignments in Operations, Commercial and Safety Departments on Southern Railways. He has also worked as Director (Planning) Railway Board, Senior General Manager, Container Corporation of India (CONCOR) and General Manager and CVO, Centre for Railway information Systems(CRIS) at New Delhi.

Awards:

Received the prestigious "Railway Minister's award" for exemplary service in 2011 while working as Director Planning in Railway Board and has also received General Manger's award for performance excellence in 2002 and 2004 while working in Palakkad Division as Sr. Division Commercial and Operations Manager . He is also a recipient of the prestigious British Govt.'s Chevening Scholarship for pursuing MS in Transport, at Imperial College, London, UK.

Education:

1. B. Tech Agricultural Engineering, Allahabad University
2. Masters in Soil and water Conservation Engg. from country's permier The Indian Agricultural Research Institute (IARI), New Delhi. Received IARI's JRF for Masters.
3. MS in Transport, Imperial College, London, UK. Received British Govt's Chevening Scholarship.
4. MBA – FMS, Delhi University.

Stay Healthy...
Stay Happy...



—▶ 20% - 60% discount on
Laboratory, Scan & Other tests

—▶ OP Clinics lead by eminent doctors

Specialty OP Clinics

- General Medicine
- Thyro Clinic
- Orthopaedics
- Ophthalmology
- ENT
- Paediatrics
- Cardiology
- Gastroenterology
- Diabetology
- Nephrology
- Pulmonology
- Dermatology

For More Details :

9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service



DIAGNOSTIC CENTRE & SPECIALTY CLINIC
AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram



HLL Partners with VA w.o.w.[®] Female Condom to launch and distribute Globally

HLL Lifecare Ltd. (HLL) has entered into a new multi-year exclusive manufacturing and global marketing partnership with IXu LLC of the United States for the VA “worn-of-women” brand line of female condoms. The VA is now launched in Europe, available exclusively online at the vawow.com web store. The VA’s unique design provides “pleasurable protection” to women as an alternative

to the male condom, giving women greater control over their sex life. “HLL is delighted to partner with IXu for the manufacture of the VA w.o.w. female condoms,” said Mr T. Rajasekar, Director (Marketing). HLL has over five decades of experience in latex processing and one of the largest condom manufacturers in the world, with a capacity to annually produce two billion male condoms. “We look

forward to a mutually beneficial long-term business relationship,” said Dr. Unnikrishnan S.M, Associate Vice President (International Business). HLL launched the first generation of female condoms in India in 2006. The VA represents the latest model of clinical-tested female condoms, proven highly consumer-acceptable during global trial marketing.



Dr Geeta Sharma Director (Finance) of HLL

Dr Geeta Sharma, joined HLL Lifecare Limited as Director (Finance) on 21st August 2018.

She brings in a rich experience of 27 years of working in Corporate Finance of Steel Authority of India Limited (A Maharatna Company) in various capacities, handling most of the areas of corporate finance, Taxation, Operations budgets, Cost Benefit Analysis and costing, MIS, MOU, financial projections etc.

She is a Cost Accountant, and holds a doctorate in Finance & Accounts.

Her husband Mr Anoop Sharma is an economist by profession having a wide working experience in BICP, Planning Commission, SAIL, MNC and Banks, presently handling his own business of technology and logistics. Her son Mr Upamanyu Sharma is pursuing final year in BA.LLB from OP Jindal Global University and daughter Ms Geetanjali Sharma is studying B.A. (Liberal Arts) from Ashoka University.



HLL supports flood victims of Kerala

Kerala experienced the most disastrous floods in 2018 and 2019 turning the lives of many into havoc. The whole state was in a state of frenzy and despair as the people lost their houses, their belongings and even their loved ones. As a socially committed organisation HLL employees donated Rs. 28.26 Lakhs to the Chief Minister's Distress Relief Fund and also actively took part in the rescue efforts at various parts of the State in August 2018. HINDLABS, the diagnostic network of HLL offered free medical checkup camps for the

victims at various relief camps. HLL employees also coordinated free medicine supply on behalf of Union Health Ministry. They coordinated with Airbase/ Trivandrum Airport; arranged logistics and ensured supply of medicines on time. The company also procured and offered 75000 pair of free gloves to the volunteers who have undertaken rescue mission and cleaning activities in affected areas. As part of its commitment towards health and hygiene of girls, HLL offered 10 lakhs free sanitary napkins to the girl / women victims in various relief camps.

Wings – Officers club of HLL distributed medicines worth Rs 2.5 Lakhs to the victims. Recreation clubs of HLL offices and Factories collected and supplied food, clothes and other essentials to the victims. HLL also procured and supplied bleaching powder/ chlorine and other cleaning agents to volunteers who had been taking part in cleaning mission post mishap. In 2019, Employees contributed groceries clothes and other relief materials which were delivered to the collection centre at Trivandrum Corporation.



Mr E. A Subramanian, Director (T&O), HLL handing over a cheque of Rs 28.26 Lakhs to Mr E. P Jayarajan, Kerala Industries Minister as the contribution of the employees of the organisation to the Chief Minister's Distress Relief Fund for the flood-affected in the State on 06 September 2018. Dr Geeta Sharma, Director (Finance), K. Vinayakumar, SVP (HR) and other senior officers and representatives of trade unions were also present on the occasion.



Flood relief from HLL Akkulam Factory



Flood relief materials being collected by the employees of HLL Peroorkada Factory.

Relief to Kanagala flood victims

Kanagala village was badly affected by floods and incessant rains in August 2019. The floods caused severe damage, and killed many people in the village.

HLL Kanagala Factory employees donated cloths, blankets, bed and other relief materials to the victims. The employees also utilised the money collected for celebration of Ganesh Festival for the flood relief work.



Mr Beji George IRTS, C&MD handing over the 'flood relief materials being collected by Wings Officers Club and HLRORC to support the distressed people living in relief camps, on 14 August 2019 at Corporate Head Office.



Pratheeksha into its 5th year

*HLL's support for Education of
Underprivileged Brilliant Students*

HLL Lifecare Limited (HLL)'s CSR initiative "Pratheeksha" to support financially backward students has entered into its 5th year. Under the Pratheeksha charity initiative which was launched in 2014, HLL provided financial assistance worth Rs 57.85 Lakhs to 180 academically outstanding students

belonging to BPL category and pursuing various professional and technical courses in Thiruvananthapuram and Belgaum. The scholarships for academic year 2019-2020 was distributed to 32 students. Mr T. Rajasekar, Director (Marketing) gave away Pratheeksha Scholarship for the academic year 2019 in the

presence of Mr E.A. Subramanian, Director (T&O) and Ms Geeta Sharma, Director (Finance) at a function held on 31 January 2019 at HLL Corporate Head Office. There has been a steady increase in the number of beneficiaries for the Pratheeksha scholarships. An annual grant of Rs 30,000 each will be given to five selected MBBS students,

Rs 20,000 will be offered to students pursuing Engineering and B-Pharm, and students taking diploma and nursing courses will get Rs 10,000 each. Students pursuing ITI will receive Rs 5,000 annually, until they complete the course successfully.



Mr T.Rajasekar, Director (Marketing) presenting the 2019 Pratheeksha scholarship to meritorius students, in the presence of Mr. E.A. Subramanian, Director (T&O) and Ms Geeta Sharma, Director (Finance) on 31 January 2019.

FEVER CLINIC- the need of the hour

Suresh Gopi, Hon'ble Rajya Sabha MP

The Malayalam super star turned Hon'ble Rajya Sabha MP, Suresh Gopi is a multifaceted personality who has a clear vision and in depth understanding about every aspects of life. HLL Arogyam team interviewed him about his personal healthcare habits and also about his vision about the healthcare systems of the country.

Excerpts from the interview with Mr Suresh Gopi, Hon'ble Rajyasabha MP

1. Why is health care important for the development of the nation?

Health is the most valuable content when it comes to growth and development of a country. Only a healthy community that gives birth to healthy offsprings can keep the intention of a growing population which also gets converted into GDP and growth possibilities and scientific enhancements of the country.

2. What is the most important ingredient of good health? Or how to maintain a healthy life style?

Good health can never be bought it

should be a habit. You decide what you want to take.

Food is the main ingredient. Believe in home kitchens, "mother's kitchen". Ingredients used in the kitchen also should be of motherly dispensations. It should be true and genuine. Don't do away with one single meal. Don't let it go unscanned or unattended. I don't prefer junk food. It is not that I don't like its taste. It's my conscious decision.

Another important ingredient is water. Do not take water from one time or even hundred time recycled plastic bottles. Keep a Well in your home. Keep a garden. Keep a check on the sewage systems. Ensure that it doesn't reach the well and contaminate well water. Keep a check on the standard of water. Check its bacteria content, Ph value and its overall quality. Take boiled well water.

Have a check on milk too. I buy milk from the close by farm. There also I wish my milkman would throw away the plastic holders and substitute it with non-plastic things.

You should also ensure that you get perfect supply of oxygen. Plant trees.

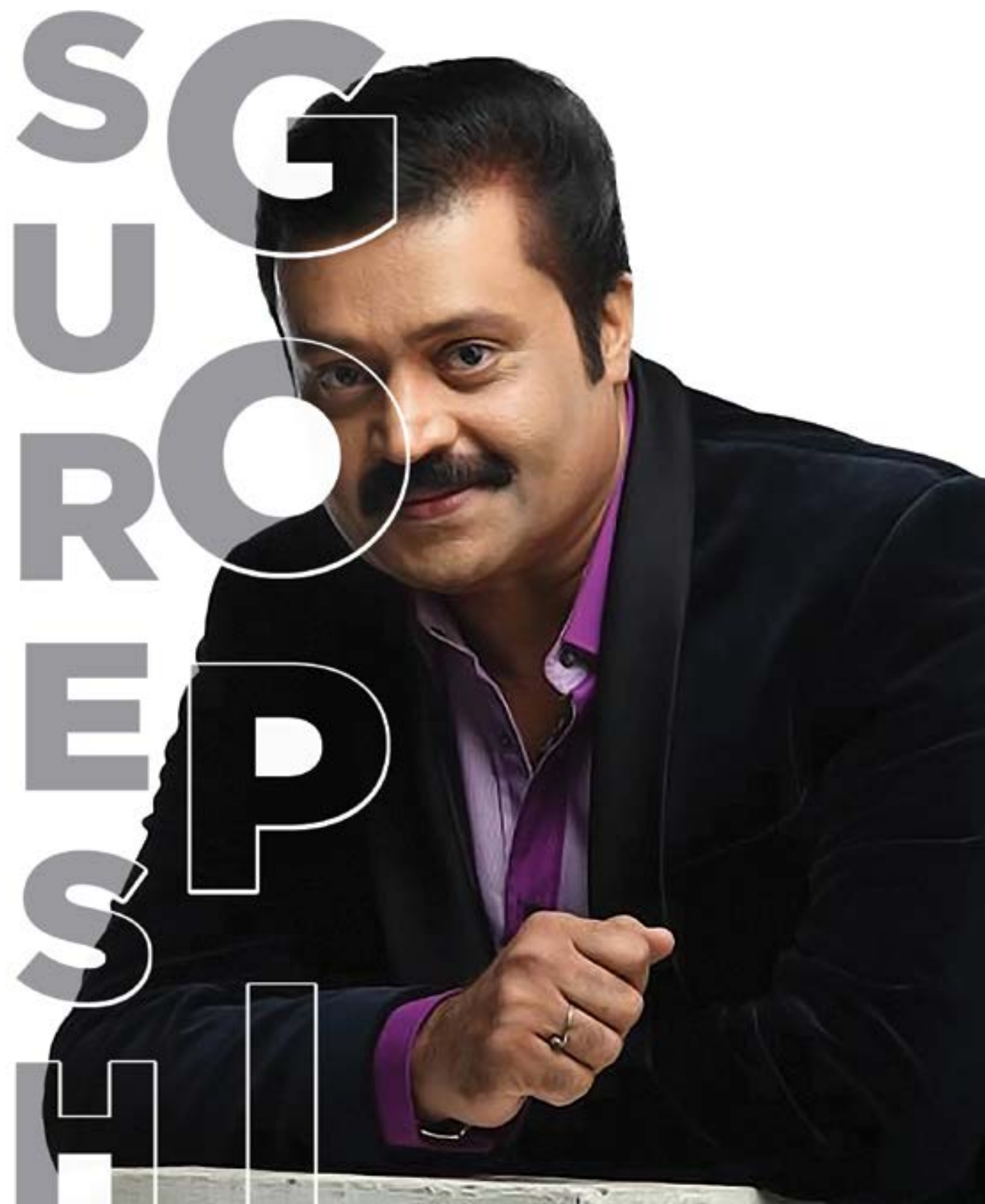
Also check what kind of trees are around-nonpolluting ones, non-pollen weathering having strong wood and fibrous roots. So every act of yours incorporating the earthly blessings should be translated into your life after perfect learning and understanding.

3. Mental health is also important?

Yes, Mental health is very important. Your pituitary gland should give you the right impulse to help you make the brightest decisions. What keeps the pituitary gland plush and healthy? The surroundings play a major role. For eg: a guest with a stinking pair of socks can make the meeting miserable. So keep your surroundings clean and fresh.

4. How can we ensure that our food or the ingredients used are natural and chemical free?

Use only natural fertilizers. Even a timber of chemical added to the food crops or its making process will definitely penetrate into our body. If rice is edible you will consume the chemical used to grow the rice along with it. Collect fertilisers from poultry farms, use ashes, use cow dung. Don't think



about blowing the size of the plant but be concerned about its content, its quality. This is one concept by which you can maintain the health conditions of the country without providing crores of money to corporates.

5. What is your opinion about fast food?

All these unwanted junk food, fast food culture should be brought to an abrupt stop. Don't go behind it. As I told you before, take food from your homes. There also if you ask I will say the stuff that you use to cook food needs to be scanned. You can decide the basic value of coconut used. Take oil from local vendors. And not the coconut oil which comes in plastic covers. If you have a doubt about how the flat dwellers can go around and search for organic and local things, I would simply say that if you need to have healthy food you should have the heart, mind and intelligence to choose all the materials which will fetch you good food. You need not have to take a pill if you rely on natural food.

6. How to ensure the standards of health maintaining systems?

All the hospitals are crowded. You can see people lying on the floor, midway the toilet or general ward. Clogs of dirty water on the pathway are a regular sight. In some hospitals we can see newborn babies, pregnant women and children on the floor. In my opinion, instead of increasing the number of medical colleges, huge hospitals and super specialty hospitals that put pressure on the road in the form of traffic and pedestrians, it would be better to have 'fever clinics' to facilitate even the last citizen. At least those people from the village should not spend money to pick up a taxi and then rush to the big hospitals.

7. Fever Clinics?

Yes. As elaborated earlier infrastructure development should not only focus on building huge hospitals alone. We need to distract clogging. Like Post Office Banks, I wish that every 50 sq km shall have a fever

clinic. It can treat patients with fevers, small ailments and injuries and also early detection of diseases. I would like to call it as "Pani Clinic". Pani is the Malayalam word for fever. In Tamil "Pani" means snow. This name can be used across the language borders as it is a small word and people can easily remember it.

Fever clinic shall be equipped with all basic medical facilities and laboratory services like X-ray, scanning etc. Another

Fever clinic shall be equipped with all basic medical facilities and laboratory services like X-ray, scanning etc...

advantage is that these clinics will open a lot of job opportunities for MBBS doctors.

8. What should be the most important step to maintain food safety?

I think for ensuring purity of food alone we need a full book of laws. If most stringent laws are exercised for food security, half the job is done. Strict action should be taken against those who tamper with food. Food security measures – we should keep that segment plush, gentle and noble. It was in 1965 I first heard of the word "Cancer" when my grandfather's barber got the illness. It was like a monster then. Then I heard about another case of cancer only years and years later. But what is the situation now? Even chemical is added to fish nowadays. New dangerous things are coming up. Whole selling community should be kept under harsh scans.

As I told you earlier, your intake has to be scanned with caution. Learn to say No. Bluntly Say No.

If you want ice-creams take natural ice-creams. A fraction of chemical that enhance colour or taste of the food will affect you. You command, then the market

will change.

9. What is your take on exercise? Do you exercise regularly?

I like to do. I used to do. In 2005 for Bharat Chandran IPS movie, I did tough exercises and got the results. I am unable to stick to schedules now a days. Today I might rise at 6. I was a regular early morning riser - 4.30-5.00 am. 10-10.30 was the time to go to sleep. 8 was my breakfast time, 12.15 was my lunch time 7-7.30 was my dinner time. I am trying to maintain all that even now. After becoming MP and as I am into multi-tasking I am unable to maintain other schedules like exercise that will add on to my health.

10. Yoga?

Yoga is definitely a noble method. Exercise in machines is not I prefer although I won't say it's bad. But according to me natural ground exercise is the best. Even during my busy film shooting days, I did not shift to machines. My exercise trainer, during the shoot of Bharat Chandran IPS made me work upon every single muscle in my body. And it made the fight sequences easy. Malayalam audience would have seen the best of my fight sequences in "Bharat Chandran", "Chintamani Kolacase" and "Bada Dosth". I was at ease with the action scenes which was mainly due to my regular exercise then.

11. Do you follow Indian traditional medicine or allopathic system?

What keeps me rolling is Ayurveda. However in certain unavoidable circumstances I have to rely on allopathic medicines also. I used to do "Sukha Chikitsa" regularly. Nowadays I don't find time for it. I have no reluctance to drink Ayurveda medicines and supplements like kashayams. Even my family members trust and follow Ayurveda.



ONE TOUCH IS ALL IT TAKES

HLL Family is now closer at hand than you think.

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

HLL family

MOODS all set to tap Sri Lanka's growing condom industry

Onset of a nascent bloom with Akbar Pharmaceuticals



The present Sri Lankan condom market value is estimated at US\$ 7 million with a steady growth per annum. HLL plans to tap this market in Sri Lanka in association with its partner Akbar Pharmaceuticals Pvt Limited based in Colombo.

Akbar Pharmaceuticals (Pvt) Limited is a fully owned subsidiary of Akbar Group of companies. Known as one of the Top 5 Tea exporters of the world, Akbar Group of companies are also engaged in Health Care, FMCG, Leisure, Transport, Hydro, Windpower, Pharmaceutical Manufacturing, Trading, Land and Building, Emission testing and Mosaic Arts. Incorporated in the year 1995, Akbar has acquired over 32 agencies/ partnerships around the world. Akbar has a large network in Sri Lanka and has been recognized as one of the Top Distributors of State Pharmaceuticals Corporation.

HLL joined hands with Akbar in the year 2018 for the distribution of MOODS, HLL's flagship brand of condoms, in the island. Akbar handles the distribution of MOODS to the pharmacies,

supermarkets and other trade outlets. Akbar is a large distributor for many well-known and trusted brands and products throughout Sri Lanka and is recognized as a distributor with a dynamic market presence. Besides HLL, Akbar is associated with many partners of repute including Tecfen – USA, Cuxson Gerrard – UK, Hermes Sweeteners VPD Bled – Slovenia, Hisamistu – Japan, Mayne Pharma – Australia, P.T. Sugi – Indonesia, Otsuka Pharmaceuticals Industry Traces – Italy, Winterpan -Akbar Manufacturing Claris Injectables (Pvt) Ltd, Lina Manufacturing & Lina Spiro (Pvt)Ltd.

"We at Akbar are proud to be associated with HLL by extending and making available its premier product to the people of Sri Lanka," says Mr Saman Peiris, Director / CEO of Akbar. HLL is a diversified group and have many unique and quality healthcare products to offer. We are planning to add more products of HLL in our distribution network", he added.

"Sri Lanka is an exciting market in our neighbourhood, and we are

very pleased to have established a competent partner here, says Mr T. Rajasekar, Director (Marketing), HLL. "Besides MOODS, Akbar has shown keen interest to deal with our MOODS Deos, our flagship ayurvedic galactogue Lactohill, Lubricants, OCP and ECP and hopefully it would materialize soon".

With an aim to increase demand, MOODS is promoted widely in the island through various communication means such as press and magazine advertisements, bus brandings, trade promotion, display racks in pharmacies and supermarkets, trade incentives for best retailers, social media campaigns, etc.

Sri Lanka has a unique health care system and offers universal health free of charge to the public. Currently, Sri Lanka is identified as a low HIV prevalent country, where any defined key population had an HIV prevalence of less than 5%, and less than 1% prevalence in the general population.



MOODS being displayed at one of the outlets in Sri Lanka

MOODS in Social Media

MOODS enjoys huge popularity in Sri Lanka's social media circle. Some of the campaigns that have gained wide popularity -

Moods Halloween campaign



Moods Christmas campaign



#10yearschallenge

It was a viral hashtag that was circling around during January 2019. A post was created to show that MOODS has been in the market for more than 10 years and the brand is growing year by year.

Valentine's day viral post



Instagram stories

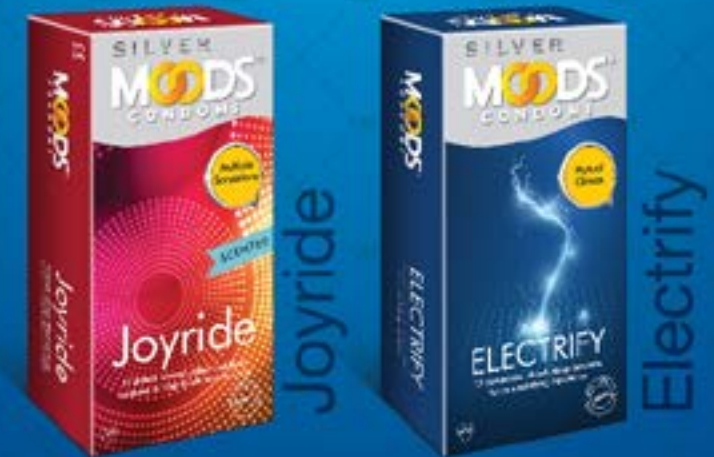


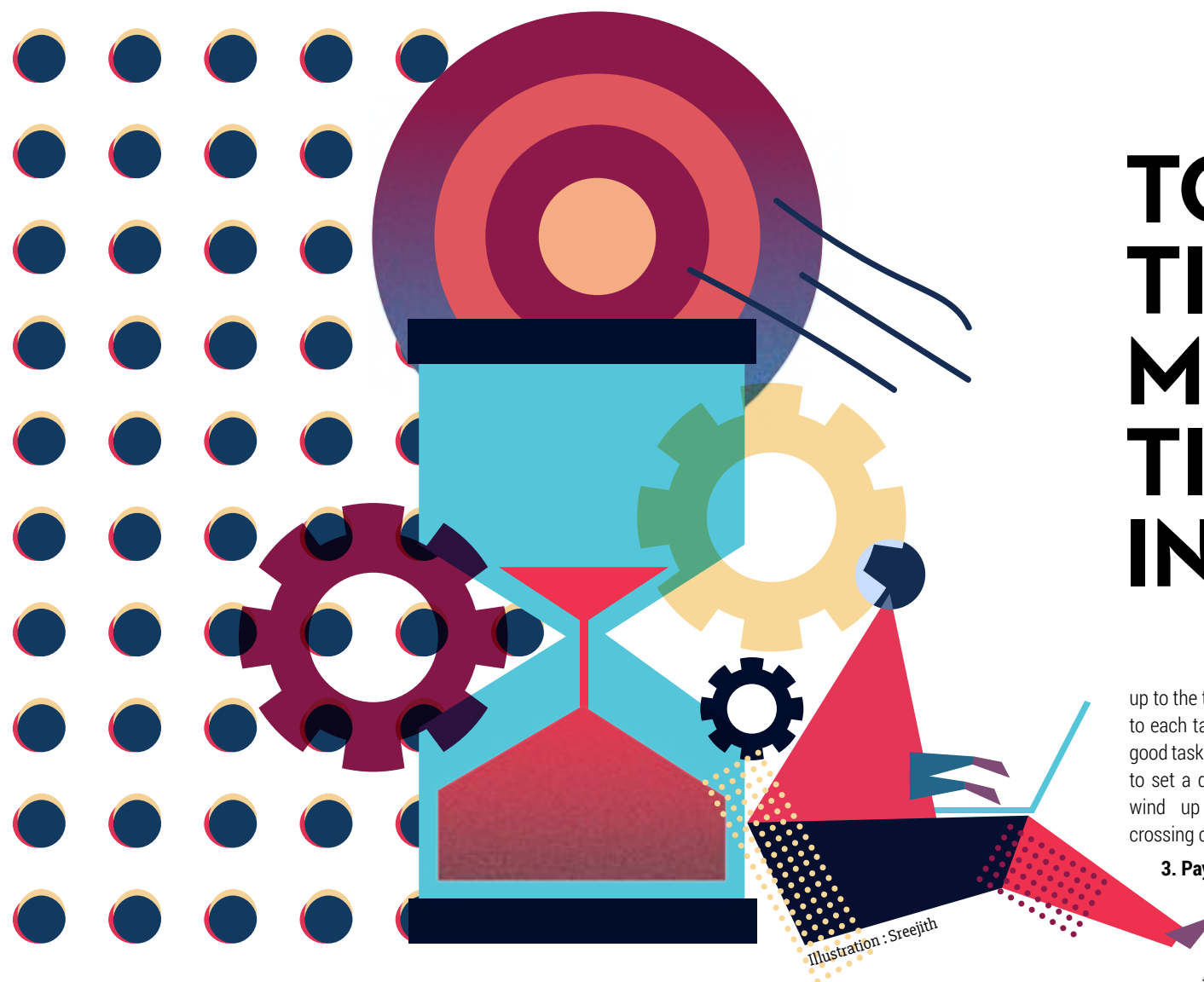
AIDS Day campaign



SILVER
MOODS[®]
CONDOMS

INTRODUCING
MOODS SILVER





Sick of wasting time and not getting tasks complete? Then check out these great time management tips. Proper time management is an important commodity for the modern-day career professional. Today's working man and woman are too often squeezed time-wise, as the digital workplace forces significant demands on professionals.

You only get 24 hours in a day. So, try these tactical, tested tips to improve your time management skills for the benefit of your career and personal lives.

1. Take Inventory of Your "Time" Experience

Start improving your time management skills by taking inventory of the time spent on various tasks

during the day. How much time do you spend sending and returning emails? If it's 45 minutes, jot it down, and do the same thing for other tasks, like your daily commute, workplace meetings, meals, errands, and time spent with friends and family. Use a handy time management app like Rescue Time, which records the time you spend on various tasks and events during the week, and sends you a report detailing what's taking up too much of your time.

2. Set Your Schedule Ahead of Time

Good planning is 90% of time management. Get that process started with a daily schedule that starts breaking down your tasks from the moment you wake

TOP-NOTCH TIME MANAGEMENT TIPS YOU NEED IN 2019

up to the time you go to bed. Set time limit to each task and stick to the script. Use a good task management app like Wunderlist to set a daily "to do" list schedule - you'll wind up enjoying the satisfaction of crossing completed tasks off your list.

3. Pay Attention to Your Deadlines

Knowing what's expected of you - and when - is a critical component of good time management. Use a daily calendar (Google Calendar works just fine and it's basically everywhere these days) and list your deadlines. You would be surprised at how often deadlines are missed by not writing those deadlines down.

4. It's Perfectly OK to Say "No"

Sure, you want to accommodate everyone in your life, from your boss to your best friend. But since time really is a precious commodity, it needs to be treated like one. If someone tries to steal a slice of that precious time with a time-crunching request, say "no", or at the very least, just

say "I'll get back to you when I have the time."

5. Take Advantage of Schedule Alerts

Simply by scheduling an alert 15 or 30 minutes ahead of that meeting, conference call, or even that meeting with your best buddy after work. You will find that not only are you never late for an appointment, but you won't be late for the next one, either - as long as you're disciplined about setting your alerts.

6. Take Advantage of the "Night Before"

To properly prepare for tomorrow's activities, start planning today. This is best done at night, after dinner and when the house is quiet. All it takes 15 minutes of thinking ahead toward tomorrow, prioritizing tasks and deciding if any of those tasks can be delayed or deferred, so you can focus on the bigger jobs at hand.

7. Clear Your Head

Of all the tasks on your "do list", making time for exercise and wellness should be at the top of the list. A 30-minute walk, an hour at the gym, 50 swings at the driving range, or a 45-minute yoga class can do wonders

for the body and soul, especially if they're done first thing in the morning. The rest of your day will go better when you feel better.

8. Delegate, if You Can

If you are swamped with household chores and workplace deadlines, figure out a way to delegate some of those chores and tasks, to family members and to co-workers. That's admittedly easier said than done, but the time saved by shifting obligations to a trusted family member and co-worker can save the time. Later, when you have more free time, offer to return the favor.

9. Don't "Bump" Your Tasks Up Against One Another

If you're scheduling your tasks with no time for a deep breath between one another, you're doing time management wrong. Make sure to leave what time management experts call "buffer time" between tasks and obligations. You will feel less rushed and you'll learn to prioritize the things you need to do and level off on the things you really don't have to do - for today, at least.

10. Take "Me Time" Breaks

Studies show that people who take 10 to 15 minutes out an hour for a break (for coffee, to talk to a friend, or just go for a walk) actually get more done than people who try to blow through their schedule break-free. The latter group often burns out by the end of the day and actually winds up getting less done.

11. Don't Waste Time on Social Media

Yes, we get it. There are cats doing odd things on Facebook and no end of clever hot takes on Twitter and you want to see them. It's no problem checking in for five minutes during break time, but if you're on social media for more than a half-hour per day, you're just wasting valuable time.

Courtesy: author - Brian O'Connell published in TheStreet Inc.



WHAT WE CAN LEARN FROM

Kane

WILLIAMSON

England Won World Cup, New Zealand Won Hearts'- Teary-eyed Indians thronged Twitter and other social media platforms with Tributes for Kiwis after the World Cup Cricket finals at Lord's in London, England, on 14 July 2019.

The heart crushing defeat of the Kiwis, the original gentlemen of the tournament, had broken many hearts around the world. Incidentally, a lot of them were Indians.

It was New Zealand Captain Kane Williamson's cool, calm, and collected attitude in crunch games was what made the New Zealand favourites around the world. The two teams were tied on 241 runs at the end of the match, resulting in a Super Over being played to break the tie. England won on the boundary count back rule.

It was the first time a One Day International match required a Super Over, and subsequently the first time it had been decided by a boundary count.

With its inconceivable denouement, the 2019 ICC World Cup finals will be remembered for a long time to come. Even the super-over could not separate

the winner from the loser. It required a further dip into the "rules bowl" to choose the winner – it seemed like a cruel twist of fate at the end, but a rule is a rule, and had to be applied dispassionately. But the most incredible feature of the match was not its nail-biting denouement, but how the New Zealand captain Kane Williamson spoke up for the system with its rules, even though one of those had proved heart-breaking for him and his team. By speaking with admirable restraint, Williamson seemed to be guided by an internal compass that helped him choose the right response.

"The rules were there at the start. No one probably thought they would have to resort to some of that stuff. But yeah, very tough to swallow." Williamson would show admirable graciousness by stating that "England had a very good game plan and deserved the victory". With that response, Williamson went up several notches in the world's estimation as a leader. And two professionals working in the corporate space believe he was demonstrating a cardinal leadership quality that is extremely valuable in the corporate world – the

ability to be gracious in failure, even when the failure comes across as undeserved. They believe his response showed what equanimity can do for leadership – they earn the leader the respect of rivals and team-mates.

"Williamson's response marks a benchmark in leadership, and it applies to the corporate world. The response showed emotional maturity", said K.C. Kumar, executive director, Star Health And Allied Insurance Company Limited.

"We got so involved in the match that we lost our balance when New Zealand seemed to have been hit by a stroke of exceptional ill-luck. By the equanimity in his response, Williamson seemed like the outsider in all of this. It sounded surreal", said M. Keshav, a learning & development professional working in the corporate domain.

We learn from Williamson that the respect is always reserved for the guy who chooses his response well in failure, and has the long-term goals in mind. With the right attitude, a setback will get neutralised, certainly in the long term, if not immediately.



5 TIPS ON BUILDING

YOUR CHILD'S SELF ESTEEM

Although parenting is very gratifying it's not the easiest task on the planet. The most important asset a child can have in order to grow into a well-rounded adult is a positive sense of self-worth. Here are 5 valuable and interesting tips taken out from the book on '50 tips on building self-esteem' written by author Ms Jenny Loveless.

1. Be specific when praising

When you are praising your child be specific about what the praise is for. Children need to learn to evaluate their success. Instead of telling her "Good job cleaning your room"; you might say – "You did a very good job putting all your toys where they go". With this technique your child will feel more confident about the praise and she will have a better understanding of what she had done well so she can keep on doing it.

2. Don't use the word "But" in a praise

Let's look at an example on how to do this. If you were to say to your child "You did a great job putting the dishes away, but the spoons and forks were not kept properly"; then the word "but" decreases the value of the original compliment. Instead of the child thinking they did a great job, they are thinking "I didn't do a good job". Instead you may tell something like "you did a great job putting the dishes away and next time I will show you where I usually put the spoons and forks. This shows your child that they did a great job and there is still more to learn

3. Allow your child to try to solve her own obstacles

Start teaching your child to solve her/his own problems at young age. Teach her that you love her and will always be there for her for emotional support, but not necessarily to pick her up every time she falls.

4. Happiness is a choice

If something negative happen to us deal with them calmly by accepting what has happened instead of brooding over it again and again. Instill this knowledge into your children starting as young as possible.

5. Don't tell your child 'she is the best'

This is another one that was interesting to read but makes total sense. Don't tell your child 'she is the best, most talented or smartest at something. This will only have the reverse effect on what you are trying to accomplish. We should always tell our children things that are believable. Even if your child is the best at Karate in her class, next year a 5-year champion could join the class and she won't be the best anymore and your credibility just flew out the window. Giving unjust praises is untrustworthy. And your child will learn about this when she grows. Encourage and motivate your child but don't set high standards. This will affect her self-confidence and she always will have a feeling that she is not living up to what you feel she is.



Mr E. A. Subramanian, Director (T&O) receiving the Kerala State Pollution Control Board Award (Second Prize) on behalf of HLL Peroorkada Factory for its 'Sustained Efforts in Pollution Control & Initiatives in Environment Protection' from Mr A C Moideen, Minister for Industries, Sports and Youth Affairs, Govt of Kerala in Thiruvananthapuram.



Dr V.K.Jayasree, DVP (OL) & Member Secretary, TOLIC (U) receiving Citation Award from from Shri Amit Shah, Hon'ble Union Minister of Home Affairs during the Hindi Divas Celebrations of Ministry of Home Affairs on 14 September 2019 at Plenary Hall, Vigyan Bhavan, New Delhi.



Mr V.Kuttappan Pillai, Executive Director, HLL Akkulam factory on behalf of HLL Peroorkada Factory receiving the "Outstanding Performance in Industrial Safety-2017" award instituted by the Factories and Boilers Department, Govt of Kerala for 'very large industry' category in the State from Mr T.P Ramakrishnan, Minister of Excise and Labour, Govt of Kerala at a function held on 4 March 2018 at Tagore Centenary Hall, Kozhikode.

STAY CONNECTED WITH US ON FACEBOOK !



Be updated with the latest posts and events.
Like and Follow

<https://www.facebook.com/lifecarehll>

**UPDATES
CORPORATE
SOCIAL
RESPONSIBILITY**



Mr E A Subramanian, Director (T&O) distributing Pratheeksha scholarships at HLL Kanagala Factory on 26 February 2019.



Free Medical Camp held at HLL Peroorkada Factory.



HINDLABS conducted free Cardiac Diseases determination Camp for people residing near Akkulam Factory.



As part of its CSR initiatives and in order to increase the ground water level and to utilize the rain water effectively, HLL Kanagala Factory has implemented five rain water harvest projects. Four projects have been adopted at HLL-KFB premises and one project at Govt. Primary School, Kanagala. As a gesture of courtesy, the Govt. Primary School, Kanagala honoured HLL Kanagala Factory Unit Chief Mr Natesh K, GM(O) on 17 August 2019 at a function held in School. A plantation programme was also organised during the occasion.

NO Steroids
Side effects



Saheli Contraceptive Pill

Toll free no. : 1800 425 3223

Disclaimer: Saheli only claims to not cause side effects generally associated with hormonal pills like facial hair growth, weight gain, nausea, vomiting, headache etc. However, few may experience a delay in their menstrual cycle.



LifeSpring Hospitals repositioning itself as Women's hospital

LifeSpring Hospital operates 10 maternity hospitals in Hyderabad and one in Visakhapatnam in South of India. In the year 2018-19, LifeSpring attended to over 6000 deliveries and over 1.27 lakh out patient examinations in its hospitals.

Since inception, LifeSpring Hospitals is known in the community for providing affordable and quality maternity care. It had attended to about 60,000 safe deliveries in its journey spanning 12 years. To be more relevant to the

community, LifeSpring is repositioning itself as a hospital that cares for the gynaecological problems across all age groups of women.

It starts by including the wellbeing of adolescent girls as the health during adolescence impacts the maternity outcomes. LifeSpring Hospitals has deployed nutritionists regularly to advise customers of LifeSpring Hospitals on nutrition – more particularly on the seasonally available low-cost nutrition sources that are

good for adolescent girls, pregnant women and lactating mothers. It has mobilized the required resources for this campaign from other companies engaged in producing nutritional supplements.

Women among the community that we serve, face family problems due to their inability to conceive within a reasonable time after marriage. However, most fertility treatments are highly priced. LifeSpring Hospitals responded to the condition and started

offering affordable first line of fertility treatment in six of its 10 hospitals in Hyderabad.

LifeSpring Hospitals also started to partner with Laparoscopic Surgeons to provide laparoscopic surgeries at its facilities at affordable prices to the women from the target communities. Here too, the required equipment is brought by the Laparoscopic Surgeons

and LifeSpring Hospitals could expand to providing such services without the need for additional investment.

LifeSpring Hospitals would continue to be more relevant to the community and grow with these initiatives. In the half-year just concluded, LifeSpring Hospitals performed better in volume terms and achieved a profit of Rs 88.19 Lakhs.





HMA



Launching of "Thinkal" (a CSR project of Coal India Ltd undertaken by HMA for M-Cup awareness creation and distribution) at Alappuzha municipality on 15 July 2019 by Dr Thomas Isaac, Minister of Finance & Coir, Govt. of Kerala.



An Insight of Site Management training on 17 & 18 August 2018.



Conducted International Training Program (6th edition) on Procurement Management in Healthcare Sector from 29 January 2019 to 02 February 2019 at Udaya Samudra, Kovalam.



Skill Development programme in General Duty Assistant course, First Batch funded by ASAP, Govt of Kerala.



Conducted In-House Management Development Programmes for 201 Senior and Middle Level Executives of Kerala Public Sector Enterprises.



Mr. K. Gangadharan, Director, Department of Museums and Zoo, Government of Kerala on the topic "Biodiversity, our life, our future"



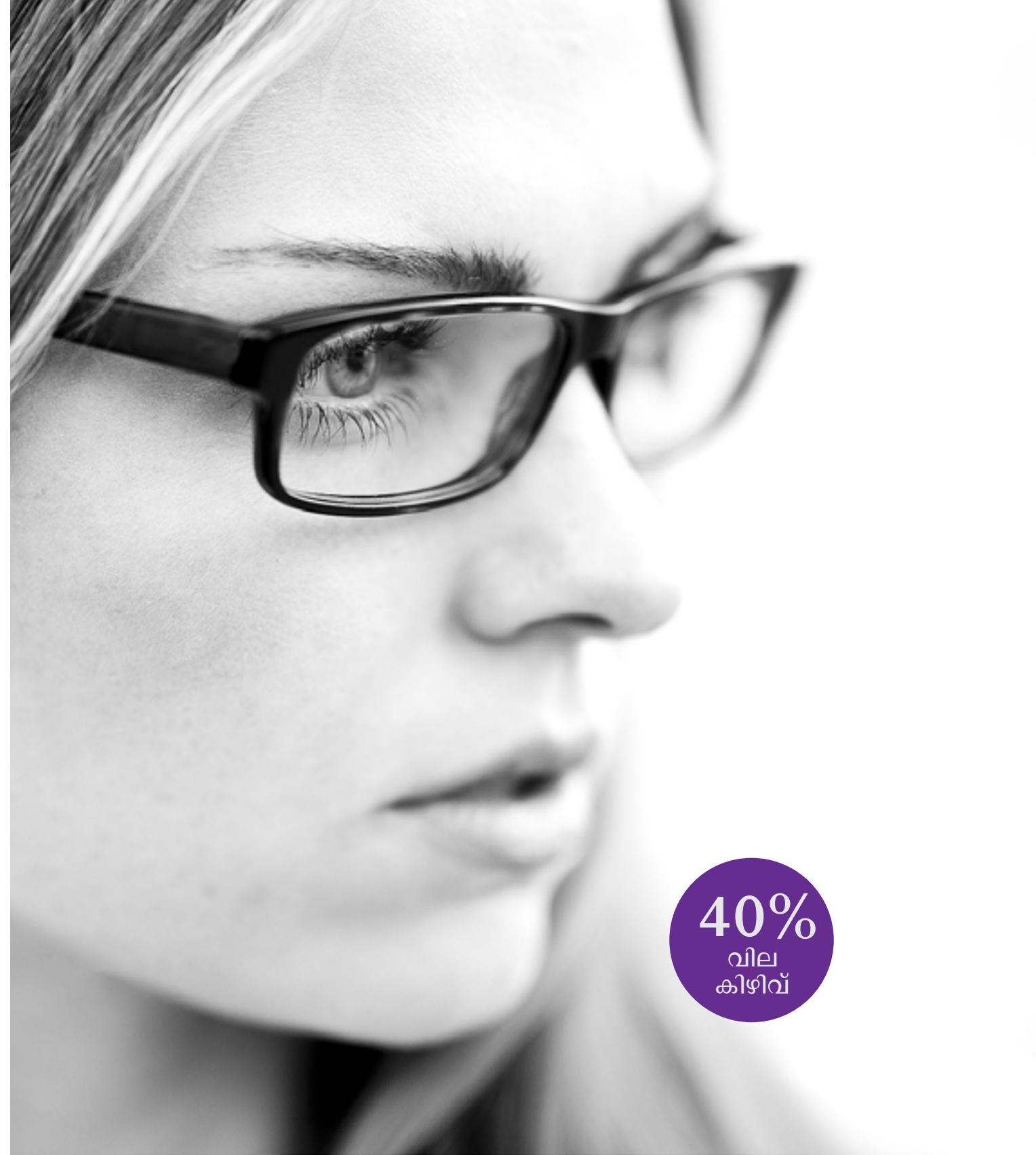
Dr. J. Hareendran Nair, Founder and Managing Director of "Pankajakasthuri Group of Institutions" on the topic "Professional Ethics and Healthy Living"



Dr. D Sajith Babu, Chief Executive Officer of Additional Skill Acquisition Programme on the topic "Government Process Re-engineering"



52nd Think Tank by Dr. P.T.Mathew, ITS-BSNL on the topic "5G-The Future of Telecommunication" conducted on 21st January 2019 at CRDC.



40%
വില
കിഴിവ്



HLL OPTICALS

AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

ഗവൺമെന്റ് കണ്ണാശുപത്രി, തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ 0471 2306966



Team HLL: Senior Management team of HLL after the Annual Plan Workshop 2019 held at the Corporate R&D Centre on 30-31 January 2019.



Dr. Lelo John Baliyama and Ms. Zaituni Abdallah Osano from National Blood Transfusion Services Tanzania meets HLL Management team.



HLL has conducted competitions based on Official Language (Hindi) for the students of Mahila Mandiram School, Thiruvananthapuram on 13 February 2019.



Yoga Day celebrations on 21 June 2019.



Dr Asha Arjunan, renowned Oncologist and Associate Professor, Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram taking an awareness class on "Must know facts about Breast Cancer" jointly organised by Pink-Ladies Forum and Redressal Committee on Sexual Harassment at Work Place on 10 July 2019.



Dr Pter Aseyo Sore, Cardio Thoracic Surgeon from Kenya visited HLL on 31 October 2018.



Mr E. A. Subramanian, Director (T&O), administering Rashtriya Ekta Diwas pledge on 31st October 2018 on the occasion of 143rd birth anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel. Dr. Geeta Sharma D(F) is also seen.



Mr K. Beji George IRTS, C&MD, Mr E.A. Subramanian, Director (T&O) and other senior officers along with the children of HLL employees after the inaugural ceremony of 'Balashibiram' - Summer camp organised for the children by HLL CHO Recreation Club on 24 May 2019.



Mr Beji George IRTS, C&MD hoisting the national flag on the occasion of the 73rd Independence Day on 15 August 2019 at Corporate Head Office. Long service awards were also distributed during the occasion.



HLL C&MD launching the "Plastic Free" campaign on Gandhi Janyanti, 2 October 2019 at HLL by distributing cloth bags to employees. Mr L. Ajith Kumar, VP (IT) receiving the bag from C&MD. Also seen Mr Santhosh Cherian, VP (Finance). C&MD also launched plastic collection drive during the occasion.



Ms Dorcas Dana Ambiyi, Supply Chain-Director, Population Services, Kenya visits HLL and held discussion with the top management on 27 August 2019.



Mr Beji George IRTS visits Peroorkada Factory on 10 April 2019.



UNFPA Pre-Qualification Audit held on 9 July 2018.



Mr E.A. Subramanian, Director (T&O) inaugurating distribution of annual gift of HLECS to one of the employees of Peroorkada Factory.



Safety Quiz Competition conducted at Peroorkada Factory on 30 January 2019.



Drawing competition held on 01 February 2019 as part of 30th Road Safety Week celebrations.



Factories & Boilers Safety Award Judging Committee visits Peroorkada Factory on 26 February 2019.



Mr Binulal, Assistant Agriculture Officer giving a talk on terrace farming on 04 February 2019.



Mr G.Krishna Kumar Unit Head hoisting the National Flag on Independence Day on 15 August 2019.

NO Steroids
Side effects



Saheli Contraceptive Pill



Toll free no. : 1800 425 3223

Disclaimer: Saheli only claims to not cause side effects generally associated with hormonal pills like facial hair growth, weight gain, nausea, vomiting, headache etc. However, few may experience a delay in their menstrual cycle.





HLL Indore renews pact with Cyano Pharma and Biofil Chemicals

HLL's Indore Factory renewed tripartite agreement with M/s.Cyano Pharma Pvt. Ltd., Indore and M/s. Biofil Chemicals and Pharmaceuticals Ltd., Indore for operation of its Indore plant. Started in 2009, HLL Indore Factory manufactures IFA Tablets along with other pharma products for various state governments.

The agreement is renewed for a period of five years with effect from 18 August 2019.

The agreement was signed by Mr Natesh K., General Manager (Operations) & Unit Chief, HLL-KFB and Mr Sandeep Shah, Director, Cyano Pharma Pvt. Ltd., at HLL Kanagala Factory on 24 August 2019.



Mr Beji George IRTS , C&MD visits Kanagala Factory on 21 May 2019.



Consequent to the superannuation of Mr G. Satheesh Kumar, SVP(Operations), Mr Natesh K. GM (Pharma) has taken charge as Unit Chief of Kanagala factory, Belgaum on 01 June 2019.



Independence day celebrations at HLL Kanagala Factory. Long service and vijay diwas awards were also distributed during the occasion.



International Yoga Day celebrations.



Observance of Swachhata Pakhwada at Factory from 16 August to 30 August 2019.



Safety Week celebrations on 4 March 2019.



Productivity celebrations on 12 February 2019.



Health Talk on eye diseases by Dr Rekha Raveendran.



Health talk by Dr.Lalitha Appukkuttan



Talk on Productivity



5 employees retired from active services of HLL Akkulam Factory after attaining age of superannuation in May 2019. The retiring employees were accorded warm farewell on 31 May 2019.



Competition Conducted in Connection with productivity Week



Mr V.Kuttappan Pillai, Unit Head presenting Long Service Awards to various employees during the Independence Day celebrations on 15 August 2019.



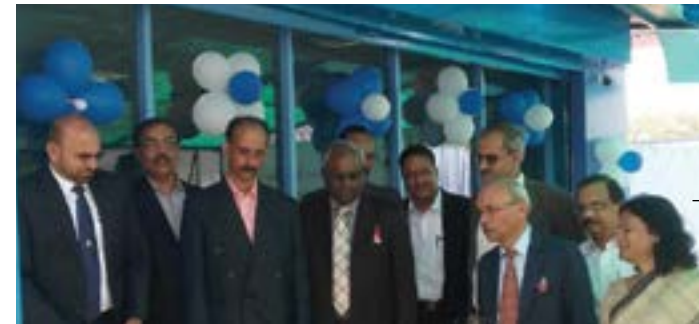
HLL CMD visits Kochi Factory on 17 May 2019.



Farewell Function on the retirement of Mr Joseph T.A., MG4.



Yoga Day Celebration on 21st June 2019.



AMRIT Pharmacy inauguration at Bhilai Steel Plant. This is the first to be opened within the premises of a Public Sector Undertaking, which was inaugurated by Mr M.Ravi , CEO, Bhilai Steel Plant.



HLL's 121st Amrit Pharmacy outlet being inaugurated by Mr R.Vikraman, Director HR NLC INDIA LTD, at NLCIL Township, Neyveli on 28 February 2018.

★ VIJAY DIWAS ★

OCT-2017

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Sabukuttan, Manager (PP)	1. Successfully completed female condom production 1.0 Mpcs against UNFPA order with less rejection well ahead of the schedule. 2. Elimination of weak spot problem in female condom by providing guard to avoid dust fallen in the female condom moulding machine. 3. Foam generation in female condom stopped by adding controlled dilution with ammonia water in dipping tank to reduce the product weight by means of dip set arrangement. 4. Additional airline extended to dipping tanks to burst the foam generated in dipping tanks. 5. Hot water rinsing lines extended in the moulding machine to facilitate better cleaning of moulds.
	Ullasan, Grade VI	
	I.G. Sadanandan, Grade V.	
	Sarasan, Grade V.	
	Manikantan, Grade V.	
KFC	Devaraj C.R., MG5	Effective co-ordination and timely completion of in-process tests, finished goods inspection and pre-dispatch inspection/tendering activities for female condom (UNFPA-Burkina Faso (5 Batches, Burundi (3 Batches)) and male condom Govt. Scheme (37 Batches). All batches test results were compliance with testing at external labs.
	Kalesh G., Worker Trainee	
	Vishnu Prasad, Worker Trainee	
	Pathru M.M., MG5	
	Vineeth M., Worker Trainee	

NOV-2017

PFT	Anoop R., SM(PP)	After a span of five and half years the election to the HLEWS and HLLRC functioning at PFT was conducted on 21.10.2017. The election process was conducted meticulously. The process took one month. The elections were successfully conducted as per the schedule prepared by the team deputed for election. The various stages of the elections were conducted meticulously without any problem and also conducted the voting and counting peacefully and announced the results on the same day. Election for 12 seats for HLLRC and 5 seats for HLEWS
	Ganesh P., M(HR)	
	T.V. Prabha, O5	
	Divya P.S., MG6	
	Sharan, T&D Trainee	

★ VIJAY DIWAS ★

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	Deepak Kumar Saroj, M(S)	Orders were received to HLL-KFB as follows for the year 2017-18. Condom 180 M.Pcs. OCP- 234 L. Cycles. SNP – 276.50 M.PCS. The due date for the dispatch of finished goods was 30.09.2017 except for SNP. However till 31.08.2017, Sales Dept. could dispatch 88.20 M.PCs of condoms & 161.69 L. Cycles of OCPs. Sales Dept. could not send the allotted quantity to the consignees due to – Introduction of new art works & space problems at the consignees godown. Accordingly, during the month of Sept 2017 the following was the target. Condom 91.80 M.pcs., OCP – 72.31 LC. In addition to above, Sales Dept has dispatched 47.36 MPcs. of SNP during Sept 17 There was a high risk for non- compliance of the orders received for condom/OCP/SNP. However, the teams were able to complete the target with whole hearted dedication and continuous follow up with stake holders, and working throughout Sept. month on 2nd Saturday, Sundays and after office hours for achieving the scheduled dispatches with 357 vehicles during Sept 17 and 140 vehicles during Oct 2017.
	K.B.Thane, DM	
	Anita Nagarali, O1	
	Arun Chavan, O1	
	K.M. Kamble, MG II	

DEC-2017

PFT	Gangadharan, O1	Safety Make over of PFT Campus in to “Green” The salient features of the contribution are: <ul style="list-style-type: none"> • Proper assessment, identification, segregation of solid waste accumulated in 14 acres of company premises. • Identification of suitable vendors for timely and proper disposal of non-value added items. • Clearing of the premises in record time (5 days) by working round the clock. • Non-moving garbage items accumulated over a period of 20 years was successfully removed.
	Kiran, T&D Trainee, Sales	
	Aneesh, Forklift operator, Stores	

★ VIJAY DIWAS ★

JAN - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Banu S.V., DGM (R&D) Madhu R., SSO	Successfully developed and produced Rubber Sponge Stopper wheels in our R&D Laboratory which is used in Electronic Testing machines. The samples produced are running in ETD machines for the past 50 days. Continuous production started from 03.01.2018 onwards. The procurement cost of existing stopper is Rs.750/piece. We are manufacturing in-house with a cost less than Rs.100/piece. The life of the stopper wheel is three times that of existing stopper. Financial savings of Rs.6,00,000/- per annum. No additional manpower is engaged for the production of Rubber Sponge Stopper.
KFC	Sreejith P.S., DM (Pdn.&Safety) Ajithkumar K.K., MG2 Siju Antony, MG2 Enso Varghese, Worker Trainee (ITI) Arun M.R., Supervisor	Production Achieved highest BRT Primary Packing output of 26.3 Mpcs for the month of December 2017.
KFB	Santosh Rengate, DM Y.B. Desai, O-V D.B. Sannaik, SG-IV P.L. Asode, MG-II D.B. Desai, MG-II	Primary Condom Achieved highest moulded quantity of this financial year is 36.1372 Mpcs. in the month of December 2017 Lowest HP rejection for this current financial year 2017-18 is 0.096% Highest moulded quantity for the year till 31.12.2017 is 293.898 Mpcs. Last year (2016-17) till 31.12.2016 was 277.75 Mpcs.

★ VIJAY DIWAS ★

FEB - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CHO	Vijayamohan, DM (F) Nazeer A., DM(F) Sreekala Vijayan, O3 Lekha P., Sales Coordinator	Finance The initiative of these officials 234 eligible employees were registered with EPFO so as to obtain 8.33% contribution to the Employee Pension Scheme from the Government under the Prathan Mantri Rojgar Protsahan Yojana (PMRPY). Thereby saving outflow of 8.33% employer contribution to the said employees with savings upto December 2017 is Rs.6,54,783/-. The approximate savings for the next 3 years is Rs.48,97,512/-
AFT	Elizabeth Mathew, O3 S.Hankrishnan, SG1 Engg. Asok L.M., MG2 Blood Bag Rajeev J., Prodn. Asst. Engg	Blood Bag Labeling Printers are used in Blood Bag production for printing flexible data in the labels of Blood Bags. These machines were worked with Ink-jet Printers. These inkjet printers were replaced with Barcode Printers in Labeling Machines. 2 Nos of Barcode Printers, being used in Blood Bag and Sututes Production were used for Labeling Machine No.1 & 2. One new Printer also procured for the third Labeling Machine. One additional Printer stand with label Dancing Roll System was provided for proper feeding of Labels in each machine. In addition, One Label Sensor (Retro reflective type) was fixed for ensuring the presence of data printed lables in the line. Salient features of the contribution/Achievement: 1. There will be no ink smudging on the labels with Barcode Printers. 2. 2D Barcodes can printed in the labels, being the new requirement of customers. 3. Maintenance free compared to inkjet Printers 4. Savings Rs.0.72 Lakhs/Million Pieces.

★ VIJAY DIWAS ★

FEB - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Bijoy Narayan, DGM	<p>ETD Successfully achieved daily output of 0.23 MPCs in newly installed RRT Testing Machine by establishing a target of 14600 Pcs/Shift though the machine is running speed of 40-42 mould/minute. (Other machines are running in the speed of 44-45 mould/minute).</p> <p>Developed a team of 50 coverers and trained them in covering of RRT Machines. Continuously monitoring their performance and necessary improvements were implemented in the machine operation. As a result the rejection percentage was brought into norm apart from achieving the target.</p>
	Udayachandrika, Mgr	
	Krishna Kumar M., Mgr	
	Anil Kumar K., O2	
	Sarathchandrakumar B., O1	
CRDC	Nandlal Jangir (PI)	<p>Synthetic Products Developed new five step process for manufacturing Ormeloxifene API. The process has been successfully validated at KFB-BDU plant on Nov-Dec 2017 and being implemented then onwards. It reduced the production cost to Rs.26,000/Kg as compared to the old production cost of Rs.43,000/kg (Rs.17,000/kg saving). Annual saving is Rs.2.55 Crores for 1500 kg Ormeloxifene.</p>
	Shiju C., Jr. Scientist	
	Rahul B.S., Project Asst.	
	Bindu S., MG5	
KFB	K. Sasikumar, DM, SNP	<p>SNP Team is using glue applicators for spraying & coating applications in sanitary napkin. In the month of January 2018, they have done total servicing of Nordson glue applicator and accessories of SNP Machine 'A' such as Melter tanks, Glue Hose, control modules and applicator guns by in house (HLL, KFB) without any external service contract. They have completed the servicing of two melter tanks, three spraying guns, two coating guns and all the control modules within 5 days.</p> <p>If they were calling Nordson service engineer for servicing, they may charge Rs.24190/day (twenty four thousand one hundred and ninety rupees only). By doing in house servicing, SNP Team saved Rs.1,20,590/- (One lakh twenty thousand five hundred and ninety rupees) to the company.</p>
	R.K. Naik, O5 Mech	
	K.B. Sabannavar, O2 SNP	

★ VIJAY DIWAS ★

FEB - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CMO	R. Kannan, Mgr-F	<p>RBD Mr. R. Kannan, M(F), RBD has, as a Head of RBD Finance, ensured that</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A new technology, in co-ordination with IT CHO and Eco Green, "Bulk Posting" is designed, tested and implemented whereby sales datas/bank deposit datas to be collected from outlets/Regional Finance and uploaded in SAP on daily basis. 2. A saving of Rs.1.35 lakhs per month, on account of deferring the recruitment of 9 data entry operators, in salaries. 3. The sales, purchases and bank deposits of 262 retail outlets were uploaded in SAP at the end of every month clubbing all outlets together. This has virtually made the outlet-wise receivable analysis, performance analysis & deposits reconciliation impossible.
MAR - 2018		
KFB	R.B. Chanayannavar, O5	<p>Mechanical Tumbler bucket drum mounted on single bearing at one end, due to heavy load this cantilever support system was not holding load and in the last two years gear box had damaged thrice. The said gear box cannot be repaired in house and has to be sent out side which is costly and tedious job.</p> <p>To improve the life of gear box and supporting system additional bearing with plumber block has been fixed.</p> <p>With the additional supporting system, load on the gear box and bearing are distributed, and life of the gear box and bearing will improve thus down time of tumbler would be minimized.</p>
	A.G. Desurkar, SG4 UK.	
	Karimari, SG4	
	C.B. Bastwad, SG4	

★ VIJAY DIWAS ★

MAR - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	S. Venugopal, DGM (P,S&E) Gokul V. Babu, DM (S&E) Gangadharan Nair K.P., O1 Naveen, Graduate Apprentice Mubeen, Apprentice	Safety 1. Received first prize Safety Award 2017 from Factories and Boilers Dept. for excellence in Safety Management system in very large industry (Employing more than 500 Workers in subcategory I Chemical, Petroleum, Petro-chemicals, Rubber, Plastic). 2. 1st Prize Award in large scale industry category in excellence in Safety Management systems from National Safety Council during the year 2017.

MAY - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Jayesh Kumar N., DM	Engineering Developed own Allen-Bradley PLC & HMI Programme for indexing type EPT machine & tested successfully. Current settings issue & detection issue in kendeK EPT machine is solved using the new programme.

JUN - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CRDC	Dr. R. Lakshminarayanan Ragupathy, S, Scientist E4	Work for developing the Graphene Condom was progressing since November 2013 [Phase 1 (Proof of Concept): Nov 2013 to Apr 2015 and Phase 2 (scale up and clinical trial): Apr 2016 to Mar 2019] funded by Bill and Melinda Gates Foundation, USA with 7.2 Cores. Recently, we have processed 900 L Graphene incorporated NR latex and successfully completed the plant trial at PFT. Two different thickness condoms (70 and 60 u) were produced. The results (BP and BV) are superior compared to the normal condoms.

★ VIJAY DIWAS ★

AUGUST - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	Sasikumar K., DM R.K. Naik, O-IV Mech	The SNP Team was trying to get consistent 220 mm core length sanitary napkin in 'A' machine for last two weeks. In this regard, they changed lot of gears and pulleys in the machine but there was no consistency in getting 220 mm core length sanitary napkin. At last a new idea of using larger diameter core cutter on 'A' machine compared to the regular core cutter was used and they achieved 220 mm core length sanitary napkin constantly without any lag behind the core cutter and thereby avoid an intermittent thrust on the gear boxes so that frequent damage of gear boxes is reduced. By doing so, SNP Dept. is executing SUCHI order in-house and thereby utilize machine capacity.

SEP - 2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Shihas M.H., JG1 Murukesh VN, JG1 Jithesh Kumar TR., JG1 Rajesh K.P., JG1 Sajeev Kumar R., Sr. Supervisor	Female Condom Production Dept. Taking Highest ever output in TLM FC Packing Machine and thereby a team achievement for completion of bulk order for UNFPA CAMEROON – One Million Pcs.
PFT	K. Anilkumar, JGM(HR) Ganesh P, M(HR) Meenu S, DM(HR) Padmakumari M., O5 Krishnakumar V.K., O4	1. After a span of three years the Referendum conducted at PFT on 04.08.2018. The Election process was conducted meticulously. The process took place for a period of 15 days. The Election was successfully conducted as per the schedule by the team deputed for Election. 2. Various stages of Elections were conducted meticulously without any problem and also conducted the voting and counting peacefully and announced the results on the same day.

★ VIJAY DIWAS ★

OCT-2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Shamnad S, SM M. Anijith Sebi Sunny, Manager Nair Geetha Rishi, Sr. Officer Mary Ulahannan, SG-V Nandakumar, SG-V	<p>1. Achieved redesigning of loading pattern for logistic cost reduction by using scientific tools. Cost Savings – Rs.25 lakhs to 30 lakhs per annum. Increase in loading ability – 7-10% per load. Used Softwares, Load Cargo & searates with 90-98% space utilization.</p> <p>2. Introduction of self-sealing of export containers for PFT & AFT Facilitated Customs inspection for AFT & PFT Customs sanction obtained for Balaramapuram Unit, Peroorkada premises and Akkulam Unit. Self-sealing done and customs clearance obtained for more than 40 containers moved out from Peroorkada Factory as on date.</p>
KFB	P.A. Kadagave, Officer - V. S.L. Kerimani, SG-1 M.B. Badiger, SG-III	<p>OCP Earlier tablets feeding were done by inclined feeder. In this feeder, tablets were getting blackish in shade and also the blister was frequently interrupted. Tablet were rubbing on roller and aluminum change part of the machine due to which tablets getting black spot and in turn blisters were getting rejected. To avoid above problem, Mr. Kadagave, Mr. Kerimani & Mr. Badiger done modification of new SS slot tablet guide plate in feeding box with brush method. The method drastically reduces all problems of black spot, rejection and increases productivity.</p>

★ VIJAY DIWAS ★

NOV-2018

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	Mahaveer Mugad, Manager Ganesan R.V., Manager Unipill - QA Nagaraj S.M., Manager i/c Lab Sasikumar K., DM SNP V.L. Hindalagekar, SG-V Lab	<p>QA-RA There was an anomaly in the sanitary napkin sizes when we compare with IS5405:1980 standard due to the thickness of sanitary napkin sizes mentioned in the standard. We were not able to produce such napkin thickness in our machine & also BIS authority was not accepting our sanitary napkin. But the team took this challenge and produced the sample. After discussions with BIS authorities, the team submitted samples to BIS empanelled laboratory & received compliance CoA which paved the way to apply for BIS license through simplified procedure. Inspector from BIS office audited the facility on 03.10.2018 and found that there is no deviation in sanitary napkin production process according to IS 5405:1980. BIS Office granted ISI marking License to our sanitary napkin product on 25.10.2018 (ISI marking license No.6200116283 dt.25.10.2018 valid up to 24.10.2019) on the basis of audit result. It is helpful to participate & compete with all tenders and also quality logo for our product in the market.</p>
KFC	Abhilash P.A. Worker Trainee, Maintenance Ullas K.S. Worker Trainee, Maintenance Tinto Paul K. Worker Trainee, Maintenance	
CRDC	Dr. Lakshmi S. Jr. Scientist, Medical devices (Cell Culture)	<p>Technically recommended for a grant of Rs.32 lakhs for the Project entitled "Evaluation of a combinatorial approach using Ormeloxifene, a novel selective estrogen receptor modulator (SERM) with other drugs in a 3D breast cancer model" from Woman Scientist Scheme.</p>

★ VIJAY DIWAS ★

FEB - 2019

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Gireesh Krishna A.K., Manager	Designed and fabricated one scrap condom cutting machine with available resources within a span of 20 days. This machine can cut dry, rolled and oil condoms. The above machine was designed and fabricated by HLL IFC employees and the machine is being used at HLL KFC.
	Krishnadas M.H., Production Asst.	
	Maneesh V.M., Trainee (T&SD)	
	Ajaygosh V.T., Trainee(T&SD)	
	Prajesh A.K., Trainee (T&SD)	

MAR - 2019

IFC	Elju Mathew, Prodn. Asst.	Engineering Successfully manufactured Dotted condom for the First Time at IFC. Produced 5.5 Mpcs of export dotted and 4 Mpcs domestic dotted condoms. <ul style="list-style-type: none"> Completed the mould procurement, mould inspection & mould fitting work in a short span of time to meet the delivery schedule. Met the quality requirement of the export order from the first batch itself. Machine setting/process fine tuning, troubleshooting etc. was done by the team with in a short period by spending more time in the factory. HP rejection is 0.07% during dotted condom production which is well below norm of 0.35%. ET Rejection at PFT in Feb 2019 for IFC product for Kenya export condom is 4.25 % which is comparable with PFT condoms.
	Vineesh Wilson, Sr. Prodn. Asst.	
	Arjun Sathyan, Prodn. Asst.	
	Benny P.A., Prodn. Asst. Praveen	
	Rajan, Prodn. Asst.	

AFT	S. Harikrishnan, Officer 1	Engineering PP Cover sealing Machine is being used in Blood Bag Production for primary packing of blood bags with PP/HDPE covers. Major drawback of the machines was frequent failure of sealing element. One of the PP Cover Sealing Machines was overhauled and modified by replacing existing sealing system with Impulse Seal Bar (Ropex, Italy) and stepper motor with a VFD operated induction motor. Additional cooling system by circulating water through seal bar also provided in order to maintain the seal bar temperature within limit. New HMI is also provided to change the parameters such as Sealing Time, Cooling Time, Hood Closing Time, Conveyor Speed etc. Trails were taken in the machine after modification and after successful trails, machine was put in production line.
	Sarun Sankar, MG1	
	Rajeev J., Prodn. Asst.	
	Akash R., ITI Trainee	

★ VIJAY DIWAS ★

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Venugopal, DGM(PP, S&E)	<ol style="list-style-type: none"> Received First prize Safety Award 2018 from Department of Factories & Boilers in very large factories and Best Safety Committee in March 2019 Received Sreshta Suraksha Puraskar for outstanding safety performance in very large factories category and best performance award for safety committee from National Safety Council in March 2019. Improvement in Safety system in PFT and Zero reportable accidents during 2018-19 Effective functioning of Safety Committee in PFT with implementation of Safety suggestions leading to improved safety performance. No. of near miss cases reporting from employees found to be on increasing trend compared to previous year.

APR - 2019

	Development Team of Vendigo (Vending Machine)	<ol style="list-style-type: none"> Achieved in house design, development, assembly and commercial production of Vending Machines at PFT. Manufactured and dispatched 146 Nos. of Vending machines within the stipulated time frame during the month of March 2019. Turnover of 10.5 lakhs recorded. Fully powder coated cabin to improve the aesthetic look of the machine. Indigenously developed EN 42J Spring Coil with Nickel Plating to avoid sagging of coils while product loaded. Coin validator model changed to HX616 which has a robust software programming feature, and the question of acceptance of more money is ruled out. Control Card Processor changed to Arduino which has better stability, programming feature and will enhance the life and durability of control card. Introduction of Energy efficient Vend Motors. Enhanced the thickness of the Door to avoid misalignment while in operation/transportation etc.
--	---	--

★ VIJAY DIWAS ★

AUG - 2019

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Banu S.V., DGM(R&D) Madhu R., Sr. SO (R&D) Abhishek, Gr. Trainee Jitha, Trainee	1. Developed Lemon flavored condoms for Ghana Order for the first time in HLL. 2. Executed 13424 M. PCs of Lemon flavored condoms for Ghana Order and despatched.
KFC	Rajagopal V.S., MG5 Anoop K.O., MG1 Vinu P.P., MG1 Vishnu T., TPC Arun Gopi, TPC	Engineering Design, fabrication and installation of new modified standalone stopper mechanism in Electronic Testing Machine No.1 Lesser wastage of rolled condoms falling on the conveyor. The fabrication was carried out with waste/scrap material.

★ VIJAY DIWAS ★

AUG - 2019

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Ajithkumar K.K., MG2	Production Suggestion of effective ideas to resolve the water leakage issues through the product roof area (Male Condom and Female Condom) during rainy seasons. The new idea suggested was implemented and the problem was solved.
KFB	K.M. Jadeiah, JGM i/c Geeta Hegde, SM A.B. Patil, DM Satish Jha, O5 M.B. Amate, MG4	F&A During pre GST period F&A Dept. were having CENVAT credit of Rs.35.65 Lakhs which could be utilized/adjusted for payment of HLL's excise & service tax liability. After implementation of GST this credit was to be transferred to GST to utilize against GST liability. However while filing TRAN1 return at CHO GST cell, the credit was not updated due to GST software issue. This is noticed only after expiry of period for TRAN1 filing. The matter was taken up with local GST Office & GST commissioner at Belgaum to get open the portal from GST Council, New Delhi for filing revised return. By the Team members continuous efforts they could get open the portal from GST Council, New Delhi and file revised return to get credit of Rs.35.65 Lakhs which can be utilized for payment of GST in Karnataka registration.

CHO



Dr Vijayan Veeraswamy
CEO (HBL)



Swetha V R
Manager (F&A)



Manikanta Jagati
DM (F&A)



Mansoor K P
DM (HCS & RBD)



Karpaga Lakshmi Y
DM (F&A)



Rishikesh S G
AM (IT)



Hema S
Worker Trainee



Divya B S
Worker Trainee



Anandu A J
Worker Trainee



Harshita Pahwa
DM (F&A)



Vinayak Narasannavar
Worker Trainee



Talawar S B
Worker Trainee



M A Bayannavar
Worker Trainee

AFT

KFB

CHO



Vinayakumar K
SVP (HR)



Vinod G Pillai
VP (Sourcing)



Saraswathi Devi V
VP (HR)



Ajith Kumar L
VP (IT)



G Sreekumar
VP



Krishnakumar G
VP (CQA)



Sasikumar K P
VP



Parameswaran
Namboothiri E
AVP (A&C)



Jaikrishnan A R
AVP (CS&CAS)



Benny Joseph
AVP (RBD)



Dr V K Jayasree
DVP (OL)



Subeshkar R S
DVP (HR)



Jayashankar. R
DVP (CQA)



Udayakumari K S
DVP (IT)



Muralidhar Rao Banala
DGM (RBD)



P Sivakumar
DGM (Hardware)



Rajesh R
DGM (RBD)



Satheesh R
DGM (RA & PR)



Sreekumaran Nair V
DGM (IT)



Beena Achan L
SM (LEGAL)



Nagarajan U
SM (ERP)



Ramesh R
SM (IT)



Vijayamohan C
Manager (Finance)



Vinod N S
Manager (ERP)



Yogendra Sharma
Manager (RBD)



Adarsh K S
Manager (Finance -
HCS)



Bijay Prasad Dyundi
Manager (Manufacturing)



Binesh Kumar
Manager (ERP)



Dr. Santosh Kumar Shukla
Manager (HCS)



Geetha B S
Manager



Kannan R Manager (Finance - RBD) Madhu Madhavan Manager (RBD) Manasa Ranjan Harichandan Manager (Maintenance) Mani Mittal Manager (RBD) Muhammed Rafi M T Manager (RA & PR) Parth Pant Manager (GBDD)



Polima Sreenath Manager (SP) Pranita Baishya Manager (BD) Rajeev N Nair Manager (HR) Srikanth Reddy V Manager (WC-Institution) Sukumary. P Manager Sunilkumar K Manager (CBD & FMCG)



Thangaraj P Manager (IT) Vijay Kumar Sharma Manager (QC) Krishna Kumar P Nair AM (Liaison) Muralidharan K Administrative Officer P N K Sivakumar Senior Officer (O5) Chandra Babu N Officer (O4)



Rajeswari P S Officer (O4) Anand L Sales Support Officer Kavitha Rajesh Sales Support Officer Lekha P Sales Support Officer Santhosh Kumar R Sales Support Officer Subha S Sales Support Officer



Muraleedharan Nair R K MG1 Radhakrishna Pillai G MG1 Lal Kumar G MG4 Nirmala Kumari .K MG5 Radhakrishnan S MG3 Bindu R MRI Technologist (O4)



Krishnakumar. P S MRI Technologist (O4) Shaji B Senior Officer (O5) Asha M Senior Officer (O5) Anil Kumar R Senior Officer (O5) Abdul Vahab A Radiographer (O4)



Chacko K J Officer 5 PFT Sasikumar P G Officer 4 Suresh T V Officer 4 Sarath Chandra Kumar B Officer 2 Jalal Das M Officer 3 Vijayakumar G Officer 2



Shylaja K S Officer 5 Johnson N Officer 5 Jacob K J Officer 3 Sailesh Babu K G Officer 3 Sivakumar A Officer 3 Babu P K Officer 3



Sajeevkumar K G Officer 4 Subash Babu M Officer 5 Jayaprakash M R Officer 2 Unnirajan Pillai S Officer 2 Raju Abraham Officer 2 Shajahan M Officer 2



Sadeesh Kumar A MG3 Anilakumari K MG3 Anitha T, MG3 Kusalakumar S MG2 Manjusha R MG2 Arun S L MG1



Stanly John MG1 Jijo E G MG1 Jaya V R MG1 Johnson George MG1 Dileep Kumar C C MG1 Naveen Paul MG1



Sunilkumar T S MG1 Rajitha T U MG1 Pradeep Kumar N K MG1 Sinimol T MG1 Pradeep M R MG1 Rajan A SG1



Thankamony Thankachy SG1 Vasanthakumary B R SG1 Mohanan V SG1 Vijayakumar P T SG2 Baburaj K P SG2 Ramachandran S SG2



Stephen Samuel SG2 Humayoon Kabeer S SG3 Dileep A SG1 Gopakumar G SG1 Sugathan K SG1 Vijayan P SG2



Harichandrakumar S SG1 Jayakumar G S SG1 Zaibin K SG1 Anilkumar K S SG1 Ashokkumar V S SG1 Balasubramoniam M SG1



Chandramohan N SG1 Chandran S SG1 Easwarasagar V SG1 Giresakumar T SG1 Gopakumar K SG1 Gopakumar S SG1



Johny P SG1 Kumar V S SG1 Mohanakumaran S SG1 Mohanan Nair K SG1 Rajendra Kumar M D SG1 Ramachandran Nair B (SG1)



Remani C SG1 Renuka S SG1 Sekharan Nair G SG1 Sivakumar M P SG1 Sreekantan Nair R SG1 Sureshkumar S SG1



Anilkumar D SG1 Anilkumar M SG1 Arunendran Nair O S SG1 Bahadoor Shah M SG1 Dickson V SG1 Jayakumar V SG1



Kesavankutty Nair S SG1 Madhusoodanan Nair C SG1 Mohanakumar B SG1 Mohanakumar B SG1 Mohanan D SG1 Nandakumaran Nair P SG1



Navas S SG1 Pradeepkumar M L SG1 Radhakrishnan G SG1 Rajeevan K SG1 Ramachandran Nair N (SG1) Sajeev R SG1



Shaji H S SG1 Sivan K SG1 Sreekumaran Nair B SG1 Sreekumaran Nair V SG1 Sunilkumar K P SG1 Udayakumar K SG1



Vijayan B SG1 Vikraman Nair J SG1 Vikraman V SG1 Sreekumari I SG1 Jayakumari G SG1 Letha Krishnan SG1



Remani Devi D SG1 Subhadra Amma P SG1 Sujatha P SG1 Ajithkumar G SG1 Sivan K A SG1 Baluchandran R C SG1



Sajeesh S B SG1



Karigar G K MG1 Gubyagol Anand D MG1 Ugare S S MG3 Shinde S A MG4 R R Ginimav MG4 Kumbhar J V MG5



Parit Vinod Balu MG5 Chalawadi D G MG5 Gadigennavar R P MG5 Patil R M MG5 Chougule D K Officer 2 Anita B Nagarali Officer 2



Amit K Chavan Officer 2 Sandeep Annasaheb Kolki (Officer 4) Mane S B SG2 Gadakari S S SG2 Patil Y Y SG2 Moodangi N J SG2



Magadam S M SG2 Joshi K S SG4 Kulkarni V A SG5 Kamate G A SG5 Babanagar U B SG5 Vittal F Halaki SG5



Dollinavar V S SG5 Saraf Ashok R SG5 Shivapujimath N J SG5 Dekkannavar P D SG5 Dhanapal S kamble SG5 Pise K E SG5

Shirgaonkar R B
SG5Kurakuri V V
SG5Lohar M B
SG5Sathe E T
SG5Karimari U K
SG5Aski M H
SG5Bagwan R M
SG5Nadaf B A
SG5Desurkar A G
SG5Ravanavvar A D
SG5Badiger V T
SG5Kaktikar Laxman B
SG5Subedar S V
SG5Gachhi S N
SG5Sanadi A A
SG5Chougule N P
SG5Abbasali A A
SG5Mahendrakar D V
SG5Bastawad C B
SG5Bongale N B
SG5Dadannavar S S
SG5Desai A S
SG5Inchal N D
SG5Mathapati S K
SG5Talli B B
SG5Udagatti S S
SG5Yaragudri Y B
SG5Hosurkar M S
SG5Patil M I
SG5Nadaf M M
SG5Shahpurkar G T
SG5Kalungada R D
SG5Sangappa K
SG5Chavan S K
Officer 2Bagewadi Vinayak S
Officer 2Mahajan R R
Officer 5Patil P V
Officer 2Chavan A S
Officer 2Amate S R
SG4Sungar B B
SG4Desai J J
SG5Kakade R N
SG5Mense S Y
SG5Dharwadkar K A
SG5Sadhalage A B
SG5Chaugale A J
SG5Patil G S
SG5Sabannawar V B
SG5Suryavanshi S D
SG5Jinabde B F
SG5D'souza A A
SG5Gawas L R
SG5Havaladar M R
SG5Kulkarni V M
SG2Menasi R M
SG4Mulla A A
SG4Khadate R T
SG5Dhamaneker A B
SG4Ghaste S S
SG4Anant S Joshi
SG4



Bastawade S I SG2 Bakkai A D SG2 Tom B Mathew Deputy General Manager Binuraj V K Senior Manager Krishnan Nambuthiri S Senior Manager Arun S Manager



Jithin B Manager Rashmi Nair Manager Anoop P L Manager Shilpa C M Manager Manu M Das Manager Sabharinath K K Manager



Krishnamohan P R Manager Manoj Kumar P V SG1 Sivankutty G SG1 Saratkala V B SG1 Sabarinath G SG1 Syamdev V SG1



Sydulaiman J SG1 Muralimanohar G MG6 Manikantan A MG6 Kamalakannan A MG6 Pradeep Kumar B MG6 Sreela Nair A S MG6



Gigi Samuel MG6 Rejitha S MG6 Meena S MG6 Gopimohan R T MG6 Sabu T MG4 Jayakumaran Nayar A MG4



Balachandran 04 Pradeep Kumar C 04 Deepa Vimal Das 04 Reni C P 04 Geetha Devi R 02 Muralidharan G S SG1



Madhusoodanan Nair S MG2 Udayakumar J MG2 Vinod A MG2 Kusalakumar S MG2 Vinsen Raj D MG2 Raju A N SG1



Sivanandan Nair A SG1 Hariharakumar D SG1 Gireesh Kumar G SG1 Sreekumar S B SG1 Santhosh Kumar B SG1 Ajayakumar C SG1



Abhilash B. MG3 Abhilash P.A. MG1 Abin Augustine MG1 Ajithkumar C.G. MG1 Anoop K.O. MG1 Anuraj N.R. MG1



Enso Varghese MG1 Jitheshkumar T.R. MG1 Kalesh G MG1 Murukesh V N MG1 Rajeeesh K.P. MG1 Ramkumar S.P. MG1



Sajeesh PS MG1 Shafeeq P MG1 Shihas M.A MG1 Sorab T.B MG1 Suneesh Madhavan MG1 Sunil V. Sukumaran MG1



Tinto Paul MG1 Ullas K.S MG1 Vineeth M MG3 VINU P. P MG1 Vishnu Prasad MG1

CMO



Suresh Babu P M DVP (MIS&VBD) Sampath Kumar K DVP (WHD&INB) Satheesh Babu N DGM (SCM) D K Moorthy SM (CBD&FMCG) Deva Sagayam J SM (HR) Livin P Nansen Manager (HCD-BCT/P&S)



Praveen Mohana Panikar Srikanth Reddy V Manager (MTO) Manager (WC-1) Sunil Kumar K Manager (CBD&FMCG) Thiyagarajan R Manager (INB)

CRDC



Dr. Nand Lal Scientist (E2) Dr. Suja K.P. Scientist (E2) Girish Krishna A K Manager Murlidharan K Manager

IFC

CHO



Khandelwal R P Former C&MD and Director (Finance)



Sathu S N SVP (GBDD) & CEO (HITES) Ganesan R SVP (F) & CFO Girish Kumar S SVP Sreekumar P CS & SVP (CAS) Rajendran B CEO (HBL) Ravikumar N VP (CQA & IT)



Padmanabhan.N. VP (R&D) Saraswathi Devi V VP (HR) Sukumary P Manager (PS to CS & SVP (CAS)) Gopinathan Nair P Senior Officer (05) Udhayakumar J Senior Officer (05) Brindha H AM (Finance)



Mohannan Nair K MG5 Leela S MG4

KFB



Satheesh Kumar . G
SVP(O)



Hegde D N
GM (F&A)



V C Dumale
DGM



Shirol R M
DGM i/c



Desai A S
SG5



Mudagalla N S
SG4



Patil DS
Officer 4



Kulkarni V B
Officer 5



Ashok S Madhale
SG4



Badiger M B
SG3



Kazi M M
MG5



Magadum S M
SG3



Narasannavar K.D
SG3



Patil R A
SG1



Pawar S K
SG5



Kapase S P
SG4



Galagali K N
Officer 5



Bharmannavar B K
SG2



Mane S B
SG2



Mankale N S
SG1



Mehatri U B
MG5



Mujawar M.A
MG6



Pujari L B
SG2



Shelar S R
MG6



Sanadi S K
MG6



Davadate M A
MG3



Deshpande V S
MG5



Koli Maruti D
MG6



Manjare S A
Officer 05



Bajantri B M
MG5



Hebbali I B
MG5



S S Vajamtri
MG3



Khaded A J
MG3



Navi V L
MG2



Mane N H
Officer 05



Bharamannavar B K
MG2



Desai S B
MG2



Kotagi A B
MG2



Malage D A
MG2



Mathapati G P
MG2



Navale M S
MG2



Patil P S
MG2



Borgalli B D
MG1



Hiremath M C
MG2



Kamate S G
MG2



Patil Subarao B
MG1



Tippagol S R
MG2



Washedar P G
MG3



D'Souza S B
Officer 05



Patil M D
SG4

PFT



Rajan.A
M&V Plant D



Geetha.L
HR



Surendran.S
Primary Packing



Nandakumaran Nair S
Sales



Vijayamma.V
Primary Packing



Mary Ulahanan
Sales



Mohnakumar.K
Instrumentation



Jalal Das.M
Electrical



Humayoon Kabeer.S
Instrumentation



Mohanan Nair.K
M&V Plant II



Vengugopal K.P
Instrumentation



Madhusoodanan Nair.C
Mechanical



Ramachandran Nair.N
Half Product QA



Remani Devi.D
Full Product QA



Rajasekharan Nair.B
Half Product QA



Kuttappan T.C
Stores



Sainulabdeen.M
Primary Packing



Mathew K.P
Mechanical



Muraleedharan Nair K.V
Primary Packing



Pradeep Jayaraj V.K
Compounding Plant I



Prasannan K.S
Electrical



Rajappan M.P
Compounding Plant I



Raghuvveeran M
Balaramapuram
Packing



Suresh K.R
Compounding Plant I



Thirumala Kolunthu
Nadar
Primary Packing



Thomas Kurian
Primary Packing



Vijayakumaran
Nair .S
Stores



Wilbert.S
Compounding Plant I



Sreedharan Pillai.K
HR Time Office

AFT



Chandran K
GM Materials



A Primant
O5 Blood Bag



Asok Kumar R
MG5 Blood Bag



Haridas S
SG2 Copper T



Krishnan Nampoothiri N S
O5 HR



Premakumaran Nair N
MG4 Blood Bag



Soman A
SG1 Blood Bag



Vasudevan Nair R
SG3 Finance



Vijayakumar G
SG1 Copper T

KFC



Joseph T A
MG4



Karegar G B
SO/SG4



Talwar B A
Supervisor/SG1



Bharati Y Malage
JG3



Kulkarni P D
SG5



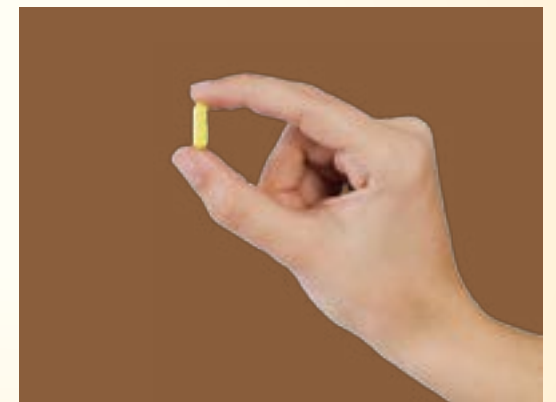
Chandran T
Officer 1



Ministry of
Health & Family Welfare
Government of India



AVERAGE DISCOUNT OF
60%
FOR MEDICINES AND
SURGICAL IMPLANTS



A novel initiative of Ministry of
Health and Family Welfare :
Government of India

[www. amritcare.co.in](http://www.amritcare.co.in)



— Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment —

ACADEMIC EXCELLENCE & ACHIEVEMENTS OF EMPLOYEES' CHILDREN

HLL Family recognizes and honour employees and employees' children for their outstanding achievements during the previous academic year 2017-2018 and 2018-2019. The students who share the top spots at Xth, XIIth and other courses and employees who have won various competitions are listed here. Hearty congratulations to all .

SSLC Xth



Master Navaneeth A. S
Sarvodaya School, TVM
S/o T. Sabu , G4 Technician
Cut Molding Section
HLL Akkulam Factory



Kumari Devika S Menon
Cotton Hill Girls H S S
D/o Dr. Suresh Kumar.R
Deputy Manager (OL)
HLL Corporate Head Office



Kumari Sruthy S.S
Carmel Girls HSS TVM
D/o. Sanil Kumar
MG1, Primary Production
HLL Peroorkada Factory



Master Yadu Krishnan R
CBMHSS , Noornadu
S/o Mr RadhaKrishnan Pillai
MG -1, HLL Corporate
Head Office



Master Uddhav Shivaji
Mense
S/o Mr S.Y Mense
HLL Kanagala Factory

CBSE Xth



Kumari Krishna.R.Sudev
D/o D. Rekha, MG6
HLL Akkulam Factory



Master Aman Sajith
S/o Sajith R, Blood Bag
Department
HLL Akkulam Factory



Kumari Bhoomika Udupa
D/o. Mr M.Vasudeva Udupa
Kendriya Vidyalaya, Belgavi,
Purchase Department, HLL
Kanagala Factory



Arjun K.
S/o R. Krishna Kumar
O2
HLL Akkulam Factory



Master Akhil S. H
S/o. Ms Hema V.S
OL Officer
HITES



Kumari Bency S
Kendriya Vidyalaya,
Peroorkada, D/o. Mr. Safagi G R
MG 2; Packing
HLL Peroorkada Factory



Kumari Krishna Priya D.P
D/o. Prasanth.B,
Security Guard
HLL Corporate Head Office



Aswin M. Benny
S/o P. Bennikumar
SG1
HLL Akkulam Factory

ICSE Xth



Master Nikhil K
St Thomas School, TVM
S/o. V Kuttappan Pillai
Executive Director (O)
HLL Akkulam Factory



Kumari Niveditha A.
St Thomas School, TVM
D/o. V Kuttappan Pillai



Kumari Parvathi.G.S
Holy Angels ISC School, TVM
D/o. Ms. Geetha L R
HR Assistant, HR Dept.
HLL Corporate Head Office



Master Giridhar Gopinath
Christ Nagar School, TVM
S/o. Ms Sudha Gopinath
Manager, CC Department
HLL Corporate Head Office

STATE XIIth



Master Devanath.M
S/o Mr T V Mohan
MG6, HLL Akkulam Factory



Kumari Aparna A B
K.N.N.M.V.H.S.S, Kottarakara,
D/o. Mr. Anilkumar K, MG1, Primary
Production, HLL Peroorkada Factory

ICSE XIIth



**State Level – 3rd Rank;
National Level – 4th Rank**

Kumari Shreya Smitha
Christ Nagar School , TVM
D/o. Ms Smitha L.G, DGM (QA)
HLL Peroorkada Factory

"Bandmelam" – A Grade



Kumari Sanjana M.S., Class XII, Carmel
E.M Girls HSS, Thiruvananthapuram
D/o. of Mr S. Sadanandan.S, 02, ETD,
HLL Peroorkada Factory bagged A
grade in Bandmelam competition in
the 58th All Kerala School Kalolsavam
2018.

Gold Medal



Ms Banu S.V, DGM (R&D), HLL Pero-
orkada Factory bagged Gold Medal
in 1500 M Run in 50+ category of
Kerala State Masters Athletics 39th
State Championship 2019 held in
Kozhikode Medical College Ground
in January 2019.

CBSE XIIth



Kumari Aparna Muralidharan
Arya Central School, TVM
D/o. Mr K. Muralidharan,
AO, CC Department
HLL Corporate Head Office



Kumari Karthika M. K.
D/o. Mr G.S. Muralidharan,
SG 1
HLL Akkulam Factory



Master Anfal Nazeer
Kendriya Vidyalaya, Pattom
S/o. Nazeer A
DM(Finance)
HLL Corporate Head Office



Master Roshan Ramesh
Arya Central School, TVM
S/o. Mr Ramesh R
SM, IT Department
HLL Corporate Head Office

Best Event Manager



Mr Onkar Mane, S/o of Mr N.H. Mane (HLL
Kanagala Factory), final year student, Gogte In-
stitute of Technology, Belagavi, received 'Best
Event Manager' Award for the batch 2017-
2019 by the Gogle Institute.

**Outstanding Performance
in academics**



Ms Amreen Havaladar, BE Student of VSM Insti-
tute of Technology, Nipani, Dist. Belagavi, D/o
of Mr M.R. Havaladar, HLL Kanagala Factory re-
ceived 'Outstanding Performance in Academ-
ics' Award from SDVS Sangh's-Annapoorna In-
stitute of Mangement Research, Sankeshwar,
Belgavi.

MBBS



Master Shreyas Sabannavar
S/o Mr K.B, Sabannavar
HLL Kanagala Factory



Kumari Shreya Sabannavar
D/o Mr K.B, Sabannavar
HLL Kanagala Factory



Kumari Amrutha L.R
(Govt. Medical College, Akola, MH)
D/o. Ms Lucy Marina, DM, Finance
HLL Corporate Head Office

Essay competition winner



Mr Noushad A, Stores
Department, HLL Pero-
orkada Factory secured
third prize in Essay com-
petition conducted by
Bharath Bhavan, Depart-
ment of Culture, Govern-
ment of Kerala.



Elizabeth Mathew, O3 Blood Bag, Chandrama S., MG6 Blood Bag, Deepa Vimal Das, O4 QA, Manikandan A., MG6, QA AFT Secured Kerala State Productivity Council Awards, 2018.



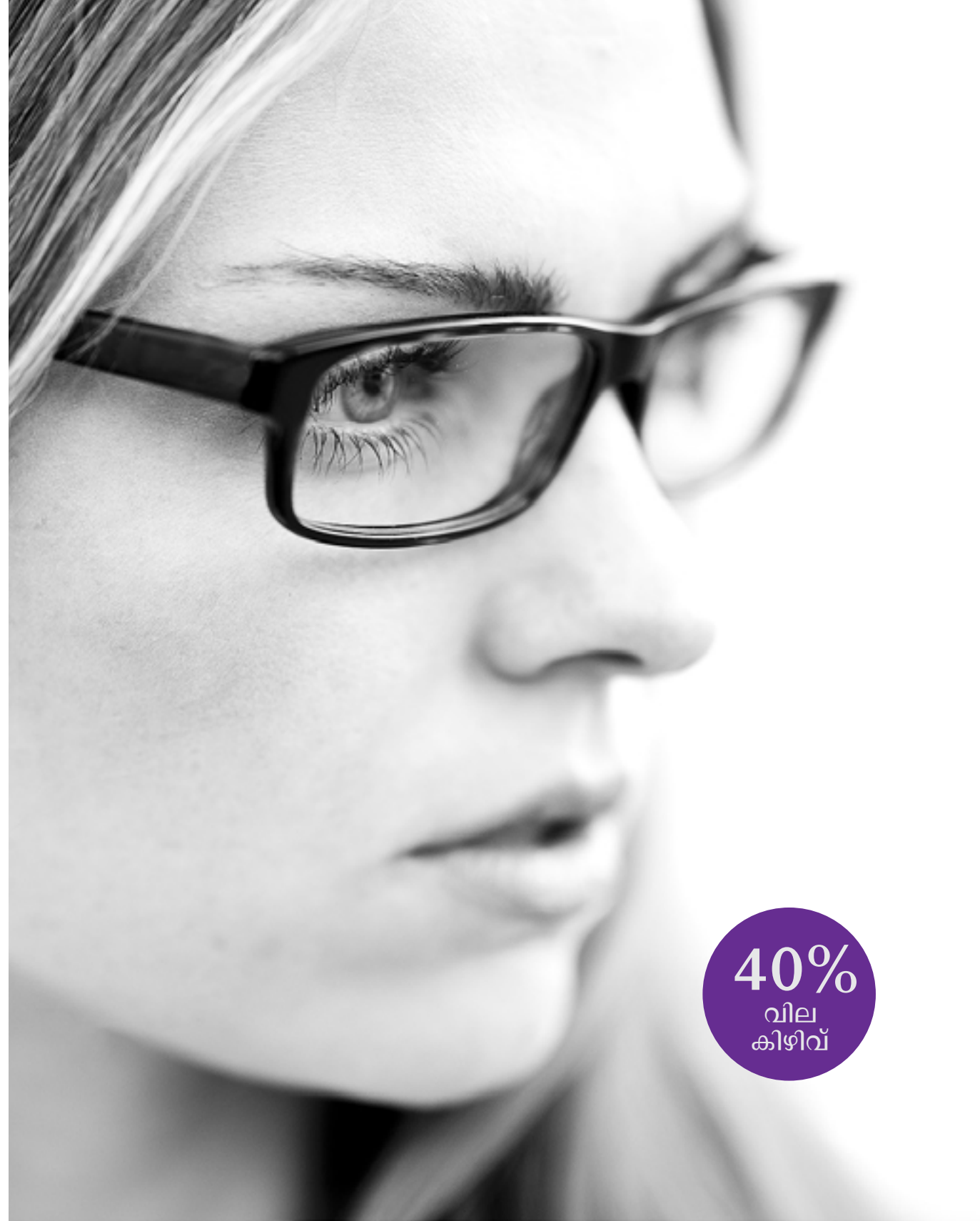
Aswathy V.G.
D/o P. Gopakumar
SG1, HLL, AFT
Secured first rank in the MA Sociology Examination held in 2018. Awarded with University Medal at the Convocation held in 2018



Master Kailash Dev, Vth Std, S/ o. Mr J Deva Sagayam, Senior Manager-HR, Central Marketing Office, studying in Kendriya Vidyalaya IIT Chennai cleared Spell Bee competition in the International level.



Mr Mandar Desurkar, S/o Mr M S Desurkar, SG-V, HLL Kanagala Factory was selected to represent India for FINA World Junior Open Water Swimming Championship 2018 in the 5-Kms (Sea Swimming category) at EILAT (Israel) from 04-08 September 2018. He has been selected by the Swimming Federation of India. Mr.Guruprasad Tangankar, Belgaum has been his swimming trainer.



40%
വില
കിഴിവ്

 **HLL OPTICALS**
AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

ഗവൺമെന്റ് കണ്ണാശുപത്രി, തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ 0471 2306966



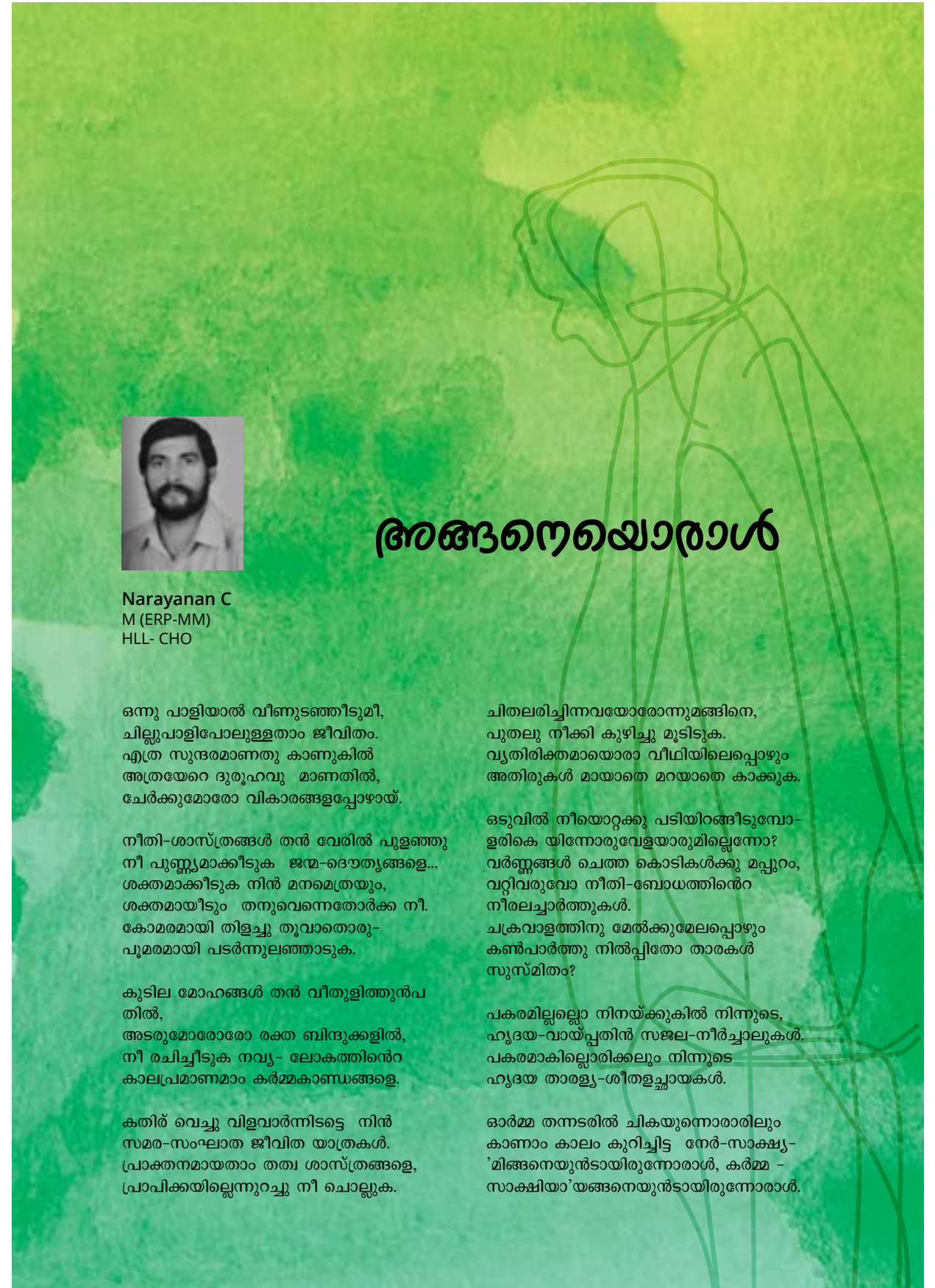
Painting by Vishnusuthan. N. R
S/o Mr U. Nagarajan, SM(ERP), HLL-CHO



Painting by T. Jeffrina Pauline
D/o Mr P. Thangaraj, M(IT), HLL-CHO



Photograph taken by
Mr Harischandran S, M(QA)
HLL - KFB



അങ്ങനെയൊരാൾ

Narayanan C
M (ERP-MM)
HLL- CHO

ഒന്നു പാളിയാൽ വീണ്ടുടഞ്ഞീടുമി,
ചില്ലുപാളിപോലുള്ളതാം ജീവിതം.
ഏത്ര സുന്ദരമാണതു കാണുകിൽ
അത്രയേറെ ദുരുഹവു മാണതിൽ,
ചേർക്കുമോരോ വികാരങ്ങളപ്പോഴായ്.

നീതി-ശാസ്ത്രങ്ങൾ തൻ വേരിൽ പൂളഞ്ഞു
നീ പൂണ്ണമാക്കീടുക ജന്മ-ദൗത്യങ്ങളെ...
ശക്തമാക്കീടുക നിൻ മനമെത്രയും,
ശക്തമായിടും തനുവെന്നെതോർക്കു നീ.
കോമരമായി തിളച്ചു തുവാതൊരു-
പുമരമായി പടർന്നുലഞ്ഞാടുക.

കുടില മോഹങ്ങൾ തൻ വീതുളിത്തുൻപ
തിൽ,
അടരുമോരോരോ രക്ത ബിന്ദുക്കളിൽ,
നീ രചിച്ചീടുക നവ്യ- ലോകത്തിന്റെ
കാലപ്രമാണമാം കർമ്മകാണ്ഡങ്ങളെ.

കതിർ വെച്ചു വിളവാർന്നിടട്ടെ നിൻ
സമര-സംഘാത ജീവിത യാത്രകൾ.
പ്രാക്തനമായതാം തത്വ ശാസ്ത്രങ്ങളെ,
പ്രാപിക്കയില്ലെന്നുറച്ചു നീ ചൊല്ലുക.

ചിതലരിച്ചിന്നവയോരോന്നുമങ്ങിനെ,
പുതലു നീക്കി കുഴിച്ചു മുടിടുക.
വൃതിരീകതമായൊരാ വീഥിയിലെപ്പൊഴും
അതിരുകൾ മായാതെ മറയാതെ കാക്കുക.

ഒടുവിൽ നീയൊറ്റക്കു പടിയിറങ്ങീടുമ്പോ-
ളരികെ യിന്നോരുവേളയാരുമില്ലെന്നോ?
വർണ്ണങ്ങൾ ചെത്ത കൊടികൾക്കു മപ്പുറം,
വറ്റിവരുവോ നീതി-ബോധത്തിന്റെ
നീരലച്ചാർത്തുകൾ.
ചക്രവാളത്തിനു മേൽക്കുമേലപ്പൊഴും
കൺപാർത്തു നിൽപ്പിതോ താരകൾ
സുസ്ഥിതം?

പകരമില്ലല്ലോ നിനയ്ക്കുകിൽ നിന്നുടെ,
ഹൃദയ-വായ്പ്പതിൻ സജല-നീർച്ചാലുകൾ.
പകരമാകില്ലൊരിക്കലും നിന്നുടെ
ഹൃദയ താരള്യ-ശീതളച്ചായകൾ.

ഓർമ്മ തന്നടരിൽ ചികയുന്നൊരാരിലും
കാണാം കാലം കുരിച്ചിട്ട നേർ-സാക്ഷ്യ-
'മിങ്ങനെയുൻസായിരുന്നോരാൾ, കർമ്മ -
സാക്ഷിയായങ്ങനെയുൻസായിരുന്നോരാൾ.



P.M Rajan
SM(C)
GBDD
HLL- CHO

- ഗുണഫലങ്ങൾ

മാനവരാശിയുടെ എല്ലാ കർമ്മപഥമേഖലകളിലും സാർവത്രികമായി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആധുനികവൽക്കരണം, സമൂഹത്തിലെ ഓരോ മേഖലയിലും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സ്വാധീനങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത്.

സാങ്കേതികമേഖലകളിലും മറ്റും ആധുനികവൽക്കരണത്തിന്റെ മുന്നേറ്റമനുസരിച്ച്, മനുഷ്യന്റെ ചിന്താശക്തി സൂക്ഷ്മതയിൽ നിന്നും അതിസൂക്ഷ്മതയിലേക്ക് നീങ്ങിക്കൂടുതൽ പുരോഗമനശീലമാവുമ്പോൾ

ദാർശനികവും ആദർശപരവുമായ ചിലമേഖലകളിൽ കാലം മുന്നോട്ടുപോകുന്നതോടൊപ്പം അവയുടെ യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുപോവുകയോ, മാറ്റിമറിക്കുന്നതോ അതല്ലെങ്കിൽ പരിമിതപ്പെടുന്നതോ

ആയിട്ടാണു്കാണാൻ കഴിയുന്നത്. കാലാമുന്നോട്ടുപോകുന്നതനുസരിച്ചു് യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുപോയിക്കൊരിക്കലുമില്ലെന്നും എന്നാൽ ആധുനികകാലഘട്ടത്തിലെ ഭൗതികജീവിതത്തിൽ പരിമിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ഒരു മേഖലയാണ് യോഗപരമ്പര. അയ്യായിരം വർഷങ്ങൾക്കപ്പുറമുണ്ടായിരുന്ന സിന്ധുനദീതടസംസ്കാരത്തിന്റെ ശിലാഫലകങ്ങളിലേക്കുവരുന്ന പഠനങ്ങൾ വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഭാരതീയ യോഗപാരമ്പര്യം, ഏതാണ്ട് കഴിഞ്ഞ ഒരു നൂറ്റാമുൻപുവരെ, 'യോഗശ്ചിന്തവൃത്തിനിരോധഃ' എന്ന പദത്ത് ജലിയോഗസൂത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പ്രയോഗമായിരുന്നു അനുവർത്തിച്ചുവന്നിരുന്നത്. അതായത്, ചിന്തത്തിൽ (mind) ഉണ്ടാവുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ (fluctuations) ചെയ്യലാണ് യോഗ എന്നാണ് സംക്ഷിപ്ത അർത്ഥം. ആധുനികീകരണത്തിലൂടെ എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ രണ്ടു നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുള്ളിലുണ്ടായ യന്ത്രവൽക്കരണത്തിന്റെയും സാങ്കേതിക മുന്നേറ്റത്തിന്റെയും വേലിയേറ്റത്തിൽ ലോകത്തിലെ സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥകൾ എല്ലാം തന്നെ മാറിമറിഞ്ഞ്, കൂടുതൽ ഭൗതിക (materialistic) കേന്ദ്രീകൃതമായപ്പോൾ, മറ്റുലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ദാർശനിക വ്യവസ്ഥയിലുള്ള ഭാരതത്തിലേക്ക് ഈ ആധുനികവൽക്കരണം വളരെ സ്വാധീനിക്കുകയും, നിരന്തരം ലോകനിലവാരത്തിലേക്ക് എത്തിപ്പിടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ യാന്ത്രികമായ ജീവിതരീതികളിൽ ഉയർന്നുവന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമായി യോഗപരിശീലിക്കുന്നത് വളരെ പ്രയോജനപ്പെടും എന്ന വസ്തുത തിരിച്ചറിഞ്ഞതോടെ യോഗ ജീവിതത്തിലെ ഗുണപരമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് ആയിത്തീർന്നു. മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കു പരിഹാരമായി പ്രചരിച്ചു തുടങ്ങിയ യോഗ ശാരീരികമായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ തുടങ്ങി. വ്യവസ്ഥിതമായ ഒരുദിനചര്യയായി യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവരിൽ ഒട്ടനേകം ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും

അവസ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുന്നതായും കാണപ്പെടുന്നു. ജീവിതത്തിൽ മനുഷ്യനെ ഏറെ കർമ്മോദ്ധുഖമാക്കുന്നതിൽ യോഗക്ക് വളരെയേറെ സ്ഥാനമുണ്ട്. യോഗ - പ്രാണായാമങ്ങൾ തുടർച്ചയായി 40 മിനിറ്റുമുതൽ ഒരുമണിക്കൂർ വരെ നിത്യേന ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഏതാണ്ടു ആഴ്ചപിന്നിടുമ്പോൾ തന്നെ അതിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ വ്യക്തമായി അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങും. യോഗപ്രാണായാമം ധ്യാനം എന്നിങ്ങനെ ക്രമമായി തുടർന്നു അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ മുൻപറഞ്ഞ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ മൂന്നു ഗുണങ്ങളും അനുഭവവേദ്യമാകുന്നതും, മൂന്നു തലങ്ങളിലും അതിയായ പൂരോഗതി ഉണ്ടാകുന്നതുമാണ്. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നതിന് ഇന്ന് വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഒട്ടനേകം ലേഖനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. ഒരുപരിധിവരെ ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ജീവിതം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അടുകൂടും ചിട്ടയും നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ജീവിത രീതികാരണമായി, വളരെയധികം ശാരീരിക-മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ഒരു യോഗ-ഇൻസ്ട്രക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് അവരവരുടെ അവസ്ഥക്കു അനുയോജ്യമായ യോഗരീതികൾ പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിന് കൃത്യമായ ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. കാരണം, നടവേദന, പ്രഷർ, തുടങ്ങിയ വിവിധ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് ചില പൊസിഷനുകൾ ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതും മറ്റുചിലപൊസിഷനുകൾ പ്രത്യേകം ചെയ്യേതുമാണ്. ഇതെല്ലാം മനസ്സിലാക്കി ഓരോരുത്തർക്കും അനുയോജ്യമായതും അല്ലാത്തതുമായ യോഗ പൊസിഷനുകൾ നിർണ്ണയിക്കാൻ ഒരു യോഗ-ഇൻസ്ട്രക്ടർക്കു മാത്രമേ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ചിലതെറ്റിദ്ധാരണകൾ

കുറച്ചു ദിവസം യോഗ അഭ്യസിച്ചു പിന്നീട് നിർത്തിയാൽ അത് കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യും എന്ന തെറ്റായ ധാരണ പലരിലും ഉണ്ട്. ജിംനാസ്റ്റിക്സ്, എയറോബിക്സ് തുടങ്ങിയ ശാരീരിക

അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരെ സംബന്ധിച്ച്, കുറച്ചുകഴിഞ്ഞ് അത്തരം അഭ്യാസങ്ങൾ നിർത്തിയാൽ ശരീരത്തിന് അത്കൂടുതൽ ദോഷങ്ങൾ സംഭവിക്കാനിടയാവാം, എന്നാൽ യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് അപകാരം ഉണ്ടാവില്ലെന്നുവരികിലും, കാരണം ജിംനാസ്റ്റിക്സ് തുടങ്ങിയ ചടുലമായ ശാരീരിക അഭ്യാസങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി, യോഗയിൽ മനസ്സും ശരീരവും പ്രാണവും സമന്വയിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു താളാത്മകമായ ചലനങ്ങളാണ് ഉണ്ടാവുന്നത്. യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവരിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഗുണകരമായ ഫലങ്ങൾ യോഗാഭ്യാസം നിർത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, യോഗ ചെയ്യാതിരുന്നപ്പോഴായിരുന്ന സ്ഥിതിയിലേക്കാവുകയേ ഉള്ളൂ. അതല്ലാതെ കൂടുതൽ ദോഷകരമായി ഒന്നുതന്നെ സംഭവിക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ എത്രമാത്രം യോഗ പരിശീലിക്കുന്നുവോ അത്രയുംകാലം ജീവിതം കൂടുതൽ സുഖകരമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

യോഗ ഏതുപ്രായത്തിലും പഠിക്കാം

യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ വാർദ്ധക്യം വരികയുള്ളൂ. അവരുടെ എയ്ജിങ് (മഴലശിഴ്) കുറയുന്നു. യോഗ അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങാൻ പ്രായം ഒരു പ്രശ്നമേ അല്ല. ഏതുപ്രായത്തിലും, അതായത് ബാല്യാവസ്ഥയിലുള്ളവർ മുതൽ വാർദ്ധക്യത്തിലുള്ളവർക്കുവരെ അവരവരുടെ ശാരീരിക മാനസികനില അനുസരിച്ച് ഒരു യോഗ-ഇൻസ്ട്രക്ടറുടെ നിർദ്ദേശത്തിൽ ക്രമാനുഗതമായി യോഗപരിശീലനം നടത്താവുന്നതാണ്. ഈ ലക്ഷ്യത്തോടെ, ഇന്റർവെൻഷൻ യോഗ, ഓൾഡ് ഏജ് യോഗ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പാക്കേജുകൾ വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിലായി നിലവിലുണ്ട്. ദിവസവും നിങ്ങൾ കുറച്ചു സമയം യോഗക്കു നൽകുക. യോഗ നിങ്ങളെ അതിന്റെ പതിമടങ്ങുപരിരക്ഷിക്കും.



ഗുണമേന്മയുടെ വഴി ടൊയോട്ടയുടെ വിജയമന്ത്രങ്ങൾ



Manoj Daya
M (HR)-RBD
HLL-CHO

വിജയം എന്നത് ഒരു ആകസ്മിക സംഭവമല്ല, മറിച്ച് അതൊരു കൂട്ടായ്മയുടെയും, പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതയുടെയും, ഉത്കൃഷ്ടത തേടിയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ ആകെത്തുകയാണ്. ഇന്ന് ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നതും അതുപോലെ ഏറ്റവും ഗുണനിലവാരം ഉള്ളതായി ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഉപഭോക്താക്കൾ അംഗീകരിച്ചതുമായ ഒരു ജാപ്പനീസ് കാർ നിർമാണ കമ്പനിയാണ് ടൊയോട്ടോ. അമേരിക്ക, യൂറോപ്പ്, ജർമ്മനി തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള കാർ നിർമാണ മേഖലയിലെ അതികായന്മാരായ

ഫോർഡ്, ഷെവർലെ തുടങ്ങിയ മറ്റു 29-ഓളം കാർ കമ്പനികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ ടൊയോട്ടയുടെ ഗുണമേന്മയും ഗുണനിലവാരവും മറ്റുള്ളവയിൽ നിന്ന് ഒരുപടി ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തമായി നമുക്ക് കാണാവുന്നതാണ്. 1937 - ൽ കിച്ച്ഹിറോ ടൊയോഡയുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ആദ്യമായി ടൊയോട്ടകാറുകൾ ഉൽപാദനം ആരംഭിക്കപ്പെടുന്നത്. 1949 -കളിൽ അടച്ചുപൂട്ടലിന്റെ വക്കുവരെ എത്തിയ ടൊയോട്ട മോട്ടോർ കോർപ്പറേഷൻ ഇന്ന് ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ

കാർ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന, അതായതു 5.5 മില്യൺ കാറുകൾ ഒരു വർഷം അഥവാ 6 സെക്കൻഡിൽ ഒരു കാർ എന്ന രീതിയിൽ വളർന്നു വലുതായതു തികച്ചും യാദൃശ്ചികമല്ല. മറിച്ച്, ഗുണമേന്മയുടെയും ഗുണനിലവാരത്തിന്റെയും ഒരു പുതിയ അദ്ധ്യായം രചിച്ചതിലൂടെയാണ് ഈ വളർച്ച ടൊയോട്ടോ നേടിയെടുത്തത്. കിച്ച്ഹിറോ ടൊയോഡ ആവിഷ്കരിച്ച 'ടൊയോട്ടോ പ്രൊഡക്ഷൻ സിസ്റ്റം' (TPS) എന്ന ആശയത്തിന്റെ ജനനത്തിലൂടെയാണ് ടൊയോട്ടയുടെ വളർച്ച സംഭവ്യമായതു എന്ന് വേണമെങ്കിൽ പറയാവുന്നതാണ്. ഇന്ന് നമ്മൾ കാണുന്ന ടൊയോട്ട എന്ന കമ്പനിയുടെ വിജയത്തിന് പിന്നിൽ TPS എന്ന ആശയമാണ് എന്നത് വ്യക്തമാണ്. TPS അഥവാ ലീൻ മാനുഫാക്ചറിങ്ങിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ പാഴ് അഥവാ വേസ്റ്റ് എല്ലാ തലങ്ങളിലും കുറയ്ക്കുക എന്ന കാഴ്ചപ്പാടാണ്. അത്പോലെ തന്നെ TPS- ന്റെ മറ്റുള്ള ആശയങ്ങളാണ് 'കൈസൻ' അഥവാ എല്ലാ തലങ്ങളിലെയും തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ, നടപടി ക്രമങ്ങളിലെ വിട്ടുവീഴ്ച ഇല്ലാത്ത നിഷ്കർഷതാബോധം, പ്രശ്നങ്ങൾ മനസിലാക്കുകയും അതിന്റെ ആഴത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെന്ന് ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനുള്ള മികവ്, തൊഴിലാളികളോടുള്ള നല്ല സമീപനം എന്നിവയാണ്. TPS- ന്റെ മുഖമുദ്രയായ ആശയമാണ് 'വേസ്റ്റ് കുറയ്ക്കുന്നത് വഴി പ്രയാസകരമായ ജോലികൾ ലഘുവാക്കുക' എന്നത്.

ഇതിന്റെ ആദ്യഘട്ടം എവിടെയാണ് വേസ്റ്റ് (Waste) ഉണ്ടാകുന്നതു എന്ന് മനസിലാക്കുകയും അടിയന്തിരമായി അത് ഉന്മൂലനം ചെയ്യാനുള്ള നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. പ്രധാനമായും 7 തരം വേസ്റ്റുകളാണ് TPS വഴി ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്. ആവശ്യത്തിൽ കവിഞ്ഞ ഉൽപാദനം, ഉൽപാദനത്തിനുള്ള കാലതാമസം, സാധന സാമഗ്രികളുടെ അധികസഞ്ചാരം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന വേസ്റ്റ്, തെറ്റായ ഉൽപാദനരീതികൾ, ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതലുള്ള ഉൽപാദനത്തിനാവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ, വസ്തുക്കളുടെയോ/ ആളുകളുടെയോ അധികചലനം നിമിത്തമുള്ള വേസ്റ്റ്, കൂടാതെ ഉൽപാദനത്തിലെ പിഴവ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന പാഴ് എന്നിവയാണ് മേല്പറഞ്ഞ പാഴുകൾ. പാഴ് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി നടത്തുന്ന പ്രക്രിയകളിൽ ആദ്യത്തെ ചുവടു വെയ്പ്പ്, പ്രയാസകരവും എന്നാൽ തൊഴിൽ നിപുണതയും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ആവശ്യമായ ജോലികൾ തരം തിരിക്കുകയും അതിനു വേണ്ടി ആളുകളെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയുമാണ്. അതിനായി ജോലിയുടെ കാഠിന്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ

ജോലികളെയും പച്ച, മഞ്ഞ, ചുവപ്പു എന്നീ വിഭാഗങ്ങളാക്കുകയും തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ വഴി എല്ലാ ജോലികളെയും പച്ച വിഭാഗത്തിൽ എത്തിക്കുകയുമാണ് TPS വഴിചെയ്യുന്നത്. TPS-ന്റെ അടുത്തഘട്ടം ദീർഘകാലത്തേക്കുള്ള പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക, വിപണിയിലെ സാധ്യതകൾ മനസിലാക്കുകയും അതിൽ നിന്ന് ലഭിക്കാവുന്ന എല്ലാ സാധ്യതകളും ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക, എല്ലാ തലങ്ങളിലും തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ നടത്തുക, എല്ലാവിജയങ്ങളും കൂട്ടായ്മയുടെ വിജയങ്ങൾ ആക്കി മാറ്റുക എന്നിവയാണ്. ഗുണനിലവാരത്തിനോടുള്ള വിട്ടുവീഴ്ച ഇല്ലായ്മ, ജീവനക്കാരെ കമ്പനിയുടെ ഏറ്റവും വിലയേറിയ വസ്തുക്കളായി കാണുകയും അവരുടെ കൂട്ടായ്മകൾക്ക് ഏറ്റവും വലിയ വില കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത, എല്ലാ തലങ്ങളിലുമുള്ള വേസ്റ്റ് നിർമ്മാർജ്ജനവും അത് വഴി പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കുക, തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നീ നടപടികൾ വഴി ടൊയോട്ടോ ഗുണമേന്മയുടെയും

വിശ്വസ്തതയുടെയും, ഗുണനിലവാരത്തിന്റെയും, ഉൽപാദനക്ഷമതയുടെയും, നിലവാരത്തിന്റെയും ഒരു പുതിയ വഴി ലോകത്തിനു മുന്നിൽ തുറന്നു കാട്ടുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ ടൊയോട്ടയുടെ നല്ല ശീലങ്ങൾ ക്രോഡീകരിക്കപ്പെടുകയും, 14 പ്രധാനതത്വങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന 'ടൊയോട്ടയുടെ വഴികൾ' (The Toyota Way) ലോകമെമ്പാടും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും അത് 'ഗുണമേന്മയിലധിഷ്ഠിതമായ നിർമാണം' എന്ന മാനേജ്മന്റ് കാഴ്ചപ്പാടിന് രൂപം നൽകുകയും ചെയ്തു. ടൊയോട്ടയുടെ വഴികൾ എന്ന ആശയത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് തന്നെ തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ, മാനുഷിക വിഭവശേഷിയുടെ തുടർച്ചയായ പരിപോഷിപ്പിക്കൽ എന്നീ രണ്ടു തൂണുകളിലാണ്. ഈ ആശയത്തിന്റെ അന്തസ്സത്ത നിലൽക്കുന്നതു വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കുക, മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ (Kaizen), പരസ്പര ബഹുമാനം, കൂട്ടായ്മയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനം, നേരിട്ട് കണ്ടു ബോധ്യപ്പെടുക (Seeing by Yourself) എന്ന മുഖ്യങ്ങളിലാണ്.





Santhosh S.J
DM (IT & Logistics) GAPL

മൊബൈൽ ഫോണും വ്യക്തി സുരക്ഷയും

രാവിലെ തിരക്കിട്ട് ഓഫീസിലേക്ക് ഓടിക്കയറുന്നതിനിടക്കാണ് ശ്രദ്ധിച്ചത് ഫോൺ എടുക്കാൻ മറന്ന കാര്യം. പിന്നെ വല്ലാത്ത ഒരു വെർമിഷൻ വാങ്ങി തിരിച്ചു വീട്ടിൽ പോയി ഫോൺ എടുത്തു വന്നപ്പോഴാണ് ആശ്വാസമായത്. ഇത് എന്റെ മാത്രം അനുഭവം അല്ല. മൊബൈൽ ഫോൺ ഇന്ന് നമ്മുടെ ഒക്കെ ജീവിതത്തിലെ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്ത ഒരു സാന്നിധ്യം ആയി മാറിയിരിക്കുന്നു.

മൊബൈൽ ഫോണുകൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു ദിവസത്തെ കുറിച്ച് നമുക്കൊക്കെ ചിന്തിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ ആണ് ഇപ്പോൾ. നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിലെ അവശ്യ സാധനം ഏതാണ് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ അത് മൊബൈൽ ഫോൺ ആണ് എന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. ഓരോ ദിവസവും പുതിയ മേഖലകളിലേക്ക് മൊബൈൽ ഫോൺ കടന്നു വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും കമ്പ്യൂട്ടർ, മ്യൂസിക് പ്ലെയർ, ക്യാമറ,

ബാർകോഡ് സ്കാനർ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഇന്ന് ഒരു മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെ സാധ്യമാകും. കൂടാതെ ടിക്കറ്റ് ബുക്കിങ്, ബാങ്കിങ്, മണി ട്രാൻസ്ഫർ, മെസ്സേജിങ്, സോഷ്യൽ മീഡിയ നെറ്റ്‌വർക്കിങ്, ഓൺലൈൻ ബിൽ പേയ്മെന്റ് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും മൊബൈൽ ഫോൺ ആപ്പുകളിലൂടെ ചെയ്യുന്ന കാലം ആണിത്. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കുറ്റാന്വേഷണത്തിൽ ഒരു പ്രധാന തെളിവ്

ആയി വരുന്നതും മൊബൈൽ ഫോൺ ആണ്. നിങ്ങളറിയാതെ നിങ്ങളുടെ കൂടെ നടന്നു നിങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ എല്ലാ നീക്കങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ചാരൻ കൂടി ആണ് മൊബൈൽ ഫോൺ. ഡിജിറ്റൽ ലോകത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുന്ന തെളിവുകൾ പലപ്പോഴും നശിപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്തവ ആണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ഏത് കുറ്റാന്വേഷണത്തിലും പോലീസ് ആദ്യം അന്വേഷിക്കുന്നത് മൊബൈൽ ഫോൺ ആയിരിക്കും. പോലീസിന് തെളിവ് നൽകുന്ന ഒരു സാക്ഷി കൂടി ആകും പല കേസിലും മൊബൈൽ ഫോൺ. ഈ അടുത്തു നടന്ന പല കേസുകളിലും മൊബൈൽ ഫോൺ ഒരു പ്രധാന തെളിവ് ആയിരുന്നു എന്നതു നമ്മൾ കണ്ടതാണ്. ഓൺലൈൻ ലോകത്ത് നിത്യേന വന്നു പോകുന്ന ലക്ഷക്കണക്കിനു സ്വകാര്യ ഫോട്ടോകളും വീഡിയോകളും കണ്ടിട്ടുള്ളവർക്ക് സംശയം തോന്നാറുണ്ട് പലപ്പോഴും. ഇത്രയധികം ചതിയന്മാരായ കാമുകന്മാർ ഈ ലോകത്തുള്ളത് കൊണ്ടാണെന്നല്ല ഇത്തരം വീഡിയോകൾ ഓൺലൈൻ സൈറ്റുകളിൽ പറന്നു നടക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും മൊബൈൽ ഫോൺ ആണ് ഇത്തരം കഥകളിൽ വില്ലൻ ആയി വരുന്നത്. സ്വകാര്യ നിമിഷങ്ങളിൽ ഒരു തമാശക്കോ കൗതുകത്തിനോ പകർത്തുന്ന ഫോട്ടോകളും വീഡിയോകളും ഡിലീറ്റ് ചെയ്തു കളഞ്ഞാൽ അത് ഒരു പേപ്പർ കീറി കളയുന്ന പോലെ നശിച്ചു പോകും എന്ന് കരുതുന്നവരാണ് കൂടുതൽ പേരും. അങ്ങനെ ലളിതമായി ഡിലീറ്റ് ചെയ്തു കളയാൻ കഴിയുന്നതല്ല ഒരു ഡിജിറ്റൽ ഡാറ്റയും. ഡിലീറ്റ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞും വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ പോലും ഡാറ്റ റിക്കവർ ചെയ്തെടുക്കാൻ പറ്റുന്ന സോഫ്റ്റ് വെയറുകളും മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനും ഇന്ന് ഫ്രീ ആയി ലഭ്യമാണ്. മൊബൈൽ ഫോൺ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ ഹാർഡ് ഡ്രൈവ്കളിൽ സേവ് ചെയ്യുന്ന ഡാറ്റയുടെയും കാര്യം ഇങ്ങനെ തന്നെ ആണ്. ഡിലീറ്റ് ചെയ്താലും തിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ് മിക്ക ഡിജിറ്റൽ ഡാറ്റയും. മൊബൈൽ ഫോൺ സുരക്ഷയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാൻ താഴെ പറയുന്ന

- ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും
- 1. ഫോൺ പാസ് വേഡ് അല്ലെങ്കിൽ പാറ്റേൺ ലോക്ക്, ഫിംഗർപ്രിന്റ് ലോക്ക് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക പല ആളുകളും ഫോണിൽ പാസ് വേഡ് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ലോക്കിങ് സംവിധാനങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള ഫോണുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അത് ലഭിക്കുന്ന ആളിന് അത് ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാണ്
- 2. ഡാറ്റ എൻക്രിപ്ഷൻ ഉപയോഗിക്കുക മൊബൈൽ ഫോൺ ഡാറ്റ സുരക്ഷിതമായ രൂപത്തിലേക്ക് മാറ്റി സൂക്ഷിക്കുന്ന രീതിയാണ് എൻക്രിപ്ഷൻ. എൻക്രിപ്ഷൻ ഓൺ ആയിരിക്കുന്ന ഫോൺ നഷ്ടപ്പെട്ടാലും അത് ലഭിക്കുന്ന ആളിന് ആ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാനോ അതിലുള്ള ഡാറ്റ ആക്സസ് ചെയ്യാനോ സാധിക്കില്ല. അത് കൊണ്ട് തന്നെ മൊബൈൽ ഫോൺ നഷ്ടപ്പെട്ടാലും അതിലുള്ള സ്വകാര്യ വിവരങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കും. മിക്ക ഫോണുകളിലും ഈ സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്
- 3. വിശ്വസ്തമായ സോഴ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള ആപ്ലികൾ മാത്രം ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുക. നമ്മൾ പലരും ഒറിജിനൽ Appstore-ൽ നിന്നല്ലാതെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പല വെബ് സൈറ്റുകളിൽ നിന്നും Applications ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും ഇത്തരം ആപ്ലികൾ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ വിവരങ്ങൾ ചോർത്തൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചാര സോഫ്റ്റ് വെയർ കൂടി നമ്മുടെ ഫോണിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ആകുകയും നമ്മുടെ വിവരങ്ങൾ ചോർത്തുകയും ചെയ്യും. അത് കൊണ്ട് ആപ്ലികൾ വിശ്വസ്തമായ സൈറ്റുകളിൽനിന്നു മാത്രം ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കുക.
- 4. ആപ്ലിക്കേഷൻ പെർമിഷനുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക ആപ്സ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പെ

ർമിഷനുകൾ ചോദിക്കാറുണ്ട്. നമ്മളിൽ പലരും വായിച്ചു നോക്കാതെ എല്ലാ പെർമിഷനും Allow കൊടുക്കാറുണ്ട്. പല ആപ്ലികളും അനാവശ്യ പെർമിഷനുകൾ ചോദിക്കാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആപ്ലിന് കോണ്ടക്ട്സ് ആക്സസ് പെർമിഷന്റെ ആവശ്യമില്ലല്ലോ. അത്തരം അനാവശ്യമായ പെർമിഷനുകൾ മൊബൈൽ ഫോൺ സെറ്റിംഗ്സിൽ പോയി disable ചെയ്യുക

5. ഡാറ്റ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യാൻ ഡാറ്റ ഇറേസിങ് ആപ്സ് ഉപയോഗിക്കുക സ്വകാര്യ ഡാറ്റ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യാൻ അനവധി ഫ്രീ ആപ്സ് ലഭ്യമാണ്. അത്തരം സോഫ്റ്റ് വെയർ ഉപയോഗിച്ച് ഡിലീറ്റ് ചെയ്താൽ റിക്കവറി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അത് പോലെ ഉപയോഗിച്ച ഫോൺ വിൽക്കുന്നതിന് മുന്നേ അതിലെ ഡാറ്റ കംപ്ലീറ്റ് ആയി ഇറേസിങ് സോഫ്റ്റ് വെയർ ഉപയോഗിച്ച് ഒന്നിലധികം തവണ ഡിലീറ്റ് ചെയ്ത ശേഷം മാത്രം വിൽക്കുക. പലപ്പോലും തൃപ്തമായ വില്പനയ്ക്കായിരിക്കും നമ്മുടെ ഫോൺ ഓൺലൈൻ കമ്പനികൾ വാങ്ങുക. അത് എവിടെ പോകുന്നു ആർ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നുള്ള കാര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ ഫോൺ പൊട്ടിച്ച് കളയുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ മാർഗം.

6. ആന്റി-വൈറസ്, ആന്റി-മാൽവെയർ, സോഫ്റ്റ്വെയർ ഉപയോഗിക്കുക. വെബ്സൈറ്റുകൾ വഴിയും ഫ്രീ വൈവൈ വഴിയും നുഴഞ്ഞു കയറുന്ന വൈറസുകളെയും അനാവശ്യ പ്രോഗ്രാമുകളെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

जिंदगी ये एक कहानी



Mr G S Poke,
AM (F) GAPL

जिंदगी ये हर मनुष्य की कहानी है,
इसको निभाना हर धर्म से कर्म है,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

किसी ने खोया तो किसी ने पाया,
कोई दुख में तो कोई खुशिया है,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

भगवान ने सब को पेट दिया,
इसके खातिर इस दुनिया में काम है,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

एक दिन इसको दुनिया छोडकर जाना है,
इसके पहले कुछ देकर जाना है,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

इस जिंदगी में कभी सुख तो दुख है,
तो भी इस दुनिया में रहना है,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

जिंदगी ये है आखिरी माली का मोल,
सबको आनंद बाढना आँखे खोल,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

गरीब हो या अमीर, राजा हो या परजा,
जग में रह जायेंगे प्यारे तेरे बोल,
जीवन एक अनमोल कहानी है।

Stay Healthy...
Stay Happy...



20% - 60% discount on
Laboratory, Scan & Other tests

OP Clinics lead by eminent doctors

Specialty OP Clinics

- General Medicine
- Thyro Clinic
- Orthopaedics
- Ophthalmology
- ENT
- Paediatrics
- Cardiology
- Gastroenterology
- Diabetology
- Nephrology
- Pulmonology
- Dermatology

For More Details :

9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service



DIAGNOSTIC CENTRE & SPECIALTY CLINIC
AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram



संघ स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने 01 अप्रैल, 2019 को एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड और उसकी समनुषंगी कंपनियों के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के रूप श्री के. बेजी जोर्ज, आई आर टी एस को नियुक्त किया गया। उन्होंने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एमओएचएफडब्लियु) में अपर सचिव श्री अरुण सिंघाल, आई ए एस से कार्यभार ग्रहण कर लिया है।

1990 बैच के आई आर टी एस अधिकारी श्री जोर्ज सीटीपीएम के रूप में दक्षिण रेलवे, सिकंदराबाद में सेवारत रहे हैं। श्री बेजी केरल के तिरुवल्ला, से हैं, उन्होंने अपनी स्कूल शिक्षा सेंट जेवियर्स बोकारो में की। डॉ. शीना सूसन जोर्ज उनकी पत्नी और पल्लवी बेटी है। वर्तमान में, एचएलएल ग्रुप में सात यूनिट शामिल हैं: मूल कंपनी एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड; एचएलएल बायो टेक लिमिटेड (एचबीएल); एचएलएल इन्फ्रा टेक सर्विस लिमिटेड (हाइट्स); लाइफ़किंग अस्पताल; गोवा एंटीबायोटिक्स एंड फार्मास्यूटिकल्स लिमिटेड (जीएपीएल); हिंदुस्तान लैटेक्स परिवार नियोजन प्रोग्राम न्यास (एचएलएफपीपीटी); और एचएलएल प्रबंधन

श्री के. बेजी जोर्ज एचएलएल के नए अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

में कार्यभार ग्रहण करने के बाद, उन्होंने दक्षिण रेलवे के परिचालन, वाणिज्यिक और सुरक्षा विभागों में विभिन्न महत्वपूर्ण कार्य किए हैं। उन्होंने निदेशक (योजना), रेलवे बोर्ड, वरिष्ठ महा प्रबंधक, भारतीय कंटेनर निगम लिमिटेड (कॉनकॉर) और नई दिल्ली में सेंटर फॉर रेलवे इंफोर्मेशन सिस्टम (क्रिस) के महा प्रबंधक और सीवीओ के रूप में भी काम किया है।

पुरस्कार

2011 में रेलवे बोर्ड में निदेशक योजना के रूप में कार्य करते समय अनुकरणीय सेवा

अकादमी (एचएमए)।

कार्य अनुभव

वे वर्तमान कार्यभार में शामिल होने से पहले दक्षिण मध्य रेलवे, सिकंदराबाद के मुख्य ट्रेफिक योजना प्रबंधक (सीटीपीएम) के रूप में कार्यरत थे। 1990 में आईआरटीएस

के लिए प्रतिष्ठित “रेल मंत्री का पुरस्कार” प्राप्त किया और वरिष्ठ प्रभाग वाणिज्यिक और 2002 और 2004 में प्रचालन प्रबंधक के रूप में पालकड़ प्रभाग में कार्य करते समय निष्पादन उत्कृष्टता के लिए महा प्रबंधक के पुरस्कार भी प्राप्त किया। वे इम्पीरियल कॉलेज, लंदन, यु.के से ट्रांसपोर्ट में एम एस करने के उपलक्ष्य में प्रतिष्ठित ब्रिटिश सरकार की शेवनिंग छात्रवृत्ति के प्राप्तकर्ता भी हैं।

शिक्षा:

1. बी.टेक कृषि इंजीनियरिंग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय
2. देश के प्रमुख भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान (आईएआरआई), नई दिल्ली से मिट्टी और जल संरक्षण इंजीनियरिंग में मास्टर्स। मास्टर्स के लिए आईएआरआई के जेआरएफ प्राप्त किया।
3. ट्रांसपोर्ट में एम एस, इम्पीरियल कॉलेज, लंदन, यु.के ब्रिटिश सरकार की शेवनिंग छात्रवृत्ति प्राप्त किया।
4. एमबीए - एफएमएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

असहाय प्रतिभाशाली विद्यार्थियों की शिक्षा के लिए एचएलएल का समर्थन प्रतीक्षा 5 वां वर्ष के कगार पर

एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड (एचएलएल) ने अपने सीएसआर पहल प्रतीक्षा धर्मार्थ सोसाइटी द्वारा संस्थापित प्रतीक्षा छात्रवृत्ति, अकादमिक वर्ष 2019 - 20 के लिए वृत्तिक एवं तकनीकी पाठ्यक्रमों में प्रवेश पाने के लिए इच्छुक अकादमिक तौर पर उत्कृष्ट 32 विद्यार्थियों को वितरित की हैं। सीएसआर पहल बीपीएल श्रेणी के छात्र - छात्राओं का समर्थन करने के लिए प्रारंभित यह छात्रवृत्ति अब तिरुवनंतपुरम और कनगला, बेलगाम दोनों से 150

विद्यार्थियों का प्रायोजन करती है। श्री टी.राजशेखर निदेशक (विपणन) की उपस्थिति में 31 जनवरी 2019 को एचएलएल कॉर्पोरेट मुख्यालय में आयोजित एक समारोह में श्री ई.ए. सुब्रमण्यन, निदेशक (तकनीकी एवं प्रचालन) ने छात्रवृत्ति का वितरण किया। मार्च 2014 में पंजीकृत, प्रतीक्षा धर्मार्थ सोसाइटी तिरुवनंतपुरम और बेलगाम जिलों के विद्यार्थियों को वित्तीय सहायता प्रदान कर रही है। प्रतीक्षा छात्रवृत्ति के लिए लाभार्थियों की संख्या में लगातार वृद्धि हुई है।

तिरुवनंतपुरम में, यह 2014-2015 के सात विद्यार्थियों से 2015-2016 में 17 तक बढ़ गये। 2016-2017 में यह 28 तक बढ़ गये। पाँच चयनित एमबीबीएस विद्यार्थियों को रु. 30,000 का वार्षिक अनुदान दिया जाएगा, इंजीनियरिंग और बी-फार्मा पढ़नेवाले विद्यार्थियों को रु. 20,000 दिया जाएगा और डिप्लोमा और नर्सिंग पाठ्यक्रम पढ़नेवाले प्रत्येक विद्यार्थियों को रु. 10,000 प्राप्त होगा। आईटीआई पढ़नेवाले विद्यार्थियों को, अपना पाठ्यक्रम सफलतापूर्वक पूरा करने तक, प्रतिवर्ष रु. 5000 मिलेगा।





20 महीनों के बीच 20,000 मरीज एसएटी अस्पताल में हिंदलैब्स, एमसीएच अत्यधिक लोकप्रियता की ओर

तिरुवनंतपुरम मेडिकल कॉलेज का हिंदलैब्स एमआरआई & सीटी स्कान सेंटर अपने 20 महीनों का संचालन सफलतापूर्वक पूरा कर रहा है, जिसमें तिरुवनंतपुरम के भीतर और बाहर के हजारों रोगियों द्वारा हर हफ्ते में इस सुविधा से लाभ उठाया जा रहा है। अब तक 20000 से अधिक मरीजों ने इस स्कान सुविधा से लाभ उठाया है, जिसका उद्घाटन सितंबर 2017 में किया गया। हिंदलैब्स अत्यंत किफायती लागत पर विश्वसनीय एमआरआई और सीटी स्कान सुविधाएं प्रदान करता है। 1.5 टेस्ला एमआरआई स्कान मशीन और

128 स्लाइस सहित सीटी स्कान के साथ सुसज्जित यह केंद्र मेडिकल कॉलेज अस्पताल, एसएटी, रीजनल कैंसर सेंटर (आरसीसी), श्री चित्र तिरुनॉल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज़ एंड टेक्नोलॉजी (एससीटीआईएमएसटी) के रोगियों और अन्य बाहरी मरीजों को आवश्यक नैदानिक सेवाएं प्रदान करता है। वर्ष 2009 में संस्थापित, अपना नैदानिक सेवा प्रभाग 'हिंदलैब्स' के माध्यम से किफायती लागत पर गुणवत्ता नैदानिक सेवाओं के क्षेत्र में स्वयं एक विश्वसनीय ब्रांड के रूप में संस्थापित किया है। कंपनी ने सार्वजनिक

साझेदारी मॉडल के माध्यम से गुणवत्ता और ग्राहक के अनुकूल नैदानिक सेवाएं प्रदान करने में विशेषज्ञता साबित की है। हिंदलैब्स की एमआरआई स्कानिंग यूनिट से अब तक लगभग दो लाख रोगियों ने लाभान्वित किया है। एचएलएल, सरकारी मेडिकल कॉलेज के सामने ट्रिडा कॉम्प्लेक्स में अत्याधुनिक-हिंदलैब्स डायग्नोस्टिक सेंटर और मल्टी स्पेशलिटी क्लिनिक भी प्रचालन करते हैं। लेब 24 घंटे और सार्वजनिक छुट्टियों के दौरान भी खुलता रहता है।

जाँच	बाज़ार दर	हिंदलैब्स दर
युएसजी स्कानिंग	750/-	450/-
एको	1500/-	900/-
टीएमटी	1500/-	700/-
ग्लूकोज़	40/-	15/-
कोलेस्ट्रॉल	120/-	40/-
लिपिड प्रोफाइल	400/-	245/-
लिवर फंक्शन टेस्ट	400/-	240/-
रेनल फंक्शन टेस्ट	300/-	140/-
थाइरोइड फंक्शन टेस्ट	400/-	220/-

स्कान विवरण	बाज़ार दर	हिंदलैब्स दर
एमआरआई सिर/ मस्तिष्क	6500 - 7500	3500
एमआरआई -स्पाइन	6500 - 7500	3500
एमआरआई कंठ	6500 - 8000	3500
संधि - स्थलों का एमआरआई	6500 - 8000	3500
हाथ - पैर का एमआरआई	7000 -8000	3500

एमआरआई - पेट/ यूरोग्राम/ चेस्ट/ पेल्विस/एमआरसीपी	7000 - 9000	4000
एमआरए/एमआरवी/एमआरएस (पेरिफेरल)	8000 - 12000	4000
एमआरआई स्क्रीनिंग	2500 - 3000	1000

प्रक्रिया	बाज़ार दर	हिंदलैब्स दर
सी टी सिर	2000 - 2200	1100
सी टी स्कान गला	3500 - 4000	2000
सी टी स्कान पेल्विस	4500 - 5000	2000
सी टी स्कान चेस्ट	4000 - 4500	2000
एचआरसीटी (एकमात्र)	4500	1500
सी टी पेट	4500 - 6000	2000
सी टी स्पाइन (सेर्विकल/थोराज़िक/लंबर)	4000 - 6000	2000
सी टी स्कान हाथ- पैर	3500 - 6000	2000
सी टी एंजियोग्राफी - ब्रेइन	3500 - 6000	2000
सी टी पेरिफेरल एंजियोग्राम	6500 - 8000	2500

प्रथम चरण विकास 1976 में था जब मोल्डिंग अनुभाग में दो अधिक लाइनों को जोड़ने के साथ प्रति वर्ष उत्पादन क्षमता 288 दशलक्ष अदद तक बढ़ गया। राष्ट्रीय परिवार नियोजन कार्यक्रम के लिए कंडोमों की बढ़ती आवश्यकतायें पूरा करने की ओर दूसरी और तीसरे संयंत्र 1985 में तिरुवनंतपुरम और कर्नाटक राज्य के बलगाम में प्रारंभ किये गये, जिससे एचएलएल की कुल कंडोम उत्पादन क्षमता प्रति वर्ष 800 दशलक्ष अदद तक बढ़ गयी। दो वर्षों के बाद, एचएलएल ने बाज़ार के प्रीमियम - एंड पर अपनी जगह स्थापित करके मूड्स नामक ब्रांड विकसित किया। मूड्स के लिए पहला विज्ञापन अभियान लोकप्रिय रूप से 'मूड्स प्लोस' अभियान जाना जाता था और इस उत्पाद के साथ इस पर्यायवाची उद्दीपक नाम बनाने में सफल रहा। 1991 में, एचएलएल को भारत

सफलता आसानी से नहीं मिलता है। उत्साही टीम प्रदर्शन, उज्ज्वल दृष्टि कोण और योजना से विचलित होने से

इनकार। एचएलएल इस कहानी के बारे में कहता है। 05 अप्रैल 1969 - यह ठीक पाँच दशक पहले का दिन था जब एचएलएल ने देश में अपने पहला कंडोम का उत्पादन अपनी पेरुरकडा फैक्टरी में किया। भारत सरकार ने 1952 में प्रथम राष्ट्रीय परिवार नियोजन कार्यक्रम संस्थापित किया। इस समय, कंडोम निजी तौर पर विनिर्मित करके उच्च कीमत पर व्यावसायिक तौर पर बेचते थे, इस प्रकार ये केवल धनिकों को उपलब्ध थे। युएसएआईडी, एसआईडीए और फोर्ड फाउंडेशन से निधि के ज़रिए भारत सरकार ने 1968 में 400 दशलक्ष कंडोम आयात किया, जो मुख्यरूप से स्वास्थ्य सेवा वितरण आउटलेटों के ज़रिए वितरित किया था। कंडोम की पहुँच को और भी बढ़ाने के लिए, सरकार ने 1968 में कंडोम विपणन कार्यक्रम लांच किया। भारत सरकार के 'छोटा परिवार सुखी परिवार' अभियान की सफलता के महत्व में, सरकार ने प्राकृतिक रबर समृद्ध राज्य केरल में राष्ट्रीय परिवार नियोजन कार्यक्रम का समर्थन करने के लिए कंडोम के

उत्पादन के लिए एक कंपनी संस्थापित करने का निर्णय लिया। कंपनी को हिंदुस्तान लैटेक्स लिमिटेड नाम दिया गया, जो 1 मार्च 1966 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन एक कंपनी के रूप में शामिल किया गया। 14 जनवरी 1967 को पेरुरकडा, तिरुवनंतपुरम में कंडोम संयंत्र के लिए शिलान्यास किया गया। एचएलएल ने ओकोमोटो इंस्ट्रुमेंट्स ऑफ जापान से तकनीकी सहभागिता के साथ 5 अप्रैल 1969 में वाणिज्यिक उत्पादन प्रारंभ किया। इसकी शुरुआत के दौरान एचएलएल की उत्पादन क्षमता 144 दशलक्ष अदद थी।



सरकार द्वारा एमओयु - साइनिंग केंद्र सार्वजनिक उद्यम के रूप में मान्यता दी गयी थी। एचएलएल ने 2000 के दशकों में चरणबद्ध तरीके में कंडोम उत्पादन की क्षमता बढ़ायी। 2007 में, पेरुरकडा में एक नया कंडोम संयंत्र जोड़ा गया, जिससे एचएलएल की कंडोम क्षमता एक बिलियन (1000 मिलियन) से अधिक बढ़ गयी। 2012 के दूसरे चरण

में, दो मोल्डिंग मशीनों के संस्थापन द्वारा पेरुरकडा यूनिट की उत्पादन क्षमता प्रति वर्ष 1186 से 1246 दशलक्ष अदद तक बढ़ायी गयी। पेरुरकडा और बलगाम के अलावा, एचएलएल ने काक्कनाड फैक्टरी, कोच्चि में पुरुष कंडोम उत्पादन भी प्रारंभ किया। इसने ऐरापुरम, कोच्चि में और एक सुविधा भी जोड़ दी। यह अपनी स्वर्ण जयंती मनाता है कि एचएलएल लाइफकेयर में कंडोम उत्पादन वैश्विक मानकों से मेल खाते हुए दो बिलियन अदद पार किया है और यह विश्व की एकमात्र कंपनी है, जो जन्म नियंत्रण समाधान में सब कुछ प्रदान करने वाली वन - स्टॉप दूकान है। आज एचएलएल के पास कंडोम के वैश्विक उत्पादन के लगभग 10 प्रतिशत है। एचएलएल के फुलागशिप ब्रांड 'मूड्स' रिब्ड, डोटेट, ऑल - नाइट, फेलेवर्ड, सेंटेड और ग्लो कंडोम सहित 19 रूपांतर में आता है। 'मूड्स' सुपर ब्रांड और पावर ब्रांड भी है। रचनात्मक संचार, ब्रांडिंग, पाज़िशनिंग और

और 60000 स्क्वयर फीट अत्याधुनिक आर & डी केंद्र खोला है।

अंतर्राष्ट्रीय मानक

- आई एस ओ 4074 (कंडोम के लिए अंतर्राष्ट्रीय मानक)
- एएसटीएम डी 3492 (अमेरिकन मानक)
- एसएएनएस आई एस ओ 4074 (दक्षिण अफ्रीकी मानक)
- एन एफ आईएसओ 4074 (फ्रेंच मानक)
- जीओएसटी 4645 (रूसी मानक)

भारतीय पंजीकरण

औषधि और सौंदर्य प्रसादनों के आयात, विनिर्माण, वितरण और बिक्री को विनियमित करने के लिए औषधि और सौंदर्य प्रसादन अधिनियम 1940 की अनुसूची 6

- सी ई
- केआईटीई
- एसएबीएस
- एनएफ
- सीएमडीसीएस

एचएलएल कंडोम उत्पादन में आधा सैटीयन पूरा करता है

360 डिग्री निष्पादन के ज़रिए इस ब्रांड ने ग्राहकों के दिमाग में स्थायी स्थान बनाया है और प्रतिस्पर्धी कंडोम बाज़ार में 19 % बाज़ार शेयर प्राप्त हुआ है। देश के सभी शहरों को शामिल करके एक पान इंडियन रीटेल वितरण चैनल विकसित किया गया है। मूड्स दुनिया भर के 33 देशों में भी निर्यात किया जा रहा है। अन्य एचएलएल कंडोम ब्रांड, क्रेसेंडो वैब्रेटिंग रिंग सहित एक कंडोम पैक है। राष्ट्रीय कार्यक्रम के लिए कंपनी द्वारा विनिर्मित अन्य ब्रांड में उस्ताद और रक्षक हैं। इस लंबी सफर के माध्यम से, एचएलएल ने अनुसंधान एवं विकास में भाग लेने के अलावा सात संस्थाओं को प्रारंभ किया है

- आईएसओ 9001
- आईएसओ 13485
- डब्लियुएचओ जीएमपी
- जीएलपी
- ओएचएसएस 18001
- आईएसओ 14001
- आईएसओ 17045

वेंडिंग मशीन

कंडोम के लिए किसी भी समय पहुँच प्रदान करने के लिए, एचएलएल ने शौचालय, बार, पार्क, सिनेमा हॉल जैसे सार्वजनिक स्थानों - विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले समूह द्वारा अक्सर जाते रहे स्थानों

में सीवीएम संस्थापित करने के लिए नेतृत्व किया। एचएलएल ने एनएसीओ/जीओआई से धन सहायता के साथ 25000 से अधिक सीवीएम संस्थापित किया और सार्वजनिक एवं निजी कॉर्पोरेट को वेंडिंग मशीन की एक विस्तृत श्रृंखला भी बेच दिया।

मूड्स प्लैनेट

पहला समर्पित मूड्स रिटेल आउटलेट - मूड्स प्लैनेट, मूड्स गर्भनिरोधकों की पूरी श्रृंखला के लिए एक नॉन स्टॉप शॉप, का उद्घाटन 2009 को तिरुवनंतपुरम में किया गया।

मूड्स डियो का लॉच

एचएलएल ने 2013 में भारत के आकर्षक डिओडोरेंट बाजार में भी प्रवेश किया, जिसका बाजार आकार रु. 900 करोड़ था। एचएलएल ने चार रूपांतर में मूड्स के नाम पर डिओडोरेंट लॉच किया।



नए निदेशक (वित्त)- डॉ गीता शर्मा

डॉ गीता शर्मा ने 21 अगस्त 2018 को निदेशक (वित्त) के रूप में एचएलएल लाइफ़केयर में कार्यभार ग्रहण कर लिया। उनको विभिन्न पदों पर स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (एक महारत्ना कंपनी) के कॉर्पोरेट वित्त विभाग में काम करने के 27 वर्षों के समृद्ध अनुभव है। वे कॉर्पोरेट वित्त के अधिकांश क्षेत्रों को संभालती हैं, जिसमें कराधान, बजट संचालन, बड़े स्टील प्लांट और कैप्टिव माइंस के लागत लाभ विश्लेषण और लेखांकन, एम आई

एस, एम ओ यु, वित्तीय प्रक्षेपण आदि हैं। वे एक लागत लेखाकार हैं और उनको वित्त और लेखा में पीएचडी है। उनके पति पेशे से अर्थशास्त्री हैं, बीआईसीपी, योजना आयोग, सेल, एमएनसी और बैंक में काम करने का विशाल अनुभव है, वर्तमान में प्रौद्योगिकी और लॉजिस्टिक्स के अपने व्यवसाय संभाल रहे हैं। उनका बेटा ओ पी जिंदल ग्लोबल विश्वविद्यालय से बी.ए. एलएलबी का अंतिम वर्ष कर रहा है और बेटी अशोका विश्वविद्यालय से बी.ए. (लिबरल आर्ट्स) कर रही है।



निःशुल्क रक्त जाँच प्रदान करने वाले जिला अस्पतालों में 28 नैदानिक प्रयोगशालाओं का एक नेटवर्क हिंदलैब्स नैदानिक सर्विस नेटवर्क असम राज्य में 2 अक्टूबर 2018 को अपने संचालन का एक वर्ष सफलतापूर्वक पूरा कर रहा है, अब तक लगभग 10 लाख रोगियों का सेवा करके उन्हें प्रयोगशाला लागत में 33.6 करोड़ की कुल बचत कर रहा है। असम में सरकार द्वारा संचालित जिले और ग्रामीण अस्पतालों में हिंदलैब्स नैदानिक सेंटर निःशुल्क रक्त जाँच और अन्य चिकित्सा परीक्षण दिन-रात प्रदान करता है। एनएचएम असम के सहयोग से मुख्यमंत्री के निःशुल्क नैदानिक सेवा कार्यक्रम के हिस्से के रूप में शुरू किए गए हिंदलैब नेटवर्क नैदानिक सेवाओं की उपलब्धता उन लोगों के लिए सुनिश्चित करता है जिनको निर्णायक जाँच वही नहीं है। मुख्यमंत्री के निःशुल्क नैदानिक सेवा कार्यक्रम के अधीन एपीएल/बीपीएल स्थिति के बावजूद सभी को प्रयोगशाला सेवाएं प्रदान की जाती हैं। डीएच/ सीएचसी/ पीएचसी में सभी को

प्रयोगशाला सेवाएं प्रदान करने के लिए हब और स्पोक मॉडल को अपनाया गया था। ये प्रयोगशालाएं अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी और उपकरणों से सुसज्जित हैं। सभी स्वास्थ्य संस्थाओं से नमूना एकत्र किया जाता है और जिला प्रयोगशाला (हब) में पहुँचाया जाता है। हब में नमूनों का विश्लेषण किया जाता है और रिपोर्ट (इलेक्ट्रॉनिक साथ ही हार्ड कॉपी) संबंधित स्वास्थ्य संस्थाओं को भेजी जाती है। सामान्य मामले की रिपोर्ट 24 घंटे के अंदर और आपात स्थिति में 3 घंटे के अंदर दी जाती है। हिंदलैबों में कुल पचास निरीक्षण निःशुल्क लैब सर्विस की सुविधा के अंदर किए गए हैं। चिकित्सकों को चिकित्सा के बारे में प्रभावी निर्णय लेने के लिए गुणवत्ता निदान महत्वपूर्ण है। हिंदलैब के पहले, गुणवत्ता रेडियोलॉजी और प्रयोगशाला सेवाओं की पहुंच और उपलब्धता स्वास्थ्य प्रणाली के लिए अब तक एक महत्वपूर्ण चुनौती थी। नैदानिक निरीक्षणों से रोगियों के खर्च बढ़ती जा रही है और दवा के बाद इस तरह

के खर्च का दूसरा प्रमुख खंड बनता है। इन सेवाओं की गुणवत्ता किसी भी अन्य प्राइवट और सुपर स्पेशियलिटी लैब के बराबर है। प्रयोगशालाओं का प्रबंधन विशेषज्ञ प्रयोगशाला तकनीशियन, सलाहकार, पैथोलॉजिस्ट, माइक्रोबायोलॉजिस्ट और बायोकेमिस्ट द्वारा किए जाते हैं। हिंदलैब्स आम लोगों को बेहद सस्ती कीमत पर गुणवत्तापूर्ण सेवाएं देने के एकमात्र उद्देश्य के साथ, नवीनतम नैदानिक प्रौद्योगिकी और संचालन समर्थन को तैनात करके साझेदार अस्पतालों को मूल्य जोड़कर उच्च नैदानिक सेवाएं प्रदान करता है। एचएलएल ने अपना पहला हिंदलैब नई दिल्ली के आर.के.पुरम में 2008 को पैथोलॉजी लैब, एक्स-रे और अल्ट्रा साउंड सुविधाओं के साथ शुरू किया था। वर्तमान में, हिंदलैब परियोजना ने सात राज्यों में फैला है- उत्तर प्रदेश, असम, छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा, केरल, महाराष्ट्र और तमिलनाडु।



ഹിന്ദിയാബ്സിന്റെ പ്രചാരമേറുന്നു

20 മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ 20,000 പേർക്ക് സേവനം

സെപ്റ്റംബർ 2017 ൽ തിരുവനന്തപുരം എസ്എടി ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ച ഹിന്ദിയാബ്സ് എംആർഐ, സി.ടി സ്കാൻ കേന്ദ്രം ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിനുള്ളിൽ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച സ്കാനിംഗ് സേവനങ്ങൾ മിതമായ നിരക്കിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന ലാഭമെന്ന ഖ്യാതി നേടി കഴിഞ്ഞു. ഇതിനോടകം ഏകദേശം 20,000 പേർക്ക് സിടി, എം.ആർ.

ഐ സ്കാനിംഗ് സേവനങ്ങൾ നൽകി കഴിഞ്ഞു. 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തന സജ്ജമായ ഹിന്ദിയാബ്സ് പൊതു അവധി ദിവസങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതു രോഗികൾക്ക് ഏറെ സൗകര്യപ്രദമാണ്. സ്വകാര്യ ലാബുകൾ ലഭ്യമാകാത്ത പരിശോധനകൾക്ക് കൊള്ള നിരക്കുകൾ ഇടയാക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു ഹിന്ദിയാബ്സിന്റെ സേവനം സാധാരണക്കാർക്ക്

ഏറെ ആശ്വാസം നൽകുന്നതാണ്. അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നതാണ് എസ്എടി ആശുപത്രിയിലെ ഹിന്ദിയാബ്സ്. എം.ആർ.ഐ 1.5 സെസ്റ്റി ശേഷിയുള്ളതും സി.ടി സ്കാൻ 128 സെസ്റ്റിസും ഉള്ളതാണ്. ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള പരിശോധനാഫലങ്ങൾ വളരെ വേഗത്തിൽ ഹിന്ദിയാബ്സ് ലഭ്യമാക്കുന്നു. പരിശോധനാ

ഫലം ഓൺലൈനായി ലഭിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും ഇവിടെ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. പ്രമേഹ പരിശോധനകൾ പോലെ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ആവർത്തിച്ചു നടത്തേണ്ട പരിശോധനകൾക്ക് പ്രത്യേക ഇളവുകളും ഹിന്ദിയാബ്സ് നൽകുന്നുണ്ട്. ഹിന്ദിയാബ്സിന്റെ സേവനം എല്ലാ രോഗികൾക്കും ഒരു പോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാവും.

അഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക്

എച്ച് എൽ എൽ പ്രതീക്ഷ സ്കോളർഷിപ്പ്

നിരന്തര കൂടുതലായ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സ്കോളർഷിപ്പുകൾ നൽകുന്ന 'പ്രതീക്ഷ' പദ്ധതി 5 വർഷം പിന്നിട്ടു. പ്രൊഫഷണൽ, സാങ്കേതിക കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് സ്കോളർഷിപ്പ് നൽകുന്നത്. എച്ച് എൽ എല്ലിന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധത ഉത്തരവാദിത്വ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി രൂപീകരിച്ച പ്രതീക്ഷ ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റിയാണ് ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്. സൊസൈറ്റിക്കുള്ള

സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകുന്നത് എച്ച്എൽഎൽ മാനേജ്മെന്റും ജീവനക്കാരുമാണ്. 2014 ൽ ആരംഭിച്ച പ്രതീക്ഷ സ്കോളർഷിപ്പ് ഇതിനോടകം 180 ൽ കൂടുതൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകി കഴിഞ്ഞു. 31 ജനുവരി 2019ൽ എച്ച് എൽ എൽ കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ് ഓഫീസിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഡയറക്ടർ (മാർക്കറ്റിങ്) ശ്രീ.ടി.രാജശേഖർ, ഡയറക്ടർ (ടി & ഒ) ശ്രീ.ഇ.എ.സുബ്രമണ്യന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ 2019 അക്കാദമിക്ക് വർഷത്തെ സ്കോളർഷിപ്പുകൾ വിതരണം ചെയ്തു. മെറിറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 32 പേർക്കാണ് ഈ വർഷം സ്കോളർഷിപ്പ് നൽകിയത്. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട അഞ്ച് എം ബി ബി എസ്

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 30000 രൂപയും എഞ്ചിനീയറിംഗ്, ബി ഫർമസി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 20000 രൂപയും നഴ്സിങ്ങ്, ഡിപ്ലോമ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 10000 രൂപയും ഐ ടി ടി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 5000 രൂപയുമാണ് വർഷം തോറും സ്കോളർഷിപ്പ് ആയി നൽകുന്നത്. കോഴ്സ് വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നവർക്കാണ് വർഷം തോറും തുക അനുവദിക്കുന്നത്. തിരുവനന്തപുരത്തിനു പുറമേ കർണാടകയിലെ ബെൽഗാമിൽ നിന്നുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സ്കോളർഷിപ്പ് അനുവദിക്കുന്നുണ്ട്. വർഷം തോറും സ്കോളർഷിപ്പുകളുടെ എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധനവുണ്ട്. 2014 ൽ 30 കുട്ടികൾക്ക് നൽകിക്കൊണ്ട് ആരംഭിച്ച സ്കോളർഷിപ്പ് ഇന്ന് 150 കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാകുന്നു.





കെ ബെജി ജോർജ് IRTS എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കെയർ സിഎംഡി

എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ് ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായി ശ്രീ കെ ബെജി ജോർജ് IRTS 01 ഏപ്രിൽ 2019 ന് നിയമിതനായി . എച്ച് എൽ എൽ അനുബന്ധ സ്മാപനങ്ങളുടെ ചെയർമാൻ കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയമാണ് ശ്രീ ബെജി ജോർജിനെ നിയമിച്ചത്. 1990 ബാച്ച് IRTS ഓഫീസറായ ശ്രീ ബെജി ജോർജ് സെക്കന്തരാബാദ് ദക്ഷിണ - മധ്യ റയിൽവേയുടെ CTPM യായി പ്രവർത്തിച്ചു വരികയായിരുന്നു. അലഹാബാദ് അഗ്രിക്കൾച്ചർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ നിന്നും ബിരുദവും ലണ്ടൻ ഇമ്പീരിയൽ കോളേജിൽ നിന്നും മാനേജ്മെന്റിൽ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസവും നേടിയിട്ടുണ്ട്. തിരുവല്ലം സ്വദേശിയാണ്. ഭാര്യ Dr. ഷീന ജോർജ് . പല്ലവി ഏക മകളാണ് .

Stay Healthy...
Stay Happy...



- ➔ 20% - 60% discount on Laboratory, Scan & Other tests
- ➔ OP Clinics lead by eminent doctors

For More Details :
9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service

Specialty OP Clinics

- General Medicine
- Thyro Clinic
- Orthopaedics
- Ophthalmology
- ENT
- Paediatrics
- Cardiology
- Gastroenterology
- Diabetology
- Nephrology
- Pulmonology
- Dermatology



DIAGNOSTIC CENTRE & SPECIALTY CLINIC
AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram

Ensuring vaccine security of India



എച്ച് എൽ എൽ ആരോഗ്യം

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

Ticel Biopark Campus (Module # O13-O15), CSIR Road, Taramani, Chennai-600 133, Tel: +91 44 - 22 55 423/ 33
enquiry@hllbiotech.com visit: www.hllbiotech.com



ധിസംക്രമിതര

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



ബൃഹദ് ആശുപത്രികളേക്കാൾ രാജ്യത്തിനാവശ്യം ചെറിയ 'പനി ക്ലിനിക്കുകൾ'

സുരേഷ് ഗോപി ബഹു. രാജ്യസഭാ എംപി.

അഭിനയ വൈഭവത്തിലൂടെ എന്നും നെഞ്ചിലേറ്റാവുന്ന ഒരുപിടി നല്ല കഥാപാത്രങ്ങളെ മലയാളക്കരയ്ക്കു സമ്മാനിച്ച സൂപ്പർ ആക്ഷൻ ഹിറോയും രാജ്യസഭാ എംപിയുമായ സുരേഷ് ഗോപി രാജ്യത്തെ ആരോഗ്യമേഖലയെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ചും എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യവുമായി പങ്കുവെച്ചപ്പോൾ..

1. രാജ്യ പുരോഗതിയിൽ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പങ്ക്?

രാജ്യത്തിന്റെ വളർച്ചയേയും വികസനത്തേയും കണക്കിലെടുത്താൽ ആരോഗ്യം തികച്ചും മുഖ്യവത്താണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തിനു മാത്രമേ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു നേതൃത്വം നൽകുന്നതിനു സാധിക്കൂ.

2. ആരോഗ്യത്തിനാവശ്യമായവ എന്തൊക്കെ? എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിക്ക് ഉടമയാക്കാം?

ആരോഗ്യം പണം കൊടുത്ത്

സമ്പാദിക്കാനാകില്ല. അതൊരു ജീവിതശൈലി ആയിരിക്കണം. അതിന് എന്തൊക്കെയാണ് ആവശ്യമെന്ന് നാമാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. ഇതിൽ ഭക്ഷണം സുപ്രധാന ഘടകമാണ്. വീട്ടിൽ അമ്മമാർ സ്നേഹത്തോടെ വിളമ്പിത്തരുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ വിശ്വാസം അർപ്പിക്കണം. ആരോഗ്യകരമായ ചേരുവകളാണ് അമ്മമാർ ഉപയോഗിക്കാറ്. ഇവ കലർപ്പില്ലാത്തതും പരിശുദ്ധവുമായിരിക്കും. നല്ല ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്. എന്നാൽ ആരോഗ്യകരമല്ലാത്തവ സ്വീകരിക്കരുത്. ഞാൻ ജങ് ഫുഡുകൾ ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്. അതിന്റെ രുചി ഇഷ്ടമില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല. പക്ഷേ എന്റെ തീരുമാനമാണത്. പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിലെ വെള്ളമല്ല ശുദ്ധ ജലമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. വീട്ടിൽ കിണറും പുന്തോട്ടവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഓവു ചാലുകൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതിലെ മലിനജലം കിണറ്റിലെത്തുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. അണുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം, പിഎച്ച് മൂല്യം എന്നിവ കണ്ടെത്താൻ ജലം പിരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം. കിണറിലെ വെള്ളം തിളപ്പിച്ചാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

പാൽ വാങ്ങുമ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം. അടുത്തുള്ള ഫാമിൽ നിന്നാണ് ഞാൻ പാൽ വാങ്ങിക്കുന്നത്. എന്റെ പാൽക്കാരൻ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിയോ കവറോ ഉപയോഗിക്കാതെ മറ്റു പാത്രത്തിൽ പാൽ നൽകണമെന്നതാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. ഓക്സിജൻ ധാരാളമായി ലഭ്യമാക്കണം. അതിനായി മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. മലിനീകരണമുണ്ടാക്കാത്ത, ഉറപ്പുള്ള തടിയും നാരുപോലുള്ള വേരുകളുമുള്ള മരങ്ങളാണോ ചുറ്റുമുള്ളതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ഭൗമിക അനുഗ്രഹങ്ങളെ അഥവാ പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ട് അവയെ നിലനിർത്തിയുള്ളതാകണം നിങ്ങളുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും.

3. മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് പ്രാമുഖ്യം നൽകേണ്ടേ?

അതെ, മാനസികാരോഗ്യം സുപ്രധാനമാണ്. ശരിയായ മികച്ച തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനുള്ള പ്രേരണ പിറുപ്പിട്രി ഗ്രന്ഥിയാണ് നൽകുന്നത്. പിറുപ്പിട്രി ഗ്രന്ഥിയെ ആരോഗ്യകരമാക്കുന്നതിൽ ചുറ്റുപാടിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് മുഷിഞ്ഞ സോക്സ് ധരിച്ച

അതിഥി മീറ്റിങ്ങിനെത്തിയാൽ അത് അസഹനീ യമായിരിക്കും അല്ലേ?. അതിനാൽ നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളെ ശുചിത്വത്തോടെ പരിപാലിക്കണം.

4. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ചേരുവകളും പ്രകൃതിദത്തമാണെന്നും അവയിൽ രാസവസ്തുക്കൾ ഇല്ലെന്നും എപ്രകാരം ഉറപ്പാക്കാം?

ഭക്ഷ്യവിളകളുടെ ഉൽപ്പാദനത്തിലോ സംസ്കരണത്തിലോ രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. പൗൾട്രി ഫാമിൽ നിന്ന് വളം ശേഖരിക്കാം. കൂടാതെ ചാരവും ചാണകവും ഉത്തമമാണ്. സസ്യങ്ങളുടെ വലുപ്പത്തിലല്ല അതിന്റെ സത്തയിലും ഗുണമേന്മയിലുമാണ് മെച്ചം കണക്കാക്കേണ്ടത്. കോടിക്കണക്കിനു രൂപ കോർപ്പറേറ്റുകൾക്കു നൽകാതെ ജനതയുടേയും അതിലൂടെ രാജ്യത്തിന്റേയും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗം ഇതാണ്.

5. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിനെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം?

അനാവശ്യവും അപകടകരവുമായ ജങ്ക് ഫുഡ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരങ്ങൾക്ക് അറുതി വരുത്തേണ്ടത്. ഇതിൽ നിന്ന് നാം വ്യതിചലിക്കരുത്. നേരത്തേ ഞാൻ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ കഴിയുന്നിടത്തോളം വീട്ടിലെ ഭക്ഷണത്തിന് മുൻതൂക്കം നൽകണം. നാം വാങ്ങുന്ന സാധനങ്ങൾ മികച്ചതാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ മിതമായ അളവിലുള്ളതാണോ, അവ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാണോ എന്നൊക്കെ. പ്ലാസ്റ്റിക് കവരുകളിൽ കിട്ടുന്ന എണ്ണ വാങ്ങരുത്. മറിച്ച് പ്രാദേശിക കച്ചവടക്കാരിൽ നിന്നാണ് എണ്ണ വാങ്ങേണ്ടത്. ഫ്ളാറ്റിൽ താമസിക്കുന്നവർ പ്രാദേശിക ജൈവോൽപ്പന്നങ്ങളെ എങ്ങനെ തേടിപ്പോകുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ സംശയം കാണും. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ നല്ല ഭക്ഷണശീലത്തിന് ഉടമയാകണമെങ്കിൽ അത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സഹിഷ്ണുതയും മനസ്സും ബുദ്ധിയും നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. നാം പ്രകൃതിദത്തമായ

ഭക്ഷണത്തിലാണ് ആശ്രയിക്കുന്നതെങ്കിൽ അധികം മരുന്നുകൾക്ക് അടിമകളാകേണ്ടിവരില്ല.

6. ആരോഗ്യ പരിപാലന സംവിധാനത്തിൽ മാനദണ്ഡങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉറപ്പുവരുത്താം?

ഇപ്പോൾ എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും തിരക്കാണ്. നിലത്തും ശുചിമുറികൾക്കരികിലും ജനറൽ വാർഡിലുമൊക്കെ രോഗികൾ തിങ്ങിനിറയുകയാണ്. വഴിയരികിലെ മലിനജലവും പതിവ് കാഴ്ചയാണ്. ചില ആശുപത്രികളിൽ നവജാതശിശുക്കളും ഗർഭിണികളും കുട്ടികളുമൊക്കെ നിലത്തു കിടക്കുന്നതു കാണാനാകും. മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടേയും വൻകിട ആശുപത്രികളുടേയും സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രികളുടേയും എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇതിനു പ

പോസ്റ്റ് ഓഫീസ്, ബാങ്കുകൾ പോലെ നമുക്ക് ചെറിയ ക്ലിനിക്കുകൾ വേണം. എല്ലാ അൻപത് സ്കെയർ കിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിലും ഓരോ പനി ക്ലിനിക്കുകൾ വേണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം.

രിഹാരമായി എല്ലാ പൗരൻമാർക്കും തക്ക ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്ന പനി ക്ലിനിക്കുകളാണ് സ്ഥാപിക്കേണ്ടത്.

7. പനി ക്ലിനിക്കുകൾ ?

ഞാൻ നേരത്തെ പരാമർശിച്ചതു പോലെ അടിസ്ഥാനസൗകര്യ വികസനമെന്നാൽ വൻകിട ആശുപത്രികളുടെ നിർമ്മാണമല്ല. പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് ബാങ്കുകൾ പോലെ നമുക്ക് ചെറിയ ക്ലിനിക്കുകൾ വേണം. എല്ലാ അൻപത് സ്കെയർ കിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിലും ഓരോ പനി ക്ലിനിക്കുകൾ വേണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. പനിക്കും മറ്റു അസുഖങ്ങൾക്കും മുറിവുകൾക്കും ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നതും രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നതുമായ ഒരിടം. അതിനെ പനി ക്ലിനിക്കുകൾ എന്നു വിളിക്കാനാണ് എനിക്ക് ഇഷ്ടം. ഫീവറിന്റെ മലയാള പദമാണ് പനി. തമിഴിൽ

പനിയെന്നാൽ മഞ്ഞ എന്നാണ്. എല്ലാ ഭാഷയിലും ഈ പേര് തന്നെ ഉപയോഗിക്കാം. കാരണം ഇത് ചെറിയ വാക്കായതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ഓർക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. പനി ക്ലിനിക്കുകളിൽ അടിസ്ഥാന മെഡിക്കൽ സൗകര്യങ്ങളും എക്സ് റേ, സ്കാനിംഗ് തുടങ്ങിയ ലബോറട്ടറി സേവനങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യണം. എംബിബിഎസ് ഡോക്ടർമാർക്ക് തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുമെന്നതും ഇതിന്റെ നേട്ടമാണ്.

8. ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയ്ക്കുള്ള സുപ്രധാന നടപടി?

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയ്ക്ക് കർക്കശനമായ നിയമങ്ങളാണ് നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്. അത്തരത്തിലുള്ള നിയമങ്ങൾ പ്രാബല്യത്തിലായാൽ പകുതി ജോലി തീരും. മായം കലർത്തുന്നവർക്കെതിരെ കടുത്ത നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം. സത്യസന്ധമായ അളവുകോലുകൾ ഉപയോഗിക്കണം. 1965-ൽ എന്റെ അപ്പുപ്പന്റെ മുടിവെട്ടുകാരൻ അസുഖം വന്നപ്പോഴാണ് ആദ്യമായി കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് കേട്ടത്. പിന്നെ വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് ഞാൻ വീണ്ടും കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് കേൾക്കുന്നത്. എന്താണ് ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യം? മത്സ്യങ്ങളിൽ പോലും രാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്ത് പുതിയ അപകടങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. മൊത്ത വ്യാപാര സമൂഹം കർക്കശനമായ പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയമാകണം.

നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടൂ... തുടർന്ന് വിപണിയും ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയപ്പെടും.

9. വ്യായാമത്തെക്കുറിച്ച് എന്തു പറയുന്നു? എന്നും വ്യായാമം ചെയ്യാറുണ്ടോ?

എനിക്കിഷ്ടമാണ് വ്യായാമം മുൻപ് കൃത്യമായി ചെയ്യുമായിരുന്നു. 2005-ൽ ഭരത്ചന്ദ്രൻ ഐപിഎസിനു വേണ്ടി ഞാൻ കഠിനമായി വ്യായാമം ചെയ്തു. അതിന്റെ ഫലവും ലഭിച്ചു. ഇപ്പോൾ ഷെഡ്യൂളുകളിലൊന്നും ഉറച്ചു നിൽക്കാനാവുന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ ഞാൻ ആറു മണിക്കാണ് എഴുന്നേൽക്കാൻ. മുൻപ് ഞാൻ പുലർച്ചെ 4.30 നും അഞ്ചുമണിക്കും ഇടയിൽ എഴുന്നേൽക്കുമായിരുന്നു. രാത്രി പത്തിനും പത്തരയ്ക്കുമിടയിൽ ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. 8 മണിക്ക് പ്രഭാത

ഭക്ഷണവും 12.15 ന് ഉച്ചഭക്ഷണവും 7-7.30 നകം അത്താഴവും കഴിക്കുമായിരുന്നു ഇതെല്ലാം ഇപ്പോഴും തുടരാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.

10. യോഗ?

യോഗ വളരെ നല്ലതാണ്. യന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വ്യായാമമുറകൾ ഞാൻ സ്വീകരിക്കാറില്ല. എന്നിരുന്നാലും ഞാനത് തെറ്റെന്നു പറയില്ല. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സ്വാഭാവികമായ വ്യായാമങ്ങളാണ് മികച്ചത്. ഷൂട്ടിങ്ങിലായിരിക്കുന്ന തിരക്കേറിയ സമയങ്ങളിൽ പോലും ഞാൻ യന്ത്രങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ഭരത്ചന്ദ്രൻ ഐപിഎസിന്റെ ഷൂട്ടിംഗ് സമയത്ത് എന്റെ പരിശീലകൻ ശരീരത്തിലെ ഓരോ മസിലുകളിൽ പോലും എന്നെക്കൊണ്ട് വർക്കൗട്ട് ചെയ്യിപ്പിച്ചു. സംഘട്ടന രംഗങ്ങൾ മികച്ചതാക്കാൻ ഇത് സഹായകരമായി. ഭരത്ചന്ദ്രൻ ഐപിഎസ്, ചിന്താമണികൊലക്കേസ്, ബഡാദോസ്ത് എന്നിവയിലാണ് മലയാളി പ്രേക്ഷകർ എന്റെ മികച്ച സംഘട്ടന രംഗങ്ങൾ കണ്ടത്. അത്തരം സീനുകൾ അനായാസം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എന്നെ തുണച്ചത് നിരന്തര വ്യായാമമാണ്.

11. പരമ്പരാഗത ചികിത്സയാണോ, അലോപ്പതിയാണോ പിൻതുടരുന്നത്?

പരമ്പരാഗതമായ ആയുർവേദ ചികിത്സയാണ് എന്റെ ശീലം. ചില ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ അലോപ്പതി മരുന്നുകളെ ആശ്രയിക്കാറുണ്ട്. സുഖചികിത്സ കൃത്യമായും ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ അതിന് സമയം കിട്ടാറില്ല. ആയുർവേദമരുന്നോ കഷായമോ കുടിക്കുന്നതിൽ എനിക്കൊരു മടിയുമില്ല. എന്റെ കുടുംബ അംഗങ്ങൾക്കും ആയുർവേദത്തിലാണ് വിശ്വാസം. അതാണ് അവർ പിൻതുടരുന്നതും.

പല്ലുകളുടെ സംരക്ഷണം - എല്ലാവരും അറിയേണ്ടത്



ഡോ. പ്രവീൺ സത്യൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസ്സർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഓറൽ പാത്തോളജി
ഗവൺമെന്റ് ഡെന്റൽ കോളേജ്, കോട്ടയം



ദിവസേന രണ്ടു നേരം വൃത്തിയാക്കി പല്ലുതേയ്ക്കുക. അത് രാവിലെ ഉറക്കം എഴുന്നേറ്റ് കഴിഞ്ഞാലും വൈകുന്നേരം ഉറക്കത്തിന് മുന്നേയുമാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. പല്ലുതേയ്ക്കുമ്പോൾ സോഫ്റ്റ് സുത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. ദിവസേന ഒരു തവണയെങ്കിലും ഡെന്റൽ ഫ്ലോസ്സർ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് മോണയുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും അതുപോലെ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ

ദന്തക്ഷയം വരാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും.

2. മുതിർന്നവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുത്ത് പേസ്റ്റ് ഫ്ലോറിഡേറ്റഡ് ആകുന്നതും കുട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നോൺ ഫ്ലോറിഡേറ്റഡ് ആകുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇതിനു കാരണം കൊച്ചുകുട്ടികൾ സുത്ത് പേസ്റ്റ് കഴിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളത് കൊണ്ടാണ്.

3. പല്ലും മോണയും ചേരുന്ന ഭാഗത്ത് ആയി വെളുത്ത അല്ലെങ്കിൽ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ കാണുന്ന കാൽക്കാലസ് എന്ന പദാർത്ഥം വളരെയധികം ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്. ഇത് സ്വയം നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക. പകരം ഒരു ഡെന്റൽ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിനെ കണ്ടു പ്രൊഫഷണലായി ക്ലീനിങ് അഥവാ സ്കെയിലിംഗ് ചെയ്യുക.

4. മോണയിൽ നിന്നും രക്തം പൊടിയുന്നത് വളരെ ഗൗരവത്തോടുകൂടിത്തന്നെ കാണണം. മിക്കപ്പോഴും മോണ രോഗത്തിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണം ഇതാണ്.

5. പല്ലുകളിൽ എന്തെങ്കിലും നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചും

അണുപുല്ലി ആണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒരു ദന്ത ഡോക്ടറെ കാണിക്കേണ്ടതാണ്. പലപ്പോഴും ദന്തക്ഷയത്തിന്റെ ആദ്യലക്ഷണമായി കാണുന്നത് ഇതാവാം.

6. ഇന്റർനെറ്റും ഗൂഗിളും വളരെ നല്ലതാണെങ്കിലും, നമ്മൾ ഓൺലൈൻ ആയി വായിക്കുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ബലത്തിൽ ഒരു കാരണവശാലും സ്വയംചികിത്സിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. ദന്തരോഗങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സയേയുംപ്പറ്റി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കി തരുവാൻ നല്ലത് ഒരു ദന്തഡോക്ടർ തന്നെയാണ്. അതിനാൽ നാം എല്ലാവരും ആരുമാസ

ത്തിലേക്കു റിക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണം കണ്ടുതുടങ്ങി എന്ന് തോന്നിയാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒരു ദന്തരോഗ ചികിത്സ വിദഗ്ധനെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.



ഉറക്കം: ചില ഉണർത്തലുകൾ

ഡോ. ഇ. വേലായുധൻ
ജനറൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗം
നെയാറ്റിൻകര നിംസ് ആശുപത്രി

രാമായണത്തിലെ ഏറ്റവും താൽപര്യമുണർത്തുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളിലൊരാളാണ് കുറുകേർണ്ണൻ. ഒരിക്കൽ ബ്രഹ്മാവിനെ തപസ്സ് ചെയ്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തി വരും ആവശ്യപ്പെട്ട സമയത്ത് സരസ്വതിദേവിയായ് കുറുകേർണ്ണന്റെ നാവ് കെട്ടിയിടപ്പെട്ടു. അതിനാൽ, ഇന്ദ്രന്റെ സിംഹാസനമായ ഇന്ദ്രാസനം ആവശ്യപ്പെടാനിരുന്ന കുറുകേർണ്ണന്റെ നാവിൽ നിന്നും നിദ്രാസനം അഥവാ അനന്തമായ ഉറക്കം എന്ന ആവശ്യമാണ് പുറത്തുവന്നത്. അങ്ങനെ കുറുകേർണ്ണൻ ആറ് മാസം ഉറങ്ങുകയും, അടുത്ത ആറ് മാസം തീരാത്ത വിശപ്പുമായി, മനുഷ്യരെയടക്കം, മൂന്നിൽ കാണുന്നതെന്തിനെയും തിന്നു തീർക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രാക്ഷസനായി മാറി. ഇന്നും അമിതമായി ഉറങ്ങുന്നവരെ നമ്മൾ കുറുകേർണ്ണൻ എന്ന് വിളിച്ചു പരിഹസിക്കുന്നത് പതിവാണ്. അമിതമായി ഉറങ്ങുന്നവരും എന്നാൽ ആവശ്യത്തിനുപോലും ഉറങ്ങാത്ത ധാരാളം പേർ ഉണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മനസ്സും ശരീരവും വിശ്രമാവസ്ഥയിലേക്ക് പോവുകയും വ്യക്തി അചേഷ്ടനാവുകയും, തന്റെ പരിസരങ്ങളെ മറക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥക്കാണ് ഉറക്കമെന്ന് പറയുന്നത്.

1. മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരുപോലെ അത്യാവശ്യമായ ഒരു ജീവധർമ്മ പ്രക്രിയയാണ് ഉറക്കം. ക്ഷീണം മാറ്റി ഉന്മേഷം നൽകുന്ന ഒരു ഉപാധി എന്ന നിലക്ക് ഉറക്കത്തിനുള്ള സ്ഥാനം ചെറുതല്ല.

2. മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല മൃഗങ്ങളും, പക്ഷികളും, മീനുകളുമൊക്കെ ഉറങ്ങാറുണ്ട്. ഉറക്കം ജന്തുക്കളിൽ അവയുടെ നിലനിൽപ്പിനത്യാവശ്യമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്, ഉറങ്ങുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശരീരോഷ്മാവ്, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന സമയത്തേക്കാൾ കുറവായിരിക്കും. ഒരു ജീവി ഉണർന്ന് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. ഉറങ്ങുമ്പോഴാണ് അത് കുറയുന്നത്.

3. ഉറക്കത്തോടു ചേർന്ന് രണ്ടു തരം വൈദ്യുത പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് മസ്തിഷ്കത്തിൽ നടക്കുന്നത് അവ താഴെ പറയുന്നു.

- ദ്രുത ദൃഷ്ടിചലന ദശ (rapid eye movement (REM))
- ദൃഷ്ടിചലന വിഹീനദശ (non-rapid eye movement (NREM))

ഇവ രണ്ടും സാധാരണനിലയിൽ തൊണ്ണൂറു മുതൽ 110 വരെ മിനിറ്റിടവിട്ട് മാറിമാറി വരുന്നു.

4. ഇവയിൽ ദ്രുതദൃഷ്ടി ചലനദശയ്ക്ക് അമിത പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സ്വപ്നങ്ങളും അതിനൊപ്പമുള്ള ശാരീരികമാനസിക ചേഷ്ടകളും സംഭവിക്കുന്നത് ഈ ദശയിലാണ്. എന്നാൽ ദൃഷ്ടി ചലന വിഹീനദശ താരതമ്യേന ഗാഢനിദ്രയുടെ ഭാഗമാണ്. സ്വപ്നാടനം പോലുള്ള സങ്കീർണ്ണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ ദശയിൽ ഉണ്ടാകും. രാത്രിയിൽ ഏഴു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നത് തലച്ചോറിനെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുമെന്നാണ് പുതിയ ഗവേഷണ റിപ്പോർട്ട്. ഉറക്കത്തെ ഏഴു മണിക്കൂറായി ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതു വഴി തലച്ചോറിന്റെ യുവത്വം രണ്ടു വർഷംകൂടി നിലനിർത്താമെന്നാണ് അമേരിക്കൻ ഗവേഷകർ പറയുന്നത്. ഒമ്പതു മണിക്കൂറോളം ഉറങ്ങുന്നവർക്കും അഞ്ചു മണിക്കൂറിൽ

കുറവ് ഉറങ്ങുന്നവർക്കും ഓർമ്മയുടെയും ശ്രദ്ധയുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുമെന്നാണ് ഗവേഷണ ഫലം. എഴുപതു വയസ്സുള്ള 15,000 സ്ത്രീകളിലാണ് അഞ്ചു വർഷത്തോളം നീണ്ട നിരീക്ഷണം നടത്തിയത്. ഓർമ്മയും ശ്രദ്ധയും അളക്കാനുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ എല്ലാവരിലും കൂടെക്കൂടെ നടത്തി. ഒമ്പതു മണിക്കൂറോ അതിലേറെയോ അഞ്ചു മണിക്കൂറിൽ താഴെയോ ഉറങ്ങുന്നവർക്കൊക്കെ നന്നായി പ്രതികരിച്ചത് ഏഴു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നവരുടെ തലച്ചോറാണ്.

ഉറക്കത്തിലെ കൃത്യതയില്ലായ്മ വാർദ്ധക്യത്തോടടുത്തവരിൽ അൽഷിമേഴ്സ് പോലുള്ള രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം, തുടങ്ങി പലവിധ രോഗങ്ങളെയും വിളിച്ച് വരുത്തുമെന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ഒരു ദിവസം ഉറങ്ങേണ്ട ശരാശരി സമയം

നവജാത ശിശുക്കൾ 18 മണിക്കൂർ വരെ

1-12 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾ 14-18 മണിക്കൂർ

1-3 വർഷം വരെ 12-15 മണിക്കൂർ
3-5 വർഷം വരെ 11-13 മണിക്കൂർ

5-12 വരെയുള്ള കുട്ടികൾ 9 - 11 മണിക്കൂർ

കൗമാരപ്രായക്കാർ 8-9 മണിക്കൂർ

പ്രായപൂർത്തിയാ യവർ 7-8 (+) മണിക്കൂർ
ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ 8(+)
മണിക്കൂർ



ഉറക്കമില്ലായ്മ - കാരണങ്ങൾ

മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ - ഉത്കണ്ഠ, രോഗഭീതി, വിഷാദരോഗം. പരിസരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവ - ശബ്ദ കലുഷിതമായ പരിസരങ്ങൾ, അമിതപ്രകാശം, ആൾത്തിരക്ക്, അസുഖകരമായ കിടക്കയും കിടപ്പറയും. അമിത സ്വപ്നവും പേടി സ്വപ്നങ്ങളും. ഔഷധങ്ങൾ - പല ഔഷധങ്ങളും നിദ്രയെ സാരമായി ബാധിക്കുമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

നന്നായുറങ്ങുന്നതിനുള്ള ചില ടിപ്സുകൾ നെയ്യാറ്റിൻകര നിംസ് ആശുപത്രിയിലെ ജനറൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഡോക്ടർ ഡോ. ഇ. വേലായുധൻ എംഡി എച്ച് എൽ എൽ ആരോഗ്യവുമായി പങ്കുവെച്ചു. ലളിതമായ ചിലകാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാനും ഉന്മേഷത്തോടെ ഉണരാനും നമുക്ക് സാധിക്കും.

5 . വിഭ്രാന്തി, പേടി, അനാവശ്യമായ ചിന്തകൾ എന്നിവയെല്ലാം മനപ്പൂർവ്വമായി ഒഴിവാക്കുക. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ഇതേപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് കിടക്കുന്നത് വഴി യാതൊരു ഗുണമുണ്ടാകില്ല എന്നുമാത്രമല്ല നിലവിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ എൻജിയം ആരോഗ്യവുമാണ് നമ്മൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് എന്നുള്ള ബോധ്യം വേണം.

1 . എല്ലാ ദിവസവും നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉറങ്ങാനും ഉണരാനും പതിശീലിക്കുക. (അവധി ദിവസമായാലും ഇതിൽ മാറ്റം വരുത്താതിരിക്കുക)

2. ഉച്ചയുറക്കം: ഉച്ചയുറക്കം രാത്രിയിലുള്ള സുഗമമായ ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കും. അതിനാൽ ഉച്ചയുറക്കം ഒഴിവാക്കുക. എന്നാൽ ഉച്ചക്ക് ഒരു മണിക്കൂറോളം നാല് മണിക്കൂറിടയിൽ പവർ നാപ്പ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ലഘുനിദ്ര (20 മിനിറ്റ്) ഉന്മേഷം കൂട്ടുകയും പ്രവർത്തന മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് അടുത്തകാലത്തെ പഠനങ്ങൾ സൂചിക്കുന്നു.

3. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് ചായ, കാപ്പി, മദ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക

4. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് മെഡിറ്റേഷൻ പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഗുണം ചെയ്യും.

6. ദിവസവും 20 മുതൽ 30 മിനിറ്റ് വരെ എക്സൈസ് ചെയ്യുക.

7. ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിലുള്ള കുളി, നേർമയമായ സംഗീതം എന്നിവ സുഗമമായ ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കും

8. ഉറക്കം വരും മുൻപ് മാത്രം കിടക്കയിൽ വന്നു കിടക്കുക വളരെ നേരത്തെ കിടക്കയിൽ വന്നു കിടക്കുന്നതും നല്ലതല്ല

ആരോഗ്യം നൽകുമെന്ന് തോന്നിയെങ്കിൽ തെറ്റി!



തിരക്കേറിയ ജീവിതം. ആർക്കും ഒന്നിനും സമയം ഇല്ല. എന്തിനും ഏതിനും ഷോർട്ട്കട്ടുകൾ തിരയുന്നവരാണ് നമ്മൾ. വളരെ പെട്ടെന്ന് പാചകം ചെയ്ത് കഴിക്കാവുന്ന ഭക്ഷണം ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ സുലഭമാണ്. എളുപ്പത്തിനു വേണ്ടി ഇത്തരം ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ സ്ഥിരം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് വളരെ കൂടുതലാണ്. ഈ സാധനങ്ങൾക്ക് അവ പറയുന്ന വിധം പോഷകഗുണം ഇല്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ ഒരുപാട് സാധനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം എന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. മൾട്ടിഗ്രൈൻ ആട്ട ഇന്ന് വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. ഈ ധാന്യങ്ങൾ നേർമയായി പൊടിക്കുക വഴി ഇവ മൈദയ്ക്ക് തുല്യം തന്നെ ആകുന്നു. ഇവ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂട്ടുകയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്. 1960 കളിൽ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഗോതമ്പിന്റെ ജനിതക ഘടനയിൽ തന്നെ മാറ്റം വരുത്തിയിരുന്നു. പണ്ടത്തെ കാലത്തെ ഗോതമ്പിനെ അപേക്ഷിച്ച് ആധുനിക ഗോതമ്പ് പോഷകം കുറഞ്ഞതാണെന്ന് മാത്രമല്ല നീർ ഉണ്ടാക്കാനും കൊളസ്ട്രോൾ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സോയ മിൽക്ക്- വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന സോയ മിൽക്കിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ കൂടുതലാണ്. അതുപോലെ പലരും കരുതുന്ന പോലെ സോയ

എപ്പോഴും പ്രകൃതിദത്തമായ ഉല്പന്നമായിരിക്കില്ല. ഇത് ജനിതകമായി മാറ്റം വരുത്തിയ ഘടകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ്. സ്ഥിരമായി വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന സോയ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ പ്രത്യുല്പാദന തകരാറും, ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് തകരാറും ഉണ്ടാവാൻ സാധിക്കും. ഐസ് റ്റി ആരോഗ്യത്തിന് ഒട്ടും ഗുണകരമല്ല. കോളയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന തിനേക്കാൾ പഞ്ചസാര ഐസ് റ്റിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പഞ്ചസാരയും കൃത്രിമ കളറുകളും സംസ്കരിച്ച പഞ്ചസാരയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വീട്ടിൽ തന്നെ ഐസ് റ്റി ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ നിശ്ചിത കാലയളവിലാണ് ഉണ്ടാവാറ്. എന്നാൽ സീസൺ അല്ലാത്ത സമയത്ത് ആ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു എങ്കിൽ അത് ജനിതക മാറ്റം വരുത്തിയതോ കൃത്രിമമായി പഴുപ്പിച്ചതോ ആണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. സീസണിൽ ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് തന്നെ അല്ലെ ബുദ്ധി..? ടിൻഡ്രഡ്- ടിന്നിൽ അടച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഉയർന്നതോതിൽ ബിസ്ഫിനോൾ-A (BPA) അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഹോർമോൺ തകരാർ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. BPA യുടെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കൂടിയായാൽ പ്രത്യുല്പാദന തകരാറുകൾ, സ്തനാർബുദം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകും. ഒരു വലിയ പാക്കറ്റിൽ പോപ്പ് കോണും കൊരിച്ച് സിനിമ കാണാൻ ആർക്കൊ ഇഷ്ടമല്ലാത്തത്. എന്നാൽ ഓർക്കുക മൈക്രോവേവിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന പോപ്കോൺ ജനിതക മാറ്റം വരുത്തിയവയും ധാരാളം ഉപ്പും മറ്റു രാസവദാർത്ഥങ്ങളും ചേർത്തവയാണ്. രുചി കൂട്ടുന്നതിനായാണ് ഇവ ചേർക്കുന്നത്. ചീസ്, വെണ്ണ ഇവ

ചേർത്തു എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന പോപ്കോണുകളും മാർക്കമാണെന്നാണ് വിദേശ ആരോഗ്യ ജേർണലുകൾ പറയുന്നത്. പാക്കറ്റ് ജ്യൂസുകൾ- കുട്ടികൾ കടയിൽ കണ്ടാൽ തന്നെ അത് വേണമെന്ന് വാശിപിടിക്കാറുണ്ട്. ഉയർന്ന തോതിൽ പഞ്ചസാരയും ഉയർന്നതോതിൽ കോടാകാതിരിക്കാനുള്ള രാസവസ്തുക്കളും ചേർത്താണ് ഇവ വിപണിയിൽ എത്തുന്നത്. നല്ല സീസണൽ പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കി ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്നതല്ലേ നല്ലത്. മീറ്റ്ബോളുകൾ, ബർഗറുകൾ എന്നിവ ആഴചയിൽ ഒരിക്കലേകിലും കഴിക്കാത്ത കുട്ടികളും, മുതിർന്നവരും ഉണ്ടാവില്ല എന്ന് തന്നെ പറയാം. ഏറെ കൃത്രിമ ഘടകങ്ങൾ ഹൈഡ്രജൻ ചേർത്ത് സാന്ദ്രീകരിച്ച എണ്ണകളുമാണ് ഇത്തരം സാധനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അവയിൽ ചേർത്ത മാംസങ്ങൾ പഴക്കം ചെന്നതും മിക്കതും ജനിതകമായി ഉത്പാദിപ്പിച്ചവയുമാണ്. എന്നർത്ഥം ഡ്രിങ്കുകൾ എന്നർത്ഥം റ്റേജിയക്കോൾ ദോഷമാണ് നമുക്ക് നൽകുന്നത്. കഫീനും പഞ്ചസാരയും ഉയർന്ന തോതിൽ ചേർത്ത് വരുന്നതാണ് ഒട്ടുമിക്ക എല്ലാ എനർജി ഡ്രിങ്കുകളും. ഇവ ശരീരത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കും. നിർബന്ധം ആണെങ്കിൽ രാവിലെ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാപ്പിയോ ചായയോ പേടാറെ ഉന്മേഷത്തിന്?

കുപ്പിയിൽ ലഭിക്കുന്ന മിനറൽ വാട്ടർ, സലാഡ് ഡ്രസ്സിങ്ങിനായി ലഭിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നം, ലോഫാറ്റ്, ഫാറ്റ് ഫ്രീ ഭക്ഷണങ്ങൾ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത പ്രഭാതഭക്ഷണം, ധാന്യങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആണെന്ന് തോന്നിയെങ്കിൽ തെറ്റി. അതിനാൽ മടിക്കാതെ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.



Plastic Free HLL

I am socially committed to preserve and protect our environment for the wellbeing of the nature and for the future generations.

I pledge

1. To avoid the use of plastics at home and office
2. To use recycle bags instead plastic bags.
3. To choose environment friendly options and use sustainable alternates for plastic materials
4. To create awareness about the harmful effects of plastic and its impact on the nature



PEOPLE . PLANET . PROFIT



GOLD
MOODS[®]
CONDOMS