

HLL family

GOLDEN JUBILEE SPECIAL ISSUE 2016



SPREADING WINGS, SOARING HEIGHTS

COMMEMORATING 50 GOLDEN YEARS OF HLL



Ongoing Expansions

'HLL Bhawan' at Mumbai

Boon to the Public

HLL opens AMRIT Pharmacy
at AIIMS Delhi

Leaders of tomorrow

46 Management Trainees Join HLL



"Children are our future. Almost 11 million children will die before they reach the age of five. A large number of them could be prevented by developing sustainable activities for the survival, health and well-being of children."

-Kofi Annan, former UN Secretary-General

WE ENSURE VACCINE SECURITY FOR EVERY CHILD

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



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

molecule/coc/2013

HLL family

GOLDEN JUBILEE SPECIAL ISSUE 2016



08

COVERTALK
HLL Celebrates Golden Jubilee (1966-2016)

24

LAUNCH
AMRIT outlet at AIIMS, to provide affordable drugs for cancer & heart diseases

26

EXPANSION
New HLL Bhawan in Mumbai

30

LEADERS OF TOMORROW
46 Management Trainees join HLL

97

HLL HINDI
HLL MALAYALAM

127

HLL AROGYAM



Chairman | Dr M.Ayyappan, C&MD **Chief Editor** | Rajesh T. Divakaran **Associate Editor** | Sudha Gopinath
Co-ordinating Editor | Aswathi A.P **Assistant Editor** | Manjary Asok
Editorial Committee | S.M. Unnikrishnan (C&MD's Office), S.N. Sathu (Delhi Office), V. Saraswathi Devi (CHO), V. Kuttappan Pillai (PFT), K.V Kamat (KFB), Binu Thomas (AFT), Sajeev Joseph (KFC), Anil Kumar. K (AFT&PFT), Gopalakrishnan Nair P. (HMA), R.B Bhosale (KFB), Jinu Raju (KFC), S. Vilas (ID), Chaman Bahadur Jaggi (Delhi) & K.V Kath (KFB) **Marketing** | Rajashekhar S, J. Devasagayam
Employee Representatives | R. Rajashekharan (PFT), Pradeep B (AFT) **Office Administrator** | Muralidharan K.
Design | Sreejith S L **Printed by** | Five Star Offset Printers, Kochi
Volume 05 Issue 09 Golden Jubilee Special Issue 2016
Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd (for free private circulation only)

 How about here?

Your time. Your place. Your Moods.

MOODS
CONDOMS

CHAIRMAN'S MESSAGE

BE ACCOUNTABLE



Dear friends,

2016 is a special year as HLL completes 50 successful years. A proud moment for all of us who have been part of this inspiring journey. We have traversed these eventful years emerging as a Global brand in the area of healthcare delivery.

Time will fly, things will change, but those memories will always stay in our hearts!

Let us kind-heartedly remember the great contributions of our founder leaders and predecessors who have helped us reach today's glory and heights. We wanted to make a difference in the lives of millions. Our 'Purpose' to make products and services 'affordable' has been our driving force. The growth story of Indian healthcare industry cannot be completed without the stellar role played by us.

Partnering with Govt. of India, we have played a major role in achieving the objectives of National Family Planning programme in the early years. Last two decades have been the period of transformation for HLL. While focusing and expanding the core areas, HLL diversified into other areas in healthcare including hospital infrastructure management, procurement consultancy, diagnostic services, education etc.

For us, partnership means commitment and commitment means relationship. Thanks to the unstinted support by the Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, we could make an impact in the lives of millions across our country. Our stakeholders and customers are our partners for growth. A big thank you for your wholehearted and timely support.

The theme for the year 2016 is "Accountability for performance". Accountability simply means giving

life to what you do. Creating accountability culture requires taking ownership, come what may. It is our responsibility to build up an "accountability culture" in our organisation as we march towards our dream goal of making HLL a Rs.10,000 Cr company in 2020.

We crossed many milestones last year too. The details of our accomplishments are covered in this issue of HLL Family.

The world is a tough place for those who dare to dream, and even tougher for those who fight for their dreams. Working with you, last 25 years had been wonderful and eventful for me. Today, HLL is a known brand among public and industry. We could rapidly grow and succeed. It's all about teamwork. You made it possible. Let me thank each one of you who had travelled with me to make mission impossible, possible and realise great dreams.

Let me conclude with a beautiful line from Robert Frost's 'stopping by the woods on snowy evening'.

"I have promises to keep, And miles to go before I sleep".

Dr M.AYYAPPAN
CHAIRMAN AND MANAGING DIRECTOR



Gentle way of manifesting HLL's DNA

HLL Family is yet another gentle way of manifesting HLL's DNA-'Exceeding Excellence'. It has always proven itself to have top quality in its content as well as a go-to source for latest happenings in our organisation. Handpicked articles like HLL Heritage, Ente HLL- An Employees feedback, HLL-Aarogyam etc. in the previous edition of HLL family displays its craft. My good wishes to the whole team behind this novel pursuit !!

Shannel K. Andrews
Deputy Manager
Electrical Department, HLL-PFT

Creative corner reflects the talents of HLL family members

HLL Family covers all aspects of the company and caters to one and all. We come to know about the recent developments through the magazine. I personally like the creative corner as it reflects the talent and creative skills our family members possess.

Benet Jayaprakash
Manager - IT
HLL-CHO



Design & content amply reflect the relentless efforts of the production team

The iconic status of HLL is not just due to the flawless perfection or the quality of its products but for its unique, socially responsible status as a major healthcare provider as well. Productivity and quality do matter for any business or industrial house. At the same time, highlighting its achievements on a suitable forum is equally crucial for the promotion and marketability of its various products and services. Having gone through the latest edition of HLL Family, I strongly feel that it's much more than a propaganda tool. It, I hope, can serve as a big morale booster for its greatly talented, dedicated crew. And its multilingual face represents the diverse social and cultural constituencies which it caters to! The comprehensive nature of its content as well as its dynamic design and layout amply reflect the relentless efforts of a highly professional production team. That said, making HLL Life even more interactive will definitely help boost its reach and purpose, I believe.

B.S Unnikrishnan,
Top News Page Editor
Reuters, Bangalore



HLL Family showcases the quality HLL delivers in the healthcare sector

Standing tall at 50, I have been witness to HLL's growth during my tenure in PTI, Trivandrum. During those days itself HLL used to be a renowned employer and was widely known for its credibility and great stature. The immense growth that has been exhibited by HLL through diversification is indeed exemplary and path breaking in a government organisation.

Striving hard to become a major player in healthcare sector, HLL has sailed smoothly through the testing waters competing with private organisations. It was heartening to see the recent edition of the in-house magazine showcasing the quality HLL delivers in the healthcare sector.

The move to provide medicines at affordable rates through a chain of pharmacy is indeed praiseworthy. Mesmerised with this growth, I would like to congratulate each and every member of HLL family in this golden jubilee year for their combined efforts and zeal.

Let the innovation for healthy generations continue forever through HLL.

M.K. Sasidharan Nair
Senior Digital Content Executive
Emirates Airlines, Dubai



We welcome your valuable feedback on HLL Family. Please email your feedback directly to hllfamily@lifecarehll.com

Special supplement on HLL's Golden Jubilee (1966-2016)

HLL turns 50

“Let your dreams be bigger than your fears
and your actions louder than your words
and your faith stronger than your feelings.”



Golden Jubilee Logo

A logo or a brand is an inspiration. HLL's Golden Jubilee logo is an in-house creation by Corporate Communication Department. The colour used in the logo is GOLD.

The colour GOLD is the colour of success and achievement. Optimistic and positive, GOLD illuminates and enhances things around it. GOLD colour is associated with higher ideals, wisdom, understanding and enlightenment.

Earth is a symbol of life. The circle symbolizes our mother earth with over 7 billion inhabitants. The two leaves depicts two hands of HLL protecting our mother earth. HLL, for the last fifty years had been protecting and touching millions of lives across the globe, unconditionally.

1966-2016 – A memorable journey that reveals many success stories, some told, some waiting to be unfolded. HLL proudly celebrates its Golden Jubilee year in 2016 - a celebration of rich legacy of a great institution that has always reached out to the society, through quality services and products, with a commitment to the welfare and happiness of people.

A sneak peek through the pages of history unfolds the acclaimed transformation of HLL from a humble beginning in 1966 into a corporate of global acclaim spread across 118 nations. Taking under its wings 7 associates comprising 21 offices and 7 manufacturing units across locations having a multitude of products ranging from contraceptives to hospital products to pharmaceuticals; and services from diagnostics to infrastructure development, HLL stands tall at a value exceeding Rs.1500 crores.

HLL has indeed emerged as a force to reckon with, its name being synonymous with integrity, credibility and

concern for the society striving continuously to uplift the quality standards of healthcare in the country.

“We are extremely privileged to have reached the half century mark,” said Dr M.Ayyappan, C&MD, HLL. It is an occasion to remember the great contributions of our founder leaders and predecessors who have helped us reach today's glory and heights.

A BRIEF HISTORY

Time standing a witness to this remarkable growth over these years, the journey has indeed made many a head turn. The Government of India established its first National Family Planning Programme in the 1950's. At a time when condoms were mainly imported and were heavily priced, the availability and cost to the common man turned out to be vital for the success of the government's "Small Family Happy Family" campaign. Subsequently, Govt of India decided to establish a manufacturing company for the manufacture of



**CORPORATE HEAD
OFFICE IN THE 80'S**

condoms at affordable prices. Kerala being abundant in rubber came as a natural choice for setting up the facility and 01 March 1966 saw the incorporation of Hindustan Latex Limited under the Ministry of Health & Family Welfare, Government of India. The foundation stone for the maiden manufacturing plant, with a production capacity of 144 Million pieces, was laid at Peroorkada in Thiruvananthapuram district of Kerala on 14th January 1967. HLL commenced commercial production on 5th April 1969 in technical collaboration with Okamoto Industries of Japan. The year 1976 witnessed the first phase development with an increase in the production capacity to 288 million pieces a year.

To meet the growing needs of Condoms for the National Family Planning Programme, the company expanded its production units in Thiruvananthapuram and to Belgaum, Karnataka state in 1985.

Having set sights on the premium-end of the market, HLL launched its commercial brand 'MOODS' two years later. The 'MOODS Please' campaign, the first ever advertising campaign for 'MOODS' succeeded in making this evocative name synonymous with the product.

In 1991, HLL was recognised as an MOU-signing Central Public Sector Undertaking by the Government

of India. In 1992, HLL forayed into hospital products by adding a facility to manufacture 'Medigard' brand of surgical and examination gloves at Peroorkada Factory Thiruvananthapuram (PFT), followed by the commissioning of the plant for formulation of 'Mala-D' Oral pills at Kanagala Factory Belgaum (KFB) in 1993.

The mid 90's saw a major growth in the export sector, previously limited to a few countries. The fire was fuelled by setting up an International Business Division under the leadership of the then Marketing Manager Dr M. Ayyappan (present C&MD) in 1992. Within 3 years, direct marketing efforts registered an increase of 79 % and export growth increased by 71 % and reached out to the most competitive markets in USA, Europe and African countries.

During this time, HLL also started the Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT), a not for profit organisation for the implementation of

**PEROORKADA
FACTORY IN THE 90S**



**AKKULAM
FACTORY (1993)**



Reproductive and Child Health, HIV AIDS Prevention, Care and Support Programmes in partnership with Ministry of Health & Family Welfare, Government of India, State Governments and International Development agencies.

In 1994, HLL commenced production of Copper-T Intra-Uterine Device (IUD) at its new plant in Akkulam

Factory, Thiruvananthapuram (AFT), and also commenced the commercial production of 'Ceredrain'.

In 1995, surgical, synthetic and catgut sutures were added in the products list followed by the facility to manufacture 'HL-Haemopack' blood transfusion bags at Akkulam Factory. The year 1997 earmarked the advancing flight of the company, with HLL becoming

the first company from India selected by World Health Organisation (WHO) for sourcing of condoms. In 2002, HLL introduced 'HL Haemosafe' Instant Needle and Syringe Destroyer, for destroying used needles.

A DREAM TAKES SHAPE

The annual turnover of HLL in 2002 was Rs. 141 Crores, with three manufacturing facilities in Kanagala, Akkulam and Peroorkada. The emerging economic reforms commonly known as the LPG or Liberalization, Privatization and Globalisation model, ushered in a remarkable deviation in the Indian mindset. The public sector organisations, previously considered as an 'engine for self-reliance' during the initial post-independence period, faced tough competition from private sector during the LPG phase. In many sectors PSUs became much less dominant, and non performing PSUs encountered grave losses. It

was, in such a testing atmosphere that Dr M. Ayyappan was handed over the reins to steer the company to safe waters.

His fervent dream to see HLL as a Rs.1000 crore company by the year 2010, paved the way to diversification wrapping up a multitude of products and services under its wings besides strengthening its core business. Ingrained in the journey of transformation was the company's new spirit of discovery, enterprise and caring that gave it a new name - HLL Lifecare Limited on 01 January 2009.

The dream goal of Rs.1000 crore company was successfully accomplished and HLL clocked a business worth Rs. 1296 crore in 2010.

With the addition of new condom plants at different locations, the total capacity of condom production had been enhanced to 2 billion pieces matching global scales. Today, HLL is the only company in the world

**KANAGALA
FACTORY IN THE 90'S**



COVER TALK

that offers anything and everything in birth control solutions. The flagship brand 'MOODS' comes in more than 19 variants. A pan India retail distribution channel was also developed covering all towns of the country. The marketing portfolio of the company expanded considerably with more than 70 brands under its fold. Besides birth control products, its product range encompasses Hospital products, Pharmaceuticals, Ayurvedic, Vaccines, Personal hygiene and Diagnostic kits.

During this 50-year journey, HLL gave birth to seven institutions that have the potential to change the healthcare delivery scenario across the globe. HLL has also forayed into Research and Development and opened state-of-the-art world class Corporate R&D Centre (HLLCRDC) at Akkulam, Thiruvananthapuram, focussing on 'reproductive health'. All the developments and expansion in HLL had only one purpose - **to make available to the public high-quality products and services at extremely affordable price.**

Today HLL is seen as a company with high Credibility, Predictability and Dependability and what makes it different from other corporates is its focus on R&D efforts to offer innovative products and services for the welfare of the humanity.

"It was a planned change. My focus has always been on building a new culture. Culture reflects the shared values among organisational members. It is the bond that binds the members of organisation together. The real success of HLL has been that we were able to build in a new culture that is driven by values. We follow a value system of **TTT- Trust, Transparency and Teamwork**", said Dr M.Ayyappan, C&MD, HLL.



CONDOMS BEING PACKED TO CARTONS PRIOR TO DESPATCH IN THE 80'S



PRODUCTION OF LATEX GLOVES 1992

CONDOM TESTED ON THE ELECTRONIC PIN-HOLE TESTING MACHINE FOR PIN-HOLES AND WEAK AREA (1993)



After incorporation in 1966, the commercial production of HLL was started on 05 April 1969. Top newspaper reports on HLL inauguration.



കുടുംബസുത്രണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം സത്തുഷ് ടി കുടുംബം

—ഗവർണ്ണർ വിശ്വനാഥൻ

തിരുവനന്തപുരം, ഏപ്രിൽ 5—കുടുംബ സുത്രണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ജനസംഖ്യാപരമായും കാര്യകർമ്മമായും സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

ഇന്ത്യയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യവകുപ്പിന് കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന 'സത്തുഷ് ടി' കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ അദ്ദേഹം സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

കുടുംബസുത്രണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ജനസംഖ്യാപരമായും കാര്യകർമ്മമായും സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യവകുപ്പിന് കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന 'സത്തുഷ് ടി' കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ അദ്ദേഹം സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

തിരോധ് ഫാക്ടറി ഉദ്ഘാടനം

തിരുവനന്തപുരം, ഏപ്രിൽ 5—ഇന്ത്യയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യവകുപ്പിന് കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന 'സത്തുഷ് ടി' കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ അദ്ദേഹം സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.

കുടുംബസുത്രണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ജനസംഖ്യാപരമായും കാര്യകർമ്മമായും സത്തുഷ് ടി കുടുംബങ്ങളെ കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഗവർണ്ണർ വി. വിശ്വനാഥൻ പ്രസ്താവിക്കുകയുണ്ടായി.



MAJOR EXPANSION IN THE LAST DECADE

During the last decade, the company successfully forayed into many new businesses and started new factories and offices to meet the growing needs:

- Marked entry into Infrastructure Development and Procurement Consultancy in healthcare industry and floated subsidiary HITES (HLL Infra Tech Services Limited)
- Forayed into vaccine production, floated HLL Biotech Ltd which is implementing Integrated Vaccine Complex in Chengalpattu, Tamilnadu
- Opened state-of-the-art world class Corporate R&D centre (HLL CRDC)
- Entered into the field of education and floated HLL Management Academy (HMA)
- Opened 'HLL Bhawan', HLL regional offices in New Delhi and Mumbai
- Rapid Diagnostic kits manufacturing unit at Manesar
- Started LIFESPRING mother & childcare Hospital chain for the low income population
- Opened new manufacturing facility for male and female condoms in Kochi
- Forayed into retail marketing and opened exclusive condom shops under the name MOODS Planet
- Investment in Pharma – WHO prequalified pharma manufacturing facilities in Kanagala and acquired GAPL (Goa Antibiotics and Pharmaceuticals Ltd)
- Investment in diagnostic services – Hindlabs MRI Scan Centres
- Investment in retail outlets in pharmaceuticals and ophthalmic products- HLL Pharmacy & Surgicals, HLL Opticals, AMRIT Pharmacy and AMRIT Clinic

HLL Corporate Head Office



Perookada Factory, Today



Akkulam Factory, Today



Corporate R&D Centre



HLL Bhawan, Mumbai



UNIPILL Block, Kanagala



Irapuram Factory, Kochi



Sanitary Napkin Plant, Kanagala



HLL Bhawan, New Delhi



Kochi Factory



HLL Power Brands



HLL Services



HLL GROUP COMPANIES



HLL Lifecare Limited – the parent company, 1966

HLFPPT established in 1992

Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT) is today one of the largest social marketing organisations in the country. It has been engaged in improving maternal and child health, HIV Prevention and Control, Family Planning and Adolescent Health and advocating and promoting healthy sexual life among vulnerable populace.

LifeSpring Hospitals in 2005

HLL started the Lifespring Hospitals chain to provide dignified maternity care at affordable rates for the low income population. LifeSpring was formed as a 50/50 joint venture between HLL and the Acumen Fund Inc., a US based social venture capital firm. The chain currently has 12 hospitals in Hyderabad and offers pre-natal, delivery and post-natal services both for outpatients and in patients.

HLL Biotech Ltd, 2013

HLL Biotech Ltd (HBL) is partnering with Ministry of Health and Family Welfare, Government of India to set up a Rs. 5940 Million premium facility for production of

vaccines for the National Immunisation Programme and new generation vaccines. The facility is being established at Chengalpattu, near Chennai. The main objective of HBL is to ensure uninterrupted supply of safe and effective vaccines at affordable prices.

HITES started in 2014

HLL Infra Tech Services Ltd (HITES) is a company specialised in infrastructure development and procurement of medical equipment and devices in healthcare sector. HITES has been declared as the Executive Agency of MoHFW.

Acquisition of GAPL in 2014

With the objective to add muscle to its pharmaceutical business, HLL acquired GAPL – Goa Antibiotics & Pharmaceuticals Ltd in 2014. GAPL is the state-of-the-art pharma manufacturing plant conforming to cGMP standards. GAPL has two manufacturing facilities for Ayurvedic and Homeopathic products in Rajasthan. The company also runs 'GAPL Medicentre', a chain of 24 X 7 retail pharmacy outlets in the State of Goa.

HLL Management Academy in 2015

HLL Management Academy (HMA), the knowledge centre of HLL, has been set up with the objective of positioning HLL as a learning organisation. The Academy regularly conducts courses and research in the niche areas of social marketing, social entrepreneurship, social franchising, clinical engineering, rubber technology, polymer technology and allied health sciences.

CULTURAL CHANGE BROUGHT IN HLL

Value System (TTT)

The value system adopted by HLL is TTT – Trust, Transparency and Teamwork.

Every officer of the company has to sign the value charter with which eventually they become owners of this value system and they are expected to translate this value system throughout the company.

Corporate Song

The Corporate Song of the company (which is sung by holding hands together in all the official functions) talks about the power of dream, and need for unity and team work.

H2H

H 2 H – Heart to Heart is an endeavour to open the channels

of direct communication between employees and C&MD.

Mentoring

HLL has implemented a Mentoring system for moulding the young officers to become future leaders.

Uniform

Introduced in 2011, the uniform provide a sense of teamwork and give the company a unique identity.

Vijay Diwas

The 10th of every month, HLL celebrates success across all units and divisions. The day is branded as 'Vijay Diwas'.

Think Tank Lecture Series

On first of every month, there is a Lecture series by an expert of repute who would deliver lecture on the topic related to their respective field.

Annual Plan Workshops

An annual brainstorming session held on 05 and 06 December every year at a getaway location for formulating strategies and plans for the coming year.

Management Training Programme

Every year, the company recruits a batch of management trainees. A year long training is being imparted to the team so that they successfully take over the reins of the organisation in the future from the present generation of leaders.

TiD Talk

TiD Talk is an inspirational talk series by C&MD covering topics including leadership, HLL's vision, goals and new developments.

Good to Great (G2G)

HLL implemented the Enterprise Resource Planning (ERP) of SAP called SAP ECC 6.0 in 2011 in order to make the organisation more agile, enhance performance and to enable benefits in terms of information processing, data access, time, efficiency and cost.

CONTRIBUTION TO CULTURE AND ARTS

Sargasangamam

Sargasangamam is the cultural fete being hosted by HLL to highlight latent artistic talents of the industrial workers in the State. The festival aimed at forging a bond in the sector through art and cultural activities. HLL has successfully hosted 6 editions of Sargasangamam. Besides this, there are various clubs and forums like Employees Recreation Clubs, PINK Ladies Forum, SONATA Music Club and WINGS Officers Club in the company aims to showcase the talents of the employees and to forge a bond among them.



TOWARDS BETTERING LIVING ENVIRONMENT

HLL has set in place many noteworthy projects, as part of the CSR activities of the company. The 'My City' project and 'Pratheeksha Charitable Society' are truly, out of the box initiatives of HLL. 'My City' is an ambitious, integrated solid waste management project executed at Kowdiar area of Thiruvananthapuram where HLL's mother unit is located.

'Pratheeksha' charity provides financial assistance to

academically outstanding students belonging to the BPL category for pursuing various professional and technical courses in Thiruvananthapuram, Kerala and Kanagala, Karnataka.

Pratheeksha also supports retired employees for critical illnesses.

MAJOR CSR INITIATIVES DURING THE LAST DECADE

- Benson Aid – HLL supports HIV affected Benson with nutritious food supplements, medicines and other care
- Village adoption – Adopted two villages in Karakulam in Thiruvananthapuram and Kanagala in Karnataka
- Renovates and maintains two parks in Kowdiar and Poojappura in Thiruvananthapuram
- Rest House for headload workers in Akkulam
- Health awareness camps at various locations in the country
- Regular Blood donation camps
- Distribution of clothes and teaching aids to poor students of government schools
- Life skill training programmes
- General health check-up at Government Schools
- Installation of solar street lights
- Adolescent-wellbeing interventions like distribution of sanitary napkins, awareness programmes, counseling services

AWARDS AND RECOGNITIONS

The company has been bagging several prestigious awards and recognitions both at national and international levels. The major awards include Raj Bhasha Kirti Puraskar consecutively for the 9th time, various Innovation Awards and Safety and Pollution Awards.



HLL C&MD receiving Rajbhasha Kirti Puraskar from President of India



Receiving Maiden NIB Business Icon of the Year 2015 Award from Kerala Chief Minister

SUCCESSFUL CAMPAIGNS

Pink Revolution

The transformation of HLL from a single product single location entity to multiproduct multiservice and multi location corporate behemoth was communicated outside through the campaign Pink Revolution.

I'm not Shy

The objective of 'I'm not Shy' campaign was to build confidence among the people to throw away inhibitions in purchasing condoms. The campaign resulted in excellent media coverage at the national level and at the international level through online hits. New website and other social forums were launched exclusively for the campaign.

MOODS Digital campaign – 'Play it right'

'Play it right' is a fun based lively social media campaign of MOODS. The campaign inspires the younger generation to act with respect.

SMS Campaign

Launched largest SMS campaign on blood donation in Kerala in association with BSNL on 14 June 2011, World Blood Donor's Day. The SMS on blood donation reached around 54 Lakh BSNL customers in Kerala.

OTHER MAJOR CAMPAIGNS

- "Aayirangalk Aswasam" to promote Hindlabs MRI Scan Centres and the outlets of HLL Pharmacy, Surgicals and Opticals
- "MOODS-FIFA" campaign to commemorate FIFA World Cup 2014

VIP VISITS

During the last 50 years, many political leaders, social leaders and top bureaucrats visited HLL and were very much impressed by the ambitious growth it has made. Union Health Minister Mr J P Nadda, Union Minister Mr Harsh Vardhan, former Union Ministers Ms Sushma Swaraj, Mr Shatrughan Singha, Mr Ghulam Nabi Azad, Metro Man E. Sreedharan, Chief Minister of Kerala Mr Oommen Chandy, former Chief Minister K Karunakaran are just a few to mention.

ENDORSEMENTS FROM VARIOUS NATIONAL MEDIA

Positive media endorsements were one of the most motivating factors for HLL to reach newer heights.



“The rebranded Hindustan Latex shows how public enterprises can evolve, if given the

freedom to do so. It began making condoms in 1969 to help the government curb India's rising population. Its early products prized function over form. Now it sells over 15 varieties under its Moods brand alone. The firm makes money, but also works with non-profits, such as Family Health International, to introduce products like the Velvet female condom. Its concern for customer choice resembles that of a private company. But its choice of customers, including India's prostitutes, still marks it out as a public concern”.

November 2009



“The rising costs are a significant reason why India has the highest number of

maternal deaths in the world at 56,000 a year, or one every 10 minutes. This was something M Ayyappan, chairman & managing director, HLL Lifecare Limited, observed on his many visits across the country. Ayyappan was brought into HLL Lifecare in 2003 with a clear mandate to diversify the company's revenues of Rs 163 crore that came largely from its contraceptive business. As he charted his expansion plan, he knew he had to improve the delivery of healthcare.

August 2012



Health Plus

The launch of vaccines is a remarkable achievement for HLL Biotech and this proves that public sector organisations can deliver effectively if only they are given the freedom to operate.

April 2015



“We've been adding a touch of pink,” whispered the world's largest condom manufacturer, Hindustan Latex, coyly in its promo, when the company was rebaptised to “HLL Lifecare” in 2008. In tune with the new profile, the Mini-ratna now churns more money out of its broad-spectrum healthcare consultancy than from the sales of its humble, but ubiquitous “Nirodh.”

January 2013



INSPIRATIONAL VISION

HLL has drawn up Vision 2020 for the company with the objective of becoming a globally respected organisation, focusing on inclusiveness by providing affordable and quality healthcare solutions through continuous innovations.



Mr Jagat Prakash Nadda, Minister of Health and Family Welfare, Government of India, launching AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) Retail Pharmacy at AIIMS, New Delhi in the presence of Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL on 15 November 2015.

'AMRIT' OUTLET AT AIIMS TO PROVIDE AFFORDABLE DRUGS FOR CANCER & HEART DISEASES

All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) has opened the country's first retail facility to sell drugs for cancer and cardiovascular diseases at highly discounted rates.

Conceived in a bid to reduce the cost of treating the two health issues that are on the rise in India, Mr J.P. Nadda, Minister of Health and Family Welfare, Government of India, launched AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) Retail Pharmacy at AIIMS to dispense medicines and interventional cardiology implants.

The AMRIT facility which retails drugs at discounts of between 60 percent and 97 percent and implants at up to 60% of their market cost will be a great boon to the common man.

The government's move comes amid disturbing statistics that peg Indians diagnosed with cancer at 700,00 every year. An official report says 2.8 million



people have cancer at any point of time and half a million die of the disease each year. The annual figure of women being diagnosed with breast cancer in India is 145,000, according to the World Health Organisation.

Cancer treatment in India has been largely unaffordable for the poor and the middle class, given it costs around Rs 2.5 lakh for six months of treatment.

What's more, cancer drug market is unregulated, thus riddled with high prices as compared to their product cost. Retailers charge dynamic rates based on the patient's income group, offering marginal discounts. This results in most of the middle-class patients ending up paying 70 to 80 per cent of the MRP.

A significant number of patients (nearly over 50 per cent) stop visiting hospitals after two or three cycles of chemotherapy due to unaffordable costs. Some breast-cancer patients need targeted treatment drugs, which cost around Rs 75,000 for a course; a patient could

need up to 17 courses. Similarly, a drug used to treat colon, kidney, lung and gall bladder cancer can add around Rs 8 lakh to a patient's bill.

AMRIT pharmacies will be soon established at 13 centres across India .



HLL is an exemplary government undertaking: Union Health Minister

Opens 'HLL Bhawan' at Mumbai

“HLL is an exemplary government undertaking, which has diversified into pharmaceuticals, infrastructure, procurement, vaccines and education. The government offers its full support as it diversifies further into every sector of health development”, Mr J.P Nadda, Union Health and Family Welfare Minister said. He was inaugurating 'HLL BHAWAN', the new regional office of HLL in Mumbai at a grand function held on 23 November 2015. The minister also launched the new logo to mark the Golden Jubilee of HLL, founded in 1966.

He has urged state governments to take advantage of AMRIT (Affordable Medicines and Reliable



Mr Jagat Prakash Nadda, Union Minister of Health and Family Welfare inaugurating HLL BHAWAN- Mumbai, the new regional office of HLL on 23 November 2015. Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL and Dr Deepak Ramachandra Sawant, Minister of Health & Family Welfare, Maharashtra, Mr Prashant Thakur, Panvel MLA, Mr Sreerang Barne, Maval MP are also seen.

Implants for Treatment), the flagship affordable drugs programme launched by the Centre in partnership with HLL.

The success of AMRIT, that offers heavily discounted life-saving cancer and cardiovascular drugs and implants being launched at the All India Institute of Medical Sciences in New Delhi, will be reviewed soon and extended to other states across the country.

HLL has significantly strengthened its marketing operations by setting up base in India's commercial capital Mumbai.

The 2466 sq m office located at Kharghar, Mumbai with all state-of-the-art facilities was constructed by HLL's subsidiary HITES. The function was also attended by

Dr Deepak Ramachandra Sawant, Minister of Health & Family Welfare, Maharashtra, Mr Prashant Thakur, Panvel MLA, Mr Sreerang Barne, Maval MP and Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL.



Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL, inaugurating Annual Plan Workshop 2016 at Poovar Island Resort on 18 December 2015. Dr K.R.S Krishnan, Director (Technical & Operations), Mr R.P Khandelwal, Director (Finance), Dr Babu Thomas, Director (Marketing), HLL are also seen.

ACCOUNTABILITY MUST BE THE HALLMARK OF PERFORMANCE, SAYS C&MD

Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL said that “accountability must be the bedrock of performance for personal and professional success growth.” In his inspiring keynote address at the Annual Plan Workshop (APW) 2016 held at Poovar Island Resorts, Thiruvananthapuram, he urged the officers to take 100% ownership and accountability for all the actions, responsibilities, and goals. **“Accountability simply means giving life to whatever we do”.**

The Annual plan workshop is 'planning the future'. It is a unique initiative by HLL, held every year, to offer a platform to the officers for brainstorming and chalking out an action plan for achieving the target

and chart a roadmap for the next year. The theme for this year's APW was 'Accountable for Performance'. The workshop brought together 93 delegates from its various units and associate companies.

“I choose to live by choice and not by chance”, C&MD began his address by these words. “I choose to be motivated and not manipulated. I choose to be useful to others in the society and not used by others. I choose to make changes always and not to make excuses at any point of time. I always choose to excel in anything what I do and not to compete but to collaborate with people. I choose to self-esteem and not self-pity. I always choose to listen to my inner voice and not to the random opinion of others. I choose to do the things

myself because life is a “do it yourself project.”

Stressing further on the theme he quoted the words of Kargil martyr Vikram Batra, "I will either come back after hoisting the Indian flag, or I will come back wrapped in it."

“Are we willing to do this”, he asked the officers adding that creating accountability culture requires that doing the job and delivering the result are one and the same, both being two sides of the same coin.

He also outlined some of the basic traits needed for building accountability mindset. The traits include 'live in the present', 'getting out of comfort zone' and 'willing to take challenging jobs'.

Briefing about company's development and growth over the years, he said that HLL has grown beyond expectation. Now there are 7 organisations under HLL umbrella. Union Ministry and state governments are approaching HLL for their various projects. “Today HLL has grown to such an extent that people have started taking HLL model as an example for case studies”, he said. We have made all the groundwork for the future and have created strong foundation which is capable of transforming the company to scaling heights, unmatched to any company in the world.

The prime intention of APW is to give exposure to thinking. “Thinking is something which we cannot outsource”, C&MD said. It is the thinking and planning processes which have taken us to this extent.

He also stressed the importance of excellence. "Excellence is not about doing great things always. It is about doing small things in a great manner. In a nutshell, excellence is a mindset", he said.

He also announced that the company is making massive jump to digitalization. We will make all the transaction paperless. “Monitoring, planning, operation everything will be made digital.”

Making products and services extremely affordable is the basic purpose of HLL business. HLL's path breaking project AMRIT has been conceived with this principle in mind, he pointed out.

He concluded his speech by saying that whatever difficulties that we face in business today are temporary in nature. "Having done the basic work with lot of planning and commitment, these difficulties are going to fade out soon", he added.

Prior to C&MD's address there were presentations by Directors Mr R.P Khandelwal, Dr K.R.S. Krishnan and Dr Babu Thomas on the way forward. Mr P. Sreekumar, Company Secretary & SVP (HR) made a presentation on Policy decisions. CEO's of HBL, HITES and GAPL



**ACCOUNTABLE
FOR
PERFORMANCE**

were also present during the workshop.

On the second day Group Heads did presentations on performance and achievements (2015-2016) which was followed by discussion by new group heads. On the final day i.e. on 20 December 2016, the new group heads made final strategy presentations.

Mr E. Parameswaran Namputhiri, DVP (Administration & Coordination) was awarded the Best Officer award of 2015.

Everyone left the venue with a vow to do their best and to become accountable for performances for successfully accomplishing the goal to become Rs 10,000 crore company in 2020.



Welcome TEAM 2016

Dr M Ayyappan, C&MD, HLL inaugurating Management Training programme on 21 December 2015 at Hotel Hycinth, Thiruvananthapuram.

"Enter the new world with excitement" : C&MD to new Management Trainees

HLL welcomed 46 new management trainees into its family with the 'Management Trainees 2016- Leaders of Tomorrow Induction Programme' which commenced on 21 December 2015.

Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL inaugurated the month-long induction training programme organised by the Corporate HR department at Hotel Hycinth, Thiruvananthapuram. He addressed the new entrants as "students" as he gave them an overview of what lay in store with HLL. "Enter this new path in your career with enthusiasm and excitement", he said.

The Chairman asserted that values are the backbone of HLL, stressing that any innovative product and technology can be copied by other companies but the

culture of the corporation is the only true asset to call its own.

The selection of management trainees was based purely on merit basis. "You have been selected through a series of written tests and interviews from 18,768 applicants. Hence, you are already a winner," C&MD said.

HLL is a company which always thrives hard to make a difference in the society, he said pointing out that HLL has been working with the principle of "offering high-quality products at extremely affordable costs." He asked the officers to be prepared to create value for the welfare of the people. "Be the ambassadors of the customers", he said. "You should not think for the

company but think and act for the customers."

He also stressed the importance of trust, excellence and innovation. There is nothing called 99 percent trust. You will have to be 100 percent trustworthy in all your dealings." Excellence is the passion towards perfection. It should be to impress ourselves first. Innovation is the ability to think what others don't think. He also stressed the importance of collaboration and team work. When people work together it naturally creates a sense of community within the organisation.

"People join government organisations looking for job security and the general belief is that Government Company is a place where you have absolute freedom 'not to do the job.' It is actually a place where you have absolute freedom to do what you want. If you want to rest, you will get rusted", he said.

Later the Team 2016 made a self-introduction, which was followed by the address on the details of the training programme by Prof. Chandrasekhar, Director, School of Legal and Management Studies, University of Kerala.

The programme commenced with a welcome address by Mrs Saraswathi Devi, AVP (HR) followed by introductory remarks by Mr P. Sreekumar, Company Secretary and SVP (HR). Mr R.P Khandelwal, Director (Finance), Dr K.R.S Krishnan, Director (Technical

& Operations) and Dr Babu Thomas, Director (Marketing) offered felicitations.

The trainees have been selected from various disciplines including pharmaceuticals, materials management, engineering, human resources and marketing. The induction programme covered an exhaustive range of subjects including Operations Perspective, Time Management and Team work, Marketing Management, Business Ethics and Values, Knowledge Management and Project Management. The programme also gave opportunity for the Management Trainees to interact with eminent personalities like Mr Jiji Thomson IAS, former Kerala Chief Secretary, Prof. M. Senthil, Alagappa University, Mr Raghuram Krishnan, KRIOS Technologies, Chennai, Prof. K.P.V Ramanakumar, SCSVMV University and Dr Manoj Krishna, TKM Institute of Management.

Presentations, group projects and Book review were also included in the schedule. Class room training as well as factory visits also formed part of the induction programme.



Mr Rishiraj Singh, IPS inaugurating the Valedictory function of Hindi Fortnight celebrations. Dr M. Ayyappan, C&MD and Mr R.P Khandelwal, Director, Finance, HLL are also seen.

HLL's Hindi fortnight celebrations solemnized on a grand note

A fortnight of music and literary challenges in the official language of Hindi ended as the second meeting of Town Official Language Implementation Committee (Undertaking) was conducted on 22 December 2015.

Mr Rishi Raj Singh, IPS, Director General of Prisons, Kerala inaugurated the celebration held at HLL Peroorkada Factory.

Dr M.Ayyappan, CMD, HLL, Mr Harinder Kumar, Director (Technical & Implementation) of Ministry of Home Affairs and Dr Sunitha Devi Yadav, Deputy Director (Implementation) of Regional Implementation Office, Kochi were also present during the occasion.

Earlier on 20 November 2015, Dr S. Thankamani Amma, Rtd Head of the Department - Hindi, Kerala University inaugurated the valedictory function of HLL's fortnight celebrations. She linked giving value

to the language to 'loving our country'. Emphasizing the importance of Hindi, Dr Thankamani said that the language will soon find a place in the United Nation's language list. She appreciated HLL's efforts in nurturing Hindi.

HLL's Kanagala factory in Karnataka received the 'Chal Vijayanti Raj Bhasha' shield for using the Hindi language in the most efficient way. Peroorkada Factory won the second prize. Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL presented the Rolling Shields to the representatives of Kanagala and Peroorkada and also gave away prizes to the winners of the competitions held for the employees and children.

Dr K.R.S Krishnan, Director (Technical&Operations), HLL and Mr P. Sreekumar, Company Secretary & Senior Vice President (HR), HLL attended the function.

The fortnight celebrations of HLL began on 29 October

2015 which was inaugurated by Dr Vishwas Mehta IAS, Principal Secretary (Revenue), Government of Kerala. Winning Rajbhasha Kirti Puraskar nine times shows the dedication and commitment of HLL in promoting the official language, Dr Mehta said after inaugurating the celebrations.

" Although I come from north India, I have never faced any difficulty in communicating with the people here",

he said adding that Keralites wholeheartedly accept the language Hindi.

"As a central public sector enterprise, we are proud to have succeeded in promoting and popularising Hindi among our employees," said Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL during his presidential address. "The Rajbhasha Hindi Puraskar is an endorsement of our commitment towards promoting the language."



Mr Rishiraj Singh, IPS and Dr M. Ayyappan



Dr Vishwas Mehta IAS, Principal Secretary (Revenue), Govt of Kerala inaugurating Hindi Fortnight Celebrations 2015 and Town Official Language Implementation Committee (Undertaking) on 29 October 2015.



Kanagala Factory received Chal Jayanthi Award for effective utilisation of Hindi in their official communications.

'Vendigo' Condom Vending Machine installed at Kallamboli truck terminal Mumbai

500 truck Drivers undergo free HIV test on World AIDS Day

HLL installed 'Vendigo', the 24x7 condom-vending machine at Steel Authority of India Ltd's truck terminal in Kalamboli near Panvel, Mumbai which is the gateway to Konkan region, for easy access to the contraceptive. The facility was inaugurated by Mr Prashant Thakur, MLA and a leading social activist.

Focusing on truckers as a segment of India's population most prone to contracting HIV virus, HLL also conducted a free HIV testing camp in this metropolis benefiting 500 people on World AIDS day on 01 December 2015.

The event was organised by HLL Marketing Division, Western Region. The venue was chosen, considering that Kalamboli witnesses a daily passage of 1,000 trucks, of which close to 400 halt at the famed steel market. A number of studies in the country have reported extreme vulnerability of truckers to HIV transmission, along with single migrant workers figuring among the high-risk groups.

There is an urgent need to create awareness about the disease and ways to check it. "**Condom Vending Machines provide innovative ways to address the challenges for privacy and easy access of contraceptives especially condoms**", Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL said about the initiative. HLL through HLFPPPT has been continuously striving to create awareness and educate the masses about the causes and prevention of HIV, AIDS and other Sexually Transmitted Diseases.

A number of studies from India have reported high vulnerability of truckers to HIV transmission. Many engage in high-risk behaviours, for example paying for sex - an estimated 36% of sex worker clients are truckers. Times away from home on the road, marital status, alcohol use, and income level have all been associated with visiting sex workers.

As a result, 2.6% of the two million truckers in India are living with HIV. Moreover, knowledge of how HIV is transmitted is low among this group.



Mr Prashant Thakur, MLA and leading social activist inaugurating 24x7 condom-vending machine at the truck terminal in Kalamboli near Panvel, Mumbai on AIDS Day 01 December 2015. Mr Reji.U, Regional Manager, CBD - West is also seen.

Take Charge

Velvet™
CONDOMS FOR WOMEN

www.velvetfc.com



HLL ON AN EXCITING MALDIVES HEALTH SAFARI

Maldives, the founder member of SAARC Nations, is a close neighbour of India situated in the Indian Ocean towards the south west. Maldives is a hot spot in the tourism map across the globe with an average annual inflow of 1 Million tourists every year. The country made up of 26 Atolls (Coral island formations) is spread across an area of 90000 Sq Km. The country is geographically and population wise the smallest in Asia. Strategically Maldives is a very important destination for HLL products since the country enjoys an inflow of Foreign Tourist from almost all countries across the globe.

DIAL TRADE & TRAVELS PTE LTD

Dial Trade is a Limited liability company incorporated and domiciled in Republic of Maldives. During the initial stage its operations evolved within the context of managing a number of Trading services. Due to the popularity and service oriented approach the client base of Dial Trade increased and covered almost all of the island nations. The core operation of Dial Trade is Distribution of Pharmaceutical products to the entire Male Island and to most of the resorts in the satellite islands.

Dial Trade maintains the competitive edge by providing quality products at affordable cost. This synchronizes well with HLL's corporate vision. The suppliers list of Dial Trade which includes HLL also has many global players in the Pharmaceutical industry.

CUSTOMER ORIENTATION

Dial Trade serve the customers with promptness and offers solution to the problem in the most economical way. They have a reputation for dependency, capability and professionalism among the Maldives trade community. Dial Trade has developed a pool of skilled professionals in the area of trading services. The business has grown with the staff having a clear idea about the 'know how' about the industry and the Industry practices. Currently Dial Trade caters to varied customers in Maldives including Pharmacies, Clinics and Health centers throughout the country. The primary goal of Dial Trade is to become a centralised supplier of Pharma products in Maldives.

HLL IN MALDIVES

HLL has been associated with Dial Trade for the distribution of HLL products in Maldives for more than 10 years. HLL has supplied most of its products to Maldives through this partnership including MOODS, Share, Donato Blood Bag, Gloves and Pregnancy Test Kits.



FUTURE PLANS

HLL and Dial Trade has envisioned the plan to introduce new products to the Maldives market and is also trying to be the one point contact for all healthcare needs of Maldives. MOODS GOLD launch is in the pipeline which will give great visibility for HLL in this segment.



Sonata – The Music Club of HLL nurtures the innate musical talents of employees

Divine is the power of music and blessed are the ones who can transform the divinity of those chords into songs. With a purpose to provide a platform for employees to showcase their talent in a listener-oriented and musically appreciative environment, HLL C&MD Dr M. Ayyappan put forward the idea of an exclusive Music club in HLL. Hence the birth of 'Sonata'.

'Sonata', the name coined by Dr M. Ayyappan himself, means a composition of one or more solo instruments, usually consisting of three or four independent movements varying in a key, mood and tempo.

“We believe that it is essential to nurture the innate musical talent in everyone. This not only acts as a diversion from the busy schedules, but also motivates one to perform well in all aspects of life by serving as a morale booster”, said Dr M.Ayyappan.

The 'Sonata' conducts musical programmes in the last week of every month at HLL's Sargam Auditorium, near its Peroorkada Factory. Talented instrumentalists from the company also accompany the singers. Musical tributes to legends in music are the main highlight of these events. 'Sonata' has already conducted musical

night in honour of veterans including Mohammed Rafi, Kishore Kumar, and Yesudas.

The various unit recreation clubs and Officers Club-WINGS have been associating with the 'Sonata' for conducting the events. In addition, the Club also conducts musical programmes in various charity organisations in Thiruvananthapuram.

As a feather to its cap, 'Sonata' recently started guitar class for the employees and the family members. The Club also extends support for buying musical instruments for the interested employees.

In the future, 'Sonata' aims at forming a Band and holding many events in the state level. It also aims at participating in various inter-industrial competitions. Thus 'Sonata' is all set to hit high notes in the coming years.



Dr M. Ayyappan, C&MD, Dr K.R.S. Krishnan, Director (Technical & Operations) along with 'Sonata' Music Club members during a group song performance.



Guitar class inauguration



Dr Viswas Mehta IAS, Secretary (Revenue) performing for 'Sonata' Music Club at Sargam Auditorium, HLL Peroorkada Factory.

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

family

CORRECTIONS

HLL Family September 2015 Issue



The Editorial Board of 'HLL Family' regret the following error occurred in the September 2015 Issue:

- Page 67 Corporate Ladder top left: The list of promoted employees from CHO was wrongly placed under PFT tag.



'HLL Family' welcomes comments and suggestions about errors that warrant correction. The corrections can be reported to hllfamily@lifecarehll.com

GAPL



Dr M.Ayyappan, C&MD, Dr Babu Thomas, Director (Marketing), Mr S Pradeep,CEO, GAPL and other senior officers of HLL along with Trade Union leaders and labours of GAPL on the occasion of signing of the Long Term Agreement for GAPL employees on 12 November 2015.

HITES



HITES has bagged the project of constructing new AIIMS at Bathinda, Punjab.



Agreement signed between HITES and MoHFW for Upgradation of 12 Government Medical College Institutions (GMCIs) under Pradhan Mantri Swasthya Suraksha Yojana (PMSSY) Phase III on 04 December 2015. The agreement was signed by Mr S.N. Sathu, CEO, HITES and Mr M.S. Shamsi, US (PMSSY).



Induction Training of newly recruited Management Trainees, held on 28 December 2015.



'Talk by Eminent Personalities' – Session for the Management Trainees as part of their induction programme held from 29 December 2015 to 11 January 2016.



New Year Celebrations at HITES, South.

www.youtube.com/channel/hll
Visit, Channel HLL, HLL's official
Youtube Channel to watch various
Lectures of Think Tank Lecture Series.



Prof. J.Philip, President of XIME, Bangalore, addressing the gathering on the topic 'What Winning Organisations Do' as part of 'Think Tank' Lecture series at Corporate R & D Centre (CRDC).



Dr Virendra M. Tiwari, Director, National Centre for Earth Science Studies (NCESS), delivering 'Think Tank' lecture on 'Managing the Earth from Space: Satellite and Sensing Technology in Water Management'.



Justice C.N Ramachandran Nair, Former Judge, High Court of Kerala, on 'Litigation by Corporates: Experience as Lawyer and Judge'.



Mr C.M.A Nayar, Director, Business Strategy Consultant talks on 'Global Warming and Climate Change' at Corporate R & D Centre (CRDC).

एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड कॉर्पोरेट गीत

रचना : श्री पी.पी.रामचंद्रन
संगीत : श्री रमेश नारायण
गायक : श्री श्रीनिवास, श्री रमेश नारायण,
श्रीमती सयनोरा

एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड (2)

ओरुमयुडे चिरकुल वीशिनामुयुरु
पेरुमयुडे नीलवानतिल (2)
पुतिय तलमुरकलक्कु सुस्थिति नेडुवान
चटुलमां कर्ममार्गत्तिल (2)

पग पग हर घडी खिल रही है
मेहनत की कलियाँ
नव उमंग को, नव तरंग को
नई रोशनी लेकर आई है
नव रोशनी लेकर आई है।

(एचएलएल लाइफ़केयर ...)

ओरुमेय्योरे, मनस्सोरु विकारम्
नमुक्कोरु किनावल्लयो काणान (2)
अनुदिनम् विकसिक्कुमी चक्रवालत्तिलोरु
लक्ष्यमल्लयो नेडान
ओरु लक्ष्यमल्लयो नेडान (2)

(एचएलएल लाइफ़केयर ... संतुष्टम् लोकम्) (2)

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ്
കോർപ്പറേറ്റ് ഗാനം

രചന : ശ്രീ പി.പി.രാമചന്ദ്രൻ
സംഗീതം : ശ്രീ രമേഷ് നാരായണൻ
പാടിയവർ : ശ്രീ രമേഷ് നാരായണൻ, ശ്രീമതി സയനോര, ശ്രീ ശ്രീനിവാസ്

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ (2)

.....
ഒരുമയുടെ ചിറകുകൾ വീശിനാമുയരുന്നു
പെരുമയുടെ നീലവാനത്തിൽ (2)
പുതിയ തലമുറകൾക്കു സുസ്ഥിതി നേടുവാൻ
ചടുലമാം കർമ്മ മാർഗത്തിൽ(2)

पग पग हर घडी खिल रही है
मेहनत की कलियाँ
नव उमंग को, नव तरंग को
नई रोशनी लेकर आई है
नव रोशनी लेकर आई है।

(എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ.....)
ഒരുമെ, യൊരേ, മന,യ്യാരു വികാരം
നമുക്കൊരു കിനാവല്ലയോ കാണാൻ (2)
അനുദിനം വികസിക്കുമിച്ഛക്രവാളത്തി-
ലൊരു ലക്ഷ്യമല്ലയോ നേടാൻ
ഒരു ലക്ഷ്യമല്ലയോ നേടാൻ (2)
എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ..... സന്തുഷ്ടം ലോകം.....) (2)



**WHAT A GIRL
REALLY WANTS.**

MOODS[®]

CONDOMS

#PlayItRight

www.moodsplanet.com  /moodscondoms



Dr Babu Thomas, Director (Marketing) receiving the Capexil Export Award from Mr Kalraj Mishra, Minister of Micro, Small and Medium Enterprises, Govt. of India and Mr Ramesh.K. Mittal, Chairman-Capexil at New Delhi on 28 January 2016. Mr Harinarayan Rajbhar, MP and Mr Arvind Mehta, Additional Secretary, Ministry of Commerce and Industry are also seen.



Dr K.R.S Krishnan, Director (Technical & Operations), HLL receiving the Best Performance Award- Medium Scale Energy Consumers for HLL Akkulam Factory from Mr Aryadan Muhammed, Minister for Electricity and Transport, Govt of Kerala during Kerala State Energy Conservation Award ceremony 2015 on 14 December 2015.



MOODS #PlayItRight campaign received the prestigious DMAi Marketer of the year Award for the best digital campaign in 2015-2016. This award was received by Mr Reji.U, Regional Manager, CBD - West at a function held in Mumbai.



Ms Syamily Sathyan, Assistant Manager, Women's Healthcare Division, HLL receiving 'Healthcare Excellence Award' for providing best Healthcare Services from Mr R.V. Kanoria, Chief, Federation of Indian Chambers of Commerce and Industry (FICCI) at Delhi.



Mr V. Kuttappan Pillai receives the award as HLL Akkulam Factory placed in the 'Silver Category' for Manufacturing Excellence in the assessment conducted by Frost & Sullivan.



HLL Akkulam Factory received recognition in productivity contest 2015 conducted by Indian Institute of Industrial Engineers (IIE), Thiruvananthapuram Chapter.



HLL Akkulam Factory received First Online Payment and Registration Award of Factory License from Factories & Boilers.



HLL Peroorkada Factory received Frost & Sullivan Manufacturing Excellence Award 2015 in Silver Category in Mumbai.



A free blood sugar check up camp was organised in association with SPANDANA and HLFPT at Kanagala on 29 December 2015. 181-villagers participated in the camp.



'Swachh Bharat campaign' held at Kanagala village.



'Menstrual Hygiene Awareness Programme' held at Anganwadi Centres for Women & High School students at Kanagala village.



Organ donation camp conducted in association with Punarjani at HLL Peroorkada Factory.



Medical camp for early detection of cancer was organised in association with Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram at Peroorkada Factory.



A Motor Cycle Rally was organised from HLL-KFB to Sankeshwar city on World AIDS Day on 01 December 2015.



A Blood Donation Camp was organised at HLL-KFB in association with Civil Hospital, Belgavi. 37-employees donated blood during the Camp.



Free eye testing camp organised for the employees of Peroorkada Factory.



Knowledge sharing Session on Income Tax and Retirement Benefits.



MoU Awareness Workshop.



Employees taking pledge as part of Vigilance Awareness Week.



Dance performance by the members of Pink Ladies Forum during the New Year celebrations hosted by the Recreation Club.



Mr C.K Mishra, Additional Secretary, Ministry of Health & Family Welfare visited the Factory. Dr M.Ayyappan, C&MD, is also seen.



A team from Ministry of Public Health of Islamic Republic of Afghanistan visited the Factory.



Dr M. Ayyappan, C&MD inaugurated the New Year Celebration hosted by HLL Recreation Club.



Dr M.Ayyappan, C&MD, Dr K.R.S Krishnan, Director (Technical & Operations) and Mr P.Sreekumar, Company Secretary & SVP (HR) are seen during the Mahalakshmi Pooja organised at the Finance Department.



Vigilance Awareness Week 2015 celebration.



'Kathaprasangam' held at Sargam Auditorium as part of monthly cultural programmes organised by Kerala Sangeetha Nataka Academy.



Dr Ajith Kumar, S.P. Fort Hospital addresses the gathering on 'Life Style Diseases' as part of SPARSHAM (Employee Awareness and Development Programme).



Training on 'Safety & Quality Awareness'.



Talk on 'Motivation' by Mr Praveen Parameshwar.



Talk on 'Energy Conservation and Management' by Dr Dinesh Pai. A, Prof & Head, Electrical & Electronics Department, Government Engineering College, Barton Hill, Thiruvananthapuram on 17 December 2015.



'Training for operator employees' by the instructors of Government Industrial Training Institute, Chackai.



Training on 'Positive Attitude & Work Culture' by reputed trainer Mr Sethumadhavan.N.



Training on 'Excellence for Organisational Effectiveness' by Mr Manoj A S.



Navarathri Pooja.



'Vigilance Awareness Week' Celebration.



Training on 'Improvement in Behavioural Concepts.



'Health Talk on Diabetic/Endocrinology' by Dr Raj Mohan, KIMS Hospital.



Visit by Dr Rajeev Venkayya, President, Global Vaccine Division, USA, Dr Atul Singhvi, Chief Operating Officer, Global Vaccine Business Unit, USA and Mr Raman Rao, Vice President, Takeda Vaccines, Singapore on 21 December 2015.



New Year celebration conducted on 27 December 2015 at Sargam Hall.



One day workshop on 'You-the Change Officer' for the officers of Akkulam Factory on 2 December 2015 at HLL Management Academy, Thiruvananthapuram.



Representatives of Regulatory Body of Malawi headed by Mr Patric Simon Peter Tembo, Board Chairman and Mr Albert.T.Khuwi, Drug Inspector, Pharmacy Medicines Board visited the Factory.



Dussehra Festival.



Vigilance Awareness Week celebration.



Training Programme on 'Strategy & Transformation'.



Training Programme on 'First Aid & Fire Fighting' held on 22 December 2015.



Audiometric Test organised for the employees working in Sanitary Napkin Plant and Boiler on 27 December 2015.



A four member team (UNFPA), headed by Mr David Hill visited HLL-IFC for pre-qualification Audit.



Vigilance Awareness Week celebration.



Mr Reju Skaria, Unit Chief – IFC cutting the cake as part of Christmas celebrations on 22 December 2015.



Installation of 4 Nos. of new Richter Make Electronic Testing Machines.



ISO 9001 2015 training on 13 September 2015.



Onam Celebrations.



Mahanavami Pooja held on 21 October 2015.



Safety Awareness training held on 7 December 2015.



Ms Chandra Vadhana.R, M/s 4Tune Factory conducts Training on 'Self Development' for Organisational Development.



Mr Anoop Sadasivan Nair from M/s. DNV GL during the ISO 13485: 2012 Training.



New Year Celebrations.



Mr William D Potter, Lead Inspector, Mr David M Hill, Co-Inspector and Mrs Annika Schwenk from UNFPA visited the Factory on 17 December 2015.



Mr Sajeew Joseph, Unit Chief, KFC, making a presentation under technical track during the 2nd Global Female Condom Conference at Durban, South Africa on 01 December 2015.



Mr Jayakumar. P, National Trainer – SSSDC takes class on emergency evacuation on 07 December 2015.



Onam celebrations held at Delhi office.



Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance) during the Diwali celebrations held on 10 November 2015.



'Connecting Hearts' an employee engagement activity at Delhi Office.



Mr S.N. Sathu, CEO, HITES during the Hindi Karyashala programme.



Lohri celebrations.



Vigilance Awareness week celebration.



New year celebrations.



Connect Club- CMO employees club distributed groceries such as oil and rice for the Orphanage 'Jeevan Roshini Home' at Chennai.



Onam Celebrations.



New year celebrations.



Birthday celebrations.

VIJAY DIWAS

UNIT	TEAM MEMBERS	SEPTEMBER	ACHIEVEMENT
PFT	Shamnad Shamsudeen, Manager (QA & SALES)		Successful completion of ISO 9001, ISO 13485 and SABS Mark Audit for manufacturing of female condoms at Peroorkada Factory.
KFB	P.M. Varale, DGM (PPC/ Safety/ Environment) YA Inamdar, Officer 5 (Safety) M.H. Aski, SG4 (Safety) S.S. Halage, MG2 (safety/ envmt)		Environment dept. was treating separate effluents for condom and OCP. By conducting series of experiments, Environment dept. observed that it is possible to combine the effluents of sewage of OPC and can be treated in the existing sewage treatment plant without any modification in STP. And now ETP of OPC stopped. Trials taken successfully and commercial treatment started wef. 17.08.2015. Saving Rs. 7.72 lakhs p.a.
KFC	Alby E. V, MG6, HLL KFC		<ul style="list-style-type: none"> Effectively utilizing the available Stores space by re-designing the storage of finished goods leading to saving in rent for storage area and cost on pallets. Saving per month in terms of pallets: Rs. 1.81 lakhs and in monthly rent for storage space: Rs. 0.54 lakhs and total saving: Rs. 2.35 lakhs.
MFG	Nagabhushana Rao Chaparala, DM(Production)		For his suggestion for use of R O instead of purchase of water bottle from Market, the suggestion was implemented in MFG Unit, Manesar. The improvement helped annual saving of Rs. 85,000/- (recurring) and better quality of drinking water.
IFC	Sudeep B, DM (Engg) Harikrishnan K.P, Sr. Manager (IP)		Innovation in controlling the external noise of Dust Collector situated near conference room and making the conference room usable in a cost effective manner.

UNIT	TEAM MEMBERS	OCTOBER	ACHIEVEMENT
CHO	Dr Jayasree V.K, DGM(Hindi) Dr Suresh Kumar R, DM (Hindi) Asha M, O4(Hindi) Salini S.S., MG 6 (Hindi) Leenamol L, Hindi Translator Meena M.V, Hindi Typist		Company received Rajbhasha Keerthi Puraskar 1st prize among 'C' region instituted by the Department of Official Language, Ministry of Home Affairs, New Delhi for the best implementation of OL Policy of the Government of India.
PFT	Baiju P, DGM(PP)		Successful utilization of single centrifuged latex-inmoulding condom - Okamoto/RRT lines resulting in savings of 30.60 lakhs up to September 2015.
Noida	Gaurav Sharma, M-HR Achal Chopra, Legal Asst Gourav Sharma, APE(Civil) Surbhi Bhatt, Site Engineer (E)		<ul style="list-style-type: none"> Management Trainee Exams were organised on 2nd August'15 by booking 13 Schools and ensured the tie-up with Schools although it was very critical as KV's were not available on those dates. Moreover, they have also Co-ordinated whole activities with all 14- Teams/Schools/Corporate Office. Supervision/Finalisation of Bills & Closing of AIIMS Rishikesh site.
KFB	PM Varale, DCM(PPC&Safety) YA Inamdar, O5, Safety M.H. Aski, SG-4, Safety S.S. Halage, MG2, Safety		Looking at the best safety performance of Safety Department at HLL-KFB Unit, the National Safety Council, Karnataka chapter has awarded with 'Unnatha Suraksha Puraskar' award for the year—2014 - 2015.
AFT	Rahul R, DM (Sales) Ajayakumar C, MG6, (Sales) Rekha D, MG5, (Sales) Rajith.K, JG2, (Sales) Renjith Raj R., Worker Trainee		Timely despatch and delivery of 3.42 Million Single Bags Equivalent Blood Bags against NACO Order.

		NOVEMBER		
UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT		
PFT	Shobha .K, Manager,ETD	Rejection at ETD below norm – 3.5% consecutively for two months – September and October 2015 (3.16% in September and 3.3% in October 2015), resulting in cost reduction.		
Noida	Vivek .M, DM(PCD) Supriya Chandaiya, DM(P-CD)	Price bid of AIIMS tender of Rs. 180 Crore was opened, evaluated and IPC Agenda circulated within 10 days obtaining credibility in ministry.		
KFB	R.B. Channayannavar, Officer, Gr-IV, Mechanical M.T.Talwar, SG-V S.S.Udagatti, SG-IV	<ul style="list-style-type: none"> Winding machine breakdown due to magnetic clutch failure and the unit was sent to OEM (Baroda) for repair resulting in a situation whereby 50-man power would sit idle daily due to non-operation of condom packing. In the said situation Mr. R.B. Channayyanar developed speed control clamp to control speed of the machine manually so that it can be operated in manual mode and with this innovative idea, Mechanical Dept. utilized 50 manpower daily till the unit got repaired (for 4 days).Further same logic will be helpful in future to run the machine when the auto clutch fail. 		

		OCTOBER		
UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT		
PFT	Baiju P, DGM(P P) Manikandan S. A, M(P P) Sanal Kumar, O-1 Sunitha, O-5	Successful implementation of new method of masking the rubber smell by mixing fragrance at compounding stage.		
KFC	Devaraj C.R, MG-4(QA) Pathru M.M, MG-4 Kalesh.G, Operator on FTC Vineeth.M,Operator on FTC Abin Augustine,Operator on FTC	Good Laboratory Practices (GLP) attained by the Quality Assurance Lab of HLL KFC from Drug controller of Kerala. GLP is recommended for both male and female condoms.		
AFT	Premasagar.B, Sr. Manager(QA), Jayaraj. J, Manager(BB,) Elizabeth Mathew, O-3 (BB), Kalesh.B, MG-5(QA), Ullas G.S, JG-3, (BB)	Development and timely supply of 10,038 units of Plasma Pooling Bag (Transfer Bag set 1500ML)to LMB Technologies, Germany.		

Asian Age



Food for thought

Usha and Smile foundation presented the 3rd edition "Cook for a smile", endorsed and supported by Michelin starred Chef Vikas Khanna. Ten top corporate leaders donned the chef's cap and participated in a charity cook-off. Funds raised through this campaign will be used to help meeting nutritional needs and education for the under-privileged children.



A machine for a cause

With an aim to advocate hygienic practices through accessible and affordable sanitary napkins, HLL Lifecare Ltd installed four sanitary napkin-vending machines in women's washrooms at Nirman Bhawan in the capital recently. The machine dispenses "Happy Days" sanitary napkins manufactured by HLL in its Kanagasia Factory in Belgium.

Times of India



DIGEST

Hindi fortnight celebrations

The valedictory function of the Hindi fortnight celebrations conducted by HLL will be inaugurated by chairman and managing director of HLL M Ayyappan at Jawaharal Nehru Centenary Memorial Welfare Centre, Peroorokada, at 1.30pm on Thursday. The inaugural session will be followed by a music night programme.

Business Standard

'Amrit' outlet in AIIMS to provide affordable drugs for cancer and heart diseases

Processed meats do cause cancer: WHO
Processed meats have same cancer risk as cigarettes
Top doctors, cancer patients join hands to eradicate illicit sale of tobacco products
Cancer increasing all over the country: Governor
Eating bacon, sausages poses cancer risk: WHO

All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) here will open on Sunday the country's first retail facility to sell drugs for cancer and cardiovascular diseases at highly discounted rates.

Conceived in a bid to reduce the cost of treating the two health issues that are on the rise in India, Union Health and Family Welfare Minister J.P. Nadda will launch the Amrit (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) Retail Pharmacy at AIIMS here tomorrow to dispense medicines and interventional cardiology implants.

Government of India owned HLL Lifecare Ltd (HLL) will establish and run Amrit Pharmacy, which will sell both drugs and implants at significant discount on market rates, based on authentic prescriptions from doctors.

"To begin with, HLL will dispense 195 oncology drugs, 186 cardiovascular drugs and 148 cardiac implants through Amrit pharmacy," HLL Chairman and Managing Director Dr. M. Ayyappan said here today.

"Initially, the pharmacy will retail cancer drugs. By this month-end, it will commence the dispensing of cardiovascular drugs and implants in line with the cancer drugs."

Based on the outcome of the AIIMS outlet, this initiative will be taken to other central government hospitals and Regional Cancer Centres, he added.

Some of the prices of the Amrit Pharmacy drugs are strikingly low. As an instance, Amrit will sell 'Docetaxel 120mg' used for chemotherapy cycle at Rs. 888.75 (93% rebate) for one cycle, when the MRP of the injection is Rs. 13,440. Similarly, Caboplatin 450 mg would be sold at Rs. 1316.25 while its MRP is at Rs. 2561.57.

The government's move comes amid disturbing statistics that peg Indians diagnosed with cancer at 700,00 every year. An official report says 2.8 million people have cancer at any point of time and half a million die of the disease each year. The annual figure of women being diagnosed with breast cancer in India is 145,000, according to the World Health Organisation.

Cancer treatment in India has been largely unaffordable for the poor and the middle class, given it costs Rs. 2.5 lakh for six months of treatment.

What's more, cancer drug market is unregulated, thus riddled with high prices as compared to their product cost. Retailers charge dynamic rates based on the patient's income group, offering marginal discounts. This results in most of the middle-class patients ending up paying 70 to 80 per cent of the MRP.

A significant number of patients (nearly over 50 per cent) stop visiting hospitals after two or three cycles of chemotherapy due to unaffordable costs. Some breast-cancer patients need targeted treatment drugs, which cost around Rs. 75,000 for a course; a patient could need up to 17 courses.

Similarly, a drug used to treat colon, kidney, lung and gall bladder cancer can add around Rs. 8 lakh to a patient's bill, which is at around Rs. 1 lakh a cycle.

Malayala Manorama



Malayala Manorama



Hindu Business Line

New Delhi: 'Amrit' outlet in AIIMS to provide affordable drugs for cancer and heart diseases

All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) here will open on Sunday the country's first retail facility to sell drugs for cancer and cardiovascular diseases at highly discounted rates.

Hindustan Times

AMRIT store at AIIMS gives relief from expensive drugs

HELP Cancer and heart ailment medicines available at 56% to 90% cheaper price for whoever can show a prescription

AFFORDABLE HEALTH CARE
A look at the discounts being offered at AMRIT store

DOCETAXEL (Chemotherapy)	MRP: ₹13,440	Price at AMRIT: ₹888.75
DOCETAXEL (Chemotherapy)	MRP: ₹13,440	Price at AMRIT: ₹888.75
TORISOLIMONE (Cancer growth inhibitor)	MRP: ₹1,000	Price at AMRIT: ₹350
CABOPLATIN (Chemotherapy)	MRP: ₹2,561.57	Price at AMRIT: ₹1,316.25
FLUOROURACIL (Anti-cancer drug)	MRP: ₹1,200	Price at AMRIT: ₹360

"The store is open for everyone and the price is same for all. In fact, 10-15% of the people who come to the store are not being treated at AIIMS," the official said.

"The AMRIT store will be the drug of choice because the purchasing price of each drug, especially those for cancer, is much less than the MRP mentioned on the pack. We sell it for a minimal profit," said a HLL official who runs the store.

"One of the beneficiaries of the cheap drugs is Rajesh Kumar, 58, who had a bypass surgery two years ago, and was at the store on 7/10/16 to buy two tablets of medicine. "I used to have two tablets twice a day. I just bought two months worth of medicine. The drug is sold at a cheaper price here than compared to elsewhere," he said.

Ahmed, 60, owner of the medicine store, said, "The AMRIT store, which is priced at ₹900 in retail stores outside New Delhi, is now available here at ₹300."

"The response so far has been overwhelming. This is an important programme of the Union ministry of health and family welfare. More AMRIT stores will come up in different states soon," said Union health minister JP Nadda.



ചില കാര്യങ്ങൾ അങ്ങനെയാണ്... മനസ്സുറപ്പു വഴി വെളിച്ചമുണ്ടാക്കി വിജയം നമ്മുടെ കയ്യെടുക്കാം. ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ എന്ന പഴയ നീരോധ ഉൽപ്പാദന ഫാക്ടറിയുടെ കഥയാണ് ഇന്നത്. പുതിയ മുഖകാത്തിരയാടെ, സഹസ്രാധനങ്ങൾ യോടെ ഭാരതത്തിനാകെ അഭിമാനസ്മാരകമായ എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കൺട്രി റബ്ബർ ആയി പരിണമിച്ചുവന്നു... ഈ വർഷങ്ങളുടെ കഥയാണ് അതിന്റെ സാഹിത്യം. എ. അച്യുതൻ്റെ ഇവിടെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

വിജയം

Molding a Condom is not difficult. Molding a Culture is difficult and important...

ഒരു വലിയൊരു നിരോധ ഫാക്ടറിയിൽ ജീവിക്കുകയാണ് ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ. വിജയം എന്ന കഥയാണ് ഇതിന്റെ കഥ. എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കൺട്രി റബ്ബർ എന്ന ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനി അവിടെ ജീവിക്കുകയാണ്. ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഒരു വലിയൊരു നിരോധ ഫാക്ടറിയിൽ ജീവിക്കുകയാണ് ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ. വിജയം എന്ന കഥയാണ് ഇതിന്റെ കഥ. എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കൺട്രി റബ്ബർ എന്ന ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനി അവിടെ ജീവിക്കുകയാണ്. ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഒരു വലിയൊരു നിരോധ ഫാക്ടറിയിൽ ജീവിക്കുകയാണ് ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ. വിജയം എന്ന കഥയാണ് ഇതിന്റെ കഥ. എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ് കൺട്രി റബ്ബർ എന്ന ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനി അവിടെ ജീവിക്കുകയാണ്. ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...



ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...



ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...

ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹിന്ദുസഭാർത്ഥി ലാറ്റിൻ്റെ നേതൃത്വത്തിൽ...



എന്നിങ്ങനെ അടുത്തായിരുന്നു സാക്ഷാത്കാരം. ഇതിനിടെ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

സംസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ മണ്ണിടിച്ചിലും സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

1. ഇല്ലാതെ പോയവർക്ക് സഹായം നൽകുന്നതിനായി സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

2. പ്രവാസി വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് സഹായം നൽകുന്നതിനായി സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

3. പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് അപകടം വരുത്താതിരിക്കുന്നതിനായി സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...



സംസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ മണ്ണിടിച്ചിലും സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...



സുഭയപൂർവ്വം മാനവികതയുടെ പക്ഷത്ത്...




HLL Logo

സംസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ മണ്ണിടിച്ചിലും സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

At HLL, I agree to remain loyal to this value charter

Name: M. Arjun Kumar

Signature: M. Arjun Kumar

Date: 27/1/16



2015
2015

സംസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ മണ്ണിടിച്ചിലും സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ സി.പി.എം.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ...

2015

WELCOME TO HLL FAMILY - NEWLY RECRUITED MANAGEMENT TRAINEES



Abhishek Seth
MT, HBL



Gaurav Nehru
MT, HBL



Aswathy Dinesh.T
MT, HBL



Pawan Kumar
MT, HITES



Ganesh Rajasekharan
MT, HITES



Kulkarni Alark Shripad
MT, HBL



Kanchamreddy
Ashok Reddy, MT, HBL



Shashank Nadda
MT,HITES



Anupam Mani
MT, HITES



Pintu Kumar Sharma
MT, HITES



Kiran Bose
MT, HITES



Josey John Philip
MT, HITES



Devanshu Malik
MT, HBL



Ranadip Madhu
MT, HBL



Mansoor K.P
MT, HBL



M.D Ruhe Nadim Azam
MT, HITES



Ciby S Moses
MT, HITES



Anup Maurya
MT, HITES



Parshant Jain
MT, HITES



Deepika
MT, HITES



P. Saikiran
MT, HITES



Rohit Sharma
MT, HITES



Rahul Raj
MT, HITES



Yadu Venugopal
MT, HITES



Pavan Kailash Gupta
MT, HITES



Dadi A Srinivasa Rao
MT, HITES



Sasikumar K
MT,HITES



Pillai Ajit Velappan
MT, HITES



Aman Thakur
MT, HITES



Abuzer Naqi
MT, HITES



Sanjeet Kumar Mahto
MT, HITES



Rahul.B.R
MT, HITES



Rishikesh Agnihotri
MT, HITES



Rohit Joseph Thomas
MT, HITES



Greeshma G. Raj
MT, HITES



Swati Singh
MT, HITES



Abhishek Kumar
Kanaujia, HITES



Abhishek Ghosh
MT, HITES



Ankit Srivastava
MT, HITES



Meenu S
MT, HITES



Prashant Balia
MT, HITES



Praveen Narayanan
MT, HITES



Rohit Klishore Srivas-
tava, MT, HITES



Sanjeet Kumar Mahto
MT, HITES



Yatendra Pal Singh
MT, HITES



Hemant Supekar
MT,HITES

WELCOME TO HLL FAMILY

NOIDA



Sanjoy Mukhopadhyay
DVP (Civil)



Rajeevan Nair
DGM (Civil)



Vikas Samial
SM (C)



MD. Sufiyan, Project
Manager(Electrical)



Amit Gupta
Manager (Electrical)



Pankaj Kapil
Manger (Civil)



Saurabh Tyagi
Manager (Civil)



Ratandeep K Jiwtode
Project Engineer
(Electrical)



Aurag Sehrawat
DM (Bio-Medical)



Jishnu Thampi
DM (Bio-Medical)



Rajeev Kumar
Accounts Officer



Ashwani
DM (Procurement)



Aashish Jain
Site Engineer (Civil)



Abhinav Grover
SE (Civil)



Deepak Khandelwal
Accounts Officer



Sunny Baliyan
Accounts Assistant



Bittu A
Official Language
Officer



Santosh Kumar Swain
Accounts Assistant

PFT



Raj Kiran D
01



Sandhya V .S
Worker Trainee



Umarani. S
WorkerTrainee



Sreekumar. J
Worker Trainee

CORPORATE LADDER

AFT



Vijayakumar.R
03



Vamanan
Namboothiri.S, 04



Sreerangan. N
SG 4



Kamalakshi. T
SG 3



Nizar Ahammed. K
MG 6



Santhosh Mohan
MG 5



Jayakumari. A
JG 3



Vipin Kumar V.P
MG 5



Soni Thomas
MG 5



Umadevi B.S
MG 4



Das. N . Sathyan
MG 1



Sivankutty P.B
MG 1



Jayakumar.C
MG 1



Manonamini.S
MG 1



Shiburaj.G
MG 1



Ullas G.S
MG 1



Simi B.S
MG 1



Varun R.S
JG 2



Jayakumar.A
JG 2



Rajith.K
JG 3



Geetha.S
JG 3



Sreekumar. K
05



Dileep G .S
APM



S. P. Magadum
APM

KFB

RETIREMENT

PFT



Rajendran Nair . S
Manager



Indira . J
MG-6



Raveendran Nair . S
MG-6



Simon M.N
Foreman



Manoharan . R
Foreman



Chandran . C
MG6



Kumari . P
MG6



Sivakumaran Nair.A
MG6



Rajendran . D
SG 3



Sudhakaran N .G
MG5



Jayakumar . N
Senior Officer



Raichamma Don
MG6



Chandrika . R
MG6



Sumathy . R
MG6



Syamala . P
MG6



Usha Kumari . N
MG6



Davidson S . J
Officer



Manoharan . C
MG5



Vlijayan . S
Foreman



Ambujakshan.N.
MG-4



Sushamakumari. P
MG - 4



Rajalekshmi Amma
V, 03



N.D. Madar
SG-III

CHO

KFB

ACHIEVEMENTS



Deepthi Renjith, D/o Mr R. Renjith, ETD, (MG 6) HLL PFT secured second rank in BA Communicative English Examination conducted by Kerala University.



Joshna J.S, D/o Mr Jayamohan T.C, Forman, HLL PFT received "Bhasha Mukulam" Award from Sreshta Bhasha Padana Kendra, Thiruvananthapuram.



Kumari Manjima M.S D/o. Mr Sadhanandan, Packing section (OG 1), HLL PFT has secured A Grade and First prize in B'and Melam' in the 56th State School Youth Festival.



Meenakshi Banu, D/o Ms S.V Banu, DGM (R&D, MT) HLL PFT secured bronze medal in 5KM walk in junior girls category in the Inter school Athletics Meet Thiruvananthapuram Sub District held in November 2015.



Ms S. V Banu, DGM (R&D, MT), HLL PFT won second prize in Essay writing Competition and second prize in speech competition conducted by Kerala Hindi Prachar Sabha as part of State Level Hindi Fortnight Celebrations 2015.



Kumari Navya Rajendran D/o. Mr.M.D Rajendra Kumar, HP & QA Dept., HLL- PFT secured A Grade and First prize in Recitation and Ganamela in the 56th State School Youth Festival.



Ms Chinmai Mathapati, D/o of Mr S.K.Mathapati, SG-IV, HLL KFB, won a Gold Medal in International Science Examination held at Sankeshwar District, Belgaum.

Knowledge is power,
Sharing knowledge is powerful.



Academic division of HLL • Not-for-profit trust

Social Marketing & Social Franchising • Procurement Management • Clinical Engineering • Social Entrepreneurship & Allied Health Science • Skill Development

OBITUARY



Sanjay Kumar Pandey
HLL - CMO



Anjali Singh K.M
HLL - CMO

HLL LIFECARE LIMITED



“The revolution which started from the city of ‘beaches and hills’,
It swept across country with ‘speed of wind’.

Determined to progress for the enhancement of nation,
Fulfilling its motto of ‘innovations for healthy generations’.

Starting its business with collaboration with Japan,
Now a Mini Ratna expanding like a ‘Bird Wingspan’.

Infratech, Medicines and other subsidiaries as its part,
It has succeeded in adding all businesses in its cart’.

Mounting on its values of ‘Trust, Transparency and Team work’,
It has succeeded to deliver and win each and every heart.



Pavan Kailash Gupta
Management Trainee(Engineering)
HITES



Aman Sangeeth N, Std V,
S/o Mr P. K
Narendrakumar,Electrical
section,HLL-PFT



Geethu Suresh, Std VII
D/o Mr Suresh Babu K.N
Forman, Boiler Section,HLL- PFT.



The Illusion of Life

The Illusion of Life
Far away lies an illusion
A mirage of success,
Shining relentlessly up the hill.
Hard to convey,
But sad to say
That those are your dreams,
As clear as sun beams.

The path that follows
With so many shallows,
Waits with rage,
For your intense courage.
You beat them down,
All by your own.
You escape some around,
With not a single sound.

But when you finally fall in one,
With and because of no one
You don't sit down with regret,
You stand up and forget.
You look up and grieve,
You give a sigh of relief.
You start climbing,
Without limping,
Though indeed,
You will succeed.
Because far away up the hill,
The mirage is still shining
Relentlessly.



Anfal Nazeer
S/o Mr Nazeer.A
AM(F) ERP
HLL- CHO

Introducing

MOODS[®]

UNCOMMON SCENTS

Fine fragrances from UAE



IGNYTE

NAWTY

MISCHIF

ENTIZE



"The Sun Shower"
Location : Wayanad

This was a gift by the sun after a mild summer rainfall. The pic was taken at Banasura Sagar Dam (Reservoir - Forest side) in Wayanad . I saw a small creek in the clouds through which Sun Spotlight was hitting the waters. Felt as if something special is on offer. Waited for another quarter of an hour and then there came the SUN SHOWER. One of my best pictures.



"The Family"
Location: Edakkal Caves, Wayanad

Clicked during a trekking trip to Edakkal Caves in wayanad. This family of human ancestors was spotted mid way of the climb. I was stunned by the closeness of the family and the cute look of the small one facing towards his mother. Feel of love and togetherness is the crux of this picture.

Photos clicked by
Mr Raghul Chandrasekharan
Export Manager (International Business Division), Kochi



Varkala Beach

Click by
Mr Dibyendu Adhikari,
Manager (Production & Engineering)
Kakkanad Factory, Cochin (KFC)



"Fanning the Fire"
Location : Goa

Photo clicked by
Mr Binesh Kumar
DM (ERP & QA)



ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्स में एचएलएल द्वारा प्रारंभित अफोरडबिल मेडिसिन्स एंड रिलयबिल इंप्लांट्स फोर ट्रीटमेंट (अमृत) फार्मसी का उद्घाटन कर रहे हैं श्री जगत प्रकाश नड्डा, केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री। पास खड़े हैं एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन।

एम्स में एचएलएल के अमृत फार्मसी का प्रारंभ

कैसर, हृदयरोग आदि बीमारियों के लिए दवायें किफायती दर पर उपलब्ध कराने के लिए ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्स (एम्स) में एचएलएल द्वारा प्रारंभित अफोरडबिल मेडिसिन्स एंड रिलयबिल इंप्लांट्स फोर ट्रीटमेंट (अमृत) फार्मसी माननीय केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा ने 15 नवंबर 2015 को उद्घाटन किया।

आम जनता को सांत्वना देते हुए अपेक्षित दवाएं 97% तक कम कीमत पर अमृत फार्मसियों से मिलते हैं। श्री नड्डा ने कहा - 15-20 दिनों में अमृत की सफलता पर विचार करके अन्य केंद्रों में विस्तार बढ़ाने की योजना है। सभी केंद्र अस्पतालों में इस योजना की फायदा उठाना है। मंत्री महोदय ने जोड़ा कि राष्ट्र के सभी राज्य भी यह सुविधा चुन लिया जा सकता है।

Amrit PHARMACY
& IMPLANTS
AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम. अय्यप्पन ने कहा - किफायती लागत पर 195 कैंसर दवाएं, 186 कार्डियोवास्कुलर दवाएं एवं कार्डियो इंप्लांट्स अमृत फार्मसी के ज़रिए वितरण करेंगे। कीमोथेरापी केलिए उपयोग कर रहे डोकटाक सेल इंजेक्शन को सार्वजनिक बाजार में रु. 13,440 है। यह अमृत फार्मसी में 94% किफायती दर पर रु. 888.75 को मिलेंगे। काबोप्लांटिल 450 मि. ग्रा के बाहर का मूल्य 2561.57 है। यह अमृत में रु. 1316.25 को प्राप्त होता है।

दवाओं के उत्पादन खर्च से अधिक मूल्य वसूल किया जा रहा है। कैंसर की दवाएँ बाजारों में अनियंत्रित स्थिति में है। रोगियों के

आय को देखकर रिटेल दूकानदार अपनी इच्छा से मूल्य लेते हैं। नाम के वास्ते मूल्य कम करके और उसको अधिक कमी बताने की गलत तरीका भी हैं। इन सभी परिस्थितियों को विचार करके इस अवस्था में ज्यादा परिवर्तन लाने के उद्देश्य से एक योजना प्रारंभ करने के लिए, सरकार ने निर्णय लिया और एचएलएल को जिम्मेदारी सौंपी है।

दवा के अलावा हृदयरोग चिकित्सा से संबंधित इंप्लान्ट उपकरण भी यहाँ कम लागत पर मिलेंगे। अनेक लोगों को तकलीफ देने वाली दोनों बीमारियों के इलाज खर्च कम करने के भाग के रूप में हैं यह योजना। एचएलएल ही दवा एवं इंप्लान्ट का वितरण करता है। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने जोड़ा कि डॉक्टरों से केवल विश्वसनीय दवा पर्ची स्वीकार करेंगे।



एचएलएल भवन - मुंबई



एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड मुंबई में संस्थापित एचएलएल भवन का उद्घाटन, माननीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कैबिनेट मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा ने 23 नवंबर को किया।

उद्घाटन भाषण में मंत्री जी ने कहा कि एचएलएल द्वारा हासिल कर रहे अभूतपूर्व प्रगति के लिए मुझे बहुत खुशी है और मुझे पूर्ण विश्वास है कि महाराष्ट्र के लोगों को अधिक सेवाएँ प्रदान करने के लिए मुंबई कार्यालय सक्षम बनेगा।

महा मारियों के लिए दवाएँ कम लागत में आम लोगों को उपलब्ध कराना उनका सपना था। उन्होंने जोड़ा कि वह दायित्व हिम्मत

के साथ लेकर कम अवधि में ही 'अमृत' नाम से उस योजना को साकार करने में गर्व महसूस हो रहा है और अमृत योजना के कार्यकलापों पर विचार करने के बाद राष्ट्र के अन्य राज्यों में भी फैलाएँगे।

2016 में आयोजित होने वाले एचएलएल स्वर्ण जयंती समारोह के लोगो के प्रकाशन कार्य भी केंद्र मंत्री श्री नड्डा ने किया। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, डॉ.एम.अय्यप्पन ने कहा, मुंबई कार्यालय की कार्यपद्धतियों क्षेत्रीय ग्राहकों को भी उपलब्ध कराने की ओर सुसज्जित करेंगे।

नवी मुंबई के खारगर में स्थापित कार्यालय में एचएलएल के बायोटेक

लिमिटेड के बिना कई विपणन कार्यालय, हाइट्स, हिंदुस्तान लैटेक्स परिवार नियोजन प्रोग्रामन न्यास (एचएलएलएफपीपीटी) आदि कार्यालय भी कार्य करेंगे।

महाराष्ट्रा के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ.दीपक रामचंद्र सावंत, पनवेल विधान सभा सदस्य, श्री प्रशांत ठाकूर, मावल सांसद, श्री श्रीरंग बर्ने, एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, डॉ. एम.अय्यप्पन आदि ने भी उद्घाटन समारोह में भाग लिए।

हिंदी पखवाड़ा समारोह की शुरुआत

एचएलएल और नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम) के हिंदी पखवाड़ा समारोह का उद्घाटन एचएलएल निगमित आर & डी केंद्र में केरल राज्य के प्रधान सचिव (राजस्व) डॉ.विश्वास मेहता ने किया। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ. एम.अय्यप्पन ने समारोह में अध्यक्ष की भूमिका निभाई।

डॉ.विश्वास मेहता ने कहा कि यह अभिनंदन करने की बात है कि राजभाषा के रूप में विराजित हिंदी भाषा को बढ़ावा देने में एचएलएल सर्वप्रथम हैं। 9 बार राष्ट्रीय हिंदी पुरस्कार प्राप्त करना, श्रीमती इंदिराम्मा (पेरुरकड़ा फैक्टरी) को गौरव पुरस्कार प्राप्त करना आदि कंपनी द्वारा हिंदी भाषा को दिए महत्व दिखाते हैं। उन्होंने कहा कि जीवन की सफलता पहचानने से ही जीवन सार्थक बन जाते हैं। मैं इस तरह केरल में आया हूँ। यहाँ भाषा न जानने से मुझे किसी भी तरह की कठिनाई नहीं हुई। केरल के लोगों ने हिंदी को पूर्ण मन से अपना लिया है।

डॉ.एम.अय्यप्पन ने कहा कि हिंदी पखवाड़ा के सिलसिले में कंपनी के कर्मचारी और उनके बच्चों के लिए विभिन्न प्रतियोगिताएँ चलायी जाएंगी। हिंदी के प्रचार-प्रसार अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक बढ़ाया गया है। अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालयों में हिंदी एक पाठ्यविषय के रूप में बदल चुकी है। हिंदी के प्रयोग को अधिकतम बढ़ाने के लिए कंपनी प्रतिज्ञाबद्ध है।

हिंदी पखवाड़ा के सिलसिले में हिंदी भाषण प्रतियोगिता, टिप्पण व आलेखन, हिंदी निबंध लेखन, हिंदी देशभक्ति गीत, सिनेमा गीत आदि प्रतियोगिताएँ और इसके अलावा कर्मचारियों को प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित करेंगे। स्वास्थ्य परिरक्षा के संबंध में हिंदी



एचएलएल और नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के हिंदी पखवाड़ा समारोह के उद्घाटन एचएलएल निगमित आर & डी केंद्र में केरल राज्य के प्रधान सचिव (राजस्व) डॉ.विश्वास मेहता करते हैं।

वाक् - पटुता प्रतियोगिता भी आयोजित करेंगे। नवंबर महीने के अंत में आयोजित होनेवाले हिंदी पखवाड़ा के समापन समारोह के साथ हिंदी म्यूज़िक नाइट भी चलाए जाएंगे। श्री पी.श्रीकुमार, डॉ.वी.के.जयश्री, उप महा प्रबंधक (हिंदी) ने भी समारोह में भाग लिए।

क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, कोच्चि के उप निदेशक डॉ.सुनिता देवी यादव, एचएलएल के कंपनी सचिव एवं वरिष्ठ उपाध्यक्ष

टीम 2016 का स्वागत



अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने नये प्रबंध प्रशिक्षार्थियों से आह्वान किया, “नये संसार में उत्साह के साथ कदम रखिए”।

एचएलएल ने 21 दिसंबर 2016 को आयोजित “प्रबंध प्रशिक्षार्थियों के परिचय कार्यक्रम” के अवसर पर 46 नये प्रबंध प्रशिक्षार्थियों को अपने परिवार में स्वागत किया।

डॉ.एम.अय्यप्पन, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, एचएलएल ने कॉर्पोरेट मानव संसाधन विभाग द्वारा हॉटल हाइसिंट, तिरुवनंतपुरम में आयोजित एक महीने भर के परिचय प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन किया। उन्होंने नवागंतुकों “विद्यार्थियों” को संबोधित करके उनके सामने एचएलएल की संक्षिप्त रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए कहा “आप अपने पेशे के इस नये पथ पर उत्साह और उत्तेजना के साथ कदम रखना”। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने इस बात पर ज़ोर दी कि “मूल्य ही एचएलएल की रीढ़ है, कोई भी नवाचार उत्पाद एवं तकनीकी अन्य कंपनियों द्वारा नकल कर सकती है, लेकिन अपना एकमात्र सही परिसंपत्ति निगम की संस्कृति ही है। उन्होंने जोड़ा कि प्रबंध प्रशिक्षार्थियों का चयन पूर्णरूप से योग्यता के आधार पर था।

आप 18768 उम्मीदवारों से लिखित परीक्षा और साक्षात्कार की श्रेणियों के माध्यम से चुन लिया गया है, इसलिए, आप लोग पहले से ही एक विजेता है।

उन्होंने सूचित किया कि एचएलएल एक ऐसी कंपनी है, जो समाज में परिवर्तन लाने के लिए हमेशा कठिन प्रयत्न करती है। साथ ही कंपनी “उच्च गुणवत्तावाले उत्पाद अत्यंत किफायती लागत पर प्रदान करने के सिद्धांत” के साथ कार्य कर रही है। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि लोगों के कल्याण के लिए मूल्य स्थापित करने के लिए तैयार रहना, यानी “उपभोक्ताओं के राजदूत बनना”। आपको कंपनी के लिए नहीं, उपभोक्ताओं के लिए सोचना और कार्य करना चाहिए। उन्होंने विश्वास, उत्कृष्टता और नवाचार के महत्व पर भी ज़ोर दी। आपको अपने सभी कार्यों में 100 प्रतिशत भरोसेमंद होना चाहिए। पूर्णता के प्रति जुनून है उत्कृष्टता। उत्कृष्टता पहले अपने आपको प्रभावित करना चाहिए। दूसरे लोगों से परे सोचना ही

नवाचार की क्षमता है। उन्होंने सहयोग और टीमवर्क के महत्व पर भी ज़ोर दी। हम साथ मिलकर काम करने पर स्वाभाविक रूप से संगठन के अंदर समुदाय की भावना उभरती है।

लोग नौकरी की सुरक्षा पर सोचकर सरकारी संस्थाओं में भर्ती लेते हैं और सामान्य विश्वास है कि सरकारी कंपनियों में आपको पूर्णतया स्वतंत्रता है, काम नहीं करना है। वास्तव में यहाँ आपको अपने विचार के अनुसार काम करने की स्वतंत्रता है। उन्होंने कहा कि यदि आप विश्राम करना चाहते हैं, तो आपको जंग मिल जायेगा। अंत में उन्होंने कहा कि कार्बन मोलिक्यूल को पुनर्वर्गीकृत करने पर हमें वज्र मिलेगा। उसी प्रकार संस्थाओं के वज्र बन जाने के लिए तुम्हें खुद गढ़ित करना है।

आगे टीम 2016 ने स्वपरिचित किया और बाद में आईएमके के संकाय सदस्य प्रोफेसर चंद्रशेखर ने प्रशिक्षण कार्यक्रम के विस्तृत विवरण दिया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम श्रीमती सरस्वती देवी, सह उपाध्यक्ष (मानव संसाधन) के स्वागत भाषण से शुरू हुआ और बाद में श्री पी.श्रीकुमार, कंपनी सचिव एवं वरिष्ठ उपाध्यक्ष (मानव संसाधन)

ने प्रारंभिक टिप्पणियाँ दीं। श्री आर.पी.खण्डेलवाल, निदेशक (वित्त), डॉ. के.आर.एस.कृष्णन, निदेशक (तकनीकी एवं प्रचालन) और डॉ.बाबु तोमस, निदेशक (विपणन) ने आशीर्वाद भाषण दिया।

प्रशिक्षणार्थी फार्मस्यूटिकल्स, सामग्री विपणन, इंजीनियरी, मानव संसाधन और विपणन जैसे विविध क्षेत्र के हैं। इस परिचय कार्यक्रम में प्रचालन परिदृश्य, समय प्रबंधन और टीम वर्क, विपणन प्रबंधन, व्यवसाय नीति एवं मूल्य, ज्ञान प्रबंधन और परियोजना प्रबंधन सहित विस्तृत स्तर के विषय शामिल थे। आगे प्रो. एम.संतिल, अलगप्पा विश्वविद्यालय, श्री रघुराम कृष्णन, क्रियोस तकनीकी, चेन्नै, प्रो. के.पी.वी.रमणकुमार, एससीएसवीएमवी विश्वविद्यालय, डॉ.मनोज कृष्णा, टीकेएम इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट जैसे प्रतिष्ठित व्यक्तियों से बातचीत करने का सुअवसर भी प्रबंध प्रशिक्षार्थियों को मिला।

इस कार्यक्रम में प्रस्तुति, ग्रुप परियोजना और किताब की समीक्षा भी शामिल किया गया था। इस परिचय कार्यक्रम के तहत क्लास रूम प्रशिक्षण और फैक्टरी संदर्शन भी निहित था।

मानव से देवत्व की ओर ले जाता है योग

योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना है जिसका सामान्य अर्थ है किसी वस्तु को अपने से जोड़ना। अर्थात् किसी कार्य में अपने को लगाना। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि किसी कठिन कार्य के लिए अपने को तैयार करना। शारीरिक दृष्टि से कहें तो योग यानी पूर्ण स्वस्थता अथवा दीर्घ जीवन प्राप्त करने के उद्देश्य को लेकर मन से और शरीर से जो क्रिया होगी उसे योग कहेंगे।

योग का सीधा अर्थ है - शरीर, मन, आत्मा, इंद्रियों को साधकर एक ओर लगाना। यह ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार किसी भी कार्य को जितना तन्मय होकर किया जाता है, उतनी ही सफलता मिलती है। योगश्चित्त वृत्ति निरोध चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है। अनगिनत विचार लगातार मन में चलते रहते हैं। जैसे हम सोते हैं तो सपने चलते रहते हैं। जब जागते हैं तो इधर-उधर के विचार हमें घेर लेते हैं अर्थात् कुछ चाहे अनचाहे विचार हमारे मन मस्तिष्क में चलते रहते हैं। अर्थात् इतनी गति, इतनी तीव्रता और इतनी संख्या में मन में उठते विचारों के उफान का उपशमन योग है। योग के द्वारा योगी विभिन्न दशाओं को पार करते हुए आत्मज्ञान को प्राप्त करता है।

पतंजलि योग दर्शन में योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि ये आठ अंग हैं। यम, नियम, आसन प्राणायाम इन पांच को बहिरंग कहते हैं। धारणा, ध्यान, समाधि यह तीनों अंतरंग हैं।

खगमूग विपुल कोलाहल करहीं

बिरहित वैर मुदित मन चरहीं - वाल्मीकि आश्रम वर्ण

2. बयरू बिहाई चरहिं एक संग

जहं जहं मनहुं से चतुरंगा - चित्रकूट वर्णन

सत्या : मन से प्रत्यक्ष देखकर, सुनकर या अनुमान करके जैसे अनुभव किया हो वैसा ही भाव प्रकट करने के लिए प्रिय और हितकर तथा दूसरों में उद्वेग उत्पन्न न करने वाले जो वचन बोले जाते हैं उनका नाम सत्य है। जब योगी सत्य का पालन करने में पूर्णतया परिपक्व हो जाता है, उसमें किसी प्रकार की कमी नहीं रहती। उस समय सत्यनिष्ठ व्यक्ति जो वरदान, शाप या आशीर्वाद देता है वह सत्य हो जाता है।

अस्तेय : आज के समय में सरकार की टेक्स की चोरी और रिश्वतखोरी, घूसखोरी इन सब प्रकार की चोरियों के अभाव का नाम अस्तेय है। जब साधक में चोरी का अभाव पूर्णतया प्रतिष्ठित हो जाता है तब पृथ्वी में जहां कहीं भी गुप्त स्थान में पड़े हुए रत्न के भंडार उसके सामने प्रकट हो जाते हैं। अर्थात् अस्तेय 'प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्'।

ब्रह्मचर्य : मन, वाणी और शरीर से होनेवाले सब प्रकार के मैथुन का सभी अवस्था में सदा त्याग करके सभी प्रकार के वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है।

कर्मणा मनसा वाचा सर्वास्वस्थासु सर्वदा

सर्वत्र मैथुन त्यागी ब्रह्मचर्य प्रचक्षते।।

जब साधक में ब्रह्मचर्य की पूर्णतया दृढ़ स्थिति हो जाती है तब उसके मन, बुद्धि, इंद्रिय और अपूर्व शक्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है। साधारण मनुष्य किसी काम में भी उसकी बराबरी नहीं कर सकते।

उपरिग्रह: अपने स्वार्थ के लिए ममतापूर्वक धन, सम्पत्ति और भोग - सामग्री संचय करना परिग्रह है। इसके अभाव का नाम अपरिग्रह है।

नियम: शौच, संतोष, तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति ये पांच नियम हैं।

शौच: अर्थात् जल मृत्तिकादि द्वारा शरीर, वस्त्र आदि के मेल को दूर करना बाहरी शुद्धि है। इसके अतिरिक्त जप - तप और शुद्ध विचारों के एवं मैत्री आदि की भावना से अंतःकरण के राग - द्वेषादि मलों का नाश करना भीतर की पवित्रता है।

संतोष: सुख - दुख, लाभ - हानि, यश - अपयश, सिद्धि - असिद्धि, अनुकूलता - प्रतिकूलता आदि के प्राप्त होने पर सदा सवर्दा संतुष्ट, प्रसन्नचित रहने का नाम संतोष है।

तप: अपने वर्ण, आश्रय, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का पालन करना और उसके पालन में जो शारीरिक या मानसिक अधिक से अधिक कष्ट प्राप्त हो उसे सहर्ष सहन करना तप है अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति ये पांच नियम हैं।

स्वाध्याय: कल्याणप्रद शास्त्रों का अध्ययन और इष्टदेव के नाम का जप तथा स्त्रोतादि पठन-पाठन करने का नाम स्वाध्याय है। ईश्वर की भक्ति, मन-वाणी और शरीर द्वारा ईश्वर के लिए ईश्वर के अनुकूल ही चेष्टा करने का नाम ईश्वर प्राणिधान है। नियमों का पालन करने से अन्तःकरणः की शुद्धि मन में प्रसन्नता, चित की एकाग्रता, इंद्रियों का वश में होना और आत्मसाक्षात्कार की योग्यता तथा स्वाध्याय के प्रभाव से योगी जिस इष्टदेव का दर्शन करना चाहता है, उसी का दर्शन हो जाता है।

आसन : शरीर के विभिन्न अंगों के विकास के लिए जो यौगिक

क्रियाएं की जाती हैं, उन्हें आसन कहते हैं अर्थात् निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है।

प्राणायाम: यू तो प्राण विज्ञान बहुत व्यापक विषय है परन्तु इसके अनेक अंगों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है।

क - प्राणवायु को सन्तुलित रूप देना।

ख - नियमित रूप में लंबा और गहरा सांस लेना।

ग - प्राण पर सदैव ध्यान रखना यह कठिन कार्य है परन्तु जो इस पर सिद्धि कर लेता है, वह दीर्घायु तो प्राप्त करता ही है साथ ही एक उच्च और सफल व्यक्ति भी बन जाता है।

अन्त में जैसे-जैसे प्राकृतिक रहस्यों की गहराइयों में उतरकर खोज करने के प्रयास विज्ञान करता जाएगा वैसे-वैसे योग की प्रासंगिकता भी दिनों-दिन बढ़ती जाएगी और एक दिन अवश्य आयेगा जब आज की अंधियारी गली में विद्यमान मानवीय सभ्यता के पास अन्तिम छोर से बाहर आकर शांति सुख की सूर्य रश्मि के दर्शन करने हेतु योग के अलावा कोई दूसरा चारा नहीं होगा।



बिहू. ए

राजभाषा अधिकारी, एचएलएल, नोएडा

मेरा भारत देश देखो



देखो, देखो, देखो, देखो
मेरा भारत देश देखो
आग्रा का ताजमहल देखो
मैसूर का राजमहल देखो
पंजाब का भांगड़ा देखो,
केरल की मोहिनियाट्टम देखो
बापुजी का अंशन देखो
आंबेडकरजी का संविधान देखो
कश्मीर की कली देखो
रंगों वाली होली देखो
गुजरात का ढोकला देखो
कर्नाटका की इडली सांबार देखो
मुंबई की फैशन स्ट्रीट देखो
पुणे की तुलसीबाग देखो
मिसाइल मैन कलामजी देखो
गानकोकिला लताजी देखो
पवित्र हमारी गंगा देखो
पवित्र हमारी कावेरी देखो
अमिताभ की शोले देखो
अमीरखान की पी.के. देखो
मेहनती किसान देखो
भारत पर मर मिटने तैयार जवान देखो
हिमालय की ऊँचाई देखो
कन्याकुमारी सागर की गहराई देखो
भारत का नाम रोशन करने वाले युवाओं को देखो
संस्कृति बचाने वाले हमारे अग्रज देखो
पोतों को कहानी सुनाती दादी देखो
पढ़ना और तैरना सिखाते दादा देखो
ममता से भरी सबकी माँ देखो
प्रेरणा से भरी मेरी भारत माँ देखो
हर राधा-माँ में बसी किशन कन्हैया की मूरत देखो
एक-बार आकर मेरे भारत की संस्कृति तो देखो, संस्कृति तो देखो

स्नेहलकुमार शिंदे

मिडिल ग्रेड-3

प्राथमिक उत्पादन विभाग

एचएलएल-के एफ बी

टेंशन नहीं. साइड इफ़ेक्ट्स नहीं.

सहेली, दुनिया की पहली
नॉन-स्टेरोइडल गर्भनिरोधक गोली.

सहेली में कोई हानिकारक स्टेरोइड नहीं. इसमें वजन का बढ़ना, उल्टी या सिरदर्द जैसे कोई साइड इफ़ेक्ट्स नहीं. सहेली आपको दे पूरी आज़ादी और पूरी सुविधा. तो सेहत के साथ खुशियां पाने के लिए हो जाइए तैयार.



सहेली-सबसे सुरक्षित नॉन-स्टेरोइडल
गर्भनिरोधक गोली

എയിംസിൽ എച്ച് എൽ എല്ലിന്റെ അമൃത് ഫാർമസി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു



കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗബാധിതർക്ക് കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതിനായി ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിൽ (എയിംസ്) എച്ച്എൽഎൽ ആരംഭിച്ച അഫോഡബിൾ മെഡിസിൻസ് ആന്റ് ഇംപ്ലാന്റ്സ് ഫോർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് (അമൃത് ഫാർമസി) കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ശ്രീ. ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലെ രോഗികൾക്ക് കാൻസറിനും ഹൃദയ സംബന്ധ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള മരുന്നുകൾ കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയറിന്റെ സേവനം സംസ്ഥാനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെന്ന് അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടു. എച്ച്എൽഎല്ലുമായി സഹകരിച്ച് കേന്ദ്ര സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കുന്ന അമൃത് പദ്ധതിയിൽ സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ സഹകരിക്കണമെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

സാധാരണക്കാർക്ക് ആശ്വാസമാകും വിധം അവശ്യ മരുന്നുകൾ 60 മുതൽ 97 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിൽ, അമൃത് ഫാർമസികൾ വഴി ലഭ്യമാക്കുന്നു. അമൃതിന്റെ വിജയം വിലയിരുത്തി മറ്റു കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കും. എല്ലാ കേന്ദ്ര ആശുപത്രികളും പദ്ധതി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും ഇത് തിരഞ്ഞെടുക്കാമെന്ന് മന്ത്രി പറഞ്ഞു.

ഉത്പാദനച്ചെലവിനേക്കാൾ വലിയ വില ഈടാക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വിൽക്കുന്ന കാൻസർ മരുന്നുവിപണിക്ക് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത സാഹചര്യമാണുള്ളത്. രോഗികളുടെ വരുമാനം നോക്കി ചില്ലറ

വിൽപ്പനക്കാർ തോന്നുന്ന വിലയാണ് വാങ്ങുന്നത്. പേരിനുമാത്രം വില കുറയ്ക്കുകയും അത് വലിയ കുറവാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥിതിയുമുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യങ്ങളെല്ലാം കണക്കിലെടുത്താണ് ഈ രംഗത്ത് വലിയ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാവുന്ന പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമിടാൻ സർക്കാർ തീരുമാനിക്കുകയും അതിന് എച്ച്എൽഎല്ലിനെ ചുമലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

മരുന്നുകൾക്ക് പുറമെ ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇംപ്ലാന്റ് ഉപകരണങ്ങളും ഇവിടെ കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് ലഭിക്കും.

നിരവധിയാളുകളെ അലട്ടുന്ന രണ്ട് രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സാച്ചിലവ് കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ് പദ്ധതി. എച്ച്എൽഎൽ തന്നെയാണ് മരുന്നുകളും ഇംപ്ലാന്റുകളും വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. ഡോക്ടർമാരിൽ നിന്നുള്ള വിശ്വാസ്യമായ മരുന്നുകുറിപ്പുകൾ മാത്രമായിരിക്കും സ്വീകരിക്കുക. ■

“എച്ച്എൽഎൽ ഒരു മികച്ച സർക്കാർ സ്ഥാപനം” : കേന്ദ്ര മന്ത്രി



മരുന്നുകൾ, ആശുപത്രി നിർമ്മാണം, പ്രൊക്യൂർമെന്റ്, വാക്സിനുകൾ, വിദ്യാഭ്യാസം അങ്ങനെ നിരവധി മേഖലകളിലേക്ക് പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിക്കുകയും വിജയിക്കുകയും ചെയ്ത എച്ച്എൽഎൽ ഒരു മികച്ച സർക്കാർ സ്ഥാപനമാണെന്ന് മുൻമുഖ്യമന്ത്രി എച്ച്എൽഎൽ ഭവൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തുകൊണ്ട് കേന്ദ്രമന്ത്രി ശ്രീ. ജഗദ് പ്രകാശ് നസ്സ പറഞ്ഞു. എച്ച്എൽഎൽ സുവർണ ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളുടെ ലോഗോയും കേന്ദ്രമന്ത്രി ശ്രീ. നസ്സ പ്രകാശനും ചെയ്തു. ആരോഗ്യ രംഗത്തിന്റെ വികസനത്തിനായി എച്ച്എൽഎൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന എല്ലാ പദ്ധതികൾക്കും കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ പിന്തുണ ഉണ്ടാകുമെന്ന് അദ്ദേഹം അറിയിച്ചു.

സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ അമുത് ഫാർമസികൾ നടത്താൻ കേന്ദ്ര സർക്കാർ എച്ച്എൽഎൽഎനെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ എച്ച്എൽഎൽ ആ കർത്തവ്യം അത്യധികം കാര്യക്ഷമതയോടും സമയബന്ധിതവുമായാണ് നടപ്പിലാക്കിയത്. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഈ പദ്ധതി ശുഷ്കാന്തിയോടു കൂടി എടുത്ത എച്ച്എൽഎൽ പ്രത്യേക അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്നു. അമുത് പദ്ധതിയുടെ പ്രവർത്തനം വിലയിരുത്തി കൂടുതൽ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ അമുത് ഫാർമസികൾ ആരംഭിക്കുമെന്നും മന്ത്രി പറഞ്ഞു.

എച്ച്എൽഎൽ സേവനം മുൻമുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ജനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടാൻ മുൻമുഖ്യമന്ത്രി ഓഫീസ് വഴിയൊരുക്കട്ടെ എന്നദ്ദേഹം ആശംസിച്ചു. മുൻമുഖ്യമന്ത്രി ഓഫീസിന്റെ പ്രതിബദ്ധതാപൂർണ്ണമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ പ്രാദേശിക ഉപഭോക്താക്കളിലേക്ക് കമ്പനിയുടെ മികച്ച സേവനം എത്തിക്കാനാകുമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

നവീകരണത്തിലൂടെ വാർഗ്ഗികമായി സ്ഥാപിച്ച ഓഫീസിൽ എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക്ക് ലിമിറ്റഡിനെ കൂടാതെ വിവിധ മാർക്കറ്റിംഗ് വിഭാഗങ്ങളും അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസന വിഭാഗമായ ഹൈറ്റ്സ്, ലാഭേതിര സ്ഥാപനമായ ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് പ്രൊമോഷൻ ട്രസ്റ്റും (എച്ച്എൽഎഫ്പിപിടി) പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

മഹാരാഷ്ട്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ഡോ. ദീപക് രാമചന്ദ്ര സാവന്ത്, പൻവേൽ എംഎൽഎ ശ്രീ. പ്രശാന്ത് താക്കൂർ, മാവൽ എംപി, ശ്രീ. ശ്രീരംഗ് ബർനേ, എച്ച്എൽഎൽ ഡയറക്ടർമാരായ ശ്രീ. ആർ. പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ (ഫിനാൻസ്), ഡോ. ബാബുതോമസ് (മാർക്കറ്റിംഗ്), എനിവരും ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

ടെൻഷൻ വേണ്ട. പാർശ്വഫലങ്ങളുമില്ല.

സഹേലി. ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ സ്റ്റീറോയ്ഡ് ഉപയോഗിക്കാത്ത ഗർഭനിരോധന ഗുളിക.

അപകടകരമായ സ്റ്റീറോയ്ഡ് സഹേലിയിൽ ഇല്ല. ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കൽ, ചർമ്മി തലവേദന പോലുള്ള പാർശ്വഫലങ്ങളും ഇല്ല. സഹേലി നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് സമ്പൂർണ്ണ സൗജന്യമാണ്. ഒപ്പം സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും.

ആദ്യത്തെ മൂന്ന് മാസം, ആഴ്ചയിൽ നിശ്ചിത രണ്ടു ദിവസങ്ങളിൽ ഗുളികകൾ കഴിക്കുക. നാലാമത്തെ മാസം മുതൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ, ആർത്തവമുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പോലും, സഹേലി കഴിക്കുക.

ആ രണ്ട് ദിവസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് അംഗ നൽകിയിരിക്കുന്ന രേഖീകരണങ്ങൾ :

സഹേലി രേഖീകരണ ദിവസം (ആർത്തവ വ്യക്തിയുടെ ആദ്യ ദിവസം)	ആദ്യ മൂന്ന് മാസങ്ങൾ ഇനീപ്പിയറുന്ന രേഖീകരണ ദിവസവും സഹേലി കഴിക്കണം	4-ാമത്തെ മാസം മുതൽ, ഇനീപ്പിയറുന്ന രേഖീകരണ ദിവസവും സഹേലി കഴിക്കണം
അംഗം തിരയുക	അംഗവും ബുധനയും തിരയുക	അംഗം തിരയുക
ചൊവ്വ	ചൊവ്വയും വെള്ളിയും	ചൊവ്വ
ബുധൻ	ബുധനയും ശനിയും	ബുധൻ
വ്യാഴം	വ്യാഴവും അംഗവും	വ്യാഴം
വെള്ളി	വെള്ളിയും തിരയുക	വെള്ളി
ശനി	ശനിയും ചൊവ്വയും	ശനി



സഹേലി. സ്റ്റീറോയ്ഡ് ഉപയോഗിക്കാത്ത ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ ഗർഭനിരോധന ഗുളിക.

അംഗം തിരയുക നമ്പർ: 1800 425 3223
e-mail: saheli@hllcarehll.com visit: www.saheli.net.in





ഉത്തരവാദിത്വ ബോധം പ്രവർത്തന മികവിന് അനിവാര്യം: സിഎംഡി

വ്യക്തിപരവും തൊഴിൽപരവുമായ മികവിന് ഉത്തരവാദിത്വ ബോധം അടിസ്ഥാന ഘടകമാണെന്നും ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഏത് പ്രവൃത്തിയിലും പൂർണ്ണമായ ആത്മ സമർപ്പണം ചെയ്യണമെന്നും തിരുവനന്തപുരത്ത് സംഘടിപ്പിച്ച വാർഷിക ശില്പശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തുകൊണ്ട് സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

പുതിയ വർഷത്തിലേക്കുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിട്ടപ്പെടുത്താനും അതിലേക്കുള്ള കർമ്മപദ്ധതി തയ്യാറാക്കാനുമാണ് എച്ച്എൽഎൽ വാർഷിക സമ്മേളനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. 'അക്കൗണ്ടബിൾ ഫോർ പെർഫോമൻസ്' (സ്വന്തം പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുക) എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ പ്രമേയം. വിവിധ യൂണിറ്റുകളിൽ നിന്നും എച്ച്എൽഎൽ അനുബന്ധ കമ്പനികളിൽ നിന്നുമുള്ള 93 പ്രതിനിധികൾ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

"ജീവിതം ഓരോരുത്തരും സ്വയംപൂർത്തീകരിക്കേണ്ട ഒരു വലിയ പദ്ധതിയാണ്. അതിനാൽ എടുക്കുന്ന ഓരോ തീരുമാനത്തിന്റേയും ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയുടേയും ഉത്തരവാദിത്വം അവരവർക്ക് മാത്രമാണ് " സിഎംഡി പറഞ്ഞു. "ഇന്ത്യൻ ശ്രീവർണ്ണ പതാക നാട്ടാൻ

സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അതിൽ പൊതിഞ്ഞാകും താൻ തിരിച്ചു വരിക" യെന്ന കാർഗിൽ രക്തസാക്ഷി വിക്രം ബത്തയുടെ വാക്കുകൾ അദ്ദേഹം ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

ഏറ്റവും മികച്ച ഉത്പ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് എച്ച്എൽഎൽഎന്റെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം. ആ ലക്ഷ്യത്തിനായി നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും നിലകൊള്ളണമെന്ന് അദ്ദേഹം കുട്ടിച്ചേർത്തു.

2015-2016 ലെ നേട്ടങ്ങളും പുതിയ വർഷത്തിലേക്കുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടു. 2015 ലെ മികച്ച ഓഫീസറായി ഡെപ്യൂട്ടി വൈസ് പ്രസിഡന്റ് (അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ & കോ-ഓർഡിനേഷൻ) ശ്രീ. ഇ. പരമേശ്വരൻ നമ്പൂതിരി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

എച്ച്എൽഎൽ ഡയറക്ടർമാരായ ശ്രീ. ആർ.പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ, ഡോ. കെ.ആർ.എസ്. കൃഷ്ണൻ, ഡോ. ബാബു തോമസ്, എച്ച് ആർ സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റും കമ്പനി സെക്രട്ടറിയുമായ ശ്രീ.പി.ശ്രീകുമാർ എന്നിവരും ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.



**ACCOUNTABLE
FOR
PERFORMANCE**

എച്ച്എൽഎൽ കുടുംബത്തിലേക്ക് 46 മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനികൾ



46 മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനികൾ എച്ച്എൽഎൽ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളായി. ഡിസംബർ 21ന് എച്ച് ആർ വിഭാഗം സംഘടിപ്പിച്ച 'മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനിംഗ് 2016' പരിശീലന പരിപാടി എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

പുതുതായി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ച മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനികളെ 'പ്രിയ വിദ്യാർത്ഥികൾ' എന്നാണ് സിഎംഡി വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ഉത്സാഹത്തോടും ഉണർവ്വോടും കൂടി പുതിയ ലോകത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനികളോട് സിഎംഡി ആഹ്വാനം ചെയ്തു.

"മുല്യങ്ങളാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പിൻബലം. ഏത് സാങ്കേതിക വിദ്യയും ഉൽപ്പന്നവും മറ്റു കമ്പനികൾക്ക് അനുകരിക്കാനാവും. എന്നാൽ കമ്പനിയുടെ സംസ്കാരവും മുല്യാധിഷ്ഠിതമായ പ്രവർത്തനവും ആർക്കും അനുകരിക്കാനാവില്ല". അതിനാൽ മുല്യങ്ങൾ കൈ വിടാതെ പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. "കഴിവിന്റെ മാനദണ്ഡത്തിലാണ് ഓരോ മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനിയും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. 18,768 അപേക്ഷകരിൽ നിന്നും എഴുത്തു പരീക്ഷകളിലൂടെയും നിരവധി അഭിമുഖങ്ങളിലൂടെയുമാണ് ഓരോ മാനേജ്മെന്റ് ട്രെയിനിയും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്", സിഎംഡി പറഞ്ഞു.

സമൂഹത്തിൽ വ്യത്യസ്തത കൊണ്ടു വരാൻ എപ്പോഴും ശ്രമിക്കാനുള്ള കമ്പനിയാണ് എച്ച്എൽഎൽ. കുറഞ്ഞ വിലയിൽ ഏറ്റവും മികച്ച സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക എന്ന തത്വത്തിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

"മുല്യങ്ങളാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പിൻബലം. ഏത് സാങ്കേതിക വിദ്യയും ഉൽപ്പന്നവും മറ്റു കമ്പനികൾക്ക് അനുകരിക്കാനാവും. എന്നാൽ കമ്പനിയുടെ സംസ്കാരവും മുല്യാധിഷ്ഠിതമായ പ്രവർത്തനവും ആർക്കും അനുകരിക്കാനാവില്ല."
— ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ

സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ, ജോലി ചെയ്യാതിരിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടെന്നാണ് പലരുടേയും ധാരണ. എന്നാൽ സർക്കാർ സ്ഥാപനമെന്നാൽ, നമുക്ക് ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹമുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ള ഇടമാണെന്നാണ് അർത്ഥം. 99% വിശ്വാസ്യത എന്നൊന്നില്ല. ഏറ്റെടുക്കുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ 100% വിശ്വാസ്യത പുലർത്തണം. പരിപൂർണ്ണതയോടുള്ള അഭിനിവേശമാണ് മികവ്. മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കാത്തത് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയണം. ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ, കമ്പനിയുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ സംസ്കാരം രൂപപ്പെടുമെന്നും അദ്ദേഹം കുറിച്ചു.

പ്രൊഫ.ചന്ദ്രശേഖർ, ഇൻസ്പിറേഷൻ ഓഫ് മാനേജ്മെന്റ് കേരള, എച്ച്എൽഎൽ ഡയറക്ടർമാരായ ശ്രീ. ആർ.പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ (ഫിനാൻസ്), ഡോ. കെ.ആർ.എസ്. കുഷ്ണൻ (ടെക്നിക്കൽ & ഓപ്പറേഷൻ), ഡോ. ബാബു തോമസ് (മാർക്കറ്റിംഗ്), എച്ച്എൽഎൽ എച്ച് ആർ സീനിയർ

യർ വൈസ് പ്രസിഡന്റും കമ്പനി സെക്രട്ടറിയുമായ ശ്രീ.പി. ശ്രീകുമാർ, അസോസിയേറ്റ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് (എച്ച് ആർ) ശ്രീമതി. സരസ്വതി ദേവി എന്നിവരും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

മുംബൈയിൽ 500 ഡ്രൈവർമാർക്കിടയിൽ സൗജന്യ എച്ച്എവി പരിശോധന



ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി എച്ച്എൽഎൽ മുംബൈയിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗനിർണയ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും ഗർഭനിരോധന ഉറകൾക്കായി 'വെൻഡിഗോ' വെൻഡിംഗ് മെഷീൻ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു.

ക്യാമ്പിലെ സേവനം അത്തുറോളം പേർ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി. എച്ച്എൽഎൽ അടുത്തിടെ മുംബൈയിൽ ആരംഭിച്ച റീജിയണൽ ഓഫീസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പനവേലിക്കടുത്തുള്ള കലമ്പോളി സ്റ്റിൽ അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ ലിമിറ്റഡിന്റെ ട്രക്ക് ടെർമിനലിലായിരുന്നു ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകനും എംഎൽഎയുമായ ശ്രീ. പ്രശാന്ത് താക്കൂർ 'വെൻഡിഗോ' ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ട്രക്ക് ഡ്രൈവർമാരിലും കുടിയേറ്റ തൊഴിലാളികളിലുമാണ് എച്ച്എവി പകരുന്നതിന് കൂടുതൽ സാധ്യതയെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയ സാഹചര്യത്തിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ കലമ്പോളിയിൽ വെൻഡിംഗ് മെഷീൻ സ്ഥാപിക്കുകയും ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തത്. കലമ്പോളിയിലൂടെ ദിവസേന 1000 ട്രക്കുകൾ കടന്നു പോകുന്നുണ്ട്.

കൂടാതെ സ്റ്റിൽ മാർക്കറ്റിംഗുത്ത് നാനൂറോളം ട്രക്കുകൾ സാധാരണ നിർത്തിയിടാറുണ്ട്.

Fun, Frolick and Happy Days



3  With Wings
Sanitary Pads Only For ₹10

8 Sanitary Pads Only For ₹25



സഹകരണ റിസ്ക് ഫണ്ട് പ്രയോജനപ്രദം

(എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ എംപ്ലോയീസ് സഹകരണ സംഘത്തിന്റെ മുൻ സെക്രട്ടറി എ. പി. പ്രസന്ന കുമാറിന്റെ വിലയിരുത്തൽ)

എംപ്ലോയീസ് സഹകരണ സംഘത്തിന്റെ അംഗങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കുക എന്നതാണ് എംപ്ലോയീസ് സഹകരണ സംഘം ഭരണസമിതിയുടെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം. സംഘാംഗങ്ങൾ ഒത്തൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഈ ലക്ഷ്യം വിജയകരമായി കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും.

എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും തുല്യമായ അവകാശങ്ങളും അവസരങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി സംഘം പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ്. ഈ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിനായി സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം ഏതൊരു സ്ഥാപനത്തെ സംബന്ധിച്ചും സുപ്രധാനമാണ്. വായ്പ നൽകുന്ന ജീവനക്കാർക്കും സംഘത്തിൽ നിക്ഷേപം നടത്തുന്ന ജീവനക്കാർക്കും സംഘത്തിന് ഒരു പോലെ ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. വായ്പ എടുത്ത ശേഷം മരണമടയുകയോ തീരാബാധ്യതയിൽപ്പെട്ടുപോവുകയോ ചെയ്താൽ അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ജാമ്ക്കാരെയും സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള ബാധ്യത സംഘത്തിനുണ്ട്.

ജാമ്ക്കാരും സംഘവും ഇത്തരം പ്രതിസന്ധികളിൽ നേരിടേണ്ടി വന്നിരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കണക്കിലാക്കിയാണ് 'സഹകരണ റിസ്ക് ഫണ്ട്' പദ്ധതിയെപ്പറ്റി ആലോചിക്കുകയും 2011 ജനുവരി 1-ാം തീയതി പദ്ധതി ആരംഭിച്ചതും. ബഹുമാനപ്പെട്ട നമ്മുടെ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ അവർകളാണ് പദ്ധതിയുടെ ഔദ്യോഗിക ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചത്. വായ്പ എടുക്കുന്ന അംഗങ്ങൾ വായ്പ കാലാവധിയിലോ വായ്പാകാലാവധി

കഴിഞ്ഞ് 6 മാസത്തിനുള്ളിലോ മരണപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അതേ ദിവസം ബാക്കി നിൽക്കുന്ന നന്നേ ലക്ഷം രൂപ വരെയുള്ള മുതലും അതിന്റെ പലിയും ഫണ്ടിൽ നിന്നും നൽകും.

വായ്പ എടുത്ത ശേഷം വായ്പക്കാരന് മാർക രോഗം- കാൻസർ, വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗം, ഹൃദയ സംബന്ധമായ ശസ്ത്രക്രിയ, പക്ഷാഘാതം, അപകടം, ശരീരം തളർന്നു പോവുക, എയ്ഡ് രോഗം, വായ്പ ബാധ്യതകൾ തീർക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ വായ്പ മുതലിനത്തിൽ 75000 രൂപ സംഘം ആനുകൂല്യം നൽകും.

പ്രസ്തുത ആനുകൂല്യത്തിനു വേണ്ടി വായ്പകളിൽ നിന്നും 0.35 % എന്ന നിരക്കിൽ കുറഞ്ഞത് 100 രൂപയും പരമാവധി 525 രൂപയും റിസ്ക് ഫണ്ട് വിഹിതമായി നൽകേണ്ടതാണ്.

ഈ പദ്ധതി നിലവിൽ വന്ന ശേഷം നിരവധി അംഗങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിഹിതം അടയ്ക്കുന്നതിലും സമയബന്ധിതമായി മെഡിക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ ഹാജരാക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് മാത്രം.



എ. പി. പ്രസന്ന കുമാർ
പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി

ഭീമൻ കൂട



ഭൂമിക്കു മുകളിലൊരു കൂട
ഭൂമി മാതാവ് പോന്ന കൂട
ഭൂമി തൻ മക്കളെ കാക്കാൻ
ഭൂമി മാതാവ് പോന്ന ഓസോൺ കൂട

സുരക്ഷതൻ കവചമാണീ കൂട
മഴയും വെയിലും തടയാനില്ല
ഋതു ദേവങ്ങളെ മാറ്റി മറിക്കാറില്ല
ഭൂ മക്കൾക്കായി പോറ്റും ഓസോൺ കൂട

പതിനാറ് സെപ്തംബർ വരുന്നതിൽ
ഓസോൺ ദിനമായ് ആചരിപ്പൂ
ഭൂ മക്കളോം നമ്മൾ ആചരിപ്പൂ
ഭൂമി മാതാവിൻ കൂടയെ കാത്തുകൊള്ളാൻ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയില്ലേ ഈ കൂട തൻ മഹത്വം
സൂര്യ വയലറ്റ് രശ്മിയെ തടുത്തു നിർത്തും
ഈ കൂട തുള വീണാൽ പരക വേണ്ട
ഭൂമാതാവിൻ മക്കൾക്കുണ്ടാകും
വിപത്തുകളൊക്കെയും

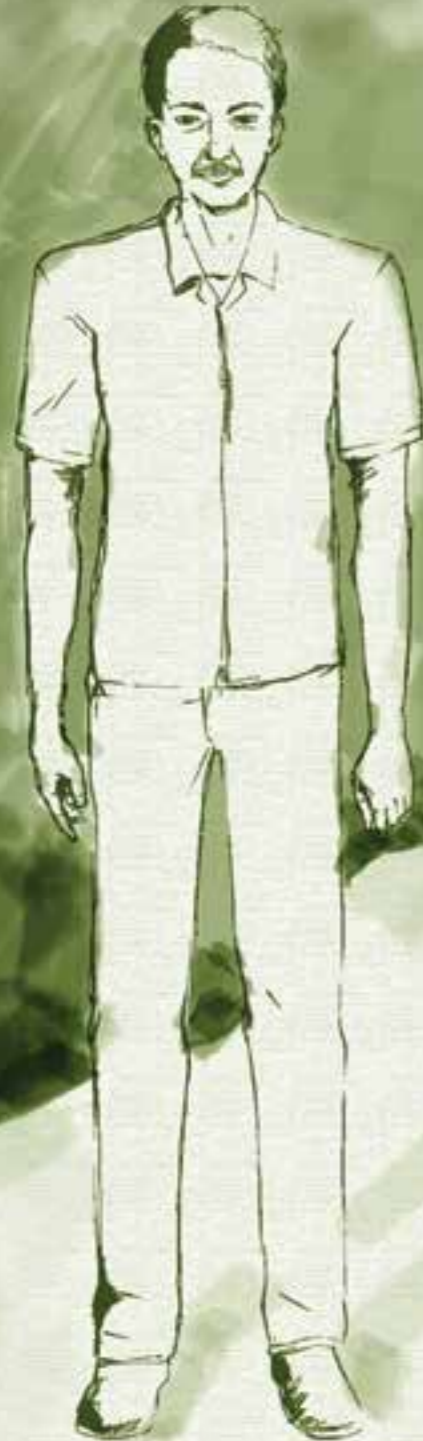
ഇന്നും ഭൂമാതാവിൻ കൂടയെ കാക്കാൻ
യത്നിക്കും ഒരു പുറം മക്കൾ
പരിസ്ഥിതി വാദികളും ആ മക്കളെ നോക്കി
വികസന വിരോധികളായ് മുദ്ര കുത്തുന്നു ചിലർ

അതിനായ് ഒന്നായ് നമ്മുക്കു ചേരാം
ഭൂ മാതാവിൻ കൂടയെ കാക്കുവാനായി
ഒരു ദിനമല്ലതിനായ് ഓർക്കേണ്ടു
ദിനവും അതിനായ് യത്നിച്ചിടാം.



പി.കെ. നരേന്ദ്രകുമാർ
ഇലക്ട്രിക്കൽ സെക്ഷൻ
പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി

ജീവിതം



ന്നെന്നിന്നെന്നോക്കുവാൻ
ന്നുമേ ലോഭമില്ലതിൽ
ന്നുമേ ശ്രമിയാതവർ-
ക്കൊന്നുമേ കാൺമതില്ല ഹോ

ന്നു നോക്കിപ്പി ജീവിതം
ന്നാകെമയയെങ്കിലുമ-
തൊന്നുമേ നിനയാതെ മാനുഷർ
ന്നായോടിയലയുന്നു.

ന്നിലും തൃപ്തിയില്ലാതെ
ന്നിലും കൃപയില്ലാതെ തനി-
ക്കൊന്നായ് മാത്രം സകലതും
വന്നു ചേരുവാൻ വെമ്പലായ്

ന്നു ചിന്തിയ്ക്കു പിന്നോട്ട്
വന്ന വീഥിയിൽ ശാന്തമായ്
ന്നുമേ മറന്നിടായ്കിൽ
വന്നിടും ശാന്ത ജീവിതം

ന്നിന്നുമില്ലയസ്ഥിത്യം
വന്നുപോം ജീവിതാന്ത്യവും
അന്നുനാമെല്ലാമൊന്നൊന്നായ്
ചെന്നുചേരുമീ മണ്ണിതിൽ.



വിജയൻ. ആർ
എം ജി 4
കോമ്പൗണ്ടിംഗ്
പ്ലാന്റ് എ



പ്രണാമങ്ങളോടെ...

നിരഞ്ജൻ...
നീ എവിടെയാണ്..?
അത്യക്തികളും ആചാരവെടികളും
മുഴങ്ങുമ്പോൾ...
പിണ്ണുകൈപ്പടങ്ങൾ ചുടുന്നിശ്വാസങ്ങളേറ്റ്
പൊള്ളുമ്പോൾ..
പ്രവചനാതീതമായ പ്രപഞ്ച സത്യങ്ങൾക്കു മീതെ..
ജ്യോതിഷികളും പക്ഷു നില്ക്കുമ്പോൾ -
ആരും ജയിക്കാത്ത വാദകോലാഹലങ്ങളിൽ
മനസ്സുകൾ വിങ്ങുമ്പോൾ...
'വിസ്മയിച്ചു' വിടരുന്ന നിറകണ്ണുകൾ
'കൃഷ്ണാർപ്പണ'ത്തിന്റെ കവാടങ്ങൾക്കുമപ്പുറം
അനന്തതയിലേക്ക് നീളുമ്പോൾ...
നിരഞ്ജൻ...നീ എവിടെയാണ്..?
കാരിരുമ്പിലും കാർന്നു നോക്കുന്ന-
അർബുദാണുക്കൾ പോലെ അവർ...
ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽ, ആരവങ്ങളിൽ...
മാതൃഘാതകർ പതിയിരിക്കുന്നു.....!
പടനിലങ്ങളിൽ വെടിയൊച്ചകൾ നിലയ്ക്കുമ്പോൾ -
നിരഞ്ജൻ...നീ എവിടെയാണ്..?
മാതൃരാജ്യത്തിന്റെ മാറിടത്തിലെ-
നിന്റെ വിശ്രമസ്ഥലത്ത്...
ഒരു പിടി രക്തപുഷ്പങ്ങൾ...!
ഇവിടെ ഉയരുന്നത് ഒരു കോടി നാമ്പുകൾ..
നേർവഴിയുടെ, ദേശസ്നേഹത്തിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ-
പുതുമനസ്സുകൾ - പുതുചിന്തകൾ...!
ഈ മണ്ണിലും വിണ്ണിലും
പുത്തു വിടരട്ടെ....!



വി. എസ് രാജഗോപാൽ
എം ജി 4
പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി

ബന്ധങ്ങൾ വളരുവാൻ

- കുടുംബത്തിലായാലും ഓഫീസിലായാലും തെറ്റിദ്ധാരണ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൂടാതെ അതിനെ വലുതാക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഞാനാണ് വലിയവൻ, ഞാനാണ് നല്ലവൻ എന്ന ഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക. അർത്ഥമില്ലാതെ, ദുഷ്യവശങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാതെ സംസാരിക്കുന്ന ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ഏതു വിഷയമായാലും, പ്രശ്നങ്ങളായാലും നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുക, മാത്രമല്ല, സഹകരണ മനോഭാവത്തോടുകൂടി പ്രവർത്തിക്കുക.
- ചില സമയങ്ങളിൽ ചില ദുഃഖകരമായ കാര്യങ്ങൾ സഹിക്കുക തന്നെ വേണം.
- ഞാൻ പറയുന്നതും ചെയ്യുന്നതും ശരി എന്നു തർക്കിക്കാതിരിക്കുക. സങ്കുചിതത്വം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- സത്യമേന്മ നുണയേത് എന്നറിയാതെ, ഇവിടെ കേട്ടത് അവിടെ പറയുന്നതും അവിടെ കേട്ടത് ഇവിടെ പറയുന്നതുമായ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- മറ്റാരേക്കാളും വലിയവൻ ഞാനാണ് എന്ന അഹംഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക. അത്യാഗ്രഹം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ആരോടും, ഏതു വിഷയമായാലും, അതിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ എന്നറിയാതെ അത് ഉണർത്തിക്കരുത്.
- കേൾക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അതുപോലെ വിശ്വസിക്കരുത്. ആവശ്യമില്ലാത്ത ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ വലുതാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- പിടിവാശി കളയുക, സഹകരണമനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും വിശദമായറിയാതെ അനാവശ്യമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്.
- മറ്റാരെയോടെ പെരുമാറുവാൻ ശീലിക്കുക, സംസാരത്തിൽ നല്ല വാക്കുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ചെറിയ ചെറിയ വാക്കുകൾ പോലും സംസാരിക്കുവാൻ നേരമില്ലെന്ന അവസ്ഥ മാറ്റുക. എല്ലാവരോടും മുഖപ്രസാദത്തോടെ പെരുമാറുക.
- മറ്റുള്ളവരോട് നല്ല അടുക്കും ചിട്ടയോടും കൂടി വിനയത്തോടെ പെരുമാറുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മനസ്സ് തുറന്നു സംസാരിക്കുവാൻ ശീലിക്കുക.
- പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടായാൽ ആരും വരാൻ കാത്തിരിക്കാതെ വേഗം പരിഹരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

നമ്മൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കൽ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ പിന്നീട് ഒരിക്കലും തിരിച്ച് കിട്ടാത്ത 3 കാര്യങ്ങൾ

- സമയം
- പറഞ്ഞു പോയ വാക്കുകൾ
- നല്ല അവസരങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കൽ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ തിരിച്ച് നേടാൻ ബുദ്ധമുട്ടുള്ള 3 കാര്യങ്ങൾ

- ആദരവ്
- വിശ്വാസം
- സൗഹൃദം

ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട 3 കാര്യങ്ങൾ

- സ്നേഹം
- ആത്മവിശ്വാസം
- നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ നിലനിൽക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ലാത്ത 3 കാര്യങ്ങൾ

- സ്വപ്നങ്ങൾ
- വിജയം
- ദാഗ്ധ്യം

ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ വേണ്ട 3 കാര്യങ്ങൾ

- കഠിനാധ്വാനം
- ആത്മാർത്ഥത
- അർപ്പണ മനോഭാവം

മനുഷ്യനെ നശിപ്പിക്കുന്ന 3 കാര്യങ്ങൾ

- ലഹരി വസ്തുക്കൾ
- അഹങ്കാരം
- മുൻകോപം



ജയകുമാർ എ
ജെ ജി 2,കോപ്പർ ടി മോൾഡിംഗ് വിഭാഗം
ആക്കുളം ഫാക്ടറി



അശ്വതി ടിജെ
ക്ലാസ് 8

TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



YEARS OF HLL



www.lifecarehll.com

തിളങ്ങുന്ന മുടിയഴക് ശക്തമായ മുടിവേരുകൾ!

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



ഹെർബ്സ് & ബെറിസ് ആന്റി ഡാൻഡ്രഫ്റ്റ് ഹെയർ ഓയിലും ലഭ്യമാണ്.



സമഗ്രസൗഖ്യം. സന്തുഷ്ടജീവിതം.



ഡിസ്ക്ലെയിമർ

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



സർവ്വം മിതം - ബാബു ആന്റണി

പ്രശസ്ത സിനിമ താരവും മാർഷ്യൽ ആർട്സ് ഉപാസകനുമായ ബാബു ആന്റണി ജീവിതം, ആരോഗ്യം, ഭക്ഷണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യത്തിനോട്...

ബാബു ആന്റണി കാഴ്ചയിൽ അന്നും ഇന്നും ഒരു പോലെയാണ്, വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. ഇതിനു പിന്നിൽ ചിട്ടയായ ജീവിത ശൈലിയും പരിശ്രമവുമുണ്ടോ ?

ഭക്ഷണത്തിനു കൃത്യമായ സമയം പാലിക്കാറുണ്ട്. അവരോഹണ ക്രമത്തിലാണ് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്. അതായത് രാവിലെ രാജാവിനെപ്പോലെ, ഉച്ചയ്ക്ക് മന്ത്രിയെന്നോണം, രാത്രിയിൽ പ്രജയെപ്പോലെ. ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് കഴിക്കാതിരുന്നാൽ വണ്ണം കുറയില്ല. നന്നായി വെള്ളം കുടിക്കാറുണ്ട്. അമിതമായി ഒന്നും കഴിക്കാറില്ല. അമിതമായി ഒന്നിനു വേണ്ടിയും ആഗ്രഹിക്കാറില്ല. അധികമായി ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അതു നമുക്ക് സ്ട്രൈപ്പ് തരികയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കൂടുതലായി ചിന്തിച്ചു വഷളാക്കാതെ പ്രവർത്തിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ ആഗ്രഹങ്ങൾ താനെ പൂവണിയുന്നു. അതുപോലെ തന്നെയാണ് ഭക്ഷണ കാര്യങ്ങളിലും. അമിതമായി കഴിക്കാതെ ശരീരത്തിനു ആവശ്യമുള്ളത് മാത്രം കഴിക്കുമ്പോൾ അവിടെ നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുന്നു.

ഒരു ദിവസത്തെ ദിനചര്യ എപ്രകാരമാണ്?

രാവിലെ 7 ന് എഴുന്നേൽക്കും. ബെഡ് കോഫി കുടിക്കുന്ന ശീലമുണ്ട്. എഴുന്നേറ്റ് 1 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കും. 11 മണിയൊക്കെ ആകുമ്പോൾ സ്മാക്സ് എന്തെങ്കിലും കഴിക്കും. ഉച്ചയ്ക്ക് ചോറ്. ഒരു കൈപ്പിടിയിൽ കൊള്ളുന്ന ചോറെ കഴിക്കും. അത് പണ്ടു മുതലേ തുടരുന്ന രീതിയാണ്. വൈകുന്നേരം 4 മണിക്ക് ചായ. അത്താഴം രാത്രി 8 മണിക്ക് മുൻപ് തന്നെ കഴിക്കാൻ നോക്കാറുണ്ട്. ഉറങ്ങുന്നതിന് 3 മണിക്കൂർ മുൻപ് അത്താഴം കഴിച്ച് കഴിഞ്ഞിരിക്കണം എന്നതാണ് എന്റെ രീതി.

ഭക്ഷണ രീതി എങ്ങനെയാണ് ? പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ, വെജ്, നോൺവെജ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും നിഷ്കർഷകളുണ്ടോ?

നിഷ്കർഷകൾ ഒന്നുമില്ല. വെജ്, നോൺവെജ് രണ്ടും കഴിക്കാറുണ്ട്. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ഒഴികെ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള ഭക്ഷണവും കഴിക്കാറുണ്ട്.

ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിനോടും വിരക്തി കാണിക്കാറില്ല. ആർത്തിയും കാണിക്കാറില്ല. ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ കുറച്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. ഒന്നും കൂടുതൽ വേണ്ട. മധുരം, പുളി അങ്ങനെ ഒന്നിനോടും അമിതാവേശം കാണിക്കാറില്ല. എല്ലാം മിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഇഷ്ടം.

വ്യായാമം ?

രാവിലെ വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന പതിവില്ല. വൈകുന്നേരങ്ങളിലാണ് ഞാൻ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്. അത് ദിവസേന 1,2 മണിക്കൂർ ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇഷ്ടപ്പെട്ട വിഭവം ?

കപ്പയും പന്നിയിറച്ചിയുമാണ് ഇഷ്ട വിഭവം. ഒരു കോട്ടയം നസ്രാണി ആയതുകൊണ്ടാകാം (ചിരിക്കുന്നു).

ഉറക്കത്തിന്റെ സമയക്രമം എങ്ങനെയാണ്?

11 മണിക്ക് കിടക്കും. അതിപ്പോൾ 10 മണിയിലെത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. 7 മണിക്കൂർ ഉറക്കം എനിക്ക് നിർബന്ധമാണ്.

ആത്മീയ കാര്യങ്ങളോടുള്ള താകളുടെ സമീപനം? യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവയിലൊക്കെ താല്പര്യമുണ്ടോ?

മാർഷ്യൽ ആർട്സ് വർഷങ്ങളായി പരിശീലിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളാണ് ഞാൻ. ബാബു ആന്റണി സകുൾ ഓഫ് മാർഷ്യൽ ആർട്സ് വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ തുടങ്ങി കഴിഞ്ഞു. വൈകാതെ കേരളത്തിലും ആരംഭിക്കും. അതിനുള്ള നടപടികൾ തുടങ്ങി കഴിഞ്ഞു. ഞാൻ എന്റെ സ്റ്റുഡന്റ്സിനെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് - "art of oneness" അതായത് മനസ്സ്, ശരീരം, ആത്മാവ് എന്നിവ ഒന്നാണ് എന്നാണ്. മാനസിക ആരോഗ്യത്തിലൂടെ മാത്രമേ ശാരീരിക ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കൂ. അതിന് യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ സഹായിക്കും. മാർഷ്യൽ ആർട്സ് യോഗയുമായി വളരെയേറെ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. ഇത്തരം

കാര്യങ്ങളോട് വളരെ പോസിറ്റീവ് ആയിട്ടാണ് എന്റെ സമീപനം.

ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്ത് താമസിക്കുന്ന ആളാണല്ലോ. ദേശം മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താനുണ്ടോ ?

വിദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുമ്പോൾ അവിടുത്തെ ഭക്ഷണം കഴിക്കും. ആ രീതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെടും. അത് പ്രയാസമായി തോന്നിയിട്ടില്ല. എത്രയോ പേർ ഒരു നേരത്തെ അന്നം കഴിക്കാനില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നു. എവിടെയാലും ഫസ്റ്റ്ഫുഡ് ഒഴിവാക്കും.

ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിനോടും വിരക്തി കാണിക്കാറില്ല. ആർത്തിയും കാണിക്കാറില്ല. ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ കുറച്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. ഒന്നും കൂടുതൽ വേണ്ട. മധുരം,പുളി അങ്ങനെ ഒന്നിനോടും അമിതാവേശം കാണിക്കാറില്ല.

മാർഷ്യൽ ആർട്സ് പരിശീലനം എത്രത്തോളം ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്?

വളരെ നല്ല രീതിയിൽ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഞാൻ ബോഡി ബിൽഡിംഗ് ഒന്നും ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ആളല്ല. ജിമ്മിലൊന്നും ഞാൻ കൂടുതൽ പോകാറില്ല. മാർഷ്യൽ ആർട്സ് പരിശീലനം തന്നെയാണ് എന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. മാർഷ്യൽ ആർട്സ് പരിശീലനം ശരീരത്തിന് ഒരു റിഥമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ബോഡി വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ചലിപ്പിക്കാനും മറ്റും സാധിക്കുന്നു.

മദ്യപാനം, പുകവലി ഇവയോടുള്ള സമീപനം ?

പുകവലിയെ ഞാൻ എതിർക്കുന്നു. ഞാൻ പുകവലിക്കാറില്ല. സിഗരറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുന്നിൽ നിന്നാൽ പോലും എനിക്ക് ശ്വാസം മുട്ടുന്നതായി തോന്നും. സിനിമകളിൽ ചിലപ്പോൾ കഥാപാത്രത്തിന് വേണ്ടി പുകവലിക്കുന്ന സീനുകളിൽ അഭിനയിക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുണ്ട്. വല്ലപ്പോഴും വൈൻ, വിസ്കി ഇവ ഉപയോഗിക്കും. മയക്കുമരുന്ന്

പോലുള്ള ദുശ്ശീലങ്ങൾക്കും ഞാനെതിരാണ്.

ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിക്കാനുണ്ടോ ?

മിക്കപ്പോഴും ആശ്രയിക്കാനുണ്ട്. എങ്കിലും ആ രീതിയെ അത്രകണ്ട് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറില്ല. പക്ഷേ, യാത്രകളിലും മറ്റും ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണം തന്നെയാണ് കഴിക്കേണ്ടി വരുന്നത്.

പ്രകൃതി ചികിത്സ, പ്രകൃതി ഭക്ഷണം എന്നിവ ശീലമുണ്ടോ ?

ഇതിനോടൊന്നും വിരോധമില്ല. അലോപ്പതിയാണ് എനിക്ക് കുറച്ചുകൂടി കംഫർട്ടബിൾ ആയി തോന്നിയിട്ടുള്ളത്. അലോപ്പതി 'Proven Medicine' ആണ്. പ്രകൃതി ചികിത്സ, പ്രകൃതി ഭക്ഷണം എന്നിവയൊന്നും ഇതുവരെ ശീലിച്ചിട്ടില്ല.

സിനിമകളിലെ ഫൈറ്റ് സീനുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഒരുപാട് തവണ. ചിലപ്പോൾ വലിയ അപകടങ്ങൾ വരെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എല്ലാം മനസ്സിന്റെ ഒരു ശക്തിയിലാണ് ഇരിക്കുന്നത്. പരിക്കൊന്നുമില്ലാതെ വളരെ 'കൂൾ' ആയും ഫൈറ്റ് സീനുകൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

പുതിയ തലമുറയോട് ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് പറയാനുള്ളത് ?

വിശാലമായി ചിന്തിക്കുക. ലോകം വളരെ വലുതാണ്. ആരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക. വളരെ മിതമായി ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളത് മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക. എന്തും അമിതമായാൽ അത് ദോഷം ചെയ്യും. യുവാക്കളോട് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത് മയക്കുമരുന്ന് പോലുള്ള വിഷലിപ്തമായ സാധനങ്ങളുടെ താത്കാലിക സുഖങ്ങളിൽ അകപ്പെടരുത്. ജീവിതം അതിന്റെ എല്ലാ സന്തോഷങ്ങളോടും കൂടി നിങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ വിശാലമായി കിടക്കുകയാണ്. ശരിയായ സന്തോഷങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ എല്ലാവർക്കും കഴിയട്ടെ.

— അശ്വതി. എ. പി



**ആരോഗ്യത്തോടെ...
സന്തോഷത്തോടെ...**

ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനം
മിതമായ നിരക്കുകൾ

മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ • അത്യാധുനിക ലബോറട്ടറി • സ്കാനിംഗ് • എക്സ്-റേ ഹോൾട്ടർ • എൻഡോസ്കോപ്പി • എക്കോ കാർഡിയോഗ്രാഫി • ഇസിജി • ടിഎംടി • പിഎഫ്ടി എന്നിവ പൊതുവിപണിയിലേതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു.

കേന്ദ്രസർക്കാർ പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ സംരംഭം.

ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിക്ക് എതിർവശം

ട്രിഡ സോപാനം കോംപ്ലക്സ്, തിരുവനന്തപുരം,
പിൻകോഡ് 695011, Ph : 0471-2443445, 2443446, 9400027969



ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്

എർഗനോമിക്സ് : ഒരു തൊഴിൽ രീതി ശാസ്ത്രം



നന്നായി ജോലി ചെയ്യാൻ ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളത് ജോലി ചെയ്യാൻ പ്രചോദനമാകുന്ന നല്ല അന്തരീക്ഷമാണ്. സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ഇല്ലാത്ത ചുറ്റുപാടിൽ ഒരാൾക്ക് ഒട്ടും ക്രിയാത്മകമായി ജോലി ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. മെച്ചപ്പെട്ട അന്തരീക്ഷം എന്നു പറയുമ്പോൾ അത് ചിലപ്പോൾ ശരിയായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മേശയോ കസേരയോ, മറ്റു ചിലപ്പോൾ ജോലി സമയമോ അതിനിടയിലെ വിശ്രമമോ ആയിരിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ തൊഴിലിടങ്ങളിലെ ആളുകളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ പരിതസ്ഥിതികളെ കുറിച്ചുമുള്ള പഠനമാണ് എർഗനോമിക്സ്.

വ്യത്യസ്ത വ്യവസായ ഇടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തമായ ജോലികളാണ്. ഭാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഉയർത്തുക, കുനിയുക, ഭാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക, ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഇരിക്കുകയോ നിൽക്കുകയോ ചെയ്യുക, ഒരേ ജോലി ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുക, ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ജീവനക്കാരുടെ അപകട സാധ്യത കൂട്ടുന്നവയാണ്. പേശികളുടെ അമിതോപയോഗം, തെറ്റായ ഭംഗഭാവം, സ്ഥിരമായി ഒരേ ജോലി ചെയ്ത് എന്നിവ മൂലം ജോലിയിലുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം, അപകടങ്ങൾ, പരിക്കുകൾ എന്നിവ കുറക്കലും ഇല്ലാതാക്കലുമാണ് എർഗനോമിക്സിന്റെ ലക്ഷ്യം. ജീവനക്കാരൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ, ജോലിസ്ഥലം, അവിടുത്തെ ക്രമീകരണങ്ങൾ, ലൈറ്റിങ്, ജോലി സമയം, ജോലിയുടെ സ്വഭാവം, ജോലി രീതികൾ എന്നിവ ജീവനക്കാരന്റെ കഴിവുകൾക്കും പരിമിതികൾക്കും അനുസരിച്ച് ഡിസൈൻ ചെയ്ത് ജോലി ചെയ്തൽ കൂടുതൽ കംഫർട്ടബിൾ ആക്കുക എന്നതാണ് ഇതു കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജീവനക്കാർക്കിടയിൽ സർവ്വേകളും പഠനങ്ങളും നടത്തി അവരുടെ പ്രയാസങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അതിനനുസരിച്ച മാറ്റങ്ങൾ എർഗനോമിക് തത്വങ്ങളനുസരിച്ച് നടപ്പിലാക്കാം. ഗതാഗതം, ആരോഗ്യം, നിർമ്മാണം, വെയർഹൗസിങ്, ഫുഡ് പ്രോസസിങ്, ഓഫീസ് ജോലികൾ തുടങ്ങി ഏതു മേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കും അവരുടെ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ എർഗനോമിക്സ് നടപ്പിലാക്കി ജോലി കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകവും സമ്മർദ്ദരഹിതവുമാക്കാം.

ശരീരം (ഭൗതികം) (Physical Ergonomics), ചിന്ത (മനസ്സ്) (Cognitive Ergonomics), സ്ഥാപനം (Organisational Ergonomics) എന്നിങ്ങനെ എർഗനോമിക്സ് മൂന്നു ഘടകങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഫിസിക്കൽ എർഗനോമിക്സ് (Physical Ergonomics)

ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപകടങ്ങളിൽ ഏറ്റവുമധികം കണ്ടുവരുന്നത് മസ്കുലോ സ്കെലറ്റൽ ഡിസോർഡർ (എംഎസ്ഡി) ആണ്. മസ്കുലോ സ്കെലറ്റൽ പേശികളെയും, ഞരമ്പുകളെയും, രക്ത ധമനികളെയും, അസ്ഥിബന്ധങ്ങളെയും ദന്തനാദികളെയും ബാധിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും ആയിരക്കണക്കിനാളുകൾ ഇത്തരം ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങളെ തുടർന്ന് ജോലിയുപേക്ഷിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായ വേദന, ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി കുറയുക, എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവ പലപ്പോഴും ഒരു രാത്രിയിലെ ഉറക്കത്തിനോ, വിശ്രമത്തിനോ ശേഷം മാറുന്നതല്ല. ഇവ ആവർത്തിച്ചുള്ള ഭാരപ്പെട്ട ജോലികളെത്തുടർന്നോ, വികലമായ ഇരിപ്പിലൂടെയോ, ഒരേ രീതിയിൽ സ്ഥിരമായി ഇരിക്കുന്നതിലൂടെയോ, കമ്പനമുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ജോലി മൂലമോ സംഭവിക്കാം. അമേരിക്കയിലെ ഒക്യുപേഷണൽ സേഫ്റ്റി ആൻഡ് ഹെൽത്ത് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് എർഗനോമിക് പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക് ജീവനക്കാരുടെ ജോലി സമ്മർദ്ദം കുറച്ച് അവരുടെ ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയും തൊഴിൽ സംതൃപ്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാനാകുമെന്നാണ്. വിശ്രമ വേളകളുടെ ക്രമീകരണമോ, ജീവനക്കാരൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ കൃത്യമായ സജ്ജീകരണത്തിലൂടെയോ ഒക്കെ ഈ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം.

കൊഗ്നിറ്റീവ് എർഗനോമിക്സ് (Cognitive Ergonomics)

മാനസിക പ്രക്രിയകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് എർഗനോമിക്സ്. ജോലിഭാരം കൂടുന്നത്, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നത്, ജോലി

സമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഒരാളുടെ മാനസിക നിലയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. ഇവയിലുണ്ടാകുന്ന ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ജോലിയെ മാത്രമല്ല അയാളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെത്തന്നെ തകിടം മറിച്ചേക്കാം. ഓർമ്മ, അനുമാനം, ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങൾ ഇവ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളെയും മറ്റു ഘടകങ്ങളെയും നിർണ്ണയിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. ശരിയായ മാനസികാവസ്ഥയിലല്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയവും ശരിയാംവണ്ണം നടക്കണമെന്നില്ല. ജോലി രീതികളിലും, ജോലി സമയത്തിലും മറ്റു ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളിലും ഓരോ ജീവനക്കാരനും അനുസരിച്ച മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ഈ പ്രയാസങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ബന്ധപ്പെട്ട സ്റ്റാഫുകളെ നിയമിക്കുകയും അതിന് മേൽനോട്ടം വഹിക്കുകയും വേണം.

ജീവനക്കാരെ ഉൾപ്പെടുത്തുക - ഒരു പങ്കാളിത്ത സമീപനമാണ് എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയ്ക്കു നല്ലത്. ജീവനക്കാരുടെ ആശങ്കകൾക്കും നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കും ചെവി കൊടുക്കുന്നത് ജോലി സ്ഥലത്തെ അപകട സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് അതിനനുസരിച്ച ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യാനും പരിഹാരം വികസിപ്പിക്കാനും പ്രയോജനപ്പെടും. എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയനുസരിച്ച് വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതും നല്ലതാണ്.

പരിശീലനം നൽകുക - എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ് പരിശീലനം. എർഗനോമിക് തത്വങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്തെന്നും അല്ലാത്തപക്ഷം സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങളും രോഗങ്ങളും എന്താണെന്നും ജീവനക്കാർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയുകയുള്ളൂ.

പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക - ജീവനക്കാരുടെ പ്രയാസങ്ങൾ എംഎസ്ഡി (മസ്കുലോ സ്കെലറ്റൽ ഡിസോർഡർ) യിൽ അവസാനിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ജോലി സ്ഥലത്ത് എന്തെങ്കിലും എർഗനോമിക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോയെന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഘടകമാണ്.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ നേരത്തേ അറിയിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക - രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ എത്രയും വേഗം അറിയിക്കുന്നത് രോഗം മുൻപിരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും യഥാസമയം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനും മാത്രമല്ല, എർഗനോമിക് പുരോഗതി വിലയിരുത്താനും സഹായിക്കും. അപകടങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള പരിഹാരങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുക - ജോലിസ്ഥലത്തെ എംഎസ്ഡി ഇല്ലാതാക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും കുറിക്കാനും സാധ്യമായ നിരവധി പരിഹാര മാർഗങ്ങളുണ്ട്. അവ നേരത്തേ നടപ്പിലാക്കാം.

പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക - എർഗനോമിക് ആദ്യമായി നടപ്പിലാക്കിയതാണെങ്കിൽ അത് ശരിയായ രീതിയിലാണോ നടപ്പിലാക്കിയത്, കാര്യക്ഷമമായി നടപ്പാക്കുന്നുണ്ടോ എന്നിവ തീർച്ചയായും വിലയിരുത്തണം. ജീവനക്കാരുടെ ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയിലും തൊഴിൽ സംതൃപ്തിയിലും പുരോഗതിയുണ്ടാവുന്നുണ്ടോ, ദീർഘകാല വീക്ഷണത്തോടെയുള്ളതാണോ എന്നെല്ലാം സമയബന്ധിതമായി വിലയിരുത്തണം.



ഓർഗനൈസേഷണൽ എർഗനോമിക്സ് (Organisational Ergonomics)

സാമൂഹിക - സാങ്കേതിക സംവിധാനങ്ങളുടെ സജ്ജീകരണമാണിത്. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഘടന, നയങ്ങൾ, പ്രക്രിയകൾ എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആശയവിനിമയം, ജോലിക്കാരെ മാനേജ് ചെയ്തൽ, കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം, വർക്ക് ഡിസൈൻ എന്നിവയിലെ ക്രമീകരണമാണ് സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എർഗനോമിക്സിൽ പറയുന്നത്. ഒരു സ്ഥാപനത്തിന്റെ മൊത്തം പ്രവർത്തനത്തിലും അതിന്റെ ഘടനയിലും എർഗനോമിക് തത്വങ്ങൾക്കനുസരിച്ച മാറ്റം കൊണ്ടുവരുന്നതിന്റെ ഫലം തീർച്ചയായും അതിന്റെ വികസന ഗ്രാഫുകളിൽ ദൃശ്യമാകും.

എർഗനോമിക് പ്രക്രിയ എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു

മാനേജ്മെന്റ് പിന്തുണ - മാനേജ്മെന്റിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള ശക്തമായ പിന്തുണ എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയുടെ വിജയത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. എർഗനോമിക് പ്രക്രിയയുടെ ഉദ്ദേശ്യവും ലക്ഷ്യങ്ങളും എന്താണെന്ന് മാനേജ്മെന്റ് തീർച്ചയായും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. കൂടാതെ ഇതേക്കുറിച്ച് ജീവനക്കാരുമായി സംവദിച്ച് അവരിൽ ഇതേക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാക്കണം. എർഗനോമിക് നടപ്പിലാക്കാനാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ

ഗാർഹിക പീഡനവും സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യവും

ഭക്ഷണം വന്നാൽ വാക്കറ്റങ്ങൾ കയ്യാകളി വരെ എത്തിക്കാൻ യാതൊരു മടിയും ഇല്ല ചിലർക്ക്. ചിലപ്പോഴൊക്കെ സ്ത്രീധനത്തിന്റെ പേരിലും. മറ്റു സംശയ രോഗങ്ങൾ മൂലവും സ്ത്രീകൾ നിരന്തരം ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള പീഡനങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്നു. ലോകത്ത്, മൂന്നിൽ ഒരു സ്ത്രീ ഗാർഹിക പീഡനങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്നു എന്നാണ് കണക്കുകൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത്. ജീവിത പങ്കാളിയാലോ, ഒപ്പം ജീവിക്കുന്ന, മറ്റ് അംഗങ്ങളാലോ സ്ത്രീകൾ ദിനം പ്രതി പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഉടൻ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങളും, കാലങ്ങളോളം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ആഘാതങ്ങളും ഇത്തരം പീഡനങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. പങ്കാളിയിൽ നിന്നും നേരിടേണ്ടി വരുന്ന പീഡനങ്ങളെ ഇന്റീമേറ്റ് പാർട്ട്നർ വയലൻസ് അഥവാ ഐപിവി എന്ന് തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

പല സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥിതികളും ഇതിനെ സാധാരണമായി കാണുന്നത് കൊണ്ട് തന്നെ, ഗാർഹിക പീഡനങ്ങളും അവ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും തുടർക്കാഥകൾ ആകുന്നു.

ഗാർഹിക പീഡനത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ

പ്രധാനമായും ഗാർഹിക പീഡനത്തിനെ 2 ആയി തരം തിരിക്കാം

ശാരീരികമായ പീഡനങ്ങൾ മാനസികമായ പീഡനങ്ങൾ

ഗാർഹിക പീഡനങ്ങളുടെ ഇരകളായ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യമാണ് പ്രധാനമായും ബാധിക്കപ്പെടുന്നത്. ഗാർഹിക പീഡനങ്ങൾ ആദ്യമായി നേരിടേണ്ടി വരുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് രോഗങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ വളരെ കൂടുതലാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠനങ്ങൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ശാരീരികമായ ആഘാതങ്ങൾക്ക് പുറമേ, മാനസികമായി ഏൽക്കേണ്ടി വരുന്ന വൈകാരികമായ ആഘാതങ്ങൾ അവരുടെ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിയേയും സാരമായി തന്നെ ബാധിക്കുന്നു.

ആസന്നമായ അനന്തര ഫലങ്ങൾ

ഒടിവ്, ചതവ്, മുറിവ്, കേൾവി, കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെടൽ, ഗർഭം അലസൽ, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം.

ദീർഘകാലം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന അനന്തര ഫലങ്ങൾ

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ആമാശയ സംബന്ധിയായ

24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന 1091 എന്ന ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറിൽ വിളിച്ച് സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ പരാതികൾ രേഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. 14 ജില്ലകളിലും റെയിൽവേയിലും ഇതിനായി വിമെൻസ് സെല്ലിന്റെ പ്രത്യേക യൂണിറ്റുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

പ്രശ്നങ്ങൾ, തലവേദന, നടുവ് വേദന, വിഷാദ രോഗം ഗർഭാശയ സംബന്ധിയായ പ്രശ്നങ്ങൾ (ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥ) ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടൽ, ഉത്കണ്ഠം.

ശാരീരികമായുണ്ടാവുന്ന ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പുറമേ, മാനസികമായുണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങളും ഇത്തരം അനന്തര ഫലങ്ങളിലേക്ക് സ്ത്രീകളെ നയിക്കുന്നു. ശാരീരികമായി പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീകൾക്ക് ലൈംഗിക രോഗങ്ങളും അണുബാധയും ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യതയും പതിന്മടങ്ങ് കൂടുതലാണ്. യോനി- ഗർഭാശയ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളും, വൃക്കയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന അണുബാധയും ഇതിന്റെ അനന്തര ഫലങ്ങളാണ്. ഗാർഹിക പീഡനത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ആന്തരികമായ മുറിവുകൾ മരണത്തിലേക്ക് പോലും നയിക്കാൻ കാരണമാകുന്നവയാണ്.

എങ്ങനെ തടയാം?

പീഡനങ്ങൾ ഏറെക്കാലം സഹിച്ചിരിക്കാതെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും പരിഹാരം കാണുവാനുമുള്ള ഇന്നത്തെ കാലത്തെ അവസരങ്ങളെക്കുറിച്ച്, എല്ലാ തലങ്ങളിലുമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കും വ്യക്തമായ അറിവ് നൽകുക. ഉത്തരേന്ത്യയിലെ പല സംസ്ഥാനങ്ങളുമായി തട്ടിച്ച് നോക്കുമ്പോൾ, കേരളത്തിൽ ഇത്തരത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ അത്യാവശ്യത്തിനുണ്ട്. കേരള പോലീസിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിമെൻസ് സെൽ, സ്ത്രീകളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രതിജ്ഞാ ബദ്ധരാണ്. 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന 1091 എന്ന ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറിൽ വിളിച്ച് സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ പരാതികൾ രേഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. 14 ജില്ലകളിലും റെയിൽവേയിലും ഇതിനായി വിമെൻസ് സെല്ലിന്റെ പ്രത്യേക യൂണിറ്റുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

കേസിന്റെ ഗൗരവവും വാദിയുടെ ആവശ്യവും പരിഗണിച്ച്, എഫ്ഐആർ തയ്യാറാക്കുകയും, പുനരധിവാസം ആവശ്യമുള്ളവരെ, മഹിളാ മന്ദിരം, അക്ഷയ പോലുള്ള ഷെൽട്ടർ ഹോമുകളിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നതുമാണ്.

സൈക്കോളജിക്കൽ ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ്

സൈക്കോളജിക്കൽ ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് അഥവാ മനശ്ശാസ്ത്രപരമായുള്ള പ്രഥമ ശ്രമശ്രേഷ്ഠ നൽകുക വഴി, പീഡനത്തിനിരയായവരെ ജീവിതത്തിലേക്ക് വളരെ വേഗം തിരിച്ച് കൊണ്ടു വരുവാൻ സാധിക്കും.

കഴിവതും സന്തോഷം പകരുന്ന വിഷയങ്ങൾ അവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. മാനസിക ദുഃഖനം നൽകാൻ സഹായിക്കുക. സ്ഥിരം അവരുമായി സംസാരത്തിൽ ഏർപ്പെടുക - കഴിവതും അവരോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക. കഴിവതും ഒറ്റപ്പെടൽ തോന്നാനുള്ള ഇട കൊടുക്കാതെ ഒപ്പം നിന്ന്, മാനസിക ആഘാതത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുക.

ഇതോടൊപ്പം തന്നെ, ശാരീരികമായുണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങൾക്കുള്ള പ്രഥമചികിത്സ ശ്രമശ്രേഷ്ഠ നൽകണം.

സ്ത്രീ പുരുഷ ദ്വേഷമില്ലാതെ മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ബഹുമാനിക്കണമെന്ന തിരിച്ചറിവുള്ള തലമുറയെ വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതിനായി സ്കൂൾ തലം മുതൽ തന്നെ, ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക വഴി, ഇത്തരം പ്രവണതകൾ കാലക്രമേണ കുറച്ചുകൊണ്ടു വരുന്നതും സാധിക്കും.

ഓരോ സംസ്കാരങ്ങളും വീടിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെപ്പറ്റിയും അത് പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സുഖത്തെപ്പറ്റിയും സംരക്ഷണത്തെപ്പറ്റിയും വാഴ്ത്തിപ്പാടാറുണ്ട്. എന്നാൽ പലർക്കും വീടൊന്നാൽ വേദനയുടേയും പീഡനത്തിന്റേയും ഇടം മാത്രമാണ്. ലൈംഗിക അസമത്വത്തിന്റെ പരിണിത ഫലങ്ങളാണ് ഗാർഹിക പീഡനങ്ങൾ. മറ്റൊരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ബഹുമാനിക്കാൻ കഴിയാത്തതിടത്തോളം ഒരു സംസ്കാരവും മഹത്തരമാവുന്നില്ല.



പ്രകൃതിയുടെ മടിത്തട്ടിലൊരു ജനനം

വിവാഹം സ്വർഗത്തിൽ നടക്കുന്നുവെന്ന് പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ, ഓരോ ജനനവും സംഭവിക്കുന്നത് എവിടെയാണെന്ന് ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ. ഒരു ജീവൻ, അല്ലെങ്കിൽ അതിന് തുടക്കമാകുന്ന ഭ്രൂണം രൂപംകൊള്ളുന്നത് അമ്മയുടെ ഗർഭ പാത്രത്തിലാണെങ്കിലും ഓരോ ജനനവും സംഭവിക്കേണ്ടത് പ്രകൃതിയുടെ മടിത്തട്ടിലാണ്. ജനനം / പ്രസവം തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഒരു പ്രതിഭാസം മാത്രമാണ് എന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്ന തലമുറയുടെ പിൻഗാമികളാണ് നമ്മൾ. എന്നാൽ ഇന്ന് പലരും ഗർഭാവസ്ഥയെ രോഗാവസ്ഥയായി കാണുന്നു. അനാവശ്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയും ചികിത്സ തേടുകയും ചെയ്യുന്നു. സിസേറിയനും ഇഷ്ടപ്പെട്ട നക്ഷത്രഫലത്തിൽ ജനിക്കാൻ മുൻകൂട്ടി സമയം നീശ്ചയിച്ചുള്ള പ്രസവവുമൊക്കെയാണ് പലരും തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. എന്തെങ്കിലും അസ്വാഭാവികതയോ അപകട സാധ്യതയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ചികിത്സ തേടേണ്ടതുണ്ടൂ എന്ന് പലരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പ്രസവം കഴിവതും സ്വാഭാവികമായി തന്നെ സംഭവിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി സ്വാഭാവിക പ്രസവം സാധ്യമാക്കാവുന്ന രീതികൾ ആയുർവേദവും വാട്ടർബർത്തും മുന്നോട്ടുവെക്കുന്നു.

ജനനം ആയുർവേദത്തിൽ

നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള ആയുസ്സിന്റെ ശാസ്ത്രത്തിന് പ്രകൃതിയുടെ വഴക്കങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള പ്രസവസമ്പ്രദായങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഗർഭിണിയാവുന്നതിനു മുമ്പു മുതൽ അതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകളും പരിചരണവും ആരംഭിക്കണം എന്നു മാത്രം. അത് ആരോഗ്യപ്രദമായ പ്രസവം മാത്രമല്ല ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിനെയും സമ്മാനിക്കും. ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ദക്ഷിണ രീതികളും ജീവിതരീതികളും പിന്തുടരുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ഓരോ മൂന്നു മാസത്തിലും ഇത് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഓരോ മൂന്നു മാസത്തെയും ചിട്ടകൾ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പിന്തുടരാം.

അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ നൽകിയാണ് ആയുർവേദം ഗർഭ പരിചരണം നടത്തുന്നത്. ദക്ഷിണത്തിലും ഉറക്കത്തിലും കുളിയിലും നടപ്പിലും കിടപ്പിലുമൊക്കെ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാനുണ്ട്. കുഞ്ഞിന്റെയും അമ്മയുടെയും ആരോഗ്യാവസ്ഥകൾ ഇടയ്ക്കിടെ വിലയിരുത്തുന്നതിന് അലോപ്പതിയുടെ രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള പരിചരണങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആയുർവേദ രീതിയിൽ നൽകുകയുമാവാം. ഇപ്രകാരം അലോപ്പതിയും ആയുർവേദവും സംയോജിപ്പിച്ച് അനാവശ്യ മരുന്നോ, ചികിത്സയോ കൂടാതെ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകാം. സ്വാഭാവിക പ്രസവത്തിൽ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മറ്റു കുട്ടികളേക്കാൾ ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും ഉണ്ടാകുന്നതായി നിരവധി പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളത്തിൽ പ്രസവിച്ചാലോ!

ജലം എവിടെയും പരിശുദ്ധിയുടെ പ്രതീകമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം അങ്ങനെ പരിശുദ്ധമായ ഒരിടത്തിലാവുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ.

വാട്ടർ ബർത്ത്

പൊതുവെ വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രസവ രീതിയാണിത്. സ്വാഭാവിക പ്രസവരീതിയിൽ താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് വാട്ടർ ബർത്ത് ഒരു നല്ല മാർഗമാണ്. വാട്ടർ ബർത്ത് വ്യാപകമാവുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഇന്ന് പല ആശുപത്രികളിലും ഇതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. അതിനു മാത്രമായുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളുമുണ്ട്.

അൽപം ചരിത്രം...

തെക്കൻ പസഫിക് ഇതിഹാസങ്ങളിൽ ആഴംകുറഞ്ഞ ജലാശയങ്ങളിൽ പ്രസവം നടന്നിരുന്നതായി പറയുന്നുണ്ട്. ഈജിപ്ഷ്യൻ ഫറോവകൾ ജനിച്ചതും ജലാശങ്ങളിലത്രെ. തെക്കേ അമേരിക്കയിലെ ഗുയാനയിൽ സ്ത്രീകൾ ഇപ്പോഴും അടുത്തുള്ള ജലാശയങ്ങളിൽ പോയാണ് കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകുന്നത്.

1970 കളിൽ റഷ്യയിലെയും ഫ്രാൻസിലെയും ഡോക്ടർമാരും പ്രസവ ശുശ്രൂഷകരും ചേർന്ന് പ്രസവം കൂടുതൽ സുഗമമാക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ആലോചിച്ചു. ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്നും പുറം ലോകത്തേക്കെത്തുന്ന കുഞ്ഞിന് ആ യാത്ര ഏറ്റവും എളുപ്പമാക്കുകയായിരുന്നു ലക്ഷ്യം. ജനന പ്രക്രിയയിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ കുട്ടികളുടെ സുഗമമായ വരവിനെ ബാധിക്കുന്നതായി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

ഇതുപ്രകാരം നടന്ന പഠനങ്ങളിൽ വെള്ളത്തിൽ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾ മറ്റു കുട്ടികളേക്കാൾ ശാന്തരായി കാണപ്പെട്ടു. കുട്ടികൾ കൂടുതൽ റിലാക്സ്ഡായും അമ്മയുമായി ഐ കോണ്ടാക്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നതായും പാൽകുടിക്കുന്നതിനും മറ്റും താൽപര്യം കാണിക്കുന്നതായും കണ്ടെത്തി. 1980കളിലും 90കളിലും ഇംഗ്ലണ്ടിലും മറ്റു യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും വാട്ടർ ബർത്തിനോടുള്ള താൽപര്യം വർധിക്കുകയും കൂടുതൽ ആളുകൾ അതിലേക്കു തിരിയുകയും ചെയ്തു.

1993ൽ ബ്രിട്ടനിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് സ്ത്രീകൾക്ക് വെള്ളത്തിൽ പ്രസവിക്കാനും ജന്മം നൽകാനും അവസരമൊരുക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ധാരാളം ആശുപത്രികൾ ബർത്ത് പുള്ളുകൾ സജ്ജീകരിച്ചു. ആദ്യകാലത്ത് വളരെ കുറച്ച് ആളുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഈ സംവിധാനം ഇപ്പോൾ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ 2007ൽ ഒൻപതിലൊരാൾ ഈ സംവിധാനം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ 2010ൽ എട്ടിലൊരാൾ ഇത് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.

വാട്ടർ ബർത്ത് എങ്ങനെ ?

സ്വാഭാവിക പ്രസവമാണ് ഇതിൽ നടക്കുന്നത്. കുഞ്ഞിന്റെ വരവ് എളുപ്പമാക്കാനും വേദന കുറയ്ക്കാനും വെള്ളം ഒരു നല്ല മാധ്യമമാണെന്നു മാത്രം. നിന്നു പ്രസവിക്കാനും സൗകര്യമുണ്ട്. ചെറു ചൂടു വെള്ളമാണ് പൂളിൽ നിറയ്ക്കുക. അമ്മയ്ക്കു എത്ര ചൂടാകാമോ അത്രതന്നെ കുഞ്ഞിനു മാകാം.

സ്വാഭാവിക പ്രസവം ആയാസമുള്ള പ്രവൃത്തിയാണ്. അതുകൊണ്ട് പ്രസവത്തിനു ശേഷം അമ്മയും കുഞ്ഞും ദീർഘനേരം ഉറങ്ങാറുണ്ട്. കുറെ സമയം വെള്ളത്തിലായിരുന്നതിനാൽ തണുപ്പും കുളിരും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.

ചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കാനാണ്. എന്നിരുന്നാലും തീരെ വേദന സഹിക്കാൻ തയ്യാറല്ലാത്തവർക്ക് ഈ മാർഗ്ഗം ആശ്വസ്യമല്ല. ഈ രീതിയിൽ വേദന കുറയ്ക്കാനുള്ള മറ്റു മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെയുള്ളവർ എപ്പിഡുറൽ എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും അപകടസാധ്യത വളരെ കുറവുള്ള മാർഗമാണിത്. ഒരിക്കൽ വാട്ടർ ബർത്ത് തെരഞ്ഞെടുത്തവർ അവരുടെ രണ്ടാമത്തെ പ്രസവത്തിനും അതേ മാർഗം സ്വീകരിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

വാട്ടർ ബർത്തിന്റെ സൗകര്യങ്ങൾ

വാട്ടർ ബർത്തിൽ അമ്മയ്ക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ കിടക്കുന്നതിനും ചലിക്കുന്നതിനും സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരിക്കും. ആവശ്യമുള്ള സമയത്ത് ശരീരം സ്വയം പുഷ്പ് ചെയ്യുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും. കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനും ഈ പ്രക്രിയയിൽ പങ്കാളിയാകാം. നിങ്ങൾക്കൊരു മിച്ച് വേദന കുറക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമം നടത്താം.

സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടാക്കുന്നതിനും ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസ് പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും സാധിക്കും. പൊതുവെ ഈ രീതിയിൽ കുട്ടികൾ വേഗം പുറത്തേക്ക് വരുന്നു. അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും സുഖവും സൗകര്യവുമുള്ളതാണ് വാട്ടർ ബർത്ത് രീതി. സിസേറിയൻ-ആശുപത്രി ചെലവുകൾ കുറയ്ക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല അനാവശ്യ വൈദ്യ ഇടപെടലുകളും വേണ്ടിവരുന്നില്ല. പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള സങ്കീർണ്ണതകളും കുറവാണ്. കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ചെലവാക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല, കൂടാതെ രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കുന്നു.

സ്വാഭാവിക പ്രസവവും കുഞ്ഞുങ്ങളും

സ്വാഭാവിക പ്രസവത്തിലൂടെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മറ്റു കുട്ടികളേക്കാൾ അഞ്ചു ശതമാനം ഐ.കു. കൂടുതലായി കാണപ്പെടാറുണ്ടെന്നും ഇവർക്ക് ശാരീരിക-മാനസികാരോഗ്യം താരതമ്യേന കൂടുതലായിരിക്കുമെന്നും പഠനങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

വാട്ടർ ബർത്ത് സൗകര്യം കേരളത്തിൽ

വാട്ടർ ബർത്ത് സൗകര്യം നൽകുന്നതിനായി എറണാകുളം ജില്ലയിലെ വൈറ്റിലയിൽ വാട്ടർ ബർത്ത് വില്ലേജ് എന്ന സ്ഥാപനം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ചില സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും ഇതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. ആശുപത്രികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വാട്ടർ ബർത്തിന് അവർ നൽകുന്ന സംവിധാനങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമതയും പ്രവർത്തനമികവും പരിശോധിച്ച് ബോധ്യപ്പെടാൻ മറക്കരുത്.

വീണ്ടും ചുടാക്കി കഴിക്കരുതാത്ത 6 വിഭവങ്ങൾ

ഭക്ഷണം എപ്പോഴും പാകം ചെയ്ത ഉടൻ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആവശ്യത്തിനു മാത്രം പാകം ചെയ്ത് അന്നുതന്നെ കഴിക്കുക. പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം അടുത്ത ദിവസം കഴിക്കുന്നതും വീണ്ടും ചുടാക്കി കഴിക്കുന്നതും ആരോഗ്യകരമല്ല. ചില ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അതിലടങ്ങിയ ആരോഗ്യദായകമായ ഘടകങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുമെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവയിൽ ആ ഘടകങ്ങൾ വിഘടിച്ച് മറ്റു വിഷ പദാർത്ഥങ്ങളാകുമെന്നതാണ് കാരണം.

ഒരിക്കൽ പാകം ചെയ്ത ശേഷം വീണ്ടും ചുടാക്കി കഴിക്കരുതാത്ത ആറ് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

■ ചീര

ഒരിക്കൽ പാകം ചെയ്ത ചീര പിന്നീട് ഒരിക്കലും ചുടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്. അത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ മുഴുവൻ മോശമായി ബാധിക്കും. ചീര പാകം ചെയ്ത ഉടൻ തന്നെ കഴിക്കണമെന്നാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ചീരയിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ നൈട്രേറ്റ്സ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചുടാക്കുമ്പോൾ ഈ നൈട്രേറ്റ്സ് നൈട്രൈറ്റ്സ് ആയി മാറുന്നു. അങ്ങനെ ഘടന മാറിയ ചീര ശരീരത്തിൽ പിന്നീട് അർബുദത്തിന് കാരണമാകാവുന്ന കാർസിനോജനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

■ ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

കിഴങ്ങിൽ ആരോഗ്യദായകമായ നിരവധി ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാകം ചെയ്ത കിഴങ്ങ് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചിരിക്കുന്നതും പിന്നീട് ചുടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ശരീരത്തിന് വളരെ അപകടകരമാണ്. തണുക്കുകയും, ചുടാകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇതിലെ ഘടകങ്ങൾ അപകടകരമാം വിധത്തിൽ വിഘടിച്ച് വിഷപദാർത്ഥങ്ങളാകുന്നു. അവ പലപ്പോഴും അനാരോഗ്യകരവും മറ്റു ചിലപ്പോൾ മരണകാരണവും ആയേക്കാം.

■ സെലേറി

പ്രധാനമായും സൂപ്പുണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പച്ചക്കറി വർഗമാണിത്. നൈട്രേറ്റ്സ് ആണ് സെലേറിലെ പ്രധാന ഘടകം. വീണ്ടും ചുടാക്കുമ്പോൾ ഇവ വിഘടിച്ച് അപകടകരമായ പദാർത്ഥങ്ങളായി മാറുന്നു.

■ മുട്ട

മുട്ട വളരെ ഉയർന്ന താപനിലയിൽ പാകം ചെയ്യുന്നത് മരണകാരണമാകാൻ പോലും സാധ്യതയുണ്ട്. പുഴുങ്ങിയതോ വറുത്തതോ ആയ മുട്ട വീണ്ടും ചുടാക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഈ അപകടമുള്ളൂ.

■ ചിക്കൻ

പാകം ചെയ്ത ചിക്കൻ അടുത്ത ദിവസം കഴിക്കുന്നത് തീർത്തും അപകടകരമാണ്. ഇത് അനാവശ്യ ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാക്കും. ചിക്കനിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീനിന്റെ ഘടന അടുത്ത ദിവസം മാറുന്നതിനാലാണിത്. ചിക്കനിൽ മറ്റു ചുവന്ന മാംസ്യങ്ങളേക്കാൾ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചിക്കൻ തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അതല്ല, ചുടാക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ താപനിലയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചുടാക്കി ഉപയോഗിക്കുക.

■ കൂൺ/കുമിൾ

വളരെ അപകടകരമായ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥമാണ് കൂൺ. പാകം ചെയ്ത ഉടൻ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പാകം ചെയ്ത കൂൺ അടുത്ത ദിവസം ചുടാക്കി കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാക്കും. ഉപയോഗിച്ചേ മതിയാവൂ എങ്കിൽ ചുടാക്കാതെ തണുത്തത് കഴിക്കുക.



How about here?

Your time. Your place. Your Moods.



TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



Y E A R S
o f
H L L



www.lifecarehll.com