

HLL family

APRIL 2017



HLL MEDIPARK:
New Subsidiary of HLL;
to set up India's first
Med-Tech Hub in 330 acres



'MOODS' wins 'Prestigious
Brands of Asia' Award

AMRIT scheme
completes one year

GOLD
MOODS[®]
CONDOMS



HLL family

Chairman | R.P. Khandelwal, C&MD **Chief Editor** | Rajesh. T. Divakaran
Associate Editor | Sudha Gopinath **Co-ordinating Editor** | Manjary Asok
Assistant Editor | Aswathi. A.P **Editorial Committee** |
S.M. Unnikrishnan (C&MD's Office), S.N. Sathu (HITES), V. Saraswathi
Devi (CHO), V. Kuttappan Pillai (PFT), K.V. Kamat (KFB), Binu Thomas
(AFT), K.P. Sasikummar (KFC), Anil Kumar. K (AFT&PFT), Ashish Nair
(HMA), R.B. Bhosale (KFB), Jinu Raju (KFC), Vipin Raj (IFC)
Marketing | J. Devasagayam **Employee Representatives** |
R. Rajashekharan (PFT), Pradeep. B (AFT)
Office Administrator Muralidharan. K
Design | Sreejith. S.L **Printed by** | Fivestar, Ernakulam
Volume 07 Issue 11 HLL Family April 2017
Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare
Ltd (for free private circulation only)



08 COVERTALK

HLL Group Expands With A New Subsidiary HLL Medipark Ltd



14 MILESTONE

Ministry of Health's AMRIT scheme completes one year Served 5 lakh patients with a saving of Rs 30 cr in first year



15 DEVELOPMENT

50,000 patients in 6 months Hindlabs Diagnostics Centre and Specialty Clinic becomes the most sought-after laboratory and specialty clinic in Thiruvananthapuram



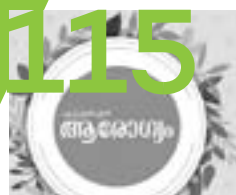
20 NEW PROJECT

HLL signs agreement with Maharashtra Govt for providing diagnostic services in state-run hospitals



21 AWARD

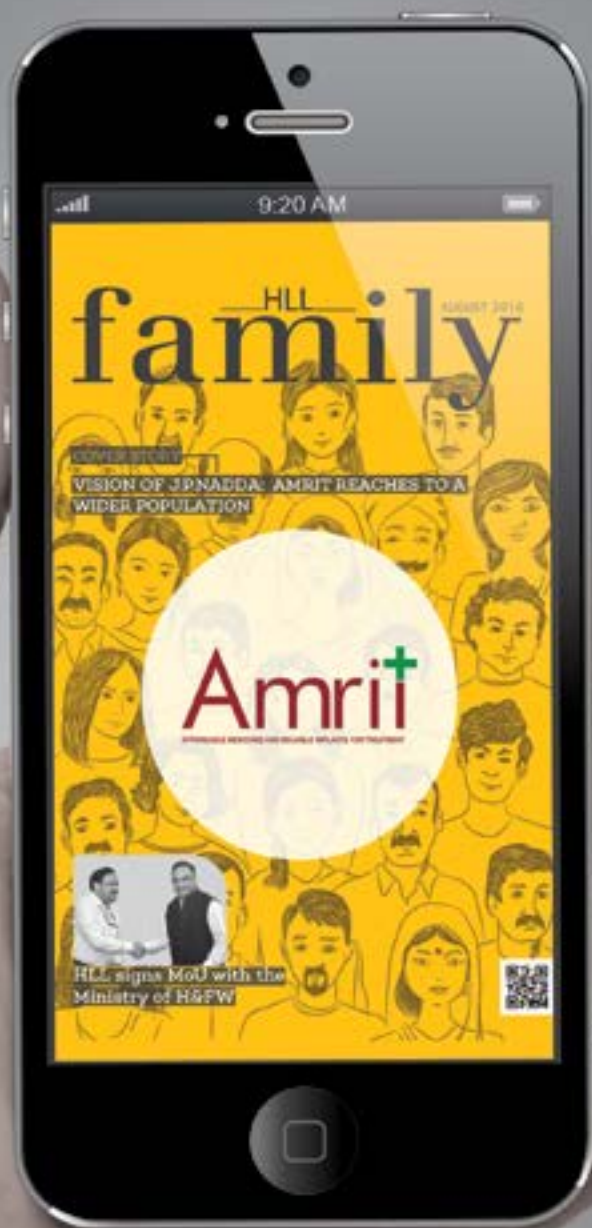
HLL's MOODS condom wins 'Prestigious Brands of Asia' Award



115 HLL AROGYAM

CONTENT

ONE TOUCH IS ALL IT TAKES



HLL Family is now closer at hand than you think.

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

HLL
family



WE CAN, WE WILL

Dear Friends,

“We can, We will” is the Corporate Theme of HLL for the year 2017 – 18.

Over the past fifty years we have transformed from a condom company to a global healthcare major. Our journey was never been smooth. We had faced many turbulent times and challenges in the past. But, we have been together in all times, united and worked together to grow rapidly and consistently.

During the last quarter, the company has touched several worthy milestones.

HLL received Cabinet approval for MEDIPARK Project for the construction of India's first med-tech manufacturing hub in Tamil Nadu. I am extremely happy to inform you that we have floated our 8th Associate company HLL Medipark Ltd, for the implementation of this project.

Union Health Ministry's flagship AMRIT retail pharmacy implemented by HLL has so far served over 5 lakh patients and saving them a collective above Rs 30 crore in medical costs. HLL also launched AMRIT DEEN DAYAL project in Gujarat and opened 52 AMRIT Deen Dayal pharmacies to offer drugs at highly discounted rates.

HLL had signed an agreement with Govt of Maharashtra to establish around 112 HINDLABS in the 33 districts of Maharashtra for providing free laboratory-testing services to the public in almost 2,300 government hospital centers under DHS, more particularly at the level of Primary Health Centers (PHCs).

HLL's not-for-profit trust, HLPPT was awarded project management consultancy services for 130 Mobile Medical Units in the state of Assam for a period of 5 years.

The reputation of HLL was further strengthened when HLL was made a partner of Kerala State Government's MANASA project to uplift the quality of educational sector. As part of the project HLL installed VENDIGO Sanitary Napkin Vending

machines and Incinerators in 150 schools in Kerala .

As part of our marketing campaign for contraceptives, we have initiated a mega couple selfie contest “MOODS on WAVES” at the national level on the valentine's day on 14 February 2016.

HLL's subsidiary, HITES was appointed as Project Management Consultant for strengthening the Health System in Republic of Guinea under line of credit funding by Government of India.

HLL Biotech Ltd has successfully accomplished mechanical completion of the facility at Chengalpattu in Tamil Nadu.

I request you to read through all the details of the major developments and milestones of HLL last quarter in this HLL Family issue and give your feedback.

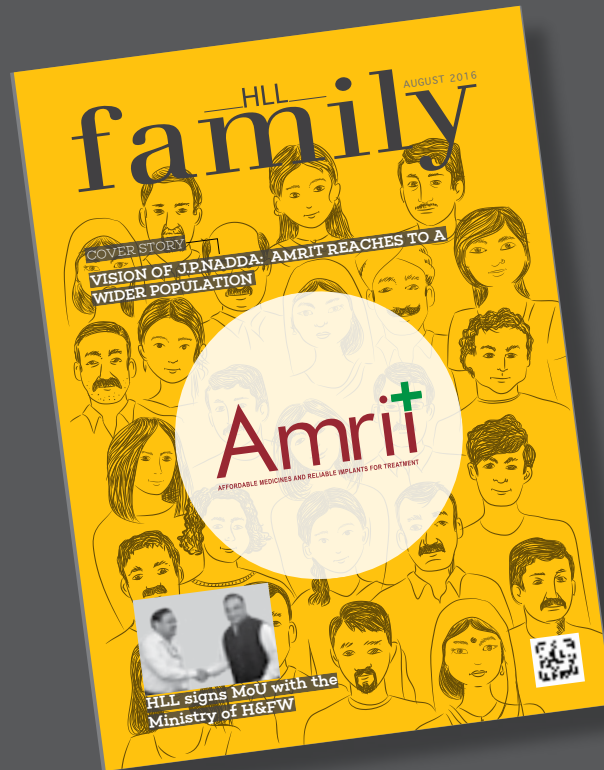
It is all about taking challenges. Anything Is Possible. Don't Make Excuses. If you really want it, you will do anything to get it. Success really depends on what you want and what your priorities are.

Seeking your valuable suggestions and continued support, I extend my warm greetings and best wishes to all of you.

Warm regards,

R.P. Khandelwal

Chairman and Managing Director



Information & Public Relations Department
Government of Kerala



NUCLEAR POWER CORPORATION OF INDIA LIMITED

Went through the magazine. The print is good. Good Content. Look and feel is also good.
Good Show !

Dr K. Ampady
Director
Information & Public Relations Department
Government of Kerala

Family, the name itself symbolises completeness and a feeling of togetherness in itself. The wide range of sections provided an interesting reading experience. Enjoyed reading the issue of HLL Family magazine and looking forward for more. All the best.!

Kiran Varma
Scientific Officer
Nuclear Power Corporation of India Limited



IAN S

Most in-house magazines are handled in a very unprofessional way, and as a result they appear with poorly edited content and visuals. But I had to change my views when I read a copy of HLL Family a month ago. It seems each page of HLL Family is planned with great care and brilliance. A perfect sense of balance is visible when it comes to choosing of articles and visuals. I think the editorial team is doing a great work, otherwise, this could not have been achieved. Columns like “Mind Talk” and “Infocus” are interesting as well as informative. A brilliant design sense adds colour to HLL Family. The illustrations are good. Overall, a great work, and I must congratulate the editorial team for making an in-house magazine so special. Good luck.

M.T Saju
Senior Assistant Editor
The Times of India, Chennai

Was surprised to see the advertisement of the rates at HINDLABS in the HLL Family magazine. It turned out to be more than true when we went there. Hindlabs Diagnostic Centre and Speciality Clinic has come as a huge relief for the common man as it comes at a time, when the private laboratories are making merry. I feel HLL should concentrate to publicise this new venture and also see more such centres are set up in the rural areas.

Sanu V.George
Special Correspondent
IAN S



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



HLL GROUP EXPANDS WITH A NEW SUBSIDIARY HLL MEDIPARK LTD

*HLL MEDIPARK- India's first med-tech
manufacturing hub in Tamil Nadu*

*Cabinet allows sublease of 330 acres at
Chengalpattu for HLL MEDIPARK*



In an effort to bolster the government's 'Make in India' programme with indigenous manufacture of medical equipment and devices, HLL will set up MEDIPARK in 330-acres of land in Chengalpattu in Kancheepuram district of Tamil Nadu.

MEDIPARK, which will be India's first medical technology manufacturing cluster, has been given a major push with the Union Cabinet granting HLL permission to sublease the land, which was originally leased to it by the Ministry of Health & Family Welfare for implementation of the project.

HLL has floated a new subsidiary HLL MEDIPARK LTD (HML) for the implementation of MEDIPARK.

HML will develop plug and play state-of-the-art infrastructure and industrial plots and lease them out to investors to setup the manufacturing units in medical devices and equipment. The project shall be a 'one-stop facility' for manufacturing units through the creation of an integrated ecosystem to facilitate business, approvals, stimulate innovation and R&D, develop new technologies, prototyping and commercialisation activities and become a hub for the sector in the country.

HLL's shareholding in the project would be above

50%. The Government of Tamil Nadu is supporting the initiative through equity participation limited to 10%. The land has been leased to HLL for 99 years at Re 1 per annum; the assessed market value of the land will be paid back to the Government out of surplus generated from the 7th year onwards.

The demand for medical equipment and devices in India was estimated at Rs. 30,000 crores, 70% of which was imported. MEDIPARK is expected to boost investment in the medical sector and thereby reduce the cost of healthcare delivery.

The phased development of MEDIPARK is expected to be completed over seven years. Physical infrastructure will be created in the first phase with plots expected to be leased out from the third year. Once fully functional, HLL MEDIPARK is expected to generate direct employment for around 3,000 people.

"India is currently almost completely dependent on imports for high-end items like imaging equipment, pace makers, breathing and respiration equipment," said Mr R.P.Khandelwal, C&MD, HLL. "This is placing a huge financial burden, especially on public healthcare delivery services. Domestic manufacturing of the devices and equipment would bring down these costs and make healthcare more affordable for the public."

Mr Khandelwal noted that health security is a major goal for the government and the draft National Medical Device Policy 2015 aims to align the medical devices sector with "Make in India" programme.

"Lack of proper infrastructure is often cited as one of the reasons for relatively low manufacturing base for medical equipment and devices in the country. With a state-of-the-art manufacturing cluster such as MEDIPARK we hope to address this critical gap in infrastructure," he added.

Once fully functional, HLL MEDIPARK is expected to generate direct employment for around 3,000 people.



Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL Lifecare Ltd receiving the dividend cheque from Mr S.N. Sathu, Director & CEO, HLL Infra Tech Services Ltd (HITES) for the Financial Year 2015-16 at HITES Corporate Office, Noida.



INTRODUCING

SILVER

MOODS[®]

CONDOMS

www.moodsplanet.com  [/moodscondoms](https://www.facebook.com/moodscondoms)



New Outlets Of HLL Pharmacy & Surgicals And HLL Opticals In Kannur

HLL Pharmacy & Surgicals and HLL Opticals opened its 11th centre in Kerala at the Kannur District on 11 October 2016.

The new outlets were inaugurated by District Panchayat President Mr K.V. Sumesh.

HLL Pharmacy & Surgicals offers surgical implants and other medical products like medicines, surgicals, disposables, stents and pacemakers at 10 to 40 per cent discounts. HLL Opticals also provides lenses and frames at rates lower than market prices.

“Through HLL pharmacy & Surgicals and HLL Opticals, HLL aims to deliver reliable, affordable and quality health solutions to the needy and the less privileged,” said Mr R .P. Khandelwal, C&MD, HLL.

In addition to the subsidised services for the needy, the centre also provides cashless services to Rashtriya Swasthya Bima Yojana (RSBY) cardholders.

Mr Jayapalan Master (Chairman, District Panchayat Health Standing Committee, Kannur) and Dr Preetha (Superintendent, Kannur District Hospital) also participated in the function.

The first centre of HLL Pharmacy & Surgicals started functioning at the Thiruvananthapuram Medical College in October 2011.

Good news for Girl students: HLL installs 'VENDIGO' Sanitary Napkin vending machines in 150 schools in Kerala

Addressing the menstrual hygiene management needs in schools, HLL has installed VENDIGO Sanitary Napkin machines and Incinerators in 150 government and aided schools in Kerala. It was part of eight innovative projects that the State Government of Kerala has introduced in the education sector for the benefit of the students. Prof C. Raveendranath, Minister of Education, Govt of Kerala inaugurated the Vending Machines at a function held at Central Stadium in Thiruvananthapuram on 22 November 2016.

He called for “comprehensive education that goes beyond just building professionally competent students.” Education should touch on every aspect of human life so that we help children build a positive aspect of society and have empathy for others,” the minister said.

Under the Manasa Plus project, HLL has been partnering with Thiruvananthapuram District Panchayat to install the machines. The newly-installed VENDIGO machines will enable girl students

to access sanitary napkins at their schools at the touch of a button. The machine dispenses 'Happy Days' sanitary napkins, manufactured by HLL at its Kanagala factory in Belgaum. Additionally, the napkin incinerators will enable safe and environment-friendly disposal of used napkins.

Mr V.K. Madhu, District Panchayat President said VENDIGO machines and incinerators would be installed at polytechnics and teachers training colleges in the district.

“We are proud to be associated with the Thiruvananthapuram District Panchayat on this innovative and exemplary project that can be emulated across the country,” said Dr Babu Thomas, HLL Director (Marketing). “HLL is inspired to be part of this project with the aim of building a healthy generation of girls, who can then ably bring up the next generation. We have so far installed 4,500 vending machines and 2,500 incinerators across the country.”

Also present at the function were Health and Education Standing Committee Chairman Mr V. Renjith, District Panchayat Vice-President Adv Shailaja Begum, and District Panchayat Secretary Mr K. Chandrashekar Nair.





Ministry of Health's AMRIT scheme completes one year Served 5 lakh patients with a saving of Rs 30 cr in first year

The flagship programme of the Union Health Ministry - AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) to provide affordable life-saving cancer, cardiac drugs and medical disposables has successfully completed its first year, serving over 5 lakh patients and saving them a collective Rs 30 crore in medical costs.

The AMRIT programme was launched by Mr J. P. Nadda, Union Minister of Health and Family Welfare in November 2015 and is being implemented through HLL which has been setting up pharmacies at major hospitals across the country to dispense the medicines.

HLL has already opened 16 AMRIT Medicals in major cities across the country, with nine more ready to go operational soon and five additional ones under construction out of a target of 284 outlets in the next two years.

This is in addition to the 52 AMRIT Deen Dayal pharmacies that were opened across the state of Gujarat in November 2016.

The primary goal of AMRIT is to make available and accessible, at very affordable rates, all drugs, implants, surgical disposables that are not dispensed free of cost by the hospitals.

The AMRIT Medicals stock nearly 2,200 drugs, surgical disposables and implants (including for cardiovascular, cancer and diabetes, stents etc.) that are offered at an average discount of 63% on medicines.

In the first year of operation, the AMRIT Medicals have benefited a total of 5.14 lakh patients. They have achieved collective sales of 18.51 crores of medicines worth Rs 48.19 crores in MRP, resulting in total savings of Rs 29.68 crores.

“We are extremely proud to have achieved a milestone of servicing more than 5 lakh patients in the very first year of operation. This number will continue to exponentially grow as we open more pharmacy outlets in different states” said Mr R.P. Khandelwal, HLL C&MD. “Our goal is to ensure that no patient is deprived of life-saving and other drugs for reasons of unaffordability.”

The first AMRIT Medicals opened at AIIMS in New Delhi, with the capital city now having four in total. AMRIT outlets have been opened in major government hospitals in cities including Chandigarh, Raipur, Rishikesh, Pondicherry, Bhopal, Guwahati, Shillong and Imphal.

Cities where the pharmacies will be operational soon include Nagpur, Thiruvananthapuram, Patna, Kolkata, Mumbai, Tezpur, Jorhat and Agartala.

MoHFW is hoping that initiatives such as AMRIT, which offer affordable drugs and medical implants will ease the burden of the common man, especially the underserved.



50,000 patients in 6 months Hindlabs Diagnostics Centre and Specialty Clinic becomes the most sought-after laboratory and specialty clinic in Thiruvananthapuram

50,000 in six months in a single centre. This statistical figure itself should serve as a befitting reply to those who want to understand the emergence of Hindlabs Diagnostics Centre and Specialty Clinic as most sought after health hub in the capital city of Kerala.

Hindlabs Diagnostics Centre and Specialty Clinic set up opposite to the Medical College Hospital, Thiruvananthapuram at a cost of Rs 10 crore has created ripples in the health and diagnostic arena since inception. The centre was formally inaugurated by Mrs K.K. Shailaja Teacher, Minister of Health, Govt of Kerala on 07 September 2016 and the Vaccine unit at the centre was also inaugurated by the Minister. During the inaugural ceremony, the Minister also distributed free health check-up cards enabling them to avail all basic blood tests free of costs, to auto and taxi drivers plying around Medical college area in Thiruvananthapuram.

Mr Kadakampally Surendran, Minister of Electricity and Devasom, Govt of Kerala inaugurated the Specialty OP Clinics, Tele Radiology Hub, HINDLABS Pharmacy & Satellite Blood Collection Centre. Ideally located opposite to the Medical College premises, the facility brings eminent doctors under one roof for its super specialty OPD services, which include General Medicine, Diabetology,

ENT, Gastroenterology, Nephrology, Ophthalmology, Pulmonology, Cardiology, Dermatology, Pediatrics and Orthopaedic clinics, which operate in two shifts from 9 am to 1 pm and from 4 pm to 8 pm.

The vaccination centre at HINDLABS has vaccines for pediatric immunisation, as per the government's Universal Immunisation Programme and the India Pediatric Association's recommendations for the private sector. The adult vaccination centre has Pentavalent vaccine (DPT-Hepatitis B-Hib), Hepatitis B vaccine (pediatric and adult), Tetanus Toxoid vaccine and Rabies vaccine in the initial phase, followed by other vaccines recommended by the Indian Pediatric Association. The vaccination unit is under the supervision of a registered paediatrician and supported by experienced nursing staff. Hindlabs Tele Radiology service is one of the pioneer Tele Radiology services in India and paves the way for radiologists to read images from remote locations round-the-clock.

With a robust network of radiologists, the Hindlabs Tele Radiology service offers cost-effective reporting solutions to various public and private healthcare organisations in the country. In Kerala, the Government Hospitals at Ernakulam, Alappuzha and Pathanamthitta;

the District Hospitals at Kanhangad, Tirur and Thrissur; the Taluk Hospital at Thodupuzha, the Institute for Communicative and Cognitive Neuro Sciences, Palakkad; and the Sagara Co-operative Hospital, Alappuzha, use the services.

Under the private sector, the Devamatha Hospital, Kuthattukulam; Marthoma Hospital, Ranni; Sree Narayana Institute of Medical Science (SNIMS), Ernakulam; St. Thomas Scan Centre, Kattanam; Valiath Institute of Medical Science (VIMS), Karunagappally; and AB Scan Centre, Kayamkulam use Hindlabs Tele Radiology.

In order to make the services more accessible to the masses, HINDLABS has also been opening satellite blood collection centres in and around Thiruvananthapuram city, the first one being at General Hospital junction

Thiruvananthapuram, opened on 26 December 2016 and inaugurated by Mr R.P. Khandelwal, C&MD. The collection centre functions from 8 am to 4 pm.

“HLL has started diagnostic clinics in other states, but the outpatient unit at the specialty clinic is first of its kind in Thiruvananthapuram. Hindlabs provides consultation in the morning and evening by doctors specialised in various fields such as General Medicine, Diabetology, ENT, Gastroenterology, Gynaecology, Thyrocare and Pediatrics,” Mr Khandelwal said.

Hindlabs also provides diagnostic services in various fields, including clinical biochemistry, clinical pathology, microbiology and molecular biology. They also provide echo cardiography, digital X-ray, TMT (treadmill test), Pulmonary Function Tests (PFT), and ultrasound scanning facilities.

Free Camps conducted on World Diabetes Day and World Osteoporosis Day

To mark World Osteoporosis Day (WOD), Hindlabs conducted a free health camp to detect the bone-weakness ailment on 23 October 2016 at the centre.

The camp offered consultation, X-ray and Bone Mineral Densitometry (BMD) test free of cost. Around 100 persons attended the camp.

According to new data from the International Osteoporosis Foundation, over 200 million people worldwide are affected by osteoporosis and approximately one in three women and one in five men over the age of 50 will break a bone due to the ailment, in which bone strength decreases. Hip fractures can cause the greatest morbidity with reported mortality rates up to 20-24% in the first year after a hip fracture. Apparently,

urbanisation and ageing populations are driving rapid increases in the osteoporosis disease burden.

The Hindlabs camp aimed at helping in detecting and fighting the ‘silent’ disease.

As part of World Diabetic Day observation, Hindlabs conducted a free diabetes camp at its clinic near Thiruvananthapuram Govt Medical College on 14 November 2016.

The camp was open to public from 8 am to 12.30 pm and offered free consultation by Dr Dinesh Prabhu and Dr Ramakrishnan. The free checkup included free sugar check-up, cholesterol test, and diabetic neuropathy test and ECG on need basis. Hindlabs also conducted a diabetic management awareness class for people on the day.

Thyroid Clinic at Hindlabs

In a novel effort to aid timely diagnosis and treatment of thyroid related disorders at an affordable cost, Hindlabs opened a thyroid clinic for the public in Thiruvananthapuram on 18 February 2017.

Eminent thyroid cancer specialist, Dr Arun Sasikumar, has been leading the clinic which functions from 9.30 am on all Mondays.

Hindlabs thyroid clinic has been offering consultation for thyroid cancer, hypothyroidism, hyperthyroidism, goitre and iodine deficiency disorders. As per the statistics, from various agencies, there is an increase in the number of cancer patients, and thyroid cancer is more prevalent among women. There is an estimate of about 42 million people in India suffering from thyroid diseases.

National Cancer Registry Programme (NCRP), established by The Indian Council of Medical Research (ICMR) has collected the data of more than 3,00,000 cancer patients between the periods starting from 1984 to 1993 from various centres. The six centres involved in the studies were Mumbai, Delhi, Thiruvananthapuram, Dibrugarh, Chandigarh, and Chennai. Among them, Thiruvananthapuram had the highest relative frequency of cases of thyroid cancer among all cancer cases enrolled in the hospital registry, 1.99% among males and 5.71% among females. The nationwide relative frequency of thyroid cancer among all the cancer cases was 0.1%-0.2%.



HLL bags "Top Exporter in Kerala Award" of FIEO Gets gold category honour for excellence in Southern Region

HLL has been awarded Regional Export Award under the category of the Top exporter in Kerala (Gold) by the Federation of Indian Export Organisations - Southern Region (FIEO, SR).

The award was received by Mr T.Rajasekhar, Director (Marketing), HLL from Ms Nirmala Sitaraman, Union Minister of Commerce during the Golden Jubilee celebrations of FIEO held at the Hotel Le Royal Meridian in Guindy, Chennai on 08 October 2016.

"We are delighted for being recognised for our export contribution. This honour will encourage us to enhance our global reach," Mr Rajasekhar said.



Stay Healthy...
Stay Happy...

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

▶ OP Clinics lead by eminent doctors

For More Details :

9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service

Specialty OP Clinics

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



HINDLABS

DIAGNOSTIC CENTRE & SPECIALTY CLINIC

AN INITIATIVE OF HLL, A GOVT. OF INDIA ENTERPRISE

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram



Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL inaugurating AMRIT outlet in Pulayanarkotta. Dr Babu Thomas, Director (Marketing) and Mr E.A. Subramanian, Director (Technical & Operations) are also seen.

Kerala gets its first AMRIT Medicals

Stepping up its efforts to provide medical services at affordable costs to the people, HLL opens its first AMRIT outlet in Kerala at Pulayanarkotta, Thiruvananthapuram. A flagship programme of the Union Health Ministry that has completed its first year, AMRIT is being implemented through HLL which has been setting up pharmacies at major Govt hospitals across the country to dispense medicines at extremely affordable rates.

Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL inaugurated AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) outlet in Pulayanarkotta on 26 December 2016.

“AMRIT Medicals at Pulayanarkotta offers 10% to 40% discount from the MRP for all items it provides, including medicines (branded and generic), surgical consumables, cosmetics, baby food, skincare products, medical devices, instruments etc,” Mr Khandelwal said.

“The primary goal of AMRIT is to make available and accessible, at very affordable rates, all drugs, implants, surgical disposables that are not dispensed free of cost by hospitals,” he added.

AMRIT is situated at Kottamukku at Pulayanarkotta which is also near the Chest Hospital, Institute of Diabetology, Indian Air Force camp, Akkulam factory and HLL R&D.



HLL signs agreement with Maharashtra government for providing quality diagnostic services in the state-run health facilities. Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL(right) and Dr Pradeep Vyas, Commissioner and MD, SHS (left) holding the agreement paper along with other officials at Arogya Bhavan office, Mumbai.

HLL signs agreement with Maharashtra Govt for providing diagnostic services in state-run hospitals

Expanding its HINDLABS chain of pathology and imaging facilities, HLL signed an agreement with the Maharashtra government for providing quality diagnostic services in the state-run health facilities.

The agreement was signed by Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL; Dr Pradeep Vyas, Commissioner and MD, SHS; and Dr Sathish Pawar, DHS (Director of Health Services), at Arogya Bhavan office, Mumbai on 03 February, 2017.

As part of the agreement, HLL will establish 112 HINDLABS in the 33 districts of Maharashtra for providing laboratory testing services to the public in 230 government hospital centers under DHS, more particularly at the level of Primary Health Centres (PHCs).

The project will be monitored on real time basis by IT-enabled systems which track the details of patients' samples collected from the collection centre to the lab for testing and reporting. The latest module of Laboratory Information System software will be used for the project to create an online dash board to view the current status

of sample collection, testing and reporting from all the government hospital centers in Maharashtra.

“By implementing this project, diagnostic tests will be made available to the public in the remotest villages of Maharashtra. The state-of-the-art labs of HLL, equipped with sophisticated equipments, qualified manpower and IT-enabled support systems, will ensure the quality of laboratory investigations,” Mr Khandelwal said.

“The PHCs and rural hospitals have limited laboratory infrastructure for diagnostic tests. HLL is trying to bridge this gap by establishing laboratories near such hospitals with all the divisions like hematology, pathology, biochemistry, immunoassay and microbiology,” he noted.

HLL is implementing similar projects in states like Assam, Kerala and Odisha, partnering with National Health Mission (NHM). Hindlabs offers more than 100 tests from the hospital centres, including the high end special molecular diagnostic tests, at rates much lower than market prices.



Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL receiving the 'Prestigious Brands of Asia' Award for the company's MOODS condom brand at the Marketing Meister Summit 2017 held in Mumbai.

HLL's MOODS condom wins 'Prestigious Brands of Asia' Award

HLL's flagship brand MOODS has won the 'Prestigious Brands of Asia Awards', further strengthening its credibility as a brand that provides pleasure and protection.

Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL received the award on behalf of the company at the Marketing Meister Summit 2017 held on 28 January 2017 in Mumbai.

The award felicitates the success of Asia's 'most extolled brands with microscopic engagement in consumers' contentment' and which has 'par excellence trends and strategies to expand the economy'.

"It is an honour to receive this award for MOODS. This prestigious award is a true recognition of our commitment to quality and customer delight. It's truly a great global recognition", Mr Khandelwal said.

"We rank among the leading producers of condoms in the world, with the capacity to produce 2 billion condoms annually, using the finest technology available and with a highly qualified and experienced team in charge of every step of the process," he added.

MOODS, a condom made from natural rubber latex, was nominated for the marketing excellence award in the 'Health' category by market research firm ERTC (Esol Research Trend and Consulting), which based the nominations on several primary and secondary surveys conducted across the Asia-Pacific Region among target audience.

The evaluation of surveys comprised parameters like marketing and communication strategy, vision and mission, market share, brand performance, unique selling proposition and growth.



**MOODS launches
unique national
couple selfie
contest -
#MoodsOnWaves
to win free stay
in houseboats**



Coinciding with the Valentine's Day, HLL's Moods Condoms launched a unique two-month-long "#MoodsOnWaves contest" at the national level and the winners will be offered a free stay in Kerala's famed houseboats.

Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL digitally launched the contest at a function held at the HLL Corporate office at Poojapura, Thiruvananthapuram on 14 February 2017.

The online #MoodsOnWaves contest was open for 60 days till 14 April 2017.

The winners -10 selected couples (Indian nationals) from across the country - had been offered 2 Days and 1 Night, fully free stay in the luxurious houseboats, locally known as 'Kettuvallams', cruising through the backwaters in Alappuzha, Kerala.

Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL, said -#MoodsOnWaves is the first of its kind initiative in Indian backwaters, and it is an attempt to break the boredom that tends to creep into a relationship over time.

"MOODS strengthen relationships by getting them to do things together and bringing them closer," said Mr Khandelwal.

"For participating in the #MoodsOnWaves contest, couples need to log on to www.moodsplanet.com, the

webpage of Moods Condoms. Then, click on the link #MoodsOnWaves. A new page opens up where couples can furnish their basic details and upload their selfies. Click on submit, and that completes the procedure for participating in the contest," said Mr T. Rajashekhar, Vice President (Marketing).

A houseboat cruise in the backwaters of Vembanad Lake in Alappuzha is the predominant way to experience the Kerala Backwaters. Houseboats are extremely popular among the honeymooners as they provide their guests a serene and majestic view of the verdant green surroundings and exceptional natural beauty. MOODS has bagged the prestigious 'Brands of Asia Award'.

Kerala houseboats, an integral part of the vast expanse of waterways, are the mainstay of the state's backwater tourism. Alappuzha, popularly known as the 'Venice of the East', is among the most famous destinations of Kerala backwaters and also one of the top tourist places in India.

The other dignitaries at the function include Dr Babu Thomas, Director (Marketing) and Mr E.A.Subramanian, Director (Technical and Operations).



Mr S.M. Vijayanand, Kerala Chief Secretary giving away the Pratheeksha scholarship to a student. HLL Director (Marketing) Dr Babu Thomas and Mahilamandiram Secretary, Mrs Sreekumary are also seen.

Kerala Chief Secretary distributed HLL Pratheeksha scholarships

Mr S.M. Vijayanand IAS, Former Chief Secretary to Govt of Kerala distributed HLL's Pratheeksha Scholarships to 28 students from Thiruvananthapuram for the academic year 2016-17 on 27 January 2017.

The scholarship is part of Pratheeksha Charitable Society, HLL's CSR initiative for students belonging to the BPL category who are pursuing MBBS, Engineering, B Pharm, diploma and nursing courses.

Emphasizing the importance of education, Mr Vijayanand said that the scholarship was a positive step to mould the next generation. "Always keep in mind that only education can take you forward in life and reach greater heights. Students should not get affected by any distractions at college and should dedicate themselves to studies," said Mr Vijayanand in his address to award recipients.

He applauded HLL's sincere efforts and support to state government for making improvements in various fields in society, especially in the health sector.

"This year, we received 201 scholarship applications from the capital city, from which we selected the 28 students," said Dr Babu Thomas, Director (Marketing), HLL.

Registered in March 2014, Pratheeksha Charitable

Society offers financial assistance to students from Thiruvananthapuram and Belgaum districts.

This year, 275 applications were received from Belgaum, out of which 19 students were selected.

There has also been a steady increase in the number of beneficiaries for the scholarships. In Thiruvananthapuram, it went from seven students in 2014-15 to 17 in 2015-16 and to 28 now; Belgaum saw an increase from four, to ten and then 19 in the corresponding academic periods.

An annual grant of Rs 30,000 each will be given to five selected MBBS students, Rs 20,000 will be offered to students pursuing Engineering and B Pharm, and students taking diploma and nursing courses will get Rs 10,000 each. Students pursuing ITI will receive Rs 5,000 annually, until they complete the course successfully.

"We have plans to expand our Pratheeksha scholarship to other locations where HLL's units are situated," said Mr P. Sreekumar, HR Senior Vice President and Company Secretary, HLL.

Mr R. Ganesan, Chief Financial Officer and Senior Vice President (Finance), Mrs Saraswathi Devi, Associate Vice President (HR), HLL and Ms Sreekumary, Mahilamandiram Secretary also attended the function.

No
Steroids
No
Side effects



Saheli Contraceptive Pill

Toll free no.:
1800 425 3223

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





Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL making his inaugural speech at the Hindi Fortnight 2016 Celebrations at HLL Peroorkada Factory.



Mr C.R.Sasikumar, MD-SBT inaugurating the Hindi fortnight celebrations of Town Official Language Implementation Committee (TOLIC) at HLL Peroorkada Factory.



Dr A. Sampath, MP inaugurates the valedictory function of Hindi Fortnight Celebrations organised by TOWN Official Language Implementation Committee (TOLIC) at HLL Corporate Research and Development Centre, Akkulam on 27 December 2016.



Mr Loknath Behera IPS, State Police Chief & Director General of Police (Kerala) inaugurating the valedictory function of the Hindi fortnight celebrations at HLL Peroorkada factory on 21 November 2016.



HLL's Female Condom strengthens footprint in Africa

**Company to export over 1.3 million
pieces to Gambia, Burkina Faso and
Dominican Republic**



HLL has bagged its maiden, bulk orders for supply of over 1.3 million pieces of female condoms (FC) to Gambia and Burkina Faso in Africa and the Dominican Republic in Caribbean Islands, which would support a global initiative to tackle the incidences of HIV/AIDS and Sexually Transmitted Infections (STIs) in the three countries.

HLL has received the export orders for female condoms, for the Global Fund projects of Amsterdam-headquartered IDA Foundation, the world's leading not-for-profit supplier of essential, quality-assured medicines and medical supplies to developing countries.

The natural latex based female condom of HLL has been indigenously developed and is produced in a world class manufacturing facility with a capacity of 25 million pieces per year.

“These are the first overseas orders we received after obtaining the WHO pre-qualification for the female condoms in March this year. In the coming months, we expect to receive more orders for FC from around the world,” said Mr R.P. Khandelwal, C&MD.

“HLL is one of the pre-qualified suppliers of IDA for the female condoms, and received these orders upon winning the tenders floated by IDA for their Global Fund supplies,” he said.

IDA Foundation acts as procurement service agent for Global Fund grant recipients that elect products through the Pooled Procurement Mechanism.

HLL's female condom also has product certifications of the European Union (EU) and South Africa. The product has a shelf life of five years. It is similar to the male condom in both efficacy and reliability.

HITES

HITES signs first global contract with Guinea Government : Appointed as consultant for construction of two 200-bed Hospitals



HLL Infra Tech Services Limited (HITES), HLL's fully owned subsidiary has secured its first global contract under which it will offer consultancy services for the construction of two hospitals in the Republic of Guinea.

HITES has signed a contract with Guinea's Ministry of Health with the overarching objective of strengthening the Western African nation's health system under the line of credit funding extended by the Government of India.

HITES will act as Project Management Consultant (PMC) for the construction of two hospitals with 200-bed each at Kankan and Nzerekore, two of the biggest cities in Guinea. The project involves an outlay of USD 35,000,000 (Rs 233 crore) Line of Credit from the Ministry of External Affairs, Government of India.

The agreement was signed earlier this month in Guinea by Dr Abdourahmane Diallo, Guinea's Minister of Health, and Mr S.N. Sathu, Chief Executive Officer, HITES.

"The agreement with the Guinea government is another feather in the cap of HITES," said Mr R.P. Khandelwal, Chairman, HITES. "The focus of HITES will be on excellence in execution and thereby building happiness," he added.

"The scope of work includes analysis of the infrastructure gap, supervision of construction and equipment and capacity building," Mr Sathu said. "We expect to complete the project within 36 months."

"It is a great honour for us to be chosen for the project. We expect this to be a stepping stone for more global ventures that will leverage our expertise as a total solutions provider in the specialized area of healthcare infrastructure," he added.

Among those present at the agreement signing were Dr Aboubacar Conte, Project Co-ordinator; Mr Amadou Timbi Bah, Chief DIEM; Dr Sekou Conde, representing the Government of the Republic of Guinea; and Mr R.S. Manku, Vice President, HITES.

HITES

HITES' Centre for Testing & Calibration ventures into Industrial Platform

The Centre for Testing and Calibration (CTC), a division of HLL Infra Tech Services (HITES) Ltd has now ventured into industrial segments catering to state and central government premium institutions after being certified by the National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories (NABL) and the Atomic Energy Regulatory Board (AERB). CTC is the first government facility in India to get both NABL and AERB accreditation.

The NABL certification recognises the high standards set by the CTC in test equipment, technical qualification of manpower, environmental condition, methodology of testing, documentation process and onsite calibration facilities.

Calibration of medical equipment is crucial for its performance and for patient and operator safety. Poor calibration raises the risk of unreliable results in equipment ranging from a simple blood-pressure monitoring apparatus to life-saving equipment such as ventilator and anesthesia machine.

The CTC has been offering testing and calibration services to medical institutions across India, these include blood banks and public and private hospitals. It has the expertise to calibrate all medical test equipment and has engineers and medical physicists with expertise in electronics, instrumentation, and biomedical field.

Atomic Energy Regulatory Board authorization is essential to conduct Quality Assurance Test for

Radiological equipment such as X-Ray machine and CT machine – a vital requirement for ensuring that operators and patients have safe and controlled exposure to X-ray radiation. CTC also has a unique facility in the country to test the quality of medical diagnostic ultrasound.

“Calibration is currently a neglected area in medical field, but the reliability of medical equipment is essential for accurate diagnosis by doctors and by extension for patient safety and quality of healthcare,” said C&MD Mr R.P. Khandelwal.

“With the emergence of accredited agencies for calibration, treatment quality will acquire a new dimension in the days to come and it will bolster the emergence of our country as a prime destination in the world of healthcare,” he added.

Mr. S.N. Sathu, Chief Executive Officer, HITES, said the CTC’s goal is to ensure the quality and safety of medical equipment in healthcare institutions across India.

“The team has successfully calibrated equipment in more than 50 government controlled blood banks across the state of Odisha. Moreover the team has executed projects in Government hospitals including medical colleges and private hospitals in Kerala” he said. “We take efforts to ensure that calibration is done methodologically without any compromise on standards so that the equipment is fit and safe for usage.” he added.

HLFPPT



Adv V.K. Prasanth, Mayor, Thiruvananthapuram Corporation inaugurating the Anaemia Awareness campaign, conducted by HLFPPT in 10 wards of Thiruvananthapuram Corporation as part of the CSR initiatives of HLL held at Rajeev Gandhi Memorial Hall, Rajaji Nagar, Thampanoor, Thiruvananthapuram on 18 February 2017.



Think Tank - July

Speaker: Mr K. Padmakumar IPS, ADGP & Head, Vigilance – KSEB
Topic: 'Law, Society and the Media'



Think Tank - August

Speaker: Mr Gopinath Muthukad, Executive Director, The Academy of Magical Sciences
Topic: 'Magical Moments'



Think Tank - September

Speaker: Dr P.G. Latha, Director, Jawaharlal Nehru Tropical Botanic Garden and Research Institute, Thiruvananthapuram
Topic: 'Herbal Well Being: Towards a Healthy Nation'



Think Tank - October

Speaker: Dr P.J.Cherian, Director, Kerala Council of Historical Research, Thiruvananthapuram
Topic: 'Unearthing the Ancient History of Kerala'



Think Tank - November

Speaker: Dr S. Irudaya Rajan, Professor, Centre for Development Studies, Thiruvananthapuram
Topic: 'Kerala's Demographic Future'



Think Tank - December

Speaker: Dr A.C. Rao, MD, DNB, FRCP(L) FRCP(E) Senior Consultant Cardiologist, Various Hospitals in Thiruvananthapuram
Topic: 'Public Health Concerns in Kerala: Focus on Treating Life Style Diseases'

AWARDS GALORE



Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL receiving the Rajbhasha award (Hindi) -on behalf of Thiruvananthapuram City Rajbhasha Samiti - instituted by Department of Official Language, Union Home Ministry from Mr E.S.L. Narasimhan, Governor, Andhra Pradesh, on 21 December 2016.



HLL has been awarded as one of the '50 Top PSU Organisations with Innovative HR Practices' by Times Ascent and Asian Pacific HRM Congress. The award was received by Mr K.Vinayakumar, Vice President (HR), HLL at a function held in Bangalore.



HLL Akkulam Factory received the Kerala State Energy Conservation commendation certificate 2016 from Energy Management Centre, Kerala. Mr K.C.Jayakumar, VP (T&O) received the Award from Mr M.M.Mani, Minister of Electricity, Government of Kerala on 14 December 2016.



HLL Peroorkkada Factory has bagged the Award for 'Outstanding Safety Performance' in the category of Very Large Size Industries other than Chemical & Engineering by achieving the lowest frequency rate of accidents from National Safety Council for the year 2016. Mr V. Kuttappan Pillai, Unit Chief, HLL Peroorkkada Factory received the Award from Prof.K.V. Thomas, Chairman, Public Accounts Committee.



Valsalya 'Onakodi' Distribution by Mr R.P.Khandelwal, C&MD, HLL on 09 August 2016.



Sanitation camp held at Kanagala.



Spectacles distributed to the students of Mahila Mandiram, Thiruvananthapuram by Mr R.P. Khandelwal, C&MD.



Life skill education programme for adolescents was organised for the Govt school students in Kanagala.

Pulses were offered for the inmates of Orphanage in Chennai by HLL Central Marketing Office.



Anaemia Checkup camp at Kanagala village from 01-20 September 2016.

Awareness Programme on Menstrual Hygiene and Distribution of Sanitary Napkins to students from Kanagala, Belgaum.





Blood sugar check up camp held at Kanagala.

HLL provided financial support for the education of the poor students of Sai Gramam Orphanage.



Food Exhibition conducted as part of Anaemia Management & Awareness programme in Thiruvananthapuram.



Toilet constructed by HLL Kanagala Factory at police station in Belgaum.



An exhibition-cum sale of the products of Amrithavarshini, a charitable organisation for caring children affected with Brittle Bone Disease held at HLL Corporate Office. The collection from the sale of the products has been utilised for the welfare programme of Brittle Bone Disease affected children.



Anaemia Management Awareness programme by Ventriloquist Mr. Vinod held at Parish Hall, Kottapuram.



A talk and demonstration session on 'Pre-cautions and safety measures of Household LPG' by BPCL.



A talk on 'Women Empowerment and Self Esteem' by Indian Women Network, Confederation of Indian Industry by Dr K.B.Valsala Kumari IAS, former Executive Director, Kudumbasree on 29 November 2016 .



A talk by Ms Latha Nair, CEO, Amrithavarshini, a charitable organisation for caring children affected with Brittle Bone Disease held at Akshaya Hall on 30 December 2016.

'My City' cleaning drive campaign was held as part of Gandhi Jayanthi Celebrations at Kowdiar Park on 02 October 2016.



Mr Asfaw Dingamo, Ambassador (Extraordinary and Plenipotentiary) and Mr Molalign Asfaw, Minister - Counsellor from Embassy of Ethiopia visited HLL CHO.



Official Language Awareness programme for the heads of Member offices of TOLIC held at HLL -CHO on 14 December 2016.



Mahalakshmi Pooja on 28 October 2016.



Vigilance Awareness Talk by Mr Alexander Joseph IPS on 03 November 2016.



Onam Celebrations





Vigilance Awareness Week Pledge on 31 October 2016.



Christmas New Year Celebrations organised by HLRC on 31 December 2016.



Awareness Training Programme on OL Policy for Employees.

UPDATES - AKKULAM FACTORY TRIVANDRUM



HF Welding Pearl Machine Inauguration.



Industrial Visit for State Winners of Energy Congress by Energy Management Centre Kerala on 19 August 2016.



Health Talk on stroke conducted by Dr Thomas, Government Medical College.

UPDATES - AKKULAM FACTORY TRIVANDRUM



LIC programme conducted on 13 December 2016.



Vigilance Awareness Week Pledge on 30 October 2016.



Talk on 'Overview of Current Good Manufacturing Practice' on 28 October 2016.

UPDATES - KANAGALA FACTORY BELGAUM



AIDS Day Bike Rally organised by HLRC on 01 December 2016.



Mr Oswaldo Miguel Junior and Mr Roberto Dos Reis, ANVISA Auditors team from Brazil inspected the plant manufacturing process of Centchroman (Bulk Drug) and Formulation from 03-07 October 2016.



Dasara Celebrations on 10 October 2016.



First Aid Training Class for Factory Employees by Dr A.A. Kavatagimath and Dr P.I.Khadakhavi on 22 October 2016.

UPDATES - KANAGALA FACTORY BELGAUM



Hindi Fortnight Celebrations on 01 September 2016.



Foundation Stone laying ceremony of the new laboratory building held on 17 October 2016.



Training Programme on 'Packaging' on 19 September 2016.



Training Programme on 'Inventory Management' on 19 September 2016.

UPDATES - KANAGALA FACTORY BELGAUM



Training Programme on 'Noting and Drafting' was held on 17 October 2016.



A Two Day Training Programme on 'Reservation Policy of Govt of India' by M/s. Integrated Training & Policy Research, New Delhi was held from 26-27 December 2016.



Vigilance Awareness Week Celebrations held from 31 October 2016 to 05 November 2016.

UPDATES - KAKKANAD FACTORY COCHIN



General Safety, SHE Standards, & First Aid Training by Mr Jayakumar. P, CPO (National Trainer – SSS-DC) on 27 October 2016.



Fire Fighting & Evacuation Drill Training by Mr Jayakumar. P, CPO (National Trainer – SSSDC) on 27 October 2016.



GMP Training by Mr Dibyendu Adhikari, Manager (Production) on 03 October 2016.

UPDATES - KAKKANAD FACTORY COCHIN



Mahanavami Pooja Celebrations on 10 October 2016.



Onam Celebrations on 09 September 2016.



Vigilance Awareness Week 2016.

UPDATES - IRAPURAM FACTORY COCHIN



Onam Celebrations on 08 September 2016.



Vigilance Awareness Week Pledge on 31 October 2016.



Christmas Celebrations on 22 December 2016.

SILVER
MOODS[®]
CONDOMS

**INTRODUCING
MOODS SILVER**



1500 Dots



Cool



Blaze



Joyride



Electrify

VIJAY DIWAS

| UNIT | TEAM MEMBERS | AUGUST | ACHIEVEMENT |
|------|---|--------|---|
| PFT | S. Krishnan Namboodiri, M(Engg) S. Vamanan Namboodri, O4,CuT S.Harikrishnan, SG1, Engg Anil Raj, MG6, BB | | <p>Shifting of Semi Automatic HF Welding Machine (New) of Colpitt make from Blood Bag to Cu-T Clean room.</p> <p>As part of installation of Pearl make HF Welding Machine, the semi automatic HF Welding Machine (New) had to be dismantled from the Blood Bag area and re-installed and commissioned at the Cu-T clean room. Target period for the said work was 2 weeks and if services of the machine manufacturer, M/s. Colpitt was to be used for shifting, it would have cost approx. Rs.18 lakhs. Our team comprising the members mentioned dismantled the Electrical, Radio Frequency oscillators & Pneumatic Lines after tagging each and every line, shifted the machine from Blood Bag clean room and re-installed and successfully commissioned the same in Cu-T Clean Room within one week time.</p> |
| IFC | Gopi Krishnan J, Sr. Prodn. Asst. Sreejith P.M, Prodn. Asst. Vijil Raj M.R, Trainee, Prodn. Ajith R. Nair, Trainee, Engineering Paulson C.A, Trianee, Engineering | | <p>Highest Ever output (Moulded Quantity) of 23.66 Mpcs in July 2016</p> <p>Significant Achievement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effective utilization of Moulding Machine running time with less breakdown time loss. • Better process control with reduction of Half Product wastage (0.36%) and moulding and vulcanizing wastage (0.45%). • Fine tuning of Lifecare Machine maximized the output. |
| KFC | Deepkumar K. U, Supervisor (Production) Anuraj N.R., Supervisor (Production) Ramkumar S.P, Supervisor (Production) Enso Varghese, Supervisor (Production) | | <p>a) Achieved highest ever output in a day for electronic testing i.e. 1.1 Mpcs on 23.07.2016.</p> <p>b) Achieved highest ever output in a month for electronic testing i.e. 26.87 Mpcs. In July 2016 (3% increase compared to the achievement of 26.15 Mpcs in June 2016).</p> <p>c) Exceeded 1 Mpcs target for 11 days in the month of July 2016.</p> |

SEPTEMBER

ACHIEVEMENT

UNIT

TEAM MEMBERS

AFT

B.Premasagar, SM, QA
 Vysakh Ravindran,
 DM, QA
 B.Kalesh

Developed indigenous die for ne PEARL HF Welding Machine.

Import substitution leading to a savings of Rs.2.8 Lakh per die. This would amount to a total savings of Rs.26 Lakh which extended to 3 port and 4 port T&T Bags. Will be extended to all other die variants of PEARL Machine.

IFC

S.Chithra, Asst. Lab, QA
 Sanil K.G., Substation Supervisor,
 Engg
 Sudeep B, DM(Engg), Engg
 K. Muralidharan, DM(Production),
 Production

WHO/UNFPA Prequalification for Male Latex Condom in HLL, Irapuram Factory.

Significant
 Achievement/Contribution

- Documentation (Site Master File, Product Dossier) submitted to UNFPA was appreciated by UNFPA Inspectors as “High Quality Document).
- Extra efforts taken to meet the UNFPA requirement in the Product/Process / Environment/ Cleaning.
- IFC was made compliant for Prequalification by a wide range of Engineering initiatives like Ammonia Extraction System, PVC Curtains, repainting of Kendek lines & compounding and Air curtains etc.

KFC

Jayesh Kumar Nellickal,
 DM(Engg & Safety), Production.&Engineering
 Abhilash PA, Operator on
 FTC, Production &
 Engineering

Setting up of Female Condom Packing Machine (TLM) for IDA Female Condom Order of 0.82 Mpcs with the new structure of laminate to prevent any seal integrity related failure and reducing air inside the packet.

OCTOBER

| UNIT | TEAM MEMBERS | ACHIEVEMENT |
|------|--|---|
| CRDC | <p>Dr Abi Santhosh Aprem, DVP(R&D) Nisha U, Project Assistant Suja B, Senior Project Fellow Reshmi Rachel, Junior Scientist Preethalekshmi, Scientific Assistant</p> | <p>Patent awarded in ARIPO for 'An improved female condom and process of manufacturing the same using natural rubber latex'. Patent No.AP 3716 - ARIPO</p> |
| KFB | <p>M.R. Alandikar, Officer V, SNP R.A. Ghaste, Officer 1, SNP K.B. Sabannavar, Officer 1, SNP G.K. Walki, Officer 1, SNP G.B. Munyal, Officer 1, SNP</p> | <p>In the month of Sep, 2016, modification of Machine – B to produce napkins without tissue paper is successfully carried out, reducing the napkin cost by Re.0.08 per napkin, and thereby save Rs.1.76 Crores / year from Machine B.</p> <p>Rs.49 lakhs can be saved from 'SHUCHI' scheme till Dec 2016.</p> |
| KFC | <p>Jitesh Prabhu. S.L, DM(IBD)</p> | <p>FC Orders worth INR 2.5 Crores from IDA & UNFPA.</p> |
| CMO | <p>R.Thiagarajan, RM-Institution, Pharma</p> | <p>Sales achieved worth Rs.5 Crore for Pharma in September 2016.</p> <p>Highest productivity of the month (Sep 2016) in Pharma Division.</p> <p>Got approval from the Ministry of Ayush, HLL as an empaneled supplier of medicine to the centrally sponsored scheme of National Ayush Mission.</p> |

NOVEMBER

UNIT

TEAM MEMBERS

ACHIEVEMENT

KFB

R.K. Naik, Officer III, Mech
C.B. Bastwad, SG-IV, Mech

Separate cutters are maintained for both A&B Sanitary Napkin Machines. Cutters inter changeability was not there. Trial was made to access the inter changeability by slight modification of shafts and found successful.

Now Mechanical Department is modifying the frame and structure to make it completely interchangeable.

KFC

Liji T.K, DM(QA),
QA

Completion of the clinical evaluation report of Female Condoms in line with the requirements of MED DEV 2.7.1 Rev (3) and thus contributing for CE Mark recertification for Velvet and Ladies Special Brands.

The report made by her was taken as reference by other Units of HLL.

DECEMBER

IFC

Sanil K.G, Supervisor, Engineering
Krishnadas M.H, Production Assistant, Engineering
Ajith R. Nair, Trainee, Engineering
Prajesh A.K., Trainee, Engineering
Midhun Babu, Trainee, Engineering

Standard scrap cutting equipment available are not suitable for condom cutting. IFC team undertook design, fabrication and commissioning of custom made condom cutting machine at HLL IFC. Machine cuts dry scrap condoms into pieces to prevent reuse.

Available material and parts at IFC were used for the fabrication work.

Total expense of Rs.10,000/- only. New cutting machine from suppliers will cost above Rs.2 lakhs.

DECEMBER

| UNIT | TEAM WINNERS | ACHIEVEMENT |
|------|--|---|
| AFT | <p>Sreenivasan K.N., Manager, BB Anish P.R., DM, Engineering Gilbert D, MG1, BB Ajeesh N, Production Assistant, Engineering</p> | <p>Implementation of T-Die Holding fixture at sheet extruder clean room.</p> <p>In our Blood Bag production process Sheet extrusion is one the bottle neck with a capacity of 300 Ton/year. Whereas Sheet required at 4UP Colpitt HF Welding alone is about 400 Ton/ year. Sheet extruder T-Die cleaning was a time consuming process taking about 12 hours per week. During this period, sheet extruder cannot be operated because the sheet extruder line was used to hold the die for die cleaning. An offline T-Die holding device implemented at sheet extruder section to increase the uptime of sheet extruder, so that die cleaning and lip setting work can be done online. Thereby an additional output of 200 to 240 Kg. per week obtained. Accordingly, a saving of Rs. 54600/- per month on account of reducing the equivalent quantity of imported sheet.</p> |
| PFT | <p>Venugopal S, DGM(PP,S&E), Safety Gokul V.Babu, DM(S&E), Safety Gangadharan Nair K, O1, Safety Jithin S.S, Safety Trainee</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.Successfully completed Priority Inspection cum Industrial Safety and Hygiene Audit and work place monitoring by Industrial Hygiene Lab of Dept. of Factories & Boilers. 2.Introduced the concept of near miss reporting system, SHE Alert System, Traceability of SHE observations, Audits through action Item Tracking register to avoid recurrence work place safety incidents. 3.Implemented the system of Work permit for hazardous and non-hazardous activities in PFT. 4.Implemented Unsafe Act monitoring register of individual employees in ETD. |
| KFC | <p>Ananthakrishnan R, Business Development Manager, IBD</p> | <p>For successfully completing MIP in Tanzania by bagging order worth INR 60 lakhs.</p> |

WELCOME TO HLL FAMILY

CHO



Binish. L
BDM (RBD)



Deepak Sahu
Regional Manager
(Marketing)



Deepak Singh Solanki,
Zonal Manager
(Sales & Marketing)



Dhruvan. R
DM(Operations)



Guruvayurappan.G
Personal Assistant(O2)



Rohith Sreekumar
BDM (PH)



Sudhir Singh Rawat
DM (GBDD)



Sushil Vishwas Mhalunge,
Manager (HR)



Vishal Pandey
Sr. Manager (F&A)



Vrishni Nandan Upadhyay,
Regional Manager
(Pharma Institution)



PFT

Abin Augustine
Worker Trainee



Ajeesh. N
Worker Trainee



Anilkumar. K
Worker Trainee



Anoop. R
Worker Trainee



Biju. V.S
Worker Trainee



Binukumar. R
Worker Trainee



David Biju. W
Worker Trainee



Deepu. G.S
Worker Trainee



Dileep .K.S.
Worker Trainee



Enso Varghese
Worker Trainee



Jayaraj.M
Worker Trainee



Justinraj.C
Worker Trainee



Jyothis Krishnan.G
Worker Trainee



Kiran .B.P.
Worker Trainee



Krishnakumar. K
Worker Trainee



Lipy Glyco
Worker Trainee



Manu. M
Worker Trainee



Manoj. C
Worker Trainee



Ratheesh. S
Worker Trainee



Ratheesh .V.S
Worker Trainee

WELCOME TO HLL FAMILY



Ratheesh. V.S
Worker Trainee



Reju Pushkaran
Worker Trainee



Remesh. R
Worker Trainee



Riju John. S
Worker Trainee



Sabu. D.S
Worker Trainee



Santhanu. P.N
Worker Trainee



Santheep Viswam. V. S
Worker Trainee



Santhosh Kumar. R. S
Worker Trainee



Sathesh Kumar. K
Worker Trainee



Shanmugha Sundaram.
S.A,
Worker Trainee



Sharmila Raghi. S.R
Worker Trainee



Shibu. T
Worker Trainee



Shyam. B
Worker Trainee



Sreejith. S.R
Worker Trainee



Sreerag. G
Worker Trainee



Sujith.R. Nair
Worker Trainee



Sujith. S
Worker Trainee



Suneesh Madhavan
Worker Trainee



Sunil. V. Sukumaran
Worker Trainee



Sutheesh. M.L
Worker Trainee



Vijayalekshmi.V
Worker Trainee



Vineesh. P.V
Worker Trainee



Hareesh Kumar. M
Worker Trainee

KFC



Rakesh Krishna
Executive (PPC)



Saran Prakash
Worker Trainee



Sreekumar. K.S
Worker Trainee

AFT

CORPORATE LADDER

CHO



Thiagarajan. N
CFO&CS, HML



G.Sreekumar
AVP (Projects)



Rajesh Ramakrishnan
DVP (SP)



Rajesh .TD
DVP (CC)



Harikrishnan Nam-
boothiri. K
DVP (Marketing)



C.R. Mohan
DVP (CED)



Satheesh Kumar. K.V
DVP (Sourcing)



Gnanaraj. R
DGM (HBL)



Jayakumar. A
Sr. Manager, OA
(MLO)



Renjith. M.C
Sr. Manager (HCS)



Pushkala. H
Sr. Manager(Finance)



Sajeev Kumar. T.S
Manager (Sourcing)



Nireesh. P.H
Sr. Manager (Sourcing)



Bal Singh. P
Manager
(Marketing)



Narayanan. C
Manager (ERP-MM)



Deepak. D
EA to DTO (Manager)



Rupa Chakravorty
Manager
(Marketing)



Sanjay Kumar
Gupta, Manager
(Marketing)



Vimal Kumar. M
Manager (HCS)



Ashish Nair
Manager
(HMA)



Kameswara Sarma. V
Manager
(Vigilance)



Dr Manoj. G
Scientist E2



Dr A. Kumaran
Scientist E3



AnilKumar. S.R
Centre Manager (DM)



Nazeer. A
DM (Finance)



Santhosh Kumar.P.K
DM (HR)



Muralidhar. T.T
DM (HPG)



Biju Augustine. M
DM (IT)



Soniya Joy
DM (IT)



Lucy Marina. S
DM (Finance)

CORPORATE LADDER

CHO



Mukesh Gupta
DM (CBD)



Livin P Nansen
DM (HPG)



Brindha. H
AM (Finance)



Santhosh. S.J
AM (GAPL)



Kishor Raj Rishi
AM (Manufacturing)



Harihara Subramonia Iyer. A , Sr Officer (05)



Jay Prakash. D
Sharma, Sr.
Territory Officer



Dinesh. P
Sr. Sales
Co-ordinator



Rajnish Kumar
Territory Officer



Lathakumari. S
Sales Co-Ordinator



Sankara Narayanan. A
Officer (04)



Smitha. S
Sales Co-Ordinator



Shashi Kanth Tiwari
Sales Co-Ordinator



Krishna Kumar. B
Sr. Sales Co-ordinator



Padmakumar. K. S
Senior Officer (05)



Sunitha Kumari.S.K
Sr. Officer (05)



Sudha. T.M
Officer (04)



Sudhanshu Kumar
Swain, MG1

CORPORATE LADDER

PFT



Anil Kumar. K
Jt.GM (HR)



Remesh. P
Jt.GM (Finance)



Rajeev. R.V
DGM (CED)



Sumol Saraswathy
DGM (PKG)



Manoharan Nair.G.S
Sr. Manager
(Finance)



Mahesh Kumar
P.R Sr. Manager
(Engineering)



Anilkumar. K.K
Manager (Packing)



Radhakrishnan.C.K
DM (Packing)



Sandhya. S.S
Manager (QA)



Sudeep. B
Manager (PPC&MPC)



Meenu. S
DM (HR)



Girija Kumary. P
Foreman



Hysent. P.S
Sr. Grade 1



Jayan. M
MG3



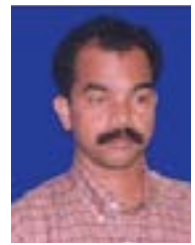
Madhu. N
Supervisor



Babu. P.K
Sr. Grade 3



Unnikrishnan Nair. J
Supervisor



Pushpangadan.P.G
Supervisor



Nadesan. C
MG5



Ramakrishnan. B
Sr. Grade 5



Raveendra Nathan V,
Sr Grade 1



Raveendran. S
Foreman



Ravi Kumar. K
MG5



George Joseph
Foreman



Prabhakaran Nair. V
Sr. Grade 2



Renjith Kumar. P
Sr .Sales
Co-Ordinator



Sailash Babu K.G
Sr. Grade 3



Sajeevkumar. K.G
Supervisor



Divakaran. C
MG5



Sandhya. V. S
MG3

CORPORATE LADDER



Satheeshan. G
MG6



Soman. T.
Senior Grade 2



Sreekumar. J
MG3



Sreekumar. P. S
Supervisor



Nandakumar. N
Sr. Grade 1



Vijayakumar. K.S
Sr. Grade 1



Ravindran Nair. C
Foreman



Sukumaran Nair. N
Foreman



Babu. M.C
Foreman



Umarani. S
MG3



Unnikrishnan. G
Officer

AFT



Binu Thomas
GM



Sajith. M.S
DGM (Engineering)



Tom B Mathew
DGM i/c (Blood Bag
Production)



Anilkumar
Sr. Manager (Project)



Raji. L
Sr. Manager
(Finance)



Sanu. S
Manager (QA&PI)



Vinod. G
Manager (Material)



Sajit. T
Manager (QA)



Sreekala. A
Manager (QA&Unit-
MR)



Rahul. R
Manager (Sales)



Asajanakan. R
MG 5



Asok Kumar. R
MG 5



Bennikumar. P
SG 1



Benzigar. S.A
SG 1



Bindhu. D
MG 6



Bindhu. V.K
MG 6



Asok. L.M
MG 2



Jayakumar. C
SG 1

CORPORATE LADDER



Easwaran Namboothiri, E, MG 6



Vijayakumar, G SG 1



Gangadharan Nair, V SG 1



Gopakumar Nair, K SG 1



Harikrishnan, S SG 1



Jayasankar, A. R MG 6



Jayachandran Nair, R SMG 6



Jayaprakashan Chettiyar, MG 6



Jerald, C.K SG 1



Jesudas Johnson SG 1



Jiju, K. Varghese MG 6



Harikumar, K MG 6



Azoor Beevi, A MG 3



Geetha, S MG 1



Jayakumari, A MG 1



Jayakumar, A JG 3



Rajith, K MG 1



Anto Thomas MG 6



Arun Kumar, S. V MG 2



Karmachandran, S SG 1



Manikantan, S MG 6



Manoj, V.S MG 2



Mathews, T SG 1



Mohanan, T. V MG 6



Muraleedharan, R MG 6



Anilkumar, T.G MG 6



Murugan, N SG 1



Gopakumar, P SG 1



Anilkumar, B MG 2



Prasanth, K MG 6

CORPORATE LADDER



Anilkumar. A
MG6



Pushpangathan.C.P
MG 5



Malla Sanat Kumar
O2



Reghuraman. S
O 2



Saji.M. George
MG 6



Siju Antony
MG 2



Akhilesh. B.S
MG 2



Anilkumar. R
MG 6



Anilraj. K.V
MG 6



Sasikumar. G
SG 1



Sathasivam.V
O 2



Muralikrishnan.K
SM



Simi. V.S
MG 4



Soman. A
SG 1



Sreekantan Nair N
SG 1



Suresh Kumar.V
SG 3



Rajan. P.M
SM



Vinayakumar. K
SG 1



Vasudevan Nair. R
SG 3



Vighneswaran.P
SG 1



Vinayakumar. K
SG 1

CORPORATE LADDER

KFC



Junitha. T.R
Sr. Manager
(Production)



Lijy. T.K
Manager (QA)



Jithesh Prabhu. S.L
Manager (IBD)



Geetha. K.R
AM(Finance)



Binu Sundar
Manager
(IT & Store)



Joseph. T.A
MG4



Sreekantan. C.S
AM (Finance)



Balakrishnan. V
MG5



Johnson. P.V
MG5



Devaraj. C.R
MG5



Pathru. M.M
MG5



Ranjit.C
Sr. Sales
Coordinator



Soman. P. S
MG5



Krishnan. P
MG5



Surendran. K. V
MG5

IFC



Reju Skaria
GM



Sindhu C. Thomas
Sr Manager (Finance)



Nevin David. M
Manager (QA)



Sudeep. B
Manager (PPC)

KFB



B.Gururaja
DGM (Sales)



Natesh. K
GM



M.R. Salimani
Sr. Manager (Store)



Naresh Kumar. N
Manager (Purchase)



Veerendra. H
Manager (HR)



Deepak Kumar Saroj
Manager (Sales)

CORPORATE LADDER



Y. B. Shivaprasad
Manager (QA)



R. K. Deshpande
DM (Indoor Plant &
Sourcing)



Hanumanthrayap-
pa. H
Officer Grade-I



Pattanshetti. A.S
Officer Grade-I

RETIREMENT

CHO



Mohan. C.R
DVP



Gopalakrishnan
Nair. P, DGM

PFT



Chandrasekharan
Nair. K.N., MG6



Divakaran. C
MG5



Girija Kumary.P
Foreman



Jalajakumari. Y
MG6



Janardhanan Nair. T
Sr Grade 1



Krishnamurthi Sar-
ma. V, Sr. Grade 5



Leela. K. Paul
Sr. Grade 4



Mohanan Achary. T
Sr. Grade 3



Muraleedhara Prasad.
B, Sr. Grade 1



Nadesan. C
MG5



Narayanan. K
MG6



Prabhakaran Nair V
Sr Grade 2



Raju. N
Sr. Grade 1



Ramachandran Nair. S
MG6



Ramakrishnan. B
Sr. Grade 5



Raveendra Nathan V
Sr. Grade 1



Raveendran Nair.R
MG5



Ravi Kumar. K
MG5



Sarada. L
MG2



Saseendran Kani. C
MG3



Shamsudeen. H
Sr. Grade 1



Soman. T
Sr. Grade 2

RETIREMENT



Stalin. J.R
MG6



Sudhakaran. K
Supervisor



Sukumaran. N
MG6



Sukumaran Nair . N
Foreman



Thulasi . K
MG2



Swarnakaran Nair.R
MG6

PFT



Thulasidharan Nair C
MG6



Unnikrishnan Nair.K
Supervisor



Valsala. R
MG6



Vasantha. A
JG2



Venu. C
Foreman



Vijayakumar. K.S
Senior Grade 1

AFT



Asokan. D
MG6



Malutai B. Parit
MG-VI



R.N. Kamble
SG-IV

KFB

ACHIEVEMENTS



Master Sandeep Piraji Kamble, S/o Mr Piraji.C.Kamble, MG-2, Primary Department, HLL-KFB passed the final examination of Bachelor of Engineering in Civil Engineering from Visvesvaraya Technological University, Belgaum in June 2016.



Mrs Gayathri Ganesh, D/o Mrs Jalaja. N, Accounts Section, HLL-PFT has secured 1st Rank in CAIIB Examination conducted by Indian Institute of Banking & Finance during 2015-16.



Mr Ajeesh C.R, S/o Mr Chandran. S, Primary Production Department HLL-PFT has secured 1st Rank in M Tech from National Institute of Technology, Mangalore.



Mrs S.V. Banu, DGM(R&D), HLL-PFT has secured First Prize for doing excellent work in Hindi among the Member offices of TOLIC (U).



Ms Aswathy. P.J, D/o Jayakumar A, JG-2, HLL-AFT secured A+ in all subjects in SSLC Examination 2016-2017.



Mr Suraj Dadannavar, S/o Mr S.S. Dadannavar, SG-4, Electrical Department, HLL-KFB has secured 3rd Rank in M.Sc Analytical Chemistry from Mangalore University during the academic year 2015-16.



Ms Alan Surya, D/o Asokan.K, MG-5, FPQA, HLL-PFT secured A+ in all subjects in SSLC Examination 2016-2017.



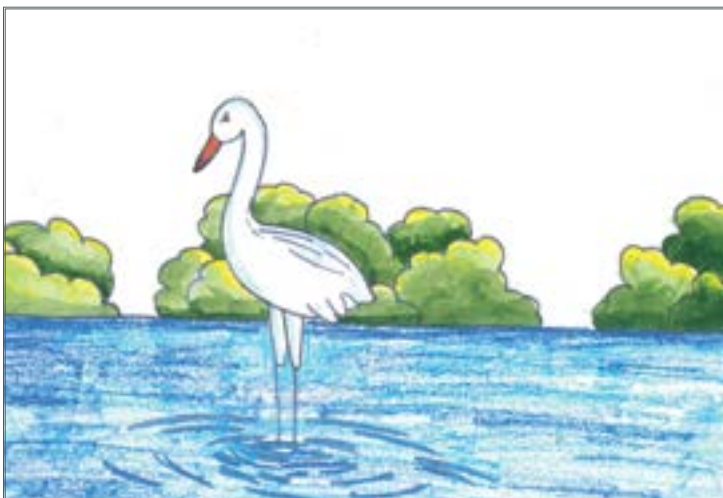
Devarmani. R.L
SG-IV, KFB



Karamuse. S.S
SG-IV, KFB



Pencil sketch by
Ms A.Sreekala,
M(QA) & UMR, AFT



Painting by Ms Keerthana.S,
D/o Sumol Saraswathy, DGM (Pkg), PFT



Painting by Master Vishnu Suthan.N.R
S/o U. Nagarajan, M(ERP), CHO

Why to spend money on energy... when you get it as a freebie!!

Yes you read it right. When we have got Sun; The ultimate source of ENERGY, why to spend money for it.

A novel attempt to utilize sun-light has been successfully implemented in HLL's Peroorkada factory using Light-pipe technology.

Light-pipe is a state of the art technology to tap sun light for indoor illumination.

As an initial step eight numbers of light-pipes are installed at one of the packaging areas at Peroorkada factory. After installing them we are able to completely turn off all conventional lights in this area during day time and thus save a large amount of Electricity. The overall results are truly overwhelming and we are planning to extend it to other areas.

Why don't you try it !



“Cleaner energy for a cleaner world.”

Shannel K. Andrews
Dy. Manager (Electrical), PFT

SAY YES



When you are asked a question, does your mind immediately go to a negative answer? Heather Matthews, a leading energy coach and life consultant says that majority of people go for a negative answer when asked a question.

Unnecessary fear rule most of the people says Heather based on his research on positive thinking.

It's quite hard to sway your mind to think positively when it's easier to gravitate towards what is easier to believe—which is the bad things, says Heather.

Heather has given some valuable suggestions to nudge you over to the light side and about saying YES.

- **Nothing to lose**

YES, sometimes you lose stability or comfort when you say YES to things like a new job, a new house, new team member, or even a new idea, but the benefits almost always outweighs the risks. By saying NO, you risk being stagnant. That's the worst thing that could happen to you.

- **Not failing, Not getting proved wrong**

It's dangerous to not want to take risks because that's when you really lose something. You lose your gusto for life, for learning and exploring.

- **People want to be around positivity**

Think about the people you like hanging out with the

most. What do they have in common? It's probably because they're fun, they make you laugh, they make you feel light and forget about your problems even for a while, right? The ones who are quick to say NO usually don't get invited out as much as the ones who are game for anything. On the job front, the go-getters are usually the go-to guys of the office. And there's nothing wrong with that.

- **'YES' opens doors, 'NO' puts up walls**

You'll start to notice that when you say YES to something, it snowballs into more things that sound like good ideas. The more you say YES, the more frequently new ideas will come. When you say NO to something or someone, the next time they think of something to ask you, they'll think twice about it — and there's a bigger chance that they won't ask because you have already said NO to them once.

If you want people to keep coming to you, learn to say YES more often. Success is paved by YESes.

If you're more prone to saying YES, to be okay with changes and challenges, you'll open yourself up to more chances at success in all aspects of your life.

When you say YES, conquer your fears, that's when you begin manifesting your dreams into reality. That's when they will come knocking at your door. Lots of times they're already there, but we refuse to let them enter our lives.

So next time you feel the urge to say NO, turn it into a YES instead and see how it changes you.

■ Sudha Nair





"Maa Durga"

Mr Dibyendu Adhikari,
Manager (Production), HLL - KFC



"Towards
Fertile Grounds"

Ms Manjari Asok
Journalist Trainee
Corporate
Communications
HLL-CHO



"Pathway to Heaven"

Dr Suresh Kumar.R
Deputy Manager (OL)
HLL- CHO



"Daring to Soar"

Mr R.Suresh
Primary
Production
HLL - PFT

नो
स्टेराॅइड
नो
साइड इफ़ेक्ट्स



सहेली गर्भनिरोधक गोली

कॉल करें टॉल फ्री नं:

1800 425 3223

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



स्वास्थ्य मंत्रालय के 'अमृत' योजना का प्रथम सालगिरा

स्वास्थ्य मंत्रालय के 'अमृत' (अफोरडबिल मेडिसिन एंड रिलयबिल इंप्लांट्स फोर ट्रीटमेंट) का एक साल पूरा हो गया। कैंसर, हृदयरोग दवाएं, मेडिकल डिस्पोजिबिल्स आदि किफायती दर पर उपलब्ध कराने की योजना अब तक पाँच लाख मरीजों को सहायक बन गयी है और चिकित्सा खर्चों में कुल मिलाकर 30 करोड़ के लाभ हुए हैं। सम्माननीय केंद्र स्वास्थ्य परिवार कल्याण मंत्री श्री जे.पी. नड्डा ने नवंबर 2015 को एचएलएल द्वारा लागू करनेवाली योजना का प्रारंभ किया था।

एचएलएल द्वारा अब तक देश के प्रमुख नगरों में 33 अमृत फार्मसी प्रारंभ किया गया। एचएलएल अगले दो वित्तीय वर्षों में 267 आउटलेट केलिए लक्ष्य करके आगे बढ़ जाता है। ये गुजरात राज्य भर

में 14 नवंबर, 2016 को प्रारंभित 52 अमृत दीन दयाल फार्मसी के अतिरिक्त हैं।

अस्पतालों में मुफ्त रूप से अनुपलब्ध सभी दवाएं, इंप्लान्ट, सर्जिकल डिस्पोजिबिल आदि अमृत फार्मसी में मिलेंगे। 22,00 दवाएं, सर्जिकल डिस्पोजिबिल, कार्डियोवासकुलर, कैंसर, डायबटीस आदि केलिए आवश्यक दवाएं और स्टेन्ट, इंप्लान्ट लगभग 63 प्रतिशत कम दर पर उपलब्ध किया जाता है। कार्य के पहले वर्ष में अमृत फार्मसियों से 5.14 मरीजों को लाभान्वित हुआ है।

48.19 करोड़ के अधिकतम मूल्य की दवाएं 18.51 को बेचने के द्वारा मरीजों को 29.68 करोड़ की लाभ हुआ है।

श्री आर.पी.खण्डेलवाल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने कहा - पहले वर्ष में ही 5 लाख के अधिक मरीजों को सेवा प्रदान करके ऐसा लक्ष्य प्राप्त करने में अत्यधिक गर्व महसूस करता है।

विविध राज्यों में अधिक फार्मसियाँ प्रारंभ करने के द्वारा इस संख्या आगे बढ़ जाएँगे। उन्होंने कहा कि कोई भी मरीजों को अवहनीयता के कारण जीवन रक्षा और दवाएं निषेध करना रोकना हमारा लक्ष्य है। दिल्ली के एम्स अस्पताल में प्रथम अमृत फार्मसी प्रारंभ की गयी। अब दिल्ली में चार फार्मसियाँ हैं। चंडीगढ़, रायपुर, ऋषिकेश, पुदुचेरी, भोपाल, गुवाहाटी, शिलॉंग, इंफाल आदि शहर के मुख्य सरकार अस्पतालों में अमृत आउटलेट खोले गए हैं। नागपुर, पट ना, कोलकाता, मुंबई, तेजपुर, जोरहट्ट, अगरतला आदि युक्त शहर में फार्मसियाँ जल्दी ही प्रारंभ होंगे।

एचएलएल देश के प्रमुख नगरों में 33 अमृत फार्मसी प्रारंभ किया गया। एचएलएल अगले दो वित्तीय वर्षों में 267 आउटलेट केलिए लक्ष्य करके आगे बढ़ जाता है।

एचएलएल द्वारा तीन देशों में 1.3 दशलक्ष अदद महिला गर्भनिरोधक कंडोम का निर्यात

एचएलएल को, अफ्रीका देश बुर्कीना, फासो, गांबिया और करीबीयन देश डोमिनिकन रिपब्लिक आदि जगहों पर 1.3 दशलक्ष महिला गर्भनिरोधक कंडोम देने का आदेश प्राप्त हुआ। इन देशों में एचआईवी/एड्स को रोकने की वैश्विक योजना के उपलक्ष्य में यह करार मिला है।

एचएलएल को यह करार एमस्टर्डम मुख्यालय आईडीए फाउंडेशन द्वारा प्राप्त हुआ है। विकासशील देशों को गुणवत्तावाले मेडिकल उपकरण, औषध आदि वितरण करने वाला वैश्विक स्वयंसेवक संघ है आईडीए।

एचएलएल ने महिलाओं के लिए प्राकृतिक रबड़ आधारित गर्भनिरोधक कंडोमों को स्वयं विकसित किया है। प्रति वर्ष 25 दशलक्ष कंडोमों को विनिर्माण करने की क्षमता रखे वैश्विक गुणवत्तावाली संयंत्र में इनका उत्पादन होता है।

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री आर.पी खण्डेलवाल ने कहा - यह, पिछले मार्च में विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्राधिकृत विक्रेता की पदवी मिलने के बाद हमें प्राप्त पहला निर्यात आदेश है। महिलाओं के गर्भनिरोधक कंडोम की आपूर्ति करने के लिए आईडीए से अर्हता प्राप्त संस्थान है एचएलएल। वैश्विक स्तर पर इन कंडोमों का वितरण करने के लिए निविदा प्राप्त करने के आधार पर एचएलएल को यह करार मिला है। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी एचएलएल को इस प्रकार का आदेश प्राप्त होने का उम्मीद है। यह आईडीए, वैश्विक स्तर पर, सामाजिक कार्यकलापों के लिए अनुदान प्रदान कर रही संस्थाओं को श्रेणीवार भंडारण सुविधा के माध्यम से उत्पादों का वितरण कर रही संस्था है। इनका प्रचार - प्रसार भी आईडीए की जिम्मेदारी है।

एचएलएल द्वारा विनिर्मित महिलाओं के गर्भनिरोधक कंडोमों को यूरोपियन यूणियन और दक्षिण अफ्रीका की मान्यता प्राप्त हुई है। पाँच वर्ष की कालावधि के ये कंडोम पुरुष कंडोमों के समान कार्यक्षम और विश्वसनीय हैं।





एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री आर. पी. खण्डेलवाल एचएलएल इंफ्राटेक सर्विस लिमिटेड (हाइट्स) के निदेशक एवं सीईओ श्री एस.एन सातु से 2015-16 वित्तीयवर्ष के लाभांश चेक नोएडा के हाइट्स कॉर्पोरेट कार्यालय से हासिल कर रहे हैं। हाइट्स ने लाभांश के रूप में रु. 34.9 लाख मूल संस्थान को सौंपा दिया। हाइट्स को इस वित्तीय वर्ष में 1960.85 लाख का व्यापारावर्त और कर के बाद 116.6 लाख का लाभ है।



एचएलएल को मेडीपार्क के निर्माण के लिए केंद्रानुमति; 300 एकड़ प्रदान किया गया।

केंद्र सरकार ने नवीनतम चिकित्सा उपकरणों के निर्माण के लिए देश के प्रथम मेडीपार्क स्थापित करने की ओर 300 एकड़ भूमि उप पट्टे पर देने की अनुमति एचएलएल को दी है। केंद्र सरकार ने 'मेक इन इंडिया' योजना के अधीन शामिल करके चिकित्सा प्रौद्योगिकी उत्पादन परियोजना मेडीपार्क के निर्माण के लिए एचएलएल को नियुक्त किया। तमिलनाडु के कांचीपुरम जिला में, चेंगलपट्टु में केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के स्वामित्ववाली भूमि को मेडीपार्क के लिए अनुमति दी गयी है। इसके के साथ-साथ मैक्रो नैदानिक एवं इलाज के लिए अवश्यक पेसमेकर, स्कैनिंग उपकरण, श्वसन उपकरण आदि के आंतरिक उत्पादन में अधिक वृद्धि होगी। पार्क सुसज्जित होते ही तीन हजार लोगों को रोजगार का अवसर मिलेगा।

देश में आधुनिक चिकित्सा उपकरणों के 70% आयात कर रहा है। श्री आर. पी. खण्डेलवाल ने कहा - आयात खर्च अधिक होने के कारण इन उपकरणों के ज़रिए होनेवाले नैदान एवं चिकित्सा के खर्च महँगे होते हैं। देश में गत वर्ष में 30000 करोड़ के चिकित्सा उपकरणों की जरूरत थी। श्री आर. पी. खण्डेलवाल ने सूचित किया कि एचएलएल के निर्दिष्ट मेडीपार्क के संस्थापन के बाद, आंतरिक उत्पादन बढ़ने से देश में किफायती दर पर गुणवत्तावाले चिकित्सा उपलब्ध कर सकती है।

एचएलएल 99 वर्ष के पट्टे पर उपलब्ध भूमि पर मेडीपार्क का निर्माण पूरा करने का लक्ष्य करता है। निर्माण के लिए सुसज्जित करने के बाद चिकित्सा उपकरणों के विनिर्माण यूनिट और ज्ञान-सूचना केंद्रों की स्थापना के लिए निवेशकों को सौंपा जाएंगे। निर्दिष्ट मेडीपार्क में एचएलएल को 50% से अधिक शेयर साझेदारी होता है। तमिलनाडु सरकार को 10% शेयर होगा। निर्माण कदम से कदम सात साल तक पूरा हो जाएगा। मेडीपार्क के निर्माण के द्वारा निवेश के क्षेत्र में भी अधिक उपलब्धियाँ हासिल करने की प्रतीक्षा है।



ആരോഗ്യത്തോടെ... സന്തോഷത്തോടെ...

ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനം
മിതമായ നിരക്കുകൾ

മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ • അത്യാധുനിക ലബോറട്ടറി • സ്കാനിംഗ് • എക്സ്-റേ
ഹോൾട്ടർ • എൻഡോസ്കോപ്പി • ഏക്കോ കാർഡിയോഗ്രാഫി • ഇസിജി • ടിഎംഐ • പിഎഫ്ഐ
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



എച്ച്എൽഎൽ ഗ്രൂപ്പിൽ പുതിയ ഒരംഗം കൂടി: എച്ച് എൽഎൽ മെഡിപാർക്ക് ലിമിറ്റഡ് മെഡിപാർക്ക് നിർമ്മിക്കാൻ കേന്ദ്രാനുമതി; 330 ഏക്കർ അനുവദിച്ചു



അത്യന്താധുനിക വൈദ്യോപകരണങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിനായി രാജ്യത്തെ ആദ്യ മെഡിപാർക്ക് സ്ഥാപിക്കാൻ 330 ഏക്കർ ഭൂമി കീഴ്പാട്ടത്തിനു നൽകാൻ എച്ച്എൽഎല്ലിനു കേന്ദ്രസർക്കാർ അനുമതി നൽകി. 'മേക്ക് ഇൻ ഇന്ത്യ' പദ്ധതിയിൽപ്പെടുത്തിയാണ് വൈദ്യ സാങ്കേതിക ഉൽപാദന സംരംഭമായ മെഡിപാർക്ക് നിർമ്മിക്കാൻ എച്ച്എൽഎല്ലിന് കേന്ദ്രം അനുമതി നൽകിയത്. തമിഴ്നാട്ടിലെ കാഞ്ചീപുരം ജില്ലയിലെ ചെങ്കൽപേട്ടിൽ, കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള സ്ഥലമാണ് മെഡിപാർക്കിനായി അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നത്. മെഡിപാർക്ക് പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കാൻ എച്ച്എൽഎൽ മെഡിപാർക്ക് ലിമിറ്റഡ് എന്ന ഏഴാമത്തെ കമ്പനിക്ക് കൂടി എച്ച്എൽഎൽ രൂപം കൊടുത്തു. അതിസൂക്ഷ്മ രോഗ നിർണയത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ആവശ്യമായ പേസ് മേക്കർ, സ്കാനിങ് ഉപകരണങ്ങൾ ശ്വാസന സഹായികൾ എന്നിവയുടെ ആദ്യത്തര ഉൽപാദനത്തിൽ ഗണ്യമായ വർധനയുണ്ടാക്കാൻ മെഡിപാർക്കിലൂടെ സാധിക്കും. കൂടാതെ പാർക്ക് സജ്ജമാകുന്ന തോടെ മുവായിരത്തോളം പേർക്ക് തൊഴിലവസരവും ലഭിക്കും. ആധുനിക ചികിത്സോപകരണങ്ങളുടെ 70 ശതമാനവും രാജ്യം ഇറക്കുമതി ചെയ്യുകയാണെന്നും ഇറക്കുമതിച്ചെലവ് കൂടുതലായതിനാൽ ഇവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള രോഗ നിർണയവും ചികിത്സയും രാജ്യത്ത്

ഏറെ ചെലവു കൂടിയതാണെന്നും എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ശ്രീ. ആർ.പി.വെണ്മേൽവാൽ പറഞ്ഞു. കഴിഞ്ഞ വർഷം 30000 കോടി രൂപയുടെ വൈദ്യോപകരണങ്ങളാണ് രാജ്യത്ത് ആവശ്യം വന്നത്. നിർദിഷ്ട എച്ച്എൽഎൽ മെഡിപാർക്ക് സ്ഥാപിതമാകുമ്പോൾ, ആദ്യത്തര ഉൽപാദനം വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ രാജ്യത്ത് കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയുമെന്നും ശ്രീ. വെണ്മേൽവാൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. 99 വർഷത്തെ പാട്ടക്കരാറിൽ ലഭിച്ച സ്ഥലത്ത് മെഡിപാർക്ക് നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കാനാണ് എച്ച്എൽഎൽ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഭൂമി നിർമ്മാണത്തിനായി സജ്ജീകരിച്ച ശേഷം വൈദ്യോപകരണ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റുകളും വിജ്ഞാന-വിവര കേന്ദ്രങ്ങളും സ്ഥാപിക്കാനായി നിക്ഷേപകർക്ക് കൈമാറും. നിർദിഷ്ട മെഡിക്കൽ പാർക്കിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന് 50 ശതമാനത്തിനു മുകളിൽ ഓഹരി പങ്കാളിത്തമാണുള്ളത്. തമിഴ്നാട് സർക്കാരിന് 10 ശതമാനം ഓഹരി പങ്കാളിത്തമുണ്ടാകും. നിർമ്മാണം ഘട്ടം ഘട്ടമായി ഏഴുവർഷത്തിനകം പൂർത്തിയാക്കും. മെഡിപാർക്ക് നിർമ്മാണത്തിലൂടെ നിക്ഷേപ സമാഹരണരംഗത്തും ഏറെ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷ.



ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ 'അമൃത്' പദ്ധതിക്ക് ഒരു വയസ്സ്

ആരോഗ്യമന്ത്രാലയത്തിന്റെ 'അമൃത്' (അഫോർഡബിൾ മെഡിസിൻസ് ആൻഡ് റിലയബിൾ ഇംപ്ലാന്റ്സ് ഫോർ ട്രീറ്റ്മെന്റ്) ഒരു വർഷം പൂർത്തിയാക്കി. കാൻസർ ഹൃദ്രോഗ മരുന്നുകളും മെഡിക്കൽ ഡിസ്പോസിബിളുകളും മറ്റും താങ്ങാവുന്ന വിലയിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന പദ്ധതി ഇതിനോടകം അഞ്ച് ലക്ഷം രോഗികൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുകയും മെഡിക്കൽ ചെലവുകളിൽ സംയുക്തമായി 30 കോടി രൂപയുടെ ലാഭമുണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. നവംബർ 2015ൽ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ശ്രീ. ജെ. പി. നരായണൻ എച്ച്എൽഎൽ വഴി നടപ്പിലാക്കുന്ന പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമിട്ടത്.

ഇപ്പോൾ തന്നെ രാജ്യത്തെ പ്രധാന നഗരങ്ങളിലായി എച്ച്എൽഎൽ 33 അമൃത് ഫാർമസികൾ ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അടുത്ത രണ്ടു സാമ്പത്തിക വർഷത്തിനുള്ളിൽ 267 ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങുകയാണ് എച്ച്എൽഎൽ. 2016 നവംബർ 14 ന് ഗുജറാത്ത് സംസ്ഥാനത്ത് ഉടനീളമായി ആരംഭിച്ച 52 അമൃത് റീൻ ദയാൽ ഫാർമസികൾക്ക് പുറമേയാണിത്.

ആശുപത്രികളിൽ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കാത്ത എല്ലാ മരുന്നുകളും, ഇംപ്ലാന്റുകളും, സർജിക്കൽ ഡിസ്പോസിബിളുകളും അമൃത് ഫാർമസിയിൽ ലഭിക്കും. 2,200 ഓളം മരുന്നുകളും സർജിക്കൽ ഡിസ്പോസിബിളുകളും കാർഡിയോവാസ്കുലർ, കാൻസർ, ഡയബറ്റിസ് എന്നിവയ്ക്ക് ആവശ്യമുള്ള മരുന്നുകളും സ്റ്റെറോയ്ഡുകളും

ഇംപ്ലാന്റുകളും ശരാശരി 63 ശതമാനം വിലക്കിഴിവിലാണ് ലഭ്യമാക്കുന്നത്. പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആദ്യവർഷത്തിൽ അമൃത് ഫാർമസികൾ 5.14 ലക്ഷം രോഗികൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെട്ടു. 48.19 കോടി രൂപ പരമാവധി വില വരുന്ന മരുന്നുകൾ 18.51 കോടി രൂപയ്ക്ക് വിൽക്കുക വഴി 29.68 കോടി രൂപ രോഗികൾക്ക് നേട്ടമുണ്ടായി. ആദ്യ വർഷത്തിൽതന്നെ 5 ലക്ഷത്തിലധികം രോഗികൾക്ക് സേവനം നൽകുക എന്ന നാഴികക്കല്ല് നേടിയതിൽ അതിയായ അഭിമാനമുണ്ട് സിഎംഡി ശ്രീ.ആർ.പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ പറഞ്ഞു. വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലായി കൂടുതൽ ഫാർമസികൾ ആരംഭിക്കുന്നതോടെ ഈ സംഖ്യ ഇനിയും ഉയരും. താങ്ങാനാവാത്ത വില കാരണം ഒരു രോഗിക്കും ജീവൻരക്ഷയോ മരുന്നുകളോ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഡൽഹിയിലെ എയിംസ് ആശുപത്രിയിലാണ് ആദ്യത്തെ അമൃത് ഫാർമസി ആരംഭിച്ചത്. ഇപ്പോൾ ഡൽഹിയിൽ നാല് ഫാർമസികളുണ്ട്. ചണ്ഡീഗഢ്, റായ്പൂർ, ഗുജറാത്ത്, പോണ്ടിച്ചേരി, ദോഷാൽ, ഗുവഹാത്തി, ഷില്ലോങ്, ഇംഫാൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നഗരങ്ങളിലെ പ്രധാന സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ അമൃത് ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ തുറന്നിട്ടുണ്ട്. നാഗ്പൂർ, പട്ന, കൊൽക്കത്ത, മുംബൈ, തേജ്പൂർ, ജോർഹട്ട്, അഗർത്തല എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള നഗരങ്ങളിൽ ഫാർമസികൾ ഉടൻതന്നെ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കും.

1.3 ദശലക്ഷം ഫീമെയിൽ കോണ്ടം കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഓർഡർ ലഭിച്ചു



ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളായ ബുർക്കിനാ ഫാസോ, ഗാംബിയ, കരീബിയൻ രാജ്യമായ ഡൊമിനിക്കൻ റിപ്പബ്ലിക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് 1.3 ദശലക്ഷം ഫീമെയിൽ കോണ്ടം കയറ്റുമതി ചെയ്യാൻ എച്ച്എൽഎല്ലിന് ഓർഡർ ലഭിച്ചു. ഈ രാജ്യങ്ങളിൽ എച്ച്എവി/എച്ച്ഡിസ് പ്രതിരോധത്തിനുള്ള ആഗോള പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായാണ് ഈ കരാർ.

ആസ്റ്റർഡാം ആസ്ഥാനമായ ഐഡിഎ ഫൗണ്ടേഷൻ വഴിയാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന് ഈ കരാർ ലഭിച്ചത്. വികസ്യ രാജ്യങ്ങൾക്ക് ഗുണനിലവാരമുള്ള അവശ്യ മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളും മരുന്നുകളും മറ്റും വിതരണം ചെയ്യുന്ന ആഗോള സന്നദ്ധ സംഘടനയാണ് ഐഡിഎ.

സ്വാഭാവിക റബ്ബർ അധിഷ്ഠിതമായ സ്ത്രീകൾക്കുള്ള ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഗവേഷണ വിഭാഗം വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതാണ്. പ്രതിവർഷം 25 ദശലക്ഷം ഉറകൾ നിർമ്മിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ആഗോള നിലവാരത്തിലുള്ള ശാലയിലാണ് ഇവ നിർമ്മിക്കുന്നത്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അംഗീകൃത വിതരണക്കാരനെ യോഗ്യതകഴിഞ്ഞ മാർച്ചിൽ നേടിയെടുത്ത ശേഷം ലഭിക്കുന്ന ആദ്യ എക്സ്പോർട്ട് ഓർഡറാണിതെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും

മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ശ്രീ ആർ. പി.ഖണ്ഡേൽവാൽ പറഞ്ഞു. സ്ത്രീകളുടെ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ നൽകുന്നതിന് ഐഡിഎയുടെ യോഗ്യത കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥാപനമാണ് എച്ച്എൽഎൽ. ആഗോളതലത്തിൽ ഈ ഉറകൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ടെൻഡർ ലഭിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഈ കരാർ. ദാവിയിലും ഇത്തരം ഓഡറുകൾ എച്ച്എൽഎല്ലിനു ലഭിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതായി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിൽ സാമൂഹികപ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ഗ്രാന്റ് ലഭിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് തരംതിരിച്ചുള്ള സംഭരണ സംവിധാനത്തിലൂടെ ഉല്പന്നങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്ന സംഘടനയാണ് ഐഡിഎ. ഇവയുടെ പ്രചാരണവും ഐഡിഎയുടെ ചുമതലയാണ്. എച്ച്എൽഎൽ നിർമ്മിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾക്ക് യൂറോപ്യൻ യൂണിയന്റെയും സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയുടെയും അംഗീകാരം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചു വർഷം കാലാവധിയുള്ള ഈ ഉറകൾ പുരുഷൻമാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉറകൾ പോലെ പ്രവർത്തനക്ഷമവും വിശ്വാസ്യോഗ്യവുമാണ്.



5 മാസത്തിൽ 50000 പേർക്ക് സേവനം ചുരുങ്ങിയ കാലത്തിൽ തിരുവനന്തപുരത്തെ ഒന്നാംകിട ലബോറട്ടറി ആയി മാറിയിരിക്കുന്നു ഹിന്ദുലാബ്സ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്

കേവലം 6 മാസം കൊണ്ട് 50000 പേർക്ക് ലബോറട്ടറി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക് സേവനങ്ങൾ നൽകി ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ് ഹിന്ദുലാബ്സ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്. 07 സെപ്തംബർ 2017 ൽ തിരുവനന്തപുരം ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രിക്ക് എതിർവശം ട്രിഡ സോപാനം കോംപ്ലക്സിൽ ആരംഭിച്ച ഹിന്ദുലാബ്സ്, സേവന മികവ് കൊണ്ടും വിലക്കുറവ് കൊണ്ടും ലബോറട്ടറി സേവന രംഗത്ത് പുതിയ മാതൃക തന്നെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. 10 കോടി മുതൽമുടക്കിൽ ആരംഭിച്ച ഹിന്ദുലാബ്സിൽ അത്യന്താധുനിക ലബോറട്ടറി സംവിധാനങ്ങളാണുള്ളത്. പ്രമുഖരായ ഒരു സംഘം ഡോക്ടർമാരാണ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി പെ ക്ലിനിക്കുകൾ നയിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യമന്ത്രി ശ്രീമതി കെ.കെ. ശൈലജയാണ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. വാക്സിൻ യൂണിറ്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും ടാക്സി- ഓട്ടോ റിക്ഷാ ഡ്രൈവർമാർക്കുള്ള സൗജന്യ കാർഡുകളുടെ വിതരണവും ആരോഗ്യമന്ത്രി തദവസരത്തിൽ നിർവ്വഹിച്ചിരുന്നു. മെഡിക്കൽ കോളജ് പരിസരത്ത് ഓടുന്ന ഓട്ടോറിക്ഷാ-ടാക്സികളുടെ ഡ്രൈവർമാർക്ക് രക്തപരിശോധന സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കുന്നതിനാണ് കാർഡുകൾ നൽകിയത്. ദേവസ്വം-വൈദ്യുതി മന്ത്രി ശ്രീ കടകംപള്ളി സുരേന്ദ്രൻ സ്പെഷ്യാലിറ്റി പെ ക്ലിനിക്ക് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഇതോടൊപ്പം ടെലി റേഡിയോളജി ഹബ്ബും ഹിന്ദുലാബ്സ് ഫാർമസിയും സാറ്റലൈറ്റ് ബ്ലഡ് കളക്ഷൻ സെന്ററും തുറന്നിരുന്നു. തലസ്ഥാനത്തെ ആദ്യ ഹിന്ദുലാബ്സ് ആണ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ടത്.

എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ശ്രീ ആർ.പി.ഖണ്ഡേൽവാൽ ഹിന്ദുലാബ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. രാവിലെ ഒൻപതു മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരു മണി വരെയും വൈകുന്നേരം നാലു മുതൽ രാത്രി എട്ടുമണി വരെയും വിദഗ്ധ ഡോക്ടർമാരുടെ കീഴിൽ ജനറൽ മെഡിസിൻ, ഡയബറ്റോളജി, ഇന്റൻസി, ഗ്യാസ്ട്രോ എൻട്രോളജി, നെഫ്രോളജി, ഓഫ്താൽമോളജി, പൾമോളജി, കാർഡിയോളജി, ഡെർമറ്റോളജി, പീഡിയാട്രിക്സ്, ഓർത്തോപീഡിക്സ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലാണ് ക്ലിനിക്കുകളുള്ളത്. പ്രതിവർഷം 2.9 ലക്ഷം കോടി രൂപയുടെ ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ ആരോഗ്യപരിപാലനം ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ മരുന്നുകളും പരിശോധനകളും 20 മുതൽ 90 ശതമാനം വരെ ഡിസ്കൗണ്ടിൽ എച്ച്എൽഎൽ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. തലസ്ഥാന നഗരവിലെ സാധാരണക്കാരായ ജനങ്ങൾക്ക് ഉപകാരമാം വിധം ഒട്ടേറെ സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളും ഹിന്ദുലാബ്സ് സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ലോക ഓസ്ട്രിയോപിറോസിസ് ദിനത്തിൽ ഓസ്ട്രിയോപിറോസിസ് നിർണയ ക്യാമ്പ്, ലോക പ്രമേഹ ദിനത്തിൽ ഡയബറ്റിസ് ക്യാമ്പ്, തൈറോയിഡ് ക്യാമ്പ് എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം മികച്ച പ്രതികരണമാണ് ലഭിച്ചത്.

എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസും എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസും കണ്ണൂരിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു



എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസ്, എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് എന്നിവയുടെ കേരളത്തിലെ പതിനൊന്നാമത്തെ കേന്ദ്രം കണ്ണൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ചു. 17 ഒക്ടോബർ 2016 ന് നടന്ന ചടങ്ങിൽ കണ്ണൂർ ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. കെ. വി. സുമേഷ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. സർജിക്കൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ മരുന്നുകൾ ശസ്ത്രക്രിയാ വസ്തുക്കൾ, ഡിസ്‌പോസിബിളുകൾ, സ്റ്റെന്റുകൾ, പേസ്മേക്കറുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മെഡിക്കൽ ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസ് 10 മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിലാണ് ലഭ്യമാക്കുന്നത്. എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് ലെൻസുകളും കണ്ണട ഫ്രെയിമുകളും വിപണിയിലേയ്ക്കുമാർ 10 മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ താഴെയുള്ള നിരക്കിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു. ആവശ്യക്കാർക്ക് സബ്സിഡി നിരക്കിലുള്ള സേവനങ്ങൾ കൂടാതെ രാഷ്ട്രീയ സ്വാസ്ഥ്യ

ബീമ യോജന (ആർഎസ്ബിഐവെ) കാർഡുള്ളവർക്ക് സൗജന്യമായും മരുന്നുകൾ നൽകുന്നുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിൽ 2011 ഒക്ടോബറിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസിന്റെ ആദ്യത്തെ സെന്റർ തുറന്നത്. എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസ്, എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് എന്നീ നൂതന സംരംഭങ്ങളിലൂടെ ആശ്രയിക്കാവുന്നതും ചെലവുചുരുങ്ങിയതും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യാനാണ് എച്ച്എൽഎൽ ലക്ഷ്യമിടുന്നതെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ശ്രീ. ആർ. പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ പറഞ്ഞു. കണ്ണൂർ ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് ആരോഗ്യകാര്യ സ്ഥിരസമിതി അധ്യക്ഷൻ ശ്രീ. ജയപാലൻ മാസ്റ്റർ, കണ്ണൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പ്രീത എന്നിവരും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.



എച്ച്എൽഎൽ വെൻഡിഗോ മെഷീൻ പദ്ധതി വിദ്യാഭ്യാസമന്ത്രി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ 150 സർക്കാർ-എയ്ഡഡ് സ്കൂളുകളിൽ എച്ച്എൽഎൽ വെൻഡിഗോ സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകൾ, സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ ഇൻസിററ്ററുകൾ എന്നിവ സ്ഥാപിച്ചു. സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണെന്ന് വിദ്യാഭ്യാസമന്ത്രി പ്രൊഫ. സി. രവീന്ദ്രനാഥ് മെഷീനുകൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു കൊണ്ട് പറഞ്ഞു. ഒരു വ്യക്തി, ജീവിതത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വേഷങ്ങളിലെല്ലാം ആവശ്യമുള്ള പ്രാഥമിക അറിവുകൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടത്തിൽ നേടേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടാണ് സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസപരിപാടികൾ രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നും മന്ത്രി പറഞ്ഞു. എച്ച്എൽഎൽ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ പഞ്ചായത്തുമായി സഹകരിച്ചു നടപ്പാക്കുന്ന മാനസാ പ്ലസ് പദ്ധതിയടക്കം, ജില്ലാ പഞ്ചായത്തിന്റെ എട്ട് സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതികളുടെ ഉദ്ഘാടനവും ഇതിനോടൊപ്പം നടന്നു. സെൻട്രൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. വി. കെ. മധു അധ്യക്ഷനായി. ജില്ലയിലെ സ്കൂളുകൾക്ക് പുറമേ പോളിടെക്നിക്കുകളിലും ടീച്ചേഴ്സ്

ട്രെയ്നിംഗ് കോളേജുകളിലും നാപ്കിൻ വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകൾ സ്ഥാപിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. പെൺകുട്ടികളുടെ ശുചിത്വ സംരക്ഷണത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഈ സംരംഭം സഹായകരമാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതായി എച്ച്എൽഎല്ലിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ച മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ. ബാബു തോമസ് പറഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിലാകെ എച്ച്എൽഎൽ സ്ഥാപിച്ച 4500ഓളം വെൻഡിഗോ മെഷീനുകളും 2500ഓളം ഇൻസിററ്ററുകളും ഇത് ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ടുള്ളതാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. പാലോട്, നെടുമങ്ങാട്, വിതൂര, നെയ്യാറ്റിൻകര, കാട്ടാക്കട, വെങ്ങാനൂർ, മാറനല്ലൂർ, മലയിൻകീഴ്, ബാലരാമപുരം, പാറശ്ശാല, ആര്യനാട് തുടങ്ങിയ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ സ്കൂളുകളിലാണ് വെൻഡിഗോ മെഷീനുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത്. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് ഉപാധ്യക്ഷ അഡ്വ. ഷൈലജാ ബീഗം, ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥിരം സമിതി അധ്യക്ഷൻ ശ്രീ. വി. രഞ്ജിത്ത്, ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് സെക്രട്ടറി ശ്രീ. കെ. ചന്ദ്രശേഖരൻ നായർ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു.



രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാം സുരക്ഷിതമായി

രാസവസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ നിത്യജീവിതവുമായി വളരെയേറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രാസവസ്തുക്കൾ വ്യവസായശാലകളിൽ മാത്രമല്ല, വീട്ടിലും ജോലി സ്ഥലത്തും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും പല രൂപത്തിലും അവസ്ഥകളിലും കാണപ്പെടുന്നു. മരുന്നുകൾ, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കൾ, സോപ്പ്, ഡിറ്റർജന്റ്, രാസവളങ്ങൾ, പെട്രോൾ, ഡീസൽ, പാചകവാതകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന എൽപിജി (ലിക്വിഫൈഡ് പെട്രോളിയം ഗ്യാസ്), രാസവളങ്ങളുടേയും കീടനാശിനികളുടേയും നിർമ്മാണം തുടങ്ങി എല്ലാ മേഖലകളിലും രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്.

ഏതൊരു വസ്തുവിന്റേയും അപകട സാധ്യത പ്രധാനമായും 2 കാര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്ന് Toxicity പിന്നെ Exposure. ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് രാസവസ്തുവിന്റെ തനതായ ഗുണമായതിനാൽ അത് മാറ്റുക അസാധ്യമാണ്. Exposure എന്നാൽ അതിനെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്താൽ ഏത് രാസവസ്തുവും അപകടരഹിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. തീ പിടിക്കാനും പൊട്ടിത്തെറിക്കാനുമുള്ള ശേഷി, വിഷവാതകം പരക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം, റേഡിയേഷൻ മൂലമുള്ള അപകടങ്ങൾ, ആസിഡ്, ആൽക്കലി തുടങ്ങിയ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ വഴിയുള്ള പൊട്ടൽ തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കുറയ്ക്കാനാവുന്നതാണ്.

ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള വാതകം ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ അപകടം സംഭവിച്ചു പുറത്തു വരുവാൻ ഇടയായാൽ അത് അതിവേഗം വികസിച്ചു പതിന്മടങ്ങ് വാതകം അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രസരിക്കുവാനും രാസവസ്തുവിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് അപകടങ്ങളിലേക്കെത്തുവാനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇങ്ങനെ പുറത്തു വരുന്ന വാതകം വായുവിനേക്കാൾ സാന്ദ്രത കൂടിയതായതിനാൽ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ദുരിയോടടുത്ത് വ്യാപ

ിക്കുകയും നമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് തടസ്സം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ചോർച്ച മൂലം വ്യാപിക്കുന്ന വാതകങ്ങളിൽ പലതും വളരെ വേഗം തീകത്തുന്നതോ, മാരകമായ വിഷം കലർന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അന്തരീക്ഷത്തിലെ വായുവിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുവാൻ കഴിവുള്ളതോ ആയിരിക്കാം. പൊതുജനങ്ങൾ അത്തരം കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം.

കിണറുകൾ, മാൻ ഹോളുകൾ, ഓടകൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. ദുരിതപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ടാങ്കുകളിൽ പല തരത്തിലുള്ള രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. വായുവിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ, രാസപ്രക്രിയയുടെ ഫലമായാണ് കമ്പോസ്റ്റ് വളങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഉപയോഗശൂന്യമായ കിണറുകളിൽ ഓക്സിജൻ കുറവുമൂലവും മറ്റ് വാതകങ്ങളുടെ അസാന്നിധ്യം മൂലമോ നമുക്ക് കൃത്യമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരാം. വായുവിന്റെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ നടക്കുന്ന പല പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് പോലെയുള്ള വിഷവാതകങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അവ ടാങ്കുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ പുറത്തു വരികയും മരണത്തിനു വരെ കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വാതകം ശ്വസിക്കേണ്ടി വന്നയാളെ ശുദ്ധവായു കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക തലയും നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗവും ഉയർന്ന തലത്തിലാക്കി മലർത്തിക്കിടത്തുക. വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിട്ടിടുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിന്നു പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസം നൽകുക. വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ കണ്ണിലോ ശരീരത്തിലോ ആയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ശുദ്ധമായ വെള്ളമുപയോഗിച്ച് ആ ഭാഗം കഴുകേണ്ടതാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകി അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ രക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

എ.പി പ്രസന്നകുമാർ
ഇലക്ട്രിക്കൽ സെക്ഷൻ
പിഎഫ്ടി

SILVER
MOODS[®]
CONDOMS

**INTRODUCING
MOODS SILVER**



1500 Dots



Cool



Blaze



Joyride



Electrify

സൗഹൃദം



സുഹൃത്തുക്കൾ തൻ ഹൃദയമാം ബന്ധം സൗഹൃദം
സുഹൃത്തിനെയറിയുന്ന ബന്ധം സൗഹൃദം
സുമനസ്സിനുമാത്രമായുള്ള ബന്ധം സൗഹൃദം
സുചിന്തയ്ക്കുദയമേകും ബന്ധം സൗഹൃദം

സുമാർഗ്ഗത്തിനു മാർഗ്ഗമാരായും ബന്ധം സൗഹൃദം
സുവൃത്തിയ്ക്കു നിവർത്തിയേകും ബന്ധം സൗഹൃദം
സുലക്ഷ്യത്തിനു ലക്ഷ്യം കാട്ടും ബന്ധം സൗഹൃദം
സുസ്നേഹത്തിനു പാത്രമായ ബന്ധം സൗഹൃദം

ലിംഗഭേദങ്ങൾക്കതീതമാം ബന്ധം സൗഹൃദം
പ്രായഭേദങ്ങൾക്കഭേദമൊ ബന്ധം സൗഹൃദം
സ്വജാതിവിജാതിഭേദമില്ലാത്ത ബന്ധം സൗഹൃദം
സ്വഭേദവിഭേദഭേദമില്ലാത്ത ബന്ധം സൗഹൃദം

കപടതയ്ക്കിടമില്ലാത്ത ബന്ധം സൗഹൃദം
സ്വകാര്യവും പങ്കിടാവുന്ന ബന്ധം സൗഹൃദം
നന്ദയ്ക്കുനറുതേൻ പോൽ ബന്ധം സൗഹൃദം
തിന്ദയാലുയിരിറ്റു വീഴും ബന്ധം സൗഹൃദം

അറിവിനു നിറവേകും ബന്ധം സൗഹൃദം
അറിവില്ലായ്മയ്ക്കറിവേകും ബന്ധം സൗഹൃദം
അഹിതങ്ങളെഹിതമാക്കാനുതകും ബന്ധം സൗഹൃദം
അത്യാഹിതങ്ങളിലഭയമേകും ബന്ധം സൗഹൃദം

സഹജീവിസ്നേഹമുള്ള ബന്ധം സൗഹൃദം
സഹജീവിസ്നേഹിക്കുന്ന ബന്ധം സൗഹൃദം
സഹനശക്തിയപാരമായുള്ള ബന്ധം സൗഹൃദം
സോദരസ്നേഹം പോൽ ബന്ധം സൗഹൃദം

വിജയൻ. ആർ
പ്രൈമറി പ്രൊഡക്ഷൻ
സെക്ഷൻ പിഎഫ്ഓ

TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



YEARS OF HLL



www.lifecarehll.com

No
Steroids
No
Side effects



Saheli Contraceptive Pill

Toll free no.:
1800 425 3223

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





എച്ച്എൽഎൽ
ആരോഗ്യം

ഡിസ്ക്ലെയിമർ

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

പ്രശസ്തരുടെ
ആരോഗ്യം



യോഗ്യതയും നടത്തവും കരിക്കിൻ വെള്ളവും വി.എസിന്റെ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

**ശ്രീ. വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ എച്ച്എൽഎൽ ഫാമിലിക്ക്
നൽകിയ പ്രത്യേക അഭിമുഖത്തിൽ നിന്നും...**

1. വി.എസിന്റെ ഒരു ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കം എങ്ങനെയാണ് ?

വെളുപ്പിന് അഞ്ചുമണിക്ക് എഴുന്നേൽക്കും. പല്ലുതേച്ചതിനു ശേഷം നടക്കാനിറങ്ങും. അത് പതിവു ശീലമാണ്. എവിടെ ആയിരുന്നാലും ആ ശീലം മുടക്കാറില്ല. ശേഷം കുളികഴിഞ്ഞ് യോഗാസനം ചെയ്യും. യോഗാ ചാര്യന്മാർ നിഷ്കർഷിച്ച ബെത്ത് ആസനങ്ങൾ നിത്യവും ചെയ്യും. ദേഹത്തിന് മുൻവശം, പിൻവശം, കൈയുടെ കക്ഷത്തിൽ ഓരോവശത്തും പ്രകാശം എത്തുന്നതരത്തിൽ സൂര്യനെ നോക്കിക്കൊണ്ട് സൂര്യ നമസ്കാരം ചെയ്യും. അത് കഴിഞ്ഞാണ് പ്രഭാത ഭക്ഷണം. ശേഷം പത്രവായന.

2. പൊതുപ്രവർത്തനവും ആരോഗ്യശീലങ്ങളും തുല്യ പ്രാധാന്യത്തോടെ കൊണ്ട് പോകാൻ സാധിക്കാറുണ്ടോ ?

സാധിക്കാറുണ്ട്. രാവിലെത്തെ പത്രവായനയ്ക്ക് ശേഷം ആളുകളെ കാണും. അവരോട് കുശലങ്ങൾ പറയും. ഒരോ ആവശ്യങ്ങളുമായി വരുന്നവരെ കാണുകയും അവരോട് മറുപടികൾ പറയുകയും ചെയ്യും. ഇതൊക്കെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ഇതിനിടയിൽ ആരോഗ്യത്തെയും നല്ലപോലെ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.

3. ഏതുതരം അരിയാണ് ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ?

ഒരു മണിക്കുമുൻപേ ഞാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കും. തവിട്കളയാത്ത അരിയുണ്ടെങ്കിൽ നല്ലത്. അത് സുലഭമല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളയരി തന്നെ

യാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പച്ചക്കറികളെല്ലാം ഉൾപ്പെടെ ഊണിനൊപ്പം മീനുണ്ടെങ്കിൽ അതുംകൂടി കഴിക്കും. ഇറച്ചി കഴിക്കാറില്ല.

4. ആരോഗ്യ കാര്യങ്ങളിൽ എന്തൊക്കെയാണ് നിഷിദ്ധമായിട്ടുള്ളത് ?

ഞാൻ മുൻപെ പറഞ്ഞപോലെ ഇറച്ചി കഴിക്കാറില്ല. മാട്ടിറച്ചി, ആട്ടിറച്ചി എന്നും തന്നെ കഴിക്കാറില്ല. അതുപോലെ തന്നെ പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും പാൽ കുടിക്കാറില്ല. വീട്ടിൽ പശുവിനെയും വളർത്തുന്നില്ല (ചിരിക്കുന്നില്ല). ചായ കാപ്പി കുടിക്കാറില്ല. മുട്ട കഴിക്കാറുണ്ട്. അമിതമായ മധുരം, എരിവ്, പുളി എന്നും തന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എല്ലാം ആവശ്യത്തിനുമാത്രം. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് എന്നും കഴിക്കാറില്ല. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് കഴിക്കുന്ന രീതിയെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നില്ല. ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതായിട്ടുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കാനാണ് ഇഷ്ടം.

5. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കാറുണ്ടോ ?

കാലത്ത് എഴുന്നേറ്റു ഉടനെ കരിക്കിൻ വെള്ളം കുടിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. ദിവസത്തിൽ രണ്ടു മൂന്നു തവണ ജ്യൂസ് കുടിക്കും. അത്താഴത്തിന് ശേഷം എന്നും പഴായ ജ്യൂസ് കുടിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അത് മാറ്റി, അത്താഴത്തിന് ഓഡ്സ് ആണ് കഴിക്കുന്നത്. അത്താഴം എട്ടുമണി യോടുകൂടി കഴിക്കും. ഒൻപത് മണിയാകുമ്പോൾ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കും. ശരാശരി എട്ട് മണിക്കൂർ ഉറങ്ങും. അഞ്ചുമണിക്ക് എഴുന്നേൽക്കും. കുട്ടിക്കാലത്തെ ശീലവും ഇതുതന്നെയായിരുന്നു.

6. മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകേണ്ടിവരുമ്പോൾ ശീലങ്ങൾ മാറ്റേണ്ടിവരാറുണ്ടോ ?

പുറത്തേക്കുപോകുമ്പോൾ മിക്കവാറും ഗസ്റ്റ് ഹൗസുകളിലാണ് താമസിക്കുക. ഹോട്ടലുകളിൽ താമസിക്കാറില്ല. കുളിയും നടപ്പും എല്ലാം നടക്കും. നടക്കാനുള്ള സ്ഥലപരിമിതി ഉണ്ടെങ്കിലും വരാതെയിത് കുടിയേക്കിലും കുറേനേരം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും നടക്കും. മുൻപ് കുറേകൂടി കായികമായിട്ടുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അതെല്ലാം വിട്ട് നടത്തം മാത്രമാണുള്ളത്. ശരാശരി അരമണിക്കൂർ നടക്കും. വിശ്രമം പതിനഞ്ചു മിനിറ്റ് എടുക്കും. താമസിക്കുന്ന ഗസ്റ്റ് ഹൗസുകളിലെ പാചകക്കാർക്ക് എന്റെ ഇഷ്ടങ്ങൾ അറിയാം. അവർ അതനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കിത്തരുന്നു.

“അമിതമായ മധുരം, എരിവ്, പുളി ഒന്നും തന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എല്ലാം ആവശ്യത്തിനുമാത്രം. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ഒന്നും കഴിക്കാറില്ല. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് കഴിക്കുന്ന രീതിയെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നില്ല.”

ജയിലിലിരുന്ന് ഇറങ്ങിക്കഴിയുമ്പോൾ ആയുർവേദചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്.

9. കേരളത്തിലെ ഏതുപ്രദേശത്തെ ഭക്ഷണമാണ് ഏറ്റവും ഇഷ്ടം ?

അങ്ങനെ പ്രദേശം ഇല്ല. പ്രദേശത്തുകാരെ എന്റെ ഭക്ഷണ രീതികൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തി അവരെക്കൊണ്ട് അത് തയ്യാറാക്കിപ്പിച്ചാണ് കഴിക്കുന്നത്.

10. ഭക്ഷണത്തിലെ മായം പതിവായിരിക്കുന്നു. എന്താണ് അഭിപ്രായം?

അതെ ഭക്ഷണത്തിൽ മായം ചേർക്കുന്നുണ്ട് ഇക്കാലത്ത്. ഇതിനോട് കടുത്ത വെറുപ്പും വിധേയമാണുള്ളത്.

11. പുതു തലമുറയോട് അങ്ങയ്ക്ക് പറയാനുള്ളത് ?

കള്ളുകുടിക്കരുത്, വ്യഭിചരിക്കരുത്. രുചിയുടെ പിന്നാലെ പോയി ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കരുത്.

■ അരുതി എ.പി

7. ആയുർവേദമാണോ അവലംബിക്കുന്നത് ?

ആയുർവേദം, അലോപ്പതി രണ്ടും ആശ്രയിക്കാനുണ്ട്. ആണ്ടിലൊരിക്കൽ പത്തോ പതിനൊന്നോ ദിവസം കർക്കിടചികിത്സയും ഉഴിച്ചിലും ചെയ്യാറുണ്ട്. കോട്ടയ്ക്കലിലെ ആശുപത്രിയാണ് പതിവായി ആയുർവേദ ചികിത്സ ചെയ്യാറുള്ളത്. അതേപോലെ തന്നെ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാർ രക്തപരിശോധന, മറ്റു പരിശോധന എല്ലാം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ എല്ലാ ടെസ്റ്റുകളും ചെയ്യും.

പൊടി, എണ്ണ എന്നിവ ആയുർവേദ വൈദ്യന്മാർ തന്നെ തയ്യാറാക്കി തരുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ വീട്ടുകാരെയും (ഭാര്യ). അതുകൊണ്ട് തന്നെ സോപ്പൊന്നും ഉപയോഗിക്കാറില്ല. പയറുപൊടിയാണ് പകരം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. തലയിൽ തേക്കുന്ന എണ്ണയും വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കുന്നതു തന്നെയാണ്. പൽപൊടി കൊണ്ടാണ് പല്ലുതേക്കുന്നത്. പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ശേഷം ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് പല്ലു വൃത്തിയാക്കും.

8. രാഷ്ട്രീയപ്രവർത്തനത്തിനിടയിൽ ജയിലിൽ കിടക്കേണ്ടി വന്നുകാണുമല്ലോ. മർദ്ദനങ്ങൾ ഏറ്റിട്ടുണ്ടോ. ഇത്തരം മർദ്ദനങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ ?

പോലീസിന്റെ മർദ്ദനങ്ങൾ ജയിൽ ജീവിതത്തിനിടയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിനു ക്ഷതമേൽക്കേണ്ടിവന്നിട്ടുള്ള മർദ്ദനങ്ങൾ നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്.



തണുപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്...

പലപ്പോഴും കടുത്ത ചൂടിൽ ആശ്വാസത്തിനായി നമ്മൾ തേടുന്നത് പ്രിഡിഡ്ജിലെ തണുത്ത വെള്ളമായിരിക്കും. ഐസ് വെള്ളം അഥവാ തണുത്ത വെള്ളം ഒറ്റവലിക്ക് കുടിക്കുമ്പോൾ അത് ചൂടിൽ നിന്നും താൽക്കാലിക ശമനം സാധ്യമാക്കുമെങ്കിലും നിസ്സാരങ്ങളല്ലാത്ത ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നുണ്ട്. നാമറിയാതെ ശരീരത്തിന്റെ സുഗമമായ പല പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ഇത് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

ഐസുവെള്ളം നിത്യേന കുടിക്കുന്ന ആളുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ :

ദഹനപ്രക്രിയയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു:

തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് രക്തചലനം കുറയ്ക്കുന്നു. ഇടയാക്കുന്നു. ധമനികൾ ചുരുങ്ങുന്നത് മൂലം ദഹനതന്ത്രം ഉണ്ടാവുകയും പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിന്റെ തോത് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ പോഷക ഗുണങ്ങളുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു:

മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ശരാശരി താപനില 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസാണ്. തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് അതിന്റെ താപനില സാധാരണ നിലയിൽ നിലനിർത്താനായി അധിക ഊർജ്ജം ചെലവിടേണ്ടിവരുന്നു. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകങ്ങളിൽ നിന്നും ഈ ഊർജ്ജം ശരീരം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ അളവിൽ ഗണ്യമായ കുറവ് തണുത്ത വെള്ളം സ്ഥിരമായി കുടിക്കുന്നതിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയെ അനാരോഗ്യനാക്കുന്നു.

ശ്വാസകോശ അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഐസുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ ശ്വാസ തടസ്സത്തിന് ഇട

യാക്കുന്നുണ്ട്. തണുത്ത വെള്ളം ഒരുപാട് കുടിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസകോശം ചുരുങ്ങുകയും ശ്വാസകോശത്തിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്നു:

ഐസുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ വാഗസ് ഞരമ്പുകൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, അതായത് ഹൃദയമിടിപ്പുപോലുള്ള ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വളരെ നിർണ്ണായകമായ പങ്കാണ് വാഗസ് ഞരമ്പുകൾക്കുള്ളത്. ഐസുവെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ ശരീര താപനില കുറയുകയും വാഗസ് ഞരമ്പുകൾ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വാഗസ് ഞരമ്പുകൾ വികസിക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ഇത് സാരമായി ബാധിക്കുന്നു.

തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ ശരീരതാപനില ശരിയായ രീതിയിൽ നിലനിർത്താനായി ശരീരം കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഉദാഹരണമായി 500 മില്ലി തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ 17 കലോറി ഊർജ്ജം ചിലവാക്കിയാണ് ശരീരം സാധാരണ നിലയിൽ തിരികെയെത്തുന്നത്. എന്നാൽ സ്ഥിരമായി തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരം എത്ര കലോറി ഊർജ്ജം ചിലവിടേണ്ടിവരുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന അപകടം മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഒരുപാട് തണുത്തതോ ഒരുപാട് ചൂടുകൂടിയതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങളോ പാനീയങ്ങളോ അല്ല ശരീരത്തിന് ആവശ്യം. പകരം മിതമായ താപനിലയിലുള്ളവയാണ് ഉത്തമം. അതുകൊണ്ട് സാധാരണ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവിലുള്ള വെള്ളം തന്നെ കുടിക്കാൻ പരമാവധി ശ്രദ്ധിക്കുക.

■ അശ്വതി എ. പി



ഭക്ഷണത്തിലെ മായം വീട്ടിൽ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാം !

ലോകത്താകമാനമുള്ള അനൈതികരായ കച്ചവടക്കാർ, ഉപഭോക്താക്കളെ കബളിപ്പിച്ച്, അത് വഴി എളുപ്പത്തിൽ ലാഭമുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് ഭക്ഷണത്തിൽ 'മായം ചേർക്കൽ' അഥവാ 'ഫുഡ് അഡൽട്ടറേഷൻ'. ലോകത്തുള്ള എല്ലാ രാജ്യങ്ങൾക്കും ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ മായം ചേർക്കലിന്റെ തിക്ത ഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. ഗവൺമെന്റ് അധികൃതർ ഇവ കുറയ്ക്കുവാൻ ഒട്ടേറെ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തി വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുവാൻ ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഇത്തരം മായം ചേർക്കലിനെപ്പറ്റി വ്യക്തമായ ധാരണയുള്ള ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് മാത്രമേ ഒരു പരിധിവരെ അവയെ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

എന്താണ് ഭക്ഷണത്തിൽ മായം ചേർക്കൽ ?

ഒരു പദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രകൃത്യാലുള്ള ഘടനയെയും ഗുണത്തെയും ബാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും അധികമായി ചേർക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് മായം ചേർക്കൽ അഥവാ 'ഫുഡ് അഡൽട്ടറേഷൻ' എന്ന് ഫുഡ് ആൻഡ് സേഫ്റ്റി അതോറിറ്റിസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത്. വളരെ എളുപ്പമായതും ആദായകരമായതും കൊണ്ടും മായം ചേർക്കലിൽ ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നത് പാലിൽ ചേർക്കുന്ന മായമാണ്.

2012ൽ ഫുഡ് ആൻഡ് സേഫ്റ്റി അതോറിറ്റിസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ രാജ്യത്തെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ പ്രകാരം ഇന്ത്യയിലെ പാലിൽ വെള്ളം , ഡിറ്റർജെന്റ്, കൊഴുപ്പ്, യൂറിയ എന്നിവ ചേർക്കപ്പെടു

ന്നുണ്ട്. പാലിലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളിലും ആട്ട, എണ്ണ, ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങൾ , ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, വിനാഗിരി, കറിപൗഡറുകൾ, കടലമാവ് മുതലായവ യിലാണ് അധികമായും മായം ചേർക്കപ്പെടുന്നത്.

പൊതുവായി ചേർക്കപ്പെടുന്ന മായവും, വീടുകളിൽ തന്നെ കണ്ടു പിടിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു:

| ഭക്ഷണം | മായം | മായം കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള എളുപ്പ വഴികൾ |
|--------|--------|--|
| പാൽ | വെള്ളം | ചരിഞ്ഞരരുപ്രതലത്തിലേക്ക് ഒരുതുളളി പാൽ ഇറ്റിക്കുക. വെള്ളം ചേർത്ത പാൽ പ്രതലത്തിലൊരു രേഖ പോലും അവശേഷിക്കാതെ ഒഴുകിപ്പോകും. മായം ചേരാത്ത പാലാണെങ്കിൽ ഒഴുകിപ്പോയതിന്റെ രേഖ പ്രതലത്തിൽ കാണാനാകും. |

| | | |
|-----|------------------|---|
| പാൽ | സിന്റേറ്റിക് പാൽ | സിന്റേറ്റിക് പാലിന് നേരിയ ചവർപ്പുണ്ടാകും. ഒരുതുള്ളി പാലെടുത്ത് വിരലിനിടയിൽ വെച്ചു ഉരസുക. സോപ്പ് പോലെ പതയുന്നുണ്ടെങ്കിലും തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ മഞ്ഞ നിറം ആകുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതിൽ മായമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |
| പാൽ | അന്നജം | ഒരു ടെസ്റ്റുബിൾ 3 മില്ലി ലിറ്റർ പാൽ എടുത്ത് തിളപ്പിക്കുക. അത് തണുപ്പിച്ച ശേഷം 1% അയഡിൻ ലായനി 3 തുള്ളി ഇറ്റിക്കുക. പാൽ നീല നിറ മാവുകയാണെങ്കിൽ പാലിൽ അന്നജം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |
| പാൽ | ഫോർമാലിൻ | വിഷത്തിന്റെ അംശം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഫോർമാലിൻ ചേർത്ത പാൽ കൂടുതൽ കാലം കേടുകൂടാതെയിരിക്കും. ഒരു ടെസ്റ്റുബിൾ 10 മില്ലി ലിറ്റർ പാലെടുക്കുക. അതിലേക്ക് ടെസ്റ്റുബിൾ അനക്കാതെ തന്നെ, വശങ്ങളിലൂടെ 5 മില്ലിലിറ്റർ കോൺസെൻട്രേറ്റഡ് സൽച്ചുരിക്ക് ആസിഡ് ഒഴിക്കുക. അപ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന 2 പാളികൾക്കിടയിൽ നീല നിറത്തിലോ വയലറ്റ് നിറത്തിലോ ഉള്ള വളയം കാണപ്പെട്ടാൽ അതിൽ ഫോർമാലിൻ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പാക്കാം. |

| | | |
|-----------|--|---|
| എണ്ണ | വിലകുറഞ്ഞ എണ്ണകൾ ചേർക്കുന്ന തുൾപ്പെടെ പല തരത്തിലുള്ള മായങ്ങൾ | ഒരു ചെറിയ കുപ്പിയിൽ എണ്ണയെടുത്ത് ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക. എണ്ണ കട്ടിയാവുകയും മായം മറ്റൊരു പാളിയായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ മായം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |
| പഞ്ചസാര | ചോക്ക് ചേർക്കൽ | ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാരയെടുത്ത് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്തിളക്കുക. പഞ്ചസാര വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുകയും ചോക്ക് ചേർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് അടിത്തട്ടിൽ അടിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതായും കാണാം. |
| തേൻ | വെള്ളം | അളവ് കൂട്ടാനായി വെള്ളമാണ് മായമായി ചേർക്കുന്നത്. തേനിൽ വെള്ളം ചേർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ തേനിൽ ഒരു കഷണം തുണി മുക്കിയ ശേഷം അത് കത്തിക്കാൻ നോക്കുക. വെള്ളം ചേർക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തേനിൽ തീ പിടിക്കില്ല. |
| പച്ചമുളക് | കളർ | ലിക്വിഡ് പരാഫിനിൽ കുതിർത്ത തുണി കൊണ്ട് പച്ചമുളക് മെല്ലെ ഉരസുക. തുണിയിൽ നിറം പിടിച്ചാൽ മായം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |

| | | |
|------------------------------------|------------------|---|
| മുളക് പൊടി | ഇഷ്ടികപ്പൊടി | രൂപത്തിൽ സാധ്യം തോന്നിപ്പിക്കുന്ന ഇഷ്ടികപ്പൊടി പോലെയുള്ള വസ്തുക്കളാണ് മുളക് പൊടിയിൽ മായമായി ചേർക്കാറുള്ളത്. മുളക് പൊടിയിൽ മായം ചേർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടീസ്പൂൺ മുളക് പൊടി ചേർത്തിരിക്കുക. വെള്ളത്തിന്റെ നിറം ചുവന്നതായും ഉപരിതലത്തിൽ മണ്ണ് പോലെയും കാണപ്പെടാൽ മായം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |
| കുരുമുളക് | പപ്പായയുടെ കുരു | ചുരുങ്ങിയതും മുട്ടയുടെ ആകൃതിയിലുള്ളതും, പച്ച കലർന്ന കറുപ്പ് നിറത്തിലുള്ളതോ തവിട്ട് കലർന്ന കറുപ്പ് നിറത്തിലുള്ളതോ ആയ പപ്പായ കുരുക്കൾ കുരുമുളകിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്. |
| മഞ്ഞൾ പൊടി, പരിപ്പ്, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ | മെറ്റാണിൽ യെല്ലോ | ഒരു സ്പൂൺ പയറോ, മഞ്ഞളോ, കടലമാവോ എടുത്ത് ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിലിടുക. അതിലേക്ക് ഏതാനും തുള്ളി ഹൈഡ്രോക്സോനിക് ആസിഡും ഒഴിക്കുക. അതിന്റെ നിറം പിങ്കോ, വയലറ്റോ ആയി മാറിയാൽ മെറ്റാണിൽ യെല്ലോ ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |

| | | |
|----------|--|---|
| ചായ | തേയിലയുടെ നിറം തേച്ച ഇലകൾ, ഉപയോഗിച്ച ചായപ്പൊടി, ഇരുമ്പ് പൊടി | ഇലകൾ വെള്ള പേപ്പറിൽ ഉരസുക. നിറം ചേർത്തതാണെങ്കിൽ അത് പേപ്പറിൽ പതിയും. നനഞ്ഞ ഫിൽറ്റർ പേപ്പറിൽ തേയില വിതറുക. പിങ്കോ ചുവപ്പോ നിറം അതിൽ കാണപ്പെടാൽ അതിൽ കളർ ചേർത്തിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. തേയിലയുടെ അരികിലൂടെ കാനം ചലിപ്പിക്കുക. ഇരുമ്പുപൊടി കാനത്തിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്നതാണ്. |
| കാപ്പി | ചിക്കറി | ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ കാപ്പിപ്പൊടി വിതറുക. ചിക്കറി ചേർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ അടിത്തട്ടിൽ അടിയുകയും കാപ്പിപ്പൊടി വെള്ളത്തിനു മുകളിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുകയും ചെയ്യും. ധാരാളം ക്യാരമേൽ അടങ്ങിയ ചിക്കറി ചേർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിറ വ്യത്യാസവും കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. |
| ഐസ്ക്രീം | സോപ്പ് | കുറച്ച് നാരങ്ങാനീര് ചേർക്കുക. കുമിളകൾ വരുന്നെങ്കിൽ സോപ്പ് പൊടി ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |
| ജീരകം | കരിക്ക് തേച്ചെടുത്ത പുൽ ചെടിയുടെ വിത്തുകൾ | ജീരകം കൈവെള്ളയിൽ വെച്ച് നന്നായി ഉരസുക. കൈവെള്ളയിൽ കറുപ്പ് നിറം വന്നാൽ മായം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. |



മായങ്ങളുടെ ലോകം വന്യവും സങ്കീർണ്ണവും ആയതു കൊണ്ട് തന്നെ, ഏത് പരിധി വരെ നമുക്ക് അത് കണ്ടെത്താനാവുമെന്നത് ഒരു തർക്ക വിഷയമാണ്. ഇന്ത്യയിലെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദുരിഭാഗവും അരിയും ഗോതമ്പുമാണ്. കൊഴുപ്പ് കൂട്ടാനായി പൊടിച്ച അരിയിലും ഗോതമ്പിലും അന്നജമാണ് മായമായി ചേർക്കാറുള്ളത്. ഇതിന്റെ ഫലമായി അത് ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളിന് ലഭിക്കേണ്ട പോഷകം ലഭിക്കാതെ വരുന്നു.

തൂക്കം കൂട്ടാനായി ചെറിയ കല്ലുകളാണ് അരിയിൽ ചേർക്കാറുള്ളത്. മത്തങ്ങാ പൾപ്പിൽ, പഞ്ചസാര, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത നിറങ്ങൾ എന്നിവ ചേർത്താണ് ടൊമാറ്റോ സോസ് കൃത്രിമമായി തയ്യാറാക്കുന്നത്. അതിൽ തക്കാളി ഒട്ടും തന്നെ അടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ഇത് ക്യാൻസറിന് വരെ കാരണമാകുന്നതുമാണ്.

■ മഞ്ജരി അരോക്

ചക്കയുടെ വൈശിഷ്ട്യത്തെപ്പറ്റി വിദഗ്ദ്ധരുടെ വിലയിരുത്തലുകളും അനുഭവ സാക്ഷ്യങ്ങളും

ചക്കയെ അറിഞ്ഞേ തീരു...

ഡോ. മുകുന്ദൻ ശേഷാദ്രി

ചീഫ് ഓഫ് കാർഡിയോ വാസ്കുലർ തൊറാസിക് സർജറി, കൊളംബിയ ഏഷ്യ റഫാൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, ബംഗളൂരു.

ചക്കയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എനിക്ക് അതിശയിപ്പിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളാണുള്ളത്. അതിലെ മൂന്ന് സംഭവങ്ങൾ ഞാൻ പറയാം. രണ്ടു സംഭവങ്ങൾ എന്റെ രോഗികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. കോറോണറി ആർട്ടറി ബൈപ്പാസ് ഗ്രാഫ്റ്റിംഗ്(സി.എ.ബി.ജി) കഴിഞ്ഞ വരായിരുന്നു രോഗികളിരുവരും. ഇരുവരുടേയും പ്രമേഹം പ്രമേഹം നിയന്ത്രണാതീതമാണെന്നതാണ്. അതിലൊരാൾ ഹൈക്കോടതി ജഡ്ജിയായിരുന്നു. ഇവരുടെ രസക്രമിയയ്ക്ക് കാലിലെ ഞരമ്പ് എടുത്തതിന്റെ മുറിവുണ്ടായിരുന്നു. പ്രമേഹം വരുത്തിയിൽ വരാത്തതിനാൽ മുറിവുണങ്ങാതെ നിന്നു. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരുടേയും ദക്ഷണത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തി. ചോറിനുപകരം പച്ചച്ചക്കച്ചുള പാകം ചെയ്ത വിഭവങ്ങൾ നൽകി. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര വരുതിക്കു വന്നു. മുറിവുകൾ കരിയുകയും ചെയ്തു.

മറ്റൊന്ന് എന്റെ ഭാര്യപിതാവിന്റെ കാര്യം. അദ്ദേഹവും പ്രമേഹരോഗിയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉയർന്നു നിൽക്കുകയായിരുന്നു. ചക്ക തന്നെ പ്രയോഗിച്ചു. മൂന്നാം ദിവസം ഹൈപ്പോഗ്ലൈ



സീമിക് (രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് തീരെ കുറയുമ്പോഴാണ്) കുറഞ്ഞ മോഹാലസ്യം ആയി.

നമ്മുടെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ വ്യായാമം നിർബന്ധമെന്ന് ഞങ്ങൾ രോഗികളോട് പറയാറുണ്ട്. ഒന്നുമനസ്സിലാക്കണം, 60 കി.ഗ്രാം ഭാരമുള്ള ഒരാൾ ഒരു കിലോമീറ്റർ ഓടിയാലാണ് 60 കലോറി കുറയ്ക്കാനാകുക. അപ്പോൾ കലോറി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം വ്യായാമം പോലെ പ്രധാനമാണ്. തീർച്ചയായിട്ടും ചക്കയിൽ എന്തൊക്കെ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നറിയാൻ ഒരു ശാസ്ത്രീയ പഠനം അനിവാര്യമാണ്. പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം പെരുകിവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും.

ഒരു അനുബന്ധക്കുറിപ്പ്

ഡോ. എസ്. കെ. അജയ്യകുമാർ

ചീഫ് ലാപ്രോസ്ട്രോക്കിക് ബാരിയാട്രിക് സർജൻ
ആൻഡ് ഡയബറ്റിക് ഫുഡ് സ്പെഷലിസ്റ്റ്,
സരസ്വതി ആസ്പത്രി, പാറശ്ശാല.

എന്റെ മുന്നിൽ വന്ന രോഗികളിൽ ചിലർ ചക്ക കഴിച്ചപ്പോൾ ഷുഗർ കുറഞ്ഞെന്നു പറഞ്ഞു. പലരും ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞപ്പോൾ ഇതൊന്ന് പഠിക്കണമെന്നു തോന്നി. അങ്ങനെയാണ് പാറശ്ശാലയിലുള്ള ആസ്പത്രിയിൽ രോഗികളിൽ ചക്ക നൽകി പൈലറ്റ് സ്റ്റഡി നടത്താൻ മുന്നിർന്നത്.

36 പ്രമേഹ രോഗികളെ തിരഞ്ഞെടുത്തു. 18 പേരോട് അവർ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം അതേപടി തുടരാൻ പറഞ്ഞു. പ്രമേഹത്തിനുള്ള മരുന്നും നൽകി. 18 പേർക്ക് ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം നൂറു ഗ്രാം ചക്കപ്പുഴുക്ക് ഉൾപ്പെടുത്തി. എന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മൂന്നു മാസം ഇത് തുടർന്നു.

പലരുടെയും രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറഞ്ഞു. പലർക്കും മരുന്ന് കുറയ്ക്കാനും തുടങ്ങി.

ചക്കയുടെ ഘടനയും അതിലടങ്ങിയ പദാർഥങ്ങളുടെ അളവും പരിശോധിക്കുന്ന ഒരു പിടി പഠനഫലങ്ങൾ അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. അവയെല്ലാം കാണിക്കുന്നത് പച്ചച്ചക്ക പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണമെന്നുതന്നെയാണ്. തുടർന്ന്, ഞങ്ങൾ വളരെ ശാസ്ത്രീയമായി രൂപകൽപന ചെയ്ത ഒരു ക്ലിനിക്കൽ സ്റ്റഡി ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ഫലം ഏതാനും മാസം കഴിയുമ്പോൾ ലഭിക്കും. ഒരു മുന്നറിയിപ്പു കൂടി- ചക്ക അളവിൽക്കൂടുകയോ ഔഷധങ്ങൾ നിർത്തുകയോ ചെയ്ത് സ്വയം ചികിത്സ പാടില്ല. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശത്തോടെ മാത്രം മതി ചക്ക ചികിത്സ.

ക്ലിനിക്കൽ പഠനം ഉണ്ടാകണം

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി,
പാരിപ്പള്ളി മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
കൊല്ലം.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണത്തിലെ നാരുകൾക്ക് പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ഇവിടെയാണ് ചക്കയുടെ പ്രസക്തി. നൂറുഗ്രാം പച്ചച്ചക്കയിൽ 2.6 ഗ്രാമും ചക്കക്കുരുവിൽ 11.1 ഗ്രാം നാരുമാണുള്ളത്. ചക്കയുടെ ഈ സവിശേഷത പ്ര

മേഹനിയന്ത്രണത്തിനും അമിത കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കാനും ഉപകരിക്കും. കൂടലിലെ കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന കാസിനോജനുകളെ പുറന്തള്ളാനും ചക്കയുടെ നാരുകൾ സഹായിക്കും.

ചക്കപ്പുഴുക്കടമുള്ള ചക്കവിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവർക്ക് വയർ നിറഞ്ഞപോലെ പെട്ടെന്ന് തോന്നലുണ്ടാകും. വയർനിറഞ്ഞ സംതൃപ്തി രണ്ടുമണിക്കൂറിലേറെ നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യും. ചക്കയുടെ ഈ സവിശേഷത അമിതവിശപ്പനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് അനുഗ്രഹമാണ്.

വിശപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നത് പൊണ്ണത്തടിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിനും ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ചക്കയിലുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ശേഷിയുള്ള ജീവകങ്ങൾ പ്രമേഹസങ്കീർണതകളെ പ്രതിരോധിക്കുമെന്നും പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ചക്കയുടെ ഔഷധമൂല്യങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള പഠനങ്ങൾ ഏറെ നടന്നിട്ടുള്ളത് ശ്രീലങ്ക, ഇന്ത്യയോടൊപ്പം, ബംഗ്ലാദേശ്, ഓസ്ട്രേലിയ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ്. ചക്ക സുലഭമായിട്ടുള്ള കേരളത്തിൽ ഇന്നേ വരെ ഇതുസംബന്ധിച്ച് ക്ലിനിക്കൽ സ്റ്റഡി നടന്നിട്ടില്ലെന്ന് നിർഭാഗ്യകരമാണ്. രോഗികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് ആസ്പത്രി കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പഠനമാണ് ഉണ്ടാകേണ്ടത്. പ്രമേഹരോഗികൾക്കൊപ്പം പൊണ്ണത്തടി, അമിത കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെയും പഠനത്തിലുൾപ്പെടുത്താം. ഇവർക്ക് നിശ്ചിത കാലയളവിലേക്ക് ഒരുനേരം ചക്കപ്പുഴുക്കുനൽകി നിരീക്ഷണവിധേയമാക്കി ശാസ്ത്രീയമായി ചക്കയുടെ സവിശേഷതകൾ കണ്ടെത്താനാകും.

ശാസ്ത്രീയമായി നടത്തിയ ക്ലിനിക്കൽ പഠനത്തിന്റെ പിന്തുണയില്ലാതെ ചക്കയുടെ പോഷകമൂല്യവും മറ്റു സവിശേഷതകളും ശാസ്ത്രലോകം അംഗീകരിക്കില്ല. മെഡിക്കൽ, എന്റോക്രൈനോളജി, സാമൂഹികാരോഗ്യ വിഭാഗങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പഠനമാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ അടികൊടുക്കേണ്ടത്.

നന്ദ തിരിച്ചറിയണം

ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ

പ്രൊബിയർ ലൈഫ് ലൈൻ ഹോസ്പിറ്റൽ
ആൻഡ് ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ പൗണ്ടേഷൻ ചെയർമാൻ,
കാർഡിയോ വാസ്കുലർ ആൻഡ് തൊറാസിക് സർജൻ
ചെന്നൈ.

മരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഫലമാണ് ചക്ക. ഭക്ഷ്യനാരുകൾ ഏറ്റവും കൂടുതലുണ്ടെന്നതാണ് ഇതിന്റെ സവിശേഷതകളിലൊന്ന്. മലശോധനയ്ക്ക് ഇത് വളരെ സഹായകമാകയാൽ കൂടലിലുണ്ടാകുന്ന കാൻസറുകളെ പ്രതിരോധിക്കും. കൂടലിലെ നേർത്തപാടയെ ഭക്ഷ്യനാരുകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ അവിടെ ഉണ്ടാകുന്ന രാസവസ്തുക്കളെ പ്രതിരോധിച്ചാണ് കാൻസറിന് കവചം സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ജീവകം എ യും കരോട്ടിനുകളും ധാരാളമുണ്ടെന്നതും ചക്കയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. ഇത് ശ്വാസകോശത്തിലെയും വായിലെയും കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഉപകരിക്കും.

ജീവകം - സിയുടെയും ആന്റി ഓക്സിഡന്റിന്റെയും വലിയ സ്രോതസ്സുകൂടിയാണ് ചക്ക. ബി കോംപ്ളക്സ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വൈറ്റമിനുകൾ, പ്രത്യേകിച്ചും പിരിഡോക്സിനും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ് എന്നിവയും ചക്കയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. ചക്കക്കുരുവാണെങ്കിൽ പ്രോട്ടീൻ, മിനറൽസ് എന്നിവയുടെ കലവറയാണ്. ഇത്രയും സവിശേഷതകളുണ്ട് ചക്കയ്ക്ക്. ഇതിനെ ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നതുളള വിശദമായ പഠനം അനിവാര്യമാണ്.



ആയുർവേദ ദാഷ്യം

ഡോ. കെ. മുരളീധരൻ
 അഡി. ചീഫ് ഫിസിയഷ്യൻ,
 ആര്യവൈദ്യശാല, കോട്ടയ്ക്കൽ.

ചക്കയുടെ ഔഷധമൂല്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആയുർവേദ ദാഷ്യം ചേർക്കുന്നു. അനുഭവത്തിന്റെ പിൻബലത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ട കുറിപ്പുകളാണ് ഇവ. പച്ചച്ചക്ക ബലത്തെ മികവുറ്റതാക്കുന്നു. ബലമെന്നുതുകൊണ്ട് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് കായികശേഷിയാണ്.

ചക്ക ശരീരത്തിലെ നല്ല കൊഴുപ്പിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പഴുത്ത ചക്ക ശീതളമാണ്. വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ ശരീരത്തിൽ നിജലീകരണം ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥകളിൽ **Rehydration** ന് സഹായിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. ശരീരത്തിന് അകത്തും പുറത്തും സ്വാഭാവികവും ആരോഗ്യകരവുമായി ഉണ്ടാകേണ്ട എണ്ണമയത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അല്പ സ്വഭാവമുള്ള അന്തഃസ്രാവങ്ങളെ കുറയ്ക്കുന്നു.

ചക്ക ചേർന്ന ശീതളപാനീയത്തെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രസ്താവനയുണ്ട്. അതിങ്ങനെയാണ്, മുന്തിരിങ്ങ, ഇലഞ്ഞിപ്പഴം, കുമ്പിഴൻപഴം, ഈന്തപ്പഴം, പരുഷകഫലം ഇവ തുല്യ അളവിൽ എടുത്തതിൽ

സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളും കർപ്പൂരവും ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഒരു പാനകമാണ് പഞ്ചസാരം. പുതിയ മൺപാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച ഈ പഞ്ചസാരത്തിലേക്ക് കദളിപ്പഴവും ചക്കപ്പഴവും അരിഞ്ഞുചേർത്ത് അത് പുളിപ്പിച്ചശേഷം കുടിക്കാനാണ് വിധി. വേനൽക്കാലത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ വിധിക്കുന്ന ഈ പാനകം ദാഹവും ചൂടുപുകച്ചിലും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ദേഹസംഹിതയെന്ന അയുർവേദഗ്രന്ഥത്തിൽ പനസബീജാദി എന്നൊരു വസ്തിയെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. പനസബീജം എന്നാൽ ചക്കക്കുരുവാകുന്നു. വസ്തി എന്നാൽ 'എനിമ' എന്ന് ലളിതമായി തർജ്ജമ ചെയ്യാം. പനസബീജാദി വസ്തി പുരുഷവന്ധ്യതാനിവാദനത്തിനായി പ്രയോഗിക്കാനാണ് വിധി. ക്ലിനിക്കൽ പ്രാക്ടീസിൽ ഇത് പ്രചുരപ്രചാരത്തിലില്ല. ഗവേഷണപഠനത്തിന് അർഹമായ ഒരു വിഷയമാണിത്.

കടപ്പാട്: മാത്യുമി



മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാം ഉടനടി !

മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നമ്മെ കടന്നു പിടിക്കാം. രോഗാവസ്ഥകൾ, ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തിനു അടുത്ത സുഹൃത്തിനോട് നന്നായൊന്നു വഴക്കിട്ടാൽ പോലും നാം മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് വരവദാകാം.

കാര്യം നിസ്സാരമാണെങ്കിലും അവ ഉണ്ടാക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ചില്ലറയല്ല എന്ന് തന്നെ പറയാം. തലവേദന മുതൽ ദഹനക്കേട് വരെ പല തരത്തിലാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ നമ്മെ ഓരോരുത്തരെയും ബാധിക്കുക. ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിഷാദാവസ്ഥ, ദേഷ്യം, അസ്വസ്ഥത എന്നിങ്ങനെ പല പ്രശ്നങ്ങളാണ് പിരിമുറുക്കം കാരണം ഉണ്ടാവുന്നത്.

മരുന്നു കഴിക്കുക വഴി ഇവ മാറ്റാൻ സാധിക്കും. അതിലുമുപരിയായി ഈ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം ? ഉടനടി പിരിമുറുക്കത്തെ പുറം തള്ളാനുള്ള പൊടിപൊടികളാണ് ചുവടെ:

1) ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുക:

ദീർഘ ശ്വാസം ശരീരത്തിലെ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും ഓക്സിജന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. ഇത് വഴി രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയുകയും തൽഫലമായി ദേഷ്യവും മാനസിക പിരിമുറുക്കവും കുറ

യുകയും ചെയ്യും. മുക്കിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും വായിലൂടെ പുറം തള്ളുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

2) ഏതെങ്കിലും സുഗന്ധദ്രവ്യം മണപ്പിക്കുക:

ചില ഗന്ധങ്ങൾക്ക് നാഡീവ്യൂഹത്തെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. നാരങ്ങ, മുല്ലപ്പൂ, ലാവണ്ടർ എന്നീ ഗന്ധങ്ങൾക്ക് മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ ആകുമെന്ന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

3) സംഗീതം കേൾക്കുക:

ശാസ്ത്രീയ സംഗീതം പോലയുള്ള ശാന്തമായ സംഗീതത്തിനു ശരീരവും മനസും ശാന്തമാക്കാൻ ഉള്ള കഴിവുണ്ട്.

4) ചായ കുടിക്കുകയോ വാർക്ക് ചോക്ളേറ്റ് കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുക:

ഗ്രീൻ ടീ, കട്ടൻ ചായ എന്നിവ കുടിക്കുന്നത് മാനസി പിരിമുറുക്കം കുറച്ച് കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും അത് വഴി മാനസിക ആശ്വാസം നൽകുകയും ചെയ്യും. കഫൈൻ, പഞ്ചസാര എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കഴിവതും കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

5) നടക്കുക:

ഒരു ചെറു നടത്തത്തിനു മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും ഉടനടി ആശ്വാസം പകരാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. നടത്തത്തിന്റെ ഫലമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിനുകൾക്ക് ഉടനടി തന്നെ മനസ്ഥിതിയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്:
ഡോ. സതീഷ് കുമാർ
ഹെൽത്ത് കെയർ ഹോമിയോപ്പതി മൾട്ടി
സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കിന്, ആലപ്പുഴ

തയ്യാറാക്കിയത്:
മഞ്ജരി അശോക്





രോഗങ്ങളെ പയറ്റി തോൽപ്പിക്കാം കളരി ചികിത്സയിലൂടെ !

കളരിയുടേതായ ഒരു ചികിത്സ സമ്പ്രദായം കേരളത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. പൂർവ്വികരായ കളരി ഗുരനാഥന്മാർ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതാണ് ഈ ചികിത്സാ പാരമ്പര്യം. ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും നവീകരണത്തിന് കളരിയുഴിച്ചിൽ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു എന്നതാകാം കളരിചികിത്സയ്ക്ക് അടുത്ത കാലത്തുണ്ടായ ജനപ്രീതിക്ക് കാരണം. ക്രമാനുഗതമായ പരിശീലനം കൊണ്ട് ആത്മരക്ഷയ്ക്കൊപ്പം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കഴിവുകളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതുമായ സമഗ്രമായൊരു കായികകലയാണ് കളരിപ്പയറ്റ്. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സമ്പൂർണ്ണ ഏകോപനമാണ് കളരിപ്പയറ്റ് പരിശീലനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

പണ്ട് കാലത്ത് കളരി സാമാന്യ ജനജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. ആൺ-പെൺ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ കളരിയിൽ ചേർത്ത് മെയ്യുദ്യാസം പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന രീതി പഴയ കാലത്ത് കേരളത്തിന്റെ പല പ്രദേശങ്ങളിലുമുണ്ടായിരുന്നു.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് കളരി ചികിത്സ പരിഹാരമാണെന്നത് പലർക്കും അറിയില്ല. അസ്ഥികൾക്ക് ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും നടുവേദന, കഴുത്തുവേദന, മുട്ടുവേദന എന്നിവയ്ക്ക് കളരിചികിത്സയിൽ പൂർണ്ണ പരിഹാരം സാധ്യമാണ്. മർമ്മ ചികിത്സ, തിരുമ്മൽ, വ്യാധാമചികിത്സ തുടങ്ങി കളരിചികിത്സയിൽ വ്യത്യസ്ത ശാഖകളുണ്ട്. ഇതിൽ മർമ്മ ചികിത്സ ഒട്ടുമിക്ക അസ്ഥിരോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള മറുമരുന്നാണ്. സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ മർമ്മചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കളരി ഗുരുക്കൾ (കളരി പരിശീലകർ) ഉറപ്പുനൽകുന്നുണ്ട്.

കളരി മർമ്മ ചികിത്സയിൽ ഉളുക്ക്, ചതവ് എന്നിവയ്ക്കൊക്കെയാണ് പ്രധാനമായും ചികിത്സയുള്ളത്. മർമ്മത്തിനു ചതവ് പറ്റുമ്പോൾ ഉഴിച്ചിലാണ് ആദ്യം തന്നെ ചെയ്യുന്നത്. അതോടൊപ്പം മരുന്ന് (പച്ച മരുന്ന്) വെച്ചു കെട്ടും. ചെറിയ വീഴ്ചയിൽ എല്ലുകൾക്ക് സ്ഥാനമാറ്റം സംഭവി

ച്ചാൽ പ്രത്യേക രീതിയിൽ തിരിക്കുന്നതിലൂടെയും, പിടിച്ചിടുന്നതിലൂടെയും എല്ലുകളുടെ സ്ഥാന മാറ്റം പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ ഉളുക്കുകൾ മാറാൻ ശാസ്ത്രീയമായ പരിഹാര മാർഗങ്ങളും കളരി മർമ്മ ചികിത്സയിൽ ഉണ്ട്. മറ്റു പാർശ്വ ഫലങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ മർമ്മചികിത്സയ്ക്കില്ല എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത.

സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ് ഇല്ലാതാക്കാം കളരി മർമ്മ ചികിത്സയിലൂടെ

ഐടി പ്രൊഫഷണലുകളെ വലയ്ക്കുന്ന രോഗമാണ് സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ്. ഏഴ് മുതൽ ഇരുപത്തൊന്നു ദിവസം വരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കളരി മർമ്മചികിത്സയിലൂടെ സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ് രോഗത്തിനോട് 'ഗുഡ്ബൈ' പറയാൻ സാധിക്കും. പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കിയ പച്ചമരുന്നുകൾ അരച്ചെടുത്തതിന് ശേഷം അത് തുണിയിൽ വെച്ച് കഴുത്തിൽ പ്രത്യേക രീതിയിൽ കെട്ടിവെയ്ക്കും. അത് മാറ്റിയതിനുശേഷം കഴുത്തിൽ കൈകൊണ്ട് മസ്സാജ് ചെയ്യും. കിഴി ചികിത്സയും പിന്നീട് ക്ഷായ ചികിത്സയും ചെയ്യും. ഇത്തരം ചികിത്സാരീതികളിലൂടെ സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ് രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാനാവുമെന്ന് കളരി പരിശീലകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഒരുപാട് ചികിത്സാചിലവുകൾ ഇല്ലാതെതന്നെ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ അകറ്റാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് കളരി ചികിത്സയുടെ പ്രത്യേകത. ഒപ്പം തന്നെ ഡിസ്കിനു സംഭവിക്കുന്ന ചതവുകൾക്കും വേദനയ്ക്കുമെല്ലാം ഈ ചികിത്സാരീതിയിൽ പരിഹാരമുണ്ട്. നിത്യേനയുള്ള കളരിപ്പയറ്റ് പരിശീലനത്തിലൂടെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനൊപ്പം സ്ഥിരമായി കളരിപ്പയറ്റ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഒന്നും അത്രപെട്ടെന്ന് ബാധിക്കില്ലായെന്നതും തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്. ഒടിവിന് മാത്രമല്ല വാഹന അപകടങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കുകൾക്കുവരെ മർമ്മചികിത്സയിൽ പരിഹാരമുണ്ട്.



മർമ്മ ചികിത്സയുടെ മറ്റ് ഗുണങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്:

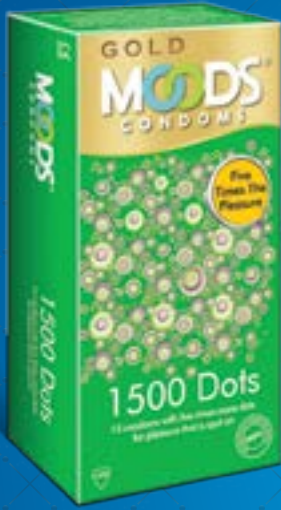
- ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.
- ശരീര ഊഷ്മാവിനെ സമീകരിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ സൗന്ദര്യം നിലനിർത്തുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു.
- പോസിറ്റീവ് എനർജി നിലനിർത്തുന്നു.
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ അകറ്റി മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നു.

മെയ്‌പ്പയറ്റ്(മെയ്യുത്താരി), വടിപ്പയറ്റ്(കോൽത്താരി), വാൾപ്പയറ്റ് (അകത്താരി), വെറും കൈപ്രയോഗം എന്നിങ്ങനെ വിവിധ അജ്യാസമുറകൾ തന്നെ കളരിപ്പയറ്റിലുണ്ട്. കളരി ചികിത്സ ഇന്ന് പാവപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞു. കളരിചികിത്സയുടെ, മർമ്മചികിത്സയുടെ ഗുണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അത് പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സമൂഹം ഇവിടെ വളർന്നു വരട്ടെ.

വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്:
 സുരേഷ് ഗുരുക്കൾ
 സൗപർണിക കളരി, കക്കട്ടിൽ

തയ്യാറാക്കിയത്:
 അശ്രിതി.എ.പി

GOLD
MOODS[®]
CONDOMS



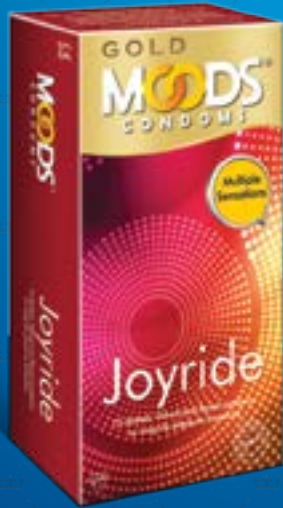
1500 Dots



Cool



Blaze



Joyride



Electrify

TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



Y E A R S
o f
H L L



www.lifecarehll.com