

# HLL family

JANUARY 2018



HLL FAMILY wins BEST HOUSE JOURNAL AWARD



# GOLD MODS<sup>®</sup> CONDOMS



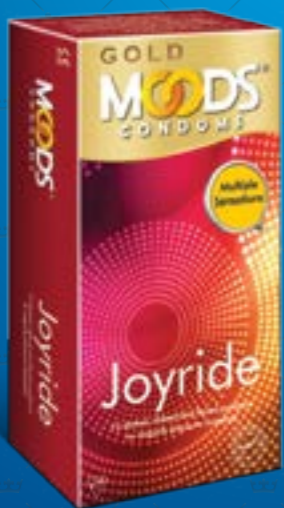
1500 Dots



Cool



Blaze



Joyride



Electrify

# HLL family



08

**COVER TALK**  
HLL FAMILY - named  
BEST HOUSE JOURNAL  
IN INDIA by SCOPE



14

**DEVELOPMENT**  
HLL UNIPILL Plant gets  
WHO PQ



10

**MILESTONE**  
AMRIT opens its  
100th outlet in Shimla



18

**NEW PROJECT**  
SCTIMST transfers  
medical devices technology  
to HLL



12

**MILESTONE**  
Fifth HINDLABS in  
operation in Kerala



129

**HLL AROGYAM**

CONTENT



**Chairman** | R.K Vats IAS, C&MD **Chief Editor** | Dr S.M. Unnikrishnan **Associate Editor** | Sudha Gopinath  
**Sub Editor** | J K Ansar | **Assistant Editors** | Anusree.M, Mahesh John Mathew  
**Editorial Committee** | S.N. Sathu (HITES), V. Saraswathi Devi (CHO), V. Kuttappan Pillai (PFT), G. Sathesh Kumar (KFB), Binu Thomas (AFT), K.P. Sasikumar (KFC), Anil Kumar. K (PFT), Praveen.P (AFT), Ashish Nair (HMA), R.B. Veerendra.H (KFB), Jinu Raju (KFC), Vipin Raj (IFC) **Marketing** | J. Devasagayam **Employee Representatives** | Ajith Kumar. G (PFT), B. Pradeep Kumar (AFT)  
**Office Administrator** | Muralidharan. K **Design** | Sreejith. S.L **Printed by** | Fivestar, Ernakulam  
**Volume 07 Issue 12** HLL Family January 2018

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

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](http://hllfamily.lifecarehll.com)

HLL  
family

'Tough time never lasts;  
Tough people do'



CHAIRMAN'S MESSAGE

Dear colleagues,

It gives me immense pleasure to take charge as the Chairman and Managing Director of HLL a prestigious institution under Ministry of Health and Family Welfare.

At the outset, I am happy to inform you that the magazine you are holding now – **HLL Family** – has won the FIRST PRIZE OF SCOPE Corporate Communication Excellence Award in the **BEST HOUSE JOURNAL** category among PSU's in India. My Hearty congratulations!

HLL has a rich legacy. A legacy of 50 years of public service to nation by offering world-class healthcare products and services at affordable prices. The company has been diversifying and growing rapidly during the last 2 decades. In business, be it a Fortune 500 company or a start up, you will experience wins and losses, highs and lows, ups and downs, profits and losses. The real challenge is managing the diversities – if you are successful, how to keep the winning factor going consistently? If you are down with performance, how do you turnaround? The big question is how to stay energized throughout and mitigate both ups and downs. It reminds me of the saying 'Tough time never lasts; Tough people do'.

Last year, even though we had a positive revenue growth, our profitability got affected. We have analyzed the reasons for our performance and the leadership team has definite plans to turnaround the company.

Friends, there has been a paradigm shift in the notion that existed in 80's and 90's that individual make decisions and run companies. Today, it is all about coming together, collaborating and working together as team. Teams decide. Teams perform. And Teams win. I urge each one of you to work as a TEAM, be united, work hard and see that we bring back the glory of our great company in the coming days.

I am happy to share with you some of the recent developments that have taken place in our company.

– AMRIT network of Pharmacies has achieved a key milestone with the opening of its 100th pharmacy store in Shimla, Himachal Pradesh.

– Our UNIPILL Plant at Kanagala successfully completed prestigious WHO pre-qualification audit for the manufacture of Levonorgestrel 1.5 mg.

– UNFPA prequalification certification obtained for indigenously developed latex Female condoms

– Successful operationalization of diagnostics services in all the 2301 hospital centers in Maharashtra in association with NHM Maharashtra.

– New HINDLABS 'MRI & CT Scan Facility' opened at SAT hospital in Govt. Medical College, Trivandrum.

– Commenced 16 Hindlabs diagnostics services facility in the state of Assam.

Details of other developments are covered in this issue of "HLL Family". From this issue, three new features are being added – a crossword to stretch your brain, a sports page to make you physically and mentally fit and practical leadership tips to sharpen your skills set.

Our editorial team is happy to receive your valuable suggestions to take the magazine reach greater heights.

I thank all of you for your continued patronage with us.

Wishing you and all your loved ones a HAPPY NEW YEAR 2018.

Sincerely,

**DR R.K. VATS I.A.S**  
Chairman and Managing Director



Ministry of Health & Family Welfare Government of India



AVERAGE DISCOUNT OF 60% FOR MEDICINES AND SURGICAL IMPLANTS



AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT



I am happy to note that HLL Lifecare Ltd is publishing a magazine "HLL Family" since 1982. I am sure that this magazine, reaching almost all the employees and stakeholders, will help HLL to increase its bonding among employees by sharing their achievements and by informing about various activities and updates. Also, the magazine provides needy information to the subscribers, introducing them to variety of subjects, and by providing awareness through interesting articles. May the legacy of the HLL Family magazine continue and wishing happy reading time to all the subscribers.

Best wishes,

S. Harikishore IAS Executive Director Kerala State Poverty Eradication Mission (Kudumbasree) Govt of Kerala Thiruvananthapuram

"I came across your magazine HLL Family and was truly impressed. I remember featuring HLL some years back and the warmth I received from the team and management of HLL. HLL's magazine has also got a similar touch of care. The Arogya column for educating their employees on healthy lifestyle itself shows the concern the company has for its employees as well as the public. The quality of design is also really good. HLL is a company close to the hearts of all Keralites. My suggestion is to increase the number of prints of the magazine and circulate more.

N.Sreenath Journalist, News 18



We welcome your valuable feedback on 'HLL Family'. Please email your feedback to [hllfamily@lifecarehll.com](mailto:hllfamily@lifecarehll.com)

# HLL FAMILY - named BEST HOUSE JOURNAL IN INDIA by SCOPE

Our Magazine, 'HLL Family' - has won the Best House Journal Award 2017 instituted by Standing, Conference of Public Enterprises (SCOPE) in its annual SCOPE Corporate Communication (CC) EXCELLENCE Awards.

Mr T. Rajasekar, Director (Marketing) received the award from Col Rajyavardhan Singh Rathore, Union Minister of State for Youth Affairs and Sports and Minister of State Information and Broadcasting during the SCOPE CC Summit 2017 held on 7th December 2017 at SCOPE Convention Centre, Lodhi Road, New Delhi.

The magazine was selected after two-tier evaluation process, initially by a preliminary committee and subsequently by a panel of Jury. The committees included eminent experts and professionals from diverse background of media, academic and professional institutions like Indian Institute of Mass Communication, Print etc. The final jury was headed by Mr Bimal Julka IAS, Information Commissioner and Former Secretary I&B, Govt. of India besides other eminent members.

'HLL Family' is the multilingual Corporate Magazine of HLL Lifecare Ltd since 1982. The main objective of "HLL

Family" is to position HLL as a Global Healthcare Delivery Company besides bringing together its stakeholders and above all to strengthen the bond between the members of HLL family and instill pride in them.

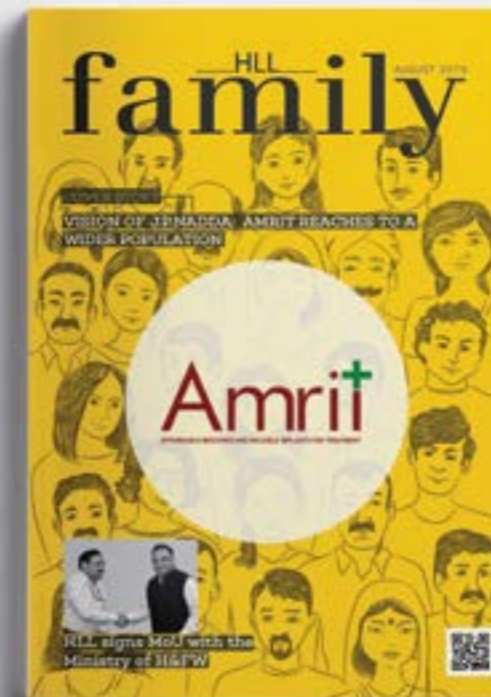
HLL Family magazine is widely circulated among 5000 employees in HLL and its eight subsidiary / associate companies. It also goes to stakeholders, important customers, government and Ministry officials and the media both at the state as well as at the national level.

The content and designing of the magazine has been done fully in-house by the Corporate Communications Department supported by an editorial board.

'HLL Family' mainly covers the major developments of the company. It also features developments of subsidiary companies and partners of the company. The magazine has a health supplement, which carries useful articles on health. Celebrity health tips, In-Focus (featuring interesting photographs), Mind Talk, Crossword puzzle, Sports page, Book/Film Review, details of achievements of the employees and family members and creative contributions by employees are other highlights. 'HLL Family' is also available online at [www.lifecarehll.com](http://www.lifecarehll.com).



Mr T. Rajasekar, Director (Marketing) received the BEST JOURNAL Award for HLL FAMILY from Col Rajyavardhan Singh Rathore, Union Minister of State for Youth Affairs and Sports and Minister of State for Information and Broadcasting during the SCOPE CC Summit 2017 on 7th December 2017 in New Delhi.



# AMRIT @ 100, STILL GOING FORWARD

**21** August 2017 created a milestone in the remarkable 33 months journey of AMRIT as it opened its 100th outlet in Shimla. AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment) is the flagship initiative of the Union Ministry of Health and Family Welfare (MOHFW) to make treatment for life threatening diseases more affordable in India.

“The Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India, is committed to reducing the treatment cost of life threatening diseases and bringing about a change by making treatments affordable to every Indian,” said Mr J.P. Nadda, Minister of Health and Family Welfare, after inaugurating the new AMRIT pharmacy at the Indira Gandhi Medical College in Shimla. 16 AMRIT pharmacies were inaugurated in the states of Assam (12 outlets), Uttar Pradesh (2 outlets), Punjab (1 outlet) and Himachal Pradesh (1 outlet) adding to the 84 that are already operational across 18 states. He formally launched the outlets in the other states via video conferencing.

“The endeavor of AMRIT is to reduce out of pocket expenses and make these medicines accessible to the larger public. We have requested all the state governments to provide the necessary infrastructure for setting up AMRIT pharmacies to reach out the benefit to maximum people in the country,” the Minister added.

AMRIT was initiated with the goal of making treatment for cancer and heart diseases more affordable in India. AMRIT has expanded its product basket to other specialties like Oncology, Cardiology, implants - Stents, Ortho implants, and medical disposables, apart from branded generics.

AMRIT outlets sell more than 5,200 drugs (including cardiovascular, cancer and diabetes medicines), implants including stents, surgical disposables and other consumables at significant discounts of up to 50 % to 60 % on market rates. It offers drugs based on authentic prescriptions from doctors, not only from the institutions where it is established, but even to patients availing treatment at other hospitals.

*As on 15th January 2018, 52.49 Lakh patients benefitted from AMRIT Pharmacies. The value of drugs dispensed at MRP is Rs. 486.55 Crores and savings of Rs. 267.20 Crores from 111 AMRIT pharmacies spread across 20 states.*



Mr J.P. Nadda, Union Minister of Health & Family Welfare addressing the audience after the inauguration of 100th AMRIT outlet in Shimla.

# FIFTH HINDLABS IN OPERATION IN KERALA

**Opens MRI & CT Scan Facility in Thiruvananthapuram**

*The new 3000 square feet HINDLABS centre, with an investment of Rs. 11.30 crores, is equipped with 1.5 Tesla MRI scan machines, and CT Scan, with 128 slices.*

**T**he new HINDLABS MRI and CT Scan Facility at Sree Avittom Thirunal (SAT) Hospital at Medical College campus in Thiruvananthapuram marks another milestone in HLL's continuing efforts to reach more people with its quality and affordable imaging services. This is the fifth HINDLABS MRI in the State of Kerala, the others functioning at Kozhikode, Thrissur, Alappuzha and Kottayam.

HINDLABS MRI & CT Scan facility was inaugurated by Ms K.K. Shailaja Teacher, Minister of Health & Family Welfare, Govt of Kerala on 13 September 2017. "HLL has provided the state government with much needed support in strengthening the infrastructure in healthcare in the State of Kerala" the Minister said in her inaugural address.

"We aim to develop self-sufficient, excellent and patient-friendly Primary Health Centres (PHCs) and medical colleges. Public-Private partnership has the potential to achieve government's dream of healthcare for all in the state," the Minister said. She lauded HLL for the new MRI and CT Scan Centres at SAT, which will provide diagnostic services at an affordable cost. This is HINDLABS' fifth MRI and CT Scan Centre in the state and the 10th in the country. HINDLABS Scan Centres offer an attractive discount rate of up to 60 per cent and offer scans free of cost to 10% of BPL patients.

HLL has been providing quality diagnostic services at extremely affordable costs -starting from primary health centres to medical colleges in various states of India. The MRI scanning units of HINDLABS have so far benefitted around two lakh patients.

The new 3000 square feet HINDLABS centre, with an investment of Rs. 11.30 crores, is equipped with 1.5 Tesla MRI scan machines, and CT Scan, with 128 slices. It will provide essential diagnostic services to the patients of

Medical College Hospital, SAT, Regional Cancer Centre (RCC), Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology (SCTIMST) apart from patients referred by other hospitals. These machines help in providing reliable test results in a comparatively shorter time.

"HLL has played a major role in the development of medical college hospital facilities since 2009. One third of the hospital's development is contributed by HLL," said Dr Thomas Mathew, Principal, Thiruvananthapuram Medical College.

"The new HINDLABS Scan Centres will be beneficial to the common people," said Dr Remla Beevi, Director of Medical Education.

"When faced with an emergency, we had to take children in an ambulance to Medical College, which was time consuming and difficult especially with oxygen masks. The new lab will ease the transportation difficulty," said Mr Santhosh Kumar, Superintendent, SAT Hospital.

Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance), Mr E.A Subramanian, Director (Technical and Operations), HLL, Dr M. S Sharmad, Medical College Superintendent, Dr N.Roy, HOD, Department of Radio Diagnosis and Dr V R Nandini, former SAT Hospital Superintendent were the other dignitaries present at the function.

Since 2009, HLL has established itself as a reliable brand in the field of quality diagnostic services. The company has proven expertise in delivering quality and customer-friendly diagnostic services through public-partnership models.

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



Ms K.K. Shailaja Teacher, Minister of Health, Kerala inaugurating HINDLABS MRI and CT Scan facility in Thiruvananthapuram.

# HLL UNIPILL PLANT GETS WHO PQ

*A key step in expanding access and protecting more women globally*

**H**LL UNIPILL Plant at Kanagala, Belgaum has gained prequalification (PQ) status from the World Health Organisation (WHO) for the manufacture of Levonorgestrel 1.5 mg, an oral emergency contraceptive pill. This status qualifies the drug, which provides protection for women against unwanted pregnancy, for purchase by UN agencies, various governments and other international organisations.

It is a crucial milestone as HLL becomes only the third company in India and fourth company globally to receive WHO-PQ certificate for Levonorgestrel 1.5 mg.

The facility located at Kanagala had undergone a detailed inspection by WHO team at the manufacturing facility of Levonorgestrel 1.5 mg product.

HLL Kanagala, received a final inspection report on 21st August 2017, which has been published in the WHO website certifying that *“Based on the areas inspected, the people met and the documents reviewed, and considering the findings of inspection, including the observations listed in the Inspection Report, HLL Lifecare limited, UniPill Block Kanagala, Belgaum, Karnataka, India has been considered to be operating at an acceptable level of compliance with “WHO*

*good manufacturing Practices” for Pharmaceutical products. All the non-compliances observed during the inspection that were listed in the full report as well as those reflected in WHOPIR (WHO prequalification inspection report), were addressed by the manufacturer, to a satisfactory level, prior to the publication of the WHOPIR”.*

UNIPILL hormonal formulation facility, formed to manufacture ethical hormonal formulations, is set up within the premises of KFB, acronym for Kanagala factory -Belgaum, one of the largest among HLL's eight production units in India. The UNIPILL block, spread over a total area of 8285 sq.mts, is equipped with state-of-the-art manufacturing systems with automation technology in conformance with cGMP and modern manufacturing concepts with latest automation for accurate and energy efficient operations. The Plant has been designed keeping emphasis on Environment, Health and Safety (EHS) requirements.

The facility is designed to accommodate other Hormonal Formulations including Ethinylestradiol 0.03 mg in Combined Oral Pill (COP) category and Levonorgestrel 0.03 mg, 0.75 mg, 1.5 mg in Progestin Only Pill (POP) Category.

*HLL becomes the fourth company globally to receive WHO pre-qualification for Levonorgestrel 1.5 mg*



Mr E.A. Subramanian, Director (T&O) and other senior officers of HLL alongwith the WHO team.



# SILVER MOODS<sup>®</sup> CONDOMS

## INTRODUCING MOODS SILVER



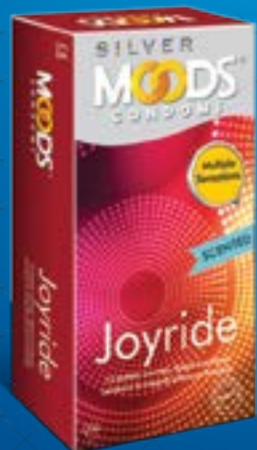
1500 Dots



Cool



Blaze



Joyride



Electrify



## HLL CLINIC: REACHING OUT TO MASSES

**H**LL has launched HLL CLINIC at HINDLABS Diagnostics Centre for bringing high quality outpatient care at affordable costs for the people of Thiruvananthapuram district. This is for the first time in the public sector that several super speciality OP services work under one umbrella.

Located at the TRIDA Sopanam complex, opposite to the Govt. Medical College, the HLL CLINIC works in two shifts from 9am to 1pm and from 4pm to 8pm.

The super speciality venture has the top names in the General Medicine, Diabetology, ENT, Orthopaedics, Gynaecology and Fertility, Pulmonology, Cardiology, Paediatrics and Thyroid .

HLL CLINIC has been conducting regular free medical check up camps during various occasions. These include World Diabetic Day camp, Cardiology camp, Thyroid camp and Gastroenterology camp. The camps led by senior doctors attracted good patient turn-out.

HINDLABS 24-hour laboratory services are made available at 30-60 percent lower rates than private labs. Senior citizen health check up, general health check-up and child health check-up examination packages are also available in the Clinic.

Lab results are made available online for the convenience of the customers. For booking please call 0471-2443446



*The three technologies transferred to HLL are Blood IV Fluid Warming System, a Thermo Regulated Infant Warming Bassinet and Thermo Regulated Infant Warming Wrapper.*

## **SCTIMST TRANSFERS MEDICAL DEVICES TECHNOLOGY TO HLL**

**H**LL will take into production and commercialization of three medical devices, the technology for which has been developed by the prestigious Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology (SCTMST).

Mr Jagat Prakash Nadda, Union Minister of Health and Family Welfare officially transferred the know-how to Mr R P Khandelwal, the then C&MD, HLL during the 2nd Technology and Industrial Meet organised by the Sree Chithra Institute.

The three technologies transferred to HLL are Blood IV Fluid Warming System, a Thermo Regulated Infant Warming Bassinet, and Thermo Regulated Infant Warming Wrapper.

"The two infant warmers will mark a first for HLL in pediatric medical devices. By warming fluids with accuracy and speed, the Blood IV Fluid Warming System can help providers deliver higher-quality care to more patients. We are very proud to take the initiative in getting know-how developed by research institutes such as SCTIMST out into the market and to the public," said Mr. RP Khandelwal.

The infant warmer bassinet and wrapper are both

transportable, light weight, battery operated devices that can be used to keep babies in thermo neutral condition and come with temperature controls, displays, alarms and other such safety features.

The blood and IV fluid warming system enables quick warming of refrigerated material (from 4 degrees C to 37 degrees C in just a few minutes) for transfusion. It consists of a blood bag warming chamber and IV tube warming cartridge lined with infra-red LEDs for the heating, and adjustments that allow for both slow and rapid transfusion.

The Instant Warming Bassinet has a retractable top cover fitted with a warming pad and a bed with a warming pad under it. The pads have infra-red emitting LEDs for warming and sensor to control temperature levels.

The Thermo Regulated Infant Wrapper is similarly embedded with a cluster of infra-red LEDs and has a power controller. It requires very few watts of thermal energy for the warming process since it is wrapped around the baby.



## KERALA AND HLL TOGETHER SHOWING THE WAY

*SHE PAD- a novel scheme to supply free sanitary napkins to students*

According to the study conducted by the A C Nielsen 'Sanitary Protection: Every woman's health right', only 12% of India's 355 million menstruating women use sanitary napkins. Around 23% of adolescent girls in the age-group 12 to 18 years are school drop-outs after they start menstruating. Reason? Inadequate menstrual protection like sanitary napkins and those who are in school absent themselves for 5 days a month (on an average). Final Analysis is that LIMITED ACCESS TO SAFE AND AFFORDABLE SANITARY PRODUCTS is one of the main reasons for limited attendance in school, high school dropout rates, and ill-health due to infection.

Kudos to Kerala for its attempt to sensitize the girls about the menstrual hygiene and to increase access of quality sanitary napkins. Kerala State Government in partnership with HLL Lifecare Limited launched the prestigious 'SHE PAD' scheme on 08 November 2017. HLL that manufactures quality sanitary napkins at its Kangala Factory, Belgaum, is the supplier of napkins and incinerators for the project.

The project, being carried out by the Kerala State Women's Development Corporation (KSWDC) has been providing free sanitary napkins, sanitary napkin disposal incinerator and menstrual hygiene awareness booklets to girl students from sixth to 12th standard in all government

and aided schools in Kerala. It will also provide napkin storage spaces in these schools. The 'SHE PAD' scheme is more than about just free distribution of napkins and is an attempt to raise awareness about the need for menstrual hygiene and break the taboo around the subject. The project will also conduct awareness camps in various schools for boys to create a healthy mindset on menstruation in the opposite sex

"Kerala is the first state in the country that is distributing free high quality sanitary napkins to school students", said Ms K.K. Shaija Teacher, Minister of Health and Social Justice, Govt of Kerala after inaugurating the project at Janardanapuram Higher Secondary School, Ottasekharamangalam. The Minister also said that this is a first-of-its kind project aimed at improving the overall physical and mental health of teenage students. She handed over the HLL Napkin Incinerator to Principal of the School Ms V. Sreekala.

The Minister also released menstrual hygiene awareness booklet being designed and produced by HLL during the function. Mr T. Rajasekhar, Director (Marketing), HLL presented skipping ropes to the girl students of the School during the occasion.

In the first phase, the scheme will be implemented in 300 schools across 114 panchayats by the Kerala State

Women's Development Corporation in collaboration with the local self-governing bodies.

The project will be extended to all government and aided schools in Kerala in the next academic year. The financial cost for the project, about Rs 30 crore, is provided by local panchayats and Kerala State Women's Development Corporation.

Mr Pinarai Vijayan, Kerala Chief Minister while announcing this scheme wrote on Facebook and Twitter "Menstrual hygiene is every girl's right. The scope of the scheme is not limited to the distribution of sanitary napkins. 'SHE PAD' scheme aims to raise awareness about the need for menstrual hygiene. It also strives to break the taboo around the subject by helping girls to break free from the beliefs of impurity attached to it.

# HAPPY PERIODS

*Menstrual Hygiene Awareness Booklet*



**A**s part of 'SHE PAD' project, free booklets on menstrual hygiene and usage of sanitary napkins will be distributed free of cost to the girl students in Kerala. KSWDC has entrusted HLL with the design, preparation and printing of the booklets on their behalf.

The design and content of the booklet has been developed totally in-house by HLL Corporate Communications Team. The 10 page (A6 size) booklet includes all basic information regarding menstruation, importance of menstrual hygiene, usage of sanitary napkins and its disposal written in a simple language supported with easy to understand illustrations. The booklet was released by Ms Shailaja Teacher, Minister of Health, Govt of Kerala during the launch ceremony of SHE PAD at Janardhanapuram School, Ottasekharamangalam, Thiruvananthapuram. Free booklets were distributed to the girl students in that school, during the occasion. The aesthetically designed booklet received wide appreciation from the students and teachers and parents. In the second phase, the booklet will be printed in various languages for distribution to schools across India.



Ministry of  
Health & Family Welfare  
Government of India



	<p>AVERAGE DISCOUNT OF</p> <h1>60%</h1> <p>FOR MEDICINES AND SURGICAL IMPLANTS</p>

AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT



## TWO MORE HLL PHARMACY & HLL OPTICALS OUTLETS IN KERALA



**M**r G Sudhakaran, Minister of Public Works, Govt of Kerala hailed the efforts of HLL in providing affordable life-saving drugs and medical equipment to needy patients as he inaugurated the new HLL Pharmacy & Surgicals and HLL Opticals outlet at Alappuzha Government TD Medical College.

This is the 12th HLL Pharmacy outlet in Kerala as part of a chain under a pioneering joint venture of HLL and the Kerala Government.

“The high cost of medicines and medical equipments have always been a point of discussion in Kerala. However, the efforts of HLL have been making a positive change in the medical industry by making it more affordable,” said the Minister in his inaugural address.

Mr G Venugopal Alappuzha District Panchayath President presided over the function.

Mr E A Subramanian, Director (Technical and Operations) Dr. N Sreedevi, Medical College Principal and other local and political representatives also spoke during the event.

Mr V S Sunilkumar, Minister of Agriculture, Govt of Kerala opened the 13th HLL Pharmacy and Surgicals in Kerala at Government Medical College Thrissur. He also opened HLL Opticals outlet which provides lenses and frames at 10 to 40 per cent lower than the market rates.

Minister congratulated HLL in providing affordable life-



saving drugs and medical equipment to needy patients after inaugurating the new HLL Pharmacy & Surgicals and HLL Opticals outlet at the Government Medical College, Thrissur.

HLL Pharmacy & Surgicals offers surgical implants and other products like medicines, disposables, stents and pacemakers at 10 to 40 per cent discounts. In addition to subsidised services for the needy, the centre also provides cashless services to Rashtriya Swasthya Bima Yojana (RSBY) cardholders.

The first centre of HLL Pharmacy & Surgicals started functioning at the Thiruvananthapuram Medical College in October 2011. It has branches in Pathanamthitta General Hospital, Ernakulam and Kozhikode medical colleges and Kannur and Vatakara district hospitals. HLL Opticals was started first in the Regional Institute of Ophthalmology in Thiruvananthapuram.

# VENDIGO - GROWING BEYOND TARGETS

**MCH, Thiruvananthapuram installs 12 machines at its campus**

**HLL has so far installed more than 6161  
VENDIGO machines across India.**

**V**ENDIGO, the novel initiative of HLL offering Sanitary Napkins round-the-clock on a press of a button, has been growing beyond targets with 6161 machines installed across India so far. It is the state-of-the-art fully automated VENDING MACHINE that dispense HAPPY DAYS Sanitary Napkin

(pack of three pads) by dropping coins worth Rs. 10/-. VENDIGO comes up with Napkin incinerators for safe and environment friendly disposal of used napkins.

In a recent development, Government Medical College, Thiruvananthapuram has become a partner of women-friendly city project of Thiruvananthapuram Corporation and HLL with the installation of VENDIGO in the campus. A total of 12 VENDIGO machines and Incinerators have been installed at various locations including the Hospital campus, Sree Avittom Thirunal Hospital (SAT) and other wards in the campus. HLL supplied the machines and will also undertake its maintenance and refilling of the machine.

Mr. V K Prashanth, Thiruvananthapuram Corporation Mayor inaugurated the Initiative by handing over the keys of the machine to Dr Thomas Mathew, Principal, Medical College. The Mayor said "availability of sanitary napkins at fingertips will be a great boon to the female patients, students and bystanders. Waste Management of napkins is a serious issue and with VENDIGO Incinerator, the solution has been made", he added.

Mr. Thomas Mathew, Principal Medical College-Thiruvananthapuram stressed that Medical College need more incinerators to combat waste management of used sanitary napkins. "On an average around 5000 females, which include students also visit medical college every day. He also praised HLL for its timely execution of the project.

Dr Sreekumar, Health Standing committee Chairman praised HLL for their cooperation and swift supply and installation of the machines in Medical College. He said "the project would be done in 2 phases. The first phase is estimated to cost Rs 97 lakhs and second phase Rs 50 lakhs.

The VENDIGO project is approved under Swachh Bharat Urban and Rural programmes of the Central Ministry of Urban Development and Ministry of Drinking Water & Sanitation



# TO REACH MORE PEOPLE

**HLL to open new CT scan facilities at the district hospitals in UP**



**E**xpanding its popular HINDLABS initiative in the heartland of India, HLL Lifecare Limited (HLL) will set up CT scan units in all district hospitals in Uttar Pradesh to provide quality diagnostic tests at affordable rates to the needy people. Accordingly, CT scan units will be set up in 40

locations including Mathura, Aligarh, Etah, Hathras, Kasganj, Auraiya, Farrukhabad, Kaushambi, Chitrakoot, Hamirpur, Mahoba, Bhadohi, Chandauli, Ghazipur, Mau, Sant Kabir Nagar, Amethi, Siddharthnagar, Ambedkar Nagar, Deoria, Kushinagar, Maharajganj, Pilibhit, Shahjahanpur, Balrampur and Shravasti.

HLL has been mandated to implement the project in all district-level hospitals of Uttar Pradesh by the state government and the National Health Mission (NHM).

As part of the arrangement, the Uttar Pradesh Government will provide free-of-cost space in these Hospitals for the setting up of CT Scan Centre while HLL will take care of investment and procurement of CT scanner and associated equipment, besides installation, commissioning and maintenance of the facility with skilled and unskilled manpower.

Besides 28 district hospitals, the state government will procure and install the CT scan machines at another 12 more district hospitals at Lucknow, Kanpur Nagar, Hardoi, Jalaun, Unnao, Kannauj, Allahabad Banda, Lalitpur, Barabanki, Fatehpur and Faizabad. At these hospitals, HLL will only operate and maintain CT scan units.

The CT scan centre will be operational from Monday to Saturday, from 8 am to 6 pm. The scan report will be provided within six hours of scanning, but in the case of emergencies like head injury and trauma, the report will be available within two hours.

The CT scan facility will enormously benefit the needy people, especially those belonging to the poor strata of society. The state-of-the-art facility, equipped with sophisticated equipments, qualified manpower and IT-enabled support systems, will ensure the quality of laboratory investigations at rates vastly lower than private facilities.

HINDLABS uses state-of-the-art technology to provide the most comprehensive and advanced imaging services and its facilities are compliant with the standards charted out by National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories (NABL).

At present, HLL is providing its CT/MRI scan and pathology services in Kerala, Karnataka, Odisha, Maharashtra, West Bengal and Delhi. Institutions like AIIMS, medical colleges and district-level hospitals are the key implementing area.

# DR. R.K. VATS IS THE NEW HLL C&MD

**D**r. Rakesh Kumar Vats, I.A.S, Additional Secretary and Director General (DG) of Central Government Health Scheme (CGHS) has taken charge as the Chairman and Managing Director (C&MD) of HLL Lifecare Limited (HLL), on 15 November 2017.

He has served as Joint Secretary & Financial Advisor, Ministry of Housing and Urban Poverty Alleviation; Director, National Buildings Construction Corporation Ltd; Director, Housing and Urban Development Corporation Ltd; and Director, Hindustan Prefab Limited.

HLL under the Ministry of Health and Family Welfare has a diverse portfolio of products and services, including contraceptives, pharmaceuticals and personal hygiene and hospital products, besides diagnostic services and pharmacies.

Currently, the HLL group consists of eight entities: the parent company HLL Lifecare Ltd; HLL Biotech Ltd. (HBL); HLL Infra Tech Services Ltd (HITES); HLL Medipark Ltd. (HML); HLL Mother and Child Hospital(HMC), LifeSpring Hospitals; Goa Antibiotics and Pharmaceuticals Limited (GAPL); Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT); and HLL Management Academy (HMA).



Dr R.K. Vats, C&MD, HLL



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.



## T RAJASEKAR APPOINTED AS HLL DIRECTOR (MARKETING)



Mr. T Rajasekar & Family

**M**r T Rajasekar has been appointed as the new Director - Marketing of HLL Lifecare Limited by the Union Ministry of Health and Family Welfare. He has been serving as Vice President -Marketing in HLL.

After obtaining an MBA, from the prestigious Bharathiar School of Management & Entrepreneur Development (BSMED), Bharathiar University, Coimbatore, Mr T Rajasekar started his career as a Management Trainee in Wirefin Industries, Coimbatore, and worked seven years with SOL Pharmaceuticals as

Business Development Executive, District Manager and Area Sales Manager.

He joined HLL in August 1998 as Assistant Manager and was responsible for both domestic and international operations of the company. He was instrumental in launching and establishing the pharmaceutical business, personal hygiene and retail business in HLL.

Mr Rajasekar's wife Dr E Priya is Associate Professor at the ECE Department, Sairam Engineering College, Chennai. The couple has two children-Engineering student Kevin and 10th standard student Melvin.



**M**s Aradhana Johri, IAS Independent Director, HLL visited Sai Gramam a non-profit voluntary organization in Kerala in connection with the review of the CSR activities being undertaken by HLL. The company has been offering donations for the education of inmates of 'Sai Gramam' of Sri Sathya Sai Orphanage Trust. The HLL CSR donations are meant for supporting and inspiring the children to become successful men and women in their life time. The Director held discussion with the authorities of Sai Gramam.

Sai Gramam is a non-profit voluntary organization working in Kerala, India since 1996. It has been working for the social, cultural, moral and spiritual development of society in many ways. The Trust executes more than 81 projects for the poor and needy in various parts of the State with a strength of 214 employees, 450 office bearers and 2 lakh supporters.

In addition to the donation, HLL had also set up a plastic shredder Machine at Sai Gramam under its "My City" Project for efficient management of wastes.

Ms Aradhana IAS also held an interaction with the beneficiaries of Pratheeksha scholarship scheme of HLL at Corporate Head Office on 28 July 2017. Mr R.P. Khandelwal, Director Finance, Mr E.A. Subramanian, Director (Technical & Operations), Mr T.Rajasekhar, Director (Marketing) and other senior officers were present during the meeting. Ms Johri IAS enquired about the future plans of the students and also obtained feedbacks about the scheme.

Under the Pratheeksha Charity initiative which was launched in 2014, HLL provided financial assistance worth Rs 21.5 Lakhs to 112 academically outstanding students belonging to the BPL category, pursuing various professional and technical courses in Thiruvananthapuram, Kerala and Kanagala, Karnataka. Pratheeksha Charitable Society promoted by the HLL employees is the implementing forum for Pratheeksha. Funds for the Society are raised through individual contributions from the employees and CSR fund of the company.

## **HLL BOARD DIRECTOR Ms ARADHANA JOHRI VISITS SAI-GRAMAM; Meets Pratheeksha Scholarship Students**



## FIRST FOCUZ, A STRONG PARTNER OF HLL IN SAUDI ARABIA



first focuz, a leading distributor of medical and industrial products is the Saudi partner of HLL for its MOODS range of Condoms. The company has been supporting HLL in expanding and strengthening its position in the Kingdom of Saudi Arabia since 2008.

first focuz had a humble beginning as a small trading company in 2001. The company has grown substantially over the last 16 years and today it is known as one of the top distributors in the Kingdom of Saudi Arabia with two entities under its umbrella.

first focuz' operations primarily focused in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. It occupies a prominent position in medical business market as distributors of a wide array of medical products from leading brands across the globe. The company is noted for its trusted brands, utmost customer service and wide distribution networks at competitive costs. It represents leading brands worldwide like VBM, Dunlop, Pelican Healthcare, Hymetec, Aspen Surgical, Medtra, etc besides MOODS.

The association with HLL began in 2008. It was a fruitful association of nearly 10 years and we look forward to many more", said Mr Saj Sulaiman, Director of Sales & Marketing of first focuz'.

HLL is our most reliable supplier in the healthcare products division. We are thankful to the company for providing us the highest quality products and for their excellent customer service. Deliveries are often received earlier than expected and HLL is always quick to respond to market requirements that arise. "We look forward to extending our contract with HLL for years to come and hope HLL will continue to provide such excellent service to us", said Mr Saj Sulaiman.

We are proud to be associated with first focuz, a company that always maintains and promotes highest ethical and professional standards in business", says Mr T.Rajasekar, Director (Marketing), HLL. "Saudi

healthcare is growing rapidly and we believe that this association would contribute further to the country's efforts in healthcare", he added.





# MOVING THE WHEELS OF HEALTHCARE

**H**industan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT) launched mobile medical units (MMUs) or 'mini hospitals on the move' to provide healthcare facilities to tea garden workers in Assam. 130 MMUs will be operated across Assam with funding support from State Health Society and National Health Mission-Assam through Public Private Partnership (PPP) mode. The MMUs will provide primary and selective secondary healthcare services and medicines free of cost to nearly 26 lakh people in about 2,600 villages spread over all districts of Assam.

Each MMU will have two vehicles, one of them equipped with outpatient department (OPD), diagnostic, laboratory facilities and information education communication (IEC) materials, while the second vehicle will be for transportation of human resources.

Mr Jagat Prakash Nadda, Minister of Health & Family, Govt of India flagged off the MMU's on 20 June 2017. Launching the MMUs, Mr Nadda termed this a historic initiative, which will make healthcare accessible to the tea community of the state.

Stating that Assam's identity is synonymous with its tea gardens, but the large labourer population in the tea estates have not been given access to quality healthcare, Mr Nadda said the high Maternal Mortality Ratio (MMR) among pregnant women in tea garden areas due to anaemia and other diseases are a major cause of worry and the lack of healthcare infrastructure in the gardens have not been helping the matter. To address this concern, dedicated MMUs have been launched to provide healthcare in interior tea gardens, Mr Nadda said.

The semi-static MMUs will be operational in 320 tea gardens where healthcare facilities have been found to

be inadequate, he said at a function to mark the occasion.

Mr Sarbananda Sonowal, Chief Minister-Assam said the state government, with active cooperation of the Centre, is focusing on swift implementation of development works in the healthcare sector. He also said the AMRIT Pharmacies in five medical colleges at Dibrugarh, Tezpur, Guwahati, Silchar and Barpeta have been providing essential medicines of heart ailments and other critical diseases at subsidised rates of upto 60% less than market rates, which have brought succor to the underprivileged section of society.

## Mobile Medical Unit in Noida in association with DLF

HLFPPT in association with M/s. DLF also rolled out a brand new Mobile Medical Unit (MMU) in Noida, Uttar Pradesh to provide a range of preventive, curative and diagnostic services to the poor and underserved communities on 30 September 2017.

Known as 'Aarogyam', the MMU — a mini hospital on



the move — will provide its services to slum clusters in Noida's Sectors 16, 17 and 18, besides in Harola, Chalera and Bhangel villages.

The MMU project is implemented in association with DLF Foundation, the CSR arm of real estate major DLF Ltd

Mr Brajesh Narayan Singh, Noida District Magistrate who flagged off the MMU at his office, welcomed the initiative, saying "It will go a long way in meeting the primary healthcare needs and improving health status of the deprived and marginalized people in some areas of Noida. Efforts must be made to provide target-based healthcare services in underserved areas. We also need to monitor the functioning of such an initiative to

sustain its effectiveness," he added.

Present on the occasion were Dr. Anurag Bhargav, Additional CMO Dr. V. K. Dhaka, Chief Medical Officer (CMO), DLF Ltd., Mr Rajeev Singh, Executive Vice President, Mr Ashwani K Sinha, HLFPPT National Manager (CSR) and other senior officials of HLFPPT and DLF, besides local members of the nearby communities.

"The launch of an enhanced MMU in the area signifies its growing acceptance by the deprived and poor communities," said Mr Sharad Agarwal, CEO, HLFPPT. "It will be among the 155 MMUs, HLFPPT is operating throughout the country. We recently launched 80 MMUs for the benefit of tea garden workers in Assam."

The MMU, manned by a doctor, a nurse and a lab technician along with outreach workers, provides an array of curative facilities and maternal and child health services. These include treatment for minor ailments like fever, diarrhoea, worm infestation, screening of TB, malaria, leprosy and locally endemic communicable and non-communicable diseases like hypertension, diabetes and cardiovascular ailments. There is also provision of first aid, minor surgical procedures and suturing.

With regard to maternal and child health services, it promotes antenatal check-ups for pregnancies and institutional deliveries, counselling for breast-feeding, distribution of oral contraceptives and condoms, birth registration, immunization and iron and folic acid supplementation.

Further, the MMU is fitted with diagnostic facilities for blood pressure, blood sugar, haemoglobin and lifestyle diseases like hypertension and diabetes. Also, government and private hospital diagnostic facilities are leveraged for tests which cannot be administered using equipments available on the MMU.

The health van is linked with Primary Health Centres (PHCs) and District Hospital in the area for referral service. It has fixed delivery points on appointed dates and its benefits are brought to the underserved people through community mobilization.

# HITES PAYS RS 142 LAKH AS DIVIDEND FOR FY 2016-17



**D**riven by an upsurge in its profit, HITES (HLL Infra Tech Service Limited) has paid an interim dividend of Rs 142 Lakh to the parent company HLL Lifecare Ltd (HLL) for the FY 2016-17.

Mr S N Sathu, Director & CEO, HITES, gave the dividend cheque to Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance), HLL, at a function held at HITES Corporate Office in Noida .

HITES, a 100% subsidiary of HLL, is India's only comprehensive healthcare service provider in the healthcare sector.

The Union Ministry of Health and Family Welfare has designated HITES as its Executing Agency and tasked it with the upgradation of 12 government medical college institutions under the Pradhan Mantri Swasthya Suraksha Yojana.

Incorporated in April 2014, HITES provides services to the Central and state governments and other institutions. Its infrastructure division specializes in setting up super-specialty hospitals, medical colleges, administrative buildings, residential complex and research centres, among others.



Mr. R P Khandelwal, Director (F) exchanging the MoU with Mr S N Sathu, CEO, HITES for the Financial Year 2017-18 at HITES Corporate Office



Inaugural ceremony for the 1st GDA batch of HMA, held on 23 October 2017.



Onam celebrations at HMA.



A summer camp 'Summer Mojo' was organised for children at Sargam Hall, Peroorkada from 17 to 20 May 2017.



International Yoga Day celebrations on 21 June 2017.

[www.youtube.com/channel/hll](http://www.youtube.com/channel/hll)

Visit, Channel HLL, HLL's official Youtube Channel to watch Lectures of Think Tank Executive Lecture Series.

HMA



Think Tank – January

Speaker: Mr Adoor Gopalakrishnan, Film Director  
Topic: 'My Vision of Life and Art'



Think Tank – February

Speaker: Dr K. Ampady IIS, Director - K. R. Narayanan National Institute of Visual Science and Arts  
Topic: 'Future Government Communication'



Think Tank – March

Speaker: Mr C. Balagopal, Founder and Former Chairman & Managing Director, Terumo Penpol  
Topic: 'Building World Class Using Local Resources'



Think Tank – April

Speaker: Dr M.I. Sahadulla, Chairman & Managing Director, KIMS Group of Hospitals  
Topic: 'System Building in Healthcare Management'



Think Tank – May

Speaker: Dr M.P. Sukumaran Nair, Chairman, Public Sector Restructuring & Internal Audit Board (RIAB)  
Topic: 'Industrial Development of Kerala – Challenges ahead'



Think Tank – June

Speaker: Dr B. Ekbal, Neurosurgeon, Health Activist, Educationalist  
Topic: 'Kerala Model of Health: Crisis and Opportunities'



Think Tank – July

Speaker: Mrs Beena Paul, renowned Film Editor  
Topic: 'Role of art in society'



Think Tank – August

Speaker: Dr Sunil Mani, Director of Centre for Development Studies (CDS)  
Topic: 'Dimensions of India's innovation performance'



Think Tank – September

Speaker: Dr Harikumar, Director of 'Agency for Non-conventional Energy and Rural Technology (ANERT)  
Topic: 'Renewable Energy - Current Trends'



HLL Peroorkada Factory won the Second Prize for the "Sustained Efforts in Pollution Control & Initiatives in Environment Protection" in the category of Large Scale Industries instituted by the Kerala State Pollution Control Board for the year on 07 June 2017 at IMG Hall, Thiruvananthapuram. Mr E.A. Subramanian, Director (Technical & Operations) receiving the Award from Mr A.C. Moideen, Minister of Industries and Sports, Govt. of Kerala.



HLL bids adieu to retiring Director (Marketing) Dr Babu Thomas on 31 March 2016.



Blood donation camp held at HLL Sargam Hall on 15 May 2017.



Ayurveda Medical Camp conducted in association with Acharya Ayurgramam for the employees of Peroorkada Factory at JNCMWC Hall on 15 July 2017.



Preventive Homeo Medical Camp was conducted for the employees of Peroorkada Factory by Govt. Homeo Medical College, Trivandrum at Peroorkada Factory on 27 June 2017.



HLL Officers Recreation Club has donated hundred Plants to Kanagala village on July 2017.



Bone Density check-up camps were conducted by SK Hospital at Peroorkada Factory on 7 July and 3 August 2017.



Thyroid Testing Camp and an awareness Talk on Thyroid & Health Issues conducted at Peroorkada Factory on 25 August 2017.





Sports Day organised by HLRORC on 13 May 2017.



Prize Distribution Function of Inter TOLIC Competitions on 30 June 2017.



Mr E.A. Subramanian, Director (T&O) after hoisting the National Flag during Independence Day celebration.



Onam celebration organised by HLRORC on 30 August 2017.



Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance) distributing Tree saplings on World Environment Day on 5 June 2017.



Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance) inaugurating the Hindi Fortnight Celebrations at Golden Jubilee Block of Corporate Head Office on 14 September 2017.



Talk conducted by PINK Ladies Forum on "Role of emotional intelligence in the holistic growth of women" by Ms Rina Vivek, Vice Chairperson, Southern Region CII, Indian Women Network on 21 August 2017.



Mr K Sajevan, Chairman KSPCB visits the Factory.



Inter TOLIC competition held on 12 April 2017.



Independence Day celebrations on 15 August 2017.



Onam celebration held on 30 August 2017.



Factory visit by Mr Innocent Mkethwa(Director- M/s Bocker) and Mr Venon Cupido(Director M/S Crystal Piper) from South Africa on 03 July 2017.



Factory visit by Mr F K Morule (High commissioner of South Africa) on 28 July 2017. Mr V.Kuttappan Pillai, Unit Chief is also seen.



Talk on Dengue Fever on 21 July 2017.



World Environment Day Exhibition on 09 June 2017



Inauguration of PHFI Worksite Based Diabetes Prevention Programme on 12 May 2017.



LNG training by Petronet for 55 employees on 27 May 2017.



Factory Visit by Mr John Aduda(Lab Head KEMSA) and Ms Beatrice Mokeira (Manger, KEMSA) from Keniya Medical Supply Agency on 13 September 2017.



Navarathri Celebrations.



Talk on Breast Cancer by Dr Reji Paul, Professor, Gokulam Medical College, Thiruvananthapuram on 11 April 2017.



Independence Day celebrations.



Long service award being presented to Mr Jayasankar.R., JGM (P) by Mr Binu Thomas, Unit Head-AFT.



Awareness Training Programme on QMS & SHE conducted by Ms.Sreekala A, M (QA & UMR) on 29 April 2017.



CPUB conducted on the topic "An overview of EMILY" by Mr Binuraj.V.K.M (CuT) on 30 August 2017.



Visit of Mr F.K Morule (South Africa High commissioner to India) on 03 July 2017.



CPUB conducted on the topic "COST REDUCTION" by Mr Sa-jith.M.S ,DGM (Engg) & Mr Sajit.T M(QA) on 27 September 2017.



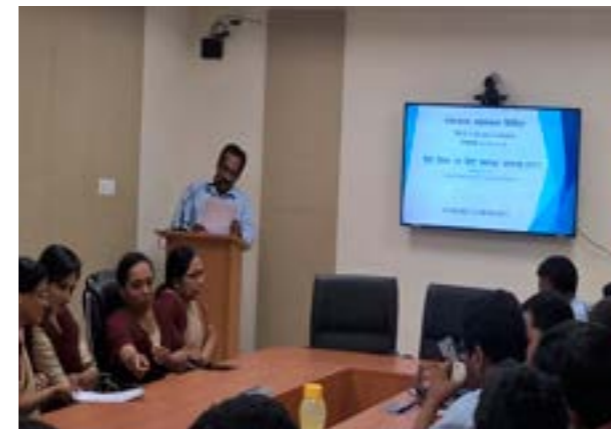
Mr E.A. Subramanian inaugurating the new Conference Hall.



New ETD Machine after Refurbishment installed at KFC on 10 July 2017.



Training on GST held on 28 September 2017.



Inauguration of Hindi Fortnight celebrations on 14 September 2017.



Mr K.P. Sasikumar, Unit Head hoisting the National Flag on Independence Day.



Navarathri celebrations.



National Productivity Week celebrations.



National Safety Week celebrations.



Onam celebrations.



Mr Reju Skaria, Unit Chief-IFC addressing the employees during Independence Day Celebration.



Mr E. A. Subramanian, Director (T & O) inaugurating the New Quarters constructed at HLL-KFB Township on 18 May 2017.



Tree saplings were planted and a talk was arranged by Scientist of KSPCB, Chikodi as part of World Environment Day celebration on 05 June 2017.



TFDA Audit held on 20-21 July 2017 for GMP at UNIPILL Block.

# ★ VIJAY DIWAS ★

## JANUARY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	DGM(PP,S&E) and team of Primary Prodn. Dept.	Successfully implemented on line centrifugation immediately after compounding from Mixers and supply in Moulding Machines M2 & MB machine in Primary Production Department resulting in drastic reduction in wastage and rejection.
AFT	Krishnan Namboodiri, Manager, Engg. Dept.	Energy Conservation Award -2016, Commendation in the medium sector conducted by Kerala State Energy Management Centre, Govt. of Kerala.
	Anish P.R., DM, Engg Dept.	Award was handed over by Hon'ble Minister for power Shri M.M. Mony to Shri K.C. Jayakumar, VP(T&O) in the presence of Shri Kadakampally Surendran, Minister of Cooperative & Tourism on 14.12.2016
KFB	Sanoop V., DM, Mech. Dept	There was no sampling arrangement and port in 20-Stn. Compression machine and isolator in UniPill. As per regulatory requirement, sampling port is mandatory to take samples at intervals for in process testing. Sampling port design given by outside party was not capable of taking 100% sample and was estimated cost of Rs.70,000/-. So in house design was done for – sampling arrangement in compression machine and sampling bottle arrangement in isolator. The whole design and fabrication of the system was done inhouse. The newly installed system is capable of 100% collection of moving samples and is operator friendly.
	Amit Kochar, DM, Prodn. Dept.	
	V.S. Banajwad, SG-5, Mech Dept	
	Arun Belkud, Maintenance Officer (FTC), Mech Dept.	
	P.K. Mang, JG-1, Mech Dept.	
KFC	Sethu K.S., Business Development Manager (IB), IBD	For successfully completing MIP at Ghana and Nigeria by bagging orders worth INR 68 lakhs

# ★ VIJAY DIWAS ★

## FEBRUARY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CRDC	Dr Rosemary.M. Scientist E2, Medical Devices	A project proposal titled “Development of mucoadhesive microspheres of ferrous sulphate with enhanced bioavailability for treating anemia” has been approved by Science and Engineering Board (SERB), Department of Science and Technology, New Delhi, for an amount 26 Lakhs for a period of 3 years. This project is for developing a modified iron formulation with lesser side effects and better absorption; mainly intended for pregnant woman.
PFT	P. Babu Sr. Manager, Engg Dept	Successfully implemented reduced specific Gas consumption from 2348.69 kg/mpcs(2015-16) to 2055.51(2016-17) by efficient steam trap monitoring, on time steam leakage arresting, introducing energy efficient steam traps and Disc Check Valves . The savings is approximately Rs.40-50 lakhs.
	Akhil G.S DM, Engg. Dept.	
	Sivakumar A. O2, Engg. Dept.	

## MARCH

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	V.G. Rajput JGM/c, Engg.	30 TR brine chiller cooling tower fan motor was burnt and there was no spare motor available and would have resulted in the chiller stopping and crores rupees worth process material would have been spoiled. To avoid the condition, the team thought of an innovative idea of fixing three no. of exhaust fans to the cooling tower and run the chiller. Within three hours the task was executed and chiller restarted.
	V.R. Bhosale Officer-V, Mech.	
	R.R. Mahajan Officer-IV, Elect.	
	K.K. Hirekodi MG-III, Elect.	
	Deepu P. DGM(BO)	
	Bijoy Narayanan, SM(BO)	

# ★ VIJAY DIWAS ★

## MARCH

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT – Balaramapuram Operations	Geetha Rishi O5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispatched 100 Mpcs. of bulk export order (Brazil).</li> </ul>
	Johnson O4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispatched 100.5 Mpcs of Government order.</li> <li>Dispatched 20 Mpcs of domestic order – All time highest of monthly dispatch of condom in domestic market.</li> </ul>
	Dasan MG4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispatched of 4.514 Mpcs. of other export order .</li> </ul> <p>Total finished goods dispatched is 225 Mpcs from Balaramapuram.</p>
CRDC	Dr. Manoj G., Scientist E2	<p>Successfully developed the cost effective backward integration technology for the manufacturing of Malaria Rapid test kits and pilot batches of the CRDC product were evaluated and certified by the QC dept. of MFG. (attached)</p>
	Kadarkarai Raj R. Sr. Project Fellow (Immunology)	

# ★ VIJAY DIWAS ★

## APRIL

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
AFT	Vysakh Ravindran DM, Engg.	<p>Capacity Utilisation and Performance Optimization of Pearl-make Fully Automatic 4UP HF Welding machine.</p> <p>The Fully Automatic 4UP HF Welding Machine, manufactured by M/s. Pearl Kogyo Co. Ltd., Osaka, Japan, was successfully commissioned on 30th August 2016 resulting in the achievement of highest monthly production of 6,60,660 bags in March 2017. This equates to 110% capacity utilization for the month of March 2017. The machine performance was also optimized to limit rejection percentage (machine+sorting) to 1.00% as compared to 6.16% in February 2017 (54 % reduction).</p>
CMO	Rupa Chakrobarthy RM, Pharma	<p>Sales achieved worth Rs.2000.00 lakhs and 100% target in March 2017.</p> <p>Highest productivity for the month (March 2017) in Pharma.</p>
KFB	Satish Kumar Jha Officer IV,F&A	<p>As per the SO from Ministry the amount payable was Rs.1.25 per pc+Customs &amp; Vat Rs.0.17 + Freight Rs.0.05 for Sanitary Napkins. The matter was taken up with the Ministry for reimbursement of additional expenditure and produced all the papers pertaining to import of napkins.The documents required was pertaining to year 2011-12 &amp; 2012-13 and the same was submitted on time.</p> <p>Timely execution resulted in getting a reimbursement of Rs.538.24 lakhs.</p>
	RJ.Kulkarni, SG-IV,F&A	
	H.D. Bhuvanendra SG-III, F&A	
	Anil Shintre MG-III, F&A	
	Hrudaya Ranjan Jr. A/cs Asst., F&A	

# ★ VIJAY DIWAS ★

## APRIL

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Baiju P. DGM(ETD), ETD	Achieved the highest ever ETD monthly output of 145 Mpcs and daily output of 6.03 Mpcs. (30.03.2017) in March 2017.  Achieved a strip packing output of 145 Mpcs. in the month of March 2017.  Achieved a secondary packing output of 8.81 Mpcs. on 27th March 2017 and 25.05 Mpcs ever highest dispatch of Moods Domestic during March 2017.
	Sumol Saraswathy, DGM (Pkg), Packing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispatch of 112 Mpcs of export (Brazil) bulk order</li> <li>• Invoicing of 132 Mpcs of Govt. Order</li> <li>• Dispatch and invoicing of 25 Mpcs of domestic order</li> </ul>
	Smitha L.G., DGM(QA),QA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All notes &amp; payment related to dispatch of first phase order and second phase order completed before 31st March 2017.</li> </ul>
	Shamnad Shamsudeen SM(Sales), Sales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delivery of material to GMSD(100%) against first phase order done.(527 Mpcs)</li> <li>• 68% of material against phase -2 order has been delivered to respective GMSD's</li> <li>• Rs.1.88 crores revenue generated through scrap sales.</li> <li>• On time processing and completion of logistics bills received before 31st March 2017.</li> </ul>
		<p>Tested and released 112 Mpcs of tested and rolled condoms to Packing in time for successful completion of Brazil order and worked hand in hand with ETD to test 145 Mpcs of rolled condoms.</p> <p>Effected the successful Finished Product testing and release of 224 batches against Brazil Order (112 Mpcs) inspite of the hectic schedules.</p> <p>Successful tendering of 132 Mpcs of Govt. Scheme and received external lab results on time to help meet the sales commitment.</p>

# ★ VIJAY DIWAS ★

## MAY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Bineesh Kumar PK. DM, IBD	Female Condom primary packing attained the highest output of 14,300 pcs. per shift and the highest output for the three shift operation achieved i.e., 42,000 pcs. on 08.04.2017 for Namibia order of 2.67 lakhs.
	Manoj L.K. DM, KFC	
	Bineesh M.V. Supervisor(Prodn) on FTC, KFC	
	Murukesh V.N. Worker Trainee (ITI), KFC	
PFT	Anoop K.O. Worker Trainee (ITI), KFC	Detailed study, analysis, redesign, standardization and implementation of modified design secondary packing materials of Govt. Schemes and thereby reduction in cost of packing materials/Mpcs by Rs.5/100 pcs and increase in loading capacity/truck during transportation.
	Sobha K. M (MT Lab)	
	Shylaja K.S. O4 (MT Lab)	
	Shamnad Shamsudeen SM(Sales)	
	Anil Shankar SM (Purchase)	
	Sumol Saraswathy DGM (Packing)	



# ★ VIJAY DIWAS ★

## JUNE

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	R.M. Shirol DGMi/c,F&A	Received order for supply of pharma products from Assam Govt. for value of Rs.10.58 Crores on 19.02.17. These products had to be procured from outside parties. Short term Tender was published on 20.02.17 in HLL website and Central procurement Portal with last date for submission of bids as 27.02.17.
	R.K. Deshpande DM,Sourcing	Tender opened on 27.02.17, 6-bids received. Technical evaluation done price bid opened. Negotiation & Placement of order done for all 18 items (1005) for the value of Rs.10.58 crores in a span of eight and half hours on the same day and in the process Company earned 21% as profit i.e. nearly Rs.2.00 crores.
KFC	Manoj Kaimal M(IBD),IBD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confirmed Blood Bag order for Rs.2.52/- crores and expected order of another Rs.50/- lakhs in Q1, FY 2017-18.</li> <li>New customer billing and scaling up of business with existing customers – Rs.2/- lakhs Blood Bags order</li> <li>New Customer Development: Turkey &amp; Russia</li> </ul>

# ★ VIJAY DIWAS ★

## JULY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFB	B.I. Mavinakatti DGM, Electrical	Existing – Sanitary Napkin of 210 mm Core length with tissue paper on 'B' machine was being manufactured and the consumption of tissue paper was 680 kg/Mpcs, which was costing around Rs.82000/Mpcs extra. The team has converted this machine in the month of May 2017 to produce sanitary napkin of 210 mm core length without tissue paper by fabricating the new web wheel & changing the gear ratio of the web wheel servo motor.  By achieving this, cost of Rs.82000/Mpcs saved & against the machine capacity Rs.1.89 Crores/annum cost can be saved annually and as on date Rs.16.09 lakhs savings achieved from this machine.
	A.S. Badiger SM, SNP	
	K. Sasikumar DM, SNP	
	R.K. Naik Officer IV, Mech	
PFT	Venugopal S. DGM(PPS&E)	I. <ul style="list-style-type: none"> <li>Successfully closed all Statutory/Regulatory observations highlighted during surprise inspection conducted by PESO on 22nd March 2017 for Ammonia, Diesel, Furnace Oil &amp; LNG storage facilities.</li> <li>Name amendment in the license was pending for last 5 years for the storage of Ammonia, Diesel and Furnace Oil.</li> <li>All statutory requirements have been complied and successfully amended the name.</li> </ul>
	Gokul Babu DM(S&E)	
	Gangadharan Nair P, O1	
	Saran Engg. Apprentice	
	Jithin Trainee (Safety)	

# ★ VIJAY DIWAS ★

## JULY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
		<p>II.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PFT has received second prize and received cash award of Rs.50,000/- from KSPCB for substantial and sustained efforts taken for Pollution Control for the period 2017 in large scale industry category during World Environmental Week Celebration 2017.</li> <li>Consistently receiving Environment Award from KSPCB for the last 11 years.</li> <li>Maintaining the effluent treated characteristics/control of other pollution well within the norms stipulated by KSPCB.</li> </ul>

## AUGUST

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
AFT	Premasagar B. SM, Product Improvement	As part of the continual improvement of our products, a potential area of improvement, in the design of Blood Bags, which are welded in 4 up Colpitt machine was identified. The bags welded in Colpitt machine were not easy to Tear-off during the usage due to the design constraint and hence decided to modify the Tear-off portion, similar to the design of the bags welded in Pearl HF Welding machine to the possible extent. Accordingly the design of welding dies, Bag thermal cutting dies & blades and cutting die base plate were modified. The bags were welded with modified dies, tested & qualified the bags and introduced the new dies in regular production.
	Jithin B, DM, BB & Engg.	
	Manoj Kumar P.V., MG6, BB	
	Kalesh B., MG5 Product Improvement	
PFT	Manoj Daya DM(HR), HR	Nearly 759 applications of the retired employees were processed for sending the same to PF Office for getting full wage pension as per the new order of the Chief PF Commissioner.

# ★ VIJAY DIWAS ★

## AUGUST

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Meenu S DM(HR), HR	At the time of processing the applications, the team has done Form 3A calculations of each employees from 1995 to till their retirement. This was a voluminous and huge work. The team completed the work within a period of one month over and above their routine work. Normally it will take 7-8 months time to complete the work. Considering the volume of the work, it is a big achievement.
	Prabha T.V O5, HR	
	Geetha L SG5, HR	
	Divya P. S. MG5, HR	
KFC	Jayesh Kumar Nellickal DM, Maintenance	Supervision and fabrication of the components of MEPT 1 machine have been undertaken by in house Maintenance Team. Complete electrical wiring and setting of panels executed by internal team. After refurbishment, the machine has become as good as new machine with an investment of Rs.20.25/- lakhs where as a new machine will cost Rs.70/- lakhs.
	Anil Kumar K.G. Supervisor (FTC), Maintenance	
	Abhilash P.A. Worker Trainee, Maintenance	
	Ullas K.S. Worker Trainee, Maintenance	
	Tinto Paul K. Worker Trainee, Maintenance	
CRDC	Dr. Lakshmi S. Jr. Scientist, Medical devices (Cell Culture)	Technically recommended for a grant of Rs.32 lakhs for the Project entitled "Evaluation of a combinatorial approach using Ormeloxifene, a novel selective estrogen receptor modulator (SERM) with other drugs in a 3D breast cancer model" from Woman Scientist Scheme.

# ★ VIJAY DIWAS ★

## SEPTEMBER

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Anoop R SM(PP), Prodn. Dept	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achieved drastic reduction in Counter ETD rejection of the batches produced during the month July and August 2017 compared to previous months.</li> </ul> <p>July 2017 - 2.23% August 2017 - 2.17%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Achieved drastic reduction in HP rejection % during the month of July &amp; August 2017 in all Primary Plants</li> </ul> <p>July 2017 - 0.07% August 2017 - 0.15%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduction in pin hole in the batches produced during July and August 2017</li> </ul>
	Shaji M.G., M(PP) Prodn. Dept.	
	Sabukuttan E.S. M(PP), Prodn. Dept.	
	Mohammed Azharudeen DM (PP), Prodn. Dept.	
	Ganesh Krishnan DM(PP), Prodn. Dept	
KFB	Ganesan R.V. DM, Lab	<p>The estimation of chloroform solvent requires Electron capture detector (ECD) for quantitative estimation as the amount of chloroform is less than 60 ppm level. However the Lab did not have the above mentioned detector which comprises of Radioactive materials which needs special license and permissions from Atomic energy board and also it should be handled by special authorized personnel.</p> <p>Hence in order to avoid the cost involved in purchasing and maintenance of the detector, it has been decided to develop new method using FID only. They could achieve developing a new method by using existing detector by optimizing various parameters of the method through a series of trials and also succeeded in developing and validating the method.</p>
	A.K. Chavan O1, Lab	
	Balaso Patil Lab Officer, Lab	
	P.S. Killedar Jr. Analyst, Lab	

# ★ VIJAY DIWAS ★

## SEPTEMBER

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
KFC	Ajithkumar K.K. MG2, Production	Achieved the highest Primary Packing output of 25.2 Mpcs in the month of August 2017.
	Enso Varghese Worker Trainee (ITI), Production	
	Siju Antony MG2, Production	
	Arun M.R. Supervisor, Production	
	Anoop M.R. Supervisor, Production	



Santhosh Cherian C VP (F) Kartika Sahoo DM(F) Mule Mahendra Reddy DM (F) Manikanta Raja Donga DM (F) Puwada Naga Venkata Hareesh DM (F) Roshan Harimohan DM (F)



Unnikrishnan M R DM (F) Balakumaran.S DM (HR) Saji R Worker Trainee Satheesh T Worker Trainee Vijin W Worker Trainee Mohammed Shafi S Worker Trainee



Rejith R Worker Trainee Aneeshious V Worker Trainee Anilash P Worker Trainee Sreekumar S S Worker Trainee Vipin Raj T R Worker Trainee Vysakh B Worker Trainee



Anilkumar R Worker Trainee Dennis Joseph Worker Trainee Praveen P P Worker Trainee Syamkumar S Worker Trainee Sudheesh Babu B Worker Trainee Jayaprakash G Worker Trainee



Anoop S R Worker Trainee Johnkutty N Worker Trainee Sajeer S, 102602 Worker Trainee Dileepkumar G Worker Trainee Syam S Worker Trainee Baiju V S Worker Trainee



Sabeer S Worker Trainee Sanildas S D Worker Trainee Tony Bruno Worker Trainee Sarath P T Worker Trainee Saju Stephen Worker Trainee Sujithkumar S Worker Trainee



Vinod V Worker Trainee Ratheesh R Worker Trainee Adarsh P R Worker Trainee Satheesh Sathyan Worker Trainee Gokul V Babu Worker Trainee Kiran D V Worker Trainee



Manoj G Worker Trainee Lakshmi Sankar M C Worker Trainee Rajesh R Worker Trainee Abhilash B Worker Trainee Abhilash.PA Worker Trainee Abin Augustine Worker Trainee



Ajith Kumar C G Worker Trainee Binukumar. R Worker Trainee Anuraj N R Worker Trainee Enso Varghese Worker Trainee Ithesh Kumar Worker Trainee Kalesh G Worker Trainee



Murukesh V N Worker Trainee Rajeesh K P Worker Trainee Ramkumar S P Worker Trainee Sajeesh P S Worker Trainee Shafeeq P Worker Trainee Shihash M A Worker Trainee



Sorab T B Worker Trainee    Suneesh Madhavan Worker Trainee    Sunil V Sukumaran Worker Trainee    Tinto Paul K Worker Trainee    Ullas K S Worker Trainee    Vineeth M Worker Trainee



Vinu P P Worker Trainee    Vishnu Prasad Worker Trainee    Bhaskar Choudhury Chief- Projects(DGM)    Dr.Lakshman G.N M(Public Relations)    M. Viswanath Accounts Officer



Jagadeesh.G AM(Marketing)    Suryakant Mishra AM(Marketing)    Rajesh Kumar AM(Marketing)    Udayakumar R S Territory Officer    Mohanan Nair K MG-5    Santhanam.K O4



Omana K K O4    Shanmuga Subramanian K O4    Salini S S O1



Renjan K S MG2    Sheeba R MG 1    Biju M P MG 1    Sudhakumari K MG1    Benoi Wilfred MG 1    Viji V JG 3



Vinoj B M MG 1    Renjith Raj R MG 1    Sureshkumar S V MG 1    Chithralekha O MG 1    Sabu Joy C MG 1    Anoop A MG1



Rijin R G MG1    Shibu R MG1    Binu G MG1    Ranjith A R MG1    Beiging B P MG1    Jinoop K P MG1



Ajeeve K L MG1    Santhosh Kumar V MG1    Suchithra T R MG1    Johny D P MG1    Ajimon S MG1    Sandhya P R MG1



Vivek Kumar P MG1    Praveen P MG1    Praveen P Nair MG1    Vinayachandran Nair S MG1    Sandhya M O MG1    Arun Raj R V MG1



Manjusha U MG1    Sasikumari S MG1    Vinod R L MG1    Sreejith G P MG1    Sarun Sankar S V MG1    Remesh R MG1



Dinu O P MG1    Vijith V S MG1    Rahul S R MG1    Varun R S MG1    Sumesh K Nair 04    Baby C V 02



KrishnaKumar R 02    Sreedaran R 02    Rahim K SG2    Sarathchandran V G SG2    Haridas S SG2    Venugopal A SG2



Vikraman Nair S SG2    Gireesh Kumar A SG1    Vijayakumar K K SG1    Subhash M P SG1    Abraham K V SG1    Udayakumar S SG1



Vijayakumar B SG1    Anil Kumar T S MG6    Vinu G K MG6    Chandrama S MG6    Sandhya Rani L MG6    Jogy Joseph MG6



Rekha D MG6    Gopakumar K MG2    Beena Mol C MG2    Gilbert D MG2    Sajeevan Asari G MG2

PFT



Sri Mahadevan H  
SG5



Sri Sivadasn Nair M V  
MG6



Sri Mohan B  
Officer 3



Sri Saji R  
MG1



Sri Satheesh T  
MG1



Sri Vijin W  
MG1



Mohammed Shafi S  
MG1



Rejith R  
MG1



Aneeshious V  
MG1



Anilash P  
MG1



Sreekumar S S  
MG1



Vipin Raj T R  
MG1



Vysakh B  
MG1



Dennis Joseph  
MG1



Praveen P P  
MG1



Syamkumar S  
MG1



Sudheesh Babu B  
MG1



Jayaprakash G  
MG1



Anoop S R  
MG1



Johnkutty N  
MG1



Sajeer S  
MG1



Dileepkumar G  
MG1



Syam S  
MG1



Jayaprakash G  
MG1



Sabeer S  
MG1



Sanildas S D  
MG1



Tony Bruno  
MG1



Sarath P T  
MG1



Saju Stephen  
MG1



Sujithkumar S  
MG1



Lakshmi Sankar M C  
MG1



Rajesh R  
MG1



Vinod V  
MG1



Ratheesh R  
MG1



Adarsh P R  
MG1



Satheesh Sathyan  
MG1



Kiran D V  
MG3



Manoj G  
MG1



Suresh T V  
SG4



Stanly John B  
SG2



Rajendrakumar A  
SG2



Venugopal K P  
SG2



Revathy G  
SG5



Ullasan M I  
MG6



Vijayan K K  
MG3



Pratheepkumar G  
MG6



Gopalakrishnan V  
Officer -1



Sivakumar M  
Officer -2



Sajeevkumar K G  
Officer -2



Chandrika S  
Officer -2



Sadanandan S  
Officer -2



Sureshkumar T  
Officer -2



Chandran B  
Officer 2



Arun I S  
MG2



Sheena N S  
MG4



Lekshmi K S  
MG4



Kavitha Y R  
MG4



Unnikrishna Pillai G  
MG4



Sreena N S  
MG5



Pradeep T K  
MG5

CORPORATE LADDER



Ratheesh C R MG6    Sudhadevi S MG6    Latha C MG6    Anilkumar P J SG1    Robert T A SG1    Babu E SG1



Ranjith R SG1    Fazil Rehiman Shah, SG2    Manju S MG4    Girija Kumari R MG 1    Udayakumar K MG2    Priji S K MG2



Sreekumar .P. S O2    Nandakumar. N Sr. Grade 1



Patil G T O-V    Kulkarni R J SG-V    Dalavi A K SG-V    Narasannavar K D SG III    Naikar N N SG-IV    Vhanamani D K SG-I



Kutakoli B R MG-III    Patil R A SG-I



Bindu Mathew MG 4    Jogy Joseph MG 6

RETIREMENT



Bhaskaran Unni.P.K Es To C & MD (AVP)    Subhash Chander Sharma Officer-5 (O5)    Bhat V G Ps To Unit Chief    Walki G K Officer Grade-li    Kolkar M K Officer Grade-li



Aiwale D R MG-li    Kamble V H MG-li    Pradeep Kumar T MG4    Soman Ps MG5



Vijayakumar.S DGM    Ravindran Nair C O2    Vijayakumar M MG6    Sudarsanan B MG6    Jalaja N O5    Rajankutty C J SG1



Soman P.S MG5    Sri Mahadevan H SG5    Sivadasan Nair. M.V MG5    Prabhakaran P.M MG5    Manoharan. K MG3    Edward Rajadas.D SG1



Soman .T. Senior Grade 2    Vijayakumar.K.S Sr. Grade 1



CHO



Mohan.T.  
DGM (ES)

PFT



Babu T S, MG1

AFT



Asajanakan R  
MG5



Devarajan S  
MG1

KFB



Bayannavar A S  
MG-II



S. Dundappa  
SG-IV



Stay Healthy...  
Stay Happy...

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

OP Clinics lead by eminent doctors

For More Details :  
9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service

Specialty OP Clinics

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



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

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram



Ms Pooja Vinay, D/o Mr Vinayakumar K, VP - HR, is a rank holder in BE Biotechnology from PES Institute of Technology, Bangalore. She has completed her MS in Medical Biotechnology with a grading of 4/4 at University Of Illinois, College of Medicine at Rockford, Chicago. She was awarded the Academic Excellence award & Outstanding Research Award on completion of her MS in June 2017. As part of her curriculum, she had successfully carried out her Masters Research project at Harvard Medical School, Boston. At the AACR Annual Meeting, 2016, New Orleans, LA, she has successfully presented a poster "Investigating mechanism of action of oligonucleotides homologous to the telomere overhang in melanoma" which bagged the appreciation of several leading scientists. Immediately on completion of MS, she was absorbed as a Project Associate at BIDMC, Harvard Medical School in the Department of Pathology. Her research involved investigating novel roles for the inflammatory mediator Pentraxin 3 in basal like breast cancer. Pooja Vinay has now taken up employment with a pioneer industry in the development of CRISPR/Cas9 genome editing, based at Cambridge, USA as a Senior Research Associate in their DNA repair group.



Kumari Apama Muralidharan, D/o Mr Muralidharan.K, JAO, Corporate Communications Department, HLL CHO has scored A1 in all subjects (CGPA 10) in CBSE 10th Examination 2016-2017.



Pencil sketch by Rohith R Nair - S/o. Ms Roshni R, CHO



Pencil sketch by Ms Surya S.R (Finance Dept), CHO



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

# BLACK

Nandhana N Raj  
(BTech D/o Kamalakshi T, AFT)

An aura of mystery she has with her  
coz no one knows what she hides,  
whether it's the evil hands or the divine light  
that could dawn from those impenetrable depths'  
And the static outlooks yet declare,  
"Well black ,It's a color of grief,  
a portei'of rotten luck and downfall it seems".  
But no, she is a beauty with scars so pure'  
Watch the night sky studded with the celestial stones,  
the graphite lead filling the blank white sheets  
the world you see through those dark pupils wide  
are all magic with a charm of black.  
Blinded by the tints of joy and bucks seems a bagatelle'  
But its when the darkness blinds, we see ourselves '  
As we climb and fall, search and fight  
for the stril<e of light to lit our paths  
It's then you find your strength, the power within  
gushing past your twisted minds.  
So she is deep enough to cleanse your soul  
and sets you high on her dark wings.  
Just like the beam of hoPe surged uP  
as we thought it was the tunnel's end.  
Black< is not the end-  
It's just a new beginning'..

## THREE THINGS TO REMEMBER

***The best advice often comes to you at the most unlikely of times.***

***Here's the 3 amazing pieces of advice that have great value.***

Sudha Nair

**E**veryone's an expert when it comes to your life  
and how you should live it.

Parents tend to offer "I've been there"  
speeches, friends will tag you in random  
Facebook quotes that you either relate to or not at all, and  
then there are those aunts and uncles who we can't quite  
figure out what they're trying to tell us.

But sometimes we hear the best things in the most  
unlikely people or see them written in the most unlikely  
places.

Here's the three 3 amazing pieces of advices that have  
great value:

### "Savings is an expense"

All of us want to have a little nest egg in the bank, but  
not everyone is willing to put it there.

Admittedly, most of us are a little lost when it comes  
to our financial plans. Not everyone is put together and  
knows how to handle money.

You don't spend and put what's left in the bank. That  
guarantees there's going to be nothing left to put in.

You need to put away money consciously and  
purposefully and treat it as if you're 'buying' something  
with that money. Because really, you're buying your  
future.

It's not optional. It should be intentional.

### "Big thing, small thing"

When dealing with problems, you need to be able to  
identify to which side is the problem bigger/smaller.

For example, in your relationship, if an issue affects  
the other person more than you, then you need to give

way and lean the compromise closer towards what they  
need in order to make them feel better. It works both  
ways. When it's a bigger deal for you, in turn, they will  
do the same thing.

By doing it this way, there's a clearer distinction as to  
what needs to be done and who should do it.

Remember that compromise isn't always about  
meeting in the middle in every issue.

It's about knowing whose turn it is to give or to take.

Compromise means you're okay with being the giver  
or the taker in a particular situation, and not about both  
winning in it.

It's not about equal, it's about being fair.

### "You are the choices you make"

It's about time people started owning up to their  
choices.

All of us are responsible for our actions.

There's that question of nurture vs. nature, and how  
certain factors contribute to our character, but we are  
not made accidentally, and we don't fall into our choices.  
We decide on them.

You don't ever have 'no choice', but sometimes you  
have to choose between something hard and harder,  
between bad and worse. It's not always a clear good vs.  
bad scenario.

Being an adult is difficult, not just for the bills you have  
to pay, but mainly because it involves being accountable  
for more than your expenses. It means you have to be  
accountable for your decisions.

Stop denying yourself the power over your life. While  
it may be scary, it can also be liberating to realize that  
you can make things happen for yourself.

(Courtesy: The Manifestation Miracle blog)



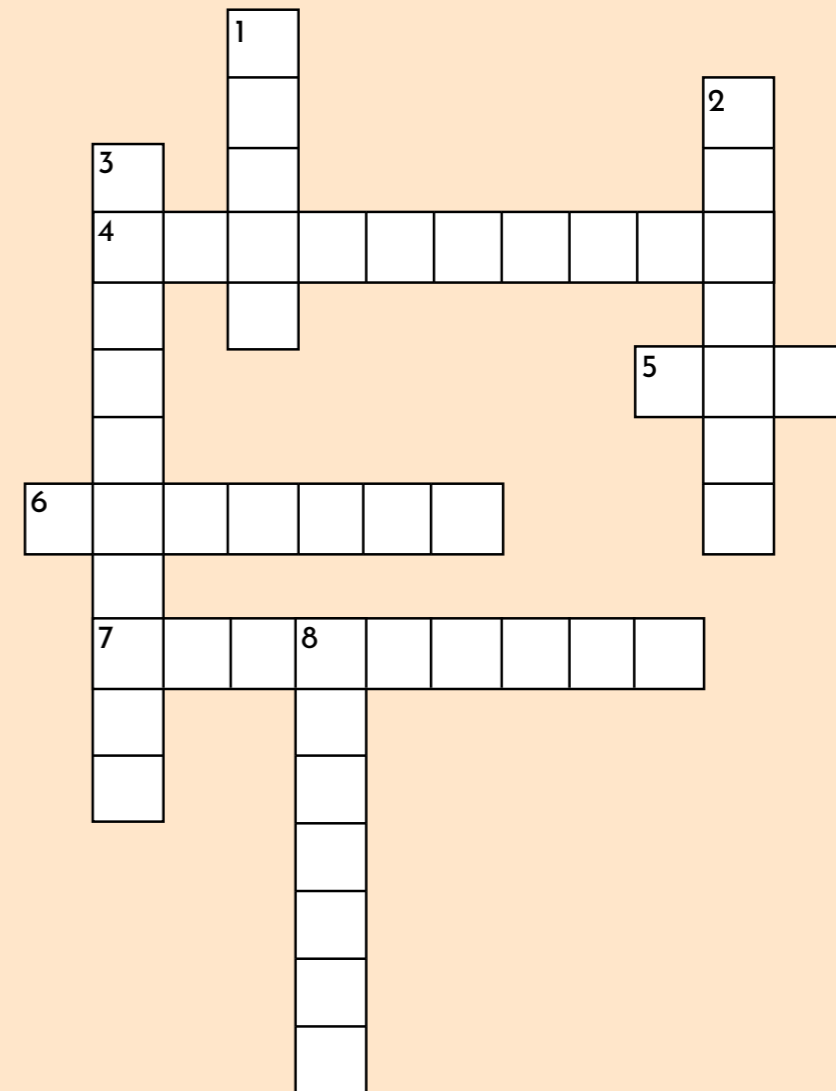
Stay Healthy...  
Stay Happy...



# COMMON IMMUNIZATIONS

————— NAME THE DISEASE? —————

Think you know all about living a healthy lifestyle? We've created this health Crossword Puzzle to test your knowledge of being healthy! So see if you can beat the clock by reading the clues (Down and Across) and filling in your answers.



**Across**

- 4 Fever, headache, weakness, vomiting, jaundice (yellowing of skin and eyes), joint pain
- 5 Fever, muscle pain, sore throat, cough, extreme fatigue
- 6 Rash, fever, cough, runny nose, pinkeye
- 7 Severe cough, runny nose, apnea (a pause in breathing in infants)

**Down**

- 1 Swollen salivary glands (under the jaw), fever, headache, tiredness, muscle pain
- 2 Rash, fever, and swollen lymph nodes.
- 3 Rash, tiredness, headache, fever
- 8 Stiffness in neck and abdominal muscles, difficulty swallowing, muscle spasms, fever

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

For More Details :  
9400027969, 0471 2443445 / 2443446

**24x7 Service**

**Specialty OP Clinics**

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



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

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram

# MARY KOM

A sportswoman who has made India proud with her glorious achievements, Mary Kom is a boxer—the only Indian woman boxer who managed to qualify for the 2012 Summer Olympics where she also won a Bronze Medal. A five-time world amateur boxing champion, she is surprisingly serene and philosophical about all her achievements. Named as Mangte Chungneijang at birth, she chose the name “Mary” as she entered the world of professional sports as it was easier to pronounce. Born into a poor family she began helping her parents by working in the fields while still very young. As a school girl she used to play a variety of sports—hockey, football, and athletics—but surprisingly not boxing!

## Mary Kom - The Magnificent Mary

Like any Olympic athlete, Mary Kom’s success is inspiring, but it becomes even more impressive when you consider her background. Mary Kom was born in Manipur in 1983. She grew up in conflict torn state of Manipur and was a member of a marginalized tribal community. She comes from an impoverished background, and could not afford proper shoes and sports gear to pursue her passion. She would work in the fields, cut wood and help her family earn a livelihood. Despite all these problems, Mary Kom has been at the top of international woman’s boxing for the last 10 years winning the World Boxing

Championship 5 times. All this together has earned Mary Kom the nickname Magnificent Mary.

## Overcoming the hurdles

Mary Kom’s success is significant because her achievements have been achieved against all odds. This diminutive boxer did not care about the obstacles but preferred to move ahead.

In her initial days she had no support from her family. She had to hide from her father when she was practicing boxing. She won the first Women Boxing Champion in 2001. In the same year she bagged the second position in Women World Amateur Boxing Championship in the

48 kg category. She won the first World championship in 2002 and again in 2005, and 2006.

Everything was going fine when Mary decided to tie the nuptial knot. She took a break from the game and two years later when she came back into the ring she was beaten by an unknown boxer in the National Championship. Being a true champion she did not lose heart. She started her grueling training sessions and made a spectacular comeback by winning the World championship in 2008.

## Qualities of a true Sportsman

Mark Kom had a vision and she worked with complete dedication towards her goals fighting against all the obstacles that came her way. It’s truly said boxing is not a game for the faint hearted; Mark Kom had all the qualities of a true sportsman. Mark Kom was brave enough to take a journey which nobody even dreamt of. It is very easy to follow the footsteps of others but Mary was brave to be the first to make the trail.

- Positive attitude

Mark Kom always had big dreams. Despite living in a village and facing all the hurdles, she always dreamt of becoming a world champion in boxing and positively moved towards achieving her dream.

- Self discipline

Self discipline is not about denying yourself or punishing yourself. It is about training your mind to go through with what you start doing. Mary Kom had a strong self discipline and always kept her focus on her goal.

- Confident

She had her focus completely on the Olympics and she took the event seriously. She did not lose her confidence even when she had to change her category from 48 to 51 kgs which meant she would now have to fight against taller and bigger opponents inside the ring. She confidently accepted the challenge and practiced against men boxers who were taller and had stronger physique and finally won an Olympic medal.

- Here’s the learning

‘The journey of success is not easy. There will always be new challenges to face, obstacles to overcome and difficulties to tackle. Consistency and positive attitude helps to achieve what you desire and self discipline helps you master that.’

# FOUR INSPIRING SHORT STORIES OF STARTING UP WORLD FAMOUS COMPANIES



**W**hat does it take to start up? A brilliant idea? A great team? Money? Yes. All of those things. But more than anything what it takes, is belief. A BELIEF that there is significance to the problem being addressed, and that the solution is something which the consumer wants. It is really amazing how most large companies have such humble stories of starting up. All of them started with nothing but just plain conviction. Here we have compiled for you four short stories of starting up of (now) famous companies:

## 1. Fred Smith | Federal Express

Fred Smith was an undergraduate at Yale University in 1965. As part of the coursework, he wrote an economics paper exploring the process of transportation of goods in the United States. He found that the shippers relied on transporting large packages across the United States by means of truck or passenger airplanes. Smith thought of a more efficient transportation idea. He wrote a last minute paper on how a company carrying small, essential items by plane could be a much better business. He, however, did not go into details about how to actually run such a company. His paper was graded "C". But Smith did not give up on the idea and launched the company in 1971.

But within three years of the founding of the company, Federal Express was on the verge of bankruptcy. It was losing over \$1 million a month, due to the rising fuel costs. At its zenith, the company had just \$5000 to its name. Smith made a final pitch to General Dynamics for more funding. The request was turned down.

Most ordinary people would have quit at this point and shut down the company. Not Fred Smith. What he did next is easily the boldest move by the founder of a company. Smith flew to Las Vegas and played Black Jack that weekend with the remaining company funds. Yes, all of the \$5000. On Monday, the management of the company had a pleasant surprise lined up. FedEx had \$32,000 in its bank account, which was just enough to cover the fuel for their planes and to continue operating a few days more.

Soon after, the company was able to raise significant amounts in funding. Today FedEx is a global giant with operations in more than 220 countries and territories and an annual revenue of US \$45 billion.

## 2. Ferruccio Lamborghini | Lamborghini

Ferruccio was originally a farmer who made tractors. His business was very successful and he was among the most wealthy in Italy. He owned Ferrari among other super cars. The Ferrari used to give him constant trouble.

Being a mechanic, he tried to fix the problem and found out that his Ferrari had the same clutch as used in one of his tractors.

"All my Ferraris had clutch problems. When you drove normally, everything was fine. But when you were going hard, the clutch would slip under acceleration; it just wasn't up to the job."

Ferruccio went to the service guys regularly to have a clutch rebuilt or renewed, and every time, the car was taken away for several hours and he was not allowed to watch it being repaired. The problem with the clutch was never cured, so Ferruccio decided to talk to Enzo Ferrari. He had to wait for him a very long time.

'Ferrari, your cars are rubbish!' Ferruccio complained. Ferrari was furious. "Lamborghini, you may be able to drive a tractor but you will never be able to handle a Ferrari properly." This was the point when he finally decided to make a perfect car. Yes, Lamborghini.

## 3. Colonel Sanders | Kentucky Fried Chicken

At 65 years of age, Colonel Sanders received his first social security cheque of \$99. He was broke, owned a small house and a beat up car. He made a decision that things had to change. His friends used to like his chicken recipe very much. The fact that this was the only novel idea he had, he decided to act upon it.

He left Kentucky and started his travels to different US

states to sell his idea. He would tell restaurant owners that he had a chicken recipe which people liked and he was ready to give it to them for free, in return for a small percentage on the items sold. He got rejections after rejections, but did not give up. In fact, he got over 1000 rejections.

He got 1009 NO's before he got his first Yes. With that one success Colonel Hartland Sanders began the success story of KFC.

## 4. Soichiro Honda | Honda Motor Co.

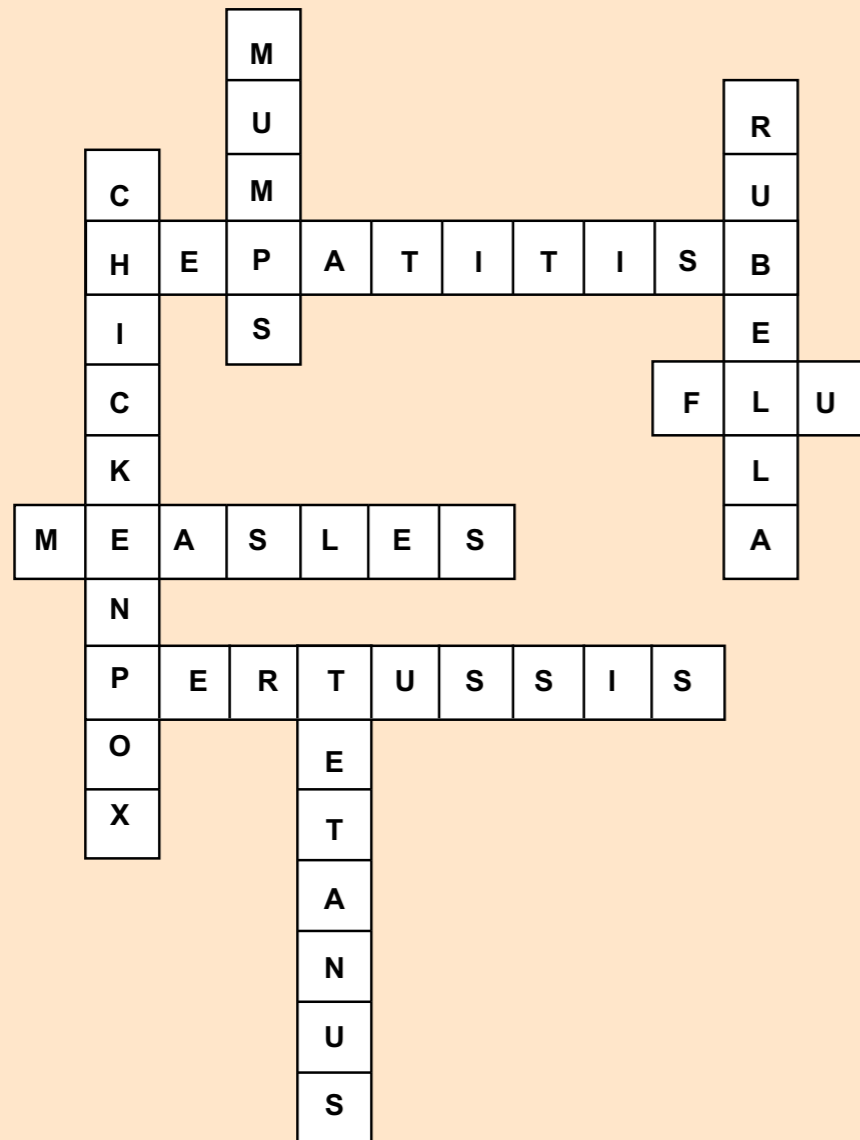
Soichiro Honda was a mechanic at a garage. His job was to tune cars to prepare them for races. Honda founded Tōkai Seiki, a piston rings manufacturing company in 1937.

This company won a contract to supply piston rings to an established automobile company - Toyota. But soon after, he lost the contract due to the poor quality of the products. He took time out to better understand Toyota's quality control processes, and by 1941, Honda was able to mass produce piston rings acceptable to Toyota.

Toyota took a 40% stake in his company, but Honda was demoted from president to senior managing director. Tōkai Seiki's manufacturing plants were destroyed in US bomb attacks in 1944. Honda sold the salvageable remains of the company to Toyota and used the proceeds to found the Honda Technical Research Institute in October 1946.

# COMMON IMMUNIZATIONS

## CROSS WORD - ANSWERS



### Across

- 4 Fever, headache, weakness, vomiting, jaundice (yellowing of skin and eyes), joint pain
- 5 Fever, muscle pain, sore throat, cough, extreme fatigue
- 6 Rash, fever, cough, runny nose, pinkeye
- 7 Severe cough, runny nose, apnea (a pause in breathing in infants)

### Down

- 1 Swollen salivary glands (under the jaw), fever, headache, tiredness, muscle pain
- 2 Rash, fever, and swollen lymph nodes.
- 3 Rash, tiredness, headache, fever
- 8 Stiffness in neck and abdominal muscles, difficulty swallowing, muscle spasms, fever

नो  
स्टेराइड  
नो  
साइड इफेक्ट्स



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.





## 100 वीं अमृत फार्मसी का शुभारंभ

जीर्ण रोगों के चिकित्सा खर्च को नियंत्रित करने के प्रयास के हिस्से के रूप में केंद्र स्वास्थ्य परिवार कल्याण मंत्रालय के तत्वावधान में कार्यान्वयन कर रही अमृत फार्मसी योजना अल्पावधि में केरल सहित देश भर में सौ शाखाओं का लक्ष्य हासिल कर लिया गया। देशीय स्तर में नवंबर, 2015 को प्रारंभित अमृत (अफोरडबिल मेडिसिन एंड रिलायबिल इंफ्लॉट्स फोर ट्रीटमेंट) ने 20 महीनों के भीतर 100 शाखाओं का लक्ष्य पूरा कर लिया। 100 वीं शाखा शिमला के इंदिरा गाँधी मेडिकल कॉलेज में केंद्र स्वास्थ्य मंत्री श्री जे.पी. नड्डा ने उद्घाटन किया। उन्होंने कहा - जीर्ण रोगों के लिए सभी लोगों को एक ही स्तर के विशेष उपचार लक्ष्य करके, चिकित्सा खर्च कम करने के लिए किये जा रहे प्रयास स्वास्थ्य क्षेत्र में बड़ा परिवर्तन लाया गया है। पिछले दिन में, असम में (12 शाखाएं), उत्तर प्रदेश में (दो), पंजाब में (एक), हिमाचल प्रदेश में (एक), 16 नयी अमृत फार्मसियों के कार्यारंभ किये गये। केरल में अमृत की शाखा तिरुवनंतपुरम के पुलयनारकोट्टा में है। 111 अमृत फार्मसियों द्वारा रु. 486.55 करोड़ के मूल्य की

दवाएं प्रदान करके रु.267.20 करोड़ की रियायत रोगियों को प्राप्त हुई है। औषधियों को किफायती मूल्य पर देने के साथ-साथ दवाएं सभी रोगियों को प्राप्त कराना ही अमृत फार्मसी का लक्ष्य है। मंत्रीजी ने कहा - अधिकतम लोग द्रव्यसे लाभान्वित होने के लिए सभी राज्य सरकारों को अमृत फार्मसी प्रारंभ करने के लिए आधार सुविधाएँ प्रदान करने की सूचना दी है। कैंसर और हृदयरोग चिकित्सा के खर्चों को कम करने के लक्ष्य के साथ अमृत का प्रारंभ किया गया था। दवाओं के अलावा इंप्लान्ट, स्टेन्ट, ऑर्थोइंप्लान्ट, अन्य चिकित्सा सामग्री आदि भी अमृत द्वारा बेचे जाते हैं। कैंसर, हृदयरोग, मधुमेह आदि रोगों के दवा सहित पाँच हजार दो सौ दवाएं अमृत आउटलेट के ज़रिए बेचे जाते हैं। दवाओं का मूल्य 50 से - 60% तक कम है। डॉक्टरों के दवा के पर्चे हैं तो किसी भी अस्पताल में चिकित्सा करने वालों को अमृत फार्मसी की सेवा उपलब्ध है। हृदय शल्य चिकित्सा की स्टेन्ट अमृत फार्मसी द्वारा किफायती दर पर उपलब्ध कराया जाता है।



## एचएलएल और श्री चित्रा के बीच नूतन टेक्नोलजी समझौता

श्री चित्रा तिरुनाल इंस्टिट्यूट फॉर मेडिकल साइन्स एण्ड टेक्नोलजी (एस सी टी आई एम एस टी) और एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड ने नूतन तकनॉलजी आपस में हस्तांतरित किया। इंस्टिट्यूट के नेतृत्व में आयोजित दूसरे प्रौद्योगिकी और औद्योगिक मीट में श्री चित्रा तिरुनाल इंस्टिट्यूट फॉर मेडिकल साइन्स एण्ड टेक्नोलजी द्वारा विकसित तीन नूतन स्वास्थ्य रक्षा टेक्नोलजी व्यावसायिक उत्पादन के लिए एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड को दिया गया। एस सी टी आई एम एस टी के लिए केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री जगत् प्रकाश नड्डा ने यह नूतन टेक्नोलजी एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री आर.पी.खण्डेलवाल को प्रदान किया। “ब्लड/आई वी फ्लूयिड वार्मिंग सिस्टम, थर्मो रेगुलेटड इन्फेंट वार्मिंग बासिनेट, थर्मो रेगुलेटड इन्फेंट वार्मिंग राप्पर” आदि के लिए टेक्नोलजी श्री चित्रा में विकसित किया गया है। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री आर.पी.खण्डेलवाल ने कहा कि नवजात शिशुओं के लिए ये दो उत्पाद पीडियाट्रिक चिकित्सा उपाय के क्षेत्र में एचएलएल का पहला कदम है। द्रव पदार्थ तेज़ी एवं ठीक रूप से गरम करने पर मरीजों को उच्च गुणवत्ता स्तर की परिरक्षा इस ब्लड/आई वी फ्लूयिड वार्मिंग टेक्नोलजी से प्रदान कर सकते हैं। उन्होंने जोड़ा कि एस सी टी आई एम एस टी जैसे अनुसंधान संस्थाओं द्वारा विकसित टेक्नोलजी बाज़ार में और आम लोगों के पास पहुँचाने का कार्य करने में हमें अतीव गर्व है।

शिशु को नियंत्रित तापमान में सुरक्षित रखने का छोटा बिस्तर है इन्फेंट वामर बासिनेट, जो बैटरी से चालू होता है और दूसरी जगह पर रखा जा सकता है। बिस्तर और उसका आवरण इन्फ्रारेड एल ई डी द्वारा गरम हो सकता है। इसकी विशेषता यह है कि सेन्सर और ऊर्जा नियंत्रित टेक्नोलजी से इसका तापमान शिशु के अनुरूप नियंत्रित किया जा सकेगा। इन्फेंट वार्मिंग राप्पर, बैटरी में चालू होनेवाला एवं साथ ले जानेवाला एक चादर है। इन्फ्रारेड एल ई डी द्वारा चालित यह चादर शरीर के तापमान के अनुसार नियंत्रित किया जा सकता है। आवश्यक तापमान में शिशु की परिरक्षा करने के लिए यह चादर शिशु के शरीर से संबद्ध रहता है, जिससे इस चादर को केवल कम ऊर्जा चाहिए। ब्लड/आई वी फ्लूयिड वार्मिंग सिस्टम - धीमी गति या अधिक मात्रा के ट्रांसफ्यूशन के लिए रक्त या आई वी फ्लूयिड के तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से 370 डिग्री सेल्सियस तक कम मिनट के अंतर ही नियंत्रित करने के लिए उपयोग करने वाली सुविधा है। इस उपाय में ब्लड बैग को गरम करने की सुविधा और पूरे आई वी ट्यूब में तापमान नियंत्रित करने के लिए इन्फ्रारेड एल ई डी भी है। श्री आर.पी.खण्डेलवाल ने कहा कि अन्य सभी उत्पादों एवं सेवाओं के समान इस नूतन उपाय से भी एचएलएल का लक्ष्य है- गुणवत्तावाली एवं वहन करने योग्य कीमत पर स्वास्थ्य परिरक्षा आम जनता तक पहुँचाने की कोशिश करना।



# हिंदलैब्स का प्रमुख मीलपत्थर

तिरुवनंतपुरम में एमआरआई & सीटी स्कैन सुविधा का प्रारंभ



मेडिकल कॉलेज कैम्पस के श्री अविद्धम तिरुनाल (एसएटी) अस्पताल की नयी हिंदलैब्स एम आर आई और स्कैन सुविधा अपनी गुणवत्ता एवं किफायती नैदानिक सेवाएं अधिक लोगों तक पहुंचाने के एचएलएल के निरंतर प्रयासों का एक और मीलपत्थर रहा है। यह केरल राज्य में पाँचवाँ हिंदलैब्स एम आर आई है, अन्य कोषिकोड, त्रिशूर, आलप्पुषा और कोट्टयम में कार्य कर रहे हैं।

हिंदलैब्स एम आर आई & सी टी स्कैन सुविधा का उद्घाटन 13 सितंबर 2017 को श्रीमती के.के.शैलज टीचर, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, केरल सरकार द्वारा किया गया। मंत्रीजी ने उद्घाटन भाषण में कहा - "एचएलएल ने स्वास्थ्यरक्षा में अवसंरचना मजबूत करने के लिए राज्य सरकार को अधिक आवश्यक समर्थन दिया है।"

आगे उन्होंने जोड़ा कि हम आत्मनिर्भर, उत्कृष्ट और रोगी के अनुकूल प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसीएस) और मेडिकल कॉलेजों को विकसित करना लक्ष्य करते हैं। सार्वजनिक - प्राइवट भागीदारी को राज्य के सभी लोगों के लिए स्वास्थ्यरक्षा के सरकार का सपना साकार करने की क्षमता है। उन्होंने एस ए टी के नये एम आर आई और सीटी स्कैन केंद्रों के लिए एचएलएल की प्रशंसा की, जो किफायती लागत में नैदानिक सेवाएं प्रदान करेगी।

श्री आर.पी.खण्डेलवाल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, एचएलएल ने कहा - यह राज्य में हिंदलैब्स के पाँचवाँ एम आर आई और सीटी स्कैन केंद्र है और देश में दसवाँ। उन्होंने जोड़ा कि हिंदलैब्स स्कैन केंद्र 60% तक आकर्षक छूट दर पेश करते हैं और 10% बी पी एल रोगियों को मुफ्त स्कैन प्रदान करते हैं।

श्री आर.पी.खण्डेलवाल ने बताया कि एचएलएल एक कंडोम विनिर्माता रहने के बावजूद भी, सार्वजनिक भागीदारी मॉडलों के ज़रिए, स्वास्थ्यरक्षा सुपुर्दगी कंपनी की ओर कैसे विविधीकृत किया गया है। उन्होंने जोड़ा कि हम भारत के विभिन्न राज्यों के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों से लेकर मेडिकल कॉलेजों तक बेहतर किफायती लागत में गुणवत्ता नैदानिक सेवाएं प्रदान करते हैं। हिंदलैब्स के एमआरआई स्कैनिंग यूनितों से अब तक लगभग दो लाख रोगियों को लाभान्वित किया गया है। एचएलएल किफायती लागत में स्वास्थ्यरक्षा सेवाएं प्रदान करने के लिए अपनी पूरी कोशिश की जा रही है।



नया 3000 स्कोयर फीट हिंदलैब्स केंद्र, रु. 11.30 करोड़ के निवेश के साथ, 1.5 टेस्ला एमआरआई स्कैन मशीन और 128 स्लाइसज़ सीटी स्कैन के साथ सुसज्जित है। यह मेडिकल कॉलेज अस्पताल, एसएटी, रीजनल कैंसर सेंटर (आर सी सी), श्री क्त्रितिरुनाल इंस्टीट्यूट फोर मेडिकल साइंस एंड टेक्नोलजी (एससीटीआईएमएसटी) के मरीज़ों और अन्य बहिरंग रोगियों के लिए आवश्यक नैदानिक सेवाएं प्रदान करेंगे। ये मशीनें अपेक्षाकृत कम समय में विश्वसनीय जाँच परिणाम प्रदान करने में सहायता करती हैं।

डॉ. तोमस मात्यू, प्रिंसिपल, तिरुवनंतपुरम मेडिकल कॉलेज ने कहा - "एचएलएल ने वर्ष 2009 से मेडिकल कॉलेज अस्पताल सुविधाओं के विकास में प्रमुख भूमिका निभायी है। अस्पताल के एक तिहाई विकास में एचएलएल का योगदान है।"

चिकित्सा शिक्षा के निदेशक, डॉ.रंला बीवी ने कहा - "नया हिंदलैब्स स्कैन केंद्र, आम जनता के लिए फायदेमंद होगा।"

एस ए टी अस्पताल के अधीक्षक श्री संतोषकुमार, ने कहा - जब किसी आपातकाल का सामना करते समय हमें बच्चों को मेडिकल कॉलेज में एम्बुलेंस में ऑक्सीजन मास्क का सहारा लेकर जाना बहुत समय लेने के साथ - साथ मुश्किल भी था। नया लैब परिवहन की कठिनाई को कम करेगा।

इस समारोह में उपस्थित अन्य गणमान्य व्यक्ति थे - श्री ई.ए. सुब्रमण्यन, निदेशक (तकनीकी एवं प्रचालन), एचएलएल, डॉ. एम.एस शर्माद, मेडिकल कॉलेज अधीक्षक, डॉ. एन. रॉय, रेडियो डायग्नोसिस का विभागाध्यक्ष, और डॉ. वी.आर.नंदिनी, एस ए टी अस्पताल का पूर्व अधीक्षक।

वर्ष 2009 से, एचएलएल ने अपने नैदानिक सेवा प्रभाग हिंदलैब्स के ज़रिए किफायती लागत पर गुणवत्ता नैदानिक सेवाओं के क्षेत्र में अपने आप को एक विश्वसनीय ब्रांड के रूप में संस्थापित किया है। कंपनी ने सार्वजनिक - भागीदारी मॉडल के ज़रिए गुणवत्ता और ग्राहक के अनुकूल नैदानिक सेवाएं देने में विशेषज्ञता सिद्ध किया है।

एचएलएल, सरकारी मेडिकल कॉलेज, तिरुवनंतपुरम के सामने के ट्रीडा कॉम्प्लेक्स में अत्याधुनिक हिंदलैब्स डायग्नोस्टिक सेंटर और मल्टी स्पेशलिटी क्लिनिक चलाता है।

नो  
स्टेराइड  
नो  
साइड इफेक्ट्स



सहेली गर्भनिरोधक गोली

कॉल करें टॉल फ्री नंः  
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.



## डॉ आर.के वत्स आईएस अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, एचएलएल

केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अपर सचिव डॉ रमेश कुमार वत्स को एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के रूप में नियुक्त किया गया।

वे स्वास्थ्य मंत्रालय के अपर सचिव और केंद्र सरकार स्वास्थ्य योजना (सीजीएचएस) के महा निदेशक भी हैं।

उन्होंने आवास एवं शहरी गरीबी उन्मूलन मंत्रालय के संयुक्त सचिव और वित्तीय सलाहकार और आवास एवं शहरी विकास निगम, हिंदुस्तान प्रीफाब लिमिटेड, राष्ट्रीय भवन निर्माण निगम आदि में निदेशक के रूप में काम किया था।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के मिनि रत्ना कंपनी एचएलएल को गर्भनिरोधक उपाय, औषधियाँ, व्यक्तिगत स्वच्छता अस्पताल उत्पाद, नैदानिक उपाय आदि अनेक उत्पादें हैं। एचएलएल स्वास्थ्यरक्षा सेवा क्षेत्र में भी काम करता है। आज एचएलएल ग्रुप में सात कंपनियाँ हैं - मूल कंपनी एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड, एचएलएल बायोटेक लिमिटेड (एचबीएल), एचएलएल इन्फ्राटेक सर्विस लिमिटेड (हाइट्स), एचएलएल मेडिपार्क लिमिटेड (एचएमएल), लाइफ़स्प्रिंग अस्पताल, गोवा एंटीबायोटिक्स और फार्मास्यूटिकल्स लिमिटेड (जीएपीएल), हिंदुस्तान लैटेक्स परिवार नियोजन प्रोग्राम न्यास (एचएलएफपीपीटी), एचएलएल प्रबंधन अकादमी (एचएमए)।



ആരോഗ്യത്തോടെ...  
സന്തോഷത്തോടെ...

ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനം  
മിതമായ നിരക്കുകൾ



श्री टी. राजशेखर  
एचएलएल के नये  
निदेशक (विपणन)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा एचएलएल लाइफകെയർ लिमिटेड के नये निदेशक (विपणन) के रूप में श्री टी. राजशेखर को नियुक्त किया गया। वे एचएलएल में उपाध्यक्ष (विपणन) के रूप में कार्य कर रहे थे ।

श्री टी. राजशेखर ने प्रसिद्ध भारतियार स्कूल ऑफ मॅनेजमेंट & एंटरप्रिन्യूर डिवेलപमेंट (बीएसएमईडी), भारतियार विश्वविद्यालय, कोयंबटूर से एम बी ए प्राप्त करने के बाद कोयंबटूर वयरफिन इन्स्ट्रिस् में प्रबंधन प्रशिक्षार्थी के रूप में अपना कैरियर शुरु किया और सोल फार्मास्यूटिकल्स में व्यवसाय विकास कार्यपालक, जिला प्रबंधक और क्षेत्रीय बिक्री प्रबंधक के रूप में सात साल काम किया। उन्होंने 1998 अगस्त को एचएलएल में सहायक प्रबंधक के रूप में कार्यभार ग्रहण कर लिया और वे कंपनी के घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय प्रचालन दोनों के जिम्मेदार थे। वे एचएलएल के फार्मास्यूटिकल व्यवसाय, व्यक्तिगत स्वच्छता और रिटेल व्यवसाय को लॉच करने और संस्थापित करने में सहायक थे।

श्री टी. राजशेखर की पत्नी डॉ. ई. प्रिया चेत्रै सायीराम इंजीनियरिंग कॉलेज के इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कंयूणिकेशन इंजीनियरिंग (ईसीई) विभाग का सहायक प्रोफसर है। उनके दो बच्चे हैं।

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

കേന്ദ്രസർക്കാർ പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ സംരംഭം.

ഗവ.മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിക്ക് എതിർവരും

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



ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്

# ചരിത്രം രചിച്ച് അമൃത് ഫാർമസി; നൂറാമത് ശാഖ ഷിംലയിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു



രാജ്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് നാഴികക്കല്ലായി അമൃത് ഫാർമസിയിലെ നൂറാമത് ശാഖ ഷിംലയിൽ തുറന്നു. ഇക്കഴിഞ്ഞ ആഗസ്റ്റ് 21ന് ഷിംല ഇന്ദിരാഗാന്ധി മെഡിക്കൽ കോളജിൽ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രി മന്ത്രി ശ്രീ ജെ.പി.നന്ദയാണ് ശാഖയുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചത്.

രാജ്യത്തെ എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും ഒരേ നിലവാരമുള്ള വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലക്ഷ്യമിട്ട്, ചികിത്സാച്ചെലവുകൾ കുറയ്ക്കാൻ നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങൾ വൻമാറ്റമാണുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

2018 ജനുവരി 15 വരെയുള്ള കണക്കനുസരിച്ച് 20 സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ 111 അമൃത് ഫാർമസികൾ വഴി 486.55 കോടി രൂപയുടെ മരുന്ന് വിറ്റഴിച്ചു. ഇതിലൂടെ 267.20 കോടി രൂപയുടെ ഇളവാണ് രോഗികൾക്കു ലഭിച്ചത്. മരുന്നുകളുടെ വില കുറച്ചു നൽകുന്നതിനൊപ്പം ആവശ്യമുള്ള രോഗികൾക്കെല്ലാം മരുന്ന് എത്തിക്കുകയെന്നതും അമൃത് ഫാർമസികളുടെ ലക്ഷ്യമാണ്. ഇതിനകം 52.49 ലക്ഷം രോഗികളാണ് ഈ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയത്. പരമാവധി ആളുകൾക്ക് പ്രയോജനം ലഭിക്കാനായി എല്ലാ സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളോടും അമൃത് ഫാർമസികൾ തുടങ്ങാനുള്ള അടിസ്ഥാനസൗകര്യമൊരുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായും മന്ത്രി അറിയിച്ചു.

അസം(12 ശാഖകൾ), ഉത്തർപ്രദേശ്(രണ്ട്), പഞ്ചാബ്(ഒന്ന്), ഹിമാചൽ പ്രദേശ്(ഒന്ന്) എന്നിങ്ങനെ 16 അമൃത് ഫാർമസികളാണു പുതുതായി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്. 20 മാസങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് നൂറു ശാഖകൾ തികച്ചത്. കേരളത്തിൽ തിരുവനന്തപുരത്ത് പുലയനാർകോട്ടയിലാണ് അമൃതിന്റെ ശാഖ.

കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സാച്ചെലവുകൾ കുറയ്ക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യവുമായാണ് 'അമൃതി'നു തുടക്കമിട്ടത്. മരുന്നുകൾക്കു പുറമെ ഇംപ്ലാന്റുകൾ, സ്റ്റെന്റുകൾ, ഓർത്തോ ഇംപ്ലാന്റുകൾ, മറ്റു വൈദ്യസഹായ സാമഗ്രികൾ എന്നിവയും അമൃത് വഴി വിൽക്കുന്നുണ്ട്. കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗ, പ്രമേഹ മരുന്നുകളുടെയെല്ലാം അയ്യായിരത്തി ഇരുനൂറ്റിലേറെ ഇനം മരുന്നുകളാണ് അമൃത് ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ വഴി വിറ്റഴിക്കുന്നത്.

മരുന്നുകൾക്ക് അൻപതു മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ അംഗീകൃത ലെറ്റർപാഡിലെഴുതിയ കുറിപ്പാണെങ്കിൽ ഏത് ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടുന്നവർക്കും അമൃത് ഫാർമസിയുടെ സേവനം ലഭിക്കും. ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള സ്റ്റെന്റുകളും അമൃത് ഫാർമസി വഴി താങ്ങാവുന്ന വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

2015 നവംബറിലാണ് അമൃതിന്റെ (അഫോഡബിൾ മെഡിസിൻസ് ആൻഡ് റിലയബിൾ ഇംപ്ലാന്റ്സ് ഫോർ ട്രീറ്റ്മെന്റ്) ആദ്യകേന്ദ്രം ഡൽഹിയിൽ തുടങ്ങിയത്.

# ഹിന്ദുവാർഡ്സിന്റെ കേരളത്തിലെ അഞ്ചാമത് കേന്ദ്രം തിരുവനന്തപുരത്ത്

എസ്എയിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഹിന്ദുവാർഡ്സ്, എംആർഐ, സിടി സ്കാൻ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു



കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖലയെ അടിസ്ഥാനപരമായി മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള സർക്കാരിന്റെ പദ്ധതികളിലും നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണെന്ന് കേന്ദ്രം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ശ്രീമതി കെ.കെ ശൈലജ ടീച്ചർ പറഞ്ഞു.

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ ഭാഗനിർണ്ണയ പരിശോധനകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സംരംഭമായ ഹിന്ദുവാർഡ്സിന്റെ കുറഞ്ഞ ചെലവിലുള്ള എംആർഐസിടി സ്കാൻ പരിശോധനാ സൗകര്യം തിരുവനന്തപുരം എസ്എടി ആശുപത്രിയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. സ്വയംപര്യാപ്തവും മികവുറ്റതും രോഗികൾക്ക് സൗഹൃദപരമായ അന്തരീക്ഷമുള്ളതുമായ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനാണ് സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യപരിപാലനം എന്ന സർക്കാരിന്റെ സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ പൊതുസ്വകാര്യ പങ്കാളിത്തത്തിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന് മന്ത്രി പറഞ്ഞു.

കേരളത്തിലെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ എച്ച്എൽഎൽ സ്ഥാപിക്കുന്ന അഞ്ചാമത്തെ എംആർഐ യൂണിറ്റാണ് എസ്എടിയിലേതെന്ന് ചടങ്ങിന്റെ അധ്യക്ഷൻ എച്ച്എൽഎൽ ഫിനാൻസ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ ആർ.പി ഖണ്ഡേൽവാൾ പറഞ്ഞു.

സ്വകാര്യമേഖലയിലുള്ളതിനേക്കാൾ 60 ശതമാനം കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ എംആർഐസിടി സ്കാനുകൾ ഇവിടെ ലഭ്യമാകും. ബിപിഎൽ വിഭാഗത്തിൽ സാമ്പത്തിക ക്ലേശം അനുഭവിക്കുന്ന 10 ശതമാനം രോഗികൾക്ക് തികച്ചും പരിശോധന തികച്ചും സൗജന്യമാണ്. 1.5 ട്രെയ്ഡ് എംആർഐ സ്കാൻ മെഷീനും 128 ട്രെയ്ഡ് സിടി സ്കാൻ മെഷീനുമുണ്ട്



കേന്ദ്രത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗുണമേന്മയുള്ള പരിശോധനാ ഫലങ്ങളാണ് ലഭ്യമാക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ എട്ടുവർഷങ്ങളിലായി എച്ച്എൽഎൽ കേരളത്തിൽ രണ്ടുലക്ഷം രോഗികൾക്ക് പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സാധാരണക്കാർക്ക് താങ്ങാവുന്ന ചെലവിൽ മികച്ച ആരോഗ്യപരിപാലന സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

സാധാരണക്കാരായ രോഗികൾക്ക് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ എസ്എടിയിലെ പരിശോധനാ സംവിധാനം ഏറെ പ്രയോജനകരമാണെന്ന് മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ ഡോ. എം. റംല ബീവി പറഞ്ഞു. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിലെ സംവിധാനങ്ങളിൽ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ മുന്നിലാണ് പങ്ക് എച്ച്എൽഎൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നതെന്ന് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. തോമസ് മാത്യു പറഞ്ഞു. പുതിയ ലാബിനായി എസ്എടിയുടെ 3000 ചതുരശ്രഅടി സ്ഥലം എച്ച്എൽഎല്ലിന് മെഡിക്കൽ കോളജ് ലഭ്യമാക്കിയതായും അദ്ദേഹം കുട്ടിച്ചേർത്തു.

എംആർഐ, സിടി സ്കാൻ യൂണിറ്റുകൾ എസ്എടിയിൽ തന്നെ ലഭ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടികളെ ആംബുലൻസിൽ ലാബുകളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിന്റെ അസൗകര്യവും കാലതാമസവും ഒഴിവാക്കിക്കൊടുക്കാനാണ് എസ്എടി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. എ.സന്തോഷ്കുമാർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. എച്ച്എൽഎൽ ടെക്നിക്കൽ ഓപ്പറേഷൻസ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ. ഇ.എ സുബ്രഹ്മണ്യൻ, മെഡിക്കൽ കോളജ് സൂപ്രണ്ട് ഡോ. എം. എസ്. ഷർമ്മ, റേഡിയോ ഡയഗ്നോസിസ് വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. എൻ റോയി, എസ്എടി ആശുപത്രി മുൻ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. വി. ആർ. നന്ദിനി എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

GOLD  
**MOODS**<sup>®</sup>  
 CONDOMS



**ഡോ. ആർ.കെ വത്സ്**  
**ഐഎഎസ്**  
**എച്ച്എൽഎൽ**  
**സിഎംഡി**

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ് ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായി ഡോ. രാകേഷ് കുമാർ വത്സ് നിയമിതനായി. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം അധിഷ്ഠിത സെക്രട്ടറിയും സെൻട്രൽ ഗവണ്മെന്റ് സ്കീം (സിജിഎച്ച്എസ്) ഡയറക്ടർ ജനറലും കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം.

ഭവന, നഗരദാരിദ്ര്യ നിർമ്മാർജ്ജന മന്ത്രാലയത്തിൽ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിയും ധനകാര്യ ഉപദേഷ്ടാവും, ഹൗസിംഗ് ആൻഡ് അർബൻ ഡെവലപ്മെന്റ് കോർപ്പറേഷൻ, ഹിന്ദുസ്ഥാൻ പ്രീഫാബ് ലിമിറ്റഡ്, നാഷണൽ ബിൽഡിംഗ് കൺസ്ട്രക്ഷൻ കോർപ്പറേഷൻ എന്നിവയിൽ ഡയറക്ടർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ മിനിരത്ന സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎല്ലിന് ഗർഭനിരോധന ഉപകരണങ്ങൾ, ഔഷധങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വആശുപത്രി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, രോഗനിർണയ ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയ നിരവധി ഉൽപ്പന്നങ്ങളുണ്ട്.

ആരോഗ്യപരിരക്ഷ സേവനരംഗത്തും എച്ച്എൽഎൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. നിലവിൽ എട്ട് സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ടതാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഗ്രൂപ്പ്. മാതൃസ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ്, എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക് ലിമിറ്റഡ് (എച്ച്ബിഎൽ), എച്ച്എൽഎൽ ഇൻഫ്രാ ടെക് സർവീസസ് ലിമിറ്റഡ് (ഐറ്റ്സ്), എച്ച്എൽഎൽ മെഡിപാർക്ക് ലിമിറ്റഡ് (എച്ച്എംഎൽ), ലൈഫ്സ്ക്രിംഗ് ഹോസ്പിറ്റൽസ്, ഗോവ ആന്റിബയോട്ടിക്സ് ആൻഡ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡ് (ജിഎപിഎൽ), ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാഭക്സ് ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് പ്രൊമോഷൻ ട്രസ്റ്റ് (എച്ച്എൽഎഫ്പിടി), എച്ച്എൽഎൽ മാനേജ്മെന്റ് അക്കാഡമി (എച്ച്എംഎ), എച്ച്എൽഎൽ മദർ ആന്റ് ചൈൽഡ് ഹോസ്പിറ്റൽ (എച്ച്എംസി) എന്നിവയാണിത്.



## ഡി. രാജശേഖർ എച്ച്എൽഎൽ മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടർ

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടറായി ശ്രീ. ടി. രാജശേഖറിനെ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം നിയമിച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ മാർക്കറ്റിംഗ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരികയായിരുന്നു. ശ്രീ. രാജശേഖർ കോയമ്പത്തൂർ ഭാരതീയാർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിക്കു കീഴിലെ പ്രശസ്തമായ ഭാരതീയാർ സ്കൂൾ ഓഫ് മാനേജ്മെന്റ് ആൻഡ് ഓൺട്രൈബ്യൂട്ടർ ഡെവലപ്മെന്റിൽ (ബിഎസ്എംഇഡി) നിന്ന് എംബിഎ പഠനത്തിനുശേഷം കോയമ്പത്തൂർ വയർഫിൻ ഇൻഡസ്ട്രീസിൽ മാനേജ്മെന്റിലാണ് ഔദ്യോഗികജീവിതം ആരംഭിച്ചത്. സോൾ ഫാർമസ്റ്റ്യൂട്ടിക്കൽസിൽ ബിസിനസ് ഡെവലപ്മെന്റ് എക്സിക്യൂട്ടീവ്, ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് മാനേജർ, ഏരിയ

സെയിൽസ് മാനേജർ എന്നീ തസ്തികകളിൽ ഏഴുവർഷം പ്രവർത്തിച്ചു. 1998 ഓഗസ്റ്റിൽ എച്ച്എൽഎൽ അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജറായാണ് സേവനം ആരംഭിച്ചത്. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ആഭ്യന്തര, അന്താരാഷ്ട്ര പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചുമതല വഹിച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ വ്യക്തിശുചിത്വ, ഫാർമസ്റ്റ്യൂട്ടിക്കൽസ്, റിട്ടെയിൽ വ്യവസായങ്ങൾ തുടങ്ങുകയും മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്തു. ചെന്നൈ സായ്റാം എൻജിനീയറിംഗ് കോളജ് ഇലക്ട്രോണിക്സ് ആൻഡ് കമ്പ്യൂട്ടറേഷൻ എൻജിനീയറിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. ഇ. പ്രിയയാണ് ഭാര്യ. എഞ്ചിനീയറിംഗ് വിദ്യാർഥിയായ കെൽവിനും പത്താംക്ലാസ് വിദ്യാർഥി മെൽവിനുമാണ് മക്കൾ.



## എച്ച്എൽഎല്ലും ശ്രീചിത്രയും സാങ്കേതിക വിദ്യ കൈമാറി

എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ്കെയറും ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി (എസ്സിടിഐഎംഎസ്സി)യും സാങ്കേതികവിദ്യാ കൈമാറി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് സംഘടിപ്പിച്ച ടെക്നോളജി ആൻഡ് ഇൻഡസ്ട്രിയൽ മീറ്റിംഗാണ് എസ്സിടിഐഎംഎസ്സി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത മൂന്ന് നൂതന ആരോഗ്യപരിപാലന സാങ്കേതിക വിദ്യകളാണ് വ്യാവസായിക ഉൽപാദനത്തിനായി എച്ച്എൽഎല്ലിന് കൈമാറിയത്. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യകാര്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. ജഗത് പ്രകാശ് നന്ദ എസ്സിടിഐഎംഎസ്സിയെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് സാങ്കേതികവിദ്യാ സംവിധാനങ്ങൾ എച്ച്എൽഎൽ ഫിനാൻസ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ.ആർ. പി. ഖണ്ടേൽവാലിന് നൽകി. ശിശു ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായുള്ള രണ്ട് ഉപകരണങ്ങൾ പീഡിയാട്രിക് മെഡിക്കൽ ഉപകരണ രംഗത്ത് എച്ച്എൽ എല്ലിന്റെ ആദ്യ ചുവടുവെയ്പ്പാണ് ശ്രീ. ആർ. പി. ഖണ്ടേൽവാൽ പറഞ്ഞു. ദ്രാവകങ്ങൾ വേഗത്തിലും കൃത്യമായും ചൂടാക്കുന്നതിലൂടെ രോഗികൾക്ക് ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലെ പരിചരണം നൽകാൻ ബ്ലഡ്/ഐവി ഫ്ലൂയിഡ് വാമിംഗ് സംവിധാനത്തിലൂടെ സാധിക്കും. എസ്സിടിഐഎംഎസ്സി പോലെയുള്ള ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത സാങ്കേതികവിദ്യകൾ വിപണിയിലേക്കും പൊതുജനങ്ങളിലേക്കും എത്തിക്കുന്ന സംരംഭം ഏറ്റെടുക്കുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ബ്ലഡ്/ഐവി ഫ്ലൂയിഡ് വാമിംഗ് സിസ്റ്റം, തെർമോ റെഗുലേറ്റഡ് ഇൻഫന്റ് വാമിംഗ് ബാസിനെറ്റ്, തെർമോ റെഗുലേറ്റഡ് ഇൻഫന്റ് വാമിംഗ് റാപ്പർ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാങ്കേതികവിദ്യകളാണ് ശ്രീചിത്രയിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. ശിശുവിനെ നിയന്ത്രിത താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള ചെറിയ

കിടക്കയാണ് ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും സ്ഥലം മാറ്റി സ്ഥാപിക്കാവുന്നതുമായ ഇൻഫന്റ് വാമർ ബാസിനെറ്റ്. കിടക്കയും അതിനെ മൂടിയുള്ള കവറും ഇൻഫ്രാറെഡ് എൽഇഡി ഉപയോഗിച്ച് ചൂടാക്കാവുന്നതാണ്. സെൻസറുകളും ഊർജ്ജനിയന്ത്രണ സംവിധാനവും ഉപയോഗിച്ച് താപനില ശിശുവിന് ചേരുന്ന രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുമെന്നതാണ് ഇതിന്റെ സവിശേഷത. ഭാരം കുറഞ്ഞതും ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും കൊണ്ടുനടക്കാവുന്നതുമായ പുതപ്പാണ് ഇൻഫന്റ് വാമിംഗ് റാപ്പർ. ശാരീരിക സ്ഥിതിക്ക് അനുസരിച്ച് താപനില നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ് ഇൻഫ്രാറെഡ് എൽഇഡി ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന പുതപ്പ്. ശിശുവിനെ ആവശ്യമായ ഊഷ്മാവ് പരിപാലിക്കുന്നതിന് കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തോട് ചേർന്നുകിടക്കുന്നതിനാൽ പുതപ്പിനായി വളരെ ചെറിയ തോതിലുള്ള ഊർജ്ജം മാത്രം മതിയാകും. മന്ദഗതിയിലുള്ളതോ വലിയ അളവിലുള്ളതോ ആയ ട്രാൻസ്ഡ്യൂഷൻ രക്തത്തിന്റേയോ ഐവി ഫ്ലൂയിഡിന്റേയോ താപനില നാല് ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽനിന്ന് 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെ മിനിറ്റുകൾക്കകം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സംവിധാനമാണ് ബ്ലഡ്/ഐവി ഫ്ലൂയിഡ് വാമിംഗ് സിസ്റ്റം. ബ്ലഡ് ബാഗ് ചൂടാക്കുന്നതിനുള്ള അറകളും ഐവി ട്യൂബിലൂടെനീളം താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ഇൻഫ്രാ റെഡ് എൽഇഡികളും ഉപകരണത്തിലുണ്ട്. ഗുണമേന്മയുള്ളതും താങ്ങാവുന്ന വിലയിലുള്ളതുമായ ആരോഗ്യപരിപാലനം പൊതുസമൂഹത്തിന് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു ഇത്സന്നങ്ങളിലും സേവനങ്ങളിലും എന്ന പോലെ ഈ പുതിയ ഉപകരണങ്ങളിലൂടെയും എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ലക്ഷ്യം.

**ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസിനും ഒപ്റ്റിക്കൽസിനും കേരളത്തിൽ പുതിയ ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ**



എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസ്, എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസിന്റെ പുതിയ ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ തൃശ്ശൂരിലും ആലപ്പുഴയിലും പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ക്വഷിമന്ത്രി ശ്രീ വി.എസ് സുനിൽകുമാറും ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പൊതുമരാമത്ത് മന്ത്രി ശ്രീ ജി.സുധാകരനും ഔട്ട്ലെറ്റുകളുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു.

എച്ച്എൽഎൽ പോലുള്ള പൊതുമേഖല സ്ഥാപനങ്ങൾ കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ മരുന്നുകളും മെഡിക്കൽ ഉല്പന്നങ്ങളും നൽകുന്നത് ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ചുഷണം ഒരു പരിധി വരെ അവസാനിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് ക്വഷിമന്ത്രി ശ്രീ വി.എസ് സുനിൽകുമാർ പറഞ്ഞു.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പതിമൂന്നാമത്തെ കേന്ദ്രമാണ് തൃശ്ശൂരിൽ തുറന്നത്. അനിൽ അക്കര എംഎൽഎ ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷം വഹിച്ചു. മെഡിക്കൽ ഷോപ്പുകളിൽ മരുന്നുകൾക്ക് പല തരത്തിലുള്ള വില ഈടാക്കുമ്പോൾ എച്ച്എൽഎൽ-ന്റെ ഉദ്യമം രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസമാകുമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽനിന്നുപോലും സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലേക്ക് രോഗികളെ പറഞ്ഞയയ്ക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ എച്ച്എൽഎൽ പോലുള്ള പൊതുമേഖല സ്ഥാപനങ്ങൾ കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ മെഡിക്കൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ നൽകുന്നത് ശ്രദ്ധേയമായതാണ് ആലപ്പുഴ കേന്ദ്രം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യവെ മന്ത്രി ശ്രീ ജി.സുധാകരൻ പറഞ്ഞു.

മരുന്നുകൾക്കും മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾക്കും അമിതമായ വില ഈടാക്കുന്നത് ചർച്ചാവിഷയമാകുന്ന ഇന്ന് ഈ മേഖലയിൽ എച്ച്എൽഎൽ നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകൾ മെഡിക്കൽ മേഖലയിൽ കാലമായ മാറ്റങ്ങൾക്കിടയാക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ആലപ്പുഴ ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ ജി.വേണുഗോപാൽ അധ്യക്ഷം വഹിച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ ടെക്നിക്കൽ ആൻഡ് ഓപ്പറേഷൻസ് ഡയറക്ടർ ഇ.എ സുബ്രഹ്മണ്യം, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ.എൻ.ശ്രീദേവി തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

മരുന്നുകൾ, ഡിസ്പോസിബിളുകൾ, സ്റ്റേനുകൾ, പേസ്മേക്കറുകൾ തുടങ്ങിയ മെഡിക്കൽ-സർജിക്കൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ പത്തു മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ വിലക്കുറവിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസ് നൽകുന്നത്. ഇതേ ഇളവുകളോടെയാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് ലെൻസുകളും ഫ്രെയിമുകളും വിൽക്കുന്നത്.

എച്ച്എൽഎൽ ഫാർമസി ആൻഡ് സർജിക്കൽസിന്റെ ആദ്യ കേന്ദ്രം തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിലാണ് തുടങ്ങിയത്. ഇതിനുപിന്നാലെ പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രി, എറണാകുളം, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, കണ്ണൂർ, വടകര ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ ശാഖകൾ തുടങ്ങി. എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് തിരുവനന്തപുരം റീജനൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓഫ്താൽമോളജിയിലാണ് ആദ്യം തുടങ്ങിയത്.



# കളിയല്ല, കാഴ്ച!!!



എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ്, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനിണങ്ങുന്ന പ്രമുഖ ബ്രാൻഡുകളുടെ ഫ്രെയിമുകളും ലെൻസുകളും, മരുന്നുകളും വിപണിയിലേയ്ക്കൊരു

**40% വരെ വിലക്കുറവിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു.**

എല്ലാ പ്രവൃത്തിദിനങ്ങളിലും (9.30 am to 8.00 pm) സേവനം.  
കേന്ദ്ര പൊതുമേഖല സ്ഥാപനമായ എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ സംരംഭം



ഗവൺമെന്റ് കണ്ണാശുപത്രി, തിരുവനന്തപുരം 695035, ഫോൺ 0471 2306966  
ഗീതാജ്ജലി ആശുപത്രി, വഴുതക്കാട്, തിരുവനന്തപുരം 695014, ഫോൺ 0471 2336010

## വെൻഡിഗോ വികസന പാതയിൽ

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ 12 വെൻഡിഗോ മെഷീനുകൾ സ്ഥാപിച്ചു



തിരുവനന്തപുരം നഗരത്തെ സ്ത്രീസൗഹൃദമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ മെഡിക്കൽകോളേജിൽ സ്ഥാപിച്ച നാപ്കിൻ വെൻഡിംഗ് മെഷീൻ, ഇൻസിനേറ്റർ എന്നിവയുടെ ഉദ്ഘാടനം മേയർ വികെ പ്രശാന്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം നഗരത്തിൽ സ്ത്രീകൾ ഒത്തുചേരുന്ന ഇടം സ്ത്രീസൗഹൃദ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ജനകീയാസൂത്രണ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാണ് പദ്ധതി പ്രാവർത്തികമാക്കിയത്. നഗരത്തിലെ പ്രധാന കേന്ദ്രങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും 145 നാപ്കിൻ വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽകോളേജിലെ വിവിധ വാർഡുകളിലും ഹോസ്റ്റലുകളിലുമായി 12 നാപ്കിൻ വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകൾ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന വെൻഡിഗോ മെഷീനുകളുടെ ജനപ്രീതി നാൽക്ക് നാൽ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. രാജ്യമെമ്പാടും 6161 വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകളാണ് സ്ഥാപിച്ചു. താഴെ പറയുന്നതപോലെയാണ് വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകളുടെ പ്രവർത്തന രീതി. ആദ്യം പ്രൈഡക്ട് 1 അല്ലെങ്കിൽ പ്രൈഡക്ട് 2 ബട്ടൻ അമർത്തുക. അപ്പോൾ ബീപ് ശബ്ദം കേൾക്കും. ശേഷം പത്തു രൂപയുടെ കോയിൻ നിക്ഷേപിക്കുക (പത്തുരൂപയുടെ ഒറ്റ കോയിനായോ അഞ്ച് രണ്ട് രൂപയുടെ കോയിനായോ നിക്ഷേപിക്കാം). മെഷീനിന്റെ വാതിൽ ഉയർത്തി നാപ്കിൻ പാക്കറ്റ് എടുക്കുക. പത്ത് രൂപക്ക് മൂന്ന് പാഡുകളുടെ ഒരു പാക്കറ്റ് ലഭിക്കും. രാജ്യമെമ്പാടും 6161 വെൻഡിഗോ മെഷീനുകളാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഇതു വരെ സ്ഥാപിച്ചത്.

# വിപ്ലവകരമായ മാറ്റവുമായി ഷീപാഡ് പദ്ധതി

രാജ്യത്തെ 355 മില്യൺ സ്ത്രീകളിൽ വെറും 12 ശതമാനം മാത്രമാണ് ആർത്തവസമയങ്ങളിൽ സാനിറ്ററി പാഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ആഗോള മാർക്കറ്റിംഗ് വിഭാഗമായ എസി നെൽസൺ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ പറയുന്നു. 12നും 18നും ഇടയിലുള്ള പെൺകുട്ടികളിൽ 23 ശതമാനം പെൺകുട്ടികളും ആർത്തവകാലയളവിൽ പഠനകേന്ദ്രങ്ങളിലേക്കുവന്നിട്ടില്ലെന്നും സർവ്വേ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ശരാശരി മാസത്തിൽ അഞ്ച് ദിവസമെങ്കിലുമുള്ള പഠനദിവസങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് ഇങ്ങനെ നഷ്ടപ്പെടുന്നുവെന്നാണ് സർവ്വേ ഫലം. ഗുണമേന്മയുള്ള സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകളുടെ അഭാവമാണ് ഇപ്രകാരമുള്ള അവസ്ഥക്ക് കാരണമെന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.

ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡും സംസ്ഥാന വനിത വികസനകോർപ്പറേഷനും കേരളസർക്കാരിന്റെ സഹായത്തോടെ ഷീപാഡ് പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നത്. 2017 നവംബർ 08ന് ആരംഭിച്ച പദ്ധതിയിലൂടെ ആറ് മുതൽ പ്ലസ് ടു വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ കനകല പാക്ടറിയിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ഉന്നതഗുണമേന്മയുള്ള പാഡുകളാണ് വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലും പദ്ധതി എത്തും.

സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ പ്രകൃതിദത്തമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനുള്ള ഇൻസിനേറ്ററുകളും ഷീപാഡ് പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി സ്കൂളുകളിൽ ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഒരുപോലെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ബോധവൽക്കരണ ബുക്ക്ലെറ്റും വിതരണം ചെയ്തു. സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ആഘോഷത്തോടെ എന്ന പേരിലുള്ള ബുക്ക്ലെറ്റിൽ ആർത്തവമെന്താണെന്നും ആർത്തവകാലത്തെ ശുചിത്വമെന്താണെന്നും വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ആർത്തവകാലയളവിലെ പെൺകുട്ടികളുടെ പ്രയാസങ്ങൾ ആൺകുട്ടികൾക്കു കൂടി ബോധ്യപ്പെടാനാണ് അവർക്ക് ബുക്ക്ലെറ്റ് വിതരണം ചെയ്തത്.

തിരുവനന്തപുരം ഒറ്റശേഖരമംഗലം ഹയർസെക്കണ്ടറി സ്കൂളിലാണ്

ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങ് നടന്നത്. സംസ്ഥാന ആരോഗ്യമന്ത്രി ശ്രീമതി കൈകെ ഷൈലജ ടീച്ചർ പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് സൗജന്യമായി സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ നൽകുന്ന രാജ്യത്തെ ആദ്യ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറിയെന്ന് മന്ത്രി പറഞ്ഞു. കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക മാനിസകാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കാൻ ഈ പദ്ധതി ക്കാവുമെന്ന് ശൈലജ ടീച്ചർ കൂട്ടിച്ചേർത്തു. സ്കൂളിലേക്കുള്ള ഇൻസിനേറ്റർ മന്ത്രി പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീമതി വി ശശികലക്ക് കൈമാറി.

ബോധവൽക്കരണ ബുക്ക്ലെറ്റിന്റെ പ്രകാരം സ്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് എച്ച്എൽഎൽ മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ ടി രാജശ്വരൻ നൽകി നിർവ്വഹിച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയറാണ് ബുക്ക്ലെറ്റിന്റെ രൂപകല്പന ചെയ്തത്. വിദ്യാർത്ഥിനികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി സ്കീം റോപ്പും ശ്രീ രാജശ്വരൻ വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് സമ്മാനിച്ചു.

വിവിധ സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ സംസ്ഥാനവനിതാവികസന കോർപ്പറേഷൻ സംസ്ഥാനത്തെ 114 പഞ്ചായത്തുകളിലെ 300 സ്കൂളുകളിലാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

അടുത്ത സാമ്പത്തിക വർഷത്തോടെ സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലും പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുമെന്നും ഇതിനായി 30 കോടി രൂപ പഞ്ചായത്തുകൾക്കായി വകയിരുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നും മന്ത്രി ശ്രീമതി കെ കെ ശൈലജ ടീച്ചർ അറിയിച്ചു.

മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ തന്റെ ഔദ്യോഗിക സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പദ്ധതിയെ കുറിച്ച് എഴുതിയത് പരിപാടിക്ക് വൻ പ്രചാരണത്തിന് ഇടയാക്കി. 'ആർത്തവകാല ശുചിത്വം എല്ലാ പെൺകുട്ടികളുടെയും അവകാശമാണ്. ഈ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനാണ് ഷീപാഡ് പദ്ധതിയിലൂടെ സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നത്.' ഫേസ്ബുക്കിലും ട്വിറ്ററിലും ടെലിഗ്രാമിലും വാട്സ്ആപ്പിലും മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ കുറിപ്പ് വൈറലായി.

## സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ആഘോഷത്തോടെ...

ഷീപാഡ് പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി വിതരണം ചെയ്ത ചെറുപുസ്തകമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ആഘോഷത്തോടെ. കേരള വനിതാവികസന കോർപ്പറേഷന്റെ സഹായത്തോടെ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ രൂപകല്പന ചെയ്തതാണ് ചെറുപുസ്തകം. ചെറുപുസ്തകം ഡിസൈൻ ചെയ്തതും ഉള്ളടക്കം തയ്യാറാക്കിയതും എച്ച്എൽഎല്ലിലെ കോർപ്പറേറ്റ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ വിഭാഗമാണ്. പത്ത് പേജാണ് കൈപുസ്തകത്തിനുള്ളത്. (A6 size) ആർത്തവകാലത്തെ കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരങ്ങളാണ് ചെറുപുസ്തകത്തിലുള്ളത്. ആർത്തവകാല ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, സാനിറ്ററി നാപ്കിന്റെ

ഉപയോഗക്രമം, അതിന്റെ നിർമ്മാർജ്ജന രീതിയും മാർഗ്ഗവും തുടങ്ങിയവ ലളിതമായ ഭാഷയിലാണ് കൈപുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഷീപാഡ് പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലേയും 6-12 ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് പുസ്തകം വിതരണം ചെയ്യും. രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ രാജ്യത്തെ വിവിധ ഭാഷകളിലേക്കും ചെറുപുസ്തകം മാഴിമാറ്റം ചെയ്ത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കാനാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പദ്ധതി.



# ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിലെ നൂതനതകളും, പരിഹാരവും

വിഷ്ണു എസ് വാര്യർ സി എച്ച് ഒ



ഇക്കാലത്ത് വിദ്യാർത്ഥികൾ അധ്യാപകരെ ആദരിക്കുകയോ ബഹുമാനിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പഠിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളോടുപോലും ഭക്തിയോ ബഹുമാനമോ പോലും ഇന്നത്തെ ദുരിപക്ഷ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഇല്ല. പാശ്ചാത്യ സംസ്കാരത്തിന്റെ കടന്ന് വരവിന് ശേഷമാണ് ഇത്തരമൊരു മാറ്റം നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഉണ്ടായത്. പാശ്ചാത്യ ദരണത്തിനെ അനുകൂലിക്കുന്ന ശിപായികളെ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായം. ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷാപഠനപുണ്യം നേടൽ, ഉന്നത സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം എന്നിവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നുവെങ്കിലും മനോവികാസത്തിനും, സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിനും പുറം തിരഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന മനോഭാവമാണ് പൊതുവേയുള്ളത്. സ്വഭാവ രൂപീകരണം ദാരണീയ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു ഘടകമായിരുന്നു. പ്രാചീന ദാരണത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം വീടുകളിൽ നിന്നാരംഭിച്ചിരുന്നു. ആ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായം വിദ്യയന്വേഷിച്ചുത്തുന്നവനിൽ പരിവർത്തനം സൃഷ്ടിച്ചു. സകുചിത ബോധത്തിൽ നിന്നും മനസിനെ വികസിപ്പിച്ച് സമഭാവനയിലധിഷ്ഠിതവും ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹനിർമ്മിതിയും സഹജീവികളോടുള്ള കാരുണ്യവും പ്രകൃതിയോടുള്ള സഹവർത്തിത്വവും ഉറപ്പാക്കിയിരുന്നു. ഇത് അവനെ വിശ്വപുരനായി ഉയർത്തി.

വിവേകവും, വൈകാരിക പക്വതയും ഉണ്ടെങ്കിലേ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർണ്ണമായി എന്നു പറയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. വിദ്യാഭ്യാസമെന്നത് ഉള്ളിലുള്ള പൂർണ്ണതയുടെ ആവിഷ്കാരമാണ്. അത് ജീവന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതത്തെ പുറത്തേക്ക് ആവിഷ്കരിക്കാൻ ഉതകുന്നതാവണം. ഉള്ളിലുള്ള കഴിവുകളെ പുറത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുക എന്നർത്ഥം വരുന്ന എജുക്കാരെ എന്ന ലത്തീൻ പദത്തിൽ നിന്നുമാണ് **Education** എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചത്. ഉള്ളിലുള്ള കഴിവുകളെ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാൻ പ്രചോദനമാകുകയെന്നതാണ് വിദ്യാഭ്യാസം എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇന്ന് എല്ലാവരും വിദ്യാലയങ്ങളിലും സർവകലാശാലകളിലും പോകുന്നു എന്നല്ലാതെ അവരുടെ സ്വഭാവം രൂപീകരണത്തിനായി മാതാപിതാക്കൾ പോലും ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. പഠിക്കണം, ഉയർന്ന ഉദ്യോഗം സാമ്പാദിക്കണം, പണം സാമ്പാദിക്കണം എന്നു മാത്രമാണ് ബഹുദുരിപക്ഷത്തിന്റെയും ചിന്ത. വിദ്യാഭ്യാസം ഇന്ന് കേവലം വിവരശേഖരണം മാത്രമായി മാറി. പുസ്തകം പഠിക്കുന്നതിലൂടെ തങ്ങളുടെ അറിവ് വർദ്ധിച്ചു എന്നു വിചാരിച്ചു അഹങ്കരിക്കുന്നവരാണ് ദുരിപക്ഷവും. അതിനാൽ ഇന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിലൂടെ പുറത്തുവരുന്ന ഒരാളിൽ, അവൻ പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ ആവർത്തിച്ചു പഠിച്ച

കാര്യങ്ങൾ അല്ലാതെ ഒന്നും അവശേഷിക്കുന്നില്ല. അത്തരം വിദ്യാഭ്യാസം ഉപരിപഠനമാണ്. കേവലം പുറമെയുള്ള ഉദ്യോഗങ്ങൾ, അഭ്യാസങ്ങളും, താരതമ്യപഠനങ്ങളും, നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങളും മനസിനെ ഒരു പരിധിക്കപ്പുറത്തേക്ക് പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നില്ല എന്നത് തർക്കമറ്റ കാര്യമാണ്. അതിനാൽ, ഗുണത്തെക്കാളേറെ ഏറെ ദോഷമുള്ള ഒരു സംവിധാനമാണ് ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം. നിഷേധാത്മകമായ ഈ വിദ്യാർജ്ജന പ്രക്രിയയോട് പുത്തൻ ജീവിതശൈലികൂടി ഒത്തുചേർന്നപ്പോൾ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ കച്ചവടവൽക്കരണം വ്യാപകമായി. മനോവികാസം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്നും വ്യതിചലിച്ച വിദ്യാലയങ്ങളിലൂടെ പുറത്തുവരുന്ന പുതിയ തലമുറയിൽ ദേശഭ്രാന്തപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടുന്നതിന്റെയും, തീവ്രവാദപ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യാപകമാവുന്നതിന്റെയും, സമൂഹത്തിൽ അഴിമതിയും, യുവാക്കളുടെ ഇടയിൽ ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം വ്യാപകമാവുന്നതിന്റെയും, പ്രകൃതി ചൂഷണങ്ങൾ വ്യാപകമാവുന്നതിന്റെയും കാരണങ്ങൾ വേറെ തിരയേണ്ടതില്ല. ഈ അവസരത്തിലാണ് മനോവികാസതിലധിഷ്ഠിതമായി മനുഷ്യനെ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്ന വിദ്യാർജ്ജനത്തിൽ ദാരണീയ രീതികളെ പറ്റിയുള്ള ചർച്ചകൾ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത്.

കൊളോണിയൽ കാലഘട്ടത്തിനുശേഷം നാം നമ്മുടെ തനതു ശൈലികളെയും, പാരമ്പര്യത്തെയും മറന്നുകൊണ്ട് പാശ്ചാത്യ ശൈലികളെ അന്ധമായി അനുകരിക്കുകയും, ആ പൈതൃകത്തിന്റെ നല്ല വശങ്ങളായ കൃത്യനിഷ്ഠ, കാര്യക്ഷമത, ദേശസ്നേഹം, അച്ചടക്കം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെ സ്വാംശീകരിച്ചെടുക്കാത്തതുകൊണ്ടും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പുരോഗതിയുടെ കുതിച്ചുചാട്ടം നടക്കാതെ പോയി. ദാരണീയ പൈതൃകം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന മുല്ലപ്പൂക്കൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും, സ്വാംശീകരിച്ചെടുക്കുന്നതിനും സംഭവിച്ച നമ്മുടെ വീഴ്ചകൾ നാം ഗൗരവമായിത്തന്നെ കാണേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം, കൃത്യനിഷ്ഠ, കാര്യക്ഷമത, ദേശസ്നേഹം, അച്ചടക്കം എന്നിവയിലധിഷ്ഠിതമായ പാശ്ചാത്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ നല്ല വശങ്ങളും ശ്രദ്ധ, ബ്രഹ്മചര്യം, ഗുരുഭക്തി, ഈശ്വരവിശ്വാസം, മാതൃഭക്തി, പിതൃഭക്തി, പ്രകൃതിസ്നേഹം തുടങ്ങിയ മനോവികാസപ്രക്രിയയുടേതായ തനതു ദാരണീയ പൈതൃകവും ഒരുപോലെ സമന്വയിപ്പിച്ച് നിലവിലെ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിന് ബദലായി ഒരു ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസനയം രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കാൻ നമ്മുടെ ഭരണകൂടത്തിന് എത്രയും വേഗം കഴിയട്ടെ എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

# ഒരു യാത്ര

മനോജ് ദയാൽ  
പിഎഫ്ഒ

'അമ്മേ, ഇവിടെയെങ്ങും കാണാനില്ല, അമ്മക്കെന്തെങ്കിലും അടയാളം ഓർമ്മയുണ്ടോ?' ഇല്ല, എനിക്കോർമ്മയില്ല, കാലം ഒരുപാടായിരിക്കുന്നു. എല്ലാം മാറിയിരിക്കുന്നു. ശ്മശാനഭൂമിയിൽ എന്ത് അടയാളമാണ് ഞാൻ ഓർമ്മിക്കേണ്ടിയിരുന്നത്? ഞാൻ എന്താണിവിടെ തിരയുന്നത്? നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയ ഒരു പാഴ് സ്വപ്നത്തിന്റെ ബാക്കിയോ? അതോ, കണ്ണിരിൽ കുതിർന്ന കുറേ ഓർമകളോ? കാലം ഇനിയും ഉണക്കാത്ത, ഞാൻ മാത്രം പേറുന്ന കുറേ മുറിവുകൾ മാത്രം ബാക്കി ആയിരിക്കുന്നു. ഞാനെന്നു ചിരിച്ചു. മക്കളും അവരുടെ കുഞ്ഞു മക്കളും എന്നെ വല്ലാത്ത ഒരു ദാവത്തിൽ നോക്കുന്നു. അവരുടെ മുഖത്തു പ്രതിഫലിക്കുന്നത് എന്ത് വികാരമാണെന്നു എനിക്ക് കാണാം. ഭയമാണോ, അതോ? അറിയില്ല... ഒരിളം കാറ്റിന്റെ നേർത്ത വിങ്ങലായി മൗനം വീണ്ടും കടന്നു വന്നു. അസുഖകരമായ ഒരു അസ്വസ്ഥത മെല്ലെ വളരുകയാണ്. വീണ്ടും ആ വേദനിപ്പിക്കുന്ന ചിന്ത എന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് കടന്നു വന്നു. ഞാൻ ഏകാകിയാണോ, അതോ മരിച്ചിട്ടും ശാന്തി കിട്ടാതെ അലയുന്ന ആത്മാക്കൾ ഉറങ്ങുന്ന ഈ ശ്മശാനഭൂമി എങ്കിലും എന്നെ ഓർമ്മിക്കുന്നുണ്ടാകുമോ? അന്നു ചിതറിവീണ കണ്ണുനീർത്തുള്ളികൾ പേറുന്ന ഈ ചുവന്ന ഭൂമിയെങ്കിലും എന്നെ തിരിച്ചറിയാതിരിക്കില്ല, അത് തീർച്ച. എന്റെ മനസിന്റെ തേങ്ങൽ കേട്ടിട്ടെന്നാണെന്ന പോലെ ഒരിളം കാറ്റുവന്നെ കടന്നു പോയി. ശ്മശാന ഭൂമിയിലെ നീലപ്പൂക്കളുടെ ഗന്ധം എന്റെ തലയ്ക്കു ചുറ്റും കറങ്ങുന്നുണ്ട്. ഈ കാറ്റ് എന്നോടെത്തോ പറയാനാഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു എന്റെ മനസ്സു മന്ത്രിക്കുന്നു. ഈ നീലപ്പൂക്കളുടെ ഗന്ധം മാത്രം അന്നും ഇന്നും ഒരേ പോലെ തന്നെയിരിക്കുന്നു.

ചാറ്റൽ മഴ പെയ്തു തുടങ്ങി. ആത്മാക്കൾ കരയുമ്പോഴാണ് മഴ പെയ്യുന്നതു എന്ന് ഞാൻ എവിടെയോ വായിച്ചിട്ടുള്ളത്

എനിക്കോർമ്മ വന്നു. ഈ ഇരുണ്ട ആകാശവും, നനഞ്ഞ ഭൂമിയും, തണുത്ത കാറ്റും എന്നെ ദൂതകാലത്തിന്റെ ഇരുണ്ട ഇടനാഴികളിലേക്കു എന്നെ വലിച്ചു കൊണ്ട് പോകുകയാണെന്ന് തോന്നി. പെരുവഴിയമ്പലത്തിലെ പാമ്പർ ഉപേക്ഷിച്ച ഒരു പൊതിച്ചോറ് പോലെ ആ ദുസ്വപ്നത്തിന്റെ ബാക്കി പത്രങ്ങൾ വീണ്ടും എന്റെ കണ്ണുകളിലേക്കു ഇരച്ചു കയറി തുടങ്ങി. വീണ്ടും ഒരിക്കൽ പോലും ജീവിതത്തിൽ ഓർമിക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കാത്ത, രക്തം പുരണ്ട ആ നീറുന്ന ഓർമ്മകൾ എന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഇരുണ്ട കോണിൽ നിന്ന് മെല്ലെ മെല്ലെ പുറത്തു വരുകയാണ്. അവ എന്നെ നോക്കിയിരിക്കുന്നുമുണ്ട്. എനിക്കോർമ്മയില്ല, അല്ല എനിക്കറിയില്ല ഞാനെപ്പോഴാണ് കാലത്തിന്റെ തണുത്ത കൈകളിലൂടെ പിന്നോട്ട് യാത്ര ചെയ്തതെന്ന്. അന്നും ഇതേ മഴ പെയ്യുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അന്ന് കരഞ്ഞത് ആത്മാക്കളായിരുന്നുവോ എന്ന് എനിക്കറിയില്ല. എന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് പെയ്തിറങ്ങിയ ചുടുനീർകണങ്ങൾക്കു ചുടുചോരയുടെ സ്വാദുണ്ടായിരുന്നു. അന്നും ഈ ശ്മശാനം നിറയെ നീലപ്പൂക്കളുണ്ടായിരുന്നു. അവയ്ക്കു മരണമില്ലത്രേ. ചിരിക്കാൻ മാത്രമറിയാവുന്ന പൂക്കൾ. അന്ന് അവയും ചിരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല. ശ്മശാനത്തിൽ വെച്ച തണുത്തു മരവിച്ച ആ ശവശരീരത്തിനു മുകളിൽ ചിരിക്കാൻ മാത്രമറിയാവുന്ന രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങൾ കളിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ദൈവമാണോ അതോ പ്രകൃതിയാണോ അന്ന് എനിക്കായി കരഞ്ഞതെന്നെനിക്കറിയില്ല. എന്നെ തടവിത്തലോടി കടന്നു പോയ കാറ്റും അന്ന് മുകളനായിരുന്നു. തല കുനിച്ചു സൂര്യനും ഒന്നും മിണ്ടാതെ അസ്തമിച്ചു. ഞാനേകയാണ്. കുടില്ലാതെയലഞ്ഞ

അമ്മക്കിളിയുടെയും പിഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും കഥയുടെ അന്ത്യം അന്നെനിക്കോർമ്മ വന്നില്ല. ചുറ്റും കൂടി നിന്ന് പരിഹാസ ശരങ്ങളുതിർത്ത മനുഷ്യക്കോമരങ്ങളെയും ഞാൻ കണ്ടില്ല. മരക്കാമ്പിലിരുന്നു കൊതിയോടെ താഴെ അനാഥമായി കിടക്കുന്ന ജീവസുറ്റ ആ ശവശരീരത്തെ നോക്കുന്ന ഒരു കഴുകനെ മാത്രം എന്റെ കണ്ണുകൾ കണ്ടു. ആത്മാവിനെ കൊണ്ടുപോകാൻ വന്ന യമകിരന്മാരെയും ഞാൻ കണ്ടില്ല. ഞാൻ സാവിത്രിയല്ല. ചിത്രഗുപ്തന്റെ കണക്കു പുസ്തകത്തിൽ ഒരാൾ കൂടെ, ഇനി എനിക്കാറുണ്ട്? തണുത്തു വിറങ്ങലിച്ചു കിടന്ന എന്റെ പ്രിയന്റെ നിർജീവമായ ആ മുഖത്തു ഒരു വരണ്ട ചിരി ഇപ്പോൾ എനിക്ക് കാണാം. മരിച്ചിട്ടും തേജസ്സു വറ്റാത്ത ആ മുഖം എന്നോടെത്തോ മന്ത്രിക്കുന്നെന്നു തോന്നി. ക്ഷമാപണമാണോ, അതോ എന്നെ ഒറ്റക്കാക്കിയതിന്റെ കുറ്റബോധമോ? വേദന കൊണ്ട് പുളഞ്ഞിരുന്നപ്പോൾ പോലും ആ മുഖത്തു നിന്ന് വിട്ടു മാറാത്ത ആ ചിരി ഇനി ഞാൻ കാണില്ല എന്നോർമ്മിച്ചപ്പോൾ എന്റെ ഉള്ളം പിടഞ്ഞു പോയി.

സന്ധ്യയുടെ മറവിൽ നിന്ന് ആരോ വരുന്നുണ്ട്. വ്യക്തമാകുന്നില്ല. കാലദൂതന്മാരാണോ? ഒരു നിമിഷത്തേക്ക് ഭയന്ന് പോയി. അല്ല പുരോഹിതന്മാരാണ്. അവരുടെ ദംഷ്ട്രകൾ നീണ്ടിരിക്കുന്നു. അവരുടെ നീണ്ട കുപ്പായത്തിനുള്ളിൽ ആത്മാവിനെ ബന്ധിപ്പിക്കാനുള്ള കയറുകളാണ്. അവരുടെ കൈകൾ എന്റെ നേരെ നീണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. അവരുടെ അലറിച്ചിരി എനിക്ക് കേൾക്കാം. ചിത ഒടുങ്ങി കഴിഞ്ഞു. ദർശനവിന് പിന്നാലെ ദാദ്യയും യാത്രയാകണം എന്ന നിയമം പെരുമ്പറ കൊട്ടി അറിയിക്കുകയാണവർ. ആർത്തിയോടെ എന്നെ നോക്കുന്ന തീനാളങ്ങളെ എനിക്ക് കാണാം. അവർ അടുത്ത് വരികയാണ്. എന്നെ ആലിംഗനം ചെയ്യാൻ അവയ്ക്കു കൊതിയാവുകയാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങൾ അപ്പോഴും കളിക്കുകയാണ്. ചിരിക്കാൻ മാത്രമറിയാവുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ. എനിക്ക് ജീവിക്കണം. അവർക്കു വേണ്ടിയെങ്കിലും എനിക്ക് ജീവിക്കണം. ഞാൻ അലറിക്കരയുകയാണ്, പക്ഷെ ശബ്ദം വരുന്നില്ല, ശബ്ദം നെഞ്ചിൽ തടയുകയാണ്. അല്പം മുൻപുവരെ ചിരിച്ചിരുന്ന ആ നീലപ്പൂക്കൾ ഇപ്പോൾ കരയുകയാണെന്നു തോന്നി. പ്രകൃതിയും കരയുകയാണ്. തീനാളങ്ങൾ എന്നെ കൈപിടിച്ച് കൊണ്ട് പോവുകയാണ്. അകലെ, അങ്ങകലെ...

അങ്ങുദൂരെ മുഴങ്ങിയ പള്ളിമണി എന്നെ ഉണർത്തി. മഴ ശക്തി പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞാൻ എവിടെയായിരുന്നു? മക്കൾ എന്നെ നോക്കുന്നുണ്ട്. അവർ അക്ഷമരാണെന്നു തോന്നി. അവരെ എത്തിനു കുറ്റം പറയണം? ഒരു ദ്രാന്തൻ സ്വപ്നത്തിന്റെ ബാക്കിയല്ലേ ഞാനി കാണിക്കുന്നത്? എനിക്കറിയില്ല. മുഴപ്പതു വർഷം മുൻപ് മണ്ണിട്ട് മൂടിയ ആ കുഴിമാടം അന്വേഷിക്കുകയാണ് ഞാൻ ഇന്ന്. തിരിച്ചറിയാൻ ഒരു അടയാളം പോലും ബാക്കി വെച്ചിട്ടില്ല എന്ന സത്യം വേദനയോടെ ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കുഞ്ഞുമക്കൾ കല്ലറകൾക്കു ചുറ്റും ഓടിക്കളിക്കുകയാണ്, അവരുടെ കൈകൾ നിറയെ നീലപ്പൂക്കളും ഉണ്ട്. ഞാനറിയാതെ ചിരിച്ചു പോയി. ഇപ്പോൾ ആത്മാക്കൾ കരയുന്നില്ല, അവർ സന്തോഷിക്കുന്നുണ്ടാകാം.

ഞാൻ ദീർഘമായൊന്നു നിശ്ചിന്തയ്ക്കു. 'അമ്മേ, ഇവിടെ വരൂ.. ഞാൻ കണ്ടുപിടിച്ചു' മുത്തമകന് ശബ്ദം എന്നെ ചിന്തകളിൽ നിന്നുണർത്തി. അങ്ങകലെ ഒരാധിരം കല്ലറകൾക്കപ്പുറത്തു നിന്നും അവൻ വിളിക്കുകയാണ്. മുഖത്തു അമുല്യമായതെന്തോ കണ്ടുപിടിച്ച വിജയിഭാവം. എന്റെ സന്തോഷമാണെന്നും അവരുടെ സന്തോഷം. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ദാഗ്ദ്ധവതിയായ ഒരു അമ്മയാണ് ഞാൻ. എന്റെ മനസ് വീണ്ടും ചിന്തകളിലേക്ക് വഴുതിവീണു. നെഞ്ചിനു കനം കൂടി വരുന്ന പ്രതീതി. കാലുകൾ മരവിച്ച പോലെ. നെഞ്ചിടിപ്പേറി വരുന്നു. ഓരോ നിമിഷവും യുഗങ്ങൾ പോലെ തോന്നുകയാണ്. കല്ലറകളിൽ നിന്ന് ആത്മാക്കൾ എഴുന്നേറ്റു വന്നു ചിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു എനിക്ക് തോന്നി. വീണ്ടും ഒരു കാറ്റു വീശി. കാട്ടെന്തോ എന്നോട് പറഞ്ഞു, എന്താണെന്നു ഞാൻ കേട്ടില്ല.. ആ കല്ലറത്തോട്ടത്തിന്റെ മറ്റേ അറ്റത്തു ഒരു പുതിയ കല്ലറയുടെ പണി നടക്കുകയാണ്. നോക്കാൻ തോന്നിയില്ല. ആത്മാവിന് മരണമില്ലത്രേ. ദേഹി വേർപിരിയുന്നതോടു കൂടെ ദേഹം മണ്ണോടു ചേരുന്നു. ആത്മവണിയുന്ന ഉടുപ്പാണ് ദേഹം. ഒരു നിമിഷനേരം ഞാൻ ചിന്തകളിൽ വിലയിച്ചു പോയി. പറയാനറിയാത്ത ഒരു നൊമ്പരം എന്നെ പൊതിയുന്നുണ്ട്. ഓരോ ചുവടു വെയ്പ്പും എന്നെ പിന്നോക്കം കൊണ്ട് പോകുന്ന പോലെ.

പൊട്ടിച്ചൊളിഞ്ഞു മണ്ണോടു പറ്റിയ ഒരു കല്ലറക്കു മുൻപിൽ ഞാൻ നിന്നു. കാട്ടുചെടികളെല്ലാം പഠിച്ചു മാറി, പൂക്കൾ കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുന്ന തിരക്കിലാണ് മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും. പായൽ പിടിച്ചു മാഞ്ഞുപോയെങ്കിലും, മുകളിൽ കോറിയിട്ട ആ പേര് അവ്യക്തമായി വായിക്കാം. എന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് ഒരു തുള്ളി കണ്ണീർ ഇട്ടു വീണു. കണ്ണിൻ കാഴ്ച മങ്ങുന്നത് പോലെ തോന്നിത്തുടങ്ങി. മുഴപ്പതു വർഷം ഉള്ളിൽ കൊണ്ട് നടന്ന വിഷമവും സങ്കടവും ഉറവയായി ഒഴുകിത്തുടങ്ങി. ഓരോ നിമിഷവും ഞാൻ ഒരായിരം വാക്കുകൾ പറയുകയാണ്. മനസ് ശൂന്യമായിത്തുടങ്ങി. എങ്കിലും ഹൃദയം നിറയുകയാണ്. എനിക്ക് കാണാം, ഒരുമിച്ചു ജീവിച്ച അനേകംപുലയായ ആ നിമിഷങ്ങൾ.. അവ എന്റെ കണ്ണുനീലിലൂടെ ഓടിക്കളിക്കുകയാണ്. എനിക്ക് പരിഭവമില്ല. എന്നും സ്നേഹിച്ചിട്ടേ ഉള്ളു തൻ. ഞാൻ മക്കളുടെ നേരെ നോക്കി. അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ വ്യക്തമായും ഭയം ഞാൻ കണ്ടു. അവരുടെ മുഖത്തെ ചിരി മാഞ്ഞു പോയിരുന്നു. ഞാൻ അവരെനോക്കി ചിരിച്ചു. എന്റെ മനസ് നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞിരുന്നു. കൊച്ചുമകൻ കൊണ്ട് വന്ന ഒരുപിടി നീലപ്പൂക്കൾ ഞാനാ കല്ലറയിൽ അർപ്പിച്ചു. അദ്ദേഹം ചിരിക്കുകയാണെന്നു തോന്നി. ഞാനാ ചിരി വ്യക്തമായും കേട്ടു. അദ്ദേഹം അടുത്തു നിൽക്കുകയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണിൽ നനവുറുന്ന ആ സ്നേഹം ഞാൻ കണ്ടു. ഞാൻ കണ്ണുകളടച്ചു. മനസ് ശൂന്യമായതു പോലെ തോന്നി. ഞാൻ പറക്കുകയാണ്. താഴേക്ക് വീണു തുടങ്ങിയ എന്റെ ശരീരം മകന്റെ കൈകൾ പിടിക്കുന്നത് ഞാനറിഞ്ഞു.

# ശരിയായ കാഴ്ച ന്യായമായ വിലയ്ക്ക്

40%

വില  
കിഴിവ്

എച്ച്എൽഎൽ ഒപ്റ്റിക്കൽസ്, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനിണങ്ങുന്ന പ്രമുഖ ബ്രാൻഡുകളുടെ ഫ്രെയിമുകളും ലെൻസുകളും, മരുന്നുകളും വിപണി വിലയേക്കാൾ 40% വരെ വിലക്കുറവിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു.



കേന്ദ്ര പൊതുമേഖല സ്ഥാപനമായ എച്ച് എൽ എൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡിന്റെ സംരംഭം  
എല്ലാ പ്രവൃത്തിദിനങ്ങളിലും (9.30 am to 8.00 pm) സേവനം.

## പുതുമയിലേക്കുള്ള മനുഷ്യ പ്രയാണം

അനീൽകുമാർ കെ കെ  
മാനേജർ (സ്പേസ്)

ഈ ലോകം അതായതു നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ഈ ഭൂമിയുടെ ആയുസ് ഇനി എത്ര കാലം ഉണ്ട് എന്ന് നമുക്ക് തീരുമാനിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു അവസ്ഥയാണിപ്പോൾ ഒരു ആസ്റ്ററോയ്ഡ് (Asteroid) ഭൂമിയിൽ പതിച്ചാൽ തീരുന്നതേ ഉള്ളൂ, ഭൂമിയിലെ സകല ജീവജാലങ്ങളുടെയും ജീവിതം. അല്ലെങ്കിൽ നോർത്ത് കൊറിയ (NorthKorea) തന്റെ ഹൈഡ്രജൻ അണു ബോംബ് പ്രയോഗിച്ചാലും മതി. എങ്ങനെ പോയാലും ഭൂമിയുടെ ആയുസ് പരിമിതമാണ് എന്ന് നമുക്ക് അനുമാനിക്കാം. പക്ഷെ, എനിട്ടും മനുഷ്യരുടെ കിടമത്സരവും നാശോന്മുഖമായ പ്രകൃതിയുടെ നശീകരണവും കുറയ്ക്കുന്നുണ്ടോ? ഇവിടെ ആണ് ക്രിയാത്മക ഒരു ഇടപെടൽ ബുദ്ധിയുള്ള ഏതൊരു മനുഷ്യന്റെയും കടമയാണ്. ബുദ്ധിപൂർവമായ ഇടപെടൽ പ്രയോജന രഹിതമായ നിശ്ശബ്ദതയേക്കാൾ എത്രയോ ഭേദമാണ്.

നമുക്കൊരു പ്രകൃതിയെ ഉള്ളൂ, ഈ പ്രകൃതി നമ്മുടെ സോളാർ സിസ്റ്റത്തിനും (സൂര്യൻ കേന്ദ്രീകൃതമായ Solar System-Dw) ആകാശ ഗംഗയ്ക്കും (Milky Way) അതിനപ്പുറത്തുള്ള ഹൈവൻലി ബോഡീസും (Heavenly Bodies-Dw) കൂടിച്ചേരുന്ന Universe തമ്മിലും അതിന്റെ നിലനില്പിലും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. മുൻപറഞ്ഞ ഈ വസ്തുതകൾക്ക് ഏതിനെകിലും സംഭവിക്കുന്ന തകർച്ച, നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ നാശവും വിശിഷ്ടാ മനുഷ്യരുടെയും സകല ഫോണ ട് ഫ്ലോറായുടെയും (Flora & Fauna) നാശമായിരിക്കും.

മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ എഫോർട്ട്സും ഇത് നേടിയെടുക്കാനായിരിക്കും. ഏതു മനുഷ്യന്റെയും എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും അടിത്തറ ഈ പ്രിസിപ്പിൾ ആണ് കൂടികൊള്ളുന്നത്. ആയതു കൊണ്ട് ഇത് മോശമാണ് എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നില്ല. മനുഷ്യ കുലത്തിന്റെ എല്ലാ വളർച്ചയ്ക്കും ഇതാണ് കാരണം.

ഞാൻ പറഞ്ഞു വരുന്നത് മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവം മോശമാണ് എന്നല്ല പകരം പരിതസ്ഥികളെ അതിജീവിക്കാൻ മനുഷ്യന് ലഭിച്ച ഒരു പ്രത്യേകതയാണിത്.

മനുഷ്യന്റെ ഓരോ സ്വഭാവത്തിനും പിന്നിൽ ഓരോ മനുഷോന്മുക്തം ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട് അതിനുചിലമനുഷോന്മുക്തത്വങ്ങൾ മനസിലാക്കിയാൽ മതി. ഇങ്ങനെ ഓരോ മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിനും പിന്നിലുള്ള ഇനിയും എത്രയോ മനുഷോന്മുക്തപരമായും, സാമൂഹികവുമായും ശാസ്ത്രീയപരവുമായ കണ്ടെത്തലുകളുണ്ടായിട്ടുണ്ട് നമുക്കു നേട്ടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ കൂടുതൽ കണ്ടെത്തുന്നത് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻ്റലിജൻസ് (Artificial Intelligence) എന്ന ശാസ്ത്ര ശാഖയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാകും.

മനുഷ്യന് സമമായി ചിന്തിക്കുകയും വരും വരായ്കകൾ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ ബുദ്ധിയ്ക്കു പഠിയ്ക്കുന്ന പേരാണ് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻ്റലിജൻസ് (Artificial Intelligence (AI)).

ഇന്നത്തെ ടെക്നോളജി (Technology) വച്ച് ഈ കഴിവ് പൂർണ്ണമായി ആർജ്ജിക്കാൻ ഇനിയും കുറെ അധികം വർഷം ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിയർപ്പൊഴുക്കേണ്ടി വരും തീർച്ച. കാരണം ഇന്നത്തെ ടെക്നോളജി അതിനു മാത്രം വളർന്നിട്ടില്ല, ഇനിയും ഒരു അമ്പതു വർഷം വേണ്ടി വരും മനുഷ്യന് സമമായി ഏകദേശം ചിന്തിക്കാൻ പാകമായ ഒരു യന്ത്ര മനുഷ്യനെ നിർമ്മിക്കാൻ.

ടെക്നോളജിയുടെ സാധ്യത അനന്തമാണ് പക്ഷെ മനുഷ്യരുടെ ടെക്നോളോജിക്കൽ ആയ വളർച്ച ഒരു ചെറിയ മരത്തിന്റെ അത്രയേ വരൂ. ഇത് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ വളർച്ചയുടെ തോത് വളരെ വളരെ കുറവാണ് ഇനിയും ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കാൻ ഉണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ മനുഷ്യരുടെ നിസഹായത മനസിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

# മതിലുകൾ

ശ്രീജിത്ത് എസ് വി  
പ്രൈമറി പിആർഒ, പിഎഫ്ടി

അന്ന് കണ്ണത്താമുരം ഓടിനടന്ന്  
തൊട്ടുകളിച്ചും ഒളിച്ചുകളിച്ചും വീടിന്റെ  
പിൻവാതിലിലൂടെ ദാഹം തീർത്തും  
നടന്നൊരുകാലം.....  
ഇന്ന്, മാനംമുട്ടി നിൽക്കുന്ന  
അതിർത്തികൾ...  
ഈ മതിലുകൾ...  
എവിടെയോ എപ്പോഴോ നിന്റെ സ്നേഹം  
കുറഞ്ഞു വരികയും അയൽപക്കം എന്നതിലേക്ക്  
നീപോലും അറിയാതെ ചുരുങ്ങിയ നാളുകൾ.  
എന്റെ അതിരുകടന്ന സൗഹൃദം നിന്നിലെ  
അഭിമാനത്തിന് ക്ഷതം വരുത്തിയോ?  
അരവണയും നോമ്പുകഞ്ഞിയും പകിട്ടി  
നാളുകൾ ഇന്ന് കയ്പേറിയോ?  
നിന്റെ വീടിന് ചുറ്റും കുറ്റൻ കോട്ട പണിതോളൂ  
കുട്ടുകാരാ,  
പക്ഷേ ഞാൻ വിചാരിക്കും മുന്നേ  
മനസിന്റെ വാതിലുകൾ ചാടിക്കടന്ന് നീ  
എന്നോടൊപ്പം വേണം, എന്നും...



# വാത്സല്യ പദ്ധതി

എ പി പ്രസന്നകുമാർ, പിഎഫ്ടി

സഹജീവികൾ കഷ്ടത അനുഭവിക്കുമ്പോൾ അവരെ സഹായിക്കാൻ തോന്നുന്നതാണ് മനുഷ്യത്വം. സഹായം ഒറ്റക്കും കുട്ടായും ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. എന്നാൽ കുട്ടായി ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വ്യവസ്ഥാപിതവും കുടുതൽ ഫലപ്രാപ്തിയിലുമെത്തുന്നു. ചെയ്യുന്ന സത്പ്രവൃത്തി മൂന്നാമതൊരാളെ അറിയിക്കാത്തവരാണ് അധികവും. ഇത്തരം വ്യക്തികളുടെ കുട്ടായ്മയുടെ ഫലമായാണ് സന്നദ്ധസംഘങ്ങൾ പിറവിയെടുക്കുന്നത്. അത്തരം ഒരു കുട്ടായ്മയുടെ ഫലമായാണ് എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയറിലെ ജീവനക്കാരുടെ കുട്ടായ്മയിലൂടെ ഉടലെടുത്ത വാത്സല്യ പദ്ധതി. മാനസികമായി പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്നവരെ സഹായിക്കലാണ് പദ്ധതിയുടെ മുഖ്യലക്ഷ്യം. പേരൂർക്കട ഊളമ്പാറ മാനസികരോഗ കേന്ദ്രത്തിലെ അന്തേവാസികൾക്ക് പ്രദാതദക്ഷണം നൽകിക്കൊണ്ട് 2000ത്തിലാണ് കുട്ടായ്മയുടെ തുടക്കം. മാനസികരോഗകേന്ദ്രത്തിലെ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങി വരുന്നവർക്കായി കേന്ദ്രത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ബ്രഡ്ചേക്കിംഗ് യൂണിറ്റ് സ്ഥാപിച്ചു. അന്തേവാസികൾക്ക് വസ്ത്രം ശേഖരിച്ച് നൽകുന്ന സംവിധാനം, ഓണസദ്യ എന്നിവയ്ക്കും തുടക്കമായി. നിലവിൽ സമീപത്തെ സ്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനോപകരണങ്ങൾ വിതരണം, മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് ഓണക്കോടി വിതരണം തുടങ്ങിയവയും നടക്കുന്നുണ്ട്. പേരൂർക്കട യൂണിറ്റ് ചീഫ് ശ്രീ വി കുട്ടപ്പൻ പിള്ള (പ്രസിഡന്റ്), എ രാജേന്ദ്രൻ (സെക്രട്ടറി), പി ശ്രീകുമാർ (ട്രഷറർ), ജെജിഎം, കെ അനീൽകുമാർ തുടങ്ങിയവരാണ് ഭരണസമിതിയംഗങ്ങൾ.

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.



വിസ്മയമർ

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.



# നിവർന്ന് നിൽക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്താം

മലയാളത്തിന്റെ അഭിമാനം വാനോളം ഉയർത്തിയ കായികപ്രതിഭ. തുടർച്ചയായി മൂന്ന് ഒളിമ്പിക്സിൽ രാജ്യത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു. പി.ടി ഉഷക്കും ഷൈനി വിൽസണും ശേഷം ഒളിമ്പിക്സിൽ സെമിഫൈനലിലെത്തിയ ഇന്ത്യൻ അത്ലറ്റ്. കലയത്തും കുഴി മാത്യുസ് ബീനാമോൾ എന്ന കെഎം ബീനാമോളുടെ പേരിനൊപ്പം ചേർത്ത് വെക്കാൻ പിന്നെയുമുണ്ട് വിശേഷണങ്ങൾ. 1996, 2000, 2004 വർഷങ്ങളിലെ ഒളിമ്പിക്സുകളിലാണ് ബീനാമോൾ ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ചത്. 2000ത്തിലേയും 2002ലേയും ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ മൂന്ന് സ്വർണം നേടിയ ഈ പ്രതിഭക്ക് 2000ത്തിൽ രാജ്യം അർജ്ജുന പുരസ്കാരം നൽകി ആദരിച്ചു. 2004ൽ പത്മശ്രീ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി പുരസ്കാരങ്ങൾ. ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യൻ റെയിൽവേയിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥയായ കെ എം ബീനാമോളുമായി എച്ച്എൽ എല്ലിലെ കണ്ടന്റ് റെറ്റർ ജെ കെ അൻസാർ സംസാരിക്കുന്നു.

**? സ്കൂളുകളിലേക്കുള്ള നടവഴികളാണ് ഒളിമ്പിക്സിന് പ്രചോദനമായതെന്ന് താങ്കൾ പലപ്പോഴും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വിശദീകരിക്കാമോ**

= ഇടുക്കിയിലെ കൊമ്പിടിത്താൽ എന്ന സ്ഥലത്താണ് ഞാൻ ജനിച്ചതും വളർന്നതും. എൻറെ വീടും സ്കൂളും തമ്മിൽ അഞ്ച് കിലോമീറ്റർ വ്യത്യാസമുണ്ട്. എല്ലാം മലമ്പ്രദേശമാണ്. ആ യാത്രയാണ് എന്റെ വിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ആ വഴിയിൽ ഒരു കിലോമീറ്ററോളം മല മാത്രമായിരുന്നു. ആ മല രാവിലെ ഇറങ്ങുകയും വൈകിട്ട് കയറുകയും ചെയ്യണം.

**? ചേട്ടനെ പരിശീലനം കണ്ടാണ് കളത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിയതെന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എത്രത്തോളമായിരുന്നു ആ സ്വാധീനം**

= വളരെയധികം അത് സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാറത്തോട് സെന്റ് ജോർജ് സ്കൂളിലെ കായികയാപകർ രാജുപോൾ സാറും ചിന്നമ്മ ടീച്ചറുമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ കോതമംഗലം സെന്റ് ജോർജിലെ കായികയാപകനാണ് അദ്ദേഹം. സാറിന്റെ ആദ്യത്തെ പോസ്റ്റിംഗ് ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിലായിരുന്നു. കുറേ കുട്ടികളെ തെരഞ്ഞെടുത്ത് സാർ പരിശീലിപ്പിച്ചിരുന്നു. അതിൽ എന്റെ ചേട്ടനുമുണ്ടായിരുന്നു.

സ്കൂളിൽ നിന്നും ഞാൻ തിരിച്ചുപോകുന്നത് ചേട്ടനോടൊപ്പമായിരുന്നു. അപ്പോൾ ചേട്ടൻ വരുന്നതു വരെ വരാന്തിൽ നിന്ന് ഞാൻ കണ്ടാണ് നിൽക്കുമായിരുന്നു. അത് കണ്ടാണ് സർ കളത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അങ്ങനെ വീട്ടുകാരുടെ അനുമതിയോടെ ഞാനും പരിശീലനത്തിന് ഇറങ്ങി.

**? തുടർച്ചയായി മൂന്ന് ഒളിമ്പിക്സ്, ഏഷ്യാഡിലെ മെഡലുകൾ രാജ്യത്തിന് വേണ്ടി അഭിമാനകരമായ നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ അങ്ങനെ സ്വന്തമാക്കിയ നേട്ടങ്ങൾക്ക് കൈയും പത്തുമൊറ്റ്. കുട്ടിക്കാലത്തെ പരിശീലനവും ദിനചര്യയും ഓർത്തെടുക്കാമോ**

= ശരിക്കും കുട്ടിക്കാലവും ഹൈറേഞ്ചിലാണ്. എന്റെ അപ്പച്ചനും അമ്മച്ചിയും പാലായിൽ നിന്നും കുടിയേറിയ കർഷകരായിരുന്നു. അവരുടെ അധ്വാനമാണ് ഞങ്ങൾ കണ്ടുവളർന്നത്. ഒരു ക്രസ്തീയ കുടുംബത്തിലാണ് ഞാൻ വളർന്നത്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നു. പ്രഭാത പ്രാർഥന നടത്തുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം തരുന്നു. പത്തും പതിനഞ്ചും പണിക്കാർക്ക് ആവശ്യമുള്ള ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനു ശേഷം പണിക്കാരോടൊപ്പം അവരും പണിക്കിറങ്ങുന്നു. അങ്ങനെ കണ്ട് വളർന്ന കർഷകുടുംബമാണ് എന്റേത്.



ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും ആ ചിട്ടയായ പരിശീലനം എന്നിലുണ്ടായിരുന്നു.

**? ചിട്ടയായ പരിശീലനം, കടുത്ത നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കുടിച്ചേർന്നപ്പോഴാണ് ഒരു ഒളിമ്പ്യൻ പിറക്കുന്നത്**

=എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും വീട്ടിൽ ചിട്ടയുണ്ടായിരുന്നു. മാതാപിതാഗുരു ഇതായിരുന്നു തത്വം. കായികാധ്യാപികർ പറഞ്ഞു തന്ന കാര്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉൾക്കൊണ്ടാണ് ജീവിച്ചത്. അധ്യാപകരെ ബഹുമാനിക്കണമെന്നാണ് അപ്പനും അമ്മയും പഠിപ്പിച്ചത്. ആ ശീലമാണ് ഞാൻ പിന്തുടർന്നത്

**? ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചിരുന്നോ**

=ഞാൻ നേരത്തെ പറഞ്ഞല്ലോ. എന്റെ പറമ്പിൽ തന്നെ എല്ലാം കിട്ടുമായിരുന്നു. കപ്പയും ചേന, ചേമ്പ് എല്ലാം. പിന്നെ നല്ല മീനോ പോത്തിറച്ചിയോ കുട്ടി കഴിക്കും. ഇന്നത്തെ പോലെ ബന്നും ബ്രഡു മൊന്നുമല്ല. എല്ലാം പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണമായിരുന്നു കുട്ടിക്കാലത്ത്. ഇപ്പോൾ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയുണ്ട്. ഓരോ സമയത്തും അതിന് അനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണക്രമമാണ്.

**? ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കൂടുതലായി കാണുന്നതും ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ താളം തെറ്റലുകളാണ്**

=ശരിയാണ്. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും കൃഷി ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ എന്റെ നാട്ടിൽ തന്നെ മിക്കവാറും എല്ലാ കൃഷിയും ഉപേക്ഷിച്ചു. ഇപ്പോൾ എല്ലാ വിഷമാണ്. അന്തരീക്ഷത്തിലും.

**? വ്യായമത്തിൽ ശ്രദ്ധ എങ്ങനെയാണ്**

=രാവിലെ നാല് മണിക്ക് എഴുന്നേൽക്കും. കുറച്ച് സമയം പ്രാർഥിക്കും. അത് കഴിഞ്ഞ് ഓടാൻ പോവും. നാലഞ്ച് കിലോമീറ്റർ നിത്യവും ഓടും. തിരികെ എത്തി പിള്ളേരുടെയും ഭർത്താവിന്റെയും കാര്യം നോക്കണം.

**? ഭർത്താവിന് കായികരംഗത്ത് താൽപര്യമുണ്ടോ**

=ഭർത്താവ് നിത്യവും രാവിലെ എനിക്ക് മുമ്പേ ഓടാൻ തുടങ്ങും.

സംസ്ഥാനത്ത് നടക്കുന്ന ഒട്ടുമിക്ക മാരത്തോണിലും അദ്ദേഹം പങ്കെടുക്കും. അടുത്തിടെ കൊച്ചിയിൽ നടന്ന മാരത്തോണിലും സജീവ സാന്നിധ്യമായിരുന്നു

**? യോഗപരിശീലനം പ്രത്യേകിച്ച് ഉണ്ടോ**

=യോഗ അങ്ങനെ പ്രത്യേകിച്ച് ഇല്ല. ഈ വ്യായമത്തിൽ തന്നെ അതിലുള്ള മിക്കവാറും എല്ലാം കിട്ടും. ഓട്ടം കഴിഞ്ഞുള്ള വ്യായമത്തിൽ അതും ഉൾപ്പെടും.

**? പുതുതലമുറക്ക് എന്ത് ഉപദേശമാണ് ഉള്ളത്**

=മുമ്പത്തേക്കാളും ഒരുപാട് സൗകര്യങ്ങളാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. പ്രത്യേകിച്ചും ദേശീയ തെയിംസിന് ശേഷം. മാതാപിതാക്കളും താൽപര്യം കാണിക്കണം. പഠനം കൊണ്ട് മാത്രം ജോലി കിട്ടണമെന്നില്ല. സ്പോർട്സ് അസോസിയേഷനും സർക്കാറും സഹകരിച്ച് മുന്നോട്ട് വരണം. അപ്പോൾ കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ഒളിമ്പിക്സിലേക്ക് എത്തും. സ്വയം അധ്യാനമാണ് നേട്ടത്തിന് പ്രധാനം. ചിട്ടയായ ജീവിതവും അനിവാര്യം.

**? തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് സമയമില്ല എന്നാണ് പലരുടെയും പരാതി.**

=ഫേസ്ബുക്ക്, വാട്സ്ആപ്പ് ഇവയൊക്കെ നമ്മുടെ സമയത്തെ കൂടുതലായി കൊല്ലുകയാണ്. ആവശ്യത്തിന് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക. ഇതിൽ വലിയ നന്മയുണ്ടെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല. നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞ മനുഷ്യന്മാരാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. ആരും നിവർന്ന് നിൽക്കുന്നത് പോലും ഞാൻ കാണുന്നില്ല. സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്ന് പല അറിവുകളും കിട്ടുന്നു. പക്ഷേ അത് അറിവിനായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ആവശ്യമില്ലാത്ത ഉപയോഗം നിർത്തണം. അപ്പോൾ സമയം കിട്ടും. നമുക്ക് ചിരിക്കാൻ പോലും ഇപ്പോൾ സമയമില്ല. നമുക്ക് വേണമെങ്കിൽ സമയം കണ്ടെത്താം. വീട്ടിന്റെ അകത്തകിലും നടക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം.



# ഉറക്കത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

## അനുശ്രീ മന്നാട്ടിൽ

ജേർണലിസ്റ്റ് ട്രെയിനി

ആരോഗ്യത്തോടെയുള്ള ജീവിതം നിലനിർത്താൻ ഉറക്കത്തിന്റെ പങ്ക് ചെറുതൊന്നുമല്ല . മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഉണർവ് ലഭിക്കണമെങ്കിൽ യഥാ സമയത്തുള്ള ഉറക്കം വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഉറക്കക്കുറവ് ചിന്തശേഷിയെ മാത്രമല്ല പഠനത്തെയും ജോലിചെയ്യാനുള്ള ഉന്മേഷത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി കുറയ്ക്കുകയും അമിതവണ്ണം വേക്കുന്നതും ഉറക്കക്കുറവ് ബാധിക്കുന്ന മറ്റു ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

തുടർച്ചയായുള്ള ഉറക്കക്കുറവ് ഹൃദ്രോഗത്തിനും, രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും, ഡയബറ്റിസിനും കാരണമാകുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ് കാരണം മൈക്രോസ്ലീപ് പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങളും ഇന്ന് നമുക്കിടയിൽ സർവസാധാരണമാണ്. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനാവാതെ വരുന്ന ഉറക്കത്തിനെയാണ് മൈക്രോ സ്ലീപ് എന്ന് പറയുന്നത്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വിശ്രമം മാത്രമാണ് പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം. ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മയും മാനസിക വിഭ്രാന്തിയും പരിപൂർണ്ണമായ ഉറക്കത്തിന്റെ അഭാവത്തിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

പ്രായം കൂടുംതോറും ഉറക്കത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വന്നുകൊണ്ടേ ഇരിക്കും.നവജാത ശിശുവിന് 16 മുതൽ 20 മണിക്കൂർ വരെയും ഒരു വയസു മുതൽ നാല് വയസു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 10 മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെയുള്ള ഉറക്കവും നിർബന്ധമാണ്. യുവാക്കൾക്ക് ഒമ്പതു മണിക്കൂറും പ്രായമായവർക്ക് ഏഴ് മുതൽ എട്ടു മണിക്കൂർ വരെയുമുള്ള ഉറക്കവും നിർബന്ധമാണ്.

ഉറക്കമില്ലായ്മ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇന്ന് നിത്യ സംഭവമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിനും ഒരു പങ്കുണ്ട്. പോഷകം അടങ്ങിയ ആഹാരം നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ സഹായകമാകും. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു തൊട്ടു മുമ്പായി ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ ഒഴുവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അമിത ഭക്ഷണം ഉറക്കക്കുറവിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്.

ക്രമത്തോടെയുള്ള ഭക്ഷണ രീതിയും നല്ല ഉറക്കവും ശീലമാക്കിയാൽ ആരോഗ്യത്തോടെയുള്ള ജീവിതം സ്വന്തമാക്കാം.



# തിരിച്ചറിയാം കരുതിയിരിക്കാം

ജെ കെ അൻസാർ സബ് എഡിറ്റർ / കണ്ടൻ്റ് റൈറ്റർ

സംസ്ഥാനത്ത് കഴിഞ്ഞ ഒരുവർഷത്തിനിടെ വിവിധ തരം പനി ബാധിച്ച് മരിച്ചത് 422 പേർ. 22.81 ലക്ഷം പേരാണ് ഇക്കാലയളവിൽ വിവിധ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ചികിത്സ തേടിയത്.ആരോഗ്യമന്ത്രി ശ്രീമതി കെ.കെ ശൈലജ നിയമസഭയിൽ ശ്രീ. എൻ ഷംസുദ്ദീൻ എംഎൽഎയുടെ ചോദ്യത്തിന് രേഖാമൂലം നൽകിയ മറുപടിയിലാണ് ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. പകർച്ചപ്പനികൾ എക്കാലത്തും എല്ലാ സമൂഹത്തിനും വെല്ലുവിളിയാണ്. സർക്കാർ രാപകൽ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തിയതിന്റെ ഫലമയാണ് പകർച്ചപ്പനികൾ ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും നിയന്ത്രിക്കാനായത്. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ പട്ടികയിൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് പകർച്ചപ്പനികളുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ളവയിലെ ചില രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് ഈ ലേഖനത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

**ഡെങ്കിപ്പനി (Dengue fever)** ബ്രേക്ക് ബോൺ ഫീവർ എന്ന പേരിലും ഡെങ്കിപ്പനി അറിയപ്പെടുന്നു. ഈഡിസ്(aedes) ജനുസിലെ ഈജിപ്തി(മലപ്പുഴശേ), അൽബോപിക്ടസ് (albopictus) എന്നീ പെൺകൊതുക്കുകൾ പരത്തുന്ന ഡെങ്കി വൈറസ് കാരണമായുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണിത്. 1906ലാണ് ഡെങ്കിപ്പനി ഈഡിസ് കൊതുക് പരത്തുന്ന രോഗമെന്ന് കണ്ടെത്തിത്. രോഗബാധയുള്ള ഒരു ഈഡിസ് കൊതുക്

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളെ കടിക്കുമ്പോൾ കൊതുക്കിന്റെ ഉമിനീരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക് രോഗാണു പടരുന്നു. രോഗാണു ബാധയുള്ള ഒരു മനുഷ്യനെ രോഗാണു ബാധയില്ലാത്ത ഒരു കൊതുക് കടിക്കുമ്പോൾ കൊതുക്കിലേക്കും രോഗാണു പ്രവേശിക്കുന്നു. രണ്ട് തരത്തിലുള്ള ഡെങ്കിപ്പനിയുണ്ട്. ക്ലാസിക്കൽ ഡെങ്കി (ടെട്1) ആണ് ആദ്യത്തേത്. രണ്ടാമത്തേത് ഹെമറിജിക് ഡെങ്കിപ്പനി (ടെട്2) ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാവുന്ന ഗുരുതരമായ പനിയാണ് ഇത്. രക്തപരിശോധനയിലൂടെയാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്.

**ചിക്കുൻഗുനിയ (Chikungunya)** ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയ ഈ രോഗം ആഫ്രിക്കയിലാണ് ഉടലെടുത്തത്. പ്രാണികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വൈറസിനെ പരത്തുന്നത് ഈഡിസ് കൊതുക്കുകളാണ്. ആഫ്രിക്കയിലെ സാഹിലി ദാക്ഷയിൽ ചിക്കുൻഗുനിയ എന്നതിനർത്ഥം വളയുക എന്നാണ്. മനുഷ്യരെ പിന്തുടർന്ന് കടിക്കുന്നതിനാൽ ഇവയെ പുലിക്കൊതുക് എന്നും വിളിക്കുന്നുണ്ട്. 1952ൽ ടാൻസാനിയയിലാണ് ആദ്യമായി രോഗം കണ്ടെത്തിയത്. 2006 അവസാനത്തോടെ ദക്ഷിണേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കേരളത്തിൽ ഈ രോഗം പടർന്നു. വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ ഇടയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇവ പെരുകുന്നു. കറുത്ത നിറവും വെളുത്ത വരകളും പൊട്ടുകളും

ചിക്കുൻഗുനിയ പരത്തുന്ന കൊതുക്കുകളിൽ കാണുന്ന പ്രത്യേകതകളാണ്. രക്തപരിശോധന നടത്തിയാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്. എലിസ ടെസ്റ്റാണ് നടത്തുന്നത്.

**പക്ഷിപ്പനി (Avian flu, Bird flu, H5N1)** പക്ഷികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന രോഗമാണിത്. പക്ഷികളെ ബാധിക്കുന്ന വൈറസിൽ നിന്നുമാണ് രോഗം പടരുന്നത്. പക്ഷികളുടെ വിസർജ്ജത്തിലൂടെയും ശരീരദ്രവങ്ങൾ വഴി വായുവിലൂടെയുമാണ് പടരുന്നത്. മനുഷ്യരിലും പന്നിയിലും ജ്യരമുണ്ടാകുന്ന ഓർത്തോമിക്സോവൈറസുകളിൽ ചിലത് ഘടനാവ്യത്യാസം വരുത്തി പക്ഷികളിലും ജീവിക്കാൻ കഴിവ് നേടിയതാണ് പക്ഷികളിൽ ഈ രോഗം വരാൻ കാരണം. രോഗം വന്ന പക്ഷികൾ കൂട്ടത്തോടെ ചത്തുപോകും. 2003ൽ ഏഷ്യയാകെ ദീതി വിതക്കാൻ ഈ രോഗത്തിനായി. സാധാരണ പനി, തലവേദന, ശരീരവേദന, മുക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, കഫ കെട്ട്, മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള കഫം, ശ്വാസംമുട്ടൽ തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഗർഭിണിക്ക് രോഗമുണ്ടായാൽ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ച മുരടിക്കാനോ വൈകല്യമുണ്ടാവാനോ സാധ്യതയുണ്ട്. ദേഹത്ത് മുറിവുള്ളപ്പോൾ പക്ഷിമൂത്രാദികളുമായുള്ള ഇടപഴകൽ ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗം. രോഗം പിടിപ്പെട്ട പക്ഷികളെ ചുട്ടുകൊല്ലുകയാണ് വേണ്ടത്. രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത പ്രദേശത്തിന് ഒരു കിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിലുള്ള എല്ലാ പക്ഷികളെയും കൊന്നെടുക്കണമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത പ്രദേശത്തിന്റെ പത്തുകിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ നിന്നും മുട്ടയും ഇറച്ചിയും ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് മുൻകരുതലായിരിക്കുമെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. മനുഷ്യന് രോഗം വന്നാൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

**എലിപ്പനി (Leptospirosis)** ലെപ്റ്റോസ്പ്പെറ്റ എന്ന ബാക്ടീരിയ മൂലമാണ് എലിപ്പനി അഥവാ വീൽസ് ഡിസീസ് ഉണ്ടാവുന്നത്. എലി, കാർന്നുതിന്നുന്ന മറ്റു ജീവികൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, കുറുക്കൻ തുടങ്ങിയവയിൽ ഈ രോഗാണു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എലിയുടെ മൂത്രത്താൽ അശുദ്ധമായ ജലം, മണ്ണ്, വൃക്ഷം, ദക്ഷണം തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ രോഗാണു പ്രവേശിക്കുന്നത്. മലിനജലത്തിൽ കുളിക്കുകയോ ചെളിയിലും മറ്റും പണിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ശരാശരി 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. പെട്ടെന്നുള്ള പനി, തലയുടെ മുൻഭാഗങ്ങളിലും കണ്ണുകൾക്ക് ചുറ്റിലും ശക്തമായ വേദന, ഇടുപ്പിലും കണകാലിലുമുള്ള മാംസപേശികളിൽ വേദന, കണ്ണിന് ചുവപ്പ് നിറം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. വൃക്കയെ ബാധിച്ചാൽ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും മൂത്രത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം കാണുകയും ചെയ്യും. കരളിനെ ബാധിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തമാണ് ലക്ഷണം. ലബോറട്ടറി പരിശോധനകളിലൂടെ രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാം.

പാടത്ത് പണിയെടുക്കുന്നവരും മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്നവരും ഇറച്ചിവെട്ട്, കൈതകൃഷി തുടങ്ങിയവയിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരും കയ്യാറകൾ, ബൂട്ട് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കണം. മാലിന്യം വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

**കോളറ (Cholera)** ജലത്തിലൂടെയാണ് കോളറ പകരുന്നത്. നിയന്ത്രണാതീതമായ വയറികളക്കവും ഛർദ്ദിയുമാണ് രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം. ഛർദ്ദിയാതി

സാരം എന്നും കോളറയെ വിളിക്കുന്നു. വിബ്രിയോ കോളറേ എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. സംസ്ഥാനത്ത് ഈയിടെയും (2017 ജൂലൈ - ആഗസ്റ്റ്) രോഗം പടർന്നതായി ആരോഗ്യവകുപ്പ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. പത്തനംതിട്ട, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് ജില്ലകളിലാണ് കോളറ കണ്ടെത്തിയത്.

വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വെള്ളം, ആഹാരം എന്നിവയിലൂടെയാണ് രോഗാണു ശരീരത്തിലെത്തുന്നത്. ശരീരത്തിലെത്തുന്ന അണു കോളറോ കോട്സിൻ എന്ന വിഷവസ്തു ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വിഷവസ്തുവാണ് വയറിലെത്തിന് കാരണം. മനുഷ്യവിസർജ്ജത്തിലൂടെ പുറത്താവുന്ന ഈ ബാക്ടീരിയകൾ കൂടി വെള്ളത്തിൽ കലരുകയും അതിലൂടെ രോഗം പടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈച്ചയും മറ്റും ഈ രോഗം പടർത്തുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളെ ഉണിക്കുറുകൾ കൊണ്ട് തീർത്തും അവശനാകാനും മരണം വരെ സംഭവിക്കാനും ഈ രോഗം വഴിയൊരുകക്കും.

നാവിനും ചുണ്ടിനുമുണ്ടാകുന്ന വരൾച്ച, കണ്ണുകൾ താഴ്ന്നു പോവുക, ബോധക്ഷയം തുടങ്ങിയവ രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതര ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വയറിലൂടെ രോഗലക്ഷണമായതിനാൽ പ്രധാന ചികിത്സ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ലവണ - ജലാംശങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കുകയാണ്. ഒആർഎസ് ലായിനി വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കാവുന്ന പഞ്ചസാര, ഉപ്പുലായിനി, കഞ്ഞിവെള്ളം ഇവ നൽകാം. രോഗം നിയന്ത്രണാതീതമാണെന്ന് കാണുകയാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റി തെരമ്പിൽ കൂടി ലായിനി കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ രോഗം നിയന്ത്രണാതീതമാകേണ്ടതാണ്.

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുകയാണ് രോഗം വരാതിരിക്കാനുള്ള പ്രധാനമാർഗ്ഗം. വിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷവും ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും കൈകൾ സോപ്പിച്ച് കഴുകുന്നത് പതിവാക്കണം.

**മഞ്ഞപ്പനി (Yellow Fever)**

ആഫ്രിക്കയിൽ കുറഞ്ഞുകൂടി നിന്ന് കൊതുകുകൾക്ക് വഴി മനുഷ്യലിലേക്ക് ബാധിച്ചുവെന്ന് കരുതുന്ന രോഗമാണ് മഞ്ഞപ്പനി. വൈറസാണ് കാരണം. പ്രതിവർഷം പതിനായിരത്തോളം പേർ ഈ രോഗബാധിച്ചു മരണമടയുന്നുവെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്ക്. തെക്കയമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിലാണ് പ്രധാനമായും ഈ രോഗം പടരുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതേ സമയം ഇതര രാജ്യങ്ങളിൽ രോഗം പടരുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ

കൊച്ചിയടക്കമുള്ള അന്താരാഷ്ട്ര വിമാനത്താവളങ്ങളിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രത്യേകം കൗൺസിൽ തുറന്ന് വിദേശത്ത് നിന്ന് വരുന്ന വരെ നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.

അടുത്തിടെ 2015 നവംബർ ഒൻപതിനാണ് കൊച്ചി അന്താരാഷ്ട്ര വിമാനത്താവളത്തിൽ കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ സഹായത്തോടെ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ക്യാറന്റൈൻ സ്റ്റേഷൻ തുറന്നത്. രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇവിടെയെത്തുന്നവർ വാക്സിനേഷൻ എടുത്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ എടുപ്പിക്കാനും എടുത്തവരെ നിരീക്ഷിക്കാനുമാണ് കേന്ദ്രം തുറന്നത്.

സാധാരണ രീതിയിൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കണ്ടുവരുന്ന പകർച്ചപ്പനികളാണിവ. ഇവ കൂടാതെ ചരിത്രത്തിൽ ഭീതി വിതച്ച നിരവധി വ്യാധികൾ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാവുന്ന അവസ്ഥയിലുണ്ട്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ശക്തമായ ഇടപെടൽ മൂലം താൽക്കാലിക നിയന്ത്രണത്തിലിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളാണ് അവ. ഡെൻസിനിയ പെസ്റ്റീസ് അഥവാ ബുബോണിക് പ്ലേഗ് എന്നപേരിലെ റിയപ്പെടുന്ന പ്ലേഗ് അവയിൽ പ്രധാനിയാണ്. എലിച്ചെങ്കുകളാണ് പ്ലേഗിന്റെ രോഗാണു വാഹകർ. ലോകത്തിൽ 20 കോടിയോളം കളെ ഇതുവരെ കൊന്നൊടുക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്ക്. ഏറ്റവും അവസാനം ഭീതി വിതച്ചത് നമ്മുടെ രാജ്യത്താണ്. 1994 സെപ്റ്റംബറിൽ ഗുജറാത്തിലെ സുറത്തിൽ.

കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന രോഗമാണ് മലമ്പനി. ആഫ്രിക്കയിലേയും ഏഷ്യയിലേയും ഉഷ്ണമേഖല പ്രദേശങ്ങളിലാണ് രോഗം ദുരിതം വിതക്കുന്നത്. പ്രതിവർഷം ലോകത്ത് പത്തു ലക്ഷം മുതൽ മുപ്പത് ലക്ഷം വരെ ആളുകൾ മലമ്പനി ബാധിച്ച് മരിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ കൂട്ടനാട് പോലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പകരുന്ന രോഗമാണ് ജപ്പാൻ ജ്വരം. ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസ് വൈറസാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. പക്ഷികളിലും വളർത്തുപന്നികളിലുമാണ് ഈ വൈറസ് കഴിയുന്നത്.

പ്രധാനമായും മനുഷ്യന്റെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളാണ് രോഗം പകരുന്നതിന് കാരണമാവുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതു തന്നെയാണ് പ്രധാനം. മുകളിൽ പരാമർശിച്ചവയിൽ നമുക്കിടയിൽ വ്യാപിക്കുന്ന പലരോഗങ്ങൾക്കും കാരണം ശുചിത്വ കുറവാണ് കാരണം.

*ലോകാരോഗ്യസംഘടന, നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ, സംസ്ഥാന ഹെൽത്ത് ഡയറക്ടറേറ്റ് എന്നിവയുടെ വെബ്സൈറ്റിലെ കണക്കുകളും സംസ്ഥാനത്തെ മാധ്യമങ്ങളിലെ വാർത്തയുമാണ് ലേഖനത്തിന് ആധാരം*

**MOODS DEO**

**SCENT OF THE MAN**



**LINGERS LONGER**

# ചെവിയുടെ സംരക്ഷണം

ഡോ അൻവർ റഷീദ്

സീനിയർ കൺസ്ട്രക്ട് ഇഎൻടി,  
സാമ്പ്യന ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം



മനുഷ്യൻ ലഭിച്ച ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നാണ് കേൾവി. കേൾവിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. പല കാരണങ്ങളാൽ പ്രായപൂർത്തിയാവലിലും കുട്ടികളിലും ഒരേ പോലെ കേൾക്കുവിക്കുറവ് ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതും ചെവിയാണ്. അതിനാൽ ചെവിയുടെ ആരോഗ്യം ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

കുട്ടികളിലെ കേൾവിത്തകരാർ പലപ്പോഴും മുൻകൂട്ടി മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചെന്ന് വരില്ല..

## ചെവിക്കായം

കുടക്കുടെ ചെവി ചൊറിയുന്ന കുട്ടികളിൽ ചെവിക്കായം വന്നു അടയുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ചെവിക്കയത്തിന്റെ ഒരേ ഒരു ലക്ഷണം കേൾവിക്കുറവ് ആകാം. അപൂർവ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചെവി വേദനയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

കുടക്കുടെ ഉണ്ടാവുന്ന ജലദോഷം കാരണമായി ചെവിക്കുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കഫക്കെട്ട് (Secretory Otitis Media) ഇതിൽ വേദന പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറില്ല. പഠനത്തിലോ, ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഉള്ള പിന്നോക്ക അവസ്ഥയാവാം പ്രധാന ലക്ഷണം. ഇത് മാതാപിതാക്കളോ, അധ്യാപകരോ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രമേ തിരിച്ചറിയൂ.

## ചെവിയിൽ പഴുപ്പ്

ജലദോഷത്തിന്റെ അനന്തര ഫലമായാണ് ഇത് പലപ്പോഴും ഉണ്ടാവുന്നത്. മൂക്കിന്റെ പിൻ ഭാഗത്തു നിന്ന് ചെവിയിലേക്കുള്ള ട്യൂബ് വഴിയാണ് പലപ്പോഴും കാതിലേക്ക് അണുബാധ ഉണ്ടാവുന്നത്. മുലപ്പാലിന് പകരം കുപ്പിപ്പാൽ കൊടുക്കുന്ന കുട്ടികളിലാണ് ഇത് സാധാരണയായി കാണുന്നത്. ഒരിക്കൽ അണുബാധ വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ കർണപടത്തിൽ (Tympanic Membrane) സൂക്ഷിരം വീഴുകയും വീണ്ടും വീണ്ടും പഴുപ്പ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർധിക്കുകയും ചെയ്യും.

## ജന്മനായുള്ള കേൾവിക്കുറവ്

ജനിച്ചയുടനെ തന്നെ Oto Acoustic Emission എന്ന് ലളിതമായ ഒരു പരിശോധനവഴി ഇതു കണ്ടു പിടിക്കാം. പ്രാരംഭത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ കേൾവി ശക്തി, സംസാരശേഷി എന്നിവ ഒരിക്കലും വീണ്ടെടുക്കാൻ ആവാത്ത വിധം നഷ്ടപ്പെടും.

## രോഗനിർണ്ണയം

ചെവിക്കുള്ളിൽ രോഗാണുബാധ സംശയിക്കുകയാണെങ്കിൽ പലപ്പോഴും നേരിട്ടുള്ള കർണപട പരിശോധനയിലൂടെ (Otoscopy) മനസ്സിലാക്കാം.

## താഴെ പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ചെവിയിൽ ശക്തമായി അടിക്കാതിരിക്കുക
- ചെവിയിടിച്ച് വീഴുകയോ മറ്റോ ചെയ്താൽ ഉടനെ തന്നെ വിദഗ്ധ ചികിത്സതേടുക
- ജലദോഷം, തുമ്മൽ ഇവ അധികമായാൽ അത് കേൾവിയെ ബാധിക്കുമെന്നതിനാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് തുടക്കത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക
- ചെവിയിൽ മുളൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സ തേടുക തണുത്ത കാറ്റ്, മഴ എന്നിവ ചെവിയെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ ചെവി മറക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും
- വളരെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ചെവിക്കായം നീക്കുന്നതിന് ഇയർബഡ്സോ, തീപ്പെട്ടിക്കൊള്ളിയോ, സേഫ്റ്റി പിന്നോ മറ്റ് വസ്തുക്കളോ ഉപയോഗിക്കരുത്. ചെവിക്കായം അധികമായാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് നീക്കം ചെയ്യണം
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഇയർഡ്രോപ്പ്സുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്
- ചെവിയിൽ അമിതമായി വെള്ളം കയറാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

# ആണൊരുക്കവും ആരോഗ്യവും

മഹേഷ് ജോൺ മാത്യു  
ജേർണലിസ്റ്റ് ട്രെയിനി



**സോ**ഷ്യൽ മീഡിയയും സെൽഫി തരംഗവും ട്രന്റായതിന്റെ ഫലമായി ആണുങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യബോധ വിപ്ലവത്തിന്റെ വീര്യം കൂട്ടിയിരിക്കുകയാണ്. സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പുരുഷന്മാർ ഇന്ന് ഒട്ടും പിന്നിലല്ല. ആണായാലും പെണ്ണായാലും ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം പൂർണ്ണതയോടെ വെളിപ്പെടുമ്പോൾ അതിന് അർഹിക്കുന്ന സംരക്ഷണവും പരിചരണവും ലഭിക്കുമ്പോഴാണ്. സിനിമ ആയിരുന്നു മുൻ ആണുങ്ങളുടെ പാഷൻ അടിസ്ഥാനം. എന്നാൽ ഇന്ന്, അനുകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇപ്പോഴത്തെ തലമുറയ്ക്കു താൽപര്യം സ്വന്തം സ്റ്റൈൽ കണ്ടെത്താനാണ്.

പുഴയിൽ കുളിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് മാസത്തിലൊരിക്കൽ ഹെയർവാഷും മസാജും ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്ന കാര്യമില്ലായിരുന്നു. പുഴവക്കിലെ കരിങ്കല്ലിൽ കാലുരച്ച് ഒന്ന് കഴുകുമ്പോൾ ഡൈസ് സ്കിൻ പ്രശ്നമൊന്നും പരിഹാരം ഉണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഇപ്പോൾ അങ്ങനെയല്ല. ഷവറിലെ കുളി കൊണ്ട് പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കണ്ടെത്താനാവുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. മുഖം കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതുകൊണ്ടുമാത്രമായില്ല. കൈകൾക്കും കാലുകൾക്കുമെല്ലാം മുഖത്തെപ്പോലെ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടതാണെന്നും ഓർക്കണം.

### കൈകളുടെ സംരക്ഷണം

മുഖം കഴുകുന്നതുപോലെ കൈകളും ശ്രദ്ധയോടെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൈകളിൽ പലതരം അഴുക്കുകളും പലതരം അണുക്കളും പറ്റിപ്പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്. അണുനാശിനികളായ സോപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നിത്യവും കഴുകണം, വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം.

### വൃത്തിയുള്ള കാൽപ്പാദങ്ങൾ

കാൽപ്പാദങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിലേക്കുള്ള ചുണ്ടുപടിയാണ്. ആകർഷകമായ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സാക്ഷ്യപത്രമാണ് വൃത്തിയും ദംഗിയുമുള്ള കാൽപ്പാദങ്ങൾ. കാൽപ്പാദങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ കാൽപ്പാദങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് മുഖചർമ്മത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനെന്നപോലെ ശ്രദ്ധ നൽകണം. കാൽപ്പാദങ്ങളും കാൽനഖങ്ങളും ദംഗിയായാകാനും, തൃക്ക് രോഗങ്ങൾ

വരാതിരിക്കാനുമുള്ള മാർഗമാണ് പെഡികുർ. നഖം മുറിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലേക്കിറക്കി വെട്ടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അര ബക്കറ്റ് ഇളംചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ അൽപം ഷാംപു, ഒരു ടി സ്പൂൺ ഉപ്പുപൊടി, ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീര്, പനിനീര് ഇവ ചേർത്ത് പാദങ്ങൾ അതിൽ മുക്കി വയ്ക്കുക. പതിനഞ്ചു മിനിറ്റിനുശേഷം പഴയ ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് നഖങ്ങളുടെ അടിഭാഗവും ഇടകളും വൃത്തിയാക്കുക. ശരീരത്തിലെ മറ്റേത് ഭാഗത്തേക്കുള്ളും വിയർപ്പ് ഗ്രന്ഥികൾ ധാരാളമായിട്ടുള്ളത് കാൽപ്പാദങ്ങളിലാണ്. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ കാൽപ്പാദങ്ങളിൽ ദുർഗന്ധമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ കാൽപ്പാദങ്ങളും വിരലിടുകുകളും നന്നായി തേച്ച് കഴുകണം. ഷുസുകൾ നന്നായി ഉണക്കി പൂട്ട് പൗഡറുകൾ വിതറിയിട്ടു ശേഷമേ ഷൂവിടാവൂ.

### പുരുഷന്മാരുടെ സൗന്ദര്യ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഷേവ് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് മുഖം നന്നായി വൃത്തിയാക്കണം. ഷേവ് ചെയ്തതിന് ശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം നന്നായി കഴുകണം. ഷേവിംഗ് ക്രീം ഉപയോഗിച്ച് ഷേവ് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് മുഖം മസാജ് ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്.
- സൂര്യൻറെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികളിൽ നിന്ന് മുഖം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് മോയ്ചുറൈസിംഗ് ക്രീം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- ശരീരത്തെ നിർജ്ജലീകരണ അവസ്ഥയിലാക്കരുത്. ഇത് ചർമ്മം വരളുന്നതിന് കാരണമാകും. എല്ലാ ദിവസവും രണ്ടോ മൂന്നോ ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.
- വിശ്രമം അത്യാവശ്യമായ കാര്യമാണ്. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് ഏഴ് മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങണം.
- പഞ്ചസാരയും നാരങ്ങയും ചേർന്ന മിശ്രിതം മുഖത്ത് പുരട്ടി മസാജ് ചെയ്യുന്നത് മുഖത്തെ വരണ്ട ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ സൺഗ്ലാസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ണിന് ചുറ്റും കറുപ്പ് നിറം ഉണ്ടാകുന്നതിനെ തടയുന്നു.
- പല ആളുകളും പ്രധാനമായും പറയുന്നൊരു കാര്യമാണ് മുടി കൊഴിച്ചിൽ. ചുട്ടുള്ള എണ്ണ ഉപയോഗിച്ച് ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം തല മസാജ് ചെയ്യുന്നത് മുടി കൊഴിച്ചിലിനെ തടയുന്നു.
- ചുണ്ടുകൾ വരളുന്നതിന് ബട്ടർ തേയ്ക്കാം.

# ചികിത്സാധാരണകളെ മാറ്റിമറിച്ച കാലം

ജെ കെ അൻസാർ  
സബ് എഡിറ്റർ / കണ്ടൻ്റ് റൈറ്റർ



വിസ്മയകരമായ നേട്ടങ്ങൾക്കാണ് കഴിഞ്ഞ വർഷം ആരോഗ്യരംഗം സാക്ഷ്യമായത്. മനുഷ്യനെന്നും ദീതി വിതച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അർബുദത്തിന് വിവിധ രീതിയിലുള്ള ചെലവ് കുറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതി, മനുഷ്യ സ്പർശനം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ യന്ത്രമനുഷ്യനായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ചർമം, ഒരുമിനിട്ട് കൊണ്ട് മുറിവുണക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രത്യേകം പശ, ജനിതകമാറ്റം വരുത്തിയ മനുഷ്യ ശ്രുണം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കൽ, മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്ന മാർക രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുന്ന കോഴിമുട്ട തുടങ്ങിയവ കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസത്തനിടക്ക് ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഗവേഷകർ ലോകത്തിന് മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ച പുതിയ ഗവേഷണഫലങ്ങളാണ്.

ലണ്ടനിലെ കിംഗ്സ്കോളേജും ലണ്ടൻ സ്കൂൾ ഓഫ് ഇക്കണോമിക്സും ചേർന്നാണ് അർബുദരംഗത്തെ കുറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതി ആവിഷ്കരിച്ചത്. 2009നും 2013നും ഇടയിൽ ഇവർ വിവിധ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ചെലവ് കുറഞ്ഞ മരുന്നുകൾ അർബുദ രോഗികളിൽ പരീക്ഷിക്കുകയും അവ വിജയിച്ചതായി കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്തു. 48 പുതിയതും മരുന്നുകളാണ് ഇവർ കണ്ടെത്തിയത്. ചിലമരുന്നുകൾ ഇന്ത്യയടക്കമുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ നിലവിൽ ഉയർന്ന വില കൊടുത്ത് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണ്. ഇവ ചെലവ് കുറച്ച് എങ്ങനെ നിർമ്മിക്കാമെന്ന ഗവേഷണമാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ നടത്തിയത്. മൂന്നര വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഇവ വിപണിയിലെത്തിക്കുമെന്ന് ഒക്ടോബർ ലക്കം ബ്രിട്ടീഷ് മെഡിക്കൽ ജേർണൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.

യന്ത്രമനുഷ്യന് മനുഷ്യചർമ്മത്തിന് സമാനമായ കൈവെച്ച് പിടിപ്പിച്ചാണ് അമേരിക്കയിലെ ഹൂസ്റ്റൺ സർവ്വകലാശാല ശ്രദ്ധനേടിയത്. മനുഷ്യനെ പോലെ ചുട്ടും തണുപ്പും സ്പർശിച്ച് സ്വയം മനസിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലാണ് ഇവയുടെ നിർമ്മാണം. ശാസ്ത്രരംഗത്തെ കുതിപ്പിന് മുതൽകൂട്ടാണ് ഇതിന്റെ കണ്ടുപിടുത്തം. മനുഷ്യന് നേരിട്ട് ചെയ്യാൻ ദയപാടാത്ത പരീക്ഷണങ്ങളിലും മറ്റും ഈ റോബോട്ടിനെ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും.

ഓസ്ട്രേലിയയിലെ സിഡ്നി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും അമേരിക്കയിലെ ഹാർവാർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലേയും ഗവേഷകർ ചേർന്ന് കണ്ടെത്തിയ അതിശയകരമായ കണ്ടെത്തലായിരുന്നു മുറിവുണക്കാനുള്ള പശ. എത്ര വലിയ സർജിക്ക് ശേഷമുള്ള മുറിവുകളെ ഒരുമിനിട്ട് കൊണ്ട് ഉണക്കി ശരീരത്തിനെ പഴയ നിലയിലാക്കാൻ ശേഷിയു

ള്ളതാണ് പുതിയ ഇനം പശ. പുതിയ പശക്ക് ഗവേഷകർ നൽകിയിരിക്കുന്ന പേര് മീട്രോ (MeTro) എന്നാണ്. ശരീരത്തിന് പുറമേയുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകൾക്കാണ് ഇത് പ്രയോജനം ചെയ്യുക. ശസ്ത്രക്രിയ നടന്നു കഴിഞ്ഞ ദാഗത്ത് ഒരു ചെറിയ അടയാളം മാത്രമായിരിക്കും അവശേഷിക്കുക.

ജീൻ എഡിറ്റിംഗ്, മേഖലയിലെ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ കണ്ടെത്തലായിരുന്നു അമേരിക്കയിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞരുടേത്. ജനിതകമാറ്റം വരുത്തിയ മനുഷ്യശ്രുണങ്ങൾ വിജയകരമായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത് ജീൻ എഡിറ്റിംഗ് മേഖലയിൽ ഫലപ്രദമായ കണ്ടെത്തൽ നടത്തയത് അമേരിക്കയിലെ ഹെൽത്ത് ആന്റ് സയൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഗവേഷകരാണ്. ശ്രുണാവസ്ഥയിൽ ഡിഎൻഎയിൽ മാറ്റം വരുത്താമൊയാൽ പാരമ്പര്യമായി പകരുന്ന പല രോഗങ്ങളും തടയാനാകും. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹീമോഫിലിയ, തലാസീമിയ, ഡൗ സിന്ദ്രോം തുടങ്ങി ക്വാൻസർ രോഗങ്ങൾക്ക് വരെ ഈ പരീക്ഷണം ഗുണകരമാണ്. ബ്രിട്ടീഷ് ജേർണലാണ് ഇതുസംബന്ധിച്ച വിവരം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്.

ജപ്പാനിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ ജനിതക എഞ്ചിനീയറിംഗ് വിദ്യ ഉപയോഗിച്ചാണ് കോഴിമുട്ടയെ ഔഷധമാക്കി മാറ്റിയത്. മുട്ടയിലെ പ്രോട്ടീനാണ് ജനിതകമാറ്റം വരുത്തിയിരിക്കുന്നത്. അർബുദം പോലെ ഉയർന്ന ചെലവുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായാണ് ജനിതകമാറ്റം വരുത്തിയ ഈ മുട്ട. ഹൈപ്പർറ്റെൻഷിയയും പ്രതിരോധിക്കാൻ മുട്ടക്ക് കഴിയും. നിലവിൽ അറുപതിനായിരം രൂപയോളമാണ് ഹൈപ്പർറ്റെൻഷിയൻ്റെ ചികിത്സാ ചെലവ്. ഇത് ഗണ്യമായി കുറക്കാൻ ഈ കണ്ടുപിടുത്തം സഹായിക്കും. കുറച്ച് വർഷങ്ങൾ കൂടി കാത്തിരുന്നാൽ ഈ മുട്ട വിപണിയിലെത്തും. ചികിത്സാ ചെലവ് പകുതിയലധികമായി കുറക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.

തെറ്റായ ദഹന വ്യവസ്ഥയാണ് ഡിപ്രഷൻ അഥവാ വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമെന്ന് റഷ്യയിലെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കാംബ്രിഡ്ജിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. വിഷാദരോഗത്തെ മാനിസുകരോഗത്തിന്റെ ഗണത്തിൽ പെടുത്തി മൂഡ് - ബുസ്സിംഗ് അഥവാ മാനസിക നില ഉയർത്താനുള്ള മരുന്നുകളാണ് നിലവിൽ നൽകുന്നത്. ഒരു പനിപോലെ സാധാരണ രോഗം മാത്രമാണെന്നും ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു.

SILVER  
**MOODS**<sup>®</sup>  
CONDOMS

## INTRODUCING MOODS SILVER



GOLD  
**MOODS**<sup>®</sup>  
CONDOMS

*for a  
Royal Experience*



[www.moodsgoldclub.com](http://www.moodsgoldclub.com)