

HLL family

AUGUST 2016

COVER STORY

VISION OF J.P.NADDA: AMRIT REACHES TO A
WIDER POPULATION

Amrit

AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT



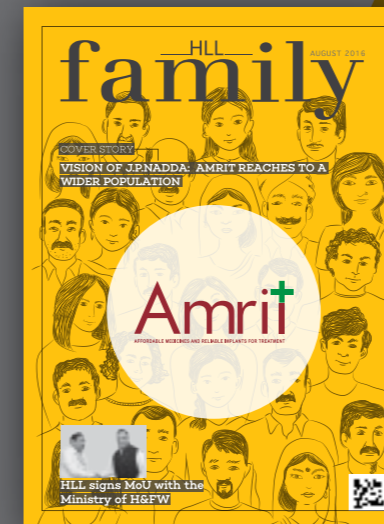
HLL signs MoU with the
Ministry of H&FW





HLL family

Chairman | R.P. Khandelwal, C&MD **Chief Editor** | Rajesh. T. Divakaran
Associate Editor | Sudha Gopinath **Co-ordinating Editor** | Aswathi. A.P
Assistant Editor | Manjary Asok **Editorial Committee** |
 S.M. Unnikrishnan (C&MD's Office), S.N. Sathu (HITES), V. Saraswathi
 Devi (CHO), V. Kuttappan Pillai (PFT), K.V Kamat (KFB), Binu Thomas
 (AFT), Sajeev Joseph (KFC), Anil Kumar. K (AFT&PFT),
 Gopalakrishnan Nair. P(HMA), R.B. Bhosale (KFB), Jinu Raju
 (KFC), Vipin Raj (IFC), **Marketing** | Rajashekhar. S
 J. Devasagayam **Employee Representatives** |
 R. Rajashekharan (PFT), Pradeep. B (AFT) **Office**
Administrator Muralidharan. K **Design** | Sreejith. S.L
Printed by | Fivestar, Ernakulam **Volume** 06
Issue 10 HLL Family August 2016 Edited &
 Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd
 (for free private circulation only)



08 COVERTALK
 AMRIT opens pharmacies at 15 centres countrywide, plans 285 more

12 DEVELOPMENT
 First time in Public Sector Specialty OP clinics at Hindlabs

14 LAUNCH
 Made in India affordable 'Velvet' female condom

16 NEW PROJECT
 HITES constructing 150-Crore Super Specialty block in Alappuzha

22 SPORTS TIME
 MOODS CUP- the maiden football tournament of HLL

115 HLL AROGYAM

CONTENT

HINDLABS

Diagnostic Centre & Specialty Clinic

Opposite Medical College, Thiruvananthapuram



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

▶ OP Clinics lead by eminent doctors

Specialty OP Clinics

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

For More Details :
9400027969, 0471 2443445 / 2443446

24x7 Service



DIAGNOSTIC CENTRE & SPECIALTY CLINIC

Stay Healthy... Stay Happy...

An Initiative of HLL, A Govt. Of India Enterprise

CHAIRMAN'S MESSAGE

“TOGETHER WE CAN”



Dear friends,

On assuming the office of Chairman and Managing Director, let me extend my good wishes and greetings to all members of HLL Family.

At the outset, let me wholeheartedly thank the Ministry of Health & Family Welfare, Govt of India for giving me the opportunity to serve our prestigious organisation which is indeed a great honour. I gratefully accept the same with humility.

Friends, we are now celebrating our Golden Jubilee. We have been growing, rapidly and consistently. In these 50 years of journey, we have been touching lives of millions across globe through various innovative products and services; at the same time staying focussed in our core business of 'reproductive health'. It should be our endeavour to ensure that HLL maintains the same trend and grow further to new heights in the days to come.

Providing best quality products and services at extremely affordable costs has always been our endeavour. All our products and services reflect this core principle. The recent, setting up of AMRIT Pharmacies is one such initiative. It is our pride that we are the implementation partners of AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment), the prestigious project of the Ministry of Health & Family Welfare - offering medicines at highly discounted rates. HLL has been mandated to set up 300 AMRIT outlets in various Central Government Hospitals and Regional Cancer Centres across the country. Within a short span of time, AMRIT has made a huge impact on the general public. I take this opportunity to thank Shri J.P Naddaji, Hon'ble Union Minister of Health & Family Welfare and Shri C.K. Mishraji, Hon'ble Secretary of Health & Family Welfare for entrusting HLL, the implementation of AMRIT, which is a great boon to the public.

In addition to setting up of AMRIT outlets across the country, HLL is also planning to strengthen its position in the healthcare delivery sector. I am extremely happy that our new HINDLABS Diagnostic Centre and Multi Speciality Clinic in Thiruvananthapuram in Kerala has been receiving overwhelming response from different quarters. HINDLABS, HLL Pharmacy and HLL Optical have always been trendsetters in the healthcare delivery

sector by offering best quality and reliable services at extremely affordable costs. We will be opening up more such units all over India in the coming months.

Behind every such successful project, there is a dedicated team. But building great teams isn't something that just happens. It takes meticulous planning and execution to get them right. MOODS Cup, the first-of-its-kind action packed football tournament conducted by HLL in July 2016 envisaged the very spirit of 'team work'. A novel initiative towards promoting our brand 'MOODS', the event created a high-pitched football fever among the employees and it helped further strengthen the bonding among the team members. I take this opportunity to congratulate the organisers, the players and the spectators for making MOODS Cup, a grand success.

We have a legacy – a legacy of credibility. We will be committed to nurture and sustain our 'credibility factor' in all our decisions and actions.

Friends, TOGETHER WE CAN. We should be determined to hand hold each other and work together in realising our dreams and reaching greater heights.

Here once again, I thank all our esteemed stakeholders, associates, financial institutions, employees and most importantly, our loyal customers for their continued support and trust in making HLL a credible brand, globally.

Warm regards,

R.P. Khandelwal
Chairman and Managing Director



Last issue gave a thrilling reading experience

I was so thrilled to read the Golden Jubilee Special Issue of HLL Family. I joined the company in 2013. I felt so proud of being attached to this great organisation after reading the cover story on '50 years of HLL'. Our company has always been evolving, never resting and have always been looking for new developments and innovation to take it further and to make it stand out from the rest. I thank the editorial board of HLL Family for bringing out this historical edition.

Chitra Mole A.C
AsstProject Engineer
(HITES)

Golden jubilee special issue provided interesting glimpse into the past

HLL Family Golden Jubilee Special Issue was the best issue ever. Thanks to the editorial board for featuring some old photographs and old newspaper clippings on the inauguration of our company. It provided an interesting glimpse into the past.

Jinu Raju
Manager
HLL KFC



HLL's contribution towards women and child healthcare highly appreciable

I have been hearing about HLL since childhood, and was too happy to receive the recent issue of HLL Family magazine. I felt elated to hear that HLL is celebrating this year as its Golden Jubilee year. 50 years, is indeed a long time and HLL has been able to make its mark in the healthcare sector remarkably. Being a company, that started its journey from Kerala, it gives me immense pride to know about its growth and expansion. Especially the company's contribution for women and child healthcare & welfare is highly appreciable and applaudable. My sincere wishes to HLL in all future endeavours.

Rakhi Ramesh
Sub Editor
Vanitha (Manorama Publications)

"HLL Family" magazine speaks volumes for the high benchmark in quality that HLL Lifecare has set

I find it a magazine that has much to interest the lay reader as also the specialist in the activities of HLL Lifecare, which has scaled great heights over the past few decades. The layout of the publication is professional and attractive and the fare on offer quite impressive. Besides creative pieces by HLL employees, which is what one would normally expect from such an in-house magazine, the volume before me also has interviews with outsiders and nice photographs, all of which speak volumes for the high benchmark in quality that HLL Lifecare has set for itself. Congratulations to the team that brings out HLL FAMILY.

C. Gouridasan Nair
Associate Editor, The Hindu



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

3.98 lakh patients get affordable drugs through Ministry of Health and Family Welfare's flagship programme

AMRIT

HLL opens pharmacies at 15 centres countrywide, plans 285 more

Nearly four lakh patients have so far benefited from the flagship programme of the Ministry of Health and Family Welfare to provide cardiac, cancer and other drugs at extremely affordable prices through dedicated pharmacies, 15 of which are now operational, with plans to open upto 300 of these nationwide. The Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment (AMRIT) programme was launched by Mr J.P. Nadda, Union Minister of Health and Family Welfare in November 2015 at AIIMS, New Delhi. "We have now 15 AMRIT



outlets across the country. Nearly 2142 drugs (including cardiovascular, cancer, diabetes, stents etc) are being sold through AMRIT at an average discount of more than 63% to patients", he said while inaugurating the three new AMRIT outlets. The three outlets were inaugurated by him through video conferencing at North Eastern Indira Gandhi Regional Institute of Health and Medical Sciences (NEIGRIHMS), Shillong, the Regional Institute of Medical Sciences (RIMS), Imphal and All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) in Jodhpur in the presence of Mr Jitendra Singh, Union Minister of State for Doner.

"The AMRIT clinics have sold drugs worth Rs 38.35 crores as per the MRP. However the costs to the patients through these outlets have only been Rs 14.19 crores. This has resulted in saving of Rs. 24.16 crores out of

pocket expenditure to the patients", Mr Nadda said. "We are extremely proud of the fact that we have been able to support the Ministry in bringing up life-saving medicines to nearly four lakh patients through a dozen outlets in less than a year at one-third of the cost", Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL said.

In addition to the existing 15 outlets, 285 additional outlets will be opened in various central government funded hospitals, PMSSY aided hospitals and District hospitals across different states in India over the next one year. HLL is soon set to open AMRIT Pharmacies at more locations including AIIMS hospitals at Bhopal, Bhubaneswar and Patna, CNCI Kolkata, RCC Agartala, IGIMS Patna and BHU Varanasi.



**HLL signs MoU with the
Ministry of H&FW for the
year 2016-17**

Mr C. K. Mishra, Secretary, Ministry of Health & Family Welfare, Govt of India and Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL, sign an MoU for the year 2016-17 to facilitate and enhance performance levels of Central Public Sector Enterprises in New Delhi on 4 August 2016. HLL has been getting excellent ratings for the past five years. Senior officials from the Ministry and HLL were present during the signing ceremony.

SILVER
MOODS[®]
CONDOMS

**INTRODUCING
MOODS SILVER**





First time in Public Sector Specialty OP clinics at HLL Hindlabs

Bringing high quality healthcare at low costs, HLL launched OP clinics at Hindlabs Diagnostics Centre and Specialty Clinic, opposite Thiruvananthapuram Medical College. Several super speciality OP services come under one umbrella for the first time in the public sector in the capital city of Kerala. Located at the TRIDA Sopanam complex, directly opposite to the Medical College, the OP clinics operate in two shifts from 9am to 1pm and from 4pm to 8pm. The super specialty venture has the top names in the General Medicine, Diabetology, ENT, Gastroenterology, Nephrology, Ophthalmology, Pulmonology, Cardiology, Dermatology, Paediatrics, and Orthopaedic clinics.

Hindlabs's 24-hour laboratory services are made available at 30-60 percent lower rates than private labs. While private labs charge between Rs 45-80 for cholesterol tests, here it is only Rs 31; blood sugar tests at Rs 15, which is nearly half the rate of prevailing market rate, lipid profile and also liver function test each costs Rs 229 as against Rs 320-440 in private labs, thyroid hormone profile test is Rs 210 while other labs bill it at Rs 300-500, HCV RNA_PCR quantitative test is Rs 2,530, while it costs between Rs 3,700- 6,700 outside and ultrasound scan is done for Rs 400, as against Rs 650-700 in private labs. Senior citizen health check up, general health check-up and child health check-up examination packages are available at the Clinic.

Lab results are made available online and through SMS. Lab facilities include X-Ray, ECG, Echo Cardiograph, PFD, Endoscopy, DMD, Ultrasound scan and Halter. Pharmacy facility is another highlight of the Clinic. There is also a home blood collection facility within 5km area of the Medical College premises.

Sunday diabetic clinic

Sunday Diabetic Clinic was also opened at the Hindlabs since July 2016. The Sunday clinic that functions between 10 am to 12 noon provides doctor's consultation and other services, including blood glucose tests, Glycated Haemoglobin (HbA1c) and creatine tests. The package has been affordably priced at Rs 500. Headed by Dr Dinesh Prabhu, the clinic offers screening tests for early detection of diabetes and also offers post diabetic tests for diabetic patients. "Almost 80% of Keralites are either office employees or do business related work, leaving them free only on Sundays. Hindlabs considered the convenience it would bring to patients in starting this initiative," said Mr R.P. Khandelwal, C&MD, HLL.

In Kerala, the rural-urban gap is not very prominent and diabetes can be found commonly in both sections of society. "The development of the IT sector has increased the number of diabetic patients, due to sedentary work styles and irregular eating habits," said Dr Dinesh Prabhu, who formerly headed the first diabetic clinic of Directorate of Health Service, Govt of Kerala. The Sunday clinic is also aimed at this group of professionals.

Almost 90% of diabetic patients are prone to other lifestyle ailments. Timely treatment and change in lifestyle can considerably reduce this risk. According to the survey conducted by International Diabetic Federation, 52% of people living in India are unaware that they are diabetic. The survey also points out that by 2030, the number of diabetic patients in India will increase from the current figure of 6.2 crore to 10 crore.



.....

Union Health Minister Mr J. P.Nadda launches Made in India affordable 'Velvet' female condom

.....

/// A game-changer for women empowerment, says Minister ///

Mr J.P.Nadda, Hon'ble Union Minister for Health and Family Welfare, formally launched India's indigenously developed natural latex-based female condom, seeking to expand the basket of contraceptive choices, reduce unwanted pregnancies and provide quality healthcare products at affordable cost.

Manufactured by HLL under the brand name 'Velvet', the contraceptive was launched in Delhi at the two-day National Family Planning Summit on 06 April 2016. The conclave had 'New Choices, New Horizons' as its theme. "It is all about empowering women. It is the only woman-initiated method of contraception that serves a dual protection — prevention of pregnancy and of HIV/AIDS," Mr Nadda said. "It has the potential to become a game-changer for women through control over their reproductive freedom. It will also go a long way in meeting the unmet contraceptive need and thus check the burgeoning population of the country," he added.

Velvet was pre-qualified by the WHO and the UNFPA (United Nations Population Fund) in March 2016 and HLL is among the four pre-qualified suppliers of female condoms across the globe. Being the most

affordable female condom in the world, it will be the prime supplier of these condoms for the procurements done by the UNFPA. The product has a shelf life of five years. It is similar to the male condom in both efficacy and reliability.

'Velvet' has been developed totally in-house by the scientists of HLL's Corporate R&D Centre at Akkulam, Thiruvananthapuram and produced in a world class manufacturing facility with a capacity of 25 million pieces per year. The facility has certifications such as ISO 9001, ISO 13485, ISO 14001 and ISO 18001. It also has product certifications of the European Union (EU) and South Africa.

HLL introduced the first generation female condoms made of Polyurethane in India in 2006 under the brand name 'Confidom'. The second generation female condoms made with nitrile rubber were distributed from 2008. With its expertise in latex processing, it began developing the most affordable female condom in 2010. The result is the launch of 'Velvet' female condom.



Union Minister visiting the HLL's Hidlabs Diagnostic Centre at Alappuzha Medical College

HITES to construct 150-Crore Super Specialty Block at TD Medical College, Alappuzha

Mr J. P. Nadda, Union Minister of Health and Family Welfare laid the foundation stone of the Rs 150-crore Super Specialty Block for the Government Tirumala Devaswom (TD) Medical College, Alappuzha. HLL Infra Tech Services Ltd (HITES), the subsidiary of HLL, will construct the 14,100 sq m block. The new super specialty block will have 200 in-patient beds and 50 ICU beds. It will be equipped with air-conditioned operation theatres for cardiology, cardiothoracic surgery, neurology, neurosurgery, urology, nephrology, gastroenterology, plastic surgery and endocrinology.

A project under the Pradhan Mantri Swasthya Suraksha Yojana (PMSSY), the five-storeyed building will have state-of-the-art medical facilities like X-Ray, CT scan, MRI, Ultrasound scan, Laboratories and CSSD. The

Kerala government will contribute Rs 30 crore out of Rs 150 crore for the construction of the facility, which is expected to be completed in 18 months.

The Super Specialty Block of Thiruvananthapuram Medical College hospital, the first hospital upgradation project, was built by HLL's Infrastructure Development Division under PMSSY in record time. The function was presided over by Mr V.S. Sivakumar, Kerala State Health Minister. Among those present at the function were Mr K.C. Venugopal, MP, Mr G. Sudhakaran, MLA, Mr Sunil Sharma, PMSSY Joint Secretary, Dr A. Ramla Biwi, Medical Education Director, Dr N. Sreedevi, Alappuzha Medical College Principal and Dr M.Ayyappan, C&MD, HLL.



Director (Finance) R.P.Khandelwal took over as HLL C&MD

Mr R.P. Khandelwal, Director (Finance) has been given the charge of Chairman and Managing Director of HLL.

Mr R.P. Khandelwal, who joined HLL as Director (Finance) in May 2009, has been providing leadership to the company's Corporate Finance division. Prior to joining HLL, he was Director (Finance) at Hindustan Insecticides Ltd. In his chequered career, he also spent 22 years in SAIL, heading its shares department and productively contributing to the company's various segments like Materials Management, Techno-economics, Finance, Board & Company Affairs. He left SAIL as Senior Deputy Director (Finance) in charge of Project Finance & JV Group.

A graduate in chemistry with MBA in Finance from BIT Mesra (Ranchi), Mr Khandelwal is also the Chairman of HBL, HITES, HLFPPPT and LifeSpring Hospitals. He holds the professional qualifications of AICWA, ACS (Associate Company Secretary) and Bachelor in Law. He is a member of Institute of Cost Accountants of India and Institute of Company Secretaries of India. Recognising his contribution as a professional in Cost & Management Accountancy, he was bestowed upon the award for the "Outstanding contribution in profession" by the Institute of Cost Accountants of India (ICAI) in 2012.

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

Mr R.P Khandelwal along with his family. His family include wife Ms Preetima Khandelwal, son Mr Animesh Khandelwal, daughter Anushree Khandelwal and son in law Ankit Khandelwal.



Mr E.A Subramanian appointed as HLL Technical and Operations Director

Central Ministry of Health and Family Welfare has appointed Mr E.A.Subramanian as Director -Technical and Operations of HLL on 01 June 2016.

Backed by 30 years of experience in management services, Mr Subramanian is a chemical engineering graduate from Thrissur Government Engineering College. He previously served as CEO of Chennai-based HLL Biotech Limited and Managing Director of Bengal Chemicals and Pharmaceuticals Limited .

Mr Subramanian's family includes his wife Radha, a Chemical Engineer and daughters Sudipta (Infosys) and Pradipta (Medical Student at Thrissur Government Medical College).



Bill and Melinda Gates Foundation (BMGF) for HLL innovation

Receives Rs 6.43 cr grant

HLL has won a research grant of Rs 6.43 crores from the Bill and Melinda Gates Foundation (BMGF) under the Grand Challenges Explorations (GCE) Phase II award for the novel graphene condom project. The USD 964,240 (approx Rs 6.43 crores) has been awarded for Pilot Scale Production and Clinical Trials of Graphene incorporated Natural Rubber Latex (GNRL) Condoms.

The research team led by Dr. Lakshminarayanan Ragupathy, Scientist at HLL Corporate R&D Centre had successfully completed the first phase of the study, which involved producing the proto-type of graphene - natural rubber latex nanocomposites based condoms for high heat transfer, improved sensitivity and drug delivery as an approach to increase the 'sexual pleasure and the value of condoms'.

This second stage investment will be used for the

scaling up graphene incorporated natural rubber latex condom production. The fund will also be utilised for the incorporation of graphene into NRL latex, quality checking, viral penetration test and stability and clinical trials to test the safety and efficacy. HLL is hoping to launch the graphene condoms across the globe by the end of the phase II.

Dr Lakshminarayanan Ragupathy, the Polymer Scientist who was the principal investigator of this project, had earlier received the GCE fund to develop Poly (Glycerol Sebacate) based condoms in the Grand Challenges Explorations Round 12. The Grand Challenges Explorations, launched by BMGF, seeks to engage more of world's innovators to focus on major scientific challenges that will lead to preventing, treating, and curing diseases of the developing world.



IFC team with the maiden MOODS Cup 2016.

MOODS CUP – ALL KERALA INTER-UNIT FOOTBALL TOURNAMENT MARKED HISTORY

HLL IRAPURAM FACTORY bags the maiden MOODS CUP

MOMU (the condom boy), the Mascot of MOODS Cup



First time in the history, HLL conducted a mega sporting event under the banner **MOODS Cup**, which brought together sports talents among the employees of HLL units in Kerala. The first-of-its-kind action packed football tournament, MOODS Cup was played between the Corporate Head Office, Peroorkada Factory, Akkulam Factory, Kochi Factory and Irapuram Factory at Chandrasekharan Nair stadium in Thiruvananthapuram in July 2016. Irapuram Factory bagged the maiden MOODS Cup 2016.

MOODS Cup envisaged the very essence of team building and working together. A novel initiative towards promoting HLL's brand 'MOODS', the event also aimed at promoting the spirit of football in Kerala. The event was formally inaugurated by Mr Lokanath Behera, State Police Chief & DGP at the Chandrasekharan Nair Stadium on 10 August 2016, where HLL Chairman and Managing Director Mr R.P. Khandelwal unveiled the inaugural MOODS Cup.

Our aim is to improve the quality of professional football in the Indian subcontinent and keep the nation healthier," Mr Khandelwal said. "It will also help in identify new sporting talents from amongst the HLL employees, and promote them at the national level by providing the necessary infrastructure and encouragement."

The teams were divided into two groups I & II by drawing lots; with teams PFT-A, AFT & KFC under Group I and teams PFT-B, CHO & IFC under Group II respectively. The tournament started on 12 August at 6:45 am and the maiden match was played between PFT-A and AFT. The subsequent group matches were played among other teams as per the fixtures. The teams AFT, KFC, CHO & IFC qualified for the semi-finals conducted on 13 August. The final was conducted on 14 August between CHO & IFC with IFC winning the match by 1-0. Team KFC finished as the 2nd runner up by defeating AFT 4-3. Mr Jinto Josephath from Team

CHO was declared as the best player of the tournament. The tournament also aimed at developing a new culture based on the values of building a team, forging relationships with the sports fraternity and working in close coordination with various associations for the promotion of sports. The season II of MOODS Cup plans to rope in other units of HLL.



Team PFT-A



Team CHO, first runner-up



Team PFT-B



Team KFC, second runner-up



Team AFT

.....

Constitution is what binds 1.27 billion Indians together: Padmashri Madhava Menon

.....



Stressing the fact that the Indian Constitution is a dynamic tool that builds the conscience of this nation, Padmashri Prof (Dr) N.R.Madhava Menon talked about how the legal framework of India sustains the concept of 'unity in diversity'. "The Constitution of India is not just a legal document, but a socio- political manifesto of 1.27 billion humans," said the Padma winner.

The legal educator was speaking on 'Idea of India: Constitutional Perspective' at the Silver Jubilee Executive lecture of HLL Management Academy's (HMA) Think Tank Executive Lecture series held every month at HLL Corporate R&D Centre at Akkulam, Thiruvananthapuram. "The Constitution is more than a tool for dispute settlement; it is a document which incorporates all knowledge systems and analyses for safeguarding a peaceful coexistence in diversity," said Prof Menon. "The law is an instrument for social engineering to facilitate maximum justice in society."

Delving on the topics of minority rights, religious freedom, and fundamental duties in the constitution, he explained why the Indian constitution was obliged to provide special reservations for marginalized communities. "Considering the centuries old exploitation and oppression of marginalised and minority communities, the architects of the Constitution provided special provisions for these communities to come up in the social ladder, but with a timeframe," said the pioneer Indian legal educator, who was honored with 'living legend of law' award by the International Bar Association in the year 1994.

While upholding the Indian constitution as very liberal, he said that one cannot conceive the idea of India outside the Constitution. "Constitution provides equal opportunities for all irrespective of caste, race, sex and religion," he said. Our country is characterized by enormous diversity, multitude of languages and religions. "We need to respect and preserve this essential unity,

this "Indianess", he added.

HLL's monthly Think Tank programme is designed to provide best exposure to HLL employees on different aspects of life.

You can watch the 'Think Tank' Silver Jubilee Lecture given by Mr Madhava Menon on HLL's official Youtube Channel- <https://www.youtube.com/channel/hll>



.....

HLL upholds commitment towards blood donation on World Blood Donor's Day

.....

Reiterating the message of donating blood on World Blood Donor's Day, Mr V.K. Prasanth, Hon'ble Mayor, Thiruvananthapuram feted the 'Donate Blood' campaign, a life-saving initiative by HLL and Citizens India Foundation on 14 June 2016 as part of World Blood Donor's Day at HLL Peroorkada Factory.

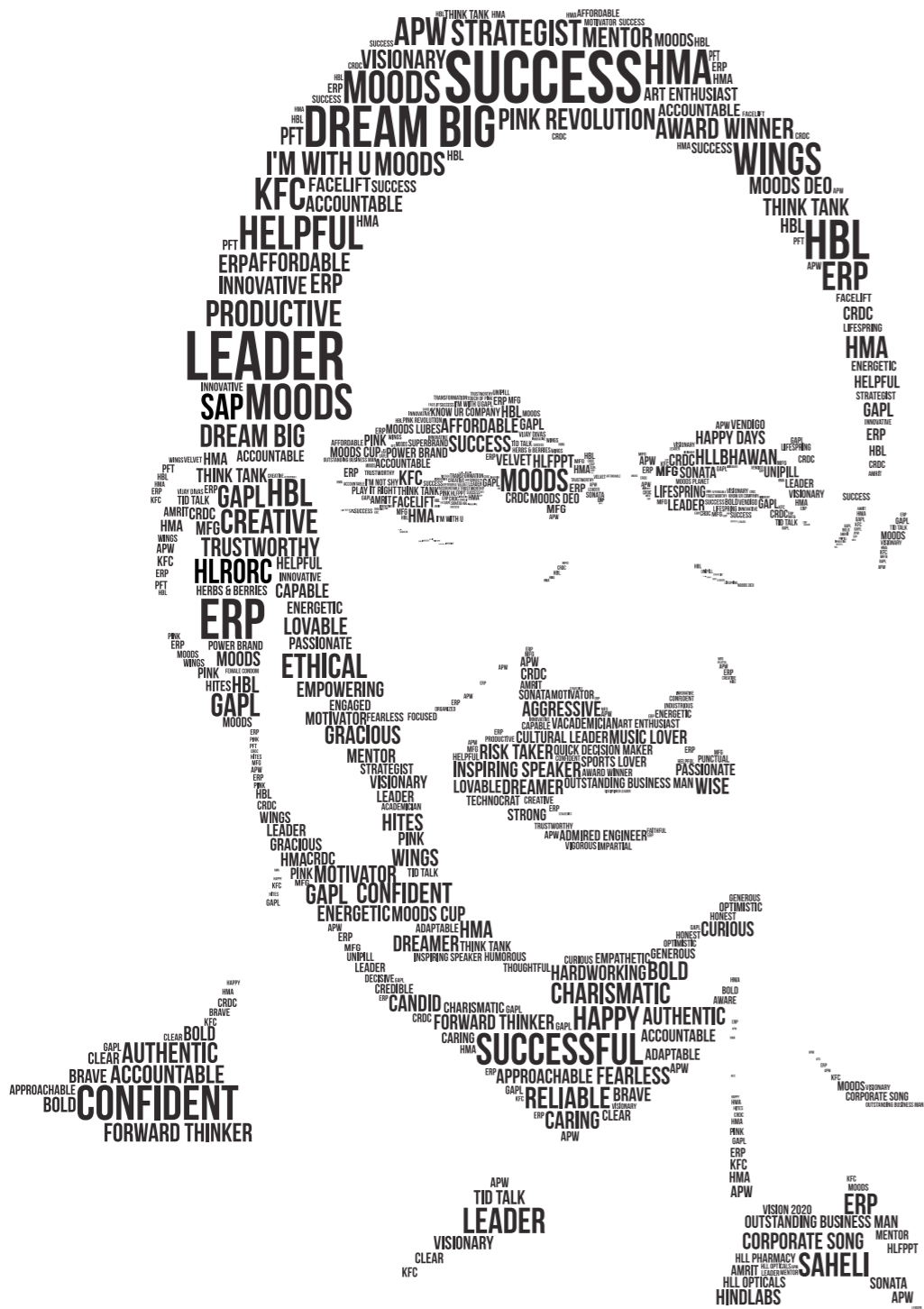
Other than employees of HLL, more than 100 students from various professional colleges including Government Polytechnic College, Thiruvananthapuram, Mohandas College of Engineering and Mar Baselios College participated in the campaign where Thiruvananthapuram Medical College and Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram facilitated collection of blood. The Mayor stressed the importance of eradicating misconceptions surrounding blood donation. "Blood donation is a completely risk free act of life-saving. Awareness should be spread on the benefits of blood donation," Mr Prasanth said.

Former Principal Secretary to the Prime Minister Mr T.K.A.Nair, founder trustee of Citizens India Foundation, expressed his gratitude to the students, who

have come forward to promote the campaign.

"Blood donation is an act of compassion and humanism and it should be devoid of profit motives," said Mr T.K.A. Nair, who added that it was highly encouraging to see the youth be so proactive in this effort to save lives. "HLL has been among the pioneers in blood bag production in the country with the company's Akkulam unit manufacturing around 12.5 million blood bags a year," said Dr Babu Thomas, Director (Marketing), HLL. Today HLL enjoys a market share of nearly 40% for blood bags in India.

Dr Anupriya of Thiruvananthapuram Medical College and Mr E.A. Subramanian, Director (Technical and Operations), HLL were present at the function while honours were conferred on the students and faculty members of the participating educational institutions for their whole hearted involvement.



Dr M.Ayyappan retires as CMD after steering HLL past several milestones

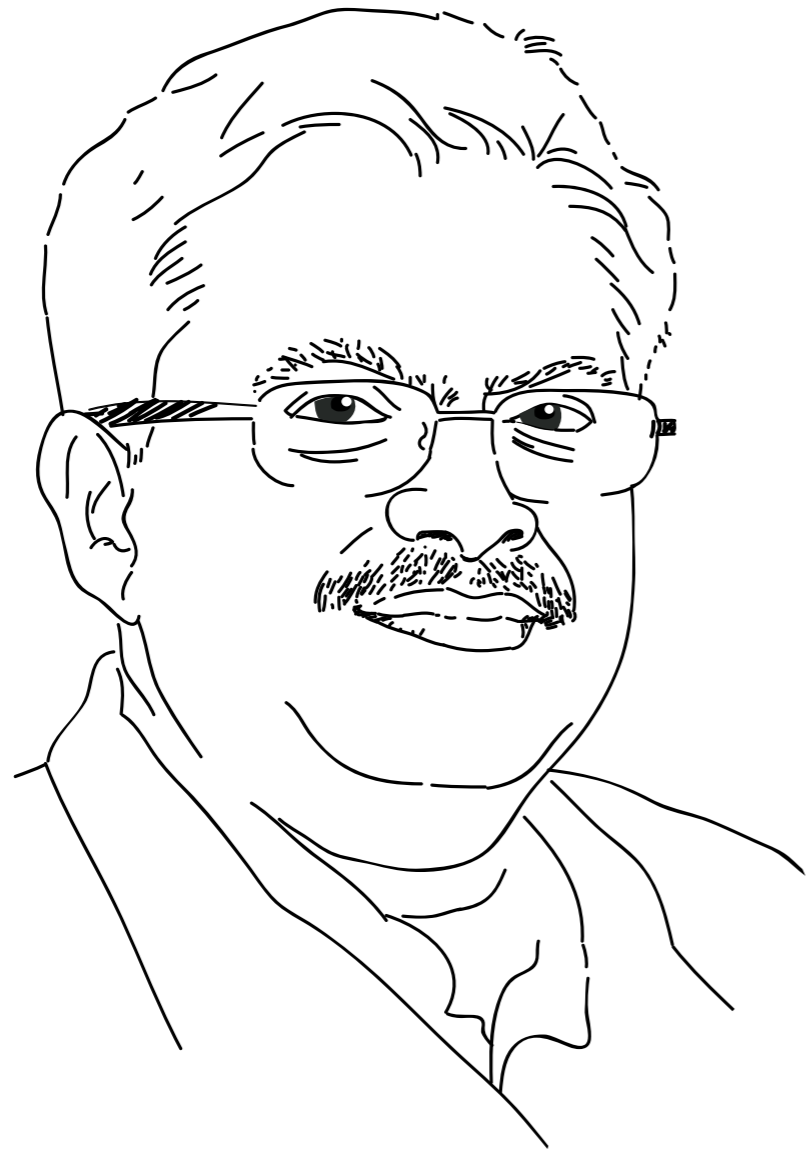
Dr M.Ayyappan, who paved way for making HLL a globally recognized brand, retired as Chairman and Managing Director on 31 May 2016. He took charge as the Managing Director of HLL in 2002-2003 and was promoted to its CMD in 2005.

Under his stewardship, the company realised its revenue target of Rs 1,000 crore. He initiated a massive diversification spree and HLL entered into many areas of healthcare including diagnostics, infrastructure development, education, hospitals, vaccine manufacturing and drug production, all of them made strong imprints in the industry. Today HLL Group consists of 7 organisations.

“It has been a gratifying experience,” noted Dr Ayyappan, a doctorate holder in management. He joined HLL in 1991 as Marketing Manager. During the period of 1991-2002, heading the Marketing Department in various capacities, the Marketing function expanded and moved on to be the growth engine of the company. He also set up an International Business Division and expanded company's export market. He was appointed the company's Marketing Director in 2002. “HLL can achieve the turnover target of Rs 10,000 crore in four-and-a-half years,” Dr M. Ayyappan said during his farewell note. “It will in turn provide huge employment opportunities in the country.”

Dr Ayyappan is happy that he enjoyed the cooperation of HLL employees across grades, boosting the company's overall performance. “From within colleagues, I got a team that spread awareness about the value of work,” he noted. “We have built a high performance culture in the organisation”, he added.

Dr Ayyappan was born to Mr Madhavan Nair and Mrs Shyamala in Thiruvananthapuram. He has a degree in Mechanical Engineering from Kerala University and an MBA in Marketing from CUSAT. He received a doctorate in Social Marketing from Kerala University. Dr Ayyappan is married to Mrs Sivakumari and they have two sons, Govind and Nandakumar.



.....
An inspiring academecian and technical wizard ; HLL
bids adieu to retiring Director (Technical &
Operations) Dr K.R.S Krishnan on 31 May 2016.
.....





Mr T. Rajasekar, Vice President (Marketing) handing over the 'Happy Days' packets to Mr Gopakumar, IG, Prisons.

HLL distributes free sanitary napkins on Women's Day at Women's Prison

Menstrual hygiene awareness programme for women prisoners held

HLL distributed free packs of 'Happy Days' sanitary napkins at the Women's Prison of the Attakulangara Sub Jail on 08 March as part of International Women's Day. 120 packs containing eight napkins each were distributed to the inmates.

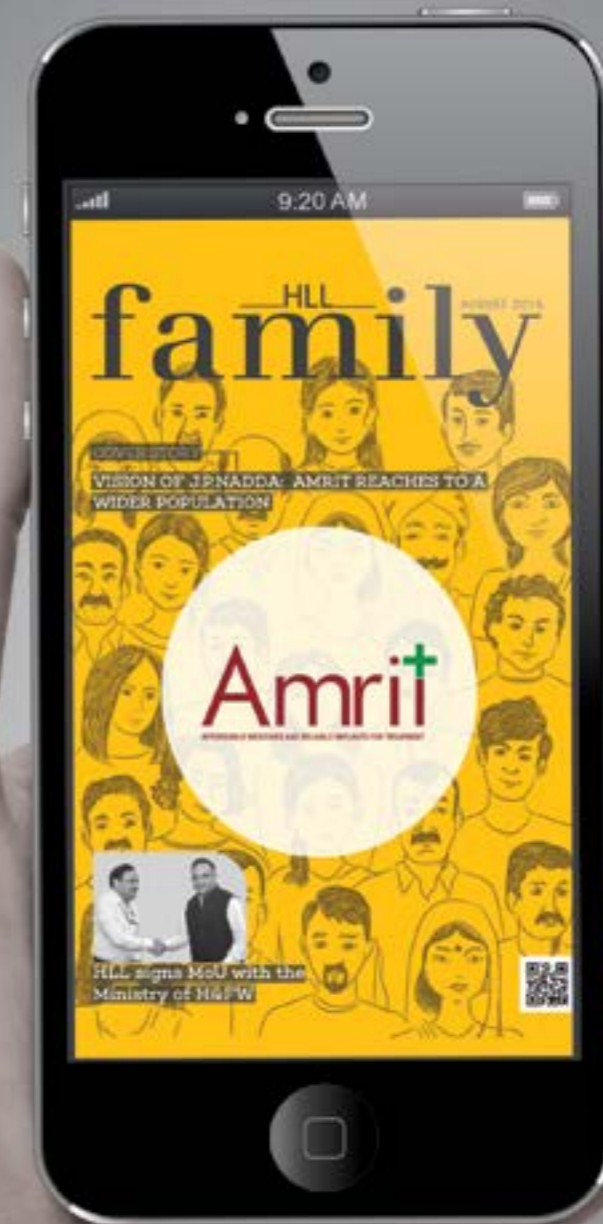
Also as part of the programme, Dr Shobha Mathew, Branch Manager, Monitoring and Evaluation Office, Family Planning Association of India took an awareness class on menstrual hygiene for the women.

HLL has an exclusive Personal Hygiene Division with a Sanitary Napkin manufacturing facility in Kanagala, Belgaum that produces the commercial brand 'Happy Days'. HLL's automated 'Vendigo' sanitary napkin vending machines, which offers 24x7 access and privacy, have been installed at more than 50 locations across the state, particularly in schools, colleges, hostels and corporate offices, through the Social Welfare Department, the Thiruvananthapuram Municipal Corporation, Kasargod Zilla Panchayat and many others.

Mr Gopakumar, IG, Prisons, Kerala, Mr G. Satheeshkumar, Senior Vice President, HLL and Mr T. Rajasekar, Vice President (Marketing), HLL were also present at the function.



ONE TOUCH IS ALL IT TAKES



HLL Family is now closer at hand than you think.

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

HLL
family



MOODS and Qatar – a mutually winning association



MOODS, MOODS Gold and MOODS Lubes displayed in various retailer counters in Qatar (Lulu Hyper Market, Pharmacies etc)

HLL stepped into the oil-rich country QATAR in 2009. Termed as the most peaceful country in the Middle East, Qatar is a high income economy and is a developed country with the highest per capita income in the world.

Ahmed Khalil Al Baker & Sons is HLL's channel partner in Qatar. Based at Doha, Al Baker & Sons is one of the leading FMCG & Pharma Distributors in the Middle East.

Ahmed Khalil Al Baker & Sons

Ahmed Khalil Al Baker & Sons was established in the 1940s as a dedicated pharmaceutical and FMCG distribution company in Doha, Qatar with a vision to be the preferred and leading distributor and service provider in the State of Qatar. Al Baker's productive and strategic alliances with some of the leading healthcare companies and pharma multinational majors have helped HLL to be in the forefront of the industry as one of the most reliable and innovative pharmaceutical solution providers in the Middle East. In order to fulfil the ever-

growing healthcare requirements of the market at the right time and place, Al Baker's dedicated and skilled staff works together with healthcare professionals, patients and regulatory bodies to ensure that the people in the Middle East enjoy the best healthcare solutions. Besides HLL, they are also associated with some of the leading international groups such as GlaxoSmithkline, Aspen, Allergan, Merck Sharp & DOHME, Valeant and Abbott. They have a well experienced regulatory team for quick registration of products and have wide coverage connecting all key channels in the state of Qatar. Impactful implementation of visibility and promotional activities are their major strengths which help the brands to grow in the country.

HLL & Ahmed Khalil Al Baker & Sons

HLL has teamed up with AK Al Baker & Sons since 2009 for the distribution of HLL's flagship brand MOODS. Al Baker & Sons is one of the oldest FMCG cum Pharma partners of HLL in Middle East. The

partnership started with the distribution of MOODS Lubes and MOODS Gold which were followed by other variants. MOODS condoms have been distributed through leading pharmacies and retail outlets in Qatar including the Lulu Hyper Market. "MOODS is now a leading condom brand in Qatar. The company treats MOODS as their own brand and drives the sales towards greater heights. It's a mutually winning association", says Mr Harikrishnan Namboothiri, Head (Exports), HLL.



Sales team

HBL



As part of World Hepatitis Day celebrations, HLL Biotech Ltd (HBL) along with Department of Microbiology, Govt Medical College, Thrissur organised workshop and Hepatitis-B immunisation camp and offered HBL's HIVAC B Hepatitis Vaccine for 200 people.

HITES



HITES has been nominated as the 'official construction agency in healthcare' of Government of India on 12 April 2016.

HLFPPT



Dr D.D. Arora, renowned doctor investigating the patients during the Free Health Check-up Camp for Noida slum dwellers, organised by HLFPPT & DLF Foundation on 29 May 2016.



A three-day reproductive healthcare and family planning campaign organised by HLFPPT and UP Government at Etah.

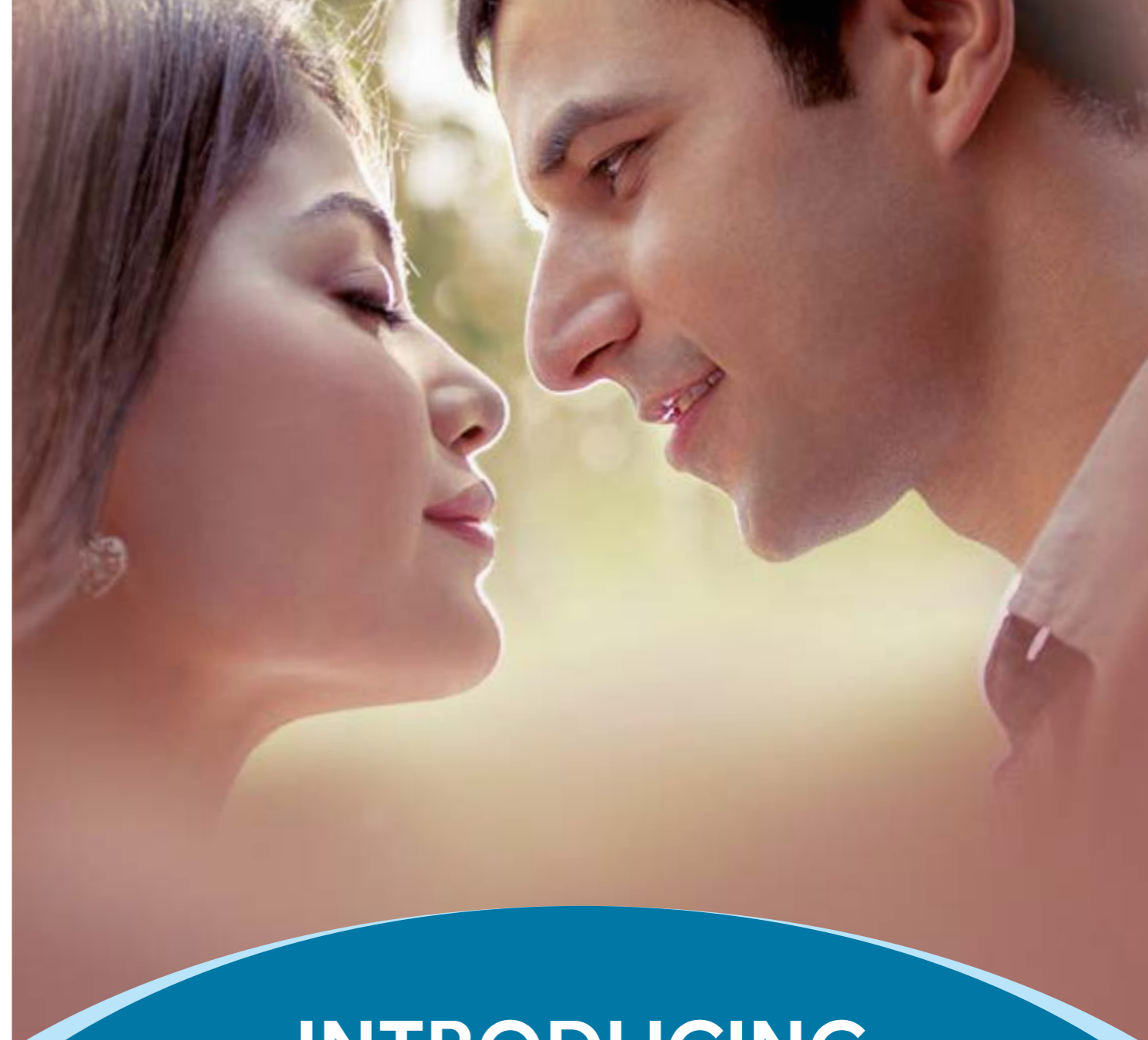
HLFPPT



HLFPPT has launched a Mobile Medicare Unit (MMU) with the support of DLF Foundation to provide a range of basic diagnostic, curative facilities, health education and referral services.



HLFPPT along with the State government of UP has organised a campaign at 101 sub-centres at Etah district for the promotion of Copper T and carried out a total of 500 Copper-T insertions in women.



INTRODUCING
SILVER
MOODS[®]
CONDOMS

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

HMA



Think Tank - January

Speaker: Brig K. S. Shaji, VSM, Group Commander, National Cadet Corps, Thiruvananthapuram
Topic: 'Leadership Modules for Future - A Perspective'



Think Tank - February

Speaker: Prof Amit S Ray, Director, Centre for Development Studies, Thiruvananthapuram
Topic: 'Competing Through Technological Capability: The Indian Pharmaceutical Industry at Crossroads'



Think Tank - April

Speaker: Prof. (Dr). G. Gopa Kumar, Vice-Chancellor, Central University, Kasaragod
Topic: 'Higher Education in India: Challenges and Prospects'



Think Tank - May

Speaker: Mr A. Hemachandran IPS, Director, State Intelligence Bureau, Kerala
Topic: 'Challenges of professional leadership in Government Sector'

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

HMA



Think Tank - June

Speaker: Dr A. Ajayaghosh, Director, CSIR-National Institute for Interdisciplinary Science and Technology (CSIR-NIIST), Thiruvananthapuram
Topic: 'Empowering People and Nation'



Contract Drafting, Negotiation & Dispute Management training by Mr Prasanna, renowned speaker from Bangalore on 17-18 June 2016.



Training on Personal Efficiency for organisational growth by Mr Ajaya Kumar on 02 June 2016.



Electrical Safety by Mr Sankaranarayan Nair on 25 May 2016.

HMA



Essentials and Fundamentals of Project Management by Mr Nithin Shinde on 04 July 2016.



Leadership skills for Supervisors by Mr Hashik P.K, Kannur on 12 May 2016.



Secret to Success by Dr Susan George by 05 May 2016.



Store Management & Inventory Control by Mr Roby on 29 June 2016.



HLL Akkulam Factory has received the FACT MKK NAIR Memorial Productivity award for second best performance among Medium - Large scale industries.



Akkulam Factory received First Prize for outstanding performance in Industrial Safety in medium sector conducted by Department of Factories & Boilers, Government of Kerala on 04 April 2016.



Peroorkada Factory bagged Kerala State Pollution Control Board Award from Mrs Sreemathy Teacher, M.P on 05 May 2016.



As part of Pratheesksha Charity initiative of HLL, Scholarships were distributed to academically outstanding students belonging to BPL category pursuing Professional & Technical courses in Kanagala on 09 March 2016 at VSM Institute of Technology, Nipani.



Groceries supplied to Orphanage by the employees of HLL-CMO as part of HLL's CSR initiatives .



Inauguration of drinking water facility under the Anganawadi Upgradation project on 08 March 2016.



Republic Day Celebration on 26 January 2016.



Mrs M. Sreekumari, Secretary, SMSS Mahila Mandiram addressing the members of Pink Forum (Ladies forum of CHO) during the meeting of 'Redressal Committee on Sexual Harassment at Work Place' on 29 February 2016.



Adv. Sandhya Santhosh, during the talk 'The Protection of Women from Domestic Violence Act 2005 and Sexual Harassment of Women at Workplace' at Corporate Head Office on 08 March 2016.



Adv. Punjakari Raveerndan, Yoga Trainer, taking class on Yoga on 21 June 2016 as part of International Yoga Day celebrations.



C&MD, Directors and other senior officers of HLL along with the employees who received special awards for successfully upgrading the packing machine in record time for achieving the target of the company on 14 March 2016.



HLL Pharmacy & Surgicals outlet opened near Peroorkada Factory on 15 April 2016.



Pradhan Mantri Awas Yojana & HR organised a talk in association with HUDCO on House loan interest subsidy on 16 June 2016.



Workshop on Official Language policy was organised by TOLIC on 29 June 2016.



Dr Charles Leon, Associated Professor, Dept of Social Works, Loyola College of Social Sciences taking class on 'Formation of positive attitude towards subordinates' on 28 June 2016.



Mr V.Kuttappan Pillai, GM (O) and Unit Chief, HLL-PFT and employees taking pledge as part of Productivity Week celebrations on 12 February 2016.



Productivity Week Celebration 2016: Prof .Suresh Subramoniam, School of Management Studies, College of Engineering, Thiruvananthapuram delivered a talk on 'Ease of Doing business for Higher Productivity and sustainable growth' on 20 February 2016.



Republic Day celebrations at the Factory.



Kerala State Pollution Control Board (KSPCB) Award Judging Committee visited the Factory on 19 April 2016.



A summer camp was organised for the children of the employees from 02 to 28 May 2016.



Mr B.S.S. Manohar, Sr. Consultant in Yoga, Medical College Hospital, Thiruvananthapuram taking awareness class on yoga on International Yoga Day on 21 June 2016.



'Swachhta Pakhwada' Awareness Pledge was taken by employees on 23 June 2016.

A talk was conducted on 'Leadership Mantras' by Pooja Swamini Vimalandaji at Sargam Hall on 04 February 2016.



Workshop on 'Quality Enhancement' for Union Representatives conducted at CRDC on 19 January 2016.

Tree sapling distribution organised on the World Environment Day 05 June 2016.



Talk on World Environment Day by Rev. Father Charles Leon, Loyola College of Social Science held on 07 June 2016.

A snake show organised on 13 June 2016.



SPARSHAM (Employee Awareness and Development Programme), HR and C& GC jointly organised a Cartoon Exhibition by Mr Harikumar Cartoonist on Anti-Tobacco on 13 June 2016.



Participated in May Day sports events conducted in Central Stadium on 01 May 2016.



Productivity pledge taken by the employees as part of Productivity Week celebration.



In line with the guidelines received from the Ministry, Swachhata Pakhavada was celebrated from 16 June 2016 to 30 June 2016.



An in-house training programme was held on 14-15 June, 2016 on 'Mind Mapping for Innovation and Better Productivity'.



Function organised to distribute Best Performance Awards for the employees on 05 January 2016.



Fire Safety Management and Evacuation Drill conducted on 19 May 2016.



Mr Reju Skaria, Unit Chief administering Swachhata Pakwada Pledge on 23 June 2016.



Visit of Mr Carlos Alberto Cavalcanti Gallindo Filho & Mr Guilherme Antonio Marques Buss, Inspectors, Brazilian Health Surveillance Agency (ANVISA) on 16 June 2016.



Swachhta Pakhwada Pledge Observance on 23 June 2016.



Republic Day celebrations.



Talk on 'Ease of doing business for higher productivity and sustainable growth' by Mr A.P Jose, Additional Director, Kerala State Productivity Council on 18 February 2016.



National Productivity Month Competitions - Prize Distribution on 20 May 2016.



Visit of Mr J.L. Morris, Director, Barrs Pharmaceuticals Industries CC, South Africa on 20 May 2016.

VIJAY DIWAS

UNIT	TEAM MEMBERS	FEBRUARY	ACHIEVEMENT
PFT	Mr Baiju.P, DGM (Primary Production)		Achieved substantial reduction in vulcanizing waste in Plant A, which is less than 25kg (till 28/01/2016 the figure is 22 kg January, which is much lower than the previous year's monthly average value of 183kg and this year's average monthly value 130kg). This is the best ever figure achieved in any plant. This can result in a yearly savings of Rs.20 lakhs per annum.
IFC	Mrs Sreeni PK, Assistant (Stores) Mrs Sruthy H, Assistant (Purchase)		Dispatch of 33.13 Mpcs of Condoms to KFC/PFT during January 2016. Highest ever in the history of IFC as on date.
KFB	Mr V.C. Dumale, DGM (QA) Mahaveer Mugad, DM (RA)		Dedicated involvement for preparation of documents as per FDA requirement and regular follow up of the files with officials of Drugs control department of Karnataka state Bengaluru without any non-compliance letter from FDA officials. We obtained the product permission for FLUCONAZOLE TABLETS IP 150 mg license within short period (15 days). Normal lead time for issuance of such license is minimum 90 days.

UNIT	TEAM MEMBERS	MARCH	ACHIEVEMENT
PFT	Mrs Sumol Saraswathy, SM(Packing) Mrs Vidhya Ramakrishnan C.K, DM (Sales & Stores)		<ul style="list-style-type: none"> Achieved the Packaging of entire condoms for the year 2015-16 against the Govt order by 15/2/2016 although there was change in pack from Squeeze to Square and introduced 100% wallet schemes for all Govt Orders. The inspection Notes were sent within two days of despatch and achieved the despatch of Invoices within four days of dispatch, as against the normal procedure of despatch of I Notes, with RD's signature in four days and Invoices in six days from the days of physical dispatch, despite the increased number of I Notes and invoices by three times due to revision of packing mode. Despatch of all I Notes and Bills were completed on 19/02/2016 itself.
KFC	Mr Binu Sundar, DM (IT & Sales), Mr Krishnan P, MG4, Production		Completion of documentation (I Notes, Invoices, Challan, etc.) pertaining to dispatch of 53 Mpcs Social Marketed Condoms from HLL KFC. The entire documentation was completed in 15 days' time through excellent coordination with Offices of RHO, HLL PFT, HLL GBDD, MoHFW Nodal Offices of Mumbai & Kolkatta.
KFB	Mr Ganesan R.V, DM (Lab) Mr Vijay Wadile, DM (Lab) Mr A.K. Chavan, Officer -1 (Lab) Mr PS Killedar, Jr. Analyst		Ethinylestradiol API was one of the APIs in the combination Product Levonorgestrel and Ethinylestradiol tablets which is planned as next product in UniPill. One of the test requirement for clearing the drug is Residual solvents which they have not done till now at HLL-KFB. The method is adopted from the supplier DMF report and trials were taken in-house. Once the trials found successful, a full length validation was conducted in-house and validated successfully. This has saved approximately Rs.1, 83,400/- as this method was earlier done with outside laboratory.

UNIT	TEAM MEMBERS	APRIL	ACHIEVEMENT
PFT	Mrs Sumol Saraswathy, SM(Packing) Mrs Vidhya Ramakrishnan C.K., DM (Sales & Stores) Mrs Sandhya S.S, DM (QA) Mrs Krishnapriya. P, DM (QA) Mrs Mary Ulahanan, SG4(Sales)		<ul style="list-style-type: none"> Achieved the completed Primary Packing, Govt Tendering, Result receipt from external laboratory and invoicing of 354 batches equivalent to 165 Mpcs within 4 days from the receipt of Govt Order. Batch wise primary packing against 165 Mpcs were completed before target date to ensure Govt tendering process carried out by RHO, Trivandrum. The samples of the 354 batches for testing (165 Mpcs) were in warded at the lab (Shriram Institute for Industrial Research) on the next day of the last tendering date (19/3/2016). This facilitated the timely receipt of results from the lab within the minimum time required through close follow up. Invoicing and reconciliation of sales figures with accounts department has been completed on time.
AFT	Mr Sajith M.S, M(Engineering) Mrs Sreekala A., DM(QA) Mrs Susha S.Nair, DM(HR)		Winner (1st Prize) of safety award in the medium sector conducted by department of Factories & Boilers, Government of Kerala.

UNIT	TEAM MEMBERS	APRIL	ACHIEVEMENT
KFC	Mr Enso Varghese, Supervisor (FTC), (Production) Mr Bineesh M.V. Supervisor (FTC), (Production) Mr Jithesh Kumar T.R., Operator (FTC), (Production) Mr Joseph T.A., MG3 (Production) Mr Murukesh V.N., Operator (FTC), (Production)		<ul style="list-style-type: none"> On 18/03/2016, BRT Primary Packing Team achieved highest ever output in the history of HLL KFC. The packing output on that day was 1.06 Mpcs. The installed capacity of Primary Packing at HLL KFC is 0.9 Mpcs per day. On that particular day the output exceeded the target by over 17%. This above mentioned achievement helped the Unit for the timely dispatch of Asha Scheme.
KFB	Mr M.D. Otari, SM(Production) Mr R.K. Hosamani, M(Production) Mr B.A. Shreyakar, O5, Production		Earlier the output of stamping machine was 8-9 reels per shift, which was not sufficient to run all packing machines, as total foil requirement was around 15 reels/shift including single 3 track machines. There was a foil shortage in every shift, forcing to keep some packing machines idle. Since this is the only machine on which primary packing is depending on the speed is increased to get more output without affecting quality of stamping. This team succeeded in increasing the object speed and algorithm value in the ink jet printer resulting in saving of 15- 16 reels/shift i.e. double output with good stamping quantity and proportionate manpower reduction on stamping machine. Now all packing machines are running without any foil shortage.

MAY

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
CRDC	Dr Lakshminarayanan, Scientist, E4, Dr A. Kumaran, Scientist, E2 Dr Gejo George, Junior Scientist Mrs Suja B., Senior Project Fellow Ms Teenu Tomy, Research Intern	The team successfully completed 'Graphene Condom' phase 1 project and produced the prototype, which shows 40% mechanical property improvement and 400-900% thermal conductivity improvement. In addition the produced prototype condom is releasing curcumin into a stimulated vaginal fluid. All these are technically evaluated by BMGF and recently awarded the phase-2 grant with USD \$964,240 for the scaling up and clinical trial in India and Africa.
AFT	Mr S. Harikrishnan, MG6, Engineering Mr Saji M. George, MG6, Engineering	<ul style="list-style-type: none"> • Sensing Extruded Tube in the Tube Extruder and Annunciating with Buzzer when the Tube got jammed in the Haul Off Unit. • Providing Nitrogen line with Non Return Valve from Nitrogen Cylinder for holding line pressure during Compressed Air failure time.
IFC	Ms Sreeni P.K, Assistant Stores Ms Sruthy. H, Assistant Purchase	<p>Despatch of 33.13 Mpcs of Condoms to KFC/PFT during January 2016. Highest ever in the history of IFC as on date.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Despatched a record 33.13 Mpcs of condoms against target of 19 Mpcs • Single handed management of packing, invoicing, verification, transport coordination etc with minimal staff.
PFT	Mr Baiju.P, DGM(PP) Mr S. A. Manikantan, M(PP) Mr Madhu. R, O5, R&D Mr Vijayakumar. G, O1, Compounding	Achieved the successful completion of plant trails (two trials) of formulation with Waxmul (Ultra Refined wax) that reduces/eliminate defects like IS/wrinkle making the wet film less tacky thus facilitating the easy removal from the glass formers. As a result, less stripping pressure is required which in turn reduces the contamination of the mould holder with silica particle and also reduces the holder cleaning frequency.

JUNE

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Mrs Vidhya Ramakrishnan C.K, DM (Sales & Stores), Sales Dept Mrs Prameela Devi.O, Officer 5 Mr Subramanian. A, Officer 5	<ul style="list-style-type: none"> • Achieved Ever time highest monthly revenue generated by sale of scrap. • Earned approximately Rs 20 lakh of revenue during the month of May 2016 through efficient follow up by Sales Department. • Business Process Reengineering (BPR) implementation of procedure prepared for consignee wise allotment on sales activities through radical redesign of existing manual process by using IT enabled services.
AFT	Mr S. Harikrishnan, MG 6, Engineering Mr Saji M. George, MG 5, Engineering	<ul style="list-style-type: none"> • Sensing Extruded Tube in the Tube Extruder and Annunciating with Buzzer when the Tube gets jammed in the Haul off Unit. • Providing Nytrogen line with Non Return Valve from Nytrogen Cylinder for holding line pressure during compressed Air failure time.

JUNE

ACHIEVEMENT

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
IFC	Mr K. Muralidharan, DM Mr Dhanesh.Y.S, Sr. Production Asst Mr Midhun Kumar.S, Production Asst Mr Krishnadas.M.H, Production Asst Mr Praveen.P. Rajan, Production Asst	<p>Highest ever output (Moulded Quantity) of 23.48 mpcs in May 2016. This is the highest ever output since August 2014, after commissioning of four moulding machines.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mould gaps filled to maximize the output • Effectively utilized the moulding machine running time with less Breakdowns/Timeouts • Better process control in order to reduce wastage at moulding & vulcansing sections • Lifecare machines refurbishment & fine tuning to maximize output
CMO	Mr C. T. Ramanathan, SM(F&A)	<ul style="list-style-type: none"> • Compilation of the Cost data as per Ministry of Finance's Audit Branch format, to take internal approvals for submitting same to the CAB and to co-ordinate with CAB study team to get the report & recommendations submitted to the Ministry in November 2015. • The CAB team also visited our KFB in January 2016, and were satisfied with the data / information submitted by us. CAB agreed to increase the present Saheli per pill product subsidy of 94 paise to 101 paise i.e. 7 paise of increase for 2014-15 resulting in additional income of Rs.22 lakhs to us. CAB has provisionally recommended increase rate to 2015-16 as well. They also recommended for a grant of Rs.5 Cr. for promotion of Saheli. This will empower our commitment to Saheli.

JULY

ACHIEVEMENT

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Mr Venugopal S., DGM (PKG,S&E &MT) Mr Shylaja.K.S, Officer 4 Sheena.N.S, MG3	<ul style="list-style-type: none"> • MT Lab team with the support of IBD designed and developed Art work of packaging materials for Cuba order within a short span of 3 days. • Designed and Developed in house, cost effective packaging for Govt of Kenya order.
AFT	Mr Binuraj.V.K, Manager, CuT Mr Vijayakumar. R, O3 Mr Haridas.S, SG1 Mr Vijayakumar.G, MG6	Achieved successful completion of government order worth Rs.9.2 Crore which includes 3.26 Mpcs Copper T and 1.2 Mpcs Tubal Ring. The 3.26 Mpcs Copper T order was completed in a short span of 90 days through proper material and production planning to meet the target of 3.26 Mpcs CuT production within the stringent timeline, ensuring the availability of more than 100 resources, continuously for 90 days to ensure timely delivery. During this execution Copper T Production per month touched one Mpcs/month continuously for '3' months.
IFC	Mr Renjith.P.V, MG2, Production Mr Vineesh Wilson, Sr Production Assistant Mr Pratheesh.P.R, Sr Production Assistant Mr Benny Paul, Production Assistant Mr Baiju.K.R, Trainee	<p>Achieved lowest Half Product (HP) Rejection in a month since 2014 and H.P. rejection for the month of June 2016 is 0.43%. This is the lowest since the Commissioning of 4 Moulding machines. Significant Achievement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effective monitoring & quick corrective action on time. Team has maintained better process control consistently. • Cost saved by reducing the HP rejection from 1.80% to 0.43% (About 1.95 Lakhs/month)
CRDC	Dr Abi Santhosh Aprem, DVP (R&D) Mrs Suja.B, Sr Project Fellow Mr Jin.P.L, Project Assistant	Innovation Award for Cervical Spacer from DST-Lockheed Martin India Innovation Growth Programme 2016. DST-Lockheed Martin India Innovation Growth Programme 2016 which is a joint initiative of the Department of Science and Technology, Govt of India; Lockheed Martin Corporation; Indo-US Science and Technology Forum, Federation of Indian Chambers of Commerce and Industry; Stanford Graduate School of Business. The IC2 Institute at the University of Texas and invited application for Innovation in India. We got selected in top 50 from the 6000 applicants and finally in Top 30 after the presentation conducted in New Delhi on June 1-3, 2016.

PFT



GOKUL. V. BABU
DM (SAFETY)



REJEESH.V .S
DM (FINANCE)



JAYADEVAN.P. P
EXECUTIVE (PPC)



DHARMASEKAR. G
EXECUTIVE (PPC)



SARATH KRISHNA.K .S
OFFICER (DESIGN &
ESTIMATE)



ANOOP. S .R
WORKER TRAINEE



BAJU.V .S
WORKER TRAINEE



DENNIS JOSEPH
WORKER TRAINEE



ANEESHIOUS .V
WORKER TRAINEE



DILEEPKUMAR .G
WORKER TRAINEE



ADARSH. P. R
WORKER TRAINEE



AJITHKUMAR. P
WORKER TRAINEE



JAYAPRAKASH. G
WORKER TRAINEE



JOHNKUTTY. N
WORKER TRAINEE



KIRAN. D. V
WORKER TRAINEE



LEKSHMI SANKAR. M.C
WORKER TRAINEE



MANOJ. G
WORKER TRAINEE



MOHAMED SHAFI.S
WORKER TRAINEE



PRAVEEN .P. P
WORKER TRAINEE



RAJESH.R
WORKER TRAINEE



RATHEESH . R
WORKER TRAINEE



ANILASH. P
WORKER TRAINEE



REJITH. R
WORKER TRAINEE



SABEER. S
WORKER TRAINEE



SAEER. S
WORKER TRAINEE



SAI. R
WORKER TRAINEE



SAJU STEEPHEN
WORKER TRAINEE



SANIL DAS. S.D
WORKER TRAINEE



ANILKUMAR. K
WORKER TRAINEE



SARATH. P .T
WORKER TRAINEE



SATHEESH SATHYAN.S.R
WORKER TRAINEE



SATHEESH . T
WORKER TRAINEE



SREEKUMAR. S .S
WORKER TRAINEE



SUDHEESH BABU. B
WORKER TRAINEE



SUJITH KUMAR. S
WORKER TRAINEE



SYAM KUMAR. S
WORKER TRAINEE



SYAM. S
WORKER TRAINEE



TONY BRUNO
WORKER TRAINEE



VUJIN. W
WORKER TRAINEE



VINOD. V
WORKER TRAINEE



VIPIN RAJ .T. R
WORKER TRAINEE



VYSAKH. B
WORKER TRAINEE

CHO



S.RAVINDRA
CEO (MEDIPARK)



ARUN .S.K
CENTRE MANAGER(LCC)



CHINNU ANNA GEORGE
MANAGER (SP)



ABHILASH .C. U
MANAGER (CAS)



KAMAL. V
DM (HR)



Dr.V.SUVEKBALA
SCIENTIST E2 (MICRO-
BIOLOGY)



V.V.G. PRASANTH VINJ-
MURI, DM (LABORATORY
SERVICES)



SHIV PRASAD MISHRA
DM (MARKETING)



ABJIN. K. SHANKY
DM (SP)



LIBU CHERIAN
DM (FINANCE)

DELHI OFFICE



RITESH KUMAR
SRIVASTAVA, DM (BD)



GAJENDRAKUMAR. N
DGM (HR)



ALEX PANDI.A
DM (IT)



RENJITH. G.P
DM (HR)



SANTHOSH.D.C.
DM (MARKETING)



MITHILESH KUMAR
DM (MARKETING)

CMO

WELCOME TO HLL FAMILY

IBD



PRAVEEN KUMAR.G
BUSINESS DEVELOPMENT
MANAGER (PHARMA)

AFT



RAVICHANDRA . S.M
EXECUTIVE (PPC)



RAJI. R . L
WORKER TRAINEE

KFB



G. HANUMANTHU NAIK
EXECUTIVE



KAMBLE PANKAJ. C
WORKER TRAINEE



MOHAMMAD SIRAJUDDIN,
EXECUTIVE

CORPORATE LADDER

PFT



KEERTHI LAL. J
MG1



SALINI. V
MG1



BINU. R
MG1



REEJAR. G
MG1



MAHENDRA DEV. M
MG1



ABEESH. S
MG1



SYAM CYRIL
MG1



SREEJITH R. G
MG1



KRISHNA PRASAD. N.R
MG1



ASHA DEV. S.V
MG1



SANTHOSH KUMAR. P.R
MG1



ANEESH. R
MG1



RENJITH. R.U
MG1



RAJANY. S.R
MG1



VINAYA RAJ. V
MG1



ANOOP BENSON
MG1



PRASANTH. S
MG1



PRAKASH. S
MG1



SHIJU. N
MG1



SHAMNATH. N
MG1



ABHILASH KUMAR. P
MG1



AJIKRISHNAN. B.S
MG1



AJITHA. R
MG1



ASHOK KUMAR. B.S
MG1

CORPORATE LADDER



ASWATHY. B
MG1



BINU. V.S
MG1



FREDY JOSEPH
MG1



GIREESH KUMAR. V.S
MG1



JALAL DAS. M
SENIOR GRADE 3



JAYADHARAN NAIR. B.R
MG6



JYOTHIMOLY. G.R
FOREMAN



KIRAN LAL. G.S
MG1



KIRAN. T
MG1



MANESH. I.S
MG1



MOHANAKUMAR. K
FOREMAN



NATESH. R
MG1



PRABHAKUMARI. Y
SENIOR GRADE 4



PRAKASH. S
MG1



PRAMOD KUMAR. M.P
MG1



PRASANNAKUMAR. A.P
OFFICER



RADHAKRISHNAN. N.K
SENIOR OFFICER



RADHAKRISHNAN. V
MG6



RAJAGOPAL .S.S
FOREMAN



RAJAPPAN. K
MG4



RAJASEKHARAN NAIR. B
MG6



RAMACHANDRAN NAIR. S
SENIOR GRADE 4



SAJANA .C.A
MG1



SAJEEVKUMAR. K.G
SUPERVISOR



SANIL KUMAR. S.S
MG1



SASIKUMAR. P.G
FOREMAN



SASIKUMARAN NAIR. B
FOREMAN



SATHEESH KUMAR. S
OFFICER



SATHYA DAS. A
FOREMAN



SHANMUGHAM. T.P
SENIOR OFFICER



SIBI SOMAN
MG1



SREEJITH. G
MG1



SREEJITH. S.V
MG1



SREEKANTAN. K
SENIOR GRADE 2



SUDHEESH. S
MG1



SURESH KUMAR. L.S
MG1

CHO



SURESHKUMAR. M.D
SENIOR OFFICER



VIJAYAKUMAR. G.V
SENIOR GRADE 2



VINOD. D
MG1



JINU STEPHEN
MG1



SAMBHU POTTY. S
OFFICER (0-4)



SREEKALA VIJAYAN
JUNIOR OFFICER (0-3)



SUVARNA . P
JUNIOR OFFICER (0-3)



LEELA. S
MG-4



BIJU.M. P
JG 3



BENOI WILFRED
JG 3



GIRIJA KUMARI. R
JG 3



SHEEBA. R
JG 3

AFT

CMO



SREEGITH. G.S
MG 1



VIJI. V
JG 3



SUDHAKUMARI. R
JG 3



VARUN. R.S
JG 3



AJITH KUMAR. M.P
STO



AMPILY. G
MARKETING OFFICER



ARUN KUMAR RAINA
MARKETING EXECUTIVE



ASHOK VITHOBA
MAHADI, MARKETING
EXECUTIVE



SURESH. B
JTO



BHAVIN VASUDEV
JOSHI, STO



E.V. KISHORE
STO



E. KUMAR, MARKETING
EXECUTIVE



ARAVIND. J.H.A
JTO



HEMENDRA SHARMA
STO



KRISHNA MOHAN
SINHA, MARKETING
EXECUTIVE



MANOJ KUMAR. K
JTO



NILESH SHANKAR RAO
SURVE, STO



PATIL VIRENDRA
BABASAHEB, STO



RAGHAVENDRA. K
AURSANG, JTO



RAJESH KUMAR
JTO



MANMADHAN. S.V
TO



SATYA PRAMOD
JTO



SHIVAPUJI BASAVARAJ
JTO



SREEKANTH M
TO



SUNIL KUMAR. D
STO



SURESH. G
STO



SURYAKANT MISHRA
MARKETING OFFICER



TATABHATLA VENTAKA
RAMESHBABU, STO



PRASANTH. M
JTO



PAWAR. G.B
SG-III

KFB



SANNAIK. D.B
SG-IV



KOLI. L. L
SG-IV



KAREGAR. G.B
SG-IV



KAMBLE. R.N
SG-IV



MUDAGALLA. N.S
SG-IV



BAJANTRI. R.A
SG-IV



BADIGER. V.B
OFFICER GRADE-I



APTAGIRI. A.K
SG-IV



KAPASE. S.P
SG-IV



PARIT MALUTAI. B
MG-VI



MANJUNATH. S.R
SG-II



SUNGAR. G.L
OFFICER GRADE-IV

CORPORATE LADDER



KAMBLE. B.G SG-I MARADI. A.B MG-V BHUVANENDRA. H.D SG-III DESHPANDE. V.S MG-V NADUMANI. R.B MG-VI NAIK.SHIVANAND.M MG-V



BADIGER. T.S MG-V BAJANTRI. B.M MG-V DHANGE. B.R MG-V VANDALE. S.S MG-V M.S. JAVEJAR MG-V SURYAVANSHI. N.A MG-V



AKKOLE. S.S OFFICER GRADE-I DRAXAYANI. D KAMATAGI, OFFICER GRADE-III KELAAGDE. M.D MG-VI

RETIREMENT

PFT



INDIRA AMMA . P SENIOR OFFICER SUBRAMAIAAN. A SENIOR OFFICER DAMAYANTHI. J MG6 SUDHAKARAN NAIR. M MG6 USHAKUMARY. S OFFICER VIJAYAKUMAR. P MG6



MURALEEDHARAN NAIR. M.E, OFFICER RADHA. C MG6 RAJAGOPAL.. S.S Foreman RAJAGOPALAN. T.M SENIOR GRADE 5 RAJU. D MG6 SREEKUMARAN. K FORMAN

CHO



RAVEENDRAN NAIR. S AVP (CED)

AFT



KUMARI. C. PADMAM DM (MATERIALS)

KFB



TALWAR. K.Y STAFF



SHIRUR. S.B EXECUTIVE



KOLI. L.L SG IV



GALIMATH. S.S SUPERVISORY PROB



UARI. A.P EXECUTIVE



TALWAR.K.Y STAFF



BAJANTRI. R.A WORKMEN-PROB



HATTIHOLI. I.S WORKMEN



MADAR. N.D WORKMEN



JAVARAYEE STAFF-PROB



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



Ms Pooja. N. Chougule, D/o Mr N.P Chougule, SG-4, Mechanical Department, HLL-KFB passed SSLC exam with 96% Marks in July 2016.



Miss Shreeshma. V. Halaki, D/o Mr V.F Halaki, SG-4, Electrical Department, HLL-KFB passed SSLC exam with 96% Marks in July 2016.



Ms Karthika. M.K, D/o Mr G.S Muraleedharan, BB Section, HLL-AFT secured A+ in all subjects in SSLC exam 2015-2016.



Ms Abhitha. T.S, D/o Mr Suresh, SG-3, Electrical Section, HLL-PFT has won 2nd prize for Group Dance Competition during the 56th Kerala School Youth Festival.



Ms Sneha. S. Nair D/o Rishi Geetha, Officer 5, Sales Department, HLL-PFT has secured First Rank in Master of Science(Agriculture) in Agricultural Microbiology from University of Agricultural Sciences, Raichur, Karnataka. She has also been awarded the University of Agricultural Sciences, Raichur Gold medal for securing the Highest Overall Grade point percentage.



Ms Arya. M.S, D/o Mr R.K Muraleedharan Nair, F.A, HLL- CHO received Fraternity of Residence Association Education Award 2016 for achieving A+ in all subjects in SSLC in 2015-2016.



Master Gadageppa. B. Borgalli, S/o B. A.Borgalli, MG-5, HLL-KFB passed the final examination of Bachelor of Engineering in Mechanical Engineering with distinction from Bangalore University.



NASHIPUDI. K.S
MIDDLE GRADE-VIIV

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.



VIVAAN SREEJITH
Age 3, S/o Sreejith.S.L
Graphic Designer
CC, CHO



SHREYA.S.NIRESH
Std IV
D/o Nireesh.P.H
Manager (ERP)
HLL CHO

A.SREEKALA
DM(QA) & UMR
AFT

Power of love

- Positive force of love can create good things in your life.
- Give positivity, you receive positivity; give negativity, you receive negativity.
- We talk alot about what we love. Our ability to love is unlimited.
- All good things come from love! All negative feelings come from lack of love.
- Every good feeling arise from love; love is the source of all good feelings.
- Life isn't happening to us. Life is responding to us!
- Everything in the universe is magnetic and everything has a magnetic frequency, including our thoughts and feelings.
- To change anything- change the approach

Give love and receive love!

Shreyas.K.Sabannavar
10th Std
S/o Sabannavar.K.B
O-1
HLL-KFB

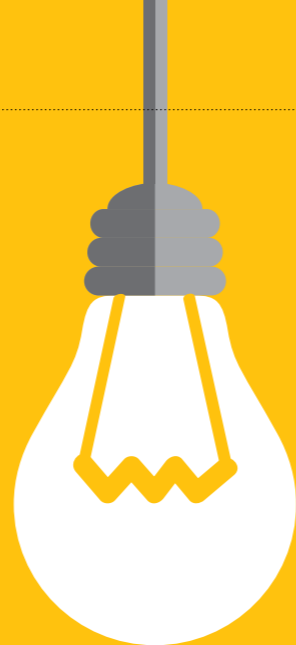
The Status of Women in Indian Society

Man and woman are like two wheels of a carriage. The life of one without the other is incomplete. Men and women both contribute to the development of each other's personality. Our ancient scriptures assigned woman a place higher than man. It was believed that while man represented the destructive aspect of nature, woman represented the constructive one and that blessed is the home where women were given due respect. In ancient India, women enjoyed full respect and honour and were regarded as the better halves of men. No sacrifice was complete without women's participation. They enjoyed equal rights with full liberty to receive education and prepare themselves in their own manner to face the arduous battle of life. They had full voice in settlement of matrimonial relationship. The custom of holding 'Swayamvara' gave full liberty to girl to choose their life partners.

In modern India, women are the builders of nation. They have distinguished themselves in various spheres of life as politicians, statesmen, orators, poets, scholars, doctors, diplomats and ambassadors. Vijay Lakshmi Pandit, Sarojini Naidu, Aruna Asaf Ali and Kiran Bedi are just a few names among the great women personalities in India. Indira Gandhi is always termed as one of the ablest politicians of our country. We have women magistrates, IAS, Revenue Officers and Pilots. They are generally cool headed, passionate, objective and impartial.

Women is the strong foundation for building up a healthy family as well as a healthy nation. The day is not far when the Indian women will not only catch up with their western counterparts but also regain their honourable status they enjoyed in the distant past.

Shreya.K.Sabannavar
10th Std
D/o Sabannavar.K.B
O-1
HLL-KFB



Turn Negative Self-Talks into Positive Affirmations

We may not realize it, but all day long, every day, we're having a conversation with ourselves. We make sense of the world around us, process information, and make decisions, all with the help of the inner-dialogue of words we hear as thoughts in our mind. This is commonly referred to as 'self-talk'. Our thoughts may range from neutral observations "That car is dark red," to extremely positive "Today's going to be a wonderful day," to very negative, "I'll never clear my debts."

The recent studies on psychology say that our self-talk actually has a significant impact on our self-esteem and even the outcome of our actions in our everyday lives.

Internationally renowned Relationship expert Paige Parker says that although our self-talk usually runs on 'autopilot', we absolutely can control our thoughts. We can stop our negative self-talk deliberately and can turn it into positive self-talk. We need to put our mind to it for this to happen.

The crux from her study is given below.

Let's say you walk around every day thinking "I'll never get a good friend / "no one will understand me", guess what? Chances are good that you won't. Our words have a very powerful effect on us and we will actually start to believe that we will never get an understanding friend. We will stop to carry ourselves with confidence. We will



never make eye contact. In a way, these cues will say to outside world that "stay away, I am unapproachable". And no friend will take a chance to approach you.

Now what if you walked out of the house every morning thinking "Today could be the day that I'll meet some good people?" How would that change your outlook? You'd dress your best, take pride in your appearance, straighten up your posture and walk with a confident spring in your step and a smile on your face. This friendly, positive reaction (rather than "no one can be trusted" self-talk) just might encourage others to be positively interact with you.

It's easy to re-program your self-talk. It just takes a little awareness and a lot of practice. So rather than allowing your inner dialogue to run on autopilot, begin to tune into the thoughts that you're having. When you hear yourself slipping into negative self-talk - "I am so FAT!" - say to yourself, "STOP." Then pause, and rephrase your thought in a positive way: "I am grateful for my health, and today I am going to nourish my body in a healthy way."

Parker also suggests to write down the negative thoughts we have and write out positive affirmations to replace them.

For example,

Self-talk: "This problem is too big for me to handle."

Replace with Positive affirmation: "I am smart, creative and resourceful. I can figure this out!"

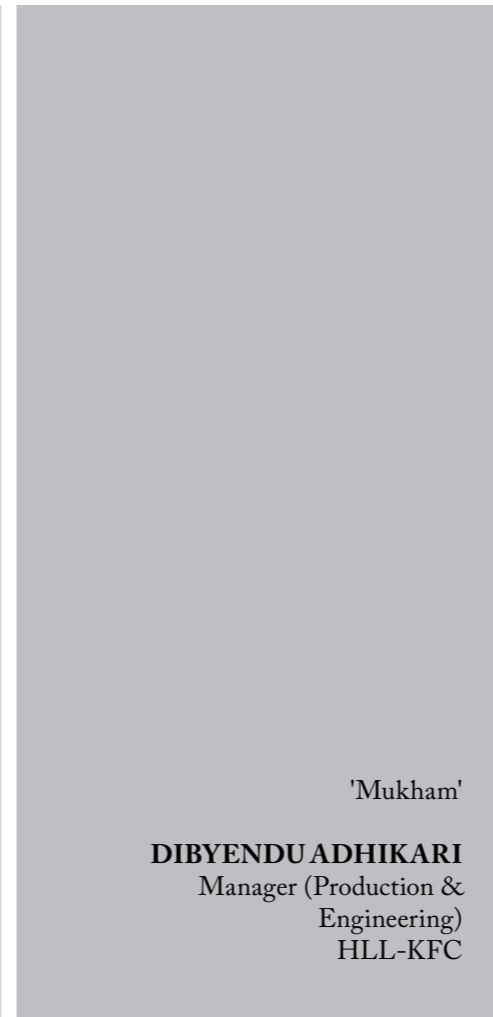
Paige Parker is one of the leading relationship coaches for women. She regularly writes for Huffington Post. Her weekly newsletters, eBook, and coaching programmes help hundreds of thousands of women around the world each day.

- Sudha Gopinath



If we can conquer space, we can conquer childhood hunger.

MUHAMMED AZHARUDEEN
Deputy Manager (Primary Production), HLL- PFT



'Mukham'

DIBYENDU ADHIKARI
Manager (Production & Engineering)
HLL-KFC



SHAFEEQ.P
HLL - KFC
Production
(Operator)

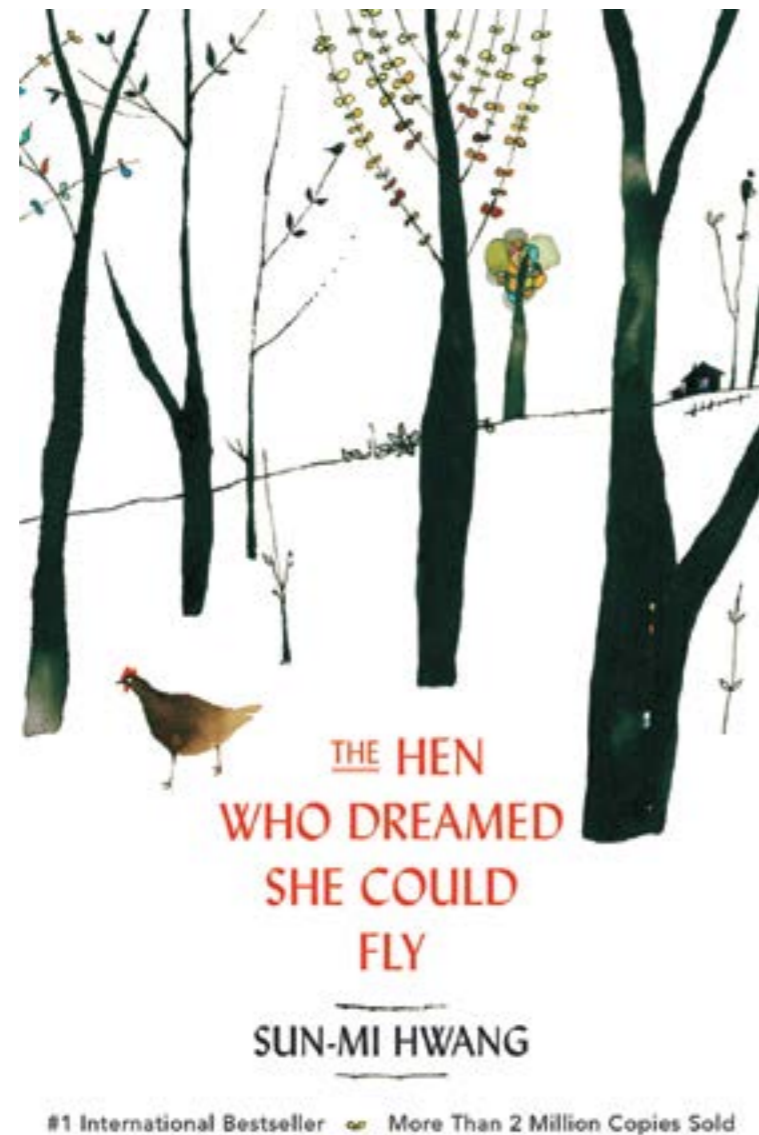


Godachinmalki
Waterfall,
Belgaum

PRAMOD PATIL
DM (Purchase)
HLL-KFB

PRADEEP.S
CEO (GAPL)





THE HEN WHO DREAMED SHE COULD FLY

Like 'Animal Farm', the allegorical-dystopian novella by George Orwell, Sun-Hi-Hwang framed 'The Hen who dreamed she could fly' as a barnyard fable which evokes questions such as the burdens and rewards of freedom and parental love.

Sun-Hi-Hwang had originally published it in 2000. It captivated millions of readers in South Korea by remaining in the best seller lists for 10 years. The film adaptation of the novel has received much appreciation from the Korean film industry and became the highest grossing animation film in the Korean animation film history.

The protagonist of the novel is a feisty hen who has spent most of her life in an overcrowded tiny coop on an

industrial egg farm, laying eggs that are quickly taken away and sold. She calls herself 'Sprout', a name that symbolizes her freedom and hope.

The themes of life and death are intertwined throughout the story. Death can be violent and cruel, as it often is on a farm populated by a prowling weasel, territorial animals and profit-obsessed farmers, but at times, death can also be liberating and meaningful when it serves to foster new life.

All sprout wants is to take care of her egg; to lay one, hatch it and raise a chick. But she is disappointed of the unfriendly conditions of the farm. By the story's beginning itself we could understand that she can no longer produce eggs with hard-enough shells. So she was left to die of her own or by the weasel. But Sprout doesn't die, and with the help of Straggler, a wild duck, she escapes from there. Unable to return to the safety of the farm and too worn down to ever produce an egg of her own, she longs for a purpose beyond merely surviving the weasel. Very soon she comes across an abandoned egg in a briar patch, and when no mother returns even after one night, she claims it as her own, claiming it a new charter

on her life. She becomes the protector of that egg; she becomes a mother-in-waiting nurturing it. Her choices and wellbeing take on new vitality, even though the egg turns out to be a duck. Then she realizes that the baby is of his friend straggler and the white duck that fell victim to the weasel. With uncontrolled devotion and love she raises that duckling and at the end she allows him to soar among his kind.

Sprout is an exemplary heroine whose rebellion against of the coop mirrors our own discomfort with pointless, repetitive work that crushes the spirit, creativity and dreams. Repression kills creativity and diminishes productivity, suggests Hwang, but freedom requires commitment, vigilance and hard work.

The Hen who dreamed she could fly is a novel that very well depicts the valor and sacrifice of a mother even towards her enemy. In other words, the novella can better be called a hymn to maternity — the uncompromising love of a mother that transcends species and, by extension, ethnicity and race. An anthem for motherhood, 'The Hen who dreamed she could fly' speaks of the virtues of individuality and confidence.

Having sold over two million copies, spent years on the national bestseller lists and shattered box office records with its film adaptation, it stands as one of South Korea's biggest literary phenomena in contemporary times.

Manjari Asok
Corporate Communications
CHO

डॉ.एम.अय्यप्पन लक्ष्यों के विविध मीलपत्थर पार करके सेवानिवृत्त हो गये

गत 12 सालों से एचएलएल का सफल नेतृत्व कर रहे अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन 31 मई 2016 को सेवानिवृत्त हो गये। केरल के एक सार्वजनिक उद्यम को वैश्विक स्तर के एक कॉर्पोरेट ग्रुप के स्तर पर परिवर्तित करने में कामयाब होने के चारितार्थ के साथ डॉ.एम.अय्यप्पन सेवा से निवृत्त हो गये हैं।

उनकी खूबियों में सर्वप्रमुख कार्य यह है कि वे कंपनी में एक नई नौकरी संस्कृति लाने में सफल बन गये। संस्था के सबसे निचले स्तर के कर्मचारी से लेकर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक तक के सभी कर्मचारी समान वर्दी पहनकर काम करने के लिए आने का कार्य इस संस्कृति को और भी मज़बूत कर दिया। रोज़गार संस्कृति के हिस्से के रूप में उन्होंने मूल्य घोषणा पत्र, कॉर्पोरेट गीत, एच टु एच, विजय दिवस, थिंक टैंक लक्चर सीरीस, टीड टॉक आदि नये नये कार्यों को लागू कर दिया। सभी स्तर के कर्मचारियों के सहयोग से कंपनी विजय के सोपानों पर चढ़ गयी।

डॉ.एम.अय्यप्पन वर्ष 2002 - 2003 में प्रबंध निदेशक और 2005 में अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक बन गये। हिंदुस्तान लैटैक्स के विपणन विभाग में कार्यभार ग्रहण करते समय एचएलएल केवल निरोध फैक्टरी के रूप में जाना जाता था। आज एचएलएल के अधीन सात कंपनियाँ हैं। दस हजार करोड़ की सपने के लिए केवल चार साल शेष रहे हैं, कर्मचारियों को इसकी याद दिलाते हुए उन्होंने कंपनी से विदा लिया है।

माधवन नायर - श्यामला के सुपुत्र के रूप में तिरुवनंतपुरम में जन्म लिये डॉ.एम.अय्यप्पन ने केरल विश्वविद्यालय से मेकानिकल इंजीनियरिंग में डिग्री, कुसाट से द्वितीय रैंक से विपणन में एमबीए और केरल विश्वविद्यालय से सामाजिक विपणन में पीएच.डी हासिल किये। शिवकुमारी उनकी पत्नी और गोविंद, नंदकुमार उनके पुत्र हैं।

नो स्टेरॉइड नो साइड इफ़ेक्ट्स



सहेली गर्भनिरोधक गोली

कॉल करें टॉल फ्री नं:

1800 425 3223

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





प्राकृतिक रबड़ पर आधारित महिला कंडोम वेलवेट का लॉन्चिंग

एचएलएल द्वारा महिलाओं के लिए प्राकृतिक रबड़ से निर्मित नया महिला गर्भनिरोधक कंडोम वेलवेट का लॉन्चिंग, माननीय केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री जे.पी.नड्डाजी द्वारा नई दिल्ली में आयोजित दो दिवसीय देशीय परिवार कल्याण सेमिनार 'नये अवसर और कार्यक्षेत्र' के अवसर पर किये गये।

इस अवसर पर श्री जे.पी.नड्डाजी ने कहा कि यह उत्पाद महिलाओं को संपूर्ण सुरक्षा एवं सुरक्षित यौन संबंध पर बल देता है, जिससे यह महिला सशक्तीकरण के लिए एकदम सहायक बन जाता है। यह अनावश्यक गर्भधारण रोकने और एचआईवी, एड्स आदि बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए भी सहायक होगा। उन्होंने जोड़ा कि महिलाओं के लिए गर्भ निरोधक उपायों का प्रयोग करने से जनसंख्या नियंत्रण भी काबू में रख सकते हैं।

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन ने व्यक्त किया कि महिलाओं और पुरुषों के लिए उत्तम पुनरुत्पादक स्वास्थ्य उपायों को विकसित करना ही एचएलएल अनुसंधान विकास विभाग का लक्ष्य है। उन्होंने यह भी कहा कि आज महिलायें गर्भधारण के बारे में स्वयं निर्णय ले सकती हैं, जिससे अनचाहे गर्भधारण से बचाव मात्र नहीं स्वस्थ परिवार एवं समाज प्रदान करता है।

विश्व स्वास्थ्य संस्थान और संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या निधि की मान्यता 'वेलवेट' को प्राप्त हुई है। महिला कंडोम के विपणन के लिए विश्व स्तर पर अनुमति प्राप्त चार विपणनकर्ताओं में से एक है एचएलएल।

इसके अलावा प्रायोजन से संस्थाओं को कंडोम संभरण करने का विश्व स्वास्थ्य संस्थान की पूर्व अनुमोदन 'वेलवेट' को पहले ही प्राप्त हुआ है। कार्यक्षमता और विश्वसनीयता में 'वेलवेट' पुरुष कंडोम के समान है और इसकी समापन अवधि पाँच वर्ष है। एचएलएल के अनुसंधान विकास विभाग के वैज्ञानिकों ने इस प्राकृतिक रबड़ पर आधारित महिला कंडोम वेलवेट का आविष्कार किया।

वेलवेट के भारतीय पेटेंट के लिए ब्राज़ील, दक्षिण अफ्रीका और अफ्रीकी क्षेत्रीय बौद्धिक संपदा संगठनों में आवेदन दिया गया है। यह वेलवेट विश्व में सबसे किफायती दर पर मिलने वाले महिला कंडोम है।

एचएलएलएफपीपीटी ने वेलवेट की स्वीकार्यता और प्रायोगिकता के बारे में भारत में परीक्षण किया था। दक्षिण अफ्रीका के यूनिवर्सल आक्सस फोर फीमेइल कंडोम (युएफसी) के देशीय अनुसंधान में भी इस उत्पाद को मान्यता प्राप्त हुई थी। इनके परीक्षण निश्चित मानकों

के आधार पर थे। एचएलएल विश्व स्तर पर प्रति वर्ष 2.5 करोड़ वेलवेट कंडोमों का उत्पादन करता था। वेलवेट को आईएसओ 9001, आईएसओ 13485, आईएसओ 14001, आईएसओ 18001 प्रमाणन प्राप्त हुआ है। दक्षिण अफ्रीका और यूरोपियन यूनियन के उत्पाद प्रमाणन भी इसको प्राप्त है।

एचएलएल ने पहले 2006 में कॉनफिडम ब्रांड में पोलियूरिटेन कंडोम को लॉन्च किया था। आगे 2008 में उत्पादित नैट्रिल आधारित दूसरी पीढ़ी कंडोम की सफलता के बल पर 2010 में प्राकृतिक रबड़ में कंडोम का उत्पादन प्रारंभ किया और इसका परिणतफल है वेलवेट कंडोम।



श्री जगत प्रकाश नड्डा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री आलप्पुषा सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक का शिलान्यास करते हैं, साथ है राज्य स्वास्थ्य मंत्री श्री वी.एस. शिवकुमार ।

आलप्पुषा मेडिकल कॉलेज में निर्माण किये जाने वाले 150 करोड़ के सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक के निर्माण का उत्तरदायित्व एचएलएल के अवसंरचना विकास विभाग एचएलएल इन्फ्रा टेक सर्वीसस लिमिटेड (एचआईटीईएस) को मिला ।

श्री जगत प्रकाश नड्डा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री ने सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक का शिलान्यास किया। ब्लॉक का निर्माण 14, 100 स्को. फीट विस्तार पर है। मंत्रीजी ने कहा - एचएलएल की योजनाएं समयबद्ध और प्रभावी हैं, और आलप्पुषा की जनता को प्राइवट अस्पताल के समान अत्याधुनिक सुविधावाले यह सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक प्रधान मंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के भाग के रूप में निर्माण किये जाने वाले चार तल ब्लॉक में चार लिफ्ट, एक्स रे, सी टी स्कान,एम आर आई, अल्ट्रा साउंड स्कान प्रयोगशाला सीएसएसडी जैसी अत्याधुनिक सुविधाएं बनाएंगी। 150 करोड़ के खर्च में 30 करोड़ रुपए राज्य सरकार का अंशदान है। 18 महीने के अंतर इसका निर्माण पूरा हो जाएगा।

वातानुकूलित आई सी यूनिट में 50 बिस्तर और 200 सामान्य बिस्तर होंगे। नये ब्लॉक में कॉर्डियोलॉजी, कॉर्डियोलॉजी थोरासिक सर्जरी, न्युरोलजी, न्युरो गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, प्लास्टिक सर्जरी, इन्डोक्रिनॉलजी आदि के लिए वातानुकूलित ऑपरेशन थियेटर तैयार किया जाएगा।

राज्य स्वास्थ्य मंत्री श्री वी.एस. शिवकुमार, की अध्यक्षता में हुए इस समारोह में श्री के.सी वेणुगोपाल, सांसद, श्री सुधाकरन एम. एल.ए, श्री सुनिल शर्मा, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य मंत्रालय, एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन, चिकित्सा शिक्षा निदेशक डॉ. एम.रंला बीवी, आलप्पुषा मेडिकल कॉलेज प्राचार्य डॉ. एन.श्रीदेवी आदि ने भाग लिए ।

हिंद लैब आलप्पुषा में केंद्र स्वास्थ्य मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा का संदर्शन



केंद्र स्वास्थ्य मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा आलप्पुषा मेडिकल कॉलेज के हिंद लैब का संदर्शन करते हैं।

केंद्र स्वास्थ्य मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा ने आलप्पुषा हिंद लैब का संदर्शन किया।

मंत्री श्री नड्डाजी ने कहा - हिंद लैब का संचालन प्रशंसनीय है। हिंद लैब में सामान्य दर से भी 10 से 60 प्रतिशत तक कम दर में सेवाएँ उपलब्ध कराता है। इस क्षेत्र में निजी क्षेत्रों द्वारा किये जा रहे चूषण को रोकने के लिए एचएलएल ने हिंद लैब को अभिकल्पित किया है ।

एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन, श्री सुनिल शर्मा, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य मंत्रालय, राज्य स्वास्थ्य मंत्री श्री वी.एस. शिवकुमार आदि मंत्री के साथ थे।

आलप्पुषा मेडिकल कॉलेज, सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक के निर्माण का दायित्व - एचएलएल को प्रदान करेगा

अमृत योजना समयबद्ध तरीके से तैयार किये एचएलएल को केंद्र स्वास्थ्य मंत्री की प्रशंसा

आम जनता को किफायती दर पर दवाएं उपलब्ध कराने के लक्ष्य से प्रारंभ की गयी अमृत योजना समयबद्ध तरीके से तैयार करने में अपनी क्षमता साबित की गयी नोडल एजेंसी एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड और इसके अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन को केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री नड्डा ने प्रशंसा की ।

सूपर स्पेश्यालिटी ब्लॉक के उद्घाटन करते समय उन्होंने कहा - देश के सभी जिलाओं में यह योजना विकसित करने के लिए केंद्र सरकार लक्ष्य करता है और इस के लिए राज्य सरकार स्थान देंगे तो बाकी सभी खर्च केंद्र सरकार द्वारा वहन किया जाएगा। केरल राज्य स्वास्थ्य मंत्री श्री वी.एस शीवकुमार ने आयात शुल्क में

Amrit PHARMACY & IMPLANTS
AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT

वृद्धि होने कारण अपेक्षित दवाओं के मूल्य पर वृद्धि हो जाने की शंका प्रकट की । इस के उत्तर के रूप में श्री नड्डाजी ने सूचित किया कि यह गलत प्रचार है, दवाओं की कीमत में वृद्धि नहीं बल्कि कीमत में कमी हुई है।

‘अमृत’ के बारे में श्री नड्डा ने कहा - 90 % तक कम कीमत पर जीवन रक्षा दवाएं केंद्र सरकार की अमृत योजना के जरिए मिलते हैं। कैंसर, हृदयरोग आदि बीमारियों के लिए दवाएं, हृदयरोग चिकित्सा से संबंधित आंतरिक इंप्लांट्स उपकरण आदि 60 से 90 % तक किफायती दर पर अमृत योजना के माध्यम से उपलब्ध कराती है।



एचएलएल की स्वास्थ्य परिरक्षा क्षेत्र में सेवाएं तिरुवनंतपुरम की आम जनता तक उपलब्ध कराने के उद्देश्य से मेडिकल कॉलेज ट्रीडा कॉम्प्लेक्स में हिंदलैब्स डैग्नास्टिक्स सेंटर एंड स्पेशियलिटी क्लिनिक प्रारंभ किया गया। एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ.एम.अय्यप्पन द्वारा भद्रदीप प्रज्वलित करके उद्घाटन किये गये। डॉ. एम. अय्यप्पन ने कहा, हिंद लैब के प्रारंभ से प्राइवेट लैबों की कठौती का विराम कर सकें। हिंद लैब में रहे स्पेशियल क्लिनिक में विशेषज्ञ डॉक्टरों की सेवाएं उपलब्ध हैं। 24 घंटे कार्यरत कर रहे यहाँ के लैब में प्राइवेट लैबों की तुलना में 20% से 60% तक कम कीमत दर पर सेवाएं आम जनता को उपलब्ध कराते हैं।

लैब रिसल्ट ऑनलाईन और एसएमएस द्वारा प्राप्त कर लिया जाएगा, इसके अलावा एक्स रे, ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, पीएफटी, एंडोस्कोपी, टीएमडी, अल्ट्रासाउंड स्कैन, होल्टर की जाँच और अपेक्षित दवाओं के लिए फार्मसी हिंद लैब में सुसज्जित है। मेडिकल कॉलेज के 5 की.मी परिधि

में घर संग्रह सुविधा भी उपलब्ध है। कॉर्पोरेट स्वास्थ्य परीक्षण, गर्भावस्था स्वास्थ्य परीक्षण, बेच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण, कैंसर निवारण परीक्षण, वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परीक्षण आदि स्वास्थ्य परीक्षण सेवाएं हिंद लैब में उपलब्ध है।

अब राज्य में कोषिकोड, त्रिशूर, आलप्पुषा, कोट्टयम, मेडिकल कॉलेजों में हिंदलैब एमआरआई स्कान सेंटर, कोषिकोड मेडिकल कॉलेज में लॉबोरटरी, तिरुवनंतपुरम, कोषिकोड, त्रिशूर मेडिकल कॉलेजों में एचएलएल फार्मसी और सर्जिकल्स, तिरुवनंतपुरम नेत्र अस्पताल, वडकरा, कोयिलान्डी सरकार अस्पताल, तिरुवनंतपुरम गीतांजली आदि अस्पतालों में एचएलएल ऑप्टिकल्स चालू है। निदेशक डॉ. के.आर.एस.कृष्णन, डॉ.बाबु तोमस और कंपनी सचिव एवं वरिष्ठ उपाध्यक्ष (मानव संसाधन) श्री पी. श्रीकुमार आदि ने समारोह में भाग लिये।

तिरुवनंतपुरम मेडिकल कॉलेज के पास प्रारंभित हिंदलैब्स मल्टि स्पेशियलिटी क्लिनिक



एचएलएल ने विश्व रक्तदाता दिवस पर रक्तदान करने की ओर प्रतिबद्धता बनाई रखी।

विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर रक्तदान के संदेश को दोहराते हुए, श्री वी.के प्रशांत, आदरणीय मेयर, तिरुवनंतपुरम ने एचएलएल पेरुरकडा फैक्टरी में विश्व रक्तदाता दिवस के सिलसिले में एचएलएल और सिटिज़न इंडिया फाउंडेशन द्वारा 14 जून, 2016 को आयोजित जीवन रक्षा पहल 'रक्तदान' अभियान का उद्घाटन किया।

एचएलएल के कर्मचारियों के अलावा, सरकार पॉलिटिकल कॉलेज, मोहनदास कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग और मार बसेलिओस कॉलेज से 100 से अधिक छात्र इस अभियान में भाग लिये, जहाँ तिरुवनंतपुरम मेडिकल कॉलेज और क्षेत्रीय कैंसर केंद्र रक्त संग्रहण और प्रसंस्करण की सुविधा प्रदान की गयी।

मेयर ने रक्तदान के बारे में आसपास की गलतफहमी उन्मूलन करने के महत्व पर जोर दिया। रक्तदान जीवन रक्षा का संपूर्ण रूप से जोखिम मुक्त कार्य है। रक्तदान के फायदों के बारे में जागरूकता प्रचार करना चाहिए।

प्रधान मंत्रीजी के भूतपूर्व प्रधान सचिव श्री टी के ए नायर, सिटिज़न इंडिया फाउंडेशन की ट्रस्टी ने अभियान को बढ़ावा देने के लिए आगे

आए छात्रों के प्रति आभार व्यक्त किया। श्री टी.के.ए.नायर ने कहा - 'रक्तदान करुणा और मानवता का कार्य है, यह लाभेच्छा रहित होना चाहिए। उन्होंने जोड़ा कि युवापीढी जान बचाने के प्रयास में इतना सक्रिय रहे हैं जो अत्यंत प्रोत्साहनजनक है।

डॉ. बाबु तोमस, निदेशक (विपणन) ने कहा - 'एचएलएल' डोनाटो ब्रांड नाम के अधीन एक वर्ष में लगभग 12.5 दशलक्ष ब्लड बैग के विनिर्माण करके कंपनी के आक्कुलम यूनिट देश में ब्लड बैग उत्पादन में अग्रणी बन गया है।'

डॉ अनुप्रिया, मेडिकल कॉलेज, तिरुवनंतपुरम और श्री ई.ए. सुब्रमण्यन, निदेशक (तकनीकी एवं प्रचालन) एचएलएल इस समारोह में उपस्थित थे और उस समय समारोह में भाग लिए छात्र छात्राओं और शैक्षिक संस्थानों के संकाय सदस्यों को उनके पूर्ण सहयोग और भागीदारी के लिए सम्मानित किया गया।



आँसू

ए मेरी पीड़ा की आवाज़
 ए मेरे अकेलेपन का साथी
 तुझे कैसे मैं पुकारूँ ?
 आँसू या मेरे सच्चे साथी?
 जब कभी मेरा दिल तुमसे कहता कि
 बरसों से उमड़ती मेरी पीड़ा को रूप दे दो।
 मेरी पीड़ाओं को रूप देकर
 तूने ही बाहर दिखाया था
 मेरी आत्मावेदना को ।
 दिल की घनीभूत पीड़ा भी
 तुम्हारी आहट से रुक जाते.....
 तम जाते.....।
 अब मैं चुप कराऊँ तुम्हें
 अब क्यों कहूँ तुमसे नादान बन
 इस दुनिया को मेरी कमज़ोरी मत दिखा..
 मैं जानती हूँ आप मेरी हँसी नहीं उड़वाना चाहते।
 फिर भी जब कभी मैं अपने को
 न सँभालती तब आप भी
 छोड़ देते हैं अपना दायरा।
 दिखाते हैं कि कितना है
 मेरा आत्मरोष
 कितनी है मेरी तड़प।
 अब तो आँखों से जब आते हैं
 यह दोस्त तब दुनिया
 आपको भी बनाते हैं मात्र पानी ।
 आपका भी उड़ाने हैं हँसी।
 इस दुनियादारी में
 ए दोस्त अब आप का भी
 रहा नहीं कोई कीमत।

विनोज बी.एम

एचएलएल - एएफटी, भंडार अनुभाग



शिक्षा में विज्ञान का योगदान

आज का युग विज्ञान का युग है । वैज्ञानिक आविष्कारों और साधनों के अभाव में आज मनुष्य को जीवन असंभव सा लगता है । शिक्षा के क्षेत्र में भी विज्ञान ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है । वैसे, शिक्षा तो सदियों से दी जा रही है और विभिन्न विषय सिखाए जाते रहे हैं, लेकिन विज्ञान का आधार मिलने से आज शिक्षा के क्षेत्र में बड़ा चमत्कार हुआ है । वैज्ञानिक ढंग से शिक्षा-प्राप्त लोगों ने संसार को उन्नति के शिखर पर पहुँचा दिया है । आज, शिक्षा और विज्ञान एक-दूसरे के पूरक बन गए हैं ।

शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य अपने चारों ओर के वातावरण को समझना और उसमें कार्य करने वाले तत्वों तथा परिवर्तन लाने वाले कारकों के बारे में जानकारी प्राप्त करना है । इसके साथ ही इन तत्वों और कारकों की प्रक्रिया जानना भी शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है । इन उद्देश्यों को पूरा करने में विज्ञान और वैज्ञानिक आविष्कारों से अमूल्य सहायता मिली है ।

मनुष्य प्रकृति के रहस्य जानने में तभी सफल हो सका, जब विज्ञान ने उसकी मदद की । ज्यों-ज्यों प्रकृति के रहस्यों का परदा उठता गया । शिक्षा-क्षेत्र का विस्तार होता गया और आज तो ज्ञान का

विस्फोट हो चुका है। इसका सारा श्रेय विज्ञान और वैज्ञानिक आविष्कारों को है। विज्ञान ने ही मानव को दूरदर्शी यंत्र प्रदान किया, जिसके द्वारा वह अंतरिक्ष में भ्रमण करते ग्रहों, तारों आदि को देख सका और अपना खगोल संबंधी ज्ञान बढ़ा सका। विज्ञान ने ही सूक्ष्मदर्शी यंत्र का आविष्कार किया, जिसकी मदद से मानव कीटाणुओं और जीवाणुओं के बारे में अध्ययन कर सका और अपने स्वास्थ्य-विज्ञान संबंधी ज्ञान में वृद्धि कर सका।

शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान करने वाला वैज्ञानिक आविष्कार रेडियो है। रेडियो के माध्यम से विद्यार्थी विश्व के किसी भी कोने में बैठे व्यक्ति की बात सुन सकते हैं। रेडियो द्वारा विदेशी भाषाओं के शुद्ध और सही उच्चारण का ज्ञान कराया जा सकता है। रेडियो नाटकों तथा रूपकों द्वारा पुराने और आज के जमाने की घटनाएँ और वर्तमान परिस्थितियाँ विद्यार्थियों के सामने प्रभावशाली ढंग से रखी जा सकती हैं। प्रौढ़-शिक्षा के क्षेत्र में भी रेडियो का काफी योगदान रहा है।

रेडियो से ही मिलता-जुलता टेपरिकार्डर है। इसकी सहायता से विद्यार्थियों को विभिन्न भाषाओं के शब्दों के सही उच्चारण सिखाए जा सकते हैं। उनके स्वयं के उच्चारण संबंधी दोषों को बताया जाता है और सुधार के लिए प्रेरित किया जाता है। इसकी मदद से छोटे बच्चों को खेल पढ़ाया जा सकता है। इसी का एक दूसरा रूप लिंगवाफोन है, जिसकी मदद से विदेशी भाषाएँ सिखाई जाती हैं।

चलचित्र के आविष्कार ने तो शिक्षा-जगत में क्रांति ला दी है। चलचित्रों द्वारा दूसरे देशों की भौगोलिक परिस्थितियाँ दिखाई जाती हैं और उन देशों के निवासियों की रहन-सहन के बारे में जानकारी दी जाती है। विद्यार्थियों के समक्ष ऐतिहासिक घटनाएँ प्रस्तुत की जाती हैं। अनेक प्रकार के वैज्ञानिक प्रयोग दिखाए जाते हैं और उनकी जटिलताएँ समझायी जाती हैं। विभिन्न प्रकार के कला-कौशल तथा तकनीक की शिक्षा दी जाती है। चलचित्र की ही भाँति

प्रोजेक्टर भी एक उपयोगी साधन है। इसकी मदद से स्लाइडों द्वारा अनेक जटिल बातें स्पष्ट की जाती हैं। एपिडायस्कोप द्वारा छोटे आकार के चित्र, मानचित्र आदि को परदे पर बहुत बड़े आकार में दिखाया जाता है और उनका विवरण समझाया जाता है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि इन साधनों द्वारा लोगों को बहुत बड़ी संख्या में एकसाथ शिक्षित किया जा सकता है।

दूरदर्शन ने भी शिक्षा के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान दिया है। चलचित्र की ही भाँति दूरदर्शन भी दृश्य और श्रव्य, दोनों तरह से उपयोगी है। आज, दूरदर्शन शहरी और ग्रामीण, दोनों क्षेत्रों के, घर-घर पहुँच चुका है। इसके शैक्षणिक कार्यक्रम घर बैठे देखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, अब वी.सी.आर तथा कैसेटों द्वारा महत्वपूर्ण कार्यक्रमों को अपनी इच्छानुसार देखा जा सकता है। इन साधनों से कुछ हानियाँ भी हुई हैं, किंतु विवेकपूर्ण ढंग से इनका उपयोग करने पर उनसे बचा जा सकता है।

इस प्रकार शिक्षा के क्षेत्र में विज्ञान ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है। जिसने शिक्षकों और विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टि विकसित की है। आज प्रत्येक घटना को कार्य-कारण संबंध की कसौटी पर परखा जाने लगा है। जिन विषयों का विज्ञान से कोई संबंध नहीं माना जाता था, उनका अध्ययन-अध्यापन भी वैज्ञानिक पद्धति से किया जाने लगा है। संगणक (कंप्यूटर) के आविष्कार से तो शिक्षा के क्षेत्र में आमूल परिवर्तन हो जाने की संभावना आज व्यक्त की जाने लगी है, क्योंकि वह शिक्षक का स्थान भी ले सकता है।

विनायक लक्ष्मण काकतीकार
कक्षा : 11 वीं

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.



കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ തലസ്ഥാനത്താദ്യമായി ഹിന്ദുലാബ് ഒപി ക്ലിനിക്കുകൾ

കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാസേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനായി തലസ്ഥാനത്ത് ഇതാദ്യമായി പൊതുമേഖലയിൽ സുഷർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ കീഴിലുള്ള ഹിന്ദുലാബ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ തിരുവനന്തപുരം ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജിന് എതിർവശത്തുള്ള ട്രിഡ സോപാനം കോംപ്ലക്സിലാണ് ഒപി ക്ലിനിക്കുകൾ തുടങ്ങിയത്. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ സുഷർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സേവനങ്ങൾ ഇവിടെ ലഭിക്കും. രണ്ടു ഷിഫ്റ്റുകളിലായാണ് ഒപി ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, രാവിലെ ഒൻപതു മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരു മണി വരെയും വൈകുന്നേരം നാലു മുതൽ രാത്രി എട്ടുമണി വരെയും. വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാരുടെ കീഴിൽ ജനറൽ മെഡിസിൻ, ഡയബറ്റോളജി, ഇന്റൻസി, ഗ്യാസ്ട്രോ എൻട്രോളജി, നെഫ്രോളജി, ഓഫ്താൽമോളജി, പൾമണോളജി, കാർഡിയോളജി, ഡെർമറ്റോളജി, പീഡിയാട്രിക്സ്, ഓർത്തോപീഡിക്സ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലാണ് ക്ലിനിക്കുകളുള്ളത്.

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജ് മുൻ പ്രിൻസിപ്പലും നെഫ്രോളജി വിഭാഗം മുൻ മേധാവിയുമായ ഡോ. രാമദാസ് പിഷാരടി, മെഡിക്കൽ കോളജിലെതന്നെ ഗ്യാസ്ട്രോ എൻട്രോളജി വിഭാഗം മുൻമേധാവി ഡോ. സെൽവിൻ, കേരളത്തിലെ ആദ്യ ഡയബറ്റിക് ക്ലിനിക്കിന്റെ മേധാവിയും ആരോഗ്യ വകുപ്പിൽ ചീഫ് ഫിസിയഷ്യനുമായിരുന്ന ഡോ. ദിനേശ് പ്രഭു തുടങ്ങി പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാരാണ് ക്ലിനിക്കുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

ഹിന്ദുലാബ്സിലെ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലാബിൽ സ്വകാര്യ ലാബുകളെക്കാൾ 30 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ പരിശോധനകൾ നടത്താം. പരിശോധനാ ഫലം ഓൺലൈനിലൂടെയും എസ്.എം.എസിലൂടെയും ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും.

എക്സ്റേ, ഇസിജി, ഇക്കോ കാർഡിയോഗ്രാഫി, പിഎഫ്ടി, എൻഡോസ്കോപ്പി, ടിഎംഐ, അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ, ഹോൾട്ടർ തുടങ്ങിയ പരിശോധനകൾക്കുപുറമെ ഫാർമസിയൽ അവശ്യമനുസരിച്ചും ലഭ്യമാണ്. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിന് അഞ്ചു കിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ ഹോം ബ്ലഡ് കളക്ഷൻ സൗകര്യവുമുണ്ട്. സീനിയർ സിറ്റിസൺ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ്, ജനറൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ്, ചൈൽഡ് ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ പരിശോധനാ പാക്കേജുകളും ലഭ്യമാണ്.

ഹിന്ദുലാബിലെ നിരക്കുകൾ ഇവയാണ്: ബ്രെയ്ക്കറിൽ സ്വകാര്യ ലാബ് നിരക്കുകൾ: കൊളമ്പ്ലോൾ 31 രൂപ (45-80), ഷുഗർ 15 രൂപ (25-30), ലിപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ 229 രൂപ (320-440), ലിവർ ഫംഗ്ഷൻ ടെസ്റ്റ് 229 രൂപ (330-450), തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ പ്രൊഫൈൽ ടെസ്റ്റ് 210 രൂപ (300-450), എച്ച്സിവി ആർഎൻഎ-പിസിആർ ക്വാണ്ടിറ്റേറ്റീവ് 2530 രൂപ (3700-6700), അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ 400 രൂപ (650-700).

സാധാരണക്കാർക്ക് കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ കൃത്യതയും ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ സേവനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിലൂടെ സ്വകാര്യമേഖലയുടെ ചൂഷണം തടയുകയും ഉന്നത നിലവാരമുള്ള സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുകയും കാലതാമസമില്ലാതെ സ്കാനിംഗ്, ലാബ് റിപ്പോർട്ടുകൾ ലഭ്യമാക്കുകയുമാണ് ഹിന്ദുലാബ്സിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ അധികൃതർ അറിയിച്ചു.

സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ 9400027969, 0471-2443445, 2443446 എന്നീ നമ്പരുകളിൽനിന്ന് ലഭിക്കും.

സമഗ്ര പ്രമേഹ പരിശോധനയ്ക്കായി ഹിന്ദുലാബ് സൺഡേ ഡയബറ്റിക് ക്ലിനിക്

എച്ച്എൽഎൽ ഹിന്ദുലാബ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കിൽ സൺഡേ ഡയബറ്റിക് ക്ലിനിക് ആരംഭിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിനു എതിർവശം ട്രിഡ കോംപ്ലക്സിലാണ് ഹിന്ദുലാബ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഡയബറ്റിക് ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവീസസിന്റെ ആദ്യ ഡയബറ്റിക് ക്ലിനിക്കിന്റെ മേധാവിയായിരുന്ന ഡോ. ദിനേശ് പ്രഭുവാണ് സൺഡേ ഡയബറ്റിക് ക്ലിനിക്കിന് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

ഇടയാക്കുന്നത്. കേരളത്തിൽ 80 ശതമാനം പേരും ഓഫീസ് ജോലിയുള്ളവരോ വ്യാപാരസ്ഥാപനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നവരോ ആണ്. ഞായറാഴ്ച അവധി ഉള്ളവരെ പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമിട്ടാണ് ഇത്തരമൊരു സംരംഭത്തിന് ഹിന്ദുലാബ് മുൻകൈ എടുത്തത്. ഐടി മേഖലയുടെ വികസനം പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം കൂട്ടിയതായി ഡോ. ദിനേശ് പ്രഭു ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. വ്യായാമമില്ലായ്മയും സമയക്രമം അനുസരിക്കാതെയുള്ള തെറ്റായ ഭക്ഷണ ശീലവുമാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. ഐടി മേഖലയിലെ ജീവനക്കാർക്ക് സൺഡേ ക്ലിനിക് പ്രയോജനം ചെയ്യുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. സൺഡേ ക്ലിനിക് സേവനങ്ങൾക്കായി 9400027969 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് മുൻകൂട്ടി സന്ദർശനമതി എടുക്കാം.

രാവിലെ 10 മുതൽ 12 വരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ക്ലിനിക്കിൽ ഡോക്ടറുടെ സേവനത്തിന് പുറമേ പ്രമേഹം നിർണയിക്കുന്നതിനുള്ള സ്ക്രീനിംഗും തുടർചികിത്സ ആവശ്യമായവർക്കുള്ള വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനകളും ലഭ്യമാണ്. രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് പരിശോധന, എച്ച്ബിഎ1സി, ക്രിയാറ്റിൻ തുടങ്ങിയ പരിശോധനകളും ഡോക്ടറുടെ സേവനവും ഉൾപ്പെടുന്ന പാക്കേജിന് 500 രൂപയാണ്



ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിന്റെ ശിലാസ്ഥാപന കർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്ന കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ. സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. വി. എസ് ശിവകുമാർ എന്നിവർ സമീപം.

ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിന്റെ നിർമ്മാണ ചുമതല എച്ച്എൽഎല്ലിന്

ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജായ തിരുമല ദേവസ്വം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന 150 കോടി രൂപയുടെ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിന്റെ നിർമ്മാണ ചുമതല എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസന വിഭാഗമായ എച്ച്എൽഎൽ ഇൻഫ്രാ ടെക്ക് സർവ്വീസസ് ലിമിറ്റഡ് ലഭിച്ചു. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ.ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിനു തറക്കല്ലിട്ടു. 14,100 ച.മീറ്റർ വിസ്തൃതിയിലാണ് ബ്ലോക്ക് നിർമ്മിക്കുന്നത്.

സമയബന്ധിതമായും കാര്യക്ഷമമായുമാണ് എച്ച്എൽഎൽ

പദ്ധതികൾ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതെന്നും അതുകൊണ്ട് തന്നെ എച്ച്എൽഎൽ നിർമ്മിക്കുന്ന പുതിയ ബ്ലോക്ക് ആലപ്പുഴയിലെ ജനങ്ങൾക്ക് സ്വകാര്യ ആശുപത്രിക്ക് സമാനമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ലെന്നും മന്ത്രി പറഞ്ഞു.

പ്രധാനമന്ത്രി സ്വാസ്ഥ്യ സുരക്ഷാ യോജനയുടെ ഭാഗമായി നിർമ്മിക്കുന്ന നാലു നില ബ്ലോക്കിൽ നാലു ലിഫ്റ്റുകൾ, എക്സ് റേ, സിടി സ്കാൻ, എംആർഐ, അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ, ലബോറട്ടറികൾ, സിഎസ്എസ്ഡി തുടങ്ങിയ അത്യാധുനിക മെഡിക്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തും. 150 കോടി ചിലവിൽ 30 കോടി രൂപ സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ വിഹിതമാണ്. 18 മാസത്തിനു ഇതിൽ നിർമ്മാണം പൂർത്തീകരിക്കും.

എയർകണ്ടീഷൻ ചെയ്ത ഐസി യൂണിറ്റിൽ 50 കിടക്കകളും 200 സാധാരണ കിടക്കകളുമുണ്ടാകും. കാർഡിയോളജി, കാർഡിയോ തെറാപ്പിക്ക് സർജറി, ന്യൂറോളജി, ന്യൂറോ സർജറി, യൂറോളജി, ഗ്യാസ്ട്രോയെന്ററോളജി, പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി,

എൻഡോക്രിനോളജി എന്നിവയ്ക്കായി എയർകണ്ടീഷൻ ചെയ്ത ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്ററുകളാണ് പുതിയ ബ്ലോക്കിൽ സജ്ജീകരിക്കുക. സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ മന്ത്രി ശ്രീ. വി. എസ് ശിവകുമാർ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ശ്രീ. കെ.സി വേണുഗോപാൽ എം. പി, ശ്രീ. ജി. സുധാകരൻ എംഎൽഎ, ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയം ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ശ്രീ. സുനിൽ ശർമ്മ, എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ, മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ ഡോ. എം.റംല ബീവി, ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. എൻ. ശ്രീദേവി എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രി ജെ.പി നല്ലൂ ആലപ്പുഴയിലെ ഹിന്ദുലാബ്സ് സന്ദർശിച്ചു



ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഹിന്ദുലാബ്സ് സന്ദർശിക്കുന്ന കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ.

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രി ശ്രീ ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഹിന്ദുലാബ്സ് സന്ദർശിച്ചു. ഹിന്ദുലാബ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രശംസനീയമാണെന്ന് മന്ത്രി ശ്രീ നല്ലൂ പറഞ്ഞു.

സാധാരണ നിരക്കിലും 10 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ കുറഞ്ഞ നിരക്കിലാണ് ഹിന്ദുലാബ്സിൽ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നത്. ഈ രംഗത്ത് സ്വകാര്യമേഖല നടത്തുന്ന ദീർഘമായ ചൂഷണം തടയുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഹിന്ദുലാബ്സിനു രൂപം നൽകിയത്.

എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ എം അയ്യപ്പൻ, കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ശ്രീ സുനിൽ ശർമ്മ, സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ മന്ത്രി ശ്രീ. വി. എസ് ശിവകുമാർ തുടങ്ങിയവർ മന്ത്രി കൈപ്പടുത്തു.

അമൃത് പദ്ധതി സമയ ബന്ധിതമായി നടപ്പിലാക്കിയതിന് എച്ച്എൽഎല്ലിന് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രിയുടെ അഭിനന്ദനം



സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ മരുന്നുകൾ എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരംഭിച്ച അമൃത് പദ്ധതി സമയബന്ധിതമായി നടപ്പാക്കുന്നതിൽ മികവ് തെളിയിച്ച നോഡൽ ഏജൻസിയായ എച്ച്എൽഎല്ലിനെ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ.ജെ.പി.നന്ദു അഭിനന്ദിച്ചു. രാജ്യത്തെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കാൻ കേന്ദ്ര സർക്കാർ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെന്നും, അതിനായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ സ്ഥലം നൽകിയാൽ ബാക്കി എല്ലാ ചിലവുകളും കേന്ദ്ര സർക്കാർ വഹിക്കുമെന്നും ആലപ്പുഴ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിന്റെ ശിലാസ്ഥാപന ചടങ്ങിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഇറക്കുമതി ചുങ്കം കുടിയതിനാൽ അവശ്യമരുന്നുകളുടെ വില കുടുമെന്ന, കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ മന്ത്രി ശ്രീ.വി.എസ്

ശിവകുമാർ ആശങ്ക പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അതിന് മറുപടി ആയാണ് അദ്ദേഹം ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞത്.

ഇത് തെറ്റായ പ്രചാരണമാണെന്ന് പറഞ്ഞ ശ്രീ.നന്ദു മരുന്നുകളുടെ വില കുടുകയല്ല കുറയുകയാണ് ചെയ്തതെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. 90 % വരെ വിലക്കുറവിലാണ് കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ അമൃത് പദ്ധതി വഴി ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നുകൾ നിലവിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നത്. ഹൃദ്രോഗം, അർബുദം, മറ്റ് രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള മരുന്നുകൾ, ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആന്തരിക ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ 60 മുതൽ 90 % വരെ വിലക്കുറവിലാണ് അമൃത് പദ്ധതിയിലൂടെ ലഭ്യമാക്കുന്നത്.

ശ്രീ. ആർ. പി. ഖണ്ഡേൽവാൽ എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി



കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം ഡയറക്ടർ ഫൈനാൻസ് ശ്രീ ആർ. പി. ഖണ്ഡേൽവാലിന് എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡിയുടെ ചുമതല നൽകി. 2009 മേയിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിൽ ഫൈനാൻസ് ഡയറക്ടറായി ചുമതലയേറ്റതു മുതൽ സ്ഥാപനത്തിന്റെ കോർപ്പറേറ്റ് ധനകാര്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശ്രീ. ഖണ്ഡേൽവാൽ നേതൃത്വം നൽകിവരികയാണ്. ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് പ്രൊമോഷൻ ട്രസ്റ്റ്, എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക് ലിമിറ്റഡ്, എച്ച്എൽഎൽ ഇൻഫ്രാ ടെക്സ് സർവ്വീസസ് ലിമിറ്റ് എന്നിവയുടെയും ചെയർമാൻ കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം.

ഓഫ് ഇന്ത്യ, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് കമ്പനി സെക്രട്ടറീസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ എന്നീ സംഘടനകളിലെ അംഗമാണ്. 2012 ജൂലൈയിൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് കോസ്റ്റ് അക്കൗണ്ടന്റ്സ് ഓഫ് ഇന്ത്യ അദ്ദേഹത്തെ ധനകാര്യ രംഗത്തെ അതിവിശിഷ്ട സേവനത്തിനുള്ള പുരസ്കാരം നൽകി ആദരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

എച്ച്എൽഎല്ലിൽ പ്രവേശിക്കും മുൻപ് അദ്ദേഹം ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ഇൻസെക്രിമെന്റ് ലിമിറ്റഡിൽ ഫൈനാൻസ് ഡയറക്ടറായിരുന്നു. സെയിലിൽ 22 വർഷത്തെ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ച അദ്ദേഹം പ്രോജക്ട് ഫൈനാൻസിന്റെയും ജെവി ഗ്രൂപ്പിന്റെയും ചുമതലയുള്ള സീനിയർ ഫൈനാൻസ് ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ആയാണ് സ്ഥാനമൊഴിഞ്ഞത്.



രസതന്ത്രത്തിൽ ബിരുദമെടുത്ത അദ്ദേഹം ബിർള ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി മെൻ്റലിൽനിന്ന് എംബിഎ നേടി. എഐസിഡബ്ല്യുഎ, എസിഎസ്, എൽഎൽബി തുടങ്ങിയ പ്രൊഫഷണൽ യോഗ്യതകളും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ട്. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് കോസ്റ്റ് അക്കൗണ്ടന്റ്സ്



വനിതാ ജയിലിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സൗജന്യ സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ വിതരണവും ബോധവൽകരണവും

അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി എച്ച്എൽഎൽ അട്ടക്കുളങ്ങര വനിതാ സബ് ജയിലിലെ തടവുകാർക്ക് ആർത്തവ ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽകരണ ക്ലസ്റ്റർ നടത്തി. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ബെൽഗാമിലെ കനകല ഫാക്ടറിയിൽ നിർമ്മിച്ച ഹാപ്പി ഡെയ്സ് ബ്രാൻഡിലുള്ള സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകളും സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്തു. ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ മോണിറ്ററിംഗ് ആൻഡ് ഇവലുഷൻ ഓഫീസ് ബ്രാഞ്ച് മാനേജർ ഡോ രോദാ മാത്യു ബോധവൽകരണത്തിന് നേതൃത്വം നൽകി. എട്ട് നാപ്കിനുകൾ വീതമടങ്ങിയ 120 പായ്ക്കുകളാണ് ജയിലിലെ അന്തോവാസികൾക്ക് സൗജന്യമായി നൽകിയത്.



വനിതാ ദിനാഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി തിരുവനന്തപുരം അട്ടക്കുളങ്ങര വനിതാ ജയിലിൽ എച്ച്എൽഎൽ വിതരണം ചെയ്ത 'ഹാപ്പി ഡെയ്സ്' സാനിറ്ററി നാപ്കിന്റെ സാമ്പിൾ കിറ്റ്, ജയിൽ ഐ ജി ശ്രീ. എച്ച്. ഗോപകുമാർ, എച്ച്എൽഎൽ മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടർ പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. ടി. രാജശേഖർ തുടങ്ങിയവർ ബോധവൽകരണ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

റബ്ബറഷ്ഠിത ഫീമെയിൽ കോണ്ടം 'വെൽവെറ്റ്' പുറത്തിറക്കി

സ്ത്രീകൾക്കായി സ്വാഭാവിക റബ്ബറപയോഗിച്ച് എച്ച്എൽഎൽ നിർമ്മിച്ച പുതിയ ഗർഭനിരോധന ഉറയായ 'വെൽവെറ്റ്' കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ശ്രീ ജെ.പി നന്ദു ഡൽഹിയിൽ പുറത്തിറക്കി. 'പുതിയ അവസരങ്ങളും മേഖലകളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡൽഹിയിൽ നടന്ന ദ്വിദിന ദേശീയ കുടുംബക്ഷേമ ഉച്ചകോടിയുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ ചടങ്ങിലായിരുന്നു വെൽവെറ്റ് പുറത്തിറക്കിയത്. സമ്പൂർണ്ണ സംരക്ഷണവും സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗിക ബന്ധവും സ്ത്രീകൾക്ക് ഉറപ്പാക്കുന്ന ഈ ഉൽപ്പന്നം സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിന് സഹായിക്കുമെന്ന് ശ്രീ നന്ദു ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. അനാവശ്യ ഗർഭധാരണം തടയുന്നതിനും എച്ച്ഐവി, എയ്ഡ്സ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നതിനും ഇത് ഉപകരിക്കും. സ്ത്രീകൾ തന്നെ ഗർഭ നിരോധന മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക വഴി അവർക്ക് കുടുംബസുത്രണത്തിൽ കൂടുതൽ ആധികാരികത ലഭിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഫീമെയിൽ കോണ്ടത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടമെന്ന് മന്ത്രി പറഞ്ഞു.

കോണ്ടത്തിന്റെ ആഗോള തലത്തിലെ വിപണനത്തിന് അനുമതി ലഭിച്ച നാല് വിതരണക്കാരിൽ ഒന്നാണ് എച്ച്എൽഎൽ. കോണ്ടം സംഭരിക്കുന്നതിനുള്ള ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മുൻകൂർ അംഗീകാരവും വെൽവെറ്റ് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കാര്യക്ഷമതയിലും വിശ്വാസ്യതയിലും പുരുഷ കോണ്ടത്തിന് സമാനമാണ് വെൽവെറ്റ്. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഗവേഷണ വികസന വിഭാഗത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞരാണ് സ്വാഭാവിക റബ്ബറഷ്ഠിത കോണ്ടം വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. ബ്രസീൽ, ദക്ഷിണാഫ്രിക്ക, ആഫ്രിക്കൻ റീജിയണൽ ഇന്റലക്ച്വൽ പ്രോപേർട്ടി ഓർഗനൈസേഷൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെൽവെറ്റ് ഇന്ത്യൻ പേറ്റന്റിന് അപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും മിതമായ നിരക്കിൽ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ത്രീകൾക്കുള്ള കോണ്ടമാണിത്. വെൽവെറ്റ് സ്വീകാര്യതയെക്കുറിച്ചും പ്രായോഗികതയെക്കുറിച്ചും എച്ച്എൽഎഫ്പിപിറ്റി ഇന്ത്യയിൽ പഠനം നടത്തിയിരുന്നു. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി അക്സസ് ഫോർ ഫീമെയിൽ കോണ്ടംസ് (യുഎഎഫ്സി) നടത്തിയ രാജ്യാന്തര പ്രായോഗിക പരീക്ഷണത്തിലും ഈ ഉൽപ്പന്നത്തിന് അംഗീകാരം ലഭിച്ചിരുന്നു. നിശ്ചിത മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായിരുന്നു ഇവയുടെ പരീക്ഷണം.

പ്രതിവർഷം രണ്ടര കോടി വെൽവെറ്റ് കോണ്ടമാണ് ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള ഫാക്ടറിയിൽ എച്ച്എൽഎൽ നിർമ്മിക്കുന്നത്. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയുടേയും യൂറോപ്യൻ യൂണിയന്റേയും പ്രോഡക്ട് സർട്ടിഫിക്കേഷനും എച്ച്എൽഎൽ ഫീമെയിൽ കോണ്ടത്തിനുണ്ട്. എച്ച്എൽഎൽ ആദ്യമായി 2006 ൽ പോളിയൂറിത്തേൻ കോണ്ടം 'കോൺഫിഡം' ബ്രാൻഡിൽ പുറത്തിറക്കിയിരുന്നു. 2008 നെ ട്രിപ്പിൾ അധിഷ്ഠിത രണ്ടാം തലമുറ കോണ്ടം പുറത്തിറക്കി. ഇതിന്റെ വിജയത്തെ തുടർന്നാണ് 2010 ൽ സ്വാഭാവിക റബ്ബറിൽ കോണ്ടം വികസിപ്പിക്കാൻ ആരംഭിച്ചത്. ഇതിന്റെ ഫലമാണ് 'വെൽവെറ്റ്.'

സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷൻമാർക്കും മികച്ച പ്രത്യുൽപ്പാദന ആരോഗ്യ പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഗവേഷണ വികസന വിഭാഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. എം. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. എപ്പോൾ ഗർഭം ധരിക്കണമെന്ന് സ്ത്രീകൾക്ക് തീരുമാനമെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നതിലൂടെ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ഗർഭധാരണത്തിൽ നിന്നുള്ള രക്ഷ മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യകരമായ കുടുംബവും സമൂഹവുമാണ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടേയും ഐക്യരാഷ്ട്ര ജനസംഖ്യാനിധിയുടേയും അംഗീകാരം 'വെൽവെറ്റ്' നേടിയിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്കുള്ള





ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ നിരവധി നാഴികക്കല്ലുകൾ പിന്നിട്ട് ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ വിരമിച്ചു

കേരളത്തിലെ ഒരു കേന്ദ്ര പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനം എന്ന തിരിൽ നിന്ന് ആഗോള സാന്നിധ്യമുള്ള ഒരു കോർപ്പറേറ്റ് ഗ്രൂപ്പായി എച്ച്എൽഎല്ലിനെ മാറ്റിയതിന്റെ ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടെ സിഎംഡി ഡോ എം. അയ്യപ്പൻ വിരമിച്ചു.



പുതിയൊരു തൊഴിൽ സംസ്കാരം കൊണ്ടുവന്നതാണ് ഡോ. എം. അയ്യപ്പന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടങ്ങളിലൊന്ന്. സ്ഥാപനത്തിലെ ഏറ്റവും താഴെയുള്ള ജീവനക്കാരൻ മുതൽ സിഎംഡി വരെയുള്ളവർ ഒരേ യൂണിഫോം ധരിച്ച് ജോലിക്കെത്തുന്നുവെന്നത് ഈ സംസ്കാരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തി. തൊഴിൽ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി മുല്ലപത്രം, കോർപ്പറേറ്റ് ഗാനം, 'എച്ച് ടു എച്ച്', വിജയദിവസ്, 'തിക് ടാക്' ലക്ഷർ സീരീസ്, 'ടിഡ് ടോക്ക്' തുടങ്ങിയവ അദ്ദേഹം കൊണ്ടുവന്നു. കൂടാതെ സർഗസംഗമം എന്ന വ്യാവസായിക നാടകോത്സവത്തിനും അദ്ദേഹം രൂപം കൊടുത്തു. എല്ലാ തട്ടിലു മുള ജീവനക്കാരുടെയും സഹകരണം ലഭിച്ചു എന്നതാണ് സ്ഥാപനത്തിന്റെ വിജയത്തിന് അടിസ്ഥാനമായതെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഡോ എം. അയ്യപ്പൻ 2002-2003ൽ മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറും 2005ൽ സിഎംഡിയുമായി. ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സിന്റെ മാർക്കറ്റിംഗ് വിഭാഗത്തിൽ അദ്ദേഹം പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വെറും നിരോധ് നിർമാണ ഫാക്ടറിയായാണ് എച്ച്എൽഎൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. ഇന്ന് ഏഴ് സ്ഥാപനങ്ങളാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. പതിനായിരം കോടി എന്ന സ്വപ്നം വെറും നാലു വർഷം അകലെയല്ല എന്ന് ജീവനക്കാരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയ ശേഷമാണ് അദ്ദേഹം വിരമിക്കുന്നത്.

മാധവൻനായർ-ശ്യാമള ദമ്പതികളുടെ മകനായി തിരുവനന്തപുരത്ത് ജനിച്ച ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ കേരള സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്ന് മെക്കാനിക്കൽ എൻജിനീയറിംഗിൽ ബിരുദവും കൂസാറ്റിൽനിന്ന് രണ്ടാം റാങ്കോടെ മാർക്കറ്റിംഗിൽ എംബിഎയും കേരള സർവ്വകലാശാലയിൽനിന്ന് സോഷ്യൽ മാർക്കറ്റിംഗിൽ പിഎച്ച്ഡിയും നേടിയിട്ടുണ്ട്. ശിവകുമാരിയാണ് ഭാര്യ. ഗോവിന്ദ്, നന്ദകുമാർ എന്നിവർ മക്കളാണ്.



ദേശഭക്തിഗാനം



നല്ല ഭൂമി.....
 സാ ഗാ പാ ധാ സാ....
 സാ.....
 സ്വതന്ത്ര ദാത ഭൂമി...
 ഗാ...രി...സാ...ധാ...പാ...
 ഗാ.....
 അരുണ കിരണ യുഗമുണർന്ന
 ദാതഭൂമി സ്വതന്ത്രഭൂമി
 തേജോമയം സർഗ്ഗചൈതന്യമായ്
 രാജോചിതം മുക്ത ചന്ദ്രോദയം
 ഹരിതഭംഗി തഴുകി വിലസും
 പുണ്യഭൂമി...ദാതഭൂമി

ആമോദമായ് മരുവും ധന്യഭൂമി
 ദാതഭൂമി...ദാതഭൂമി...
 കേളീ നടന സുഖരസിക ഭൂമി
 പാവന മുകുള സരോവരഭൂമി
 ഹിന്ദു മുസ്ലീം ക്രിസ്ത്യാനി വേറൊന്ന
 തില്ലാത്ത സ്വതന്ത്ര ദാത ഭൂമി
 ദാതഭൂമി...ദാതഭൂമി..
 ജന്മഭൂമി..ജന്മഭൂമി....

ആർഷസംസ്കൃതി തൊട്ടുണർന്നഭൂമി
 ദാതഭൂമി...ദാതഭൂമി...
 കർമ്മനിരതയാം വർണഭൂമി
 ത്യാഗമനോന്മയലസിതഭൂമി
 ഏകരൂപം അധിദിവ്യഭാവമെന്ന
 ചേതനയോലും സ്വതന്ത്രഭൂമി
 ദാതഭൂമി...ദാതഭൂമി..
 ജന്മഭൂമി..ജന്മഭൂമി....

(നല്ലഭൂമി)

സുഭാഷ് ബാബു എം
 H4 ഓഫീസർ,
 പർച്ചേസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്
 പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി

TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



YEARS OF HLL



www.lifecarehll.com



കല്ലുകൾ

നാഴികക്കല്ലുക, ഉത്താണികൾ പിന്നെ,
 നാട്ടിലെ കാണുന്ന പാതകൾ, പാലങ്ങൾ
 പാതവക്കത്തു വിരാജിച്ചു നിൽക്കുന്ന വീടുകൾ,
 വീതിയിൽ - നീളത്തിൽ വേണ്ട പോലൊക്കെയും
 വേറിട്ടുകെട്ടിയുയർത്തും മതിലുകൾ...
 എല്ലാം നമുക്കിന്നു കാണാം മികവുറ്റ
 കാതുക മൂതിൽ പിന്നെയൊ?
 കൽത്തുറകിന്റെ മുന്നിലും പിന്നിലുമാകെയും
 കല്ലുകളല്ലോ - കരികല്ലുപോലുള്ള കണ്ണുകളല്ലോ!
 അമ്പലം പള്ളികളാഴീസുകെട്ടിടം,
 അന്ത്യ വിശ്രമത്തിൻ ശവക്കല്ലുകളും
 മുതമാകിലെങ്കിലോ, സ്മാരകശിലകളായ്
 സ്മൃതിയേകി നിൽക്കുമാ രൂപങ്ങളൊക്കെയും
 മന്ത്രി പ്രമുഖരും മാനുദേഹങ്ങളും
 മംഗല്യമായി കുഴിച്ചു മുടുന്നതും
 കാലം മറികിലും പാലം മറികിലും
 പേരുകൾ മായാതെ കത്തി നിൽക്കുന്നതും
 കൊത്തിയ കല്ലുതിലല്ലോ,
 ആഴിയിൽ നിന്നും മടവിയിൽ നിന്നും
 ആദിപാപത്തിന്റെ നേരറിയുന്നൊരാ-
 കാലത്തെയോരോരോ കല്ലുകളുണിനെ...
 ഗംഗയാണെന്നല്ല പേരാനു മൊക്കെയും

നമ്മിൽ ചൊരിഞ്ഞത്ര നന്മതൻ തീർത്ഥം
 നമ്മെയൊരുക്കിയ ശൈല സംസ്കാരവും
 നമ്മെമെരുക്കിയ ധർമ ശാസ്ത്രങ്ങളും
 സഹ്യനിൽനിന്നും വിന്ധ്യനിൽനിന്നും
 സർവ്വ സംസ്കാരത്തിന്റെ വിസ്തൃതി തേടി
 നിത്യദുഃഖത്തിന്റെ വേരുകൾ താണ്ടി
 വേനലായ്, വർഷമായ്, തീരമായ്, തിരയായി
 തോരാത്ത ഹർഷമായ് നന്മകളായ് തീർന്നു.
 ഋതിക്കുകൾ തീർത്ത സ്നേഹ സിംഹാസനം,
 നമ്മിൽ തെളിയുന്നു കല്ലുകളായി
 ജാത്യ - വൈജാത്യത്തിൻ കല്ലുകളായി
 ജാത്യ - വൈജാത്യത്തിൻ കല്ലുകൾ കൊണ്ടു നാം
 ഗോപുരം തീർക്കുന്നു, പേരു കൊത്തുന്നു -
 തിൻ കീഴെ നിന്നിട്ടു പോർ വിളിക്കുന്നു പോൽ!
 നമ്മളുരുട്ടുന്ന കല്ലുകളൊക്കെയും
 നമ്മെയുരുട്ടുന്ന കല്ലുകളല്ലോ!
 കീഴ്പോട്ടുരുട്ടുന്ന കല്ലുകൾ നമ്മൾ
 മേൽപ്പോട്ടുരുട്ടാതെയല്ലോ!
 കല്ലിൽ ചിരിക്കുന്നു, കല്ലിലുരക്കുന്നു,
 കല്ലിൽ കരയുന്നു നമ്മൾ
 തങ്ങളിൽ തങ്ങളിൽ കണ്ടാലറിയാത്ത
 നമ്മെ ബന്ധിക്കുന്ന കല്ലുകളിന്ത്
 കല്ലിൽ വളരുന്ന കാലം, കല്ലായ് വളരുന്നീ കാലം
 കാലമേ കാത്തുനിന്നീടുക
 കാണാക്കയങ്ങളിൽ നിന്നെ ബന്ധിക്കുന്ന,
 കാലനെ കാണുക, കലി-കാല കാലനെ കാണുക

നാരായണൻ. സി
 DM (ERP-MM)
 കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ് ഓഫീസ്

തിളങ്ങുന്ന മുടിയഴക് ശക്തമായ മുടിവേരുകൾ!

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



ഹെർബ്സ് & ബെറിസ് ആന്റി ഡാൻഡ്രഫ് ഹെയർ ഓയിലും ലഭ്യമാണ്.



സമഗ്രസൗഖ്യം. സന്തുഷ്ടജീവിതം.



ധിസക്രെയിമർ

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



ആഹാരം വിശേഷ്യങ്ങളിൽ മാത്രം -ജഷിരാജ് സിംഗ്

ചിട്ടകളിലും ശീലങ്ങളിലും ഏറെ കണിശക്കാരനാണ് ശ്രീ ജഷിരാജ് സിംഗ്. തന്റെ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളെപ്പറ്റി ശ്രീ ജഷിരാജ് സിംഗ് എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യത്തിനോട് പങ്ക് വെച്ചപ്പോൾ...

രാജസ്ഥാൻ ബിക്കാനേറിൽ നിന്നും കേരളത്തിലേക്ക്. രുചി വ്യത്യാസവും കാലാവസ്ഥ വ്യത്യാസവും ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?

ഇവിടെ താപനില ബിക്കാനേറിനേക്കാൾ താരതമ്യേന കുറവാണ്. ഇവിടുത്തെ പ്രഭാതഭക്ഷണം ഇഷ്ടമാണ്. ചോറ് തീരെ കഴിക്കാറില്ല. ഒത്തിരി വർഷമായി കേരളത്തിൽ എത്തിയിട്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പൊരുത്തപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു.

മുൻകോപം?

മനസ്സിൽ ഒന്നും വയ്ക്കാറില്ല. വികാരങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുന്നത് സ്ത്രീസ് കുടാൻ കാരണമാകും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ദേഷ്യമാണെങ്കിലും അതങ്ങനെ തന്നെ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

ഒരു ദിവസത്തെ ദിനചര്യ എങ്ങനെയാണ്?

രാവിലെ 6 മണിക്ക് എഴുന്നേൽക്കും. നടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപ് 3 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കും. നാരങ്ങാനീരും തേനും ചേർത്ത വെള്ളവും 1 ഗ്ലാസ് കുടിക്കും. നടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപ് ഒരു വെളുത്തുള്ളി കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഒന്നിടവിട്ട

ദിവസങ്ങളിൽ ജിമ്മിൽ പോകാറുണ്ട്. ശനിയാഴ്ചകളിൽ 15 കി.മി സൈക്ലിംഗ് ചെയ്യാറുണ്ട്. ഞായറാഴ്ച വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുകയാണ് പതിവ്. നടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും 10 മിനിറ്റ് ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസ് ചെയ്യാറുണ്ട്. യോഗ ചെയ്യാറുണ്ട്. പ്രാതലിന് ഉപ്പ് മാവ്, ഇഡ്ഡലി ,അങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും ആണ് കഴിക്കാറ്. 11 മണിക്ക് പയർ മുളപ്പിച്ചത്, ആപ്പിൾ, റെബ്ബറ്റ് അങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കഴിക്കും. രാത്രി 8 മണിക്ക് തന്നെ അത്താഴം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. 2 ദോശയെ കഴിക്കും. ചോറ് തീരെ കഴിക്കാറില്ല. ഭക്ഷണം മിതമായി മാത്രം കഴിക്കാനാണ് ശ്രമിക്കാറുള്ളത്.

കേസന്യേഷണങ്ങളുടെ ഇടയിൽ അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

കേസന്യേഷണത്തിന്റെ ഇടയ്ക്ക് അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആറ്റിങ്ങൽ എ.എസ്.പി ആയ സമയത്ത് വ്യാജ ചാരായം വാറ്റുന്നവരെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ പോകേണ്ടി വന്നു. അന്ന് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഒരു പഴയ ജി.പി.എസ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. അതിൽ അവരെ പിന്തുടരുന്ന സമയത്ത് അപകടം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഏത് ചികിത്സരീതിയെയാണ് ആശ്രയിക്കാറുള്ളത്?

അലോപ്പതി ചികിത്സയിലേക്കാണ് ആശ്രയിക്കാറ്.

മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിവയോടുള്ള നിലപാട്

മദ്യപാനവും, പുകവലിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി.

കേരളത്തിന്റെ ഭക്ഷണരീതിയാണോ താത്പര്യം, അതോ രാജസ്ഥാൻ ഭക്ഷണമാണോ കൂടുതൽ ഇഷ്ടം?

രണ്ട് രീതിയും ഇഷ്ടമാണ്. കരിമീൻ പൊള്ളിച്ചത് ഇഷ്ടമാണ്. ഇടിയപ്പം, ഇഡ്ഡലി ഇവയൊക്കെ ഇഷ്ടമുള്ള കേരളീയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആണ്. മൈദ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി. തുവെള്ള നിറമുള്ള വിഷമാണ് മൈദയും, പഞ്ചസാരയും, ഉപ്പും. മലയാളികൾ മത്സ്യം ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നവർ ആണല്ലോ. അതിഷ്ടമാണ്. രാജസ്ഥാൻ ഭക്ഷണത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഇല്ല. പക്ഷേ അവിടുത്തെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വെണ്ണ ഉപയോഗിക്കും. വെളിച്ചെണ്ണയെക്കാൾ കൂടുതൽ അപകടമാണ് വെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം. തവിടെണ്ണയാണ് സാധാരണ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ തനത് ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യകരം എന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്.

ഭക്ഷണം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ രുചിക്കാണോ പോഷക ഗുണത്തിനാണോ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക?

പോഷക ഗുണത്തിന് തന്നെയാണ് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യം ശാരീരികമാണോ മാനസികമാണോ?

ശാരീരികം തന്നെയാണ്.

കേരളത്തിൽ കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കൂടുകയാണ്. കാൻസറിനെ ഇപ്പോൾ ഏറെക്കുറെ ജീവിതശൈലി രോഗം എന്ന് പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും മലയാളി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

പ്രധാനമായും കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ പതിവായത് നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയിൽ വന്ന മാറ്റംകൊണ്ടാണ്. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിന്റെ പിന്നാലെയാണല്ലോ. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണ മാറ്റാതെ തന്നെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യത്തിനു വളരെ ഹാനികരമാണ്. മാത്രമല്ല പണ്ടൊക്കെ നമ്മൾ എവിടെ പോകുമെങ്കിലും നടന്നു പോകുമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ആ രീതി മാറി. എല്ലാത്തിനും വാഹനങ്ങൾ ആയി. ശരീരം അനങ്ങാതെ ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ നമുക്ക് രോഗങ്ങളും വരാൻ തുടങ്ങി. വിശപ്പുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ആഹാരം കഴിക്കാവൂ. മൂന്നുനേരം ആഹാരം കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമേയുള്ളൂ. പ്രാതലിനു ശേഷവും ഉച്ചിനനു ശേഷവും പച്ചക്കറികൾ, മുളപ്പിച്ച പയർ പോലെ ഉള്ളവ കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. 40 മിനിറ്റ് വ്യായാമം നിർബന്ധമാണ്. ദിവസവും 15 ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം.

- മഞ്ജരി അശോക്



**ആരോഗ്യത്തോടെ...
സന്തോഷത്തോടെ...**

ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനം
മിതമായ നിരക്കുകൾ

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

കേന്ദ്രസർക്കാർ പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ സംരംഭം.

ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിക്ക് എതിർവശം
ട്രിഡ സോപാനം കോംപ്ലക്സ്, തിരുവനന്തപുരം,
പിൻകോഡ് 695011, Ph : 0471-2443445, 2443446, 9400027969



ഡയറ്റ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്

അത്യാഹിതങ്ങൾ

കാറിൽ കുടുങ്ങുക, മിന്നലേൽക്കുക, എന്നിവ ആകസ്മികമായി സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള അപകടങ്ങളാണ്. തീരെ പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത നേരത്ത് സംഭവിക്കുന്ന ഇത്തരം അപകടങ്ങളിൽ പരിഭ്രാന്തരാകാതെ എന്തെല്ലാമാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

അപകടം- അത് ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം. മിക്ക അപകടങ്ങളിലും കൃത്യസമയത്ത് അത്യാവശ്യം വേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ ചെയ്ത് പരിക്കേറ്റയാളെ ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചാൽ ജീവഹാനി സംഭവിക്കില്ല. പലപ്പോഴും 2 കാര്യങ്ങളാണ് ഇതിന് തടസമാകാറുള്ളത്. ഒന്നാമത്തേത് നിനച്ചിരിക്കാതെ വരുന്ന അപകടം സൃഷ്ടിക്കുന്ന സംഭവവും പതർച്ചയും. രണ്ടാമത്തേത് എന്താണ് പെട്ടെന്നു ചെയ്യേണ്ടതെന്നുള്ള അറിവില്ലായ്മയും. ഇതിനെ രണ്ടിനേയും അതിജീവിക്കാൻ അത്യാവശ്യം വേണ്ടത് അത്യാഹിതങ്ങളിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന അറിവാണ്.

ചില അത്യാഹിതങ്ങളും അവയ്ക്ക് പ്രാഥമികമായി ചെയ്യേണ്ടുന്ന ശുശ്രൂഷകളും അറിയാം

ഇടിവെട്ടേറ്റാൽ

ഇടിവെട്ടെന്നു എന്ന് സംസാരഭാഷയിൽ പറയുമെങ്കിലും മിന്നലാണ് യഥാർത്ഥ വില്ലൻ. ഇടിമിന്നലെന്നു പറഞ്ഞാൽ കടുത്ത വൈദ്യുതി പ്രവാഹം തന്നെയാണ്. വീടുകളിലെ വൈദ്യുതി കണക്ഷനിൽ നിന്നു ഷോക്കേൽക്കുന്നതു പോലെയാണ് ഇതെന്നു കരുതരുത്. അതിനും മേലെയുള്ള അതിരക്തമായ ഒരു കറന്റാണ് മിന്നൽ. ചർമ്മത്തെ തുളച്ചുകയറിക്കോലുന്ന മിന്നൽ കറന്റിന് ആന്തരാവയവങ്ങളെ വെന്തു പൊള്ളിക്കാനും പുഴയത്തെ നിലപ്പിക്കാനുമുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. ധാരാളം ജലാംശവും ധാതുക്കളും

നിറഞ്ഞതാണ് മനുഷ്യശരീരം എന്നതിനാലാണ് നമുക്ക് പെട്ടെന്ന് മിന്നലേൽക്കുന്നത്. മിന്നലേറ്റയാളുടെ പുഴയമിടിപ്പു കുറഞ്ഞു കണ്ടാൽ ഉടനെ പുഴയഭാഗത്ത് സമ്മർദ്ദമേൽപ്പിച്ചുള്ള സിപിആറും (കാർഡിയോ പൾസേറി റിസസിറ്റേഷൻ) കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മിന്നലേറ്റവരുടെ ശരീരത്തിൽ പൊള്ളലുകളും മുറിവും ഉണ്ടാകും. ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കണം. മിന്നലിന് വന്നേൽക്കാൻ പാകത്തിന് വെളിമ്പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നുകൊടുക്കാതിരിക്കുകയാണ് പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്. ഇനി അഥവാ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോ വീടിനു പുറത്തോ ആണെങ്കിൽ കൈയും കാലും ഒതുക്കി തല കാലുകൾക്കിടയിലാക്കി കുനിഞ്ഞുകൂടിയിരുന്ന മിന്നലിൽ നിന്നും സ്വയം മറയ്ക്കണം എന്നാണ് സുരക്ഷാമാർഗരേഖകൾ പറയുന്നത്. വെള്ളത്തിനു സമീപമായിരുന്നാൽ ഇടിവെട്ടേൽക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. മിന്നലുള്ളപ്പോൾ കുളിക്കുന്നതും നിന്നുനന്നതും ലോഹപ്പെട്ടുകളുടെ അടുത്തു നിൽക്കുന്നതും കഴിവതും ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

പാമ്പ് കടിച്ചാൽ

പാമ്പ് കടിയുടെ വേദനയെക്കാളും വിഷത്തെക്കാളും മരിച്ചുപോകുമോയെന്ന ഭയമാണ് പാമ്പ് കടിയെ കൂടുതൽ അപകടകരമാക്കിത്തീർക്കുന്നത്. പേടി മൂലമാണ് കൂടുതൽ പേരും മരിക്കുന്നതെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നത്. അനാവശ്യമായ പേടി പുഴയമിടിപ്പു കൂട്ടുകയും രക്തചംക്രമണം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും, പാമ്പിൻ വിഷം ശരീരത്തിൽ വേഗത്തിൽ പടരുകയും അങ്ങനെ ശരീരത്തെ ദുർബലമാക്കുകയും ചെയ്യും. മരുന്നിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെപ്പോലും ഇത് സാരമായി ബാധിക്കും. ആയതിനാൽ കടിയേറ്റയാളെ സംഭരിക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ ശാന്തനാക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. വളരെ പ

ണ്ട് മുതലേ നമ്മൾ ചെയ്തു പോരുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ രീതിയാണ് പാമ്പു കടിയേറ്റ മുറിവ് വലുതാക്കി രക്തം കളയുക എന്നത്. എന്നിട്ട് മുറിവിന് മുകളിലായി ഒരു കെട്ടും ഇടും. പ്രയോഗത്തിലെ പിഴവു മൂലം പലപ്പോഴും ഈ രണ്ടുകാര്യങ്ങളും ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മുറിവ് വലുതാക്കുന്നതും വായ കൊണ്ട് ഉഴറ്റിയെടുത്ത് കളയുന്നതും വിഷവ്യാപന സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തുരുമ്പിച്ച ബ്ലേഡും മറ്റും ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് വലുതാക്കിയാൽ അണുബാധ വരാം. കെട്ടിടുമ്പോൾ വല്ലാതെ മുറുകിയാൽ ആശുപത്രിയിലെത്തുന്ന സമയം കൊണ്ട് മുറിവേറ്റ ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറഞ്ഞ് കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ട് മുറിവേറ്റഭാഗം ഉടൻ തന്നെ സോപ്പും വെള്ളവും കൊണ്ട് കഴുകുക. മുറിവ് വലുതാക്കാനോ മറ്റോ ശ്രമിക്കരുത്. ഐസ് വയ്ക്കരുത്. മുറിവിന് മുകളിലായി ടവലോ ബാൻഡേജോ കൊണ്ട് അധികം മുറുകിയല്ലാതെ കെട്ടുക. ഇത് 15-20 മിനിറ്റ് കൂടുമ്പോൾ ചെറുതായി അയയ്ച്ചു കൊടുക്കണം. കടിയേറ്റ ഭാഗം അധികം അനക്കാതെ, ആളെ അധികം നടത്തിക്കാനോ ചലിപ്പിക്കാനോ ശ്രമിക്കാതെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക. ആശുപത്രിയിൽ വേഗം എത്തിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. കടിച്ചത് ഏതു പാമ്പാണെന്ന് അറിഞ്ഞാൽ കൃത്യമായ ആന്റിവെനം നൽകാനാകും.

വെള്ളത്തിൽ വീണാൽ

കുട്ടികളാണ് വെള്ളത്തിൽ വീണുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് അധികവും ഇരയാവാറുള്ളത്. ഒരു കുഞ്ഞിനു മുങ്ങി മരിക്കാൻ ഒരിഞ്ചു വെള്ളം മതി. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഒരു സെക്കന്റ് നേരത്തേക്ക് പോലും വെള്ളം നിറഞ്ഞ പാത്രങ്ങളുടേയോ തൊട്ടികളുടേയോ അടുത്ത് കുട്ടികളെ വിടരുത്. മുങ്ങിപ്പോയ ആളെ കരയിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുമ്പോൾ തന്നെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസം നൽകണം. കരയിലെത്തിച്ചാലുടൻ പുഴയപ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയാക്കാനായി സിപിആർ നൺകണം. മൂക്കിലോ വായിലോ ചെളി കയറിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വൃത്തിയാക്കി, തണുത്തു നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും മാറ്റി ഉണങ്ങിയ വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കണം. മുങ്ങിമരണത്തോടുടുത്തയാൾക്ക് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ സങ്കീർണതകൾക്കു സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ കഴിയുന്നത്ര വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച് വേണ്ട ശുശ്രൂഷകൾ ചെയ്യണം.

കലം തലയിൽ കുടുങ്ങിയാൽ

കേൾക്കുമ്പോൾ സംഗതി തമാശയായി തോന്നാമെങ്കിലും കലം തലയിൽ കുടുങ്ങിയാൽ ഉടനെ വേണ്ടത് ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ശ്വാസ തടസത്തിനും ബോധക്ഷയത്തിനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ലോഹക്കലത്തിനകത്താണ് തല കുടുങ്ങിയതെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്താനായി കലത്തിൽ ഒരു സൂഷിരമിട്ട് കൊടുത്ത് നേരെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക. അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആളെ പരിഭ്രാന്തനാക്കാതിരിക്കാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

കാറിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയാൽ

നിർത്തിയിട്ട കാറിൽ കുടുങ്ങിപ്പോകുമ്പോൾ 2 തരം അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഒന്ന്- ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരിക, രണ്ട്- കാറിനുള്ളിലെ താപനില ഉയരുക. ഏസി ഓണാണെങ്കിലും വായുസഞ്ചാരം ശരിയായി നടക്കാത്തതിനാൽ കാറിനുള്ളിലെ കാർബൺ മോണോക്സൈഡിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. സാധാരണ നാം ശ്വസിക്കുന്ന പ്രാണവായുവിലെ ഓക്സിജൻ രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിനെ കൂട്ടു പിടിച്ച് അതിനൊപ്പമാണ് വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലെത്തുന്നത്. എന്നാൽ ഓക്സിജനൊപ്പം കാർബൺ മോണോക്സൈഡും ശരീരത്തിലെത്തിയാൽ ഹീമോഗ്ലോബിൻ മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നത് കാർബൺ മോണോക്സൈഡിനോടൊപ്പം ചേരാനാണ്. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് കൂടുതൽ ശരീരത്തിനുള്ളിലെത്തും തോറും ഹീമോഗ്ലോബിനൊപ്പം അവ കോശങ്ങളിലെല്ലാം എത്തും. അങ്ങനെ ആവശ്യം വേണ്ട പ്രാണവായു കിട്ടാതെ കോശങ്ങൾ നശിക്കും. ശ്വാസതടസ്സം, ഛർദ്ദി, തലകറക്കം, ക്ഷീണം, മന്ദത എന്നിവയൊക്കെ അപകട ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

കാർബൺ മോണോക്സൈഡിന് ഏതാനും മിനിറ്റ് മതി ശരീരത്തെ മരണാസന്നമാക്കാൻ. അതിനാൽ ഏതാനും മിനിറ്റു നേരത്തേക്കു പോലും കുട്ടികളെ അടച്ച കാറിനുള്ളിൽ ഇരുത്തി പോകാതിരിക്കുക. പോകേണ്ടി വന്നാൽ തന്നെ വിൻഡോ പൂർണ്ണമായും അടയ്ക്കരുത്. ഗാരേജിനുള്ളിൽ എൻജിൻ ഓഫ് ചെയ്യാതെ നിർത്തിയിട്ട കാറിൽ കിടന്നുറങ്ങിപ്പോയി ആൾ മരണപ്പെട്ട വാർത്തകളും കാണാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അടഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങളിൽ വിൻഡോ ഉയർത്തിവെച്ച് കാർ പാർക്ക് ചെയ്ത് ഇരിക്കരുത്. വളർത്തുമൃഗങ്ങളേയും നിർത്തിയിട്ട കാറിനുള്ളിൽ അടച്ചിട്ടിട്ടു പോകരുത്. കാറിനുള്ളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയി ശ്വാസതടസ്സമുണ്ടായാൽ എത്രയും വേഗം പുറത്തു കടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ശുദ്ധവായു ഉള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് മാറുക. ആൾ ബോധരഹിതനാണെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച് ഓക്സിജൻ നൽകേണ്ടി വരും.

വിഷമുള്ള കടി

പ്രാണികളുടെ കടി അത്ര അപകടമല്ലാത്തതിനാൽ



പൊതുവേ അത് അവഗണിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ രീതി. എങ്കിലും ഒരു ചെറിയ ശതമാനം പേരിൽ നിരുപദ്രവകരമായ കടികളും പ്രശ്നമാകാറുണ്ട്. പ്രാണികൾ കടിച്ചാൽ - തൊലിയിൽ പ്രാണിയുടെ കൊമ്പ് തറച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉൾക്കളയുക. അധികം വിഷം ശരീരത്തിൽ കയറുന്നത് തടയാനാണിത്. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കടിയേറ്റ ഭാഗം കഴുകുക. ചൊറിച്ചിൽ കുറയ്ക്കാൻ കലാമിൻ ലോഷൻ പുരട്ടുക.

— തേൾ, ചിലന്തി കടിച്ചാൽ

കുറച്ചുകൂടി ഗൗരവമുള്ളതാണ് തേളിന്റേയും മറ്റും കടി. നല്ല വേദനയുണ്ടാകും. മുറിവ് സോപ്പും വെള്ളവും ഒഴിച്ച് കഴുകുക. കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് തണുപ്പ് വയ്ക്കാം. കാലിലോ കൈയിലോ ആണ് കടിയേറ്റതെങ്കിൽ ആ ഭാഗം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാം. ഉടനെ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

— ഇലക്ട്രിക് ഷോക്കേറ്റാൽ

തേച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ഷോക്കേറ്റു മരിച്ചു എന്നൊക്കെ വാർത്തകളിൽ കേട്ടിട്ടുണ്ടാകും. ഇൻസുലേഷൻ കോട്ടിങ് പോയ തേപ്പുപെട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നതോ നനഞ്ഞ കൈകൊണ്ട് തേപ്പുപെട്ടി പിടിക്കുന്നതോ ഒക്കെയാണ് പലപ്പോഴും ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്.

ഷോക്കേറ്റെന്നു കണ്ടാൽ ഉടനെതന്നെ ആളും വൈദ്യുതിയുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കണം. ഇതിനായി ഉണങ്ങിയ കമ്പോ, കാർഡ് ബോർഡ്, പ്ലാസ്റ്റിക് എന്നിവയോ ഉപയോഗിച്ച് ഷോക്കേറ്റയാളെ ശക്തിയായി ദൂരേക്ക് തട്ടിമാറ്റുക. എന്നിട്ട് പ്രധാന വൈദ്യുതി സ്രോതസ്സ് ഓഫാക്കുക. വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കാതെ ഷോക്കേറ്റയാളെ തൊടുന്നത് അപകടകരമാണ്.

ഉയർന്ന അളവിൽ വൈദ്യുതി ശരീരത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ അത് ഹൃദയാഘാതത്തിനു വരെയിടയാക്കാം. അതിനാൽ അടുത്ത പടിയായി ഷോക്കേറ്റയാളുടെ നാഡി മിടിപ്പ് പരിശോധിക്കുക. ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ അളവിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസമുണ്ടായെന്നും പരിശോധിക്കുക. ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ അപകട സൂചനയാണ്. എത്രയും വേഗം വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടി വരും. ശ്വാസതടസ്സമോ അബോധാവസ്ഥയോ കണ്ടാൽ ഉടനെ തന്നെ കൃത്രിമമായി ശ്വാസം നൽകണം. രക്തയോട്ടത്തിന്റെ സൂചനകളുണ്ടായെന്ന് പരിശോധിക്കണം. ശ്വാസമെടുക്കുന്നുണ്ടോ ചെറിയ ചുമയോ അനക്കമോ ഉണ്ടോ എന്നൊക്കെ നോക്കുക. ഇവയൊന്നും കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം പുനരാരംഭിക്കാനായി സിപിആർ ചെയ്യണം.

ഷോക്കേറ്റയാൾ ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ തലച്ചോറിലെ രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി കാലുകൾ തലയുടെ നിരപ്പിനേക്കാൾ അൽപം കൂടി ഉയർത്തി വയ്ക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾ

അയച്ചുകൊടുത്ത് വായു സഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ ബോധക്ഷയത്തിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ബോധക്ഷയ സാധ്യത കണ്ടാൽ തല മുട്ടിനിടയിൽ വച്ച് ഇരുത്തുക.

— സിപിആർ

ലോകമെമ്പാടും അത്യാസന ഘട്ടങ്ങളിൽ ജീവൻ രക്ഷയ്ക്കായി നൽകിവരുന്ന പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയാണ്

- കരുതുക.
1. അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ ആദ്യം മലർത്തിക്കിടത്തുന്നു.
 2. കിടക്കുന്ന ആൾക്ക് സിപിആർ നൽകുന്നതിനായി ആളുടെ കഴുത്തിനും നെഞ്ചിനും സമീപമായി X മുട്ടു കുത്തി നിൽക്കുന്നു.
 3. അതിനു ശേഷം കിടക്കുന്ന ആളുടെ നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായി X തന്റെ ഒരു കൈപ്പത്തി വയ്ക്കുന്നു. (നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗം എന്ന് പറയുന്നത് രണ്ടു നിഴലുകളുടെ ഇടയ്ക്കാണ്.) തുടർന്ന് X തന്റെ അടുത്ത കൈപ്പത്തി ആദ്യം വെച്ച കൈയ്ക്ക് മുകളിലായി വയ്ക്കുന്നു.



കാർഡിയോ പൾമനറി റിസസിറ്റേഷൻ അഥവാ സിപിആർ. അപകടഘട്ടങ്ങളിൽ ശരിയായ വിധം പ്രതികരിക്കുവാൻ സിപിആർ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി എങ്ങനെ നൽകാമെന്നുള്ളത് ഓരോരുത്തരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്.

ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ സിപിആർ നൽകുവാൻ പരിശീലനം കിട്ടാത്തവരാണ് ബഹുഭൂരിപക്ഷവും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവർക്കായി അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾക്ക് എപ്രകാരം സിപിആർ നൽകണമെന്നുള്ളത് താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. സിപിആർ നൽകുന്നത് 'X' എന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന്

4. X തന്റെ കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തുന്നു. ഒപ്പം X തന്റെ തോൾ, കിടക്കുന്ന ആളുടെ നെഞ്ചിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന തന്റെ കൈകൾക്ക് നേർമുകളിലാണ് എന്ന് ഉറപ്പിക്കുന്നു.
5. തുടർന്ന് നെഞ്ചിൽ അമർത്താൻ ആരംഭിക്കുന്നു. നേരെ താഴോട്ട് ശക്തിയായി അമർത്തുന്നു. ഇങ്ങനെ അമർത്തുവാൻ X തന്റെ കൈകളുടെ ശക്തി മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കൂടിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു മിനിറ്റിൽ 100 അമർത്തലുകളാണ് ഇത്തരം സിപിആറിൽ നൽകേണ്ടത്.

- അശ്വതി. എ. പി



എങ്ങനെ ഒരു ലാബിനെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കാം?

ഡയറക്ടറേറ്റ് ഓഫ് എക്കണോമിക്സ് ആൻഡ് സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സിന്റെ 2014 ലെ സർവ്വേ പ്രകാരം കേരളത്തിൽ അങ്ങോളമിങ്ങോളമായി 4168 സ്വകാര്യ ലാബുകളുണ്ട്. ഗവൺമെന്റ് ലാബുകൾ വേറെയുണ്ട്. ഇവയിൽ ഓരോയിടത്തും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോഴും ഓരോ റിസൽട്ടുകൾ ആണ് ലഭിക്കുന്നതെന്ന പരാതികൾ വ്യാപകമായി ഉയർന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഓരോ ചെറിയ വ്യത്യാസം പോലും തുടർ ചികിത്സയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നതും അതിന്റെ ഗതി നിർണ്ണയിക്കുന്നതുമാണ്. ആയതിനാൽ തന്നെ, ഏത് ലാബിനെ വിശ്വസിക്കാമെന്നത് ഒരു സാധാരണക്കാരനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവിഷയമായ ഒന്നാണ്.

ഇത്തരത്തിൽ ലാബുകളുടെ വിശ്വാസ്യത ഉറപ്പാക്കാൻ, എൻഎഫിഎൽ, ഐഎസ്ഒ തുടങ്ങിയ അക്രഡിറ്റേഷൻ

സംവിധാനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. കഴിവതും ഇത്തരത്തിൽ അംഗീകൃതമായ ലാബുകളിൽ പോകുന്നത് ഒരു പരിധി വരെ സഹായിക്കുമെങ്കിലും പലപ്പോഴും സകാര്യ ലാബുകൾ തമ്മിലുള്ള കിടമത്സരങ്ങളുടെ ഫലമായി, വൻ ഇളവുകൾ പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന, താരതമ്യേന ഒട്ടും ഗുണമേന്മയില്ലാത്ത ലാബുകളിൽ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്താനുള്ള പ്രവണതയും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

റജിസ്ട്രേഷൻ പോലുമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പല സ്വകാര്യ ലാബുകളും ഇന്ന് കേരളത്തിൽ ഉണ്ട്. ഇവയുടെ അനധികൃതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ വേണ്ടി സർക്കാർ 2007 ൽ നിയമസഭയിൽ ബിൽ കൊണ്ട് വന്നിരുന്നെങ്കിലും അതിപ്പോഴും പ്രാവർത്തികമായിട്ടില്ല. പ്രധാനമായും ലാബിന്റെ സൗകര്യങ്ങൾ, അവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്ന മെഷീനുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സാധന

സാമഗ്രികളുടെ ഗുണനിലവാരം, ആളുകളുടെ യോഗ്യത, പരിചയ സമ്പന്നത എന്നിവയും ടെസ്റ്റ് റിസൽട്ടുകളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. പലപ്പോഴും ടെക്നീഷ്യൻസിനു മതിയായ സുരക്ഷ സംവിധാനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിലും സ്വകാര്യ ലാബുകൾ പരാജയപ്പെടുന്നു. ലാബുകളുടെ ആന്തരഘടന ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്.

ഗവൺമെന്റ് മേഖലയിൽ 3 തലത്തിലായാണ് ലാബുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ബ്ലഡ് ഷുഗർ, ബ്ലഡ് റൂട്ടിൻ ടെസ്റ്റ് എന്നിവ എടുക്കാറുണ്ട്. ജില്ലാ ആശുപത്രി തലത്തിൽ എക്സ്-റേ, ഇസിജി പോലുള്ള ടെസ്റ്റുകളും, മെഡിക്കൽ കോളേജ് തലത്തിൽ എംആർഐ ഹോർമോൺ ടെസ്റ്റുകളും നടത്തുന്നുണ്ട്.

സാങ്കേതിക വിദ്യ മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് ലാബിലെ ടെക്നീഷ്യൻസിനു പരിശീലനം കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒപ്പം കാലഹരണപ്പെട്ട ഉപകരണങ്ങൾ മാറ്റേണ്ടതുമാണ്. ടെസ്റ്റുകളിൽ എന്തെങ്കിലും പൊരുത്തക്കേട് തോന്നിയാൽ കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ വൈറോളജി ആൻഡ് ഇൻഫെഷ്യസ് ഡിസീസസ്, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് വൈറോളജി എന്നിവയുമായി ഒത്തുനോക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ മിക്ക ലാബുകളും ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാറില്ല.

ലോകമെമ്പാടും ലാബുകളുടെ വിശ്വാസ്യത വിലയിരുത്താൻ ആധാരമാക്കുന്ന ISO /IEC 17025 അല്ലെങ്കിൽ ISO 15189 സ്റ്റാൻഡേർഡ് അനുസരിച്ചാണ് കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വകുപ്പിന് കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നാഷണൽ അക്രഡിറ്റേഷൻ ബോർഡ് ഓഫ് ടെസ്റ്റിംഗ് ആൻഡ് കാലിബ്രേഷൻ ലബോറട്ടറീസ് ലാബുകളെ വിലയിരുത്തുന്നത്.

സർക്കാർ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മിക്ക ലാബുകളിലും ഇത്തരം മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവയാണ്. ലാഭേച്ഛ ഇല്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ സർക്കാരിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലാബുകളെ പൊതുവെ വിശ്വാസത്തിൽ എടുക്കാവുന്നതാണ്.

വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്

ഡോ. ബി. പത്മകുമാർ
മെഡിക്കൽ കോളേജ് തിരുവനന്തപുരം

ഹിന്ദുലാബ്സ്
തിരുവനന്തപുരം

തയ്യാറാക്കിയത്
- മഞ്ജരി അശോക്

ലാബുകളുടെ മോണിറ്ററിംഗ് പ്രധാനമായും രണ്ടു തരത്തിലാണ്. ഇന്റേർണൽ ക്വാളിറ്റി അസ്സൂറൻസെന്റ്, എക്സ്ട്രണൽ ക്വാളിറ്റി അസ്സൂറൻസെന്റ് എന്നിങ്ങനെ 2 സംവിധാനങ്ങളാണുള്ളത്. ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റ് പോലുള്ള ടെസ്റ്റുകളിൽ എല്ലാ ദിവസവും ക്വാളിറ്റി കൺട്രോൾ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യണം. മറ്റ് ടെസ്റ്റുകളിൽ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മെഷർമെന്റ്സുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. 3 മാസത്തിനും 6 മാസത്തിനുമിടയ്ക്ക് എക്സ്ട്രണൽ ക്വാളിറ്റി അസ്സൂറൻസെന്റും നടത്തുന്നുണ്ട്.

ലാബിന്റെ മാനുവലായി കരുതുന്ന സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഓപ്പറേറ്റിംഗ് പ്രൊസീജിയർ ഓരോ ലാബുകളിലും സൂക്ഷിച്ചിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യുന്ന ടെസ്റ്റുകളുടെ പകർപ്പുകളും സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം.



രോഗങ്ങൾ അകറ്റാൻ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്

ഹൃദ്രോഗം, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, സ്തനാർബുദം എന്നീ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതകളെ അകറ്റാൻ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ് സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ

എന്താണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്?

എന്താണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ് എന്നല്ലേ? മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണമെന്നാൽ മെഡിറ്ററേനിയൻ കടലിനു ചുറ്റുമുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെ പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണരീതിയാണ്. സ്പെയിൻ, ഇറ്റലി, ഫ്രാൻസ്, ഗ്രീക്ക്, ഗ്രീസ് തുടങ്ങിയവ മെഡിറ്ററേനിയൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ചിലതാണ്. ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ- അതായത് കൊഴുപ്പുള്ള മുട്ട, മത്സ്യം, ഒലീവ് എണ്ണ, നട്ടുണ്ണി എന്നിവയെല്ലാം അടങ്ങിയതാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണം. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുമുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം കൂടിയാണിത്.

ആന്റി ഇൻഫ്ലമേറ്ററി ഗുണങ്ങളുള്ളതിനാലാണ് ഉയർന്ന കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണമായിട്ടും മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ് ചില രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയെ കുറയ്ക്കുന്നതെന്ന് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റിന്റെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തിയ യുഎസിലെ ക്രോണിക്ക് ഡിസീസസ് ഔട്ട്കംസ് റിസർച്ചിലെ ഹന്നാ ബ്ലൂംഫീൽഡ് പറയുന്നത്. മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റിനെക്കുറിച്ചുള്ള 332 പഠനങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്തതിൽ 56 എണ്ണവും ഈ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റിയായിരുന്നു. ഇവ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്തു.

ധാരാളം പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും, ഇലക്കറികൾ, തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, അണിപരിപ്പുകൾ, ബട്ടറിനു പകരം ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഒലീവ് ഓയിൽ, കനോല ഓയിൽ, ഉപ്പിനു പകരം രുചി കൂട്ടാൻ ഹെർബുകളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും, ആഴ്ചയിൽ 2 തവണ മത്സ്യവും മാംസവും, ചുവന്ന വൈനിന്റെ മിതമായ ഉപയോഗം, പാലുൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, മാസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ മാത്രം റൈസ് മീറ്റ്. ഇങ്ങനെ, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ് മുതൽ അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ് വരെ എന്ന അനുപാതത്തിൽ ഒരു പിരമിഡ് ആകൃതിയിലാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണം. ഒപ്പം കൃത്യമായി വ്യായാമവും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ഒലീവ് ഓയിൽ, കനോല ഓയിൽ, അവോക്കാഡോ എന്നിവയിൽ മോണോ അൺസാച്ചുറേഡ് ഫാറ്റ് അഥവാ അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

മരണനിരക്കിൽ മാറ്റമൊന്നും വരുത്താൻ ഈ ഭക്ഷണ ശീലത്തിനാവില്ലെങ്കിലും ഹൃദ്രോഗം, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, സ്തനാർബുദം എന്നിവയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതായി പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞു.

ഹർട്ട് അറ്റാക്കിന്റെ സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സി.റിയാക്റ്റീവ് പ്രോട്ടീൻ (സി.ആർ.പി) എന്നറിയപ്പെടുന്ന മാംസ്യഘടകത്തിന്റെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുറയ്ക്കാൻ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണരീതി സഹായിക്കുമത്രേ. ഈ ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരുന്നവർക്ക് വൃക്ക രോഗം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ് അഥവാ അസ്ഥി ശേഷണ രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും ഈ ഭക്ഷണരീതി സഹായകമാകുമെന്നും പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അനൽസ് ഓഫ് ഇന്റേണൽ മെഡിസിൻ എന്ന ജേർണലിലാണ് ഹന്നാ ബ്ലൂംഫീൽഡിന്റെ ഈ പഠനം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

കാലറി മാത്രമാണ് ഇതിലുള്ളത്) ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

- വെള്ളരിക്കെ-2
- തക്കാളി-30
- വെണ്ണപ്പഴം(അവക്കാഡോ)-1
- തുളസി (നൂറുകിയത്)-2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ബൽസാമിക് വിനാഗിരി- 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- വെളുത്തുള്ളി പൊടിച്ചത്- 1 ടീ സ്പൂൺ
- മൊസാറെല്ല (ഇറ്റാലിയൻ ചീസ്)- ആവശ്യത്തിന്
- ഒലീവ് ഓയിൽ-ആവശ്യത്തിന്
- ഉപ്പ്-ആവശ്യത്തിന്
- കുരുമുളക് പൊടിച്ചത്- കുറച്ച്

പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതി
വെള്ളരിക്കെ, തക്കാളി, വെണ്ണപ്പഴം എന്നിവ കഴുകി കഷണങ്ങളാക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിലെടുത്ത് തുളസി നൂറുകിയതും



നിത്യയൗവനത്തിനും മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണം

രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാൻ ധാരാളം പണം ചിലവഴിക്കാൻ തയ്യാറുള്ളവരാണ് മലയാളികൾ. എന്നാൽ ആരോഗ്യവാനായിരിക്കാൻ നല്ല ഭക്ഷണശീലം ശീലിക്കാനും ജങ്ക് ഫുഡ് ഉൾപ്പെടെയുള്ളവ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാനും മലയാളികൾ തയ്യാറല്ല. ഭക്ഷണശീലങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യം നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഉറപ്പായും പിന്തുടരാവുന്ന ഭക്ഷണശീലമാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്. പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും, പയറുവർഗങ്ങളും കൊണ്ട് സമ്പന്നമായ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉപഭോഗം, വാർധക്യ ലക്ഷണങ്ങളിലേക്കെത്തുന്നത് പോലും വൈകിക്കുന്നതാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഫ്രാൻസ്, ഇറ്റലി, നെതർലാൻഡ്, പോളണ്ട്, യുകെ എന്നിവിടങ്ങളിൽ യൂറോപ്യൻ യൂണിയന്റെ ധനസഹായത്തോടെ നടത്തിയ എൻയൂ-എജ് എന്ന പഠനവും മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റിന്റെ നിരവധി ഗുണഫലങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

വീട്ടിൽ പരീക്ഷിക്കാവുന്ന ഒരു മെഡിറ്ററേനിയൻ സാലഡ് (250

മൊസാറെല്ല (ഇറ്റാലിയൻ ചീസ്) എന്നിവ ചേർക്കുക. ബൽസാമിക് വിനാഗിരി, ഒലീവ് ഓയിൽ, ഉപ്പ്, കുരുമുളക്, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. സാലഡ് തയ്യാർ.

- മഞ്ജരി അരോക്

പഴമയിൽ പതിരില



പനി, തലവേദന, ചുമ, വയറുവേദന തുടങ്ങി എല്ലാത്തരം രോഗങ്ങൾക്കും പരിഹാരം മുത്തശ്ശിമാരുടെ കൈയ്യിലുണ്ട്. അലോപ്പതി ചികിത്സാരീതി പ്രചാരത്തിൽ വരുന്നതിനും മുൻപേ ഇവിടെ രോഗങ്ങളും അതിനുള്ള പരിഹാരങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നാണ് മുത്തശ്ശിമാരുടെ വാദം. നമുക്കിനി അൽപനേരം മുത്തശ്ശി പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാം.

ചുമ, തൊണ്ടവേദന, പനി, തലവേദന തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഒറ്റയടിക്ക് മാറാൻ മല്ലിയില, കുരുമുളക്, കരിപ്പെട്ടി ഇവ ചേർത്ത് ചുടാക്കിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. 1 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് 1 ഗ്ലാസ് വെള്ളം ഇത്തരത്തിൽ കുടിച്ചാൽ പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന എല്ലാം മാറി രോഗി ഉന്മേഷവാനാകും.

വയറുവേദനയ്ക്ക് പരിഹാരമായി ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ഇട്ടു ചുടാക്കിയ വെള്ളം കുടിക്കാനാണ് മുത്തശ്ശി പറയുന്നത്. ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ചതച്ച് വേണം ചേർക്കാൻ. ഇത് വെള്ളത്തിലിട്ട് ചുടാക്കി ഇളം ചൂടോടെ തന്നെ സേവിക്കാനും മുത്തശ്ശി പ്രത്യേകം പറയുന്നുണ്ട്.

ശരീരവേദന മാറാനായി പുളിയില ഇട്ടു ചുടാക്കിയ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിന് മുൻപ് വേണം കുളിക്കാൻ. ഇങ്ങനെ 3,4 ദിവസം തുടർച്ചയായി ചെയ്താൽ ശരീരവേദന മാറുന്നതിനൊപ്പം നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ പുളിയില വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ രണ്ടുണ്ട് കാര്യം!

വായ്പുണ്ണ്, വായ്നാറ്റം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാൻ മുത്തശ്ശി പറയുന്നത് ചെറിയ ഉള്ളി 5,6 എണ്ണം നെയ്യിൽ വറുത്തെടുത്ത് നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു കഴിക്കുക. വായ്പുണ്ണ് കുറയാൻ ഇത് സഹായിക്കും. വായ്നാറ്റം ഇല്ലാതാക്കാനായി വേപ്പില, അതായത് തളിരില വേണം എടുക്കാൻ. ഇത് വായിലിട്ട് ചവച്ച് ഇതിന്റെ നീര് തുപ്പി കളയണം. കയ്പ് നീര് ഉള്ളിലാക്കാതെ തന്നെ വായ്നാറ്റം ഒഴിവാക്കാം.

കണ്ണ് ചുവപ്പിന് കിഴാർനെല്ലിയില നല്ലതാണ്. കിഴാർനെല്ലിയില ഇല കുറച്ച് എടുത്ത് വെള്ളത്തിൽ പിഴിയുക. ഈ വെള്ളം വൃത്തിയുള്ള നേർത്ത തുണി ഉപയോഗിച്ച് മുക്കിയെടുത്ത് കണ്ണ് ഒപ്പിയാൽ കണ്ണ് ചുവപ്പ് മാറുമെന്നാണ് മുത്തശ്ശിയുടെ അനുമാനം.

പൊടിക്കൈ

- കസ്തുരാദി ഗുളികയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. ജലദോഷവും നീർക്കെട്ടും മാറിക്കിട്ടാനും ഇത് ഏറെ സഹായിക്കും.
- അമരയില തോരൻ കഴിക്കുന്നത് കൂടൽ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദഹനത്തിനും നല്ലതാണ്.
- ആരോഗ്യ പുഷ്ടിക്കും, വണ്ണം വയ്ക്കാനും ഒരുപിടി ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് തൊലി കളയാതെ വെള്ളത്തിലിട്ടു വെച്ച് പിറ്റേ ദിവസം വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുക.

വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്
ലീലാംബിക ദായ്,
പി. വി. രാധാകൃഷ്ണൻ നായർ

തയ്യാറാക്കിയത്
- അശ്വതി. എ. പി

Knowledge is power,
Sharing knowledge is powerful.



Academic division of HLL • Not-for-profit trust

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

TOUCHING 7.4 BILLION LIVES UNCONDITIONALLY...



Y E A R S
o f
H L L



www.lifecarehll.com