

^{HLL}family

FEBRUARY 2015

MILESTONE IN INDIA'S VACCINE SECURITY
HBL launches Pentavalent & Hepatitis B Vaccines

PROPELLING DREAMS
Pratheeksha grants scholarship

EXPANDS HORIZONS
HLL pays Dividend to Gol



**Lasting impression:
Hon'ble Minister
Mr J.P Nadda's
visit to HLL**





 *How about here?*

PHOTOGRAPH BY JAMES

Your time. Your place. Your Moods.

MOODS[®]
CONDOMS

LEAD FROM THE HEART



My Dear Friend,

Herb Kelleher, Founder of Southwest Airlines once said: "A company is stronger if it is bound by love rather than by fear. Human beings can thrive only in positive atmosphere". It's all about heart! If you want to lead, have the courage to do it from the heart. Lead from the Heart!

Profit is oxygen to business. No business can survive without profit. We at HLL strongly believe that business must earn profit but with humanness in mind.

The difficulty of bright students coming from weaker sections of the society in pursuing professional courses has drawn much attention from the whole society. This is the driving force that led us launch the Prath-eeksha Charity initiative. I am happy to announce that we have handed over financial assistance to 30 academically outstanding students from the BPL category.

A majority of babies born every year in India do not have access to vaccines like Pentavalent vaccine (combination vaccine of DPT, Hep B, Hib). As part of our mission to offer quality affordable healthcare, our subsidiary HLL Biotech Limited launched cost-effective Pentavalent vaccine and Hepatitis B vaccine in the country. I am also happy to share with you that HLL's performance, in terms of the Memorandum of Understanding (MoU) signed with Government of India, has consistently been rated as 'excellent' for the last five years.

At HLL, we continually search for new ways and always try to go the extra mile- with only one goal- make

a difference in the lives of people. And it is mainly due to this assiduously nurtured value and love based work culture that transformed HLL from 'Hindustan Latex Limited' to 'HLL Group of Companies' having six organisations in its fold.

There's a lot that we have achieved working together, but an even greater task lies ahead of us.

Employees' are not workers, but true business partners of the company. The only way for us to stay ahead is to keep getting better and only you, the true partners of the organisation can make the company improve its future capabilities and march forward successfully, as we have done in the past.

Hope you will enjoy reading this edition of "HLL Family" and we welcome your feedback and critical comments.

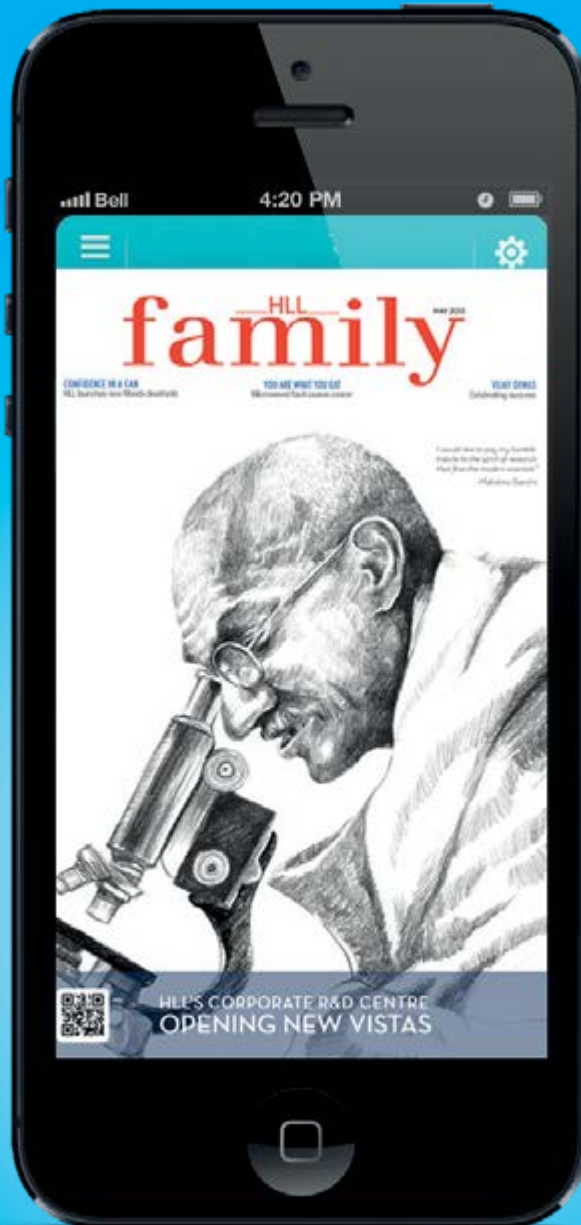
Good Luck!

Dr M. Ayyappan

Chairman & Managing Director

family^{HLL}

ONE TOUCH IS ALL IT TAKES



HLL Family is now closer at hand than you think

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

family



06

WELCOME

Hon'ble Minister Mr J.P Nadda's
Visit to HLL

12

PROGRESS REPORT

HLL pays Rs 453 lakhs as dividend

14

COVER TALK

HLL kick's off Pratheeksha
Charity under the CSR

22

CULTURAL BEAT

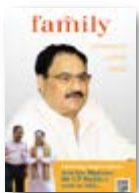
HLL releases book on
malayalam theatre

61

HLL HINDI
HLL MALAYALAM

81

HLL AROGYAM



Chairman|Dr. M.Ayyappan, C&MD | Chief Editor|Rajesh T. Divakaran | Associate Editor|Sudha Gopinath
Co-ordinating Editors| Manjary Asok & Nithinraj R | Assistant Editor| Aswathi A.P
Editorial Committee|S.M. Unnikrishnan (C&MD's Office), S.N. Sathu (Delhi Office), V. Saraswathi Devi (CHO),
Rajendran B. (PFT), Kuttappan Pillai (AFT), Sajeev Joseph (KFC), Gopalakrishnan Nair P. (PFT), Anil Kumar K. (AFT),
R.B Bhosle (KFB), Jinu Raju (KFC), S. Vilas (ID), Tarun Handa (Delhi) & Veerendra H. (KFB)
Marketing| Rajashekhar S., Devasagayam | Employee Representatives|R. Rajashekharan (PFT), Pradeep B. (AFT)
Office Administrator|Muralidharan K.
Design|Hareesh Melayil | Printed by| Akshara Offset, Thiruvananthapuram
Volume 05 Issue 08 From October 2014 - January 2015 (& special supplement on Minister's visit)
Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd (for free private circulation only)

WELCOME



I want to come back to HLL says, Union Health Minister Mr J.P Nadda

“It is indeed a great opportunity to visit HLL. Generally we are under the impression that Public Sector Undertakings are always dependent on the government for survival. However, HLL proved otherwise and with its innovative practices and marketing has become self-reliant. I appreciate the leadership team led by C&MD Dr. M. Ayyappan for taking the Company to this magnitude. I want to come back to HLL again and wish to have a more detailed visit here”. These were the words of Mr J.P. Nadda, Union Minister for Health and Family Welfare, Govt. of India as he addressed the members of HLL family on his first to HLL on 10 April 2015.

Inaugurating the new Incubation centre for Pilot Production at HLL’s Corporate R&D centre (CRDC), he also noted that the researchers are the key architects of the company’s achievements.

The devotion and type of innovation that is being shown to bring out quality healthcare products itself is worth appreciable, said the Minister. Pointing to the international standards of HLL products, the Minister said that ‘it is a matter of pride that HLL products are being exported in as many as 170 countries. “Any success is only possible when the right inputs are put in and it is the researchers here who give right inputs to gain success”, he said.

Dr M.Ayyappan, Chairman & Managing Director welcomed the Minister. He stated that HLL family is really honoured to welcome the Union Minister. CMD also added that the encouragement and guidance given by

the Minister has been a source of strength enabling HLL to take on more challenges.

The new incubation centre developed by HLL will facilitate production of medical devices, diagnostic kit and pharmaceutical formulation projects which are to be developed in sterile environment.

Prior to the inaugural function at CRDC, the Union Minister visited HLL’s mother unit at Peroorkada, Thiruvananthapuram. The Minister was given a warm welcome and was greeted with a traditional ponnada. As a token of HLL family’s affection towards the Minister, HLL C&MD Dr M.Ayyappan presented a memento to him.

The Minister went around the manufacturing facility wherein he was shown the production process of Condoms and the quality control measures that follow in the Factory. The Minister said that he was really impressed by the Factory, which is undoubtedly a world class facility. He also appreciated HLL for successfully diversifying to other health related activities. “HLL is an active partner of Union Health Ministry in successfully implementing various health programmes to address various public health challenges”, Minister added.

Besides Peroorkada Factory and CRDC, the Minister also visited Akkulam Factory. At Akkulam Factory, C&MD explained about the products being manufactured at Akkulam Factory including Blood Bags, Sutures, and Copper T.



Welcome at Peroorkkada Factory, Thiruvananthapuram



Factory tour



Presentation of memento



At condom production Factory in Peroorkada



Welcome at CRDC



Address at Corporate R&D Centre



Inauguration of Incubation Facility at Corporate R&D Centre



At Akkulam Factory, Thiruvananthapuram

PREVENT PREGNANCY



Use this **emergency contraceptive pill** within
72 hours of having unprotected sex.

CALL OUR HELPLINE : 1800 425 3223
E-mail: unipill@lifecarehll.com

HLL expands its horizons and records impressive growth; Pays Rs. 453 lakhs as dividend



Dr M Ayyappan, HLL C&MD, handing over the dividend cheque of Rs. 453 lakhs to Mr Jagat Prakash Nadda, Union Minister for Health and Family Welfare in the presence of Mr Luv Verma, Union Health Secretary in New Delhi. Dr. Babu Thomas, Director (Marketing), HLL and Mr R. P. Khandelwal, Director (Finance), HLL are also seen .

HLL Lifecare Ltd has paid Rs. 453 lakhs as dividend to the Government of India for the financial year 2013–14, marking their yet another year of robust performance.

Currently, HLL Group consists of 6 entities – parent company – HLL Lifecare Ltd (HLL), HLL Biotech Ltd (HBL), HLL Infra Tech Services Ltd (HITES), Goa Antibiotics & Pharma Ltd (GAPL), LifeSpring Hospitals Ltd and Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT).

HLL grossed a record business of Rs. 1,586 crores during the fiscal year. Dr M Ayyappan, C&MD HLL, handed over the dividend cheque to Union Minister for Health and Family Welfare, Mr Jagat Prakash Nadda in the presence of Union Health Secretary,

Mr Luv Verma and other senior officials at a function held in New Delhi.

HLL’s performance, in terms of the Memorandum of Understanding (MoU) signed with the Government of India, has consistently been rated as excellent for the last five years.

Mr Nadda lauded HLL’s rapid and sustained growth and assured his Ministry’s full support for all its new ventures.

HLL’s performance, in terms of the Memorandum of Understanding (MoU) signed with the Government of India, has consistently been rated as 'Excellent' for the last five years.

'Pratheeksha' fulfills dreams of 30 students

Unique charity initiative of HLL for brilliant students from poor background





Pratheeksha

Although they come from different backgrounds, Pooja Chawan and Adarsh do have one thing in common, they are both brilliant students pursuing professional courses and they are able to do so thanks to Pratheeksha scholarship award from healthcare major HLL Lifecare Limited.

Omana, mother of Engineering student from Thiruvananthapuram says “Now, we can worry less about the money and focus on his studying”. Earlier, the situation was different. He came first in all his classes but we were struggling hard to bear the expenses of his studies.”

“We come from a backward village in Belgavi, and we felt that we have been neglected by everyone until Pratheeksha charity identified my son”, says Ashok, father of MBBS Student Shashidhar, Belgaum. “Words are not enough for me to express my heartfelt thanks to HLL”

30 talented students like Pooja, Adarsh and Shashidhar are able to fulfill their dreams of creating successful lives. Under the Pratheeksha Charity initiative, HLL has provided financial assistance to 30 academically outstanding students belonging to the BPL category and pursuing various profession-

al and technical courses in Thiruvananthapuram, Kerala and Kanagala, Karnataka.

Students from Thiruvananthapuram and Belgaum were considered for the financial assistance as these are the places where HLL’s major manufacturing units engaging more than 500 employees are located.

Under the scheme, scholarships worth around Rs 12 lakhs were offered to students pursuing Engineering, Medicine, B.Pharm, Nursing, ITI and Diploma courses.

While five selected MBBS students received an annual grant of Rs 30,000 each, students seeking scholarships for Engineering and B.Pharm got Rs 20,000. Further, students pursuing diploma and nursing courses got Rs 10,000 each and those enrolled in ITI courses were given Rs 5,000 annually.

Dr M Ayyappan, HLL Chairman and Managing Director, handed over the cheques to the students at a function held at Lal Bahadur Shastri (LBS) Institute of Technology for Women in Thiruvananthapuram on 21 January 2015.



HLL Lifecare Limited
(A Government of India Enterprise)

YOUR CONFIDENCE
REFLECTS
YOUR CONTROL.



VelvetTM
CONDOMS FOR WOMEN



HLL staff with Students who received Pratheeksha Scholarship in Belgaum.

“At HLL, Corporate Social Responsibility (CSR) means caring for the society, for the people around us and contributing in every way possible to add value and improving their quality of life, Dr Ayyappan said.

“Pratheeksha is expected to provide a wide range of opportunities to the eligible students and make them valuable citizens of the country. Both the company and the employees are equally participating in this initiative and that makes it special,” said the HLL CMD after handing over the cheques .

Dr Ayyappan also added that the Pratheeksha Charity initiative was an impressive addition to HLL’s catalogue of charitable activities.

Since its birth in 1966, HLL has always been in the forefront in providing assistance to the welfare of the society. ‘My City’ project, the groundbreaking integrated solid waste management campaign of HLL’s

CSR initiatives, has been a phenomenal success in Kowdiar ward in Thiruvananthapuram where the company’s Peroorkada factory is located. During the past year, HLL, made arrangements to supply drinking water in Kanagala village while uniforms and other assistance were also provided to the students in government-run schools there. The company has also been providing financial assistance to the children of poor and terminally ill patients at the RCC, Thiruvananthapuram, at the commencement of each academic year. Further, HLL adopted two villages - Karakulam in Thiruvananthapuram and Kanagala in Karnataka – where it launched a slew of schemes for improvement of the quality of life of the villagers. Pakal Veedu, an initiative of the Government Mental Healthcare Centre, Thiruvananthapuram, offers career opportunities to the recovered-patients, thereby raising their standard of living.

“ At HLL, Corporate Social Responsibility (CSR) means caring for the society by adding value to the life of people”.

Dr M.Ayyappan
C&MD, HLL Lifecare Ltd



HBL fills gap for affordable newer vaccines in India

PENTAHIL and HIVAC-B -to protect children from 5 potentially deadly diseases

HLL Biotech Ltd (HBL), a subsidiary of HLL Lifecare Ltd (HLL) has notched up another major milestone by becoming the first public sector undertaking to launch cost-effective Pentavalent vaccine and Hepatitis B vaccine in the country.

Mr Luv Verma, Secretary, Ministry of Health and Family Welfare, Govt of India launched the new vaccines at his chamber on 30 January 2015. Dr. M. Ayyappan, Chairman, HBL was present during the occasion.

Mr Luv Verma said that launch of Pentavalent vaccine and Hepatitis B vaccine manufactured by HBL is a milestone of HBL's vaccine project "Integrated Vaccines Complex" for making available cost effective vaccines. This will primarily strengthen the Immunisation programme of India".

A large number of babies born every year in India do not have access to newer vaccines like Pentavalent vaccine. The launch of PENTAHIL will make available cost effective Pentavalent vaccine, to protect them from 5 potentially deadly diseases by a single injection. By the launch of PENTAHIL and HIVAC-B, HBL will start filling the gap of availability for affordable vaccines in the country.

In order to minimise the danger arising from the vol-



Launch of vaccines by Mr Luv Verma Secretary (Health & Family Welfare), MoHFW. Mr C.K. Mishra, Additional Secretary & MD (NHM), MoHFW, Dr M. Ayyappan C&MD, HLL Lifecare Ltd, and Mr Raman Ramachandran, CEO, HBL are also seen.

atality of the global market, and thereby ensure long term national health security; NHP-2002 (National Health Policy) envisages that not less than 50% of the requirement of vaccines will be sourced from public sector institutions. The launch of PENTAHIL and HIVAC B by HBL will strengthen the Health Policy of the country by making available Pentavalent vaccine and Hepatitis B vaccine in public sector.

Dr M. Ayyappan , said that “the launch of PENTAHIL & HIVAC –B vaccines is a remarkable achievement to HBL and this proves that public sector organisations can deliver effectively, if given the freedom to operate”.

He also said that the construction of “Integrated Vaccines Complex” (IVC) is progressing as per schedule and once commissioned, HBL will roll out other vaccines like Measles, BCG, Rabies (Human), Japanese encephalitis and Hib vaccines for supplying to National Immunisation programme.

The PENTAHIL and HIVAC B will be made available initially in Indian private market, starting with Kerala & Tamil Nadu and followed by Pan India marketing.

Pentavalent Vaccine (PENTAHIL)

Pentavalent vaccine, fully –liquid five-in-one vaccine, gives protection against five diseases: Diphtheria, Tetanus and Pertussis , Hepatitis B and Hib. Pentavalent vaccine is one of the recent global initiatives in immunisation. Inherent advantage of Pentavalent vaccine is the protection it gives from five diseases with single injection. Immunisation with Pentavalent vaccine was available in eight states in our country in 2014. In 2015, 12 more states will be covered for immunisation with Pentavalent Vaccines.

PENTAHIL will be available in 0.50 ml Single dose and 5.0 ml single dose and 5.0 ml multi dose.

Hepatitis B Vaccine (HIVAC B)

HIVAC – B, the Hepatitis B vaccine is made available in 0.50 ml paediatric single dose, 5.0 ml paediatric multi dose, 1.0 ml adult single dose, and 10.0 ml adult multi dose.

Accurate Diagnostics at affordable cost

www.hindlabs.in



1.5 Tesla

 **HINDLABS**TM
MRI SCAN CENTRE
A Govt. of India Enterprise

KOTTAYAM: Govt. Medical College Hospital, Gandhinagar, Ph:+91 (0)481-2595995/395
THRISSUR : Govt. Medical College Hospital, Mulankunnathukavu, Ph:+91 (0)487-2203923/24
ALAPPUZHA: Govt. T.D. Medical College Hospital Complex, Vandanam, Ph: +91 (0)477-2282318/19

HLL installs Thumboormuzhi composting unit at Peroorkada



The well-known Thumboormuzhi composting unit is a waste management facility in Kerala that was developed by Prof Francis Xavier of Thumboormuzhi Cattle Breeding Farm.

HLL Lifecare Limited has set up a waste management unit in the Special Armed Police (SAP) Forces quarters in suburban Peroorkada on the lines of the much-acclaimed Thumboormuzhi model in Thrissur district.

The eco-friendly unit has been set up as part of HLL's My City waste management initiative that has been taking place in the Kowdiar ward for the last two years.

Additional Director General of Police Dr B Sandhya inaugurated the Thumboormuzhi waste management unit in the presence of HLL Chairman and Managing Director Dr M Ayyappan on 4 February 2015.

"Police, liaising with HLL will take steps to expand the reach of Thumboormuzhi model to other parts of the city," said Dr B Sandhya.

This waste management unit is first of its kind in a residence association, which is otherwise found only in public places like Jagathy junction in the city.

"Being the inaugural initiative in a residential colony, this unit will set an example in the state", said Dr Ayyapan.

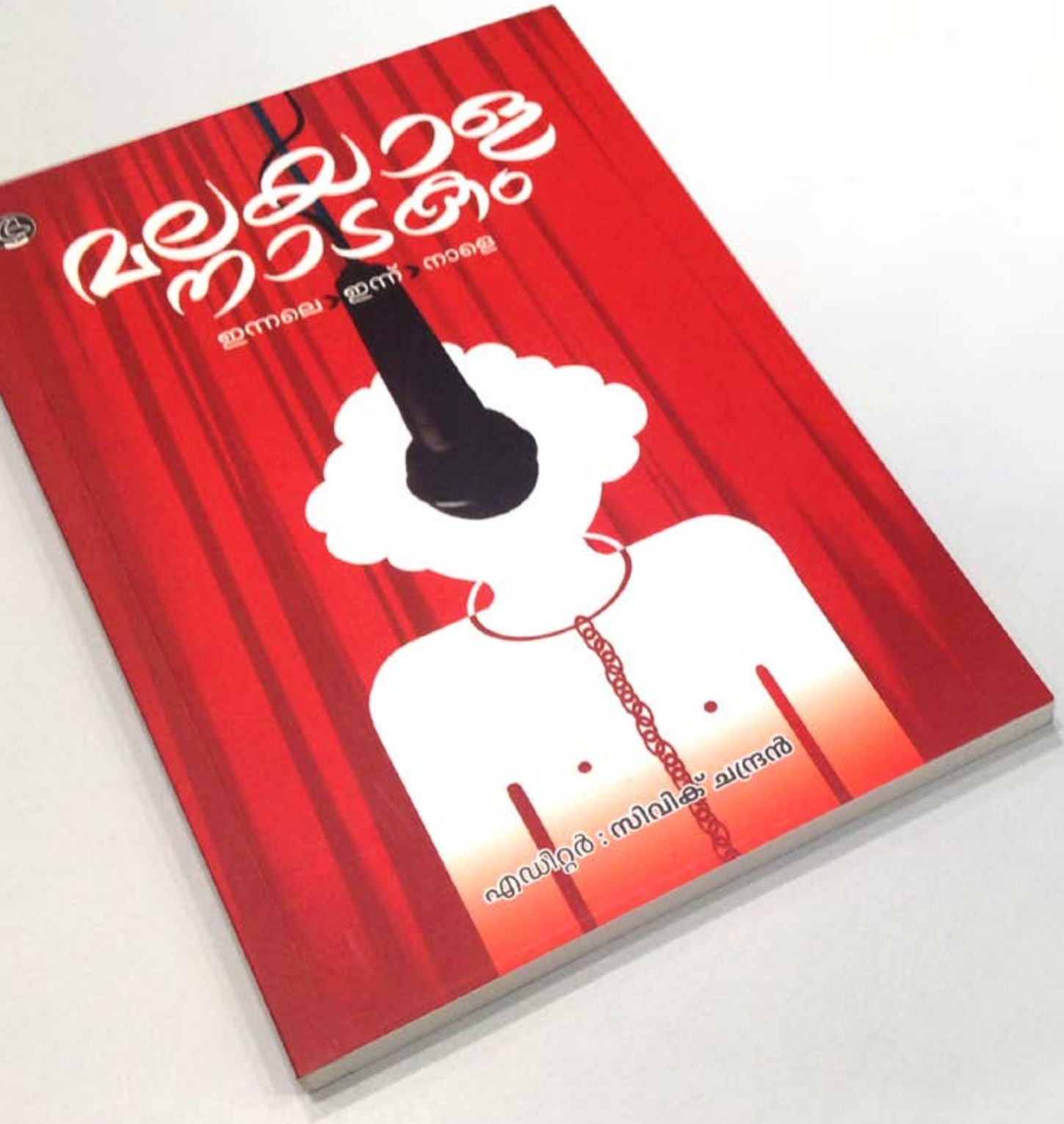
The well-known Thumboormuzhi composting unit is a waste management facility in Kerala that was developed by Prof Francis Xavier of Thumboormuzhi Cattle Breeding Farm which functions near Chalakkudy under Kerala Veterinary and Animal Sciences University.

The waste management unit, which has been approved by the United Nations Development Programme, has been using the aerobic composting technique for decomposing wastes.

HLL, set up the Thumboormuzhi unit at the SAP residence colony as a solution for its residents including 200 families and over 700 people, for whom waste management was a cumbersome task.

Since the plant has started functioning, Kudumbasree workers, who are part of the HLL-My City initiative will collect organic wastes from the houses in SAP colony and take it to the waste management unit for decomposition. Workers also collect plastic wastes from the residents.

Kowdiar ward councilor Smt Sathi Kumari, SAP Commander Mr Premachandran, and HLL Director Dr Babu Thomas felicitated in the function.



'Malayala Nadakam Innnale, Innu, Nale' released

Malayalam theatre has a long and chequered tradition spanning over centuries. Malayalam modern drama appeared in 1880s and saw many growth and changes since then.

The new generation of drama enthusiasts needs to be made aware of the evolution pattern and the tradition of drama. Rightly sensing this, Communications Division of HLL Lifecare Ltd has taken the initiative to compile a book that gives a rundown about the history, development and future of Malayalam Drama.

Malayala Nadakam- Innnale, Innu, Nale is the first book published by Sargasangamam under the guidance of HLL's Corporate Communication Department in association with DC Books.

The book was released by Dr M Ayyappan, C&MD who handed over the first copy to Mr Mahesh Panju, theatre expert during the valedictory function of Sargasangamam 2014. The book would be distributed through the network of Current Books across Kerala and outside. The book is the compilation of 23 articles contributed by various theatre personalities in Kerala including Shri Kavalam Narayana Panicker, Shri Soorya Krishnanmurthy, Shri KPAC Thoppil Soman etc.

Renowned Malayalam writer and activist Mr Civic Chandran has edited the book which is definitely a noteworthy contribution made by the industries in Kerala to Malayalam Theatre, which shows revival in these days.



Dr M. Ayyappan ,C&MD releasing ' Malayala Nadakam, Innu, Innale, Nale'.

HLL's first PPP model Lifecare Centre opened at Gitanjali Hospital

In a first-of-its-kind public-private-partnership (PPP) initiative in Kerala, HLL has set up 'Lifecare Centre' in collaboration with Gitanjali Eye and ENT hospital in Thiruvananthapuram to make available ophthalmic products including spectacles, lenses and frames at affordable price to people. Lifecare Centre at Gitanjali Hospital is the 16th centre in India and the ninth in Kerala.

The facility was inaugurated by Kerala State Minister for Home and Vigilance, Mr Ramesh Chennithala at the hospital here today. The Lifecare Centre will sell ophthalmic products at 10 to 60 percent less compared to open market price.

Gitanjali Hospital, which was established in 1984, is a leading Super Specialty Eye and ENT hospital in Thiruvananthapuram.

On October 2011, HLL Lifecare opened the first Lif-



ecare Centre at Thiruvananthapuram Govt Medical College Hospital to sell surgical implants and consumables at 40 to 60 per cent rebate.

Apart from Kerala, HLL has opened Lifecare Centres in other parts of India including Karnataka, Andhra Pradesh, Odisha and Himachal Pradesh. By partnering with a private hospital, HLL intends to reach its service to more general public. Through Lifecare Centres, HLL aims to deliver reliable and affordable healthcare solutions to the needy and the less privileged. It ensures standardisation and transparency in the marketing of surgical and medical products.

Mr R P Khandelwal, Director (Finance), HLL; Dr Ajith Joy K, Managing Director, DDRC SRL Diagnostics Pvt Ltd; Mr K Suresh Kumar, Vazhuthacaud Councillor; Dr Sreekumaran Nair and Dr. Balakrishnan Nair, Chairman, Gitanjali Eye and ENT hospital spoke on the occasion.



Lifecare Centre opened at Gitanjali Hospital



Kakkanad Factory Cochin, HLL received Cochin Special Economic Zone (CSEZ) Export Excellence Award for 'Best Manufacturer Exporter in Rubber Product Sector' 2014 on 26 September, 2014.

Recognition for HLL Family

HLL Family bagged Kerala Management Association's Excellence Award 2014 for best in-house corporate magazine of the State. Mr Rajesh T Divakaran, Chief Editor of 'HLL Family' received the award at a function held at Hotel Le Meridien in Kochi on 15 January 2015.

This free trilingual inhouse magazine HLL Family is published by the Corporate Communications Department of HLL Lifecare Limited.

We welcome any suggestions about HLL Family at hllfamily@lifecarehll.com



Dr M. Ayyappan wins 'Business Icon of the Year' Award -2015



Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL Lifecare Limited receives maiden NIB Award 2015' named 'Business Icon of the Year – from Kerala Chief Minister Oommen Chandy at Kochi on 21 February 2015. The maiden award initiated by India's first Press Club Ernakulam Press Club and Public Relations Council of India (PRCI) was presented in the presence of Fisheries and Excise Minister K Babu, K V Thomas MP, Hibi Eden MLA and PRCI Chairman Emeritus M B Jayaram.



Another moment of glory for HLL

'India Today' honours HLL as nation's fifth best performing PSU & second most innovative company

India Today, one of the largest-circulated weekly magazines in the country recognizes HLL Life-care Limited as nation's fifth best performing Public-Sector Undertaking.

The first -ever- India Today Group PSUs survey in association with Marketing and Development Research Associates (MDRA), a premier research organization, also awards HLL second rank in Best R&D and Innovation. The India Today group survey evaluated the PSUs across four segments-Maharatna, Navaratna, Miniratna and other PSUs-under eight categories.

The India Today September 2014 Issue featured the survey results. The survey report said that the best performing PSUs have contributed substantially to India's economic growth. "What unites these performers is focus on three aspects-skilled human resource, sound management and constant innovation", the report said.

Established in 1966, HLL had played a significant role in stabilising India's population through large portfolio of contraceptives. Later, the Company has found new ways for growth through innovative diversification, marketing and expansion. From a sin-



gle manufacturing unit, HLL has today grown into a full-spectrum healthcare group with 6 companies under its fold- HLL Biotech Ltd. (HBL) Life Spring Hospitals, Hindustan Latex Family Planning Promotion Trust (HLFPPT), HLL Infra Tech Services Limited (HITES) and Goa Antibiotics and Pharmaceuticals Ltd. (GAPL) and the parent company HLL.

With emphasis on innovation and focus on faster commercialization of globally competitive products, processes and technologies, HLL has also started a state-of-the-art 60,000 sq ft Corporate R&D Centre (CRDC) near HLL's Akkulam Factory in January 2013. The 3 innovative ideas from HLL's Corporate R&D Centre recently won prestigious recognition from Bill & Mellinda Gates Foundation to develop Next Generation Condoms using Graphene, Bio-degradable Green condom and to undertake development of coated Copper T.

H2H

**Any time,
Any where**



My dear colleague,

I have two obsessions – our employees
and our customers!

H 2 H – Heart to Heart is an endeavor to open the channels of communication between our employees, well wishers and myself.

Communication is not always about what is going right – it is also about finding what is going wrong and fixing it.

Through H2H we want to create a culture, where you are encouraged to express your opinion, criticism, appreciation, to the best interest of the company. In other words, you can SHARE your ideas with me freely.

You can be in touch with me by way of:

Mail Boxes: H2H Mail Boxes at different locations.

Email: h2h@lifecarehll.com

I will be personally handling all the mails to H2H.

So be frank to communicate 'Heart to Heart' with me from today

With personal regards,

Dr M.AYYAPPAN

एचएलएल लाइफ़केयर
कॉरपोरेट गीत

रचना : श्री पी.पी.रामचंद्रन

संगीत : श्री रमेश नारायण

गायक : श्री श्रीनिवास, श्री रमेश नारायण, कुमारी सयनोरा

एचएलएल लाइफ़केयर (2)

.....

ओरुमयुडे चिरकुकल वीशिनामुयरुनु

पेरुमयुडे नीलवानतिल (2)

पुतिय तलमुरकलक्कु सुस्थितिनेडुवान

चटुलमां कर्ममार्गतिल (2)

पग पग हर घडी खिल रही है

मेहनत की कलियाँ

नव उमंग को, नव तरंग को

नई रोशनी लेकर आई है

नव रोशनी लेकर आई है।

(एचएलएल लाइफ़केयर)

ओरुमेय्योरे, मनस्सोरु विकारम् नमुक्कोरु

किनावल्लयो काणान

नमुक्कोरु किनावल्लयो काणान

अनुदिनम् विकसिक्कुमी चक्रवालतिलोरु

लक्ष्यमल्लयो नेडान

ओरु लक्ष्यमल्लयो नेडान (2)

Oh let's lead lead the world

Building trust and harmony.

Let's innovate for healthy generations,

HLL Lifecare..... HLL Lifecare

ओरुमयुडे चिरकुकल वीशिनामुयरुनु

पेरुमयुडे नीलवानतिल (2)

पुतिय तलमुरकलक्कु सुस्थितिनेडुवान

चटुलमां कर्ममार्गतिल (2)

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

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ്
കോർപ്പറേറ്റ് ഗാനം

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

എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ (2)

.....

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

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

(എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ.....)

ഒരുമെ,യ്യോരേ മന,സ്റ്റോറു വികാരം നമു-
ക്കൊരു കിനാവല്ലയോ കാണാൻ
അനുദിനം വികസിക്കുമിച്ഛക്രവാളത്തി-
ലൊരു ലക്ഷ്യമല്ലയോ നേടാൻ
ഒരു ലക്ഷ്യമല്ലയോ നേടാൻ (2)

Oh let's lead lead the world
Building trust and harmony.
Let's innovate for healthy generations,
HLL Lifecare..... HLL Lifecare

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

(എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ സന്തുഷ്ടം ലോകം.....) (2)



HLL : A catalyst to Burundi's healthcare takeoffs

Burundi is a tiny landlocked country in the African Great Lakes region of Southeast Africa wedged between Congo and Tanzania. It is also sometimes considered part of Central Africa. Burundi's capital is Bujumbura.

The Twa, Hutu and Tutsi people have lived in Burundi for at least five hundred years. For more than 200 years, Burundi had an indigenous kingdom.

Presently, Burundi is governed as a presidential representative democratic republic.

Burundi is one of the five poorest countries in the world. It has one of the lowest per capita GDPs of any nation in the world. The country has suffered from warfare, corruption and poor access to education. According to a 2012 DHL Global Connectedness Index, Burundi is the least globalized of 140 surveyed countries.

According to the Global Hunger Index of 2013, Burundi has an indicator ratio of 38.8, earning the nation the distinction of being the hungriest country in the world in terms of percentage.

Burundi has formulated a Vision Burundi 2025 plan with the aim of satisfying the needs of the people and to build a Burundi that is new, democratic, reconciled and unified.



After the successful launch of Moods, HLL has also launched its other condom brand Share and emergency contraceptive pill UNIPILL. HLL's women's pharmaceutical product Lactohill has also found its place in Burundi's market.

HLL as an active Healthcare Growth Partner

Burundi struggles to cope with rapid population growth. With an annual growth rate of 2.7 percent, Burundi's population has been expanding far faster than its economy, resulting in a negative growth rate per person.

HLL, one of the largest condom producers in the world has entered Burundi market with the flagship brand MOODS Condoms in 2014 to support the government's effort to curtail rapid population growth. The distribution partner of HLL in Burundi is Surya Depot Pharmacy. After the successful launch of MOODS, HLL has also launched its other condom

brand Share and emergency contraceptive pill UN-IPILL. HLL's women's pharmaceutical product Lactohill has also found its place in Burundi's market.

In 2015, HLL also launched, the Sutures, Kits range, Gloves and Sanitary Napkins were introduced in Burundi market. MOODS Condoms has been well accepted by local population in Burundi. HLL has also been receiving overwhelming reviews and very positive feedback about other pharma products being introduced there. With the launch of cost effective high quality MOODS condoms HLL is expected to play an active role in the development of Burundi in the health care realm.



Mr Mahesh Trivedi-Director (Surya Depot Pharmacy) visited HLL-KFC.



Product display at various counters across Burundi

Valsalya, the charity initiative of HLL-PFT hosts annual sadhya for the inmates of Govt. Mental Hospital, Peroorkada on 23 December 2015.



A sugar testing camp being organized for the villagers of Kanagala in association with HLFPT and Spandana Club from 11-20 December, 2014.



Three days Sanitation campaign hosted in association with GES BSW College Gokak and Gram Panchayat, as part of HLL's CSR initiatives.





HLL-KFB provided 10 Solar Street Lights to Kanagala village .



HLL installs a new drinking Water Filtration facility for the Govt. Primary (Kannada - Marathi) School, Kanagala as part of its CSR initiatives on 05 December, 2014.



AIDS Rally hosted by KFB on 01 December 2014.



Employees taking pledge as part of 'Swachh Bharat Mission'.



Vigilance Awareness Pledge being taken by the employees.



Dr M Ayyappan, C& MD, HLL inaugurating the Christmas and New Year celebrations organised by HLRORC by cutting cake on 30 December, 2014.



Officers Club of HLL has been named as Wings- Officers Club of HLL. HLL C&MD launched the new name and logo during the New Year celebrations held on 09 January 2015.

Dr M.Ayyappan, C & MD, HLL delivering inaugural speech at the fourth official Language Conference organised by the Ministry of Health & Family Welfare, Govt of India at HLL Corporate R&D centre on 29 December, 2014.



Mr Vijaya Kumar, Professor, Institute of Design, Illinois Institute of Technology, during the Think Tank Executive Lecture Series organised by HLL Academy at CRDC on 1 January 2015.



Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL, launching HLL Webinar – web casting of seminars on 5 January 2015.



Dr M. Ayyappan, C&MD, HLL, along with employees of HLL CHO taking part in the Republic Day celebration on 26 January 2015.





Vigilance Awareness Pledge being taken by the employees.

Republic Day celebrations at HLL-PFT



Swachh Bharath pledge.



As part of SPARSHAM-health related lecture series, a talk on “Health Problems Related to Food Habits “ was given by Dr Lalitha Appukkuttan.

Mr K B Agarwal IAS , Joint Secretary (NALCO, MOH&FW) visits HLL-PFT.



Free medical camp organised for the employees.



Dr M. Ayyappan, C&MD inaugurating Hindi Fortnight celebrations.



Training for Operator employees held on 28 January 2015.

Employees actively taking part in the Swach Bharat cleaning mission.



Employees taking pledge as part of vigilance awareness week celebration.



Visit of Higher Secondary Students from Stockholm, Sweden to AFT as a part of a social exposure programme on 23 January, 2015.



Republic Day Celebrations held at HLL AFT on 26 January , 2015.



Employees taking pledge as part of Swachh Bharat Diwas.



Vigilance Awareness Week .

Christmas Day Celebration on 23 December 2014.





Visit by Shri K.B. Agarwal, Joint Secretary to Ministry of Health & Family Welfare, Government of India.

Employees taking pledge as part of Vigilance Awareness Week.



New Year Celebration on 1 January, 2015.

UPDATES - KANAGALA FACTORY BELGAUM



Mr K.V.Kamat, Unit Chief & ED (Operations) inaugurating Hindi Fortnight celebrations.



Mr Erasto Masha & Ms Grace Shimwela of Tanzania Food and Drugs Authority visited HLL-KFB as part of Unipill Audit.



Vigilance Pledge taken by the employees during Vigilance Awareness Week – 2014.

उन दिनों में करें ?
अपनी पूरी देखभाल
कपड़े से बेहतर



कपड़ा

हैपी डेज़ का
करें इस्तेमाल



हैपी डेज़



हैपी डेज़
सेनेटरी नैपकिन केवल ₹10 में

Management Development Programme hosted by IIT Madras organised for the marketing executives at Chennai.



Employees taking part in Swachh Bharath campaign



Mrs Neeraja Sridharan, Hindi Officer, Central Leather Research Institute (CLRI) during the Hindi Workshop.



VIJAY DIWAS

UNIT	TEAM MEMBERS	OCTOBER	ACHIEVEMENT
CHO (HCS)	Biju. P, Operations Manager, HCS		For effectively conducting health camps in 6 locations simultaneously and generating business of Rs. 21.5 Lakhs.
KFB	A.S. Badigar, SM, Projects Vinayak Bagewadi, O1, Projects R.L.Devarmani, SG3, Projects		Designed a new roofing using hallow/ tubular section replacing conventional solid sections like angles & channels resulting in savings up to Rs. 3.93 Lakhs.
CMO	J Deva Sagayam		For the excellent work done in rationalizing the outsourcing jobs.
MFG	Dr Vijay Kumar Sharma DM (Q C)		Contribution towards enhancing marketing by developing training manual and product brochures with basic information and product details.

NOVEMBER

PFT (R&D)	S.V. Banu, SM(R&D)		Introduced single centrifuged latex along with double centrifuged latex in the ratio 3:2:5 in production, leading to cost reduction.
KFC	RahulChandrasekharan, AM, IBD		Revamping Moods Sales and Distribution in Sri Lanka and for generating order worth INR 50 Lakhs from the market.
AFT	B. Premsagar, SM (Product Improvement)		Developed "Erysep" Blood bag system for M/s. LMB.
Noida	Pranita Baishya		CSR on behalf of power Grid Corporation India Pvt. Ltd.
	Rahul Kakkar, M(Admn) Ramesh Mohan R.P, DM(HR) Adarsh S, DM(ID) Aditya Kumar, DM(PCD) S. Pandian, M(PCD) Sandeep Duggal, AM(GBDD)		Smooth co-ordination of medical checkup camp organized by Ministry of Health during Health Mela at various locations.

DECEMBER

UNIT	TEAM MEMBERS	ACHIEVEMENT
PFT	Jayakumar N, Officer (O4), Mechanical Rajagopalan C, MG4, Mechanical	Designed, developed and installed modified cutting units in SR packing machines.
KFB	Geeta Hegde, Manager (F&A) M.B. Amate, MG3 (F&A)	Designed, developed and installed modified cutting units in SR packing machines.

JANUARY

PFT	Manoharan Nair G.S, Manager (Finance) RamachandranNair, SG3, Finance	Efforts in obtaining favorable orders from the Central Excise Department and ob- taining rebate on the materials used for export.
KFB	K.A. Sathyanarayana, JG- M(Sales) Parth Pant, DM(Sales)	Efforts in obtaining order from MOHFW for 38.72 MPcs Freedays Sanitary Napkin.
MFG	Amit Kumar Trivedi Ramesh Pal Manufacturing Assistants	Implementation of new system for manufacturing from uncut sheet stage resulting in savings up to 0.45 Cr during year 2014-15.

Mathrubhumi



സർഗസംഗമം അവാർഡ് നേടുകയ്ക്കി വേണുവിന് കെ. മുരളീധരൻ എം.എൽ.എ. സമ്മാനിക്കുന്നു

സർഗസംഗമം തുടങ്ങി

തിരുവനന്തപുരം: സംസ്ഥാനത്തെ വ്യവസായ മേഖലയുടെ സാംസ്കാരിക കലാമേളയായ 'സർഗസംഗമം 2014' തുടങ്ങി. പേരൂർക്കടയിലെ എച്ച്.എൽ. എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ കലാമേളയുടെയും അഖിലകേരള നാടകമത്സരത്തിന്റെയും ഉദ്ഘാടനം. കെ.മുരളീധരൻ എം.എൽ.എ നിർവഹിച്ചു.

ചലച്ചിത്രതാരം നെടുമുടി വേണുവിന് കലാസാംസ്കാരിക രംഗത്തെ സമഗ്രസംഭാവനകൾ പരിഗണിച്ചുള്ള സർഗസംഗമം അവാർഡ് കെ.മുരളീധരൻ സമ്മാനിച്ചു. 25,000 രൂപയുടെ പ്രശസ്തിപത്രവും അടങ്ങുന്നതാണ് അവാർഡ്.

മാനസിക പിരിച്ചുറപ്പുക്കണ്ടെല്ലിളാതെ വ്യവസായ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധിയാണ് കലയെന്ന് കാവാലം നാരായണപ്പണിക്കർ പറഞ്ഞു.

എച്ച്.എൽ.എൽ മാർക്കറ്റിംഗ് വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. ബാബു തോമസ്, ടെക്നിക്കൽ ആൻഡ് റെപ്പറേഷൻ വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. കെ. ആർ.എസ്. കൃഷ്ണൻ, എസ്.ബി.ഐ ജനറൽ മാനേജർ സി.വി. വെങ്കിടേഷ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ചു. ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ നെടുമുടി വേണുവിനെയും കാവാലം നാരായണപ്പണിക്കറെയും പൊന്നാടയണിയിച്ച് ആദരിച്ചു.

Janmabhumi



ജന്മഭൂമി
2014 ഒക്ടോബർ 29 ബുധൻ

മോദിയുടെ സ്വപ്നം അയ്യപ്പൻ നടപ്പാക്കി



മോദി സർക്കാരിന്റെ 'ജനമധ്യം' പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി നിലവിലുള്ള ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്.

Malayala Manorama

എച്ച്എൽഎൽ നാലരക്കോടി രൂപ ലാഭവിഹിതം നൽകി

തിരുവനന്തപുരം: കേന്ദ്ര പൊതു മേഖലാസ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽ എൽ ലൈവ് കെയർ ലിമിറ്റഡ് കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷം ഗണ്യമായ വളർച്ച രേഖപ്പെടുത്തി. 4.53 കോടി രൂപയുടെ ലാഭവിഹിതം എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാന്റും മാനേജിങ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ജഗൽ പ്രകാശ് നമ്പ്യായ്ക്കു കൈമാറി.

എച്ച്എൽഎൽ എന്റെ സുസ്ഥിര വളർച്ചയെ മന്ത്രി അഭിനന്ദിച്ചു. ഈ സാമ്പത്തിക വർഷത്തിൽ 1,586 കോടി രൂപയുടെ റെക്കോർഡ് വ്യാപാരമാണ് എച്ച്എൽഎൽ നടത്തിയത്.

Kerala Kaumudi

നിർധന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് താങ്ങേകാൻ എച്ച്.എൽ.എല്ലിന്റെ 'പ്രതിക്ഷ' പദ്ധതി

തിരുവനന്തപുരം: സാമ്പത്തികമായി ദുരിതാശ്ചര്യത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് താങ്ങേകാൻ എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്.



ഹിന്ദി സാഹിത്യം കർമ്മ പൂരം എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്.



പ്രതിഷ്ഠാ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തവരുടെ ചിത്രം. എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്.

ഇന്ദ്രജിത്ത് സിംഗ് മുഖേന 500 കോടി രൂപയുടെ ഫണ്ടിംഗ് പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടിയാണ് എച്ച്.എൽ.എൽ.എൽ സർഗം ഓഡിറ്റോറിയം പദ്ധതിയുടെ ആദ്യ ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്.

HLL Lifecare offers solution to generic drugs crisis

Govt Sets Up Two-Member Panel To Discuss The Proposal

G.Rajiv@timesgroup.com

Thiruvananthapuram: With the Kerala Medical Services Corporation Ltd struggling to find bidders to supply generic drugs for government hospitals in the state, HLL Lifecare has come up with a solution to the drug crisis in the state.

The company, which already has two generic drug manufacturing units in Goa and Belgaum, is willing to produce generic drugs in Kerala if the state-owned Kerala State Drugs and Pharmaceuticals (KSDP) is handed over to them.

"We are ready to manufacture generic drugs if KSDP is handed over to us. Since we already have two generic drug manufacturing units, we are very much interested in setting up a similar unit at KSDP if the government is willing to hand it over to us," said M Ayyappan, chairman and managing director, HLL Lifecare.



The company, which already has two generic drug manufacturing units in Goa and Belgaum, is willing to produce generic drugs in Kerala if the state-owned Kerala State Drugs and Pharmaceuticals (KSDP) is handed over to them

If the production unit is set up in the state, it would considerably bring down the scarcity of generic drugs. HLL Lifecare, which is at present not supplying generic drugs to the state, is also willing to share a percentage of the production capacity for distribution to government hospitals in the state.

Now the state government has constituted a two-member committee comprising industries secretary PH Kurien and M Ayyappan to discuss the proposal. Though discussions have been on between the government and HLL Life-

care to take over KSDP, it has not materialized yet.

Recently, HLL had taken over Goa Antibiotics and Pharmaceuticals Ltd (GAPL) where it started production of generic drugs.

At present, KSDP is learnt to have incurred a loss of Rs 60 crore and liabilities close to Rs 90 crore. The state government had initiated a proposal to begin generic drug production at KSDP and the last cabinet meeting had sanctioned Rs 5 crore as working capital towards this.

Cancer diagnostic camps held at Karakulam

Staff Reporter

THIRUVANANTHAPURAM: Twelve cancer diagnostic camps have been held in different parts of the Karakulam grama panchayat by HLL Lifecare Limited this week, as part of their Corporate Social Responsibility (CSR) initiatives.

The camps were held in observance of the International Breast Cancer awareness month of October. The programme was inaugurated at the Karakulam Government Vocational and Higher Secondary School on Wednesday by Deputy Commissioner of Police Ajeetha Begum.

HLL organised the camps in partnership with the Regional Cancer Centre (RCC), Karakulam panchayat, and the Primary Health Centres (PHC) in the panchayat area.

Two more camps

Two more camps will be conducted here soon. A medical team headed by Dr. Kalavathy from RCC will test women above 30 years for cervical and breast cancers and men for mouth cancers. Those diagnosed will be provided treatment at RCC. HLL company secretary P. Sreekumar delivered the keynote address.

During the inaugural ceremony, CSR Partnership Awards were presented to institutions like the RCC, Karakulam grama panchayat, Primary Health Centres and Government Vocational Higher Secondary School in Karakulam.

Awareness camp

Before the camp, a door-to-door awareness drive was held. Karakulam Government Higher Secondary School principal N. Ratnakumar; Karakulam Government Vocational and Higher Secondary School principal S. Beena; Karakulam High School headmistress Girija Kumari and PTA president Krishna Kumar also spoke.

State to help HLL set up new unit

Special Correspondent

THIRUVANANTHAPURAM: The State government will extend all support to central public sector unit HLL Lifecare Limited, including providing suitable land, to set up a new unit in Kerala. Chief Minister Oommen Chandy said here today.

He was speaking after inaugurating the valedictory ceremony of Sargasangamam 2014, a festival for industrial workers in the State, organised by HLL.

"HLL Lifecare Limited has been a model for public sector enterprises in its commendable efforts to support and bring out the skills and talents in employees," a press note quoted him as saying.

The Chief Minister presented the M.K.K. Nair Memorial Award for Best Play, comprising a cash award of Rs. 25,000 and a citation, to the Kerala State Road Transport Corporation (KSRTC) team for their production titled *Oru Desham Nuna Parayunnu*.

The award has been instituted in memory of the legendary civil servant and cultural activist, who made significant contributions to



Chief Minister Oommen Chandy presenting the M.K.K. Nair Memorial Award for Best Play to the KSRTC team in the city on Monday.

industrial development in Kerala. The drama competition was judged by a panel chaired by the Kaspian theatre personality Kavalam Narayana Panicker.

Kallan Kunjalan presented by the Cochin Shipyard won the Second Best Drama award. T. Suresh Babu, director of *Oru Desham Nuna Parayunnu* was adjudged the Best Director. Sumesh Chittoran of Cochin Shipyard received the special jury award for his direction of Kallan Kunjalan.

V K Rameshan of Travancore Cochin Chemicals, who enacted the part of Chathukutty in the play *Anthyanathilae* received the trophy for the Best Actor. Jonisha who donned the character of Ammini in KSRTC's *Oru Desham Nuna Parayunnu* was adjudged the Best Actress. "We plan to conduct Sargasangamam in places like Kochi and Kozhikode in the coming years," HLL Lifecare Limited Chairman and Managing Director M Ayyappan said.

WELCOME TO HLL FAMILY

CHO



Godly Habel Kurian
DM, SP



Mehul.H.Parekh
AM (Finance)



Amal Verma
AM (Finance)

PFT



Sreejith G.
Worker Trainee



Sreejith S.V.
Worker Trainee



Natesh R.
Worker Trainee



Prakash S.
Worker Trainee



Freddy Joseph
Worker Trainee



Maneesh I.S.
Worker Trainee



Kiran T.
Worker Trainee



Suresh Kumar L.S.
Worker Trainee



Ashok Kumar B.S.
Worker Trainee



Sanil Kumar S.S.
Worker Trainee



Gireesh Kumar V.S.
Worker Trainee



Binu V.S.
Worker Trainee



Sajan C. A.
Worker Trainee



Aswathy B.
Worker Trainee

KFC



Bineesh Kumar.PK
IBD, AM (Commercial)



Mohit Karnani
IBD, AM (Finance)

AFT



Anish P R
APM (Instrumentation)



Azoora Beevi
Worker Trainee(DIH)



Meera R
Worker Trainee (DIH)

IFC



Vipin Raj.R
DM (HR)



Sabari Nath
Executive Administration

KFB



Vinayak Bagewadi
Officer Grade - I



Anand Gubyagol
Worker Trainee



Kajal Madiger
Worker Trainee

CORPORATE LADDER

CHO



Vinod G. Pillai
AVP



G. Krishnakumar
AVP



E. Parameswaran
Namboothiri, DVP



V. Sreejaya
DGM



A. Athira
DM



Vinod N.S.
DM



Bineesh Kumar
DM



Muhammed
Azharudeen, DM



Krishnapriya P.
DM



Vijaya Mohan C.
DM



Ajay Venugopal
Senior Manager



Ajith Kumar P.S.
Manager



Rajesh K.
Manager



Rebeca K. Chacko.
Manager

PFT



Thomas P. Abraham.
Manager



Vijayakumar S.
DGM



Venugopal S.
DGM



Shannel K. Andrews
DM



Vijesh V.
DM



Ushakumary A.E.
Senior Officer



Sumathy R.
Senior Officer



Hari B.
Senior Officer



Jacob P. J.
Senior Officer



Muraleedharan Nair M.E.
Officer



Chacko K.J.
Officer



Rajendran D.
Senior Grade 3



Vijayakumar P.T.
Senior Grade 1



Gopalakrishnan V.
Senior Grade 1



Sarath Chandra Kumar B.
Supervisor



Sasikumar P.
Supervisor



Vijayakumar G.
Supervisor



Chandran T.
Supervisor



Jayaprakash M.R.
Supervisor



Unnirajan Pillai S.
Supervisor



Shylaja K.S.
Scientific Officer

CORPORATE LADDER



Johnson N.
Scientific Officer



Vijayan S.
Foreman



Viswanathan Nair K.
Foreman



Bhuvanendran Nair T.
MG 6



Raichalamma M.
MG 6



Nisar P.S.
MG2



Gopakumar M.
MG2



Abhilash U.S.
MG2



Ajithkumar K.K.
MG2



Bitto Benny.
MG2



Rajesh Joseph.
MG2



Babu N.V.
MG2



Rajesh V.M.
MG2



Prakash C.C.
MG2



Ramaswami P.R.
MG2



George N.M.
MG2



Vincent Ninan.
MG2



Ramkumar S.
MG2



Safaji G.R.
MG2

AFT



Anil Kumar P.
DM



Vysakh Ravindran.
DM



Harihara Kumar D.
MG6



Jithin B.
DM



Shilpa C.M.
DM



Rashmi Nair
DM



Sabarinath K.K.
DM



Krishna Mohan P.R.
DM



Kalesh B.
MG5



Rajesh R.S.
MG5



Sajeev V.S.
MG5



Manoj V.S.
JG3



Simi V.S.
JG3



Viswanathan O.P.
O5



Mikky Michael
O5



N.S.K. Namboothiri
O5

CORPORATE LADDER



Prasad K.R.
05



Sivakumar S.
04



Pradeep Kumar C.
03



Deepa Vimal Das
03



Elizabeth Mathew
03



Jayaraj P.
03



Reni C.P.
03



Tom B. Mathew.
SM



Sreenivasan K.N.
Manager

KFC



Raghul C.
DM (IBD)



Manu Mohandas.
DM (IBD)



Anuja P.
DM (IBD)

KFB



Nazeer A.
AM



Radha Krishnan C.K.
APM



Ravindra K. Deshpande
AM



P.S. Mulimani
Manager



V.C. Dumale
DGM



K. B. Thane
DM



Akhil G.S.
DM



S.B. Rengate
DM



Sanoov V.
DM



M.S. Mugad
DM



Rahul Verma
DM



Jayendra Kumar
DM



Muhammed Rafi M.T.
DM



Ganesh R.V.
DM



Girish Krishna A.K.
DM



Kamble V.H.
DM



Kalyani Shivanand B.
JG3



Kerimani Sudhir S.
JG3



Kadalagi B.S.
MG2



Narashetti R.S.
MG2



Patil I.C.
MG2



Chougala J.S.
MG2



Navale M.S.
MG2

CORPORATE LADDER

KFB



Koravi B.B.
MG2



Chougala A.D.
MG2



Asode P.L.
MG2



Karoshi N.R.
MG2



Khade D.N.
JG3



Naik Raju M.
JG3



Desai S.B.
MG2



Satanaik M.B.
MG2



Khade S.B.
MG2



Jamadar C.G.
MG2



Balikai M.K.
MG2



Dasar Y.V.
MG2



Marennavar R.S.
MG2



Amate S.A.
JG3



Malage D.A.
MG2



Mathapati B.K.
MG2



Kamate R.M.
MG2



Kamble P.C.
MG2



Patil L.B.
MG2



Hiremath R.M.
MG2



Pattar R.A.
MG2



Balikai K.S.
MG2



Desai D.B.
MG2



Patil P.S.
MG2



Kotagi A.B.
MG2



Bharamannavar B.K.
MG2



Kali C.B.
MG2



Bayannavar A.S.
MG2



Kadalagi B.B.
MG2



Mathapati G.P.
MG2



M.B. Amate
MG4



Vijay Gulle
MG4



Giriraja H.
SG2



Chavan A.S.
SG3



Joshi K.S.
SG3

CORPORATE LADDER



Talwar k.Y.
SG3



Lohar M.B.
SG4



Kamate G.A.
SG4



Nadaf B.A.
SG4



Chougale A.B.
SG4



Hanchinmani S.M.
SG4



Desai A.S.
SG4



Inchal N.D.
SG4



Kurakuri V.V.
SG4



Badiger V.T.
SG4



Mathapati s.K.
SG4



Bastawad C.B.
SG4



Udagatti S.S.
SG4



S. Dundappa
SG4



Bagwan R.M.
SG4



Dollinavar V.S.
SG4



Karimari U.K.
SG4



Babanagar U.B.
SG4



Sathe E.T.
SG4



Ravanawar A.D.
SG4



Shirgaonkar R.B.
SG4



Patil M.I.
SG4



Shivapuji N.J.
SG4



Sangappa K.
SG4



Abbasali A.A.
SG4



Karamuse S.S.
SG4



Kulkarni V.A.
SG4



Halki V.F.
SG4



Yaragudri Y.B.
SG4



Sanadi A.A.
SG4



Dadannavar S.S.
SG4



Kalungada R.D.
SG4



Patil M.D.
SG4



Kaktikar Laxman B.
SG4



Talli B.B.
SG4

CORPORATE LADDER

KFB



Nadaf M. M.
SG4



Gachhi S.N.
SG4



Mahendrakar D.V.
SG4



Dekkanavar P.D.
SG4



Saraf Ashok R.
SG4



Subedar S.V.
SG4



Hosurkar M.S.
SG4



Bongale N.B.
SG4



Pise K. E.
SG4



Dhanapal S.Kamble
SG4



Aski M. H.
SG4



Chougule N.P.
SG4



Karegar P.I.
SG5



Mulla A.M.
SG5



Kaggudi A.B.
SG5



Kambar M.K.
SG5



Yadav P. M.
SG5



Kage S. D.
SG5



Banjawad V.S.
SG5



Kulkarni S. D.
SG5



Talawar M. T.
SG5

Others



Sindhuja N.
DM, CMO



Nishant N.
DM, CMO



Deva Sagayam J.
Manager, CMO



Anuradha Nair
Senior Manager,
CMO



Aroop Kumar Bose
DGM, Noida



Hanumanth Rao M.
DM, Noida



Arundhati Kandwal
DVP, Noida



Aditya Kumar
Manager, Noida



Polima Sreenath
DM, HBL



Vigneshwaran T.
DM, HBL



Jithin James
DM, HBL



Sabarinath M.
DM, HBL



Ragul P.K.
DM, HBL



Renjith M.C.
Manager, HBL



Ekta Khattar
Manager,
Manesar



Hari R. Pillai
Senior Manager,
Mumbai

RETIREMENT

PFT



Leela R.
01



Narayanan A.
MG4



Valsala Kumari T.
MG6



Suseela Devi G.
Supervisor



Ambika Kumari D.
SG1



Thulasi S.
MG6



Sasidharan K.
Senior Officer



Mohanan N.
SG1



Viswanathan Nair K.
Supervisor



Hari Govind K.
SG4



Atmaja S.
Senior Officer



Bhuvanendran Nair T.
MG6



Joykutty M.
Supervisor



Nagamma L.
Supervisor



Sreekantan Nair K.K.
Supervisor



Stephen A.
SG1



Sundaran G.
SG2



Mohanandhan G.
MG3



Vijayakumar B.
MG4



Sasi L.
MG4



Sumathy R.
05

KFB

CHO



Prasanna Kumari V.
MG6



Prabhash P.
MG5



Kamble B.B.
SG3



Viswanathan Nair N.
AM



 *How about here?*

Your time. Your place. Your Moods.

MOODS[®]
CONDOMS

ACHIEVEMENTS



Master Shubham, son of Mr S.D Suryanshi received Merit Certificate for scoring 95.5 % in PCM Exam, Dept of Pre University Education, Bangalore.



Mrs Shylaja K.S, **Scientific Officer , HLL-PFT** won second prize for Malayalam Recitation competition , conducted as the part of 'Sargasangamam 2014'.



Ms Sruthi U.K, daughter of G.Ajith Kumar , HLL-PFT got First Rank in Hindi Translation Examination conducted by Kerala University.



Kumari Sai Shradha V (Std: V, Carmel School, Thiruvananthapuram), daughter of Mr S. M Unnikrishnan, DVP (CS & P), CHO received the Best Student Award of 2014-15.



Mrs P. Indiramma, Store Officer 5, HLL-PFT bagged Second Prize in the State Level Elocution competition conducted by 'Kerala State Productivity Council. She also got second prize for the same in Sargasangamam 2014.



Mr A.K Shivan of Peroorkkada Unit won Second prize for Mimicry Competition conducted as part of 'Sargasangamam 2014'.

Ensuring a secure future



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

Ticel Biopark Campus (Module # O13-015), CSIR Road, Taramani, Chennai-600 133, Tamil Nadu, India
Tel: +91 44 - 22 55 423/ 33 enquiry@hllbiotech.com visit: www.hllbiotech.com


Protecting lives

केंद्र स्वास्थ्य मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा ने एचएलएल का दौरा किया।



केंद्र स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संघ मंत्री जी जगत प्रकाश नड्डा ने एचएलएल की पेरुरकड़ा फैक्टरी, आक्कुलम फैक्टरी और कॉर्पोरेट अनुसंधान एवं विकास केंद्र का दौरा किया, जो एचएलएल के कर्मचारियों के मन में नयी ऊर्जा एवं उत्साह प्रदान किया।

श्री जगत प्रकाश नड्डा ने कहा कि एचएलएल की उपलब्धियाँ और गुणवत्तावाले उत्पाद विपणन क्षेत्र में लॉच कराने के अनुसंधानकर्ताओं के नूतन आशय और प्रतिबद्धता एकदम प्रशंसनीय ही है। उन्होंने आक्कुलम के अनुसंधान एवं विकास केंद्र में संस्थापित इन्क्यूबेशन केंद्र का उद्घाटन किया।

मंत्रीजी ने जोड़ा कि एचएलएल के उत्पाद 90+ देशों में निर्यात करता है और इनको विदेशी बाज़ार में प्रमुख स्थान भी प्राप्त हुआ है, यह सराहनीय कार्य ही है। विश्वस्तरीय सुविधाओं से संपन्न फैक्टरी के कार्य निष्पादन तथा स्वास्थ्य से संबद्ध अन्य विविध कार्यक्षेत्रों में एचएलएल के विविधीकरण आदि कार्यों का मंत्री जी ने अभिनंदन किया। साथ ही उन्होंने कहा कि केंद्र स्वास्थ्य मंत्रालय की सहभागिता से आम जनता के लिए स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम सफलतापूर्वक ढंग से आयोजित करने वालों में सक्रिय सहभागी है एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड।

एचएलएल के प्रतीक्षा धर्मार्थ पहल की शुरुआत



स्वास्थ्य रक्षा प्रमुख, एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड (एचएलएल), एक भारत सरकार सार्वजनिक उद्यम ने अपने सी एस आर दायित्वों के अधीन व्यावसायिक पाठ्यक्रम में आगे बढ़ रहे केरल और कर्नाटका के ज़रूरतमंद छात्रों के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करने की ओर प्रतीक्षा धर्मार्थ पहल लॉच किया है।

हाल में प्रारंभित पहल में एचएलएल तिरुवनंतपुरम में बी पी एल श्रेणी के अकादमिक रूप से उत्कृष्ट १८ छात्रों को विविध व्यावसायिक एवं तकनीकी पाठ्यक्रमों में आगे बढ़ाने की ओर एचएलएल ने वित्तीय सहायता प्रदान की है। कर्नाटका के बेलगाम जिले में कणगला के बारह छात्रों को भी यह अनुदान प्राप्त हुआ है।

इसलिए तिरुवनंतपुरम और बेलगाम, इन दो जगहों में एचएलएल के प्रमुख विनिर्माण यूनिटों में ५०० से ज्यादा कर्मचारियों काम में लगे रह हैं के छात्रों को वित्तीय सहायता के लिए विचार किए गए हैं।

योजना के अधीन, इंजीनियरिंग, मेडिसिन, बी.फार्म, नर्सिंग, आई टी आई और डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के छात्रों को करीब ८ १२ लाख की छात्रवृत्ति प्रदान की गई हैं।

एम बी बी एस चयनित पाँच छात्रों को प्रत्येक को ३०,०००/- का वार्षिक अनुदान प्राप्त हो, इंजीनियरिंग एवं बी-फार्म को छात्रवृत्ति की ओर २०,०००/- प्राप्त हुआ है। आगे, डिप्लोमा और नर्सिंग पाठ्यक्रम कर रहे छात्रों को १०,०००/- प्रति प्राप्त हुआ है और आई टी आई पाठ्यक्रमों में दाखिल किए छात्रों को प्रतिवर्ष ५,०००/- दिए गए हैं।

डॉ.एम.अय्यप्पन, एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने लाल बहादुर शास्त्री (एल बी एस) इंस्टिट्यूट ऑफ तकनीकॉलजी में आयोजित समारोह में छात्रों को चैंक सौंपे हैं। यह एचएलएल के कर्मचारियों द्वारा प्रोत्तम प्रतीक्षा धर्मार्थ सोसाइटी के लॉच था। सोसाइटी के लिए निधि, कर्मचारियों के वैयक्तिक योगदान और कंपनी के सी एस आर निधि के ज़रिए जुटाई है।

डॉ.अय्यप्पन ने कहा, 'एचएलएल में कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी (सी एस आर) का मतलब है, समाज की देखभाल करना, हमारे आसपास के लोगों को हर एक तरीके में यथा संभव मूल्य जोड़कर योगदान करना और उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।'



‘प्रतीक्षा, योग्य छात्रों को व्यापक श्रेणी में अवसर प्रदान करने और उन्हें राज्य के मूल्यवान नागरिक बनाने की उम्मीद की जाती है। चैक सौंपने के बाद एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने कहा, ‘ कंपनी और कर्मचारी, दोनों इस पहल में समान रूप से भाग ले रहे हैं जो इसे खास बनाता है। डॉ.के.सी.रवींद्रनाथ, प्राचार्य, एल बी एस इंस्टिट्यूट ऑफ तकनॉलजी ने समारोह की अध्यक्षता की। एचएलएल के निदेशक, श्री आर पी खण्डेलवाल और डॉ.के.आर.एस कृष्णन भी समारोह में उपस्थित थे।

कनगला में, एस.डी.हाइस्कूल, शंकेश्वर में आयोजित समारोह में चैक १२ चयनित छात्रों को सौंपे गए। डॉ.अध्यपन ने कहा कि प्रतीक्षा धर्मार्थ पहल धर्मार्थ कार्यकलापों के एचएलएल की सूची का और एक प्रभावशाली परिवर्धन था।

१९६६ में एचएलएल के प्रारंभ से एचएलएल, हमेशा समाज के कल्याण के लिए सहायता प्रदान करने में सबसे आगे है। कंपनी के पेरुरकड़ा फैक्टरी स्थित कवडियार वार्ड, तिरुवं-तपुरम में एकीकृत टोस अपशिष्ट प्रबंधन अभियान ‘माई सिट

’ परियोजना, एचएलएल के सी एस आर पहलुओं के अभूतपूर्व परियोजना असाधारण सफलता प्राप्त की है। पिछले वर्ष के दौरान, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के सार्वजनिक उद्यम, एचएलएल ने कनगला गाँव में पीने की पानी की आपूर्ति के लिए व्यवस्था कर ली है और वहाँ के सरकारी स्कूलों में छात्रों को वर्दियों और अन्य सहायता भी प्रदान की हैं। कंपनी प्रत्येक अकादमिक वर्षों शुरू होते ही आर सी सी, तिरुवं-तपुरम में गरीब एवं मरणासन्न बीमार रोगियों के बच्चों को भी वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है। आगे, एचएलएल ने तिरुवंतपुरम के करकुलम और कर्नाटका के कनगला के दो गाँवों को गोद लिया है - जहाँ ग्रामीणों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए ढेर सारी योजनाओं के शुभारंभ किया है। सरकारी स्वास्थ्य रक्षा केंद्र की पहल, पकल वीडु स्वस्थ होनेवाले रोगियों को करियर अवसर प्रदान करता है, जिसके द्वारा उनके जीवन स्तर बढ़ गए हैं।

एचबीएल प्रभावी लागत पेंटावैलेन्ट: हेपेटाइटिस बी वैक्सीन का लॉच करता है।

एचएलएल बायोटेक लिमिटेड (एचबीएल), एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड की एक समनुषंगी, परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन भारत सरकार का उद्यम देश में लागत प्रभावी पेंटावैलेन्ट : हेपेटाइटिस बी वैक्सीन का लॉच करके प्रथम सार्वजनिक उपक्रम बन कर और एक प्रमुख मील पत्थर दर्ज किया गया है।

श्री लॉव वर्मा , सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय , भारत सरकार ने आज उनके चैंबर में नए वैक्सीन का लॉच किया । डॉ एम. अय्यप्पन , अध्यक्ष, एच बी एल उस अवसर पर उपस्थित था।

श्री लॉव वर्मा ने कहा कि एचबीएल द्वारा विनिर्मित पेंटावैलेन्ट वैक्सीन : हेपेटाइटिस बी वैक्सीन के लॉच, लागत प्रभावी वैक्सीन उपलब्ध कराने के एचबीएल की वैक्सीन परियोजना “ एकीकृत वैक्सीन कॉम्प्लेक्स ” का एक मील पत्थर है । यह मुख्य रूप से भारत के रोग - प्रतिरक्षण कार्यक्रम को मजबूत करेगा।

भारत में हर साल में पैदा हो रहे बच्चों की बड़ी संख्या तक पेंटावैलेन्ट वैक्सीन जैसे नए वैक्सीन की पहुँच नहीं है। पेंट



हिल के लॉच से एकल इंजेक्शन के द्वारा ५ संभावित घातक बीमारियों से बचाने के लिए लागत प्रभावी पेंटावैलेन्ट वैक्सीन उपलब्ध कराएंगे। पेंटाहिल और हैवाक-बी, के लॉच के द्वारा एचबीएल देश में किफायती वैक्सीनों की उपलब्धता सुनिश्चित करेगी।

वैश्विक बाजार की अस्थिरता से उत्पन्न होने वाले खतरे को कम करने और उसके द्वारा दीर्घकालीन राष्ट्रीय स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एनएचपी 2002 (राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति) वैक्सीन की अपेक्षाओं के कम से कम 50% सार्वजनिक क्षेत्र के संस्थाओं से प्राप्त करने की परिकल्पना करती है। एचबीएल द्वारा पेंटाहिल और हैवाक - बी, के लॉच करने के द्वारा सार्वजनिक क्षेत्र में पेंटावैलेट वैक्सीन और हेपेटाइटिस बी वैक्सीन उपलब्ध करके देश की स्वास्थ्य नीति को मजबूत करेगी।

डॉ एम. अय्यप्पन, अध्यक्ष, एच बी एल ने कहा कि "पेंटाहिल और हैवाक- बी वैक्सीन के लॉच एचबीएल की उल्लेखनीय उपलब्धि है और इससे यह साबित होता है कि अगर

संचालित करने की स्वतंत्रता दी जाती है तो सार्वजनिक क्षेत्र के संगठन भी प्रभावी ढंग से निष्पादित कर सकता है।"

उन्होंने यह भी कहा कि "एकीकृत वैक्सीन कॉम्प्लेक्स" (आईवीसी) का निर्माण कार्य समय सारणी के अनुसार प्रगति में है और एक बार कमीशन किया गया, एचबीएल राष्ट्रीय रोग - प्रतिरक्षण कार्यक्रम की अपूर्ति करने के लिए मीसलस(-खसरा), बीसीजी, रेबीज (मनुष्य), जापानी इन्सेफेलाइटिस और हिब वैक्सीन जैसे अन्य वैक्सीन प्रारंभ करेंगे।

26 अप्रैल 2012 को आयोजित बैठक में आर्थिक कार्य संबंधी मंत्रिमंडलीय समिति (सीसीईए) द्वारा आईवीसी परियोजना को अनुमोदित किया गया और आईवीसी राष्ट्रीय महत्व की परियोजना के रूप में घोषित किया गया।

पेंटाहिल और हैवाक बी केरल और तमिलनाडु में प्रारंभ करके, भारतीय प्राइवेट बाजार में प्रारंभ में उपलब्ध किया जाएगा और उसके बाद भारत भर में विपणन किया जाएगा। इसके बाद एचबीएल भारत सरकार क रोग - प्रतिरक्षण कार्यक्रम के लिए पेंटावैलेट : हेपेटाइटिस बी वैक्सीन की आपूर्ति प्रारंभ करेगी और साथ साथ अन्य संस्थाओं की आवश्यकता को पूरा करेगी।



पेंटावैलेंट वैक्सीन (पेंटाहिल)

पेंटावैलेंट वैक्सीन पूरी तरह से तरल पाँच में एक वैक्सीन, पाँच बीमारियों: डिप्थीरिया, टिटनेस और काली खांसी, हेपेटाइटिस पी और हिब के खिलाफ संरक्षण देता है। पेंटावैलेंट वैक्सीन रोग - प्रतिरक्षण में हाल ही के वैश्विक पहल में एक है। पेंटावैलेंट वैक्सीन के निहित लाभ यह है कि एकल इंजेक्शन के साथ पाँच बीमारियों से संरक्षण देता है। 2014 में हमारे देश में आठ राज्यों में पेंटावैलेंट वैक्सीन के साथ रोग - प्रतिरक्षण उपलब्ध किया गया। 2015 में 12 से अधिक राज्यों को पेंटावैलेंट वैक्सीन के साथ रोग - प्रतिरक्षण के लिए शामिल किया जाएगा।

एचबीएल ऋण लाइसेंस के अधीन पेंटावैलेंट वैक्सीन (पेंटाहिल) का विनिर्माण प्रारंभ किया गया। पेंटाहिल 0.50 एमएल एकल खुराक और ५.०१ एम एल मल्टी खुराक में उपलब्ध हो जाएगा।

हेपेटाइटिस बी वैक्सीन (हैवाक - बी)

ऋण लाइसेंस व्यवस्था के अधीन विनिर्मित एच बी एल के हैवाक - बी, हेपेटाइटिस बी वैक्सीन 0.50 एमएल पीडियाड्रिक एकल खुराक, 0.50 एमएल पीडियाड्रिक मल्टी खुराक, 1.0 एमएल वयस्क एकल खुराक, 10.0 एमएल वयस्क मल्टी खुराक उपलब्ध किया गया है।

एचएलएल बायोटेक लिमिटेड के बारे में

देश की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, भारत सरकार ने सस्ती कीमतों पर सुरक्षित और प्रभावी वैक्सीन उपलब्ध करने लिए डब्लियू एच ओ - सीजीएमपी दिशा निर्देशों के

अनुसार सार्वजनिक क्षेत्र में विश्व स्तरीय वैक्सीन विनिर्माण सुविधा स्थापित करने का निर्णय लिया। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एमओएचएफडब्लियू), भारत सरकार ने एचएलएल लाइफकेयर लिमिटेड (एचएलएल) को युआईपी और गैर युआईपी वैक्सीन दोनों के विकास, विनिर्माण और परीक्षण के लिए चेंगलपेट्टु तमिलनाडु में अत्याधुनिक एकीकृत वैक्सीन कॉम्प्लेक्स (आईवीसी) की स्थापित करने को अधिदिष्ट किया है। एचएलएल ने टीआईसीईएल बायोपार्क, तारामणी, चेन्नै में निगमित और मुख्यालय और तिरुवनंतपुरम में पंजीकृत कार्यालय के साथ इस परियोजना को लागू करने के लिए एचएलएल बायोटेक लिमिटेड (एचबीएल) 100% सहायक कंपनी का गठन किया गया है। चेन्नै के निकट चेंगलपेट्टु में लगभग १०० एकड़ भूमि में आई वी सी स्थापित किया जाएगा और इस परियोजना 2016 सितंबर में कमीशन किया जाएगा। परियोजना आईवीसी से लॉच करने के लिए पाइप लाइन में अगले वैक्सीन रेबीज (मनुष्य) वैक्सीन है।

फोटो कैप्शन

श्री लॉव वर्मा, सचिव (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा वैक्सीनों का लॉच। श्री सी के मिश्रा, अपर सचिव : प्रबंध निदेशक (एनएचएम), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, डॉ एम अय्यप्पन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, एचएलएल लाइफकेयर लिमिटेड, श्री वी. वेंकडाचेल्लम, स्वतंत्र निदेशक, एच बी एल और श्री रामन रामचंद्रन, सीईओ एचबीएल भी देखा जाता है।

एचएलएल अपनी क्षितिजों की सीमा बढ़ाकर प्रभावपूर्ण वृद्धि रिकॉर्ड की है; रु.453 लाख लाभांश के रूप में प्रदत्त करता है।



डॉ.एम.अय्यप्पन, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक नई दिल्ली में संघ स्वास्थ्य सचिव श्री लव वर्मा और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संघ मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा को रु 453 लाख का चेक सौंप देते हैं ।

एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड ने अपने सुदृढ निष्पादन के एक और वर्ष अंकित करके वित्तीय वर्ष 2013-14 के लिए भारत सरकार को रु.453 लाख प्रदत्त किया है। अब एचएलएल ग्रुप को 6 संस्थाएँ हैं - मूल कंपनी - एचएलएल लाइफ़केयर लिमिटेड (एचएलएल), एचएलएल बायोटेक (एचबीएल), एचएलएल इंफ्रा टेक सर्विस लिमिटेड (हाइट्स), लाइफ़सिंग अस्पताल, एचएलएफपीपीटी और जी ए पी एल। एचएलएल ने वित्तीय वर्ष के दौरान रु.1586 का रिकॉर्ड व्यवसाय हासिल किया है। डॉ.एम.अय्यप्पन अध्यक्ष एवं प्रबंध

निदेशक, एचएलएल ने नई दिल्ली में आयोजित समारोह में स्वास्थ्य सचिव, श्री लव वर्मा और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, श्री जगत प्रकाश नड्डा को लाभांश चेक सौंपा है।

भारत सरकार के साथ हस्ताक्षरित समझौता ज्ञापन के शर्तों के अनुसार एचएलएल का निष्पादन पिछले पाँच वर्षों के लिए उत्कृष्ट के रूप में लगातार मूल्यांकित किया गया है। श्री नड्डा ने एचएलएल के द्रुत एवं सतत वृद्धि की सराहना की और उसके सभी नए उद्यमों के लिए उनके मंत्रालय का संपूर्ण समर्थन का आशीर्वाद दिया।

“ मेरी ज़िन्दगी है खूबसूरत, मेरा परिवार है खुशहाल,
मैं हूँ इसका आधार, सहेली ने निभाया मेरा साथ।”

पिछले 18 वर्षों से दुनिया की एकमात्र स्टेरॉइड रहित गर्भ निरोधक गोली,
जो है लाखों महिलाओं की सहेली और लेने में आसान-हफ्ते में एक बार*।
सहेली से बुरे प्रभाव, जैसे मोटापा, उल्टियां और चक्कर बिल्कुल नहीं,
क्योंकि ये है 100% स्टेरॉइड रहित गर्भ निरोधक गोली।

लाखों की सहेली, बन सकती है आपकी सहेली।



अधिक जानकारी के लिए, हमें टोल-फ्री नं.: 1800 425 3223 पर सम्पर्क करें, या saheli@lifecarehll.com पर ईमेल भेजीए।



*पहले तीन महीने, हफ्ते में दो बार और चौथे महीने से हफ्ते में एक बार जब तक बच्चा ना चाहें।

यह जिंदगी

सपनों का सैलाब है यह जिंदगी

कभी तेज तो कभी धीरे है यह जिंदगी

आसमान से ऊँची उड़ान है जिंदगी

गर चाहो तो भी ना थमे यह जिंदगी

कभी एक चिंगारी है जिंदगी

तो कभी एक हल्की मुस्कान है जिंदगी

किसी के लिए पहाड़ है जिंदगी

तो किसी के लिए तिनका भी नहीं जिंदगी

कुछ कर गुजरने का जज्बा है जिंदगी

जिंदादिली की मिसाल है जिंदगी

जो ना टूटे वह हौसला है जिंदगी

थके ना जो वह राही है जिंदगी

टूटे पैमानों की महफिल नहीं जिंदगी

ना पतझड़ के गिरे पते हैं जिंदगी

पर महखानों के बाहर की कतार भी जिंदगी

जो ना बुझे वो चिलम का धुआँ भी जिंदगी

रागस्तान म गुम मुसाफर का आपदा भा ज़दगा

टहनी से लटके हुए फूल सी कभी जिंदगी

तो कभी काटों का दामन है जिंदगी

ना इतनी कमज़ोर की एक रस्सी से लटके यह जिंदगी

ना इतनी भयानक जो पहाड़ से छलांग लगाए जिंदगी

बस उन अधभरे पैमानों की कशिश सी हो यह जिंदगी

जो भर जाये तो फिर बस एक नशा हो यह जिंदगी

दरियादिली ना सही, थोड़ी सी सादगी हो जिंदगी

अशकों का सागर नहीं, थोड़ी मुस्कराहट भी हो जिंदगी

काम में मशगूल सही, थोड़ी रियायत भी हो जिंदगी

हम चैन से जी भी ना सके, ऐसी ना हो जाये जिंदगी

नज़ाकत भरी अदाओं से बुला रही है यह जिंदगी

थोड़ा तवज्जुह फरमाओ, जो मांगती है जिंदगी

जिस्म से रूह सा रिश्तेदारी निभाए है जिंदगी

जी लो ज़रा, बडी सुहानी और खूबसूरत है यह जिंदगी

बिनेष कुमार

उप प्रबंधक (ई आर पि विभाग)

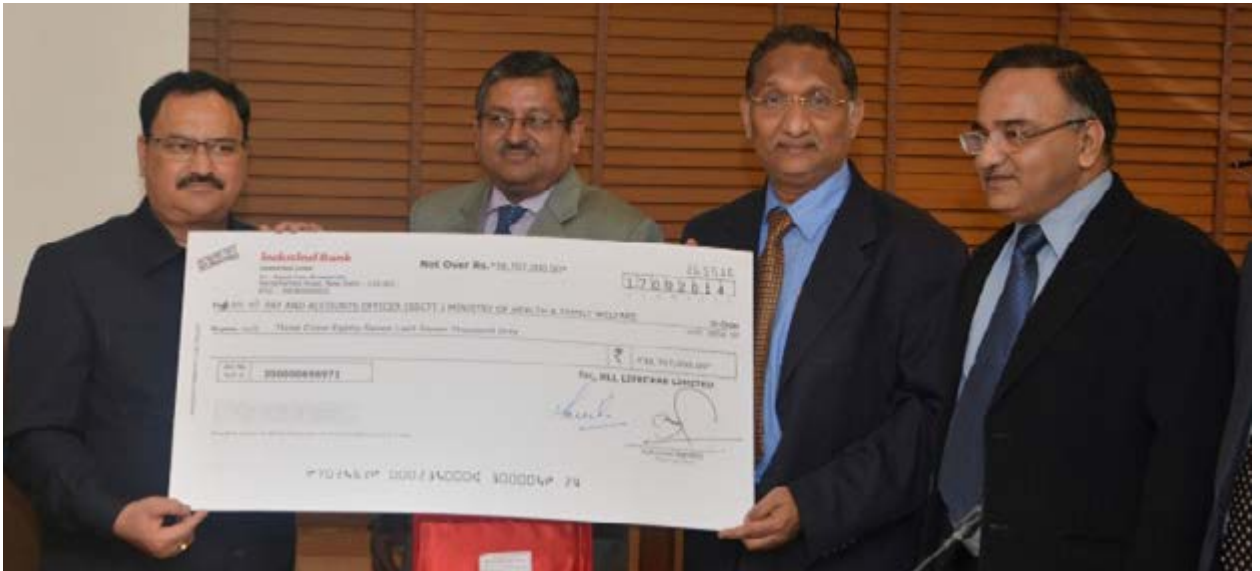
കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രി ശ്രീ ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ എച്ച്എൽഎൽ സന്ദർശിച്ചു



കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ എച്ച്എൽഎൽ സന്ദർശിച്ചത് ഏവർക്കും പുത്തനുണർവ് പകർന്നു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ മാതൃയൂണിറ്റായ പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി, ആക്കുളം ഫാക്ടറി, കോർപറേറ്റ് റിസർച്ച് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ എന്നിവിടങ്ങളിലെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലായിരുന്നു സന്ദർശനം. എച്ച്എൽഎൽ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ ശില്പികൾ അർപ്പണബോധമുള്ള ഗവേഷകരാണെന്നും, ഗുണമേന്മയേറിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിപണയിലെത്തിക്കാ നുള്ള ഗവേഷകരുടെ പ്രതിബദ്ധതയും നൂതനാശയങ്ങളും അഭിനന്ദനാർഹമാണെന്നും ശ്രീ ജഗത് പ്രകാശ് നല്ലൂ പറഞ്ഞു. ആക്കുളം റിസർച്ച് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്ററിൽ സ്ഥാപിച്ച ഇൻകുബേഷൻ സെന്ററിന്റെ ഉദ്ഘാടനം അദ്ദേഹം നിർവഹിച്ചു.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ 170 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും അവയ്ക്ക് ഇതിനോടകം വിദേശ വിപണിയിൽ പ്രത്യേക സ്ഥാനം ഉറപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് അഭിമാനാർഹമാണെന്നും മന്ത്രി പറഞ്ഞു. ലോകോത്തര സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയഫാക്ടറിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ മന്ത്രി മതിപ്പു പ്രകടിപ്പിച്ചു. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് എച്ച്എൽഎൽ ശ്രദ്ധ വ്യാപിപ്പിച്ചതിനേയും മന്ത്രി അഭിനന്ദിച്ചു. കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ സഹകരണത്തിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കായി ആരോഗ്യസംബന്ധമായ പരിപാടികൾ വിജയകരമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിൽ സജീവ പങ്കാളിയാണ് എച്ച്എൽഎല്ലെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഗണ്യമായ വളർച്ച രേഖപ്പെടുത്തിയ എച്ച്എൽഎൽ നാലരക്കോടി രൂപ ലാഭവിഹിതം നൽകി



എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ് 2013-14 സാമ്പത്തിക വർഷത്തിൽ ഗണ്യമായ വളർച്ച രേഖപ്പെടുത്തി. 4.53 കോടി രൂപയുടെ ലാഭവിഹിതം എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം. അയ്യപ്പൻ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മുന്തി ശ്രീ ജഗത് പ്രകാശ് നസ്സയ്ക്ക് കൈമാറി. ന്യൂഡൽഹിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ സെക്രട്ടറി ശ്രീ ലവ് വർമ്മയും മുന്തലയത്തിലെ മുൻ മുതിർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരും സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള സുസ്ഥിര വളർച്ചയെ കേന്ദ്രമന്ത്രി ശ്രീ ജെ പി നസ്സ അഭിനന്ദിച്ചു. ഈ സാമ്പത്തിക വർഷത്തിൽ 1,586 കോടി രൂപയുടെ റെക്കോർഡ് വ്യാപാരമാണ് എച്ച്എൽഎൽ നടത്തിയത്.

സ്ഥാപനത്തിന്റെ എല്ലാ സംരംഭത്തിനും പൂർണ്ണപിന്തുണ അദ്ദേഹം ഉറപ്പുനൽകി. കേന്ദ്ര സർക്കാരുമായുള്ള ധാരണാപത്രത്തിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മികവുറ്റത് എന്നാണ് കഴിഞ്ഞ അഞ്ചു വർഷമായി രേഖപ്പെടുത്തി വരുന്നത്. മാതൃ സ്ഥാപനമായ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ്, എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക്സ് (എച്ച്ബിഎൽ), ഗോവ ആന്റിബയോട്ടിക്സ് ആൻഡ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡ് (ജിഎപിഎൽ), എച്ച്എൽഎൽ ഇൻഫ്രാ ടെക്സ് സർവ്വീസ് ലിമിറ്റഡ് (ഐഐസ്), ലൈഫ് സ്പ്രിംഗ് ഹോസ്പിറ്റൽസ്, എച്ച്എൽ എഫ്പിപിറ്റി എന്നീ ആറ് സ്ഥാപനങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഗ്രൂപ്പ്.

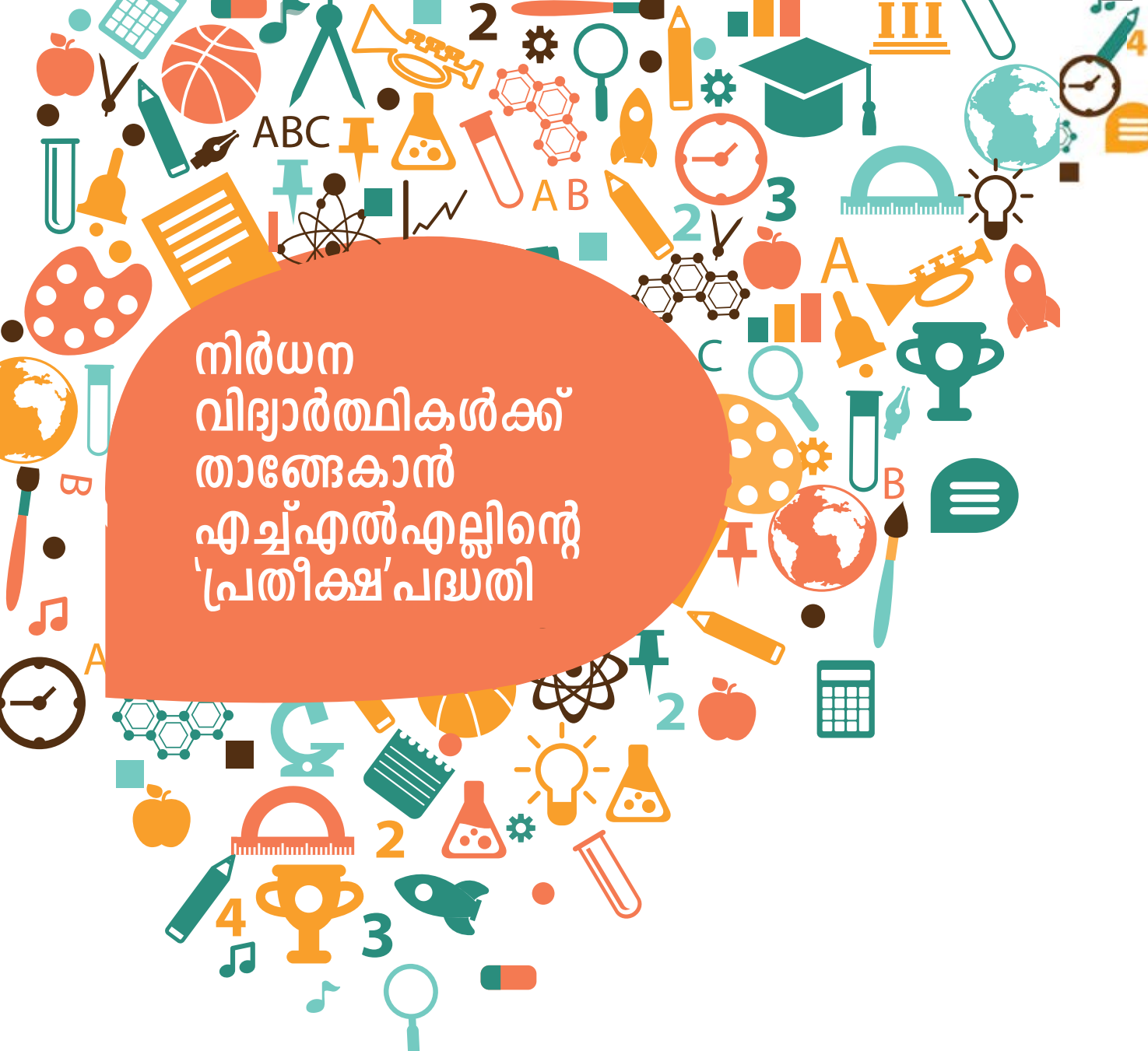
ഗർഭനിരോധന ഉറ, ആശുപത്രി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ, വ്യക്തി

ശുചിത്വത്തിനായുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയാണ് എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. കൂടാതെ രോഗനിർണ്ണയ സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. എച്ച്എൽഎൽ ബയോടെക്സിലിൽ ചെയ്തതാണ് അടുത്തുള്ള ചെങ്കൽപേട്ടിൽ 594 കോടി രൂപയുടെ സംയോജിത വാക്സിൻ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ട്. ഈ പദ്ധതി പൊതുമേഖലയിൽ ആദ്യമായാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്.

എച്ച്എൽഎൽ പുതുതായി ആരംഭിച്ച സഹ സ്ഥാപനമായ ഐഐസ് ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസനത്തിനും മുൻ വിവിധ സേവനങ്ങൾക്കും ഊന്നൽ നൽകിയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

എച്ച്എൽഎല്ലുമായും അമേരിക്ക ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സന്നദ്ധ ആഗോള സംരംഭമായ അക്യുമെൻ ഫണ്ട് ഇൻഷുറൻസുമായും തുല്യ പങ്കാളിത്തത്തോടെ ഹൈദരാബാദ് കേന്ദ്രമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ് ലൈഫ്സ്പ്രിംഗ് ഹോസ്പിറ്റലുകൾ. മാതൃപരിചരണവും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷകളും മിതമായ നിരക്കിൽ ഈ ആശുപത്രികളിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്.

ഗോവ ആന്റിബയോട്ടിക്സ് ആൻഡ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡിന്റെ (ജിഎപിഎൽ) 74 ശതമാനം ഓഹരികളും എച്ച്എൽഎൽ ഏറ്റെടുത്തു. ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് പ്രൊമോഷൻ ട്രസ്റ്റ് (എച്ച്എൽഎഫ്പിപിടി) എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സന്നദ്ധ സംഘടനയാണ്. പ്രജനന-ശിശു ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, എച്ച്ഐവി എയ്ഡ്സ് നിവാരണം എന്നിവയാണ് 1991-ൽ രൂപം കൊണ്ട എച്ച്എൽഎഫ്പിപിടിയിലൂടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.



നിർധന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് താങ്ങുകാൻ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ 'പ്രതീക്ഷ' പദ്ധതി

സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്ന സമർത്ഥരായ 30 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഉന്നത പഠനത്തിന് സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നതിന് എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ് കെയർ ലിമിറ്റഡ് പ്രതീക്ഷ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായ പദ്ധതിയുടെ പ്രയോജനം കേരളത്തിലേയും കർണ്ണാടകയിലേയും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ലഭിച്ചു. തിരുവനന്തപുരത്ത് പ്രൊഫഷണൽ, ടെക്നിക്കൽ കോഴ്സുകൾ ചെയ്യുന്ന ബിപിഎൽ വിഭാഗത്തിലുൾപ്പെട്ട 18 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രതീക്ഷാ പദ്ധതിയിലൂടെ സഹായം ലഭിക്കും. കർണ്ണാടകത്തിലെ ബെൽഗാം ജില്ലയിലെ കനഗലിലുള്ള 12 വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ പ്രധാന ഉൽപ്പാദന കേന്ദ്രങ്ങൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതും 500ൽ അധികം തൊഴിലാളികൾ പണിയെടു

ക്കുന്നതും തിരുവനന്തപുരത്തും ബെൽഗാമിലുമായതിനാലാണ് ജീവനക്കാരുടെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നതിനായി ഈ രണ്ടു സ്ഥലങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തത്. പദ്ധതിപ്രകാരം പന്ത്രണ്ടു ലക്ഷത്തോളം രൂപയാണ് മെഡിക്കൽ, എൻജിനീയറിംഗ്, നഴ്സിംഗ്, ബിഫാം, ഡിപ്ലോമ, ഐടിഐ എന്നീ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായമായി നൽകുന്നത്. മെഡിസിനു പഠിക്കുന്ന അഞ്ചു വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രതിവർഷം 30,000 രൂപയും എൻജിനീയറിംഗ്, ബി ഫാം എന്നീ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നവർക്ക് 20,000 രൂപയും ധനസഹായം ലഭിക്കും. നഴ്സിംഗ്, ഡിപ്ലോമ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നവർക്ക് പ്രതിവർഷം 10,000 രൂപ വീതവും ഐടിഐയിൽ പഠിക്കുന്നവർക്ക് 5000 രൂപ വീതവും ലഭിക്കും.



എച്ച്എൽഎൽ ജീവനക്കാരുടെ പിന്തുണയോടുകൂടി രൂപീകരിച്ച പ്രതീക്ഷ ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റിയുടെ ഉദ്ഘാടനം എൽബിഎസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജിയിൽ 20 ജനുവരി 2015ൽ നടന്നു. എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം.അയ്യപ്പൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള ധനസഹായവും വിതരണം ചെയ്തു. ജീവനക്കാരുടെ സംഭാവനകൾക്കു പുറമെ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സിഎസ്ആർ ഫണ്ടിൽ നിന്നുള്ള വിഹിതവുമാണ് പ്രതീക്ഷ ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റിക്കായി ഉപയോഗിക്കുക.

സമൂഹത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതനിലവാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സാധ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ട് എച്ച്എൽഎൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ന് ഡോ.അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു. സമർത്ഥരായ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വിവിധ അവസരങ്ങൾ നൽകി അവരെ മുല്ലബോധമുള്ള പൗരൻമാരാക്കി മാറ്റാനാണ് പ്രതീക്ഷ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. കമ്പനിയും ജീവനക്കാരും ഒരുപോലെ ഇതിൽ ഭാഗഭാക്കുകുന്നു എന്നതാണ് പദ്ധതിയെ വേറിട്ടതാക്കുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം കുട്ടിച്ചേർത്തു.

എൽബിഎസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. കെ.സി. രവീന്ദ്രനാഥ് അദ്ധ്യക്ഷനായിരുന്ന ചടങ്ങിൽ എച്ച്എൽഎൽ ഫിനാൻസ് വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ശ്രീ.ആർ.പി. ഖണ്ഡേയ്യൻവാൽ, ടെക്നിക്കൽ ആൻഡ് ഓപ്പറേഷൻസ് വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ.കെ.ആർ.എസ്.കൃഷ്ണൻ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

സാങ്കേതികതയെ എസ്.ഡി. ഹൈസ്കൂളിൽ നടന്ന പരിപാടിയിൽ കനകലയിലെ പുത്രന്മാരു വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ധനസഹായം കൈമാറി. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ നിലവിലുള്ള സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കുള്ള ഒരു കുട്ടിച്ചേർക്കൽ കൂടിയാണ് പ്രതീക്ഷ പദ്ധതി. സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതാ പദ്ധതികളുടെ ഭാഗമായി തിരുവനന്തപുരത്ത് എച്ച്എൽഎൽ ഫാക്ടറി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതിനു സമീപമുള്ള കവടിയാർ വാർഡിൽ നടപ്പിലാക്കിയ 'എന്റെ നഗരം' പദ്ധതി വൻ വിജയമായിരുന്നു. ഇന്ത്യയുടെ മെട്രോമാനായ ശ്രീ ഇ ശ്രീധരന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സന്നദ്ധ സംഘടനയായ ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ റെസ്റ്റോറേഷൻ ഓഫ് നാഷണൽ വാല്യൂസിന്റേയും തിരുവനന്തപുരം നഗരസഭയുടേയും സംയുക്ത സഹകരണത്തോടെയാണ് എച്ച്എൽഎൽ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനപദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിയത്.

കഴിഞ്ഞ വർഷം എച്ച്എൽഎൽ കനകല ഗ്രാമത്തിൽ കുടിവെള്ള വിതരണത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുകയും അവിടുത്തെ സർക്കാർ വിദ്യാലയങ്ങളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് യൂണിഫോമും മറ്റു സഹായങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. കൂടാതെ ആർ സിസിയിലെ നിർധനരായ രോഗികളുടെ മക്കൾക്ക് ഓരോ വർഷവും സ്കൂൾ തുറക്കുമ്പോൾ സഹായം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരത്തെ കരകുളം, കർണാടകയിലെ കനകല എന്നീ ഗ്രാമങ്ങളെ എച്ച്എൽഎൽ ദത്തെടുത്ത് ഗ്രാമീണരുടെ ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്തുന്നതിനായി നിരവധി പദ്ധതികളും ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പാക്കി വരുന്നുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും രോഗം ഭേദമായി മടങ്ങുന്നവർക്ക് തൊഴിൽ പുനരധിവാസത്തിനുള്ള 'പക്ൽ വീട്' പദ്ധതിയും എച്ച് എൽ എൽ നടപ്പാക്കുന്നുണ്ട്.



പ്രതീക്ഷകൾക്ക് ചിറക് മുളയ്ക്കുമ്പോൾ...

പഠനത്തിൽ ഇവർ മികവ് കാട്ടി.വർണാഭമായ ഭാവി ഇവർ സ്വപ്നം കണ്ടു. പക്ഷേ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇവരുടെ ജീവിത പടവുകൾ ദുഷ്കരമാക്കി. അപ്പോഴാണ് സഹായഹസ്തവുമായി എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ 'പ്രതീക്ഷ'പദ്ധതി ഇവർക്ക് മുന്നിലെത്തിയത്. രോഗനുമായ ഭാവിയിലേക്ക് ചുവടുവയ്ക്കുന്ന ഏറ്റവും അർഹരായവർക്കാണ് എച്ച്എൽഎൽ ഉപരിപഠനത്തിന് സഹായം നൽകുന്നത്. പ്രതീക്ഷ പദ്ധതി സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ചിറകുകൾ നൽകിയപ്പോൾ അവർ വാചാലരായി.

ദൈവം നേരിട്ടു വന്നപോലെ

"പ്രതീക്ഷ പദ്ധതിയിലൂടെ സഹായം ലഭിച്ചപ്പോൾ ദൈവംനേരിട്ടു വന്ന അനുഭവമായിരുന്നു. മകന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള പഠനത്തിനുള്ള ഈ തുക സഹായകമായി. 35 വർഷമായി മാനസിക രോഗത്തിനു ചികിത്സയിലാണ് എന്റെ ദർത്താവ്. മകനിലാണ് എന്റെ മുഴുവൻ പ്രതീക്ഷയും. സ്കൂൾ തലങ്ങളിലെല്ലാം പഠനത്തിൽ ഒന്നാമനായിരുന്നു ആദർശ്. അവന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള പഠന ചിലവ് താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിലായിരുന്നു എന്റെ കുടുംബം. പ്രതീക്ഷ പദ്ധതിയുടെ സഹായം ലഭിച്ചതിലൂടെ പകുതി ആശ്രം തോന്നുന്നു. എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത പദ്ധതികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്ന സിഎംഡി ഡോ.എം.അയ്യപ്പൻ സാനിനോട് ഞങ്ങൾ എന്നും കടപ്പെട്ടിരിക്കും."

ഓമന

(എൻജിനീയറിംഗ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ആദർശിന്റെ അമ്മ, തിരുവനന്തപുരം)

എങ്ങനെ നന്ദി പറയണമെന്നു അറിയില്ല

"ഞങ്ങൾ ഗ്രാമവാസികളാണ്. എല്ലാവരാരും അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരാണ് ഞങ്ങളെന്ന് പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്റെ മകൻ ശശിധർ പഠനത്തിൽ ഖെറുപ്പും മുതലേ മികവ് പുലർത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ വേണ്ടത്ര പിന്തുണ നൽകാൻ എനിക്ക് പലപ്പോഴും സാധിച്ചിരുന്നില്ല. എംബിബിഎസിനു അഡ്മിഷൻ ലഭിച്ചപ്പോൾ ഞാനും എന്റെ ഗ്രാമവാസികളും വളരെയധികം സന്തോഷിച്ചു. പഠന ചിലവ് എന്നെ ആശങ്കപ്പെടുത്തിയിരുന്ന സമയത്താണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സഹായ സ്പർശം ലഭിച്ചത്. എങ്ങനെ നന്ദി പറയണമെന്നു എനിക്കറിയില്ല."

അശോക്

(എംബിബിഎസ് വിദ്യാർത്ഥി ശശിധറിന്റെ അച്ഛൻ, ബൽഗാം)

ഇത് കഠിന പ്രയത്നത്തിനുമുള്ള അംഗീകാരം

"എന്റെ അച്ഛൻ കർഷകനാണ്. എന്നാൽ അതിൽ നിന്നും വലിയ വരുമാനമൊന്നും ലഭിച്ചിരുന്നില്ല. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷം കൃഷിയിൽ വൻ നഷ്ടമായിരുന്നു. പ്രൈമറി തലം മുതൽ 80% ത്തിലേറെ മാർക്ക് വാങ്ങി പഠിച്ചവളാണ് ഞാൻ. എന്നാൽ സർക്കാരിൽ നിന്നോ മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നോ ധന സഹായമൊന്നും ലഭിച്ചിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഈ സാമ്പത്തിക സഹായം എന്റെ പഠനത്തിനും, കഠിന പ്രയത്നത്തിനുമുള്ള ദൈവത്തിന്റെ അംഗീകാരമായാണ് കാണുന്നത്."

പൂജ ബാലസൗ ചവാൻ

(ബിഎം വിദ്യാർത്ഥിനി, ബൽഗാം)

ഒരിക്കലും മറക്കാതാവിയല്ല

"ആമിനയുടെ ഫീസടച്ചു. പ്രതീക്ഷ പദ്ധതിയുടെ സഹായംകൊണ്ട് അവൾക്ക് പുസ്തകങ്ങളും പഠനസാമഗ്രികളും വാങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞു. മദ്യപാനം മൂലം രോഗബാധിതനായ എന്റെ ദർത്താവിന് മകളുടെ പഠന ചിലവ് വഹിക്കാൻ നിർവാഹമില്ലായിരുന്നു. എന്റെ വളരെ തുച്ഛമായ വരുമാനമാണ് കുടുംബത്തിന്റെ ആകെ ആശ്രയം. ഈയൊരവസ്ഥയിൽ ലഭിച്ച സഹായം ഞങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ കഴിയില്ല."

ഫാജിദ

(ബിഎസ്സി നഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ആമിനയുടെ അമ്മ, തിരുവനന്തപുരം)



എസ്എപി ക്യാർട്ടേഴ്സിൽ എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന യൂണിറ്റ്



എച്ച്എൽഎൽ എന്റെ നഗരം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി പേരൂർക്കടയിലെ എസ്എപി ക്യാർട്ടേഴ്സ് വളപ്പിൽ സ്ഥാപിച്ച തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന യൂണിറ്റിനരികിൽ എഡിജിപി ഡോ.ബി.സന്ധ്യ, എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എം അയ്യപ്പൻ, കവടിയാർ വാർഡ് കൗൺസിലർ ശ്രീമതി സതികുമാരി, എച്ച്എൽഎൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. ബാബു തോമസ് എന്നിവർ.

എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ 'എന്റെ നഗരം' പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനം പേരൂർക്കടയിലെ എസ്എപി ക്യാർട്ടേഴ്സ് വളപ്പിൽ സ്ഥാപിച്ചു. തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന യൂണിറ്റ്, ഫെബ്രുവരി 4ന് എഡിജിപി ഡോ.ബി.സന്ധ്യ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന യൂണിറ്റ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന മാതൃക കേരളത്തിലെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ എച്ച്എൽഎല്ലുമായി ചേർന്ന് കേരളാ പോലീസ് ആസൂത്രണം ചെയ്യുമെന്ന് എഡിജിപി പറഞ്ഞു. കേരളത്തിലെ റസിഡൻഷ്യൽ മേഖലയിലെ പ്രഥമ സംരംഭം എന്ന നിലയിൽ എസ്എപി ക്യാർട്ടേഴ്സിൽ സ്ഥാപിച്ച തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനം കേരളത്തിനൊട്ടാകെ മാതൃകയാണെന്ന് എച്ച്എൽഎൽ ചെയർമാനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.എം അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞു.

പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന തുമ്പൂർമുഴി മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനം കേരളത്തിൽ ആദ്യമായാണ് റസിഡൻസ് അസോസിയേഷൻ്റെ പരിധിയിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നത്.

ഇരുന്നൂറോളം കുടുംബങ്ങളെക്കൂടാതെ എഴുന്നൂറിലധികം ആളുകളും താമസിച്ചുവരുന്ന എസ്എപി കോളനിയിൽ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ ഈ സംരംഭം നടപ്പിലാക്കുന്നത്. കോളനിയിലുള്ള വീടുകളിൽ നിന്നും കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകർ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് യൂണിറ്റിൽ എത്തിക്കും. ജൈവ മാലിന്യങ്ങളെക്കൂടാതെ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാലിന്യങ്ങളും ഇവർ ശേഖരിക്കും.

തുശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ തുമ്പൂർമുഴിയിൽ ഡോ. പ്രാൻസിസ് സേവ്യർ വികസിപ്പിച്ച് വിജയകരമായി നടപ്പാക്കിയ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനമാണ് ഇപ്പോൾ കേരളത്തിലൊട്ടാകെ നടപ്പാക്കി വരുന്നത്. എയറോബിക് കമ്പോസ്റ്റിങ് രീതി അവലംബിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ സംവിധാനത്തിന് യുഎൻഡിപിയുടെ അംഗീകാരവും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കവടിയാർ വാർഡ് കൗൺസിലർ ശ്രീമതി സതികുമാരി, എസ്എപി കമാന്റിന് ശ്രീ.പ്രേമചന്ദ്രൻ, എച്ച്എൽഎൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. ബാബു തോമസ് എന്നിവർ ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

കരകുളുത്ത് സ്താനാർബുദ ബോധവൽക്കരണ മാസാചരണം



കരകുളം പഞ്ചായത്തിൽ എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ് അന്താരാഷ്ട്ര സ്താനാർബുദ ബോധവൽക്കരണ മാസാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചു. എച്ച്എൽഎൽ നടത്തുന്ന സമഗ്ര കാൻസർ ബോധവൽക്കരണ നിയന്ത്രണ പ്രചാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ച പരിപാടി, ഡെപ്യൂട്ടി പോലീസ് കമ്മീഷണർ അജിതാബീഗം ഒക്ടോബർ 29 ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് വട്ടപ്പാറ ജയകുമാർ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ആർസിസി സുപ്രണ്ട് ഡോ. കെ. രാമദാസ് മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. സമഗ്ര കാൻസർ ബോധവൽക്കരണ നിയന്ത്രണ പ്രചാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ ലിമിറ്റഡ്, റീജിയണൽ കാൻസർ സെന്റർ, കരകുളം ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, കരകുളം പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ച് പഞ്ചായത്തിലെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ കാൻസർ പരിശോധന ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. 23 വാർഡുകളുള്ള പഞ്ചായത്തിൽ പന്ത്രണ്ടോളം ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിലെ ഗർഭാശയ കാൻസർ, സ്തനാർബുദം എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും പരിശോധിച്ചത്. പുരുഷന്മാർക്ക് വായിലെ കാൻസർ പരിശോധനയും നടത്തി. ആർസിസി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് വിഭാഗത്തിലെ ഡോ.കലാവതിയുടെ നേതൃത്വ

ത്തിലുള്ള മെഡിക്കൽ സംഘമാണ് പരിശോധന നടത്തുന്നത്. തുടർ ചികിത്സയും പരിശോധനയും ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് ആർസിസിയ്ക്ക് അത് ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ക്യാമ്പുകൾക്ക് മുന്നോടിയായി വീടുകളിൽ ചെന്ന് കാൻസർ അവബോധന സന്ദേശങ്ങളും നൽകുന്നു. എച്ച്എൽഎൽ ലൈഫ്കെയർ കമ്പനി സെക്രട്ടറി പി. ശ്രീകുമാർ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ആർസിസി, കരകുളം ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം, ഗവ. വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് സിഎസ്ആർ പാർട്ട്ണർഷിപ്പ് അവാർഡുകൾ ചടങ്ങിൽ വിതരണം ചെയ്തു. കരകുളം ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് വി.അജിതാകുമാർ, കരകുളം ഗവൺമെന്റ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ എൻ. രത്നകുമാർ, കരകുളം വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ എസ്.ബീന, കരകുളം ഹൈസ്കൂൾ ഹെഡ് മിസ്ട്രസ് ഗിരിജകുമാരി, പി.ടി.എ. പ്രസിഡന്റ് കൃഷ്ണകുമാർ, ഡോ.കലാവതി എം.സി. തുടങ്ങിയവർ സംസാരിച്ചു. ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി പിക് റിബൺ അണിയിക്കൽ, ഹൈഡ്രജൻ ബലൂൺ പറിക്കൽ തുടങ്ങിയവയും നടന്നു.



പുരുഷന്റെ ഗർവ്വിന്റെ ഉയരങ്ങൾക്ക്, സ്ത്രീയുടെ മനസ്സാഴങ്ങളോളം എത്താനുള്ള ഉയരമുണ്ടോ? പ്രകൃതിക്കും പുരുഷനുമിടയിൽ അങ്ങനെയത്രയത്ര പൊരുത്തങ്ങൾ വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ !!

ബന്ധങ്ങൾ എന്തിനോടും ഏതിനോടുമാകട്ടെ, ബന്ധപ്പെട്ടതൊക്കെ പരസ്പരം പുരകങ്ങളാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്കെന്നാണുണ്ടാവുക..? മണ്ണിന്റെ മനസ്സിത്തവനം, പെണ്ണിന്റെ മനസ്സിയാനൊക്കും. സ്നേഹം പ്രകൃതിയാണ്. സ്നേഹം ഭൂമി തന്നെയാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാകും വരെന്നാമെന്തെല്ലാമോ തേടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. തേടുന്നത് എന്തെന്നറിയാതെ ഒരു തേടൽ. സ്നേഹത്തിന്റെ പരായങ്ങൾക്ക് മുൻപിൽ ഒരു പകച്ചു നിൽപ്പ്.

സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധങ്ങളിലെ അടിയൊഴുക്കുകൾ പ്രകൃതിക്കും മനുഷ്യനുമിടയിലെ അനിർവചനീയമായ ബന്ധവുമായി ചേർത്ത് വായിക്കുകയാണ് 'ഒരാൾപ്പൊക്കം'.

നായികാ കഥാപാത്രമായ 'മായ' എന്ന പേരിന്റെ സാധ്യതകൾ നന്നായി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു ഈ ചിത്രം. 'ഇലുഷൻ' അഥവാ ഭ്രമം എന്ന ദാവത്തിന് എന്നും അർഹയാണ് സ്ത്രീയും പ്രകൃതിയും. അത് ഉദ്യോഗിപ്പിക്കുന്ന ചില തോന്നലുകൾ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ പേരുകളുമായും ഇണങ്ങിച്ചേരുന്നു. 'മഹേന്ദ്രൻ' എന്ന നായക കഥാപാത്രത്തെ പരിശോധിക്കാം. പുരുഷത്തിന്റെ മുർത്തി ദാവമായി വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പരമശിവന്റെ പരായമായി ഈ കഥാപാത്രത്തെ വായിക്കാൻ കഴിയുന്നിടത്ത്, ഒരാൾപ്പൊക്കം കൂടുതൽ ചിന്തകളിലേക്ക് വെളിച്ചം വിശ്വസിക്കുന്നു.

കേദാർനാഥിലെ ദുരന്തത്തിൽ പ്രകൃതി അവശേഷിപ്പിച്ചവ, ചിന്തകളെ വീണ്ടും ശക്തമാക്കുന്നു. അയാർത്ഥമായ ഒരു പശ്ചാത്തലത്തിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്ന കഥ, മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥതയുടെ പരിണിത ഫലങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ ക്ഷണിക്കുകയാണ്. തന്റെ ആത്മത്തെ തിരയുന്ന മനുഷ്യൻ എത്തിച്ചേരുന്നത്, പരമമായ ചില തിരിച്ചറിവുകളിലേക്കാണ്. ബോധപൂർവ്വം സൃഷ്ടിച്ച ചില 'ഫ്രെയിമുകൾ' സിനിമ വിട്ടിറങ്ങിയാലും ബോധമണ്ഡലത്തെ ചോദ്യം ചെയ്തു കൊണ്ടേയിരിക്കും.

പ്രകാശ് ബാരെ, തമിഴ് സാഹിത്യകാരി മീന കന്തസ്വാമി എന്നിവരാണ്

പ്രധാന വേഷങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്. പ്രശസ്ത മാധ്യമ പ്രവർത്തകൻ വെങ്കിടേഷ് രാമകൃഷ്ണനും ചിത്രത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കഥാപാത്രത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സനൽ കുമാർ ശരിധരൻ തിരക്കഥയും സംവിധാനവും നിർവ്വഹിച്ച ചിത്രത്തിൽ, ഇന്ദ്രജിത്തിന്റെ ഛായാഗ്രഹണവും എടുത്തു പറയേണ്ട ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. ടി കൃഷ്ണനുമണ്ണിയുടെ ശബ്ദവിന്യാസവും ചിത്രത്തിന്റെ ആസ്വാദ്യകര വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സിനിമയെ അത്യന്തം ഗൗരവമായി ആസ്വദിക്കുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സിനിമാ പ്രേമികളുടെ കൂട്ടായ്മയായ 'കാഴ്ച' ചലച്ചിത്ര വേദി ആണ് ചിത്രം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പ്രശസ്ത ചലച്ചിത്രകാരൻ ജോൺ എബ്രഹാം തുടക്കം കുറിച്ച 'പിപ്പിൾസ് സിനിമ' എന്ന ആശയത്തിൽ നിന്നും ഉൾജ്ജ്വലം ഉൾക്കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ഈ ചിത്രം, ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഫിലിം സൊസൈറ്റീസ് കേരള ഘടകം ഏർപ്പെടുത്തിയ, സംവിധാന മികവിനുള്ള പതിനേഴാമത് ജോൺ എബ്രഹാം പുരസ്കാരത്തിനും, ഇരുപത്തിനാലാമത് അരവിന്ദൻ പുരസ്കാരത്തിനും അർഹമായതോടെ ചിത്രത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഏറുന്നു.

സാധാരണ ജനങ്ങളിലേക്ക് 'ഒരാൾപ്പൊക്കം'ത്തെ എത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി, ചിത്രത്തിന്റെ അണിയറ പ്രവർത്തകർ, 'സിനിമാ വണ്ടി' എന്ന ആശയവുമായി ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുന്നു. പരമ്പരാഗത ചലച്ചിത്ര വിതരണ സംവിധാനങ്ങളെ ഉറികടന്നു, കേരളത്തിലെ സ്വതന്ത്ര സിനിമാ സംരംഭങ്ങൾക്ക് ഒരു ബദൽ വിതരണ മാർഗ്ഗം തുറക്കാനുള്ള ഒരു ധീരമായ കാൽവയ്പ്പാണ് ഈ പ്രയാണം. 2015 ജനുവരി 24ന് ശ്രീ. അടുർ ഗോപാലകൃഷ്ണനാണ് സിനിമാ വണ്ടി ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്തത്.

പരസ്പരം സ്നേഹാവകാശങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാതെ നാം നമ്മിലേക്ക് ചുരുങ്ങിയെന്നാലും, അദ്യുക്തമായ ഒരു നേർത്തനൂലിനാൽ അത് നമ്മെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്കറിയാമുണ്ടായിട്ടില്ല. മഹേന്ദ്രനും മായയ്ക്കുമിടയിൽ സംഭവിക്കുന്നതെന്തും സ്ത്രീക്കും പുരുഷനുമിടയിൽ പ്രയുക്തമാണ്. ഒരാൾപ്പൊക്കം വ്യത്യസ്തമാകുന്നതും വിജയിക്കുന്നതും, അത് സ്ത്രീയേയും പ്രകൃതിയേയും ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് വായിക്കുന്നിടത്താണ്. കൂടുതൽ വിശകലനങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ 'ഒരാൾപ്പൊക്കത്തിന്റെ' ഉയരം കൂടിക്കൂടി വരുന്നു.

സമസ്ത മേഖലയിലും പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിച്ചു; സ്വപ്നം കണ്ടതിലേറെ വളർന്നു

എച്ച് എൽ എല്ലിൽ ജീവിത യാത്ര തുടങ്ങി, നീണ്ട 38 വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ സംഭവ ബഹുലവും ബഹുമാനവും കർമ്മോന്മുഖമായ അനുഭവങ്ങളുടെ നീണ്ട നിരപിളാഷ് ബാക്ക് പോലെ കടന്നു വരുന്ന എന്റെ എച്ച് എൽ എൽ ജീവിതം എത്രത്തോളം വിജയകരമായിരുന്നെന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തൽ, അടുത്തുണ്ട് പറയുന്ന ഈ വേളയിൽ പ്രസക്തമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. എച്ച് എൽ എല്ലിൽ ലഭിച്ച അവസരങ്ങൾ ഒട്ടും പാഴാക്കാതെയിരുന്നയാളാണ് ഞാൻ എന്ന് തോന്നുന്നു. ഒരു ഐ ടി ഐക്കാരന് ലഭിക്കാവുന്ന എല്ലാ ഔദ്യോഗിക മേഖലയിലും എത്തിച്ചേരാൻ കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഒരു തൊഴിലാളിക്ക് സാമൂഹ്യജീവിതത്തിൽ കടന്നുകയറാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും സ്വന്തം കഴിവ് തെളിയിക്കാനുള്ള അവസരവും ലഭിച്ചുവെന്നതും ഇവിടുത്തെ എന്റെ സഹപ്രവർത്തകർ കാണിച്ച മഹാമനസ്കത കാരണമാണെന്നും ഞാൻ കരുതുന്നു. വരദരാജൻ നായർ സർ എന്ന മഹാമേരുവിന്റെ ശിഷ്യത്വം സ്വീകരിച്ചാണ് ഒരു സംഘടനാ പ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ ഞാൻ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയത്. എച്ച് എൽ എൽ വർക്കേഴ്സ് യൂണിയൻ എന്ന അന്നത്തെ പ്രബല യൂണിയനിൽ 1977ൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് അംഗമായും, അടുത്ത വർഷം ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിയായും, തുടർന്ന് വൈസ് പ്രസിഡന്റ്, ജനറൽ സെക്രട്ടറി എന്ന നിലയിലും എന്താൻ അധികം കാലമെടുത്തില്ല. വർക്കേഴ്സ് യൂണിയനും വരദരാജൻ നായർ സാറും ആ കാലത്ത് എച്ച് എൽ എല്ലിലെ സംഘടനാ രംഗത്ത് മുൻനിര സാധനമായിരുന്നു. സംഘടനാ രംഗത്ത് എനിക്കുള്ള മറ്റൊരു അനുഭവം ശ്രീ.ജെ.ചിത്തരഞ്ജൻ അവർകളുടെ ശിഷ്യത്വമാണ്. എ ഐ ടി യു സി യുടെ അഖിലേന്ത്യാ പ്രസിഡന്റ്, രാജ്യസഭാ എം പി, കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രിയും കൈ ആയിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിനോടൊപ്പം ആക്കുള്ള യൂണിറ്റിലെ ലേബറേഴ്സ് യൂണിയന്റെ സെക്രട്ടറി എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് വലിയ ഭാഗ്യമായി കരുതുന്നു. എച്ച് എൽ എല്ലിലെ യൂണിയനോട് പ്രത്യേക മമതയുമായിരുന്നു. എച്ച് എൽ എല്ലിൽ ഒരു ജീവനക്കാരന് എന്തൊക്കെ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും? ട്രേഡ് യൂണിയൻ, റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബ്, കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റി, വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റി, സേഫ്റ്റി സർക്കിൾ, ക്വാളിറ്റി സർക്കിൾ മുതലായവയാണ് നിലവിൽ ഒരു തൊഴിലാളിക്ക് തന്റെ കഴിവ് തെളിയിക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന മേഖലകൾ. ഇതിൽ എല്ലാ മേഖലകളിലും ഒരാൾക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ പ്രയാസമാണ്. ഇതിൽ സേഫ്റ്റി സർക്കിൾ ഒഴിച്ച് എല്ലാ മേഖലകളിലും പ്രവർത്തിക്കാൻ നുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്കുണ്ടായി. പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിൽ സേഫ്റ്റി സർക്കിൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ആക്കുള്ള ഫാക്ടറിയിലേക്ക് മാറിയത് കൊണ്ടാണ് അതിൽ ചേരാൻ കഴിയാതിരുന്നത്. കേരളത്തിലെ ആദ്യ ക്വാളിറ്റി സർക്കിളുകളിൽ ഒന്നിന്റെ ലീഡർ എന്ന നിലയിൽ ക്വാളിറ്റി സർക്കിളുകളുടെ പ്രചാരണത്തിന് മാതൃകാ ക്വാളിറ്റി സർക്കിളുമായി നിരവധി സാധനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുവാനും സംസ്ഥാന തലത്തിലും സൗത്ത് സോൺ തലത്തിലും ദേശീയ തലത്തിലുമുള്ള പ്രസന്റേഷൻ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാനും മികച്ച ഗ്രേഡ് നേടുവാനും 'സ്വപ്ന' എന്ന ഞങ്ങളുടെ ക്വാളിറ്റി സർക്കിളിന്റെ മികച്ച ടീം വർക്കിനു കഴിഞ്ഞു.

കേരളത്തിലെ ക്വാളിറ്റി സർക്കിളുകളിലെ ലീഡർമാരിൽ ആദ്യത്തെ ട്രേഡ് യൂണിയൻ നേതാവായി മാറാൻ കഴിഞ്ഞതും സന്തോഷകരമായ അനുഭവമായി കരുതുന്നു. പേരൂർക്കടയിലെ റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബിൽ 1990 കാലഘട്ടത്തിൽ കാരുക്ഷ്യമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതും വലിയ ഭാഗ്യമായി കരുതുന്നു. ആ സമയത്ത് നാടകങ്ങളും മറ്റ് കലാപരിപാടികളും സംഘടിപ്പിക്കാൻ മുൻകൈയെടുക്കുകയും എല്ലാ മാസവും ഓരോ കലാപരിപാടികൾ വീതം നടത്തുകയും ചെയ്തു. 1991 ൽ രൂപംകൊണ്ട നമ്മുടെ എച്ച് എൽ എൽ കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റിയുടെ ഒരു സുവർണ്ണ കാലഘട്ടത്തിൽ നയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് അഭിമാനകരമായ ഒരു കാര്യമായി എന്നും കരുതുന്നു. കെ.പി ബോസ്, വി.കൃമൻ നായർ എന്നിവരുടെ ഡയറക്ടർ ബോർഡിൽ സെക്രട്ടറി പദത്തിലിരുന്ന അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ സൊസൈറ്റിയുടെ പ്രവർത്തനം വിപുലപ്പെടുത്താനും, പരമാവധി നിക്ഷേപങ്ങൾ ശേഖരിക്കുവാനും പ്രചാരണം നടത്തി. ആ കാലഘട്ടത്തിൽ മാനേജ്മെന്റും ഉദാരമായി 50 ലക്ഷത്തോളം രൂപ ഡിപ്പോസിറ്റ് ചെയ്തു. ജീവനക്കാരുടെ ഡിപ്പോസിറ്റുകളും കൂടി ആയപ്പോൾ സ്വയം പര്യാപ്ത തയിലേക്ക് നമ്മുടെ സൊസൈറ്റി അടിവെച്ച് നീങ്ങാൻ ആരംഭിച്ചു. നേരത്തെ വായ്പയ്ക്ക് അപേക്ഷിച്ച് ആഴ്ചകൾ കാത്തിരിക്കേണ്ടി വന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസങ്ങൾക്കകം വായ്പ കിട്ടുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞു. പേരൂർക്കട ഫാക്ടറിയിലും മെയിൻ ഗേറ്റിന്റെ അടുത്തുള്ള ഇപ്പോൾ സന്ദർശക മുറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചെറിയ സൗകര്യമുള്ള സംവിധാനത്തിൽ നിന്നും ഇന്നത്തെ സൗകര്യപ്രദമായ കെട്ടിടത്തിലേക്ക് സൊസൈറ്റിയെ മാറ്റുകയും, പായ്ക്ക് ചെയ്ത് പലവൃഞ്ജനങ്ങൾ നല്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് അതിനെ രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തത് ആ കാലത്താണ്. 1992 ൽ രൂപംകൊണ്ട എച്ച് എൽ എൽ വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റിയുടെയും ആദ്യകാല ബോർഡ് ഡയറക്ടർ ആകാനും അതിന്റെ പ്രാരംഭ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവാൻ കഴിഞ്ഞതും അഭിമാനകരമായ ഒരു നേട്ടമാണ്. ആക്കുള്ള യൂണിറ്റിലെ സേവനകാലത്ത് എച്ച് എൽ എൽ ലേബറേഴ്സ് യൂണിയൻ സെക്രട്ടറിയായും റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബ് ഭാരവാഹിയായും പ്രവർത്തിച്ച അവസരത്തിലുള്ള നിരവധി പ്രജ്ഞാലയമായ ഓർമ്മകൾ എഴുതാനുണ്ട്. 38 വർഷത്തെ സേവനം കഴിഞ്ഞ് തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ, സാധനത്തിൽ ചെയ്ത ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യമെന്തെന്ന് ആലോചിക്കാനുണ്ട്. കുറെ സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അതിൽ ഒന്ന് പരാമർശിക്കാതിരിക്കാനാവുന്നില്ല. 10 രൂപ കൂടുതൽ ലാഭിക്കാൻ വേണ്ടി, 84 ദിവസം പണിമുടക്കിയ ഒരു കഥയുണ്ട് എച്ച് എൽ എൽ തൊഴിലാളികൾക്ക്. ഞാൻ അന്നത്തെ സമരസമിതിയുടെ വൈസ് ചെയർമാൻ ആയിരുന്നു. ആ കാലത്ത് പണിമുടക്കുകൾ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാമായിരുന്ന ഒരു കാര്യമായിരുന്നു. ഏതാണെല്ലാ സമരങ്ങളും തുടങ്ങുന്നത് ഒരേ സെക്ഷനിലായിരുന്നു. - ഇൻസ്പെക്ഷൻ സെക്ഷനിൽ - അവിടുത്തെ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ ഇന്നത്തേതായിരുന്നു. സ്റ്റീം ഉപയോഗിച്ചുള്ള



ഒരു പ്രോസസ്സ് ആയിരുന്നു 'ടെസ്റ്റിംഗ്'. കഠിനമായ ചൂടും വായിലും മുക്കിലും കയറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അലുമിനിയം ഹൈഡ്രോക്സൈഡ് പൗഡറും , കായിക അധ്വാനവും അവിടുത്തെ തൊഴിലാളികളെ എന്നും കലഹിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചിരുന്നു.സ്ഥാപനത്തിലെ ഏറ്റവും കഠിനമായ ജോലികൾ അവരെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നു എന്നൊരു മനോഭാവത്തിലായിരുന്നു ജീവനക്കാർ. പ്രൊമോഷൻ സാധ്യതകൾ വളരെ കുറവായിരുന്ന ആ കാലത്ത്.നിരന്തരം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്ന ഇവിടെ എന്ത് മാറ്റം വരുത്താമെന്ന് മാനേജ്മെന്റും തൊഴിലാളികളും കാര്യമായി ആലോചിക്കാനുണ്ടായിരുന്നു.അങ്ങനെയിരിക്കുമ്പോഴാണ് കമ്പനിയുടെ ഇൻഡസ്ട്രിയൽ എഞ്ചിനീയർ വരുന്നതും ,അദ്ദേഹം ഒരു ഇൻസെന്റീവ് സ്കീമുമായി മുന്നോട്ട് വരുന്നതും. ഇൻസെന്റീവ് എന്ന് കേട്ടപ്പോഴേ ഒരു യൂണിയനിൽ നിന്നും എതിർപ്പുണ്ടായി.ആ സെക്ഷനിലെ തൊഴിലാളികൾ കൂടുതലുള്ള വർക്കേഴ്സ് യൂണിയനും ലേബർ യൂണിയനും വർക്ക്മെൻസ് കോൺഗ്രസ്സും നല്ല ആകർഷകമായ സാമ്പത്തിക നേട്ടമുണ്ടായാൽ ഇൻസെന്റീവിന് തയ്യാറാണെന്ന തീരുമാനത്തിലെത്തി. അങ്ങനെ ആദ്യത്തെ വിജയകരമായ ഇൻസെന്റീവ് സ്കീം ഇൻസ്പെക്ഷൻ സെക്ഷനിൽ നടപ്പിലാക്കി.

ആദ്യം 10,000 പീസ് വെച്ച് ഇൻസെന്റീവ് അടിച്ചുതുടങ്ങിയെങ്കിലും അത് പിന്നീട് 20,000 ആയും 30,000 ആയും വർദ്ധിച്ചു.ഇൻസെന്റീവിനെതിരെ പിന്തിരിഞ്ഞു നിന്നവരും കൂടെച്ചേർന്നു. ഈ സംഭവം അവിടുത്തെ തൊഴിലാളികളുടെ ഒരു മെന്റൽ ബ്ലോക്ക് മാറ്റിയെടുത്തു എന്ന് തന്നെ പറയാം.ഈ ഇൻസെന്റീവ് സിസ്റ്റം നടപ്പിലാക്കാൻ കാര്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ കഴിഞ്ഞത് ഒരു പ്രധാന കാര്യമായിത്തന്നെ വിലയിരുത്തുന്നു. അതിന് ശേഷം എച്ച് എൽ എല്ലിൽ പണിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. അന്നത്തെ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി പൂർണ്ണമായും എയർ കണ്ടീഷൻ ചെയ്ത ഇൻസ്പെക്ഷനും പാക്കിങ്ങും റിക്രിയേഷൻ ക്ലബ്ബുമൊക്കെ ഒരു കാലത്ത് സ്വീകരണം കാണാൻ പോലും പറ്റുമായിരുന്നില്ല.ആ കാലത്ത് എ സി, ജനറൽ മാനേജർ മുതൽ മുകളിലുള്ളവർക്ക് മാത്രമായിരുന്നു. "തൊഴിലാളിക്ക് എ സിയോ" എന്ന ചോദ്യമായിരുന്നു ഉയർന്നിരുന്നത്. തൊഴിലാളിക്കും ഇതിനൊക്കെ അവകാശമുണ്ട് എന്ന ഇന്നത്തെ നില പാട് മാറ്റത്തിനും സന്ദേശത്തിനും നാം നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കണം.

38 വർഷത്തെ നീണ്ട ഔദ്യോഗിക കാലാവധി പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കാൻ നിരവധി ഓർമ്മകളുമുണ്ട്.എല്ലാ പൊതു തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളിലും രാഷ്ട്രീയ യൂണിയൻ ഭേദമന്വേ എന്നിൽ വിശ്വാസമർപ്പിച്ച എച്ച് എൽ എൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, തെരഞ്ഞെടുക്ക

പ്പെട്ടപ്പോൾ മികച്ച ടീം സ്പിരിറ്റോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിച്ച ടീം അംഗങ്ങൾ, സർവ്വോപരി സുതാര്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സഹായിച്ച എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളും എന്നെ ഞാനാക്കാൻ സഹായിച്ചു. നമ്മുടെ സിഎംഡി ഡോ.അയ്യപ്പൻ അവർകളുടെ 'ട്രസ്റ്റ്, ട്രാൻസ്പരൻസി, ടീം വർക്ക്' എന്ന മൂല്യപത്രിക വാക്യം കുറേയൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ കഴിഞ്ഞത് എന്റെ വിജയങ്ങൾക്ക് കാരണമായി എന്നു ഞാൻ കരുതട്ടെ.

എച്ച് എൽ എൽ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതാ പദ്ധതിയായ 'മൈ സിറ്റി'യുടെ ഭാഗമാകാനും കവടിയാർ വാർഡിനെ മാലിന്യമുക്തവും കമനീയവുമായാക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയായാൻ സാധിച്ചതും വേറിട്ട അനുഭവമായിരുന്നു. തിരുവനന്തപുരത്തെ മികച്ച വാർഡായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുവാൻ കവടിയാറിനു സാധിച്ചത്,നമ്മുടെ ഈ പദ്ധതിയുടെ വിജയം തന്നെയാണ്.

വിരമിച്ചാലും എച്ച് എൽ എല്ലിന്റെ കുടുംബാംഗമായി അറിയപ്പെടാനും, എച്ച് എൽ എല്ലിന്റെ സാമീപ്യം അനുഭവിച്ചു ശിഷ്യകാലം ജീവിക്കാനുമാണ് അദ്ദേഹമായ എന്റെ ആഗ്രഹം. എന്നും എച്ച് എൽ എല്ലിനെ കണികണ്ടുണരാനും എച്ച് എൽ എല്ലിന്റെ ശബ്ദം കേട്ടുറങ്ങാനും കഴിയുമെന്നാണ് എന്റെ പ്രത്യാശ. സ്വന്തം താമസസ്ഥലത്തെ എല്ലാ മുറികളിൽ നിന്നും ബാൽക്കണിയിൽ നിന്നും നേരിട്ട് എച്ച് എൽ എൽ പേരുകൾക്കെപ്പോഴും കാണാവുന്ന ഭാഗ്യം കൂടി എനിക്കുണ്ടെന്ന് അറിയിക്കട്ടെ.

എന്നെ ഞാനാക്കിയ ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഓരോ മണൽതരികളോടും കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന എളിയവനായ ഞാൻ എന്റെ പിന്മുറക്കാരോട് പറയാവാനാഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ സ്ഥാപനത്തോളം മഹത്വമുള്ള മറ്റൊരു സ്ഥാപനമില്ല. ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഭാഗ്യമാണ്. ഇനിയുമൊരു ജന്മമുണ്ടെങ്കിൽ എച്ച് എൽ എല്ലിലെ ജീവനക്കാരനാവണമെന്നാണ് ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.



ഒ.പി. വിശ്വനാഥൻ
മൈ സിറ്റി പ്രോജക്ട്

ടെൻഷൻ വേണ്ട. പാർശ്വഫലങ്ങളുമില്ല.

സഹേലി. ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഉപയോഗിക്കാത്ത ഗർഭനിരോധന ഗുളിക.



അപകടകരമായ സ്റ്റിറോയ്ഡ് സഹേലിയിൽ ഇല്ല. ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കൽ, ചർദ്ദി അല്ലെങ്കിൽ തലവേദന പോലുള്ള പാർശ്വഫലങ്ങളും ഇല്ല. സഹേലി നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. ഒപ്പം സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും.

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

ആ രണ്ട് ദിവസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ടേബിൾ കാണുക :

സഹേലി ഓബ്ലെറ്റ് ആദ്യമായി ഏടുക്കേണ്ട ദിവസം (ആർത്തവ ചക്രത്തിന്റെ ആദ്യ ദിവസം)	ആദ്യ മൂന്ന് മാസങ്ങൾക്ക് ഇനീപ്പറയുന്ന ഓരോ ദിവസവും സഹേലി കഴിക്കണം	4-ാമത്തെ മാസം തുടങ്ങി, ഇനീപ്പറയുന്ന ഓരോ ദിവസവും സഹേലി കഴിക്കണം
ഞായർ	ഞായറും ബുധനും	ഞായർ
തിങ്കൾ	തിങ്കളും വ്യാഴവും	തിങ്കൾ
ചൊവ്വ	ചൊവ്വയും വെള്ളിയും	ചൊവ്വ
ബുധൻ	ബുധനും ശനിയും	ബുധൻ
വ്യാഴം	വ്യാഴവും ഞായറും	വ്യാഴം
വെള്ളി	വെള്ളിയും തിങ്കളും	വെള്ളി
ശനി	ശനിയും ചൊവ്വയും	ശനി



സഹേലി. സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഉപയോഗിക്കാത്ത ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ ഗർഭനിരോധന ഗുളിക.



എച്ച്എൽഎൽ
ആരോഗ്യം

വിസ്കെയിമർ

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.

പ്രശസ്തരുടെ
ആരോഗ്യം



മധു

ലളിതം മധുരം ഈ ജീവിതം

നാടൻ ഭക്ഷണവും നാടൻ ജീവിതവും ശീലമാക്കിയ മലയാളത്തിന്റെ മഹാനടൻ മധ്യ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ തന്റെ നിഷ്കളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും എച്ച്എൽഎൽ ആരോഗ്യവുമായി പങ്കുവെച്ചപ്പോൾ...

അറുപത് വർഷക്കാലമായി സിനിമാരംഗത്ത് തുടരുന്നു. അന്ന് ശീലിച്ച ജീവിതശൈലി തന്നെയാണോ ഇന്നും തുടരുന്നത്?

സിനിമാ ഷൂട്ടിങ്ങിനോടൊപ്പം അതിന്റെ സമയത്തിനനുസരിച്ചാലും ഭക്ഷണവും മറ്റും. അല്ലാത്തപ്പോൾ ഉണരുമ്പോൾ എഴുന്നേൽക്കും ഉറങ്ങാൻ തോന്നുമ്പോൾ ഉറങ്ങും. പ്രത്യേക സമയനിഷ്ഠയൊന്നും വെക്കാറില്ല. എന്റെ ജീവിതശൈലി എന്താണോ അതുതന്നെയാണ് ഇന്നും തുടരുന്നത്.

ഭക്ഷണശീലി, വ്യായാമം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുമോ?

നാടൻ വിഭവത്തിനോടാണ് പ്രിയം. ചൈനീസ് വിഭവങ്ങളും ഇഷ്ടമാണ്. എരിവ്, പുളി എന്നിവ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ചായ കുടിക്കുന്ന ശീലമുണ്ട്. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം, പയറും ഉലുവയും ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ കഞ്ഞി കഴിക്കും. ജീവിതത്തിന്റെ മൂക്കാൽ ദാഗവും ഞാൻ പുറത്തു നിന്നുള്ള ഭക്ഷണമാണ് കഴിച്ചത്. മടിയനായതുകൊണ്ടാകാം വ്യായാമവും, നടത്തവുമൊന്നും അധികം ചെയ്യാറില്ല. ദിവസവും രാവിലെ അര മണിക്കൂർ യോഗ ചെയ്യാറുണ്ട്. യോഗയിൽ എന്റെ ശരീരത്തിനു വഴങ്ങുന്ന ആസനകൾ ചെയ്യും. ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസും ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണം, ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം?

പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ ഇല്ലാത്തതാണ് ഇഷ്ട വിഭവം. മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഇഷ്ടമാണ്. പക്ഷേ തടി കൂടും എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് അധികം കഴിക്കാറില്ല. മധുര പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കരുതെന്ന് പറയുമ്പോൾ കഴിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഒരു മടങ്ങ് കൂടും. നല്ലതല്ല എന്നതുകൊണ്ട് നിയന്ത്രിച്ചു. ഇഷ്ടമില്ലാത്തവർ തരുന്ന ഭക്ഷണവും ഇഷ്ടമല്ല (ചിരി കുന്നു). ഉരുളക്കിഴങ്ങ് കഴിക്കാറില്ല.

ഏതു ചികിത്സാ രീതിയിലാണ് വിശ്രാസം?

അലോപ്പതി, ആയുർവ്വേദം, ശുദ്ധവൈദ്യം, നാട്ടുവൈദ്യം ഇവയെല്ലാം പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ആയുർവേദത്തിലാണ് വിശ്രാസം. രണ്ടാഴ്ചയായി നല്ല ചുമയാണ്. സയനസൈറ്റിസാണെന്നു ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. ആയുർവേദമാണ് ഇതിനു ഫലപ്രദമെന്നു തോന്നി.

പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവയോടുള്ള സമീപനം എന്താണ്?

എല്ലാ ശീലങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ കുറെ വർഷങ്ങളായി എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചു. പ്രത്യേക കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഇതിനോടൊക്കെ ഒരിഷ്ടക്കേട് തോന്നിത്തുടങ്ങിയപ്പോൾ എല്ലാം ഒഴിവാക്കി. ഇങ്ങനെ കളയാനും സമയം വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് തോന്നി. വായന ഒരുപാട് ഇഷ്ടമായതുകൊണ്ട് അതിനു വേണ്ടി സമയം സ്വരൂപിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഇത്തരം ശീലങ്ങളൊക്കെ ഇല്ലാതായി. അതിലിപ്പോൾ ഒരുപാട് സന്തോഷം തോന്നുന്നു.

ആധ്യാത്മിക കാര്യങ്ങൾ?

ചെറുപ്പം മുതലേ അമ്പലങ്ങളിൽ പോകുന്ന ശീലമുണ്ടായിരുന്നു. ശബരിമല സന്ദർശനം പതിവായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മുട്ടുവേദന കാരണം പതിവു സന്ദർശനം നിർത്തി. എന്നാലും എല്ലാ വർഷവും വൃശ്ചികം ഒന്നു മുതൽ മകരം ഒന്നു വരെ വ്രതം നോക്കാറുണ്ട്. ആധ്യാത്മിക പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാറുണ്ട്.

“ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ അമിതശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്ന സ്വഭാവക്കാരനല്ല ഞാൻ, എന്നാൽ അനാരോഗ്യകരമായതൊന്നും ചെയ്യാറില്ലല്ലോ.

സുഖചികിത്സയെക്കുറിച്ച്?

എല്ലാ വർഷവും കർക്കിടകത്തിൽ സുഖചികിത്സയ്ക്ക് പോകാറുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ എന്തുകൊണ്ടോ എനിക്ക് അത്രയ്ക്കൊന്നും ഇല്ല എന്നു തോന്നി. ആയുർവേദത്തെ കച്ചവടപരമായി സമീപിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തുന്ന സുഖചികിത്സയിൽ വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ടു. വിശ്വാസമുള്ള ആയുർവേദ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സമയം കിട്ടുമ്പോൾ ഉഴിച്ചിലിനും മറ്റും പോകാറുണ്ട്. ഈയടുത്ത് 14 ദിവസം കോട്ടയ്ക്കലിൽ ഉഴിച്ചിൽ നടത്തി.

ഒഴിവു വേളകളിൽ ചെയ്യാനിഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ?

സിനിമകൾ ഒരുപാട് കാണാറുണ്ട്. ഒരു ദിവസം ഒരു സിനിമയെങ്കിലും കാണാൻ ശ്രമിക്കും. പഴയ /പുതിയ സിനിമകളുടെ കളക്ഷൻ ഉണ്ട്. കൂടാതെ പാട്ട് കേൾക്കും. വായിക്കും.

'മാറുന്ന ജീവിതശൈലി, പെരുകുന്ന രോഗങ്ങൾ'. എങ്ങനെ കാണുന്നു?

പച്ചക്കറി, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇന്നത്തെ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഓടാനോ, ചാടാനോ ഉള്ള സ്ഥലമോ സമയമോ ഇല്ല. പണ്ടൊക്കെ വീടുകളിൽ മറ്റും ഉള്ളതുകൊണ്ടും, പിൻഭാഗത്ത് പാടവും പറമ്പുമൊക്കെ ഉള്ളതുകൊണ്ടും കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാൻ സൗകര്യമായിരുന്നു. എന്നാലിന്ന് വീടുകൾക്ക് മറ്റുമില്ല. ഞങ്ങളുടെയൊക്കെ കുട്ടിക്കാലത്ത് കൈയ്ക്കുകഴിഞ്ഞ പാടങ്ങളിലും വഴിയോരങ്ങളിൽ നിന്നുമൊക്കെയാണ് കളിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. ഫുട്ബോളായിരുന്നു അതിൽ പ്രധാനം. അതൊക്കെക്കൊണ്ടാകാം വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാതെയിങ്ങനെ പോകുന്നത്.

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ പുതുതലമുറയോട് പറയാനുള്ളത്?

യുവതലമുറയെ ഉപദേശിക്കാൻ മാത്രം ഞാൻ യോഗ്യനാണോ എന്നറിയില്ല. കാരണം ഞാൻ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയിട്ടില്ല. രോഗം വന്നാൽ ഡോക്ടറെ കാണും, വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യും. എന്നാൽ അനാരോഗ്യം വരുത്തിവെക്കുന്നതൊന്നും ചെയ്യാറില്ല. എങ്കിലും ഇപ്പോഴത്തെ കുട്ടികളിലെ ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിച്ചേ മതിയാകൂ. ഇത് ആശങ്കാജനകമാണ്. അനാരോഗ്യകരമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് നമ്മുടെ നല്ല ആരോഗ്യം എന്തിനു ഇല്ലതാക്കണം.

അശ്വതി എ. പി.

ഭക്ഷണം പൊതിയാനും, എണ്ണ കളയാനും ന്യൂസ്പേപ്പറോ ?

വായന കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ പത്രങ്ങളും മാഗസിനുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് സാധനങ്ങൾ പൊതിയുന്നതിനാണ്. പേപ്പർ ബാഗ് നിർമ്മിക്കുന്നതു മുതൽ പലഹാരങ്ങൾ പൊതിയുന്നതിനു വരെ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ പൊതിയുന്നതിന്. റസ്റ്റോറിന്റുകളിലും, കാന്റീനുകളിലും, വഴിയോര ചായക്കടകളിലുമെല്ലാം ന്യൂസ്പേപ്പർ ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിച്ച് അടുക്കി വെച്ചിട്ടുണ്ടാകും. മിക്കവാറും എണ്ണ പലഹാരങ്ങളുടെ സമീപത്താകും ഇവ വെച്ചിരിക്കുക. വട, പഴംപൊരി, ബജി പോലുള്ള പലഹാരങ്ങൾ വാങ്ങിക്കുന്ന ആളുകൾ പലഹാരത്തിലെ എണ്ണ കളയാനും പലഹാരങ്ങളിൽ നിന്നും എണ്ണ കൈയിൽ പറ്റാതിരിക്കാനുമായി ഇത്തരം പേപ്പർ കഷ്ണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ചിലർ എണ്ണ കളയാൻ പേപ്പർ കഷ്ണം കൊണ്ട് പലഹാരം പൊതിഞ്ഞ്, അതിനെ കരക്കി എണ്ണ കളഞ്ഞ ശേഷമാണ് കഴിക്കുന്നതുതന്നെ. ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ തുടരവെ പത്രത്താളുകളിലും മറ്റുമുള്ള അച്ചടി മഷി ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് അപകടകരമാണോ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ അന്വേഷിച്ചിട്ടില്ല. ഈ വിഷയത്തിൽ കാര്യമായ പഠനങ്ങളൊന്നും തന്നെ ലോകത്ത് നടന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും നമുക്ക് തന്നെ കണ്ടെത്താവുന്ന ചില വസ്തുതകൾ ഈ രീതി അനാരോഗ്യകരമാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

അച്ചടി മഷി

നിലവിൽ ലോകത്ത് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന അച്ചടി മഷിയുടെയെല്ലാം പ്രധാന ഘടകം സോയ ഓയിൽ ആണ്. സോയാബീനിൽ നിന്നുൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഇത് പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദവും, താരതമ്യേന കൂടുതൽ വ്യക്തമായ നിറം നൽകുന്നതും, റിസൈക്ലിങ്ങിന് അനുയോജ്യവുമാണ്.

സോയ ഓയിൽ ഉണ്ടായത്

സോയ ഓയിലിൽ നിന്ന് അച്ചടി മഷി ഉണ്ടാക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് പെട്രോളിയത്തിൽ നിന്നുമാണ് മഷി ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. ലോകത്ത് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതും ഈ പെട്രോളിയം മഷിയായിരുന്നു. എന്നാൽ പെട്രോളിന്റെ വർദ്ധിച്ചുവന്ന വിലയും പൈക് (OPEC) രാജ്യങ്ങളുമായുള്ള നിരന്തര കലഹങ്ങളും കാരണം ന്യൂസ്പേപ്പർ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് അമേരിക്ക പെട്രോളിൽ നിന്നല്ലാതെ മഷിയുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള വിദ്യകൾ പരീക്ഷിച്ചുതുടങ്ങി. വില കുറഞ്ഞതും വിശ്വസനീയവുമായ മാർഗങ്ങൾക്കായി അസോസിയേഷൻ പരിശ്രമിച്ചു. രണ്ടായിരത്തോളം വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ സംയുക്തങ്ങൾ

പരീക്ഷിക്കുകയും ഒടുവിൽ സോയാബീൻ ഓയിൽ കൊണ്ടുള്ള പരീക്ഷണം വിജയിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ 1987ൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണ പ്രിന്റിങ് വിജയം കണ്ടു. ഇന്ന് ലോകത്തെ ഭൂരിഭാഗം പ്രസാധകരും സോയാ ഓയിലിൽ നിന്നുള്ള മഷിയാണ് അച്ചടിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

സോയ ഓയിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണെങ്കിലും അത് അച്ചടി മഷിയായ സോയ ഇങ്ക് ആക്വേമോഴേക്കും അതിൽ പലവിധത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ ചേർന്നിട്ടുണ്ടാവും. ആ രാസവസ്തുക്കളൊന്നും തന്നെ ശരീരത്തിന് ഗുണകരമല്ല എന്നറിയാൻ സാമാന്യ യുക്തി മതി.

മഷി ശരീരത്തിലെത്തുന്നത്

അച്ചടി മഷി മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് മൂന്ന് വിധത്തിലാണ്. ശ്വാസനത്തിലൂടെയും, ത്വക്കിലൂടെയും, വായിലൂടെയും. അച്ചടി മഷി ത്വക്കിലൂടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് വിരളമാണ്. കാരണം ഒരിക്കൽ മഷി ഉണ്ടായിയാൽ പിന്നീട് ത്വക്ക് അത് ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. മഷിയിലെ ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിപ്പിടഞ്ഞാൽ പിന്നെ ശരീരത്തിൽ കടക്കുമെന്ന് പേടിക്കേണ്ടതില്ല. നിർമ്മാണ സമയത്തും അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും മാത്രമേ അച്ചടി മഷി ശ്വാസനത്തിലൂടെ അകത്തേത്താൻ സാധ്യതയുള്ളൂ. അതായത് മഷി ദ്രാവകരൂപത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അപകട സാധ്യതയുള്ളൂ. ഇതിന്റെ ഭോഷഫലങ്ങൾ ബാധിക്കാനിടയാവുന്നത് നിർമ്മാണ യൂണിറ്റിലെ തൊഴിലാളികളെയും പ്രിന്റിങ് പ്രസ്സിലെ തൊഴിലാളികളെയുമാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള മഷിയുമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ കുറവാണ്.

പേപ്പർ ഇങ്ക് വായിലൂടെ അകത്തേത്തുന്നതാണ് മൂന്നാമത്തെ സാധ്യത. പത്രത്താളുകളും മാസികയുടെ പേജുകളും ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പൊതിയാനും, എണ്ണ കളയാനും ഉപയോഗിക്കുന്നതു വഴി അച്ചടി മഷി വയറ്റിലെത്താനിടയാകുന്നു. ഇത് തീർത്തും അനാരോഗ്യകരമാണ്. സോയ ഓയിൽ ഭക്ഷ്യ യോഗ്യമാണെങ്കിലും സോയ ഇങ്ക് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ല. പെട്രോളിയത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് സോയ ഓയിൽ ആണെങ്കിലും മഷി നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മറ്റു ഘടകങ്ങൾ മാറിയിട്ടില്ല. ചായം, മെഴുക്, മരപ്പുര, പാരഫിൻ എന്നിവ ഇപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. വർണ്ണങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഒട്ടനതിനുമെല്ലാം ഓരോ കമ്പനിയും ഓരോ ഘടകങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിലും ഇവയിലെല്ലാം



തന്നെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഏകദേശം ഒന്നുതന്നെയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് കറുത്ത നിറത്തിലുള്ള മച്ചിയുണ്ടാക്കാൻ സോയ ഓയിലിൽ ചേർക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം കാർബൺ ആണ്. മറ്റു നിറങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് പ്രകൃതിദത്തവും കൃത്രിമവുമായ ചായങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അത് ഓരോ ഉൽപ്പന്നമനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. കാവ്ചിയം യെല്ലോ, പ്രഷ്യൻ ബ്ലൂ, ക്രോം ഗ്രീൻ, ട്രൈറ്റാനിയം വൈറ്റ് എന്നിവ അച്ചടി മച്ചി നിർമ്മാണത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃത്രിമ രാസവസ്തുക്കളാണ്.

അച്ചടി മച്ചി ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് ഗുണകരമല്ല അപകടകരമാണ് എന്നു പറയാൻ ഏതെങ്കിലും ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളുടെയോ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളുടെയോ പിൻബലം ആവശ്യമില്ല. പത്രത്തിലെ മച്ചിയുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അത്തരം രാസവസ്തുക്കളുടെയോ സാന്നിധ്യം കൊണ്ട് മാത്രമല്ല, ഒരുപാട് കൈകളിലൂടെ മാറിമറിഞ്ഞുവരുന്നതാണ് ഈ പത്രങ്ങളും മാസികകളും എന്നതിനാലാണ് ഇത് തീർത്തും അനാരോഗ്യകരമായ രീതിയാണ് എന്ന് പറയുന്നത്. അത്തരം കൈമാറ്റങ്ങളിലൂടെ എത്തുന്നവ രോഗവാഹികളായിരിക്കും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. അവ ദക്ഷണം പൊതിയാൻ പ്രത്യേകിച്ച് എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ പൊതിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കും. പത്രങ്ങളും മാസികകളും കൈമാറി വരുന്നവയും, വൃത്തിയില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും വലിച്ചെറിയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നവയുമാണ്. പല ആളുകളിലും പത്രം ടോയ്ലറ്റിലിരുന്ന് വായിക്കുന്ന സ്വഭാവമുണ്ട്.

ഈ പത്രങ്ങളൊക്കെയാണ് പലപ്പോഴും മാറിമറിഞ്ഞ് കടകളിലും ഹോട്ടലുകളിലും കാന്റീനുകളിലുമൊക്കെ എത്തുന്നത്. അച്ചടി മച്ചി മാത്രമല്ല, പേപ്പറുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നതും വൃത്തിയാക്കിയ സാഹചര്യങ്ങളിലല്ല. നിറങ്ങളും, മച്ചിയുമില്ലാത്ത, ടിഷ്യൂപേപ്പറുകൾ ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്. അതിൽതന്നെ പേപ്പർ ടവലുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ടിഷ്യൂ പേപ്പറുകളാണ് പൊതുവെ എണ്ണ കളയാൻ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നത്. ഇത്തരം ചെലവുകളും, മെനക്കേടുകളും ഒഴിവാക്കാൻ കുടിയാണ് ചായക്കടകളും, റസ്റ്റോറന്റുകളും സുലഭമായി കിട്ടുന്ന ന്യൂസ്പേപ്പർ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്നതെങ്കിലും, ഈ പ്രവണത തികച്ചും അനാരോഗ്യകരമാണ്, അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്.

നിഹാല നാസർ

ശുദ്ധാപ്തി വിശ്വാസമുണ്ടോ? എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ആരോഗ്യവാനാണ്



ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാസമുള്ള ആളുകൾക്ക് താരതമ്യേന ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയമാണുണ്ടാവുക എന്ന് പഠനങ്ങൾ. ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാമില്ലാത്തവരേക്കാൾ രണ്ടു മടങ്ങ് ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയമാണ് ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാസം പുലർത്തുന്ന ഹൃദയങ്ങൾക്കുണ്ടാവുക.

'ഹൃദയാരോഗ്യവും ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാസവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ, അയ്യായിരത്തിൽപ്പരം ആളുകളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാസവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വ്യക്തമായത്. എഴുത്തുകാരെയും യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഇല്ലിനോയിസിൽ സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗത്തിൽ പ്രൊഫസറുമായ റൊസാൽബ ഫെർണ്ണാസ് ആണ് ഇത്തരത്തിൽ ഒരു പഠനം നടത്തിയത്.

ഹൃദയാരോഗം അളക്കാൻ അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസ്സോസിയേഷൻ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങളായ ബിപി, ബോഡി

മാസ് ഇൻഡെക്സ്, ഫാസ്റ്റിംഗ് പ്ലാസ്മ ഗ്ലൂക്കോസ്, സെറം കൊളസ്ട്രോൾ, പുകയിലയുടെ ഉപഭോഗം, കായികക്ഷമത മുതലായവ പരിശോധിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങൾക്കൊടുവിലാണി കണ്ടെത്തൽ. പഠനത്തിൽ പങ്കാളികളായവർക്ക് പുഷ്പം മുതൽ രണ്ടു വരെയുള്ള പോയിന്റുകൾ ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. അങ്ങനെ ലഭിച്ച പോയിന്റുകൾക്കനുസരിച്ച്, മോശം ആരോഗ്യം, ശരാശരി ആരോഗ്യം, പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചു. ശുദ്ധാപ്തി വിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് ഉയർന്ന പോയിന്റുകളും മറ്റുള്ളവർക്ക് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ പോയിന്റുകളുമാണ് ലഭിച്ചത്. 45 വയസ്സു മുതൽ 84 വയസ്സു വരെ പ്രായമുള്ളവർക്കിടയിലാണ് പഠനം നടത്തിയത്. പ്രായം, വർഗ്ഗം, സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാട്, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയ്ക്ക് അനുസൃതമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തിയപ്പോഴും ശുദ്ധാപ്തിവിശ്വാസികളുടെ ഹൃദയാരോഗ്യം രണ്ടു മടങ്ങ് കൂടുതലായാണ് കണ്ടെത്തിയത്.

ഇനി ധൈര്യമായി, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ട് നീങ്ങൂ. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം സുരക്ഷിതമായിരിക്കട്ടെ.

മഞ്ജരി അശോക്

സ്ത്രീകൾക്കായി 'സീതാലയം'



സ്ത്രീകളുടെ സാമൂഹികവും ആരോഗ്യപരവുമായ ഉന്നമനത്തിനായി പല സംഘടനകളും രംഗത്തുണ്ട്. എന്നാൽ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ വേറിട്ടൊരു രീതിയുമായി മുന്നോട്ട് വന്നിരിക്കുകയാണ് കേരള സർക്കാരിന്റെ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് വിഭാഗം. കേരള സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള ഹോമിയോപ്പതിക്ക് വിഭാഗം, സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി മുന്നോട്ട് വെച്ച ബൃഹത്തായ പദ്ധതി ആണ് 'സീതാലയം'

സ്ത്രീകളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയാണ് പദ്ധതിയുടെ യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യം. ഗാർഹിക, സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പീഡനങ്ങൾ സഹിക്കുന്നവരാണ് ഇന്ന് സ്ത്രീകളിലധികം പേരും. സ്ത്രീയന പ്രശ്നങ്ങൾ, അണുക്കുടുംബ വ്യവസ്ഥയുടെ പരിമിതികളും മറ്റുമാണ് പലപ്പോഴും ഗാർഹിക പീഡനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുള്ളത്. സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, എന്നിവയാണ് പലപ്പോഴും സ്ത്രീകളിലെ ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയ്ക്ക് വഴിവയ്ക്കുന്നത്.

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകളും പരിഹരിക്കുന്നതിൽ ഹോമിയോപ്പതിയുടെ കഴിവ് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമാണ്. ഒരു ലേഡി ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഡോക്ടറിന്റെ വിശദമായ പരിശോധനകളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള തുറന്ന, നിരന്തരമായ ചർച്ചകളിലൂടെയും മാനസിക അസ്വസ്ഥതയ്ക്കുള്ള മൂല കാരണം അറിയുവാൻ സാധിക്കും. ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടു കൂടി ആവശ്യമായ കൗൺസിലിങ്ങും വേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ ചികിത്സ നൽകുവാനും കഴിയും. അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ ചിട്ടയായ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ചികിത്സയ്ക്കായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാലിപ്പോൾ കേരളത്തിലുടനീളം സീതാലയം സെന്ററുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ വർഷം മുതൽ ഡിസ്പൻസറി തലങ്ങളിലും സീതാലയം പദ്ധതിയുടെ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകും. എല്ലാ വ്യാഴാഴ്ച



കളിലും ഇത് സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രത്യേക കൺസൾട്ടേഷൻ ഡിസ്പൻസറികളിൽ ലഭ്യമാകും. സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സേവനം ആവശ്യമായവരെ സീതാലയം സെന്ററുകളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യും. ചികിത്സയോടൊപ്പം തന്നെ, കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പിന്റേയും, വനിതാ കമ്മീഷന്റേയും ആദ്യന്തര മന്ത്രാലയത്തിന്റേയും എൻ ജി യോകളുടെയും സഹായവും സീതാലയം പദ്ധതി ലഭ്യമാക്കുന്നു.

കടപ്പാട്:
 ഡോ സോഫി രാമദാസ്
 മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
 ഗവ: ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഡിസ്പൻസറി, പനവൂർ

ഇളം പച്ച ഹൃദയങ്ങൾ



ജൈവ പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ ഗുണഗണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ജൈവ കൃഷി ചെയ്തെടുക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ ധാതുസമ്പുഷ്ടമാണ്. വിഷരഹിതമായത് കൊണ്ടുതന്നെ അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യതകളും നന്നെ കുറവാണ്. രാസവളവും കീടനാശിനിയുമില്ലാതെ നമുക്കാവശ്യമുള്ളതും , ആവശ്യത്തിൽക്കുടുകൂടി ലും കൃഷി ചെയ്യാനാകുമെന്ന് തെളിയിച്ച ചില മിടുക്കന്മാർ നമുക്കിടയിൽ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതാ അങ്ങനെയുള്ള ചിലരെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

കാച്ചിൽ കൃഷിയുമായി ഡോ. വിൽസൺ

വിഴിഞ്ഞത്തിനടുത്തുള്ള വിൽസൺ ആശുപത്രി ഉടമയായ ഡോ. എം. ജെ. വിൽസൺ വ്യത്യസ്തനാവുന്നത് തിരുവനന്തപുരം കാഞ്ഞിരംചാണിയിലെ തന്റെ ഒന്നര ഏക്കറിൽ കൃഷി ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്. പച്ചക്കറിയും ആഫ്രിക്കൻ കാച്ചി ലുമാണ് അദ്ദേഹം തന്റെ കൃഷിയിടത്തിൽ നടത്. സാധാരണ ഒൻപത് മുതൽ പത്ത് മാസത്തിനിടയ്ക്ക് വിളവെടുക്കുന്ന കാച്ചിൽ, ഡോ. വിൽസൺ വിളവെടുത്തത് 16 മാസത്തിന് ശേഷമായിരുന്നു. 110 കിലോഗ്രാം ഭാരമുള്ള കാച്ചിലായിരുന്നു അദ്ദേഹം ആദ്യം വിളവെടുത്തത്. 'നല്ല ആഹാരത്തിലൂടെ നല്ല ആരോഗ്യം' എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൗത്യം.

ജൈവപച്ചക്കറിയും ഓൺലൈനായി !!

ജൈവപച്ചക്കറിയും ഓൺലൈനായിത്തുടങ്ങി..! അത്ഭുതപ്പെടേണ്ട..!! രാസവളവും കീടനാശിനിയും ഉപയോഗിക്കാതെ കൃഷി ചെയ്ത് നല്ല നാടൻ കുർക്കി ഫേസ്ബുക്കിലൂടെയും ഗൂഗിൾ പ്ലസിലൂടെയും വില്പന നടത്തി വ്യത്യസ്തനാവുകയാണ് തൃശൂർ സ്വദേശി മനോജ്. രാസവളം ഉപയോഗിക്കാത്ത കുർക്കിയായിട്ടും കച്ചവടക്കാർ വില പറഞ്ഞത് കിലോയ്ക്ക് കേവലം 20 രൂപ മാത്രമായിരുന്നു. ഓൺലൈൻ വഴി, 'ജൈവ കുർക്കി കിലോയ്ക്ക് 40 രൂപ' ഒരു പോസ്റ്റും, കൂടെ ഗൂഗിൾ ഫോൺ വഴി, ഒരു ഫോട്ടോ പുറത്തിറക്കി ഈ ചെറുപ്പക്കാരൻ. കുർക്കി കൈപ്പറ്റേണ്ട സ്ഥലവും സമയവുമെല്ലാം അത് വഴി തീർച്ചപ്പെടുത്തി. ഇടനിലക്കാരുടെ ചുംബനം ഒഴിവാക്കി, വിഷമില്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ സാധാരണക്കാരനിലേക്ക് എത്തിക്കുകയാണ് മനോജിന്റെ ലക്ഷ്യം. സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അനന്ത സാധ്യതകൾ സാധാരണക്കാരനും ഉപയോഗിക്കാമെന്നും അതുവഴി ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താമെന്നും തെളിയിച്ചു ഈ ചെറുപ്പക്കാരൻ.

മുളക് കൃഷിയുമായി ജോജോ

സൗദി അറേബ്യയിലെ ഒരു കൺസ്ട്രക്ഷൻ കമ്പനിയിൽ ഓഫീസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ ആയിരുന്നു ജോജോ. തനിച്ചുള്ള ജീവിതവും ജോലിയുടെ ടെൻഷനും ഭക്ഷണരീതിയും കൈയാവാം പ്രവാസജീവിതത്തിനൊടുവിൽ ജോജോ നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങിയത് പക്ഷാഘാതവുമായിരുന്നു. ആശുപത്രി വാസത്തിനു ശേഷം ആയുർവ്വേദത്തിലൂടെയാണ് ജോജോ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്നത്. വിഷാദത്തിന് കീഴടങ്ങാതെ, താല്പര്യമുള്ള കാര്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിയാനുള്ള വൈദ്യരുടെ ഉപദേശമാണ് ജോജോയെ കൃഷിയിലേക്ക് തിരിയാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. അങ്ങനെ 6 മാസം കൊണ്ട് ആരോഗ്യം തിരിച്ചുപിടിക്കാനും അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. ചിട്ടയായ ജീവിത രീതികളും വിഷമില്ലാത്ത ഭക്ഷണവും ശീലിച്ചതോടെ രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളുമൊക്കെ ജോജോയുടെ വരുതിയിലായി. ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹം വ്യത്യസ്തനാവുന്നത് തന്റെ 'മുളക് കൃഷി' കൊണ്ടാണ്.

നല്ല വില കിട്ടുന്ന വിള എന്ന നിലയിൽ ആദ്യം 4 ഇനം മുളകുകൾ കൃഷി ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ ജോജോ ഇന്ന് 70 ഇനങ്ങളിലേറെ മുളകിനങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നു.

ഇതിൽ നാടൻ കാന്താരി മുതൽ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും എരിവുള്ള ഇനമായ ദൂത ജലാക്കിയ വരെയുണ്ട്. മുളകുകൾ കൂടാതെ കോളിഫ്ളവർ, കാബേജ് , കോവയ്ക്ക, പയർ, മഞ്ഞൾ, കുന്ദളം, ചീര, വെണ്ട വഴുതന പാലക്ക് തക്കാളി ചതുരപ്പയർ, സോയാബീൻ, വെള്ളരി, ബീൻസ്, ചേന, ചേമ്പ് എന്നിവയും ജോജോയുടെ തോട്ടത്തിലുണ്ട്.

പ്രധാന വളമായി ആട്ടിൻ കാഷ്ടമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കമ്പോസ്റ്റും പിച്ച് അമിനോ ആസിഡും പിണ്ണാക്ക് പുളിപ്പിച്ച വെള്ളവുമാണ് മറ്റ് വളങ്ങൾ. ആഴ്ചയിൽ 5-10 കിലോ വരെ മുളക് വിൽക്കുന്നുണ്ട് ജോജോ. വിപണി വില ലഭിക്കുന്നുമുണ്ട്. ജൈവപച്ചക്കറികൾ കൃഷി ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്.

ആരോഗ്യവും ജൈവ പച്ചക്കറികളും എത്രകണ്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് ജോജോയുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം.

മഞ്ജരി അശോക്



ടെൻഷൻഫ്രീ ആർത്തവം

ആർത്തവം ഒരു സാധാരണ അവസ്ഥയാണ്. എല്ലാ സാധാരണ ദിനങ്ങളെയും പോലെ തന്നെ അതിനെയും കാണുകയെന്നു പരസ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കിങ്ങ് സൈറ്റുകളും ആവർത്തിച്ചു പറയുമ്പോഴും സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ കാലഘട്ടം വേദന നിറഞ്ഞതാകുന്നു. വയറുവേദന, നടുവേദന, തലവേദന അങ്ങനെ വേദനകൾ പലവിധമാണ്. ആർത്തവത്തിന്റെ കഠിനമായ വേദനയ്ക്കൊപ്പം രക്തസ്രാവം കൂടിയായാകുമ്പോൾ ശാരീരികമായി സ്ത്രീ അവശയാകുന്നു. മാനസിക തലങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങളും ഇതിനോടകം വില്ലന്മാരാകും. ഉത്കണ്ഠയും, ടെൻഷനും, ക്ഷീണവും, മടുപ്പും, സ്ത്രീകളുടെ കൂടപ്പിറപ്പാകും. വേദനസംഹാരികളിലാണ് ഏവരും ആശ്രയം കണ്ടെത്തുന്നത്. എന്നാൽ ഇതൊരു താൽക്കാലിക ആശ്രയമാണെന്ന് നാം അറിയുന്നില്ല. അറിഞ്ഞാലും വേദന വഴിയെന്ത് ?

നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത നമ്മുടെ ദക്ഷണരീതിയിൽ അൽപ്പമൊന്നു ശ്രദ്ധിച്ചാൽ, ചില്ലറ വ്യാധമങ്ങൾ ശീലമാക്കിയാൽ ഈ വേദനകളോട് വളരെയെളുപ്പത്തിൽ ഗുഡ് ബൈ പറയാം.

ആയാസകരമായ പ്രവൃത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക

ഏറ്റവും പ്രധാനമായി ആയാസകരമായ പ്രവൃത്തികൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. ആർത്തവസമയത്ത് ശരീരം പൊതുവെ ക്ഷീണിച്ച അവസ്ഥയിലായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിശ്രമം ആവശ്യമായ സമയമാണിത്.

സ്കിപ്പിങ്ങ്, സൈക്ലിങ്ങ് എന്നിവ ശീലമാക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വേദന കുറയും. എന്നാൽ ആർത്തവ ദിവസങ്ങളിൽ വ്യാധമങ്ങൾ വേണ്ട. ഉത്കണ്ഠയും, ടെൻഷനും, അമിത വ്യാധമവും അതതു മാസത്തെ ആർത്തവത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും. അതിനാൽ നിത്യേന ലഘു വ്യാധമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വേദനയും ടെൻഷനും അകറ്റി ആർത്തവകാലത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു.

ആഹാര കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക

ആഹാര കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക, തണുത്ത ദക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക, ഇളംചുട്ടുവെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.

ആർത്തവ സമയങ്ങളിൽ പൊതുവെ വിശപ്പ് കുറവായിരിക്കും. അതിനാൽ വിശപ്പനുസരിച്ച് ലഘുദക്ഷണം ശീലമാക്കുക. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ്, എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ, മൈദ കലർന്ന ദക്ഷണം, ബ്രോയി

ലർ ചിക്കൻ എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക.

വേദന ശമിക്കാൻ

കഠിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ അയമോദകം വറുത്തതിനു ശേഷം അത് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് സേവിക്കുക. വേദന ശമിക്കും.

തൈര്, എരിവ്, പുളി എന്നിവയുടെ അമിത ഉപയോഗം വയറുവേദന വർദ്ധിപ്പിക്കും. തൈരിനു പകരം വെണ്ണ കളഞ്ഞ, അധികം പുളിയില്ലാത്ത നേർപ്പിച്ച മോര് ശീലമാക്കാം. ആർത്തവസമയത്ത് ഇത് അനുയോജ്യമാണ്.

ആർത്തവത്തെ ക്രമീകരിക്കാൻ

വെളുത്തുള്ളി നിത്യോപയോഗത്തിൽ നിർബന്ധമാക്കുക. സ്ത്രീകൾക്ക് ഏറ്റവും ഉത്തമ ദക്ഷണ പദാർത്ഥമാണ് വെളുത്തുള്ളി. ആർത്തവത്തെ ക്രമീകരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

മുതിര, ശതകൃഷ, പപ്പായ, ഈന്തപ്പഴം, എള്ള് എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് ആർത്തവത്തെ ക്രമീകരിക്കുന്നു. ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്നതിലൂടെയും ആർത്തവചക്രം ക്രമമാകുന്നു.

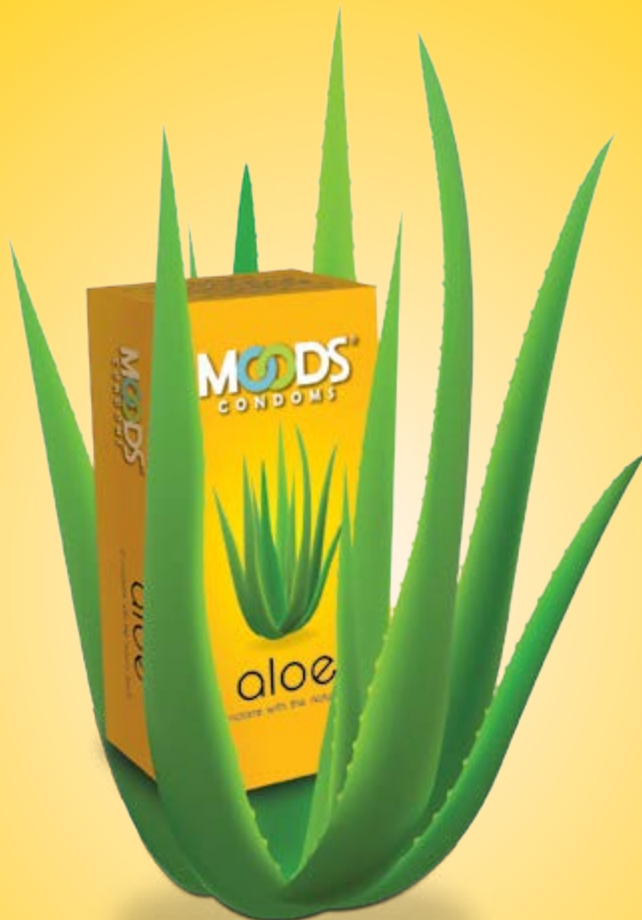
അമിത രക്തസ്രാവം തടയാൻ

അമിത രക്തസ്രാവമുള്ള സമയങ്ങളിൽ ചുവന്ന ചെമ്പരത്തി അരച്ച് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് രക്തസ്രാവം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. അഞ്ചു ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ അമിതരക്തസ്രാവം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാം.

ഈ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലെ ശ്രദ്ധ മതിയാകും ആർത്തവത്തെ സാധാരണ ദിവസങ്ങളിലെന്നപോലെ നോക്കിക്കൊണ്ടാൻ. വേദനയും ടെൻഷനും ആകുലതകളും ഇല്ലാത്ത ആർത്തവമാണ് ഏവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. കുടുംബത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം സ്ത്രീകൾ അവരുടെ ആരോഗ്യവും പരിപാലിച്ചാൽ മാത്രമേ പരിപൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യം കുടുംബത്തിന് സാധ്യമാകൂ.

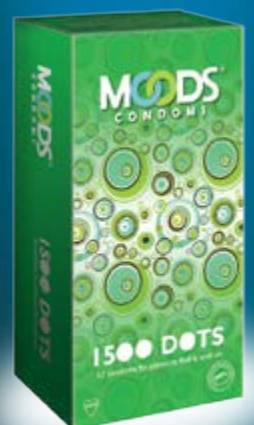
(കടപ്പാട്)
ഡോ. പ്രജിത പി.കെ
(പ്രസൂതിതന്ത്ര & സ്ത്രീരോഗ വിദഗ്ദ്ധ,
ഗവ : ആയുർവേദ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം)

Moods Aloe



*Naturally sensual.
For your sensual nature.*

Get steamy with cool aloe that will stir your passion and heighten your pleasure.



Find us on



facebook



www.moodsplanet.com



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

-Kofi Annan, former UN Secretary-General

WE ENSURE VACCINE SECURITY FOR EVERY CHILD

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



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