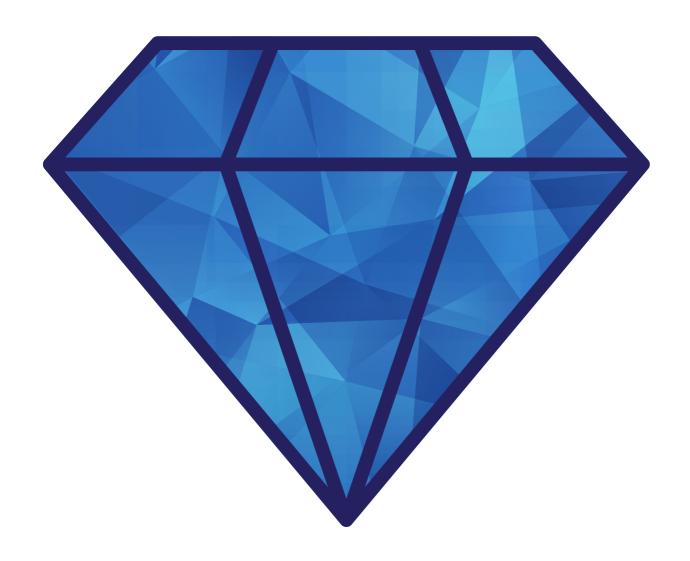
HLL—————APRIL 2025 APRIL 2025 APRIL 2025









DIAMOND JUBILEE YEAR 2025 - 26



INNOVATING FOR HEALTHY GENERATIONS

Family January 2025





Chairman | Dr Anitha Thampi, C&MD | Chief Editor | Harikrishnan Namboothiri | Editor | Sudha Gopinath

Office Administration & Co ordinating Editor | Muralidharan. K | Editorial Associates | Sarath Surendran, Allen Joel. Editorial Support | Sreeja. S. R

Concept & Creative Lead | Sreejith. S.L.

Editorial Committee | Santhosh Kumar P K (CHO), Dharmasekar G (PFT), Rajeev N Nair (AFT), Kamal V (IFC) Ratnakar Kishore Gupta (H&ND), Sindhuja (CMO) Kadgaonkar Arun A (KFB), Deepthi Vijayan (KFC), Aravind V (HCS) Renji Samuel (RBD), Dhruvan R (VBD), Dr. Krishna S.H (HMA), Kavitha Rajesh (CRDC), Rahul Kakkar (Noida)

Printed by I Orange Printers, Thiruvananthapuram

Volume 10 Issue 16 HLL Family April 2025 Edited & Published by HLL Publications, HLL Lifecare Ltd (for free private circulation only)



On 5th April, at our Peroorkada Factory Day, we launched our Diamond Jubilee Year, a countdown to 01 March 2026, when HLL turns 60.

As you all know, HLL began with the single purpose of manufacturing condoms to support the National Family Planning Programme. From that humble organisation with 12 employees, HLL has grown phase by phase, and evolved into a one-of-its-kind, knowledge-centric, value driven service-oriented global healthcare delivery organisation with over 8000 employees.

From the National Family Planning Programme in the '60s to COVID pandemic management, HLL has consistently been in the forefront. The reason for this sustained success? It comes down to one powerful factor: the TRUST we have earned from governments, partners, and communities. And that trust, I believe, is our greatest asset. As we mark this historic moment, let's honour every leader who paved the way and every worker who committed their lives to HLL. Their dedication has kept HLL strong and kept us going through all the ups and downs and challenges of these 60 years.

Moving forward, our aim is to ensure this journey of impact continues with even greater momentum. Vision 2030, a strategic roadmap born from our collective ambition, will be our guiding light. It's designed not just for achieving ambitious growth targets, such as reaching Rs 10,000 crore and attaining NavRatna

status, but, crucially, for deepening our societal impact in vital areas of healthcare. Our recent developments, including the revamping of AMRIT pharmacies, adding more features to Hindlabs, and various sustainable initiatives, are all the first steps of this next chapter.

As we step into this new chapter, I invite each of you to think critically and come forward with your ideas on 'how we can improve public health'. Your insights and efforts will be instrumental in shaping HLL's future and I strongly believe the best things for HLL are yet to happen.

This Edition highlights HLL's recent developments from Jan - April 2025. I encourage you to read & share your feedback with the editorial team.

With appreciation,

Dr. Anitha Thampi

Chairman & Managing Director



AFFORDABLE MEDICINES AND RELIABLE IMPLANTS FOR TREATMENT

Chain of Pharmacies across India, Including premium Institutes.

Discounts upto 50% on Life saving drugs, Implants & Medical supplies

From cancer medication to cardiac stents, all under one roof.



— A GOVT. OF INDIA INITIATIVE —



BILLE YEAR OMMENCES

As population growth outpaced resources and contraceptives remained out of reach for most, the nation planted its answer in Kerala's fertile soil: "Hindustan Latex," later renamed "HLL Lifecare." No one knew then that this small seed would grow to change lives worldwide.

From its humble beginnings as a bold response to a national crisis, HLL has today grown into a worldclass, multi-product, multi-service healthcare leader, trusted globally

for delivering high-quality, affordable, and accessible solutions through its knowledge-centric and valuedriven approach. Incorporated on 01st March 1966, HLL will complete its 60-year journey on 01 March 2026. Dr. Anitha Thampi, C&MD, formally inaugurated HLL's year-long Diamond Jubilee activities on 5th April 2025 at the Peroorkada Factory, a date strategically chosen to mark the anniversary of its operational commencement on 5th April 1969.



" While we take pride in our innovations, our greatest reward remains the global trust we have earned"

The event featured a flag-hoisting ceremony and the unveiling of a new walkway specially built for the employees of the Peroorkada Factory.

Dr. Anitha Thampi, in her address, stated "For a public sector enterprise to complete 60 years is a remarkable achievement. This milestone shows the vision of every leader who shaped HLL and the dedication of all who built this organisation.

"While we take pride in our innovations, our greatest reward remains the global trust we have earned", she said, adding that now, as we embark on Vision 2030, we will be expanding into newer areas of healthcare including nutrition and mental health.

"From Moods, our trusted condom brand that has served generations, to today's range of over 70 healthcare products reaching more than 80 countries, HLL has grown with the needs of the world", said Shri Ajit. N, Director (Marketing). Under Vision 2030, we are strengthening our marketing efforts to ensure that every person, whether in cities or remote areas, has access to our products and services. "Our aim is simple, no one should miss out affordable and quality healthcare", he added.

As part of the Jubilee year, a series of activities have been planned across key themes such as environmental awareness, public health outreach, expert-led knowledge sharing, and showcasing HLL's journey and historical contributions.

Shri V. Kuttappan Pillai, SVP (T&O), Smt. L.G. Smitha, ED (O) & Unit Chief, Peroorkada Factory, VPs and other senior officers, officers from various units, union leaders, and employees were also present during the occasion.











Dr Anitha Thampi to lead HLL as New CMD

Dr Anitha Thampi has taken charge as the Chairperson and Managing Director (C&MD) of HLL on 09th April 2025. She has also been serving as Director (Technical and Operations) since 2023 and also holds additional charge as Director (Finance).

With over 30 years of experience in technical and managerial roles at HLL, Dr. Anitha Thampi brings deep institutional knowledge and a proven leadership record. Over the years, she has served in several key positions within the company. She was the Vice President of HLL's Corporate R&D, led HMA as its CEO, and served as the CEO of Goa Antibiotics & Pharmaceuticals Limited (GAPL). She had also headed HLL's HR Department and was

the Unit Chief of HLL's Peroorkada, Factory Thiruvananthapuram.

Graduated from the University of Kerala with a B.Tech in Chemical Engineering, she obtained her M.Tech in Technology and Development and PhD in Municipal Solid Waste Management from IIT Mumbai.

In addition to her role at HLL, she also serves as the Chairperson of HITES, GAPL LifeSpring and HLFPPT.

Her parents are the late Shri R. Velayudhan Thampi and Smt Seethalekshmi Amma. Her husband, Shri Ajayakumar, is a Senior Designer at Ernst & Young. Their daughter, Smt Meenakshi A, and son-in-law, Shri Vardan Ratan Gupta are Research Scholars.



Dr Anitha Thampi, C&MD greeting Dr J.P. Nadda, Hon'ble Minister of Health and Family Welfare, Govt. of India, in New Delhi on 28 April 2025.



AMRIT 2.0: A bold new look for a decade of affordable lifesaving solutions



Dr. Anitha Thampi, C&MD, unveiling the new AMRIT logo in the presence of Shri. Ajit .N, Director (Marketing) & Shri Benny Joseph, VP & GH (Pharma)



AMRIT

In a strategic move marking its Diamond Jubilee year and commemorating a decade of service, HLL has introduced a refreshed visual identity for its flagship affordable pharmacy chain, AMRIT (Affordable Medicines and Reliable Implants for Treatment).

As part of this upgrade, AMRIT Pharmacies have been given a refreshed brand identity, reinforcing HLL's commitment to accessible and affordable healthcare. The new logo and visual identity were formally unveiled by Dr. Anitha Thampi, C&MD in the presence of Shri. Ajit N., Director (Marketing) at a special function held as part of Annual Marketing Conference on 24 April 2025

Speaking on the occasion, Dr. Anitha Thampi said, "AMRIT's rebranding reflects our commitment to reliability, affordability, and increased reach. The name AMRIT embodies our eternal promise of trust, marking a new chapter in its journey."

"The new look of AMRIT shows our continued effort to stay relevant and connected with the people. It represents our focus on improving visibility, building trust, and reaching

more communities with affordable and reliable healthcare solutions." said Shri. Ajit N., Director (Marketing).

Shri. Benny Joseph, VP & GH (Pharma), and other senior officers and team members from AMRIT Pharmacies were present during the occasion.

The new logo features a capsule and medical cross positioned above the word 'AMRIT.' The refreshed identity, rendered in vibrant red and green, reflects the initiative's core values: red symbolizes passion, speed, and dependability, while green represents eco-friendliness, reliability, and growth.

Since its inception in 2015 as an initiative under the Ministry of Health and Family Welfare executed by HLL, AMRIT Pharmacies have played a pivotal role in providing quality medicines, medical devices, and implants for critical illnesses at highly affordable prices, particularly benefiting economically disadvantaged sections.

With this brand transformation, HLL has outlined ambitious plans to strengthen and scale the AMRIT pharmacy network across the country. With 220+ outlets already operational in premier institutions like AIIMS,

JIPMER, and major government hospitals, the company aims to broaden its footprint to bring affordable healthcare closer to millions more.

The new phase of AMRIT will also focus on enhanced customer experience, including home delivery, improved product availability, digital integration, and wider presence, aligning with the Government of India's healthcare accessibility goals.

AMRIT is operated by HLL's Retail Business Division, which also manages the HLL Pharmacy and HLL Opticals networks nationwide.

AMRIT's Impact at a glance (as on 15 January 2025)

- Provides life-saving medicines and implants for critical illnesses at up to 50% lower prices.
- Benefitted 600 lakh patients with medicines and healthcare commodities worth Rs 13,104 crore.
- · Enabled patient savings of approximately Rs.6,500 crore.
- 222 stores across 25 states and 4 union territories
- Created employment for 1,700+ individuals.



HINDLABS TRIDA





upgrades facilities for improved Customer care

The HINDLABS Diagnostic Centre & Speciality Clinic at TRIDA complex, Medical College Thiruvananthapuram has upgraded its facilities to improve patient experience and diagnostic efficiency. The expansion includes:

- A dedicated corporate lounge
- Training Hall for professionals
- Interactive Customer Reception Area
- Digital Radiographic Image sharing

The new facilities were inaugurated by Dr Anitha Thampi, C&MD. HLL who reiterated HLL's commitment to affordable, high quality diagnostics. Shri Ajith N, Director (Marketing) said the new facilities reflect our continued focus on combining technological advancement with customer-centric approach, ensuring quality services remain within reach for all sections of society. Shri Binu Thomas , VP (Procurement Services & GH-HCS) and other senior officers and team members of HINDLABS were present during the occasion.

Established in 2016, HINDLABS TRIDA was envisioned as a one-stop preventive healthcare facility offering lab tests, imaging services, and specialist consultations at rates significantly affordable than private diagnostic centres. Over the years, it has witnessed a steady rise in patient footfall, emerging as one of the most trusted diagnostic centres in Thiruvananthapuram.

The centre offers a comprehensive range of diagnostic services, including Radiology, Neurology, X-ray, Ultrasound, and an extensive menu of blood tests. With 21 blood collection centres across the district, HINDLABS ensures convenient access for patients. The NABL-accredited lab operates 24x7 and also hosts specialist outpatient clinics in Cardiology, Gynaecology, Pulmonology, General Medicine, and Fetal Medicine. Additionally, it offers 28 customised health packages tailored to age, family history, lifestyle, and health status, promoting early detection and encourage healthier living.



HLL launches 30 Aapla Dawakhana Clinics in Maharashtra; 103 more planned



HLL has served as a key healthcare provider to the Maharashtra government for seven years. Through its HINDLABS diagnostic brand, HLL has been delivering free diagnostic services across all government public health facilities in 34 districts of Maharashtra under the National Health Mission and State Health

The partnership has expanded with HLL's role as implementing agency for Maharashtra's "Aapla Dawakhana" initiative.









Currently, 30 Aapla Dawakhana clinics are operational in Thane, Kalyan-Dombivali, Nagpur, and Nashik. These clinics were launched on 25 April 2025 by Shri Ajit Pawar, Deputy Chief Minister and Shri Prakashrao Abitkar, Health Minister Government of Maharashtra. To better serve the working population, the clinics zoperate from 2 PM to 10 PM. Looking ahead, there is an upcoming expansion with 103 additional clinics scheduled to begin operations starting soon.

HLL also provides annual health screenings and diagnostic services for construction workers under Maharashtra's Labour Department. The Aapla Dawakhana clinics offer free medical consultations, medicines, laboratory tests and other treatment services. This initiative focuses on underserved rural and urban slum communities across Maharashtra.

This new Maharashtra project also align with HLL's Vision 2030 goals for expanded healthcare access.





RESPECTING NATURE

HLL's Sustainable Initiatives





HLL has consistently shown that healthcare innovation can go hand in hand with environmental responsibility. From eco-friendly product design to efficient manufacturing and waste management, green practices are part of its core operations. Key initiatives include Solar Power Plant, Rain water harvesting, responsible packaging, and advanced biomedical waste solutions. HLL has also earned several recognition at both state and national levels, including the Pollution Control Board and Energy Conservation

Awards for these efforts.

Recently, the company has launched an exclusive Sustainable Projects Division to lead its green efforts and rolled out projects like 'SustainEd' to further strengthen its commitment to a cleaner, greener future.

Sustainable Projects Division(SPD)

focuses on reducing environmental impact through green technologies, innovation, and community-based efforts. It works on practical solutions that help protect the environment while supporting

development goals.

Key Focus Areas of SPD

- Renewable Energy
- SPD promotes clean energy by implementing solar power systems, green hydrogen projects, bioenergy systems, wind energy, and small hydroelectric projects.
- Green Innovation & Technology
 The division supports eco-friendly
 construction, green certification
 consultancy, R&D for sustainable
 technologies, and the creation of





innovation hubs.

• Training and Capacity Building

SPD trains institutions, local bodies, and communities to adopt sustainable practices through awareness programes and skill development.

• Energy Efficiency & Resource Conservation

SPD encourages smart energy use and efficient resource management to cut costs and reduce environmental damage.

- Waste Management and Circular Economy It promotes responsible waste handling by reusing, recycling, and recovering materials to turn waste into value.
- Water and Sanitation

Ensuring access to clean water and safe sanitation for communities, healthcare centres, and public areas.

· River Rejuvenation

SPD supports projects that restore river health, ensuring clean water, protecting biodiversity, and building climate resilience.

· Clean Air Projects

Clean air is essential for public health. SPD works on reducing emissions and pollution to ensure healthier environments.

SPD plans to expand its green efforts across India. Future plans include:

- Developing zero-waste models in over 100 towns and urban local bodies
- Creating a national e-learning platform for sustainability education
- Increasing renewable energy installations by 50%
- Using AI and smart technologies in waste and water management
- Promoting climate-resilient infrastructure in both urban and rural areas

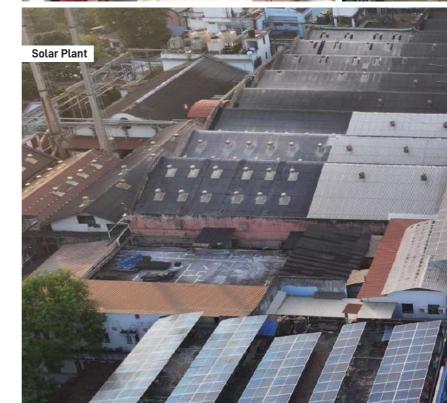
With the launch of SPD, HLL has taken a bold and timely step towards ensuring a more sustainable and healthier future.









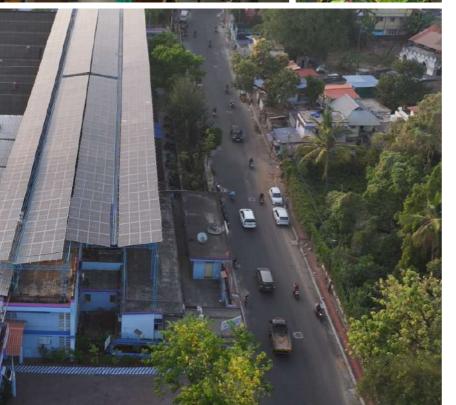














THINKAL Project

HLL's THINKAL project is a prime example of HLL's commitment towards innovation and sustainability. A game-changer in menstrual hygiene management, THINKAL provides women with safe, eco-friendly, and costeffective alternatives. With over 10.73 lakh menstrual cups distributed across seven states and the Union Territory of Lakshadweep, the initiative addresses health, environmental, and social challenges. It has helped reduce nearly 10,000 tons of sanitary napkin waste and 13.250 tons of carbon emissions. Recognized under Kerala's Fourteenth Five-Year Plan and supported by major corporations like Air India and Indian Oil Corporation, THINKAL highlights HLL's dedication to sustainable practices and environmental care

'SustainEd' Project

SustainEd' is another novel ecofriendly initiative of HLL. It aims to integrate advanced waste management solutions in educational institutions. The first phase, implemented at Cotton Hill Girls Higher Secondary School in Thiruvananthapuram, introduced a pioneering initiative where students transitioned from disposable plastic pens to refillable ink pens, significantly reducing plastic waste. The project also includes an ink dispenser, a 15m³ biogas plant for organic waste treatment, special bins for inorganic waste, clean water dispensers, and HLL-developed incinerators for sanitary pad disposal. By instilling eco-friendly habits in young minds, HLL aims to create a new generation of environmentally conscious citizens.

Herbal Garden

At the Corporate R&D Centre in Akkulam, Thiruvananthapuram, HLL maintains a thriving herbal garden that cultivates over 100 species of medicinal plants, which are used for research and the development of in-house products.

With these efforts, HLL is leading the way in making healthcare more sustainable, proving that innovation and environmental care can go hand in hand.



CPCL-HMA join hands for Menstrual health

As part of its continued efforts to promote menstrual hygiene and sustainability, Chennai Petroleum Corporation Limited (CPCL), in collaboration with HMA launched a menstrual cup distribution drive under the Project THINKAL at the CPCL Polytechnic College, Manali on 05th April 2025.

The initiative primarily targeted women in the communities of Manali, Ennore, and Thiruvottiyur, with the aim to create awareness about menstrual health while encouraging the adoption of ecofriendly alternatives.

The event was inaugurated by Shri Gomuraj, DGM (Admn.), CPCL, who distributed M-Cups to selected beneficiaries. A key highlight of the event was the release of an informative booklet that offers comprehensive guidance on safe and hygienic use of menstrual cups.

Project THINKAL, a flagship programme of HMA, is designed to promote menstrual hygiene management and reduce the environmental impact of disposable sanitary products by advocating sustainable solution

through Menstrual Cups. The initiative has received positive responses for its inclusive and educational approach at national level, reaching out to underserved communities and equipping women with knowledge and resources.







OTHER MILESTONES



Shri J P Nadda, Hon'ble Minister of Health and Family Welfare inaugurating AMRIT Pharmacy at AIIMS Bhubaneswar on 14 April 2025.



HLL collaborates with the Land Ports Authority of India (LPAI) to introduce the "Pink Room" initiative on 21 January 2025 at LPAI Headquarters. This project provides dedicated spaces at land ports for women travellers and children, ensuring safety, comfort, and dignity. (Present: Shri Vidyadhar Jha, Director (Operations), LPAI; Dr. S M Unnikrishnan, VP (Marketing & Group Head (FMCG), Smt. Rekha Raikar Kumar, Member (Finance), LPAI; Shri Vivek Verma, Secretary, LPAI, and others.)



HLL signs a Memorandum of Agreement (MoA) with the Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW) for the procurement of 50 BHISHM Cubes under Project 'Aarogya Maitri' on 14 February 2025.

AWARDS GALORE





Dr. Roy Sebastian, SVP i/c & HR Head-Lifespring Hospitals, Hyderabad), receiving 'NARAKAS RAJBHASHA Award' from Shri. Nityanand Rai, Minister of State for Home Affairs, for excellence in implementing the Official Language Hindi, among the Southern-Western Region.



Shri V. Kuttappan Pillai, SVP (T&O) & GBDD, receiving the SAFETY Award 2024 from Shri V. N. Vasavan, Minister of Ports, Cooperation & Devaswoms, Government of Kerala, on behalf of Peroorkada Factory on 04 March 2025.



Shri Gokul V Babu, PFT receiving "BEST STATUTORY SAFETY OFFICER" Award



Shri Gangadharan Nair K P, PFT receiving "BEST SAFETY WORKER" Award



Shri Ajeesh N, AFT receiving "BEST SAFETY WORKER" Award.



PFT receiving 'SURAKSHA PURASKAR' for outstanding safety performance in very large Industries category.







PFT receiving 'ABHINANDAN PATHRA' for Best Safety Committee in very large Industries category.



PFT receiving Second prize for BEST PRACTICES IN HSE MANAGE-MENT System from National Safety Council.



Shri. Rajkiran D & Smt. Amina S, CEPD Dept receiving First Prize for SAFETY QUIZ competition.



Smt. Archana Devi P, HR Dept receiving Second Prize for SAFETY ES-SAY English competition.



Smt. Nabeesath H, Stores Dept receiving First Prize for SAFETY ESSAY Malayalam competition.



Shri. Syam Kumar S, Engineering Dept receiving First Prize for SAFETY POEM competition.



PFT



Shri V. Kuttappan Pillai, SVP (T&O), inaugurated a free Medical Checkup camp for the neighbouring community of Peroorkada Factory on 11 February 2025.





Launch of renovated Kitchen Area at Cheshire Home, Kowdiar on 03 April 2025.



Dress distribution at Govt. Old age home Malamukal, Nettayam on 05 April 2025.







Renovated ward at Mental Hospital, Oolampara on 21 April 2025.



Children's Park, Concordia UPS opened on 23 April 2025.



A free Medical Check-up Camp for the neighboring community, held on 25 February 2025. Shri Mukund R, ED(0) & UC and other Senior officers of AFT are seen







HLL KFB. donated academic laboratory instruments, chemicals, and charts to Govt. Kannada Higher Primary School, Haragapur Gad on 29 March 2025, in the presence of Shri. Tom B Mathew, GM (0) & UC, Shri. B Gururaja, GM (Prodn) i/c, Shri. Veerendra H, DGM (HR), Union Representatives, and school staff.

Other CSR contributions during March 2025 include:

- SS rack for Govt. Kannada HPS, Kanagala
- Smart class interactive panels for schools in Konankeri and Haragapur
- Bunk beds to Ekstasis Orphanage, Sankeshwar and Yog Samadhi Math, Nipani
- Incinerators and sanitary napkins to Govt. Degree College, Nipani; Ladies Hostel, Sankeshwar; and Rani Channamma University, Belagavi
- RO water systems to schools in Baad and Kesti
- Academic lab items to schools in Kanagala and Haragapur Gad (Marathi Medium)





























Handing over Academic Laboratory Equipment, Chemicals and Charts to Govt. Marathi Higher Primary School, Kanagala on 28 March 2025.



Handing over School essentials to Govt. Kannada Higher Primary School, Haragapur on 28 March 2025..



UPDATES CORPORATE HEAD OFFICE



Dr.Anitha Thampi, C&MD, launching the eOffice (eFile) System and the Power BI Dashboard on 06 January 2025 to enhance efficiency and data analytics. Shri Ajit N, Director (Marketing), and Shri. V. Kuttappan Pillai, SVP (T&O) are also seen.



Hindi 'Rengothsav' and Quiz competition held at PFT on 20 March 2025.



Team Performance MoU of Manufacturing Units for the year 2025-26, signed on 15 April 2025.





Training Programme for Support Staffs conducted on 21 April 2025.

UPDATES PEROORKADA FACTORY TRIVANDRUM



Dr. Anitha Thampi, C&MD with delegates from Karunya University during their visit on 17 February 2025.



Induction Training for newly Joined Executives held on 06 February 2025.





Members of the Safe Forum, Peroorkada Factory, perform a Flash Mob & Street Play at Manaveeyam Veedhi, Thiruvananthapuram, on 24 January 2025. The event was held in association with Vimukthi (Anti-Narcotic Campaign) & Citizen Sentinel App Road Safety Awareness.



Smt. Reshmi M S, STI Counselor, Government Medical College, Thiruvananthapuram, delivered a talk on 13 February 2025, as part of the Condom Day celebration.



Smt. Smitha L G, ED (0) & Unit Chief, distributed "Vijay Diwas" Awards for the month of January on 10 February 2025.





A training session on Basic Life Support was conducted by the MIGO Eco Safe Forum on 19 February 2025.



Dr. Ammu Varghese, delivering a talk on Dental care conducted by Able Eco Safe Forum on 20 March 2025.



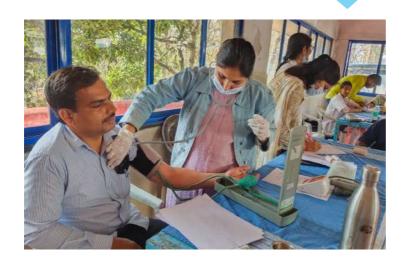
Dr. Arun B Nair, Professor Medical College, Thiruvananthapuram delivering a talk on "Mentoring the Youth -The way forward" in a session conducted by Alert Eco Safe Forum, on 12 March 2025.





Procurement Team, Ministry of Health, Tanzania visits the factory on 07 April 2025.

UPDATES KANAGALA FACTORY BELGAUM



Annual General Medical Check-up Camp organised for employees on 27 January 2025.



Shri B. Gururaja, Punjab Education Board, Mohali, inspects the Sanitary Napkin Plant on 21 February 2025.





Suggestion Month was observed from 1 to 28 February 2025 encouraging employee engagement in HLL's suggestion scheme.



An awareness programme on "NPS Pension Benefits" conducted on 21 April 2025.



A training programme on "Equipment Calibration" conducted on 28 April 2025.



UPDATES AKKULAM FACTORY TRIVANDRUM



The Product Improvement Department, and the Clinical Research Group jointly organised the MedTech Conclave, "Collaborative Insights: Uniting Medical Experts for MedTech Innovation," on 06 February 2025.



Training session for the employees of Purchase, Finance, Sales Department on "General Financial Rules", held on 24 March 2025.

UPDATES CORPORATE R&D CENTRE



Shri. Muraleekrishnan R, Group Director, Chemical Systems Group, VSSC delivering a session on "Polymers for Space Applications" as part of the National Science Day on 09 May 2025.



UPDATES KAKKANAD FACTORY KOCHI



Shri Nirmal Kumar Dube, Deputy Director (Implementation) & Head of Office, Regional Implementation Office (South - West), Department of Official Language, Ministry of Home Affairs, Kochi conducted OL Inspection on 28 April 2025.

UPDATES HLL MANGEMENT ACCADEMY



Smt. Renu Raina, DGM (Technical), NRPL Panipat inaugurating M-Cup distribution Project "Samvedna" at Government Women's College, Gohana, Sonipat, Haryana on 24 March 2025. Dr. Krishna S H, Manager (Public Health Projects)-HMA, Dr. Shamsheer Hooda, Principal, Govt. Women's College, Gohana, Shri. Satish Kumar, Vice Principal and Shri. Nitish Kumar Singh, Manager (CSR), NRPL Panipat are also seen.



HLL signs MoU with South Eastern Coalfields Limited (SECL) to improve menstrual hygiene management for school girls in 22 Government Schools on 11 March 2025. Shri Biranchi Das, Director (Personnel), SECL. Shri Suresh Babu P M AVP (Social Health Initiatives), Shri Shamnad DVP, Division Head, HMA and Shri C.K. Pathak, General Manager (Civil), SECL are also seen.



UPDATES HINDLABS



HLL signs an MoA with AIIMS Kalyani, West Bengal, on 15 January 2025 to manage and operate Diagnostic Radiology Services (X-ray, CT & MRI). Shri Joseph Savy K. J., AVP i/c & Business Head (HCS)-HLL, and Prof. Dr. Ramji Singh, Executive Director, AIIMS Kalyani are seen.

UPDATES RETAIL BUSINESS DIVISION



Shri S. Viswanathan, IAS, Deputy Chairperson, Chennai Port Authority and Smt. J. P Irene Cynthia, IAS, Managing Director, Kamarajar Port Limited, visit AMRIT Pharmacy VOCPA Hospital, Tuticorin on 24 January 2025.



Dr Col Ashok Puranik, Executive Director, AIIMS Guhahati, inaugurating First Jan Aushadhi Centre operated by HLL in Assam on 01 February 2025.





Shri Nelendu Kumar Singh, C&MD, Central Coal Fields Limited-CCL, Ranchi inaugurating AMRIT CCL on 26 January 2025.



HLL signs an MoU with Konni Government Medical College, Pathanamthitta, Kerala, for setting up HLL Pharmacy & Surgicals, on 03 February 2025.



Dr. Padmanabhan Medical Superintendent Inaugurating HLL Pharmacy & Surgicals at Tribal Specialty Hospital Agali, Attappadi, Palakkad on 24 March 2025.



UPDATES WOMENS DAY - 08 MARCH 2025



Smt. Mini Sukumar, Member of the Kerala State Planning Board delivering a session on 'Understanding Gender' as part of International Womens Day at Sargam Hall on 07 March 2025. Dr Anitha Thampi, C&MD inaugurated the session.



Nirbhaya self defence training programme by Kerala Police Self Defence Team held at PFT on 06 March 2025.



International Womens Day 2025 at CMO





Dr. Mary Matilda, Motivational Speaker and Trainer, and Former Principal of Maharaja's College Ernakulam delivering Women's Day Talk at KFC.

UPDATES SPORTS



Dr. Anitha Thampi, C&MD handing over the MOODS CUP Trophy instituted by HLRORC to Veeram FC, the winners of the Tournament held on 22 March 2025.



Sports Meet organised for the employees at Kakkanad Factory on 25 April 2025.

WELCOME TO HLL FAMILY





Ajay Kumar Kaushal Manager (Marketing)



Vimal Mohan Manager (Marketing)



Anjana Krishnan Manager (Marketing)



Jinoth Kumar P Manager (HR)



Dr. Krishna S H, Manager (Public Health Projects)



Dhanya M S DM (WMD)



Rahul V A DM (F)



Joju Alexander DM (WMD)



Seema Behera DM (Marketing)



Lavanya S DM (Engg.)



Unni S DM (HR)



Bremjith B Bharathan DM (Engg.)



Bablu Kumar Manjhi DM (Marketing)



Sarath Kumar G DM (Engg.)



Prateek Arya DM (Marketing)



Karthik B Khanapure DM (Engg.)



Krishna Kumar Rajak DM (Engg.)



Jinu G Mathew DM (Marketing)



Deepak Surendran N S Officer Grade 1



Kayalvizhi G Worker Trainee



Balamurugan 0 Manager (IP)



Hari R DM (PP)



Dwaragesh K DM(PKG)



Lijin G L MG1



Athul Raj K DM (Engg.)



Raj Ganesh R DM (Engg.)



Ajesh U MG1



Arathil K K MG1



Jayesh J R MG1



Prakash R S MG1





Renjith V G MG1



Sambhu T Nair MG1



Sarath K MG1



Shamnad J MG1



Siju Alias MG1



Sneha C MG1



Sudhir Khalko Manager Pharma



Bishal Ekka Manager Pharma



Shanmugasundaram B DM HR



llango R **DM** Engineering



Dalip Kumar **DM** Engineering



Siva Ganga K N DM (F)



Banu S V AVP (R&D)



Dr.Lakshminarayanan Ragupathy AVP (R&D)



Shouvik Ghosh AVP (RBD-ER & WC)



Rajesh R AVP(RBD)



Rajeev RV AVP (D&D&S)



Sajith MS AVP (PSD)



Ajay Venugopal DVP (CQA)



Raji L DVP (F&A)



Dr. Renjith M C DVP (HCS)



Hari R Pillai DVP (HCMD - WC)

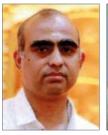


Rajan P M DVP (Co-ordination)



Dr. Nireesh PH DVP (SPD)





Jayakumar A DVP (HCS)



Ramanathan CT JGM (F)



Dr. Reji Krishna U DGM (CBD & AQUA)



Praveen Kumar G DGM (IBD)



Renjith.S.R DGM (Legal)



Ram Gopal Shukla DGM (RBD)



Deepak Kumar Saroj DGM (GBDD)



Balsingh P DGM (HCS)



Sanjay Kumar Gupta DGM (RBD)



Yogendra Sharma DGM (RBD)



Sunil Kumar K DGM (CBD)



Thangaraj P DGM (IT)



Akhil G S DGM (T&0)



Aswin A S DGM (PSD)



Rahul R DGM (PSD)



Rashmi Nair DGM (F)



Sanoop V SM (Engg.)



Livin P Nansen DGM (HCMD - P&S)



Kavita Singh SM (PSD)



Ratnakar Kishore Gupta SM (H&ND)



Nishant Ji Srivastava SM (HCS)



Vivek V S SM (HR)



Nazeer A SM (F)



Santhosh Kumar P K SM (HR)



Anilkumar S R SM (RBD)



Susha S Nair SM (HR-RBD)



Rahul Kakkar SM (DP)



Santhosh D C SM (WHD)



Sreekantan C S Manager (F)



Karpaga Lakshmi Y Manager (F)





Vishal Agarwal Manager (DP)



Chinta Lakshmana Reddy Anuja P Manager Manager (HCS)



(PMG-FMCG)



Reshmi R K Manager (F-HCS)



Sandhya G Manager (F)



Suryakant Mishra Manager (HCMD-WC)



Jagadeesh G Manager (CBD & Hindlabs)



Santhosh S J Manager (IT)



PNK Sivakumar DM (ERP)



Gopika G Nathan DM(IT)



Dinesh P DM(F&A)



Muralidharan K DM (CC)



Anand L DM (IBD-CO)



Lekha P DM(F&A)



Kavitha Rajesh DM (HR & Materials)



Prasad K R DM (PSD)



Rajesh P R DM(F&A



Kumar E DM (Mktg-CBD)



SubramanianT DM (F&A)



Malla Sanat Kumar DM (RBD)



Ajay Kumar Singh DM(RBD)



Anil Kumar DM (RBD)



Sambhu Potty S DM (HR)



Suvarna.P DM (HR)



Meera B S DM (IT)



Gopi Krishnan Nair R AM(Purchase) (Ms.GAPL)



Santhosh Kumar R Officer Grade 3



Subha S Officer Grade 3



Suneesh S R Officer Grade 2



Divya P S Officer Grade 2





Smitha S Officer Grade 2



Padmapriya S MG6



Meena M V MG6



S Hema MG5



Deepthi Renjith MG4



Muraleedharan Nair RK MG3



Radhakrishna Pillai G MG3



Smitha L G ED(0)



Nevin David M DGM(CEPD)



Deepak D DGM (Purchase)



Gokul V Babu SM (Safety)



Vijayakumar G Officer 4



 ${\it Jayaprakash MR}$



 $Sindhu\,T\,C$ Officer 2



Bosco K Officer 2



Sanil Kumar S G Officer 2



Vijesh V V Officer 2



Siba R Officer 2



Suni Varghese Officer 2



Sunu B Officer 2



Babu T Officer 2



Lal Kumar E Officer 2



Sugunan V K Officer 2



Prasanna Kumar B Officer 2



Shaji A K Senior Grade 2



Prasad S Senior Grade 2



Ranil C Senior Grade 2



Dileep Kumar L Senior Grade 2



Manikantan G Senior Grade 2



Anjana S MG6





Arun Kumar G MG6



Ragini V MG6



Rajesh R MG5



Bitto Benny MG5



Sreejith G MG4



Aswathy B MG4



Sreejith S V MG4



Natesh R MG4



Prakash S MG4



Manesh I S MG4



KiranT MG4



Suresh Kumar L S MG4



Ashok Kumar B S MG4



Sanil Kumar S S MG4



Gireesh Kumar V S MG4



 $Binu\ V\ S$ MG4



Sajan C A MG4



 ${\sf Gracemol}\,{\sf N}\,{\sf S}$ MG3



Anjali C P JG1



Mukund R ED(0)



Azoora Beevi MG6



Sanal Kumar MG5



Shaji S MG5



Udayakumar J MG5



Vinsen Raj MG5



Jayakumar A MG4



Viji V MG4



C S Jakate SG-3



KS Wathare SG-3,



S M Khanappagol SG-3





M S Jamuni SG-3



P M Khade SG-1



S M Yadanaik SG-1



S A Amate MG-5



C B Kalyani MG-5



S B Kalyani MG-5



D N Khade MG-5



Rajum Naik MG-5



Sachin Sapakale MG-5



Sudhir Kerimanu MG-5



M A Bayannavar MG-5



Govind R Yaragddri MG-5



Vidyarani S Wajare JG-3



Sudeep B DGM



Lijy T K DGM



Kamal V SM



Bindu Mathew SG1



Muralidharan K DGM (Production)



Sony Thomas SG2





Santhosh Cherian C SVP (Finance)



Parameswaran Namputhiri E VP (HR) ic



Jayashankar R AVP (CQA) & MR



Dr. Jayasree V K AVP (OL)



Sampath Kumar K AVP & BH (WHD & INB)



Selvarajan E DGM (F)



Muralidhar Rao Banala DGM (RBD)



Sunil Kumar K DGM (CBD)



Subrahmanian K SM (CBD & RBD)



Anilkumar S R SM (RBD)



Subrata Ghosh Manager (CBD)



Satheeschandran G M (CO) ic, IBD



Geetha B S PS to CMD (DGM)



Rajesh Kumar DM (HCS)



Krishna Kumar P Nair DM (Liaison)



Sambhu Potty S DM (HR)



Ampily G Sr. MO



T V Ramesh Babu Jr. MO



Arun Damodar Pawar Jr. MO



Anil Kumar R Officer Grade 5



arinder Singh SG2



Satheesh Kumar K V Executive Director 1/C , Commercial & Bo



Babu P JGM-Stores



Sajeevkumar K G Officer 5- Electrical



Sureshkumar M D Officer 5-Mech



Ramachandran S Officer 4-Electrical



Sekharan Nair G Officer 3-Primary Production



Gopakumar K Officer 3-Primary Production



Girikumar K Officer 3-Blpm-Pkg



Rajendra Kumar M D Officer 3-Pkg





Anilkumar P J Officer 3-QA



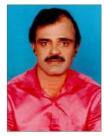
Navas S Officer 3-PP



Dileepkumar P Officer 3-QA



Mariamma KT SG 5-Sales



Gangadharan Nair V SG 3, Blpm-Pkg



Ajithakumar G DM



Gopakumar Nair K SG3



S K Chavan 05



M K Peerjade



R D Kalungada SG-5



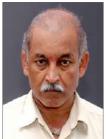
S M Khanappagol SG-3



K S Wathare SG-3



R A Pattar SG-1



VT Bhosale MG-5



S V Kori MG-4



M D Khanapuri MG-2



Balakrishnan V SG2



OBITUARY



Gajendrakumar N DVP (HR-HCS)



Prashanth T S MG1



एचएलएल ने महाराष्ट्र में 30 आपला दवाखाना क्लिनिक लाँच किये: आगे 103 क्लिनिक की योजना तैयार की गई।

एचएलएल ने सात वर्षों तक महाराष्ट्र सरकार के लिए प्रमुख स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रूप में कार्य किया हैं। अपने हिन्दलैब्स प्रभाग के माध्यम से, एचएलएल राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन और राज्य स्वास्थ्य सोसाइटी के तहत ३४ जिलों में सभी सरकारी सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं में मुफ्त नैदानिक सेवाएं प्रदान कर रहा हैं।

महाराष्ट्र की "आपला दवाखाना" पहल के लिए कार्यान्वयन एजेंसी के रूप में एचएलएल की भूमिका के साथ इस साझेदारी का विस्तार हुआ है। वर्तमान में, 30 आपला दवाखाना क्लिनिक ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, नागपुर और नासिक में कार्यरत हैं। इन क्लिनिकों का शुभारंभ २५, २०२५ को उप मुख्यमंत्री श्री अजीत पवार और स्वास्थ्य मंत्री श्री प्रकाशराव अबितकर द्वारा किया गया। कामकाजी आबादी को बेहतर सेवा प्रदान करने के लिए, क्लिनिक दोपहर २ बजे से रात १० बजे तक चालू होते हैं। भविष्य में, मई २०२५ को प्रचालन शुरू होनेवाले १०३ अतिरिक्त क्लिनिकों के साथ एक आगामी विस्तार है।

एचएलएल महाराष्ट्र के श्रम विभाग के अंतर्गत निर्माण श्रमिकों के लिए वार्षिक स्वास्थ्य जांच और नैदानिक सेवाएं भी प्रदान करता है। आपला दवाखाना क्लिनिक निःशुल्क चिकित्सा परामर्श, दवाइयां, लैब टेस्ट और अन्य उपचार सेवाएं प्रदान करते हैं। यह पहल पूरे महाराष्ट्र के वंचित ग्रामीण और शहरी झुग्गी समुदायों पर केंद्रित है।

एचएलएल ने कमजोर आबादी की स्वास्थ्यरक्षा में सुधार लाने के लिए राज्य सरकार के श्रमों का समर्थन करता है। यह नयी महाराष्ट्र परियोजना विस्तारित स्वास्थ्यरक्षा पहुँच के लिए एचएलएल के विज्ञन २०३० लक्ष्य के साथ संरेखित करती है।









डॉ. अनिता तंपी एचएलएल के 21 वाँ अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक



कर लिया है। वे २०२३ से निदेशक प्रमुख थी। अतिरिक्त चार्ज भी हैं।

के साथ, डॉ तंपी को गहन संस्थागत ज्ञान पीएचडी प्राप्त की। किया है। वे एचएलएल के कॉपॉरेट आर & भी हैं। एंटीबायोटिक्स एंड फार्मास्यूटिकल्स लिमिटेड (जीएपीएल) के सीईओ के काम

डॉ.अनिता तंपी ने 09 अप्रैल 2025 को संभालती थीं। वे एचएलएल के एचआर एचएलएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक विभाग के प्रमुख और तिरुवनंतपुरम के (सी & एम डी) के रूप में कार्यभार ग्रहण पेरूरकड़ा की कंपनी की विनिर्माण यूनिट के

(तकनीकी एवं प्रचालन) का कार्य भी उन्होंने केरल विश्वविद्यालय से केमिकल संभालती हैं और उन्हें निदेशक (वित्त) का इंजीनियरिंग में बी टेक स्नातक की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने आईआईटी मुंबई से एचएलएल में तकनीकी और प्रबंधकीय प्रौद्योगिकी और विकास में एम.टेंक और भूमिकाओं में 30 से अधिक वर्षों के अनुभव नगरपालिका ठोस अपशिष्ट प्रबंधन में

और सिद्ध नेतृत्व रिकॉर्ड है। इन वर्षों में, एचएलएल के अलावा वे हाइट्स, उन्होंने कंपनी में कई प्रमुख पदों पर काम लाइफस्प्रिंग, एचएलएफपीपीटी के अध्यक्ष

डी के उपाध्यक्ष, एचएमए के सीईओ और उनके पिता स्वर्गीय आर. वेलायुधन तंपी और एचएलएल की सहायक कंपनी गोवा माता सीतालक्ष्मी अम्मा हैं। उनके पति श्री अजयकुमार, अर्नस्ट एंड यंग के एक वरिष्ठ डिज़ाइनर हैं और उनकी बेटी मीनाक्षी ए, है।





अमृत 2.0 एक दशक के लिए किफायती जीवन रक्षा समाधानों की मजबूत पहल







एचएलएल ने अपने हीरक जयंती वर्ष और अमृत पहल का एक दशक पूरे होने के उपलक्ष्य में, अपनी प्रमुख किफायती फार्मेसी श्रृंखला, अमृत (उपचार के लिए किफायती दवाएं और विश्वसनीय उपकरण) के लिए एक नूतन दृश्य पहचान पेश की

इस उन्नयन के भाग के रूप में, सुलभ और किफ़ायती स्वास्थ्य सेवा के प्रति एचएलएल की प्रतिबद्धता को मजबूत करते हुए अमृत फ़ार्मेसियों को एक नई ब्रांड पहचान दी गई है । डॉ. अनिता तंपी, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने २४ अप्रैल २०२५ को वार्षिक विपणन सम्मेलन के सिलसिले में आयोजित एक विशेष समारोह में श्री अजीत एन, निदेशक (विपणन) की उपस्थिति में नए लोगो और विज्ञुअल पहचान का औपचारिक रूप से अनावरण किया।

इस अवसर पर डॉ. अनिता तंपी ने अपने भाषण में कहा, "अमृत की रीब्रांडिंग विश्वसनीयता, वहनीयता और वर्द्धित पहुंच के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। अमृत नाम विश्वास के हमारे शाश्वत वादे को दर्शाता है, जो हमारी यात्रा में एक नया अध्याय अंकित करता है।"

श्री अजीत एन, निदेशक (विपणन) ने कहा - "अमृत का नया रूप सुसंगत बने रहने और लोगों से जुड़े रहने के हमारे निरंतर प्रयास को दर्शाता है। यह दृश्यता में सुधार, विश्वास का निर्माण और किफायती और विश्वसनीय स्वास्थ्य सेवा समाधानों के साथ अधिक समुदायों तक पहुँचने के हमारे फोकस को दर्शाता है।" इस अवसर पर श्री बेन्नी जोसफ़, वीपी & जीएच (फार्मा) तथा अमृत फार्मेसीज के अन्य वरिष्ठ अधिकारी एवं टीम के सदस्य

2015 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत एचएलएल द्वारा कार्यान्वित एक पहल के रूप में संस्थापित होने से, अमृत फार्मेसियों ने विशेषतः आर्थिक रूप से वंचित वर्गों को गंभीर बीमारियों के लिए गुणवत्तापूर्ण दवाएं, चिकित्सा उपाय एवं उपकरण उच्च किफायती मूल्य पर उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इस ब्रांड परिवर्तन के साथ, एचएलएल ने देश भर में अमृत फार्मेसी नेटवर्क को मजबूत करने और विस्तारित करने की ओर महत्वाकांक्षी योजनाओं की रूपरेखा तैयार की है। एम्स, जिप्पर जैसे प्रमुख संस्थानों और मुख्य सरकारी अस्पतालों में पहले से ही 220 से अधिक आउटलेंट चालू हैं, जिससे कंपनी का लक्ष्य है, करोडों लोगों तक किफायती स्वास्थ्य सेवा पहुंचाने के लिए अपनी श्रृंखला को विस्तार करना ।

अमृत का नया चरण, भारत सरकार के स्वास्थ्य सेवा सुलभता लक्ष्यों के अनुरूप, होम डिलीवरी, बेहतर उत्पाद उपलब्धता, डिजिटल एकीकरण और व्यापक उपस्थिति सहित बेहतर ग्राहक अनुभव पर भी ध्यान केंद्रित करेगा।

अमृत का प्रभाव एक नज़र में

- गंभीर बीमारियों के लिए जीवनरक्षक दवाइयां और उपकरण 50% तक की छूट पर उपलब्ध कराए जाते हैं।
- रु. १३,१०४ करोड़ मूल्य की दवाइयों और स्वास्थ्य रक्षा संबंधी उत्पादों से 600 लाख मरीजों को लाभान्वित किया
- मरीजों को लगभग ₹६,500 करोड़ की बचत हुई।
- २५ राज्यों और ४ केंद्र शासित प्रदेशों में २२२ स्टोर
- १,७०० से अधिक व्यक्तियों के लिए रोज़गार का सृजन किया ।

नए लोगो में 'अमृत' शब्द के ऊपर कैप्सूल और मेडिकल क्रॉस रखा गया है। वाइब्रेंड लाल और हरे रंग में प्रस्तुत नवीनीकृत पहचान उद्यम के मुख्य मूल्यों को दर्शाती है: लाल रंग उत्साह, गति और निर्भरता का प्रतीक है, जबकि हरा रंग पर्यावरण मित्रता, विश्वसनीयता और विकास का प्रतिनिधित्व करता है। अमृत का संचालन एचएलएल के रीटेल व्यवसाय प्रभाग द्वारा किया जाता है, जो देश भर में एचएलएल फार्मेसी और एचएलएल ऑप्टिकल्स नेटवर्क का प्रबंधन भी करता है।









जब जनसंख्या वृद्धि संसाधनों से अधिक हो गई और गर्भनिरोधक अधिकांश लोगों की पहुंच से बाहर हो गए, तो राष्ट्र ने केरल की उपजाऊ धरती पर इसका समाधान गठित किया: "हिंदुस्तान लैटेक्स", जिसका बाद में नाम बदलकर "एचएलएल लाइफ़केयर" दिया गया। तब किसी को भी यह पता नहीं था कि यह छोटा सा बीज बढ़कर दुनिया भर के लोगों का जीवन बदल देगा। राष्ट्रीय संकट के प्रति मजबूत प्रतिक्रिया के रूप में अपनी विनम्र शुरुआत से लेकर, एचएलएल आज एक विश्व स्तरीय, बहु-उत्पाद, बहु-सेवा स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में अग्रणी बन गया है, जो अपने ज्ञान-केंद्रित और मूल्य-संचालित दृष्टिकोण के माध्यम से उच्च-गुणवत्ता, किफायती और सुलभ समाधान प्रदान करने के लिए विश्व स्तर पर विश्वसनीय है। १ मार्च १९६६ को संस्थापित, एचएलएल ०१ मार्च २०२६ को अपनी ६० वर्ष की यात्रा पुरा करेगा। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ. अनिता तंपी ने 5 अप्रैल २०२५ को पेरूरकडा फैक्टरी में एचएलएल की वर्ष भर चलने वाली हीरक जयंती गतिविधियों का औपचारिक उद्घाटन किया। यह तिथि रणनीतिक रूप से 5 अप्रैल 1969 को इसके परिचालन की शुरूआत की वर्षगांठ के उपलक्ष्य में चुनी गई है।

इस कार्यक्रम के असवर पर ध्वजारोहण समारोह

और पेरूरकड़ा फैक्टरी के कर्मचारियों के लिए विशेष रूप से निर्मित एक नए वॉकवे का अनावरण किया गया।

डॉ. अनिता तंपी ने अपने संबोधन में कहा, "किसी सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यम के लिए 60 वर्ष पूरा करना एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। यह उपलब्धि एचएलएल को इस हैसियत तक पहुँचाने में प्रत्येक नेता के दृष्टिकोण और इस संगठन को संस्थापित करने में सभी लोगों के समर्पण मनोभाव को दर्शाती है।"

आगे उन्होंने जोडा, "हालांकि हमें अपने नवाचारों पर गर्व है, लेकिन हमारी सबसे बड़ी उपलब्धि वह वैश्विक विश्वास है जो हमने अर्जित किया है।" अब हम विज्ञन २०३० पर काम कर रहे हैं, तो हम पोषण और मानसिक स्वास्थ्य सहित स्वास्थ्य सेवा के नए क्षेत्रों में भी विस्तार करेंगे।

निदेशक (विपणन) श्री अजीत एन ने कहा, "हमारे विश्वसनीय कंडोम ब्रांड मूड्स, जिसने कई पीढ़ियों को अपनी सेवाएं दी हैं, से लेकर आज 80 से अधिक देशों में पहुंच रहे ७० से अधिक स्वास्थ्य रक्षा उत्पादों की रेंज तक, एचएलएल दुनिया की जरूरतों के साथ विकसित हुआ है।" विज़न २०३० के अंतर्गत, हम अपने विपणन प्रयासों को मजबूत

कर रहे हैं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह शहरों में रहता है या दूरदराज के क्षेत्रों में, हमारे उत्पादों और सेवाओं तक पहुंच सके। उन्होंने जोडा, "हमारा उद्देश्य सरल हैं, किसी को भी सस्ती एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य रक्षा से वंचित नहीं रहना चाहिए।"

जयंती वर्ष के भाग के रूप में, पर्यावरण जागरूकता, सार्वजनिक स्वास्थ्य आउटरीच, विशेषज्ञों के नेतृत्व में ज्ञान साझाकरण तथा एचएलएल की यात्रा और ऐतिहासिक योगदान को प्रदर्शित करने जैसे प्रमुख विषयों पर गतिविधियों की एक श्रृंखला की योजना बनाई गई है।

इस अवसर पर श्री वी. कुट्टप्पन पिल्लै, वरिष्ठ उपाध्यक्ष (टी ६ओ), श्रीमती एल.जी. स्मिता, कार्यपालक निदेशक (प्रचालन) एवं यूनिट मुख्य, पेरूरकडा फैक्टरी, उपाध्यक्ष एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारीगण, विभिन्न यूनिटों के अधिकारी, यूनियन नेता और कर्मचारी भी उपस्थित थे।









6012186 തുടക്കമായി

1966-ൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച എച്ച്എൽഎൽ ആഗോള ആരോഗ്യരംഗത്ത് ആറ് പതിറ്റാണ്ടുകളിലേ ക്ക് കടക്കുകയാണ്. ജനസംഖ്യാവർദ്ധനവ് ഒരു ഗുരുതരമായ സാമൂഹിക് വെല്ലുവിളിയായി ഉയർന്നുവന്ന കാലത്ത്, പ്രതിവിധികൾ സാധാരണക്കാർക്ക് അപ്രാപ്യമായിരുന്നപ്പോൾ, കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം കേരളത്തിൽ 'ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ്' എന്ന പുതിയ സംരംഭത്തിന് തുടക്കമിട്ടു ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ജീവിതങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്ന ഒരു ആഗോള സാന്നിധ്യമായി ഈ എളിയ തുടക്കം വളരുമെന്ന് അന്ന് ആരും മുൻകൂട്ടി കണ്ടിരുന്നില്ല. ഗർഭനിരോധന ഉറകളുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ ആരംഭിച്ച്, 60 വർഷം കൊണ്ട് ആരോഗ്യമേഖലയിലെ സമഗ്ര ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനമായി എച്ച്എൽഎൽ വളർന്നു. ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ളതും താങ്ങാനാവുന്നതും പ്രാപ്യവുമായ സേവനങ്ങൾ നൽകി എച്ച്എൽഎൽ ആഭഗാളതലത്തിൽ വിശ്വാസ്യത emടുകയും ചെയ്തു. എച്ച്എൽഎൽ-ന്റെ വിഞ്ഞാനാധിഷ്ഠിതവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ സമീപനമാണ് ഈ സ്ഥാപനത്തെ സമാനതകളില്ലാത്ത വിധം അതുല്യമാക്കുന്നത്. ഏപ്രിൽ 5-ന് പേരൂർക്കട ഫാക്ലറി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച ചടങ്ങിൽ, എച്ച്എൽഎൽ-ന്റെ ഒരു വർഷം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വജ്രജൂബിലി പരിപാടികൾക്ക് സി.എം.ഡി. ഡോ. അനിത തമ്പി ഔദ്യോഗികമായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 1969 ഏപ്രിൽ 5-നാണ്

പേരൂർക്കട ഫാക്ലറി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചത്. പതാക ഉയർത്തൽ ചടങ്ങും പേരൂർക്കട ഫാകറിയിലെ ജീവനക്കാർക്കായി പ്രത്യേകം നിർമ്മിച്ച പുതിയ നടപ്പാതയുടെ അനാച്ചാദനവും ഫാക്ലറി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടന്നു. "ഒരു പൊതുഭമഖലാ സ്ഥാപനം 60 വർഷത്തോളം വിജയകരമായി നിലനിൽക്കുന്നത് ശ്രദ്ധേയമായ **ഭനട്ടമാണ്,"** സി.എം.ഡി. പറഞ്ഞു. എച്ച്എൽഎൽ-ൽ പ്രവർത്തിച്ച ഓരോരുത്തരുടെയും അർഷണഃബാധത്തിന്റെയും കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും ഫലമാണ് ഈ നാഴികക്കല്ല്. എച്ച്എൽഎൽ-ന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടം ആഗോള വിശ്വാസ്യതയാണെന്ന് സി.എം.ഡി. വ്യക്തമാക്കി. വിഷൻ 2030-ന്റെ ഭാഗമായി പോഷകാഹാരം, മാനസികാരോഗ്യം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള പുതിയ ആരോഗ്യമേഖലകളിലേക്ക് പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിക്കുമെന്നും സി.എം.ഡി. കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

"ലോകത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി കണ്ട് പ്രവർത്തിച്ച സ്ഥാപനമാണ് എച്ച്എൽഎൽ. ഇന്ന്, 70-ൽ പരം ഉൽഷന്ന, സേവന ബ്രാൻഡുകളിലായി 80-ൽ അധികം രാജ്യങ്ങളിൽ എച്ച്എൽഎൽ-ന് സാന്നിധ്യമുണ്ട്," മാർക്കറ്റിംഗ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ. അജിത്. എൻ. പറഞ്ഞു. വിഷൻ 2030-ന്റെ ഭാഗമായി, നഗര-ഗ്രാമ ഭേദമന്യേ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് വേണ്ട വിപണന ശ്രമങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുമെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. "താങ്ങാനാവുന്നതും ഗുണഭമന്മയുള്ളതുമായ

ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ ആർക്കും നിഷേധിക്കപ്പെടരുത് എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം.

വജ്രജൂബിലിയുടെ ഭാഗമായി, പരിസ്ഥിതി അവബോധം, നൂതന പൊതുജനാരോഗ്യ പദ്ധതികൾ, വിദഗ്ധരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള സെമിനാറുകൾ, എച്ച്എൽഎൽ-ന്റെ ചരിത്രപരമായ സംഭാവനകളും വളർച്ചയും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന പദ്ധതികൾ തുടങ്ങി നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് (ടി & ഒ, & ജിബിഡിഡി), ശ്രീ. വി. കുട്ടപ്പൻ പിള്ള, എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ (ഓപ്റേഷൻസ്) & യൂണിറ്റ് ചീഫ് പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി, ശ്രീമതി. എൽ.ജി. സ്മിത, മറ്റ് വൈസ് പ്രസിഡന്റുമാർ; മുതിർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർ; വിവിധ യൂണിറ്റുകളിൽ നിന്നുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥർ; യൂണിയൻ നേതാക്കൾ; ജീവനക്കാർ എന്നിവരും ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.





ഡോ. അനിത തമ്പി എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ സി & എംഡിയായി ചുമതലയേറ്റു



2025 ഏപ്രിൽ 9-ന് ഡോ. അനിത തമ്പി എച്ച്എൽഎൽ ചെയർപേഴ്സൺ & മാനേജിംഗ് ഡയറക്കറായി (സി & എംഡി) ചുമതലയേറ്റു. 2023 മുതൽ ഡയറക്ടർ (ടെക്നിക്കൽ & ഓഷറേഷൻസ്) ആയി ഭസവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഡോ. അനിത തമ്പിക്ക്, ഡയറക്ടർ (ഫിനാൻസിന്റെ) അധിക ചുമതലയുമുണ്ട്.

എച്ച്എൽഎൽ കോർഷറേറ്റ് R&D വൈസ് പ്രസിഡന്റ്, എച്ച്എംഎയുടെ സിഇഒ, എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ അനുബന്ധ സ്ഥാപനമായ ഗോവ ആന്റിബയോട്ടിക്സ് & ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡിന്റെ (GAPL) സിഇഒ എന്നീ നിലകളിലും ഡോ. അനിത തമ്പി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ, എച്ച്എൽഎല്ലിന്റെ എച്ച്ആർ വിഭാഗം മേധാവിയായും പേരൂർക്കട ഫാക്ടറി ചീഫായും സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് കെമിക്കൽ എഞ്ചിനിയറിംഗിൽ ബി. ടെക് ബിരുദം നേടിയ ഡോ. അനിത തമ്പി, ഐഐടി മുംബൈയിൽ നിന്ന് ടെക്നോളജി & ഡെവലപ്മെന്റിൽ നിന്നും എം.ടെക്കും, മുനിസിപ്പൽ സോളിഡ് വേസ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റിൽ പി. എച്ച്.ഡിയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എച്ച്എൽഎല്ലിന് പുറമെ, ഹൈറ്റ്സ് (HITES), ലൈഫ്സ്പ്രിംഗ് (LifeSpring), എച്ച്എൽഎഫ്പിപിടി (HLFPPT) എന്നിവയുടെ ചെയർപേഴ്സൺ കൂടിയാണ് ഡോ. അനിത തമ്പി.

പരേതനായ ആർ. വേലായുധൻ തമ്പിയും സീതാലക്ഷ്മിയുമാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ഏണസ്റ്റ് ആൻഡ് & യങ്ങിലെ സീനിയർ ഡിസൈനറായ അജയകുമാറാണ് ഭർത്താവ്. മകൾ മീനാക്ഷിയും മരുമകൻ വർദൻ രത്തൻ ഗുപ്തയും ഗഭവഷണ വിദ്യാർത്ഥികളാണ്.



സാധാരണക്കാർക്ക് താങ്ങാവുന്ന ആരോഗ് പരിശോധനകൾ;



ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ സേവനങ്ങൾ വിപുലീകരിച്ച് ഹിന്ദ്ലാബ്സ്





സാധാരണക്കാർക്ക് താങ്ങാവുന്ന നി രക്കിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യപ രിശോധനകൾ ലഭ്യമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ, തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിന് സമീപം ട്രിഡ കോംപ്ലക്സിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഹിന്ദ്ലാബ്സ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കിന്റെ സേവനങ്ങൾ വിപുലീകരിച്ചു. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് വിവിധ പരിശീലനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനുള്ള ഹാൾ സൗകര്യം, ഇന്ററാക്കീവ് കസ്റ്റമർ റിസപ്ഷൻ, വാട്സ് ആപ്പ് വഴി ഡിജിറ്റൽ റേഡിയോഗ്രാ ഫിക് ഇമേജ് പങ്കുവെയ്ക്കൽ, കോർപ്പറേറ്റ് ലോഞ്ച് തുടങ്ങിയവയാണ് പുതിയ നോവനങ്ങൾ.

പുതുക്കിയ ഹിന്ദ്ലാബ്സ് ഡയഗ്നേ ാസ്റ്റിക് സെന്ററിന്റെ ഉദ്ഘാടനം എച്ച്എൽഎൽ സിഎംഡി ഡോ. അനിത തമ്പി നിർവ്വഹിച്ചു. ഡയറകൂർ (മാർക്കറ്റി ംഗ്) ശ്രീ. എൻ അജിത്ത്, സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് (ടി&ഒ) ശ്രീ. വി കുട്ടപ്പൻ പിള്ള, വൈസ് പ്രസിഡന്റ്

(പ്രൊക്യൂർമെന്റ് സർവ്വീസസ്) & ജിഎച്ച് (എച്ച്സിഎസ്) ശ്രീ. ബിനു തോമസ് തുടങ്ങിയവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. 9 വർഷമായി താങ്ങാവുന്ന നിരക്കിൽ അത്യാധുനിക പരിശോധനകൾ നൽകി വരികയാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സ് ട്രിഡ. നിരവധിയാളുകളാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സിന്റെ സേവനങ്ങൾ തേടിയെത്തുന്നത്. വർധിച്ച ആവശ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്താണ് നിലവിലെ സൗകര്യങ്ങൾ വിപുലീ കരിക്കാൻ ഹിന്ദ്ലാബ്സ് തീരുമാനിച്ചത്. ജില്ലയിൽ 21 ബ്ലഡ് കളക്ഷൻ സെന്ററുക ളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ബയോ കെമിസ്ട്രി, ഹെമറ്റോളജി, മൈക്രോബ യോളജി എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള പ്രധാന പരിശോധനകൾ ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. 104 പരാമീറ്ററുകൾക്ക് എൻഎബിഎൽ അക്രഡിറ്റേഷനുള്ള ഹിന്ദ്ലാബ്സ് 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തന സജ്ജമാണ്. കാർഡിയോളജി, ഗൈനക്കോളജി, പൾമണോളജി, ജനറൽ മെഡിസിൻ, ഫീറ്റൽ മെഡിസിൻ തുടങ്ങിയ സ്പെഷ്യലൈസ്ഡ് ഒപി

ക്ലിനിക്കുകളും ഇവിടെ പ്ര വർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. റേഡിയോളജി ന്യൂറോളജി, എക്സ്-റേ, യു എസ് ജി തുടങ്ങി അത്യാധുനിക ഡയഗ്നോസ്ലിക് സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. പ്രായം, കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, ജീവിതശൈലി എന്നിവ അനുസരിച്ച് 28 ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് പാക്കേജുകളും ഹിന്ദ്ലാബ്സിൽ

രാജ്യത്തുടനീളം 220-ലധികം ഹിന്ദ്ലാബ്സുകളാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണം എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ പ്രാപ്യ മാക്കുകയാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സ് ഡയഗ്നോ സ്റ്റിക് സെന്റർ ആൻഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കിന്റെ ലക്ഷ്യം. തിരുവനന്തപുരത്ത് ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ ഡയഗണോസ്റ്റിക്ക് സേവനങ്ങളും ഒരു കുടക്കീഴിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഏക സെന്റർ കൂടിയാണ് ഹിന്ദ്ലാബ്സ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: 9400027969.



Education Award 2025

10th CBSE



G. Varun S/o Shri. G Balaramu Naidu Deputy Manager - A&F Life Spring Hospitals



Akshaya L D/o Smt. Lakshmi B.S, Senior Sales Assistant, KFC



Yadhukrishna Nellikkal S/o Shri Jayeshkumar Nellikkal D/o Shri. Shanmugham T P Manager (PPC & MPC), KFC



S Dharshini Devi Officer 5, PFT

10th STATE



Rithu Maria Mikky D/o Shri. Mikky Michael DM, HR, CHO

+2 CBSE



Bharath B Sundar S/o Shri. Binu Sundar, SM (SALES & IT), KFC



+2 STATE



G Varsha D/o Shri. G Balaramu Naidu Deputy Manager - A&F Life Spring Hospitals



Aswin Kumar C A S/o Shri. Ajithkumar C G, MG3, KFC

B.Ed



Gopika Jayasenan D/o Smt. Siba R Officer 1, Primary Production, PFT

ACADEMIC ACHIEVEMENTS



Bharath B Sundar S/o Shri. Binu Sundar, SM (Sales & IT), KFC Recipient of Reliance Foundation Undergraduate Scholarship

SPORTS / OTHER **ACHIEVEMENTS**



Devika S S D/o Shri. Santhosh Kumar R S MG 3, Primary Production, PFT







Anupama Arun A D/o Smt Anjana M IBD, HLL - CHO

Arya R S Research Intern Diagnostics Lab HLL CRDC



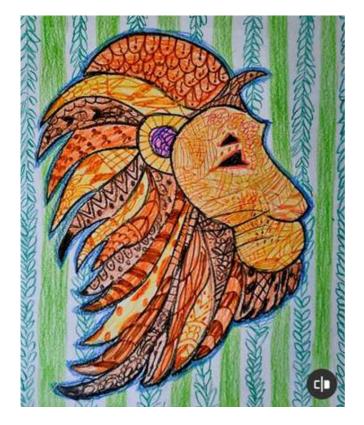








Purvi Moharana D/o Shri Yudhistir Moharana SM (Finance), CHO





Samanvita A Sarma D/o Smt. Samyukta S, DM (F), KFC







Sreelekshmi S K D/o Smt. Kavitha Rajesh, DM (HR & Mtls), CRDC)



'Sunset View From St. Andrews Beach'

Anju AS Accounts Trainee HLL CHO (Finance)







'Euphoria at dusk' Trupti R NikamQC Analyst (Unipill Plant)

HLL - KFB







699



Rohith RS/o Roshini Renjith
Officer - Front Office ,
HLL-CHO

ഇമ വെട്ടിയപ്പോൾ ആദ്യം അവനെ കണ്ടു. എന്റെ തലക്ക് മീതെയുള്ള കൂരയിൽ പതിയെ പടർന്നു കേറുന്നു.

എഴുന്നേൽക്കണമെന്നുണ്ട്, പക്ഷെ അവൾ സമ്മതിക്കുന്നില്ല. തലേന്നും ഞാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു, അവൾ സമ്മതിച്ചില്ല. അവളോടുള്ള ആസക്തി, മത്ത് പിടിക്കും പോലെ എനിക്ക് തോന്നി. ആ മാറ്റത്തിൽ വീണ്ടും എൻ്റെ കണ്ണടഞ്ഞു.

ഈ സുഖത്തിന് പകരക്കാറില്ല എന്ന് ഓർത്തിരിക്കെ അവന്റെ ചൂട് എന്റെ മേൽ അനുഭവപ്പെട്ടു. ജനാലയുടെ വിടവിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക് കേറാൻ നോക്കുന്ന അവനെ ഞാൻ നേർക്ക് നേർ കണ്ടു. എന്റെ കണ്ണ് അവന്റെ തീക്ഷണതയിൽ എരിഞ്ഞമർന്നു.

ഇനി നിവർത്തിയില്ല.

ഞാൻ കതക് തുറന്നു പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങി നടന്നു. മങ്ങിയ വഴികളിൽ അവൻ എന്റെ പിന്നാലെ വന്നു. എന്നെ എങ്ങോട്ടോ നീങ്ങാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന പോലെ. ഞാൻ നടന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു. എന്റെ മുന്നിലും പിന്നിലുമായി അവൻ പലകുറി വന്നു പോയി. കെട്ടിടങ്ങൾക്കിടയിൽ വഴിവെട്ടി അവൻ കേറി വരുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു. പതിയെ ഞാൻ ഓടി. മുൻപോട്ട് പോകവേ, ചുറ്റും ഓടുന്ന പലകൂട്ടം കാലുകൾ കണ്ടു. തടിച്ചു കൊഴുത്ത പേശികൾ കുലുങ്ങി ആടുന്ന കാലുകൾ. ഞാനും കൂടെയോടി.

ഊറ്റം ഒടുവിൽ ആ മൈതാനത്തിൽ ചെന്നെത്തി. ദാ, അവൻ അവിട്ടെ.

മൈതാനത്തിന്റെ പാതിയിലും അവൻ വിരിഞ്ഞു കിടപ്പുണ്ട്. സർവ്വതേജസ്സിൽ. എനിക്ക് അവനോട് ഒരേ സമയം ദേഷ്യവും നന്ദിയും തോന്നി.

ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കം മടി മടക്കി ഒടിക്കാൻ ഓടിയ ഞാൻ. പണി മുടക്കിയ കാൽമുട്ടുക ളുമായി ഒരു മൂലക്ക് ചെന്ന് ഇരുന്നു. അവന്റെ ദൃഷ്ടി പതിയാത്ത ഒരു തണലിൽ.

അപ്പുറത്തായി നേരത്തെ ഇരുപ്പ് ഉറച്ച ഒരു വയസൻ ഷൂസ് കെട്ടുന്നുണ്ട്.

കഷ്ടിച്ച് കണ്ണ് തിരുമ്മി തുറക്കാൻ ശ്രമിച്ചു കൊണ്ട് ആ വയസൻ അവനെ പ്രാകി

'ഹോ എന്തൊരു വെട്ടം'







Deepthi Renjith MG3 IBD, HLL- CHO

ബന്ധത്തിൽ നിന്നും മോചിതയായ പക്ഷി വിശാലമായ ആകാശത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാനൊരുങ്ങുന്നു ചേക്കേറാൻ കൂടില്ല, ഇനി ബന്ധിക്കാൻ ചങ്ങലയില്ല ധീരമായ ഹൃദയം, പ്രക്ഷുബ്ലമായ ആത്മാവ് അവൾ കാറ്റിനെ തഴുകി ഭൂമിക്ക് മുകളിലൂടെ പാറിഷറക്കാൻ പഠിച്ചു ചന്ദ്രസൂര്വന്മാർ അവൾക്കു വെളിച്ചമേകി തന്റെ തീരുമാനങ്ങളോടുള്ള ബഹുമാനാർത്ഥം അവളൊരു പാട്ട് പാടി കൊടുമുടികളും താഴ്വരകളും താണ്ടി അവളുടെ യാത്ര തുടരുന്നു ഒരു ദീർഘയാത്ര, ഒരു അജ്ഞാത പാത അവളെഷോലെ ശുദ്ധമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ കഥ



asellond ഇനിഖും പറഖാരത പ്രണഖം

കടലു കാണാൻ എന്താ ഭംഗിയാ... അല്ലേ അമ്മേ... മകളുടെ ചോദ്വം കേട്ട് അവളുടെ കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കിയ നേരം മനസിലേക്ക് ആദ്യം വന്നത് കരയും കടലുമായുള്ള ഒരു പറയാത്ത പ്രണയമായിരുന്നു.

കരയോട് എന്തോ പറയാൻ വന്ന തിരമാലകൾ നമ്മെ കണ്ടിട്ടാണോ ഒന്നും പറയാതെ തിരികെ പോകുന്നത് എന്ന സംശയം ബാക്കി നിർത്തി കൊണ്ട് മോളുടെ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറഞ്ഞു... കടലിന്റെ ഭംഗി എങ്ങനെ വർണ്ണിക്കാ നാണ്, തുടക്കവും ഒടുക്കവും എവിടെ എന്നറിയാത്ത തരത്തിൽ പരന്നു കിടക്കുന്ന കടലിൽ തിരമാലകൾ ശക്തിയോടെ താളത്തിൽ അലയടിച്ചു വരുമ്പോൾ ആ ഭംഗിയേറിയ കാഴ്ച്ച ആർക്കാണ് ആസ്വദിക്കാതിരിക്കാൻ ആവുക ?

കടൽ ഭംഗി ആസ്വദിക്കാനെത്തിയവരുടെ ഇടയിലൂടെ മകൾക്കൊപ്പം നടന്നു നീങ്ങിയപ്പോൾ അവിടെ കണ്ട ഒരു പാതി ദിത്തി ഇരിപ്പിടമാക്കിയ നേരം, ഓർമ്മകളുടെ ഒരു വേലിയേറ്റമായി മനസ്സും പാറി പറന്നു, പഴയ കാല സന്തോഷങ്ങളിലേക്ക്.

എത്ര പെട്ടെന്നാണ് ആ സന്തോഷ ദിനങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞു പോയത് . മാതാപിതാക്കൾ, ഭർത്താവ്, സഹോദരൻ, ഇവരുടെയൊക്കെ വേർപാടുകൾ എങ്ങനെയാണ് സഹിക്കാനായത്? ഇനിയും ഉത്തരം നിൽക്കുമ്പോൾ



Kavitha Rajesh DM(HR & Materials)

പതിയെ മോളെ തൊട്ടുണർത്തി പറഞ്ഞു നമ്മുക്ക് ആ കടലിന്റെ ഭംഗി കുറെ കൂടി അടുത്തു പോയി അതിലേക്ക് ഒന്ന് ഇറങ്ങി കണ്ടാലോ ?

ശബ്ബത്തിലെ ഇടർച്ച മനസിലാക്കിയ ചെറിയ മനസിൽ തോന്നിയ സംശയമാകണം അവളുടെ ഉത്തരമായി പുറത്തു വന്നത് എന്ന് തോന്നി .. വേണ്ട അമ്മേ,

തിരമാലകൾ മോളോട് ഇഷ്ടകൂടുതൽ കാണിച്ചാൽ എന്റെ അമ്മ വീണ്ടും ഒന്നു കൂടി തനിച്ചായാലോ, നമ്മുക്ക് കടൽ തന്റെ തിരമാലകളാൽ കരയോട് പറയാൻ വരുന്ന മധുരമേറിയ പ്രണയം ഇടയ്ക്കിടെ ഇവിടെ വന്ന് കണ്ടു തിരികെ പോകാമമ്മേ, അതു മതി.

സൂരാസ്തമയത്തിന്റെ ഭംഗി കൂടി മനസ്സിൽ പകർത്തി, ഭാവി ജീവിതത്തെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന ആ കൊച്ചു കൈയിൽ ഇറുകെ പിടിച്ച് കടൽക്കരയോട് വിട പറയുമ്പോഴും അനന്ത തയിലേക്ക് നീണ്ടു കിടക്കുന്ന കടൽ പോലെ ജീവിതത്തിലെ അനിശ്ചിതത്വങ്ങളും പൂർണ്ണത കാത്ത് പ്രതീക്ഷയോടെ എന്റെ കൂടെ തന്നെ ഒഷം നടന്നു.





ഏറെ നാളത്തെ കാത്തിരിപ്പിന് ശേഷമാണ് ധീരജും ചന്ദനയും വിവാഹിതരായത്. വിവാഹം വളരെ ലളിതമായിരിക്കണമെന്നവൾ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും വീട്ടുകാർ അതിനനുവദിച്ചില്ല. 'ഉയർന്ന സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥയല്ലേ ചന്ദന. നീയാണെങ്കിലോ ഇഞ്ചിനീയർ. അൽപം ആഡംബരമൊക്കെയാകാം ധീരജ്. ധീരജിന്റെ അച്ഛൻ പറഞ്ഞു.

ധീരജിന് തന്റെ അച്ഛന്റെ വാക്കുകൾ അനുസരിക്കാതിരിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല അത്വാഡംബരമല്ലെങ്കിലും ആഡംബരമായി തന്നെ ആ വിവാഹം നടന്നു. മിന്നിത്തിളങ്ങുന്ന വൈദ്യുത വിളക്കുകൾക്കിടയിൽ ജ്വലിച്ചു നിൽക്കുകയായിരുന്നു അവർ അന്ന്. സഹപാഠികളുടെയും ബന്ധുക്കളുടെയും വേഷെട്ടവരുടെ അനുഗ്രഹത്തോടെ ആ വിവാഹം വളരെ നന്നായി നടന്നു. സന്തോ ഷത്തിന്റെ വലിയ കടൽ ആയിരുന്നു അവരുടെ ഉള്ളിൽ. പ്രണയം നുകർന്ന് പാറിപ്പറക്കുന്ന രണ്ട് ശലഭങ്ങൾ ആയി മാറിയിരുന്നു അവർ. 'ഹണിമൂൺ നമ്മൾ എവിടെയാ പോവുക' ധീരജ് ചോദിച്ചു. 'ഊട്ടി കൊടൈക്കനാൽ എവിടെയായാലും മതി' ചന്ദന പറഞ്ഞു. 'അതൊന്നും വേണ്ട' ധീരജ് താല്പര്യമില്ലായ്മ പ്രകടിപ്പിച്ചു. 'പിന്നെ നമുക്ക് കാശ്മീരിൽ പോകാം' ധീരജ് അവളോട് ചോദിച്ചു . 'അത് വേണോ ദൂരം കൂടുതൽ അല്ലേ 'ചന്ദന അവനോട് ചോദിച്ചു. ചന്ദ്നയ്ക്ക് വലിയ താല്പര്വം ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിലും ധീരുവിന്റെ ഇഷ്യത്തിന് മറുവാക്കു പറയാൻ അവൾ താല്പര്വപ്പെട്ടില്ല. കാശ്മീരിന്റെ സൗന്ദര്വത്തെ വർണ്ണിക്കാൻ ധീരജിന് നൂറ് നാവായിരുന്നു പ്രത്യേകിച്ച് ഡാൽ തടാകത്തിലെ ശിക്കാര ബോട്ടിങ്ങും പഹൽഗാം താഴ്വര ഒക്കെ.പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ അനുഗ്രഹത്തോടെ വളരെ ഉത്സാഹത്തിൽ ആയിരുന്നു യാത്ര തുടങ്ങിയത്. ഉടയിനിൽ ആയിരുന്നു അവർ പോയത്. തങ്ങളെ പിന്തള്ളി ഓടിമറയുന്ന പുറം കാഴ്ചകൾ ആസ്വദിച്ച് അവളിരുന്നു.പുറമേ ഗൗരവക്കാരനെന്നു തോന്നുമെങ്കിലും ഒരുപാട് തമാശ പറയുന്ന കൂട്ടത്തിൽ ആയിരുന്നു ധീരജ്. അവന്റെ തമാശകൾ ആസ്വദിച്ച് അവന്റെ കണ്ണുകളിലേക്ക് പ്രണയാർദ്രയായി നോക്കിയിരിക്കുകയായിരുന്നു ചന്ദന. തന്റെ





ധീരു അവനെ ആദ്യമായി കനാൾ അവൾക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ കഴിയാത്തത് അ യിരുന്നു.പത്താംതരത്തിൽ പഠിക്കുന്ന കാലം. അധ്യയന വർഷത്തെ അവസാന നാളുകൾ ആയിരുന്നു അത്.തന്നെ നോക്കിയിരിക്കുന്ന കുസൂതി കണ്ണുള്ള ഗൗരവക്കാരനായ ഒരു കൗമാരക്കാരൻ.ഇരുണ്ട നിറക്കാരനാണെങ്കിലും മുഖത്തെ ഗാംഭീര്വം അവൾക്ക് നന്നേ ബോധിച്ചിരുന്നു. ഒരു പുഞ്ചിരി പോലും കൈമാറാതെ ആ അദ്ധ്വാന വർഷം അവിടെ കൊഴിഞ്ഞു വീഴുകയായിരുന്നു. മറ്റൊരു സ്കൂളിൽ പതിനൊന്നാം തരത്തിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്തായിരുന്നു വീണ്ടും കുമുട്ടിയത് .ഒരേ സ്കൂളിൽ ഒരേ കാസ്സിൽ മുൻനിരയിലെ ഇരിഷിടത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ട് വെറുതെ ഒന്ന് കണ്ണോടിച്ചതാണ് .തന്നെ ഉറ്റുനോക്കുന്ന പ്രണയാർദ്രമായ ആ കണ്ണുകളെ അവൾ വീണടും കണ്ടു. അവളുടെ ചുിൽ ഒരു പുഞ്ചിരി വിടർന്നു. മഞ്ഞിന്റെ കുളിരുള്ള ഒരു പ്രണയ താഴ്വര അവർക്ക് മുന്നിൽ തുറക്കുകയായി രുന്നു. നിറയെ പൂക്കൾ ഉള്ള ശലഭാവലികൾ പാറിഷറക്കുന്ന ഒരു മനോഹരമായ പ്രണയകാലം. മുളംകാടുകൾ അവൾക്കായി പാട്ട് മൂളി. ചെമ്പകച്ചോടുകൾ അവർക്കായി ഇരിപ്പിടങ്ങൾ ഒരുക്കി. അവൻ അവളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ധീരുവായി. ഓരോന്ന് ഓർത്തിരിക്കെ കാശ്മീരിൽ എത്തിയത് അവൾ അിഞ്ഞിരുന്നില്ല. 'ഹലോ സ്ഥലം എത്തി ഇറങ്ങുന്നില്ല ഇവിടെ വരെ ഉള്ളൂ 'ധീരജ് തമാശയോടെ പറഞ്ഞു. അവർ അവിടെ ഇറങ്ങി. ലക്ഷ്യസ്ഥലത്തേക്കുള്ള വാഹനം അവരെ കാത്തു അവിടെ കിടപ്പുണ്ടായിരുന്നു. കണ്ണിനു മുന്നിൽ തെളിയുന്നതെല്ലാം പുതിയ കാഴ്ചകൾ ആയിരുന്നു. പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ. പുത്തൻ സന്തോഷത്തിന്റെ ഇരമ്പലായിരുന്നു അവരുടെ ഉള്ളിൽ. മഞ്ഞിന്റെ കുളിരുന്ന ആ സന്തോ ഷത്തിൽ പ്രണയ പൂത്തുലഞ്ഞു. താഴ്വരയുടെ സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് ധീരജ് പറഞ്ഞപ്പോൾ ചന്ദന യാണ് പറഞ്ഞത് അവിടെ അവസാനം പോ കാമെന്ന്. ഇത്രയും സുന്ദരമായ സ്ഥലം ഓർമ്മയിൽ എന്നും തിളങ്ങി നിൽക്കുവാൻ

വേണ്ടിയായിരുന്നു അത്. ഡാൽ ലേക്കിലെ ബോടിങ്ങും സോനാമർഗിലെ സൂഖ്യപ കാശത്തിൽ വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന മഞ്ഞുപാ ളികളും മഞ്ഞിന്റെ പുതഷണിഞ്ഞ മലകളും ഗുൽമർഗിലെ പൈൻ മരങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ യുള്ള യാത്രകളും ഒക്കെ അവർ ആസ്വദിച്ച് പഹൽഗം താഴ്വരയിൽ എത്തി.

ഇതിനിടയിൽ ഒരു റോസ് ഗാർഡനിൽ നിന്നും ഒരു പിടി ചുവന്ന റോസാപ്പൂക്കൾ വാങ്ങി ഫോട്ടോ ഷൂട്ടിനായി കരുതി. അമ്പരച്ചു ബികളായ മലകളെ പുതച്ചിരുന്ന മഞ്ഞു പാളികളെ കൗതുകത്തോടെ അവൾ നോക്കി കുണ്ടു. വിശാലമായ പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ ഒരു താഴ്വര ആയിരുന്നു അത്. കയ്യിൽ കരുതിയ റോസാപ്പൂക്കൾ തന്റെ പ്രിയതമയ്ക്ക് കൈമാറി അവർ ഫോട്ടോഷൂട്ടിൽ വ്യാപുതരായി

ധീരജ് അവളെയും ചേർത്ത് പിടിച്ച് ആ താഴ്വരയിലെ വശ്യ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ മത്ത് നുകർന്നുകൊണ്ട് അവർ നടന്നു.കാശ്മീർ കാഴ്ചകൾ എല്ലാം തന്നെ അവരെ അത്ഭുത ത്തിന്റെ ലോകത്ത് എത്തിച്ചിരുന്നു. എവിടെ നിന്നോ വെടി പൊടുന്ന ശബ്ബം കേടാണ് അവർ തിരിഞ്ഞു നോക്കിയത്. ആ താഴ്വരയിൽ നിരവധി പേരുായിരുന്നു. ചിലർ നിലത്ത് കമഴ്ന്നു കിടക്കുന്നു. ചിലരൊക്കെ പ്രാണരക്ഷാർത്ഥം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും ഓടുന്നു. നിലവിളികൾ. .

ആർത്തനാദങ്ങൾ. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ദീന രോദനങ്ങൾ. വെടിയുകൾ പായുന്നു. ചോര ചീറ്റി തെറിക്കുന്നു.അവൾക്കൊന്നും മന സ്സിലായില്ല. തോക്കുധാരികളായ കുറെ പേർ. അവരുടെ വെടിയുകളിൽ പിടഞ്ഞു വീഴുന്ന കുറേപേർ. 'ടെറർ അറ്റാക്ക്.... എസ്കേഷ്... ടെറർ അറ്റാക്ക്... എസ്കേഷ്....' ആരോ വിളിച്ചു കൂകി കൊണ്ടോടുന്നത് അവർ കേട്ടു.

ചന്ദനയ്ക്ക് തന്റെ മുന്നിൽ എന്താണ് നടക്കുന്നതെന്ന് അഷോഴും തിരിച്ചറിയുവാൻ ആയില്ല .ഒരു മരവിപ്പ്. അവൾ സ്തബ്ലയായി നിന്നു. ചന്ദനയുടെ കയ്യിൽ പിടിച്ച് താഴേക്ക് ഓടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഒരു വെടിയുണ്ട അവർക്ക് നേരെ ചീറിപ്പാഞ്ഞ് ധീരജിന്റെ തലയിൽ തുളഞ്ഞു കയറി. രക്തം ചീറ്റിത്തെറിച്ചു. നിലത്തു കിടന്ന് പിടയുന്ന തന്റെ പ്രിയതമന്റെ ശിരസ്സ് അവളുടെ മടിത്തട്ടിലേക്ക് എടുത്തുവച്ചു അവളെ അവിടെയിരുന്നു. തന്റെ കണ്ണുകളിലേക്ക് ഉറ്റു നോക്കിക്കൊണ്ട് ആ കണ്ടുകൾ എന്നെന്നേക്കുമായി നിശ്ചലമായി. ചോരവീണു പടർന്ന മുഖത്തിൽ അവൾ വിരലുകൾ ഓടിച്ചു. കുളിരുള്ള കാറ്റിൽ ചോരയുടെ ഗന്ധം അവിടം ആകെ നിറയുന്നുണ്ടായി രുന്നു. ഒന്നും ഉരിയാടാൻ ആകാതെ മനസ്സും ശരീരവും മരവിച്ച് ഏറെ നേരം അവന്റെ മുഖത്തിനുമേൽ തന്റെ മുഖം അമർത്തി അവൾ ഇരുന്നു. കദന ചുഴിയിൽ നിരബ്ബയായി പിടയുകയായിരുന്നു അവൾ. ശബ്ബം മാത്രമായിരുന്നില്ല കണ്ണീർ കണങ്ങൾ വരെ തണുത്തുറഞ്ഞു പോയിരുന്നു. ആ കിടക്കയിൽ എപ്പോഴോ അവളുടെ കണ്ണുകളിൽ ഇരുൾ വീണു തുടങ്ങി. മാന സികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പതിനഞ്ചാം നമ്പർ സെല്ലിൽ ആരോടും ഉരിയാടാതെ വിദൂരത യിൽ കണ്ണുംനട്ട് ഏകാന്തതയുടെ തടവറയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോഴും കരിഞ്ഞുണങ്ങിയ ആ റോസാപ്പൂക്കൾ തന്റെ മാറോട് ചേർത്ത് അവൾ പിടിച്ചിരുന്നു.





ROCKES: Our Gateway to the Stars



Vivaan Sreejith S/o Sreejith Senior Creative Designer (CCD) HI I - CHO

Rockets are my favourite vehicle for going to space. Space is vast and we have only discovered a small part of it, Since we want to discover more about space, we build rockets!



History of Rockets

People have studied stars, planets and other, celestial objects but it wasn't until the year 1957 that the first man-made object went into orbit by rocket, marking the beginning of the space age. Since then, thousands of rockets have been flown, hundreds of men have become astronauts and at least 12 people have walked on the

moon. Now people are discovering new exoplanets, planning manned missions to Mars and any other planets etc. As NASA, SpaceX, ISRO, ESA, and other space organisations making rocket and space is becoming more accessible every year. And this is all possible thanks to rockets.

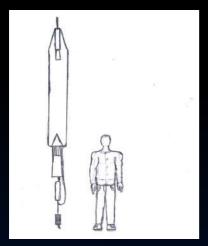






Back then astrology was expanding as people grew more and more curious about what lurks in the night sky.

Then, in 1926, an American engineer Robert Goddard came up with a rocket design and then fired the first fuel-powered rocket that looked somewhat like this...



It rose over 12 m in the air before fizzling out and falling. Over the next 15 years, he continued to build and fired over 34 rockets, some of which soared to over 2 km, that is actually higher than the Burj Khalifa which is at 830 ml. In former times, liquid rocket nozzle cylindrical in shape, since of this we need more fuel, depleting resources. So Robert Goddard made a cone design which improved efficiency by 20%

When World War II broke out, these early rockets were instead used as missiles for the war. Later during the Cold War, the USA adopted German V2 rockets that were used for World War II and used them to shoot into the sky to see what would happen to them. They added cameras to see what would happen. The Soviet Union learned about this, they decided that to beat the USA in going to space. This marked the beginning of the space



race. The USA were constantly working on different rockets and testing them, hopes were high, however they were shocked when they found out that the Soviet Union had launched their first rocket which had a satellite called Sputnik 1 in 4th October 1957. It was the size of a volleyball and came past the Karman line and into orbit in the 29 m high 8K71S rocket. No, sputnik 1 is not still in orbit. It re enters earth's atmosphere and burns up on January 4, 1958, after completing about 1440 orbits.

But NASA struck back at the soviet union by placing the first man on the moon. This amazing feat is what made NASA and Roskosmos (The company who makes rockets for Russia) have something in common, they are expert at making rockets. If you want to create your own rocket you need careful planning and determination in order to achieve the same feat as the space agencies did whether it be a model rocket.

How to Build a Rocket

To make a rocket you need at least three things: fuel, engines, and a control system to control the timing of these. There is also one more thing, aerodynamics. On the ground, you need the rocket to be streamlined in order to counter the immense drag of the spaceship. Rockets can't be shaped like those in cartoons as actually they don't have much fuel to go to space. What we actually need is a rocket that is segmented or separated into different parts so that there is enough fuel to get at least to past the Karman line (The point where the atmosphere ends), get into low earth orbit and back on the earth again. Also, engines are not like what most people imagine. Instead, it is

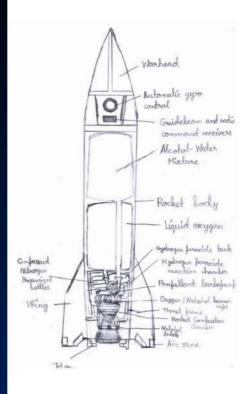
cone-shaped, when the fuel is burnt, it releases a lot of energy. If that energy is squeezed at a small point and then released back, it provides an extra thrust to the rocket.

Example:

Here is a V2 rocket. It's like a rocket, except it's used for warfare for the Nazis.

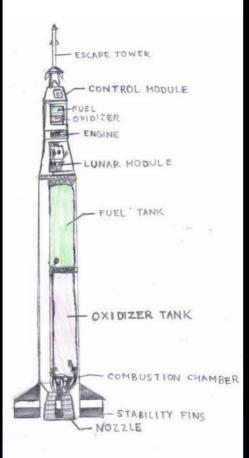
It is 14 m tall.

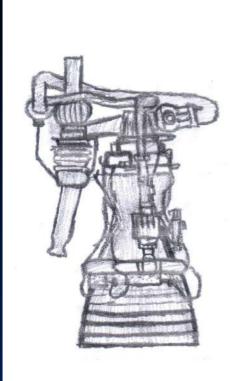






Here is how a simple rocket and a rocket engine from 2020





ISRO is most remarkable space agency in India

Founded in 1969 quality building their space agency. India space programme led by ISRO has grown from launching small satellite to major interplanetary mission and beyond. some highlight includes

- 1. PSLV (India's workhorse rocket)
- 2. Chandrayan 1 (2008) First Lunar mission discover water on lunar suface.
- 3. Chandrayan 2 (2019) Second lunar exploration mission
- 4. Mangalyan (2013) Mars Orbiter Mission
- In become first asian country to reach mars orbit and the first country to ever succeed on it first try.
- 5. Chandrayan 3 (2023) Made India the first nation to land nearthe moonsouthpole.
- 6. Gaganayan (Upcoming) The first crewed space mission, aiming to send astronuts (called Vyomnauts) in to space aboard an Indian space craft.



NASA astronauts Sunita Williams and Butch Wilmore returned to Earth on Tuesday, March 18th, 2025, after a nine-month stay on the International Space Station. Their mission, initially intended for a short visit, was extended due to technical issues with Boeing's Starliner spacecraft. The extended time in space caused muscle atrophy in the astronaut's legs, requiring a period of rehabilitation upon their return to Earth. They returned safely to Earth in Mexico, USA.

The Future of Rockets

You might think rockets aren't such a big deal, however without rockets, we wouldn't be able to use our cell phones, find out the whether forecast, navigate with Global Positioning System (GPS), Alright, enough with the dilly dally history, without them kind of stuff and dive into what we really want to know.



Next-Gen Rocket Technologies

Next-Gen Rocket Technologies are exploring innovative designs like

- Rotating Detonation Rocket Engines (<u>RDRE</u>)
- Aerospike Engines
- Nuclear Thermal Propulsion
- Plasma Electric Rockets
- Green Chemical Propulsion
- 3D Printed Engines
- Air-Breathing Engines (like SABRE)

Rockets are more than just machines — they are symbols of human curiosity and ambition. From humble beginnings to exploring distant planets, rockets have carried us to where no human has gone before.

And who knows? Maybe one day, you could build or ride a rocket too!

Drawings: Vivaan Sreejith Medium: Pencil on Paper



Ephemeral

Loving vibes.. Heart so deep.. Bringing back

Beautiful stomach butter-

flies..

Dawning new hopes, To bring you back closer!

Until I sigh.. Worldly-wise, Everything is ephemeral! Bearing in mind, Unable to despise.. Longing highly,

And enshrined in

heart...

Beholding you pass by me,

I sigh!

Worldly-wise, Everything is Ephemeral!

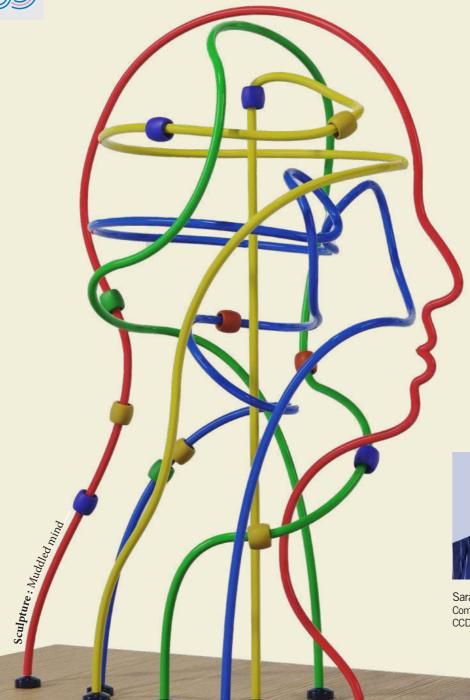


Deepthi Vijayan, DM(HR), HLL-KFC











Sarath Surendran
Communication Associate

മനസ്സിനെ സംരക്ഷിക്കാം:

മാനസികാരോഗൃ പ്രതിസന്ധികളും പരിഹാരവും



ശരീരാരോഗ്യത്തിനൊ<u>ഷം</u> ഒരുപോലെ ശ്രദ്ധി ക്കേണ്ട വിഷയമാണ് മാനസികാരോഗ്വവും. വ്വക്തിയുടെ വികാരങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, പെരുമാറ്റം എന്നിവയുടെ സമതുലിതാവസ്ഥയാണ് മാന സികാരോഗ്വ സംരക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ലോകാരോഗ്വ സംഘടനയായ WHO-യുടെ (World Health Organization) വിശദീ കരണത്തിൽ ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേ രിടാനും, സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും, കൂടുതൽ പഠിക്കാന ും, ജോലി ചെയ്യാനും, സമൂഹത്തിന് ആവശ്യമായ സംഭാവനകൾ നൽകാനും ആളുകളെ പ്രാപ്ത രാക്കുന്ന മാനസിക ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ് മാന സികാരോഗ്യം എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തി പൊതുസമൂഹത്തിൽ ഇടപഴകുന്നതിലും, സമൂഹ ത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിനായി ക്കൊള്ളുന്നതിനും സ്ഥിതിഗതികൾ മനസിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്നതി ലും മാനസികാരോഗ്വത്തിന്റെ പങ്ക് വലുതാണ്.

സമകാലിക ലോകത്ത്, തൊഴിൽ സമ്മർദ്ധാ സാമൂഹിക മാധ്വമങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോ ഗം ബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളലുകൾ അനാരോ ഗ്വകരമായ ജീവിത രീതി എന്നിവ മാനസിക പ്ര തിസന്ധികളുടെ വർദ്ധനവിന് പ്രധാന കാരണങ്ങളായി മാറിയിരിക്കുന്നു. 2016ൽ ഇന്ത്വയിലെ National Mental Health Survey (2016) കണ്ടെത്തിയ കണക്കു പ്രകാരം ഏകദേശം 150 മില്വൺ ജനങ്ങൾക്ക് സജീവമായ മാനസികാരോഗ്വ പരിചരണം ആവശ്യമാണ് എന്നാ

പ്രധാന മാനസികാരോഗ്വ പ്രശ്നങ്ങൾ

- 1. ഡിപ്രഷൻ (Depression)
- താൽപര്വമില്ലായ്മ, നിരാശ, അസഹിഷ്ണുത എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ശരീരാരോ ഗ്വത്തെയും ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തെയും കു ടുംബ ബന്ധങ്ങളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.
- 2. ആൻസെറ്റി ഡിസോർഡർ (Anxiety Disorders)

അനാവശ്വമായ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും. ഉദാഹരണങ്ങൾ:

- a) Generalized Anxiety Disorder (GAD): ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സാധാരണ കാ രുങ്ങളോടു പോലും ഭയം, ആശങ്ക, ജനറൽ ആൻസൈറ്റി ഡിസോർഡർ ബാധിതരുടെ ജീവിതം സമാധാനപരമായിരിക്കില്ല
- b) Social Anxiety Disorder : ആളുകളോടൊ ഷം ഇടപെടുമ്പോൾ ആശങ്കയും, സുരക്ഷിത മില്ലായിമയും, സ്വയം സംശയവും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. പൊതു സമൂഹത്തിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുകയും, പൊതുവേദിയിലോ ഗ്രൂഷുകളിലോ പങ്കെടുക്കാൻ ഭയവുമാണ്

99

തൊഴിൽ സമ്മർദ്ധം സാമൂഹിക മാധ്വമങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം ബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളലുകൾ അനാരോ ഗ്വകരമായ ജീവിത ശൈലി എന്നിവ മാന സിക പ്രതിസന്ധികളുടെ വർഡനവിന് പ്രധാനകാരണങ്ങളായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഇക്കൂട്ടർക്ക്.

- c) Panic Disorder (പാനിക് ഡിസോർഡർ) : എദയമിടിപ്പ്, പെട്ടന്ന് വിയർക്കുക, വിറയൽ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, മരവിപ്പ്, അല്ലെങ്കിൽ ഭാവികാ ര്വങ്ങൾ ഓർത്തുള്ള പേടി എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. അപ്രതീക്ഷിതമായി ആവർത്തിച്ചുള്ള പാനിക് അറ്റാക്കുകൾ ഈ മാന സികാവസ്ഥയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യാതൊരു മുന്നറിയിപ്പുമില്ലാതെ തീവ്രമായ ഭയത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് പാനിക് അറ്റാക്കുകൾ പൊതുവെ സംഭവിക്കാറുള്ളത്.
- 3. ബൈപോളാർ ഡിസോർഡർ (Bipolar Disorder)

അമിതാവേശവും (mania) അതേ തുടർന്ന് വരു ന്ന ഗുരുതരമായ നിരാശയും. സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു തടസ്സങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്നു.

4.ഒബ്സെസീവ് കംപർസീവ് ഡിസോർഡർ (Obsessive Compulsive Disorder - OCD) ആവർത്തിച്ചുള്ള ആശങ്കാജനകമായ സംശ അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠയും യങ്ങൾ, അനന്തര പ്രവർത്തികളുമാണ് ഒസിഡി മാനസി കാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഉദാഹരണത്തിന്, കൈകളിൽ അഴുക്കുണ്ടെന്ന് കരുതി നിരവധി തവണ കൈ കഴുകൽ, വാതിലുകൾ പൂട്ടി യെന്നുറപ്പാക്കാൻ തുടർച്ചയായി പരിശോധിക്കൽ, തുടങ്ങിയവ.

5.പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡർ (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD) ദുരനുഭവങ്ങൾക്ക് ശേഷമുള്ള മാന സികാസ്വസ്ഥത. പഴയകാല ദുരനുഭവങ്ങൾ, മോശം സ്വപ്നങ്ങൾ, ഭയം എന്നിവ തുടർച്ചയായി ഉണ്ടാകുന്നു.

6.ആത്മഹത്വാ പ്രവണത (Suicidal Tendencies) ജീവിക്കാനുള്ള എല്ലാ വഴികളും അടഞ്ഞു

എന്ന തോന്നൽ, ഇവയിൽ നിന്നൊക്കെ രക്ഷപ്പെടാനാ യി ആത്മഹത്യ മാത്രമേ വഴിയുള്ളു എന്ന ചിന്ത. (ഓരോ 40 സെക്കൻഡിലും ഒരാൾ ആത്മഹത്വ ചെയ്യുന്നു എന്നത് WHOയുടെ റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

7. സിസോഫ്രീനിയ (Schizophrenia)

യാഥാർത്ഥ്വത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും മാറിനി ൽക്കുന്ന ഗുരുതരമായ മാനസികരോഗം. ദ്രമങ്ങൾ (delusions), ഹാലൂസിനേഷൻ (hallucinations) എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

8.ഡിസ്സോസിയേറ്റീവ് ഡിസോർഡേഴ്സ് (Dissociative Disorders)

സ്വയം തിരിച്ചറിയാനാകാത്ത അവസ്ഥ, ഓർമ്മയി ല്ലായിമ, തുടങ്ങി വ്യക്തിത്വത്തിൽ തന്നെ തകരാർ വരുത്തുന്ന മാനസികാവസ്ഥ.

9.സബ്സ്റ്റൻസ് യൂസ് ഡിസോർഡർ (Substance Use Disorder)

മയക്കുമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം മദ്വപാനം തുടങ്ങി യവയുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊ രുക്കുന്നു.

10. ബേൺഔട്ട് സിട്രോം (Burnout Syndrome)

ദീർഘകാല ജോലി സമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള മാനസിക വും ശാരീരികവുമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനു ഭവപ്പെടുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ് ബേൺഔട്ട് സിട്രോം. ഒന്നിനോടും ഉത്സാഹം ഇല്ലായ്മ, ദൈനം ദിന ജീവിതത്തിലെ താളം തെറ്റൽ, ജോലിയിൽ തൃപ്തിയില്ലായ്മ, നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾക്കു പോലും ദേഷ്യം ഉണ്ടാവുക എന്നിവ ബേൺഔട്ടിന്റെ പ്ര

11. സ്ക്രീൻ അഡിക്ഷൻ ഡിസോർഡർ : കുട്ടികളി ൽ മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രധാനമായ മാനസിക പ്രശ്നമാണ് സ്ക്രീൻ അഡിക്ഷൻ ഡിസോർഡർ അല്ലെങ്കിൽ Internet Gaming Disorder. ഇത് ശ്രദ്ധക്കുറവിനും (Attention Deficit), ചിന്താ ശേഷിക്കും, സ്വഭാവ പെരുമാറ്റത്തിനും (Compulsive Behavior) മാറ്റം വരുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താല്പര്വക്കുറവ്, ക്ഷീണം, ഇടപെടലുകൾക്കെതി രെ പ്രകോപനം എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാ ണ്.

മാനസിക പ്രതിസന്ധികൾക്ക് കാരണമാകുന്ന പ്ര ധാന ഘടകങ്ങൾ

- ബാല്വകാലത്തുണ്ടായ ദുരനുഭവങ്ങ (Childhood trauma)
- തൊഴിൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ (Work stress)
- സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ (Financial instability)



- ബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ചകൾ (Relationship conflicts)
- സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടൽ (Social isolation)
- കൃത്വമായ മെഡിക്കൽ സേവനങ്ങളുടെ അപര്വാപ്തത
- ജനറ്റിക് കാരണങ്ങൾ

മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ ചെയ്യേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ (Breathing exercises)
- പുസ്തക വായന
- കൃത്യമായ ഉറക്കവും വിശ്രമവും
- സ്ക്രീൻ ടൈം (മൊബൈലിന്റെ ഉപയോഗം) കുറയ്ക്കുക
- ആർട്ട് തെറാപ്പി (Art therapy)
- എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി (Exposure Therapy)
- നല്ല സമൂഹ്വ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക
- സാമൂഹിക പിന്തുണ (Social Support Systems)
- ശാരീരിക വ്യായാമം (Exercise)

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ പുറത്ത് പറയുന്നത് അപ മാനമാണെന്ന് കരുതി ഡോകർമാരെ പോലും കാണാൻ പലരും തയ്യാറാകുന്നില്ല എന്നതും മാന സികാരോഗ്വ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമായിട്ടുണ്ട്. വിദഗ്ധ അഭിപ്രായം തേടാതെ ഉള്ളിൽ കൊണ്ട് നടന്ന് മറ്റ് മാനസിക പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് കൂടിയും എ ത്തുന്നതായും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട് മനസ്സ് തുറന്നു സംസാരിച്ചാൽ തീരാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും ആരോടും പറയാതെ ഡിപ്രഷൻ, ആൻസെറ്റി പോലുള്ള അവസ്ഥകളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു. ഇതിനായി കൃത്യമായ ബോധവത് കരണവും സഹായ സഹകരണവുമാണ് വേണ്ടത്. നിലവിൽ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥലങ്ങളിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും മാനസികാരോഗ്വ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം ലഭ്വ മാണ്.

മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ പൊതുവായ ക്ഷേമത്തിന് അത്വനാപേക്ഷികമാണ്. മേല് പ റഞ്ഞ ഓരോ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇന്ന് മികച്ച ചികിത്സകളുണ്ട്. മാനസിക ആരോഗ്വ പ്ര ശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് പറയുന്നതിൽ മടിപാടില്ല. അതൊരു പാപമോ, തെറ്റോ അല്ല. ആരോ ഗ്വകരമായ ജീവിത ശൈലിയിലൂടെയും നല്ല സ്നേഹബന്ധങ്ങളിലൂടെയും മനസ്സിനെ കാത്തു





നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല ശീലങ്ങൾ

ആരോഗ്യം സുഖജീവിതത്തിന്റെ ആധാരമാണ്. ശരീരവും മനസ്സും സന്തുലിതമായി നിലനിർത്താൻ ശരിയായ ജീവിതശൈലി ഏറെ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സുരക്ഷിക്കേണ്ട കടമയും നമ്മുടേതാണ്. ദിനംപ്രതി പിന്തുടരേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ഒന്ന് പരിശോധിക്കാം.

1. നിത്യ വ്യായാമം ചെയ്യുക

പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യുക. ജോഗിംഗ്, യോഗ, സൈക്ലിംഗ്, എന്നിവ വഴി ശരീരചലനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഹൃദയാഭരാഗ്യം ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്നു.

2. പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണ ശൈലി

പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയുളള ആഹാരശൈലി പാലിക്കുക. എണ്ണയും ഉഷും പഞ്ചസാരയും നിയന്ത്രിതമായി ഉപയോഗിക്കുക. ജംഗ് ഫുഡ്, ഡ്രീങ്ക്സ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

3. വെള്ളം മതിയായ രീതിയിൽ കുടിക്കുക

ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 2.5 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ പുറത്താക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

4. കൃത്യമായ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക

പ്രതിദിനം 6-8 മണിക്കൂർ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക. ഉറക്കം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും പുനരുജ്ജീവനമാണ്.

5. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുക

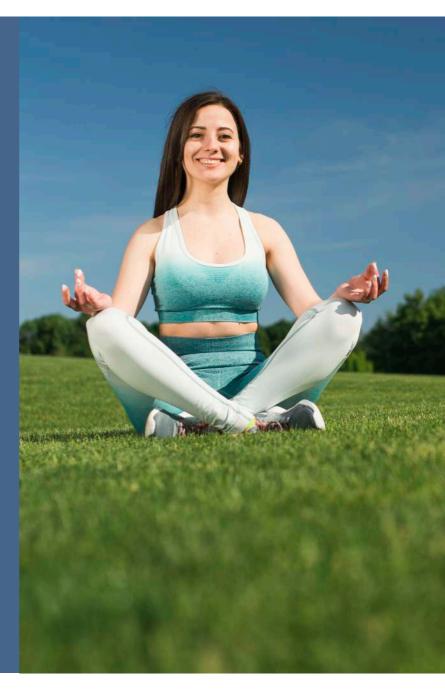
ശരീരത്തെ പോലെ മനസിനെയും പരിപാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ധ്യാനം, ശ്വാസയാമം, പ്രഭാതസഞ്ചാരം എന്നിവ മാനസിക ശാന്തതയ്ക്ക് സഹായകരമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

6. മദ്യപാനം, പുകയിലി തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക

ഇവ ശരീരത്തിൽ ദീർഘകാല ദോഷങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്. ഇത് പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാ

7. ആരോഗ്യ പരിശോധനകൾ കൃത്യമായി നടത്തുക

വർഷത്തിൽ ഒരു ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് നടത്തി ശരീരനില കൃത്യമായി പരിശോധിക്കുക. രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇത് സഹായകരമാണ്.











ആരോഗ്വമുള്ള ഒരു പുരുഷന് മൂന്ന് മാസത്തി ലൊരിക്കലും സ്ത്രീക്ക് നാല് മാസത്തിലൊരിക്കലും രക്തം ദാനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാൾക്ക് വേണ്ടി നല്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വിലയേറിയ സമ്മാനമാണ് രക്തദാനം. ലോകത്ത് ഓരോ വർഷവും രക്തദാനത്തിലൂടെ ലക്ഷകണക്കിന് ആളുകളാ ണ് ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചെത്തുന്നത്. റോഡപകടങ്ങൾ. രോഗങ്ങൾ . യാദ്ധം . ദുരന്തങ്ങൾ, മറ്റ് അത്വാഹിതങ്ങൾ ഉൾഷടെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ രക്തത്തിന് ആവശ്യമേറുന്നു. ഒരു മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഉദ്ദേശം 5 ലിറ്റർ രക്തമാണ് ഉള്ളത്, 18 വയസ്സ് തികഞ്ഞ 50 കിലോ ഭാരം ഉള്ള ഹീമോഗ്ലോബിൻ 12.5 ഗ്രാമിന് മുകളിലും മറ്റ് അസുഖങ്ങളോ, അണുബാധ കളോ ഇല്ലാത്തയാൾക്ക് രക്തദാനം നടത്താൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു പുരുഷന് മൂന്ന് മാസത്തിലൊരിക്കലും സ്ത്രീക്ക് നാല് മാസത്തിലൊരിക്കലും രക്തം ദാനം ചെയ്യാവു ന്നതാണ്.

രക്തഗ്രൂപ്പുകൾ ,അറിയേണ്ടതെല്ലാം കാൾ ലാൻഡ്സ്റ്റൈനർ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞ നാണ് എ, ബി, ഒ എന്നീ രക്തഗ്രൂപ്പുകൾ കത്തിയത്. ചുവന്ന രക്താണുവിന്റെ കോശസ്തരത്തിന് പുറത്ത് ഗ്ളൈക്കോപ്രോട്ടീ നുകളും ഗ്ളൈക്കോലിഷിഡുകളും ചേർന്നു രൂപപ്പെടുന്ന എ, ബി എന്നീ ആന്റിജനുകളുടെ (ഐസോആന്റിജനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ അഗ്ളൂട്ടിനോജനുകൾ) സാന്നിധ്യമോ അസാന്നിധ്വ മോ ആണ് എ.ബി.ഒ രക്തഗ്രൂപ്പിംഗിന് കാരണം. രക്തകോശത്തിന്റെ കോശസ്തരത്തിനുപുറത്ത് എ എന്ന ആന്റിജനാണെങ്കിൽ അത് എ രക്തഗ്രൂഷായും ബി ആന്റിജനാണെങ്കിൽ അത് ബി രക്തഗ്രൂഷായും എ, ബി ആന്റിജനുകൾ രുമുങ്കിൽ അത് എബി രക്തഗ്രൂഷായും രണ്ട് ആന്റിജനുകളുമില്ലെങ്കിൽ അത് ഒ രക്തഗ്രൂഷായും അറിയഷെടുന്നു.

രക്തഗ്രൂപ്പ് ഉം ശതമാനവും

O+: 37% A+: 36% B+: 9% AB+: 3% O-ve: 6% A-ve: 6% B-ve: 2% AB-ve: 1%

രക്തദാനം പലവിധം (Total Blood Donation)

ഒറ്റ തവണ രക്തം ശേഖരിച്ച് (450 മില്ലി), പിന്നീട് അതിന്റെ ഘടകങ്ങളായി (ചുവന്ന രക്താ ണുക്കൾ, പ്ലാസ്മ, പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ) വേർതിരി ക്കുന്ന രീതി ആണ് ടോട്ടൽ ബ്ലഡ് ഡോണെഷൻ. വിളർച്ച, ശസ്ത്രക്രിയയിൽ സംദവിക്കുന്ന രക്തനഷ്ടം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള അവസ്ഥകൾ ചികിത്സിക്കാൻ ഇത് ഉപ യോഗിക്കാം. Total Blood ന്റെ ഷെൽഫ് ലൈഫ് 42 ദിവസമാണ്. ആരോഗ്വമുള്ള ഒരു വ്വക്തിയ്ക്ക് 3 മാസമോ അതിനു മുകളിലുള്ള ഇടവേളകളിൽ രക്തം ദാനം ചെയ്യാം.

പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് ദാനം

രക്തത്തിലെ ചെറിയ കോശങ്ങളാണ് പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ, അവ മുറിവുകൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രക്ത്യസാവം നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. കാൻസർ രോഗികളും ജീവൻ അപകടത്തിൽ ആവുന്ന രോഗങ്ങളും പരിക്കുകളുമുള്ള രോഗികൾക്കാണ് പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അഫെറെ സിസ് എന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളും പ്ലാസ്മയും ശേഖരിക്കുകയും തരം തിരിക്കുകയും ചെയുന്നത്, പ്ലേറ്റിലെറ്റുകൾ ശേഖരിക്കുകയും, ചുവന്ന രക്താണുക്കളും പ്ലാസ്മയും തിരികെ ശരീരത്തിലേക്കു കയറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്ലേറ്റലെറ്റ് ദാതാവിന് ഒറ്റ ഡോണെഷനിലൂടെ നിരവധി ട്രാൻസ്ഫ്വൂസ ബിൾ യൂണിറ്റുകൾ നൽകാൻ സാധിക്കും, അതേസമയം ഒരു ട്രാൻസ്ഫ്യൂസബിൾ യൂണിറ്റ് പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ ഏകദേശം അഞ്ച് മുഴുവൻ രക്തദാനങ്ങൾ ആവശ്വമാണ്. അഫെറെസിസിലൂടെ പ്ലേറ്റിലെറ്റുകൾ ദാനം ചെയ്യാൻ 2 മണിക്കൂറോളം സമയം എടുക്കുന്നു. ആരോഗ്വമുള്ള ഒരാൾക്കു ഓരോ 7 ദിവസത്തിലും, വർഷത്തിൽ 24 തവണ വരെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് ദാനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

പ്ലാസ്മ ദാനം

രക്തത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ് പ്ലാസ്മ. രക്തഗ്രൂപ്പ് പരിഗണിക്കാതെ തന്നെ ആർക്കും പ്ലാസ്മ ന ൽകാൻ സാധിക്കും . മറ്റ് രക്ത ഘടകങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്ലാസ്മയെ വേർതിരിക്കുന്ന ഒരു ഓട്രോമേറ്റഡ് പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് പ്ലാസ്മ ശേഖരിക്കുന്നത്, ശേഷം ചുവന്ന രക്താണുക്കളും പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളും സുരക്ഷിതമായി തിരികെ ശരീരത്തിൽ കടത്തിവിടുന്നു . സാധാരണയുള്ള രക്തം ദാനം പ്രക്രിയയെക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കുന്ന പ്ലാസ്മ രക്തസ്രാവം ചികിത്സകളിലും അടിയന്തര സാഹചര്വങ്ങളിലും ഉപ യോഗിക്കുന്നു. ഓരോ 28 ദിവസത്തിലും, വർഷത്തിൽ 13 തവണ വരെയും ദാനം ചെയ്യാം. ചുവന്ന രക്താണു ദാനം (Red Blood Cells

- RBCs)

ഘടകമാണ് ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ .ഒരു ഓടോമേറഡ് പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ ശേഖരിക്കുന്നത്, ശേഷം പ്ലാസ്മയും പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളും സുരക്ഷിതമായി തിരികെ ശരീരത്തിൽ കടത്തിവിടുന്നു. ഓരോ 112 ദിവസത്തിലും, വർഷത്തിൽ 3 തവണ വരെയും ദാനം ചെയ്യാം.ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ സാധാരണയായി നവജാതരിരുക്കൾ, പ്ര സവസമയത്ത് അടിയന്തര രക്ത്യസാ വമുള്ളവർക്ക് , സിക്കിൾസെൽ അനീമിയ ഉള്ളവർ, രക്തനഷ്ടം അനുഭവിക്കുന്നവർ, തുടങ്ങിയവർക്കാണ് നൽകി വരുന്നത് ആരൊക്കെയാണ് രക്തം ദാനം ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത് ? എച്ച്ഐവി, ഹെഷട്ടൈറ്റിസ് ബി,സി,എ, ഹാർട്ട് ഡിസീസ്, സ്ട്രോക്ക്, ലിവർ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, കിഡ്നി അസുഖങ്ങൾ, മലേറിയ (1 വർഷം),റാബീസ് ഇൻജെക്ഷൻ (1 വർഷം), ശരീര ഊഷ്മാവ് 37.5 ന് മുകളിൽ, ബിപി കൂടുതൽ, തൈറോയ്ഡ്, കാൻസർ, അപ സ്മാരം, ടാറ്റൂ(6 മാസത്തിനു ശേഷം), LIVE Vaccines (1 മാസം), പ്രെഗ്നൻസി, മദ്വപാനം (24 മണിക്കൂർ) ഹീമോഗ്ലോബിൻ 12.5 ന് മുകളിൽ രക്തം ദാനം ചെയ്യാം, രക്തത്തിന്റെ ഷെൽഫ് ലൈഫ് RBC - 42 ദിവസം (26 ഡിഗ്രി) പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് 5 ദിവസം (20 - 25 ഡിഗ്രി) ഫ്രഷ് ഫ്രോസൺ പ്ലാസ്മ - 1 വർഷം (-40 ഡിഗ്രി മുതൽ- 80 ഡിഗ്രി)

ഓക്സിജൻ ശരീരത്തിലാകെ വഹിക്കുന്ന

സുരക്ഷാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- എല്ലാ രക്തശേഖരണവും ഡിസ്പോസബിൾ സിറിഞ്ചും നീഡിലും ഉപയോഗിച്ചാണ് നടത്തുന്നതെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- •നീഡിൽ ഒരിക്കലും പുനരുപയോഗിക്കരുത്
- രക്തരേഖരണത്തിന് ശേഷം സൂചി വീണ്ടും കവർ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന് പരിശോധിക്കുക (No Recapping)
- •Needle destroyer / puncture-proof container- ലേക്ക് നീഡിൽ ഉടൻ നിക്ഷേപി ക്കേതാണ്.
- •ശേഖരിച്ച രക്തം Sealed and labeled ചെയ്ത ബാഗിലേക്ക് മാറ്റുക.

'രക്തം നൽകൂ, ജീവൻ നൽകൂ'!



- Scan these QR codes -





Hll Lifecare Ltd



Hindlabs



Hll Academy



Hll Opticals



HLLPharmacy



Vendigo



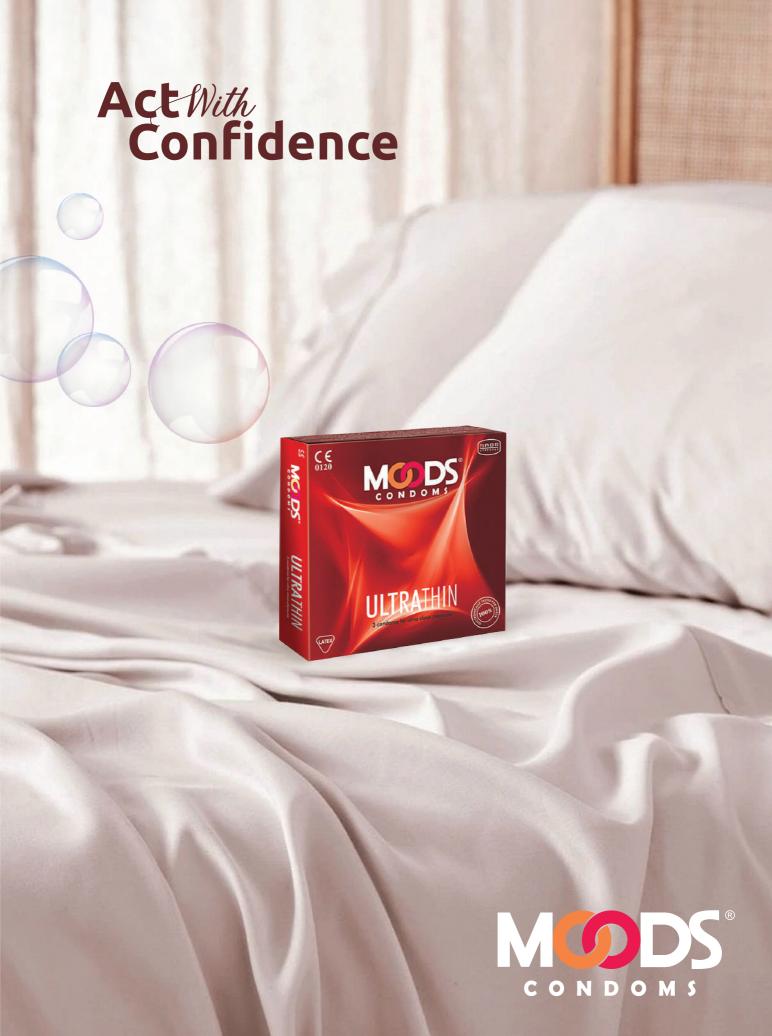


Channel HLL











GOLD MODDS[®] condoms