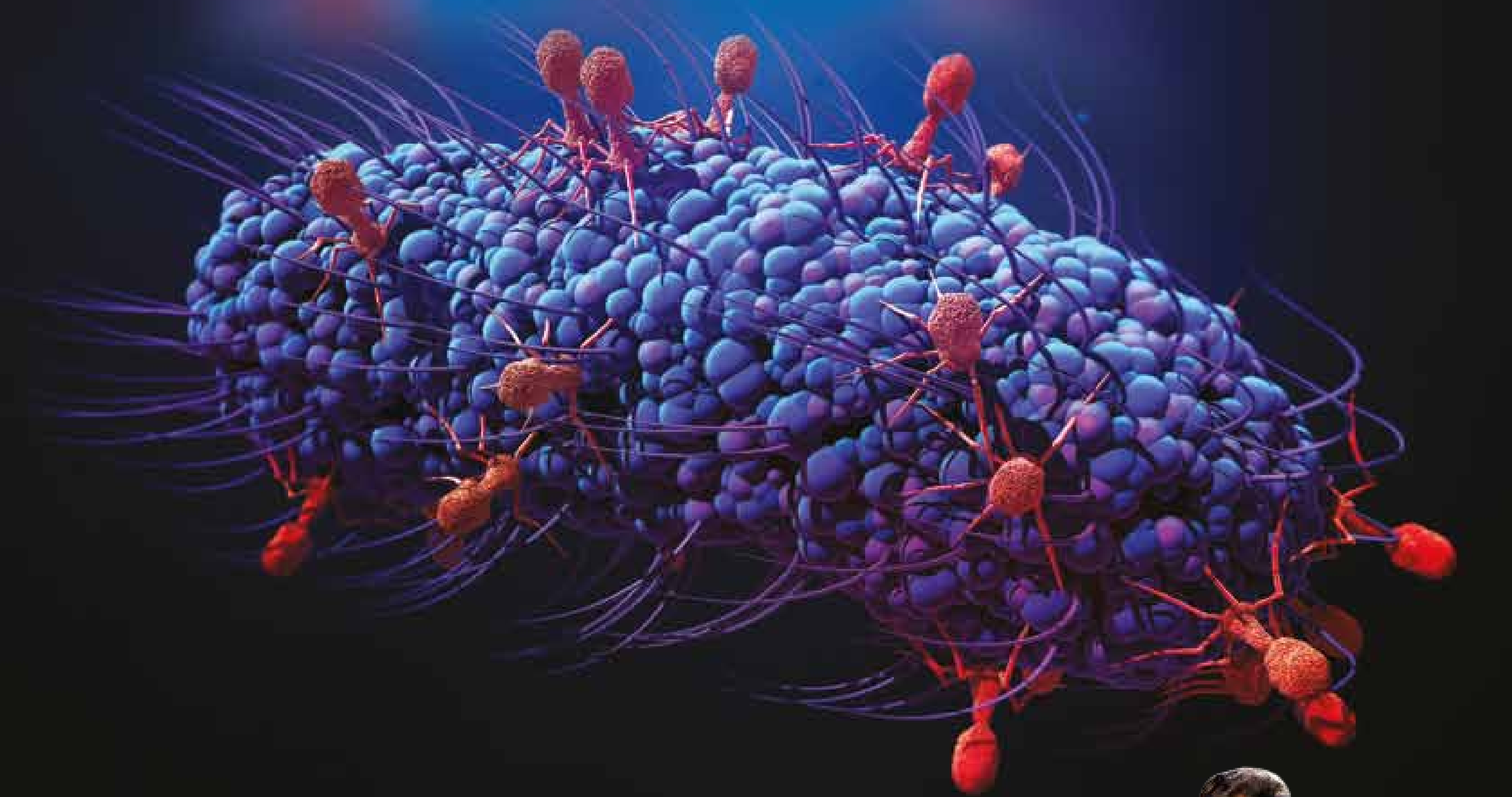
PHARMA FIRST

Know Medicine, Earn Healthy Life

Vol - 1 *Issue - 2* *March 2019*



Aromatherapy

ഹെയർഡൈ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

Tissue Engineering & its application in Bone repairing

അകാലനര എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?

Health Benefits of Green Leafy Vegetables

പത്മശ്രീ ഡോ.ജെ. ഹരീന്ദ്രൻ നായരുമായി അഭിമുഖം

ആയുർവേദ രംഗത്തെ നൂതന വിപ്ലവം

പ്രവാസത്തിന്റെ രസ ബിന്ദുക്കൾ...

PHARMA FIRST CONSULTING

“ Our mission is to make our clients globally competent and business-relevant. ”

Pharmaceutical Consultancy

A complete solution for all your needs relating to the pharmaceutical field. PharmaFirst is a dependable and first of its kind platform for all entrepreneurs and startups in the pharmaceutical field for their business development. We also support export and import of all categories of healthcare products.

Legal & Regulatory Consultation

We represent you in various government departments, courts and tribunals in legal and regulatory matters for your defence. We also do patent registrations, trademark registrations, product legalisation, R&D works, Clinical trial related works, product analysis and Licensing.

Personal Care products

We are formulating, manufacturing, developing and marketing unique products in Ayurveda, Herbal and Cosmetic sectors to shape and fine tune the rhythm of your day to day life.

Career Guidance

Guidance and training for overseas employment in Healthcare sector. Admission guidance for professional education in India & abroad.

Drugs & Cosmetics manufacturing | AYUSH Products development | Drugs sales promotion | Career guidance & training

PHARMA FIRST

Phone: 8289 - 856081 / 8848729596
www.pharmafirstconsulting.com
Address: Pharmafirst , 18/302A, Near 130 Junction, Nellimala Road, Muvattupuzha, 686661
Email: enquiry@pharmafirstconsulting.com

PHARMA FIRST

Vol - 1 Issue - 2 March 2019

04- പങ്കജകസ്തൂരി ആയുർവേദ രംഗത്തെ നൂതന വിപ്ലവം
09- "Aromatherapy"
13- PHARMA QUIZ!
14- Tissue Engineering & its application in Bone repairing
15- പ്രവാസത്തിന്റെ രസ ബിന്ദുക്കൾ...
16- Health Benefits of Green Leafy Vegetables
18- Ask The Master
19- കേരളത്തിലെ ഔഷധ നിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങളെ അറിയുക.
20- One drop to heal
23- ഹെയർഡൈ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ –ഒരു വിശകലനം
24- വേദന ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ഗൃഹചികിത്സകൾ
25- അകാലനര എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?
26- നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളെ അറിയുക
30- എന്റെ വീട് എന്റെ ആരോഗ്യം

PHARMA FIRST address
18/302,Nellimala Road, Muvattupuzha-686661.
Phone 8289856081,9446056081
email: editorial@pharmafirstconsulting.com
Web:www.pharmafirstconsulting.com, For online purchase of magazine, visit www.pharmafirstonline.com

പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

മരുന്ന് വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

നമ്മളെല്ലാവരും ഒരിക്കലെങ്കിലും കടയിൽ പോയി മരുന്നു വാങ്ങിയിട്ടുണ്ടാകും. ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയോടെയും അല്ലാതെയും ആന്റിബിയോട്ടിക്സ് ഉൾപ്പെടെ വാങ്ങിക്കാണും. പലപ്പോഴും തിരക്കുമൂലം ബില്ലുകൾ വാങ്ങാതെയും കുറിപ്പടിയും ബില്ലും മരുന്നുമായി ഒത്തു നോക്കാതെയും പോന്നിട്ടുണ്ടാകും. നമ്മുടെ ഇത്തരം അശ്രദ്ധകളും ഉത്തരവാദിത്തമില്ലായ്മയും പിന്നീടുണ്ടാക്കുന്ന ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ വലുതാണ്. മരുന്നുകൾ ക്ഷമയോടെയും ശ്രദ്ധയോടെയും വേണം വാങ്ങേണ്ടതും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും. മരുന്നുകളുടെ തെറ്റായതും, അനാവശ്യമായതും, അമിതമായതും, സ്വയം നിശ്ചയിച്ചതുമായ ഉപയോഗം ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങളും നിത്യരോഗാവസ്ഥയും ഉണ്ടാക്കുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ആന്റിബിയോട്ടിക്സ് സാധാരണ പനികൾക്കും വൈറൽ പനികൾക്കും ആവശ്യമില്ല എന്നുള്ളതറിയാതെ, വേണ്ടത്ര പരിശോധന നടത്താതെ, മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിൽ പോയി വാങ്ങിക്കഴിക്കുന്നത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാക്കും.

മരുന്നുകൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ശരിയായ ബില്ലുകൾ ചോദിച്ചു വാങ്ങുക. ബില്ലുകളിൽ നിന്നും ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടി പ്രകാരം തന്നെയാണ് മരുന്നുകൾ ലഭിച്ചതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ബില്ലിൽ മരുന്നിന്റെ ബാച്ച് നമ്പർ, കാലാവധി, യഥാർത്ഥവില, രോഗിയുടെയും ഡോക്ടറുടെയും പേര് തുടങ്ങിയവ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തണം. കൂടാതെ കടയുടെ പേരും മേൽവിലാസവും ലൈസൻസ് നമ്പറും ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെ ഒപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കണം. മരുന്നു കഴിച്ചു തീരുന്നതുവരെയെങ്കിലും ബില്ലുകൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കണം.

കടക്കാർ മരുന്നുമാറിത്തരികയോ, കാലാവധി കഴിഞ്ഞതു തരികയോ, കൂടുതൽ വില വാങ്ങുകയോ ചെയ്തത് ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പുകളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിന് ബില്ലുകളുടെ അസ്സൽ കൈവശമുണ്ടാകണം. മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഉചിതമായ ചികിത്സകൾ ചെയ്യുന്നതിനും ബില്ലുകൾ വേണം. മരുന്നുവാങ്ങുമ്പോൾ ഓരോരുത്തരും നിർബന്ധമായും ബില്ലുകൾ ചോദിച്ചുവാങ്ങണം. അത് ഉപഭോക്താവിന്റെ അവകാശവും സ്വയം പ്രതിരോധവും ആണ്.

സ്നേഹപൂർവ്വം,

എം ആർ പ്രദീപ് (എഡിറ്റർ)

റിട്ട. ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർ

PANKAJAKASTHURI
for life. for ayurveda

പങ്കജകസ്തൂരി

ആയുർവേദ രംഗത്തെ നൂതന വിപ്ലവം

കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടായി ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ വിശ്വാസ്യതയോടെ നില നിൽക്കുന്ന ആയുർവേദ സ്ഥാപനമാണ് **പങ്കജകസ്തൂരി**. ലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗികൾക്ക് ആയുർവേദ മരുന്നെന്ന അനുഗ്രഹം കൊണ്ട് ആശ്വാസം പകർന്ന, ലോകത്തിന്റെ തന്നെ അംഗീകാരം നേടിയ പങ്കജകസ്തൂരി ഇന്ന് മലയാളക്കരയുടെ അഭിമാനമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ പൂവച്ചലിൽ നിന്നും ലോകോത്തര ബ്രാന്റായി പങ്കജകസ്തൂരി മാറിയതിനു പിന്നിൽ സ്ഥാപകനും മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറുമായ ഡോ.ജെ. ഹരീന്ദ്രൻ നായരുടെ കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും ത്യാഗത്തിന്റെയും കഥയുണ്ട്.

1983ൽ തിരുവനന്തപുരം സർക്കാർ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്ന് ബിരുദപഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം പൂജപ്പുര റീജ്യണൽ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റായി പ്രവർത്തിച്ചു. സ്വന്തമായി എന്തെങ്കിലും തുടങ്ങണമെന്ന ആഗ്രഹത്തെ തുടർന്ന് അവിടെ നിന്നും രാജിവച്ച്, 1988 ൽ സ്വന്തമായി ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റ് തുടങ്ങി. വിപണന തന്ത്രങ്ങൾ അറിയില്ലാതിരുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ ബിസിനസ് പരാജയപ്പെട്ടു. പക്ഷേ പരാജയത്തിൽ നിന്ന് പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട്, 1990ൽ പങ്കജ കസ്തൂരി ഗ്രാന്യൂൾസ് ഉത്പാദനം തുടങ്ങി. ഈ ഉത്പന്നമാണ് ഇന്ന് **ബ്രീത്ത് ഈസി** എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

തുടക്കത്തിൽ ഡോക്ടർമാരെ നേരിട്ടുപോയി കണ്ട് ഈ മരുന്ന് പരിചയപ്പെടുത്തി അവരെക്കൊണ്ട് രോഗികൾക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യിക്കുകയായിരുന്നു രീതി. പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ മാർക്കറ്റ് സാധാരണ ഒരു കമ്പനിക്ക് പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ കഴിയുന്ന മേഖലയല്ലെന്ന് മനസിലാക്കി 'ഓവർ ദ കൗണ്ടർ' എന്ന പേരിൽ മാർക്കറ്റ് ചെയ്തു. വൈകാതെ പങ്കജകസ്തൂരി ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ ജനപ്രിയമായി മാറി. ഇന്ന് പങ്കജകസ്തൂരി ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ ജനങ്ങൾ ചോദിച്ച് വാങ്ങുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ട്. വർഷങ്ങളുടെ കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെയും ഫലമായിരുന്നു അത്.

ആയുർവേദരംഗത്തും സാമൂഹിക രംഗത്തും നൽകിയ സംഭാവനകളെ പരിഗണിച്ച് 2012 ൽ രാജ്യം **പത്മശ്രീ** നൽകി അദ്ദേഹത്തെ ആദരിച്ചു.

പത്മശ്രീ ഡോ. ജെ. ഹരീന്ദ്രൻ നായരുമായി ഫാർമ ഫസ്റ്റ് പ്രതിനിധി സംസാരിക്കുന്നു

1.സാർ, തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ അങ്ങയുടെ പ്രൊഫഷണൽ ജീവിതത്തിലെ മറക്കാനാവാത്ത സംഭവം എന്താണ്?

എന്റെ പ്രൊഫഷണൽ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും മറക്കാൻ കഴിയാത്ത സംഭവം എന്ന് പറയുന്നത് ഈ പ്രസ്ഥാനം തുടങ്ങുന്നതിലൂടെ എനിക്ക് രാഷ്ട്രപതിഭവനിൽ ചുവന്ന പരവതാനിയിലൂടെ നടന്ന് അശോക ഹാളിൽ എത്തി ഇന്ത്യൻ രാഷ്ട്രപതിയിൽനിന്ന് പത്മശ്രീ ലഭിക്കാനിടയായ ആ ധന്യ മുഹൂർത്തം തന്നെയാണ്. എത്രയോ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതത്തിലെ ആ നിമിഷം- എന്റെ അച്ഛനെയും അമ്മയെയും കൂട്ടി ഭാര്യയും മക്കളും ഭാര്യയുടെ അമ്മയുമായി രാഷ്ട്രപതി ഭവനിലെ പടികൾ കയറിയ നിമിഷം എനിക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ കഴിയില്ല.

2. 30 സുവർണ്ണ വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ട പങ്കജകസ്തൂരിയുടെ വളർച്ചയിൽ അങ് കരുതുന്ന പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

പങ്കജകസ്തൂരി പ്രസ്ഥാനം, അതിന്റെ സുവർണ്ണ നിമിഷങ്ങളിലേയ്ക്ക് തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ സത്യസന്ധവും ഗുണമേന്മയിൽ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചയും ഇല്ലാത്ത, എന്നാൽ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയോടു കൂടിയതുമായ ഒരു ചെറിയ ബിസിനസ് സംരംഭം, അതിനു കിട്ടാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല അംഗീകാരം കഴിഞ്ഞ 30 വർഷമായി സമൂഹം നൽകിയെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിന് ദോഷം വരുന്ന ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല എന്നതാണ് പങ്കജ കസ്തൂരി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ വിജയം.

കൂടാതെ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടും അർപ്പണബോധത്തോടും കൂടി എന്നോടൊപ്പം സഹകരിക്കുന്ന 750 ഓളം വരുന്ന പങ്കജകസ്തൂരിയുടെ സഹപ്രവർത്തകരും ഞാൻ അവരോട് കാണിക്കുന്ന സഹകരണവും ഒരുപോലെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട് .

3.ആയുർവേദ മേഖലയിൽ പങ്കജ കസ്തൂരി ഹെർബെൽസ് നൽകിയ പ്രധാന സംഭാവനയായി അങ് കരുതുന്നതെന്താണ്?

ഒരു പക്ഷേ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തെ ജനകീയമാക്കാൻ ഞാൻ വ്യക്തിപരമായി കഴിഞ്ഞ ഇരുപത് വർഷത്തിലേറെയായി, ആയുർവേദ പ്രചാരണവുമായി ജീവിതത്തിലെ നല്ല സമയവും ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

ഒരു ശാസ്ത്രം പഠിക്കുക, പഠിപ്പിക്കുക, പ്രചരിപ്പിക്കുക, അതിൽ ജീവിക്കുക, ഇത് നാലും ചെയ്യുന്നതിൽ വിജയിച്ചു എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളാണ് ഞാൻ. എന്റെ ശാസ്ത്രത്തെ ഉയർത്തിക്കാണിക്കാൻ കഴിയുന്ന വേദികളിലൊക്കെ ഞാനത് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അത്ര മാത്രം ഞാൻ ആയുർവേദത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ആയുർവേദ പ്രചരണം എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഒരാഴ്ചയിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് 2 ക്ലാസ് എങ്കിലും ഇപ്പോഴും ഞാൻ നടത്താറുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിലെ പുരാതനമായ, ആധുനിക സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമല്ലാത്ത പല ചട്ടക്കൂടുകളും പൊളിച്ചുമാറ്റി, ആധുനിക സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമാകുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇതിനോടൊപ്പം ലക്ഷക്കണക്കിന് ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് ബ്രീത്ത്ഈസി, ഓർത്തോഹെർബ് തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ സംഭാവന ചെയ്യാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതും സന്തോഷകരമാണ്.

4.പ്രൊഫഷണൽ മേഖലയിൽ ഏതു രീതിയിൽ അറിയപ്പെടാനാണ് അങ്ങു ആഗ്രഹിക്കുന്നതു?

പ്രഫഷണൽ മേഖലയിൽ നൂറോളം പുതിയ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഇതിനകം രൂപംകൊടുക്കാൻ എനിക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും അതിലൂടെ അറിയപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ, 'ആയുർവേദ പ്രചാരകൻ', 'ആയുർവേദത്തിന് ജനകീയമുഖം നൽകിയ ആൾ എന്നറിയപ്പെടാനാണ് ഞാൻ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.

ഞാൻ കാരണം ഒരുപാടുപേർ ആയുർവേദ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങി എന്ന് നേരിൽ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അതാണ് എനിക്ക് ആഹ്ലാദകരം.

5.ഇന്നത്തെ ആയുർവേദ മേഖലയുടെ ആധുനികവൽക്കരണത്തെ കുറിച്ചുള്ള അങ്ങയുടെ അഭിപ്രായം?

ആധുനിക ആയുർവേദത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ആളാണ് ഞാൻ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പഴയ രീതിയിലുള്ള കഷായം, അരിഷ്ടം, ഉള്ളിൽ കഴിക്കുന്ന എണ്ണകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ആധുനിക രീതിയിലുള്ള ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ, ടാബ്ലറ്റുകൾ, സിറപ്പുകൾ തുടങ്ങി ആയുർവേദത്തിലെ തനിമ നഷ്ടപ്പെടാതെ എന്നാൽ ആധുനികരീതിയിൽ ഉള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ അതാണ്

എന്റെ ഇഷ്ടം. ആധുനിക സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമാകുന്ന രീതിയിൽ ഏറ്റവും മോഡേണായ ഉൽപന്നങ്ങൾ ആകണം ആയുർവേദത്തിൽ എന്നതാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. പണ്ടുകാലത്ത് കൂടുതൽ ശ്രേഷ്ഠരായ വൈദ്യന്മാരും പരിചാരകന്മാരും ഉണ്ടായിരുന്ന ഭാഗത്ത് ഇന്ന് അതിൽ കുറവുകൾ വരുമ്പോൾ ആധുനിക സംവിധാനങ്ങൾ യന്ത്ര സാമഗ്രികൾ ഇവയിലൂടെ 'സിസ്റ്റം ഇൻസ്റ്റഡ് ഓഫ് ഇൻഡിവിജ്വൽ' എന്ന സംവിധാനം വരുകയും അതിനു കൂടുതൽ ശാസ്ത്രീയത കൈവരികയും ഉണ്ടായി. അതിനാൽത്തന്നെ 'കൺസിസ്റ്റൻസി ഇൻ ക്വാളിറ്റി' കൈവരിക്കാനും ആധുനിക ആയുർവേദ നിർമാണ രീതികൾക്ക് കഴിഞ്ഞു എന്നത് വളരെ സന്തോഷദായകമായ ഒന്നാണ്.

6.ഔഷധങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്താൻ എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകളാണ് PKL സ്വീകരിക്കുന്നത്?

ഔഷധത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്താൻ പങ്കജകസ്തൂരി ഞങ്ങളുടേതായ ഇൻ-ഹൗസ് ക്വാളിറ്റി സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഇതിനകം തന്നെ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഔഷധങ്ങളുടെ വാങ്ങൽ തുടങ്ങി നിർമ്മാണ പ്രക്രിയയുടെ ഓരോ ഇടവേളകളിലും എല്ലാവിധമായ ക്വാളിറ്റി സ്റ്റാൻഡേർഡുകളും വളരെ നിഷ്കർഷയോടു കൂടി നിരീക്ഷിക്കുകയും നൂറുശതമാനം കൃത്യതയോടു കൂടി അത് പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതിനുവേണ്ടി സജ്ജമായ ഒരു ആർ ആൻഡ് ഡി സംവിധാനം പങ്കജകസ്തൂരിയിൽ നിലവിലുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ക്വാളിറ്റിയിൽ സംശയലേശമില്ലാതെ കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ കേരള ഗവണ്മെന്റിനു കീഴിലുള്ള കെയർ കേരളം എന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ സേവനങ്ങളും ഗുണമേന്മയ്ക്ക് ഞങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്.

7.ആയുർവേദ പച്ചമരുന്നുകളുടെ ഗുണമേന്മയും ലഭ്യതയും ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ അങ്ങ് സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഔഷധങ്ങളുടെ ലഭ്യതയ്ക്ക് നിലവിൽ കുറവുകൾ ഒന്നുമില്ല. എന്നാൽ വരുംകാലങ്ങളിൽ നേരിടാവുന്ന ഷോർട്ടേജ് പരിഹരിക്കുന്നതിനായി ഇപ്പോൾ തന്നെ പലഭാഗത്തും കർഷകരെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ച് കൃഷി ചെയ്യിപ്പിക്കുക, പുതിയ കളക്ഷൻ ഏജൻറ്മാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, തുടങ്ങി ഷോർട്ടേജ് വരാത്ത തരത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു വരുന്നുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും 2030തോടു കൂടി കൂടുതൽ ലഭ്യതക്കുറവ് വരുമോ എന്ന് ഞാൻ ആശങ്കപ്പെടുകയാണ്. ഗവൺമെൻറ് തലത്തിൽ കൂടുതൽ ഔഷധ വൃക്ഷ സസ്യ ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കാൻ വേണ്ട നടപടികൾ ഇതിനകം തന്നെ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ വിജയകരമായാൽ ഒരുപക്ഷേ ഭാവിയിൽ ലഭ്യതക്കുറവ് പരിഹരിക്കപ്പെടാൻ കഴിയും എന്ന് ഞാനാശിക്കുന്നു.

8. കേരള ആയുർവേദത്തെ ഒരു ലോക-ബ്രാൻഡാക്കി മാറ്റുന്നതിന് എന്തൊക്കെയാണ് സർക്കാർ തലത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത്?

കേരളത്തിലെ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളെ ഒരു ബ്രാൻഡാക്കി കേരളത്തിനു പുറത്തും വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും വിപണന സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുകയെന്നത് ഒരു ചെറിയ കാര്യമല്ല. കാര്യമായ രീതിയിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊണ്ട് മുന്നേറിയാൽ ചൈനയിലെ പാരമ്പര്യ ചികിത്സാ രീതികൾ ലോക വിപണിയിൽ എത്തിക്കുന്നത് പോലെ കേരള ആയുർവേദവും വിപണനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഇവിടെ രണ്ടു മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

1, ക്വാളിറ്റിയിൽ സ്ഥിരത
2, അസംസ്കൃത ദ്രവ്യങ്ങളുടെ ലഭ്യത
3, കൂട്ടായ രീതിയിലുള്ള ഉല്പാദന പ്രക്രിയ;

ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കേരളം പോലെ വിദേശ രാജ്യങ്ങൾക്ക് പ്രിയമാർന്ന ഒരു സംസ്ഥാനം വേറെ ഉണ്ടാകില്ല. പക്ഷേ അതിനു വേണ്ടത് കൂട്ടായ യത്നമാണ്. വ്യവസായരംഗത്ത് ഇല്ലാത്ത ആയുർവേദ സമൂഹത്തിലുള്ള മറ്റുള്ളവരുടെ സഹകരണമാണ് ഇവിടെ വേണ്ടത്. ഒരുപക്ഷേ ചെറിയവർ തുടങ്ങി വലിയവർ വരെയുള്ള ഒരു ശൃംഖലതന്നെ കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വളരെ വലിയ ഒരു ചെയിനായി മാറ്റാൻ വലിയ താമസം ഒന്നും വേണ്ട എന്നതാണ് വസ്തുത. അത്തരത്തിലുള്ള നീക്കങ്ങൾക്ക് തുടക്കമിടാൻ വളരെ വലിയ താൽപര്യമുള്ള ചെറുപ്പക്കാരായ ബ്യൂറോക്രാറ്റുകളും അവരെ നയിക്കുന്ന നല്ല ഉൾക്കാഴ്ചയുള്ള രാഷ്ട്രീയ നേതൃത്വവും ഉണ്ടായി വരുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

9.പരസ്യം ചെയ്തു വിൽക്കുന്ന അങ്ങയുടെ ഔഷധങ്ങൾ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർ തിരസ്കരിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഓർത്തോഹെർബ് എന്ന മരുന്ന് ഗുണമുള്ളതാണെങ്കിലും സംഘടനാ നിർദ്ദേശമുള്ളതിനാൽ എഴുതാറില്ല എന്ന് ഒരു ഡോക്ടർ പറയുകയുണ്ടായി. എന്താണ് അങ്ങേയ്ക്കു ഇത്തരം നടപടികളെക്കുറിച്ചു പറയാനുള്ളത്?

പൊതുവേ പരസ്യത്തിൽ വിൽക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഡോക്ടർമാർ കുറിപ്പിലൂടെ കൊടുക്കാറില്ല. 'ഇത് വാങ്ങാൻ എനിക്കിവിടെ വരണമോ ഡോക്ടറെ, ഞാൻ മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങുമായിരുന്നല്ലോ' എന്ന് ചോദിക്കുന്ന സമൂഹത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് അത്തരത്തിൽ ഡോക്ടർമാർ കേരളത്തിൽ കുറിച്ചു കൊടുക്കാത്തത്. എന്നാൽ കേരളത്തിന് പുറത്ത് സ്ഥിതി അതല്ല, അവിടെ ഡോക്ടർമാർ പ്രിസ്ക്രൈബ് ചെയ്യാറുണ്ട്. പിന്നെ ഏതെങ്കിലും സംഘടനയ്ക്ക് അങ്ങനെ തീരുമാനമുണ്ടെങ്കിൽ അത് കാലക്രമേണ മാറുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

10. സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളുടെ പ്രധാന പോരായ്മയായി അങ്ങ് കാണുന്നതെന്താണ്?

സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളിൽ പോരായ്മകൾ ഞാൻ കാണുന്നില്ല. എന്നാൽ അലോപ്പതിക്ക് നൽകുന്ന അതേ സംവിധാനങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിനു നൽകുന്നുണ്ടെന്ന അഭിപ്രായം എനിക്കില്ല. ഇപ്പോൾ ആയുർവേദത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി വരുന്ന ഒരു സംവിധാനം കേരളത്തിൽ പരക്കെ കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ട് .പുതിയ ആയുർവേദ റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, ഇൻററനാഷണൽ ആയുഷ് കോൺക്ലേവ് തുടങ്ങി ധാരാളം പുതിയ സംരംഭങ്ങൾ സർക്കാർ ചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്. ആയുഷ് ചികിത്സാ മേഖലയിൽ പുതിയ സ്റ്റാർട്ടപ്പുകൾ, നൂതനങ്ങളായ പദ്ധതികൾക്ക് അംഗീകാരം, എൽ എസ് ജി സഹകരണത്തോടു കൂടി പുതിയ പദ്ധതികൾ തുടങ്ങി ധാരാളം പുതിയ സംരംഭങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിനു വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

11.കേരളത്തിലെ ആയുർവേദ ടൂറിസം എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?

ധാരാളം സാധ്യതയുള്ള ഒരു മേഖലയാണ് ആയുർവേദ ടൂറിസം. ഈ രംഗത്തുള്ള കള്ളനാണയങ്ങളെ കണ്ടെത്തുകയും ശരിയായി നടത്തുന്ന പ്രസ്ഥാനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്താൽ കേരളം ഒരു പറുദീസയാകാൻ വലിയ കാലതാമസം വേണ്ട എന്നതാണ് അഭിപ്രായം. കൂടാതെ അതിലൂടെ ആയുർവേദത്തിനും നേട്ടം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും.

12.മരുന്ന് നിർമ്മാണ മേഖലയിലെ ഇന്നത്തെ മാറ്റത്തെ എങ്ങനെ കാണുന്നു? ഈ മേഖലയിൽ അടിയന്തിരമായി സ്വീകരിക്കേണ്ട സർക്കാർ നടപടികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

മരുന്ന് നിർമ്മാണമേഖലയിൽ ഇന്ന് വളരെ പുരോഗമനപരമായ ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മാർക്കറ്റിംഗ് രംഗത്തെ ന്യൂനതകൾ, യന്ത്രസാമഗ്രികൾക്കു വേണ്ടി കൂടുതൽ നിക്ഷേപം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ കൂടി ചെറുകിട ഉൽപ്പാദകർക്ക് കൈ വരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഇന്നു കേരളത്തിൽ വിറ്റഴിയുന്ന മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഉത്പന്നങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ വിശ്വാസത്തോടുകൂടി ഈ ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന സാഹചര്യം വരികയും അത് സാധാരണ ജനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ രംഗത്ത് അടിയന്തരമായി വേണ്ടത് മുൻപറഞ്ഞപോലെ സ്വകാര്യ സംരംഭകരുടെ ഔഷധങ്ങൾ കൂടി സർക്കാർ മേഖലയിൽ ചിലവഴിക്കാൻ പറ്റുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ്. കൂടാതെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ തുടർന്നുള്ള പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനായി സർക്കാർ സംവിധാനത്തിൽ ലാബുകൾ ഉണ്ടാകുകയും അതിലൂടെ കൂടുതൽ വിശ്വാസ്യതയും സ്വീകാര്യതയും വർധിപ്പിക്കാനും കഴിയും. അങ്ങനെയായാൽ ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കേരള ആയുർവേദ ഉത്പന്നങ്ങൾ കൂടുതൽ വിശ്വാസത്തോടെ വിപണനം നടത്താൻ കഴിയും.

13.ആയുർവേദമരുന്നുകളിൽ കീടനാശിനികൾ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. അവയുടെ കൃഷിയ്ക്ക് പ്രത്യേക നിബന്ധനകൾ വയ്ക്കേണ്ടതല്ലേ?

ആയുർവേദ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റെല്ലാത്തിലും എന്നപോലെ കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എത്രമാത്രം ശരി

(ശേഷം പേജ് 28 ൽ)

With best compliments from:

amy

Dealers of all categories of Allopathic, Ayurvedic & Veterinary drugs
All kinds of life saving drugs including Vaccines & Oncology drugs.

amy

AMY PHARMA

Your trusted companion since 1988

Kattukulangara Towers
Near Boys High school
Attingal (P.O)
Thiruvananthapuram
Ph:04702 622723,2624869
Email:anilkumar_amy@yahoo.co.in

"Aromatherapy" an overview and significance of Citrus essential oils in the management of general health related issues.

Dr.Shan Sasidharan

Abstract: *Aromatherapy is the most widely accepted complementary medicine system in which plant-based natural essential oils are used for health and wellbeing of body, mind, and spirit. In this system, citrus oils place a very important role as it contributes many oils which are unique to the management of many chronic diseases of the body and mind. And, in the food and beverages industry, it is widely used as a flavoring agent and natural digestion enhancer. Along with its exemplary immune booster, these oils are used worldwide for anti-aging and other cosmetic and dermatological treatments. Overall it possesses a high degree of germicidal effect, so it is used widely in household cleaners, sanitizers and other antiseptic formulations along with varieties of room fresheners. This article briefs about the aromatherapy and significance of citrus essential oils.*

Keywords: *Aromatherapy, citrus oils, essential oils, aromatic oils, citrus plants, alternative medicine, volatile oil extraction*

Introduction: *Aromatherapy is a branch of holistic and alternative medicine which utilizes volatile or essential oils from various plants to promote health and well-being. The system utilizes essential oils medicinally to improve the health of body, mind, and spirit.*

In the ancient era, people utilized the power of aromatherapy for medical and religious purpose. Ancient China, India, Egypt, and other civilization were utilizing aromatic substances in the form of plants, balms, oils, and resins etc. The essential oil was extracted in the 16th century by Germans and then to Persians. French Physicians first used essential oils in clinical practice.

The term aromatherapy was coined by a French perfumer and chemist named Rene –Maurice Gattefosse in his book published in 1937(1).

Aromatherapy uses the following delivery systems for the essential oils

1. *Diffusers*
2. *Aromatic spirits and perfumes*
3. *Inhalers*
4. *Bathing Salts*
5. *Cosmetic products like lotions, creams, oils and other topical agents.*
6. *Facial steamers*
7. *Hot and cold compresses*
8. *Clay masks etc.*

Aromatherapy is most benefitted in the clinical and subclinical conditions like

- *Management of pain*
- *To improve sleep quality*
- *To reduce the stress-related problems agitations, and anxiety.*
- *To soothe the sore joints*
- *To treat headaches and migraine.*
- *To alleviate the side effects of chemotherapy*
- *To reduce the discomfort of labor*
- *To fight against various pathogens like bacteria fungi, and viruses.*
- *To boost immunity*
- *To promote digestion*

The common aromatic oils are

Cypress, eucalyptus, lemon, orange, vetiver, lavender rose, sandalwood, patchouli, camphor, etc.

How aromatherapy works

By inhalation: When we inhale aromatic oil, they reach the top surface of the nose and the molecules meet special nerve cells known as olfactory nerves. These cells have very minute hairs, and which recognizes specific aroma through a lock and key process. Each olfactory nerve hair can recognize a specific aroma. The recognition starts producing nerve impulses which travel to the limbic system of brain which is most concerned with survival, instincts, and emotions.

Another mechanism is the absorption of aromatic molecules directly by the respiratory system and produces vaso dilatations, smooth muscle relaxations, reduction in mucus production and possessing anti-bacterial and anti-viral properties etc.

Absorption through skin: The molecules of the aromatic oils are very small in size that it can penetrate the skin very easily on topical application. It penetrates through epidermis, dermis and reached capillaries. Thus, it travels to various body parts through the circulatory system and produces the desired pharmacological effects.

Most essential oils have antibacterial properties, some possess antifungal and antiviral properties too. Some oils containing antioxidants are the best cellular peroxide scavengers and detoxifying agents. Thus, scavenge the waste and toxic materials from skin and cells thus possess anti-aging properties.

In skin care products by penetrating deeper layers of skin, essential oils can have a positive effect on the skin like optimizing the cellular renewal process, enhancing blood circulation and fighting against skin infections.

Other photo ingredients pass through the circulation and possess various activities and pass through the liver and kidneys as usual and leave the body in a few hours.

Common side effects of aromatic oils

There are very few side effects like dermatitis; allergic reactions, photosensitivity, and irritation were reported. But serious or fatal side effects were not reported. But high doses and undiluted oils may cause some serious toxic reactions.so a scientific approach is necessary for a prescription, dispensing and use of aromatic oils.

Citrus essential oils

Citrus essential oils are those volatile oils extracted from the citrus fruits/flowers/leaves of various plants belonging to the family Rutaceae.

They are very frequently and widely used in aromatherapy due to its unique blend of phytochemical principles and special aroma. They possess some unique therapeutic properties in general,

- They help to boost and balance the emotional equilibrium.
- They contain high parentage of antioxidant phytochemicals.
- They are the best natural antiseptic and possess germicidal properties.
- They support the immune system by enhancing immunity power.
- Excellent air freshener property made this group oils a special place in aromatherapy.
- One of the best sanitizers and surface disinfectant naturally.
- As the best candidate for the management of anxiety disorders and stress relieving.
- Helps to uplift both physical and mental energy level.
- As a natural detoxifying agent, it helps to detoxify and purify the cells.
- As a skin tonic, it helps to fight a lot of skin infections and is used widely in the treatment of warts, corns or callus.
- As a natural food flavor, it has a unique value in the food and drinks industries.

Major citrus essential oils

- Lemon essential oil
- Lime essential oil
- Orange essential oil
- Mandarin/tangerine essential oil
- Grapefruit essential oil
- Bergamot essential oil
- Neroli essential oil
- Petit grain essential oil

Common citrus oils and its composition

Sl no	Name of the oil	Source	family	Plant part used in extraction	Physicalproperty	Major phytochemicals
1	Lemon essential oil	Citrus Limonium	Rutacea	Fresh peel	Pale greenish yellow colored watery liquid with fresh sharp smell.	a- Pinene, camphene, B-pinene, sabinene, myrcene, a- terpinene, linalool, b-bisabolene, limonene, trans-a-bergamotene, nerol, neral.
2	Lime essential oil	Citrus aurantifolium	Rutacea	Peel of unripe skin	Pale yellow to light olive watery liquid withsharp citrus peel aroma.	A- Pinene, B-pinene, Myrene,limonene, terpinolene,1,8 ceneole, linalool, borneol, citral, neryl acetate, geranyl acetate.
3	Orange oil	Citrus sinensis	Rutacea	Rind of fruit.	Yellowish to orange colored watery liquid with characteristic citrus odor	D-limonene, a-pinene, sabinene, b- pinene, myrene,octanol, linalool, d-3 carene, decanal.
4	Mandarin/ tangerine essential oil	Citrus reticulata	Rutacea	Rind of fruit	Greenish orange colored watery liquid with sweet citrus fruity odor	Limonene, gamma terpinene, a- pinene, b-pinene, b-myrcene
5	Grape fruit essential oil	Citrus paradisi	Rutacea	Fresh peel	Pale yellow or light ruby colored watery liquid with sharp, refreshing smell	A-pinene, sabinene,\ myrcene, neryl acetate, limonene, geraniol, linalool, citronellal, decyl acetate, terpene -4-ol.
6	Bergamot essential oil	Citrus aurantium	Rutacea	Ripe/unripe rind of fruits	Green to greenish yellow colored watery liquid with a fruity, sweet, warm spicy sent of citrus.	A-pinene, myrcene, limonene, a-bergaptene, b-bisabolene, linalool, linalyl acetate, nerol, neryl acetate, geraniol, geranyl acetate, a-terpineol.
7	Neroli essential oil	Citrus aurantium	Rutacea	flower	Pale yellow water liquid with sweet, floral slightly haunting aroma	A-Pinene,amphene, A-terpinene,nerol, neryl acetate, fcarnesol, geraniol, linalool, nerolidol, linalyl aeteate, methyl anthranilate, indole.
8	Petit grain essential oil	Citrus aurantium	Rutacea	Leaves and twigs	Clear with yellow tinge watery liquid possess Sweet aroma, subtle floral and woody characteristics.	A-Pinene,amphene, A-terpinene,nerol, neryl acetate, fcarnesol, geraniol, linalool, nerolidol, linalyl aeteate, methyl anthranilate, indole.

To be continued...

A HOLISTIC - HONEST - HUMBLE PARTNER
OF GOVT. INSTITUTIONS, HOSPITALS & MEDICAL STORES

Since 1993

Unity Pharma & SURGICALS

TC 27/1708, Vanchiyoor, Patttor road, Trivandrum
Ph:0471-2476175, . 2476174, 2476173
9847065641, 9447440508
Email: unitypharma@rediffmail.com

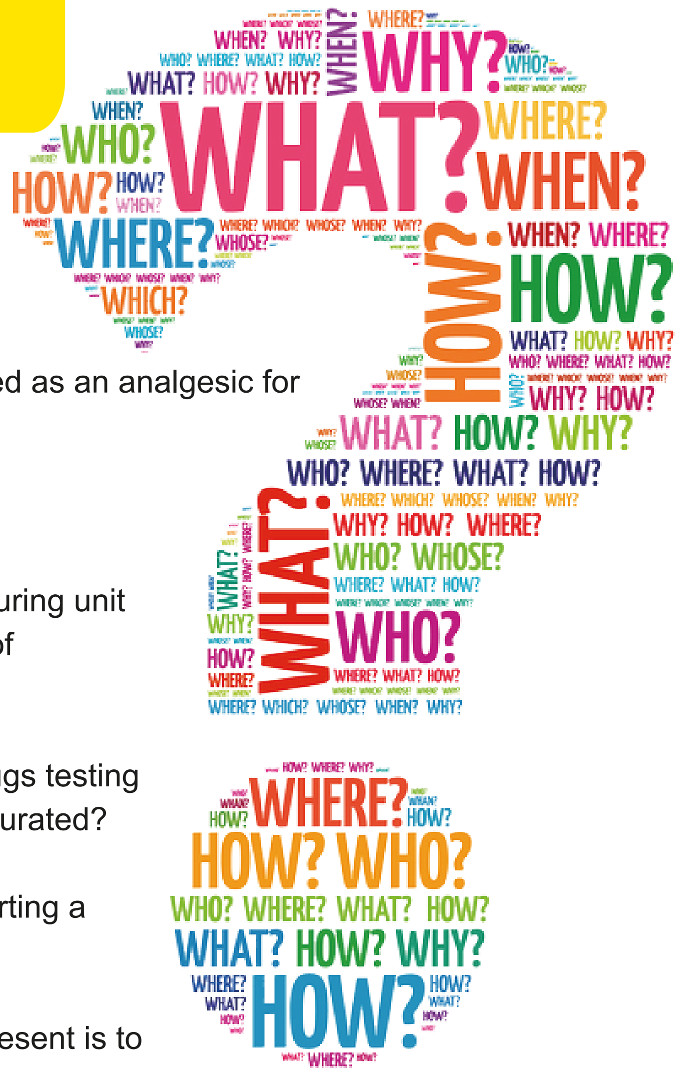
We supply All Life saving drugs, Surgicals & Consumer products at fair price with precision

Stockist for
Cipla, Sunlife, Wockhardt, Alkem, Glenmark, Micro, Elder, Leeford, Lifeline, Lupin, Solvis Farmers, Sugeon, Actifit. Plymed, Dimpu, Wing, Rossuel, Intas, Ikon, Friends Diaper Ventix, Glenmark, Ramraj Cottons, Nipro Syringe, Dispovan, Vissco, Eurolife, Infotec Headling Pharma, Omron, Medismith, Rossuel, Medi germany, Cipla, Wockhardt

Honesty is our Policy

PHARMA QUIZ!

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D



1. Which essential drug, - an injection is included under Schedule H1 category recently by the Central Government?

2. Name a narcotic drug, in tablet form used as an analgesic for palliative care

3. What is the Chemical Name of Calpol?

4. Name the Government Drugs manufacturing unit in Kerala engaged in the manufacture of Beta-lactam antibiotics

5. In which place the third Government drugs testing laboratory in Kerala is going to be inaugurated?

6. The minimum floor area required for starting a retail and wholesale medical store

7. In which cosmetics Total Fatty Matter present is to be printed on the label?

8. Full form of CDSCO, the agency authorized to control the quality of drugs in India.

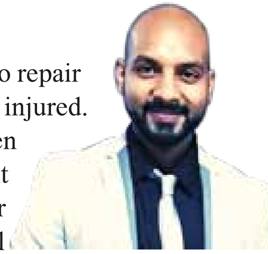
9. Which ministry in the Central Government is controlling the prices of drugs and pharmaceuticals?

10. Which agency in India is designated to control the dealing of Ayurvedic Drugs?

Answers @ page17

Tissue Engineering & its application in Bone repairing

Alwin Santosh Kumar



Tissue Engineering has become a revolution in the field of science focusing in regeneration or development of tissues and organs by the combined use of molecular technology, cell biology, and biomaterials. Over the past 50 years, Tissue Engineering has been used to regenerate tissues or organs when they have been damaged or injured in such a way that the body cannot regenerate or repair tissues on its own.

Cancer researchers believe that, by using Tissue engineering technology, they can recreate a tumor microenvironment in vitro, to study tumor progression and thereby improve the current therapeutic approaches. Tissue Engineering has also shown its potential to solve complications that could occur after medical device transplantations, tissue deterioration that could occur after surgical reconstructions, tissue deterioration due to the use of biomechanical devices that is not biocompatible or does not mimic the function of the replaced tissue.

In order to develop or regenerate tissues, the environment in which they are developed should have all the essential factors that the tissues require for its growth and development. The three basic elements of Tissue engineering are Scaffolds, cells, and Biomolecules. Tissue engineering technology uses the exact same concept of how cells grow inside our body, by using a 3D Extra-Cellular Matrix (ECM) which acts as the Scaffold. The 3D ECM possess the ability to mimic in vivo microenvironment in terms of cell-to-cell communication, gene expressions and diffusion of soluble molecules such as oxygen, nutrients and growth factors, thereby enabling tissues to grow in vitro in vivo environment. Therefore, the scaffold plays an important role in stimulating cell proliferation, differentiation, maintenance and function simulating an in vivo microenvironment.

Cells used for tissue regeneration depends on the type of tissue that requires to be regenerated. Cells such as Embryonic Stem Cells (ECS), Adult Stem Cells (ASC) and induced Pluripotent Stem Cells (iPSC) are used in Tissue engineering techniques. These cells should be able to integrate themselves into the tissue and secrete growth factors and cytokines that activate the tissue regeneration. Biomolecules such as Cytokines, Chemokines, and other Growth factors are used to modulate cell proliferation, play important role in initiating cell functions such as chemotaxis, morphogenesis, wound healing and differentiate cells into the specific type of cells as required. Biomolecules are added to the culture media or attached to the scaffolds which would induce release and renewal of bioactive factors that play major roles in regenerating and forming tissues.

Bone has the capacity to repair themselves when they are injured. However, if the bone has been damaged in such a way that it may have lost its ability to repair itself, bone grafting is the usual procedure the Surgeons opt. The major disadvantage of bone grafts is the limited availability of autologous material and donor site morbidity. The usage of allografts and xenografts have been restricted as they pose a risk of infection, disease transmission, and immunological rejection. To mitigate these risks associated with bone grafting, Tissue Engineering has played a vital role in regenerating damaged bone tissues. One of the most recent strategies used to regenerate bone tissues is the usage of Bioactive glass.

The bioactive glass was discovered by L.L.Hench, as an alternative to the bioinert scaffolds that were being used in bone tissue engineering. Bioinert materials are corrosion resistant metals, insoluble, nontoxic and polymeric materials. However, these biomaterials had to compromise the compatibility factor of the interface between the material and living tissue. The bioactive glass was used to mitigate this challenge and develop a scaffold that replicates the mechanical properties of the bone. Bioactive glass has quite efficiently shown Osteoconductivity and Osteoinductivity when used to regenerate bone tissues and had demonstrated to form a bond to bones effectively than any other synthetic materials used in bone tissue engineering. Bioactive glass has shown its bone-like properties due to its composition of calcium and phosphate which are present in a similar proportion of bone hydroxyapatite and hence gives it the ability to release ions important for bone formation, wound healing and antimicrobial properties.

Bioactive glass is mostly used for bone grafts, in preparation of scaffolds in tissue engineering and is also used as a coating for implants. Due to its antibacterial effect, they are also used to maintain pH level in aqueous solutions. They are also used in the field of dentistry to cut cavities in teeth by air abrasion.

Ongoing research suggests that bioactive glasses have the potential to be used in the field of muscle and ligament engineering and nerve regeneration as well. Hence bioactive glass is gradually playing vital roles in other biomedical applications other than bone tissue engineering and has already shown to be a promise in the Medical industry.

പ്രവാസത്തിന്റെ രസ ബിന്ദുക്കൾ...

പി.എ. ബാലചന്ദ്രൻ

തബർജൽ ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ആദ്യത്തെയും അവസാനത്തെയും മലയാളി ഫാർമസിസ്റ്റായിരുന്നു ഞാൻ.. ലോകത്തെവിടെയുമെന്ന പോലെ തബർജലിലും മലയാളികൾ ധാരാളം.

പല അത്യാവശ്യ മരുന്നുകളും സർക്കാർ ആശുപത്രിയിൽ മാത്രം..

അവിടെ വിദേശികൾക്കു ചികിത്സ കിട്ടാൻ നിയമവുമില്ല... ഈ സാഹചര്യത്തിലേക്കാണ് ഞാൻ എത്തുന്നത്.. പരിചയക്കാരായ വിദേശികളെ നിയമം മറികടന്ന് സൗദികൾ സഹായിച്ചിരുന്നു.

പൊതുവിൽ വിദേശികളെയും പ്രത്യേകിച്ചു മലയാളികളെയും അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ സഹായിക്കാൻ എനിക്കും കഴിഞ്ഞിരുന്നു..

ഇക്കാര്യത്തിൽ എന്റെ സൗദി സഹപ്രവർത്തകരുടെ പിന്തുണയും സന്മനസ്സും എനിക്കു കിട്ടിയിരുന്നു എന്ന് നന്ദിപൂർവം ഞാനോർക്കുന്നു.. അത്തരമൊരു സംഭവം...

എനിക്കു മെയിൻ ഫാർമസിയിൽ ഡ്യൂട്ടിയുള്ള ഒരു വെള്ളിയാഴ്ച..

വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ വിദൂരമായ കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന വിദേശികൾ പല ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പട്ടണത്തിൽ വരും..

കൂട്ടത്തിൽ മലയാളികളും.. നാലും അഞ്ചും കൊല്ലം കൂടുമ്പോൾ നാടുകാണുന്ന നിർഭാഗ്യവാൻമാർ..

ഞാൻ നോക്കുമ്പോൾ കൗണ്ടറിനു നേരെ കുറെ ദൂരെയായി ഒരു തൂണിനു പാതി മറഞ്ഞ് ഒരു മനുഷ്യൻ നിൽക്കുന്നു... മലയാളി തന്നെ... എന്റെ മനസ്സിലുടക്കിയത് അയാളുടെ കണ്ണുകളാണ്.

സങ്കടവും വേദനയും നിസ്സഹായതയും നിറഞ്ഞ നനവാർന്ന കണ്ണുകൾ.. ഏറിയാൽ 30 വയസ്സുവരും.. പ്രാകൃതമായ വേഷം.. എണ്ണ കാണാത്ത ചെമ്പിച്ച മുടി.. എന്നെത്തന്നെയാണു നോക്കുന്നതെന്നു തോന്നിയപ്പോൾ ഞാൻ അടുത്തേക്കു വിളിച്ചു.. പേടിച്ചു നിൽക്കുകയാണ്.. ഞാൻ ഫാർമസിയിൽ നിന്നിറങ്ങി അടുത്തേക്കു ചെന്നു..

ആ മനുഷ്യൻ പറഞ്ഞ കഥ ...

പേര് ഷറഫുദീൻ.. മലപ്പുറം ജില്ലയിലാണു വീട്. വീട്ടിൽ ഭാര്യയും നാലുവയസ്സായ മകളുമുണ്ട്. മകളെ കണ്ടിട്ടില്ല.. എന്നു കാണാമെന്നറിയില്ല.. ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസത്തിനു മരുന്നുകഴിച്ചിരുന്നു. ഇവിടെ മരുന്നുകിട്ടാനില്ല. വല്ലവരും നാട്ടിൽ പോയിട്ടു വരുമ്പോൾ കൊണ്ടുവന്നു തന്നാൽ തീരുന്നതു വരെ കഴിക്കും. ഇപ്പോൾ മാസങ്ങളായി മരുന്നില്ല .കലശലായ ക്ഷീണവും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളും കാരണം ജോലി ചെയ്യാനാവുന്നില്ല..

പട്ടണത്തിൽ നിന്നും 30 കിലോമീറ്റർ ദൂരെ ഒരു കൃഷിയിടത്തിലാണ്.. സഹപ്രവർത്തകരുടെ കാരുണ്യത്തിൽ കഴിയുന്നു. ഇന്ന് പുല്ലു കയറ്റി കൊണ്ടു പോകുന്ന ലോറിയിൽ കയറി ഇവിടെയിറങ്ങി. ഏതോ മലയാളികൾ ആശുപത്രിയിൽ പോയി എന്നെ കാണാൻ പറഞ്ഞു വിട്ടതാണ്...

എന്തു ചെയ്യും? ഫാർമസിയിൽ തൽക്കാലം എൽട്രോക്സിൻ സ്റ്റോക്കില്ല.. ***എങ്ങിനെ സഹായിക്കും ഈ പാവം മനുഷ്യനെ..?***

അപ്പോൾ ഞാനോർത്തു...

ഞങ്ങളെല്ലാം സനേഹത്തോടെ അബു ലൈല എന്നു വിളിക്കുന്ന ***നാഫൽ സുലൈമാൻ*** ഡ്യൂട്ടിയിലുണ്ട്.. എന്റെ സൗദി സഹപ്രവർത്തകൻ.. സൗമ്യൻ.. സാത്വികൻ.. തടിയൻ.. വിരൽ തുമ്പു വരെ മാന്യൻ.. ബാലാ, നിനക്കിവിടെ എന്താവശ്യം വന്നാലും ഏതു സമയത്തും എന്നെ വിളിക്കാം എന്നൊരു ബ്ലാങ്ക് ചെക്ക് നാഫൽ എനിക്കു തന്നിട്ടുള്ളതാണ്.. ഇപ്പോൾ ആവശ്യം വന്നിരിക്കുന്നു.

ഞാൻ ഫാർമസിയിൽ നിന്നും നാഫലിനെ വിളിച്ചു പുറത്തു കൊണ്ടുവന്നു.. ഷറഫുദീനെ കാണിച്ച് കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം ബോധ്യപ്പെടുത്തി.. അദ്ദേഹം ഒരു നിമിഷം ആലോചിച്ചു നിന്നു.. പിന്നെ സ്വതസിദ്ധമായ അലസ ഗമനമായി എങ്ങോട്ടോ പോയി... അഞ്ചു മിനിറ്റു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നൂറു ഗുളികകൾ വീതമുള്ള രണ്ടു കുപ്പികളുമായി അദ്ദേഹം തിരിച്ചുവന്നു. കുപ്പികൾ എന്നെ ഏല്പിച്ചിട്ട് തീരുന്നതിനു മുമ്പ് നിന്നെ വന്നു കാണാൻ അദ്ദേഹത്തോടു പറയുവാൻ എന്നെ ശട്ടം കെട്ടി...

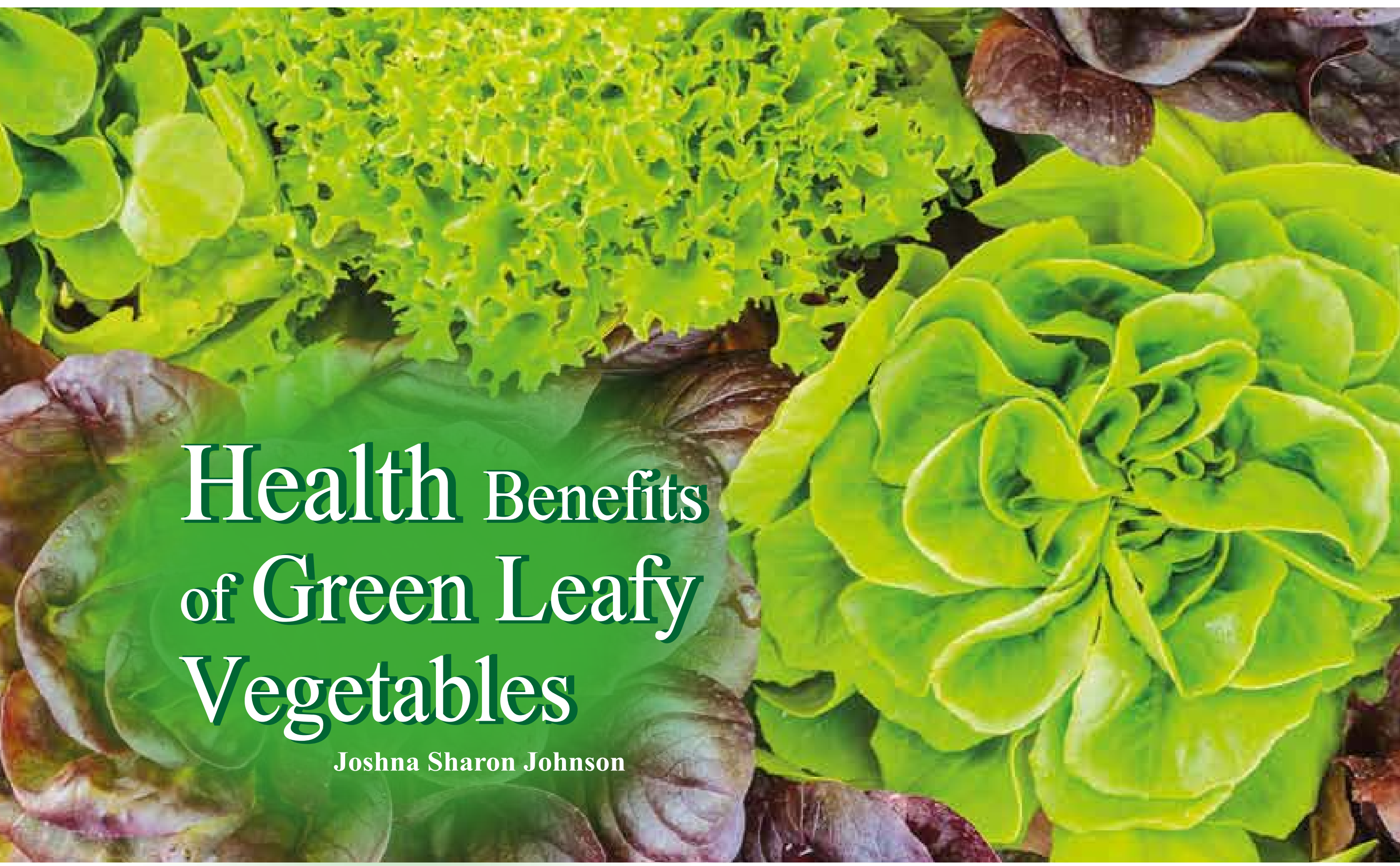
ഗുളിക കയ്യിൽ വാങ്ങുമ്പോൾ ഷറഫുദീൻ കരഞ്ഞു... എനിക്കവിടെ നിൽക്കാൻ തോന്നിയില്ല..

കണ്ണുകളിൽ ഒരു കടച്ചിൽ..!

തീരുന്നതിനു മുൻപ് എന്നെ വന്നു കാണാൻ പറഞ്ഞ് ഞാൻ ഷറഫുദീനെ യാത്രയാക്കി..

രണ്ടു വർഷത്തോളം അദ്ദേഹം എന്നെ വന്നു കണ്ടു മരുന്നു വാങ്ങിയിരുന്നു.. പിന്നെ കണ്ടിട്ടില്ല.. നാട്ടിൽ മടങ്ങിപ്പോയി സുഖമായിരിക്കുന്നു എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു...

തുടരും.



Health Benefits of Green Leafy Vegetables

Joshna Sharon Johnson

Why should we include green leafy vegetables in our diet?

Nutritionists often recommend regular consumption of leafy green vegetables because they are abundant in health-beneficial components. You need to consume these nutrients daily to maintain the health of heart, skin, digestive systems and eye.

You can also find some antioxidants in them which are essential to dismantle free radicals. Hence, consuming a bowl full of leafy greens can do wonders for your overall health.

You can find a huge variety of edible greens on the market ranges from dark to pleasant green colour. Nutrients suggest that dark-coloured vegetable contains a more nutritional value. However, you should opt for all kinds of leafy greens such as kale, spinach, Swiss chard, lettuce, etc. to reap plenty of vitamins and minerals that they offer.

Important Health Benefits of Green Leafy Vegetables

1. Improves Digestive Health

Nutritionists recommend consumption of leafy vegetables for maintaining proper digestion. Moreover, indigestion brings further health ailments as well such as diarrhea, nausea, vomiting etc. The problems are surely draining. Thus, you need to incorporate sources that help to improve the condition of your digestive tract.

2. Maintains Weak Eyesight

Your weak eyesight is prone to further damage if you do not take precautions in this regard. Nutritionists suggest leafy greens do not treat weak eyesight, but they can help maintain their health.

3. Balances Cholesterol Levels

Processed foods are a primary cause that widely contributes to high cholesterol levels. In this condition, cholesterol begins building up into the arteries and blood vessels that could cause debilitating health problems such as stroke and heart attack.

4. For Youthful Skin

If you desire to achieve flawless skin, start adding Swiss chard and lettuces to your salad bowl. Both leafy vegetables are abundant in vitamins, mineral, and other components that alleviate skin-damaging factors.

5. Treats Anemia

Iron deficiency results in anemia that is treatable. However, you should not delay the treatment. In anemia, sudden fatigue and dizziness are common, and if not given the required amount of iron, the condition could get worse. Enriched with iron, spinach levels are said to be effective in this regard.

6. Strengthens Scalp

Your scalp falls vulnerable to fungal and bacterial infections that you can effectively prevent via multiple doses of magnesium. You will be delighted to learn that you do not need to find the magnesium supplements, but it is widely found in lettuces and kale.

7. Fights Free Radicals

Studies have found the moderate levels of antioxidants in spinach, cabbage, and lettuce leaves. You need to incorporate these vegetables into your diet as they help ward off free radicals. The latter is one of the most dangerous factors that dismantle your health silently. Free radicals destroy the cells in your body organs that weaken them greatly.

8. Maintains Cardiovascular Health

Maintaining cardiovascular health isn't a tough nut to crack, you are only required to follow a healthy lifestyle including clean eating and exercise. You can incorporate various leafy greens such as kale, Swiss chard, cabbage leaves, and spinach for balancing your cholesterol and blood pressure levels.

9. Helps in Weight Loss

Enriched with various minerals, vitamins & dietary fiber which contain zero fats. Leafy greens are essential when it comes to shedding extra pounds. A bowl of mixed green vegetables can provide plenty of dietary fiber that will keep you full for longer hours curbing your increased appetite.

10. Boosts Energy Levels

Numerous factors contribute to low energy, dizziness, and fatigue. Nutrients deficiency could be one of them. Nutritionists suggest that you can eliminate deficiencies via kale, lettuces, and spinach effectively due to the vitamins and minerals found in them.

Nutritionists have stated vitamins, minerals, and antioxidants are necessary for your well-being. Thus, add some leafy greens in your diet and let them do the job for you.

To subscribe Pharmafirst magazine

Annual	: Rs ***350/-***
Name	: PHARMAFIRST
Bank Name	: Canara Bank
Branch	: Muvattupuzha
A/c No	: 0714201001346
IFSC	: CNRB0000714

PHARMA QUIZ Answers

1. Oxytocin
2. Morphine
3. Acetaminophen
4. K.S.D.P.Limited,Alappuzha
5. Thrissur
6. 15 square metres
7. Beauty soaps
8. Central Drugs Standard Control Organization
9. Ministry of Chemicals and Fertilizers
10. AYUSH

For Advertisements, Contact us in

marketing@pharmafirstconsulting.com

Ph : 8289856081

For online purchase of magazine
visit www.pharmafirstonline.com

Ask The Master

നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.

To
The Editor, Pharma First
18/302, Nellimala Road
Muvattupuzha, PIN -686661
email Id: editorial@pharmafirstconsulting.com

Q. പുതിയതായി ആയുർവേദ കോസ്മെറ്റിക്സ്കളുടെ വില്പനശാല തുടങ്ങുന്നതിനു ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ വകുപ്പിൽ നിന്നും ലൈസൻസ് വേണമോ ?

പി.കെ. വിശ്വനാഥൻ, തിരുവല്ല,പത്തനംതിട്ട

Ans. വേണ്ട. അവയുടെ നിർമ്മാണത്തിന് ലൈസൻസ് നിർബ്ബന്ധമാണ്.

Q. എന്റെ കടയിൽ മരുന്നുവില്പന നടത്തുന്ന ജോസ് എന്നയാൾ എന്റെ സമ്മതമില്ലാതെ കടയിലെ മരുന്നും സാധനങ്ങളും ഫാർമസിസ്റ്റിനു വിറ്റതായറിഞ്ഞു. കടയുടെ പേരുമാറ്റിയിട്ടില്ല. അയാൾ ഗൾഫിൽ പോകാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്.

എന്റെ അനുവാദമില്ലാതെ ടി ഫാർമസിസ്റ്റിനു ലൈസൻസ് മാറ്റികിട്ടുമോ?

ജോർജ്ജ്ജോസഫ്, കൈനകരി, ആലപ്പുഴ

Ans. ഇല്ല. താങ്കളും കട തുടങ്ങാനാഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയുമായി ചേർന്ന് വാടക ഉടമ്പടി ഉണ്ടാക്കിയശേഷം മാത്രമേ ലൈസൻസ് മാറ്റാൻ കഴിയൂ.

Q. എന്റെ ഫാർമസി രജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് മൈസൂരിലേക്ക് മാറ്റാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്തൊക്കെ രേഖകൾ ഫാർമസി കൗൺസിലിൽ നൽകണം?

വിഷ്ണുമോഹൻ, ഫാര്മസിസ്റ്റ്, കൽപ്പറ്റ

Ans. കേരള സംസ്ഥാന ഫാർമസി കൗൺസിലിൽ അപേക്ഷ നൽകി പഴയ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് റദ്ദാക്കി പുതിയത് കർണാടകസംസ്ഥാനത്തു നിന്നും വാങ്ങിയശേഷമേ മൈസൂരിൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാനാവൂ. വിശദവിവരങ്ങൾ കൗൺസിൽ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

Q. സ്വന്തം ഉപയോഗത്തിനുള്ള ചിലമരുന്നുകൾ, പ്രത്യേകിച്ചും പ്രമേഹത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ, സൗദിയിൽ കൊണ്ടുപോകുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

അബ്ദുൾ റസാഖ്. എ. തിരൂർ, മലപ്പുറം

Ans. നിയന്ത്രണങ്ങൾ കേന്ദ്ര സർക്കാർ ഇക്കഴിഞ്ഞ വർഷം ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും മതിയായ രേഖകൾ കയ്യിൽ കരുതണം. ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടി, മരുന്നിന്റെ ബില്ല്, രോഗിയുടെ ഐ.ഡി. രേഖകൾ തുടങ്ങിയവ.

Q. നിരോധിത മരുന്നുകൾ ഒരു മരുന്നുകടയിൽ വച്ചിരുന്നാൽ എന്തൊക്കെ നടപടികൾ ഉണ്ടാകും?

കൃഷ്ണചന്ദ്രൻ വി. എസ്. മുല്ലക്കൽ, ആലപ്പുഴ

Ans. വില്പനയ്ക്കുള്ളതായി രേഖാമൂലം തെളിഞ്ഞാൽ നിരോധനത്തിന് ശേഷം വാങ്ങുകയോ, വിൽക്കുകയോ സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ, നിയമനടപടികൾ സ്വീകരിക്കും. തിരിച്ചു കൊടുക്കാൻ രേഖകൾ സഹിതം ലേബൽ ചെയ്തു മാറ്റിവയ്ക്കാം.

കേരളത്തിലെ ഔഷധനിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങളെ അറിയുക.

sance

സാൻസ് ലബോറട്ടറീസ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്

അപൂർവ്വം ആന്റിബിയോട്ടിക്സ് നിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങളുള്ള കേരളത്തിന് അഭിമാനമാണ് കോട്ടയം ജില്ലയിൽ പാലയ്ക്കടുത്തു കൊഴുവനാൽ എന്ന സുന്ദരഗ്രാമത്തിൽ 2005 മുതൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ***സാൻസ് ലബോറട്ടറീസ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്*** എന്ന ആധുനിക ഔഷധനിർമ്മാണ സ്ഥാപനം.

100% കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്ന സെഫലോസ്പോറിൻ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ആന്റിബയോട്ടിക്സ് മരുന്നുകളാണ് ഇവിടെ നിർമ്മിച്ച് ഏകദേശം 55 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നത്. 1983ൽ ഏറ്റുമാനൂരിൽ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയ I.V ഫ്ളൂയിഡ് നിർമ്മാണസ്ഥാപനമാണ് 2005 മുതൽ പുതിയസ്ഥലത്തു ലോകോത്തര സംവിധാനങ്ങളോടെ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്.

സെഫലോസ്പോറിൻ വിഭാഗത്തിൽപെടുന്ന ഇൻജെക്ഷൻ പൗഡറുകൾ, ഗുളികകൾ, ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ, സിറപ്പുകൾ, തുടങ്ങി ടി വിഭാഗത്തിൽപെട്ട എല്ലാത്തരം മരുന്നുകളും ഇവിടെ നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇവയുടെ ഗവേഷണത്തിനും ഗുണനിലവാര പരിശോധനയ്ക്കും ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളാണ് ഇവിടെ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ഏഷ്യ ,ആഫ്രിക്ക ,ലാറ്റിനമേരിക്ക ,റഷ്യൻ രാജ്യങ്ങൾ തുടങ്ങി 55 ഓളം രാജ്യങ്ങളിൽ സാൻസ് ലബോറട്ടറീസ് സുപരിചിതമാണ്. വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള ഗുണനിലവാര നിബന്ധനകൾ പൂർണ്ണമായും അനുസരിച്ചു ആവശ്യത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയ ഈ സ്ഥാപനത്തിന് അന്താരാഷ്ട്ര ഗുണമേൻമയ്ക്കുള്ള നിരവധി അംഗീകാര ങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. സാൻസ് ലബോറട്ടറീസ് എന്ന സ്ഥാപനം നേരിട്ടും അല്ലാതെയും ഇരുന്നൂറിലധികം പേർക്ക് തൊഴിൽ നൽകുന്നു ണ്ട്. അതിൽ 130 പേർ ടെക്നിക്കൽ വിഭാഗത്തിന് മാത്രം ഉള്ളവരാണ്.

ഔഷധശാസ്ത്രത്തിൽ ഡോക്ടറേറ്റും ബിരുദാനന്തര ബിരുദവും ഉള്ള സാങ്കേതികവിദഗ്ധരാൽ സമ്പന്നമായ ഈ സ്ഥാപനത്തിനെ സംസ്ഥാനത്തെ ഏറ്റവും ആധുനിക സംവിധാനങ്ങളുള്ള ഔഷധനിർമ്മാണ സ്ഥാപനമായി കണക്കാക്കുന്നു .

സ്വന്തമായി കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നതു കൂടാതെ

ഇന്ത്യയിലെ പത്തോളം ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനികൾക്ക് ഇറക്കുമതിയ്ക്കായി മരുന്നുകൾ ഇവിടെ നിർമ്മിച്ച് നൽകുന്നുമുണ്ട്. വാർഷികവിറ്റുവരവ് ആറു മില്യൺ അമേരിക്കൻ ഡോളർ വരുന്ന ഈ സ്ഥാപനം കേരളത്തിന്റെ ഔഷധനിർമ്മാണ മേഖലയിലെ ഒരു രജത നക്ഷത്രമാണ്. ശ്രീ. മനോജ് ജോസഫ് മാനേജിങ് ഡയറക്ടറും ശ്രീ. ജോബി പോൾ ജനറൽ മാനേജരുമാണ്. ഇവരുടെ 2005 മുതലുള്ള അക്ഷീണപ്രയത്നവും അർപ്പണ മനോഭാവവും ജീവനക്കാരോടുള്ള സമീപനവുമാണ് ഇന്നത്തെ ഈ നേട്ടത്തിന് കാരണമായിട്ടുള്ളത്.

പി ബി നമ്പർ : 2, കൊഴുവനാൽ, പാലാ, കോട്ടയം, 686573
ഫോൺ : 04822267799
ഇമെയിൽ : *info@sancepharma.com*

One drop to heal to change to breathe to energize

Dr. Maya Rajesh

Meet Dr. Maya Rajesh, a believer and a maker of aroma-based healing roll-on. Her company, Mayika, is the latest entrant in the world of essential oil-based products.

Mayika – of Maya – was born of Dr. Maya's need to help people and educate them in self-healing. Armed with a doctorate in essential oils and their biochemistry, she has launched Mayika with three roll-on products. She did her Ph.D. from Indian Institute of Spice Research, Kozhikode, Kerala—the numero uno in spice property research—specializing in essential oils and their uses.

Dr. Maya's story is the story of your everyday woman. Like most Indian women, she too studied hard, worked hard but had to take a sabbatical for her family. She aced UGC-approved National Eligibility Test and went on to teach in colleges. "My earliest ambition was to be a teacher," she says feelingly. After her Ph.D., she was an assistant professor with the University of Calicut. Prior to enrolling for Ph.D., she worked with Milma. She left her secure government job to be a full-time mother.

After over 15 years of being a homemaker, this mother of two teenagers started her entrepreneurial journey in late 2017 when she made her first blend to help an acquaintance.

When you ask her about her journey into essential oils and healing, she starts telling you about this anecdote of her first blend. "One of my son's tutors, this amazing lady, wanted to stop tutoring him—I found out that the reason was that her daughter who was carrying was suffering from acute morning sickness. I think that woman must have had this condition called 'hyperemesis gravidarum,' which is excessive vomiting during pregnancy," Dr. Maya tells us.

"My son's tutor asked me if I could help her daughter. Because I knew essential oils and their healing powers, I mixed three and presented it to the tutor. A month later she and her daughter called me to tell me that all the nausea was gone, thanks to the blend and its usage," Dr. Maya recounts. "That was my first ever blend and I was equally glad and shocked that something so simple helped so many people."

She says her research thesis on the biochemical variability in nutmeg (which won the Alapati Prasad Rao award for the best research paper) was her introduction to the world of essential oils-based healing. She found her real calling—that of an aroma-base healer—after she was introduced to several others like her at the seminars of life coach Dr. P.P. Vijayan. She decided to take the entrepreneurial route only after that.

Her company, 'Mayika Naturals' is a line of essential oil blends, mixed in scientific proportions to fulfill the needs of today's on-the-go people. The inaugural range has three products for women, children, and professionals. It has been scientifically proven that smells balance certain brain hormones, activate some parts of the brain, thereby affecting our moods, thought process and energy levels.

That's why for Dr. Maya this was a natural course of action when it came to her desire to be a healer. She believes that through her products, she can teach a person about self-healing and self-love which also fulfills her own desire to be a teacher. Her blends, along with the affirmative statements that would go out with her products, will help every person rethink their thoughts in a positive direction.

ഒറ്റമൂലികൾ

നീതു പോൾസൺ

ഏതുരോഗത്തിനും വീട്ടുമുറ്റത്തു നിന്നോ തൊടിയിൽ നിന്നോ ഒരു ഒറ്റമൂലി കണ്ടെത്തിയാൽ രോഗം ശമിക്കും. വീട്ടിൽ എളുപ്പത്തിൽ തയാറാക്കാവുന്ന ചില ഒറ്റമൂലികളെ കുറിച്ച് പറയാം

- സമൂലം തോട്ടാവാടിയും കല്ലുപ്പും അരച്ച് അരിക്കാടിയിൽ കലക്കി തിളപ്പിച്ച് പുരട്ടിയാൽ ഉളുക്കിന് നല്ലതാണ്
- പച്ചമഞ്ഞളും വേപ്പിലയും ഒന്നിച്ച് അരച്ചുപുരട്ടുന്നത് പുഴുക്കടിയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.
- എള്ളെണ്ണ തേച്ച് നിത്യവും തലകഴുകുന്നത് തലമുടി സമൃദ്ധമായി വളരുന്നതിന് നല്ലതാണ്
- വെളുത്തുള്ളി ചതച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയിലിട്ട് കാച്ചി ചെറുചൂടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിവേദന ശമിയ്ക്കുന്നതാണ്.
- നന്ത്യാർവട്ടത്തിന്റെ ഇലയും പൂവും ചതച്ച് നീരെടുത്ത് മുലപ്പാൽ ചേർത്തോ അല്ലാതെയോ കണ്ണിൽ ഇറ്റിയ്ക്കുന്നത് കണ്ണു വേദനയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.
- വിളഞ്ഞ പപ്പായ വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നത് വിരശല്യത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ദഹനക്കേട് മാറുവാൻ ഇഞ്ചി നീരും ഉപ്പും ചെറുനാരങ്ങനീരും ചേർത്ത് കുടിച്ചാൽ മതിയാവും.
- ഉറക്കക്കുറവിന് കിടക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഒരോ ടീസ്പൂൺ തേൻ കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം.

ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും അതിസങ്കീർണ്ണവുമായ ഒരു അവയവമാണ് കണ്ണ്. മനോഹരമായ, തിളക്കമുള്ള കണ്ണുകൾ മനസിനെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇന്ന് ചെങ്കണ്ണ്, നിശാന്ധത, വെള്ളെഴുത്ത് തുടങ്ങി അനവധി രോഗങ്ങൾ കണ്ണുകളെ ബാധിക്കുന്നുന്നുണ്ട്. മാറിയ ജീവിതശൈലി അതിനൊരു കാരണമാണ്.

കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ചീര, മുരിങ്ങയില, തുടങ്ങിയ ഇലവർഗങ്ങളും ബ്രോക്കോളി, കാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും, ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ അടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. ഈ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ വിറ്റാമിനുകൾ, പോഷകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ, ആന്റി ഓക്സൈഡുകൾ എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതു കൊണ്ട് തന്നെ ഇവ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

പുറത്ത് ഇറങ്ങുമ്പോൾ സൺഗ്ലാസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, സൂര്യനിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുന്ന ***UVA ,UVB*** കിരണങ്ങളിൽ നിന്നും കണ്ണുകളെ സംരക്ഷിക്കാൻ

നല്ലതാണ്. കണ്ണുകളിൽ അലർജിയോ, ബുദ്ധിമുട്ടോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉപ്പുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾ കഴുകിയാൽ മതി.

കണ്ണുകൾക്ക് തിളക്കം കിട്ടുവാൻ വെള്ളരിക്ക വട്ടം മുറിച്ച് കണ്ണുകളുടെ മീതെ 15-20 മിനിറ്റ് വയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. തണുപ്പിച്ച ടീബാഗും ഇതേ പോലെ 15-20 മിനിറ്റ് കൺതടങ്ങളിൽ വയ്ക്കുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് കുളിർമ്മ കിട്ടുവാനും കണ്ണുകളുടെ ചുറ്റിനും ഉള്ള കറുപ്പ് നിറം മാറുവാനും നല്ലതാണ്. ദീർഘനേരം കംപ്യൂട്ടറും ഫോണും ഉപയോഗിക്കുന്നവർ കണ്ണുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ അടച്ചു തുറക്കുന്നത് കണ്ണിന്റെ ഊർജം നിലനിർത്തുവാനും കണ്ണുകളുടെ ഉപരിതലത്തിലെ ഈർപ്പം നിലനിർത്തുവാനും സഹായകരമാവുന്നു.

കണ്ണു സംരക്ഷണവും അവയുടെ ആരോഗ്യവും നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ് അതിനാൽ തന്നെയും കണ്ണുകളെ എന്നും പൊന്നു പോലെ നോക്കാം.

BRIEF NEWS

Recent Government Notifications

1.Government of India, Ministry of Health& Family Welfare,New Delhi, published a notification vide S.O.775(,E),dated 08-02-2019
specifying the following devices intended for use in human beings as DRUGS with effect from 01-04-2020.

1.All implantable medical devices
2.CT Scan equipments
3.MRI equipment
4.Defibrillators
5.Dialysis machine
6.PET equipment
7.X-ray machine and
8.Bone marrow cell separator

2. Vide notification No.S.O.697(E) dated 05/02/2019,the FDC containing Paracetamol, Caffeine, Phenyl ephrine & Chlorpheniramine is permitted to manufacture for sale, sale or distribution for human use.
Earlier order of their prohibition dated 07/09/2018 is thus revocked.

3

List of new drugs approved in the year 2019 till date

S.No	Name of drug	Indication	Date of issue
1	Fenspiride hydrochloride film coated extended release tablet 80 mg and Fenspiride hydrochloride bulk	1. Acute Rhinosinusitis 2. Moderate persistent asthma as an add-on therapy	04.02.2019
2	Bilastine tablets 20 mg and Bilastine Bulk	For symptomatic treatment of allergic rhino-conjuctivitis (seasonal and perennial) and utricaria in adults	06.02.2019
3	Iguratimod film coated tablets 25mg and Iguratimod Bulk	For the treatment of active rheumatoid arthritis symptoms	18.02.2019

ഹെയർഡൈ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ – ഒരു വിശകലനം

യൗവ്വനം നിലനിർത്താനായി സ്വീകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും എളുപ്പമായ മാർഗ്ഗമാണ് നരച്ച മുടി കറുപ്പിക്കുക എന്നുള്ളത്.

വിവിധതരം ഹെയർഡൈകൾ ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ആദ്യകാലത്തു പൗഡർ രൂപത്തിലുണ്ടായിരുന്ന ഡൈകൾ ക്രീം ആയും ഷാംപൂ ആയും രൂപമാറ്റത്തോടെ വിപണിയിൽ എത്തുന്നു. 5 മിനിറ്റ് മുതൽ 30 മിനിറ്റ് വരെ സമയം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ പെർമനെന്റ് ഹെയർ ഡൈകൾ ഇറക്കുമതി ചെയ്തും രാജ്യത്ത് ഉല്പാദിപ്പിച്ചും വൻതോതിൽ വിൽപ്പന നടത്തുന്നു. ഈ ഹെയർ ഡൈകളിലെല്ലാം തന്നെ PPD അഥവാ *paraphenylene diamine* എന്ന രാസവസ്തുവാണ് മുടിക്ക് കളർ കൊടുക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇത് കൂടാതെ അമോണിയ, ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ്, റിസോഴ്സിനോൾ തുടങ്ങിയ രാസ വസ്തുക്കളും മിക്ക ഡൈകളിലും ചേർക്കുന്നുണ്ട്.

PPD ഇല്ലാതെ മുടിയിഴകൾക്കു ഒരു സ്വാഭാവിക നിറം നൽകുവാൻ കഴിയില്ല. അതിന്റെ അളവനുസരിച്ചാണ് ഹെർബൽ ഡൈകൾ പോലും മുടിക്ക് നിറം നൽകുന്നത്. വിപണിയിലെ പ്രസിദ്ധമായ മിക്ക ഡൈകളും *Developer, Colorant, Conditioner* എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു വിഭാഗമായാണ് ലഭ്യമാക്കുന്നത്. *PPD* യാണ് കളർ നൽകുന്നത്. അതിനോടു ചേർന്നു *Oxidiser* അഥവാ *Developer,* ചേരുമ്പോളാണ് മുടിയ്ക്കു നിറം വരുന്നത്.തുടർന്ന് *conditioner* ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുമ്പോൾ മുടിയ്ക്കു സ്വാഭാവിക ഭംഗി കൈവരുന്നു.

ഇനി ഇവയുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കാം

PPD യുടെ പ്രധാന പാർശ്വഫലം *contact dermatitis* ആണ് .

Patch ടെസ്റ്റ് വഴി അലർജി ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത ശേഷം വേണം ഡൈ ചെയ്യേണ്ടത്. ഇത് പാക്കറ്റിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സ്ഥിരമായ ഡൈ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന തകരാറുകൾ ഇവയാണ്.

Skin rashes
Vitiligo
Eyelid dermatitis
Swelling of scalp, neck, face, eyelid
Leukoderma
Asthma
Acute renal failure
Cancer

PPD അടങ്ങിയ ഡൈകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഗ്ലോവ്സ് ധരിച്ചിരിക്കണം. മുടിയോട് ചേർന്നു പെട്രോളിയം ജെല്ലി പുരട്ടി നെറ്റിയിൽ ഡൈ പുരളാതെനോക്കണം.

അടിയന്തിര പ്രതിവിധികൾ

ഉടൻ തന്നെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഡൈ കഴുകി കളയുക

2% *Hydrogen peroxide* ലായനി ഉപയോഗിച്ച് *PPD* നിർവ്വീര്യമാക്കുക

ഒലിവ് ഓയിൽ,നാരങ്ങാനീർ ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ച *wet dressing* തലയിൽഇടുക.

ചികിത്സ

Corticosteroids ചേർന്ന മരുന്ന് പുരട്ടുകയും കഴിക്കുകയും ചെയ്യാം. ത്വക്ക് രോഗവിദഗ്ധനെ കണ്ടു ചികിത്സ തേടുക.

എങ്ങനെ അലർജി കുറയ്ക്കാം ?

സെമി പെർമനെന്റ് ഹെയർഡൈ ഉപയോഗിക്കുക.
PTDS അടങ്ങിയ ഡൈകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
Patch test നടത്തിയ ശേഷം മാത്രം ഡൈ ചെയ്യുക.
കറുക്കാൻ തേച്ചത് പാണ്ടാകേണ്ട

– ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം

വേദനകൾ ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ഗൃഹചികിത്സകൾ

ദേവിക . എസ്

തലവേദന

നമ്മുടെ വീടിന്റെ ചുറ്റുപാടും കാണുന്ന ചില ചെടികളുടെ ഇലകൾ അരച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുന്നത് വഴി സാധാരണ തലവേദനകൾ ശമിക്കുന്നതായി കണ്ടു വരുന്നു. അത്തരം ഇലകളാണ് പേരയുടെ ഇല, തുളസിയില, പുതിനയില, മല്ലിയില, തുമ്പയില എന്നിവ. കൂടാതെ വെളുത്തുള്ളി, ചന്ദനം എന്നിവ നെറ്റിയിൽ അരച്ചിടുന്നത് തലവേദന ശമിപ്പിക്കുന്നു.

വയറു വേദന

- കറിവേപ്പില, പുതിനയില, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ പുളിച്ച മോരിൽ അരച്ച് ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് കഴിക്കുക. അൾസർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വയറുവേദനയ്ക്ക് ശമനം കിട്ടും.
- കൂവളത്തില, പേരയില എന്നിവ ചതച്ചിട്ട് വെള്ളം വെന്തു കുടിക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്.
- ഇഞ്ചി ചെറുതായി അരിഞ്ഞു പഞ്ചസാര വെള്ളത്തിൽ വെന്ത് വറ്റിച്ചു ചെറുചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

പല്ലുവേദന

- ഉപ്പുവെള്ളം ചെറുചൂടോടെ വായിൽ കൊള്ളുക.
- പേരയില തുളസിയില എന്നിവയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കവിൾ കൊള്ളുക.
- ഇഞ്ചിനീരും ചെറുതേനും ഗ്രാമ്പൂ തൈലവും ചേർത്ത് വേദനയുള്ള സ്ഥലത്തു പുരട്ടുക.
- പഴുത്ത പ്ലാവിലയും പേരയിലയും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം വായിൽ കൊള്ളുക.

തൊണ്ടവേദന

- ഉപ്പുവെള്ളം ചെറുചൂടോടെ വായിലൊഴിച്ചു ഗാർഗിൽ ചെയ്യുക.
- ചുക്കുപൊടി കുരുമുളകുപൊടി മഞ്ഞൾപൊടി തുല്യം അളവ് തേനിൽ ചാലിച്ചു കഴിക്കുക.
- വെളുത്തുള്ളി വെള്ളം ചേർക്കാതെ അരച്ച് തൊണ്ടഭാഗത്തു പുരട്ടുക. മുയൽച്ചെവിയൻ ചെടി ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ് നീര് തേൻ ചേർത്ത് തൊണ്ടയിൽ പുരട്ടുക.

നടുവേദന

- ഉലുവ വറുത്ത് പൊടിച്ചു ചുക്കുകാപ്പിയിൽ ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.
- കരിനൊച്ചിയിലനീര്, ആവണക്കെണ്ണ സമം ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.
- കരിനൊച്ചിയിലനീര് വെളുത്തുള്ളിചതച്ച നീര് കടുക് പൊടിച്ചത് ഇവ സമം വിനാഗിരിയിൽ ചാലിച്ചു നടുവിന് പുരട്ടുക.

സന്ധിവേദന

- ആവണക്കില ചൂടാക്കി വെച്ച് കെട്ടുക.
- മുരിങ്ങയിലയും ഉപ്പും ചേർത്ത് അരച്ച് പുരട്ടുക.
- എരിക്കിൻ തൊലി നല്ലെണ്ണയിൽ കാച്ചി മല്ലിപൊടി ചേർത്ത് ചാലിച്ചു ചെറു ചൂടോടെ പുരട്ടുക.

അകാലനര എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?

പി ആർ ബാബുരാജ്

അകാലനര പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു. കാരണം മനസ്സിലാക്കി വേണ്ട പ്രതിവിധികൾ ചെയ്താൽ ഇത് നിയന്ത്രിക്കാം.

പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- അമിതമായ മാനസിക സംഘർഷം, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, നഷ്ടബോധം തുടങ്ങിയവ
- ചായ, കാപ്പി, മദ്യം, കോള തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം വറുത്തതും പൊരിച്ചതും എണ്ണമയമുള്ളതുമായ ആഹാര സാധനങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം
- മസാല ചേർന്ന ആഹാരം ദിവസേന കഴിക്കുക
- എരുവും പുളിയും ചേർന്ന ആഹാര സാധനങ്ങൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്
- ശരീരത്തിലെ ആവശ്യ ലോഹങ്ങളുടെ കുറവ് ഉദാഹരണം ചെമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം
- ചില വൈറൽ പനികൾ, ജ്വരപ്പനി, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയവ നീണ്ടു നിന്നാൽ
- കട്ടി കൂടിയ ചില ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ
- ചില വിറ്റാമിനുകളുടെയും പോഷക വസ്തുക്കളുടെയും കുറവ് മൂലം അകാല നര ഉണ്ടാകും. ഉദാഹരണം: വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ ബി , വിറ്റാമിൻ സി

ഇതിനുള്ള വീട്ടുചികിത്സകൾ

- വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കറിവേപ്പില ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച് പുരട്ടുക
- വെളിച്ചെണ്ണയും നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് ദിവസവും തലയിൽ തേച്ചു പിടിപ്പിക്കുക
- കടുപ്പത്തിലുള്ള ഒരു കപ്പ് തേയില വെള്ളത്തിൽ ഒരു സ്പൂൺ ഉപ്പു ചേർത്ത് തലയിൽ തേച്ചു പിടിപ്പിക്കുക. ഒരു മണിക്കൂർ ശേഷം കഴുകി കളയുക.
- ഇഞ്ചി ചെറുതായി അരിഞ്ഞു തേനിലിട്ട് വെക്കുക. ഇത് ദിവസേന കഴിക്കുക.
- രണ്ടു സ്പൂൺ യീസ്റ്റും മുളപ്പിച്ച ഗോതമ്പും മോരിൽ ചേർത്ത് കുടിക്കുക.

അശ്വിൻ. പി

വോവെറാൻ [Voveran]

വോവെറാൻ (Voveran) എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന മരുന്നിന്റെ ജനറിക് നാമം ഡൈക്ലോഫെനാക് സോഡിയം (Diclofenac sodium) എന്നാണ്. ഇത് ഗുളിക രൂപത്തിലും പുറമെ പുരട്ടാനുള്ള ജെൽ, സ്പ്രേ, ഇൻജെക്ഷൻ, ഐ ഡ്രോപ്സ് തുടങ്ങിയ രൂപത്തിലും വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്നു.

നോൺ സ്റ്റീറോയിഡൽ ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ഈ മരുന്ന് ഒരു ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയോടെ മാത്രം വാങ്ങുകയും വിൽക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട മരുന്നാണ്. വാതരോഗങ്ങളുൾപ്പെടെ പേശികൾക്കും ഞരമ്പുകൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന നീരിനും വേദനകൾക്കും ഈ മരുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. കടുത്ത നടുവുവേദനയ്ക്കു ഇത് കുത്തിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കഴുത്തുവേദനയ്ക്കും കൈകാൽ കഴപ്പിനും ഓയിന്റ്മെന്റ് പുരട്ടാം. ചെറിയ നീറ്റലുണ്ടാകാം. കണ്ണുകളിലുണ്ടാകുന്ന നീർവീക്കം, ചെങ്കണ്ണ്, തിമിരശസ്ത്രക്രിയക്ക് ശേഷമുള്ള കണ്ണുവീക്കം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഈ മരുന്ന് തുള്ളിയായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഗുളിക50 mg മുതൽ 150 mg വരെ ഒരു ദിവസം കഴിക്കാം. 14 ദിവസത്തെ ഉപയോഗശേഷം ഡോസേജ് പുനഃപരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. 14 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഈ മരുന്ന് നല്കാതിരിക്കലാണുത്തമം.

പെപ്റ്റിക് അൾസർ രോഗികൾ, ആസ്മാ രോഗികൾ, കരൾ -വൃക്കരോഗികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ തുടങ്ങിയവർ ഈ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കണം. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, പൂർണ്ണഗർഭിണികൾ, ചെറിയകുട്ടികൾ തുടങ്ങിയവർ ഈ മരുന്ന് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രം ഉപയോഗിക്കണം.

ഈ മരുന്നുമായി പ്രതിപ്രവർത്തനം നടത്തുന്ന ആസ്പിരിൻ, ലിതിയം, ഡിജോക്സിൻ, സൈക്ലോസ്പോറിൻ, പ്രമേഹത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ, മൂത്രാശയരോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കണം. ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗം, പുകവലി ഇവയും ഒഴിവാക്കണം.

ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രധാന പാർശ്വഫലങ്ങൾ

- ☐ അടിവയറ്റിൽ വേദന
- ☐ തലവേദന
- ☐ മലബന്ധം
- ☐ വയറിളക്കം
- ☐ ദഹനക്കേട്
- ☐ ശരീരത്തിൽ ചുവന്നപാടുകൾ

Pharmafirst invites creative articles on Drugs and Cosmetics for publication.

Send your creative contributions along with brief Biodata and passport size photo to editorial@pharmafirstconsulting.com

Our Team...

MEDICAL DIRECTOR & SENIOR PHYSICIAN

Dr. P.S. SATHYA NARAYANA WARRIER. DAM
(Former Senior Physician, Aryavaidyasala Kottakkal)

RMO

Dr. L.U. MANU KRISHNAN. BAMS

CONSULTANT PHYSICIAN

Dr. BOOSTER GEORGE. BAMS
(Former Junior Physician Amala Ayurveda Hospital & Research Center, Thrissur)

Dr. PARVATHY KRISHNAN. BAMS
(Former Physician, Vaidyaratnam Nursing Home, Thaikkattussery, Ollur, Thrissur)

YOGACHARYA

Sri. RAMESH CHANDRAN. Msc (Yoga Therapy)
Highly Qualified,15 years experienced in India and Abroad.
Focusing on Yoga Therapy, Meditation, Relaxation, Pranayama, Asanas etc.

Stay In Touch !

Ayur Padmasubram

VEDIC RETREAT CENTER

Santhipuram, Meloor, Chalakudy
Kerala, Pin : 680 311, India.

+91 480 2738 905
+91 7356 677 735, 9995 711 905
+91 9188 138 905

www.ayurpadmasubram.com
info@ayurpadmasubram.com
ayurpadmasubram@outlook.com

SCAN & LOCATE

How to Reach Ayur Padmasubram

- 2.5 KM away from NH 533 (Kochi - Thrissur)
- 30 min drive from Kochi International Airport
- 3 KM away from Chalakudy Railway station

Ayur Padmasubram

VEDIC RETREAT CENTER

LOKA SAMASTHA SUKHINO BHAVANTHU

www.ayurpadmasubram.com
+91 9188 138 905

(പേജ് 7 ൽ നിന്നും തുടർച്ച)

യാണെന്നറിയില്ല. ഉൽപന്നങ്ങൾ നിർമ്മാതാക്കൾക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ അത് കൃത്യമായ രീതിയിൽ ശുദ്ധി ചെയ്ത് ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവസാന പരിശോധനയിൽ ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാതായിത്തീരുകയും അതിലൂടെ തിരസ്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

14. സ്വന്തമായി മെഡിക്കൽ കോളേജുള്ള അങ്ങ് ഇന്നത്തെ ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കാണുന്ന പ്രധാന പോരായ്മകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ പോരായ്മകൾ ഉള്ളതായി എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടില്ല. എന്നാൽ യുവാക്കളുടെ ഇടയിൽ സംരംഭകത്വം കുറഞ്ഞു വരുന്നതായും, എവിടെയെങ്കിലും ജോലി ചെയ്യുക എന്നുള്ളതല്ലാതെ സ്വന്തമായി ഒരു സ്ഥാപനം തുടങ്ങുക എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കരിക്കുലത്തിൽ അത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് കൂടി പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ നന്നായിരിക്കും. കൂടാതെ ആയുർവേദത്തിലെ വൈവിധ്യം കൂടുതൽ പ്രാധാന്യത്തോടുകൂടി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന രീതിയിൽ വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനം മാറ്റുന്നത് നന്നാകും. കൂടുതൽ ആയുർവേദ സ്പെഷ്യാലിറ്റികൾ, പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് ഡിപ്ലോമകൾ തുടങ്ങുന്നത് ഈ മേഖലയ്ക്ക് കൂടുതൽ മാനം നൽകും.

15.ഹെർബൽ മരുന്നുകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് എന്തൊക്കെ പദ്ധതികൾ സർക്കാർ സ്വീകരിക്കണം?

പുതിയ കൃഷി രീതികൾ വ്യാപിപ്പിക്കുക, വനമേഖലകളിൽ ആയുർവേദൗഷധ സസ്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യാനും നിശ്ചിത മാനദണ്ഡങ്ങളോടുകൂടി അവ സംഭരിക്കാനും അനുമതി നൽകുക, സ്വകാര്യ സംരംഭകർ സർക്കാർ സംയുക്ത സംരംഭത്തിൽ ഔഷധ സസ്യകൃഷി വനമേഖലകളിൽ വ്യാപിപ്പിക്കുക, അതിനുള്ള അനുമതി നൽകുക, കൃഷി വകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടുകൂടി വനം വകുപ്പുമായി ചേർന്ന് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, ഇതൊക്കെ കൊണ്ടുമാത്രമേ നിലവിലുള്ള ഔഷധസസ്യ ലഭ്യത ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ കഴിയൂ.

16. അങ്ങയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ആയുർവേദ മേഖലയിലെ പ്രധാന പോരായ്മകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ വിപണി തന്നെയാണ് ഏറ്റവും പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ഒരു കാര്യം. ആ പോരായ്മ മാറ്റുന്നതിനു വേണ്ടി ആയുർവേദ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവരും സർക്കാരും ചേർന്നുകൊണ്ട് പുതിയ പദ്ധതികൾ രൂപം കൊടുക്കുകയും ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾക്കെതിരെ പരക്കെ ഉണ്ടാകുന്ന കിംവദന്തികൾ അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. കൂടുതൽ വിപണി കണ്ടെത്താൻ വേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് തലത്തിൽ പരസ്യങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിക്കണം. പരസ്യം ഗുണമേന്മകൾ പറയാനുള്ള വേദികളാണ്. ഒരിക്കലും പൊള്ളയായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകി ഉപഭോക്താക്കളെ കബളിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ ആകരുത് എന്ന് മാത്രം.

17.തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന നേട്ടങ്ങളായി കാണുന്നതെന്തൊക്കെയാണ്?

ഒരു പ്രസ്ഥാനം തുടങ്ങി, 750 ഓളം പേർക്ക് നേരിട്ടും രണ്ടായിരത്തോളം പേർക്ക് അല്ലാതെയും ജോലി നൽകാനും, ആയുർവേദത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ഒരു ആയുർവേദ കോളജ് തുടങ്ങുവാനും, നൂറിൽപരം ഔഷധങ്ങൾക്ക് രൂപം നൽകുവാനും കഴിഞ്ഞു. ആയുർവേദത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും പ്രചരിപ്പിക്കുവാനും, വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഇതൊക്കെ എന്റെ ചെറിയ ജീവിതത്തിലെ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ തന്നെയാണ്. കൂടാതെ ലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗികളുടെ വേദന മാറ്റുവാനും, നിരവധി അനവധി മാറാരോഗങ്ങൾ മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്ന സാധുക്കളായ രോഗികൾക്ക് സൗജന്യചികിത്സ നൽകുവാനും സാധിച്ചു.

18.അങ്ങയുടെ കുടുംബം ഇന്നത്തെ വിജയത്തിന് നൽകിയ പിന്തുണ എത്രത്തോളമുണ്ട്?

കുടുംബത്തിന്റെ സഹായം വളരെ വളരെ വലുതാണ് അതില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇതിൽ അല്പം പോലും നേടാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. കുടുംബം വിട്ട് ഒരു ചിന്തയും എനിക്കില്ല. ജോലി കഴിഞ്ഞാൽ കുടുംബത്തിൽ വരിക, കുടുംബത്തോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കുക. ഭാര്യ ആശയും മക്കളായ ആയുർവേദ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥിനികളായ കസ്തൂരിയും കാവേരിയും ഒപ്പമുണ്ട്. സഹോദരിപുത്രൻ, മരുമകൻ, ആയുർവേദ ഡോക്ടറായ സഹോദരപുത്രി തുടങ്ങിയവർ കൂടെ

സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാത്തിനും ഊർജ്ജമായി അമ്മ പങ്കജം കൂടെയുണ്ട്.

19.ഭാവിയിലെ പ്രധാന പദ്ധതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ആയുർവേദ ചികിത്സക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ആയുർവേദ ആശുപത്രികളുടെ ഒരു ശൃംഖല ഇന്ത്യയിലുടനീളം തുടങ്ങുക എന്ന ഒരു ബൃഹത് പദ്ധതിക്ക് മനസ്സിൽ തുടക്കമിട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിലൂടെ കേരളത്തിലെ തനതായ ചികിത്സാ പദ്ധതിയും എന്റെ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വൈവിധ്യവും സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയും. മനസ്സിലുള്ള ഈ പ്രധാന പദ്ധതി 2025 ഓടുകൂടി പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

20.പുതു തലമുറയ്ക്കുള്ള അങ്ങയുടെ സന്ദേശം?

നല്ല മനസ്സുള്ളവർ ആയിരിക്കുക. പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അറിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുക. സമൂഹത്തെ ബഹുമാനിക്കുക. കുടുംബത്തെ സ്നേഹിക്കുക. 100 ശതമാനം സത്യസന്ധരായിരിക്കുക.

ബാക്കിയെല്ലാം തനിയെ വന്നുകൊള്ളും

21.അങ്ങയെ സ്വയം വിലയിരുത്താമോ?

അല്പം ദേഷ്യക്കാരനായ, ഏതുകാര്യത്തിലും സഭ്യതയുടെ പരിധി വിട്ടു പോകാൻ കഴിയാത്ത, എന്തു കാര്യവും സമൂഹത്തിൽ തുറന്നു പറയാൻ മടിക്കാത്ത, സമൂഹത്തെ സ്നേഹിക്കുന്ന, ആയുർവേദം വിട്ട ഒരു ചിന്തയുമില്ലാത്ത, ഒരു ചെറിയ മനുഷ്യൻ.

"യുവാക്കളുടെ ഇടയിൽ സംരംഭകത്വം കുറഞ്ഞു വരുന്നതായും, എവിടെയെങ്കിലും ജോലി ചെയ്യുക എന്നുള്ളതല്ലാതെ സ്വന്തമായി ഒരു സ്ഥാപനം തുടങ്ങുക എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് കുറഞ്ഞു വരുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കരിക്കുലത്തിൽ അത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് കൂടി പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ നന്നായിരിക്കും."

എന്റെ വീട് എന്റെ ആരോഗ്യം

നീതു പോൾസൺ

ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായ ഒരു ദിവസത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനമായും വേണ്ടത് എന്താണ് എന്ന് നമുക്കറിയാം, അത് പ്രഭാത ഭക്ഷണമാണ്. ഇന്ന് പലരും പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുകയാണ് പതിവ്, ചിലരാകട്ടെ വണ്ണം കുറയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടിയും രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നു, പക്ഷേ തുടർച്ചയായി പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. അത് ശരീരത്തിന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു. സിൻഡിക്കൽ റിഥത്തിൽ മാറ്റം വരുവാനും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനത്തിന് മാറ്റം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ തന്നെയും നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കപ്പെടണ്ടതല്ല.

പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ ആരോഗ്യപരവും പോക്ഷക സമൃദ്ധവുമായ ആഹാരം ഉൾപ്പെടുത്താം. പഴങ്കഞ്ഞി, പുട്ട് - കടല തുടങ്ങിയവയും ശീലമാക്കാം. പഴങ്കഞ്ഞി എന്ന് കേട്ട് നെറ്റി ചുളിയ്ക്കാൻ വരട്ടേ, പഴങ്കഞ്ഞി അത്ര നിസ്സാരക്കാരനല്ല. ദഹനം സുഗമമാക്കുവാനും, ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണമകറ്റുവാനും പഴങ്കഞ്ഞി നല്ലതാണ്. കൂടാതെ മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭ്യമല്ലാത്ത B6, B12, വൈറ്റമിനുകൾ പഴങ്കഞ്ഞിയിൽ നിന്ന് ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നു. ചോറ് ഏറെ നേരം വെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് വയ്ക്കുന്നതിനാൽ ലാക്ടിക് ആസിഡ്, ബാക്ടീരിയ, ചോറിലെ അയേൺ, പൊട്ടാസ്യം, തുടങ്ങിയ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ഇരട്ടിപ്പിക്കുന്നു. എങ്കിലും തവിട് കളയാത്ത അരിയാണ് പഴങ്കഞ്ഞിയ്ക്ക് നല്ലത്.

ഒരു ദിവസം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ മാംസ്യം, കാത്സ്യം, വിറ്റമിൻ ഇ എന്നിവ 24-30 ശതമാനത്തോളം ഒരു പ്രാവശ്യം വിളമ്പുന്ന പുട്ടിലും കടലയിലും ഉണ്ട്. കൂടാതെ ഇരുമ്പ്, തയാമിൻ, റിയാസാൻ, കരോട്ടിൻ എന്നിവയുടെ 17 ശതമാനവും മുളപ്പിച്ച ധാന്യവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട വെള്ള, പാലുത്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയും പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം, ദഹനം സുഗമമാക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം രാജകീയമാക്കുകയും ശരീരത്തിനെ ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമാക്കുകയും ചെയ്യാം. രാവിലെകൾ എന്നും ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ ആരംഭിക്കട്ടെ.

ഡോ : സി ആർ വേണുഗോപാലിന്റെ 42 വർഷത്തെ ഗവേഷണഫലം

പ്രമേഹത്തിനും
അകാലനരയ്ക്കും
മുടികൊഴിച്ചിലിനും
വെള്ളപ്പാണ്ടിനും

പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത
ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ
പ്രതിവിധിയാകുന്നു
ചികിത്സയ്ക്കായി സമീപിക്കുക

Dr. C.R. Venugopal
Sreekrishna Homeo house
KMK jn , North Paravoor (P.O)
Ernakulam
Ph: 8304045564

SKRL™

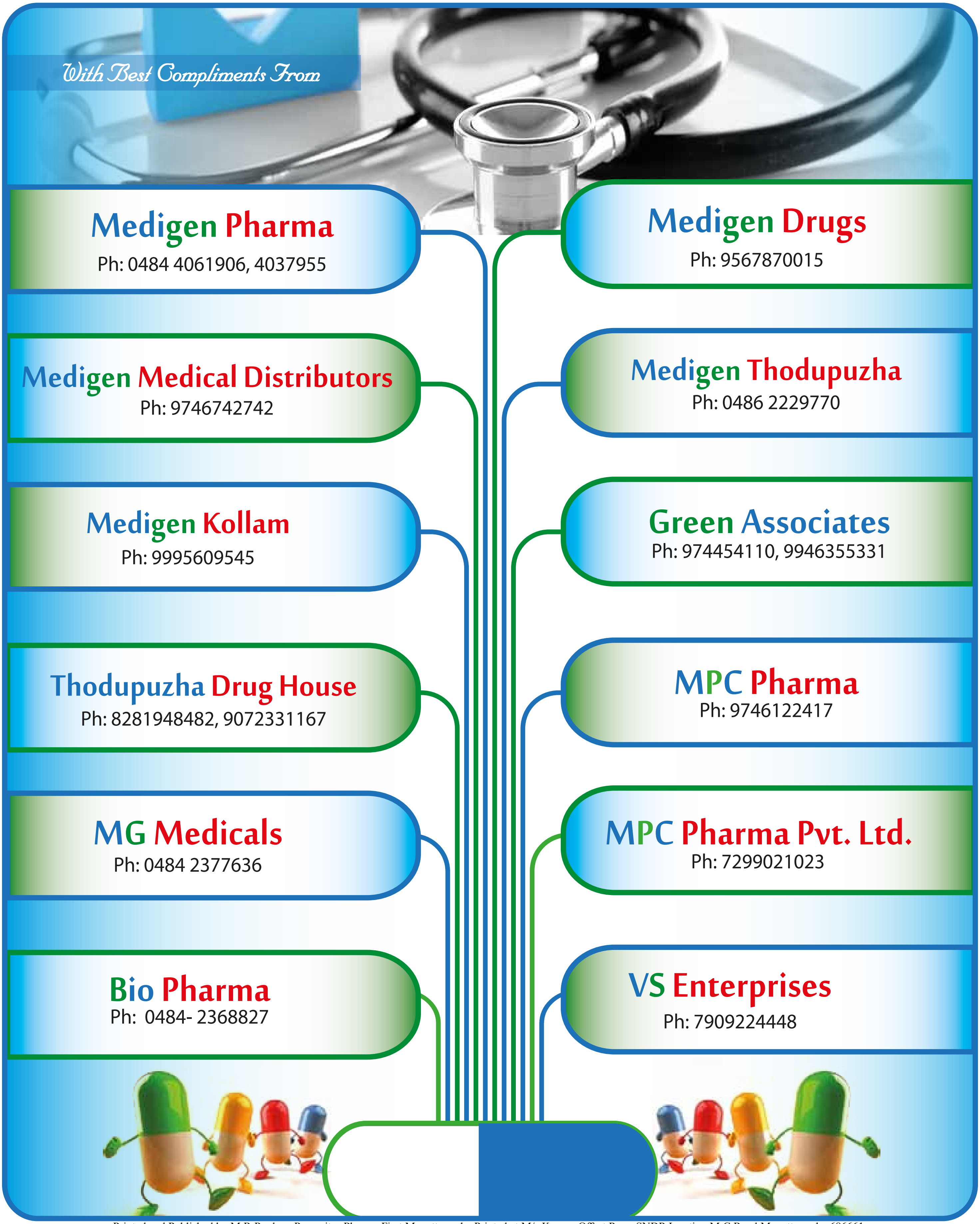
മരുന്ന് നിർമ്മാണ ഗവേഷണ സ്ഥാപനം
SKRL, Karumaloor, kochi - 683511
Phone 9188158057, 8304045564
Email:skrlindia@gmail.com

DISCLAIMER : The information and opinion presented in PHRMAFIRST reflect the views of the authors and not of PHARMAFIRST or its editorial board or the publisher Neither the PHARMAFIRST nor its publishers nor anyone else involved in creating or delivering PHARMAFIRST, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness or usefulness of any information provided in this.

ഫാർമഫസ്റ്റ് മാസിക
Vol. 01, Issue. 02 - 2019 March

Title code number :KERBIL02286,File No: 1337654)
of The Registrar of Newspapers For India
Published on 5th March 2019

Price ₹ 30/-
Annual Sub: ₹ 350/-



Printed and Published by M.R.Pradeep,Propreitor,Pharma First,Muvattupuzha.Printed at M/s Karuna Offset Press,SNDP Junction,M.C.Road,Muvattupuzha-686661.
Published from MMC No.XVIII/302,Nellimala Road,Muvattupuzha, Ernakulam-686661.Phone:8289856081.Editor: M.R.Pradeep, M.Pharm.