



# PHARMA FIRST

Know Medicine, Earn Healthy Life

Vol-1

Issue-5

June 2019

DRUG ABUSE-  
A SOCIAL MENACE  
TO THE COMMUNITY

ORGAN  
TRANSPLANTATIONS



# DRUG ABUSE

**SRI. VENKATAKRISHNAN S.S**  
**THE MAN WHO PROVED**  
*AGE is just a number!*

ചികിത്സാപിഴവിൽ  
പൊലിയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ

ഹാർമസി  
ഉപരിപഠന സാധ്യതകൾ

മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ  
മുൻ കരുതലുകൾ



30 YEARS for life. for ayurveda



കൈക്കുഴ വേദന



കാൽ മുട്ട് വേദന

ഗുണമേന്മയും, വിശ്വാസ്യതയും, ഉടൻടി ആശ്വാസവും, സുരക്ഷിതത്വവും

മുൻനിർത്തി 23 ഔഷധമൂലികകളുടെ അപൂർവ്വ സങ്കലനമായ ഓർത്തോഹെർബ്.

ശരീരവേദന (സന്ധിവേദന, നടുവേദന, മുട്ടുവേദന), നീർവീക്കം, പേശിവലിവ്, കൈകാലുകളിലെ മുറുകും തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള ആയുർവേദത്തിന്റെ പരിഹാരം:

ഓർത്തോഹെർബ് ടാബ്ലറ്റ്സും ഓയിലും.



കൈ മുട്ട് വേദന



നടുവേദന



കഴുത്ത് വേദന



തോൾ വേദന



100% പച്ചമരുന്നുകൾ ചേർന്ന ഔഷധക്കൂട്ട്. ആധുനികരീതിയിൽ പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ, ശാസ്ത്രീയമായി തയ്യാർ ചെയ്തത്.



PANKAJAKASTHURI Orthoherb

- പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ല • വയറിന് പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുന്നില്ല
- മറ്റ് രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധം കഴിക്കുന്നവർ 30 മിനിട്ട് ഇടവേള നൽകി ഓർത്തോഹെർബ് കഴിക്കേണ്ടതാണ്

സംശയങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക: 081119 20777

Orthoherb - A gift for the working class, of all age groups, from Pankajakasthuri Herbals India (P) Ltd.

കഴിക്കേണ്ട വിധം: തുടക്കത്തിൽ 2 ഗുളിക വീതം 3 നേരം ആഹാരത്തിന് ശേഷം. വേദന കുറയുന്നതിന് അനുസരിച്ച് 2 ഗുളിക വീതം 2 നേരം.

**Contents**

Interview with Sri.S.S.Venkatakrishnan..... 04

Drug Abuse, A social menace to the community. 09

Organ Transplantations- Kidney..... 10

Pharma Quiz..... 13

മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ, മുൻകരുതലുകൾ. 14

പ്രവാസത്തിന്റെ രസ ബിന്ദുക്കൾ..... 15

Healthy food habits-2..... 16

Ask The Master..... 18

കേരളത്തിലെ ഔഷധനിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങളെ അറിയുക- ഔഷധി..... 19

പി.സി.ഒ.ഡി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്..... 20

Brief news..... 21

അഗസ്ത്യ രസായനം..... 23

ഫാർമസി ഉപരിപഠന സാധ്യതകൾ..... 24

ചികിത്സാ പിഴവിൽ പൊലിയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ..... 25

നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ.... 26

ആയുർവേദ നൂറുക്കുകൾ..... 27

Floral aromatic oils..... 29

World of Medicinal Tablets..... 32

Know the laws of drugs..... 33

Low Back Pain ..... 34

**ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ പഠനസാധ്യതകൾ**

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തു ജോലിസാധ്യതകൾ ഉള്ളതും സമൂഹത്തിൽ ഉന്നതസ്ഥാനം ലഭിക്കുന്നതുമായ വിവിധ കോഴ്സുകൾ ആരോഗ്യ- വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ ഉണ്ട്. അവയിൽ പലതും നമ്മുടെ നേരിട്ടുള്ള ഉപയോഗത്തിൽ വരുന്നില്ലെങ്കിലും പൊതുവായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമായിട്ടുള്ളവയാണ്.

**MBBS, BDS, BAMS, BHMS** തുടങ്ങിയ ഡോക്ടർ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന കോഴ്സുകൾ **NEET** അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവേശനം നടത്തുമ്പോൾ പാരാമെഡിക്കൽ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവയും കൂടുതൽ തൊഴിലവസരങ്ങൾ ഉള്ളവയുമായ **B.Pharm, BSc Nursing, B.MLT (Medical Laboratory Technology), B.P.T (Physio Therapy), B.O.T (Occupational Therapy), BSc (Audiology and Speech Therapy), BSc (Optometry and Vision Science)** തുടങ്ങിയ കോഴ്സുകൾ പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നു.

നാട്ടിലും വിദേശത്തും കുറഞ്ഞ മുതൽ മുടക്കിൽ സ്വന്തമായി തൊഴിൽ തുടങ്ങാൻ സാധിക്കുന്ന കോഴ്സുകളാണിവ. ലോൺ സൗകര്യവും ലഭിക്കും. സർക്കാർ മേഖലയിൽ തൊഴിലവസരങ്ങൾ കുറവാണെങ്കിലും സ്വകാര്യമേഖലയിൽ ഇവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ജോലി കിട്ടും. കേരളത്തിലും അയൽ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഈ കോഴ്സുകളുണ്ട്. ഫീസും കുറവാണ്. ഇവയെ കുറിച്ചു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട വെബ്സൈറ്റുകളിൽ ലഭിക്കും.

ഫാർമസി ഇതിനായി ഒരു ഗൈഡൻസ് സെന്റർ മുഖാന്തലായി ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. അംഗീകാരമുള്ള കോളേജുകളിൽ ഇത്തരം കോഴ്സുകളിൽ ലേക്ക് പ്രവേശനം ലഭ്യമാക്കാൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ ലഭിക്കും.

നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ അഭിരുചിയ്ക്കും പഠനപരമായ കഴിവുകൾക്കും അനുസൃതമായി തൊഴിൽ നേടാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ ആവശ്യം.



സ്മനേഹപൂർവ്വം

എം.ആർ. പ്രദീപ് (എഡിറ്റർ)  
റിട്ട. ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർ

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

# SRI. VENKATAKRISHNAN S.S

## THE MAN WHO PROVED

### AGE *is just a number!*



**Sri. Venkatakrisnan S.S** is a great inspiration to the young generation who are looking positively towards the pharmacy field. His career as of now was challenging enough to prove, age is not a ban to dream and achieve heights. He started his career by joining in the in-service as Drugs Inspector, Palakkad in 1969 and held additional charge of the newly formed Malappuram District in 1970. His career journey was an absolute success as a drug inspector at Palakkad, Malappuram and Thrissur, Drugs Inspector at Special Intelligence Branch Thiruvananthapuram, Chief Inspector of Drugs Intelligence Squad Thiruvananthapuram, Assistant Drugs Controller and finally as a Drugs Controller. But it was a never-ending journey. After retiring as from service as Drugs Controller in 2002 he had been nominated as a member to the Drugs Consultative Committee, New Delhi, Drugs Technical Advisory Board, New Delhi and to the Pharmacy Council of India. Again he was appointed as WHO Consultant to the DCGI during 2003 to 2004 and later as a consultant to the CIPL and later the IPC. He has been serving as a consultant of KMSCL from 2011 to 2012.

Pharmafirst team interacted with him on behalf of all Pharma family.

Q-1. Sir, you are now in the Golden Jubilee year as Registered Pharmacist in the Profession. We would like to know the circumstances lead to choose Pharmacy as the career. Also we will be so happy if you can share the inspiring memories of Professional College days?

Well, to be very honest, Pharmacy was not my first choice for Professional services. But certainly, medicine and subjects related to medicine were my fields of choice and it ended up into the field of Pharmacy. I did my B Pharm in Madurai Medical College under the Madras University in 1968. Post-graduation in those days was a real challenge as one had to go to BHU or Piloni or Waltair. I wished to be a scientist in Pharmacy field but that did not happen.

Q-2. Can you compare the status of the Pharmacy profession at the time of joining as Drugs Inspector with present stage? What difference in quality you can see in the Healthcare system in India and in Kerala?

Pharmacy as a profession was practiced by numerous persons who had not undergone

Pharmacy education. Persons known as compounders by virtue of their practice had turned into Pharmacists but by and large, were devoted to the profession observing the good level of ethics. The regulatory field was simple in the sixties. Kerala has remained as a consumer state with few manufacturing units. The industry was small but was blessed with the presence of Dr.S.B.Rao and his group of companies. The trade comprised of a few wholesalers and retail pharmacies located near major hospitals.

The trade was mostly controlled by MNCs. Compounding and dispensing of mixtures and ointments could be seen in many pharmacies. This activity has ceased to exist now. The field is now flooded with the products of many small, medium and large industries and is highly commercialized now. There are no Pharmacies in the real sense now. We have only sale outlets for medicines. Though, the so-called compounders did not hold any pharmacy qualification, they were mostly committed to the profession.

There was a transition stage in the early seventies. The system of certifying experienced persons as "Qualified Persons" under the Drugs and Cosmetics Rules ceased on 31.12.1969 and

many resorted to secure the so-called QP certificate and the sanctity of Pharmacy profession became a question mark. However, as regular Diploma and Degree holders in Pharmacy took over the field, the QP system came to an end.

Q-3. Please give an outline of the Drugs Control Department in Kerala in the beginning of your career - regarding the enforcement, infrastructure, social status of the Officers, Government support and the position of the Department in the Health Services etc.

Kerala was one of the three States—Maharashtra and Karnataka being the others – to establish a separate Drugs Control Department as early as 1961 and to appoint only Pharmacy graduates as Drugs Inspectors. Thanks to late N.Chandrasekharan Nair and Prof.Ramabhadran. A full-fledged Drugs Testing laboratory was also set up availing expert consultation and a new building was constructed in the year 1970 to accommodate the DTL. A part of the building was used to accommodate the office of the DC also. There was one DI for each district and two ADCs at the HQ.

The infrastructure was far ahead of other States at that time. Drugs Inspectors' offices were independent and services of Clerk and Peon were available. The Inspectors were hard working. The public conveyance was the only mode of transport and travel was hard. In intelligence, the wing was also functioning with one Drugs Inspector. The Drugs Controller was the President of the State Pharmacy Council and the Technical Assistant to the DC, a Drugs Inspector, was the Registrar.

The post of Stores Officer of the DHS was filled up by deputation of a Drugs Inspector. There cannot be a comparison between the Directorate of Health Services and the Drugs Control Department. Before the department was set up, the regulatory wing was under the DHS but with the setting up of the Drugs Control Department, the situation changed.

Q-4. You are an Officer who served in many prestigious posts in WHO, IPC, KMSCL and other areas in the Pharmaceutical Field after Retirement. Which role was more challenging and why do you feel so?

I was fortunate enough to be appointed as a WHO consultant of Government of India for the execution

of two projects “Updating of the Drugs and Cosmetics Act and Rules” and “Technical Audit of Drugs Testing Laboratories Second Phase” during 2003 – 2004 after my retirement from the Drugs Control Department in 2002. I had been associated with the erstwhile CIPL and later the IPC in their activities since the year 2004 and later reduced activities due to health issues. I am only a consultant with KMSCL in its activities. Execution of the Technical Audit of laboratories was the most challenging program.

Q-5 How do you assess the career as Drugs Controller in the State in terms of Development of the Department, quality in enforcement activities and major challenges faced during the tenure and the support from the Government?

When I took over as the Drugs Controller in the year 1997, the main hurdle for development activities was the paucity of funds. The DHS, DME and Ayurveda departments had expanded and the Government had to spend a lot on the development of healthcare facilities. The field staff that was once a role model for the country and become insufficient as the trade had expanded a lot both in terms of the number of sale outlets and in terms of drugs available. It became tough for the Inspectors to cover all the units in their area regularly. So the major challenges were the improvement of infrastructure facilities and to make the available infrastructure facilities more functional. Some progress could be made in infrastructure development. The concept of decentralization of licensing works was implemented successfully. This was one measure that ensured better utilization of the available infrastructure facilities. The office of the DGP cannot function as a police station and the offices of the DHS and DME cannot function as hospitals. They are to frame policies and do administrative works. Likewise, it is incorrect for the Drugs Controller as a Licensing Authority and the office is to focus on administrative works. Decentralization enabled the achievement of this object.

With the support of the State Planning Board, the laboratory infrastructure was also improved. There was a severe financial constraint for manpower development and hence strengthening the field force could not be achieved to the desired level. The quality of the law administration in the State as far as the department was concerned gained

National recognition and I was made a member of the DTAB. In fact, this recognition later paved the way for my appointment as a WHO consultant to the Central Drugs Control Administration.

Q-6 In your opinion what are the major constraints of the Drugs Control department in imparting a quality service to the Public, considering it as a noble mission?

Kerala has the unique distinction of the State with nil or least spurious drugs cases. This is largely due to the efficiency of the department as well as great consumer awareness. The department has to play a major role in quality assurance and safety of drugs. Licensing of sale outlets should be further decentralized to District levels and the field force shall have adequate transport facilities. It may be noted that the Inspectors are to reach remote places and are to carry out search and seizures and follow up actions. Drugs Intelligence activities are to be strengthened in places like Ernakulam, where lots of commercial activities take place. The department has to play a large role in Pharma-co-vigilance activities. The routine inspections of licensed sale and supply outlets including hospitals are inadequate to ensure proper storage of drugs and extensive storage audit is to be done for which there should be a separate wing. It may be noted that the quality of a drug depends a lot upon proper storage. Proper storage during transits for supplies into the State and supplies within the State are to be checked.

There is a need for a dedicated wing to coordinate the PVPI program of the Government of India. Medical devices, as long as they are controlled by the department need better focus. Cosmetics are commodities used right from infants to elders and but is loosely controlled. There is a need for a drive against fake and substandard cosmetics. Right now there is no mechanism in place for this. Control of Homoeopathic drugs needs better focus. These are all real challenges to the Department in ensuring the quality and safety of drugs.

Q-7. It is observed that there is a decline in the manufacturing of drugs in the State, amidst a sharp increase in consumption, since 2005. What are the possible reasons?

The reasons are very few but strong. The negative

mindset of the medical fraternity is one major reason. Gaining the confidence and support of the prescribers and users is a challenge.

As most of the raw materials and packing materials – for example, capsules are to come from other States and the production cost is fairly high in the State. This makes it difficult for manufacturers to compete with other states. The State needs a Pharmacy Policy and a Pharmacy Park for development of the industry. Once a firm foothold is gained, the industry can expect recognition and growth.

Q-8 The Demand for Kerala Ayurvedic drugs is increasing in other States and abroad. But the manufacturing units are shutting down every year. Can you give some valuable suggestions for revival of the traditional Ayurvedic manufacturing sector?

My views in the matter is based on personal assessments only. It is stated by the producers' organizations that the support from the Ayurveda Drugs Control department is poor. There is poor infrastructure in the department and inordinate delay they point out. Many of the manufacturers go for newer fixed-dose combinations for which the producers are to prove their rationale. While the administrative delays are said to be the reason for newer products and units coming up, the existing ones find the going tough with stiff competition and escalating costs.

Ayurveda drugs also depend a lot upon modern dosage forms and the materials required. The sector is more commercialized now and promotion is more through advertisements. It is a question of survival of the fittest in the field now. Many units started with bank loans find it impossible to break even and close down.

Q-9 There is decentralization of activities in every sector to help the common man in imparting effective service. But in the DC Department, all powers are seen Centralized. What are your suggestions for implementing Good Regulatory Practices?

As stated earlier, licensing activities are to be decentralized to the district level. In the case of manufacturing units, blood banks, the activity is to be at the regional level. The Drugs Controller's office is to function as an administrative body focusing on policy making, monitoring and auditing

of the functions of the subordinate offices. When the Drugs Controller himself is the licensing authority, there is no one to monitor or audit his activities within the system. GRP needs proper infrastructure, SOPs for all activities and documentation and auditing of the system and activities.

Q-10 Please suggest the factors favorable for Growth of Industrial Pharmacy in our State and What are the areas requiring priority for the intervention of the Government?

As stated earlier, the industry needs support from the medical fraternity. It needs support from the trade as well as the Government. The government can support the industry by using more of the local products in its health programs and the industry has to come up to the expectations of the government, trade and the consumer. When the local producers win contracts for supplies, they should be consistent and prompt. Once there is default, they suffer penalties and get eliminated soon.

Q-11. There is empowerment in the Testing of Drugs under DC department and the enforcement wing is still 17 years behind at the time of your retirement. Is it justifiable for the effective functioning of the DC Department?

The inspectorate wing has not shown any expansion for quite some time now and needs specific programs. Licensing of sale outlets should be at the district level with each district having an ADC's office. Licensing of manufacturing units and blood banks shall be at a zonal level under a DDC. The testing wing shall be made autonomous. The present trend could result in imbalance.

Q-12. As Former Office bearer of Kerala Pharmacy Graduates Association, What are your observations in the Pharmacy Profession in Kerala and the priorities you see in uplifting the Profession for benefiting the common man?

The Pharmacy Profession does not have an image now. It should make its presence and need felt. Ours is a State with high literacy and the good healthcare system. Unless the services and needs of a profession are felt, there will not be any appreciable growth of that profession. Pharmacists can make their presence and need felt. At present public

knows a Pharmacist as one who supplies Drugs from a Chemists shop and this activity can be done by a person other than Pharmacist also as claimed by other employees of chemists shop. The Pharmacist there is to make the public understand and know that the Drugs supplied will not be safe and reliable unless all activities relating to that are done by a Professional Pharmacist.

Every drug when licensed now rely upon post-marketing studies, Phase IV of the clinical trial to decide conclusively its safety. Clinical trials are not conducted in special groups namely, pediatrics, geriatric, pregnancy and lactation. Trials are not conducted in different ethnic population in the country. When placed in the market, the drugs are used in all population and there could be adverse effects and events that seldom get reported.

It is the duty of the Pharmacist to be vigilant in the matter. The pharmacist is the link between the medical practitioner and the consumer as far as the use of the drug is concerned. Procurements from proper sources, storage under proper conditions, proper supplies and counselling, watching for misuse, abuse and improper use, adverse reactions and events etc. are all matters for Pharmacists to handle. If these things are in place, the profession will get its due place in the society.

Q-14 Sir, you have served in the Drug Regulatory service for the longest term in Kerala and had got National and International Experiences in the Pharmacy sector. What are your suggestions for the development of Pharmaceutical services in the Country, especially in Kerala?

Yes, I was fortunate to serve as a regulatory officer for over 33 years. All services relating to Pharmacy, whether trade or industry or another place should be handled by a qualified Pharmacist only. We have different levels of Pharmacists in our country. Diploma holders, B Pharm graduates, Pharm D graduates etc. The diploma has no real relevance in the present day Pharmaceutical services and should be phased out as done in other fields.

Medicine has become almost a take as you please commodity. This situation should change. Misuse and abuse of Drugs should be stopped and Pharmacists can take a lead role in the matter. Kerala has quite a good number of Professional Pharmacists and there is sufficient technical

know-how to develop any activity in the pharmaceutical sector. Somehow or other there is a general notion that Kerala is not an industry-friendly state and there is reluctance among Keralites even to invest in Kerala. When some of the northern States enjoyed benefits of duty exemption paving way for phenomenal industrial growth, Kerala, an industrially backward State did not get the benefit.

States like Uttarakhand, Himachal etc. has no skilled hands and qualified professionals witnessed big leap in the pharmaceutical sector. The State on its own can draw a policy document for the development of the field and encourage the industry. Without the right approach, there can be

no development.

Q-15 When looking back to the career, are you satisfied with the Professional service? Kindly mention the support given by your family for leading a simple life in the midst of the celebrity status.

The profession has given me an image and I can ask for nothing more. My family has stood with me in my faiths that money is not all that matters and that one can lead a satisfactory life within the legitimate income. There is a saying that there is a woman behind every successful man. If people believe that I had served the profession successfully, certainly my family's contribution is there.

**STATEMENT ABOUT THE OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT PHARMA FIRST MONTHLY MAGAZINE FORM IV**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Place of Publication  | : Muvattupuzha   |
| 2. Periodicity of its Publication  | : Monthly  |
| 3. Printer's Name  | : M. R. Pradeep  |
| Address  | : Pharma First, 18/302,<br>Nellimala Road, Muvattupuzha, Ernakulam-686661                  |
| 4. Whether citizen of India  | : Yes  |
| 5. Editor's Name   | : M.R Pradeep - Editor   |
| 6. Name and Address of Individual who own the Newspaper and partners or Share-holders holding more than one percent of the total capital | : M R Pradeep - Proprietor<br>Pulimoottil house<br>South Marady P O<br>Muvattupuzha-686673 |

I, M.R Pradeep hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief

Muvattupuzha  
02.05.2019

M.R Pradeep  
Signature of the Publisher

**To subscribe Pharmafirst magazine  
Annual Rs 350/-**

Name : PHARMAFIRST  
Bank Name : Canara Bank  
Branch : Muvattupuzha  
A/c No : 0714201001346  
IFSC : CNRB0000714

Name : PHARMAFIRST  
Bank Name : AXIS  
Branch : Muvattupuzha  
A/c No : 919020020110452  
IFSC : UTIB0002992

**For Advertisements,**

Contact us in  
marketing@pharmafirstconsulting.com  
Ph: 8289856081

For online purchase of magazine  
visit www.pharmafirstonline.com

**June**

*The great weapon to fight against the current health problems that we are facing is the strength of the human connection. That's why awareness months, weeks, and days are so important. Here come the important health events of June.*

**05 World Environment day**

**04 World Blood Donor day**

**17 World day to combat Desertification and Drought**

**21 International Day of Yoga**

**26 International day against Drug Abuse and illicit Trafficking**



# DRUG ABUSE- A SOCIAL MENACE TO THE COMMUNITY

Dr. S.Suresh, Vaikom



International Day of drug abuse is observed in **June 26** every year to give awareness to the public regarding this major health problem spreading irrespective of age, gender, race or social status.

Drug abuse causes serious illnesses & injuries and affecting major social problems like violence, stress, drugged driving and child abuse.

This is also the creator of lot of crimes and illegalities leading to dangerous situations in the family and society.

## People consume drugs due to the following reasons.

1. To get a euphoric effect to make intense feeling of pleasure and relaxation.
2. To relieve from social anxiety, stress and depression.
3. To improve performance in school, sports and at work places
4. To reduce mental tension and pressures.
5. To impress friends and parents, teenagers consume drugs to do risky or daring jobs.

Initially a person takes drugs voluntarily and loss self control and become an addict. The major risk factors causing drug addiction starts from childhood. Aggressive behaviour, lack of work satisfaction, poor social skills, drug experimentation, easy availability of drugs and poverty.

The home environment is a major factor in causing future drug problem. Parents and older family members who use drugs or misuse alcohol cause children to imitate them. Friends during school time influence the teenagers to try drugs out of curiosity and later causing addiction.

Early use of drugs or alcohol lead to addiction. A divorce or loss of a job increase the risk of drug abuse. The availability of cigarettes, alcohol and drugs at nearby places prompt the teenagers to try new things and experiment them. This will affect the brain function causing poor academic performance, memory loss, learning disabilities, misbehaviour and disrupted mental health.

This can be prevented by proper monitoring and support of parents, teachers and social activists giving mental and physical support to rehabilitate them.

**PharmaFirst** invites articles on Healthcare for publication with Passport size photo and brief C V to the **mail** or Whatsapp in Word document.

📞 Whatsapp no : 9446056081

✉️ Mail id : editorial@pharmafirstconsulting.com

# ORGAN TRANSPLANTATIONS



## :PART I - KIDNEY

compiled by **M.R. Pradeep**

**O**rgan Transplantations are done at the final stage in conditions of Organ failure. Now a day's, this is not uncommon, because of the high incidence of organ failures due to lifestyle diseases.

The healthcare community suggests trans plantation of vital organs like Kidney, Liver, Heart, Intestine, Lungs, Pancreas, Thymus etc. and Tissues like Cornea, Skin, Heart valves, Bone, Tendons etc., worldwide in Medical Emergencies to save a life.

This is a medical procedure in which an Organ is removed from one body and placed in the body of a recipient, to replace a damaged or missing organ. The donor and recipient may be at the same location, or organs may be transported from a donor site to another location. Organs and/or Tissues that are transplanted within the same person's body are called Auto grafts. Transplants that are recently performed between two subjects of the same species are called Allografts. Allografts can either be from a living or cadaveric source. Organ donors may be living, brain dead, or dead via circulatory death. Tissue may be recovered from donors who die of circulatory death, as well as of brain death – up to 24 hours past the cessation of heartbeat. Unlike organs, most tissues (with the exception of corneas) can be preserved and stored for up to five years, meaning they can be "banked". A person have to wait a long time for an organ transplant. Doctors must match donors to recipients to reduce the risk of transplant rejection. Rejection happens when the immune system attacks the new organ. If there is a transplant, one must take drugs the rest of their life to help keep the body from rejecting the new organ.

Out of the transplantations, Kidney replacement is globally well accepted as the best treatment, both for quality of life and cost-effectiveness.

### **KIDNEY TRANSPLANTATION- an overview**

The kidneys are two bean-shaped organs located on either side of the spine just below the rib cage. Each one is about the size of a fist. Their main function is to filter and remove excess waste, minerals and fluid from the blood producing urine. When the kidneys lose their filtering ability, harmful levels of fluid and waste accumulate in the body, which can raise blood pressure and result in kidney failure. Common causes of end-stage renal disease include: Diabetes, Chronic uncontrolled high blood pressure, Chronic glomerulonephritis — an inflammation and eventual scarring of the tiny filters within the kidneys (Glomeruli) and Polycystic kidney disease.

Compared to dialysis, Kidney transplant is associated with: better quality of life, Lower risk of death, Fewer dietary restrictions & Lower treatment cost. Here the procedure is to place a healthy kidney from a live or deceased donor into a person suffering from Renal Failure.

- Conditions that may prevent one from being eligible for a kidney transplant include: Advanced age, severe heart disease, active or recently treated cancer, poorly controlled mental illness, Dementia, Alcohol or drug abuse etc. Only one donated kidney is needed to replace two failed kidneys, making living- donor kidney transplantation an option. Kidney transplantation surgery carries a risk of

significant complications, including Blood clots, Bleeding, Leaking from or blockage of the tube (ureter) that links the kidney to the bladder, Infection, Failure / Rejection of the donated kidney, an infection or cancer that can be transmitted with the donated kidney, death, heart attack etc.

- After a kidney transplant, one must take medications to prevent the body from rejecting the donor's kidney. These drugs can cause a variety of side effects, including Acne, Bone thinning (osteoporosis) and bone damage (osteonecrosis), Diabetes, Excessive hair growth or hair loss, High blood pressure, High cholesterol, Increased risk of cancer, particularly skin cancer and lymphoma Infection, Puffiness (edema), Weight gain etc.

The evaluation process to qualify for transplantation may take several days and includes a thorough physical exam, imaging scans such as X-ray, MRI or CT scans, Blood tests, Psychological evaluation etc.

Finding a willing living kidney donor is an alternative to waiting for a compatible deceased-donor kidney to become available. Family members are often the most likely to be compatible living kidney donors. But successful living-donor transplants are also common with kidneys donated from unrelated people, such as friends, co-workers

or religious congregation members. In order to stay healthy for Transplantation procedure, one must take the medications as prescribed, follow the diet and exercise guidelines. Keep all appointments with the health care team and stay involved in healthy activities, including relaxing and spending time with family and friends.

The process is done under General Anesthesia and close monitoring of Heart rate, Blood Pressure, Blood Oxygen Level etc. must be done during Surgery. The dietitian's recommendations after kidney transplant may include having at least five servings of fruits and vegetables daily, avoiding grapefruit and grapefruit juice due to its effect on a group of immune suppression medications (calcineurin inhibitors), having enough fiber in the daily diet, drinking low-fat milk or taking other low-fat dairy products, which is more important to maintain optimal calcium and phosphorus levels, taking lean meats, poultry and fish, maintaining a low-salt and low-fat diet, following food safety guidelines, and staying hydrated by drinking adequate quantity of water and other fluids each day.

To be continued.....

# Current Affairs



Training programme at Baby Memorial Hospital Kozhikode for Pharmacists lead by **Sri.M.R.Pradeep** CEO, Pharmafirst, organized by M/s Pfizer



**Sri. Balan C S**  
Retired as Associate Professor,  
College of Pharmaceutical  
Sciences, Kozhikode on  
31-05-2019



**Sri. Khaja Muhsin Manningal**  
Retired as Assistant Drugs  
Controller Kannur  
on 31-05-2019



ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വിലകൂടിയ മരുന്ന് ചികിത്സാടിസ്ഥാനത്തിൽ നിർമ്മിക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനും യുഎസ് ഫുഡ് ആന്റ് ഡ്രഗ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷന്റെ അനുമതി.

ലോകത്ത് നിലവിലുള്ളതിൽ ഏറ്റവും വില കൂടിയ ജീവൻരക്ഷാ മരുന്നാണിത്. സ്പൈനൽ മസ്കുലർ അട്രോഫി എന്ന രോഗത്തിനുള്ള ജീൻ തെറാപ്പിക്കുള്ള ഈ മരുമ്പിന് 2.125 മില്യൺ ഡോളറാണ് വില. (1,47,41,12,50,000 രൂപ). രണ്ട് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിലാണ് സോൾജീൻസ് (zolgensma) എന്ന മരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ജീൻ തെറാപ്പി ഫലപ്രദമാവുന്നത്.

# HEALING THE WORLD WITH AYURVEDA



- ▶ NABH accredited Hospital at Kottakkal ▶ Hospitals at Delhi and Kochi
- ▶ Charitable Hospital at Kottakkal ▶ Panchakarma and Kerala Special Therapies
- ▶ Three GMP accredited factories manufacturing over 580 classical and new generation formulations ▶ 27 Branch Clinics, 1800 exclusive authorised dealers ▶ Herb gardens
- ▶ Centre for Medicinal Plants Research -A Centre of Excellence in Research ▶ AYUSH and DSIR approved QC Laboratory
- ▶ Major Research Programmes in collaboration with AYUSH, ICMR, DST, MAHE, BHU, IIT and DAE
- ▶ Publication Department ▶ Vaidyaratnam P.S. Varier Museum
- ▶ Support to VPSV Ayurveda College at Kottakkal ▶ PSV Natyasangham for nurturing Kathakali



Hospital complex at Kottakkal



Hospital at Delhi



Hospital at Kochi



Charitable Hospital at Kottakkal



Medicinal plant estate



Centre for Medicinal Plants Research



P.S. Varier Museum at Kottakkal



Factory complex at Kottakkal



Factory at Kanjikode



Factory at Nanjangud



Quality control laboratory



Pilot plant

## HOUSE OF AUTHENTIC AYURVEDA



Tel.: 0483 2808000, 2742216 | E-mail: mail@aryavaidyasala.com

4 HOSPITALS • 27 BRANCHES • MORE THAN 1800 AUTHORISED DEALERS

BRANCHES: Adoor-0473 4220440, Ahmedabad-079 27489450, Aluva -0484 2623549, Bangalore - 080 26572956, Chennai - 044 28251246, 47, Coimbatore - 0422 2491594, Ernakulam - 0484 2375674, Indore - 0731 2513335, Jamshedpur - 0657 6544432, Kannur - 0497 2761164, Kolkata - 033 24630661, Kottakkal - 0483 2743380, Kottayam - 0481 2304817/2562396, Kozhikode(Kallai Road) - 0495 2302666, Madurai - 0452 2623123, Mangalore - 0824 2443140, Mumbai, Matunga (E) - 022 24016879, 24015195, Mysore - 0821 2331062, New Delhi - 011 24621790, Palakkad(Vadakanthara) - 0491 2502404, Palakkad(Town) - 0491 2527084, Secunderabad - 040 27722226, Thiruvananthapuram - 0471 2463439, Thiruvananthapuram (Kazhakkootam) - 0471 2413439, Thrissur - 0487 2380950, Tirur - 0494 2422231, Vijayawada - 0866 2578864/65  
AYURVEDIC HOSPITAL & RESEARCH CENTRES: Kottakkal - 0483 2808000, Delhi - 011 22106500, Kochi - 0484 2554000

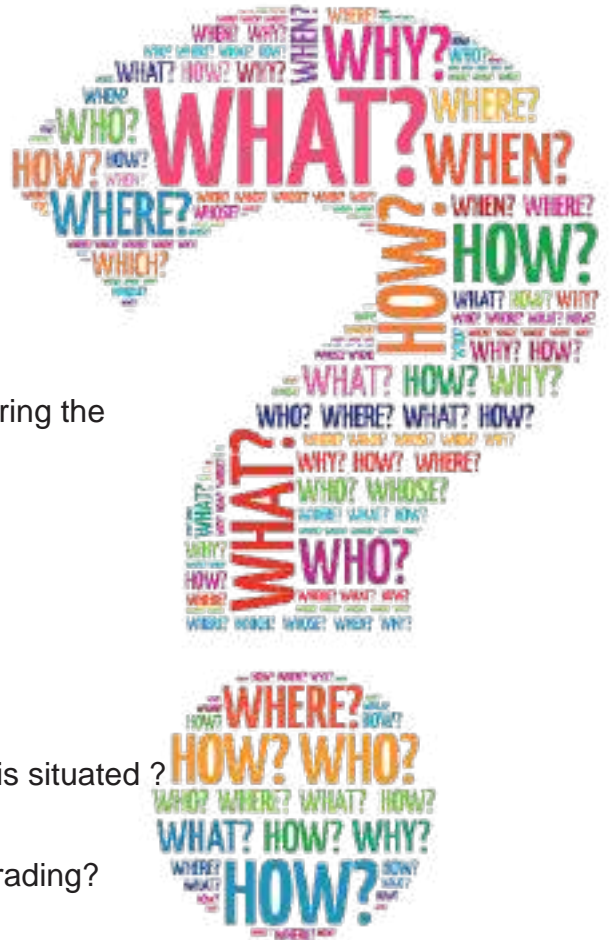
# PHARMA

# QUIZ!

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D



1. The Authority entrusted to issue permission to start a Drugs Testing Laboratory in Kerala
2. Full form of NABL
3. In which college B. Pharm Course was started for the first time in Kerala?
4. Name an Antidote used to treat Paracetamol toxicity due to over dosage
5. Name a Factory in Kerala engaged in manufacturing the Antibiotic, Penicillin.
6. Which organ is affected by the disease COPD
7. The Laboratory authorized to test the quality of Vaccines under Government of India
8. In which nearest city the Zonal office of CDSCO is situated ?
9. Which agency is entrusted to issue IE Code for trading?
10. Name the Active therapeutic ingredient present in Turmeric.



Answers @ page 19

# മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ മുൻ കരുതലുകൾ

ദേവിക എസ്.



കടുത്ത വേനൽക്കാലത്തിനൊടുവിൽ എത്തുന്ന മഴക്കാലം നമ്മളെ ഓരോരുത്തരെയും വളരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് തള്ളി വിടുകയും ചെയ്യും. **മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാനും അവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുമുള്ള പ്രായോഗിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിവരിക്കുകയാണിവിടെ.**

## 1. ജലദോഷം

മഴക്കാല രോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനിയാണ് ഇൻഫ്ലുവൻസ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ജലദോഷപ്പനി. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറവുള്ളവരിലാണ് ജലദോഷം വളരെപ്പെട്ടെന്ന് പിടിപെടുന്നത്. തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, പനി, ശരീരവേദന, തൊണ്ടവേദന, തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. വൈറസ് വഴിപകരുന്ന രോഗമാണിത്. രോഗ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയതിനെ പ്രതിരോധിക്കാം. URT-infection ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ഡോക്ടറെ കണ്ടു മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കണം

## 2. ടൈഫോയിഡ്

ഒരു ജലജന്യരോഗമായ ടൈഫോയിഡ് പ്രധാനമായ പകരുന്നത് അശുദ്ധമായ ജലത്തിൽ നിന്നാണ്. വൃത്തിഹീനമായ തട്ടുകടകളിൽ നിന്നും ഹോട്ടലുകളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ SALMONELLA എന്ന ബാക്ടീരിയവഴി പകരുന്ന രോഗമാണിത്. രക്ത പരിശോധന, WIDAL Test, bone marrow or stool cultures നടത്തി രോഗത്തെ മനസ്സിലാക്കി ഉടൻ ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്. തുടർച്ചയായുള്ള കടുത്തപനി, തലവേദന, വയറ്റിൽ വേദന, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

## 3. കോളറ

കടുത്ത വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പടരുന്ന ഒരു ബാക്ടീരിയൽ ഇൻഫെക്ഷനാണിത്. ORS ലായനി ഉടൻ നൽകി നഷ്ടപ്പെട്ട ലവണാംശവും ജലവും തിരിച്ചു പിടിച്ച് രോഗിയെ രക്ഷിക്കണം. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആവശ്യം സാധാരണയായി ഉണ്ടാവാറില്ല .

## 4. ഡെങ്കിപ്പനി

കൊതുകു വഴി പടരുന്ന ഒരു വൈറൽ പനിയാണ് ഡെങ്കിപ്പനി. ശരീരമാസകലംവേദന, പനി, തലവേദന, നീരുവീഴ്ച, തളർച്ച, ദേഹത്തുണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് കൊണ്ട് പരിശോധന നടത്തി രോഗനില ശ്രദ്ധിക്കണം. കൂടാതെ ആശുപത്രിയിൽ മറ്റു രക്തപരിശോധനകളും നടത്തണം. ക്ഷീണം മാറുന്നതിനായി ORS ലായനിയും മറ്റു മരുന്നുകളും കഴിക്കണം. കൊതുകുകളെ വിടിന്റെ പരിസരത്തു നിന്നും ഒഴിവാക്കാനുള്ള ശ്രമം നടത്തണം. വീട്ടിലും പരിസരത്തും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

## 5. മലേറിയ

മലിനജലത്തിൽ വളരുന്ന ചിലയിനം കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന ഒരു മഴക്കാലരോഗമാണ് മലേറിയ. രക്തപരിശോധനയിലൂടെ ഈ രോഗം നിർണ്ണയിക്കാം. കൂടാതെ മലേറിയ-രോഗപരിശോധനാ കിറ്റുകളും ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. കടുത്ത പനി, ശരീര വേദന, ശരീരം വിയർക്കൽ, കൈകാൽ തളർച്ച തുടങ്ങിയവയും മഞ്ഞപ്പിത്തവും ഇതു വഴി ഉണ്ടാകുന്നു. മലേറിയ രോഗ-പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചും കൊതുകു നശീകരണം നടത്തിയും മലിന ജലം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചും മലേറിയ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം.

## 6 വൈറൽ പനികൾ

പനി, വിറയൽ, ശരീരവേദന, തളർച്ച തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളോടു കൂടി കാലാവസ്ഥാമാറ്റത്തിന്റെ ഭാഗമായി വൈറൽ പനി നമ്മളെ തേടിയെത്തുന്നു. ഇത് പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. 3 മുതൽ 7 ദിവസം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഈ പനി ആദ്യത്തെ 3 ദിവസം വളരെ കടുത്തതായിരിക്കും. ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ അനിവാര്യമല്ല. പനിയ്ക്കും നീർവീഴ്ചയ്ക്കും മുക്കടപ്പിനും മറ്റുമുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. മഴയും വെയിലും കൊള്ളാതെ വിശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി വിറ്റമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കണം.

# പ്രവാസത്തിന്റെ സെ ബിന്ദുകീഴ്...



പി. എ. ബാലചന്ദ്രൻ

മറ്റൊരു ശീതകാലത്തിന്റെ അവസാനം.. ഞാൻ E. R. ഫാർമസിയിൽ നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടിയിലാണ്...

രാത്രി ഒരു രണ്ടു മണിയായപ്പോൾ ആശുപത്രിയും പരിസരവും വിജനമായി...

ഞാൻ ഫാർമസിയിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങി നിൽക്കുന്നതു കണ്ട് ഡ്യൂട്ടി ഡോക്ടറും ഇറങ്ങി വന്നു.. ഡോ. ചൈറുൾ വറാവ്.

ബംഗ്ലാദേശിയാണ്...

സാമാന്യം ദേദപ്പെട്ട ഒരു മുശാട്ടയുമാണ്.. എന്നോടു പക്ഷെ അല്പം ഇഷ്ടത്തിലാണ്.. ഞാനൊരു നല്ല കേൾവിക്കാരനായതാവാം കാരണം...

ഡ്യൂട്ടിയിലുള്ള മലയാളി നേഴ്സുമാർ ഡ്യൂട്ടി റൂമിൽ വാചകമേളയിൽ.. ക്ലീനിംഗ് ഡ്യൂട്ടിക്കാരായ ബംഗ്ലാദേശികൾ അവരുടെ പണി തീർത്ത് ഓരോ മൂലയിൽ ചുരുണ്ടുകൂടിയിരിക്കുന്നു..

നേർത്തതണുപ്പ്...

ഇളം കാറ്റ്...

വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന നിലാവ്...

ഇന്ദ്രനീലനിറമാർന്ന, മേഘങ്ങളില്ലാത്ത, ജലിക്കുന്ന ആകാശം...

ആകപ്പാടെ ഹൃദ്യമായ അന്തരീക്ഷം..

ഞാനും ഡോക്ടറും ഓരോ കസേരയെടുത്തു മുറ്റത്തിട്ട് ഇരുന്നു.

ആശുപത്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു പത്തു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ട്..

അവരുമായി സംസാരിച്ചിരിക്കുന്നത് എനിക്കിഷ്ടമാണ്.. ആ നാട്ടിലെ ജീവിതരീതി, ആചാരങ്ങൾ, പ്രകൃതി, മനുഷ്യർ, കുടുംബം... ഇതിനെപ്പറ്റിയെല്ലാം ഒരു പാടു രസകരമായ വിവരങ്ങൾ നമുക്കു കിട്ടും...

സംസാരം കുറച്ച് നല്ല കേൾവിക്കാരനായാൽ മതി...

ഡോ. ചൈറുൾ വറാവും ഞാനും സ്വന്തം നാടുകളെപ്പറ്റി ഒരുപാടു സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ട്...

സാമ്പ്രദികമായി അന്നു വിഷയം ബംഗ്ലാദേശിന്റെ വിമോചനപ്പോരാട്ടമായി...

പാക് സൈന്യവുമായി മുക്തി ബാഹിനി നടത്തിയ ഐതിഹാസികമായ ചെറുത്തു നില്പിന്റെയും, നേടിയ അന്തിമ വിജയത്തിന്റെയും ചരിത്രം അദ്ദേഹം ആവേശത്തോടെ വിവരിച്ചു...

ഇന്ത്യയെന്നൊരു പേരു പോലും പരാമർശിക്കപ്പെട്ടില്ല..

ഒരു ലക്ഷത്തോളം സർവസജ്ജരായ പാക് സൈനികർ ഇന്ത്യൻ സൈന്യാധിപനായിരുന്ന ലഫ്. ജനറൽ ജഗ്ജിത് സിംഗ് അറോറയുടെ മുന്നിൽ കീഴടങ്ങിയ ഉജ്വലമുഹൂർത്തം ഞാനോർത്തു...

കീഴടങ്ങൽ രേഖയിൽ ഒപ്പുവെച്ചിട്ട് റിവോൾവർ ഊരി ജനറൽ അറോറയെ ഏൽപ്പിച്ചു, നിരകണ്ണുകളോടെ ക്യാമറക്കു മുന്നിൽ നിന്ന പാക് ജനറൽ നിയോസിയേയും ഞാനോർത്തു...

പക്ഷെ മുന്നിലിരിക്കുന്ന ബംഗ്ലാദേശി പൗരനോട് ഞാനൊന്നും ചോദിച്ചില്ല..

എന്തിനു ചോദിക്കണം..?

ഇത്രയും വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള അദ്ദേഹത്തിന് അറിയാത്തതല്ല ആ ചരിത്രമെന്നു വ്യക്തം... അപ്പോൾ അതു മനപൂർവ്വം തമസ്കരിച്ചതാണ്...

പൂർവ്വ പാകിസ്ഥാൻ എന്ന രാജ്യത്തെ മോചിപ്പിച്ച് അവരുടെ കയ്യിലേക്കു കൊടുത്തിട്ട് ഒരവകാശവാദത്തിനും നിൽക്കാതെ അന്തസ്സായി തിരിച്ചു പോന്ന ഇന്ത്യയെന്ന രാജ്യത്തിന്റെ പൗരനാണു ഞാൻ...

ലോകമറിയുന്ന ചരിത്രം...

എനിക്കിവിടെ എന്താണ് സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാനുള്ളത്..?

തുടരും

# TIPS FOR HEALTHY FOOD HABITS: PART 2

Joshna Sharon Johnson



## 6. Drink enough water

Many foods contain water so you may get enough every day without making a special effort. But it can be helpful to drink water (or another no-calorie liquid, such as black tea, coffee, or carbonated water) with meals or as an alternative to snacking. A reasonable goal is 4 to 6 cups of water a day.

*Hint: As you add whole grains to your diet, water helps move the fiber smoothly through your digestive tract, reducing the chances of constipation.*

## 7. Rethink supplements

It's best to get your vitamins and minerals from food rather than supplements, but this can be hard, especially if you're cutting calories or your energy needs are low. We showed how to meet almost all your nutrient needs through food alone, even if you're consuming 1,500 calories or less per day. The key is choosing nutrient-dense foods, such as leafy greens, low-fat yoghurt, dried beans, whole grains, and salmon. The only problem is vitamin D. Here a supplement is probably a good idea because it's difficult to get the recommended daily intake (600 to 800 IU) through foods.

*Hint: Demystifying nutrition: the value of food, vitamins and supplements. You can get enough calcium on a 1,500-calorie-a-day diet by eating low-fat dairy products and nondairy foods such as canned salmon, of u, sesame seeds, dark leafy greens like collards and kale, and legumes such as pinto and kidney beans.*

## 8. Dine mindfully

Taking time to savor your food not only makes eating more enjoyable, but it can also help control your appetite. Your sense of fullness and satisfaction depends on hormonal signals from your digestive tract. If you eat too quickly, your brain may not receive the signals that say you're full. Try putting down your fork between bites and chewing more slowly. Tune in to your food's aroma, taste, and texture, and stop eating when you feel full. Some small studies suggest that this approach may help some people make healthier food choices.

*Hint: To start, try taking one mindful bite at the beginning of each meal — a sort of eating speed bump.*

## 9. Eat breakfast

It's easy to skip breakfast when you're in a rush, aren't hungry, or want to cut calories. But a healthy morning meal makes for smaller rises in blood sugar and insulin throughout the day, which can lower your risk of overeating and impulse snacking. (Eating breakfast every day is one characteristic common to participants in the National Weight Control Registry, who've lost at least 30 pounds and kept the weight off longer than a year.)

*Hint: A healthy, balanced breakfast is moderate in size and includes healthy protein, whole-grain carbohydrates, and fruit — for example, an egg, whole-wheat toast, and strawberries. If you like cereal, have whole-grain cereal with fruit and low-fat yoghurt or milk.*

## 10. Plan for a snack attack

Snacking isn't an essential part of a healthy eating plan, but try telling that to a rumbling stomach at midafternoon. A healthy snack can boost energy levels by stabilizing blood sugar while giving you an added dose of healthful nutrients. But unplanned, impulsive snacking often takes the form of cookies, chips, or candy bars. So prepare healthy snacks ahead of time, and keep them handy at home or in your office. Limit calories to about 100 to 150 per snack. Good choices include a small bunch of grapes, a banana, or other fruit; a handful of unsalted nuts or sunflower seeds; and plain nonfat yoghurt with a few raspberries or strawberries tossed in.

*Hint: Before giving in to a snack attack, drink an 8-ounce glass of water and wait 10 to 15 minutes to see if you're still hungry.*



# മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ മുൻ കരുതലുകൾ

(പേജ് 14 ൽ നിന്നും തുടർച്ച)

## 7. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ വൈറസ് പരത്തുന്ന അങ്ങേയറ്റം അപകടകാരിയായ കരൾ രോഗമാണിത്. ജലജന്യമായ ഈ രോഗം പകരുന്നത് ഈച്ചകൾ വഴിയും, രോഗാണുക്കൾ നിറഞ്ഞ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ കടകളിൽ നിന്നും മറ്റും വാങ്ങിക്കഴിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ജ്യൂസുകളിൽ നിന്നുമാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ - മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറിൽവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, പനി, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം മുതലായവയാണ്. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം രക്തപരിശോധന വഴി കണ്ടെത്താം. വാക്സിനേഷൻ നടത്തി ഇതിൽ നിന്നും പ്രതിരോധം നേടാം. 6 മാസം വരെ വിശ്രമമെടുക്കണം. ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈച്ച നിറഞ്ഞ തെരുവുകടകളിലെ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഇതിന് കാരണമാകാം.

## 8. ഗ്യാസ്ട്രോ എൻറൈറ്റിസ്

ഗ്യാസ്ട്രോ എൻറൈറ്റിസ്, ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധകൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഈ മഴക്കാലത്ത് സർവ്വ സാധാരണമാണ്. ബാക്ടീരിയ വഴി ഉണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണം വയറിളക്കവും ഛർദ്ദിയുമാണ്. വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക. വയറിളക്കം നിൽക്കുന്നതിന് മരുന്നുകഴിക്കുക. ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകൾ ചിലപ്പോൾ വേണ്ടി വന്നേക്കാം. പനി കുറയുവാനും

നിർജലീകരണം തടയുവാനും മരുന്നുകൾ വേണ്ടി വരും. കഞ്ഞിവെള്ളം, ഇളനീർ, **ORS** ലായനി തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കണം. മത്സ്യ-മാംസാദികൾ ഒഴിവാക്കണം.

### മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ തടയുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ശുദ്ധ ജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കു ചീറുമ്പോഴും വായും മൂക്കും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് അടച്ചുപിടിക്കുക.
- കൊതുകുവലയും കൊതുകുനാശിനി മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുക.
- പുറമേനിന്നുള്ള ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- കുടിക്കാൻ ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.
- തിയേറ്റുകളിലും എക്സിബിഷൻ കേന്ദ്രങ്ങളിലും തുടർച്ചയായുള്ള സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക.
- മഴ നനയാതിരിക്കുക .
- നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- സ്വയംചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.
- ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ അനാവശ്യ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക



# 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.1** ഞാൻ സ്ഥിരമായി വേദനയ്ക്കുള്ള *Brufen* 400 ഗുളിക കഴിക്കാറുണ്ട്. രണ്ടുനേരം കഴിക്കും. ഈ മരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ജെയിംസ് തോമസ്, കുനംകുളം

**Ans.** ഒരു മരുന്നും സ്ഥിരമായി കഴിക്കേണ്ടതില്ല. ഒരു ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്കു ശേഷം മാത്രമേ ഇത്തരം വേദനസംഹാരികൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ. *Brufen* സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവർക്ക് ഹൃദ്രോഗത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനും വൃക്കരോഗത്തിനുമുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

**Q.2** മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം ലൈസൻസ് ആവശ്യമുണ്ടോ?

N. ജയചന്ദ്രൻ, മണ്ണാർക്കാട്

**Ans.** മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് ഡ്രഗ്സ് ലൈസൻസ് നിർബന്ധിതമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വിശദവിവരങ്ങൾക്ക് മലപ്പുറം ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടർ ഓഫീസുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

**Q.3** ക്ഷണ്ടിയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ ഒരു ഹെയർ ഓയിലിന്റെ ഫോർമുല എന്റെ കൈവശമുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ആയുർവേദ ലൈസൻസ് എടുത്താലും പരസ്യത്തിന് നിരോധനമാണെന്നറിയുന്നു. എനിക്ക് ഇത് മാർക്കറ്റ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ?

P.R. ബാബുരാജ്, ചോറ്റാനിക്കര

**Ans.** ക്ഷണ്ടിയ്ക്ക് ഫലപ്രദമാണെന്ന പേരിൽ ഹെയർ ഓയിൽ പരസ്യം ചെയ്തു വിൽപ്പന നടത്താൻ കഴിയില്ല. നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞു പരസ്യ മാറ്റർ സഹിതം ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ ഓഫീസിൽ അപേക്ഷ നൽകി നിയമപ്രകാരം അനുവാദം വാങ്ങാവുന്നതാണ്.

**Q.4** എന്റെ മകൾ ഫാറൂഖ് കോഴ്സ് പാസ്സായതാണ്. കേരളത്തിൽ സർക്കാർ മേഖലയിൽ എന്തെങ്കിലും ജോലി സാധ്യതയുണ്ടോ?

M.P. മുഹമ്മദ്, വേങ്ങര.

**Ans.** നിലവിൽ പബ്ലിക് സർവീസ് കമ്മീഷൻ വഴി ഈ വിഭാഗക്കാർക്കായി ജോലിക്കായി അപേക്ഷകൾ ക്ഷണിച്ചിട്ടില്ല. പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രികളിൽ ജോലി സാധ്യതയുണ്ട്.

**Q.5** എനിക്ക് ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ വിൽപ്പന നടത്തുന്ന ഒരു സ്ഥാപനം തുടങ്ങണം. രണ്ടു മുറികളുള്ള ഒരു ബിൽഡിംഗ് സ്വന്തമായുണ്ട്. ഒരു മുറിയിൽ ഹോമിയോ ഡോക്ടറിന് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നതിന് നിയമമടസ്സുമുണ്ടോ?

T.K. ധനപാലൻ വൈക്കം

**Ans.** ഉണ്ട്. ലൈസൻസ് ഉള്ള ഹോമിയോമരുന്നുകടയിൽ പ്രാക്ടീസ് അനുവദനീയമല്ല.

**Q.6** പ്രമേഹ രോഗത്തിന് കഴിക്കുന്ന അലോപ്പതി ഗുളികകൾ പെട്ടെന്ന് നിർത്താൻ പാടില്ലെന്ന് പറയുന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും കാര്യമുണ്ടോ?

കലേശൻ. M.P., തലയോലപ്പറമ്പ്.

**Ans.** പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിനായി സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്ന അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്ന് നിർത്തുന്നത് ദോഷമാണ്. ഡോക്ടറുടെ വിശദമായ പരിശോധനയ്ക്കുശേഷം ഘട്ടം-ഘട്ടമായി അളവുകുറച്ചു കൊണ്ടു വന്നതിനു ശേഷം നിർത്താൻ കഴിയും



# കേരളത്തിലെ ഔഷധ നിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങളെ അറിയുക



**കേ**രളത്തിൽ പൊതുമേഖലയിലെ ഏറ്റവും വലുതും മികച്ചതുമായ ആയുർവേദ മരുന്നു നിർമ്മാണ സ്ഥാപനമാണ് സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പിനു കീഴിലുള്ള “ദി ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കോർപ്പറേഷൻ (ഐ.എം) കേരള ലിമിറ്റഡ്” എന്ന സ്ഥാപനം.

തൃശൂർ കൂട്ടനെല്ലൂർ എന്ന സ്ഥലത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന അത്യാധുനിക ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റും ഷൊർണൂർ റോഡിൽ ഉള്ള പഞ്ചകർമ്മ ആശുപത്രിയും കൂടാതെ പരിയാരത്തും തിരുവനന്തപുരത്തും ഔഷധിക്കു സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉണ്ട്. കൂട്ടനെല്ലൂരിലും പരിയാരത്തും ഔഷധ സസ്യ കൃഷിയും നടത്തി ഗുണമേന്മയുള്ള ആയുർവേദ പച്ചമരുന്നുകളും ലഭ്യമാക്കുന്നു.

1975 മുതൽ ഔഷധനിർമ്മാണ രംഗത്തു പ്രവേശിച്ച ഔഷധിയിൽ ഉദ്ദേശം 500-ഓളം വിവിധ തരം മരുന്നുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. 50-കോടിയോളം വാർഷിക വിറ്റുവരവുള്ള ഈ സ്ഥാപനത്തിന് ISO 9001-2008, GMP certification എന്നിവയുമുണ്ട്. ഇന്ത്യയിലുടനീളം 650 ഓളം വിൽപന ശാഖകളുള്ള ഔഷധി സംസ്ഥാന സർക്കാരിനു കീഴിലുള്ള എല്ലാ ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിലും ഡിസ്പൻസറികളിലും മരുന്ന് വിതരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്, കൂടാതെ മധ്യപ്രദേശ്, ഒറീസ, രാജസ്ഥാൻ, പോണ്ടിച്ചേരി, ന്യൂഡൽഹി, ഹരത്തിസ്ഗഡ് തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും മരുന്നുകൾ വിൽക്കുന്നു. പരമ്പരാഗത രീതിയിലുള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൂടാതെ ഔഷധിയുടെ ഗവേഷണവിഭാഗം വികസിപ്പിച്ച ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്കുള്ള വിവിധ പേറ്റന്റ്

മരുന്നുകളും ഇവിടെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പ്രമേഹഔഷധി, ലിപോകെയർ, കാർഡോകെയർ, റുമാജിത്, LSR, സോർസെറ്റ് ഓയിൽ, ബേൺക്യൂർ, വിഗർപ്ലസ്, തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ കൃഷി, സംഭരണം, നിർമ്മാണം, വിതരണം, ചികിത്സ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ഗുണമേന്മയും, വിലക്കുറവും കൂട്ടി ചേർത്ത് ഔഷധി ഒരു വിശ്വസനീയമായ ബ്രാൻഡ് ആയി നിലകൊള്ളുന്നു. ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരും ഗവേഷകരും വിദഗ്ധ തൊഴിലാളികളും ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രവർത്തിച്ച് 1999 -മുതൽ പൂർണ്ണമായും ലാഭത്തിലുള്ള ഒരു പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനമാക്കി ഔഷധിയെ നിലനിർത്തുന്നു. സംസ്ഥാന ആയുഷ് വകുപ്പിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പൊതുമേഖലാ ഔഷധ നിർമ്മാണ സ്ഥാപനം ഉത്തമ മാതൃകയായി നിലകൊള്ളുന്നു .



**Pharma Quiz Answers**

1. Drugs Controller
2. National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories
3. College of Pharmaceutical Sciences Trivandrum
4. Acetyl Cysteine
5. Vysali Pharmaceuticals Cochin
6. Lungs
7. National Institute of Biologicals
8. Chennai
9. Director General of Foreign Trade
10. Curcumin

വിലാസം  
 ഔഷധി  
 കൂട്ടനെല്ലൂർ  
 തൃശ്ശൂർ  
 0487 - 2353550  
 email: marketing@oushadhi.org  
 website: www.oushadhi.org

# പി.സി.ഒ.ഡി. അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്

നീതു പോൾസൺ

പി.സി.ഒ.ഡി. അഥവാ പോളിസിറ്റിക് ഒവേരിയൻ ഡിസീസിനെ പറ്റി കേൾക്കാത്തവർ വിരളമായിരിക്കും. അന്ധവിസർജനം അഥവാ ഓവുലേഷൻ തടസ്സപ്പെടുന്നതു മൂലം അന്ധശയത്തിൽ മുഴുകി രൂപപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് പി.സി.ഒ.ഡി.

വിവാഹിതരും അവിവാഹിതരുമായ സ്ത്രീകളിൽ ഈ രോഗം ഒരുപോലെ കാണപ്പെടുന്നു. ഇതൊരു ജീവിതശൈലി രോഗമാണ്. വ്യായാമമില്ലായ്മയും, കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതുമാണ് പി.സി.ഒ.ഡി. ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രധാന കാരണം.

ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം മൂലം പൂർണ്ണ വളർച്ചയെത്താത്ത അണ്ഡങ്ങൾ ചെറുകുമിളകളായി അന്ധശയത്തിൽ അവശേഷിക്കുന്നു. ഇതു മൂലം അണ്ഡവളർച്ച പൂർണ്ണമാകാതെ വരികയും സ്ത്രീകളിൽ പുരുഷഹോർമോണിന്റെ അളവ് കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി മുഖക്കുരു, അമിതരോമവളർച്ച, ക്രമം തെറ്റിയ ആർത്തവം, അമിതമായ രക്തസ്രാവം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

### പിസിഒഡിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

- അമിതമായ വണ്ണം.
- മുഖത്തെ അമിതമായ രോമവളർച്ച
- മുഖക്കുരു
- മുടികൊഴിച്ചിൽ

- വിഷാദം. രക്തപരിശോധനയിലൂടെയും അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിംഗിലൂടെയും രോഗനിർണ്ണയം നടത്താവുന്നതാണ്.

സ്ത്രീകളുടെ പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങളെ ഈ രോഗം സാരമായി ബാധിക്കുകയും വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ വിദഗ്ധനായ ഒരു ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. കൂടാതെ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖം വരാനും പ്രമേഹത്തിനും പിസിഒഡി രോഗികളിൽ സാധ്യതയേറുന്നു. ചിട്ടയായ ഭക്ഷണ ത്തിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും പി.സി.ഒ.ഡി.യെ ഒരു പരിധി വരെ തടയാം.

### ഈ കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കാം.

പിസിഒഡിയുള്ളവർ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡും ജങ്ക് ഫുഡും മൈദ അടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും, മധുരപലഹാരങ്ങളും, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകളും പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളും മദ്യപാനവും പൂർണ്ണമായും ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുക. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ശീലമാക്കുക. എണ്ണമയം ഇല്ലാത്തതും കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുക. ചിട്ടയായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. കൂടാതെ യോഗയും നല്ലതാണ്.

## നല്ല ഉറക്കത്തിന്

- മൊബൈൽ നോക്കി ഉറങ്ങാതിരിക്കുക.
- ഇഷ്ടപ്പെട്ട പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക
- കിടക്കുന്നതിന് അരമണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും മെഡിറ്റേഷനിലൂടെയോ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയോ ധ്യാനത്തിലൂടെയോ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും റിലാക്സേഷൻ നൽകുക.
- എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യമായി ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുക.
- ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുക.
- അമിതാഹാരം കഴിയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- കിടക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഇളം ചൂട് പാൽ കുടിയ്ക്കുക.

## മുഖം തിളങ്ങാൻ

- മുഖം നല്ലതു പോലെ തിളങ്ങാൻ മുന്തിരി നീർ പുരട്ടുക. പതിനഞ്ചുമിനിറ്റിന് ശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.
- ഗ്ലിസറിനും വെള്ളരിക്ക് നീരും ചേർത്ത് മുഖത്ത് പുരട്ടുന്നത് ചർമ്മത്തിന്റെ കരുവളിപ്പ് കുറയാൻ സഹായിക്കും.
- ചർമ്മത്തിലെ അഴുക്ക് നീക്കം ചെയ്യാൻ പാലും നാരങ്ങാനീരും ഉപ്പും യോജിപ്പിച്ച് മുഖത്ത് പുരട്ടുക.
- കറ്റാർവാഴ നീർ മുഖത്ത് പുരട്ടി പതിനഞ്ചുമിനിറ്റിന് ശേഷം കഴുകി കളയുക.
- കടലമാവും തൈരും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് മുഖത്ത് പുരട്ടുക.

## NEW DRUG BILASTINE TABLET

Bilastine, sold under the brand name Bilaxten among others, is a second-generation antihistamine medication which is used in the treatment of allergic rhinoconjunctivitis and urticaria (hives). It exerts its effect as a selective histamine H1 receptor antagonist, and has an effectiveness similar to cetirizine, fexofenadine, and desloratadine. It was developed in Spain by FAES Farma.

Bilastine has been shown to improve quality of life, and all nasal and eye symptoms related to allergic rhinitis. Bilastine belongs to Piperidine derivatives and is not structurally derived from any other currently available antihistamines.

Daily oral administration during 14 days of bilastine proves to have the same efficacy as the administration of cetirizine and desloratadine.

Bilastine, orally shows a rapid onset of action (within 30–60 minutes). It should be taken only by children older than 12 years and adults. Recommended dose is 20 mg in single daily at least one hour before or 2 hour after the intake of food or fruit juice. Safety & efficacy of Children below 12 years is not established. The treatment should be limited to the period of exposure of allergens.

Toxicity of Bilastine investigated in preclinical toxicology studies in mice, rats and dogs after oral and intravenous administration showed no mortality even after oral administration of massive doses. No signs of toxicity were observed in any organ after bilastine massive overdosing, either orally (in mice, rats and dogs), or intravenously (in rats and dogs) during 4 weeks. No effects on fertility, no teratogenic or mutagenic effects, and no apparent carcinogenic potential were seen in the studies carried out in rats, mice and rabbits. Studies indicate that dose adjustment is not necessary in elderly patients, or in hepatic, cardiac or renal insufficiency.

Preclinical data suggest the possibility of interactions between bilastine and drugs or food that are inhibitors or inducers of the P-glycoproteins. Co administration of Bilastine and grapefruit juice significantly reduced bilastine systemic exposure.

Bilastine is most quickly absorbed with the absence of food. Absorption is reduced by a high-fat breakfast or fruit juice. It is contraindicated when used along with Erythromycin, Ketoconazole and Diltiazem.

Common adverse events reported are Headache, drowsiness & Lethargy.

### Drugs Declared As Not of Standard Quality by The Government Analyst Drugs Testing Laboratory, Trivandrum

Levofloxacin Tablets IP 500mg, BNo LVT/7002 Exp 8/2019, Mfd by:Maan Pharmaceuticals Ltd,Gujarat  
ROLLED BANDAGE (CUT) F 11cm\* 3m, BNo 5 Exp 01/2021, Mfd. by Vishnu Enterprises Rajapalayam Tamilnadu.  
SOFTIHEAL (Serratiopeptidase & Diclofenac Potassium Tablets), Batch No.040318 Exp:02/2020, Mfd by:SHIVA HEALTH CARE, Gujarat  
Rabsun-20 Tablets, Rabeprazole Sodium Tablets IPB.No.UDT-8353A. Exp:04/2020, Mfd.by;ULTRA DRUGS PVT LTD,HP.  
GLIMPCUT-1, (Glimepiride Tablets IP), B.No.AP 7286 Exp:11/2020, Mfd.by; AFFYPARENTERALS, -HP  
OLIC GEL, B.No. WAO- 772 . EXP : 7/2020., Mfd. by:WIN CURE PHARMA,BADDI  
Flucetamol-650mg, (Paracetamol TabletsIP), B.No.PR001 Exp3/2020, Mfd.by.Super Formulations Pvt. Ltd Ujjain  
Lentor-40mg, (Atorvastatin Tablets IP), B.No.FT18-501, Exp 5/2020 ,Mfd.by; ATHENS LIFE SCIENCES, HP  
L-CET( Levocetirizine Dihydrochloride Tablets IP 5mg), B.No.LCT 12181, Exp.11/2021, Mfd.by.Alapati Pharma AP

**All are requested to Stop their USE/SALE and report to the Drugs Control Authorities**

From God's Own Country



**MegasyS Biotek Pvt. Ltd.**  
(WHO-GMP Certified Company)



## DISTINCTLY DIFFERENT FROM THE REST

**Manufacturing Capabilities:** Oral solids (various tablets), oral liquids, eye/ear drops & nasal spray

**Unmatched Quality:** WHO-GMP certified unit that complies the standards of US-FDA, TGA, MHRA, MCC, WHO, ANVISA

**Superior Technology Managed by Experts:** World class technology like bi-layer, chewable, soluble tablets & zero clogging nasal spray

**Global Export:** Cost effective & custom manufacturing services provided across the globe



**MegasyS Biotek Private Limited**

Kinfra Industrial Park, Kinfra Park P.O., Koratty, Thrissur, Kerala - 680309, India

+91 480 2735991 | info@megasySbiotek.com

# അഗസ്ത്യരസായനം

**ശ്യാ** സകോശരോഗങ്ങൾക്ക് അത്യുത്തമമായ ഒരു മരുന്നും ടോണിക്കും ആണ് അഗസ്ത്യ മൂനിയുടെ നാമധേയത്തിൽ അഷ്ടാംഗഹൃദയം, ചരകസംഹിത തുടങ്ങിയ ആയുർവേദ ആധികാരികഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന അഗസ്ത്യ രസായനം.

ആസ്തമ, അലർജി, സൈനസൈറ്റിസ്, വൈറൽ പനി, വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ, എക്കിൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കു പുറമെ ഉദര രോഗങ്ങൾക്കും മൂലക്കുരുവിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും വരെ ഈ മരുന്ന് ഫലപ്രദമാണ്. അഗസ്ത്യ രസായനത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പച്ചമരുന്നുകൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറഞ്ഞവയും, വാതദോഷം, കഫദോഷം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഉത്തമവും എന്നാൽ പിത്തദോഷക്കാർക്ക് അനുയോജ്യവുമല്ല.

പ്രധാന പാർശ്വഫലമായി കാണുന്നത് ചിലർക്കുണ്ടാകുന്ന വയറിളക്കം ആണ്. പ്രധാന ചേരുവയായ കടുക്ക ആണ് വയറിളക്കത്തിനു കാരണമാകുന്നത്. തുടർച്ചയായി വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ 1-2 ദിവസം മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം നിർത്തിയശേഷം വീണ്ടും ഉപയോഗിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്.

കടുക്ക കൂടാതെ ശംഖുപുഷ്പം, കുറുന്തോട്ടി, കുരുമുളക്, പുഷ്കരമൂല, ബാർലി, ഗജതിപ്പലി, ദശമൂലം (പാതിരി, മുഞ്ഞ, പയ്യഴന്ത, കുവളം, കുമ്പിൾ, ഓരില, മുവില, വേൾവഴുതന, ചെറുവഴുതന, തൈരിഞ്ഞിൽ തുടങ്ങി പത്തു പച്ചമരുന്നുകളുടെ കൂട്ട്), ചെറുതേക്ക്, നായ്ക്കുരണ, കടലാടി, ചിത്രക തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ പശുവിൻനെയ്യ്, നല്ലെണ്ണ, ശർക്കര, തേൻ തുടങ്ങിയവയും അഗസ്ത്യ രസായനത്തിലെ ഘടകങ്ങളാണ്.

ശ്യാസതടസ്സത്തിനും ആസ്തമയ്ക്കും കഫക്കെട്ടിനും ഉത്തമമെന്നത് കൂടാതെ രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. വിട്ടുമാറാത്ത പനിക്ക് മഞ്ഞളും കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന പക്ഷം ഉടൻ രോഗനിവാരണം സാധ്യമാകുന്നതാണ്. രാത്രി സമയത്ത് കടുത്ത ചുമയും, ശ്യാസതടസ്സവും, തന്മൂലം ഉറക്കക്കുറവും വരുന്നവർക്ക് സൂര്യാസ്തമയത്തിനു ശേഷം ഒരു ഡോസ് അഗസ്ത്യരസായനം നൽകുക. തുടർന്നു കിടക്കാൻ നേരം ഒരു ഡോസ് കൂടികഴിച്ചാൽ രോഗശമനം സാധ്യമാകുന്നതാണ്.

ഉപയോഗരീതി:

- ഒരു വയസ്സു മുതൽ 80 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ളവർക്കും ഗർഭിണികൾക്കും ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാം.
- കുട്ടികൾക്ക് ദിവസേന 10 gm വരെ (രണ്ടു നേരമായി) ആഹാരശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തോടൊപ്പം കഴിക്കാം.
- മുതിർന്നവർക്ക് 10gm വീതം രണ്ടുനേരം ഉപയോഗിക്കാം.
- ഈ മരുന്നിന്റെ കാലാവധി മൂന്നു വർഷമാണ്. പത്മ്യമായി പറയുന്നത് ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ്, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ മത്സ്യമാംസാദികൾ, തൈര്, ഐസ്ക്രീം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുവാനാണ്

- ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം



# ഫാർമസി ഉപരിപഠന സാധ്യതകൾ

Balan C.S.

ഫാർമസിയിൽ ഡിപ്ലോമ(ഡി.ഫാം), ഡിഗ്രി (ബി.ഫാം), പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേഷൻ (എം.ഫാം), ഫാംഡി ഡിഗ്രി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ കോഴ്സുകളാണുള്ളത്. കേരളത്തിലെ സർക്കാർ, സ്വകാര്യ ഫാർമസി കോളേജുകൾ കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാലയിൽ അഫിലിയേറ്റ് ചെയ്തിട്ടുള്ളതും AICTE, PCI തുടങ്ങിയവയുടെ അംഗീകാരമുള്ളവയാണ്. എല്ലാ സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളോടനുബന്ധിച്ചും ഫാംഡി ഒഴികെയുള്ള ഫാർമസി പഠനം ഉണ്ട്. ഈ ആരോഗ്യപഠനം കൊണ്ടുള്ള ജോലി സാധ്യതകൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

മരുന്നുകളുടെ ഗവേഷണം, നിർമ്മാണം, വിതരണം, വിൽപന, ഗുണനിലവാര പരിശോധന, സുരക്ഷിതത്വം എന്നിവ ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന അങ്ങേയറ്റം ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ജോലികളാണ് ഫാർമസി മേഖലയിലെ ഉദ്യോഗാർത്ഥി ചെയ്യേണ്ടത്. കേരളത്തിലും ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തും പെട്ടെന്ന് ജോലി ലഭിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മേഖലയാണിത്. ഇതിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ ജോലി ചെയ്യുന്നത് ഫാർമസിസ്റ്റ് ആയിട്ടാണ്. മരുന്നുകൾ വിൽപന നടത്തുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ലൈസൻസ് ലഭിക്കണമെങ്കിൽ അവിടെ ഒരു മുഴുവൻ സമയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ഉണ്ടായിരിക്കണം.

മരുന്നുകളുടെയും ആശുപത്രി ഫാർമസി കളുടെയും എണ്ണത്തിലുണ്ടാകുന്ന വർദ്ധന ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെ ജോലിസാധ്യത കൂട്ടുന്നു. സംസ്ഥാന ഫാർമസി കൗൺസിലിന്റെ രജിസ്ട്രേഷൻ ഉള്ളവരാണ് ജോലിക്കായി നിയമിക്കുന്നത്. നിലവിൽ ലുള്ള നിയമപ്രകാരം ഡിഫാം ആണ് അടിസ്ഥാന യോഗ്യത. ഈ രണ്ട് വർഷ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സ് പഠിക്കുന്നതിനു പ്ലസ് ടു സയൻസ്-ഗ്രൂപ്പ് 50% മാർക്കോടെ പാസ്സായിരിക്കണം. സർക്കാർ -സ്വകാര്യ മേഖലകളിൽ വ്യത്യസ്ത ഫീസ് നിരക്കുകളാണ്. ഇതിനായി പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെട്ടവർ അറിയിപ്പ് നൽകുമ്പോൾ സമയബന്ധിതമായി അപേക്ഷ നൽകണം. മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ ആണ് ഈ കോഴ്സ്

നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

തിരുവനന്തപുരം, ആലപ്പുഴ, കോട്ടയം, തൃശ്ശൂർ, കോഴിക്കോട് എന്നീ സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും സ്വകാര്യ സ്വാശ്രയ കോളേജുകളിലും പ്രവേശനം ലഭിക്കും.

[www.dme.kerala.gov.in](http://www.dme.kerala.gov.in) എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദ വിവരങ്ങളുണ്ട്.

കേരളത്തിൽ, സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ, മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ഇഎസ്ഐ ആശുപത്രികൾ, മരുന്നുനിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങൾ KMSCL, കാരുണ്യ, മാവേലി, നീതി സ്റ്റോറുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലും 18000-ത്തോളം സ്വകാര്യ മെഡിക്കൽസ്റ്റോറുകളിലും ഡി.ഫാം-കാരായ ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

അടുത്തലക്കം ബി.ഫാം കോഴ്സിനെക്കുറിച്ചറിയാം.



# ചികിത്സാപിഴവിൽ പൊലിയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ

അഡ്വ : ആതിര



Jayant Singh speaks to journalists in Delhi. (Photo: Menaka Rao)



Adya Singh with her father, Jayant.

2017 ഓഗസ്റ്റ് 31 ന് ഡെങ്കി പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോട് കൂടിയാണ് ഗുരുഗ്രാമിലെ ഫോർട്ടിസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആദ്യ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. പതിനാലു ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം ആദ്യയുടെ ചേതനയറ്റ ശരീരത്തോടൊപ്പം ചികിത്സ ചിലവെന്ന പേരിൽ പതിനാറുലക്ഷം രൂപയുടെ ബില്ലുകൂടി ആ കുടുംബത്തിന് കിട്ടി.

2017 സെപ്റ്റംബറിൽ ഗുരുഗ്രാമിലെ ഏഴു വയസുകാരിയായ ആദ്യ സിംഗിന്റെ മരണം മെഡിക്കൽ രംഗത്തെ ന്യായീകരിക്കാനാകാത്ത പിഴവുകളെപ്പറ്റിയുള്ള വലിയ ചർച്ചക്ക് വഴിവച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഫോർട്ടിസ് ഹോസ്പിറ്റലിനെതിരെ ആദ്യയുടെ കുടുംബം നൽകിയ ചികിത്സാപിഴവിനെതിരെയുള്ള പരാതി രണ്ടു വർഷത്തിനിപ്പുറവും എങ്ങുമെത്താതെ നിൽക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ തേഞ്ഞു മാഞ്ഞു പോയ ഇത്തരത്തിലുള്ള അനേകം കേസുകളുടെ കൂട്ടത്തിലേക്കു ആദ്യയുടെ കേസും മറഞ്ഞു പോകുകയാവാം.

2017 ഓഗസ്റ്റ് 31 ന് ഡെങ്കി പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോട് കൂടിയാണ് ഗുരുഗ്രാമിലെ ഫോർട്ടിസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആദ്യ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. പതിനാലു ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം ആദ്യയുടെ ചേതനയറ്റ ശരീരത്തോടൊപ്പം ചികിത്സാ ചിലവെന്ന പേരിൽ പതിനാറുലക്ഷം രൂപയുടെ ബില്ലുകൂടി ആ കുടുംബത്തിന് കിട്ടി.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ വിവാദമായ വിഷയം ഇന്ത്യയുടെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രിയുടെയും പഞ്ചാബ് ഹരിയാന ഹൈക്കോടതിയുടെയും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുകയും തുടർന്ന് ഹരിയാന ഗവൺമെന്റ് വിഷയം പഠിച്ചു റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കാൻ കമ്മിറ്റിയെ നിയോഗിക്കുകയും ചെയ്തു. ഡിസംബർ അഞ്ചിന് കമ്മിറ്റി സമർപ്പിച്ച റിപ്പോർട്ടിൽ മൂന്നു ഡോക്ടർമാർ അടങ്ങിയ സംഘത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആദ്യക്കു ചികിത്സ നിഷേധിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയത് പരാമർശിക്കപ്പെട്ടു. കുട്ടിയെ ആംബുലൻസിൽ കൊണ്ടു പോകുമ്പോൾ ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് സംവിധാനങ്ങൾ

മൂന്നു ഡോക്ടർമാരിലൊരാൾ എടുത്തു മാറ്റിയതായി കണ്ടെത്തി. കൂടാതെ ആദ്യയെ വെന്റിലേറ്റ റിലേക്ക് മാറ്റാനായി കുട്ടിയുടെ പിതാവായ ജയന്ത് സിംഗിന്റെ കള്ളയൊപ്പിട്ടതായും കമ്മിറ്റി കണ്ടെത്തി. റിപ്പോർട്ടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഹോസ്പിറ്റലിനെതിരെ ഡിസംബർ പത്തിന് പോലീസ് കേസ് എടുത്തു. പത്തുമാസത്തിനപ്പുറം ഹരിയാന പോലീസ് സമർപ്പിച്ച ചാർജ്ജ് ഷീറ്റിൽ ചികിത്സ നിഷേധത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഉത്തരവാദിത്വവും മൂന്നംഗ ഡോക്ടർ സംഘത്തിലെ വികാസ് വർമ്മ എന്ന ഒറ്റ ഡോക്ടറിലേക്കൊതുങ്ങി. കൃഷ്ണൻ, വികാസ് എന്നീ രണ്ടു ഡോക്ടർമാർക്കെതിരെ പരാമർശങ്ങളൊന്നും ചാർജ്ജ് ഷീറ്റിൽ ഉണ്ടായില്ല. കമ്മിറ്റി റിപ്പോർട്ടിൽ പരാമർശിച്ച ഫോർട്ടിസ് ഉടമ ജസ്ബിറിനെതിരെ ചാർജ്ജുകൾ ഒന്നുമുണ്ടായില്ല. കള്ളയൊപ്പിനെപ്പറ്റിയും പരാമർശിക്കപ്പെട്ടില്ല. നീതി പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്ന ആദ്യയുടെ കുടുംബത്തിന് വലിയൊരു ആഘാതമായി മാറി അത്. പോലീസ് അവരുടെ ന്യായീകരണങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. തെളിവുകളുടെ അഭാവമായിരുന്നു മറ്റുള്ള ഡോക്ടർമാർക്കെതിരെയും ഫോർട്ടിസ് ഉടമ ജസ്ബിറിനെതിരെയും പരാമർശങ്ങൾ ചാർജ്ജ് ഷീറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതിന് കാരണമായി പോലീസ് പറഞ്ഞത്.

ആദ്യയുടെ കുടുംബം ഇപ്പോഴും പോരാട്ടങ്ങൾക്ക് നടുവിലാണ്. കുറ്റക്കാരനായി കണ്ടെത്തിയ വർമ്മ ഇപ്പോഴും ഫോർട്ടിസിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

തുടരും

## METFORMIN

**Drug Class:** Anti-diabetics (medications to treat or manage diabetes), Biguanides. Metformin is a prescription medication to treat diabetes. This medication is used to decrease hepatic (liver) glucose production, to decrease GI glucose absorption and to increase target cell insulin sensitivity.

Metformin is used with a proper diet and exercise program and possibly with other medications to control high blood sugar. It is used in patients with type 2 diabetes. Controlling high blood sugar helps prevent kidney damage, blindness, nerve problems, loss of limbs, and sexual function problems. Proper control of diabetes may also lessen your risk of a heart attack or stroke. Metformin works by helping to restore your body's proper response to the insulin you naturally produce. It also decreases the amount of sugar that your liver makes and that your stomach/intestines absorb. Keep out of reach of children.

**Contraindications:** Contraindication includes hypersensitivity, chronic heart failure, metabolic acidosis with or without coma, diabetic ketoacidosis (DKA), severe renal

### Side effects include:

- Physical weakness (asthenia)
- Diarrhea, gas (flatulence)
- Symptoms of weakness, muscle pain (myalgia)
- Upper respiratory tract infection
- Low blood sugar (hypoglycemia)
- Abdominal pain (GI complaints), lactic acidosis (rare)
- Low blood levels of vitamin B-12
- Nausea, vomiting
- Chest discomfort, chills, dizziness
- Bloating/abdominal distention & constipation

disease, abnormal creatinine clearance resulting from shock, septicemia, or myocardial infarction and lactation. Use with caution in patients with congestive heart failure, fever, trauma, surgery, the elderly, renal impairment, or hepatic impairment.

Instruct patients to avoid heavy alcohol, since ethanol may potentiate metformin's effect on lactate metabolism. Suspend therapy prior to any type of surgery. It may be necessary to discontinue therapy with metformin and administer insulin if the patient is exposed to stress (fever, trauma, or infection). May impair vitamin B12 or calcium intake/absorption; monitor B12 serum concentrations periodically with long-term therapy. Not indicated for use in patients with type 1 diabetes mellitus that are insulin dependent due to lack of efficacy.

Withhold in patients with dehydration. Usage is restricted in patients with a history of liver disease, alcoholism, or heart failure; or in patients who will be administered intra-arterial iodinate contrast. Not recommended for lactating mothers as metformin enters in breast milk.

### Dosage Forms & Strengths for Diabetes

Tablet, immediate-release-500 mg, 850 mg, 1000 mg use 850 mg daily

- Extended-release tablet-500 mg,750 mg,1000 mg & Oral solution-500 mg,750 mg,1000 mg Maximum daily dose not more than 2550 mg Extended-release (under 17 years of age): Safety and efficacy not established

Metformin is sold both under brand names and also as a generic drug. Common brand names include: Glucophage, Riomet, Fortamet, Glumetza, Obimet

- Metformin contains the active ingredient metformin hydrochloride (or metformin hcl), available both in combination with other drugs or as a single treatment (a monotherapy).

A number of research studies indicate that it may be beneficial in a variety of cancers.

# ആയുർവേദ നൂറുങ്ങൾ

സമ്പാദകൻ : ബേബി പി.യു.



## ചുമയ്ക്ക്

ഒരു ഔൺസ് ആടലോടകത്തിന്റെ ഇലയുടെ നീരിൽ 10 കുരുമുളകു പൊടിച്ചതും അല്പം തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

## ജലദോഷത്തിന്

ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ സമം തേൻ ചേർത്ത് സേവിക്കുക. സ്ഥിരമായി ജലദോഷം ഉള്ളവർ ഒരു വലിയ സ്പൂൺ തേൻ ചെറു ചുടുള്ള ബാർലി വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് കിടക്കാൻ നേരത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.

## തൊണ്ടയടപ്പ്

വെറ്റിലയും, കുരുമുളകും, കർപ്പൂരവും ചേർത്ത് കടിച്ചു ചവച്ച് നീർ അല്പാല്പമായി ഇറക്കുക

## കാൽ വിണ്ടു-കീറുന്നതിന്

പച്ചമഞ്ഞളും കറിവേപ്പിലയും അരച്ച് പുരട്ടുക. ഇത് അന്നന് അരച്ചു പുരട്ടണം, കുഴമ്പ് ഉണങ്ങി കഴിയുമ്പോൾ കാല് കല്ലിൽ ഉരച്ച് കഴുകി കളയണം.

## തേൾകുത്തിയാൽ

ഇന്ത്യപ്പും വെറ്റിലയും അരച്ച് കുത്തേറ്റഭാഗത്ത് പുരട്ടുക. തൊട്ടാവാടി സമുലം അരച്ചു കുത്തേറ്റ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുന്നതും തേൾവിഷം ശമിക്കാൻ ഉത്തമമാണ്.

## എട്ടുകാലി കടിച്ചാൽ

വെറ്റിലച്ചാരിൽ നല്ല കറിക്കായം ചേർത്ത് പുരട്ടിയാൽ മൂന്ന്നാല് ദിവസത്തിനകം സൗഖ്യം കിട്ടും. ഇത് പുരട്ടി കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ചൊറിഞ്ഞു പൊടിയ ഭാഗം കറുപ്പുനിറമാകും. വീണ്ടും പുരട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ കറുത്തപാട് മാറിക്കിട്ടും.

## പഴുതാരകുത്തിയാൽ

തുളസിയിലയും മഞ്ഞളും അരച്ച് വേദനയുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക.

## കടന്നൽ കുത്തിയാൽ

കായവും ചെറുനാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് ലേപനമാക്കി പുരട്ടുക.

## എക്കിൾ

ഒരു സ്പൂൺ ഇഞ്ചിനീരും, തേനും സമം ചേർത്ത് അല്പാല്പമായി സേവിക്കുക.

## നെഞ്ചെരിച്ചിൽ

ഉലുവ, മല്ലി എന്നിവ തുല്യ അളവിൽ പൊടിച്ച മോരിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക .

## ഉറക്കം വരുവാൻ

ജാതിക്ക അല്പം വെള്ളവും ചേർത്ത് അരച്ച് നെറ്റിയുടെ ഇരുവശവും പുരട്ടിയാൽ അരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഉറങ്ങുന്നതാണ്. പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടോ നാഡീ തളർച്ച കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്.

## ദഹനത്തിന്

കുരുമുളക് ചുക്ക് തിപ്പലി അയമോദകം ഇന്ത്യപ്പ് ഇവ തുല്യമായെടുത്ത് പൊടിച്ചു 4 ഗ്രാം വീതം ആഹാര ശേഷം കഴിക്കുക. നല്ല ദഹനം കിട്ടുന്നതാണ്.

## മദ്യവിഷം ശമിക്കാൻ

രണ്ടോ നാലോ ഔൺസ് മത്തങ്ങയുടെ നീരിൽ നല്ല ശർക്കര ചേർത്ത് കൊടുത്താൽ അമിതമായ മദ്യപാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിഷബാധയ്ക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്.

## മൂത്രത്തിൽ കല്ലിന്

മൂത്രസഞ്ചിയിലോ വൃക്കയിലോ ഉണ്ടാകുന്ന കല്ലുകളെ അലിയിപ്പിക്കാൻ ഒരു ഗ്ലാസ് മാങ്ങാനീരിൽ അരഗ്ലാസ് ക്യാരറ്റിന്റെ നീരും ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടുനേരം തുടർച്ചയായി മൂന്നുമാസം കഴിക്കുക.

## മൂലക്കുരുവിന്

ഒരു പഴുത്ത തേങ്ങയുടെ തനിപാലിൽ കുറച്ച് പച്ചരിയും അത്രയും തന്നെ ചുവന്നുള്ളിയും ഇട്ടു വേവിച്ചു കഴിക്കുക. മൂലക്കുരു ശമിക്കും.

## വായ്പുണ്ണിന്

പാവലിലയുടെ നീർ അൽപം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് വായിൽ കൊള്ളുക. വായ്പുണ്ണ് ശമിക്കും.

## അരിമ്പായ്ക്ക്

അഞ്ചുഗ്രാം പൊൻകാരം ചേർത്ത് പഴുത്ത അടയ്ക്കയുടെ തൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞനീരും മഞ്ഞളും കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ച് തേച്ചാൽ അരിമ്പാറ പോകും.

## പാലുണ്ണിക്ക്

ഇരട്ടിമധുരം മൂലപ്പാലിൽ അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ പാലുണ്ണി പോകും.

## പല്ലിലെ വെറ്റിലക്കറ കളയാൻ.

ചെറുകടലാടി സമുലം പറിച്ച് അരച്ച് അതുകൊണ്ട് പല്ലുതേക്കുക.

## മൊരിക്ക്

മൈലാഞ്ചി വേര് അരച്ച് പുളിച്ചമോരിൽ ചാലിച്ച് ലേപനമാക്കി മൊരി ഉള്ളിടത്ത് പലപ്രാവശ്യം പുരട്ടുക. തൊലി ചുളിയുന്നതിനും മൊരിക്കും കറുത്ത പാടുകൾക്കും. 10 മില്ലി ഒലിവോയിലിൽ 5 മില്ലി ചെറുനാരങ്ങാ നീരും ഒരു കോഴിമുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരുവും നന്നായി യോജിപ്പിച്ചു പുരട്ടുക. അരമണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ മുതിര വറുത്തുപൊടിച്ചത് തേച്ച് കഴുകി കളയുക.

## താരൻ മാറുന്നതിന്

ആത്തച്ചക്കയുടെ കുരു ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ച് തലയിൽ തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുക. താരൻമാറും.

## 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, Thakkattussery, Ollur, Thrissur)

### YOGACHARYA

**Sri. RAMESH CHANDRAN. MSc (Yoga Therapy)**  
Highly Qualified, 16 years experienced in India and Abroad.  
Focusing on Yoga Therapy, Meditation, Relaxation, Pranayama, Asanas etc.



**Ayur Padmasubram**  
VEDIC RETREAT CENTER

LOKA SAMASTHA SUKHIÑO BHAVANTHU

*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



www.ayurpadmasubram.com

+91 9188 138 905

# Floral Aromatic Oils

–ESSENTIALS OF AROMATHERAPY



Dr. SHAN SASIDHARAN



## Floral essential oil properties

| Sl No | Name of oil | Source  | Physical Properties   | Chemical constituents  |
|-------|-------------|---|---|--|
| 1     | Jasmine     | Jasminum offiinale ( Gradiflium )<br>Oleaceae family  | sweet, exotic and richly floral smell   | benzyl acetate, linalool, benzyl alcohol, indole, benzyl benzoate, cis-jasmone, geraniol, methyl anthranilate and trace amounts of p. cresol, farnesol, cis-3-hexenyl benzoate, eugenol, nerol, creosol, benzoic acid, benzaldehyde, y-terpineol, nerolidol, isohytol, phytol etc. |
| 2     | Rose        | Rosa damascena of the Rosaceae family   | deep, rosy, fresh aroma, the color ranges from clear to a pale yellow or greenish tint. | citronellol, phenyl ethanol, geraniol, nerol, farnesol and stearpoten with traces of nonanol, linalool, nonanal, phenyl acetaldehyde, citral, carvone, citronellyl acetate, 2-phenylmenthyl acetate, methyl eugenol, eugenol and rose oxide.                                       |
| 3     | Lavender    | Lavandula angustifolia (also known as Lavandula officinalis, of the Lamiaceae (Labiatae) family | light fresh aroma, is clear in color and watery in viscosity.                           | a-pinene, limonene, 1,8-cineole, cis-ocimene, trans-ocimene, 3-octanone, camphor, linalool, linalyl acetate, caryophyllene, terpinen-4-ol and lavendulyl acetate.  |

| Sl No | Name of oil   | Source  | Physical Properties   | Chemical constituents  |
|-------|---------------|---|---|--|
| 4     | Chamomile     | Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile) of the family species Asteraceae      | The Roman chamomile essential oil has a sweet, apple-like fragrance and is very light clear blue in color with a watery viscosity, while the German chamomile oil has a sweet, straw-like fragrance, is dark blue in color and its viscosity is medium. | The main chemical components of Roman chamomile oils are $\alpha$ -pinene, camphene, $\beta$ -pinene, sabinene, myrcene, 1,8-cineole, $\gamma$ -terpinene, caryophyllene, and propyl angelate and butyl angelate.<br>The main constituents of German chamomile oil are chamazulene, $\alpha$ -bisabolol, bisabolol oxide A, bisabolol oxide B and bisabolone oxide A.                          |
| 5     | Plumaria      | Plumeria rubra L. cv. Acutifolia of family Apocynaceae                      | rich, sweet and floral fragrance. Pale yellow to colorless.   | trans-nerolidol (17.28%), hexadecanoic acid (11.47%), tetradecanoic acid (10.68%), $\beta$ -linalool (8.86%), octadecenoic acid (5.87%), and cis-linoleic acid (4.68%)<br>Indian variety chemistry<br>benzyl salicylate (26 – 33.5%), benzyl benzoate (7.9 – 22.3%), geraniol (trace – 17.2%), geranyl linalool (0.2 – 9.4%), tricosane (1 – 8.3%), linalool (0.1 – 8%), nerolidol (5.5 – 7%). |
| 6     | Nyctanthus    | Nyctanthus arbor-tristis of Oleaceae family                                 | Sweet rich aroma, colorless low viscus liquid   | $\alpha$ -pinene, p-cymene, 1-hexanol, methylheptanone, phenyl acetaldehyde, 1-decenol and anisaldehyde.   |
| 7     | Mary gold     | Tagetes glandulifera, Tagetes lucida of Compositae family.                  | Sweet and pleasant floral aroma, yellowish to clear low viscus liquid   | d-limonene, ocimene, 1-linalyl acetate, 1-linalool, tagetone and n-nonyl aldehyde aromadendrene, phenylethyl alcohol, salicylaldehyde, phenylacetaldehyde, 2-hexen-1-al, eudesmol, tagetone, ocimene, linalyl acetate  |
| 8     | chrysanthemum | Chrysanthemum indicum   | Strong floral rich aroma with light yellow color low viscus oil   | 2,6,6-trimethyl-bicyclo[3.1.1]hept-2-en-4-ol, 2-(2,4-hexadiynylidene)-1,6-dioxaspiro[4.4]non-3-ene, germacrene D, $\alpha$ -neoclovene, eucalyptol, $\alpha$ -pinene. Quercitrin, myricetin and luteolin-7-glucosid  |
| 9     | Ylang ylang   | Cananga odorata var. genuina (Unona odorantissimum) of the Anonaceae family | exotic, sweet smell and is slightly yellow in color.  | linalool, geranyl acetate, caryophyllene, p-cresyl methyl ether, methyl benzoate, benzyl acetate, benzyl benzoate and other sesquiterpenes.  |

## ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഡീലർ മാർജിൻ !



**SISO** Siso 5 Minute Magic Hair Color 15ml

- MADE IN INDIA
- 100% grey coverage
- Long Lasting Color
- For Men & Women
- No Ammonia

| Market Price | Siso MRP | Dealer Price |
|--------------|----------|--------------|
| 50           | 25       | ?            |



**SISO** Siso Glycerin & Vetiver Soap 75g

- MADE IN INDIA
- Clear soft skin
- Feel fresh all day
- Glycerin, Vetiver & Aloe Vera
- NO SULPHATE

| Market Price | Siso MRP | Dealer Price |
|--------------|----------|--------------|
| 45           | 30       | ?            |



**SISO** Siso Total Care Toothpaste 50g

- MADE IN INDIA
- Long - lasting fresh breath
- Helps remove plaque
- NO SULPHATE, PARABEN & FLUORIDE
- An ayurvedic proprietary medicine

| Market Price | Siso MRP | Dealer Price |
|--------------|----------|--------------|
| 40           | 35       | ?            |



**SISO** Siso Hair fall control shampoo 100ml

- MADE IN INDIA
- Eliminates Dandruff
- Prevents Hair loss
- Promotes Hair growth
- NO SULPHATE
- NO PARABENS

| Market Price | Siso MRP | Dealer Price |
|--------------|----------|--------------|
| 120          | 95       | ?            |

**Contact: 9847150005, 8281800004**

ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ,  
വിദേശത്തു ഏറെ പ്രചാരത്തിലുള്ള

# അരോമതെറാപ്പി

## ഇതാദ്യമായി കേരളത്തിലും

Aroma Head institute,  
Florida, USA Certified ആയ

**ഡോ. ഷാൻ**

100% സുരക്ഷിതവും പ്രകൃതിദത്തവുമായ  
സുഗന്ധമയങ്ങളെ ഉപയോഗിച്ചു  
വിദഗ്ദ്ധചികിത്സ  
നൽകുന്നു.

അകാലനര, മുടികൊഴിച്ചിൽ, താരൻ എന്നിവ  
ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുവാനും,  
താടിരോമങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി വളരുവാനും സഹായിക്കുന്നു.  
മുഖത്തെ ചുളിവുകൾ, മുഖക്കുരു, കറുത്തപാടുകൾ,  
ചർമ്മരോഗങ്ങൾ എന്നിവ മാറ്റി മുടിയ്ക്കും ത്വക്കിനും  
പ്രായഭേദമന്യേ സാഭാവിക ഭംഗി നൽകി ആകർഷകമാക്കുന്നു.



ഡോ: ഷാൻസ് അരോമതെറാപ്പി ക്ലിനിക്  
(For Hair and Skin) ഫാർമഫസ്റ്റ്  
മുവാറ്റുപുഴ, ഫോൺ 8289856081.

# WORLD OF MEDICINAL TABLETS

PART-2



## Tableting formulations

In the tablet-pressing process, it is important that all ingredients be fairly dry, powdered or granular, somewhat uniform in particle size, and free flowing. Mixed particle sized powders segregate during manufacturing operations due to different densities, which can result in tablets with poor drug or active pharmaceutical ingredient (API) content uniformity, but granulation should prevent this. Content uniformity ensures that the same API dose is delivered with each tablet.

Some APIs may be tableted as pure substances, but this is rarely the case; most formulations include excipients. Normally, a pharmacologically inactive ingredient (excipient) termed a binder is added to help hold the tablet together and give it strength. A wide variety of binders may be used, some common ones including lactose, dibasic calcium phosphate, sucrose, corn (maize) starch, microcrystalline cellulose, povidone polyvinylpyrrolidone and modified cellulose (for example hydroxypropyl methylcellulose and hydroxyethylcellulose).

Often, an ingredient is also needed to act as a disintegrant to aid tablet dispersion once swallowed, releasing the API for absorption. Some binders, such as starch and cellulose, are also excellent disintegrants.



## Advantages and disadvantages

Tablets are simple and convenient to use. They provide an accurately measured dosage of the active ingredient in a convenient portable package and can be designed to protect unstable medications or disguise unpalatable ingredients. Colored coatings, embossed markings and printing can be used to aid tablet recognition. Manufacturing processes and techniques can provide tablets with special properties, for example, sustained release or fast dissolving formulations.

Some drugs may be unsuitable for administration by the oral route. For example, protein drugs such as insulin may be denatured by stomach acids. Such drugs cannot be made into tablets. Some drugs may be deactivated by the liver when they are carried there from the gastrointestinal tract by the hepatic portal vein (the "first pass effect"), making them unsuitable for oral use. Drugs which can be taken sublingually are absorbed through the oral mucosa so that they bypass the liver and are less susceptible to the first pass effect. The oral bioavailability of some drugs may be low due to poor absorption from the gastrointestinal tract. Such drugs may need to be given in very high doses or by injection. For drugs that need to have a rapid onset, or that have severe side effects, the oral route may not be suitable. For example, salbutamol, used to treat problems in the respiratory system, can have effects on the heart and circulation if taken orally; these effects are greatly reduced by inhaling smaller doses direct to the required site of action. A proportion of the population have difficulties in swallowing tablets either because they just don't like taking them or because their medical condition makes it difficult for them (dysphagia, vomiting). In such instances, it may be better to consider alternative dosage form or administration route.

# Know the Laws of Drugs

## - DMR (OA) Act 1954 -

PART-2

Adv. BIPIN. J.

An important enactment came in 1954 for controlling the Advertisements of Drugs and Remedies that claim to have magical properties is the Drugs and Magic Remedies (Objectionable Advertisements) Act.

As per the Act, no person shall take any part in the publication of any advertisements referring to any Drug in terms which suggest or are calculated to lead to the use of that Drugs for the procurement of miscarriage in women or prevention of consumption in women or the maintenance or improvement of the capacity of human beings for sexual pleasure or the correction of menstrual disorder in women.

Advertisements include any notice, circular, label, wrapper or other document and any announcement made orally or by any means of producing or transmitting light, sound or smoke.

Taking any part in the publication of any advertisements includes printing and publication of the advertisements.

No person shall take any part in the publication of any advertisement relating to a drug if the advertisement contains any matter which-a) directly or indirectly gives a false impression regarding the true character of the drug; or b) makes a false claim for the drug; or c) is otherwise false or misleading. the diagnosis, cure, mitigation, treatment or prevention of any disease, disorder or condition specified in the Schedule, or any other disease, disorder or condition (by whatsoever name called) which may be specified in the rules made under this Act. The Schedule included 56 diseases & are given below.

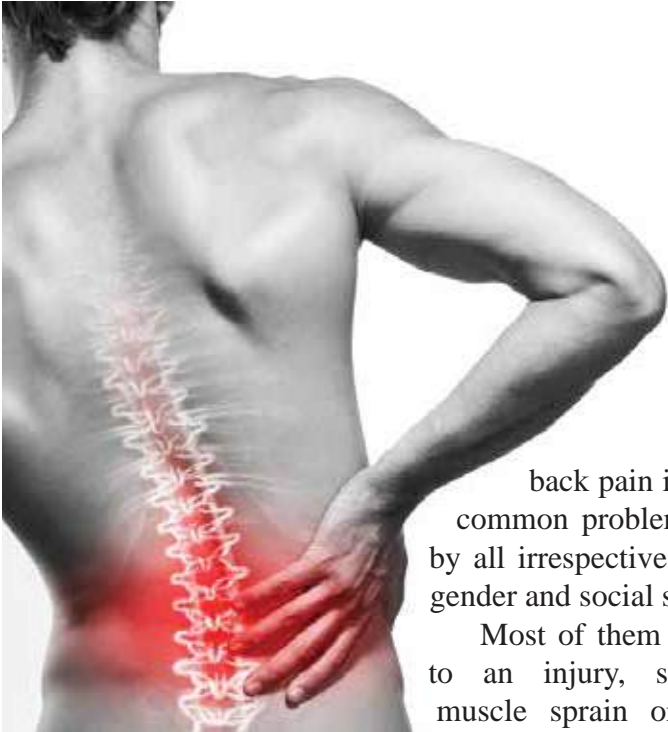
- |   |   |
|---|---|
| of the uterus                                     | 31. Insanity                              |
| 13. Disorders of menstrual flow                   | 32. Leprosy                               |
| 14. Disorders of the nervous system               | 33. Leucoderma                            |
| 15. Disorders of the prostatic gland              | 34. Lockjaw                               |
| 16. Dropsy  | 35. Locomotor ataxia                      |
| 17. Epilepsy                                      | 36. Lupus                                 |
| 18. Female diseases (in general)                  | 37. Nervous debility                      |
| 19. Fevers (in general)                           | 38. Obesity                               |
| 20. Fits  | 39. Paralysis                             |
| 21. Form and structure of the female bust         | 40. Plague                                |
| 22. Gall stones, kidney stones and Bladder stones | 41. Pleurisy                              |
| 23. Gangrene                                      | 42. Pneumonia                             |
| 24. Glaucoma                                      | 43. Rheumatism                            |
| 25. Goiter  | 44. Ruptures                              |
| 26. Heart diseases                                | 45. Sexual impotence                      |
| 27. High/Low Blood Pressure                       | 46. Smallpox                              |
| 28. Hydrocele                                     | 47. Stature of persons                    |
| 29. Hysteria                                      | 48. Sterility in women                    |
| 30. Infantile paralysis                           | 49. Trachoma                              |
|   | 50. Tuberculosis                          |
|   | 51. Tumors                                |
|   | 52. Typhoid fever                         |
|   | 53. Ulcers of the gastro-intestinal tract |
|   | 54. Venereal diseases                     |
|   | 55. Asthma                                |
|   | 56. AIDS                                  |

Penalty– Whoever contravenes any of the provisions of this Act [or the Rules made there under] shall, on conviction, be punishable

a) In the case of a first conviction, with Imprisonment which may extend to six months, or with fine, or with both;

b) In the case of a subsequent conviction, with imprisonment which may extend to one year, or with fine, or with both.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. Appendicitis     | 8. Deafness                                      |
| 2. Arteriosclerosis | 9. Diabetes                                      |
| 3. Blindness        | 10. Diseases and Disorders of brain              |
| 4. Blood poisoning  | 11. Diseases and Disorders of the Optical system |
| 5. Bright's disease | 12. Diseases and Disorders                       |
| 6. Cancer           |  |
| 7. Cataract         |  |



# LOW BACK PAIN (LUMBAGO)



Dr. Swathy Pradeep, Pharm.D

**L**ow back pain is now a common problem faced by all irrespective of age, gender and social status.

Most of them are due to an injury, such as muscle sprain or strain due to sudden movements

or poor body mechanics while lifting heavy objects. This can also be the result of certain diseases, such as cancer of the spinal cord, a ruptured or herniated disc, sciatica, arthritis, kidney infections, or infections of the spine. Acute back pain can last anywhere from a few days to a few weeks, while chronic back pain is one that lasts longer than three months.

## Common symptoms

- The dull ache in the lower back; Stiffness of the lower back; Tingling or numbness of the leg(s);
- Tingling or pain in a buttock; Pain in the hip; Muscle spasms or seizing up of the back muscles;
- Sharp pain; Difficulty walking or standing up straight; Weakness of the leg or foot.
- Sometimes back pain is more on one side of the spine than the other.

## How to diagnose?

By conducting a physical examination to determine where one is feeling the pain. The doctor may also check reflexes and response to certain sensations, in order to determine if low back pain is affecting the nerves. Certain symptoms like lack of bowel control, weakness, fever, and weight loss might require more testing.

## Treatment Options

### 1. Home care

- Stop normal physical activities for a couple

of days and apply ice to low back.

- Doctors generally recommend using ice for first 48 to 72 hours, then switching to heat.
- Alternate ice and heat to relax muscles. Take Ibuprofen or Paracetamol to relieve pain.
- Sometimes lying on back causes more discomfort. If so, try lying on the side with knees bent and a pillow between the legs. If one can lie comfortably on the back, place a pillow or rolled-up towel beneath the thighs to reduce the pressure on the lower back. A warm bath or a massage can often relax stiff and knotted muscles in the back.

### 2. Medical Treatment:

- The doctor may prescribe muscle relaxants, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), narcotic drugs etc, for pain relief, steroids to reduce inflammation, and corticosteroid injections.
- The doctor may also prescribe physio therapy, including massage, stretching, strengthening exercises, and back and spinal manipulation.

### 3. Surgery:

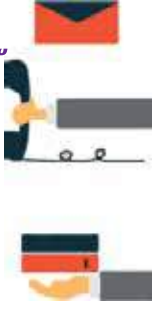
For severe cases, surgery may be necessary, when all other treatments fail unless there is loss of bowel or bladder control or a progressive neurological loss when it becomes an emergency.

## How to Prevent Low Back Pain?

Prevention involves exercising the muscles in the abdomen and back, losing weight if there is overweight, lifting items properly (bending at the knees and lifting with the legs), and maintaining proper posture. Sleep on a firm surface and sit on supportive chairs that are at the correct height. Avoid high-heeled shoes. Always stay hydrated. Stop smoke & should quit–nicotine which causes degeneration of spinal discs and also reduces blood flow.

# ഫാർമ ഫസ്റ്റ് നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ

മരുന്നുകളുടെയും കോസ്മെറ്റിക്സുകളുടെയും നിർമ്മാണ, വിതരണ, വിപണന, ഗവേഷണ വികസന മേഖലയിലെ അവിഭാജ്യ നാമം- ഫാർമ ഫസ്റ്റ്



സ്വകാര്യ ഔഷധ നിർമ്മാണ, വിൽപന- വിതരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന പോരായ്മ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടെത്തി അവയെ ലാഭകരവും വിജയകരവുമാക്കി മാറ്റുന്നു.

മരുന്നും സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കളും നിർമ്മിച്ച് വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി എല്ലാ സാങ്കേതിക- നിയമ സഹായങ്ങളും നൽകുന്നു.

ഫാർമസിയിൽ ബിരുദമുള്ളവർക്ക് നാട്ടിലും വിദേശത്തും ഉന്നതജോലി ലഭിക്കാനുള്ള വിദഗ്ദ്ധ പരിശീലനം.

പുതിയതായി ഔഷധ നിർമ്മാണ- വിൽപന സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നവർക്കു ഉപദേശം, ട്രെയിനിങ്, സാങ്കേതിക സഹായം, ലൈസൻസ് ലഭിക്കാൻ സഹായം.

ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമ്മാണം, പൈലറ്റ് സ്റ്റഡി, ബ്രാൻഡിങ്, പേറ്റന്റിങ് സൗകര്യമൊരുക്കുന്നു.

ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിച്ചു ആധുനീകരിക്കുന്നു.



Are You Confused?

**Contact:**  
**PHARMA FIRST**, 18/302, Nellimala Road, Muvattupuzha, -686661.  
 Phone: **9446056081, 8289856081**  
 Email: [enquiry@pharmafirstconsulting.com](mailto:enquiry@pharmafirstconsulting.com)  
 Website: [www.pharmafirstconsulting.com](http://www.pharmafirstconsulting.com)

## PHARMAFIRST GIVES EXPERT GUIDANCE

For candidates seeking admission in Professional Colleges inside and outside Kerala imparting

**M.B.B.S / B.D.S / B.PHARM / M.PHARM  
 B.A.M.S / B.H.M.S / PHARM.D / B.TECH**

and Allied Courses

DISCLAIMER : The information and opinion presented in PHARMAFIRST 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.

# Medigen Group

Email: [rahul@nomisma.in](mailto:rahul@nomisma.in)

All our firms will give same day credit note for expiry and sales return.

## HASSLE FREE SAME DAY CREDIT NOTE SETTLEMENT



### MEDIGEN PHARMA

☎ 0484 4061906, 4037955

### MEDIGEN DRUGS

☎ 9567870015

### A2Z WELLNESS COCHIN

☎ 0484 4860545

### THODUPUZHA MEDIGEN PVT LTD

☎ 0484 2229770

### MEDIGEN MEDICAL DISTRIBUTORS

☎ 0484 486 0545

### MEDIGEN KOLLAM

☎ 0484 2229770

### GREEN ASSOCIATES

☎ 9744541100, 9946355331

### THODUPUZHA DRUG HOUSE PVT LTD

☎ 9744541100, 9946355331

### MPC PHARMA COCHIN

☎ 9746122417

### MG MEDICALS

☎ 0484 2377636

### MPC PHARMA PVT LTD CHENNAI

☎ 7299021023

### BIO PHARMA PVT LTD

☎ 0484 2368827

### VS ENTERPRISES PVT LTD

☎ 7909224448