



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-3

Issue-1

February 2021



WORLD CANCER DAY FEBRUARY 4



Interview with Dr. Roshith Ravi, Managing Partner of Shankar Pharmacy

Global Presence of Sami- Sabinsa Group under Dr. Muhammed Majeed

ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ

Marburg Virus Disease

-DR. K. SURESHKUMAR

കോവിഡ് പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ എടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



CONTENTS

1st Multi Lingual Magazine in malayalam



04 Interview with Dr. Roshith Ravi, Managing Partner of Shankar Pharmacy
A REAL MIX OF TRADITIONAL AND MODERN TRENDS IN AYURVEDA TO CONTAIN NEW GENERATION DISEASES.

11 Global Presence of Sami- Sabinsa Group
UNDER DR. MUHAMMED MAJEED

17 Marburg Virus Disease
-DR. K. SURESHKUMAR DESCRIBES A DEADLY HEMORRHAGIC FEVER THREATENING THE GLOBE.

21 ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ

23 Pankajakasthuri Breathe Easy - ഒരു വിശകലനം

32 കോവിഡ് പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ എടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

33 അർബുദരോഗകാരണമായ ദക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ



മറ്റു പംക്തികൾ

Pharma Quiz	15	മരുന്നു വിൽപ്പന ലാഭകരമാക്കാൻ	25
Ask The Master	20	Indo American Hospital, Vaikom	28
വിദേശജോലി ലഭിക്കാൻ ഒരു ഫാർമസിസ്റ്റ് എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം?	22	Otoscope.....	29
Vitamin E	24	Cardio Vascular Disease (CVD)	30



ഫാർമ ഫസ്റ്റ്

മാസിക മൂന്നാം വയസ്സിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നു. കോവിഡ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ കണ്ടയിലും 2020 വർഷം ഒരു മാസം ഒഴികെ, അതിന്റെ നിലവാരം നില നിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ മാസിക പുറത്തിറക്കാൻ സാധിച്ചു. പ്രതിസന്ധികൾക്കിടയിലും കൂടെ നിന്ന ബഹുമാന്യരായ പങ്കെടുത്തുപിടിച്ച ഹെർബൽസ് ഇന്ത്യ, കോട്ടക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാല, മെഡിജെൻ തുടങ്ങിയ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും, മാന്യ വരികൊണ്ടു സഹായത്തോടുകൂടിയും, സഹപ്രവർത്തകർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി. ഇനിയും ആരോഗ്യ മേഖലയുമായി, പ്രത്യേകിച്ച് മരുന്നുമായി, ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ എല്ലാവർക്കും ഉപകാരപ്പെടുന്ന വിഭവങ്ങളുമായി മാസിക മുൻപോട്ടു പോകും. കുറവുകൾ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചും നല്ലതു പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചും തുടർന്നും എല്ലാ അദ്യദയ കാഷികളുടെയും നിസ്സീമമായ സഹകരണം സാദരം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനൊപ്പം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ, ഹോമിയോ മേഖലകളുമായും ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. അതോടൊപ്പം കേരളത്തിൽ ജനിച്ചു ലോക പ്രശസ്തി നേടിയ ഡോ:മുഹമ്മദ് മജീദിനെപ്പോലുള്ള മഹദ് വ്യക്തികളുടെ ജീവചരിത്രം പുതുതലമുറയ്ക്കു മുൻപിൽ ഉയർത്തിക്കാട്ടി അവരിൽ ഉത്തമ ലക്ഷ്യബോധം ഉണർത്തുവാനും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കോവിഡ് മഹാമാരിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വിവിധ ലക്കങ്ങളിൽ വിദഗ്ദ്ധർ വിശകലനം ചെയ്തത് അവതരിപ്പിക്കുവാൻ സാധിച്ചു. പുതിയ എഴുത്തുകാരെ വൈവിധ്യത്തോടെ അവതരിപ്പിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞ വർഷം ശ്രമം നടത്തി.

ആരോഗ്യ മേഖലയുടെ പൊതുവായുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടപെടാനും ബന്ധപ്പെട്ട ഫോറങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരാനും ഞങ്ങൾ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവ്വേദ ഔഷധശാഖയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ എല്ലാവരുടെയും അറിവിൽ കൊണ്ടുവരാനും ഔഷധങ്ങളുടെ സുരക്ഷയും, ഗുണമേന്മയും സ്ഥിരതയും വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ശാസ്ത്രീയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ലളിതമായ ലേഖനങ്ങളായി ഈ വേദിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. തുടർന്നും ഈ വിഭാഗത്തിലെ പാരമ്പര്യ ആധുനിക സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അമരക്കാരുമായി സംവദിച്ചു, ഒരു സമവായ രീതി സ്വീകരിക്കാൻ അധികാരികളെ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശ്രമം തുടരുകയാണ്. കോവിഡ് ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവാദങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയവസ്തുതകൾ ഇതിനിടെ ഈ മാസികയിലൂടെ അവതരിപ്പിച്ചിരുന്നു. ആരോഗ്യ കരമായ ഭക്ഷണരീതികൾ, വ്യായാമം, ഉറക്കം, വിശ്രമം, മാനസികസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചുള്ള ആധികാരിക ലേഖനങ്ങൾ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ നേരിടാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുമെന്നുറപ്പ്.

ലേഖനങ്ങൾ നൽകി ഈ മാസികയെ ധന്യമാക്കിയ പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും പ്രത്യേകം നന്ദി പറയുന്നു. പലപ്പോഴായി ഈ ചെറിയ സംരംഭത്തിനു നല്ല വാക്കുകൾ വഴി പ്രോത്സാഹനം നൽകിയ മാന്യ വരികൊർക്കും അദ്യദയകാഷികൾക്കും ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി.

ഇനിയുള്ള വർഷങ്ങളിലും എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സഹകരണവും അകമഴിഞ്ഞ പിന്തുണയും ഒരിക്കൽ കൂടി അദ്യർത്ഥിക്കുന്നു. പുതുതലമുറ പംക്തികളും കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങളും വരുത്തി മാസിക കൂടുതൽ ആകർഷണീയമാക്കി മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോകുമെന്ന് ഓരോരുത്തർക്കും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.



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

Address :
PHARMA FIRST
First Floor
Marymatha Apartments
Piravom Road
Muvattupuzha-686661.
Phone: +91 8289856081
+91 8848729596
✉ editorial@pharmafirstconsulting.com
🌐 www.pharmafirstconsulting.com
📌 pharmafirstconsulting
📍 pharmafirst_consulting

For online purchases : www.pharmafirstonline.com
Subscription Desk : +91 8289856081
Advertisement Desk : +91 8848729596
enquiry@pharmafirstconsulting.com
Bank Details for Payment
Bank Name : Canara Bank
A/c No. : 0714201001346
IFSC No. : CNRB0000714
Branch : Muvattupuzha

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 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.”
Editor, Printer & Publisher : M.R.Pradeep.
Layout & Design : Akhil Chandran
Today Graphics. kothamangalam




INTERVIEW WITH DR. ROSHITH RAVI, MANAGING
PARTNER OF M/S SHANKAR PHARMACY

M/S Shankar Pharmacy founded by Vaidyakalanidhi **Dr. K.S. Gangadharan Vaidyar** at Manjummel, Ernakulam is moving to its 70th anniversary in Ayurvedic system of Medicine with Multiple roles. It has now transformed into a speciality centre for Gastro Intestinal Tract disorders with its renowned medicines like **ULSET** and **AMRITA BINDU**, treatment centres and most modern Drugs Manufacturing unit.

After the demise of Dr.K.S. Gangadharan, Dr. Roshith

Ravi, his Grandson, has taken the responsibility to move the traditional family concern to new heights. Dr Roshith selected the path of his Grandfather in Ayurveda and is leading the company with new formulations and facilities.

Pharmafirst Team talked to the young Physician and Businessman to know more on the stages of Growth and Development of the firm and the present problems faced by Ayurvedic Systems of Medicine.



A PERFECT MIX OF TRADITIONAL AND MODERN TRENDS IN AYURVEDA TO CONTAIN NEW GENERATION DISEASES

Dr. Roshith represents the third generation of M/s Shankar Pharmacy and is fortunate to work with his famous Grandfather and founder of the firm, for a limited period. What was your experience with Dr.K.S Gangadharan ?

The journey of life is said to be complete when the knowledge and experience we acquired is passed on to the next generation. These were the words I often hear when I was with my Grandfather for about 20 years after my graduation. His dynamism, dedication and curiosity to acquire knowledge even when he was over 90 years, had always inspired me. He was my guru in my career and spiritually. Even though I may not be able to imbibe even a small percentage of the above qualities, I am thankful for whatever I have achieved till now and will strive to achieve the goals and duties entrusted upon me.

Please share the factors lead Dr Gangadharan to establish a Gastro Intestinal Disorder Speciality Centre at Manjummel.

Although Manjummel was the birth place of

my Grandfather, Dr.K.S Gangadharan, he moved to Bhadravathi in Mysore district, Karnataka with his wife and had a well established clinic there for about 10 years. But he was called back to Manjummel by his father Sri.Shankran to help him with family matters. By that time the medicine which he formulated for his own needs was being used to treat his patients having gastric complaints. He continued this treatment even after settling down in his home village. Patients came from different parts of the state and slowly Shankar Pharmacy was established as a speciality centre for Gastric disorders.

It is seen that you had opted for the traditional system of Ayurveda as the Profession, when your father and brother are Allopathic Doctors. What was the binding force behind the decision?

Yes, it was difficult to choose when there is both Allopathic and Ayurvedic systems in the same family. Since I had grown up by seeing the Manufacturing of Arishtas, Lehyams, Oils and other medicines, Ayurveda was already in my

lineage. Grandfather was getting old and somebody had to take up the responsibilities of the firm. So I decided to study Ayurveda and joined SDM College of Ayurveda, Udupi in 1995.

Kindly narrate the present activities of Shankar Pharmacy in Ayurveda, for information of the Public ?

Shankar Pharmacy was always keen in maintaining the quality of medicines, which is also one of the reasons we were not able to reach out widely in the commercial market even after so many years. Now we are modernizing our manufacturing unit by incorporating latest techniques and quality control measures so that we can supply quality medicines to a wide market. Research is progressing in improving bioavailability of our drugs to make it more Effective, easily Absorbable, Palatable, Portable and Cost effective, in the form of tablets and capsules. We are also in the initial stages of establishing a Speciality Ayurvedic hospital at Manjummel.

Please comment on the Patent Formulations of Shankar Pharmacy and the methods adopted for their marketing ?

We have about 35 patent medicines like Amritabindu, Ulset, Dandrux, Psorex, Dioset, Tonset, Madhumeha-N etc, to name a few of them. Our main distributors are Sooryaprabha Associates, A & J Health care, Southern Marketing associates for sales in Kerala, Karnataka, Tamil Nadu and Maharashtra respectively. Most of our medicines are ethically marketed through Ayush Doctors and a few are OTC products.

In your opinion, what are the reasons of the increasing no. of cases of Gastro Intestinal Tract disorders in Kerala and the Cancer deaths, as per the present statistics. What are the precautions to be taken to contain the diseases?

As we all know, sedentary life style with little physical activity due to increasing influence of electronic gadgets in our life, fast food culture, increasing stress levels, irregular food habits, lack of sleep, suppression of natural urges, pollution etc



adversely affects our metabolic functions, thereby leads to many diseases of Civilization like Cancer, Diabetes, Cardiac disorders, GIT disorders etc.

Everything around us is becoming faster and faster and we don't have time to take care of our body until we fall sick. Educating our society from school level about importance of regular exercise, adverse effects of junk food, how to follow a healthy Dinacharya should be inculcated to their brains so that it is passed on to the future generations.

Can you comment on, the urgent steps to be taken by the Government to promote Ayurvedic treatment and formulations in Kerala when new generation diseases are endangering the People ?

Recently we have seen how Ayurveda was during the pandemic of COVID-19. All these data are to be scientifically studied, analyzed



ensure that all the products in market are effective and safe to the end user. But records show that Kerala has seen a sharp decline in the number of manufacturing units, by almost 50% and among these licensees, only half are functioning properly. Most of the small companies, mainly Patent medicine manufacturing units are struggling for survival since these facilities are not easily accessible and affordable. I feel that the Department should also support manufacturers in this regard by setting up a common cost effective facility for the standardization and quality study and clinical analysis of the medicines and thereby setting a standard protocol which can be easily followed by manufacturers. Otherwise this trend of decline in the number of companies will continue and in the end only MNC s will survive.

Can you give some practical suggestions to ensure the Quality, Safety and Stability of Ayurvedic Drug Formulations, including the Classic drugs which are marketed in a traditional way?

The Standardization and Quality Assurance of the Formulations should be looked after from the procurement of raw materials to Final packaging of the Product.

and documented so that we have a definite proof to show the efficacy of these medicines to the world. Lot of studies and research are being done by eminent scholars and institutions throughout India, but still the system is limited to a very small community. This is where the change should be. Ayurveda is God's gift to India and we should project its immense potential globally which is possible only through Government supports. We are happy that our Government has understood the limitless possibilities of the science and is taking necessary steps in the right direction through the AYUSH Department.

Nowadays, it is very difficult to get Manufacturing Licence for new Ayurvedic Drugs Formulations. How this stringency has affected the growth of the Industry in Kerala?

The Drug Department is imposing strict quality measures and standardization protocol to

Our environment is not what it used to be. The effects of Pollution has adversely affected our flora. The Raw Materials we get are contaminated with heavy metals like Lead, Mercury, Arsenic etc. For example, even a small broken CFL lamp can release enough molecules of Mercury to contaminate a small Moringa olifera tree. We may not be able to check every raw material for heavy metals but what we can do it by proper processing and cleaning of these raw drugs. Thorough washing and cleaning itself can remove a good percentage of these toxins. Chemical dips are also used nowadays before washing. Care should be taken in storage, processing and packing. Even the Packing materials used can be a culprit. In house laboratory testing is another easy method for assessing the quality of our medicines. We can do simple tests like pH value, Brix, Refractive index, Ash value, Saponification value etc. Every Manufacturer should set a standard range of these values for their

products which will help to maintain quality of the medicines.

Your family is a mix of all systems of Medicine. What is your opinion regarding the undesirable rivalry among different systems, which are to be united to save the life of all human beings ?

Yes, since my Father Dr.C.K. Ravi and my brother Dr.Renjith are Allopathic Doctors, I have seen both side of the coin. I always believe that a holistic approach is better in managing General Health of a person. Even though Modern medicine is much advanced, it still have some limitations in certain areas where Ayurveda can be used effectively. I still don't understand why this rivalry is getting strong between these two systems. A holistic approach involving both these systems can take treatment and Disease control to another level which no other country can provide in this world.

What are the major challenges faced by Ayurvedic Manufacturing firms and Treatment Centres for their growth and survival ?

As mentioned above, the greatest challenge is in procuring quality raw drugs and the ever increasing price of raw materials. It will adversely affect the buying capacity of the common people. Research and Development activities must be strengthened to make our classical medicines user friendly, stable and effective during administration. People are in search of Quality in everything. We should grow along with the specific demand of the society. Therapy centers should have global standards. We have a huge market for medical tourism in which Ayurveda can play a major role in developing the economy of our nation. Kerala is said to be the hub of International Ayurveda but our neighboring states are far better in comparison and are growing at a better pace. There should also be more effective system in implementing new rules and standardization procedures.

Please inform the future plans of Shankar Pharmacy to become the pioneer institution in Kerala ?

Shankar Pharmacy as always is striving to give quality medicines and treatment to our

customers. We are planning to open a Hospital and Research centre in memory of my Late Grandfather Dr.K.S. Gangadharan. Our aim is to provide quality authentic Ayurvedic treatment at an affordable cost, Focussing on Gastro Intestinal tract disorders and its associated complications. Research is also progressing in developing tablets and soft gel capsules of our flagship products like Amritabindu, Ulset and Madhumeha-N. Expansion of our small manufacturing unit is also in our agenda.

As a young Physician and entrepreneur in AYUSH system, What are your expectations in the Research & Development of traditional and modern technologies to contain the lifestyle diseases?

Ayurveda has always belived in "Swasthasya swasthya rakshanam aathurasya vikara prashamanam"-maintaining health of a healthy individual and curing diseases of an unhealthy individual. For this, our acharyas have mentioned Dinacharyas and Ritucharyas to be followed by every individual in different seasons, the specific diet and exercise to be followed in each season and how you should change the diet and exercise plan when changing the season (Ritusandhi). No other system has explained this so elaborately.

To prevent lifestyle disorders, the primary requirement is lifestyle modification. So we should modify these charyas in such a way that common people can understand and implement them in their daily routine. A modern version of this can be included in the curriculum of our children so that they can grow in to healthy adults.

What is the secret of the growth and fame of Shankar Pharmacy for more than 68 years, when lot of other options were there for Business deviation?

We are still a small company trying to make quality products for our valued customers. Our growth was slow and steady over these years. As said earlier, it is the third generation and I have to move responsibly to carryon the tradition and inherited knowledge until it is handed over to the next generation before completing my journey of life ●

A GREEN PHARMACEUTICAL APPROACH TO FIGHT AGAINST INFECTIONS & INFECTIVE AGENTS

PART-3



DR. SHAN SASIDHARAN.
DIRECTOR, RESEARCH & DEVELOPMENT,
PANKAJAKASTHURI AYURVEDIC RESEARCH CENTRE,
THIRUVANANTHAPURAM.

Application of Microbiology

- Microbiology is one of the largest and most complex of the biological sciences as it deals with many diverse biological disciplines.
- In addition to studying the natural history of microbes, it deals with every aspects of microbe-human and environmental interaction. These interactions include: ecology, genetics, metabolism, infection, disease, chemotherapy, immunology, genetic engineering, industry and agriculture.

The environment:

- Microbes are responsible for the cycling of carbon, nitrogen, phosphorus (geochemical cycles)
- Maintain ecological balance on earth
- They are found in association with plants in symbiotic relationships, maintain soil fertility and may also be used to clean up the environment of toxic compounds (bio-remediation).
- Some are devastating plant pathogens, but others act as biological control agents against these diseases.

Medicine

Disease causing ability of some microbes such as

- Small Pox (Variola virus)
- Cholera (Vibrio cholera)
- Malaria (Plasmodium, protozoa) etc.
- They have also provided us with the means of their control in the form of antibiotics and other medically important drugs.

Food

- Microorganisms have been used to produce food, from brewing and wine making, through cheese production and bread making, to manufacture of soy sauce.
- Microbes are also responsible for food spoilage.

Biotechnology

- Commercial applications include the synthesis of acetone, organic acids, enzymes, alcohols and many drugs.
- Genetic engineering – bacteria can produce important therapeutic substances such as insulin, human growth hormone, and interferon.

Research:

- Because of their simple structure they are easier to study most life processes in simple unicellular organisms than in complex multicellular ones.
- Millions of copies of the same single cell can be produced in large numbers very quickly and at low cost to give plenty of homogenous experimental material.
- Because they reproduce very quickly, they are useful for studies involving the transfer of genetic information.

Food and dairy microbiology

- Try to prevent microbial spoilage of food and transmission of food borne diseases such as botulism and salmonellosis.
- Use microorganisms to make foods such as cheese, yogurt, pickles and beers.

Industrial microbiology

- Used to make products such as antibiotics,

vaccines, steroids, alcohols and other solvents, vitamins, amino acids and enzymes.

Microbial physiology and Biochemistry

- Study the synthesis of antibiotics and toxins, microbial energy production, microbial nitrogen fixation, effects of chemical and physical agents on microbial growth and survival etc.

Medical microbiology

- The study of the pathogenic microbes and the role of microbes in human illness. Includes the study of microbial pathogenesis and epidemiology and is related to the study of disease pathology and immunology. This area of microbiology also covers the study of human microbiota, cancer, and the tumor microenvironment.

Pharmaceutical microbiology:

- The study of microorganisms that are related to the production of antibiotics, enzymes, vitamins, vaccines, and other pharmaceutical products and that cause pharmaceutical contamination and spoil.

Industrial microbiology:

- The exploitation of microbes for use in industrial processes. Examples include industrial fermentation and wastewater treatment. Closely linked to the biotechnology industry. This field also includes brewing, an important application of microbiology.

Astro-microbiology

- Astro-microbiology, or exo-microbiology, is the study of microorganisms in outer space. It stems from an interdisciplinary approach, which incorporates both microbiology and astrobiology. Astrobiology's efforts are aimed at understanding the origins of life and the search for life other than on Earth. Because microorganisms are the most widespread form of life on Earth, and are capable of colonising almost any environment, scientists usually focus on microbial life in the field of astrobiology. Moreover, small and simple cells usually evolve first on a planet rather than larger, multicellular organisms, and have an increased likelihood of being transported from one planet to another via the panspermia theory ●

To be Continued...

**Dr. Muhammed Majeed's SAMI-SABINSA GROUP LTD.
CORPORATE OFFICES ACROSS THE GLOBE**



1. SABINSA CORPORATION - NJ

20 Lake Drive, East Windsor, NJ 08520, USA
Tel: +1 732 777 1111
Fax: +1 732 777 1443
info@sabinsa.com
sabinsa.com

2. SABINSA CORPORATION – UT

750 Innovation Circle, Payson
UT 84651, USA
Tel: +1 801 465 8400
Fax: +1 801 465 8600
info.utah@sabinsa.com
sabinsamanufacturing.com

3. SABINSA AUSTRALIA PTY LTD.

Suite E, Level 4, 140 William St
Woolloomooloo
NSW 2011, Australia

Tel: +61 2 9356 2211
info@sabinsa.com.au
sabinsa.com.au

4. SABINSA CANADA CORPORATION

1200 Aerowood Drive, Unit 32
Mississauga, ON L4W 2S7
Canada
Tel: +1 905-232-1242
info@sabinsa.ca
sabinsa.ca

5. SABINSA NANJING BIOTECHNOLOGY COMPANY LTD.

11F, Nanjing Investment Mansion
#414 South Zhongshan Road
Nanjing 210006, China
Tel: +86 025 5238 9432, 5238 9433
Fax: +86 025 5238 9436
info@sabinsa.com.cn
sabinsa.com.cn

6. SABINSA EUROPE GMBH
Monzastrasse 4, 63225 Langen
Germany
Tel: +49 6103 270 11 11
Fax: +49 6103 270 11 27
info@sabinsa.eu
sabinsa.eu

7. SAMI- SABINSA GROUP LIMITED
19/1 & 19/2, I Main, II Phase
Peenya Industrial Area,
Bangalore 560058, India
Tel: +91 80 2839 7973 – 75
Fax: +91 80 2837 3035
info@sami-sabinsagroup.com
samilabs.com

8. SABINSA JAPAN CORPORATION
6F, Tact4 Building
2-32-12 Minami Ikebukuro
Toshima-Ku, Tokyo 171-0022, Japan
Tel: +81 3 5979 7240
Fax: +81 3 5979 7241
info@sabinsa.co.jp
sabinsa.co.jp

9. SABINSA KOREA CORPORATION
#1610, Yeoksam Heights
151 Teheran-ro
Gangnam-Gu
Seoul 06132, Korea
Tel: +82 2 565 7241
Fax: +82 2 565 7242
info@sabinsa.co.kr
sabinsa.co.kr

10. SABINSA POLAND SP. Z O.O.
Ul. Magazynowa 16
62-030 Lubon
Poland
Tel: +48 61 415 6625
Fax: +48 61 424 1036
info@sabinsa.com.pl
sabinsa.com.pl

11. SABINSA SOUTH AFRICA (PTY) LTD.
Belkev House
20 Basalt Avenue, Amalgam

Johannesburg 2031
Republic of South Africa
Tel: +27 11 830 1459
Fax: +27 86 546 1252
info@sabinsa.co.za
sabinsa.co.za

12. SABINSA VIETNAM REPRESENTATIVE OFFICE
538 Cach Mang Thang Tam Street
Floor 7th, MBAMC Building
Ward 11, District 3, Hochiminh City
70000 Vietnam
Tel: +84 28 3930 0341
Fax: +84 28 3930 0342
info@sabinsa.vn

CORPORATE OFFICES

SAMI –SABINSA GROUP LIMITED, BANGALORE

19/1 & 19/2, I Main, II Phase
Peenya Industrial Area,
Bangalore-560058
Karnataka, India
Tel: +91 80 2839 7973-75
Fax: +91 80 2837 3035
info@sami-sabinsagroup.com
samilabs.com

SABINSA CORPORATION, USA

20 Lake Drive, East Windsor, NJ 08520, USA.
Tel: 732-777-1111
Fax: 732-777-1443
info@sabinsa.com
sabinsa.com

PRODUCTION CENTRES (SEVEN MANUFACTURING FACILITIES)

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, KUNIGAL

No. 30-35 & 40-41, KIADB Industrial Area,
Anchepalya Village, Yaliyur Post,
Kunigal, Tumkur - 572130
Karnataka, India

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, NELAMANGALA – BIOTECHNOLOGY

No. 19/3, 20/1, 20/2, Bhavikere Village,
Kasaba Hobli, Yentaganahalli Panchayat,
Nelamangala, Bangalore – 562123
Karnataka, India
Tel: +91 80 2770 1928, 2770 0333

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, NELAMANGALA – SUPER CRITICAL FLUID EXTRACTION (SCFE)

No. 19/3, 20/1, 20/2, Bhavikere Village,
Kasaba Hobli, Yentaganahalli Panchayat,
Nelamangala, Bangalore – 562123
Karnataka, India
Tel: +91 80 2770 1928, 2770 0333

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, DOBASPET - CONTINUOUS EXTRACTION UNIT

No.4B/4C, KIADB Industrial Area,
Yedehalli Village,
Dobaspet, Sompura Hobli, Nelamangala Taluk
Bangalore Rural -562111,
Karnataka, India
Tel: +91-080-27735370

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, HYDERABAD-UNIT 1

SAMI- SABINSA GROUP LIMITED, HYDERABAD-UNIT 2

No:12A, M N Science & Technology Park,
Genome Valley, Turkapally Village
Shameerpet Mandal, Medchal- Malkajgiri,
Telangana - 500 101, India
Tel: + 91 040-23480388/390

SABINSA CORPORATION - UT

750 Innovation Circle, Payson,
Utah 84651, USA
Tel: 801-465-8400
Fax: 801-465-8600
info.utah@sabinsa.com

R & D FACILITIES

SAMI –SABINSA GROUP LIMITED, BANGALORE

19/1 & 19/2, I Main, II Phase
Peenya Industrial Area,
Bangalore-560058
Karnataka, India
Tel: +91 80 2839 7973-75
Fax: +91 80 2837 3035
info@sami-sabinsagroup.com
samilabs.com

TOTAL MAN POWER

Over 1200 people, including more than 120 scientists.



International Patents

SAMI-SABINSA GROUP

Granted Patents

282

Pending Patents

340



GLOBAL PRESENCE



United States of America (USA): New Jersey & Utah •
 Australia • Canada • China • Germany • India •
 Indonesia • Japan • Malaysia • Philippines • Poland •
 South Africa • South Korea • Thailand • United Arab
 Emirates (UAE) • Vietnam

To be continued...

Pharma Quiz

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D



1 Name the hormone responsible for High Blood pressure ?

2 Name a drug used to prevent formation of blood clots ?

3 In which category the drug Clopidogrel belong, to treat Heart diseases ?

4 Name a drug obtained from Bile acid used to lower Cholesterol ?

5 Which Glycosidal drug is used to treat Cardiac Arrhythmias ?

6 Give the term used to describe an abnormal condition of the arteries/blood vessels ?

7 Which drug is used sublingually during Angina or heart failure for immediate relief?

8 Which Vitamin is given to lower cholesterol ?

9 In which category the drug Nifedipine belong, which control a heart arrhythmia ?

10 The actions of which chemical is blocked by beta-blockers to stimulate the Heart ?

Answers @ Page 20

IMPORTANCE OF STABILITY TESTING OF DRUGS AND PHARMACEUTICALS



Stability testing is done primarily to uphold the safety and to protect the well-being of patients suffering from disease for which the product is designed.

During quality control analysis of the formulation it can be revealed, apart from degradation of the unstable product into toxic decomposition products, loss of activity up to a level of 85% of that claimed on label which may lead to failure of the therapy resulting in death e.g. nitroglycerine tablets for angina and cardiac arrest.

Because of this concern, it has become a legal requirement to provide data for certain types of stability tests for the regulatory agencies before approval of a new product. Based on the stability data, potency and efficacy of the product is fixed.

Another important concern is to protect the reputation of the manufacturer by assuring that the product will retain fitness for use with respect to all statutory compliances of standards fixed as long as they are available in the market.

Other benefits of stability studies at the developmental stage or of the marketed products are to provide a database that may be of value in selection of adequate formulations, excipients and container closure systems for development of a new product, to determine shelf life and storage conditions for development of a new product, preparation of registration dossier for exports,

to substantiate the claimed shelf life for the registration dossier and to verify that no changes have been introduced in the formulation or manufacturing process that can adversely affect the stability of the product.

METHODS FOR STABILITY TESTING

Stability testing is a routine procedure performed on drug substances and products and is employed at various stages of the product development. In early stages, accelerated stability testing (at relatively high temperatures and/or humidity) is used in order to determine the type of degradation products which may be found after long-term storage. Testing under less rigorous conditions i.e. those recommended for long-term shelf storage, at slightly elevated temperatures is used to determine a product's shelf life and expiration dates. The major aim of Pharmaceutical stability testing is to provide reasonable assurance that the products will remain at an acceptable level of fitness/quality throughout the period during which they are in market place available for supply to the patients and will be fit for their consumption until the patient uses the last unit of the product .

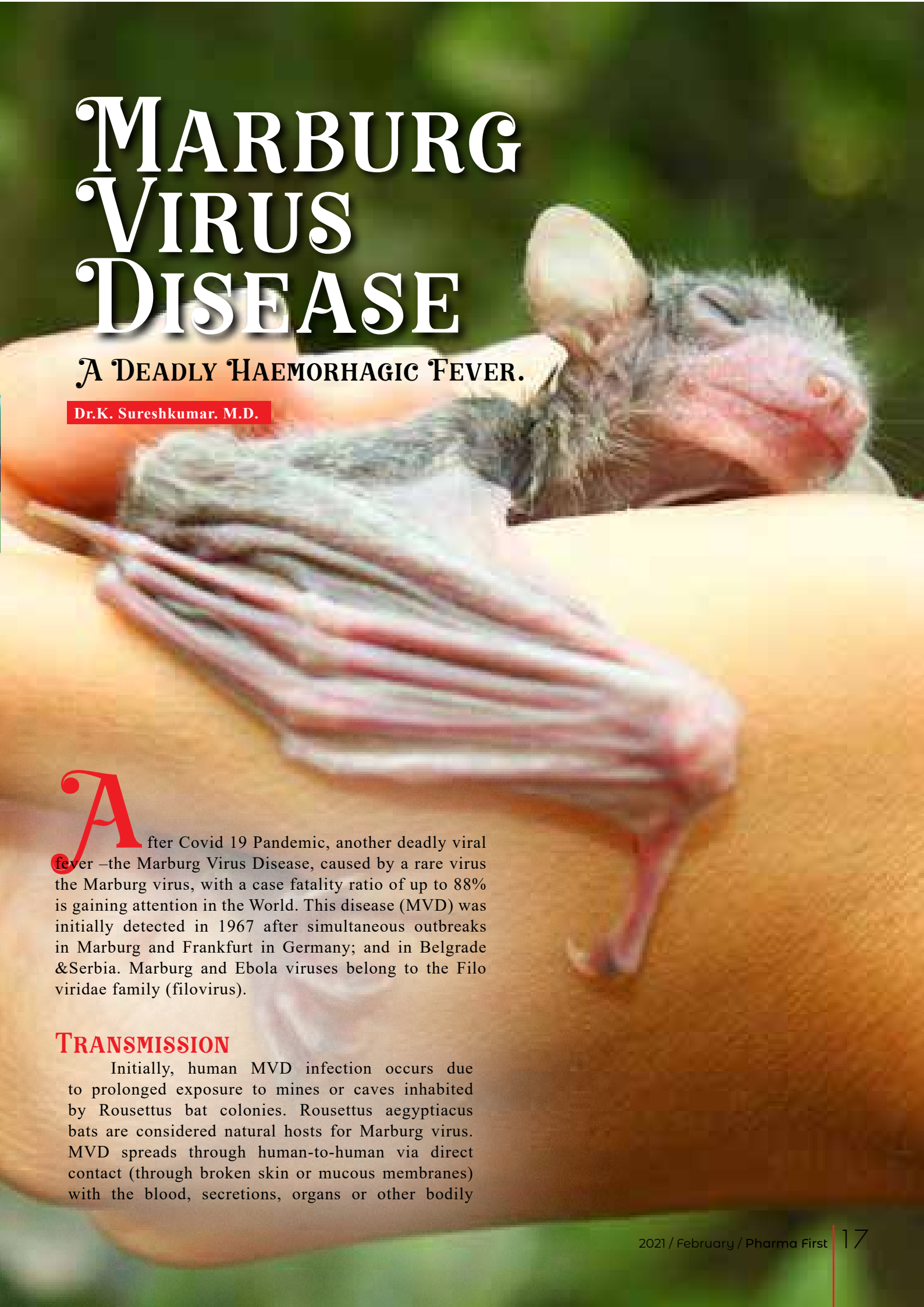
Depending upon the aim and steps followed, stability testing procedures have been categorized into the following types.

Real-Time stability testing, Accelerated stability testing, Retained sample stability testing, Stability testing by evaluation of market samples, Cyclic temperature stress testing etc ●

MARBURG VIRUS DISEASE

A DEADLY HAEMORHAGIC FEVER.

Dr.K. Sureshkumar. M.D.



After Covid 19 Pandemic, another deadly viral fever –the Marburg Virus Disease, caused by a rare virus the Marburg virus, with a case fatality ratio of up to 88% is gaining attention in the World. This disease (MVD) was initially detected in 1967 after simultaneous outbreaks in Marburg and Frankfurt in Germany; and in Belgrade & Serbia. Marburg and Ebola viruses belong to the Filo viridae family (filovirus).

TRANSMISSION

Initially, human MVD infection occurs due to prolonged exposure to mines or caves inhabited by Rousettus bat colonies. Rousettus aegyptiacus bats are considered natural hosts for Marburg virus. MVD spreads through human-to-human via direct contact (through broken skin or mucous membranes) with the blood, secretions, organs or other bodily

fluids of infected people, and with surfaces and materials (e.g. bedding, clothing) contaminated with these fluids. Pigs can be considered as a potential amplifier host during filovirus infections.

SYMPTOMS

The disease begins abruptly, with high fever, severe headache, severe malaise, muscle aches and pains. Severe watery diarrhoea, abdominal pain and cramping, nausea and vomiting can begin on the third day. Diarrhoea can persist for a week. The Patients at this phase will show “ghost-like” drawn features, deep-set eyes, expressionless faces, and extreme lethargy. The incubation period varies from 2 to 21 days.

Many patients develop Haemorrhagic manifestations between 5 and 7 days, and in severe cases, bleeding from multiple areas, fresh blood in vomitus and faeces, accompanied by bleeding from the nose, gums, and vagina. Spontaneous bleeding at venepuncture sites can be fatal. During severe phase, patients have sustained high fevers. Involvement of CNS can result in confusion, irritability, and aggression. Inflammation of the testicles has reported in the late phase of disease (15 days).

In critical cases, death occurs within 9 days after onset of symptoms due to severe blood loss and shock.

DIAGNOSIS

MVD can be diagnosed using the following diagnostic methods:

- antibody-capture enzyme-linked immune sorbent assay (ELISA)
- antigen-capture detection tests
- serum neutralization test
- reverse transcriptase polymerase chain reaction (RT-PCR) assay
- electron Microscopy
- virus isolation by cell culture.

Samples must be collected under maximum biological containment conditions and the specimens should be packaged using the triple packaging system when transported nationally and internationally for testing.

TREATMENT

Supportive therapy using ORS (oral rehydration salts) or IV (intravenous) fluids and Symptomatic treatments are given for survival. There is no specific treatment for MVD. But a range of methods using blood products, immune and drug therapies are suggested.

PREVENTION

The outbreaks can be controlled using case management, surveillance and contact tracing, a good laboratory service, safe and dignified burials, and social mobilization. Human transmission can be reduced by giving awareness on risk factors of the infection and protective measures.

STEPS TO REDUCING RISKS

During works or research or guest visits in mines or caves inhabited by fruit bat colonies, people should wear protective clothes, gloves and masks. During outbreaks all animal products must be cooked properly before use. Avoid close physical contact with patients. Always use protective wears. After visiting the sick patients, do regular hand washing.

Inform the Public regarding the nature of the disease and outbreak containment measures (like prompt and safe burial of the dead, identification and monitoring of health of contact people for 21 days, separating the healthy from the sick to prevent spread, and maintaining good hygiene and a clean environment)

WHO recommends that male survivors should practice safe sex and hygiene for 12 months from onset of symptoms or until their semen twice tests negative for the virus. Avoid contact with body fluids, and wash regularly with soap and water.

Healthcare team must follow basic hand and respiratory hygiene, use of PPE kit, safe injection practices and safe and dignified burial practices. When in close contact with patients, wear face protection (a face shield or a medical mask and goggles), a clean, non-sterile long-sleeved gown, and gloves.

Since our population is familiar with the preventive measures taken against the Covid 19, the Marburg Virus Disease can easily be managed and protect ourselves from transmitting the deadly incurable epidemic. ●

Ask The Master

നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.

To,
The Editor, Pharma First
1st Floor, Marymatha Apartments
Piravom Road, Muvattupuzha-686661.
editorial@pharmafirstconsulting.com

Q.1 കേന്ദ്ര സർക്കാർ അംഗീകാരമുള്ള ജൻ ഔഷധി മരുന്നുകൾക്ക് മിക്ക സ്ഥലത്തും കാണുന്നു. അവിടുത്തെ മരുന്നുകൾ നല്ലതാണോ? ബ്രാൻഡ് ഇല്ലായെന്നു മാത്രമല്ലേയുള്ളൂ വ്യത്യാസം?

ജോഷി എസ്. കാഞ്ഞിരമറ്റം, എറണാകുളം.

Ans. കേന്ദ്ര സർക്കാർ, ജനറിക് മരുന്നുകൾക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകുവാൻ 2008 മുതൽ ആരംഭിച്ച **Pradhan Mantri Bhartiya Jan aushadhi Pariyojana** (PMBJP) എന്ന സംരംഭമാണ് ജൻ ഔഷധി മെഡിക്കൽ സപ്ലൈസ് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. അവിടെ നിന്നും കുറഞ്ഞ വിലയിൽ, അറിയപ്പെടുന്ന ബ്രാൻഡഡ് മരുന്നുകൾക്ക് സമാനമായ ജനറിക് മരുന്നുകൾ ലഭിക്കുന്നു. സർക്കാർ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർമ്മിച്ചു, ഗുണമേന്മ ഉറപ്പു വരുത്തിയാണ് മരുന്നുകൾ നൽകുന്നത്. കേരളത്തിൽ ഇത്തരം മരുന്നുകൾ ഇപ്പോൾ വ്യാപകമാണ്. പൊതുമേഖലയിലും, ചെറുകിട സ്വകാര്യ മേഖലയിലും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകളാണ് ഇവിടെ നിന്നും വിലക്കുറവിൽ സർക്കാർ നിയന്ത്രണത്തിൽ ലഭിക്കുന്നത്. ബ്രാൻഡ് പ്രൊമോഷൻ ഇല്ലാതെ വിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടു കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ വിപണിയിലെത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

Q.2 കോവിഡ് വാക്സിൻ നിർമ്മാണമാണല്ലോ ഇപ്പോൾ വാർത്തയിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത്, ഇത്തരം ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഗുണമേന്മ ഉറപ്പു വരുത്താൻ ഇന്ത്യയിൽ സംവിധാനമുണ്ടോ? സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളാതെ ഇവ എങ്ങനെ രോഗ പ്രതിരോധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കും?

ബാബു എം കെ, നാദാപുരം, കോഴിക്കോട്.

Ans. കോവിഡ് വാക്സിൻ അടിയന്തരമായി ഗവേഷണം നടത്തി വിപണിയിലിറക്കുന്ന ഒരു പ്രതിരോധ മരുന്നാണ്. അത് ജീവനുള്ളതോ, മരവിപ്പിച്ചതോ ആയ വൈറസ് രോഗാണുവിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ ചേർത്താണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരാൾക്കും ദോഷം ഉണ്ടാവരുതെന്ന നിർബ്ബന്ധത്തോടെയാണ് പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി വിപണിയിലിറക്കുന്നത്. ഓരോ രാജ്യത്തെയും നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചു നൽകുന്ന സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ അതു വിൽക്കാൻ അനുമതി നൽകുകയുള്ളൂ. അവയുടെ ഗുണമേന്മ ഉറപ്പു വരുത്താൻ സർക്കാർ അംഗീകൃത പരിശോധനാ ലബോറട്ടറികളും ഉണ്ട്. മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും നിയമപ്രകാരം വാക്സിൻ ശേഖരിച്ചു പരിശോധന നടത്താൻ ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ വകുപ്പിനു അധികാരമുണ്ട്. അതനുസരിച്ചു സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തും.

Q.3 കോവിഡ് പരിശോധനാ കിറ്റുകളുടെ വിലയും പരിശോധനാ ചാർജുകളും നിയന്തിച്ചെങ്കിലും പല ലാബുകളിലും ഇപ്പോഴും തോന്നിയ ചാർജാണ് ഈടാക്കുന്നത്. അതിനു പരാതി നൽകാൻ ആരെയാണ് സമീപിക്കേണ്ടത്? അവ ഫ്രീഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടവയല്ലേ? മിക്ക സ്ഥലത്തും പുറത്താണ് കാണുന്നത്.?

ഇസ്മായിൽ എം എം., തിരുർ, മലപ്പുറം.

Ans. കോവിഡ് പരിശോധനാ ചാർജുകൾ ഏകീകരിച്ചു സർക്കാർ വിജ്ഞാപനം ഉള്ളതാണ്. അതിനു വിരുദ്ധമായി കൂടിയ വില ഈടാക്കിയാൽ ഉടൻ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്മേലേ വിവരമറിയിക്കുക. പരിശോധനയ്ക്കു ബില്ലിന് നിർബന്ധമായി ചോദിച്ചു വാങ്ങുക.

ചില കമ്പനികളുടെ പരിശോധനാ കിറ്റുകൾ സാധാരണ ഉറപ്പുവരുത്തി സൂക്ഷിക്കാം. മിക്കവയും ഫ്രീഡ്ജിലാണ് സൂക്ഷിക്കുന്നത്. കിറ്റിലെ നിർദ്ദേശത്തിനു വിരുദ്ധമായി സൂക്ഷിച്ചു ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ അതു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരുടെ സുരക്ഷയെയും ബാധിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ തെറ്റായ രീതിയിൽ അവ സൂക്ഷിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയില്ല.

ഇങ്ങനെ വില കുറച്ചു വിൽക്കുവാൻ നിയമസംഗ്രമില്ല. പക്ഷെ മരുന്നു വില്പനക്കാർ തമ്മിൽ അനാരോഗ്യകരമായ മത്സരത്തിനിടയാക്കും. ഏതു വിധത്തിലും ജനങ്ങൾക്ക് വിലകുറച്ചു മരുന്ന് നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളെ സർക്കാർ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. ഗുണനിലവാരം സർക്കാർ ഉറപ്പു വരുത്തും.

Q.4 ഫാർമസി രജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയാൽ ഡ്യൂപ്ലിക്കേറ്റ് ലഭിക്കുമോ? പുതുക്കിയിട്ടും വർഷങ്ങളായി. അതിനുള്ള പോംവഴി എന്താണ്?

കൃഷ്ണദാസ്. ഡി. പി. കുന്ദമംഗലം, കോഴിക്കോട്.

Ans. രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പർ അറിയാമെങ്കിൽ കേരളം സ്പെറ്റിഫൈഡ് ഫാർമസി കൗൺസിലിന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ **kspconline** പ്രവേശിച്ചു സർട്ടിഫിക്കറ്റിന്റെ നിലവിലെ സ്ഥിതി പരിശോധിക്കുക. രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പറും ജനനത്തീയതിയും ഉപയോഗിച്ച് വിവരമറിഞ്ഞ ശേഷം സംസ്ഥാന ഫാർമസി കൗൺസിൽ ഓഫീസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു അപേക്ഷ നൽകുക. സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നഷ്ടപ്പെട്ടതു തെളിയിക്കാൻ ഒരു ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ് ജുഡീഷ്യൽ മജിസ്ട്രേറ്റിന്റെ ലെറ്റർ വാങ്ങണം. തുടർന്ന് ഫീസും അപേക്ഷയും നൽകാം.

- Pharma Quiz Answers**
- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Angiotensin | 7. Isosorbide dinitrate/mononitrate |
| 2. Heparin | |
| 3. Antiplatelet drugs | 8. Nicotinic acid such as niacin |
| 4. Cholestyramine | |
| 5. Digitalis glycoside (Digoxin) | 9. Calcium channel blocker |
| 6. Vascular disease | 10. Epinephrine (adrenaline) |

ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ്

ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ

ഡോ : ഐശ്വര്യ എസ്.



എന്നും വാർത്തയിൽ നിറയുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളാണ് ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയ ഗുളികകളും, ഓയിലുമെല്ലാം. ഈ പ്രത്യേകതരം കൊഴുപ്പിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നമുക്കു പരിശോധിക്കാം. സാധാരണയായി ആഹാരത്തിലെ കൊഴുപ്പുകൾ Saturated fat, Unsaturated fat, Monounsaturated fat, HtaKm7, HtaK- -9, Polyunsaturated fat, HtaKm3, HtaKm6, Trans fat, Inter esterified fat എന്നിവയാണ്. അത് കൂടാതെ Fatty acid, Essential Fatty Acid(EFA), Triglyceride, Cholesterol എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, മൃഗങ്ങളുടെ ഉപാചയ പ്രക്രിയയ്ക്കു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പോളി അൺ സാറ്റുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡ് (PUFA) വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് അവശ്യം വേണ്ട മൂന്നു തരം ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളാണ് സസ്യ എണ്ണകളിലുള്ള Alpha Linolenic Acid (ALA), കടൽ മൽസ്യങ്ങളിലുള്ള Eicosa Pentaenoic acid (EPA), Docosa Hexaenoic acid (DHA) എന്നിവയും. ALA അടങ്ങിയ പ്രധാന സസ്യങ്ങൾ വാൾനട്ട്, ഫ്ളാക്സീഡ് ഓയിൽ, ഭക്ഷ്യഎണ്ണക്കുരുക്കൾ എന്നിവയും EPA, DHA അടങ്ങിയവ മൽസ്യം, മീനെണ്ണകൾ, കോഴിമുട്ട, കുമ്പളി കൊഞ്ച് എന്നിവയുടെ എണ്ണയുമാണ്.

ഇവയൊന്നും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നുള്ളതാണ് വസ്തുത. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽക്കൂടി മാത്രമേ ഇവ ശരീരത്തിലെത്തൂ. അതുകൊണ്ടു ഒമേഗാ 3 സപ്ലിമെന്റുകൾക്കു നമ്മുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ഒരു വലിയ പങ്കു വഹിക്കാൻ കഴിയും.

പ്രധാന ഉപയോഗങ്ങൾ

മാനസ്സിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ഉൽക്കണ്ഠ, ജീവിത വിരക്തി, നിരാശ തുടങ്ങിയവ ചെറുക്കാൻ ALA, EPA, DHA എന്നീ

മൂന്നു ഫാറ്റി ആസിഡുകൾക്കും പറ്റും. ഇതിൽ EPA ഒരു മരുന്നായും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

DHA, കണ്ണിലെ റെറ്റിനയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്, അതിനാൽ നേത്ര സംരക്ഷണത്തിലും, Macular Degeneration മൂലമുള്ള അന്ധതയെ നേരിടാനും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

DHA, ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ തലച്ചോർ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകരമാണ്. തലച്ചോറിലെ പോളി അൺ സാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളിൽ 40 ശതമാനവും, കണ്ണിലെ റെറ്റിനയിൽ 60 ശതമാനവും DHA അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഒമേഗാ 3 അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുന്ന ഗർഭിണികൾ കുഞ്ഞുകൾക്ക് നല്ല ബുദ്ധി ശക്തിയും, പെരുമാറ്റശീലവും സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളും, മാനസ്സിക ആരോഗ്യവും, തലച്ചോറുസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണവും ഉണ്ടാകുന്നതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഗർഭിണികൾ ഒമേഗാ 3 അടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ നിർബന്ധമായും കഴിക്കുക.

ഹൃദയ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും (ഹൃദയാഘാതം, സ്ക്രോക്ക്) സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

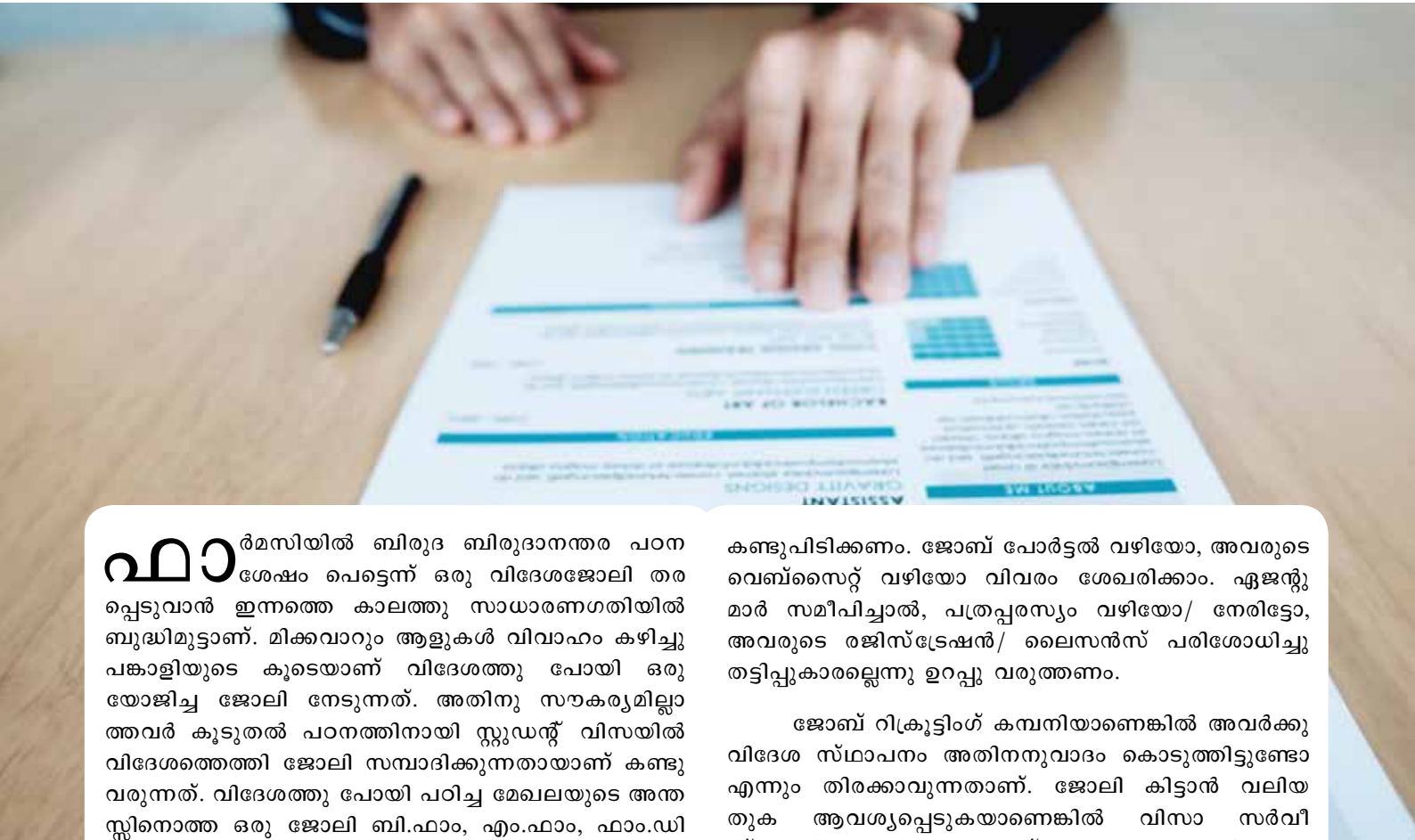
ശരീരത്തിലെ ട്രൈ ഗ്ലിസറൈഡ് അളവ് 15-30% വരെ കുറയ്ക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് കൂട്ടുന്നു. മോശം കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു. രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതു വഴിയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു. രക്തധമനികൾ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അതിൽ plaque ഉണ്ടാവാതെ തടയുന്നു. ശരീര നിർക്കെട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉൽപ്പാദനം തടയുന്നു. പക്ഷെ ഇതു കഴിച്ചതു കൊണ്ടു മാത്രം ഹൃദയാഘാതം തീർത്തും ഇല്ലാതാകും എന്ന് പറയാനാകില്ല.

അടുത്ത ലക്കത്തിൽ കൂടുതൽ വിശദമായി വായിക്കാം ●

ഫാർമസി പഠനത്തിന് ശേഷമുള്ള തൊഴിലവസരങ്ങൾ

വിദേശജോലി ലഭിക്കാൻ ഒരു ഫാർമസിസ്റ്റ് എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം?

Balan C.S. Rtd. Asso. Prof. of Pharmacy



ഫാർമസിയിൽ ബിരുദ ബിരുദാനന്തര പഠന ശേഷം പെട്ടെന്ന് ഒരു വിദേശജോലി തരപ്പെടുവാൻ ഇന്നത്തെ കാലത്തു സാധാരണഗതിയിൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മിക്കവാറും ആളുകൾ വിവാഹം കഴിച്ചു പങ്കാളിയുടെ കൂടെയാണ് വിദേശത്തു പോയി ഒരു യോജിച്ച ജോലി നേടുന്നത്. അതിനു സൗകര്യമില്ലാത്തവർ കൂടുതൽ പഠനത്തിനായി സ്റ്റുഡന്റ് വിസയിൽ വിദേശത്തെത്തി ജോലി സമ്പാദിക്കുന്നതായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. വിദേശത്തു പോയി പഠിച്ച മേഖലയുടെ അന്തസ്സിനൊത്ത ഒരു ജോലി ബി.ഫാം, എം.ഫാം, ഫാം.ഡി ക്കാർക്ക് ലഭിക്കാൻ പ്രാഥമികമായി എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം എന്നു ഇത്തവണ നമുക്കു പരിശോധിക്കാം.

ആദ്യമായി ഏതുമേഖലയിലുള്ള രാജ്യത്താണ് ജോലിനേടാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്നു പരിശോധിക്കണം. ജോലിയുടെ സ്വഭാവം, സമയം, വരുമാനം, താമസ, ഭക്ഷണ വാർഷിക ലീവ് സൗകര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അറിയണം. കൂടാതെ വരുമാനം സമ്പാദിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്നും അതിൽ നിന്നും എത്ര ശതമാനം നികുതി കഴിച്ചു കൈയിൽ കിട്ടുമെന്നും മനസ്സിലാക്കണം. തൊഴിൽ സ്വകാര്യസർക്കാർ മേഖലയിലാണോ അതോ കരാർ രീതിയിലാണോ എന്നും തിരക്കണം. ജോലിയ്ക്കുള്ള ഓഫർ ലെറ്റർ വിശദമായി വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം. ജോലി ഗ്രാമ, നഗര പ്രദേശത്താണോ അവിടെ നിന്നും താമസസ്ഥലത്തേയ്ക്കുള്ള വാഹന സൗകര്യം, ദൂരം, യാത്രാച്ചിലവ് എല്ലാം കണക്കുകൂട്ടണം. കൃത്യമായ മാസ/വാർഷിക വരുമാനം, വാർഷിക ഇൻക്രിമെന്റ്/ ഓവർ ടൈം വേതനം/ ബോണസ് തുടങ്ങിയവ അറിഞ്ഞ ശേഷം വേണം ആ ജോലി സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

അതിനായി ആ രാജ്യത്തെ തൊഴിൽ സാധ്യതകൾ അവിടുത്തെ ആരോഗ്യ ഏജൻസിയ്ക്ക് അന്വേഷിച്ചു

കണ്ടുപിടിക്കണം. ജോബ് പോർട്ടൽ വഴിയോ, അവരുടെ വെബ്സൈറ്റ് വഴിയോ വിവരം ശേഖരിക്കാം. ഏജൻ്റ് മാർ സമീപിച്ചാൽ, പത്രപ്പരസ്യം വഴിയോ/ നേരിട്ടോ, അവരുടെ രജിസ്ട്രേഷൻ/ ലൈസൻസ് പരിശോധിച്ചു തട്ടിപ്പുകാരല്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തണം.

ജോബ് റിക്രൂട്ടിംഗ് കമ്പനിയാണെങ്കിൽ അവർക്കു വിദേശ സ്മാപനം അതിനനുവാദം കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ എന്നും തിരക്കാവുന്നതാണ്. ജോലി കിട്ടാൻ വലിയ തുക ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ വിസാ സർവീസ് ചാർജായും മറ്റും, അത് രേഖാമൂലം നൽകണം. സർക്കാരിന്റെ **NORKA, ODEPC** തുടങ്ങിയ ഏജൻസി കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശേഷം കബളിപ്പിക്കപ്പെടാതെ ജോലിക്കായി അപേക്ഷ നൽകണം. ഓരോ രാജ്യത്തും ചില നിബന്ധനകൾ/ തൊഴിൽ നിയമങ്ങൾ അന്യരാജ്യ തൊഴിലാളികൾക്കായി ഉണ്ടാകും. അത് ഇന്റർനെറ്റിൽ തിരഞ്ഞു കണ്ടെത്തണം. VISA ON ARRIVAL ആയി തൊഴിൽ വിസ നൽകുന്ന രാജ്യങ്ങളുമുണ്ട്. അതിനുള്ള ഫീസും അറിയാൻ എളുപ്പമാണ്. അങ്ങനെ പ്രാഥമികമായി അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ വിശദമായി മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷമേ വിദേശതൊഴിലിനായി രംഗത്തിറങ്ങാവൂ. നമ്മുടെ **QUALIFICATION, EXPERIENCE** തുടങ്ങിയവ ഒഴിവുള്ള ജോലിക്കു പര്യാപ്തമാണോ എന്നാദ്യമറിയണം. തുടർന്ന് അതിനാവശ്യമായ രേഖകൾ ശരിയാക്കിയെടുക്കണം. പ്രാഥമിക പ്രൊഫഷണൽ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യത തെളിയിക്കുന്ന രേഖകൾ, പാസ്പോർട്ട്, IELTS പഠനമികവിന്റെ ആവശ്യമായ സ്കോറുള്ള രേഖകൾ എല്ലാം സർക്കാർ തലത്തിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയെടുക്കണം. **NORKA** വഴി അതിനുള്ള ഫീസടച്ചു സമയബന്ധിതമായി രേഖകൾ തയ്യാറാക്കണം ●

അടുത്ത ലക്കത്തിൽ തുടരും.

പങ്കജ കസ്തുരി ബ്രീത് ഇൗസി - ഒരു വിശകലനം

1988ൽ പത്മശ്രീ ഡോ: ജെ.ഹരീന്ദ്രൻ നായർ തിരുവനന്തപുരം പൂവച്ചൽ എന്ന ഗ്രാമത്തിൽ തുടങ്ങിയ പങ്കജകസ്തുരി ഹെർബൽസ് എന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ വലിയ സംഭാവന ചെയ്ത ഒരു ആയുർവ്വേദ മരുന്നാണ് **ബ്രീത് ഇൗസി**. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ഉത്തമമാണെന്നു തെളിഞ്ഞ, 100% ആയുർവ്വേദ ചേരുവകളാൽ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ മരുന്ന് വിദേശ വിപണിയും സമ്പാദിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

കുരുമുളക്, ചുക്ക്, ഏലക്ക, കറുവപ്പട്ട, തിപ്പലി, കൂവളം, മഞ്ചട്ടി, ആടലോടകം, അമുക്കൂരം, കൂടംപുളി, കടുക, താനിക്ക, ജീരകം, ചെറുചുണ്ട തുടങ്ങി 14 അറിയപ്പെടുന്ന പച്ച മരുന്നുകളുടെ കൂട്ടാണിത്. ഈ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പ്രധാന അംശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ അവയെല്ലാം ഒരുവിധത്തിൽ ശ്വാസകോശത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തി ശ്വാസനാളത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തി രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. കൂടെക്കൂടെയുള്ള ശ്വാസന വിഷമതകളെ പരിഹരിച്ചു വലിവുപോലുള്ള അസുഖങ്ങളെ തടയുവാൻ കഴിയുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്. കഫത്തോടുകൂടിയും അല്ലാതെയുമുള്ള ചുമയ്ക്കും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. കൂടാതെ പനി, ജലദോഷം, മൂക്കടപ്പ്, തുമ്മൽ തുടങ്ങി ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും ഇത് പ്രതിരോധം തീർക്കുന്നു. സൈനസൈറ്റിസ്, അലർജി എന്നിവ മൂലമുള്ള വിഷമതകൾ, പരിസര മലിനീകരണം, വിഷ പുക തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം ഒക്കെ ഇതിലുള്ള ഘടകങ്ങളുടെ ഉപയോഗമാണ്. Immunoglobulin_E അളവു കുറച്ചുകൊണ്ടു വന്ന് എല്ലാവിധ നീർക്കെട്ടുകളിൽ നിന്നും ശമനം നൽകുന്നു.

പങ്കജകസ്തുരി ബ്രീത് ഇൗസി സിറപ്പ് എല്ലാത്തരം ശ്വാസകോശ അസുഖങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമാണെന്നു വിവിധ ക്ലിനിക്കൽ പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്. പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഈ മരുന്ന്, ഗ്രാമ്പൂൾ, ടാബ്ലറ്റ്, സിറപ്പ് രൂപത്തിൽ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത മരുന്നും തയ്യാർ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ആസ്തമ രോഗം മുർച്ഛിച്ചു സ്ഥിരമായി കോർട്ടിക്കോസ്റ്റിറോയിഡുകൾ, ഇൻഹേലറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, ഇതിന്റെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം കൊണ്ട്, അത്തരം പാർശ്വഫലങ്ങളുള്ള അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിന്മാറുന്നതായി കാണുന്നു. അംഗീകൃത ആയുർവ്വേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിവിധിയായി വിവക്ഷിക്കുന്ന മരുന്നുകളാണ് ബ്രീത് ഇൗസിയിലുള്ളത്. അവയുടെ ഗുണഭോഷങ്ങൾ സാധാരണക്കാർക്കു പോലും സുപരിചിത



മാണ്. അത്തരം മരുന്നുകൾ യഥാവിധി ഔഷധ ശക്തി നഷ്ടപ്പെടാതെ കുട്ടിച്ചേർത്തു ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ നിർമ്മിച്ചാൽ വലിയ ഫലം ലഭിക്കുമെന്നുള്ളതിന്റെ തെളിവാണ് പങ്കജകസ്തുരി ബ്രീത് ഇൗസി.

മുതിർന്നവർ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ സിറപ്പ് (15 ml) മൂന്നു നേരം ആഹാരശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിനോ/പാലിനോ കൂടെ കഴിക്കാം. കുട്ടികൾക്ക് അതിന്റെ പകുതി ഡോസ് മതിയാകും. ഈ മരുന്ന് സ്ഥിരമായി കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല, ശ്വാസകോശ സംബന്ധിയായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മാറുന്ന മുറയ്ക്ക് ഉപയോഗം നിർത്താം. ടാബ്ലറ്റ് രാവിലെയും വൈകിട്ടും ഓരോന്ന് ആഹാരശേഷം ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും. പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാവുന്ന ഒരു ഘടകവും ഈ മരുന്നിലില്ല. എന്നാൽ അമിതോപയോഗം കുറയ്ക്കണം ●

പാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം

Vitamin E



Vitamin E or α -Tocopherol, is a group of eight fat soluble products synthesised by plants, toco pherols and toco trienols. 90% of vitamin E contains alpha tocopherols and acts as an antioxidant. It protects cell membranes, proteins, and DNA from oxidation and thereby contributes to cellular health. It is a light yellow oil, stable to heat and acids.

Vitamin E is stored in the liver and is safe even at high doses. The α -tocopherol form is found in edible vegetable oils, especially wheat germ, sunflower and rapeseed oil. Other sources are leafy green vegetables (i.e., spinach, chard), nuts (almonds, peanuts) and nut spreads, avocados, sunflower seeds, mango and kiwifruit. It is also present in animal products like cheese and eggs or plant oils. Since Vitamin E is a fat-soluble nutrient, its absorption is enhanced in the presence of fat in a meal.

Its deficiency is not common. When deficient, it leads to RBC breakage and nerve damage. Most of the time, the deficiency is caused by a condition where nutrients are not properly digested or absorbed. These include Crohn's disease, liver disease, cystic fibrosis, and some rare genetic disorders. Very low-fat diet also cause its deficiency.

Stop taking Vitamin E, if there is headache, dizziness, vision changes, a light-headed feeling, unusual weakness or tired feeling, diarrhea, stomach cramps; or easy bruising or bleeding (nosebleeds, bleeding gums). Common side effects may include nausea, tired feeling, headache, or mild rash.

The drugs like cholestyramine, mineral oil, orlistat, aspirin, clopidogrel, Ibuprofen and warfarin may interact with Vitamin E.

Because of its antioxidant activity, it is vital in protecting skin cells from UV light, pollution, drugs, and other elements that produce cell damaging free radicals. It is most effective in its natural alcohol form rather than its acetate form.

When added to lotions, creams, and other skin care products, as well as taken orally, it helps skin look younger by reducing the appearance of fine lines and wrinkles.

Vitamin E may be useful in treating or preventing menstrual pain, low sperm count, inflammation of eye tissues, cataracts, restless leg syndrome or relief from muscle cramping, Alzheimer's disease, Parkinson's disease, rheumatoid arthritis, asthma, various diabetes related complications cardiovascular disease, prostate cancer and breast cancer etc.

Usual Adult Dose for Vitamin E Deficiency:
Treatment: 60 to 75 units orally once daily.

Prevention: 30 units orally once daily. Min: dose:15 mg/day (22.4 IU) and max:1,000 mg/day (1,500 IU). High doses between 300–800 IU each day, may increase the chance of a serious hemorrhagic stroke by 22 %.

മരുന്നുകളുടെ വിൽപനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രദീപ്
PHARMACIST CHEMIST
WAREHOUSE, NSW AUSTRALIA



മരുന്നുകളുടെ വിൽപനക്കാർ അനിയന്ത്രിതമായി വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഗ്രാമങ്ങളിലും നഗരങ്ങളിലും വിജയ സാധ്യതകൾ പരിശോധിക്കാതെ, പുതിയ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകൾ തുടങ്ങുമ്പോൾ നിലവിലുള്ളവ നിലനിൽക്കാൻ പെടാപ്പാടുപെടുന്നു. കൂടാതെ 15 മുതൽ 70% വരെ വിലകുറച്ചു മരുന്നുകൾ വിൽക്കുമ്പോൾ തൊട്ടടുത്തുള്ളവ പുട്ടിപ്പോകുന്ന സ്ഥിതിയാണ്. ഏതു വെല്ലുവിളിയും നേരിട്ട് മുൻപോട്ടു പോകാനായി കടയിൽ സ്റ്റോക്ക് കൂട്ടിയും മരുന്നുകൾ കടം കൊടുത്തും നിലവിലെ സ്ഥാപനങ്ങൾ ശ്രമം തുടരും. കടമായി മരുന്നുകിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് ആൾക്കാർ എത്തുകയും വിൽപന കൂട്ടുകയും ചെയ്തേക്കാം. പക്ഷെ, മുതൽ മുഴുവൻ നാട്ടുകാരുടെ കൈയിൽ കിട്ടാക്കടമായി പെരുകി സ്ഥാപനം മരുന്നുകൾ വാങ്ങാൻ സാധിക്കാത്ത വിധത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴാൻ അധികസമയം വേണ്ടി വരില്ല. ഇത്തരം അപ്രതീക്ഷിത സാഹചര്യങ്ങളെ അങ്ങേയറ്റം ക്ഷമയോടെ വേണം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത്. അവിടെ എടുത്തു ചാടി പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഭാവിയിൽ ദുഃഖിക്കേണ്ടി വരും. പുതിയ കടകൾ തുടങ്ങുന്നത് തടയാൻ പലരും ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.

അതിനു വേണ്ടി ചിലവാക്കുന്ന സമയവും പണവും നഷ്ടമാകുമെന്നുള്ളതു വർഷങ്ങളായി ജനങ്ങൾക്ക് നല്ല സേവനം ചെയ്യുന്ന ഒരു സ്ഥാപനത്തിനു എന്നും സ്ഥിരം ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണ്ടാകും. അവരെ പിടിച്ചു നിർത്താൻ കൂടുതൽ ആനുകൂല്യങ്ങൾ ഒന്നും കൊടുക്കേണ്ടതില്ല, പകരം നമ്മൾ കൊടുക്കുന്ന സേവനം കുറേക്കൂടി മെച്ചപ്പെടുത്തുക മാത്രം ചെയ്താൽ മതി. പരസ്പര വിശ്വാസം കാത്തു സൂക്ഷിച്ചു, മാറുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞു കടയിൽ വരുന്നവരെ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ അവർക്കാവശ്യമുള്ള ഡോക്ടറുടെ കൺസൽട്ടേഷൻ ബുക്ക് ചെയ്താൽ, ലബോറട്ടറി പരിശോധന ഏർപ്പെടുത്താൻ, മരുന്നിന് വീട്ടിലെത്തിച്ചു കൊടുക്കൽ തുടങ്ങിയവ ചെയ്തു കൊടുക്കുക. മരുന്നുകൾ കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് വീട്ടിലെത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്ന ഓൺലൈൻ ഫാർമസികൾ ധാരാളമായി ഉള്ളപ്പോൾ അവയെയും നേരിട്ട് ഹോം ഡെലിവറി വിജയിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ കുറച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടണം. ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ മരുന്നെത്തിച്ചു കൊടുത്തു, ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധം നേരിട്ട് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും എന്തെങ്കിലും സഹായം വേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയും വേണം.

പുതിയ കടകളുമായി ആരോഗ്യകരമായ മത്സരമാകാം, അല്ലാതെ അവരെക്കുറിച്ചു അനാവശ്യ കമന്റുകളും ദുഷ്പ്രചരണങ്ങളും ചെയ്താൽ അത് ദോഷം ചെയ്യുകയേ ഉള്ളൂ. ഏതായാലും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകൾ തമ്മിൽ സഹകരിച്ചു മുൻപോട്ടു പോകുന്നതു കൊണ്ടു ഭാവിയിൽ ഗുണമേ ഉണ്ടാകൂ. താൽക്കാലിക ലാഭത്തിനായി ഒരാളെ വെറുപ്പിച്ചാൽ കൂടുതൽ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാകുമെന്നല്ലാതെ സമാധാനത്തോടെ ബിസിനസ്സ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. ഒരു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനിൽ എഴുതിയ മുഴുവൻ മരുന്നും കൊടുക്കാൻ പറ്റാതെ വിഷമിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ആ കസ്റ്റമറെ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ അടുത്ത കടയിൽ നിന്നും കുറവുള്ള മരുന്നുകൾ, വാങ്ങിക്കൊടുത്തു മുൻപോട്ടു പോകാൻ നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉപകരിക്കും. അതിനാൽ പുതിയ കടകളോടുള്ള സമീപനം സഹകരിച്ചു കൊണ്ടാകട്ടെ, വെറുപ്പിച്ചു കൊണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ.

മനസ്സമാധാനത്തോടെ കച്ചവടം നടത്തി നേട്ടമുണ്ടാക്കാൻ ഉറപ്പുള്ളമായ അയൽവക്കബന്ധങ്ങൾ ഉപകരിക്കും

തുടരും

Common Homeopathic Remedies

Part-3

DR. S.R.L KUMARI D H M S

CINA

This serial contains a review of commonly used Homeopathic medicines for treating Acute and Chronic diseases by referring Materia medica which narrates the homoeopathic remedies authentically

Cina is a popular homeopathic medicine prepared from unexpanded flower-heads of plant *Cina maritime/ Artemisia maritime*, belongs Compositae family of flowering plants. The flower-heads of this plant are potentized to get the medicine. Cina is a source of santonin, widely used to expel worms from the body. It is mainly used to treat irritability in children, difficult teething, bedwetting and worms.

Cina is a children's remedy well suited to children who remain irritable, cross all the time. It is ideal to treat complaints during teething, bedwetting, colic, anal itching, grinding of teeth and sleep troubles in children.

This medicine acts on mind to treat irritability in children and on the gastrointestinal tract to relieve colic, diarrhoea and worms infestation. Other than this, it acts on urinary bladder to treat bedwetting.

MAJOR USES

1. MIND COMPLAINTS

To calm children who are excessively irritable, cranky and fussy. They scream and cry a lot and tend to strike and bite the attendants. They are always complaining, restless and get offended very easily, very obstinate and wants their wishes to be fulfilled at once and show excessive temper tantrums. They are not satisfied with anything and throws things away.

2. NASAL COMPLAINTS

Due to excessive itching in nose, Children rub the nose or bores in nostrils. They also have sneezing and runny nose, restless and also cry too much Nose may feel stopped up in the evening time.

3. TEETHING TROUBLES

To treat teething difficulties when the child is very irritable during teething, very cranky, with screaming and even biting and striking attendants. They also become very obstinate, stubborn

4. GASTROINTESTINAL (GIT) COMPLAINTS

For abdominal colic in children, it is given

for cutting, pinching pain in the abdomen. Also for twisting pain felt around the navel. The abdomen feels hard and bloated with pain. The child may find relief by applying pressure on the abdomen. It is useful in case of loose stool (diarrhoea) especially when stool is watery, greenish, slimy sometimes with white mucus..

Worm infestation including threadworms, roundworms, ascarides is treated well with it. It works wonders to bring relief in abdominal colic and anal itching appearing from presence of worms. It also helps to gain weight in children having worms who don't gain weight even if eating excessively.

5. COUGH

For violent and spasmodic cough which ends in vomiting worse at night lead to sleeplessness is treated well. There may be rattling of mucus in the chest with difficulty in. Expectoration and breathing.

6. URINARY ISSUES

For treating bedwetting in children involuntarily at night. In daytime they have frequent urination with passage of copious urine with worm infestations.

7. SLEEP ISSUES IN CHILDREN

It helps sleepless and restless children at night and may keep crying. Sometimes they may scream, and do not like to be covered. To treat complaint of night terrors in children who wake up frightened from sleep with crying and screaming loudly. Grinding of teeth during sleep can also be treated with Cina.

DOSAGE

Cina can be used in 30 C and 200 C potency. In case of children it can be taken in 30 C potency once or twice a day. If using 200 C potency then its frequent repetition should be avoided

INTERACTIONS

The medicines that can be used after it are Calc Carb, Nux Vomica and Silicea.

The medicines used as antidote/nullify to its action are Arnica, camphor and Capsicum ●



Indo American Hospital, Vaikom

Indo American Hospital, IAH is one of the leading hospitals in Kerala specialised in Neurosurgery and Neurology. Started in 1996 under Bahuleyan Charitable Foundation by **Dr. Kumar Bahuleyan**, an eminent Neuro Surgeon & Philanthropist, the Brain and Spine Centre is a blend of American Technologies with Indian tradition to humanity. The Super Speciality Hospital is providing facilities as available in any of the finest hospitals in Europe or USA for specialized treatments of Brain and Spine. By bringing innovative technologies in the area of surgery and treatment as practiced in US, this organization seeks to set bench mark and showcase American ideas and medical practices in India.

At IAH, a multi-disciplinary team of Medical Professionals work round the clock to ensure complete, compassionate care of patients. Neurology, Neurosurgery, Endovascular Neurosurgery, Neuro Psychiatry, Neuro Rehabilitation, Neuro Anesthesiology, Neuro Radiology, ENT, General Medicine & Emergency, Skin & Cosmetology, Padiatrics. The 200 bed super speciality flag-ship hospital for neurosurgery and

neurology is now celebrating its Silver Jubilee in imparting service to the rural poor.

It is also a tertiary hospital which provide specialized care and treatment for cancer patients. The complete treatment comprises of chemotherapy, radiotherapy and surgery, under the supervision of highly skilled and knowledgeable Oncologists. The hospital runs specialty cancer clinics and is maintained by well-trained staffs and nurses. The name speaks worldwide quality and is one of the finest in providing the patients with ease and peace of mind that they are under the administration of the right people. Other institutions under IAH include BCF COLLEGE OF NURSING, KALATHIL LAKE RESORTS, BCF COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY etc.

Address:

Indo American Hospital

Chemmanakary, Akkarappadam P.O

Vaikom-686143, Kottayam.

Phone :+914829273281, 273282, 273283
+919747553281

Website: <http://indoamericanhospital.in> ●

OTOSCOPE



An Otoscope or Auriscope is a medical device used to examine the ears. ENT Specialists use this to check and investigate ear illness during their regular medical examinations. It gives a view of the ear canal and tympanic membrane or eardrum. The characteristics of the eardrum is useful to find out diseases of middle ear space, since it separates the external ear canal from the middle ear.

The presence of earwax (cerumen), shed skin, pus, canal skin edema, foreign body, and various ear diseases can block the eardrum and they can be detected through this instrument. Diseases like otitis media and otitis externa, infection of the middle and outer parts of the ear, respectively are diagnosed using this equipment.

The Oscopes contains a handle and a head. The head has a light source and a simple low-power magnifying lens, around 8 diopters (3.00x Mag). The front end of the Otoscope has an attachment for disposable plastic ear specula. The examiner first straightens the ear canal by pulling on the pinna (usually the earlobe, side or top) and then inserts the ear speculum side of the Otoscope into the external ear.

It is important to brace the hand holding the Otoscope against the patient's head to avoid injury to the ear canal by placing the index finger or little finger against the head. The examiner can then look through a lens on the rear of the instrument and see inside the ear canal.

Many models has a removable lens, which allows the examiner to insert instruments through the Otoscope into the ear canal, such as for removing earwax. Most models also have an insertion point for a bulb capable

of pushing air through the speculum which is called Pneumatic Otoscope. This puff of air allows an examiner to test the mobility of the tympanic membrane.

Many Oscopes are either wall-mounted or portable. Wall-mounted are attached by a flexible power cord to a base, which serves to hold the Otoscope when it's not in use and also serves as a source of electric power, being plugged into an electric outlet. Portable models are powered by rechargeable batteries in the handle.

Oscopes are often sold with Ophthalmoscopes as a diagnostic set. They can also be used for examining patients' noses (avoiding the need for a separate nasal speculum) and (with the speculum removed) upper throats.

Commonly used Oscopes- in emergency rooms, Paediatric offices, general practice, and by internists- are monocular devices which provide only a two-dimensional view of the ear canal, its contents, and a portion of the eardrum, depending on what is within the ear canal and its status.

A binocular microscope, in conjunction with a larger metal ear speculum, with the patient supine and the head tilted, provides a larger field of view, with added advantages of a stable head, far superior lighting, and most importantly, depth perception, for ear examination.

A binocular (two-eyed) view is useful to judge depth of the wax or another material obstructing the canal and/or a view of the entire eardrum and for their easy and confident removal with specialized suction tips and other microscopic ear instruments ●

CARDIO VASCULAR DISEASE [CVD]

ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾക്കു പൊതുവിൽ പറയുന്ന പേരാണ് CVD അഥവാ **CARDIO VASCULAR DISEASE.**

ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ സാധാരണയായി രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പടിഞ്ഞാണുണ്ടാകുന്നത് (atherosclerosis) തുടർന്ന് രക്തം കട്ടയാകുന്നത് വഴിയും. ഇതു കൂടാതെ brain, heart, kidneys, eyes തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളിലെ രക്തധമനികൾ കേടാകുന്നത് മൂലവും. ഈ രോഗം ഇപ്പോഴത്തെ പ്രധാന മരണ കാരണമാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും ഈ കോവിഡ് കാലത്ത്.

CVD നാലുതരമായി തിരിക്കാം.

1. CORONARY HEART DISEASE

ഓക്സിജൻ അടങ്ങിയ രക്തത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഒഴുക്ക് കുറയുമ്പോഴോ, തടസ്സപ്പെടുമ്പോഴോ ഈ രോഗമുണ്ടാകും. ഇത് ഹൃദയത്തിൽ കടുത്ത സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുകയും

- Angina – (chest pain caused by restricted blood flow to the heart muscle),
- Heart attacks – (where the blood flow to the heart muscle is suddenly blocked,)
- Heart failure – (where the heart is unable to pump blood around the body properly)

തുടങ്ങിയ ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാക്കുകയും ചെയ്യും.

2. STROKES & TIAS

തലച്ചോറിലേയ്ക്കുള്ള രക്തയോട്ടം നിലച്ചു പ്രവർത്തനം തകരാറിലാക്കി, മരണം വരെ സംഭവിക്കാവുന്ന സ്ഥിതിയാണ് സ്ട്രോക്ക്. അതു താൽക്കാലികമായി തടസ്സപ്പെടുമ്പോൾ TIA അഥവാ Transient Ischaemic Attack/ മിനി സ്ട്രോക്കിനടിയാകും.

FAST, എന്ന വാക്കിൽക്കൂടി അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം.

- Face – Face may have drooped on one side, the person may be unable to smile, or their mouth

or eye may have dropped.

- Arms – the person may not be able to lift both arms and keep them there because of arm weakness or numbness in one arm.
- Speech – their speech may be slurred or garbled, or they may not be able to talk at all.
- Time – it's time to seek medical help immediately if any of these signs or symptoms are seen.

3. PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE

കാലിലേയ്ക്കുള്ള രക്തധമനികൾ തകരാറിലായി ഇത്തരം രോഗമുണ്ടാകുന്നു.

- Dull or cramping leg pain, which is worse when walking and gets better with rest
- hair loss on the legs and feet
- numbness or weakness in the legs
- persistent ulcers (open sores) on the feet and legs തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകും.

4. AORTIC DISEASE

ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് രക്തം കൊണ്ടുപോകുന്ന മഹാധമനിയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണിത്. ഈ ധമനി ദുർബ്ബലമായി മുഴുപോലെ വന്നു Aneurysm എന്ന വീക്കമുണ്ടായി പൊട്ടി നിലയ്ക്കാത്ത രക്തപ്രവാഹം മൂലം മരണം സംഭവിക്കാം.

കാരണങ്ങൾ

- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം
- പുകവലിയും, പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും
- അമിത കൊളസ്ട്രോൾ
- പ്രമേഹം
- അമിതവണ്ണം
- വ്യായാമമില്ലായ്മ

BMI ബോഡി മാസ്സ് ഇൻഡക്സ് 25 നു മുകളിലായാൽ CVD ഉണ്ടാകാം. ആണുങ്ങൾക്ക് അരവണ്ണം 94cm (37 in.), സ്ത്രീകൾക്ക് 80cm (31.5 in.) വരെയാകാം.



കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും മുൻപ് CVD ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അച്ഛനോ ജ്യേഷ്ഠനോ 55 വയസ്സിനു മുൻപ്, അമ്മയ്ക്കോ സഹോദരിയ്ക്കോ 65 വയസ്സിനു മുൻപ് ഹൃദ്രോഗമുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, BP, കൊളസ്ട്രോൾ പരിശോധന നടത്തി രോഗസാധ്യത കണ്ടെത്തണം.

ചില ഗോത്രങ്ങൾക്കിടയിൽ ഈ രോഗസാധ്യത കൂടിയതിരിക്കും. ഉദാഹരണം: South Asian, African or Caribbean ജനങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്നുണ്ടാകും. അവർക്കു ബിപിയും ഷുഗറും കൂടിയതാണ് ഒരു കാരണം.

മറ്റുള്ള കാരണങ്ങൾ

പ്രായം : 50 വയസ്സിനു മുകളിൽ സാധ്യത കൂടും.

ലിംഗം : പുരുഷന്മാർക്ക് സ്ത്രീകളെക്കാൾ വേഗം രോഗം ബാധിക്കും.

ഭക്ഷണം : അനാരോഗ്യഭക്ഷണം ബിപിയും കൊളസ്ട്രോളും കൂട്ടി രോഗമുണ്ടാക്കും.

അമിത മദ്യപാനം : ഇതും ബിപിയും, കൊളസ്ട്രോളും, ശരീരഭാരവും കൂട്ടി CVD ഉണ്ടാക്കും.

എങ്ങനെ തടയാം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത രീതിയിലൂടെ ഈ രോഗം തടയാനാവും.

പുകവലി നിർത്തുക, സമീകൃതാഹാരം, (പുരിത കൊഴുപ്പുള്ള മാംസം, ക്രീം, കേക്ക്, ബിസ്ക്കറ്റ് എന്നിവ കുറച്ച് ഒലിവ് ഓയിൽ, നട്ട്സ്, ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കൂടുതൽ കഴിക്കുക), ഉപ്പിന്റെ അളവ് ദിവസം 6g ആയി കുറയ്ക്കുക. പഞ്ചസാര ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, ധാരാളം നാരുകളുള്ള ധാന്യ ഭക്ഷണവും, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ദിവസവും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 150 മിനിറ്റ് വ്യായാമം, BMI 25 ൽ താഴെ നിർത്തുക, മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിക്കുക (ദിവസം പരമാവധി 2 പെഗ്ഗു മാത്രം), മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുക, കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ statins, രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാൻ low-dose aspirin, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ളത്. എല്ലാത്തിനും ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.

ഹൃദ്രോഗം നമ്മൾ അറിയാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദുർബലമാക്കി സ്ഥിരം രോഗിയാക്കും. മരണം വരെ മരുന്നുകൾകൊണ്ട് ജീവിതം തള്ളി നീക്കേണ്ടി വരും. അതിനാൽ 50 വയസ്സെത്തുമ്പോൾ തന്നെ എല്ലാവരും ബിപി, ഷുഗർ, കൊളസ്ട്രോൾ, BMI, LFT തുടങ്ങിയവ പരിശോധിച്ചു ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം. ജീവിതരീതിയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ അതിനനുസരിച്ചു കൈക്കൊണ്ട്, ആശ്വാസത്തോടെ സമാധാനത്തോടെ മുൻപോട്ടു പോകണം ●

കോവിഡ് പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ എടുക്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച വസ്തുതകൾ

ജിവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും ഏതെങ്കിലും വാക്സിൻ എടുത്തിട്ടില്ലാത്തവർ കുറവായിരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ചു കോവിഡ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ നേരിടാൻ വാക്സിനുകൾക്ക് കഴിയണം. അതിനുള്ള ഗവേഷണത്തിനൊടുവിലാണ് വിവിധതരം വാക്സിനുകൾ ഇന്ന് രാജ്യത്തു ലഭ്യമായിരിക്കുന്നത്. ഇന്നുവരെ നമ്മൾ എടുത്തിട്ടുള്ള ട്രിപ്പിൾ, പോളിയോ, എം.എം.ആർ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ വാക്സിനുകൾ വർഷങ്ങൾ നീണ്ട ഗവേഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾക്കൊടുവിലാണ് നമുക്ക് ലഭ്യമായത്. വാക്സിനുകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ഒരു ഇമ്മ്യൂണിറ്റി ജനിപ്പിച്ച് തുടർന്നുള്ള രോഗവ്യാപനവും അണുക്കളുടെ ആക്രമണവും തടയുന്ന ആന്റിജനുകളാണ്. അവ സാധാരണയായി ആ രോഗാണുവിന്റെ ഒരു ഭാഗം/ പ്രോട്ടീനോ, പോളിസാക്കറൈഡോ ആയിരിക്കും. അവയുടെ പ്രവർത്തനം മൂലം ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ആന്റിബോഡികൾ തുടർന്നുള്ള രോഗാണുബാധ തടയുന്നതാണ് ഈ പ്രക്രിയകൊണ്ടുള്ള ഉദ്ദേശം.

പുതിയ രോഗാണുവായ കൊറോണാ വൈറസുകൾക്കെതിരെ വാക്സിനെയടുക്കുമ്പോൾ ധാരാളം സംശയങ്ങൾ പൊതുസമൂഹത്തിനുണ്ട്. അവയുടെ സുരക്ഷ തന്നെയാണ് അതിൽ പ്രധാനം. കൂടാതെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അതെങ്ങനെ നേരിടാൻ പറ്റും എന്നുള്ള ആശങ്കയും. വാക്സിൻ ശരീരത്തിലെത്തിയാൽ അതുണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, തുടർന്ന് ബുസ്റ്റർ ഡോസ് എടുക്കുന്നതുവരെയുള്ള ഭീതികൾ, മറ്റസുഖങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഒക്കെ നമ്മുടെയൊക്കെ മനസ്സിലുണ്ട്.

ഒരാളുടെ സമ്മതത്തോടെയാണ് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നത്. അതിനാൽ അക്കാര്യത്തിൽ സർക്കാരിന് കടംപിടുത്തമില്ല. വാക്സിൻ എടുത്തതു കൊണ്ട് ഇപ്പോഴുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ഒഴിവാക്കാനും സാധിക്കില്ല. മാസ്ക്, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗവും സാമൂഹ്യഅകലവും തുടർന്നും പാലിക്കണം

മറ്റുള്ള വാക്സിനേഷനുകളെ പോലെ വാക്സിൻ എടുത്തവർക്ക് അതെടുത്ത സ്ഥലം, ഡോസ്, തീയതി, സമയം ഒക്കെ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഒരു കാർഡ് നൽകും. അതോടൊപ്പം എടുത്ത വാക്സിനെക്കുറിച്ച് സംശയനിവാരണത്തിനുള്ള വിശദ വിവരമടങ്ങിയ നോട്ടീസും നൽകും. അതിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തന രീതി, ഗുണഗണങ്ങൾ, പാർശ്വഫലങ്ങൾ, ഉപയോഗശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും കാണിച്ചിരിക്കും.

മിക്ക വാക്സിനുകളും രണ്ടു ഡോസെങ്കിലും എടുത്താലേ ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം ലഭിക്കൂ. രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് ഒരു കാരണവശാലും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഒഴിവാക്കരുത്. വാക്സിനേഷൻ സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ SMS ആയി നമ്മുടെ ഫോണിൽ ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. സാധാരണയായി, വാക്സിനേഷൻ ചെയ്തതിന്റെ ഫലം കണ്ടുതുടങ്ങാൻ കുറഞ്ഞത് രണ്ടാഴ്ചയെങ്കിലും എടുക്കും, രണ്ടാമത്തെ ഡോസും എടുത്ത ശേഷമേ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം അറിയാൻ കഴിയൂ.

പ്രധാന പാർശ്വഫലങ്ങളായി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് ആദ്യം കുത്തിവെച്ച ഭാഗത്തെ വേദനയും തടിപ്പുമാണ്. തുടർന്ന് പനി, കുളിർ, ക്ഷീണം, തലവേദന ഒക്കെയുണ്ടാകും. അത് മരുന്ന് കഴിച്ചു മാറ്റാം. വേദനയ്ക്കും പനിയ്ക്കും, തടിപ്പിനും ഒരു ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററി മരുന്നു മതിയാകും. (IBUPROFEN / PARACETAMOL) ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാം, കുത്തിവെച്ച സ്ഥലത്തു വൃത്തിയുള്ള നനഞ്ഞ തുണി ചുറ്റാം. 24 മണിക്കൂർ ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ തുടർന്നാലും, കൂടിയായാലും ഡോക്ടറെ കണ്ടു ചികിത്സ തേടണം.

വാക്സിനുകൾ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട നിബന്ധനകൾ മുഴുവൻ പാലിച്ചാൽ മാത്രമേ ലൈസൻസിങ് അതോറിറ്റി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ ജനറൽ ഇന്ത്യ അതിനു അനുവാദം നൽകുകയുള്ളൂ. വിവിധ തലത്തിലുള്ള ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽ ചെയ്തു, മാനദണ്ഡങ്ങളനുസരിച്ചു ഗുണവും, സ്മിരതയും, സുരക്ഷിതത്വവും ഉറപ്പു വരുത്തിയ ശേഷമാണ് ജനങ്ങൾക്കായി അത് സമർപ്പിച്ചത്. അവയുടെ തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനം നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കാൻ വിജിലൻസ് സംവിധാനവും ഉണ്ട്. സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ചുള്ള പഥ്യം പാലിച്ചു കൊണ്ടുവേണം വാക്സിൻ എടുത്ത ശേഷം ജീവിക്കേണ്ടത്. അമിത മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം ഒക്കെ ഇതിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം. അതിനാൽ വാക്സിനേഷൻ പ്രക്രിയ വിശ്വാസത്തോടെ ഏറ്റെടുത്തു മഹാമാരികളെ തുരത്താൻ, രാജ്യസുരക്ഷയെ സംരക്ഷിക്കാൻ, ഓരോരുത്തരും തയ്യാറാകണം ●

അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്ന ചില ന്യൂജൻ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ

ഡോ: ജെയിംസ് ജോർജ്



സംസ്കരിച്ച മാംസാഹാരങ്ങൾ

രുചിയും മണവും കൂട്ടാൻ മാംസ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന പലവസ്തുക്കളും കാൻസർ രോഗത്തിനു കാരണമാകുന്നു. അമിതമായി ഉപ്പും, മുളകും, കൊഴുപ്പും കലർന്ന് പുകച്ചെടുക്കുന്ന (ഓയിൽ+ഫ്രൈ/ ഓവൻ+ഫ്രൈ/ കനൽ+ഫ്രൈ) hot dogs, ham, bacon, chorizo, salami തുടങ്ങിയ മാംസാഹാരങ്ങൾ Colorectal Cancer പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. ഇത്തരക്കാർക്ക് ഈ രോഗസാധ്യത, മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് 20-50% വരെ കൂടുതലാണ്. ദിവസേന കുറഞ്ഞത് 50 gram ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് 18% കൂടുതൽ രോഗസാധ്യതയുണ്ട്. ചുവന്ന മാംസം ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലാണ് കാൻസർ ബാധ കൂടുതൽ കാണുന്നത്. നമ്മുടെ യുവജനങ്ങൾ മിക്കവാറും ഇത്തരം രുചിമറ്റം വരുത്തിയ മാംസാഹാരക്കമ്പക്കാരാണ്. പലരും അതിൽ ആസക്തിയുള്ളവരും. സ്ഥിരമായി ഇത്തരം മാംസവും കോള അടങ്ങിയ കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളും കഴിക്കുന്നത് അപകടം കൂട്ടും.

അമിതമായി വേവിച്ച, അതായത് grilling, frying, sautéing, broiling, barbecuing തുടങ്ങിയ വലിയ ചൂടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, heterocyclic amines (HA), advanced glycation end-products (AGEs) തുടങ്ങിയ മാരക വിഷവസ്തുക്കൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചു കാൻസർ കോശങ്ങൾ വളരാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്യും. ശരീരം നീർ വന്നു ചീർത്തു മിക്ക ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. മാംസ്യവും, കൊഴുപ്പും കൂടുതലായുള്ള ആഹാരങ്ങളാണ് ഇങ്ങനെ അമിത ചൂടിൽ രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്നത്. ഉദാ: മാംസാഹാരങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ചുവന്നമാംസം, ചീസ്, മുട്ട, വെണ്ണ, നെയ്യ്, എണ്ണ, കടലകൾ, മാർഗിൻ, മയോണൈസ് എന്നിവ. ഈ രീതിയിൽ പാചകം ചെയ്തെടുക്കുന്ന ന്യൂജനറേഷൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. അതിനു ബദലായി steaming, stewing, boiling തുടങ്ങിയ പമ്പരാഗത രീതികൾ പാചകത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ഡയറിഭക്ഷണങ്ങൾ

പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ പാലടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്കു വലിയ പങ്കുള്ളതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കാരണം അതിലുള്ള കാൽസിയം, insulin-like growth factor 1 (IGF-1), ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള പശുക്കളിലെ വലിയ അളവിലുള്ള estrogen hormones തുടങ്ങിയവയാണ്. ശുദ്ധമായ പാൽ അന്യമായിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്തു ലാഭേച്ഛയോടെ മായം കലർന്ന പാലുപയോഗവും കാൻസർ ഉണ്ടാക്കും.

ആഹാര ഉപയോഗ രീതി പരിഷ്കരിച്ചു, രോഗജന്യമായ രാസവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കി, ആരോഗ്യ പാചകം ശീലിക്കാം. നിറം, മണം, രുചി ആകർഷണീയത ഇവയെക്കാൾ പ്രധാനം നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും അതുവഴിയുള്ള സമാധാന ജീവിതവുമാണ് ●

കാൻസർ അഥവാ അർബുദം ആബാലവൃദ്ധം ജനങ്ങൾക്കും ഭീഷണിയുയർത്തുന്ന മാരക രോഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതി ഈ രോഗത്തിനു കാരണമാകുന്നതിൽ അതിൽ വേണ്ട മാറ്റം വരുത്തി ഈ രോഗത്തെ നമുക്കു പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യ ഭക്ഷണരീതിയിലൂടെ, പകുതിയോളം കാൻസർ രോഗങ്ങളും പ്രതിരോധിക്കാമെന്നു പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

പഞ്ചസാര ചേർന്ന വസ്തുക്കൾ

മാരകമായ ഒരു ഭക്ഷണമാണ് പഞ്ചസാര ചേർന്ന വസ്തുക്കൾ. മധുരംകൊണ്ടുപൊതിഞ്ഞ വിഷവസ്തുക്കളായി അവ മാറുന്നു. ഒട്ടും പോഷക ഗുണമില്ലാത്ത, നാരുകളില്ലാത്ത പലഹാരങ്ങൾ, അതും എണ്ണയിൽ സംസ്കരിച്ചെടുത്തവ, ഇന്നത്തെ ദഹനേന്ദ്രിയ, കൂടൽ, സ്തന അർബുദങ്ങൾക്കു പ്രധാന കാരണമാണ്.

ഇവ പ്രമേഹകരൾ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കും. അവ മൂലവും കാൻസർ ഉണ്ടാകും. രക്തത്തിൽ ഇൻസുലിന്റെ അംശം കുടിയാൽ കാൻസർ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വ്യാപനത്തിനും ശരീരനീർക്കെട്ടിനും പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവിനും കാരണമാകും.

പ്രമേഹ രോഗികൾക്കു colorectal cancer സാധ്യത, 22% കൂടുതലാണെന്നു പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതുകൊണ്ട്, ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ, മേൽപറഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുക.

FEBRUARY

MOST IMPORTANT HEALTH EVENTS OF THE MONTH

National Heart Month

Each year, the British Heart Foundation (BHF) declares February as National Heart Month to give awareness of heart conditions and problems. Diseases relating to the heart and circulation are referred to as cardiovascular disease (CVD) or heart disease.

Examples include:

Angina, Heart attack, Heart failure, Abnormal heart rhythms, Coronary heart disease, Atrial fibrillation and Congenital heart disease

CVD is both the UK's and the world's number one killer, according to the WHO. Every day, 420 people in the UK die from CVD. 7 million people in the UK living with CVD.

World Cancer Day - February 4th

World Cancer Day is observed on 4 February. Cancer is the second leading cause of death in the world. More than 100 types of cancer occur but the most common cancers that affect people of India are lung, breast, cervical, neck, brain and colorectal cancer. Let us know more about World Cancer Day, its campaign theme, symptoms of cancer and prevention.

It is an opportunity to rally the international community to end the injustice of preventable suffering from cancer. First World Cancer Day was celebrated in 1993 in Geneva, Switzerland under the direction of Union for International Cancer Control (UICC). This was organized by the support of some well-known cancer societies, research institutes, treatment centers, and patient groups.

We can work together to reduce cancer risk factors and overcome the barriers to early diagnosis, treatment and palliative care. We can work together to improve cancer control and achieve global targets to reduce premature mortality from cancer and NCDs.

Sexual and Reproductive Health Awareness Day

It is held on February 12, launched by the Public Health Agency of Canada and is mainly observed in Canada, India etc.

Sexual and reproductive health (SRH) implies that people of gender identities ought to be informed of and to have access.

to appropriate health care services, birth control, and health education programs.

SRH Day aims to raise awareness about sexual and reproductive health issues. Main issues include complications related to pregnancy and childbirth, unavailability of modern contraception in certain parts of the world, female genital mutilation still practiced in some countries, sexually transmitted diseases, teenage pregnancy, unsafe abortion, infertility, etc.

The Programs focus on educating about STIs, contraception, pregnancy, abortions, infertility, puberty, menopause, etc., and removing popular misconceptions about sex.

National Impotence Day-February 14th

National Impotence Day is an yearly health event for raising awareness of erectile dysfunction (ED) not just among the public but health professionals as well.

Erectile dysfunction or impotence is defined as the persistent or recurrent inability of a man to attain or maintain an erection enough to complete sexual intercourse or other sexual acts.

Approximately one in ten men or 10% of the population suffers from ED. The condition is more common in aging men over the age of 40 and incidence typically increases as the patient ages.

The event also aims to educate the public about the problem including its causes, signs and symptoms, treatments, etc. It also inform the public that it is a treatable condition with different methods.



Are You Confused?

ഫാർമ ഫസ്റ്റ് നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ



Pharma Consulting | Publication | Personal Care Products



CONDUCT TRAINING PROGRAMS in all sectors of Pharmaceutical Science Education, Community Pharmacy & Industry.



PHARMA FIRST
1st Floor, Marymatha Apartments
Piravom Road, Muvattupuzha-686661.

+91 8289856081
+91 9446056081

enquiry@pharmafirstconsulting.com
www.pharmafirstconsulting.com



അസിഡിറ്റി OFF ദഹനപ്രക്രിയ ON

അസിഡിറ്റിയും, നെഞ്ചെരിച്ചിലും, ഗ്യാസ്/ദ്രവിയും അസഹ്യമാകുമ്പോൾ ഉടൻതന്നെ ആശ്വാസം നേടാൻ കൃത്രിമ ഫ്ലേവറുകൾ അടങ്ങിയ കെമിക്കൽ അന്റാസിഡിനേക്കാൾ നല്ലത് 100% പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകൾ അടങ്ങിയ പങ്കജകസ്തുരി ആന്റിസിഡാണ്. അസിഡിറ്റി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനൊപ്പം കാലക്രമത്തിൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കി വിശപ്പും, ശോധനയും ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു.

.....
ഷുഗർ ഫ്രീ ആയതിനാൽ
പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഉപയോഗിക്കാം.
.....



പങ്കജകസ്തുരി
ആന്റിസിഡ്
ഗ്യാസ്... ഇനി ഒരു ദ്രവിയല്ല!



സംശയങ്ങൾക്ക് വിളിക്കുക ☎ 81119 20777

✉ info@pkhil.com 🌐 www.pankajakasthuri.in