



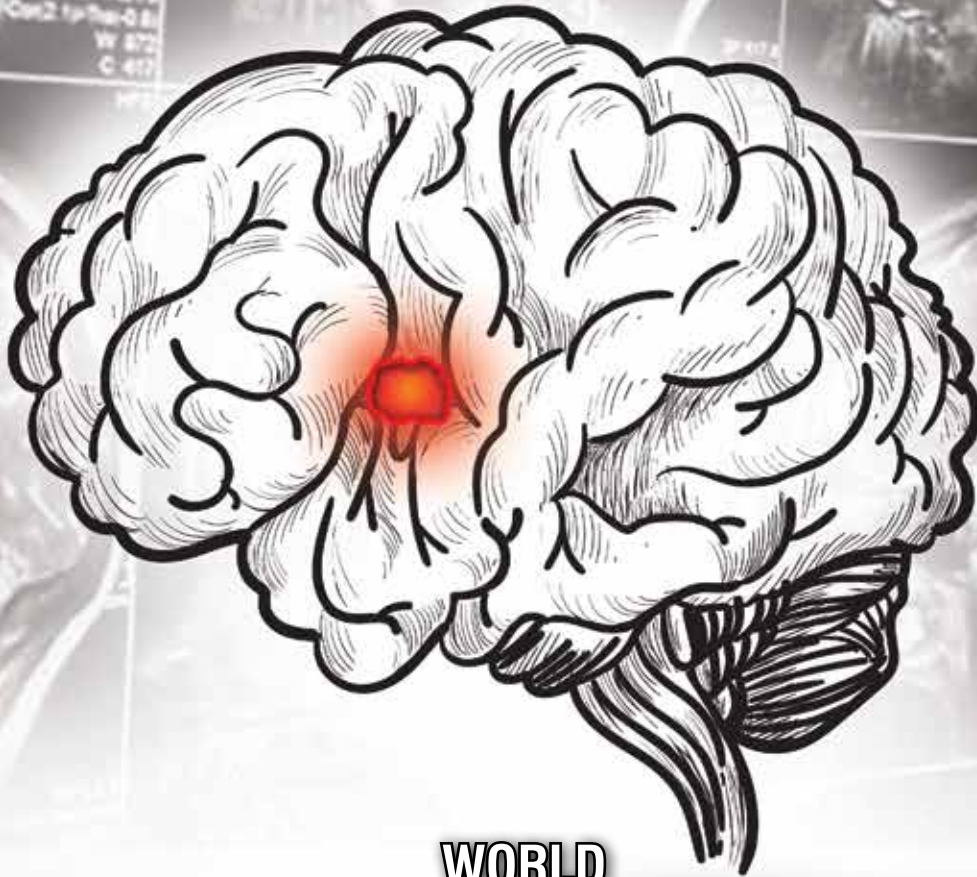
# PHARMA FIRST

[www.pharmafirstonline.com](http://www.pharmafirstonline.com)

Vol-4

Issue-6

July 2022



## WORLD BRAIN TUMOR DAY 8<sup>th</sup> JUNE

### Cover Story

അമിതമരുന്നുപയോഗം  
കീഴടക്കേണ്ട  
മഹാവിപത്ത്

### Wellness

**NUTRACEUTICALS,  
AN EASY WAY TO  
ENSURE WELLNESS**

### ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ

ബ്രെയിൻ ട്യൂമർ

### Drug Reviews

**CILNIDIPINE**

മഹാരാസ്നാദി കഷായം  
**ARGENTUM NITRICUM**

### Health Care

**THINGS TO KNOW  
FOR SAFE BLOOD  
DONATION**



HOUSE OF  
AUTHENTIC  
AYURVEDA

Kottakkal  
ayurveda

www.aryavaidyasala.com  
shop.aryavaidyasala.com

## Going the extra mile to do things right

Arya Vaidya Sala Kottakkal OTC Products

Available in all major stores



Pain Relief | Hair Care | Baby Care  
Skin Care | Immunity Products

- ▶ NABH accredited Hospitals at Kottakkal & Delhi ▶ Ayurvedic Hospital & Research Centre at Kochi
- ▶ Charitable Hospital at Kottakkal ▶ Panchakarma and Kerala Special Therapies
- ▶ Three GMP accredited factories manufacturing over 580 formulations ▶ 26 Branch Clinics, 1800 exclusive authorised dealers
- ▶ Herb gardens ▶ Centre for Medicinal Plants Research-A centre of Excellence in Research ▶ Germ Plasm Bank ▶ 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

4 HOSPITALS • 26 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, Kannur - 0497 2761164, Kolkata - 033 24630661, Kottakkal - 0483 2743380, Kottayam - 0481 2304817/2562396, Kozhikode - 0495 2302666, Madurai - 0452 2623123, Mangalore - 0824 2443140, Mumbai - 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

HOUSE OF AUTHENTIC AYURVEDA



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



**അമിതമരുന്നുപയോഗം - കിഴടക്കേണ്ട മഹാവിപത്ത്**

05

ഏതു വസ്തുവായാലും ആവശ്യത്തിനല്ലാതെ ദുരുപയോഗം ചെയ്താൽ അത് ശരീരത്തിന് ദോഷകരമായിത്തീരും. മയക്കുമരുന്നും, മദ്യം, ജക് ഫുഡ്, പുകയില, വെറ്റിലമുറുക്ക് തുടങ്ങിയ ശീലമാകുന്ന ഉപയോഗം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മന്ദീഭവിപ്പിച്ചു ദീർഘകാല രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗം സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിപത്തിനെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന ലേഖനം.

**IPA Kerala Branch and IDMA - webinar**

10

In the report on the webinar series organized by the Indian Pharmaceutical Association (IPA) Kerala Branch and Indian Drugs Manufacturing Association (IDMA ) for Pharmacy Graduates named Orientation to Pharma Industry, conducted from 4th December 2021, the Topics and the description of the modules are narrated for benefiting the unemployed Pharmacy graduates.

**Management of ADVERSE DRUG REACTIONS**

13

In the serial of Management of ADVERSE DRUG REACTIONS, the effect of ADRs in some risky populations like children and aged people are discussed & some practical suggestions are given to prevent such ADRs in Children.

**മറ്റു പംക്തികൾ**

**PHARMA QUIZ** ..... 9

**ILLBAN REMEDIES** ..... 22

ഔഷധ മേഖലയിലെ സംശയങ്ങൾ ..... 23

മരുന്നുകടകൾ ലാഭകരമാക്കാൻ ..... 24

**KNOW THE LAWS OF DRUGS** ..... 25

**ARGENTUM NITRICUM** ..... 26

**CILNIDIPINE** ..... 28

മരുന്നു വിശകലനം-  
മഹാ രാസ്നാദി ..... 29

**3.5V EPISCOPE SKIN SURFACE MICROSCOPE** ..... 33

**THINGS TO KNOW FOR SAFE BLOOD DONATION**

14

World Blood Donor Day is observed to commemorate Karl Landsteiner's birthday on 14th June. The salient features of Human blood is examined along with the important things to be known for safe blood donation. The precautions to be taken before and after Blood donation is also discussed in detail.

**Legend of the Millennium in Nutraceutical Industry**

18

. THE MIRACLE MOLECULES developed by Dr Muhammed Majeed, the "Legend of the Millennium in Nutraceutical Industry" are discussed with their practical benefits in imparting quality healthcare.

**വേൾഡ് ബ്രെയിൻ സ്കൂളർ ഡേ (ജൂൺ 8) SPECIAL**

30

സ്കൂളുകളിൽ ഏറ്റവും അപകടകാരിയായ ബ്രെയിൻ സ്കൂളറിനെ കുറിച്ചു വിശദമായി അറിയാനും അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞു സമയത്തു ചികിത്സ തേടി ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുമുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആരോഗ്യലേഖനം.



# രക്തദാനം സമാനതകളില്ലാത്ത പുണ്യ പ്രവർത്തി

എല്ലാ വർഷവും ജൂലൈ ഒന്നാം തീയതി ഇന്ത്യയിൽ ഡോക്ടർസ് ദിനമായി ആഘോഷിച്ചു വരികയാണ്. പശ്ചിമ ബംഗാളിലെ ആദ്യ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട മുഖ്യമന്ത്രിയും 1961 ലെ ഭാരതരത്ന അവാർഡ് ജേതാവും ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി എത്തട്ടെ, ഒത്തുജ്ഞാപിതരായ ഡോക്ടർമാരുടെയും ഡോ. ബിയാൻ ചന്ദ്ര റോയ് (ബി.സി. റോയ്) യുടെ ജന്മദിനമാണ്. ആരോഗ്യമേഖലയിൽ മരണാനന്തര സംഭാവനകൾ നൽകിയ ആ വിഖ്യാത ഡോക്ടറെ സ്മരിക്കാനും പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്തു നിസ്വാർത്ഥ സേവനം നൽകുന്ന നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാരെ ആദരിക്കാനുമായാണ് ആ ദിനം കൊണ്ടാടുന്നത്.

കോവിഡ് മഹാമാരി താണവമാടിയപ്പോൾ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തിനു വിലകൊടുക്കാതെ ജനങ്ങളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ എല്ലാം മരണം പ്രവർത്തിച്ച, ആ പോരാട്ടത്തിൽ ജീവൻ വെടിഞ്ഞ ഡോക്ടർമാരുടെയും മറ്റു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും ഓർമ്മകൾക്ക് മുൻപിൽ നമുക്ക് തലകുനിക്കാം. വർഷങ്ങൾ കഴിയും തോറും പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖല കടുത്ത വെല്ലുവിളികളോടെയാണ് മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നത്. പുതിയ പുതിയ സങ്കീർണ്ണമായ രോഗങ്ങൾ, പ്രകൃതിജന്യ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ വർദ്ധനവ്, ക്രമാതീതമായ അപകടങ്ങൾ, വയോജനങ്ങളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങി ഡോക്ടർമാരുടെ ജീവിതം കടുത്ത വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതായി മാറുകയാണ്.

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ അധികാര വികേന്ദ്രീകരണങ്ങളും പഠനത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ജോലിരീതികളും ഏർപ്പെടുത്തിയാൽ മാത്രമേ ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യസേവനം വിവിധ വിഭാഗക്കാർക്ക് മുൻഗണനാ ക്രമത്തിൽ നൽകാൻ കഴിയൂ. ചെറിയ രോഗങ്ങൾക്കുപോലും ഒരു സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിന്റെ സേവനം തേടുന്ന കാലമാണിത്. ബിരുദബിരുദാനന്തരസൂപ്പർ സ്പെഷ്യലിറ്റി പഠന കാലത്തു നേടിയ അറിവും പരിചയവും തങ്ങളുടെ ആതുര സേവന കാലത്തു ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗികളുടെ അനുപാതത്തിനനുസരിച്ചു ആവശ്യത്തിന് ഡോക്ടർമാരും, വരെ സഹായിക്കാൻ സന്നദ്ധരായ മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ആശുപത്രികളിൽ കുറവാണ്. എല്ലാ ജില്ലകളിലും മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ സ്ഥാപിച്ചു കൊണ്ടയില്ല. രോഗികൾക്ക് പ്രയോജനകരമാവുന്ന വിധത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധവും ചികിത്സയും എളുപ്പത്തിലും ഫലപ്രദമായും ഉറപ്പുവരുത്താൻ അറിവും കഴിവും അർപ്പണ മനോഭാവവുമുള്ള വിദഗ്ദ്ധരും അവിടെയുണ്ടാകണം. ഡോക്ടർമാർ പഠിക്കുന്ന രോഗനിർണ്ണയവും അനുബന്ധ ചികിത്സകളും പ്രായോഗത്തിൽ വരുത്താൻ ആവശ്യമായ പരിശോധനാ സമയവും വിശ്രമവും അവർക്കു അനിവാര്യമാണ്. ഇടവേളകളില്ലാതെ, ഉണും ഉറക്കവും ഉപേക്ഷിച്ചു ജോലി ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ, അറ്റൻഡർമാർ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എപ്പോഴും കടുത്ത സമ്മർദ്ദത്തിലായിരിക്കും. നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണവും കരുതൽ വേണ്ടതുമായ രോഗീപരിചരണം ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാരെ ആക്രമിക്കുകയും പൊതുസമൂഹത്തിൽ അപമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. രാഷ്ട്രീയവും മതവും വ്യക്തി താൽപ്പര്യവും ആരോഗ്യമേഖലയുടെ നല്ല ഗുണങ്ങളെ തമസ്കരിക്കാൻ ഇടയാവരുത്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവൽക്കാരായി മാറേണ്ട ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരെ അനുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സേവനങ്ങളെ നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കാനും കിട്ടുന്ന അവസരമാണ് ഡോക്ടർസ് ദിനം പോലുള്ള അവസരങ്ങൾ. ഡോക്ടർ സമൂഹത്തിനു എന്നും അഭിമാനിക്കാവുന്ന സംഭാവനകൾ രാഷ്ട്രത്തിനു നൽകിയ ഭാരതരത്ന ഡോ. ബി.സി. റോയിയുടെ ഓർമ്മദിവസം പുതിയ ഒരു സംസ്കാരത്തിനു തുടക്കം കുറിയ്ക്കാൻ സമൂഹത്തിനു കഴിയട്ടെയെന്നു നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.



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

Address :  
**PHARMA FIRST**  
18/449, A-2, F1A  
Maryatha Apartments  
Piravom Road  
Muvattupuzha-686661.

Phone: +91 8289856081  
+91 9446056081  
✉ editorial@pharmafirstconsulting.com  
🌐 www.pharmafirstconsulting.com  
📌 pharmafirstconsulting  
📌 pharmafirst\_consulting

For online purchases : [www.pharmafirstonline.com](http://www.pharmafirstonline.com)  
Subscription Desk : +91 8289856081  
Advertisement Desk : +91 8848729596  
enquiry@pharmafirstconsulting.com

**Bank Details for Payment**  
**Bank Name : AXIS Bank**  
**A/c No. : 919020020110452**  
**IFSC No. : UTIB0002992**  
**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

# വന്ധ്യതയ്ക്കും ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മരുന്നുകൾ കാരണമാകുമോ?

ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ഒരു വീഡത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വീഡത്തിൽ മരുന്നുകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്നു. രക്ഷകരാവുന്നതോടൊപ്പം ശിക്ഷകരമാണ് മരുന്നുകൾ.



**Dr. Jijith. U.S.**  
Asst. Professor, College of Pharmaceutical Sciences  
Govt. Medical College, Kozhikode.

**ലൈംഗിക** ആരോഗ്യം ഒരു പക്ഷേ ഇന്ന് ഏറ്റവും അധികം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയമാണ്. ഇതിലെ ചെറിയ വ്യതിയാനം പോലും ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങൾ ആടിയുലയ്ക്കാറുണ്ട് എന്നതാണ് വാസ്തവം. പലവിധ അസുഖങ്ങൾ ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. എങ്കിലും ഇന്നു വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വന്ധ്യതയ്ക്കും ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലം കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

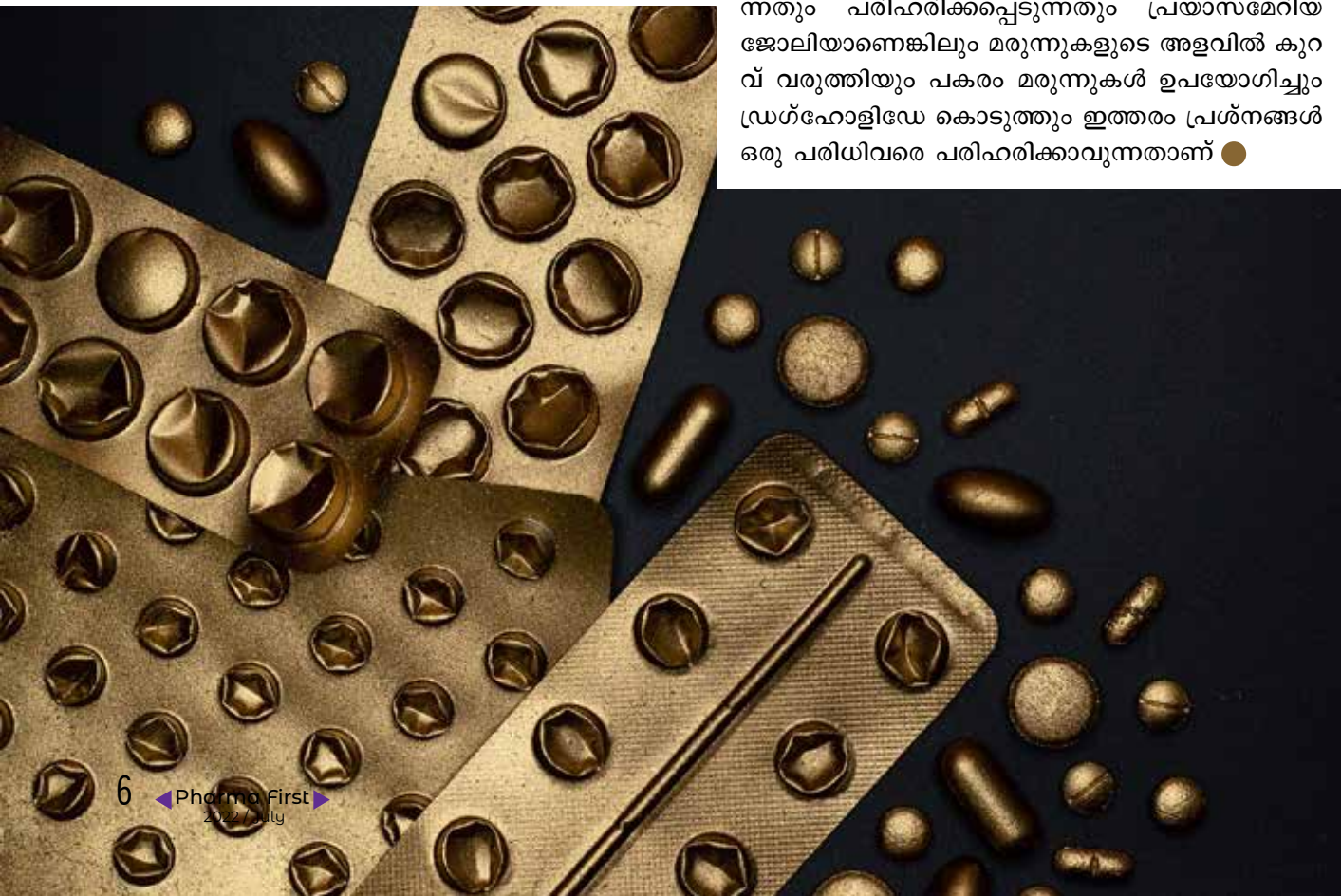
ചില മരുന്നുകൾ ലൈംഗികമായ കഴിവിനെ ഇല്ലാതാക്കുകയും പ്രത്യുൽപാദന പ്രവർത്തനത്തെ തകരാറിലാക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രധാനമായും മരുന്നുകൾ മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഹൈപ്പോതലാമസ് വഴി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ചില ഹോർമോണുകളുടെ അളവിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തിയും, നേരിട്ട് ബീജ ഗ്രന്ഥികളിൽ ദോഷകരമായി പ്രവർത്തിച്ചും ശുക്ല സ്പെർമിയം ലിംഗ ഉദ്ധാരണത്തിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാക്കിയും, ലൈംഗിക തൃപ്തികുറച്ചും, ആർത്തവ ചക്രത്തിൽ മാറ്റംവരുത്തിയും, അണ്ഡോത്പാദനം തടസ്സപ്പെടുത്തിയുമാണ്.



പ്രോലാക്ടിൻ അളവ് കൂട്ടുന്ന മരുന്നുകളായ മെറ്റോക്ലോപ്രമൈഡ്, ഈസ്ട്രജൻ, മീമെൽ ഡോപ്പ എന്നിവയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ആർത്തവ ചക്രത്തിന്റെ ക്രമം തെറ്റിക്കാനോ, നിലച്ചു പോകാനോ കാരണമാകാറുണ്ട്. മാനസിക രോഗത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന റസ്പിരിഡോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പലമരുന്നുകളും, പ്രോലാക്ടിൻ അളവ് കൂട്ടുകയും അതുകൊണ്ട് പ്രത്യുൽപാദന പ്രക്രിയയിൽ

പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഗൊണാഡോട്രോഫിൻ, ഫോളിക്കിൾ സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ് ഹോർമോൺ, ല്യൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോണുകളുടെ ലഭ്യതയെ ബാധിക്കുകയും ഇത് വന്ധ്യതയ്ക്കും തുടരെയുള്ള ഗർഭഭിദ്രം, ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ ചുരുങ്ങൽ, അണ്ഡോത്പാദനത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. വിഷാദ രോഗത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന മാവോ ഇൻഹിബിറ്റർ, സെറോടോണിൻ ഇൻഹിബിറ്റർ, ട്രൈസൈക്ലിക് ആന്റിഡിപ്രസൻറ്, രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ക്ലോനിഡിൻ എന്നീ മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ സ്ത്രീകളിൽ ലൈംഗിക തൃഷ്ണയും, രതിമുർച്ഛയും കുറയ്ക്കാറുണ്ട്. ക്യാൻസർ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായ കീമോതെറാപ്പി നേരിട്ട് പ്രത്യുൽപാദന പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇതും വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്.

വേദനസംഹാരികൾ ആർത്തവസമയത്തു ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അണ്ഡോത്പാദനത്തെ ബാധിക്കുകയും തുടർന്നുള്ള ഗർഭധാരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. യൂറിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്പൈറോലോക്ടോൺ പോലുള്ള മരുന്ന് പുരുഷ ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ലൈംഗിക തൃഷ്ണ കുറയുന്നു. ഇതുപോലെ തയാസൈഡ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ പുരുഷ വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. പുരുഷന്മാരിൽ ഉദ്ധാരണം നടക്കുന്നത് പ്രധാനമായും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും ഹോർമോണുകളുടെയും മാനസികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ഏകോപനം വഴിയാണ്. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ വ്യതിയാനം ഉദ്ധാരണക്കുറവിനു കാരണമാകുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ബീറ്റാ ബ്ലോക്കർ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന പ്രൊപ്രാനോലോൽ, എനലാപ്രിൽ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ പുരുഷന്മാരിലെ ഉദ്ധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഉദ്ധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന സെൽഡനാഫിൽസിട്രയ്റ്റ് പുരുഷ ലൈംഗിക അവയവങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കൂട്ടിയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മരുന്നുകൾ മൂലമുള്ള ലൈംഗിക പ്രജനനസംബന്ധിയായ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതും പ്രയാസമേറിയ ജോലിയാണെങ്കിലും മരുന്നുകളുടെ അളവിൽ കുറവ് വരുത്തിയും പകരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഡ്രഗ് ഹോളിഡേ കൊടുത്തും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ് ●





# Monkey Fever

## Symptoms, Causes, Transmission, and Treatment

**A**fter the Covid pandemic, another viral disease, a hemorrhagic fever named Monkey fever (medically termed as Kyasanur forest disease) is in the news now. It is a vector-borne disease that mainly affects monkeys and human beings.

The fever was first reported in Kyasanur forest in the Western Ghats Of Karnataka in the year 1957 where several monkeys were infected and died because of this virus, hence got the name Monkey fever.

Monkey fever is caused by KFD virus (KFDV) which is an arbovirus, belonging to the family Flaviviridae, the same family of viruses that causes yellow fever and dengue, which is transmitted by mosquitoes. Monkeypox normally starts with flu-like symptoms, including fever, chills, a headache, and achy muscles. Unlike smallpox and chickenpox, swollen lymph

nodes are also common. The illness typically lasts for 2–4 weeks. The virus is thought to be transmitted by respiratory droplets during direct and prolonged face-to-face contact. It is possible Monkeypox can be spread by direct contact with body fluids of an infected person or with virus-contaminated objects, such as bedding or clothing.

The fever is transmitted through the vector *Haemaphysalis spinigera* a forest tick and other animals which are sources of infections include squirrels, rats etc., The infection spreads to humans from the bite of nymphs (immature form) of the ticks or contact with sick or dead infected monkeys. However, the fever does not transmit from human-to-human contact. The epidemic period of this fever usually begins in October or November and peaks between January to April.

## SYMPTOMS

Fever and chills with a severe pounding headache which is followed by Bleeding from the nose, throat, gums and even the intestine after 4 days of the onset of the symptoms.

Low blood pressure and decrease platelet and blood counts.

The neurological symptoms include:

- Nausea
- Vomiting
- Muscle stiffness
- Mental disorder
- Tremors
- Poor vision
- Severe headache
- Poor reflexes

The incubation period is generally 3-8 days, as it is a viral fever it mostly settles on its own in weeks' time without any major complications in most of the people. However, the convalescence period is prolonged and the person infected may feel fatigued and have severe muscle ache which may hamper their daily activities.

## DIAGNOSIS

Blood tests including hemagglutination inhibition assay (HI), complement fixation tests, neutralization tests, RT-PCR and ELISA test are done to detect immunoglobulin M antibodies. Initially PCR test is recommended for early detection, and later stage ELISA test is performed.

## TREATMENT

There is no specific treatment, it is recommended to seek immediate medical attention to manage the condition. The patients are generally, given intravenous fluid therapy to replace lost fluids, necessary protective measures are also taken to prevent and control hemorrhagic bleeding. The patients are advised to take complete rest, adequate hydration and eat a protein rich diet rich smallpox vaccine, antivirals, and vaccinia

immune globulin (VIG) can be used to contain the disease The vaccine consists of formalin-inactivated KFDV. An antiviral agent developed for the treatment of smallpox has also been licensed for the treatment of monkeypox...

## PREVENTION

Getting a suitable vaccination is very important to avert the spreading of disease. The vaccine is usually given in two dosages within a period of one month for people in the age group 7-65 years. A booster dose is also recommended for the vaccine to be effective. However, it is found that vaccines are not effective once the person is infected with fever.

Other measures in preventing the fever include:

- Early detection and prompt diagnosis of the patients
- To observe any unusual death of monkeys in epidemic and non-epidemic areas on a regular basis.
- Surveillance of tick hot spots using the mapping techniques to spot them and incriminate ticks at the root.
- Effective pesticidal treatment in the near vicinity of the monkey death..
- Always wear protective clothing, use insect repellants like DEET and DMP in case you have the plan to venture into a forest.



# ADVERSE DRUG REACTIONS (ADR) & THEIR MANAGEMENT

## PART-5

### The Risky Populations

#### Geriatrics

WHO considers elderly as people having 60 years and older. The percentage of this age category continues to increase and the total is expected to reach 2 billion by 2050. The average rate of ADR-related hospital admissions is much greater in the older adult population. Of these admissions, around 88% are considered preventable.

Studies have shown a direct correlation between increasing age and the rate of ADRs. The average patient older than 65 has two to six prescription drugs and also takes one to three OTC medications. Of all the factors associated with ADRs in geriatric patients, polypharmacy is the most important for pharmacist intervention. Cognitive problems also contribute to the prevalence of ADRs by leading to nonadherence. As the number of drugs increases, the risk of medication nonadherence also increases, further increasing the risk of an ADR.

Pharmacists can help reduce unnecessary prescriptions and optimize the patient's drug therapy regimen, by examining the medication records of the patients and evaluating for duplicate therapies or medications being used to treat ADRs caused by other medications.

As age advances, changes in drug disposition and pharmacodynamic responses comes. This increased pharmacodynamic sensitivity in geriatric patients (e.g., with CNS agents) can lead to ADRs, even at low drug doses.

Older adults are more likely to have type A reactions (e.g., drowsiness, impaired coordination) from drugs such as antihistamines or anti-anxiety drugs.

The use of antipsychotic medications in geriatric patients may cause ADR symptoms resembling those in Parkinson disease, resulting in a misdiagnosis and unnecessary treatment. This treatment can lead to additional ADRs from the associated drug therapy and polypharmacy.

Prescribers should always consider the possibility of an ADR when a new symptom presents in geriatric patients; this can prevent a prescribing cascade, where ADRs are misinterpreted as a symptom of another disorder, leading to the ordering of unnecessary procedures or pharmacotherapy.

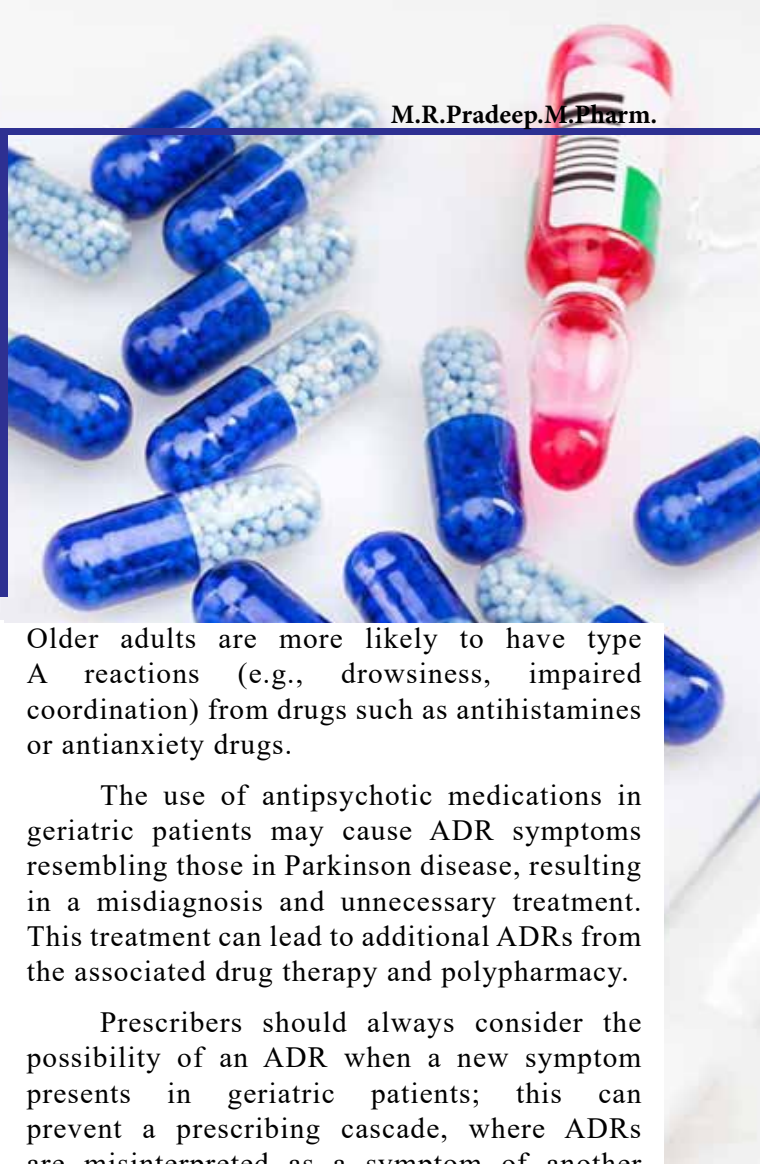
Elderly patients may also have decreased renal or hepatic clearance, leading to pharmacokinetic changes and the accumulation of various drugs, precipitating ADRs.

Drugs that undergo significant hepatic first-pass metabolism may have a higher bioavailability and quicker onset in older adults. Initiating these drugs at lower doses or at extended administration intervals can prevent an ADR.

Cytochrome P450 (CYP) oxidation declines in this patient population, which increases the risk of ADRs when drugs are used that are substrates of these enzymes.

During acute illness, serum albumin may decline in older patients, resulting in a larger

*To be continued*



# An Exemplary work By IPA Kerala State branch and IDMA

A report on the Training program for Pharmacy Graduates  
An Orientation to Pharma Industry

Staff reporter, Pharmafirst

Indian Pharmaceutical Association (IPA) Kerala Branch and Indian Drugs Manufacturing Association (IDMA) have jointly organized a webinar series for Pharmacy Graduates named Orientation to Pharma Industry from 4th December 2021.

The Topics and the description of the modules are narrated for benefiting the unemployed Pharmacy graduates for finding a suitable career in the Pharmaceutical Industry.



**Dr. Premnath Shenoy**  
Former Director QA & RA  
AstraZeneca India Ltd.



**Mr. MT Thomas**  
Consultant & Auditor,  
Rephine Ltd., Switzerland



**Dr. Murali Babu**  
Adv. Formulations Dexa Development  
Center Jakarta, Indonesia



**Dr. Vijay Bambulkar**  
Former Director Asia Pacific Regulatory  
Affairs Johnson & Johnson, Mumbai



**Dr. Mukund Zarpakar**  
Vice President, Clinical Research, BA  
& BE Studies, Lifesun CRO, Mumbai



**Dr. Packiaraj JM**  
Vice President - R&D & Business Develop-  
ment, Hibrow Healthcare Pvt. Ltd.



**Mrs. Payal Surve**  
Consultant, Mumbai



**Dr. R S Shetty,**  
Consultant Mumbai



**Mr. Suresh Kamath**  
Vice President -Formulations (Goa) Centaur  
Pharmaceuticals Pvt. Ltd., Mumbai



**Mr. K. K. Vinupal**  
Director, Solistaa Pharmaceuticals  
Private Limited, Puducherry, India



**Dr. Satish Sawant**  
Vice President Quality Control Sami-  
Sabinsa Corporation Bangalore



**Mr. S. Vanchinathan**  
Sr Vice president Technical at Fourrts  
(India) Laboratories Pvt Ltd Chennai



**Mr. TNC Nair**  
Consultant & Former Senior Director  
Quality and Engineering, T J M Phos  
Bangalore



**Mr. Adithan AG**  
General Manager, Packaging  
Development  
Himalaya Wellness Bangalore



**Mr. Shankar**  
General Manager Marketing  
Delvin Pharmaceuticals Ltd. Chennai



**Mr. P Padamadas**  
Managing Director, Akesis,  
Pharmaceutical Pvt Limited, Kochi



**Ms. Smitha Thazhathidath**  
Manager - Technical Marketing  
Sami-Sabinsa Group Bangalore



**Mr. Ramalingam**  
Associate Vice President Fourrts (India)  
Laboratories Pvt Ltd Chennai

## Module: 4

### Clinical Trials, Bio-availability and Bio-equivalence Studies



#### Dr. Mukund S. Zarapkar

Vice President,  
Centaur Pharmaceuticals Pvt. Ltd.,  
Division Life San Clinical Research, Mumbai

#### Module Description:

*The module gives an overview Introduction to Clinical Trials, Bio-Equivalence Studies of dosage forms and Post Market Surveillance.*

#### The module has the following subtopics:

1. What is the clinical development program in any new drug or generic drug?
2. Within clinical development program of new drugs, what is the place for phase I, II and III clinical trial?
3. Within clinical development program of generic drugs, what is the place for bioequivalence studies?
4. General discussion about clinical trials and bioequivalence study design, methodology and statistics
5. After approval of new drugs or generic drugs, what is the place for post-marketing surveillance?

#### Learning Objectives:

1. To understand the need of clinical trials and bioequivalence studies
2. To describe the methodology of clinical trials and bioequivalence studies
3. To understand the challenges in clinical trials and bioequivalence studies
4. To outline need for post-marketing surveillance and pharmaco-vigilance.

#### Expected learning outcomes:

After completion of the module, the participants are able to

1. To Explain clinical development phase in the drug development chain
2. Plan, contribute and execute clinical trials and bioequivalence studies

## Module 5: Product Development-

### Generic Drug Product Developments US Regulatory

#### Perspective:



#### Dr. Packiaraj Jeyachandran Manohari

Vice President, R&D and Business Development,  
Hibrow Healthcare Private Limited. Chennai

The module deals with Generic drug product development in general and US regulatory market in-particular. The attendees will be able to understand and appreciate 1) The need for generics; 2) Why all the Indian pharma companies are eyeing for US market; 3) The complete life cycle involved in the product development for highly regulated - US market.

#### The module has the following sub topics:

1. Need for generics.
2. US drug product market – significance.
3. Generic drug product – value addition.
4. Complete life cycle of Generic drug product development.
5. Case Study - Classical anti-retroviral product development.

#### Expected learning outcomes:

After completion of the module, the participants will be able to understand,

- a. Pharma Industry in general & US market in particular.
- b. Generics and its significance.
- c. Drug Product Development.
- d. Regulatory Perspectives.
- e. CGMP & Qb D Concepts.

## Module 5 a: Regulatory affairs:

### Ms. Payal Surve

Advisor- Formulation,  
Consultant,  
Regulatory Affairs, Mumbai  
Email id: psurve@outlook.com



#### Learning Objectives:

1. The career opportunity offered in regulatory affairs to interact with the technical team of multifunctional disciplines within a pharmaceutical company and form an interface between the company and regulators to ensure that quality products which are safe and effective are registered and marketed for use by patients.
2. The challenges associated with this role to ensure continued professional development for knowledge update with respect to changing legislations and guidelines in the regulatory scenario.

#### The module has the following sub topics:

1. Role and types of pharmaceutical industry and regulatory affairs therein.
2. Career opportunities in regulatory affairs
3. Desired qualifications and skills
4. Advantages and Challenges
5. The learning curve for professional growth

#### Expected learning outcomes:

After completion of the module, the participants are able to

1. Explain what comprises Regulatory affairs function within Pharma Industry
2. Outline different regulatory roles available
3. Carry out self-assessment to evaluate suitability for the role
4. Predict 'Where to begin?'
5. Answer to 'How to grow professionally?'

## Module 6b : Intellectual

### Property Rights (IPR)

### Dr. Ravindra Shetty

Patent Attorney &  
Advocate & consultant , Mumbai



#### Module Description:

The Module on Intellectual Property Rights (IPR) has the following sub topics:

1. Patents
2. Trademarks
3. Copy rights
4. Trade secret
5. Designs
6. Geographical Indications

#### Expected learning outcomes:

After completion of the module, the participants are able to

- a. Explain what is an Intellectual property & What are Intellectual Property Rights. (IPRs)
- b. Outline the significance IPR s; how it impacts our lives and the industry.
- c. Differentiate the various Intellectual Property Rights.
- d. Appreciate PATENTS- as an important IPR from the Pharma Perspective.
- e. Describe the process of obtaining a Patent
- f. Explain, what is PCT application?

To be continued

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

**1** What are the most common types of liver infections?

**2** Give the normal blood test results for typical liver function tests ?

**3** In ALT test, the level of which material is measured?

**4** Name a combination of amino acids that are used in the treatment of liver disease ?

**5** Which part of the body is affected by Budd-Chiari syndrome?

**6** Which condition in Indian patients with advanced cirrhosis is responsible for their death?

**7** Name the eye disease due to the lack of Vitamin A ?

**8** Name the condition of reduced vision in one eye due to vision development disorder ?

**9** Which eye disease is the result of increased intraocular pressure, result in damage to the optic nerve ?

**10** Name the major complication of the eye due to diabetes ?

# ORAL ANTIDIABETIC DRUGS

Mechanism of Action,  
Usage & Monitoring

Dr. Mathew Thomas Pharm D

**W**We all are aware that Diabetes mellitus (DM) is one of the most prevalent life style disease and has been a leading cause of death in the last decades. Scientists are trying to develop novel methods to detect, prevent or delay this disease and its co-morbidities have long been a matter of discussion.

Antidiabetic drugs treat DM by altering the glucose level in the blood. With the exceptions of insulin, most of them are administered orally and are also called oral hypoglycemic agents or oral anti hyperglycemic agents. Based on the nature of the diabetes, age, causes of diabetes, situation of the person, pharmacogenetic considerations, other diseases of the patients etc the drugs are selected from among different classes. Two types of DM are identified.

Type I DM - caused by the lack of insulin & is treated by injecting Insulin sub cutaneously.

Type II DM, the most common type, is a disease of insulin resistance by cells & is treated using drugs that

(1) increase the amount of insulin secreted by

the pancreas,

(2) increase the sensitivity of target organs to insulin,

(3) decrease the rate at which glucose is absorbed from the gastrointestinal tract, and

(4) increase loss of glucose through urination.

Several groups of drugs, mostly given by mouth, are effective in type 2, often in combination. The therapeutic combination in type 2 may include insulin, not necessarily because oral agents have failed completely, but in search of a desired combination of effects. The great advantage of injected insulin in type 2 is that a well-educated patient can adjust the dose, or even take additional doses, when blood glucose levels measured by the patient, usually with a simple meter, as needed by the measured amount of sugar in the blood.

Oral Hypoglycemic Drugs

- • Sulfonylureas (glipizide, glyburide, gliclazide, glimepiride)
- • Meglitinides (repaglinide and nateglinide)

- • Biguanides (metformin)
- • Thiazolidinediones (rosiglitazone, pioglitazone)
- •  $\alpha$ -Glucosidase inhibitors (acarbose, miglitol, voglibose)
- • DPP-4 inhibitors (sitagliptin, saxagliptin, vildagliptin, linagliptin, alogliptin)
- • SGLT2 inhibitors (dapagliflozin and canagliflozin)
- • Cycloset (bromocriptine)

FDA-approved indications of oral hypoglycemic drugs primarily focus on type 2.

Non-FDA approved indications of oral hypoglycemic drugs, such as metformin, are for the prevention of type 2, treatment of gestational DM, treatment of polycystic ovary syndrome (PCOS) with menstrual irregularities, and prevention of ovarian hyperstimulation syndrome in PCOS patients undergoing intracytoplasmic sperm injection (ICSI) or in vitro fertilization (IVF), and management of antipsychotic-induced weight gain.

#### Mechanism of Action of different classes

Sulfonylureas bind to adenosine triphosphate-sensitive potassium channels (K-ATP channels) in the beta cells of the pancreas; this leads to the inhibition of those channels and alters the resting membrane potential of the cell, causing an influx of calcium and the stimulation of insulin secretion.

Meglitinides exert their effects via different pancreatic beta-cell receptors, but they act similarly to sulfonylureas by regulating K-ATP channels in pancreatic beta cells, thereby causing an increase in insulin secretion.

Metformin increases hepatic adenosine monophosphate-activated protein kinase activity, thus reducing hepatic gluconeogenesis and lipogenesis and increasing insulin-mediated uptake of glucose in muscles.

Thiazolidinediones activate peroxisome proliferator-activated receptor gamma (PPAR- $\gamma$ ), a nuclear receptor, which increases insulin sensitivity and resultant peripheral uptake of glucose and increases the level of adiponectin, a fat tissue-secreted cytokine, that increases not only the number of insulin-sensitive adipocytes but also stimulates fatty acid oxidation.

Alpha-glucosidase inhibitors competitively inhibit alpha-glucosidase enzymes in the intestinal brush border cells that digest the dietary starch, thus inhibiting the polysaccharide reabsorption and the metabolism of sucrose to glucose and fructose.

DPP-4 inhibitors inhibit the enzyme dipeptidyl peptidase 4 (DPP-4). These deactivate glucose-dependent insulinotropic polypeptide (GIP) and glucagon-like peptide 1 (GLP-1), among others. Therefore, these influence glucose control through multiple effects, such as decreasing glucagon release and increasing glucose-dependent insulin release, decreasing gastric emptying, and increasing satiety.

SGLT2 inhibitors inhibit sodium-glucose co-transporter 2 (SGLT-2) in proximal tubules of renal glomeruli, causing inhibition of 90% glucose reabsorption and resulting in glycosuria in people with diabetes which in turn lowers the plasma glucose levels.

Cycloset, a sympatholytic dopamine D2 receptor agonist, resets the hypothalamic circadian rhythm, which might have been altered by obesity. This action results in the reversal of insulin resistance and a decrease in glucose production.

#### Routes of Administration

Glipizide (2.5 mg to 10 mg tablet) taken as a single dose or in two divided doses, 30 minutes before breakfast.



നൂഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സും, ബലവും, ധാതു പുഷ്ടിയും വർദ്ധിപ്പിച്ചു രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടി നവയൗവനം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് കായകൽപ്പ ചികിത്സ. കായം എന്നാൽ ശരീരം എന്നും കൽപ്പം എന്നാൽ പോഷിപ്പിക്കുന്നത് എന്നുമാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം.

ആയുർവ്വേദ ഋഷിമാരുടെയും, സിദ്ധാചാര്യന്മാരുടെയും സംഭാവനയാണ് ഈ ചികിത്സ. അവർ അനേക വിധം കല്പപൗഷ്യങ്ങൾ ഈ ചികിത്സയ്ക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇതിൽ ഭൂരിഭാഗവും നിഷ്ഠയോടെ പഥ്യങ്ങൾ ആചരിച്ച് 41 ദിവസം മുതൽ ഒരു വർഷം കഴിക്കേണ്ട വയുമാണ്. ഇതൊക്കെ സാധാരണക്കാർക്ക് അപ്രാപ്യവുമാണ്.

എന്നാൽ സാധാരണക്കാർക്ക് കഴിക്കാവുന്നതും പെട്ടെന്ന് ഫലപ്രാപ്തി തരുന്നതുമായ ധാരാളം കല്പപൗഷ്യങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ഒറ്റയായും, യോഗം ആയും യഥാവിധി സംസ്കരിച്ച് കഴിക്കാവുന്ന ഔഷധികൾ, ദ്രവ്യങ്ങൾ, ലവണങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെയൊക്കെ തയ്യാറിപ്പുകൾ വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ഇതിൽ ഒരു ദ്രവ്യമാണ് ഹിമാലയപർവ്വത സാനുക്കളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കന്മദം അഥവാ ശിലാജിത്. മഞ്ഞ, വെള്ള, കറുപ്പ് എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു നിറങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈ ധാതുവിന്റെ, മഞ്ഞയിൽ തങ്കസത്തും, വെള്ളയിൽ വെള്ളി സത്തും കറുത്തവയിൽ ഇരുമ്പു സത്തും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യഗവേഷണ സംഘം, കല്പപൗഷ്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും അവയുടെ സംസ്കരണത്തെയും തയ്യാറിപ്പുകളെയും കുറിച്ച് വർഷങ്ങൾ നീണ്ട പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുകയും ഉയർന്ന ഗുണമേന്മയുള്ള ശിലാജിത് കല്പപൗഷ്യമുറയിൽ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ ശുദ്ധീകരിച്ച ശിലാജിത്തിൽ പൗരാണിക ഔഷധങ്ങളായ അശഗന്ധ, മുസ്ലി, വയൽചുള്ളിയരി, തൈരിഞ്ഞിൽ, നായ്ക്കുരണ തുടങ്ങിയവയും കൂട്ടിച്ചേർത്ത് ആധുനിക രീതിയിൽ ഗുണമേന്മ നഷ്ടപ്പെടാതെ, എക്സ്‌ട്രാക്ട് ചെയ്ത് തയ്യാറാക്കിയ ഔഷധമാണ് ഓജസെറ്റ് ക്യാപ്സൂൾ.

ഓജസെറ്റ് ക്യാപ്സുളിന്റെ ഉപയോഗം, ശരീരത്തിന്റെ ധാതുപുഷ്ടിയും ഓജസ്സും ബലവും വർദ്ധിപ്പിച്ചു, രോഗകാരകമായ അണുക്കൾക്കും പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും എതിരെ പ്രതിരോധം ശക്തിപ്പെടുത്തി ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിച്ചു, ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിൽ ഒരു പുത്തനുണർവ് നൽകുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ഒരുപോലെ ഫലപ്രദമായ ഓജസെറ്റ് ക്യാപ്സുൾ എല്ലാത്തരം രോഗികൾക്കും സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാം.

മധ്യവയസ്സിലെ മാനസിക ശാരീരിക തളർച്ചയെ ഇല്ലാതാക്കി ഉല്ലാസവും, സംതൃപ്തിയും നിറഞ്ഞ ഊഷ്മളമായ ഒരു ദാമ്പത്യ ജീവിതം പ്രദാനം നൽകുന്ന ഓജസെറ്റ് ഗുണമേന്മയോടും സുരക്ഷിതത്വത്തോടും കൂടി ഇന്ത്യയിൽ എവിടെയും ലഭ്യമാക്കുന്നു.

ഓജസെറ്റ് ക്യാപ്സുളുകൾ പൗരാണിക ഔഷധക്കൂട്ടുകളുടെ ആധുനിക സങ്കലനം, പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ.



# INTERNATIONAL PATENTED NUTRACEUTICAL MOLECULES FROM SAMI DIRECT

Sami Direct Marketing Pvt Ltd, Koramangala, Bengaluru, Karnataka – 560034, the marketing company of Sami Sabinsa Group founded by Dr. Muhammed Majeed is engaged in selling the patented Nutraceutical products formulated by their research team. Some of the leading brands with their health benefits are narrated here.

## Curcumin C3 Power

This product is a patented and clinically evaluated bio-protectant composition of three Curcuminoids in a convenient form that is better absorbed in the body.

Curcuminoids have traditionally been used in Ayurveda in the management of painful conditions from sore throats to arthritis.

Curcuminoids, valued for the antioxidant and anti-inflammatory benefits for holistic health and wellness management offers fitness, wellness and a healthy life.

Turmeric may be considered as the most effective nutritional supplement in nature and Curcuminoids, natural compounds derived from turmeric roots, inhibit NF-kB, the 'master switch' for inflammation. Most degenerative diseases are driven by underlying chronic sub-clinical inflammation. Research has revealed that when inflammation becomes chronic, it manifests itself as a disease condition and the use of natural products such as Curcuminoids would be effective and safe to manage inflammation.

Curcumin C3 Complex® is the #1 clinically studied and evaluated curcumin brand in the market today, with over 45+ clinical studies to establish its efficacy.

Patents: U.S. PATENT #5,861,415 (1999),:



European Patent # EP0839037 (2002)

Curcumin C3 Complex®: Ingredients

It is obtained from the dried rhizomes of *Curcuma longa*, and standardized for minimum 95% Curcuminoids. The name C3 Complex has reference to its three main chemical compounds - Curcumin, Demethoxycurcumin (DMC) and Bisdemethoxycurcumin (BDMC) - collectively known as Curcuminoids. It's not just Curcumin but the Curcuminoids. Curcumin C3 Complex® is the only Curcumin in the market that has been reviewed and acknowledged by the USFDA for its GRAS status.

# Curcumin C<sup>3</sup> Power™

## Natural Bioprotectant

Curcumin C<sup>3</sup> Power™ is a proprietary composition of Curcuminoids containing our patented Bioprotectant Complex – **Curcumin C<sup>3</sup> Complex®** and the natural patented bioavailability enhancer, **BioPerine®**.



### Features

**Curcumin C<sup>3</sup> Complex®** in Curcumin C<sup>3</sup> Power™ provides all 3 naturally occurring Curcuminoids, namely curcumin, bisdemethoxycurcumin and demethoxycurcumin.

### Benefits

- Helps to quench free radicals and to prevent formation of free radicals
- Helps support reduce pain and inflammation
- Helps provide optimal protection and integrity of the cells
- Proven Antioxidant
- Supports overall wellness and good health
- Helps lowering LDL (bad cholesterol) and raising HDL (good cholesterol)
- Helps eliminate toxins from the body

### Each Tablet contains

Actives	Rationale/ Application
*Curcumin C <sup>3</sup> Complex®	Antioxidant, Anti-inflammatory
*BioPerine®	Bioavailability enhancer

\*Patented

### Suggested use

1 tablet twice daily

### Packing

250mg - available in packs of 30's and 60's

525mg - available in packs of 60's

BioPerine®:

BioPerine® is obtained from the dried fruits of *Piper nigrum* (black pepper) and is a standardized form of Piperine. BioPerine® has been used as a bioavailability enhancer.

Usage: One tablet in morning and one at night after meals with water or warm milk.

## Organic Spirulina

It is the most bioavailable supplement containing 104 nutritional ingredients with Chlorophyll, Carotenoids and Phycocyanin in appropriate quantities and improved bioavailability with BioPerine®.

Good quality nutrition is the key to a healthy life. It is thus essential to supplement the human body with nutrients in the form of proteins, carbohydrates, unsaturated fats, vitamins & minerals, omega 3 fatty acids and fibers. Spirulina plays an important role in the body that manifests in the form of good health and a fit mind and body. Spirulina provides all the essential nutrients needed by the body to rejuvenate and feel energized to perform day to day activities. While each nutrient has its own specific function to perform, they synergize together to provide energy, support metabolism and are responsible for cell growth, maintenance and repair.

Organic Spirulina is an effective natural supplement that:

- Boosts energy and helps the body feel rejuvenated
- Helps increase the absorption of necessary minerals
- Helps quench harmful free radicals and hence support in healthy aging process
- Improves skin health
- Promotes metabolic and immune functions
- Offers maximum benefits of natural protein, vitamins and minerals for improved health



Spirulina is a microscopic, blue-green algal culture (a free floating filamentous cyanobacterium) that supports optimal health and wellness due to high concentration of essential nutrients. It is a rich source of vegetable proteins, vitamins, minerals, carotenoids, inositol, essential amino acids and the rare essential fatty acid, GLA (gamma-linolenic acid). Supported by numerous of studies, Spirulina has multi-faceted benefits such as antioxidant activity, improved metabolism and immune functions.

BioPerine® is obtained from the dried fruits of Piper nigrum (black pepper) and is standardized form of Piperine. BioPerine® has been used as a #bioavailability enhancer.

- Keep out of reach of children
- Store in a cool and dry place
- This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease(s)
- Pregnant women, lactating mothers and patients with renal insufficiency are advised to consult Healthcare professional, before usage
- Not to exceed stated recommended daily usage

**Ingredients List:** Spirulina Powder (Spirulina platensis), Bulking agent (INS 460 (i)), Diluent [INS 341 (ii)], Disintegrant (Sodium Starch Glycolate), Stabilizers [(INS 1201)&(INS 1202)], Glidant [INS 551], Lubricant [INS 470 (ili)], Piper nigrum fruit extract (BioPerine®), Humectant [INS 1520], Glazing agent [INS 464].

**Recommended Usage:** One tablet in the morning and one tablet in the night after food or as recommended by Healthcare Professional

Each film coated tablet contains :	
Ingredients	Amount per tablet
Spirulina (Spirulina platensis) powder	400 mg
BioPerine® (Piper nigrum fruit extract)	2.5mg

Nutritional information: Each serving tablet contains (Approximate value)

Nutrients	Qty./ tablet	% RDA*
Energy	2.690 kcal	0.098%
Protein	0.32 g	0.53%
Carbohydrate	0.33	**
(Sugar)	0.00 g)	**
Fat	0.01g	0.03%
*% RDA value Established as per ICMR Guidelines		
% RDA value Not Established		

**NOT FOR MEDICINAL USE**



Registered trademark of Sami Labs Limited

To be sold by **SAMI Direct** distributors only. Not to be sold loose



## **Institute of Pharmaceutical Sciences [IPS] Aluva, Ernakulam**

IPS is founded in 1989 by the Centre for Science and Technological Studies Charitable trust located in Thiruvananthapuram, The Institute was established with a view to bring in excellence in pharmaceutical education and to prepare the students to meet the challenges in the area of pharmaceutical retailing ,manufacturing, research & development.

Now the college offers only Diploma course in Pharmacy. Steps are being taken to upgrade the college to one offering Bachelors [B.Pharm], Masters [M.Pharm], and Doctoral [Pharm-D] courses. It is expected that all these courses can be started in the campus very soon.

From 2017, under the new management, the college was shifted to Aluva in a beautiful three storeyed building ,close to the Rajagiri Hospital around 6 kms away from bus station and Railway Station. The Cochin international airport lies only 12 km from the college. IPS has so far produced more than 1550 competent Pharmacists and have received many awards from Kerala state Pharmacy Council for academic performance. This is the only self financing Pharmacy college in Ernakulam district, owned by a Pharmacy Professional. Former Kerala State Pharmacy Council Registrar Sri.G.Radhakrishnan Nair is the Director and Professor Dr.A.J.Chacko is its Principal. The College is collecting only the Government approved fees from the 60 students studying for the two year D.Pharm course. There is fees concession for students from weaker sections of the society and two seats are reserved exclusively for the children of bed ridden Pharmacists

The Institute gives equal importance to projects, hospital Pharmacy, industrial visits and training during vacations to support their curricular work. • The Institute also organizes National and international conferences to enable students broaden their knowledge, outlook and develop personality. With an objective of developing personality of the students in multiple dimensions, the Institute organizes, every year, a cultural festival “ROSTRUM”, which is a competition of various events like drama, skit, dance, songs & mimicry where the students can showcase their creative skills and talents. Institute Advisory Committee comprising eminent personalities of academics and industries to monitor and guide Institute in its curriculum, Teaching, Learning, Research, Consultancy and other activities. They Groom and Train the students with development of communication skills and extensive coaching for IELTS, GPAT, TOEFL, GRE etc. Excellent Library with more than 853 titles of books and 121 E-Journals, 54 Print Periodicals and other reference materials, RFID system, access to Science Direct publications etc are also kept. Transportation facility, modern canteen providing hygienic food and snacks, doctor on dial, Book bank facility for the needy students, Playground for cricket, football, volley ball etc., indoor games facilities are also there

### **Address**

The Director  
Institute of Pharmaceutical Sciences  
Nalam mile, Erumathala (P.O.), Aluva-683112.  
Phone:0484 2838040.MOBILE: +91 70129 03668.  
EMAIL:ipsalvcas@gmail.com

**നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.**

To,  
The Editor, Pharma First  
1<sup>st</sup> Floor, Marymatha Apartments, Piravom Road,  
Muvattupuzha-686661. [editorial@pharmafirstconsulting.com](mailto:editorial@pharmafirstconsulting.com)



**Q.1** സ്ഥിരം മിതമായി മദ്യം കഴിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ഏതെല്ലാം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുമ്പോഴാണ് പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്? വിശദമാക്കാമോ?

ജേക്കബ് വർഗ്ഗീസ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി

**Ans.** മിക്കവാറും എല്ലാ മരുന്നുകളും ആൽക്കഹോളുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. ഉദാഹരണം നമ്മൾ മിക്കവാറും കഴിക്കുന്ന പാരാസെറ്റമോൾ തന്നെ. പാരാസെറ്റമോളും ആൽക്കഹോളും കൂടിച്ചേരുമ്പോൾ കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. മദ്യം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉറക്കക്കുറവിനുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ അത് വിപരീതഫലം ഉണ്ടാക്കും.

ഒരു ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയനുസരിച്ചു വാങ്ങിക്കഴിക്കുന്ന ആന്റിബയോട്ടിക്സുകൾ, ഹൃദ്രോഗ, വൃക്കരോഗ, അപസ്മാര, രക്തസമ്മർദ്ദ, വാതരോഗ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, അലർജി ആസ്തമ രോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ തുടങ്ങി ഒരു ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കഴിക്കേണ്ട മാറാ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ എല്ലാം തന്നെ ആൽക്കഹോളുമായി ചേരുമ്പോൾ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്. മിക്ക ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളും ആൽക്കഹോളുമായി ചേരുമ്പോൾ ഇതുപോലെ വിപരീതഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗം കൂടുമ്പോൾ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായി മരുന്നും ദക്ഷണവും ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നു കരൾ വീക്കം, കാൻസർ എന്നിവയിലേക്കു നയിക്കും. ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങളായ ഉദരം, ഹൃദയം, ബ്രെയിൻ, വൃക്ക എന്നിവയെയും അമിത ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗം കേടാക്കുകയും മരുന്നുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ ചെറിയ അളവിൽപ്പോലുമുള്ള മദ്യത്തിന്റെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം ഏതൊരു ആരോഗ്യവാനെയും സ്ഥിരരോഗിയാക്കും.

**Q.2** ഓൺലൈൻ ആയി ധാരാളം ബ്യൂട്ടി സോപ്പുകൾ വിപണിയിൽ വിൽക്കുന്നു. അതുവിൽക്കുന്നത് എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക ലൈസൻസുകൾ ആവശ്യമുണ്ടോ?

കൃഷ്ണപ്രിയ, ചെറുതുരുത്തി.

**Ans.** ബാത്തിങ് ബാർ, ടോയ്ലറ്റ് സോപ്പുകൾ, ബ്യൂട്ടി സോപ്പുകൾ തുടങ്ങി ശരീരസൗന്ദര്യം കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായി കണക്കാക്കുന്ന ഉല്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക ലൈസൻസുകൾ ആവശ്യമില്ല. പക്ഷെ, അവ നിർമ്മിച്ചു വിപണിയിലിറക്കുന്നതിന് ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ വകുപ്പിൽ നിന്നും ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് കോസ്മെറ്റിക്സ് നിയമപ്രകാരം സാധുതയുള്ള നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് നിർബന്ധമാണ്. നിർമ്മിക്കുന്ന സോപ്പിന്റെ ഗുണനിലവാരവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം. നിയമവിരുദ്ധമായി നിർമ്മിച്ചാൽ ഒരു വർഷം തടവുശിക്ഷയും 20000 രൂപ പിഴയുമാണ് നിയമത്തിൽ വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ലൈസൻസ് ലഭിക്കാൻ ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ വകുപ്പിന്റെ മേഖലാ ഓഫീസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാൽ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ സോപ്പുകൾ നിർമ്മിച്ച് വിതരണം ചെയ്താൽ അതിനും പ്രത്യേക ശിക്ഷ നിയമത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. മൂന്നു വർഷം വരെ തടവുശിക്ഷയും 50000 രൂപ വരെ പിഴയും ലഭിക്കും. അതിനാൽ മതിയായ നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് രേഖപ്പെടുത്തിയ സോപ്പുകൾ മാത്രം ഓൺലൈൻ ആയി വാങ്ങുക. അവയുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തിയ ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ലേബലിൽ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.

**Pharma Quiz Answers**

1. Hepatitis (A, B,C,E)	(HVOTO)
2. ALT. 7 to 55 units per liter (U/L) & AST. 8 to 48 U/L.	6. Sarcopenia
3. Alanine Amino Transferase enzymes	7. Xerophthalmia
4. Hepatic 5mg Injection	8. Amblyopia
5. Hepatic venous outflow tract obstruction	9. Glaucoma
	10. Diabetic retinopathy (DR)

# മരുന്നുകളുടെ വിൽപനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രദീപ്  
PHARMACIST CHEMIST  
WAREHOUSE, NSW AUSTRALIA



## കുൾ ഡാർക്ക് ഏരിയയിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട മരുന്നുകൾ



**മ**രുന്നുകൾ വിവിധ സ്വഭാവങ്ങളുള്ള മൂലകങ്ങൾ ചേർന്നുണ്ടാക്കിയവയാണ്. അവയ്ക്കു ചില പ്രത്യേക താപനിലയിലും, സാഹചര്യത്തിലും മാത്രമേ വീര്യം നില നിർത്താൻ സാധിക്കൂ. മരുന്നിലടങ്ങിയ പ്രധാന ചേരുവകൾക്കു ചില പൊതുസ്വഭാവങ്ങൾ അവയുടെ ഫലസിദ്ധി, വീര്യം, ഗുണമേന്മ, ശുദ്ധി എന്നിവ നിലനിർത്തുന്നതിലുണ്ട്.

ഭൂരിഭാഗം മരുന്നുകളും ആൾക്കാർ കാണത്തക്ക വിധത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സുതാര്യമായ ഗ്ലാസ് ഷെൽഫിൽ വൃത്തിയായി അടുക്കി വയ്ക്കുമ്പോൾ അവയുടെ കാര്യക്ഷമത നഷ്ടമാവാത്ത വിധം ലേബലിൽ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വേണം സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്. ലേബലിൽ കോൾഡ് പ്ലേസിൽ വയ്ക്കേണ്ടവ ഫ്രിഡ്ജിൽ പ്രത്യേക താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കണം. ഇൻസുലിൻ, ടെറ്ററസ് ടോക്സോയ്ഡ്, വിവിധ വാക്സിനുകൾ, ഹോർമോണുകൾ തുടങ്ങി താപനില രേഖപ്പെടുത്തിയവ ഫ്രിഡ്ജിൽ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുക.

കുൾ പ്ലേസിൽ വയ്ക്കേണ്ടവ 25 ഡിഗ്രി താപനിലയിൽ കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കണം. കുൾ ഡാർക്ക് പ്ലേസിൽ വയ്ക്കേണ്ടവ തടി അലമാരയിൽ ഈർപ്പം, വെളിച്ചം, ചൂട് കടക്കാത്ത വിധം താഴ്ന്ന താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കണം. ഉയർന്ന താപനിലയും ഈർപ്പവും ഒരു മരുന്നിന്റെ ഗുണത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. നിർമ്മാണ വിതരണ ഘട്ടങ്ങളിൽ കർശനമായ ഗുണമേന്മ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് വില്പനയ്ക്കെത്തിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ അവയുടെ സംഭരണവും കുറ്റമറ്റതായിരിക്കണം. നിർമ്മാതാക്കൾ ലേബലിൽ വ്യക്തമാക്കിയ സ്റ്റോറേജ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കാതെ

സൂക്ഷിച്ചു അവയുടെ ഗുണം കുറഞ്ഞു പോയാൽ അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം വിലപനക്കാരിലേക്കും എത്തും. മാർക്കറ്റിൽ എത്തുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഗുണമേന്മ പരിശോധന സർക്കാർ തലത്തിൽ ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ വകുപ്പും, പോസ്റ്റ് മാർക്കറ്റിങ് സർവൈലൻസ് എന്ന സംവിധാനം വഴി നിർമ്മാതാക്കളും നടത്തും. വീര്യം കൂടിയതും ജീവൻ രക്ഷാ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നതും ഉപയോഗ സ്ഥിരത ഉറപ്പുവരുത്തിയതുമായ മരുന്നുകളാണ് കൂടുതലും പരിശോധിക്കുക.

അതിന്റെ ഭാഗമായി ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടർ സ്ഥാപന പരിശോധന നടത്തുമ്പോൾ എവിടെയാണ് മരുന്നുകൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തണം. അതിനാൽ നിയമ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കാൻ, മരുന്നുകൾക്കിടയിലെ സ്റ്റോറേജ് സംവിധാനം കുറ്റമറ്റതാക്കണം.

നിർമ്മാതാക്കൾ നൽകുന്ന പ്രാഥമിക പാക്കിൽത്തന്നെ മരുന്നുകൾ സൂക്ഷിക്കുക. അതിൽ നിന്നും മാറ്റി വേറെ പെട്ടികളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. മരുന്നുകളുടെ വീര്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ അവയുടെ പാക്കിങ്ങിനും പ്രാധാന്യമുണ്ട്. വെളിച്ചം കടക്കാത്ത കുപ്പികളിൽ വലിയ അളവിൽ ലഭിക്കുന്ന സിറപ്പുകളും മറ്റും ചെറിയ കുപ്പികളിൽ നിറച്ചു കൊടുക്കുമ്പോൾ ഇത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ, ഗുളികകൾ എന്നിവ ലുസ് ആയി പേപ്പർ പാക്കറ്റുകളിൽ ഇട്ടു കൊടുക്കുമ്പോൾ അവയിൽ ഈർപ്പവും ചൂടും വെളിച്ചവും കടന്നു ഒഴുങ്ങു ഗുണം കുറയുന്നതിനൊപ്പം ദോഷഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യും. ആന്റിബയോട്ടിക്സുകളും, മിക്കവാറും എല്ലാ ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നുകളും പ്രത്യേക താപനിലയിൽ ഈർപ്പവും വെളിച്ചവും കയറാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടവയാണ്. ഐ, ഇയർ, നേസൽ ഡ്രോപ്പുകൾ, ഓയിന്റ്മെന്റുകൾ ക്രീമുകൾ എല്ലാം ഇങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടവയാണ്. കുട്ടികൾക്കുള്ള സിറപ്പുകൾ, ഡ്രോപ്പുകൾ, ഗുളികകൾ എല്ലാം ഡാർക്ക് ഏരിയയിൽത്തന്നെ സൂക്ഷിക്കുക. എല്ലായ്പ്പോഴും അവയുടെ ലേബലിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ വായിച്ചു നോക്കി കൃത്യമായി അനുസരിക്കുക. മരുന്നുകൾ രോഗിയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായി തീരുന്നതിനു അവയുടെ ശരിയായ സൂക്ഷിപ്പിനു വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. തുടരും

# Know the Laws of Drugs

THE COSMETICS RULES 2020 – SALIENT FEATURES

PART - 34

Adv. BIPIN. J.

**MINISTRY OF HEALTH (Department of Health and Family Welfare) Government of India**, New Delhi, vide NOTIFICATION No. G.S.R. 763(E) dated 15th December, 2020 amended the Drugs and Cosmetics Rules 1945.

In exercise of the powers conferred under section 12 and section 33 of the Drugs and Cosmetics Act, 1940 (23 of 1940), the Central Government (CG), after consultation with the Drugs Technical Advisory Board, hereby makes the following rules.

(1) These rules may be called **the Cosmetics Rules, 2020**.

(2) They shall come into force **on the date of their publication in the Official Gazette(15/12/2020)**.

2. These rules shall be **applicable to the cosmetic as defined section 3 (aaa) of** the Drugs and Cosmetics Act, 1940 (23 of 1940).

3. Definitions. In these rules, unless the context otherwise requires,-

(a) **Act** -The Drugs and Cosmetics Act, 1940 (23 of 1940);

(b) **Actual manufacturer in relation to import of cosmetics**- A person who manufactures cosmetics at his own manufacturing site in a country other than India approved by National Regulatory Authority or any authorised competent authority in that country for that purpose, by whatever name called.

**Explanation.** for the purpose of this clause, person includes a company or a unit or a body corporate or any other establishment.

(c) **Appendix**- The appendix appended to these rules;

(d) **Authorised agent**- A person in India authorised by the manufacturer. The authorised agent shall be responsible for the business activities of the manufacturer in India including compliance to the provisions of the Act and rules made thereunder.

(e) **Bureau of Indian Standards (BIS)**- The BIS established under section 3 of the BIS Act, 2016

(f) **Central Licensing Authority**-The Drugs Controller General of India, appointed by the CG.

(g) **Change in the constitution of a licensee**- in relation to,-

(i) a firm, a change from proprietorship to partnership including Limited Liability Partnership or vice versa;

(ii) a company, (A) its conversion from a private to a public company, or from a public to a private company; or (B) any change in the ownership of shares of more than fifty per cent. of the voting capital in the body corporate or in case of a body corporate not having a share capital, any change in its membership; and where the managing agent, being a body corporate is a subsidiary of another body corporate, includes a change in the constitution of that other body corporate within the meaning of this clause;

(h) **Director** - The Director of the Central Cosmetics Laboratory appointed by the CG under Rule 11(3).

(i) **Form**- A Form set out in Appendix to these rules;

(j) **Government Analyst** - A Government Analyst appointed by the CG or the State Government under section 20 of the Act;

(k) **Import registration certificate**-A certificate issued under rule 13 by the Central Licensing Authority for registration of cosmetics manufactured for import into and use in India.

(l) **Inspector** -An Inspector appointed by the CG or a State Government respectively under section 21 of the Act;

(m) **Laboratory**-The Central Cosmetics Laboratory established or notified for carrying out analysis or test of cosmetics by the CG Rule 11;●

*To be continued*

# Common Homeopathic Remedies

## Part-19

Dr. Anilkumar.V.

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

### CARDUUS MARIANUS

This is a remedy prepared from the seeds of a plant known as St. Mary's Thistle, belongs to family compositae. It acts mainly on the liver and portal system and is a good remedy for varicose veins, ulcers, jaundice, to recover alcoholics especially beer drinkers. Acts well for pain and swelling in the liver region, gallstones, jaundice, burning pain in the anal region and can be used for piles, rectal prolapse, rectal cancer etc.

#### SYMPTOMS.

**MIND-** Forgets what he has just intended to do.- Disposition to become angry.-Melancholy with liver affections.-Joyless; apathetic.

Head-Great giddiness, with tendency to fall forward, > by epistaxis. -Fulness in head with dull headache (in forehead or temples), confusion, vertigo.-Pressure in forehead, over eye



**EYES-**Burning & pressure in eyeballs and lids, as if eyeballs were pressed against side of orbits.

**NOSE-**Tickling first in nostril with watery discharge from same. -Burning in nostrils ,Epistaxis; habitual in psoric young persons.-Sudden profuse epistaxis, relieving vertigo.

**FACE-**Heat in face. -Earthy, yellowish-grey, dirty or florid complexion.

**MOUTH AND THROAT.-**Bitter taste.-Tongue white; red tip and edges; white-coated on side.-Collection of water in mouth.-Smooth sensation of mucous membrane of palate as though covered with fat.-Repeated eructations of air with burning in oesophagus.

**STOMACH-**Intense nausea, painful retching and vomiting of some greenish fluid.-Stitches in

scrobiculum.-Contents of stomach and intestines sour.-Pressure in stomach; with eructation of air; at night on awakening; lasting all day; coming and disappearing during day.-Sensation of emptiness with headache before dinner, goes off after dinner.-Burning as of acidity with transient pressure.

**ABDOMEN**-Fulness in hypochondria necessitating deep inspiration.-Liver region sensitive to pressure.-Pressure, tension, and stitches in liver on lying on l. side.-Stitches in spleen < on inspiration and on stooping.-Swelling, sensitiveness, and induration of l. lobe of liver, causing by compression respiratory embarrassment, and cough with thick expectoration.-Liver disease affecting lungs and causing haemoptysis.-Drawing pain between umbilicus and pit of stomach, coming and going, in peritoneum of abdominal wall, from r. to l., followed by pain and sensation of heat in spots as large as a hen's egg between umbilicus and inguinal region to l.-Sensation of motion in intestines on expiration, and extending breadth of a hand around umbilicus.-Distension; rumbling; cutting.

**STOOL AND ANUS-MELAENA.** -Stool very hard and knotty; insufficient.-Paste-like, clayey stool.-Burning pain in rectum and anus which interferes with sitting.-Itching.-Haemorrhoids with acidity of stomach and distension of bowels.

**URINARY ORGANS**-urging to urinate, without necessity of passing water. -Pressure on bladder, producing dribbling of urine after unavailing urging to stool.-Burning at meatus; in urethra.-Urine turbid, golden yellow, and acid.-Strangury; calculi.

**FEMALE SEXUAL ORGANS**-Catamenia too profuse or suppressed. -Chronic uterine haemorrhage with portal derangement.

**RESPIRATORY ORGANS**-Irritation in posterior part of larynx causing cough. Expectoration: pure blood; mucus mixed with blood.

**CHEST**-Drawing pain on margin of l. rib, with pain during breathing. -Cough with stitches in sides of chest and bloody sputa. -Splenic or hepatic cough.-Pains in chest, going to front part, to shoulders, back, loins, and abdomen combined with urging to urinate.-Drawing pains through l. pectoral and l. intercostal muscles below axillae.-Stitches in chest; from l. nipple to r. downward.-Pains extend over entire front of chest, motion almost impossible.

**HEART**-Pain pressure and stitches in region of heart; oppression on deep breathing.

**NECK AND BACK**-Sensitiveness in dorsal and cervical vertebrae.-Drawing pains in back; drawing; tearing; burning in l. shoulder-blade.

**UPPER LIMBS**-Violent rheumatic pains in r. deltoid; in r. arm. -Drawing pain in muscles covering l. radius, alternating with pain in muscles of r. side.-Cramp-like pain in muscles of arms; hands; fingers; calves, and feet.

**LOWER LIMBS** -Pain in hip-joints through buttocks, causing difficulty in rising, < from stooping.-Rheumatism and spasm of extremities.-Pain: in l. tibia; dorsum of foot; muscles of sole r. foot; lower part r. heel.-Varicose ulcers.

**SKIN**-Varicose ulcers. -Itching on lying down at night.

**SLEEP**-Restless sleep with frequent awakening and many dreams. -Nightmare from lying on back.-Fatigue with yawning.-Uncontrollable yawning.

**FEVER**-Chilliness on awakening with strong urging to urinate. -Chilliness at night < uncovering.-Sweat on forehead and back after meals.

**DOSE**- 15 drops of mother tincture in half a cup of normal water twice each day for 3 months, unless otherwise prescribed by a physician ●



## Entecavir

**C**ntecavir, is an antiviral medication used in the treatment of hepatitis B virus (HBV) infection.

It is on the World Health Organization's List of Essential Medicines. It can be used as an antiretroviral medication in those with both HIV/AIDS and HBV. And is taken by mouth as a tablet or solution. It does not prevent the spread of the virus to others through sexual contact or blood/body fluid contamination (such as sharing used needles). The drug is a guanine analogue that inhibits all three steps in the viral replication process, and claims that it is more efficacious than previous agents used to treat hepatitis B (lamivudine and adefovir). It was approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) in March 2005.

Entecavir belongs to the nucleoside reverse transcriptase inhibitors (NRTIs) family of medications. It prevents the hepatitis B virus from multiplying by blocking reverse transcriptase. Entecavir reduces the amount of HBV in the blood by reducing its ability to multiply and infect new cells.

It is mainly used to treat chronic hepatitis B infection in adults and children two years and older with active viral replication and evidence of active disease with elevations in liver enzymes, also used to prevent HBV reinfection after liver transplant and to treat

HIV patients infected with HBV. The drug is weakly active against HIV, but is not recommended for use in HIV-HBV co-infected patients without a fully suppressive anti-HIV regimen] as it may select for resistance to lamivudine and emtricitabine in HIV.

Side effects include fatigue, dizziness, headache, nausea, trouble sleeping and gastrointestinal symptoms such as sour stomach, diarrhea, and vomiting, high blood sugar, and decreased kidney function. Severe side effects include enlargement of the liver, fat in the liver, high blood lactate levels, and liver inflammation if the medication is stopped. While there appears to be no harm from use during pregnancy, this use has not been well studied. Laboratory tests may show an increase in alanine transaminase (ALT), hematuria, glycosuria, and an increase in lipase. Periodic monitoring of hepatic function and hematology are recommended. .

Entecavir is taken orally as a tablet or solution. Tablets: 0.5mg and 1mg

oral solution: 0.05mg/mL. The solution is recommended for children more than 2 years old who weigh up to 30 kg. It is recommended on an empty stomach at least 2 hours before or after a meal, generally at the same time every day. It is not used in children less than 2 years old. Dose to be adjusted for people with decreased kidney function ●

# ലീവ് സ്ട്രോങ്ങ് - ഒരു വിശകലനം



**യു**എസ് ആസ്ഥാനമായ സമി സബിൻസ ഗ്രൂപ്പ് കമ്പനി, കരൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കണ്ടെത്തിയ വിശിഷ്ട സംയുക്തമാണ് ലീവ് സ്ട്രോങ്ങ് എന്ന ഉൽപ്പന്നം.

സമി സബിൻസ കമ്പനിയ്ക്ക് യു.എസ്. പേറ്റന്റ് ഉള്ള ഈ ഉൽപ്പന്നം പൂർണ്ണമായും പ്രകൃതിദത്ത ആയുർവ്വേദ മൂലികകളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. കമ്പനിയുടെ സ്ഥാപകനും വിഖ്യാത ശാസ്ത്രജ്ഞനുമായ വിദേശ മലയാളി ഡോ: മുഹമ്മദ് മജീദ്, വർഷങ്ങൾ നീണ്ട തന്റെ ഗവേഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾക്കൊടുവിൽ ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവമായ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും അവയുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി, ദഹനപ്രക്രിയ, വിറ്റാമിൻ സംഭരണം, വിഷാംശം നിർവ്വീര്യമാക്കൽ തുടങ്ങിയവ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും ഉന്നമിട്ടു രൂപം നൽകിയ ഉല്പന്നമാണിത്. കരൾ രോഗങ്ങൾ മൂലം കൂടുതൽ മരണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വിവിധ കാരണങ്ങളാലുണ്ടാകുന്ന (വൈറസ്, ആൾക്കഹോൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ മായം, അന്തരീക്ഷ രാസവസ്തുക്കൾ, ചിലരോഗങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ) കരൾ തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കാനുതകുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ ഉല്പന്നമായ **ലീവ് സ്ട്രോങ്ങ്** ക്യാപ്സ്യൂളുകളുടെ ഗുണങ്ങളെ അറിയാം.

കരളിന്റെ ആരോഗ്യം ശാസ്ത്രീയമായി സംരക്ഷിക്കാൻ, സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമായ ഔഷധങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ സംയോജിപ്പിക്കുന്നതു വഴി സാധിക്കാം. പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്ത ചേരുവകളെ പ്രത്യേക അനുപാതത്തിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത **ലീവ് സ്ട്രോങ്ങ്** ൽ

**Picoliv®/കടുകുരോഹണി.** കരളിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനം ഉറപ്പുവരുത്താൻ അതിലെ എൻസൈമുകളുടെ രൂപീകരണവും പിത്ത രസപ്രവാഹവും നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ ഇതിനു സാധിക്കും.

**Silymarin/പാൽച്ചെടി** കരൾ കോശങ്ങളുടെ പുനരുജ്ജീവനവും സംരക്ഷണവും ഉറപ്പു വരുത്തുന്ന ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് ആണിത്.

**Eclipta alba/കയ്യോമ്പി** കരൾ കോശമരണം, കൊഴുപ്പടിഞ്ഞുള്ള പ്രവർത്തന സ്തംഭനം ഇവയെ തടയുന്നു.

**Phyllanthus amarus/കീഴാർനെല്ലി** കരൾ കോശങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും സ്വയം സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

**Curcumin C3 Complex** ഉണങ്ങിയ മഞ്ഞളിൽ നിന്നും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന 95% curcuminoids ചേർന്ന പരമ്പരാഗതമായി കരൾ, ദഹനേന്ദ്രിയം, സന്ധികൾ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നതാണ്. സുരക്ഷിത ആരോഗ്യ ഉൽപ്പന്നമായി US FDA അംഗീകരിച്ച Curcumin C3 Complex എക്സ്ട്രാക്റ്റിൽ curcumin, demethoxycurcumin, bisdemethoxycurcumin എന്നിവയെ ഒരു പ്രത്യേക അനുപാതത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

**BioPerine-** ഉണങ്ങിയ കുരുമുളകിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന 95% piperine അടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങളുടെ ഫലപ്രാപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സുരക്ഷിതമായ ഒരു ഘടകമാണ്.

കരൾ രോഗങ്ങൾക്ക് തുടക്കമാകുന്ന Non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) തടയുന്നതിന് ഇതിലെ ചേരുവകൾക്കു കഴിയുമെന്ന് വിവിധ ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്. ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ തടഞ്ഞു കരൾ വീക്കം, കരൾ സ്തംഭനം, കരൾ കാൻസർ എന്നിവ വരാതെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഈ ഉൽപ്പന്നത്തിന് സാധിക്കും.

അന്താരാഷ്ട്ര വിപണിയിൽ ന്യൂട്രാസ്യൂട്ടിക്കൽ വിഭാഗമായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഈ ഉൽപ്പന്നം, ക്യാപ്സ്യൂൾ രൂപത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. ഉപയോഗക്രമം: ഓരോ ക്യാപ്സ്യൂൾ വീതം രണ്ടു നേരം ആഹാരശേഷം, പുറമെ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുക. മദ്യം, മറ്റുമരുന്നുകൾ ഇതോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. സമീ ഡയറക്റ്റ് കമ്പനി വിപണിയിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഈ ഉൽപ്പന്നം ഓൺലൈൻ ആയും വാങ്ങാം.

# കുട്ടികളുടെ പൊണ്ണത്തടി

**ആ**ധുനിക സമൂഹത്തിലെ ഒരു വലിയ അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണതയാണ് കുട്ടികളുടെ അമിതവണ്ണം. പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ രൂപവും ഭാരവും അതുണ്ടാക്കുന്ന മാനസ്സികശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അവരുടെ ഭാവി ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ അയാളുടെ സന്തത സഹചാരികളായി മാറും. ബോഡി മാസ്സ് ഇൻഡക്സ് (BMI) അനുസരിച്ചാണ് ഒരാൾക്ക് പൊണ്ണത്തടിയുണ്ടോ എന്നു നിശ്ചയിക്കുക. ഒരാളുടെ പ്രായവും, ലിംഗവും, പൊക്കവും തുക്കവുമാണ് അതിനു മാനദണ്ഡം. 95 നുമുകളിൽ BMI ഉള്ളതിനെയാണ് പൊണ്ണത്തടിയായി കണക്കാക്കുന്നത്.

## കാരണങ്ങൾ

**കുടുംബപാരമ്പര്യം** (അമിതവണ്ണമുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾക്ക് പാരമ്പര്യസിദ്ധിയായി കിട്ടും)

**മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ**

**ജീവിതരീതി അമിതഭക്ഷണം, വ്യായാമക്കുറവ്.**

അസന്തുലിതമായ ഭക്ഷണ ശൈലി കുട്ടികൾക്ക് പൊണ്ണത്തടിയുണ്ടാക്കും. ഉദാഹരണമായി അധിക അളവിൽ എണ്ണയും കൊഴുപ്പും മധുരവും ചേർന്ന വളരെ കുറച്ചു പോഷകഘടകങ്ങളടങ്ങിയ ആഹാരം അമിതവണ്ണമുണ്ടാക്കും. കുട്ടികൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, ശീതള പാനീയങ്ങൾ, ടിനിലടച്ച പലഹാരങ്ങൾ എല്ലാം

ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളാണ്. കൂടാതെ ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ച റെഡി ടു ഇഴ്റ്റ് വസ്തുക്കൾ, ഉപ്പുകുടിയ ലഘു ഭക്ഷണങ്ങൾ, പാസ്തകൾ, മൈദവിഭവങ്ങൾ എല്ലാം അനാരോഗ്യകരമായി വണ്ണം കൂട്ടാൻ ഇടവരുത്തും. കൂടുതലും പുറത്തുനിന്നും മാംസ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികളിലാണ് ഇത്തരം ശരീരഘടന കാണുന്നത്. വീട്ടിൽ രുചികരമായ വെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണം കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ അവർ പുറത്തു നിന്നും മാംസാഹാരം കഴിച്ചു തുടങ്ങും. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം ഒരുവിധത്തിലുള്ള വ്യായാമവും ചെയ്യാതെ കൂത്തിയിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് വണ്ണം വയ്ക്കും. കളിസ്ഥലമോ, ശരീരം വിതർക്കുന്ന ഇൻഡോർ ഗെയിമോ, ജിമ്മോ ഉപയോഗിക്കാതെ കമ്പ്യൂട്ടറും, മൊബൈലും, ടിവിയും മാത്രം നോക്കി സമയം കളയുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പൊണ്ണത്തടി ഉറപ്പാണ്.



ചില്ലറ മാനസികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മൂലം (ഉദാ: ഒറ്റക്കുട്ടി മാത്രമുള്ള വീടുകളിൽ ചെറിയ കാര്യത്തിന് പിണങ്ങിയോ, ബോറടിച്ചോ, വിഷാദം മൂലമോ) ഉണ്ടാകുന്ന നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങള് മറയ്ക്കാൻ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ചു വണ്ണം വയ്ക്കുന്ന കുട്ടികൾ ധാരാളമുണ്ട്. അവർക്കു നൽകേണ്ട സ്നേഹം ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരമായി മാതാപിതാക്കൾ നൽകുമ്പോൾ അതിൽ മാത്രം താൽപ്പര്യം കാണിച്ചു അത്യർത്തിയോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികളും വിരളമല്ല. മാതാപിതാക്കൾ ജോലിക്കുപോകുന്ന വീട്ടിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സംരക്ഷണയിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളുടേയും താൽപ്പര്യം ജങ് ഫുഡ് കഴിക്കാനാണ്. വീട്ടിൽ ഇഷ്ട ഭക്ഷണം കിട്ടാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ പുറമെ നിന്നും രുചി മാത്രം നോക്കി കഴിക്കുന്ന അമിതകൊഴുപ്പും മധുരവുമടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ പൊണ്ണത്തടിയിലേക്കു നയിക്കും.

**അപകടസാധ്യതകൾ**

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ ചെറു പ്രായത്തിൽത്തന്നെ ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ പിടിമുറക്കും. അവയിൽ പ്രധാനമാണ് പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, ആസ്തമ എന്നിവ.

ചെറുപ്പത്തിലേ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടി കൂടി 2 പ്രമേഹം ഉണ്ടാകാം. അത് തുടർന്ന് കണ്ണ്, കരൾ, വൃക്ക, നാഡീഞരമ്പുകൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സാരമായി ബാധിച്ചേക്കാം. നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മരുന്നും, ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും വ്യായാമവും ചെയ്തു ഇതിനെ മാറ്റിയെടുക്കാനാവും. എണ്ണയും കൊഴുപ്പും ഉപ്പും കൂടിയ അമിതഭക്ഷണം മൂലം ഉയരുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ അളവും, രക്ത സമ്മർദ്ദവും ഭാവിയിൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനും സ്ക്രോക്കിനും ഇടയാക്കും.

ശ്വാസകോശ ഭിത്തികളിൽ നീർക്കെട്ടുണ്ടായി ശ്വസന തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാറാരോഗമായ അസ്തമ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഒരു കാരണമായി ഗവേഷകർ പറയുന്നത് അമിതവണ്ണമാണ്. കൂടാതെ ആസ്തമ രോഗികൾക്ക് രോഗം മുർച്ഛിക്കാൻ അമിതവണ്ണം ഇടയാക്കുന്നതായും പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. മറ്റൊരു സാധ്യത ആസ്തമ രോഗചികിത്സയ്ക്കു സ്ഥിരമായുപയോഗിക്കുന്ന ചില സ്റ്റീറോയിഡുകൾ ശരീരവണ്ണം കൂട്ടുന്നതുമാകാം.

ഉറക്കതടസ്സവും ഉറക്കമില്ലായ്മയും ഇവരെ കൂടുതൽ അലട്ടുന്നതായി കാണാം. കൂടാതെ നല്ല കൂർക്കം വലിക്കാരുമായിരിക്കും. ഉറക്കത്തിൽ ശ്വസന ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടായേക്കാം.

അമിതവണ്ണക്കാരുടെ ശരീര സന്ധികൾക്ക് കാഠിന്യവും, വേദനയും, മുട്ടുമടക്കാനുള്ള വൈഷമ്യവും സഞ്ചാര ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവപ്പെടും. അത് ഭാവിയിൽ വാത രോഗിയായിത്തീരാനും ഇടയാക്കും.

## പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ

അമിതവണ്ണമുള്ള കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണവ്യായാമ ജീവിതശൈലി കാര്യങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കൾ എപ്പോഴും ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ അവർക്കു മാതൃകയായി മാറണം. കുട്ടികൾക്കിഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ സമീകൃത ഭക്ഷണം പരമാവധി വീട്ടിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മണത്തെയും രുചിയേക്കാളും പ്രധാനം നല്ല ആരോഗ്യമായിരിക്കണം എന്ന അടിസ്ഥാന തത്വം ചെറുപ്പത്തിലേ അവർക്കു കൈമാറണം.

വീട്ടിൽ മധുരപലഹാരങ്ങളുടെയും, കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തണം. കട്ടികുട്ടിയുണ്ടാക്കുന്ന പഴച്ചറുകൾ പോലും അമിതവണ്ണത്തിനിടവരുത്തും. പാലിന്റെ ഉപയോഗവും കുറയ്ക്കണം. പാലും വെള്ളം, ജീരകമല്ലി വെള്ളം ആഹാരത്തോടൊപ്പം നൽകുക. കുട്ടികളോടൊപ്പം ഭക്ഷണം കഴിച്ചു അമിതമായ എണ്ണ കൊഴുപ്പ് മധുരം ഉപ്പ് ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക. മുഴുവനായി പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. Half cooked snacks, പാക്കറ്റ് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഒഴിവാക്കുക. ശുദ്ധമായ നാടൻ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും മൽസ്യ മാംസങ്ങളും, പോളിഷ് ചെയ്യാത്ത അരി, ഗോതമ്പ് എന്നിവയും പരമാവധി ഉപയോഗിക്കുക. ഒരു വിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കുട്ടിയ്ക്ക് നൽകുക.

### ജീവിതശൈലിയിൽ കാതലായ മാറ്റം വരുത്തുക.

കായികാധാനം കൂടുതൽ വേണ്ടതായ കുട്ടിയ്ക്ക് താല്പര്യമുള്ള ഒരു കായികമേഖലയിൽ പരിശീലനം കൊടുക്കുക. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും ആ ഇനം ദിവസവും പരിശീലിക്കാൻ സൗകര്യം ചെയ്തു കൊടുക്കുക.

### കുടുംബത്തോടൊപ്പം പരമാവധി പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുക.

കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഒരുപോലെ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ കുട്ടികളോടൊപ്പം, അവരെ ബോറടിപ്പിക്കാതെ, ഏർപ്പെടുക. സൈക്ലിംഗ്, സിമ്മിങ്, മലകയറ്റം, കൂട്ടനടത്തം തുടങ്ങിയവ രസകരമാക്കുക.

### ടിവി/ കമ്പ്യൂട്ടർ/ സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോഗസമയം ചുരുക്കുക.

കാഴ്ചകൾ കാണുമ്പോഴും ആസ്വദിക്കുമ്പോഴും കുട്ടികൾ എന്തെങ്കിലും ലഘു ഭക്ഷണങ്ങൾ (മിക്കവാറും

എണ്ണ/ മധുര പലഹാരങ്ങൾ) കൊറിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഒരു വ്യായാമവുമില്ലാതെ ഒരിടത്തു കൂത്തിയിരുന്നു കഴിക്കുന്നതിനൊപ്പം ടിവി യിൽ കാണുന്ന മധുര കൊഴുപ്പു എണ്ണ വിഭവങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങളും അത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലേയ്ക്ക് അവരെ ആകർഷിച്ചു പൊണ്ണത്തടി കൂട്ടും. ചെറുപ്പത്തിൽത്തന്നെ മാതാപിതാക്കളും, അദ്ധ്യാപകരും, ബന്ധുക്കളും ചേർന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യദായക ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെയും ജീവിത രീതിയെയും പൊണ്ണത്തടിയുടെ ദുഷ്യവശങ്ങളെയും കുറിച്ച് ആവശ്യമായ ബോധവൽക്കരണം നടത്തണം. അമിതമായി ഭക്ഷണം നൽകി പുറത്തെ വായുവും അന്തരീക്ഷവും പരിചയപ്പെടുത്താതെ കൂട്ടിലടച്ചു വളർത്തുന്ന കുട്ടികളെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ രോഗികളാക്കി മാറ്റുകയാണ് ബന്ധപ്പെട്ടവർ ചെയ്യുന്നത്.

ജോലിക്കു പോകുന്ന അമ്മമാർക്കു അടുക്കളയിൽ ചിലവഴിക്കാൻ സമയം കുറവായതിനാൽ പുറത്തുനിന്നും റെഡിമെയ്ഡ് ഭക്ഷണം കൂടുതൽ വാങ്ങേണ്ടി വരുന്നു. അതിനായി ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഷോപ്പുകൾ വിവിധ വിഭവങ്ങളുമായി 24 മണിക്കൂറും തുറന്നിരിക്കുന്നു. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും പുറത്തുനിന്നും ആഹാരം കഴിക്കാത്ത കുടുംബങ്ങൾ കുറവാണ്. അവർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലും ലഘുപാനീയങ്ങളിലും ജ്യൂസുകളിലും കൃത്രിമ മധുരവും എണ്ണയും കൊഴുപ്പും ഉപ്പുമെല്ലാം കണക്കില്ലാതെ ചേർത്തിട്ടുള്ളത് പൊണ്ണത്തടിക്കു കാരണമാണ്. അതുകഴിഞ്ഞു യാതൊരു ശാരീരിക അധ്വാനവുമില്ലാതെ സ്വന്തം വാഹനത്തിൽ എത്തി, ഒട്ടും നടക്കാതെ, സ്റ്റേയർ കേസ് ഉപയോഗിക്കാതെ, എസ്കലേറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് റൂമിലെത്തി, ടീവിയോ കമ്പ്യൂട്ടറോ ഉപയോഗിച്ച ശേഷം കിടന്നുറങ്ങുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

കുട്ടികളിൽ അമിതമായി മാനസ്സിക സമ്മർദ്ദം നൽകുന്ന പഠനരീതികളും, അഭിരുചിയറിയാതെ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന ഉന്നത ജോലിനേടാനുള്ള തന്ത്രങ്ങളും അതിനായി എന്തു വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാനുള്ള മനസ്സും മാതാപിതാക്കൾ കാണിക്കുമ്പോൾ അപകടത്തിലാക്കുന്നത് സ്വന്തം കുട്ടിയുടെ മാനസ്സിക ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെത്തന്നെയാണ്. അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവരെ സാധാരണ കുട്ടികളായി കണക്കാക്കി അമിത സമ്മർദ്ദം നൽകാതെ, സമീകൃത ഭക്ഷണവും, കൃത്യമായ വ്യായാമവും, ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമവും നൽകി സുഖമായുറങ്ങാൻ അനുവദിച്ചു ഭാവിക്ക് ഭീഷണിയായ പൊണ്ണത്തടിയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാൻ



## World Hepatitis Day- 28 July

The day is an opportunity to step up national and international efforts on a group of infectious diseases known as hepatitis A, B, C, D, and E & encourage prevention, diagnosis and treatment and to engage individuals, partners and the public and highlight the need for a greater global response. Hepatitis can cause inflammation of the liver both acutely and chronically, and can kill a person. In some countries hepatitis B is the most common cause of cirrhosis and may also cause liver cancer. 28th July is the birthday of Nobel-prize winning scientist Dr Baruch Blumberg, who discovered hepatitis B virus (HBV) and developed a diagnostic test and vaccine for the virus. Low coverage of testing and treatment is the most important gap to be addressed in order to achieve the global elimination goals by 2030.

## National Childhood Obesity Week-4<sup>th</sup>- 10<sup>th</sup> July

The purpose of the week is to inform the public about the imminent dangers posed by childhood obesity, its effects on the health of a child, and find out better means to help fight the challenges. For Example, the campaign aims to surface parents all over the world with useful information in preventing childhood obesity in their children, come up with meal plans and exercise routines to avert this life-threatening condition. In addition, many organizations, including physicians, educators, and elected officials work hand in hand to create an opportunity in standing and fighting childhood obesity. The campaign also aims at raising funds to support affected children, provide access to treatment facilities and carry out researches supporting the fight against childhood obesity. However, It is an opportunity for members of the public, health organizations, and educational institutions to share helpful information in preventing and dealing with childhood obesity.

## International Group B Strep Awareness Month

It is observed to raise awareness among healthcare providers, parents and future parents, and anyone involved in perinatal research about Group B Strep (GBS). GBS is a type of bacteria that naturally exists in the gut and lower reproductive tracts of both men and women. However, if found in babies and infants, GBS leads to sepsis and meningitis. It is actually one of the most serious infections that causes newborn illness and death worldwide. Approximately one in four pregnant women carry GBS! Studies show that babies can be infected by GBS before birth and up to about six months of age due to their poorly developed immune systems.

# MOST IMPORTANT HEALTH EVENTS OF THE MONTH

JULY

## EYE INJURY PREVENTION MONTH

A large number of eye injuries can cause serious, life-changing effects, like blindness. The leading causes of eye injury are workplace accidents, sports and recreational events, fireworks, house and garden injuries, sun exposure and household chemicals. It is important to learn how to protect yourself from serious eye injuries.

In addition to the proper safety eyewear, early detection and treatment of eye conditions and diseases are essential to maintaining good vision at every stage of life. Children with a family history of childhood vision problems should be screened for common childhood eye problems before the age of 5. If eye problems such as visual changes, pain, flashes of light, seeing spots, excessive tearing and excessive dryness occur, they should see an eye doctor. Adults between the ages of 40 to 65 should have an eye exam every two to four years. Adults over the age of 65 should have an eye exam at least every one to two years.

## National Hemochromatosis Awareness Month

Hemochromatosis is an iron storage disorder that can cause the body to absorb too much iron from foods and other sources, such as multivitamin supplements with iron. This extra iron can gradually build up in the body's tissues and organs, particularly in the liver cells, heart, pancreas, joints, and pituitary gland. If left untreated, this iron buildup may lead to tissue and organ damage over time.

Genetics can play a major role in hemochromatosis

Primary hemochromatosis, also called hereditary hemochromatosis, is an inherited disorder. Secondary



Aravind...



Pharma Consulting | Publication | Personal Care Products

# PROFESSIONAL SERVICES OFFERED BY PHARMAFIRST

Consulting, Publication & Products



Pharmafirst is a Venture of **M R Pradeep, M.Pharm** Retired Deputy Drugs Controller, Kerala.



**പല പ്രതിവിധികളും മാറിമാറി പരീക്ഷിച്ചു,  
ഇപ്പോ തോന്നുന്നു, ആദ്യം തന്നെ  
ഓർത്തോഹെർബ്ബ്  
ഉപയോഗിച്ചിരുന്നെങ്കിലെന്ന്!**

നാലഞ്ച് വർഷത്തിന് ആയിട്ട് എനിക്ക് വിട്ടുമാറാത്ത മുട്ടുവേദന, കാൽവേദന, ഉടുപ്പി വേദന കൈ ഉണ്ടായിരുന്നു. വീടിന്റെ അകത്തു പോലും നടക്കാൻ വലു ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു. കൂടാതെ ബാത്റൂമിൽ പോയി ഇരുന്നാൽ എഴുന്നേക്കാൻ കൈത്തില്ല, കട്ടിലേന്ന് ഇറങ്ങാൻ കൈത്തില്ല. അങ്ങനെ ഞാൻ ഒരുപാട് അങ്ങേ കഷ്ടപ്പെട്ടു. പലതും പരീക്ഷിച്ച് നോക്കിയിട്ടും, വേദന കുറഞ്ഞില്ല.

അപ്പോഴാണ് എന്റെ സുഹൃത്ത് പറഞ്ഞത് ഓർത്തോഹെർബ്ബ് ടാബ്ലറ്റും, ഓയിലും അവർക്ക് നല്ല ഗുണം ചെയ്തെന്ന്. എന്നോടും ഒന്ന് ഉപയോഗിച്ച് നോക്കാൻ പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ രാവിലേം, രാത്രിം രണ്ട് ടാബ്ലറ്റ് വീതം കഴിച്ചു. വേദന അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം ആ ഓയിൽ മുട്ടിലും പാദത്തിലുമെല്ലാം പുരട്ടി.

അങ്ങനെ ചെയ്തപ്പോ മൂന്ന് മാസം കൊണ്ട് തന്നെ വേദന കുറേശ്ശേ കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു വന്നു. ഇപ്പോ എനിക്ക് കാലിന് ഒരു തരത്തിലുള്ള വേദനയുമില്ല. പഴയ പോലെ ഇംഗ്ലിഷ് കുമ്പിഞ്ഞു നിന്ന് കോലം ഇടാനും മറ്റു ജോലികൾ ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു.

ശ്രീമതി. ഗോമതി അമ്മാൾ. കെ 73 വയസ്സ്, തിരുവനന്തപുരം



**പങ്കജകസ്തുരി  
ഓർത്തോഹെർബ്ബ്  
ടാബ്ലറ്റ്സ്**

സംശയങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക: 081119 20777

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



Pankajakasthuri Herbals India (P) Ltd. • Ph: 0472 289 5301/6301 • info@pkhil.com • www.pankajakasthuri.in

മേൽപറഞ്ഞത് ശ്രീമതി. ഗോമതി അമ്മാളുടെ സ്വന്തം അനുഭവം ആകുന്നു. ഇത്തരം വേദന ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക സ്ഥിതിയും രോഗത്തിന്റെ പഴക്കവും അനുസരിച്ച് ഓർത്തോഹെർബ്ബിന്റെ ഫലം വ്യത്യസ്തപ്പെടുകാം. കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായവും ആശയാവുന്നതാണ്.