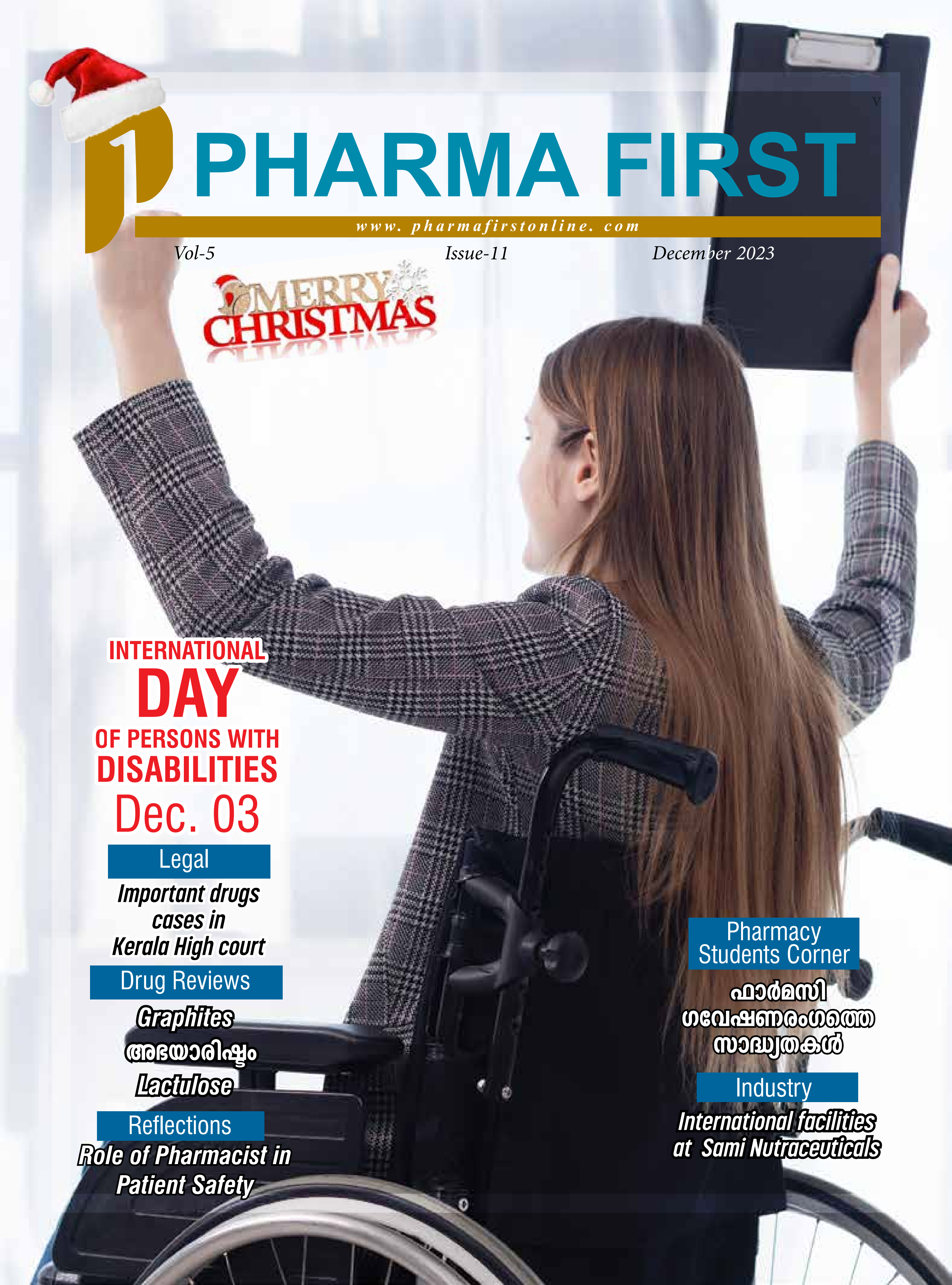
PHARMA FIRST

www. pharmafirstonline. com

Vol-5 Issue-11 December 2023



INTERNATIONAL DAY OF PERSONS WITH DISABILITIES Dec. 03

Legal

Important drugs cases in Kerala High court

Drug Reviews

Graphites

അഭയാരിഷ്ടം

Lactulose

Reflections

Role of Pharmacist in Patient Safety

Pharmacy Students Corner

ഫാർമസി ഗവേഷണരംഗത്തെ സാദ്ധ്യതകൾ

Industry

International facilities at Sami Nutraceuticals

VAIDYARATNAM P.S. VARIER'S
ARYA VAIDYA SALA, KOTTAKKAL

Vaidyaratnam P.S. Varier | Aryavaidyan P.M. Varier | Aryavaidyan P.K. Warrier

HOUSE OF AUTHENTIC AYURVEDA

Kottakkal
ayurveda

www.aryavaidyasala.com
shop.aryavaidyasala.com

Going the extra mile to do things right

Arya Vaidya Sala Kottakkal
Personal Care & Wellness 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
- Major Research Programmes in collaboration with AYUSH, ICMR, DST, MAHE, BHU, IIT and DAE
- Germ Plasm Bank
- AYUSH and DSIR approved QC Laboratory
- Centre for Textual Studies and Publications
- Vaidyaratnam P.S. Varier Museum
- Support to VPSV Ayurveda College at Kottakkal
- PSV Natyasangham for nurturing Kathakali

4 HOSPITALS • 26 BRANCHES • MORE THAN 2000 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 (Kazhakkoottam) - 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

THE ARYA VAIDYA SALA KOTTAKKAL
ESTD 1902

VAIDYARATNAM P.S. VARIER'S
ARYA VAIDYA SALA
KOTTAKKAL-676 503, KERALA

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

PHARMA FIRST
Vol-5 Issue-12 December 2023

CONTENTS

1st Multi Lingual Magazine in malayalam

മറ്റു പംക്തികൾ

PHARMA QUIZ 15

DOSAGE FORMS OF DRUGS 16

ഔഷധ മേഖലയിലെ സംശയങ്ങൾ 23

മരുന്നുവ്യാപാരം ലാഭകരമാക്കാൻ 24

COSMETICS RULES 2020- SALIENT FEATURES 25

GRAPHITES BLACK LEAD-PLUMBAGO 26

LACTULOSE 28

മരുന്നുവിശകലനം–അഭയാരിഷ്ടം 29

വൻകുടൽ വ്രണവും വീക്കവും 33

05 **Management of Ankylosing spondylitis**
Dr.Prasanth babu gives an overview of the inflammatory disease- Ankylosing spondylitis affecting the joints of the spine. He narrates its causes, diagnosis and treatment to have a timely modification of the lifestyles to prevent the painful disease.

08 **CONSTIPATION MANAGEMENT**
Dr. Manojkumar.S. discusses various problems caused by Constipation, which is a common condition that affects almost everyone at some point in their life. He is suggesting some preventive measures to be taken to avoid its complications.

10 **Cracking the code Generic vs.Branded Medicines**
Dr. Suresh Saravdekar, Honorary Consultant, Institute of Medical Sciences, BHU, Varanasi analyses the manufacturing and marketing strategies of generic and branded drugs and the regulatory interventions of the CDSCO to control their prices, quality and bioavailability

13 **Reflections**
In his monthly serial, Reflections, Dr.P.Jayasekhar reminds the working Pharmacists regarding their important roles to ensure patient safety, which is the need of the hour. He also gives the positive impacts resulting from the timely interventions of the Pharmacists.

20 **International facilities at Sami Nutraceuticals at Hassan, Karnataka**
The internationally accredited facilities provided at the manufacturing unit of Sami Nutraceuticals at Hassan, Karnataka of Dr.Muhammed Majeed is described for ensuring the availability of quality healthcare products in India also at a reasonable price.

33 **വിശപ്പില്ലായ്മ**
ആരോഗ്യജീവിതത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് ശരിയായ വിശപ്പും ആവശ്യത്തിന് പോഷകഘടകങ്ങളടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും. എന്നാൽ ആവശ്യത്തിന് സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷണവും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുകൂടി വിശപ്പില്ലായ്മ മൂലം അനാരോഗ്യം ഉളവാകുന്ന അവസ്ഥ വർദ്ധിക്കുന്നു.അതിനെ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന ലേഖനം.

പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ വരുത്താവുന്ന ശ്രദ്ധേയ മാറ്റങ്ങൾ

ഫാർമ ഫസ്റ്റ് മാസികയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളായ എല്ലാ വരിക്കാർക്കും അഭ്യുദയകാംക്ഷികൾക്കും ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞ ഒരു പുതുവർഷം ആശംസിക്കുന്നു.

2024 വർഷത്തിൽ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

രോഗികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും പ്രധാനമായത് നിയന്ത്രണാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ചികിത്സാച്ചിലവുകളാണ്. കോവിഡ് വിതച്ച കടുത്ത ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മൂർച്ഛിച്ചു വരുമ്പോൾ, ശാരീരികവും മാനസ്സികവുമായ ശാക്തീകരണം അനിവാര്യമായ ഒരു സമയം കൂടിയാണിത്.

രോഗം വന്നു ചികിൽസിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, കൃത്യമായ പരിശോധനകളിലൂടെ ലഭ്യമായ ആരോഗ്യവസ്തുതകൾ വിശകലനം ചെയ്തു ശരിയായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തീർക്കുകയാണ് ഇനി വേണ്ടത്. രോഗ വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ രേഖകൾ എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാക്കുകയും സമയ ബന്ധിതമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും ഉറപ്പു വരുത്തുകയും വേണ്ടതാണ്. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻറ്സ് ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് തന്നെ തിരിച്ചറിയുവാനും അതിനനുസരിച്ചു ഉടൻ പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളെടുക്കാനും കഴിയണം.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ തലസ്ഥാനമായ ഇന്ത്യയും കേരളവും ആരോഗ്യസംവിധാനങ്ങളിൽ മുന്നേറുമ്പോഴും രോഗമറിയാതെ മരണമടയുന്നവരുടെ സംഖ്യ വർദ്ധിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തിൽ ഘടിപ്പിക്കാവുന്ന സൂക്ഷ്മ മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ ഒരാളുടെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ, ഷുഗർ, സോഡിയംപൊട്ടാസ്യം, ക്രിയാറ്റിൻ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് തുടങ്ങിയവയും രക്തസമ്മർദ്ദം, ലിവർ, കിഡ്നി, ഉദര രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും നേരത്തെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. അവ ഡോക്ടർമാരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ സമർപ്പിച്ചാൽ ശരിയായ ചികിത്സ ഉറപ്പു വരുത്തി രക്ഷ നേടാനും സാധിക്കും. രോഗികൾക്ക് അവരുടെ ആരോഗ്യനിലയെക്കുറിച്ചു വ്യക്തമായ വിവരങ്ങൾ വിരൽത്തുമ്പിൽകൂടി അറിയാൻ കഴിയും.

രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി തങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി അനാവശ്യ മരുന്നുപയോഗം കുറയ്ക്കാനും കഴിയും. മരുന്നിനേക്കാൾ വേണ്ടത് പോഷകഗുണമടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും കൃത്യമായ വ്യായാമം, ഉറക്കം എന്നിവയുമാണെന്നു തിരിച്ചറിയണം. അതിന്റെ കണക്കുകൾ ദിവസേന രേഖപ്പെടുത്തി വയ്ക്കാനും ഹെൽത്ത് ഡാറ്റാ ആപ്പുകൾ വഴിസാധിക്കും. ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ഒരാളുടെ ആരോഗ്യ ഡേറ്റ രഹസ്യമാക്കി വയ്ക്കാൻ ബാദ്ധ്യസ്ഥരാണ്. സർക്കാരിന് കൃത്യമായ കണക്കുകൾ നൽകി, പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ട മേഖലകൾ (പ്രായമായവരുടെയും, കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണം പോലെ) നിശ്ചയിക്കാനും അതിലൂടെ ആവശ്യമായ പദ്ധതിവിഹിതം മാറ്റിവയ്ക്കാനും കഴിയും. ആവശ്യക്കാർക്ക് ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ്സ് പരിരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താനും ഇത്തരം ഡേറ്റകൾ സഹായിക്കും. രോഗനിർണ്ണയത്തിനും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും ഫലപ്രാപ്തി ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് (AI) ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കു കഴിയണം. അതിനുള്ള സാങ്കേതികത്വം ലോകം ആർജ്ജിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കാൻസർ രോഗം തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടെത്തി, ചിലവുകുറഞ്ഞ ചികിത്സയും ഫലസിദ്ധിയും ഉറപ്പുവരുത്താനും അക സഹായിക്കുന്നു. വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന അണുകുടുംബങ്ങളും ഒറ്റപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളും രാജ്യം വിടുന്ന യുവതലമുറയും മൂലം കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ സാമൂഹ്യ സാഹചര്യത്തിൽ ആധുനിക രീതികൾ നടപ്പാക്കി ആരോഗ്യസംരക്ഷണം ഉറപ്പു വരുത്താൻ സാധിക്കണം. താങ്ങാനാവാത്ത ചികിത്സാചിലവുകൾ മൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന അടിസ്ഥാനമദ്ധ്യവർഗ്ഗ സമൂഹങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് പ്രത്യേക പരിഗണന ബഡ്ജറ്റിൽ നൽകി എല്ലാവർക്കും നല്ല ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഇനിയുള്ള കാലത്തു കഴിയട്ടെ എന്ന് ഈ പുതുവർഷത്തിൽ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം

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

Address :

PHARMA FIRST
Door No.M .P 6/126 T1A1Flat No. 1 A
Nama East Fort Apartment
M C Road, Muvattupuzha
Pin: 686673.

Phone: +91 8289856081
+91 9446056081

editorial@pharmafirstconsulting. com
www. pharmafirstconsulting. com
pharmafirstconsulting
pharmafirst_online

For online purchases : 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
Freebird designs, kothamangalam

Cultivation of Medicinal Plants

through State Medicinal Plants Board (SMPB

DR. P. Y. JOHN, M. D. (Ayu)

Rtd. SENIOR DRUGS INSPECTOR (AYURVEDA)

The State Medicinal Plants Board, Kerala (SMPB) was constituted under the Health and Family Welfare Department, Govt. of Kerala, in 2002, as per the direction of the AYUSH Department, Govt. of India. Its main objective is the promotion and cultivation of medicinal plants to ensure the sustainable availability of the herbal raw materials used for manufacturing Ayurveda, Sidha, and Unani (ASU) products.

Medicinal plants include the raw materials that are mentioned in the approved text books of ASU systems of medicines and the plants that have therapeutic or nutritive value and are used for the manufacturing of non-Ayurvedic products or food supplements for maintaining the health of human beings or animals.

Most of these non-Ayurvedic medicinal plants are used for the manufacturing of food supplements, and some of them are included in the list of excipients or additives used for the preparation of ASU and dietary food products.

So, the promotion, cultivation, or extraction of the medicinal components of these types of plants is also equally important for the manufacturing of ASU and food products. (e.g., rosemary oil, spirulina extract, tea tree oil, saw palmetto extract, seaweed extracts, etc.)

Another area to be exploited is the manufacturing of essential oils from medicinal plants like gingerol, thymol, cinnamon oil, vetiver oil, lemon grass oil, wheat germ oil, nutmeg oil, badam oil, etc. SMPB has to concentrate in this sector also—to manufacture and distribute value-added products among the manufacturers for the use of food and drugs.

SMPB should expand its functional areas.

1. To encourage the cultivation of genuine raw materials in their own natural habitat by giving training to the farmers and cultivators with special emphasis on good agricultural practices (GAP), good harvesting practices (GHP), and good storage practices (GSP) with the help of agri-horticulture experts or botanists, collect the harvested medicinal plant parts, and store them in warehouses after quality analysis, proper cleaning, drying, and preservation. These quality-assured, cleaned, and well-packed

raw materials can be sold to the manufacturers as ready-to-use raw materials.

2. To construct a huge warehouse and a pharmacy for the pre-processing of raw materials and acquire a drug licence for the pre-processing of R.M. from the Drugs Control Department. These pre-processed raw materials, individually or in formulations, can be sold to practicing doctors, manufacturers, hospitals, resorts, etc. as value-added products. For the setting up of a GMP-certified pharmacy, CSS funds may be utilised.

The uniformity of raw materials and processing of the drug under strict SOP will lead to quality-assured finished products with uniformity in analytical parameters. The variation in the quality of jaggery (Sarkra) is the main reason that prevents the standardisation of Arishtas, Asavas, Lehyams, etc. to a major extent. If a standardised quality of jaggery is available, most of the problems that occurred during the manufacturing of the above category of products can be minimised. For this, SMPB can contribute much in this field.

Cultivation of a good variety of Saccarum plants in their own natural habitat by adopting GAP. (Marayoor, Kanthalloor area is ideal.).

An exclusive jaggery manufacturing plant may be initiated in the Marayoor area under the government/cooperative sector, and SMPB can produce standardised "Ayush Pharma Grade" jaggery with quality certification, which can be sold to the manufacturers. This will generate revenue for the government, and as long as Sabarimala Temple is live, the excess quantity could also be marketed.

Check the possibility of bringing the R.M. shops and warehouses under the registration of SMPB and monitor the storage conditions and general hygiene practices with the help of competent personnel posted in these types of institutions to ensure the identity, purity, and strength of the raw materials through scientific methods. Registration fees can also be charged by these R.M. shops and vendors.

Vrikshayurveda: the golden opportunity to explore the possibilities of Vriksayurveda

Just as Ayurveda treats human beings or animals for diseases, there is a science for plant life called Vrikhayurveda. Much before the development of modern biology and botany in the western world, ancient Indians had already made contributions in the field of plant science.

It is believed that around 400 B.C., Salihothra wrote the Vrikshayurveda. There are so many references to the Vrikshayurveda that can be seen in the Vedas and Samhitas of ancient times, like Brihatsamhitha, Arthasasthra, Agnipurana, etc. Surapala's Vrikshayurveda (10th century) is a systematic composition of plant science, starting with the glorification of trees and tree planting. It discusses various topics connected with the science of plants, such as procuring, preserving, and treating seeds before planting, the preparation of pits for planting saplings, the selection of soil, the method of watering, nourishment, and fertilisation, plant diseases and their remedies, etc. He provides excellent information on arboriculture and horticulture. Surapala reveals his aim of growing healthy Ayurvedic medicinal plants required to cure human ailments.

Organic farming excludes off-farm synthetic products like chemical fertilisers and pesticides. Organic farming is based on the principles of the use of natural organic inputs and biological plant protection measures. It helps conserve water and soil on the farm and increases agro-biodiversity.

In modern times, organic farming emphasises soil enrichment by using organic matters such as mulching, crop rotation, companion planting, pest control barriers, regulated watering, the use of plant material for pest control, etc. Along with these, if the techniques suggested in Vrikshayurveda are introduced to it, organic farming will provide superior-quality produce, which is good in taste and flavour with more therapeutic and nutrient values and, most importantly, free from harmful chemicals to keep the human body healthy. Human beings can get unadulterated medicines with more efficacy as well. At the same time, framers can fetch an extra penny by selling their produce cultivated by using Vrikshayurvedic principles and techniques to fellow citizens who are conscious of their health. We can brand these products for marketing as "Ayush Grade" products.

Thus, the key to a happy, healthy, and peaceful life for human beings and plants in the 21st century lies in farming based on Vrikshayurvedic principles because the future of mankind is organic. Hence, we should explore the possibilities of Vrikshayurveda, though it is too late.

Relevance of an R&D wing under SMPB

It demands a lot of research in the areas of identity, purity, strength, and the therapeutic efficacy of ASU herbal raw materials. As a part of research works by the P.G. Scholars, so many research studies are being conducted on raw materials, different formulations, pharmaceutical techniques, etc., but the drug industry or Ayurvedic practitioners are unaware of such studies. Similarly, many research projects done by the drug industry are also not brought to the attention of the Academy.

SMPB can function as a bridge between the industry and the academy by coordinating and conducting seminars, discussions, and research works on various aspects, like studies on different species of raw materials, scientific cultivation procedures, harvesting, pre-processing, and storage of raw materials, preparation of value-added products of raw materials, studies on the scientific rationale of Abhava dravyas (substitutes), developing herbal preservatives, herbal pesticides, etc.

SMPB can promote such research activities by providing a platform for presenting the output of the research works of various researchers and can also declare endowment awards for the best research study with the financial assistance of the National Medicinal Plant Board (NMPB).

Research on 'Vrikshayurveda' will complement the cultivation, preservation, potentization of raw materials, and reproduction of healthy seedlings in association with the biotechnology department.

SMPB can take over the "Care Keralam" in Koratty, Thrissur, along with its ware houses and enormous laboratory facilities, which can be utilised for the research and development wing of SMPB. This R&D division can also be converted into a training institute for cultivators, farmers, ayurvedic doctors, academicians, medicinal plant researchers, manufacturers of ASU and FSSAI, and even for the regulatory officers of drug control and food safety departments nationwide. This will generate revenue for the government from different training programmes and from testing charges for different ASU and FSSAI products. If the research works are associated with CSIR, Thiruvananthapuram, or other universities of agriculture, it will be beneficial to set the goals. A full-fledged R&D wing is inevitable under SMPB for the total development of ASU systems of medicine

പുതിയ കാലഘട്ടത്തിലെ ഭക്ഷണ രീതിയ്ക്ക് ഒരു മാർഗ്ഗദർശി

പ്രസിദ്ധ നൂട്രീഷനിസ്റ്റ് ശ്രീ രാഗേഷ് മാധവനുമായുള്ള അഭിമുഖം

തെക്കേ ഇന്ത്യയിലെ അറിയപ്പെടുന്ന ന്യൂട്രിഷണൽ കൺസൾട്ടന്റും ആരോഗ്യ ഭക്ഷണ രീതിയുടെ ജനകീയ പ്രചാരകനും ആർ. ജീ. എം ഹെൽത്തു കെയർ എന്ന ഗ്ലോബൽ സ്ഥാപനത്തിന്റെ സ്ഥാപകനും ചെയർമാനും ബാംഗ്ലൂർ വെൽനെസ്സ് സൊല്യൂഷൻസ് ഡയറക്ടറുമായ ശ്രീ രാഗേഷ് മാധവൻ ഫാർമ ഫസ്റ്റ് പ്രതിനിധിയുമായി നടത്തുന്ന ആരോഗ്യഭാഷണം.

പോണ്ടിച്ചേരിയുടെ ഭാഗമായ മാഹി സ്വദേശിയായ അദ്ദേഹം ന്യൂട്രിഷണൽ സയൻസിൽ FINEM-India, ACNEM Australia, NHI California USA, ACNEM Australia എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഫെല്ലോഷിപ്പ് നേടിയ ശേഷം കഴിഞ്ഞ 20 വർഷമായി ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ജീവിതശൈലീ രോഗ പ്രതിരോധത്തിനു അവിഭാജ്യ ഘടകമായ സമീകൃത പോഷകങ്ങളടങ്ങിയ ഭക്ഷണ രീതിയും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ആധാരമാക്കി ധാരാളം ലേഖനങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റേതായിട്ടുണ്ട്.

Diabetes, Cancer, Heart Disease, Alzheimer's, Parkinson's, Arthritis, Thyroid, Sexual Disorders തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്ന ശ്രീ രാഗേഷ് മാധവൻ ആധുനിക കാലത്തെ ആരോഗ്യമുൻഗണനാ മേഖലകളെക്കുറിച്ചു വിശദമായി അപഗ്രഥിക്കുന്നു.

വർഷങ്ങളായി പോഷകാഹാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന താങ്കൾക്ക് ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ ഏതെല്ലാം രീതിയിൽ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കാൻകഴിയും?

അമ്മ-ഡോക്ടർ, അടുക്കള-ആശുപത്രി, ഭക്ഷണം - മരുന്ന് എന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. അമ്മ അടുക്കളയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണമെല്ലാം മരുന്നിന്റെ ഗുണം ചെയ്ത ഒരു കാലഘട്ടം. പക്ഷെ, ഇന്ന് കഴിക്കുന്ന ഓരോ ഭക്ഷണവും നമ്മളെ വലിയ രോഗിയാക്കി മാറ്റുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന് ഒട്ടേറെ കാരണങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ ചില താണ് നമ്മുടെ കൃഷി രീതിയിലും പാചകരീതിയിലും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രീതിയിലും വന്ന മാറ്റം.

മോർച്ചറി എന്ന് പറയാവുന്ന ഫ്രിഡ്ജ്, നമ്മുടെ അടുക്കളയെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കി, പാചകം ചെയ്യുന്ന പാത്രങ്ങൾ വരെ മാറി. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ അടുക്കളയിൽ വന്നപ്പോൾ നമ്മൾ മരുന്ന് ഭക്ഷണമായും, ഭക്ഷണം മരുന്നായും കഴിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലേക്കുവന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കിൽ, ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്ന നൂറുകണക്കിനു രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാൻ എട്ടോളം കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും, അവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനവും ഏറ്റവും വലുതും ഏറ്റവും ആദ്യത്തേതുമായ കാരണം പോഷകാഹാരക്കുറവ് തന്നെയാണ്.

ഒരാളുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ഒരു പോഷകവും ആവശ്യത്തിനില്ല, അല്ലെങ്കിൽ തീരെ ഇല്ല എന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടായി. കഴിക്കുന്നതു മുഴുവനും പിണ്ടി അല്ലെങ്കിൽ ചണ്ടി എന്ന സ്ഥിതി. ആ അവസരത്തിൽ രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് ചികിത്സ തേടുന്നവരുടെയും, അല്ലാത്തവരുടെയും, ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകക്കുറവ് ശാസ്ത്രീയമായി കണ്ടെത്തി, ആവശ്യമുള്ള അളവിൽ ശരീരത്തിൽ എത്തിച്ചു, ശരീരത്തിന്റെ രോഗ പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടി, ഏതു രോഗമാണെങ്കിലും അതു കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നു, പഴയ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കാൻ ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിയിലൂടെ കഴിയും.

ഇനി ഒരസുഖവും ഇല്ലാത്ത ആളാണെങ്കിൽ കൂടി, ഇനിയുള്ള കാലത്തു, ഒരു രോഗവും വരാതെ നോക്കാനും ആളുകളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ചു സജ്ജരാക്കാനും അതിനുസഹായകരമാവുന്ന ജനിതക പരിശോധന എന്ന് പറയാവുന്ന ഉമിനീർ ടെസ്റ്റുകളും (Epigenetic Lifestyle Modification Tests), ഹൃദയത്തിന്റെ താളപ്പിഴ മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തി ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ആധുനിക പരിശോധനകളും ആർ.ജി.എം വെൽനെസ്സ് സെന്ററിൽ ഞങ്ങൾ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭക്ഷണ രീതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ഒരു ന്യൂട്രീഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്ന നിലയിൽ താങ്കൾക്കു നല്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രധാന സംഭാവന എന്താണ്?

ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിയ്ക്ക് ഒരു ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, ആളുകൾ കഴിച്ചാൽ തന്നെയും, അതിനു യാതൊരു വ്യത്യാസവും ജീവിതത്തിലോ ആരോഗ്യത്തിലോ വരുത്താൻ സാധിക്കില്ല. കാരണം ഇപ്പോഴത്തെ ഭക്ഷണം ആവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതും എന്നാൽ വിഷംശങ്ങളും മാലിന്യങ്ങളും നിറഞ്ഞതുമാണ്.

ആസ്ഥിതിക്ക് ഭക്ഷണം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനു പകരം നല്ല പാചകരീതികളും നല്ലപാചക ഉപകരണങ്ങളും നല്ല ഭക്ഷണ ഘടകങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കുകയാണ് ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. ഒപ്പം കൃത്യമായ ആരോഗ്യ അറിവുകളും ബോധവൽക്കരണവും നൽകുന്നു.

ആധുനിക ജീവിത രീതിയിൽ സുരക്ഷയോടെയും ആരോഗ്യത്തോടെയും ജീവിക്കാൻ ഒരു നൂട്രീഷനൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിനു ജനങ്ങളെ എങ്ങനെയെല്ലാം സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കും?

പ്രധാനമായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എന്തുകഴിക്കുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ ഏതു ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പാടില്ല എന്നതിലാണ്. ഒരിക്കലും കഴിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഭക്ഷണം വാരിവലിച്ചു കഴിക്കുന്ന ശീലമാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. അവിടെയാണ് വലിയ അപകടവും പതിയിരിക്കുന്നത്. പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനു നല്ല ഭക്ഷണമേത് ചീത്ത ഭക്ഷണമേത് എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. കിട്ടുന്നതെല്ലാം, കാണുന്നതെല്ലാം നമ്മൾ വാങ്ങിക്കഴിക്കും.

ഈ മേഖലയിലാണ് ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ, ആരോഗ്യ അറിവുകളുടെ, ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ, മുഴുവൻ സമയ പ്രവർത്തനം ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്. അക്കാര്യത്തിൽ Food Security, Nutrition, Health എന്നിവ കൂടിച്ചേർന്ന ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിയ്ക്ക് കാര്യമായ സംഭാവന നല്കാൻ കഴിയും.

മെഡിക്കൽ ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പി (MNT) യിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന behavioral and lifestyle changes (ഉദാ:

ഭക്ഷണ രീതിയിലെ മാറ്റം, സമീകൃതാഹാര ഉപയോഗം, ഊർജ്ജസ്വലമായ ജീവിതശൈലി നിലനിർത്തുക, തുടങ്ങിയവ) പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തി, രക്തത്തിലെ ഷുഗർ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തി, Diabetes, Cardiovascular Disease, Obesity, Renal Diseases, Liver Diseases എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

അനിയന്ത്രിതമായി വർദ്ധിക്കുന്ന ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും പ്രതിരോധിക്കാനും താങ്കളുടെ സ്ഥാപനം വഴി എന്തെല്ലാം സേവനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും? കീലേഷൻ തെറാപ്പിയുടെ ഗുണങ്ങൾ വിശദമാക്കുമോ?

ജീവിത ശൈലിരോഗങ്ങൾ എന്നത് ജീവിത ശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങളിൽ നിന്നുമാത്രം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ആണ്. പക്ഷെ, മാരകമായ അത്തരം രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടാൽ പോലും തങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലി ഒന്നു മാറ്റാൻ ആരും തയ്യാറാകുന്നില്ല.

ആർ.ജി.എം. വെൽനെസ്സ് സെന്ററിൽ എത്തുന്നവർക്ക് ഞങ്ങൾ ആദ്യം നൽകുന്നത് ജീവിത ശൈലിയെകുറിച്ചും അതിൽവന്ന മാറ്റങ്ങളെകുറിച്ചും അതുമൂലം ഉണ്ടായ രോഗങ്ങളെകുറിച്ചും ഉള്ള ശരിയായ അവബോധമാണ്. അതിലൂടെ, തങ്ങൾക്കു പിടിപെട്ടരോഗം എങ്ങനെ ഉണ്ടായി എന്നും അവയെ നേരിടാൻ ജീവിത ശൈലിയിൽ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തണമെന്നും ആ തരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ തനിക്ക് പിടിപെട്ട എത്ര വലിയ രോഗവും മാറ്റാൻ പറ്റും എന്നുമാണ്.

ആർ.ജി.എം വെൽനെസ്സ് ഇന്നു ലോകം മുഴുവൻ ഈ സേവനം നൽകി വരുന്ന ഒരു ഗ്ലോബൽ ഹെൽത്ത് കെയർ സ്ഥാപനമാണ്. ശരിയായ ആരോഗ്യ അറിവുകളും ഒപ്പം മികച്ചഭക്ഷണ രീതിയും പോഷകാഹാര രീതികളും ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പി എന്ന ആധുനിക ആരോഗ്യ പരിപാലന രീതികളും ഇവിടെ വർഷങ്ങളായി നൽകി വരുന്നു.

മെഡിക്കൽ ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പിയിലൂടെ ഒരാളുടെ Nutrition Assessment, Nutrition Diagnosis, Nutrition Interventions (Eg: Education and Counselling), Nutrition Monitoring and Evaluation എന്നിവ നടത്തി, ജീവിത ശൈലിയിൽ കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഐ.ടി. മേഖലയിലും മറ്റും പ്രവർത്തിക്കുന്ന യുവാക്കളുടെ ഇടയിൽ കാണുന്ന അമിതവണ്ണം കുറച്ചുകൊണ്ട് വന്നു, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം, കരൾവൃക്ക രോഗങ്ങൾ, വന്ധ്യത, സ്ട്രോക്ക്, ചിലയിനം കാൻസറുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും പ്രതിരോധം തീർക്കാനും സാധിക്കും.

കീലേഷൻ തെറാപ്പി പൊതുവെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തിലാണ്. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും വിഷാംശങ്ങളും ലോഹാംശങ്ങളും ബ്ലോക്കുകളും നീക്കം ചെയ്യാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ രണ്ടുപതിറ്റാണ്ടായി തെക്കേ ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങളുടെ ആഹാര രീതിയിൽ കാര്യമായി സ്വാധീനിച്ച ഒരു പോഷകാഹാര വിദഗ്ദ്ധൻ എന്ന നിലയിൽ ഇവിടുത്തെ ആഹാര രീതിയിൽ വരുത്തേണ്ട കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

വലിയ മാറ്റങ്ങൾ തന്നെയാണ് ഇന്ന് ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ളത്. രുചിയും മണവും വിശപ്പും കൂട്ടാനുദ്ദേശിച്ചു ആഹാരത്തിൽ ചേർക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഒന്നുകിൽ മായം ചേർത്തതോ അല്ലെങ്കിൽ മാരകവിഷം അടങ്ങിയതോ ആകാം.

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നല്ലതു നോക്കി മാത്രം വാങ്ങിക്കഴിക്കും അല്ലാത്തവ വാങ്ങില്ല കഴിക്കില്ല എന്ന് ഉറച്ചതീരുമാനം എടുക്കുക. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് സംസ്കാരം, പുറത്തെ ഭക്ഷണത്തിനു നൽകുന്ന അമിത പ്രാധാന്യം ഇതെല്ലാം മാറ്റിക്കൊണ്ടു വരുക, ആരോഗ്യ ഭക്ഷണം വ്യാപകമാക്കുക. നല്ലഭക്ഷണം എന്ന് പറയുമ്പോൾ ആളുകളുടെ ചിന്ത രുചിയുള്ള ഭക്ഷണം എന്നാണ്. ശരിക്കും യാതൊരു രുചിയും ഇല്ലാത്ത ഭക്ഷണമാണ് നല്ല ഭക്ഷണം എന്നതാണ് സത്യം.

ഉദാഹരണം ചെറുധാന്യങ്ങൾ, റാഗി, ചോളം, അവൽ, ചെറുപയർ, വൻപയർ, മുതിര, കടല, ഉഴുന്ന് തുടങ്ങിയവ, പിന്നെ ചേമ്പ്, കാമ്പ്, കൂമ്പ്, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ. പക്ഷെഇന്നത്തെസമൂഹം ഫാസ്റ്റ്ഫൂഡ്സംസ്കാരംകടമെടുത്തപ്പോൾനഷ്ടപ്പെട്ടത് ആരോഗ്യം നില നിർത്താനുള്ള അവസരവും രോഗത്തെ ക്ഷണിക്കലും ആയി പോയി. നല്ല ഭക്ഷണരീതികൾ ശീലിക്കുക. പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കൃത്യമായ അളവിൽ 3 നേരം കഴിക്കുക. ബാക്കി നേരങ്ങളിൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

RGM വെൽനെസ് സെന്ററിൽ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനു ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ആധുനിക സൗകര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? എവിടെയെല്ലാം സ്ഥാപനം പ്രവർത്തിക്കുന്നു? വിശദമാക്കാമോ?

ആർ.ജി.എം. വെൽനെസ്, ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും പോഷകാഹാര ചികിത്സക്കും പ്രാധാന്യം നൽകി 18 വർഷങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരുസ്ഥാപനമാണ്.

ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിയുടെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ഉത്തമമായ പോഷകാഹാര നില സംരക്ഷിക്കുക, പോഷകാഹാരക്കുറവുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ കൃത്യമായ വിശ്രമവും, വ്യായാമവും ഉറപ്പു വരുത്തുക, പോഷക വസ്തുക്കളുടെ പരിണാമത്തെ ത്വരിതമാക്കുക, ശരീരഭാരം സംതുലിതമാക്കുക എന്നിവയാണ്. അതോടൊപ്പം ഡയറ്റ് തെറാപ്പിയിലൂടെ യോജിച്ച ഭക്ഷണക്രമവും ആഹാര പദ്ധതികളും നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.ശരീരത്തിനാവശ്യമായ അന്നജം, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ്, വൈറ്റമിനുകൾ, മിനറൽസ്, നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ, വെള്ളം എന്നിവ ഇതിലൂടെ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ, നല്ല ആരോഗ്യം ഉറപ്പു വരുത്തുകയാണ് ആർ.ജി.എം. വെൽനെസ്സ് സെന്ററിൽ ചെയ്യുന്നത്.

രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും പിടിപെട്ട രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട വഴിയിലൂടെ തന്നെ സഞ്ചരിച്ച് കുറവുകളും തകരാറുകളും കണ്ടെത്തി പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിച്ച് ആധുനികരീതിയിൽ ഭേദപ്പെടുത്താനുള്ള എല്ലാ വഴികളും ഞങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു. ഇതിലൂടെ മാരക രോഗങ്ങൾ മാറാ രോഗങ്ങൾ എന്നൊക്കെ പേരിട്ടു വിളിക്കുന്ന നിലവിലെ ഏതു തരം രോഗങ്ങളും മാറാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ആർ.ജി.എം. വെൽനെസ്സ് ഇ പ്പോൾ ദുബായ്, ബാംഗ്ലൂർ, മാഹി എന്നീവിടങ്ങളിലാണ് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നത്.

ജീവിത കാലം മുഴുവൻ അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ കഴിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ട മദ്ധ്യ വയസുമുതലുള്ള ജനങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണ രീതിയിലുള്ള ഏതെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് മരുന്നുകളുടെ അമിത ഉപയോഗമില്ലാതെ, എങ്ങനെ സ്വാഭാവിക ജീവിതം നയിക്കാം? താങ്കളുടെ ഉപദേശം എന്താണ്?

നിലവിലെ രോഗങ്ങൾക്ക് ജീവിതകാലം വരെ മരുന്ന് എന്നത് ഒരു ശരിയായ വഴിയല്ല. ജീവിത ശൈലിയിലെ തകരാറുകൂടി കണ്ടെത്തി അത് പരിഹരിച്ചുകൊണ്ട മുൻപോട്ടു പോയാൽ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തെ ചികിത്സ കൊണ്ടു തന്നെ രോഗങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ കഴിയും. ഒപ്പം പോഷക ചികിത്സ (ന്യൂട്രിഷൻതെറാപ്പി) യുടെ സപ്പോർട്ട് കൂടി ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗങ്ങൾ മാറും എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട.

ഇന്ന് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ പോഷക ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചു എന്തെല്ലാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം? ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ കൂടുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാം?

ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷക ഗുണങ്ങളെകുറിച്ച് കൃത്യമായി അറിയാവുന്ന ആളുകൾ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കൂടുതലും. പക്ഷെ എല്ലാവർക്കും ആ ഒരറിവ് ഉണ്ടാകണമെന്ന് നിർബന്ധവുമില്ല. എങ്കിലും നല്ല ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുത്ത് കഴിക്കാനുള്ള ഒരു തിരിച്ചറിവ് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനു നിർബ്ബന്ധമായും ഉണ്ടാവണം. ശരീരത്തിനു ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അത് ഒഴിവാക്കി പോഷക ഗുണമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുക.

വിറ്റാമിൻ എ മുതൽ എല്ലാ വിറ്റാമിനുകൾക്കും മിനറലുകൾക്കും പ്രോട്ടീനുകൾക്കും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വലിയ പങ്കു വഹിക്കാനുണ്ട്. അത് ചിലപ്പോൾ രോഗം മാറ്റിത്തരാനോ, രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനോ ആവും. അവയടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു, പോഷകഗുണം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുക.

ഇപ്പോഴത്തെ പ്രധാന ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, കരൾ -വൃക്കരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ സഹായകരമായ ഭക്ഷണരീതിയെക്കുറിച്ചു വിശദമാക്കാമോ?

നമ്മൾ പൊതുവെ വെളുത്ത വിഷം എന്ന് പറയാറുള്ള വെളുത്ത അരി, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മൈദ, പാൽ എന്നിവ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിച്ചു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ കാര്യം.

വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കുക. ഒരിക്കൽ പാചകം ചെയ്യാൻ ചൂടാക്കിയ എണ്ണ വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കുക. റെഫ്രിജറേറ്റർ വെള്ളം തണുപ്പിക്കാൻ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, അതിനെ ഒരു മോർച്ചറി ആക്കാതിരിക്കുക. വെളുത്ത അരി, ഗോതമ്പ്, കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ, പരിപ്പ് എന്നിവ താരതമ്യേനെ കുറയ്ക്കുക .

വൻകിട ആശുപത്രികളിൽ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ഡോക്ടർമാർ ധാരാളം ഉണ്ടെങ്കിലും ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെ സേവനം ലഭ്യമാകാറില്ല. അവിടുത്തെ ഏതെല്ലാം വകുപ്പുകളിലാണ് ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് തസ്തിക നിർബ്ബന്ധമായും ആവശ്യമായി വരുന്നത്?

ആധുനിക ചികിത്സാ ശാഖകൾ നിലവിലെ രോഗങ്ങളിൽനിന്നു ജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകാൻ വളരെയേറെ സഹായിക്കുന്നു. പക്ഷെ, ആ ചികിത്സ എടുക്കുമ്പോളും രോഗി ഒരു വിദഗ്ധനായ ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിർദ്ദേശം കൂടി സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ എത്രവലിയ രോഗമാണെങ്കിലും എത്ര പഴയ രോഗമാണെങ്കിലും എളുപ്പത്തിൽ ഭേദപ്പെടാൻ സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാ ചെറുതും വലുതുമായ ആശുപത്രികളിലും ജീവിതശൈലിയുടെയും ഭക്ഷണരീതിയുടെയും പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞു, ഒരു ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പിവിഭാഗം ഉണ്ടാകുന്നത് അഭികാമ്യമാണ്. കൂടാതെ ചികിത്സാചിലവുകളും കുറച്ചു കൊണ്ട് വരാൻ സാധിക്കും. രോഗചികിത്സയ്ക്കുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ രോഗപ്രതിരോധ കാര്യങ്ങൾക്കില്ല. ചിലവു കുറച്ചുള്ള അത്തരം മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്താനും ജനങ്ങളെ ബോധവത്കരിക്കാനും ആവശ്യമായ ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ സേവനം ആവശ്യമാണ്.

ന്യൂട്രീഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്ന വെല്ലുവിളികൾ ഏറെയുള്ള തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ താങ്കളെ പ്രേരിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഈമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ താങ്കളുടെ കുടുംബം നൽകുന്ന പിന്തുണ എത്രത്തോളമുണ്ട്?

മാരക രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് ആളുകൾ നരകിക്കുന്നതും മരണപ്പെടുന്നതും നാം കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം നമ്മുടെ വീട്ടിലുള്ളവരും അതേ അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് നീങ്ങുന്നു എന്നതും മനസ്സിലാക്കി രോഗിയായി നിൽക്കുന്ന വലിയ സമൂഹത്തിന് ഉപകാരപ്രദമാകാവുന്ന ആശയങ്ങൾ നാം കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുന്നത് നമ്മളോടു തന്നെ ചെയ്യുന്ന തെറ്റാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് മാത്രമാണ് ഇതിലേയ്ക്കെത്തിച്ചത് പിന്നെ ദൈവനിയോഗം. ഈ രംഗത്തെ വെല്ലുവിളികൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഇതുവരെ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്റെ അമ്മയാണ് എനിക്ക് ഈ മേഖലയിൽ കടന്നു വന്നപ്പോൾ ഏറ്റവും അധികം പിന്തുണ നൽകിയത്. മാത്രവുമല്ല വലിയ പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന മൂന്നോളം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ന്യൂട്രിഷൻതെറാപ്പി അമ്മയ്ക്ക് പരിഹാരം നൽകിയപ്പോൾ അമ്മയ്ക്ക് ആ ശാസ്ത്രത്തോടും, ഒപ്പം എന്നോടും മതിപ്പു വർദ്ധിച്ചു. മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെല്ലാം കൂടെനിന്നു. ഒപ്പം എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളും വലിയ പിന്തുണ തന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സമൂഹത്തിലെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുടെ, ഉത്തമ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്, അവരുടെ ജീവിത ശൈലിയിൽ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തണമെന്നാണ് ഒരു ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നനിലയിൽ താങ്കൾക്കു നൽകാനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ?

വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ്, ഞങ്ങൾ ഒരു കത്തു സിനിമാ സംഘടനയായ അമ്മയുടെ സെക്രട്ടറിയുടെ പേരിൽ അയച്ചു. ആ കത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചത് നമ്മുടെ പ്രിയങ്കരരായ കഴിവുറ്റ നടീനടന്മാർ അകാലത്തിൽ മരണത്തിനു കീഴടങ്ങുന്ന അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചും, അവർക്കു പിടിപെട്ടതുപോലുള്ള മാരക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ അംഗങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പി വഴി അവസരം തരണം എന്നുമാണ്. മറുപടി കിട്ടാത്തതിനാൽ ആ സംഘടനയുടെ പ്രധാന ഭാരവാഹിയെ നേരിട്ട്കണ്ട് കാര്യം പറഞ്ഞപ്പോൾ, കിട്ടിയ മറുപടി, കത്തു കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിലും അത്തരം ചികിത്സാരീതിയ്ക്കു താരങ്ങളെയൊന്നും കിട്ടില്ലായെന്നുമാണ്, അതു വളരെ വേദനഉണ്ടാക്കി. അതിനു ശേഷവും താരങ്ങൾ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

എഴുത്തുകാരും, സിനിമാക്കാരും, കളിക്കാരും, രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കളും എല്ലാം സ്വന്തം ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം. പറ്റുമെങ്കിൽ ന്യൂട്രിഷൻ തെറാപ്പികൂടി സ്വീകരിക്കണം എന്നതാണ് ഈ അവസരത്തിൽ പറയാനുള്ളത്. മരുന്നിനോടോപ്പം തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് പോഷകാഹാരങ്ങളുടെ ചിട്ടയായ ഉപയോഗവും എന്ന് ഓരോരുത്തരും തിരിച്ചറിയണം. രോഗകാരണങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടെത്തി, ന്യൂട്രിഷണൽ തെറാപ്പി ഉപയോഗിച്ച്, ശരിയായ പ്രതിരോധം തീർത്താൽ ആരോഗ്യത്തോടെയും ആനന്ദത്തോടെയും ജീവിതം അനുഭവിച്ചു തീർക്കാം

Reflections

Dr. P Jayasekhar
Former Dean, College of Pharmacy, National University of Science& Technology, affiliated to West Virginia University US) and President, Indian Pharmaceutical Association, Kerala Branch

National Pharmacy Commission Bill 2023t

The Union Health Ministry's initiative to frame the National Pharmacy Commission Act by repealing the Pharmacy Act of 1948 is a progressive step.

The new Act aims to improve access to affordable, high-quality pharmacy education, ensure the availability of pharmacy professionals nationwide, and promote equitable healthcare by making pharmacy services accessible to all citizens. There will be drastic changes contemplated to meet global standards and create more employment opportunities for pharmacists in the industry, research, regulatory, and pharmaceutical care. Thus, better regulation and control of pharmacy education and the profession of pharmacy are the needs of the hour.

The primary objective is to enhance the accessibility of affordable and top-notch pharmacy education while ensuring the widespread availability of pharmacy professionals across the country and fostering equal access to healthcare by making pharmacy services readily available to every citizen. The proposed legislation also mandates a regular and open evaluation of pharmacy institutions and the establishment of a pharmacy register for India. Furthermore, it promotes the integration of research into professional practice, encourages active participation in research endeavours, and emphasises the importance of upholding ethical standards.

As per the proposed draft, the Pharmacy Ethics and Registration Board aims to promote the adoption of the latest pharmacy research by pharmacy professionals and encourage them to actively contribute to research. The Medical, Dental, and Nursing and Midwifery Commission Acts are already enforced and have more or less similar clauses for composition, functions, qualification of commission members, etc.

This draft bill has nine chapters and 57 sections. Chapter 2 outlines the composition of the National Pharmacy Commission, which has a chairperson, thirteen ex officio members, and fourteen part-time members, all nominated by the Union Government. All nominees shall have outstanding ability, proven administrative capacity, and integrity and possess a minimum of a postgraduate degree. There shall be nominations from government and private institutions of excellence for fair representation.

As in the Medical and Dental Commission Acts, admission to various programmes of pharmacy shall be from the list of National Eligibility and Entrance Tests (NEET) for pharmacy. There shall be separate exit examinations or mechanisms based on the category of pharmacy profession for all approved pharmacy programmes for registration.

Under Chapter 3, the Pharmacy Practice Board shall be instituted with the nomination of renowned academic experts and clinical pharmacy practitioners to regulate and monitor pharmacy practice settings.

The major functions of the Pharmacy Education Board are to determine the minimum requirements and standards of pharmacy education and examination at the undergraduate and postgraduate levels and to develop dynamic competency-based curricula at the undergraduate and postgraduate levels.

The commission shall provide a national qualification and competency framework for the diploma, degree, Ph.D., and /Master programs. The Universities and autonomous colleges can frame their syllabi and curricula to meet the competency and qualification framework of the NPC, giving freedom to have their curricula meet the competencies expected as envisaged in NEP 2020.

Chapter 4: State Pharmacy Chapter shall have a Chief Pharmacist of a government hospital or equivalent post from a hospital pharmacy or community pharmacy to represent pharmacy practice settings.

Chapter 8 Grants, Audits, and Accounts: The NPC Fund shall meet the GPAT stipend for M.Pharm /PG students and the Faculty Development Programme and travel grants, research grants and fellowships, and similar.

Provision shall be made to train the clinical pharmacist in restricted prescription rights and vaccination skills for the registered pharmacist in community and hospital settings.

Way Forward

1. The proposed National Pharmacy Commission shall have transparent but rigid provisions to safeguard quality pharmacy education and practice in the country.
2. . The maximum membership in the Commission, Boards, State Pharmacy Chapters, and Advisory Council shall be from eminently experienced pharmacy professionals with postgraduate degrees. There shall be a fair representation of experts from private or deemed universities and autonomous colleges.
3. A Pharmacy Practice Board is to be instituted to regulate and monitor pharmacy practice education and practice settings.
4. To ascertain the entry qualification of students, a common entrance test like the National Eligibility and Entrance Test (NEET) for Pharmacy is to be conducted, and the student's admission shall be monitored by the State Pharmacy Chapters.
5. The Board shall stipulate the National Qualification and Competency Framework for Pharmacists having a diploma, degree, Pharm D, or Master qualification. The imparting universities and autonomous colleges shall have the freedom to design the curriculum to meet the National Qualification Framework and conduct the examinations as envisaged in NEP 2020.
6. An exit examination shall be conducted to assess the competency of graduates before admission to the National Registry of Pharmacists.
7. The NPC shall have provisions to certify registered pharmacists in hospital and
8. community pharmacies as vaccinators and shall grant restricted prescription rights to Pharm D practitioners. The commission shall have sufficient grants and funds from the Ministry to support GPAT scholarships, faculty development programmes like research fellowships, travel grants, faculty and student exchange programmes, summer school seminar and conference grants, etc.
9. The Pharmacy registration shall be renewed only if the Registered Pharmacists acquire stipulated credits from the Continuing Pharmacy Education programs conducted by the State Pharmacy Chapter or approved agencies.

PHARMA QUIZ

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1. Which types of antibiotics act by interfering the bacterial cell wall synthesis?
2. Name a fourth generation Cephalosporin group of antibiotic ?
3. Which antibiotic is indicated when there is serious allergies to beta-lactam antimicrobials ?
4. Name an anti TB drug act by inhibiting Mycolic acid synthesis ?
5. Name the bactericidal drug which is effective against anaerobic infections, act by disrupting DNA ?
6. Name a 4th generation Fluoroquinolone effective against aerobic and gram positive bacteria ?
7. Who is the first person to use the term antibiotic ?
8. The efficacy of which tetracycline antibiotic is reduced by alcohol consumption ?
9. Which combination therapy is given to treat Methicillin-resistant Staphylococcus aureus infections?
10. What is the name given to Antibacterial-resistant strains and species of bacteria ?

Answers @ Page 23

IMPORTANT COURT CASES ON DRUGS

IN THE SUPREME COURT OF INDIA
CRIMINAL APPELLATE JURISDICTION
CRIMINAL APPEAL NO. 1723 OF 2008
(Arising out of SLP (Crl.) No. 6043 of 2007)

Adv Chandrakumar. M

Appellant :

STATE OF KERALA

RESPONDENTS :

ORISON J FRANCIS & OTHERS.

JUDGMENT dated November 4, 2008 of J. Dr. ARIJIT PASAYAT, J. C.K. THAKKER & J.LOKESHWAR SINGH PANTA

1. Leave granted.

2. Challenge in this appeal is to the judgment of a learned Single Judge quashing the proceedings in CC No. 917 of 2004 in the Court of Chief Judicial Magistrate, Ernakulam

3. Background facts in a nutshell are as follows:

A complaint was filed alleging commission of offences punishable under Section 18(c) read with Section 27(b)(ii) of the Drugs and Cosmetics Act, 1940 (in short the 'Act').

Allegation was that the three accused persons were manufacturing and selling and storing DXN Ganocelium (GL) and DXN Rishi and (RG) capsules, which are drugs within the definition of Section 3(b) of the Act, without a manufacturing licence.

In the complaint M/s. Deshsan Trading (India) Pvt. Ltd. represented by Abdul Rahmath Puvarasar Abdulla, Director and Abdul Rahmath Pavarsan Abdulla and Orison J Francis, Branch Manager were arrayed as accused persons Nos. 1 to 3.

A petition under Section 482 of the Code of Criminal Procedure, 1973 (in short the 'Code') was filed by the accused No. 1 and 3 who are respondents 1 & 2 in the present appeal.

Basic stand before the High Court was that the alleged drugs seized belonged to "Ayurvedic" category which is dealt with under Section 3(a) whereas the "Allopathy drugs" are defined under Section 3(b).

Separate Chapter i.e. Chapter IVA deals with Ayurvedic drugs etc. while Chapter IV deals with "Allopathy drugs".

The charge is that the appellants violated Section 18(c) of Chapter IV, i.e. with respect to Allopathy Drugs. According to the accused the article sold was food supplement and at best is only an Ayurvedic proprietary drug.

The Drug Department of State of Tamil Nadu has issued drug licence under Chapter IV-A as an Ayurvedic

drug and thereafter licence was issued by the Food and Drug Administration, Pondicherry. Hence, sanction under Section 33 M of the Act ought to have been obtained to launch prosecution, which is lacking. It is also not established that the person who launched the complaint is a public servant under Section 21 of the Act.

According to them, gazette notification and the letter of appointment of the complainant/Drug Inspector are insufficient to satisfy Section 21 or Section 33G.

What has been produced is only a transfer order. It was further contended that the court has not considered the pre-summoning evidence in the matter. Nowhere it is mentioned in the complaint that the same has been filed by the complainant in his capacity as public servant and the examination of the complainant can be dispensed with.

4. Stand of the present appellant before the High Court was that whether the goods seized were Ayurvedic Drugs can only be decided in the trial and the threshold interference by the High Court is not called for.

Additionally it was submitted that the undisputed position being that the respondents did not possess a licence, the High Court could not have interfered. The mere fact that the licence was granted subsequently is of no consequence.

It was pointed out that the inspector who made the seizure and filed the complaint was authorized to do so. In this connection, reference is made to the order dated 3.5.2000 transferring the concerned Drug Inspector from the Drugs Control Office, Trivandrum to be posted as Drug Inspector in the office of the Assistant Drugs Controller, Ernakulam.

Reference is also made to the Notification dated 19.11.2001 relating to the power of inspection of inspectors. It is stated that the explanatory note has no application because only when the drug is shown to be Ayurvedic drug, the explanatory note shall have relevance.

5. Learned counsel for the respondents, on the other hand, submitted that the seized drugs are nothing but Ayurvedic drugs. The complaint itself was filed after two years on 2.12.2003, though the seizure was made on much earlier. It is also submitted that the licence was subsequently granted after a long lapse of about two years. Same is a factor which has weighed with the High Court and for a technical breach the proceedings should not continue. The drugs were seized on 12.12.2001 and on the next day itself the respondent had obtained the licence.

6. Whether the goods in question are Ayurvedic drugs is essentially a matter for trial.

Section 18(c) of the Act reads as follows:

"18. Prohibition of manufacture and sale of certain drugs and cosmetics – From such date as may be fixed by the State Government by notification in the Official Gazette in this behalf,

no person shall himself or by any other person on his behalf. (a)…….. (b)……… (c) manufacture for sale (or for distribution), or sell, or stock or exhibit (or offer) for sale, or distribute any drug (or cosmetic), except under, and in accordance with the conditions of a licence issued for such purpose under this Chapter."

7. Obviously, a licence was required for dealing with the drugs. The mere fact that the application for licence was filed, did not entitle the respondent to manufacture and/or to sell the concerned drugs. The High Court, therefore, was not justified in quashing the proceedings. This is a not a case where threshold interference by exercising power under Section 482 of the Code was called for.

8. The scope for interference at the threshold by exercising power under Section 482 of the Code has been succinctly stated by this Court in State of Haryana v. Bhajan Lal [1992 Supp(1)SCC 335].

In paragraph 102 it was stated as follows:

"In the backdrop of the interpretation of the various relevant provisions of the Code under Chapter XIV and of the principles of law enunciated by this Court in a series of decisions relating to the exercise of the extraordinary power under Article 226 or the inherent powers under Section 482 of the Code which we have extracted and reproduced above, we give the following categories of cases by way of illustration wherein such power could be exercised either to prevent abuse of the process of any court or otherwise to secure the ends of justice, though it may not be possible to lay down any precise, clearly defined and sufficiently channelized and inflexible guidelines or rigid formulae and to give an exhaustive list of myriad kinds of cases wherein such power should be exercised.

(1) Where the allegations made in the first information report or the complaint, even if they are taken at their face value and accepted in their entirety do not prima facie constitute any offence or make out a case against the accused.

(2) Where the allegations in the first information report and other materials, if any, accompanying the FIR do not disclose a cognizable offence, justifying an investigation by police officers under Section 156(1) of the Code except under an order of a Magistrate within the purview of Section 155(2) of the Code.

(3) Where the uncontroverted allegations made in the FIR or complaint and the evidence collected in support of the same do not disclose the commission of any offence and make out a case against the accused.

(4) Where, the allegations in the FIR do not constitute a cognizable offence but constitute only a non cognizable offence, no investigation is permitted by a police officer without an order of a Magistrate as contemplated under Section 155(2) of the Code.

(5) Where the allegations made in the FIR or complaint are so absurd and inherently improbable on the basis of which no prudent person can ever reach a just conclusion that there is sufficient ground for proceeding against the accused.

(6) Where there is an express legal bar engrafted in any of the provisions of the Code or the concerned Act (under which a criminal proceeding is instituted) to the institution and continuance of the proceedings and/or where there is a specific provision in the Code or the concerned Act, providing efficacious redress for the grievance of the aggrieved party.

(7) Where a criminal proceeding is manifestly attended with mala fide and/or where the proceeding is maliciously instituted with an ulterior motive for wreaking vengeance on the accused and with a view to spite him due to private and personal grudge.

(8.) The present case does not belong to any of the aforesaid categories.

9. The appeal is accordingly allowed. We make it clear that we have not expressed any opinion on the merits of the case

CERVICAL CANCER

author
....

The part of the body that connects the uterus and vagina is called cervix. Cervical cancer happens when there is change in its cells structure. This cancer can affect the deeper tissues of the cervix and spread to other parts of the body (metastasize), often the lungs, liver, bladder, vagina, and rectum.

Most of the cancer cases are caused by infection with Human Papilloma Virus (HPV), for which a preventive vaccine is available.

Since cervical cancer grows slowly, we get enough time to find and treat it before it becomes serious. It kills fewer people with female anatomy each year, due to improved screening through Pap tests. Female anatomy aged 35-44 are most likely to get it. More than 20% of new cases are in women over age 65.

Types

- Squamous cell carcinoma. This forms in the lining of the cervix, seen in 90% of cases.
- Adenocarcinoma. This forms in the cells that produce mucus.
- Mixed carcinoma. This has features of the two other types.

Causes

Cervical cancer begins with unusual changes in the tissue. Most cases are linked to infection with HPV. Different types of HPV can cause skin warts, genital warts, and other skin disorders. Others are linked to cancers involving the vulva, vagina, penis, anus, tongue, and tonsils.

Sexually active people are more proun to HPV infections and in most cases, it clears up on its own. But if the infection persists, it can lead to cervical cancer.

Risk Factors

It will be at higher risk in the following cases.

- Started sex before 18 years or within a year of starting the periods.
- Have multiple sexual partners, which increases exposure to HPV
- Take birth control pills, especially for longer than 5 years
- Smoke cigarettes
- When there is a weakened immune system
- Have a sexually transmitted disease (STD)
- Haven't been vaccinated against HPV
- Have had three or more pregnancies
- Are obese, which may make it harder to diagnose cervical cancer
- Have low income or are without medical insurance or may not be screened for cervical cancer

Symptoms

- Pain during sexual contacts
- Unusual vaginal bleeding, such as after sex, between periods, after menopause, or after a pelvic exam

- Unusual vaginal discharge that is watery, bloody, and/or has a strong odor
- After it has spread, the cancer can cause:
- Pelvic pain
- Trouble peeing
- Swollen legs
- Kidney failure
- Bone pain
- Weight loss and lack of appetite
- Fatigue
- Backache
- Stomach pain

Visit the doctor

When the bleeding after menopause is never normal When there is very heavy periods or often bleed between periods.

Bleeding after vigorous sex. Get emergency medical treatment,during vaginal bleeding along with weakness, or if there is faint or light-headed, or pass out.

Screening Tests

Screening tests include the Papanicolaou test (Pap smear) and the HPV DNA test.

- Pap smear. This is part of a woman's regular pelvic exam. The doctor collects cells from the surface of the cervix, and a technician examines them under a microscope. If they spot anything unusual, the doctor will take out a bit of cervical tissue in a procedure called a biopsy.
- HPV DNA test. The doctor takes cells from the cervix, and a technician looks at them to see if they are infected with any of the types of HPV that may lead to cervical cancer. The DNA test may be done at the same time as the Pap smear or afterward, in case of abnormal Pap test results.

Diagnosis

If the Pap test and/or HPV DNA tests show signs of cancer cells, the doctor may conduct more confirmatory tests of cervical cancer. They include

Colposcopy. It is like a pelvic exam. The cervix is stained with a harmless dye or acetic acid so the cells are easier to see. Using a microscope called a colposcope, which magnifies the cervix by 8-15 times,the unusual cells are examined for biopsy.

Biopsy. The doctor removes a tissue sample from the cervix and checks it under a microscope for signs of cancer. There are several types of biopsies including a punch biopsy, loop electrosurgical excision procedure (LEEP), endocervical curettage, and cone biopsy.

In a ***punch biopsy,*** small tissue samples are taken using a sharp circular instrument.

With the ***endocervical curettage,*** a narrow instrument called a curette collects tissues from the cervical canal connecting the vagina to the uterus. This procedure is done when the colposcopy doesn't show any cancerous cells.

In a ***LEEP,*** the doctor uses an electrified loop of wire to take a sample of tissue from the cervix in a gynecologist's office.

The doctor can do a conization (removal of part of the cervix) in the operating room, under anesthesia. They might use a LEEP, a scalpel (cold knife conization), or a laser.

LEEP and cold knife conization procedures give the doctor a better look at the types of unusual cells in the cervix and whether they've spread.

Precancerous changes

Unusual changes in cells on the surface of the cervix are usually called squamous intraepithelial lesions (SIL). A "lesion" means an area of unusual tissue; "intraepithelial" means these cells are only in the surface layer.

These are precancerous cells. They might not become cancerous or invade deeper layers of tissue for months or years.

Invasive cancer

If a biopsy shows cancer that is further along, the doctor will do more tests to Check whether it is spread and how far. They include:

- A chest X-ray to check the lungs
- Blood tests to see whether it is spread to the live or

a CT scan to refine the results

- An intravenous pyelogram or CT scan to look at the urinary tract; a cystoscopy can check the bladder and urethra.
- A colposcopy to look at the vagina
- A rectal exam and barium enema to check the rectum
- CT, MRI, or PET scans of the lymph nodes
- These tests are done to "stage" the cancer according to how big the lesions are, how deep they go, and how far they've spread. Cervical cancer ranges from stage 0 (least severe) to stage IV (metastatic disease, the most severe).

Precancerous Treatment

For a low-grade lesion, no treatment is needed. Get regular checkups to watch for problems later on. The doctor might use LEEP conization, cold knife conization, cryosurgery ,
cauterization (burning, also called diathermy), or laser surgery to destroy the precancerous area with little damage to nearby healthy tissue.

In cryo cautery, a steel tool that is cooled to subzero temperatures freezes cells on the surface of the cervix. They die and fall off, to be replaced by new cells.

Laser ablation uses a laser beam to destroy cells in areas or layers of cervical tissue, leaving healthy cells in their place.

A follow-up exam and Pap smear after cryocautery or laser ablation is needed to make sure all the precancerous cells are gone.

It necessary, a hysterectomy(removal of uterus) is done to protect from getting cervical cancer.

Treatment

Depending on the severity of the case, treatment is scheduled. One may need more than one form of treatment. If the cancer is only on the cervical surface,the doctor can remove or destroy cancerous cells with procedures such as LEEP or cold knife conization.

If the cancerous cells have passed through a layer called the basement membrane, which separates the surface of the cervix from underlying layers, a surgery may be needed. If the disease has invaded deeper layers of the cervix without spreading to other parts of the body, an operation may be useful to take out the tumor. If it spreads into the uterus, a hysterectomy is recommended.

Surgery and radiation therapy are the most common treatments for advanced cervical cancer. Other treatments include chemotherapy , targeted therapy, and biological therapy.

Radiation therapy uses high-energy rays to damage cancer cells and stop their growth. As with surgery, the radiation affects cancer cells only in the treated area. The treatments might be external, internal, or both.

External radiation comes from a large machine that aims a beam of radiation at the pelvis. The treatments may last only a few minutes, 5 days a week for 5-6 weeks. Finally, an extra dose of radiation called a "boost" is also given.

Internal radiation comes from a capsule containing radioactive material, which the doctor puts into the cervix. The implant puts cancer-killing rays close to the tumor while sparing most of the healthy tissue around it.

Chemotherapy uses powerful drugs to kill cancer cells, given as Intravenous injection. Chemotherapy happens in cycles of intensive treatment followed by recovery periods.

Targeted therapy uses a variety of medicines to attack the proteins on cervical cancer cells to kill these cells or slow their growth. Some are taken as pills.

Immunotherapy targets "checkpoints" in the immune cells that are turned on or off to set off an immune response. Immunotherapy drugs given as I.V,boost the immune system so that it can destroy the cancer cells better. This is done if chemo is not working or if the cancer has spread

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 എന്റെ സ്റ്റേഷനറി കടയിൽ അർണിക്ക ഷാംപൂ, ഹെയർ ഓയിൽ തുടങ്ങിയ ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ ചോദിച്ചു ആൾക്കാർ വരാറുണ്ട്. അത് വാങ്ങുന്നതിനും വിൽക്കുന്നതിനും പ്രത്യേക ലൈസൻസ് ആവശ്യമുണ്ടോ?

മനോഹരൻ നായർ. എം. പി, പൊൻകുന്നം

Ans. ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് കോസ്മെറ്റിക്സ് നിയമത്തിലെ ഷെഡ്യൂൾ കെ പ്രകാരം ഹോമിയോ മരുന്നു ചേരുവകളുടെ വീര്യം 3X വരെയുള്ള ഹെയർ ഓയിലുകൾ താങ്കളുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും വിൽക്കുന്നതിന് നിയമ തടസ്സമില്ല. അർണിക്ക ടിഞ്ച്വർ അളവ് 3X ഉള്ള ഹെയർ ഓയിൽ, നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് ഉള്ളതും അതിന്റെ ഒറിജിനൽ കുപ്പിയിൽ ഉള്ളതുമാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. അത് ബില്ലെഴുതതന്നെ വാങ്ങുകയും കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. കോസ്മെറ്റിക്സ് ആയി ലൈസൻസ് എടുത്തിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ വിൽക്കുന്നതിന് ഒരു നിബന്ധനയുമില്ല, അവിടെയും നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് ഉള്ളതും ബില്ലിലൂടെമാത്രം കച്ചവടം നടത്തേണ്ടതുമാണ്. അതിനും വില്പനാ ലൈസൻസ് ആവശ്യമില്ല.

Q. 2 വൈറ്റമിൻ ഡി2 വും ഡി 3 യും തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ടോ? ഡി3 യ്ക്ക് ഡി2 നെ അപേക്ഷിച്ചു എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങളുണ്ട്? വിശദമാക്കാമോ?

അബ്ദുൽഖാദർ എം., വർക്കല, തിരുവനന്തപുരം.

Ans. വൈറ്റമിൻ ഡി വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കാത്ത എണ്ണയിൽ ലയിക്കുന്ന വസ്തുവാണ്. ശരീരത്തിന്റെ രോഗ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഇവയ്ക്കു വലിയ പങ്കുണ്ട്. സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കുമ്പോൾ Vitamin D ശരീരത്തിൽത്തന്നെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

ചിലർക്ക് എല്ലുകളുടെയും പേശികളുടെയും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഈ വിറ്റാമിനുകൾ അവശ്യമായി നല്കേണ്ടതുണ്ട്. അവയുടെ രണ്ടു പ്രധാന വകഭേദങ്ങളാണ് വൈറ്റമിൻ ഡി 2 (എർഗോകാൽസിഫെറോൾ)വും ഡി 3 (കോളി കാൽസിഫെറോൾ) യും. D2 സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും D3 ജന്തുക്കളിൽ നിന്നും കിട്ടുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന D2 പ്രധാനമായും യീസ്റ്റിൽ നിന്നുംകൂണുകളിൽ നിന്നുമാണ്. പാൽ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്, ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ചേർത്തും ഇത് നൽകാറുണ്ട്. vitamin D3 സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ശരീരത്തിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ശുദ്ധജലമത്സ്യങ്ങൾ, ചൂര, അയല, ചെമ്പല്ലി തുടങ്ങിയ മീനുകളിലും, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, മാട്ടിറച്ചിയുടെ കരൾ എന്നിവയിലും D3 ഉണ്ട്. എളുപ്പത്തിൽ രക്തത്തിലെത്തുന്നത് വൈറ്റമിൻ D3 ആണ്. എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും രോഗപ്രതിരോധത്തിനു കുറഞ്ഞത് 600 IU vitamin D ദിവസവും ശരീരത്തിനാവശ്യമാണ്. വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ Cod-liver oil അടങ്ങിയ ക്യാപ്സ്യൂൾ, ലിക്വിഡ് എന്നിവയിൽ ആവശ്യത്തിന് vitamin D യും omega-3 ഫാറ്റി ആസിഡും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുപയോഗിച്ചു രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാം. .

Pharma Quiz Answers

1. Penicillins
2. Cefepime
3. Vancomycin
4. Isoniazid
5. Metronidazole
6. Moxifloxacin/ Gemifloxacin
7. Selman Waksman
8. Doxycycline
9. Fusidic Acid And Rifampicin
10. superbugs

മരുന്നുകളുടെ വിൽപ്പനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സ്വാതി പ്രദീപ്
Pharmacist,
Cincotta Chemist, NSW Australia

കൃത്യമായ വരവുചിലവു കണക്കുകൾ

കൃത്യമായി എഴുതി സൂക്ഷിക്കണം. വരവ് മരുന്നു വില്പനയിൽ നിന്ന് മാത്രമാണ് എന്നതും ഓർക്കുക. വിൽപ്പനയുടെ ലാഭം കണക്കാക്കി ആ തുക കൊണ്ട് കുറഞ്ഞത് പകുതി ചിലവുകളെങ്കിലും ആദ്യത്തെ ആറു മാസം നടന്നുപോകുന്നുണ്ടെന്നു ഉറപ്പാക്കുക.

തിരഞ്ഞെടുത്ത സ്ഥലത്തു എത്ര മാത്രം കച്ചവടം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ആദ്യത്തെ ആറു മാസത്തെ വരവ് കൊണ്ടുതന്നെ തിരിച്ചറിയണം. അത് ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി ആദായകരമാക്കാമെന്നു അതിനകം പദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം. ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കാതെ കാര്യമായ കച്ചവടം നടക്കാത്ത വസ്തുവായ മരുന്ന് കടയിലിരുന്നു കാലാവധി തീരാൻ അനുവദിക്കരുത്. ആറു മാസമായി ഒരു ഗുളിക പോലും വിറ്റുപോയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അത്തരം മരുന്നുകൾ മൊത്തവ്യാപാരിക്ക് തിരിച്ചു കൊടുത്തു പകരം എളുപ്പം വിറ്റുപോകുന്ന മരുന്നുകൾ വാങ്ങി നഷ്ടമുണ്ടാകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യാതെ അത്യാവശ്യം വേണ്ടവ മാസവില്പന നിലവാരം നോക്കി വാങ്ങുക. പണം കൊടുത്തു വാങ്ങിയാൽ 5% വരെ കുറവ് കിട്ടുന്ന മരുന്നുകൾ വാങ്ങി ലാഭം കൂട്ടാം.

കടയുടമയുടെ അദ്ധ്വാനത്തിനു ഫലം ഉണ്ടാകുന്നതു കടയുടെ പ്രശസ്തി വർധിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമല്ല, കടയുടെ സാമ്പത്തികനില ഭദ്രമാകുന്നതുകൊണ്ടു കൂടിയാണ്. ഓരോ ദിവസത്തെയും ചെലവ് പ്രത്യേകം ഒരു ബുക്കിൽ എഴുതി വയ്ക്കുക.അതിൽ നിന്നും ഓരോ ദിവസവും കടയടച്ച ശേഷം ഏതെല്ലാം ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു എന്ന് പരിശോധിക്കുക. അനാവശ്യ ചിലവുകളാണ് എന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞു, ഒഴിവാക്കേണ്ടവ നിർദ്ദാക്ഷിണ്യം ഒഴിവാക്കുക. പണം മുടക്കുന്നയാൾ ചെലവുകളുടെ മുൻഗണന മനസ്സിലാക്കണം. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഭാവിയ്ക്കു ഗുണം ചെയ്യുന്ന ആർഭാടങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനു കുഴപ്പമില്ല. കടയുടെ ലാഭത്തിനു ഗുണം ചെയ്യാത്തവ തിരിച്ചറിയണം, ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു പൊതുപരിപാടി സ്പോൺസർ ചെയ്യുന്നതും, ബ്രാൻഡിങ്ങിനു വേണ്ടി വലിയ തുക കൊടുത്തു പ്രശസ്തവ്യക്തികളെ കൊണ്ട് വരുന്നതും. ഇങ്ങനെയുള്ള ധൂർത്തിന്റെ ഫലമായി വിജയിക്കേണ്ട പല സ്ഥാപനങ്ങളും പൂട്ടേണ്ട സ്ഥിതിയുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നും അറിയുക. ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട ലാഭം മാത്രം പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്ന മരുന്നു കച്ചവടം വിജയിപ്പിക്കാൻ കൃത്യമായതും യാഥാർഥ്യബോധത്തോടെയുള്ളതുമായ ദിവസച്ചിലവുകൾ ആയിരിക്കണം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക●

തുടരും

Know the Laws of Drugs

THE COSMETICS RULES 2020 – SALIENT FEATURES

PART 50

Adv. BIPIN. J.

CHAPTER VIII

APPROVAL OF LABORATORY FOR CARRYING OUT TESTS ON COSMETICS AND THEIR RAW MATERIALS

62. General conditions after approval.

An approval in Form COS- 23, shall be subject to the following general conditions:

(a) The laboratory that has been approved under this chapter for carrying out tests and analysis shall provide and maintain an adequate staff and adequate premises and equipment as specified in the Eleventh Schedule.

(b) The approved institution shall provide proper facilities for storage so as to preserve the properties of the samples to be tested by it.

(c) The approved institution shall maintain records of tests carried out on all samples of cosmetics and the results thereof together with the protocols of tests showing the readings and calculation in such form as to be available for inspection and such records shall be retained in case of substances for which an expiry date is assigned for a period of two years from the expiry of such date and in case of other substances, for a period of six years.

(d) The approved institution shall allow the Inspector appointed under this Act to enter with or without prior notice the premises where the testing is carried on and to inspect the premises and the equipment used for test and the testing procedures employed. The institution shall allow the Inspectors to inspect the registers and records maintained under these rules and shall supply to such Inspectors such information as they may be required for ascertaining whether the provisions of the Act and Rules thereunder have been observed.

(e) The approved institution shall from time to time report to the State Licensing Authority any changes in the person-in-charge of testing of cosmetics or in the expert staff responsible for testing and any material alteration in the premises or changes in the equipment used for the purposes of testing which have been made since the date of last inspection made on behalf of the State Licensing Authority before grant or renewal of approval.

(f) The approved laboratory shall furnish reports of the results of test or analysis in Form COS- 24.

(g) In case any sample of a cosmetic is found on test to be not of standard quality, the approved institution shall furnish to the Central Licensing Authority and the Licensing Authority of the State where the manufacturer or sender of the cosmetic is located with a copy of the test report on the sample with the protocols of tests applied.

(h) The approved laboratory shall comply with the provisions of the Act and Rules thereunder and with any other requirement, if any, specified under Chapter IV of the Act.

(i) The approved institution shall maintain an Inspe ction Book in Form COS-11 to enable the Inspector to record his impression or defects noticed

To be continued

Common Homeopathic Remedies

Part- 36

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 homoeopathic remedies authentically.

Thuja Occidentalis

Thuja is prepared from fresh green twigs of a plant Thuja Occidentalis (Arbor Vitae). The Thuja people have a hydrogenoid (excessive water in the body) constitution. Rain and damp, cold weather that increases the number of molecules of water in the system worsens the symptoms in them. Suitable for persons with lymphatic temperament who are fleshy with a dark complexion, black hair, and unhealthy-looking skin.

1. SKIN PROBLEMS

WARTS: warts anywhere on the skin, on male / female genitals, and on the anal area. May be small or large, jagged, cauliflower-like, flat or horny, may ooze moisture and also bleed. Color may be brown, dark or red, and they may be hard or soft. Burning, itching, and pain too including sore, sticking, stinging type of pain. May appear singly, isolated or in multiple crops/groups, inflamed and sensitive to touch.

FRECKLES & moles, particularly light-brown freckles. The facial skin seems greasy/oily in cases requiring this remedy.

PIGMENTATION with dirty brownish discoloration on the face or any part of the body & Fungal infections of the skin and ringworms.

2. MALE AILMENTS

GONORRHEA: where there is swelling of the urethra with scalding on urination along with watery discharge of yellow/green color from the urethra.

WARTS ON GENITALS: on prepuce, penis, scrotum. They may be small or pedunculated, and dry.

BALANITIS: Here the glans is covered with red sores which are highly sensitive. Burning between the prepuce and glans penis may also be present.

PROSTATE ISSUES: where there is a complaint of frequent urination. Sudden urgency to urinate is marked, and the stream of urine may be small and forked in some cases.

3. WOMEN DISEASES: .

OVARIAN PAIN: Left-sided ovarian pains that are cutting or shooting in nature, pain in the left ovary & may radiate to the groin and left leg. Left ovary is inflamed with burning pain, especially during periods. It is also used to treat warts on the female genitalia – vulva, vagina, and cervix. Stinging pain may be present in warts, and they may also bleed.

UTERINE POLYPS: where excessive menstrual bleeding and intermenstrual bleeding is present. Vaginal discharge, back pain and tiredness of legs accompany. The complaint of unwanted facial hair (hirsutism) & cases of rectovaginal fistula in females also is cured.

4. ANO-RECTAL DISORDERS

CONSTIPATION: when there is obstinate constipation and the stool comes as hard balls. The anus constricted, hard stool is followed by soft stool, and in some cases, the stool is covered with blood & pain in the rectum.. Soreness and burning at the anus, with burning or sticking, painful stitches in the anus (as from a needle), smarting pain in the anus..

PILES: with pain while passing stool & burning at anus while walking..

FISSURES: of the anus, which is highly sensitive and painful to touch with burning and itching, Fistula and warts around the anus with highly offensive sweat.

5. URINARY COMPLAINTS

Inflammation/infection of the urinary tract, stricture of urethra and prostate issue. There is cutting pains after urination, burning pain in the bladder and urethra, the stream of urine is forked and small, where there is frequent urination, and where there is sudden urgency to pass urine.

6. COMPLAINTS OF THE MIND

Depression, fears, and delusions with sadness, aversion to company, attended with irritability, loathing of life and self-contempt. fear of getting an infection, fear of germs, fear of strangers, fear of death, fear of getting a venereal disease.

7. ILL-EFFECTS OF VACCINATION

skin rash, stomach ailments, neuralgia, conjunctivitis, growths at the site of vaccination

8. LUMPS AND TUMOURS

Anti-sycotic medicine. Fatty tumors, ganglion, eye tumors (styes, tarsal tumors), breast tumors, uterine tumors, polyps (of ears, vocal cords, uterus) all are within the range of treatment.

9. HAIR AND SCALP PROBLEMS

Manage hair fall, dry and split hair, thin, lustreless, brittle hair, premature greying of hair and white scaly dandruff.

10. NAIL PROBLEMS

fungal infections of nails, nails are discolored and soft, out of shape and distorted. The nails may get dry or brittle, and crumble or break.

11. DENTAL COMPLAINTS

Decay/caries especially when the root decays but the crown remains sound.crumbling and yellowing of teeth. Toothache better by pressure and a toothache that worsens before and after menses..

DOSAGE: From 30 C to 1M potency. The repetition and potency vary from case to case.

COMPLEMENTARY– Arsenic album, Natrum Sulph, Sabina, Silicea, and Medorrhinum.

FOLLOWING WELL– Nitric Acid, Calcarea Carb, Lycopodium, Pulsatilla, Silicea, and Sulphur.

ANTIDOTES– Camphor, Chamomilla, Pulsatilla, and Sulphur

Dr. P .Sarathkumar. Pharm D

Ofloxacin

Lactulose is a non-absorbable sugar used to treat constipation and hepatic encephalopathy. It is administered orally for constipation, and either orally or rectally for hepatic encephalopathy. It starts working after 8–12 hours, but may take up to 2 days to improve constipation.

Lactulose can also be used to treat some conditions of the brain that are caused by liver failure. These conditions can lead to confusion, problems with memory or thinking, behavior changes, tremors, feeling irritable, sleep problems, loss of coordination, and loss of consciousness. It is contraindicated in case of galactosemia, as most preparations contain the monosaccharide galactose due to its synthesis process. It may be used to counter the constipating effects of opioids, and in the symptomatic treatment of hemorrhoids as a stool softener.

It is a disaccharide formed from one molecule each of the monosaccharides fructose and galactose. It is produced commercially by isomerization of lactose.

It is not absorbed in the small intestine nor broken down by human enzymes, thus stays in the digestive bolus through most of its course, causing retention of water through osmosis leading to softer, easier-to-pass stool.

Side effects: Allergic reactions: hives; difficult breathing; swelling of face, lips, tongue, or throat. bloating, gas; stomach pain; diarrhea; or nausea, vomiting.

Do not use lactulose if the patients are on a special diet low in galactose (milk sugar).

Tell the doctor if they ever had diabetes; or if one need to have an intestinal test using a scope (such as a colonoscopy) and are pregnant or breastfeeding.

Mix lactulose powder with at least 4 ounces of water, milk, or fruit juice.

Measure liquid medicine with the supplied measuring device. It should produce a bowel movement within 24 to 48 hours.

Store tightly closed at room temperature, away from moisture and heat. Avoid freezing.

The liquid may turn darker in color, but this will not affect the medicine. Do not use the medicine if it becomes very dark or gets thicker or thinner in texture.

Usual Adult Dose for Constipation -- Chronic:15 mL orally once a day.

Usual Adult Dose for Constipation -- Acute: Initial dose: 15 mL orally once a day. Therapy should be continued until normal bowel function resumes.

Usual Adult Dose for Hepatic Encephalopathy:Initial dose: 30 mL orally 3 times a day or 300 mL in 700 mL water or normal saline as an enema retained for 30 to 60 minutes every 4 to 6 hours. Maintenance dose: 30 to 45 mL orally 3 times a day.

Overdose may cause nausea, vomiting, diarrhea, and stomach cramps, or symptoms of low blood potassium or low blood sodium (confusion, weakness, constipation, irregular heartbeats, fluttering in the chest, increased thirst or urination, numbness or tingling, muscle weakness or limp feeling)

കല്യാണഗുളം. – ഒരു വിശകലനം

ആയുർവ്വേദ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം കൽപസ്ഥാനം 2/1720ൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ജാം രൂപത്തിലുള്ള ഔഷധമാണ് കല്യാണഗുളം. ദഹന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, പ്രമേഹം മുതലായ വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഈ മരുന്ന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. പ്രധാന ചേരുവകളായ ത്രിഫല, വിഴാലരി തുടങ്ങിയവ കരൾ രോഗങ്ങളെയും മലബന്ധം, കണ്ണു രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെയും പ്രതിരോധിക്കുന്നു. നെല്ലിക്കയിലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ നീർക്കെട്ടിനെയും ഉദരരോഗങ്ങളെയും കുറയ്ക്കുന്നു. തിപ്പലി, കുരുമുളക് തുടങ്ങിയവ കഫക്കെട്ട്, അണുബാധകൾ എന്നിവയെയും മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൊടുവേലി, കുടകപ്പാല തുടങ്ങിയവ ഉദരരോഗ നിവാരണികളാണ്. മൊത്തത്തിൽ ഈ ചേരുവകൾ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുള്ളവയാണ്.

പ്രധാന ചേരുവകൾ

12ഗ്രാം വീതം വിഴാലരി- (Embelia ribes), പിപ്പാലി (Piper nigrum), കുരുമുളകിന്റെ പഴവും വേരും (Piper longum), ത്രിഫല (കടുക്ക, നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക) -(Terminalia chebula. Phyllanthus emblica & Terminalia bellirica), മല്ലി (Coriandrum sativum), വെള്ളക്കൊടുവേലി (Plumbago zeylanica) കുരുമുളക് (Piper nigrum), ഗജതിപ്പലി (Scindapsus officinalis), ചുവന്ന കൊടുവേലി (Plumbago rosea), കുടകപ്പാല (Holarrhena antidysenterica), അയമോദകം (Trachyspermum ammi), 5 ലവങ്ങൾ -(Vida Lavana - Vida salt. Samudra Lavana -Common salt. Saindhava Lavana - Black salt. Sauvarchala Lavana - Sochal salt. Romaka Lavana Chavya). ഇവ പൊടിച്ച്, 384 മില്ലി എള്ളെണ്ണ, 384 ഗ്രാം ത്രികോല്പക്കൊന്ന (Operculina turpethum), 2.304 ലിറ്റർ നെല്ലിക്കാജ്യൂസ് (Embelia officinalis),.2.4കിലോ ശർക്കര എന്നിവ ചേർത്ത് മുകളിൽ പറഞ്ഞ കോമ്പിനേഷൻ അർദ്ധ ഖര സ്ഥിരതയിലേക്ക് ചൂടാക്കി വായുകടക്കാത്ത കുപ്പികളിൽ നിറച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നു.

കാലാവധി : നിർമ്മാണ തീയതി മുതൽ 3 വർഷം. കുപ്പി തുറന്നുകഴിഞ്ഞാൽ, 4-5 മാസത്തിനുള്ളിൽ അത് പൂർത്തിയാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഉപയോഗക്രമം: ഈ മരുന്നിന്റെ ഡോസ് തീരുമാനിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ പ്രായം, ലിംഗം, രോഗചരിത്രം എന്നിവ കണക്കാക്കിയാണ്. 510ഗ്രാം ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷമോ ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പോ അല്ലെങ്കിൽ ആയുർവേദ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം. തേൻ, പാൽ അല്ലെങ്കിൽ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം എന്നിവയ്ക്കൊപ്പമാണ് ഇത് നൽകുന്നത്.

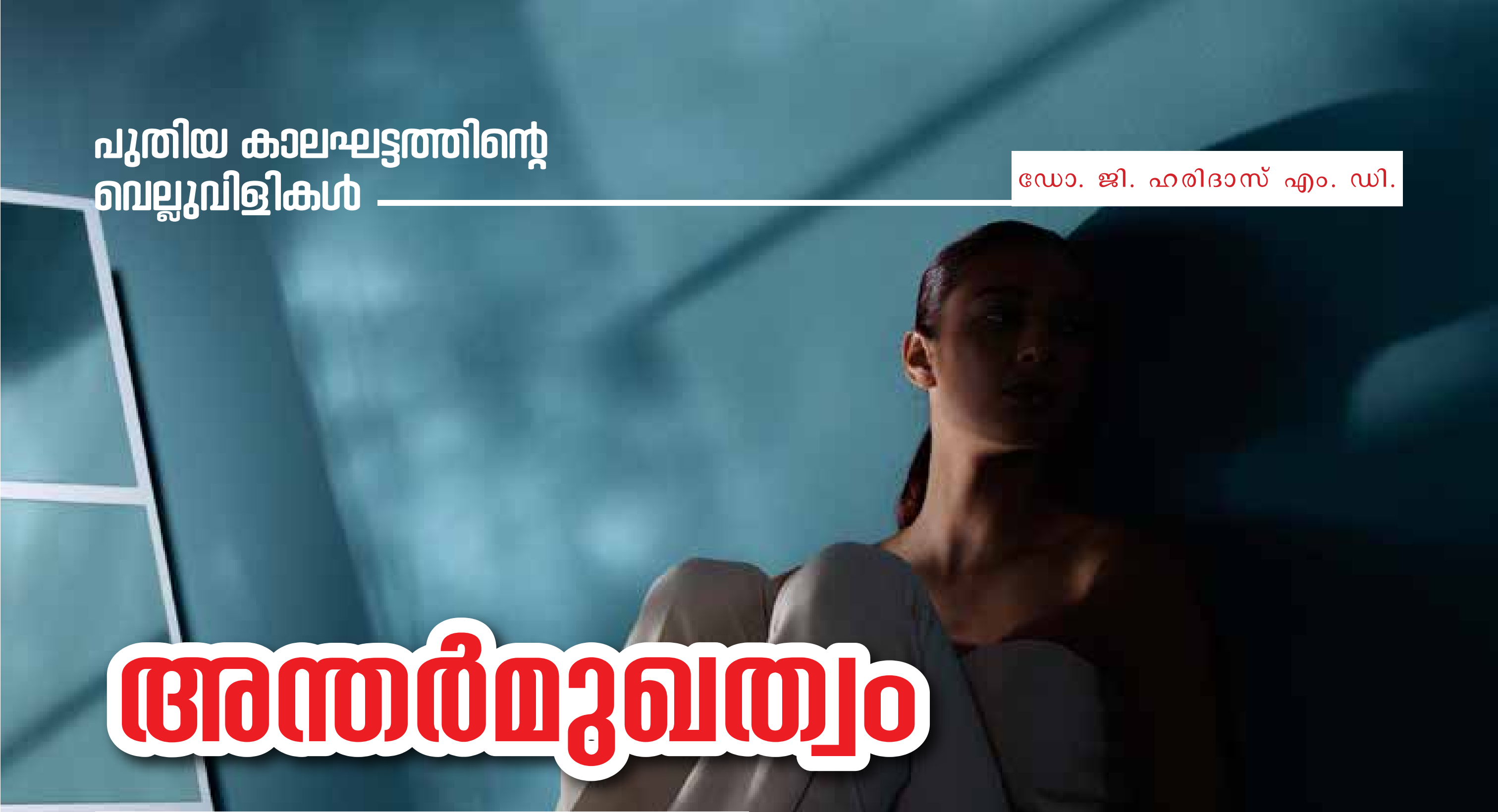
5 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 1-2 ഗ്രാം, ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ, ഒരു ടീസ്പൂൺ തേൻ അല്ലെങ്കിൽ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം / പാൽ എന്നിവയോടൊപ്പം.

5 മുതൽ 12 വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള ഡോസ് 5 ഗ്രാം ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ഒരു ടീസ്പൂൺ തേൻ അല്ലെങ്കിൽ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം/ പാൽ എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം കഴിക്കാം. മറ്റ് പാശ്ചാത്യ (അലോപ്പതി/ ആധുനിക) മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.

ആയുർവേദ മരുന്നുകളും അലോപ്പതി മരുന്നുകളും ഒരുമിച്ച് നിർദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആദ്യം അലോപ്പതി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്, 30 മിനിറ്റ് ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം ആയുർവേദ മരുന്ന് കഴിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

പാർശ്വഫലങ്ങൾ : കൂടിയ അളവിൽ കഴിച്ചാൽ, വയറ്റിൽ നീറ്റലും വയറിളക്കവും ഉണ്ടായേക്കാം. ഗർഭിണികളും, കുട്ടികളും ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം കഴിക്കുക

ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം



പുതിയ കാലഘട്ടത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികൾ

ഡോ. ജി. ഹരിദാസ് എം. ഡി.

അന്തർമുഖത്വം

നമ്മുടെ ഇടയിൽ പല സ്വഭാവത്തിലുള്ള ആളുകൾ ഉണ്ട്. പൊതുവേദിയിൽ തിളങ്ങുന്ന നേതാക്കളും, മുന്നിൽ വരാതെ, വിഷയങ്ങൾ ആഴത്തിൽ പഠിച്ചു, അവർക്ക് ബുദ്ധി ഉപദേശിച്ചു കൊടുക്കുന്ന പിന്നണിയിലുള്ള ഉപദേശകരും. മുന്നണിയിലുള്ളവർ, വളരെ പെട്ടെന്ന് ആൾക്കാരെ കൈയിലെടുത്തു, സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഊർജ്ജം കൈക്കൊണ്ടു, നേതൃസ്ഥാനത്തെത്തും. അന്തർമുഖരായി കണക്കാക്കുന്ന ബുദ്ധികേന്ദ്രങ്ങൾ സ്വയം ഒതുങ്ങി തന്നിലെ ആന്തരിക ഊർജ്ജത്തിൽ നിന്നും ചിന്തയിൽ നിന്നും കാര്യങ്ങൾ സമഗ്രമായിപ്പഠിച്ചു ഉന്നതങ്ങളിലെത്തും.

ആന്തരിക ഊർജ്ജത്തിൽ നിന്നും ശക്തി നേടുന്ന അത്തരം അന്തർമുഖരായ വ്യക്തികൾ കൂടുതൽ സമയവും തങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളും ചിന്തകളും ഉള്ളിലൊതുക്കി അതിൽ അഭിമാനം കൊണ്ട് തൃപ്തരായി ജീവിക്കുകയും പുറമെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒരു ആൾക്കൂട്ടമോ സംഘമോ അവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുകയില്ല, ഒന്നോ രണ്ടോ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുടെ സാമീപ്യത്തിലാണ് അവർ ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നത്.

നാണം കൊണ്ടോ ശാന്തസ്വഭാവം കൊണ്ടോ അല്ല ഇവർ ഈ ഒറ്റപ്പെടൽ ആസ്വദിക്കുന്നത്. ലോകത്തെ നോക്കിക്കാണുന്ന അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലാണ് കാര്യം. ബാഹ്യലോകത്തിൽ കൂടുതൽ തൽപ്പരരായ ബഹിർമുഖരും ഇവരും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം, അന്തർമുഖർ അവരുടെ ഊർജ്ജം ഉള്ളിൽ നിന്നും സ്വയം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ ബഹിർമുഖർ അന്യരുടെ ഊർജ്ജമാണ് അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതെന്നാണ്.

അന്തർമുഖരുടെ പ്രത്യേകതകൾ

- ശാന്തതയിലൂടെ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.
- ആലോചനാ നിരതരായിരിക്കും
- ആത്മാവബോധമുള്ളവരായിരിക്കും.
- സമയമെടുത്തു, ആലോചിച്ചു തീരുമാനമെടുക്കുന്നു
- ഒറ്റപ്പെടൽ ആസ്വദിക്കുന്നു. ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- കൂട്ടായ പരിശ്രമം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല.
- സംസാരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എഴുതുന്നതിലാണ് താൽപ്പര്യം.
- ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- വളരെക്കുറച്ചു സൗഹൃദമേയുള്ളൂ, അവരുമായി അങ്ങേയറ്റത്തെ അടുപ്പം സൂക്ഷിക്കുന്നു.
- സ്വന്തം സർഗ്ഗശക്തി ഉപയോഗിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നു.
- വിശ്രമജീവിതകാലം സ്വയം ഒതുങ്ങി ജീവിക്കുന്നു.

ബഹിർമുഖരാകട്ടെ, എപ്പോഴും സമൂഹവുമായി അടുത്തിടപഴകി പ്രവർത്തിക്കാനും സാമൂഹ്യജീവിയായി അറിയപ്പെടാനും, തിരക്കേറിയ അന്തരീക്ഷത്തിൽ കഴിയാനും താല്പര്യപ്പെടുന്നു. അവരുടെ വികാരം മറകൂടാതെ പ്രകടിപ്പിക്കാനും സ്വന്തം ആശയം പ്രകാശിപ്പിക്കുവാനും, ആവേശഭരിതമായ പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവയ്ക്കാനും, ആൾക്കൂട്ടത്തോടൊപ്പം കഴിയാനും നേതൃത്വപരമായ കഴിവുകൾ സമൂഹത്തിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കുവാനും ശ്രമിക്കുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

മറ്റുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളെപ്പോലെ, അന്തർമുഖത്വവും രൂപപ്പെടുന്നത് ഒരാളുടെ ജനിതക സവിശേഷതകളിൽ നിന്നും അയാൾ ജീവിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവരീതികൾ ജന്മനാ അയാളിൽ എത്തുന്നു.

വളരുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റവും സാമൂഹ്യമായ ഇടപെടലുകളും അയാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

കൂടാതെ, വളർത്തുന്ന രീതികൾ, കിട്ടുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം, പ്രായത്തിലോ സ്ഥാനത്തിലോ തുല്യരായ ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ നിന്നുള്ള അനുഭവങ്ങൾ, ചെറുപ്പകാലത്തെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയും കാരണമാകുന്നു.

തലച്ചോറിലെ രാസവസ്തുവായ ഡോപമിൻ എന്ന neurotransmitter ന്റെ അളവും പ്രവർത്തനങ്ങളും അന്തർമുഖത്വം കൂട്ടാൻ കാരണമാകുന്നു. ഡോപമിൻ അളവ് കൂടുമ്പോൾ ഒരാളുടെ ബഹിർമുഖത്വ സ്വഭാവങ്ങളും കൂടുന്നു. അതിൽ അവർ കൂടുതൽ സന്തോഷിക്കുകയും, സമ്മർദ്ദങ്ങളും വില ക്കുകളും ഇല്ലാതെ അപകടകരമായിപ്പോലും ആളുകളുമായി അടുത്തിടപഴകുകയും ചെയ്യുന്നു. അന്തർമുഖർ കൂടുതലും ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി സൗകര്യപൂർവ്വം സുരക്ഷിത അകലം പാലിക്കുന്നു.

രണ്ടും കണ്ടേക്കാമെങ്കിലും, നാണവും അന്തർമുഖത്വവും രണ്ടാണ്. സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഒരാൾ പൊരുത്തപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയാൽ നാണം പോകും. ഉദാഹരണം പുതിയ സ്കൂൾ, ജോലി എന്നിവയിൽ ആദ്യം നാണമുണ്ടാകുമെങ്കിലും അതിലേയ്ക്ക് ഇഴുകിച്ചേരാൻ കുറച്ചു ദിവസം മതിയാകും. കൂടാതെ അയാളെ സമൂഹം അംഗീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നാണം മാറും. പക്ഷെ, അന്തർമുഖത്വം അയാളുടെ സവിശേഷ സ്വഭാവമായി തുടരും.

അന്തർമുഖരുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവ രീതികൾ

- ഒറ്റയ്ക്കും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ചുരുക്കം ചിലർക്കുമൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ സമയവും സ്വന്തം ഭാവനയിലും ആന്തരിക ചിന്തകളിലും മുഴുകിയിരിക്കുന്നു.
- ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു ഭൂതകാലത്തെ മോശം അനുഭവങ്ങൾ അയവിറക്കുകയും ഭാവിയെക്കുറിച്ചോർത്തു സങ്കടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആൾക്കൂട്ടത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ നാണവുംവിലക്ഷണതയും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.
- സ്വന്തം നേട്ടങ്ങളിൽ ആവേശം പ്രകടിപ്പിക്കാതെ സ്വയം നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തി, അവയെ ഉള്ളിലൊതുക്കി കഴിയുന്നു.
- ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും ഉള്ളിലൊതുക്കി സമയമെടുത്തു ഉചിതമായവ തിരഞ്ഞെടുത്തു അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രധാന സവിശേഷതകൾ

- അന്തർമുഖർക്കു സ്വന്തം കാര്യം നോക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടി വരുന്നു. ഓരോ പ്രശ്നങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായി പരിഹരിക്കാനും, സന്തോഷവും സമാധാനവും നിലനിർത്താനും, ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു മാനസ്സിക സമ്മർദ്ദം കൂടാതെ ശാന്തതയോടെ ജീവിക്കാനുമാണ് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ബഹിർമുഖർക്കു ഇങ്ങനെ സമാധാനത്തോടെ തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിയില്ല.
- അമിതമായ സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനം മൂലം ബഹിർമുഖരുടെ ഊർജ്ജംഒലിച്ചുപോവുന്നു. ആൾക്കൂട്ടത്തെ വെറുക്കുകയോ ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത അന്തർമുഖർക്കു ഓരോ പരിപാടികൾക്കിടയിലും ആവശ്യമായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ ഊർജ്ജം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുത്തി കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയും ഏകാന്തമായി ചിലവഴിച്ചു ശക്തിയാർജ്ജിക്കാം.
- ഏറ്റുമുട്ടലിനും വാദപ്രതിവാദങ്ങൾക്കും തയ്യാറല്ലാത്ത പ്രകൃതമാണ് അന്തർമുഖരുടേത്. ക്രൂരമായ സാമൂഹ്യവിമർശനങ്ങളും നിഷേധാത്മകമായ നിലപാടുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ഇവർ വളരെ ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ ആൾക്കാരുമായി ഇടപെടുകയും ഭരിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി സത്യസന്ധതയോടെ കാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നു.
- തൃപ്തികരമായും കുറ്റമറ്റതായും ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ അന്തർമുഖത്വം സഹായിക്കുന്നു. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തെക്കാൾ ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു കാര്യങ്ങൾ ആസൂ

ത്രണം ചെയ്തു പരമാവധി മെച്ചപ്പെടുത്താനാണ് ഇവർ ശ്രമിക്കുക. ആൾക്കൂട്ട താല്പര്യത്തേക്കാൾ, പൊതുവായ ആർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനാണ് ഇവർ സമയം കണ്ടെത്തുന്നത്.

- അവരുടേതായ ലോകം, വായനയിലൂടെയും, കൃഷിപൂന്തോട്ടപരിപാലനം, ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ, കരകൗശലവസ്തുക്കളുടെ നിർമ്മാണം എന്നീ ഹോബ്ബികളിലെയും, അവർ സൃഷ്ടിച്ചെടുത്തു, ജീവിതം ആനന്ദകരമാക്കുന്നു.
- മുന്നിൽ നിന്നു നയിക്കുന്നതിലെക്കാൾ പിന്നിൽ നിന്ന് കാര്യങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലാണ് അവർക്കു താൽപ്പര്യം.. ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റുന്നതിനേക്കാൾ കാര്യങ്ങൾ ചിട്ടയോടെയും കുറ്റമില്ലാതെയും നടത്തിക്കൊണ്ടു പോകാൻ അവർ ഗവേഷണം ചെയ്യുകയും ഫലപ്രദമാക്കുകയും ചെയ്യും.
- ചെറുതെങ്കിലും ആത്മാർഥതയുള്ള സുഹൃത്തുക്കൾ അവരുടെ സന്തോഷത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഒരേ ചിന്തകളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും ഊർജവുമുള്ള അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നതും ഗുണകരവുമായിരിക്കും. വലിയ സുഹൃദ്വലയം ഉണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഇത്തരം ചെറിയ കൂട്ടായ്മകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. അത് അവർക്കു സമാധാനം നൽകുന്നു. പക്ഷെ, അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കും.
- ബഹിർമുഖർ ആൾക്കൂട്ടത്തെ എളുപ്പത്തിൽ കയ്യിലെടുത്തു കാര്യങ്ങൾ നേടുമ്പോൾ, ഇവർ ആലോചിച്ചു സമയമെടുത്തു ദീർഘകാലം നീളുന്ന ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ജനങ്ങളെ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ അടുത്തറിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സ്വയം ഒതുങ്ങുന്ന ഇവർ ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു, മറ്റുള്ളവരറിയാതെ ആൾക്കാരെ പഠിച്ചു, ഗുണദോഷങ്ങൾ തുലനം ചെയ്തു, അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങളും വ്യക്തിവിശേഷങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി, ഉത്തമ സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.
- സ്വയം പുകഴ്ത്തി പേരുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ, നല്ല ഒരു കേഴ്വിക്കാരനായി മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വഭാവവും പെരുമാറ്റവും വാക്കും, നോട്ടവും, ശബ്ദവും, ശരീരഭാഷയും വൈകൃതങ്ങളും മറ്റും ശ്രദ്ധയോടെ വീക്ഷിച്ചു അതിനനുസരിച്ചു പെരുമാറാൻ പഠിക്കുന്നു. അത്തരം രീതികളിലൂടെ അർഹരായവർക്ക് ദീനാനുകമ്പയും വൈകാരിക പിന്തുണയും നല്കാൻ കഴിയുന്നു.
- കൂടുതൽ സമയവും സ്വന്തം ചിന്തകളിൽ മഗ്നരായിക്കഴിയുന്നു. ദിവാസ്വപ്നങ്ങളിലൂടെയും ശോഭനമായ ഭാവിസങ്കൽപ്പങ്ങളിലൂടെയും സ്വന്തം മനസ്സിലെ പദ്ധതികളെ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കാൻ അവർക്കു കഴിയുന്നു. തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് കിട്ടാവുന്ന വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും അവയെ ശരിയായി അപഗ്രഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഭൂമിയോ വീടോ പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുന്നതിനു മുൻപും, ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനു മുൻപും കൃത്യമായ ഗവേഷണം നടത്തുന്നത് ഇവരുടെ രീതിയാണ്. ഓരോ സാദ്ധ്യതകളും വിലയിരുത്തി നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും താരതമ്യം ചെയ്തിരിക്കും. തുടർന്ന് ആ പദ്ധതി തൃപ്തികരമായി നടപ്പിലാക്കും. അവരുടെ ഉള്ളിൽ ആശയസംഘട്ടനം ഉണ്ടായി, തുടർന്ന് ശരിയായ തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളും.
- അനിഷ്ടസാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു പോകുക. മാനസ്സിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥിതി വിശേഷങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചു ഉല്ലാസകരമായ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് മാറാൻ ഇവർക്ക് എളുപ്പം കഴിയുന്നു. അത്തരത്തിലുള്ള രക്ഷപ്പെടൽ അന്തർമുഖർക്കു നാണക്കേടുണ്ടാക്കുകയില്ല. മറ്റുള്ളവർ, അയാളെ ഭീരുവും, ഉൾവലിയുന്ന വ്യക്തിയും, ഒന്നിലും താൽപ്പര്യമില്ലാത്ത നിർഗ്ഗുണനും ഒക്കെയായി ചാപ്പ കുത്തിയേക്കാം, എന്നാൽ അതെല്ലാം അവരെ വളരെ ആശ്വാസകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.
- ഇപ്രകാരമുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനോടോപ്പം, ശബ്ദമുഖരിതമായ വൻ പാർട്ടികളിലും ദിവസം മുഴുവൻ നീളുന്ന സമ്മേളനങ്ങളിലും വിവിധതരം ആൾക്കാരുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കാനും ഇവർക്ക് കഴിയുന്നു.
- സംസാരത്തേക്കാൾ എഴുതുന്നതാണ് ഇവർക്കിഷ്ടം. ഒരു യോഗത്തിൽസങ്കീർണ്ണമായ വിഷയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഭയംമൂലം വിറയ്ക്കുന്ന ഇവർ, അങ്ങേയറ്റം സ്വാഭാവികതയോടെയും വസ്തുനിഷ്ഠവുമായാണ് അവ എഴുതി അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.
- വികാരങ്ങൾ അവരുടെ ഉള്ളിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് മൂലം അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം അവർക്കു താങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല. അത് അവരെ വിഷാദരോഗത്തിൽ കൊണ്ടെത്തിച്ചേക്കാം. അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ അടുപ്പമുള്ളവരുടെ സാമീപ്യവും സാന്ത്വനവാക്കുകളും അവരുടെ രക്ഷയ്ക്കെത്തും. അതിനായി ഒരു ചെറുകൂട്ടം എപ്പോഴും അവരുടെ രക്ഷയ്ക്കുണ്ടാകും

സൂരജ് കെ. കെ.

ന്യൂമോണിയ

ഒരു ഡോക്ടറുടെ ദേഹപരിശോധനയിൽ ന്യൂമോണിയാ രോഗം സംശയിച്ചാൽ അത് സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ചില ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യാറുണ്ട്. അവയേതൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം. .

Complete Blood Count

ഏറ്റവും ചിലവുകുറഞ്ഞതും എളുപ്പവുമായ ഈ പരിശോധനയിൽ വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ അളവ് കൂടിയാൽ എന്തെങ്കിലും അണുബാധയോ നീർക്കെട്ടോ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നു കണക്കാക്കാം.

Procalcitonin

ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും വിഷം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന calcitonin എന്ന പ്രോട്ടീൻ രക്തത്തിൽ കലരും. രക്തപരിശോധനയിലൂടെ അത് കണ്ടെത്താം. ബാക്ടീരിയ മൂലമുള്ള അണുബാധയാണെങ്കിൽ അളവ് കൂടിയും വൈറസ് മൂലമാണെങ്കിൽ കുറഞ്ഞും കാണപ്പെടും. 4 മണിക്കൂറിനകം ബാക്ടീരിയയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗബാധ കണ്ടുപിടിക്കാം. അതനുസരിച്ചു ആന്റിബയോട്ടിക് നൽകാം. പക്ഷെ, ഏതു തരം ബാക്ടീരിയയാണെന്നു ഇതിലൂടെ അറിയാൻ കഴിയില്ല.

Sputum Culture and Gram Stain

കഫം കൾച്ചർ ചെയ്തുബാക്ടീരിയ അണുബാധ എളുപ്പത്തിൽ അറിയാം. ചുമച്ചു തുപ്പുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും ഉമിനീര് ഒഴിവാക്കി കഫമെടുത്തു അതിലേയ്ക്ക് Gram stain ചേർത്ത ശേഷം മൈക്രോസ്കോപ്പിൽ വച്ച് നിരീക്ഷിക്കും. അതിലെ ബാക്ടീരിയ ചുവന്നതോ വയലറ്റോ ആയ നിറത്തിൽ കാണപ്പെടും. തുടർന്ന് അവയെ വേർതിരിച്ചു (ഗ്രാം പോസിറ്റീവ്/ നെഗറ്റീവ്) മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സ തുടങ്ങും. അതിൽ നിന്നും ബാക്ടീരിയയുടെ പേര് ശരിയായി കണ്ടെത്താൻ, ആ സാമ്പിൾ പെട്രി ഡിഷിൽ വച്ച് കൾചർ ചെയ്യും. ബാക്ടീരിയ അതിൽ വളരുമ്പോൾ യോജിച്ച ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രയോഗിച്ചു ഏതാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമെന്ന് കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തുടരാം.

Urine Antigen Tests

അപകടകാരികളായ S. Pneumoniae, Legionella വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ബാക്ടീരിയകളിൽ നിന്നുള്ള ആന്റിജൻ രോഗിയുടെ മൂത്രത്തിൽ കലരുന്നതിനാൽ മൂത്രപരിശോധനയിലൂടെ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ നിർണ്ണയിക്കാം. കൾച്ചർ ടെസ്റ്റിനേക്കാൾ കൃത്യമായി വേഗം ഫലമറിയാം. കൂടാതെ ആന്റിബയോട്ടിക് ഉപയോഗം ടെസ്റ്റിന്റെ ഫലത്തെ ബാധിക്കുകയുമില്ല.

Serology

കൾച്ചർ ചെയ്തു കണ്ടെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടായ Chlamydia, Mycoplasma തുടങ്ങിയ ബാക്ടീരിയകളെ അറിയാൻ സീറോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റുകളാണ് ഫലപ്രദം. അതിലൂടെ ഏതെങ്കിലും അണുവിനു ആന്റിബോഡി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞു രോഗം നിർണ്ണയിക്കാം. IgM ആന്റീബോഡികൾ പുതിയ അണുബാധയും IgG ആന്റീബോഡികൾ പഴകിയ അണുബാധയും അറിയാൻ സഹായിക്കും.

PCR and Enzyme Immunoassays

വൈറൽ രോഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകളാണ് Polymerase Chain Reaction (PCR) ഉം Enzyme Immunoassay യും. അതിനായി സംശയിക്കുന്ന വൈറസിൻറെ പ്രത്യേകതയനുസരിച്ചു, Blood, Sputum, Nasal Secretions, Saliva എന്നിവ എടുത്തു പരിശോധിക്കും. PCR ടെസ്റ്റിലൂടെ ഒരു പ്രത്യേക വൈറസ്സിനെയോ, bacterial DNA യെയോ തിരിച്ചറിയും. ആറു മണിക്കൂറിനകം പരിശോധനാഫലം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

Enzyme immunoassay വഴി ഒരു മണിക്കൂറിനകം റിസൾട്ട് കിട്ടും. ഇവിടെ ആന്റീബോഡികൾ നിർദ്ദിഷ്ട ആന്റീജനുകളുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിച്ചു ശരിക്കുള്ള വൈറസിനെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

Chest X-Ray

പ്രാഥമിക ടെസ്റ്റായ ഇതിലൂടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ കഫവും, രക്തവും പ്രോട്ടീനുകളും കൂടിച്ചേർന്നു കട്ടിയായികിടക്കുന്നതു കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

CT Scan & Bronchoscopy

കാരണം സൂക്ഷ്മമായി തിരിച്ചറിയാൻ ഇത്തരം ടെസ്റ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു

PHARMACY STUDENTS CORNER

Hareesh. M.

കേരളത്തിൽ ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്കുള്ള സർക്കാർ ജോലികൾ

ഫാർമസി വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു, ഡിപ്ലോമ മുതൽ ഡോക്ടറേറ്റ് വരെ, ഇന്ത്യയിൽത്തന്നെ മെച്ചപ്പെട്ട സംവിധാനങ്ങളുള്ള കേരളത്തിൽ അഭ്യസ്തവിദ്യരായ ഫാർമസിസ്റ്റുകളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ചുള്ള സർക്കാർ ജോലികൾ ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നത് ഒരു സത്യമാണ്. കേരളാ പബ്ലിക് സർവ്വീസ് കമ്മീഷൻ (KPSC) വഴി നിയമനം ലഭിക്കുന്ന ജോലികളും കേരളാ മെഡിക്കൽ സർവ്വീസ് കോർപറേഷൻ ലിമിറ്റഡ് (KMSCL), കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡ് (KSDPL) എന്നിവ വഴിയുള്ള സ്ഥിരതാൽക്കാലിക നിയമനങ്ങളുമാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനം. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ തിരഞ്ഞെടുത്തയക്കുന്ന സർക്കാർ തൊഴിൽ ഏജൻസി ഓവർസീസ് ഡെവലൊപ്മെൻറ് ആൻഡ് എംപ്ലോയ്മെൻറ് പ്രൊമോഷൻ കൺസൾട്ടൻസി ലിമിറ്റഡും (ODEPCL) സജീവമാണ്. കേരള സർക്കാർ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പിനു കീഴിൽ ഡയറക്ടർ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്, ഡയറക്ടർ ഓഫ് മെഡിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ വകുപ്പ്, ഈ.എസ്.ഐ കോർപറേഷൻ, കേരളാ മെഡിക്കൽ സർവീസസ് കോർപറേഷൻ, വ്യവസായ വകുപ്പിനു കീഴിൽ കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ലിമിറ്റഡ് എന്നിവയാണ് പ്രധാന തൊഴിൽദാതാക്കൾ. ഡിപ്ലോമയോ ബിരുദമോ നേടിയ ശേഷം കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് പബ്ലിക്ക് സർവ്വീസ് കമ്മീഷന്റെ വെബ്സൈറ്റ് വഴി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക. അതിനു മുൻപ്, കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് ഫാർമസി കൗൺസിലിൽ നിന്നും ഫാർമസി രജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് എടുത്തിരിക്കണം. ആവശ്യമായ പ്രവർത്തി പരിശീലനവും പരിചയവും നേടിയാൽ നല്ലത്

തുടരും

ആരോഗ്യദൃശ്യം

കെ. എസ്. അരവിന്ദാക്ഷൻ

ഫാർമഫസ്റ്റ് മാഗസിൻ എല്ലാ മാസവും ആറാം തിയതി തപാലിൽ അയക്കുന്നു.
ഒരാഴ്ച്ചക്കകം ലഭിക്കാത്തവർ ദയവായി താഴെ കാണുന്ന ഓഫീസ് നമ്പറിൽ അറിയിക്കുക
+91 828985 6081

Why Pharma First?

Here's why **Pharma First**'s solutions come perfectly aligned to keep your business on the right side of the country's benchmarks. Pharma First is directed by **Mr. M. R Pradeep, M. Pharm, Retd. Deputy Drug Controller, Govt. of Kerala.**

His 38-year long career in multi-verticals – Pharmaceutical Education & Research, Industrial Pharmacy, Formulation Technology, Regulatory affairs enabled him to gain hands-on experience and in-depth exposure in the industry. In his position as Enforcement Officer, Dept. of Drugs Control, Govt. of Kerala. for a period of 27 years dealing with problems and issues connected with drug formulation, legal compliances both at national and global levels, pharma R&D evolution and the like poised him as a globally acknowledged industry expert. This wide and in-depth exposure enables Pharma First to offer superior consultancy services and knowledge contribution which help our clients realize their organizational visions and goals while remaining growth focused.

THE SOLUTIONS SPECTRUM

The origin of Pharma First is inspired by the deep understanding that the segment needs professional consultancy services to make the industry growth-focused while remaining people and patient-friendly. Hence, the company's objective is to simplify the involved processes, while transparently imparting the latest industry happenings and developments taking place across the world.

- Advisory solution for legal policies.
- Aiding expansion drive for new products, securing the mandatory licence.
- Comprehensive guidance to start pharmaceutical firms right from location selection to commencement as per legal and regulatory guidelines.
- Conducting auditing of running shops for business development.
- Conducting training programmes for the community / Hospital Pharmacy staff.
- Counselling for running a community / Hospital Pharmacy successfully.
- Extending support in overcoming legal / regulatory procedures in running shop.
- Guidance to proper management of a community / Hospital Pharmacy.
- Help in obtaining Drugs licence and other requirements to start a sales / distribution firm.
- Medicine formulation and ingredient combination norm advisory solutions.
- Offering professional assistance in creating websites, software development and online trading.
- Dealing with market / consumer complaints and providing technical support to clear such complaint.
- Providing assistance in obtaining licences and registrations of manufacturing units of Drugs and Cosmetic.
- Providing guidance to start medical devices manufacturing units and imparting training to the staff.
- Helping upkeep legal and regulatory compliance of firms for business development.
- Market study to find out the scope of starting a sales and distribution outlet in an area.
- Marketing promotion of Drugs and Cosmetics.
- Help in selecting a product for marketing based on market needs.
- Supporting in the preparation of essential records for running a manufacturing and testing units for GMP, GLP, NABL.
- These services are offered to see through the completion of a project, on a total project fee basis or on a monthly advisory basis remuneration.

Any queries please contact:

PHARMA FIRST
Muvattupuzha | +91 8289856081
+91 9446056081 | enquiry@pharmafirstconsulting. com
rdipradeep@gmail. com

ഫാർമ ഫസ്റ്റ്
Vol-5 Issue-11 December 2023

RNI Reg. No : KERBIL/2019/77253
of the Registrar of Newspapers for India
Published on 05 December 2023

Price: ₹40/-
Annual Sub: ₹480/-

Owner, M. R. Pradeep, Publisher, M. R. Pradeep, Printer, M. R. Pradeep, Printed at M/s Sterling Print House (P) Ltd, Door No. 49/1849, AIMS Ponekkara P. O, Cochin 682041 and published from M/s Pharmafirst, Door No.M .P 6/126 T1A1, Flat No. 1 A, Nama East Fort Apartment, M C Road, Muvattupuzha. Pin: 686673. Editor, M. R. Pradeep. M. Pharm.