



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-6

Issue-12

January 2025

Happy
New Year!



NATIONAL
blood
DONOR MONTH
JANUARY

Healthcare

*Mind Relaxation
Techniques*

Drug Reviews

Pulsattila
മാണിട്രലേഹ്യം
Clotazimine

ആരോഗ്യവെല്ലുവിളികൾ

പുലർച്ചെ 3 മണിക്കുള്ള
ഉറക്കതടസ്സം

Education

*All about
IELTS examination*

Diseases

GLAUCOMA

Reflections

*Kerala Genomic
Data Centre*

TM

UTHEGEN

ENRICHED WITH CORDYCEPS



ENERGISE YOUR DAY,

ANY TIME ANYWHERE WITH OUR NEW CORDYCEPS FORMULA

E-mail: crosscountrycures@gmail.com

The images shown are for illustration purposes only and may not be an exact representation of the product.

- 05 **Mind Relaxation**
Techniques for a Calmer Mind
- 07 **Glaucoma**
causes,treatment & eye protection
- 11 **Empowering Your Health**
Simple Insights for Everyday wellness
- 13 **Reflections** by Dr.P.Jayasekhar
Kerala Genomic Data Centre
- 20 **The Science of Self-Care**
Prioritizing You
- 30 **പുലർച്ചെ 3 മണിക്കുള്ള ഉറക്കതടസ്സം**
- 33 **രോഗനിർണ്ണയ പരിശോധനകൾ ഗർഭാശയ കാൻസർ**



മറ്റു പംക്തികൾ

- PHARMA QUIZ** 15
- DOSAGE FORMS - TIME RELEASE FORMULATIONS** 16
- IMPORTANT DRUGS CASES IN HIGH COURTS** 17
- KNOW THE LEGENDS IN MEDICINE- ANTONIE VAN LEEUWENHOEK** 22
- ഔഷധ മേഖലയിലെ സംശയങ്ങൾ 23
- മരുന്നുവ്യാപാരം ലാഭകരമാക്കാൻ 24
- GMP COMPLIANCE IN COSMETICS MANUFACTURING** 25
- PULSATILLA PRATENSIS** 26
- CLOFAZIMINE** 28
- മരുന്നുവിശകലനം - മാണിദ്വേലഹ്യം 29
- PHARMACY STUDENTS CORNER** 34

സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യ സംയോജിത ചികിത്സയിലൂടെ

മോഡേൺ ചികിത്സയുടെയും Complementary/Alternative ചികിത്സാരീതികളുടെയും ചർച്ചയെ കുറിച്ച് പലവട്ടം സംസാരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദം, യോഗ, നാച്ചുറോപ്പതി, യൂനാനി, സിദ്ധ, ഹോമിയോപ്പതി എന്നിവ പോലുള്ള ആശയങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രാമുഖ്യം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പരിചരകൾ ശാസ്ത്രീയമാക്കുന്നതിനൊപ്പം വിശ്വാസ്യതയും വർദ്ധിച്ചു. ആശുപത്രിവാസവും, മരുന്നുപയോഗവും കുറച്ചു സുരക്ഷിതത്വവും ഫലപ്രാപ്തിയും ഉറപ്പാക്കാനുള്ള FUNCTIONAL MEDICINE ഇപ്പോൾ പ്രചാരം നേടുന്നു.

വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ഡയറ്റി ഫുഡ് സപ്ളിമെന്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആരോഗ്യപരിപാലന രീതികൾ സാധാരണമാണ്. രോഗനിർണ്ണയവും മറ്റ് ചികിത്സകളും സാധാരണസമ്പ്രദായത്തിൽ നടത്താനുള്ളതായിരിക്കാം, എന്നാൽ അവരുടെ ചികിത്സ വ്യക്തിത്വയിഷ്ടിതമാണ്. രോഗിയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, കുടുംബപശ്ചാത്തലം, ജോലി, പ്രായം മുതലായവ കണക്കിലെടുത്തു സുഖചികിത്സയുടെ ഭാഗമായാണ് സമീപനം. വ്യായാമം, ഉറക്കം, ഭക്ഷണരീതി, ദുഃശീലങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പ്രധാനമാണ്. 19-ാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ യൂറോപ്പിൽ ഈ രീതിയിലുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലനം നിലനിന്നിരുന്നു.

സംയോജനചികിത്സയിൽ പരമ്പരാഗതവും ആധുനികവുമായ സമീപനങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നു. ആധുനിക ചികിത്സാരീതികളായ മരുന്ന്, ഫിസിയോതെറാപ്പി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം, അക്യുപങ്ക്ചർ, യോഗ, ധ്യാനം, പ്രോബയോട്ടിക്സ് തുടങ്ങിയ ആൾട്ടർനേട്ടീവ് മെഡിസിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്. ഇവിടെ രോഗിയുടെ മൊത്തമായ ചികിത്സയ്ക്കാണ് ശ്രദ്ധ, ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ പല മാനദണ്ഡങ്ങളും മാറുന്നുവെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നു. യു.എസ്.എ-യും യൂറോപ്പും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത്തരമൊരു സമീപനം സാധാരണമാണ്. വേദനാസംഹാരികളുടെ അമിത ഉപയോഗം കുറച്ചുകൊണ്ട് വന്നു, മുതിർന്നവരെയും സൈനികരെയും കാൻസർ രോഗികളെയും കാൻസർ അതിജീവിച്ചവരെയും ഇവർ ഇത്തരത്തിൽ സഹായിച്ചു അവരുടെ മാനസിക ശാരീരിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തി സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ഈ രീതിയിൽ വ്യക്തി, കുടുംബം, സമൂഹം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ജീവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതികവുമായ സമീപനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശരീരവയവങ്ങൾ മാത്രം ആധാരമാക്കിയുള്ള ചികിത്സയ്ക്കു പകരം, മൊത്തം ആരോഗ്യപരിപാലനം പ്രശസ്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിൽ പ്രധാനമായുള്ള ഘടകങ്ങളാണ് കൃത്യമായ പോഷകാഹാര ഉപയോഗം, മാനസികാരോഗ്യ ശാക്തീകരണം, ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കൽ, എന്നിവ. പച്ചമരുന്നുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ, പ്രോബയോട്ടിക്സുകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ഫലപ്രദമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഈ രീതിയുടെ ശാസ്ത്രീയ അംഗീകാരം, ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ നൽകുകയാണെങ്കിൽ, പ്രാമുഖ്യം വർദ്ധിക്കും. കേരളത്തിലെ functional medicine ക്ലിനിക്കുകൾ, മോഡേൺ ഡോക്ടർമാർ, ആയുർവ്വേദ വിദഗ്ധർ, പോഷകാഹാര വിദഗ്ധർ എന്നിവർ ചേർന്ന് വിജയകരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക്സുകളുടെയും ശക്തിയേറിയ രാസവസ്തുക്കളുടെയും മരുന്നുകളുടെയും നിരന്തര ഉപയോഗം ഒരാളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നശിപ്പിച്ചു, എളുപ്പത്തിൽ രോഗിയാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ ഇത്തരം രീതികൾ സ്വാഗതാർഹമാണ്.



ഡോ. എം. ആർ. പ്രദീപ് (എഡിറ്റർ)
റിട്ട. ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ കൺട്രോളർ

Address :

PHARMA FIRST
Door No.M.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

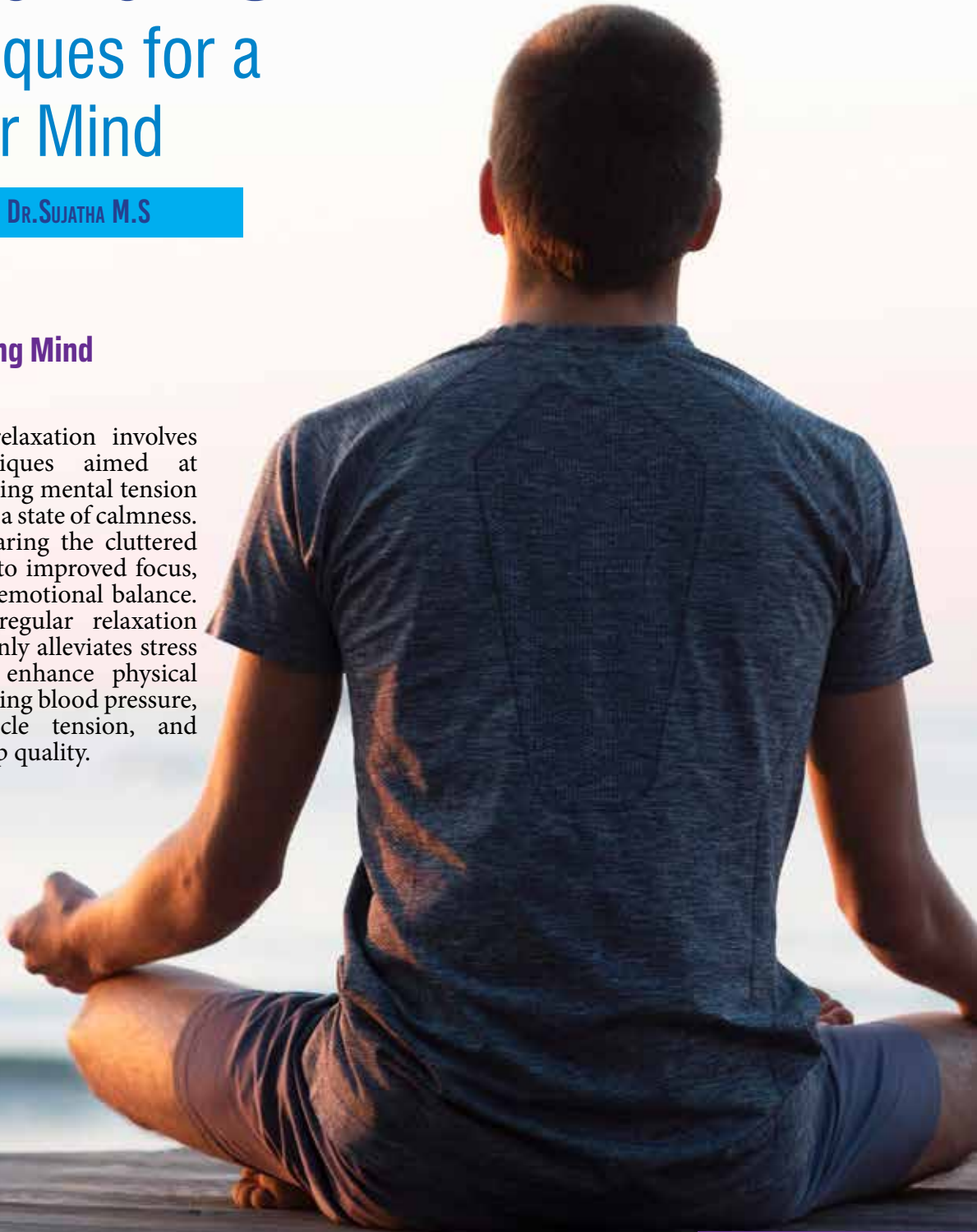
Mind Relaxation:

Techniques for a Calmer Mind

COMPILED BY : DR.SUJATHA M.S

Understanding Mind Relaxation

Mind relaxation involves techniques aimed at reducing mental tension and promoting a state of calmness. It helps in clearing the cluttered mind, leading to improved focus, creativity, and emotional balance. Engaging in regular relaxation practices not only alleviates stress but can also enhance physical health by lowering blood pressure, reducing muscle tension, and improving sleep quality.



Techniques for Mind Relaxation

1. Deep Breathing Exercises

Deep breathing is an effective way to calm the mind. Sit comfortably, close your eyes, and inhale deeply through your nose for 4 seconds. Hold your breath for 4 seconds, then exhale slowly through your mouth for 6 seconds. Repeat for 5-10 minutes. This practice helps reduce stress and promotes relaxation.

2. Mindfulness Meditation

Mindfulness meditation encourages living in the present by observing thoughts, feelings, and sensations without judgment.

To practice, find a quiet, comfortable spot to sit, close your eyes, and focus on your breath. When thoughts arise, acknowledge them without judgment and gently return your focus to your breath. Start with short sessions and gradually increase the duration. This practice helps break the cycle of rumination, offering peace amidst life's chaos.

3. Progressive Muscle Relaxation

Progressive Muscle Relaxation (PMR) involves tensing and then relaxing different muscle groups to reduce physical tension and promote mental relaxation.

To practice, find a quiet space and sit or lie down comfortably. Start by tensing the muscles in your toes for a few seconds, then relax them. Gradually move up through your body—feet, calves, thighs, abdomen, arms, shoulders, and face. Focus on the sensation of relaxation as you release the tension. PMR not only aids physical relaxation but also enhances awareness of bodily sensations, fostering a deeper connection to your body.

4. Visualization Techniques

Visualization involves creating calming mental images to achieve relaxation.

To practice, find a comfortable position in a

quiet space and take a few deep breaths. Close your eyes and picture a serene environment, such as a beach, forest, or garden. Engage all your senses by imagining the sounds, scents, and textures of this place. Spend a few minutes in this mental space, allowing yourself to feel completely relaxed. Visualization can transport you to a peaceful state, providing a break from daily stressors.

5. Nature Connection

Spending time in nature can greatly reduce stress and promote relaxation. Nature has a calming effect that rejuvenates the mind and spirit. To benefit from this, take regular walks in parks, gardens, or natural areas. Engage in outdoor activities like hiking, cycling, or sitting by a lake. Practice mindful observation by focusing on the colors, sounds, and movements around you. Connecting with nature not only calms the mind but also enhances overall well-being.

6. Journaling

Journaling is a therapeutic practice that helps clear the mind and process emotions. Writing down thoughts and feelings can provide clarity and relieve mental clutter.

To start, set aside time each day to write, even if it's just for a few minutes. Focus on your thoughts, feelings, and experiences without worrying about grammar or structure. Reflect on positive moments or things you're grateful for to foster calm. Regular journaling enhances self-awareness and emotional regulation, contributing to overall mind relaxation.

Conclusion

Incorporating mind relaxation techniques into your daily routine is essential for enhancing mental and emotional well-being. Practices like deep breathing, mindfulness, and journaling cultivate inner peace and reduce stress. Prioritizing relaxation isn't just a luxury; it's vital for a balanced life. Start small and embrace the journey toward calmness ●

Glaucoma

Causes, treatment & eye protection

Santhoshkumar. P.K.

Glaucoma is a common eye condition that damages the optic nerve, often due to increased pressure inside the eye, called intraocular pressure (IOP). Over time, this pressure can lead to permanent vision loss or even blindness. Early detection is key, as damage from glaucoma is usually irreversible, but treatment can help preserve remaining vision.

Causes

Glaucoma occurs when the eye's drainage system becomes blocked or the eye produces too much fluid, increasing intraocular pressure. The exact cause of the blockage is often unknown, but it can be inherited. Less common causes include eye injury (blunt or chemical), severe eye infection, blocked blood vessels, inflammatory conditions, or prior eye surgery. Glaucoma typically affects both eyes, though one may be more severely affected than the other.

Risk Factors

Glaucoma is more common in those over 40, especially African Americans. Other risk factors include family history, being nearsighted or farsighted, diabetes, steroid use, previous eye injury, thin corneas, and high blood pressure. Regular eye exams are essential, particularly for African Americans over 40, people over 60 (especially Mexican Americans), and those with a family history of glaucoma.

Is Glaucoma Hereditary?

Yes, glaucoma can be hereditary. Your risk is higher if a first-degree relative, such as a parent or sibling, has it. Certain genetic mutations have been linked to the condition.

Types

There are several types of glaucoma, but the two most common are:

Open-angle glaucoma is the most common type, also called wide-angle glaucoma. The trabecular meshwork, the eye's drainage structure, appears normal, but fluid doesn't

drain properly.

Angle-closure glaucoma is more common in Asia and is also known as acute or chronic angle-closure glaucoma, or narrow-angle glaucoma. It occurs when the drainage angle between the iris and cornea becomes too narrow, causing a sudden increase in eye pressure. It's often linked to farsightedness and cataracts.

Other types include:

- **Secondary Glaucoma:** Caused by other conditions like cataracts, diabetes, or eye inflammation.
- **Normal-Tension Glaucoma:** Characterized by optic nerve damage despite normal eye pressure.
- **Pigmentary Glaucoma:** Occurs when pigment from the iris clogs the drainage channels.

Congenital glaucoma in infants typically appears at birth or in the first few years of life.

Symptoms

Open- Angle Glaucoma, often called the "sneak thief of vision," typically has no symptoms in the early stages. If symptoms occur, they are usually seen later in the disease, with the main sign being gradual loss of peripheral vision.

Angle-closure glaucoma develops quickly and can cause rapid damage, requiring immediate medical attention if you experience symptoms such as halos around lights, vision loss, redness or haziness in the eye (especially in infants), nausea or vomiting, eye pain, or a

severe headache.

Pigmentary glaucoma is marked by halos around lights, blurred vision with exercise, and a gradual loss of peripheral vision.

Normal Tension Glaucoma typically has no symptoms in the early stages, but as it progresses, it causes gradual blurred vision, and in the later stages, there is a loss of peripheral vision.

Congenital glaucoma is characterized by tearing, light sensitivity, and eyelid spasms. It also presents with an enlarged cornea and cloudiness of the normally clear cornea, along with frequent eye rubbing, squinting, or keeping the eyes closed most of the time.

What Does Glaucoma Feel Like?

Most types of glaucoma don't cause symptoms, especially in the early stages. However, acute closed-angle glaucoma causes sudden, intense pain and is a medical emergency. Symptoms include severe eye pain, redness, headache (on the same side), blurry vision, halos around lights, a dilated pupil, and nausea or vomiting. Immediate treatment is crucial to prevent optic nerve damage, which can occur within hours, leading to permanent vision loss or blindness if untreated within 6 to 12 hours.

Diagnosis

High eye pressure alone doesn't confirm glaucoma, as some people with normal pressure can have it. If eye pressure is high without optic nerve damage, it's called ocular hypertension, which your doctor will monitor regularly.

Glaucoma tests, including a dilated eye exam, gonioscopy, OCT, tonometry, pachymetry, slit-lamp exam, visual acuity, and visual field tests, are quick, painless, and help detect changes in the optic nerve and vision.

Treatment

Open-angle glaucoma is typically treated with a combination of medications, laser surgery, and microsurgery. Doctors usually start with medications, but in some cases, early laser treatment or surgery may be more effective.

Medications

- **Eye drops:** These lower eye pressure by reducing fluid production or increasing drainage. Side effects can include redness, stinging, blurred vision, or irritation. Some medications may also affect the heart or lungs, so inform your doctor about any other conditions or medications you take.
- **Oral medications:** Beta-blockers or carbonic anhydrase inhibitors can help improve fluid drainage or reduce fluid production in the eye.

Surgery

Laser Surgery

Laser treatments can improve fluid drainage in open-angle glaucoma or relieve fluid blockage in angle-closure glaucoma. Types of laser procedures include:

- **Trabeculoplasty:** Opens the drainage area to improve fluid outflow.
- **Iridotomy:** Creates a small hole in the iris

to allow better fluid flow.

- **Cyclophoto coagulation:** Reduces fluid production by treating the eye's middle layer.

Microsurgery

- **Trabeculectomy:** Creates a new drainage channel to reduce eye pressure. This may need to be repeated. A tube may also be implanted to help fluid drainage.

Microsurgery carries risks, including potential vision loss, bleeding, or infection.

- **Minimally Invasive Glaucoma Surgery**

This newer, less invasive approach uses tiny openings and devices that are not visible to the naked eye. It's generally faster and safer but may not lower eye pressure as much as traditional surgery. It can often be combined with other procedures, such as cataract surgery.

- **Acute Angle-Closure Glaucoma:** This is a medical emergency requiring immediate treatment, often with laser surgery. If not treated within 6 to 12 hours, it can lead to permanent vision loss, blindness, or a dilated pupil.
- **Congenital or Infant Glaucoma:** Since the cause is a problem with the eye's drainage system, surgery is typically required to correct the condition.

Marijuana and Glaucoma

Studies in the 1970s suggested marijuana could lower eye pressure, but the amount needed was too high. It also lowers blood pressure, which could reduce optic nerve blood flow. Reviews

by the National Eye Institute and Institute of Medicine show no evidence that marijuana is more effective than modern medications.

Tips for Living with Glaucoma:

To live well with glaucoma, exercise regularly (with doctor approval), eat a healthy diet rich in antioxidants and omega-3s, follow your medication schedule, wear contact lenses carefully, avoid smoking, and limit caffeine. Drink fluids slowly, protect your eyes with safety glasses and sunglasses, avoid rubbing your eyes, and drive safely depending on your vision. Also, elevate your head while sleeping and avoid head-down yoga poses that can increase pressure.

How to Help a Parent with Glaucoma:

To help a parent with glaucoma, reassure them that proper care can preserve their vision, assist with their eye drop routine, collaborate with their doctor on a treatment plan, help prepare for surgery and transportation, find tools for daily tasks, and offer emotional support to ensure their well-being.

Prevention

One cannot prevent glaucoma, but early detection can reduce the risk of eye damage. Regular eye exams, knowing the family history, following doctor's instructions, exercising, and using protective eyewear can help protect the vision.



Empowering the Health:

Simple Insights for Everyday Wellness

Part 1

Dr Raveendranath.M.P.

In today's fast-paced world, navigating healthcare can be daunting. Whether understanding prescriptions, knowing when to seek help, or choosing remedies for common ailments, accessible information is crucial. This series provides straightforward insights and practical tips to simplify your health journey. From effective communication with providers to safe medication practices, we're here to guide informed decisions that enhance well-being. Let's take charge of our health, one step at a time!

DECODING YOUR PRESCRIPTION: A SIMPLE GUIDE

Understanding your prescription doesn't have to be complicated! With some basic knowledge, you can confidently manage your medications. Here's a simple breakdown to help you decode that label like a pro.

WHAT'S ON YOUR PRESCRIPTION LABEL?

1. **Patient Info:** This is your name and the date the prescription was filled. Always double-check these details to ensure it's all about you!
2. **Medication Name:** This could be a brand (like Advil) or generic (like ibuprofen). Generics are often cheaper and just as effective.
3. **Dosage Instructions:** This tells you how much and how often to take the medication. For example, "Take 1 tablet twice a day." Pay attention to the measurements (milligrams, milliliters) and timing for best results.
4. **Prescribing Doctor:** The name of your healthcare provider will be listed here. If you have questions or concerns about your medication, they're the go-to person!
5. **Pharmacy Info:** This section includes the pharmacy's contact details for easy reference if you have questions or need to request refills.
6. **Refill Information:** Some prescriptions will tell you how many times you can refill them. Keep track of this to avoid running out unexpectedly.

TIPS FOR MANAGING YOUR MEDS

- **Ask Away:** If something on your prescription is confusing, don't hesitate to ask your pharmacist or doctor for help. There's no such thing as a silly question when it comes to your health!
- **Keep a Med Diary:** Jot down when you take your medication, any side effects, and how you feel. This can provide valuable insights for future conversations with your healthcare provider.
- **Storage Secrets:** Keep your medications in a cool, dry place—not in the bathroom! Humidity can mess with their effectiveness.
- **Watch for Interactions:** Some foods, drinks, or other medications can clash with what you're taking. Your pharmacist can help you navigate any potential no-gos.

Cracking the code on your prescription empowers you to take control of your health. Being informed is your best defense, so stay curious and reach out for support when needed.

QUICK FIXES: FIRST AID FOR EVERYDAY AILMENTS

We all encounter minor health issues from time to time—be it a headache, a scratch, or an upset stomach. Knowing some quick fixes can help you feel better and get back to your day. Here's a handy guide to first aid for common ailments.

HEADACHES

For tension or mild headaches, try drinking plenty of water. Dehydration can be a major culprit. If that doesn't work, over-the-counter pain relievers like acetaminophen or ibuprofen can help. Resting in a dark, quiet room can also provide relief.

CUTS AND SCRAPES

For minor cuts and scrapes, the first step is to clean the wound with soap and water. Apply an antiseptic ointment, like Neosporin, to prevent infection, then cover it with a bandage. Keep an eye on the wound for signs of infection, such as redness or pus.

NAUSEA

If you're feeling nauseous, try sipping clear fluids like ginger ale or herbal tea. Ginger is particularly effective; you can chew on ginger candies or drink ginger tea. Avoid heavy or greasy foods until you feel better, and consider lying down in a comfortable position.

MUSCLE STRAINS

For minor muscle strains, the R.I.C.E. method is effective: Rest, Ice, Compression, and Elevation. Rest the affected area, apply ice for 15-20 minutes to reduce swelling, use a compression bandage, and elevate the injury if possible.

ALLERGIES

Seasonal allergies can cause sneezing and a runny nose. Over-the-counter antihistamines, such as loratadine (Claritin), can provide relief. Additionally, keeping windows closed and using air conditioning can help minimize exposure to allergens.

BURNS

For minor burns, immediately cool the area under running cold water for 10-15 minutes. Apply an aloe vera gel or burn ointment to soothe the skin. Avoid using ice directly on the burn, as this can cause further damage.

CONCLUSION

These quick fixes can help you manage everyday ailments effectively. However, if symptoms persist or worsen, don't hesitate to seek medical advice. Being prepared and informed can make all the difference in your health journey! ●



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

One Health: Kerala Genomic Data Centre, a holistic approach to health and well-being

The One Health Initiative (OHI) of the World Health Organization (WHO) promotes a cohesive national strategy to enhance governance, infrastructure, and legislation in addressing a wide range of public health threats at the human, animal, plant, and environmental levels. It outlines an action plan aimed at strengthening collaboration, communication, capacity building, and coordination across sectors to effectively tackle health challenges. This integrated approach seeks to alleviate health risks at global, regional, and national

levels. As the world becomes increasingly interconnected, the One Health framework offers a robust solution for addressing complex health issues at the human–animal–plant–environment interface. One Health is a unified, sustainable approach to optimizing the health of humans, animals, plants, and ecosystems, recognizing their inherent interdependence.

India, with its rich biodiversity, extensive livestock population, and high human density, presents both opportunities for harmonious

coexistence and challenges, particularly the increased risk of disease transmission across species. The COVID-19 pandemic, the recent emergence of Lumpy Skin Disease in cattle, and the ongoing threat of Avian Influenza underscore the need to address health issues holistically—considering not only human health but also the health of livestock, wildlife, and the environment, including plant life. The Mission aims to strengthen overall pandemic preparedness and integrated disease management by fostering coordination across human, animal, and environmental health sectors. This will involve establishing early warning systems supported by a comprehensive surveillance framework, ensuring readiness to address both endemic and emerging epidemic or pandemic threats.

The One Health Mission of the Kerala Government focuses on research and development of vaccines, diagnostics, and therapeutics. It also prioritizes clinical care readiness, data sharing across sectors, and community engagement to strengthen response capacity.

The Kerala Genome Data Centre (KGDC), is a key initiative by the Government of Kerala, aims to transform medicine, agriculture, and livestock by leveraging genomic data. Its primary goal is to establish a high-capacity data center for managing and analyzing vast genomic datasets across various biological domains. The KGDC will play a key role in advancing precision medicine, enabling more accurate diagnoses, targeted therapies, and personalized prevention strategies based on genetic, environmental, and lifestyle factors. It will also enhance diagnostic accuracy, optimize drug selection, and foster health equity and interdisciplinary collaboration.

The KGDC will play a crucial role in enhancing our understanding of antimicrobial

resistance (AMR) and in efforts to contain it. As AMR is a global health challenge that requires a One Health approach, it involves the interconnected use of antimicrobials in humans, animals, and agriculture. The KGDC will collect and analyze genomic data on antimicrobial resistance genes across various organisms, enabling researchers to identify resistance patterns, track the spread of resistant strains, and inform targeted interventions across all sectors.

Antimicrobial resistance (AMR) is a critical global health challenge that demands a One Health approach, given the interconnected use of antimicrobials in humans, animals, and agriculture. The emergence and spread of AMR threaten the effectiveness of existing antimicrobial agents, complicating the treatment of common infections and posing a significant risk to public health.

Way Forward:

1. Tracking resistant strains:
2. Monitoring the effectiveness of antimicrobial stewardship programs:
3. Investigating the role of the environment in AMR development.
4. Facilitating the development of novel treatment strategies.
5. Encouraging international collaboration and data sharing.
6. Facilitating cross-species comparison.
7. Uncovering the genetic basis of diseases.
8. Identifying potential therapeutic targets.
9. Investigating the evolution of pathogens.
10. Understanding the impact of environmental factors on health.
11. Advancing gene editing and gene therapy ●

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 Name a structural birth defect which can easily be identified visually ?

2 In which disease there is change or mutation of genes causing an improper functioning ?

3 Name the disease in which a child has an extra chromosome ?

4 Which viral infection during pregnancy can cause a serious defect in the brain?

5 Name the disease caused due to the deficiency of the folic acid before and during pregnancy ?

6 Which invisible gas is the second-leading cause of lung cancer after cigarette smoking ?

7 Which health day is celebrated in India to mark the death anniversary of Mahatma Gandhi ?

8 Which Norwegian doctor has identified the bacteria that causes Leprosy ?

9 Name the 3 drugs present in the multi-drug therapy recommended to treat leprosy ?

10 Name a viral fever which is treated as a Neglected Tropical Diseases ?

Answers @ Page 23

DOSAGE FORMS OF DRUGS

PART-14



Oral Solid Dosage Forms

TIME-RELEASE FORMULATIONS

Most of the orally administered tablets and capsules are immediate-release formulations which dissolve within minutes after swallowing. Time release formulations dissolve more slowly and in different ways.

TIME-RELEASE FORMULATIONS

Immediate-release formulations dissolve within minutes, and the absorption of the drug is complete in 2-3 hours. Blood drug levels then gradually drop as the drug is metabolized and eliminated. Time-release formulations are designed to slow down this process.

Its applications are given below.

- **To avoid local effects in the stomach.**

Some drugs cause side effects like nausea, vomiting, and gastric irritation due to local effects. These side effects can be minimized by using enteric-coated or delayed-release forms. In these formulations, the drug remains intact until it reaches the alkaline medium of the small intestine, where it dissolves to release the active drug.

Instead of releasing immediately in the stomach, the drug is released upon entering the small intestine. The time lag for release can range from 15 minutes to 2 hours, depending on whether the drug is taken on an empty stomach or with food, as well as the method of formulation. As a result, drug absorption and the peak of blood levels are delayed due to the delayed disintegration of the formulation in the gastrointestinal (GI) tract.

- **To avoid local effects in the GI tract**

If a drug causes local adverse effects along the GI tract, its risks can be reduced by formulating it to release in small packets throughout its transit. This limits the drug's impact on local tissues, minimizing adverse effects.

- **Blunting of peak blood levels of the drug.**

If rapid drug absorption leads to high blood levels and increased adverse effects, this risk can be reduced by formulating the drug as Sustained-Release (SR) or Extended-Release (ER). These formulations release the drug slowly, resulting in lower peak blood levels and a reduced risk of side effects.

- **Blunting of prolonged high blood levels of the drug.**

If blood levels of a drug remain high for an extended period, adverse effects may persist. This risk is reduced by slowing down drug absorption and reducing peak blood levels with a Sustained-Release (SR) formulation.

- **To prolong duration of action.**

If a drug has a short half-life, blood levels can drop rapidly, leading to a loss of efficacy or withdrawal symptoms. To maintain consistent blood levels, the drug may need frequent dosing. Sustained-Release (SR) formulations help by allowing a larger dose to be administered less frequently, reducing the need for repeated doses. While the drug's metabolic half-life remains unchanged, time-release formulations effectively extend the drug's half-life by releasing it more gradually over time ●

To be continued

IMPORTANT DRUGS CASES IN HIGH COURTS

Adv Chandrakumar. M



HIGH COURT FOR THE STATE OF TELANGANA, AT HYDERABAD

Between

M/s Ortin Laboratories Limited represented by its
Managing Director

Murali Krishna Murthy Sanka and 3 others

Petitioners/Accused

AND

1. The State of Telangana, represented by its Public
Prosecutor, High Court for the State of Telangana at
Hyderabad.

2. The State of Telangana represented by Drugs
Inspector, R.C. Puram – Manufacturing, Sanga Reddy
District.

Respondents/Complainant

DATE OF JUDGMENT PRONOUNCED: 10.02.2023

THE HONOURABLE SRI JUSTICE K.SURENDER

CRIMINAL PETITION Nos.58 of 2023 and 61 of 2023

COMMON ORDER:

These Criminal Petitions are filed under Section 482 of the Code of Criminal Procedure, 1973 (for short 'Cr.PC.') by the petitioners-Accused to quash the Docket order dated 09.12.2022 passed in PR.C. No.31 of 2022 and PR.C.No.30 of 2022 on the file of Additional Judicial First Class Magistrate, Sanga Reddy and direct the learned Additional Magistrate to register the complaint as C.C. instead of PR.C. and direct the same to be tried by a magistrate Court.

2. Heard learned counsel for the petitioners-Accused and learned Additional Public Prosecutor for the respondent – State.

3. The Drug Inspector has filed complaint against the petitioners/accused Nos.1 to 4 stating that he seized Enalapril Maleate Tablet brand name Iapril dated 29.01.2023 (CrI.PNo.58 of 2023) and also on 16.02.2022 (CrI.PNo.61 of 2023) and sent them

for analysis. In both the cases, reports were received that the drug was “Not of Standard Quality”, as the drug does not meet the I.P specification with respect to the test parameters ‘Assay’ and ‘Dissolution’.

Accordingly, two separate complaints were filed by the drug inspector, for the seizures effected on two different dates.

4. Learned Magistrate on receiving of the complaint registered it as PR.C.No.30 of 2022 and PR.C.No.31 of 2022 as the cases for the offence punishable under Section 27(d) of Drugs and Cosmetics Act are triable by the Court of Session.

5. The only grievance of the petitioner is that in cases relating to ‘adulterated drugs’ or ‘spurious drugs’ punishable under the Drugs and Cosmetics Act can be tried by the Specially Constituted Session Court. The offence alleged against the petitioner is triable by the magistrate court in accordance with Section 36-AB of Drugs and

Cosmetics Act, as the drug was found to be “not of standard quality” and not a spurious or adulterated drug.

6. The learned Magistrate did not find favour with the arguments of the petitioners that the case has to be tried by a magistrate. In the lower Court, petitioners relied on the judgment of the M/s. RA Chem Pharma Limited Vs State of Andhra Pradesh, in support of their argument, however the learned magistrate having considered the said judgment found that the Government of Andhra Pradesh in consultation with the High Court designated the First Additional District and Sessions Judge to try and dispose of the cases for the offences relating to adulterated and spurious drugs.

Accordingly, the case has to be committed to the Sessions Court.

7. Under the Drugs and Cosmetics Act, 1940, Section 16 of Chapter-IV deals with ‘standards of quality’ of Drugs and Cosmetics. Sections 17-A, 17-B, 17-C, 17-D, 17-E deal with adulterated drugs, misbranded drugs, spurious drugs, misbranded cosmetics and spurious cosmetics.

8. The enactment has clearly demarcated the drugs and cosmetics into “misbranded” “adulterated” “spurious”, drugs or cosmetics”. The standards of quality of a drug or cosmetic are defined under Section 16 of the Act.

9. Section 36AB of Drugs and Cosmetics Act is extracted hereunder. The Central Government, or the State Government, in consultation with the Chief Justice of the High Court, shall, for trial of offences relating to adulterated drugs or spurious drugs

and punishable under clauses (a) and (b) of section 13, sub-section (3) of section 22, clauses (a) and (c) of section 27, section 28, section 28A, section 28B and clause (b) of sub-section (l) of section 30 and other offences relating to adulterated drugs or spurious drugs, by notification, designate one or more Courts of Session as a

Special Court or Special Courts for such area or areas or for such case or class or group of cases as may be specified in the notification.

Explanation .In this sub-section, “High Court” means the High Court of the State in which a Court of Session designated as Special Court was functioning immediately before such designation.

(2) While trying an offence under this Act, a Special Court shall also try an offence, other than an offence referred to in subsection (l), with which the accused may, under the Code of Criminal Procedure, 1973 (2 of 1974), be charged at the same

trial.

10. The Central Government, or the State Government, in consultation with the Chief Justice of the High Court, shall designate a Session Court as Special Court for trial of offences relating to ‘adulterated drugs’ or ‘spurious drugs’.

11. There is a clear distinction made under the Act as to which Court can try the cases. The learned magistrate has committed an error in passing an order that cases relating to “drug not being of standard quality” has to be tried by the Specially Constituted Sessions Court. A Specially Constituted Session Court in accordance

with Section 36AB of the Drugs and Cosmetics Act can try the offences of Adulterated” or “spurious” drugs only.

12. The case for the offence punishable under Section 27(d) of the Drugs and Cosmetics Act is made punishable for maximum period of two years.

13. As per Schedule - II of Cr.PC; If an offence is punishable with imprisonment of three years and not more than seven years the offence has to be tried by the Magistrate of First Class. Under Section 36AB of Drugs and Cosmetics Act, the offences punishable under Section 27(d) of the Drugs and Cosmetics Act are tried

summarily except the offence triable by the said Court under Section 36AB of the Court of Session. Either way the offence under Drugs Act when the “drug is not of standard quality” has to be tried by the Magistrate of First Class.

14. Accordingly, the orders of the learned magistrate in P.R.C.No.31 of 2022 and P.R.C.No.30 of 2022 are hereby set aside and learned magistrate is directed to try the said case in accordance with law.

Accordingly, both the Criminal Petitions are disposed of.

Miscellaneous applications pending, if any, shall stand closed. ●



The Science of Self-Care: Prioritizing You

Sri.Mathews Varghese.



In our fast-paced world, self-care is often overlooked. However, prioritizing your well-being is essential for maintaining a balanced and fulfilling life. This series will explore the different dimensions of self-care, offering practical insights and strategies to help you nurture your physical, emotional, social, and spiritual health.

1. Defining Self-Care

Self-care is essential for maintaining physical, mental, and emotional well-being. It involves recognizing your needs and taking steps to meet them, whether through relaxation, healthy eating, or adequate sleep. Prioritizing self-care helps prevent burnout and fosters resilience. By intentionally setting aside time for yourself, you enhance your ability to navigate life's challenges.

2. Physical Self-Care

Physical self-care involves activities that enhance your body's health, such as regular exercise, balanced nutrition, and quality sleep. Incorporating physical activity boosts mood and energy; aim for a mix of cardiovascular, strength, and flexibility exercises. Nourishing your body with whole foods supports both physical and mental clarity. Prioritizing 7-9 hours of quality sleep is vital for recovery. Emphasizing physical self-care lays a strong foundation for overall well-being, making it an essential part of your self-care strategy.

3. Emotional Self-Care

Emotional self-care is about acknowledging and managing your feelings healthily. Regularly check in with yourself to understand your emotional triggers. Techniques like journaling promote self-reflection, while therapy offers a safe space for exploration and coping strategies. Mindfulness and meditation enhance emotional regulation. Nurturing your emotional well-being is as vital as physical health, leading to more fulfilling relationships and experiences.

4. Social Self-Care

Social self-care emphasizes the importance of nurturing relationships with friends, family, and community. Regularly reach out through calls or visits, and engage in activities like joining clubs or volunteering. Deep conversations help strengthen bonds and provide emotional support. A strong social network fosters a sense of belonging, contributing to greater happiness and resilience in facing life's challenges.

5. Digital Self-Care

In today's digital age, managing technology use is vital for self-care. Set boundaries by reducing screen time, especially before bed. Designate tech-free hours for activities like reading or enjoying nature. Curate positive social media feeds and take digital detox days. Prioritizing digital self-care improves focus, reduces anxiety, and enhances overall well-being, fostering deeper engagement with life's moments.

6. Creative Outlets

Engaging in creative activities is essential for mental health and fulfillment. Whether it's painting, writing, music, or crafting, creativity allows self-expression and serves as a therapeutic outlet. Setting aside time each week for a creative hobby can reduce stress, improve problem-solving, and boost confidence. Even without artistic skills, the creative process fosters joy and relaxation, making it an important self-care practice.

7. Spiritual Self-Care

Spiritual self-care nurtures your inner self and provides purpose. It doesn't have to be religious; it can include exploring your values and beliefs. Activities like meditation, yoga, or nature walks deepen spiritual connection. Reflecting on beliefs and journaling enhances

well-being, while community service fosters meaningful connections. Prioritizing spiritual self-care cultivates peace and grounds you amidst life's challenges.

8. Routine Refresh

Evaluating and refreshing your daily routine is essential for enhancing self-care. Start by assessing your current schedule and identifying areas where self-care is lacking. Incorporate dedicated time for activities that nourish your body and mind, such as exercise, hobbies, and relaxation. Flexibility is key; adapt your routine to accommodate life changes. Periodically reassessing your schedule prevents burnout and keeps you engaged in self-care practices. By intentionally designing your days, you create space for activities that promote overall well-being and joy, enriching your daily life.

9. Budget-Friendly Self-Care

Self-care doesn't have to be costly; many budget-friendly options exist. Simple activities like walking, reading, or picnicking can be fulfilling. Look for local community events or free classes, such as yoga in the park. Starting a self-care group with friends promotes creativity and shows that well-being is accessible to everyone.

10. The Self-Care Challenge

To encourage consistent self-care, embark on a month-long self-care challenge. Create a calendar with daily prompts focusing on different aspects of self-care, like physical activities or emotional check-ins. Dedicate time each day to complete the prompt, whether it's trying a new recipe or meditating. Share your experiences with friends or on social media for accountability. Reflect on the benefits and consider how to maintain these practices beyond the challenge, promoting both self-care and a sense of connection.

Prioritizing self-care is vital for overall well-being. By embracing various practices—physical, emotional, social, and creative—you can cultivate a balanced lifestyle. Engage in challenges and budget-friendly activities to nurture yourself. Remember, self-care is essential, empowering you to navigate life's challenges with resilience and joy for a fulfilling life ●

KNOW THE LEGENDS IN MEDICAL SCIENCES

Compiled by Dr. P. Mallika

Antonie van Leeuwenhoek (1632-1723)

ANTONIE VAN LEEUWENHOEK (1632–1723), a Dutch scientist and entrepreneur, was the first to discover and describe microorganisms, which he called “animalcules” (little animals). Using single-lens microscopes he crafted himself for private research, he was able to observe and document microbes for the first time in history. This groundbreaking work earned him the title of the “father of microbiology.”

Antonie van Leeuwenhoek, born on October 24, 1632, in Delft, moved to Amsterdam as an apprentice to a Scottish merchant. In 1654, he opened a draper’s shop in Delft and married Barbara de Mey. They had five children, but only one daughter, Maria, survived. After Barbara’s death in 1666, Antonie married Cornelia.

In 1670, he crafted the first single-lens microscopes and began his career as a research scientist, despite lacking formal higher education or attending a university.

In the following decades, van Leeuwenhoek crafted hundreds of lenses and 25 microscopes. In 1673, he began a 50-year correspondence with the Royal Society in London. Through over 300 letters in Dutch, he detailed his experiments and microscopic observations, which were later translated into English and published by the society.

In 1674, van Leeuwenhoek first observed red blood cells and protozoa. In 1676, he discovered bacteria and spermatozoa from animal testes. He used his custom-made



microscopes, equipped with lenses providing magnification up to 500-fold. At 70, he retired from his municipal duties in Delft but continued to receive a salary until his death.

In his report to the Royal Society, van Leeuwenhoek described observing moving “little animalcules” (bacteria) in plaque from his own teeth.

Thirty years later In 1695, he published *Arcana Naturae Detecta* to educate the public about his microscopic observations, which he had shared regularly with the Royal Society in London (UK) through letters.

As the discoverer of bacteria, infusoria, micro-algae, spermatozoa, red blood cells, and more, Van Leeuwenhoek became known as the father of microbiology, once even associated with “flea-research.” Although he didn’t link microbial contamination to diseases, his medical struggles in later life showed his awareness of human suffering. His study of fleas (small flightless, blood-sucking, parasitic insects, order Siphonaptera) further attests to his dedication to biomedical research.

Antonie van Leeuwenhoek, a pioneering scientist who studied plants, animals, and human samples alike, truly deserves the title of “universal biologist.” His relentless curiosity and drive for discovery led to groundbreaking observations that laid the foundation for microbiology. Van Leeuwenhoek passed away on 26 August 1723, at the age of 91, in Delft, Dutch Republic. His legacy continues to inspire scientific inquiry, as his meticulous work opened the doors to understanding the microscopic world that surrounds us ●

Ask The Master

നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.

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

Q. 1 വൈറൽ പനിക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റില്ല എന്ന് പറയുന്നതിന്റെ ശാസ്ത്രീയ കാരണങ്ങൾ വിശദമാക്കുമോ? മാഹനൻ പിള്ള ആർ .മാവേലിക്കര.

ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ വലിയ തോതിൽ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്നും ആന്റിമൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ് (AMR) ഒരു വലിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നമായി വളർന്നതും മുഖ്യമാണ് സർക്കാർ ഈ വിഷയത്തിൽ ഇടപെട്ടു തുടങ്ങിയത്. ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തി പ്രധാനമായും ബാക്ടീരിയകളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അവയെ കൊല്ലുവാനും വളർച്ചയെ തടയുവാനും അതുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ മാറ്റാനും പ്രതിരോധിക്കാനും ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ കഴിയും. വൈറൽ രോഗങ്ങൾ മുഖ്യം വിവിധ ശരീര ഭാഗങ്ങളിൽ ബാക്ടീരിയ പ്രവേശിച്ചു അണുബാധയുണ്ടാകുമ്പോൾ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ശ്വാസകോശത്തിന് നിർക്കെട്ടുണ്ടായി ന്യുമോണിയായി മാറുകയാണെങ്കിൽ യോജിച്ച ഫലപ്രദമായ ആന്റിബയോട്ടിക്ക് ഡോക്ടർമാർ നൽകും.

വൈറൽ പനി മാത്രമുള്ള ഒരാൾക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്ക് നൽകുന്നത് മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളും രോഗബാധകളും കണക്കാക്കിയാണ്. ലബോറട്ടറി പരിശോധനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ രോഗതീവ്രത മനസ്സിലാക്കിയാണ് ആന്റിവൈറൽ മരുന്നുകളും നൽകുക. ബാക്ടീരിയയുടെ പോലുള്ള ഒരു ഘടനയല്ല വൈറസ്സുകൾക്കുള്ളത്. അവയ്ക്കു കോശഭിത്തിയില്ലാത്തതിനാൽ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഫലപ്രദമല്ല. പരമാവധി വൈറൽ പനികൾ ഒരാഴ്ചക്കകം കുറയും. അതിനു പുറത്തു സാഹചര്യത്തിൽ ഡോക്ടറെക്കണ്ടു കൂടുതൽ പരിശോധന നടത്തി ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ പോലെ തീവ്രതയുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രയോഗിക്കാം.

Q. 2 ഞാൻ കഴിഞ്ഞ 20 വർഷമായി സ്ഥിരമായി അലോപ്പതി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നയാളാണ്. ബ്രാൻഡഡ് മരുന്നുകൾക്ക് പകരം ജനൗഷധി മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചു നോക്കി. വലിയ പ്രയോജനം കിട്ടുന്നില്ല. ബ്രാൻഡഡ് മരുന്നുകൾ ഓൺലൈൻ വഴി വിലകുറച്ചു വിൽക്കുന്നതായിക്കാണുന്നു. അത്തരം വിൽപ്പനയ്ക്ക് നിയമ സാധുതയുണ്ടോ? ഡോക്ടറുടെ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ പ്രകാരം വാങ്ങിക്കഴിക്കുന്നതിന് തടസ്സമുണ്ടോ? ഗണേശൻ പി കെ നെയ്യാറ്റിൻകര

Ans. ജനൗഷധി മരുന്നുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തിയെക്കുറിച്ചു സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ രോഗമുഖ്യം ജില്ലയിലെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർക്കു പരാതി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. വിവിധ ബ്രാൻഡിൽ വിൽപ്പന നടത്തുന്ന ഒരേ ഘടകമുള്ള മരുന്നുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തിയും ഒരുപോലെ ആകണമെന്നില്ല. പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഫലപ്രാപ്തിയിൽ മാറ്റം വരാം. ബ്രാൻഡഡ് മരുന്നുകൾ ഓൺലൈൻ ആയി വിവിധ കമ്പനികൾ വിൽപ്പന നടത്തുന്നുണ്ട്. നിലവിൽ അവർക്കു ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ വകുപ്പിന്റെ നിയന്ത്രണമില്ല. എന്നാൽ അവർ വിൽക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഗുണനിലവാരം പരിശോധിച്ചു നിർമ്മാണവിതരണക്കാർക്കെതിരെ നടപടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. ഡോക്ടറുടെ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ പ്രകാരവും അതിനനുസരിച്ചുള്ള കൃത്യമായ ബില്ലുപ്രകാരവും മരുന്നുകൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം. അവ തപാലിൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനും ബില്ലുമായി ഒത്തുനോക്കി എല്ലാം ശരിയാണെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തണം. ബാച്ച് നമ്പർ, കാലാവധി തീയതി, വില എന്നിവയും നോക്കണം. കടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ തിരിച്ചയക്കുകയും വേണം. കോൾഡ് സ്റ്റോറേജ് വേണ്ട മരുന്നുകൾ അതിലൂടെ വാങ്ങാതിരിക്കുക.

Pharma Quiz Answers

1. Cleft Lip
2. Fragile X Syndrome.
3. Down Syndrome
4. Zika Virus
5. Neural Tube Defects
6. Radon
7. Anti-Leprosy Day
8. Henrik Hansen
9. Dapsone, Rifampicin and Clofazimine
10. Dengue Fever

മരുന്നുകളുടെ വിൽപ്പനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രദീപ്
PHARMACIST,
CINCOTTA CHEMIST, NSW AUSTRALIA



ഓൺലൈൻ മരുന്നുകളുവടം

സം സ്ഥാനത്തെ റീട്ടയിൽ ഹോൾസെയിൽ മരുന്നുകളുടെ മേഖലയ്ക്കു ഭീഷണിയായി മാറിയിട്ടുള്ള ഓൺലൈൻ മരുന്നുവ്യാപാരം ഇന്ന് വലിയ വിജയമായി മാറുകയാണ്. അതനുസരിച്ചു കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട സേവനങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് നൽകിയാൽ മാത്രമേ ഒരു മെഡിക്കൽ സ്റ്റോർ ലാഭകരമാക്കാൻ കഴിയൂ. ഓൺലൈൻ മരുന്നു വ്യാപാരം വൻകിട കമ്പനികളായ റിലയൻസ്, അപ്പോളോ, ടാറ്റാ 1mg, ട്രുമെഡ് തുടങ്ങിയവർ, കൃത്യതയോടെ വെച്ചിരിക്കുകയാണ്. ചെറുകിടക്കാർക്കുപോലും അവയെ മറികടന്നു വിജയിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ബ്രാൻഡഡ് മരുന്നുകൾ വലിയ വിലക്കുറവിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ വീടുകളിൽ എത്തിച്ചു കൊടുക്കാനും ഡോക്ടർ കൺസൾട്ടേഷൻ, ലബോറട്ടറി ടെസ്റ്റുകൾ തുടങ്ങിയ സേവനങ്ങൾ കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ നൽകുവാനും അവർക്കു സാധിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി മരുന്നുകഴിക്കുന്ന ഒരു വലിയ ശതമാനം ആളുകളും ഇന്ന് ഇവരെ ആശ്രയിച്ചു മുൻപോട്ടു പോകുന്നു. അത്തരം ന്യൂ ജനറേഷൻ ഭീഷണികൾ നേരിടാൻ ഓരോ ചെറുകിട മരുന്നുവ്യാപാരിയും കാര്യമായ രീതിയിൽ അവരുടെ വ്യാപാര മുൻഗണന നിശ്ചയിക്കണം. പരമാവധി ആളുകളെ സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് ആകർഷിക്കാൻ മികച്ച സേവനം നൽകണം. കടയിൽ വരുന്ന ഓരോ ആളെയും അതിഥികളായി കാണുകയും അവരുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും വേണം. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി, ആവശ്യമായ ഡോക്ടർ കൺസൾട്ടേഷൻ, ലബോറട്ടറി ടെസ്റ്റിംഗ് എന്നിവ ബുക്ക് ചെയ്ത് നൽകുന്നത് നല്ല സേവനമായി കണക്കാക്കപ്പെടും. കൂടാതെ, അവരുടെ കൂടെയുള്ള നല്ല വ്യക്തിബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതും ഇവരെ സംതൃപ്തരാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന അംശമാണ്.

നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെടുന്നതിനാൽ, അവരുടെ സാമ്പത്തികസാമൂഹ്യ നിലയ്ക്ക് അനുസൃതമായ ചികിത്സ നൽകാമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താം. ഇത്തരം സേവനം, ഡിസ്കൗണ്ട് നൽകിയാലും, ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകും. പ്രായമായ രോഗികൾക്ക് വീട്ടിൽ എത്തി ചികിത്സ നൽകാൻ തയ്യാറായ ഡോക്ടർമാരെ കണ്ടെത്തി സേവനം നൽകുന്നത് അവരുടെ വിശ്വാസം

നേടാൻ സഹായിക്കും. പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ അനുസരിച്ച് മരുന്നുകൾ വീടുകളിൽ എത്തിക്കുകയും, ആവശ്യമായ ന്യൂട്രിഷണൽ സപ്ലിമെന്റുകളും നൽകിയാൽ അവർ സ്ഥിരം ഉപഭോക്താക്കളാകും.

സ്ഥിര ഉപഭോക്താക്കളുടെ പേരും വിലാസവും ഫോൺ നമ്പറും അവർ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും ഒരു ഡയറക്ടറി ഉണ്ടാക്കി, സ്വകാര്യ ആവശ്യത്തിന് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് നിബന്ധനയോടെ, അവരുടെ അറിവോടെ കടയിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ മരുന്നുകൾ തീരുനതിനനുസരിച്ചു അവരുടെ വീട്ടിൽ ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയും. ഒരുമിച്ചു വാങ്ങുമ്പോൾ ചെറിയ ഡിസ്കൗണ്ടും നൽകാനാവും. കസ്റ്റമർ കെയർ എക്സ്പെർട്ട്സ് എന്ന ഒരു തസ്തികയിൽ ഇരുചക്ര വാഹനം ഓടിക്കാനറിയാവുന്ന ഒരാളെ പാർട്ട് ടൈം ആയി കമ്മീഷൻ വ്യവസ്ഥയിൽ നിയമിച്ചാൽ അയാൾക്കു ഈ കാര്യങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയും. കൂടുതൽ ബിസിനസ്സ് നേടുന്നതിനനുസരിച്ചു കച്ചവടവും അയാളുടെ കമ്മീഷനും വർദ്ധിക്കും. വളരെ ആകർഷകമായ പെരുമാറ്റവും ജോലിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തവും, മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചു അവശ്യം അറിവുമുള്ള ആൾക്കാരെ അതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. മയക്കു മരുന്നുകൾ, പ്രത്യേക സ്റ്റോറേജ് സൗകര്യം ആവശ്യമുള്ള മരുന്നുകൾ, ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുള്ള മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഈ രീതിയിൽ കച്ചവടം ചെയ്യരുത്. അവരുടെ സഞ്ചാരപഥം ഗൃഹീത മാപ്പുപയോഗിച്ചു നിരീക്ഷിക്കുകയും എസ്.എം.എസ് വഴി ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് സേവനം ലഭിച്ചുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യണം ● തുടരും

Know the Laws of Drugs

THE COSMETICS RULES 2020 – SALIENT FEATURES

PART 59

Adv. BIPIN. J.

SEVENTH SCHEDULE

[See rules 23(4), 26(b)]

Good Manufacturing Practices (GMP) and requirements of premises, plants and equipment for manufacture of cosmetics

The areas recommended above are for basic manufacturing of different categories of cosmetics. In addition, separate adequate space for storage of raw materials, finished products, packing materials shall be provided in factory premises.

Note I: The above requirements of the Schedule are made subject to the modification at the discretion of the Licensing Authority (LA), if he is of the opinion that having regard to the nature and extent of the manufacturing operations it is necessary to relax or alter them in the circumstances of a particular case.

Note II : The above requirements do not include requirements of machinery, equipment and premises required for preparation of containers and closers of different categories of cosmetics. The LA shall have the discretion to examine the suitability and adequacy of the machinery, equipment and premises for the purpose taking into consideration the requirements of the licensee.

Note III: This schedule specifies equipment and space required for certain categories of cosmetics only. There are other cosmetics items, viz. Attars, perfumes, etc., which are not covered in the above categories. The LA shall, in respect of such items or categories of cosmetics, have the discretion to examine the adequacy of factory premises, space, plant and machinery and other requisites having regard to the nature and extent of the manufacturing operations involved and direct the licensee to carry on necessary modification in them.

EIGHTH SCHEDULE

I. Particulars to be shown in the manufacturing

records:

- (1) Serial number.
- (2) Name of the product.
- (3) Lot or Batch size.
- (4) Lot or Batch number.
- (5) Date of commencement of manufacture and date when manufacture was completed.
- (6) Names of all ingredients, quantities required for the lot/batch size, quantities actually used.
- (7) Control reference numbers in respect of raw materials used in formulation.
- (8) Reference to analytical report numbers or unique code.
- (9) Actual production and packing particulars indicating the size and quantity of finished packings.
- (10) Date of release of finished packing for distribution or sale.
- (11) Signature of the expert staff responsible for the manufacture.

II. Records of raw materials:

The raw material records shall be maintained indicating the quantity received, control reference number, the quantity issued from time to time, the names and batch numbers of the products for the manufacture of which the said quantity of raw material has been issued and the particulars relating to the proper disposal of the stocks.

Notes: (1) The LA may permit the licensee to maintain records in such manner as is considered satisfactory, provided the basic requirements laid down above are complied with.

- (2) The LA may direct the licensee to maintain records for such additional particulars, as it may consider necessary in the circumstances of a particular case ●

To be continued

Common Homeopathic Remedies

Part- 48

Dr. Anilkumar. V.

PULSATILLA PRATENSIS (WIND FLOWER)

It is a female remedy suited for a mild, sensitive, and changeable disposition. The patient is prone to sadness, crying easily, and feels better in the open air despite being chilly. Mucous membranes are affected, with thick, bland, yellowish-green discharges. It is often indicated after the misuse of iron tonics or poorly managed measles. Symptoms are constantly changing, with a thirstless, peevish, and chilly nature.

HEAD: Wandering stitches in the head, extending to the face and teeth. Vertigo, relieved by open air. Frontal and supra-orbital pain.

EARS: Sensation of pressure outward, hearing difficult, as if the ear is stuffed. Otorrhea with thick, bland discharge and offensive odor. Swelling and redness of the external ear. Catarrhal otitis, otalgia worse at night, with reduced hearing acuity.

EYES: Thick, yellow, bland discharge; itching and burning. Profuse lachrymation and mucus secretion. Inflamed, glued eyelids. Styes. Enlarged veins in the fundus. Ophthalmia neonatorum and subacute conjunctivitis, often with dyspepsia, worse in a warm room.

NOSE: Coryza; right nostril blocked with pressing pain at the root. Loss of smell. Large, green, fetid scales in nose. Stoppage in evening. Yellow, abundant mucus in the morning. Foul smells, like old catarrh. Sore nasal bones.

FACE: Right-sided neuralgia with profuse lachrymation. Swelling of lower lip, cracked in the middle. Prosopalgia in the evening until midnight; chilly with pain.

MOUTH: Greasy taste, dry mouth without thirst, frequently licks dry lips. Crack in the middle of lower lip. Yellow or white tongue covered with tenacious mucus. Toothache relieved by holding cold water in mouth. Offensive mouth odor. Food, especially bread, tastes bitter.

STOMACH: Averse to fatty food, warm food, and drink. Eructations with lingering food taste, especially after ices, fruits, or pasty foods. Bitter taste, diminished taste of all food. Pain as from subcutaneous ulceration. Flatulence. Dislikes butter. Heartburn. Dyspepsia with tightness after meals. Thirstlessness with most complaints. Vomiting of food eaten long before.

ABDOMEN: Painful and distended, with loud rumbling. There is a sensation of pressure, as if from a stone. Colic is present, accompanied by chilliness in the evening.

STOOL: Stool is rumbling and watery, worse at night, with no two stools alike. After eating fruit, there may be blind hemorrhoids with itching and sticking pains. Dysentery may occur, with mucus and blood, accompanied by chilliness. There are usually two or three normal stools daily.

URINE: Increased desire, worse when lying down. Burning sensation in the urethral orifice during and after urination. Involuntary urination at night, especially while coughing or passing gas. Spasmodic pain in the bladder after urinating.

FEMALE: Amenorrhea or suppressed menses from wet feet, nervous debility, or chlorosis. Delayed, scanty, dark, clotted, intermittent flow with chilliness, nausea, pain, and downward pressure. Acrid, burning, creamy leucorrhea. Back pain, tiredness, and diarrhea during or after menses.

MALE: Orchitis with pain from abdomen to testicles. Thick, yellow urethral discharge, late-stage gonorrhea. Stricture with interrupted urine stream. Acute prostatitis, pain and tenesmus worse lying on back.

RESPIRATORY: Hoarseness that comes and goes. Dry evening and night cough, relieved by sitting up, followed by loose morning cough with copious mucus. Chest pressure, soreness, and epigastric tenderness. Urine may be emitted during cough.

SLEEP: Wide awake in the evening; restless first sleep. Wakes feeling unrefreshed. Irresistible sleepiness in the afternoon. Sleeps with hands over head.

BACK: Shooting pain in the nape and between the shoulders; sacral pain after sitting.

Skin: Urticaria after rich food, with diarrhea or delayed menses; worsens when undressing. Measles, acne at puberty, varicose veins.

FEVER: Chilliness without thirst, worse in the evening. Chill at 4 pm. Burning heat at night with distended veins; heat in some areas, cold in others. One-sided sweating with pain.

MODALITIES: Worse from heat, rich food, after eating, evening, warm room, lying on left or painless side with feet hanging down. Better in open air, motion, cold applications, cold food and drinks.

RELATIONSHIP: Penthorum often follows Pulsatilla in later stages of colds. Ionisia Asoca (*Saraca indica*) treats amenorrhea, menorrhagia, and abdominal pain. Atriplex addresses uterine symptoms, amenorrhea, hysteria, coldness between shoulders, food aversions, cravings, palpitations, and sleeplessness. Pulsatilla Nuttaliana has identical effects.

COMPLEMENTARY: Coffea; Chamom; Nux.

DOSE: Third to thirtieth attenuation ●

Clofazimine



Clofazimine is a lipophilic antimycobacterial drug used to treat leprosy (Hansen's disease), which causes nerve damage and disfiguring skin sores. It is commonly combined with other drugs, such as dapsone or rifampicin, to treat leprosy, including dapsone-resistant forms and cases complicated by erythema nodosum leprosum. Clofazimine's anti-inflammatory effects stem from its inhibition of T-lymphocyte activation and proliferation by interfering with DNA.

Clofazimine should be used with caution in individuals with heart disease, liver disease, or a history of unusual or allergic reactions to Clofazimine, other medications, foods, dyes, or preservatives. It is also advised to exercise caution when the drug is used during pregnancy, while trying to get pregnant, or when breastfeeding.

Take this medicine with food and a glass of water. Consult a paediatrician before using this medicine in children

Do not take this medicine with the following drugs:

- Cisapride
- Dronedarone
- Pimozide
- Thioridazine
- Dofetilide
- Other medicines that prolong the QT interval (cause abnormal heart rhythms).

Also, avoid use if you smoke, drink alcohol, or use illegal drugs.

Women should not become pregnant while taking this medicine or for 4 months after stopping it. Men should not father a child while taking this medicine or for 4 months after stopping it, as it may cause serious side effects to an unborn child.

Side effects

Side effects of Clofazimine may include allergic reactions such as skin rash, itching, hives, or swelling of the face, lips, or tongue, as well as gastrointestinal issues like black, tarry stools, diarrhea, nausea, and vomiting. It can also cause heart-related symptoms like chest pain, dizziness, fast or irregular heartbeat, palpitations, faintness, breathing problems, and falls, along with stomach pain, suicidal thoughts, mood changes, and changes in taste. Additionally, dark urine, saliva, sweat, or other body fluids, dizziness, drowsiness, dry skin, headache, and skin or stool discoloration may occur.

Dosage Form (Capsules):

For lepromatous leprosy (dapsone-sensitive): 100 mg in combination with two other anti-leprosy drugs for at least 2 years.

Caution:

Keep out of the reach of children. Avoid exposure to direct sunlight. If exposure is unavoidable, wear protective clothing and use sunscreen. Do not use sun lamps or tanning beds.

Storage: Store at room temperature, below 26°C (79°F) ●

ത്വക്കു രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ ഒരു ആയുർവ്വേദ ഔഷധമാണ് മണിഭദ്രലേഹ്യം. പഴക്കം ചെന്ന വട്ടച്ചൊറി, ഫങ്കസ് രോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം എന്നിവയ്ക്കും ഇത് ഗുണകരമാണ്. വെള്ളപ്പൊങ്ങ്, ശ്വസനതടസ്സം, ചുമ, കൂടവയർ, മൂലക്കുരു, പ്രമേഹം, വിരശല്യം, ആന്തരികവൃണങ്ങൾ, ട്യൂമറുകൾ എന്നിവയും ഈ മരുന്നുകൊണ്ട് സുഖപ്പെടുത്താം.

ആയുർവ്വേദ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാഘൃത ഹൃദയത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഈ ഔഷധക്കൂട്ടിലെ പ്രധാന ചേരുവകളാണ്

48 gms വീതം

വിഴാലരി (Embelia ribes)

നെല്ലിക്ക (Emblica officinalis)

കടുക്ക (Terminalia chebula)

144 gm തുക്കോൽപ്പകൊന്ന (Operculina turpethum)

576 gm ശർക്കര (Saccharum officinale) എന്നിവ.

ഇതോടൊപ്പം ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, ഇരട്ടി മധുരം, ഗൃഗ്ഗുലു തുടങ്ങിയവയും ചേർക്കാറുണ്ട്.

നിർമ്മാണക്രമം:

ഒരു വലിയ പാത്രത്തിൽ ശർക്കര വൃത്തിയാക്കി ചൂടാക്കി പാനിയാക്കുക. മറ്റുചേരുവകൾ കഴുകി ഉണക്കി പൊടി ചെടുത്തു യോജിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് ശർക്കര പാനിയിലേക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അർദ്ധ ചരാവസ്ഥയിലെത്തുമ്പോൾ ചൂട് കുറയ്ക്കുക. ലേഹ്യപാകത്തിൽ തണുപ്പിച്ചു, കുപ്പികളിൽ നിറച്ചു കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

ഉപയോഗക്രമം : 5 മുതൽ 20 gms വരെ ഒരു നേരമോ രണ്ടു നേരമോ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുക. കുറഞ്ഞത് ഒരു മാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ അസുഖങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാകും. മേൽസൂചിപ്പിച്ച അസുഖങ്ങൾക്ക് പുറമെ, വിളർച്ച, ശരീര തളർച്ചഎന്നിവയ്ക്കും നല്ല ഒരു ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ലേഹ്യമായും ഇതുപയോഗിക്കാം. ഇതിലെ



ചേരുവകൾക്കു ദഹനം, ഉപാപചയം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ശരീര ശോഷണം തടഞ്ഞു ഊർജ്ജം നിലനിർത്താനും കഴിവുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അതിലൂടെ രോഗാണുബാധയെയും ശരീര നീർക്കെട്ടിനെയും വേദനകളെയും തടയാനും സാധിക്കുന്നു.

പാഠശ്രവണങ്ങൾ

ഉദരവേദന, വയറിളക്കം, മലബന്ധം എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി കാണുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ. ഡോക്ടറുടെ കൃത്യമായ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നു കഴിക്കുക. പ്രമേഹ രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ തുടങ്ങിയവർ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് സൂക്ഷിക്കണം. പ്രമേഹ രോഗികൾ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് ഇടയ്ക്കു പരിശോധിക്കണം.

കാലാവധി

നിർമ്മാണത്തിയതി മുതൽ മൂന്ന് വർഷമാണ് കാലാവധി. ഒരിക്കൽ കുപ്പി പൊട്ടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പരമാവധി മൂന്നു മാസം കൊണ്ട് ഉപയോഗിച്ച് തീർക്കണം ●

ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ ഗവേഷണ വിഭാഗം



രാവിലെ മൂന്നു മണിക്കുള്ള

ഉറക്കി തടസ്സം



ഇപ്പോൾ സർവ്വസാധാരണമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ് അതി രാവിലെ മൂന്നു മണി കുള്ള ഉറക്കഭംഗം. അതിൽ നിന്നും വീണ്ടും ഉറക്കത്തിലേക്കെത്താൻ കഴിയാതെ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടന്ന് നേരം വെളുപ്പിക്കുന്നു. പലരും അത് നിസ്സാരമായി കണക്കാക്കുന്നു. പക്ഷെ, അതിനു ചില ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികളുണ്ട്. അവയെ പരിശോധിക്കാം. സ്ഥിരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും, ഉൽകണ്ഠാ രോഗങ്ങളും, പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളും ഇതിന് കാരണമാണ്.

പകൽനേരത്തെജൈവഘടികാര/ജീവിതശൈലി തടസ്സങ്ങളും ഇതിനെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇതിനെ മറികടക്കാൻ കൃത്യമായ ആരോഗ്യകരമായ ദിനചര്യയും വ്യായാമ ഉറക്ക ആസൂത്രണവും അനിവാര്യമാണ്. അത് സാധിക്കാത്ത പക്ഷം, ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനം തേടി കാരണം കണ്ടെത്തി പരിഹാരം തേടണം. പലർക്കും ഇത് കടുത്ത ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. നന്നായി ഉറങ്ങേണ്ട സമയത്താണ് അവരെ നിസ്സഹായരാക്കുന്ന ഈ സ്ഥിതിയുണ്ടാകുന്നത്. ഇത്തരം ഒരു അവസ്ഥയിൽ ഒരു ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനം തേടുന്ന കാര്യത്തിൽപ്പോലും അവർക്കു സംശയമുണ്ടാകുന്നു. രാത്രിയിൽ പാതി ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥ കടുത്ത നിരാശയും സമ്മാനിക്കുന്നു. പലർക്കും ആഴ്ചയിൽ 2 -3 തവണ ഇത് സംഭവിക്കാറുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക കാരണം കൊണ്ട് മാത്രമല്ല സംഭവിക്കുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ

അന്തരീക്ഷത്തിലെ ബഹളങ്ങൾ, രാത്രിയിലെ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ, വാഹനങ്ങളുടെ ഒച്ച, ടി വി മൊബൈൽ ഫോൺ ശബ്ദങ്ങൾ, പുറമെ നിന്നും വെളിച്ചം അകത്തു പ്രവേശിക്കുന്നത്, മുറിയിലെ ഡിം ലൈറ്റിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചം എന്നിവ രാത്രിയിലെ

സുഗമമായ ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

ഒരാളുടെ ഉറക്കത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ light, deep, rapid eye movement sleep എന്നിവയാണ്. അവയുടെ മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ് ഉറക്കം സമാധാനപൂർവ്വമാകുന്നത്. അതിൽ രാത്രി നീളുമ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം വരുന്നത് ലൈറ്റ് സ്ലീപ് എന്ന ഘട്ടമാണ്. ആ സമയത്തു ഒരു ചെറിയ അനക്കമോ ശബ്ദമോ പോലും അയാളെ ഉറക്കത്തിൽനിന്നും ഉണർത്തുന്നു.

ഇതുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ നമുക്ക് വിലയിരുത്താം

മൂത്രശങ്ക

അതിൽ പ്രധാനമാണ് രാത്രിയിൽ അസമയത്തു എണീറ്റാലുടനെ മൂത്രമൊഴിക്കാനുള്ള ത്വര. കിടക്കാൻ നേരത്തു കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിച്ചാലും കാപ്പി, മദ്യം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചാലും ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൊണ്ടു ഉറക്കത്തിനിടയിൽ മൂത്രശങ്കയുണ്ടാകും. ചിലർക്ക് മൂത്ര സഞ്ചിയിലെ അപാകതകൊണ്ടും, പ്രമേഹം, മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ, താൽക്കാലിക ശ്വാസതടസ്സം മൂലം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുമാകാം. ഗർഭാവസ്ഥയിലും ഇത് സാധാരണയാണ്. പ്രസവശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ മാസം കൊണ്ട് അത് മാറും.

ആർത്തവ വിരാമം.

ഹോർമോൺ മാറ്റം, പ്രത്യേകിച്ച് ആർത്തവവിരാമ സമയത്ത്, ഉറക്കത്തിന് തടസ്സമാകുന്നു. ഇത് രാത്രിയും രാവിലെ 3 മണിയിലും ഉണരാൻ കാരണമാകും. തുടർന്ന്, ചൂട്, വിയർപ്പും മൂലം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചിലർക്ക് ആർത്തവവിരാമത്തിനുശേഷവും ഇതേ പ്രശ്നം തുടരാം.

ക്രമരഹിതമായ ഉറക്കം

ഈ സന്ദർഭങ്ങളിൽ രാത്രിയിലെ ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയും, സമയവും അളവും കുറയുന്നു. അത് അസമയത്തെ ഉണർന്നെന്നീക്കലിനിടയാക്കും.

പതിവായുള്ള ഉറക്കമില്ലായ്മ / INSOMNIA

രാത്രിയിൽ അരമണിക്കൂറോ അതിനു മുകളിലോ സമയം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉറക്കക്കുറവിനെയാണ് ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുത്തുന്നത്. സ്ഥിരമായ ഉറക്കം ലഭിക്കാത്തവർക്ക് ഇത് വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

Obstructive Sleep Apnea (OSA): ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് ഈ രോഗം ഉറക്കത്തിൽ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കും. ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാത്തവർ അത് മൂത്രശങ്കയായി തെറ്റിദ്ധരിച്ചു, ആവശ്യമായ ചികിത്സ തേടാറില്ല.

Circadian Rhythm Disorders:

ഈ അസുഖം ഉള്ളവരുടെ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സൂചികകളുടെ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉറക്കക്കുറവിന് കാരണമാകുന്നു. Advanced sleep phase disorder, irregular sleep-wake rhythm തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരാളെ അസമയങ്ങളിൽ ഉണരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

ദുഃസ്വപ്നം കാണൽ

സാധാരണയായി അർദ്ധരാത്രിയിലോ അതിരാവിലെയോ ആണ് ഒരാൾ പേക്കിനാവ് കണ്ടു തെട്ടിയുണരുന്നത്. തുടർന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക തളർച്ചയും തീവ്രദുഃഖവും പൂർണ്ണമായ ഉറക്കം തടയുന്നു. അവർക്കു രാവിലെവരെ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടും.

മനഃക്ലേശം, ഉൾക്കണ്ഠം, വിഷാദം

കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉറക്കത്തിന് ഭംഗമുണ്ടാക്കുകയും, ഇത് sleep reactivity എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി, ഒരാൾ രാത്രി മുഴുവൻ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടന്ന് സമയം വെളുപ്പിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പാരമ്പര്യമായ ചില ജനിതക വൈകല്യമുള്ളവർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ഇത് കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം ആകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, ഉറക്കത്തിനുമുമ്പ് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ഉള്ളവർക്കും Anxiety Disorders (Panic Disorder, Phobias) ഉള്ളവർക്കും ഈ പ്രശ്നം കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും മരുന്നുകളും

രാത്രിയിലെ ഈ ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്കു കാരണമായ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

ശരീര വേദന: പകൽ മുഴുവൻ കടുത്ത അദ്ധാനം മൂലം ശരീര വേദന അനുഭവിക്കുന്നവർക്കു ഉറക്കഭംഗം ഉണ്ടാകുകയും, തുടർന്ന് സാധാരണ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഹൃദ്രോഗവും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും: അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, സ്ട്രോക്ക് തുടങ്ങിയവ മൂലം ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉണ്ടാകാം. അവർ ഇടയ്ക്കു ഉണർന്ന്, പിന്നെ ഉറങ്ങാതെ സമയം വെളുപ്പിക്കുന്നു.

ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളായ ആസ്മ, COPD എന്നിവ മൂലം ശ്വാസതടസ്സമുണ്ടായാൽ രാത്രിയിൽ ഉറക്കനഷ്ടത്തിലെത്തിക്കും.

എൻഡോക്രൈൻ ഗ്രന്ഥിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളായ പ്രമേഹം, വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ പോരായ്മ, ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുള്ള

വർക്കും ഇതുപോലുള്ള ഉറക്കതടസ്സം ഉണ്ടാകും.

നാഡീവ്യൂഹ തകരാറുകൾ : ഓർമ്മക്കുറവ്, അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളുള്ളവർക്കു ഉറക്കഭംഗമുണ്ടാകാം.

അതോടൊപ്പം ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾക്ക് കഴിക്കുന്ന സ്റ്റീറോയിഡുകളും മൂത്രവിസർജ്ജനം വേഗത്തിലാക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളും രാത്രിയിലെ ഈ ഉറക്കപ്രശ്നത്തിനു കാരണമാകും.

പ്രായം

പ്രായം കൂടുംതോറും രാത്രിയിൽ മൂന്നുനാലു പ്രാവശ്യം ഉറക്കമെണീക്കുന്ന സ്ഥിതിയുണ്ടാകും. മുതിർന്നവർക്ക്. ഗാഢനിദ്ര കുറവാണ്. അതിനാൽ രാത്രിയിൽ എളുപ്പത്തിൽ ഉണരാനും പറ്റും.

പ്രായാധിക്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രാത്രിയിലെ മൂത്രമൊഴിക്കൽ, ഉൾക്കണ്ഠം, മാറാ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയും ഇതിനെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു.

ചില നൂറുണ്ടുകൾ

- രാത്രിയിൽ കാപ്പി, മദ്യം തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ബ്രെറ്റ് ലൈറ്റ് തെറാപ്പി വഴി പകൽ സമയം കൂടുതലായി വെളിച്ചം ദേഹത്തുകൊള്ളുക. പ്രത്യേകിച്ച് സൂര്യപ്രകാശം. അത് അൽഷിമേഴ്സ്, ഓർമ്മശക്തിയില്ലായ്മ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം എന്നിവമൂലമുള്ള രാത്രിയിലെ ഉണരലിനു മാറ്റം വരുത്തും.
- വ്യായാമവും യോഗയും ശീലിക്കുക.
- രാത്രിയിലെ അമിത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിനു, കുറഞ്ഞത് മൂന്നു മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ബെഡ് റൂമിൽ ശാന്തതയും ഇരുട്ടും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ശബ്ദവും വെളിച്ചവും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാതെ നോക്കുക. അത് ഒഴിവാക്കാനായി ഉറങ്ങുമ്പോൾ സ്പീഡ് മാസ്കും ഇയർ പ്ലഗ്ഗുകളും ധരിക്കുക ●

ഗർഭാശയമുഖ കാൻസർ

ഗർഭാശയ മുഖത്ത് ബാധിക്കുന്ന അർബുദം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചു ചികിത്സിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. 20 വയസ്സുമുതൽ തന്നെ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും (Abnormal vaginal bleeding, Unusual vaginal discharge, Pelvic/ abdominal pain, Pain during intercourse, കൂടുതൽ സമയം നീളുന്ന അമിതമായ ആർത്തവ സമയത്തെ രക്തസ്രാവം മുതലായവ). സാധാരണ ചെയ്യുന്ന പരിശോധനകളാണ്

Pap test അഥവാ- Pap smear അല്ലെങ്കിൽ cervical cytology

അതിനായി ഗർഭാശയമുഖത്തെ കോശങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു, ക്രമവിരുദ്ധമായ കോശങ്ങളോ അർബുദാനുബന്ധ വളർച്ചയോ കാണുന്നുണ്ടോ എന്ന് മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ ഡോക്ടർ വീക്ഷിക്കും.

HPV DNA test.

ഇവിടെ ഗർഭാശയമുഖത്തെ കോശങ്ങൾക്ക് ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമാ വൈറസ് ബാധയെത്തുടർന്ന് അനുബന്ധയേറ്റിട്ടുണ്ടോ എന്നും അവയിൽ എത്രയെണ്ണം സെർവിക്കൽ കാൻസർ രോഗകാരണമാകുന്നുവെന്നും കണ്ടെത്തുന്നു

Visual inspection with acetic acid (VIA)

ഇത് എളുപ്പത്തിൽ രോഗനിർണ്ണയം സാധ്യമാക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ ലാബ് പരിശോധനയാണ്.

PET-CT scan

കൃത്യമായ, വിശദമായ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് positron emission tomography (PET) scan ഉം computed tomography (CT) ഉം ചേർത്തുള്ള പരിശോധനയാണ്.

MRI

ആന്തരിക ഭാഗങ്ങളുടെ ചിത്രത്തിന്റെ വിശദ പരിശോധനയ്ക്കു ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

Ultrasound

ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെയും കോശങ്ങളുടെയും പൂർണ്ണചിത്രം ഇത് നൽകുന്നു.

Intravenous Urography A-Y-hm- Intravenous Pyelogram (IVP)

മൂത്രാശയ ഭാഗത്തെ എക്സ്റേ എടുത്തു ഗർഭാശയമുഖ കാൻസർ ബാധിച്ചവരുടെ ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ അസ്വാഭാവികത തിരിച്ചറിയുന്നു.

ഇത്തരം സ്ക്രീനിംഗ് ടെസ്റ്റുകളിലൂടെ മാത്രമല്ല കാൻസർ ബാധിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, തിരിച്ചറിഞ്ഞു ചികിത്സ ആവശ്യമെങ്കിൽ ചെയ്തു, രോഗമുക്തി നേടാം.

പ്രധാന രോഗതീവ്രത നിർണ്ണയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

Cone biopsy

ഗർഭാശയമുഖത്തെ വിശദമായ പരിശോധനയിലൂടെ മാത്രമേ, രോഗബാധയുടെ തീവ്രത ശരിയായറിയാൻ കഴിയൂ. അതിനായി colposcope എന്ന ഉപകരണമുപയോഗിച്ചു കോശങ്ങളുടെ രൂപമാറ്റം സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിച്ചു രോഗസ്ഥിരീകരണം നടത്തും. ഗർഭാശയമുഖത്തെ കോശജാലത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മുറിച്ചെടുത്തു Punch biopsy ഉപയോഗിച്ച്, ലാബ് പരിശോധനയ്ക്കയച്ചു റിപ്പോർട്ട് ശേഖരിക്കും. അതല്ലെങ്കിൽ Endocervical curettage ടെക്നിക്ക് ഉപയോഗിച്ചും കോശങ്ങൾ എടുത്തു ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം.

അവയുടെ ഫലത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ electrosurgical excision procedure (LEEP ടെസ്റ്റ്) നടത്തിയും രോഗം മനസ്സിലാക്കാം.

Cone biopsy അഥവാ conization ഉപയോഗിച്ച് ആന്തരിക കോശങ്ങൾ പരിശോധന നടത്തി രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാം.

Staging

രോഗത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള പരിശോധനകളാണ് ഇവിടെ നടത്തുന്നത്.

Imaging tests.

X-Ray, MRI, CT, Positron Emission Tomography (PET) Scan തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് രോഗബാധയുള്ള സ്ഥലത്തെ ഫോട്ടോയെടുത്തു, അർബുദഭാഗങ്ങളും അവയുടെ വലിപ്പവും തിരിച്ചറിയും ●



Hareesh. M.

PHARMACY STUDENTS CORNER

IELTS(International English Language Testing System) സ്കോർ വേണ്ട രാജ്യങ്ങൾ

ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷ വായിക്കാനും എഴുതാനും സംസാരിക്കാനും കേട്ടു മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള കഴിവുകളാണ് അതിലൂടെ പരിശോധിക്കുക. ലോകമാകെ നടത്തുന്ന, അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ ഇംഗ്ലീഷ് അന്താരാഷ്ട്ര അളവുകോലായി സർവ്വകലാശാലകൾ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള കോഴ്സാണിത്. അന്താരാഷ്ട്ര സർവ്വകലാശാലകൾ ഈ പരീക്ഷയിലെ സ്കോറനുസരിച്ചാണ് അഡ്മിഷൻ നൽകുന്നത്. വിദേശത്തു തൊഴിലിനപേക്ഷിക്കുന്നവർക്കും ഇത് വേണം. വിസയ പേക്ഷയോടൊപ്പം IELTS സ്കോറും നൽകണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ കൂടിയേറ്റ അനുവാദം നൽകൂ. ഓരോ രാജ്യവും സർവ്വകലാശാലകളും വിവിധ സ്കോറുകളാണ് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. വിദേശത്തു പോകുന്ന ഉദ്ദേശമനുസരിച്ചു, രണ്ടു തരം പരീക്ഷകളാണ് നടത്തുന്നത്.

IELTS Academic Test: വിദേശത്തു ബിരുദബിരുദാനന്തര പഠനത്തിനായി പോകുന്നവർക്കുള്ളത്

IELTS General Test: സെക്കൻഡറി വിദ്യാഭ്യാസം, ട്രെയിനിങ് പരിപാടി, തൊഴിലിടങ്ങളിൽ ഇംഗ്ലീഷ് വേണ്ട ജോലി എന്നിവയ്ക്കായി പോകുന്നവർക്കുള്ളത്. ഇതിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹ്യ തൊഴിലിട നൈപുണ്യമാണ് പരിശോധിക്കുക.

IELTS പരീക്ഷാർത്ഥികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പ്രധാന സംഗതികൾ.

16 വയസ്സുമുതൽ പ്രായലിംഗ ഭേദമില്ലാതെ, ആർക്കും ഇതെഴുതാം. അപേക്ഷാ കേന്ദ്രത്തിന്റെ താൽപ്പര്യ പ്രകാരം പരീക്ഷാ രീതിയിൽ മാറ്റം കണ്ടേക്കാം. എല്ലാ സ്ഥലത്തും READING, WRITING, HEARING എന്നിവയിലെ പ്രാവീണ്യം ഒരേ ദിവസം പരിശോധിക്കും. മിക്ക സ്ഥലത്തും, TALKING -ടെസ്റ്റും അതേ ദിവസം തന്നെ പരീക്ഷിക്കും. ചില സ്ഥലത്തു പ്രധാന പരീക്ഷയ്ക്ക് രണ്ടു ദിവസത്തിനു ശേഷമോ, ഏഴു ദിവസം മുൻപോ ഈ ടെസ്റ്റ് നടത്താറുണ്ട്. പൊതുപരീക്ഷയ്ക്കു നേടിയ മാർക്കുകൾക്കു ഹയർ സെക്കൻഡറി/ പ്ലസ് ടു ഇവിടെ പ്രാധാന്യമില്ല. ഹാളിൽ വാച്ചുകൾ അനുവദനീയമല്ല. യൂണിവേഴ്സിറ്റി നിബന്ധനയനുസരിച്ചു, പരീക്ഷയുടെ മാർക്കിൽ ഏറ്റക്കു

റച്ചിലുകൾ വന്നേക്കാം, മിനിമം മാർക്ക് എന്നൊന്നില്ല. ടെസ്റ്റിൽ, ഒന്ന് മുതൽ ഒൻപതുവരെ ബാൻഡുകൾ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അപേക്ഷിച്ചിട്ടു, പങ്കെടുക്കാത്തവർക്ക് സീറോ ബാൻഡായി കണക്കാക്കും. സ്കോറുകൾക്കു പരീക്ഷാത്തീയതി മുതൽ രണ്ടുവർഷ കാലാവധിയുണ്ട്.

Reading, Writing, Speaking and Listening Ability പരീക്ഷാർത്ഥികൾക്കു സാധാരണ നൽകുന്ന സ്കോറുകൾ ഈ രീതിയിലാണ്.

- 9 – Expert User, 8 – Very Good User, 7 – Good User, 6 – Competent User, 5 – Modest User, 4 – Limited User, 3 – Extremely Limited User, 2 – Intermittent User, 1 – Non-User

യൂഎസ്സിലേക്ക് കുറഞ്ഞ സ്കോർ 6.0 ആണ്. യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ ആവശ്യപ്പെടുന്ന സ്കോർ (Harvard University, University of Chicago, Yale University, Princeton University, Massachusetts Institute of Technology എന്നിവ – 7.0)

ഫ്രാൻസിലേക്ക് പോകേണ്ടവർ ഇംഗ്ലീഷിന് പുറമെ ഫ്രഞ്ച് ഭാഷയിലും പ്രാവീണ്യം നേടണം. അവിടെ 6.5 സ്കോറും വേണം,

യൂണിവേഴ്സിറ്റികളുടെ സ്കോർ -(Ecole des ponts ParisTech – 7.5, Sorbonne University – 6.5, University of Montpellier-University of Grenoble – Alpes-Sciences Po – 6.0 നു മുകളിൽ)

കാനഡ സ്കോളർഷിപ്പോടെ പഠനത്തിന് (University of Calgary – 7.0 McGill University, University of Toronto, University of British Columbia, McMaster University – 6.5)

ജർമ്മനി കുറഞ്ഞത് 5.0. ആസ്ത്രേലിയ 5.5. യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ 6.0 മുതൽ 8.0 വരെ.

യു കെ മിനിമം 5.53. (Oxford University & London School Of Economics & Political Science- 7.0 For UG & 7. 5 For PG, Cambridge University & University Of Warwick- 6.5 For Both, King's College London-7.0 For Both.) ●

തുടരും



ഫാർമഫസ്റ്റ് മാഗസിൻ എല്ലാ മാസവും ആറാം തിയതി തപാലിൽ അയക്കുന്നു.
 ഒരാഴ്ചക്കകം 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.

Any queries please contact:

PHARMA FIRST
Muvattupuzha

+91 8289856081
+91 9446056081

enquiry@pharmafirstconsulting.com
rdipradeep@gmail.com



ഓർത്തോപെർബിൻ്റെ എന്റിക്കാരു വിശ്വാസം വന്നു. അതിനു ഫലവും കിട്ടി..



ഞാൻ, കോന്നി പഞ്ചായത്തിൽ മൂന്ന് ടേമിൽ ഇരുന്ന ഒരു പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ ആണ്. ഞങ്ങളുടെ ഈ വാർഡ് എന്ന് പറയുന്നത് വളരെ കുറുക്കും മലകളും ഒക്കെ നിറഞ്ഞതാണ്. നടന്നു വേണം നമുക്ക് പോകാൻ. 10-15 വർഷം കൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ഈ നടപ്പ് തുടങ്ങിയപ്പോൾ, എന്റെ ഇടത്തെ കാലിന് ഒരു വേദന തുടങ്ങി. വാഷ്റൂമിൽ പോവാൻ കെത്തില്ല, രാത്രിയിലും വേദന, ഇരുമ്പിട്ട് ഒന്ന് എഴുന്നേക്കാനും വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു. പറമ്പിലെ പണികളൊക്കെ ചെയ്തിരുന്ന എനിക്ക് അതിനൊന്നും പറ്റാത്ത അവസ്ഥ. പല ചികിത്സകളും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കി. പിന്നെ, ഞാനി ഓർത്തോപെർബ് ഗുളിക കഴിച്ച്, എണ്ണയും പുരട്ടി. എനിക്ക് സുഖമായി. ഞാൻ ഇപ്പോൾ വളരെ ഹാപ്പി ആണ്. പറമ്പിലെ ജോലി ചെയ്യും, എല്ലാ ജോലികളും ചെയ്യും. ഒരു കുഴപ്പവുമില്ല. വേദന മുർദ്ധന്യാവസ്ഥയായപ്പോൾ, എന്റെ പറമ്പ് കാണാൻ പറ്റുമെന്ന് ഫോലും വിചാരിച്ചതല്ല. അതുകൊണ്ട് എനിക്ക് ഓർത്തോപെർബിനോട് അങ്ങേയറ്റം നന്ദി പറഞ്ഞാലും മതിയാവില്ല.

ഏലിയാമ്മ വർഗീസ്
വയസ്സ് 71
മൂൻ പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ
കോന്നി പഞ്ചായത്ത്, പത്തനംതിട്ട



പങ്കജകസ്തുരി
ഓർത്തോപെർബ്®
100% പ്രകൃതിദത്തം . പാർശ്വഫലങ്ങളില്ല*

സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടോ?
ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചറിയാം
080694 98110
സൗജന്യ കൺസൾട്ടേഷൻ

* No reported side effects

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

മേൽപറഞ്ഞത് ഏലിയാമ്മ വർഗീസിന്റെ സ്വന്തം അനുഭവം ആകുന്നു. ഇത്തരം വേദന ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക സ്ഥിതിയും രോഗത്തിന്റെ പഴക്കവും അനുസരിച്ച് ഓർത്തോപെർബിൻ്റെ ഫലം വ്യത്യാസപ്പെടുകയും കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായവും ആരായാവുന്നതാണ്.