



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-7

Issue-11

December 2025

**WORLD
AIDS
DAY**
Dec: 1

Ulcerative Colitis

***Effects of Metals in
Vaccines***

***Undisciplined
Driving-Risks***

***Ideal habits for
Elderly to stay healthy***

***Reflections by
Dr. P. Jayasekhar***

***Reasons Of Increasing
Divorce Cases***

***Ready to Use
Therapeutic Foods***



03

**പത്രാധിപക്കുറിപ്പ് -
റോഡുകളിൽപ്പെലിയുന്ന
ജീവിതങ്ങൾ**

07

PRESENCE OF METALS IN VACCINES

Dr. Jobin Joseph enquires about the presence of heavy metals in vaccines and their effects on Infant growth and Development

09

**UNDISCIPLINED DRIVING-RISKS AND
SAFE PRACTICES**

The hazards of rash driving and the need for good habits in roads are suggested by an expert in Motor vehicles enforcement .

11

**EVERYTHING ABOUT ULCERATIVE
COLITIS**

Dr. Abraham Paul narrates a comprehensive overview of Ulcerative colitis affecting many teenagers now.

13

REFLECTIONS

Dr. P. Jayashekhar Dr P Jayasekhar points out the need for a conducive campus life for a holistic learning environment in Higher education for benefitting the youngsters.

16

INCREASING DIVORCE CASES IN INDIA

causes, trends and social consequences are examined in an article by Nazeema Beevi.

30

NOURISH AND FLOURISH

Ideal food habits for geriatric population is suggested to stay fit and healthy.



റോഡുകളിൽപ്പൊലിയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ

നമ്മുടെ റോഡുകളിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന വാഹനനിയമ ലംഘനങ്ങളും അമിതവേഗവും സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതം ദുഷ്കരമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്നു കേരളത്തിലെ റോഡുകളിൽക്കാണുന്ന ഏറ്റവും ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളാണ് അമിതവേഗം, ക്രമമില്ലാത്ത ഡ്രൈവിംഗ്, അനധികൃത വാഹന മത്സരങ്ങൾ, മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിച്ച് വാഹനം ഓടിക്കൽ തുടങ്ങിയ അനീതികൾ ഇത് പൊതുസുരക്ഷയെയും പൊതുജനാരോഗ്യത്തെയും നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്നു.

ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ എത്ര കർശനമാക്കിയാലും പിഴയടച്ചു രക്ഷപ്പെടാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ നിലനിൽക്കുമ്പോൾ ബോധവൽക്കരണം കൊണ്ടു മാത്രം കാര്യമായ ഗുണം കിട്ടാതെ വരുന്നു. സർക്കാർ കൊണ്ടുവരുന്ന ട്രാഫിക് പരിഷ്കരണങ്ങൾ അത് അക ക്യാമറകളായാലും, ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ് നിയന്ത്രണങ്ങളായാലും, ലൈസൻസ് റദ്ദാക്കലായാലും അതൊന്നിനെയും കാര്യമായി കാണാതെ നിയമലംഘനങ്ങൾ തുടരുന്ന പ്രവണതയാണ് ഇപ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നത്. ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ ഡ്രൈവ് ചെയ്യാനുള്ള അനിവാര്യമായ കടമ അവഗണിക്കുമ്പോഴാണ് അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്; ചെറിയ സമയ ലാഭത്തിനായി ജീവൻ അപകടത്തിലാക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രവണതകൾ സമൂഹത്തിന് തന്നെ വലിയ നഷ്ടമായി മാറുന്നു. അതോടൊപ്പം, സോഷ്യൽ മീഡിയയും “റോഡ് ഹീറോ” മനോഭാവവും യുവാക്കളിൽ അനധികൃത റേസുകളും സ്റ്റണ്ടുകളും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നു; ഇതിലൂടെ നിരപരാധികളുടെ ജീവൻ പോലും അപകടത്തിലാകുന്നു.

മനുഷ്യജീവന് യാതൊരു വിലയും കൽപ്പിക്കാതെ റോഡുകളിൽ ചീറിപ്പായുന്ന ട്രാൻസ് പോർട്ട് വാഹനങ്ങളും, മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ഉപയോഗിച്ച് അശ്രദ്ധയായി ഓടിക്കുന്ന ഡ്രൈവർമാരും അപകടങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അപകടങ്ങൾക്കു പിന്നാലെ ബന്ധുക്കളുടെ നിറം മാറ്റുകയോ പാട്ടും ഡാൻസും നിരോധിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടും കാര്യമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. നൂറുകണക്കിന് ജീവൻ സ്വന്തം കൈകളിൽ നിക്ഷിപ്തമാണെന്ന് പല ഡ്രൈവർമാരും തിരിച്ചറിയാത്തതാണ് ഭീതിജനകമായ യാഥാർഥ്യം, പ്രത്യേകിച്ച് രാത്രിയാത്രകളിൽ.

പഠന-തീർത്ഥ യാത്രകളിൽ താമസചിലവ് കുറയ്ക്കാനും പാക്കേജ് ലാഭകരമാക്കാനുമുള്ള വ്യഗ്രത, യാത്രക്കാരുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ കാണിക്കുന്നില്ല. ഇത് പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴി തുറക്കുന്നു: ശാരീരിക-മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ, അപകടഭീതി, ചെറുതും വലുതുമായ പരിക്കുകൾ, എല്ലു പൊട്ടൽ, നാഡീക്ഷതം, സ്ഥിരവൈകല്യം, ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവും, ആത്മവിശ്വാസ നഷ്ടം, സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി, തൊഴിൽ നഷ്ടം, കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക തകർച്ച എന്നിവ. ഒരു നിമിഷത്തെ അശ്രദ്ധ വളരെയധികം ദുരന്തങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുകയാണ്.

ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ഡ്രൈവ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത് കാൽനടയാത്രക്കാരും വഴിവാണിഭക്കാരും ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരുടെയും കടമയാണ്. ഹെൽമറ്റ്, സീറ്റ് ബെൽറ്റ് എന്നിവ നിർബന്ധിതമായി ധരിക്കുക, മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക, വാഹന ഗുണനിലവാരം പരിശോധിക്കുക എന്നിവ ഡ്രൈവർമാർ പാലിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളാണ്. പ്രായപൂർത്തിയാകാത്തവരെ വാഹനമോടിക്കാൻ അനുവദിക്കുമ്പോൾ നിരപരാധികളുടെ ജീവനും സ്വത്തുമാണ് അപകടത്തിന് മുന്നിൽ വെക്കുന്നത് എന്ന് ഉടമകൾ ഓർക്കണം.

റോഡുകൾ എല്ലാവരും പങ്കിടുന്ന വേദിയാണ്. നിയമവിരുദ്ധ - അപായകരമായ ഡ്രൈവിംഗ് ഡൈര്യത്തിന്റെ അടയാളമല്ല, അത് അശ്രദ്ധയുടെയും വീഴ്ചയുടെയും അടയാളമാണ്. സ്പീഡിനെ തോൽപ്പിച്ചുകൊണ്ടു നമുക്ക് ജീവൻ സംരക്ഷിക്കാം.

സ്നേഹപൂർവ്വം
ഡോ. പ്രദീപ് എം.ആർ
എഡിറ്റർ, ഫാർമാഫസ്റ്റ്

Greetings from the Team

Dear Readers,

Season's greetings, and welcome to this issue of PharmaFirst!

As we close another remarkable year, we pause to celebrate the dedication, innovation, and compassion driving the world of healthcare. From pharmacists on the frontlines to scientists behind the scenes, every effort this season reflects a shared promise—to advance wellness and improve lives everywhere.

We celebrate the passion driving healthcare forward—innovators redefining treatment, communities embracing wellness, and initiatives ensuring quality care reaches every individual.

Whether you're catching up, reflecting on the year, or planning ahead, we're honoured to have your readership and trust. May the knowledge and stories shared here inspire growth, creativity, and continued excellence as we move into a brighter new year.

Thank you for being part of our journey. Here's to discovery, compassion, and a healthy start to 2026.

Enjoy reading—and keep inspired.

Warm regards,
TEAM PHARMAFIRST

Key Health Awareness Events

Around the World

Major health awareness events include World AIDS Day on December 1st, International Day of Persons with Disabilities on December 3rd, and the entire month is observed as National Impaired Driving Prevention Month.

1. December 1, 2025- World AIDS Day:

Focuses on raising awareness about HIV/AIDS and supporting those living with the virus. It is a global health awareness day dedicated to raising awareness about the HIV/AIDS pandemic and showing international solidarity with people living with HIV. The red ribbon is the universal symbol for solidarity with people living with HIV and AIDS.

2. December 1-31, 2025, National Impaired Driving Prevention Month

A month dedicated to raising awareness about the dangers of impaired driving.

3. National Safe Toys and Gifts Month:

Aims to promote safe practices when buying toys and gifts, especially for children.

4. December 1-7, 2025, National Influenza Vaccination Week:

This week highlights the importance of influenza vaccination and serves as a reminder for everyone 6 months and older to get a seasonal flu vaccine

5. December 1-7, 2025, Crohn's and Colitis Awareness Week:

This annual event aims to raise public awareness about inflammatory bowel diseases (IBD), including Crohn's disease and ulcerative colitis,

and to support research for new treatments and a cure.

6. December 1-7, 2025, National Hand washing Awareness Week:

It is a time to promote the importance of hand hygiene as a crucial method for preventing the spread of infections, with a particular focus on the cold and flu season. The week serves as a reminder to wash hands properly to prevent illnesses and protect yourself and others from germs.

7. December 12, International Universal Health Coverage Day:

The 2025 UHC Day campaign theme is: Unaffordable health costs? We're sick of it!

This focuses on the lived experience behind these statistics, reminding government decision-makers that unaffordable health costs are making our communities poorer and sicker and holding us back on all of the Sustainable Development Goals.

8. 3rd December 25, International Day of Persons with Disabilities:

It is a UN day and is about promoting the rights and well-being of persons with disabilities at every level of society and development, and to raise awareness of the situation of persons with disabilities in all aspects of political, social, economic, and cultural life. It aims to increase understanding of disability issues and encourage support for the rights and well-being of persons with disabilities.

RECENTLY APPROVED FDA DRUGS

Compiled by : Devika Jayan

Rhapsido (remibrutinib) Tablets

FDA approved Rhapsido on September 30, 2025, for the treatment of chronic spontaneous urticaria in adult patients who remain symptomatic despite H1 antihistamine therapy. Rhapsido is a kinase inhibitor specifically indicated for this patient population.

Enoby (denosumab-qbde) Injection

FDA approved Enoby, a RANK ligand (RANKL) inhibitor biosimilar to Prolia (denosumab), for the treatment of osteoporosis on September 29, 2025.

Xtrenbo (denosumab-qbde) Injection

FDA approved Xtrenbo, a RANK ligand (RANKL) inhibitor biosimilar to Xgeva (denosumab), on September 29, 2025, for the prevention of skeletal-related events in patients with multiple myeloma or bone metastases from solid tumors, as well as for the treatment of giant cell tumor of bone and hypercalcemia of malignancy.

Qivigy (immune globulin intravenous, human-kthm) Solution for Infusion

FDA approved Qivigy 10% solution on September 29, 2025, for the treatment of adults with primary humoral immunodeficiency (PI).

Clotic (clotrimazole) Otic Solution

FDA approved Clotic, an azole antifungal ear drop, on September 26, 2025, as the first

treatment with clinical evidence for fungal ear infections, indicated for otitis externa (otomycosis) caused by *Aspergillus* and *Candida* species in patients 18 years and older.

Inluriyo (imlunestrant) Tablets

FDA approved Inluriyo on September 25, 2025, for the treatment of adults with estrogen receptor-positive (ER+), human epidermal growth factor receptor 2-negative (HER2-), ESR1-mutated advanced or metastatic breast cancer (MBC) whose disease progressed after at least one line of endocrine therapy.

Palsonify (paltusotine) Tablets

FDA approved Palsonify on September 25, 2025, for the treatment of adults with acromegaly who had an inadequate response to surgery or for whom surgery is not an option. Palsonify is a somatostatin receptor agonist indicated for this patient population.

Bondlido (lidocaine) Topical System

FDA approved Bondlido on September 25, 2025, an amide local anesthetic topical system indicated for the relief of pain associated with post-herpetic neuralgia in adults.

Forzinity (elamipretide hydrochloride) Injection

FDA granted accelerated approval to Forzinity on September 19, 2025, a mitochondrial cardiolipin binder indicated for the treatment of Barth syndrome ●



METALS IN VACCINES

EFFECTS ON INFANT GROWTH AND DEVELOPMENT

Dr. Jobin Joseph M.D.

Vaccines play a vital role in protecting individuals and communities from serious infectious diseases. They work by training the body's immune system to recognize and combat specific pathogens, preventing illness or reducing its severity. Vaccination is especially important for infants, as it shields them from potentially life-threatening diseases during their most vulnerable early months. Beyond protecting individual children, vaccines contribute to herd immunity, safeguarding the wider community.

Some metals are added as adjuvants during vaccine manufacturing to stabilize them throughout storage. Let's take a closer look at these metals and their potential impact on the overall health of infants.

1. Aluminum in Vaccines: Role, Safety, and Research

Purpose and Function:

Aluminum is added to certain vaccines as an adjuvant. Adjuvants are substances that enhance and extend the immune response, helping the body develop strong and lasting immunity following vaccination.

Vaccines containing aluminum, such as DTaP (Diphtheria, Tetanus, Pertussis), Hepatitis A and B, Hib (Haemophilus influenzae type B), and the pneumococcal conjugate vaccine, are routinely administered during infancy as part of national immunization schedules.

Safety and Research Findings:

Studies show that aluminum exposure from vaccines is far below the minimum risk levels set by the U.S. Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR). Over the first six months, an infant receives about 4.4 milligrams of aluminum from vaccines—much less than the amount ingested through breast milk, formula, and water.

Example Case:

The Hepatitis B vaccine given at birth contains 0.25 mg of aluminum, which is safe even for premature infants and is endorsed by health agencies worldwide.

Concerns and Clarifications:

While some have expressed concerns that aluminum may contribute to neuro

developmental disorders like autism, numerous large-scale epidemiological studies have found no causal link.

2. Mercury in Vaccines: Historical Context and Current Use

Thimerosal as a Preservative:

Thimerosal, a mercury-based compound used since the 1930s, prevents bacterial and fungal contamination in multi-dose vaccine vials. In the body, it breaks down into ethylmercury, which is less toxic and eliminated faster than methylmercury.

Examples of Use:

Multi-dose flu vaccines may contain thimerosal, while single-dose vials and pre-filled syringes are now mostly thimerosal-free.

Global Policy Shifts:

Since the early 2000s, thimerosal has been removed or reduced to trace amounts in most childhood vaccines. The WHO and CDC maintain that low levels of thimerosal in vaccines pose no convincing evidence of harm.

Research and Public Perception:

Early studies suggested possible links between thimerosal and developmental delays, but later large-scale research found no significant evidence of harm. For example, a 2004 Institute of Medicine review found no credible link between thimerosal-containing vaccines and autism.

3. Impact on Infant Growth and Neurodevelopment

What the Evidence Says:

There is no consistent evidence that vaccines affect physical growth (height, weight, head circumference) in infancy, and studies

show infants achieve neurodevelopmental milestones such as speech and motor skills normally.

Prominent Studies:

A 2010 Pediatrics study of over 1,000 children found no link between cumulative thimerosal or aluminum exposure and developmental issues. The CDC's Vaccine Safety Datalink (VSD) project, monitoring millions of children, also confirms vaccine safety.

4. Ethical, Social, and Regulatory Considerations

Why Continue Using These Ingredients?

Aluminum and thimerosal improve vaccine safety and stability. Their removal could reduce effectiveness, especially in resource-limited settings.

Transparency and Monitoring:

Regulatory bodies like the FDA, EMA, and WHO continuously review data and update safety standards. Parents are encouraged to discuss vaccine ingredients and concerns with healthcare providers.

5. Key Takeaways for Parents and Caregivers

Aluminum and thimerosal are used in minimal, medically necessary amounts, with no evidence of harm to infant growth or development. Vaccines undergo rigorous testing and continuous monitoring, and parents are encouraged to consult pediatricians about schedules and ingredients.

Final Thought

Vaccination remains a cornerstone of public health, and while concerns about metal ingredients exist, extensive evidence confirms vaccine safety—far outweighing the risks of remaining unvaccinated ●

UNDISCIPLINED DRIVING

RISKS & SAFE PRACTICES

MR. P.S. ASHOKAN

Driving is an essential part of modern life, offering convenience, independence, and the freedom to move. However, it carries significant responsibility. Every driver shares the road with pedestrians, cyclists, and other motorists, and a single moment of negligence can have serious consequences. Cultivating safe driving habits is therefore not only crucial for personal safety but also a shared social responsibility.

Good Driving Habits

- **Obey Traffic Rules:** Following traffic signs, lane markings, and speed limits ensures smooth traffic flow and reduces confusion or collisions. Ignoring signals or overtaking dangerously is a major cause of accidents.
- **Maintain Safe Speed:** Driving within prescribed speed limits gives enough time to react to unexpected events. Speeding decreases vehicle control and increases crash severity.
- **Use Seat Belts and Helmets:** Wearing a seat belt or helmet is one of the simplest and most effective ways to prevent serious injuries. These devices keep occupants secure during collisions.
- **Keep a Safe Distance:** Maintaining a reasonable gap between vehicles helps avoid rear-end collisions, especially during sudden braking.

- **Avoid Distractions:** Activities like using mobile phones, eating, adjusting the radio, or talking excessively divert attention from the road. Even a few seconds of distraction can cause an accident.
- **Regular Vehicle Maintenance:** Checking brakes, lights, tires, and mirrors ensures the vehicle remains safe to operate. Poor maintenance can lead to mechanical failures at critical moments.
- **Practice Defensive Driving:** Anticipate potential hazards, stay alert for unpredictable drivers, and maintain a calm attitude. Defensive driving minimizes the risk of accidents even when others act recklessly.
- **Be Sober and Rested:** Alcohol, drugs, or extreme fatigue reduce concentration, coordination, and judgment—critical abilities for safe driving.
- **Respect Pedestrians and Other Road Users:** Give way to pedestrians, be cautious around cyclists, and respect emergency vehicles. True driving discipline includes consideration for all road users.

Hazards of Undisciplined Driving

- **Increased Accident Risk:** Over-speeding, running red lights, tailgating, and illegal

overtaking greatly increase the likelihood of collisions. According to the World Health Organization, over 1.3 million people die each year due to road crashes, many of which result from undisciplined driving.

- **Loss of Life and Property:** Accidents not only claim lives but can also cause permanent disabilities, emotional trauma, and financial loss. Vehicles and public infrastructure often suffer severe damage as well.
- **Legal Consequences:** Traffic violations can result in fines, license suspension, imprisonment, or criminal charges, depending on the severity of the offense.
- **Psychological and Social Impact:** Drivers involved in accidents may experience guilt, anxiety, or post-traumatic stress, while the families of victims often face significant emotional and financial distress.
- **Traffic Congestion and Delays:** Undisciplined behaviors such as blocking intersections, parking incorrectly, or ignoring lane discipline lead to traffic jams, increased pollution, and loss of valuable time.
- **Environmental Damage:** Sudden braking, rapid acceleration, and prolonged idling increase fuel consumption and air pollution, posing risks to both health and the environment.

Common Undisciplined Behaviors

- **Aggressive Driving:** Excessive honking, tailgating, and overtaking from the wrong side.
- **Drunk and Drug-Impaired Driving:** Impaired judgment and slower reflexes increase accident risk.
- **Distracted Driving:** Using mobile phones,

texting, or operating gadgets while driving diverts attention from the road.

- **Neglecting Road Conditions:** Ignoring weather changes, poor lighting, or slippery surfaces can lead to accidents.
- **Violation of Pedestrian Rights:** Failing to stop at zebra crossings or encroaching on footpaths endangers pedestrians.

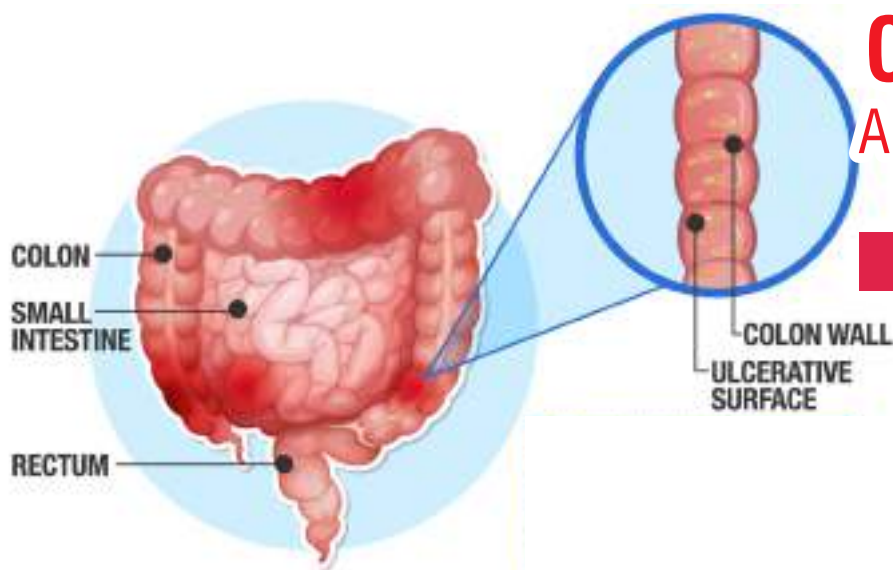
Creating a Culture of Safe Driving

- **Promoting safe driving requires a coordinated:** effort from individuals, authorities, and communities.
- **Education and Awareness:** Implement programs in schools and workplaces to teach road safety.
- **Strict Law Enforcement:** Use surveillance and penalties to ensure compliance with traffic regulations.
- **Driver Training and Re-evaluation:** Offer refresher courses for habitual offenders and elderly drivers.
- **Safe Infrastructure and Public Transport:** Promote reliable public transport and maintain safe roads.
- **Parental Guidance:** Encourage responsible driving habits among teen drivers through active supervision and guidance.

Driving is not merely a skill—it is a reflection of one's attitude toward safety, law, and respect for others. Undisciplined driving endangers not only the driver but everyone on the road. By cultivating good driving habits and following traffic rules conscientiously, can prevent accidents, save lives, and make our roads safer for all. Safe and disciplined driving is not just a responsibility—it's a commitment to life ●

ULCERATIVE COLITIS (UC) A COMPREHENSIVE OVERVIEW

Dr Abraham Paul, M D.



Ulcerative colitis (UC) is a lifelong condition that causes inflammation and ulcers inside your colon (large intestine). UC is one of the most common types of inflammatory bowel disease (IBD), alongside Crohn's disease. UC often causes bloody diarrhea and abdominal cramping. It may make you have to poop more. Most people with UC experience periods when they experience symptoms (flare-ups), followed by longer periods of no symptoms (remission).

Types

Ulcerative colitis (UC) is classified by the location of inflammation in the colon, which typically begins in the rectum and may spread to other parts. Types include ulcerative proctitis (rectum only), proctosigmoiditis (rectum and sigmoid colon), left-sided colitis (left side of the colon), and pancolitis (entire colon). The severity of UC ranges from mild to severe, with the rare fulminant form potentially causing life-threatening complications that require urgent medical attention.

Symptoms

Symptoms of Ulcerative Colitis (UC) often worsen over time. Early signs may be mild, including diarrhea (with or without blood), up to four bowel movements per day, urgent or difficult bowel movements (tenesmus), and mild abdominal cramping or tenderness. As UC progresses, symptoms can become moderate to severe, with frequent diarrhea (four or more times daily), blood, mucus, or pus in the stool, severe abdominal cramps, fatigue, sudden weight loss, nausea, and fever. While about half of patients experience mild symptoms during flare-ups, others may have frequent fevers, bloody diarrhea, severe cramps, and significant discomfort.

Other Symptoms

In about 25% of people with UC, inflammation can affect parts of the body beyond the colon, including the bones, joints, eyes, skin, and liver. Common extraintestinal symptoms include joint pain and swelling, red or burning eyes, and painful skin rashes, bumps, or ulcers.

Causes

Its cause is complex and involves many risk factors. Most agree that it's related to an overactive immune response. Sometimes, the immune system mistakenly attacks the body, leading to inflammation and tissue damage.

Risk Factors for Ulcerative Colitis (UC)

While anyone can develop UC, certain factors increase the risk: age (most diagnoses occur between 15–30 years or after 60), race and ethnicity (higher in white individuals, particularly those of Ashkenazi Jewish descent), genetics (having a first-degree relative with UC or Crohn's disease; up to 20% of patients have a family history), and differences in the gut microbiome. Additionally, factors like stress and diet can trigger symptom flare-ups.

Complications

UC increases the risk of developing other conditions that may require monitoring and treatment, such as anemia, colon cancer, osteoporosis, primary sclerosing cholangitis, and growth or developmental issues in children. Emergency complications that need immediate medical attention include dehydration, colon perforation, severe bleeding, toxic megacolon, and blood clots.

Diagnosis and Tests

To diagnose UC, healthcare providers conduct a physical exam and review symptoms and family history. They may order tests and procedures to rule out other conditions, including blood tests, stool samples, imaging tests (such as barium enema, CT scan, or MRI), and endoscopic procedures like colonoscopy or sigmoidoscopy.

Management and Treatment

Healthcare providers use medications and sometimes surgery to manage UC.

Medications include:

- **Aminosalicylates:** e.g., sulfasalazine, mesalamine for mild to moderate UC.
- **Corticosteroids:** e.g., prednisone, budesonide for severe UC, short-term use.
- **Immunosuppressants:** e.g., 6-mercaptopurine, azathioprine, methotrexate.
- **Biologics:** e.g., infliximab, adalimumab, vedolizumab, ustekinumab.
- **Janus kinase (JAK) inhibitors:** e.g., tofacitinib, upadacitinib.

Surgery

Surgery is an option if medications are not effective or if complications occur. About 30% of people with UC require surgery. Two main procedures are performed:

- **Proctocolectomy and ileal pouch:** Removes colon and rectum but preserves anus. A pouch made from the small intestine acts as a new rectum.
- **Proctocolectomy and ileostomy:** Removes colon, rectum, and anus. Stool is collected in an external pouch attached to a stoma.

Prevention

The likelihood of flare-ups can be reduced by identifying and avoiding triggers. Tips include:

- **Managing stress:** Adequate sleep, exercise, meditation.
- **Avoid NSAIDs:** Use acetaminophen instead for pain relief.
- **Avoid trigger foods:** Limit dairy and high-fiber foods; follow a personalized diet plan



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

Conducive Campus Life for a Holistic Learning Environment in Higher Education

A higher education campus is more than a place of academic instruction; it is a vibrant ecosystem where students grow intellectually, emotionally, socially, and ethically. Campus life plays a crucial role in shaping well-rounded individuals who are prepared to face the challenges of an increasingly complex world. Holistic learning emphasizes the development of the whole person, and a supportive campus environment forms the foundation for this growth.

Student campus life represents the heartbeat of higher education, influencing not only intellectual development but also emotional, social, and cultural maturity. A dynamic campus functions as a miniature world where students discover their potential, build meaningful relationships, and prepare for their future professional and personal journeys.

Beyond academics, the campus environment must nurture emotional and psychological well-being. Counselling services, wellness initiatives, peer-support groups, and stress-free interactive spaces help students cope with academic pressure and personal concerns. A safe, inclusive, and respectful atmosphere empowers students to express themselves freely, cultivate emotional resilience, and develop healthy relationships with peers, faculty, and staff. Together, these elements create a strong sense of belonging and community.

An academically enriching environment is another essential component of vibrant campus life. Modern institutions offer advanced learning resources—well-designed classrooms, state-of-the-art laboratories, digital libraries, and technology-enabled platforms—which encourage inquiry and innovation. Beyond routine classroom teaching, seminars, workshops, expert lectures, and academic conferences broaden student perspectives, nurture research aptitude, and keep learners abreast of emerging trends.

A clean, green, and secure campus further enhances the overall learning experience. Adequate lighting, safe hostels, accessible facilities, and environmentally responsible practices promote healthy living habits and reinforce a culture of responsibility. Sustainability and safety thus become integral aspects of a supportive learning ecosystem.

In essence, a conducive campus life harmoniously integrates academic rigor, emotional well-being, extracurricular engagement, inclusivity, sustainability, and personal development. When campuses are designed to nurture the whole person, students emerge not only as competent professionals but also as thoughtful, confident, and socially responsible individuals. Such an environment transforms educational institutions into vibrant centers of learning and growth, leaving students with lifelong values, skills, and memories.

Way Forward

1. Foster an academically enriching environment.
2. Provide vibrant co-curricular opportunities.
3. Promote a strong sports and fitness culture, with emphasis on physical health, yoga, and mental well-being.
4. Create a state-of-the-art learning atmosphere with academic guidance, counselling, psychological support, and collaborative learning spaces.
5. Build an inclusive and diverse campus that celebrates multiculturalism through festivals, cultural days, and community-building activities.
6. Ensure accessible and comfortable residential and social spaces such as hygienic hostels, dining areas, and recreational zones.
7. Strengthen community outreach initiatives to instil social responsibility.
8. Inculcate positive thinking and problem-solving skills through structured personal development programs.
9. Develop a technologically enabled campus with Wi-Fi, digital classrooms, and e-learning tools.
10. Encourage a safe, green, and sustainable campus environment ●

QUIZ

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 Which chronic neuro developmental disorder is characterized by persistent patterns of inattention, hyperactivity, and impulsivity ?

2 Name the type of brain damage that occurs after birth, due to infection, disease, lack of oxygen or a trauma to the head ?

3 Name the disorder which occurs due to unexpected and persistent challenge related to acquiring and using written language ?

4 Which term is used to describe learning difficulties in mathematics with disability to understand and work with numbers ?

5 Name the collection of treatises written by physicians during the late 5th and 4th centuries B.C.E. as a practical manual ?

6 Which is the generic term for devices and modifications (for a person or within a society) that help overcome or remove a disability ?

7 Name the keyboard designed in New Zealand specifically for persons with disabilities ?

8 Who was the first person with a disability representing any country in the planning of International Year of Disabled Persons ?

9 Name the Web Accessibility platform designed for persons with disabilities ?

10 In which year UNESCO accepted sign language for use in the education of deaf children and youth ?

A close-up photograph of a person's hand holding a silver pen, poised to sign a document titled "DIVORCE AGREEMENT". The document is laid out on a white surface, and two gold wedding rings are placed on it. The background is softly blurred, showing a white ceramic cup. The overall scene is brightly lit, creating a clean and professional atmosphere.

DIVORCE IN INDIA

CAUSES, TRENDS, & SOCIAL CONSEQUENCES

Nazeema Beevi. A

Divorce, once considered rare and socially unacceptable in India, has become increasingly common in recent years. The rise in divorce cases reflects deep-rooted mental, emotional, social, and cultural changes. Factors such as financial independence, changing gender roles, evolving societal norms, and growing awareness of personal well-being have all contributed to this shift.

Mental & Emotional Factors

Lack of Compatibility and Emotional Disconnect

Differences in lifestyle, personal values, or long-term goals can lead to emotional detachment, weakening the very foundation of a marriage when couples stop connecting on an emotional level.

Communication Problems

Poor communication often breeds misunderstanding, resentment, and mistrust. When partners are unable to express their feelings or resolve conflicts effectively, it can ultimately lead to the breakdown of the relationship.

Infertility or Parenting Disagreements

The emotional burden of infertility, combined with differences in parenting styles and societal pressure to have children, can place significant strain on a marriage.

Mental Health Challenges

Untreated mental health issues - such as depression, anxiety, or personality disorders - can make cohabitation difficult, leading to frustration and alienation.

Unrealistic Expectations

Many couples enter marriage with idealized notions of romance and happiness. When these expectations are unmet, disillusionment and emotional fatigue may set in, resulting in separation.

Physical & Behavioral Factors

Domestic Violence and Abuse

Physical, emotional, or financial abuse is one of the most serious causes of divorce, as victims are increasingly choosing to leave abusive relationships rather than endure lifelong trauma.

Substance Abuse

Addiction to alcohol, drugs, or other substances often leads to erratic behavior, financial instability, and loss of trust, making marital life unsustainable.

Infidelity and Adultery

Cheating shatters the very core of marital trust. With the rise of social media and dating platforms, extramarital relationships have become more accessible, further contributing to the breakdown of marriages.

Lack of Physical Intimacy

Physical distance often mirrors emotional detachment. A prolonged lack of intimacy can weaken the emotional connection between partners.

Societal & Structural Factors

Women's Empowerment

Greater access to education, employment, and financial independence has empowered women to make their own life choices. As a result, many now choose to leave marriages that are emotionally or physically unfulfilling.

Changing Societal Norms

Urbanization and exposure to global cultures have transformed traditional attitudes toward marriage. Divorce is now seen as a legitimate step toward personal freedom rather than a source of shame.

Family Interference

Excessive involvement of in-laws or extended family often leads to conflict and emotional stress within the marriage.

Streamlined Legal Procedures

Modern legal frameworks and the availability of mutual consent divorce have made it easier for couples to separate without prolonged litigation.

Current Divorce Trends in India

National Overview

India continues to have one of the world's lowest divorce rates—around 1%—but this figure underrepresents the true situation due to cultural stigma and underreporting, especially in rural areas.

Urban Divorce Rates

In metropolitan cities such as Delhi, Mumbai, and Bengaluru, divorce rates have increased by 30–40% over the past decade. Urban lifestyles, financial independence, and changing social values contribute to this trend.

Cultural Stigma and Underreporting

Despite growing acceptance, divorce remains stigmatized in many parts of India. Fear of judgment from family and society often discourages couples—especially women—from pursuing legal separation, leading to underreporting of actual figures.

Major Factors Behind the Rising Divorce Rate

Evolving Social Norms

Urbanization and global exposure have transformed the way Indians perceive marriage, with divorce increasingly seen as a practical choice for personal happiness rather than a moral failure.

Growing Economic Independence of Women

As more women join the workforce, their dependence on spouses for financial security has diminished. This economic independence empowers women with the freedom to leave unhealthy or unfulfilling marriages.

Transformation of Gender Roles

Traditional roles are changing—men and women share financial and household

responsibilities. However, unequal adjustment to these new dynamics often causes friction and dissatisfaction.

Marrying Later in Life

Higher education and career priorities have led people to marry later, resulting in mature but self-reliant individuals who are less tolerant of incompatibility. With stronger personal identities, they are more likely to end unhappy unions.

Infidelity and Emotional Disconnect

With the rise of social media, opportunities for emotional and physical infidelity have increased. Emotional neglect and betrayal are among the leading causes of divorce in urban India.

Mental Health Challenges

Modern stress, anxiety, and depression are increasingly recognized as causes of marital discord. Lack of awareness and professional support can exacerbate conflicts, leading to separation.

The increasing number of divorce cases in India signifies a major transformation in societal values and personal priorities. While this trend reflects challenges such as emotional disconnect, domestic abuse, and mental stress, it also highlights progress in individual rights and gender equality. Divorce, once stigmatized, is now increasingly seen as a path toward mental peace, self-respect, and personal growth. As Indian society continues to modernize, it becomes essential to balance traditional values with mutual respect, communication, and emotional understanding to preserve healthy relationships ●

TM

UTHEGEN

ENRICHED WITH CORDYCEPS



ENERGISE YOUR DAY,

ANY TIME ANYWHERE WITH OUR NEW CORDYCEPS FORMULA

E-mail: crosscountrycures@gmail.com 19

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



VITAL SHEEN

A COMPLETE HERBAL SUPPLEMENT FOR WOMEN'S HEALTH & GLORY

Your Essential Partner For
Wellness & Vitality



Dealers
Enquiry Solicited

Customer care : +91 8289856081, +91 8848729596, E-mail: crosscountrycures@gmail.com

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

Microbiome Directed Ready to Use Therapeutic Foods (MD-RUTFs)

Dr.Shanavas.M.

Severe Acute Malnutrition (SAM) remains one of the leading causes of morbidity and mortality among children under five years of age, particularly in low-and middle-income countries. Traditional Ready-to-Use Therapeutic Foods (RUTFs) have been instrumental in saving millions of lives by providing high-energy, nutrient-dense, ready-to-eat formulations that can be distributed and consumed even in resource - limited settings. However, despite initial recovery, relapse and poor post-treatment growth remain major concerns. Recurrent infections, impaired gut function, and disruption of the intestinal microbiome have been identified as key contributors to these outcomes. This understanding has led to the innovation of Microbiome-Directed Ready-to-Use Therapeutic Foods (MD-RUTFs) - a new frontier in nutritional therapy.

Mechanism of Action

MD-RUTFs are designed not only to restore body weight but also to repair and nourish the gut microbiome, which plays a critical role in immune modulation, nutrient absorption, and metabolic health.

How MD-RUTFs Work:

- Microbiome Restoration: Contains

prebiotic and microbiota-friendly components that promote beneficial gut bacteria.

- **Enhanced Nutrient Utilization:** A healthy microbiome improves intestinal integrity and nutrient absorption.
- **Reduced Infection Susceptibility:** Strengthens gut barrier function and immune defense against infections.
- **Sustained Growth and Cognitive Support:** Promotes healthy growth and supports the gut–brain axis.

Clinical Applications

A. Management of Severe Acute Malnutrition (SAM)

MD-RUTFs can replace or complement conventional RUTFs in therapeutic feeding programs. Early studies indicate comparable or superior weight gain and reduced relapse and rehospitalization rates.

B. Rehabilitation After Infectious Diseases

They help re-establish gut flora destroyed by infections or antibiotic use, and can support patients with chronic infections like HIV or TB.

C. Maternal and Infant Health Programs

Modified MD-RUTFs can support pregnant and lactating women by improving gut health and nutrient transfer to the infant. They may also prevent stunting and under nutrition early in life.

D. Geriatric and Chronic Disease Nutrition

For elderly or chronically ill individuals, MD-RUTF-like formulations can enhance digestion, nutrient absorption, and immune function.

Public Health Applications

- **Community Nutrition Programs:** Used in government and NGO-led nutrition missions to replace conventional RUTFs.
- **Emergency and Humanitarian Response:** Ideal for disaster relief due to long shelf life and no water requirement.
- **Preventive Healthcare:** Can be integrated into school and maternal nutrition programs to prevent malnutrition.
- **Reducing Healthcare Burden:** By preventing relapses, they lower hospitalization rates and treatment costs.

Research and Development Implications

- **Clinical Trials:** Ongoing studies exploring optimal formulations and regional adaptations.
- **Micro biome Profiling:** Integration of micro biome sequencing for personalized nutrition.
- **Local Production:** Promotes sustainability through use of regionally available ingredients.

Future Prospects

MD-RUTFs represent a paradigm shift from merely treating malnutrition to restoring physiological and microbial health. They exemplify precision nutrition — targeting not just calorie intake but the biological systems underlying growth and immunity. Wider adoption of MD-RUTFs could substantially reduce relapse rates, improve long-term child health, and advance the goal of zero hunger and malnutrition under the UN Sustainable Development Goals (SDG-2) ●

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 25 / 04 / 2025 മുതൽ പ്രാബല്യത്തിലായ Drugs and Cosmetics (Compounding of Offences) Rules, 2025 പ്രകാരം ഔഷധങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മ സംബന്ധിച്ച ഏതെല്ലാം കുറ്റങ്ങളാണ് ഫൈനട് ചെയ്യാൻ തീർപ്പാക്കാൻ സാധിക്കുക? അതിന്റെ പിഴത്തുക എങ്ങനെയാണ് തീരുമാനിക്കുക? വിശദമായി അറിയിക്കാമോ?

എസ്. എം. ഗണേഷ്കുമാർ, മണ്ണാർക്കാട്, പാലക്കാട്

Ans. 2025 ഏപ്രിൽ 25 മുതലാണ് ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് കോസ്റ്റ് മെറ്റീരിയൽ ആക്ട് 1940 ന്റെ തുടർച്ചയായി Drugs and Cosmetics (Compounding of Offences) Rules പ്രാബല്യത്തിലാകുന്നത്. അത് പ്രകാരം കേന്ദ്രസംസ്ഥാന ഡ്രഗ്സ് ലൈസൻസിങ് അതോറിറ്റികൾക്ക് ചില ഔഷധ നിയമ ലംഘനങ്ങൾ പിഴ ചുമത്തി തീർപ്പാക്കാൻ അധികാരം നൽകുന്നു. കോടതിയിൽ സമർപ്പിച്ചതോ പ്രോസിക്യൂഷൻ അനുവാദം ലഭിച്ചതോ ആയ കുറ്റങ്ങൾക്ക് പിഴയടച്ചു തീർപ്പാക്കാൻ, കുറ്റാരോപിതർക്കു നേരിട്ട് കോമ്പൗണ്ടിങ് അതോറിറ്റി മുൻപാകെ അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. അവരുടെ അപേക്ഷയിന്മേൽ കേസെടുത്ത / കോടതിയിൽ റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥനിൽ നിന്നും വിവരം ശേഖരിക്കും. അത് പരിശോധിച്ച ശേഷം ശിക്ഷയിൽ ഇളവ് നൽകാൻ സാധിക്കുന്നതാണോ എന്ന് വിശകലനം ചെയ്യും. കുറഞ്ഞ ശിക്ഷയുള്ള കേസുകൾക്കാണ് (വലിയ കുറ്റകൃത്യങ്ങളെഴുതാതെ) പരിഗണന ലഭിക്കുക. അതോറിറ്റിയെ സഹായിക്കാൻ ഒരു വിദഗ്ധ സമിതിയെ നിയമിക്കാനും സാധിക്കും. അവരുടെ ശുപാർശയും പിഴ തീരുമാനിക്കുന്നതിനു കണക്കിലെടുക്കും. അതോറിറ്റിയുടെ തീർപ്പു പ്രകാരം കുറ്റാരോപിതർ പിഴയടച്ച ശേഷം

വിവരം അതോറിറ്റി വിചാരണക്കോടതിയിൽ അറിയിക്കും. കോടതി അത് അംഗീകരിച്ചാൽ കേസ് തീർപ്പാക്കാൻ അതോറിറ്റി ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടർക്കു നിർദ്ദേശം നൽകും. പൊതുജന താൽപ്പര്യപ്രകാരം വളരെ പ്രമാണമായി മാറിയ ഒരു കേസിൽ ഈ രീതിയിൽ പിഴയടച്ചു തീർപ്പാക്കാൻ അതോറിറ്റിയ്ക്കു കഴിയില്ല. അത് കോടതിയിൽ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ ആർക്കും സാധിക്കും.

Q. 2 ഡ്രഗ്സ് ആൻഡ് കോസ്റ്റ് മെറ്റീരിയൽ നുൾ പ്രകാരം പുതിയതായി ഉൾപ്പെടുത്തിയ schedule H 2 വിനെക്കുറിച്ചു വിശദീകരിക്കാമോ? അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രധാന മരുന്നുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഡോ: കെ കെ മജീദ്, കായംകുളം

Ans. 2023 ആഗസ്റ്റ് ഒന്ന് മുതൽ പ്രാബല്യത്തിൽ വന്ന Schedule H2 പ്രകാരം വിപണിയിൽ സജീവമായ 300 മരുന്നുകളുടെ ലേബലിൽ നിർമ്മാതാക്കൾ നിർബന്ധമായും barcode or QR code പതിപ്പിച്ചിരിക്കണമെന്നു ഉത്തരവായി. മരുന്നുകളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും വ്യാജമരുന്നു നിയന്ത്രണത്തിനുമായി ഡ്രഗ്സ് ടെക്നിക്കൽ അഡ്വൈസറി ബോർഡിന്റെ ശുപാർശ അനുസരിച്ചാണ് ഈ ഷെഡ്യൂൾ നിയമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. മരുന്നിന്റെ ബ്രാൻഡ് നെയിം അനുസരിച്ചാണ് ലിസ്റ്റുള്ളത്. അതിൽ ആന്റി കാൻസർ മരുന്നുകളും മറ്റുഅപകടസാധ്യതയുള്ളവയും ഉൾപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളും ഈ ലിസ്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ സർക്കാർ ശ്രമിക്കുകയാണ്.

Pharma Quiz Answers

1. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
2. Acquired Brain Injury (ABI)
3. Dyslexia
4. Dyscalculia
5. Hippocratic Corpus
6. Assistive Technology
7. Lomak
8. Frank Bowe
9. Web Accessibility Initiative (WAI)
10. 1984

മരുന്നുകളുടെ വിൽപ്പനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രദീപ്
PHARMACIST,
CINCOTTA CHEMIST, NSW AUSTRALIA



രോഗികളോടുള്ള കരുണയും ഉപദേശങ്ങളും



ഒരു മരുന്നുകളുടെ വിജയത്തിന് നിർണായക ഘടകമാണ് ഉപഭോക്താക്കളോടുള്ള കാര്യബോധപൂർണ്ണമായ പെരുമാറ്റവും ആവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങളും. ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം, താല്പര്യമില്ലാതെ മരുന്ന് വാങ്ങാൻ ക്യൂവിൽ നിൽക്കേണ്ടി വരുന്നവരാണ് കൂടുതലും ഫാർമസിയിൽ എത്തുന്നത്. ആരും സന്തോഷത്തോടെ ആശുപത്രിയിലേക്കോ മരുന്നുകളിലേക്കോ പോകുന്നില്ല. അതിനാൽ, നെഗറ്റീവ് മനോഭാവത്തോടെ എത്തുന്ന ഉപഭോക്താക്കളെ സഹാനുഭൂതിപൂർവ്വം സമീപിക്കണം. തിരക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, കൈക്കുഞ്ഞുമായി വരുന്നവർ തുടങ്ങിയവരെ മുൻഗണനയോടെ, കൃത്യതയോടെ മരുന്ന് നൽകിയും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി യാത്രയാക്കിയും ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം. ഇവർക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകുന്നതിനായി, മറ്റ് ഉപഭോക്താക്കളുടെ സമ്മതത്തോടെ കാര്യബോധപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് എല്ലാ സ്റ്റാഫിനും നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്.

ഏതെങ്കിലും സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ, ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വാഹനം ഏർപ്പെടുത്താനോ, കൂടിവെള്ളം നൽകാനോ ഒട്ടും മടിക്കരുത്. സ്ഥല സൗകര്യമുണ്ടെങ്കിൽ മരുന്ന് നൽകാൻ പ്രത്യേക കൗണ്ടർ സജ്ജീകരിച്ചാലും തെറ്റില്ല. പരിഗണന ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് വലിയ പബ്ലിസിറ്റിയൊന്നും കൂടാതെ ജനങ്ങൾ എത്തും. അത് കടയുടെ സൽപ്പേരിനും വിജയത്തിനും കാരണമാകും.

യൂണിഫോം ധരിച്ച ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ അവർക്കു ആവശ്യമായ പ്രൊഫഷണൽ സേവനങ്ങളും നൽകണം. ഒരു ഡോക്ടർക്ക് മരുന്നുസംബന്ധമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളും സൂക്ഷ്മമായി നൽകാൻ തിരക്കുമൂലം സാധിച്ചെന്നു വരില്ല. ആ പോരായ്മ ഒഴിവാക്കാൻ മരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിലയേറിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കഴിയുമെങ്കിൽ സമയമെടുത്തുതന്നെ നൽകുന്നത് വളരെയേറെ ഗുണം ചെയ്യും, കടയുടെ വിശ്വാസ്യതയുമേറും. പ്രായമായവരെയും പ്രത്യേകിച്ച് ഒറ്റയ്ക്ക് മരുന്നുവാങ്ങാൻ വരുന്നവർക്ക്, മുന്തിയ പരിഗണന നൽകി സേവനങ്ങൾ നൽകിയാൽ ഡിസ്കൗണ്ട് വില പ്രശ്നമാക്കാതെ, കടയിലേക്ക് ജനങ്ങൾ എത്തും. ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മൂലം വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇറങ്ങി മരുന്നുവാങ്ങാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് അവിടെ എത്തി കുറിപ്പടി വാങ്ങി മരുന്നുകൾ തെറ്റാതെ ബില്ലുമായിച്ചെന്നു പണം വാങ്ങി ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകി വേണം യാത്രയാക്കേണ്ടത്. അത്തരം സേവനങ്ങൾക്ക് അവർ നൽകുന്ന നന്ദിയും സ്നേഹവും കടയുടെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. കടകൾ തമ്മിലുള്ള മത്സരം കൂടിക്കൂടി അനാശാസ്യമായ വിലപനാരീതികൾ (പ്രായോഗികമല്ലാത്ത ഡിസ്കൗണ്ട് ആയും, ജനറിക് മരുന്നുകൾ പകരം നൽകിയും, കുറിപ്പടിയില്ലാതെ മരുന്നുനൽകിയും) സ്വീകരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ അറിഞ്ഞു നൽകുന്നത് കടയുടെ വളർച്ചയെ ഗുണകരമാക്കും. ജനങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള അവശ്യ സേവനമാണ് മരുന്നുവിലപനയെന്നു തിരിച്ചറിയാനും മുഴുവൻ സമയവും അറിവും കഴിയും സേവനമനസ്ഥിതിയുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയുന്നവർക്കാണ് സമൂഹത്തിൽ മാന്യമായ സ്ഥാനം ലഭിക്കുക. താൽക്കാലിക ലാഭത്തിനായി കുറുക്കുവഴികളെ ആശ്രയിക്കാതെ, മാന്യതയും പ്രൊഫഷണൽ സമീപനവും വച്ചു പുലർത്തുന്നവർക്കു വിജയം സുനിശ്ചിതം. തുടരും

INTERNATIONAL UNIVERSAL HEALTH COVERAGE DAY: **PROMOTING HEALTH FOR EVERYONE**

Compiled by: **Lathika devi M K.**

Universal Health Coverage Day, observed annually on December 12, is promoted by the World Health Organization. The date marks the anniversary of the first unanimous United Nations resolution urging all nations to ensure affordable, quality health care for their citizens.

Universal Health Coverage (UHC) is promoted as a key instrument for advancing the broader human right to health, a principle grounded in numerous international agreements and widely recognized global documents.

Universal Health Coverage (UHC) is included in the United Nations' Sustainable Development Goals for 2015–2030. In many countries, healthcare remains basic, lacking advanced interventions or long-term care. According to WaterAid, national infrastructure in several nations cannot support first-world healthcare systems, often lacking even potable water or reliable electricity.

A 2015 WHO and UNICEF survey found that 38% of healthcare facilities lacked access to a basic water source, and 35% did not have the materials needed for proper handwashing. Without the ability to maintain cleanliness and prevent infections, healthcare workers' capacity to provide safe, effective, and dignified care is severely compromised.

The WASH Initiative (Water, sanitation, and hygiene in healthcare facilities) of the WHO and UNICEF - and their global partners, is part of the UN's Global Action Plan "to ensure that all health care facilities in all settings have adequate water, sanitation and hygiene services by 2030.

In 2016, Universal Health Coverage Day was celebrated on December 12. The standard logo features a gold circle with black and white text displaying the year of the celebration.

The eleven organizing partners of Universal Health Coverage Day are: The Rockefeller Foundation, World Bank Group, World Health Organization, Oxfam, Save the Children, Management Sciences for Health, Action for Global Health, CapUHC, Community Working Group on Health, Global Parliamentary Network on UHC, and the Public Health Foundation of India. Additionally, 42 academic institutions and approximately 792 other non-governmental organizations (NGOs) are listed as Global Partners.

Importance of UHC Day

- **Raises awareness:** It highlights the critical need for a healthcare system that provides equitable and good healthcare, along with financial protection, to everyone, regardless of where they live.
- **Promotes equity and social cohesion:** By advocating for health for all, Universal Health Coverage aims to reduce health inequalities and foster stronger, more cohesive communities.
- **Encourages government action:** The day calls on governments to invest in health and make smarter investments, with themes often focusing on government responsibility for UHC.
- **Spurs momentum for progress:** It builds momentum for achieving UHC as an essential global priority, including its role in achieving the Sustainable Development Goals.
- **Highlights economic benefits:** Investing in UHC can benefit national economies by improving workforce participation and productivity.
- **Builds resilience:** UHC helps build resilience in individuals, families, and communities by protecting them from impoverishing health spending during emergencies ●

Common Homeopathic Remedies

Part- 56

Dr. Anilkumar. V.

PISCIDIA ERYTHRINA (JAMAICA DOGWOOD)

Natural Order: Leguminosae

Common Names: Jamaica Dogwood, Fish Poison Tree.

Preparation: Tincture prepared from the bark of the root obtained while the tree is in flower and before leafing.

Authority: William Hamilton, Pharmaceutical Journal, 1845, p.76.

Source and Description

Piscidia erythrina is a tropical tree native to the West Indies and parts of Central America. The root bark contains several active alkaloids and resins responsible for its sedative, analgesic, and antispasmodic actions. It has been traditionally used by indigenous people as a fish poison and later adapted into Western herbal and homeopathic medicine for its powerful sedative and pain-relieving effects.

Pathogenesis and Symptoms

Mouth: The bark, when chewed, produces an unpleasant acrid sensation, similar to *Daphne mezereum*.

Sleep: Produces profound, prolonged sleep without hangover or opiate-like after-effects. A deep, dreamless sleep lasting up to twelve hours has been reported, leaving the individual refreshed upon waking.

Fever and Circulation: Marked sensation of internal heat followed by profuse perspiration. The burning sensation extends gradually to the skin's surface, followed by diaphoresis and relief.

Therapeutic Uses

- **Insomnia:** Helps relieve sleeplessness caused by anxiety, nervous exhaustion, or mental overactivity.
- **Pain and Neuralgia:** Effective for migraine, neuralgia, sciatica, and toothache, providing relief through analgesic and muscle-relaxant properties.
- **Anxiety and Nervous Tension:** Exhibits calming and anxiolytic effects, reducing agitation and restlessness.
- **Muscular Discomfort:** Alleviates spasms and muscle tightness, easing musculoskeletal tension.
- **Hypertension:** In moderate doses, may help regulate high blood pressure linked to stress.
- **Skin and External Use:** Traditionally used externally for lice and skin irritations like scabies.
- **Fever and Inflammation:** Helps reduce fever and promotes perspiration in inflammatory conditions.

Key Characteristics

- **Sedative and Analgesic:** Induces natural sleep and reduces pain without narcotic

addiction.

- **Non-Addictive Alternative to Morphine:** Used by Eclectic physicians as a safer substitute for opium derivatives.
- **Gentle on Digestion:** Unlike opiates, it does not suppress appetite or digestive activity.

Homeopathic Preparation: *Piscidia Erythrina* Mother Tincture

Key Ingredient: Extract of Jamaican Dogwood bark.

Indications:

Indications include insomnia and restless sleep, neuralgia, migraine, toothache, sciatica and radiating nerve pain, emotional excitability and anxiety, uterine disorders with nervous irritation, as well as acne and other inflammatory skin conditions.

Dosage: As prescribed by a qualified physician. May be taken alongside conventional (allopathic) medicines.

Safety and Precautions

Use this medication only under medical supervision. Avoid during pregnancy and lactation due to insufficient safety data. Keep away from strong-smelling substances such as coffee, mint, camphor, garlic, onion, and hing around medication times. Maintain a 30-minute gap before or after meals and other medicines. Store away from direct sunlight and out of reach of children. Do not consume alcohol or tobacco while taking this medication.

Piscidia erythrina is a potent natural sedative and analgesic, suitable for nervous excitability, insomnia, neuralgia, and muscle tension. Its historical use as a gentle alternative to opiates highlights its therapeutic value in managing pain and promoting deep, restorative sleep - when used responsibly and under professional guidance ●

LENACAPAVIR



Lenacapavir (brand name Sunlenca) is an antiretroviral medication used to treat and prevent HIV/AIDS. It is taken orally or by subcutaneous injection and acts as an HIV-1 capsid inhibitor.

The most common side effects of lenacapavir include injection site reactions and nausea. It was approved for medical use in the European Union, Canada, and the United States in 2022. Lenacapavir is the first capsid inhibitor approved by the U.S. FDA for treating HIV/AIDS. In June 2025, it was also approved in the U.S. as Yeztugo for HIV prevention.

Medical uses

Lenacapavir, used with other antiretrovirals, is indicated for the treatment of HIV/AIDS in heavily treatment-experienced adults with multidrug-resistant HIV-1. It is prescribed when current therapies are ineffective due to resistance, intolerance, or safety concerns.

Lenacapavir is indicated for pre-exposure prophylaxis (PrEP) to reduce the risk of sexually acquired HIV-1 in adults and adolescents weighing 35 kilograms (77 lb) or more who are at risk of HIV-1 infection.

Mechanism of action

Lenacapavir binds to the interface of HIV-1 capsid protein (p24) subunits, disrupting key steps in the viral replication

cycle. It over-stabilizes the capsid, blocking the release of viral contents and interfering with nuclear uptake, assembly, and release of the virus. The U.S. FDA classifies lenacapavir as a first-in-class drug, as it is the first to target the p24 capsid. Mutations causing resistance to other antiretrovirals do not affect lenacapavir, though capsid mutations can reduce its effectiveness if not combined with an optimized background therapy.

Lenacapavir was developed by Gilead Sciences. The U.S. FDA granted it priority review, fast track, and breakthrough therapy designations.

In 2024, lenacapavir was named the “Breakthrough of the Year” for its remarkable efficacy in HIV prevention. It showed 100% efficacy in a large trial involving women and 99.9% efficacy in gender-diverse people who have sex with men. The recognition also highlighted research that provided a new understanding of the HIV capsid protein’s structure and function, contributing to the drug’s exceptional success.

Studies have also explored lenacapavir in treatment-naïve individuals. For virally suppressed patients switching therapy, early trials have tested lenacapavir injections combined with broadly neutralizing antibodies such as teropavimab and zinlirvimab, as well as combinations of lenacapavir with islatravir ●

സഹചരാദി കുഴമ്പ് - ഒരു വിശകലനം

പരാണികകാലം മുതൽ വാതസംബന്ധമായ കൈകാൽ വേദനയ്ക്കും നീരിനും ഞരമ്പുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ആയുർവ്വേദ കുഴമ്പാണിത്. ശരീരത്തിൽ പുരട്ടാനും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉള്ളിൽ കഴിക്കാനും ഇത് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. നല്ലെണ്ണ, ആവണക്കെണ്ണ, പശുവിൻ പാൽ എന്നിവയിൽ വിവിധ ആയുർവ്വേദ പച്ചമരുന്നുകളുടെ സത്തെടുത്തു ലയിപ്പിച്ചു കുഴമ്പാക്കിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ചേരുവകൾ

കഴുകി ഉണക്കി ചതച്ചെടുത്ത പച്ചമരുന്നുകൾ

480 grams വീതം കരിംകുറിഞ്ഞി *Strobilanthes ciliates*, കുവളം (*Aegle marmelos*), മുഞ്ഞ (*Premna mucronata*), പലകപ്പയ്യാനി (*Oroxylum indicum*), കുമ്പിൾ (*Gmelina arborea*), പാതിരി (*Stereospermum suaveolens*), ഓരില (*Desmodium gangeticum*), മുവില (*Urarica picta*), ഞെരിഞ്ഞിൽ (*Tribulus terrestris*), പുത്തരിച്ചുണ്ട (*Solanum indicum*), കണ്ടകാരി (*Solanum xanthocarpum*), 2. 4 kg ശതാവരി (*Asparagus racemosus*)

തയ്യാറാക്കൽ

ഔഷധ ചേരുവകൾ ക്ഷായത്തിനായുള്ള 49. 152 liters ശുദ്ധജലത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് കുറുകി 12. 288 liters ആക്കി യതിനു ശേഷം നന്നായി അരിച്ചെടുക്കുക.

കുഴമ്പുണ്ടാക്കാനുള്ള ചേരുവകൾ

48 g വീതം കഴുകി ഉണക്കി തരിയായി പൊടിച്ചെടുത്ത താഴെപ്പറയുന്ന ചേരുവകളുപയോഗിച്ചു കുഴമ്പുണ്ടാക്കുന്നു.

രാമച്ചം (*Vetiveria zizanioides*), കാക്കഞ്ഞാണ്ടി (*Capparis sepiaria*), കൊട്ടം (*Saussurea lappa*) ചന്ദനമുട്ടി (*Santalum album*), ഏലക്ക (*Elettaria cardamomum*), കരിംതുമ്പ (*Anisomeles malabarica*), ഞാഴൽ (*Callicarpa macrophylla*) ചെമ്പരത്തി (*Hibiscus cannabinus*), ഇരുവേലി (*Pavonia odorata*) കൽപ്പവ് (*Parmelia perlata*) മഞ്ചട്ടി (Indian Madder (root) *Rubia cordifolia*) ജഡാമഞ്ചി



(*Nardostachys jatamansi*), അകിൽ (*Aquilaria agallocha*), ദേവദാര (*Himalayan cedar (bark) Cedrus deodara*), ചോരക (*Angelica glauca*), ശതകുപ്പ (*Anethum sowa*), കുമ്പിരിക്കം (*Liquid amber orientalis*), തകരം (*Indian valerian (root), Valeriana wallichii*).

ഈ കുഴമ്പും ക്ഷായമാക്കിയ ചേരുവകളും 3.072 liters പശുവിൻ പാലും, 3.072 liters നല്ലെണ്ണയും (*Sesamum indicum*) ഉപയോഗിച്ചു അന്തിമ കുഴമ്പുണ്ടാക്കി വെളിച്ചവും വായുവും കടക്കാത്ത കുപ്പികളിൽ നിറച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.

ഉപയോഗരീതി: കുഴമ്പു ചൂടാക്കി 15–20 minutes -വേദനയുള്ളിടത്തു നന്നായി തിരുമ്മുക. അര മണിക്കൂറിനു ശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചു കഴുകിക്കളയുക. വായിലൂടെ 3 - 5 ml ദിവസം രണ്ടു നേരം ആഹാരത്തിനുമുമ്പ് ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തിലോ പാലിലോ ചേർത്ത് കഴിക്കാം. 2 - 3 മാസം കുറഞ്ഞത് കഴിക്കണം.

ശരീരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വസ്തി (എനിമ) യായും ഇതുപയോഗിക്കാം.

പ്രധാന ഉപയോഗങ്ങൾ

Vata diseases, tremors, convulsions, psychosis, stiffness of thigh, muscle cramps, muscle wasting, rhinitis, sinusitis, gynaecological disorders.

For joint pain, stiffness, and muscle cramps, For arthritis, muscle wasting, and rheumatism. Helps manage conditions such as sciatica and hemiplegia ●

ഫാർമസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം

Nourish and Flourish: Ideal Habits for GERIATRICS to Stay Fit and Healthy

Madhusoodanan. K P.

1. Ideal Food Habits for Geriatrics

Older adults need a well-balanced diet that supports slower metabolism, maintains muscle mass, and keeps the digestive and immune systems healthy.

Nutrient	Recommended Sources	Key Benefits
Protein	Soft-cooked lentils, eggs, fish, paneer, soy, curd	Maintains muscle strength, prevents frailty
Complex Carbohydrates	Brown rice, whole wheat, oats, millets	Provides steady energy, prevents sugar spikes
Healthy Fats	Olive oil, flaxseed, nuts, avocados	Protects heart and brain health
Calcium & Vitamin D	Milk, curd, sesame, ragi, fortified foods, sunlight	Strengthens bones, prevents osteoporosis
Iron & B12	Lean meat, spinach, beetroot, fortified cereals	Prevents anemia and fatigue
Fiber	Whole grains, vegetables, fruits	Improves digestion, controls cholesterol
Water	1.5–2 liters/day	Prevents dehydration and constipation

Dietary Guidelines

Dietary Guidelines: Eat

small, frequent meals (4–5 light meals), prefer home-cooked food,

and include probiotics like curd and buttermilk for gut health. Limit salt, sugar, sweets, processed foods, and sugary drinks to control blood pressure, blood glucose, and weight. Moderate caffeine and alcohol intake, and chew food well to aid digestion.

2. Ideal Daily Routine for Geriatrics

Morning Routine

Wake up early (around 6 AM) to benefit from natural light for sleep and mood regulation. Start with warm water and lemon to aid digestion, followed by 20–30 minutes of light exercise such as walking, yoga, or stretching. Finish with a nutritious breakfast like oatmeal with fruits, idli with sambar, or whole-grain toast with eggs.

Daytime Habits

Stay active through light household chores or gardening, and drink water regularly. Have a balanced lunch with rice or chapati, dal, vegetables, curd, and salad, followed by a short rest of 15–30 minutes. Avoid prolonged sitting by moving every 30–45 minutes.

Evening Routine

Have a light snack like fruits, nuts, or soup, followed by an evening walk or light yoga for digestion and relaxation. Limit screen time, eat an early dinner before 8 PM (such as soup or vegetable stew), and aim to sleep by 10 PM in a quiet, dark room.

3. Additional Lifestyle Tips

Schedule regular health check-ups (BP, blood sugar, cholesterol), engage in reading, hobbies, or social activities, and practice daily meditation or deep

breathing. Avoid smoking and alcohol, and maintain a healthy weight (BMI 20–25).

4. Sample Day Plan

Time	Activity
6:00 AM	Wake up, hydration, morning walk
7:30 AM	Breakfast (oats + fruits + milk)
10:30 AM	Mid-morning fruit/snack
1:00 PM	Lunch (brown rice + dal + veggies + curd)
3:30 PM	Nap or light reading
5:00 PM	Evening tea + nuts
6:30 PM	Walk or yoga
7:30 PM	Dinner (light, early meal)
9:30 PM	Meditation / relaxation
10:00 PM	Sleep

Although alcohol is often consumed socially, drinking in large quantities can add significant calories and contribute to weight gain. It can also impair judgment, increasing the risk of falls. In older adults, lower body weight causes alcohol to be more concentrated in the blood, heightening its effects.

You may require additional prescription or over-the-counter medications, and it is important to check whether your current medications are affected by alcohol intake.

As you get older, it's important you continue to eat well. Changes in your body result in lower energy (calorie) requirements. It is therefore important to reduce portion sizes if activity is low, and to cut down on sugary snacks such as cakes and buns ●

എച്ച്.ഐ.വി എയിഡ്സ്

ശരീരത്തിന്റെ ആർജിത രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയെ തകർക്കുന്ന ഹ്യുമൻ ഇമ്മ്യൂണോ വൈറസ് എന്ന എച്ച് ഐ വി ഉണ്ടാക്കുന്ന Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS) നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് പ്രധാനമായും രോഗികളുടെ രക്തഉമിനീർ പരിശോധനകളാണ് ചെയ്യുന്നത്. അവയെപ്പറ്റി അറിയാം.

ആന്റിജൻ ആന്റിബോഡി പരിശോധനകൾ

രക്തത്തിൽ നിന്നു നേരിട്ട് എടുത്ത സാമ്പിളിലൂടെ എച്ച്ഐവി രോഗാണു പരിശോധിക്കാം. രോഗബാധയ്ക്ക് ശേഷം ചില ആഴ്ചകളിൽ രക്തത്തിൽ ആന്റിജൻ സജീവമാകുകയും, ശരീരം പ്രതിരോധശേഷി പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി ആന്റിബോഡികൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. സാധാരണരീതിയിൽ, രോഗബാധയ്ക്ക് ആറാഴ്ചകൾക്കു ശേഷം ഈ ടെസ്റ്റ് എച്ച്ഐവി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ, ആ വ്യക്തിക്ക് എയ്ഡ്സ് രോഗമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാം.

ആന്റിബോഡി പരിശോധനകൾ

രക്തത്തിലും ഉമിനീരിലുമുള്ള എച്ച്. ഐ. വി ആന്റിബോഡി സാന്നിധ്യം എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാനുള്ള റാപ്പിഡ് ടെസ്റ്റാണിത്. ഇത് വീട്ടിൽവെച്ചു സ്വയം ചെയ്യാം. അണുബാധയേറ്റു ഉദ്ദേശം നാലുമുതൽ 12 ആഴ്ചകൾക്കകം റാപ്പിഡ് ടെസ്റ്റ് വഴി ഇത് കണ്ടെത്താം.

ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ടെസ്റ്റ് (NATs)

ധമനികളിൽ നിന്നും നേരിട്ടെടുക്കുന്ന രക്തത്തിലെ HIV സാന്നിധ്യം അഥവാ വൈറൽ ലോഡ് കണ്ടെത്തുന്ന പരിശോധനയാണിത്. ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ രോഗവാഹകരുമായി ആഴ്ചകളോളം സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരുടെ രക്തമാണ് ഈ രീതിയിൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുക. സംശയത്തെത്തുടർന്നു രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി ആദ്യം ചെയ്യുന്ന ടെസ്റ്റും ഇത് തന്നെയാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങളും ശരീരപരിശോധനകളും നടത്തിയ ശേഷം സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മേൽസൂചിപ്പിച്ച

ടെസ്റ്റുകളിൽ ഒരേണ്ണം ആദ്യം ചെയ്യും. ആദ്യത്തേത് നെഗറ്റീവ് റിസൾട്ട് ആണെങ്കിൽ, ഓരോന്നും ചെയ്തു പൂർണ്ണമായും രോഗാണു സാധ്യത ഇല്ലെന്നുറപ്പുവരുത്തും. അതിനു ചിലപ്പോൾ മാസങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. പോസിറ്റീവ് റിസൾട്ട് ആണെങ്കിൽ രോഗതീവ്രത മറ്റു ടെസ്റ്റുകളിലൂടെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ ആരംഭിക്കും. ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപായി രോഗിയുടെ നിലവിലെ അവസ്ഥ തിരിച്ചറിയാൻ, കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ. കൃത്യതയുള്ള പരിശോധകൾ നടത്തും. അതിനുപയോഗിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകളാണ് CD4 T CELL COUNT, HIV RNA TEST, MEDICINE RESISTANCE TEST എന്നിവ. തുടർന്നാണ് HIV ANTIRETROVIRAL THERAPY, A-Y-hm-ART ചികിത്സ തുടങ്ങുക. .

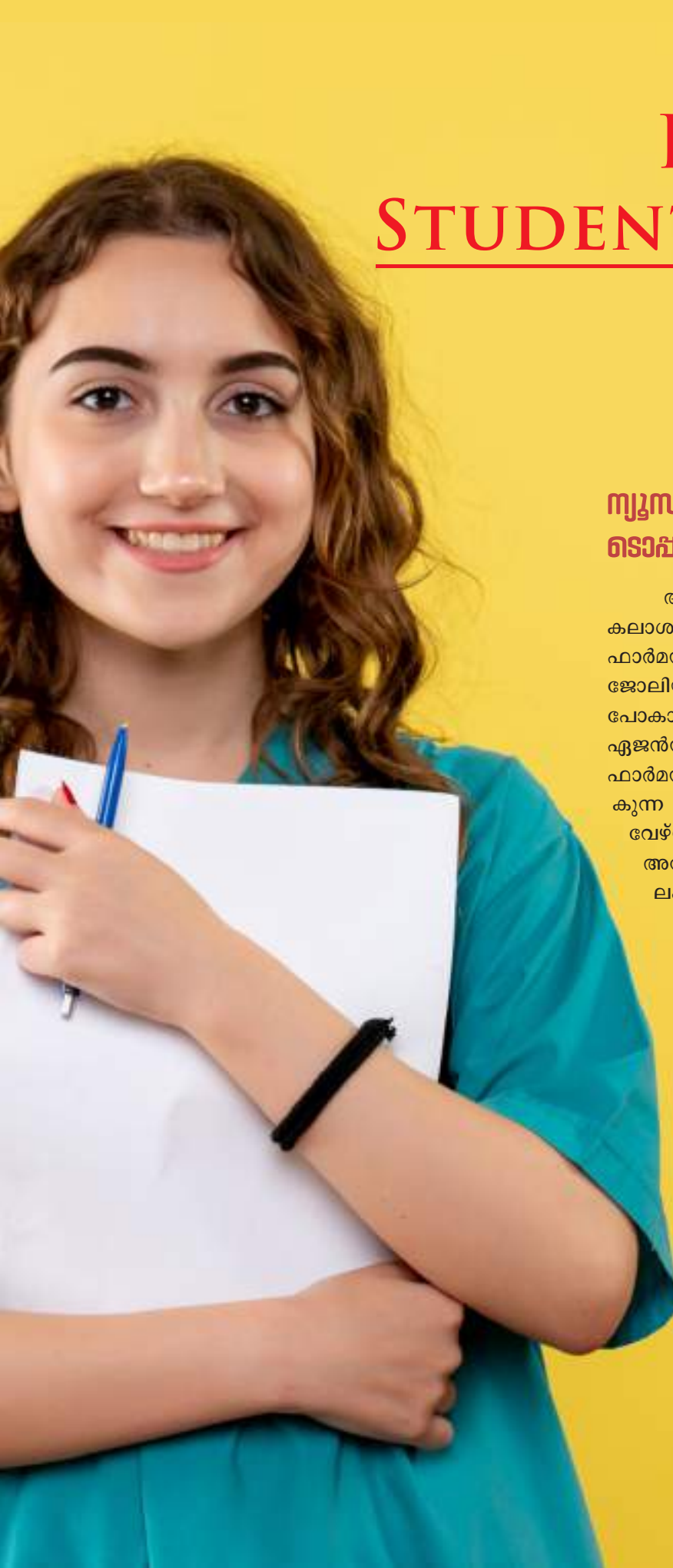
ചികിത്സയുടെ പുരോഗതി അറിയാൻ വിവിധ ടെസ്റ്റുകൾ വീണ്ടും ചെയ്തു നോക്കും.

CD4 T cell count രക്തത്തിലെ വെളുത്ത രക്താണുക്കളിലുള്ള CD4 T cells ആണ് പ്രധാനമായും HIV ഉന്നം വെച്ച് നശിപ്പിക്കുക. അവയുടെ എണ്ണം 200 ൽ താഴെ എത്തിയാൽ ഒരാൾ അപകടരേഖയിലെത്തിയെന്നു അറിയാം. രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും ഇത് HIV ബാധ എയിഡ്സിലെത്തിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്ന കണക്കാണ്. .

Viral load/ HIV RNA രക്തത്തിലെ വൈറസ് അളവ് കണക്കാക്കുന്ന ഈ ടെസ്റ്റ് രോഗചികിത്സയിൽ സഹായകമാണ്. എയിഡ്സ് ബാധയുമലം ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ കണ്ടെത്താനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

Medicine resistance ചില HIV രോഗാണുക്കൾ മരുന്നുകളെ ശക്തമായി പ്രതിരോധിക്കും. അതുകണ്ടെത്തി ശരിയായ മരുന്നുപയോഗിച്ചു ചികിത്സിക്കാൻ ഈ ടെസ്റ്റ് ഉപകാരപ്പെടുന്നു.

ഇതുകൂടാതെ Tuberculosis, Hepatitis B or hepatitis C virus infection, STIs, Liver or kidney damage, Urinary tract infection, Cervical and anal cancer, Cytomegalovirus, Toxoplasmosis എന്നീ രോഗപരിശോധനകളും ചെയ്തെങ്കിൽ മാത്രമേ എയ്ഡ്സ് സാന്നിധ്യം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയൂ



PHARMACY STUDENTS CORNER

Hareesh. M.

ന്യൂസിലൻഡിൽ ഫാർമസി പഠനത്തോടൊപ്പം പാർട്ട് ടൈം ജോലിയും

അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ പ്രശസ്തമായ സർവകലാശാലകളിൽ പഠിക്കുന്നതിനൊപ്പം പ്രധാന ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പാർട്ട് ടൈം ജോലിയും ചെയ്ത് ജീവിതം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകാൻ സാധിക്കും. ഇതിന് സഹായിക്കുന്ന ഏജൻസികൾ സംസ്ഥാനത്തുണ്ട്. ഇവയ്ക്ക് ഫാർമസിയിൽ ഉപരിപഠനം (എം.ഫാം) നൽകുന്ന യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഒക്ലാൻഡ്, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഒട്ടോഗോ എന്നിവ പോലുള്ള അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകാരമുള്ള സർവകലാശാലകളുമായി ഉടമ്പടികളും ഉണ്ട്.

ന്യൂസിലൻഡിൽ ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്ക് വലിയ തൊഴിൽ സാധ്യതയുണ്ട്. അവിടുത്തെ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ ലഭിക്കുന്ന ഫാർമസി ഡിഗ്രി അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകൃതമാണ്, കൂടാതെ യു.കെ.യിലെ ഡിഗ്രിയുമായി തുല്യമാണ്. കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഫാർമസി ഡിപ്ലോമബിരുദധാരികൾക്ക് പഠനത്തോടൊപ്പം ജോലി ചെയ്ത് ഫീസ് ചെലവിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗം മടക്കി നേടാനാകും. പഠനത്തിന് ശേഷം അവിടെ ഉയർന്ന തൊഴിൽ ലഭിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്,

ഫാർമസി മേഖലയിൽ അനുയോജ്യമായ തൊഴിലാളികൾ കുറവായതിനാൽ തുടർന്ന് അവിടെ ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യാൻ സൗകര്യമുണ്ട്.

Community, hospital, industry, and academic -മേഖലകളിൽ ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്ക് മികച്ച തൊഴിൽ അവസരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. അവിടെ നല്ല സാലറി പാക്കേജുകൾ, ജീവിതസൗകര്യങ്ങൾ, മാനുഷിക പരിഗണന എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. അന്യരാജ്യക്കാരെ സ്വീകരിക്കുന്ന സൗഹൃദപരമായ സംസ്കാരത്തിലും പരിസരവും പ്രകൃതിസൗന്ദര്യമുള്ള അന്തരീക്ഷവും അവിടെയുണ്ട്.

ന്യൂസിലൻഡിൽ ഉന്നത പഠനം നടത്താൻ താല്പര്യമുള്ളവർക്കായി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും അഡ്മിഷൻ, പാർട്ട് ടൈം ജോലികൾ എന്നിവ ശരിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സർക്കാർ അംഗീകൃത ഏജൻസികൾ നിലവിലുണ്ട്. കൊല്ലം ആസ്ഥാനമായ യൂറോ എഡ്യൂക്കേഷൻ കൺസൾട്ടൻസി ഈ മേഖലയിലെ വർഷങ്ങളുടെ പരിചയസമ്പന്നരാണ്, എല്ലാ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളുമായും അവർക്ക് ഉടമ്പടിയിലുണ്ട്. അവരെ ബന്ധപ്പെടാനുള്ള വിലാസം ഈ മാസികയിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

ഇഷ്യപ്പെട്ട യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും കോഴ്സും തിരഞ്ഞെടുത്ത ശേഷം, അഡ്മിഷൻ നിബന്ധനകൾ അനുസരിച്ചു ആവശ്യമായ രേഖകൾ തയ്യാറാക്കി സമർപ്പിക്കണം. മുൻ പഠന രേഖകളും ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷാ പ്രാവീണ്യവും പരിശോധിക്കും. ഇന്ത്യയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്ക് അവിടെ ജോലി ചെയ്യാൻ മുൻപ് Pharmacy Council of New Zealand നടത്തുന്ന Overseas Pharmacist Assessment (OPRA) പരീക്ഷ അല്ലെങ്കിൽ Knowledge Assessment of Pharmaceutical Sciences (KAPS) പാസ്സായിരിക്കണം. തുടർന്ന് രെജിസ്ട്രേഷൻ പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ അവിടെ ജോലി സാധ്യമാകൂ.

അവിടെ Pharmacy Council of New Zealand നടത്തുന്ന ബ്രിഡ്ജ് കോഴ്സ് വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുകയോ ട്രെയിനിങ് പാസ്സായാലോ തൊഴിൽ സാധ്യത വർധിക്കും. നിലവിലുള്ള സ്റ്റാൻഡേർഡുകൾ അനുസരിച്ചുള്ള അറിവും പരിചയവും നേടിയാൽ മികച്ച ജോലി ലഭിക്കാം. അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകൃത യൂണിവേഴ്സിറ്റികളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി അറിയാൻ ഏജൻസികളുമായി ബന്ധപ്പെടുക. അവർ സ്റ്റുഡൻറ് വിസ, താമസ സൗകര്യങ്ങൾ, എഡ്യൂക്കേഷൻ ലോണുകൾ എന്നിവ ക്രമീകരിക്കുകയും, വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനും പരിചയത്തിനും അനുയോജ്യമായ തൊഴിൽ കണ്ടെത്തുന്നതിലും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. റിസർച്ച്, ഉന്നത പഠനം, മരുന്ന് നിർമ്മാണവിതരണ മേഖലകളിൽ ആവശ്യത്തിന് അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും അവർ പിന്തുണ നൽകുന്നു ●

കൾ അനുസരിച്ചു ആവശ്യമായ രേഖകൾ തയ്യാറാക്കി സമർപ്പിക്കണം. മുൻ പഠന രേഖകളും ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷാ പ്രാവീണ്യവും പരിശോധിക്കും. ഇന്ത്യയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്ക് അവിടെ ജോലി ചെയ്യാൻ മുൻപ് Pharmacy Council of New Zealand നടത്തുന്ന Overseas Pharmacist Assessment (OPRA) പരീക്ഷ അല്ലെങ്കിൽ Knowledge Assessment of Pharmaceutical Sciences (KAPS) പാസ്സായിരിക്കണം. തുടർന്ന് രെജിസ്ട്രേഷൻ പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ അവിടെ ജോലി സാധ്യമാകൂ.





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



REVOLUTIONIZING PHARMA CAREERS: GLOBAL CERTIFICATIONS NOW AT YOUR FINGERTIPS!

EURO OVERSEAS EDUCATION CONSULTANTS

Pioneers in Ireland Study | Now Empowering Pharma Futures

In Strategic Partnership with



ZAMANN PHARMA SUPPORT GMBH (PHARMUNI), GERMANY

Euro Overseas Education Consultants proudly partners with Zamann Pharma Support GmbH (Pharmuni) a leading German pharmaceutical training provider to bring globally recognized certifications directly to Indian Pharmacy Colleges.

WHAT WE OFFER:

ONLINE PHARMA TRAINING PROGRAMS

CURATED SPECIFICALLY FOR PHARMACEUTICAL STUDENTS AND PROFESSIONALS, FULLY ACCESSIBLE VIA A MODERN E-LEARNING PLATFORM.

GERMAN-ISSUED CERTIFICATIONS

EARN YOUR CERTIFICATE DIRECTLY FROM ZAMANN PHARMA SUPPORT GMBH, A TÜV SÜD ISO 9001:2015 CERTIFIED GERMAN ORGANIZATION.

CUTTING-EDGE GLOBAL CURRICULUM

STAY AHEAD WITH MODULES ALIGNED TO INTERNATIONAL PHARMACEUTICAL STANDARDS AND CAREER DEMANDS.

- **At Euro, We Thrive to give our Students the Latest and the Best**

**AVAIL SPECIAL DISCOUNT THROUGH EURO OVERSEAS.
OFFER VALID TILL 31ST JAN 2026
CONTACT: +91 7736860444**



Visit Our Website

www.educationeuro.com



“TRUSTED AGENT OF IRELAND - AWARDED CONSULTANT”

25 YEARS | 100+ COURSES | 10+ COUNTRIES | 1000+ STUDENTS

2 ND FLOOR, BISHOP JEROME NAGAR NEW BLOCK, CHINNAKADA, KOLLAM, KERALA 691001

9633933519 | 7736860444 | 9061921000 | educationeuro.com