



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-8

Issue-05

June 2026



**WORLD
AUTISTIC
PRIDE
DAY**

JUNE 18

**AUTISM SPECTRUM
DISORDER**

CPR – FIRST AID GUIDE

**IPA National STUDENTS
CONGRESS KOCHI**

**FOOD SAFETY RULES
OF LARGE FEASTS**

ROBOTIC SURGERY SYSTEMS

YOGA THERAPY



04

**പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്-
മയക്കുമരുന്നുപയോഗം: ഒരു ദേശീയ ദീക്ഷണി**

കാമര/യാവുന്ന കാലത്താണ് ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ നമ്മൾ കടന്നുപോകുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ അതു നശിപ്പിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള ഒരു മാരക ദീക്ഷണി ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു - മയക്കുമരുന്നാണ്. ഇതിനെ തേടാൻ അവയെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ അവബോധം അനിവാര്യമാണ്

07

UNDERSTANDING AUTISM

Autism Spectrum Disorder, commonly called autism or ASD, is a lifelong neuro developmental condition that affects how a person communicates, interacts with others, learns, and experiences the world around them. Autism is not a disease, mental illness, or something caused by poor parenting. Read in detail here.

09

FSSAI Rules for Street Food Shops

Every food business operator, including street vendors, hawkers, and small-scale sellers, must obtain FSSAI Basic Registration if their annual turnover is up to Rs 12 lakh per year. The salient features of the rules are discussed here.

11

CPR – FIRST AID GUIDE

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) is an emergency lifesaving technique used when breathing or heartbeat stops. It helps maintain blood flow to the brain and vital organs until medical help arrives. The methods are demonstrated for easy practice.

21

**INNOVATIONS IN HEALTHCARE
ROBOTIC SURGERY SYSTEMS**

Robotic surgery systems represent one of the most significant technological advancements in modern healthcare. Among these, the da Vinci Surgical System has become the global benchmark, enabling surgeons to perform complex procedures with enhanced precision, flexibility, and control. Let us read more here.

30

**YOGA THERAPY:
A DRUG-FREE PATH TO MANAGING LIFESTYLE DISEASES**

Lifestyle diseases—also known as non-communicable diseases (NCDs)—such as Type 2 Diabetes, Hypertension, Obesity, and Coronary Artery Disease are rising rapidly, especially in urban India. Yoga therapy offers a powerful, evidence-based, non-drug approach for prevention, management, and even reversal of such lifestyle disorders



മയക്കുമരുന്നുപയോഗം: ഒരു ദേശീയ ദീക്ഷണി

കൗമാരവും യൗവനവും ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരവും സ്വപ്നസമൃദ്ധവുമായ കാലഘട്ടങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഈ മനോഹരമായ ജീവിതഘട്ടത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ഒരു മാരക ദീക്ഷണി ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു - മയക്കുമരുന്ന്. യുവജനങ്ങളെ ഈ ദുരന്തത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ അവബോധം അത്യാവശ്യമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗത്തിലേക്ക് വഴിതെളിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

കുട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദം ('ഒരു തവണ മാത്രം' എന്ന് പറഞ്ഞ് ആദ്യ പടി ചവിട്ടുന്നു) ജിജ്ഞാസ ('ഒന്ന് ട്രൈ ചെയ്തു നോക്കട്ടെ' എന്ന ചിന്ത), ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, ഒറ്റപ്പെടൽ, സോഷ്യൽ മീഡിയ, സിനിമ, ഗ്ലാമറൈസേഷൻ, ഡ്രഗ് ഉപയോഗം 'കൂൾ' ആണെന്ന് തോന്നിക്കൽ എന്നിവ.

ചില ഡ്രഗ് ഡീലർമാർ ആദ്യം സൗജന്യമായി ലഹരിവസ്തുക്കൾ നൽകി യുവാക്കളിൽ അതിനോടുള്ള കൗതുകവും ആസക്തിയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ക്രമേണ അവർ അതിന്റെ അടിമകളായി മാറുന്നു. ഇന്ന് കേരളത്തിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന പ്രധാന ലഹരിവസ്തുക്കളിൽ കഞ്ചാവ്, MDMA, LSD, ഹെറോയിൻ, ബ്രൗൺ ഷുഗർ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ, ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയോടെ മാത്രം ലഭിക്കേണ്ട കോഡീൻ, ട്രാമഡോൾ പോലുള്ള മരുന്നുകളും ദുരുപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഹാഷിഷ് ഓയിൽ, ക്രിസ്റ്റൽ മെത്ത് പോലുള്ള രാസലഹരിവസ്തുക്കളും സമൂഹത്തിൽ ഗുരുതര ദീക്ഷണിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗത്തോടൊപ്പം അതീവ ഗൗരവമുള്ള ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര കുറ്റകൃത്യമാണ് മയക്കുമരുന്ന് കടത്ത് (Drug Trafficking). ഭൗഗോളിക പ്രത്യേകതകൾ കാരണം കേരളത്തെ പലപ്പോഴും ഒരു Transit Route ആയി കുറ്റവാളികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. തുറമുഖങ്ങൾ, വിമാനത്താവളങ്ങൾ എന്നിവ വഴി ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ഒളിപ്പിച്ചാണ് മയക്കുമരുന്നുകൾ കടത്തുന്നത്. പലപ്പോഴും യുവാക്കളെ തന്നെ ക്യാരിയർമാരായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. "ഒരു പാക്കേജ് എത്തിച്ചാൽ പണം ലഭിക്കും" എന്ന വാഗ്ദാനങ്ങളിലൂടെ ഡാർക്ക് വെബ്, സോഷ്യൽ മീഡിയ, ഓൺലൈൻ ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഈ അനധികൃത വ്യാപാരം വ്യാപിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

അതിനാൽ, ആരെങ്കിലും "ക്യാരിയർ ജോലി" വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയോ സംശയാസ്പദമായ പാക്കേജുകൾ കൈമാറാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ പോലീസിനെ അറിയിക്കണം. അറിയാതെ കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാതിരിക്കാൻ ജാഗ്രത പാലിക്കണം. മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം ഹുദ്രോഗം, കരൾ, ശ്വാസകോശ നാശം, എച്ച്.ഐ.വി., ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഓർമ്മക്കുറവ്, ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ പോലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. കൂടാതെ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ തകരുക, വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലും നഷ്ടപ്പെടുക, കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലേക്കും ജയിൽശിക്ഷയിലേക്കും വഴിതെറ്റുക തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ഉണ്ടാകും. NDPS നിയമപ്രകാരം മയക്കുമരുന്ന് കടത്ത്, ഉൽപ്പാദനം, വിൽപന എന്നിവയ്ക്ക് കടുത്ത ശിക്ഷയാണ് ലഭിക്കുക. അതിനാൽ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സയും പുനരധിവാസവും നൽകി യുവാക്കളെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തിക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം- "ഡഗ്സ് ഉപേക്ഷിക്കൂ, ജീവിതം ആഘോഷിക്കൂ".

സ്നേഹപൂർവ്വം
ഡോ. പ്രദീപ് എം.ആർ
എഡിറ്റർ, ഫാർമാഫസ്റ്റ്

Greetings from the Team

Dear Readers,

We are delighted to welcome you to the June 2026 edition of PharmaFirst. June marks a season of momentum and renewed focus—where ideas evolve into action and collective efforts begin to shape lasting impact. It is a time to embrace innovation, strengthen collaboration, and continue driving meaningful progress across the healthcare landscape. This month also brings attention to important global observances such as World Environment Day, World Blood Donor Day, and International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking. These occasions emphasize the vital connection between public health, sustainability, preventive care, and social responsibility. They remind us that advancing healthcare requires not only scientific breakthroughs, but also awareness, accessibility, and community participation.

Across the industry, we continue to witness remarkable developments in digital transformation, precision medicine, AI-driven healthcare solutions, and patient-centered care models. As these advancements accelerate, the focus remains on building equitable, resilient, and future-ready healthcare systems that improve lives globally.

In this edition, we bring you carefully curated insights, emerging trends, and expert perspectives that reflect the evolving priorities and opportunities shaping the pharmaceutical and healthcare sectors today. We sincerely thank you for your continued support and engagement. Your encouragement motivates us to keep delivering content that informs, inspires, and adds value to our growing community.

Wishing you an insightful and engaging read.

Warm regards,
TEAM PHARMAFIRST

Key Health Awareness Events

Around the World

June 2026 stands out as a significant month in the global healthcare calendar, bringing together a wide spectrum of awareness campaigns, preventive health initiatives, and public health observances. These events play an essential role in promoting health education, encouraging early diagnosis, strengthening preventive care, and supporting policy advocacy across physical, mental, and social well-being.

The month begins with a strong focus on survivorship and emergency preparedness. National Cancer Survivors Day reminds society of the importance of rehabilitation, emotional support, and long-term care for cancer survivors. Simultaneously, National CPR and AED Awareness Week emphasizes lifesaving emergency response skills and community preparedness.

Environmental and preventive health receive global attention through World Environment Day on June 5, highlighting the close connection between ecological sustainability and human health. This is followed by World Brain Tumour Day and World Food Safety Day, both aimed at improving awareness, encouraging early detection, and promoting safer health practices.

Mid-June features major campaigns such as World Blood Donor Day, encouraging voluntary blood donation, and World Elder Abuse Awareness Day, which advocates for the dignity and protection of senior citizens. Men's Health Week and Family Health & Fitness Day further stress the importance

of healthy lifestyles and preventive healthcare.

The latter half of the month promotes inclusivity and chronic disease awareness through observances like Autistic Pride Day, World Sickle Cell Day, International Day of Yoga, World Vitiligo Day, and the International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking. Together, these initiatives reflect a comprehensive healthcare agenda centered on awareness, prevention, rehabilitation, and community well-being.

- **7 June: National Cancer Survivors Day** – observed on 7 June, celebrates cancer survivors and their journey of strength and recovery. It also raises awareness about early detection, treatment, and survivorship care.
- **8 June: World Brain Tumour Day**, observed on 8 June, raises awareness about brain tumours and their impact on patients and families. It also emphasizes the importance of early diagnosis, research, and improved treatment options.
- **14 June: World Blood Donor Day**, observed on 14 June, honors voluntary blood donors and raises awareness about the need for safe blood and blood products. It highlights the importance of regular donation to save lives and strengthen healthcare systems.
- **18 June: Autistic Pride Day**, observed on 18 June, celebrates neurodiversity and the strengths of autistic individuals. It promotes acceptance, inclusion, and respect for autistic people in society.



RECENTLY APPROVED FDA DRUGS & INDICATIONS

Compiled by : Devika Jayan

The following drugs have recently been approved by the FDA. Includes newly approved drugs and new indications for drugs already approved.

Veppanu (vepdegestrant) Tablets

FDA approved Veppanu (vepdegestrant) on May 1, 2026, for the treatment of estrogen receptor (ER)-positive, human epidermal growth factor receptor 2 (HER2)-negative, ESR1-mutated advanced or metastatic breast cancer. Veppanu is a heterobifunctional protein degrader designed to target and degrade the estrogen receptor, offering a new treatment option for patients with ESR1-mutated ER+/HER2- breast cancer.

Langlara (insulin glargine-aldy) Injection

FDA approved Langlara (insulin glargine-aldy) on April 29, 2026, as an interchangeable biosimilar to Lantus for the treatment of diabetes mellitus. Langlara is a long-acting human insulin analog designed to help improve glycemic control in patients with diabetes.

Otarmeni (lunsotogene parvec-cwha) Suspension for Intracochlear Infusion

FDA granted accelerated approval to Otarmeni (lunsotogene parvec-cwha) on April 23, 2026, for the treatment of genetic hearing loss. Otarmeni

is an adeno-associated virus vector-based gene therapy developed to address inherited hearing loss by targeting the underlying genetic cause.

Idvynso (doravirine and islatravir) Tablets

FDA approved Idvynso (doravirine and islatravir) on April 21, 2026, for the treatment of HIV-1 infection in adults. Idvynso is a combination antiretroviral therapy containing a non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor (NNRTI) and a nucleoside reverse transcriptase inhibitor (NRTI), designed to help suppress HIV-1 viral replication and improve treatment outcomes in adult patients.

Foundayo (orforglipron) Tablets

FDA approved Foundayo (orforglipron) on April 1, 2026, for chronic weight management in adults with obesity or overweight with weight-related medical conditions. Foundayo is an oral glucagon-like peptide-1 (GLP-1) receptor agonist, offering a once-daily treatment option that can be taken at any time of day without food or water restrictions.

Ponlimsi (denosumab-adet) Injection

FDA approved Ponlimsi (denosumab-adet) on March 31, 2026, as a biosimilar to Prolia (denosumab) for the treatment of osteoporosis. Ponlimsi is a RANK ligand (RANKL) inhibitor that helps reduce bone resorption, improve bone density, and lower the risk of fractures in patients with osteoporosis ●



UNDERSTANDING AUTISM DURING AUTISTIC PRIDE DAY

Dr. George John. M D.

Autism Spectrum Disorder, commonly called autism or ASD, is a lifelong neuro developmental condition that affects how a person communicates, interacts with others, learns, and experiences the world around them. Autism is not a disease, mental illness, or something caused by poor parenting. It is a natural variation in brain development and is part of human neuro diversity.

What Does “Spectrum” Mean?

Autism is called a “spectrum” because autistic people can have very different strengths, challenges, and support needs. Some autistic individuals live independently, study, work, and communicate verbally, while others may require lifelong support and may communicate in non-speaking ways.

Every autistic person is unique.

Common Signs and Characteristics

Signs usually appear in early childhood, though some people are diagnosed later in life.

Social Communication Differences

Autistic people may find it difficult to understand facial expressions or body language and may avoid or struggle with eye contact. They may also interpret language literally, missing sarcasm or hidden meanings, prefer direct and honest communication, and have difficulty starting or maintaining conversations. This does not mean they lack emotions or empathy; they simply communicate differently.

Repetitive Behaviours and Routines

Many autistic individuals prefer routines and predictability and may feel distressed by sudden changes. They may also repeat movements such as rocking, hand-flapping, or tapping (known as “stimming”) and develop intense interests in specific topics. These behaviours often help with emotional regulation and provide comfort.

Sensory Sensitivities

Autistic people may be highly sensitive to loud sounds, bright lights, certain textures, or smells, and may find crowded environments overwhelming. Some may also seek strong sensory input, such as touching different textures or listening to repeated sounds, to help regulate their sensory experiences.

Meltdowns, Shutdowns, and Burnout

Meltdown

A meltdown happens when a person becomes overwhelmed by sensory, emotional, or social stress. It may involve crying, shouting, panic, or physical distress. It is not a tantrum or bad behaviour.

Shutdown

A shutdown is an inward response to overload. The person may become silent, withdrawn, or temporarily unable to communicate.

Burnout

Autistic burnout is extreme physical and emotional exhaustion caused by prolonged stress, masking,

and trying to adapt to environments that are not supportive.

What Causes Autism?

Research shows that autism is mainly linked to genetics and differences in brain development, and it often runs in families. There is no single cause of autism. Importantly, vaccines do not cause autism, autism is not caused by parenting style, and it is not contagious. These misconceptions have been scientifically disproven.

Diagnosis and Early Support

Early identification can help children receive support in communication, learning, and daily living skills, with diagnosis usually based on developmental assessments by trained healthcare professionals. Support may include speech and language therapy, occupational therapy, behavioural and educational support, social skills training, and mental health support. There is no “cure” for autism, and many autistic people do not seek one; the focus is on support, acceptance, and inclusion.

The Importance of Acceptance

Many autistic people face discrimination, bullying, isolation, and pressure to hide their autistic traits (known as “masking”). Society can make a meaningful difference by promoting inclusive education, providing workplace accommodations, creating sensory-friendly environments, respecting communication differences, and encouraging acceptance instead of stigma.

Supporting Autistic Individuals

We can support autistic people by being patient and understanding and using clear, respectful communication. It is important to avoid judgment during meltdowns or shutdowns, respect routines and sensory needs, and listen to autistic voices and lived experiences.

Key Public Awareness Messages

Autism is lifelong and not a phase, and every autistic person is different. It is a form of neurodiversity, where early support can improve quality of life. Acceptance, inclusion, and understanding that autistic people are different, not less, help build a compassionate society that supports dignity, confidence, and equal opportunity ●



FSSAI **RULES FOR** **STREET FOOD** **SHOPS, VEGETABLE** **& PERISHABLE** **GOODS VENDORS**

COMPILED BY MR. MANOJ KUMAR P.S.

1. Mandatory Registration / Licensing

Every food business operator—including street vendors, hawkers, thela operators, and small-scale sellers—must obtain FSSAI Basic Registration if their annual turnover is up to ₹12 lakh per year. In a landmark 2026 reform, street food vendors registered with municipal corporations or town vending committees under the Street Vendors Act, 2014, will be treated as “deemed registered” under FSSAI, benefiting over 10 lakh vendors nationwide.

Additionally, vegetable and fruit vendors must also be registered or licensed under the Food Safety and Standards (Licensing and Registration of Food Businesses) Regulations, 2011, and are required to prominently display their FSSAI registration number on their cart, kiosk, or shop using the Food Safety Display Board (FSDB) with the appropriate colour code.

2. Hygiene & Sanitation Standards

Food must be covered and protected from dust and dirt, and clean crockery, cutlery, and utensils must always be used, with disposable items used only once. Ready-to-eat and raw food should be kept properly covered, while leftovers or unsold perishable food must be disposed of in a hygienic manner. Raw and cooked food must be stored separately with proper temperature control for seasonings and sauces.

Street food carts must be made from non-toxic, easily cleanable materials, and under the FSSAI Clean Street Food Hub (CSFH) initiative, carts are required to have access to clean water, handwashing facilities, and proper waste disposal systems.

3. Personal Hygiene for Vendors

Vendors must wear an apron, gloves, and head cover, wash hands regularly with soap, keep utensils and counters clean, avoid smoking or spitting at the stall, maintain a covered dustbin, and not reuse cooking oil more than twice.

4. Special Rules for Vegetable & Fruit Sellers

The sale of artificially ripened fruits using acetylene (carbide) gas is strictly prohibited. Fruits may only be artificially ripened using ethylene gas obtained from a safe source, up to 100 ppm/parts per million), and the source of ethylene gas shall not come into direct contact with the fruits. Testing from an FSSAI-notified lab must be carried out once every six months for fruits, vegetables, and water to check for harmful colours, pesticides, and metal contaminants.

5. Transportation & Storage of Perishables

Hygienic practices must be followed during transportation and storage of food, ensuring consumption within the specified shelf life. Hands must be thoroughly washed after handling fuel, detergents, or soap before touching food.

6. Food Safety Training & Audits

The FSSAI has established the Food Safety Supervisor (FSM) programme, under which authorised supervisors are designated to train street food vendors and certify food quality standards. It also conducts routine food safety audits of street food vendors to ensure compliance with hygiene and sanitation requirements.

Punishments Under the FSS Act, 2006

Selling unsafe food carries graded punishment depending on the harm caused: if no injury results, it may lead to imprisonment up to six months and a fine up to ₹1 lakh. If non-grievous injury occurs, imprisonment up to one year and a fine up to ₹3 lakh; if grievous injury occurs, imprisonment up to six years and a fine up to ₹5 lakh. If death occurs, imprisonment of not less than seven years, which may extend to life imprisonment, along with a fine of not less than ₹10 lakh.

Selling sub-standard food (Section 51) attracts a penalty up to ₹5 lakh, while selling misbranded food (Section 52) can result in a fine up to ₹3 lakh. Food containing extraneous matter (Section 54) is punishable with a fine up to ₹1 lakh.

Operating a food business without a valid licence (Section 63) may lead to imprisonment up to six months and a fine up to ₹5 lakh. For repeat offenders (Section 64), penalties are doubled, may include daily fines up to ₹1 lakh for continuing offences, and can result in compulsory cancellation of the licence. Providing false or misleading information (Section 61) carries imprisonment up to three months and a fine up to ₹2 lakh, while obstructing or assaulting a Food Safety Officer (Section 62) is also punishable with imprisonment up to three months.

FSSAI's framework - significantly updated in 2026 - balances ease of compliance for small vendors with strong deterrence against unsafe food practices, protecting millions of consumers who rely on street food and fresh produce daily ●



CPR

(Cardio Pulmonary
Resuscitation)
First Aid Guide

Mrs. Valsalakumari. N.

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) is an emergency lifesaving technique used when breathing or heartbeat stops. It helps maintain blood flow to the brain and vital organs until medical help arrives.

When to Start CPR

- Person is unconscious and unresponsive
- No breathing or only gasping
- No pulse within 10 seconds

Even if unsure, start CPR—it can save a life.

The CPR Formula: C–A–B

- C – Compressions
- A – Airway
- B – Breathing

This sequence ensures oxygen continues reaching vital organs.

Step 1: Chest Compressions (Most Critical Step)

- Place hands at the center of the chest
- Push hard and fast
- Depth: 5–6 cm (2–2.4 inches)
- Rate: 100–120 compressions/minute
- Allow chest to fully recoil

Tip: Follow rhythm of “Stayin’ Alive” (100–120 bpm)

Step 2: Open the Airway

- Tilt the head back
- Lift the chin forward

Avoid if neck injury is suspected

Step 3: Rescue Breathing

- Give 2 breaths after 30 compressions
- Each breath: 1 second
- Watch for chest rise

Repeat cycle: 30 compressions : 2 breaths

Hands-Only CPR (For Untrained Persons)

- No mouth-to-mouth needed
- Just continuous chest compressions
- Continue until help arrives

Recommended by the American Heart Association for bystanders

Using an AED (Automated External Defibrillator)

- Turn on the AED
- Follow voice instructions
- Attach pads to bare chest
- Deliver shock if advised

Then resume CPR immediately

CPR for Children & Infants

Key differences:

- Children: Use one or two hands
- Infants: Use two fingers
- Compression depth:
 - o Child: ~5 cm
 - o Infant: ~4 cm

Maintain same C–A–B sequence

Final Reminder

- Brain damage can begin within minutes without oxygen
- CPR buys critical time
- Doing something is always better than doing nothing

Key Takeaway

CPR is not just a skill—it is a responsibility.

In an emergency, you may be the difference between life and death ●

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

14th National Pharmacy Students' Congress 2026

The National Pharmacy Students' Congress (NPSC), organized under the aegis of the Indian Pharmaceutical Association–Students' Forum (IPA-SF), has become the most prestigious national gathering of pharmacy students in India. Over the years, the Congress has served as a vibrant platform for nurturing professional excellence, leadership, innovation, and collaboration among future pharmacists.

The Indian Pharmaceutical Association–Students' Forum (IPA-SF) was formally established on 16 August 2008 in Mumbai in the presence of the former President of India, Dr. A.P.J. Abdul Kalam. Since its inception, IPA-SF has worked towards promoting professional excellence, public health awareness, leadership development,

patient-centered pharmacy practice, research culture, and international collaboration among pharmacy students. The organization functions under the guidance of the IPA Education Division and is recognized as the national student body of the Indian Pharmaceutical Association.

Continuing this proud tradition, the 14th National Pharmacy Students' Congress (NPSC 2026) will be held on 19–20 September 2026 at Kochi, Kerala, under the auspices of the Indian Pharmaceutical Association (IPA) Kerala State Branch. The Congress is expected to attract hundreds of pharmacy students, academicians, researchers, industry professionals, healthcare practitioners, and policymakers from across the country.

The theme of the Congress, "Pioneering India's Pharmaceutical Future: Bridging Innovation, Entrepreneurship, Industry, and Healthcare Practice in the Digital Era," reflects the rapidly evolving landscape of healthcare and pharmaceutical sciences. It emphasizes the need for future pharmacists to embrace technological advancements, foster innovation, develop entrepreneurial skills, and contribute meaningfully to patient-centered healthcare.

A distinguished feature of the Congress will be the presence of eminent leaders from academia, industry, and the healthcare sector. The inaugural session will be graced by Dr. B. Suresh, an internationally acclaimed pharmacy educator and visionary leader, who will serve as the Chief Guest.

The scientific programme has been carefully designed to provide participants with comprehensive exposure to contemporary developments in pharmaceutical sciences and healthcare. The Congress will feature:

- Scientific lectures by renowned experts and thought leaders.
- Interactive panel discussions on emerging challenges and opportunities in pharmacy practice.
- Round-table deliberations addressing key issues in pharmaceutical education, research, and professional development.
- Skill-development competitions that encourage innovation, critical thinking, and professional competency.
- An exclusive HR Conclave connecting students with industry leaders and recruitment professionals.
- Pre-conference workshops focusing on practical skills, digital technologies, research methodologies, and career advancement.
- Student presentations showcasing innovative research and projects.
- Cultural programmes fostering friendship, teamwork, and national integration among participants.

The Congress aims to empower pharmacy students with the knowledge, skills, and professional networks required to excel in a dynamic healthcare environment. By bringing together experts from academia,

industry, regulatory bodies, hospitals, and community practice settings, the event will facilitate meaningful dialogue on the future direction of the pharmacy profession in India.

More than a scientific conference, the 14th National Pharmacy Students' Congress is a celebration of youthful energy, professional aspirations, and collective commitment to advancing healthcare. It offers students an unparalleled opportunity to learn from experts, build lifelong professional connections, develop leadership qualities, and become active contributors to the transformation of the pharmaceutical sector.

As pharmacy continues to evolve in the era of digital health, artificial intelligence, precision medicine, and healthcare innovation, NPSC 2026 promises to inspire the next generation of pharmacists to become leaders, innovators, entrepreneurs, and compassionate healthcare professionals dedicated to shaping India's pharmaceutical future.

IPA-SF was formed on August 16, 2008 in Mumbai in the presence of Former president of India, late Dr. A. P. J. Abdul Kalam ●

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 What is the most common chemotherapy medicine used for glioblastoma ?

2 Which imaging technique is commonly used to diagnose brain tumors ?

3 Tumors spreading to the brain from another organ are called ?

4 Which protein can make temozolomide less effective ?

5 Name the targeted therapy used for recurrent glioblastoma ?

6 Which chemotherapy wafer may be placed during surgery ?

7 What is the term for non-cancerous tumors ?

8 Which combination therapy includes procarbazine, lomustine, and vincristine ?

9 Which side effect increases infection risk due to reduced blood cells ?

10 Which symptom may involve changes in behaviour or thinking ?

Answers @ Page 23

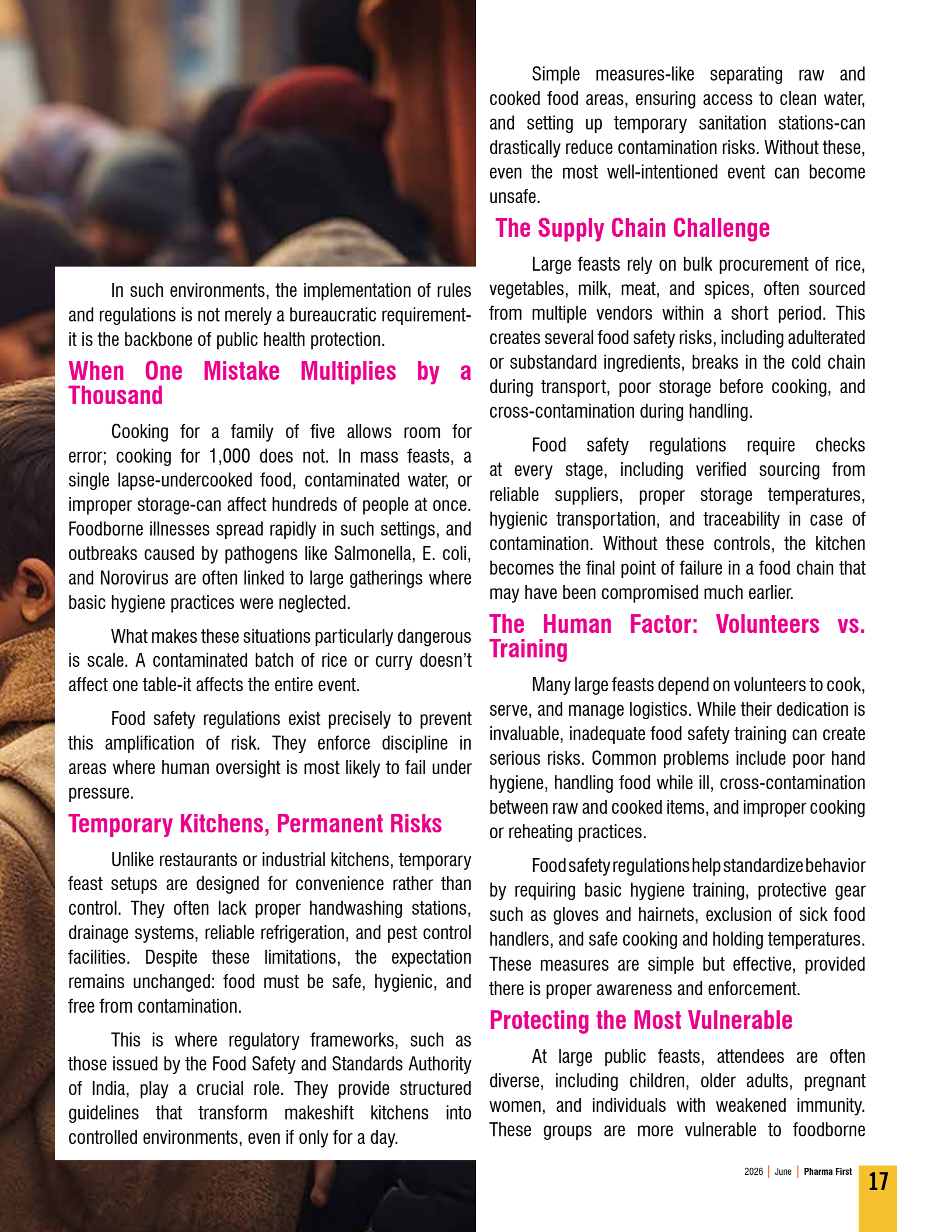


FEEDING A THOUSAND SAFELY

WHY FOOD SAFETY RULES
MATTER MORE THAN EVER IN
LARGE TEMPORARY FEASTS

Hareesh. K.G.

There is something deeply cultural and profoundly human about sharing food at scale. From temple festivals and weddings to charity feasts and relief camps, feeding thousands symbolizes generosity, celebration, and community bonding. However, behind these gatherings lies a serious challenge: large-scale food preparation in temporary settings is one of the highest-risk situations for food safety.



In such environments, the implementation of rules and regulations is not merely a bureaucratic requirement-it is the backbone of public health protection.

When One Mistake Multiplies by a Thousand

Cooking for a family of five allows room for error; cooking for 1,000 does not. In mass feasts, a single lapse-undercooked food, contaminated water, or improper storage-can affect hundreds of people at once. Foodborne illnesses spread rapidly in such settings, and outbreaks caused by pathogens like Salmonella, E. coli, and Norovirus are often linked to large gatherings where basic hygiene practices were neglected.

What makes these situations particularly dangerous is scale. A contaminated batch of rice or curry doesn't affect one table-it affects the entire event.

Food safety regulations exist precisely to prevent this amplification of risk. They enforce discipline in areas where human oversight is most likely to fail under pressure.

Temporary Kitchens, Permanent Risks

Unlike restaurants or industrial kitchens, temporary feast setups are designed for convenience rather than control. They often lack proper handwashing stations, drainage systems, reliable refrigeration, and pest control facilities. Despite these limitations, the expectation remains unchanged: food must be safe, hygienic, and free from contamination.

This is where regulatory frameworks, such as those issued by the Food Safety and Standards Authority of India, play a crucial role. They provide structured guidelines that transform makeshift kitchens into controlled environments, even if only for a day.

Simple measures-like separating raw and cooked food areas, ensuring access to clean water, and setting up temporary sanitation stations-can drastically reduce contamination risks. Without these, even the most well-intentioned event can become unsafe.

The Supply Chain Challenge

Large feasts rely on bulk procurement of rice, vegetables, milk, meat, and spices, often sourced from multiple vendors within a short period. This creates several food safety risks, including adulterated or substandard ingredients, breaks in the cold chain during transport, poor storage before cooking, and cross-contamination during handling.

Food safety regulations require checks at every stage, including verified sourcing from reliable suppliers, proper storage temperatures, hygienic transportation, and traceability in case of contamination. Without these controls, the kitchen becomes the final point of failure in a food chain that may have been compromised much earlier.

The Human Factor: Volunteers vs. Training

Many large feasts depend on volunteers to cook, serve, and manage logistics. While their dedication is invaluable, inadequate food safety training can create serious risks. Common problems include poor hand hygiene, handling food while ill, cross-contamination between raw and cooked items, and improper cooking or reheating practices.

Food safety regulations help standardize behavior by requiring basic hygiene training, protective gear such as gloves and hairnets, exclusion of sick food handlers, and safe cooking and holding temperatures. These measures are simple but effective, provided there is proper awareness and enforcement.

Protecting the Most Vulnerable

At large public feasts, attendees are often diverse, including children, older adults, pregnant women, and individuals with weakened immunity. These groups are more vulnerable to foodborne

illnesses, where even a mild infection in one person can lead to severe or life-threatening outcomes in another.

Food safety regulations are, in essence, a form of social protection. They ensure that the weakest participants in a gathering are not placed at undue risk.

Waste: The Invisible Threat

Feeding 1,000 people produces not only satisfaction but also significant waste. Leftover food, disposable plates, organic refuse, and wastewater can accumulate quickly. If not managed properly, this waste becomes a secondary source of contamination by attracting flies and rodents, contaminating cooking areas, and polluting water sources.

Regulatory guidelines require proper waste segregation, timely disposal, clean surroundings, and safe drainage systems. In temporary setups, where infrastructure is already limited, disciplined waste management is essential to maintaining hygiene and preventing contamination.

Reputation, Responsibility, and Risk

In today's connected world, news spreads quickly. A single case of food poisoning at a public event can damage reputations, trigger legal action, and erode community trust. For organizers-whether individuals, institutions, or religious bodies-food safety is not just a technical requirement but a matter of credibility. Compliance reflects accountability and shows a commitment to the well-being of every attendee.

Legal Implications: More Than Just Guidelines

Food safety laws are enforceable. In India, non-compliance can result in monetary penalties, event shutdowns, and legal liability in severe cases. Authorities may inspect large gatherings, especially

those serving food at scale. Documentation, licensing, and adherence to prescribed standards are not optional-they are legal requirements. Ignoring them is not just risky; it can be considered negligent.

Turning Chaos into Control

At first glance, large temporary feasts may appear chaotic-multiple cooks, large vessels, long queues, and constant movement. But beneath that surface, food safety rules introduce structure.

They answer critical questions:

- Where should food be prepared?
- How should it be stored?
- Who is allowed to handle it?
- When should it be discarded?

By addressing these systematically, regulations convert a high-risk operation into a manageable one.

The Real Measure of Hospitality

Hospitality is often measured by abundance-the variety of dishes, the generosity of portions, and the number of people served. But in reality, true hospitality lies in safety. A meal that delights but harms is not a success. Implementing food safety practices ensures that every plate served carries not just flavor, but assurance. It protects the community, preserves trust, and upholds the purpose of coming together.

Final Thought

Feeding a thousand people is an achievement. Feeding them safely is a responsibility.

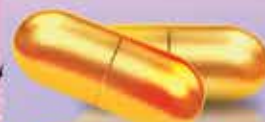
Rules and regulations are not obstacles to tradition-they are safeguards that allow tradition to continue without harm. In large temporary feasts, they are the unseen force that keeps celebration from turning into crisis. And in that sense, they are just as important as the food itself ●



VITAL SHEEN

A COMPLETE HERBAL SUPPLEMENT FOR
WOMEN'S HEALTH & GLORY

*Your Essential
Partner For
Wellness
& Vitality*



Dealers
Enquiry Solicited

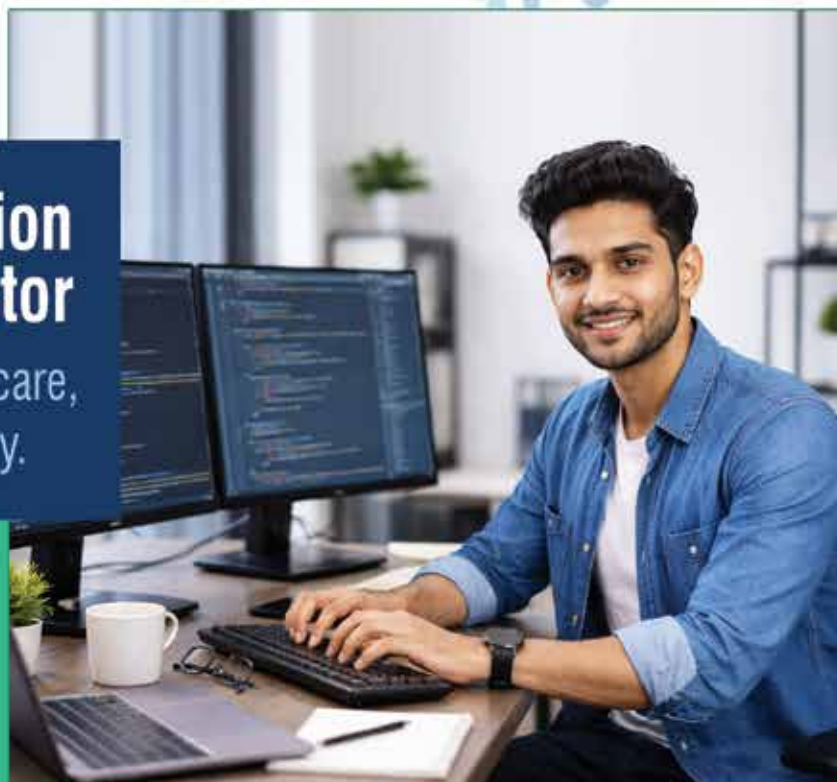
Customer care : +91 8289856081, +91 8848729596, E-mail: crosscountrycures@gmail.com

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

Digital Transformation for the Medical Sector

Technology that strengthens care,
compliance, and continuity.

Cybosys Technologies partners with healthcare service providers, hospitals, clinics, laboratories, and medical manufacturing organizations to deliver secure, scalable, and regulation-ready digital solutions.



Our Core Solutions for the Medical Ecosystem

- **Healthcare IT & Software Development**
Custom HIS, ERP, CRM, and workflow automation systems
- **Medical Manufacturing & Production Digitalization**
Production management, traceability systems, inventory and compliance solutions
- **Data Security & Compliance-Focused Infrastructure**
Secure cloud, on-premise, and hybrid IT architectures
- **Web, Mobile & Platform Solutions**
Patient portals, internal systems, and enterprise-grade applications
- **System Integration & Process Automation**
Seamless integration across clinical, operational, and production environments

Why Medical Organizations Choose Cybosys

- Deep understanding of medical workflows and regulatory requirements
- Focus on data security, reliability, and scalability
- Solutions designed for operational efficiency and long-term growth
- End-to-end support:
strategy → development → deployment → maintenance

Empowering Healthcare Through Technology

From patient-facing systems to backend production and compliance platforms, Cybosys Technologies helps medical organizations operate smarter, safer, and more efficiently.



+91 7736339626



bijou@cybosys.in



cybosys.in

ROBOTIC SURGERY SYSTEMS: TRANSFORMING MODERN SURGICAL PRACTICE

Dr. K.J. Mathew

Innovations in healthcare

Robotic surgery systems represent one of the most significant technological advancements in modern healthcare. Among these, the da Vinci Surgical System has become the global benchmark, enabling surgeons to perform complex procedures with enhanced precision, flexibility, and control. Unlike traditional open surgery or even standard laparoscopy, robotic-assisted surgery combines human expertise with advanced robotics, leading to minimally invasive procedures and improved patient outcomes.

How Robotic Surgery Works

A robotic surgical system typically consists of three key components: a surgeon console, a patient-side robotic cart with multiple arms, and a high-definition 3D vision system. The surgeon sits at the console and manipulates controls, which translate hand movements into smaller, precise movements of miniaturized instruments inside the patient's body.

The system filters out hand tremors and allows for motion scaling—meaning large hand movements can be translated into tiny, accurate surgical actions. The 3D magnified view provides superior visualization compared to conventional methods, enabling surgeons to operate with exceptional accuracy, especially in delicate anatomical areas.

Key Advantages

1. Superior Precision and Dexterity

Robotic instruments can rotate far beyond the capabilities of the human wrist, allowing access to hard-to-reach areas. This is particularly valuable in surgeries involving confined spaces such as the pelvis or thoracic cavity.

2. Minimally Invasive Approach

Robotic surgery uses small incisions, which reduces tissue trauma. Compared to open surgery, this typically results in less blood loss, reduced post-operative pain, and a lower risk of infection.

3. Faster Recovery and Shorter Hospital Stay

Patients undergoing robotic-assisted procedures often experience quicker recovery times and earlier return to normal activities, which is especially beneficial in high-volume surgical settings.

4. Enhanced Visualization

The high-definition, magnified 3D imaging system allows surgeons to distinguish tissues, nerves, and blood vessels more clearly, improving surgical accuracy and safety.

Clinical Applications and Examples

Robotic surgery has been successfully applied across multiple specialties like:

Urology

One of the most common applications is robotic-assisted prostatectomy for prostate cancer. The precision of the robotic prostatectomy helps preserve nerves responsible for urinary and sexual function, improving post-surgical quality of life.

Cardiac Surgery

Robotic systems enable minimally invasive cardiac procedures such as mitral valve repair, avoiding the need for large chest incisions. This significantly reduces recovery time and complications.

Gynecology

Procedures like hysterectomy and myomectomy are commonly performed using robotic assistance. The system allows precise removal of fibroids while preserving surrounding healthy tissue.

Gastrointestinal Surgery

Robotic surgery is increasingly used for colorectal cancer, bariatric surgery, and complex abdominal procedures, offering better

visualization and control in confined spaces.

Limitations and Challenges

Despite its advantages, robotic surgery is not without limitations:

- **High Cost:** Systems like the da Vinci Surgical System involve significant capital investment and maintenance costs, limiting accessibility in many healthcare settings.
- **Learning Curve:** Surgeons require specialized training and experience to fully utilize the technology.
- **Longer Setup Time:** Initial preparation and docking of robotic arms can increase operative time in some cases.

Future Perspectives

The future of robotic surgery is promising, with ongoing innovations in artificial intelligence, machine learning, and haptic feedback systems. Integration with imaging technologies and real-time data analytics may further enhance surgical precision and decision-making.

Emerging systems are also aiming to reduce costs and increase accessibility, which could expand the use of robotic surgery in developing regions, including India. Additionally, tele surgery—the ability to perform operations remotely—holds potential for improving healthcare access in rural and underserved areas.

Robotic surgery systems have revolutionized surgical care by combining technological innovation with clinical expertise. Systems like the da Vinci Surgical System exemplify how precision, minimally invasive techniques, and improved outcomes can coexist. While challenges such as cost and training remain, continued advancements are likely to make robotic-assisted surgery an integral part of future healthcare delivery ●



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.

Ask The Master



Q.1 നിലവിൽ ഇന്ത്യയിൽ നിർമ്മിച്ചു വിതരണം ചെയ്യാൻ അംഗീകാരമുള്ള കോവിഡ് വാക്സിനുകൾ ഏതൊക്കെയാണ്? എത്ര വയസ്സുവരെയുള്ളവർക്കു ഈ വാക്സിനുകൾ സുരക്ഷിതമാണ്? രാകേഷ് മോഹൻ, ഫാർമസിസ്റ്റ്, തൊടുപുഴ.

Ans. നിലവിൽ കോവിഡ് രോഗപ്രതിരോധത്തിന് 24 വാക്സിനുകൾക്കാണ് കേന്ദ്ര സർക്കാർ അംഗീകാരം നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ഈ അടുത്തകാലത്തു രണ്ടു വാക്സിനുകൾക്കു കൂടി (COVOVAX, CORBEVAX) എന്നിവയ്ക്ക് അംഗീകാരം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ 12 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് സുരക്ഷിതമാണ്. മറ്റുള്ള COVISHIELD, COVAXIN എന്നീ വാക്സിനുകൾ 18 വയസ്സു മുതലാണ് സുരക്ഷിതം. ഈ നാലു വാക്സിനുകളും പ്രതിരോധചികിത്സയ്ക്കു നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടവയാണ്. സിംഗിൾ ഡോസായി ഇൻട്രാ മസ്ക്യുലർ ഇൻജക്ഷൻ ആയി നൽകുന്ന സീറം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ വാക്സിനാണ് ഏറ്റവും അവസാനം 07/04/26 നു അംഗീകാരം നൽകിയ COVOVAX. ഇന്ത്യൻ നിർമ്മിത വാക്സിനുകളാണ് COVOVAX, CORBEVAX എന്നിവ.

Q.2 വിപണിയിൽ വ്യാജ മരുന്നുകൾ ധാരാളം കണ്ടെത്തുന്നതായും കേസുകൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതായും വാർത്തകൾ വരുന്നുണ്ടല്ലോ? എങ്ങനെയാണു ഒരു ഉപഭോക്താവ് അയാൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്ന് വ്യാജമാണെന്ന് കണ്ടെത്തുക? തുടർന്നുള്ള നടപടിക്രമങ്ങൾ വിശദമാക്കുമോ?

ശരത് ചന്ദ്രൻ പി എം, മണ്ണാർക്കാട്, പാലക്കാട്.

Ans. മരുന്നുകൾ അംഗീകൃത ലൈസൻസുള്ള മരുന്നുകൾക്കുളിൽ നിന്നു മാത്രമേ വാങ്ങാവൂ. ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടി പ്രകാരം

ബില്ലി സഹിതം, മരുന്നുകളുടെ ബാച്ച് നമ്പർ, കാലാവധി തീയതി, വില്പന എണ്ണവ ശരിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ലേബലിലും പാക്കിലും ഒരേ വിവരങ്ങളാണോ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതെന്ന് പരിശോധിക്കണം.

പേരിൽ അക്ഷരപിശക്, ലേബലിലെ നിറ വ്യത്യാസം, കാലാവധി തീയതി മാറ്റം വരുത്തിയതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ, കമ്പനി ഫോളോഗ്രാം എന്നിവയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇത്തരം സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, സാംപിൾ വിശദമായ ഫോട്ടോ/വീഡിയോ സഹിതം ബില്ലിന്റെ പകർപ്പും എടുത്ത് അടുത്തുള്ള ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ വകുപ്പ് ഓഫീസിൽ ഉടൻ പരാതി നൽകണം. അവർ സാംപിൾ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി യാഥാർത്ഥ്യം കണ്ടെത്തും.

ഗുണനിലവാര പരിശോധനയിൽ പരാജയപ്പെടുന്നത് മാത്രമല്ല പരിഗണന; നിർമ്മാണവും വിതരണവും ഉൾപ്പെടുന്ന മുഴുവൻ ശൃംഖലയുടെ അന്വേഷണത്തിനുശേഷമേ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതി വ്യക്തമാകൂ. ഓൺലൈൻ വഴി മരുന്ന് വാങ്ങുന്നവരും ഈ മുൻകരുതലുകൾ പാലിച്ച് സംശയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

മരുന്ന് വ്യാജമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ രേഖകൾ സഹിതം കേസ് രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു തൊണ്ടിയും ടെസ്റ്റ് റിപ്പോർട്ടും, അന്വേഷണ റിപ്പോർട്ടും സഹിതം കോടതിയിൽ കേസ് ഫയൽ ചെയ്തു തുടർ നടപടികളുമായി മുൻപോട്ടു പോകും. വഞ്ചന, ജീവനു ഭീഷണിയാകുന്ന വിധം മനഃപൂർവ്വമായ കുറ്റം ചെയ്താൽ എന്നിവ തെളിയിക്കപ്പെട്ടാൽ, ജീവപര്യന്തം തടവും പിഴയും സഹിതമുള്ള ശിക്ഷ ഏറ്റു വാങ്ങേണ്ടി വരും. കോടതി മുഖാന്തിരം പരാതിക്കാരുന് നഷ്ടപരിഹാരവും ലഭ്യമാകും.

Pharma Quiz Answers

1. Temozolomide
2. MRI
3. Metastatic
4. MGMT
5. Bevacizumab
6. Carmustine
7. Benign
8. PCV
9. Neutropenia
10. Cognitive changes



വരുമാനം വകമാറ്റൽ

ജൂടെ ലഭ്യത, വാർഷിക വിലവ്യതിയാനം എന്നിവയും മരുന്നുകളുടെ വരുമാനം ബാധിക്കും. ആഘോഷ സമയങ്ങളിലും, ദേശീയപ്രാദേശിക മതപരമായ ചടങ്ങുകൾ നടക്കുമ്പോഴും കച്ചവടം കുറയും. ഇത് മനസ്സിലാക്കി, ആവശ്യമായ സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം ഓരോ കടക്കാരും പാലിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ, സ്ഥിരമായ വരുമാനം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ലാഭം ചിലവിനുള്ളിൽ നിൽക്കുകയും കൂടുതലായി കച്ചവടം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധ്യമാക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ, അതിൽ നിന്നും വകമാറ്റി ചിലവഴിക്കാൻ തയ്യാറാകാവൂ. കൃത്യമായ മാനേജ്മെന്റ് മരുന്നുകളുടെ വരുമാനം ഉണ്ടാകണം. അതിലെ വരുമാനം കൂടുതൽ ലാഭം ലഭിക്കുന്ന അനുബന്ധ കച്ചവടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ നിന്നുള്ള ഗുണം നിലവിലെ കച്ചവടത്തിനും ലഭിക്കും.

റീറ്റെയ്ൽ കടക്കാർ മരുന്നു വിതരണവും, നിർമ്മാണവും നടത്തുന്നതും അത്തരം കച്ചവടങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുന്നതും ഇതിനു ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. മരുന്നുവിലപന ഒരു വെള്ള കോളർ ബിസിനസ്സിനുപരി ഒരു ദൈവിക കർമ്മവും കൂടിയാണ്. അതു മറന്നു. അധർമ്മിക രീതിയിൽ പണം വകമാറ്റി എളുപ്പത്തിൽ പണമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള മുതലും നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകാം. അതിനാൽ മരുന്നുകളിൽ കൃത്യമായ സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കവും ധനവിനിയോഗവും നടത്തുക. ഒരു മാസത്തെ കച്ചവടത്തിൽ നിന്നും കിട്ടാവുന്ന ലാഭം മുൻകൂർ കണക്കാക്കിയ ശേഷം ഫലപ്രദമായ, പണം തിരികെ ലഭിക്കുമെന്നുറപ്പുള്ള അനുബന്ധ പദ്ധതികളിൽ പണം മുടക്കുക. അത് സ്ഥാപനത്തിന്റെ യശസ്സുയർത്തും. മുൻകാല മരുന്നുകളുടെ വകമാറ്റത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങളും നേട്ടങ്ങളും പുതുതലമുറകൾക്കു വഴികാട്ടിയാകും...

തുടരും

പലപ്പോഴും വിജയകരമായി നടത്തുന്ന ഒരു മരുന്നു കടയുടെ വിജയത്തിന് തടസ്സമായി മാറുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് മൂടക്കുമുതൽ വകമാറ്റി ചിലവഴിക്കൽ. അത് കൂടുതലും നടക്കുന്നത് തടസ്സമില്ലാതെ മരുന്ന് കടം കിട്ടുമ്പോഴാണ്. കടം വാങ്ങുന്നത് എപ്പോഴെങ്കിലും തിരിച്ചു കൊടുത്താൽ മതി എന്ന മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തുമ്പോൾ എന്തുകൊണ്ട് കുറച്ചു പൈസ മൂടക്കുമുതലിൽ നിന്നെടുത്തു വാഹനം മാറ്റി വാങ്ങിക്കൂടാ? വീട് മോടി പിടിപ്പിച്ചു കൂടാ? എന്നൊക്കെ ആലോചിക്കും. ഒരു സത്യം അറിയുക. എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരുപോലെ കച്ചവടം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഒരു മരുന്നുകളിൽ, വർഷത്തിൽ 4 മാസമാണ് കാര്യമായ രീതിയിൽ കച്ചവടം ഉണ്ടാകുന്നത്. മറ്റു മാസങ്ങളിൽ ഒരു ശരാശരി കച്ചവടമാണ് ഉണ്ടാകുക. കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥാമാറ്റം, രാഷ്ട്രീയ സാഹചര്യങ്ങൾ, മരുന്നുകളുടെ

Popular Nutritional Supplements

Amla Extract

(Emblica officinalis)

Dr. B.Jayakumar

Amla extract, derived from the fruit of *Phyllanthus emblica* (Indian gooseberry), is a widely used nutraceutical known for its high antioxidant and vitamin C content. Traditionally used in Ayurveda, it is now available as standardized extracts in capsules, powders, and functional beverages. Its bioactive components include polyphenols, flavonoids, tannins, and ascorbic acid, which contribute to its therapeutic potential.

Therapeutic Benefits

Amla extract is primarily valued for its antioxidant and anti-inflammatory properties. It helps neutralize free radicals, thereby reducing oxidative stress—a key factor in chronic diseases. Studies suggest that it supports immune function, cardiovascular health, and metabolic balance.

In metabolic disorders, amla extract has demonstrated potential in improving lipid profiles and reducing low-density lipoprotein (LDL) cholesterol. It may also enhance insulin sensitivity and assist in glycemic control, making it beneficial in pre diabetes and type 2 diabetes management.

Additionally, its hepato protective effects support liver detoxification, while its digestive benefits include improved enzyme secretion and relief from mild constipation. The high vitamin C content (often 600–900 mg per 100 ml equivalent) enhances immunity and collagen synthesis.

Safety and Side Effects

Despite its natural origin, amla extract is not entirely free from adverse effects. Most side effects are mild and dose-dependent:

- **Gastrointestinal issues:** Excess intake may lead to acidity, bloating, abdominal discomfort, diarrhea, or constipation due to its high fiber and acidic nature.
- **Acidity and reflux:** Individuals with sensitive stomachs may experience heartburn, especially when consumed on an empty stomach.

- **Hypoglycemia:** Amla can lower blood glucose; when combined with antidiabetic drugs, it may cause dangerously low sugar levels.
- **Bleeding risk:** It may slow blood clotting, increasing the risk of bruising or bleeding, particularly in susceptible individuals.
- **Allergic reactions:** Rare cases of itching, swelling, or respiratory discomfort have been reported.
- **Kidney concerns:** High oxalate content may contribute to kidney stone formation in predisposed individuals.

Contraindications and Precautions

Amla extract should be used cautiously or avoided in the following conditions:

- **Patients on anticoagulants/anti platelet drugs:** Increased bleeding risk due to additive effects.
- **Diabetic patients on medication:** Risk of hypoglycemia; requires monitoring and possible dose adjustment.
- **Individuals with bleeding disorders or before surgery:** Should discontinue at least two weeks prior to surgery.
- **Pregnancy and lactation:** Insufficient safety data; use only under medical supervision.
- **Hypotension or low blood sugar:** May exacerbate these conditions.
- **Kidney stone risk or chronic kidney disease:** Use cautiously due to oxalate content.

Amla extract is a promising nutraceutical with broad-spectrum health benefits, particularly in oxidative stress-related and metabolic disorders. However, its pharmacological activity necessitates cautious use, especially in individuals with underlying conditions or those on medication. Appropriate dosing, medical consultation, and patient-specific assessment are essential to ensure safe and effective utilization ●

Common Homeopathic Remedies

Part- 61

Dr. Anilkumar. V.

The plant contains psoralen compounds, which are photosensitizing agents—meaning they interact with sunlight to stimulate pigmentation. Scientific reviews show that the plant has Antimicrobial, Anti-inflammatory, Antioxidant & Immunomodulatory properties

Unlike classical homeopathic remedies (based purely on potentization), *Psoralea corylifolia* is often used closer to herbal pharmacology in practice.

Key Indications

1. Skin Disorders - Vitiligo (Leucoderma, Psoriasis, Eczema, Alopecia areata) It is particularly valued for repigmentation of white patches, a use widely described in traditional medicine.
2. Pigmentation Disorders- Hypopigmented patches, Uneven skin tone, Post-inflammatory depigmentation
3. Antimicrobial & Dermatological Uses- Fungal infections, Chronic skin dryness, Itching and scaling

Mechanism of Action

The therapeutic activity is mainly attributed to:

- Psoralen → Stimulates melanocytes when exposed to UV light
- Bakuchiol → Acts like natural retinol with antioxidant effects
- Flavonoids → Reduce inflammation

This explains why Babchi is often used in PUVA-like therapies (Psoralen + UV exposure) in dermatology.

PSORALEA CORYLIFOLIA (BABCHI)

Psoralea Corylifolia, commonly known as Babchi or Bakuchi, is a well-recognized medicinal plant used across Ayurveda, traditional Chinese medicine, and homeopathy. It has a long history of therapeutic use, particularly in skin disorders and pigmentation issues.

In homeopathy, it is prepared mainly as a mother tincture or low potency remedy, derived from seeds of the plant.

Botanical & Pharmacological Background

- Family: Fabaceae
- Active constituents: Psoralen, bakuchiol, flavonoids
- Traditional systems: Ayurveda, Chinese medicine, Unani

Forms Used in Homeopathy

1. **Mother Tincture (Q)**

- Most commonly used
- Given internally or externally (diluted)

2. **Dilutions (6C, 30C)**

- Less commonly used
- Based on symptom similarity

3. **Topical Preparations (Oil/Ointment)**

- Applied directly to affected skin
- Often combined with sun exposure

Clinical Applications

Vitiligo (Leucoderma)

Babchi is primarily indicated for promoting repigmentation by stimulating melanin production. It is often used along with controlled sunlight exposure, with results appearing gradually over weeks to months. The treatment tends to work best in early-stage or localized cases.

Psoriasis

Babchi may help in psoriasis by reducing scaling and dryness, providing symptomatic relief, and supporting the management of chronic plaque psoriasis.

Alopecia Areata

Babchi is used in alopecia areata to stimulate hair follicles and promote hair regrowth, typically as a local application. Its effects are often attributed more to its pharmacological action than to highly diluted homeopathic activity, particularly when used in mother tincture form.

3. Risk of Overuse-Improper use (especially topical) can cause Skin irritation & Photosensitivity reactions

Safety Profile

Important considerations:

Babchi should be used with caution, as it can cause significant photosensitivity, leading to burns or skin irritation with excessive sunlight exposure. Internal use in crude or mother tincture form may adversely affect liver function if misused or taken

for prolonged periods. Some reports also suggest a risk of hepatotoxicity with improper consumption, making supervised and appropriate use essential.

Safe Use Guidelines

Babchi should always be used under the supervision of a qualified practitioner. Excessive sun exposure after application should be avoided because of the risk of photosensitivity and skin burns. Regular monitoring for skin irritation or other adverse reactions is also recommended during treatment.

Psoralea Corylifolia (Babchi) bridges homeopathy and herbal medicine, especially in vitiligo and skin disorders. Its traditional and pharmacological uses are well recognized, but careful supervision is essential due to photosensitivity and toxicity risks. The scientific evidence base is still evolving.

Dosage

1. Internal Use (Mother Tincture – Q)- 5–10 drops, Mixed in half a cup of water, Taken 1–2 times daily
2. Homeopathic Dilutions (6C / 30C)-3–5 globules Once or twice daily depending on prescription
3. External Application (Oil)-Apply a small amount on affected area only, Usually once daily, Mild sunlight exposure may be advised (only under supervision)

Important Precautions

Sunlight Sensitivity

Babchi increases skin sensitivity to sunlight, and overexposure can cause redness, burns, or blisters. If advised, start with very short exposure of about 5–10 minutes.

Skin Safety

Always perform a patch test before full application. Discontinue use if you experience severe redness, burning sensation, or blistering.

Internal Use Caution

Do not exceed the prescribed dose, as long-term or high-dose use may affect liver function ●

Bempedoic acid



Bempedoic acid is an oral lipid-lowering drug used in the management of hypercholesterolemia, particularly for patients who are unable to achieve adequate control with statins alone or who are statin-intolerant. It represents a relatively new class of therapy targeting cholesterol synthesis in the liver.

Mechanism of Action

Bempedoic acid works by inhibiting the enzyme ATP citrate lyase, which plays a key role in the hepatic production of cholesterol. By blocking this enzyme upstream of statins in the cholesterol synthesis pathway, it effectively reduces levels of low-density lipoprotein (LDL), commonly known as “bad” cholesterol. Notably, the drug is activated primarily in the liver and not in muscle tissue, which may reduce the risk of muscle-related side effects seen with statins.

Therapeutic Benefits

Clinical studies have demonstrated that Bempedoic acid can lower LDL cholesterol by approximately 15–25% when used alone, and even more when combined with other lipid-lowering therapies such as statins or ezetimibe. It is particularly useful in patients with atherosclerotic cardiovascular disease or familial hypercholesterolemia who require additional LDL reduction.

Administration

Bempedoic acid is usually taken once daily, preferably after a meal or with a snack to minimize gastrointestinal discomfort. Adherence to prescribed dosage and regular lipid monitoring are essential for optimal outcomes. Bempedoic acid has been shown to reduce cholesterol levels by 17-28% after 12 weeks. It is available as a 180 mg tablet to be swallowed.

Safety and Side Effects

The drug is generally well tolerated, though side effects may include pain in the extremities, muscle spasms, back pain, and abdominal discomfort. It may also cause increased liver enzymes, elevated uric acid levels (potentially triggering gout), anemia, and respiratory infections such as upper respiratory tract infections and bronchitis.

Most adverse effects are mild and tend to resolve as the body adjusts. However, patients should seek medical advice if symptoms persist.

Precautions

Caution is advised in individuals with a history of gout, liver disease, or those taking other lipid-lowering agents. Periodic monitoring of liver function and uric acid levels is recommended.

Bempedoic acid offers a promising alternative or adjunct to traditional therapies for cholesterol management. With its novel mechanism and favorable safety profile, it

expands the options available for reducing cardiovascular risk, particularly in patients who cannot tolerate high-dose statins ●

ധന്വന്തരം തൈലം ആയുർവേദത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധമായ ഔഷധ തൈലങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വാതരോഗങ്ങൾ (Vata disorders), പ്രസവാന്തര ശുശ്രൂഷ, നാഡീമസിൽ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ദീർഘകാലമായി ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ട ഒരു പാരമ്പര്യ ചികിത്സാ രൂപമാണ്.

പ്രധാന ചേരുവകൾ

ധന്വന്തരം തൈലം ഏകദേശം 25-30 ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ സംയോജനം ആണ്. പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ:

- നബാല (Sida cordifolia) - മുഖ്യ ഘടകം; നാഡീമസിൽ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- ദശമൂലം (Dashamoola) - പത്ത് വേരുകളുടെ കൂട്ടം; ശക്തമായ വാതശമന ഗുണം
- അശ്വഗന്ധ (Withania somnifera) - ശക്തിവർദ്ധകവും നാഡീഭോജനവും
- ദേവദാര (Cedrus deodara) - വേദനയും വാതവും കുറയ്ക്കുന്നു
- മഞ്ജിഷ്ഠ (Rubia cordifolia) - രക്തശുദ്ധി, ചർമ്മാരോഗ്യം
- യവം (Barley) - പോഷക ഗുണം
- കുടംപുളി / കോല (Kola)
- കുളത്ത (Horse gram) - ദേഹബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- എരണ്ടമൂലം (Castor root)
- എളെളുണ്ണ (Sesame oil) - അടിസ്ഥാന എണ്ണ (base oil)
- പശുവിൻ പാൽ - പോഷക ഘടകം

ഈ ചേരുവകൾ ചേർന്ന് ശരീരത്തിലെ വാതദോഷം നിയന്ത്രിക്കുകയും പുനരുജ്ജീവനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി :

ധന്വന്തരം തൈലം തയ്യാറാക്കുന്നത് ഒരു ശാസ്ത്രീയ ആയുർവേദ പ്രക്രിയയാണ്. ആദ്യം ബാലയും മറ്റ് ഔഷധങ്ങളും വെള്ളത്തിൽ കഷായമാക്കി (decoction) തയ്യാറാക്കി, അത് കുറച്ച് കട്ടിയാകുന്നതുവരെ ചുരുക്കുന്നു. തുടർന്ന് എളെളുണ്ണ, പശുവിൻ പാൽ, ഔഷധ കല്കം (herbal paste) എന്നിവ ചേർക്കുന്നു. ഇതിനെ മന്ദമായ തീയിൽ പാകം ചെയ്ത് വെള്ളം മുഴുവനും നീങ്ങി എണ്ണ മാത്രം ശേഷിക്കുന്നതുവരെ ചൂടാക്കുന്നു. അവസാനം ഫിൽറ്റർ ചെയ്ത് സംഭരിക്കുന്നു.

ഇത് ആയുർവേദത്തിലെ "Sneha Kalpana" എന്ന പ്രക്രിയയുടെ മികച്ച ഉദാഹരണമാണ്.

ഔഷധ ഉപയോഗങ്ങൾ

1 വാതരോഗങ്ങൾ

ആർത്രൈറ്റിസ്, ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ്, സന്ധിവേദന, പിൻവേദന, സ്പോണ്ടിലോസിസ് എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



2 നാഡീ രോഗങ്ങൾ

നാഡീ രോഗങ്ങളിൽ പാരാലിസിസ് (paralysis), ഹെമിപ്ലിജിയ, നാഡീ ദുർബ്ബല്യം എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

3 പ്രസവാന്തര ശുശ്രൂഷ (Postnatal Care)

ശർഭാശയ പുനരുദ്ധാനം, മസിൽ ശക്തി വർദ്ധനം, ശരീര വേദന കുറവ് എന്നിവയ്ക്കായി ഇത് ഫലപ്രദമാണ് .

4 മസിൽജോയിന്റ് ആരോഗ്യം

മസിൽ സ്റ്റിഫ്നസ് കുറയ്ക്കുകയും ചലനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

5 മറ്റ് ഗുണങ്ങൾ

രക്തപ്രവാഹം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചർമ്മാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തെ പുതുക്കുകയും (rejuvenation) ചെയ്യുന്നു.

പാർശ്വഫലങ്ങൾ

സാധാരണയായി സുരക്ഷിതമാണെങ്കിലും ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ വേണം: അലർജി അല്ലെങ്കിൽ ചർമ്മപ്രതികരണം, അധിക ഉപയോഗത്തിൽ എണ്ണച്ചർമ്മം, വാസന കാരണം തലവേദന എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. രക്തസ്രാവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നമുള്ളവർ ഡോക്ടറുടെ

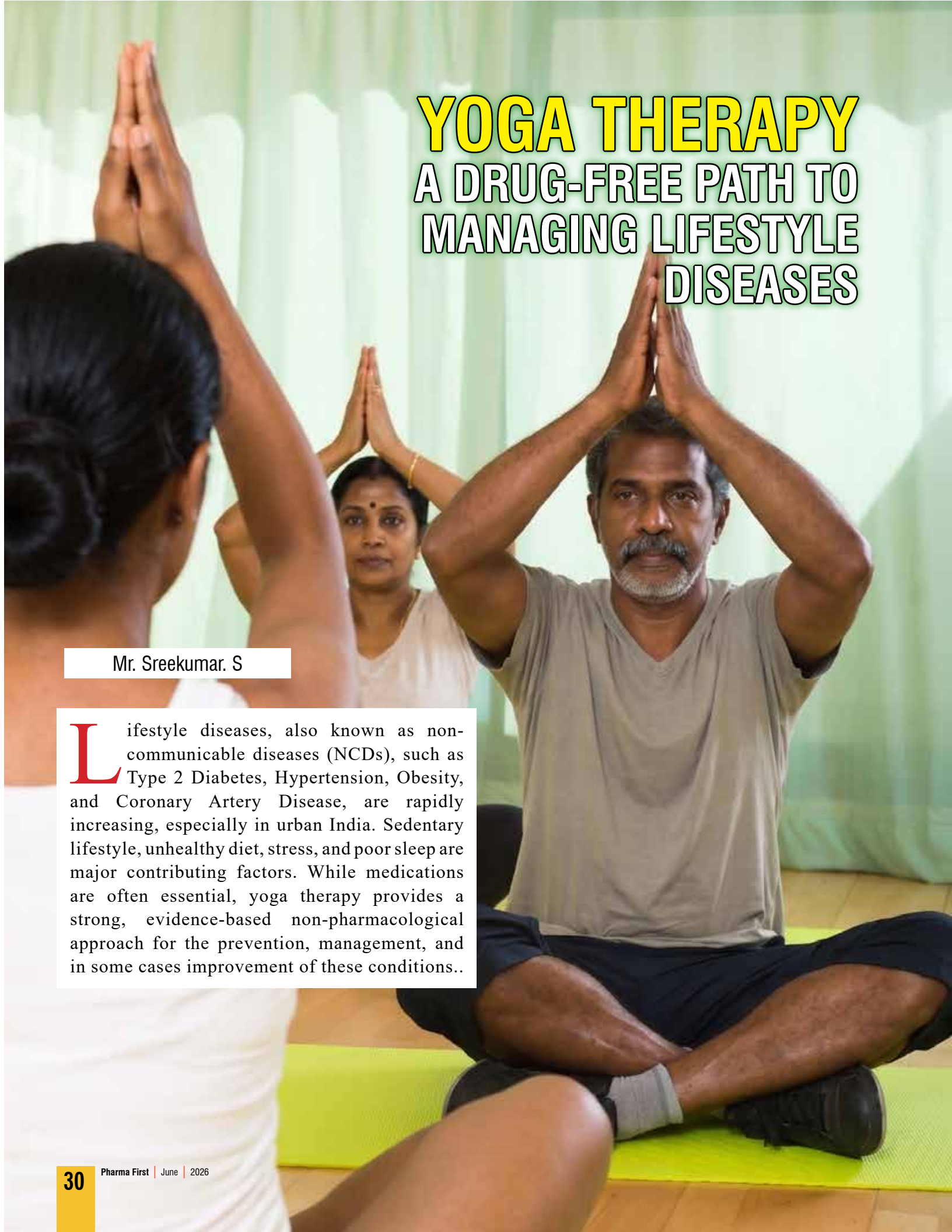
ഉപദേശം തേടണം. കുട്ടികളും ഗർഭിണികളും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക .

ധന്വന്തരം തൈലം വിപണിയിൽ 100 ml, 200 ml, 450 ml, 1 ലിറ്റർ പാക്കുകളിൽ ലഭ്യമാണ്. സാധാരണയായി ഇത് അഭ്യംഗത്തിനായി (massage oil) ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു, എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആന്തരിക ഉപയോഗവും ചെയ്യാം.

ഉപയോഗ മാർഗ്ഗം

ധന്വന്തരം തൈലം ചൂടാക്കി ശരീരത്തിൽ മസാജ് ചെയ്യുക (Abhyanga), 20-30 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കുക. ഇത് ദിവസേനയോ ആഴ്ചയിൽ 3-4 പ്രാവശ്യമോ ഉപയോഗിക്കാം ●

ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം



YOGA THERAPY

A DRUG-FREE PATH TO MANAGING LIFESTYLE DISEASES

Mr. Sreekumar. S

Lifestyle diseases, also known as non-communicable diseases (NCDs), such as Type 2 Diabetes, Hypertension, Obesity, and Coronary Artery Disease, are rapidly increasing, especially in urban India. Sedentary lifestyle, unhealthy diet, stress, and poor sleep are major contributing factors. While medications are often essential, yoga therapy provides a strong, evidence-based non-pharmacological approach for the prevention, management, and in some cases improvement of these conditions..



Understanding Yoga Therapy

Application of traditional Yoga practices—including asanas (postures), pranayama (breathing techniques), meditation, and relaxation—tailored to address specific health conditions. Unlike general fitness yoga, Yoga therapy is condition-specific and often guided by trained practitioners.

Originating from ancient Indian texts such as the Yoga Sutras of Patanjali, Yoga emphasizes harmony between body, mind, and breath. Modern clinical research increasingly supports its role as an adjunct or alternative to drug-based treatment in selected cases.

Mechanisms of Action

Yoga therapy works through multiple physiological and psychological pathways:

- **Autonomic Balance:** Enhances parasympathetic (rest-and-digest) activity while reducing sympathetic overdrive
- **Hormonal Regulation:** Lowers stress hormones like cortisol and improves insulin

sensitivity

- **Anti-inflammatory Effects:** Reduces chronic inflammation linked to metabolic diseases
- **Neuro plasticity:** Improves emotional regulation and mental resilience

Yoga Therapy in Major Lifestyle Diseases

1. Diabetes Management

Regular Yoga practice improves glucose metabolism and insulin sensitivity in patients with Type 2 Diabetes. Specific asanas like Dhanurasana, Bhujangasana, and Ardha Matsyendrasana stimulate pancreatic function.

Pranayama techniques such as Kapalbhati and Anulom Vilom enhance oxygenation and metabolic efficiency. Studies show reductions in fasting blood glucose and HbA1c levels with consistent practice.

2. Hypertension Control

Yoga helps regulate blood pressure in individuals with Hypertension by calming

the nervous system and improving vascular elasticity.

3. Obesity and Metabolic Syndrome

For individuals with Obesity, Yoga supports weight management through improved metabolism, mindful eating, and stress reduction.

Dynamic sequences such as Surya Namaskar increase calorie expenditure, while meditation helps curb emotional eating. Over time, Yoga contributes to reductions in body mass index (BMI) and waist circumference.

4. Cardiovascular Health

Yoga therapy plays a preventive and rehabilitative role in Coronary Artery Disease. It improves lipid profiles, reduces blood pressure, and enhances cardiac efficiency.

Gentle asanas combined with breathing exercises improve circulation and oxygen delivery, while meditation reduces psychological stress-one of the major risk factors for heart disease.

5. Mental Health Disorders

Conditions such as anxiety, depression, and burnout are closely linked with lifestyle diseases. Yoga therapy significantly improves symptoms by regulating neurotransmitters and enhancing mindfulness.

Meditative practices increase levels of serotonin and gamma-aminobutyric acid (GABA), contributing to emotional stability and reduced anxiety.

Scientific Evidence and Clinical Acceptance

A growing body of research supports Yoga therapy as an effective complementary intervention. Institutions such as All India Institute of Medical Sciences and World Health Organization recognize the importance

of lifestyle modification-including Yoga-in managing NCDs.

Randomized controlled trials have shown improvements in glycemic control, lipid profiles, blood pressure, and quality of life among Yoga practitioners.

Advantages of Yoga Therapy

Advantages of Yoga Therapy include being non-invasive and cost-effective, with minimal side effects compared to long-term pharmacotherapy. It offers a holistic approach that supports physical, mental, and emotional health, while improving overall quality of life and functional capacity. However, yoga therapy should complement-not replace-medical treatment, especially in moderate to severe conditions.

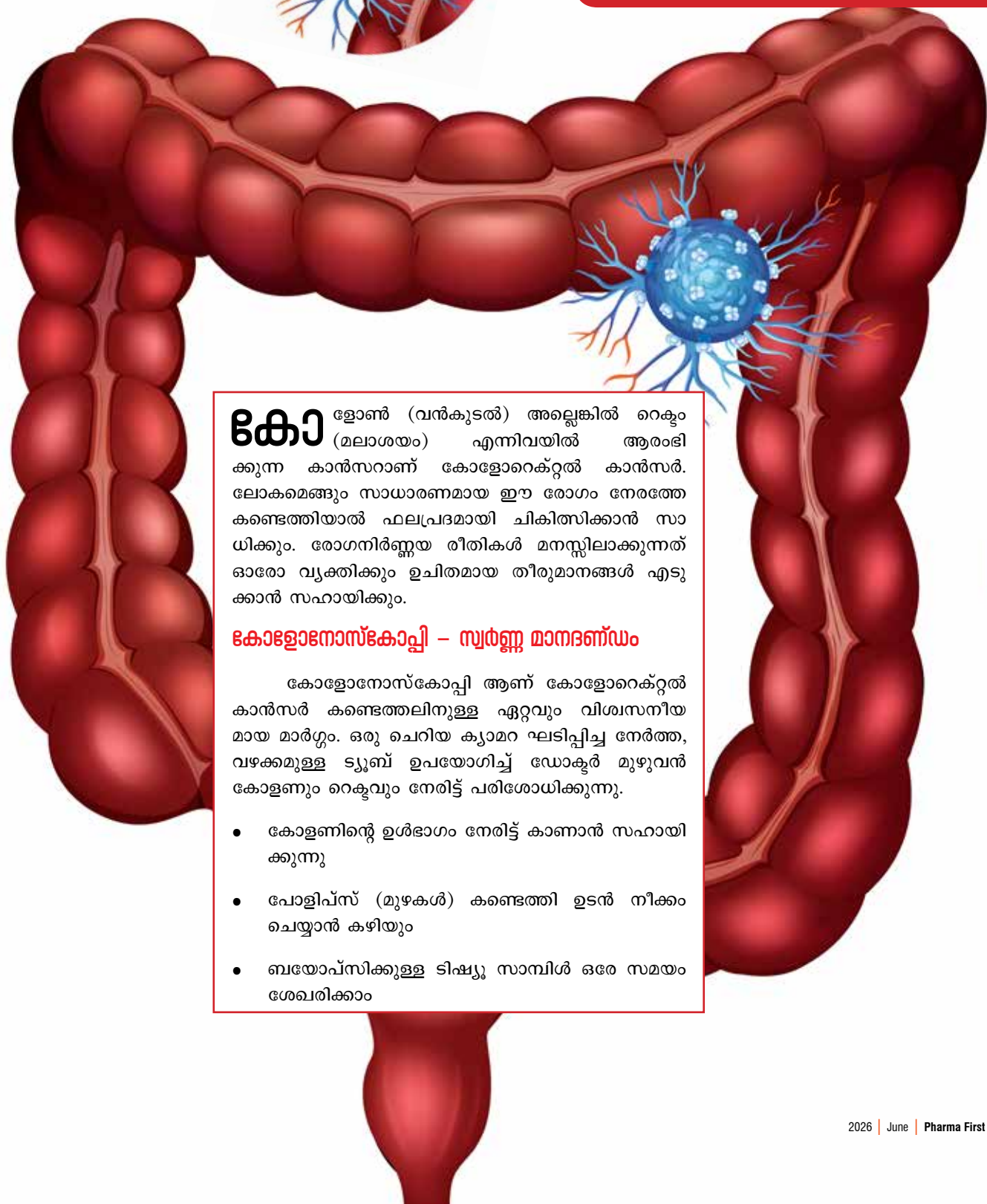
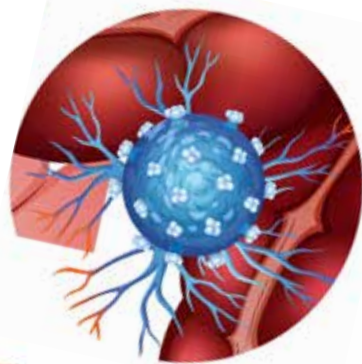
Practical Recommendations

- Practice under guidance of certified Yoga therapists
- Start with gentle sessions and gradually increase intensity
- Maintain consistency (at least 30–45 minutes daily)
- Combine with balanced diet and adequate sleep
- Monitor clinical parameters regularly

Yoga therapy represents a scientifically supported, drug-free strategy to combat the growing burden of lifestyle diseases. By addressing root causes-stress, inactivity, and metabolic imbalance-it empowers individuals to take control of their health naturally.

In an era dominated by pharmaceutical interventions, Yoga stands out as a sustainable and holistic solution-bridging ancient wisdom with modern science ●

കോളോറെക്റ്റൽ കാൻസർ



കോളോൺ (വൻകുടൽ) അല്ലെങ്കിൽ **റെക്ടം** (മലാശയം) എന്നിവയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന കാൻസറാണ് കോളോറെക്റ്റൽ കാൻസർ. ലോകമെങ്ങും സാധാരണമായ ഈ രോഗം നേരത്തേ കണ്ടെത്തിയാൽ ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിക്കാൻ സാധിക്കും. രോഗനിർണ്ണയ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കും.

കോളോനോസ്കോപ്പി - സ്വർണ്ണ മാനദണ്ഡം

കോളോനോസ്കോപ്പി ആണ് കോളോറെക്റ്റൽ കാൻസർ കണ്ടെത്തലിനുള്ള ഏറ്റവും വിശ്വസനീയമായ മാർഗ്ഗം. ഒരു ചെറിയ ക്യാമറ ഘടിപ്പിച്ച നേർത്ത, വഴക്കമുള്ള ട്യൂബ് ഉപയോഗിച്ച് ഡോക്ടർ മുഴുവൻ കോളനും റെക്ടവും നേരിട്ട് പരിശോധിക്കുന്നു.

- കോളനിന്റെ ഉൾഭാഗം നേരിട്ട് കാണാൻ സഹായിക്കുന്നു
- പോളിപ്പ്സ് (മുഴകൾ) കണ്ടെത്തി ഉടൻ നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിയും
- ബയോപ്സിക്കുള്ള ടിഷ്യൂ സാമ്പിൾ ഒരേ സമയം ശേഖരിക്കാം

ബയോപ്സി - ടിഷ്യൂ പരിശോധന

കോളോനോസ്കോപ്പി സമയത്ത് സംശയകരമായ ടിഷ്യൂ സാമ്പിൾ ശേഖരിച്ച് ലാബിൽ പരിശോധിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ബയോപ്സി. ഒരു പാത്തോളജിസ്റ്റ് ഈ സാമ്പിൾ സൂക്ഷ്മദർശിനിയിൽ പരിശോധിച്ച് കാൻസർ കോശങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ടിഷ്യൂ ശേഖരിക്കേണ്ടി വരാം. ഈ ഫലങ്ങൾ ചികിത്സ ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ ഡോക്ടർക്ക് വളരെ ഉപകരിക്കുന്നു.

വെർച്വൽ കോളോനോസ്കോപ്പി (CT കോളോനോഗ്രാഫി)

പരമ്പരാഗത കോളോനോസ്കോപ്പി ഇൻവേസീവ് ആണ് (ശരീരത്തിൽ ഉള്ളിലേക്ക് ഉപകരണം കടത്തണം). ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇം സ്കാൻ ഉപയോഗിച്ച് കോളനിന്റെ ത്രിമാന ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കുന്ന വെർച്വൽ കോളോനോസ്കോപ്പി ഉപകരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ശരീരത്തിൽ ഉള്ളിലേക്ക് ഒന്നും കടത്തേണ്ടതില്ല, എന്നാൽ സംശയകരമായ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ടിഷ്യൂ ശേഖരിക്കണമെങ്കിൽ ഒരു ഫോളോഅപ്പ് കോളോനോസ്കോപ്പി ആവശ്യമാകും.

മലത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ പരിശോധനകൾ

ഈ പരിശോധനകൾ ഏറ്റവും ലളിതവും ആക്രമണരഹിതവുമാണ്. കാൻസർ അല്ലെങ്കിൽ പോളിപ്പ് ഉണ്ടെന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മലത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്നതിനാണ് ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

- FIT (Fecal Immunochemical Test) p മലത്തിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന രക്തം കണ്ടെത്തുന്നു
- gFOBT (Guaiac-based Fecal Occult Blood Test) p മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ സൂചനകൾ പരിശോധിക്കുന്നു
- mt-sDNA Test - കാൻസർ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഉപാധി മാറ്റങ്ങൾ മലത്തിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു

ഇമേജിംഗ് പരിശോധനകൾ - കാൻസർ പടർന്നോ?

കാൻസർ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നിട്ടുണ്ടോ (സ്ട്രോജിംഗ്) എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ പരിശോധനകൾ ഉപകരിക്കുന്നു:

- CT സ്കാൻ - നെഞ്ച്, വയർ, ശ്രോണി (ജലഹ്ശെ) എന്നിവ പരിശോധിക്കുന്നു
- MRI - കൂടുതൽ വ്യക്തമായ ചിത്രങ്ങൾ; മലദാരുത്തിലെ (Rectal) കാൻസർ നിർണ്ണയത്തിൽ ഏറ്റവും ഉപകരിക്കുന്നു
- PET സ്കാൻ - ശരീരത്തിലെ ആക്ടിവ് ആയ കാൻസർ

കോശങ്ങൾ ഏതൊക്കെ ഭാഗത്ത് ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു

രക്ത പരിശോധനകൾ

കോളോറെക്റ്റൽ കാൻസർ നേരിട്ട് കണ്ടെത്തുവാൻ രക്ത പരിശോധനകൾ ഉപകരിക്കില്ലെങ്കിലും, ഒട്ടേറെ പ്രധാനപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നു:

- CBC (Complete Blood Count) - രക്തക്കുറവ് (Anemia) ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നു; കാൻസർ ബ്ലീഡിംഗ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അനീമിയ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഇത് ഉപകരിക്കുന്നു
- CEA (Carcinoembryonic Antigen) - ഇത് ഒരൊറ്റ ടെസ്റ്റ് ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല, പക്ഷേ ചികിത്സ ഫലപ്രദമാണോ, ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷം കാൻസർ തിരിച്ചു വന്നോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കാൻ ഇത് ഉപകരിക്കുന്നു

കാൻസറിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ (Staging) - 0 മുതൽ 4 വരെ

കാൻസർ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഇത് ഏത് ഘട്ടത്തിലാണ് എന്ന് (Staging) നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത് ചികിത്സ ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ അത്യാവശ്യമാണ്:

- ഘട്ടം 0 - കോളനിന്റെ ഏറ്റവും പുറത്തെ പാളിയിൽ മാത്രം; ഏറ്റവും ചികിത്സ എളുപ്പം
- ഘട്ടം 1, 2 - കോളനിന്റെ ഭിത്തിക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നു
- ഘട്ടം 3 - അടുത്തുള്ള ലിംഫ് ഗ്രന്ഥികളിലേക്ക് (Lymph Nodes) പടർന്നു
- ഘട്ടം 4 - കരൾ, ശ്വാസകോശം തുടങ്ങിയ ദൂര അവയവങ്ങളിലേക്ക് (Metastasis) പടർന്നു; ഇത് ഓലമേമേശര ഇമിറലൂ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു

ഡിജിറ്റൽ റെക്റ്റൽ പരിശോധന

ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഡോക്ടർ മലദാരുത്തിൽ (Rectum) അസ്വഭാവികതകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നേരിട്ട് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ് നോക്കുന്ന ഒരു ലളിതമായ ക്ലിനിക്കൽ പരിശോധനയാണ് ഡിജിറ്റൽ റെക്റ്റൽ പരിശോധന (DRE).

നേരത്തെ കണ്ടെത്തൽ - ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നു !

കോളോറെക്റ്റൽ കാൻസർ നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ ചികിത്സ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായിരിക്കും. 45 വയസ്സ് മുതൽ പതിവ് സ്ക്രീനിംഗ് ആരംഭിക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ (മലബന്ധം, രക്തം, വയറുവേദന) ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക ●



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

UTHEGENTM

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.