



MEDITIME

A Medical Bulletin from TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd.

Issue 35

Magh - Chaitra 2078 (Jan - Mar. 2022)

For free circulation only



चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य प्रभाव
र बच्ने उपायहरू

डिप्रेसन सम्बन्धि जानकारी

Personal & Professional Excellence

कोमिड-१९ र म

Touching Lives, Delivering Promises

www.timepharma.com



MEDITIME

A Medical Bulletin from TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd.

Patron

Mr. G. Narayan B. Chhetri
Executive Chairman

Editor in Chief

Mr. Sudarshan Lal Shrestha
Managing Director

Editor

Phr. Sabin Raj Shakya
Manager, Market Planning Department

Editorial Team

Phr. Ashesh Bhandary
Factory Operation Director

Phr. Amrita Acharya
Brand Development Manager

Mrs. Mallika Gubhaju
Sr. Resource Management Officer

Phr. Bikram Dhakal
Sr. Product Development Officer

Phr. Bikash Kafle
Sr. Product Development Officer

Phr. Nirjala Thapa
Product Development Officer

Inside

Health News Line 3

चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य प्रभाव र
बच्ने उपायहरू 4

Desperate Warrior 5

Personal & Professional Excellence 6

Glimpses of 25th Anniversary
Celebration 9

थाइरोक्जिन हर्मोन 10

Tinea Infection 11

डिप्रेसन सम्बन्धि जानकारी 12

कोभिड-१९ र म 14

SINEX साथी जानकारी 15

Published & Owned by:

TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd.
Copyright@ TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd.

Editorial

It gives me immense pleasure to write this message in this happiest moment of 25th anniversary celebration of TIME Pharmaceuticals. On the very beginning, I would like to express my sincerest appreciation to our valued doctors, stockiest, chemist and all well-wishers for your continuous support throughout the years.



Now, the Nepalese pharma industry are equivalent to international standards in terms of quality and in quantity i.e. we are able to provide sufficient quality products for the nation. During our history, we served the nation in all ups and downs like in earthquake, blockade, pandemic etc. So, it is very important to note that domestic companies are back-bone for the prosperous Nepal. Thus, TIME Pharmaceuticals, knowing the necessity of domestic companies in pharma sector, established on 2054 B.S. with commitment on excellence on product quality and services.

In this glorious journey of 25 years, we could stand as trusted pharma industry in Nepal with aggressive growth providing quality products and services. We constantly strive to offer a unique range of products - from pediatric to geriatric: oral, topical and sterile formulations. Beside our brand leader and firstly launched products, we are planning to come up with other niche products like sterile segment, injectables, steroids in near future. Our dedication to complete customer satisfaction and our valued relationship will remain the foundation for our next multiple years of success.

I would like to take this opportunity to thank all our team members of this company as well as all stakeholders, for their best efforts to take company to this stage. I am sure our strengths and team work can take TIME Pharmaceuticals to a new height. Also, I would like to thank all our valued doctors and well-wishers for their continuous support to this quarterly magazine MEDITIME.

It has been wonderful journey altogether. Your trust and support have been the biggest drivers for continued growth of our company. Thank you for inspiring and supporting us all these years. We hope for similar support in coming years too. Once again, Happy 25 years of TIME Pharma for all of us.

Lastly, Corona is not over yet. New Variant Omicron cases are rising alarmingly all over the world. So, we should not neglect the guidelines for prevention from disease i.e. SMS. Be vaccinated if not. Wish for safety of everyone.


Sudarshan Lal Shrestha
Editor in Chief

e-bulletin can also be viewed in www.timepharma.com

All Right Reserved :

No part of this publication may be reproduced, in any retrieve system or transcribed in any form or by any means - electronic, mechanical, photocopying or otherwise - without written permission of TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd. offenders are liable to legal consequence.



कोभिडको नयाँ भेरिअन्टः ओमिक्रोन बीए.टु

कोरोनाभाइरसको अति सङ्क्रामक ओमिक्रोन भेरिअन्टले अहिले विश्वभरिका आधा कोभिड-१९ सङ्क्रमणका लागि जिम्मेवार छ । तर ओमिक्रोन कोरोनाभाइरससँग मिल्दोजुल्दो देखिएका कैयौं भेरिअन्टहरूलाई प्रयोग गरिने साभा शब्द हो जसको सबैभन्दा बढी देखिने प्रकार बीए.वान हो । तर अहिले एशिया र युरोपका धेरै देशहरूले बीए.टुका सङ्क्रमण बढिरहेको बताइरहेका छन् । डब्ल्यूएचओका अनुसार उक्त सबभेरिअन्ट फिलिपिन्स, नेपाल, कतार, भारत र डेनमार्कमा प्रभावशाली बनिसकेको छ ।

बीए.टुलाई कहिलेकाहीँ 'लुकेर बस्ने' उपप्रजाति भनिने गरिएको छ । यो सबभेरिअन्टमा अनुसन्धानकर्ताहरूले डेल्टा र 'नियमित' बीए.वान ओमिक्रोनलाई छुट्टाउन प्रयोग गर्दै आएको जेनेटिक मार्कर अर्थात् आनुवंशिक चिन्ह हुँदैन । अरु भेरिअन्ट जस्तै बीए.टुको सङ्क्रमण नाक वा घाँटीबाट निकालिएका र्यालजस्ता तरल पदार्थ र पीसीआर कोभिड परीक्षण किटहरूले पत्ता लगाउँछन् तर तिनले बीए.टु र डेल्टाबीचको फरक पत्ता लगाउन सक्दैनन् । सुनिश्चित हुनका लागि थप परीक्षणहरू गराउनुपर्ने हुन्छ ।

बीए.टु विगतका भेरिअन्टभन्दा अझ सङ्क्रामक रहने ठानिएको छ तर अहिलेसम्मको तथ्याङ्कले तिनले गम्भीर समस्या निम्त्याउने सङ्क्रेत दिएका छैनन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन डब्ल्यूएचओले विश्वव्यापी जीआईएसएड तथ्याङ्क भण्डारमा जनवरी २५, २०२२ सम्म उपलब्ध गराइएका भाइरल डीएनएमध्ये करिब ९९ प्रतिशतमा यो सबभेरिअन्ट देखिएको उल्लेख गरेको छ ।

सबैभन्दा पहिले कहाँ बीए.टु देखियो प्रस्ट छैन तर सबैभन्दा सुरुमा गएको नोभेम्बरमा अपलोड गरिएको सिक्वेन्सीडको फिलिपिन्सबाट प्राप्त तथ्याङ्क भण्डारमा यो पाइएको थियो । नोभेम्बरयता ४० वटा देशले आफ्नो तथ्याङ्कमा हजारौं बीए.टु पुष्टि गरेका छन् । कतिपय ठाउँमा उक्त सबभेरिअन्टको वृद्धि उच्च छ । डेनमार्कको स्टाटेन सीरम इन्स्टिच्युटका अनुसार त्यहाँको आधा नयाँ कोभिड सङ्क्रमण बीए.टुका कारण भएको छ । मोलिक्युलर बायोलोजिस्ट विजय ढकालका अनुसार भारतमा दुत गतिमा बीए.टुले डेल्टा र ओमिक्रोन बीए.वान भेरिअन्टलाई प्रतिस्थापन गरिरहेको छ । कैयौं प्रदेशहरूमा त्यो मूल भेरिअन्ट बनिसकेको छ र हालैको तेस्रो लहरलाई उक्त भेरिअन्टले नै डोर्याएको ठानिन्छ ।

फिलिपिन्सको डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थले बीए.टुको प्रकार जनवरीको अन्त्यमा आफूले प्राप्त गरेका नमुनामा देखा परिसकेको जनाएको छ । ब्रिटेनमा एक हजारभन्दा बढी बीए.टु सङ्क्रमणका घटना पहिचान भएको यूके हेल्थ सेक्युरिटी एजेन्सीले जनाएको छ ।

ब्रिटेनका स्वास्थ्य निकायहरूले बीए.टुलाई "अनुसन्धानको चरणमा रहेको" भेरिअन्टका रूपमा सूचीकृत गरेका छन् । त्यसको अर्थ उनीहरूले उक्त भेरिअन्टलाई नजिकबाट निगरानी गरिरहेका छन् तर त्यसबारे एकदमै चिन्तित छैनन् ।

जर्मनीमा बीए.टु सङ्क्रमण बीए.वान र डेल्टाभन्दा दुत गतिमा फैलिरहेको यूके एचएसएकी कोभिड निर्देशक डा. मीरा चन्दले बताएकी छन् ।

डेनमार्कको एसएसआईले ८,५०० घरधुरी र १८,००० व्यक्तिहरूमा गरेको अध्ययनले बीए.वानभन्दा बीए.टु उल्लेख्य रूपमा बढी सङ्क्रामक रहेको पाएको थियो । उक्त भेरिअन्ट खोप लगाएका र अधिल्ला भेरिअन्टका कारण प्रतिरोधी क्षमता हासिल गरेका व्यक्तिहरूलाई सङ्क्रमण गराउन सफल देखिएको अध्ययनले जनाएको छ । तर खोप लगाएका व्यक्तिले त्यसलाई सार्ने सम्भावना कम रहेको भनिएको छ ।

स्रोत : BBC News Nepali

बन्द कोठामा हिटर बालेर सुत्दा किन हुन्छ मृत्यु ?

चिसो मौसममा हिटर बाल्ने तथा आगो ताप्ने क्रममा सावधानी नअपनाउँदा निसासिएर/जलेर हुने मृत्युका घटना वर्षेनी घट्छन् । चिसो मौसममा आगो ताप्दा जति न्यानो हुन्छ त्यति नै जोखिम पनि हुन्छ ।

धेरैजसोले झ्याल ढोका बन्द गरी आगो ताप्ने या हिटरको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । जुन स्वास्थ्यका निम्ति घातक भइदिन्छ । सावधानी नअपनाउने हो भने विभिन्न स्वास्थ्य समस्यादेखि टुलै दुर्घटना पनि निम्तन सक्छ, जसका उदाहरण धेरै छन् ।



बन्द कोठामा आगो बाल्ने या हिटर ताप्दा कार्बन मोनोअक्साइड ग्याँस निस्कन्छ जसले मानवीय स्वास्थ्यलाई हानी पुऱ्याउने छातिरोग विशेषज्ञ डा राजु पंगेनी बताउँछन् ।

उनले भने, 'ग्याँस हिटरबाट कार्बन मोनोअक्साइड र नाइट्रोजन डाइअक्साइड ग्याँस निस्कन्छ । बन्द कोठामा लामो समयसम्म हिटर बाल्दा अक्सिजनको कमी हुन्छ । कार्बन मोनोअक्साइडले शरीरमा अक्सिजन छेकी दिन्छ र यो टाँसिन्छ । अक्सिजन हुनुपर्ने शरीरमा कार्बन मोनोअक्साइड हुँदा असर त गर्छ नै अक्सिजनको साटो शरीरमा कार्बन मोनोअक्साइड टाँसिदा रक्तसञ्चार प्रणालीमा असर गर्ने उनले बताए । रोकथाम गर्न सकिने भएपनि मानिसको लापरबाहीले गर्दा यस किसिमको घटना वर्षेनी घट्ने गरेको उनले बताए ।

बन्द कोठामा हिटर बाल्दा राति सुत्दा सुत्दै शरीरमा अक्सिजनको मात्रा घट्न सक्छ । शरीरमा अक्सिजनको कमी हुँदा टाउको दुख्ने, शरीर भम्म हुने, बेहोस हुने र मृत्यु समेत हुन सक्ने उनले बताए । विशेषगरी दीर्घरोगी, गर्भवती, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकले बढी सावधानी अपनाउनुपर्ने उनले बताए ।

यो सँगै बन्द कोठामा हिटर बाल्दा अक्सिजनको कमी हुने, वातावरणमा भएको आर्द्रता (Humidity) घटाउने, श्वास नलीको भित्रि भागमा हुने म्युकस लियरलाई सुख्खा बनाउँछ । म्युकस लियर सुख्खा हुँदा विभिन्न ब्याक्टेरिया तथा भाइरसहरू सिधै फोक्सोमा छिर्न सक्छ । लामो समय हिटर बाल्दा नाक सुख्खा तथा बन्द हुने, पिनास हुने समस्या पनि आउन सक्ने उनी बताउँछन् । उनका अनुसार म्युकस लियर सुन्नियो भने दम, ब्रोन्काइटिसका बिरामीको समस्या बढ्न सक्छ । हिटरको तापक्रमले निम्त्याउने अर्को समस्या हो, खकारलाई सुख्खा बनाउने । डा पंगेनीका अनुसार सुख्खा खकार भए शरीर भित्रै खकार टाँसिने र निमोनिया हुने खतरा हुन्छ । खकार शरीरमा टाँसेर अक्सिजन नली समेत बन्द हुन सक्ने खतरा बढ्ने उनी बताउँछन् । स्वास्थ्य समस्या देखिए तत्काल चिकित्सकसँग परामर्श गर्न उनको सुझाव छ ।

बन्द कोठामा धेरै जना बसेर रातभरी हिटरको प्रयोग नगर्न तथा हिटरको प्रयोग गर्दा झ्याल र ढोका दुवै खुल्ला राख्नुपर्ने उनले बताए । राम्रोसँग भेन्टिलेसन हुनु आवश्यक छ । उनका अनुसार सकेसम्म छोटो समयसम्म हिटरको प्रयोग गर्ने, रातभरी हिटर बालेर छाड्ने, हिटर नजिकै बस्नु हुँदैन ।

उनले भने, 'सकेसम्म यस किसिमको हिटर प्रयोग नै गर्नु हुँदैन । प्रयोग गरेपनि बन्द कोठामा बाल्ने, रातभरी प्रयोग गर्नु हुँदैन । झ्याल, ढोका खुल्ला गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यसबाट हुने घटना रोकथाम गर्न सकिने भएपनि मानिसको लापरबाहीले गर्दा नै अप्रिय घटना हुने गर्छन् ।'

यसबाट देखिने अन्य असरहरू

- टाउको दुख्ने
- वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुने
- मुटुको धड्कन बढ्ने
- अक्सिजन कमी हुँदा श्वास फेर्न गाह्रो हुने
- चक्कर लाग्ने तथा बेहोस हुने ।

स्रोत : Nepalilive.com

चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य प्रभाव र बच्ने उपायहरू



डा. सन्तोष शर्मा भुषाल
चितवन मुटु अस्पताल

मौसमको परिवर्तन संगै अहिले चिसोपनाको अनुभव हुँदै आएको छ । तर, वातावरणसंगै हाम्रो शरीरमा के-कस्ता प्रभाव पर्छन अनि त्यसकारण स्वास्थ्यमा के-कस्ता असर पर्न सक्छन त भन्ने कुरामा हामी सजक हुन जरूरी छ ।

गर्मी मौसममा देखिने रोगहरू र जाडो मौसममा देखिने रोगमा केही फरक हुने गर्दछन् । गर्मी मौसममा विशेषतः ज्वरो (भाइरल ज्वरो, टाइफाइड, डेङ्गु आदि), छालाका रोगहरू, आँखाको संक्रमण र मौसमी फ्लूका बिरामी बढी मात्रामा देखिने गर्दथे । तर अब चिसो मौसम बढ्दै गर्दा चिसो मौसममा देखिने र पहिले भएका दीर्घकालिन बिरामीमा संक्रमणको जोखिम बढ्दै जाने गर्दछ । आउनुहोस्, चिसो मौसममा देखिने रोग र यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्नेबारे केही जानकारी लिउं ।

१. सामान्य मौसमी रूघाखोकी

चिसोसंगै रूघा र खोकी लाग्ने बिरामीको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ । यो मौसमी फ्लू भएकाले केही दिनको अन्तरालमा आफैँ निको हुने र गार्हो भएको खण्डमा केही एलर्जी हटाउने औषधि र ज्वरो देखा परेमा पारासिटामोल (paracetamol) मात्रै लिन सकिन्छ ।



चिसोमा रूघाखोकी र मौसमी एलर्जी हुँदा चिकित्सकको सल्लाहविना र अन्य संक्रमण नभएको अवस्थामा एन्टिबायोटिक्स (antibiotics) औषधि प्रयोगको आवश्यक पर्दैन ।

२. दम (COPD/Asthma)

COPD भन्नाले चुरोट वा धुवाँको कारणले दीर्घकालीन रूपमा फोक्सो बिग्रेको अबस्थामा लाग्ने दम भन्ने बुझिन्छ र Asthma भन्नाले कुनै पनि एलर्जीले हुने दम भन्ने बुझिन्छ । यस्ता रोग लागेका बिरामीवर्गले चिसो मौसममा विशेष ध्यान पुर्याउनु नसकेको खण्डमा छातीको संक्रमणको जोखिम बढ्ने गर्दछ । निमोनिया, ब्रोन्काइटिस जस्ता रोग लागेर अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने अवस्था आउन सक्दछ भने



कहिलेकाहीँ छातीको गम्भीर संक्रमणले ज्यानै जान पनि सक्दछ । दम भएका बिरामीले आफूलाई न्यानो राख्ने, तातो पानीको सेवन गर्ने, आफूले दमका लागि प्रयोग गर्दै आएका औषधिको नियमित सेवन गर्दै चिकित्सकसंग निरन्तर सम्पर्कमा बस्नुपर्दछ ।

३. घाँटी तथा माथिल्लो स्वासनलि संक्रमण

चिसो समयमा घाँटी तथा माथिल्लो स्वासनलिका संक्रमणहरू सामान्यतया धेरै नै देखिन्छ । टन्सिल संक्रमण हुने देखि स्वासनलिमा इन्फेक्सन हुने हुँदा बिरामीलाई घाँटीमा दुखाई हुने, निम्न गार्हो पर्ने, खोकी लाग्ने, रूघा लाग्ने देखि कहिलेकाहीँ दुलै संक्रमणसम्म देखापर्ने हुन सक्दछ ।



त्यस्तो घाँटीको समस्या आएमा चिकित्सकको सल्लाहमा सामान्य देखि कहिलेकाहीँ एन्टिबायोटिक सेवनको पनि आवश्यकता पर्ने हुन्छ ।

४. फ्रोस्ट बाइट

फ्रोस्ट बाइट अर्थात शीतदश/ तुषारागतमा अत्याधिक चिसोको सम्पर्कमा आउँदा हाम्रो शरीरमा भएको तातोपना कम हुँदै गएर अन्ततः चिसोबाट शरीरका भागहरू जम्ने समस्या हो । यो विशेषगरी औंलाहरूमा, नाकमा, कानमा देखिने गर्दछ ।



यसबाट बच्न चिसो मौसममा हातगोडामा मोजा पन्जा लगाउने, न्यानो टोपी/कपडा लगाउने र अत्यन्त जरूरी नपर्दा सम्म घर बाहिर निस्कनु हुँदैन ।

५. जोर्नी दुख्ने समस्या

जोर्नीमा हुने समस्या जस्तै बाथ (Rheumatoid Arthritis) का रोगीहरूले विशेषतः जाडो मौसममा बढी ध्यान पुराउनुपर्ने हुन्छ । बाथ रोग भई औषधिको सेवन गरिरहनु भएका बिरामीमा चिसोको कारण दुखाई बढ्ने, जोर्नी सुन्निले समस्या बढेर जानसक्छ । त्यसकारण, त्यस्तो बिरामीवर्गले आफूलाई चिसोबाट बचाउन विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।





Desperate Warrior



Dr. Rishav Shrestha

MBBS MD(Internal Medicine)

Nobel Medical College & Teaching Hospital, Biratnagar

Death is inevitable truth that the world encounters everyday. In modern era, both birth and death occur in a Health Facility. I, being a health professional working at ICU, have seen more death than birth. The garroted feeling when you see people dying in a matter of hours is unexplainable. No matter how small the virus is, no matter where it came from, no matter how healthy and young we are, we are no match to this disease.

Working day in and day out in COVID-19 ICU, many stories unfolded in front of me. Many are sad, few happy which are worth telling.

Mid November 2020, receiving a text message I felt relief, the message read *"Hajur dai mero PCR negative aaayooo.. discharge bhaye aaja..**** bhai"*. It's a battle he won, not everyone was as lucky as he was. It had all started in July/August 2020 when the country was in first wave of the pandemic. Not all the hospitals had facilities to provide COVID-19 care, but our had just started. New to this care, many young and enthusiastic health workers like him joined. He was on duty 24/7 for 15 days looking after COVID-19 pneumonia patients in an average of 40. He was dedicated, hard working and down to earth person, working day and night. Never had he said no to my request and was ever-energetic in saving lives. During the morning round, he used to explain everything about the patient, improvements & further plans. He used to perform all aerosol-generating procedures in ICU. Precaution was our prime motto; all the mandatory precautions were taken especially during procedures. But as the day passed, the country eased on the pandemic. Though cases in the ICU were still at high, lockdown eased and new normal looked past normal.

Fear of corona was almost none back then, he had completed his 2nd phase of duty and at home. I received midnight call from him

saying that he is having high-grade fever, headache and loss of smell. With this and past exposure in duty, a warrior has acquired COVID-19. Never been previously encountered in our COVID-19 pool that a health person acquiring infection after recent duty. The news of health workers acquiring the infection and succumbed to it was on rise in neighboring country. None was noticed in our country till then. Next day he explained thermometer sticking to 102°F despite anything, but now he was anxious. He then began to have cough and shortness of breath. He got admitted in the same ward where once he used to treat. With the ease of lockdown, fear for corona had fallen. This led to loosening of precaution in COVID-19 ward, which he is paying. No one knew, more terrifying days were ahead for him.

For precaution we kept him in ICU. The day he was shifted to ICU his oxygen saturation started falling. A CT scan of chest showed what we did not want to see; atypical pneumonia. How fast this virus engulfs the lungs, we were fully aware. Now fear was evident in our foreheads, his grim face was searching for answers we do not have. Next day he had to be given higher amount of oxygen, now we were feeling impending fear of mechanical ventilator. Giving

life in the hands of mechanical device – last resort. The fear took no time turning reality; his saturation was not maintained without a mechanical support. An otherwise healthy individual, in his late 20's, newly married now laid speechless, tired, desaturated in the support of modern miracle machine. Efforts, prayers and supports poured in, the only question was who has the potential to withstand it.

Time, they say, time heals everything; he required ample time to recover, he fought hard against the virus and pneumonia improved day by day. After 10 long days and nights in mechanical support he called me and said, 'Now I shall live, I am off the ventilator'. Two weeks in ICU, his effort, support and prayers from many made him out of danger. With pneumonia resolving, he can breath good oxygen though supplemented. He stayed for a week more, then after getting discharged he texted me, *"Hajur dai mero PCR negative aaayooo.... discharge bhaye aaja....**** bhai"*.

He was lucky. He was a true warrior, an unsung one. Many warriors have succumbed to this deadly, fearless modern plague since the first wave, more in the second. In this latter half of second wave, where vaccines are available - No more life to Corona. Be Safe, Be Vaccinated!

Personal & Professional excellence

Prof. Dr. Pashupati Chaudhary
Orthopedic Surgeon
BPKIHS, Dharan



The only place where success comes before work is in the dictionary.
Hard work beats talent when talent doesn't work hard.

While growing up, many of us aim for both personal & professional excellence. Personal excellence is producing or doing your best in any given situation with or without a conducive environment to do so: strive to be better than last time, everytime. The features of personal excellence are: integrity, learning from mistakes, speaking with good purpose, live in the present, commitment, ownership, flexibility & balance. While thousands of medical professionals start their career with the dream of professional excellence, the numbers, unfortunately, thin out at the top, because they get distracted from their goals. This is reflected in the success and failure of several professionals in every field especially in the medical field.

Beginning a journey towards achieving personal excellence requires courage, while continuing that journey is even more difficult. The basic difference between a winner and a loser can be easily determined by how bold & courageous an individual is in decisions making. Commonly, people stuck in between what to do and what not to do, high performers immediately take actions towards their goals.

Professionals living with a mediocre mindset always find shortcuts, avoiding the amount of dedication and hard work which requires to complete the task. They never really think

about taking a leap of faith & are afraid of their prey and limit themselves in all aspects of their life. The excellent professionals exhibit an intrinsic knowledge of the difference between right and wrong, show the courage to act upon that knowledge, and embody the following ethical characteristics: respect for self, others, and the environment, empathy, integrity.

Often times, people live with a misconception that a successful life is just a matter of luck or an accident. They wait for the miracles to happen in their life. They do not plan or strive for professional excellence. In reality, success is predictable and you can learn a particular set of skills & increase your success rate. All you need to do is to figure out how other successful professionals are planning their success and how you can imitate them to get the same results. To achieve that, we need dedicated training with a great mentor that can provide experience and build a strong foundation that no technology or gadget can provide. There is a great saying 'If you want to be a cutting-edge surgeon, stay with the times. But your patient may suffer often. But if you want to be a safe surgeon, be five years behind the times'.

In the beginning, we have many wants in life especially like name, fame, wealth, recognition, health & family needs. When we, as professionals think of achieving these goals, we generally look upon

at role models, heroes & dream figures. They are all different in personalities, profession, outlook, character and ambitions but they all have one thing in common i.e. hard work.

If we look again at successful professionals around the globe, they all have common in their habits: they set goals, take responsibility for life, have great self discipline, obsessed with self development, manage their time well, take risks, keep going when suffer setbacks, find a way to win, do what they love & read a lot. Successful professionals are not gifted; they just work hard then succeed on purpose.

As we progress in the career, one has to understand that no success transpires overnight. 'Impatience for success' is a tricky bad thing that can cause wise people to do many foolish things. Mr. Narayanamurthy of Infosys, on being asked how they became an overnight success, replied: 'By working hard for 25 years'. Impatience can draw a professional like surgeon/physician towards unwanted procedures. Oprah Winfrey, on being asked the same question, replied: I would never see day light, I would come into work at 5.30 am in the morning when it was dark and leave at 8 PM when it was dark. There was no success without hard work, the only place where success comes before work is in the dictionary. Hard work beats talent when talent doesn't work hard.

Professionals should develop the habit of 'keeping the main thing in life as the main thing'. Losing focus and getting distracted by other businesses and ventures can derail a physician or surgeon from professional excellence. Money should be the by product of professional achievements and not the main quest. High achievers do not play the blame game and remain a part of those few personalities who set results as their topmost priority. Jim Rohn, an American entrepreneur, author and motivational speaker once told: "You must take personal responsibility. You cannot change the circumstances, the seasons, or the wind, but you can change yourself. That is something you have charge of." Practicing such behaviour over and over again automatically trains your body & mind to make the right decisions on right time and lead you towards accomplishing the results you've desired.

The famous life coach Tony Robbins figured out that, "Problems are the gifts that make us figure out who we are, what we're made for, and what we're responsible to give back to life." Enlightening! professional people

are motivated people. They plan their profession towards greatness and work hard even if they are not feeling like it. They're in control of how they react and look for the opportunities in every situation. They strive for superiority in their profession and make results their topmost priority.

We, as professionals need to balance our life, but we have to focus on work also, at the same time have to manage time for family, friends or other social interaction & recreational activities. One also has to overcome the 'professional fatigue', which happens due to monotony of work. Individuals and institutions need to reinvent themselves and do new things at least every five years. Remember Steve Jobs question: 'When was the last time that you did something for the first time?'

Professional competency and excellent surgical skills are another important factors to achieve professional excellence. These are essential to catapult anyone beyond competition and make him stand out amongst the crowd.

No profession is free from problems and challenges, no professional career can be without its ups and downs. The sooner you accept the truth, the better and easier it is for you to grow and excel your skills. Majority of people do not have control over their responses or reactions. When faced with a problem, they get angry or agitated and hold everyone responsible for such a horrendous situation. They handle the situation irrationally and end up mounting more problems. It is the strength of the family, the support of true friends and advice from colleagues that will help one to sail to the top. Love and support from the family, good friends, and probably also religion and faith are also important factors that help professionals to reach to the top.

We must transform ourselves from an individual to an institution and building an excellent team. The need for a committed team is echoed in the Chinese proverb, 'if you want to walk fast, walk alone; if you want to walk far, walk together'. The power of a committed team and the collective wisdom of a group are incomparable to even the best of an individual.

Newly Launched

Powerful NSAID with OD Dosing

Antifla

200 SR

Aceclofenac 200 mg Sustained Release Tablets

Also, Available as

Antifla

Aceclofenac 100mg Tablets



हार्दिक धन्यवाद

स्थापनाकाल देखि नेपाली जनताको माया र सद्भाव प्राप्त गर्दै गुणस्तरीय औषधि उत्पादन तथा बिक्रि वितरण गर्दै आएको यस "टाईम फार्मास्यूटिकल्स" परिवार २०७८ मंसिर २ गते २५ औं वर्षमा सफलतापूर्वक प्रवेश गरेको छ ।

यस यात्रामा साथ र माया दिनुहुने समस्त स्वास्थ्यकर्मी, खुद्रा तथा थोक विक्रेता, सरकारी गैर सरकारी निकाय, संघ संस्था, कर्मचारी एवं समस्त शुभचिन्तकहरू प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

यसका साथै, आगामी दिनहरूमा पनि हजुरहरूको साथ, सहयोग र सुझावको अपेक्षा गर्दछौं ।

टाईम फार्मास्यूटिकल्स प्रा. लि. परिवार

Marking 25th Anniversary of our company we distributed daily essential items, stationary and warm clothes to Asha Foundation & The Orphan Home and few medicines to Health Post of Panchkhal Ward No. 7.



Asha Foundation



The Orphanage Home

Health Post, Panchkhal Ward No. 7

Glimpses of 25th Anniversary Celebration



Puja at factory premises



Rangoli making



Cake cutting at marketing office



Deep Prajwalan in Panas



Cake cutting at factory



25th Anniversary cake



Smile please



Celebration moment



Marketing team of KTM HQ and Liaison Office Family

थाइरोक्विन हर्मोन

डा. अनिल यादव

मधुमेह, थाइरोइड तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ
विराट मेडिकल कलेज शिक्षण अस्पताल, विराटनगर



थाइरोइड घाटिको पछाडि पुतलीको आकारमा रहेको ग्रन्थि हो । यो ग्रन्थिबाट थाइरोक्विन हर्मोन निस्कन्छ । थाइरोइडले उत्पादन गर्ने हर्मोन शरिरलाई सुचारु राख्न "गाडीमा पेट्रोलको जसरी आवश्यकता पर्दछ" त्यस्तै हाम्रो शरीरको चयापचय (metabolism) जस्ता कार्यहरू कायम राख्न आवश्यक पर्दछ । थाइरोइडमा कम हर्मोन उत्पादन भएर आउने समस्यालाई हाइपोथाइरोआइडिज्म (hypothyroidism) भनिन्छ । हाइपोथाइरोआइडिज्म भएको व्यक्तिलाई थाइरोक्विन हर्मोन (Levothyroxine) औषधिको प्रयोग हुने गर्दछ ।

थाइरोइड सम्बन्धि जानकारीहरू/सामान्य नियमहरू

- ◆ अधिकांश व्यक्तिको लागि थाइरोक्विन हर्मोन (Levothyroxine) आजीवन खाने औषधि हो ।
- ◆ थाइरोइड हर्मोनको प्रयोगशाला रिपोर्ट सामान्य भएपछि पनि खाइरहेको थाइरोक्विनको मात्रा चिकित्सकको परामर्श बिना रोकनु वा घटाउनु हुँदैन ।
- ◆ यदि तपाईंले अन्य औषधिहरू सुरु वा परिवर्तन गर्नु भयो भने तपाईंले जाँच गराएको विशेषज्ञलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

गर्भावस्था भएमा

- ◆ थाइरोक्विन हर्मोन (Levothyroxine) औषधि गर्भवती आमा र गर्भमा रहेको बच्चा तथा सुत्केरी आमा र बच्चा दुबै जनालाई सुरक्षित औषधि भएकोले यसलाई रोकनु हुँदैन ।
- ◆ गर्भवती पुष्टि हुना साथ नियमित खाई रहेको थाइरोक्विन हर्मोन (Levothyroxine) औषधिको मात्रा हप्तामा २ ट्याबलेट थप गर्नुहोस् ।
- ◆ आफू गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै उपचार गराईरहेको चिकित्सकलाई (हर्मोन विशेषज्ञ) सम्पर्क गर्नुहोस् ।

के खानपानले हाइपोथाइरोआइडिज्म समस्या हुन सक्छ ?

- ◆ साधारणतया हाइपोथाइरोआइडिज्म रोगको लागि कुनै विशेष आहार हुँदैन ।
- ◆ हाल सम्म त्यस्तो ठोस कुनै प्रमाण छैन कि केही खानेकुरा खाँदा वा बेवास्ता गर्दा हाइपोथाइरोआइडिज्म भएका व्यक्तिहरूमा थाइरोइडको कार्यमा कुनै परिवर्तन हुन्छ । अर्थात्, खानपानले थाइरोइडको कार्यमा कुनै परिवर्तन हुँदैन । यद्यपि, सामान्य थाइरोइड कार्यका लागि पर्याप्त आहारमा आयोडिन युक्त आहार आवश्यक छ ।

- ◆ थाइरोइड रोगका अधिकांश बिरामीहरूले आरामसँगै बन्दागोभी, फूलगोभी र सोयाबिनका उत्पादनहरू खान सक्दछन् । तर थाइरोक्विन हर्मोन (Levothyroxine) औषधि खाएको १ घण्टा पछि मात्र अखरोट, भटमास, प्रोटिनयुक्त खाने कुरा खान सकिन्छ र ४ घण्टा पछि क्याल्सियम, आईरन चक्की तथा आईरन चक्की भएको भिटामिन, ग्यास्ट्रिक समस्यामा प्रयोग हुने एन्टासिड (Antacids), सुक्रल्फेट (sucralfate) खान सकिन्छ ।

औषधि सेवन गर्ने तरिका

- ◆ बोतल खोल्नु अघि आफ्नो हात सुक्खा गर्नुहोस् ।
- ◆ ट्याबलेटलाई सिधा स्पर्श नगरी बोतलको बिकोबाट लिने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ◆ ट्याबलेटलाई पानीसंग सेवन गर्नुहोस् ।

औषधि खाने समय

- ◆ बिहानको खाजा खानु भन्दा १ घण्टा अगाडि
- ◆ यदि थाइरोक्विनको एक मात्रा खान बिसिनु भएको छ भने सम्झिने बित्तिकै औषधि सेवन गर्नुहोस् तर खाना खानु भन्दा १-२ घण्टा अगाडि वा पछाडि मात्र सेवन गर्नुहोस् ।
- ◆ यदि अधिल्लो दिनको मात्रा छुटेको छ भने अर्को दिन २ वटा औषधि खान सकिन्छ ।

औषधिको भण्डारण र हेरचाह

- ◆ थाइरोक्विनलाई चिसो (२०-२५ डिग्री सेन्टिग्रेड) र अँध्यारो स्थानमा राख्नुहोस् ।
- ◆ थाइरोक्विनलाई भान्छा कोठा, बाथरूम जस्ता आर्द्रता र अत्याधिक तापक्रम भएको स्थानमा नराख्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंलाई उपचार गराउनुहुने डाक्टरको सल्लाह बिना थाइरोक्विनको ब्रान्ड परिवर्तन नगर्नुहोस् ।
- ◆ औषधिको रङ परिवर्तन भएमा वा म्याद सकिएमा औषधि सेवन नगर्नुहोस् ।

अनुगमन

- ◆ तपाईंको हर्मोन विशेषज्ञ चिकित्सकले सिफारिस गरेको अन्तरालमा नियमित थाइरोइडको परीक्षण गर्नुहोस् ।
- ◆ थाइरोइड परीक्षण गरेको दिन रगत दिएपछि मात्र थाइरोक्विन सेवन गर्नुहोस् ।
- ◆ विरामी भएको बेला थाइरोक्विनको सेवन गर्न नबिसिनुहोस् र यात्रा गर्दा थाइरोक्विन बोक्न तथा सेवन गर्न नबिसिनुहोस् ।

Tinea Infection

Dr. Vikash Paudel

Ass. Prof. Dermatologist and Venereologists
National Medical College & Teaching Hospital, Birgunj



What is tinea or ringworm?

Ringworm, also known as dermatophytosis, dermatophyte infection, or tinea, is a fungal infection of the skin, hair and nails caused by dermatophytes i.e trichophyton, epidermophyton and microsporum spp..

“Ringworm” is a misnomer, since a fungus, not a worm, causes the infection but as the lesion resembles the shape of a ring hence the name in common dialect. In Nepali language, it's called Daad or Dhusi Daad (दुसी दाद) or Dinai (दिनाई) in Bhojपुरi.

Tinea is categorized according to specific sites like tinea corporis (body), tinea cruris (groin), tinea capitis (scalp), tinea faciei (face non hairy area), tinea barbae (beard), tinea manuum (palm), tinea pedis (foot and toe clefts), and tinea unguium (nail). Sometime patient might apply unnecessary chemicals, medications like steroids to form Tinea incognito.

Tinea can be either anthropophilic (transmission among human), zoophilic (transmission from animal to human) and geophilic (transmission from soil)

Causes of ringworm

Three different types of fungi can cause ringworm: Trichophyton, Microsporum, and Epidermophyton. The infection can also spread through contact with infected animals or humans. The infection is commonly spread among children and by sharing items harboring the fungus.

Recognizing ringworm

Symptoms vary depending on site of infection. With a skin infection, there might be following signs and symptoms: Red or brown-black, itchy, or scaly patches, or plaques. Some patches might develop blisters or pustules. Usually they are ring shaped or polycyclic. Dermatophytosis in nails causes nail plate thicker or discolored, or brittle or debris are deposited under

the nail plate. If the scalp is affected, the hair might break or fall off, and bald patches may develop. Sometime there might be oozing and foul-smelling wounds.

Complications of Fungal infection

- Bacterial superinfections
- Disseminated infections in immune compromised
- Xerosis
- Alopecia, nonscarring & scarring
- Pain & difficulty in wearing shoes
- Depression

Diagnosis of Fungal infection

In the basis of clinical signs and symptoms and history of the patients and site of involvement and typical morphology.

Potassium Hydroxide wet mount from the skin lesions and demonstration of the fungal hyphae and spore in microscope.

- Woods lamp examination
- Rarely, a biopsy may be needed

Medications

Various medications are used depending on the severity of infection. They are treated with different medications, such as oral antifungal drugs and antifungal creams, ointments, gels, or sprays. Some oral drugs are from Azole groups like itraconazole, fluconazole, Allylamines like Terbinafine, some other antifungal like griseofulvin. Sometime only topical medication are sufficient in small lesion. They are like clotrimazole, ketoconazole, luliconazole, miconazole, terbinafine, butenafine, amorolfine, ciclopirox, nystatin etc. Some keratolytic drugs might be beneficial in thick lesion of the ring worms. Hair and nail lesions need prolong course.

Oral and topical steroids are contraindicated in tinea. Besides combination cream containing steroids, antibiotics, antifungals and antiprotazoals should not be used in fungal infection.

Lifestyle adjustments

In addition to medication, life style modification is also suggested like: washing bedding and clothes daily during an infection to help disinfect your surroundings, drying areas thoroughly after bathing, wearing loose clothing in affected areas, treating all infected areas, losing weight.

Ringworm home remedies

Although, there is no scientific data to support the use of home remedies moisturizers, vinegars, coconut oils, turmeric have some beneficial effects. But they should not be used alone without the proper guidance of the dermatologist. Home remedies shouldn't be used in place of known antifungal treatments. Improving personal hygiene is a better way to prevent the fungal infection and getting cured earlier.

Preventing ringworm

- Practicing healthy and hygienic behaviors can prevent tinea.
- Infections from contact with animals can be minimized with improvement in proper hygiene.
- Disinfecting and cleaning pet living areas.
- Washing hands after interacting with an animal.
- Avoid people or animals with ringworm.
- Wear shoes if showering or walking in community areas.
- Avoid sharing personal items like clothing or combs.
- Keep affected skin cool and dry.
- Wear cotton, absorbent clothing.
- After washing, dry thoroughly.
- Do not share towels, and wash frequently, to reduce the risk of transmission.

Prognosis

Excellent with good compliance and subsequent precautions to avoid repeat infection.

डिप्रेसन सम्बन्धि जानकारी



“Counseling मात्रबाट पनि डिप्रेसन निको हुन सक्छ ।”

Dr. Pradeep Pandey

Neuropsychiatrist
Alka Hospital



चिन्ता र डिप्रेसन मुख्यतया युवाहरू माफि विश्वव्यापी खतरा बनेको छ । यदि तपाईं पनि यस्तै महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र डिप्रेसन र चिन्ताको उपचार गर्न उत्तम सम्भावित घरेलु उपचारहरू खोज्दै हुनुहुन्छ भने, तलको लेख पुरै पढ्नुहोला ।

नेपालमा, मानिसहरू अझै पनि आफ्ना समस्याहरू, विशेषगरी मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूबारे खुलेर बोल्दैनन् । तसर्थ, धेरै व्यक्तिहरूले उनीहरूको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समस्याहरू, अर्थात् डिप्रेसन र चिन्तालाई बेवास्ता गरिरहेका छन् । तर, अब चिन्ता नगर्नुहोस; केहि कार्यहरू गरेर, तपाईं औषधि बिना नै तपाईंको तनाव र चिन्तालाई जित्न सक्नुहुन्छ ।

डिप्रेसन भनेको के हो ?

यो एक मानसिक समस्या हो जसमा व्यक्तिको मन निरास हुने, थकानको महसुस हुने, आत्मबिश्वासमा कमि हुने, नरमाइलो लाग्ने, दिक्क लाग्ने आदि समस्याहरू हुन्छन् ।

नरमाइलो लाग्नुलाई डिप्रेसन भएको भन्न मिल्छ ?

मिल्दैन, तर यो नरमाइलोपन लामो समय सम्म (जस्तै कम्तिमा १४ दिन भन्दा बढी) भयो र माथिका समस्याहरू पनि देखिएमा डिप्रेसन भनेर संका गर्न सकिन्छ ।

अरु लक्षणहरू के के हुन सक्दछन् ?

निद्रामा गडबडी, खाना पिनमा गडबडी, अरुसंग बोल्न मन नलाग्ने, अल्छी लाग्ने, इच्छाशक्तिमा कमि, आफुलाई दोष दिने बानि, आत्महत्याको सोच आउने, आदि हुन सक्दछन् ।

डिप्रेसन के तनावले मात्र हुने हो ?

होइन, thyroid सम्बन्धि समस्या हुने ४०-६०% व्यक्तिलाई मानसिक समस्या हुन सक्दछ । त्यस्तै, टाउकोमा चोट लागेको, मिर्गिको समस्या भएका, CNS infection भएका र मुटुको औषधि खाने व्यक्तिहरूमा पनि बिना stress डिप्रेसन आउन सक्दछ । तेस्तै, लामो समय देखि मधुमेह, उच्च रक्तचाप भएका तर नियन्त्रण नभएका व्यक्तिमा पनि डिप्रेसनका समस्या देखिन सक्दछन् ।

के डिप्रेसन को उपचार सम्भव छ ?

विशेषज्ञ चिकित्सक psychiatrist र psychologist को सहयोगले यस समस्याबाट निस्कन सकिन्छ ।

डिप्रेसनको उपचार

डिप्रेसनको पहिलो अवस्था mild डिप्रेसन हो भने counseling बाट मात्र पनि उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसपछिका अवस्थाहरूमा moderate, severe डिप्रेसनमा औषधिको सेवन गर्नुपर्दछ र severe अवस्थामा त भर्ना नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

औषधि कति समय खानुपर्दछ ?

सामान्यतया ६ देखि ९ महिना र कसै-कसैले १ वर्ष सम्म खानुपर्दछ र त्यसपछी दबाई छोड्न सकिन्छ । औषधिहरूको अलि अलि side effects त छ तर एकदमै डरलाग्दो side effects त हुँदैन ।

Counseling मात्र बाट पनि डिप्रेसन निको हुन्छ ?

हुन सक्छ, तर सधै होइन । अध्ययनले के देखाएको छ भने mild डिप्रेसन या सुरुको अवस्थामा औषधि खानु र counseling गर्नु दुवै effective हुन्छ तर moderate, severe type of depression मा भने medicine को साथमा counseling गरेमा बढी उपयुक्त हुन्छ ।

Atypical depression भनेको के हो ?

यसमा डिप्रेसन हुने symptoms को उल्टो हुन्छ, जस्तै बढी निन्द्रा लाग्ने, बढी भोक लाग्ने, बढी शारीरिक सम्बन्ध राख्नु मन लाग्ने, बिहानमा भन्दा साँझमा मन निरास हुने हुन्छ ।

Dysthymia र depression मा के फरक छ ?

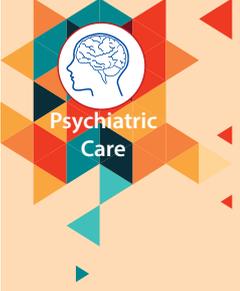
Dysthymia भन्नाले २ वर्ष या त्यो भन्दा बढी मन निरास हुने साथमा खान नखाने या धेरै खाने, नसुत्ने या धेरै सुत्ने, थकानको महसुस हुने, आत्मबिश्वास कमजोर हुने, ध्यान दिन नसक्ने र निरास हुने हुन्छ ।

डिप्रेसन पनि अरु मानसिक समस्या जस्तै हो र यसको उपचार सहि समयमा गरे सजिलैसित हुन सक्दछ । त्यसैले यसलाई कमजोरीको रूपमा नलिकन उपचार गरौ र मानसिक रूपमा स्वस्थ बनौ ।

डिप्रेसनमा योग र ध्यानको फाइदा के छ ?

अनुसन्धानले यो पनि सुभाव दिन्छ कि योग अभ्यासले तपाईंको जीवनमा सन्तुलन ल्याउन सक्छ । नियमित योग र ध्यानले हामीलाई विचारहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ, यसरी चिन्ता र डिप्रेसन व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ । धेरै योग आसनहरू र ध्यानहरू छन् जुन तपाईं मानसिक स्वास्थ्यलाई बढावा दिन पछ्याउन सक्नुहुन्छ। Mindfulness ध्यान, प्राणायाम र जप: जुन तपाईंलाई सजिलो लाग्छ, तपाईं आफ्नो घरमा जारी राख्न सक्नुहुन्छ ।





When Coping with Depression & Painful Symptoms

Duloxetine 30 | 60 mg

DUCAP

Delayed Released Capsules (Enteric Coated Pellets)

A product manufactured in TECHNICAL COLLABORATION with Pharma Giant of Bangladesh SQUARE PHARMACEUTICALS

DUCAP
A Dual Reuptake Inhibitor



Salif Emulgel, Ducap, Eg, AZT, Fixces DS/Cefime DS

Write the Innovative Brand

Mention the Innovative Brand of Time Pharma available in different dose form.

- 1) Emulgel Technology with enhanced delivery & deeper penetration
- 2) Delayed Release Capsule Blended with MUPS Technology
- 3) Oro Dispersible Tablet with no water & no chewing required
- 4) Tablet with a Bioequivalence Tested Molecule of Time Pharma
- 5) Dry Syrup Liquid with Paraben free



Lucky winner will Get Surprise Gift From
TIME Pharmaceuticals

SALIF EMULGEL

Diclofenac 1% w/w, Methyl Salicylate 10% w/w, Linseed oil 3% w/w Emulgel

Touching Lives, Delivering Promises



डा. विरोज न्यौपाने
नाक, कान, घाँटी विशेषज्ञ
ओम हस्पिटल, चावहिल

कोभिड-१९ र म

जहिलेदेखि कोभिड नेपालमा देखा पन्यो, त्यहि बेला देखि नै सबैको मनमा डर फैलियो । हातले छुदै सर्ने, हाच्छिउँ गर्दा सर्ने इत्यादि कोभिडले कतिले ज्यान गुमाए । यसले कसैलाई पनि छोडेन । कोभिड लागेको बिरामीहरूलाई उत्साह जगाउनु, आत्मवल बढाउनु, प्रशस्त मात्रामा माया दिनु, खानपिनमा रुचि बढाउनु, हतोत्साह हुन नदिनु, यस्ता धेरै कुराको ख्याल गर्नुपर्दो रहेछ । जब यी सबैकुरा आफूलाई पर्छ अनि मात्र जानिदो रहेछ कोभिड १९ के कस्तो रहेछ भनेर । अरूलाई भन्न जति सजिलो हुन्छ आफूले गर्दा मात्र सबै कुरा जानिदो रहेछ; भोगाई र भनाईमा धेरै फरक पर्दो रहेछ । जब म आफै यसबाट बिरामी भए अनि मैले धेरै कुराहरू थाहा पाए; एक्कासी मन कस्तो हुँदो रहेछ । एउटै घरमा भएर पनि आफन्त, परिवारबाट टाढा बस्नु पर्छ ।

रोग नै यस्तो भए पछि संयम र साहस त आफैले जुटाउनु पर्दो रहेछ । जसरी हामीले विरामीहरूलाई यसो गर्नुपर्छ, यो गर्नु हुँदैन भनेर निर्देशन दिन्थ्यौ त्यो नै हामीले पनि विमारी अवस्थामा गर्नु पर्ने रहेछ । भन्न कति सजिलो रहेछ तर गर्न कति गान्हो पर्दो रहेछ ।

कोभिड १९ को लक्षण देखा पर्ने वित्तिकै कोभिड नै भै हाल्यो भन्ने होइन । हामीले साबुन पानीले पटक पटक हात धुनु पर्छ । हाच्छिउँ गर्दा अरूलाई असर नपर्ने गरि नाक छोपेर गर्नु पर्छ, भिटामिन डि, क्यालसियम साथै अरू दवाईहरू डाक्टरको सल्लाह अनुसार खानु पर्दछ । यो एउटा सरुवा रोग हो र यसबाट आफू सहित अरूलाई पनि बचाउन पर्दछ भन्ने सोचाई राख्नुपर्दछ ।

TIME Pharmaceuticals (P) Ltd. welcomes your comments/suggestions/inputs for coming issue of this bulletin.

Last date of response form submission : 17th Chaitra 2078 (31st March, 2022)

RESPONSE FORM

Name : _____

Speciality : _____

Contact No. : _____

Birthday : _____ Anniversary Day: _____

Comments : _____

Clinical Address : _____

Email Address : _____

Please send this form to:

TIME Pharmaceuticals

Office : Bakhundole 03, Lalitpur, Nepal | Phone : 01-5426905
E-mail : mpd@timepharma.com, Website : www.timepharma.com

Moments in TIME



Appreciation to Dr. Sandeep Pandey for giving interview on Sinex Sathi



Participation at PANCON 2021



Handing Letter of Participation by Organizing Committee at NESON, 2021



Launching FEBUMIN with Dr. A.D. Bhatta



Phr. Krishna Karki Winner of Salif Emulgel Khel



Dr. Sumita Pradhan, TUTH Winner of RCH Contest



Prof. Dr. Rohit Kr. Pokharel Certificate of Appreciation



Salif-Rabeptra Khel with TUTH Ortho Resident Doctors

SINEX साथी जानकारी

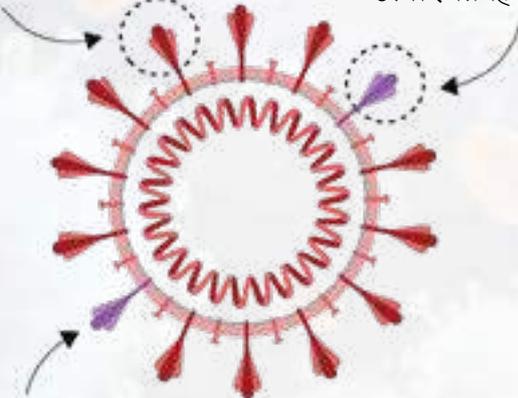
कोभिड-१९ को नयाँ भेरिअन्ट : ओमिक्रोन बीए.टु



धेरै उत्परिवर्तन हुँदा भाइरस तीव्र गतिमा फैलिन सक्छ

स्पाइक प्रोटीनले भाइरसलाई मानव कोषमा प्रवेश गर्न सघाउँछ

BA.2मा लगभग २० उत्परिवर्तनहरू छन्



यसमा आनुवंशिक उत्परिवर्तनहरू छन् जसले Omicron BA.1 को तुलनामा PCR परीक्षण गरेर डेल्टा भेरियन्टबाट छुट्याउन गाह्रो बनाउन सक्छ ।



Like **SINEX** साथी official fb page for more health awareness informations i.e. www.facebook.com/sinexsathi

स्रोत : medicalnewstoday, BBC Nepali



Mecon-P

Mecobalamin 750mcg + Pregabalin 75mg Capsules



NEUROPATHIC PAIN



"स्वदेशी उत्पादनलाई प्राथमिकता दिऔं ।
राष्ट्रलाई आत्मनिर्भरताको बाटोमा हिंडाऔं ।"



TIME Pharmaceuticals (P.) Ltd.

Corporate Office : Gaidakot-04, Nawalpur, Ph.: +977-78-502004, Fax.: +977-78-503131, Email: info@timepharma.com

Factory: Gaidakot-10, Nawalpur, Ph.: +977-78-402004, Email: factory@timepharma.com

Marketing : Bakhundole-03, Lalitpur, Ph.: +977-1-5426905, E-mail : mpd@timepharma.com

 www.timepharma.com

 /timepharma

 /TPPL_Official



for more details, please visit www.timepharma.com