

मुटुका कुरा



विश्व मुटु दिवस २००९ का अवसरमा प्रकाशित विशेष बुलेटिन

विश्व मुटु दिवस २००९ को सन्देश : स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल

विश्व मुटु दिवस २००९

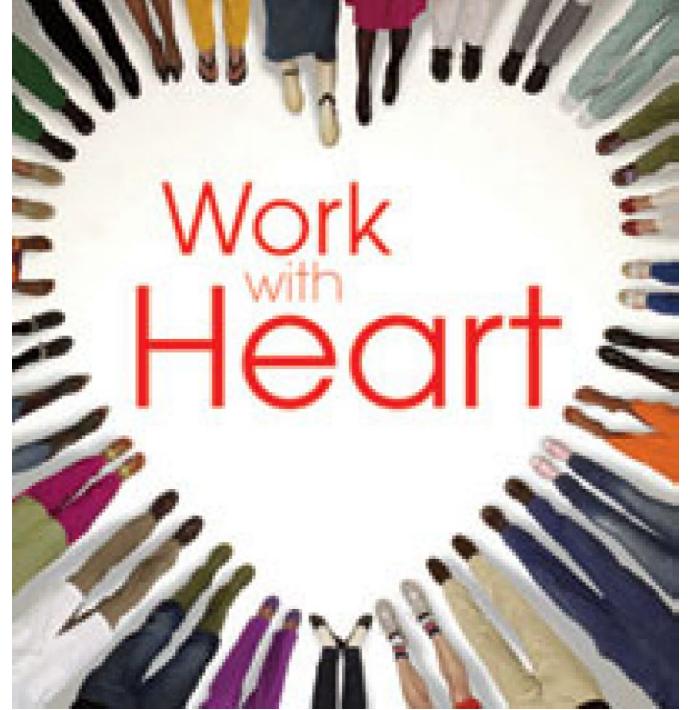
स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल

डा. प्रकाशराज रेग्मी

विश्व मुटु महासंघका अनुसार विश्वभर वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरु मुटुको रोगहरुबाट मर्ने गर्दछन् । यी मध्ये विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा वर्षेनी मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या ९० लाख भन्दा बढी पर्न आउछ । १९ औं शताब्दीमा मानव मृत्युको प्रमुख कारण संक्रामक रोगहरु र कुपोषण थिए । २० औं शताब्दीको सुरु सम्ममा पनि मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या १० प्रतिशत भन्दा कम थियो । २१ औं शताब्दीको सुरुमा आएर मुटुरोगबाट मर्नेहरुको संख्या विकसित राष्ट्रहरुमा करिब ५० प्रतिशत र विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा २५ प्रतिशत पुगेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले भविष्यवाणी गरे अनुसार सन् २०२० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरुको संख्या वर्षेनी २ करोड ५० लाख पुग्ने छ, र कोरोनरी मुटुको रोग (हृदयघात) ले सरुवा रोगहरुलाई उछिनेर संसार कै हत्यारा नं. १ रोगका रुपमा स्थापित हुनेछ । सन् २०२० सम्ममा नेपाल लगाएतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा हृदयघात भएर मर्नेहरुको संख्या ३५ प्रतिशत भन्दा बढी पुग्ने अनुमान गरिएको छ ।

विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा सन् २००० देखि विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलि आएको छ । विश्व मुटु महासंघ एक गैरसरकारी संस्था हो जससंग १०० भन्दा बढि राष्ट्रहरुका १९५ सदस्य संघ संस्थाहरु आवद्ध छन् । यस महासंघले प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आईतवार “विश्व मुटु दिवस” मनाउने चलन चलाएको छ । यसै अनुसार यस वर्ष सेप्टेम्बर २७ तारिखका दिन विश्वभर “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाईदै छ ।

नेपालमा हाल १५ प्रतिशत अर्थात करिब ४० लाख जनता कुनै न कुनै प्रकारका मुटुरोगबाट पीडित छन् । मुटु रोगीहरुको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ । हाल नेपालमा विद्यमान मुटुरोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग, जन्मजात मुटुका रोगहरु र उच्च रक्तचाप प्रमुख



समस्याका रुपमा देखिएका छन् । मुटुका रोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप धेरै छिटो गतिमा बढ्दै गैरहेको देखिन्छ र यसको प्रमुख कारणका रुपमा मानिसहरुको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनलाई औल्याइएको छ । आजका मानिसहरुको जीवनशैली अस्वस्थकर भएको छ । मानसिक तनाव बढेको छ, व्यायाम घटेको छ । धूमपान, मद्यपान, खानामा चिल्लो र मासुको प्रयोग बढेको छ । सागसब्जी र फलफुल खाने बानी घटेको छ ।

यस वर्ष विश्व मुटु दिवसको नारा काम गर्ने ठाउँ र यसको वातावरण (कार्यस्थल) लाई स्वास्थ्यवर्धक बनाउने तर्फ लक्षित छ । “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नारा मार्फत उद्योगपती र मजदुर, हाकिम र कर्मचारी, नितीनिर्माता र नियम पालक एवं सबै व्यवसायीहरुलाई आफ्नो कार्यस्थल मुटुका लागि स्वास्थ्यवर्धक बनाउन आह्वान गरिएको छ । काम गर्ने ठाउँ स्वास्थ्यवर्धक नभएमा कामदारको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । यसबाट कामदार रोगीहुन्छ, जसका कारण उसको कार्यक्षमतामा कमी आउछ । यसो हुदा उत्पादन घट्छ, जसको फलस्वरूप उद्योग, व्यवसाय, कार्यालय आदिले ठूलो आर्थिक घाटा

व्यहोर्नुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । आजको उधोग व्यवसायलाई प्रोत्साहन गर्नु पर्ने जमानामा आर्थिक समुन्नति प्राप्त गर्न कामदार स्वस्थ हुनु पर्दछ, जसका लागि कार्यस्थल र यसको वातावरण स्वस्थ हुनु अनिवार्य छ ।

कार्यस्थल स्वस्थ बनाउन उधोगी, व्यवसायी, कार्यालय प्रमुख, नीती निर्माताहरू आदि सबै सचेत हुन पर्दछ । यसकारण आवश्यक कदम चाल्नु पर्दछ । जस्तै : कार्यालयमा धुम्रमान निषेध गर्ने, धुम्रपान नगर्ने कामदारलाई थप तलब भत्ता दिने, कार्य अवधिको बीचमा खाजा खाने समयको व्यवस्था गर्ने जुन समयमा कामदार कार्यस्थल वरीपरी हिड्नु पर्ने वाध्यता बनाउने, कार्यस्थलमा स्वच्छ हावा र स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था मिलाउने, अफिसको क्यान्टीनमा मुटुकालागि स्वस्थकर खानाको व्यवस्था गर्ने, ताजा फलफूल खानका लागि उपलब्ध गराउने, कामदारहरूको स्वास्थ्य विमा गराई नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था मिलाउने आदि ।

“स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल”

यो नारा किन र के का लागि ?

- कार्यस्थल स्वस्थबनाई मुटु स्वस्थ राख्नाकालागि ।
- मुटु स्वस्थ र बलियो बनाई कार्यक्षमता बढाउनाकालागि ।
- कार्यक्षमता बढाई उत्पादन बढाउनकालागि ।
- उत्पादन बढाई नाफा बढी कमाउनकालागि ।
- नाफा बढी कमाई आर्थिक समुन्नति प्राप्तीकालागि ।
- आर्थिक समुन्नति प्राप्त गरी समाज र देशलाई समुन्नत बनाउनकालागि ।
- देशको उन्नति माफत जनतालाई सुखि, सम्बृद्ध र स्वस्थ बनाउनकालागि ।

कार्यस्थल स्वस्थ भए कार्यक्षमतामा वृद्धि भई उत्पादन बढ्न गई, उच्च नाफा प्राप्त भई, उधोग व्यवसाय, समाज र समग्र राष्ट्रले नै आर्थिक समुन्नति प्राप्त गर्दछ, जसबाट तिनै कामदार र व्यवसायी सुखी र स्वस्थ भई जीवनपथमा शिर ठाडो पारी हिड्न सक्छन् ।

कार्यस्थल स्वस्थ राख्न के गर्नु पर्छ ?

कार्यस्थल स्वस्थ राख्ने १० नियमहरू (दश सुत्रिय कार्यक्रम)

१. कार्यस्थलमा धुम्रपान निषेध गर्नु पर्छ र धुम्रपान नगर्ने कामदारलाई अतिरिक्त भत्ता र सुविधा दिनु पर्छ ।
२. कार्यस्थलमा दुध, चिनी सहितको चियाको सट्टा फिक्का, कालो अथवा हर्वल ग्रिन चिया पिउने व्यवस्था हुनु पर्छ ।
३. स्वच्छ हावा र सफा पिउने पानीको व्यवस्था हुनु पर्छ ।
४. तजा मौसमी फलफूल खाने व्यवस्था हुनु पर्छ ।
५. बौद्धिक काम र टेबुल वर्क गर्नेहरूकालागि कार्यस्थल वरीपरी हिड्ने र कार्यअवधी मै व्यायाम गर्ने नियम बसालिनु पर्छ ।
६. खाजा खाने समयको व्यवस्था हुनु पर्छ ।
७. अफिसको क्यान्टीनमा मुटुकालागि स्वास्थ्यवर्धक खाजाको व्यवस्था गरिनु पर्छ ।
८. कार्यस्थलमा शरीरको तौल नाप्ने मेसिन र पेटको साइज नाप्ने इञ्जी टेप राखिनु पर्छ (यसकारण कि धेरै तौल र ठूला पेट हुने लाई आफने खतरा वारे थाहा होस् र उसले दिन दिनै यसलाई घटाउन प्रयास गरोस्) ।
९. कामदारको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र स्वास्थ्य विमा गरिएको हुनु पर्छ ।
१०. मुटु र समग्र शरीरलाई स्वस्थ राख्ने उपाएहरूबारेको जानकारी लेखिएको बोर्ड कार्यस्थलमा भुण्ड्याईएको हुनु पर्छ ।



**Team up for
Healthy Hearts**

**Work with
Heart**

World Heart Day 2009

विश्व मुटु दिवस २००९ का अवसरमा नेपाल हार्ट नेटद्वारा जारी

प्रेस विज्ञप्ती

विश्व मुटु महासंघको आब्हानमा सन् २००० देखि विश्व मुटु दिवस विभिन्न जनचेतना मुलक कार्यक्रम र नाराकासाथ मनाउने चलन चलिआएकोछ । विश्व मुटु महासंघ एक गैरसरकारी संस्था हो जससंग १०० भन्दा बढी राष्ट्रका १९५ सदस्य संघ सस्थाहरु आवद्ध छन् । यस महासंघले प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आइतवार विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलाएको छ । यसै अनुसार यस वर्ष सेप्टेम्बर २७ तारिख अर्थात असोज ११ गतेका दिन विश्वभर “स्वस्थ मुटुका लागि स्वस्थ कार्यस्थल” (Work with Heart) भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइदैछ ।

नेपालमा हाल १५ प्रतिशत अर्थात करिब ४० लाख जनता मुटु रोगबाट पीडित छन् । मुटु रोगीहरुको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ । यसको प्रमुख कारण मानिसहरुको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तन नै हो । हाल नेपालमा हृदयघात, उच्चरक्तचाप र मधुमेह आदि रोगहरु धेरै नै छिटो गतिमा बढिरहेका देखिन्छन् । यसका पछाडी धुम्रपान, मोटोपन, व्यायामको कमि, असन्तुलित आहार, फाष्ट फुडको प्रयोग, मानसिक तनाव, फलफुल र सागसब्जी कम खानु, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण नगराउनु आदि कारणहरु रहेका छन् ।

यस वर्ष विश्व मुटु दिवसको नारा काम गर्ने ठाउँ र यसको वातावरण (कार्यस्थल) लाई स्वास्थ्यवर्धक बनाउने तर्फ लक्षित छ । “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नारा मार्फत उद्योगपती र मजदुर, हाकिम र कर्मचारी, नितीनिर्माता र नियम पालक एवं सबै व्यवसायीहरुलाई आफ्नो कार्यस्थल मुटुका लागि स्वास्थ्यवर्धक बनाउन आब्हान गरिएको छ । काम गर्ने ठाउँ स्वास्थ्यवर्धक नभएमा कामदारको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । यसबाट कामदार रोगीहुन्छ, जसका कारण उसको कार्यक्षमतामा कमी आउछ । यसो हुदा उत्पादन घट्छ, जसको फलस्वरुप उद्योग, व्यवसाय, कार्यालय आदिले ठूलो आर्थिक घाटा व्यहोर्नुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । आजको उद्योग व्यवसायलाई प्रोत्साहन गर्नु पर्ने जमानामा आर्थिक समुन्नति प्राप्त गर्न कामदार स्वस्थ हुनु पर्दछ, जसका लागि कार्यस्थल र यसको वातावरण स्वस्थ हुनु अनिवार्य छ ।

कार्यस्थल स्वस्थ बनाउन उद्योगी, व्यवसायी, कार्यालय प्रमुख, नीती निर्माताहरु आदि सबै सचेत हुन पर्दछ । यसकालागि आवश्यक कदम चाल्नु पर्दछ । जस्तै : कार्यालयमा धुम्रमान निषेध गर्ने, धुम्रपान नगर्ने कामदारलाई थप तलब भत्ता दिने, कार्य अवधिको बीचमा खाजा खाने समयको व्यवस्था गर्ने जुन समयमा कामदार कार्यस्थल वरीपरी हिड्नु पर्ने वाध्यता बनाउने, कार्यस्थलमा स्वच्छ हावा र स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था मिलाउने, अफिसको क्यान्टीनमा मुटुकालागि स्वस्थकर खानाको व्यवस्था गर्ने, ताजा फलफुल खानका लागि उपलब्ध गराउने, कामदारहरुको स्वास्थ्य विमा गराई नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था मिलाउने आदि ।

नेपालमा नेपाल हार्ट नेट (२०६२ सालमा स्थापित, १९ वटा संस्थाहरुको संञ्जाल) को सक्रियतामा असोज ३ गते देखि ९ गते सम्म विभिन्न जनचेतना मूलक कार्यक्रमहरुकासाथ विश्व मुटु दिवस सप्ताह मनाइदैछ । आज यस सप्ताहको प्रथम दिन समस्त नेपालीहरुलाई आफ्नो कार्यस्थल मुटुकालागि स्वस्थ बनाउन र जीवनशैली परिवर्तन गरी मुटुलाई स्वस्थ बनाउने तर्फ अग्रसर रहन हार्दिक आब्हान गर्दछौं ।

- नेपाल हार्ट नेट

विश्व मुटु दिवस २७ सेप्टेम्बर २००९ का अवसरमा

राष्ट्रपतिको सन्देश

आदरणीय दाजुभाई , दिदी बहिनी तथा समस्त देशवासीहरु

२१ औं शताब्दीमा आएर मुटु रोग मानव सभ्यताकैलागि ठूलो चुनौति बनेको छ । आज विश्वभर मानव मृत्युको प्रमुख कारण मुटुरोग हो । मुटुरोगबाट विश्वमा बर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरुको मृत्यु हुने गरेको छ । विकसित राष्ट्रहरुमा भन्दा विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा मुटुरोगको प्रकोप दिन दिनै बढ्दो छ । सन् २०२० सम्ममा नेपाल लगाएतका राष्ट्रहरुमा मुटुरोगको माहामारी फैलिने अनुमान विश्व स्वास्थ्य संगठनले गरेको छ । यसै सन्दर्भमा विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आईतवार मुटुरोगबाट बच्ने उपायहरुबारे जनचेतना जगाउने उदेश्यले विश्वभर विभिन्न नाराकासाथ विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलिआएको छ । यस वर्ष “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइँदै छ ।

नेपालमा करीव १५ प्रतिशत जनता मुटु रोगबाट पीडित रहेका छन् । बैर्षेनी यसबाट धेरै नेपालीहरुको ज्यान जाने गरेको तथ्यलाई ध्यानमा राख्दा नेपालमा मुटु रोगबारे जनचेतना जगाउन अत्यन्तै आवश्यक छ, भन्ने म ठान्दछु ।

यस वर्षको विश्व मुटु दिवसको नारा “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” मार्फत सबैलाई आफुले काम गर्ने ठाउ र वातावरणलाई मुटुकालागी स्वास्थ्यवर्धक बनाउन आह्वान गरिएको छ । हामीले दैनिक धेरै समय आफ्नो कार्यस्थलमा बिताउँछौं । कार्यस्थल अस्वस्थकर रहेमा रोग लाग्न सक्छ । कर्षक्षमता घट्छ, उत्पादन घट्छ र आर्थिक समुन्नतिमा पनि नकारात्मक असर पर्छ । यस कारण कार्यस्थल स्वस्थ हुनु स्वस्थ मुटुका लागि समाज र देशकै आर्थिक समुन्नतिका लागि समेत जरुरी छ । यसका साथै धुम्रपान नगर्ने, दैनिक व्यायाम गर्ने, ताजा फलफुल र हरियो सागपात प्रशस्त खाने, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने, र जीवनशैलीलाई स्वस्थ राख्ने आदि कार्यहरु गरेमा मुटु लगाएत अन्य रोगहरुबाट समेत बच्न सहयोग पुग्दछ ।

विश्व मुटु दिवस २००९ का अवसरमा सम्पूर्ण नेपालीहरुलाई शुभकामना व्यक्त गर्दै मुटुलाई स्वस्थ राख्न आफ्नो कार्यस्थलको वातावरण तथा जीवनशैलीलाई समेत स्वस्थ बनाउन हार्दिक आह्वान गर्दछु । धन्यवाद ।

डा. रामवरण यादव
राष्ट्रपति

विश्व मुटु दिवस २००९ का अवसरमा

प्रधानमन्त्रीको संन्देश

आदरणीय दाजुभाई दिदीबहिनीहरू,

आज विश्वमा मुटुरोग मानव मृत्यूको प्रमुख कारण हो । विश्वमा वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरू मुटु रोगको कारण मर्ने गर्दछन् । यि मध्ये विकाशोन्मुख राष्ट्रहरूमा मुटु रोगबाट वर्षेनी मर्नेहरूको संख्या ९० लाख भन्दा बढी पर्न आउछ । नेपालमा करीव १५ प्रतिशत जनता मुटुरोगबाट पीडित छन् । वर्षेनी यस रोगबाट हजारौ नेपालीहरूले ज्यान गुमाई रहेका छन् । यि तथ्यहरूलाई ध्यानमा राख्दा मुटुरोग बाट बच्ने उपायहरूवारे व्यापक रूपमा जनचेतना जगाउन आवश्यक देखिन्छ ।

मुटुका धेरै जसो रोगहरू जीवनशैलीसंग सम्बन्धित छन् । जीवनशैली स्वस्थ राख्न सके धेरै जसो मुटु रोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा यस वर्ष “स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नाराकासाथ विश्व मुटु दिवस मनाइदैछ । कामगर्ने ठाउ र वातावरण स्वस्थ भएको खण्डमा मुटु लगाएत अन्य रोगहरू कम लाग्ने, कार्यक्षमता बढ्ने र आर्थिक समुन्नति प्राप्त गर्न सजिलो हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । यस कारण सबैले आफ्नो र आफ्ना कामदारहरूको कार्यस्थल स्वस्थवर्धक बनाउन आवश्यक कदमहरू चाल्न आश्यक कदम चाल्न अनुरोध गर्दछु ।

विश्व मुटु दिवस २००९ का अवसरमा देश र विदेशमा रहेका सबै नेपालीहरूको मुटु स्वस्थ रहोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दै कार्यस्थल र जीवनशैलीलाई स्वस्थ बनाउन हार्दिक आह्वान गर्दछु । धन्यवाद ।

माधव कुमार नेपाल

प्रधानमन्त्री

विश्व मुटु दिवस २७ सेप्टेम्बर २००९ का अवसरमा

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री र उधोग मन्त्री द्वारा जारी संयुक्त सन्देश

आज विश्व मुटु दिवस, “स्वस्थ मुटुका लागि स्वस्थ कार्यस्थल” भन्ने नाराका साथ विभिन्न जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरुकासाथ संसारभर मनाइदै छ। यस वर्ष मुटुलाई स्वस्थ राख्न मानिसको काम गर्ने ठाउँ र वातावरण स्वस्थ बनाउन पर्दछ भन्ने तर्फ विशेष जोड दिइएकोछ।

नेपालमा करीव १५ प्रतिशत जनता मुटुरोगबाट पीडित छन्। मुटुरोगीहरुको संख्या दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। यसको प्रमुख कारण मानिसहरुको जीवनशैलीमा आएको नकारात्मक परिवर्तन हो। जीवनशैली अवस्थकर हुदा मुटुरोगहरु बढेका हुन्। यसका साथै काम गर्ने ठाउँ र यसको वातावरण स्वास्थ्यकालागि प्रतिकूल भैदिदा उधोग व्यवसायी, कामदारहरुको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न गई कार्यक्षमतामा ह्रास आउने, उत्पादनशीलता घट्ने र आर्थिक समुन्नतिमा नराम्रो असर पर्ने देखिन्छ। यसको ठीक उल्टा कार्यस्थल स्वास्थ्यवर्धक भएमा कामदार बलिया हुने, उत्पादन बढ्ने र आर्थिक समुन्नति प्राप्त गर्न सजिलो पर्ने देखिन्छ। यसै तथ्यलाई ध्यानमा राखि उधोग व्यवसायी, कर्मचारी, मजदूर, किसान आदि सबैले आ आफ्नो कार्यस्थल मुटुकालागि स्वास्थ्यवर्धक बनाउने तर्फ आवश्यक कदम चाल्न जरुरी देखिन्छ। कार्यस्थल धूम्रपान निषेधित हुनु पर्छ, प्रशस्त स्वच्छ हावा आउने हुनु पर्छ, कामदारले कार्य अवधीमा प्रशस्त शारीरिक श्रम गर्नु पर्छ साथै फलफूल र स्वास्थ्यवर्धक आहारको व्यवस्था गरिनु पर्दछ।

विश्व मुटु दिवसका अवसरमा उधोगी, व्यवसायी, कर्मचारी, मजदूर, किसान एवं सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाई, दिदी बहिनीहरुलाई मुटुलाई स्वस्थ राख्न जीवनशैलीमा सुधार ल्याउने र कार्यस्थललाई स्वस्थ राख्ने तर्फ सक्रिय रहन आव्हान गर्दै सुस्वास्थ्यको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

माननीय श्री महेन्द्र प्रसाद यादव
उधोग मन्त्री

माननीय श्री सुरेन्द्र चौधरी
स्वास्थ्य मन्त्री

विश्व मुटु दिवस २००९

"Work with Heart"

"स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल"

(स्वस्थ बानी व्यहोरा र आचारण स्थापित गराउने कार्यस्थलले हृदयघात र मस्तिष्कघात घटाउन सक्छ)

A workplace that encourages healthy habits can reduce heart disease & stroke.

विश्व मुटु महासंघको आवाहनमा विश्वभर २७ सेप्टेम्बर २००९ मा दशौ विश्व मुटु दिवस मनाइदै छ । यस वर्षको नारा "Work with heart" रहेको छ । यो नारा मानिसको काम गर्ने ठाउँ (कार्यस्थल) र यसको वातावरणलाई स्वास्थ्यवर्धक बनाउने तर्फ लक्षित छ । अंग्रेजी भाषामा आयात गरिएको यस नारालाई हामीले नेपालीमा भावानुवाद गरी "स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल" बनाएका छौं ।

"स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल" यो आवाहन मालिक – कामदार, उद्योगपति – मजदुर, हाकिम – कर्मचारी, शिक्षक – विद्यार्थी, नेता – जनता, नितीनिर्माता- नियमपालक, बालक – बृद्ध लगायत सम्पूर्ण व्यवसायी र कामदारहरुकालागि हो ।

कार्यस्थल स्वस्थ राख्न के गर्नु पर्छ ?

कार्यस्थल स्वस्थ राख्ने १० नियमहरु (दश सुत्रिय कार्यक्रम)

१. कार्यस्थलमा धुम्रपान निषेध गर्नु पर्छ र धुम्रपान नगर्ने कामदारलाई अतिरिक्त भत्ता र सुविधा दिनु पर्छ ।
२. कार्यस्थलमा दुध, चिनी सहितको चियाको सट्टा फिक्का, कालो अथवा हर्बल ग्रिन चिया पिउने व्यवस्था हुनु पर्छ ।
३. स्वच्छ हावा र सफा पिउने पानीको व्यवस्था हुनु पर्छ ।
४. तजा मौसमी फलफूल खाने व्यवस्था हुनु पर्छ ।
५. बौद्धिक काम र टेबुल वर्क गर्नेहरुकालागि कार्यस्थल बरीपरी हिड्ने र कार्यअवधी मै व्यायाम गर्ने नियम बसालिनु पर्छ ।
६. खाजा खाने समयको व्यवस्था हुनु पर्छ ।
७. अफिसको क्यान्टीनमा मुटुकालागि स्वास्थ्यवर्धक खाजाको व्यवस्था गरिनु पर्छ ।
८. कार्यस्थलमा शरीरको तौल नाप्ने मेसिन र पेटको साइज नाप्ने इञ्जी टेप राखिनु पर्छ (यसकारण कि धेरै तौल र ठूला पेट हुने लाई आफ्ने खतरा वारे थाहा होस् र उसले दिन दिनै यसलाई घटाउन प्रयास गरोस्) ।
९. कामदारको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र स्वास्थ्य विमा गरिएको हुनु पर्छ ।
१०. मुटु र समग्र शरीरलाई स्वस्थ राख्ने उपाएहरुबारेको जानकारी लेखिएको बोर्ड कार्यस्थलमा भुण्ड्याईएको हुनु पर्छ ।

केही जानकारीहरू

मुटुरोग लाग्नुका प्रमुख कारणहरू (जोखिमहरू)

१. धूमपान
२. उच्चरक्तचाप
३. शारीरिक निस्कृयता
४. मोटोपना
५. मधुमेह
६. उच्च रक्त कोलेस्टेरोल
७. मानसिक तनाव
८. खानामा सागसब्जी र फलफूलको कमि
९. अत्याधिक रक्सी सेवन
१०. वंशानुगत
११. बुढेशकाल
१२. पेटको आकार ठूलो हुनु
१३. अवस्थकर जीवनशैली
१४. मेटाबोलिक सिन्ड्रोम

विश्व मुटु दिवसका नाराहरू

- सन् २००० धड्किरहन देऊ ।
- सन् २००१ जीवनका लागि मुटु ।
- सन् २००२ जीवनका लागि मुटु ।
- सन् २००३ महिला, मुटु रोग र पक्षघात ।
- सन् २००४ बाल बालिका, किशोर किशोरी र मुटुको रोग ।
- सन् २००५ स्वस्थ मुटुका लागि स्वस्थ वजन ।
- सन् २००६ तिम्रो मुटु कति जवान छ ?
- सन् २००७ स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं ।
- सन् २००८ आफ्नो जोखिम जानौं ।
- सन् २००९ स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल

मुटुलाई स्वस्थ राख्नकालागि काम गर्ने ठाउँ स्वस्थ हुनुपर्दछ

Nepal Heart Net

(Estd. 2062 BS)

A network of heart related NGOs in Nepal

Member Organizations working together for the prevention & control of Heart Diseases in Nepal.

1. Nepal Heart Foundation
2. Heart Club, Nepal
3. Cardiac Society of Nepal
4. Sri Panch Princess Jayanti Memorial Trust
5. Diabetic Society
6. Mrigendra Samjhana Medical Trust
7. Nepal Heart Care Center
8. Sahid Ganga Lal National Heart Centre
9. League Against Hypertension
10. Bal Dadkan, Nepal
11. Society for Healthy Heart
12. Cardiology Unit, Bir Hospital
13. Medical department, TUTH
14. Cardiology department, Medicare,
15. Cardiology department, Norvic
16. Echocardiography Society of Nepal
17. Friends of Open Heart
18. Help for Heart Surgery
19. Heart to Heart Nepal

Our Motto - Team up for Healthy Hearts

प्रकाशक :



Nepal Heart Foundation

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान

केन्द्रीय कार्यालय: बबर महल, काठमाडौं, फोन नं. ४२६८७७६, फ्याक्स : ४२४५०४०, E-mail: nehf@mail.com.np

Publication Sponsored by : sanofi aventis , Nepal

