

मेरो वर्ष: २०७६  
“म स्वस्थ मेरो नगर स्वस्थ”





मेरो वर्ष: २०७६

स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार, समृद्धि को  
आधार

बर्दघाट नगरपालिका



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय



# 'मेरो वर्ष' अभियानको मुख्य कुराहरु

१. म तनावरहित जीवन व्यतित गर्छु ।
२. म ट्राफिक नियमको पालना गर्छु ।
३. म आफ्नो घर र समुदाए सफा राख्छु ।
४. म रक्सी, चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थ खान्न ।
५. म नियमित व्यायाम गर्छु ।
६. म स्वास्थ्य र पोषिलो खाना खान्छु ।
७. म नियमित स्वास्थ्य जांच गराउछु ।
८. म मेरो परिवार र समुदाएको स्वास्थ्यप्रति सजक रहन्छु ।



## चुरोट र सुतीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने

- कुनै पनि प्रकारको सुतीजन्य पदार्थ सेवन नगर्नु वा गर्न छोड्नु तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि गर्न सक्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट निर्णय हो। धुम्रपानले लगभग शरीरको हरेक हिस्सामा हानी गर्छ।
- सुती र चुरोट मुख र फोक्सोको क्यान्सर, मुटुरोग, स्ट्रोक, COPD लगायतका अरू पनि थुप्रै रोगहरूको कारक हो।
- सुतीजन्य पदार्थको सेवनको बानी छोडे लगत्तै शरीर स्वस्थ हुन थाल्छ। श्वासप्रश्वास, रक्तचाप आदिमा केही समयमा नै सुधार देखिन थाल्छ।
- सुतीसेवन/धुम्रपान त्याग्नु सजिलो छैन तर सम्भव छ।



# मदिरा सेवन नगर्ने

- जुनसुकै मात्रामा रक्सी सेवन गरे पनि यसले स्वास्थ्यलाई कुनै फाइदा गर्दैन रक्सी पिउंदै नपिउनुस।
- पिउने बानी छ भने परिवार र साथीभाईको समेत सहयोग लिएर छोड्ने प्रयास गर्नुस। अझ चिकित्सक वा पुनर्स्थापना केन्द्र (Rehab)को सहयोग लिन पनि अपठ्यारो नमान्नुस।
- रक्सी सेवन नगर्दा/छोड्दा रक्तचाप सुधार हुने, कोलेस्टेरोल घट्ने, आदि स्वास्थ्यलाई फाइदा त छदैछ – खर्च पनि निकै जोगिन्छ।



# नियमित व्यायाम

- नियमित व्यायाम गर्दा स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन मद्दत गर्छ: तौल र बोसोको मात्रा नियन्त्रण, मुटुरोगको सम्भावना न्यून, मधुमेहको सम्भावना न्यून, मांसपेशी र हड्डी बलियो, मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ।
- बालबालिकालाई व्यायामको बानी बसाल्नुपर्छ।
- १८-६४ वर्षको हुनुहुन्छ भने दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट हल्का व्यायाम र थप कम्तीमा १५ मिनेट कडा व्यायाम गर्नुस्। [हल्का व्यायाम – श्वास केही मात्र फुल्ने; कडा व्यायाम – श्वास फुलेर निरन्तर बोलिरहन अफठ्यारो पर्ने]
- उमेर ढल्केपछि वा बिरामी/गर्भवती हुँदा भने शारीरिक अवस्था अनुसार चिकित्सकको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्नुस्।



# स्वस्थ र पोषिलो खाना

- स्वच्छ, पोषणयुक्त र सन्तुलित खाने बानीले सबै प्रकारका कुपोषणका साथै थुप्रै नसर्ने रोगहरूको रोकथाम गर्छ।
- स्वच्छ खाना खाउँ: सफा, राम्रोसंग पकाएको र सकेसम्म स्थानीय उत्पादन खाने गरौं।
- सन्तुलित खाना खाउँ: हरेक दिनको खानामा यी ३ थरीका खानेकुरा नछुटुन् : फलफुल र हरिया सागसब्जी; दाल र गेडागुडी; माछा, मासु, अण्डा वा दूधजन्य खानेकुरा
- तेल/घिउको प्रयोग थोरै मात्रामा गरौं। आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्ने र नुनको प्रयोग थोरै मात्रामा गरौं। धेरै गुलिया र चिल्ला खानेकुराको उपभोग कम मात्रामा गरौं।
- हरेक दिन पटक पटक गरि पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउने गरौं।
- सबै कुराको संधै सन्तुलन मिलाउन शुरुवातमा गाह्रो हुन सक्छ तर प्रयास गर्न थाले विस्तारै स्वस्थ खानपिनको बानी बस्दै जानेछ।



# नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

- नियमित स्वास्थ्य चेकजाँचको उद्देश्य रोगको लक्षण देखिनु अगावै शुरुवाती चरणमै रोग पत्ता लगाउनु हो।
- कम्तीमा यी टेस्टहरू नियमित रूपमा गर्ने गरौं: रक्तचाप, ब्लड ग्लुकोज, शारीरिक वजन (body mass index), पिसाब डीपस्टिक र रगतमा चिल्लोको मात्रा (lipid profile) ।
- आफ्नो स्वास्थ्यका सूचकहरूमा सुधार वा बिगार के हुँदै छ त्यो निगरानी गरौं।
- परिवारका सबैको मेडिकल हिस्ट्री याद राख्ने र चिकित्सकसंग त्यसबारे नियमित सल्लाह गर्ने गरौं।







आफ्नो, परिवारको र समुदायको स्वास्थ्य प्रति सधै  
सजग र प्रतिबद्ध रहने

आफु जस्तै परिवारका सदस्यहरू  
आफुले काम गर्ने स्थानमा सवैलाई स्वास्थ्य प्रति सचेत रहन  
उत्प्रेरित गर्ने,



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय