



सत्यमेव जयते

Sudip Roy Barman
MINISTER

Government of Tripura
Department of Health & FW,
Science, Tech. & Environment,
I&C (IT), PWD (DWS)
☎: 0381-241-4047
☎: +91 9436123541

✉: sudip.roybarman@gmail.com

D.O. No...1909..... Date. 28/09/2018

**বিশ্ব হাট দিবস উপলক্ষে
মাননীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী, ত্রিপুরা সরকার এর আবেদন**

২৯ সেপ্টেম্বর, ২০১৮ বিশ্ব হাট দিবস। এ বছর 'আমার নিজের হৃদপিণ্ড এবং আমাদের প্রিয়জনের হৃদপিণ্ডের সুরক্ষা-র দিকে নজর রাখার ক্ষেত্রে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। হৃদপিণ্ডের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে বিশ্ব হাট দিবস উপলক্ষে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে স্বাস্থ্য পরীক্ষা, জনসচেতনতা সৃষ্টির ব্যবস্থা করা হয়। মনে রাখতে হবে ওয়ার্ল্ড হাট ফেডারেশান এক্ষেত্রে বিশ্বজুড়ে সদর্থক ভূমিকা পালন করছে। সারা পৃথিবীতে ২০২৫ সালের মধ্যে অসংক্রামক রোগে মৃত্যুর হার ২৫ শতাংশ হ্রাস করতে লক্ষ্যমাত্রা নেওয়া হয়েছে। অসংক্রামক রোগে মৃত্যুর হারের প্রায় ৫০ শতাংশ কার্ডিও ভাসকুলার ডিজিজের ফলে হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে সচেতনতামূলক কর্মসূচীর গুরুত্ব সর্বাধিক। হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের অন্যতম কারণ হল উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে অতিরিক্ত কোলেস্টেরলের, পরিমাণ বৃদ্ধি, ধূমপান, অপরিমিত পরিমাণে ফল ও শাকসব্জী খাওয়া এবং স্থূলত্ব। এর মধ্যে তামাক গ্রহণ, অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং কায়িক পরিশ্রম না করা হচ্ছে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়। এই বিষয়গুলোর দিকে নজর দিলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকে কমবয়সে মৃত্যুর ৮০ শতাংশ হ্রাস করা যেতে পারে। পরিমিত খাবার গ্রহণ, কায়িক পরিশ্রম বৃদ্ধি, ধূমপান বর্জন ও ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারলে অনায়াসে হৃদরোগ এড়ানো যায়। রাজ্যের আপামর জনগণকে এই ক্ষেত্রে সচেতন ভূমিকা গ্রহণের বিনম্র অনুরোধ জানাচ্ছি এবং রাজ্যবাসীকে হৃদরোগ প্রতিহত করতে ও সতর্ক থাকতে অনুরোধ রাখছি।

সুদীপ রায় বর্মান

(সুদীপ রায় বর্মান)

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী
ত্রিপুরা সরকার