

Nomination Sheet: TNAI Chandigarh Branch Election 2018

Post	Name and Address of the Nominee
President	
Vice President	
Secretary	
Joint Secretary	
Treasurer	
SNA Advisor	
Chairperson- Programme Committee	
Chairperson – Nursing Education & Research	
Chairperson – Public Health Nursing Section	
Chairperson – Socio Economic Welfare Committee	
Chairperson - Membership Committee	
Chairperson ANM/LHV Section	

Nominator's Signature _____

Nominator's TNAI No. _____

Nominator's Name and Address _____

[(As per the TNAI Constitution Rules & Regulations and Bye-laws (Revised and approved by Council/HOD 2012)]

1. Last date for receiving Nominations is **17 November 2018** (6 weeks from the date of Publication).
2. The election of all the office of the Branch shall be held at the annual or biennial meeting of the Branch.
3. Returning Officer and Election Committee Members are not eligible to contest for election.
4. Both the nominator as well as nominee shall be a life member of TNAI.
5. The members holding office positions in TNAI shall not hold office positions in parallel Nursing Organisations and vice versa. For acquiring the new post the members will have to relinquish the former post.
6. A member working and residing in a state or Union Territory shall be the member of the branch of TNAI. In case of temporary change of resident e.g. study; deputation etc. for a period of more than a year, the member shall be given an option for changing his/her membership to the temporary place of resident after informing the headquarters and the former and latter state branches.
7. The nominator and nominee should be working and residing in the same state or Union Territory

- shall be eligible for contesting election and casting the vote.
8. The members who are residing outside the country and state shall not be eligible for contesting election.
 9. Members who are or had been involved in litigation with the Association without first representing the grievances to the grievances committee shall not be eligible to contest and shall have no voting rights and same will be applicable to the members who are facing disciplinary proceedings in their work situation/sphere.
 10. Outgoing office bearers shall be eligible for re-election for one more term.
 11. Any life member of TNAI may make nominations for all the offices of the TNAI State/UT Branch, but the nomination for the President and Secretary shall be made only from those who have served for one term (four years) as the EC members/office bearers at any time. A break of four years after two consecutive terms (8 years) is necessary for the President/Secretary of the branch.
 12. For the offices of President and Secretary all valid nominations shall be included in the Provisional Ballot Paper. For other offices the names of three members having highest number of nominations shall be included in the Ballot Paper.
 13. The nomination Sheet duly filled and completed by the nominator i.e. complete address, TNAI number along with the signature shall be sent to the Returning Officer within six weeks of its publication in the TNAI Bulletin.
 14. Please mark the envelope “**Nomination sheet – TNAI Chandigarh Branch Election 2018**”.
 15. Completed Nomination Sheet(s) and all other correspondence related to election to be sent to the following address: **The Secretary-General, Trained Nurses’ Association of India, L-17, Florence Nightingale Lane, Green Park, New Delhi-110016.**

हृदय रोगों से बचाव के तरीके अविलंब खोजने होंगे

विज्ञान और तकनीक में गजब की तरक्की के बावजूद हृदय रोगियों की संख्या में दुनियाभर में बढ़ोतरी चालू है। ज्यादा दुखद यह है कि बच्चों-युवाओं में दिल की बीमारियां हो रही हैं जो पहले सुनने में ही नहीं आती थीं और इनमें लगातार इजाफा दर्ज किया जा रहा है। योग की साधना के लिए पश्चिमी देशों से लाखों व्यक्ति आज भी भारत में आ कर स्वास्थ्य लाभ करते हैं। आध्यात्मिक और भावनात्मक लिहाज से दुनिया को राह दिखाने वाले भारत देश की 20 प्रतिशत जनसंख्या हृदय रोगों की चपेट में है।

आईसीएमआर तथा अन्य संगठनों द्वारा कुछ वर्ष पूर्व संचालित अध्ययनों में ज्ञात हुआ है कि शहरी और ग्रामीण दोनों अंचलों में हृदयरोगों में अभूतपूर्व बढ़त रही है जो श्वसन रोग, कैंसर और पाचनतंत्र की बीमारियों के समेकित स्तर से कहीं अधिक है। वर्तमान में देश में 30-34 आयु के 78 प्रतिशत व्यक्ति हृदयाघात (हार्ट अटैक) के जोखिम में हैं और उम्र से पहले ढलने लगे हैं। पश्चिमी मुल्कों में हृदय की धमनियों की बीमारी से ग्रस्त 5 प्रतिशत आबादी की तुलना में भारत में ऐसे व्यक्ति 14 प्रतिशत यानी पश्चिमी देशों से दुगुने हैं। स्पष्ट है, ऐसी स्थिति के कारणों को सही से जानने और कारगर उपचारात्मक कार्ययोजना अविलंब लागू करनी होगी।

डब्ल्यूएचओ के अनुसार कि दुनिया के 1.10 अरब धूम्रपान कर्ताओं में एक तिहाई 16 वर्ष से कम आयु के हैं। तंबाखू के धुएँ के दो विषैले संघटक निकोटीन और कार्बन मोनोऑक्साइड रक्तचाप बढ़ाते हैं। धूम्रपान से कार्बन डाइऑक्साइड के अंश रक्त में घुल जाते ही हैं जो हृदय की हैमोग्लोबिन संवहन क्षमता घटा देते हैं फलस्वरूप धमनियों के रोगग्रस्त होने के अंदेशा बढ़ता है।

एक अनुमान के अनुसार 2020 तक भारत में सर्वाधिक मौतें और अक्षमताएं हृदयरोग के कारण होंगी और 2030 में देश के 2.30 करोड़ लोग सालाना दम तोड़ेंगे। हृदय रोगों की उत्पत्ति और रोकथाम के संबंध में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से विश्व हृदय फेडरेशन प्रतिवर्ष 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस आयोजित करता है। इन उपलक्ष्य के आयोजनों में हृदय की दुरस्ती के उचित संदेश जारी किए जाते हैं जैसे फल-सब्जियों का अधिक सेवन; संसाधित खाद्यों और सेटुरेटिड फैट के सेवन से बचे रहना; तनावरहित रहना; तंबाखू, धूम्रपान का सेवन नहीं करना; अल्कोहल का सेवन न करना या घटाना और प्रतिदिन 10-20 मिनट व्यायाम करना।