

मोटोपना भनेको के हो?

मोटोपना भनेको शरीरमा असामान्य वा अत्यधिक मात्रामा बोसो सहित भई स्वास्थ्यमा जोखिम उत्पन्न गर्ने अवस्था हो। यसले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, स्ट्रोक तथा केही प्रकारका क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।



WHO CLASSIFICATION OF WEIGHT STATUS

WEIGHT STATUS	BODY MASS INDEX (BMI), KG/M ²
Underweight	<18.5
Normal range	18.5-24.9
Overweight	25.0-29.9
Obese	≥30
Obese class I	30.0-34.9
Obese class II	35.0-39.9
Obese class III	≥40

मोटोपनाका प्रमुख कारणहरू

- अस्वस्थ खानपान
- धेरै जुलियो पेय पदार्थ
- धेरै मोबाइल/टिभीको प्रयोग
- पर्याप्त निद्राको कमी
- तनाव तथा मानसिक समस्या
- वंशाणुगत कारण
- शारीरिक गतिविधिको कमी
- परिवारको अस्वस्थ जीवनशैली

मोटोपनाले ल्याउने निम्त्याउने समस्याहरू:

- मधुमेह
- उच्च रक्तचाप
- मुटु रोग
- जोर्नी दुखाइ
- सुत्दा सास रोकिने समस्या
- मनसिक समस्या
- आत्म विश्वासमा कमी
- बाल मोटोपनाले बच्स्क अवस्थामा पनि मोटोपना हुने जोखिम बढाउँछ

मोटोपना: बढ्दो स्वास्थ्य समस्या

चेतावनीका संकेतहरू

- छिटो तौल बढ्नु
- सेल्फा चाडै थाक्नु
- आत्मविश्वास कम हुनु
- शारीरिक गतिविधिमा कठिनाई
- सामाजिक रूपमा अलग महसुस गर्नु

अभिभावकले के गर्न सक्छन्?

- घरमा स्वस्थ खाना उपलब्ध गराउने
- दैनिक खेलकुदमा प्रोत्साहन गर्ने
- मोबाइल तथा टिभी समय घटाउने
- नियमित निद्रा सुनिश्चित गर्ने
- आफू पनि स्वस्थ बानी अपनाउने

Food Pyramid



सन्तुलित आहार खाऔं, दैनिक व्यायाम गरौं. स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं।

मोटोपनाको एक जटिलता PCOS पनि हुन सक्छ।

मोटोपनाले महिलाको शारीरिक, मानसिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ।

PCOS भनेको के हो?

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)



PCOS महिलामा देखिने एक सामान्य हर्मोनसम्बन्धी समस्या हो जसले महिनावारी, तौल, छाला, तथा गर्भधारण क्षमतामा असर पार्न सक्छ।

PCOS का लक्षणहरू

- अनियमित महिनावारी
- तौल बढ्नु
- अनुहारमा ड्रिफोर
- अनुहार वा शरीरमा धेरै रौं आउनु
- कपाल झर्नु
- गर्भधारणमा कठिनाई
- मुड परिवर्तन

PCOS नियन्त्रणका उपाय

- नियमित व्यायाम
- सन्तुलित आहार
- तौल नियन्त्रण
- तनाव ब्यबस्थापन
- प्रयाप्त निद्रा
- नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

PCOS र मोटोपना PCOS भएका महिलामा

- मोटोपना
- इन्सुलिन प्रतिरोध
- मधुमेह
- कोलेस्ट्रॉल बढ्ने
- बाभोपनाको समस्या
- मुटु रोगको जोखिम बढी हुन्छ।

कहिले चिकित्सालाई भेट्ने

यदि:

- महिनामारी अनियमित छ
- अचानक तौल बढेको छ
- गर्भधारणमा समस्या छ
- लगातार डंडीफोर वा रौं बढेको छ



बाल्यकालदेखि स्वस्थ खानपान र सक्रिय जीवनशैली अपनाए मोटोपना रोक्न सकिन्छ।

"स्वस्थ जीवन शैली"

सानो परिवर्तन ठूलो प्रभाव

स्वास्थ्य खानपान खानुहोस्:

- फलफुल
- हरियो सागसब्जी
- साबुत अन्न
- प्रोटीन युक्त खाना
- प्रसस्त पानी



कम गर्नुहोस्:

- चिनी जन्थ पेय पदार्थ
- फास्ट फुड
- घेरै तेलयुक्त खाना
- प्रशोधित स्न्याक्स



मानसिक स्वास्थ्य पनि महत्वपूर्ण छ

तनावले खानपान तथा तौलमा असर गर्न सक्छ।

अपनाऔं:

- योग तथा ध्यान
- परस्परसँग समय बिताउने
- बाहिरी गतिबिधि
- सकारात्मक सोच



राम्रो निद्रा आवश्यक छ प्राप्त निद्राले:

हर्मोन सन्तुलन उर्जा वृद्धि
मनसिक स्वास्थ्य सुधार तौल
नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।



सक्रिय बनों

बालबालिका:
दिनमा कम्तीमा ६० मिनेट
शारीरिक गतिबिधि

वयस्क:
हप्तामा कम्तीमा
१५० मिनेट
व्यायाम



स्वस्थ परिवार = स्वस्थ समुदाय

आजैबाट सुरु गरौं !

रोकथाम सचेतनाबाट सुरु हुन्छ ।

मोटोपना तथा मोटोपनाबाट हुने जटिलताहरू स्वस्थ
जीवनशैली, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र समयमै
उपचारबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

सन्देश

हामी सबै मिलेर:

बाल मोटोपना रोक्न सक्छौं।

मोटोपनाबाट हुने जटिलताहरू रोक्न सक्छौं।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन सक्छौं।

"स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज"

Supported by



World
Obesity
Day March 4

Contact us at:

📍 Nagarjun Municipality-01

✉ hcan.inquiry@gmail.com

"8 Billion Reasons To Act On Obesity"

"स्वस्थ जीवन, स्वस्थ भविष्य"



मोटोपना, बाल मोटोपना तथा मोटोपनाबाट हुने
जटिलताहरू (PCOS सहित) सम्बन्धी जनचेतना
आजको सानो स्वस्थ बानीले भोलिको ठूलो रोगबाट बचाउँछ।"



यहाँ समावेश विषयहरू:

- 📏 मोटोपना भनेको के हो ?
- 👤 मोटोपनाबारे जानकारी
- 👤 PCOS र मोटोपना
- ⚠ जोखिम तथा लक्षणहरू
- 🏃 स्वस्थ जीवनशैली
- 🛡 रोकथाम तथा व्यवस्थापन

"8 Billion Reasons To Act On Obesity"