

વિષયસૂચિ :

- | | |
|---|---|
| ૧.૦ રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ) અને તેના લક્ષણો | ૩.૭ ગર્ભાશય ખસે છે (પ્રોલેપ્સ યુટેરસ) |
| ૨.૦ રજોનિવૃત્તિ સમયે તમે શું કરી શકો | ૩.૮ પગની નસો સૂજી જવી
(વેરિકોઝ વેઈન્સ) |
| ૨.૧ રજોનિવૃત્તિ વખતે વપરાતી દવાઓ | ૩.૯ કમરનો દુઃખાવો |
| ૨.૨ તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખશો. | ૩.૧૦ સાંઘાનો દુઃખાવો |
| ૨.૩ જાતીય જીવન | ૩.૧૧ હાડકાં પોચાં પડવા |
| ૩.૦ વયોવૃદ્ધિથી આવતા સામાન્ય
સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો | ૩.૧૨ જોવાની તકલીફ |
| ૩.૧ પાંડુ રોગ (એનીમિયા) | ૩.૧૩ સાંભળવાની તકલીફ |
| ૩.૨ વધુ માસિક આવવું કે મહિનાની વચ્ચે
લોહી પડવું | ૩.૧૪ ચિન્તા અને હતાશા |
| ૩.૩ સ્તનમાં ગાંઠ (બ્રેસ્ટ લમ્પ્સ) | ૩.૧૫ સ્મૃતિલોપ થવો (ડીમેન્શિયા) |
| ૩.૪ લોહીનું ઊંચું દબાણ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર) | ૩.૧૬ વૃદ્ધો અને સ્થળાંતર |
| ૩.૫ પેશાબ ટપકવો. | ૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ |
| ૩.૬ કબજિયાત | |

સ્વચ્છ વાતાવરણ, રોગ પ્રતિકારક રસીઓ અને પૂરતા પોષણને કારણે અત્યારે અકાળે થતા મરણનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે. આધુનિક સારવારથી રોગો મટતા થયા છે. તેથી આજે વધારે અને વધારે લોકો લાંબુ જીવે છે. પરંતુ લાંબા આયુષ્યને લીધે કેટલીક મુશ્કેલીઓ પણ દેખાય છે.

પહેલું, યુવાનો કરતાં ઘરડાં માણસો વધારે બિમાર પડે છે. ઉંમરના કારણે શરીરમાં આવતા ફેરફારને લીધે તેમની સારવાર કરવાનું અઘરું બને છે. બીજું, હાલના સંજોગોમાં કુટુંબના યુવાન માણસોને પેટીયું રળવા (કમાણી માટે) ઘરથી દૂર-દૂર જવું પડે છે. આમ ઘણા વૃદ્ધોને પોતાની સારસંભાળ જાતે જ કરવી પડે છે. તેઓ પોતાના સંતાનોની જોડે જ રહેતાં હોય તો પણ પોતે કુટુંબ પર બોજરૂપ છે તેવી લાગણી અનુભવે છે. વૃદ્ધ પુરૂષો કરતાં વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને આવા પ્રશ્નોનો સામનો વધારે કરવો પડે છે, કેમકે સ્ત્રી સામાન્ય રીતે વધારે લાંબુ જીવે છે અને તે દરમિયાન તેમના જીવનસાથીનું મૃત્યુ થઈ જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં એકલતા અને શારીરિક અક્ષમતાને લીધે તેઓ લાચારી અને પરવશતા અનુભવે છે. તેમાંય આખી જિંદગી સ્ત્રીઓ પોતાના ઘર અને બાળકોની પાછળ ખર્ચી નાંખે છે. તેઓએ પોતાના અંગત ગમા-અણગમા કે શોખ કેળવ્યા નથી હોતા. તેથી વૃદ્ધાવસ્થા વધારે અઘરી લાગે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે વૃદ્ધ સ્ત્રી પોતાના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકે તે અંગે વાત કરીશું.

૧.૦ રજોનિવૃત્તિ અને તેના લક્ષણો

ઉંમર વધતાં માસિક કાયમ માટે બંધ થાય છે, તેને રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ) કહેવાય. મોટા ભાગની બહેનોને ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન આ પરિવર્તન આવે છે. આ સમયે સ્ત્રીનું બીજાશય બીજા પેદા કરવાનું બંધ કરે છે અને શરીરમાં ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટેરોન નામના અંતઃસ્રાવો ઓછા ઝરે છે. તેથી આવાં ચિન્હો દેખાય છે. ધીમે ધીમે શરીર ઓછા ઇસ્ટ્રોજનથી ટેવાઈ જાય પછી આ ચિન્હો જતા રહે છે.

- * માસિક અચાનક બંધ થાય કે થોડો વખત વારંવાર માસિક આવે છે કે થોડાક મહિના બંધ રહે ને ફરીથી શરૂ થાય.
- * કોઈ વાર શરીરમાં ગરમીના મોજાં પસાર થતાં હોય એવી અનુભૂતિ (હોટ ફ્લેશ) થાય અને પછી ખૂબ પરસેવો થાય. ઊંઘતા હોય તો જાગી જવાય.
- * યોનિમાર્ગમાંથી ભીનાશ ઓછી થાય અને તે સંકોચાય.
- * સામાન્ય લાગણીઓ ઝડપથી બદલાય, જેમ કે વાતવાતમાં ચિઢાઈ જવું, રડી પડવું, વગેરે.

૨.૦ રજોનિવૃત્તિ સમયે તમે શું કરી શકો :

- * દાઝને લીધે રક્તસ્રાવ અને ગરમી (હોટ ફ્લેશ) વધુ થાય છે. તેથી તેનું સેવન ઓછું કરો.
- * ધુમ્રપાન કે તમાકુથી ફરી લોહી પડે અને પોચાં હાડકાંની સમસ્યા વધી જાય. માટે બીડી-તમાકુ-ગુટખા બંધ કરો.
- * તમારા કુટુંબીજનોને સમજાવો કે રજોનિવૃત્તિને કારણે તમારી લાગણીઓ ઝડપથી બદલાય છે. તેથી તમે ગુસ્સે થાઓ, ચિડાઈ જાવ કે અન્ય પ્રસંગે તેઓ તમને સાચવી લે.
- * તમારા સમાજમાં સ્ત્રીઓ આ સમયે કોઈને કોઈ પરંપરાગત ઉપાયો પણ કરતી હશે. બીજી સ્ત્રીઓ સાથે આ અંગે ચર્ચા કરશો તો તમને પણ તેની જાણ થશે. શક્ય છે તેઓ તમને વધુ અનુકૂળ આવે તેવા ઉપાયો સૂચવી શકશે.



૨.૧ રજોનિવૃત્તિ વખતે વપરાતી દવાઓ

જો કોઈ સ્ત્રી રજોનિવૃત્તિના કારણે પોતાના દરરોજના કામ પણ ન કરી શકે તો તે તબીબી સારવાર લઈ શકે છે. ડૉક્ટર તેમને હોર્મોનવાળી દવા લખી આપશે. આને લીધે થોડા માસ તે રાહત મેળવી શકે છે. આ સારવારને “અંતઃસ્રાવ અવેજી સારવાર (હોર્મોન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી)” અથવા HRT કહે છે.

રજોનિવૃત્તિ દરમિયાન ઘણી બહેનોને અગવડ પડતી હોય છે, પણ બહુ ઓછી બહેનોને ખરેખર તબીબી સારવારની જરૂર પડે છે.

જે સ્ત્રીઓને સ્તનનું કેન્સર થયેલું છે તેમને HRT લેવાથી વધારે નુકશાન થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન એક સાથે આપવામાં આવે છે. જે સ્ત્રીનું ગર્ભાશય (કોથળી) કાઢી નાંખેલ છે એટલે કે જેણે હિસ્ટ્રેક્ટોમી કરાવેલ છે તે સ્ત્રીઓ ફક્ત ઇસ્ટ્રોજન લે તો પૂરતું છે.

HRT ને લીધે ગરમી (હોટ ફ્લેશ) થતી અટકે છે, યોનિમાં ભીનાશ વધે છે, HRT લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી હૃદયરોગ કે પોચાં હાડકાંનો રોગ (ઓસ્ટીઓપોરોસીસ) થવાનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે.

જો કે HRT ખૂબ મોંઘી છે અને પિત્તાશયની પથરી થવાનું જોખમ વધારે છે. યોનિમાર્ગે લોહી પડવું, પગમાં દુઃખાવો (પગ ચુસાતા હોય તેવું લાગે) થાય, સ્તનમાં દુઃખાવો થાય, ઉબકા આવે, વજન વધે, હતાશા જેવી માનસિક અસર થાય, વગેરે પણ HRT ની આડઅસરો છે. માટે આ દવા લેતાં પહેલાં તેના ફાયદા-જોખમનો બરાબર વિચાર કરી લો. જેને કલેજના કે પિત્તાશયના રોગ હોય, સ્તન કેન્સર હોય કે લોહી ગંઠાવાની તકલીફ હોય, તેમણે સામાન્ય રીતે આ દવા ન લેવી. આ અંગે ડૉક્ટર કે આરોગ્ય કાર્યકર સાથે પૂરેપૂરી ચર્ચા કરી લેવી જોઈએ. આ દવા બંધ કરવા માટે કોઈ ચોક્કસ સમય

HRT માં દવાની માત્રા શક્ય તેટલી ઓછામાં ઓછી લેવી.



ગાળો નથી હોતો પણ જ્યારે બંધ કરો ત્યારે ધીમે ધીમે દવાની માત્રા ઘટાડતા જવી. અચાનક દવા બંધ થવાથી રજોનિવૃત્તિના ચિન્હો ફરી થાય છે.

તમારા ગામમાં ઝાડ-મૂળીની દવાઓના જાણકાર હોય તો તેમને પૂછીને તથા તમારા જેવી તકલીફવાળી બીજી સ્ત્રીઓને પૂછીને તમે દેશી દવાનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. જેમ કે, જસૂદના બે-ત્રણ ફૂલ અને એક ચમચી રાઈના દાણાને વાટીને દૂધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. જેઠી મધના લાકડાનો ભૂકો કરી તેનો ઉકાળો બનાવો. દિવસમાં બેવાર આ ઉકાળો લેવાથી સૂકીયોનિ અને ગરમીની તકલીફ ઓછી થાય છે.

ઢીલા, સુતરાઉ કપડા પહેરો, જેથી વધુ પરસેવા સામે રાહત મળે.



વધુ પડતા ગરમ અને તીખા પદાર્થો ના લેશો.



નિયમિત કસરત કરો.



તમાકુથી હાડકા પોચા પડી શકે છે.



વધારે પડતી ચા-કોફી ના પીશો. તેનાથી તમને ઊંઘની તકલીફ થાય છે.



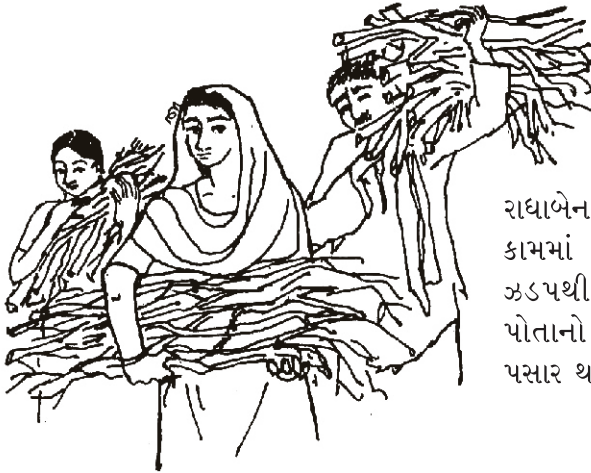
દાઢ લેતા હોય તો માત્રા ઘટાડો કે બંધ કરો. આવા પીણાથી હોટ ફ્લેશ વધુ આવે છે અને રક્તસ્ત્રાવ ઉપર પણ તેની અસર પડે છે.



૨.૨ તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખશો.

રજોનિવૃત્તિ પછી હાડકાંની મજબૂતી, સ્નાયુઓ અને સાંધાની શક્તિ તથા તેમનું લચીલાપણું (લવચિકતા) ઘટતાં જાય છે. વળી એકંદરે સ્વાસ્થ્યમાં પણ ઘટાડો થાય છે. આ બધું અટકે અથવા તેની અસરો ઓછી થાય તે માટે નીચે કેટલાંક સૂચનો કર્યાં છે તે ધ્યાનમાં લો.

- * ઘરડા માણસોને કેટલીકવાર ખાવાની રૂચિ ઓછી થાય છે, છતાં તમારી તંદુરસ્તી માટે પૌષ્ટિક અને પૂરતા ખોરાકની જરૂર છે.
- * આ સમયમાં ઇસ્ટ્રોજન ઓછું બને છે તેથી તમારા ખોરાકમાં તુવેર, ચણા, અડદ, સોયાબીન, મસૂર, વટાણા, મગ, વગેરે કઠોળ લેવા જોઈએ. આ ખોરાકમાં વનસ્પતિ જન્ય ઇસ્ટ્રોજન હોય છે.
- * ઉંમર વધતાં હાડકાં છિદ્રાળુ અને ભંગુર બને છે. તેથી પોચાં હાડકાને વધુ કેલ્શિયમ પૂરું પાડે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- * શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ટકાવી રાખવા દરરોજ ૬-૮ પ્યાલા પ્રવાહી પીઓ. રાત્રે પેશાબ કરવા ના જવું પડે તે માટે સૂવાના બે-ત્રણ કલાક અગાઉ પાણી ઓછું પીઓ અથવા ના પીઓ.
- * નિયમિત ચાલવું, પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે રમવું, બજાર જવું, રોજનું ઘરકામ કરવું, ખેતીકામ કરવું, વગેરે ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે.
- * ઘરડા થાઓ તેનો અર્થ એવો નથી કે કાયમ બિમાર રહો તો ચાલે. કોઈ પણ બિમારીની વહેલી સારવાર કરાવવાથી આગળનું નુકશાન અટકે છે.
- * કદાચ હવે તમારું અગાઉનું કામકાજ બંધ થયું હશે તો પણ પ્રવૃત્તિશીલ રહેવાની કોશિશ કરો. ઘરમાં બીજા સભ્યોને ઉપયોગી બનો. તેથી તમે પ્રકૃતિલિલ રહી શકશો અને તમને બિનઉત્પાદક કે નકામા બની જવાની લાગણી નહીં થાય. તમારા જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ બીજા સ્ત્રીઓને મળે તે માટે મહિલામંડળ જેવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ સામાજિક કામ શરૂ કરો.



રાધાબેન દિકરા અને વહુને રોજિંદા કામમાં મદદ કરે છે તેથી કામ ઝડપથી થાય છે. રાધાબેનનો પોતાનો સમય પણ સારી રીતે પસાર થઈ જાય છે.

રમાબહેન ઝુપડપટ્ટીમાં રહેતા હતા. તેમને પાછલી ઉંમરમાં સાવ બેસી રહેવું ઠીક ના લાગ્યું. તે જે વસ્તીમાં રહેતા હતા, ત્યાં એક નવી સંસ્થા કામ કરવા આવી અને બહેનોને બચત જૂથો



કરવા સમજાવવાનું કામ શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં વસ્તીના કોઈ બહેનો આ સંસ્થાના કાર્યકરોને ટેકો નહોતા આપતા, ત્યારે રમાબહેન તેમની વાત સમજ્યા. જાત તપાસ કરીને સંસ્થાની મજબૂતી તપાસી આવ્યા અને સંતોષ થયો. ત્યારે તેઓએ બહેનોને પોતે જ સમજાવવાનું શરૂ કર્યું. ધીમે ધીમે તેમની ૫૦ ઝુપડાની વસ્તીમાંથી લગભગ ૨૭ બહેનોને બચતજૂથમાં જોડી. બહેનોના સ્વાસ્થ્યની, બાળઉછેરની તથા અલકમલકની

ચર્ચા કરતાં કરતાં સંગઠન મજબૂત બનાવ્યું. ધીમે ધીમે તેઓએ સાબુ બનાવવાની પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી. નવી બહેનોને જવાબદારી સોંપી તેમને જીવનમાં નેતૃત્વ શીખવ્યું અને આગળ આવવાનો માર્ગ ચીંધ્યો. આઘેડ વયે રન્નેનિવૃત્તિની સમસ્યાઓથી થાકી હારીને બેસી રહેવાને બદલે તેમણે અપનાવેલી પ્રવૃત્તિઓથી તેઓ વધુ સ્વસ્થ બન્યા.

૨.૩ જાતીય જીવન

રન્નેનિવૃત્તિ બાદ સ્ત્રીના શરીરમાં કેટલાક ફેરફાર આવે છે જેની અસર તેના જાતીય સંબંધો પર પડે છે. દા.ત. સંભોગ દરમિયાન ઉત્તેજિત થવામાં થોડો વધુ સમય લાગે છે. (પુરૂષોને પણ ઉંમર વધતાં આવું જ થાય છે.) યોનિમાં ભીનાશ ઓછી થવાથી સંભોગ વખતે અગવડ પડે છે. તથા યોનિમાર્ગનો કે પેશાબમાર્ગનો ચેપ જલદી લાગે છે. જાતીય સંબંધ માણવામાં થોડી મુશ્કેલ પડે છે. માત્ર ઉંમર થવાથી સ્ત્રીની કામેચ્છા ઘટી જાય છે એવું નથી. થોડીક ધીરજ અને સમજણભર્યા પરસ્પર વ્યવહારથી તમે હજી પણ જાતીયસુખ માણી શકો.



શું કરી શકો ? સંભોગ કરતાં પહેલાં સ્પર્શસુખ વધુ સમય લેવાથી યોનિની સાહજિક ભીનાશ વધે છે. યોનિ સુંવાળી કરવા માટે ક્રીમ કે તેલ, કોપરેલ જેવું પણ વાપરી શકો. નિરોધ વાપરતા હોય તેમણે તૈલી પદાર્થનો ઉપયોગ ન કરવો. પુરૂષને વધુ સમય લીંગ ઉત્તેજિત ન રહેતું હોય તો તેમને વિવિધ રીતે સ્પર્શ કરવાથી ઉત્તેજના વધે છે અને સંભોગ પરસ્પર આનંદદાયક બને છે.

જાતીયરોગ અને ગર્ભ નિરોધ

- * માસિક બંધ થાય પછી પણ લગભગ એક વર્ષ સુધી ગર્ભ રહી શકે છે. માટે જરૂર પ્રમાણે ગર્ભનિરોધક સાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- * જો તમે ગર્ભ નિરોધ માટે અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિઓ (ગોળી, ઇન્જેક્શન કે અન્ય) નો ઉપયોગ કરતા હો, તો તમારું માસિક કુદરતી છે કે અંતઃસ્ત્રાવ લેવાથી થાય છે તે નક્કી કરવા ૫૦ વર્ષની આસપાસ તે બંધ કરી દો. જો ફરી એક વર્ષ સુધી માસિક ન આવે તો તે કાયમ માટે બંધ થયું (રજોનિવૃત્તિ મળી ગઈ) છે એમ કહી શકાય.
- * એચઆઇવી/એઇડ્સ કે અન્ય જાતીયરોગ અંગે પૂરી ખાતરી ન હોય તો નિરોધ વાપરવાનું ચાલુ રાખો.

૩.૦ વયોવૃદ્ધિને કારણે સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો

વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના સામાન્ય સ્વાસ્થ્યના કેટલાક પ્રશ્નોની અહીં ચર્ચા કરી છે. કેટલાક ખીન્ન રોગ (દા.ત. લકવા, પિત્તાશયના રોગ, થાઇરોઇડના રોગ, હૃદયરોગ, અપૂરતા રક્તપ્રવાહથી થતા પગના આંદા, અનિદ્રા, વગેરે) માટે “જ્યાં ડૉક્ટર ના હોય” જેવું અન્ય પુસ્તક વાંચો.

૩.૧ પાંડુરોગ (એનિમિયા) : ફક્ત નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓને જ ફિક્કા લોહીની ફરિયાદ હોઈ શકે તે વાત ખોટી છે. ઓછું પોષણ અને રજોનિવૃત્તિ દરમિયાન વધુ રક્તસ્ત્રાવને કારણે પ્રૌઢ સ્ત્રીઓ પણ પાંડુરોગથી પીડાય છે. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પણ આ રોગ થઈ શકે છે. માટે તેની સારવાર તો કરવી જ જોઈએ.

૩.૨ વધુ માસિક આવવું કે મહિનાની વચ્ચે લોહી પડવું

રજોનિવૃત્તિકાળમાં માસિક રક્તસ્ત્રાવની નિયમિતતામાં ફેરફાર થાય છે. વધારે પડતા રક્તસ્ત્રાવના બે કારણો હોઈ શકે.

- * અંતઃસ્ત્રાવની વધઘટ
- * ગર્ભાશયમાં ગાંઠ થવી (ફાઇબ્રોઇડ કે પોલિપ) કે કેન્સર થવું.

વધુ રક્તસ્ત્રાવના ઉપચાર માટે

- * લોહતત્ત્વવાળો ખોરાક અને ગોળીઓ લો.
- * મેડોક્સીપ્રોજેસ્ટરોન એસિટેટની ગોળીઓ (બજારમાં મેપરેટ નામથી વેચાય છે.) તે ૧૦ મિ.ગ્રા.ની ગોળી દસ દિવસ એક-એક ચાલુ રાખો. આ ગોળી બને ત્યાં સુધી ડૉક્ટર કે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરની સલાહ હોય તો જ લેવી.



પ્રૌઢ અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના પ્રશ્નો

- * ૬ માસથી વધુ રક્તસ્રાવ ચાલુ રહે, કાયમ માસની અઘવચ્ચે પણ આવ્યા કરે કે રન્નેનિવૃત્તિને એક વર્ષ થઈ ગયા પછી પણ રક્તસ્રાવ ફરી શરૂ થાય તો તે માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને મળો. ડૉક્ટર ક્યુરેટીંગ (ગર્ભાશયને ખોતરીને અંદરથી સાફ કરવું.) કરશે અથવા ગર્ભાશયના મુખ પરથી ટુકડો લઈ તેની કેન્સર અંગે તપાસ કરવા પ્રયોગશાળામાં મોકલશે. આ અંગે “કેન્સર અને ગાંઠો” (પ્રકરણ-૨૪) જુઓ.

૩.૩ સ્તનમાં ગાંઠ

તમે જાતે તમારા સ્તનનું પરિક્ષણ કરો. જો તેમાં ગાંઠ જણાય તો તબીબી સલાહ લો. કેટલીકવાર ગાંઠ કેન્સરની પણ હોઈ શકે.

૩.૪ ઉંચું રક્ત-દબાણ (હાઇબ્લડ પ્રેશર)

ઉંચા રક્ત-દબાણને કાબુમાં લેવું જરૂરી છે. નહીં તો હૃદયરોગ, લકવા કે મૂત્રપિંડનો રોગ થાય છે.

જોખમકારક ચિન્હો

- * વારંવારનો માથાનો દુઃખાવો.
- * ચક્કર આવવા.
- * કાનમાં સીટી વાગવી, વગેરે.



રક્તદબાણ અવારનવાર મપાવવું જોઈએ. શરૂઆતમાં લોહીના ઉંચા દબાણને કારણે, અસામાન્ય કે વિશેષ ચિહ્નો આવતા નથી. છતાં ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી અવાર-નવાર ચકાસણી કરતા રહેવાથી જોખમ અટકાવી શકાય છે. વધારે વજનવાળા વ્યક્તિઓએ, અંતઃસ્રાવી ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિ વાપરનાર બહેનોએ, પોતાના રક્તદબાણનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. રક્ત દબાણને કારણે ગંભીર ચિહ્નો આવે તો તેની સારવાર કરાવવી જ જોઈએ.

સારવાર અને અટકાવવાના ઉપાય

- * કાયમી ઉંચા રક્તદબાણવાળા દર્દીઓએ ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત ગોળી લેવી જોઈએ.
- * દરરોજ થોડી કસરત કરો.
- * વજન વધુ હોય તો તે ઘટાડો.
- * વધારે ચરબીવાળો, મીઠાવાળો કે ખાંડવાળો ખોરાક છોડી દો/ઓછો કરી નાંખો.
- * બીડી-તમાકુ-ગુટખા બંધ કરો.
- * દાઝની આદત હોય તો તે ઓછો કરી નાંખો.

૩.૫ પેશાબ ટપક્યા કરવો

ઘણી વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને યોનિના અંદરના સ્નાયુઓ નબળા થઈ જવાથી વારંવાર પેશાબ ટપક્યા કરે છે. આ માટે નિયમિત આ ભાગના સ્નાયુ-સંકોચનની કસરત કરવી તે શ્રેષ્ઠ સારવાર છે. યોનિના સ્નાયુઓને વારંવાર સંકોચવા (પેશાબ રોકતા હોય તેમ કરવું) થી આ સ્નાયુ મજબૂત બને છે.

૩.૬ કબજિયાતની સમસ્યા

ઉંમર વધતાં આંતરડાની હલનચલન ક્રિયા ધીમી પડે છે, તેથી નિયમિત મળત્યાગ (સંડાસ જવું) થતો નથી અને કબજિયાત થાય છે. આવી તકલીફવાળા બહેનોએ ખૂબ પ્રવાહી પીવું, રેષાવાળો ખોરાક (છડયા વગરનું અનાજ, શાકભાજી, વગેરે) લેવો, નિયમિત કસરત કરવી કે પોતાને માફક આવતા કોઈ ઘરગથ્થુ ઉપાયો કરવા જોઈએ.

૩.૭ ગર્ભાશય ખસે છે (પ્રોલેપ્સ યુટેરસ)

કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભાશય પકડી રાખતા પેદુના સ્નાયુ નબળા થવાથી ગર્ભાશય યોનિમાં નીચે આવી જાય છે. તેનો કેટલોક ભાગ યોનિમાંથી બહાર દેખાય છે. ઘણીવાર તો સંડાસ જતાં, ઉધરસ-છીંક આવતાં કે વજન ઊંચકતાં આખું ગર્ભાશય યોનિમાંથી બહાર આવી જાય છે. ખાસ કરીને ઘણા સંતાનોવાળી સ્ત્રીઓને આ તકલીફ થાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને સુવાવડ વખતે દાયણબેને કલ્લાં કરતી વખતે વધુ પડતું દબાણ/ઘક્કા લગાવ્યા હોય, કે સુવાવડના દર્દની સાથે જોર કરવાને બદલે દર્દ ઉપડતાં પહેલાં જ જોર કર્યું હોય ત્યારે સ્ત્રીઓને મોટી ઉંમરે આ તકલીફ થાય છે.



પ્રૌઢાવસ્થાની અનેક સમસ્યાઓ દરમિયાન સ્ત્રીને પોતાના સાથી તરફથી ટેકાની ખાસ જરૂર હોય છે.

ચિન્હો

- * વારે વારે પેશાબ કરવા જવું પડે કે પેશાબ કરતાં ખૂબ તકલીફ થાય, કે પછી પેશાબ ટપક્યા કરે.
- * કમરની નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય.
- * યોનિમાંથી કશુંક બહાર આવતું હોય તેમ લાગે.
- * આડા પડવાથી આ બધા ચિન્હોમાં રાહત મળે છે.

ઉપચાર

સંકોચનની કસરત ગર્ભાશય અને યોનિની આજુબાજુના સ્નાયુને મજબૂત બનાવે છે. ચાર-પાંચ માસ સતત કસરત કર્યા છતાં તકલીફ દૂર ના થાય તો સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને મળો. ઘણી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશય યથાસ્થાને રાખવા માટે યોનિમાં રબરની બંગડી (વજન ધરાવતી પેસરી) પહેરવી પડે છે. આનાથી પણ લાભ ન થાય તો ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડે છે.

જુદા જુદા પ્રકારની બંગડીઓ



આ ગોળાકાર રબરની રિંગને ગર્ભાશયની ત્રીવાપર ચડાવવાની હોય છે. ડૉક્ટર પાસે જ આ કામ કરાવવું. આ એક સાદી પ્રક્રિયા હોવા છતાં ડૉક્ટરની પૂરતી સલાહ લેવી અને ડૉક્ટરી મદદ ના જ મેળવી શકો તો તમારા સમાજમાં અન્ય જાણકાર વ્યક્તિઓની સલાહ લો.

૩.૮ પગની નસો (શિરાઓ) ફુલી જવી (વેરિકોઝ વેઇન્સ)

વધારે બાળકોવાળી વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ કે સતત વજન ઊંચકનાર, ખૂબ લાંબું ચાલનાર કે કલાકો સુધી નિયમિત ઊભા રહીને કામ કરનાર સ્ત્રીઓના પગની નસો (શિરાઓ) કાયમી ફુલી જાય છે.



ઉપચાર

આ માટે કોઈ દવા નથી પણ આટલું કરી જુઓ.

- * લાંબો સમય ઊભા રહેવું પડે કે બેસી રહેવું પડે તો પગને છાતીથી ઉંચા રાખીને વચ્ચે વચ્ચે આડા પડો.
- * પગનું હલન ચલન ચાલુ રાખો.
- * સૂતી વખતે તકિયા પર પગ મૂકીને પગ ઊંચા રાખો.
- * નસો (શિરાઓ) ચુસ્ત રહે તે માટે ઇલાસ્ટીકવાળા મોજાં કે ઇલાસ્ટીક પાટો (ક્રેપ બેન્ડેજ) વાપરો. તે ન હોય તો પાતળું કપડું બાંધી રાખો. રાત્રે તેને

કાઢીને સૂઓ.

- * જો એક જ જગ્યાએ લાંબો સમય ઊભા રહેવાની જરૂર પડે તો ત્યાં જ થોડું થોડું ચાલતા રહો.

૩.૯ કમરનો દુઃખાવો

જીવનભર ભારે વજન ઊંચકનાર સ્ત્રીઓને મોટી ઉંમરે કમરનો દુઃખાવો થાય છે. તે માટે આટલું કરો.

- * કમરના સ્નાયુઓની કસરત કરો. ઘણીવાર સમૂહમાં કસરત કરવાથી વધુ મજા આવે છે.
- * ભારે મહેનતવાળા કામ માટે અન્ય કુટુંબીજનોની મદદ મેળવો.
- * ખાટલાને બદલે પાટ પર સીધા સૂવાનું રાખો. પાટ ન હોય તો ઓટલા પર કે જમીન પર પાથરીને સીધા સૂઈ જાવ.
- * દુઃખાવો અસહ્ય થાય તો પેરાસીટામોલની ગોળી લઈ શકાય.



૩.૧૦ સાંધાનો દુઃખાવો (સંધિવા)

ઘણી સ્ત્રીઓ સાંધાના દુઃખાવાથી પીડાય છે. આ રોગને પણ મટાડી શકાતો નથી. પણ નીચેના ઉપાયો કરો.

ઉપચાર

- * દુઃખતા સાંધાને આરામ આપો.
- * દુઃખતા ભાગ પર ગરમ પાણીના પોતા મૂકો.
- * ઘણીવાર દુઃખતા ભાગની ચામડી બહેરી થઈ જાય છે.
- * તેથી ગરમ પોતાં મૂકતી વખતે ખ્યાલ રાખો કે તે ચામડી ઢાઝી ન જાય.
- * સાંધા પર દરરોજ હળવું માલીશ કરી હલન-ચલન ચાલુ રાખો.
- * સાંધાના વા પર એસ્પિરિન ગોળી ઉત્તમ અસર કરે છે. તે સિવાય અન્ય ગોળીઓ પણ લઈ શકો છો.
- * દુઃખાવો વધારે હોય તો એસ્પિરિનની બે ગોળી (૬૦૦ મિ.ગ્રા.) દિવસમાં ૩-૪ વાર દૂધ કે ખોરાક સાથે લેવી. આઇબુપ્રોફેન (૪૦૦ મિ.ગ્રા.) દિવસમાં ૩-૪ વાર લઈ શકાય.



આ ગોળી લેતાં હો ત્યારે જો કાનમાં સીટી વાગવા માંડે, સહેજમાં શરીરે ઉઝરડા કે લીલઝામાં પડી જાય, તેવી તકલીફ થતી હોય તો ગોળીઓની માત્રા ઓછી કરો કે ધીમે રહીને બંધ કરો.

૩.૧૧ છિદ્રાણુ-ભંગુર હાડકાં (ઓસ્ટીઓપોરોસિસ)

રક્તનિવૃત્તિ પછી શરીરમાં ઇસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી હાડકાં પોચાં પડી જાય છે, તે જલ્દીથી ભાંગી જાય છે. (ફ્રેક્ચર થાય છે) અને તેને સંધાતાં ઘણી વાર લાગે છે.

કસરત અને કેલ્શિયમ હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.

જો સ્ત્રી

- * ૭૦ વર્ષથી મોટી ઉંમરની હોય, * કસરત ના કરે કે કેલ્શિયમવાળો ખોરાક ન લે,
 - * વારંવાર સગભાં રહી ચૂકેલી હોય * ધૂમ્રપાનનું વ્યસન કરતી હોય
- તો તેને આ તકલીફ થવાની સંભાવના વધારે છે.

ઉપચાર :

- * ખૂબ તકલીફમાં અંતઃસ્ત્રાવી દવાઓ-એચઆરટી પણ ઉપયોગી થાય
- * કેલ્શિયમ યુક્ત ખોરાક ખાઓ.
- * નિયમિત ૨૦-૩૦ મિનિટ ચાલવાનું રાખો.



૩.૧૨ જોવાની તકલીફ



૪૦ વર્ષ પછી નજીકની વસ્તુઓ સ્પષ્ટ દેખાતી નથી. તેમાં ચશ્મા કઢાવવાથી જરૂર ઉપયોગી નીવડે.

ઘણીવાર ઝામરને લીધે જોવામાં તકલીફ થાય છે. ઝામર આંખની અંદર રહેલા પ્રવાહીનું દબાણ વધી જવાથી થાય છે. ધીમે ધીમે આને કારણે આંખને કાયમી નુકશાન થાય છે. ઝામરમાં શરૂઆતે સખત માથું દુઃખે, આંખ દુઃખે અને પાછળથી બાજુ પર દેખાવાનું ઓછું થાય છે. આ માટે આંખના દાકતર પાસે જઈ આંખની વિગતે તપાસ કરાવવી અને સારવાર

ચાલુ કરો. આંખમાં ટીપાં નાંખવાનું લગભગ આજીવન ચાલુ રાખવું પડે છે.

મોતિયો આવવાથી મોટી ઉંમરે અંધાપો આવે છે. તેને સમયસર ન કઢાવવાથી કાયમી અંધળા બનવું પડે છે. મોતિયાને લીધે આંખમાં રહેલ નેત્રમણિ અપારદર્શક (આરપાર પ્રકાશ પસાર ના થઈ શકે તેવો) બની જાય છે. દર્દી જ્યારે ત્રણ ફૂટના અંતરે ઘરેલી આંગળીઓ બરાબર ન ગણી શકે તે પહેલાં મોતિયાનું ઓપરેશન કરાવવું જોઈએ. એકવાર સંપૂર્ણ દેખાવાનું બંધ થઈ જાય પછી કરાવેલા ઓપરેશનથી દ્રષ્ટિ પાછી મળતી નથી.

૩.૧૩ સાંભળવાની તકલીફ

ઘણી વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ શ્રવણશક્તિ ગુમાવે છે. આવી સ્ત્રીઓને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રાખવાને બદલે તેમની સાથે બરાબર સામે બેસીને ઓછી ઝડપથી, સ્પષ્ટ બોલીને વાતચીત કરો. વાત કરતી વખતે રેડિયો, ટીવી જેવા અન્ય ઘોંઘાટ બંધ કરો. સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરની સલાહ લઈ બહેરાશ દૂર કરવા શ્રવણયંત્ર મૂકાવો કે જરૂર હોય તો ઓપરેશન કરાવો.



૩.૧૪ ચિંતા અને હતાશા

કુટુંબ અને સમાજમાં વૃદ્ધોની ભૂમિકા બદલાય છે, તેઓ ઘણીવાર ખૂબ એકલતા અનુભવે છે. પોતાનું શું થશે તેની ચિંતા તેમને સતત સતાવે છે, કે ઘણીવાર ઉંમરને કારણે આવતી અનેક બિમારીઓથી તેઓ કંટાળી જાય, નિરાશ થઈ જાય છે. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના પ્રશ્નો અંગે વધુ સમજદારી કેળવવાની જરૂર છે. તે માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પ્રકરણ જુઓ.



૩.૧૫ સ્મૃતિલોપ થવો (ડીમેન્શીયા) અથવા યાદશક્તિ ઘટવી

આ રોગ બહુ ધીમે ધીમે વધે છે.

વૃદ્ધત્વમાં મગજમાં પણ કેટલાક ફેરફારો થાય છે. તેને લીધે માણસ એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ ગુમાવે છે. ઘણીવાર રોજિંદો વ્યવહાર/કામકાજ પણ ભૂલી જાય છે. જેમકે રસોઈ કરવાનું, કપડાં પહેરવાની રીત વગેરે. કેટલીકવાર એકની એક વાતનું પુનરાવર્તન કર્યા કરે છે. આવા દર્દીઓને વારંવાર ટોકવાથી તેઓનો સ્વભાવ આળો થઈ જાય છે. તેઓ ગુસ્સામાં ન કરવાનું કરી બેસે છે. આ વ્યક્તિને માટે કોઈ ઉપચાર નથી. કુટુંબીજનો માટે તેમની સંભાળ લેવી મુશ્કેલ બને છે. છતાં કુટુંબના માણસોએ તેમને મદદરૂપ થવા માટે :

- * તેમની આજુબાજુનું વાતાવરણ શક્ય તેટલું સલામત અને પરિચિત રાખવું.
- * તેમની સાથે શાંતિ અને સહાનુભૂતિથી વર્તો,
- * 'હા' કે 'ના' માં જવાબ મળે તેવા પ્રશ્નો પૂછો (વધુ વિકલ્પોથી તેઓ ગૂંચવાઈ જશે.),
- * તેમનો રોજિંદો વ્યવહાર ખૂબ નિયમિત બને તેવું ગોઠવો જેથી તેમને હવે પછી શું કરવાનું તે સમજાય,
- * બને ત્યાં સુધી તેમની નાની માંગણીઓ/અપેક્ષાઓ પૂરી કરો.

સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ અને પરિવારનો ટેકો વૃદ્ધોને હતાશ થતાં અટકાવે છે.

૩.૧૬ વૃદ્ધો અને સ્થળાંતર :

કામની શોધમાં જુવાન લોકો જ્યારે સ્થળાંતર કરે છે, ત્યારે માતાપિતા ગામમાં એકલા પડી જાય છે. તેઓ વૃદ્ધ અને અશક્ત હોવાથી સારવાર માટે દવાખાને એકલા જઈ શકતા નથી. તેનાથી તેઓને બિમારી લાંબો સમય સહન કરવી પડે છે અને ક્યારેક તેમાંથી નિપજતી અપંગતા પણ સહેવી પડે છે. ઉદા. મોતિયો સમયસર ન કઢાવવાથી દ્રષ્ટિ ગુમાવે. આ એક સામાજિક પ્રશ્ન છે તે અંગે ગામમાં પંચાયત, મહિલામંડળ કે અન્ય જાગૃત નાગરિકોની મદદથી આવા લોકોને મદદ કરવી જોઈએ.



ઘણીવાર સ્વજનનું મૃત્યુ થાય ત્યારે ઘરડી સ્ત્રીઓ ભાંગી પડે છે. તેઓને એકલતા સતાવે છે. તેમને માનસિક ટેકાની ખાસ જરૂર હોય છે. ઘરડા સ્ત્રી-પુરુષોને તેમના પોતાના મરણની શક્યતા પણ ભયપ્રેરક હોય છે.

આપણા સમાજમાં ઘરડા પુરુષો કરતાં ઘરડી સ્ત્રીઓની સંખ્યા વધુ હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને શારીરિક નબળાઈ કે અપંગતા હોય છે અને સામાજિક ટેકો ઓછો હોય છે. તેથી તેઓ એકલા પડી જાય છે. એકલતાને કારણે ઘણીવાર આવી બેનો માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે અને વિવિધ બિમારીઓની ભોગ બને છે. ઘરડા માણસોની પરિસ્થિતિ બદલવા માટે આપણે ત્યાં વૃદ્ધાશ્રમો અને જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવાનું શરૂ થયું છે. પણ તે ખૂબ જ અપૂરતું છે. તમારે તમારા ગામમાં કે ફળિયામાં આવી બેનોનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તેઓને પ્રવૃત્તિમાં સહભાગી કરવા જોઈએ અને તેમને પોતાનું જીવન સમાજને ઉપયોગી છે તેવું બતાવવાની તક મળવી જોઈએ. આ ફક્ત સમાજની કે સામાજિક સંસ્થાઓની જવાબદારી નથી. આ જવાબદારી દરેક કુટુંબની અને તેના નાના-મોટા સભ્યોની છે.

૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ :

જે કુટુંબોમાં જુવાન સભ્યો અને ઘરડા સભ્યો સાથે રહે છે. ત્યાં મોટેભાગે ઘરડા બેનોની પરિસ્થિતિ સારી હોય એવી આશા આપણે રાખી શકીએ. છતાં બદલાતા સમાજમાં જુવાન વ્યક્તિઓ ઘરથી દૂર કમાવા જાય છે અને પોતાનું કુટુંબ પણ ત્યાં જ વસાવે છે. ઘરે તેમના ઘરડા માતા-પિતા એકલા હોય છે અને પોતાની સારસંભાળ તેમણે પોતે જ કરવાની હોય છે, તેથી ઘણા પ્રશ્નો ઉઠે છે. આપણા સમાજમાં ઘરડા પુરુષો કરતા ઘરડી સ્ત્રીઓ વધુ હોય છે. વળી, સ્ત્રી પોતાના કરતા મોટી ઉંમરના પુરુષ જોડે લગ્ન કરે છે, તેથી પુરુષનું મૃત્યુ થતાં તે એકલી રહી જાય છે. ઘણા કુટુંબોમાં આવી રીતે એકલી પડેલી સ્ત્રીનું કોઈ માન-પાન રાખતું નથી અને તેઓને કુટુંબ પર બોજ સ્વરૂપ ગણવામાં આવે છે. તેથી તેને અનેક મુશ્કેલીઓ પડે છે.

સ્ત્રીઓ આમેય પોતાની સારવાર મોડી કરાવતી હોય છે. તેમાંય આવી રીતે એકલી પડેલી સામાજિક સમસ્યાઓનો ભોગ બનેલી ઘરડી સ્ત્રી પોતાના આરોગ્યની માવજત બરાબર નથી કરતી, સારવાર લેવા નથી જતી. વળી જો તે ગરીબ હોય, એકલી રહેતી હોય તો તેની સમસ્યાઓ બેવડાઈ જાય છે. તમે આવી સ્ત્રીઓને મદદ કરવાની ખાસ કોશિશ કરો.

તેઓને માટે સમૂહજીવનની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવી શકાય. બાળકો તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન કરે તે માટે ઘરડા લોકો પોતાના અનુભવની વાતો નિયમિત રીતે બાળકો સાથે કરે તો બાળકોને અને તેમને બંનેને લાભ થાય છે. ઘરડી બેનોને ઘરગથ્થુ ઉપચાર વિશે ખૂબ જાણકારી હોય છે. તમારા ગામની બેનોને તેઓ વનસ્પતિ ઔષધ ઉગાડતાં અને વાપરતાં શીખવી શકે. તેઓ માટે નાના-મોટા આવકલક્ષી કામો, અભણને ભણાવવા, પરંપરાગત ભરત-ગૂંથાણ નાની છોકરીઓને શીખવવું, ખાવાની વસ્તુઓ બનાવતાં શીખવાડવું, વગેરે કામો ગોઠવી શકાય.

આપણી સરકાર વૃદ્ધો માટે ખાસ યોજનાઓ ચલાવે છે. વૃદ્ધ પેન્શન, મુસાફરી ખર્ચમાં રાહત, વિધવા-નિરાધાર સ્ત્રીઓ માટે પેન્શન, વગેરે. આવી યોજનાઓનો લાભ આ સ્ત્રીઓને મળી શકે તે માટે પ્રયત્ન કરો. લાંબી માંદગી ભોગવતી સ્ત્રીઓને માનસિક શાંતિ મળે તે માટે વિવિધ આયોજન કરવું. મરણ પથારીએ હોય તેને મૃત્યુ માટે તૈયાર કરો.



વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ સમાજ પર બોજ નથી. તેમના આવડત અને ડહાપણ ઉપર વિશ્વાસ મૂકી તેઓ બીજાને કેવી રીતે મદદરૂપ બની શકે તે વિચારો.

મહિલા સ્વવિકાસ મંડળ

હાલોલ તાલુકામાં આવેલાં ભાણપુર ગામમાં રહેતા બેનોને એક મહિલા સંસ્થા દ્વારા મહિલા જૂથ બનાવવા માટે અનેકવાર પ્રયત્નો કર્યા છતાં બેનો સંગઠિત થતી નહોતી. આ સંસ્થાએ મોટે ભાગે જુવાન અને ભણેલી બેનોને આગેવાન બનાવીને જૂથ ચલાવવાની કોશિશ કરી જેથી જૂથના હિસાબ-કિતાબ બેનો જાતે રાખી શકે અને જિલ્લા તાલુકાના ગામોમાં સહેલાઈથી તેઓ પહોંચી શકે. પરંતુ જુવાન બેનોને ઘર-ગૃહસ્થી તથા બાળકોમાંથી નવરાશ મળતી ન હોવાથી જૂથ પડી ભાંગતું હતું. એકવાર આગેવાન બેનોને પતિ સાથે મજૂરી માટે બીજા ગામ જતું રહેવું પડ્યું હતું. તો વળી બીજી બેનના પતિ ભણેલા હોવાથી દૂરના શહેરમાં નોકરી મળતાં તેઓ પણ ચાલ્યા ગયા હતા. આમ ત્રણ વર્ષથી પ્રયત્ન કરવા છતાં મહિલા બચત જૂથ સારી રીતે ચાલતું ન હતું.

તેથી તેઓએ શાંતાકાકી (૭૨ વર્ષ) અને મંગુબા (૬૫ વર્ષ)ને આગેવાન બનાવ્યા. આ બન્ને બેનો ઘરડા હતા પણ તેઓ પાસે સમય ઘણો હતો. વળી ખાદ્યપીણે સુખી હોવાથી તેઓ પોતાના ખર્ચે એકાદવાર તાલુકાની બેંકમાં જવા તૈયાર હતા. આ ઉંમરે આગેવાન બનવાથી ઘણું માન મળતું હોવાથી તથા વધારાની પ્રવૃત્તિમાંથી આનંદ મળતો હોવાથી તેઓએ આ કામ ઉત્સાહથી ઉપાડ્યું. દર માસે હિસાબ-કિતાબ લખવા માટે તેઓ પોતાના દીકરાની દીકરી જે હાઈસ્કૂલમાં ભણતી હતી તેની મદદ લેતા હતા. વળી, તેઓ ઉંમરલાયક હોવાથી જૂથની બેનો પણ તેઓની વાત તરત માનતી હતી. આમ પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે ચાલવા માંડી.

શરૂઆતમાં મંગુબાએ ગામ લોકોનો મુખ્ય આધાર તેવી ખેતી અને પશુપાલન પ્રવૃત્તિમાં સુધારણા લાવીને આવક વધે તે માટે પ્રયત્ન કર્યો. વ્યક્તિગત ધિરાણ કર્યું તથા બેનો પોતાના વાડામાં જ આદુ, હળદર, કંકોડા, પરવળ જેવા શાક ઉછેરે તે અંગે ખેતીવાડી ખાતામાંથી માર્ગદર્શન મેળવ્યું અને ઉપજ બધી બાજુના શહેરમાં લઈ જવાનું કામ જૂથ દ્વારા જ એક બેનને સોંપ્યું. બઘાની ઉપજનો હિસાબ કરીને દરરોજ નોંધણી થતી અને એક બેન શહેરના બજારમાં પથારો કરીને બધું શાક વેચી આવતી. તેમાંથી મળતા નાણાં વેચનારની મજૂરી તથા ઉપજ કરનારનો ખર્ચ બાદ કરીને જૂથમાં જમા થયા. તેની સામે ધીમે ધીમે બેનોને ધિરાણ મળતું ગયું. જે ફરી ફરીને ખેતી-વાડી સુધારણાના કામોમાં જ લગાવ્યું. હવે ભાઈઓ પણ આ પ્રવૃત્તિમાં રસ લે છે અને મંગીબાના કામોને સક્રિય ટેકો આપે છે.

તેમનું કામ જોઈને બેંક દ્વારા જૂથને રૂ. ૫૦૦૦ નું ઓછા વ્યાજનું ધિરાણ મળ્યું. પંચાયત દ્વારા તલાવ કિનારાનો એક નાનો પ્લોટ ફાળવવામાં આવ્યો. તેમાં વૃક્ષો વાવવા માટે જંગલ ખાતાએ મફત છોડવા આપ્યા. આમળા, હરડે, ગુંદા, બોર વગેરે છોડ વાવીને ઉછેરવા માટે તેઓએ બે માણસોને મજૂર તરીકે બેંકની લોન દ્વારા ચૂકવણું કર્યું. બાકીનું કામ જેમ જેમ સમય મળે તેમ મહિલાજૂથની બેનો પાસે કરાવ્યું. સમયાંતરે સરસ મજાની વાડી ઉભી થઈ ગઈ અને હવે તો ફળ આપવાની તૈયારી છે.

પંચાયતમાં પણ હવે તો શાંતિબહેન અને મંગુબેનના શબ્દનું વજન પડે છે અને આ લખાય છે ત્યારે જ ખબર મળ્યા કે પંચાયતભવનમાંથી બે ઓરડા મહિલા પ્રવૃત્તિ માટે ફાળવવાનો ઠરાવ થઈ ગયો છે. આ જગ્યામાં શાંતિકાકી સિવણ ક્લાસ ચાલુ કરાવવાના છે. બાકીના સમયમાં અહીં આરોગ્ય શિક્ષણ, પ્રૌઢ શિક્ષણ તથા નિયમિત કામે જતી બેનોના બાળકો માટે આખા દિવસનું ઘોડિયાઘર ચાલુ કરવાનું આયોજન પણ મંગુબાએ કરાવી રાખ્યું છે.

આ કામમાં તેમની ઉંમરની બીજી સ્ત્રીઓ પણ હવે રસ લેતી થઈ છે. તેઓ નિયમિત રીતે મંદિરના ઓટલે ભેગા થાય છે. અવનવી વાતો કરે છે, થોડું ઈશ્વરભજન પણ કરે છે અને ગામના પ્રશ્નો અંગે ચર્ચાઓ પણ કરે છે. હવે જુવાન લોકોને પણ ખ્યાલ આવે છે કે ઘરડી સ્ત્રીઓ પણ ઉપયોગી બની શકે છે અને તેઓ ઘરના અને ગામના વિકાસમાં મદદરૂપ બની શકે છે.

