

## भाग- ८

### यस भागमा

महिनावारी बन्द हुनु (रजोनिवृत्ति) ... .. .	१२४
आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु ... .. .	१२६
यौन सम्बन्ध ... .. .	१२८
वृद्धमा हुने साधारण स्वास्थ्य समस्याहरू ... .. .	१२९
मासिक रक्तस्राव धेरै हुनु वा महिनाको बीचमा	
पनि रक्तस्राव हुनु ... .. .	१२९
रक्तअल्पता ... .. .	१२९
स्तन गाँठाहरू ... .. .	१२९
उच्च रक्तचाप ... .. .	१३०
दिसा-पिसाब गर्दा पर्ने समस्या ... .. .	१३०
पाठेघर भर्नु ... .. .	१३१
खुट्टाका नसा सुनिनु ... .. .	१३२
ठाड दुख्नु ... .. .	१३२
जोर्नी दुख्नु ... .. .	१३३
हड्डी खिइनु ... .. .	१३३
आँखा र कानको समस्या ... .. .	१३४
पीडा र उदासीनता ... .. .	१३५
मानसिक असन्तुलन ... .. .	१३५
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू ... .. .	१३६

## बुढेसकाल लागनु वा वृद्ध हुनु



**आ**जकाल धेरैजसो मान्छेहरू लामो समयसम्म बाँच्छन् । सरसफाइ, राम्रो पोषण खोपहरूले धेरै रोगहरूको रोकथाम गर्न मद्दत गर्छन् भने आधुनिक औषधिहरूले कैयौं रोगहरू निको पनि पार्दछन् ।

तर लामो आयुले समस्याहरू पनि ल्याएको छ । पहिलो कुरा, युवावस्थामा भन्दा वृद्धावस्थामा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू हुने गर्छन् । हुनत यी सबै समस्या उमेरको कारणले मात्र हुँदैनन् तर उमेर बढ्दै जाँदा हुने परिवर्तनले गर्दा कतिपय समस्याहरूले गम्भीर रूप लिन्छन् वा तिनीहरूलाई उपचार गर्न गाह्रो हुनसक्छ ।

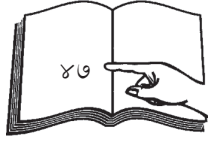
दोस्रो कुरा परिवर्तित संसारमा परिवारका जवान सदस्यहरू अर्थोपार्जनका लागि आफ्नो गाउँघर छोडेर अन्यत्र लाग्ने कारणले गर्दा पनि वृद्ध-वृद्धाले आफ्नो हेरचाह आफै गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै अर्को कुरा के छ भने संयुक्त परिवार रहे पनि वृद्ध सदस्यहरूलाई परिवारमा बोझको रूपमा लिने गरिन्छ किनभने समाजमा उनीहरूलाई मान्यता दिने, आदर गर्ने प्रचलन क्रमशः घट्दै गएको पाइन्छ ।

त्यस्ता कठिनाइहरू वृद्ध पुरुषहरूभन्दा वृद्ध महिलाहरूले बढी भोग्नुपर्ने हुन्छ किनभने साधारणतया महिलाहरू धेरै बाँच्ने हुनाले आफ्नो पति मरेपछि वृद्धावस्थामा उनीहरू एकलै हुन्छन् । त्यसकारण यस अध्यायमा हामीले वृद्ध महिलाहरूको स्वास्थ्य र हेरचाह, वृद्धावस्थामा प्रायजसो हुने समस्याहरूको उपचार र वृद्ध महिलाहरूले भोग्नुपर्ने विभिन्न कठिनाइहरूको स्थिति सुधार गर्न सकिने उपायहरूबारे चर्चा गर्न लागेका छौं ।

► प्रत्येकको उमेर उसको मनअनुसारको हुन्छ ।

—ग्वाटेमालाको उखान

## (महिनावारी बन्द हुनु) रजोनिवृत्ति



हर्मोनहरू

**म**हिला वृद्ध हुन लागेको एउटा सङ्केत उनको रजस्वला वा महिनावारी बन्द हुनु हो। महिनावारी अचानक बन्द हुनसक्छ वा बिस्तारै क्रमशः १-२ वर्ष पनि लाग्न सक्छ। धेरैजसो महिलाहरूमा यो परिवर्तन ४५ देखि ५५ वर्षभित्र देखापर्छ। यस उमेरबाट महिनावारी बन्द हुनुलाई रजोनिवृत्ति (Menopause) भनिन्छ।

### लक्षणहरू

- मासिक रक्तस्रावमा गडबडी हुन थाल्छ। यस्तो बेला रजस्वला एकैचोटि बन्द हुने वा पहिला हुनेभन्दा बढी रगत जाने हुन्छ वा २-४ महिना बन्द हुने र अनि फेरि महिनावारी हुने हुन्छ।
- कुनै पनि समयमा अचानक गर्मी हुने र पसिना आउने हुन्छ, जसलाई Hot flashes पनि भनिन्छ। यस्तो प्रक्रिया राति भयो भने निन्द्राबाट व्युँझिने हुन्छ।
- योनीस्राव कम आउँछ र योनी खुम्चन थाल्छ।
- यौन भावनामा परिवर्तन आउँछ।

महिलाहरूको डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन बन्द गर्छ र शरीरमा एस्ट्रोजिन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोन थोरै बन्न थाल्छ, जसको कारणले गर्दा माथिका लक्षणहरू देखा पर्दछन् तर कतिपय महिलाहरूले यी लक्षणहरू महसुस नगर्न पनि सक्छन्, त्यसैले यसको उपचार पनि जरुरत नपर्ने सक्छ।

महिनावारी बन्द भएको कुरा महिलाले कसरी महसुस गर्छन् भन्ने कुरा उनीहरूका शरीरमा भएको परिवर्तनले कस्तो असर पार्दछ भन्ने कुरामा भरपर्दछ। यो कुरा उनीहरूको समुदायले वृद्ध महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारमा पनि निर्भर रहेको हुन्छ। एकातिर उनीहरू प्रत्येक महिनामा हुने रजस्वलाबाट मुक्त हुन्छन् भने अर्कोतर्फ उनीहरू अबउप्रान्त यौन दृष्टिले आफू कमजोर भएकोमा दुःखित पनि हुन सक्छन्।

### रजोनिवृत्ति हुँदा के गर्ने ?

यदि निम्न लक्षणहरू देखापरेमा वा असजिलो भएमा निम्न कुराहरू पालन गर्नुपर्छ।

- पसिना आएमा सजिलैसित फुकाल्न सकिने सुती लुगा लगाउने।



- दैनिक व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ।



- गरम र पिरो खाना नखाने किनकि यसले गर्मी हुन्छ र चिटचिट पसिना आउन सक्छ।



- चिया र कफी धेरै नपिउने, त्यसमा रहेको रसायनले उदास बनाउने र निन्द्रा नआउने हुन्छ।



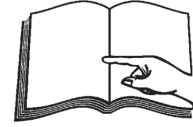
## रजोनिवृत्ति हुने बेलाको समस्याका लागि औषधिहरू

यदि कुनै महिला रजोनिवृत्ति हुने बेलाका लक्षणहरू खप्नै नसकी आफ्नो दैनिक काम गर्न नसक्ने अथवा राति सुत्न नसक्ने भइन् भने यस्तो कडा असर रहन्जेलसम्म उनले केही महिना औषधि सेवन गर्नुपर्छ। त्यस्तो उपचार विधिलाई Hormone replacement therapy वा HRT भनिन्छ। यो उपचार विधि अपनाउने निर्णय लिएपछि महिलाले सधैंभरि एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामका हार्मोनहरू लिनुपर्छ, तर सल्यक्रिया गरेर पाठेघर निकालेपछि भने यो छोड्नुपर्दछ। एस्ट्रोजेन हार्मोन मात्र भएको औषधि लामो समयसम्म सेवन गर्नाले पाठेघरको क्यान्सर हुनसक्छ, भन्ने पनि एकथरी भनाइ छ।

हार्मोन थप उपचार विधिले गर्मी र चिटचिट पसिना आउने समस्यालाई बन्द गर्छ र योनीस्रावले योनी भिज्ने गरी रसाउन थाल्छ। तर लामो समयसम्म यो विधि अपनाइरहे यसले हाडहरू कमजोर हुने, हृदय रोग हुने जस्ता एस्ट्रोजेनको कमीले हुने स्वास्थ्य खतरालाई कम गर्न पनि सहयोग गर्छ। यो विधि महँगो हुन्छ र यसले पित्तथैलीको रोग हुने खतरालाई बढाउन सक्छ। यो विधिको औषधिहरूले विभिन्न अनावश्यक असरहरू गराउन सक्छन्। जस्तै बढी रक्तस्राव, मांसपेशी वाउँडिनु, वाकवाक लाग्नु, स्तनहरू कडा हुनु, तौल बढ्नु र मानसिक विरक्ति हुनु आदि।

हार्मोन थप उपचार विधि उपयोग गर्नुअगाडि महिला यसका फाइदा र वेफाइदाबारे थाहा पाउनु जरुरी छ। सामान्यतया रगत जम्ने समस्या, स्तन क्यान्सर वा कलेजो तथा पित्तथैलीका विरामीहरूलाई यो उपचार गर्न सल्लाह दिइँदैन। यसको निश्चित मात्राबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर मात्र खानुपर्छ। समस्याहरू हटेपछि यो औषधि अलिअलि गर्दै पूरा रोकन सकिन्छ।

► महिलाहरूलाई रजोनिवृत्ति हुनेबेलामा कहिलेकाहीं मात्र असजिलो हुने हुनाले कुनै-कुनै अवस्थामा मात्र उपचार आवश्यक पर्न सक्छ।



पाठेघरको समस्या, ३८०  
मानसिक विरक्ती, ४१९  
स्तन क्यान्सर, ३८२

► हार्मोन औषधिले स्तन क्यान्सर हुँदैन तर क्यान्सर भएकी महिलाले प्रयोग गरे ज्यादै नै खराब गर्छ।

► सकेसम्म औषधिको मात्र (Dose) कम प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

- मादक पदार्थ नपिउनु होस्। मादक पदार्थले भ्रन बढी रक्तस्राव र गर्मी वा चिटचिट पसिना आउने गराउँछ।



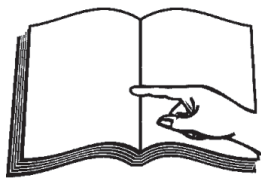
- धूमपान र खैनी सेवन त्याग्नुहोस्, यसले रक्तस्राव बढी गराउँछ र कमजोर हड्डीलाई भ्रन खराब गर्छ।
- मनमा उदासी र



खिन्नता भएको तथा मन ठेगानमा नरहेको कुरा आफ्ना परिवारलाई पनि भन्नुहोस्। यसो गर्दा आफूभन्दा पाका उमेरका महिलाको ढाडस पाइन्छ र उनीबाट त्यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर सल्लाह मिल्न सक्छ।

- यी समस्याहरू कम गर्न सक्ने उपायहरूबारे तथा कुनै जडीबुटी हुन्छन् कि रजस्वला बन्द भइसकेका महिलाहरूसँग सोध्नुहोस्।

## आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह



स्वस्थ रहन राम्रो भोजन १६५  
क्याल्सियमयुक्त खानाहरू १६८

**ज**सरी किशोरी अवस्थामा शरीरको परिवर्तनले प्रजनन उमेर सुरु हुन्छ, यसरी नै प्रजनन उमेरको समाप्तिपछि वृद्धावस्था सुरु हुन्छ। बुढेसकालको कारणले हड्डीको शक्ति, मांशपेशी, जोर्नीहरूको शक्ति तथा लचकता र सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यमा परिवर्तन गर्छ।

महिलाहरूले उमेर ढल्किए पनि तन्दुरुस्त र स्वस्थ भएर बाँच्न निम्न उपाय गर्नुपर्छ।

**खाना राम्ररी खाने :** उमेर बढ्दै गएपछि आफ्नो शरीर बलियो र रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउन पोषणयुक्त खाना खानु आवश्यक हुन्छ। उनलाई त्यसबेला निश्चित खालका खानाहरूको मात्रा बढाउनुपर्ने हुन्छ। यसबेला शरीरले एस्ट्रोजेन कम बनाउने हुनाले उनले एस्ट्रोजेन धेरै पाइने सागसब्जी खानुपर्ने हुन्छ। यो हर्मोन भटमास वा भटमासबाट तयार भएको खानेकुरा (तोफु), दाल र अन्य गोडागुडीहरूमा पाइन्छ। यो बेलामा शरीरका हाडहरूको घनत्व कम हुँदै जाने भएकाले क्याल्सियम (एक विशेष प्रकारको खनिज) बढी प्रयोग गर्नुपर्छ। यो दूध, दही ज्वानोमा आदिमा पाइन्छ।

बुढाबुढीहरूलाई कहिलेकाहीँ साबिकभन्दा कम भोजन रुच्ने हुन्छ। कम रुचि, हुनु, स्वादमा फरक आउनुले साथै शरीरमा परिवर्तन पनि आएको कारणले उमेर पुगेका व्यक्तिहरूलाई खान सुरु गरेको एकछिनपछि नै पेट भरिएको जस्तो हुन्छ। यसको तात्पर्य उमेर पुगेका व्यक्तिहरूलाई कम पौष्टिक आहार भए पुग्छ भन्ने चाहिँ पक्कै होईन। उनीहरूलाई समय-समयमा विभिन्न किसिमका भोजन खान प्रोत्साहित गरिरहनुपर्छ।

**भोल पदार्थ प्रसस्त पिउने :** उमेर बढ्दै गएपछि शरीरको पानी घट्दै जाने हुन्छ। कोही-कोही वृद्ध व्यक्तिहरू पिसाव धेरै आइरहने वा ओछ्यानमा पिसाव आउँछ भन्ने डरले गर्दा भोल पदार्थ कम पिउने गर्छन्। यसो गर्नाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने हुन्छ। यस्तो हुन नदिन दैनिक ८ ग्लास भोल पदार्थ पिउनुपर्छ तर ओछ्यानमा पिसाव हुन नदिन सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अगाडिदेखि भोल पदार्थ नपिउनु नै राम्रो हुन्छ।



**दैनिक व्यायाम गर्ने :** दैनिक कार्य जस्तै- हिँड्नु, नातिनातिनासँग खेल्नु, मेला जानु, खाना पकाउनु, करेसावारीमा काम गर्नु आदिले महिलाहरूको मांसपेशीहरू र हड्डीहरू बलियो पार्छन् र यसो गर्दा जोर्नीहरू कक्रक (stiff) हुनबाट बचाउँछ। दैनिक व्यायामले गर्दा शरीरको तौल सन्तुलनमा राख्छ र हृदय रोगबाट बचाउन सहयोग पुग्छ।

**विरामी हुँदा छिट्टै उपचार गर्ने :** केही मानिसहरू बुढेसकाल लाग्नु भनेको विरामी परिरहनु हो भन्ने पनि सोच्छन् तर त्यो सत्य होइन । महिला विसन्धो हुनुको कारण कुनै रोगले गर्दा हो, उमेरसँग सरोकार हुँदैन । यसकारण तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ ।



**सक्रिय भएर बस्ने :** महिलाहरू स्वास्थ्य र सुखी भएर बस्न चाहन्छन् भने उनीहरू क्रियाशील हुनुपर्छ । त्यसका लागि सकेसम्म कुनै परोपकार समूह वा भजनकीर्तन मण्डलीमा रहेर विभिन्न क्रियाकलापहरूमा भाग लिनु बेस हुन्छ । यसो गर्दा महिलाहरूको समय राम्ररी बित्छ र समाजमा दुई-चारवटा सुधारका काम पनि हुन्छन् । यहाँ केही उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

► **विरामी हुँदा आफैले उपचार गर्न सकिएन भने स्वास्थ्य कायकर्ताबाट उपचार गराउनुहोस् ।**



लुइस वैथरा गङ्गा, केन्या भन्ने देशको कन्दरा सहरमा बस्ने किसान महिलाको नाम हो । एकदिन उनी एउटा महिला किसान समूहको बैठकमा गइन् । त्यस बैठकमा उनीहरूले कफी उद्योगबाट फ्यालिएको फोहोर मैलाले गरेको समस्याबारे छलफल गरे । कफी उद्योगबाट फ्यालिएका फोहोर मैला खाएर उनीहरूका गाईवस्तुहरू विरामी परेका र मरेका पनि थिए । उक्त छलफलमा फोहोर मैला मिसिएको पानीको प्रयोग गर्दा महिला र बच्चाहरूको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने कुरा पनि जानकारी लिए । यसकारण उनीहरूले उक्त उद्योगलाई अवदेखि फोहोर मैला नदीमा नफ्याल्न अनुरोध गर्ने निर्णय लिए ।

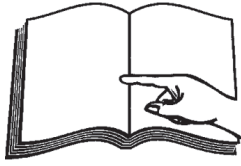
लुइस जहिले पनि आफ्नो अधिकार र जिम्मेवारी सँगसँगै बहन गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिने गर्थिन् । यसैकारण उनले महिलालाई उनीहरूको आनीबानीले पनि अरू व्यक्तिहरूलाई असर गरिरहेको हुन्छ भन्ने महसुस गराइन् । जस्तै उनीहरूले मल छर्ने यन्त्र र लुगा धोएको पानी नदीमा बग्दा त्यहाँ भन्दा तल्लो गाँउका गाउँलेको स्वास्थ्यमा असर पर्ने गर्छ । लुइसले सम्भाइन्-पहिला हामी जिम्मेवार बनौं अनि मात्र हामी अधिकारको खोजी गर्न सक्छौं ।

वि.सं. २०५० मा लुइस र उनका साथीहरूले महिला ग्रामीण सरसफाइ केन्द्रको गठन गरे । उक्त संस्थाको काम उद्योगबाट निस्कने फोहोरको समस्याबारे नगरपालिकालाई जानकारी दिने थियो । यसबाहेक उक्त संस्थाले चर्पी बनाउने काम गरे र सार्वजनिक धारालाई व्यक्तिगत बनाउनेहरूको विरोध गर्दै त्यसलाई सार्वजनिक प्रयोगमा ल्याउन दवाव दिने काम गर्‍यो ।

लुइस बारम्बार भन्ने गर्थिन्- कन्दरामा अनेकौं समस्याहरू छन् तर यी समस्याहरूको समाधान भगवान आएर गर्दैनन्- यिनीहरूको समाधान गर्ने कोसिस हामी गाउँलेले गर्न नथाले सरकारले त वास्तै गर्दैन ।

## यौन सम्बन्ध

► महिलाको उमेर बढ्दैमा यौन सम्बन्धबाट सन्तुष्टि लिन नसक्ने भन्ने छैन ।



यौन तृप्ति १९२  
योनी संक्रमणहरू २६४  
मूत्र प्रणालीका अङ्गहरू  
संक्रमण ३६६

► योनीमा चिल्लोपन ल्याउन कहिले श्रृङ्गारको लागि बनाएको तेल प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यिनीहरूले पोल्न र घाउ पार्न सक्छन् ।

केही महिलाहरू महिनावारी बन्द हुनु भनेको विवाहपछिको यौन कार्यबाट छुटकारा पाउनु भनी सम्झन्छन् तर केही महिलाहरू यौन क्रियामा भन् बढी चासो लिने गर्छन् किनभने उनीहरूलाई अब गर्भधारणको डर हुँदैन । जेहोस् सबै महिलामा मायाप्रीतिको चाहना भने रहिरहेकै हुन्छ ।

महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि शरीरमा हुने परिवर्तनले उनीहरूको यौन सम्बन्धमा असर पार्न सक्छन् । जस्तै :

- यौनक्रियाका लागि उत्तेजित हुन बढी समय लाग्न सक्छ । (पुरुषमा पनि यस्तो हुन्छ)
- उनको योनी सुक्खा हुने हुनाले सहवासका लागि अष्टचारो हुनसक्छ । अथवा उनको योनी तथा मूत्रप्रणालीमा सजिलैसित संक्रमण हुन सक्छ ।



त्यसका लागि के गर्ने :

- सहवास गर्नुभन्दा पहिले धेरै समय एकअर्कासँग मायाप्रीतिका कुरा गर्नुहोस्, त्यतिन्जेलसम्ममा योनीसाव रसाउन सुरु गर्दछ, आफ्नो थुक, वनस्पति तेल (बदामको तेल) वा के वाई जेल्ली जस्ता अन्य चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

**महत्त्वपूर्ण कुरा :** यदि कन्डम प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ भने चिल्लो लागि कुनै तेल प्रयोग नगर्नु होला । तेलका कारणले कन्डम फुट्ने सम्भावना हुन्छ ।

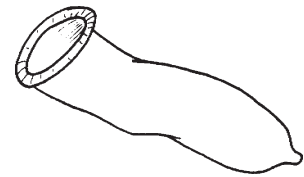
- यदि श्रीमानलाई लिङ्ग उत्तेजित पारी ठाडो राख्न गाह्रो छ भने उनलाई के गरेको मन पर्छ थाहा पाउनुहोस् । उनको शरीरमा स्पर्श गरेमा उनलाई उत्तेजित तुल्याउन मद्दत गर्छ ।
- सहवास गर्नुभन्दापहिले योनीलाई सुक्खा नराख्नुहोस् । अर्को कुरा पिसाबसम्बन्धी समस्या हुन नदिन सहवासपछि किटाणुहरू वाहिर पखालेर पठाउन सकेसम्म चाँडै पिसाब फेर्नुपर्छ ।

## गर्भधारण र यौन प्रसारित संक्रमणहरूबाट सुरक्षित रहने

मासिक रक्तस्राव रोकिएको पूरा १ वर्ष नभएसम्म महिला गर्भवती हुन सकिन्छ । अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न त्यस अवधिभरि परिवार नियोजनको कुनै एउटा साधन प्रयोग गरिरहनुपर्छ । (पृष्ठ १९७ हेर्नुस्) ।

यदि महिलाले परिवार नियोजनका हर्मोनयुक्त साधन (खाने चककी, सुई वा नरप्लान्ट) प्रयोग गर्छिन् भने मासिक स्राव अझ पनि भइराखेको छ कि भनेर हेर्न लगभग ५० वर्ष पुगेपछि यस साधनको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ ।

मासिक स्राव पूरा एक वर्षसम्म नरोकिएसम्म परिवार नियोजनका अन्य साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । श्रीमानलाई कुनै यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी नलागेको बारे आफू विश्वस्त नभएमा यौनसम्पर्क गर्दा कन्डम प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।



यस पाठमा वृद्ध महिलाहरूलाई प्रायजसो हुने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरूबारे चर्चा गरिएको छ । अन्य रोगहरू जस्तै- पित्तथैलीसम्बन्धी समस्याहरू, मुटुको रोग, हृदयाघात, थाइराइड ग्रन्थीका समस्याहरू, रक्त सञ्चारको कमीले हुने खुट्टा दुखाइ, निन्द्रा नलाग्नुजस्ता समस्याहरूबारे “डाक्टर नभएमा” वा अरू स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तकहरू हेर्नुहोला । मधुमेह रोगका लागि १७४ पृष्ठ हेर्नुहोला ।

### रक्तअल्पता

धेरैजसो मानिसहरूले कम उमेरकी महिलालाई मात्र रक्तअल्पता हुन्छ भन्ठाने पनि कम पोषणका कारणले वा महिनावारी हुँदा धेरै रगत गएमा वृद्ध महिलाहरूलाई पनि यसबाट असर हुन्छ । विस्तृत जानकारीका लागि पृष्ठ १७२ हेर्नुहोस् ।

### महिनावारी हुँदा धेरै रगत जानु वा महिनाका बीचमा रगत जानु

धेरैजसो महिलाहरूलाई ४० देखि ५० वर्षका बीचमा महिनावारी गडबड हुने गर्दछ । कसैको धेरै रगत जाने हुन्छ भने कसैको लामो समयसम्म रगत बगिराख्ने हुन्छ । महिनौसम्म रगत जाने हुँदा रक्तअल्पता हुने हुन्छ ।

साधारणतया महिनावारी हुँदा धेरै रगत जाने वा लामो समयसम्म रगत जाने मुख्य कारणहरू यी हुन् :

- हर्मोनमा परिवर्तन
- पाठेघरमा मासु बढ्नु ।



### उपचार

- दैनिक रूपमा लौह तत्वयुक्त खाना प्रशस्त खाने वा आइरन चक्की लिने ।
- यदि ३ महिनासम्म पनि रक्तस्राव रोकिएन वा महिनावारी नहुने समयमा पनि रक्तस्राव हुन थालेमा वा महिनावारी बन्द भएको १ वर्षपछि वा सोभन्दा पछि पनि रक्तस्राव हुन थालेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु होला । यस्तो बेला तालिमप्राप्त चिकित्सकले पाठेघर सफा गर्ने ‘डी एन्ड सी’ भन्ने सानोखाले शल्यक्रिया गरेर अनि पाठेघरको सानो मासु (biopsy) निकालेर प्रयोगशालामा क्यान्सर रोगका लागि जँचाउन पठाउन सक्छन् ।

यदि तपाईंलाई १ वर्षभन्दा बढी समयसम्म महिनावारी हुँदा धेरै रक्तस्राव वा पीडा भइरहेमा ‘क्यान्सर र वृद्धि’ भन्ने अध्याय हेर्नुहोला ।

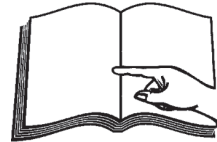
### स्तनमा हुने गाँठाहरू

वृद्ध महिलाका स्तनहरूमा प्रायजसो गाँठाहरू भेटिन्छन् । धेरैजसो स्तनका गाँठाहरू खतरनाक हुँदैनन् तर कुनै-कुनैमा भने क्यान्सरका लक्षण हुन सक्छ (पृष्ठ ३८२ हेर्नुहोला) । स्तनमा गाँठा छन/छैनन् भनी पत्ता लगाउने सबभन्दा राम्रो उपाय नै स्तनको स्वपरीक्षण हो (पृष्ठ १६२ हेर्नुहोला) ।

## वृद्धावस्थामा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू



रक्तअल्पता १७२  
अधिक रक्तस्राव ३६०  
फाइब्रोइड्स ३८०  
पोलिप ३८०

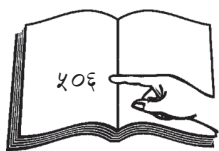


लौहतत्वयुक्त खाना १६७  
आइरन चक्की ७३  
पाठेघरको क्यान्सर ३८१

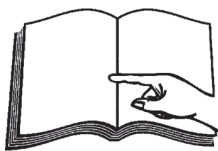




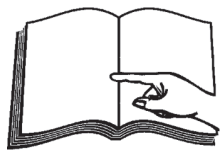
► यी लक्षणहरू अरू रोगमा पनि हुन सक्छन् । विस्तृत जानकारीका लागि “डाक्टर नभएमा” अथवा अन्य साधारण स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी किताब हेर्नुहोला ।



रक्तचाप



तौल घट्नु १७४  
स्वास्थ्यका लागि खाना १६५



पिसाब बगिरहनु ३७०  
खुम्च्याउने व्यायाम ३७१

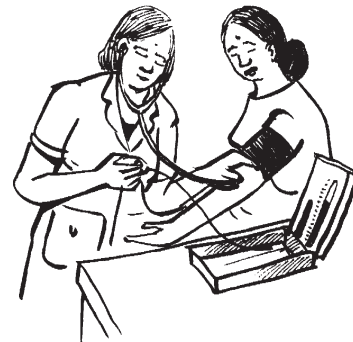
## उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापले धेरै रोग ल्याउन सक्छ, जस्तै- मुटुको रोग, मृगौलाको रोग र हृदयाघात ।

### खतरापूर्ण उच्च रक्तचापका चिह्नहरू

- प्रायजसो टाउको दुख्नु ।
- रिंगटा लाग्नु ।
- कानभित्र घण्टी बजेको जस्तो आवाज आउनु ।

यदि तपाईं कुनै कारणबस स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जाँदै हुनुहुन्छ भने त्यही बखत आफ्नो रक्तचाप जाँच गराउनु होला ।



**ध्यान दिनुपर्ने कुरा** : उच्च रक्तचाप हुँदा सुरुमा कुनै चिह्नहरू देखिँदैनन् । बढी तौल भएमा अथवा उच्च रक्तचाप भएको शङ्का लागेमा उनीहरूले आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपले जाँच गराइराख्नुपर्छ ।

### उपचार र रोकथाम :

- हरेक दिन केही व्यायाम गर्नुहोस् ।
  - यदि तौल निककै बढी छ भने तौल घटाउने कोसिस गर्नुहोस् ।
  - धेरै चिल्लो, गुलियो वा नुनिलो खानेकुरा खान छोड्नुहोस् ।
  - यदि तपाईं धूम्रपान वा सुती, खैनी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने छोड्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको रक्तचाप धेरै नै बढी छ भने औषधि खानैपर्ने हुन सक्दछ ।

## दिसा-पिसाबसम्बन्धी समस्या

धेरै वृद्ध महिलाहरूको पिसाब त्यसै चुहिरहने अथवा दिसा गर्न गाह्रो हुने ( कब्जियत) समस्याहरू हुन्छन् । उनीहरू यस्ता समस्याहरूबारे पुरुष चिकित्सकसँग कुरा गर्न धेरै अष्टयारो मान्न सक्छन् र रोग लुकाएर दुःख पाइरहन्छन् ।

पिसाबका समस्याहरू प्राय योनीभित्रको मांसपेशीको कमजोरीका कारणले हुन्छन् । यस्ता मांसपेशीलाई बलियो पार्न पिसाब आउने बेला योनीको मांसपेशी खुम्च्याएर केही व्यायाम गर्नुपर्छ (पृष्ठ ३७१ हेर्नुहोस्) । वृद्ध अवस्थामा आन्द्राले लोसे तरिकाले काम गर्ने हुनाले वृद्ध महिलाहरूलाई दिसा गर्न कठिनाइ पर्दछ । यो कठिनाइ कम गर्न प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ पिउने, खस्रो र रेसादार खानाहरू खाने र नियमित व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ । रेशादार पदार्थ विभिन्न हरियो तरकारी, मकै, गहुँ र बोक्रासहितको फलफूल खानाले प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

## आड खस्नु

कुनै-कुनै महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि पाठेघरलाई अडचाई राख्ने मांसपेशी कमजोर हुँदै जाने हुन्छ। यस्तो हुँदा पाठेघर योनीसम्म वा योनीबाट पनि बाहिर भर्ने गर्दछ। जुन अवस्थालाई पाठेघर भर्ने वा आड खस्ने भनिन्छ। एकदम नराम्रो स्थितिमा त महिलाहरूले दिसा गर्दा, खोकदा, हाँछर्चु गर्दा वा गह्रौं चिज उचाल्दा पाठेघर सबै भर्ने हुन्छ।

पाठेघर भर्ने समस्या बच्चा जन्माउँदा योनीमा भएको क्षतिले हुन्छ। खासगरी कुनै महिलाका धेरै बच्चा भएका छन् वा कम समयमा धेरै बच्चा भएका छन् भने यो समस्या हुनसक्छ। यस्तै प्रकारले यदि सुँडेनीले सुत्केरी हुन लागेकी महिलाको पेटलाई बाहिरबाट बेस्सरी थिचिन् भने पनि यस्तो हुनसक्छ। उमेर बढ्दै गएपछि वा गह्रौं चिज उचाल्दा यस्तो समस्या भन्नु बढ्न सक्छ। त्यस्तै प्रकारले यदि सुँडेनीले महिलाको पेटलाई बाहिरबाट बल गरेर थिचेर बच्चा निकालिन् भने पनि आड भर्न सक्छ। यो समस्या जुनसुकै उमेरका महिलालाई हुन सक्ने भएपनि र वृद्ध अवस्थामा पाठेघरको मांसपेशी कमजोर हुने हुनाले यो अवस्थामा ऊभ बढी हुन्छ।

### चिह्नहरू :

- छिनछिनमा पिसाब हुने वा पिसाब गर्न गाह्रो हुने वा अलि-अलि गरेर पिसाब चुहिरहने हुन्छ।
- ढाड दुख्ने हुन्छ।
- योनीबाट केही निस्केजस्तो मात्र भइरहने हुन्छ।
- उत्तानो पर्दा वा पल्टेँदा यी माथिका लक्षणहरू सबै हराउछन्।
- कतिपय महिलाको पाठेघर योनीबाट बाहिर निस्कन्छ।

### रोगथाम र उपचार :

योनी 'खुम्च्याउने व्यायाम' गर्दा पाठेघर र योनीको वरिपरिका मांसपेशीहरू बलिया हुन्छन्। यदि यो व्यायाम दैनिक रूपमा ३/४ महिनासम्म गरिरहँदा पनि कम भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ। यसबेला योनीमा एउटा रबरले बनेको चुराजस्तै (रिड पेसरी राख्नुपर्ने हुन्छ, जसले पाठेघरलाई ठीक ठाउँमा राख्छ। आइ योनीबाट बाहिर निस्केको छ भने सल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ।

अचेल विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थाले पनि यसको शल्यक्रिया गराउन क्याम्प खडा गर्ने गरेका छन् तथा अस्पतालमा गराउनका लागि रकम दिने गर्दछन्। जस्तै रेस्ट नेपालले कुरुवालालाई समेत यातायात खर्च र शल्यक्रिया खर्च उपलब्ध गराउँछ।



आड खस्नेको रोकथाम



खुम्च्याउने व्यायाम

### योनी पेसरीको प्रकार



पाठेघरलाई ठाउँमा राख्न योनीको माथिल्लो भागमा योनी पेसरी राख्नुहोस्।

पेसरी गाउँघरमा नपाइनु सक्छ। यसर्थ आफूभन्दा पाका महिलाहरूलाई तिनीहरूले यो समस्या हुँदा के गरे, सोध्नुपर्छ।



### खुट्टाका नसाहरू फुलेर गुजल्तिनु

नसाहरू फुलेर गुजल्तिनुलाई भेरिकोज भेन (Varicose veins) भन्ने गरिन्छ । धेरै बच्चाहरू जन्माएका वृद्ध महिलाहरूलाई यो रोगले बढी सताउँन सक्छ ।

#### उपचार

यसको खास औषधि छैन, तर निम्नतरिकाबाट केही मद्दत हुन्छ :

काम गर्दा खुट्टा झुन्ड्याएर होइन, आड दिएर राख्नुहोस् ।

- दैनिक कमसेकम २० मिनेटजति हिंडने वा खुट्टा चलाउने गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म धेरै बेरसम्म खुट्टा झुन्ड्याएर वा उपरखुट्टी लगाएर नबस्ने ।
- यदि लामो समयसम्म उठनुपथ्यो वा बस्नुपथ्यो भने बीचबीचमा मुटुको तहसम्म खुट्टा उचालेर पल्टने । यस्तो प्रक्रिया दिनमा जतिसक्यो त्यति नै गर्नुहोस् ।
- यदि लामो समयसम्म उभिनुपथ्यो भने यसो वरिपरि हिंडनुहोस् ।
- सुत्दाखेरि तक्रिया वा लुगाको थाकमाथि खुट्टा

राखेर सुत्नुहोस् ।

- नसाहरूलाई यताउति चल्न नदिन पिँडौला ढाक्ने गरी तन्किने मोजा, तन्किने ब्यान्डेज लगाउनुहोस् वा कपडाले बेर्नुहोस् तर राति सुत्दाखेरि फुकाल्न बिर्सनु हुँदैन ।

### ढाड दुख्नु

जीवनभर गह्रौं बोभ उचालेको वा बोकेको वृद्ध महिलालाई ढाड दुख्ने समस्या हुने गर्दछ ।

यसमा निम्नउपायहरूले सहयोग गर्छन् ।

- मांसपेशीहरू बलियो र लचकदार बनाउन दैनिक व्यायाम गर्नुहोस् । यदि सामूहिक रूपमा महिलाहरूले व्यायाम गर्न सके भने रमाइलो हुने हुन्छ ।
- लगातार गह्रौं काम गर्नुपथ्यो भने आफूभन्दा कम उमेरका परिवारको सदस्यहरूसँग मद्दत लिनुहोस् ।



ढाडको व्यायाम



## बाथ

धेरै वृद्ध महिलाहरू बाथ भएर जोर्नी दुखाइबाट पीडित भएका हुन्छन्। प्रायः यो रोग पूरा निको पार्न सकिँदैन तर पनि निम्न उपचार विधिले केही फाइदा गर्छ।

### उपचार

- दुखेको ठाउँलाई नचलाई आराम दिनुहोस्।
- तातोपानीमा कपडा भिजाएर दुखेको ठाउँमा सेक्नुहोस् तर यसो गर्दा छाला पोल्ला भन्ने ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। (किनकि कसैकसैको दुखेको ठाउँको छालाबाट स्पर्श महसुस गर्न नसकिने हुन्छ)।
- जोर्नीहरूलाई चलाउन दैनिक रूपमा विस्तारै मालिस गर्ने र चलाउने, तन्काउने गर्नुपर्छ।
- दुखाइ कम हुने साधारण औषधि लिएर हुन्छ। एस्पिरिनले बाथको दुखाइमा राम्रो गर्छ। धेरै नराम्रोसित दुख्यो भने एस्पिरिन ६०० देखि १००० मि.ग्रा. को दरले दिनको ६ पटकसम्म खान सकिन्छ। आइबुप्रोफेन ४०० मि.ग्रा. को चक्की दिनको ४ देखि ६ पटकसम्म लिएर हुन्छ। यी औषधिहरू खाली पेटमा होइन, खाना, दूध वा ठूलो ग्लासको एक ग्लास पानीसँग लिनुपर्छ तर यी औषधि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्र खानु पर्छ।

**जरूरी कुरा :** यदि कान कराउन थाल्यो र सजिलै घाउ हुन थाल्यो भने एस्पिरिन चक्कीको मात्रा घटाउनुहोस्। योनीबाट धेरै रक्तस्राव भइरहेको छ भने पनि एस्पिरिन लिनु हुँदैन।

## हड्डी कमजोर हुनु (हड्डी फुसफुसे हुँदै जानु)

महिनावारी बन्द भएपछि वा शरीर बुढो भएपछि महिलाहरूको शरीरले एस्ट्रोजेन हार्मोन बनाउन कम गर्दै जान्छ, जसले गर्दा हड्डी कमजोर भएर जाने हुन्छ र कमजोर हड्डी सजिलैसित भाँचिने र ढिलो जोडिने हुन्छ।

यदि कुनै महिला :

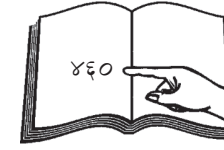
- ७० वर्षभन्दा बढी उमेरकी,
- दुब्ली,
- व्यायाम नगर्ने,
- प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियमयुक्त खाना नखाने,
- धेरैपटक गर्भवती भएकी,
- मादक पदार्थको अम्मली,
- धूम्रपान वा खैनी सेवन गर्ने गर्छिन् भने उनको हड्डी कमजोर हुन्छ।

### रोकथाम र उपचार

- दैनिक २० देखि ३० मिनेटसम्म हिंड्ने।
  - क्याल्सियमयुक्त खाना प्रशस्त खाने।
- हार्मोन उपचार विधिले (पृष्ठ १२५ हेर्नुहोस्) यस समस्यालाई सहयोग गर्नसक्छ।



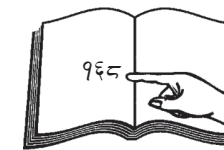
हाड वाङ्गिन नदिने व्यायाम



दुखाइ कम गर्ने औषधि

► वृद्ध महिलाहरू अपाङ्ग हुनुको मुख्य कारण कमजोर हड्डी हुनु हो।

► क्याल्सियम र व्यायामले हड्डी बलियो बनाउँछ।



क्याल्सियमयुक्त खाना



## आँखा र कानका समस्याहरू (देख्ने र सुन्ने)

उमेर ढल्दै गएपछि धेरैजसो महिलाहरूको पहिलेभन्दा देख्ने र सुन्ने क्षमतामा कमी हुँदै जान्छ। राम्ररी देख्न र सुन्न नसकेपछि महिलाहरू दुर्घटनामा पर्नसक्ने सम्भावना बढ्छ। उनीहरू घरभन्दा बाहिरको काम गर्न र गाउँघरका चाड-पर्व मेलामा भाग लिन कमै सक्छन्।

### आँखाका समस्याहरू



साधारणतया ४० वर्षपछि नजिकको वस्तु स्पष्ट नदेखिने हुन्छ, जसलाई दूरदृष्टि हुनु (farsighted) भनिन्छ। यस समस्यालाई चस्माले ठीक गर्छ।

महिलाहरूले आँखाको चाप बढेको छ, छैन याद गर्नुपर्छ। आँखामा रहेको तरल पदार्थको दबावको कारणले आँखाको गेडीभित्र चाप बढेर अन्धो पार्न पनि सक्छ। बल पर्छ, जसलाई आँखाको चाप (Glaucoma) भनिन्छ।

अचानक एकदम टाउको वा आँखा दुख्न सुरु भएको अवस्थालाई तीव्र आँखाको चाप (acute glaucoma) बढ्नु भनिन्छ। यस अवस्थामा आँखामा छुनसमेत गाह्रो हुन्छ। दीर्घ चाप बढ्ने (Chronic glaucoma) अवस्थामा धेरैजसो नदुख्ने हुन्छ तर विस्तारै-विस्तारै वृद्ध महिलाहरूले हेर्ने शक्ति गुमाउदै जान्छन्। यसकारण समयसमयमा वृद्ध महिलाहरूले आँखा जाँच गराउने गर्नुपर्छ। यसबारे जानकारी लिन 'डाक्टर नभएमा' किताब पढ्नुहोस्।

### कानका समस्याहरू

कतिपय महिलाहरूको ५० वर्ष नाघेपछि सुन्ने शक्ति कम हुन्छ। यस्ता समस्या भएका महिलाहरूलाई अरू मानिसहरूले सामाजिक भेटघाट र कुराकानीमा वेवास्ता गर्छन्। यसरी उनीहरू कुराकानी गर्ने र सामाजिक कार्यहरूमा भाग लिन बन्द गर्ने गर्छन्।

यदि महिलाले कम सुन्न थालिन भने निम्नलिखित केही उपायहरू अपनाउन सकिन्छः

- बोल्ने आउने मुखतिर फर्कनुपर्छ।
- आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग विस्तारै र बुझ्ने गरीकन कुरा गर्न आग्रह गर्नुपर्छ। चिच्च्याएर बोल्दा शब्द अझ बुझ्न गाह्रो वा अस्पष्ट हुने हुन्छ।
- कुरा गर्दा रेडियो, टेलिभिजन बन्द गर्नुपर्छ।
- वैरोपनको औषधि, उपचार, अपरेसन वा इअरफोनको आवश्यकता पर्न सक्छ, त्यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको राय सल्लाह लिनु वेश हुन्छ।



## मानसिक चिन्ता र विरक्ति

वृद्ध महिलाहरू कहिलेकाहीं चिन्तित हुन्छन् अथवा विरक्त हुन्छन् किनकि उनीहरूको घरपरिवार र समाजमा भूमिका बदलिइसकेको हुन्छ। उनीहरू एकलोपन महसुस गर्छन् वा भविष्यबारे चिन्तित हुन्छन्। साथै उनीहरूको स्वास्थ्यमा केही खराबी भएकाले पीडा हुने वा अप्ठ्यारो हुने हुन्छ। विस्तृत जानकारीका लागि 'मानसिक स्वास्थ्य' अध्याय हेर्नुहोला।

## मानसिक उलझन

वृद्ध व्यक्तिहरूको अलिअलि स्मरण र चिन्तन शक्ति वा सुद्धि हराउन थाल्नु साधारण कुरा हो। यी समस्या ज्यादै बढ्नुलाई मानसिक उलझन (Dementia) भनिन्छ।

**लक्षणहरू :**

- एकचित्तमा नरहनु अथवा कुराकानीका बीचमा बेसुरका कुरा गर्नु।
- एउटै कुरा बारम्बार दोहोर्‍याउनु। एकछिन अगाडि गरेको कुरा एकछिनपछि बिर्सनु।
- दैनिक काम गर्न गाह्रो हुनु। यस्ता व्यक्तिलाई लुगा लगाउन वा खाना पकाउन पनि कठिन हुनसक्छ।
- बानीबेहोरा बदलिन्छ। उक्त व्यक्ति रिसाउने, चिच्छ्याउने वा अचानक नसोचेको काम गर्नसक्छ।

यो समस्या उमेरका कारण दिमागमा भएका परिवर्तनहरूले हुने गर्छ। तर यी लक्षणहरू बिस्तारै देखापर्ने गर्छन्। यदि यस्ता लक्षणहरू अचानक देखा परे भने अन्य कारणहरूले पनि हुनसक्छन्, जस्तै— औषधिको मात्रा बढी हुनु, गम्भीर संक्रमण वा तीव्र मानसिक विरक्ति हुनु आदि। यदि यी समस्याहरूको उपचार गरेमा उलझनहरू धेरैजसो हराएर जान्छन्।

## मानसिक उलझन हुदा के गर्ने ?

मानसिक उलझनको चाहिँ खास उपचार छैन। यस्ता समस्या भएका वृद्धलाई हेरचाह गर्न कठिनाई त पर्छ तर घरपरिवारका सबै सदस्यहरूले मिलेर पालैपालो हेरचाह गरेमा सजिलो हुन्छ।

यस्ता व्यक्तिलाई मद्दत गर्न निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- उनी बस्ने स्थानवरपर सकेसम्म सुरक्षित राख्नुहोस्।
- दिनभरि के-के काम छन् भन्ने कुरालाई लेखेर एउटा कार्यतालिका बनाइदिनुहोस्।
- उनले चलनचल्ती गरेका सामान उनले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- उनीसँग शान्त, मसिनो स्वरमा कुराकानी गर्नुहोस् र उनले जवाफ नदिई अर्को कुरा नथाल्नुहोस्।
- छोटो र सजिलो अथवा 'हो' वा 'होइन' भनेर जवाफ दिनसकिने प्रश्नहरू गर्नुहोस्।
- यस्ता महिलाहरू कतै एकलै गएर घर आउने बाटो बिर्सन सक्छन्, त्यसैले उनीसँग बाहिर जाँदा कोही साथी साथ लाग्नुहोस्।



## परिवर्तनको लागि गर्न सकिने कामहरू

**हाम्रो** देशका धेरै ठाउँमा अबै पनि संयुक्त परिवारमा बस्ने र तन्नेरीहरूले बूढाबूढीको हेरचाह गर्ने चलन छ । तर अहिले परिवारका तन्नेरी मानिस (महिला वा पुरुष) कामको खोजीमा आफ्नो परिवारसहित बसाइँ सर्छन् । कामको खोजमा गाउँघर छाडेर शहर वा अन्यत्र लाग्छन् । त्यसकारण धेरैजसो वृद्ध व्यक्तिहरूले आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्नुपर्ने हुन्छ ।

वृद्ध महिलाहरू पुरुषभन्दा बढी बाँच्छन् । आफूभन्दा बढी उमेरको पुरुषसँग विवाह गर्ने हुनाले श्रीमानको मृत्यु भइसकेको हुन्छ । धेरैजसो ठाउँमा सधवालाई जति विधवाहरूलाई मतलब राखिँदैन । समुदायमा बूढाबूढीलाई कम महत्वले हेर्ने चलन छ भने त वृद्ध महिलाहरूको दुर्गति नै हुन्छ । त्यसमाथि महिला यदि गरीब छिन् भने त उनको भन्ने बेहाल नै हुन्छ । तिनीसँग औषधि उपचार गर्न, पौष्टिक भोजन किन्न र राम्रो ठाउँमा बस्न सक्ने गच्छे नै हुँदैन ।



**आय-आर्जन परियोजनाहरू** : आत्मनिर्भर हुन र परिवारलाई समेत मद्दत गर्न वृद्ध महिलाहरूले पैसा कमाउने विभिन्न उपायहरू पत्ता लगाएर आफ्नो स्थितिमा सुधार गर्न सक्छन् । जस्तै :

- कुखुरा, बोका र गाईबस्तुहरू पालेर त्यसको अण्डा, मासु, दूध, घिउ आदि बेचेर ।
- रोटी तथा अन्य खानेकुरा बनाएर बेचेर ।
- परम्परागत सामान र सिलाइ-बुनाइको सामान बेचेर ।

नेपालको कुनै एक गाउँका ६ जना विधवाहरूले कुखुरा पालेर त्यसको मासु बेचेर पैसा आम्दानी गर्ने सोचे । तिनीहरू कसैले पनि पहिला कुखुरा पालेको थिएनन् । त्यसकारण तिनीहरूले एउटा गैरसरकारी संस्थाको सहयोग लिने विचार गरे । एउटा स्थानीय सामुदायिक संघले तिनीहरूलाई ऋण उपलब्ध गराएपछि उनीहरूले काम सुरु गरे । राती उनीहरूको कुखुरा जनावरहरू र मानिसहरूले चोरेर लैजाँन्छन् भनेर खोरको छेउमा पालैपालो सुत्न थाले ।

धेरैजनाले कुखुरा पाल्ने योजना सफल हुँदैन भनेका थिए तर उनीहरूले कुखुराको अण्डा र जिउँदै कुखुरा शहरमा लगेर बेच्न सुरु गरे । ती वृद्ध महिलाहरूले नयाँ चल्लाहरू किन्न र उत्पादन लागत छुट्याएर उनीहरूको लागि महिनामा पाँच सय रुपैयाँ कमाउन सके । यो पैसा धेरै त होइन तर पनि तिनीहरू मध्ये कसैले पनि यति पनि पैसा पहिला कमाएका थिएनन् । व्यापार सफल भएको कारणले तिनीहरूलाई आफ्नो समुदायमा बढी आदर गर्न थालियो । तिनीहरू मध्ये एकजनाले भनिन् 'हामीले आफ्नो व्यापार आफैँ चलाउन सक्छौं भन्ने ठानेको थिएनौं । हेर ! हामी सबै हाकीम भयौं र कामदार पनि भयौं र व्यापार पनि चलाउन सक्यौं ।'

**वृद्ध महिलाहरूका लागि समुदायिक सेवाहरू :** समुदायमा सबै मिलेर काम गर्दा वृद्ध महिलाहरूले गाउँलेहरूलाई निम्न काम गर्न प्रोत्साहन गर्न सक्छन् । जस्तै :-

- वृद्ध महिलाहरूका लागि आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य सेवा दिनसक्ने तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकार्यकर्ताको व्यवस्था,
- वृद्ध महिलाका लागि पोषण कार्यक्रम,
- वृद्ध महिलाको मन भुलाउने मेला, नाचगान, कीर्तन-भजन आदिको प्रबन्ध र अनाथ वृद्धका लागि आवास गृह ।

**वृद्ध महिला शिक्षिका हुन सक्छन् :** वृद्ध महिला हाम्रो परम्परागत उपचार विधिहरूका प्रमुख संरक्षक हुन् र उनीहरूबाट नै त्यो ज्ञान सन्तान दरसन्तानमा सरिरहेको छ । वृद्ध महिलासँग यी व्यवहारहरूको सुरक्षा गर्ने र अरूलाई सिकाउने ज्यादै राम्रो सीप हुन्छ । महिलाहरूले यी व्यवहारहरू आफ्ना छोराछोरी, नातीनातिनाहरूलाई सिकाउन सक्छन् । परम्परागत उपचार विधिहरूबारे वृद्ध उनीहरूले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई पनि सिकाउन सक्छन् । यसो हुँदा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले परम्परागत तथा आधुनिक उपचारमा कुनै राम्रा औषधि र उपाय छन् भने त्यसबाट छानेर प्रयोग गर्न सक्छन् ।



**सरकारी नीति र नियमहरूमा सुधार गर्ने :**

हाम्रो सरकारले वृद्धभत्ता दिने गरेको छ, यद्यपि यो अपुग छ र आवश्यकता टार्न सक्दैन । वृद्धहरूका लागि वृद्धाश्रम र छुट्टै स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्था छैन । यसका लागि सरकार प्रयत्नशील भएको महसुस गरिएको पनि छैन । यसर्थ वृद्ध महिलाहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाका लागि नीति र नियमहरू बनाउन, कार्यान्वयन गर्न सरकारलाई भकभक्याउन आवश्यक छ । यदि आफ्नै पालामा नपाए पनि छोरी तथा नातिनीहरूका लागि यस्तो व्यवस्था हुनसक्छ ।

► वृद्ध महिलासँग धेरै अनुभव र विवेक हुन्छ । सामूहिक रूपमा काम गरे भने तिनीहरू शक्तिशाली बन्छन् ।

### मृत्युलाई स्वीकार्ने

हाम्रो धर्म र संस्कृतिमा मृत्युलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ भनी सिकाइएको छ । मृत्यु भनेको केही होइन, केवल एउटा चोला फुकालेर अर्को चोला लगाउनुजस्तै हो भनेर धर्मशास्त्रमा लेखिएको छ । मृत्युको काखमा पुगिसकेको व्यक्तिको इच्छा र चाहनालाई ध्यान दिएर सुनी उनको त्यो सोच पूरा गरिदिनुभएमा पनि उनको ठूलो मद्दत हुन्छ । मृत्युको मुखमा पुगिसकेको व्यक्तिलाई प्रायः आफ्नो अन्तिम समय आइरहेको छ भन्ने थाहा हुन्छ किनभने उनको शरीरले नै उनलाई जनाउ दिइसकेको हुन्छ । यसका साथै वरिपरिका माया गर्ने व्यक्तिहरूले उनीसँग कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन्, यसबाट पनि उनले आफ्नो अन्तिम अवस्था भइसकेको कुरा बुझ्छिन् । उनले यदि मृत्युका बारेमा, जीवनका खुसी र सुखका बारेमा बोल्न चाहिन् भने उनलाई बोल्न दिनुपर्छ । उनले अन्तिम अवस्थामा कुनै दान, पूजा, पाठ गर्न चाहिन् भने पनि गरिदिनुपर्छ । यसरी वरिपरिका मानिसहरूको सहयोग पाएर आफूलाई लागेका मनका कुरा गर्न पाए उनी सन्तुष्ट भएर अन्तिम सास फेर्न सक्छिन् ।