बृद्धा अवस्थाका मानिसहरुको भोजन तथा स्वास्थ्य अवस्था

प्रस्तोता

अनुपा निरौला

परिक्षा रोल नं.: २१४०१७६

त्रि.बि. रजिष्ट्रेशन नं.: ९-२-५८६-२००७

शैक्षिक बर्ष: २०६७/६८

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संङ्काय

जनसंख्या शिक्षा अन्तर्गत स्नातकोत्तर तह (एम. एड्. दोस्रो वर्षको

शोधपत्र (Pop.Ed.- 598) विषयको आंशिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि प्रस्तुत शोधपत्र

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग

कोशी हरैंचा, मोरङ्ग

२०७३

बृद्धा अवस्थाका मानिसहरुको भोजन तथा स्वास्थ्य अवस्था - अनुपा निरौला - स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग - २०७३

घोषणा पत्र

यस अनुसन्धानमा अघिल्ला अध्ययन, अनुसन्धानलाई साभार नगरी आफ्नै भाषा शैलिमा तयार पारिएको छ । यो अनुसन्धान तयार पार्दा आजभन्दा अगाडी कहीं पेस नगरी आँफैले तयार पारेको छु । यस शोधपत्रमा प्राप्त भएका तथ्याङ्क र सुझाबहरुले सम्पूर्ण समस्याको निराकरण गर्नु नभएर सहयोगी सामाग्रीको रुपमा मात्र प्रयोग हुनेछ ।

अनुपा निरौला

एम.एड.दोश्रो बर्ष

कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षा शास्त्र सङ्काय, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस अन्तर्गत एम.एड.दोश्रो बर्षको शोधपत्र पुरा गर्न "बृद्धावस्थाका मानिसहरुको स्वास्थ्य सेवा तथा पोषणको अवस्था" शीर्षकमा तयार पारिएको अनुसन्धान प्रतिवेदन हो ।

यस अनुसन्धान तयार पार्ने सिलसिलामा मुख्यतः आफ्नो अमुल्य सल्लाह, सुझाव र मार्गनिर्देशन प्रदान गर्नुहुने सुकुना बहुमुखी क्याम्पसका श्रद्धेय गुरुहरु जनसङ्ख्या शिक्षा विभागका प्रमुख जनार्दन गुरागाँई र लेखनका प्रारम्भ देखि अन्त्यसम्म बहुमुल्य सुझाव प्रदान गरी सहयोग गर्नुहुने आदरणीय शोध निर्देशक वासुदेव दाहाल ज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । त्यस्तै झापा जिल्ला राजगढ गा.वि.स.का परिवार, यस शोधमा समावेश ५ वटै वडाका ज्येष्ठ सदस्य ज्यूहरु, यस अध्ययनमा समावेश बृद्धबृद्धाहरु प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

साथै यस अध्ययन प्रतिवेदन तयार पार्ने क्रममा हरसमय सहयोगका साथ कम्प्युटर लेखनमा सहयोग गर्नुहुने आदरणीय दाजु श्रवण कुमार निरौला ज्यू लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अनुपा निरौला

एम.एड.दोश्रो बर्ष

शोधसार

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षा शास्त्र संकाय, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस अन्तर्गत एम.एड. दोश्रो बर्षको शोधपत्र पुरा गर्न **"बृद्धावस्थाका मानिसहरुको स्वास्थ्य सेवा तथा पोषणको अवस्था"** शीर्षकमा तयार पारिएको अनुसन्धान प्रतिवेदनमा बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य अवस्था पत्ता लगाउनु मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

यो अनुसान्धान झापा जिल्ला राजगढ गा.वि.स. मा रहेका १९५ मध्ये १०० जना बृद्धबृद्धाहरुको बारेमा अध्ययन गरिएको छ । उक्त अध्ययनबाट प्राप्त नतिजामा पुरुष र महिलाको सङ्ख्या बराबर रहेको छ । उनिहरुले पोषणको अवस्थामा खासै ध्यान नदिएको पाईन्छ । साक्षर भन्दा निरक्षरको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । यहाँ बस्नेहरु ६० देखी ८८ बर्ष उमेर सम्मका बृद्धबृद्धाहरु यस अध्ययनमा उत्तरदाताका रुपमा रहेका छन् ।

गरिबी र पछौटेपन भएको उक्त गा.वि.स. मा स्वास्थ्य, सरसफाई र पोषण सम्बन्धि समस्याहरुको निराकरण गरी उपयुक्त उपायहरु पत्ता लगाउनु पनि यस अध्ययनको औचित्य रहेको छ । उक्त समस्याहरुको निराकरणका लागि राज्य, बिभिन्न सरोकारवाला संघ संस्थाहरुको ध्यानाकार्षण गराउनु यसको अर्को पाटो रहेको छ ।

यस अनुसन्धानमा सङ्कलन गरिएको सुझावहरु नीति निर्माण तह र अनुसन्धानकर्ताका लागि छुट्टाछुट्टै रहेका छन् । यो शोधपत्रको अध्ययन गर्ने जो कोहिले पनि ज्येष्ठ व्यक्तिहरुको समस्या कस्ता रहेछन् ? उनिहरु किन पछी परिरहेका छन् ? उनिहरुका समस्या समाधानका लागि के गर्न सकिएला ? भन्ने जानकारी मिल्ने छ भनी आशा गरिएको छ ।

विषयसूचि

शीर्षक		पृष्ठ नं.
घोषणा पत्र		I
सिफारिस पत्र		II
कृतज्ञता ज्ञापन		IV
सोधसार		V
बिषय सूची		VI
तालिका सूची		VIII
चित्र सूची		X
परिच्छेद-एकः परिचय		
१.१	अध्ययनको पृष्ठभूमी	१
१.२	समस्याको कथन	५
१.३	अध्ययनको औचित्य	६
१.४	अध्ययनको उद्देश्य	७
१.५	अनुशन्धानात्मक प्रश्नहरु	७
१.६	अध्ययनको परिसीमा	८
परिच्छेद-दुईः सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन		
२.१	सैद्धान्तिक खाका	९
२.२	सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन	१०
२.३	सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकनको उपदेयता	१४
२.४	अवधाराणात्मक ढाँचा	१५
परिच्छेद-तीनः अध्ययन विधि		
३.१	अनुसन्धानात्मक ढाँचा	१७
३.२	अध्ययनको जनसङ्ख्या	१७
३.३	नमुना छनौट प्रक्रिया	१७
३.४	नमुना छनौटको आधार	१८
३.५	तथ्याङ्क सङ्कलनका श्रोतहरु	१८

३.६	अनुसन्धानका साधनहरु	१८
३.७	तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया	१८
३.८	तथ्याङ्क विश्लेषण प्रक्रिया	१८
परिच्छेद-चारः तथ्याङ्कको व्याख्या तथा विश्लेषण		
४.१	उत्तरदाताको सामान्य विवरण	१९
४.२	अध्ययन क्षेत्रको वडागत विवरण	१९
४.३	उत्तरदाताहरुको लैङ्गिक अवस्था	२०
४.४	साक्षरताको अवस्था	२१
४.५	उत्तरदाताहरुको धार्मिक संलग्नताको अवस्था	२२
४.६	परिवारको मासिक आम्दानीको अवस्था	२३
४.७	बृद्धबृद्धाहरुको उमेरगत बिवरण	२४
४.८	परिवारको आकार	२४
४.९	नेपालमा स्वास्थ्य स्थितिको अवस्था	२५
४.१०	स्वास्थ्य तथा पोषणको अवस्था	२६
४.११	स्वास्थ्य समस्याको अवस्था	२७
४.१२	स्वास्थ्य समस्याहरु	२८
४.१३	स्वास्थ्य समस्यामा उपचार विधि	२९
४.१४	बृद्धबृद्धाहरुको पोषणको अवस्था	३१
४.१५	बृद्धबृद्धाहरुको खानपानको अवस्था	३१
४.१६	दैनिक खानपानका प्रकारहरु	३१
४.१७	उपलब्ध खानाका परिकारहरु	३२
४.१८	पारिवारिक सम्बन्धको विवरण	३३
४.१९	परिवारको घरमूलिको विवरण	३३
४.२०	बृद्धबृद्धाहरुको कामको अवस्था	३५
४.२१	बृद्धबृद्धाहरुको कामको प्रकार	३५
४.२२	व्यक्तिगत सरसफाई तथा पोषणको अवस्था	३६
४.२३	लुगाको सरसफाई	३७
४.२४	बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण सम्बन्धी अवस्था	३८

४.२५ बृद्धबृद्धाहरुको आराम बिराम सम्बन्धी अवस्था ३९
४.२६ खानाको अवस्था ३९
४.२७ सन्तुलित भोजनको अवस्था ४०
४.२८ दैनिक खानपानको अवस्था ४१
४.२९ बृद्धबृद्धाहरुको हेरचाहको अवस्था ४१
४.३० बिरामी पर्दा औषधी उपचारको व्यवस्था ४२
४.३१ बृद्धबृद्धाहरुको आम्दानिको प्रमुख श्रोतको अवस्था ४३
४.३२ आफ्नो जग्गाको अवस्था ४३
४.३३ आफ्नो जग्गाको बालीले खान पुग्ने/नपुग्ने अवस्था ४४
४.३४ प्राप्ती ४५

परिच्छेद-पाँचः सारांश, निष्कर्ष र सुझाव

५.१ सारांस ४७
५.२ निष्कर्ष ४८
५.३ सुझाव ४८
५.४ नीति निमार्ण तह ४८
५.५ अनुशन्धान कर्ताका लागि सुझाव ४९

सन्दर्भ सामाग्री

अनुसूची

तालिका सूची

तालिका नं.	शीर्षक	पृष्ठ नं.
१	अध्ययन क्षेत्रको वडागत विवरण	२०
२	उत्तरदाताहरुको लैङ्गिक अवस्था	२०
३	उत्तरदाताको साक्षरताको अवस्था	२१
४	उत्तरदाताको धार्मिक संलग्नताको अवस्था	२२
५	परिवारको मासिक आम्दानीको अवस्था	२३
६	बृद्धबृद्धाहरुको उमेरगत बिवरण	२४
७	उत्तरदाताको परिवारको आकारको अवस्था	२५
८	नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा सुविधा ०५२-०५८	२६
९	बृद्धबृद्धाहरुको पुरानो स्वास्थ्य समस्या विवरण	२९
१०	बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य जाँच गर्ने उपचार विधि	३०
११	दैनिक खानपानको प्रकार	३२
१२	उपलब्ध खानाका परिकारहरु	३२
१३	पारिवारिक सम्बन्धको विवरण	३३
१४	परिवारको घरमूलिको विवरण	३४
१५	बृद्धबृद्धाहरुले गर्ने कामको अवस्था	३५
१६	बृद्धबृद्धाहरुको कामको प्रकार	३६
१७	बृद्धबृद्धाहरुको स्नानको अवस्था	३७
१८	लुगाको सरसफाइ	३७
१९	बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण सम्बन्धी अवस्था	३८
२०	बृद्धबृद्धाहरुको आराम, बिराम सम्बन्धी अवस्था	३९
२१	खानाको अवस्था	४०
२२	सन्तुलित भोजनको अवस्था	४०
२३	दैनिक खानपानको अवस्था	४१
२४	बिरामि पर्दा औषधी उपचारको व्यवस्था	४२
२५	बृद्धबृद्धाहरुको आम्दानीको प्रमुख श्रोत	४३
२६	बृद्धबृद्धाहरुको नाममा जग्गा भए/नभएको विवरण	४४

चित्र सूची

चित्र नं.	शीर्षक	पृष्ठ नं.
१	अवधाराणात्मक ढाँचा	१५
२	उत्तरदाताहरुको साक्षरताको अवस्था	२२
३	बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य समस्याको विवरण	२८
४	बृद्धबृद्धाहरुको स्वास्थ्य जाँच गर्ने उपचार विधि	३०
५	परिवारको घरमूलीको विवरण	३४
६	आफ्नो जग्गा बालीले खान पुग्ने/नपुग्ने अवस्था	४५