

नेपालमा बुढ्यौलीको अवस्था

शान्ता उपाध्याय (अधिकारी)

उपप्राध्यापक, महेन्द्ररत्न क्याम्पस, ताहाचल
Email: adhikarishanta010@gmail.com

लेखसार

नेपालको सन्दर्भमा ६० वर्ष र सो भन्दा माथिको जनसङ्ख्यालाई वृद्ध जनसङ्ख्याको रूपमा लिइन्छ। हाल विश्वमा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको १०% रहेको पाइन्छ भने नेपालको अवस्था ८.१३% देखिन्छ। यस अध्ययनको उद्देश्य नेपालमा बुढ्यौलीको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको विश्लेषण गर्नु रहेको छ। प्रस्तुत अध्ययनमा वि.सं. २००९/११ देखि वि.सं. २०६८ सम्मको जनगणनाका तथ्याङ्कलाई स्रोत मानी विश्लेषण गरिएको छ। नेपालमा वि. स. २००९/११ मा कुल जनसङ्ख्या ८२५६६२५ मा वृद्ध जनसङ्ख्या ४०९७६१ (४.९९%) रहेकामा त्यसपछि भएका १०/१० वर्षको जनगणनामा वृद्ध जनसङ्ख्या बढेको देखिन्छ। वि. स. २००९/११ मा जम्मा जनसङ्ख्याको ४.९९% वृद्ध जनसङ्ख्या रहेकोमा वि. स. २०५८ लगभग ४७ वर्षमा सो जनसङ्ख्या १.५१% ले मात्र वृद्धि भई ६.५०% पुगेको पाइन्छ। स्वास्थ्य प्रतिको चेतना, गुणस्तरीय जीवनयापन, पोषणयुक्त खाना, स्वास्थ्य सेवामा पहुँचका कारण बुढ्यौली वा ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्या र दिनप्रतिदिन बढ्दो क्रममा छ। हाम्रो देशले विकसित देशले जतिकै सेवा सुविधा नगरे पनि कल्याणकारी राज्यको अवधारणा अनुरूप वृद्ध भन्ना, सामाजिक सुरक्षा, स्वास्थ्य उपचार जस्ता कल्याणकारी व्यवस्था गरेको पाइन्छ।

मुख्य शब्दावलीहरू : औसत आयु, जेरेन्टोलोजी, ज्येष्ठ नागरिक, पुस्ता, बुढ्यौली।

विषय परिचय

“बुढ्यौली एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो। मानिसले जन्मदेखि जीवित अवस्था सम्ममा विभिन्न अवस्थाहरू जस्तै : शिशु अवस्था, यौवनावस्था, किशोरावस्था, युवा अवस्था हुँदै वृद्ध अवस्थामा आइपुग्दछ। त्यसैले, संसारका हरेक सजीव प्राणीहरू समयको गतिसँगै परिवर्तन हुने गर्दछन्। सन् १९८२ मा भियनामा भएको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनका अनुसार वृद्धावस्था भन्नाले ६० वर्ष वा सो भन्दा माथिको उमेर भन्ने बुझिन्छ।” (सुवेदी र आचार्य, २०७६, पृ. ६१)। बुढ्यौली वा ज्येष्ठ नागरिकका सन्दर्भमा महर्जन (२०७०) ले उल्लेख गरे अनुसार जीवहरूमा समयको गतिसँगै परिवर्तन वा बुढो हुने प्रक्रिया नै बुढ्यौली हो। मानिसको सन्दर्भमा गर्भधान अवस्थादेखि शिशु अवस्था यौवनावस्था, किशोरावस्था र युवावस्था पार गरी बुढ्यौली सुरु हुन्छ। मानिस जब ३० वर्षको उमेर पुरा गर्दछ, उसको काम गर्ने क्षमतामा विस्तारै कमी आउन थाल्छ। त्यसैगरी जब मानिस ६० वर्ष पुग्दछ, उसमा अरु थप विभिन्न समस्यासँग

जुधनुपर्ने अवस्था सृजना हुन्छ। वृद्ध सम्बन्धी अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई जेरोन्टोलोजी भनिन्छ। यसले बढी मानसिक तनाव, परिश्रम, आलस्य र रोग आदिले मानिसहरूलाई छिटो वृद्धावस्थामा पुऱ्याउँछ, भन्ने बताएको छ। बुढ्यौली सम्बन्धी विशेषज्ञहरूले वृद्धहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ। जसलाई निम्न तालिकाले स्पष्ट पार्छ।

तालिका १

वृद्ध उमेर समूह

समूह	उमेर	वृद्ध समूह
१	६५	वृद्ध (Old Age)
२	६५-७४	जवान बुढो (Young Old)
३	७५-८४	मध्य बुढो (Middle Old)
४	८४	अति बुढो (Old-Old)

Source : Donatelle et al. (1988)

उक्त तालिकाका आधारमा समूह १ मा ६५ वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूको समूहलाई राखेको 'वृद्ध समूह' भनेको पाइन्छ। समूह २ मा ६५ वर्ष देखि ७४ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई 'जवान बुढो' भनेको पाइन्छ। त्यसैगरी समूह नं.३ मा ७५ वर्ष देखि ८४ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई 'मध्य बुढो' भनेको पाइन्छ। उमेर समूहमध्ये ८४ वर्ष उमेरभन्दा माथिको उमेर समूहलाई 'अति बुढो' भनेको पाइन्छ।

काफ्ले र नेपाल (२०७५) ले बुढ्यौली अवस्थाको जीवनलाई विभिन्न समाज वा देशमा फरक फरक नामबाट सम्बोधन गरेको देखिन्छ, भनेका छन्। उनीहरूका अनुसार पश्चिमी मुलुक विशेष गरी अमेरिका र बेलायती समाजमा बुढ्यौलीलाई ज्येष्ठ वा ज्येष्ठ नागरिक भन्ने नाम दिएको पाइन्छ, भने धेरैजसो समाजमा बुढ्यौलीलाई पाका व्यक्ति भनेर चिनाइएको पाइन्छ। नेपालको सन्दर्भमा अनौपचारिक रूपमा बुढाबुढी भनेर चिनाइए पनि कानुनी हिसाबले ज्येष्ठ नागरिक भनेर परिभाषा गरेको पाइन्छ।

संयुक्त राष्ट्र सङ्घले ६० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई ज्येष्ठ नागरिक भनेकाले सामान्यतया: धेरैजसो देशहरूले ६० वर्ष भन्दा माथिल्लो उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई ज्येष्ठ नागरिकको परिभाषाभित्र राखेको देखिन्छ।

विश्वको जनसङ्ख्याको प्रवृत्तिलाई हेर्दा विगतका वर्षहरूमा भन्दा वर्तमान समयमा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या क्रमिक रूपमा बढ्दो अवस्थामा छ। बुढ्यौली ज्येष्ठ नागरिकका सन्दर्भमा खत्री र अन्य (२०७४) का अनुसार ज्येष्ठ नागरिकसँग धेरै अनुभव ज्ञानको भण्डार हुन्छ। उनीहरू सक्रिय रूपमा काममा सहभागी हुन नसके तापनि उनीहरूले देखेका भोगेका र सुनेका अनुभवको माध्यमबाट युवा पुस्ताले धेरै अनुभव लिन सक्छन् जसले गर्दा काम सहजै सम्पन्न

गर्न सकछन् । ज्येष्ठ नागरिक हाम्रो समाजका निर्माणकर्ता र सामाजिक साँस्कृतिक ज्ञान, मूल्य, मान्यता र परम्पराका धरोहर हुन् । आफ्नो जीवनमा अनेकौँ उताव चढाव भोगिसकेका हुनाले उनीहरूबाट नयाँ पुस्ताले उक्त अनुभव र ज्ञानको भण्डारको सदुपयोग गर्नुपर्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई हेरचाह, माया, ममता र सम्मान दिनुपर्छ । यो अवस्थामा शरीरमा बल कम हुने, अल्छी लाग्ने, सरसफाइमा कम चासो वा जागर हुने अरुको काम प्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्ने स्वभावका कारण कतिपय मानिसले वृद्धहरूलाई हेला गरेको पनि पाइन्छ । पश्चिमी जीवनशैलीको प्रभाव, व्यस्तता, आर्थिक अभाव, पुस्तेनी दूरी, एकल परिवारको चाहाना आदि कारणले कतिपय ज्येष्ठ नागरिकहरू घर परिवारबाटै अपहेलित हुन पुगेका छन् जसको कारण राज्यले उपलब्ध गराएको सेवा सुविधा समेत लिन सकिरहेका छैनन् ।

वृद्धावस्था र ज्येष्ठ नागरिकका सन्दर्भमा सञ्जेल र अन्य (२०७३) ले उल्लेख गरे अनुसार “उमेरले ६० वर्ष पुरा भएपछि क्रमशः मानिसका अङ्गहरू र प्रणालीहरूको काममा शिथिलता आउँछ । शारीरिक रूपमा कमजोर हुँदै जान्छ । शरीरको भौतिक आकृतिमा परिवर्तन भई बुढ्यौलीका सङ्केतहरू देखा पर्छन् । मानसिक रूपले समेत अशक्त हुँदै जाने जीवनको यो अवस्था नै वृद्ध अवस्था हो जुन निरन्तर चलिरहने सास्वत प्राकृतिक नियम हो ।” यस उमेरका मानिसहरूले आफ्ना सन्तानहरूलाई सिकाउने र आफूले शारीरिक रूपमा आराम गर्दै जाने उमेर हो ।

वृद्धावस्था र ज्येष्ठ नागरिकका सन्दर्भमा अधिकारी र अन्य (२०७०) ले उल्लेख गरे अनुसार उमेर वृद्धवस्थालाई पोषणको अवस्था तथा शारीरिक परिश्रमले प्रमुख असर पारेको हुन्छ । जुन व्यक्तिहरूले गर्ने भोजनको अवस्था पोषणयुक्त र सन्तुलन हुन्छ र शारीरिक परिश्रम कम गर्नु पर्दछ, उनीहरूमा वृद्धावस्थाका लक्षणहरू ढिलो देखा पर्दछन् भने जुन व्यक्तिको भोजन सन्तुलन वा पोषणयुक्त हुँदैन र बढीभन्दा बढी शारीरिक परिश्रम गर्नुपर्ने अवस्था हुन्छ, उनीहरूमा वृद्धवस्थाका लक्षणहरू छिटो देखा पर्दछन् । यसको अतिरिक्त वृद्धवस्था लक्षणहरू छिटो अथवा ढिलो देखिनुमा ऊ बस्ने वातावरण, सोचाइ, मनोवैज्ञानिक अवस्था, हिँडडुल अवस्थाले समेत केही हदसम्म वृद्धवस्थालाई प्रभाव पारेको हुन्छ । स्वास्थ्य सेवा र सुविधामा भएको विकास मानिसको खानपान र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा मानिसको जीवनस्तरमा आएको सुधार जस्त कुराहरूले विगतको वर्षहरूमा भन्दा तात्कालीन समयमा हाम्रो देश नेपाल लगाएत विश्वकै अवस्था हेर्ने हो भने दीर्घ जीवन तथा औसत आयुमा वृद्धि भएको छ ।

बुढ्यौली र वृद्धका सन्दर्भमा काफ्ले र अन्य (२०६५) का अनुसार ६० वा सो भन्दा माथिको विश्वको कुल जनसङ्ख्या मध्ये ६० करोडभन्दा बढी मानिसहरू वृद्धावस्थामा बाँचिरहेका छन् यो सङ्ख्या अझ बढ्दो क्रममा छ । गुणस्तरीय जीवनयापन र खानपान, औषधि उपचार पद्धति, स्वास्थ्य सेवा भएको सुधार बढ्दो प्राविधिक विकास र अत्याधुनिक जीवनशैलीको कारण

वृद्धको सङ्ख्या दिनप्रतिदिन वृद्धि हुँदै गइरहेको छ। विकसित राष्ट्रको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दा १०० वर्षभन्दा माथि बाँच्ने व्यक्तिको सङ्ख्या १३०० भन्दा बढिरहेको छ र प्रक्षेपण अनुसार सन् २०५० सम्ममा विश्वको जनसङ्ख्याको २००% जनसङ्ख्या वृद्ध अवस्थामा बाँच्ने छन् जसले गर्दा ठूलो आर्थिक समस्या समेत खप्नुपर्ने देखिन्छ।

बुढ्यौलीको सम्बन्धमा अधिकारी (२०७२) ले उल्लेख गरे अनुसार उमेरगत रूपमा ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिको उमेर अवस्थालाई वृद्धावस्था भनिन्छ। मानिसको उमेर बढ्दै जाँदा स्वाभाविक रूपमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक र आर्थिक अवस्थामा कमजोर हुँदै जान्छ जसले गर्दा व्यक्ति अरुमा निर्भर हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ। विभिन्न प्रकारका जटिल रोगहरू मुटु, कलेजो, फोक्सो, पिसाबसम्बन्धी, मधुमेह लगायतका सन्ने भन्दा नसन्ने रोगहरूको सिकार हुनुपर्ने स्थिति देखापर्छ।

बुढ्यौलीको सन्दर्भमा न्यौपाने र सत्याल (२०७३) ले उल्लेख गरे अनुसार ज्येष्ठ नागरिकहरू उमेर विचार र व्यवहारले पाका नागरिकको रूपमा गनिएका हुन्छन्। उनीहरू परिवार, समुदाय र समाजका अभिभावक हुन्। अन्तर्राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक वर्ष सन् १९९९ पश्चात् नेपालमा वृद्धाहरूको हकहित र सेवाको निम्ति क्रियाशील हुन थालेको पाइन्छ। नेपालको वर्तमान संविधान २०७२ को भाग ३ को मौलिक हक अन्तर्गत पर्ने धारा ४१ मा ज्येष्ठ नागरिकलाई राज्यबाट विशेष संरक्षण तथा सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ भनी उल्लेख गरेको छ भने धारा ४३ मा सामाजिक सुरक्षाको हकको व्यवस्था गरेको पाइन्छ। ज्येष्ठ नागरिक ऐन २०६३ मा ज्येष्ठ नागरिकमा रहेको ज्ञान, सिप, क्षमताको सदुपयोग गर्नुपर्छ। साथै उनीहरूको आधारभूत हक अधिकारको संरक्षण गरी सम्मानपूर्वक जीवन यापन गर्न उनीहरूप्रति श्रद्धा, आदर, सम्मान र सद्भाव अभिवृद्धि गर्ने कार्य व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

नेपालमा वृद्धहरूको अवस्थाका बारेमा सुवेदी र आचार्य (२०६८) का अनुसार वृद्ध जनसङ्ख्याको अवस्थालाई अवलोकन गर्ने हो भने दिन प्रतिदिन बढ्दो क्रममा रहेको पाइन्छ। स्वास्थ्य सेवा सुविधाको पहुँच जीवनस्तरमा आएको सुधार, चेतनाको विस्तार, पोषणको अवस्था र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र सुविधाको कारण यो क्रम विकासोन्मुख देशको तुलनामा विकसित देशमा तीव्र रूपमा बढिरहेको छ।

अतः वृद्धावस्थाको बारेमा विभिन्न विद्वान्हरूको धारणा र विचारको अध्ययन तथा विश्लेषण गर्दा वृद्धावस्था उमेरगत रूपमा ६० र ६० सो भन्दा माथिको उमेर अवस्थालाई जनाउँछ। वृद्धाहरू समाजका अभिभावक हुन् उनीहरू संग ज्ञान र अनुभवको भण्डार हुन्छ। उनीहरूले एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा संस्कृति, रीतिरिवाज, अनुभव, ज्ञान हस्तान्तरण गर्न सक्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई सम्मानपूर्वक जिउनको निम्ति घर परिवार समाज र राष्ट्रले नै सही किसिमले रेखदेख व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। यस अवस्थामा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र आर्थिक अवस्था कमजोर हुँदै जाने र अरुमा निर्भर रहनुपर्ने भएकोले यो अवस्थामा कतिपय

वृद्धाहरूको मनोभावना, विचार युवापुस्ता सँग मेल नखाने गर्दा कतिपय घर परिवारबाट अपहेलित हुन पुग्दछन् ।

विज्ञान प्रविधिको विकास शिक्षा स्वास्थ्य सेवाको सुविधा, जनचेतना अभिवृद्धि, पोषणयुक्त खाना र स्वास्थ्य जीवनशैलीको कारण विकासोन्मुख देशहरूको तुलनामा विकसित देशहरूमा वृद्ध जनसङ्ख्या तीव्र रूपमा वृद्धि भएको पाइन्छ। वि.सं. २०६८ अनुसार नेपालमा वृद्ध जनसङ्ख्या २१,५४,४१० जुन कुल जनसङ्ख्याको ८.१३% हो भने औसत आयु ६९.१ वर्ष रहेको छ। यस अध्ययनको उद्देश्य बुढ्यौली र नेपालमा बुढ्यौलीको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको विश्लेषण गर्नु रहेको छ।

अध्ययनको विधि

प्रस्तुत अध्ययनको निम्ति द्वितीय स्रोतका रूपमा वि.सं. २००९/११ देखि वि.सं. २०६८ सम्मको जनगणनाका तथ्याङ्कलाई लिएको छ। प्रत्येक १०/१० वर्षको अन्तरालमा परिवर्तन भएको वृद्ध अवस्थालाई व्याख्या गरिएको छ। साथै संयुक्त राष्ट्र सङ्घ लगायतका प्रकाशनलाई पनि सन्दर्भ अनुसार उल्लेख गरिएको छ। परिमाणात्मक रूपमा प्राप्त तथ्याङ्कलाई वर्णनात्मक ढाँचामा व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ।

नतिजा र छलफल

यद्यपि जनगणना लिने कार्यको सुरुवात भने वि.सं. १९६८ देखि भए पनि नेपालको वृद्धसम्बन्धी तथ्याङ्क वि.सं. २००९/२०११ लिन थालिएको हो। नेपालमा वृद्ध जनसङ्ख्या वृद्धि दरलाई निम्न तालिकाबाट तुलनात्मक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका २

नेपालमा बुढ्यौलीको जनसङ्ख्या (६० वर्ष माथि)

जनगणना वर्ष	कूल जनसङ्ख्या	ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्या	कूल जनसङ्ख्यामा ज्येष्ठ नागरिक %	वार्षिक वृद्ध दर %
२००९/२०११	८२५६६२५	४०९७६१	४.९९	-
२०१८	९४१२९९६	४८९३४६	५.२२	१.७९
२०२८	११५५५९८३	६२१५९७	५.६१	२.४२
२०३८	१५०२२८३९	८५७०६१	५.७१	३.२६
२०४८	१८४९१०९७	१०७१२३४	५.८०	२.२६
२०५८	२३१५१४२३	१४७७३७९	६.५०	३.४४
२०६८	२६४९४५०४	२१५४४१०	८.१३	३.०७

केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०६८

माथिको तालिका अनुसार वि.सं. २००९/२०११ मा नेपालको कूल जनसङ्ख्या ८२,५६,६२५ मा ६० वर्ष भन्दा माथिको जनसङ्ख्या ४,०९,७६१ (४.९९%) रहेको थियो। वि.सं. २०१८ मा नेपालको जनसङ्ख्या ९४,१२,९९६ मा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या पनि वृद्धि भएर ४,८९,३४६ (

५.२२%) पुगेको पाइन्छ। त्यसैगरी वि.सं. २०२८ मा नेपालको जनसङ्ख्या १५,५५,९८३ मा वृद्ध जनसङ्ख्या ६,२१,५९७ (५.६१%) पुगेको देखिन्छ। त्यसैगरी वि.सं. २०३८ मा कूल जनसङ्ख्या १,५०,२२,८३९ मा वृद्ध जनसङ्ख्याका रूपमा ८,५७,०६१ (५.७१%) रहेको थियो। वृद्ध जनसङ्ख्या वि.सं. २०१८ मा १.७९%, वि.सं. २०२८ मा २.४९% यसै गरी वि.सं. २०३८ मा ३.२६ % वार्षिक वृद्धिदर रहेको पाइन्छ। वि.सं. २०४८ को जनगणना अनुसार नेपालको कूल जनसङ्ख्या १,८४,९१,०९७ मध्ये वृद्ध जनसङ्ख्या १०,७१,२३४ (५.८०%) पुगेको थियो। वृद्ध जनसङ्ख्याको वार्षिक वृद्धिदर २.२६% देखिन्छ। वि.सं. २०५८ मा कुल जनसङ्ख्या २,३१,५१,४२३ मा वृद्ध जनसङ्ख्या १४,७७,३७९ (६.५०%) पुगेको देखिन्छ। वि.सं. २०६८ को कूल जनसङ्ख्या २,६४,९४,५०४ मध्ये वृद्ध जनसङ्ख्या २१,५४,४१० (८.१३%) पुगेको पाइन्छ। त्यसैगरी वृद्ध जनसङ्ख्याको वार्षिक वृद्धिदर वि.सं. २०५८ मा ३.४४% र वि.सं. २०६८ मा ३.०७% रहेको पाइन्छ।

तालिका ३

वृद्ध उमेर

वृद्ध उमेरका व्यक्तिको %	उमेर	सन् १९५०	सन् १९७५	सन् २०००	सन् २०२५	सन् २०५०
कूल	६०+	६.२	५.७	५.९	७.१	१२.४
	६५+	३.७	३.५	३.७	४.६	८.३
	८०+	०.३	०.३	०.४	०.६	१.२
महिला	६०+	६.५	५.९	६.२	७.६	१३.१
	६५+	४.०	३.७	३.५	४.९	८.९
	८०+	०.३	०.३	०.४	०.७	१.४
पुरुष	६०+	५.८	५.४	५.७	६.७	११.८
	६५+	३.५	३.३	३.५	४.२	७.७
	८०+	०.२	०.३	०.३	०.५	१.०

Source: World Population Aging 1950-2050, UN 2002 New York

उक्त तालिकाका अनुसार अध्ययन गर्दा सन् १९५० मा ६० वर्ष माथिको वृद्ध जनसङ्ख्या ६.२%, सन् १९७५ मा ५.७%, सन् २००० मा ५.९% उल्लेख छ भने सन् २०२५ मा र सन् २०५० मा क्रमिक वृद्धि भइ ७.१% हुँदै १२.४% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। त्यस्तै ६५ वर्ष र त्यसभन्दा माथिको जनसङ्ख्या सन् २०५० मा ३.७%, सन् २०७५ मा ३.५%, सन् २००० मा ४.७% उल्लेख छ भने सन् २०५० सम्ममा क्रमिक वृद्धि भई ८.३% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। त्यसैगरी ८० वर्ष भन्दा माथिको जनसङ्ख्याको अवस्था हेर्दा सन् १९५० मा ०.३%, सन् १९७५ मा ०.३% सन् २००० मा ०.४% उल्लेख रहेको छ भने सन् २०५० मा १.२% मा पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

त्यसैगरी ६० वर्ष र त्यसभन्दा माथिको उमेरका महिला र पुरुषहरूको (वृद्धवृद्धाहरूको) जनसङ्ख्यालाई अवलोकन गर्दा सन् १९५० मा पुरुष ५.८% र महिला ६.५% पाइन्छ। त्यसै सन् १९७५ मा पुरुष ५.४% र महिला ५.९% छ। सन् २००० मा पुरुष ५.७% र महिला ६.२% उल्लेख छ, भने सन् २०५० सम्म क्रमिक वृद्धि भई पुरुष ११.७% र महिला १३.१% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। त्यसैगरी ६५ वर्षभन्दा माथिको महिला र पुरुषको जनसाङ्ख्यिक अवस्थालाई अवलोकन गर्ने हो भने सन् १९५० मा पुरुष ३.५%, महिला ४%, सन् १९७५ मा पुरुष ३.३%, महिला ३.७%, सन् २००० मा पुरुष ३.५%, महिला ३.९% उल्लेख रहेको पाइन्छ। सन् २०२५ मा पुरुष ६.७%, र २०५० मा ११.७% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। त्यस्तै महिला सन् २०२५ मा ७.६% पुग्ने र सन् २०५० मा १३.१% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। ८० वर्षभन्दा माथिको जनसङ्ख्यालाई अवलोकन गर्दा सन् १९५० मा पुरुष ०.२%, महिला ०.३%, सन् १९७५ मा पुरुष ०.३%, महिला ०.३% सन् २००० मा पुरुष ०.३%, महिला ०.४% उल्लेख छ भने सन् २०५० मा पुरुष १% पुग्ने र महिला १.४% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। यसरी हेर्दा पुरुषको तुलनामा महिलाहरू बाँच्ने दर बढिरहेको देखिन्छ।

निष्कर्ष

नेपालमा वि.सं. १९६८ देखि वि.सं. २०६८ सम्म ११ ओटा जनगणना सम्पन्न भएका छन्। वृद्ध जनसङ्ख्या सम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने कार्य वि.सं. २००९/११ बाट भएको पाइन्छ। वृद्ध जनसङ्ख्यामा ६० र सो वर्ष माथिको उमेर समूहलाई समावेश गरिएको हुन्छ। वि.सं. २००९/११ को जनगणना अनुसार वृद्धाहरूको जनसङ्ख्या ४,०९,७६१ (४.९९%) थियो। वृद्ध जनसङ्ख्या क्रमिक रूपले वृद्धि हुँदै जाँदा वि.सं. २०६८ मा वृद्ध जनसङ्ख्याको आकार २१,५४,४१० (८.१३%) पुगेको छ। औसत आयु क्रमिक रूपले बढेर ६९.१ वर्ष पुगेको देखिन्छ। वृद्ध जनसङ्ख्या वृद्धि हुनुमा जीवनस्तरमा आएको सुधार, चेतनाको स्तरमा वृद्धि, स्वास्थ्य सेवा र सुविधामा रहेको पहुँच, मृत्यु दर घट्दै जानु, पोषणको अवस्थामा आएको परिवर्तन नियमित स्वास्थ्य परिक्षण र स्वास्थ्य सुविधालाई लिन सकिन्छ।

जेष्ठ नागरिकहरूमा ज्ञान र अनुभवको भण्डार हुन्छ। उनीहरू संस्कृतिका धरोहर हुन्। इतिहासका साक्षात प्रतिभूति हुन उनीहरूबाट नयाँ पुस्ताले प्रशस्त कुराहरू सिक्नुका साथै अनेकौँ अवसरहरूको प्राप्त प्रयोग तथा सदुपयोग गर्न सक्दछन्। जीवनका विभिन्न उताव, चढाव, कठिनाइहरू, उकाली, र ओरालीहरू पार गर्दै प्रशस्त ज्ञान, सिप, अनुभव सङ्गालेका आदरणीय ज्येष्ठ नागरिकहरूले समाजमा मार्गदर्शकको रूपमा भूमिका निर्वाह गरेका हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूमा रहेको ज्ञान, सिप, अनुभव, क्षमता, दक्षताको भरपूर सदुपयोग गरी नयाँ पुस्ताले आफ्नो जीवनलाई सहज किसिमले चलाउन सक्छन् भने वृद्धहरूप्रति श्रद्धा, आदर, सदभाव र सम्मानपूर्वक जीवनयापनका निम्ति सहयोग पुऱ्याउनु हरेक नागरिक र राष्ट्रको कर्तव्य हुन आउँछ।

सन्दर्भ सूची

- अधिकारी, मिनराज र अन्य (२०७०). *गुणस्तरीय जीवन*. काठमाडौं : पिनाकल पब्लिकेसन प्रा.लि. ।
- उपाध्याय, शान्ता अधिकारी (२०७२). *जनसङ्ख्या शिक्षा*. काठमाडौं : सनलाइट पब्लिकेसन ।
- काफ्ले, रामेश्वर र नेपाल, विमल (२०७५). *जनसङ्ख्या शिक्षाको परियोजना कार्य तथा गोष्ठि*. काठमाडौं : जुपिटर प्रिन्टिङ एन्ड पब्लिसिङ हाउस प्रा.लि. ।
- काफ्ले, रामेश्वर र अन्य (२०६५). *जनसङ्ख्या अध्ययन*. काठमाडौं : जुपिटर पब्लिसर्स एन्ड डिस्ट्रिब्युटर्स प्रा.लि. ।
- खत्री, उमेशराम र अन्य (२०७५). *सामाजिक अध्ययन : कक्षा १०*. भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।
- न्यौपाने, ईश्वरप्रसाद र सत्याल, केदार (२०७६). *बुढ्यौली मूलभूत पक्ष*. काठमाडौं : हेरिटेज पब्लिसर्स एण्ड डिस्ट्रिब्युटर्स प्रा.लि. ।
- नेपाल सरकार (२०७२). *नेपालको संविधान*. काठमाडौं : नेपाल सरकार ।
- महर्जन, श्यामकृष्ण (२०७०). *मानव यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य*. काठमाडौं : सनलाइट पब्लिकेसन ।
- सन्जेल, नवराज र अन्य (२०७३). *स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा कक्षा ९*. भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।
- सुवेदी, गोविन्द र आचार्य, छविलाल (२०७०). *जनसङ्ख्या अध्ययन*. काठमाडौं : आशिष बुक हाउस प्रा.लि. ।
- CBS (2011). *Population monograph of Nepal Vol.1*. Kathmandu: Central Bureau of Statistics.
- Donatelle, R. J., & Hawkins, M. J. (1989). Employee stress claims: Increasing implications for health promotion programming. *American Journal of Health Promotion*, 3(3), 19–25. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-3.3.19>
- Kolbell, R. M. (1995). When relaxation is not enough. In L. R. Murphy, J. J. Hurrell, Jr., S. L. Sauter, & G. P. Keita (Eds.), *Job stress interventions* (pp. 31–43). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10183-003> ??
- UN (2002). *World population aging (1950-2050)*. New York: UN.