MEDIA RELEASE

**Menopause – a neglected public health issue**

Today, the Australian Embassy hosted a public seminar, Menopause to Meno-peak, in Kathmandu with high profile advocates including singer and philanthropist, Ani Choying Drolma, and Australian mountaineer, Allie Pepper, to raise awareness about menopause.

Australia Awards alum and Tribhuvan University’s Lecturer of Sociology, Dr Neeti Aryal Khanal, and President of the Himalayan Dialogues, Dr Sunoor Verma, joined the panel discussion which was attended by government, diplomatic, civil society, media and members of the public.

Introducing the event, Australia’s Ambassador to Nepal, HE Felicity Volk said the embassy had organised the seminar to draw attention to issues relating to menopause and perimenopause, including women’s health and wellbeing, access to comprehensive and individualized health care and workplace supports.

She said, “In Nepal, as in Australia, there is very little public discussion of menopause even though half our populations experience its symptoms. Menopause is a natural process, but there is a paucity of research and informed medical support. Further, the stigma that attaches to women at this stage of their lives impacts their professional lives and mental health.

“That’s why I’m so pleased to see role models like Ani Choying and Allie Pepper opening up public conversations and demonstrating that women at all stages of their lives are powerful, inspiring and have so much to contribute to their communities.”

Renowned mountaineer Allie Pepper said she hoped her campaign, Respect above the Clouds, a challenge to climb all 14 peaks without supplemental oxygen in under three years, would be an inspiration to other women experiencing menopause.

Pepper said, “When I suffered severe and debilitating menopause symptoms I was unable to get help from my doctor. My symptoms included depression, night sweats, insomnia and brain fog. The symptoms affected my career, my relationship and my mountaineering aspirations. It took me months to find a doctor educated in menopause. When I found the right treatment it gave me my life back. There is a negative stigma attached to women at this time in their life. We must talk more about menopause in our society and acknowledge how it affects women in all aspects of their life.”

The dialogue moderator, Dr Aryal Khanal, said the seminar would help Nepal’s government and private sector to create workplaces that support women to contribute productively to economic activity throughout their lives.

“The time when menopause kicks in is adjacent to the time when women are at the peak of their careers. Most women go through menopause silently. And, as more and more women join the workforce, employers at public and private sectors, and formal and informal sectors need to be ready and equipped with resources to help women have a smooth transition toward menopause so that they are able to continue their professional journey and are able to reach leadership positions.”

“In a predominantly patriarchal society, where women are questioned about their work in almost every field, it becomes difficult to share their individual menopausal journey. This often takes a toll on the women’s mental health, in addition to their physical health. Therefore, a women-friendly culture needs to be developed in workplaces. This has to be addressed through reforms in policies and changes in attitude, behavior and workplace culture.

Panelist Dr Sunoor Verma, an international health communications expert said, "By educating boys and men about their own sexual health, we help them better support the entire spectrum of women's health. Preaching to the converted hasn't helped enough; we must engage boys and men on women's health not as a gender but as a societal emergency.  Investing in women's health is an economic imperative for any country seeking prosperity."

Referring to Australian research, Ambassador Volk reiterated that workplace support for menopausal women was not just an issue of human rights but an economic imperative. She said, “Economic modelling tells us that if even just 10 per cent of Australian women retired early because of menopausal symptoms, it would equate to loss of earnings and superannuation of more than A$17 billion.”

**3 June 2024**

Media Contact

[Krishna.karki@dfat.gov.au](mailto:Krishna.karki@dfat.gov.au)

**रजोनिवृत्ति – एक ध्यान नदिईएको सार्वजनिक स्वास्थ्यको विषय**

रजोनिवृत्तीका बारेमा जनचेतना बढाउने उद्देश्यले प्रख्यात गायिका, समाजसेवी तथा बौद्ध भिक्षुणी र प्रख्यात अष्ट्रेलियाली पर्वतारोही एली पेप्परले आज अष्ट्रेलियाली दुतावासद्वारा काठमाण्डौमा आयोजित **मेनोपज टु मेनोपिक** सार्वजनिक सेमिनारलाई सम्बोधन गर्नुभयो ।

अष्ट्रेलिया अवार्डस् एल्मुनाई सदस्य तथा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक डा नीति अर्याल खनाल र हिमालयन डायलगस् का सभापति डा सुनुर बर्माले पनि सो छलफलमा भाग लिनुभयो ।

उक्त कार्यक्रममा सरकारी, कुटनितीक, नागरीक समाज, मिडिया र अन्य क्षेत्रका व्यक्तित्वहरु र आम सहभागीहरु उपस्थित हुनुहुन्थ्यो ।

कार्यक्रमको सुरुवात गर्दै अष्ट्रेलियाली राजदुत फेलीसिटी भोल्कले उक्त सेमिनारले रजोनिवृत्ती, रजोनिवृत्तीको समय, महिला स्वास्थ्य र कार्यस्थलमा व्यापक र व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा र सहयोग लगायत विषयहरुमा ध्यानाकर्षण गराउने आशा ब्यक्त गर्नुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, “नेपालमा पनि अष्ट्रेलियामा जस्तै आधा जनसंख्याले रजोनिवृत्तिका लक्षणहरु अनुभव गर्ने भए तापनि यस विषयमा एकदम कम सार्वजनिक छलफल हुने गर्दछ । रजोनिवृत्ति एक प्राकृतिक प्रकृया हो तर यसका बारेमा एकदम कम बैज्ञानिक अनुसन्धान भएका छन् र यसका लागि सिमीत चिकित्सकिय सेवा र सूचनाहरु उपलब्ध छन् । यो विषयका बारेमा नकारात्मक सामाजिक सोच रहेकाले रजोनिवृत्तिको अवस्थामा पुगेका महिलाहरुको व्यक्तिगत र व्यवसायिक जीवनमा पनि असर गरेको पाईन्छ ।

“आज आनी छोईङ् र एली पेप्पर जस्ता प्रतिष्ठित व्यक्तिहरुले रजोनिवृत्तिका विषयमा खुलेर यो सार्वजनिक छलफलमा भाग लिएर हामीलाई जुनसुकै चरणमा पनि महिलाहरु उत्तिकै शक्तिशाली, प्रेरणादायी रहने र समुदायमा योगदान दिन सक्षम रहनसक्ने कुरा दर्शाउनु भएकोमा आज म निकै प्रशन्न छु ।”

प्रख्यात पर्वतारोही एली पेप्परले आफ्नो ***रेस्पेक्ट अबभ द क्लाउडस्*** अभियानका बारेमा बताउनुभयो । यो अभियानमा थप अक्सिजन प्रयोग नगरि तीन बर्ष भित्र विश्वका सबै चौध वटा आठहजार मीटर भन्दा माथिका हिमालहरु चढ्ने र यसो गरेर रजोनिवृत्तिको अनुभव गरिरहरनुभएका महिलाहरुको हौसला बढाउने योजना रहेको पेप्परले बताउनुभयो ।

“जब मैले जटिल र अस्थिर बनाउने खालका रजोनिवृत्तिका लक्षणहरु भोगें त्यतिखेर उचित चिकित्सकिय सल्लाह पाउन सकिन । नैराश्य, रातमा पसिना आउने, निद्रा नलाग्ने र राम्रो संग सोच्न नसक्ने लगायत लक्षणहरुले मेरो व्यवसायिक वृत्ति विकास, सम्बन्धहरु र मेरो पर्वतारोहणका ईच्छाहरुलाई पनि असर गरे । रजोनिवृत्तिका बारेमा जानकारी भएका चिकित्सक भेट्न मलाई महिनौं लाग्यो र मेरो ठिक उपचार भए पश्चात मेरो जीवन नै फिर्ता पाएको अनुभव भयो । रजोनिवृत्तिको अवस्थामा पुगेका महिलाको बारेमा नकारात्मक समाजिक सोच रहेको पाईन्छ । रजोनिवृत्तिका बारेमा र यसले महिलाहरुको समग्र जीवनमा पार्ने असरका बारेमा हाम्रो समाजमा अझ व्यापक छलफल गर्नुपर्छ ।”

छलफलका संचालक डा नीति अर्याल खनालले यो सेमिनारले नेपालका सरकारी र निजी कार्यस्थलहरुमा महिलाहरुलाई आफ्नो जीवनकालमा उत्पादनमुलक तरिकाले योगदान गरिरहन मद्दत पुग्ने कुरो बताउनुभयो ।

“महिलाहरुमा जुन समयमा रजोनिवृत्तिका लक्षणहरुको सुरुवात हुन्छ त्यही समय उनीहरु आफ्नो व्यवसायिक जीवनको उत्कर्षमा पुग्ने अवस्थामा हुन्छन् । प्राय महिलाहरु चुपचाप रजोनिवृत्तिको अवस्थामा पुग्छन् । हाल बढी भन्दा बढी महिलाहरु श्रमशक्तिका रुपमा कार्यस्थलहरुमा आईरहेका छन् । यो अवस्थामा रोजगारदाता सार्वजनिक, निजी, औपचारीक र अनौपचारीक क्षेत्र सबैले महिलाहरुलाई रजोनिवृत्तिको चरणमा प्रवेश गर्न सहयोगी भूमिका खेल्नु पर्दछ । यसो गरेमा उनीहरुलाई ब्यवसायिक र व्यक्तिगत सफलता र नेतृत्वका पदहरुमा पुग्न सहज हुने गर्दछ ।”

“मुल रुपमा पितृसत्तात्मक समाजमा महिलाहरुलाई सबै क्षेत्रमा उनीहरुको काम र क्षमताका बारेमा प्रश्नहरु उठाईन्छ र उनीहरुलाई आफ्नो रजोनिवृत्ति सम्बन्धी अनुभवका बारेमा बताउन असहज परिस्थिती सृजना हुन्छ । यसले महिलाहरुको शारीरिकका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्दछ । त्यसकारण महिला-मैत्री कार्यस्थलको संस्कृतिको विकास गर्नु पर्दछ । यसो गर्न नीतिहरुमा सुधार, हाम्रो सोच, मनोवृत्ती, व्यवहार र कार्यस्थल संस्कृतिमा सुधार ल्याउनु पर्दछ ।"

अर्का वक्ता, अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य संचार विज्ञ डा सुनुर बर्माले भन्नुभयो, "केटाहरु र पुरुषहरुलाई आफ्नै यौन स्वास्थ्यका बारेमा शिक्षित बनाएमा यसले महिलाहरुको स्वास्थ्यको सबै अवस्थाहरुमा थप मद्दत पुग्छ । आफुलाई सबै थाहा छ भन्ने सोच भएका मानिसहरुलाई सिकाउन खोज्नुले खासै सफलता ल्याएको पाईदैन । महिला स्वास्थ्यका बारेमा लैंगिक नभई सामाजिक आकस्मिकताका रुपमा केटाहरु तथा पुरुषहरुसंग सहकार्य गर्नै पर्ने अवस्था रहेको छ । सम्पन्नता खोज्ने सबै समाजले महिला स्वास्थ्यमा लगानी गर्नु आर्थिक आवश्यकता हो ।"

अष्ट्रेलियाली अनुसन्धानलाई उध्रित गर्दै राजदुत भोल्कले कार्यस्थलमा रजोनिवृत्ति चरणका महिलाहरुली सहयोग गर्ने कुरा मानव अधिकारको मात्र नभई आर्थिक आवश्यकता पनि रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, “आर्थिक विश्लेषणहरुका अनुसार अष्ट्रेलियाका श्रमशक्तिका रुपमा रहेका महिलाहरु मध्य यदि रजोनिवृत्तिका लक्षणका कारण दश प्रतिशत महिलाले मात्र निवृत्त हुने निर्णय लिएमा अष्ट्रेलियाको अर्थतन्त्रमा कमाईका कमी र निवृत्तीभरणका रुपमा दिनुपर्ने रकमका रुपमा सत्र अर्व अष्ट्रेलियाली डलरको लागत पर्ने देखिएको छ ।”

**3 June 2024**

Media Contact

[Krishna.karki@dfat.gov.au](mailto:Krishna.karki@dfat.gov.au)