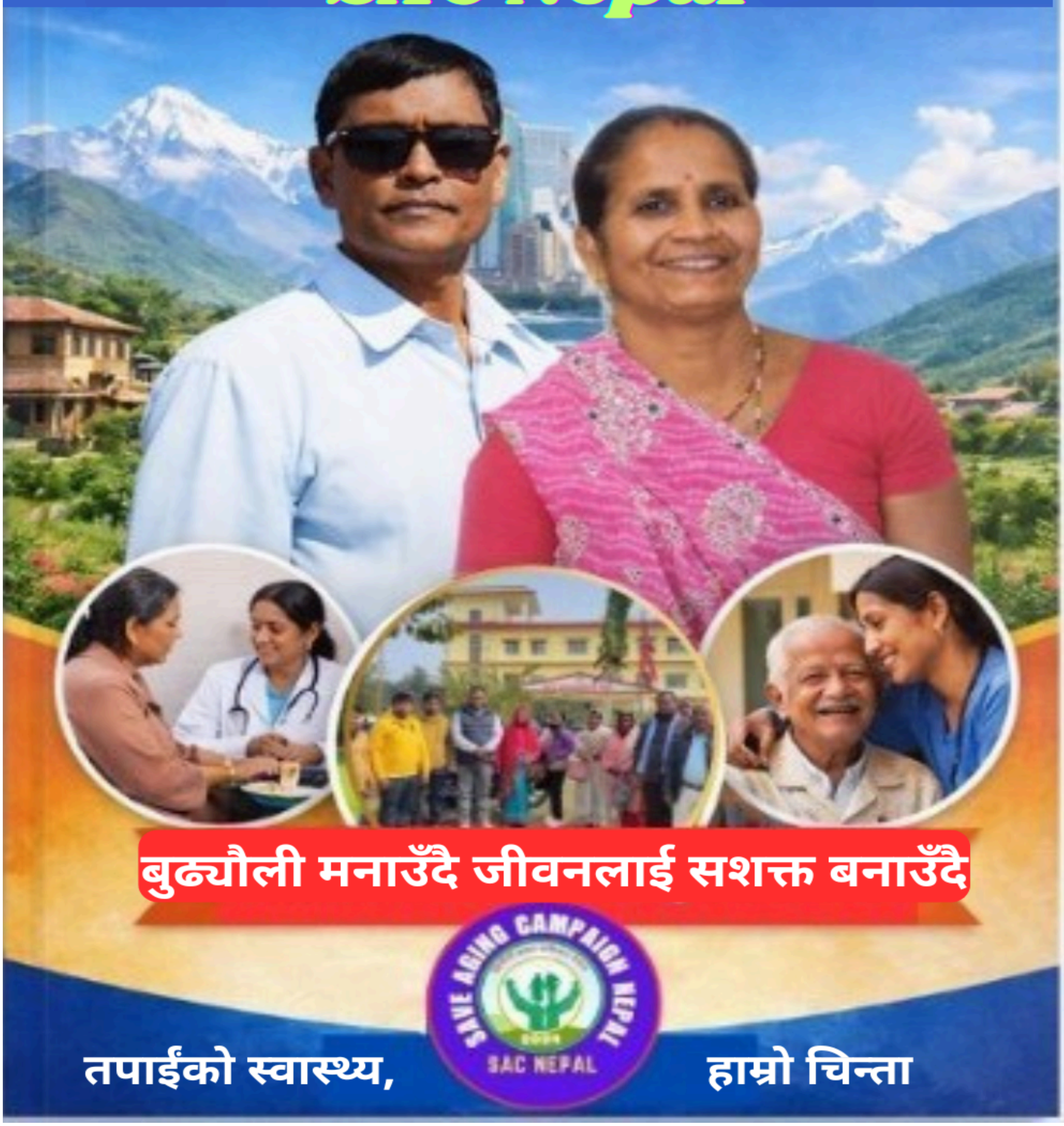
बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका

SAC Nepal



पुस्तकको प्रस्तावना (Preface)

बुढ्यौली जीवनको अन्त्य होइन; यो अनुभव, ज्ञान र समाजप्रतिको योगदानले भरिएको महत्वपूर्ण चरण हो। तर हाम्रो समाजमा अझै पनि बुढ्यौलीलाई कमजोरी र बोझका रूपमा हेर्ने प्रवृत्तिका कारण धेरै ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य समस्या, एक्लोपन, आर्थिक असुरक्षा र अधिकार बेवास्ताको पीडामा छन्।

यिनै यथार्थलाई सम्बोधन गर्न "बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका" तयार गरिएको हो। यो पुस्तक रोग र उपचारको जानकारीमा सीमित नभई सम्मानपूर्वक बाँच्ने अधिकार, आत्मनिर्भरता, मानसिक सन्तुलन र सामाजिक सहभागितालाई प्रवर्द्धन गर्ने व्यावहारिक सहयात्री हो। यसमा पोषण, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य, दीर्घ रोग व्यवस्थापन, सामाजिक सम्बन्ध, अधिकार तथा सरकारी सेवा–सुविधाबारे सरल र जीवनोपयोगी जानकारी समेटिएको छ।

बुढ्यौली स्वाभाविक प्रक्रिया हो, र सचेतना तथा सकारात्मक जीवनशैली अपनाएमा स्वस्थ, सक्रिय र सम्मानजनक बुढ्यौली सम्भव छ। ज्येष्ठ नागरिकको अनुभव र योगदानलाई कदर गर्दै पुस्तान्तरणीय सम्मान र सहकार्य सुदृढ गर्नु नै यस मार्गदर्शिकाको मूल उद्देश्य हो। बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC) नेपालका सामूहिक प्रयासबाट तयार यो कृतिले ज्येष्ठ नागरिक, परिवार, समुदाय र नीति निर्मातालाई बुढ्यौलीलाई अवसर र सम्भावनाको चरणका रूपमा हेर्न प्रेरित गर्ने विश्वास लिइएको छ।

अन्त्यमा, यस मार्गदर्शिकाको निर्माण र प्रकाशनमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सबै लेखक, स्वास्थ्यकर्मी, सामाजिक अभियन्ता, संस्था तथा प्रेरणाका स्रोत ज्येष्ठ नागरिकहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं। विशेषगरी बुढ्यौलीप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण निर्माण गर्न निरन्तर क्रियाशील बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC) नेपाल को सामूहिक प्रयास यस कृतिमा स्पष्ट रूपमा प्रतिबिम्बित छ। हामी आशा गर्दछौं, यो मार्गदर्शिकाले ज्येष्ठ नागरिकहरूको जीवनमा आत्मविश्वास, स्वास्थ्यप्रति सचेतना र सम्मानको अनुभूति गराउनेछ तथा नीति निर्माता, समुदाय र परिवारलाई बुढ्यौलीलाई अवसर र सम्भावनाको चरणका रूपमा हेर्न प्रेरित गर्नेछ।

लेखक— रामजी साह

SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
Empowering Lives, Celebrating Aging
(ELCA) (जीवनलाई सशक्त बनाउने, बुढ्यौली मनाउने)

निर्देशक समिति (Board of Directors)

Ramjee Sah – Founder & Executive Director

रामजी साह, सिरहा, नेपालका निवासी तथा बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल का संस्थापक एवं कार्यकारी निर्देशक हुन्। आफ्नै परिवारका वृद्ध सदस्यहरूको अनुभवबाट प्रेरित भई उहाँले जुन २२, २०२४ मा अभियानको स्थापना गर्नुभयो। ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य, अधिकार, सामाजिक समर्थन र सम्मानजनक जीवनका लागि उहाँ सक्रिय रूपमा कार्यरत हुनुहुन्छ।

Dipesh Kumar Chaudhary – Chairperson

दिपेशकुमार चौधरी बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का अध्यक्ष हुन्। उहाँको नेतृत्वमा संस्थाले वृद्धहरूको अधिकार, सम्मान र सशक्तीकरणका लागि वकालत तथा कार्यक्रमहरू विस्तार गरेको छ। नीति सुधार, सामुदायिक सहभागिता र स्वास्थ्य सेवामार्फत ज्येष्ठ नागरिकहरूको जीवनस्तर सुधार्न उहाँ प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ।

Urmila Kumari Sah – Vice Chairperson

उर्मिला कुमारी साह बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) की उपाध्यक्ष हुन्। उहाँ वृद्धहरूको अधिकार, मर्यादा र सामाजिक समावेशीकरणका लागि सक्रिय रूपमा काम गर्दै आउनुभएको छ। समुदायस्तरको सहकार्य र पहलमार्फत ज्येष्ठ नागरिकहरूको सशक्तीकरणमा उहाँको योगदान महत्वपूर्ण छ।

Gyandip Chaudhary – Secretary General

ज्ञानदीप चौधरी बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का महासचिव हुन्। उहाँ संगठनको रणनीतिक योजना र प्रशासनिक कार्यहरूको समन्वय गर्दै कार्यक्रमहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुन्छ। ज्येष्ठ नागरिकहरूको मर्यादा, भलाइ र समावेशी समाज निर्माणका लागि उहाँ प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ।

Parbati Chaudhary – Treasurer

पार्वती चौधरी बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) की कोषाध्यक्ष हुन्। उहाँ संस्थाको वित्तीय व्यवस्थापन, पारदर्शिता र उत्तरदायित्व सुनिश्चित गर्दै कार्यक्रमहरूको दिगोपनामा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउनुहुन्छ।

Md. Mustak Rain – Secretary

मो. मुस्ताक राइन बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का सचिव हुन्। उहाँ संगठनका प्रशासनिक कार्य तथा कार्यक्रमहरूको समन्वय गर्दै वृद्धहरूको अधिकार र भलाइ प्रवर्द्धनमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ।

Janak Kumari Chaudhary – Exe. Member

जनक कुमारी चौधरी बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) की कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको अधिकार, मर्यादा र कल्याणका लागि संस्थाका कार्यक्रमहरूमा सक्रिय योगदान दिनुहुन्छ।

Nirod Paswan – Executive Member

निरोद पासवान बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको अधिकार, सामाजिक समावेशीकरण र जीवनस्तर सुधारका लागि केन्द्रित कार्यक्रमहरूमा सक्रिय योगदान दिनुहुन्छ।

Shtrudhn Mandal – Executive Member

शत्रुधन मण्डल बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको गरिमा, अधिकार र सामाजिक समावेशीकरण प्रवर्द्धन गर्ने कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा संलग्न हुनुहुन्छ।

Raudi Chaudhary– Executive Member

रौदी चौधरी बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) की कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य, समावेशीकरण र भलाइ प्रवर्द्धन गर्ने

Sraswati Saday – Executive Member

सरस्वती सदा बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) की कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको सशक्तिकरण, समावेशीकरण र

Manoj Kumar Mochi – Executive Member

मनोज कुमार मोची बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) का कार्यकारी सदस्य हुन्। उहाँ ज्येष्ठ नागरिकहरूको अधिकार, स्वास्थ्य, मर्यादा र सामाजिक

लेखक परिचय (About the Author)

रामजी साह सामाजिक विकासका क्षेत्रमा सक्रिय अभियन्ता तथा सन् २०२४ मा स्थापित बुढ्यौली बचाऊ अभियान **(SAC)** नेपालका संस्थापक हुनुहुन्छ। उहाँका गतिविधिहरू मुख्यतः ज्येष्ठ नागरिकहरूको सम्मान अभिवृद्धि, स्वास्थ्य सुदृढीकरण, अधिकार संरक्षण र सामाजिक सहभागिता प्रवर्द्धनमा केन्द्रित छन्। समुदायमा देखिएका वास्तविक समस्या र आफ्ना व्यक्तिगत अनुभवलाई आधार मानी उहाँले ज्येष्ठ नागरिक सशक्तीकरणका लागि निरन्तर योगदान पुर्‍याउँदै आउनुभएको छ।

यस प्रकाशनमार्फत ज्येष्ठ नागरिक तथा समग्र समुदायलाई बुढ्यौली र स्वास्थ्य व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवहारिक, उपयोगी र सचेतनामूलक जानकारी प्रदान गर्ने उद्देश्य राखिएको छ। साथै, उहाँले समुदायस्तरमा चेतना अभिवृद्धि गर्ने, वृद्ध अधिकारको वकालत गर्ने र उनीहरूलाई सम्मानजनक तथा आत्मनिर्भर जीवनतर्फ उन्मुख गराउने विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आउनुभएको छ। उहाँको योगदान समाजका लागि प्रेरणादायी र उदाहरणीय रहेको छ।

Ramjee Sah is an active activist in the field of social development and the founder of the Save Aging Campaign (SAC) Nepal, established in 2024. His activities mainly focus on enhancing the dignity of senior citizens, strengthening their health, protecting their rights, and promoting social participation. Based on the real problems seen in the community and his personal experiences, he has been continuously contributing to the empowerment of senior citizens.

The aim of this publication is to provide practical, useful, and awareness-raising information on aging and health management to senior citizens and the entire community. In addition, he has been conducting various programs at the community level to raise awareness, advocate for the rights of the elderly, and

guide them towards a dignified and self-reliant life. His contribution has been inspiring and exemplary for the society.

SAC नेपालका संस्थापक सदस्यहरू (Founder Members)

1. रामजी साह
2. दिपेशकुमार चौधरी
3. उर्मिला कुमारी साह
4. ज्ञानदीप चौधरी
5. पार्वती चौधरी
6. जनककुमारी चौधरी
7. मो.मुस्ताक राईन
8. मनोज कुमार मोची
9. निरोद पासवान
10. सरस्वती सदाय
11. शत्रुधन मण्डल
12. रौदी चौधरी
13. वीरेन्द्र कुमार चौधरी
14. बिन्दीलाल साह
15. आनन्द लाल चौधरी
16. समतलाल चौधरी
17. सतिलाल सदाय
18. राम आशिष राय
19. भगवानी चौधरी
20. सुजितकुमार चौधरी
21. मो. नसरुद्दीन राईन
22. लक्ष्मण मोची
23. चन्दनकुमार साह
24. अनिरुद्ध शाह
25. रिंकु कुमारी चौधरी
26. अमिरकादेवी चौधरी
27. शंकरकुमारी चौधरी
28. सञ्जय कुमार पासमान
29. जुगतीलाल चौधरी
30. कपलेश्वर साह
31. दुखीलाल चौधरी
32. प्रेमकुमारी चौधरी
33. हिरा कुमारी चौधरी
34. मुनि कुमारी चौधरी
35. रामबहादुर चौधरी
36. निर्मला कुमारी साह
37. मो. अबुबाकर सिद्दीकी
38. नवराज चौधरी
39. डा. रोशन साह
40. प्रतिभा चौधरी
41. योगेन्द्र चौधरी

बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका

(Aging Empowerment and Health Guide) - SAC Nepal

Table of Contents:

भूमिका -

भाग १: बुढ्यौली बुझाइ

१. बुढ्यौली के हो? (मिथक र तथ्य) -

२. नेपालमा बुढ्यौलीको अवस्था र चुनौती-

३. बुढ्यौली : अनुभव, ज्ञान र योगदान-

४. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ज्येष्ठ नागरिक अवधारणा -

५. आधुनिक सामाजिक परिवर्तन र ज्येष्ठ नागरिकको अवस्था-

६. नेपालमा ज्येष्ठ नागरिक नीति -

७. बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC Nepal)-

भाग २: स्वास्थ्य मार्गदर्शन

१. बुढ्यौली स्वास्थ्यका आधार-

२. सन्तुलित पोषण र आहार-

३. सामान्य स्वास्थ्य समस्या-

४. व्यायाम र योग -

५. मानसिक स्वास्थ्य -

६. दीर्घरोग व्यवस्थापन -

७. सुरक्षित औषधि प्रयोग -

भाग ३: मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक समावेशीकरण

१. मानसिक स्वास्थ्य -

२. एकल जीवन र समर्थन-

३. सामाजिक सहभागिता-

भाग ४: हक–अधिकार र सेवाहरू

१. ज्येष्ठ नागरिकका अधिकार-

२. स्वास्थ्य सेवा र बीमा -

३. आर्थिक योजना -

भाग ५: सामाजिक र आर्थिक सशक्तीकरण

१. परिवार र समुदायमा भूमिका-

२. सीप-आधारित आयआर्जन-

३. सहकारी र प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसाय समूहमा सहभागिता: सामाजिक सम्बन्ध र आर्थिक सुरक्षाको आधार-

भाग ६: जीवनशैली र आत्म-हेरचाह

१. मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरू-

२.हृदयसम्बन्धी रोगहरू-

३.कलेजोसम्बन्धी रोगहरू -

४. फोक्सोसम्बन्धी रोगहरू -

५. मृगौलासम्बन्धी रोगहरू -

६.पेटसम्बन्धी समस्या -

दैनिक प्राकृतिक उपाय तालिका-

भाग ७: अनुभव, स्रोत र निष्कर्ष

१. प्रेरणादायी जीवन कथा -

२. सहयोगी संस्था र नेटवर्क-

३. सन्दर्भ सामग्री-

निष्कर्ष -

(SAC Nepal) का सामान्य प्रश्नहरू(FAQs)-

माघ २९, २०८२ सम्मको SAC नेपालको दाताहरूको सूची -

बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका

(Aging Empowerment and Health Guide) - SAC Nepal

भूमिका:

बुढ्यौली जीवनको अन्त्य होइन, यो अनुभव, ज्ञान र योगदानले भरिएको जीवनको महत्वपूर्ण चरण हो। तर हाम्रो समाजमा बुढ्यौलीलाई अझै पनि कमजोरी, निर्भरता र बोझका रूपमा बुझ्ने प्रवृत्ति विद्यमान छ। यस बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका को उद्देश्य ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मानित, स्वस्थ र स्वावलम्बी जीवन जिउन सहयोग गर्नु हो। साथै परिवार, समुदाय र सरोकारवालालाई बुढ्यौलीप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गराउन प्रेरित गर्नु पनि यस पुस्तिकाको लक्ष्य हो।

भाग १: बुढ्यौली बुझाइ

१. बुढ्यौली के हो? (मिथक र तथ्य)

बुढ्यौली भनेको उमेर बढ्दै जानु मात्र होइन। यो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक परिवर्तनहरूको समष्टि हो।

सामान्य मिथकहरू:

- बुढ्यौली भनेको काम गर्न नसक्ने अवस्था हो
- सबै ज्येष्ठ नागरिक बिरामी र कमजोर हुन्छन्
- बुढ्यौलीमा सिक्न सकिँदैन

तथ्यहरू:

- अनुभव र ज्ञान बुढ्यौलीको ठूलो शक्ति हो
- सही जीवनशैलीले बुढ्यौली स्वस्थ बनाउन सकिन्छ
- सिकाइ र योगदान उमेरसँग सीमित हुँदैन

२. नेपालमा बुढ्यौलीको अवस्था र चुनौती

नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकको संख्या तीव्र रूपमा बढिरहेको छ। संयुक्त परिवार प्रणाली कमजोर हुँदै जानु, युवाको वैदेशिक रोजगारी, आर्थिक असुरक्षा र स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अभाव प्रमुख चुनौती हुन्।

मुख्य चुनौतीहरू:

- एक्लोपन र मानसिक तनाव
- दीर्घरोगको बढ्दो जोखिम
- आर्थिक निर्भरता
- अधिकार र सेवाबारे जानकारीको कमी

३. बुढ्यौली = अनुभव, ज्ञान र योगदान

ज्येष्ठ नागरिक समाजका जीवित इतिहास हुन्। उनीहरूको अनुभव, संस्कार र मूल्यले नयाँ पुस्तालाई मार्गदर्शन गर्छ। समुदाय विकास, परामर्श, संस्कार हस्तान्तरण र स्वयंसेवामा उनीहरूको भूमिका अमूल्य छ।

४. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ज्येष्ठ नागरिक अवधारणा

A. Vienna Work Plan 1982 का मुख्य सिद्धान्तहरू (ज्येष्ठ नागरिक)

Vienna Work Plan 1982 संयुक्त राष्ट्रसंघ **(UN)** द्वारा बुढ्यौली सम्बन्धी पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय कार्ययोजना हो। यसको उद्देश्य ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, सुरक्षा, सहभागिता र जीवनस्तर सुधार गर्नु हो।

नेपालले पनि भियाना कार्य योजना १९८२ मा उल्लेखित सिद्धान्तहरूलाई आधार बनाई वरिष्ठ नागरिक सम्बन्धी नीतिहरू विकास गर्दै आएको छ,

B. Madrid International Plan of Action on Ageing (MIPAA) 2002

संयुक्त राष्ट्रसंघले स्पेनको म्याड्रिडमा पारित गरेको अन्तर्राष्ट्रिय कार्ययोजना हो। यसको मुख्य उद्देश्य ज्येष्ठ नागरिकलाई विकासको केन्द्रमा राख्दै गरिमापूर्ण, सक्रिय र सुरक्षित बुढ्यौली सुनिश्चित गर्नु हो।

यो योजना **Second World Assembly on Ageing** मा पारित गरिएको हो

C. यो कार्यक्रम सन् 2002 मा स्पेनको म्याड्रिड **(Madrid)** मा संयुक्त राष्ट्रसंघको नेतृत्वमा सम्पन्न भएको थियो, जसमा सदस्य राष्ट्रहरू, अन्तर्राष्ट्रिय संस्था तथा नागरिक समाजको व्यापक सहभागिता रहेको थियो।

यहाँ ती सिद्धान्तहरू सारांशमा प्रस्तुत छन्:

1). स्वतन्त्रता (Independence)

- वृद्ध व्यक्तिहरूलाई आर्थिक, भौतिक, सामाजिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउने।
- रोजगारी वा आय आर्जनका अवसरहरू प्रदान गर्ने।
- आधारभूत सेवाहरू (आवास, खाना, कपडा, स्वास्थ्य सेवा) उपलब्ध गराउने।

2). सहभागिता (Participation)

- वृद्धहरूलाई पारिवारिक, सामाजिक र राजनीतिक निर्णयमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्ने।
- अनुभव र सीपको सदुपयोग गरी समाजमा सक्रिय राख्ने।

3). हेरचाह (Care)

- स्वास्थ्य सेवा, दीर्घकालीन हेरचाह र पुनःस्थापना सेवा उपलब्ध गराउने।
- घरमै वा समुदायमा हेरचाह सेवा प्रवाह गर्ने प्रणाली विकास।

4). आत्म-सम्मान (Self-fulfillment)

- शिक्षा, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक गतिविधिमा भाग लिन अवसर दिने।
- व्यक्तिगत रुचि र प्रतिभा अनुसार वृद्धहरूको योगदान सुनिश्चित गर्ने।

5). सम्मान र गरिमा (Dignity)

- दुर्व्यवहार, उपेक्षा, भेदभाव विरुद्ध कानुनी संरक्षण।
- जीवनको अन्तिम कालसम्म सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित।

५. आधुनिक सामाजिक परिवर्तन र ज्येष्ठ नागरिकको अवस्था

1. परम्परागत सांस्कृतिक अवस्था (पुरानो समयमा)

नेपालको समुदायमा सधैं बुढा–बुढीलाई सम्मान र आदर को स्थान दिइन्थ्यो।

- परम्परागत रूपमा परिवारमा वृद्ध सदस्य घरका मुखिया, बुद्धि र अनुभवका स्रोत मानिन्थे।
- सामाजिक र धार्मिक मान्यताले बृद्ध सदस्यलाई आचार्य र परामर्शदाताको रूपमा सम्मान गर्ने संस्कृति थियो।
- परिवार संरचना ठूला परिवार वा संयुक्त परिवारमा आधारित थियो, जसले बुजुर्गलाई संगै राखेर स्याहार्ने वातावरण बनाउँथ्यो।

2. आधुनिकता र सामाजिक परिवर्तन

तर २०औं शताब्दीपछि, विशेषगरी शहरीकरण, युवा आप्रवासन र आधुनिक जीवनशैली का कारण:

- संयुक्त परिवार विघटन हुन थाल्यो।
- युवा काम / पढाइका लागि शहर र विदेश तिर गएका कारण बुजुर्ग एक्लोपन र सामाजिक अलगाव को सामना गर्न पुगे।
- पहिले जहाँ बुजुर्ग सँगै बस्ने थिए, अहिले धेरैले एक्लै बस्नु पर्ने, पुरानो घरहरू वा परित्यक्त अवस्था मा पर्नु पर्ने स्थितिहरू देखिएको छ।

3. राजनीतिक–कानुनी विकास

समयक्रममा नेपाल सरकारले बुजुर्गहरूको अधिकार र सुरक्षाका लागि केही नीति तथा कानुनहरू बनाए:

- **Senior Citizen Policy (२०५५/1998)** – बुजुर्गहरूको आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य सेवा र सहभागितालाई समेट्ने प्रारम्भिक नीति।
- **Senior Citizen Act (२०६३/2006)** – बुजुर्गहरूको अधिकार संरक्षण, वृद्ध भत्ता, सेवा केन्द्र, वेलफेयर कोषजस्ता प्रावधान राखिएको कानुन।

- **Senior Citizen Regulation (२०६५/2008)** – वृद्धाआश्रम, सेवा केन्द्र सञ्चालनका लागि नियमहरू तय।
- **Old Age Allowance** (वृद्ध भत्ता) जस्तै कार्यक्रमले आर्थिक सहयोग प्रदान गर्न थाल्यो (हाल मासिक भत्ता दिइँदै आएको छ)।

4. आजको अवस्थामा चुनौती र स्थिति

हाल नेपालमा:

- ज्येष्ठ नागरिकको संख्या तीव्र रूपमा बढ्दै छ र २०७८/२०२१ जनगणना अनुसार १०.२१% जनता ६० वर्ष माथि छन्।
- पारिवारिक परम्परा कमजोर बनिरहेको छ, जसले गर्दा धेरै बुजुर्गले एक्लोपन, आर्थिक कठिनाइ, सामाजिक अलगाव भोग्नुपर्छ।
- केहीले बृद्धाआश्रम तिर पुगेका छन्, तर संख्या अझ सानो र सेवा पर्याप्त नभएको पाइएको छ।

5. समाजिक भूमिका र योगदान

नेपालका बुजुर्गहरू केही कम कमजोर होइनन्

- धेरैले घर–समुदायमा परामर्शदाताको भूमिका, परंपरा संरक्षण र ज्ञान आदान–प्रदान जस्ता भूमिका निभाइरहेका छन्।
- वृद्ध व्यक्तिहरू सामाजिक–आर्थिक कार्यहरूमा योगदान दिन पनि सक्षम छन्।

अवधि अनुसार वृद्धावस्थाको स्थिति

अवधि	अवस्थाको विशेषता
परम्परागत समय	परिवारमा सम्मान, संयुक्त परिवारको संरचना, वृद्धहरूको अनुभव र ज्ञानको कदर
आधुनिक समय	शहरीकरण, आप्रवासन, एक्लोपन, पारिवारिक संरचनामा परिवर्तन
कानुनी/राजनीतिक समय	वृद्ध भत्ता, नीति–कानुनमा वृद्धहरूको संरक्षण, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरू
वर्तमान अवस्था	बढ्दो वृद्धजनसंख्या, स्वास्थ्य, आर्थिक र सामाजिक चुनौतीहरू, वृद्धहरूको समाजमा योगदान र भूमिका आवश्यक

६. नेपालमा ज्येष्ठ नागरिक नीति

नेपाल ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि ऐन २०६३

ज्येष्ठ नागरिकको परिभाषा: ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका नागरिक

01. सम्मान र मर्यादाको अधिकार: ज्येष्ठ नागरिकलाई परिवार, समाज र राज्यबाट सम्मानपूर्वक व्यवहार गरिनुपर्ने व्यवस्था
02. परिवारको दायित्व: छोरा–छोरी तथा परिवारले हेरचाह, पालन–पोषण र संरक्षण गर्नुपर्ने कानुनी दायित्व

03. स्वास्थ्य सेवा सुविधा: उपचार, औषधि र स्वास्थ्य सेवामा प्राथमिकता र सहुलियतको व्यवस्था

04. सामाजिक सुरक्षा: ज्येष्ठ नागरिक भत्ता तथा अन्य सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्था

05. दुव्र्यवहार निषेध: ज्येष्ठ नागरिकमाथि हुने उपेक्षा, दुर्व्यवहार र हिंसा कानुनी अपराध

06. संस्थागत संरक्षण: आवश्यक परे वृद्धाश्रम वा संरक्षण गृहमा राख्ने व्यवस्था

07.राज्यको भूमिका: नीति, कार्यक्रम र सेवामार्फत ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी

उद्देश्य:

1. बृद्धहरुको सम्मान गर्नु
2. स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नपुगेका समुहमा सेवा पुर्याउनु
3. ६५ बर्ष उमेर पुगेका बृद्धहरुमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच पुर्याउनु

नेपाल ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि नियामाबली २०६५ र राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक नीति मस्यौदा तयारी जेष्ठ ८, २०८० सम्वन्धी पहिलो संशोधन २०८१ जस्ता नियमहरु कार्यान्वयनमा छन् [see details in सन्दर्भ सामग्री शीर्षक]

७. बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC Nepal)

संस्थापकको शब्द:

बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC Nepal) सन् २०२४ मा ज्येष्ठ नागरिकहरूले भोग्दै आएका स्वास्थ्य, सम्मान, अधिकार र सामाजिक सहभागितासम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्ने उद्देश्यले ४१ जना संस्थापक सदस्यहरूको सामूहिक प्रतिबद्धताबाट स्थापना गरिएको हो। समुदायमा देखिएका यथार्थ चुनौती र संस्थापकहरूको व्यक्तिगत अनुभवबाट प्रेरित यस अभियानले बुढ्यौलीलाई बोझ होइन, समाजको अमूल्य पूँजीका रूपमा स्थापित गर्न शिक्षा, सचेतना, वकालत र सशक्तीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ।

बुढ्यौली सशक्तीकरण र स्वास्थ्य मार्गदर्शिका - **SAC Nepal,** बुढ्यौली जीवनको अन्त्य होइन, अनुभव, ज्ञान र सम्मानको नयाँ चरण हो। **SAC Nepal** ले ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य, सम्मान र अधिकार संरक्षणका लागि काम गर्दै आएको छ। यो मार्गदर्शिका बुढ्यौली जीवनलाई स्वस्थ, सुरक्षित र सम्मानजनक बनाउन सहयोगी हुने विश्वास लिइएको छ।

बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल (SAC Nepal) कसरी र किन स्थापना भयो ?

नेपालमा बढ्दो ज्येष्ठ नागरिक जनसंख्या सँगसँगै उनीहरूले भोग्दै आएका स्वास्थ्य, सामाजिक, आर्थिक र मानसिक समस्याहरू अझ स्पष्ट हुँदै गएका छन्। परम्परागत संयुक्त परिवार प्रणाली कमजोर हुँदै जाँदा धेरै ज्येष्ठ नागरिक एक्लोपन, उपेक्षा र सेवाको अभावमा जीवन बिताउन बाध्य भएका छन्। यस्ता यथार्थ चुनौतीहरूलाई नजिकबाट अनुभव गरेपछि बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल **(SAC Nepal)** को अवधारणा जन्मिएको हो।

बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल **(SAC Nepal)** सन् २०२४ मा रामजी साहको व्यक्तिगत अनुभव र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावनाबाट स्थापना गरिएको अभियान हो। आफ्ना अभिभावक तथा समुदायका ज्येष्ठ नागरिकहरूले भोगेका समस्या—जस्तै स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको कमी, सामाजिक सम्मानको अभाव, अधिकारबारे अज्ञानता र सक्रिय सहभागिताको अवसर नहुनु—ले उहाँलाई गहिरो रूपमा प्रभावित गर्‍यो। यही अनुभूतिले संगठित रूपमा केही गर्ने प्रेरणा दियो।

यस अभियानको स्थापना ज्येष्ठ नागरिकहरूको अधिकार संरक्षण, सम्मानजनक जीवनको प्रवर्द्धन, स्वास्थ्य सचेतना अभिवृद्धि र सामाजिक सहभागिता सुदृढीकरण गर्ने उद्देश्यले गरिएको हो। SAC Nepal ले शिक्षा, जनचेतना, वकालत र समुदाय-आधारित कार्यक्रममार्फत बुढ्यौलीलाई बोझ होइन, अनुभव र ज्ञानले भरिएको मूल्यवान् चरणका रूपमा स्थापित गर्ने काम गरिरहेको छ।

संक्षेपमा, SAC Nepal ज्येष्ठ नागरिकका वास्तविक समस्या समाधान गर्ने, उनीहरूको आवाज बुलन्द बनाउने र समाजमा बुढ्यौलीप्रति सकारात्मक सोच विकास गर्ने साझा अभियानका रूपमा स्थापना भएको हो।

लक्ष्य र उद्‌देश्यहरू(Goal & Objectives):

1).ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य सेवा र कल्याणमा सुधार गर्नु

- ग्रामीण क्षेत्रहरूमा नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच र चिकित्सा शिविरहरू आयोजना गर्नु।
- विशेष जेरियाट्रिक हेरचाहको लागि अस्पतालहरू र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग सहकार्य गर्नु।
- वृद्‌ध व्यक्तिहरूको लागि मानसिक स्वास्थ्य र परामर्श सेवाहरू सुरु गर्नु।
- पोषण र व्यायाम सहित निवारक स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमहरूलाई प्रवर्द्‌धन गर्नु।

2). जागरूकता बढाउनुहोस् र वकालतलाई बलियो बनाउनु

- बुढ्यौलीका मुद्‌दाहरूको बारेमा जागरूकता प्रवर्द्‌धन गर्ने राष्ट्रव्यापी अभियानहरू सञ्चालन गर्नु।
- वृद्‌ध वयस्कहरूको अधिकार र कल्याण सुधार गर्ने नीतिगत सुधारहरूको वकालत गर्नु।
- वृद्‌ध चुनौतीहरूलाई उजागर गर्न बलियो मिडिया साझेदारी स्थापना गर्नु।
- सरकारी अधिकारीहरूसँग ज्येष्ठ नागरिक मञ्च र संवादहरू आयोजना गर्नु।

3). आर्थिक र सामाजिक सशक्तिकरण बढाउनु

- वृद्‌धवृद्‌धाहरूका लागि व्यावसायिक तालिम कार्यक्रमहरू विकास गर्नु।
- वृद्‌ध जनसंख्याका लागि साना व्यवसाय र उद्‌यमशीलताका अवसरहरूलाई प्रवर्द्‌धन गर्नु।
- सामाजिक अलगाव रोक्न सामुदायिक सहयोग समूहहरू स्थापना गर्नु।
- पारिवारिक र सामाजिक बन्धनलाई बलियो बनाउन अन्तरपुस्ता कार्यक्रमहरूलाई प्रोत्साहन गर्नु।

4). संगठनात्मक क्षमता र दिगोपन विस्तार गर्नु

- कोष सङ्कलन, अनुदान र साझेदारी मार्फत SAC नेपालको वित्तीय दिगोपनलाई बलियो बनाउनु।
- ठूलो प्रभावको लागि संगठनात्मक नेतृत्व र स्वयंसेवक सञ्जाल निर्माण गर्नु।
- कार्यक्रमको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन गर्न प्रभावकारी अनुगमन र मूल्याङ्कन प्रणाली विकास गर्नु।
- वृद्‌ध व्यक्तिहरूलाई सहयोग सेवाहरूसँग जोड्न डिजिटल प्लेटफर्म स्थापना गर्नु।

बुढ्यौली: अवधारणा र महत्त्व

बुढ्यौली प्राकृतिक प्रक्रिया हो। उमेरसँगै शरीर, सोच र सामाजिक भूमिकामा परिवर्तन आउँछ। बुढ्यौलीलाई बोझ होइन, अनुभवको पूँजी का रूपमा हेर्नु आवश्यक छ।

SAC Nepal साधारण सदस्यता नियम :

यस विधानको दफा ७ बमोजिम यस वडा बाहिर योग्यता पुगेका नेपालको कुनै पनि गाउँपालिका, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकाका प्रति वडा बाट बढीमा ७ जना नेपाली नागरिकले एक चोटी मात्र तोकेको प्रकृया अन्तर्गत रही आवेदन गरी संस्थाको सदस्यता प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरु साधारण सदस्य हुनेछन्।

भाग २: स्वास्थ्य मार्गदर्शन

१. बुढ्यौली स्वास्थ्यका आधार

बुढ्यौलीमा रोगभन्दा पनि जीवनशैली महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नियमित जाँच, सन्तुलित आहार, पर्याप्त आराम र सकारात्मक सोचले स्वास्थ्य जोगाउँछ।

२. सन्तुलित पोषण र आहार

- हरियो सागसब्जी, फलफूल
- फाइबरयुक्त आहार (दलिया, गेडागुडी)
- क्याल्सियम, भिटामिन D
- नुन, चिनी र तेल कम, पानी प्रशस्त पिउनु बुढ्यौली स्वास्थ्यको आधार हो।

३. सामान्य स्वास्थ्य समस्या

- उच्च रक्तचाप: नुन कम, नियमित जाँच
- मधुमेह: चिनी नियन्त्रण, पैदल हिँडाइ
- जोर्नी दुखाइ: हल्का व्यायाम, तातो सेक, समयमै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु जरुरी हुन्छ।

४. व्यायाम र योग

- बिहान हल्का स्ट्रेचिङ
- श्वास–प्रश्वास अभ्यास
- योग र ध्यान भारी व्यायाम होइन, नियमितता महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

५. मानसिक स्वास्थ्य

एक्लोपन, तनाव र निराशा बुढ्यौलीमा देखिन सक्ने सामान्य समस्या हुन्।

उपायहरू:

- परिवार र समुदायसँग नियमित संवाद
- ध्यान र सास-प्रश्वास अभ्यास
- मनपर्ने काम (पढाइ, संगीत, बगैंचा)

६. दीर्घरोग व्यवस्थापन

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोर्नी दुखाइ जस्ता रोग बुढ्यौलीमा सामान्य छन्।

- नियमित स्वास्थ्य जाँच
- चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि
- आफैंले औषधि परिवर्तन नगर्ने

७. सुरक्षित औषधि प्रयोग

- एकै समयमा धेरै औषधि नखाने
- औषधि समयमै र सही मात्रामा खाने
- समस्या देखिए तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिने

भाग ३: मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक समावेशीकरण

१. मानसिक स्वास्थ्य

एक्लोपन, चिन्ता र तनाव बुढ्यौलीमा देखिन सक्छ।

- परिवारसँग कुराकानी
- ध्यान, प्रार्थना

- मनपर्ने काम (गीत, बगैँचा)

२. एकल जीवन र समर्थन

एक्लै बस्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई

- छिमेकी सहयोग
- समुदाय समूह
- स्वयंसेवक सम्पर्क आवश्यक हुन्छ।

३. सामाजिक सहभागिता

सामाजिक कार्यक्रममा सहभागिता गर्दा

- आत्मसम्मान बढ्छ
- एक्लोपन घट्छ
- जीवनप्रति उत्साह बढ्छ

भाग ४: हक–अधिकार र सेवाहरू

१. ज्येष्ठ नागरिकका अधिकार

- सामाजिक सुरक्षा भत्ता
- स्वास्थ्य सेवा प्राथमिकता
- सम्मानपूर्वक बाँच्ने अधिकार
  यी अधिकारको जानकारी सबैलाई हुनु जरुरी छ।

२. स्वास्थ्य सेवा र बीमा

- नजिकको स्वास्थ्य चौकी
- निःशुल्क/सहुलियत सेवा
- स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम जानकारीले सेवा लिन सजिलो हुन्छ।

३. आर्थिक योजना

- पेंशन/भत्ता सही प्रयोग
- अनावश्यक खर्च नियन्त्रण
- परिवारसँग आर्थिक पारदर्शिता

भाग ५: सामाजिक र आर्थिक सशक्तीकरण

१. परिवार र समुदायमा भूमिका

ज्येष्ठ नागरिक: परिवारका सल्लाहकार र संस्कारका संरक्षक

ज्येष्ठ नागरिक परिवारका सबैभन्दा अनुभवी, जिम्मेवार र भरोसायोग्य सदस्य हुन्। उनीहरू केवल उमेरले मात्र ठूला होइनन्, जीवनका उतार–चढाव भोगेर आएको ज्ञान, धैर्य र विवेकका धनी हुन्छन्। त्यसैले ज्येष्ठ नागरिक परिवारका सल्लाहकार र संस्कारका संरक्षक का रूपमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन्।

परिवारमा कुनै निर्णय गर्नुपर्दा—शिक्षा, विवाह, खेतीपाती, आर्थिक व्यवस्थापन वा सामाजिक सम्बन्धका विषयमा—ज्येष्ठ नागरिकको सल्लाह मार्गदर्शक हुन्छ। उनीहरूको अनुभवले जोखिम कम गर्छ, गल्तीबाट जोगाउँछ र दीर्घकालीन सोच विकास गर्न मद्दत गर्छ। आवेगभन्दा विवेकलाई प्राथमिकता दिने उनीहरूको दृष्टिकोण परिवारका लागि सुरक्षित दिशा हो।

त्यसैगरी, ज्येष्ठ नागरिक संस्कार, परम्परा र नैतिक मूल्यका जीवित स्रोत हुन्। उनीहरूले नयाँ पुस्तालाई भाषा, संस्कार, संस्कृतिको महत्व, सामाजिक मर्यादा र पारिवारिक जिम्मेवारीबारे सिकाउँछन्। कथावाचन, जीवनका उदाहरण र दैनिक व्यवहारमार्फत उनीहरूले अनुशासन, सहनशीलता, इमानदारी र आपसी सम्मान जस्ता मूल्य हस्तान्तरण गर्छन्।

आजको आधुनिक र व्यस्त जीवनशैलीमा परिवारबीच दूरी बढ्दै गएको अवस्थामा ज्येष्ठ नागरिकले पुस्ताबीच पुलको काम गर्छन्। उनीहरूको उपस्थितिले परिवारमा भावनात्मक सुरक्षा, एकता र स्थायित्व कायम हुन्छ। बालबालिकाले माया, धैर्य र जीवनका वास्तविक पाठ उनीहरूबाट सिक्ने अवसर पाउँछन्।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, ज्येष्ठ नागरिक परिवारका बोझ होइनन्; उनीहरू परिवारका मार्गदर्शक, सन्तुलनकर्ता र संस्कारका रक्षक हुन्। उनीहरूको सम्मान, सहभागिता र योगदानलाई स्वीकार गर्नु नै सशक्त, संस्कारित र दिगो परिवार निर्माणको आधार हो।

२. सीप-आधारित आयआर्जन

आफ्नै सीप र अनुभवअनुसार सानो आयमूलक काम वा परामर्श

ज्येष्ठ नागरिकका लागि आयआर्जन केवल आर्थिक आवश्यकता मात्र होइन, आत्मसम्मान, सक्रियता र सामाजिक सहभागिताको माध्यम पनि हो। उमेर बढ्दै जाँदा पनि व्यक्तिसँग जीवनभर संकलित सीप, ज्ञान र अनुभव रहन्छ, जसलाई उपयोग गरेर सानो तर सम्मानजनक आयमूलक काम वा परामर्श दिन सकिन्छ।

कसैले खेतीपाती, पशुपालन, सिलाइ–बुनाइ, खाना पकाउने, हस्तकला, व्यापार, लेखा, शिक्षण, व्यवस्थापन वा सामुदायिक नेतृत्वमा अनुभव हासिल गरेका हुन्छन्। यस्ता सीपका आधारमा घरमै बसेर वा सीमित समय खर्चेर काम गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि—बीउ छनोट र खेती सल्लाह, सानो पसल सञ्चालन, घरेलु उत्पादन, ट्युसन, वा सीप प्रशिक्षण जस्ता कार्य सम्भव छन्।

त्यसैगरी, लामो समय काम गरेको क्षेत्रको परामर्शदाता को रूपमा योगदान दिन सकिन्छ। विद्यालय, सहकारी, समूह, युवा उद्यमी वा समुदायका लागि अनुभवजन्य सल्लाह अत्यन्त मूल्यवान् हुन्छ। यसले नयाँ पुस्तालाई सही दिशा दिनुका साथै ज्येष्ठ नागरिकको ज्ञानलाई सम्मानित रूपमा प्रयोग गर्छ।

सानो आयमूलक कामले ज्येष्ठ नागरिकलाई आर्थिक रूपमा केही हदसम्म आत्मनिर्भर बनाउँछ, परिवारमाथिको निर्भरता घटाउँछ र मानसिक सन्तुष्टि दिन्छ। नियमित रूपमा सक्रिय रहँदा आत्मविश्वास बढ्छ, एक्लोपन घट्छ र जीवनप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास हुन्छ।

निष्कर्षमा, उमेर बाधा होइन। आफ्नो सीप र अनुभवअनुसार सानो आयमूलक काम वा परामर्श दिनु ज्येष्ठ नागरिकका लागि सशक्तीकरणको महत्वपूर्ण माध्यम हो। समाज, परिवार र संस्थाले यस्ता अवसरलाई पहिचान र प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ।

३. सहकारी र प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसाय समूहमा सहभागिता: सामाजिक सम्बन्ध र आर्थिक सुरक्षाको आधार

सहकारी र प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसाय समूहहरूमा सहभागिता ज्येष्ठ नागरिकका लागि सामाजिक र आर्थिक दुवै दृष्टिले लाभदायक हुन्छ। यस्ता समूहहरूले व्यक्तिलाई केवल आम्दानीको अवसर मात्र होइन, आपसी सहयोग, विश्वास र सक्रिय सामाजिक जीवनको वातावरण पनि प्रदान गर्छन्।

सहकारीमा सहभागी हुँदा ज्येष्ठ नागरिक नियमित रूपमा अन्य सदस्यसँग सम्पर्कमा रहन्छन्। बैठक, तालिम, छलफल र सामूहिक निर्णय प्रक्रियाले एक्लोपन घटाउँछ र सामाजिक सम्बन्ध मजबुत बनाउँछ। अनुभव र ज्ञान आदान–प्रदानको अवसरले उनीहरूलाई सम्मानित र उपयोगी महसुस गराउँछ।

त्यसैगरी, प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसाय समूहमा सहभागिताले सानो लगानीबाट आयआर्जनको सम्भावना खोल्छ। समूहगत काम, टोली सहयोग र नेटवर्क विस्तारका कारण आम्दानी स्थिर बन्न सक्छ। यसले दैनिक खर्च, स्वास्थ्य उपचार र व्यक्तिगत आवश्यकतामा सहयोग पुऱ्याएर आर्थिक सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ।

यी समूहहरूमा सहभागिताले आत्मविश्वास बढाउँछ, नेतृत्व क्षमता विकास गर्छ र सक्रिय जीवनशैली कायम राख्न मद्दत गर्छ। नियमित लक्ष्य, जिम्मेवारी र उपलब्धिले मानसिक सन्तुलन र जीवनप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण निर्माण हुन्छ।

निष्कर्षमा, सहकारी र प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसाय समूहहरूमा सहभागिता ज्येष्ठ नागरिकका लागि केवल आर्थिक क्रियाकलाप मात्र होइन; यो सामाजिक जोड, आत्मसम्मान र सुरक्षित भविष्यतर्फको महत्वपूर्ण कदम हो। परिवार, समुदाय र संस्थाले यस्तो सहभागितालाई प्रोत्साहन गर्नु नै समावेशी र सशक्त समाज निर्माणको आधार हो।

भाग ६: जीवनशैली र आत्म-हेरचाह

प्रमुख मानव अंगहरू: सामान्य रोगहरू, कारणहरू र प्राकृतिक उपचारहरू

१. मस्तिष्क (Brain):

रोग: टाउको दुखाइ, तनाव
कारण: तनाव, निद्राको कमी
प्राकृतिक उपचार: ध्यान, योग, पर्याप्त निद्रा

२. हृदय (Heart):

रोग: उच्च रक्तचाप
कारण: अस्वस्थ आहार, तनाव
प्राकृतिक उपचार: नियमित हिँडडुल, कम नुन, फलफूल

३. कलेजो (Liver):

रोग: फ्याटी लिभर
कारण: बढी तेलिलो खाना, मदिरा
प्राकृतिक उपचार: हरियो सागसब्जी, तातो पानी

४. फोक्सो (Lungs):

रोग: खोकी, दम
कारण: धुवाँ, धुलो
प्राकृतिक उपचार: तातो पानी, अदुवा–मह

५. मिर्गौला (Kidney):

रोग: ढुंगा
कारण: कम पानी पिउनु
प्राकृतिक उपचार: प्रशस्त पानी, नरिवल पानी

६. पेट(Stomach):

रोग: ग्यास, अपच
कारण: अनियमित खानपान
प्राकृतिक उपचार: जिरा पानी, समयमै खाना

मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरू:

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. माइग्रेन (Migraine)

मुख्य कारण:
तनाव, निद्राको कमी, शरीरमा पानीको कमी

लक्षणहरू (Symptoms) of Migraine:

- गम्भीर टाउको दुखाइ(Severe headache) - सामान्यतया एकतर्फी, धड्कने वा धड्कने प्रकृतिको।
- प्रकाश र ध्वनिप्रति संवेदनशीलता (Sensitivity to light and sound)- उज्यालो बत्ती र ठूलो आवाजले दुखाइलाई अझ बढाउन सक्छ।

- वाकवाकी र बान्ता(Nausea and vomiting) - प्रायः टाउको दुखाइसँगै हुन्छ।
- आभा **(Aura)** - केही व्यक्तिहरूले टाउको दुख्नु अघि चम्किलो बत्ती, जिग्ज्याग लाइनहरू, वा अन्धा धब्बाहरू जस्ता दृश्य गडबडीहरू अनुभव गर्छन्।
- गन्धप्रति संवेदनशीलता (Sensitivity to smells) - कडा गन्धले लक्षणहरू ट्रिगर वा बिगार्न सक्छ।
- थकान (Fatigue)- आक्रमण अघि, समयमा, वा पछि अत्यन्तै थकित महसुस गर्नु।
- चक्कर लाग्ने वा चक्कर लाग्ने(Dizziness or vertigo) - अस्थिर वा हल्का टाउको भएको महसुस गर्नु।
- घाँटी कडा हुनु वा दुखाइ(Neck stiffness or pain) - केहीले घाँटी र काँधमा तनाव वा कसिलोपन अनुभव गर्छन्।
- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई (Difficulty concentrating) - मस्तिष्क कुहिरो वा ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुन सक्छ।
- मुड परिवर्तन(Mood changes) - आक्रमण अघि चिडचिडापन, अवसाद, वा उत्साह।

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
पर्याप्त निद्रा, पर्याप्त पानी पिउने, योग, ध्यान, UTURN त्रिफला जुस

2 स्ट्रोक (Stroke)

मुख्य कारण:
उच्च रक्तचाप, बढी कोलेस्ट्रोल, धूम्रपान

लक्षणहरू (**Symptoms of Stroke (FAST Signs)**

F — Face Drooping (अनुहार झुकेको)

- One side of the face may droop or feel numb.(अनुहारको एक भाग झुक्न सक्छ वा सुन्न महसुस हुन सक्छ।)
- Ask the person to smile — one side may not move.(व्यक्तिलाई मुस्कुराउन भन्नुहोस् - एउटा भाग नचल्न सक्छ)

A — Arm Weakness (हातको कमजोरी)

- Sudden weakness or numbness in one arm or leg, often on the same side of the body.(शरीरको एउटै भागमा प्रायः एउटा हात वा खुट्टामा अचानक कमजोरी वा सुन्निने।)

- Ask the person to raise both arms — one may drift downward.(व्यक्तिलाई दुवै हात उठाउन भन्नुहोस् - एउटा तलतिर ढल्किन सक्छ।)

S — Speech Difficulty (बोलीमा कठिनाई)

- Slurred speech, trouble speaking, or understanding words.(बोली धमिलो हुनु, बोल्न गाह्रो हुनु वा शब्दहरू बुझ्न गाह्रो हुनु।)
- Ask the person to repeat a simple sentence — may be unable or confused.(व्यक्तिलाई एउटा साधारण वाक्य दोहोर्याउन भन्नुहोस् — असमर्थ वा अलमल्लमा पर्न सक्छ।)

T — Time to Call Emergency(आपतकालीन कल गर्ने समय)

- Call emergency services immediately if any of the above symptoms appear.(माथिका कुनै पनि लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै आपतकालीन सेवाहरूमा कल गर्नुहोस्।)
- Early treatment can save lives and prevent long-term disability.(प्रारम्भिक उपचारले जीवन बचाउन सक्छ र दीर्घकालीन अपाङ्गताबाट बच्न सक्छ।)

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग, **UTURN** मह, बी–प्रोपोलिस, त्रिफला जुस, बी–पोलन

3 अल्जाइमर रोग (Alzheimer's Disease)

मुख्य कारण:
बढ्दो उमेर, वंशाणुगत कारण, अस्वस्थ जीवनशैली

Symptoms of Alzheimer Disease

- स्मरणशक्ति गुमाउनु - भर्खरै सिकेका जानकारी, महत्त्वपूर्ण मितिहरू, वा घटनाहरू बिर्सनु।
- परिचित कार्यहरू गर्न कठिनाइ - खाना पकाउने, ड्राइभ गर्ने, वा आर्थिक व्यवस्थापन गर्ने जस्ता दैनिक गतिविधिहरूमा समस्या।
- भाषाको समस्या - सही शब्दहरू फेला पार्न संघर्ष गर्नु, वाक्यांशहरू दोहोर्याउनु, वा कुराकानीमा धागो हराउनु।

- दिशाहीनता - समय, मितिहरू, वा स्थानहरूको बारेमा भ्रम।
- कमजोर निर्णय - असामान्य वा असुरक्षित निर्णयहरू गर्नु।
- चीजहरू गलत ठाउँमा राख्नु - वस्तुहरू अनौठा ठाउँमा राख्नु र पाइलाहरू फिर्ता लिन असमर्थ हुनु।
- मुड र व्यक्तित्वमा परिवर्तन - चिन्ता, डिप्रेसन, चिडचिडापन, वा शौकहरूमा रुचि गुमाउनु।
- सामाजिक गतिविधिहरूबाट अलग हुनु - काम, सामाजिक कार्यक्रमहरू, वा पारिवारिक जमघटहरू बेवास्ता गर्नु।
- योजना बनाउन वा समस्या समाधान गर्न कठिनाइ - निर्देशनहरू पालना गर्न, बिलहरू व्यवस्थापन गर्न, वा बहुकार्य गर्न समस्या।
- पहलको कमी - निष्क्रिय हुनु वा नियमित कार्यहरूमा थप मद्दत चाहिन्छ।

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
मस्तिष्क अभ्यास, स्वस्थ बोसोयुक्त आहार, सामाजिक गतिविधि, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, त्रिफला जुस, बी–पोलन

4 मिर्गी (Epilepsy)

मुख्य कारण:
मस्तिष्कमा चोट, संक्रमण, वंशाणुगत कारण

मिर्गी (Epilepsy) का लक्षणहरू:

- आकस्मिक झट्का वा दौरा **(Seizures)** – शरीर अचानक काँप्ने वा हल्लिने।
- चेतनाको ह्रास **(Loss of consciousness)** – केही समयको लागि बेहोस वा अचेत हुने।
- दृष्टि/श्रवण परिवर्तन **(Sensory changes)** – चम्किला बत्ती, अचम्मका आवाज, स्वाद वा गन्धको असामान्य अनुभव।
- अचेतकालीन व्यवहार **(Automatisms)** – अचेत अवस्थामा अनायास हात हल्लाउने, चिच्याउने, वा हिँड्ने।
- थकान वा निद्रा लाग्ने **(Fatigue or drowsiness)** – दौरा पछि अत्यधिक थकान वा निद्रा।
- मूड परिवर्तन **(Mood changes)** – दौरा अगाडि वा पछि चिडचिड, डिप्रेशन वा बेचैनी।

- स्मरण शक्ति कमजोर (**Memory lapses**) – दौरा पछि केही क्षण वा घटना सम्झन नसक्नु।

प्राकृतिक समाधान / सहयोग:
नियमित उपचार, तनाव नियन्त्रण, स्वस्थ जीवनशैली (डाक्टरको सल्लाहअनुसार)

5. स्मरणशक्ति कमजोर / मानसिक थकान

मुख्य कारण:
अपर्याप्त निद्रा, असन्तुलित जीवनशैली

स्मरण शक्ति / संज्ञानात्मक थकानका (**Memory / Cognitive fatigue**) लक्षणहरू

- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु (**Difficulty concentrating**) – लामो समय ध्यान दिन गाह्रो लाग्नु।
- स्मरण शक्ति कमजोर (**Memory lapses**) – नयाँ कुरा याद गर्न नसक्नु वा पुराना कुरा बिर्सिनु।
- निर्णय लिन गाह्रो (**Difficulty making decisions**) – सानो वा साधारण निर्णय पनि गर्न कठिनाइ।
- थकान महसुस हुनु (**Mental fatigue**) – मानसिक काम गर्दा शीघ्र थकान महसुस गर्नु।
- समय व्यवस्थापनमा समस्या (**Difficulty managing time**) – काम र जिम्मेवारी व्यवस्थापन गर्न गाह्रो।
- मूड परिवर्तन (**Mood changes**) – चिडचिडो, बेचैनी, वा तनाव बढी हुनु।
- प्रतिक्रिया ढिला हुनु (**Slower response**) – कुरा बुझ्न वा प्रतिक्रिया दिन ढिला गर्नु।
- कार्य प्रदर्शन कमजोर हुनु (**Reduced cognitive performance**) – पढाइ, लेखाइ, वा समस्या समाधान गर्न समस्या।

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
पर्याप्त निद्रा, तनाव नियन्त्रण, सन्तुलित आहार, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन तथा बी–ब्रेड, त्रिफला जुस, हिमालयन हर्बल ड्रिंक्स, तुलसी ड्रप, भिटामिन D_3, सिस्नु पाउडर, अलसी (Flaxseed) क्याप्सुल

6. अनिद्रा (Insomnia)

मुख्य कारण:
चिन्ता, तनाव, हर्मोन असन्तुलन

अनिद्रा (Insomnia) का लक्षणहरू:

- राति सुत्न खोज्दा निद्रा नआउनु
- निद्रा लागे पनि बारम्बार ब्यूँझिनु
- बिहान चाँडै आँखा खुल्नु र फेरि निद्रा नलाग्नु
- निद्राबाट ताजगी महसुस नहुनु
- दिनभरि थकान, आलस्य वा कमजोरी महसुस हुनु
- एकाग्रता कम हुनु (ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
- स्मरण शक्ति कमजोर हुनु
- चिडचिडापन, तनाव वा चिन्ता बढ्नु
- टाउको दुख्नु
- दिनको समयमा निद्रा लागिरहनु तर राति सुत्न नसक्नु
- काम वा पढाइमा कार्यसम्पादन घट्नु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
नियमित सुत्ने बानी, शान्त रात्रीकालीन दिनचर्या, हर्बल चिया, साँझको समयमा त्रिफला जुसले पेट–मस्तिष्क स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन / पोलन मह

हृदयसम्बन्धी रोगहरू

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. हृदयाघात (Heart Attack)

मुख्य कारण:
धमनी अवरुद्ध हुनु, उच्च कोलेस्ट्रोल

हृदयघात (Heart Attack) का लक्षणहरू :

- छातीको बीच भागमा अचानक भारीपन, च्यापिने वा जल्ने जस्तो दुखाइ
- छातीको दुखाइ बायाँ हात, काँध, घाँटी, जबडा वा ढाडतर्फ फैलिनु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु

- अत्यधिक पसिना आउनु (चिसो पसिना)
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- चक्कर लाग्नु वा बेहोस जस्तो हुनु
- असामान्य थकान महसुस हुनु
- डर, बेचैनी वा मृत्युको डर जस्तो महसुस हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:

कम बोसोयुक्त आहार, नियमित व्यायाम, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन र त्रिफला जुस

2. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

मुख्य कारण:

तनाव, बढी नुनको सेवन, मोटोपन

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) का लक्षणहरू

- टाउको दुखाइ (विशेषगरी पछिल्लो भागमा)
- चक्कर लाग्नु
- आँखामा धमिलो देखिनु
- छाती दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- मुटुको धड्कन तेज हुनु
- नाकबाट रगत आउनु (कहिलेकाहीँ)
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- बेचैनी वा तनाव महसुस हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:

कम नुनयुक्त आहार, नियमित व्यायाम, हिँडडुल, तनाव व्यवस्थापन, UTURN सिस्नु पाउडर (सूजन घटाउन तथा समग्र स्वास्थ्य सहयोगका लागि), UTURN मह, बी–प्रोपोलिस र त्रिफला जुस

3. कोरोनरी धमनी रोग (Coronary Artery Disease)

मुख्य कारण:

धूम्रपान, मधुमेह, असन्तुलित आहार

कोरोनरी धमनी रोग (Coronary Artery Disease) का लक्षणहरू

- छातीमा च्यापिने, दबिने वा भारीपन जस्तो दुखाइ (Angina)
- छातीको दुखाइ बायाँ हात, काँध, घाँटी, जबडा वा ढाडतर्फ फैलिनु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु (विशेषगरी हिँड्दा वा काम गर्दा)
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- मुटुको धड्कन अनियमित वा तेज हुनु
- चक्कर लाग्नु वा बेहोस जस्तो हुनु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- चिसो पसिना आउनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
धूम्रपान त्याग, फलफूल र हरियो सागसब्जीको सेवन, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, त्रिफला जुस, अलसी (Flaxseed) क्याप्सुल

4. अरिदमिया / मुटुको धड्कन अनियमित हुनु (Arrhythmia – Irregular Heartbeat)

मुख्य कारण:
तनाव, इलेक्ट्रोलाइट असन्तुलन

अरिदमिया (अनियमित मुटुको धड्कन / **Arrhythmia**) का लक्षणहरू

- मुटुको धड्कन धेरै छिटो, ढिलो वा अनियमित हुनु
- छातीमा फड्किएको वा काँपेको जस्तो महसुस हुनु (Palpitation)
- चक्कर लाग्नु
- बेहोस हुने वा बेहोस जस्तो महसुस हुनु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- छाती दुखाइ वा असहजता
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- बेचैनी वा डर लाग्नु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
पर्याप्त आराम, म्याग्नेसियमयुक्त आहार, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन र त्रिफला जुस

5. कमजोर रक्तसञ्चार / सूजन (Poor Circulation / Inflammation)

मुख्य कारण:

निष्क्रिय जीवनशैली, लामो समयसम्म शारीरिक गतिविधिको कमी

कम रक्तसञ्चार / सूजन (**Poor Circulation / Inflammation**) का लक्षणहरू

- हातखुट्टा चिसो हुनु
- हातखुट्टामा सुन्निनु, झमझम गर्नु वा पोल्ने जस्तो हुनु
- हातखुट्टा सुन्निनु (सूजन आउनु)
- छालाको रंग फिक्का, निलो वा रातो देखिनु
- घाउ ढिलो निको हुनु
- खुट्टामा दुखाइ वा भारीपन (विशेषगरी धेरै उभिँदा वा हिँड्दा)
- मांसपेशी दुखाइ वा कडापन
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:

नियमित शारीरिक गतिविधि, **UTURN** महमा पाइने प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टले समग्र हृदय–स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्छ, **UTURN** मह, पोलन मह / बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, त्रिफला जुस, याकन सिरप

कलेजोसम्बन्धी रोगहरू

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. फ्याटी लिभर / कलेजोमा विषाक्तता (Fatty Liver / Toxin)

मुख्य कारण:

मदिरा सेवन, मोटोपन, जङ्क फुडको अत्यधिक सेवन

फ्याटी लिभर / शरीरमा विषाक्त पदार्थ जम्दा देखिने लक्षणहरू:

- पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा दुखाइ वा भारीपन
- सजिलै थकान महसुस हुनु
- भोक कम लाग्नु

- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता जस्तो हुनु
- पेट फुल्ने वा अपच हुनु
- तौल बढ्नु वा घट्नु (असामान्य)
- छाला फिका वा पहेंलो देखिनु (कहिलेकाहीँ)
- आँखा पहेंलो देखिनु (गम्भीर अवस्थामा)
- टाउको दुखाइ वा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:

तौल नियन्त्रण, स्वस्थ र सन्तुलित आहार, डिटक्स आहार, पर्याप्त पानी पिउने, त्रिफला जुसले पाचन प्रणाली र कलेजोको डिटक्स प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, अमला जुस

2. हेपाटाइटिस (Hepatitis)

मुख्य कारण:
भाइरल संक्रमण, कमजोर सरसफाइ

हेपाटाइटिस (Hepatitis) का लक्षणहरू:

- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- ज्वरो आउनु
- भोक नलाग्नु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा दुखाइ
- पिसाब गाढा पहेंलो वा खैरो रंगको हुनु
- दिसा फिका/सेतो जस्तो हुनु
- छाला र आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुनु (जन्डिस)
- जोर्नी दुखाइ
- टाउको दुखाइ

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:

स्वच्छ पानीको प्रयोग, सरसफाइ, खोप (Vaccination), बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, त्रिफला जुस, अमला जुस

3. कलेजो सिरोसिस (Liver Cirrhosis)

मुख्य कारण:
लामो समयसम्म मदिरा सेवन

लिभर सिरोसिस (**Liver Cirrhosis**) का लक्षणहरू:

- अत्यधिक थकान र कमजोरी महसुस हुनु
- भोक नलाग्नु र तौल घट्नु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा दुखाइ वा भारीपन
- छाला र आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुनु (जन्डिस)
- पेट फुल्नु (पेटमा पानी जम्नु / Ascites)
- खुट्टा र घुँडामा सुन्निनु
- छालामा खुजली हुनु
- सजिलै नीलो दाग पर्नु वा रगत बग्नु
- मानसिक अलमल, स्मरणशक्ति कमजोर हुनु (गम्भीर अवस्थामा)

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
मदिरा पूर्ण रूपमा त्याग, पोषणयुक्त आहार, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, UTURN अमला जुस, UTURN त्रिफला जुस

4. जन्डिस (Jaundice)

मुख्य कारण:
कलेजोमा संक्रमण वा पित्त नली अवरुद्ध हुनु

जन्डिस (**Jaundice /** पीलिया) का लक्षणहरू:

- छाला पहेंलो देखिनु
- आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुनु
- पिसाब गाढा पहेंलो वा खैरो हुनु
- दिसा फिका वा सेतो जस्तो हुनु
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- भोक नलाग्नु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा दुखाइ
- छालामा खुजली हुनु

- ज्वरो आउनु (कहिलेकाहीँ)

प्राकृतिक समाधान / सहयोग:

पर्याप्त पानी पिउने, उखुको जुस, पर्याप्त आराम (जन्डिसको अवस्थामा), बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, अमला जुस, त्रिफला जुस

5. कमजोर कलेजो कार्यक्षमता (Poor Liver Function)

मुख्य कारण:
जङ्क फुडको अत्यधिक सेवन, शारीरिक निष्क्रियता

कमजोर लिभर कार्य (Poor Liver Function) का लक्षणहरू:

- अत्यधिक थकान र कमजोरी महसुस हुनु
- भोक नलाग्नु र तौल घट्नु
- पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा दुखाइ वा भारीपन
- छाला र आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुनु (जन्डिस)
- पिसाब गाढा हुनु र दिसा फिका हुनु
- पेट फुल्नु (पानी जम्नु / Ascites)
- सजिलै नीलो दाग पर्नु वा रगत बग्नु
- छालामा खुजली हुनु
- मानसिक अलमल, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
ताजा फलफूल र हरियो सागसब्जीको सेवन, UTURN महमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले कोशिकीय स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्छ, बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, अमला जुस, त्रिफला जुस

फोक्सोसम्बन्धी रोगहरू

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. दमा (Asthma)

मुख्य कारण:
एलर्जी, वायु प्रदूषण

दम (Asthma) का लक्षणहरू:

- सास फेर्न गाह्रो हुनु, विशेष गरी राति वा बिहान
- छातीमा दबिने वा भारीपन महसुस हुनु
- हिँड्दा वा व्यायाम गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुनु
- लगातार खोकी आउनु (विशेष गरी राति वा बिहान)
- घाँटी वा छातीमा खटखटाउने वा सुँघ्ने जस्तो आवाज
- थकान महसुस हुनु
- अचानक सास फेर्न गाह्रो हुने अट्याक (Asthma Attack)

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
प्राणायाम, एलर्जी बढाउने तत्वबाट जोगिने, उत्तेजक कारण (Triggers) टार्ने, सासप्रश्वास अभ्यास, एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त सहयोगी आहार, Royal Jelly / बी–प्रोपोलिसमा पाइने प्राकृतिक सूजन–विरोधी तत्वले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ, हिमालयन हर्बल चिया, बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह

2. ब्रोंकाइटिस (Bronchitis)

मुख्य कारण:
धूम्रपान, संक्रमण

ब्रॉन्काइटिस (Bronchitis) का लक्षणहरू:

- लगातार खोकी आउनु (सुक्खा वा बल्कि फोहोर/हरियो बलगमसहित)
- घाँटीमा खराश वा दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- छातीमा भारीपन वा दबिने जस्तो महसुस हुनु
- हल्का ज्वरो र थकान
- छालामा पसिना आउनु
- घाँटी र छातीमा फड्को वा आवाज आउनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
तातो झोल पदार्थ सेवन, बेसार मिसिएको दूध, बी–पोलन / पोलन मह, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, त्रिफला जुस

3. निमोनिया (Pneumonia)

मुख्य कारण:
ब्याक्टेरियल वा भाइरल संक्रमण

निमोनिया (Pneumonia) का लक्षणहरू:

- उच्च ज्वरो आउनु
- तातोपन वा चिसो झ्याप्प लाग्नु
- लगातार खोकी आउनु, कहिलेकाहीँ बलगमसहित
- सास फेर्न गाह्रो हुनु,
- छातीमा दुखाइ वा भारीपन महसुस हुनु
- अत्यधिक थकान र कमजोरी
- घाँटी वा छातीमा फड्को वा आवाज आउनु
- खाने इच्छा कम हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
प्रतिरक्षा शक्ति बढाउने आहार, बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, त्रिफला जुस

4. COPD (दीर्घकालीन अवरोधात्मक फोक्सो रोग)

मुख्य कारण:
धूम्रपान, वायु प्रदूषण

सीओपिडी (COPD – Chronic Obstructive Pulmonary Disease) का लक्षणहरू:

- लगातार सास फेर्न गाह्रो हुनु, विशेष गरी हिँड्दा वा व्यायाम गर्दा
- लगातार खोकी आउनु, प्रायः बलगमसहित
- छातीमा भारीपन वा दबिने जस्तो महसुस हुनु
- घाँटीमा फड्को वा आवाज आउनु
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु

- सास फेर्न गाह्रो हुनु वा सास फेर्न लामो समय लाग्नु
- वजन घट्नु (कहिलेकाहीँ)
- बारम्बार फोक्सो संक्रमण हुनु

प्राकृतिक समाधान / सहयोग:
धूम्रपान त्याग, सासप्रश्वास अभ्यास, पोलन मह / बी–पोलन, बी–प्रोपोलिस, UTURN मह, त्रिफला जुस

5. दीर्घकालीन खोकी / रुघाखोकी (Chronic Cough / Cold)

मुख्य कारण:
संक्रमण, कमजोर प्रतिरक्षा

दीर्घकालीन खोकी / जुकाम (Chronic Cough / Cold) का लक्षणहरू:

- लगातार खोकी आउनु (२–३ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म)
- घाँटीमा खराश वा दुखाइ
- बलगम वा हरियो/पहेंलो बलगमसहित खोकी आउनु
- बारम्बार नाक बहिनु वा जुकाम रहिरहनु
- सास फेर्न गाह्रो
- हल्का ज्वरो वा घाँटी दुख्नु
- घाँटी र छातीमा फड्को वा आवाज आउनु
- थकान महसुस हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
तातो झोल पदार्थ, पर्याप्त आराम, बी–प्रोपोलिसमा पाइने सूक्ष्मजीव–विरोधी र सूजन–विरोधी गुणले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन / पोलन मह, हिमालयन हर्बल चिया

मृगौलासम्बन्धी रोगहरू

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. किड्नी स्टोन / यूरिक एसिड (Kidney Stones / Uric Acid)

मुख्य कारण:
पानीको कमी, उच्च नुनको सेवन

मिर्गौला ढुंगा / युरिक एसिड **(Kidney Stones / High Uric Acid)** का लक्षणहरू:

- पेटको तल्लो भाग वा कम्मरमा तीव्र दुखाइ (पछाडिसम्म फैलिन सक्ने)
- बारम्बार मूत्र जानु
- मूत्र गर्दा जलन वा दुखाइ हुनु
- मूत्र रंग पहेंलो, रातो वा खैरो देखिनु
- मोटो वा साना ढुंगा मूत्रसँग जानु
- अत्यधिक पिसाब रोकिनु वा कम पिसाब आउनु
- बान्ता, वाकवाकी वा पेट फुल्नु
- शरीरमा सुन्निनु, विशेषगरी हातखुट्टा
- अचानक तीव्र दुखाइ आएमा बेहोस हुने जस्तो महसुस

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
धेरै पानी पिउने, कागतीको रस, संधिकवाच हर्बल चिया (Uric Acid उपचारका लागि), सिस्नु पाउडर, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन
सुझाव: पर्याप्त पानी र कागतीको पानी सेवनले यूरिक एसिड नियन्त्रणमा सहयोग पुर्‍याउँछ

2. मूत्रमार्ग संक्रमण (Urinary Tract Infection – UTI)

मुख्य कारण:
ब्याक्टेरियल संक्रमण

मूत्रमार्ग संक्रमण **(Urinary Tract Infection - UTI)** का लक्षणहरू:

- बारम्बार मूत्र जानु, तर थोरै मात्र पिसाब आउनु
- मूत्र गर्दा जलन वा दुखाइ हुनु
- पिसाबमा बद्बू, रंग परिवर्तन वा फोहर/रगत देखिनु
- पेटको तल्लो भाग वा कम्मरमा दुखाइ
- हल्का ज्वरो आउनु
- बारम्बार सास फेर्न गाह्रो वा थकान महसुस हुनु (कहिलेकाहीँ)
- मूत्र रोकिने वा पिसाब पूर्ण रूपमा ननिस्किने महसुस

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
धेरै पानी पिउने, क्र्यानबेरी जुस सेवन, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन / पोलन मह, हिमालयन हर्बल चिया

3. दीर्घकालीन किड्नी रोग (Chronic Kidney Disease)

मुख्य कारण:
मधुमेह, उच्च रक्तचाप

दीर्घकालीन मिर्गौला रोग (Chronic Kidney Disease - CKD) का लक्षणहरू:

- अत्यधिक थकान र कमजोरी महसुस हुनु
- भोक नलाग्नु र तौल घट्नु
- बारम्बार मूत्र जानु वा कम पिसाब आउनु
- पाखुरा, खुट्टा वा अनुहार सुन्निनु (सूजन)
- छाला खुजली हुनु
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- मत्थरपन, चक्कर लाग्नु वा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
- बारम्बार मृगतृष्णा वा मेटलिक स्वाद महसुस हुनु
- निन्द्रा गाह्रो हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
सुक्रको नियन्त्रण, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण, कम नुनयुक्त आहार, UTURN मह,
बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन / पोलन मह

4. नेफ्राइटिस (Nephritis)

मुख्य कारण:
संक्रमण, प्रतिरक्षा प्रणालीको कमजोरी

नेफ्राइटिस (Nephritis) का लक्षणहरू:

- पिसाबको मात्रा कम हुनु वा बारम्बार पिसाब जानु
- मूत्रमा रगत वा फोहर देखिनु
- पेटको तल्लो भाग वा कम्मरमा दुखाइ
- अनुहार, हातखुट्टा वा खुट्टा सुन्निनु (सूजन)
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- हल्का ज्वरो आउनु

- शरीरमा पानी जम्ने (पेट, पाखुरा, खुट्टा)
- मत्थरपन, चक्कर वा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
आराम, सूजन–विरोधी आहार, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन, त्रिफला जुस

5. सूजन / विषाक्त पदार्थ (Inflammation / Toxins)

मुख्य कारण:
संक्रमण, प्रतिरक्षा प्रणालीको समस्या, उच्च नुन / प्रशोधित खानेकुरा

सूजन / शरीरमा विषाक्त पदार्थ (Inflammation / Toxins) का लक्षणहरू:

- प्रभावित भागमा रातोपन, सुन्निनु वा दुखाइ
- शरीर वा अंगमा फुल्ने / सुजन आउनु
- छालामा तातोपन महसुस हुनु
- थकान वा कमजोरी महसुस हुनु
- बारम्बार टाउको दुखाइ
- पेट फुल्ने, अपच वा वाकवाकी लाग्नु
- बारम्बार ज्वरो आउनु• छालामा खुजली वा चकत्ते (Rash) देखिनु
- मानसिक अलमल, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु (दीर्घकालीन विषाक्तता)

प्राकृतिक समाधान / रोकथाम:
नुन कम गर्ने, पर्याप्त पानी पिउने, UTURN मह प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टको स्रोत भएकाले समग्र स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ, UTURN मह, बी–प्रोपोलिस, बी–पोलन / पोलन मह, त्रिफला जुस, अमला जुस, सिस्नु पाउडर, याकन सिरप

पेटसम्बन्धी समस्या

रोग | मुख्य कारण | लक्षणहरू | प्राकृतिक समाधान / रोकथाम

1. अपच / Indigestion

मुख्य कारण:
भारी, तेलिलो, चिल्लो खाना; खानाको समय नबुझ्नु

अपच / Indigestion का लक्षणहरू:

- पेट फुल्ने महसुस हुनु
- ढाड वा पेटमा भारीपन वा दबाव
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- खाना पच्न ढिलो हुनु
- पेटमा जलन वा अम्लता महसुस हुनु
- बारम्बार ग्यास बन्नु
- खाने इच्छा कम हुनु
- हल्का पेट दुखाइ वा असहजता

प्राकृतिक उपाय:
हल्का खाना, पाचन सहज खानेकुरा, अदुवा–मह, सिट्रस फलफूल, प्रशस्त पानी,UTURN उदर्कवाच हर्बल चिया (Gastric & Piles का लागि), त्रि बेरी जुस

2. ग्यास / Gas

मुख्य कारण:
फाइबरको कमी, बढी कार्बोहाइड्रेट, धुलो/धुवाँ

2. ग्यास (Gas) का लक्षणहरू:

- पेट फुल्ने महसुस हुनु
- पेटमा दबाव वा भारीपन
- ढाड वा पेटमा दुखाइ वा खटखटाउने जस्तो महसुस हुनु
- बारम्बार फड्को वा ग्यास निस्किनु
- पेटमा आवाज आउनु
- अपच वा हल्का जलन महसुस हुनु
- खाना खाएपछि असहजता महसुस हुनु

प्राकृतिक उपाय:
हरियो साग, अजवाइन, दालचिनी, योग, हिँडडुल, UTURN उदर्कवाच हर्बल चिया (Gastric & Piles का लागि), त्रि बेरी जुस

3. अम्लता / Acidity / GERD

मुख्य कारण:
बढी मसालेदार वा तेज खाना, बढी कफी, तनाव

अम्लता / **Acidity / GERD** का लक्षणहरू:

- पेट वा छातीमा जल्ने जस्तो महसुस हुनु (Heartburn)
- वाकवाकी आउनु वा बान्ता हुनु
- खानेबेला पेट दुख्नु वा भारीपन महसुस हुनु
- खाना खाएपछि छातीमा दबाब वा फुल्ने जस्तो अनुभव
- घाँटीमा अम्लको स्वाद वा जलन महसुस हुनु
- बारम्बार रिफ्लक्स (खाना पेटबाट मुखतिर फर्किनु)
- सास फेर्न गाह्रो हुनु (कहिलेकाहीँ)
- बारम्बार हाच्छिउँ (sneezing) वा खोकी आउनु (GERD सँग सम्बन्धित)

प्राकृतिक उपाय:
हल्का खाना, कम मसाला, अदुवा, पुदिना, गुनगुना पानी

4. अल्सर / Ulcer

मुख्य कारण:
ब्याक्टेरिया (H. pylori), धेरै औषधि (NSAIDs)

अल्सर **(Ulcer)** का लक्षणहरू:

- पेटको मध्यभागमा जल्ने वा दुख्ने महसुस हुनु
- खानेबेला दुखाइ बढ्नु वा घट्नु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- पेट फुल्ने वा भारीपन महसुस हुनु
- बारम्बार अपच वा अम्लता महसुस हुनु
- पखालो वा कब्जसँग जोडिनु (कहिलेकाहीँ)
- खाने इच्छा कम हुनु
- धेरै गम्भीर अवस्थामा रगत आउने / कालो दिसा

प्राकृतिक उपाय:
हल्का खाना, आलु/जिराको पानी, दही, लसुन, गुनगुना पानी, समयमै चिकित्सक सल्लाह लिनु आवश्यक

5. पेट दुखाइ / Stomach Pain

मुख्य कारण:
खराब खानपान, संक्रमण, तनाव

पेट दुखाइ / **Stomach Pain** का लक्षणहरू:

- पेटको मध्यभाग वा तलपट्टीमा दुखाइ महसुस हुनु
- पेटमा फुल्ने वा भारीपन महसुस हुनु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- खाना खाएपछि पेट असहज महसुस हुनु
- ढाड वा पेटमा खटखटाउने जस्तो अनुभूति
- बारम्बार अपच वा अम्लता महसुस हुनु
- कब्ज वा डायरियासँग जोडिनु (कहिलेकाहीँ)
- हल्का ज्वरो वा थकान महसुस हुनु

प्राकृतिक उपाय:
हल्का खाना, अदुवा, हल्का व्यायाम, प्रशस्त पानी

6. कब्ज / Constipation

मुख्य कारण:
फाइबर कम, पानी कम, व्यायाम कम

कब्ज / **Constipation** का लक्षणहरू:

- बारम्बार मल जान नपाउनु वा गाह्रो हुनु
- पेट फुल्ने महसुस हुनु
- पेटमा भारीपन वा दुखाइ
- मल सुक्खा वा कठोर हुनु
- बारम्बार ढाड दुख्नु
- अपच वा अम्लता महसुस हुनु
- भोक कम लाग्नु
- थकान महसुस हुनु

प्राकृतिक उपाय:
फलफूल, सागसब्जी, प्रशस्त पानी, नियमित हिँडडुल, गुड / अलसी सेवन

7. डायरिया / Diarrhea

मुख्य कारण:
ब्याक्टेरिया / भाइरस, खराब खाना, संक्रमण

डायरिया / **Diarrhea** का लक्षणहरू:

- बारम्बार पातलो वा तरल मल जानु
- पेटमा दुखाइ वा क्र्याम्प (दबाब/पकड) महसुस हुनु
- पेट फुल्ने वा भारीपन महसुस हुनु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- हल्का ज्वरो आउनु (कहिलेकाहीँ)
- भोक कम लाग्नु
- शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) – थकान, चक्कर, सुक्खा मुख

प्राकृतिक उपाय:
गुनगुना पानी, दही, हल्का खाना, अदुवा–मह, खडेरी र संक्रमणबाट बच्ने उपाय अपनाउने

दैनिक प्राकृतिक उपाय तालिका

(अपच, ग्यास तथा अम्लता/GERD नियन्त्रणका लागि)

समय/क्रम	कार्य/उपाय	विवरण / सुझाव	उत्पादनसँग सम्बन्ध
• बिहान उठ्दा	पानी पिउनु	1–2 गिलास गुनगुना पानी पिउनु	पाचन सक्रिय हुन्छ, पेट सफा हुन्छ
• बिहान नास्ता अघि	हल्का व्यायाम/हिँडडुल	5–10 मिनेट हल्का स्ट्रेच वा हिँडडुल	पेट र पाचन प्रणाली सक्रिय हुन्छ
• खाना अघि	खाना सजिलै चपाएर खानु	ढिला नगरी, राम्ररी चपाएर खाना खानु	अपच र अम्लता कम हुन्छ

• खाना पछि **30–45** मिनेट	UTURN Herbal Tea	**Udarkawach Herbal Tea** वा पेट आराम दिने हर्बल चिया	पेटमा ग्यास र अम्लता कम गर्न सहयोग
• दिनभर	पानी पिउनु	कम्तीमा 8–10 गिलास गुनगुना पानी	पाचन सुधार र अम्लता रोकथाम
• खाना बीचमा (यदि ग्यास/अपच लाग्यो)	अदुवा/पुदिना चिया	1 कप हल्का अदुवा वा पुदिनाको चिया	पेटमा ग्यास कम गर्न, अपच रोक्न
• दिनको खाना	हल्का र सन्तुलित खाना	तेलिलो, मसालेदार खाना कम, फलफूल र साग बढी	पेट असहजता कम हुन्छ
• खाना खाएपछि	तुरुन्त सुत्ने नगर्नु	1–2 घण्टा पर्खनु	GERD/रिफ्लक्स रोकथाम
• दिनभर तनाव कम	ध्यान/प्राणायाम	5–10 मिनेट ध्यान, हल्का योग	पेट र पाचन प्रणालीमा राहत
• राति सुत्न अघि	हल्का हिँडडुल	खाना खाएपछि हल्का हिँड्नु	पाचन प्रणाली सक्रिय, अम्लता कम

परिवारमा हेरचाह

बुढ्यौली हेरचाह भनेको

- समय दिनु
- सम्मान गर्नु
- निर्णयमा सहभागी गराउनु हो।

दैनिक सुरक्षाका उपाय

- चिप्लो भुइँ हटाउने
- राम्रो उज्यालो

- औषधि सुरक्षित राख्ने

टेक्नोलोजी र सहयोग

- मोबाइल फोन प्रयोग
- आपतकालीन सम्पर्क
- स्वास्थ्य मापन उपकरण

भाग ७: अनुभव, स्रोत र निष्कर्ष

१. प्रेरणादायी जीवन कथा

सक्रिय र सकारात्मक ज्येष्ठ नागरिकका कथाले अरूलाई पनि प्रेरणा दिन्छ।

२. सहयोगी संस्था र नेटवर्क

- स्थानीय/संघीय सरकार
- स्वास्थ्य संस्था
- सामाजिक संघ–संस्था

३. सन्दर्भ सामग्री

स्वास्थ्य, पोषण र अधिकारसम्बन्धी विश्वसनीय स्रोतहरू

स्वास्थ्य सम्बन्धी स्रोतहरू

1. **World Health Organization (WHO)** — विश्व स्वास्थ्य संगठन: स्वास्थ्य नीति, रोग रोकथाम र विश्वव्यापी स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी।
2. **Healthcare Information For All (HIFA)** — विश्व स्वास्थ्य जानकारी पहुँच बढाउने अन्तर्राष्ट्रिय नेटवर्क।
3. **UNICEF** – स्वास्थ्य पृष्ठ — बाल बालिका र मातृ स्वास्थ्यका लागि विश्वसनीय तथ्य, कार्यक्रम र सिफारिस।
4. **World Federation of Direct Selling Associations (WFDSA)** – प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसायको वैश्विक संघ, इतिहास, नियम र प्रवृत्तिहरू।
   https://www.wfdsa.org

5. **Direct Selling Association (DSA), USA** – अमेरिकामा प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसायको इतिहास, कानून र अभ्यास।
https://www.dsa.org
6. **Entrepreneur.com – Direct Selling** – प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसायका अवसर, रणनीति र लाभका बारेमा लेख।
https://www.entrepreneur.com/topic/direct-selling
7. **Harvard Business Review – Multi-level Marketing & Direct Selling** – प्रत्यक्ष बिक्री र नेटवर्क मार्केटिङको प्रभाव र अध्ययन।
https://hbr.org
8. **UTURN Nepal Official Website** – नेपालमा प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसायका उत्पादन र अवसरहरू।
https://www.uturn.com.np
9. **Nepal Direct Selling Association (NDSA)** – नेपालमा प्रत्यक्ष बिक्री व्यवसायको विकास र नीति।

पोषण सम्बन्धी स्रोतहरू:

1. **UNICEF** – पोषण पृष्ठ — स्वस्थ पोषण, कुपोषण रोकथाम र पोषण कार्यक्रम सम्बन्धी तथ्य र योजना।
2. **Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)** — विश्वव्यापी पोषण सुधार पहल र कार्यक्रम।
3. **World Food Programme (WFP)** — खाद्य सहायता, पोषण सुरक्षा र दिगो पोषण उपायहरू।
4. **Global Nutrition and Health Atlas (GNHA)** — विश्वभरिका पोषण तथा स्वास्थ्य तथ्यांक र डेटा स्रोत।

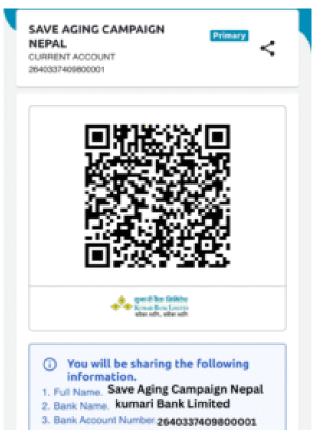
अधिकार तथा प्रणालीगत सन्दर्भ

1. **State of Food Security and Nutrition in the World (SOFI)** — संयुक्त राष्ट्रद्वारा तयार पारिएको खाद्य सुरक्षा तथा पोषण रिपोर्ट (**FAO, WHO, UNICEF, WFP** आदि).
2. **UN Nutrition / Nutrition Cluster (UN Nepal information platform)** — संयुक्त राष्ट्र पोषण सहायता र रणनीति।

3. नेपाल सरकार पोषण र खाद्य सुरक्षा नीति / कानूनी दस्तावेज — राष्ट्रिय तहमा खाद्य/पोषण अधिकार र मार्गनिर्देशन।

References: Senior Citizens Act 2063

1. senior-citizen-national-works-plan–2062
2. senior_citizens_act 2063 (2006)
3. ज्येष्ठ-नागरिक-सम्बन्धी-ऐन,-२०६३
4. ज्येष्ठ-नागरिक-सम्बन्धी-नियमावली,-२०६५
5. जेरियाट्रिक (जेष्ठ नागरिक) स्वास्थ्य सेवा स_ंचालन निर्देशिका, २०७७
6. 5. PRI18964_Senior Citizen Policy, 2080
7. https://rehab2research.com/rehabilitation-for-senior-citizens/
8. https://youtu.be/d7zr1QnSBo4



सम्पर्क निर्देशिका

बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल" **SAC Nepal**

सम्पर्क, स्वयंसेवक र आपतकालीन नम्बरहरू:

1. Ramjee Sah- Founder/ED, WhatsApp 977-9816349474
2. Dipesh Kumar Chaudhary- Chairperson contact: 977-9842865598 /9819953912
3. **Email**:sacnepal24@gmail.com

निष्कर्ष:

स्वस्थ बुढ्यौली सम्भव छ—जानकारी, सम्मान र सहयोगसँगै। SAC Nepal सबैसँग मिलेर ज्येष्ठ नागरिक–मैत्री समाज निर्माणमा प्रतिबद्ध छ।

यस मार्गदर्शिकाले वृद्धवृद्धाहरूलाई स्वास्थ्य सचेतना, पोषण, व्यायाम, मानसिक सशक्तीकरण र जीवनशैली सुधार जस्ता महत्वपूर्ण विषयमा मार्गदर्शन गर्दछ। यसले वृद्धहरूलाई स्वावलम्बी, आत्मनिर्भर र सन्तुलित जीवन बिताउन सहयोग पुर्‍याउँछ। साथै,

अधिकार र सम्मान सुनिश्चित गर्दै सामाजिक सहभागिता र जीवन गुणस्तर सुधार्ने उपायहरू प्रस्तुत गर्दछ।

Save Aging Campaign Nepal (SAC Nepal) का सामान्य प्रश्नहरू (FAQs)

1. **SAC Nepal के हो?**
   SAC Nepal वृद्ध व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य, अधिकार, र सम्मानका लागि काम गर्ने अभियान हो।
2. **SAC Nepal कहिले स्थापना भएको हो?**
   SAC Nepal जुन २२, २०२४ मा रामजी साहद्वारा स्थापना गरिएको हो।
3. **SAC Nepal किन स्थापना गरियो?**
   यो अभियान वृद्ध व्यक्तिहरूले भोग्ने स्वास्थ्य, सहयोग, र सामाजिक समस्याहरू समाधान गर्न स्थापना गरिएको हो।
4. **SAC Nepal को उद्देश्य के हो?**
   यस अभियानको मुख्य उद्देश्य वृद्ध व्यक्तिहरूको जीवनस्तर सुधार गर्न, उनीहरूको अधिकारको संरक्षण गर्न, र समाजमा उनीहरूको योगदानलाई सम्मान गर्नु हो।
5. **SAC Nepal कसले स्थापना गरेको हो?**
   SAC Nepal रामजी साहद्वारा स्थापना गरिएको हो।
6. **SAC Nepal का अध्यक्ष को हुन्?**
   SAC Nepal का अध्यक्ष दिपेश कुमार चौधरी हुन्।
7. **SAC Nepal का उपाध्यक्ष को हुन्?**
   SAC Nepal की उपाध्यक्ष उर्मिला कुमारी साह हुन्।
8. **SAC Nepal का महासचिव को हुन्?** SAC Nepal का महासचिव ज्ञानदिप चौधरी हुन्।
9. **SAC Nepal का सचिव को हुन्?**
   SAC Nepal का सचिव मो. मुस्ताक राइन हुन्।
10. **SAC Nepal का कोषाध्यक्ष को हुन्?**
    SAC Nepal की कोषाध्यक्ष पार्वती चौधरी हुन्।
11. **SAC Nepal मा अन्य प्रमुख सदस्यहरू को-को हुन्?**
    जनक कुमारी चौधरी र मनोज कुमार मोची प्रमुख कार्यकारी सदस्यहरू हुन्।

12. **SAC Nepal** का कार्यक्रमहरू के-के हुन्?

स्वास्थ्य शिविर, शिक्षा अभियान, वृद्ध व्यक्तिहरूको अधिकारको वकालत, र समुदाय सशक्तिकरण कार्यक्रमहरू।

13. **SAC Nepal** ले वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि के-के सहयोग पुऱ्याउँछ?

स्वास्थ्य सेवा, सामाजिक समावेशीकरण, र अधिकार संरक्षणमा SAC Nepal सक्रिय छ।

14. **SAC Nepal** कहाँ काम गर्छ?

यो नेपालभरका समुदायमा सक्रिय छ।

15. **SAC Nepal** को मुख्य कार्यालय कहाँ छ?

SAC Nepal को मुख्य कार्यालयको ठेगाना प्राप्त गर्न सम्पर्क गर्नुहोस्।

16. **SAC Nepal** मा कसरी सदस्य बन्न सकिन्छ?

सदस्यता लिन SAC Nepal को आधिकारिक वेबसाइट वा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

17. **SAC Nepal** ले के कसैलाई आर्थिक सहयोग पुऱ्याउँछ?

SAC Nepal वृद्ध व्यक्तिहरूलाई लक्षित सामाजिक र स्वास्थ्य सेवामा केन्द्रित छ।

18. **SAC Nepal** को कार्यक्रमहरूमा कसरी भाग लिन सकिन्छ?

कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन SAC Nepal सँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

19. **SAC Nepal** ले स्वास्थ्य सेवा कसरी प्रदान गर्छ?

स्वास्थ्य शिविर र जागरूकता कार्यक्रम मार्फत।

20. **SAC Nepal** ले वृद्ध व्यक्तिहरूका लागि वकालत के मा गर्छ?

अधिकार संरक्षण, सामाजिक समावेशीकरण, र स्वस्थ जीवनशैली।

21. **SAC Nepal** को मुख्य मिशन के हो?

वृद्ध व्यक्तिहरूको सम्मान, अधिकार, र स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्नु।

22. **SAC Nepal** ले सहयोग गर्न चाहनेलाई कसरी अवसर दिन्छ?

स्वयंसेवक कार्यक्रम र सहयोगदाताहरूका लागि खुला अवसरहरू प्रदान गरिन्छ।

23. **SAC Nepal** का वित्तीय स्रोतहरू के हुन्?

सहयोगदाताहरू, चन्दा, गैर सरकारी, र सरकारी साझेदारी।

24. **SAC Nepal** ले वार्षिक प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्छ?

हो, SAC Nepal ले पारदर्शिताका लागि वार्षिक प्रतिवेदन प्रकाशित गर्छ।

25. **SAC Nepal** ले अन्तर्राष्ट्रिय संस्थासँग साझेदारी गर्छ?

साझेदारी सम्भावनाहरू खुला छन्।

26. **SAC Nepal का लागि कसरी चन्दा दिन सकिन्छ?**
चन्दा दिनको लागि SAC Nepal को बैंक विवरण वा वेबसाइट हेर्नुहोस्।

27. **SAC Nepal ले वृद्ध आश्रय घरहरूको व्यवस्थापन गर्छ?**
वृद्ध व्यक्तिहरूलाई आश्रय र सहयोग गर्न SAC Nepal केही परियोजनाहरू सञ्चालन गर्दैछ।

28. **SAC Nepal ले वृद्ध व्यक्तिहरूको सामाजिक समावेशीकरणमा कसरी काम गर्छ?**
जागरूकता अभियान, कार्यशाला, र कार्यक्रमहरूद्वारा।

29. **SAC Nepal को सम्पर्क नम्बर के हो?**
SAC Nepal सँग सम्पर्क गर्न आधिकारिक नम्बर वा इमेल प्रयोग गर्नुहोस्।

30. **SAC Nepal ले स्वयंसेवकहरूलाई के-कस्तो अवसर दिन्छ?**
स्वास्थ्य सेवा, प्रशासन, र शिक्षा क्षेत्रमा स्वयंसेवकहरूलाई अवसर।

31. **SAC Nepal ले महिलाहरूको वृद्धावस्थाको विशेष समस्यामा काम गर्छ?**
महिला वृद्ध व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य र सामाजिक मुद्दामा विशेष ध्यान दिइन्छ।

32. **SAC Nepal का वार्षिक प्रतिवेदन कहाँ पाउन सकिन्छ?**
वार्षिक प्रतिवेदन SAC Nepal को कार्यालय वा वेबसाइटमा उपलब्ध छ।

33. **SAC Nepal ले चन्दा कसरी स्वीकार गर्छ?**
चन्दा बैंक खाता, ESewa Nepal, Zelle USA, and other अनलाइन माध्यम, वा प्रत्यक्ष कार्यालयमार्फत स्वीकार गरिन्छ।

माघ २९, २०८२ सम्मको SAC नेपालको दाताहरूको सूची

ज्येष्ठ नागरिकहरूको सम्मान, स्वास्थ्य र कल्याणका लागि साथ दिनुहुने सम्पूर्ण सम्मानित दाताप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं।

1. संस्थापक रामजी साह भवानीपुर, सिरहा Wheelchair Support 400,000+25,506 Total **425,506/**
2. आशा कुमारी साह, न्यूयोर्क अमेरिका-**50,000/**
3. अमित प्रताप शाह, न्युयोर्क अमेरिका-**36,000/**
4. APAN फाउन्डेसन अमेरिका न्यूयोर्क, **26,000/**
5. भगवती प्रसाद चौधरी (प्रमानन्द USA) कट्टीटोल, भवानीपुर-**25,000/**
6. हरिलाल चौधरी (प्रमानन्द USA), कट्टीटोल, भवानीपुर-**22,624/**
7. उमाशंकर साह, न्यूयोर्क, अमेरिका-**21,363/**
8. पनेलाल चौधरी(राम, USA) कट्टीटोल, भवानीपुर-**18,000/**
9. मो. नसरुदिन राइन, धनगडा भवानीपुर-**15,000/**
10. राजेन्द्र महतो न्युयोर्क अमेरिका-**14,508/**
11. पण्डित उद्धव शास्त्री, न्यूयोर्क अमेरिका-**14,000/**
12. सिंह बहादुर कर्माचार्य न्यूयोर्क अमेरिका-**13,000/**
13. राकेश चौधरी भवानीपुर, सिरहा-**10,000/**
14. दिलीप लामा, गोलबजार-**10,000/**
15. धनजित चौधरी भवानीपुर, सिरहा-**10,000/**
16. रामचन्द्र यादव, पूर्व सांसद, जेरोमाइल, धनगढीमाई-**9,100/**
17. डा बिनोद शाह न्यूयोर्क अमेरिका-**6,500/**
18. डा राजेश्वर साह भवानीपुर, सिरहा-**6,000/**
19. उदयचन्द्र मानन्धर, काठमाडौं-**5,500/**
20. अरुणकुमार महतो, जनकपुर-**5,101/**
21. विनोद (देविन्द्र) कुमार साह, छपरी धनगढीमाई-**5,055/**
22. रामासिश महतो, बाखर धनगढीमाई-**5,040/**
23. पशुपति ठाकुर रामपुर, सिराहा-5,005/

24. भोलादेवी चौधरी भवानीपुर, सिरहा-5,000/
25. संगीता चौधरी, शन्तनगर, उपमेयर धनगढीमाई- 5,000/
26. रामविलास यादव (प्रधानाध्यापक) भवानीपुर, सिरहा-4,000/
27. अशोक कुमार यादव, सिराहा-3,150/
28. लक्ष्मण महरा, बेताहा, भवानीपुर-3,106/
29. उर्मिला साह, भवानीपुर, रु. 2,600/
30. कामेश्वर प्रसाद शाह गोलबजार -९ सिरहा रु. 2,555/
31. गोपाल प्रसाद विश्वकर्मा, ललितपुर-2,505/
32. जुगतीलाल चौधरी, भवानीपुर, रु. 2,105/
33. दीर्घनारायण श्रेष्ठ, टोखा, काठमाडौं रु २,१४४/
34. डम्बर कुमारी खड्का, गैडाकोट, भरतपुर, 2,100/
35. विनोद साह गोलबजार-२ सिरहा-2,100/
36. राजलाल गुप्ता रौनियार, लहान 2,100/
37. ईश्वर खत्री, गोरखा-2,050/
38. बुद्धिमान श्रेष्ठ गोरखा 2,001/
39. अशोक कुमार चौधरी, भवानीपुर, सिरहा-2,000/
40. ज्ञानदीप चौधरी भवानीपुर, सिरहा-2,000/
41. रत्न बाबा टुण्डुकर, काठमाडौं-2,000/
42. अर्जुन गिरी काठमाडौं1,555/
43. अजय प्रताप शाह भवानीपुर, 1,505/
44. विश्वेश्वर चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,500/
45. दुरेन्द्र कुमार यादव, सुखीपुर-1,505/
46. अयुब राइन धनगडा, धागढीमाई-1,351/
47. चन्दन साह, भवानीपुर-1,222/
48. डा रोशन साह विराटनगर-1,201/
49. बालादेवी थापा गैडाकोट, नवलपरासी-1,120/
50. रमेश कुमार चौधरी भवानीपुर-1,111/
51. देवलाल विश्वकर्मा, गोलबजार-1,111/
52. उपेन्द्र प्रसाद साह, लहान-1,111/
53. ज्ञानु चौधरी, भवानीपुर-1,111/

54. गोविन्दराज विष्ट गोलबजार–८ सिरहा-1,110/
55. रौदी चौधरी, कट्टीटोल-1,105/
56. राम आसिस राय, धनगडा, भवानीपुर, सिरहा-1,105/
57. सुनिल कुमार चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,105/
58. सुरेश शाह, विराटनगर–५ मोरङ-1,105/
59. अमिरका चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,100/
60. चतुरनाद ठाकुर अध्यक्ष लक्ष्मीपुर पतारी गा.पा.-1,100/
61. पार्वतीकुमारी चौधरी भवानीपुर, 1,100/
62. उमेश चौधरी, विराटनगर-1,100/
63. फुलेश्वर नायक, गोलबजार-1,100/
64. अनिरुद्र साह भवानीपुर धागढीमाई-1,100/
65. पशुपति कार्की , जेरोमाइल-1,055/
66. उमेश साह, बेताहा, भवानीपुर-1,051/
67. घुरन यादव कट्टीटोल, भवानीपुर-1,050/
68. राधा कुमारी शर्मा गोलबजार, सिरहा १,०५०/
69. मो मुस्ताक राइन धनगडा भवानीपुर-1,025/
70. शरवनकुमार घिमिरे, कुर्वा, धागढीमाई–1,020/
71. जितेन्द्र साह, भवानीपुर धनगढीमाई–1,020/
72. विष्णुमान वीके प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ-1,015/
73. हिरा बहादुर बस्नेत, काठमाडौं-1,005/
74. जय बहादुर साङ्वा , गोलबजार-1,005/
75. कपलेश्वर साह बेताहा, भवानीपुर-1,005/
76. रामबिलास महतो (रमेश) लहान-1,005/
77. सञ्जीप श्रेष्ठ शान्तिपुर, धनगढीमाई-1,005/
78. बैधनाथ प्रसाद साह, लहान-1,000/
79. बनमी देवी चौधरी, भवानीपुर, सिरहा-1,000/
80. भगवानी चौधरी भवानीपुर, सिरहा 1,000/
81. धनप्रसाद कँडेल, चितवन-1,001/
82. जनककुमारी चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,000/
83. खिलानाथ निरौला, विराटनगर-1,000/

84. मो इजाबुल धनगडा, भवानीपुर-1,000/
85. मो. आदम राइन धनगडा भवानीपुर-1,000/
86. प्रेमकुमारी चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,000/
87. रामसुन्दर यादव इन्जि. Habitat office-1,001/
88. रेखा कुमारी चौधरी शिबनगर-1,000/
89. समतलाल चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,000/
90. सरस्वती सदाय, भवानीपुर-1,005/
91. सुदामा साह, भवानीपुर, सिरहा-1,000/
92. ठुले चौधरी भवानीपुर, सिरहा-1,000/
93. उमेश कुमार सिंह, कुर्वा, धागढीमाई–1,000/
94. बिन्दे यादव मोहनपुर, सुखीपुर -1,005/
95. वीरेन्द्र कुमार चौधरी, भवानीपुर, सिरहा-1,000/
96. ब्रह्मदेव राम धनगढीमाई-३ कुर्वा-1,000/
97. घुरन चौधरी लहान–९ गोठटोल-1,000/
98. जितेन्द्र चौधरी, धागढीमाई-1,000/
99. लक्ष्मण चौधरी, बखर बनौली, धनगढीमाई-1,000/
100. रामचन्द्र चौधरी पोखरभिण्डा, लक्ष्मीपुर पतारी-1,000/
101. रामकुमारी मालिन, भवानीपुर, सिरहा-1,010/
102. रतिलाल साह, भवानीपुर, धनगढीमाई–1,010/
103. सत्यनारायण साह भवानीपुर धनगढीमाई–1,010/
104. श्यामसुन्दर राय धनगडा, धनगढीमाई–1,000/
105. तेतरी चौधरी भवानीपुर धागढीमाई–1,000/
106. फुलगेन चौधरी, भवानीपुर, धनगढीमाई–1,000/
107. कुन्दन कुमारी चौधरी, पडरिया, लहान १,००५/
108. सतीलाल सदाय, भावनीपुर १,००५/
109. शत्रुधन मण्डल भावनीपुर १०००/

SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
Empowering Lives, Celebrating Aging
(ELCA) (जीवनलाई सशक्त बनाउने, बुढ्यौली मनाउने)
बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल 2081
ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन २०६३ अनुसार "ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान: हाम्रो सामाजिक दायित्व" भन्ने नाराका साथ जन-सहयोग अभियान अन्तर्गत "बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल" सञ्चालन गर्न सहयोगको लागि अनुरोध गर्दछौँ।
📍 स्थान: धनगढीमाई-२, भवानीपुर, बेतहा, धनगडा, कट्टीटोल, सिरहा, नेपाल
यस अभियानको मुख्य उद्देश्य:
✅ वृद्धहरूको समग्र स्वास्थ्य सुधारका लागि आवश्यक सेवा र समर्थन प्रदान गर्नु।
✅ ज्येष्ठ नागरिकहरूप्रति सम्मान प्रकट गर्नु
✅ उनीहरूको सामाजिक सुरक्षामा योगदान पुर्‍याउनु
✅ "बुढ्यौली सुन्दर परियोजना" को लागि सहयोग जुटाउनु
हाम्रो अभियानलाई सफल बनाउन योगदान गर्ने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरूलाई धन्यवाद !
🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏
#बुढ्यौलीबचाऊअभियान #ज्येष्ठनागरिककोसम्मान #सामाजिकदायित्व
visit for details here: https://rehab2research.com/8th-sac-nepal-campaign/
संस्थापक तथा कार्यकारी निर्देशक रामजी साहले सुरुमा ४,००,००० रुपैयाँ योगदान गर्नुभएको थियो, जुन ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई ह्वीलचेयर उपलब्ध गराउन प्रयोग गरिएको थियो र ३६ महिनासम्म निरन्तर सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ। प्रति योगदानकर्ता घरपरिवार मासिक ५ रुपैयाँ अनुदानको साथ, उहाँले पौष २०८२ सम्ममा २४,४४१ रुपैयाँ थप्नुभएको छ, जसले गर्दा हालसम्म उहाँको कुल योगदान ४,२४,४४१ रुपैयाँ पुगेको छ।

SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
Empowering Lives, Celebrating Aging
(ELCA) (जीवनलाई सशक्त बनाउने, बुढ्यौली मनाउने)
बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल 2081
ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन २०६३ अनुसार "ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान: हाम्रो सामाजिक दायित्व" भन्ने नाराका साथ जन-सहयोग अभियान अन्तर्गत "बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल" सञ्चालन गर्न सहयोगको लागि अनुरोध गर्दछौँ।
📍 स्थान: धनगढीमाई-२, भवानीपुर, बेतहा, धनगडा, कट्टीटोल, सिरहा, नेपाल
यस अभियानको मुख्य उद्देश्य:
✅ वृद्धहरूको समग्र स्वास्थ्य सुधारका लागि आवश्यक सेवा र समर्थन प्रदान गर्नु।
✅ ज्येष्ठ नागरिकहरूप्रति सम्मान प्रकट गर्नु
✅ उनीहरूको सामाजिक सुरक्षामा योगदान पुर्‍याउनु
✅ "बुढ्यौली सुन्दर परियोजना" को लागि सहयोग जुटाउनु
हाम्रो अभियानलाई सफल बनाउन योगदान गर्ने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरूलाई धन्यवाद !
🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏
#बुढ्यौलीबचाऊअभियान #ज्येष्ठनागरिककोसम्मान #सामाजिकदायित्व
visit for details here: https://rehab2research.com/8th-sac-nepal-campaign/
Founder BoD of SAC Nepal
Donors List

११ औं SAC नेपाल अभियान

Rehabilitation for Senior Citizens:
A Study in Nepal
TARGET COMMUNITY
WARD OFFICE BUILDING
SAC Nepal Activities
बुढेसकालको बीपी परीक्षण
रामजी साह भवानीपुर प्रति घर रु ५
का दरले २१८X५=१०९०/

VISION:
ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा र सामाजिक सहभागिता सुनिश्चित गर्ने समाज निर्माण गर्नु
SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
MISSION:
ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य सुधार, समाजमा समावेशीकरण, आत्मनिर्भरता र आर्थिक स्वाधीनता सुनिश्चित गर्दै आवश्यक सेवा र सहयोग प्रदान गर्ने
SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
तपाईको स्वास्थ्य हाम्रो चिन्ता
बुढ्यौली बचाऊ अभियान नेपाल
SAC Nepal
Save Aging Campaign Nepal
Empowering lives, Celebrating Aging (जीवनलाई सशक्त बनाउँदै, बुढ्यौली मनाउँदै)
Vision: ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा र सामाजिक सहभागिता सुनिश्चित गर्ने समाज निर्माण गर्नु
Wheelchair Distribution on 2024

रामजी साह सामाजिक विकासका क्षेत्रमा सक्रिय अभियन्ता तथा सन् २०२४ मा स्थापित बुढ्यौली बचाऊ अभियान (SAC) नेपालका संस्थापक हुनुहुन्छ। उहाँका कार्यहरू ज्येष्ठ नागरिकहरूको सम्मान, स्वास्थ्य सुदृढीकरण, अधिकार संरक्षण र सामाजिक सशक्तीकरणमा केन्द्रित छन्। समुदायका यथार्थ समस्या र व्यक्तिगत अनुभवबाट प्रेरित उहाँको योगदान समाजका लागि प्रेरणादायी र उदाहरणीय रहेको छ।