

जेष्ठ नागरिकहरूको दिनचर्या र सुखी जीवनका आयामहरू

जगतप्रसाद पराजुली पिएचडी.

सह-प्राध्यापक

इतिहास तथा बौद्ध अध्ययन विभाग

पाटन संयुक्त क्याम्पस, त्रि.वि.

Email: jagatparajuli792015@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.3126/hj.v14i1.52975>

सार

मानवीय जीवनको भौतिक स्वरूपजन्म शैशवावस्था, बाल्यकाल, युवावस्था र प्रौढावस्था हुँदै शारीरिक विकासको चरणबद्ध प्रक्रियाबाट अगाडि बढ्ने ध्रुवसत्य आधारहरू हुन्। जन्मेर प्रौढ बनून्जेल मानवीय जीवनले प्रत्येक चरणहरूका मौलिक विशिष्टताहरूको रसस्वादन गर्दै सभ्य र सुसंस्कृतियुक्त नागरिकको भूमिका निर्वाह गर्दै समाजको उन्नतिका बहुआयामिक पक्षहरूमा अभूतपूर्व योगदान पुऱ्याएको हुन्छ। जन्मसँगै मृत्यु अर्थात् मुक्ति पनि अन्योन्याश्रित बनेर सँगसँगै अस्तित्वमा उदीयमान भएको हुन्छ। जन्मपछि मृत्यु अनिवार्य शर्त हो जुन अनिवार्य मात्र हैन अपरिहार्य पनि छ। यसर्थ मानिसले आफ्नो जीवनकाललाई अब्बल, सबल र प्रबल बनाएर आफूलाई अजर, अमर र ओजशिवपूर्ण बनाउन प्रत्येक प्रहर क्रियाशील हुने, परिश्रमी तुल्याउने, निरन्तर र लगातार सकारात्मक सत्कार्यमा लागि रहनको लागि साहसिक र अथकित अविरल यात्रा तय गरेको हुन्छ। राम्रो कामको राम्रै परिणाम हस्तगत हुने हुनाले परिश्रमशील क्रियाकलापले मानिसलाई वृद्ध-वृद्धा बनून्जेलसम्मको अवधिमा समाजभित्र तेजस्वीमय, ओजशिवपूर्ण, आदरणीय, सम्मानित, कदरयोग्य र श्रद्धायोग्य पात्रको रूपमा उभ्याएर असाध्यै मर्यादित तुल्याएको हुन्छ। वृद्धवृद्धा भएको घरलाई देवत्व ग्रहण भएको पूजनीय पवित्र स्थल मानिन्छ। यसरी मौलिक र निजी घरले मन्दिर र आश्रमको स्थान प्राप्त गर्दछ। परिणामतः वृद्धवृद्धाहरू निवासालय समाजको नै सम्पत्ति बन्न पुग्दछ। वृद्धवृद्धा इतिहासका साक्षी हुन्। ज्ञान, सीप र अनुभवका खानी हुन्। जेष्ठ नागरिकहरू विगत र आगतलाई जोडेर समाजलाई पथ प्रदर्शन गर्दै श्रृजनशील तुल्याउने अमूल्य निधि हुनुका साथै राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका मर्यादित धरोहरहरू हुन्। पितृदेवो भवः, मातृदेवो भवः भनेर भगवानको अवतार मानेर उच्च कदर गर्ने नेपाली समाजले पौराणिक युगदेखि नै मातापितालाई श्रद्धापूर्वक आदर-सम्मान गर्ने गरिएका ऐतिहासिक तथ्य, परम्परागत मान्यताहरू र धर्मशास्त्रका अनेकौँ ग्रन्थहरूले समेत प्रष्ट्याएका छन्।

शब्दकृञ्जिका : सहअस्तित्वबोध, तेजस्वीमय-ओजस्वीपूर्ण र संघर्षशील परिदृष्यहरू।

पृष्ठभूमि

बुढाबुढी, वृद्धवृद्धा, वृद्ध मानिस, प्रौढ व्यक्ति तथा जेष्ठ नागरिक भनेर धेरै पर्यायवाची शब्दहरूको प्रयोग हुने गरेको प्रसंगमा आजकल शब्द उच्चारणमा समेत आदरार्थी भाव प्रकट गर्ने चलन बढ्दो छ। यो समयानुकूल परिवर्तन आउँदै गएको अवस्था हो। ६० वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिहरू सबैलाई जेष्ठ नागरिकको परिभाषामा समेटिएको पाइन्छ। यद्यपि यसरी एउटै बास्केटमा उक्त उमेर समूहलाई राखेर हेर्ने परिपाटी आफैमा न्यायसंगत लाग्दैन। साठी वर्ष उमेर समूहको दशकभित्र शरीरमा निकै क्षयीकरण, शिथिलता, निस्कृयता र रोगव्याधीले आक्रान्त बनाउँदै जान्छ। उमेरको बढोत्तरीसँगै जेष्ठ नागरिकहरूमा समस्याहरू समेत भन-भन थपिँदै जान्छन्। ७०, ८० र ९० वर्षको दशकभित्र त्यसले अरु व्यापकता पाउँछ र शरीर जीर्णशीर्ण बन्न पुग्दछ (शर्मा, अन्तर्वाता, २०७७.७.२९)। क्रियाशील अंगहरूको क्षमतामा ठूलो ह्रास आउने गर्दछ। परिणामतः आँखाको

दृष्टि क्षमता कम हुने, कानको श्रवण क्षमता न्युन हुँदै जाने गर्दछ। हातखुट्टाले गर्ने क्रियाकलाप र सक्रियतापूर्वक गर्ने कार्यक्षमतामा पनि कमजोरीपन हुन्छ। त्यसैगरी पाचन प्रणालीमा पनि न्युनातिन्युन अवस्था आउँदा मानसिक हिसाबले समेत भुल्ने-बिसर्ने र विस्मृतिको चेष्टा थपिँदै जाने गर्दछ। अझ वृद्ध शरीरमा रोगव्याधीले प्रवेश पाउने र संक्रमणलाई तिब्रताका साथ वृद्धि गराउने प्रकृया तेज भयो भने शरीरले रोगसँग लड्ने आफ्नो आत्मरक्षा क्षमता गुमाउन पुग्छ (डाउन, २०१८ : २६४)।

अध्ययन विधि

मानव सभ्यताको विकास प्रकृत्यामा खोजमूलक अनुसन्धानात्मक कार्यको अद्वितीय योगदान रहेको हुन्छ। मानिस अन्वेषणशील प्राणी भएकोले समाजका सम्पूर्ण मानवीय कृयाकलापहरूको बारम्बार सोधखोज गरेर ज्ञान अभिवृद्धि गर्न सदैव क्रियाशील भइरहेको हुन्छ। त्यसैले अनुसन्धान समाज कल्याणको अमोघ साधन र ज्ञानवृद्धिको शक्तिशाली कुञ्जी पनि हो। ऐतिहासिक विषयवस्तुहरूको अध्ययन अन्वेषणात्मक प्रकृत्याबाट क्रियान्वित हुन्छन्। त्यसको अध्ययन-अनुशिलनको आफ्नै मौलिक प्रणाली, ढाँचा, प्रकृत्या र पद्धतिहरू हुन्छन्। अवलोकन, निरीक्षण, सर्वेक्षण, परीक्षण, अध्ययन-विश्लेषण आदिद्वारा सत्यतथ्यको खोजी गर्दै वस्तुनिष्ठ यथार्थतालाई ओजपूर्ण प्रस्तुतीकरण गर्नु यसको मुलभूत उद्देश्य र सूत्रवद्ध चरण हो।

यसै शिलशिलामा प्रस्तुत विषयको यो लघुअनुसन्धान पनि समाजभित्र अन्तरनिहीत विषय र मुलुकमा रहेका जेष्ठ नागरिकहरूको समग्र परिवेशलाई हुबहु चित्रण गर्ने आलेख भएको हुनाले ऐतिहासिक अध्ययन विधिको चरणवद्ध पद्धतिहरूलाई आत्मसात गरेर तयार पारिएको छ। अध्ययन-भ्रमण, अवलोकन, गहन-साक्षात्कार, प्रश्नावली, नमुना छनौट, यान्त्रिक उपयोग, लक्षित समूह छलफल, प्राथमिक स्रोतहरूको संकलन, सहायक सामग्रीहरूको सम्परीक्षण जस्ता पद्धतिगत अवधारणहरूलाई अनुसन्धानको मार्गदर्शक ठानिएको छ। मिथ्यांक नपरुन, यथार्थता नछुटुन, आत्मपरक सूचनाहरू प्रशोधित हुन सकून भन्ने विषयगत सन्दर्भलाई सावधानीका साथ पर्गल्ने काम भएको छ। जेष्ठ नागरिकहरूका बारेमा एउटा ठूलो ग्रन्थ नै तयार हुनसक्ने स्थिति हुँदाहुँदै पनि एउटा संक्षिप्ताकृतिको आलेखबाट वृद्धावृद्धाहरूको जीवन संघर्षका यावत अनुभव, भूमिका, योगदान तथा समग्र उपलब्धिहरूको चित्रण गर्न खोज्नु निकै सकसपूर्ण र गाह्रो काम हो भनेर जान्दाजन्दै पनि उहाँहरूप्रति न्याय हुन पावस् भन्ने कुरालाई राम्ररी हेक्का राखिएको छ।

अध्ययनका उद्देश्यहरू

नेपालमा जेष्ठ नागरिकहरूको समसामयिक मौजुदा अवस्थाहरूको यथार्थपरक विवरण प्रस्तुत गर्ने सिलसिलामा यो लघु अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार पारिएको हो। वृद्धावृद्धाहरूले समाजमा भोग्नुपरेका यावत सवालहरूलाई उठान गर्दै ती मुद्दाहरूको समयावद्ध न्युनीकरण, निवारण र उन्मुलन गर्ने सन्दर्भमा यथेष्ट ध्यान आकर्षित गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले खोजमुलक तबरबाट यो प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको हो। यसका निम्नलिखित उद्देश्यहरू रहेका छन् :

- क) विगत र वर्तमान अवस्थाका जेष्ठ नागरिकहरूको तुलनात्मक अध्ययन गर्ने।
- ख) जेष्ठ नागरिकहरूको समसायिक अवस्थाका बारेमा खोजमूलक अनुसन्धान गर्ने।
- ग) जेष्ठ नागरिकहरूका मौजुदा अवस्थाहरूको निवारणका लागि स्थानीय तहदेखि राज्यस्तरसम्मको जिम्मेवारीपूर्ण दायित्व बोध गराउने र
- घ) व्यक्तिगत, संस्थागत, समूहगत, सामुदायिक र सरकारी स्तरबाटै सेवा केन्द्रहरू एवं वृद्धाश्रमहरू स्थापन गरेर जोखिममा रहेका जेष्ठ नागरिकहरूलाई प्रवलीकरण गर्न आकर्षित गराउने।

अध्ययनको महत्त्व

अनुसन्धानमूलक सृजनशील कार्यहरू जहिले पनि रचनात्मक र उपयोगी हुन्छन्। त्यसबाट निश्चित निष्कर्षहरू कहिल्यै पनि अनुपयुक्त एवं अनुपयोगी हुन सक्दैनन्। मुलुकको वृहत्तर हित र जनताको भलाइका निमित्त ती निचोडहरूले टेवा नै पुऱ्याएका हुन्छन्। चेतना अभिवृद्धि, शैक्षणिक विकास, बौद्धिक तथा प्राज्ञिक उन्नयनका हिसाबले समेत अनुसन्धान कार्य प्रभावकारी हुन पुग्दछन्। ऐतिहासिक कालखण्डमा आएका फेरबदल र परिवर्तनले समाजलाई सुव्यवस्थित, सुनियोजित, सुसंगठित एवं सुनिश्चित तुल्याउन मद्दत पुऱ्याएकै हुन्छ। देश र देशवासीको सुन्दर भविष्य निर्माणमा त्यस्ता युगान्तकारी अभ्यासहरूले निश्चित दिशानिर्देश गरेकै हुन्छन्। प्रस्तुत शीर्षकको शोधमूलक कार्यले पनि ओभेलमा परेको र पारिएको, मनसायगत रूपमा उजागर हुन नसकेको, प्रेरणादायी घटना, लुप्त प्रायः बन्दै गएको र इतिहासले समेत विसर्दै गएको अहम विषयलाई गवेषणात्मक शैलीमा जनसमक्ष सार्वजनिकीकरण गर्न सघाउँछ। ऐतिहासिक घटनाहरू, कालक्रमिक र त्रिकालदर्शी प्रभाव विस्तार गर्ने महत्वपूर्ण आयाम र गहन पहलहरू हुने हुनाले यस अनुसन्धान कार्यले नेपालका जेष्ठ नागरिकहरूको मौजुदा अवस्था, समाजसँगको अन्योन्याश्रितपन, अन्तरसम्बन्धित र अन्तरनिहित विषयहरूको अध्ययनहरूद्वारा प्रेरणापुञ्जका रूपमा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ। जुन मुलुक र मुलुकवासीका लागि स्मरणीय सम्पत्तिको रूपमा सुरक्षित हुनेछ। अनुसन्धान निरन्तर खोजीको विषय हो।

जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि विगतकालीन अवधारणा

मानव विकास र सभ्यताको सुरुवाती चरणदेखि नै मातापितालाई परिवारको मालिक, घरमुली मान्ने र परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो तर्फबाट उचित कदर र सम्मान गर्ने परिपाटी शदियौँदेखि चलेर आएको प्रचलन हो। घरको संरक्षक र परिवार पालक-पोषक भएर सबै सदस्यहरूलाई रेखदेख, हेरचाह, भरणपोषण गर्दै समाजमा आफ्ने परिवारलाई मर्यादाको अग्रणी स्थानमा पुऱ्याउन उनीहरूले आफ्ना ज्ञान, सीप, प्रतिभा, क्षमता, अनुभव, त्याग, समर्पण, सबैको समुचित उपयोग गरेर परिवारलाई अगाडि बढाएका हुन् (शर्मा, २०३९ : १०५)। उनीहरूका संघर्ष, अनुभव, योगदान र भूमिकाले नै समाजमा कदरयोग्य स्थान सुनिश्चित भएको यथार्थ हो। मातापिताले गरेका प्रयास, सत्कर्म र समग्र क्रियाकलापहरूले गर्दा नै सदस्यहरूमा हुने अनुशासित, मर्यादित र समुचित व्यवस्थापन सम्भव भएको हो। ठूलाघरे, देवघर, आश्रम जस्ता सम्मानित नामबाट आफ्नो निवासास्थानलाई प्रख्यात बनाएका उदाहरणहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। मातालाई पनि मर्यादित स्थान प्राप्त थियो। गृहस्वामिनी, सहधर्मिणी भनेर सम्बोधन गरिन्थ्यो। यसरी हेर्दा परिवारमा सहअस्तित्व बोधको निकै ख्याल राखिन्थ्यो भन्ने बुझ्नु पर्दछ (वैद्य, १९९२ : ७७)।

जेष्ठ नागरिकहरूका समस्याहरू

विगतको बहुआयामिक, बहुकोणिय र अत्यन्त आदर्शमय सम्मानित स्थान र अवस्थामा अनपेक्षित खलन आइरहेको देखिन्छ। राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा घटेका तत्कालीन घटना-परिघटनाहरूका विवरणहरू सरसर्ती हेर्दा विगतको ओजशिवपूर्ण र तेजस्वियुक्त अवस्थामा नकारात्मक परिवेश सिर्जना भइरहेको आँकलन गर्न सकिन्छ। केही दशकदेखि मानव मनमा भौतिक वस्तुहरूको सोच, लालच, प्रलोभन तीब्र भइरहेको छ (वैद्य, मानन्धर र जोशी, १९९८ : २०४)। भौतिक वस्तुहरूले प्रदान गर्ने, सुख, समृद्धि, शानशौकत, रवाफ, रौनक आदिको मुखापेक्षी हुँदै जाँदा द्रव्यतर्फको आकर्षण र तृष्ण तेज हुँदै गयो। अर्थोपार्जनका वैधानिक र अवैधानिक बाटाहरू प्रयुक्त हुन थाले। परिणामतः उचित अनुचित सबै खाले उपायहरू अवलम्बन गरेर अकूत धनसम्पत्तिको जोहो गरी सम्पत्ति थुपार्ने प्रवृत्ति हावि हुँदै गएको देखिन्छ। यसले समाजमा सामाजिक अपराधजन्य क्रियाकलाप बढाउने नै भयो। हत्या, हिंसा, बलत्कार, अपहरण, चोरी, डकैती, भ्रष्टाचार, आर्थिक अपचलन, आर्थिक अनियमितता, घमण्ड, ईर्ष्या, डाह, लोभलालच जस्ता अनुपयुक्त कृयाकलापहरू बढ्दै गए। स्थानीय, क्षेत्रीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय तवरबाटै सामाजिक दूर्व्यवहार र व्यभिचारका अनेकौँ घटनाहरू हुन थाले। फलस्वरूप परिवार तथा समाजको शान्ति, अमनचयन खलबलिने खालका गतिविधि बढ्नुका साथै सकारात्मक पक्षहरूमा कहालीलाग्दो परिवेश उत्पन्न हुन थाल्यो। वर्तमान अवस्था पनि यही स्थितिबाट गुज्रिरहेको छ। सामाजिक

अपराधले धर्म, लिङ्ग, वर्ण, जात, वर्ग, तह-तप्का र सबै उमेर समूहलाई आक्रान्त र सन्त्रस्त बनाएको छ। विशेषतः जेष्ठ नागरिकहरू पनि यस किसिमका दूर्यवहारबाट असाध्यै प्रताडित भइरहेका छन् (श्रीवास्तव, १९९१ : ५०३)।

प्रचलित संयुक्त परिवार पद्धतिमा क्रमशः परिवर्तन आईपृथक र एकल परिवार प्रणालीमा संरचनत्मक स्वरूप बदलिँदै गएको छ। यसले परिवारमा छुट्टि भिन्न हुने प्रकृया बढ्ने उपक्रम चलेको छ। अंशदावी, अंशवण्डा प्रकृयाले पारिवारिक पृथकीकरण हुने र घरधुरी वृद्धि हुने, एकीकृत जग्गा-जमिन चक्लाबन्दी हुने, अंशीयारहरूमा चल-अचल सम्पत्तिप्रति विवाद बढ्ने, वारदात हुने र कानुनी तहकीकात बढ्दै जाने प्रवृत्तिले परिवारभित्रको शान्ति र अमनचयन खल्बलिन र स्खलित हुँदै जाने प्रकृयाले मर्यादित परिवारकाएवं सम्मानित व्यक्तिहरू दूर्यवहार तथा व्यभिचारको शिकार हुँदै गएका छन्। जेष्ठ नागरिकहरूको सम्पत्ति खर्लपै खाने, घरनिकाला गर्ने, मानमर्दन र अपहेलना गर्ने, घृणा एवं तिरस्कार गर्ने, कानुनी वाधा-अड्चन लगाउने, घरको न घाटको बनाउने जस्ता अमर्यादित कार्यले गर्दा जेष्ठ नागरिकहरूको अवस्था दिनदिनै दयनीय बन्दै गएको देखिन्छ (सुवेदी, अन्तर्वार्ता, २०७७.७.१२)। अझ वैदेशिक रोजगारीले समाजमा अराजक परिस्थिति सृजना गरिरहेको छ। एकातिर देशविकासको लागि नितान्त आवश्यक पर्ने पौरषिय पाखुरी सावित हुने सक्षम र दक्ष युवा युवतीहरू विदेशिदै जाँदा परिवार र समाजको मात्र नभएर मुलुकको विकास, निर्माण प्रकृया अवरुद्ध भएको छ। देशले अवनतिको कठोर यात्रा तय गर्ने र अर्कोतिर हेरचाह, संरक्षण, रेखदेख र उपचारमा ख्याल पुऱ्याउने बेलामा युवा सन्तान देशबाट पलायन हुने क्रमले धेरै जेष्ठ नागरिकहरू बेसहारा बन्न पुगेका छन्। कृषिबाट प्राप्त हुने गरेको अमृतमय उत्पादन हासोन्मुख स्थितिमा छ। विरामी र अशक्त व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्रसम्म पुऱ्याउने बलिया र सक्षम हातहरूबाट विरामी बोक्ने बलिडकाठसम्म उठाउन नसकिने अवस्था छ। सुखदुःखमा साथ दिने युव पीँठीको अभावमा समाज अत्यधिककठिनाइमा जकडिएको छ।

विश्वव्यापी मान्यताहरू

त्यहाँ प्रचलित कानुनी प्रावधानहरू, प्रचलित सिद्धान्त र पद्धतिहरू देश-देशाटनका मौलिक र संरचनागत हिसावले फरक-फरक हुन्छन् (ह्याडिट, २०१५ : ३१०)। युरोपेली धेरै देशहरूमा जेष्ठ नागरिकहरू राज्यको उत्तरदायित्वभित्र समेटिएका छन्। राज्यले नै उनीहरूको समग्र रेखदेख, हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र स्वास्थ्योपचारको समेत जिम्मेवारी वहन गर्दछ। साथै निष्ठापूर्वक कार्यान्वयन पक्ष माथि ध्यान पुऱ्याएको देखिन्छ। आर्थिक अनुदान, सरकारी जीवन विमा, स्वास्थ्योपचारविमा, निवृत्तिभरण, मासिक दरको जीवन निर्वाह भत्ता, संस्थागत निकायहरूको गठन, व्यवस्थापन, रोगी, अशक्त, असक्षम, अपाङ्ग र जोखिमयुक्त स्थितिका जेष्ठ नागरिकहरूलाई वास्तविक रूपमा सम्बोधन हुने गरी कार्यनीतिहरू तर्जुमा गरेका छन्। जिम्मेवारीका साथै परिवारका हकवालाहरूलाई आफ्नो दायित्व राम्ररी सम्पादन गर्ने सरकारी आदेश र निर्देशनहरू कडाइका साथ परिपालना गराइन्छ। विभिन्न कारणले परिवारबाट वेसहारा स्थितिमा पुगेका त्यस्ता नागरिकलाई सरकारबाट गठित, निर्मित, स्थापित निकाय, सेवा केन्द्र, आश्रयशाला, आश्रम, ओल्ड एज होम, ज्यउभ ऋभलतचभ, पूर्णकालीन, दीर्घकालीन र अल्पकालीन सेवा केन्द्रहरूबाट जेष्ठ नागरिकहरूको सदिच्छा बमोजिम सम्बोधन हुने गरेको देखिन्छ (भ्यालियन्ट, २०१२ : ५८४)। यद्यपि यतिका प्रभावकारी कदम चाल्दाचाल्दै पनि विभिन्न देशका जेष्ठ नागरिकहरूले अनेकौँ किसिमका पीडाहरू भोगिनै रहेका छन्।

जेष्ठ नागरिकप्रति युवा पीँठीको दायित्व

आजका युवा पीँठी भोलिका जेष्ठ नागरिक हुन्। यसर्थ जेष्ठ नागरिकप्रति युवाहरूले निर्वाह गर्नुपर्ने दायित्व, कर्तव्य र जिम्मेवारी भनै धेरै छ। समाजभित्र स्थापित भएका संस्कार, मर्यादा, परम्परा, संस्कृति र सभ्यता पुस्तापुस्तामा स्थानान्तरित हुने अनिवार्य प्रकृया हो। अतः यस विषयमा स्थापित गरिएका परिपाटीले कालान्तरमा आफैलाई पछ्याउने गर्दछ। असल, उपयुक्त, उचित र सर्वग्राह्य विषयले परिणाम सकारात्मक नै

दिने हुनाले ती सबै विशिष्टताले आफ्नै मर्यादा बढाउने गर्दछ। इतिहासका प्रत्यक्षदर्शी साक्ष्य प्रमाणहरू हुन्। उनीहरूले आफ्नो जीवनकालमा भोगेका र सम्हालेका अनुभवहरू आजको वर्तमान समाजको आदर्श ज्ञान, सीप र प्रतिभाको रूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ। जसलेसमाजलाई अग्रगति प्रदान गर्ने र पथप्रदर्शनको निमित्त मार्ग प्रशस्त गर्दछ। त्यसैले जेष्ठ नागरिकहरू हाम्रा लागि चेतनाका संवाहक हुन्। शिक्षा र ज्ञान प्रदान गर्ने पाठशालाहरू हुन् (पोखरेल, अन्नपूर्ण पोष्ट)। संस्कृति र सभ्यताका परिचायक हुन्। यो सुन्दर संसार हाम्रो पुस्तामा सुरक्षित तवरबाट सुम्पिने कर्मठ हातहरू समाजका अत्यन्त सम्मानित अनुभव पुञ्जहरूहुन्। विदेशी विद्वान, पर्यटक, यात्री, राजनीतिज्ञ, अनुसन्धान-अवलोकनकर्ताहरूले हाम्रो देशको सामाजिक परिवेश त्यहाँ बसोबास गर्ने फरक समूहका नागरिकहरूको मर्यादापूर्ण हक, अधिकार, कर्तव्य, व्यवहार, चारित्रिक गुण र अथकित मेहनती प्रवृत्तिलाई लिखित-अलिखित तवरबाट मुक्त कण्ठले प्रशंसा गरेका छन्। जेष्ठ नागरिकहरूप्रतिको मर्यादालाई मज्जाले प्रशंसा पनि गरेका छन्। यति हुँदाहुँदै पनि हाम्रा अभिभावकहरू अपेक्षाकृत उन्नत अवस्थामा छैनन्।

जेष्ठ नागरिकहरूका लागि चालिएका कदमहरू

सामाजिक संघ-संस्था, सरकारी गैरसरकारी निकाय, आदर्श सोच भएका सच्चा नागरिक र अभियन्ताहरूले विभिन्न वृद्धाश्रम, विश्रामालय र उपचारकक्षहरूको प्रबन्ध गरेको उदाहरण हेर्दा लामै सुची तयार गर्न सकिन्छ। सरकारी र गैरसरकारी तवरबाट स्थापित यस्ता परोपकारी संस्थाहरूले सहयोगी हातहरूबाट नगद तथा जिन्सी सामग्री संकलन गरी कल्याणकारी कामहरू गरिने रहेका छन् (आदर्श समाज सम्वाददाता)। सरकारद्वारा स्थापित पशुपति वृद्धाश्रम तथा परोपकार केन्द्र विगत ३०-३२ वर्षदेखिनै अस्तित्वमा छ। केन्द्र र जिल्लास्तरमा जेष्ठ नागरिक कल्याण सेवा केन्द्रहरू स्थापना भई क्रियाशील छन्। ती निकायहरूमा सरकारी अनुदान पनि प्रत्येक आर्थिक वर्ष बढोत्तरी भएरै सम्बन्धित सरोकारवालासमक्ष पुगेकै छ। सामाजिक सुरक्षा भत्ता, जीवन निर्वाह भत्ता, अपाङ्गता तथा अशक्तता कल्याण भत्ताहरू पनि प्रायः हरेक वर्ष बढ्दो क्रममै छन् (कर्माचार्य, अन्नपूर्ण पोष्ट)। सार्वजनिक यातायात, अस्पताल, हवाई सेवा लगायतका क्षेत्रमा पनि ५० प्रतिशत छुटको सुविधा प्रदान गरिएका घोषणा पत्र, नीति, नियम र ऐनकानून तर्जुमा भएकै छन्। जेष्ठ नागरिककै जीवन विमाको प्रावधान अनुरूप १ लाखसम्मको स्वास्थ्य विमा अभियोजन भएको पनि देखिन्छ। पटक-पटक विभिन्न मितिहरूमा जेष्ठ नागरिकहरूको पक्षमा आत्मोन्नति, अभिमुखीकरण, तालिम, प्रशिक्षण सम्बन्धी शिक्षा, निर्देशिकाहरू पनि प्रकाशित भएका छन्। महिला, बालविकास तथा जेष्ठ नागरिक कल्याण मन्त्रालय समेत गठन भएको अवस्था छ। जेष्ठ नागरिक कल्याण कोष पनि केन्द्रीय तहमै संगठित छ।

विगतका केही प्रतिनिधि घटनाहरू

घटनाविवरण हेर्दा २९६ वटा घटनाहरू जेष्ठ नागरिकहरूको जीवनसँग सम्बन्धित छन्। तीमध्ये ३० प्रतिशत घटनाहरू परिवारकै सदस्यहरूबाट घटित गराइएका छन्। केही घटनामा छिमेकी र आफन्तजनहरूबाट दूर्व्यवहार भएका छन्। केही अपरिचित व्यक्तिहरूबाट अपराधीक घटना घटाइएका छन्। यसरी सामाजिक अपराधका घटनाहरूमा कमी आएको छैन। संघसंस्थाले चेतना अभिवृद्धिका अनेकौं उपाय, विभिन्न चरणका अभिमुखीकरणका कार्यहरू गर्दा पनि समाजमा अपेक्षा गरेअनुसार जेष्ठ नागरिकहरूको अवस्थामा यथेष्ट सुधार हुन सकिरहेका छैनन्। सामान्य न्युनिकरणतर्फ उन्मुख भए पनि ती प्रयासहरू अप्रयाप्त नै भएको प्रतित हुन्छ। तथापि ती निकायहरूले निःस्वार्थ रूपमा गरेका यावत गतिविधिलाई उच्च मूल्यांकन गर्नुपर्छ। सम्बोधन हुन छुट भएका, अधुरो र अपुरो रहेका कार्यहरूमा ध्यान केन्द्रित हुनसके लक्षित उद्देश्य र लक्ष्य अनुरूपको आकांक्षा परिपूर्ति हुने कुरामा आशावादी हुनु पर्दछ (प्रधान, तीनजुरे टाइम्स दैनिक)।

सोचमा आएका परिवर्तनहरू

समयको गति र स्थितिको फेरबदलसँगै युवा पिँढीमा पाश्चात्य शिक्षाको प्रभावले आधुनिकताको प्रवेश, त्यसको वृद्धि र स्वार्थ प्रेरित क्रियाकलापहरूमा तेजगतिले सोचमा परिवर्तन र उक्त परिवर्तनले विस्तारित रूप

लिँदै गएको छ। एकल परिवारप्रति आकर्षित हुने, सम्पत्ति हत्याउने, वेवारिसे गरेर छोड्ने, वृद्धाश्रम पुऱ्याएर कुलेलाम ठोक्ने, पुऱ्यौली सम्पत्ति बेचविखन गरेर विदेश भासिने, परिवारप्रति अनुत्तरदायी हुने, 'उहिलेका कुरा खुइले' भनेर अभद्रता जाहेर गर्ने, 'उपदेश र अर्ति दिनु पढेन सुन्नु पनि छैन' भनेर दुत्कार्ने, 'पुराना कुरा र सम्भन्नाले जीवन चल्दैन' भन्ने, बुढाबुढी, सुडुढो समेत भनेर अपमान गर्ने, आफ्नो जिम्मेवारी र दायित्वलाई चटकै विसर्ने जस्ता अस्वाभाविक क्रियाकलापले गर्दा आफ्नै सन्तानबाट जेष्ठ नागरिकहरू प्रताडित छन् (केरुड, रातोपाटी)। सन्तानकै सुख, समृद्धिका लागि रातोदिन घामपानी, भरीबादल, रातसाँभ, दुःख-विमार नभनी संघर्ष गरेर आर्जन गरेको धनसम्पत्ति र प्रतिष्ठा सन्तानद्वारा नै असुरक्षित हुँदै गएको अवस्थाबाट जेष्ठ नागरिकहरूमा हिनताबोध, लघुताभाष समेत हुने गरेको देखिन्छ।

अभियानका रूपमा चालिएका वैधानिक क्रियाकलाप

जेष्ठ नागरिकहरूको जीवन सहज, सरल, सवल र सफल बनाउने सन्दर्भमा विश्वव्यापी रूपमा पनि समय समयमा अनेक किसिमका कदमहरू चालिएका छन्। मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणा पत्र १९४८ ईमा जारी भएको थियो। त्यसमा जेष्ठ नागरिकहरूको सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको पाइन्छ। त्यसैगरी १९७९ ई मा भेदभाव उन्मुलन सम्बन्धी महासन्धीले महिला विरुद्धका भेदभाव लगायत जेष्ठ महिला नागरिकहरूको अधिकार सम्बन्धमा पनि छुट्टै व्यवस्था गरेको थियो (मसाल, बलग. राप्तीसमाचार)। संयुक्त राष्ट्र संघको यो कदमलाई विश्वका राष्ट्रहरूले कदर र अनुशरण गरेका थिए। त्यसै गरी १९९१ ई. मा उक्त संस्थाले जेष्ठ नागरिकहरूका हक र अधिकारको सुनिश्चितताका निमित्त सिद्धान्त नै प्रतिपादन गरेको थियो।

नेपालमा पनि छुट्टै किसिमले चरणवद्ध रूपमा जेष्ठ नागरिकहरूको हक, अधिकार र सामाजिक सुरक्षाका लागि समय समयमा विभिन्न कदमहरू चालिएका छन्। वि.सं. २०५१ सालमा जेष्ठ नागरिकहरूलाई थोरै भए पनि वृद्ध भत्ता वितरण गर्ने सुरुवात गरिएको थियो। त्यसैलाई प्रत्येक आ.व. मा बढाउदै लगेको छ र अशक्त, अपाङ्ग, कर्णाली प्रदेशका जेष्ठ नागरिक, लोपोन्मुख जातिका जेष्ठ नागरिक र दलित सुमदायका जेष्ठ नागरिकहरूलाई समेत सम्बोधन हुने गरी योजना र कार्यक्रम बनाइएको देखिन्छ। सामाजिक सुरक्षा भत्ता, जीवन निर्वाह भत्ता, विमा, मुटु, किडनी सम्बन्धी विमारमा १ लाखसम्मको स्वास्थ्य उपचार खर्च दिने प्रबन्ध समेत गरिएको पाइन्छ (सुवेदी, अन्तर्वार्ता, २०७७.७.१२)। त्यसैगरी वि.सं. २०६१ मा जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य उपचार सेवा कार्यक्रम निर्देशिका जारी भयो। वि.सं. २०६३ मा जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, वि.सं. २०६५ मा जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी नियमावली, वि.सं. २०७० मा सार्वजनिक सवारी साधनमा जेष्ठ नागरिकहरूलाई छुट र सुविधा दिने सम्बन्धी कार्यविधि, वि.सं. २०७३ मा सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम संचालन कार्यविधि, वि.सं. २०७४ मा जेष्ठ नागरिक परिचय पत्र वितरण निर्देशिका, वि.सं. २०७५ मा जेष्ठ नागरिक हकहित संरक्षण गर्ने सम्बन्धी व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र वि.सं. २०७५ मा नै जेष्ठ नागरिक कानुनी शिक्षा तथा सचेतना पुस्तिका आदि तर्जुमा भएर कार्यान्वयनमा आइसकेका छन् (शर्मा, अन्तर्वार्ता, २०७७.७.२१)।

जेष्ठ नागरिकका सम्बन्धमा चालेका सबल पक्षहरू/प्राप्ति एवं उपलब्धिहरू

माथि उल्लिखित अधिनियम, ऐन, नियम, कानुन, कार्यविधि, सचेतना शिक्षा निर्देशिका आदिकै जगमा उभिएर जेष्ठ नागरिकहरूका सवालमा चालिएका केही सबल पक्षहरू पनि छन्। ६० वर्षको निश्चित उमेर सम्मूहलाई जेष्ठ नागरिकको परिभाषामा समेट्ने, असहाय जेष्ठ नागरिक र अशक्त जेष्ठ नागरिकहरूका बारेमा पनि परिभाषित गर्ने, जेष्ठ नागरिकहरूको हेरचाहका लागि खोलिएका र पछि खोलिने सेवाकेन्द्र, दीवा सेवा केन्द्र, आश्रम आदिको स्थापनार्थ मापदण्ड तोक्ने, निरीक्षण र अनुगमन गर्ने व्यवस्था भयो। त्यसैगरी जेष्ठ नागरिकहरूको पालनपोषण तथा हेरचाह र हकवाला सम्बन्धी ऐनको व्यवस्था भयो। देशका सबै जिल्लाहरूमा जेष्ठ नागरिकहरूको सेवा केन्द्र स्थापना र उनीहरूलाई परिचय पत्र वितरण गर्ने प्रकृया अगाडि बढाइयो। जेष्ठ नागरिकहरूको रक्षा र अत्याय भएको अवस्थामा न्यायिक उपचारको दायित्व निर्वाह सम्बन्धी प्रबन्ध गरियो।

जेष्ठ नागरिकहरूले उजुरी र कार्यवाहीको माग गर्नसक्ने प्रावधान पनि समेटियो। त्यसैगरी कानून बमोजिमको छुट र सुविधा सुनिश्चित भयो।

केन्द्रीय तहमा केन्द्रीय जेष्ठ नागरिक कल्याण समिति गठन भई काम कर्तव्य र अधिकारको किटान पनि गरियो। जेष्ठ नागरिक कल्याण कोषको स्थापना भयो। हरेक जिल्लामा जेष्ठ नागरिक संघ गठन गरी त्यसको काम, कर्तव्य र अधिकार निर्धारण गरियो। जेष्ठ नागरिकहरूलाई प्रत्येक आर्थिक वर्षमा हेही उपचार खर्च थप्दै जाने विषयलाई प्राथमिकता दिइयो। ७५ वर्षमाथिका जेष्ठ नागरिकलाई गरिव र असहाय भनी सिफारिसपत्र ल्याएको खण्डमा १ लाखसम्मको गंगालाल अस्पताल लगायत हृदय रोग उपचार केन्द्रबाट मुटुसम्बन्धी उपचारमा राहत दिने व्यवस्था पनि भयो।

ध्यान नपुगेका समस्याहरूप्रति परामर्श/सुझाव

- १) जेष्ठ नागरिकहरूमाथि हुने गरेका दूर्व्यवहारजन्य हिंसाचक्रको समाप्तिमा सरकार लगायत सरोकारवाला निकायको परिणाममुखी यथेष्ट ध्यान आकृष्ट हुनु वाञ्छनीय छ। यसका लागि सरकारी र गैरसरकारी सम्बन्धित निकायहरूले लगातारिताका साथ निरन्तर अनुगमन, निरीक्षण, सम्बोधन र कार्यान्वयनको तहसम्म सक्रियता निर्वाह गर्नुपर्दछ।
- २) जेष्ठ नागरिकहरूका आयआर्जनका विषयहरू र मौजुदा अवस्थासम्म कायम रहेको निजहरूको चलअचल सम्पत्तिका नाममा हुने गरेका नराम्रा दूर्व्यवहारहरूलाई निराकरण गर्न र उनीहरूको आर्थिक अवस्थामा सुधारात्मक दिशा प्रदान गर्न र संस्थागत समन्वय गर्न विशेष पहल गर्नुपर्दछ।
- ३) सामाजिक दूर्व्यवहारबाट आक्रान्त जेष्ठ नागरिकहरूलाई आपसी विश्वास, भरोसा, आत्मनिर्भरता र आत्मनिर्णयको अधिकारमा दिक्षित तुल्याउँदै उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धिमा ठोस कदम चाल्नु आवश्यक छ।
- ४) अनेक किसिमले प्रताडित र पीडित बन्न पुगेका जेष्ठ नागरिकहरूको विश्मयकारी अवस्था, विस्मृतिजन्यस्थिति, हिनताबोध र लघुताभाष जस्ता नकारात्मक असरले गर्दा उनीहरूको शरीर र मानषपटलमा पैदा हुँदै गरेका मनोवैज्ञानिक प्रभावहरूलाई हटाउन, समान्यीकरण गर्न घरघर, टोलटोलमा चेतना अभिवृद्धिका अभियानहरू प्रभावकारी रूपमा परिचालन गर्नुपर्दछ।
- ५) भावनात्मक रूपमा करुणामय मनोवैज्ञानिक चोट सहन गरिरहेका जेष्ठ नागरिकहरूमा एकोहोरो हुने, झुन्डि रिसाउने, टोलाउने, भोक्राउने, कच-कच गर्ने र चिडचिडाहटका कारण बरबराई रहने खालका मानसिक समस्याहरू दिनानुदिन बढ्दो क्रममा हुन्छन्।
- ६) विगतका वर्षहरूमा महिला जेष्ठ नागरिकमाथि इच्छाविपरीत यौनजन्य हिंसा भएका घटनाहरू सार्वजनिक भएका छन्। त्यस्ता घटनाका पीडकलाई कानुनी प्रावधान बमोजिम शक्त कार्यवाही गर्ने र पीडित पक्षलाई पुनर्स्थापित गर्न मनोवैज्ञानिक पहल गर्नुपर्दछ। यथोचित समयमा यस्ता घटनाहरूमाथि सम्बोधन भएन भने अपराधी पराधमा उत्साहित हुने र पीडित पक्ष हृदयविदारक स्थितिमा पुग्ने जोखिम बढेर जान्छ (पोखरेल, अन्नपूर्ण पोष्ट)।
- ७) विगतका घटनाविवरणहरूले जेष्ठ नागरिकहरूमाथि शारीरिक दूर्व्यवहार अधिकतम रूपमा बढेको कुरा प्रतिवेदनहरूमा समेत तथ्यांक प्राप्त भएका छन्। ४१० जनामाथि कुटपिट, लछारपछार, हतियार प्रहार, चिर्पट दाउराको भटारो प्रहार भएकोमा २४३ जनाले आफ्नो ज्यान नै गुमाउन पुगेको आँकडा पाइन्छ। यसरी अमानुषिक तवरबाट मृत्युवरण भएका जेष्ठ नागरिकहरूलाई न्याय दिलाउन र त्यसका नृसंस अपराधिलाई कानुनी कठघरामा उभ्याउनु पर्दछ।

- ८) विगतको एउटा प्रतिवेदनमा वेवास्ताको शिकार भएका र वेवारिसे अवस्थामा रहेका ५५५ जना जेष्ठ नागरिकहरूका शव भेटिएका थिए । त्यति धेरै जेष्ठ नागरिकहरू ठाउँ-ठाउँमा मृत्युवरण हुनुपरेका तथ्यहरू सार्वजनिक गर्दै पीडकहरूलाई कानुनी कार्यवाही गर्नतर्फ सरोकारवाला निकाय सक्रियताका साथ प्रतिवद्ध हुन सक्नु पर्दछ ।
- ९) विगत केही वर्षभित्र २५,६३२ जना जेष्ठ नागरिकहरू विभिन्न समयमा विभिन्न किसिमका दूर्व्यवहारजन्य घटनामा शिकार भई प्रताडित बन्न पुगेका छन् । अपराधको सख्या, मात्रा र स्तर हेर्दा आत्तिनु पर्ने अवस्था छ । समाज कतातिर जान खोजेको छ भन्ने चिन्ताले सबैलाई दुःखीत तुल्याएको छ ।
- १०) सरकारी संयन्त्र, गैरसरकारी निकाय, समाजसेवी, सहयोगी अभियन्ता, सहयोगी हातहरूबाट स्थापित संघ संस्था, निकाय, प्रतिष्ठान, सेवा केन्द्र, आश्रम तथा समूह समुदायहरूले जेष्ठ नागरिकहरूका लागिअहिलेसम्म भए-गरेका कामहरू, भविष्यमा गरिने कार्यहरू, उठाइरहेका विषयगत सवालहरूका बारेमा चेतना अभिवृद्धिका अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू अभियानकै रूपमा परिचालन गर्नुपर्दछ ।
- ११) जेष्ठ नागरिकहरूलाई सामाजिकीकरण हुने किसिमका कार्यहरूमा व्यस्त गराउनु पर्दछ । सीप, कुशलता, प्रतिभा र दक्षता अनुसारका कामहरूमा व्यस्त, सक्रिय र क्रियाशील तुल्याइरहँदा रचनात्मकता तथा सिर्जनशीलताले स्थान पाउँछ ।
- १२) जेष्ठ नागरिकहरूको शारीरिक अनुपात, क्षमता र सक्षमताका बारेमा विशेषतः ख्याल पुऱ्याउनु पर्दछ । समय-समयमा औषधोपचार, निर्धारित समयवद्ध औषधि सेवन, सरसफाई, सामूहिकतामा आधारित सहभागितामूलक कार्यमा निरन्तर क्रियाशील तुल्याइरहनु पर्दछ ।
- १३) जेष्ठ नागरिकहरूको उमेर समूह अनुरूप शरीर क्षयीकरण हुने र इन्द्रियहरूको सक्षमतामा कमी आउने कारणले निस्कृयता बढाउने र निराशातर्फ अग्रसर हुने खतरालाई मध्येनजर गरेर सक्रिय तुल्याइरहनु स्वतन्त्र किसिमले शारीरिक अभ्यास गराउने, मेडिटेसन गराउने, रुचिपूर्ण खेल, सरल योगासनका माध्यमहरूबाट शिथिलकृत शरीरलाई पुनः सक्रिय तुल्याउन संरचनागत यथोचित कदमहरू चाल्नु पर्दछ (आदर्श समाज सम्वाददाता) ।
- १४) विद्यालय, महाविद्यालयहरूमा जेष्ठ नागरिकहरूको सेवा-सुविधा सम्बन्धि मौजुदा अवस्था, सुधारात्मक प्रयास, ऐन, कानूनमा भएको अवस्था, संस्थागत प्रयत्न, उठान गरिएका सवाल र गर्न नसकिएका कार्यहरूको समेत फेहरिस्त प्रस्ट हुने गरी प्रेरणादायी जेष्ठ नागरिकहरूको जीवनी, योगदान, भूमिकाका बारेमा पाठ्यांशहरूमा निबन्ध, कथा, कविता, चरित्र चित्रणजस्ता गाथाहरूसमेटेर हुर्कदै गरेका पुस्तालाई जानकारी गराउने गरी पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्दछ ।

सुखी जीवनका आयामहरू

जेष्ठ नागरिक विगत र आगतका समन्वयकर्ता हुन् । उनीहरू इतिहासका साक्षी प्रमाण पनि हुन् । उनीहरूसँग जीवन सार्थक बनाउने यावत उपायहरूका बारेमा भरपर्दा अनुभवहरू छन् । ती अनुभवहरू सबैका लागि शिक्षाप्रद र सचेतनायुक्त हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो जीवनमा सम्हालेका जीवन संघर्षका अनुभूतिहरू भावि पुस्तका लागि अनुकरणीय र अनुशरणीय हुन्छन् । जेष्ठ नागरिकहरूका चारित्रिक विशिष्टतम गुणहरूले गर्दा सामाजिकीकरण हुन पुगेको प्रतिष्ठा, लोकप्रियता र प्रसिद्धिका बारेमा समाजभरी चर्चा हुँदा घरपरिवारले नै उचाइ चुम्न पुग्छ । जहाँ रहे पनि जहाँ पुगे पनि घरपरिवार र सन्तानको श्रीवृद्धि र प्रतिष्ठा अभिवृद्धिमै आफूले समय खर्चेको कथाव्यथा हृदयंगम गर्नुपर्दा जेष्ठ नागरिकहरूको मन हर्षित र आनन्दविभोर हुनपुग्छ (वैद्य, मानन्धर र जोशी, १९९८ : २०५) । दुःख, पीडा, सन्ताप सबै विर्सेर घरपरिवारका लागि गरेको पुरुषार्थमा गौरवान्वित हुन पुग्छन् । विदेशमा रहेका कतिपय अभिभावक त्यहाँको शान, शौकत, रवाफ, कमाई, अर्थोपार्जन

लगायतका अनेक सुविधा छोडेर आफ्नै देशलाई कार्यथलो बनाउन चाहना गर्ने र सन्तानको भाग्यवृद्धिमा नै उनीहरू समर्पित भएका छन्। सुख समृद्धिका सबै आधारहरू छोडेर देशको माटो र सन्तानको मोहले मुलुक फर्किने सवालमा कतिपय जेष्ठ नागरिकहरूले हिलाइ गरेनन्। विभिन्न उद्देश्यको परिपूर्तिका लागि देशविदेशमा रहेका यस्ता व्यक्तिहरूले देशभक्तिभावबाट अभिप्रेरित भएर मुलुकभित्र नै आफ्नो ज्ञान, सीप र प्रतिभा सदुपयोग गर्ने निश्चय गरेका छन्। शारीरिक दुःख खपेर मानसिक सन्तुष्टी प्राप्त गरेका छन् (शर्मा, २०३९ : ३०७)। जेष्ठ नागरिकहरूका यी कदमहरू प्रेरणादायी छन्।

जीवनलाई सार्थक तुल्याउने, उपलब्धिमूलक बनाउने, जन्मेको औचित्यपुष्टि हुनसक्ने किसिमले सृजनशीलतालाई अग्रसर गराउने, उचित र उपयुक्त स्रोतसाधनहरूद्वारा उन्नतितर्फ लगनशील हुने, इमान्दारिता, कर्तव्यपरायणता, पक्षपातरहित निष्पक्षता, सामूहिकतापूर्ण सहभागितात्मक भाव, पारस्परिक सहयोग, शौहार्दपूर्ण सद्भावजस्ता विशिष्ट गुणहरूका आधारमा आर्जन गरेको प्रतिष्ठाले सामाजिकीकरणको हैसियत प्राप्त गर्दै जाँदा व्यक्ति समाजको अभिन्न प्रियपात्र र पुज्यनीय प्रतिभा बन्न पुग्दछ। त्यसैले जेष्ठ नागरिकहरूले सामाजिकीकरणको प्रक्रियाबाट प्रतिष्ठा आर्जन गर्नेतर्फ अग्रसर भए जीवन सार्थक हुन्छ र सुख एवं समृद्धि पनि प्राप्त हुन्छ (सुवेदी, अन्तर्वार्ता, २०७७.७.१२)।

जेष्ठ नागरिकहरूले सफलतापूर्वक आफ्नो जीवन व्यतित गर्ने हो भने आफूसँग भएको ज्ञान, सीप, प्रतिभा, क्षमता र सक्षमता अनुसारको रचनात्मक काममा सक्रिय भइरहनु पर्दछ। शरीर र मानसपटललाई चुस्तस्फूर्त बनाइराख्ने अभ्यासमा प्रयत्नशील रहनुपर्दछ। साहित्यतर्फ अनुराग भएका व्यक्तिले त्यसैको साधनामा रमाउन खोज्नुपर्दछ। कविता लेख्न सिद्धहस्त भए साहित्यका समुद्रतुल्य अनेक विधा, फाँट र पहलुलाई विषय बनाएर कविता रचना गर्न सकिन्छ। कथा लेख्नेले कथालेखनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ (ओझा, अन्तर्वार्ता, २०७७.७.२०)। बाजा बजाउन जान्नेले वाध्यवादनतर्फ अग्रसर हुने, गीत-संगीतका पारखीले त्यसैलाई सुख र खुसीको साधन ठानेर सांगीतिक रसस्वादन गर्ने गर्नुपर्दछ। भजन, कीर्तन, आध्यात्मिक प्रवचन, रामायण, गीता, महाभारत, कृष्णचरित्र, देवीभागवत जस्ता जीवन सार्थक बनाउने ग्रन्थहरू वाचन गर्ने गराउने, श्रवण गर्ने गराउने प्रकृत्याले पनि मन शान्तप्रिय हुन्छ। यो पनि सुख र खुसीको अध्याय हो। जुन व्यक्तिको चाख, अभिरुचि र दक्षता जुन क्षेत्रसँग सानिध्य छ त्यसैलाई सिर्जनाको मुहान ठानेर क्रियाकलाप अगाडि बढाउनु नै सबैभन्दा अर्थपूर्ण हुन्छ।

जेष्ठ नागरिकहरूले आहार तथा विहारमा सचेत हुनुपर्छ। समयसारिणीका आधारमा सुपाच्य, सन्तुलित भोजन गर्ने गर्नुपर्दछ। भरसक डाइटिसियन तथा परिचारिकाहरूको सल्लाह बमोजिम निर्दिष्ट गरिएका खानेकुराहरूलाई ध्यानमा राखेर ठीक तातो, ताजा र राम्ररी पाकेका चिजबिजहरू खाने गर्नुपर्दछ। त्यसैगरी शरीरलाई क्रियाशील तुल्याइरहन आहार जित्तिकै विहार पनि अपरिहार्य छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूको सल्लाह बमोजिम हल्काफुल्का शारीरिक एक्सरसाइज गर्ने, हिँडडुल गर्ने गर्नुपर्दछ। आहारविहार जित्तिकै सरसफाइलाई पनि प्रशस्त ख्याल पुऱ्याउनु पर्दछ। समय समयमा मनतातो पानीले स्नान गर्ने, सयनकक्ष सफा र स्वस्थकर राख्ने गर्नुपर्दछ। आरामदायी विश्रामालयमा शान्तमय वातावरणका साथ निन्द्रा राम्ररी पर्ने किसिमले आरामदायी विच्छ्रयौनाको प्रबन्ध मिलाउनु पर्दछ (केरुड, रातोपाटी)।

उपसंहार

संयुक्त राष्ट्र संघ जनसंख्या विभागको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार हाल विश्वमा रहेका जेष्ठ नागरिकहरूको जनसंख्या ७६ करोड अर्थात् कूल जनसंख्याको १३.५ प्रतिशतभन्दा माथि रहेको छ (यू.एन. २०१५)। किनकि प्रत्येक २ सेकेण्डमा २ जना जेष्ठ नागरिकहरूले आफ्नो ६० औं वर्षगाँठ मनाउँछन्। यही क्रममा जेष्ठ नागरिकहरूको संख्या बढोत्तरी हुने हो भने सन् २०५० सम्ममा विश्वभरमा जेष्ठ नागरिकहरू २२ प्रतिशतले बढ्ने छन र त्यो संख्या २ अरबको हाराहारीमा पुग्नेछ। यो तथ्य संयुक्त राष्ट्र संघ जनसंख्या

विभागले तथ्यांकीय आँकडा प्रक्षेपण गरेको देखिन्छ। यस्तो स्थितिमा १५ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूभन्दा जेष्ठ नागरिकहरूको संख्या बढ्दो क्रममा छ। यो संख्या बढ्नुमा विश्वमा स्वास्थ्योपचारको क्षेत्रमा आएको नवीन खोज, अनुसन्धान र उपचार पद्धतिको वैज्ञानिक रणनीति नै हो। यसका अतिरिक्त हरेक उमेर समूहका मानिसहरूको मृत्युदरमा आएको सुधार र स्वास्थ्य सम्बन्धी सजगताले गर्दा बृद्धबृद्धाहरूको बाँच्ने औषत आयुमा आएको प्रगति नै मुख्य आधार हो। वर्तमान सन्दर्भमा मानिसहरूमा आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा आफ्नै हातमा छ भन्ने चेतना जागरित भइसकेको परिप्रेक्ष्यमा स्वस्थ रहन गरेको सबैखाले सकारात्मक प्रयासहरूको प्रभाव नै हो (अधिकारी, एम.फेसबुक.कम)।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने तथ्यांक विभागले सुचिकृत गरेको आँकडामा वि.सं. २०५८ को जनगणनामा जेष्ठ नागरिकहरूको संख्या १४ लाख ७७ हजार ३७९ थियो जुन कूल जनसंख्याको ६.५ प्रतिशतमा उनीहरूको संख्यात्मक मात्रा रहेको थियो। १० वर्षपछिको वि.सं. २०६८ सालको जनगणनामा उक्त संख्या बढेर २१ लाख ५४ हजार ४९० पुगेको देखिन्छ जुन कूल जनसंख्याको अनुपातमा ८.९३ प्रतिशत हो (सि.वि.एस्., २०१४)। यसरी जनसंख्या वृद्धि हुनुमा चेतना अभिवृद्धि, स्वास्थ्योपचारमा वैज्ञानिक प्रगति, पूर्वाधार विकासमा उन्नति, मृत्युदरमा घटोत्तरी, शिक्षा-स्वास्थ्यमा जनताको पहुँच, शारीरिक सुगठनमा मानिसहरूको अभिरुचि, खानपिन र रहनसहनमा आएको क्रमिक सुधार, आफ्नो रुचिअनुसारको दिनचर्या, जीवनलाई अब्बल, सबल, प्रबल बनाउने तौरतरिकामा सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरूको पहुँच, आफ्नो सीप र कुशलता अनुरूप सिर्जनात्मक कार्यमा निरन्तर लागि रहने प्रण, सरकारी तथा गैरसरकारी तहबाट खोलिएका सेवामूलक संस्था र ती संस्थाहरूले खेलेको प्रभावकारी भूमिका र उनीहरूले पुऱ्याएको योगदान, सरकारी पक्षबाट प्रत्येक आ.व. मा सुख, सुविधा सम्बन्धी व्यवस्थामा थप गर्दै गरेको सुधारोन्मुख स्थिति, ऐन, कानून र सवैधानिक व्यवस्थाका कारण उदीयमान पिँढीले आफ्नो दायित्व र जिम्मेवारीलाई आत्मसात गर्दै गरेको परिवेशले जेष्ठनागरिकहरूको औषत आयु बढ्ने र संख्यामा समेत वृद्धि हुँदै गएको दृष्टान्तलाई तथ्यपूर्ण मानिन्छ।

पछिल्लो समय अधिकारको बहस गर्दा जेष्ठ नागरिकहरूको मौजुदा अवस्थामा व्यापक किसिमले सुधार ल्याउने क्रममा ठूलाठूला छलफल, बहस, अभियान, दवावपूर्ण आन्दोलन, शैक्षिक जागरण, चेतनामूलक कार्यक्रम, अभिमुखीकरण गोष्ठी, सेमिनार, वर्कसप आदि हुने गरेका छन्। यी सबै खाले गतिविधि र कृयाकलापहरूले समाज रूपान्तरणमा बल पुऱ्याएको छ। सरकारले पनि जेष्ठ नागरिकहरूको मागहरूलाई प्रयाप्त नै नभए पनि केही हक, अधिकार, संस्थागत विकास, ऐन कानूनगत सम्बोधन, छुट र सुविधा सम्बन्धी कार्यव्यवस्था आदिको संयोजन गरेको देखिन्छ। यति हुँदाहुँदै पनि जेष्ठ नागरिकहरू शरीरको दुर्बलतासँग अनेक किसिमका दूर्व्यवहारहरूको शिकार भएका छन्। संस्थागत पहलकदमीको कमीले नै यो तथ्यलाई ऊजागर गर्न सकिएको छैन। जेष्ठ नागरिकलाई जेष्ठ र वरिष्ठ ठानौ कनिष्ठ भनेर कदापी नमानौ।

कृतज्ञता ज्ञापन : विराट सामुदायिक विकास केन्द्रद्वारा स्वीकृत लघुअनुसन्धान प्रतिवेदनका आधारमा तयार पारिएको आलेख।

सन्दर्भग्रन्थ सुची

क) अन्तर्वार्ता

ओम्हा, मीनासँग २०७७.७.२० गते फोन संवादबाट प्राप्त सूचनाअनुसार। प्रा.डा ओम्हा त्रि.वि. पाटन संयुक्त क्याम्पसमा कार्यरत इतिहास विषयका प्राध्यापक, लेखक, इतिहासकार हुनुहुन्छ।

गौतम, बद्रिनारायणसँग २०७७.७.१९ गते कीर्तिपुरमा लिएको अन्तर्वार्ताअनुसार, सहप्राध्यापक डा. गौतम नेपाल एशियाली अनुसन्धान केन्द्रका अनुसन्धाता, लेखक तथा नेपालका प्रजातान्त्रिक आन्दोलनका विज्ञ हुनुहुन्छ।

वैद्य, तुलसीरामसँग २०७७.७.१३ गते सानेपामा लिएको अन्तर्वार्ताअनुसार, प्रा.डा. वैद्य अनिवार्य अवकाश प्राप्त प्राध्यापक हुनुहुन्छ। उहाँ बौद्ध विश्वविद्यालयका पूर्व उपकुलपति, प्रसिद्ध इतिहासकार तथा दर्जनौ पुस्तकका कृतिकार हुनुहुन्छ।

शर्मा, विमलकुमारसँग २०७७.७.२९ गते फोन सम्पर्कबाट लिएको सूचनाअनुसार। डा. शर्मा अवकाशप्राप्त प्राध्यापक, अनुसन्धानकर्ता, लेखक तथा अवकाशप्राप्त प्राध्यापकको सञ्जाल निर्माणका अभियन्ता तथा समाजसेवी हुनुहुन्छ। सुवेदी, राजारामसँग २०७७.७.१२ गते लिएको अन्तर्वार्ता, प्रा.डा. सुवेदी त्रि.वि.का अवकाश प्राप्त प्राध्यापक, इतिहासकार, लेखक, संस्कृतिविद् हुनुहुन्छ।

ख) सहायक स्रोतहरू

अधिकारी, मञ्जु, “जेष्ठ नागरिकका समस्याहरू” योगी नरहरिनाथ एम.फेसबुक.कम।
 आदर्श समाज सम्वाददाता, आदर्श.कम (डिजिटल) वि.सं. २०७० असोज १५।
 कर्माचार्य, उत्तम, “नेपालमा जेष्ठ नागरिक सेवा सुविधा र दूर्यवहार एक सिंहावलोकन” अन्नपूर्ण पोष्ट.कम, (डिजिटल), २०७५ श्रावण १६।
 केरुङ, जयप्रकाश, “जेष्ठनागरिक र हाम्रो दायित्व”, रातोपाटी (डिजिटल), ६ फरवरी २०१६।
 गभर्नमेन्ट अफ नेपाल, (२०६५), *सिनियर सिटिजन एक्ट*, काठमाडौं : जिओन नेपाल।
 डाउन, कारपेन्टर, (२०१८ ई.), *एडल्ट जेरोन्टोलोजी एक्स्युट केयर नर्स प्राक्टिसनर क्या एण्ड ए. रिभ्यु*, डिजिटल एक्सेस, फर्स्ट इडिसन, न्यूयोर्क : स्पिन्जर पब्लिसिङ।
 पोखरेल, टीकाराम, “नागरिक जेष्ठ, व्यवहार कनिष्ठ”, अन्नपूर्ण पोष्ट (डिजिटल), वि.सं. २०७३ कार्तिक २।
 प्रधान, छत्र, “जेष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व”, तीनजुरे टाइम्स दैनिक (डिजिटल), ३१ अक्टोबर, २०१५।
 भाइलेन्ट, जी.ई. (२०१२ ई.), *ट्रयुन्फ्स अफ एक्सपेरियन्स द मेन अफ द हार्डवर्ड ग्रांट स्टडी*, यु.एस.ए. : अमेजन.कम।
 ..., (२०१३ ई.), *एजिड वेल् सरप्राइजिड गाइडपोस्ट्स टु ह्यापिपर*, यु.के. : हार्ड ग्रांट स्टडि।
 मल्ल, रचना, “जेष्ठ नागरिकप्रतिको हाम्रो दायित्व”, आहा संचार (डिजिटल), २०७६ भाद्र १६।
 मसाल, के.वि., “सामाजिक न्याय र जेष्ठ नागरिकको समस्या”, ब्लाग.राप्ती समाचार.कम.एनपी, २०७१ माघ २७।
 युनाइटेड नेसन (२०१५ ई.), *वर्ल्ड पपुलेसन एजिड*, युनाइटेड नेसन।
 लेइक, एम.टि.सी., (२०१९ ई.), *एडल्ट जेरोन्टोलोजी नर्स प्राक्टिसनर सर्टिफिकेसन इन्टेन्सिभ रिभ्यु*, थर्ड इडिसन, न्यूयोर्क : स्पिन्जर पब्लिसिङ।
 वैद्य, टि.आर. (१९९२ ई.), *नेपाल अ स्टडी अफ सोसियो-इकोनोमिक एण्ड पोलिटिकल चेन्जेज*, अनमोल पब्लिकेसन्स।
 वैद्य, टि.आर., मानन्धर, टि.आर. र जोशी, शंकरलाल, (१९९८ ई.), *सोसल हिष्ट्री अफ नेपाल*, अनमोल पब्लिकेसन्स।
 शर्मा, जनकराज, (२०३९), *हाम्रो समाज : एक अध्ययन*, साभा प्रकाशन।
 श्रीवास्तव, ए.के. (१९८९ ई.), *हिन्दु सोसाइटी इन नाइन्टिन्थ सेन्चुरी*, अनमोल पब्लिकेसन्स।
 सेलिगमेन, मार्टिन, (२०१७ ई.), *अथोन्टिक ह्यापिनेस*, डेभिड बुक्स।
 सेन्टर ब्युरो अफ स्ट्याटिस्टिक (२०१४ ई.), *पपुलेसन मनोग्राफ अफ नेपाल*, सिविएस्।
 ह्याडिट्ट, जोनाथन, (२०१५ ई.), *ह्यापिनेस हाइपोथेसिस : फाइन्डिङ्स मोर्डन टूथ इन एनसियन्ट विस्डम*, यु.एस.ए. : अमेजन.कम।

<http://www.moljpa.gov.np/wp-content/uploads/2018/02-जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन-२०६३।>