आफ्नै ठाउँमा बसेर गाउँगाउँमा गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य जाँच गर्न जान थालेको ३५ वर्ष हुन लाग्यो, दुर्गमसम्म पुगेर स्वास्थ्य, सामाजिक र आर्थिक सशक्तिकरणका लागि हालसम्म पनि क्रियाशील सोलुखुम्बुकी पेमाको जीवनी बेलायतको विश्वविद्यालयमा पढाइ हुन्छ ।

सोलुकी 'पेमा सिस्टर' को जीवनी बेलायतमा पढाइ

● लक्ष्मी बस्नेत

सोलुखुम्बुको फाप्लु अस्पतालकी पहिलो मिडवाइफनर्स हुनुहुन्छ, पेमा सिस्टर (पेमा शेर्पा) । सोलुखुम्बु जिल्लाको सोलुदुधकुण्ड नगरपालिका वडा नम्बर ९ की स्थायी बासिन्दा पेमा शेर्पाको जन्म वि.स. २००८ साल माघ १५ गते भएको हो । वि.स.२०७१ सालमा उहाँ काठमाडौं आएको बेला जागिरबाट अवकाश पाएको दुई वर्ष भएको थियो । सामान्यतया अवकाशपछि के गरेर दिन बिताउने होला भन्ने धेरैलाई लाग्छ, तर उहाँले जागिरभन्दा बढी व्यस्त हुने योजना अवकाश लिनु अघि नै बनाइसक्नु भएको थियो । त्यतिबेला भर्खरै स्थापना भएको सहकारीलाई ठूलो बनाउनेलगायत आफ्नै ठाउँमा बसेर गाउँघरका अरुलाई पनि रोजगारीमा लगाउने जस्ता काम उहाँको योजनामा थियो । केही काम त पहिले नै शुरु गरिसक्नु भएको थियो ।

त्यो बेलाका योजनाका साथै अरु धेरै काम पनि सँगसँगै गरिरहेको पेमाले बताउनुभयो । आफ्नो जन्मभूमिमै चार दशकभन्दा अघिदेखि विशेष गरी महिला स्वास्थ्यका क्षेत्रमा विशेष योगदान दिदैं आउनु भएकी पेमा हिजोआज स्वास्थ्य र सामाजिक कामका साथै विशेष गरी महिलाहरूको आर्थिक सशक्तिकरणका लागि पनि काम गरिरहनु भएको छ ।

वि.स. २०४३ सालमा पहिलो पटक उहाँ नर्सको रुपमा सोलुखुम्बुको फाप्लु अस्पताल पुग्नु भएको हो । त्यो अस्पतालमा काम गर्ने उहाँ पहिलो नर्स भएको उहाँ बताउनुहुन्छ । आफ्नै ठाउँमा कर्मभूमि बनाएर जानु उहाँको बाध्यता नभई रोजाइ थियो । त्यतिबेला ललितपुरको शान्ता भवनमा नर्सिङ तालिम लिएर त्यही शान्ता भवन र पाटन अस्पतालमा एक दशक काम गर्नुभयो । बाँकी जागिरे जीवन २६ वर्ष (२०४३-२०६९ सम्म) सोलुखुम्बुको फाप्लु अस्पतालमा बिताउनुभयो । काठमाण्डौंको सुविधा सम्पन्न अस्पतालमा काम गरेर एकै पटक सोलु अस्पताल गएर काम शुरु गरेको स्मरण गर्दा अहिले पनि अत्यास लाग्ने बताउनुहुन्छ । बत्ती थिएन, अस्पताल नाम मात्रको । न सेवासुविधा न जनशक्ति । बिरामी भने थरिथरिका, जे रोग लागे उपचार गर्दिनुपर्छ भन्ने सोच्थे बिरामी र बिरामीका आफन्तहरू । आएकालाई त्यसै कसरी पठाउनु ? सबै खालका बिरामीलाई जानेको, सकेको उपचार गर्नुपर्ने बाध्यात्मक दिन सम्झिदा उहाँलाई अचम्म लाग्छ ।

शुरुका केही दिन त कसरी काम गर्नु भनेर आत्तिनु भयो पनि । काम गर्न सक्छु कि सक्दिन भन्ने पनि नलागेको होइन । तर आफ्नै ठाउँमा जसरी भए पनि गर्नुपर्छ भन्दै सेवालाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता आफैंलाई दिलाउँदै आत्मविश्वास बढाउनुभयो । त्यो निरन्तरता अवकाश नहुञ्जेल रह्यो । जागिरेको रुपमा तलब पाक्ने वा दिन कटाउने काम मात्र नभई स्वास्थ्य मानिसको आधारभूत अधिकार हो सबैलाई कसरी दिलाउने भनेरै लाग्नुभयो । उहाँ जाँदा सरकारी दरबन्दीमा निरन्तर बस्ने डा. मिङमार ग्याल्जेन शेर्पा हुनुहुन्थ्यो । सोलुखुम्बुकै उहाँ पनि अवकाश भएर विभिन्न जिल्लाहरूमा स्वास्थ्य शिविरहरु चलाउँदै हिंड्ने गरेको पेमाले बताउनुभयो । जिल्ला अस्पतालकै छेउमा अर्को सुविधा सम्पन्न अस्पताल बनाइएको छ । पेमाका अनुसार १५ शैयाको त्यो अस्पताल डा. मिङमार र बेल्जियमका अर्का डाक्टरको पहलमा बनाएर सरकारलाई सञ्चालनको जिम्मा दिइएको थियो तर सञ्चालन भने राम्रोसँग हुन नसकेको उहाँको भनाइ छ ।

सोलु जिल्ला अस्पताल फाप्लु पुग्दा सिनियर मिडवाइफ नर्स उहाँ 'पोर्टेबल अल्ट्रासाउण्ड मेसिन' को प्रयोग गरेर सेवा दिने नेपालकै पहिलो मिडवाइफ नर्स पनि भएको पेमा बताउनुहुन्छ । गाउँगाउँमा स्वयंसेविकाहरूले गर्भवतीहरूलाई एक ठाउँमा बोलाएका हुन्थे, एकजना सहयोगीसहित उहाँ चाहिँ त्यो मेसिन लिएर महिना महिनामा हरेक गाविस गाविसमा पुगेको उहाँ सम्झिनुहुन्छ । जिल्लाका ३४ वटै गाविसमा जाने गरी 'भिलेज अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रम' सञ्चालन गरिएको थियो । त्यतिबेला जिल्ला अस्पतालका प्रमुख डा. मिङमारको योगदान पनि उहाँ बिर्सिनुहुन्न । २४ वर्ष जिल्ला अस्पतालको प्रमुख हुनुभएका डा मिङमार पेमाको बहिनी ज्वाईं पनि हो । "काठमाडौंको सुविधा सम्पन्न अस्पतालमा महंगो पर्ने सेवा सोलुखुम्बुका महिलाहरूले घरघरमै निशुल्क पाउँथे । अमेरिकी कम्पनी 'सोनो साइट' का कर्मचारीहरु २०५८/५९ सालतिर अस्पतालमा अध्ययन भ्रमणका क्रममा आएका थिए, त्यतिबेला सोही कम्पनीको सानो खालको 'पोर्टेबल अल्ट्रासाउण्ड मेसिन' पनि दिए र कसरी चलाउने भनेर तालिम दिए । तालिम लिने त अरु पनि थिए । तर सबैले त्यसको सही उपयोग गरेनन/सकेनन, मैले चाहिँ उपयोग गरें र विकसित प्रविधिको मेसिनले धेरै गर्भवतीलाई घरघरमै पुगेर स्वास्थ्य जाँच गरें", उहाँ स्मरण गनुहुन्छ । त्यतिबेला नेपालमा अरु कुनै पनि अस्पतालमा यस्तो आधुनिक पोर्टेबल मेसिन नभएको

पेमाको भनाइ छ । तालिम र अस्पतालका लागि मेसिन पाएपछि उहाँ धेरै खुशी हुनुभयो । त्यतिबेला स्वास्थ्य चौकीमा जाँच गराएर बच्चा जन्माउनुपर्छ भन्ने सोच गाउँलेहरूमा आइसकेको थिएन । त्यसैले उहाँ घरघरमै पुगेर गर्भवतीको स्वास्थ्य जाँच गर्दिनुहुन्थ्यो । गाउँगाउँमा उहाँ पुग्दा जम्मा भएर मान्छेहरू छक्क परेर हेर्थे । गर्भवतीहरू लाज मान्थे, अचम्ममा पर्थे । सदरमुकामबाट ४/५ दिनको पैदल हिंडेर पुगिने गाउँहरूमा पुगेर त्यो सेवा दिनुहुन्थ्यो । आफ्ना सेवा अवधिभर हजारौं आमा र शिशुलाई स्वस्थ बनाउनुभयो । उहाँले अवकाश लिंदासम्म गर्भवती जाँच गर्नुपर्छ भन्ने महसुस लगभग सबैले गरिसकेका थिए । अहिले त जिल्लाका सबै स्थानीय तह र कतिपय वडाहरूमा समेत बर्थिङ सेन्टर स्थापना भइसकेको छ । गर्भवती आफैं तथा उनीहरूका श्रीमान् वा परिवारका सदस्यहरूले नै आएर स्वास्थ्य संस्था पुऱ्याउँछन् । गर्भ जाँच नगरी बच्चा जन्माउनु हुँदैन भन्ने सबैले बुझिसके । २/४ वर्ष अघिदेखि नै महिलाहरूको समुह-समुह मिलेर त्यस्ता बर्थिङ सेन्टरहरु बनाएको सम्झिँदै उहाँ खुशी हुनुहुन्छ । महिला स्वास्थ्य सुधारमा जिल्लाभरि नै महत्वपूर्ण योगदान दिनुभएकी उहाँ भन्नुहुन्छ, "महिला स्वास्थ्यका बारेमा अहिले त समाज नै जागरुक भइसक्यो । यो हेर्दा आफूमा खुशीको सीमा नै हुँदैन ।"

नयाँ कुरा सिक्न खोज्ने स्वभावकी उहाँ विदेशबाट कोही विज्ञ आएर अस्पतालमा केही समय काम गरे भने धेरै कुरा ती विज्ञहरुबाट सिक्ने गरेको बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "म कुनै पनि उपकरण चलाउनदेखि हरेक रोग उपचार गर्ने बारेमा विज्ञहरु भेटें भने सिकिहाल्थें र अस्पतालमा विज्ञ वा डाक्टरहरु नभएको बेला आफूले गर्न मिल्ने र सक्नेसम्मको गर्थें । अस्पताल आएका बिरामीलाई त्यसै फर्काउन मनले मान्दैनथ्यो ।"

सोलुखुम्बुको गाउँगाउँमा पुगेर सेवा दिंदा अत्याधिक रमाउने 'पेमा सिस्टर' लाई पैसा कमाउने र विदेश जाने वा बस्ने मोह कहिल्यै लागेन । उहाँका ५ दिदीबहिनी र २ दाजुभाइ सबै शिक्षित छन् । धेरैले अमेरिका र युरोपका देशहरुलाई कार्य क्षेत्र बनाएका छन् । उतै रमाएका उनीहरू जन्मभूमि फर्किनुको सट्टा पेमालाई उतै बोलाउँछन् । नेपालमै भएकाहरू पनि काठमाण्डौकै बासिन्दा भइसके । तर पेमालाई भने जागिरे जीवन सकिए पनि जन्म/कर्म भूमि छोड्न मन लागेको छैन । जेठो छोरा सोलुमै छन् । अरु दुई छोराहरू भने अमेरिका मै बस्छन् ।

वैवाहिक जीवनबाट भने खुशी हुने अवस्था भएन । विवाहपछि श्रीमान्‌को साथ सहयोगले अझ आफू अघि बढ्ने कल्पना गरे पनि त्यो कल्पनामै सिमित भयो । विवाहपछिका दिनहरु झन् अप्ठयारा भए । स्वास्थ्य क्षेत्र जस्तो संवेदनशिल जागिर, त्यो पनि दुर्गम क्षेत्रमा, कहिल्यै व्यक्तिगत जीवन भन्न नपाउने । २७/२८ वर्षमा विवाह गर्नुभएकी उहाँका श्रीमान् प्रहरी सेवामा थिए । तर ३ छोरा हुर्काउने, बढाउने, पढाउने जस्ता सबै काम एक्लै गरेको बताउनुहुन्छ । आफू एकजनाको सरकारी जागिरको तलबले आर्थिक अभाव भइरहन्थ्यो । भाइबहिनीले भने छोराहरू पढाउन निकै सहयोग गरेको उहाँले बिर्सिनु भएको छैन । पेमा पनि एक वर्ष जति बिदामा अमेरिका बस्नुभयो । सरकारी जागिरको तलबले आर्थिक अभाव भएपछि केही समय बेतलबी बिदा लिएर जानुभएकी उहाँ धेरथोर पैसा कमाउने र जाँडरक्सीका कारण दुःख दिने श्रीमान्‌बाट टाढा हुन उहाँ त्यता बस्नुभयो । तर यता नेपालमा भने पेमालाई गोरखा दक्षिणबाहु (२०५२) दिने निर्णय भएछ । त्यो थाहा पाउनुभयो । त्यसपछि अमेरिका बस्न नैतिकताले नदिने भन्दै आफ्नै ठाउँ फर्किएर काम गर्न मन लाग्यो । फेरि फर्किएर कामलाई निरन्तरता दिन थाल्नुभयो ।

अरुलाई सहयोग गर्न भनेपछि ज्यान दिन पनि तयार हुने स्वभावकी पेमाले थुप्रै पटक आफ्नै रगत दिएर पनि बिरामीको उपचार गर्नुभएको छ । समाज सेवा उहाँको सानैदेखिको चाहना पनि हो । त्यो बुवाबाट सिकेको उहाँ सम्झिनुहुन्छ । आफ्नो बुवाले छरछिमेकलाई सानैदेखि सरसहयोग गरेको देखेर पनि समाज सेवामा मन जान थाल्यो । ८९ वर्षिया आमा निमाल्हामु र ८८ वर्षिय बुबा मिङमार छिरिङ शेर्पा अरुका लागि केही न केही सहयोग गर्नैपर्छ भन्ने विचारको भएको पेमा बताउनु हुन्छ । बुवा हिजोआज पनि एक्लै घोडा चढेर आफू जस्तै ज्येष्ठ नागरिकको अधिकारका लागि अहिले पनि काम गर्ने गरेको पेमा बताउँनुहुन्छ । छोराछोरी समान हुन्, सबैले पढ्नु/पढाउनुपर्छ भन्ने मान्यता बोकेका उहाँहरूलाई छोराछोरी विद्यालय पठाएकै कारण समाजले नकारात्मक रुपले हेरे । छोरी पढाए बिग्रिन्छन् भन्ने समाजको भ्रम चिर्न आमाका लागि पनि कम्ती चुनौति थिएन । तर त्यसको वास्ता नगरी आमाबावुले सबै छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा दिए । त्यो बेला दार्जिलिङ तथा अन्यत्रबाट गुरु ल्याएर घरमै पढाउन शुरु गरेर ६/७ वर्ष भएपछि विद्यालय पठाउने चलन थियो । उहाँहरूका लागि

पनि बुवाले घरमै गुरुको व्यवस्था गरिदिएको र त्यसपछि अलि ठूलो भएपछि विद्यालय गएको पेमा सम्भिनुहुन्छ ।

सामाजिक क्षेत्रमा काम गरेबापत थुप्रै पुरस्कार तथा सम्मानहरु पाउनु भएको छ पेमाले । २०५२ सालमा 'गोरखा दक्षिण बाहु' पाउनु भएकी पेमा २०६७ सालमा निजामती कर्मचारीतर्फ 'उत्कृष्ट कर्मचारी पुरस्कार' बाट पनि पुरस्कृत हुनुभयो । अन्य संघसंस्थाले गरेका सम्मान र पुरस्कार त दर्जनौं छन् । कहिल्यै अल्छी गरेर समय नबिताउने पेमाले जागिर खाँदा पनि बिहानदेखि बेलुकासम्म कम्तीमा १८ घण्टा काममै बिताएको तर अहिले अवकाशपछि त भन् धेरै समय आफ्नो काम र सामाजिक काममा बितेको उहाँ भन्नुहुन्छ, "सफलता पाउन पाइला पाइलामा आत्मविश्वास, दृढता र कामप्रति लगनशीलता चाहिन्छ ।"

सर एडमण्ड हिलारी प्रेरक व्यक्तित्व

विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आरोहण गर्ने पहिलो व्यक्ति सर एडमण्ड हिलारीले सगरमाथाको आरोहण गरेपछि जिल्लालाई कहिल्यै नबिर्सेको पेमा स्मरण गर्नुहुन्छ । वर्षेपिच्छे नेपाल आउने हिलारीले "तिम्रो आवश्यकता युरोप, अमेरिका वा काठमाडौंमा होइन यहीं छ, जे गर्नु आफ्नै ठाउँमा गर" हिलारीले भनेको यो वाक्य उहाँका लागि उपदेश नै हो । साँच्चै पेमाले पनि जिल्ला छोड्नु भएको छैन । हिलारीसँगको भेटको स्मरण गर्दै पेमा भन्नुहुन्छ, "हिलारीले सोलुलाई एकदमै माया गर्थे, सगरमाथा आरोहण गरेको ५० वर्ष पुगेको अवसरमा सन् २००३ (२०६० साल) मा नेपाल आएपछि चाहिँ एकदुई पटक मात्र आउन सक्नुभयो, त्यो भन्दा अगाडि त आइरहनुहुन्थ्यो । सन् १९५३ (२०१० साल) मा सगरमाथाको पहिलो पटक आरोहण गरेका हिलारीको सन् २००८ (२०६५ साल) मा निधन भयो । त्यस यता नेपाल आउँदा हिलारी सँग १०/१५ जनाको टिम नै हुन्थ्यो । आएपछि अस्पताल सरसफाइ गर्ने, विभिन्न सामाजिक काम गर्ने गरेको पेमा सम्भिनुहुन्छ । बेलायत, क्यानडा, बेल्जियमलगायत देशका नागरिकहरूले पनि सोलु अस्पताल र समग्र सोलुको विकासमा सहयोग पुऱ्याएको उहाँ बताउनु हुन्छ । हिलारीकै संस्था हिमालयन ट्रष्टमार्फत धेरै काम भएको छ जिल्लामा । उहाँ एकदमै सहयोगी, प्रेरक र आफैं पनि धेरै काम गर्ने व्यक्ति हो । हामी त सँगै काम गर्ने, खाने, बस्ने गर्थ्यौं, सबैभन्दा ठूलो कुरा उहाँले आफ्नो ठाउँमै काम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बिर्सिनै सक्नुभएको छैन ।

किँबी खेतीदेखि पेट्रोल पम्पसम्म

कहिले, कहाँ के आवश्यकता हुन्छ, त्यही काम गर्दा सफल भइन्छ भन्ने लाग्छ पेमालाई । नभन्दै उहाँले गरेको काममा सफलता नै सफलता हात लागिरहेको छ । अवकाशपछिको जीवन झन् सक्रिय भएको छ । दुधकुण्डा नपा ९ मै किबी खेती गरिरहनु भएको छ । उहाँले फाप्लु अस्पताल नजिकै लज (होटेल) पनि सञ्चालन गर्नुभएको छ, त्यो चलाउने जिम्मा छोराबुहारीलाई दिनुभएको छ । यी कामका अलावा ४/५ जना मिलेर पेट्रोल पम्प पनि सञ्चालन गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो । उहाँकै नेतृत्वमा १२ वर्ष अगाडि स्थापना भएको दुधकुण्ड पर्यटन सहकारी जिल्लाकै सफल सहकारीका रुपमा चिनिन्छ । वार्षिक झण्डै १० करोड रुपैयाँ बराबरको कारोबार गर्ने त्यो सहकारीले धेरैलाई कमाएको रकम बचत गर्न र बचत भएको पैसा ऋणमा लगेर आयआर्जन गर्न सिकाएको छ । यस्तो आयआर्जनबाट विशेष गरी महिलाहरू आर्थिक रुपमा सशक्त भएका छन् । सहकारीमा बचत भएको पैसा ऋणका साथै विभिन्न ठाउँमा लगानी गरेर पनि बचत बढाउने काम भइरहेको छ । पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि पनि सहकारी र अन्य संघसंस्थामार्फत क्रियाशिल हुनुहुन्छ । आफ्नो पुरै जीवन समर्पण गरेको स्वास्थ्य क्षेत्रको विकासका लागि अहिले पनि जिल्लाका विभिन्न बर्थिङ सेन्टरमा पुगेर सुत्केरी कसरी गराइरहेका छन् भनेर हेर्नुहुन्छ । एसबीए (सुत्केरी गराउन तालिम लिएका) तालिम प्राप्तहरू भए पनि कसरी काम गरिहेका छन् भनेर फलो गर्ने गरेको बताउनुहुन्छ ।

अस्पतालमा काम गर्दा जिल्लामै रहेको नर्सिङ कलेजमा पढाएर २ सयभन्दा बढी नर्स पनि उत्पादन गर्नुभयो । अस्पताल आउन नजान्नेलाई उपचार गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने पेमा सिस्टर विगत सम्झिदै भन्नुहुन्छ, “कुनै बेला गर्भवतीलाई जाँच गराउनुपर्छ भन्दा गर्भवती र उसको परिवारले नै अचम्म मान्ने गाउँका मानिस अहिले गर्भवती जाँच नगरी बच्चा जन्माउँदैनन् ।” पढन नसक्ने गाउँका बालबालिकालाई आफ्नै खर्चमा पढाउने काम पनि उहाँले पहिलेदेखि नै शुरु गर्नुभएको काम हो । अझ जिल्लामा स्वास्थ्य क्षेत्रको विकास र जनचेतनाको त सम्पूर्ण श्रेय पेमा सिस्टरलाई नै जान्छ । यसबाहेक शिक्षा, कृषि, पर्यटन, सहकारी, रोजगारीलगायत विभिन्न क्षेत्रमा हात हालेर आफू सफल हुँदै अरुलाई पनि सिकाउने ६९ वर्षिया पेमाको सक्रियता अहिले झन्

बढी छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, “धेरै तिर व्यस्त भएकाले होला म त झन् फुर्तिलो र स्वस्थ भएको छु।”

पेमाको जीवनी बेलायतको विश्वविद्यालयमा अध्ययन

आफ्नो कामप्रति चुर्लुम्मै डुब्ने पेमालाई नेपालमा त सोलुबाहेक धेरैले चिन्दैनन् पनि होला तर उहाँकै जीवनी बेलायतको एक विश्वविद्यालयको पाठ्यक्रममा राखिएको छ। बेलायतको लिभरपुलस्थित लिभरपुल जोन मुर्स विश्वविद्यालयको मानविकी र समाज विज्ञान विभागमा स्नातकोत्तर तहमा पेमासहित २५ जना संघर्षशील नेपाली महिलाको जीवनको अध्ययन हुँदै आएको छ। केही वर्ष अघि आफ्नो बारेमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरू नेपाल आएर भेट्न खोजे पनि विशेष कारणले भेट्न नसकेकोमा भने उहाँलाई दुख लागेको छ। ‘सेलिब्रेटिङ वुमनहुड नवदेवी अवार्ड’ पाएका महिलाहरूको जीवनीलाई तयार पारेर अवार्डकी परिकल्पनाकार एवं संयोजक सिर्जनासिंह योञ्जन र विश्वविद्यालयकी रिडर डा.सारा पार्करले तयार पारेका ‘सेलिब्रेटिङ वुमनहुड : वुमन हू इन्सपायर पोजेटिभ चेन्ज’ पुस्तकमा समेटिएका मध्य २५ जनाको बारेमा विश्वविद्यालयका विद्यार्थीले अध्ययन गर्दै आएका छन्। यो आफ्नो लागि एकदमै खुशीको कुरा भएको भन्दै यसको पहल गर्ने योञ्जन र सारालाई धन्यवाद दिंदै यसले अझै आफूलाई काम गर्न हौसला पुगेको बताउनुहुन्छ।

सुविधा र अवसरको खोजीमा शहर वा विदेश जाने होइन आफू जन्मेको जन्मभूमिको सेवा गर्नु नै सबै भन्दा पुण्य काम हो भन्ने उदाहरण बन्नु भएकी पेमा सिस्टरको आजसम्मको क्रियाशिलताबाट शिक्षा लिनुपर्छ-मनमा इच्छा र प्रतिबद्धता भए बुढयौलीले छेक्न र रोक्न सक्दैन। ●