



“मानसिक स्वास्थ्य” आत्महत्या रोकथाम तथा न्यूनिकरण (Suicide Prevention and Control)

सरोकारवालाहरूसँग छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम



बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय



अन्तरक्रिया कार्यक्रमको उद्देश्यहरू



- मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा छलफल गर्ने।
- प्रदेशका विभिन्न जिल्लाहरूमा भएका आत्महत्या सम्बन्धि तथ्याङ्क विश्लेषण गर्ने।
- आत्महत्या रोकथाम र नियन्त्रण गर्न सकिने उपायहरूको बारेमा अन्तरक्रिया गर्ने।
- आत्महत्या रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नको लागि विभिन्न सरोकारवाला निकायहरूको जिम्मेवारी बारेमा छलफल गर्ने ।



मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनैपनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्था हो जव व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्दछ, जीवनका सामान्य तनावको अवास्थासंग सामना गर्दछ अनि उत्पादनशील एवं प्रभावकारी तरिकाले काम गर्न र समुदायमा केहि योगदान दिन सक्षम हुन्छ।

-विश्व स्वास्थ्य संगठन



पृष्ठभूमि



- नेपालको संविधानमा प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने र स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँच हुने हकको व्यवस्था गरेको छ ।
- जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५ को दफा ३ को उपदफा ४ (ड) मा मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको सूचीमा समावेश गरिएको छ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४ को परिच्छेद -७ मा स्वास्थ्य, पुनर्स्थापना, सामाजिक सुरक्षा तथा मनोरन्जनको व्यवस्था गरिएको छ ।
- ऐ. ऐनको दफा ३५ र ३६ ले मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागी थप सेवा सुविधाको समेत सुनिश्चितता गरेको छ ।



पृष्ठभूमि



- संयुक्त राष्ट्र संघको दिगो बिकास लक्ष्य (२०१६-२०३०) मा पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राखी मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन गर्ने, नसर्ने रोगहरूबाट हुने मृत्युदरलाई एक तिहाईले कम गर्ने र लागु पदार्थ दुर्व्यसनीको रोकथाम, उपचार र पुनर्स्थापना गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।
- नेपालले हस्ताक्षर गरेका अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धीहरू जस्तै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी महासन्धी, यातना पिडितहरूको अधिकार सम्बन्धी महासन्धी, बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धी लगायतमा उल्लेख भए बमोजिम मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन, रोकथाम, उपचार र पुनर्स्थापनाको अधिकारको सुनिश्चितता गर्नु राज्यको दायित्व बनेको छ ।



मानसिक रोगको अवस्था



- विश्वस्वास्थ्य संगठनका अनुसार मानसिक स्वास्थ्य र लागु औषध दुर्ब्यसनले विश्वव्यापी रूपमा ५ मध्ये १ अपाङ्गता सृजना गरेको छ भने कम आम्दानी भएको देशहरूमा हरेक ४ जना मध्ये १ जना मानिस मानसिक समस्याबाट प्रभावित छन् ।
- यो अवस्था नेपाल लगायतका न्यून तथा मध्यम आयस्तर भएका देशहरूमा अझै बढि छ ।
- आत्महत्यालाई कमजोर मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको दृष्टान्त मान्दै विश्वभरमा हरेक वर्ष आत्महत्याका कारण ७ लाख भन्दा बढि मानिसहरूको मृत्यु हुने अवस्था छ, जुन एच.आई.भी. एण्ड एड्स, मलेरिया वा महिलाको स्तन क्यान्सर वा युद्ध र हत्या भन्दा ज्यादा छ, यसले कमजोर मानसिक स्वास्थ्यको अवस्थालाई प | माणित गर्दछ ।
- नेपालमा १०-२०% मानिसहरू एक अथवा त्यो भन्दा धेरै सामान्य खालको मानसिक समस्या बाट प्रभावित छन् ।
- मधुमेह, मुटुका रोगीहरू तथा दमका बिरामीहरू अरु सामान्य मानिस भन्दा २-३ गुना बढि उदाशीपन बाट ग्रसित छन् ।



मानसिक रोगको अवस्था



- नेपालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७७ का अनुसार जम्मा जनसंख्याको ४% (लगभग ११ लाख) मानिसहरूले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोगिरहेका छन् ।
- ६.५% बयस्कहरूले तत्कालीन अवस्थामा आत्महत्याको सोच रहेको अनुभव गरेका छन् ।
- **The Global Ministerial Mental Health Summit (2018)** का अनुसार निम्न आर्थिक अवस्था भएका देशहरूले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बजेटलाई बढाएर ५% सम्म पुर्याउने हो भने, २०३० सम्ममा मानसिक स्वास्थ्यले अरु सरह समान उपचार गर्न पाउनेछन् ।
- नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको बजेट १% भन्दा कम छ ।
- यो विषयबस्तुले मानसिक स्वास्थ्यको सुबिधा असमान रहेको कुरालाई उजागर गर्दछ ।

12/6/2022

स्वास्थ्य मन्त्रालय, बागमती प्रदेश

- निम्न आर्थिक अवस्था भएका देशहरूमा ७५-९०% मानसिक समस्या भएका



मानसिक रोगको अवस्था



- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार संसारभर १५ देखि २९ वर्ष समुहमा आत्महत्या मृत्युको दोश्रो प्रमुख कारण हो भने नेपालमा प्रजनन उमेरका महिलाको मृत्यु कारण आत्महत्या रहेको पाईन्छ ।
- धेरै महिलाहरु लैंगिक विभेदमा आधारित हिंसाका कारण आत्महत्या गर्न बाध्य भएको पाईन्छ ।
- कोरोना- १९को महामारीको कारणले पनि मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण असर पारेको छ ।
- विशेषगरि स्वास्थ्यकर्मी र अग्रपंतिमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी, विधार्थीहरु, एकलै बस्ने मानिसहरु र जो पहिले देखि नै मानसिक समस्याभएका मानिसहरुलाई धेरै असर गरेको छ ।
- World Health Assembly in May 2021 अनुसार सरकारले विश्वमा मानसिक स्वास्थ्यको आवश्यकतलाई पहिचान गरेर सबै तहमा गुणस्तरीय मानसिक स्वास्थ्यको सुबिधा प्रदान गर्नुपर्छ ।



आत्महत्या



- कुनै व्यक्तिले आफ्नो जीवन आफैले समाप्त गर्ने वा आफ्नो हत्या आफैले गर्ने कार्यलाई आत्महत्या भनिन्छ । मानिसको बाँच्न पाउनेमात्र होइन मर्न पाउने पनि अधिकार हुनुपर्छ भन्ने कुरा व्यापक बहस तथा छलफलको विषय बनेको छ भने कतिपय मुलुकले व्यक्तिको सहज मरणको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न कानूनी व्यवस्था समेत गरेको पाइन्छ ।



आत्महत्या



- **World Health Organization (WHO)** का अनुसार आत्महत्याले मनसायपूर्वक वा स्वेच्छिक रूपमा आफ्नो जीवनलाई समाप्त पार्ने कार्यलाई इङ्गित गर्दछ ।
- त्यसैगरी, प्रसिद्ध समाजशास्त्री **Emile Durkheim** का अनुसार the term "**suicide**" is applied to all cases of death resulting directly or indirectly from a positive or negative act of the victim himself, which he knows will produce this result.



आत्महत्या



- विश्व स्वास्थ्य संगठन - WHO) ले पछिल्लो एक दशकमा विश्वका १७२ देशको आत्महत्याको तथ्यांक विश्लेषण गरी तयार गरेको अध्ययन प्रतिवेदन अनुसार विश्वमा हरेक ४० सेकेण्डमा १ जना मानिसले आत्महत्या गर्ने गरेका छन् ।
- विश्वमा हरेक वर्ष ८ लाख मानिसले आत्महत्या गर्दछन् ।
- आत्महत्याका कारण मर्ने मानिसको संख्या द्वन्द्व र प्राकृतिक प्रकोपका कारण ज्यान गुमाउनेको भन्दा बढी छ ।
- विश्वमा हरेक वर्ष अकालमा ज्यान गुमाउने १५ लाख मानिसमध्ये आधाजसोले आत्महत्या गर्ने गरेको तथ्यांक छ ।



आत्महत्या



- विश्वमा सबैभन्दा धेरै मानिसहरुले आत्महत्या गर्ने मुलुक गुयाना हो, जहाँ हरेक १ लाखमा ४४.२ जनाको दरले आत्महत्या गर्छन् ।
- दोश्रोमा प्रतिलाख ३८.५ को दर उत्तर कोरियामा छ ।
- तेस्रोमा दक्षिण कोरिया (२८.९), चौथा स्थानमा श्रीलंका (२८.८) पाँचौ स्थानमा सुरिनेम (२७.८) र सातौँ स्थानमा मोजाम्बिक (२७.७) रहेको छ भने नेपाल र तान्जानिया दुवै संयुक्त रूपमा बढी आत्महत्या हुने मुलुकको सूचीमा **आठौँ स्थानमा** रहेको प्रतिवेदनमा देखाइएको छ ।
- बढी आत्महत्या गर्ने दशौँ स्थानमा बुरूण्डी (२३.१) रहेकोछ ।
-



Suicide: facts and figures

Suicide is the **second** leading cause of death among

15-29 year-olds



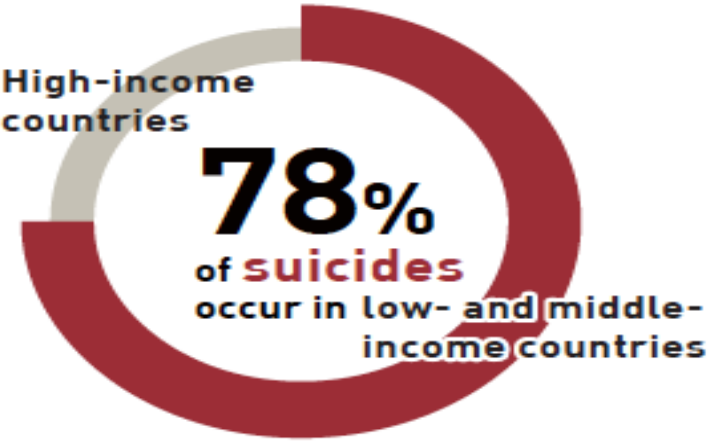
There are more deaths from **suicide** than from war and homicide together

Close to **800 000** people die by **suicide** every year

1 death every **40** seconds



High-income countries

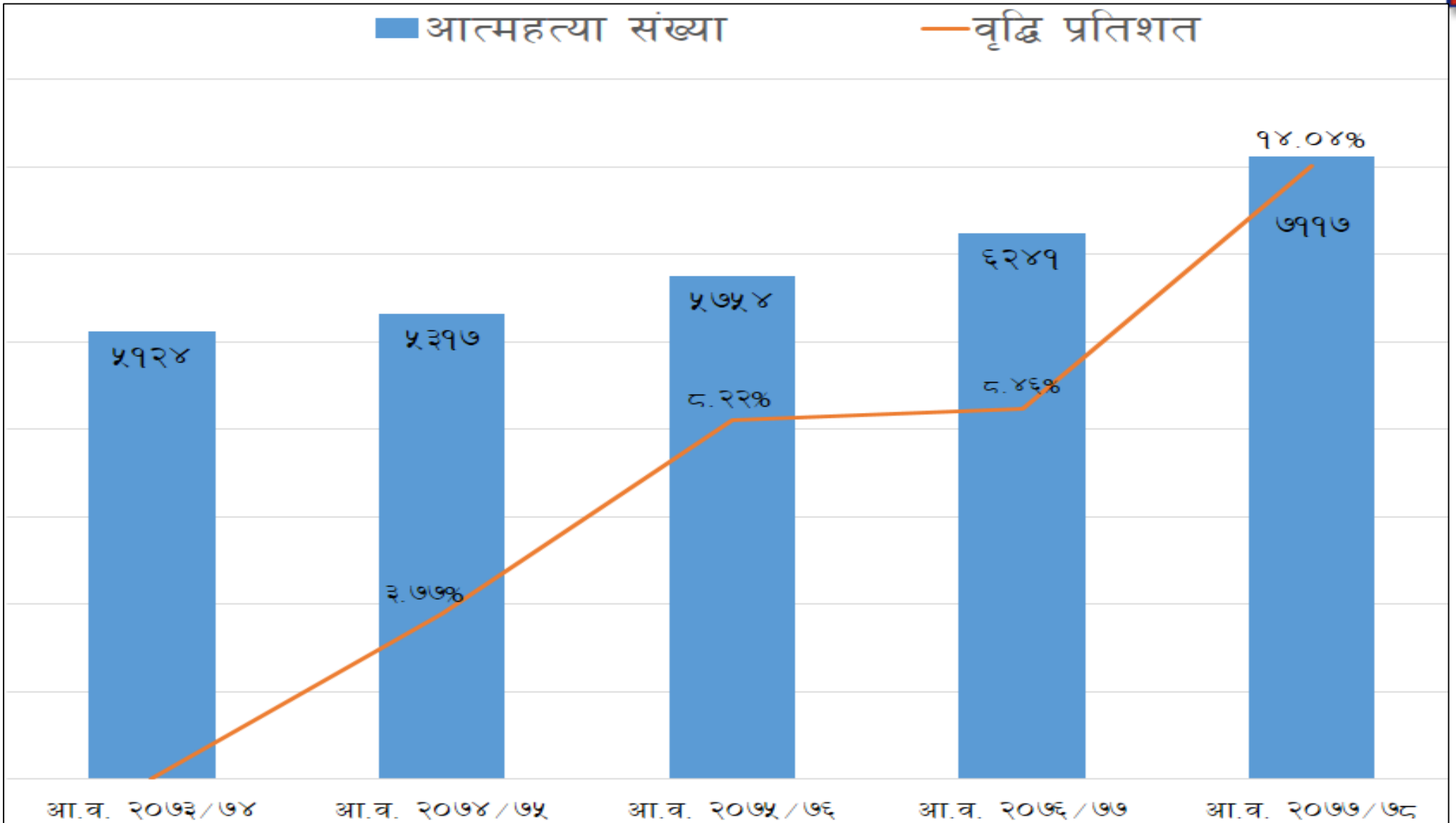


Pesticides, hanging and firearms are the most common methods used globally



नेपालमा भएको आत्महत्याको विवरण

स्रोत: नेपाल प्रहरी



12/6/2022

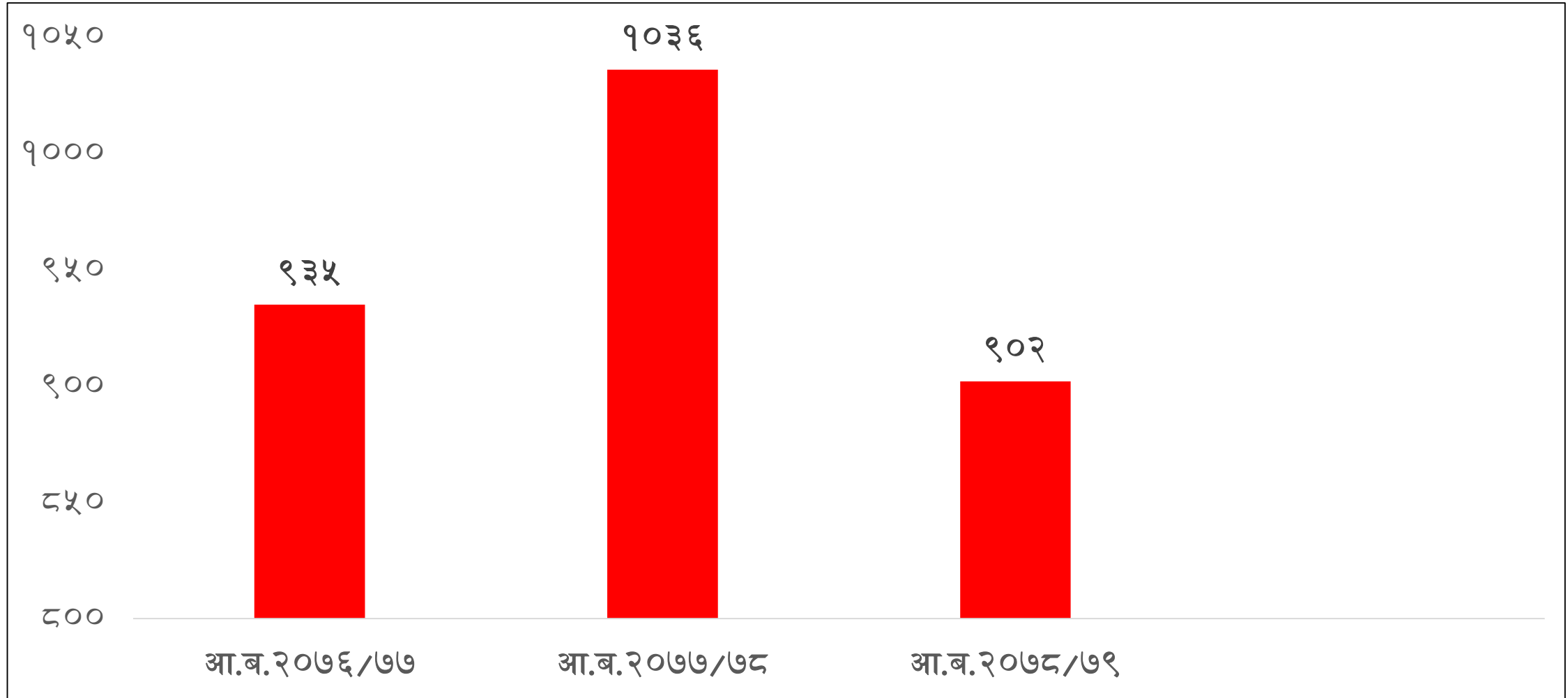
स्वास्थ्य मन्त्रालय, बागमती प्रदेश
स्रोत: नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय वि.सं. २०७८

१४



बागमती प्रदेशमा भएको आत्महत्याको विवरण

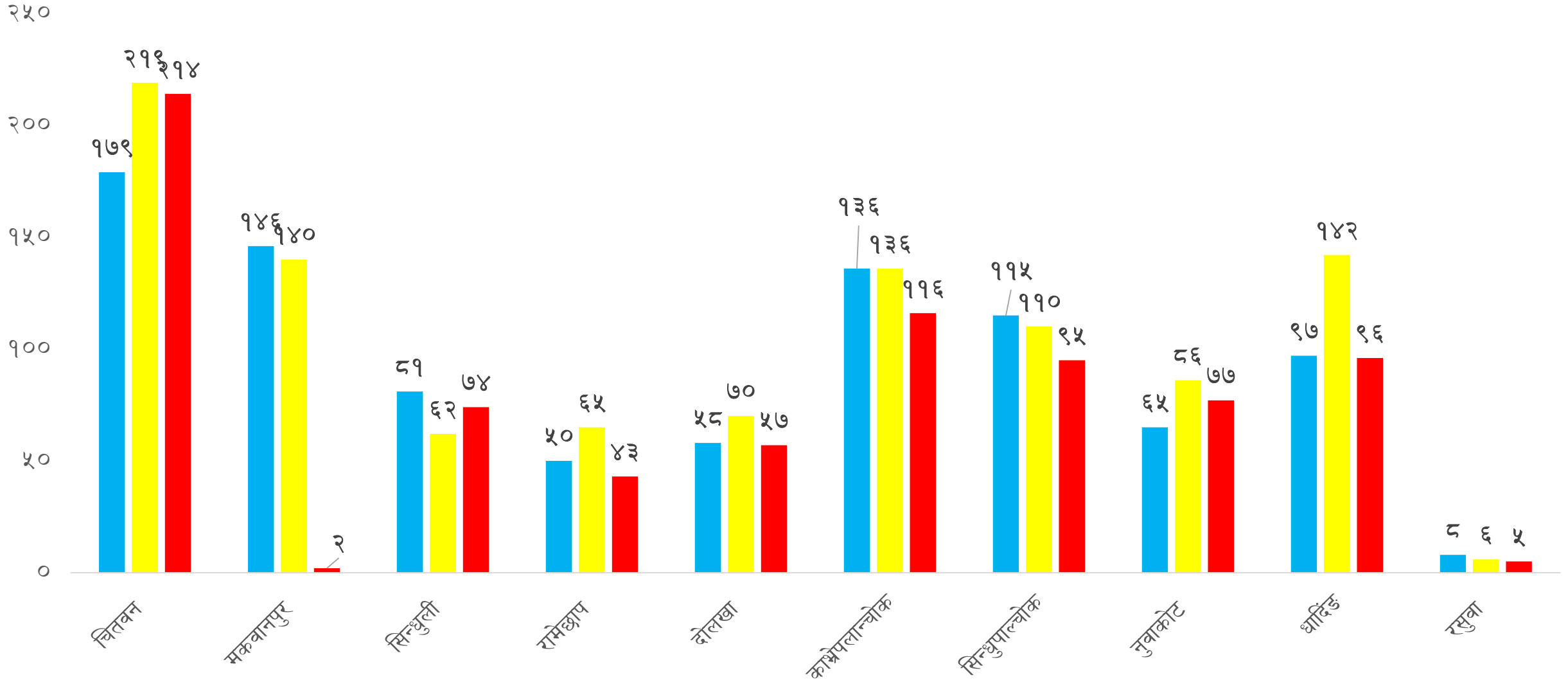
स्रोत: प्रदेश प्रहरी कार्यालय





जिल्ला अनुसार आत्महत्याको घटनाको विवरण

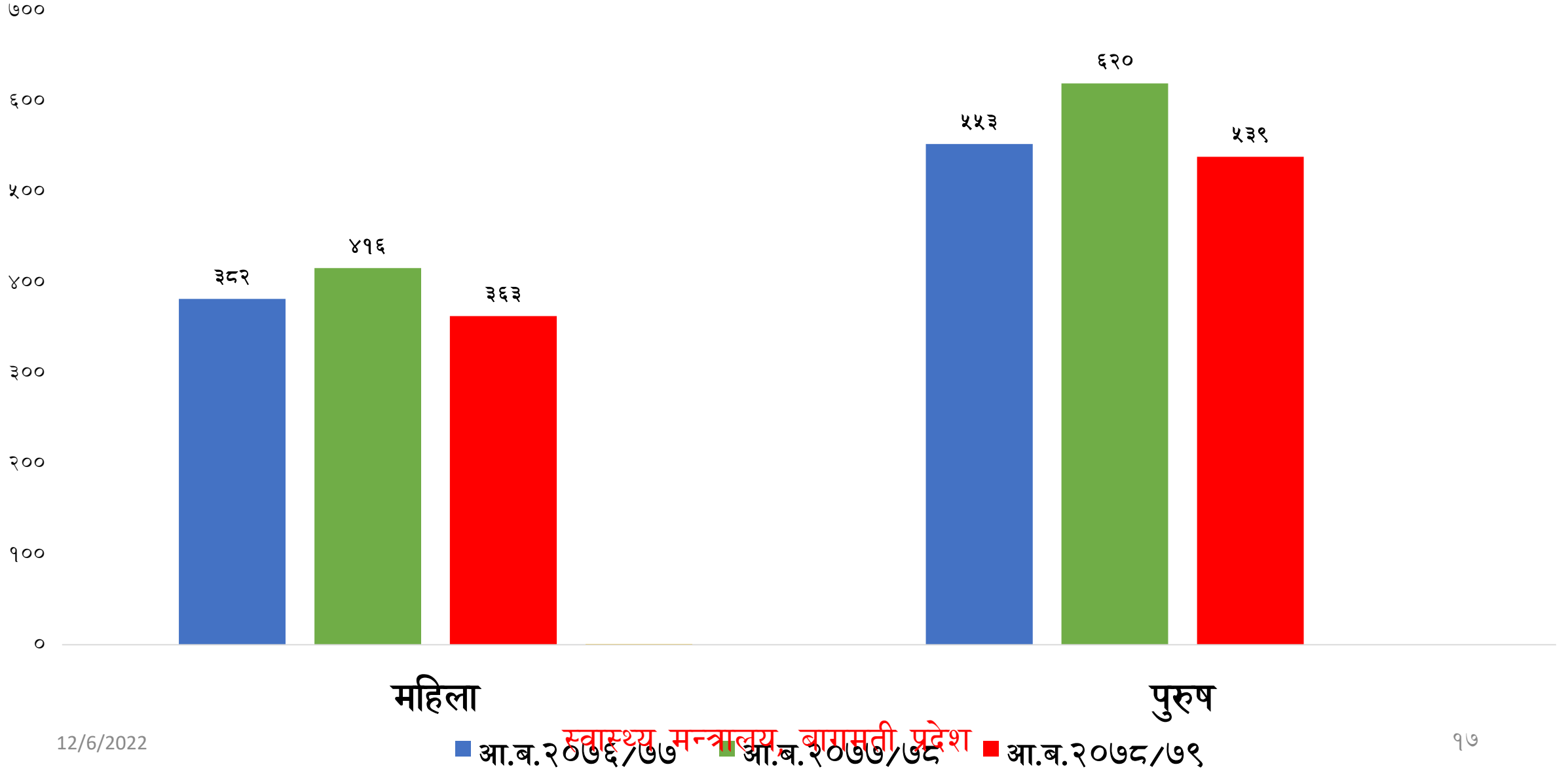
स्रोत: प्रदेश प्रहरी कार्यालय





लिङ्गको आधारमा आत्महत्याको विवरण

स्रोत: प्रदेश प्रहरी कार्यालय

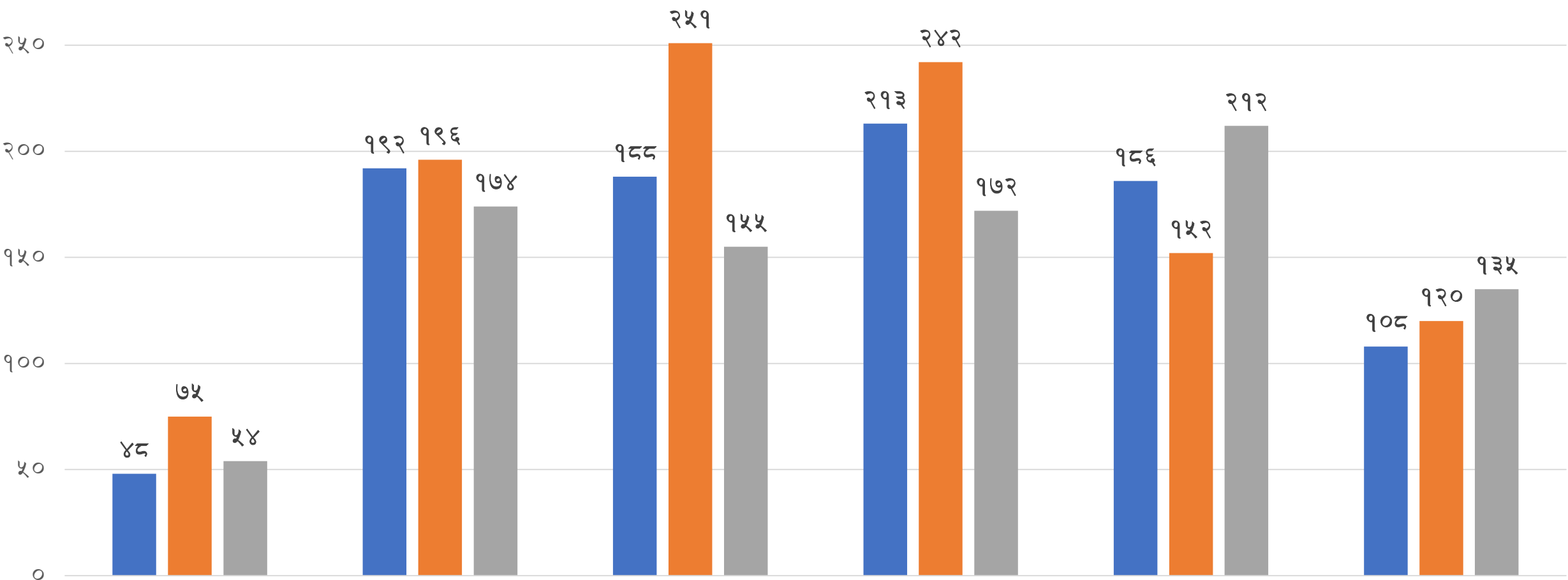




उमेर समुहको आधारमा आत्महत्याको विवरण



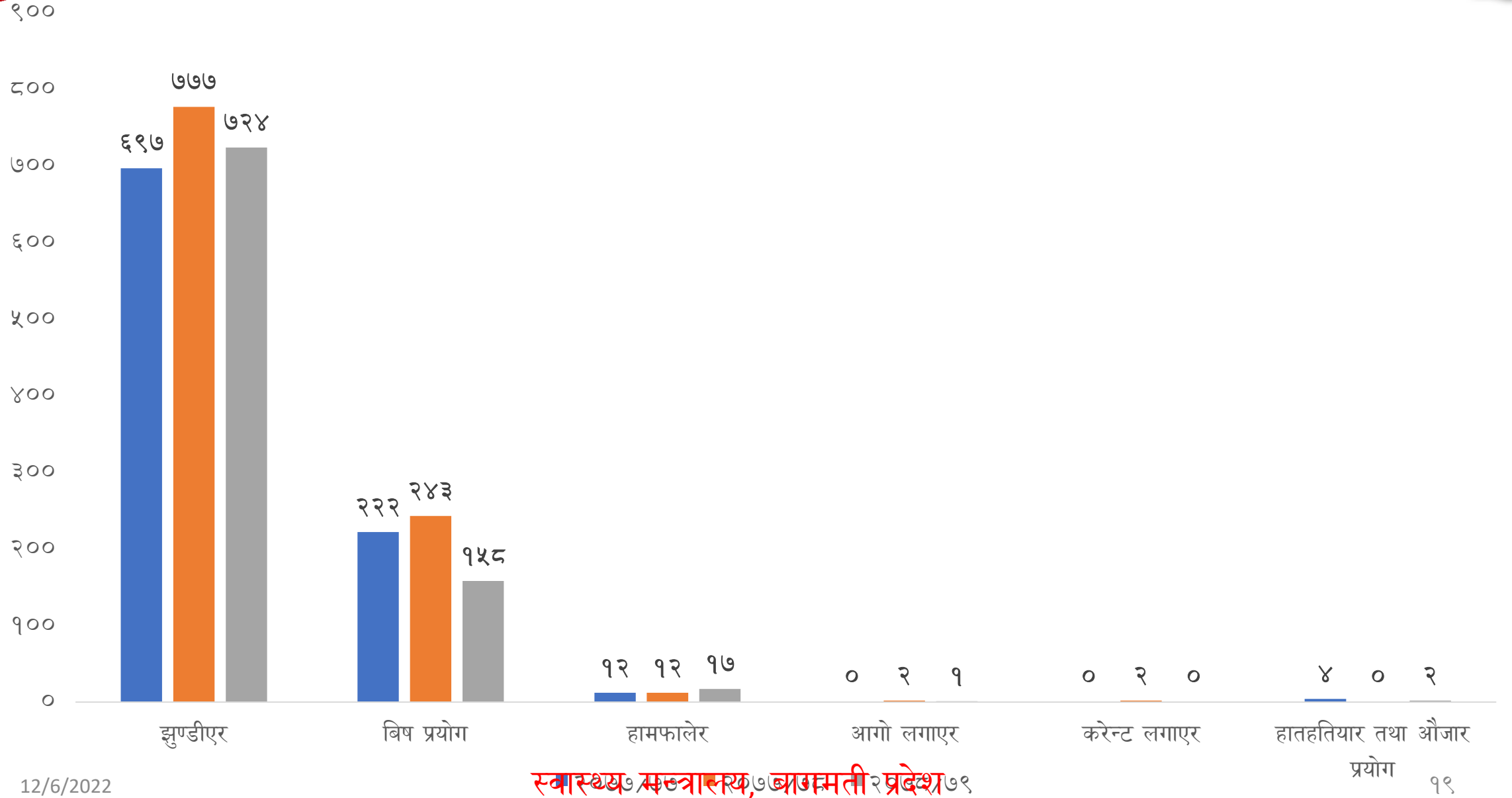
३००



■ २०७६/७७ ■ २०७७/७८ ■ २०७८/७९
 स्वास्थ्य मन्त्रालय, बागमती प्रदेश



आत्महत्या घटना संख्या (माध्यम)



12/6/2022

स्वास्थ्य मन्त्रालय, काठमाडौं, नेपाल



आत्महत्या



नेपालमा सन् २०१९ मा गरिएको राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार

- ६.५% वयस्क जनसङ्ख्याले उनीहरूमा आत्महत्याको सोच भएको बताएका थिए ।
- आ.व. २०७७/७८ मा प्रत्येक दिन हामीले नेपालमा आत्महत्या घटनामा २० व्यक्ति गुमायौं ।
- आत्महत्याको कारण हुने मृत्युदर एचआईभी, मलेरिया, स्तन क्यान्सर वा युद्ध तथा आपराधिक हत्याबाट हुने मृत्युभन्दा धेरै छ ।
- यदि हामी आत्महत्याको बढ्दो दरको यो प्रवृत्तिलाई रोक्न र उल्ट्याउन विफल भयौं भने नेपालले दिगो विकास लक्ष्यहरू र विश्व स्वास्थ्य संगठनको विश्व मानसिक स्वास्थ्य कार्ययोजना हासिल गर्ने छैन ।
- कोभिड-१९, भूकम्प वा बारम्बार आउने बाढी जस्ता आपत्कालीन अवस्थाहरूले पहिल्यै दबाबमा रहेका स्वास्थ्य प्रणाली र सेवाहरूमा भन्ने दबाब बढाएका छन् ।
- यस्ता आपत्कालीन अवस्थाहरूले उच्च प्राथमिकता पाउँछन् र अन्य विषयहरूलाई ओभरलमा पार्छन् ।
- आपत्कालीन अवस्थाहरूले मानसिक स्वास्थ्यलाई भन्ने बिगाने भएकाले मानसिक स्वास्थ्यलाई आपत्कालीन अवस्थाको सन्दर्भ समेतमा प्राथमिकता दिइनुपर्छ ।



आत्महत्याका सम्भावित कारणहरू



- आत्महत्या व्यक्तिको कमजोरीको कारण नभएर अनुवांशिक, मनोबैज्ञानिक, सामाजिक, पारिवारिक वातावरण तथा अन्य जोखिमका कारणहरूले हुने गर्दछ ।
- ९० प्रतिशत भन्दा बढी आत्महत्या मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणले हुने गरेको अनुसन्धानले देखाएको छ ।
- खतराका सूचक, जोखिम र सुरक्षाका उपायहरू साथै स्वःहेरचाह आदिको जानकारी भएमा आत्महत्यालाई रोकथाम गरि प्रत्येक जीवनलाई बचाउन सकिन्छ ।



आत्महत्याका सम्भावित लक्षणहरू



- बारम्बार निराशा, एकलोपन र फन्दामा परेको महसुस हुनु ।
- लागु औषध, लागुपदार्थ, मादकपदार्थ सेवन गर्नु ।
- निरन्तर छटपटि र व्याकुलता बढेको हुनु ।
- निन्द्रामा गढबडी र भावनात्मक उतारचढाव हुनु ।
- आत्महत्या गर्ने योजना बनाउनु ।
- सामाजिक संजालहरूमा आत्महत्या गर्ने विचार, योजना तथा निराशाजनक अभिव्यक्तिहरू प्रकट गर्नु ।
- भविष्यप्रति निराशापन देखाउनु (भविष्य अन्धकार देख्नु) ।
- धेरै रिसाउनु तथा व्यवहारमा परिवर्तन आउनु ।
- आफ्ना निजी सरसामान अर्कालाई दिन र सामाजिक क्रियाकलाप बाट टाढा हुनु ।



आत्महत्याका बारेमा गलत धारणाहरू



- अरुको ध्यानाकर्षण गर्न मानिसहरू आत्महत्याबारे कुरा गर्छन् ।
- आत्महत्या सधैं आवेगमा गरिन्छ ।
- कमजोर आत्मबल भएका मानिसहरूले मात्र आत्महत्या गर्दछन् ।
- बालबालिकाहरूले आत्महत्याको प्रयास गर्दैनन् ।
- आत्महत्याको प्रयास र सोच केहि मानिसहरूले मात्र गर्छन् ।



आत्महत्या रोक्न सुरक्षाका केही उपायहरू



- मनोसामाजिक सहयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच
- साथीभाई, परिवार, समाज र अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूको सहयोग
- सामुदायिक क्रियाकलाप सहभागिता
- उत्पादनशील र सकारात्मक सामाजिक तथा साँस्कृतिक अभ्यास
- मनका कुरा खोल्न मैत्रीपूर्ण वातावरण
- पेशा अथवा जागिर मार्फत समाजमा घुलमिल हुने र फुर्सदको समयको सदुपयोग
- धार्मिक तथा अध्यात्मिक क्रियाकलापमा संलग्नता



आत्महत्याको सोच र प्रकृति व्यवस्थापन



- व्यक्ति स्वयंमले गर्न सक्ने
- मनोपरामर्श वा मनोचिकित्सक सेवा लिने
- आत्महत्याको सोच बारे मनमिल्ने साथी वा व्यक्तिलाई बताउने
- आवश्यक उपचार शुरू गर्ने र निरन्तरता दिने
- साथीहरू बढाउदै जाने र सहयोगी व्यक्ति, परिवारको सदस्य वा संस्थासँग सम्पर्क समन्वय बढाउने
- सामाजिक, अध्यात्मिक र धार्मिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने



आत्महत्या रोकथामका आधारभूत पाँच चरणहरू



१. सम्भावित लक्षणहरूको पहिचान गर्ने
२. आत्महत्या निरुत्साहित गर्न आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गरि सहयोग गर्ने
३. मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन स्वःहेरचाहको अभ्यास गर्ने
४. उपलब्ध सेवा बारे जानकारी र पहुँच
५. आत्महत्या बारे खुलेर कुरा गर्ने



आत्महत्या सम्बन्धि कानुनी प्रावधानहरू



- मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७४ दफा १८५का अनुसार आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन दिन नहुने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।
- १. कसैले कसैलाई आत्महत्या गर्न उक्साउन वा त्यस्तो काम गर्ने सम्मको परिस्थिति खडा गर्नु वा गराउनु हुँदैन ।
- २. उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

त्यस्तो कसूर भएको कुरा थाहा पाएको मितिले ६ महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन ।

गुणस्तरीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्नका निमित्त समस्या र चुनौतिहरू



- मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोगभारको अनुपातमा संचालित कार्यक्रमहरू र बिनियोजन हुने बजेट न्यून भएकोले लक्षित वर्ग, जोखिम समूहका व्यक्ति तथा समुदायलाई पूर्णरूपमा समेट्न सकेको छैन ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति र परिवारको सदस्यप्रति रहेको ब्यापक लान्छना, अवहेलना, विभेद र मानवाधिकारको हननलाई रोक्न र कम गर्न कार्यक्रम बनाएर कार्यन्वयनमा ल्याउन सकिएको छैन ।
- यस क्षेत्रमा रहेको दक्ष जनशक्तिको अभावलाई आवश्यकता अनुसार पूरा गरी समुदायस्तरसम्म सेवाको पहुँच स्थापित गर्न सकिएको छैन ।
- प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा मृत्युको पहिलो र युवाहरूमा दोस्रो कारण बनेको आत्महत्या बर्षेनी बढ्दै गएको देखिए तापनि यसलाई उपयुक्त कार्यक्रम बनाई सम्बोधन गर्न सकिएको छैन ।



गुणस्तरीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्नका निमित्त समस्या र चुनौतिहरू

- वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिहरू तथा लैंगिक हिंसाबाट प्रभावित व्यक्तिमा व्यापक रूपमा रहेको मानसिक स्वास्थ्य समस्या र आत्महत्याको अवस्थालाई सम्बोधन गर्न सकिएको छैन ।
- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको शिक्षा, व्यक्तित्व निर्माण र जीवनको लक्ष्य छनौटमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने मानसिक स्वास्थ्यलाई महत्व र प्राथमिकता दिन सकिएको छैन ।
- मदिरा र लागु पदार्थको दुर्व्यसनलाई मानसिक स्वास्थ्यको कोणबाट बुझ्न र बुझाउन सकिएको छैन ।
- कोभिड-१९ को कारणले गर्दा पनि मानसिक समस्यामा वृद्धि हुन गएको छ ।



गुणस्तरीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रवाहको लागि बागमती प्रदेशले अवलम्बन गर्ने रणनीतिहरू



- मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सबैको सहज, सुलभ र समान पहुँच सुनिश्चित गर्ने ।
- मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सेवा प्रवाहका लागि आवश्यक साधन, श्रोत तथा जनशक्ति व्यवस्थापन गर्ने ।
- मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न तथा मानसिक रोगका बारेमा बिध्यमान अन्धविश्वास, भ्रम र मिथ्या कथन हटाउन जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति तथा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आधारभूत मानव अधिकारको संरक्षण गर्ने ।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य सूचना प्रणाली र अध्ययन अनुसन्धानलाई प्रवर्द्धन तथा व्यवस्थित गर्ने ।
- बागमती प्रदेशका ११९ वटै स्थानीय तहमा (४५९ वटा विद्यालय) एक विद्यालय, एक नर्स कार्यक्रम संचालन गरिएको ।



आत्महत्या रोकथाममा सरोकारवालाहरूको भूमिका



- परिवार, आफन्त र साथीहरूले समस्या भएका व्यक्तिसँग माया र सदभावपूर्ण व्यवहार गर्ने, राम्रोसँग उसको कुरा सुनीदिने, आत्महत्याका लक्षण देखिएमा वेवास्ता नगर्ने र दैनिक कार्यमा सक्रिय रहन सहयोग गर्ने ।
- सरकारले मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको प्रवर्द्धन गर्न उचित नीति निर्माण तथा प्रभावकारी कार्यन्वयन गर्ने ।
- सरकारका नीति तथा कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यक्रमहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्ने ।
- प्रहरीले आत्महत्याको संवेदनशिलतालाई मध्यनजर गर्दै घटनाहरूको छानविन गर्ने ।
- स्वास्थ्यकर्मीले आत्महत्याको प्रयास एवं सोच भएका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक मनोपरामर्श प्रदान गर्ने ।
- सरकारी तथा गैरसरकारी संघ-संस्थाहरूले आत्महत्या न्यूनीकरण गर्नको लागि समन्वय गर्दै जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने ।
- योग, ध्यान एवं आध्यात्मिक चिन्तन गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।

आत्महत्या वा आत्महानिको सोच आएमा

कुराकानी गर्न



११६६

मा फोन गर्नुहोस् । यो सेवा २४ घण्टा नै उपलब्ध छ र यस

नाबन्ना फोन गर्न कुनै शुल्क लाग्दैन ।



धन्यवाद !!!