

यस अंकका मुख्य

विषयवस्तुहरु

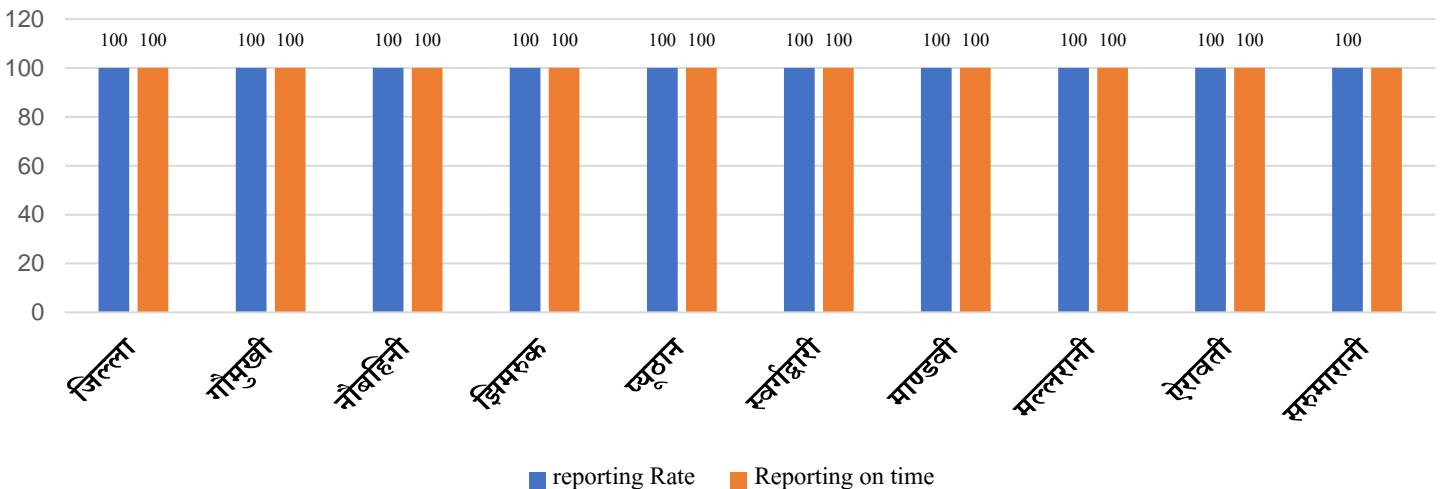
- १) परिवार नियोजन स्थायी बन्ध्याकरण शिविर सफलतापूर्वक सम्पन्न ।
- २) जिल्लाका विभिन्न पालिकाहरुको कार्तिक महिनाको रिपोर्टिङको अवस्था ।
- ३) वर्थिङ सेन्टरमा कामगर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई क्लिनिकल मेनटोरिङ कार्यक्रम सम्पन्न ।
- ४) ४० वर्ष माथिका नागरिकहरुको मधुमेह, तक्तचाप र मृगौला परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न
- ५) किड्स कपिलवस्तुको जिल्ला स्तरीय अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न ।
- ६) HPV खोप सम्बन्धी जानकारी ।
- ७) मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी लेख ।

परिवार नियोजन स्थायी बन्ध्याकरण शिविर सम्पन्न



स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना र सुनौलो परिवार, नेपाल (मेरी स्टोप्स, नेपाल) को सहयोग तथा स्थानीय तहहरुको सहकार्यमा मिति २०८१ मंसिर २ देखि ११ गतेसम्मका विभिन्न मितिमा गरी नौ दिन सम्म प्यूठान जिल्लाका विभिन्न नौ स्थानमा परिवार नियोजनको स्थायी बन्ध्याकरण शिविर सम्पन्न भएको छ। शिविरमा मेरी स्टोप्स नेपालका डाक्टरहरु सहितको अनुभवि र कुशल टोलिले सेवा प्रदान गरेको थियो। शिविरमा सन्तानको रहर पुगेका २७ जना महिलाहरुले स्थायी बन्ध्याकरण सेवा निः शुल्करूपमा प्राप्त गरेका थिए।

२०८१ कार्तिक महिनाको रिपोर्टिङको अवस्था



“सके जोखिम हटाऔ, नसके रोग लाग्न नदिऔ, रोग लागिहालेमा सक्दो छिटो उपचार गरौ”

किड्स कपिलवस्तु परियोजनाको जिल्ला स्तरीय अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना तथा किड्स कपिलवस्तुको सहयोग र समन्वयमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य परियोजना अन्तर्गत मंगसिर २४ गते अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना भएको थियो। कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख मधुसुदन खड्का ज्युको अध्यक्षतामा भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि को रूपमा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख धरम वहादुर जिसी र समन्वय अधिकारी भोज वहादुर भण्डारीको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रम को सहजीकरण कोल्ड चैन supervisor कौशल राज वैध ले गर्नु भयो। कार्यक्रम मा किड्स कपिलवस्तु SRHR परियोजना अन्तर्गत जिल्ला कार्यक्रम अधिकृत कामना बैध ज्युले परियोजना अन्तर्गत बिगत एक वर्षमा दुईवटा पालिका (झिमरुक र नौबहिनी) मा केकस्ता कार्यक्रम हरु सम्पन्न भयो तथा समस्या र चुनौतीहरुको बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभयो। कार्यक्रममा जम्मा १३ जना सरोकारवालाहरुको उपस्थिती थियो। सरोकारवालाहरुले कार्यक्रम को बारेमा आफ्नो सल्लाह सुझाव दिनुका साथै आबस्यक सहयोग उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गर्नुभएको थियो।



HPV खोप सम्बन्धी जानकारी



- ▶ नेपालमा स्नायुको सरसबाट महीनाहरुको मूल्य हुनुमा पाठेघरको मुखको स्नायु नै पहिलो सरस देखिएको छ।
- ▶ पाठेघरको मुखको स्नायु सरसभरीका महिलाहरुलाई नै हुन्छ। तर १०० बना पाठेघरको मुखको स्नायुका सिगमोइड मध्ये ८३ बना सिगमोइड युक्त अवस्थाका महिलाहरुलाई हुने गरेको छ जो चिसोसोमूत्र रोगमा रहेका छन्।
- ▶ पाठेघरको मुखको स्नायुको सरसबाट मूल्य हुने १० बना महिलाहरु मध्ये ९ बना शरीर देशका महिलाहरु रहेका छन्।
- ▶ नेपालमा हरेक वर्ष २,१९९ बना महिलालाई पाठेघरको मुखको स्नायु हुन्छ र सरसबाट हरेक वर्ष १,३१३ बना। औसतमा प्रत्येक दिन ४ बना महिलाहरुको मूल्य हुन्छ भन्ने अनुमान छ।
- ▶ एच.पि.भी. संक्रमण भएता पनि शुरूको अवस्थामा कुनै पनि लक्षण, चिन्हहरु देखिंदैनन्। यो रोगको पटक पटक संक्रमण भएर १०-१५ वर्षसम्म यो रोगको संक्रमण तीरत्यो भने पाठेघरको मुखको स्नायु हुनसक्छ।
- ▶ पाठेघरको मुखको स्नायु भएमा तल्लो पेट दुख्ने, बौनीबाट पछाडने चानी बग्ने, अनिर्णित रूपमा रगत बग्ने र छैर रगत बग्ने, रक्तअल्पता हुने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण, चिन्हहरु देखिन्छन्।
- ▶ पाठेघरको मुखको स्नायु तानबाट सुरक्षित हुनेको लागि एच.पि.भी. खोप लगाउनु पर्दछ। यो खोप वरु वर्ष १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरुलाई लगाइन्छ।
- ▶ एच.पि.भी. खोप लगाउने अधिकतम किशोरीहरु विद्यालयमा अध्ययन गर्ने भएकोले यो खोप विद्यालयमा खोप केन्द्र सञ्चालन गरेर प्रदान गरिन्छ।
- ▶ विद्यालयमा सञ्चालन गरिने खोप केन्द्रमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै छात्राहरुलाई प्रदान गरिन्छ।
- ▶ विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरुलाई एच.पि.भी. खोप निर्णमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाप्य खोप केन्द्रबाट प्रदान गरिन्छ।
- ▶ नेपालमा यो वर्ष सञ्चालन गरिने एच.पि.भी. खोप सेवामा Cervarix (सिकोलिना) खोप उपलब्ध हुनेछ। यो खोपले एच.पि.भी. प्रजाति १६ र १८ को सरसबाट संक्रमण हुने पाठेघरको मुखको स्नायु हुनबाट सुरक्षित गर्दछ। एच.पि.भी.को कारणले हुने पाठेघरको मुखको स्नायुका ८०% सिगमोइड यो दुई प्रजातिहरुको कारणले नै हुन्छ।
- ▶ आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप निर्णमित खोप सेवाको माध्यमबाट प्रदान गरिन्छ र निर्णमित खोपको रूपमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ मा अध्ययन गर्ने छात्राहरुलाई दिइन्छ।
- ▶ विद्यालय नजाने १० वर्ष उमेरका किशोरीहरुलाई आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप निर्णमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाप्य खोप केन्द्रबाट दिइन्छ।
- ▶ सुरको अवस्थामा नै पाठेघरको मुखको स्नायु लागेको पहिचान भएमा र त्यसको पूर्णरूपमा उपचार गरिमा यो रोग निस्कने हुनसक्छ।
- ▶ तीस वर्षभन्दा माथि उमेरका हरेक महिलामा हरेक वर्ष ३/३ वर्षमा पाठेघरको मुखको परीक्षण गर्नुपर्छ। तर ती मध्ये एच.वाई.भी. संक्रमित महिलामा २४ वर्षको उमेर देखि माथि हरेक ३/३ वर्षमा पाठेघरको मुखको स्नायुको परीक्षण गर्नुपर्छ।
- ▶ खोप लगाएपछि हुनसक्ने इतिकृत असरहरु: मुटु लगाएको छट्टमा दुख्ने, सुनिने, रातो हुने जस्ता सामान्य प्रकारका असरहरु। त्यस्तै न्यत्रो आउने, टाउको दुख्ने, बिट दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, मासपेशी दुख्ने, बौनीहरु दुख्ने, धकाई लाग्ने, पेट दुख्ने, हाकबाकी लाग्ने, चान्ता हुने जस्ता असरहरु।
- ▶ खोप दिन न्यूने अवस्था: कक्षा ६ भन्दा मुनि अध्ययन गर्ने छात्राहरु। विद्यालय नजाने १० वर्ष भन्दा कम उमेरका किशोरीहरु। गर्भवती महिला। एच.पि.भी. खोपमा भएका कुनै तत्वबाट विगतमा गम्भीर एर्जासिक प्रतिक्रिया वा एनाफाइलेसिस प्रतिक्रिया भएको व्यक्ति।

मानसिक स्वास्थ्य आजको आवश्यकता

तयार गर्ने: राजु खड्का
(जनस्वास्थ्य निरीक्षक)
स्वा.का.प्यूठान



मानसिक स्वास्थ्य

भन्नाले मनोवैज्ञानिक,

संवेगात्मक तथा सामाजिक

तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मानसिक समस्यालाई साधारण तथा दैनिक आईपर्ने तनावहरू व्यवस्थापन गर्न कठिनाई भई, दैनिक, घरायसी तथा समाजमा योगदान गर्न बाधा भएको अवस्था भनी परिभाषित गरेको छ।

मन, शरीर र समाज बिचको अन्तरसम्बन्धले धेरै स्वास्थ्यका कुराहरूलाई प्रभाव पार्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक अवस्थाको रूपमा बुझ्छौं। यदि मन, शरीर र समाजको बिचमा तालमेल भएन भने मन खिन्न हुने, दुःख लाग्ने, आफूलाई माया र सम्मान नगरिएको महसुस हुने, विरक्त तथा दिक्दारी लाग्ने आदि हुन्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक समस्या भनेर चिन्छौं।

मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको सामाजिक र भावनात्मक अवस्थाको बारेमा व्याख्या गर्दछ। स्वस्थ जीवनयापन गर्न, आफुले चाहेको काम गर्न, जीवनमा खुशी रहन, सम्बन्धहरू प्रगाढ बनाउन, नयाँ परिवेशमा सहजै घुलमिल हुन र जीवनमा आइपर्ने चुनौतिहरूको सामना गर्नका लागि पनि हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ हुनु पर्दछ। व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ भएको खण्डमा यसले हाम्रो जिन्दगीभर नै आइपर्ने समस्या र अप्ठ्याराहरूसँग जुझ्नका निम्ति हामीलाई सहयोग पुऱ्याउँदछ।

जीवनमा हरेक व्यक्तिले अप्ठेरो र समस्याको सामना गर्नुपर्दछ, यो सामान्य कुरा हो। सामना गर्नु भनेको नयाँ अवस्थामा आफुलाई समायोजन गर्न सक्नु र समस्यासँग जुझेर पहिलेझैं बलियो र सक्रिय रूपमा प्रस्तुत हुन सक्ने क्षमता हो। यस्ता व्यक्तिहरूले समस्याहरूसँग जुझ्ने क्रममा आउँदा दिनमा समस्याको सामना गर्न विभिन्न जीवनउपयोगी सीपहरू सिक्ने गर्दछन्। यसले गर्दा व्यक्ति संवेगात्मक

४० वर्ष माथिका नागरिकहरूको मधुमेह, रक्तचाप र

मृगौला निःशुल्क परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा ४० वर्ष माथिका नागरिकहरूको मधुमेह, रक्तचाप र मृगौला परिक्षण कार्यक्रम जिल्लाका विभिन्न स्थानमा सम्पन्न गरिएको छ। मंसिर महिनाका विभिन्न मितिमा जिल्लाका नौवहिनी गा पा का डाग्री र लिधा, गौमुखी गा पा का अर्खा र रजवारा, प्यूठान न पा को धर्मावती र जुम्रिकाडा साथै ऐरावतीको दाङ्वाड र पकलामा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न गीएको थियो। यो कार्यक्रम पुष महिनामा पनि सञ्चालन भईरहेको छ।

पोषण कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय समिक्षा तथा

योजना तर्जुमा गोष्ठी र आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन

गर्ने बस्तु (विक्रि वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ र

नियमावली, २०५१ को अभिमुखिकरण कार्यक्रम

सम्पन्ना।

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति २०८१ मंसिर १२ देखि १४ गते सम्म जिल्लामा रहेका सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख र पोषण फोकल व्यक्तिहरूको सहभागितामा स्वास्थ्य कार्यालयको तालिमहलमा पोषण कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी र आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने बस्तु (विक्रि वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ र नियमावली, २०५१ को अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रममा सबै स्थानीय तहको पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमको समिक्षा तथा योजना तयार गरिएको थियो। कार्यक्रममा कार्यक्रम संयोजक राजु कुमार खड्का र अधिवक्ता मेघराज भट्ट लगाएतले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।



“सके जोखिम हटाऔ, नसके रोग लाग्न नदिऔ, रोग लागिहालेमा सक्दो छिटो उपचार गरौ”

वर्षिङ सेन्टरमा कामगर्ने स्वास्थ्यकर्मिहरूलाई क्लिनिकल मेन्टोरिङ् कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्युठानको आयोजनामा मिति: २०८१ मंसिर १६ देखि १८ गते सम्म नौबहिनी-५, डाफ्री स्वास्थ्य चौकीमा, २१ देखि २३ गतेसम्म रजवारा स्वास्थ्य चौकीमा र २६ देखि २८ गते सम्म ऐरावती-१, दाङ्वाडमा क्लिनिकल मेन्टोरिङ् कार्यक्रम सम्पन्न गरीएको थियो। कार्यक्रममा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मिहरूद्वारा सहजिकरण गरिएको थियो।

पृष्ठ ३ बाट निरन्तर...

मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही कुराहरू : १. प्रसव अधिपछि २. प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ ३. (पारिवारिक) घरायसी हिंसा ४. गरिबी ५. तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र ६. मोबाइल तथा स्क्रिनको अत्याधिक प्रयोग ७. शारीरिक रोग, सामाजिक चालचलन आदि।

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहने केहि उपायहरू..

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। यसको लागि दैनिक शारीरिक अभ्यास) सामान्य हिँडुल, दौडने आदि (गर्ने, आफूलाई मनपर्ने सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने। नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य साक्षरताको अभावमा मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा विभिन्न प्रकारका कलङ्क, भेदभाव, लाञ्छना, अन्धविश्वास र गलत धारणाहरू भएको पाइन्छ। आफूले आफूलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको अवस्थामा प्रत्येक गाउँ तथा नगरपालिकामा रहेका मनोसामाजिक पराशदातासँग सम्पर्क गर्ने वा नजिकैको अस्पतालहरूमा सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्दछ। निम्नानुसार कार्य गर्दापनि तनाव व्यवस्थापन भई मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिन्छ :

- मनका कुरा साथीभाइ, आफन्त वा मन मिल्ने मान्छेसँग खोल्ने वा भन्ने बानी विकास गर्ने।
- नियमित व्यायाम र आराम गर्ने।
- रमाइला क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रयास गरिरहने।
- व्यस्त र तनावग्रस्त जीवनशैलीबाट परिवारका लागि प्रशस्त समय निकाल्ने
- घरायसी काममा सहयोग गर्ने वा सहभागी हुने बानी विकास गर्ने
- निरन्तर साथीभाइ वा आफन्तसँगको सम्पर्कमा रहने प्रयास गर्ने।
- पोषणयुक्त र सन्तुलित खाना खाने।
- आफ्ना लागि समय निकाल्ने वा धेरै तनावमा नरहने प्रयास गर्ने।
- योग र आरामदायी अभ्यास गर्ने।

नसर्ने रोगहरू (मृदुरोग, क्यान्सर, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग र मधुमेह) का जोखिम तत्वहरू र रोकथामका उपायहरू

जोखिमका तत्वहरू	रोकथामका उपायहरू
<p>१ धुम्रपान तथा सुतीउज्या पदार्थ जस्तै चुरोट, सिडी, हुक्का, इन्डिगेरेट, शैवी तमासु आदि सेवन गर्नु।</p> <p>२ मदिरा तथा कुनैपनि प्रकारको अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ जस्तै: जौड, रक्ती, श्विन, वाइन, आदि को सेवन गर्नु।</p> <p>३ शारीरिक रूपमा निरक्रिय रहनु जस्तै: घरवामी कामकाज गर्न, हिंडुल गर्न, योगा तथा व्यायाम गर्न, सृष्टि कोशिकीय बसिरहनु, टि.भी., मोबाइल तथा अन्य इलेक्ट्रोनिक माध्यमको अत्याधिक मात्रामा प्रयोग गरी शोष्यतामा वा कुर्सीमा लामो समय बसिरहनु।</p> <p>४ नून, चिनी र चिल्लो पदार्थको अत्याधिक प्रयोग गर्नु र बजारका पत्रु खाना (जंक फूड) खानु।</p> <p>५ अस्मृति खाना खानु, फलफूल सक्नु तथा सान्त्वनी सक्नु, बौकोवजन मातृ खानु।</p> <p>६ सधैं तनावमा रहनु, घर वा कार्यस्थलको काम गर्ने स्वच्छ वातावरण रहनु।</p> <p>७ घरायसी वा संस्थागत विवाद गर्नु, हिंसा तथा अन्य वाज्रता दिनु।</p> <p>८ एकोपक्ष महसुस गर्नु र पारिवारिक तथा सामाजिक रूपमा त्रिस्तक हुनु।</p> <p>९ घुमकिर र रमाइलो हुने कार्यमा सहभागी गर्नु।</p> <p>१० स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा कमी हुनु।</p> <p>११ उपलब्ध भएको स्वास्थ्य सेवा वा उपचार नगर्नु।</p> <p>१२ स्वास्थ्य प्रवर्धनगति सेवा जस्तै, सही खाना, सेवा र उपयुक्त वातावरण रहनु।</p>	<p>१ धुम्रपान तथा सुतीउज्या पदार्थको सेवन नगर्ने र उक्तो नजिकै धुम्रपान नगर्ने।</p> <p>२ कुनैपनि प्रकारको मदिरा वा अल्कोहलयुक्त पदार्थको सेवन नगर्ने।</p> <p>३ मदिरा सेवन गर्ने साथीभाइहरूसँग सजत नगर्ने।</p> <p>४ दैनिक कमिमा ३० मिनेटसम्म निश्चित समय शारीरिक व्यायाम गर्ने।</p> <p>५ घरवामी काममा त्रिस्तक हुने।</p> <p>६ हिंडुल गर्ने।</p> <p>७ योगा तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने।</p> <p>८ दैनिक ३ ग्राम भन्दा बढी मात्रामा नून खाने र कहिल्यै पनि खानेकुराहरूमा नून चिनी नखाने।</p> <p>९ धेरै मात्रामा बोसो तथा कचोट, तेल, मसला आदि भएका खानेकुरा खाने।</p> <p>१० बजारका पत्रु खाना (जंक फूड) कहिल्यै पनि नखाने।</p> <p>११ सन्तुलित खाना जस्तै उज्या दान, मातृ, नेछुमो, दुध, दही, जण्डा, हरियो सलसला, फलफूल सबैभन्दा राम्रिको खाना खाने।</p> <p>१२ मिश्रित खाँदाहुँदाहुँदा भएको खाना खाने।</p> <p>१३ खाना खाँदा सकेसम्म सक्रिय काम गर्ने।</p> <p>१४ सबभर बेसुका मुन्डेलाको खाना धेरै तथा फलफूल खाना खाने।</p> <p>१५ नून नखानेको सलदा निर्वासन खाने।</p> <p>१६ मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र सधैं खुशी रहने।</p> <p>१७ कुनै समस्या भएमा परिवारमा भन्ने र समाजको उपयय परता लगाउने।</p> <p>१८ परिवार र साथीभाइसँगै घाँस मात्रामा समय बिताउने।</p> <p>१९ खेलकुद खेल्ने तथा काममा व्यस्त हुने।</p> <p>२० मनोरञ्जनका क्रियाकलापमा सहभागी हुने।</p> <p>२१ ससर्ने रोग वा कुनै पनि जोखिमपूर्ण कारकबाट बच्नुको समाधान नसका लागि सही खानाको मात्रामा लिने र सकारात्मक व्यायाम परिकल्पना गर्ने।</p> <p>२२ निश्चित स्वास्थ्य जाँच दराउने जस्तै निश्चित ब्लाड प्रेशर जाँच गर्ने, ग्लुकोज, कूलर जाँच गर्ने, कलेस्ट्रॉलको मात्रा जाँच गर्ने।</p> <p>२३ स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह र सुझाव अपनाउने।</p>

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्युठानले अधिल्लो आव २०८०/८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको १६ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ। मंसिर महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरू र स्वास्थ्य सम्बन्धी आलेखहरू समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्बन्धि मासिक गतिविधिहरू र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गईरहेका स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरूको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट सञ्चालित कार्यक्रमहरूको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ। यस लाई विभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रूपमा सुधार गर्दै लगिने छ।