



डा. मन्दिरा लामिछाने धिमाल, भदौ २०७८

नी.अ.प्र. प्रकाशन सङ्ख्या ०३५

नी.अ.प्र. नीति सङ्क्षेप सङ्ख्या ००४

## नेपालमा वयस्क मृत्युदरको अवस्था र यसलाई घटाउने सम्भावित उपायहरू\*

### मुख्य सन्देश

नेपालमा वयस्क व्यक्तिहरूको मृत्युको मुख्य कारकका रूपमा नसर्ने रोगहरू देखिएका छन् । तसर्थ नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण नै वयस्क व्यक्तिहरूको मृत्युदर घटाउने उत्तम उपाय भएको यस अध्ययनको मुख्य सन्देश हो । यसका लागि निम्न उपायहरू सिफारिस गरिएको छ ।

- ◆ नसर्ने रोगका कारक तत्वहरू, जस्तै: धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थको सेवन र निष्क्रिय जीवनशैलीबाट बाहिर निस्कन जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्ने र नियमित अनुगमन तथा बहुपक्षीय समन्वयमा जोड दिनुपर्ने ।
- ◆ नेपालमा आत्महत्या, घरेलु हिंसा र सवारी दुर्घटनाबाट ठूलो मात्रामा वयस्क व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने भएकाले यसको नियन्त्रणको लागि विशेष उपायहरू अपनाउनुपर्ने ।
- ◆ घरायसी तथा बाह्य वायु प्रदूषणको न्यूनीकरणको लागि स्वच्छ ऊर्जाको प्रवर्द्धन गर्ने तथा वातावरणमैत्री शहरीकरण, औद्योगिकीकरण तथा दिगो विकासमा जोड दिनुपर्ने ।
- ◆ मादक तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनलाई निरुत्साहित गर्न सो सम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरूलाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्ने र यस्ता पदार्थको प्रयोगले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकूल प्रभावको बारेमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने ।
- ◆ स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमका फाइदाहरूको बारेमा जनचेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्नुपर्ने ।
- ◆ फोहरमैलाको उचित वर्गीकरण तथा उचित व्यवस्थापन विधि आदि बाट हुने लाभको बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
- ◆ फलफूल तथा हरियो तरकारी लगायतका स्वस्थ आहारलाई बढवा दिनुपर्ने र नुन, चिनी, तेल तथा बोसोजन्य पदार्थहरूको सेवन सकेसम्म कम गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्ने ।

### विषयप्रवेश

नेपालमा नसर्ने रोगहरूबाट हुने वयस्क मृत्युदर क्रमिक रूपमा बढ्दो छ । वयस्क व्यक्तिहरू (१५ वर्ष देखि ६० वर्षको उमेर समूहमा हुने सम्भावित मृत्यु) मा हुने मृत्युदरको प्रमुख कारण नसर्ने रोग नै हो । यस सम्बन्धमा नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले सन् २०१९ मा गरेको सर्वेक्षणले नसर्ने रोगहरूको जोखिम सम्बन्धी धेरै विषयहरू उजागर गरेको छ (Dhimal et al 2020) । सन् २०१६ मा प्रत्येक १,००० जना वयस्क व्यक्तिहरूमा १५० जना व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो, जसमा महिला र पुरुषहरूको मृत्युदर प्रति १,००० मा क्रमशः १२९ र १७१ थियो (Ranabhat, 2019) । कमजोर वैयक्तिक विवरण दर्ता प्रणाली तथा अधिकांशको मृत्यु घरमै हुने भएको हुँदा वयस्क व्यक्तिको मृत्यु दर्ताको तथ्याङ्क न्यून देखिन्छ । नेपालमा मातृ मृत्युदर सम्बन्धी नीति बनेको भए तापनि वयस्क मृत्यु सम्बन्धी अन्य नीतिहरू भने बनेको पाइदैन (Ranabhat, 2019) ।

वयस्क व्यक्तिहरूको परिवार, समुदाय र राज्यलाई आर्थिक वृद्धि र विकासको लागि ठूलो भूमिका हुने भएको हुँदा वयस्क उमेरमा हुने मृत्युले परिवारको आर्थिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्थामा गम्भीर असर गर्दछ (Ranabhat, 2019) । तसर्थ, नेपालमा वयस्क व्यक्तिहरूको उच्च मृत्युदर अबै पनि एक प्रमुख सवाल हो र यसको सम्बोधन गर्दै मृत्युदर घटाउने उपायहरूको तत्काल खोजी गर्न नितान्त आवश्यक छ ।

\* यो नीति सङ्क्षेप नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानको लागि डा. छविलाल रानाभाटले गरेको अध्ययन “Reducing Burden of Adult Death and Disability” (Ranabhat, 2019) प्रतिवेदनका आधारमा तयार गरिएको छ ।

उद्धरणका लागि: लामिछाने धिमाल, मन्दिरा । (२०७८) । नेपालमा वयस्क मृत्युदरको अवस्था र यसलाई घटाउने सम्भावित उपायहरू नीति सङ्क्षेप । काठमाडौं: नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठान

### कार्यालय ठेगाना

सङ्घीय सचिवालय निर्माण तथा व्यवस्थापन भवन(तेस्रो तल्ला), सानो गौचरन, काठमाडौं, नेपाल

वेबसाइट: [www.pri.gov.np](http://www.pri.gov.np), ईमेल: [info@pri.gov.np](mailto:info@pri.gov.np), फोन: ९७७-१-४५३०५१७/४५३४९७९

## शोध पद्धति

यो नीति सङ्क्षेप रानाभाट (२०१९) ले नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानमा पेश गरेको अध्ययन प्रतिवेदनको आधारमा तयार गरिएको छ। उक्त अध्ययन प्रतिवेदन नेपालका विभिन्न अस्पताल तथा बीमा कम्पनीहरूबाट प्राप्त तथ्याङ्कहरूलाई सन्दर्भ ग्रन्थहरूको रूपमा गहन समीक्षा र विश्लेषण गरी तयार गरिएको थियो। यसकासाथै, नीति सङ्क्षेपलाई थप प्रमाणमा आधारित बनाउन विषयसम्बद्ध अन्य सन्दर्भ ग्रन्थहरूको समेत गहन समीक्षा गरी यो नीति सङ्क्षेप तयार पारिएको छ।

## मुख्य मुद्दाहरू

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय र अन्य साभेदारी सङ्घ संस्थाहरूले गरेको जनसाङ्ख्याकी तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ को प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा १५ देखि ६० वर्षको उमेर समूहको सम्भावित मृत्युदर महिला र पुरुषमा क्रमशः १५.७४ र १७.१६ प्रतिशत आकलन गरिएको छ (Ranabhat 2019)। नेपालमा वयस्क मृत्युबाट हुने प्रत्यक्ष आर्थिकभार लगभग १ खर्ब २५ करोड रुपैयाँ रहेको अनुमान गरिएको छ भने यसको अप्रत्यक्ष आर्थिकभार तथा नोक्सान प्रत्यक्ष अनुमानको भन्दा तीन गुणा बढी हुन सक्दछ, जसले परिवार, समाज र राज्यलाई अपुरणीय क्षेति पुऱ्याउँदछ (Ranabhat 2019)। सन् २०१७ मा नेपालमा भएका मृत्युहरू मध्ये नसर्ने रोग मृत्युको प्रमुख कारण (६६ प्रतिशत) रहेको थियो र नसर्ने रोगबाट हुने औसत मृत्युदर प्रति एक लाखमा ४०४.२ जना रहेको थियो (NHRC et al 2019)।

असामायिक मृत्युका प्रमुख कारणहरूमा क्रमशः मुटुरोग (११.३५ प्रतिशत), स्वास-प्रस्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण (७.९५ प्रतिशत) र स्वास-प्रस्वासको दीर्घ रोग (दम) (५.५५ प्रतिशत) रहेका छन् (NHRC et al 2019)। नेपालको वयस्क मृत्युदर दक्षिण एसिया क्षेत्रमै दोस्रो उच्च रहेको छ, जहाँ प्रत्येक पाँच जनामा एक वयस्क व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ (Ranabhat 2019)। नेपालमा वयस्क मृत्युदर उच्च हुनुमा घरेलु हिंसा, आत्महत्या, सडक दुर्घटना र मादकपदार्थको उच्च सेवनसँग सम्बन्धित छन्।

नेपालमा बढ्दै गइरहेको नसर्ने रोगका मुख्य कारण निम्नानुसार रहेका छन्:

**१) वायु प्रदूषण:** सन् २०१७ मा नेपालमा भएका मृत्युहरूको दोस्रो मुख्य कारणमा वायु प्रदूषण रहेको थियो, जसको हिस्सा कुलमृत्युको १३.०५ प्रतिशत रहेको थियो (NHRC et al 2019)। नेपाल सरकारले वातावरण संरक्षण र सुरक्षाका लागि सन् १९८० देखि नै विभिन्न कानूनी व्यवस्था गरेको छ। हालसालै नयाँ वातावरण संरक्षण ऐन २०७६ र वातावरण संरक्षण नियमावली २०७७ तर्जुमा गरी वायु प्रदूषणलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा बढवा दिने कुनै पनि कार्यहरू गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ। तथापि, यसको परिणाम चाहिँ सोचे अनुरूप हुन सकिरहेको छैन।

**२) धुम्रपान र सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग:** नेपालमा धुम्रपान मृत्युको तेस्रो प्रमुख कारण रहेको छ, जसले कुल मृत्युको १२.८९ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ (NHRC et al 2019)। सन् २०१९ मा गरिएको नसर्ने रोगहरूसँग सम्बन्धित सर्वेक्षणले १७.१ प्रतिशत वयस्कहरूले धुम्रपान गर्ने देखाएको छ। यस अनुसार लगभग २८ लाख वयस्कहरू धुम्रपान गर्दछन् भने १८.३ प्रतिशत वा लगभग ३० लाख वयस्कहरू धुम्रपान नगरी सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन गर्दछन् (Dhimal et al 2020)। औषतमा एक व्यक्तिले प्रति महिना चुरोट सेवन गर्न रु. १,०४९.३ खर्च गरेको पाईएको छ, जुन प्रति व्यक्ति आयको ११ प्रतिशत हुन आउछ (Dhimal et al 2020)। सुर्तिजन्य उत्पादनहरूमा कडा कानूनी प्रावधानको बावजुद पनि उत्पादकहरू, विक्रेताहरू र क्रेताहरूले यी नियमहरूको पालना नगरेका कारण सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोगमा खासै कमी आएको छैन।

**३) मादक पदार्थको सेवन:** नेपालमा नसर्ने रोगहरूको अर्को मुख्य कारणमा मादक पदार्थको सेवन पनि हो, जसले वयस्क व्यक्तिको मृत्युदर बढाइरहेको छ। यसका अतिरिक्त मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारीसाधन चलाउँदा हुने सडक दुर्घटनाबाट हुने मृत्युले पनि वयस्क व्यक्तिको मृत्युदर बढाइरहेको छ। नेपालमा नसर्ने रोग सम्बन्धी जोखिम तत्वको सर्वेक्षण २०१९ ले २०.८ प्रतिशतले मादक पदार्थको सेवन गर्ने गरेको देखाएको छ (Dhimal et al 2020)। अहिले महानगरीय ट्राफिक प्रहरी विभागले गरिरहेको 'एन्टि ड्रिङ्क एन्ड ड्राइभ अभियान' अन्तर्गत "मा.प.से. (मादक पदार्थ सेवन) चेकजाँच" धेरै महत्वपूर्ण र सराहनीय छ। महानगरीय ट्राफिक प्रहरी विभागको प्रतिवेदनले मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन चलाउनेको दर घट्दै गएको देखाएको छ (Ranabhat 2019)। साथै मा.प.से चेकजाँचको सुरुआत पश्चात् सडक दुर्घटना, घाइते र मृत्यु हुनेको दर पनि घटेको देखिन्छ। त्यस्तै, मा.प.से.चेकजाँचको कारणले गर्दा अहिले घरायसी हिंसा र अपराधका घटनाहरूमा थोरै मात्रामा भए पनि कमी आएको देखिन्छ।

**४) निष्क्रिय जीवनशैली:** शारीरिक रूपमा निष्क्रिय जीवनशैली नसर्ने रोगहरूको अर्को मुख्य कारण हो। नेपालमा सन् २०१३ र २०१९ को बीचमा शारीरिक रूपमा निष्क्रिय जीवनयापन गर्ने व्यक्तिको संख्या २.४ प्रतिशत बाट वृद्धि भएर

७.४ प्रतिशत पुगेको छ (Dhimal et al 2020) । सामान्यतया, व्यस्त जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान तथा नियमित व्यायामको अभावमा धेरै वयस्कहरू मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप लगायतका नसर्ने रोगजन्य समस्याबाट ग्रसित भएका छन् । निष्क्रिय जीवनशैलीलाई नियमित व्यायाम, हिडडुल तथा खेलकुदका माध्यमद्वारा सक्रिय बनाउन सकिन्छ । यसका लागि राज्यका तर्फबाट टोलटोलमा निःशुल्क व्यायामशाला स्थापना गर्न जरूरी छ । भक्तपुर नगरपालिकाको खुल्ला व्यायामशालाको सुरुवात एक अनुकरणीय उदाहरण बनेको छ (Ojha 2019) ।

**५) फलफूल तथा सागसब्जीको कम सेवन:** नेपालमा नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम गर्नको लागि आहारविहार र शारीरिक व्यायाम सम्बन्धी कुनै खास नीतिहरू छैनन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले स्वस्थ जीवन यापनका लागि आफ्नो आहारमा कम्तिमा दैनिक ४०० ग्राम फलफूल तथा सागसब्जीको सेवन गर्न सिफारिस गरेको छ । जसले गर्दा नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । यद्यपि, नेपालमा गरिएको एक सर्वेक्षणले करिब ९६.७ प्रतिशतले अपर्याप्त फलफूल र सागसब्जीको सेवन (प्रति दिन ४०० ग्राम भन्दा कम) गरेको देखाएको छ (Dhimal et al 2020) । प्रतिदिन औसतमा १२० ग्राम सागसब्जी सेवनको तुलनामा औसतमा दैनिक ४० ग्राम फलफूल सेवन गर्ने गरेको पाइएको छ ।

**६) नुन, चीनी र चिल्लो पदार्थको आधिक प्रयोग:** नेपालमा नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण सम्बन्धी बहु-क्षेत्रीय कार्ययोजनामा रहेका केही प्रावधान बाहेक नुन, चीनी र चिल्लो पदार्थको उपभोग सम्बन्धी कुनै खास नीति अहिलेसम्म बनेको पाइदैन । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क घात र हृदय रोगको जोखिम कम गर्न प्रति दिन अधिकतम ५ ग्राम मात्र नुनको उपभोग गर्न सिफारिस गरेको छ । यद्यपि Dhimal et al, 2020 ले गरेको सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा अनुमानित औसत नुनको उपभोगको मात्रा प्रतिव्यक्ति ९.१ ग्राम प्रति दिन उपभोग गरेको पाइएको छ । सोही सर्वेक्षणले नेपालमा खाना पकाउनको लागि चिल्लो पदार्थको र चिनीको खपत पनि अत्याधिक हुनेगरेको पाइएको छ, जुन नसर्ने रोगहरूको जोखिमको अर्को प्रमुख कारण हो ।

**७) स्वास्थ्य बीमा योजनामा कम आवद्धता र स्वास्थ्य हेरचाहमा चेतनाको कमि:** सन् २०१९ को एक अध्ययनले देखाए अनुसार नेपालमा करिब ६.९ प्रतिशत मात्र स्वास्थ्य बीमा योजनामा आवद्धता भएको पाइन्छ (Dhimal et al 2020) । सन् २०१९ मा, ७८.८ प्रतिशत वयस्क व्यक्तिहरू रक्तचापको बारेमा अनभिज्ञ थिए भने ११.७ प्रतिशत वयस्क व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचापको निदान गरिएको थियो तर उनीहरू औषधी सेवन गरिरहेका थिएनन् । त्यसैगरी, ७३.५ प्रतिशत वयस्कहरू आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा बढेको बारेमा अनभिज्ञ थिए भने ५.९% वयस्कहरूमा चिनीको मात्रा बढेको निदान भए पनि उपचार गराएका थिएनन् । अध्ययनले ९७.९ प्रतिशत वयस्कहरू रगतमा 'कोलेस्ट्रॉल'को मात्रा बढेको बारेमा जानकार थिएनन् (Dhimal et al 2020) ।

## निष्कर्ष

नेपालको वयस्क मृत्युदर दक्षिण एसिया क्षेत्रमा दोस्रो उच्च रहेको छ । यसले उनीहरूको परिवार र समग्रमा आर्थिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक अवस्थामा गम्भीर प्रभाव पारेको छ । नेपालमा अधिकांश वयस्कहरूको अकालमृत्यु नसर्ने रोगहरूको कारणले हुने गर्दछ । मद्यपान, धुम्रपान तथा तमाखु, खैनी, गुट्टा, अस्वस्थकर खानेकुरा (नुन, चिनी, तेल तथा बोसो आदिको अधिक प्रयोग भएका खानेकुरा) को सेवन, फलफूल तथा सब्जीकोको कम सेवन, वायु प्रदूषण तथा शारीरिक निष्क्रियता नसर्ने रोगका मुख्य कारणहरू हुन् । यद्यपि, यसप्रकारको आहारविहार स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले घातक हुन्छ भन्ने बारे अधिकांश वयस्कहरू जानकार छैनन् । नियमित स्वास्थ्य जाँच नगर्नाले तथा नसर्ने रोगबाट बच्न पालना गर्नुपर्ने नियमको बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न नसकिएका कारण नेपालमा वयस्क मृत्युदरमा वृद्धि भैरहेको छ । साथै नेपालमा आत्महत्या, घरेलु हिंसा र सवारी दुर्घटनाबाट पनि ठूलो मात्रामा वयस्क व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने गरेको छ ।

## नीति सिफारिस

नेपालमा वयस्क व्यक्तिहरूको मृत्युको कारक मानिएको नसर्ने रोगको प्रभाव न्यूनीकरण गर्न देहाय बमोजिमका नीति विकल्पहरू सिफारिस गरिएको छ ।

### १) स्वास्थ्य सम्बन्धी

क) मृत्युका सबै घटनाहरूको पहिचान गर्नका लागि वैयक्तिक विवरण दर्ता प्रणालीलाई सुधार गर्नुपर्दछ, जसका लागि डिजिटल प्रविधि तथा मोबाइल अनुप्रयोगहरूले सहजता पुऱ्याउन सक्दछन् ।

ख) नागरिकहरूको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम प्रतिको आवद्धता वृद्धि गर्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाको प्रयोग र फाइदाहरूको बारेमा सचेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्ने तथा स्थानीय तहमै डिजिटल कार्ड मार्फत भुक्तानी प्रणालीको विकास गर्ने, जसले भन्कटिलो रकम भुक्तानी प्रणालीको अन्त्य गर्ने छ र नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।

ग) आम मानिसमा नियमित व्यायामको माध्यमद्वारा जीवनशैलीलाई सक्रिय बनाउने बानीको विकास गर्न खुल्ला

सार्वजनिक स्थानमा पार्कहरू र व्यायामशालाको विकास र व्यवस्थापन गर्नुपर्ने । यसको लागि सङ्घीय तथा प्रदेश सरकारले स्थानीय सरकारसँगको समन्वयमा त्यस्ता संरचनाको विकास गर्ने ।

## २) प्रदूषण सम्बन्धी

क) विद्युतीय सवारी साधनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने र २० वर्ष भन्दा पुरानो सवारी साधनहरूको प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाउने कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने ।

ख) फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनका लागि फोहोर प्रशोधन गर्ने प्रबन्ध (कुहिने र नकुहिने) मिलाउने र फोहोरमैलाहरू खुला ठाउँमा जलाउन प्रतिबन्ध लगाउने ।

ग) निर्माणजन्य गतिविधिहरूबाट उत्सर्जन हुने धुवाँ, धुलो र प्रदूषणको प्रभावलाई न्युनिकरण गर्न निर्माण क्षेत्रहरूमा हरियाली प्रवर्द्धन गर्ने ।

घ) ग्रामीण क्षेत्रमा सुधारिएको चुलो, इलेक्ट्रोनिक स्टोभ र उपकरणको प्रवर्द्धन गर्नुको साथै गृहणीहरूको लागि धुवाबाट जनस्वास्थ्यमा पर्ने असरको बारेमा जनचेतनामूलक कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने । साथै, वर्षा याममा बिजुलीको शुल्क घटाउने र इलेक्ट्रोनिक उपकरणमा कर कटौती गर्ने ।

## ३) सुर्तीजन्य पदार्थ र मदिराको बेचबिखन र सेवन सम्बन्धी

क) सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थहरूको विज्ञापन माथि कडाइका साथ प्रतिबन्ध लगाइनुकासाथै त्यस्ता वस्तुको उत्पादन तथा प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्न गरेको मात्र बढाउने ।

ख) सार्वजनिक स्थानहरूमा सुर्तीजन्य र मदिराजन्य पदार्थहरूको बेचबिखनमा कडाइका साथ प्रतिबन्धित लगाउनुका साथै सार्वजनिक स्थलमा मदिरा तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्नेलाई अधिकतम जरिवाना तोक्ने । साथै मादक पदार्थको बेचबिखनमा समय तोकिएको जस्तै: बेलुका ५:०० बजे देखि ९:०० बजे सम्म मात्र र किराना पसल, राजमार्गका होटेलहरूमा र १५ वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई मादक पदार्थको बेचबिखन गर्न प्रतिबन्ध लगाउने ।

ग) मादक पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन चलाउनेलाई कडा जरिवानाको व्यवस्था गर्ने ।

## ४) आहार सम्बन्धी:

क) नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम गर्न नियमित आहारबिहारको अभ्यास सम्बन्धी विशेष नीतिहरू बनाउने ।

ख) स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्य वस्तुहरूको पोषण सम्बन्धी जानकारी दिने र पोषण सुधारको लागि समुदाय लगायत सडकमा खाना बेच्नेलाई सरसफाई सम्बन्धी जानकारीमूलक कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गर्ने ।

ग) पत्रु खाद्य पदार्थहरूको अत्यधिक खपतबाट स्वास्थ्यमा पर्ने खतरा सम्बन्धी व्यापक जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने

घ) होटेल तथा रेस्टुरेन्टमा काम गर्ने कामदारहरूलाई स्वस्थ खाना तथा सरसफाईको बारेमा अनिवार्य तालिमको व्यवस्था गर्ने ।

## सन्दर्भग्रन्थहरू

Dhimal, M., Bista, B., Bhattarai, S., Dixit, L. P., Hyder, M. K. A., Agrawal, N., ... & Jha, A. K. (2020). Report of non-communicable disease risk factors: steps survey Nepal 2019. Kathmandu: Nepal Health Research Council. [https://www.who.int/docs/default-source/nepal-documents/ncds/ncd-steps-survey-2019-compressed.pdf?sfvrsn=807bc4c6\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/nepal-documents/ncds/ncd-steps-survey-2019-compressed.pdf?sfvrsn=807bc4c6_2)

NHRC, MoHP and MEOR (2019). Nepal Burden of Disease 2017: A Country Report based on the Global Burden of Disease 2017 Study. Kathmandu, Nepal: Nepal Health Research Council, Ministry of Health and Population, and Monitoring Evaluation and Operational Research <http://nhrc.gov.np/publication/nepal-burden-of-disease-2017/>

Ojha, A. (2019, December 24). Bhaktapur Municipality has installed open gym facilities and people are happy exercising. *The Kathmandu Post*. <https://kathmandupost.com/bhaktapur/2019/12/24/bhaktapur-municipality-has-installed-open-gym-facilities-and-people-are-happy-exercising>

Ranabhat, C.L. (2019). Reducing burden of adult death and disability [PRI publication series No. 009]. Kathmandu: Policy Research