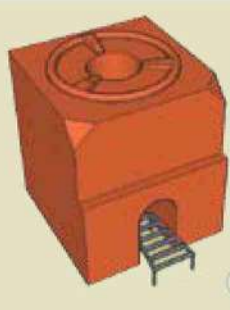
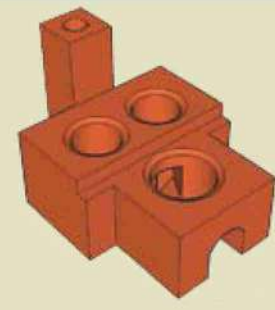
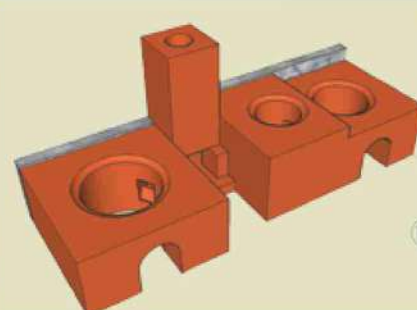
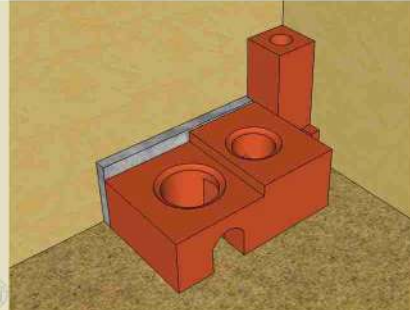
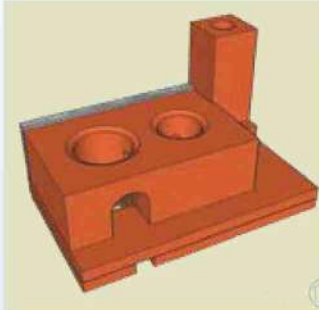
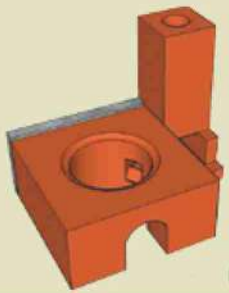


सुधारिएको चुलो



नेपाल सरकार

जनसंख्या तथा वातावरण मन्त्रालय,

वैकल्पिक उर्जा प्रवर्द्धन केन्द्र/राष्ट्रिय ग्रामीण तथा नवीकरणीय उर्जा कार्यक्रम, जैविक उर्जा सब-कम्पोनेन्ट

सम्पर्क: पोष्ट बक्स नं.: १४३६४, काठमाण्डौ, फोन नं. ५५३९३९० रहेको छ र ५५४२३९७ नम्बरमा फ्याक्स पनि गर्न सक्नुहुनेछ।

- सबैलाई नमस्कार
- मेरो नामहो ।
र ममा बस्छु ।
- हाल म यसै क्षेत्रमा स्टोभ मास्टरको रूपमा कार्यरत छु । सोहि क्रममा सुधारिएको चुलोको बारेमा जानकारी गराउन यहाँहरूको घर, आँगनमा आएको छु ।

परम्परागत चुलोको प्रयोगले हुने रोगहरू

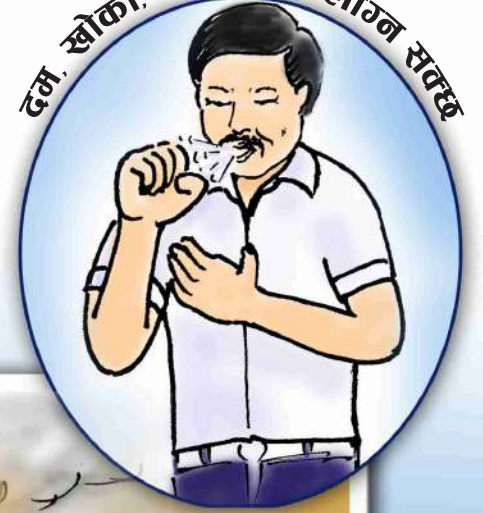
आँखा चिलाउने र टाउको दुख्ने समस्या हुन्छ



कम तौलको बच्चा जन्मने सम्भावना हुन्छ



दम, खोकी, जस्ता रोग लाग्न सक्छ



परम्परागत चुलोको प्रयोगले हुने रोगहरू



सर्वप्रथम म यहाँहरू सबैलाई परम्परागत चुलोको प्रयोग गर्दा हुने बेफाईदाको बारेमा केहि कुरा भन्न चाहन्छु । हामीहरूले प्रयोग गर्दै आईरहेको परम्परागत चुलोमा खाना पकाउदा बढी धुवाँ निस्कन्छ, जसले

- मोतीबिन्दु, आँखा चिलाउने, आँखा पाक्ने र टाउको दुख्ने जस्ता समस्या हुन्छ ।
- निमोनिया, दम, खोकी, स्वाशनली तथा फोक्सो सम्बन्धी रोगहरू, मुटु रोग लगायत क्यान्सरको समस्या ल्याउन सक्छ ।
- अनि कम तौलको बच्चा जन्मने र गर्भ तुहिने खतरासमेत हुन्छ ।

सुधारिएको चुलोको फाइदाहरू



स्वास्थ्यसम्बन्धी सुधारिएको चुलोको फाइदाहरू



श्रम र समय बचतका फाइदाहरू



आर्थिक फाइदाहरू

अब म यहाँहरूलाई सुधारिएको चुलोको परिचय गराउन चाहन्छु ।

सुधारिएको चुलो व्यापक रूपमा प्रयोगमा आइरहेको एक साधारण, सस्तो, थोरै दाउरा लाग्ने र घरभित्रको धुवाँ प्रदूषणमा कमी ल्याउनको लागि विकास गरिएको प्रविधि हो ।



सुधारिएको चुलोको फाइदाहरू

स्वास्थ्य सम्बन्धी:

- घरभित्रको धुवाँमा हुने हानिकारक कणहरू र खतरनाक ग्यासहरूको मात्रा धेरै हदसम्म घट्ने भएकोले क्यान्सर, निमोनिया, दम, खोकी, स्वाशनली तथा फोक्सोका रोगहरू, मुटु रोग, मोतीबिन्दु, आँखा चिलाउने र टाउको दुख्ने जस्ता रोगहरू कम हुन्छ ।
- कम तौलको बच्चा जन्मिने, गर्भ तुहिने र आगोले पोलिने र आगलागीको सम्भावना पनि कम हुन्छ ।

श्रम र समय बचत सम्बन्धी:

- दाउराको खर्चमा कम्तीमा ४० प्रतिशत कमी आउने हुनाले दाउरा संकलनमा लाग्ने समयको बचत हुन्छ ।
- खाना छिटो पाक्ने र भाँडा सफा गर्न पनि सजिलो हुने हुनाले गृहिणीको कार्यभार निकै कम हुन्छ । यसले गर्दा आराम गर्न र बालबालिका तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको हेरचाह गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

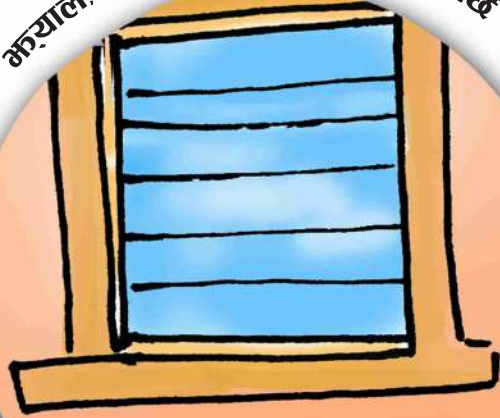
आर्थिक फाइदाहरू

- महिलाहरूको बचत भएको (पकाउने र दाउरा संकलन गर्न लाग्ने) समयलाई अन्य आयमूलक काममा उपयोग गर्न सकिन्छ ।
- ईन्धन आयात गर्न लाग्ने खर्चमा कमी आउँछ ।
- ग्रामीण भेगमा चुलो निर्माणकर्तालाई स्व:रोजगारीको अवसर सिर्जना हुन्छ ।
- धुवाँजन्य रोगको कमीले औषधि उपचारमा लाग्ने खर्चमा कमी आउँछ ।

भाण्डा व्यवस्थापन

क्याल, ढोकोको उचित व्यवस्था हुनुपर्छ

भाण्डामा चाहिने सामानहरू मिलाएर राख्नुपर्छ



आवश्यक दाउरा चालोको छेउमा राख्नुपर्छ

बाहिर फ्याक्टनुपर्ने पानीको उचित निकासको व्यवस्था गर्नुपर्छ

भान्छा व्यवस्थापन

सुधारिएको चुलो प्रयोग गरे पछि भान्छालाई पनि छरितो र व्यवस्थित बनाउनु पर्छ ।

भान्छा व्यवस्थित बनाउको लागि

- भान्छामा चाहिने सामानहरू चुलो नजिकै मिलाएर आवश्यक पर्दा सजिलै भेटिने गरी राख्नु पर्दछ ।
- संभव भएसम्म बाहिर फ्याक्नुपर्ने पानीको उचित निकासको व्यवस्था गरेर जुठ्यान र भाँडा सफा गर्ने व्यवस्था भान्छा भित्रै गर्नुपर्दछ । करेसाबारी भएमा पानीको निकास त्यतातिर निकाल्न सकिन्छ ।
- हावाको आवतजावतको लागि भ्याल तथा ढोकाको उचित व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- भान्छामा दाउरा सधैं सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । दाउरालाई सुक्खा ठाँउमा भान्छा भित्रै वा नजिकै राख्नु पर्दछ । दाउरालाई स-सानो टुक्रा पारेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

