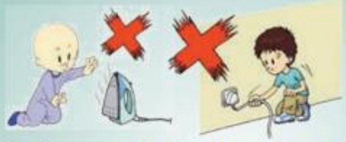
## विद्युतीय उपकरण प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:

चिसो हातले स्विच खोल्ने, बन्द गर्ने तथा टुपिन जोड्ने र निकाल्ने जस्ता काम नगर्ने

विद्युतीय सामग्रीहरुको प्रयोग गर्दा जहिले पनि सुखा चपल या जुत्ताको प्रयोग गर्ने

बिजुलीको सामानहरु खरिद गर्दा गुणस्तर चिन्ह भएको मात्र खरिद गर्ने



विद्युतीय सामानलाई केटाकेटिको पहुच बाट टाढा राख्ने

बिग्रेको उपकरणहरु मर्मत गर्दा दक्ष र बिजुली सम्बन्धि पुर्ण ज्ञान भएको व्यक्तिको मात्र सहयोग लिने

हावाहुरी र चट्याङ परेको समएमा विद्युतीय उपकरणहरुको प्रग्योग नगर्ने

छिनेको वा नाङ्गो तारलाई कहिलेपनि खाली हातले नछुने


### थप जानकारीको लागि

जनताको लागि उर्जा तथा वातावरण
विकास संस्था (पीडा)
बुद्धनगर-१०, काठमाण्डु
फोन नं ०१-४७८०५३८, ०१-४७८६३६१
इमेल-mail@peeda.net
वेब-www.peeda.net


# विद्युतीय चुलो:

## परिचय, प्रबिधि तथा फाइदाहरु

नेपालको अधिकांश घरमा खाना पकाउनका लागि काठदाउराको प्रयोग गरिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार धुवाँका कारण नेपालमा बर्षेनी २४,००० मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । खाना पकाउन स्वच्छ उर्जाको प्रयोग गरेमा धूवाँको कारण लाग्ने रोगहरु धेरै हद सम्म कम हुन्छ । हाल आएर नेपालमा विजुलीको पहुँच र गुणस्तरमा धेरैनै सुधार भएकोले यसको प्रयोग गरी अन्य इन्धन भन्दा सस्तोमा खाना बनाउन सकिन्छ । नेपाली बजारमा पाइने विधुतीय प्रेसर कुकर , इन्फ्रारेड , इन्डकसन जस्ता विधुतिय चुलोमा सबै प्रकारका नेपाली खानाहरु पकाउन सकिन्छ ।

**#विद्युतीय चुलोको प्रयोग गरौँ स्वस्थ रहौं ।**

# इन्डकसन चुलो र विधुतीय प्रेसर कुकरको तुलनात्मक मूल्यांकन

| विवरण | इन्डकसन चुलो | विधुतिय प्रेसर कुकर |
|---|---|---|
| पाकविधि छनोट गर्ने सुविधा | खाना बफाउन, झोल बनाउन, तार्न, भुट्न, बेक गर्न सकिन्छ । | खाना बेक गर्न, भुट्न, उमाल्न, झोल बनाउन र बफाउन सकिन्छ । |
| नेपालमा खरिद गर्दा लाग्ने प्रारम्भिक खर्च (ने. रु.) | ३,००० - १५,००० | ६,००० - २०,००० |
| विशेष भाँडा चाहिने/नचाहिने | समथर पिंध भएको चुम्बकिय शक्ति आकर्षित गर्न सक्ने विशेष भाँडा चाहिन्छ । (Ferromagnetic) | पकाउन विशेष भाँडा चाहिदैन । कुकर संगै पकाउने भाँडा पनि जडित हुन्छ । |
| ऊर्जा शक्तिका विकल्पहरु | खाना पकाउने Mode हरू १०० देखि २००० वाट सम्म हुन्छन् । | विद्युत शक्ति छनोट गर्ने हुदैन । खानाको परिकार वा पकाउने विधि अनुसार बटन थिचे पुग्छ । |
| सुरक्षा सम्वन्धि थप सुविधा | भाँडा नबसाल्दा आफै बन्द हुन्छ र खाना पाक्ने सतहमा छुदा पनि छाला जल्ने सम्भावना कम हुन्छ । | Float valve, silicone ring, thermal fuse, insulated lid, anti-food block shield लगायतका आधुनिक सुरक्षाका उपायहरु हुन्छन । |
| पकाउँदा निगरानि गर्नुपर्ने/ नपर्ने | खाना पाकेपछि स्वचालित रुपमा बन्द हुने सुविधा नभएको हुनाले निगरानी आवश्यक छ । | खाना पाकेपछि स्वचालित रुपमा बन्द हुने सुविधा भएको हुनाले निगरानी आवश्यक छैन । |

नोटः माथि दिइएका जानकारीहरु बजाज इन्डक्सन चुलो (SPLENDID 740075 मोडल) र अर्बन EPC (मोडल नं. HD60-100N) मा आधारित छन् ।

# विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्नुको मुख्य फाइदाहरु :

- भान्छा धुँवा मुक्त हुने हुँदा धुँवाका कारण लाग्ने आँखा, मुटु, फोक्सो आदि सम्बन्धि सम्भावित रोगहरुबाट बच्न सकिने
- काठदाउरा को प्रयोग नहुने हुदा वनजंगलको संरक्षण हुने
- प्रयोग गर्न सजिलो र छिटो खाना पाक्ने हुनाले समयको बचत हुने
- दाउरा संकलन गर्नु नपर्ने र सो समयमा अरु नै कामहरु गर्न सकिने
- अरु चुलोमा भन्दा इन्धन खर्च कम लाग्ने
- समय-समयमा दाउरा संकलन गर्नुपर्ने, ग्याँसको सिलिन्डर फेर्नुपर्ने जस्ता झन्झटबाट मुक्त हुने

५ जना को परिवारले एक छाक मासु, दाल, भात पकाउँदा लाग्ने खर्च

# विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्नुको मुख्य फाइदाहरु :

भान्छा धुँवा मुक्त हुने हुँदा धुँवाका कारण लाग्ने आँखा, मुटु, फोक्सो आदि सम्बन्धि सम्भावित रोगहरुबाट बच्न सकिने

प्रयोग गर्न सजिलो र छिटो खाना पाक्ने हुनाले समयको बचत हुने

दाउरा संकलन गर्नु नपर्ने र सो समयमा अरु नै कामहरु गर्न सकिने

समय-समयमा दाउरा संकलन गर्नुपर्ने, ग्याँसको सिलिन्डर फेर्नुपर्ने जस्ता झन्झटबाट मुक्त हुने

काठदाउरा को प्रयोग नहुने हुदा वनजंगलको संरक्षण हुने

अरु चुलोमा भन्दा इन्धन खर्च कम लाग्ने

५ जना को परिवारले एक छाक मासु, दाल, भात पकाउँदा लाग्ने खर्च

नेपालको अधिकांश घरमा खाना पकाउनका लागि काठदाउराको प्रयोग गरिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार धुवाँका कारण नेपालमा बर्षेनी २४,००० मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । खाना पकाउन स्वच्छ उर्जाको प्रयोग गरेमा धूवाँको कारण लाग्ने रोगहरु धैरे हद सम्म कम हुन्छ । हाल आएर नेपालमा विजुलीको पहुँच र गुणस्तरमा धेरैने सुधार भएकोले यसको प्रयोग गरी अन्य इन्धन भन्दा सस्तोमा खाना बनाउन सकिन्छ । नेपाली बजारमा पाइने विधुतीय प्रेसर कुकर, इन्फ्रारेड, इन्डकसन जस्ता विधुतिय चुलोमा सबै प्रकारका नेपाली खानाहरु पकाउन सकिन्छ।

**#विद्युतीय चुलोको प्रयोग गरौँ स्वस्थ रहौं ।**

PEEDA — IKI — MECS Modern Energy Cooking Services — Brot für die Welt, Bread for the World – Protestant Development Service