

## महामारीबाट कसरी बच्ने

- कपिल लोहनी \*

विगत एक वर्ष भन्दा बढी समय देखि हामी लगायत पुरै विश्व कोभिडको महामारीबाट सन्त्रस्त भइरहेको छ। केही हप्तादेखि त कोरोनाको नयाँ संस्करणको फैलावटले दक्षिण एशियामा खासगरी भारत र नेपालका गाउँ गाउँ, वस्ती वस्ती र घर घरमा नै संक्रमण निकै द्रुत गतिमा फैलिरहेको छ। नेपालमा आज दिनमा ९,००० भन्दा बढी संक्रमितको पहिचान भइरहेको छ भने सयौं व्यक्तिहरुको दिनहुँ ज्यान जान थालेको छ। विश्वमा योभन्दा अघि पनि यस्ता महामारीहरुले बेला बेलामा आक्रान्त नबनाएका होइनन् तर केही समय पश्चात त्यस्ता महामारीहरु आफै हराउँदै गएको थुप्रै इतिहास छ। आज त महामारीबाट बच्ने खोपहरु र विभिन्न प्रकारका औषधीहरु समेत बनिसकेका छन् तापनि महामारीले घट्टै जाने त नाम नै लिँदैन। आज भन्दा १०० वर्ष पहिलेसम्म यस्ता महामारीहरुबाट बच्न घरैमा बस्ने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने र सरसफाइमा ध्यान दिने बाहेक अरु उपाय थिएन। प्रत्येक महामारीबाट मानिसहरुले अनुभव बटुल्थे र आगामी महामारीमा सोही अनुभवको आधारमा बच्ने उपायहरु अवलम्बन गर्दथे।

तर आज विश्वले यतिका धेरै प्रगति गरिसकेको भएता पनि मानिसमा अनुशासन भने दिनानुदिन घट्टै गएको छ। आज पाएका दुख र पिडा हामीले भोली नै बिसिसकेका हुन्छौं। त्यसैले भविष्यको लागि तयारी अवस्थामा नबस्नाले त्यस्तै आपत, विपत र संकट फेरी आउँदा हामी त्यसको सामना नै गर्न सक्दैनौं। यस्तै परिस्थिति आज नेपालमा आएको छ। महामारीसँग लड्ने भन्दा पनि महत्वपूर्ण कुरा आज एक अर्कामा लडेर सत्ता प्राप्त गर्ने भएको छ। यसैमा नेपालको सरकार, अधिकांश राजनीतिक पार्टी, नेता र कार्यकर्ता अहिले व्यस्त भएका छन् भने कैयन् व्यापारी, उद्योगपति र कर्मचारी अब कसको सरकार बन्छ र त्यसबाट आफुलाई के कस्ता फाइदा हुन्छन् भनेर सोचनमा नै व्यस्त छन्। अक्सिजनदेखि औषधीसम्मको अभाव र कालोबजारीले विरामी र आम जनताहरु जीवन र मरणको स्थितिमा पुगेका छन् भने धनीहरु जेनतेन पैसाको खोलो बगाएर बाँच्ने प्रयत्नमा छन्। आज सकृय संक्रमितको संख्या नेपालमा एक लाख भन्दा बढी पुगिसकेको छ। नेपालमा यसरी दोश्रो चरणको महामारी अनियन्त्रित तवरले बढ्नुका विभिन्न कारणहरु छन्। यिनको वारेमा अब हामी केही विस्तृत रूपमा कुरा गरौं।

**महामारीलाई हलुकासँग लिनाले :** नेपालमा एक वर्ष पहिले महामारी शुरु भएर लकडाउन गर्दा मानिसहरुमा निकै त्रास पैदा भएको थियो। यो कस्तो महामारी हो ?, कहीं यसले ज्यान त लिने होइन ?, संक्रमण भएपछि के के होला ? जस्ता प्रश्नहरु सबैको मनमा उब्जेको थियो। त्यतिबेला सरकारले पनि निकै तदारुकताका साथ काम गरेको थियो। तर समय बित्दै जाने क्रमसँगै र सो संक्रमण निकै हदसम्म घट्टै गएपछि अर्थात केही महिना अघिदेखि भारत, बंगलादेश, पाकिस्तान तथा अन्य सबैजसा दक्षिण एशियाली राष्ट्रका मानिसहरु जस्तै नेपालीहरु पनि मास्क नै नलगाएर हिँड्ने, सामाजिक दुरी कायम नगर्ने तथा भिडभाड र मोज मज्जामा फेरी मस्त हुने गर्न थाले। यसै क्रममा नयाँ वर्ष मनाउने भिड, रेष्टुरेन्टहरुमा साथिभाईहरुसँग निस्फुकी टाँसिएर खानपिन गर्ने भिड, टोल छिमेक र बजारको भिडभाडमा असुरक्षित तवरले मिसिएर किनमेल गर्ने भिड, असुरक्षित तवरले देशका विभिन्न भागहरुमा भ्रमण गर्ने र विवाह तथा अन्य पार्टीको जमघट गर्ने तथा यी सब कृयाकलापहरुका फोटा र भिडियोहरु सामाजिक सञ्जालमा राखेर अन्य व्यक्तिहरुलाई पनि सबै नर्मल भइसक्यो भन्ने सन्देश दिएर त्यसै गर्न

प्रोत्साहित गर्ने प्रवृत्तिले कोरोनाको मात्र होइन, रुघा-खोकी र अन्य किसिमका संक्रमण फैलाउने भाइरसहरूलाई पनि एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न निकै सहज हुन गयो ।

आम जनताले मात्र होइन, खासगरी भारत र नेपालका सरकारले पनि पहिलो लहरको संक्रमणले गरेको क्षति सबै छिट्टै बिसर्न थाले । विगतका पाठबाट सिकेर निकट भविष्यमा फेरी आउन सक्ने महामारीको तयारीको लागि खासै केही तयारी भएन । त्यसैले गर्दा भारत जस्तो विशाल र औद्योगिक मुलुकमा समेत अक्सिजन र अति आवश्यक औषधीहरू र अस्पतालको शैयाको समेत अन्यन्त कमी हुन पुग्यो भने नेपालको त के कुरा गर्नु । यस्तै बेलामा भारतमा अक्सिजन र अत्यावश्यक औषधीहरूको सहज वितरण प्रणालीलाई मुनाफाखोरहरूले तोडेर कालोबजारी गर्न थाले । त्यतिमात्र कहाँ हो र विगत केही दिन देखि त नक्कली रेम्डेसिभिर र अन्य औषधिहरू पनि भारतीय बजारमा छ्याप छ्याप्ती भेटिन थालेका छन् । नेपालमा समेत केही व्यक्तिहरू यस्ता सामान सहित फेला परेका छन् । हुँदा हुँदा कोरोनाबाट ज्यान गुमाएका मानिसहरूलाई आआफ्ना धार्मिक मान्यता अनुसार दफनाएको र दाहसंस्कार गरेको ठाउँबाट उनिहरूले लगाएका र उनिहरूलाई छोपेका कपडाहरू समेत जम्मा गरेर नयाँ जसरी प्याक गरेर बजारमा बेच्ने र संक्रमण बढ्न मद्दत गर्ने गिरोहहरूलाई पनि अन्य कालोबजारी तथा नक्कली औषधी बनाएर बेच्ने अपराधीहरूका साथ भारतीय प्रहरीले नियन्त्रणमा लिँदै गएको छ । गंगा र यमुना नदीमा फालिएको अवस्थामा कोरोनाबाट मरेका सयौँ व्यक्तिहरूको लास वरामद भएको छ ।

**भारतको राजनीतिक सरगर्मी र कुम्भको मेला :** भारतका आसाम, केरल, बेङ्गलुरु, तामिलनाडु, पश्चिम बंगाल तथा अन्य राज्यहरूमा चलेको चुनावको सरगर्मीले गर्दा त्यहाँ पनि विदशबाट आएकाहरूले सँगै ल्याएको नयाँ भेरियन्टको कोरोना भाइरस र पहिलो पिँढीकै भाइरसले पनि भिडमा आएका अधिकांशलाई संक्रमित बनाउन सफल भए । त्यसमाथि भारतीय सरकारले कुम्भको बाह्र वर्षे मेला सञ्चालन गर्न अनुमति दिएर उत्तर प्रदेशमा करोडौँको भिड जम्मा गरायो भने सो भिड बन्नको निम्ति विभिन्न ठाउँहरूबाट ठूला ठूला समूहमा यात्रा गरेका भक्तजनहरू पनि बाटैमा संक्रमित हुँदै गईरहेका थिए । एउटा विशाल राष्ट्रका शासकहरूले नै एक थरी धार्मिक आस्थालाई मात्र मान्यता दिएर जोगी, साधु र योगीहरूको मनलागी राम राज्य बनाउन दिनु कतिसम्मको जायज कार्य हो बुझ्नै नसकिने । एक आंकडाका अनुसार त्यस मेलामा भाग लिन नेपालबाट पनि पुर्वराजा, रानी लगायत करिब एक लाख भक्तजनहरू भारत पसेका थिए त्यतिबेला र राजा रानी लगायत धेरैले कोरोनाबाट संक्रमित हुन परेको थियो । भारतका शासकहरूकै सिको सिकेर हाम्रा शासकहरूले पनि नेपालमा केही दिन पहिले रामका मुर्तिहरूसहित विशाल जुलुस काठमाडौँदेखि चितवनसम्म निकाले । यसरी जनताका अभिभावकहरूले नै यस्ता गैह्र जिम्मेवार कामहरूलाई प्रोत्साहन दिएपछि हामीले अन्य संस्थाहरू र आम जनताबाट के को आशा गर्ने ।

**भारतबाट घर फर्केका नेपाली कामदारहरू :** नेपाल र भारत बीच खुला सिमाना भएकाले दुवै देशका जनताहरूलाई आवत जावत गर्न कुनै रोक टोक छैन । यसैकारणले गर्दा पनि भारतबाट नेपालमा र नेपालबाट भारतमा कामको सिलसिलामा लाखौँलाख कामदारहरू ओहोर दोहोर गरिरहन्छन् । हालै भारतमा दोश्रो लहरको महामारी शुरु भएपछि त्यहाँका शहरहरूमा लकडाउन हुन थालेकाले वेरोजगार हुन पुगेका नेपालीहरू हजारौँको संख्यामा दिनहुँ घर फर्किने सिलसिला अभैपनि जारी छ भने उनिहरू मध्ये कैयन् संक्रमित भएर फर्केका तथा उनिहरूको गाउँको घरमा कोठाहरू सिमित संख्यामा हुने भएकाले परिवारसँग सामुहिक तवरले नै बस्नु पर्ने हुन्छ । यसो हुनाले संक्रमण परिवारमा र समुदायमा निकै छिटो सर्ने गरेको छ । त्यस्तै पछिल्लो लकडाउनसम्म पनि भारतबाट नेपालमा काम गर्न आउने भारतीयहरूको पनि कमी

भएको थिएन भने नजानेर हो कि किन हो उनिहरु पनि नाक खोलेर मुखमा मात्र मास्क लगाएर हिँड्दथे । ती मध्ये कैयन् संक्रमित पनि थिए होलान् ।

**नेपाली राजनीतिक भेला, जात्रा, पर्व तथा विवाहोत्सव :** नेपालले पनि भारतमा हुने विकृतिहरुको सिको छिट्टै सिकने गरेको छ । विगत केही महिना अघिदेखि नेपालमा बेमौषमको बाजा भैं सरकार ढाल्ने र बचाउनेहरुका ठूला ठूला प्याली र भेलाहरुको आयोजना भयो । त्यस्तै यस्तो महामारीको बेलामा पनि जात्रा र पर्व तथा विवाहको आयोजना नगरी नहुने वाध्यता भइ दियो भने केही जात्राहरुको तयारी जोडतोडले अबै भइरहेको छ । मुलुकमा सरकार भएको वा नभएको कुरा आम जनताले केही समयदेखि थाहा नै पाउन सकेका छैनन् । सरकारको मात्र होइन, विपक्षी राजनीतिक पार्टीहरुको पनि रवैया उस्तै नै देखियो । महामारी प्रति कसैको पनि चिन्ता देखिएन । आज राजधानी लगायत कैयन् ठाउँहरुमा लकडाउन गर्दा पनि नेता तथा कार्यकर्ताहरुको आवागमन र सवारी साधनहरुले सडकहरु जाममा नै पर्ने गरेका छन् । थुनिएर बस्नु परेको र अनुशासनको पालना गर्ने भने निरीह आम जनताले नै मात्र हो । हुँदा हुँदा केही दिन अघि संक्रमित सांसदहरुलाई पनि हाजिर गराएर चलाइएको संसदको बैठकमा कुनै पनि सांसदले कोरोनाको फैलिँदो संक्रमणलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने वा जनतालाई राहत कसरी दिने भन्ने बारे बोलेको सुनिएन सिवाय कोरोनाबाट मरेकाहरुको आत्माको शान्तिको कामना वाहेक । त्यस्तै धरहराको उद्घाटन पनि सरकार प्रमुखबाटै भौतिक रूपले गर्नाले त्यहाँ ठूलो भिड जम्मा हुन गयो । यस्ता समारोहहरु भर्चुअल प्रणालीबाट पनि गर्न सकिन्थ्यो अहिलेको यस्तो भयावह स्थितिमा । त्यस्तै खोपको व्यवस्थापनमा पनि कमी कमजोरी भएकोले खोप लिन आउनेहरुको नै ठूलो भिड लाग्यो र कैयन् खोप केन्द्रहरुमा भिडन्तको स्थिति नै सिर्जना हुन खोज्यो ।

**खुकुलो लकडाउन :** कोरोना जस्तो महामारीको चेन भंग गरेर संक्रमण दरलाई घटाउनमा निशेधाज्ञा ( लकडाउन) ले निकै ठूलो भूमिका खेल्दछ । तर यस्तो लकडाउनको निकै व्यवस्थित र कडाइका साथ लागु गरिनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीहरु र स्वास्थ्य मन्त्रालयले समेत लकडाउन कडाइका साथ लागु गर्नु पर्ने सुझाव दिइरहेको बेला लकडाउन खासै कडा हुन सकेको छैन । विभिन्न व्यक्तिगत स्वार्थ लिएर हिँड्ने मानिसहरुलाई सडकमा र घर बाहिर अनावश्यक ओहोर दोहोर गर्न तथाकथित पास अन्धाधुन्ड वितरण गरेपछि लकडाउनले कसरी सार्थकता पाउँछ र प्रहरीले पनि कसरी रोक्ने अनावश्यक भिडलाई । सामाजिक सञ्जालमा कैयन् बकम्फुसे मानिसहरुले सडकमा बिना रोकावट गाडीमा घुमिरहेका फोटाहरु राखेको देख्दा हामी कुन बाटोमा गइरहेका छौं भन्ने प्रस्ट हुन जान्छ ।

आज संक्रमण यति धेरै बढ्दा पनि क्वारेन्टाइन र आइसोलेशनमा बस्ने ठाउँहरुको व्यवस्था हुन सकेको छैन भने अक्सिजनको जोहो गर्नु त कता हो कता, भएको अक्सिजन पनि सरकारी निकायको अनुमति बिना नपाइने नियम बनाएर अस्पतालहरुलाई निकै मुश्किलमा पारेको छ । स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई यो भन्दा अघिको संक्रमण र लकडाउन ताका पाउने भनेको भत्तासमेत पुरै दिन नसकेको सरकारले भत्ताको अर्को प्याकेजको घोषणा गरेको छ । खोप खरिद गर्ने कुरा बिस्तारै छेपाराको उखान सरी भइसकेको छ । लकडाउनको बेलामा वेरोजगार भएर अलपत्र परेका दैनिक आयमा भरपर्ने मजदूर र कामदारहरुको मुखमा माड हालि दिन कुनै निकायले पनि सकेको छैन ।

कोरोनाको आजको महामारी बढ्नुमा माथि उल्लेखित कुराहरु मुख्य कारक तत्व बनेका छन् । अब हामी यो संक्रमणलाई काबुमा राख्न जनस्तरमा के के गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा पनि केही सोचौं ।

जनताको सेवामा लाग्नु पर्ने सरकार र राजनीतिक पार्टीहरूले हाल यसरी यो समस्या समाधानमा कुनै ध्यान नदिएको बेला यो संक्रमणलाई कम गर्न र यसबाट बच्न हामी आम नागरिकहरू आफै नै सचेत हुनु जरुरी भएको छ । लाखौंको संख्यामा सकृय सदस्यहरू भएका नेपालका अग्रणी राजनीतिक पार्टीहरूले कोरोनाको नियन्त्रणमा आफ्ना कार्यकर्ताहरूलाई खटाएको भए आज कति राम्रो हुने थियो ।

जनताको निम्ति केही पनि गर्न नसक्ने र राजनीतिक दाउपेचमा नै व्यस्त हुने सरकार र राजनीतिक पार्टीहरूले यस्तो अवस्थामा बरु राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद मार्फत कोरोना रोकथामको सम्पूर्ण काम सुरक्षाकर्मीहरूलाई सुम्पिदिए राम्रो हुन्छ जस्तो लाग्छ । सेना, सशस्त्र प्रहरी र जनपद प्रहरीले केन्द्रिय सरकारको स्वास्थ्य, अर्थ र अन्य सम्बन्धित मन्त्रालयहरू, स्थानीय सरकार र पालिकाहरू तथा सरोकारवाला सामाजिक संस्थाहरूसँग समन्वय गरेर आजैदेखि काम गर्न पाएको खण्डमा यो महामारीलाई समयमा नै परास्त गर्न सकिने छ । स्वास्थ्य मन्त्रालय र नेपाल चिकित्सक संघले नै कोरोनाको महामारी नियन्त्रणबाट बाहिर जान लागेको वारे वारम्बार आवाज उठाउन थालेको परिप्रेक्ष्यमा उच्च सरकारी स्तरबाट विश्व स्वास्थ्य संगठन, छिमेकी राष्ट्रहरू तथा अन्य विकसित मुलुकहरूसँग नेपालले तत्काल आकस्मिक सहयोगको लागि आग्रह गर्ने बेला भइसकेको छ । विभिन्न मुलुकका गैह्र आवासिय नेपालीहरूका संगठनहरूले पनि सहयोगको पहल गर्न शुरु गरिसकेका छन् ।

हालको यो विषम परिस्थितिमा सबै नागरिकहरूले सचेत भइ घरैमा बसेर स्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पालना गर्नु नै सर्वोत्तम उपाय हुनेछ । यो महामारी निकै नै छिटो सर्ने भएकाले घरमा पनि परिवारका सबै सदस्यहरूले मास्क लगाएर एक अर्काबाट समेत आवश्यक दूरी कायम गरेर बस्नु उचित हुन्छ भने बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दिर्घरोग भएका परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित तवरले छुट्टै राखेर उनिहरूको पौष्टिक आहारमा पनि विशेष ध्यान दिनु जरुरी छ । हामी मास्कमा मात्र धेरै सचेत भइरहेको बेलामा हातबाट पनि संक्रमण हुने कुरामा समेत सचेत हुनुपर्ने भएको छ । हातलाई सकेसम्म मुखतिर नलगेर बेला बेलामा धुने गरिरहनु पर्दछ । अहिलेको यस्तो असहज परिस्थितिमा घरमा गुरु-पुरोहित बोलाएर पुजा वा अन्य धार्मिक कार्य र श्राद्धादि पनि गराउन हुँदैन । यस्ता अनुष्ठानहरू गर्न घर घरमा जाँदा गुरु-पुरोहितहरूलाई पनि कोरोनाको संक्रमण हुने सम्भावना भएको र उनबाट कोरोना सरेर जजमानको मृत्यु र परिवार संक्रमित भएको कुरा पनि हालैमा सुन्नमा आएको छ । त्यस्तै घर निर्माण र मर्मतको नाममा बाहिरका कारिगड बोलाएर अहिले काम लगाउनु पनि अत्यन्तै असुरक्षित र अनुचित हुन जान्छ ।

कोरोनाको संक्रमणबाट मुक्त भएका परिवारका सदस्यहरूको कपडा र भाँडाकुँडालाई पनि उचित तवरले स्थानिटाइज गर्ने र दाँत माभ्ने ब्रस आदिको उचित व्यवस्थापन गर्नु पनि अति नै जरुरी छ । त्यस्तै अस्पतालमा पनि कोरोनाका विरामीहरूले प्रयोग गरेका सामानहरू भिन्दै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने र नियमित दैनिक फोहरमैला मात्र नगरपालिका मार्फत प्याक्नु पर्दछ ।

भाइसर मानव शरीरमा प्रवेश गरेको खण्डमा यसले आफ्नो शक्ति बढाउन मानव शरीरबाट रगत मार्फत ग्लुकोज चुस्ने काम गर्दछ । त्यसैले यो महामारीको बेलामा मधुमेह भएकाले मात्र होइन, स्वस्थ मानिसहरूले पनि अनावश्यक गुलियो पदार्थ खाएर रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न दिनु हुँदैन भने नियमित व्यायाम मार्फत पनि अनावश्यक क्यालोरीलाई जलाउनु पर्दछ । अधिक कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो (फ्याट) र ग्लुकोज/फ्रुक्टोज सबै शरीरमा पुगेपछि ढिलो चाँडो शक्तिमा नै बदलिन्छन् । अल्कोहलमा पनि प्रसस्त क्यालोरी हुने भएकोले यसले पनि अनावश्यक ग्लुकोज बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । विभिन्न अध्ययनले पनि गुलियो र चिल्लो धेरै सेवन गरेका मानिसमा कोरोना फस्टाएको र कम सेवन गर्ने तथा नियमित व्यायाम गर्नेहरूमा यो भाइसर त्यति सक्रिय हुन नसकेको पाइएको छ ।

हालको यस्तो परिस्थितिमा गाउँ तथा शहरका वडा कार्यालयहरुको पनि दायित्व बढेको छ । वडा कार्यालयहरुले आफ्ना वडामा भएका दैनिक आम्दानी गर्ने मजदुरहरुको फेहरिस्त बनाएर तिनलाई आर्थिक र अन्य सहयोग गर्न पालिका र सरकारसँग अनुरोध गर्नु पर्दछ । त्यस्तै खोप लगाउने कार्यमा पनि आफ्ना वडाका विभिन्न उमेर समुहका व्यक्तिहरुको फेहरिस्तको आधारमा फोनबाट सम्पर्क गर्दै वडा कार्यालयमा नै बोलाएर भिड रहित रूपमा खोप लगाउने बन्दोवस्त गर्न सक्नु पर्दछ । यसको साथै आफ्नो वडालाई सफा र सुरक्षित राख्न विशेष पहल गर्नुका साथै लकडाउनको समयमा वडाका घर घरमा सागसब्जी र खाद्य पदार्थ बेच्दै हिँड्ने लघु व्यापारीहरुलाई मास्क तथा स्यानिटाइजर वितरण गर्ने र जनस्वास्थ्य र महामारी वारे आवश्यक जानकारी पनि दिनु पर्दछ ।

कोरोनाको कहरबाट बच्न सबै खाले मापदण्डहरु अपनाउनुका साथै आफ्नो मनोबललाई पनि उच्च राख्नु पर्दछ । यसको लागि आफुलाई कुनै न कुनै रचनात्मक काममा सकारात्मक सोचका साथ व्यस्त राख्ने, शारीरिक तथा श्वास-प्रश्वासका हलुका व्यायामहरु गरिरहने, पौष्टिक आहार खाने, घर परिवारसँग रमाइला कुराहरुको माध्यमबाट घुलमिल गर्ने, मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरु हेर्ने, पुस्तक तथा पत्रपत्रिका पढ्ने तथा दैनिक केही बेर ध्यान गर्ने गर्नुपर्दछ । नकारात्मक सोचलाई सकेसम्म मनमा उब्जन दिनु हुँदैन ।

आउँदा दिनहरुले फेरी हाम्रो लागि खुशी लिएर आउने नै छन्, त्यतिबेलासम्मको लागि धैर्यताका साथ बस्नु नै उचित होला ।

\* लेखक विकास अर्थशास्त्री र पुर्वबैंकर तथा नेपाल एकल व्यक्तित्व समाजका अध्यक्ष समेत हुन् ।

२०७८ साल वैशाख ३१ गते