

# सहभागीहरूका लागि हाते पुस्तिका



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
राष्ट्रिय सहकार्य एजन्सी नेपाल



कार्यान्वयनः



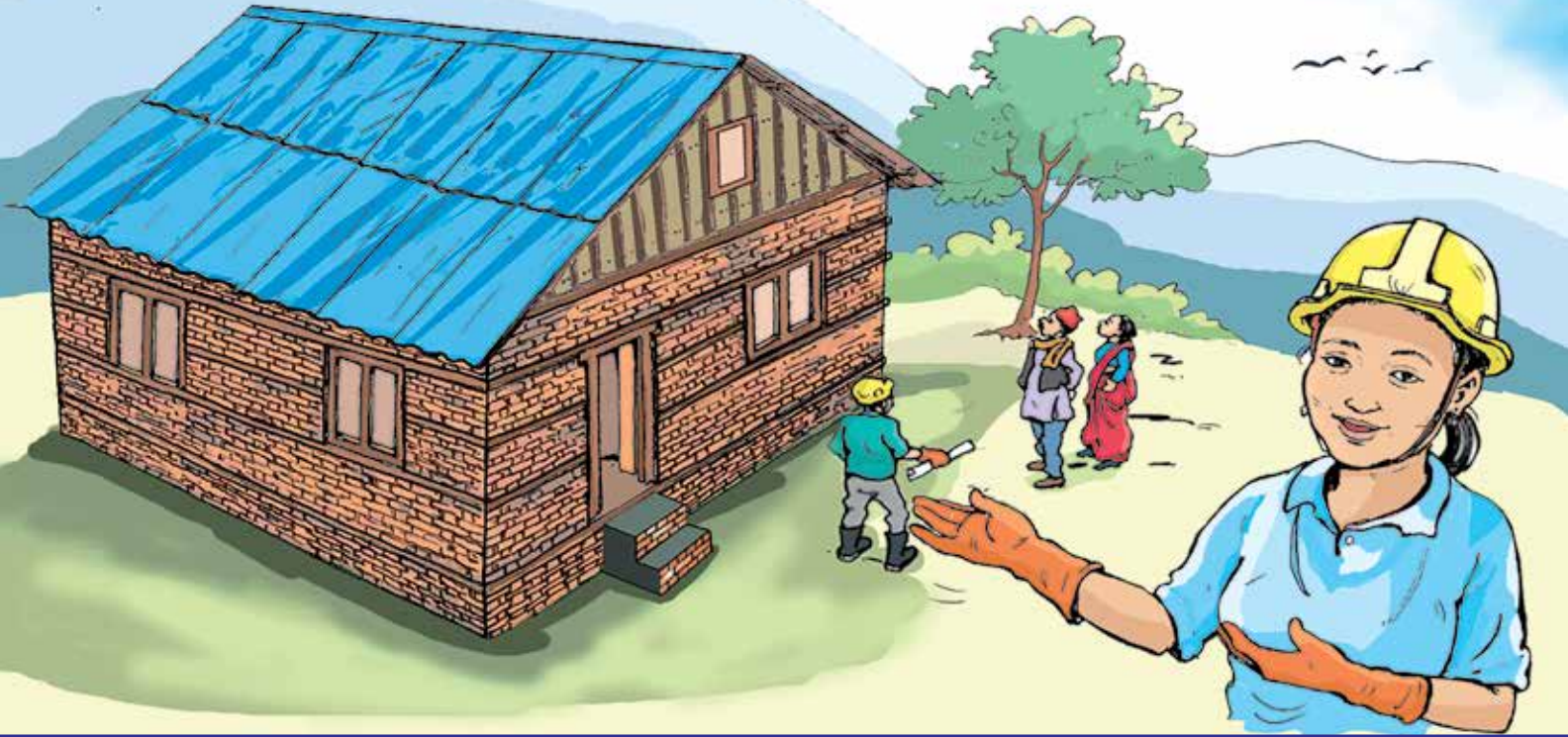
HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future



# सहभागीहरूका लागि हाते पुस्तिका



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सह विकास एजन्सि नेपाल



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

सर्वाधिकार (C)

रोजगार कोषको सचिवालय / हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेसन नेपाल

सावधानी:

यो पुस्तिकाको कुनै पनि अंश रोजगार कोषको सचिवालय / हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेसन नेपालको लिखित अनुमति लिएर मात्र मुद्रण वा उत्पादन गर्न पाइने छ ।

रोजगार कोषको सचिवालय / हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेसन नेपाल

बस्वुण्डोल, ललितपुर, नेपाल

पोष्ट बक्स नं.: ६८८ काठमाण्डौं

फोन नं.: ०१-५५२१३७७, ५५४१०३२, ५५२३०७५, ५५२९९२९, ५५३९६९४

सुभावर गुनासोका लागि टोल फ्री नं.: १६६० ०१ ५०५०५

इमेल: efsr.np@helvetas.org वेब: www.employmentfund.org.np

प्रथम संस्करण

वि.सं. २०७३ (सन् २०१७)

परिकल्पना तथा संयोजन

बाल मुकुन्द न्यौपाने

तयारीकर्ता

सुजन ध्वज खड्का

चित्र लेखन

एकाराम महर्जन तथा गोपाल कृष्ण डंगोल

लेआउट तथा सम्पादन

गोपाल कृष्ण डंगोल

समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत सहायता सहायता सहायता



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL



# व्यक्तिगत सुरक्षाका सामग्रीहरू



समन्वय:



आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
राष्ट्रिय विकास सहयोग संस्था



कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

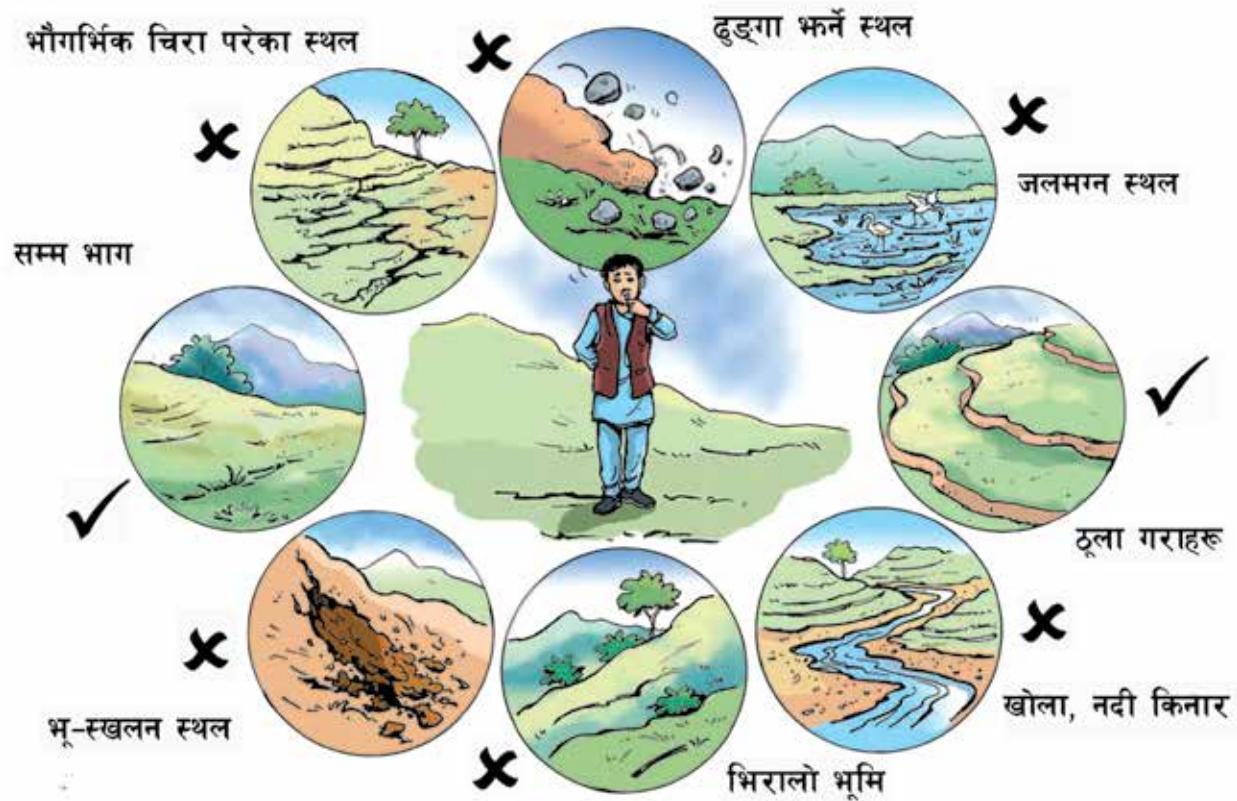
NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवन निर्माणको लागि आवश्यक सामान्य औजारहरू



# भवनको जग राख्नको लागि जमिन छनौट गर्ने तरिका



समन्वयः



आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
राष्ट्रिय विकास सहयोग संस्था



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवन निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
švýcarský úrad pre vývoj a spoluprácu



from the British people

कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# निर्माण सामग्रीहरू राख्ने ठाउँ (कोठा)



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सवित्र सहायक बहुराष्ट्रिय संस्था



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# सुरक्षित निर्माणको लागि गुणस्तरीय काठको प्रयोग



समन्वय:



आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra  
 Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
 Swiss contact Suisse Svizzera



कार्यान्वयन:



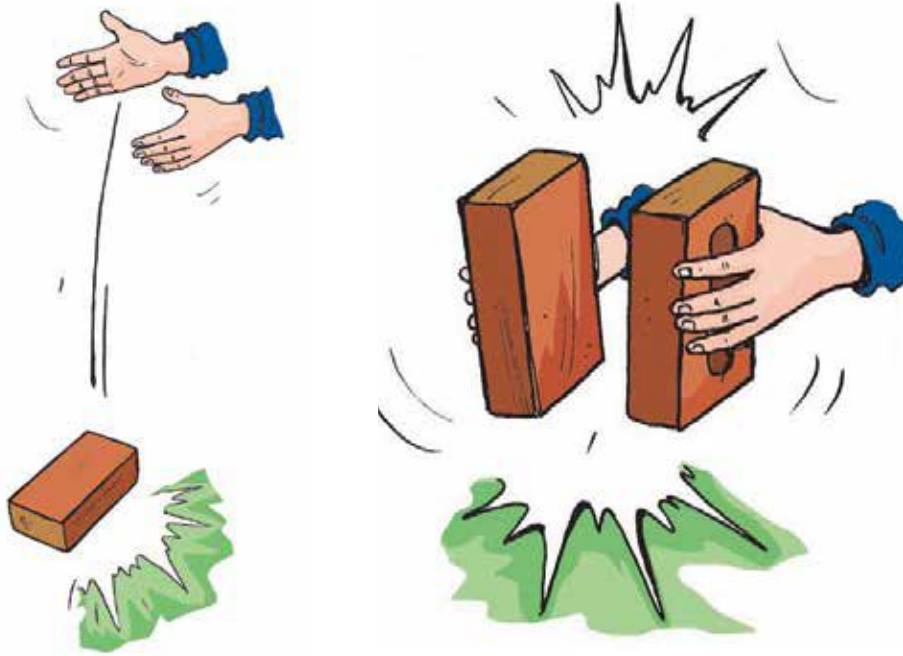
HELVETAS  
 Swiss Intercooperation

NEPAL



Investing in nepal's future

# सुरक्षित निर्माणमा गुणस्तरीय ईटाको प्रयोग



तीन फिट उँचाइबाट ईटा भार्दा  
नफुटेमा त्यो राम्रो ईटा मानिन्छ ।

दुइटा ईटा एकआपसमा जुधाउँदा  
फलामे ध्वनि पैदा भएमा त्यो राम्रो  
ईटा मानिन्छ ।



प्रथम श्रेणीको ईटा



दोस्रो श्रेणीको ईटा



तेस्रो श्रेणीको ईटा



चौथो श्रेणीको ईटा

समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहो विकास सहायता



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवन निर्माण अघि स्थलको सरसफाइ



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत संस्थागः सहायता संस्थागः



कार्यान्वयनः

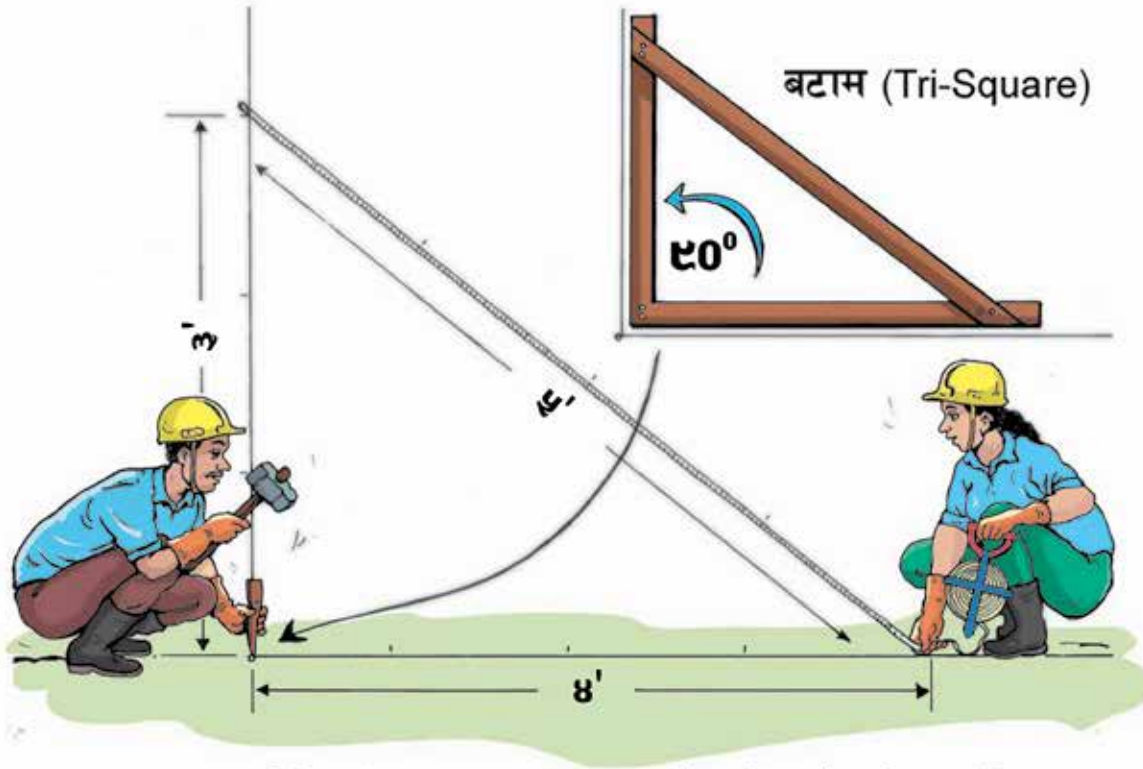


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवन निर्माणमा बटाम / ३-४-५ को प्रयोग



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोदर विकास सङ्घ नेपाल



कार्यान्वयनः

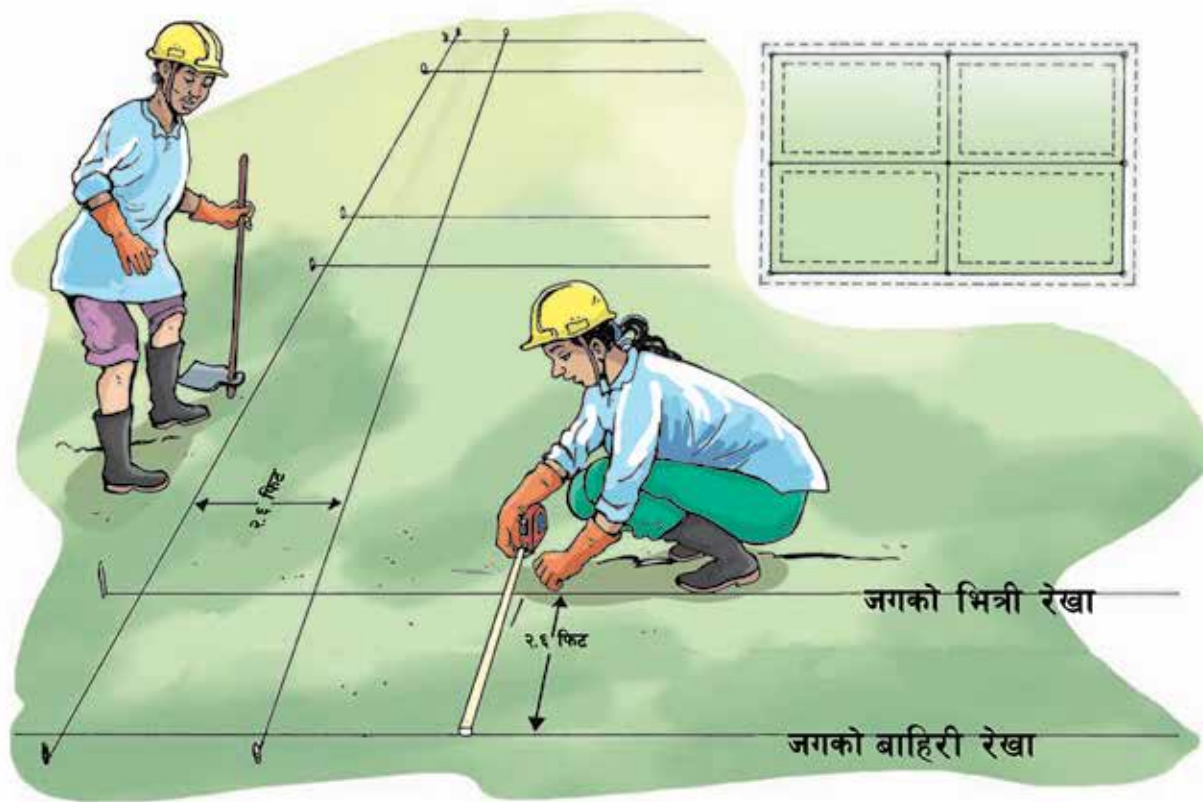


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवनको रेखाचित्र अनुरूप जमिनमा रेखाङ्कन कार्य



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
संघीय विकास सहायता विभाग



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# जगको लागि खाडल खन्ने कार्य



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोदर संस्थाका लागि सहयोग



from the British people

कार्यान्वयनः



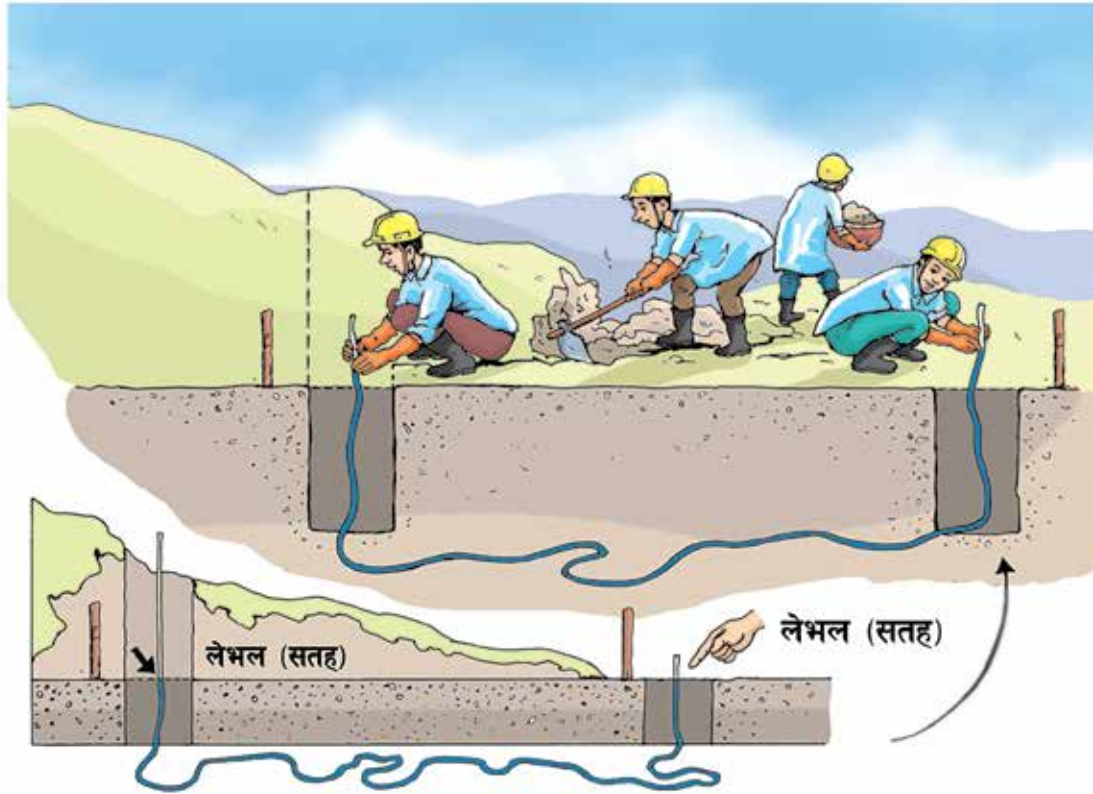
HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL



Investing in nepal's future

# जगको गहिराइ समान बनाउनका लागि लेभल पाइपको प्रयोग



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहस्र सहायक विकास विभाग



from the British people

कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL



Investing in nepal's future

# जगको सतह खँदिलो बनाई पी.सी.सी. गर्ने



# काठको फलेक सहितको थामलाई पी.सी.सी. माथि राख्ने



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत सहायता विकास सङ्घ



from the British people

कार्यान्वयनः



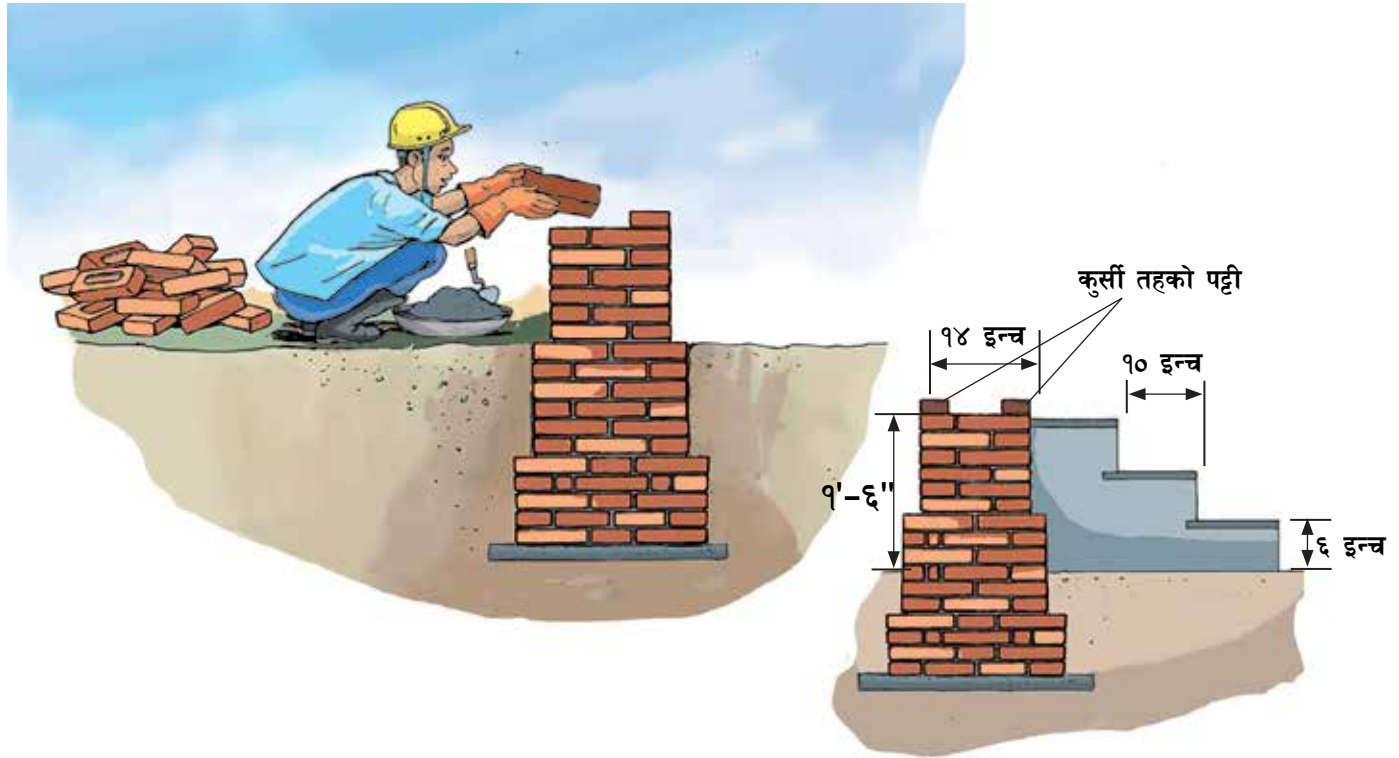
HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL



Investing in nepal's future

# थाम राखेपछि जगको सतहबाटै गारो निर्माण गर्ने



समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत सहायता विकास विभाग



from the British people

कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

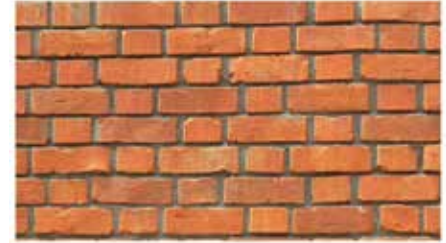
NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

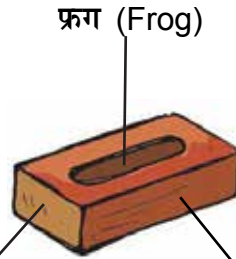
# गारो निर्माण गर्ने तरिकाहरू



इङ्ग्लिस जोडाइ  
(English Bond)

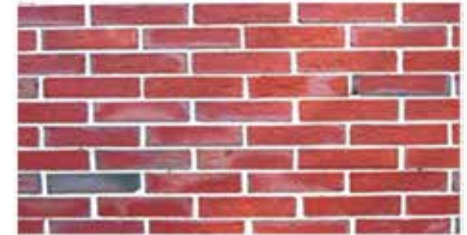


फ्लेमिस जोडाइ  
(Flemish Bond)



त्वापा जोडाइ  
(Header Bond)

त्वापा (Header)      बेपा (Stretcher)



बेपा जोडाइ  
(Stretcher Bond)

समन्वयः



आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
संघ संस्था संस्था संस्था



कार्यान्वयनः



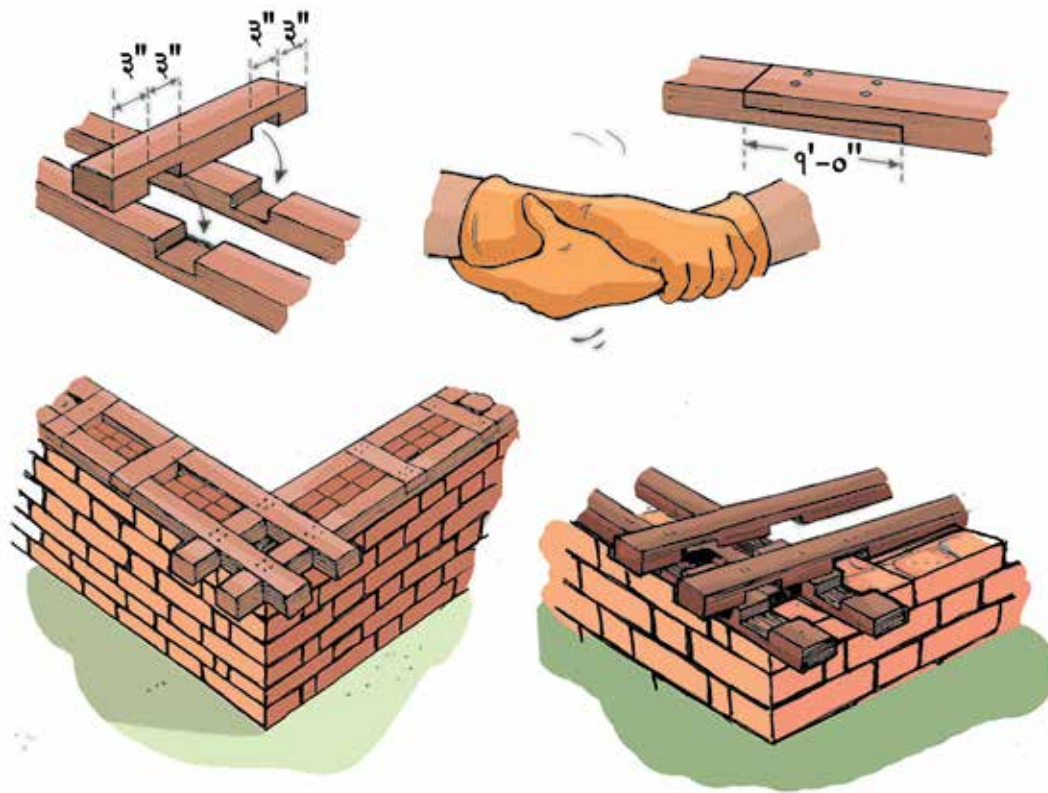
HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL



Investing in nepal's future

# काठको गाँस बनाउने तरिका



समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत एजन्सि फलर डेवलापमेन्ट



कार्यान्वयन:

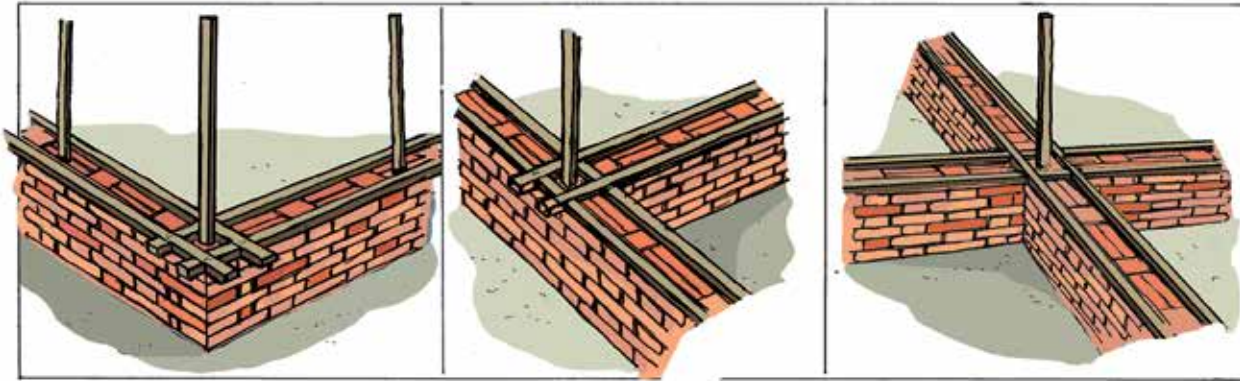


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# गारोमा थामको प्रयोग गर्ने तरिका-१ (गारोको भित्र राख्ने)



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहो विकास सहायता संस्था



from the British people

कार्यान्वयनः

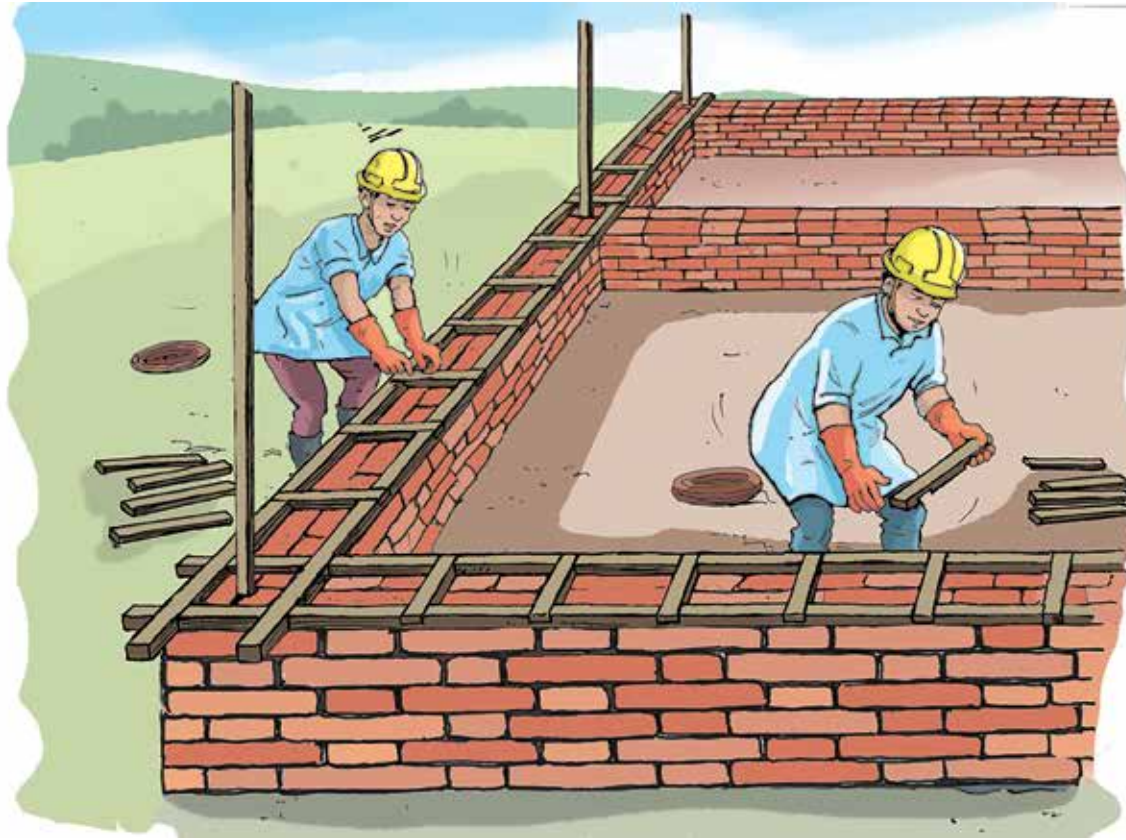


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# तरिका १ अनुसार थामको प्रयोग



समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत एकादर लोकोत नेपाल



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयन:

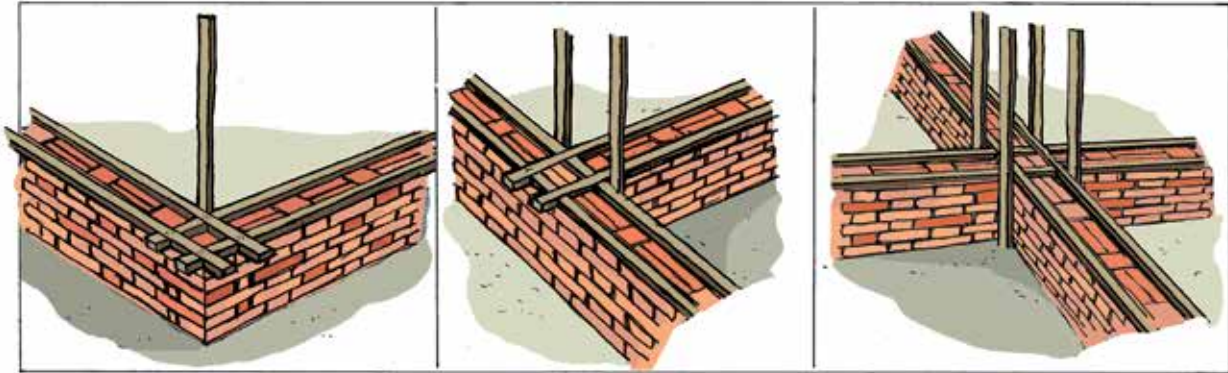
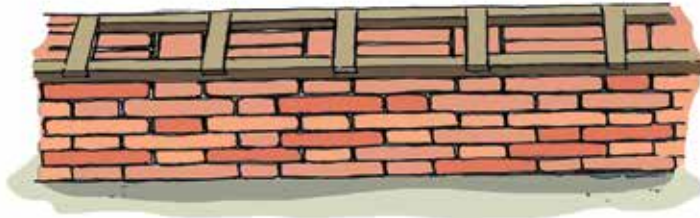


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# गारोमा थामको प्रयोग गर्ने तरिका-२ (कोठाको भित्री कुनामा राख्ने)



समन्वयः



आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
संस्था संस्था संस्था संस्था



कार्यान्वयनः

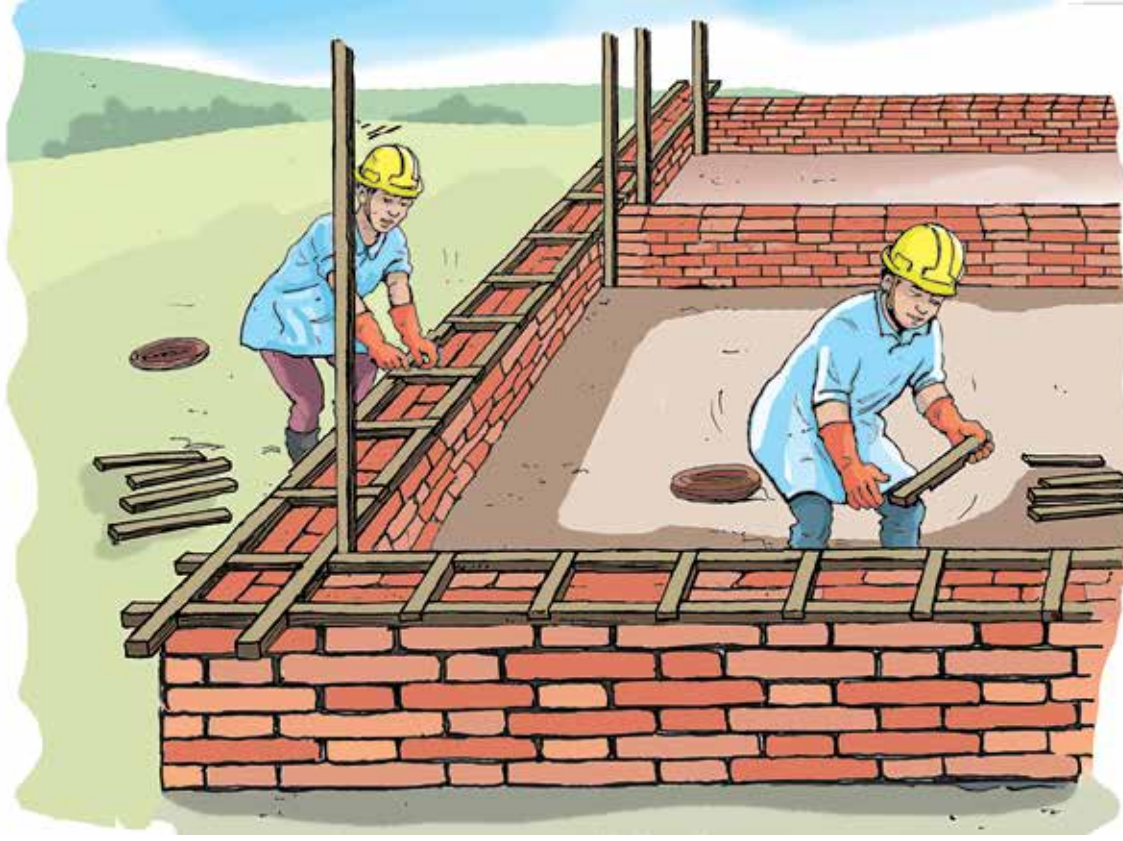


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# तरिका २ अनुसार थामको प्रयोग



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत संस्थागः सहायता संस्थागः



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयनः

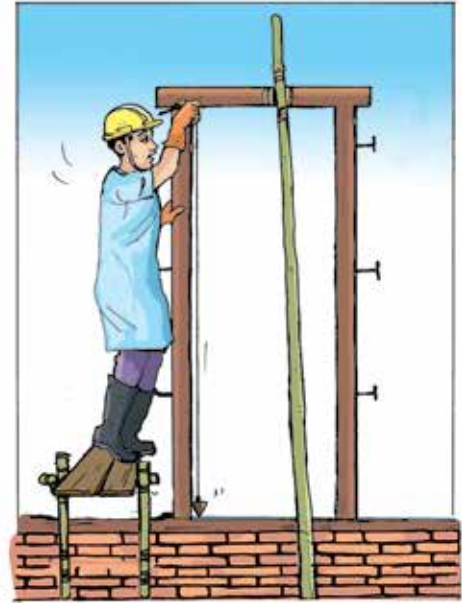
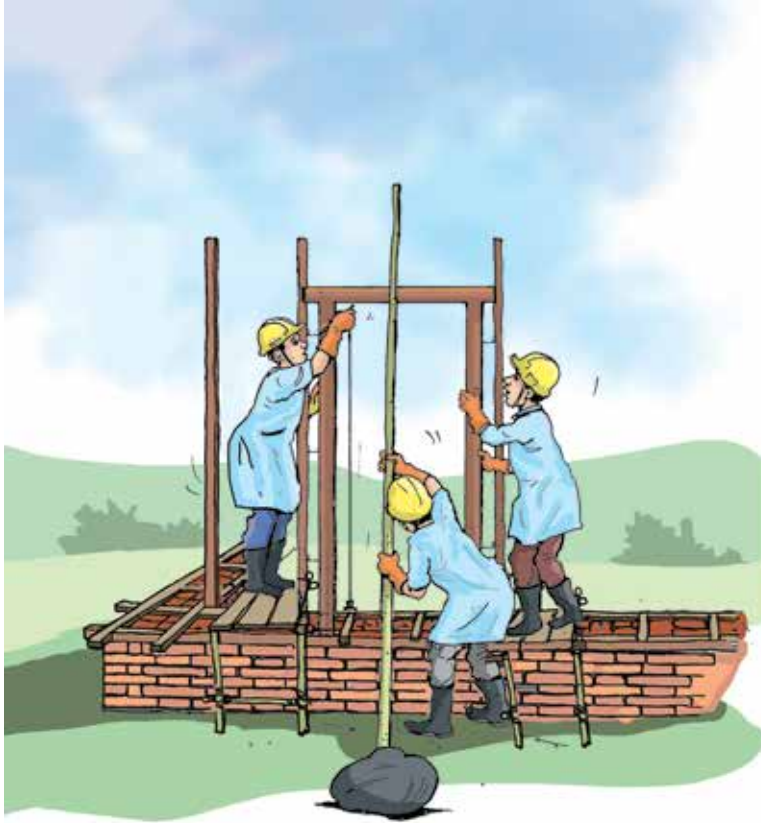


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# ढोकाको चौकोस जडान गर्ने तरिका



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सविस् सहकार्य संस्था नेपाल



कार्यान्वयनः

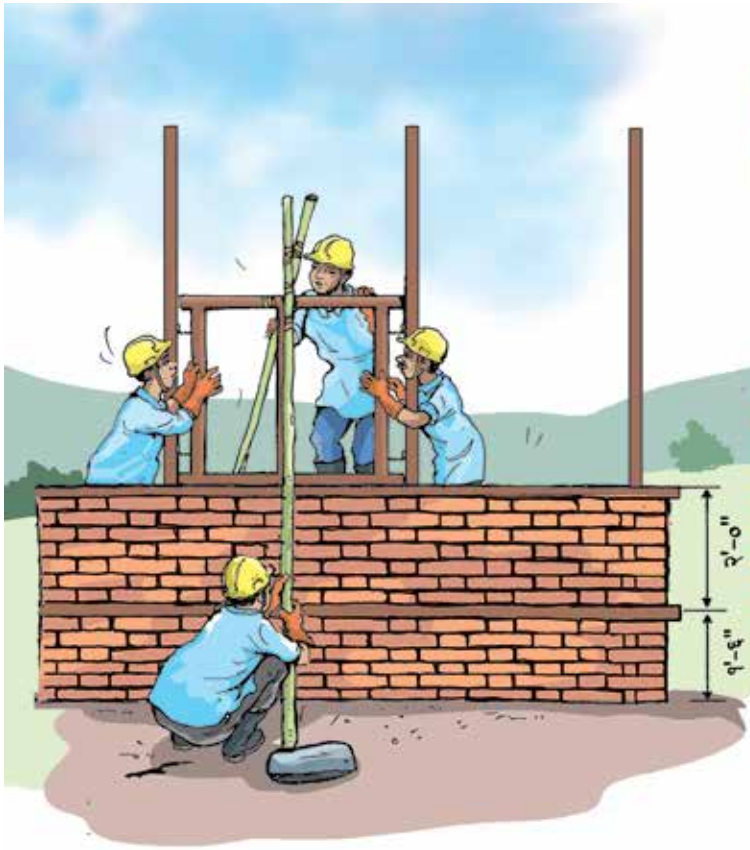


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# इयालका चौकोसहरु जडान गर्ने तरिका



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत एकादर भासाव सहाय



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयनः

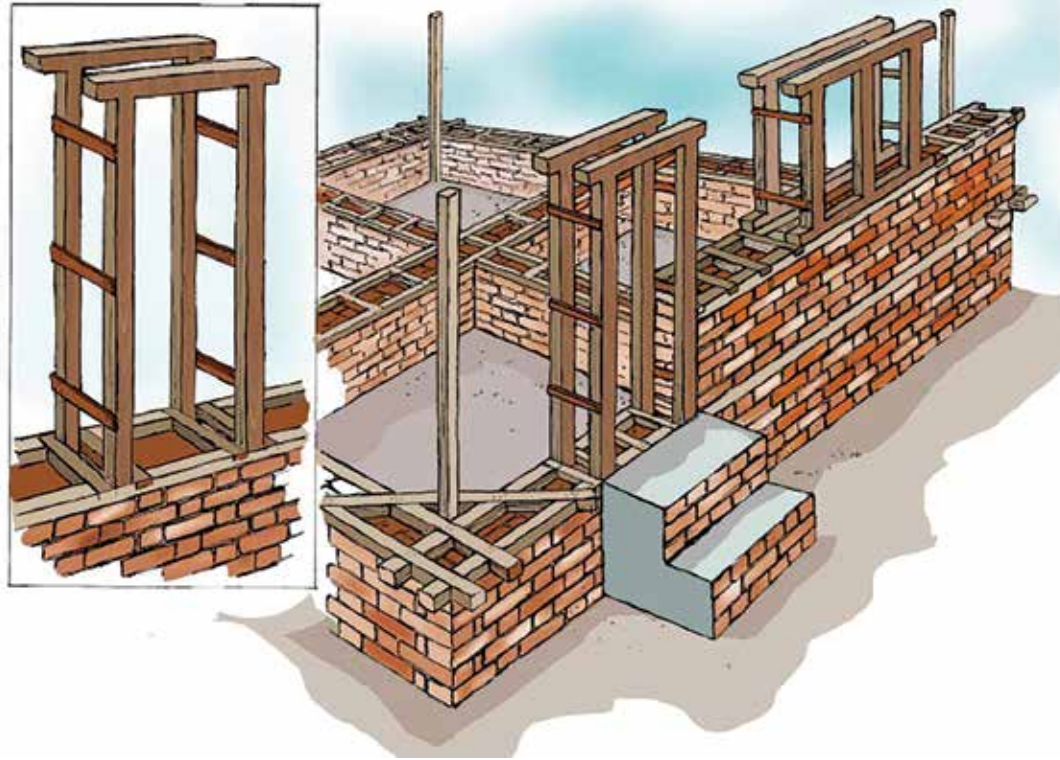


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# इयाल र ढोकाको चौकोसहरू बाँध्ने तरिका



समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहोत सञ्चार सङ्घ नेपाल



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# गारोको उचाइ बढेपछि खट निर्माण गरेर गारो लगाउने



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
राष्ट्रिय विकास सहयोग संस्था



कार्यान्वयनः

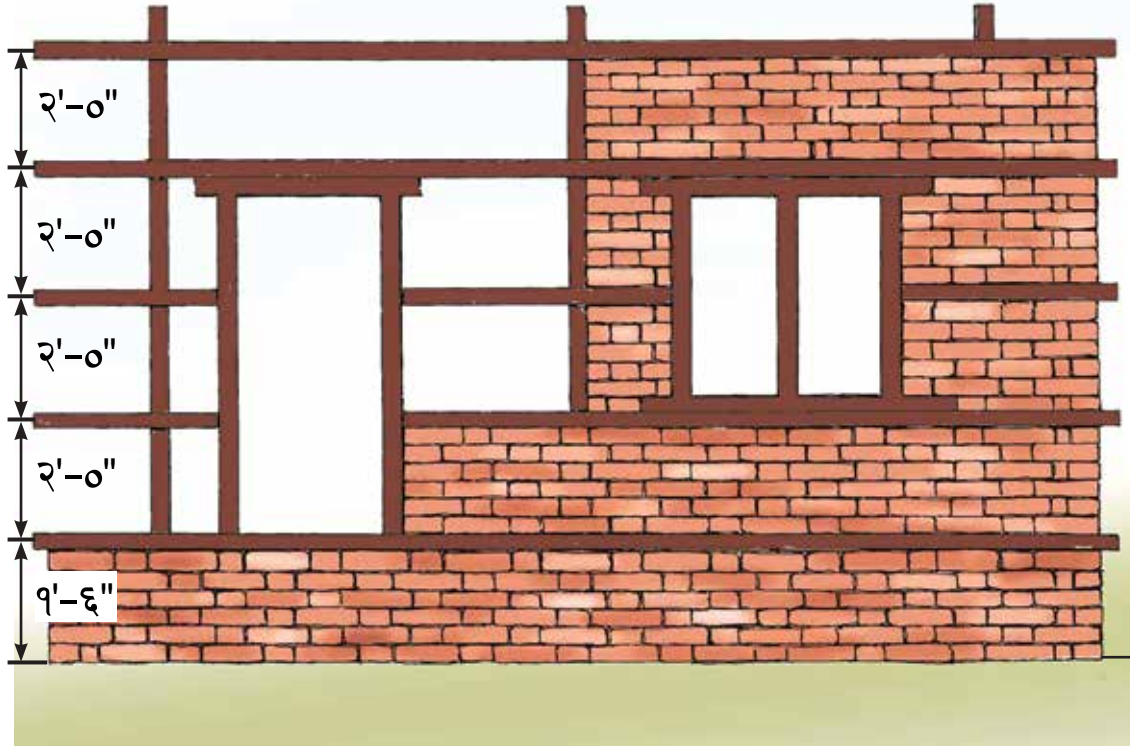


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# भवनमा प्रयोग गरिने विभिन्न तहका बन्धन/पट्टीहरू (ब्याण्ड)



चोटा बन्धन  
(Roof/Floor Band)

झ्याल ढोका माथिको बन्धन  
(Lintel Band)

झ्याल ढोका बीचको बन्धन  
(Intermediate Band)

झ्याल मुनिको बन्धन  
(Sill Band)

कुर्सी तहको बन्धन  
(Plinth Band)

जमिन सतह  
(Ground Level)

समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहस्र संस्था संस्था संस्था



UKaid  
from the British people

कार्यान्वयन:

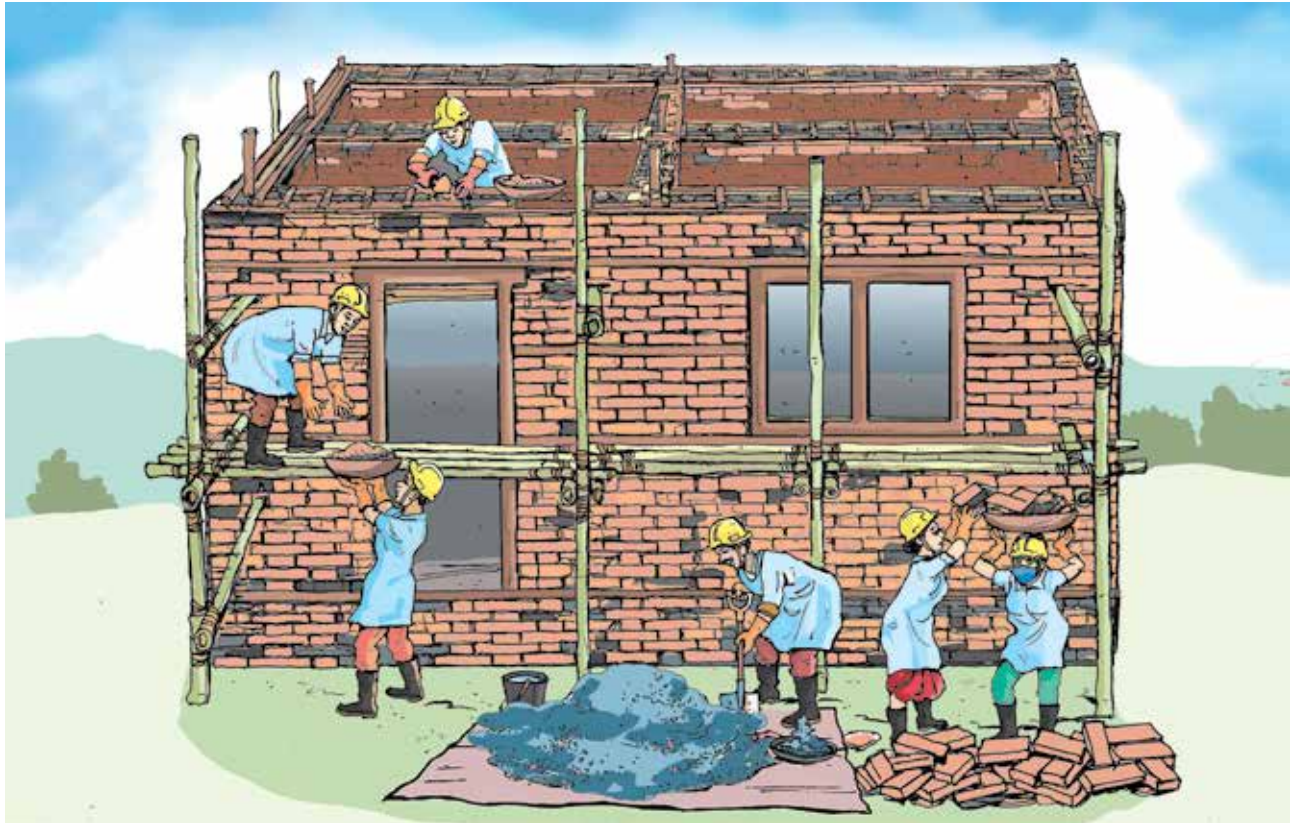


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND  
Investing in nepal's future

# छत वा चोटा बन्धनको निर्माण



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहो विकास सङ्घ संस्था



कार्यान्वयनः

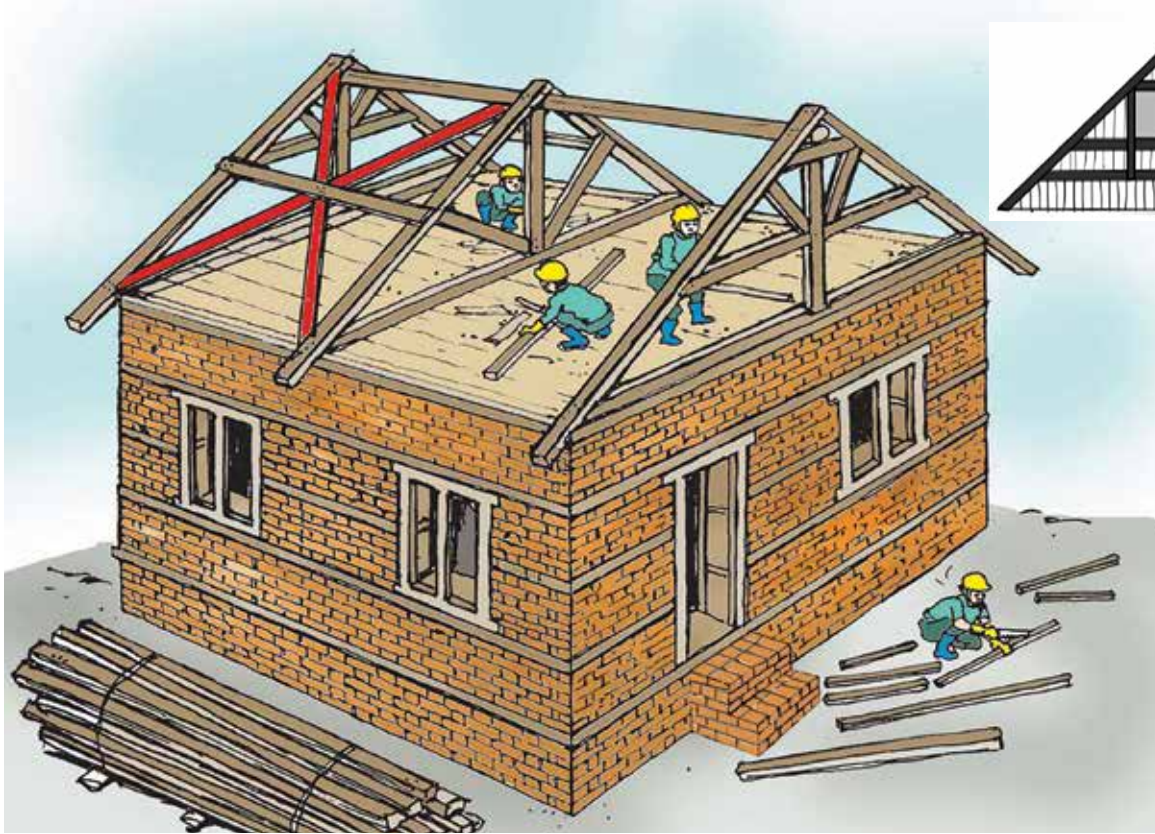


HELVETAS  
Swiss Intercooperation

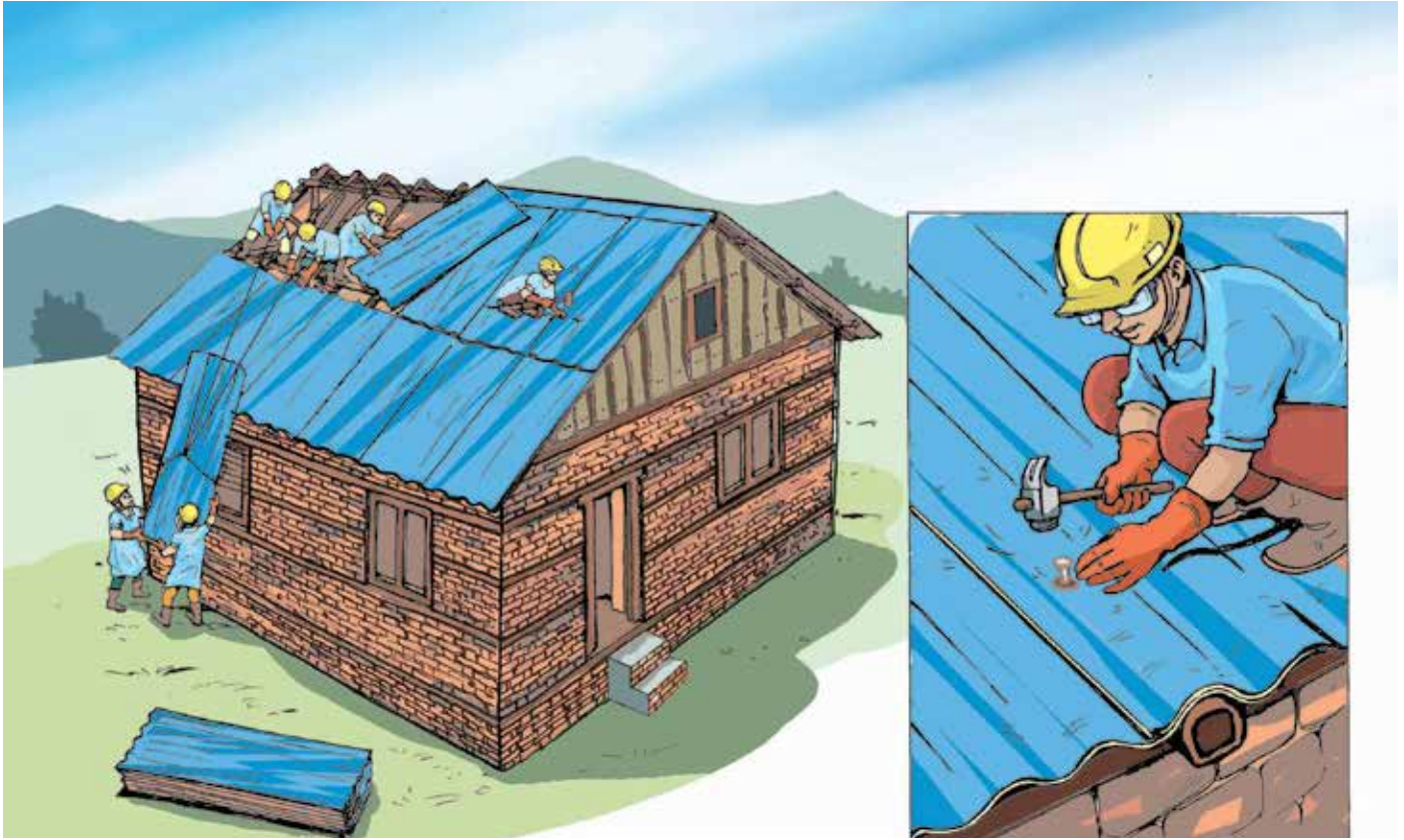
NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# चोटा माथिको चुली (धुरी) बन्धन वा पट्टीको निर्माण



# चुली बन्धन निर्माणपछि छत छाउने कार्य



# पूर्ण रूपमा सम्पन्न भूकम्प प्रतिरोधी घर



समन्वयः



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोगः



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सहस्र संस्था संस्था संस्था



कार्यान्वयनः



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future

# १० मूल आधारभूत सन्देशहरू



नियम पूर्वक प्राविधिक परामर्श लिएर बनाएका दुनाका घरहरू भूकम्प प्रतिरोधी छात्राका हुन्छन् । बसका लागि १० बुँदे सुझावहरू निम्नानुसार छन् :  
**सुरक्षित पुनर्निर्माण**

१. सुरु गर्नु अघि प्राविधिक सल्लाह लिउं

२. घरलाई एकैसाथ पढिने बाधौ

३. घरलाई टाईटोले (सुर ढुंगा र बारपार ढुंगा) अनिबाय बाधौ

४. घर बनाउँदा गुणस्तरीय सामग्री प्रयोग गर्ौ

५. चुली गारोलाई बलियो गरी बाधौ

६. छानो र गारोको जोडलाई बलियो बनाऔ

७. हरेक तलाको छत गारोसँग बाधौ

८. उपचित आकारको घर बनाऔ

९. सुरक्षित स्थानमा घर बनाऔ र सुरक्षित निकासको प्रयोग गर्ौ

१०. जग बलियो बनाऔ



10 KEY MESSAGES -  
A VISUAL INDEX  
VERSION 3-25/NOV/2015

यो हातेपुस्तिका भूकम्प प्रतिरोधी ग्रामीण भवन निर्माण सम्बन्धी ५० दिने पुनर्निर्माणका लागि सीप तालिम कार्यक्रमका सहभागीहरूलाई लक्षित गरी तयार पारिएको हो । यो पुस्तिका निरक्षर तथा कम शैक्षिक योग्यता भएका सबै सहभागीहरूलाई चित्रको माध्यमद्वारा समेत सजिलै बुझ्न सकिने गरी तयार गरिएकोले कार्यथलोमा तालिम कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन सहज हुने विश्वास गरिएको छ । यो पूर्णरूपमा इँटाको गारोमा माटोको जोडाइ र तेर्सो बन्धन तथा ठाडो सबलीकरणको रूपमा काठको प्रयोगको बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

यो पुस्तिकामा ग्रामीण भवन निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी प्रविधिको प्रयोग गरी जगदेखि धुरीसम्मको विभिन्न बन्धन एवं गारो लगाउने तरिका समेत सचित्र उल्लेख गरिएकोले प्रशिक्षार्थीहरूले चित्रको माध्यमद्वारा सहजै बुझ्न सक्ने हुँदा पूर्ण सिकाइको प्रत्याभूत गराउन सकिने विश्वास लिइएको छ । साथै, यस पुस्तिकामा नेपाल सरकार र शेल्टर क्लस्टरद्वारा निर्मित १० मूल आधारभूत सुझावहरू पनि समावेश गरिएको छ । यस पुस्तिकाबाट प्रशिक्षार्थी मात्र नभई समुदायका अन्य व्यक्तिहरूले समेत भूकम्प प्रतिरोधी भवन के हो र बन्धन कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जानकारी हासिल गरी लाभान्वित हुनेछन् भन्ने विश्वास गरिएको छ । यस पुस्तिकामा गारोभित्र र कोठाको भित्री कुनामा थामको प्रयोग, बन्धन कस्ने तरिका, चौकस जडान गर्ने तरिकाहरू समावेश गरिएको छ ।

अन्त्यमा, यो हातेपुस्तिका रोजगार कोषको प्रथम प्रयास हो, भएकाले सम्पूर्ण प्रशिक्षक, प्रशिक्षार्थी एवं प्रयोगकर्ता एवं विज्ञहरूलाई पुस्तिकामा भएका कमीकमजोरीहरू अँल्ट्याई आगामी अड्कलाई अझ परिष्कृत बनाउन अमूल्य सुझाव दिनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं ।

रोजगार कोषको सचिवालय

रोजगार कोषको सचिवालय / हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेसन नेपाल  
बस्वुण्डोल, ललितपुर, नेपाल । पोष्ट बक्स नं.: ६८८ काठमाण्डौं  
फोन नं.: ०१-५५२१३७७, ५५४१०३२, ५५२३०७५, ५५२९९२९, ५५३९६९४  
सुझाव र गुनासोका लागि टोल फ्री नं.: १६६० ०१ ५०५०५  
इमेल: efsr.np@helvetas.org, वेब: www.employmentfund.org.np

समन्वय:



GOVERNMENT OF NEPAL

आर्थिक सहयोग:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
सविा संस्था सविा संस्था



कार्यान्वयन:



HELVETAS  
Swiss Intercooperation

NEPAL

EMPLOYMENT  
FUND Investing in nepal's future