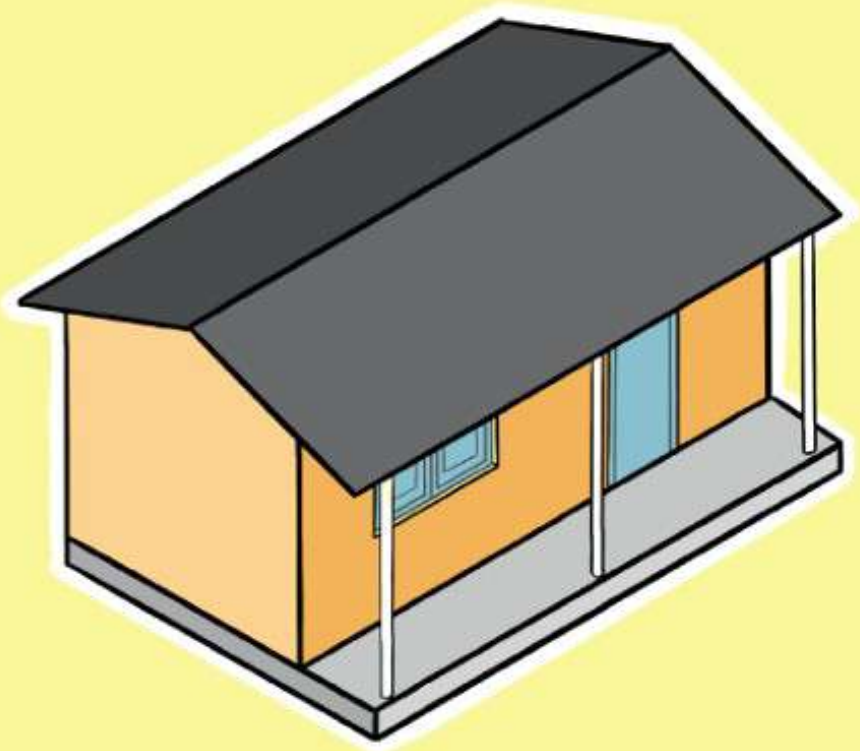
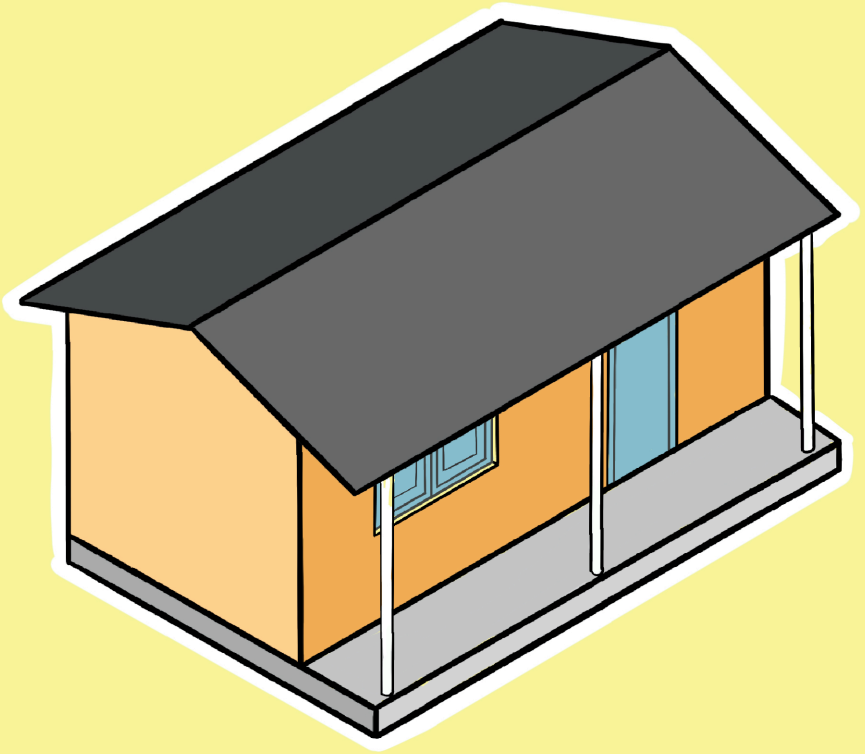
LUMANTI
SUPPORT GROUP FOR SHELTER



गर्मी ठाउँमा घरको वातावरण कसरी सुधार्ने ?

अनुसन्धानकर्ता / लेखक / चित्रकार
दृष्टि मानन्धर

LUMANTI
SUPPORT GROUP FOR SHELTER



गर्मी ठाउँमा घरको वातावरण कसरी सुधार्ने ?

अनुसन्धानकर्ता / लेखक / चित्रकार
दृष्टि मानन्धर

भूमिका

यो सरल निर्देशिका तराई क्षेत्रका स्थानीय स्तरमा निर्माण गरिने आवासहरूको आन्तरिक वातावरणलाई कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारीहरू राखेर तयार गरिएको हो।

यो निर्देशिका स्थानीय मिस्त्रीहरू तथा सर्वसाधारणहरूलाई लक्षित गरि तयार गरिएको छ। बन्न लागेका घरहरूलाई कसरी वातावरण अनुकूल सुधार गरि बनाउन सकिन्छ भन्ने जानकारीहरू तथा बनिसकेका घरहरूलाई कसरी वातावरण अनुकूल सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने बारे सरल भाषा र सचित्र वर्णन गरि यस निर्देशिका तयार गरिएको हुनाले तराई क्षेत्रको स्थानीय स्तरमा यसको प्रभावकारीता रहने अपेक्षा गरिएको छ।



नेपालको हुमिद सब्ट्रोपिकल क्षेत्र

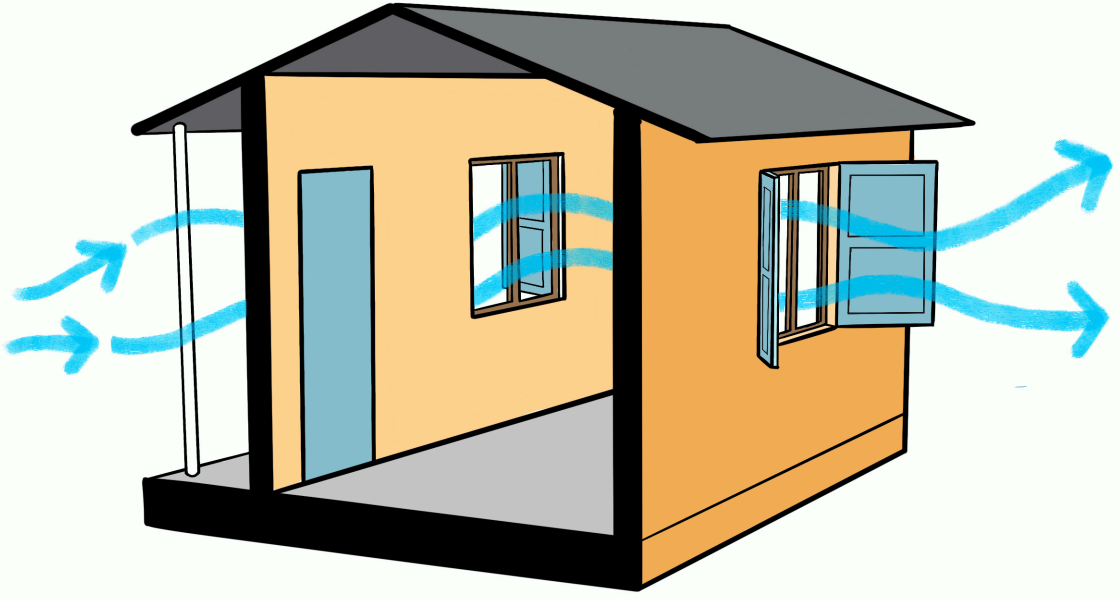
एउटा सानो देशको लागि, नेपालमा अथाह भौगोलिक विविधता छ। यसलाई तीन मुख्य क्षेत्रहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ: तराई, पहाड र हिमाल।त्यस्तै नेपालको विभिन्न क्षेत्रहरूमा विभिन्न हावापानी छ।

कोपेन जलवायु वर्गीकरण अनुसार मनसुन प्रभावित हुमिद सब्ट्रोपिकल क्षेत्रले नेपालको अधिकांश अत्याधिक बसोबास भएको तराई क्षेत्र ओगटेको छ। **यसलाई ध्यान राखेर तराई क्षेत्रमा घर बनाउदा हावाको सञ्चार, घाम छेक्ने छज्जा तथा छानाको निर्माणमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।**

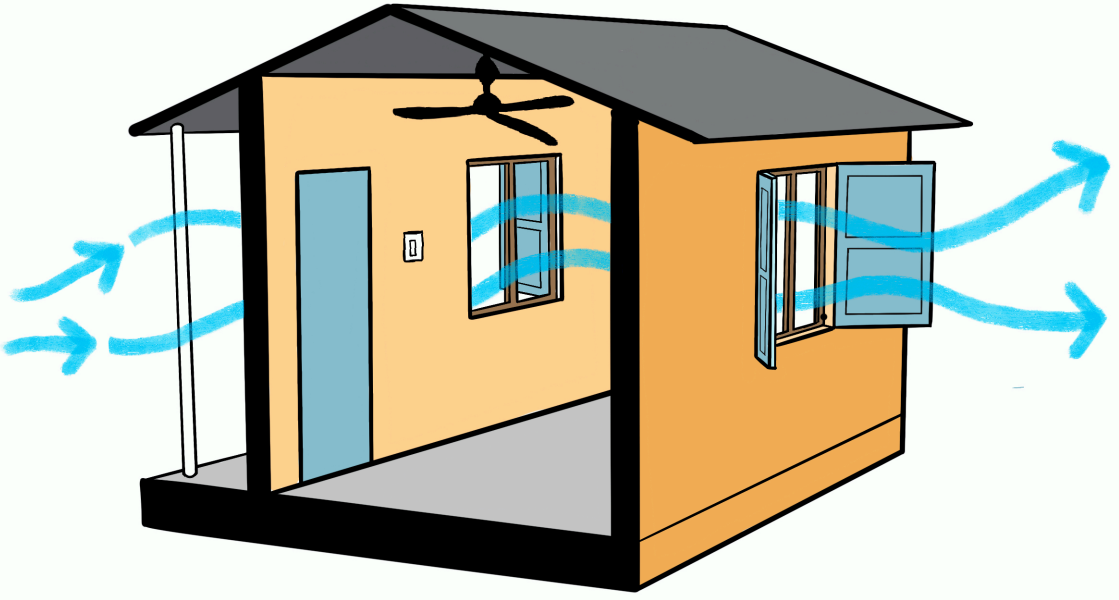
डिजाइन सुझाबहरू



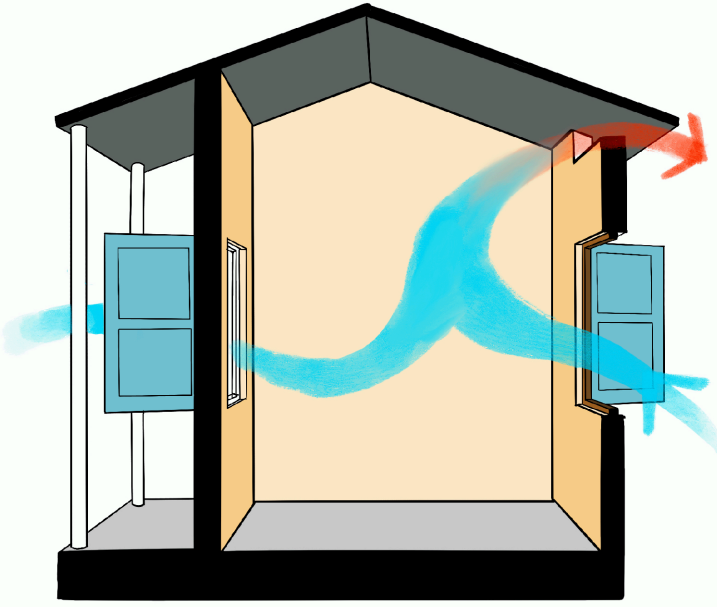
तपाईंको घरको झ्यालहरू खोल्नुहोस्, हावा आउन दिनुहोस्।



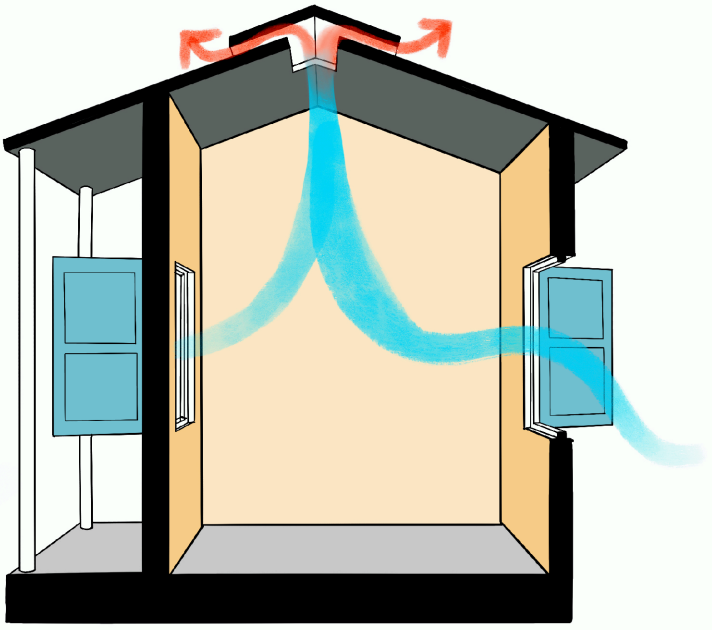
आफ्नो कोठालाई चिसो राख्नको लागि बायू संचार हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। प्राकृतिक वायुसंचारले ताजा हावा घरमा प्रवेश गर्न र तातो हावा बाहिर धकेल्ने काम गर्दछ। **घर निर्माण गर्दा कोठाको दुवैतिर झ्याल राख्नाले प्राकृतिक वायुसंचारलाई प्रभावकारी बनाउँछ।**



थप रूपमा, झ्यालहरू खुला हुँदा घरमा हावा प्रवाह सुधार
गर्न मद्दत गर्न फ्यानहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।



तातो हावा माथिल्लो झ्यालबाट बाहिर निस्कन्छ



तातो हावा छत मार्फत बाहिर निस्कन्छ

वायुसंचारले कोठा कसरी चिसो बनाउनु मदत गर्छ?

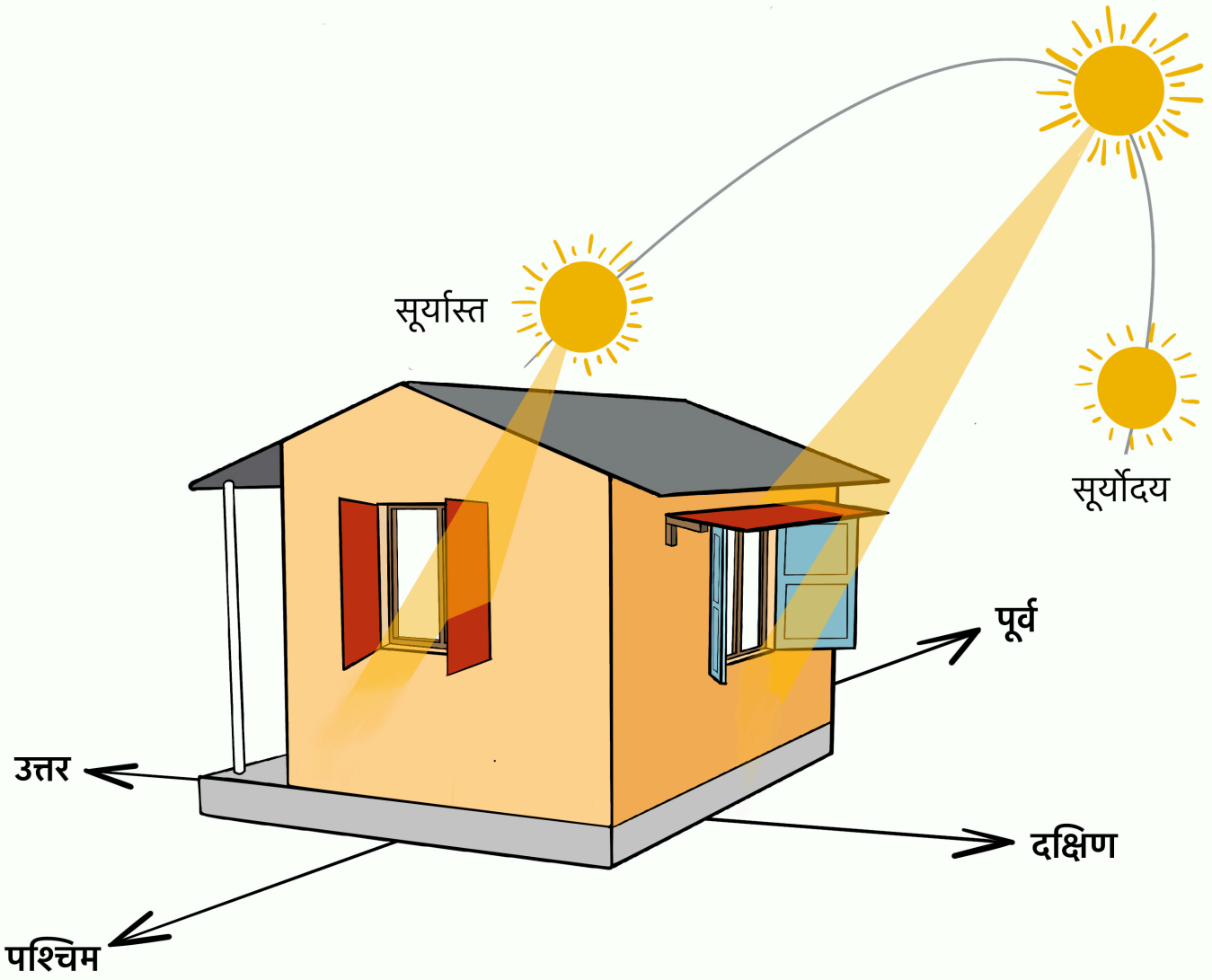
तातो हावा चिसो हावा भन्दा हल्का छ।माथिल्लो झ्यालहरूले यस हल्का तातो हावाको लागि भाग्ने मार्ग प्रदान गर्दछ । माथिल्लो झ्यालबाट तातो हावा बाहिर निस्कने बित्तिकै, भवनको बाहिरी वा तल्लो भागबाट चिसो हावा यसलाई प्रतिस्थापन गर्न भित्र जान्छ । वायुसंचारलाई प्रभावकारी बनाउने अर्को उपाय कोठाको माथिल्लो भागमा हावा निस्किने प्वाल राख्ने हो।





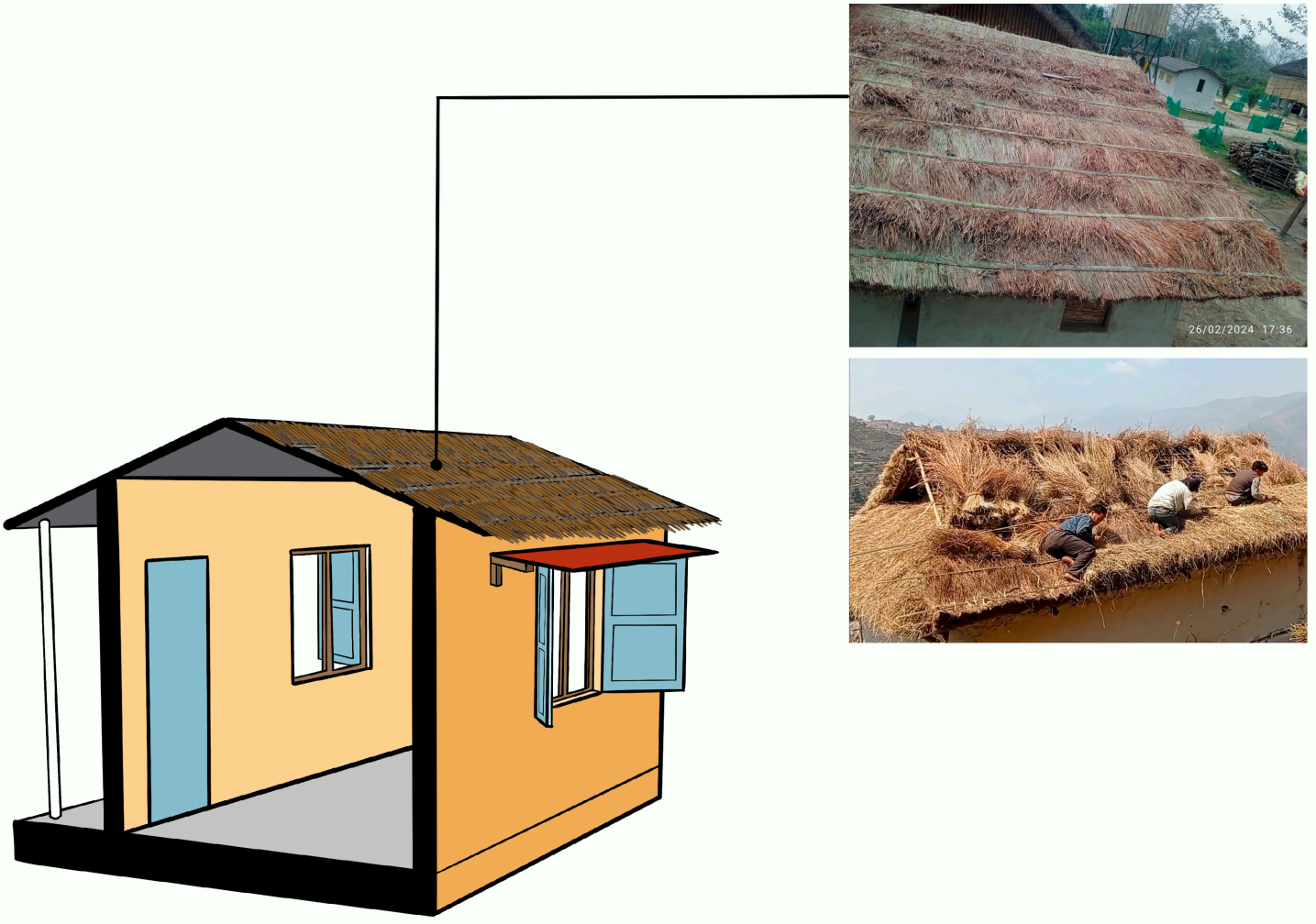
छज्जा निर्माण गर्न प्रयोग गर्नु सकिने सामग्रीहरु

झ्यालहरूमा छज्जाले घरमा पानी प्रवेश गर्नबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ र तीव्र घामबाट छाया प्रदान गर्दछ।

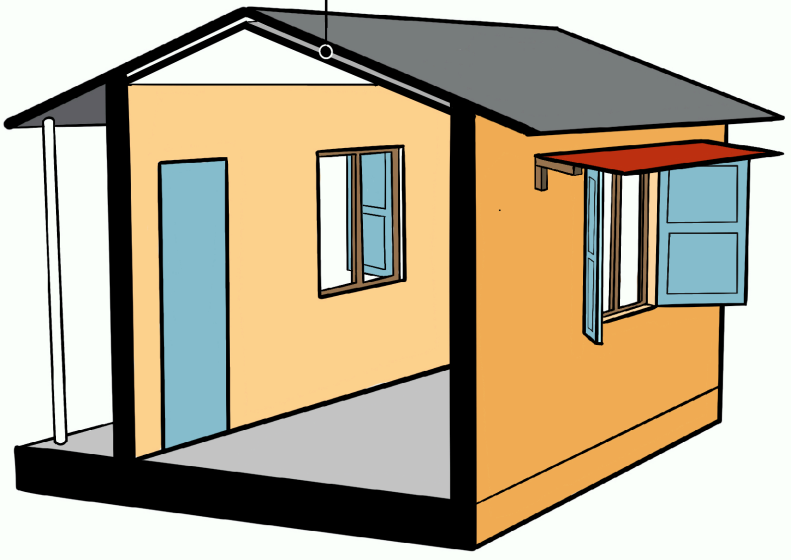


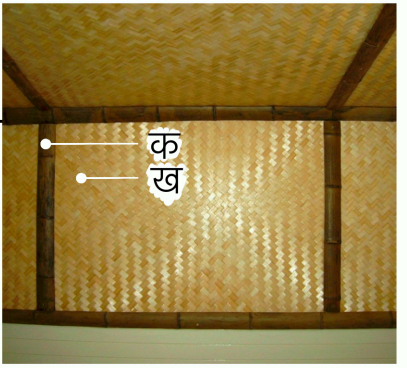
दिउँसो, सूर्य दक्षिणी आकाशमा सबैभन्दा माथि हुन्छ। त्यसकारण, दक्षिणतर्फको झ्यालमा दिउँसोको घाम छेक्न **तेर्सो छज्जा** राख्नुपर्छ।

पूर्व र पश्चिम तर्फ विहान र साँझको घाम होचो कोणबाट आउने हुँदा **ठाडो वा संयुक्त छज्जा** राख्नुपर्छ।



CGI माथि झिङ्गाटी टाइल्स वा पराल छाउनाले कोठा भित्रको तापक्रमलाई उल्लेखनीय मात्रामा घटाउन मद्दत गर्दछ ।



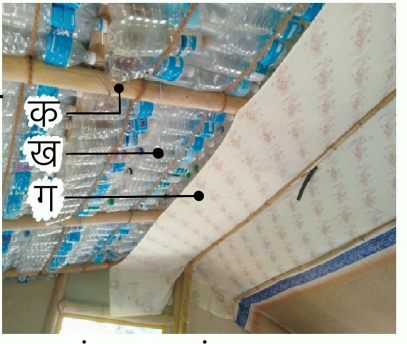


क: बाँस को ढाँचा

ख: बाँसको जाली

फाइदा: वातावरण अनुकूल, सजिलै उपलब्ध र टिकाऊ

बेफाइदा: आगो प्रतिरोधका लागि अतिरिक्त उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ



क: बाँस को ढाँचा

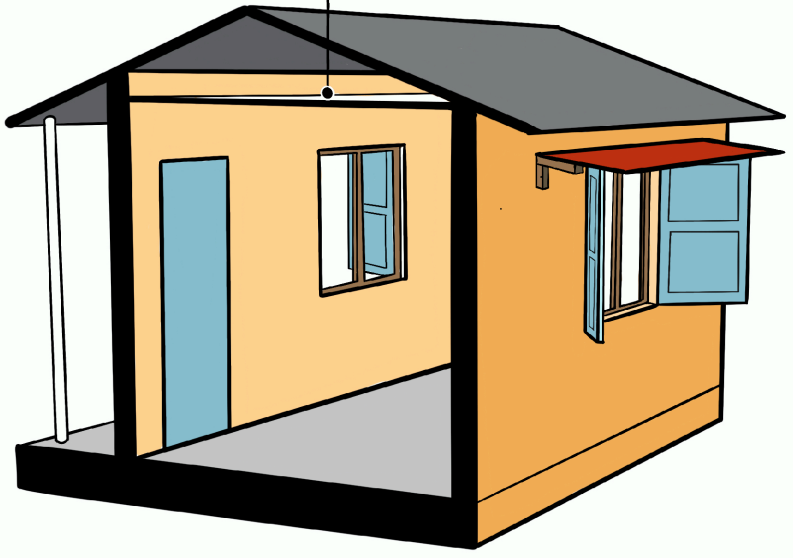
ख: खाली प्लास्टिक बोतलहरू

ग: कपडा

फाइदा: हल्का वजन, सजिलै उपलब्ध

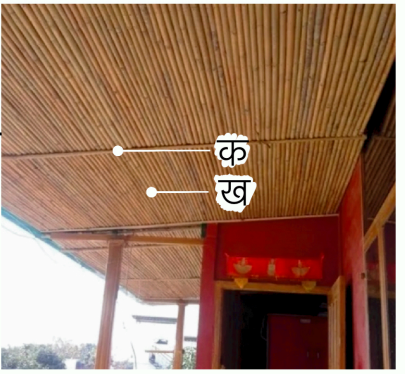
बेफाइदा: आगलागि को सम्भावना, आगोको प्रतिरोधका लागि अतिरिक्त उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ

छानाको मुनिबाट थप पत्र सिलिङ राख्दा छानाबाट आउने तापलाई रोक्न मद्दत पुग्छ। यसको निर्माण स्थानीय स्तरमा प्राप्तहुने र कम खर्चिला विभिन्न सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।



गर्मीमा आफ्नो छतलाई कसरी तयार गर्ने ?

- भित्रबाट फल्स सिलिङ



क: बाँस को ढाँचा

ख: बाँस

फाइदा: वातावरण अनुकूल, सजिलै उपलब्ध र टिकाऊ

बेफाइदा: आगो प्रतिरोधका लागि अतिरिक्त उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ



क: बाँस / काठ को ढाँचा

ख: माटो र बोराको रोल

फाइदा: वातावरण अनुकूल, सजिलै उपलब्ध सामग्री, टिकाऊ र आगो प्रतिरोधी

बेफाइदा: स्थापना गर्नका लागि दक्ष्य कामदारको आवश्यकता

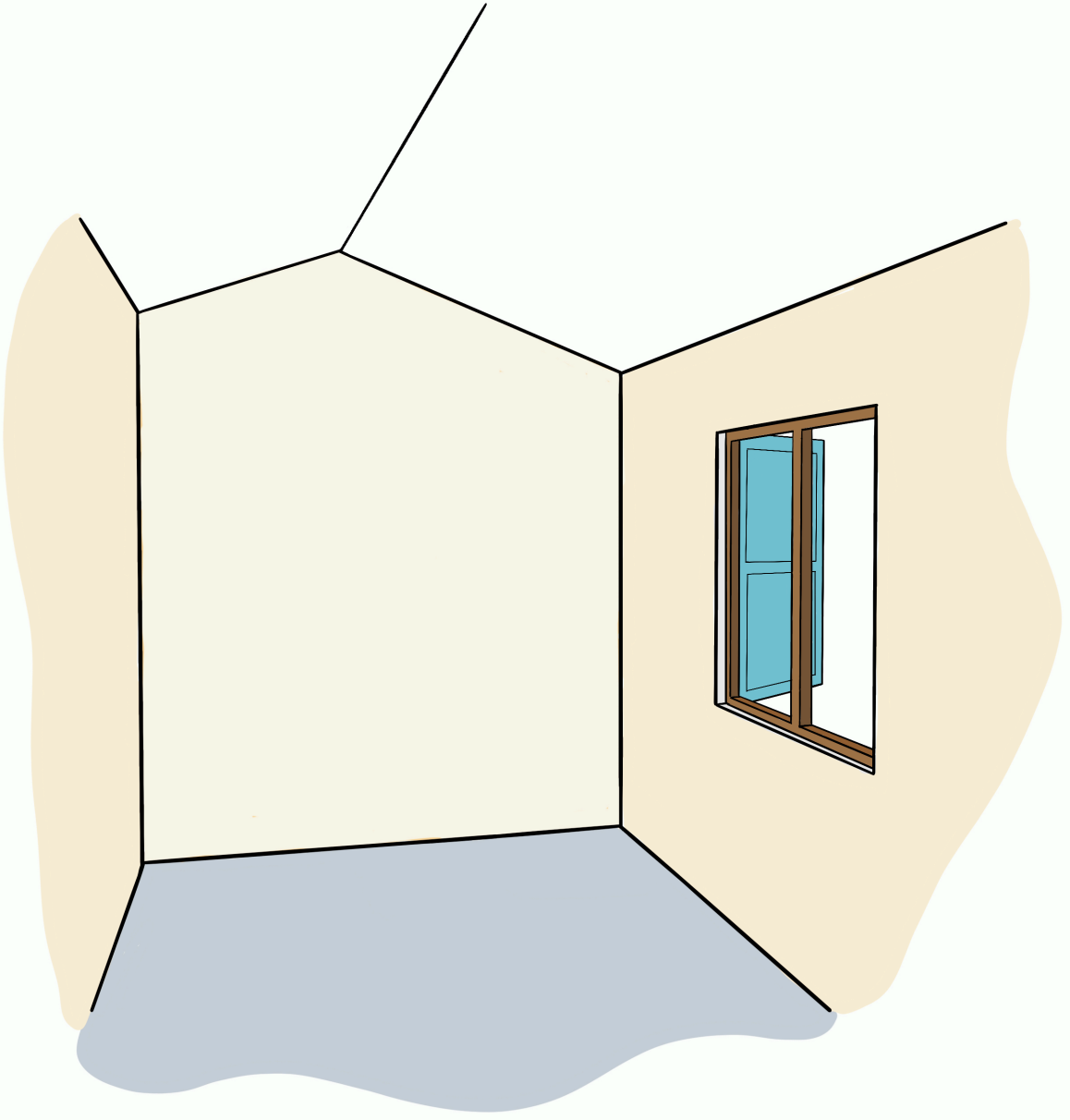


गर्मी ठाउँमा कोठाको उचाइ न्यूनतम १० फिट राख्नु उपयुक्त हुन्छ। कोठाको उचाई बढि राख्दा कोठाको आयतन बढ्छ यसले गर्दा कोठाभित्रको तापक्रम चाडो बढ्दैन।

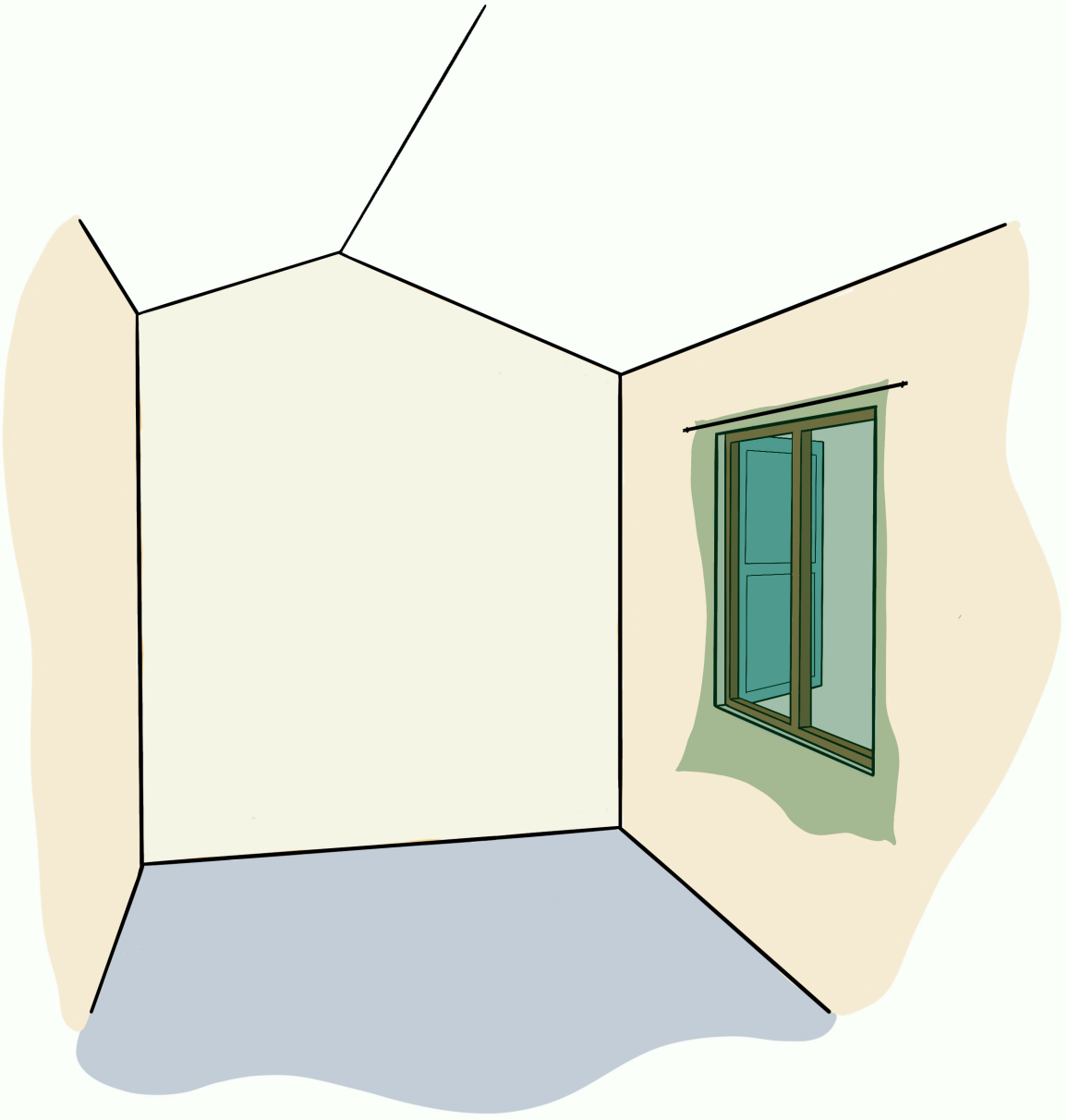
घर भित्र



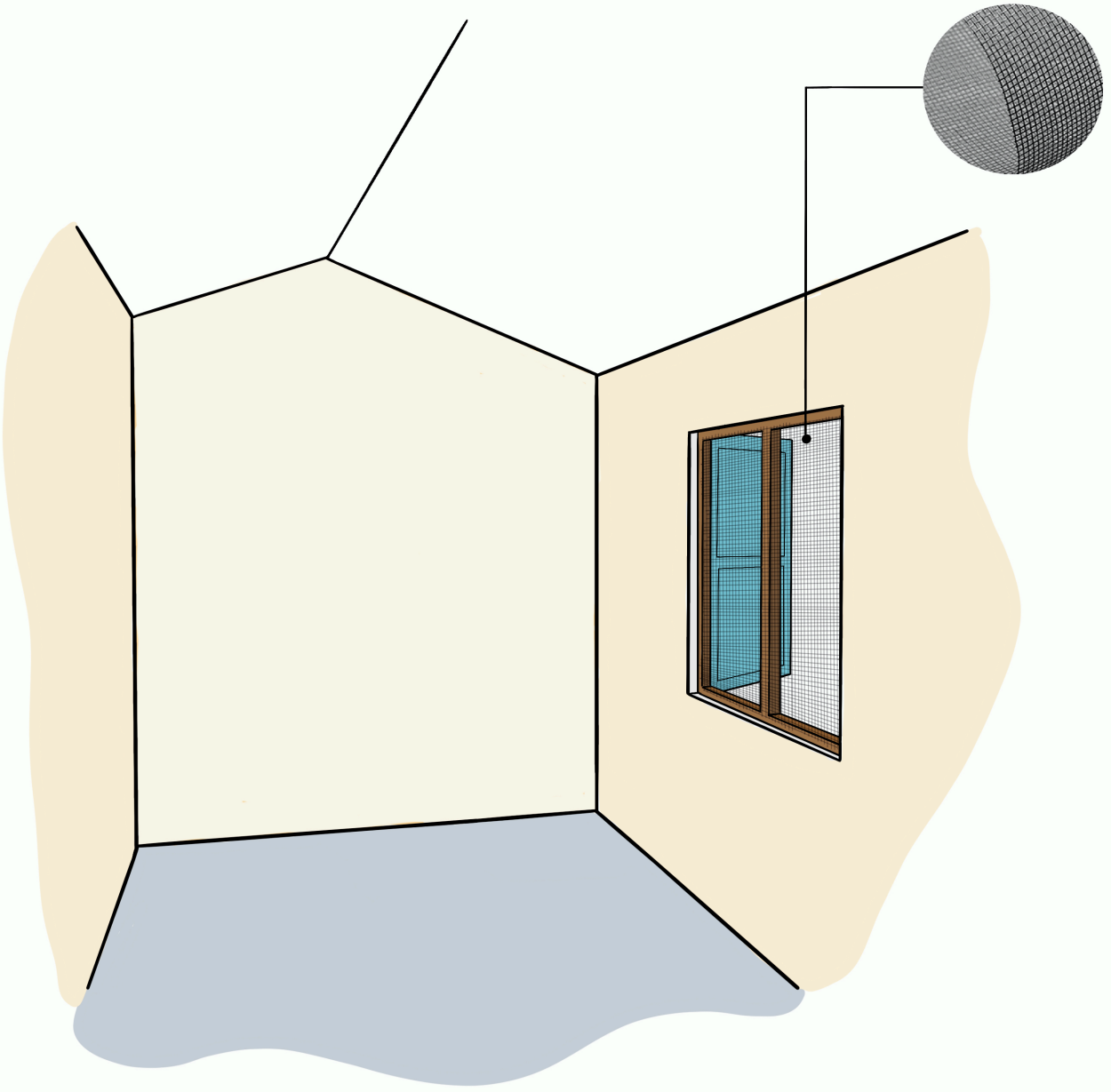
दिनको सबैभन्दा गर्मी समयमा खाना पकाउने जस्तो तातो उत्पन्न गर्ने गतिविधिहरूको कम गर्नुहोस् । सकेसम्म खाना बाहिर पकाउनुहोस् ।



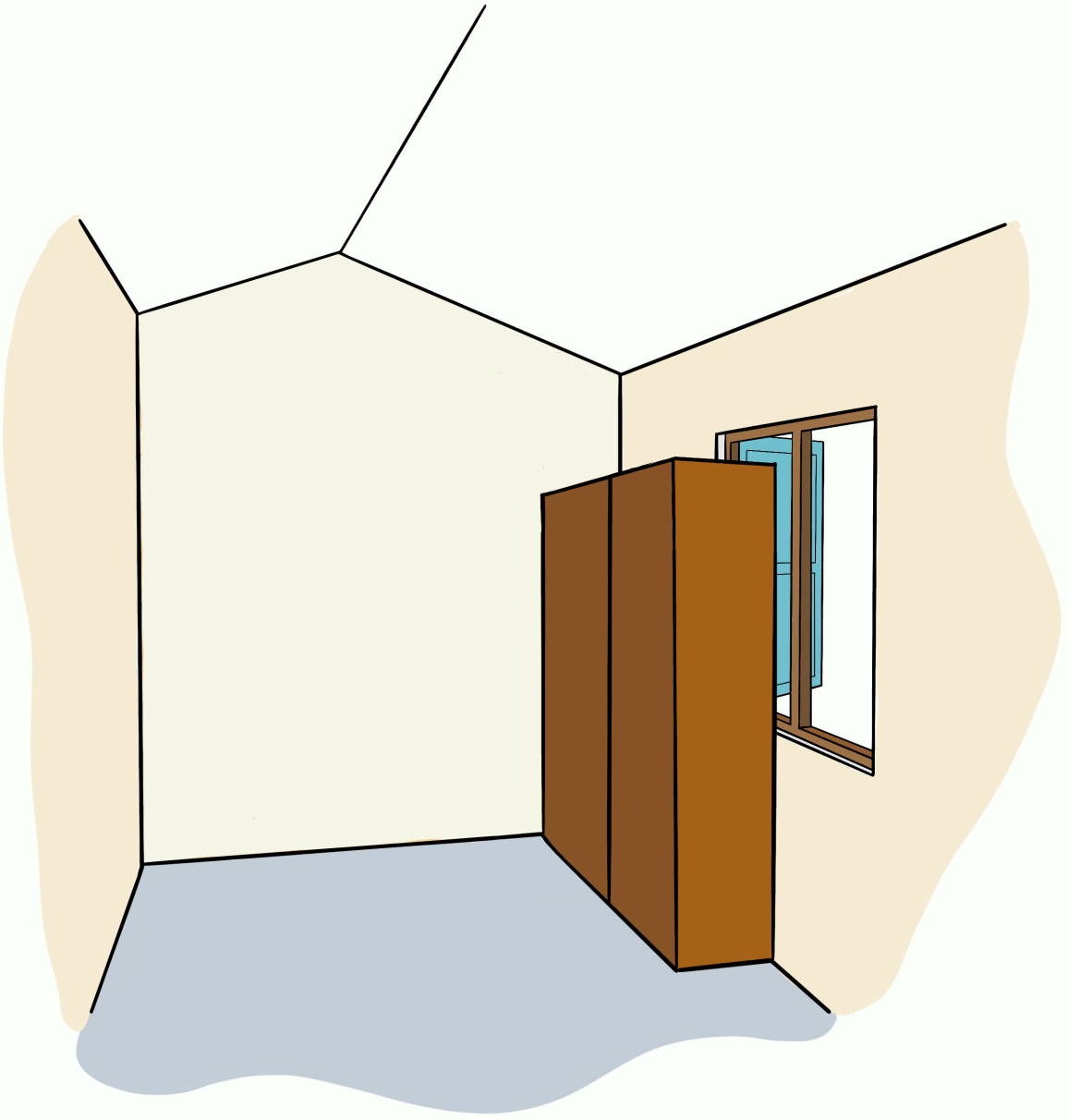
छत र भित्ताहरूमा फिक्का रङको छनोट गर्नाले घरमा
चिसोपानाको महसूस गर्न सकिन्छ ।



तपाईं कोठाहरूमा गोपनीयता सुनिश्चित गर्न पर्दा प्रयोग
गर्न सक्नुहुन्छ।



लामखुट्टेबाट बच्न झ्यालहरूमा जाली प्रयोग गर्नुहोस् ।

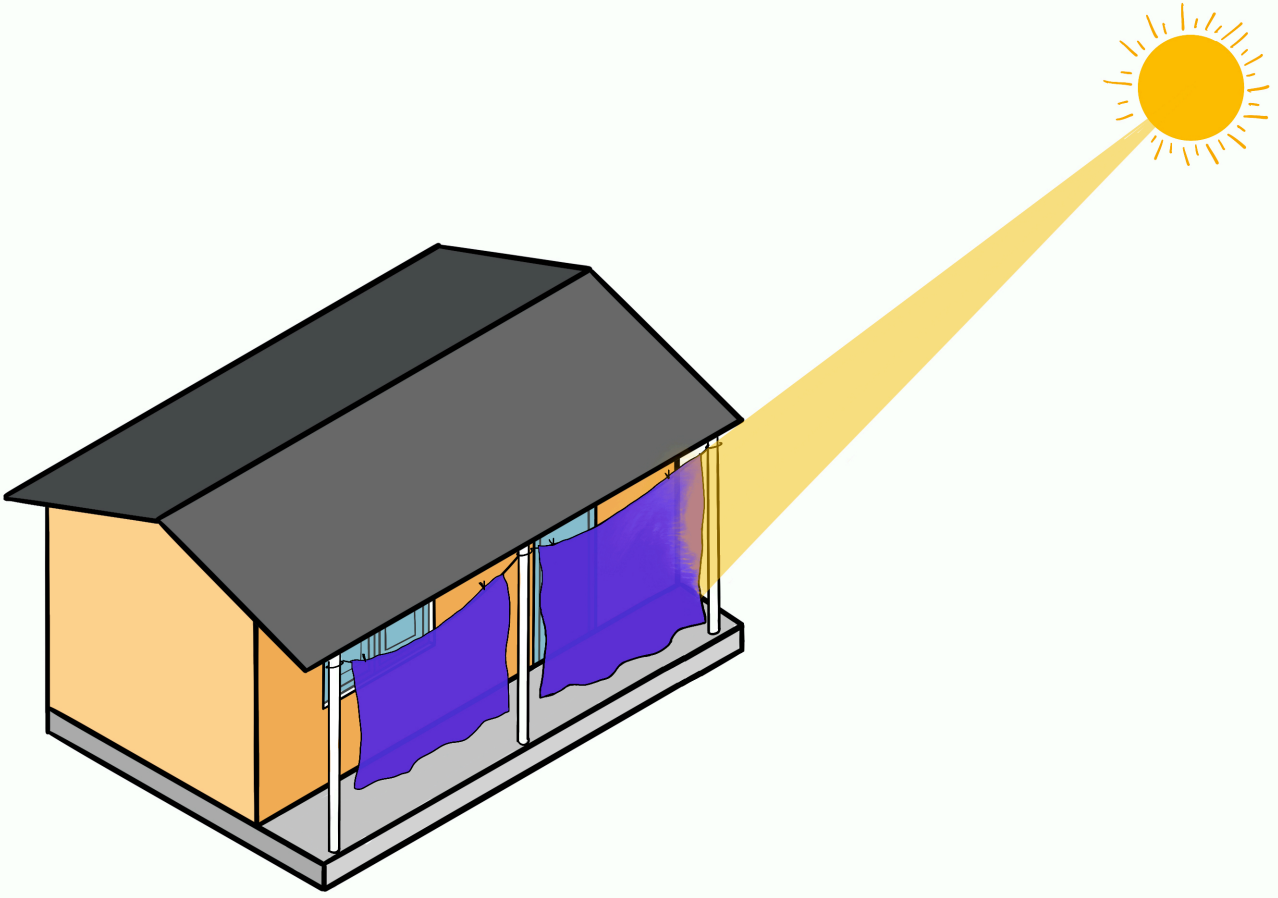


झ्याल अगाडि भारी फर्निचरहरू नराख्नुहोस्। यसले
कोठामा हावा आउनबाट रोक्छ ।

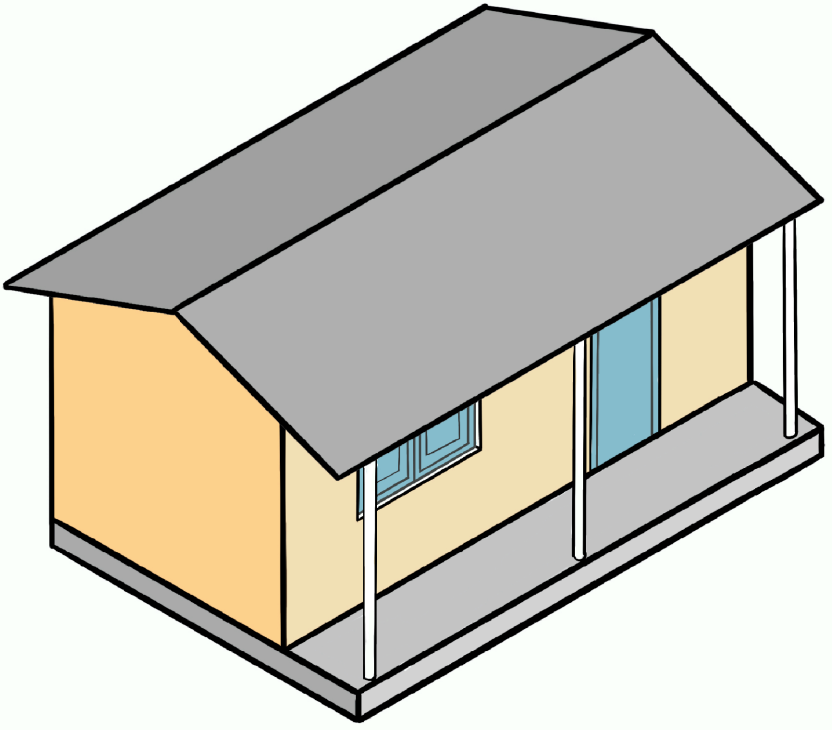
घर बाहिर



घर वरपरको बोटबिरुवाहरुले वातावरणलाई चिसो बनाउन
महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यसैले बोटबिरुवाहरुले तपाईको घरलाई
सुन्दर मात्र बनाउँदैन तर भवनलाई चिसो पनि बनाउछ ।



छाया सिर्जना गर्न आँगनमा लुगा झुण्ड्याउनु सक्नुहुन्छ।



घर को बाहिर हल्का रंगको प्रयोग ।

प्रतिलिपि अधिकार

दृष्टि मानन्धर

LUMANTI

© यस प्रकाशनको कुनै पनि अंश प्रतिलिपि अधिकृतको पूर्व लिखित अनुमति बिना कुनै पनि रूपमा वा कुनै पनि माध्यमबाट पुन: उत्पादन, वितरण, वा प्रसारण गर्न पाईदैन ।