कक्षा ९

गृहविज्ञान

कक्षा ९

गृहविज्ञान

लेखन तथा परिमार्जन

- श्रीमती विजया रिजाल
- श्रीमती निर्मला घिमिरे
- सुश्री जेबिन अधिकारी

प्रकाशक

श्री ५ को सरकार

शिक्षा तथा खेलकूद मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र तथा जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड

सानोठिमी, भक्तपुर ।

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र तथा जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड, २०५७

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र तथा जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड, सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्र तथा जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेडको लिखित स्वीकृतिविना यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

पहिलो संस्करण २०५६

दोस्रो संस्करण २०५७

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई यो केन्द्र स्वागत गर्दछ ।

मूल्य: २३।-

मुद्रण

जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड, सानोठिमी, भक्तपुर ।

तपाईंको पुस्तकमा छपाइप्रविधिसम्बन्धी कुनै त्रुटि फेला परेमा उक्त पुस्तक जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड वा नजिकको साझा प्रकाशनबाट साट्न सक्नुहुनेछ ।

• जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड

हाम्रो भनाइ

राष्ट्रिय शिक्षा आयोग २०४९ र उच्चस्तरीय राष्ट्रिय शिक्षा आयोग २०५५ को प्रतिवेदनको सिफारिसअनुसार विदालयस्तरका पाठ्यपुस्तकमा समयसापेक्ष परिवर्तन गरिएको छ। शिक्षाले विद्यार्थीहरूमा बहुदलीय प्रजातान्त्रिक मान्यताअनुरूप उदात्त भावना प्रस्फुटित गराई देशलाई आवश्यक हुने मानवीय स्रोत र साधनको विकास गरी प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवनयापन गर्न सक्ने दक्ष, सुशील र कर्तव्यनिष्ट नागरिक सिर्जना गर्न सक्नुपर्दछ। यसैअनुरूप मानवीय साधनको उत्पादनका लागि पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तकलाई समयानुकूल बनाउने कार्यअनुरुप यो पुस्तक तयार पारिएको हो।

गृहविज्ञान बिषयको उद्देश्य विद्यार्थीलाई बालविकासका लागि बालमनोविज्ञानको ज्ञान दिनु र बैज्ञानिक ढङ्गबाट शिशुस्याहार केन्द्रको सञ्चालन गरी सही र उपयुक्त स्याहारसुसार गर्न सक्षम बनाउनु हो। गृहविज्ञानभित्र पनि विविध पक्ष समेट्दै आमाबाबुको बालबालिकाप्रतिको समान दायित्व र जीवनका लागि उपयुक्त हुने वस्त्र सिलाइबुनाईको केही सीप सिकाउने उद्देश्यले निर्माण गरिएको पाठ्यक्रमअनुसार यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षणसिकाई प्रक्रियाको महत्त्वपूर्ण सहयोगी साधन हो। अनुभवी शिक्षक र जिज्ञासु विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित विषयवस्तुलाई विविध स्रोत र साधनको उपयोग गरी अध्ययन एवम् अध्यापन गर्न सक्तछन्। विभिन्न कारणहरूले गर्दा सबै विद्यालयहरूमा सहायक पाठ्यसामग्री सजिलै उपलब्ध हुन नसकी अध्ययन पाठ्पुस्तकमाथि अत्यधिक निर्भर रहेको देखिन्छ। यसैले प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक समेसम्म स्तरयुक्त बन्न सकोस् भनी प्रशस्त प्रयास गरिएको छ। तथापि पाठ्यपुस्तकमा हुनुपर्ने भाषा, शैली, विषयवस्तु, प्रस्तुति, चित्राङ्कन आदिका पक्षमा कमीकमजोरी रहेका हुन सक्तछन्। तिनको सुधारका लागि शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको महत्त्पूर्ण भूमिका रहने हुँदा सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा विशेषज्ञहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्क्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी भक्तपुर।

कृतज्ञता

कक्षा ९ को ऐच्छिक गृहविज्ञान बिषयको पाठ्यपुस्तकको विकासमा देहायका महानुभावहरूबाट सल्लाह, परिमार्जन, एवम् सम्पादन कार्यका लागि विशेष योगदान प्राप्त भएको छः

- श्री खड्गमान श्रेष्ठ
- श्री सत्यबहादुर श्रेष्ठ
- श्री रामसरोवर दुवे
- श्री बालकृष्ण श्रेष्ठ
- श्री विमला अधिकारी
- श्री अनिला श्रेष्ठ
- श्री मोहनलक्ष्मी शाक्य

भाषा सम्पादन

- श्री हरि गौतम
- श्री गणेशप्रसाद भट्टराई

आवरण डिजाइन

- श्री टार्जन राई

चित्राङ्कन

- श्री शान्तमान बज्राचार्य

कम्प्यूटर

- श्री रतन थापा, मनि सेक्रेटरियल सर्भिस, पुतलीसडक

बिषयसूचि

क्र.सं.	शिर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
१.	बस्त्रसिलाइ र बुनाइ	१-१३
२.	रेसा	१४-१८
३.	लुगा सिउने कल (मेसिन)	१९-२७
४.	लुगाको परिष्कृति	२८-३३
५.	ड्राफ्टिङ	३४-५१
६.	बाल विकास	५२-५३
७.	बालकको खाना	५४-५६
८.	स्वस्थ वातावरणको सिर्जना	५७-५९
९.	सुरक्षित मातृत्व	६०-६५
१०.	आमाबाबुको छोराछोरी प्रतिको दाइत्व	६६-७२
११.	शिशुस्याहार केन्द्र	७३-८५

खण्ड - १

वस्त्रसिलाइ र बुनाइ

(क) वस्त्रको परिचय (Introduction of Fabrics)

सभ्यताको विकासको साथसाथै वस्त्रनिर्माण कलाको पनि विकास भयो । सुरुका मानिसहरू बिना वस्त्र बस्दथे । पछि बिस्तारैबिस्तारै मानिसहरूले रूखको बोक्रा, ठूलाठूला पात र जनावरको छालाले आफ्नो शरीर ढाक्ने गर्न थाले । जतिजति समय बित्दै गयो समयको साथसाथै मानिसहरू सभ्य हुँदै गए । कृषिको विकासको साथसाथै कपडा बुन्ने कुराको ज्ञान पनि मानिसहरूलाई हुन थाल्यो ।

इङल्यान्डमा औद्योगिक क्रान्तिपछि वस्त्रनिर्माणको कारखाना लङ्कासाय, बर्मिङ्घम र लिवरपुलमा स्थापना भयो । पछि बिस्तारैबिस्तारै संसारका बिभिन्न अरू देशहरूमा पनि वस्त्र निर्माणका कारखानाहरू खोलिँदै गए । छिमेकी देश भारतको ठाउँठाउँमा पनि वस्त्र बनाउने कारखानाहरू खोलिए । बिस्तारैबिस्तारै नेपालमा पनि घरेलु वस्त्रहरू (कपडाहरू) बनाउन थालियो । पहिले खद्दर र सुती कपडाहरू बनाइन्थ्यो पछि ऊनी र रेसमी कपडाहरू बनाउन थालियो । यसपछि कृत्रिम धागोबाट पनि कपडा बनाउन थालियो ।

(ख) वस्त्रको किसिम

कपडाहरू विभिन्न किसिमले बनेकाहुन्छन । कपडाहरू प्राकृतिक रेसा र कृतिम रेसाबाट बनाउन सकिन्छ ।

प्राकृतिक रेसाहरू

१. वनस्पति
२. जनावर
३. खनिज

वनस्पति रेसाबाट तयार पारिएका कपडाहरू

१. सुती
२. लिनन
३. सिमल
४. जुट
५. हैम्प आदि

एस्बेस्टस (Asbestos) सुनचाँदी आदि खनिजबाट तयार पारिएको कपडा हो ।

वनस्पति रेसा, जनावर रेसा, खनिज रेसाबाट तयार पारिएका कपडाका गुण अवगुणका बारेमा विस्तृत रूपमा तल बयान गरिएको छ ।

वनस्पति रेसाबाट तयार पारिएको कपडा

सुती कपडा (Cotton)

सुती कपडा बनाउनका लागि चाहिने मुख्य चीज कपास हो । यो एक किसिमको प्राकृतिक वनस्पति हो । यसबाट तन्तु अथवा धागो बनाइन्छ । धेरै बर्ष अघिदेखि नै वस्त्रका निम्ति कपासको तन्तुको वा धागोको प्रयोग हुँदै आएको छ । यसैलाई सुती कपडा भन्दछन् । सुती कपडालाई वस्त्रको राजा पनि भन्ने चलन छ । अरू रेसाभन्दा सुतीरेसा सबभन्दा सानो हुन्छ । यस्को लम्बाइ २ से.मि. देखि ८.५ से.मि. सम्म हुन्छ ।

चित्र नं. १

छोटो लम्बाइ भएको कपासलाई सर्ट स्टेपल (Short Stepal) र लामो रेसा भएको कपासलाई फिलामेन्ट भनिन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकाको जर्जिया (Gergia) भन्ने ठाउमा सि आइल्यान्ड कटन (Sea Island Cotton) उत्पादन हुन्छ त ईजिप्सियन कटन (Egyptian Cotton) भनिने कटनको उत्पादन मिश्रमा हुन्छ ।

त्यस्तै कपडा बनाउने अर्को रेसा (Asiatic Cotton) एसियाटिक कटन हो । यस कपासको उत्पादन एसियाको बिभिन्न मुलुकहरूमा हुन्छ । कपडा उत्पादन गर्नका लागि कपासको खेती गर्ने अन्य विभिन्न मुख्य देशहरू संयुक्तराज्य अमेरिका, रुस, उगान्डा, साइप्रस, चीन, ब्राजिल, मिश्र, पेरु र भारत आदि हुन् । हाम्रो देशमा पनि कपासको खेती गरिन्छ । इजरायलमा हालसालै रङिन कपासको विकास गरिएको छ । हरियो र सिसा रङको कपास पहिले देखि नै विकास गरिएको थियो ।

सुति कपडाको गुण र अवगुण

१. **सोस्ने शक्तिः** कपासको रेसामा सोस्ने शक्ति हुन्छ । सुती लुगाले पसिना सोस्ने भएको हुँदा हामी सुती कपडाको लुगा गर्मी महिनामा पनि लगाउँछौं ।

२. **रेसाको शक्तिः** कपासको रेसा त्यतिको बलियो हुँदैन तर कपडा भने बलियो हन्छ । सुती कपडा बलियो पार्नको निम्ति कपडा बनाउने धागो राम्ररी बटारिएको हुनुपर्दछ, बुन्दा पनि बाक्लो गरी बुनियो भने कपडा बलियो हुन्छ ।

३. **तन्किने शक्तिः** कपासको रेसाबाट बनेका कपडामा तन्किने शक्ति हुन्छ । तन्किने शक्ति भएको गुणको कारणले नै प्राकृतिक अवस्थामा रहँदा नै कपास बियाँमा बटारिएर रहेनको हुन्छ । कपासको तन्किने गुणको जानकारी हामीले प्युरीको बत्ती कात्दा खेरी स्पष्ट रुपमा थाहा पाउन सक्छौं ।

४. **तापको चालकः** तापको कुचालक भनेर कपासलाई भन्ने गरिन्छ । सुती लुगा लगाएको बेलामा शरीरको ताप र आद्रता बाहिर आउने हुन्छ । हामीलाई त्यस बेलामा जाडो हुन्छ । ऊनी र रेसम कपासभन्दा चिसो हुन्छ तर लिसनभन्दा चाहिँ तातो नै हुन्छ ।

५. **चमकः** कपासको साधारण रेसामा भने त्यति धेरै चम्किने गुण हुँदैन तर त्यति धेरै चम्किने गुण नभएको र रेसाबाट बनेकोमा चाहिँ धेरै चम्किने गुण हुन्छ ।

६. **अम्लको असरः** कडा खनिज अम्ल जस्तै हाइड्रोलिक अम्ल (hydrochloric acid), नाइट्रिक अम्ल (nitric acid), सल्फरिक (sulphuric acid) अम्लको असरले सुती कपडालाई खराब गर्छ । फलस्वरूप कपडा कमजोर र कमसल हुन्छ । यदि धेरै बेर उपयुक्त अम्लहरूमा कपडा राखिराख्ने हो भने त्यो कपडा खरानी बन्दछ ।

७. **रासायनिक पदार्थको असरः** ठिक्क मात्रामा प्रयोग गरिएको रासायनिक पदार्थले ब्लिच गर्दा सुती कपडालाई बिगार्दैन ब्लिचिङ गर्ने रासायनिक पदार्थलाई ठीक मात्रामा प्रयोग गरेको खण्डमा कपडा परिष्कृत हुन्छ । बढी भएको खण्डमा बिग्रन्छ ।

८. **ढुसी पर्नु (कमसलपना):** कपासको रेसाबाट बनेको सफा र राम्रोसँग सुकेको कपडामा ढुसी पर्दैन तर चिसो, तातो र आद्रत्ता भएको अवस्थाको यस्तो कपडामा भने ढुसी पर्छ । माँड गुँद र अरू कुनै पदार्थ लागेको कपडा छ भने त्यस कपडामा पनि ढुसी पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस्तो कपडा कमसल र कमजोर हुन्छ । सुती कपडालाई धेरै दिन सम्म हावा, पानी र घाममा राखियो भने पनि कपडा कमजोर र कमसल हुन्छ, रङ्ग खुइलिएर जान्छ ।

९. **तापको असरः** कपासबाट बनेको कपडालाई तापले सितिमिती असर गर्दैन । त्यसैले इस्तिरी (Iron) गर्दा पनि सुती कपडा हतपत बिग्रँदैन तर धेरै नै ताप (४७५ फरेनहाइट) भयो भने चाँहि कपडा कालो भएर जल्दछ ।

जुट (Jute)

जुट एक प्राकृतिक वनस्पति रेसा हो । जुटलाई सनपाट पनि भन्दछन् । प्राचीन कालमा जुटको चलन थियो । जुटबाट बिभिन्न थरिका धोक्रो, धागो, दरी, पर्दा आदि बनाइन्छ । कपास, ऊन र सानातिना मालसामान पोका पारी बाँधेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान यसको प्रयोग गरिन्छ । जुट नेपालको लागि विदेशी मुद्रा कमाउने एउटा ठूलो स्रोत पनि भएको छ ।

विशेष गरेर नेपालको पूर्वी तराईको मोरङ र सुनसरी जिल्लामा यसको खेती गरिन्छ । नेपाल जुट विकास समितिको स्थापना भएपछि यसको खेती बढाउने कार्यक्रमअनुसार झापा, सप्तरी, सिराहा आदि क्षेत्रहरुतिर पनि यो खेती गर्न थालिरहेको छ ।

जुटको गुण र अवगुण

१. **बलियोपनः** रेसाको अवस्थामा जुट कम बलियो हुन्छ तर जुटको रेसाबाट तयार गरिएको सामान जस्तैः डोरी, पर्दा, धोक्रो, दरी आदि चाहिँ बलियो हुन्छन् ।

२. **कताइः** जुटको रेसाबाट मसिनो किसिमको धागो काल्न सकिँदैन । मोटो धागोको रूपमा मात्र काल्न सकिन्छ ।

३. **रङ्गाइः** जुटको रेसालाई पनि सुतीको रेसालाई जस्तै गरी रङ्गाउन सकिन्छ ।

४. **ब्लिचिङ्गको प्रभावः** जुटको रेसालाई ब्लिचिङ्ग गरी सफा सेतो रेसा बनाउन सकिँदैन । त्यसैकारण जुटको रेसा सफा सेतो खालको कहिल्यै हुँदैन ।

५. **घर्षणको प्रभावः** जुटको रेसालाई घर्षणले त्यति खराव असर गर्दैन ।

६. **क्षार र अम्लको प्रभावः** जुटका सामानमा क्षार र अम्लले तुलनात्मक रूपमा कमै असर गर्छ । Dilute Acid मा कम असल गर्छ Concentrated Aicd राख्यो भने कपडा नै डड्छ, कपडामा प्वाल पर्छ, हातखुट्टामा गहिरो घाउ हुन्छ ।

जनावर - रेशाबाट तयार पारिएको कपडा

ऊन (Wool)

चित्र नं. २

ऊन जनावरबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक रेसा हो । यो जनावरबाट प्राप्त हुने भएको हुनाले यसलाई प्रोटिन रेसा भन्दछ । बिभिन्न देशमा जनावरका रौँबाट रेसा निकाली कपडा बनाउने काम परापूर्व कालदेखि नै गरिँदै आएको पाईन्छ । पहिले पृहिले रौँ भएको जनावरको छालालाई नै मानिसहरूले प्रयोग गर्दथे । यसपछि जनावरका ऊन कत्रेर निकाली, तातो पानीमा उमाली जमाई कपडा बनाउन थालिएको थियो । हिजोआज जनावरको रौँबाट धागो काती ऊनी कपडा बनाइन्छ । भेडा र अरू जनावरहरूको रौँ कपडा बनाउनको निम्ति प्रयोग गरिन्छ । च्याङ्ग्रा, ऊँट, अङ्गोरा बोका, अङ्गारो खरायो आदिका रौँबाट पनि ऊन बनाइन्छ ।

असल जातको ऊन उत्पादन गर्न हावा पानी मौसमले मात्र हुँदैन । यसको साथसाथै जनावरहरू पनि असल जातका हुनु त्यतिकै अनिवार्य हुन्छ । यसबाहेक जनावरको खाने कुरा, स्याहार र सुसार राम्रो हुनु अति आवश्यक हुन्छ । नेपाल, अस्ट्रेलिया, ब्रिटेन, भारत, चीन, दक्षिण अफ्रिका र संयुक्त राज्य अमेरिका आदि देशहरूमा ऊन उत्पादन गरिन्छ ।

गर्मी मौसममा ऊनको लागि रौँ काट्ने काम गरिन्छ । ऊनी लुगाको प्रयोग गर्ने चलन कहिलेदेखि सुरु भयो भन्ने कुराको निश्चित पुरातात्विक ऐतिहासिक तथ्य नपाए पनि कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा नेपालको कम्बल भारतको पाटलीपुत्रमा (पटना) बजारमा बिक्री हुन्थ्यो भन्ने चर्चा गरिएकोले यसको प्राचीनताको जानकारी भएको छ । धेरै जसो ऊनी रेसा मुख्यतः भेँडाको रौँबाट निकालिन्छ ।

चित्र नं. ३

भेडाको रौँ काट्ने काम कैंचि वा मेसिनद्वारा गरिन्छ । भँडाको रौँमा एक किसिमको चिल्लोपन हुन्छ, जसलाई अङ्ग्रेजीमा (grease) भनिन्छ । ऊन विभिन्न श्रेणीका हुन्छन् । ऊनको

किसिम मौसम, जनावरको जात र खानपानमा भर पर्दछ। गर्मी ठाउँमा पालिएका भेडाका ऊन कडा र चम्किने खाले हुन्छन। यस्तो किसिमको ऊन कम्बल र गलैंचा बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

जाडो ठाउँमा पालिएको भेडाको ऊन नरम हुन्छ तर चम्किलो भने हुँदैन। यस्तो किसिमको ऊन लुगा बनाउन प्रयोग गरिन्छ। धेरै असल ऊन मेरिनो भन्ने भेडाको रौँबाट तयार गरिन्छ। अलि कमसल ऊन डोर्सेट, अक्सफोड, सल्फोक आदि जातका भँडाका रौँबाट तयार गरिन्छ। जुन २ इन्च देखि ६ इन्चसम्म लामो हुन्छ।

ऊनी कपडाको गुण र अवगुणहरु

१. ऊनी रेसामा केराटिन (keratin) भन्ने प्रोटिन हुन्छ। यसमा सल्फर पनि पाइन्छ जुन अरू कुनै रेसामा पनि पाइँदैन।

२. ऊनी रेसा वनस्पति रेसाजस्तो सोझो हुँदैन। यो अलिकति घुँघुँरिएको हुन्छ। जसलाई अङ्ग्रेजीमा क्रिम्प (crimp) भन्निछ।

३. ऊनी कपडामा बढी मात्रामा तन्किने गुण हुन्छ। यो अरू कपडाभन्दा कम मात्रमा खुम्चिन्छ। यसलाई बेस्सरी मुठी कसेर लिँदा खुम्चिए पनि मुठी खोलेपछि यसले पहिलेको आफ्नै रूप धारण गर्दछ। यो गुणलाई रेजिलियन्सी (reziliency) भनिन्छ।

४. ऊनका रेसाहरू परस्परमा टम्म जोडिएर मिलेर रहेका हुन्छन्। त्यसैले ऊनमा हावा छिर्दैन। हावा नछिर्ने भएकोले ऊनी लुगा लगाउँदा तातो अनुभव हुन्छ। यसको प्रयोग खास गरी जाडोमा गरिन्छ। हावा नछिर्ने भएकोले नै ऊनलाई तापको कुचालका (bad conductor of heat) भन्दछन्।

५. ऊनी लुगा धुँदा जम्ने (felt) भएकोले विशेष ध्यान दिई धुनु पर्छ। यसलाई धेरै तातो पानीमा हालियो भने पनि जम्छ र लुगा बिग्रिन्छ। त्यसैले ऊनी लुगा धुँदा धेरै तातो पानीको प्रयोग गर्नु हुँदैन र चिसो पानी पनि ऊनका लागि खराब हुने हुनाले मनतातो पानीमा ऊनको लुगा धुनुपर्दछ।

६. ऊनी लुगाले बाफलाई चाँडै सोस्छ (absorption)। भिजेको ऊन र ऊनी लुगा सुक्न पनि धेरै बेर लाग्छ। बाफ चाँडै सोस्ने हुनाले ऊनको लुगाले जिउको पसिना चाडै सोस्दछ।

७. ऊनमा ३० प्रतिशतसम्म पानी सोस्ने गुण हुन्छ तर पनि छुँदा चिसो अनुभव हुँदैन।

८. ऊनको कपडाले ढाकियो भने बलेको आगो तुरुन्तै निभ्दछ। यसैले आगो लागेको ठाँउमा कम्बलले छोपेर पनि आगो निभाउन गरिन्छ। आगो बल्न चाहिने तत्त्व अक्सिजन हावा लुगाले छेकी दिन्छ र आगो बल्न पाउँदैन। ऊनी कपडा बाल्दा बिस्तारै बल्छ। यस्को गन्ध रौँको गन्धजस्तो हुन्छ। यसको खरानी कालो डल्लो हुन्छ र छोयो भने तुरुन्तै धुलो हुन्छ।

९. ऊनी लुगालाई प्रायः सबै जसो रङ्गमा रँगाउन सकिन्छ तर रासायनिक पदार्थहरू जस्तो क्षार, कास्टिक सोडा, क्लोरिन आदिले यसलाई धेरै हानि गर्दछ तर बोरिक र अमोनियाले चाँहि केही असर गर्दैन।

१०. ऊनी कपडामा किरा लाग्ने, ढुसी पर्ने आदि डर धेरै हुन्छ। यसैले ऊनी कपडालाई राम्ररी जतन गरेर राख्नुपर्छ।

रेसम कपडा (Silk)

रेसम किराको ककुन (Cocoon) बाट रेसम प्राप्त हुन्छ । यो जनावरको रेसाबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक रेसा हो । रेसमको लुगा धेरै राम्रो नरम, मुलायम, हलुङ्गो र आकर्षक एवम् बलियो हुन्छ । रेसमलाई रेसाहरूको रानी पनि भनिन्छ । रेसमको जन्म २६०० बर्ष पहिले चीनमा भएको हो । रेसमबाट कपडा बनाउने तरिका पनि चीनले नै धेरै वर्षसम्म एकाधिकार गरी आफ्नो देशमा मात्र सीमित राखेकाले यो प्रविधि लगभग दुई हजार वर्षसम्म चीनबाट बाहिर आएन । पछि जापानी पुरोहितहरूले रेसमको किरा बाँसको लठ्ठीमा लुकाई आफ्नो देशमा लगेछन् र त्यसवेलादेखि त्यहाँ रेसमको किरा पाल्ने चलन र यसबाट कपडा बनाउने काम सुरु भयो भन्ने भनाई पाइन्छ । यसरी जापानबाट अन्य देशमा पनि यो गएको देखिन्छ । फलस्वरूप आजकाल रेसमको उत्पादन चीन, जापान साथै भारत, फ्रान्स आदि देशहरुमा प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ ।

रेसमका गुण र अवगुणहरू

१. रेसम "फाइब्रोन" (fibron) भन्ने प्रोटिन र सेरिसिंन भन्ने गुँद जस्तो पदार्थले बनेको हुन्छ ।

२. रेसम एक प्राकृतिक रेसा भए पनि कृतिम रेसाजस्तो लामो हुन्छ र मिटर या गजले नाप्न सकिन्छ ।

३. रेसममा तरल पदार्थ सोस्ने शक्ति धेरै हुने भएकोले यो रङ्गाउन अति नै सजिलो हुन्छ र रङ पनि राम्रोसँग टिप्दछ ।

४. रेसमको लुगा कुनै पनि मौसममा सुविस्ता साथ प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले जाडोमा न्यानोको र गर्मीमा शीतलको अनुभव गराउँछ ।

५. भिजेपछि रेसमी कपडा अलि कमजोर हुन्छ । यसैले रेसमी कपडा, लुगालाई धेरै बेरसम्म पानीमा भिजाउनु हुँदैन ।

६. ऊनजस्तै रेसमलाई पनि धेरै तातो पानी र धेरै चिसो पानीले हानी गर्छ । अतः रेसमलाई मनतातो पानीले धुँदा राम्रो हुन्छ ।

७. रेसमले १० प्रतिशत देखि ३० प्रतिशतसम्म पानी सोस्न सक्छ तर पनि छुँदा भने चिसो अनुभव हुँदैन ।

८. रेसमी कपडा स्वभावैले नरम हुने हुँदा यसलाई धेरै दलियो, खस्रो चिजमा रगडियो वा रगडियो भने यसको बुनोट (सतह) बिग्रन्छ ।

९. कडा क्षारले रेसमलाई एकदमै बिगार्दछ । क्षारको मात्रा धेरै भयो भने त पगालिनै दिन्छ । हलुका बोरिक, अमोनियाले यसलाई हानी गर्दैन । त्यस्तै कडा तेजाबले रेसमी कपडालाई नै पगालिदिन्छ तर मिश्रित तेजाबले केही हानी गर्दैन । क्लोरिन रेसमी कपडामा पऱ्यो भने यो टुक्राटुक्रा हुन्छ ।

१०. सेतो रेसम घाममा सुकाइयो भने कैलोकैलो पहेँलो रङको हुन्छ । यसैले यसलाई छायामा सुकाउनु पर्दछ ।

११. रेसमी लुगा किराले काट्न वा खान सक्छ । यसैले रेसमी लुगालाई फिनेल हाली राम्रो ओस नलाग्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

खनिज कपडाबाट तयार पारिएको कपडा (Mineral fibre)

एसबेसट्स (Asbestos)

खनिज पदार्थबाट बन्ने रेशालाई एसवेसट्स (asbestos) भनिन्छ । यो पदार्थ चट्टानबाट प्राप्त हुन्छ र खानी खनेर पनि यो पदार्थ निकालिन्छ । त्यसैले यसलाई प्राकृतिक रेसा भनिएको हो । ग्रिक भाषाबाट अङ्ग्रेजीमा भएको शब्द हो एसवेसट्स । ग्रिक भाषामा यसको अर्थ हो आगोले ह्रास नसक्ने । यस कपडाको प्रयोग युरोपमा, मध्यकालीन युगदेखि नै गरिन्थ्यो भन्ने कुरा एक पौराणिक कथाबाट थाहा पाइएको छ । आठौं शताब्दीमा एक दिन बादशाह चार्लेमागनेलें अरबहरूका सैनिक प्रतिनिधिहरुलाई भोज खुवाउन लागेको बेलामा बादशाहले अकस्मात एसबेसट्सबाट बनाइएको टेबुलपोस टेबुलबाट झिकी आगोमा फालिदिए । एसबेसट्सको टेबुलपोस आगोमा बलेन । यो नबलेको देख्दा ती अरबहरू चकित भए । आफ्नो देश फर्केपछि आफ्नो राजालाई बेलि-बिस्तारपूर्वक यो कुरा सुनाए । चार्लेमागनेको यो दैविक शक्ति ठानी अरबहरु डराए र तिनीहरुले उसको राज्यमा हमला गर्ने आँट गरेनन् । विभिन्न खनिज पदार्थहरुको मिश्रणबाट एसबेसट्स वन्दछ भन्ने कुरा थाहा पाइयो यो विशेष गरेर क्यानाडा, रुस र दक्षिण अमेरिकामा पाइन्छ । संसारमा प्रतिवर्ष ३०,००० टन एसबेसट्स उत्पादित हुन्छ भन्ने अनुमान छ ।

खनिज पदार्थको रेसालाई राम्ररी छानेर मात्र कपडा बनाइन्छ । यो असाध्य मसिनो हुन्छ । त्यस कारण यो रेसा निकाल्न र छुट्टयाउन निकै मेहनत गर्नुपर्छ । एसबेसट्स रेसा कडा हुने हुनाले यो अरू रेसासँग नमिलाई कपडा बनाउन सकिंदैन । यसैले एसबेसट्स ५ प्रतिशत र २० प्रतिशत कपास मिलाएर धागो काल्ने काम गरिन्छ ।

एसबेसट्स (Asbestos) को गुणहरू र अवगुणहरू

१. यो धेरै महँगो हुने हुनाले सबैले यसको प्रयोग गर्न सक्दैनन् ।
२. यो रेसाबाट बनेको कपडा दह्रो हुने भएकोले अप्ठ्यारो हुन्छ । दह्रो हुने हुँदा एसवेसट्सको कपडा भाँचिने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
३. खनिज पदार्थबाट बनेको हुनाले यसको रङ प्रायः खैरो हुन्छ ।
४. यो नबल्ने हुनाले आगोमा हालेर अरु रेसाहरुसँग छुट्टयाउन सकिन्छ ।
५. यसको सोस्न सक्ने क्षमता कम भएकोले रङाउन गाह्रो पर्छ ।

कृत्रिम रेसाबाट तयार पारिएको कपडा (Synthetic or man made cloth)

कृत्रिम रेसाबाट तयार पारिएका कपडाहरू धेरै किसिमका हुन्छन्:

१. नाइलन
२. पोलिस्टर वा ड्याकरोन
३. रेयन
४. आक्रिलिक
५. ड्याक्रोन
६. ओर्लन

यी कृत्रिम रेसाबाट तयार पारिने कपडाहरू हुन् ।

नाइलन (Nylon)

नाइलन रासायनिक पदार्थहरूको समिश्रणद्वारा बनाइन्छ । नाइलनको इतिहासको सुरुआत सन् १९३८ देखि भएको देखिन्छ । यसको अर्को नाम पोलियोमाइड (polyamide) पनि हो ।

यिनीहरूबाट विभिन्न रासायनिक तरिकाले हेक्जामोर्थलिन डायमिन र एडिपिक एसिडबाट (heramethylne dymine and asdipic acid) तयार गरिन्छ । दुवैलाई मिलाएर एक पदार्थ निकालिन्छ जसलाई नाइलन साल्ट (nylon salt) भनिन्छ । नाइलन कपडालाई तरल पदार्थद्वारा बनाउने हुँदा यो बनाउने तरिकालाई (melt spinning) पगालेर कात्ने भनिन्छ ।

नाइलनको कपडा बनाउँदा खालि नाइलनमात्र र नाइलनमा सुती धागो मिलाएर पनि कपडा बनाउन सकिन्छ । यस्तो समिश्रणको कपडा बनाउँदा चाहिँ नोटपट्टि एक थरि अथवा नाइलन वा सुतीको धागोको मात्र प्रयोग गर्ने र बनौटपट्टी चाहिँ अर्कोथरिका अथवा नोटमा प्रयोग गरिएको धागोको विपरीतको धागोको प्रयोग गरी कपडा बनाउने पनि गरिन्छ ।

नाइलनका गुण र अवगुणहरू

१ नाइलन कपडा छुँदा घट्ने डर हुँदैन र यो तन्काउँदा पनि तन्किदैन ।

२. नाइलनलाई धुन र सुकाउन सजिलो हुन्छ । धुँदा चाँडो सफा हुने र सुकाउदाँ चाडो सुक्छ ।

३. नाइलनमा नखुम्चने (Rasiliency) गुण हुने हुनाले यो कपडालाई जति खुम्चाए पनिखुम्चाउन छोडेपछि फेरि पहिलेकै रूपमा आउँछ । यसलाई इस्तिरी लाउने खाँचो पर्दैन ।

४. यो कपडालाई तातोले हानि गर्ने हुनाले इस्तिरी लाउनुहुर्दैन । ४८०० फरेनहाइट तापमा यो पग्लन्छ ।

५. यस्लाई किराले केही हानी नगर्ने हुँदा थन्क्याउन सजिलो हुन्छ ।

६. यो कपडा दह्रो हुने हुनाले तरल पदार्थलाई सोस्ने शक्ति यसमा कम हुन्छ । यसैले यस कपडामा दाग लाग्दैन लागे पनि निकाल्न सजिलो हुन्छ ।

७. यसले पसिना सोस्दैन यसैले पसिनाले यसलाई बिगार्न सक्दैन । गर्मीमा तातो र जाडोमा चिसो हुन्छ ।

८. नाइलनका कपडाका लुगा सिउँदा कसिने गरेर सिउनुहुँदैन किनभने तन्क्यो भने सिलाइ गरेको डोब च्यातिने डर हुन्छ ।

९. नाइलनमा सोस्ने शक्ति कम हुने हुनाले यो रङ्गाउन गाह्रो हुन्छ । यसैले यो रङ्गाउँदा विशेष गरी तयार गरिने पदार्थमा रङ्ग हालिन्छ ।

१०. नाइलनको रेसा निकै बलियो र तन्किने हुन्छ, यसैले मोजा, गन्जी आदि बुन्ने काममा यसको धेरै नै प्रयोग गरिन्छ ।

११. नाइलनको कपडालाई तेजाब र क्षार दुवैले नष्ट गर्न सक्छ ।

१२. नाइलन बाल्दा पग्लेर बल्दछ र साह्रो कालो डल्लो खरानी बन्दछ । यसको बास्ना रासायनिक पदार्थ जस्तो हुन्छ र यो आफैँ निभ्दछ ।

१३. नाइलन पारदर्शक र हलुका हुन्छ ।

ड्याक्रोन या पोलिस्टर (Dacron or Polyster)

ड्याक्रोनलाई पोलिस्टर पनि भनिन्छ । अरू कृत्रिम रेसा जस्तै यो पनि विभिन्न किसिमका रासायनिक पदार्थहरू मिलाएर बनाइन्छ । त्यसैले यसमा नाइलनको कपडामा पाइने गुणहरू हुन्छन् । ड्याक्रोनको आविष्कार दोस्रो विश्वयुद्धपछि भएको हो । यो पोलिस्टर रेसाबाट तयार गरिन्छ । ड्याक्रोन दुई रासायनिक पदार्थहरू, एथिलिन ग्लाइकोल (ethylene glycol) र डाइमेथिल टेरेफथालेट (diamethyll terephalit) मिलाएर बनाइन्छ ।

ड्याक्रोनको गुण र अवगुण

१. ड्याक्रोनको कपडामा दाग चाँडै लाग्दैन लागे पनि धुन सजिलो हुन्छ र धुँदा पनि चाँडै सुक्छ ।
२. यो कपडा भिजाउँदा वा सुकाउँदा नखुम्चने हुन्छ । यसलाई खुम्चाएर राखे तापनि पछि खुम्चाउन छोडेपछि फेरि आफ्नो पुरानै रूपमा आउँछ, यसैले यो उपयोग गर्न सजिलो हुन्छ ।
३. यो रेसा धेरै बलियो हुने भएकोले दलिँदा घोटिँदा पनि यो हत्तपत्त बिग्रँदैन ।
४. पसिनाले हत्तपत्त असर गर्दैन किनभने यसमा शोषण गर्ने शक्ति हुँदैन ।
५. ड्याक्रोनमा हावा नछिर्ने हुनाले यसको कपडाको लुगा लगाउँदा गर्मीको अनुभव हुन्छ ।
६. धेरै कसेर सिएमा धागो तन्कने हुनाले ड्याक्रोन कपडाको लुगा सिउँदा होसियारी हुनुपर्दछ ।
७. तातोले ड्याक्रोनलाई नोक्सान गर्छ ।
८. ड्याक्रोन पारदर्शक हुँदैन र गह्रुङ्गो हुन्छ ।
९. यसको रङ्ग खुइलिँदैन ।

(ग) वस्त्रको आवश्यकता र महत्त्व

वर्तमान समयमा बिभिन्न प्रकारका रासायनिक रेसाहरूका वस्त्रको पनि आविष्कार गरिएको छ । यी वस्त्र राम्रा र टिकाउ हुन थाले । यी वस्त्रहरू सजिलैसित धुन र सुकाउन सकिने भए जस्तै : नायलन, डयाक्रोन, टेरिलिन, रेयन आदि । यी वस्त्रहरू मानव जीवनलाई सुरक्षित पार्नको लागि सहायकसिद्ध भइरहेका छन् । वस्त्रको बढ्दो उपयोगिता र लोकप्रियतालाई ध्यानमा राखेर विचार गर्दा वस्त्र विज्ञानको ज्ञान प्रत्येक व्यक्तिलाई हुनु आवश्यक छ । वस्त्र उद्योगमा प्रतिदिन नयाँनयाँ प्रयोग र आविष्कारहरू भैरहेका छन् । यसको फलस्वरूप नयाँनयाँ प्रकारका वस्त्रहरू बजारमा देखा परिरहेका छन् । गृहिणीहरूले घरमा प्रयोग गर्ने धेरै जसो वस्तुहरू किन्ने गर्दछन् । त्यसैले उनीहरूलाई विभिन्न वस्त्रहरूको ज्ञान दिनु र वस्त्रहरू किन्ने र उपयोग गर्नेसम्बन्धी कुराहरूको जानकारी आवश्यक छ किनभने :

१. मानिसका आधारभूत आवश्यकतामा वस्त्र (पोसाक) पनि एक हो ।
२. वस्त्र हाम्रो जीवनमा नभई नहुने एक तत्त्व हो ।
३. वस्त्रले शरीरलाई घाम, पानी र चिसोबाट बचाउँछ ।
४. वस्त्रले शरीरलाई न्यानो पारी राख्छ र शरीरको सामान्य तापक्रम कायम राख्नुका साथै मामुली चोटपटकबाट बचाउनसमेत पनि वस्त्रले मद्दत गर्दछ ।
५. व्यक्तिको व्यक्तित्व, सौन्दर्य र इज्जत बढाउन पनि वस्त्रले मद्दत गर्दछ ।

वस्त्रको महत्त क्रमशः तल दिइन्छः

१. **सामाजिक महत्त्व (Social Importance)**

मानिसले लगाएको वस्त्रबाट उसले समाजमा कस्तो हैसियत राख्दो रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ । सफा सुकिलो लुगा लगाउनाले मानिसको प्रतिष्ठा समाजमा बढ्छ भन्ने कुरा प्रस्ट छ । गेरवा वस्त्र बैरागी, सन्यासी, जोगीले धारण गर्छन् । विधुवाले सेतो लुगा, दुलहीले रातो बनारसी साडी इत्यादि लगाउने चलन हुनाले हामीले तिनको परिचय तिनीहरूले लगाएको वस्त्रबाट थाहा पाउँछौं । त्यस्तै- डाक्टरले सेतो कोट, वकिलले कालो कोट लगाउने हुनाले सेतो कोट लगाएमा डाक्टरजस्तो र कालो कोट लगाएमा वकिलजस्तो देखियो भनेर हामीहरू भन्दछौं ।

२. **सांस्कृतिक महत्त्व (Cultural Importance)**

प्रत्येक देशको आफ्नो संस्कृति, भेषभुषा हुन्छ । जस्तो नेपालको राष्ट्रिय पोसाक दौरा सुरुवाल र चौबन्दी चोलो र धोती हो तापनि हिमाली भेकमा बस्नेहरू बाक्लो बख्खु लगाउँछन् भने तराइमा बस्नेले धोती, कमिज, गम्छा, सारी, चोलो, ब्लाउज लगाउँछन् ।

३. **राजनीतिक महत्त्व (Political Importance)**

धेरै जसो पत्रकार, साहित्यकारहरूले झोला बोकेको देखिन्छ । मन्त्री, सचिब आदि सरकारी पदमा रहेकाहरूले सरकारी काम गर्दा राष्ट्रिय पोसाक लगाउने चलन छ । राष्ट्रिय पोसाक लगाउँदा विदेशमा पनि राष्ट्रियता झल्किन्छ । पर्व उत्सवमा राष्ट्रिय पोसाक लगाउनु उर्दी गरिएको हुन्छ ।

४. **शारीरिक सुरक्षा (Safty of the body)**

शरीरलाई लुगाले, धुलो, गर्मी, पानी, आगो आदिबाट बचाउँछ । गर्मीमा पातलो लुगा लगाउने र जाडोमा न्यानो लुगा लगाउनु पनि शरीरको रक्षाको लागि हो । अन्तरिक्ष यात्रीहरूको लागि पनि एक प्रकारको पोसाक तयार पारिएको हुन्छ, जुन आगो पानीले असर नगर्ने खालको हुन्छ ।

५. **अरू महत्त्व (Other Functions of Cloths)**

जीउ ढाक्नमात्र हैन कपडाहरू अरू कामका लागि पनि अति नै उपयोगी हुन्छन् । जस्तो - पर्दा, तन्ना, सोफा, मेच, कुर्सीका खोलहरू, डसना, सिरक र सिरकका खोलहरू, चकटी, टेबुलपोस आदि ।

(घ) वस्त्रको चयन वा छनोट (Selection of the cloth or fabric)

समयको परिवर्तनको साथ साथै जीवनका विभिन्न क्रियाकलाप, रहन-सहन आदिमा पनि परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक हुन्छ नत्र भने समाजमा घुलमिल गर्न, सकिँदैन, जीवन जिउन गाह्रो हुन्छ । यसैले अन्य क्रियाकलापमा जस्तै वस्त्र पहिरनमा पनि सुधार ल्याउनु आवश्यक हुन्छ । पहिरनमा सुधार ल्याउन वस्त्रको छनोट गर्न जान्नुपर्दछ । वस्त्रको छनोट गर्दा कुन कामको लागि कपडा चाहिने हो ?

(१) गृहकार्यको लागि हो,

(२) लगाउनको लागि हो,

(३) अन्य कामको लागि हो,

त्यसको निर्णय गर्नुपर्दछ । गृहकार्यका लागि हो वा शरीरमा धारण गर्नको लागि हो, पोसाकको छनोट गर्न धेरै ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । शरीरअनुसार कपडाको छनोट, शरीरको रङ्गलाई मिल्ने रङ्ग र विभिन्न चाड

पर्वहरूलाई विचार गरेर पनि वस्त्रको छनोट गर्नुपर्दछ । कपडा किन्दा हतारले किन्नुहुँदैन । कपडा छान्दा धेरै कुराहरूको विचार गर्नुपर्दछ । जस्तो :-

(१) रङ (Colour),

(२) टिकाउ हुने खालको अथवा टिक्ने (Durability),

(३) मूल्य (Price),

(४) मौसम (Season),

(५) अवसर (Occasionally),

(६) सुहाउँदो (Suitable)

१. रङ (Colour)

कपडा विभिन्न रङका हुन्छन् । कपडा किन्दा पहिले नै कुन कपडाको रङ्ग कच्चा छ कुन कपडाको रङ पक्का छ भन्ने कुरा थाहा पाउनुपर्दछ । सस्तो कपडामा बढी चम्किला बुट्टाहरू हुन्छन् । यस्ता कपडा एकचोटि धुनासाथ खुइलेर नराम्रा देखिन्छन् । कपडा किन्दा कस्तो किसिमको रङ टिकाउ हुन्छ त्यो विचार पुऱ्याउनुपर्दछ । कपडाको भित्र र बाहिर एउटै किसिमको बुट्टा छ भने त्यस्तो कपडाको रङ खुइलेर जाने सम्भावना कम हुन्छ । रङहरू कुनै धेरै चहकिलो र कुनै मलिन हुन्छन् । कुनै फिक्का र कुनै गाढा हुन्छन् । गोरो खालको व्यक्तिलाई जुनसुकै रङ पनि सुहाउने हुन्छ । अलि कालो वा गहुँगोरो मानिसलाई चाहिने लुगाको रङमा भने खुब विचार पुऱ्याउनुपर्छ । यसैले लुगाका लागि कपडा किन्दा लुगा लगाउने मानिसको रङको ख्याल गरी कपडा किन्नुपर्छ । कालोकालो, गहुँगोरो व्यक्तिलाई गाढा, चहकिलो र भड्किलो रङको कपडाको लुगा सुहाउँदैन । यस्तो व्यक्तिको लुगाको निम्ति केही फिक्का र मलिन रङ्गको कपडा छान्नुपर्दछ । त्यसै कारण कपडा किन्दा महँगो परे पनि रङ नखुइलिने कपडा किन्नुपर्दछ ।

२. टिकाउ हुने खालको अथवा टिक्ने (Durability)

लुगा किन्नुभन्दा पहिले लुगाको खपत कति हुन्छ त्यो विचार गर्नुपर्दछ । मुख्य गरेर कपडाको रेसा, गुण र बुनाई हेरेर खपत थाहा पाइन्छ । कपडामा लामो र असल जातको रेसा छ भने त्यस्तो खालको कपडा बलियो हुन्छ । खुकुलो बनोट भएको भन्दा कस्सिएको बनोट भएको कपडा बलियो हुन्छ । त्यस्तै बाक्लो कपडा छ भने त्यो बलियो हुन्छ र पातलो छ भने कम बलियो हुन्छ । रासायनिक पदार्थहरू सम्मिश्रण गरी बनाइएका अथवा रासायनिक प्रक्रियाद्वारा तयार गरिएका यस्ता कृत्रिम रेसाबाट बनाइएका नाइलन, डेक्रन, पोलिस्टर र टेरिलिनका कपडाहरू पनि धेरै टिकाउ भए तापनि तिनले शरीरलाई फाइदा गर्दैनन् ।

३. मूल्य (Price)

कपडा बिभिन्न किसिमका हुन्छन् । कपडा बनाउँदा लागेको खर्चको परिश्रमको अनुपातमा कपडाको मूल्य निर्धारण गरिन्छ । त्यसै कारण सबै कपडाको मूल्य एकै हुँदैन । कपडा किन्दा बलियो, राम्रो र असल छानी किन्नुपर्दछ । असल र राम्रो कपडाको मूल्य बढी हुन्छ । त्यसैले आफ्नो गच्छेअनुसारको ठिक्क मोल पर्ने कपडा छानी किन्नुपर्दछ । मोल बढी पर्दैमा पनि कपडा सधैं राम्रो र टिकाउ नै हुन्छ नै भन्ने पनि हुँदैन । कपडा किन्दा आफूले सधैं किन्ने गरेको चिनेको पसलबाट किन्नुपर्दछ । दुई चारओटा पसलमा गएर कपडाको मूल्य बुझेरमात्र किन्नुपर्दछ । कपडाको लागि कति रकम खर्च गर्न सकिन्छ र आफूलाई कुन लुगाको बढी

आवश्यकता छ इत्यादि कुरा राम्ररी बिचार गर्नुपर्दछ अनि मात्र कपडा किन्नुपर्दछ । किनभने आम्दानी अनुसारको खर्च गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

४. मौसम (Season)

कपडा किन्दा मौसमको पनि ख्याल राख्नुपर्दछ । कपडा किन्दा घरमा बस्ने लुगा, बाहिर जाने लुगाहरूका लागि मौसमअनुसार कपडा किन्नुपर्दछ । जाडो महिनामा फलाटिन, खद्दर, ऊनी र भेलाका कपडाहरू अधिक उपयोगी हुन्छन् । भित्री लुगाका लागि नरम र पसिना सोस्ने खालको कपडा छान्नु बेस हुन्छ । गर्मी याममा लगाउनका निम्ति कपडा किन्नु छ भने फिक्का रङ भएको र अलि पातलो खालको सुती कपडा वा सुती मिसिएको कपडा छान्नुपर्दछ ।

५. अवसर (Occasion)

कपडा छान्नुभन्दा पहिले के को निम्ति वा कुन अवसरमा लगाउनका निम्ति कपडा किनिने हो सो कुरा पहिले नै थाहा पाउनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । घरमा लगाउने, चाड पर्वमा लगाउने, कार्यालय वा विद्यालय जाँदा लगाउने, भोज वा विवाह, व्रतबन्धमा लगाउने इत्यादि अवसरमा लगाउने कपडा किन्नुपर्दा राम्रो र टिकाउ कपडा हामीले किन्नुपर्दछ । कार्यालयमा जाँदा लगाउने कपडा सस्तो र बलियो पनि हुनुपर्दछ ।

६. सुहाउँदो (Suitable)

कपडा किन्दा जुन व्यक्तिको निम्ति भनेर किनिएको हो त्यो व्यक्तिलाई सुहाउने हुनुपर्दछ। कपडा रङ्गीन, बुट्टेदार तथा सादा दुवैथरिका पाइन्छन् । सादा वा बुट्टेदार कपडा नै किन्नुपर्दछ भन्ने केही छैन । कपडामा साना ठूला बुट्टा दुवै हुन सक्छन् । सानासाना बुट्टा भएको कपडा सबैलाई सुहाउँछ । ठूलठूला बुट्टा भएको कपडा अग्लो र मोटो मानिसलाई मात्र सुहाउँछ । मोटो मानिस पुड्के छ भने ठूलो बुट्टा भएको लुगा उसले लगायो भने ऊ झन पुड्को र मोटो देखिन्छ । त्यसै कारणले मोटो र पुड्को मान्छेले सादा वा मसिनो बुट्टा भएको लुगा लगाउनुपर्दछ । मोटो मानिसले धर्के, लाम्चो बुट्टा भएको लुगा लगाउनुपर्दछ । अग्लो मानिसका लागि भने तेस्रो धर्के बुट्टा भएको लुगा छान्नुपर्दछ । कपडा पायो भन्दैमा जस्तो पायो त्यस्तै कपडाको लुगा सिएर लगाएको खण्डमा मानिसको रूप नै भिन्न हुन जान्छ । त्यसैले कपडा चाहिने भए पछि कपडा कालो, गोरो, मोटो, अग्लो कस्तो मानिसले लगाउने हो सो विचार गरी उसलाई सुहाउने कपडा छान्नुपर्दछ ।

७. उमेर (Age)

कपडा छान्दा उमेर पनि विचार गर्नुपर्दछ । बूढो वा अधवैसेका लागि सादा वा सानो बुट्टाको हलुका रङ भएको छान्दा राम्रो देखिन्छ । साना केटाकेटी वा युवायुवतीले चम्किलो वा ठूलाठूला बुट्टा भएको लुगा लगाउँदा सुहाउँछ । लुगा सिउनुभन्दा अघि हामीले धेरै कुराको विचार गर्नुपर्दछ। विचार नगरी लुगा सिलाएमा जतिसुकै राम्रो मिल्ने गरी सिलाए पनि कताकता नमिलेको खुकुलो वा कस्सिएकोजस्तो देखिन्छ । यसैले राम्ररी विचार पुऱ्याएर सिउनुपर्दछ ।

८. शरीरको उचाइ र मोटाइ

सबैको शरीरको बनोट एकै नासको हुँदैन । कोही मोटो हुन्छ, कोही दुब्लो पातलो हुन्छ , कोही अग्लो र कोही पुड्के हुन्छ । कसैको घाँटी लामो र कसैको छोटो हुन्छ । कसैको कुम ढल्केको वा कसैको सिधा आकारको हुन्छ । यी कुराहरू विचार गरेर बेग्लाबेग्लै अग्लाइ, होचाइ र शरीरको बनावट विचार गरी कपडा सिलाउनुपर्दछ । केटाकेटीहरूको लागि सजिलो छरितो छाँटको लुगा सिलाउनु बेस हुन्छ ।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहास्:

१. वस्त्रको विकास कसरी भयो ?

२. वस्त्रहरू कति किसिमका रेसाले बनेको हुन्छन् ? तिनीहरू केके हुन् ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३. सुती रेसालाई कस्तो रेसा भनिन्छ ? सुती कपडाको गुण र अवगुणको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

४. जुटको खेती कस्तो ठाउँमा गरिन्छ ? हाम्रो देशमा कुनकुन ठाउँमा बढी जुटको खेती गरिन्छ ?

५. उनको विकास कसरी भयो ? उनी कपडाको गुण र अवगुणबारे लेख्नुहोस् ।

६. रेसम कपडाको विकास कसरी भयो ? यसको गुण र अवगुणबारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

७. एसबेसट्स कुन रेसाबाट तयार गरिन्छ ? यसको गुण र अवगुणहरू केके हुन् ?

८. कृतिम रेसाबाट तयार पारिएको कपडाहरू केके हुन् ? नाइलनको गुण र अवगुणवारे वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ - २

रेसा (Fiber)

रेसाको परिचय (Description of Fiber)

धेरै रेसाहरू मिलेर धागो बन्दछ । हामीले धागोको एक टुक्रा हातमा लिएर त्यसलाई उल्टोतिर बटारी फुकाई हेरेमा त्यसमा हामीले मसिनामसिना त्यान्द्राहरू देख्दछौं । त्यही त्यान्द्राहरूलाई हामी रेसा भन्दछौं । रेसाहरू मिलेर धागो बन्दछ । धागोहरूबाट कपडा बनाइन्छ । रेसाहरू छोटा, लामा, खस्रा, चिप्ला, सोझा, घुम्रिएका विभिन्न किसिमका हुन्छन् । रेसाहरू प्राकृतिक तथा कृत्रिम दुवै किसिमका हुन्छन् ।

रेसाहरूलाई लम्बाइको आधारमा दुई भागमा बाड्न सकिन्छ :

(१) लामो रेसा (filament fibre)

(२) छोटो रेसा (staple fibre)

१. लामो रेसा :

लामो रेसा प्राकृतिक वा कृतिम दुवै हुन सक्छ । यो लामो हुने हुनाले हामी मिटर वा गजले नाप्न सक्दछौं । लामो रेसाबाट दुई किसिमको धागो निस्कन्छ

(क) मोनोफिलामेन्ट (mono filament)

(ख) मल्टिफिलामेन्ट (multi filament)

(अ) मोनोफिलामेन्ट (mono filament) :

मोनोफिलामेन्ट धागो एउटै बलियो, चिप्लो रेशाबाट बनाइन्छ । यसबाट बनाएको कपडा धेरै बलियो र चिप्लो हुन्छ । कृत्रिम रेसाहरू जति पनि लामो हुन सक्छ । एउटामात्र लामो रेसालाई मोनोफिलामेन्ट भनिन्छ । जस्तै: रेसमबाट मोनोफिलामेन्ट निस्कन्छ । धेरै जसो मोनोफिलामेन्टको धागो बन्दैन र कपडा बनाउन गाह्रो हुन्छ ।

(आ) मल्टिफिलामेन्ट (Multi Filament) :

मल्टिफिलामेन्ट धागो धेरै सानासाना रेसाहरूबाट बाटेर बनाइएको हुन्छ । यस्तो धागोबाट बनाएको कपडा नरम चिप्लो राम्रो चम्किलो र पानी वा पसिना सोस्ने शक्ति भएको हुन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी मोनोफिलामेन्ट मिलेर बनेको रेसालाई मल्टिफिलामेन्ट भनिन्छ ।

२. छोटो रेसा (Staple Fibre) :

छोटो रेसाहरू ८/१० से.मि. देखि ४६.२ से.मि. सम्म लामा हुन्छन् । जस्तो कपास २ से.मि. देखि ५.१ से.मि. बीचमा र ऊन ३.५ से.मि. देखि ३१ से.मि. सम्म लामो हुन्छ । हाम्रो नाङ्गो आँखाले हेर्दा पनि यो थाहा पाउन सक्छौं । कुनैकुनै बेलामा लामो कृत्रीम रेसालाई काटेर छोटो बनाइएको हुन्छ । त्यसलाई पनि "स्टेपल रेसा" छोटो रेसा अन्तर्गत नै पारिन्छ ।

रेसाको वर्गीकरण (Classification of Fiber) :

वस्त्रहरू धागोबाट बनाइन्छन् । धागो रेसाबाट बन्दछ । सुरुदेखि नै लुगाको लागि कपडा बनाउन रेसम, सन, कपास आदि रेसा प्रयोग हुँदै आएको छ । कपडा वा वस्त्रहरू प्राकृतिक रेसा र कृत्रिम रेसाबाट कपडा बनाइन्छ । धेरै जसो कपडा प्राकृतिक रेसाबाट बनाइन्छ । यस बाहेक कृत्रिम रेसाबाट पनि कपडा बनाइन्छ । यसरी रेसालाई मुख्य दुई भागमा विभाजन गरिएको छ ।

(१) प्राकृतिक रेसा (Natural Fibers)

(२) कृत्रिम रेसा (Synthetic or Man Made Fibers)

१. प्राकृतिक रेसा (Natural Fibers) :

प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने रेसालाई प्राकृतिक रेसा भन्दछन् । कपास, लिनेम, सिमल, जुट, हेम्प, रेसम र ऊन । प्राकृतिक रेसालाई तीन समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छः

(क) वनस्पति रेसाहरू (Vegetable Fibers)

(ख) प्रोटिन रेसाहरू (Protein Fibers)

(ग) खनिज रेसाहरू (Mineral Fibers)

(क) वनस्पति रेसाहरू (Vegetable Fibers)

वनस्पति रेसाहरू बनस्पति जिवाणुबाट बनेको हुन्छ । यसलाई सैलुलोज (Cellulose) भन्दछन् । सबै रेसाहरू कार्बन, हाइड्रोजन र अक्सिजन मिलेर बनेको हुन्छ । जस्तो : कपासको रेसा कपासको फूलबाट, सिमलको रेसा सिमलबाट, लिनेनको रेशा फ्ल्याक्स (flax) बाट निकालिन्छ । यसरी बोटको विभिन्न भागबाट वनस्पति रेसा प्राप्त हुन्छन् । बनस्पति रेसाअन्तर्गत कपास, लिनेम, जुट, हेम्प आदि विभिन्न रेसाहरू पर्दछन् ।

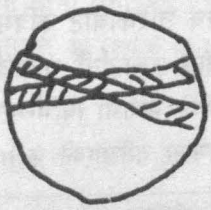
चित्र नं. ४ (सुती रेसा)

(ख) प्रोटिन रेसाहरू (Protein Fibers) :

यि रेसाहरू कार्बन, हाइड्रोजन र अक्सिजन, नाइट्रोजन बिभिन्न तत्त्वहरू मिलेर बनेका हुन्छन् । प्रोटिन रेसाहरू जनावरका रौँबाट, किराको ग्रन्थिबाट निस्कने तरल पदार्थबाट रासायनिक पदार्थमा प्रोटिन मिलाइ तयार पारिन्छ । प्रोटिन रेसाहरूलाई मुख्य दुई भागमा बाड्न सकिन्छ ।

१. प्राकृतिक प्रोटिन रेसा

२. कृत्रिम प्रोटिन रेसा

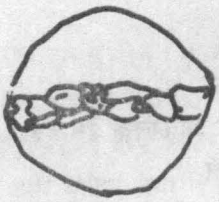


चित्र नं. ५ (लिनेन)

(१) प्राकृतिक प्रोटिन रेसाः

(क) जनावरी रेसा वा रेसम किरा । जस्तैःजनावरबाट ऊन, रेसमकिराबाट रेसम ।

(ख) रेसमको किराले तयार गर्ने रेसा ।



चित्र नं. ६ (उन)

चित्र नं. ७ (रेशम)

जनावरी रेसा : जनावर वा जीवित प्राणीबाट प्राप्त हुने रेसा भएकोले यी रेसाहरूलाई जनावरी रेसा पनि भन्दछन् । ऊन या विभिन्न जनावरका रौंबाट तयार गरिने रेसा र रेसम यिनका उदाहरण हुन् ।

	किसिम	मूख्य प्रयोग हुने ठाउँ	मूख्य प्रयोग
१.	रौंबाट तयार गरिने रेसा	अस्ट्रेलिया, रुस, न्यूजिल्यान्ड, अमेरिका, नेपाल, भारत	कपढा, रङ, कार्पेट, राडी, पाखी
(क)	भेडाको ऊन		
(ख)	बोकाको रौं मोहेर	संयुक्त राज्य अमेरिका, टर्की दक्षिण अफ्रिका	कपडा, स्विटर
(ग)	च्याङ्ग्राको रौं पस्मिना	भारत, नेपाल, तिब्बत	कपडा, स्विटर, ओढ्ने
(घ)	ऊँटको रौं,	एसिया र अफ्रिका, भरुभूमि	बुरुस जमाएको कपडा
(ङ)	अल्पकाको रौं, भिकुनाको रौं, खरायोको रौं	दक्षिण अमेरिका, फ्रान्स, संयुक्त राज्य अमेरिका	कपडा राम्रोसँग जमाएको कपडा स्विटर
(च)	रेसमकिराले तयार गर्ने रेसा-रेसम	जापान, चीन, इटली, भारत	विभिन्न किसिमका रेसमी कपडाहरु

(ग) **खनिज रेसा (Mineral Fibre)**

खनिज रेसा बनाउन दुई किसिमको खनिज पदार्थ प्रयोग गरिन्छ ।

(१) एसबेसट्स

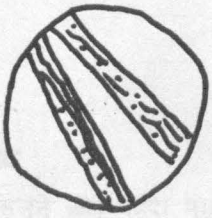
(२) मेटालिक

यी रेसाहरू अरू रेसाभन्दा भिन्दै हुन्छन् । यी रेसाहरू बल्दैनन् तर बढी तापमा पग्लन्छन् । साधारण तथा सुनचाँदीजस्ता अरू विभिन्न धातुबाट बनेका तार नै खनिज रेसा हो ।

कृतिम रेसा (Synthetic or Man Made Fibre)

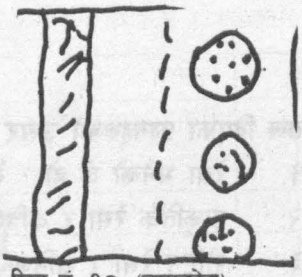
वैज्ञानिक तरिकाबाट कृत्रिम रेसा बनाउने प्रयास मानिसले करिब दुई सय वर्ष अघिदेखि नै गर्दै आएको छ । तर यो प्रयास उन्नाईसौं शताब्दीको अन्ततिरमात्र सफलीभूत हुन सक्यो । औद्योगिक विकासको तीव्रता आउनासाथ मानिसको भागमा विभिन्नता आयो । कृत्रिम रेसाहरूमा बिभिन्नता भए तापनि यिनीहरूलाई खास गरेर मुख्य दुई भागमा बाँडिएको छ ।

थर्मोप्लास्टिक (thermoplastic)	**ननथर्मोप्लाष्टिक (nonthermoplastic)**
सेल्युलेज इस्ठरबाट तयार गरिने रेसाहरू (cellulose ester) (क) एसिटेड (ख) आरनेल २. पोल्याममुड रेसा - नाइलन ३. पोलिस्टर रेसा - ड्याक्रोन अक्रिलिक रेसाहरू, ओलिन, आक्रिलिन, डाइनेल ४. माइनल रेसाहरू, मिनयोज, सारान, प्लास्टिक	सेल्युलोजको मिसावटबाट तयार गरिने रेसा (cellulose regenerated) रेयन ।



चित्र नं. ८, (रेयन)

चित्र नं. ९, (नाइलन)



चित्र नं. १०, (ड्याक्रोन)

रेसाको साधारण गुणहरूः

हरेक वस्तुमा जस्तो गुण र अवगुण हुन्छ त्यस्तै रेसामा पनि हुन्छन् । कुनै रेसामा बढी गुण हुन्छन् भने कुनैमा कम । यसर्थ सबै किसिमको रेसालाई कपडा बनाउने काममा ल्याउन सकिँदैन । उपभोक्ताहरूले यसको गुण र अवंगुणलाई ध्यानमा राखी कपडा बनाउनमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । रेसाको साधारण गुण निम्नप्रकारका हुन्छन्:

१. **बलियोपनः** कपडा बनाउन प्रयोग गरिने रेसा लामो र बलियो हुनुपर्दछ । बलियो कपडा स्टेपलको लम्बाइमा मात्र भर नपरेर यसको बलियोपनमा पनि भर पर्दछ । यदि रेसा बलियो भयो भने त्यसबाट बुनेको कपडा पनि बलियो हुन्छ ।

२. **नखुम्चिनेः** कुनै रेसाबाट बनेका कपडाहरू नखुम्चिने हुन्छन् । यस्तो किसिमको कपडामा इस्तिरी लगाउन पनि पर्दैन । यस किसिमको कपडाका उदाहरण हुन् : नाइलन, पोलिस्टर र डेक्रोन आदि ।

३. **नघस्रनेः** यदि कुनै कपडा दिनहुँ प्रयोग गर्दा वा रगडिएर वा दलिएर पनि नबिग्रने खालको छ भने त्यस किसिमको कपडा बनाउन प्रयोग गरेको रेसामा नघस्रने गुण हुन्छ । यस किसिमको रेसाबाट बनेको धेरैजसो कपडाहरू हुन् : सुती, रेयन, नाइलन, पोलिस्टर, आक्रिलिक आदि ।

४. **टाँसिनेः** रेसाबाट धागो बनाउने क्रममा विभिन्न स-साना रेसाहरू मिलाई एउटै धागो बनाइन्छ । यस्तो किसिमको धागो बनाउँदा सानासाना रेसाहरूको आपसमा टासिने गुणहरू नितान्त आवश्यक छ । नत्र भने धागो काट्दा राम्ररी बटारिँदैन ।

५. **शोषणः** रेसामा तलर पदार्थ सोस्ने गुण हुन्छ । विभिन्न रेसाको विभिन्न मात्रामा पानी सोस्ने गुण हुन्छ । कुनैले बढी पानी सोस्छन् त कुनैले कम पानी सोस्छन् । कुनैकुनैले सोस्दै सोस्दैन । सोस्ने खालको रेसाबाट बनाएको कपडाको लुगा लगाएमा शरीरबाट निस्कने पसिना सोस्छ । सुती र लिनेन रेसामा यस्तो गुण हुन्छ ।

६. **ताप चालकः** रेसामा ताप सुचालक या कुचालक दुबै गुण हुन सक्छन् । आकार रासायनिक मिश्रणअनुसार रेसामा चिसो र तातो हुने गुण हुन्छ । जस्तोः कि कुनै कपडा लगाउँदा न्यानो र कुनै लगाउँदा चिसो हुन्छ । न्यानो हुने लुगा तापको कुचालक हो । यस्तो कपडाले ताप बाहिर निस्कन दिँदैन । उदाहरणका लागि ऊनी कपडा तापको कुचालक हो । शरीरको ताप बाहिर जना दिने र बाहिरको ताप भित्र छिर्न पाउने किसिमको कपडा तापको सुचालक हो । जस्तै : सुती कपडा ।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

१. रेसा भनेको के हो ? रेसा कति भागमा बाँडिएको छ ?

२. प्राकृतिक रेसा र कृत्रिम रेसाको फरक बताउनुहोस् ?

३. प्रोटिन रेसा र खनिज रेसाको फरक बताउनुहोस् ?

४. वनस्पति रेसा भनेको कस्तो रेसा हो ? यो रेसा कुन रेसाअन्तर्गत पर्दछ ?

पाठ - ३

लुगा सिउने कल (मेसिन)

परिचय

चित्र नं. ११

लुगा सिउने कल नहुँदा मानिसहरू लुगा हातले सिएर लगाउँथे। बिस्तारै सिउने कलको आविष्कार भयो। सर्वप्रथम सिउने कलको आविष्कार फ्रान्समा भएको हो। १८३० इ.स.मा "थिमोनायर" नाम गरेको एकजना गरिब सूचीकारले स्वतन्त्र रूपले सिउने यन्त्रको आविष्कार गरे। यो कलको धेरैजसो भाग काठले बनेको थियो। मेसिन बिस्तारैबिस्तारै लोकप्रिय हुँदै गयो।"थिमोनायर" ले पेरिसमा एउटा कारखाना खोले। १८९१ मा सिङगर नामको व्यक्तिले सिङ्गर (singer) नामको सिउने कल बनाएका थिए। १९३५ मा कलकत्तामा उषा नामक सिउने कलको कारखाना निर्माण गरियो। कल विभिन्न किसिमले बनेको हुन्छ जस्तै हातले चलाउने, खुट्टाले चलाउने, बिजुलीले चल्ने सबै किसिमको सिउने कल चलाउने सिद्धान्त एउटै हो। लुगा सिउने कल जुन किसिमको भएपनि प्रयोग गर्नुभन्दा अघि सिलाई कलको मुख्यमुख्य भागको जानकारी हुनु अतिआवश्यक छ। यी भागहरु जान्नाले यिनीहरूले कसरी काम गर्दछन् भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ।

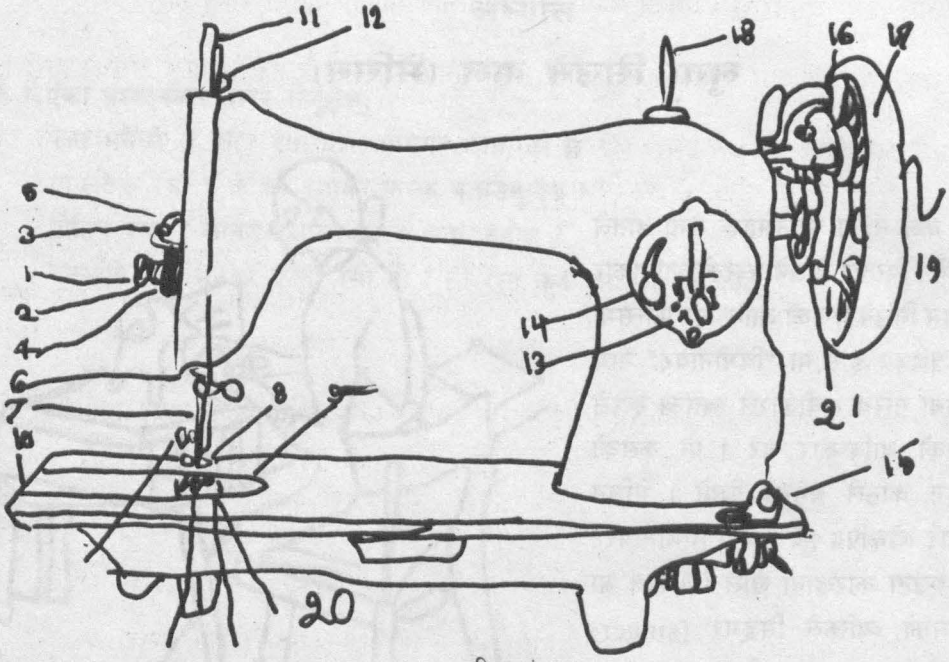
कलको विभिन्न भाग र तिनका कामहरू

१. **टेन्सन नट अथवा टेनसन स्क्रु** : टेन्सन स्क्रु निडलवारको (niddle bar) को दाहिनेतिर अलि माथि धागो बेरी अल्झाउने भागलाई Tension Screw भनिन्छ। यस्ले धागो तन्काईलाई नियन्त्रण गर्छ।

२. **टेन्सन डिस्क**: टेन्सन नटमा भएको नम्बरअनुसार घुमाई खुकुलो छोड्न वा कस्न सकिन्छ। यसलाई टेन्सन डिस्क Tension Disc वा Upper Tension पनि भन्दछन्।

३. **आइलेट**: यो टेन्सन डिस्क भन्दा माथिको सानो फलामको डन्डी हो। यसले धागो अडाउने काम गर्दछ।

४. **धागो लिने लिभर**: यसले धागो राम्ररी अडाएर धागो सर्न दिंदैन।



चित्र नं. १२

५. **धागो लिने लिभरः** यो धागो लिने स्प्रिङभन्दा माथि बाहिरतिर निस्केको भाग हो । जुन मेसिनको गतिअनुसार तलमाथि भई चलिरहन्छ । यसको माथिल्लो टुप्पामा एउटा प्वाल हुन्छ । यसमा धागो छिराइन्छ । यसको मुख्य काम सियोमा धागो पुऱ्याउनु र मुन्तिर सटलबाट बनेको सिलाइ तानी बलियो बनाउनु हो ।

६. **धागो प्रथप्रर्दशकः** थ्रेड गाइड कलको अगाडिपट्टि हुन्छ । यो तारबाट बनेको हुन्छ । यसले धागोलाई ठीक बाटोबाट सियोमा पुऱ्याउछ ।

७. **सियोः** यो कलको मुख्य भाग भने पनि हुन्छ । यो भाग भएन भने लुगा सिउँदैन त्यसैले सियोलाई मुख्य भनेको हो ।

८. **चापपादः** यो सियो बारमा लागेको हुन्छ । यसले लुगालाई राम्ररी थिचेर यता उता सर्न दिँदैन ।

९. **सियोको प्लेटः** ठीक सियोको मुन्तिर रहने अर्ध गोलाकारको प्लेटलाई निडल प्लेट भनिन्छ । यसमा एउटा प्वाल पनि हुन्छ । त्यसै प्वालबाट सियो घुसेर सटलको धागो समात्छ । यसले मेशिनको मुन्तिरको भाग लाई धुलो फोहोर बाट बचाउने काम गर्छ ।

१०. **स्लाइड प्लेटः** यो सियोको प्लेटसँगै हुन्छ । बबिन हाल्दा र झिक्दा बायाँतिर सारिने प्लेटलाई स्लाइड प्लेट भनिन्छ ।

११. **सियो बार**: यो बार Needle bar स्टिलले बनेको नाली जस्तोलाई भनिन्छ । यसैमा एउटा क्लिपको सहायताले सियो घुसारिन्छ । यसको मुख्य काम सियोलाई आफ्नो गतिमा राख्नु हो ।

१२. **चाप बार**: यो सियो बार नजिक हुन्छ । चाप बारले सियो बारलाई राम्ररी अडाएर राखेको हुन्छ ।

१३. **टाँका प्रबन्धक लिभर**: टाँका प्रबन्धक लिभरले सिलाइको टाकाँ (Stitch) ठूलो र सानो बनाउने काम गर्दछ । मोटो टाँका र मसिनो टाँका सिलाउने काम यसले गर्दछ ।

१४. **टाँका प्रबन्धक बन्द स्क्रु**: टाँका प्रबन्धक बन्द स्क्रु (Stitch Regulator lock screw) को कामस्टिच रेगुलर (Stitch Regular lever) लिभरलाई तल माथि लैजान सजिलो पार्ने हो । यसको काम ताल्चा जस्तै हो । यसलाई नचलाईकन टाँका प्रबन्धक बन्द स्क्रु तल माथि लैजान सकिँदैन ।

१५. **बबिन वाइन्डर धागो पथ प्रदर्शक**: यसलाई टेन्सन कोण पनि भनिन्छ । यसले बबिनमा धागो बेर्दा धागो तन्काई समान राख्न मद्दत गर्दछ ।

१६. **बबिन बाइन्डर**: बबिन बाइन्डर कलको अघिल्तिर सन्तुलन चत्रल (Balance wheel) नजिकै हुन्छ । बबिन बाइन्डरमा राखि बबिनमा धागो भरिन्छ ।

१७. **सन्तुलन चक्र**: कलको दाहिनेपट्टि एउटा पाङ्ग्रो हुन्छ । जसलाई धुमाएपछि कल चल्छ ।

१८. **स्पुल पिन**: कलको माथिल्लो भागमा किला जस्तो हुन्छ । लुगा सिउँदा धागोको रिल यसमा राखिन्छ । जसले धागोलाई ठीकसँग जान मद्दत गर्दछ ।

१९. **ह्यान्डल**: यो ह्यान्डलले लुगा सिउँदा हातले मेसिन चलाउने काममा प्रयोग हुन्छ ।

२०. **फिड डग**: सानो-सानो दाँती भएको कपडालाई सियोतिर सार्ने भागलाई फिड डग भनिन्छ ।

२१. **स्थगन आग्लो**: यो बबिनमा धागो भर्ने बेलामा थिच्नुपर्दछ ।

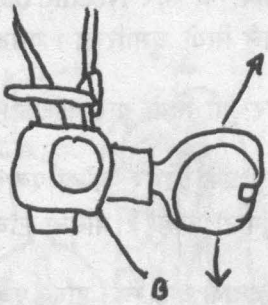
मेसिनको सञ्चालन (Operation)

सिउने कल एक उपयोगी तथा महङ्गो सामान हो । सिउने कललाई लामो अवधिसम्म टिकाईराख्न सुरुदेखि नै यसको राम्रो हेर विचार गर्नुपर्दछ । विनाहिफाजत प्रयोग गरेको कल धेरै समयसम्म टिकाउन सकिँदैन । सिउने कलबाट सधैँभरी ठिकसँग काम लिनको निम्ति यसको सम्भार पनि ठीकसँग गर्नुपर्दछ । सबभन्दा पहिले कसरी सञ्चालन गर्ने जान्नुपर्दछ ।

(१) कलमा धागो हाल्दा दुई ठाउँमा हाल्नुपर्दछ । धागो हाल्नु - कलमा धगो हाल्दा पहिले Spool Pin मा धागोको रिल राख्नुपर्दछ । त्यसपछि सियो वार नजिकैबाट धागो लिएर आइलेटबाट धागो तल लगेर टेन्सन डिस्क वा अपर टेन्सनका मुनि धागो लिने स्प्रङ्गबाट धागो लिएर धागो लिने लिभरको प्वालमा छिराउन पर्दछ । धागो सियो बारको प्वालबाट छिराउँदै सियोको प्वालमा छिराउनु पर्दछ । यसपछि सन्तुलन चक्रलाई

आफुपट्टि चलाउदै सियोबाट ४ इन्च जति लामो धागो बाँकी राख्नुपर्छ । धागो राम्ररी अपर टेन्सनबाट आउँछ आउँदैन भनी फेरि हेरेर मात्र चलाउनु पर्छ ।

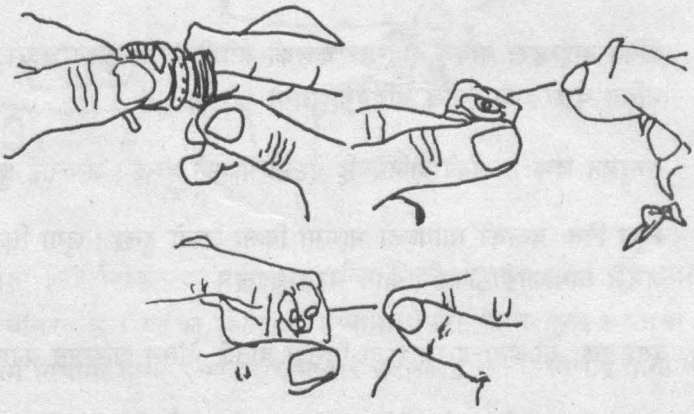
सियो Thumb Screw लाई खुकुलो गरेर चित्र नं. १३ नं मा देखाएको सियो क्याम्प सियो धुसारेर थम्ब स्क्रु (Thumb Screw) कस्नुपर्दछ । सियो को चौडाइतर्फ सियो क्याम्प भित्र राख्नुपर्छ । जस्तो चित्रमा देखाएको छ ।



चित्र नं. १३

बबिनमा धागो भर्ने

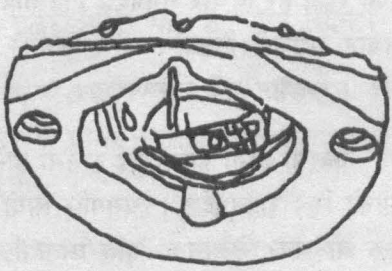
ह्यान्ड ह्विलमा (Handle Wheel) रहेको बीचमा चक्कीलाई उल्टोबाट बबिनलाई बाइनरमा लक हुने गरी हाली र स्थगन आग्लोलाई (Stop Latch) तल ल्याउनुपर्दछ । धागोको रिललाई तलको स्फुल पिनमा हालेर धागोको टुप्पो तानी नजिकको धागो टेन्सनबाट लगी बबिनमा अलिकति हातले बेरी अरु पाङ्ग्रा घुमाई धागोले भर्नुपर्दछ । बबिन धागोसम्म मिलेको हुनु पर्दछ । धागो बढ्ता भर्नुहुँदैन ।



चित्र नं. १४

बबिन केसमा धागो हाल्दा स्लाइड प्लेटलाई तानी र धागो भरेमा बबिनलाई बबिन केसमा हाल्नु पर्दछ । जुन चित्र नं १४ मा देखाएको छ ।

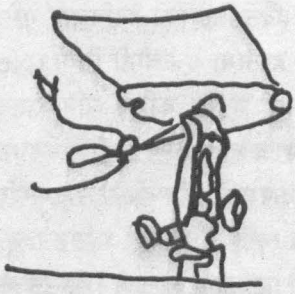
१. बबिन (bobbin) बाट धागो बाहिर निकाल्ने ।
२. बबिनबाट धागो तान्ने
३. तल्लो टेनसनमा बबिन हाल्ने (चित्र नं.१५)
४. स्लाइड प्लेटलाई घचटेर बन्द गर्ने
५. त्यसपछि सन्तुलन चक्रलाई बिस्तारै हातले चलाउँदा सियो भित्र पस्छ र बबिनको धागोलाई बाहिर ल्याउँदा हातले दुवै माथि र मुनिको धागोलाई चाँप पाद (Pressure Foot) प्रेसरफुटको मुनि ल्याएर राख्नुपर्छ । (चित्र नं. १६, १७)



चित्र नं. १५

धागो हालिसके पछि धागो हातले समात्ने तरिका:

चित्र नं. १६



चित्र नं. १७

कल चलाउनुभन्दा अघि जान्नुपर्ने कुराहरू

१. कल चलाउँदा सिधा बसेर सिलाइ गर्नुपर्दछ । यस किसिमले बसेर कल चलाएमा छिटो थकाइ लाग्दैन ।

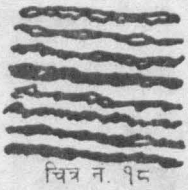
२. लुगा सिउने सिम दाहिने तिर र बाँकी लुगा बाँयातिर हुनुपर्दछ ।

३. खुट्टाको कलले सिउँदा हातका औंलाहरू लुगामा राख्दा चित्रमा देखाएको अनुसार राख्नुपर्दछ । यस किसिमले औंला नराखेको खण्डमा लुगा टेडो हुने सम्भावना हुन्छ ।

४. कलमा लुगा सिउँदा बानी नबसुन्जेल बिस्तारैबिस्तारै सिउनुपर्दछ ।

५. कलको ठीक सामुन्ने सिधा भएर मेचमा बस्नुपर्दछ । खुट्टाले चलाउने कलमा पहिले धागो नहाली सियो नचल्ने गरी मात्र चलाउन सिक्नुपर्दछ । कल चलाउँदा सकेसम्म पाङ्ग्रा एकनाससँग घुम्ने हुनुपर्दछ । सबभन्दा पहिले हातले पांग्रा छोएर विस्तारै ढिला गर्दै लैजानुपर्दछ ।

लुगा सिउनुभन्दा पहिले कागजमा सिलाइको अभ्यास गर्नुपर्दछ । अभ्यासको लागि चित्र १८, १९ र २० देखाइएको छ । सोझो धर्को कागजलाई सियोमा धागो नहाली सिउने गर्नुपर्दछ । सोझो सिउने सिकी सकेपछि चित्र १९ मा देखाएको जस्तै-चारकुने बनाएर सिउने बानी बसाल्नु पर्दछ ।



चित्र नं. १८

चित्र नं. १९

चित्र नं. २०

यस अभ्यास गराउनुको मुख्य उद्देश्य कुना मोडन सिक्नु हो । (चित्र नं. २०) यस किसिमले कागजमा सिउने बानी भैइसकेपछि कलको सियोमा धागो हालेर सिउने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

कलको साधारण सफाइ मर्मत र संरक्षण

सिउने कल एउटा उपयोगी र महङ्गो सामान हो । सिउने कललाई काम परेको वेलामा मात्र आफुले सिउने मात्र गरेमा अरू बेला कुनै हेरविचार नगरेमा आफूलाई सिउनु परेको बेलामा पनि कलले साथ दिंदैन । यसैकारणले हिफाजतबिना प्रयोग गरेको कल धेरै समयसम्म टिकाउन सकिंदैन । सिउने कलबाट सधैंभरि ठीकसँग काम लिनको निम्ति त्यसको सम्भार पनि ठिकसँग गर्नुपर्दछ । नियमित रूपमा सफाइ गर्ने र उचित

तरिकाले थन्काउन पनि जान्नुपर्दछ । कलमा बेलाबेलामा पुछपाछ पारेर तेल हाल्ने गर्नुपर्दछ । यस किसिमले कलमो हेरविचार गर्ने गरेमा कल धेरै दिनसम्म टिक्छ । कल सुविधा साथ चल्दछ । सिउँदासिउँदै बीचमा कल बिग्रेला भन्ने डर हुँदैन । कलको हेरविचार गरिएन भने कलको पुर्जाहरू नै बिग्रिन्छन र कल साह्रो भई चलाउन गाह्रो पर्दछ । दुई हप्तामा एकचोटी सियो (Neddle Plate) झिकेर धुलो वा धागोको टुक्राटुक्रि झिकी सफा गर्नुपर्दछ । कललाई भुइँमा कहिले पनि राख्नुहुँदैन । भुइँमा राखेमा खियाले खाने डर हुन्छ । सिउने काम सकिएपछि यसको चक्र खुकुलो पारी प्रेसर फुटले सानो कपडा थिची, धागो सियोबाट फुकाई बिर्को भएमा बिर्कोले नभएमा कपडाले पनि छोपेर राख्नुपर्दछ । कल थन्काएर लुकाएर राख्ने चीज होइन । जति राम्ररी कल चलाइराख्यो कल त्यति नैं चल्दछ । सिउने कललाई धेरैले चलाउने तर हेरविंचार गरेन भने चाँडै बिग्रिन्छ । एक हाते कल धेरै बर्षसम्म चल्दछ । सिउने कल कहिल्यै पनि बालकले चलाउने ठाउँमा राख्नुहुँदैन, बालकले उल्टो चलाएर बिगारिदिन सक्छन् ।

(मेसिन) कलमा सफाइ गर्नका लागि आवश्यक माल सामानहरू यसप्रकार छन:

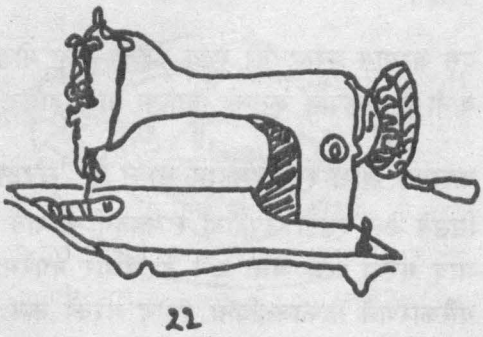
१. मेसिनको तेल
२. पुरानो कागज र कपडाका टुक्राहरू
३. सानो ब्रस (पेन्ट ब्रस भए बेस नभए पुरानो टुथ ब्रस भए पनि)
४. लामो सियो (फोहर धुलो निकाल्नको लागी)

चित्र नं. २१
(तेल हाल्ने भाडो)

कलमा तेल हाल्नुभन्दा पहिले

कल (मेसिन) को मुनि पुरानो अखवार विछ्याएर त्यसमाथि मेसिन राख्नुपर्दछ । यसो गर्दा धुलो पनि भुइँमा खसेर फोहर हुँदैन र कुनै किलाहरू खसेमा पनि देखिन्छ । कलमा तेल हाल्नुभन्दा पहिले बबिन र धागोलाई झिक्नुपर्दछ । त्यसपछि जमेको धुलो कपडाको फाइबरहरूलाई लामो सियोले कोट्याएर ब्रसले सफा गर्नुपर्दछ । निडल बारलाई राम्रोसँग सानो ब्रसले सफा गर्नुपर्दछ । त्यसपछि फिड डगलाई पनि राम्ररी ब्रसले सफा गर्नुपर्दछ । कलको तल्लो भागलाई पल्टाएर कुना काप्चालाई राम्ररी सफा गर्ने अनि मेसिनलाई आफ्नो ठाउँमा राख्नुपर्दछ ।

डेडलमा (पाउदानी) भएको तेल हाल्ने ठाउँहरूमा पनि राम्ररी कलको तेलले सफा गर्नुपर्छ । कलको लागि नजम्ने उपयुक्त तेलमात्रै प्रयोग गर्नुपर्दछ । कलको तेल नपाएको खण्डमा मट्टितेल प्रयोग गर्न सकिन्छ अरू तेल प्रयोग गर्नुहुँदैन । कलमा तेल हाल्नको लागि आजकाल बजारमा प्रसस्त मात्रामा भाँडा पाइन्छन् । त्यो भाँडामा तेल हालेर प्रयोग गर्दा त्यसबाट तेल पोखिँदैन र सजिलैसित तेल भित्र पुग्दछ । तेल हालिसकेपछि मेसिनलाई तेल भित्रसम्म पुग्ने गरी राम्ररी चलाउनुपर्दछ । तेल हालेर केही बेर घाममा राख्नुपर्दछ । जसले गर्दा कल सजिलैसित चलाउन सकिन्छ ।



चित्र नं. २२ (तेल हाल्ने ठाउँहरु)

तेल हालेको वेलामा तुरुन्तै सिउने लुगा नसिएर पुरानो कपडा सिउनु पर्दछ जसले गर्दा तेल सोस्दछ र सिउने कपडामा लाग्दैन । मेसिनमा ८ घण्टा देखि १० घण्टा सम्म काम गरी सकेपछि हरेक तेल हाल्ने प्वालहरूमा एक एक थोपा हाल्नुपर्दछ ।

कलको (मेसिन) टाँका मर्मत

कलको सिलाइ राम्रो टाँकाको हुनुको निम्ति माथि र तलको धागोको पारस्पारिर तन्काई बराबर भएको हुनुपर्छ । तर कहिलेकाँही माथि र तलको धागो तन्काइ नमिल्ने पनि हुन्छ । बबिनमा राम्ररी एक नासले धागो भरिएको छैन भने पनि कलको टाँका राम्रो हुँदैन । बविनको पेच बढता कसिनाले पनि धागो तन्किन्छ र चुडिन्छ । यसकारण बविनमा मिल्ने गरी धागो भर्नुपर्छ र तन्काइ ठीक हुनुपर्छ । तलको धागोको तन्काइ कसियो भने बबिन केसमा भएको पेच अलि खुकुलो पार्नुपर्छ । धागो खुकुलो भएमा पेच कस्नुपर्छ । यदि बविन केसमा फोहर लागेमा त्यसलाई पनि सफा गर्नुपर्छ र सियो बाङ्गो र खुकुलो भएमा पनि टाँका ठीक हँदैन । यसंलाई मिलाउनु पर्छ ।

१. ठीक प्रकारको सिलाइ

चित्र नं. २३

२. माथिल्लो सिलाई ज्यादा कसिएको छ ।
(टेन्सन खुकुलो पार्नुपर्छ)

चित्र नं. २४

३. माथिल्लो टेन्सन ज्यादा खुकुलो छ ।
(टेन्सनलाई कस्नुपर्छ)

चित्र नं. २५

माथिल्लो धागोको तन्काइ बढी या घटी भएमा माथिल्लो टेन्सन स्कुलाई खुकुलो गरी कस्न सकिन्छ । तन्काइ ठीक छ छैन लुगा सिउनुअघि सानो टुक्रा कपडामा सिई हेर्नुपर्छ । राम्रो टाँका हुन थाले पछि मात्र कपडामा सिउन सुरु गर्नुपर्छ ।

लुगा अनुसार टाँका मिलाई सिउनु पर्छ । पातलो र मसिनो कपडाको लागि सानो टाँकामा सिउनुपर्छ । मोटो र बाक्लो कपडामा अलि ठूलो टाँका गरी सिउनुपर्छ । यसरी टाँका मिलाउनका लागि कलमा स्टिच रेगुलेटर (Stich Regulator) राखिएको हुन्छ । स्टिच रेगुलेटरको मुख्य काम लुगामा टाँका मिलाउनु हो । यसरी स्टिच रेगुलेटरको पेचद्वारा सिलाई लामो छोटो पार्न सकिन्छ । राम्रो टाँकाको सिलाइको निम्ति तल र माथिको धागोको तन्काइ बराबर हुनुपर्छ । कपडाअनुसार धागो र सियोको मोटाइ हुनुपर्छ । मेसिनमा माथि र बबिनको धागोको मोटाइ बराबर हुनुपर्छ । मसिनो कपडा सिउनको लागि धागोको तन्काइ अलि कसिएको र मोटो कपडाको लागि धागोको तन्काइ अलि खुकुलो गरेमा दुबै टाँकाहरू राम्रो देखिन्छन् । यदि सिलाइ गर्दा कपडा धेरै तानिन्छ भने दुबै टेन्सन ज्यादा कसिएको हुनुपर्छ । सियो ज्यादा खिइएको हुनुपर्छ । सियो ठीक प्रकारले नराखेको हुन सक्छ ।

धागो चुँडिने कारण

कलमा माथि तल दुई ठाउँमा धागो राखी चलाइन्छ । माथि र तलको धागो तन्काइ नमिलेको खण्डमा धागो चुँडिन्छ । सियोको नम्बर र धागो नमिलेमा पनि धागो चुँडिन सक्छ । बबिनमा बढी धागो बेरिनु वा राम्रोसँग धागो बेरिएको छैन भने धागो चुँडिन्छ । कलमा धागो हाल्ने तरिका उल्टो भएपनि धागो चुँडिन्छ । कलको सियो बाङ्गो भएको छ भने पनि सिउँदा सिउँदै धागो चुँडिन्छ । थ्रेड टेक अफ स्प्रिङ भाँचिएको छ भने पनि धागो चुँडिन्छ । सटल मुन्तिर धागो गुटुमुटिएको छ भने पनि सिलाई गर्दा बीचबीचमा धागो चुँडिन्छ । धागो चुँडिनासाथ त्यसमा भएका खराबीहरूलाई बिचार गर्नुपर्दछ र त्यसलाई ठीक गर्नुपर्दछ । कपडाअनुसारको धागो मिलाउनुपर्छ । यो भन्नुको मतलव यो हो कि मोटो कपडामा मसिनो धागो र सियो मसिनो कपडामा मोटो धागो र सियो भयो भने पनि धागो चुँडिन्छ । यसैले सबैको मेल हुनु अति नै आवश्यक छ । कललाई बेलाबेलामा सफा गरेको खण्डमा र माथि र तलको धागोको तन्काइ सन्तुलन भएको खण्डमा धागो चुँडिने समस्या आइपर्दैन ।

सियो भाँचिने कारण

कल सिउँदा हामीले कलको सियो (राम्रो) ठिक तरिकाले राख्नुपर्छ । कलमा विभिन्न किसिमका मोटा बाक्ला र मसिना कपडा सिउनलाई अलग-अलग साइज र नापको सियो को आवश्यकता पर्छ । मोटो र बाक्लो कपडा सिउनको लागि मोटो सियो प्रयोग गर्नुपर्छ । मसिनो कपडामा मोटो सियो प्रयोग गरेमा ठूलोठूलो प्वाल पर्दछ । यसकारण कपडाअनुसारको सियो कलमा राखेर सिउनुपर्छ । अर्को कुरा सियो प्रेसर फुटमा राख्दा मिल्ने गरी राख्नुपर्ने सियो कलमा राम्ररी बसेन भने लुगा सिउँदा भाचिन सक्छ । साथै सियो सोझो गरी मिलेन भने पनि सिलाई को टाँका एकनासको नभई कहि सिउने र कहीं नसिउने भई टाँका छुट्छ र माथिल्लो धागो चुँडिन्छ । यतिमात्र कहाँ हो र सियो भाँचिने धेरै कारणहरू छन् । जस्तै- सियोभन्दा धागो मोटो भएमा वा सियोभन्दा धागो धेरै मसिनो भएमा पनि सियो भाँचिन सक्छ । माथिको धागो वा बबिनको धागो खुकुलो भएमा सियो भाँचिन सक्छ । सियो भाँचिनको लागि कलको कुनै भाग पनि ठीकसँग काम नगर्नासाथ सियो भाँचिन्छ । तल र माथिको धागो कमजोर र बलियो भएमा पनि सियो भाँचिन सक्छ । तल सटलमा धागो गुटुमुटिएमा पनि सियो भाँचिने डर हुन्छ । सिउँदासिउँदै कपडा तानेमा पनि सियो भाँचिन सक्छ । निडिल प्लेट र प्रेसर फुट ठीक नभएमा पनि सियो भाँचिन सक्छ । कल राम्रो जतनसँग राख्न सकिएन भने कलमा आवाज आउने हुन्छ र कल चलाउन गाह्रो छ । कल गह्रुङ्गो पनि हुन्छ । कल नचलाए पनि बेलाबेलामा कलमा तेल हाल्ने, घाममा सुकाउनुपर्दछ । कललाई चलाइ रहनुपर्दछ ।

कल लामो समयसम्म र छोटो समयसम्म सुरक्षितसाथ राख्ने

कललाई राम्ररी हिफाजत गर्ने काममा बेलाबेलामा सफा गर्ने र तेल हाल्ने भन्ने कुरा थाहा पाइसकियो । सिउने काम सिद्धिनासाथ हामीले बिर्कोले छोप्यौं भने धुलो कम जम्न सक्दछ । विभिन्न पुर्जाहरूमा तेल नहालेमा खिया लाग्दछ र चलाउन गाह्रो पर्दछ । यदि खिया लागेको छ भने पहिले खिया हटाउनुपर्दछ । लामो समयसम्म हामीले कल सुरक्षित राख्नु छ भने धुलो र फोहर सफा गरी सियो निकाली प्रेसर फुटले सानो कपडा थिचेर राख्नुपर्दछ ।

कलको ह्यान्डल लुज गरी स्क्रु नट लुज गरी बिर्को लगाई चिसो नलाग्ने ठाउँमा राखेमा पछि चलाउँदा कल साह्रो भई चलाउन गाह्रो पर्दैन । धेरै लामो अवधिसम्म थन्काएको छ भने बराबर घरमा राख्ने गरेमा जाम हुन पाउँदैन ।

छोटो अवधिको निम्ति कल थन्काई राख्नु उति गाह्रो छैन । फोहर सफा गरी धुलो पुछपाछ गरी, धागो फुकाइ, स्कु नटलाई खुकुलो गरी विर्को लगाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ ।

धागो चुँडिने कारण

कलमा माथि तल दुई ठाउँमा धागो राखी चलाइन्छ । माथि र चलको धागो तन्काइ नमिलेको खण्डमा धागो चुँडिन्छ । सियोको नम्बर र धागो नमिलेमा पनि धागो चुँडिन सक्छ । बबिनमा बढी धागो बेरिनु वा राम्रोसँग धागो बेरिएको छैन भने धागो चुँडिन्छ । कलमा धागो हाल्ने तरिका उल्टो भए पनि धागो चुँडिन्छ । कलको सियो बाङ्गो भएको छ भने सिउँदासिउँदै धागो चुँडिन्छ । थ्रेड टेक अफ स्प्रिङ्ग भाचिएको छ भने धागो चुँडिन्छ । धागो चुँडिना साथ त्यसमा भएका खरावीहरुलाई विचार गर्नु पर्दछ र त्यसलाई ठीक गर्नुपर्छ । कपडा अनुसारको धागो पिलाउनुपर्छ । यो भन्नुको मतलव यो होकि माटो कपडामा मसिनो धागो र सियो मसिनो कपडामा माटो धागो र सियो भयो भने पनि धागो चुँडिन्छ । यसैले सबैको मेल हुनु अति नै आवश्यक छ । कललाई बेलाबेलामा सफा गरेको खण्डमा र माथि र तलको धागोको तन्काइ सन्तुलन भएको खण्डमा धागो चुँडिने समस्या आउँदैन ।

सियो भाँचिने कारण

कल सिउँदा हामीले कलको सियो (राम्रो) ठीक तरिकाले राख्नुपर्छ । कलमा विभिन्न किसिमका मोटा बाक्ला र मसिना कपडा सिउनलाई अलग-अलग साइज र नापको सियोको आवश्यकता पर्छ । मोटो र बाक्लो कपडा सिउनको लागि मोटो सियो प्रयोग गर्नुपर्छ । मसिनो कपडामा मोटो सियो प्रयोग गरेमा ठूलो ठुलो प्वाल पर्दछ । यसकारण कपडाअनुसारको सियो कलमा राखेर सिउनुपर्छ । अर्को कुरा सियो प्रेसर फुटमा राख्दा मिल्ने गरी राख्नुपर्ने सियो कलमा राम्ररी बसेन भने लुगा सिउँदा भाचिन सक्छ । साथै सियो सोझो गरी मिलने भने पनि सिलाई राम्ररी सिउँदैन र सियो भाँचिन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहास्:

१. लुगा सिउने कल नहुँदा मानिसले केले सिउथे ? कलको आविस्कार कहिले र कहाँ कसरी भयो ?

२. कलको निडिल प्लेट र थ्रेड टेक अफ लिभरले राम्ररी काम गरेन भने के हुन्छ ?

३. कल चलाउनुभन्दा अगाडि जान्नुपर्ने कुराहरू केके हुन् ?

४. तपाई दुई हप्ताको लागि बाहिर जानुभएमा कललाई कसरी थन्काउनुहुन्छ ?

५. धागो चुँडिनु र सियो भाँच्चिनुको केके कारण छन् ?

पाठ - ४

लुगाको परिष्कृति (Finishes)

नयाँ लुगा किन्नु सिउनुभन्दा आफूसँग भएको लुगालाई राम्ररी स्याहार गरी राख्नु अतिराम्रो हुन्छ । लुगाको राम्रो स्याहारले केवल लुगा सुकिलो र सफामात्र देखिने होइन कि यसले लुगाको आयु पनि बढाउँछ । साथै लुगा लगाउँदा राम्रो पनि देखिन्छ । परिष्कृति गरिएको लुगा लगाएमा मानिसको व्यक्तित्व पनि बढ्छ । हिफाजत गरेको लुगाले मौकामा इज्जत पनि बढाउँछ । विभिन्न लुगाको विभिन्न तरिकाबाट स्याहार गर्नुपर्छ । त्यहि स्याहारलाई परिष्कृति भनिन्छ । कपडा बनाएपछि पनि परिष्कृति गरिन्छ जसले गर्दा कपडा बनाई सकेपछि कपडाहरू किटिई मैलो हुन जाने र कहिलेकाहीँ धागाका गाँठागाँठी बाँकि रहन गएर नराम्रो देखिन्छ र विभिन्न तरिकाद्वारा परिष्कृति गरिन्छ । यहाँ कपडाको परिष्कृति नगरी तयारी लुगाको परिष्कृति बयान गरिएको छ ।

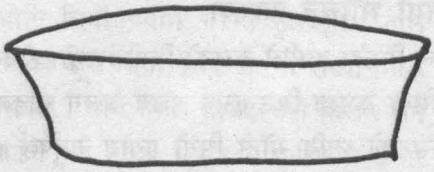
लुगाको परिस्कृति भन्नाले:

१. लुगा धुने,

२. निर र माड हाल्ने र ब्लिच गर्ने,

३. आइरन गर्ने,

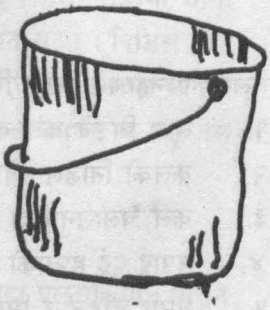
४. लुगा थन्काउने, आदि पर्न आउँछन् ।



लुगा धुनको लागि चाहिने सामग्रीहरू

१. **अटल वा बाटा:** अटल वा बाटा लुगा धुन सबभन्दा नभई नहुने चीज हो । यो लुगा भिजाउने धुने पखाल्ने निर या माड हाल्ने र झाउने आदि कामको निम्ति प्रयोग गरिन्छ, अटल माटोबाट बनेको पाइन्छ तर बाटा तामचिन, प्लास्टिक आदिबाट बनेको पाइन्छ ।

२. **बाल्टिन:** बाल्टिन धातुको र प्लास्टिकको पाइन्छ । यो पानी जम्मा गर्न कपडा भिजाउन पखाल्न, निर हाल्न, माड हाल्न आदि कमको निम्ति प्रयोग गरिन्छ ।



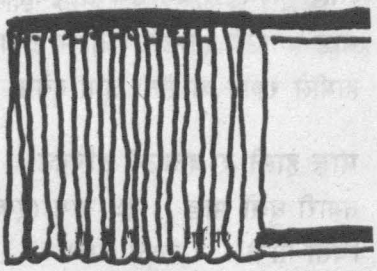
चित्र नं. २७

३. **सानो बाटा या कचौरा:** यो माड, निर आदि बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यस अतिरिक्त दाग हटाउन परेमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. **चम्चा (काठ या धातु):** चम्चा, नीर या रङ्ग मिलाउन र माड चलाउनको लागि आवश्यकता पर्दछ ।

५. **ब्रुस:** ब्रुस निकै मैलो कपडा धुँदा प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै: कमिजको कलर, कप आदि बढी मैलो हुने लुगाको भागमा ब्रस दलेर सफा गरिन्छ ।

६. **चिरपट मुङ्ग्रो (scrubing board)**: धोबीले लुगा धुँदा धेरै जसो ढुङ्गा मा पिट्छ । कहिलेकाहीँ काठको मुँग्राले पनि पिट्छ । यसले लुगा फाट्ने या बिग्रँने सम्भावना हुन्छ । चिरपट मुङ्गो काठ वा धातुको पाइन्छ । बाटामा आधा जति साबुन पानी बनाइ टेबुलमाथि राख्ने, त्यसपछि काठ भएको भाग आफ्नो कम्मरको दुईतिर र लुगाहरू बाटामा चिरपट मुङ्ग्रो माथि फैलाएर साबुन लगाएर रगड्ने । यसो गर्नाले लुगा छिटो सफा हुन्छ ।



७. **सक्सन वासर (Suction Washer)**: सक्सन वासर ठूलो कपडाजस्तै रग र नरम लुगाजस्तै रेसम, लिनेन आदि धुन यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको दई भाग हुन्छ । माथिल्लो हलुका र तल्लो भाग धातुले बनेको हुन्छ । धातुले बनेको भागमा प्वाल हुन्छ । एउटा बाल्टिनमा वा बाटामा साबुन पानी (सर्फ) मिलाएर बाटामा मैलो लुगा डुबाउने र सक्सन वाँसरले माथितल गरी १५,२० मिनेट चलाइरहने, जबसम्म फोहर जाँदैन तबसम्म चलाईरहने । लुगा धुनको लागि सक्सन वासर नै चाहिन्छ भन्ने छैन तर सक्सन वासरले लुगा धुनमा प्रयोग गरियो भने शक्ति र समय बचाउन सकिन्छ । हामीले लुगा धुँदा यदि सुती लुगाहरू छन् भने हामी निर या माड हाल्नुपर्दछ । सुतीको सेता लुगाहरू धेरै धोएपछि पहेलोपना आउँछ । पहेलोपन हटाउन निर या टिनोपाल प्रयोग गर्न सक्छौँ । यी प्रयोगले सेतो र उज्योले देखिन्छ । सेता लुगाहरू पुरानो भएपछि त्यसलाई राम्रो र नयाँपन दिन हामीले निर हाल्दछौँ ।

चित्र नं. २९
(सक्सन वासर)

लुगाको परिष्कृतिका लागि नीर हाल्ने तरिका

सेतो लुगामा निर हालिन्छ निर हाल्नुभन्दा पहिले लुगालाई राम्ररी धुनुपर्दछ र पखाली सकेपछि नीर हाल्नुपर्छ । झोल र धुलो दुबै नीर बजारमा पाइन्छ । धुलो नीर छ भने पानीमा राम्ररी घोल्न सकेन भने टाटे पाटे देखिन्छ त्यसैकारणले धुलो नीर हाल्दा एक टुक्रा सफा मलमलको कपडामा नीरको धुलो पोको पार्ने र पानीमा त्यस पोको पारेको नीर हालेर चलाउने नीरको मात्रा मिलेपछि लुगालाई चारैतिर डुबाई राम्ररी निचोर्ने लुगा राम्ररी ननिचोरी नझट्कारी सुकाएमा टाटे पाटे देखिन्छ । यदि झोल नीर छ भने राम्ररी पानीमा हालेपछि घुल्ने हुनाले आजकाल यो सजिलो हुन्छ ।

सुकाउने तरिका

नीर हालेको लुगा घाममा नै सुकाउनुपर्छ । नीर हालेको लुगा नत्र टाटे पाटे हुने सम्भावना हुन्छ । घाममा सुकाएको लुगा सेतो सफा देखिन्छ । लुगा सुकाउँदा राम्ररी तन्कने गरी सुकाउनुपर्छ ।

लुगाको परिष्कृतिका लागि माड हाल्ने तरिका :

माड लुगामा हाल्नाले लुगाको आयुपनि धेरै टिक्दछ । लुगा चम्किलो र चिप्लो देखिन्छ । माड हालेको लुगामा छिटो धुलो टाँसिदैन । मैलो पनि देखिँदैन ।

माड हाल्ने र बनाउने तरिका

माड बनाउँदा हामीले बजारमा तयारी माड वा आरारोट या भातको माडद्वारा बनाउन सक्छौं । भातको माड हामीले रङ्गीन वा सेतो लुगा दुबैमा प्रयोग गर्न सक्छौं ।

माड हाल्ने र बनाउने तरिका

तयारी धुलो माड १५ ग्राम (एक टेबल चम्चा)
चिसो पानी - २ टेवुल चम्चा
तातो पानी - १/२ लिटर
बोराक्स - ५ ग्राम (१ चिया चम्चा)

बनाउने तरिका

चिसो पानीमा माड घोलेर लेदो बनाउने । लेदो बनाएपछि बोराक्स हाल्ने । यो माडमा उम्लेको पानी हाल्दै चलाउँदै जाने । बाक्लो माड भएपछि चिसो पानी हालेर घोल्ने यति गरेपछि माड तयार हुन्छ । लुगा सुहाँउदो एकनासको माड बनाई हाल्नुपर्छ । यो तरिका तयारी धुलो माडबाट माड बनाउने हो ।

घरमा बनाउन सकिने माडलाई चाहिने समग्री - आरारोट - ३० ग्राम (२ टेबुल चम्चा) चिसो पानी १/२ लिटर या आवश्यकता अनुसार

पहिले आरारोटलाई अलिकति चिसो पानीमा मिलाई राम्रोसँग घोलिने गरी चलाउने त्यसपछि १/२ लिटर पानी मिलाई केही बेर पकाउने । पाकेर लेदो बनेपछि झिक्ने र बाँकी पानी मिसाई राम्रोसँग चलाउने अब माड हाल्नुपर्ने लुगा निचोरी सुकाउने आरारोटको सट्टा देशी मैदा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीँ भात पकाउदा माड झिक्छौं । त्यसको पनि कमड हाल्न सकिन्छ । माड हालेपछि लुगा घाममा सुकाउनु पर्दछ । रङ्गीन लुगालाई माड हालेपछि छायामा सुकाउने । घाममा धेरैबेरसम्म सुकाएमा रङ उड्छ । त्यसै कारणले गर्दा माड हाल्ने बित्तिकै घामबाट उठाउनुपर्दछ । आजकल विभिन्न किसिमको तयारी माड बजारमा पाइन्छ । मेहनत गर्नुपर्दैन ।

लुगाको परिष्कृतिका लागि ब्लिच (Bleach)

ब्लिच पनि लुगाको परिष्कृतिमा एउटा पर्न आउँछ । ब्लिचबाट अरू रङ्ग लागेको अथवा दाग लागेको छ भने हटाउन सकिन्छ । यसले सेतो कपडाको पहेँलोपना हटाएर उज्यालोपना ल्याउदछ ।

ब्लिचिङ दुई किसिमले गर्न सकिन्छ,

१. रासायनिक (Chemical)
२. प्राकृतिक (Nature)

१. रासायनिक ब्लिचिङ (Chemical)

यो हाल्दाखेरि ध्यान पुराएर हाल्नुपर्दछ । बढी भएको खण्डमा कपडा लाई हानी गर्दछ । रसायनिक ब्लिचिङ प्रयोग गर्दा कपडा वा लुगामा गर्न हुने वा नहुने प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

प्राणीरेसामा रासायनिक ब्लिचिङ गर्नुहुँदैन किनभने यसले प्राणी रेसालाई कमजोर गराइदिन्छ । मुख्य गरेर रासायनिक ब्लिचिङ कपडा बनाउँदा यो प्रयोग गरिन्छ । घरमा धोएपछि लुगामा पनि ब्लिचिङ लगाइन्छ । रासायनिक ब्लिच चाहिँ

१. क्लोरिन ब्लिच (Clorine Bleach)

२. पेरोक्साइड ब्लिच (Paroxide Bleach)

३. सोडियम परबोरेट (Sodium Parbovate) आदि

२. प्राकृतिक ब्लिचिङ **(Natural Bleaching)**

यो सजिलो छ धेरैमात्रामा सबै कपडाहरूलाई दिन सकिन्छ । यो घरमा पनि त्यतिकै सजिलोले गर्न सकिन्छ । सबभन्दा पहिले कपडालाई धुने अनि घाममा सुकाउने । घाममा सुकाउनको मतलव कपडालाई उज्यालो दिनु हो । घाममा सुकाउने प्रक्रियालाई ग्रिन ब्लिच (green bleach) भनिन्छ । घाँसमा (Direct Sun Light) मा सुकाउनुको मतलव सेतो कपडा झन सेतो हुनु हो ।

लुगाको परिष्कृतिका लागि इस्त्री गर्ने तरिका

लुगा धोइसकेपछि राम्रो र नयाँपन ल्याउनको लागी इस्त्री गर्नु पर्दछ । लुगा धोइसकेपछि लुगाहरू कच्याककुचुक परेको लुगामा इस्त्री लगाइन्छ । लुगा धोएको छ तर इस्त्री लगाएको छैन भने लुगा राम्रो देखिँदैन । इस्त्री लगाएको लुगा राम्रो सफा चम्किलो र नयाँ देखिँन्छ । इस्त्री लगाउँदा कपडा हेरेर लगाउनुपर्दछ । अरू लुगा सुकाउँदा अलिअलि चिसो हुदै इस्त्री लगाउनु पर्दछ । तर माड हालेकोमा चिसोमा इस्त्री लगाउँनुहुदैन इस्त्री मा माड टाँसिन्छ ।

चित्र नं. ३० (आइरन बोर्ड)

इस्त्री लगाउँदा एउटा टेबुल या पिर्काको आवश्यकता पर्दछ । आज बजारमा इस्त्रीपट (Iron board) पाइन्छ जसले गर्दा इस्त्री लाउन सजिलो पर्दछ । आफूलाई चाहिएको बेलामा Iron board राखेर इस्त्री गर्ने नत्र थन्काएर पनि राख्न सकिन्छ । बाहुला र कुममा इस्त्री गर्न अलग्गै किसिमको Board पाइन्छ । जसलाई अङ्ग्रेजिमा (Sleeve Board) भनिन्छ । यस्तो बोर्डमा राखी बाहुला या कुममा इस्त्री सजिलैसित गर्न सकिन्छ । इस्त्री अक्सर गरेर गोलको र बिजुलीको प्रयोगमा ल्याइन्छ । आजकाल ग्यासको पनि इस्त्री बजारमा पाइन्छ तर चलनचल्तीमा त्यति पाइएको छैन । कचौरामा पानी लिई छम्कने दोब्रेको भाग, कप, सिलाइ अलि उल्टो तिरबाट औंलाले पानी छम्कने । त्यसपछि बाक्लो कपडा या भुवादारी रुमालमा आधा घण्टासम्म बेरेर राख्नुपर्दछ । यसरी छम्कँदा भने तातो पानी भएमा कपडाको रेसाभित्र छिटो पस्छ । त्यसलाइ स्वचालित इस्त्रीमा जस्तै सबै समस्या पर्दैन । इस्त्रीमा ताप जाँच गर्न इस्त्रीमा पानीको थोपा चुहाउने ठीक स्वाँई गरी आवाज आएमा ठीक भयो भन्ने बुझ्नुपर्दछ । तर पानी तुरुन्तै सुकेमा निकै तातो भयो भनी जान्ने र निकै तातोमा इस्त्री लगाएमा कपडा डढ्ने डर हुन्छ ।

बुट्टा भएको र लेस लगाएको लुगामा उल्टो तिरबाट इस्त्री गर्नुपर्छ । त्यसपछि बाहुलाको कफ र कलरमा इस्त्री गर्ने मुजावाला या बाक्लो लुगा भए बेसरी थिचेर इस्त्री गर्नुपर्छ । लुगा इस्त्री गरिसकेपछि एकैछिन हावामा राखेर मात्र थन्काउनुपर्दछ । इस्त्री विभिन्न किसिमको लुगामा बेग्लाबेग्लै किसिमले गरिन्छ । सुती लुगामा इस्त्री लगाउँदा माड नहालेकोमा अलिअलि चिसोमा इस्त्री लगाउनुपर्दछ । नाइलनमा इस्त्री गर्नको लागी ताप ठिक्कको हुनुपर्छ । नाइलन् लुगालाई केही चिसो गराउनुपरेमा चिसो कपडा लुगा माथि राखी त्यसमाथि इस्त्री गर्नु पर्दछ । इस्त्री गरिसकेपछि लुगामा केही आद्रता रहने भएकाले सुकेको देखिए तापनि केहीबेर हावामा राख्नु पर्छ । लामो समयसम्मका लागि थन्काउने हो भने पट्याई अखबारमा बेरिकन दराजमा या बाकसमा राख्नुपर्दछ । एक दुई गोली फिनेलका हालिदिनुपर्दछ । सुती लुगामा जस्तो ढुसी पनि पर्दैन र नोक्सान पनि पार्दैन ।

ऊनी लुगामा इस्त्री गर्ने

ऊनी लुगा अलिअलि चिसो छँदैमा माथिबाट सुती लुगाले छोपेर ठीक तातो इस्त्री गर्नुपर्दछ । आजकाल बजारमा विभिन्न किसिमको इस्त्री पाइन्छ । स्वचालित इस्त्री भएमा सजिलो हुन्छ । त्यसमा निर्देशन रेखा दिइएको हुन्छ । जुन किसिमको इस्त्री गर्नुपरेको छ । त्यही निर्देशनअनुसार रेखा मिलाई इस्त्री गरेमा कुनै समस्या पर्दैन । ऊनी कपडालाई चिसो पार्नुहुँदैन । अरू कपडालाई जस्तो ऊनी कपडालाई चिसो पार्नुपर्दैन । इस्त्री लाउने ठाउँ ठीक भएपछि एउटा पातलो कपडालाई भिजाएर त्यो ऊनी कपडालाई छोपी अनि यसमाथि इस्त्री लाउनु पर्छ । अरू कपडामा जस्तो इस्त्री हिँडाइरहनुपर्दैन । अरू कपडालाई जस्तो दलेर इस्त्री लगाउँदा उनको आकार बिग्रन जाने सम्भावना हुन्छ । यस्तै नछोपीकन इस्त्री लाउँदा ऊनको भुवा डढ्न जान्छ । यदि कपडाले छोपीकन इस्त्री नलाउने हो भने ऊनी कपडाको उल्टोपट्टि लाउनुपर्छ । कुनै पनि ऊनी लुगामा इस्त्री लाएपछि एक छिन हावामा राखेर इस्त्रीको तातो सेलाउन दिनुपर्छ ।

रेसमी लुगामा इस्त्री

रेसमी कपडामा इस्त्री लाउँदा इस्त्रीको तातो पना सुती, लिनन र ऊनभन्दा कम हुनुपर्छ । धेरै तातो भयो भने कपडा बिग्रन्छ र रेसमको चमक नष्ट हुन्छ । जहाँसम्म हुन्छ रेसमलाई उल्टोपट्टि इस्त्री लाउनुपर्छ । रेसमी कपडालाई इस्त्री लाउँदा बीचबीचमा पानी छम्कनाले कपडा टाटेपाटे हुन्छ । त्यसैकारणले गर्दा चिसो कपडामा बेरेर राखे रेसमलाई राम्रो हुन्छ । साडीमा इस्त्री लाएको भाग चिल्लो र डोलो लट्ठीमा बेर्दै जानाले साडी राम्रो हुन्छ ।

मखमलमा इस्त्री लगाउने

मखमलमा भुवा हुने हुनाले अरु कपडामा भन्दा भिन्न प्रकारले इस्त्रीको जरुरत पर्दछ किनभने इस्त्रीले गर्दा भुवा बिग्रन जान्छ । मखमल धोएर सकाउँदा एउटा कपडा डल्लो बनाएर बिस्तारबिस्तार भुवालाई उठाउनुपर्छ । सेकेपछि भुवा राम्रो उठोस् भनेर एउटा चियादानीमा पानी तताएर टुटीबाट आएको बाफले मखमलको उल्टोपट्टि सकेमा भुवा उठ्छ । यसरी कपडाको सबै भागमा बाफ लगाउनुपर्दछ ।

लुगा थन्क्याउने कार्य (Storage of Garment)

यो पनि लुगाको परिष्कृतिअन्तर्गत नै पर्दछ । वातावरण समय र मौसमअनुसार फरकफरक हुन्छ । कहिले

जाडो, कहिले ठिक्कको कहिले गर्मी त्यसैकारणले गर्दा हामीले लगाउने कपडा पनि मौसमअनुसारले प्रयोग गरिन्छ । जस्तो जाडोमा न्यानो लुगा र गर्मीमा सुती लुगा प्रयोग गरिन्छ । गर्मी आएपछि जाडोमा लगाइने तातो कपडा अर्को मौसममा थन्काइन्छ । लुगाहरू होसियारपूर्वक थन्काउनुपर्छ खास गरी ऊनी र रेसमी लुगा कपडा थन्क्याउदा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । कपडा राम्ररी थन्काउँदा धन र इज्जत दुबैको रक्षा हुन्छ । राम्रोसँग लुगाको हिफाजत गर्नाले चाहिएको बेलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि हामीले कपडाको राम्रो हिफाजत गर्न सकेनौँ भने लुगालाई किरा ढुसी आदिले नष्ट पार्दछन् । लुगा थन्क्याउँदा निम्न कुराहरू याद गर्नुपर्दछ ।

कुनै पनि लुगालाई थन्क्याउनुभन्दा पहिले फाटेका टाल्नुपर्दछ अनि धुनुपर्दछ । धोएपछि मात्र थन्क्याउनु पर्दछ नत्र ढुसी पर्ने डर हुन्छ । सेप्टिपिन आदि छ भने झिक्नुपर्दछ र धातुका टाँक वा हुप छ भने झिक्न हुने झिक्ने नसकिने चाहिँ धातुका टाँक वा हुपकोमुनि कागत वा पुरानो कपडा डबल पारेर हुपसम्म मात्र राख्ने । चिसो कपडा कहिले पनि थन्क्याउनु हुँदैन नत्र मक्किने डर हुन्छ । माड हालेको लुगा कहिले पनि थन्क्याउनुहुँदैन । माड हालेको लुगा किरा लागी प्वाल पर्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । एउटै बाकसमा ऊनी, सुती, रेसमी लुगाहरू थन्क्याउनुहुँदैन ।

ऊनी लुगा थन्क्याउने

ऊनी लुगालाई किराले विशेष मन पराउने हुनाले यो थन्क्याउँदा विशेष सतर्क रहनुपर्दछ । ऊनी लुगा थन्क्याउनुभन्दा पहिले थन्क्याउने ठाउँ सफा छ कि छैन हेर्नुपर्दछ । किन कि अलिअलि धुलोले पनि ऊनलाई हानी गर्छ चाँडै किरालाग्ने संभावना हुन्छ । यसैले राख्ने ठाउँ सफा हुनुपर्दछ । ऊनी लुगा थन्क्याउँदा राम्रोसँग घाममा सुकाएर घामको तातोपना सेलाएपछि बुरुस लगाएर थन्क्याउनुपर्छ । पदि पट्टयाएर राख्नु छ भने त्यसको पत्रमा कपुरको डल्लो हाली राम्रोसँग अखबारमा बेरेर हावा, धुलो नछिर्ने गरी राख्नुपर्दछ । अखबारको मसी किराका बच्चाले मन पराउँदैनन् तसर्थ अखवारमा बेह्रेर लुगा कपडा राखेमा सुरक्षित हुन्छ । अखबार छैन भने निमका पात राखेमा पनि किरा लाग्नबाट बच्दछ । भुवा भएको कपडालाई राम्ररी हेर्नुपर्दछ ।

रेसम र कृत्रिम रेसाबाट बनेका कपडा थन्काउने तरिका

यी कपडा थन्काउदा ऊनीलाई जस्तो समस्या पर्दैन । लुगा सफा हुनुपर्दछ । रेसमी लुगाहरू धेरै समयसम्म थन्काउन छ भने इस्त्री नलगाईकन थन्काएमा असल हुन्छ । इस्त्री लागको वा पट्टयाएको डोबमा कपडा मक्किन्छ । पट्टयाएको पत्रमा कागत ओछ्याएर एक कपडामाथि अर्को कपडा राख्दा बीचमा बाक्लो कागज राखे कपडा बिग्रँदैन ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

१. लुगाको परिस्कृति भन्नाले के के लाई जनाउछ ?

२. कुनकुन लुगा धुँदा चिरपट मुड्ग्रो र सक्सन वासर प्रयोग गरिन्छ ? किन ?

३. लुगामा माड हाल्ने तरिकाबारेमा लेख्नुहोस् ।

४. ब्लिच कति किसिमले गर्न सकिन्छ ? यसको बारेमा बयान गर्नुहोस् ।

५. आइरन गर्दा केके कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ? किन ?

६. लुगा कसरी थन्काउने ? लुगा थन्धाउदा केके कुराको ध्यान दिनुपर्दछ ? बर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ - ५

ड्राफ्टिङ (Drafting)

शरीरको नापअनुसार कागतमा लुगाको नमुना बनाउनुलाई ड्राफ्टिङ भन्दछन् । सिकारू व्यक्तिले पहिले सोझै कपडामा ड्राफ्ट बनाई कपडा काट्दा शरीरमा नमिल्ने र बिग्रने डर हुन्छ । कागतमा ड्राफ्ट बनाई लुगा काट्न सजिलो हुन्छ । बजारबाट किनेर ल्याएका कपडाहरू त्यसै काट्न हुँदैन । कारण प्राय : धेरै जस्तो कपडा घट्ने हुन्छ । खद्दर र सुती कपडाहरू धेरै घट्न सक्ने हुन्छन् । त्यसै कारणले बजारबाट किनेर ल्याएको कपडालाई रातभरि बाटा वा अटलमा भिजाएर ननिचोरिकन सुकाउनुपर्दछ । जसले गर्दा जति सुक्नुपर्ने हो त्यो सबै सक्दछ र लुगा सिउँदा ठीक नापको सिउन सकिन्छ ।

बुट्टादार रङ्गीन कपडा र सेतो कपडा कहिले पनि एउटै बाटामा भिजाउन हुँदैन । रङीन कपडा रङ सर्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले बेग्ला बेग्लै भिजाउनुपर्दछ ।

रेयन, नाइलन जस्ता कपडा एकदम कम घट्छन् । यसैले यस्तो कपडालाई भिजाउनुपर्दैन । जुनसुकै कपडा पनि भिजाएर सुकाउँदा खुम्चिन्छ । यो खुम्चिएकोलाई नयाँपन ल्याउनको लागि इस्त्री लगाउनुपर्दछ ।

कहिलेकाहीँ पसलेले दिएको कपडा छड्के हुन्छ । त्यसकारण हामीले एक सीधा धार निकालेर सोझो बनाउनुपर्दछ ।

कपडा काट्नुभन्दा अघि ड्राफ्ट गर्नुपर्दछ । ड्राफ्ट गर्दा निम्नलिखित कुराहरूमाको ध्यान ध्यानुपर्दछ:

१. ड्राफ्ट गर्ने कागज खुम्चिएको हुनुहुँदैन । यसलाई यताउता नपर्ने गरी राख्नुपर्दछ ।
२. ड्राफ्ट गर्ने कागज टेबुलमा आफ्नो बायाँतिर राख्नुपर्दछ ।
३. ड्राफ्ट गर्दा कागजको चारैतिर २.५ से.मि. छोड्नुपर्दछ ।
४. पूरा लम्बाइअनुसारको नाप कागतमा पुग्दछ कि पुग्दैन पहिले हेर्नुपर्दछ ।
५. अगाडिको भाग र पछाडिको भागमा बेग्लाबेग्लै रङ पेन्सिलले लेखेर पाटा छुट्टयाएमा सजिलो हुन्छ वा सानोसानो प्वाल बनाएर काटने ।
६. ड्राफ्ट बनाउँदा रुलरको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
७. राम्ररी ड्राफ्टिङ गरेपछि मात्र कपडा ठीकसँग काटनुपर्दछ ।

ड्राफ्टिङ गर्ने तरिकामा कागजलाई मोड्नुपर्छ । कपडा चाहिँ मोड्नुहुँदैन । सबभन्दा पहिले सिक्नको लागि कागजमा १/४ स्केल वा १/५ स्केलले कापीमा अभ्यास गर्नुपर्दछ । हामीले ड्राफ्टिङ गर्न सकेपछि Brown Paper मा सिक्नुपर्दछ । त्यसपछि यही Brown Paper राखेर हामीले कपडा काटन सक्दछौँ ।

ड्राफ्ट गरिसकेपछि कपडा काट्नुभन्दा पहिले केही तयारी गर्नुपर्दछ । कपडा काट्नुभन्दा अगाडि ड्राफ्टअनुसार ठीक आकार र नापमा बनाएको हुनुपर्दछ । ड्राफ्टमा सिउनको लागि सिउनी राखेको छ कि छैन ? छैन भने कपडामा सिउनी राख्नुपर्दछ । यदि कपडा घट्ने खालको छ भने एक रात पानीमा भिजाएर सुकाएर आइरन गरेर मात्र कपडा काट्नुपर्दछ । सम्म ठाउँमा वा टेबलमा बढी कपडा दायाँतर्फ राखेर कपडालाई आड्याउनु

पर्दछ । कपडाको तानालाई (Grain Line) दायाँदेखी बायाँतर्फ तरिका मिलाएर राख्नुपर्दछ । पिन, कैंची र कगजको नमुना कपडा काट्नुभन्दा अगडि तयार पारेर राख्नुपर्दछ । ड्राफ्टको कपडालाई पिनले टाँस्नुपर्दछ । एकपटक फेरि मिल्यो कि मिलेन भनेर आफूले निरीक्षण गर्नुपर्दछ । त्यसपछि कैंचीको तिखो भाग कपडामुनि र चौडा भाग माथि राखी कैंचीले कपडालाई ड्राफ्टको दायाँतर्फदेखि ड्राफ्टको आकारमा कपडा काट्नुपर्दछ । कपडालाई बायाँ हातले बिस्तारै हलुका गरी थिच्दै काट्नुपर्दछ ।

समिज

समिज भित्री गन्जीको सट्टामा केटीहरूले प्रयोग गर्ने लुगा हो । उनीहरूले फ्रक, कुर्ता, कमिज आदि लुगाभित्र लगाउँछन । यो लुगा खुकुलो हुनुपर्दछ । घाँटी पनि अलि धेरैखोल्नु पर्दछ । समिज लगाएपछि त्यसको बाहिरपट्टि अर्को लुगा लगाउनुपर्ने हुनाले समिजको घाँटी खुला राख्नु राम्रो हुन्छ । नत्रभने भित्री लुगा देखिई नराम्रो देखिन्छ । समिज लगाउनुको मतलब बाहिर पातलो लुगा लगाए पनि भित्री शरीर नदेखिनु हो । यहाँ १४, १५ वर्षका केटीहरूलाई ठीक हुने समिजको नाप यहाँ दिइएको छ ।

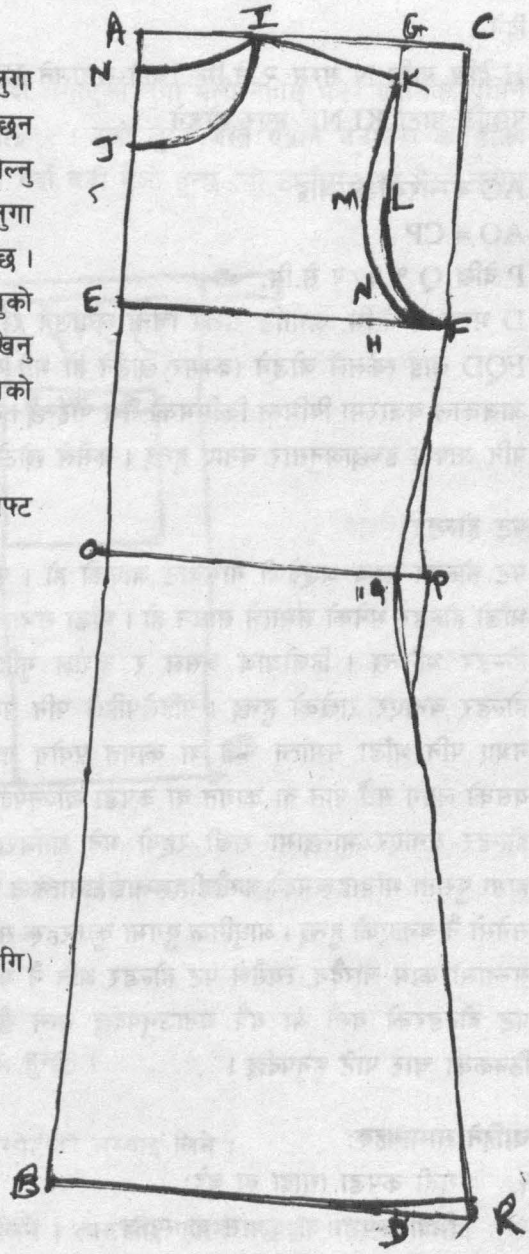
यस्तै किसिमले अरू उमेरको केटीहरूको नाप लिएर ड्राफ्ट बनाउन सकिन्छ ।

समिजको ड्राफ्टः

छाती	- ८१ से.मि.
लम्बाइ	- ७५ से.मि.
कम्मरको लम्बाइ	- ३५ से.मि.
कुम	- ३५ से.मि.
कम्मरको घेरा	- ६९ से.मि.
घाँटीको लम्बाइ	- ३७ से.मि.

ड्राफ्ट गर्ने तरिकाः

AB. पूरा लम्बाइ ७५ से.मि.+(२ से.मि. फर्काउनको लागि)
AC.छातीको १/४+२.५ से.मि.
AC=BD
AE. छातीको १/४ - २.५ से.मि.
AC= EF
AE =CF
AG. कुमको १/२ भाग
AE = GH
AG = EH



AI घाटीको १/५ भाग

AI=AJ

AJ घाँटीको १/५ भाग (आफ्नो इच्छाअनुसार जति खोले पनि हुन्छ)

GK . २ से.मि.

IK लाई स्केलले जोड्ने

KH को बीचमा लगाउने 'L' नाम दिने L बाट अगाडि पाटामा १ १/२ से.मि. भित्र चिनो लगाउने M नाम दिने ।

H देखि माथि N सम्म २ से.मि. चिनो लगाउने KMNF Curve लाइनले जोड्ने (अगाडि पाटामा) पछाडि पाटा KLNF भएर जोड्ने

AO कम्मरको लम्बाइ

AO = CP

P देखि Q १ १/२ से.मि.

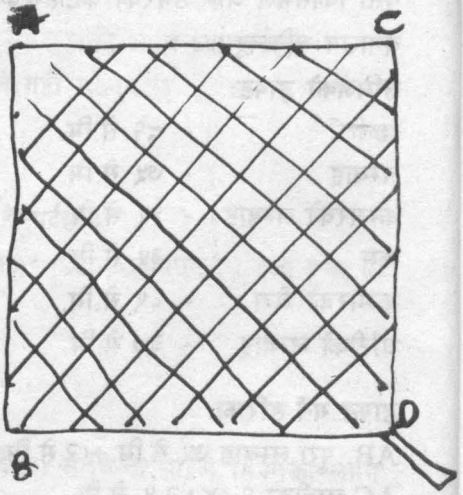
D भन्दा ५ से.मि. अगाडि राखेर चिनो लगाउने र R नाम दिन ।

FQD लाई स्केलले जोड्ने (कम्मर छाट्ने हो भने यस्तो गर्नुपर्दछ नत्र पर्दैन) ।

आजकाल बजारमा विभिन्न किसिमको लेस पाईन्छ । त्यो लगाउँदा राम्रो देखिन्छ नभए मोडे पनि हुन्छ । लम्बाइ पनि आफ्नो इच्छाअनुसार बनाए हुन्छ । कसैले छोटो पनि बनाउँछन् ।

पट होल्डर

पट होल्डर शब्द अङ्ग्रेजी नामबाट आएको हो । पट भनेको भाँडो होल्डर भनेको समात्ने साधन हो । भाँडा समात्नेलाई पट होल्डर भनिन्छ । हिजोआज असल र कुशल गृहिणीले पट होल्डर बनाएर राखेको हुन्छ । पहिलेपहिले पनि पट होल्डर नभए पनि भाँडा समात्न पात वा कागत प्रयोग गर्दथे । तर यसको लागि सधैं पात वा कागत वा कपडा खोज्नुपर्दथ्यो । पट होल्डर बनाएर भान्छामा राखी रह्यो भने खोजिरहनुपर्दैन । हाम्रा पुराना भाँडाहरूमध्ये कसौडीहरूलाई समात्न त फलामको सनेसो नै बनाएको हुन्छ । आधुनिक युगमा कुक्करहरू समात्नलाई सन्नासो काम लाग्दैन, त्यसैले पट होल्डर अति नै महत्त्व छ । पट होल्डरको यस्तै वा यत्रै बनाउनुपर्दछ भन्ने छैन तैपनि ठिक्कको चार पाटे हुनुपर्दछ ।



ड्राफ्ट नं. २

चाहिने सामानहरू:

१. सुती कपडा (सादा वा बुट्टे)

२. भित्री कपडा वा कपास वा स्पन्ज

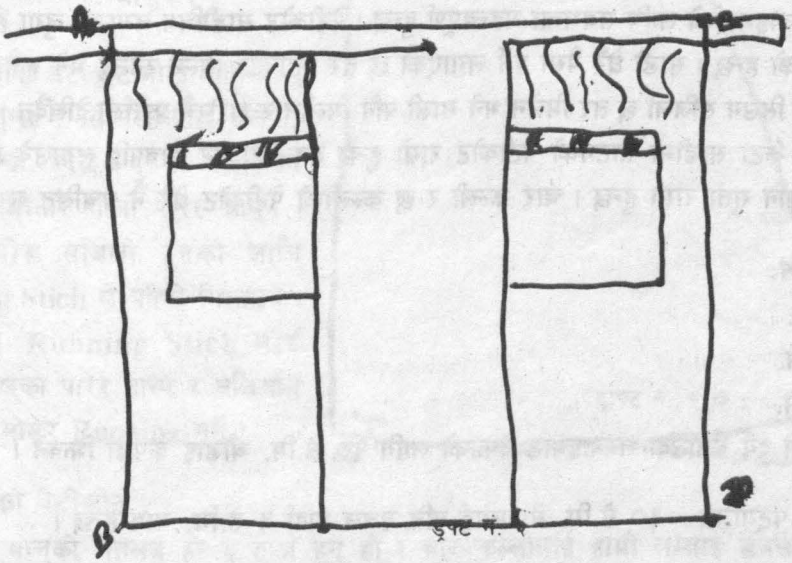
३. सिलाइको सामानहरू

एउटा कपडा २०x२० से.मि. को लिने । यो कपडा डबल हुनुपर्दछ । बीचमा बाक्लो गर्नको लागि कपास वा स्पन्ज राख्न सक्दछौँ । जसले गर्दा ताता भाँडा समात्दा हातलाई पोल्दैन । त्यसमा एउटा मसिनो तुना पनि जोडनुपर्दछ । तुनाको काम चाहिँ किलामा झुन्डाउन सजिलो पार्नु हो ।

बीचमा स्पन्ज हालेपछि अडाउनको लागि सिउनुपर्दछ । भान्छाकोठामा दुईओटा पट होल्डर भए राम्रो हुन्छ । AB लम्बाइ २० से.मि. AC चौडाइ २० से.मि. AB=CD, AC=BD

एप्रोन

एप्रोन काम गर्दा लगाइने एक प्रकारको लुगा हो । काम गर्दा लगाएको लुगा मैलो नहोस् भनेर एप्रोनको प्रयोग गरिन्छ । कुनै कोट जस्तो एप्रोन, कुने फ्रक जस्तो बनाइन्छ । ठूलो लुगा जस्तै एप्रोन बनाउँदा कपडाको आवश्यकता पर्ने हुनाले एप्रोन बनाउँदा जुन ठाउँमा काम गर्दा बढी मैलो हुन्छ त्यो ठाउँमा लुगा मैलो नहोस् भनेर एप्रोन लगाइन्छ । एप्रोन धेरै किसिमको हुन्छ ।



ड्राफ्ट नं. १

चोलीबाहेकको फ्रकको एप्रोनको ड्राफ्ट यहाँ दिइएको छः

कपडा १ मिटरदेखि जति बढी मुजा Frill हाल्ने हो भने त्यति बढी कपडा लाग्दछ ।

कम्मरको गोलाइ . ६९ से.मि.

पूरा लम्बाइ . ५२ से.मि.

कम्मरपेटी लम्बाइ . ४६ से.मि.

कम्मरपेटीको चौडाइ . १० से.मि. (डबल गर्दा ५ से.मि. हुन्छ) ।

यो बनाउन त्यति गाह्रो छैन ।

बनाउनुभन्दा पहिले कम्मरपेटीको चौडाइ अनुसार कम्मरपेटीको लम्बाइ लिने ।

कम्मरपेटीको लम्बाइ + २ से.मि. = ४८ से.मि.

कम्मरको लम्बाइ ४८ से.मि. मा १० से.मि. चौडाइ लिने । त्यसपछि एप्रोन पछाडी बाँध्नको लागि तुना राख्नुपर्छ । पछाडि तुना लगाउन ४५ से.मि. लम्बाइ हुने र चौडाइ १० से.मि. भएको दुईओटा तुना

बनाउने । त्यसपछि कपडा कति बाँकी रहन्छ, त्यसलाई AB = पुरा लम्बाइ AC = कम्मर पेटीको गोलाइ + २ से.मि. कपडा लिने त्यसपछि त्यो कपडालाई ठीक कम्मरको गोलाइको आधा बनाउने त्यही कपडाको मुजा हाल्ने काम गर्दा अगाडि फोहोर हुने हुनाले अगाडि मात्र फ्रक बनाए पुग्छ । एप्रोन बनाउँदा कम्मरपेटीको लम्बाइमा जोड्नलाई बीचमा मुजा ठीक पार्नुपर्दछ । जस्तै : ड्राफ्टमा देखाइए जस्तै । कम्मरपेटीको चौडाइलाई डबल गरेर त्यस्मा मुजा Frill हाल्ने । कम्मरपेटीलाई डबल गरेर कपडालाई पछाडिबाट Hemming गरे पनि हुन्छ वा मेसिन लगाए पनि हुन्छ । त्यसपछि Apron को पछाडि पट्टि बनाएको तना जोड्ने । एप्रोन फ्रकको बीचमा खल्ती बनाउने चलन छ । आफ्नो इच्छाअनुसारले काटे हुन्छ तर यहाँ १२ से.मि. चौडाइ र लम्बाइ १२ से.मि. भएको बनाएर त्यसमा जोड्ने । कुनैकुनैमा दुईवटा खल्तीहरू पनि हुन्छन् । चारैतिर लेस लगाउँदा पनि आकर्षित हुने हुनाले इच्छा भएमा लगाए पनि हुन्छ । खल्ती हाल्दा भान्छा वा अरू ठाउँमा काम गर्दा चाहिने सामान राख्न सकिन्छ ।

पेटीकोट

पेटीकोट साडी लगाउने आइमाईको लागि सबभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । पेटीकोट साडीभित्र लगाउने लुगा हो तर यसले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । साडी धेरै पैसा पर्ने लगाएको छ तर पेटीकोट मिल्ने रहेन्छ भने कुनै काम लाग्दैन । पेटीकोट काटेर सिउन सजिलो छ तर मिलेन भने साडी पनि मिल्दैन र शरीरनै फुर्तिलो देखिँदैन । चाँडै फाट्ने पनि डर हुन्छ । कटा साडीमा साटनको पेटीकोट राम्रो हुन्छ तर पेटीकोट भित्रपट्टि लगाउने हुनाले स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि सुती राम्रो हुन्छ । चार कल्ली र छ कल्लीको पेटीकोट धेरै नै प्रचलित छ ।

पेटीकोट बनाउँदाको नापः

हिप घेरा - १०० से.मि.

कम्मर घेरा - ७२ से.मि.

पूरा लम्बाइ - ९६ से.मि.

चार कल्ली वा छ कल्ली दुवै बनाउँदा लम्बाइबाट नेफाको लागि १० से.मि. चौडाइ कपडा झिक्ने ।

कपडालाइ डबल पारेर पट्याउने - १० से.मि. नेफालाई पनि डबल पार्दा ५ से.मि. मात्र हुन्छ ।

चार कल्लीको पेटीकोट

चार कल्ली भनेको चार टुक्राले पेटीकोट तयार हुनु हो । कपडा किन्दा बजारमा पाइने ३६ इन्च वा ९२ से.मि भएको कपडा सबैलाई पुग्दछ । कोही कोही बढी मोटो वा Extra भएमात्र ४५ इन्च वा ११५ से.मि. भएको कपडा लिनुपर्दछ । ३६ इन्च वा ९२ से.मि. भएको लम्बाइ डबल भएको किन्नुपर्छ ।

त्यसपछि

AB पूरा लम्बाइ नेफा ३ से.मि.

९६-५ ३ से.मि. ९४ से.मि.

AB = CD

AC = ९२ से.मि. वा ११५ से.मि.

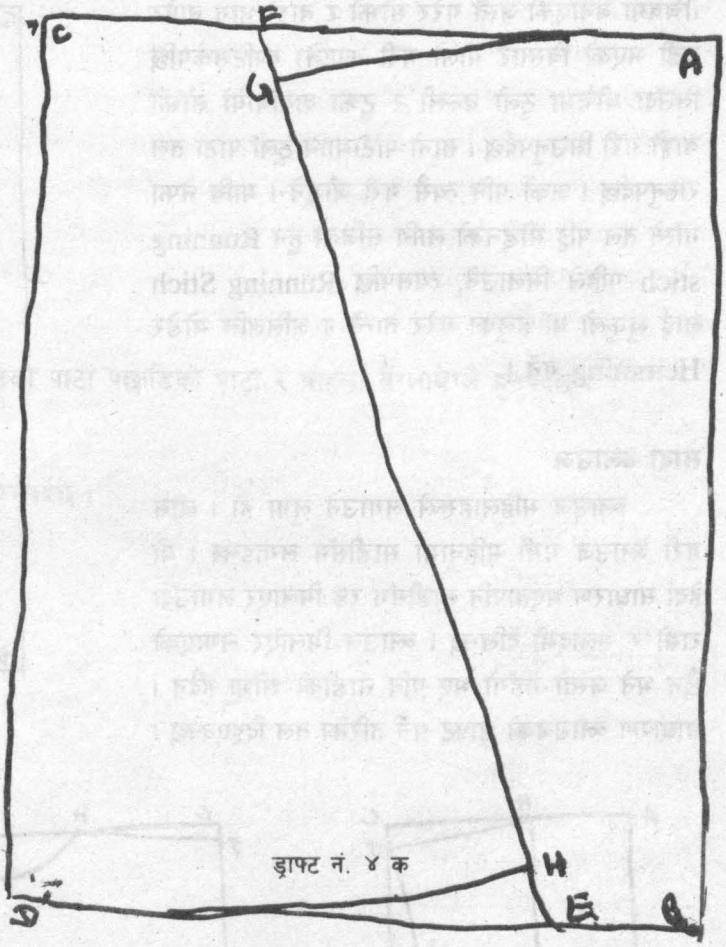
(मोटो मानिस हेरेर)

CF = DE

CF = कम्मरको घेराको १/४+५ से.मि.

२३ से.मि. CF = BE

DE = AF, F र E लाई Scale ले तान्ने, त्यसपछि EF मा कैंचीले काट्ने । यसमा सिलाउँदा सानो भाग माथि र ठूलो भाग तल पारेर एउटा सिधा र बाङ्गो मिलएर सिउनुपर्दछ । नेफा कम्मरको नापअनुसार लिने त्यसमा ४ से.मि. बढी लिने, नेफाको दायाँबायाँ २ से.मि. को मोडेर सिउने । त्यसपछि जोडेर ठीक पारेको कपडा नेफा जोड्ने ।



ड्राफ्ट नं. ४ क

चार कल्लीको पेटीकोट मोटो मानिसलाई सजिलो हुन्छ । सिलिसकेपछि तलपट्टि चुच्चो देखा पर्दछ, चुच्चो देखा पर्ने जतिलाई बिस्तारै गोलो पारेर काट्ने । तलको मोड सजिलो हुनको लागि Running Stich ले पहिले मिलाउने । त्यसपछि Running Stich लाई बिस्तारै हलुका पारेर तान्ने र अलिअलि खुम्चाएर मोडेर Running गर्ने ।

६ कल्लीको पेटीकोट

६ कल्ली भन्नुको मतलब हो ६ टुक्रा हुनु हो । चार कल्लीलाई हामी लम्बाइ डबल पार्छौं तर चौडाइ दोबार्दैनौं । ६ कल्लीमा चाही हामीले चौडाइबाट पनि डबल गर्नुपर्दछ । नेफाको लागि हामीले १० से.मि. कपडा लिन्छौं । १० से.मि. कपडा भनेको ५ से.मि. नेफा हो ।

हिप - १०० से.मि.

कम्मर घेरा - ७२ से.मि.

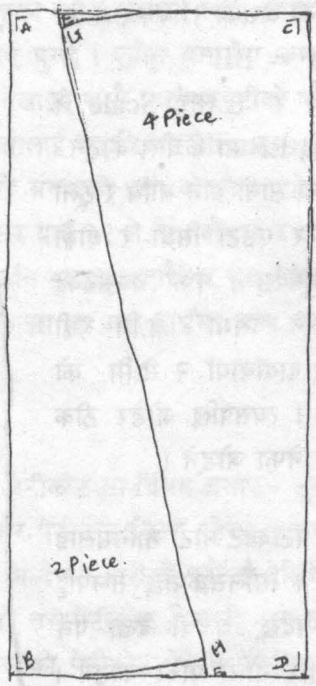
पूरा लम्बाइ - ९६ से.मि.

पहिले पेटीकोट किन्ने कपडा बजारबाट लिने जुन ९२ से.मि. देखि ११५ से.मि. सम्म बजारमा पाइन्छ । मोटामोटी सबैलाई ९२ से.मि. चौडाइ भए पुग्दछ । चौडाइलाई पनि दोबार्ने (दोब्राउने) । १/४ Scales मा सिकेपछि कपडामा नै सिधा गर्न सकिन्छ ।

AC कपडाको चौडाइ, AB पूरा लम्बाइ, AE हिपको १/१२, BF हिपको १/६,

BF = CE, AE = DF

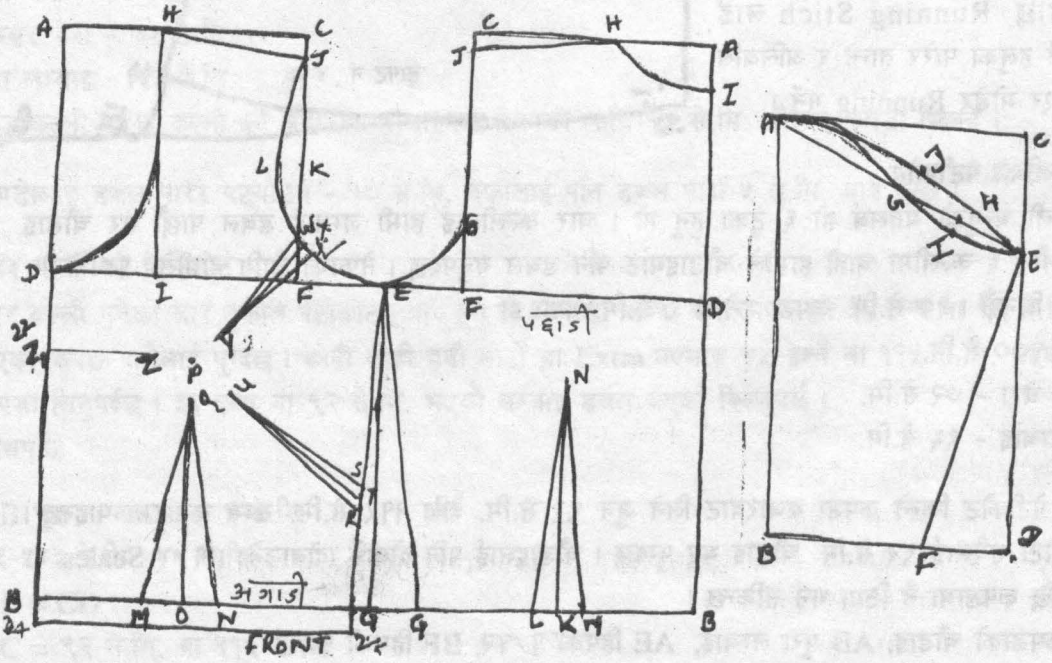
F बाट H २ से.मि. माथि र E बाट G २ से.मि. तल (चित्रमा बनाएको जस्तै गरेर सोझो र बाङ्गो भाग नापेर बढी भएको बिस्तारै गोलो गरी काट्ने) काटिसकेपछि सिउँदा बीचमा ठुलो कल्ली र टुक्रा दायाँबायाँ सोझो बाङ्गो गरी सिउनुपर्दछ । सानो पाटामाथि ठूलो पाटा तल राख्नुपर्दछ । अर्को पनि त्यसै गरी जोड्ने । माथि नेफा गाँस्ने तल पट्टि मोड्नको लागि सजिलो हुन Running stich पहिले मिलाउने, त्यसपछि Running Stich लाई खुकुलो वा हलुका गरेर तान्ने र अलिअलि मोडेर Hemming गर्ने ।



ड्राफ्ट नं. ४ ख

सादा ब्लाउज

ब्लाउज महिलाहरूले लगाउने लुगा हो । खास गरी ब्लाउज गर्मी महिनामा साडीसँग लगाइन्छ । यो हेर्दा साधारण भएतापनि साडीसँग रङ मिलाएर लगाउँदा राम्रो र भलादमी देखिन्छ । ब्लाउज मिलाएर लगाएको छैन भने जस्तो महँगो भए पनि साडीको शोभा हुँदैन । साधारण ब्लाउजको ड्राफ्ट गर्ने तरिका तल दिइएकोछ ।



ड्राफ्ट नं. ५

आवश्यक नाप

छाती - ८० से.मि.

कुम - ३३ से.मि.

कम्मर - ६५ से.मि.

लम्बाइ - ३८ से.मि.

बाहुलाको लम्बाइ - २८ से.मि.

बाहुलाको मोहोता - २० से.मि.

कुमदेखि डार्ट - २२.५ से.मि.

डार्टदेखि डार्टको - १४ से.मि.

ब्लाउज बनाउनलाई ड्राफ्ट गर्दा अगाडिको पाटा पछाडिको पाटा र बाहुला बेग्लाबेग्लै हुनुपर्दछ ।

अगाडिको पाटा

सबभन्दा पहिले ब्राउन पेपरमा ड्राफ्ट गर्नुपर्दछ ।

AB= पूरा लम्बाइ + ५ से.मि,

AC= कुमको आधा

AB= छातीको १/४ - ३.८ से.मि.

AB = CF

AC = DF

BG= कम्ममरको १/४ + ५ से.मि.

AH = DI

AH= छातीको १२ औं भाग

BI छातीको १२ भाग

CJ= १.३ से.मि.

DF को बीचमा चिनो लगाउने K नाम दिने K बाट L १.३ से.मी. भित्र जाने । B देखि M छातीको १२ औं भाग M देखि N ५ से.मि.

O = M र N को बीच भाग G देखि माथि जाने R नाम दिने ।

R= छातीको १२ औं भाग

R देखि S १.३ से.मि.

P चाहिँ RS को बीच भाग हो

P कुमदेखि डाटसम्म (यो व्यक्तिअनुसार फरक हुन्छ ।)

P देखि Y २.५ से.मि. छोड्ने

P देखि U २.५ से.मि. छोड्ने

Z,Q,U,Y मा P देखि २.५ से.मि. छोड्नुपर्दछ । (छातीको आकार मिलाउनको लागि ।)

E देखि V छातीको १२ औं भाग

V देखि W १.३ से.मि.

X=BW को बीच भाग, JLW र E लाई कर्भ लाइनले जोड्ने ।

अगाडिको घाँटी आफ्नो इच्छाअनुसार खोल्न सकिन्छ । कसैले काखीको लाइनसँगै बीचमा चिनो लगाएर घाँटी काट्न सक्छन् भने कसैले थोरै काट्दा पनि हुन्छ ।

पछाडिको पाटा

ड्राफ्ट बनाउँदा अगाडि र पछाडि पाटाको लागि एउटा ठूलो कागतमा मिलाएर राख्ने, जसले गर्दा पछाडिको पाटा र अगाडिको पाटा लामो छोटो नहोस् भन्नको लागि हो । यदि कागज (Brown Paper) ठूलो भएन भने राम्ररी नापेर बेग्लै ड्राफ्ट गर्न सकिन्छ । पहिले कपडालाई दोब्राउनुपर्दछ ।

AB= पूरा लम्बाइ = ५ से.मि.

AC= कुमको आधा

AD छातीको १/४-३.८ से.मि.

DE= छातीको १/४+१.३ से.मि.

AC= DF BG= कम्मरको १/४+२.५ से.मि.

AH= छातीको १/१२ भाग

AI= ३ से.मि.

CJ= १.३ से.मि.

B र G को बीच भाग K नाम दिने ।

KL= १.३ से.मि.

KL=KM

N= कुमदेखि डाटसम्म

K र N लाई स्केलले जोड्ने

N र M लाई पनि स्केलले जोड्ने

L र N लाई पनि जोड्ने

F देखिमाथि २ से.मि. जाने र O नाम दिने ।

JOE लाई कर्भ लाइनले जोड्ने ।

बाहुला

बाहुलाको लम्बाइ = २८ से.मि.

बाहुलाको मोहोता = २० से.मि.

(कपडालाई डबल पार्ने तर कागतमा ड्राफ्ट गर्दा एउटा मात्र लिने ।)

AB= बाहुलाको लम्बाइ + २ से.मि.

AC= छातीको १/४-३.८ से.मि.

BD=AC

CE= छातीको १/१२+१.३ से.मि.

BF= बाउलाको मोटाइको आधा भाग

E/ F लाई स्केलले जोड्ने

A देखि E लाई स्केलले जोड्ने

E देखि A बीचमा चिनो लगाउने G नाम दिने

G र E बीचमा चिनो लगाउने H नाम दिने

H को पछाडि २ से.मी. लिने र I नाम दिने । (यो अगाडिको पाटाको लागि हो ।)

G देखि अगाडि २ से.मि. लिने र J नाम दिने (चित्रमा देखाइएको जस्तै कर्भ लाइनले अगाडिको पाटा र पछाडिको पाटालाई मिलाउन सकिन्छ ।)

अगाडिको पाटामा AGIE र पछाडिको पाटामा AJE हुन्छ ।

A र E लाई स्केलले जोड्ने

A देखि E को बीचमा चिनो लगाई G नाम दिने ।

G र E बो बीचमा H नाम दिने

H पछाडि २ से.मी. तल जाने र I नाम दिने । (यो अगाडिको पाटाको लागि हो ।

अगाडिको पाटाको लागि AGIE लाई कर्भ लाइनले जोड्ने ।

G देखि अगाडि १.३ से.मि. लिने र J नाम दिने । (यो पछाडिको पाटाको हो यसमा AJ र E लाई कर्भ लाइनले जोड्ने । (शरीरको मोटाइअनुसार धेरै थोरै मिलाएर काट्न सकिन्छ ।)

ब्लाउजको अगाडि पाटामा डार्ट पर्ने हुनाले कपडा लिँदा १.५ देखि २ से.मि. लम्बाइ बढी लिए पनि हुन्छ ।

सर्ट (Shirt)

सर्ट केटाहरूको पोसाक हो भनिन्छ तर अचेल केटीहरू पनि सर्ट लगाउँछन् । कतिपय स्कुलको ड्रेस अथवा विद्यालयको पहिचानमा पनि केटाकेटीहरूको लागि निश्चित गरिएको एक किसिमको पोसाक तोकिएको पाइन्छ ।

सर्टको नाप (Measurement)

पूरा लम्बाइ	- ७० से.मि.
छाती	- ९० से.मि.
कुम	- ४० से.मि.
कुमदेखि कम्मर	- ४० से.मि.
बाहुलाको लम्बाइ	- ५९ से.मि.
बाहुलाको महोतो	- ३० से.मि.
घाँटी	- ३५ से.मि.

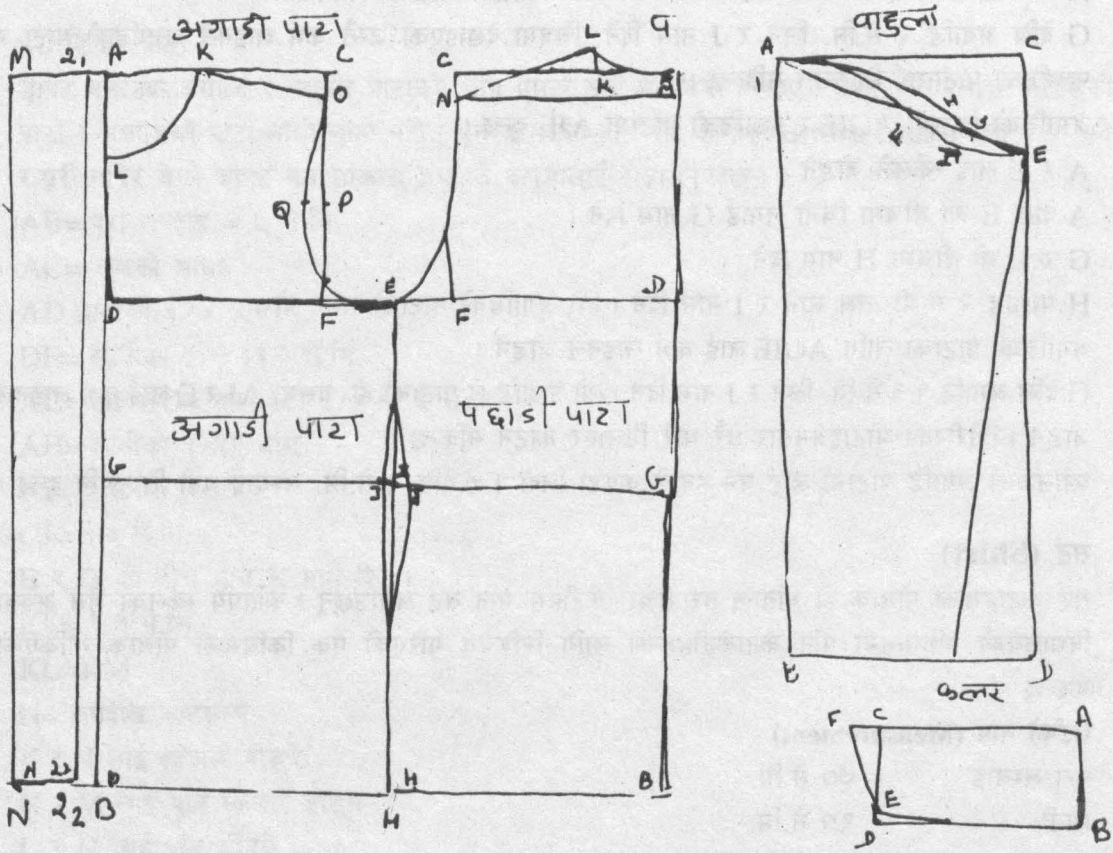
कागतमा ड्राफ्ट गर्दा दोब्राउनुपर्दैन तर कपडा दोब्राउनुपर्दछ । अगाडि पाटामा टाँक लाउने हुनाले ७ से.मि. दोब्राउने । यो अगाडि पाटामा हुन्छ । चित्रमा दिइएको जस्तै A देखि M र B देखी N बराबर हुन्छ । या टाँक घरको लागि हो A देखि २क देखि २ख मा १।५ से.मि. राख्ने । कट्टी मिलाउनको लागि हो नराख्दा पनि हुन्छ ।

अगाडिको पाटाः

AB= पूरा लम्बाइ +५ से.मि.

AC= कुमको आधा भाग

Ad= छातीको १/४ भाग



ड्राफ्ट नं. ६, ७, ८

BE= छातीको १/५ भाग + ५ से.मि.

AC= DF

C र F लाई स्केलले जोड्ने

A र G कम्मरको लम्बाइ

D र E = B र H

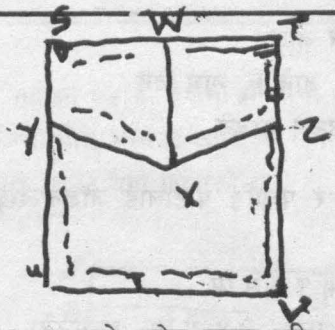
F र H लाई स्केलले जोड्ने

G र I लाई स्केलले जोड्ने

DE = GI

I देखि J १.३ से.मि.

A देखि K घाँटीको १/५ भाग



A देखि L घाँटीको १/५ भाग + १.३ से.मि.
C देखि O २.५ से.मि.
O र F को बीचमा चिनो लगाउने र P नाम दिने
P देखि पछाडि १.३ से.मि. जाने र Q नाम दिने
F भन्दा माथि १/२ से.मि. माथि जाने $F_{क}$ नाम दिने
O,Q,$F_{क}$,E लाई कर्भ लाइनले जोड्ने

अगाडिको पाटामा पकेट राखिन्छ । आफ्नो इच्छाअनुसार जस्तो पकेट बनाए पनि हुन्छ । नाइट सुटको शर्त बनाउँदाखेरी दुवैतर्फ बनाए हुन्छ तर यहाँ केटा र केटी दुवैलाई ठीक हुने शर्त भएको हुनाले एउटा पकेट काखी नजिकै राख्न सकिन्छ । शर्टमा पटेक (खल्ति) आफ्नो इच्छा अनुसार जस्तो बनाए पनि हुन्छ । खल्ति बनाउँदा पहिले छातीको १/८ भाग + ३८ से.मि. चौडाइ लिने छातीको १/८ भाग + से.मि. = लम्बाई लिने ।

ड्राफ्ट नं. ९

S देखि T = छातीको १/८ भाग + ३.८ से.मि.
S देखि U = छातीको १/८ भाग + ५ से.मि.
SU = TU
ST = UU
S र T को बीचको भाग W
W देखि X ७.५ से.मि.
S देखि Y = ५ से.मि.
T देखि Z = ५ से.मि.
केटीहरूको नराखे पनि हुन्छ । केटाहरुको देब्रेपट्टि काखी नजिक राखिन्छ । नाइट शुटमा कम्मर नजिक राखिन्छ ।

पछाडिको पाटा

AB = लम्बाइ + ५ से.मि.
AC = कुमको आधा भाग
AD = छातीको १/४ भाग
DE = छातीको ५ औं भाग + ३.८ से.मि.
AC = DF
AG= कम्मरको लम्बाइ
DE= BH
GI= DE र BH
I देखि H ८.३ से.मि. भित्र जाने
A देखि K घाँटीको ५ औं भाग
K देखि L १.३ से.मि माथि जाने

M देखि L लाई स्केलले जोड्ने
F देखि माथि १ से.मी. जाने $F_{ш}$ नाम दिने
N $F_{ш}$ E लाई कर्भ लाइनले जोड्ने

पहिले सर्टको अगाडि र पछाडि पाटालाई जोड्नुपर्दछ त्यसपछि गला नाप्नुपर्दछ अनि कलर (Collar) नाप्नुपर्दछ ।
AC= गलाको आधा + १.३ से.मि.
AB= छातीको १/८ भाग - २.५ से.मि. (दोब्राउने)
AC= BD AB= CD
D देखि माथि १.३ से.मि. जाने E नाम दिने
C देखि अगाडि २.५ से.मि जाने र F नाम दिने
E र F लाई स्केलले जोड्ने
E र B लाई स्केलले कर्भ तरिकाले मिलाउने

कलरको भित्री राख्दा पनि हुन्छ नराख्दा पनि हुन्छ । भित्री राखे राम्रो हुन्छ । भित्री बक्रम वा त्यही कपडाको बनाए पनि हुन्छ । तीनैतिर ५ मि.मि. (मिलिमिटर) छोडेर (Top Seam) गर्नुपर्दछ । त्यसपछि बनाएको सर्टमा सिउनुपर्दछ ।

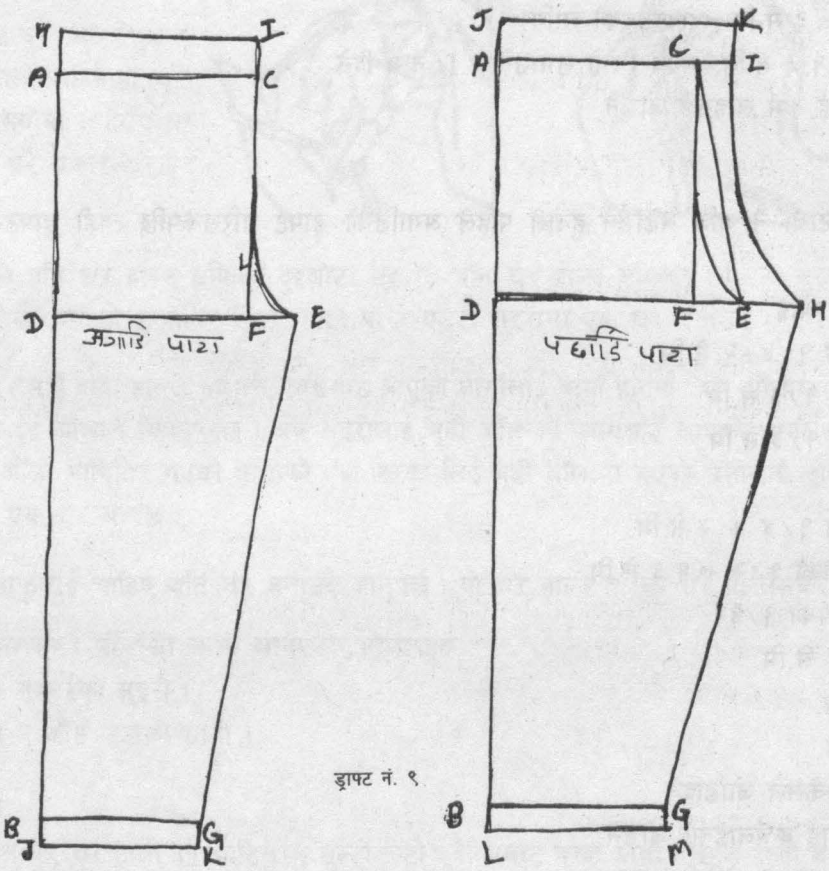
Sleeve
बाहुलाको लम्बाइ . ५९ से.मि.
बाहुलाको घेरा . ३० से.मि. बाहुलाको टाँक घरको लागि पट्टी जोड्ने ।
AB = बाहुलाको लम्बाइ - ५ से.मि.
AC =छातीको १/४ से.मि.
AB = CD
AC = BD
यसरी लिए पनि हुन्छ या बाहुला जस्तो पारेर कपडा राखे पनि हुन्छ ।

CE = छातीको १/१२ + १.३ से.मि.
AE लाई स्केलले जोड्ने र AE को बीचमा F चिन्ह लगाउने ।
F र E को बीचमा G चिन्ह लगाउने
G बाट पछाडि पाटाबाट १/२ से.मी. I नाम दिने ।
F बाट अगाडि पाटालाई १/२ से.मी. जाने र H नाम दिने । (चित्रमा देखाएको जस्तो अगाडिको पाटामा AFI र E जोड्ने । पछाडिको पाटामा AHG र E जोड्ने । (कर्भलाइनले)

मोहोताको १/२ भाग + २ से.मि. त्यसपछि ५ से.मि. को पट्टी डबल गरेर बाहुलाको घेरा नापेर मोहोता जोड्ने । जोड्नुभन्दा अगाडि बाहुलालाई फेरि छड्के परेको भागतिर ५ से.मि. काट्नुपर्दछ । पट्टी हालेपछि बाहुला सिउनुपर्दछ । त्यसपछि मोहोता जोड्ने र टाँक हाल्ने ।

पाइजामा (Paijama)

यो लुगा प्रायजसो घर बस्दा केटाकेटी र पुरुषले प्रयोग गर्दछन् । हाम्रो देशमा यो लुगा घरायसी कामकाजमा वा सुत्ने बेलामा लाउन प्रयोग गर्दछन् । उठ्न बस्न सजिलो होस् भन्नको लागि यो लुगा काटिन्छ । पाइजामा अगाडि र पछाडि बेग्लै किसिमले काटिन्छ । पाइजामाको ड्राफ्ट यहाँ दिइएको छः



ड्राफ्ट नं. ९

अगाडिको पाटालाई A संज्ञा दिइएको छ । पछाडिको पाटालाई १,२ को संज्ञा दिइएको छ ।

पूरा लम्बाइ - १०० से.मि.

हिप वा सिट - ९६ से.मि.

मोहोता - ४४ से.मि.

१ से.मि.- ६ से.मि. (1/6 cm or 1/5 Scale)

अगाडि पाटा

AB = पूरा लम्बाइ

AC = हिप घेराको १/४+२ से.मि.= २६ से.मी. (चाहिएको खुकुलोअनुसार बढाउन सकिन्छ)

AD= हिपको १/३ से.मि.

DE= हिपको १/३ से.मि.

AC=DF

B देखि G मोहोताको १/२-१.३ से.मि.

AH=CI ५ से.मि. (इँजार घर वा पेटी बनाउनको लागि

BJ देखि JK= ३ से.मि. (दोब्राउनको लागि)

F देखि माथि १.५ से.मि. माथि चिनो लगाउने र L नाम दिने

CL र E लाई कर्भ लाइनले जोड्ने

पछाडि पाटा

अगाडिको पाटामा नै अलि बढाउने हुनाले पहिले अगाडिको ड्राफ्ट गरिसकेपछि त्यही ड्राफ्टमा अलिअलि बढाउने ।

AB= पूरा लम्बाइ

Ac= छातीको १/४+२ से.मि.

AB= हिपको १/३ से.मि.

DE= हिपको १/३ से.मि.

AC=DF

DF= छातीको १/४ + २ से.मि.

BG= मोहोताको १/२ + १.३ से.मि.

E र H = हिपको १/१२

C र I = १.५ से.मि.

AJ= ५ से.मि.

IK= ५ से.मि.

J र K लाई स्केलले जोडिदिने

K, I र H लाई कर्भलाइनले जोड्ने

H र G लाई स्केलले जोडिदिने

B र L ३ से.मि. (दोब्राउनको लागि)

BL=GN

पछाडिको पाटा अलि ठूलो हुनाले हिपमा त केही गर्नुपर्दैन तर मोहतामा बराबर गरेर मिलाउनुपर्ने हुँदा पछाडिको ठूलो भाग जति त्यसै राख्नुपर्दछ जुन हामीले Pant सिलाएको मोहोता हेर्यौं भने थाहा हुन्छ । यस्तै किसमले Pant हरू पनि सिलाउन सकिन्छ । यसमा खल्ती पनि हाल्न सकिन्छ ।

ऊनको धागोबाट मोजा र टोपी बनाउने तरिका

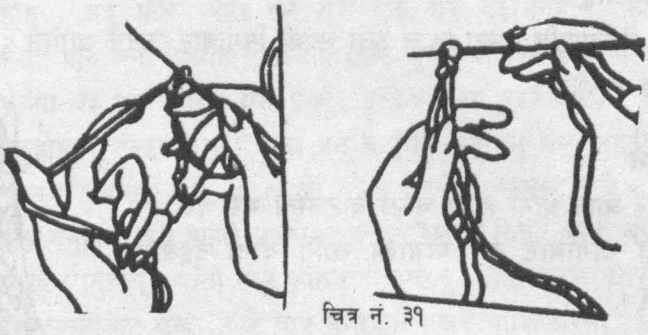
ऊनको बुनाइ गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो हात सफा छ छैन हेर्नुपर्छ र हात फोहर छ भने साबुन लगाई छोएर सुक्ने गरी पुछ्नुपर्दछ । हात चिल्लो फोहर र भिजेको छ भने धागो मैलो हुन्छ । राम्रोसँग सियो सर्दैन ।

ऊनको गोले बनाउनु

बुनाइ सुरु गर्नुभन्दा पहिले गोलो नबनाएको धागो भए गोलो बनाउनुपर्छ । गोलो बनाउँदा ऊनलाइ सधैं खुकुलो वा हलुका किसिमले चार औंलाले बेह्रेर राख्नुपर्दछ । एकएक औंसको गोलो (डल्लो) बनाएमा धागो चाडो मैलिंदैन ।

घर हाल्नु

कुनै पनि चीज बुन्न सुरु गर्नुभन्दा पहिले कति लामो चाहिने हो त्यति अन्दाज गरी सियोमा राम्रोसँग घर हाल्ने । घर धेरै प्रकारले हाल्न सकिन्छ ।



चित्र नं. ३१

एउटा सुइरोले पनि घर हाल्न सकिन्छ दुइओटा सुइरोले पनि घर हाल्न सकिन्छ । एउटा सुइरोले घरहाल्ने तरिकामा पहिले धागोको टुप्पोतिर एउटा गाठो पारेर एउटा सुइरामा एक घर बनाउने ।

अब त्यस सुइरालाई दायाँ हातले समात्ने, त्यसबाट आएको धागोलाई बायाँ हातको चोर औंलामाथिबाट बीचमा ल्याई छेउका दुई औंलाले थिच्नुपर्दछ । अब सुइरोलाई बूढी औंलाको माथिबाट आएको धागो तल्लो पट्टीबाट घुसारी बूढी औंला माथितिर गएको धागोको एक फन्का लिई बूढी औंलामा गएको धगोलाई छोडी दिनुपर्दछ । यति गरेपछि एक घर बन्दछ ।

यस प्रकार आफूलाई चाहिए जति घर बनाउँदै जानुपर्छ । यो घर हाल्ने तरिका धेरै किसिमको छ ।

दुई वर्षको बालकको मोजाको लागि आवश्यक सामानहरू

एक जोर १० नम्बरको सुइरो ।

चार प्लाइको २ औंस ऊनको धागो ।

बुन्ने तरिका

एउटा सुइरोमा ३९ घर हाली ११ चोटिसम्म सुल्टोउल्टो दुवैतिरबाट बुन्दा धागो पछाडि राखी बुन्ने । त्यसपछि ४२ चोटी एक काँटा र एक काँटा सुल्टो बुनाइ गर्नुपर्छ । त्यसपछि चार घरपछि प्वाल पर्ने गरी पहिले धागो आफूतिर राखेर दुई घर सुल्टोतिर बुनेर घटाउने, यसमा घरपट्टि घट्दैन तर प्वालप्वाल पर्दछ । यी प्वालहरू मोजाको फुर्का बान्न काम लाग्दछ । अब खुट्टाको माथिल्लो भागका निम्ति घरलाई तल बताएबमोजिम भाग लगाउनुहोस् । १४ घरलाई उल्टो बुनाइ गरी बुनिसकेको १४ घरलाई कुनै सेप्टिपिन अथवा काँटामा उतार्नुहोस् । अब ११ घरलाई उल्टो बुनाइ गरी बाँकी १४ घरलाई पनि कुनै सेप्टिपिन अथवा काँटामा उतार्नुहोस् । यसरी भाग लाइसकेपछि बीचको ११ घरलाई २५ चोटिसम्म जताबाट बुने पनि धागो पछाडिपट्टि पारी बुनाइ गर्नुहोस् र धागो चुँडाल्नुहोस् ।

अब बुनिएको मोजालाई सुल्टोपट्टिबाट राखी १० नम्बरको सुइरोमा पहिले सेप्टिपिनमा हालिराखेको १४ घरलाई सार्नुहोस् । अनि फेरि धागो जोड र खुट्टाको माथिल्लो भाग बुनेको बुनाइको एकतिरबाट १२ घरलाई टिपेर बुनाइ गर्नुहोस् । अब फेरि खुट्टाको माथिल्लो भागको ११ घर पनि बुनेर ल्याउनुहोस् । सुइरोमा जम्मा

६३ घर हुन्छ । खुट्टाको माथिल्लो भागमा बुनाइ गरेजस्तो नौ लाइन गरी बुन्नुहोस् । कुर्कुच्चाको आकार ल्याएपछि एक लाइन बिराएर दुवै छेउमा एकएक घर मार्नुहोस् ।

मोजाको सिलाइ

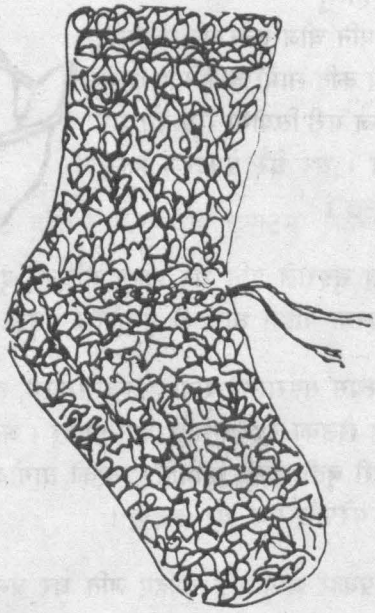
मोजा बुन्न सिद्धिएपछि एउटा प्वाल ठूलो भएको सियोबाट ऊनकै धागोले दुवै छेउको एकएक घर टिपी मिल्ने गरी सिलाइ गर्नुहोस् ।

मोजा बाँध्ने

पहिले २, २ ओटा धागो हाली चुल्ठो बाटेजस्तो गरी १०/१० इन्च लामो धागोबाट दुवै मोजाको लागि यस्तो दुइओटा बनाउनुहोस् ।

ऊनको फुर्का

३ इन्चको (कार्डजोर्ड) को टुप्पामा चाहिएजति मोटो ऊनी धागोलाई बेर्नुहोस् । तयसको टुप्पोमा कैंचीले काटी ऊन धागोले बनाएको डोरीले ऊनको माझमा कसेर बाँध र फुर्काबाट पहिला फुर्का डोरीको एकतिरबाट बनाउनुहोस् । त्यसपछि फुर्का नबनाएको पट्टिको डोरी मोजाको प्वालबाट छिराउनुहोस् । छिराइसकेपछि मात्र फुर्का अर्कोतिर बनाउनुहोस् ।



चित्र नं. ३२

दुइ वर्षको बालकको बाटुलो टोपी

चाहिने सामान

चार प्लाइको ऊनी धागो २ औंस,

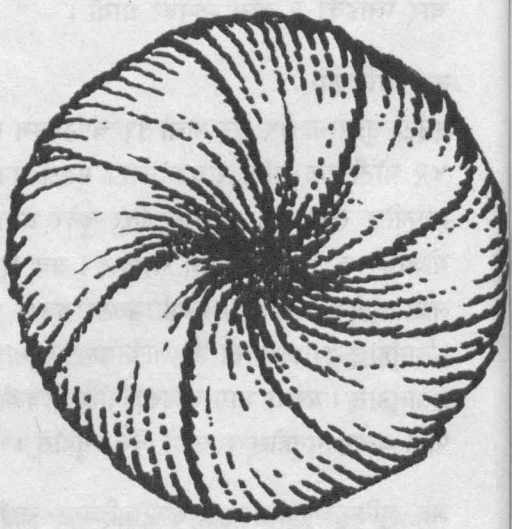
एक जोर १० नम्बरको सुइरो,

एक जोर ११ नम्बरको सुइरो,

एउटा मोटो सियो ।

बुन्ने तरिका

एउटा सुइरोमा नौ घर हाल । एक लाइन सुल्टो बुनाइ गर्नुहोस् । अब त्यसमा एक घर सुल्टो बुन्नुहोस्, अनि बाँकि आठै घर प्वाल हुनेगरी, एकएक घर बढाएर सुल्टो बुनाइ गर्नुहोस् । उल्टोपट्टिबाट बढाएको घरसमेत लिई नबढाइकन उल्टो नै एक लाइन बुन्नुहास्, अब सुइरोमा १७ घर हुन्छ । अब सुल्टोमा बुन्नुहोस् । पहिले एक घर सुल्टो बुन्नुहोस् । यसको पछि आउने घरमा प्वाल हुने गरी एक घर बढाऊ र एक घर त्यसै सुल्टो बुन्नुहोस् । अर्को घरमा फेरि पहिलेजस्तै प्वाल पर्ने गरी घर बढाउनुहोस् र यसपछि आउने एक घर सुल्टो



चित्र नं. ३३

बुन्नुहोस् । यसै प्रकार सुइरोमा भएको सबै घर बुन्दै लैजानुहोस् । त्यसपछि उल्टोबाट एक लाइन उल्टै बुन्नुहोस् । अब घर गिन्ती गर्नुहोस्, जम्मा २५ घर हुन्छ । फेरि सुल्टोबाट बुन्ने पालो आउँछ । यसपल्ट बुन्दा पहिले एक घर सुल्टो बुन्नुहोस् र यसपछि आउने घरहरूमा प्वाल पर्ने गरी एक घर बढाई बुन्नुहोस् । त्यसपछि आउने दुई घरलाई सुल्टो बुन्नुहोस् । अब फेरि प्वाल पर्ने गरी एक घर बढाउनुहोस्, फेरि दुई घर बुन्नसहोस् । यसै प्रकार यो लाइनलाई पनि बुनी सिध्याएर उल्टोतिरबाट बुन्दा पनि नबढाइकनै उल्टोनै एक लाइन बुन्नुहोस् । अब सुइरोमा जम्मा ३३ घर हुन्छ । यसै प्रकार प्रत्येक पल्ट सुल्टोतिरबाट बुन्दा प्वाल भएनिरबाट एकएक घर बढाउँदैजानुहोस् र उल्टोतिरबाट बुन्दा भने बढाउने घटाउनु केही नगरी उल्टै मात्र बुन्नुहोस् । यस प्रकार हरेक सुल्टोतिरबाट बढाई बुन्दा ८, ८ घर बढ्छ । यसै प्रकारबाट बुन्दै लग्दा ६ इन्च जति लामो हुन्छ । अनि बढाउन बन्द गर्नुहोस्, अब पहिले बढाएको बुन्दा प्वाल र सिक्री जस्तो बनेको ठाउँमा सुल्टोबाट बुन्दा एक एक घर घटाउँदै जानुहोस् । यस्तो ठाउँ आठओटा हुन्छन् । त्यसकारण यसरी सुल्टाबाट बुन्दा आठ घर घट्छ । यस बुनाइमा उल्टोबाट बुन्दा उल्टै मात्र बुन्नुहोस् । अब बाँकि घरलाई ११ नम्बरको सुइरोले एक घर उल्टो गरी धेरै कस्सिने गरी बुन्नुहोस् । यसरी टोपीको पेटी तयार हुन्छ । दुई र आधा इन्च तयारी बुनाइ गरिसकेपछि सबै घर मार र पेटीलाई पनि दोब्र्याई धागोले औटार्नुहोस् । अनि टोपीलाई पनि गोलो पर्ने गरी उल्टोबाट बराबर र बाहिरबाट काँढा बन्ने गरी सिउनुहोस् र इच्छा भए बीचमा फुर्का हाले पनि हुन्छ । पेटी बुट्टा बनाएर वा सुल्टोउल्टो जस्तो बुने पनि आफ्नो इच्छाअनुसार गरे हुन्छ ।

अभ्यास

तल दिएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. ड्राफ्ट गर्दा खेरी र कपडा काट्नु भन्दा अगाडि केके कुराको ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ ?

२. ब्राउन पेपरमा फुलस्केल समिसको ड्राफ्ट बनाउनुहोस् ।
छाती ८०, लम्वाई ७४, कम्मर लम्वाई ३८, कम्मरको घेरा ६८, कुम ३०

३. पेटीकोटको महत्त्व वारे बयान गर्नुहोस् ।

४. एप्रोन लगाउन किन आवश्यक छ ? एप्रोन लगाएर काम गर्दा केके फाइदा हुन्छ ?

५. पाइजामाको ड्राफ्ट गर्दा हामीले केके कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

६. पट होल्डर कुन समयमा प्रयोग गरिन्छ ? यो बनाउदा केके सामाग्रहिरु चाहिन्छ ?

७. उनको मोजा र टोपी बनाउन केके कुराको आवश्यक पर्दछ ?

८. तल दिएको नापले १/४ स्केलमा व्लाउज बनाउनुहोस् ।
छाती ८६ से.मि.
कुम ३२ से.मि.
कम्मर ७६ से.मि.
लम्वाई ३६ से.मि.
बाहुलाको लम्वाई २६ से.मि.
बाहुलाको मोहोतो २४से.मि.
कुम देखि डार्ट १८ से.मि.
डाट देखि डार्ट २४ से.मि.

खण्ड-२

बाल विकास

शिशुको विकास

(क) परिचय

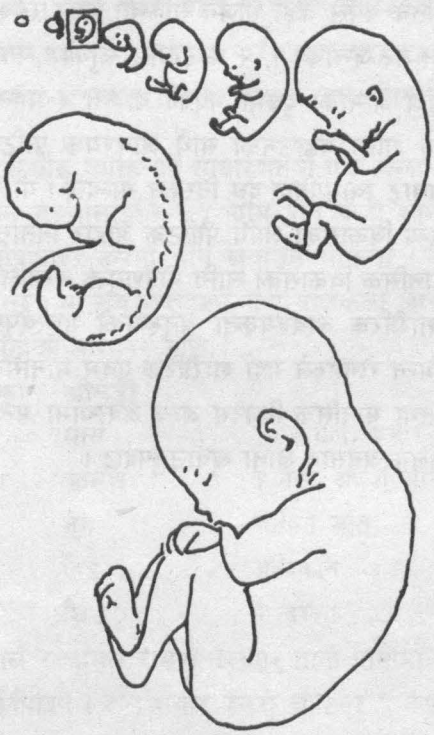
गर्भावस्थादेखि मृत्युपर्यन्त प्रत्येक व्यक्तिमा निरन्तर भइरहने शारीरिक विकास एवम् मानसिक विकासमा हुने परिवर्तनहरूलाई नै विकास भनिन्छ। प्रत्येक शिशुको जीवनको प्रारम्भतिर (Early childhood) बाल्यअवस्थमा यी परिवर्तन तीव्रगतिमा हुन्छ। यसरी तीव्रगतिमा भएका बाल्यकालका मानसिक विकास एवम् शारीरिक विकासका क्रममा परिवर्तन प्रत्यक्ष देख्न र अनुभव गर्न सकिन्छ। हुनत परिपक्व अवस्थामा पनि मानिसहरूमा केही मानसिक परिवर्तन भइरहेको हुन्छ तापनि यिनलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न र देख्न सकिंदैन। मानसिक परिवर्तनको क्रममा बालकको विभिन्न व्यवहारमा परिवर्तन आएको थाहा पाइन्छ। बालकको प्रत्येक परिवर्तनलाई देखेर ऊ बाल्यअवस्थाबाट परिपक्वता तर्फ बढिरहेको हुन्छ। विकास केवल शारीरिक वृद्धिमा मात्र सीमित छैन बरू विकास भन्नाले क्रमबद्ध रूपमा भैरहेको विकासको प्रकार भन्ने बुझिन्छ। यस्तो विकास परिपक्वतातर्फ निर्देशित (बढिरहेको) हुन्छ। "Development is not limited to growing larger instead ot consists of progressive series of changes of an orderly, types towards the goal of maturity"–Hurlock.

(ख) बालकको शारीरिक विकास तथा मानसिक विकास
(Physical and mental development of child)

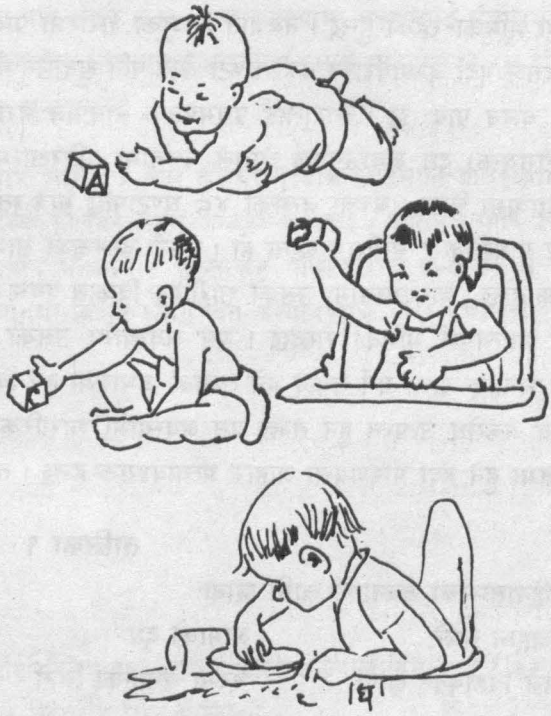
बालविकासको कुरा गर्दा बालकको शारीरिक तथा मानसिक विकासबारे थाहा पाउन जरुरी छ। शारीरिक विकास भन्नाले शरीरको आकारमा परिवर्तन आउनु र मानसिक विकास भन्नाले बालकमा आएको मानसिक परिवर्तनहरू जस्तै संवेगात्मक, सामाजिक र नैतिक परिवर्तनहरू मानिन्छन्। जुन अवस्थाअनुसार क्रमश: स्वाभाविक रूपले हुँदै जान्छन्। मानवजीवन गर्भावस्थाबाट सुरु भई मृत्युपर्यन्त विकासको गतिमा फरक पर्न सक्छ तर यो क्रम बन्द भने हुँदैन। साधारण तया हेर्दा वृद्धि र विकास एकैजस्तो देखिए तापनि फरक छन् भन्ने कुरा माथि उल्लेख भई सकेको छ। वृद्धि र विकास दुई भिन्नै कुरा भए तापनि दुवै एक अर्काका पुरक हुन। एकबिना अर्काको विकास सम्भव हुँदैन। शारीरिक वृद्धिकै कारण एउटा शिशुको मस्तिष्कको आकारमा परिवर्तन आउँछ। यससित सँगसँगै उसको मानसिक विकास वा व्यवहार चालचलनमा दिनानुदिन क्रमश: विकास हुँदै जान्छ। यसरी शारीरिक विकास सँगै मानसिक विकास भइरहेको हुन्छ। यो कुरा हामीले विचार गर्ने हो भने कुनै पनि व्यक्ति जन्मनुपूर्व आमाको गर्भका भ्रुर्ण अवस्थामा रही क्रमश: दिन पुग्दै जाँदा मानवको आकार लिएर पछि त्यसमा सम्पूर्ण मानव अङ्गहरू बनी एउटा जीवित प्राणिको रूपमा यस पृथ्वीमा जन्मनुले प्रस्ट हुन्छ। सरसर्ती हेर्दा मस्तिष्कको आकार बढनुसँग विकासको प्रत्यक्ष सम्बन्ध देखिंदैन जस्तो लागे तापनि मस्तिष्कको आकारमा वृद्धि नभइकन उसको सिक्ने सम्झने एवम् अन्य संवेगात्मक विकास हुन सक्दैन। उमेर वा अवस्थाअनुसारको सन्तुलित परिवर्तनका लागि शारीरिक एवम् मानसिक विकास विना प्राय: असम्भव नै

हुन्छ । बालकको शारीरिक विकास एवम् मानसिक विकासमा अवरोध भने उसको पूरा जीवन नै निरस हुन जान्छ ।

शारीरिक विकास



मानसिक विकास



अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस:

१. बालविकास भनेको बालकमा आउने परिवर्तन हो ? विवेचना गर्नुहोस् ।

२. बालविकास भन्नाले शारीरिक विकास हो ?

३. मानसिक विकासमा देखापर्ने परिवर्तनहरू केके हुन् ?

४. शारीरिक विकासमा बाधा आएमा मानसिक विकासमा पर्ने असरहरूबारे लेख्नुहोस् ।

५. वृद्धि र विकासमा अन्तर छुट्याउनुहोस् ।

(ग) बालकको खाना

मानिस बाँच्नको लागि नियमित शारीरिक पक्रिया सञ्चालित हुनु जरुरी छ । शारीरिक प्रक्रिया पूरा र नियमित हुन आवश्यकशक्तिका लागि खाना अत्यावश्यक हुन्छ । एउटा रूख हुर्कन विभिन्न अवस्था पार गरी मलजल तापको उचित प्रयोगबाट मात्र सम्भव भएजस्तै एउटा बालक परिपक्व अवस्थासम्म पुग्दा उचित खानापानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । नवजात शिशुको शरीरमा प्राकृतिक रुपले केही भोजन सञ्चित भएर रहेको हुन्छ । जसले गर्दा जन्मोपरान्त केही घण्टा केही पनि खुवाउनुपर्दैन तर जन्मेको १, २ घण्टापछि ग्लुकोज पानी खुवाउने चलन प्रायः छ । शिशुलाई प्रथमपटक स्तनपान गराउँदा आमाको दूधमा भएको बाक्लो र पहेँलो (कोलोस्ट्रोमयुक्त) दूध खुवाउनुपर्छ त्यसले बच्चामा प्रतिरक्षात्मक शक्ति बढाउनुका साथै आवश्यक प्रोटिन प्रयाप्त मात्रामा दिन्छ । बच्चा जन्मेको ४८ घण्टापछि मात्र स्तनबाट स्वाभाविक दूध निस्कन थाल्दछ । यो नै बच्चाको प्राकृतिक र सर्वोत्तम खाना हो । यसरी बालकको सामान्य विकासका लागि पौष्टिक आहार नितान्त आवश्यक हुन्छ । बाल्यवस्थामा उसको शारीरिक विकास एवम् मानसिक विकासका लागि पोषणयुक्त सन्तुलित आहारले महत्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । यस अवस्थामा उसको शारीरिक आवश्यकता अनुरूपको महत्त्वपूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू प्राप्त गर्न सकेन भने त्यसको अभावमा हुने विभिन्न रोगहरुले गर्दा शारीरिक एवम् मानसिक विकासमा अवरोध उत्पन्न हुन सक्छ यस अवस्थामा शारीरिक तथा मानसिक विकास अन्य अवस्थामा भन्दा तीव्र गतिमा हुने हुँदा पोषणयुक्त आहार अत्यावश्यक हुन्छ । तालिकाअनुसार खाना खुवाउनुपर्दछ ।

तालिका १

४-६ महिनासम्मको बच्चाको लागि खानाः

५:०० बिहान सबेरै	आमाको दूध
७:३० बजे बिहानको खाना	घरमा बनाएको लिटो
१०:०० बजेको खाना	आमाको दूध
१:०० बजे	मिचेर लेदो बनाएको केरा महसँग मिसाएर
४:०० बजे	आमाको दूध
७:०० बजे	खाल वा क्वाँटीको रस
९:०० बजे	आमाको दूध

६-१२ महिनासम्मको बच्चाको लागि खानाः

बिहान सबेरै (बिहान ५:०० बजे)	दूध
बिहानको खाना (७:३०)	लिटो वा सुजीको खिर
१०:०० बजे	दूध वा झोल
१:०० बजे	जाउलो वा राम्रारी भुटेको नरम भात, दही, पाकेको फलफूल मिचेर वा फलफूलको रस
४:०० बजे	दूध र पाउरोटी वा रोटी
७:०० बजे	जाउलो वा लिटो
१०:०० बजे	दूध

अन्य अवस्थामा भन्दा पौष्टिकतत्त्वको अभावमा दाँत समयमा नआउनु, हिँड्न नसक्नु, छालासम्बन्धी रोग हुनु झाडा पखाला लाग्नु आदि रोगका लक्षण देखिन्छन् । आमाको दूध खाने बच्चालाई आवश्यक महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू दूधबाटै पुग्दछ । तर जब बच्चा बढ्छ र ठोस आहार खानुपर्ने हुन्छ वा आमाको दूध खान छुटाउने अवस्थामा उसको खानामा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । बालकलाई बिस्तारै थपखाना तथा सट्टा खाना खुवाउनुपर्ने हुन्छ । उमेर बढदै जाँदा शारीरिक आवश्यकता पनि बढ्ने हुन्छ । यस अवस्थामा बच्चालाई सर्वोत्तम पिठोको लिटो, खिचडी, सागहरू प्युरी (लेदो बनाएर) जाउलोमा मिसाएर खुवाउनुपर्छ । साथै फलफुलको रस दैनिक एक चम्चा दिनुपर्दछ । नरम जाउलो, दाल मिसाएर खुवाउनुपर्छ ।

एक प्रौढ व्यक्तिलाई साधारणतया एक किलो ग्राम शारीरिक तौल बराबर १ ग्राम प्रोटिनको आवश्यकता पर्दछ भने बच्चालाई २-२.५ ग्राम प्रति केजी शारीरिक तौलको लागि आवश्यक पर्दछ । कतिपय पौष्टिकतत्त्वहरू औषधिको रूपमा पनि खुवाउन सकिन्छ । तापनि भोजनबाट प्राप्त हुने पौष्टिकतत्त्व पु-याउनु नै उपयोगी हुन्छ । यी सबै कुराहरुले गर्दा बालकको खानपानमा विशेष ध्यान दिनु अत्यावश्यक हुन्छ । खिचडी, सर्वोत्तम पिठोको परिकार आदि ।

(क) **खीचडी**

मास	-	१/२ कप, बेसार चाहिने जति
चामल	-	१ कप, अदुवा सानु टुक्रा
नुन	-	चाहिने जति,
हिंङ	-	अलिकति
घिउ	-	१ चम्चा

दाल र चामल राम्ररी केलाएर तातो पानीमा ओईरिदिने । दाल चामल ओइरिसकेपछि हिङ, नुन र बेसार हालेर छोपिदिने । दालचामल बेसरी घोटिएर पाकेपछि अदुवा र घिउ हालिदिने ।

(ख) **जाउलो**

चामल	-	१/२ कप
मुँग	-	१/४ कप
हिङ	-	सानु टुक्रा
बेसार	-	चाहिने जति
नुन	-	चाहिने जति
आलु	-	२ वटा
पालुङ्गोको साग	-	अलिकति

जाउलोलाई चाहिने जति पानी एकै पटक डेक्चीमा राख्ने । पानी तातेपछि दाललाई पखालेर ओइरी दिनु । दाल उम्लेपछि चामल पखालेर दालमा मिसाइदिने, त्यसपछि बेसार, हिङ नुन, अदुवा, लसुन, आलु र पालुङ्गोको मसिनो टुक्रा पारी मिसाइदिने । अनि छोपीछोपी मन्द आगोमा पकाउने । जब पाकेर पानी सुक्छ तब एक सानो चम्चा घिउ हालेर एकछिन पकाउने । जब पाकेर लपक्क परेपछि आगोबाट झिकिदिने यसरी पकाएको जाउलो बालकलाई पचाउन सजिलो हुन्छ ।

(ग) **सर्वोत्तम पिठो**

१ भाग भुटेको मकै अथवा अरू अन्न,

१ भाग भुटेको गहुँ वा अरू अन्न

२ भाग भुटेको भटमास अथवा अरू गेडागेडी (बोक्रा फाल्ने)

जम्मा भाग चार

अन्नहरू २ किसिमका हुनुपर्छ र दाल अथवा गेडागेडी एकै किसिमको मात्र हुनुपर्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका सबै पिँधेर सबै थोक मिसाउनुस् ।

एउटा भाडामा पानी उमाल्नुस् पानी उम्लेपछि पिठो अडकेलेर हाल्नुस् र राम्ररी पाक्ने गरेर पकाउनुस् ।

(घ) **बालकको लुगाफाटो**

बच्चाहरूको शरीर ज्यादै कोमल हुने हुनाले पनि उनीहरूको लुगामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बच्चाहरूको अवस्थाअनुसार विभिन्न लुगाहरू आवश्यक पर्छन् । बच्चाहरूको लुगा सुती कपडाको खुकुलो, नरमखालको, लगाउन फुकाल्न सरसफाई गर्न सजिलो हुने गरी तयार पार्नुपर्दछ । नवजात शिशु वा भर्खर जन्मेका बच्चाहरूलाई भने (Diapers or Napkins) थाङ्गनाहरू वा नेपकिन्स बढी आवश्यक पर्दछ । यो नरम सुति कपडाको बनाउनुपर्दछ । बच्चाहरूले बराबर पिसाब गर्ने हुँदा यो सफा धोएर सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । सफा भएन भने बच्चालाई खटिरा निस्कने, छाला चिलाउने हुन्छ । शिशुहरूको लुगा हल्का रङ्गको भए बेस हुन्छ ।

शिशु मानसिक तथा शारीरिक विकासमा लुगाको प्रयोगले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । शिशुहरूको लुगाको छनौट गर्दा कम पैसा पर्ने सादा, सुन्दर र आरामदायी हुनु जरुरी छ । शिशुका लागि सुती कपडा उपयुक्त हुनुको कारणहरू यसमा बिद्यमान विभिन्न गुणहरूले गर्दा हो जस्तै धुन र लगाउन सजिलो हुन्छ । ताप दिन्छ आगोमा छिटो डढ्दैन जस्तै पोलिस्तर, नाइलनहरू नराम्रोसँग डल्ला पर्ने र पग्लने हुन्छ ।

१. शिशुहरुलाई कपडा छान्दा सुती कपडा छान्नुपर्दछ ।

२. हल्कारङ्ग, गुलाफी,हरियो, निलो स-साना अक्षर आदि को बुट्टाहरू भएको हुनुपर्दछ ।

३. साधारण डिजाइन लगाउन फुकाल्न सजिलो,खुकुलो हुनुपर्दछ ।

४. शिशुले आरामदायी अनुभव गर्ने खालको हिँडडुल गर्न खेल्न सजिलो हुने हुनुपर्दछ ।

अध्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

१. **खानाको परिचय र महत्व छोटकरीमा लेख्नुहोस ।**

२. **भर्खर जन्मेको बच्चाको लागि कोलोस्ट्रोम निकै उपयुक्त हुन्छ किन ?**

३. **स्तनपान गराउँदा आमा र बच्चा दुवैको लागि राम्रो हुन्छ किन ?**

४. **बालकको खानामा प्रोटीनको मात्रा बढी हुनुपर्छ कारण लेख्नुहोस् ।**

५. **बालकको लुगा कस्तो हुनुपर्दछ ?**

(ङ) स्वस्थ वातावरणको सिर्जना

सन्तुलित विकास एउटा उपयुक्त वा भनौं स्वस्थ वातावरणमा मात्र सम्भव हुन्छ । तसर्थ स्वस्थ वातावरण नितान्त आवश्यक कुरा हो यसमा दुईमत हुँदैन । वातावरण सफा स्वच्छ राख्न व्यक्ति, परिवार, समाज आफू स्वस्थ हुनुपर्दछ । शारीरिक एवम् मानसिक रूपमा स्वस्थ भएमा मात्र आफ्नो वरिपरिको वातावरण सफा स्वच्छ स्वस्थमय बनाउन सकिन्छ । आफ्नो समाजको वातावरण ठीक भएमा निश्चित रूपमा त्यस समाजमा जन्मने नवजात शिशुले हुर्कने उपर्युक्त वातावरण प्राप्त गर्दछ । जसरी भर्खर जन्मेको नवजात शिशुलाई सर्वप्रथम मनतातो पानीले शरीरमा जतातै पुच्छनुपर्दछ । पुच्छदा हरेक अङ्गलाई सफा हुने गरी नरम र सफा कपडाले होसियारीपूर्वक गर्नुपर्दछ । यसरी नवजात शिशुले उपयुक्त वातावरण दिने खालको परिवार पायो भने कुनै कठिनाइबिना नै छिटो छिटो शारीरिक एवम् मानसिक विकास गर्दछ त्यसरी नै स्वस्थ वातावरण सिर्जना गर्न घर परिवार बाबुआमा छरछिमेक समुदाय वा त्यहाँका सामाजिक परिवेश स्वच्छ हुनुपर्दछ । बालकहरू ठूलाको अनुकरण गरेर सिक्ने हुनाले उनीहरुका अगाडि गरिने कार्यहरू नमुनाको रूपमा प्रस्तुत हुनु आवश्यक छ । परिवार वा बालकको वरिपरि गरिने गलत क्रियाकलापले उनीहरूमा नराम्रो असर पार्न सक्दछ । बालकको उपयुक्त सिकाइका लागि उपयुक्त वातावरण अत्यावश्यक हुन्छ । उसको सिकाइप्रक्रिया नै वरिपरि सामाजिक परिवेशबाट हिड्न, बोल्न, खेल्न,व्यवहार गर्न भनौ सारा हुर्कने क्रम स्वच्छ हुन आवश्यक छ । बालक काँचो माटो भएकाले उनीहरू जस्तो सुकै आकार पनि लिन सक्छन् । बालकले आफू हुर्कने समाज जस्तो पाउँछ उस्तै वातावरणको उपज भएर निस्कन्छ । यो कुराका लागि थुप्रै उदाहरण हामी यत्रतत्र पाउँछौं । नेपाली समाजको बालक नेपाली हुन्छ एउटा नेपाली बालकलाई युरोपीय समाजमा लगेर राखिदियो भने वा अन्य कुनै समाजमा राखिदियो भने ऊ समाज अनुरूप कै भएर निस्कन्छ ।

वातावरणलाई साधारण अर्थमा बाह्य वा सामाजिक वातावरणको रूपमा लिइन्छ । सामाजिक वातावरणको प्रभाव प्रत्यक्ष रूपमा पर्दछ । त्यसकारण बालक हुर्कने वा पालनपोषण हुने वातावरण उपयुक्त हुन आवश्यक छ । वातावरणले सम्पूर्ण सामाजिक क्षेत्रसँग सम्वन्ध राख्दछ । त्यस अन्तर्गत बालक बढछ, हुर्कन्छ ,शिक्षादीक्षा प्राप्त गर्दछ र एउटा पूर्ण मानवको रूपमा विकसित हुन्छ ।

साधारणतया सामाजिक वातावरणलाई ३ भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

(क) पारिवारिक वातावरण :- (आमाबाबु , दाजुभाइ ,दिदि बहिनी तथा अन्य सदस्यहरु)

(ख) विद्यालयसम्बन्धी वातावरण :- (गुरु तथा सहपाठीहरूको प्रभाव)

(ग) सामाजिक सम्बन्ध :- (भेषभुषा, खान पान, रहनसहन)

गर्भवती महिलाको स्याहारमा परिवारको जिम्मेवारी

(च) प्रारम्भिक तालिम

घर नै प्रथम पाठशाला हो । आमाबाबु प्रथम गुरुआमा र गुरुबा हुन् । उनीहरूबाटनै बालकले प्रारम्भिक तालिम सुरु हुन्छ । प्रारम्भिक तालिमकै क्रममा बालकले सुत्ने खाने दिसापिसाब गर्ने आदि बानी सिक्दछ । उसलाई खाना खुवाउने सुताउने जस्ता हरेक नियमित आदतका रुपमा तालिकाअनुसार कार्य हुन आवश्यक छ । जसरी बच्चा जन्मिसकेपछि उसको विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ त्यसरी नै उसलाई समयोचित तालिमको आवश्यकता पर्दछ । जस्तै सुत्ने, खाने, दिसापिसाब गर्ने, बानी बसाल्नु बच्चा जन्मनेबित्तिकै नयाँ वातावरणमा कसरी मिल्ने भन्ने सम्बन्धमा ठूला समस्या हुन्छ । कतिपय बच्चाहरूको नवजात शिशु अवस्थामै उचित हेरचाहका अभावमा मृत्युसमेत हुन सक्छ । बच्चाको सरसफाइपछि आमाको दूध खाने, त्यसपछि ठोस खाना खाने, सुताउने जस्ता हरेक नियमित आदतका रूपमा तालिकाअनुसार कार्य हुनु आवश्यक छ । यसरी आफ्ना दैनिक क्रियालाई नियमित गराउनु नै प्रारम्भिक तालिम हो । नुहाउने खानाखान दिने, निद्रा वा विश्राम गर्न लगाउने, खेल खेल्न लगाउने, मालिस लगाइदिने, लुगा लगाइदिने, दिसापिसाब गराउने आदि बानी सिकाउनु पर्दछ । नवजात अवस्थाबाट बाल्य अवस्थामा ऊ प्रवेश गर्दछ, त्यसअनुसार उसको बानी व्यवहारमा परिवर्तन आउनुपर्दछ । विद्यालय जानुपूर्वको अवस्थामा (Early Childhood, Pre–School Child) बच्चालाई विभिन्न प्रारम्भिक बानीहरू सिकाउनु अत्यावश्यक पर्दछ । हुनत यस्ता व्यवहार बच्चा आफ्ना वातावरण अनुसार सिक्ने गर्दछन् । तथापि यसमा केही कुराहरूमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । प्रत्येक बच्चाका केही आफ्ना व्यक्तिगत बानीव्यवहार भए तापनि उमेरअनुसार केही चाहीँ निश्चित किसिमका हुन्छन् । बच्चाहरू काँचो माटोको रूपमा हुन्छन् जसलाई चाहेको आकार दिन सकिन्छ । तर ठूलो भइसकेपछि सिकाउने वा तालिम दिने कुराहरू केही गाह्रो हुन्छ । हुनत बच्चाहरूको आफ्नो इच्छाआकाङ्क्षाअनुसार सिक्न बढी रुचाउने हुनाले घर परिवारले सिकाउने कुराहरू उसको इच्छाविरुद्ध पनि हुन सक्दछन् । यस स्थितिमा कहिलेकाहिँ नराम्रो प्रभाव पर्न सक्दछ । त्यसबेला बालकहरूलाई समाजमा मिलेर बस्न सिकाउनुपर्दछ । यदि ऊ मिलेर बस्न जानेन भने वा बस्न जानेन् भने अनेक किसिमका समस्याहरू आइपर्दछन् । तसर्थ बच्चालाई प्रारम्भिक सिकाइ अत्यावश्यक पर्दछ ।

बच्चालाई सिकाउनुपर्ने कुराहरू

१. सामाजिक घुलमिल हुनको लागि (Social adjustment) समाजमा घुलमिल हुन सिकाउनुपर्दछ । साथीहरूसँग मिलेर खेल्ने, खाने, आदिले उनीहरूमा राम्रो सामाजिक भावनाको विकास भएर जान्छ ।

२. व्यक्तिगत सरसफाइ (personal hygien - सरसफाइ गर्ने बानी जस्तै हातमुख धुने, नुहाउने, सफा लुगा लगाउने, हात धोएर मात्र खानाहरू खाने आदि बानी बसाल्नुपर्दछ ।

३. खाने बानी (Food habit)- बालकको आवश्यकताअनुसारका सबै खानाहरू खान सिकाउनुपर्दछ । तब मात्र उनीहरूले सबै आवश्यक पौष्टिक तत्त्वहरू प्राप्त गर्न सक्दछन् । पोषण तत्वयुक्त खानाका अभावमा लाग्ने रोगहरूबाट पनि यस आदतले बचाउन सकिन्छ । खाना आफैँ खाने बानी बसाल्नु पर्दछ । खाना जुनसुकै बेलामा खुवाउने बानी बसाल्नुहुँदैन । यसप्रकारका आदतले स्कुल जाने बेलामा अफठ्यारो पर्न सक्तछ । तसर्थ तालिका अनुसार खाना खाने बानी बसाउनुपर्दछ ।

४. बस्त्र - बालकलाई खेल्न चल्न सजिलो हुने खुकुलो लुगा लगाइदिनुपर्दछ । लुगाजुत्ता उनीहरूलाई आफै लगाउन र खोल्न सिकाइदिनुपर्दछ । यसरी लगाउन खोल्न सकेपछि स्कुलमा जुत्ता फुकाल्न लाउनुपर्दा

उनीहरूलाई खासै कठिनाइ महसुस हुँदैन । मौसमअनुसारको कपडा लगाइदिनुपर्दछ ।

५. आराम तथा निन्द्रा - बालकको उमेरअनुसार आराम र निन्द्राको प्रशस्त आवश्यकता पर्दछ । नवजात शिशुहरू २०-२२ घण्टा नै निद्रामा हुन्छन् । बिस्तारै यो मात्रा कम हुँदै जान्छ । स्कुल जाने बेला भएका बच्चाहरूलाई दिनमा सुताउने बानी गर्नुहुँदैन बेलुका चाँडै सुताउने बानी गर्नुपर्दछ । सुत्ने पनि तालिकाअनुसार गर्नुपर्दछ । सुतेर उठनेबित्तिकै दिसापिसाब गराउनुपर्दछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

१. स्वस्थ वातावरण किन आवश्यक छ ?

२. बालकलाई किन गिलोमाटोसँग तुलना गरिएको छ ?

३. बच्चालाई सिकाउनुपर्ने कुराहरू केके हुन् ?

४. प्रारम्भिक तालिम किन आवश्यक छ ?

५. प्रारम्भिक तालिमले व्यक्तित्व निर्माणमा असर गर्छ ? कसरी ?

सुरक्षित मातृत्व

(क) परिचय

एउटा मानव सृष्टिपूर्व आमाको गर्भमा रहँदा नै एउटा स्वस्थ आमाको गर्भमा बास गर्नु उसको लागि सुरक्षित मातृत्व हुन जान्छ । एउटी गर्भवती आमाको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो भएन भने यस धर्तीमा जन्मने शिशुको विकासमा विभिन्न प्रकारका अवरोध आई ज्यानै समेत गुमाउनुपर्ने हुन्छ ।

हाम्रो समाजमा बच्चालाई हुने नहुने जस्तोसुकै परिवारले खानपान स्याहारसुसारमा ध्यान दिएको पाइन्छ तर गर्भवती आमाको खानपान र स्वास्थ्यमा परिवारले त्यति चासो दिने गरेको पाइँदैन । जसले गर्दा गर्भमा हुर्कने जीवले सुरक्षित मातृत्वबाट वञ्चित हुनुपर्दछ । हाल आएर सञ्चारका साधनहरूमा सुरक्षित मातृत्वको प्रचारप्रसारमा व्यापकता आएको पाइन्छ । जसले गर्दा केही न केही सुधार ल्याइने आशा राख्न सकिन्छ तापनि व्यवहारमा जटिलता निर्मूल हुन भने निकै समय लाग्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । नेपाली समाज अशिक्षा, गरिबी, सरसफाइको कमी, पौष्टिक आहारको कमी, पिउने पानीको अभाव, अन्धविश्वासजस्ता पछौटेपनका समस्याहरूले पिरोलिएको छ । जसले देशको स्वास्थ्यस्तरलाई सुधार गर्नमा अवरोध पुऱ्याएको छ । यसबेला आमाको अवस्थामै पूर्णतया बच्चा निर्भर हुन्छ । त्यसैले आमाको स्वास्थ्य स्थिति राम्रो हुनु भनेको बच्चा स्वस्थ अवस्थामा रहनु हो । आमाले एउटा स्वस्थ बच्चाको साधारण जन्म दिनु नै सुरक्षित मातृत्व मान्न सकिन्छ ।

(ख) गर्भवती महिलाले याद राख्नुपर्ने कुराहरू

(अ) पौष्टिक खाना:- कुनै पनि प्राणीका लागि भोजन प्रथम आधारभूत आवश्यकता हो । जुन भोजनमा उचित मात्रामा सबै पौष्टिकतत्त्वहरू प्राप्त हुने गरी सबै समूहका खाद्य वस्तुहरू समावेश भएका हुन्छन् त्यस भोजनलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । सन्तुलित भोजन उमेर, लिङ्ग, कार्य, शारीरिक आवश्यकता तथा मौसम आदिले गर्दा फरकफरक हुन्छन् । पुरुषहरूको दाजोमा महिलाहरूलाई कम क्यालोरी भए पुग्छ । साधारण अवस्थाकी महिलालाई भन्दा गर्भवती तथा दूध खुवाउने आमालाई ३०० देखि ६०० क्यालोरी बढी आवश्यक पर्दछ । यसबेला आमाले खाएको खानाले बच्चालाई पनि पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले खानामा पनि बिशेष ध्यान दिनु अत्यावश्यक हुन्छ । आमालाई आवश्यक पौष्टिकतत्त्व पुगेन भने आमा सँगसँगै बच्चा पनि स्वस्थ हुँदैन र जन्मन गाह्रो पर्ने हुन्छ । यस अवस्थामा गर्भवती महिलाको खानामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पौष्टिकतत्त्वहरू जस्तै प्रोटिन, खनिज पदार्थहरू, क्याल्सियम, फसफरस, लौहतत्त्व तथा भिटामिनहरू प्रशस्त आवश्यक पर्दछ । सामान्यतया हाम्रो देशमा यस अवस्थामा महिलाहरूमा प्रशस्तमात्रामा रक्तअल्पता (एनिमिया) हुने गरेको पाइन्छ । जुन लौहतत्त्वको अभावमा हुने गर्दछ । त्यसैले यसबाट बच्न लौहतत्त्व युक्त खाद्यवस्तुको बढी प्रयोग गर्नुपर्दछ । जस्तै :पालुङ्गोको साग, अन्य हरियो साग सब्जीहरू तथा आइरन युक्त चक्कीहरू पनि खानुपर्ने हुन्छ ।

हाम्रो समाज सञ्चारक्षेत्रमा जतिसुकै प्रचारप्रसार भए तापनि व्यवहारमा ती कुराहरू लागू हुन यी कुराहरू अवरोधका रुपमा छन जस्तै परम्परागत सोचाइ, अशिक्षा, अज्ञानता, गरिबी, बेरोजगारी आदीले महिलाहरुको सामाजिक अवस्था अझ समस्याग्रस्त तुल्याएको छ । महिलाहरु आँफै भान्छे हुने हुनाले सबैलाई खुवाइसकेपछि बचेको खाना खाने चलन व्यापक छ । हाम्रो गाउँ घरमा उपलब्ध हुने खाद्यवस्तुहरू भटमास, कोदो, फापर, हरिया सागपातहरू आदिमा प्रशस्त पौष्टिकतत्त्वहरु प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको ज्ञानबारे उनीहरू अनभिज्ञ नै

छन् । जसले गर्दा पनि पौष्टिकतत्त्वहरुको अभावमा हुने रोगहरुबाट गुज्रनु परिराखेको अवस्था छ । हाम्रो समाजमा कतिपय परिवार हातमुख जोर्ने समस्याको चपेटामा छन् । यसले गर्दा पनि गर्भवती आमाको स्वास्थ्य स्थिति कमजोर हुने गर्छ । उनीहरुले प्रसूति हुने अवस्थामा ठूलो सङ्कटमा परी शिशु तथा आमाको समेत ज्यान जान सक्तछ । सम्पन्न परिवारका आधुनिक आमाहरू ज्ञानको अभावमा बढी खाने र आराम गर्ने हुन्छन् । जसले गर्दा प्रसव अवस्था बढि पीडादायक हुन्छ ।

दैनिक भोजन तालिका

तालिका-१

आहारसम्बन्धी दैनिक आवश्यकता

आवश्यक तत्त्व	साधारण काम गर्ने महिलालाई	गर्भवती महिलाको लागि	स्तनपान गराउने महिलाको लागि
१. क्यालोरी	२५००.	२५००.	३०००.
२. प्रोटिन (ग्राममा)	६०.	८५.	१००.
३.क्याल्सियम (ग्राम)	०.८	१.५	२.०
४.लोहा (मिलिग्राम)	१२.	१५.	१५.
५.भिटामिन ए (अ. रा. यु.)	५०००.	६०००.	८००.
६. भिटामिन डी.	न्यून मात्रा	४००.	४००-८००.
७. भिटामिन सी. (मि. ग्रा.)	१२.	१८.	२०.
८. राइबोक्लाइवन भिटामिन बी. (मि. ग्रा.)	१.६	२.५	३.०
९. भिटामिन बी. (याथामिन)	१.२	१.८	२.०

स्रोत : गृहविज्ञान एवं स्वास्थ्य

तालिका-२

सामान्य, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाको लागि दैनिक सन्तुलित आहार

खाद्य वस्तु	गर्भवती महिला		स्तनपान गराउने महिला	
	शाकाहारी ग्राममा	मांसहारी ग्राममा	शाकाहारी ग्राममा	मांसहारी ग्राममा
१. अन्न	३५०	३५०	४००	४००
२. गेडागुडी तथा दालहरू	६०	४५	७०	५५
३. हरियो सागपात	१५०	१५०	१५०	१५०
४.जमिनमुनि फल्ने तरकारी	५०	५०	५०	५०
५. अन्य तरकारी	७५	७५	७५	७५
६. फलफूल	३०	३०	३०	३०
७. माछा, मासु		३०		३०
८. अण्डा		३०		३०
९. दूध	३२५	२२५	२२५	२२५
१०. चिनी या सक्खर	४०	४०	४०	४०
११. घ्यू तेल	५०	५०	५०	५०

स्रोत : भोज्य र पोष्य – गीता भट्टराई

गर्भावस्थामा खाने खाना पौष्टिकतत्त्वयुक्त हल्का, सुपाच्य र रुचिकर हुनुपर्दछ । विशेषगरेर यस अवस्थामा अत्यावश्यक पर्ने पौष्टिकतत्त्वहरू निम्नअनुसार छन् ।

१. **कार्बोहाइड्रेटः** यो शक्तिबर्द्धक तत्व (Energy govong) शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ, जुन अन्य समूहबाट प्राप्त हुन्छ । यो शारीरिक अवस्थाअनुसार आवश्यक हुने हुनाले अन्य सामान्य अवस्थामा भन्दा ३०० देखि ५०० बढी क्यालोरी गर्भवती तथा दूध खुवाउने आमालाई आवश्यक पर्दछ । कार्बोहाइड्रेटको मुख्य स्रोत अन्न समूह हो ।

२. **प्रोटिन (Protein)**: खानामा यो पौष्टिकतत्त्व (Body building) शरीर निर्माणको लागि अत्यावश्यक पर्दछ । यसले शरीरका विभिन्न अङ्ग, हाड, छाला, दाँत, रौँ आदि निर्माण तथा मांसपेशी र अन्य टुटेफुटेका तन्तुहरु मर्मतसम्भार गर्न मद्दत गर्दछन् । साथै शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्दछ । यसबेलामा बढी प्रोटिनको आवश्यकता पर्दछ । १०० ग्राम (Protein) प्रोटिन आवश्यकता पर्दछ । यसको मुख्य स्रोत माछा, मासु, दूध, गेडागुडी आदि हुन् ।

३. **क्याल्सियम (Calcium)**: यो पौष्टिकतत्त्वले शरीरको हाड, दात, रौँ जस्ता तत्त्वहरु निर्माण हुन र संरक्षण गर्न ठूलो सहयोग गर्दछ । गर्भवती अवस्थामा यसको कमीले बच्चा र आमा दुवैलाई नराम्रो असर गर्दछ । आमाको ढाड दुख्ने हुन्छ र बच्चाको हाडहरू राम्रो बन्न सक्दैनन् र ज्यादै कमी भएमा जन्मिसकेपछि पनि खुट्टाको हाड बाङ्गिने, रिकेटस आदि हुने गर्दछ । यसको मुख्य स्रोत दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू हुन् । यसको अतिरिक्त माछा, मासु, फुल, कर्कलोको साग, गाजरको साग आदिमा पनि यो तत्त्व पाउन सकिन्छ । यस कार्यका लागि फसफोरसको पनि त्यति नै आवश्यकता पर्दछ ।

फसफोरस हाड र दाातमा क्याल्सियम नै फसफोरसको रूपमा पाइन्छ । क्याल्सियम फसफोरस र भिटामिन "डी" एक अर्काको अभावमा शरीरमा राम्रो पाचनसोषण हुन गाह्रो हुन्छ ।

४. **लौहतत्त्व (Iron)**: गर्भावस्थामा यस तत्वको अभावमा (एनिमिया) रक्तअल्पता जस्ता रोग लाग्ने गर्दछन् । महिलाहरुलाई पुरुषहरुको दाँजोमा सामान्य अवस्थामा पनि लौहतत्त्वको बढी आवश्यकता पर्दछ भने यस बेला त विशेष आवश्यकता पर्दछ नै । प्राय: हाम्रो देशमा गर्भावस्थाका महिलामा रक्तअल्पता प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । जससले गर्दा बच्चा जन्मन गाह्रो हुने र जन्मेपछि पनि जीवित रहन निकै गाह्रो गर्दछ । यसको मुख्य स्रोत माछा, मासु, फुलको पहेलो भाग, हरियो सागपात, सख्खर,चाकु इत्यादि हुन् ।

५. **आयोडिन (Iodine)**: गर्भवती महिलाका निम्ति यसले पनि आफ्नै महत्व राख्दछ । आयोडिनले थाइरोक्सिन (Thyroxine) बनाउने काम गर्दछ । थाइरोक्सिनले शरीर बृद्धि तथा विकास कार्यमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । आयोडिन समुद्री नुन, माछा र छेउछाउको तरकारी पालङ्गो, ब्रोकाउली जस्ता वस्तुहरू राम्रो स्रोत हुन् ।

६. भिटामिनले शरीरलाई संरक्षण गर्ने कार्य गर्दछ । यसलाई शरीर संरक्षण गर्ने तत्व भनेर पनि चिन्न सकिन्छ । यो एउटा महत्त्वपूर्ण पोषण तत्त्व हो । जसले विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ । यो ताजा तर कारी फलफूल आदिमा प्रशस्त पाइन्छ । भिटामिनका प्रकारहरू: यो भिटामिनहरू दुई प्रकारका छन ।

१. पानीमा घुल्ने (Water Soluble) B, C बि र सी

२. चिल्लोमा घुल्ने (Fat Soluble) A, D, E, ७ K ए. डी. इ. र के

पानीमा घुलिने भिटामिन बी र सी हुन् । भिटामिन बी अरू विभिन्न बाह्र ओटा भिटामिन मिलेर बीकम्पलेक्स बन्दछ । भिटामिन बी को अभावमा बेरीबेरी भन्ने रोग लाग्दछ । खुट्टा सुनिने नसासम्वन्धी रोग लागि खुट्टा झमझमाउने आदि हुन्छ । भीटामीन सी को अभावमा स्कर्भी भन्ने रोग लाग्दछ ।

भिटामिन "बी" चामल, भटमास आदि साथै दूध र दूधबाट बनेका परिकार आदि मुख्य स्रोत हुन । भिटामिन "सी" को मूख्य स्रोत केस्रादार फल सुन्तला, भोगटे, निबुवा, कागति, अमला आदि मुख्य हुन ।

चिल्लोमा घुल्ने भीटामीन - A, D, E र K हुन् । यस्का मुख्य स्रोत दूध नौनी दूधका परिकारहरू, हरियो सागपात पहेला फलफुल इत्यादि तथा भिटामिन ए को मुख्य श्रोतको रुपमा माछाको तेल, कलेजोलाई पनि मान्न सकिन्छ । भीटामीन ई को मुख्य स्रोत टुसा उम्रेको गहुँ, जौ तथा गेडागुडीहरु हुन जसले बाँझोपन हटाउन सहयोग गर्दछ ।

यस अवस्थामा भिटामिनहरू प्रशस्त खुवाउनुपर्दछ । जसले विभिन्न रोगहरु जस्तै भिटामिन ए को अभावमा आँखासम्बन्धी रोगहरू रतन्धो, आखामा सेतो थोप्लो देखिने आदि हुन्छ । भीटामीन डी को अभावमा हाडसम्बन्धी, धनुष्टङ्कार (Rickets) खास गरेर बच्चाहरुमा भएको पाइन्छ । बालबालिकाहरुलाई यी भिटामिनहरू बढी मात्रामा प्राप्त हुने खालका खानाहरु खुवाउने बानी गर्नुपर्दछ । यो ताजा तरकारी, फलफूल आदिमा प्रशस्त हुन्छ । यसरी यस अवस्थामा आमाले आफ्नो खानामा ध्यान नदिए आमाका साथै बच्चाले समेत

अकालमा ज्यान गुमाउनुपर्ने हुन्छ । यसकारण परिवारका सदस्य तथा गर्भिणी आमाले पनि आफ्नो खानपानमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

आ. **लुगाफाटा (वस्त्र)** यस अवस्थामा अन्य कुरामा जस्तै आफूले लगाउने लुगामा पनि विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । कपडा छनौट गर्दा सुती कपडाको छनौट गर्नुपर्दछ । गर्भवती अवस्थामा आफूले लगाउने लुगा सजिलो खुकुलो सुतीको सफा हुनुपर्दछ । कस्सिएको नाइलन र पोलिस्टर आदिभन्दा सुती कपडा सजिलो, लाभदायक, आरामदायी हुन्छन् । भित्री लुगाहरू पनि खुकुलो सुतीको भए बेस हुन्छ । जुत्ता पनि आरामदायी हिल नभएको सजिलै हिँडडुल गर्न सकिने खालको हुनु जरुरी छ । यसरी यस अवस्थामा आफ्नो पोसाक आफूलाई उठबस वा यताउता गर्न सजिलो हुने भए निकै बेस हुन्छ ।

इ. **व्यायाम (Exercise):** गर्भावस्थामा आरामसँगसँगै केही हलुका व्यायामको पनि जरुरत पर्दछ । आराम मात्रै गर्नु पनि जन्मने शिशु र गर्भवती आमा दुवैलाई लाभदायक हुन सक्तैन । शरीरलाई फुर्तिलो राख्न र विभिन्न अङ्गहरू तन्दुरुस्त राख्न केही परिश्रम गर्नु आवश्यक हुन्छ । घरमा हुने दैनिक कार्य गर्नेहरुलाई त खास परिश्रमको जरुरत पर्दैन। तर घरमा कार्य नगर्ने बढी बिश्राम गर्नेहरूलाई पनि प्रशवकाल बढी कष्टदायक हुन्छ । यस अवस्थाको व्यायामले गर्भवती आमालाई प्रशवकालको पीडा निकै कम गर्दछ । साँझ बिहान स्वच्छ हावामा घुम्नु टहलिनु आदिले रक्त सञ्चार ठीक राख्न, निद्रा लाग्नु, खानामा रुची बढ्नु, पेट सफा रहनु र शरीर फुर्तिलो भएको अनुभव हुन्छ ।

ई. **आराम तथा निन्द्रा (Rest and Sleep):** गर्भवती महिलालाई आराम र निन्द्रा पनि प्रयाप्त हुन्छ । साधारण अवस्थामा भन्दा यस अवस्थामा प्रशस्त निद्रा र आरामको आवश्यकता पर्दछ । सुत्ने बेलामा मन मस्तिष्कलाई कुनै पनि प्रकारको चिन्ताबाट मुक्त राख्नुपर्दछ र शान्त र स्वच्छ मन लिएर विश्राम गर्नुपर्दछ । दिनमा पनि १,२ घण्टा विश्राम गर्नुपर्दछ । यति बेला अनिद्रा, कडा परिश्रम तथा मानसिक चिन्ताले आमा र जन्मने शिशु दुवैको स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पार्दछ । त्यसैले आवश्यकताअनुसारको निद्रा र आराम लिनु अति जरुरी हुन्छ । ४-५ महिना सम्म गह्रौ तौल तथा कडा परिश्रम गर्नुहुँदैन ।

उ. **स्वच्छ सोचाइ (Mental Health):** आमाको प्रत्येक क्रियाकलापले बच्चालाई प्रत्यक्ष असर पार्दछ । त्यसतै एउटी गर्भवती आमाको मानसिक अवस्थामा वा सोचाइको प्रभाव जन्मने बच्चामा पर्दछ । यस अवस्थामा आमाले मानसिक उद्वेगहरु,चिन्ता, भय, शोक,क्रोध आदिबाट सकेसम्म आफूलाई टाढा राख्नु पर्दछ । यस अवस्थामा अत्यधिक चिन्ता र क्लेशले गर्भपात समेत हुन सक्छ । सकेसम्म खुसिरहने जसको लागि राम्राराम्रा किताबहरू पढ्ने प्रशन्न रहने आदि गर्नुपर्दछ । यस अवस्थामा स्वच्छ सोचाइ राख्नको लागि यी कुराहरुको ध्यान दिनुपर्दछ । जस्तैः यसबेला महिलालाई विभिन्न शारीरिक कमजोरी, वाकवाकी लाग्ने, रिँगटा लाग्ने, कमजोरी हुने हुन्छ । त्यस अवस्थामा परिवारका सदस्यहरूले सहानुभूति राख्ने खानपानमा विशेष ध्यान दिँदै उपयुक्त वातावरण दिनुपर्दछ ।

(क) सधैँ क्रोधरहित हुनुपर्दछ । स्वस्थ मनोरञ्जन तथा स्वच्छ वा सात्विक अध्ययन चिन्तन र बहसमा केन्द्रित हुनुपर्दछ । परिवारका सदस्यहरुले संवेदनशील कुराहरु सुनाउनुपर्दा विशेष ध्यान पु-याउनुपर्दछ ।

(ख) डरलाग्दो सिनेमा वा किताब हेर्ने जस्ता कुराबाट सधैँ आफूलाई टाढा राख्नुपर्दछ । आकर्षक राम्रो उपयुक्त वातावरण कोठामा राम्रो दृश्य, फूलको सजावट आरामदायी चित्रहरू राम्रो भनाइहरुप्रति ध्यान

दिनुपर्दछ ।

(ग) खाना: सात्विक भोजन गर्नु उचित हुन्छ । बढ्ता पिरो, अमिलो चटपटे खालको खाना धुम्रपान र मद्यपान नगर्ने र मन मस्तिष्क वा स्वच्छ मासिक अवस्थाको लागि अवाञ्छित व्यक्तिहरुको सङ्गतबाट टाढा रहने गर्नु पर्दछ । जसले मानसिक तनावबाट मुक्ति मिलोस् । मनलाई आनन्दित राख्न उपासना वा कुनै अध्यात्मिक चिन्तनतर्फ मन लगाउनु बेस हुन्छ ।

(ऊ) **व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सफाइ (Personal hygiene):** यस अवस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । हाम्रो गाउँ घरमा व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी ज्ञानको अभावमा शारीरिक सफाइमा त्यतिको ध्यान दिइएको पाइँदैन । जसले गर्दा विभिन्न किसिमका सङ्क्रामक रोगहरु लाग्न सक्दछन् । शरीरका सबै अङ्गहरू सफा हुने गरेर सम्भव भए दैनिक नभए हप्तामा दुई पटक नियमित सफाइले शरीर फुर्तिलो भई स्फुर्ती बढ्ने हुन्छ । यसले शरीरमा शक्ति दिने (Tonic) रसादिको जस्तै काम गर्दछ । सधैं नुहाउन नसके रुमाल भिजाएर पुछ्नु पर्दछ । हात, खुट्टा, नाक, कान, दातको दैनिक सफाइ गर्नुपर्दछ । खानापछि दाँत सफा गर्नुपर्दछ । दाँत सम्बन्धी रोग पायरिया भएमा यसले विषाक्तहरू (Taxaemia of pregnancy) पैदा गरी यस अवस्थामा विशेष नोक्सानी पुऱ्याउँदछ । जसको रोकावटका लागि दाँतको उपचार गरी संरक्षण गर्नु अत्यावश्यक छ । यसरी यस अवस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइ विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ ।

(ऐ) **स्वास्थ्य परीक्षण (Medical Checkup)**: गर्भवती आमाले खानापान, चालचलन, सोचाइ स्वच्छ राखे जस्तै शारीरिक तन्दुरुस्तीको लागि सुरुको अवस्थामा हरेक महिनामा वा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार स्वास्थ्य परीक्षण गराउन पर्दछ । समयसमयमा बराबर राम्रो परिक्षण गराइरहनुपर्दछ । यसरी बराबर स्वास्थ्य परीक्षण गर्नाले प्रसव अवस्थामा पर्ने अप्ठ्याराहरूमा कमी ल्याउन निकै सहयोग मिल्दछ । यसरी समय समयमा परीक्षण गर्दा आमाको रगतको समूह तथा अन्य शारीरिक अवस्थाबारे सबै स्थिति थाहा हुने हुनाले त्यस अवस्थामा पर्न सक्ने अप्ठ्याराबारे पनि सोच बन्न सक्तछ । आकस्मिक सल्यक्रिया गर्नुपर्दा सजिलो हुन्छ र आमा र बच्चाले स्वास्थ्यमा पर्ने खतराबाट संरक्षण पाउँदछ ।

हाम्रो जस्तो देश रोग,भोक, गरिबी अशिक्षाको कारण नेपाली समाजमा प्राय: गाउाघरमा यस अवस्थामा परीक्षणको आवश्यक पर्नेबारे अनभिज्ञ छन् । जसले गर्दा परीक्षण आवश्यक ठान्दैनन् । कतैकतै चाहिँ परीक्षण गराउन चाहँदाचाहँदै पनि उचित स्वास्थ्य केन्द्रको अभावमा परीक्षण गराउन पाउँदैनन् र बच्चा र आमाको अकालमा मृत्यु हुने गर्दछ । यस्तै कारणले गर्दा प्रसवकाल जोखिमपूर्ण हुन जान्छ । एउटा राष्ट्रले स्वास्थ्यस्तर वृद्धि गर्न शिशुमृत्युदर कमगर्नुपर्दछ, मातृमृत्युदर कम गर्नुपर्दछ, बालमृत्युदर कम गर्नुपर्दछ साथै जीवनको आयुदर वृद्धि गर्न सक्नुपर्दछ । तबमात्र जनताको स्वास्थ्यस्तर उठ्न सक्छ । जसको लागि उचित खानपान स्याहार सम्भार अत्यावश्यक भएको कुरा माथि उल्लेख भइसकेको छ । तसर्थ गर्भिणी अवस्थामा बराबर स्वास्थ्य परीक्षण गरी चिकित्सकको सल्लाहअनुसार नियममा बस्नाले आमा र शिशुको मृत्युदरमा समेत कमी ल्याउन सकिन्छ ।

ऐन्टिनेटल रेकर्ड **सेन्टर** **दर्तासङ्ख्या**

ANTENATAL RECORD **Centre** **Ref. No.**

अघिल्ला गर्भहरूको विवरण
Previous Pregnancies

नं. No,	परिणाम Result	जीवितको उमेर Age at Living	मृत्युहुँदा को उमेर Age at death	गर्भ तथा प्रसवका प्रकृति Nature of pregnancy and delivey
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				
७.				
८.				
९.				
१०.				

जी = जीवित L = Liveborn 2 Age at living
मृ = मृतक पैदा S = Stillvorn 3 Age at death
अ = अधिग्रो A = Abortion
जी+जु = जीवित जुम्ल्याह भएका
L+L = Loveborn twins
प्रिमेच्युरलाई (प्री) लेख्नु Add p for premoturity

नाम, थर
Name & Surname

पतिको नाम, थर
Hosband's Name & Surname

ठेगाना
Address

घर तथा परिवार:
घर, खाना, आर्थिक अवस्था तथा भएको रोगको विवरण
House and famoly:
House, doet, economic status, diseases in family

स्वास्थ्यको विवरण
(क्षयरोग, भी.डी, पेटको अपरेसन इत्यादी)
Hostory of Helath
(T.B.V.D. abdominal operation etc.)

हालको गर्भको विवरण
Present pregnancy

वाक्क लाग्नु ..... रिंगटा ..... रगत जाने .....
Nauses Giddiness Bleding

वान्ता ..... देख्नमा तकलिफ ..... पिसाबको तकलिफ .....
Vomiting Disturbed Vision Disturbed micturition

कपाल दुख्ने ..... सुजन .....
Headeache Oedema

आखिरी रजस्वलाको पहिलो दिन
First day of last menstruation

प्रसवको अनुमानित मिति
Delivery expected date

भी.डी.आर्.एल्. तारिख
VDRL Date

परिणाम
Result

उचाइ
Height

पहिलो मेडिकल जाँच
First Medical Examination

मिति
Date

सही
Sign.

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

१. सुरक्षित मातृत्व के हो ?

२. गर्भवती महिलाले याद गर्नुपर्ने कुराहरु केके हुन् ?

३. गर्भवती आमालाई सामान्य अवस्थामा भन्दा बढी पौष्टिकतत्वको आवश्यकता पर्दछ ? किन ?

४. गर्भवती महिलालाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्वहरुको नाम लेख र दुईको छोटो बयान गर ।

आमाबाबुको छोराछोरी प्रतिको दायित्त्व

(क) परिचय र महत्त्व

आमाबाबुको छोराछोरीप्रतिको दायित्व निकै गहन हुन्छ । बालबालिका भविष्यका असल नागरिक हुन् । उनीहरुको व्यक्तित्व निर्माणमा आमाबाबुले ठूलो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । बाल मनोवैज्ञानिकहरुको अध्ययनबाट यी कुराहरु प्रष्ट भइसकेका छन् । राम्रो वातावरणमा हुर्किएका बालबालिकाहरु नै भविष्यका योग्य नागरिक बन्न सक्दछन् । एउटा बिग्रिएको घर परिवारका बालकहरु भविष्यमा गएर बाल आपराधिक कार्यमा लाग्नाका साथै कुलतमा फस्ने लागूपदार्थको सेवन गरी हिँड्ने जस्ता विकृतिका लक्षण देखिन्छन् । तिनीहरु योग्य नागरिक बन्नुको सट्टा समाजका कसिङ्गर जस्तै हुन जान्छन् ।

घरमा पारिवारिक वातावरण सृजना गर्ने कार्य अभिभावकको हो । यसका निम्ति प्रथमत: आमाबाबुले परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूबीच एकअर्कोको भावनाको कदर गर्ने, आ-आफ्नो जिम्मेवारीमा बढी सजग रहने गर्नुपर्दछ । अस्वस्थ वातावरणमा हुर्केका बालबालिकाहरु विद्रोही भावनाका हुन्छन् । जसले परिवारको वातावरण अशान्त हुने सम्भावना बढ्छ ।

बालबालिकाहरू स्वभावैले अभिभावकबाट समयोचित मायाप्रेम प्राप्त गर्ने इच्छा राख्दछन् । बढ्ता सुरक्षाले उनीहरुमा आत्मनिर्भतामा कमी आउँछ । सानासाना समस्या समाधान गर्न पनि आमाबाबुको मुख ताक्ने प्रकृतिका हुन्छन् । परिवार भित्रका बालबालिकाहरुमा आपसी भेदभाव हुने वातावरण बनेको खण्डमा ईर्ष्या, द्वेष गर्ने भावनाको विकास हुन्छ ।

आमाबाबुको नैतिक आदर्शको प्रभाव बच्चामा पर्दछ । त्यसैले चरित्रनिर्माणको क्रममा परिवारको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुन आउँछ । बालकहरु कुमालेको काँचो माटो जस्तै भएकाले उनीहरुलाई हामीले चाहेको आकार दिन सक्छौँ । उनीहरुमा विकास हुने आदर्श बानीहरु समयमै सिकाउन धेरै सजिलो हुन्छ । तर खराब आदतहरू बसिसकेपछि यो छुटाइै नयाँ आदतहरू सिकाउन धेरै गाह्रो पर्न जनो हुन्छ । समयमै आमाबाबुले विचार पुऱ्याएमा यो अवस्था आउँदैन । आमाबाबुले छोराछोरीको स्वभाव अनुसारको व्यवहार गर्न जान्नुपर्दछ । संवेदनशील बालबालिकाहरुलाई एउटै कुरा धेरै पटक भनिरहनु हुँदैन । यसले उनीहरूमा नकारात्मक असर पर्दछ । आमाबाबुले समानदायित्त्व बहन गर्ने क्रममा बाबुहरू अनावश्यक रुपमा पनि घर बाहिर घुमफिर गर्ने बानी हुन्छ भने आमाहरुले घरको कामहरु गर्न नभ्याउने हुन्छन् । यस अवस्थामा उक्त घरपरिवारको स्थिति शान्त रहन सक्तैन । यसको प्रत्यक्ष असर बालबालिकाहरुमा पर्दछ । भावी नागरिकको भविष्यमा र बालकको व्यक्तित्त्व विकासमा नराम्रो असर पर्दछ । घर कुनै पनि बालकको प्रथम पाठशाला हो । यही अनेक अन्तक्रियाका माध्यमबाट हरेकक्षण उनीहरू सिकिरहेको हुन्छन् । आमाबाबु र आफूभन्दा मान्यजनको नक्कल गरेर केटाकेटीहरू केही न केही सिकिरहेका हुन्छन् । यसले गर्दा पनि बालबालिकाहरूका अगाडि गरिने आमाबाबुको व्यवहार राम्रो हुनुपर्दछ । बालकले सधैँ आमाबाबुलाई स्नेह र आदरको दृष्टिले हेर्ने वातावरण तयार पार्नु अभिभावकको प्रथम दायित्त्वअन्तर्गत पर्दछ । आमाबाबुले मीठो बोलीवचन र मनोभावले आफूप्रति आकृष्ट गराउन सक्नुपर्दछ ।

आमाबाबु दुबैले बालबालिकाको दैनिक गतिविधिमा सजगतापूर्वक ध्यान पु-याउनाले असल आदत बढ्ने

सम्भावना बढ्छ । हरेक बालकको लागि घर प्रथम पाठशाला भएकोले आमाबाबु प्रथम शिक्षिका शिक्षक हुन भन्नुको कुनै अत्युक्ति नहोला । घरमा नै बालबालिकाले हरेक नयाँ बानीको अभ्यास गर्ने हुन्छन् । जस्तै खाने, सुत्ने, बोल्ने, व्यवहार गर्ने आदि । अभ्यास गर्ने बानीले उनीहरु बिस्तारै स्वावलम्बी हुँदै जान्छन् ।

(ख) समान दायित्त्व बहन गर्दा हुने फाइदाहरू

बालबालिकको उचित लालन पालनको लागि आमाबाबु दुवै जिम्मेवार हुन्छन् । पहिले पहिलेका बाबुहरू यसप्रति उदासिन रहन्थे र यो काम आमाहरूमा मात्र थोपरिदिने चलन थियो तर आजकलका आधुनिक आमाबाबु घरको काममा एक अर्कोलाई सहयोग गर्ने प्रचलन बढ्दै गएको पाइन्छ । आमाबाबु दुवै छोराछोरीप्रति र घरपरिवारको सु-सञ्चालनका निम्ति समान दायित्त्वबोध भएका खण्डमा उक्त परिवार व्यवस्थित रूपमा चल्न सक्तछ ।

आमाबाबुको समान दायित्वबाट हुने प्रमुख फाइदाहरु निम्नलिखित छन्:

१. बालबालिकाको नराम्रो बानी समयमै सच्याई राम्रो बानी बसाल्न सकिन्छ । जस्तै दिसा पिसाब गर्ने बानी आदि (ओछ्यानमा जहाँतहीं जुनसुकै बेला गर्ने बानीलाई अभ्यासका माध्यमबाट अनुशासित बनाउन सकिन्छ ।

२. घरको वातावरण स्वस्थ र सुखमय हुन्छ ।

३. बच्चाको व्यक्तित्व विकासमा सकारात्मक असर पर्दछ ।

४. बाबालिका स्वावलम्बी हुन्छन् र उनीहरुमा आत्मविश्वारको भावना वृद्धि हुन्छ ।

५. आमाबाबुको सहयोगी स्वभावको अनुकरण सन्तानले गर्दछ ।

६. पछि पाठशालामा विद्यार्थीसँग सजिलैसँग घुलमिल हुन सक्तछ ।

७. कक्षामा नमुना विद्यार्थी बन्न सक्तछ ।

(ग) समान दायित्त्वअन्तर्गत पर्ने कुराहरुः

नेपाली परम्पराअनुसार समाजमा उमेर पुगेका केटा र केटीले विवाहपछि सन्तानको प्राप्तिको चाहना राख्नु स्वभाविक हो । एउटा नवजात शिशुको जन्म हुनुमा आमाबाबु दुवैको जिम्मेवारी हुन्छ । नारी स्वभावैले ममतामयी, वात्सल्यता, सहनशीलता आदि जस्ता गुणले युक्त हुन्छिन् । यिनै गुणका परिणामस्वरुप नारीले आमा बन्ने अवसर प्राप्त गर्दछिन् । गर्भधारण गर्नु, नौ महिनासम्ममा गर्भमा पालनपोषण गर्नु, जन्मेपछि नवजात शिशुकै लागि प्राकृतिक खानाको रूपमा स्तनपान गराउनुजस्ता गहन जिम्मेवारीपूर्ण कार्य केवल आमाबाट मात्र सम्पन्न हुन्छन् । त्यतिबेला बाबुले आमाको विशेष हेरचाह पुऱ्याउनुपर्दछ । त्यसबेलाको उचित हेरचाहले समान दायित्त्व निर्वाहको भूमिका हुन आउँछ ।

परिवारले गर्भवती महिलालाई विशेष ध्यान पु-याउनुपर्दछ । उनको खानपान, स्वास्थ्यस्थिति, मानसिक सन्तुलन कायम राख्ने जस्ता कार्य नै पारिवारिक वातावरण स्वच्छ बनाउने उपाय हो । यसरी जन्मनु अगाडि गर्भप्रति र जन्मिसकेपछि नवजात शिशुप्रति विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आमाको मुल दायित्त्व हुन आउँछ ।

आमाबाबुको समान उतरदायित्व बहनले परिबारको वातावरण निर्माणमा महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँदछ । तल समान दायित्त्व निर्वाह गर्न सकिने केही कुराहरु प्रस्तुत गरिएका छन्:

(अ) बालकलाई नुहाउँदा नवजात शिशु आमाबाट अलग्गिने बित्तिकै असहाय बन्न जाने हुन्छ । उसले सास

फेर्ने, खुवाइदिएको खाने, दिसा पिसाब गर्ने, रुने कराउने काम मात्र गर्दछ। तर लुगा लगाइदिने, स्नान गराइदिने, खुवाउने जस्ता काम भने आमाबाबु तथा परिवारका अन्य सदस्यले गरिदिनुपर्दछ। अस्पतालमा भए सबै कार्य नुहाइदिने आदि स्वास्थ्य परिचारिकाले नै गर्दछन्। नवजात शिशुलाई नुहाउँदा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ। आमा र बाबुलेमात्र कोठामा बस्दा अन्य व्यक्ति उपलब्ध नभएको अवस्थामा बाबुले बच्चालाई नुहाई दिनुपर्दछ। बिस्तारै तीनचार महिना भएपछि नुहाउने काम आमाबाबु दुवैले मिलेर संयुक्त रूपमा गरिदिनुपर्ने हुन्छ। यस्तो विशेष अवस्थाको लागि बाबुले बच्चालाई नुहाइदिने कार्य सिकिराख्नुपर्दछ।

बालकलाई कति दिनमा नुहाउने, कसरी नुहाउने केले सफा गर्ने भन्नेबारे जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ। मौसमअनुसार गरम छ भने दिनमा एकपटक नुहाइदिनुपर्दछ जाडोमा हप्तामा एकदुईपटक नुहाइदिनुपर्दछ। बच्चालाई खानाखुवाउनु अगाडि नुहाइदिनु बेस हुन्छ। खुवाएर नुहाउनु छ भने खाना खाएको एक घण्टा पछिमात्र नुहाइदिनुपर्दछ। नुहाइदिनु अगाडि आवश्यक सामान ठीक पारेर मात्र नुहाउने कार्य सुरु गर्नुपर्दछ। बच्चालाई नुहाइदिँदा आवश्यक पर्ने सामानहरू:

१. बाटा
२. शिशुको निम्ति प्रयोगका लागि बनेको साबुन, रुमाल
३. कपासका टुक्राहरु कानमा राख्नको लागि
४. शिशुलाई नुहाइदिँदा काखमा राख्ने ठूलो रुमाल
५. नुहाइसकेपछि फेराउने लुगाहरू
६. बाटाभित्र ओछ्याउने सानो नरम रुमाल वा कपडा
७. मन तातो पानी

शिशुलाई नुहाइदिँदा आमाबाबु दुवैलेसँगै नुहाइदिँदा सजिलो हुन्छ। मुख सफा पारेर मात्र शरीर नुहाउनु बेस हुन्छ। बालकको लागि लुगा फुकाल्नेबितिकै ओढ्ने वा खास्टोले बेरेर राख्नुपर्दछ। मुख, नाक, कान, सफा गर्नुपर्दछ। कपास भिजाएर बिस्तारै पुच्छ्नुपर्दछ। पहिला खुट्टा धोएर उसलाई खुसी राखेर नुहाउँनु धेरै सजिलो हुन्छ। नुहाउँदा तर्सिएन भने नुहाउँदा झगडा गर्दैन। नुहाउने काम फुर्सद हेरेर आमाबाबु दुवैले गर्न सकिन्छ। आफ्नो बालक सधैं सफा होस भन्ने दायित्व आमाबाबु दुवैको हुन्छ।

आमाबाबुको जिम्मेवारीको गहनतालाई ख्याल गरेर होला जापानमा बाबुलाई गर्भवती आमासँग गर्ने व्यवहारिक हेरचाहसम्बन्धी ज्ञान दिने फिल्महरु देखाउने चलन छ। यस्तो हुनु निकै व्यवहारिक र अत्यावश्यक देखिन्छ। राम्रो कुराको अन्य देशहरूले पनि अनुशरण गर्नुपर्दछ। हाम्रो देशको विभिन्न स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा यस प्रकारका ज्ञान दिने कार्यक्रमको व्यवस्था हुनु अत्यावश्यक देखिन्छ।

तर नेपालमा प्रायः यस अवस्थामा बाबुहरु जिम्मेवारीबाट टाढै रहन खोजेको पाइन्छ। यसो हुनु ठीक होइन र यस्तो व्यवहारलाई दायित्वबोध नभएको मानिन्छ।

(आ) **बालकलाई खुवाउँदा:** सानो बालकलाई के खुवाउने कति खुवाउने कुन बेला खुवाउने भन्ने बारेमा धेरै कुराहरु विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। खानाबाट बच्चालाई शारीरिक आवश्यकता पूरा हुनुको साथै सन्तुष्टि पनि मिल्नुपर्दछ। खान खानको लागि रुनुपर्ने हुन्छ भने बच्चालाई खानापाउन कठिन छ भन्ने लागेमा

आमाबाबुले विशेष ध्यान पुऱ्याई समय समयमा खाना खुवाइरहनुपर्दछ । अन्यथा यसको नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

बालबालिकाहरुलाई तीन किसिमको स्रोतबाट प्राप्त हुने दूध त्यसमा आमाको दूध, गाई भैंसी वा बाखीको दूध र बट्टाको दूध । बालबालिकाहरूको लागि आमाको दूध आवश्यक पौष्टिक तत्त्वयुक्त सर्वोत्तम खाना हो । यो प्राकृतिकरूपले उसैको लागि बनेको हुन्छ । आमाको दूध नपुगेमा गाउँघरमा गाई भैंसीको दूध केही पानी मिसाएर खुवाउने गर्दछन् । सहर बजारमा भने बट्टाको धुलो दूध तातोपानीमा फिटेर बोतलमा राखेर खुवाउने चलन छ । कतिपय आधुनिक आमाहरुले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान नगराउने पनि गर्दछन् । यसो गर्नु ठीक होइन । आमाको दूध विशेष अवस्थामा मात्र नखुवाउनु स्वभाविक देखिन्छ । जस्तै आमालाई कडा रोगहरू क्यान्सर, क्षयरोग, मानसिक रोग, मुटु वा मृगौलासम्बन्धी रोग लागेकोमा बाहेक बालबच्चालाई स्तनपानको अवसरबाट बञ्चित गराउनु अन्याय नै ठहर्छ ।

बालबालिकालाई दूधसँगै थप खानाका रूपमा ठोस खाना दिनुपर्दछ । यसमा सर्वोत्तम पिठो, लिटो, हरियो सागको प्युरी (लेदो बनाएर) लिटोमा मिसाएर, फलफुलको रस आदि खुवाउन उपयोगी मानिन्छ । यसप्रकारको खानाले बालकलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन, खनिज पदार्थहरू प्राप्त हुन्छन् । फलस्वरुप पोषणको अभावमा हुने रोगबाट बचाउन सकिन्छ । बालकलाई पछि दूधको सट्टा थप खाना दिनुपर्दछ । थप खाना भन्नाले आमाको दूध नपुगेर गाईको दूध पनि खुवाउनुलाई थप खाना (Complementry Food) भन्दछन् । तर आमाको दूधको सट्टा गाईको दूध खुवाउनुलाई सट्टा खाना (Suplimentry Food) भन्दछन् । बालकलाई आमाको दूध छुटाउने बेलामा अन्य खाना बाबुले खुवाउँदा छुटाउन सजिलो हुन्छ । पछि सिसी समाउने अवस्थामा आफै दूध खान सक्दछ । निरीक्षण मात्र आमाबाबुले गर्नुपर्दछ ।

बालकलाई स्कुल जानुपूर्वको अवस्थामा खाना खुवाउन विशेष सहयोग बाबुले गर्नुपर्दछ । खाना खुवाउनु पनि एक प्रकारको प्रारम्भिक तालिम हो । यसमा राम्रो अभ्यास भएको खण्डमा अन्य असल बानी बसाल्न समेत सहयोग पुग्दछ ।

(इ) **बालकलाई लुगा लगाउँदा:** बालकको लुगा नरम खुकुलो र सफा हुनुपर्दछ । उनीहरुलाई बराबर सफा लुगा फेराउनु जरुरी पर्दछ । शरीर कमलो हुने हुनाले सुती नरम कपडाको लुगाहरु उनीहरुको निम्ति उपयोगी मानिन्छन् । नवजात शिशु अवस्थामा उसको पिसाब गरेका नेपकिनहरू बराबर सफा गरेर फेराइदिनुपर्दछ । तिनलाई सधैं सफा गरेर सुकाएर राख्नुपर्दछ । पछि एक दुई वर्ष पछि बिस्तारै लुगा जुत्ताहरू आफैं लगाउन र फुकाल्न नजान्दासम्म यस कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । यसरी ऊ आत्मनिर्भर हुने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउनु आमाबाबुको मूल दायित्व नै हो ।

लुगा लगाइदिने, लुगा लगाउन सिकाउने जस्ता कार्यमा बाबुले सहयोग गरिदिँदा आमालाई सजिलो पर्दछ । उमेरअनुसार उसलाई जुत्ता लगाउन फुकाल्न कपडाको टाँक लगाउन फुकाल्न पनि सिकाउनुपर्दछ । बच्चालाई माया गरेर सिकाउँदा उनीहरू हरेक कुरालाई रमाइलोसँग सिक्ने गर्दछन् । आजभोलि आधुनिक आमाहरू बाबुहरूले घरको हरेक कार्यमा सहयोगी हात बढाउन परिवार व्यवस्थित रूपले चलोस् भन्ने चाहन्छन् । सम्भव भएसम्म बाबुहरूले घरको कार्यमा सहयोग गर्नु अत्यावश्यक देखिन्छ ।

(ई) **बालकलाई बिरामी हुँदा (बिरामी बालबालिकाको हेरचाह):** बालकको उचित पालनपोषणको प्रत्येक जिम्मेवारी आमाबाबु दुवैले समानरुपमा बहन गर्ने परम्परा बसाल्नुपर्दछ । यसैबाट शिशुको जीवन प्रारम्भ सुस्वास्थ्यबाट हुन सक्ने आशा राख्न सकिन्छ । स्वास्थ्य, धन, बुद्धि यी तीन कुरालाई प्रायः एकै साथ जोड्ने गरिन्छ तर यीमध्ये स्वास्थ्यले अग्रस्थान पाउनुपर्दछ किनभने स्वास्थ्य बिना धन र बुद्धिले कार्य गर्न सक्दैन । बालक उचित हेरचाहको अभावमा बारम्बार बिरामी पर्दछन् । समयमै आमाबाबुले बालकको खोपहरु नियमित रूपमा पूरा गर्नुपर्दछ । बिरामी भएमा योग्य चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उपचार गराउनुपर्दछ ।

खोप पूरा गर्दा गर्दै पनि कहिलेकाहिँ मौसम परिवर्तन तथा अन्य कारणबस बालकहरू बिरामी पर्न सक्दछन् । त्यतिबेला आमाबाबुले समान दायित्व सम्झेर ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । समयमै ध्यान पुऱ्याएमा रोग लाग्नुबाट र रोग लागे तापनि गम्भीर अवस्थासम्म पुग्नबाट जोगाई स्वास्थ्य लाभ छिटो गराउन सकिन्छ । हाम्रो देशको अधिकांश भूभाग गाउँ नै गाउँले ओगटेको छ । गाउँमा बसोबास गर्ने प्रायः आमाबाबुहरु अशिक्षित नै छन् । शिक्षा र सामान्य ज्ञानको अभावमा उनीहरुलाई आफ्नो बच्चाको खोप र अन्य स्वास्थ्य उपचारको ज्ञान पटक्कै छैन । आमाहरु त झन चाहेर पनि अशिक्षित भएका कारणले आवश्यक हेरचाह समयमै पुऱ्याउन सक्दैनन् । स्वास्थ्य रेकर्ड, खोप आदिको तिथीमिति राख्न सकेको हुँदैनन् । यस अवस्थामा बाबुहरूले विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । स्वास्थ्य केन्द्रमा जँचाएको र खोप दिएको रिकर्ड राम्रोसँग राख्नुपर्दछ । मौसमअनुसारका रोगहरूको आक्रमणबाट जोगाउन र सामान्य हेरचाहसम्बन्धी जरो नाप्ने, जीवनजल राख्ने र प्रयोग गर्ने अभ्यास हुँदैन । बाबुहरूले ती कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ । बिरामी परेको खण्डमा बाबुले बलाकलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा जाचाउँन लाने दायित्व सम्झेर पारिवारीक वातावरण सहयोगात्मक बन्न जान्छ ।

(उ) **बालकलाई प्रारम्भिक तालिम:** बालबालिकाहरू जन्मनेबित्तिकै नयाा परिस्थिति र वातावरणमा घुलमिल हुन सिक्तछन् । यसै क्रममा उनीहरू आफै श्वासप्रश्वास क्रिया, दिसापिसाब गर्ने, आमाको दूध चुस्ने जस्ता कार्य गर्दछ । बिस्तारै शारीरिक विकाससँगै मानसिक विकास हुने क्रममा उनीहरू यताउती हेर्ने, केही समाउने जस्ता कार्यमा सरिक हुन थाल्दछ । यसरी नै विभिन्न कुराहरूबारे जान्ने उत्सुकता बढाउन थाल्दछन् । खेलाउन, समाउन, च्याकन आदि गर्न खोज्नु यसकै लक्षण हुन । मोटर, ट्रक, हवाइजहाज, कुकुर, मान्छे आदि खेलौनाहरू चिनेर ति के हुन व्यक्त गर्न खोज्दछन् । बालविकासको यस प्रकारको प्रयास र सिकाइका सहयोगले उसको शारीरिक विकास र मानसिक विकासमा समेत सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

बालबच्चाको निम्ति प्रारम्भिक तालिम तबगात्र पूरा भएको मानिन्छ । जब बच्चा अक्षरराम्भ पूर्व अवस्थामा प्रवेश गर्दछन् (२-५ वर्षको अवस्थामा) यतिवेला उनीहरूलाई विभिन्न कुराहरू सिकाउन जरुरी पर्छ । जस्तै:

१. समाजमा घुलमिल हुने अभ्यास-बालबच्चालाई उमेरसँगै समाजमा मिलेर खेल्ने, बस्न जान्नु पनि अति जरुरी हुन्छ । उमेर मिल्ने साथीहरूसँग खेल्ने दगुर्ने आदि क्रियाकलापले उनीहरूको शारीरिक विकास साथै मासिक विकासमा ठूलो सहयोग मिल्दछ ।

यसबेला दुर्घटनाबाट बचाउन पनि आमाबाबु बढता सतर्क हुनुपर्ने हुन्छ । सानो गल्तीले जीवनमा ठूलो समस्या पर्न सक्छ । दुर्घटना घरभित्रै र कहिलेकाहीं सडकमा पनि हुनेगर्दछ । विषालु औपधिहरू, धारिलो हातहतियारहरू जथाभाबी राख्नुहुँदैन । बच्चाले नभेट्टाउने ठाउामा नलेख्ने गरेर राख्नुपर्दछ । आगो, उम्लिएको चीजमा चलाउन नपाउने अवस्था बनाउनुपर्दछ । समयमै परिवारले ध्यान दिएमा दुर्घटना

हुनबाट सजिलै बचाउन सकिन्छ ।

२. **व्यक्तिगत सरसफाइमा सजगता:** बालबच्चालाई फोहर चलाउन नहुने, फोहर चलाएको देखेमा हात धोइदिने, नुहाइदिने, हातमुख धुने, दात सफा गर्ने अभ्यास गराउने सफा लुगा लगाइदिने, हात धोएर मात्र खाना खाने खानाखाई सकेपछि हात धुने पुच्छ्ने र पछि आफैँहात धुने जस्ता अनुशासित बानी बसाल्नु आमाबाबुको मुल दायित्व नै हुन आउँछ । यसरी हातमुख धोएर मात्र खाने वस्तुहरु छुने बानीले फोहरबाट लाग्ने रोगहरुबाट बचाउनुको साथै खाने वस्तु दूषित हुन बाट जोगाउन सकिन्छ ।

३. **खाना खुवाउने बानी:** आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकालाई सबै प्रकारका खानेकुराहरु खान सिकाउनु पर्दछ । त्यसो भएमा मात्र सबै प्रकारका खानेकुराहरु खानाले पौष्टिकतत्वको अभावमा हुने विभिन्न प्रकारका रोगबाट बच्न सक्दछन् । दैनिक तालिकाअनुसार नियमित खानाखाने बानी बसाल्नु पनि अर्को महत्त्वपूर्ण कार्य मानिन्छ ।

४. **लुगा लगाउने बानी:** आमाबाबुले आफ्नो बालबालिकालाई मौसमअनुसार वश्त्र लगाईदिने गर्नुपर्दछ । लुगा नरम, हल्का खुकुलो र मौसमअनुसारको जाडो तातो आउने गर्मीमा हल्का सुति कपडा लगाइदिनु उपयुक्त हुन्छ । सकेसम्म दुई तीन वर्षका बालबालिकालाई आफै लुगा लगाउन फुकाल्न सजिलो हुने खालको कपडा भएमा राम्रो हुन्छ । आफ्ना लुगा जुत्ता आफैँ फुकाल्दा बच्चा दङ्ग पर्ने हुन्छन् र यसैबाट उनीहरुको स्वावलम्बी भावनाको विकास हुन्छ ।

५. **आराम तथा निन्द्रा:** बच्चाको उमेरअनुसार आरम र निन्द्राको प्रशस्त आवश्यकता पर्दछ । नवजात शिशुहरुलाई बीसदेखि बाईस घण्टासम्म सुत्न जरुरी हुन्छ । बिस्तारै उमेरसँगै यो कम हुँदै जान्छ । समयमा सुताउने बानी भयो भने पछि बच्चाहरलाई स्कुल पढाउने बेलामा पनि खास अप्ठ्यारो पर्दैन ।

६. **दिसापिसाब गर्ने बानी:** भर्खरभर्खर जन्मेका नवजात शिशुहरु छिनछिनमा दिसापिसाब गर्ने स्वभावका हुन्छन् । पछि बालक एकदुई वर्षको भएपछि ठीकठीक समय र यथास्थानमा दिसापिसाब गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । एकदुई साता एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने वित्तिकै दिसापिसाब गराउने अभ्यास गराउनुपर्छ । यसरी केही समय अभ्यास गराउँदा उनीहरू पछि आफैँ दिसापिसाब यथास्थानमा गर्ने गर्दछन् । पछि उनीहरूमा राम्रो बानी बसेर जान्छ । उनीहरूमा जहातही ओछ्यानमा लगाएको लुगामा दिसापिसाब गर्ने बानी आफैँ हटेर जान्छ ।

यसरी आमाबाबुले समयमा हेरचाहमा ध्यान दिएमा आफ्नो बालबालिकाहरुको समयोचित बानीहरु बस्न जाने हुन्छ । जस्ले गर्दा बालक आफ्नो व्यक्तित्व विकासमा ठूलो सहयोग प्राप्त गर्न सक्दछ ।

बालबालिकाको उचित तालिमका लागि आमाबाबु दुवै जिम्मेवार हुन्छन् । पहिलापहिला बाबुहरू आफु मालिक ठान्ने बानीले बालबच्चामा ध्यान दिँदैनथे । तर अब समय परिवर्तन भएको छ । आमाबाबु दुबैले बराबर ध्यान दिने चलन गाउँमा भन्दा सहरमा बढी छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

१. गर्भवती महिलाको स्वच्छ सोचाइ किन आवश्यक पर्दछ ?

२. आमाबाबुको छोराछोरीप्रतिको समान दायित्वबारे लेख्नुहोस् ?

३. समानदायित्त्व बहन गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ?

४. बच्चालाई खुवाइने थप खाना र सट्टा खानाबारे लेख्नुहोस् ?

५. स्कुल जानुपूर्व बच्चालाई सिकाउनुपर्ने कुराहरु केके हुन् ?

खण्ड - ३

शिशुस्याहार केन्द्र

(क) शिशु स्याहार केन्द्र: परिचय र महत्व:

नेपालमा शिशुमृत्यूदरको प्रतिशत अति नै माथि रहेको छ। शिशुमृत्युदर र मातृमृत्युदर बढी सङ्ख्यामा रहनाले महिला विकासमा यसले नराम्रो असर पारेको छ। करिब ५० प्रतिशतभन्दा बढी महिलाहरूको जनसङ्ख्या रहेकाले देशको विकासमा महिला विकासको पनि ठूलो भूमिका रहने कुरा सर्वविदित छ। जबसम्म सम्पूर्ण महिलाहरूको उचित विकास हुँदैन तबसम्म देशविकासको काम पनि हुन सक्तैन। बालमृत्युदर बढिरहेको कारण महिलाहरूको समय शक्ति बच्चा जन्माउन र हुर्काउनमा नै गइरहेको हुन्छ। उचित स्याहारसुसारको अभावमा बालमृत्युदर बढ्छ भने महिलाहरुको सुत्केरी हुने बच्चा जन्माउने कुराहरु पनि बढ्छन्। यसले गर्दा परिवार नियोजन पनि असफल हुन पुग्दछ। तल उल्लिखित तथ्याङ्कले शिशुमृत्युदर र मातृमृत्युदरमाथि प्रकाश पार्दछ।

तथ्याङ्कको चित्रः तालिका ११

शिशुमृत्युदरको अनुमान

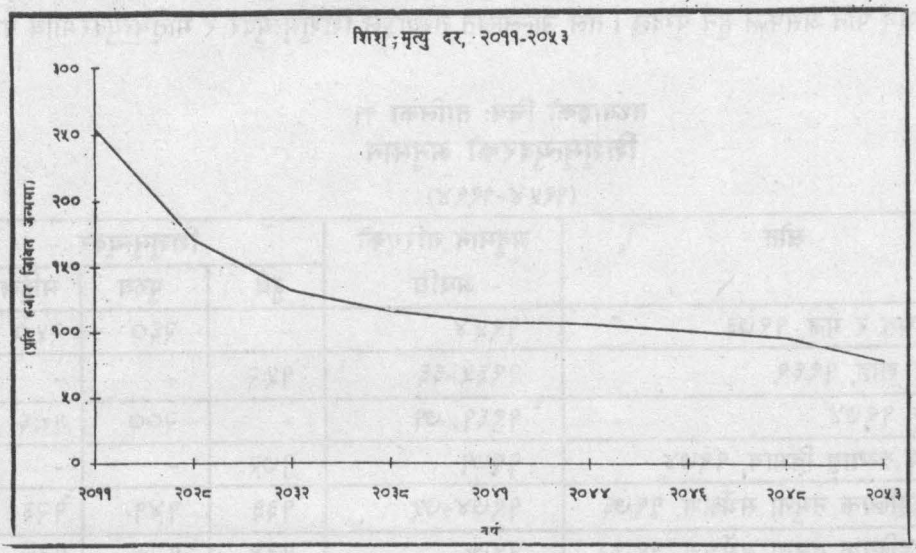
(१९५४-१९९४)

स्रोत	अनुमान गरिएको अवधि	शिशुमृत्यूदर		
		दुवै	पुरुष	महिला
१. वैद्यनाथन र गेज, १९७३	१९५४	-	२६०	२५०
२. बर्थ र शाह, १९६९	१९६५-६६	१५२	-	-
३. गुभाजु, १९७४	१९६१/७१	-	२००	१८६
४. केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, १९७४	१९७१	१७२	-	-
५. जनसाङ्ख्यिक नमुना सर्भेक्षण, १९७६	१९७४-७५	१३३	१४१	१२३
६. जनसाङ्ख्यिक नमुना सर्भेक्षण, १९७७	१९७६	१३४	१२८	१३८
७. जनसाङ्ख्यिक नमुना सर्भेक्षण, १९७८	१९७७-७८	१०४	११०	९८
८. नेपाल प्रजनन सर्भेक्षण, १९७७	१९७६	१५२	-	-
९. गुभाजु, १९८४	१९७३-७४	१७१	-	-
१०. केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, १९८५	१९७८	१४४	१४७	१४२
११. न्यु एरा, १९८६	१९८१	११७	१३६	१११
१२. प्रजनन तथा प.नि. सर्भेक्षण, १९८६	१९८३-८४	१०८	११७	९८
१३. जनसाङ्ख्यिक नमुना सर्भेक्षण, १९८७	१९८६-८७	१०७	-	-
१४. प्रजनन तथा प.नि. सर्भेक्षण, १९९१	१९८९	१०२	-	-
१५. जनगणना, १९९१	१९९१	९७	९४	१०१
१६. परिवार स्वास्थ्य सर्भेक्षण	१९९४	७९	-	-

स्रोत: १. रा.यो.आ. को सचिवाय, जनसङ्ख्या महाशाखा, जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्क, २०५१।
२. के.त.वि., १९९५।
३. स्वास्थ्य मन्त्रालय, १९९६।

(ख) शिशुमृत्युदर

शिशुमृत्युदले सम्पूर्ण देशमा वा कुनै भौगोलिक क्षेत्रभित्र कुनै १ वर्षमा प्रतिहजार जन्मिएका नवजात बालकहरूमध्ये कति जना बच्चाहरुको १ वर्षको उमेर पुग्न नपाउँदै मृत्यु हुँदोरहेछ भन्ने कुरा देखाउँछ । जन्ममृत्यु दर्ता प्रणालीबाट प्राप्त तथ्याङ्क अपूर्ण भएको कारण यसमा भर पर्न नसकिने हुँदा शिशुमृत्युदर पत्ता लगाउनकालागि आवश्यक तथ्याङ्क प्राप्त गर्न जनगणाना, जनसाङ्ख्यिक नमुना सर्भेक्षण, प्रजनन सर्भेक्षण, स्वास्थ्य सर्भेक्षण जस्ता सर्भेक्षणहरुको भर पर्नुपर्दछ । यी सर्भेक्षणहरुबाट प्राप्त तथ्याङ्कहरु पनि प्रायः अपूर्ण हुने हुँदा प्रत्यक्ष रूपमा शिशुमृत्युदरको अनुमान गर्न नसकी अप्रत्यक्ष तरिकाबाट पनि अनुमान गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी तथ्याङ्कको स्रोत र अनुमान गर्ने तौरतरिका फरकफरक भएको कारणबाट शिशु मृत्यूदरमा एकरुपता देखिँदैन । जुन शिशुमृत्युदर २०११-५३ बाट पनि स्पष्ट हुन आउँछ ।



बालमृत्यूदर विभिन्न आर्थिक, सामाजिक र जनसाङ्ख्यिक तत्त्वबाट प्रभावित हुन्छ । सन् १९७६ को नेपाल प्रजनन सर्भेक्षण, १९८६ को नेपाल परिवार नियोजन तथा प्रजनन सर्भेक्षण, र १९९१ को नेपाल प्रजनन, परिवार नियोजन र स्वास्थ्य सर्भेक्षण, परिवार स्वास्थ्य सर्भेक्षण, १९९६ अनुसार आमाले प्राप्त गरेको शिक्षा, आमाको उमेर, जन्मान्तर तथा जन्मको सङ्ख्याले बालमृत्यूदर प्रभावित हुने गरेको देखिएको छ ।

यसअनुसार आमाको उमेर २० बर्ष भन्दा बढी, जन्म सङ्ख्या ४ भन्दा कम, जन्मान्तर ३ बर्षभन्दा बढी र शिक्षित आमा भएको अवस्थामा बाल मृत्युदर निकै कम र यसको विपरीत स्थिति भएमा बढी देखिएको छ ।

(ग) मातृ मृत्युदर

गर्भवती र सुत्केरीको कारणबाट भएको मृत्युलाई मातृ मृत्यु भनिन्छ । नेपालमा मातृमृत्युदर विश्वका अति उच्च मातृमृत्युदर रहेका विकासशील देशहरू सरह नै देखिन्छ ।

सन् १९७७-७८ मा नेपाल परिवार नियोजन तथा मातृशिशुकल्याण योजनाबाट काठमाडौँ, काभ्रे र रुपन्देही जिल्लाका ग्रामीण क्षेत्रहरूमा सञ्चालन गरिएको प्रजनन सर्भेक्षणअनुसार प्रतिहजार जीवित जन्ममा ८.६ मातृमृत्युदर पाइएको थियो ।

सन् १९९१-९२ मा सञ्चालन गिरिएको प्रजनन, परिवार नियोजन तथा स्वास्थ्य सर्भेक्षणबाट पनि राष्ट्रिय स्तरमा मातृमृत्युदर पत्ता लगाउने प्रयत्न गरिएको थियो, जसअनुसार यो सर्भेक्षणको १०-१४ बर्ष पहिले प्रतिहजार जीवित जन्ममा मातृमृत्यु ५.१५ भएको अनुमान गरिएको छ । तर सन् १९९६ मा स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट गरिएको नेपाल परिवार स्वास्थ्य सर्भेक्षणअनुसार यो अनुपात ५.३९ भएको देखिन्छ ।

नेपालमा यसरी उच्च मातृमृत्यु हुनुका कारणहरूमा गर्भवती महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न नसक्नु, अधिकांश (९० प्रतिशतभन्दा बढी) महिलाहरु घरमै सुत्केरी हुनु, सुत्केरी गराउन सहयोग गर्नेहरु तालिमप्राप्त नहुनुले उनीहरूबाट अस्वस्थ्यकर वातावरणमा सुत्केरी गराइनुलाई लिन सकिन्छ ।

माथि चर्चा गरिएअनुसार नेपालमा आमाहरू अशिक्षित हुनाले, बालबालिकाको रेखदेख सही ढङ्गबाट गर्न नसक्नाले बालमृत्युदर बढेको देखिन्छ । बच्चा जन्माएरमात्र हुँदैन उसलाई उचित स्याहार, सही संस्कार, उचित तालिम भएमा यिनीहरू नै देशका कर्णधार भएर राष्ट्रको भोलिका बलियो जनशक्तिको रूपमा उभिनेछन् ।

शिशुस्याहार केन्द्र भन्नाले कुनै यस्तो व्यवस्थित ठाउँ जसमा बच्चाको खानपान, बस्नेसुत्ने व्यवस्था, हेरचाह गर्ने मानिस, खेल्ने ठाउँ भन्ने बुझिन्छ । यो कक्षाकोठा होइन यसमा दिनभरिका लागि र आवश्यकता भएमा केही दिन र महिनाका लागि पनि बच्चाहरूलाई आमाबाबु, शिक्षक, नर्सले जस्तो स्याहार सुसार गरेर राख्ने ठाउँ, घर वा कोठाहरू भन्ने बुझिन्छ जसमा बच्चाहरुका सम्पूर्ण आवश्यकताका कुराहरूको लागि व्यवस्था भएको हुनुपर्छ ।

शिशु स्याहार केन्द्र मुनाफामा भन्दा यो सामाजिक, मानवतावादी कार्यका लागि सञ्चालन हुने हुनाले यसलाई यही दृष्टिले हेरेर केही मूल्य निर्धारण गर्नुपर्छ । प्रत्येक बालबालिकाका लागि केन्द्रको खर्च र सुविधाहरूलाई जोडेर मासिक शुल्क लिन सकिन्छ ।

शिशुस्याहार केन्द्रमा बच्चाको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक सबै विकास सँगसँगै गर्दै उसमा स्वच्छ, सफा बानीहरू पनि विकसित गर्दै लैजाने खालका व्यवहारहरू प्रयासहरु हुन्छन् । यस केन्द्रमा समयमा खाने, समयमा सुत्ने, हातमुख धुने, दिशापिसाब गर्ने र त्यसको सफाइमा पनि ध्यान दिने र खेलद्वारा केही सामान्य अक्षर ज्ञान पनि दिने खालका कार्यहरू हुनुपर्छ ।

नेपालमा व्यवस्थित शिशुस्याहार केन्द्रहरू हुन सके एकातिर महिलाशक्तिको सही परिचालन हुन्छ भने अर्कोतिर बाल-बालिकाहरूको उचित र सुव्यवस्थित तरिकाबाट लालनपालन हुने भई अकाल बालमृत्यु हुनबाट ती बालकहरू बच्छन् । सुव्यवस्थित तरिकाबाट आधुनिक सुविधाहरू प्रदान गरेमा बालकहरू राम्ररी हुर्कने हुन्छन् ।

शिशुस्याहार केन्द्र नेपालको सहरी क्षेत्रमा मात्र आवश्यक नभई यो गाउँशहरमा पनि त्यति नै आवश्यक छ । ग्रामीण आमाहरू खेतमा काम गर्न बिहानैदेखि जान्छन् र सही वैज्ञानिक ढङ्गले औषधि र तालिमबारे जानेका

हुँदैनन् । त्यहाँ पनि झन् बढी यसको आवश्यकता र महत्व छ । सहर र गाउँ, पहाड र तराई सबै ठाउँमा यसको उत्तिकै महत्त्व हुन्छ । सहरमा सहरी सुविधाहरूसहित व्यवस्था गर्न सकिन्छ भने गाउँ पहाडमा अति आवश्यक साधानहरुसहित गाउँले स्रोतलाई सदुपयोग गरी व्यवस्था गर्नुपर्छ । मूलभुत कुराहरू जस्तै खाना, उपचार, खोप, वजन, वातावरण र तालिम आदि सबै शिशुस्याहार केन्द्रमा अति आवश्यक छन् ।

शिशुस्याहार केन्द्रका विशेषताहरू र यसबाट हुने फाइदाहरू:

बालबालिकाहरू देशका कर्णधार हुन् । उनीहरुले बालअधिकारअनुरूप पाउने सुविधाहरू पाउने अधिकार राख्दछन् । नेपालमा अधिकांश आमाबाबुहरू बच्चाहरूको सही रेखदेख गर्न जान्दैनन् । कतिपय ग्रामीण इलाकामा बालबालिकाहरू एकदमै उपेक्षित अवस्थामा रहेका पाइन्छन् । आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक तथा अन्य धेरै कारणहरुले गर्दा उनीहरूले यिनीहरूलाई सहयोग गर्न प्रत्येक इलाका, गाउँघर र सहरमा व्यवस्थित शिशु स्याहार केन्द्र हुनु आजको आवश्यकता र बाध्यता पनि हो । यसबाट हुने फाइदाहरु परिवार, देश, समाज र व्यक्तिले यसप्रकार पाउन सक्छन्:

(क) बालकको उचित र सही विकास हुन्छ

(ख) बालकको स्वास्थ्य, मनोविज्ञान र व्यवहारहरु उचित तरिकाले विकास हुँदै जान्छ

(ग) बालकमा वैज्ञानिक तरिकाले सोच्ने शक्तिको विकास हुँदै जान्छ

(घ) बालकको सामाजिक विकास राम्रोसँग हुन्छ

(ङ) राष्ट्रले स्वस्थ सही र जागरुक नागरिक पाउन सक्छ

(च) समाजले उपयोगी नागरिक पाउन सक्छ

१. **बालकको उचित र सही विकास हुन्छः** प्रत्येक शिशुस्याहार केन्द्रमा बालबालिकाको नियमित तौल र उचाइ जाँच गर्नुपर्छ । बालकले सुन्छ कि सुन्दैन त्यसका लागि उसका दुवै काननिर आवाज दिई हेर्नुपर्छ । बालबालिकाको हातखुट्टा सही प्रकारले चल्छन्चल्दैनन् तिनलाई चलाएर हेर्नुपर्छ । यसबाट बालकका सबै शारीरिक अवस्थाहरू लेखेर राखिन्छ र कुनै समयमा कुनै रोग वा विकासमा बाधा आएमा स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउने सल्लाह दिइन्छ । यसरी बालबालिकाले बेलामा उपचार पाएर उसको स्वास्थ्य सही तरिकाबाट विकसित हुन सक्छ ।

२. **बालकको स्वास्थ्य, मनोविज्ञान र व्यवहारहरू उचित तरिकाले विकास हुँदै जान्छः** बालकले समयसमयमा खाना, सफाइ र दिसापिसाब गर्ने बानी सही रूपबाट विकास गर्दै लैजान्छ । जस्तो खाना अगाडि हात धुने, सफा भाँडा र ठाउँमा पकाएको खाने, शौचालयमा वा बच्चाको पिसाब फेर्ने भाँडोमा नै दिसापिसाब गर्नेजस्ता बानीहरु क्रमशः उसमा बस्दै विकसित हुँदै जान्छन् र उसले सही तरिकाको व्यवहार सिक्दै जान्छ ।

३. **बालकमा अन्धविश्वासको कमी र वैज्ञानिक तरिकाले सोच्ने क्षेमताको विकास हुन्छः** रोग लागेमा औषधि खान, आराम गर्ने, सफाइमा ध्यान दिने, खानामा ध्यान दिने जस्ता कुराहरूको सम्पर्कमा रहँदा बस्दा बालकहरूले स्वतः यस्ता कुराहरू ग्रहण गर्न थाल्दछन् ।

४. **बालकको सामाजिक विकास राम्रोसँग हुन्छः** धेरै बालकहरुसँग मिलेर बस्नेखेल्ने, एकले अर्कालाई सहयोग गर्ने वातावरण स्याहार केन्द्रमा पाउँदा उसको सामाजिक विकास स्वतः राम्रो भएर जान्छ ।

५. **राष्ट्रले स्वस्थ्य सही र जागरुक नागरिक पाउन सक्छः**
बाल्यअवस्थामा सुखद् र सही लालनपालनबाट मानिसको भावी जिन्दगीलाई नै असर गर्छ । उपेक्षित, खेल्न नपाएका बालकहरू आत्मकेन्द्रित हुँदै जान्छन् । तिनीहरूको प्रतिभा भित्रभित्र गुम्सिएर रहन पनि सक्छ तर स्वस्थ सामाजिक वातावरण पाएमा बच्चाहरु बढी उत्साही, आँटिला र जागरुक देखिन्छन् जसले सही तरिकाबाट प्रत्येक कुराहरूप्रति सही प्रतिकृया गरिराख्दछन् ।

६. **समाजले उपयोगी नागरिक पाउन सक्छः** सहयोगी, कर्मठ र उत्साही व्यक्तिले समाजको उन्नति र विकासमा ठूलो योगदान दिन सक्छ ।

७. **परिवारले जिम्मेवार बहन गर्न सक्षम व्यक्ति पाउँछः** सही स्वस्थ, सोचाइ र कर्मठताले व्यक्तिमा जिम्मेवारी बहन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ । यस्ता व्यक्तिहरूले सजिलैसँग आफ्नो परिवार

को जिम्मेवारी लिएका हुन्छन् ।

८. **सहयोगी व्यक्तित्व विकासः**

सामाजिकताको विकास साथसाथै सहयोगी व्यक्तित्वको पनि विकास हुन्छ । आफूलाई आइपर्दा अरूबाट सहयोग लिन सक्ने र अरूलाई आवश्यक पर्दा आफूले सहयोग दिन सक्ने व्यक्तित्व[illegible]स, साथीहरूसँग खेल्दा चोटपटक लाग्दा, सँगै बस्दा आपसमा भइराखेको हुन्छ ।

उपयुर्क्त कुरा एक सही, सक्षम र योग्य शिशुस्याहार केन्द्र सञ्चालन भएबाट मात्र सम्भव हुनाले आगामी पाठहरूमा एक शिशुस्याहार केन्द्रमा आवश्यक पर्ने कुराहरू बारे चर्चा गरिएको छ ।

(अ) ठाउँको छनौटः

शिशुस्याहार केन्द्र सञ्चालन गर्ने ठाउँ सफा, खुल्ला, भरसक एक तल्ला, हरिया रूखहरू भएको, घाम हावा आउने हुनुपर्छ । बालकको सङ्ख्या हेरी ठाउँ सानोठूलो लिन सकिन्छ । थोरै बालक भए सानो र धेरै बालक भए ठूलो ठाउँ चाहिन्छ ।

(आ) स्वस्थ वातावरणः

शिशुस्याहार केन्द्रका लागि बच्चाहरूको विकासको लागि उचित हुने वातावरण भएको ठाउँको छनौट गर्नुपर्छ । बच्चाहरूको स्वस्थ वातावरण भएको ठाउँमा सुरक्षित र सन्तुलित विकास हुन्छ । बच्चाहरु बढ्न र रोगसँग लड्न, उनीहरू कमजोर आफ्नो कठिनाईहरू भनेर त्यसलाई ब्यक्त गर्न नसक्ने अवस्थाका हुँदा उनीहरूलाई कुनैपनि सरुवा रोगहरू तुरुन्तै सर्नसक्ने हुन्छ । यसकारण शिशुस्याहार केन्द्र खुल्ला हावा घाम लाग्ने ठाउँहुनुपर्दछ र त्यसका वरपर सरसफाई गर्न लगाउने बारम्बार त्यस्ता ठाउँमा चुन फिनेल वा मट्टीतेल हाल्न लगाउने गर्नुपर्छ । जसले गर्दा त्यहाँ झिङ्गा, लामखुट्टे र अन्य सरुवा रोगका जीवाणुहरू फैलिन नपाउन । यसको वरपरको वातावरणलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । यदि फोहोर छ भने त्यसको वैज्ञानिक तरिकाले सफाइ गर्नुपर्छ । यस्तो सफाई माथि भनेजस्तै गरी खाडल छ भने पुर्ने, फोहोर छ भने त्यसलाई व्यवस्थित तरि काले नियमित फाल्ने वा हटाउने वा त्यो पनि सम्भव नभए मट्टितेल हालेर बाल्ने व्यवस्था गर्ने, त्यसपछि चुन छर्न लगाउने कीटनासक पाउडर बेलाबेलामा झारपात, रूखहरूमा पनि हाल्न लगाउने यसो गर्दा लामखुट्टे, झिँगाबाट सर्ने रोगहरु स्वतः हट्दै जान्छन् । यो व्यवस्था प्रत्येक शिशुस्याहार केन्द्रमा मात्र होइन प्रत्येक घर र समाजमा पनि गरेमा सबै ठाउँ स्वच्छ र सफा भई वातावरण स्वस्थ हुन्छ ।

(इ) हेरचाह गर्ने स्वस्थ आमाहरुको छनौटः

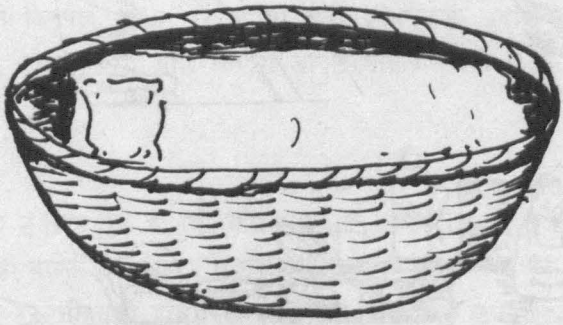
बच्चा हेर्दा वा स्याहार गर्दा बालक स्याहार गर्ने व्यक्ति पनि स्वस्थ, सफा र मनोविज्ञान बुझ्ने नरम हृदय भएका र बालबालिका प्रति दयावन् प्रकृतिको व्यक्ति हुनुपर्छ । अल्छी, अस्वस्थ र सफाइलाई ध्यान नदिने व्यक्तिले सही स्याहारसुसार गर्न सक्दैन, तसर्थ कुनै रोगहरु भएमा त्यसको उपचार गरेर र सरुवा रोग भएमा त्यो निको नहुन्जेल अर्को व्यक्तिले बच्चाहरूको स्याहारसुसार गर्नुपर्छ किनभने बालकहरू कमजोर र कलिला हुन्छन् । यिनीहरुलाई ठूला व्यक्तिलाई लागेको रोग अत्यन्त चाँडो सर्दछ । तसर्थ बालकहरुलाई स्याहार गर्दा यी सब कुराहरूको पनि विचार राखेर बलियो स्वस्थ व्यक्तिले महिलाले बालबालिकाको स्याहार गर्न सक्ने हुँदा त्यस्ता व्यक्तिको छनौट शिशु स्याहार गर्न छान्नुपर्छ ।

(ई) सुव्यवस्थित कोठाहरुः

बालबालिकालाई झ्याल भएका कोठामा राख्नुपर्छ । झ्याल र ढोकामा किरा नपसून् भनी जालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । बच्चाहरु खस्न सक्ने ठाउँहरुलाई छेकेर बार्दलीहरू भऱ्याङहरू बच्चा खस्न नसक्ने गरी ढोका र रेलिङहरू मिलाएर बनाउनुपर्छ । दोषपूर्ण ठाउँहरूबाट बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नुपर्छ । बच्चाहरु ६/७ महिनाका भएपछि जहाँ पनि जाने, जे पाए पनि मुखमा हाल्ने हुँदा कोठाको ढोका र जालीहरु बन्द गरी राखेमा बालबालिकाहरू सुरक्षित रहन्छन् । बालबालिका बस्ने ठाउँ तलपट्टि चिसोबाट बचाई कोठाभरि सुकुल, कार्पेटहरु बिछ्याई अनि बालबालिकालाई राख्नुपर्छ । बालबालिकाहरु नठोकिने र नलड्ने गरी आछ्यानको व्यवस्था गर्नुपर्छ । बालबालिकालालई सुताउन कोक्रो वा Baby Cot हरू बाँसका काठका बनाएर त्यसमा ओछ्यान लगाई सुताउन सकिन्छ । बालबालिका सुताउँदा लम्पट र त्यसमाथि प्लास्टिक वा रबरको तन्ना हाली त्यसमाथि पातलो लम्पट हालेर सुताएमा उनिहरुले केही गरी पीसाब गरेमा माथिपट्टिको लम्पटमात्र भिज्ने हुन्छ र यस्तो पातलो लम्पट २/३ ओटा बनाई उनिहरुलाई तातो पारेर राख्न सकिन्छ । आजभोली बजारमा पिसाब सोस्ने Diaper हरू पनि पाइन्छन् जुन नेप्किन जस्ता हुन्छन् । यस्तो लगाएर बच्चालाई बाहिर लिएर जान र ओछ्यान जोगाउन सजिलो हुन्छ । यो महँगो हुन्छ ।

बच्चा सुताउन चाहिने सामाग्रीः

तन्ना
पातलो लम्पट
प्लाष्टिक वा रवरको ओछ्याउने
बाक्लो ओछ्याउने
बाँसको कोक्रो वा Baby cot



बाक्लो Daiper

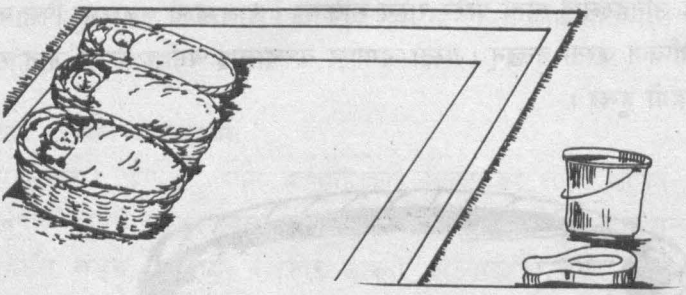
यो कपास प्लाष्टिक र सुती कपडाले बनाएको हुन्छ । यो लगाई दिँदा कट्टु जस्तो टपक्क बालबालिकाको शरीरमा मिल्दछ ।

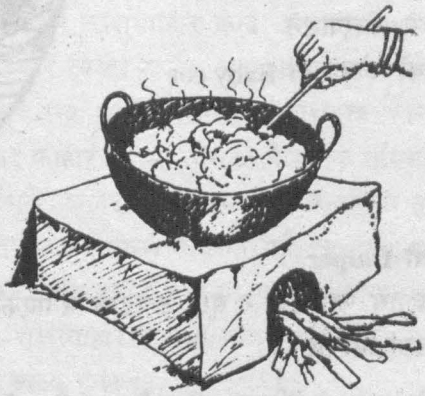
हातले बनाएको नेप्किनः यो सूती, फलाटिनको हुन्छ ।

बजारमा किनेको Diaper महँगो हुँदा बच्चालाई बाहिरतिर बोकेर लग्नुपर्दा यसको प्रयोग गर्दा आफ्नो कपडा खराब हुनबाट बच्न सक्छ तर नियमित यसलाई प्रयोग गर्न एकदमै महँगो पर्छ । यसको लागि शिशु राख्ने ओछ्यान माथि उल्लेख गरेअनुसार बनाएर माथिपट्टिको लम्पट सुकाउँदै फेर्दै गर्न सकिन्छ । एकदेखि तीन महिनासम्मको शिशुलाई यसरी बाँसको सानो कोक्रोजस्तामा राखेर सुताउने र यताउति लग्ने गर्दा कोठा शिशुको पिसाबबाट सुरक्षित रहन्छ । त्यस्तै ओछ्यान पिसाबको गन्धबाट बच्दछ । बच्चालाई सुताउँदा नेप्किन लगाएर सुताउनुपर्छ । त्यसो हुँदा उसले गरेको फोहोर त्यही नेप्किनमा मात्र पर्छ । नेप्किनभित्र पातलो सुती कपडा लगाई माथिबाट प्लास्टिकको कटटु पनि लगाएर राख्न वा सुताउन सकिन्छ । शिशु ३/४ महिनाको भइसकेपछि उसलाई दिसा, पिसाब गर्ने प्लास्टिकको भाँडो Stool pot मा राखेर दिसा पिसाब गराउनुपर्छ

किनभने नियमित खाना खाएपछि सुतेर उठेपछि दिसापिसाबको बानी बसाल्दै लगेमा बच्चाले स्वतः दिसापिसाब नियमित तरिकाले गर्न सक्छ । यसो गर्दा उसलाई सफा र सुग्घर राखी अन्य नचाहिने कामबाट आफू बच्न सकिन्छ ।

उ) सुव्यवस्थित भान्छाकोठाः

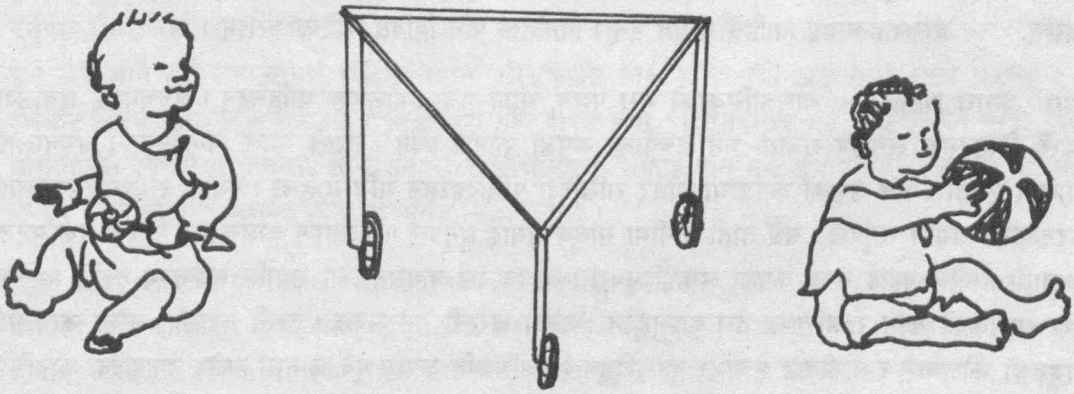




बालबालिकालाई छिटोछिटो हुर्कन शरीरलाई बढ्न र रोगबाट लड्न सक्ने खालको खाना खुवाउनुपर्छ । सुरुमा बच्चाहरू छिटोछिटो भोकाउने र पटकपटक खाइ राख्ने र बढी सुत्ने हुन्छन् । उनीहरु खाने र सुत्नेमात्र गर्दछन् । बच्चा १ महिनाको भएपछि बच्चालाई सकेसम्म आमाको दूध र नसकेको अवस्थामा आमाको दूधको साथसाथै गाईको दूध, डब्बाको दूध बोतलबाट खुवाउनुपर्छ । बच्चालाई खुवाउने ठाउँ, पकाउने भान्छा कोठामा पानी, सरसफाई र खाना ख्वाएपछि, सूतेर उठेपछि बच्चालाई नियमित रुपमा दिसापिसाव गराउन Stool Pot मा बसाली दिनुपर्छ । पछि उसको त्यसमै दिसापिसाब गर्ने बानी बस्छ । चुलोहरू बल्ने र सजिलो हुनुपर्छ । तातोपानी राख्ने अर्को एउटा खाली सिसीमा उमालेर चिसो भएको पानी, गिलास, चम्चा, दूध, चिनी, बोतल उमाल्ने डेक्चीहरू, रुमाल, पटहोल्डरहरु सबै सफा र तुरुन्त पाइने गरी राख्नुपर्छ । २/३ महिना भएपछि बच्चालाई फलफूलको रस, सुन्तलाको रस निचोरी मनतातो पानीमा राखेर खुवाउन सकिन्छ । त्यस्तै ४/५ महिनाको भएपछि आलु, गाजर, स्याउ, अण्डा अन्य तरकारीहरू पनि राम्रोसँग उसिनी लेदो बनाई पटकपटक खुवाउनुपर्छ । त्यस्तै ५/६ महिनाको भएपछि सन्तुलित जाउलो, सन्तुलित पिठोको लिटो, दाल, भातको लेदो बनाई बिस्तारै खुवाउँदै लैजानुपर्छ । यसको साथसाथै बालबालिकाहरूलाई उमेरअनुसार बी.सी.जी., पोलियोको थोपा, डी.पी.टी र अन्य इन्जेक्सन लिएको रेकर्ड पनि लिएर राख्नुपर्छ । साथसाथै बच्चाको वजन र Arm Round पनि लिएर प्रत्येक बच्चाको नियमित रेकर्ड राख्दै लानुपर्छ । केही गरी कुनै प्रकारको स्वास्थ्यमा अनियमितता देखिएमा बच्चाको स्वास्थ्य यस्तो छ भनेर उसको आमाबाबुलाई समयमै जानकारी दिनुपर्छ र वजन कम भएमा खानामा बढी ध्यान दिनुपर्छ, दिसा धेरै भएमा बढी जीवनजल खुवाउने सल्लाह दिने गर्नुपर्छ । त्यस्तै अन्य कुनै सरुवा रोग, रुघा, ज्वरो, आउँ आएमा डाक्टरलाई देखाउने परामर्श आदि पनि शिशुस्याहार केन्द्रको जिम्मेवारीमा पर्दछ ।

(ऊ) खेलका साधनहरू:

बालबालिका १ १/२, २/३ बर्षको भएपछि उनीहरु एकै ठाउँमा बसिरहन मन गर्दैनन् । उनीहरु उताउति हिँड्न खोज्दछन् । उसलाई हिँड्न मद्दत गर्ने बेबी वाल्कर काठको र तयारी दुवै पाइन्छन् । दुईमध्ये कुनै एक राखिदिँदा बच्चालाई यताउति घुम्न सजिलो हुन्छ र उनीहरुको शारीरिक विकासमा पनि ठीक उसको प्रकारको असर गरी राम्रो शारीरिक विकास हुन्छ ।



काठको बेबी वाल्कर

बालबालिकालाई रङ्गीचङ्गी कपडाको खेलौना, प्लास्टिकका बलहरू राखिदिँदा ती वस्तुहरु उपयोगी हुन्छन् तर घोच्ने, फुट्ने कुराहरुको खेलौना राख्नुहुँदैन । A,B,C,D अक्षर लेखिएको ठूलोठूलो अक्षर र त्यसको मिल्दो फलफूलको चित्र, जनावरको चित्र वा कपास र कपडाको खेलौनाहरु सधैँ नजिक राखिदींदा वा भित्तामा टाँगेर राख्दा बच्चालाई अक्षरको धारणा दिन सजिलो हुन्छ र कोठा पनि रमाइलो र आकर्षक हुन्छ ।

(घ) स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था:

प्रत्येक महिनादिनमा एकपटक बच्चाहरुलाई स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था गर्दा एकदम राम्रो हुन्छ । स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था दुई प्रकारबाट गर्नु उपयोगी हुन्छ ।

(१) शिशु केन्द्रले गर्ने,

(२) डाक्टर वा स्वास्थ्य परीक्षणकर्ताले गर्ने,

१) शिशुकेन्द्रले प्रत्येक महिना प्रत्येक बालबालिकाको वजन, लम्बाइ पाखुराको गोलाइ, शरीरको ताप थर्मोमिटरद्वारा लिई रेकर्ड राख्ने ।

२) यदि सम्भव भएमा डाक्टर वा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने व्यक्तिलाई बोलाई बच्चाको नाक, कान, घाँटी, छाती आदि देखाउने र त्यसको रेकर्ड राख्ने । यस्तो गरेमा बच्चा असामयिक बिरामी भएमा बेलामै उपचार पाई असावधानीबाट हुन सक्ने खतराबाट बालबालिकालाई बचाउन सकिन्छ । सबै बालकले ठीक उपचार पाएर यिनीहरूको शारीरिक र मानसिक विकास सन्तुलित ढङ्गबाट हुन सक्छ । यस्तो गर्ने शिशुस्याहर केन्द्र एक सफल शिशुस्याहार केन्द्रको रूपमा स्थापित हुन्छ । शिशुस्याहार केन्द्रबाहेक यस्तो रेकर्ड र व्यवस्था प्रत्येक घर का आमाबाबुले आफ्नो बालबालिकाको लागि गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(ङ) अन्य आवश्यक सामग्रीहरू:

बालकलाई हुर्काउने क्रममा बालकको लागि अन्य धेरै कुराहरु आवश्यक पर्न सक्छन् । ती कुराहरू बारे पहिले नै एउटा लिस्ट बनाई किनेर राखेको खण्डमा सजिलो र सुव्यवस्थित तरिकाले कार्य गर्न सकिन्छ । बालकको लागि आवश्यक अन्य सामाग्रीहरू निम्न लिखित छन्:

(अ) **थाङ्ना Diaper**: यसमा Baby cot, बाँसको कोक्रो झुलुङ्गो लम्पट र बालकलाई लगाउने नेप्किनहरू पर्दछन् । जुन बालकहरूलाई चाहिने साधन हुन् । यिनीहरू पनि विविध थरिका हुन्छन् ।

(आ) **रुमाल Napkins**: बालबालिकाको मुख पुछ्न, सफा गर्न, रुमालहरू चाहिन्छन् । बच्चालाई खुवाउँदा च्याले, फिडरहरू लगाएर खुवायो भने बच्चाको कपडा फोहोर हुँदैन । त्यस्तै च्याल निकालिरहने बच्चालाई च्याले र एउटा रुमाल उसको कपडामा बाँधेर राखिदिँदा पुछिदिइरहन सजिलो हुन्छ । रुमाल प्रत्येक बालकलाई फरकफरक प्रयोग गर्नुपर्छ । सधैँ तातो पानीमा साबुन लगाई धुनुपर्छ । सकेसम्म बालकलाई दिनमा एक पटक मनतातो पानीले नुहाई सफा कपडा लगाईदिनुपर्छ । बालकलाई नुहाउनुभन्दा अगाडि सकेसम्म तेलले मालिस गरेर बालकको कान र आँखामा तेल हाल्नुहुँदैन । यसले खराबी गर्न सक्छ । त्यस्तै नुहाउँदा आँखा कानलाई साबुनको झोलबाट र पानीबाट बचाएर नुहाइदिनुपर्छ । अलिकति कपास दुवै कानमा हालेर नुहाइदिँदा कानभित्र पानी पस्ने कम सम्भावना रहन्छ ।

(इ) **भोटो सुरुवाल:** बच्चाको कपडामा पेटेभोटो, बाउलेभोटो, सुरुवाल अत्यन्त सजिलो र उपयोगी कपडाहरू हुन् । जाडोमा बाक्लो भित्री भएको कपडाहरू लगाइदिने र गर्मीमा पातलो र खुकुलो सुती कपडाहरू लगाइदनुपर्छ ।

(ई) **मोजा, टोपी आदि:** बच्चालाई कपडा छान्दा धेरै नकसिने खालका सजिलो मोजा, टोपीहरू लिनुपर्छ । मोजाहरू जाडोमा ऊनीको र बाक्लो कपडा राम्रो हुन्छ भने गर्मीमा सुती र पातलो कपडाको राम्रो हुन्छ ।

(उ) **फिडर तथा च्याले:** बालबालिकाहरु अन्य उपयोगी सामग्रीहरुमा नित्य प्रयोग गर्नुपर्ने अर्को सामग्री हो फिडर तथा च्याले, फिडर अलि ठूलो हुन्छ र यो विशेष गरी खुवाउँदा लगाइदिइन्छ । यस्तै च्याले बालकलाई च्याल काढ्नबाट जोगाउन च्यालेको प्रयोग गरिन्छ । यो सानो र घाँटी वरिपरि मात्र बेरिएको हुन्छ । यसले बालकलाई छाती भिज्नबाट पनि बचाउँछ । बालकको छाती भिज्यो भने उसलाई निमोनिया, ब्रोन्काइटिस, टन्सिल आदि लाग्छ सक्छ । तसर्थ बालकको छाती तातो राख्ने गरी कपडा लगाइ दिनुपर्छ । बालकले खाना खाँदा पनि कपडा भिन्ज सक्ने हुँदा यी वस्त्र बालबालिकाहरुको लागि अत्यन्त उपयोगी छन् ।

(ऊ) **रुमाल:** बालकहरूका लागि रुमाल छान्दा सुती कपडाका सानासाना ४/५ ओटा रुमाल छान्नुपर्छ । नुहाएर पुछ्न अलि ठिक्कको, मुख पुछ्दिदिन (खाएर) सानो २/३ ओटा राख्नु उपयोगी हुन्छ । हातमुख सफा गरि पुछ्न फलाटिनको कपडाको पनि रुमाल बनाउन सकिन्छ ।

(ए) **Stool pot:** आजभोलि बालकको दिसापिसाब गराउने सानो प्यान धेरै हलुका र सजिलो भाँडो बजारमा किन्न पाइन्छ । यो सजिलैसँग जहाँतहीं लान सकिने र बच्चाले सुबिस्तासाथ दिसापिसाब गर्ने भाँडो बनाइएको छ । त्यसलाई Stool pot भनिन्छ । बेलाबेलामा बच्चालाई दिसापिसाब गर्न यसमा बानी लागाएर दिसापिसाब गराइराख्यो भने बालकले यसमा आफैँ बसेर दिसापिसाब गर्न सक्छ । जसबाट बच्चा र आफ्नो सफाइ गर्न पर्ने धेरै मेहनत र समयबाट बचिन्छ । यसमा बिर्को पनि लगाउने हुन्छ । बालक दिसापिसाब गरी सकेपछि पानीले बालकलाई धोएर कटटु लगाइदिई राख्नुपर्छ र दिसापिसाब गरिसकेपछि यो भाँडोलाई पनि ब्रुस लगाई सफा गरी फेरि अर्कोपटकको लागि तयार राखिदिनुपर्छ । बालबालिका दिसापिसाब जथाभावी फाल्न हुदैन । Toilet मा Safty tank छ भने त्यही र छैन भने एउटा खाल्डो बनाई त्यहाँ हालेर राख्ने र पुरिदिने गर्नुपर्छ । सडकमा जहाँ पायो त्यहाँ (केटा होस् वा केटी बच्चा होस) दिसापिसाब गराउनुहुँदैन । दिसापिसाब गर्ने ठाउँ मानै गर्न लगाउनुपर्छ र दिसाविसाब गरिसकेपछि पानी हालेर त्यो ठाउँ सफा राख्ने गर्नुपर्छ । नत्र यसैबाट अनेक रोगहरू सर्न सक्छ र वातावरण पनि दूषित हुन्छ । दिसापिसाब सही ठाउँमा गर्ने बानी प्रत्येक आमाबाबुले आफ्नो सन्तानलाई सिकाउनुपर्छ र शौचालयको सफाइ पनि गर्न लगाउनुपर्छ । फोहोर शौचालय छाड्ने बानी अत्यन्त असभ्य बानी हो भनेर सिकाउनुपर्छ ।

(ऐ) **बेबी वाल्कर:** बालकहरु भर्खर हिँड्न थाल्ने भएपछि उनीहरूलाई कुनै सहारा लिएर हिँड्नुपर्ने हुन्छ । यस्तोमा बेबी वाल्करले उनीहरुलाई हिँड्नडुल्न मद्दत गर्न सक्ने हुन्छ । बेबी वाल्कर माथितल्लो तल्ला सिँढी आदीमा चलाउन हुँदैन । यस्तोमा लड्ने सम्भावना धेरै हुन्छ र बालकलाई चोटपटक पनि लाग्न सक्छ, यो समतल र तल्लो खुल्ला ठाउँमा चलाउन दिनुपर्छ । बेबी वाल्कर काठको मिस्त्रीलाई बनाउन दिँदा पनि हुन्छ ।

(ओ) **सुथर (चुस्ने)**: बालबालिकाहरु जन्मनेबित्तिकै चुस्ने शक्ति लिएर जन्मेका हुन्छन् । आमाले दूध चुस्न नदिएको बेला वा भोक लागेको बेलामा बालकहरु केही पाएनन् भने आफ्नै औंला चुस्न थाल्दछन् । बालकले औंला चुस्न थाल्दा अरूले उसलाई भोक लागेछ भनेर थाहा पाउनुपर्छ र आमाको दूध टन्न खान दिनुपर्छ । कोहीकोही बालक हरदम चुस्न खोज्ने हुन्छन्, उनिहरू आफ्नै औंला चुसेर चुप लागेर बस्छन् । आमाहरू व्यस्त हुँदा वा कुनै काम गर्दा बालबालिकाहरूलाई औंला चुस्न दिनुको सट्टा प्लास्टिकको वा रबरको चुस्नेभित्र केही मह हालेको पाइन्छ । त्यो चुस्न दिँदा तुरुन्त बच्चा रुँदैनन् तर यो खानाको सट्टामा चाहिँ प्रयोग गर्न हुँदैन । खालि थोरै समयको लागि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई सुथर दिँदा तातोपनीले धोएर सफा गरेर दिनुपर्छ र प्रयोग भइसकेपछि जहाँ पायो त्यहीं राख्न वा खस्न दिनुहुँदैन । बच्चालाई औंला चुस्नबाट पनि बचाउनुपर्छ । यसले बच्चाको शारीरिक विकासमा पनि बाधा उत्पन्न गर्दछ । औंलाहरू खिएर जान्छन् । बालकले खानाको सट्टा औंला चुस्छ, जसले गर्दा उसको दाँत बिग्रने र अन्य शारीरिक विकासमा पनि बाधा उत्पन्न गर्दछ । बालकले औंला चुस्न नदिन उसलाई सुरुमा सुथरको प्रयोग गरिदिनुपर्छ र बिस्तारै यसबाट पनि छुटाउनुपर्छ ।

सफाइसम्बन्धी कुराहरू

कुनै पनि घर, घरभित्रको भान्छा, सुत्ने कोठा, शौचालय, चौर, आँगन र घर बाहिरको बाटो, फोहोर फाल्ने ठाउँको सफाइ, ढलको व्यवस्था आदि गर्दा अपनाउनुपर्ने, कुराहरू यसप्रकार छन्:

(१) **भान्छाको सफाई**: यसमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू ब्रुस सानो, ठूलो, क्लिनिङ पाउडर, साबुन, तातो पानी, फिनेल, कपडा, पुछ्ने बाटा, स्टिल वायर, प्लास्टिकको भाँडा, भाँडा माझ्ने जाली, भाँडा राख्ने ऱ्याक, फाहोर राख्ने भाँडो भान्छामा प्रत्येक दिन एकपल्ट तातोपानीमा फिनेल अलिकति लगाएर भुइ पुछ्नुपर्छ । ऱ्याकहरू चिल्ला, काला छन् भने स्टिल वायरले क्लिनिङ पाउडर लगाई दलेर सफा गर्नुपर्छ । यस्ते बालबालिकाको बोतललाई मसिनो लामो ब्रुसले क्लिनिङ पाउडर हालेर बोतल र निप्पल सफा गरी उमालेर राख्नुपर्छ । बेलाबेलामा भान्छाका फोहोरहरु घरबाहिरको फोहोर राख्ने व्यवस्था भएको ठाउँमा राख्नुपर्छ र फिनेल पानीले त्यसलाई सफा गरिरहनुपर्छ । त्यस्तै नाली, वास बेसिनमा पनि फिनेल पानी हालेर सफा गर्नुपर्छ ।

(२) **शौचालय**: बच्चाको Stol pot मा रहेको फोहोर ब्रुस लगाई सावुल पानी वा प्यानभित्र हालेर ब्रुस दलेर सफा गर्नुपर्छ र शौचालयको प्यान पनि ब्रुस र कीटनाशक रसायनहरू हालेर सफा गर्नुपर्छ । सफा गर्दा सबैतिर सफा गर्नुपर्छ । सफा गरिसकेपछि अलिकति फिनेल पानीमा हालेर त्यो पानीले बाथरुमलाई पखालेर त्यसै छोडिदिनुपर्छ । यस्तो गर्दा जीवाणुहरु मर्दछन् र शौचालय सफा हुन्छ । कहींकहीं शौचालयमा फिनेल वा Freshness को डिब्बाहरू पनि राखेर त्यसको गन्धलाई हटाइएको हुन्छ । शौचालय सफा र जीवाणुमुक्त बनाउनुपर्छ र सफा गर्ने साधनहरु - ब्रुस, Harpic, फिनेल, ओडोनिल, वाल्टिन, मग आदि सबै चीज शौचालयभित्र हुनुपर्छ । नुहाउने साबुन, लुगाधुने, कपाल नुहाउने, सफा रुमालहरू रहनुपर्छ बालबालिकाहरुलाई शौचालय गएपछि साबुन र पानीले हात धुन सिकाउनुपर्छ ।

(३) **कोठाहरु**: बालकहरू सुत्ने वा खेल्ने कोठाहरु बेलाबेलामा सफा गरिरहनुपर्छ । सफा गर्दा कुचो, लगाउने पुछ्ने ठाउँमा पुछेर ओछ्यानहरू सुकाएर, धोएर, ठाउँहरू स्वच्छ र सफा राख्नुपर्छ ।

(४) आँगनहरु तथा बाटोहरूमा पानी जन्म नदिने ढलहरुमा चुन हालेर, फोहोर फाल्ने ठाउँहरुमा सफा गराई चुन, पोटास बेलाबेलामा छेरेर सफा गराउने गर्नुपर्छ । यसरी सफाइमा ध्यान दिएको खण्डमा हामी धेरै रोगहरूबाट बच्न सक्छौँ र सुन्दर जीवन बिताउन सक्छौँ ।

(५) घर वा आफु बस्ने ठाउँवरपर हरियाली फलफूका बृक्षहरू लगाएर सुन्दरतालाई अझ बढाई ठाउँ र वातावरण स्वच्छ बनाउन सक्छौँ ।

(६) प्रत्येक घर शिशुस्याहार केन्द्रमा प्राथमिक उपचारको बाकस राख्नुपर्दछ । बालकहरूलाई घाउ खटिरा र अन्य चोटपटक लाग्दा तातोपानीमा डिटोल राखेर कपासले पुछ्नुपर्छ अनि कपासमा औषधि हाली ब्यान्डेज गरिदिनुपर्छ । यसो गर्दा घाउ चाँडो निको हुन्छ । रगत धेरै बग्न पाउँदैन । कपास प्रयोग गर्दा औषधी पसलबाट Antiseptic घाउको लागि तयार परिएको कपास नै प्रयोग गर्नुपर्छ । फोहोर र जथाभावी राखेको कपास प्रयोग गर्नुहुँदैन । प्राथमिक उपचार बक्समा सानो कैची, डिटोल, ब्यान्डेजहरू कपास Handiplast हरू बरनर, थर्मामिटर आदि आवश्यक हुने सामग्री सधैँ तयार राख्नुपर्छ । औषधीहरू जस्तो कि सिटामोल, भिक्स पनि राख्नुपर्छ । यी समयभित्र प्रयोग गर्ने र समय सकिएपछि अर्को नयाँ ल्याएर राख्नुपर्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

१. शिशुस्याहार केन्द्रको परिचय दीइ यसको महत्त्वमाथि प्रकाश पारी कुनै पाँच ओटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

२. शिशुस्याहार केन्द्रको लागि अति आवश्यक पर्ने आधारभूत कुनै ५ ओटा कुराहरूको नाम लेखि त्यसको बर्णन गर्नुहोस् ।

३. ग्रामिण क्षेत्रमा शिशुस्याहार केन्द्रको अझ बढी आवश्यकता पर्दछ, कारण सहित बयान गर्नुहोस् ।

४. बालबालिकाको खाना र हेरचाहबारे बिस्तृत बर्णन गर्नुहोस् ।

५. बातावरणीय सफाई भन्नाले के जान्नुहुन्छ ? शिशुस्याहार केन्द्र होस वा घर यसको सफाई कसरी गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

६. बालकको शारीरिक र मानसिक बिकासमा स्वस्थ बातावरण, उचित स्याहार र सही तालिमको भूमिकाबारे लेख्नुहोस् ।

७. मातृमृत्यूदर र शिशुमृत्यूदरलाई शिशु स्याहारकेन्द्रले कसरी रोक्न सक्छ बयान गर्नुहोस् ।

८. तपाईले कुनै शिशुस्याहार केन्द्र संचालन गर्दा कसरी संचालन गर्नुहुन्छ ? ठाउँ बातावरण र आवश्यक कुराहरुको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

कक्षागत गीत

(कक्षा -९)

हे वीर हिँड अघि सरी
नहटाई पाउ रतिभरि
यो मातृभूमि नेपालको
भई वीर पराक्रमी सन्तति
हे वीर .....

खुकुरी सङ्गीन तरबार या हतियार जे छन् सामुमा
नपरोस् यदि तिमी वीर हौ भने वीरका ती छातीमा । ... २
हे वीर .....

तिम्रै हो लेऊ नागरिक हक काँधमा काँधै गरी
सत्यता तिम्रो छ हतियार डर नलेऊ केही कति । ... २
हे वीर .....

नडराई सम्झी लम्कँदै हिँड ढाल यही हो देशको
जातमा जे छौँ सबै हौँ एक सन्तति देशको । ... २
हे वीर .....

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर ।

मुद्रकः- जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड
सानो ठिमी, भक्तपुर ।