

राष्ट्रीयमुक्तविद्यालयीशिक्षासंस्थान  
माध्यमिकपाठ्यक्रम: गृहविज्ञान  
पाठ 10 : तंतुतथाकपड़ा  
कार्यपत्रक - 10

1. नीचेदि एगएकपड़ोंकेनमूनोंकोपहचानो।



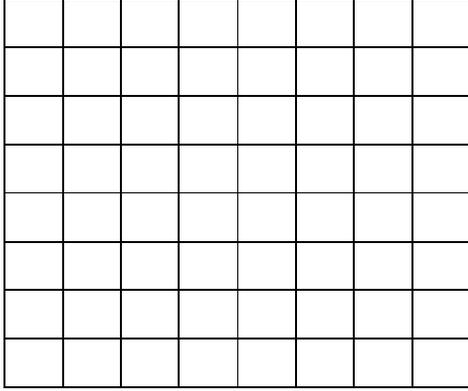
2. जादुईपिटारा

तं	तु	क	फ़लै	क्स	खा	च
सि	ल्क	प	ना	त	दी	जू
डे	रे	यॉ	न	य	ए	ट
न	फि	ला	ना	ई	लॉ	न
म	सू	त	द	छ	ओ	न
रे	श	म	का	की	झा	ज
स्टे	प	ल	तं	तु	ह	थ
क	पा	स	ता	ना	तं	तु

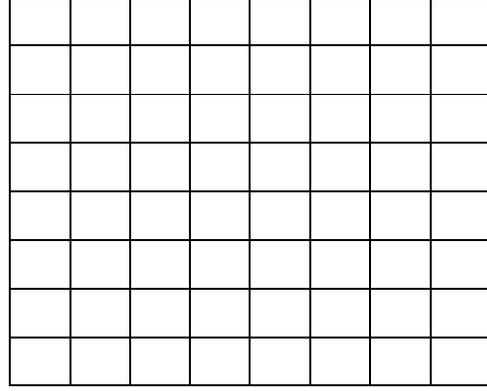
- सिल्क का स्रोत
- लिनेन तन्तु
- कृत्रिम तन्तु
- पौधों के तने से उत्पन्न
- तंतुओं की रानी
- चरखे से बुना हुआ
- टविल बुनाई
- बुनाई के समय सीधा तन्तु
- पुर्नउत्पादित सेल्यूलोज़

3. दिग्गण्यफमेंरंगीनपेनकीसहायतासेबुनाईकेपैटर्नबनाओ।

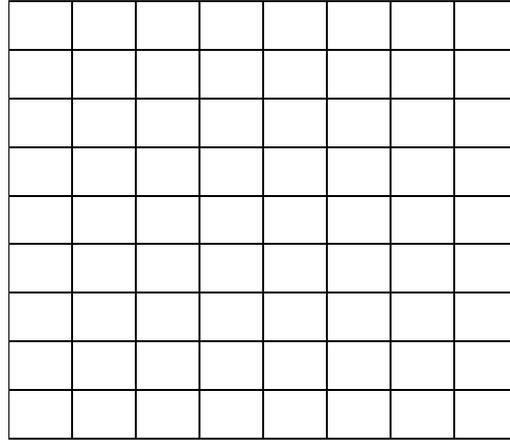
क. साधारणबुनाई



ख. ट्विलबुनाई



ग. साटिनबुनाई



4. पूछेगएसवालोकेंउत्तरदो।

क. खादीकाकपड़ाबनानेकेविभिन्नचरणबताओ।

ख. रानीकोअपनेस्कूलकेक्राफ्टप्रोजेक्टमेंऊनीगलीचाबनानेकोकहागयाहै।इसप्रोजेक्टको पूराकरनेकेलिएरानीकोकिनकिनसामानवउपकरणोंकीआवश्यकताहोगी?

ग. बालूचरीसूतीसाड़ीऔरपटोलासिल्कसाड़ीमेंक्याअंतरहै?

घ. दिवालीपरइकोफ्रेंडलीपटाखे

जलातेहुएरोहितकीकमीज़कीबाजूनेआगपकड़लीपरन्तु

उसकाहाथअधिकजलनेसेबचगयाक्योंकिउसकीबहननेजल्दीसेअपनीशॉलसेउसकाहाथ

ढकदिया।बताओरोहितकेकपड़ोंनेआसानीसेआगक्योंनहींपकड़ीऔरउसकीबहनकीशॉलने

उसकाजीवनकैसेबचाया?

5. नीचे दिए गए लेख को पढ़ें और पूछे गए सवालों के उत्तर दें

**बुनाई करने से दूर हो सकती है चिंता, तनाव और डिप्रेशन की समस्या, दर्द में भी मिल सकता है फायदा**

बुनाई (Knitting) करने की आदत पर कई रिसर्च की गई हैं और इन रिसर्च का परिणाम बताता है कि बुनाई सिर्फ कला नहीं, बल्कि एक तरह की मेंटलएक्सरसाइज है, जिससे आपके मस्तिष्क को बहुत ढेर सारे लाभ मिलते हैं। रिसर्च के अनुसार बुनाई करने से डिप्रेशन, चिंता और तनाव दूर होते हैं। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से आपको क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है। 2009 में 38 महिलाओं पर एक शोध किया गया, जो गंभीर ईटिंगडिस्ऑर्डर से प्रभावित थीं। इन महिलाओं को रोजाना थोड़े समय बुनाई करने की सलाह दी गई। वैज्ञानिकों ने पाया कि 74% महिलाओं को रेगुलर बुनाई करने से तनाव और चिंता की समस्याएं दूर हो गईं, जिसके कारण उनका मस्तिष्क स्वस्थ रहने लगा और ईटिंगडिस्ऑर्डर ठीक हो गया। इस संगठन में काम करने वाले लोगों से इस बात के पर्याप्त सबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं।

**क्यों फायदेमंद है बुनाई?**

जिन लोगों का हाथ सेट हो जाता है, वो सामान्य बातचीत करते हुए भी बुनाई करने की अभ्यस्त हो जाती हैं। फिर भी बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को आपको सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। यही कारण है कि वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान आप मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल करते हैं, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। इसके अलावा वैज्ञानिक बताते हैं कि एक ही स्टेप को बार-बार दोहराने और ऊन या धागे की नर्म छुआने के कारण आपका मस्तिष्क ज्यादा मात्रा में सेरोटोनिन (हैप्पीहार्मोन) को रिलीज करता है। इससे आपका मूड ठीक रहता है, आपको मानसिक तौर पर सुकून मिलता है और मस्तिष्क ज्यादा बेहतर काम करता है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, उनके लिए बुनाई एक अच्छी एक्सरसाइज है।

**बुनाई करने के अन्य फायदे**

- बुनाई करने की आदत आप टीवी देखते हुए, बात करते हुए और यात्रा के दौरान कर सकते हैं।
- बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं।
- बुनाई करने से आपके मस्तिष्क के मोटर फंक्शन्स बेहतर होते हैं और एकाग्रता की क्षमता विकसित होती है। जिन लोगों को चीजों को जल्दी भूलने या किसी विषय/वस्तु पर ध्यान न केंद्रित कर पाने की समस्या है, उन्हें रोजाना 20-30 मिनट बुनाई करना चाहिए।

- बुनाई करने के बाद आपको खुशी मिलती है।

क. बुनाई चिंता को कम करने में कैसे सहायक है?

ख. हमारे सामाजिक जीवन में बुनाई के क्या महत्व हैं?

ग. बुनाई की खूबसूरती है कि हर एक यात्रा खास होती है। स्पष्ट करो।

घ. बुनाई किस प्रकार क्रोनिक दर्द से राहत देती है?

ड. लुभावने डिजाइन के बुने कपड़ों के अलावा बुनाई के और क्या लाभ हैं?