

धात्री - प्रशिक्षण पुस्तिका



आदिवासी युवा कार्यशाला - जीवन कौशल



Written by: J. Schreiner

Layout by: K. Okafor

Photos by everyone

धात्री - प्रशिक्षण पुस्तिका



आदिवासी युवा कार्यशाला - जीवन कौशल

दिनांक 15.09 से 24.09 सिकंदराबाद में

संसाधन व्यक्ति: दुर्गा, राधा, प्रकृति, विवियन, नम्रता, सरस्वत, गायत्री, और अर्पिता

विषय: मैकराम, सिलाई, पेपर-कवर बनाना, पेपर-मैट बनाना, मिट्टी के उपकरण, मैत्री कंगन, हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग, क्रोशिया, योगा, कंप्यूटर से संबंधित सलाह

वषियसूची:

1. बुनियादी जानकारी
2. सीखने के चरण
3. चरण दर चरण निर्देश:
 - i. मैक्रैम
 - ii. सिलाई
 - iii. पेपर कवर
 - iv. पेपर मैट
 - v. मिट्टी का काम
 - vi. मैत्री कंगन
 - vii. हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग
 - viii. क्रोशिया
 - ix. योग
 - x. इंटरनेट टिप्स
4. चित्र
5. स्रोत



जीवन कौशल सीखने पर आदिवासी युवा कार्यशाला 15 सितंबर से 24 सितंबर तक सिकंदराबाद में धात्री कार्यालय में आयोजित की गई थी।



प्रतिभागी मध्यप्रदेश के गंज बसौदा व पन्ना से आए थे, उनकी उम्र 14 से 22 साल के बीच थी। दस दिनों के दौरान, 11 प्रतिभागियों ने विभिन्न कौशल सीखे जिन्हें बाद में निर्दिष्ट उपयोग किया जा सकता है और यहां तक कि एक पेशे में भी बनाया जा सकता है।

विभिन्न रंगों, सामग्रियों, हाथों से काम करने के साथ-साथ दिए गए कार्यों को पूरा करने की संतुष्टि का उद्देश्य आत्मनिर्भरता की भावना प्राप्त करना और आय के नए रास्ते तलाशने का अवसर प्राप्त करना था।

सीखे गए कौशल जैसे मैक्रैम, सिलाई, पेपर कवर बनाना, मिट्टी के साथ काम करना और फ्रेंडशिप ब्रेसलेट बनाना, रचनात्मकता और वाद्य विशेषज्ञता का समर्थन करने सहित विभिन्न प्रकार के शानदार अवसर प्रदान करते हैं।

सभी कौशलों में निम्नलिखित समानताएँ हैं:

- अपने हाथों से बनाना
- आसनी से घर पर बनाना
- चरण दर चरण सीखा जा सकता है
- गिर्ने-चुने और घर में उपलब्ध सामान की आवश्यकता है
- पैसा कमाने के लिए बेचा जा सकता है

इस मैनूअल में कायरशाला के दौरान प्रतिभागियों के कौशल और चितरों पर चरण-दर-चरण ट्यूटोरियल शामिल थे।

- दुर्गा के साथ मैक्रैम
- राधा के साथ सिलाई
- दुर्गा के साथ पेपर कवर को फोल्ड करना
- दुर्गा के साथ कागज़ की चटाई बुनना
- प्रकृति के साथ मिट्टी के साथ काम करें
- दुर्गा के साथ दोस्ती कंगन
- दुर्गा के साथ हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग
- प्रकृति के साथ क्रोशिया
- विवियन के साथ योग
- नम्रता और सरस्वत के साथ इंटरनेट और कंप्यूटर संबंधी सलाह
- गायत्री के साथ स्वास्थ्य, स्वच्छता और लैंगिक महत्व और समानता

इस कार्यशाला का उद्देश्य था कि जिन किशोरों ने बिना किसी दृष्टिकोण के स्कूल समाप्त कर लिया या स्कूल छोड़ दिया था, उन्हें जीवन का एक वैकल्पिक तर्क दिखाया जा सके और साथ ही बुनियादी और महत्वपूर्ण जीवन कौशल का निर्माण किया जा सके।

यह दस दिवसीय कार्यशाला शिक्षकों सहित भाग लेने वाले सभी लोगों के परिचय के साथ शुरू हुई।

कुछ नई बनावट के साथ काम करने की पहली छाप देने के लिए, समूह ने मिट्टी के साथ काम करना शुरू किया, जो की एक ऐसी कला है जो गाँव में उपयोगी है। अगले तीन दिनों में, समूह ने मिट्टी, मैकरामे के साथ काम करना, बैग सिलना, क्रोशिया बनाना और पेटिकोट बनाना सीखा। चौथे दिन एक अतिरिक्त बाहरी गतिविधि के रूप में प्रतिभागियों ने शहर के विभिन्न पर्यटन आकर्षणों जैसे चारमीनार घूमने के साथ खरीदारी यात्रा भी की। अगले कुछ दिनों में, प्रतिभागियों ने क्रोशिया, सिलाई, मैक्रैम के बारे में सीखना जारी रखा, लेकिन योगा, ब्लॉक हैंड प्रिंटिंग, फ्रेंडशिप ब्रेसलेट बनाना, कंप्यूटर के काम में मूल बातें, पेपर कवर को मोड़ना, स्वास्थ्य, स्वच्छता और लिंग, पेपर मैट बुनना में बुनियादी ज्ञान जैसी नई चीजें भी सीखीं। नौवें दिन, एक और बाहरी गतिविधि निर्धारित समय पर की गई जिसमें एक मंदिर और एक पार्क में जाना और कुछ खाली समय बिताना शामिल था। अंतिम दिन, किशोरों ने छोटी-छोटी निजी चीजों को रखने के लिए दुर्गा के साथ अखबारों के बक्से बनाए। उसके बाद, अलविदा कहने का समय आया और किशोर कार्यशाला समाप्त करके अपने गाँव वापस चले गए।

प्रथम चरण

- विभिन्न आयु वर्ग के होने के बावजूद प्रतिभागियों ने सभी गतिविधियों में भाग लिया। उन्हें रंगों, सामग्रियों, हाथों से काम करने और दिए गए कार्यों को पूरा करने और उनके द्वारा बनाए गए तैयार उत्पाद को देखने से संतुष्टि का अनुभव मिला।
- **उद्देश्य:** विभिन्न कौशलों का प्रदर्शन करना जो बाद में प्रतिभागियों के लिए आयु सृजन कौशल के रूप में उपयोग किया जा सकता है। आत्मनिर्भर बनने के लिए, स्वरोजगार और आयु के नए रास्ते तलाशने का मौका। ये कौशल प्रतिभागियों को अपने गांव में एक छोटी इकाई शुरू करने में मदद कर सकते हैं। हालाँकि, यह विभिन्न कौशलों का एक बुनियादी प्रदर्शन था।

दूसरा चरण

- दूसरा चरण में इच्छुक प्रतिभागियों को जनना और उस शिल्प का पता लगाना जिसमें वे रुचि रखते हैं और विशेष कौशल पर गहन प्रशिक्षण और उन्हें दो और चरणों में तकनीकों में महारत हासिल करने के लिए तैयार करना था।

तीसरा चरण

- आखिरी चरण में ध्यान आत्म-निर्भर और कार्यरत होने पे है ताकि ये कौशल प्रतिभागियों को अपने गांव में एक छोटी इकाई शुरू कर के पैसे कमा पाए।
- यह बहुत जरूरी है की प्रतिभागियों को दिखाया जाए की इन कौशलों को पेशा कैसे बनाया जा सकता है, घर में कोई सामग्री कैसे रखी जाए, और आमदनी कैसे की जाए ।

मैक्रैम



मैक्रैम एक गाँठ लगाने की तकनीक है जो कई प्रकार की वस्तुओं को बनाने के लिए कई गाँठों का उपयोग करती है। इसके लिए केवल एक रस्सी की आवश्यकता होती है और इसे पूरी तरह से हाथ से बनाया जा सकता है। साथ ही यह आराम करने और सुंदर कला बनाने का एक शानदार तरीका भी है।

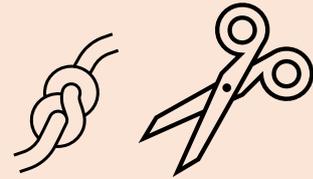
मानव प्रागैतिहासिक काल से क्रियात्मक गाँठ बांधता आ रहा है। मैक्रैम की उत्पत्ति अरब दुनिया में 13वीं शताब्दी में देखी जा सकती है। बुनकर बुने हुए कपड़ों के ढीले सिरों को सुरक्षित करने के लिए गाँठों का उपयोग करते थे। 'मैकरामे' शब्द की उत्पत्ति अरबी शब्द "मिग्रामाह" से हुई है जिसका अर्थ है फ्रिंज। 15वीं शताब्दी से शुरू होकर, मूर और अन्य यूरोपीय नाविकों ने इस तकनीक को चुरा लिया और इसे पूरे यूरोप में फैला दिया जब तक कि यह एक 'सामान्य' ज्ञान नहीं बन गया और मैक्रैम एक विश्वव्यापी लोक परंपरा में विकसित हो गया।



आज, मैकरामे का इस्तेमाल ज्यादातर प्लांट हैंगर, बैग, वॉल हैंगिंग, की-चेन और बहुत कुछ बनाने के लिए किया जा रहा है।

मैक्रैम के लिए आपको जो आपूर्ति चाहिए वो हैं:

- रस्सी
- कैंची
- मापने का टेप
- बार (अपनी रस्सी जोड़ने के लिए)
- अतिरिक्त रूप से: सजावटी सामान जैसे के मनका इत्यदि



और निश्चित रूप से, आपके हाथों के साथ-साथ गाँठ लगाने की विभिन्न तकनीकें!



सबसे आम गांठों को चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

1. पहाड़ गांठ
2. चौकोर गांठ
3. हिच गांठ
4. बांधन गांठ

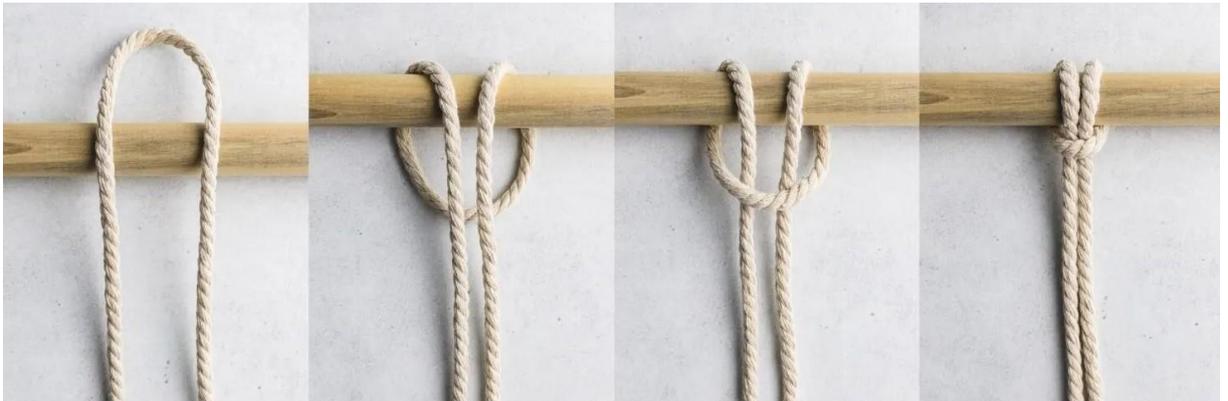
1. पहाड़ गांठ

फॉरवर्ड लाक्स हेड नॉट

1. सिरों को एक साथ लाते हुए, रस्सी को आधा मोड़ें।
2. लूप को बार के सामने पकड़ें और बार के पीछे से लूप के माध्यम से रस्सी के सिरों को खींचें।
3. कसने के लिए सिरों को नीचे खींचें और सुनिश्चित करें कि दोनों सिरे समान हैं।

रिवर्स लार्क हेड नॉट

1. सिरों को एक साथ लाते हुए, रस्सी को आधा मोड़ें।
2. लूप को बार के पीछे पकड़ें और बार के सामने से लूप के माध्यम से रस्सी के सिरों को खींचें।
3. कसने के लिए सिरों को नीचे खींचें और सुनिश्चित करें कि दोनों सिरे समान हैं।



2. चौकोर गाँठें

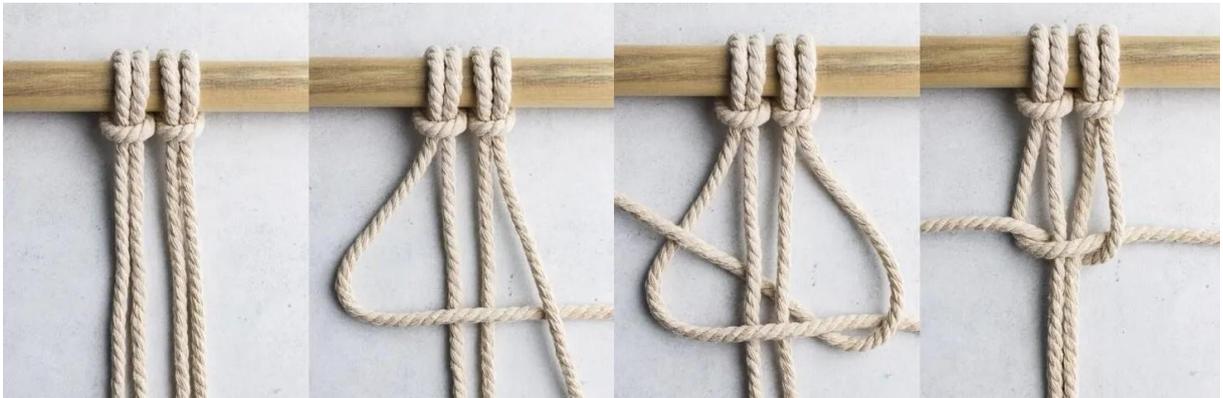
आधा वर्ग गाँठ

रस्सी के दो टुकड़े काटें और उन्हें लार्क के सिर की गाँठ के साथ लकड़ी के दहेज से जोड़ दें। अब आपके पास रस्सी के चार तार होंगे। दो बाहरी रिससयों को कार्यकारी डोरियाँ कहा जाता है।

दो आंतरिक डोरियों को भराव डोरियाँ कहा जाता है।

आधा चौकोर गाँठ बनाने के लिए:

1. बायीं वर्किंग कॉर्ड को दो फिलर कॉर्ड्स के ऊपर और राइट वर्किंग कॉर्ड के नीचे लाएँ।
2. दाएं वर्किंग कॉर्ड को दो फिलर कॉर्ड के नीचे और बाएं वर्किंग कॉर्ड के ऊपर लाएँ।
3. गाँठ को कस लें।



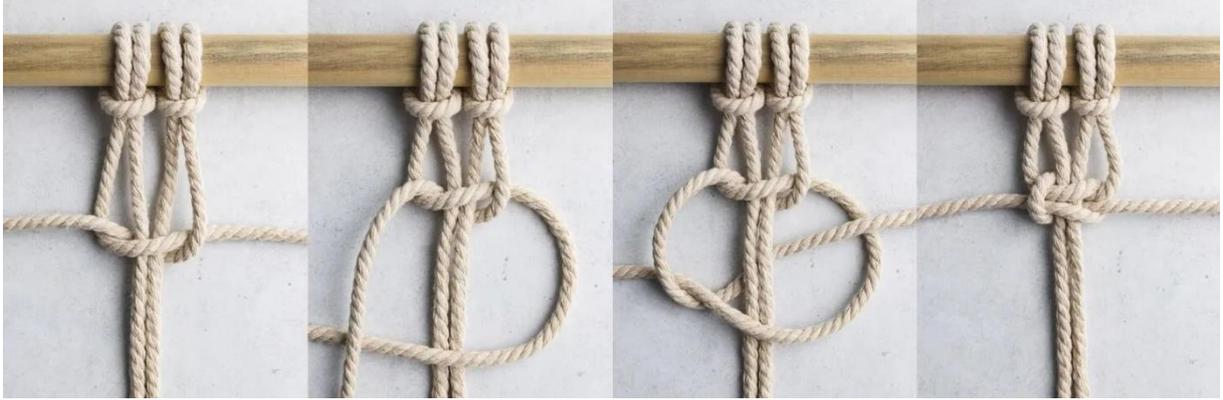
दायां आधा वर्ग गाँठ

यह पिछली आधी चौकोर गाँठ की दर्पण छवि है।

1. दाएं कार्यशील कॉर्ड को दो फिलर कॉर्ड के ऊपर और बाएं कॉर्ड के नीचे लाएं।
2. बाएं वर्किंग कॉर्ड को दो फिलर कॉर्ड के नीचे और दाएं कॉर्ड के ऊपर लाएं।
3. गाँठ को कस लें।

चौकोर गाँठ

प्रत्येक वर्ग गाँठ है दो आधे चौकोर गाँठों से बना, एक के बाद एक काम किया।



बाईं ओर की चौकोर गाँठ

एक बाएँ आधे वर्ग की गाँठ बनाएं और उसके बाद एक दाएँ आधे वर्ग की गाँठ बना लें।

दाईं ओर की चौकोर गाँठ

एक दाहिने आधे वर्ग की गाँठ के बाद एक बाएँ आधे वर्ग की गाँठ पर काम करें।

हाफ नॉट स्पाइरल

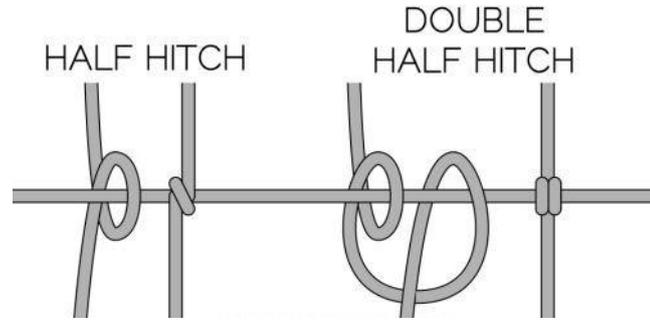
स्पाइरल गाँठ एक के बाद आधे-चौकोर गाँठों का एक क्रम है। सुनिश्चित करें कि सभी आधे वर्ग गाँठ एक ही तरफ बनें हैं।

3. हिच नॉट्स (आधा अड़चन)

आधा अड़चन गाँठ एक साधारण गाँठ है जिसे विभिन्न तरीकों से जोड़ा जा सकता है। आप हिच गाँठों को मौजूदा प्रोजेक्ट कॉर्ड या नए कॉर्ड से बांध सकते हैं। हाफ हिच बनाने के लिए, बस रस्सी को दूसरी रस्सी या अपने बार के चारों ओर लपेटें और अंत को लूप के माध्यम से पास करें और इसे कस लें।

डबल हाफ हिच नॉट, जिसे क्लोव हिच नॉट भी कहा जाता है

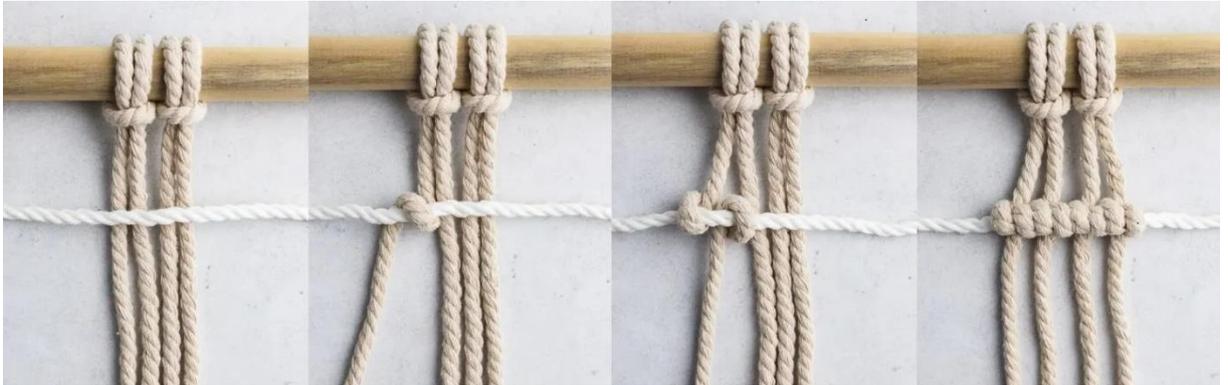
यह हाफ हिच नॉट का एक रूपांतरण है। इसे मैक्रैम टुकड़ों में क्षैतिज, लंबवत और यहां तक कि विकर्ण रेखाएं बनाने के लिए बांधा जा सकता है। हाफ हिच करें और इसे फिर से रस्सी के चारों ओर लपेटें, फिर इसे कसने के लिए खींचें।



<https://www.pinterest.com/pin/290763719666448230/>

क्षैतिज डबल हाफ हिच

क्षैतिज डबल हाफ हिच नॉट्स की एक पंक्ति ने एक उठी हुई पट्टी बनाई। प्रत्येक क्षैतिज डबल हाफ हिच नॉट एक ही वर्किंग कॉर्ड से बने दो हाफ हिच नॉट से बनाई जाती है।



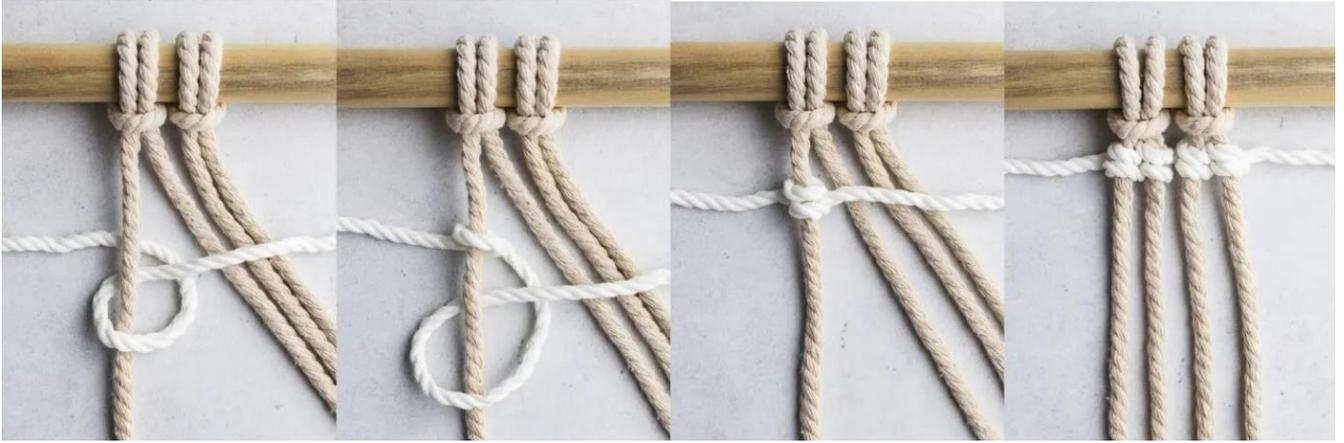
विकर्ण डबल हाफ हिच नॉट

विकर्ण डबल हाफ हिच नॉट्स क्षैतिज डबल हाफ हिच नॉट्स के समान हैं, सिवाय इसके कि नॉट्स की पंक्ति क्षैतिज के बजाय तिरछे स्थित है।



वर्तिकल डबल हाफ-हिच नाँट

वर्तिकल डबल हाफ हिच नाँट को दो हाफ हिच नाँट्स से बनाया गया है।
वर्तिकल डबल हाफ हिच नाँट्स बनाने के लिए, मल्टीपल फिलर काँडर में डबल
हाफ हिच नाँट्स बनाने के लिए एक वर्किंग काँडर का इस्तेमाल करें।



4. बांधन गाँठ

ओवरहेड नॉट

ओवरहेड गाँठ का उपयोग अक्सर रस्सी की लंबाई के अंत को खुलने से रोकने के लिए किया जाता है।



ओवरहेड नॉट्स का उपयोग एक टुकड़े के नीचे दो डोरियों को एक साथ बाँधने के लिए भी किया जा सकता है। सभी धागों से एक लूप बनाएं और इसे लूप में टक कर पूरी तरह से बाहर खींच लें। कसने के लिए दोनों सिरों को खींचें।

लपेटने वाली गाँठ

डोरियों के समूह को सुरक्षित करने के लिए रैपिंग नॉट का उपयोग करें। आप इस गाँठ का उपयोग मैक्रैम प्रोजेक्ट की शुरुआत या अंत में कर सकते हैं।

रस्सी की लंबी लंबाई काट लें। उन डोरियों के समूह को इकट्ठा करें जिन्हें लपेटने की आवश्यकता है। वर्किंग कॉर्ड के मुड़े हुए सिरे को नीचे उस जगह पर लाएँ जहाँ आप लपेटना चाहते हैं। वर्किंग कॉर्ड को समूहीकृत डोरियों के चारों ओर लपेटें। वर्किंग कॉर्ड को लूप के माध्यम से पास करें, और दूसरे सिरे को सुरक्षित करने के लिए खींचें।



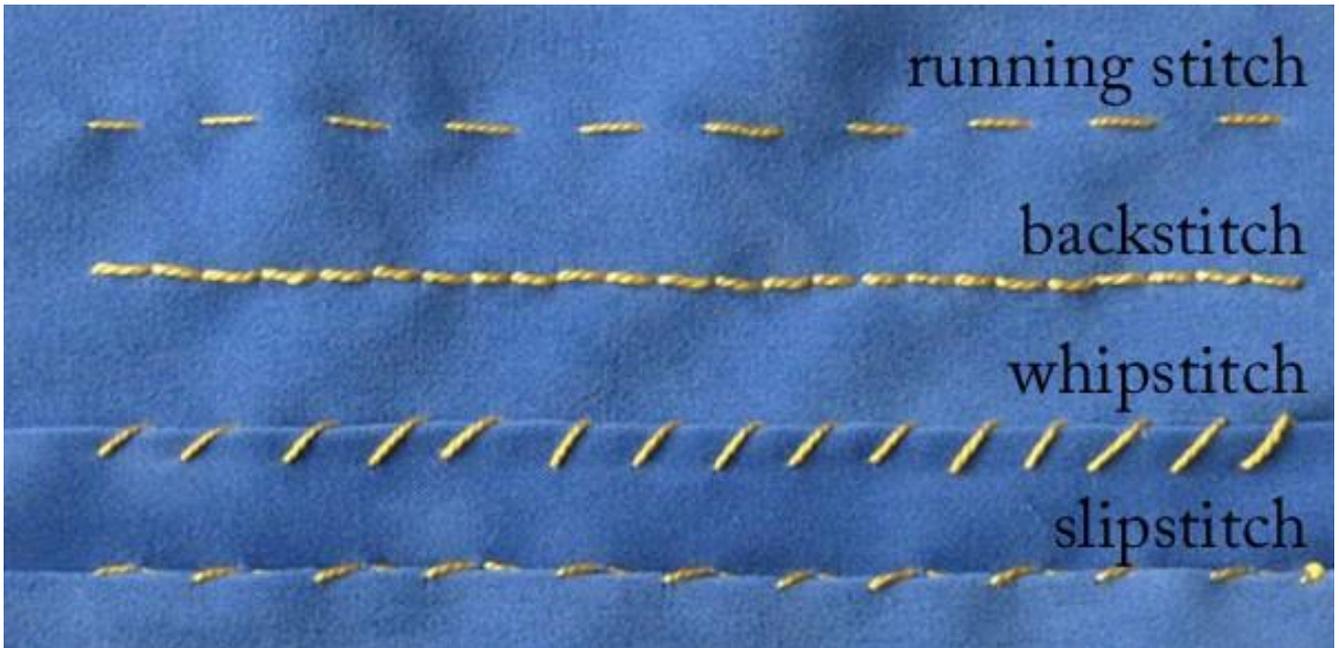
सिलाई / बुनाई

सिलाई किसी भी सामग्री पर सिलने की कला है जोकि साधारण कार्य कपड़ों की मरम्मत के साथ-साथ कुछ नया बनाने की अनुमति देता है। सिलाई और सिलाई का एक प्राचीन इतिहास है जो पुरापाषाण युग से जुड़ा है। यह ज्यादातर कपड़ों और आश्रय के लिए जानवरों की खाल सिलने के लिए इस्तेमाल किया जाता था। पौधों की बुनाई के साथ इसका उपयोग अफ्रीका में टोकरियाँ बनाने के लिए किया जाता था। आजकल, यह दुनिया भर में जानी जाने वाली एक प्रथा है जिसका उपयोग आमतौर पर कपड़ों की मरम्मत करने या दो सामग्रियों को एक साथ सिलने और सामग्री का एक और टुकड़ा बनाने के लिए किया जाता है, जैसे कि, एक हैंडबैग।

एक बार महारत हासिल करने के बाद, सिलाई की कला को कभी नहीं भुलाया जा सकता है और यह हमेशा उपयोगी हो सकती है।

आपको केवल एक डोरी और सुई चाहिए।

ये सबसे आम सिलाई तकनीकें हैं:



1. रनिंग स्टिच

अपनी सुई को गलत साइड से ऊपर लाएँ, और फिर उसे थोड़ी दूर नीचे रखें।

2. बैकस्टिच

अपनी सुई को कपड़े के दाहिनी ओर, सीवन की शुरुआत से थोड़ा सा सामने लाएं। फिर, अपनी सुई को कपड़े के माध्यम से डालें, जहां वह ऊपर आया था, और इसे फिर से एक सिलाई की लंबाई के सामने लाएं।

3. व्हिपस्टिच

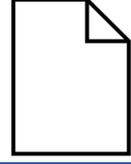
अपनी सुई को कपड़े के दाहिनी ओर ऊपर लाएँ, फिर सुई को फिर से ऊपर लाने से पहले नीचे की परत से एक बड़ा काट लें, थोड़ी दूर। धागे को खींचो, और इसे दोहराएं।

4. स्लिपस्टिच

अपने धागे को दाहिनी ओर लाएं, मुड़े हुए किनारे के बहुत करीब। मुड़े हुए किनारे से थोड़ा काटने से पहले, नीचे की परत के कुछ धागे पकड़ें। समाप्त सिलाई को ज्यादातर क्षैतिज रूप से चलना चाहिए, बहुत कम लंबवत गति के साथ ।



पेपर कवर

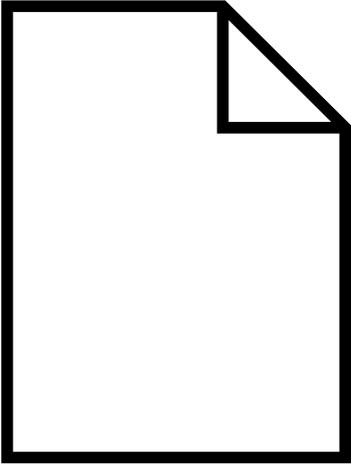


शिल्प को चुनने के कारण:

- रोजमर्रा के उपयोग के लिए पेपर कवर बनाना सीखना। पुनर्चक्रण सीखना। कम जगह में बना सकते हैं। मशीनों की जरूरत नहीं है।
- निर्मित उत्पाद: पेपर कवर
- सीख: पुराने अखबारों/पत्रिकाओं का पुनः उपयोग कैसे करें।
- गोंद का उपयोग किए बिना कागज को मोड़ना और कवर बनाना।

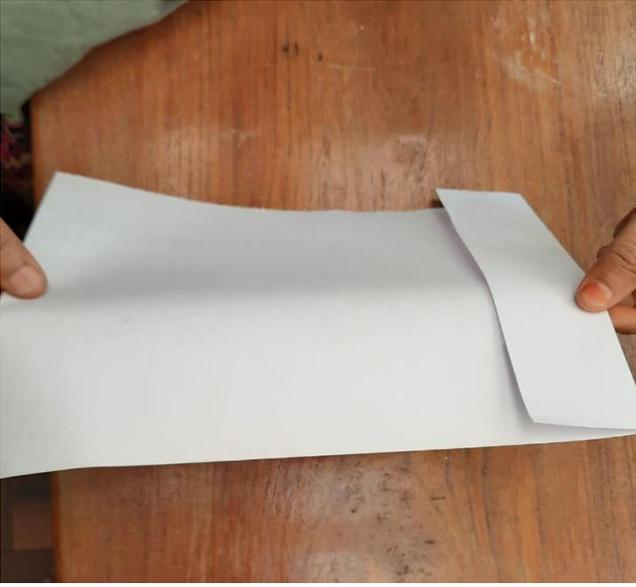


निर्देश



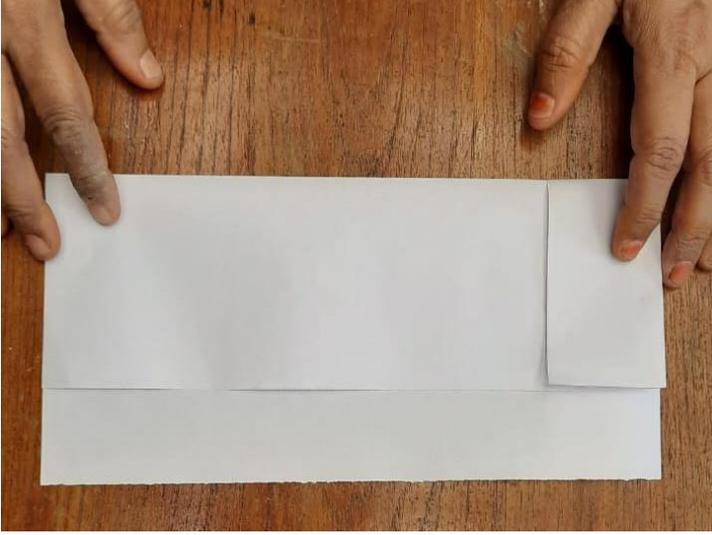
चरण 1:

कागज का एक टुकड़ा लें



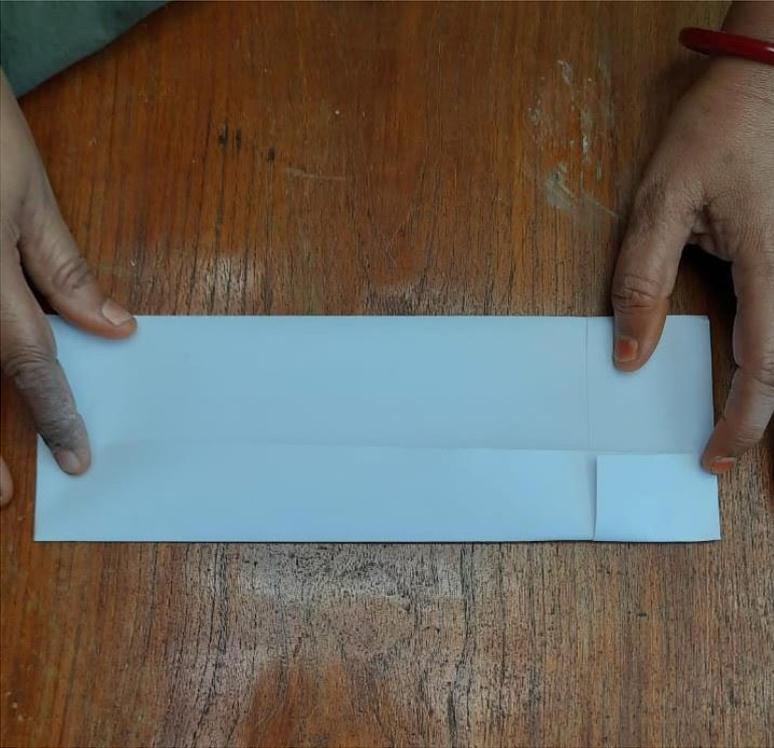
चरण 2:

ऊपरी भाग को मोड़ें



चरण 3:

कागज को मोड़ें ताकि एक भाग दूसरे से लगभग 6 सेमी अधिक लंबा हो



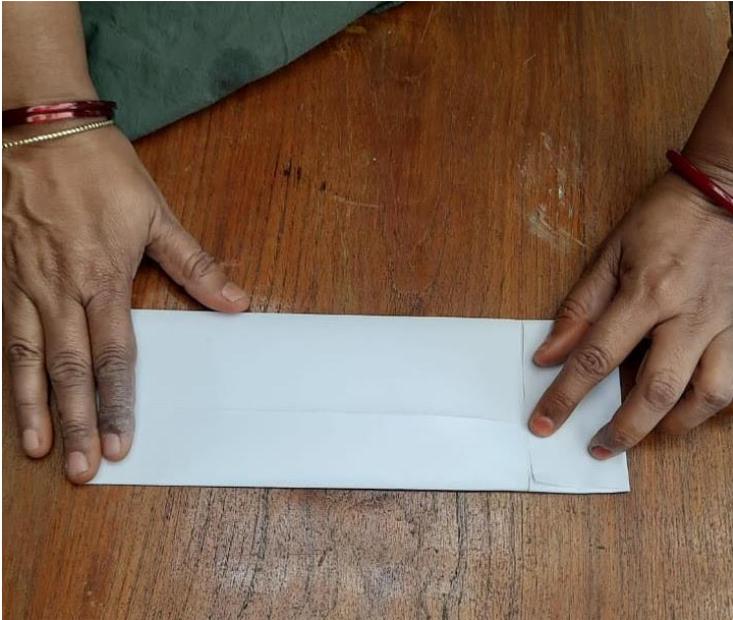
चरण 4:

अब लम्बे भाग को छोटे भाग के ऊपर मोड़ें



चरण 5:

ऊपरी परत को
खोलें और छोटे
भाग को उसके
अंदर दबा दें



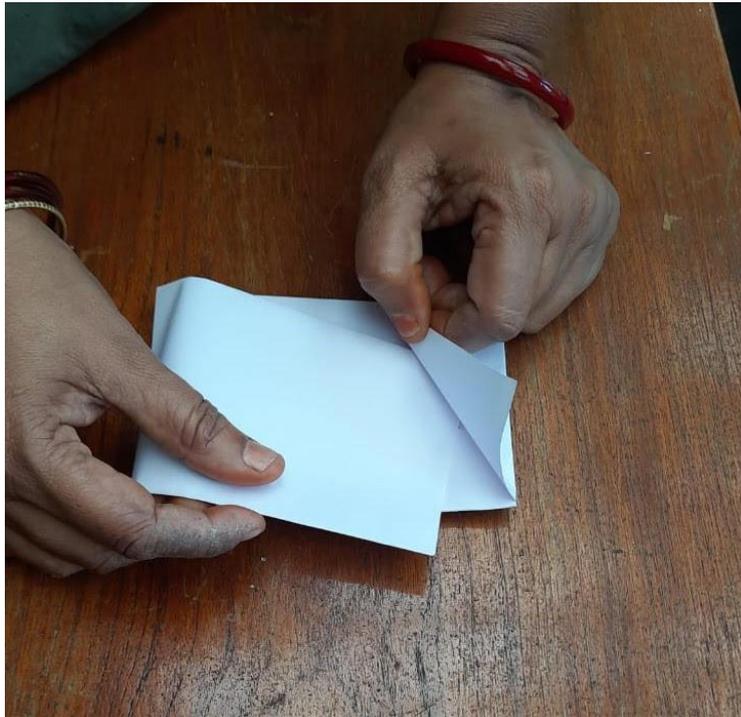
चरण 6:

सटीक परिणाम
पाने के लिए
सभी सतहों को
चिकना कर लें



चरण 7:

अब कागज को
आधे में मोड़ें



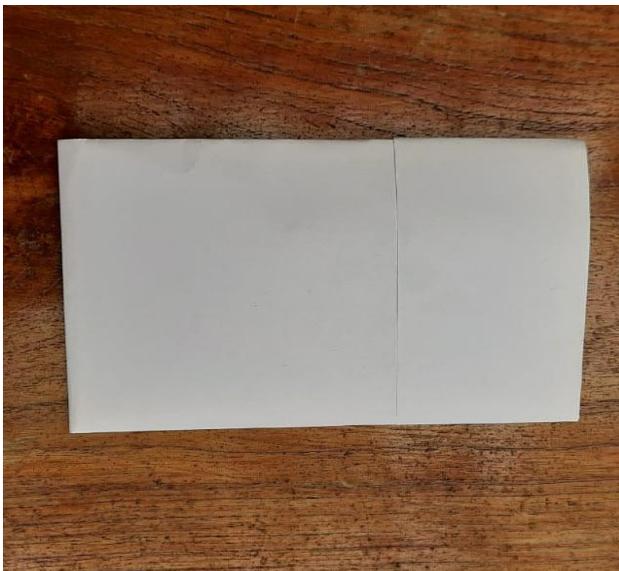
चरण 8:

अब आधे मुड़े हुए
भाग को ऊपर परत
के नीचे ले आएं



चरण 9:

सभी तरफ से
चिकना कर लें।
इसके अतिरिक्त,
आप उभरे हुए
जगहों को गोंद
के चिपका सकते हैं



चरण 10:

अब आपका पेपर
कवर तैयार है

पेपर कवर का इतिहास

पेपर कवर एक छोटा सा बैग होता है जो की कागज से बनाया जाता है। इसका इस्तमाल छोटे मोटे सामन को रखने के लिए किया जाता है । कागज का आकार, कवर के आकार को निर्धारित करता है । पेपर कवर किसी भी कागज से बनाए जा सकते हैं, विशेष रूप से अखबार, जिसके इस्तमाल से आसानी से आप अपने हाथों से पेपर कवर बना सकते हैं ।



Old Paper Cover - Free Texture (freestocktextures.com)



HD wallpaper: vintage postcards, old, paper, letters, envelopes, mail, ephemera | Wallpaper

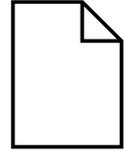
इतिहास मानता है कि पहले लिफाफे को प्राचीन चीन में विकसित किया गया था, हालाँकि यह आज के पेपर कवर से अलग था।

तब, इसे मिट्टी से बनाया जाता था और फिर मिट्टी से बने आकार को तोड़ कर संदेश प्राप्त किए जाते थे।

पहला कागज का लिफाफा चीन में लगभग 200BC के आसपास खोजा गया था। पत्र या आइटम भेजने की अपेक्षा यह ज्यादातर उपहार के रूप में पैसे भेजने के लिए इस्तेमाल किया जाता था। इंटरनेट के उदय के बावजूद, प्रत्येक वर्ष अरबों कागज लिफाफे बनते हैं और दुनिया भर में भेजे जाते हैं ।

भले ही लिफाफे और कागज कवर उनकी सामग्री और उपयोग में बहुत समान हैं, उनमें अंतर है। विशेष रूप से उनकी फोल्डिंग तकनीक और उनका उपयोग कैसे किया जाता है, यह अलग है। जहां लिफाफों का इस्तेमाल ज्यादातर चिट्ठियां भेजने और कागज भेजने के लिए किया जाता है, वहीं पेपर कवर का इस्तेमाल ज्यादातर छोटी वस्तुओं को स्टोर करने के लिए किया जाता है। पेपर कवर एक बहुत ही सुविधाजनक, सस्ते और कई चीजों को पकड़ने का तेज़ तरीका है, जो कि सामान को अपनी पसंद के अनुसार सुरक्षित रखता है ।

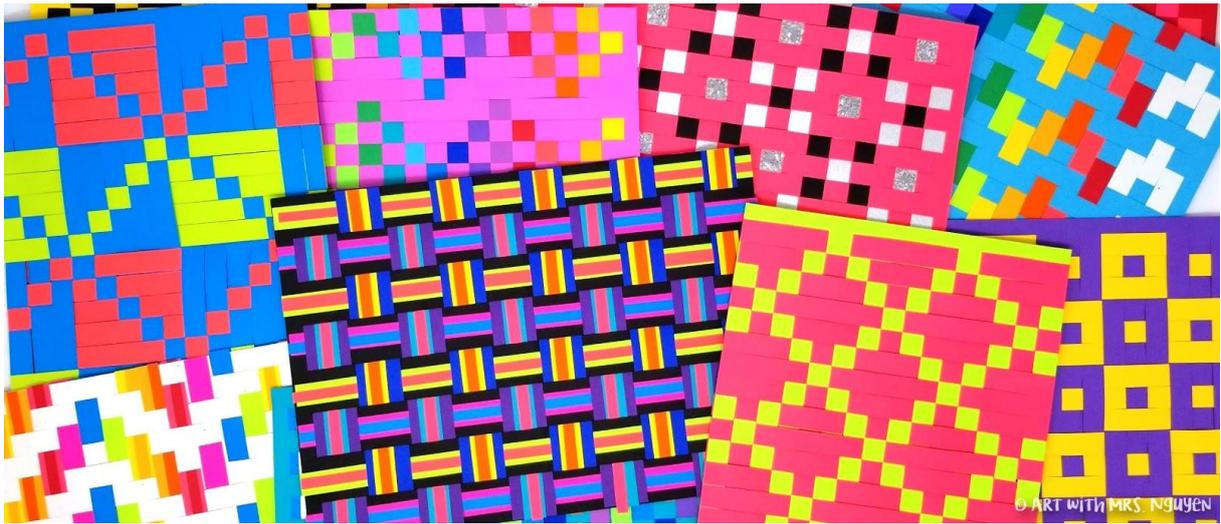
कागज की बुनाई



कागज की बुनाई एक शिल्प है जिसमें बनावट, टिकाऊ और रंगीन नई कृतियों को बनाने के लिए कागज की पतली पि ट्यों या चादरों को एक साथ बुना जाता है।

यह पुराने कागजों को रीसायकल करने, नए रंग संयोजन सीखने और नए डिज़ाइन बनाने का एक शानदार तरीका है। पेपर वीविंग रचनात्मकता और समनवय विकसित करने में मदद करता है।

यह एक बहुत ही आसान काम है और सभी कौशल सतरों के युवा कलाकार इसमें भाग ले सकते हैं और तकनीक में महारत हासिल कर सकते हैं। बुनाई के कागज की पुरानी जापानी और कोरियाई परंपराओं में एक जगह है। बुनाई अपने आप में और भी पुरानी है। यह लगभग 12,000 साल पहले शुरू हुआ था और इसे सबसे पुराने जीवित शिल्पों में से एक माना जाता है। सभी कागज बुनाई परियोजनाएं सरल नहीं होती हैं। अधिक उन्नत शिल्पकार अक्सर संकीर्ण पेपर स्प्रिंग को एक साथ बुनकर जटिल भित्ति चित्र और पैटर्न वाले डिज़ाइन बनाते हैं। लेकिन विसृत डिज़ाइन बनाने के लिए, आपको सबसे पहले मूल बातों में महारत हासिल करनी होगी।



<https://www.artwithmrsnguyen.com/2019/03/paper-weaving-with-templates.html>

आवश्यक सामग्री:

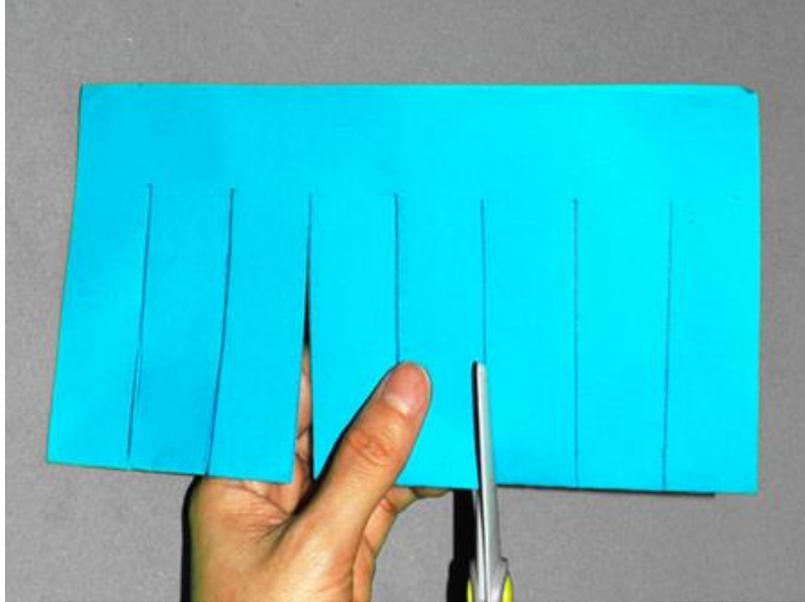
- कागज (विभिन्न रंग, पैटर्न)
- कैंची
- गोंद

चरण 1: कागज को मोड़ो

अपना एक कागज लें और उसे आधे में मोड़ें।

चरण 2: स्लिट्स काटें

अपने पेपर में समान दूरी वाले स्लिट्स काटें। शीर्ष पर रुकना सुनिश्चित करें और लगभग 4 सेमी बिना काटे जगह छोड़ें। इससे आपका फ्रेम तैयार हो जाएगा।



<https://www.firstpalette.com/craft/paper-weaving.html>

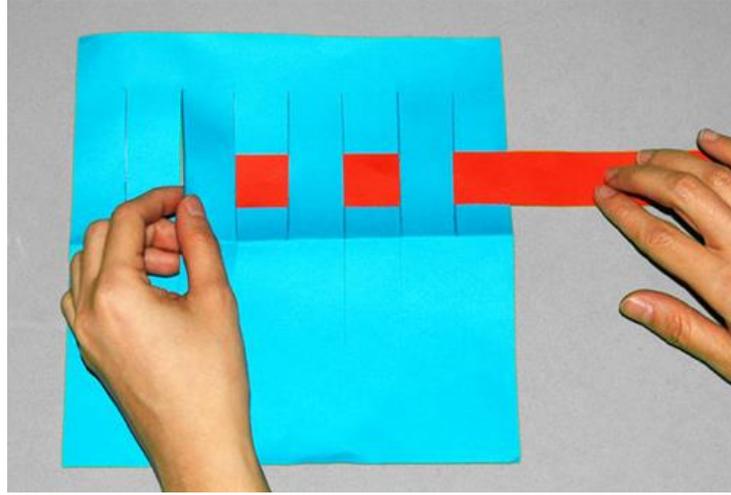
चरण 3: पेपर को अनफोल्ड करें

चरण 4: धारियों को काटें

अपने अन्य कागजात लें और उन्हें धारियों में काट लें। एक समान फिनिश के लिए, सुनिश्चित करें कि धारियों का आकार लगभग उसी आकार का हो जैसा आपने अभी पहले पेपर में काटा था। पट्टियां स्लिट्स वाले कागज से अधिक लंबी होनी चाहिए।

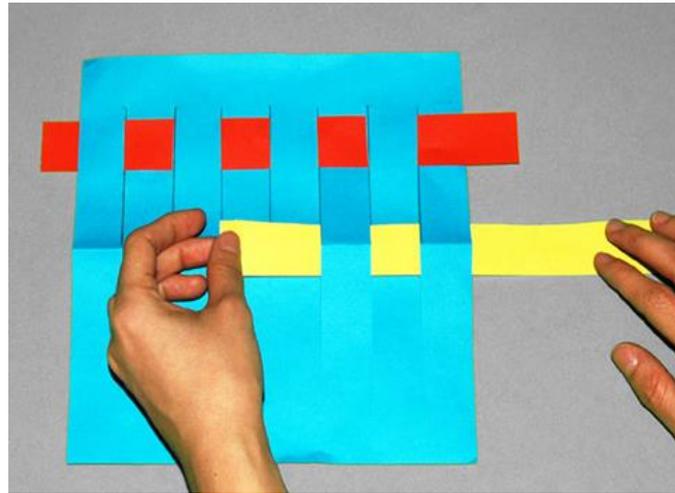
चरण 5: बुनाई शुरू करें

अपनी एक पट्टी लें और इसे अपने कागज में बुनना शुरू करें। इसे प्रत्येक पट्टी के ऊपर और नीचे, पट्टियों के पार बुनें। पट्टी दोनों तरफ के कागज से लंबी होनी चाहिए।



चरण 6: बुनाई जारी रखें

अब एक और पट्टी लें (यदि उपलब्ध हो तो आप दूसरा रंग चुन सकते हैं और वह आपका वांछित पैटर्न है)। दूसरी पट्टी को विपरीत पैटर्न में बुनना शुरू करें। यदि आपने पहली पट्टी के ऊपर जाने के साथ शुरुआत की थी, तो अब दूसरी पट्टी के नीचे जाने से शुरू करें।



चरण 7: बुनाई समाप्त करें

अब बाकी स्ट्रिप्स को तब तक बुनें जब तक आपके पास कोई जगह न बचे और आपका पैटर्न पूरा न हो जाएँ

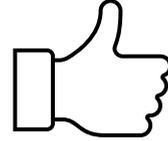
चरण 8: अतिरिक्त स्ट्रिप्स काट लें

फ्रेम की समान लंबाई में दोनों तरफ से अतिरिक्त स्ट्रिप्स को काटें

चरण 9: गोंद लगाएं

फ्रेम पर अत्यधिक कागजों पर गोंद लगाएं। आप कागज को पलट सकते हैं, ताकि चिपके हुए किनारे नीचे हों। आपका बुना हुआ कागजी काम पूरा हो गया।

आपका बुना हुआ कागजी काम पूरा हो गया।



मिट्टी के साथ काम

मिट्टी चट्टान के छोटे कणों से बनी एक प्राकृतिक सामग्री है। यह एक बहुत ही आसानी से पाई जाने वाली सामग्री है और सबसे पुराना ज्ञात सिरेमिक है। मिट्टी की खासियत यह है कि पानी इसकी लोच निर्धारित करता है। आप जितना अधिक पानी का उपयोग करेंगे, मिट्टी उतनी ही अधिक बनने योग्य होगी। यदि आप मिट्टी को सूखने देते हैं; इसे एक विशेष ओवन में जलाएं, मिट्टी सख्त हो जाती है और कटलरी या बतनर जैसी चीजों के लिए उपयोगी होती है।

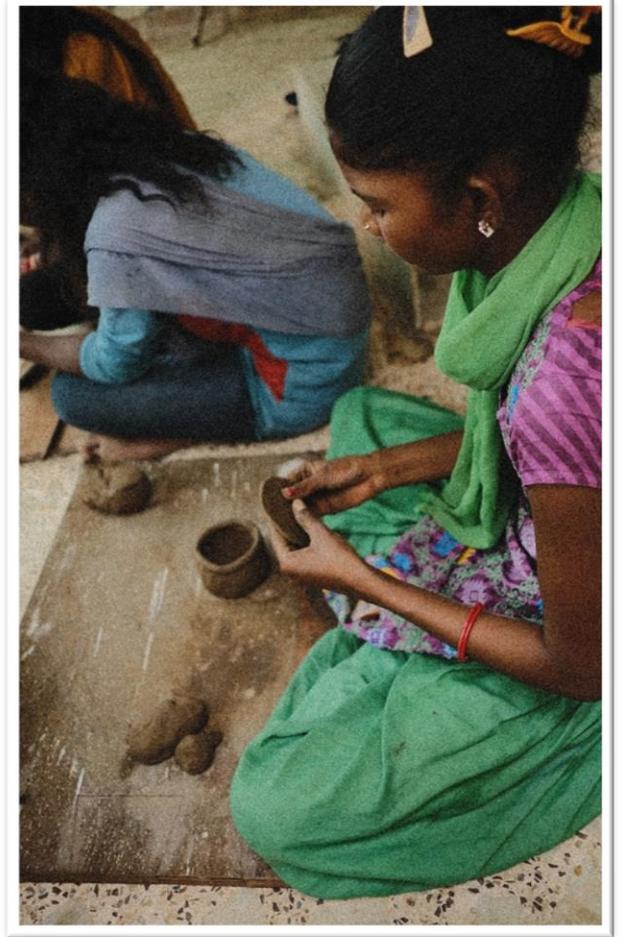
मिट्टी के काम की उत्पत्ति मध्य पूर्व और अफ्रीका में 10,000 से अधिक वर्षों से हुई है जब मानव ने लाशों को इकट्ठा करने और लगाने के लिए मिट्टी के बर्तन बनाए थे। आजकल मिट्टी का उपयोग सिर्फ इकट्ठा करने से ज्यादा के लिए किया जा रहा है। कुछ उदाहरण हैं, भवन की ईंटें, गमले, कटलरी जैसे मग, कटोरे, प्लेटें, अंगूठियां और कान की बाली जैसे गहने और भी बहुत कुछ। मिट्टी का सबसे आम उपयोग आज भी मिट्टी के बर्तनों में होता है।

मिट्टी के साथ काम करना रचनात्मकता, आत्मविश्वास, आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देता है और आपकी रचनात्मक प्रतिभा को व्यक्त करने का एक आदर्श माध्यम है।



यहाँ मिट्टी के साथ काम करने के कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- मिट्टी बहुत पुनः प्रयोज्य है। जब तक इसे आग में पकाया नहीं जाता है, तब तक आप हमेशा अपनी मिट्टी का पुनः उपयोग कर सकते हैं।
- मिट्टी बहुत पुनः प्रयोज्य है। जब तक इसे आग में पकाया नहीं जाता है, तब तक आप हमेशा अपनी मिट्टी का पुनः उपयोग कर सकते हैं।
- अगर आपकी मिट्टी बहुत सूखी है, तो थोड़ा पानी डालें। पानी को पूरी तरह से सोखने के लिए इसे समय दें।
- यदि आपकी मिट्टी बहुत अधिक गीली है, तो इसे कमरे के तापमान पर सूखने दें।
- मिट्टी से काम शुरू करने से पहले, उसका परीक्षण कर लें। अपनी मिट्टी का एक छोटा सा टुकड़ा निकालें और इसे अपने हाथों में तब तक रोल करें जब तक कि यह एक बेलन न बन जाए। अब बेलन को मोड़ें, यदि वह आसानी से मुड़ जाए तो मिट्टी प्रयोग करने योग्य है यदि यह फटता है, तो और पानी डालने के बाद प्रयास करें।
- धूल से बचें और अपने कार्यक्षेत्र को लगातार साफ रखें। उसके लिए आप गीले स्पंज का उपयोग कर सकते हैं।



- धूल आपके फे ई — μw° » © » — — ' — » © ' है।
- आस-पास सू 2 i x ' — ' » — « । इसे पानी से ± ' ° yx ' 2 ' | μ ' 3 ' ° सूखने से बचाने के μw ° TM ' 2 ' ~ Q 2 i x ' — ' m® — ' — μ ' 2 ' — ' TM ' — ' « ' 3 » ° ā © ' सकता है | ' n ® — ' — μ 3 ' — ' ।
- बड़ा नुकसान पहुंचा सकता है।
- हमेशा अपने » a ' ® — ' — ' ° yx ' 2 ' — wM
- 3 « n ® — ° षकड़े पर दुबारा से काम करना चाहते » Z © ' ° öü x — — ' x 3 ' w — ° ā ° 2 ' μ ® x « और सुखाने — ' 3 ' — ' — 2 ' — ' के μw ° सीधे धू® 3 ' TM 2 ' — ' ® ° — ' ~ Q » ' «सरे « — ' ° चै — — ' | ' i ' © » ' © ' ® — ' | μQ 2 i x ; ' ° सूखी होती है तो सबसे नाजुक होती हैQ — ग या कॉइल सेपरेशन से बचने के μw ° » « ' ° . — ' — ' » ।

अब आप मिट्टी से काम करना शुरू कर सकते हैं! याद रखें, जरूरी नहीं कि आपका काम शुरू से ही परफेक्ट हो। जब तक आप अपने मिट्टी के काम से संतुष्ट नहीं हो जाते तब तक आप हमेशा वापस जा सकते हैं और उस पर काम करना जारी रख सकते हैं। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको हमेशा इसका आनंद लेना चाहिए!

सबसे आम फ्लॉवरपॉट्स में से एक कॉइल पॉट्स हैं। यहाँ एक साधारण कॉइल पॉट बनाने के तरीके के बारे में चरण-दर-चरण ट्यूटोरियल दिया गया है:

सरल कुंडल बर्तन एक दूसरे के ऊपर रखे गए लगातार छल्ले में स्थित मिट्टी के कुंडल से बने होते हैं। आप अधिक विस्तृत कुंडल डिजाइन भी जोड़ सकते हैं।

चरण 1: आधार

बेस बनाने के लिए मिट्टी का एक टुकड़ा बेल लें। सुनिश्चित करें कि इसकी मोटाई उतनी ही है जितनी आपकी दीवारों की होगी। एक बार बेलने के बाद, अपनी मिट्टी को अपने पसंदीदा आकार में काट लें, आमतौर पर गोल बर्तन बनाने के लिए एक चकर।



चरण 2: मिट्टी के कुंडल जोड़ें

एक बार जब आप अपने बेस से संतुष्ट हो जाते हैं, तब आप उस पर क्ले कॉइल जोड़ सकते हैं। मिट्टी का एक टुकड़ा लें और इसे अपने हाथों में तब तक रोल करें जब तक कि आपके पास एक लंबा रोल न हो जो आपके आधार के समान मोटाई का हो। यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक कॉइल एक दूसरे से अच्छी तरह चिपक जाए और जुड़ा रहे। नहीं तो, मिट्टी के सूखते ही आपका बर्तन अलग हो जाएगा।

आप व्यक्तिगत कॉइल को जोड़ने के लिए दो तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं:

1) स्लिप और स्कोर

उन दो सतहों को स्कोर करें जिन्हें आप कनेक्ट करना चाहते हैं, ताकि दोनों सतहें खुरदरी हों। सतह बनाने के लिए मॉडलिंग टूल का उपयोग करें तो बेहतर है। नम सतह बनाने के लिए आप पानी भी मिला सकते हैं। दोनों सतहों को एक साथ दबाएं। आपको दो सतहों को जोड़ने के लिए पर्याप्त दबाव लगाने करने की आवश्यकता है, साथ ही सावधान रहें कि मिट्टी कुचले ना और उसके रूप को नष्ट न करें।

2) कुंडलों को मिलना

दो सतहों को जोड़ने के लिए अपनी उंगलियों या मॉडलिंग टूल का उपयोग करें। जब आप सतहों को मिलाते हैं, तो आप कुंडल की सतह खो देंगे। यदि आप चाहते हैं कि कुंडल का डिज़ाइन दिखाई दे, तो अपने बर्तन के अंदर मिश्रण करें। यदि आप एक बर्तन बना रहे हैं जिसमें तरल होगा, घनत्व को सुरक्षित करने के लिए हमेशा अंदर की सतह को मिलाएं।

चरण 3: आकार और डिज़ाइन लागू करें

आप अपने बर्तन का आकार बदलकर उसका रूप बदल सकते हैं।

अपने कुंडलों को नीचले कुंडल के बाहरी किनारे पर थोड़ा सा जोड़कर, आप अपनी दीवारों को बाहर की ओर बना सकते हैं। इससे आपका गमला चौड़ा हो जाएगा।



अपने कुंडलों को नीचे के कुंडल के अंदरूनी किनारे पर जोड़ने से आपके पॉट की दीवारें वापस अंदर आ जाएंगी।

यदि आप अपनी कुंडलों को हमेशा एक ही स्थान पर एक दूसरे के ऊपर रखते हैं, तो आप बर्तन पर एक कमजोर स्थान बनाएंगे। आप एक अलग पैटर्न बनाने के लिए भंवर, मिट्टी के गोले आदि जैसी आकृतियाँ भी जोड़ सकते हैं। हमेशा प्रत्येक टुकड़े को एक दूसरे से जोड़ना सुनिश्चित करें!

चरण 4: बर्तन बनाना पूरा करें

यदि आप एक साधारण कुंडल पॉट बना रहे हैं, तो आप संतुष्ट होने तक कुंडलों को जोड़ना समाप्त कर सकते हैं। आप अपने पॉट में अतिरिक्त डिज़ाइन जोड़ने के लिए कॉलर जैसी अतिरिक्त सुविधाएँ भी जोड़ सकते हैं।

कॉइल पॉटरी के बारे में अच्छी बात यह है कि आप कई तरह के डिज़ाइन बनाने के लिए तकनीक को अपना सकते हैं।

मैत्री कंगन बनाना (फ्रेंडशिप ब्रेसलेट)



फ्रेंडशिप ब्रेसलेट आराम करने का बढ़िया, आसान और तेज़ तरीका है और आपके मित्रों और परिवार के लिए हमेशा एक अच्छा प्रतीक है। केवल कुछ धागे और आसान तकनीकों के साथ, इनमें से एक ब्रेसलेट कम समय में बनाया जा सकता है।

मैत्री कंगन की सटीक उत्पत्ति अज्ञात है। हालांकि कुछ सिद्धांत हैं। कुछ का दावा है कि गाँठ वाले कंगन प्राचीन चीन के हैं। दूसरों का दावा है कि उनकी रंग योजनाओं, पैटर्न और डिजाइन के कारण, वे मध्य और दक्षिण अमेरिका में उत्पन्न हुए। और कुछ लोगों का मानना है कि फ्रेंडशिप ब्रेसलेट्स को अमेरिका में 1970 के दशक में "शांति और प्रेम" आंदोलन के कारण लोकप्रियता मिली, जहाँ ब्रेसलेट्स एकता और दोस्ती का प्रतीक थे।

लोककथाओं में कहा गया है कि परंपरागत रूप से, जब एक कंगन उपहार में दिया जाता है, तो इसे प्राप्त करने वाला एक इच्छा कर सकता है और फिर उसे तब तक पहनना पड़ता है जब तक कि वह अपने आप गिर न जाए। तभी इच्छा दी जाएगी और वास्तविकता बन जाएगी।

आजकल, वे फ्रेंडशिप ब्रेसलेट्स किसी की दोस्ती का जश्न मनाने के लिए सिर्फ एक अच्छा इशारा और उपहार हैं। आप जिसे प्यार करते हैं उसे फ्रेंडशिप ब्रेसलेट देने के लिए किसी कारण की आवश्यकता नहीं है, इसलिए बोझ महसूस न करें या किसी विशेष अवसर की प्रतीक्षा न करें, बल्कि जब भी आप चाहें अपने दोस्तों को फ्रेंडशिप ब्रेसलेट दें। अलग-अलग पैटर्न वाले कई अलग-अलग फ्रेंडशिप ब्रेसलेट हैं।



https://www.youtube.com/watch?v=Y_FzuLwCZnk

इसे बनाने के लिए आवश्यक सामग्री बहुत आसानी से हमेशा मिल सकती है:

- धागा (आप विभिन्न रंगों की संख्या चुन सकते हैं, आमतौर पर अधिकांश कंगन के लिए 3-4 अलग-अलग रंगों की सिफारिश की जाती है)
- कैंची
- (इसके अतिरिक्त: मापने वाला टेप)
- (इसके अतिरिक्त: टेप; आवश्यक नहीं है, लेकिन यह इस प्रक्रिया को आसान बना सकता है)
- (अतिरिक्त रूप से: बीड्स)

टिप: टाइट गांठ बांधने से ब्रेसलेट एकसमान और चिकने दिखेंगे।

सबसे आम फ्रेंडशिप ब्रेसलेट में से एक कैंडी स्ट्राइप ब्रेसलेट है:

अनुशंसित 3-4 रंग हैं। याद रखें, आप जितने अधिक रंगों का उपयोग करेंगे, आपका ब्रेसलेट उतना ही मोटा होगा।

चरण 1: अपने धागे को मापें

इसे करने का एक अच्छा तरीका है की, धागे को लें, इसे अपनी उंगलियों के बीच पकड़ें और धागे की लंबाई को अपने कंधे तक पकड़ें। अब इस दूरी को अपनी उंगलियों और कंधे के बीच से दुगना कर लें। यह इसलिए करते हैं ताकि धागे की मात्रा सही हो। अब अपने सभी धागों को समान लंबाई में काट लें। लेकिन याद रखें, बहुत अधिक धागा आम तौर पर बहुत कम धागे से बेहतर होता है क्योंकि जब आप समाप्त कर लें तो आप किसी भी अत्यधिक धागे को काट सकते हैं।

चरण 2: लूप बनाएं

अपने सारे धागों को लें और उन्हें आधा मोड़ लें। अब फोल्ड पर एक ओवरहेड नॉट बनाएं, जिससे एक लूप बन जाएगा।

चरण 3: लूप को सुरक्षित करना

अब आप अपना लूप लें और इसे लगाएं, ताकि ब्रेसलेट शुरू करना स्थिर रहे। यह टेप के एक टुकड़े के साथ एक मेज पर या आपके पैर के अंगूठे के चारों ओर (जैसा कि चित्र में देखा गया है) या आपकी पसंद की किसी भी चीज़ के साथ हो सकता है। बस यह सुनिश्चित कर लें कि धागा, विशेष रूप से लूप, इसे आसान बनाने के लिए गांठ के दौरान हिले नहीं।

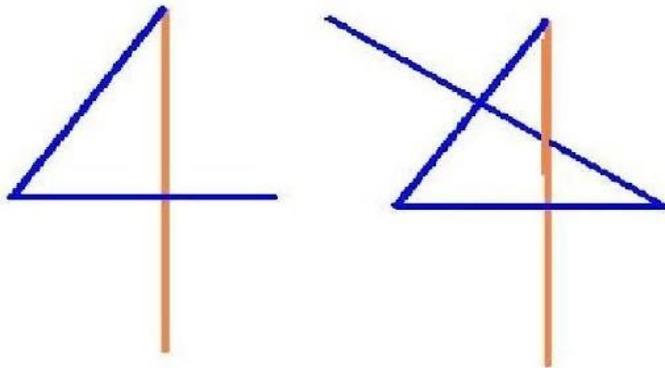


चरण 4: अपने धागे को व्यवस्थित करें

अपने धागे के स्ट्रैंड्स को उस क्रम में व्यवस्थित करें, जिस क्रम में आप उन्हें अपने ब्रेसलेट में दिखाना चाहते हैं। यदि आप 3 रंग चुनते हैं, तो आपके पास धागे की 6 किस्में होंगी। यदि आप 4 रंग चुनते हैं, तो आपके पास 8 किस्में होंगी। यदि आपके पास एक ही रंग के 2 एक दूसरे के बगल में हैं, तो आपके ब्रेसलेट में उस रंग का एक चौड़ा बैंड होगा।

चरण 5: गाँठ लगाना शुरू करें: आगे की गाँठ

इस ब्रेसलेट के लिए, आप "फॉरवर्ड नॉट" का उपयोग करते हैं, जो बाएँ से दाएँ गाँठ बनाता है। बायीं ओर की पहली स्ट्रैंड लें, इसे दूसरी स्ट्रैंड से नंबर 4 का आकार दें। पहले स्ट्रैंड को दूसरे स्ट्रैंड के ऊपर रखें और फिर 4 के नीचे, जो स्पेस बनाया गया है, और इसे खींचें। (जैसा कि फोटो में दिखाया गया है, नीला पहला है, बायाँ किनारा है, पीला दूसरा है, दाएँ, उसके आगे, किनारा है)



चरण 6: पहले धागे से एक पंक्ति बनाएं

चरण 5 को दोहराएं और पहले और दूसरे स्ट्रैंड के साथ एक और फॉरवर्ड नॉट बनाएं। अब पहले धागे को फिर से लें और तीसरे धागे से दो फॉरवर्ड नॉट बना लें। पहले धागे से गांठें बनाना जारी रखें।

चरण 7: अधिक पंक्तियाँ बनाएँ

एक बार जब आप गाँठ लगाकर पहले धागे के साथ दाईं ओर पहुँच जाते हैं, तो एक और धागा लेकर दूसरी पंक्ति बनाएँ, अब बाईं ओर पहली वाली। गाँठ लगाकर अलग-अलग पंक्तियाँ बनाकर चरण 5 और 6 को दोहराएं। जब तक आपको अपनी कलाई के लिए सही नाप न मिल जाए तब तक गाँठ लगाते रहें। बस बैंड को अपनी कलाई पर लगाकर चेक करें; यदि लूप और गाँठ वाला हिस्सा आपकी बांह के चारों ओर जा सकता है और एक दूसरे को छू सकता है, तो आपके पास पर्याप्त पंक्तियाँ हैं, यदि नहीं, तो गाँठ लगाते रहें।

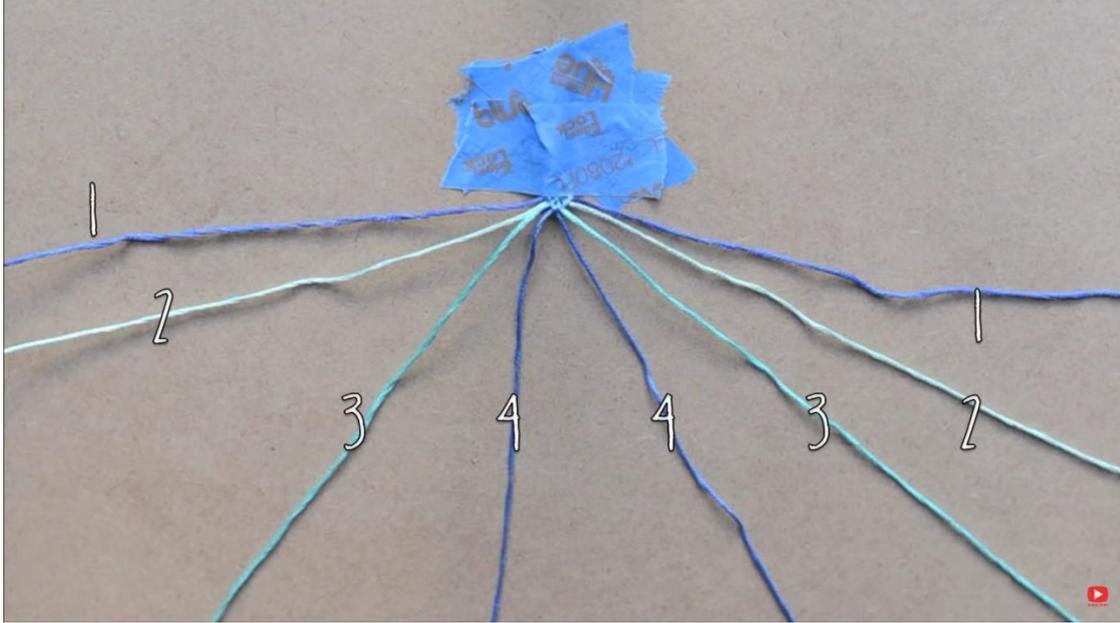
चरण 8: अपना ब्रेसलेट पूरा करें

एक बार आपके पास पर्याप्त पंक्तियाँ हो जाने के बाद, आप बैंड को सुरक्षित करने के लिए सरल गाँठ बना सकते हैं। बाकी अत्यधिक धागों को काट दें। सुनिश्चित करें कि यह लूप के माध्यम से डालने और एक हाथ के चारों ओर सुरक्षित करने के लिए काफी लंबा है। इसके बजाय इसे लंबे समय तक छोड़ दें और फिर हाथ के चारों ओर सुरक्षित होने के बाद इसे छोटा कर दें।

बधाई! आपने अपना कैंडी स्ट्राइप ब्रेसलेट पूरा कर लिया है

एक और प्रसिद्ध मैत्री कंगन शेवरॉन कंगन है:
अनुशंसित 4 रंग हैं।

चरण 1 से 4 दोहराएं।



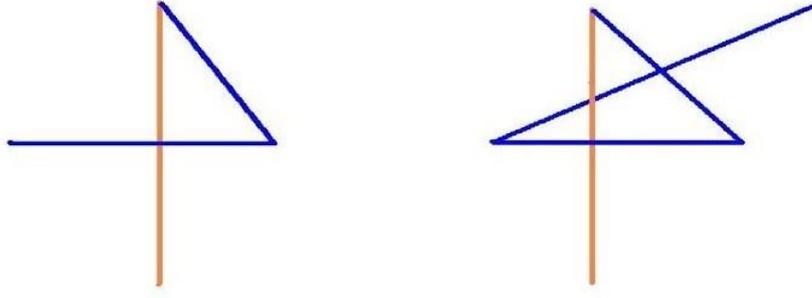
<https://www.youtube.com/watch?v=nNOioNDsg2s>

चरण 5: बाईं ओर

कैंडी स्ट्राइप ब्रेसलेट की तरह दूसरे, तीसरे और चौथे धागे पर पहले धागे के साथ डबल फॉरवर्ड नॉट बनाएं, जब तक कि आप सारे धागों के बीच में नहीं पहुंच जाते।

चरण 6: दाहिनी ओर

पहले धागे को दायीं ओर लें और एक बैकवर्ड नॉट बनाएं। एक पीछे की ओर 4 आकार बनाएं और धागे को जगह के माध्यम से खींचें और इसे दूसरे धागे पर कस लें। एक धागे पर दो गांठें बनाएं और तीसरे और चौथे धागे पर गांठ लगाना जारी रखें, जब तक कि आप चरण 5 की तरह बीच में न पहुँच जाएँ।



<https://www.youtube.com/watch?v=AqszhD8g9ul>

चरण 7: धागे बीच में मिलते हैं

अब उन दो धागों को लें जिनसे आपने दोनों तरफ शुरू किया था जो अब बीच में हैं और दो बैकवर्ड नॉट्स बनाएं। अब आपके पास गाँठों की वी-आकार की पंक्ति होनी चाहिए।

चरण 8: चरण 5 से 7 दोहराएं

चरण 5 से 7 को दोहराएं, गाँठ बनाने के लिए हमेशा पहले धागे को बाएं और दाएं ले जाएं। ऐसा करने से आपको रंगों का एक समान और नियमित परिवर्तन मिलेगा। अपने धागों को फैलाकर व्यवस्थित रखें ताकि रंग क्रम में किसी तरह का उलझाव या मिश्रण न हो।

चरण 9: कंगन पूरा करें

यदि आपका ब्रेसलेट काफी लंबा है, तो आप इसे या तो पहले से ही एक गाँठ बनाकर समाप्त कर सकते हैं या धागे को दो हिस्सों में अलग कर सकते हैं और प्रत्येक को ब्रैड कर सकते हैं, फिर अंत में एक गाँठ बाँध सकते हैं। सुनिश्चित करें कि यह लूप के माध्यम से डालने और एक हाथ के चारों ओर सुरक्षित करने के लिए काफी लंबा है। किसी भी अत्यधिक धागों को काट दें।

बधाई! आपने अभी-अभी अपना शेवरॉन ब्रेसलेट पूरा किया है।

कंगन बनाने का एक और तरीका है,
जिसका नाम सर्पिल कंगन है:

<https://www.pinterest.com/pin/custom-spiral-macrame-bracelet--273875221077218246/>

अनुशंसित 2 - 5 रंग हैं।



चरण 1 को दोहराएं

चरण 2: एक गाँठ बनाएं

शीर्ष पर एक गाँठ बनाओ। इसे बांधने के लिए शुरुआत में कुछ धागा छोड़ दें। लेकिन सावधान रहें: दूसरे ब्रेसलेट की तरह धागों को आधा न मोड़ें।

चरण 3: अपना पहला रंग चुनें

वह रंग चुनें जिसे आप अपने ब्रेसलेट में सबसे पहले दिखाना चाहते हैं।

चरण 4: फॉरवर्ड नॉट्स बनाएं

अपने पहले धागे से दूसरे धागों के चारों ओर फॉरवर्ड नॉट बनाएं। इसे लगभग 7-15 बार दोहराएं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप प्रत्येक रंग खंड को कितना बड़ा चाहते हैं। गाँठों को अपने आप सर्पिल होना चाहिए जिससे ब्रेसलेट को उसका प्रतिष्ठित रूप मिल सके।

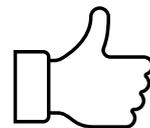
चरण 5: रंग बदलें

अब एक और रंगीन धागा चुनें और दूसरे धागों के चारों ओर आगे की ओर गाँठें बनाएं जैसा कि आपने चरण 4 में किया था। एक समान दिखने के लिए, प्रत्येक रंग खंड में समान संख्या में गाँठें बनाएं

चरण 6: कंगन समाप्त करें

एक बार जब आपका ब्रेसलेट काफी लंबा हो जाए, तो सभी धागों के चारों ओर एक गाँठ बाँध लें जैसे आपने चरण 2 में किया था और किसी भी अत्यधिक धागे को काट दें।

बधाई! आपने अपना स्पाइरल फ्रेंडशिप ब्रेसलेट पूरा कर लिया है।



हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग



ब्लॉक प्रिंटिंग, जिसे "हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग" भी कहा जाता है, रंग से भरे नक्काशीदार लकड़ी के ब्लॉक के साथ कपड़े को दबाने और मुद्रित करने की प्रिंटिंग तकनीक को संदर्भित करता है। वुडब्लॉक प्रिंट छोटे चित्रों से लेकर पैटर्न में दोहराए जाने वाले कला के बड़े कार्यों तक हो सकते हैं जिन्हें प्रिंट करने के लिए बड़े प्रिंटिंग प्रेस की आवश्यकता होती है। छुरी के आकार और सामग्री की गुणवत्ता के आधार पर, प्रत्येक प्रिंट में बारीक विवरण प्राप्त करना संभव है। हालाँकि, चूंकि प्रक्रिया आम तौर पर हाथ से की जाती है, कोई भी दो प्रिंट कभी भी एक जैसे नहीं होते हैं।

कपड़े पर ब्लॉक प्रिंटिंग की सबसे पहली प्रथा चीन में तीसरी शताब्दी के दौरान उत्पन्न हुई थी। बाद में, ब्लॉक प्रिंटिंग की तकनीक शेष एशिया, मध्य पूर्व, यूरोप और फिर शेष विश्व में फैल गई।



<https://textilesindia.in/hand-block-printing-of-ahmedabad-textiles-of-india/>

भारत आज भी कपड़े पर ब्लॉक प्रिंटिंग के बेहतरीन कारीगर पैटर्न के सबसे प्रसिद्ध स्थानों में से एक है। भारत ने प्राकृतिक पादप रंजकों और रंगबंधक के रहस्यों में अद्वितीय महारत हासिल कर ली है। इस विशेषज्ञता ने भारतीय मुद्रकों को अद्वितीय डिजाइन और एक रंग पटल तैयार करने में सक्षम बनाया जो दुनिया के लिए ईर्ष्या का विषय बन गया। यहाँ, उष्ण कटिबंधीय जलवायु (ट्रॉपिकल क्लाइमेट) ने रंगों को उनकी गहरी अभिव्यक्ति में खिलने में मदद की।

ब्लॉक प्रिंटिंग के पारंपरिक तरीके में लकड़ी के प्रत्येक टुकड़े को तराशने, कपड़ा तैयार करने, रंगों को मिलाने और प्रिंट लगाने सहित कई चरण होते हैं आज, ब्लॉक प्रिंटिंग का अधिक सुविधाजनक तरीका तैयार ब्लॉक और पेंट खरीदना और प्रिंटिंग शुरू करना है। यह न केवल समय बचाता है बल्कि विभिन्न पैटर्न की बड़ी विविधता को भी अनुमति देता है।



ब्लॉक प्रिंटिंग किसी भी कपड़े में अलग-अलग पैटर्न जोड़ने और हर एक को अद्वितीय बनाने का एक शानदार तरीका है।



ब्लॉक प्रिंटिंग की प्रक्रिया सरल है:

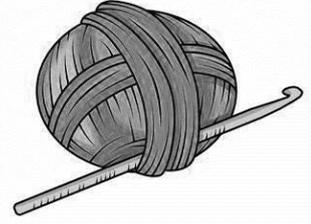
- प्रत्येक प्रिंट के साथ अपने लकड़ी के ब्लॉक चुनें
- अपना कपड़ा चुनें
- अपना डाई चुनें
- अपने लकड़ी के ब्लॉक में डाई डालें
- छपाई शुरू करें! सुनिश्चित करें कि आपने पेंट की सही मात्रा का उपयोग किया है और कपड़े पर प्रिंट की सही फिनिश प्राप्त करने के लिए कुछ दबाव के साथ काफी देर तक दबाएं!

- विभिन्न पैटर्न बनाएं और एक अनूठी डिजाइन बनाएं
- प्रिंट की समान जीवंत फिनिश प्राप्त करने के लिए प्रत्येक प्रिंट के लिए डाई की एक नई मात्रा जोड़ें।
- अपने कपड़े से लकड़ी के ब्लॉक को हटा दें।
- रंग को सूखने दें।

अपने कला के तैयार टुकड़े को सराहें!



क्रोशे



क्रोशिया सूत, धागे या अन्य सामग्रियों के धागों के फंदों को गुंथने के लिए क्रोशिया हुक का उपयोग करके लूप वाले वस्त्र बनाने की एक प्रक्रिया है। 'क्रोकेट' शब्द फ्रेंच शब्द 'क्रोकेट' से आया है, जिसका अर्थ हुक होता है। क्रोशिया की वास्तविक उत्पत्ति का पता लगाना आसान नहीं है, लेकिन यूरोप में 19वीं शताब्दी के दौरान इसका अनुमान लगाया गया है।

आप अपने आप से पूछ सकते हैं, "बुनाई और क्रोशिया में क्या अंतर है?" बुनाई एक समय में कई टाँके खोलती रहती है जबकि क्रोशिया आमतौर पर अगले एक के शुरू होने से पहले प्रत्येक टाँके को पूरा करता है। इसके अलावा, बुनाई में, टाँके एक [V] वी आकार बनाते हैं, क्रोकेट में टाँके गाँठ की तरह अधिक होते हैं। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बुनाई में लूप बनाने के लिए लंबी सुइयों की एक जोड़ी का उपयोग किया जाता है, दूसरी ओर क्रोशिया लूप को एक साथ जोड़ने के लिए एक ही हुक का उपयोग करता है, जिससे बुनाई की तुलना में क्रोशिया के साथ काम करना बहुत आसान हो जाता है।



[How to Crochet for Beginners - Naztazia](#) ®

आज, ऐसे अंतहीन उत्पाद हैं जो आप क्रोशिए से कर सकते हैं: शर्ट, बैग, टोपी, स्कार्फ, सजावट, सहायक उपकरण जैसे झुमके, कोस्टर आदि।

क्रॉचेट के लिए आपको जो सामग्री चाहिए वह साधारण/सरल है:

- सूत
- क्रोशिया हुक

इससे पहले कि आप क्रोशे की मूल बातें शुरू करें, आपको यह सीखना होगा कि हुक और सूत को सही तरीके से कैसे पकड़ना है। हुक के दो तरीके हैं।

1. **पेंसिल ग्रिप:** अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच हुक को पेंसिल की तरह पकड़ें, अधिक संतुलन और नियंत्रण के लिए नीचे अपनी मध्यमा उंगली का उपयोग करें।
2. **चाकू की पकड़:** हुक को चाकू की तरह पकड़ें, हुक के ऊपर हाथ रखें, हथेली नीचे की ओर। इसे अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच पकड़ें, अधिक नियंत्रण के लिए अपनी अन्य उंगलियों को हुक के शाफ्ट के चारों ओर लपेटें।

यार्न को पकड़ने के लिए, अपने गैर-प्रमुख हाथ की उंगलियों के माध्यम से यार्न को लूप करें। धागे को पिंकी के ऊपर, अनामिका और मध्यमा उंगलियों के नीचे, और अपनी तर्जनी के ऊपर से गुजारें। धागे पर अधिक तनाव पैदा करने के लिए, आप धागे को अनामिका और मध्य उंगलियों के नीचे और तर्जनी के ऊपर से गुजारने से पहले एक बार पिंकी के चारों ओर लूप कर सकते हैं।

आइए बुनियादी क्रोशिया के साथ शुरुआत करें!

चरण 1: स्लिप नॉट बांधें

सूत को क्रोशिए के हुक से जोड़ने के लिए, आपको एक स्लिप नॉट बांधनी होगी। सूत की शुरुआत से लगभग 15 सेंटीमीटर लूप शुरू करें। लूप के केंद्र में आगे से पीछे तक क्रोकेट हुक डालें। धागे को पकड़ने के लिए हुक का इस्तेमाल करें और उसे लूप के बीच से खींचें। हुक के चारों ओर लूप को कसने के लिए धागे के दोनों सिरों को खींचें।

चरण 2: यार्न ओवर

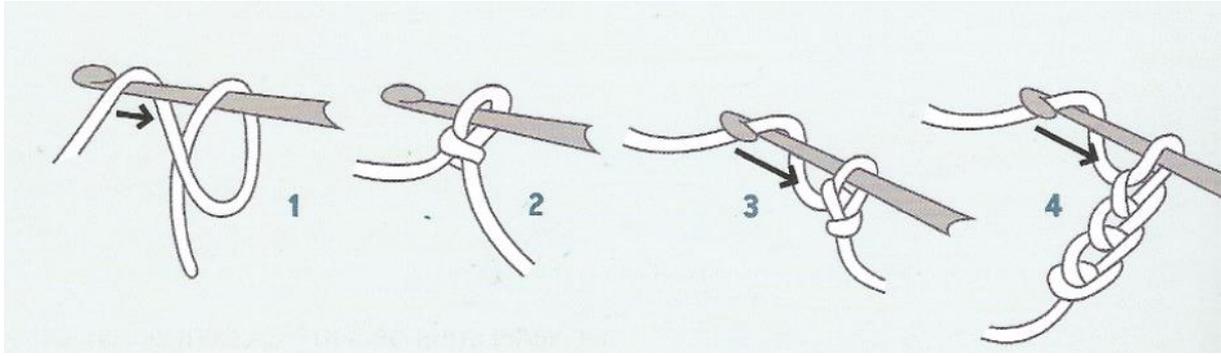
सूत को हुक के ऊपर पीछे से आगे की ओर दक्षिणावर्त घुमाएँ। सूत को हुक के ऊपर लपेटने के लिए अपनी बाईं तर्जनी का उपयोग करें। आप अपने दाहिने हाथ का उपयोग हुक को धागे के नीचे घुमाने के लिए भी कर सकते हैं।

चरण 3: श्रृंखला शुरू करना

एक प्रारंभिक श्रृंखला कई क्रोकेट श्रृंखला टांके हैं जो आपकी परियोजना की नींव बनाती हैं।



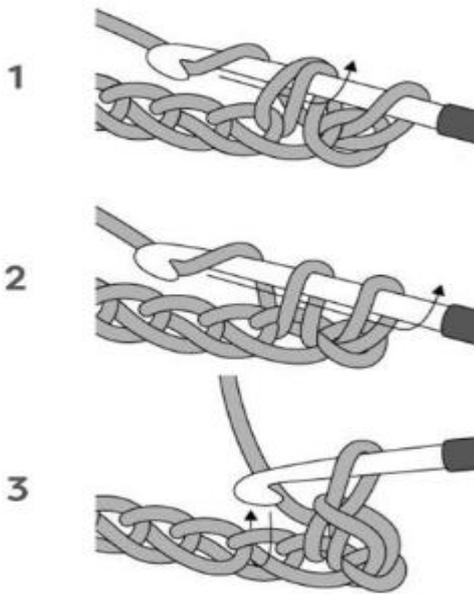
<https://buntgewerkt.de/downloads/haekeln-anfangsschlinge-mit-der-haekelnadel/>



<https://www.pinterest.com/pin/413768284484590080/>

एक प्रारंभिक श्रृंखला कई क्रोकेट श्रृंखला टांके हैं जो आपकी परियोजना की नींव बनाती हैं। हुक को अपने दाहिने हाथ में और सूत को अपने बाएं हाथ में पकड़ें। हुक को स्लिप नॉट में डालें। स्लिप नॉट के सिरे को अपने बाएं हाथ के अंगूठे और मध्यमा उंगली के बीच पकड़ें। अब धागा खत्म। हुक के कटोरे में सूत को पकड़ने के लिए हुक को थोड़ा घुमाएं। हुक को हुक के लूप के माध्यम से खींचो।

टिप: आपने कितनी जंजीरें बनाई हैं, यह गिनते समय, अपने हुक पर लूप या स्लिप नॉट को सिलाई के रूप में न गिनें।



<https://www.coroflot.com/lee-annshort/Print-to-iPad-conversion-2>

चरण 4: श्रृंखला में कार्य करना

शुरुआती चेन में काम करने के लिए, चेन सिलाई में आगे से पीछे तक क्रोकेट हुक डालें। हुक की नोक V के केंद्र से होकर गुजरेगी।

चरण 5: सिंगल क्रोशे

11 टांके की एक श्रृंखला से शुरू करें। हुक को हुक से दूसरी चेन में डालें। सूत को हुक के ऊपर से पीछे की ओर लाएं। एक लूप खींचने के लिए चेन के माध्यम से धागा खींचें। (अब आपके पास हुक पर दो फंदे होंगे।) अब, फिर से धागा लें। हुक पर दोनों छोरों के माध्यम से धागा खींचें। अब आपके पास हुक पर एक लूप होगा।

चरण 6: टर्निंग चेन

जब आप एक पंक्ति के अंत में आते हैं, तो आप अपने काम को पलट देंगे, एक या एक से अधिक चेन टांके (टर्निंग चेन के लिए) बनाएंगे, और फिर टांके की अगली पंक्ति शुरू करेंगे। अपने काम को चालू करने के लिए, बस टुकड़े को दक्षिणावर्त 180 डिग्री घुमाएँ। काम का विपरीत पक्ष अब आपके सामने रहेगा।

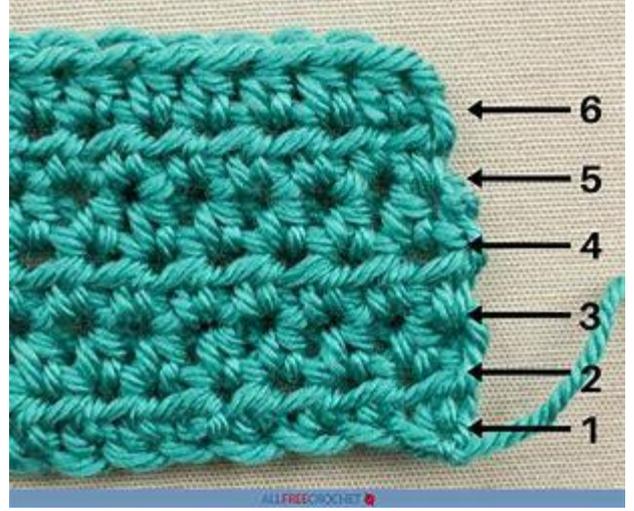
चरण 7: दूसरी पंक्ति

इस पंक्ति को सिंगल क्रोशिए टांके की पिछली पंक्ति में काम किया जाएगा, शुरुआती श्रृंखला में नहीं। पिछली पंक्ति के अंतिम सिलाई के शीर्ष 2 छोरों के नीचे हुक डालें। पीछे से आगे की ओर सूत। धागे को सिलाई के माध्यम से खींचें और एक लूप खींचें। हुक पर दो फंदे होंगे। फिर से सूत लें और हुक पर दोनों छोरों के माध्यम से खींचें। हुक पर एक लूप बचा रहेगा।

चरण 8: पंक्तियाँ बनाते रहें

पंक्ति में दाएं से बाएं काम करें। इन चरणों को दोहराएं, शेष नौ टांके में से प्रत्येक में एक एकल क्रोकेट सिलाई करें। अपने टांके गिनें और सुनिश्चित करें कि आपके पास सही संख्या है।

इस समय पर, आप टांके की एक और पंक्ति बनाने के लिए अपना काम चालू कर सकते हैं। जब तक आप अपनी वांछित लंबाई तक नहीं पहुंच जाते, तब तक सिंगल क्रोशिए की और पंक्तियाँ बनाते रहें। फिर, धागे को काट लें और इसे बंद कर दें।



[How to Crochet for Beginners - Naztazia®](#)

चरण 9: फास्टन ऑफ

15 सेमी यार्न पूंछ छोड़कर, यार्न काट लें। अपने हुक पर लूप के माध्यम से यार्न टेल को ऊपर की ओर खींचने के लिए हुक का उपयोग करें। काम से क्रोकेट हुक निकालें और इसे कसने के लिए यार्न की पूंछ पर खींचें।

योग



योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं या विषयों का एक समूह है। यह 5,000 साल पहले प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ था। इसका उद्देश्य मन (चित्त) और सांसारिक पीड़ा (दुःख) से अछूते एक अलग साक्षी-चेतना को पहचानते हुए मन को नियंत्रित करना था। आजकल, हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म के साथ-साथ शरीर और मन को आराम देने के लिए, दुनिया भर में कई तरह के योग अभ्यास कर रहे हैं।

योग के अनेक प्रकार के लाभ हैं:

- ताकत, संतुलन और लचीलेपन में सुधार करता है
- पीठ दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है
- हृदय स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है
- नींद की लय को विनियमित करने में मदद करता है
- गठिया के लक्षणों को कम कर सकता है
- मांसपेशियां बनाता और टोन करता है
- बूट मानसिक स्वास्थ्य
- रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल कम करता है
- वजन घटाने और स्वस्थ चयापचय को प्रोत्साहित करता है



YOGASAN CHART

योगासन चार्ट

102



पश्चिमोत्तानासन
PASHCHIMOTANASAN



भुजंगासन
BHUJANGASAN



ऊर्ध्वसर्वांगासन
URDHVARY SARVANGASAN



हलासन
HALASAN



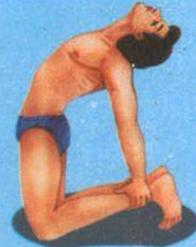
कर्णपीडासन
KARNPIRASAN



शलभासन
SHALABHASAN



धनुरासन
DHANURASAN



ऊष्ट्रासन
USHTRASAN



चक्रासन
CHAKRASAN



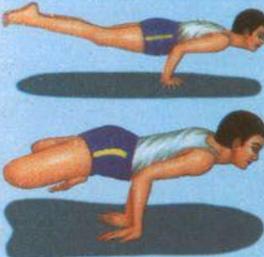
जानुश्रीर्षासन
JANUSHIRSHASAN



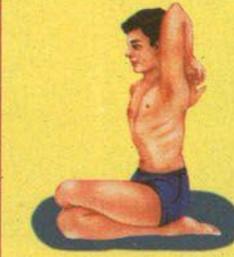
त्रिकोणासन
TRIKONASAN



मत्स्यासन
MATSYASAN



मयूरासन
MAYURASAN



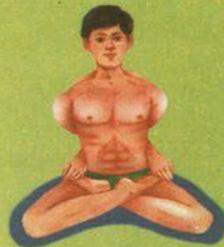
गोमुखासन
GOMUKHASAN



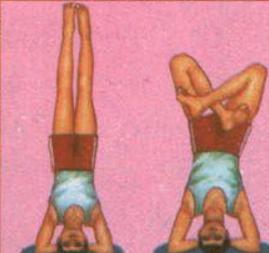
अर्धमत्स्येन्द्रासन
ARDHMATSYENDRASAN



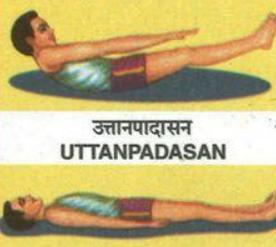
भद्रासन
BHADRASAN



बद्धपदमासन
BADHPADMASAN



श्रीर्षासन
SHIRSHASAN



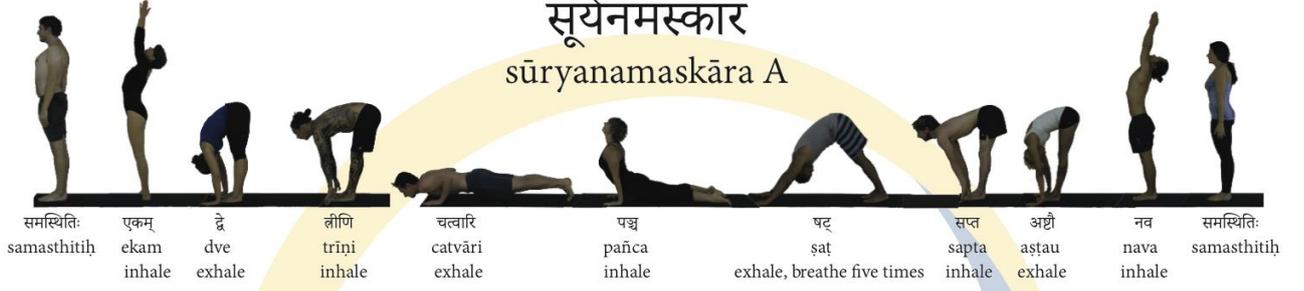
उत्तानपादासन
UTTANPADASAN

शवासन
SHAVASAN

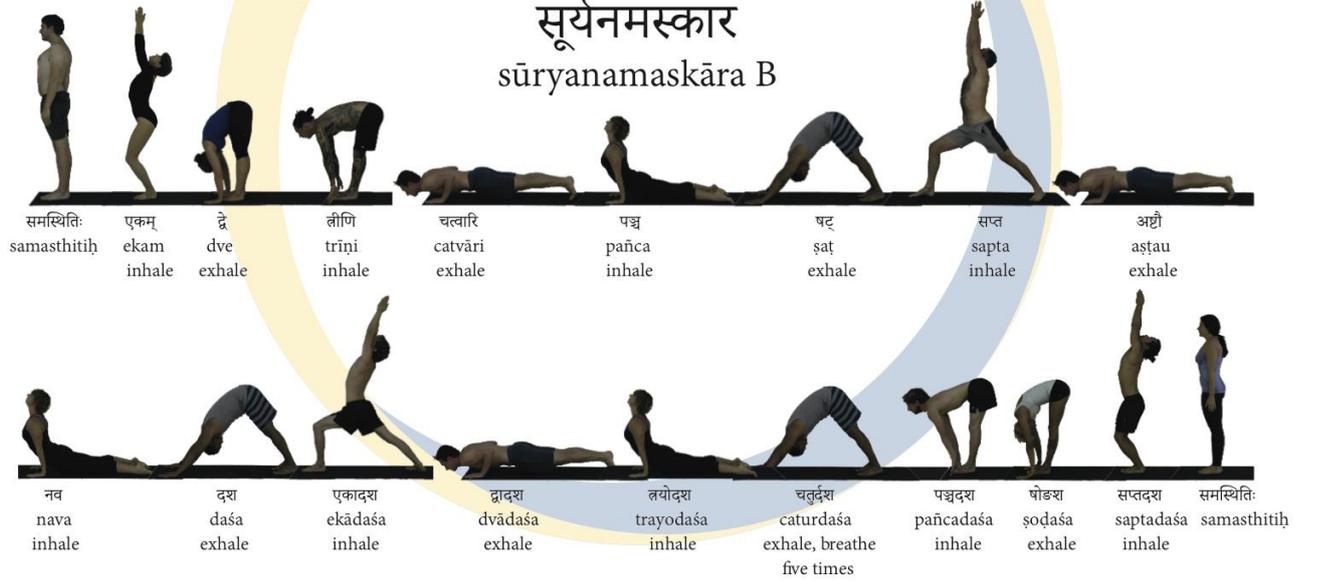


पदमासन
PADMASAN

सूर्यनमस्कार sūryanamaskāra A



सूर्यनमस्कार sūryanamaskāra B



शवास तकनीक - मृग मुद्रा



चरण 1

अपने दाहिने हाथ को मुट्ठी में मारो। अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगलियों को अपने अंगुठे के टीले (या आधार) में दबाएं, ताकि वे अपनी मुड़ी हुई स्थिति में मजबूती से रहें। (यह मुद्रा परंपरागत रूप से दाहिने हाथ से बनाई जाती है, लेकिन इसका कोई ठोस कारण नहीं है कि बाएं हाथ के लोग यदि चाहें तो अपने प्रमुख हाथ का उपयोग नहीं कर सकते हैं।)

चरण - 2

अंगुठी और कनिष्ठा उंगलियों को बाहर खींचो। अपनी पिंगी को अपेक्षाकृत सीधा रखें, लेकिन अपनी अनामिका को थोड़ा सा कर्ल करें, फिर उसके पैड को पिंगी के नाखून पर दबाएं। जितना हो सके उंगलियों को संरेखित करें; विचार दो उंगलियों को एक में "मिश्रण" करना है।

चरण - 3

अब अपने हाथ को नाक के पास लाएं। सुनिश्चित करें कि अपना सिर अपने हाथ की ओर न मोड़ें, अपनी ठुड्डी को अपने उरोस्थि के ऊपर रखें। अपने दाहिने कंधे के स्तर को अपने बाएं कंधे के साथ रखना भी सुनिश्चित करें। अपनी कांख को सख्त किए बिना अपनी दाहिनी कोहनी को अपने धड़ के बगल में टिकाएं।

चरण - 4

सभी डिजिटल प्रथाओं के लिए, अनामिका/गुलाबी जोड़ी बाएं नथुने को बंद कर देगी, अंगुठा दाहिनी ओर (जब तक कि आप अपने बाएं हाथ का उपयोग नहीं कर रहे हों)। इन उंगलियों को कर्ल करें ताकि आप नासिका छिद्रों को उनकी अधिक संवेदनशील युक्तियों से दबाएं, न कि उनके पैड से। जब आप एक नथुने को बंद करते हैं, तो उद्घाटन को अवरुद्ध करने के लिए पर्याप्त दबाव लागू करें, इतना नहीं कि आप खुले नथुने से सांस के प्रवाह में बाधा उत्पन्न करें।

चरण - 5

इस सरल अभ्यास को आजमाएं। अपने दाहिने नथुने को बंद करें और अपने बाएं से धीरे-धीरे श्वास लें। फिर बाएं को बंद करें और दाएं से खोलें और सांस छोड़ें। अंत में दाहिनी ओर से सांस लें, इसे बंद करें और बायीं तरफ से खोलें और सांस छोड़ें। 2 या 3 बार दोहराएं, फिर मुद्रा को छोड़ दें और एक मिनट के लिए सामान्य रूप से सांस लें।



इंटरनेट से संबंधित सलाह



इंटरनेट एक ऐसा शब्द है जिससे हममें से अधिकांश लोगों को परिचित होना चाहिए। यह लाखों लोगों के रोजमर्रा के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इंटरनेट ने दुनिया भर में संचार और प्रौद्योगिकी में पूरी तरह से क्रांति ला दी है। 20वीं शताब्दी में आविष्कार किया गया, इंटरनेट का उपयोग शुरू में बड़े उद्योगों के लिए किया गया था,

लेकिन यह इतना लोकप्रिय हो गया कि अब इसका उपयोग बहुत अधिक किया जाता है। इंटरनेट का आविष्कार ना तो किसी एक व्यक्ति ने किया नहीं उसके आविष्कार की कोई एक विशिष्ट तिथि थी, बल्कि यह कई वर्षों के दौरान कई लोगों का संयुक्त प्रयास था।

इंटरनेट सूचना के लिए एक आसान पहुंच और ऑनलाइन शिक्षा के लिए एक मंच प्रदान करता है, जो विशेष रूप से COVID-19 महामारी के दौरान दुनिया भर के छात्रों के लिए उपयोगी है। आप नौकरी की तलाश भी कर सकते हैं या कोई ऑनलाइन शॉपिंग भी कर सकते हैं। इन्फ्लुएंसर बनना और पैसा कमाना भी संभव है।

आप सोशल मीडिया पर अपने और अपने जीवन के बारे में जानकारी या मीडिया भी साझा कर सकते हैं। संभावनाएं अनंत हैं। लेकिन इंटरनेट सिर्फ अच्छा ही नहीं है। ऑनलाइन चीजों को देखने के लिए निर्भरता और व्याकुलता बड़े पैमाने पर बढ़ी है। कई लोग साइबर क्राइम के शिकार होते हैं।

इंटरनेट के साथ काम करते समय एक सुरक्षित संचालन को सुनिश्चित करने के लिए, यहां कुछ सलाह दी गई है जिसे आपको जानना और उनका पालन करना चाहिए:

- अपना पासवर्ड गुप्त रखें !
- पासवर्ड बनाते समय, किसी ऐसी चीज़ का उपयोग करें जिसे आप अच्छी तरह से याद रख सकें जबकि दूसरों के लिए अनुमान लगाना कठिन और हैक करना कठिन हो।
- कभी भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी (पूरा नाम, पता, परिवार, क्रेडिट कार्ड आदि) साझा न करें।
- घोटालों से सावधान रहें! किसी भी संदिग्ध चीज़ पर क्लिक न करें।
- किसी ऐसे व्यक्ति को पैसे न दें जिसे आप केवल ऑनलाइन जानते हों।
- खुद को वायरस से बचाने के लिए इंटरनेट सुरक्षा सॉफ्टवेयर (जैसे कैस्पर्सकी) का इस्तेमाल करें
- एक बार इंटरनेट पर, हमेशा इंटरनेट पर। इंटरनेट नहीं भूलता। इसलिए सावधान रहें कि आप क्या पोस्ट करते हैं।
- अच्छे और सम्मानित बनें। यदि आप इसे किसी के सामने नहीं कहेंगे, तो इसे ऑनलाइन भी न कहें। ऑनलाइन लोग अभी भी लोग हैं, तब भी जब आप उनका चेहरा नहीं देखते हैं।
- ऑनलाइन झगड़ों और चर्चाओं में शामिल न हों।
- कुछ भी पोस्ट करने से पहले दो बार सोचें। क्या यह उचित है? क्या मैं स्थिति को सही ढंग से समझता हूँ?
- सावधान रहें कि आप क्या डाउनलोड करते हैं। केवल वही चीज़ें डाउनलोड करें जो आधिकारिक रूप से सुरक्षित हों या किसी आधिकारिक साइट (Google Play Store, App Store, Microsoft Store आदि) पर हों।
- अपने व्याकरण और विराम चिह्न पर ध्यान दें। सिर्फ इसलिए कि अन्य लोग नहीं करते, इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास भी है।
- फेक न्यूज से सावधान रहें। अपने तथ्यों की दोबारा जांच करें। सिर्फ इसलिए कि आप सोशल मीडिया पर कुछ पढ़ते हैं, जरूरी नहीं कि वह सच हो।

स्रोत:



- सभी शिक्षकों का ज्ञान
- इंटरनेट स्रोत:

मैक्रेस:

<https://sarahmaker.com/how-to-macrame/>

<https://tscpl.org/art/macrame-king-a-comeback>

<https://www.thesprucecrafts.com/what-is-macrame-4770893>

<https://www.pinterest.com/pin/290763719666448230/>

सिलाई:

<https://www.pixiefaire.com/blogs/sewing-tips-resources/14211157-how-to-do-four-basic-hand-stitches>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Sewing>

पेपर कवर:

<https://baddeleybrothers.com/the-history-of-envelopes/>

<https://wikidiff.com/envelope/cover>

पेपर मेट:

<https://www.firstpalette.com/craft/paper-weaving.html>

<https://www.homequestionsanswered.com/what-is-paper-weaving.htm>

<https://www.weavedesign.eu/weaving-history/>

<https://www.artwithmrsnguyen.com/2019/03/paper-weaving-with-templates.html>

मिट्टी का काम:

<https://northstateparent.com/article/clay-art-children/>

<https://kinderart.com/art-lessons/sculpture/about-clay/>

<https://www.ceramicsstudio.coop/advice-for-working-with-clay-at-home/>

<https://www.artistsandillustrators.co.uk/how-to/sculpture/beginners-guide-to-sculpting-in-clay/>

<https://www.clover-lee.com/single-post/2020/03/30/working-with-clay-at-home-what-you-need-to-know>

<https://www.lakesidepottery.com/Pages/Pottery-tips/Making-a-clay-coiled-pot-Lakeside-Pottery-Tutorial.htm>

https://en.wikipedia.org/wiki/Clay_mineral

<https://kids.britannica.com/kids/article/clay/400095>

<https://home.howstuffworks.com/green-living/pottery1.htm>

<https://thepotterywheel.com/how-to-make-coil-pots/#simple>

मैत्री कंगन

<https://craftsbyamanda.com/friendship-bracelets/>

<https://www.thesprucecrafts.com/chevron-friendship-bracelet-4845907>

<https://www.instructables.com/How-to-make-a-spiral-friendship-bracelet/>

<https://www.novica.com/blog/friendship-bracelets-their-origin-meaning-and-importance/>

<https://www.jewelry-auctioned.com/learn/trending-jewelry-news/friendship-bracelets-meaning-history-and-how-to-wear-them>

<https://www.keyssoulcare.com/connection/the-history-of-friendship-bracelets.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Friendship_bracelet

https://www.youtube.com/watch?v=CxUS_0IG4G4

<https://www.youtube.com/watch?v=nNOioNDsg2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AqszhD8g9ul>

https://www.youtube.com/watch?v=Y_FzuLwCZnk

हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग:

<https://www.saffronmarigold.com/blog/the-craftsmanship-of-indian-block-printing/>

<https://tinyworkshops.com/block-printing/>

क्रोशिया

<https://sarahmaker.com/how-to-crochet/>

<https://littleworldofwhimsy.com/the-real-history-of-crochet-an-expert-weighs-in/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Crochet>

<https://www.marthastewart.com/2139011/knitting-and-crocheting-differences>

योग

<https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-benefits-of-yoga>

<https://www.everydayhealth.com/yoga/>

<https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.Bg8PRCPZ8DJcdsaviROUQQHaFs&pid=Api>

<https://www.yogajournal.com/practice/energetics/pranayama/>

इंटरनेट टिप्स:

<https://achievevirtual.org/7-rules-for-online-etiquette/>

<https://edu.gcfglobal.org/en/internetbasics/>

<https://byjus.com/govt-exams/internet/>

<https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/what-is-netiquette>