नमामि गंगे

जल जीविका जैवविविधता

सिलाई प्रशिक्षण

प्रशिक्षण मैन्युअल

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन
National Mission for Clean Ganga
गंगा सेवा भारत सेवा

भारतीय वन्यजीव संस्थान
Wildlife Institute of India

जल जीविका जैवविविधता

सिलाई

प्रशिक्षण मैन्युअल

जैवविविधता संरक्षण एवं गंगा जीर्णोद्धार परियोजना

डॉ0 संध्या जोशी

हेमलता खण्डूरी

डॉ0 रुचि बडोला

विशय सूची

सिलाई प्र”िाक्षण	1
प्रस्तावना	1
भूमिका	2
सिलाई प्र”िाक्षण प्र”िाक्षण में उपयोग में आने वाली सामग्री	3
सिलाई प्र”िाक्षण	4

जल जीविका जैवविविधत

सिलाई प्र"िाक्षण

प्रस्तावना

भारतीय वन्य जीव संस्थान" द्वारा **"राश्ट्रीय स्वच्छ गंगा मि"ान"** के तहत चलाये जा रहे कार्यक्रम **"जैव विविधता संरक्षण एवं गंगा जीर्णोद्धार"** के अंतर्गत तीन **आद"र्ा गांवों** का चयन किया गया। प्राथमिकता के आधार पर आद" र्ा गांव के रुप में उन गांवों का चयन किया गया जो गंगा के किनारे अवस्थित हैं। और जिनकी प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रुप से गंगा पर निर्भरता अधिक है। गंगा नदी की वर्तमान स्थिति, अत्यधिक दोहन व जैव विविधता के ह्रास को देखते हुए एवं स्थानीय समुदाय की गंगा नदी पर निर्भरता कम करने के लिए वैकल्पिक आजीविका हेतु प्रावधान के रुप में प्र" ाक्षण केंद्रों की स्थापना की गई। प्र" ाक्षण लेने वाले प्र" ाक्षार्थी गंगा प्रहरी के रुप में जाने जायेंगे । जो कि गंगा की जैवविविधता के संरक्षण एवं संवर्धन हेत महत्व पूर्ण भूमिका में रहेंगे। जलीय जीवों के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए लोगों को जागरुक करेंगें। गांव में की जाने वाली सफाई,

वृक्षारोपण एवं नदी के किनारे की जाने वाली स्वच्छता सम्बंधित गतिविधियों के लिए समुदाय को प्रेरित करेंगे तथा स्वयं सक्रिय भागीदारी करेंगे।

प्र" ाक्षण केंद्रों में स्थानीय युवाओं, युवतियों एवं महिलाओं के लिए आजीविका संवर्धन के लिए प्र" ाक्षण सत्र चलाये जायेंगे। प्र" ाक्षणों का उद्दे" य भविश्य में प्र" ाक्षार्थियों की आजीविका सुनि" चित करना होगा। मुख्य रुप से उन्हीं प्र" ाक्षणों का आयोजन किया जायेगा जिनसे स्थानीय युवाओं को सीधे लाभ मिल सके साथ ही स्थानीय संसाधनों की पहचान कर उनका आजीविका वर्धन के लिए उपयोग का भी प्रावधान रखा जायेगा। स्थानीय समुदाय के मध्य से निकल कर आने वाली आजीविका से सम्बंधित मांगों को भी ध्यान में रखा जायेगा। प्र" ाक्षण देने के लिए कु" ाल प्र" ाक्षकों की नियुक्ति की जायेगी साथ हो कों" ा" ा की जायेगी कि प्र" ाक्षक स्थानीय हों ताकि प्र" ाक्षार्थी प्र" ाक्षण लेने में सहज रहें । एक प्र" ाक्षक के रुप में स्थानीय लोगों को रोजगार मिल सकेगा।

भूमिका

गंगा के किनारे अवस्थित ग्रामों में प्राथमिकता के आधार पर प्र" ाक्षण केंद्रों की भुरुआत की गई है। प्र" ाक्षण चरण बद्ध तरीके से और अलग–अलग समयावधि में आयोजित किये जायेंगे । प्र" ाक्षण केंद्र के लिए गांव के पंचायत घरों को उपयोग में लाया जायेगा ।प्र" ाक्षार्थियों के साथ समय–समय पर गंगा जैव विविधता एवं गंगा प्रहरियों की भूमिका के विशय में बात की जायेगी। तथा गंगा पहरी की भूमिका के अनुरुप गतिविधिया करवायी जायेंगी। गंगा प्रहरी समुदाय को जैवविविधता के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए जागरुक कर उनकी सहभागिता सुनि" चित करेंगे।

युवतियों एवं महिलाओं के लिए आजीविका वर्धन हेतु अलग–अलग समय पर उनकी मांग के अनुसार विभिन्न प्रशिक्षणों का आयोजन किया जायेगा । प्रशिक्षण का समय समय पर अनुश्रवण किया जायेगा । प्रशिक्षण की अवधि समाप्त होने पर परीक्षा द्वारा यह सुनिश्चित किया जायेगा कि प्रशिक्षार्थी भविश्य में इस प्रशिक्षण से लाभ ले सकता है अथवा नहीं। जो प्रशिक्षार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण होते है उन को मान्यता प्राप्त संस्था द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान करवाया जायेगा जिसका भविश्य में वो आजीविका हेतु सदुपयोग कर सकेंगे। इस दिशा में सर्वप्रथम स्थानीय महिलाओं तथा युवतियों के साथ मीटिंग की गई। मीटिंग में उनकी तरफ से सिलाई केंद्र की मांग आई । जिसको ध्यान में रख कर गंगा ग्रामों में तीन सिलाई केंद्रों की स्थापना की गई।

सिलाई प्रशिक्षण

- प्रशिक्षण केंद्र का नाम –
- प्रशिक्षण का नाम –
- प्रशिक्षण की अवधि –
- प्रशिक्षण के घंटे –
- प्रशिक्षार्थियों की संख्या –
- की जाने वाली अन्य गतिविधियां –
- प्रायोगिक परीक्षा –

प्रशिक्षण में उपयोग में आने वाली सामग्री –

- **मशीन**
- **इंच टेप**
- **सुई**
- **बटन–टिच बटन –हुक**
- **बुक्रम**
- **कैंची**
- **चॉक**
- **धागे**
- **कपड़ा**

सिलाई प्रशिक्षण

सिलाई प्रशिक्षण की अवधि तीन माह की होगी। प्रतिदिन 2 घंटे प्रशिक्षण का आयोजन किया जायेगा।

- **प्रथम दिवस**– प्रशिक्षार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से परिचित करवाया जायेगा। साथ ही गंगा की जैवविविधता एवं गंगा में हो रहे प्रदूशण के बारे में बातचीत की जायेगी। गंगा प्रहरी के रुप में उनकी भूमिका से परिचित करवाया जायेगा ।
- **द्वितीय दिवस**– प्रशिक्षण के नियम समझाये जायेंगे । मशीन के पुरजों की जानकारी दी जायेगी तथा चड्ढी बनानी सिखाई जायेगी, कच्चा व तुरपन करना सिखाया जायेगा
- **तृतीय दिवस**– प्रथम दिवस का अभ्यास करवाया जायेगा । मशीन खोलना सिखाया जायेगा। भाटल व वॉवल भरना सिखाया जायेगा ।
- **चतुर्थ दिवस**– फ्रॉक काटनी सिखाई जायेगी । प्रशिक्षार्थियों को कौशल विकास सम्बंधी योजनाओं के विशय में विस्तार से जानकारी दी जायेगी ।
- **पांचवां दिवस**– फ्रॉक सिलना सिखाया जायेगा। फ्रॉक के विभिन्न डिजाइन सिखाये जायेंगे । जैसे – अम्ब्रैला फ्रॉक, बेबी फ्रॉक तथा झबला आदि।
- **छठा दिवस**–गत दिवस का अभ्यास करवाया जायेगा । पेटीकोट की ड्राफ्टिंग सिखाई जायेगी । गंगा में रहने वाले जलीय जीवों के विशय में बताया जायेगा ।

एक गंगा प्रहरी होने के नाते जलीय जीवों के संरक्षण एवं संवर्धन में उनकी भूमिका एवं योगदान की चर्चा की जायेगी ।

- **सातवां दिवस**– पेटीकोट सिलना सिखाया जायेगा । सरकार द्वारा कि" ाोरियों के लिए चलाई जा रही योजनाओं की जानकारी दी जायेगी ।
- **आठवां दिवस**–पहले दिन का अभ्यास करवाया जायेगा। कली दार पेटी कोट काटना सिखाया जायेगा । प्रि" ाक्षण केंद्र व उसके आस–पास स्वच्छता सम्बंधी गतिविधि करवायी जायेगी ।
- **नवां दिवस**–कली दार पेटीकोट सिलना सिखाया जायेगा। सादा सलवार काटनी सिखायी जायेगी ।
- **दसवां दिवस**– प्रथम दिवस का अभ्यास करवाया जायेगा । सादा भालवार सिलनी सिखाई जायेगी । भामीज काटनी व सिलनी सिखायी जायेगी।
- **ग्यारहवां दिवस**– चूड़ीदार पजामा काटना व सिलना सिखाया जायेगा। प्रि" ाक्षार्थियों में से किसी एक के मोहल्ले में सफाई अभियान चलाया जायेगा।
- **बारहवां दिवस**–प्रथम दिवस का अभ्यास कराया जायेगा । कलीदार भालवार काटना एवं सिलना सिखाया जायेगा ।
- **तेरहवां दिवस**–प्रथम दिवस का अभ्यास करवाया जायेगा । प्रि" ाक्षार्थियों में से एक के माहल्ले में स्वच्छता अभियान चलाया जायेगा एवं प्रि" ाक्षार्थी गांव वालों को जैवविविधता संरक्षण एवं जलीय जीवों की जानकारी देंगे ।

- **चौदहवां दिवस** – पटियाला सलवार काटना एवं सिलना सिखाया जायेगा। प्रशिक्षार्थियों को गंगा में हो रहे प्रदूशण एवं प्रदूशण के कारणों की जानकारी दी जायेगी ।

- **पंद्रहवां दिवस**– सभी प्रशिक्षार्थियों के साथ मिल कर नदी के किनारे घाट में स्वच्छता अभियान के तहत घाट में समुदाय की भागीदारी के साथ स्वच्छता अभियान चलाया जायेगा ।

- **सोलहवां दिवस**– अभी तक सिलना एवं काटना सिखाये गये सभी वस्त्रों का अभ्यास करवाया जायेगा ।

- **सत्रहवां दिवस**–सादा ब्लाउज काटना सिखाया जायेगा । साथ ही गंगा प्रहरी की भूमिका के एवं उनके द्वारा की जाने वाली गतिविधियों के बारे में बात की जायेगी ।

- **अट्ठारहवां दिवस**– सादा ब्लाउज सिलना सिखाया जायेगा। ऑरेबी पट्टी काटनी एवं सिलनी सिखाई जायेगी ।

- **उन्नीसवां दिवस**– पूर्व में किये गये कार्यों का अभ्यास करवाया जायेगा । काज बनाना सिखाये जायेंगे बटन लगाने सिखाये जायेंगे।

- **बीसवां दिवस**–ब्लाउज में प्लेटस डालना सिखाया जायेगा । प्लेटस वाला ब्लाउज सिलना सिखाया जायेगा ।

- **इक्कीसवां दिवस**– ब्लाउज के गले के डिजाइन बनाने सिखाये जायेंगे । गांव में स्वच्छता अभियान चलाया जायेगा ।

- **बाईसवां दिवस**– चोली दार ब्लाउज काटना सिखाया जायेगा । स्वास्थ्य और सफाई के विशय में बात की जायेगी एवं महिला स्वास्थ्य के बारे में चर्चा की जायेगी।
- **तेईसवां दिवस**– चोली दार ब्लाउज सिलना सिखाया जायेगा । गले के डिजाइन की प्रेक्टिस करवाई जायेगी ।
- **चौबीसवां दिवस**– गत दिवस किये गये कार्यों का अभ्यास करवाया जायेगा। पर्यावरण पर चर्चा की जायेगी और बिगड़ते पर्यावरण का मानव जीवन पर प्रभाव के विशय में बताया जायेगा
- **पच्चीसवां दिवस**– विभिन्न प्रकार के गले के डिजाइन सिखाये जायेंगे । बुक्रम लगा कर गले की पट्टियां बनानी सिखाई जायेंगी ।
- **छब्बीसवां दिवस**– पूव में किये गये कार्यों का अभ्यास करवाया जायेगा ।
- **सत्ताइसवां दिवस**– गांव समुदाय को भाामिल करके नदी के किनारे स्वच्छता अभियान चलाया जायेगा ।
- **अट्ठाइसवां दिवस**– अम्ब्रेला सूट काटना सिखाया जायेगा । कुर्ते के डिजाइन सिखाये जायेंगे ।
- **उन्तीसवां दिवस** – गत दिवस किये गये कार्यों का अभ्यास करवाया गया। अम्ब्रेला सूट सिलना सिखाया जायेगा ।
- **तीसवां दिवस** –पूर्व में किये गये कार्यों का अभ्यास करवाया जायेगा ।
- **इकतीसवां दिवस** –अनारकली सूट काटना सिखाया जायेगा। अनारकली सूट सिलना सिखाया जायगा ।

द्वितीय माह

द्वितीय माह के प्रथम सप्ताह में पूर्वाभ्यास करवाया जायेगा। साथ ही गलों के विभिन्न डिजाइन सिखाये जायेंगे ।

- **आठवां दिवस**– सादा मरदाना पजामा काटना व सिलना सिखाया जायेगा । प्रशिक्षार्थियों में से एक के मोहल्ले में सफाई अभियान चलाया जायेगा ।
- **नौवां दिवस**– गत दिवस का अभ्यास करवाया जायेगा । सादे मर्दाने कुर्ते की ड्राफ्टिंग सिखाई जायेगी ।
- **दसवां दिवस**– सादे मर्दाने कुर्ते की सिलाई करनी सिखाई जायेगी । मर्दाने कुर्ते के गले सिखाये जायेंगे ।
- **ग्यारहवां दिवस**– पुर्व दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा ।
- **बारहवां दिवस**– कली दार मर्दाना कुर्ता काटना सिखाया जायेगा । गंगा की जैव विविधता के बारे में बात की जायेगी । जैव विविधता के संरक्षण एवं संवर्धन में समुदाय की एवं गंगा प्रहरी की भूमिका एवं योगदान के विशय में चर्चा की जायेगी।
- **तेरहवां दिवस**– गत दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा । कुरते में काज व बटन लगाने सिखाये जायेंगे ।
- **चौदहवां दिवस**– मर्दाने कुर्तों के गले सिखाये जायेंगे । गंगा प्रहरी की भूमिका से सम्बंधित गतिविधि करवाई जायेगी।
- **पंद्रहवां दिवस**– मर्दानी भार्ट काटनी सिखाई जायेगी ।
- **सोलहवां दिवस**– पूर्व दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा । मर्दानी कमीज के कॉलर बनाने सिखाये जायेगे । कॉलर में बुक्रम लगाना सिखाया जायेगा ।

- **सत्रहवां दिवस**– कमीज में जेब लगानी सिखाई जायेगी । गत दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा ।
- **अट्ठारहवां दिवस** – पैंट की ड्राफ्टिंग सिखाई जायेगी ।
- **उन्नीसवां दिवस** – पैंट काटना सिखाया जायेगा ।
- **बीसवां दिवस** – पूर्व दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा। गांव में जन सहभागिता से स्वच्छता अभियान चलाया जायेगा ।
- **इक्कीसवां दिवस** – पैंट सिलना सिलना सिखया जायेगा ।
- **बाईसवां दिवस**–गत दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा ।
- **तेईसवां दिवस**– लगातार पूर्वाभ्यास करवाया जायेगा ।
- **चौबीसवां दिवस**– मर्दाना पठानी सूट की भालवार काटनी सिखाई जायेगी । गंगा प्रहरी भूमिका से सम्बंधित गतिविधि करवाई जायेगी ।
- **पच्चीसवां दिवस**–गत दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा। पठानी भालवार सिलनी सिखाई जायेगी ।
- **छब्बीसवां दिवस**– पूर्व दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा ।
- सत्ताईसवां दिवस – पठानी कुर्ता काटना सिखाया जायेगा ।
- **अट्ठाइसवां दिवस**–पूर्व दिवसीय कार्य का अभ्यास करवाया जायेगा । पठानी कुर्ता सिलना सिखाया जायेगा ।

- **उन्तीसवां दिवस**– गत दिवस के कार्य का अभ्यास करवाया जायेगा । प्रशिक्षार्थियों को सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी जायेगी ।
- **तीसवां दिवस** – मर्दाना अलीगढ़ी पजामा काटना व सिलना सिखाया जायेगा ।
- **इकतीसवां दिवस**–पूर्व दिवसीय अभ्यास करवाया जायेगा ।

तृतीय माह

तृतीय माह, में पहले और दूसरे माह में सीखे गये कार्यों का लगातार अभ्यास किया जायेगा और पूर्व में प्रशिक्षार्थियों के समक्ष आई समस्याओं का समाधान किया जायेगा । प्रत्येक सप्ताह के अंत में प्रयोगात्मक परीक्षा ली जायेगी । साथ ही लगातार प्रशिक्षार्थियों से जैव विविधता संरक्षण के विशय में बात की जायेगी और एक गंगा प्रहरी होने के नाते गतिविधिया करवाई जायेंगी । प्रशिक्षण की समाप्ति पर प्रशिक्षार्थियों को मान्यता प्राप्त संस्था द्वारा प्रमाण पत्र दिलवाया जायेगा ।

GANGA AQUALIFE CONSERVATION MONITORING CENTRE

Post Box #18, Chandrabani
Dehradun- 248001
Uttarakhand, India

t.: 91 135 2640114-15, 2646100
f.: 91 135 2640117
E-mail : wii.gov.in/nmcg/national-mission-for-clean-ganga