



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर

डोमेस्टिक वर्कर्स

सब-सेक्टर्स

हाउसकीपिंग सर्विसेज़

व्यवसाय

हाउसकीपिंग

Reference ID: **DWC/Q0101, Version 1.0**
NSQF Level 3



हाउसकीपर कम कुक

इस पुस्तक के बारे में

यह पुस्तक हाउसकीपर कम कुक की भूमिका पर प्रकाश डालती है, जो घर की व्यवस्था के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल उनके महत्व के बारे में बताती है अपितु आज के समय में उनकी भूमिका और दायित्वों पर भी प्रकाश डालती है। यह हाउसकीपर कम कुक की पारंपरिक छवि को बदलती है और हमें गृह स्वामी की बदलती अपेक्षाओं से भी परिचित कराती है।

इस पुस्तक में ग्यारह अध्याय हैं, जिन्हें हाउसकीपर कम कुक के कोर्स के लिए आवश्यक समझकर रखा गया है और ये घर के वातावरण में व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में बेहतर समझ प्रदान करते हैं। ये अध्याय योग्यता पैक के राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (DWC/Q0102) पर आधारित हैं और इन्हें प्रगतिशील शिक्षण के आधार पर क्रमबद्ध किया गया है। इस नौकरी के लिए शैक्षणिक योग्यता 5वीं कक्षा होने के कारण (वांछनीय), सामग्री में प्रासंगिक तस्वीरें दी गई हैं, ताकि प्रशिक्षु अवधारणा को जल्दी और व्यापक तौर पर समझ सकें। यह पुस्तक इस पद के लिए आवश्यक तकनीकी तथा साथ ही व्यावहारिक कौशलों के बारे में विस्तार से बताती है और लगभग सभी बिंदुओं को सम्मिलित करने का प्रयत्न करती है।

प्रत्येक यूनिट के अंत में व्यावहारिक और सैद्धांतिक अभ्यास दिए गए हैं, जिनका उपयोग प्रशिक्षु की विषय से संबंधित जानकारी को जाँचने के लिए किया जा सकता है। सारांश में, यह पुस्तक केवल एक आरंभ है तथा क्लासरूम में अधिक मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाएगा।

प्रयोग किये गये चिन्ह



अभ्यास कार्य



सीखने के
प्रमुख परिणाम



टिप्पणियाँ



प्रयोग



चरण



सुझाव



यूनिट उद्देश्य

विषय सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और यूनिट्स	पृष्ठ सं.
1.	परिचय	01
	यूनिट 1.1 प्रोग्राम के उद्देश्य	02
	यूनिट 1.2 भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स	03
	यूनिट 1.3 हाउसकीपर कम कुक की भूमिका व कर्तव्य	07
2.	हाउसकीपिंग के आधारभूत कार्य (DWC/N0101)	10
	यूनिट 2.1 घर की साफ सफाई और झाड़ू पोंछा	12
	यूनिट 2.2 बर्तन धोना और उनका रख रखाव	36
	यूनिट 2.3 कमरों को सुव्यवस्थित करना	49
3.	लॉन्ड्री कार्य और बेड तैयार करना (DWC/N0102)	61
	यूनिट 3.1 कपड़ों को अलग करना, धोना और सुखाना	63
	यूनिट 3.2 प्रेस करना और तह लगाना	86
	यूनिट 3.3 कपड़ों को सुव्यवस्थित करना	95
	यूनिट 3.4 बेड तैयार करना	97
4.	रसोईघर की साफ सफाई और उसका रखरखाव (DWC/N0103)	101
	यूनिट 4.1 रसोईघर की सफाई और व्यवस्था	103
	यूनिट 4.2 रसोईघर की अलमारियों की सफाई	108
	यूनिट 4.3 रसोईघर में उपयोग किये जाने वाले उपकरणों की सफाई	110
	यूनिट 4.4 फ्रिज को साफ और सुव्यवस्थित करना	115
5.	कचरा हटाना और वातावरण स्वच्छ करना (DWC/N0104)	121
	यूनिट 5.1 कचरे को सही तरीके से फेंकना	123
	यूनिट 5.2 घर को कीड़ों से रहित रखना	128



विषय सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और यूनिट्स	पृष्ठ सं.
6.	घर में खाना पकाने संबंधी कार्य करना (DWC/NO105)	131
	यूनिट 6.1 खाना पकाने के आधारभूत कार्य	133
	यूनिट 6.2 किराने के सामान की खरीद तथा भंडारण	151
	यूनिट 6.3 उपकरण व साधन	158
	यूनिट 6.4 खाना बनाने के तरीके व सामान की तैयारी	160
	यूनिट 6.5 पके खाने का भंडारण और संरक्षण	168
7.	खाने की टेबल तैयार करना (DWC/NO106)	171
	यूनिट 7.1 खाने के लिए टेबल तैयार करना	173
	यूनिट 7.2 टेबल सर्विस करना	176
8.	कार्यस्थल पर अच्छे, विश्वसनीय और सकारात्मक रिश्ते बनाना (DWC/NO107)	181
	यूनिट 8.1 बुनियादी स्वास्थ्य तथा आपातकालीन प्रक्रियाएँ	183
	यूनिट 8.2 नैतिक व्यवहार तथा समय प्रबंधन	194
9.	घर में अपना सकारात्मक प्रभाव बनाना (DWC/NO108)	194
	यूनिट 9.1 कार्यस्थल के लिए तैयार होना और आधारभूत शिष्टाचार	198
	यूनिट 9.2 प्रभावी संचार	201
10.	स्वयं तथा पैसो का प्रबंध (DWC/NO109)	205
	यूनिट 10.1 निजी स्वास्थ्य और स्वच्छता	207
	यूनिट 10.2 पैसो का प्रबंधन	211
11.	नियोजनीयता एवं उद्यमशीलता कौशल	217
	यूनिट 11.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य	222
	यूनिट 11.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति	238
	यूनिट 11.3 – धन संबंधी मामले	242
	यूनिट 11.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना	251
	यूनिट 11.5 – उद्यमशीलता को समझना	261
	यूनिट 11.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना	283



यूनिट 1.2 : भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर के बारे में जानने में
2. भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स के प्रकार बताने में
3. भारतीय डोमेस्टिक वर्कर्स का वर्गीकरण करने में
4. सेक्टर के ट्रेण्ड को समझने में

1.2.1 परिचय

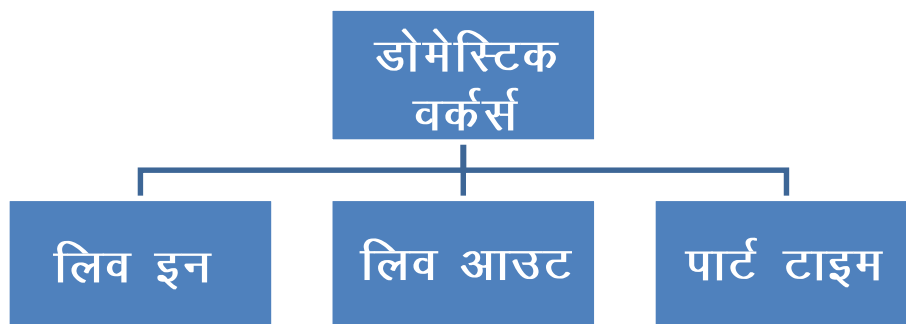
एक सेक्टर के तौर पर डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर भारत में नया हो सकता है, परंतु भारतीय समाज में डोमेस्टिक वर्कर्स की उपस्थिति और महत्व को हम हमेशा से अपने दैनिक जीवन में महसूस करते आये हैं। कुछ सालो पहले तक डोमेस्टिक वर्क को उतना सम्मान नहीं दिया जाता था, परन्तु आजकल के समय में लोगो की सोच बदल रही है, और डोमेस्टिक वर्कर्स के काम को सम्मान दिया जा रहा है। आज डोमेस्टिक वर्कर्स हमारे जीवन का बहुत ही जरूरी अंग बन गये हैं, और इसीलिए नई पीढ़ी के बहुत से लोग डोमेस्टिक वर्कर बनने की ओर प्रेरित हो रहे हैं तथा इस काम को अच्छे से कर भी रहे हैं। यह बदलाव भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स को विकास की ओर ले जा रहा है।

1.2.2 भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स

डोमेस्टिक वर्कर्स भारत में अभी भी असंगठित हैं, इसलिए यहाँ मौजूद डोमेस्टिक वर्कर्स की सही संख्या के डाटा की कमी है। फिर भी सरकार और निजी एजेंसियों की रिपोर्ट के हिसाब से इनकी संख्या 75 लाख से 2 करोड के बीच है, जिसमें 90 प्रतिशत महिलाओं और बिना सीखे हुए डोमेस्टिक वर्कर्स का बोलबाला है। इस सेक्टर के अन्तर्गत मुख्य कार्य – जनरल हाउसकीपर, कुक, आया व एल्डर्ली केयर हैं।

1.2.3 भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स के प्रकार

भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स को उनके कार्य के घंटो के आधार पर निम्नलिखित भागों में विभाजित किया गया है—



चित्र. 1.2.3 भारतीय डोमेस्टिक वर्कर्स के प्रकार

1. **लिव इन** – जो डोमेस्टिक वर्कर एक ही इम्प्लायर के पास काम करता है, व अपने इम्प्लायर के घर में ही रहकर प्रतिदिन दस से बारह घण्टे काम करता है।
2. **लिव आउट** – जो डोमेस्टिक वर्कर एक ही इम्प्लायर के पास आठ से दस घंटे तक काम करता है, परन्तु वो इम्प्लायर के घर में नहीं रहता है।
3. **पार्ट टाइम** – जो डोमेस्टिक वर्कर कई घरों में प्रतिदिन एक या दो घंटे काम करता है।

दुनिया भर में डोमेस्टिक वर्कर्स के महत्व को देखते हुए भारत सरकार डोमेस्टिक काउंसिल के साथ मिलकर कई राज्यों में डोमेस्टिक वर्कर्स को ट्रेनिंग देने का काम कर रही है। भारत सरकार और डोमेस्टिक वर्कर स्किल काउंसिल ने 2025 तक 25 लाख डोमेस्टिक वर्कर्स को नई योजनाओं के अन्तर्गत सुरक्षित और अच्छी ट्रेनिंग और नौकरी देने का जिम्मा उठाया है।

1.2.4 भारत में डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर का वर्गीकरण

भारतीय डोमेस्टिक वर्कर्स को चार वर्गों में वर्गीकृत किया गया है—

1. **हाउस कीपिंग** – जो वर्कर्स किसी घर में साफ सफाई का कार्य करते हैं, इस वर्ग के अन्तर्गत आते हैं, जैसे जनरल हाउसकीपर, हाउसकीपिंग सुपरवाइजर आदि।
2. **कूकिंग** – जो वर्कर्स किसी घर में खाना बनाने का कार्य करते हैं, इस वर्ग के अन्तर्गत आते हैं, जैसे कुक आदि।
3. **एल्डर्ली केयर** – जो वर्कर्स किसी घर में बुजुर्गों की देखभाल का कार्य करते हैं, इस वर्ग के अन्तर्गत आते हैं, जैसे एल्डर्ली केयरटेकर आदि।
4. **चाइल्ड केयर** – जो वर्कर्स किसी घर में बच्चों की देखभाल का कार्य करते हैं, इस वर्ग के अन्तर्गत आते हैं, जैसे आया आदि।



यूनिट 1.3: हाउसकीपर कम कुक की भूमिका व कर्तव्य

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. एक हाउसकीपर कम कुक की एक घर में भूमिका व दायित्व समझने में
2. एक हाउसकीपर कम कुक के कर्तव्यों को जानने में

1.3.1 परिचय

डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर के अन्तर्गत एक हाउसकीपर कम कुक की अत्यंत ही अहम भूमिका होती है, जो कि एक घर में हाउसकीपिंग और खाना बनाने सम्बंधित कार्य करता है। एक हाउसकीपर कम कुक के एक घर में मुख्य दैनिक कार्य होते हैं— झाड़ू लगाना, डस्टिंग करना, पोछा लगाना, बर्तन साफ करना, कपड़े धोना, बाथरूम और टॉयलेट की सफाई करना, खाना बनाना और कचरे को फेंकना।

1.3.2 हाउसकीपर कम कुक की भूमिका और दायित्व

एक हाउसकीपर कम कुक को एक घर में हाउसकीपिंग के सभी कार्यों के अतिरिक्त खाना बनाने की जिम्मेदारी को पूर्णरूप से निभाना चाहिए। उसको शारीरिक रूप से सुदृढ़ होना चाहिए, उसे विनम्र होना चाहिए और उसे अपने एम्प्लायर के प्रति निष्ठावान होना चाहिए। एक हाउसकीपर कम कुक को सफाई, स्वच्छता और व्यवहार में उससे सम्बद्ध अपेक्षाओं पर पूर्णरूपेण खरा उतरना चाहिए। उसको सही और अच्छी भाषा का ज्ञान होना चाहिए।

1.3.3 हाउसकीपर कम कुक के कर्तव्य

एक हाउसकीपर कम कुक से घर में निम्न कर्तव्यों का पालन करने की उम्मीद की जाती है

- घर की साफ सफाई और झाड़ू पोछा लगाना
- बर्तन धोना और उनको अच्छे से सही जगह पर रखना
- कपड़े धोना, प्रेस करना और उन्हें व्यवस्थित करना
- बेड लगाना
- रसोई और उसमें रोज काम आने वाली चीजों व उपकरणों की साफ सफाई
- सही जगह पर कचरा डालना और पर्यावरण को साफ रखना
- घर के सभी लोगो के लिए खाना बनाना
- टेबल को अच्छे से सजाना और सभी को खाना परोसना
- अपने कार्यों की सारणी बनाना और समय का ध्यान रखना

2.1.9 वैक्यूम क्लीनर

वैक्यूम क्लीनर सफाई करने वाला बिजली का वह उपकरण है, जिसके द्वारा फर्श और दीवारों की धूल को सोख कर साफ किया जाता है। आज के समय में ये विलासिता का नहीं बल्कि एक आवश्यक उपकरण है जिसके द्वारा हम घर की धूल और गंदगी साफ कर सकते हैं। बाजार में कई तरह के वैक्यूम क्लीनर उपलब्ध है परन्तु सबका काम करने का तरीका एक समान होता है।



चित्र 2.1.9 वैक्यूम क्लीनर

वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल सीखने से पहले हमें उसके विभिन्न भागों के बारे में समझना होगा –

क्रेविस टूल– एक पतली नोजल जो बिना परेशानी के द्वारा किसी भी सख्त जगह को जैसे बेस बोर्ड्स, लकड़ी के बोर्ड, फ्रिज के पीछे, बड़े और भारी घरेलू सामान को साफ करने के लिए उपयोग होती है।

डस्ट ब्रश– इसका ऊपरी सिरा गोल होने के कारण, ये बहुत अच्छी तरह से मिट्टी और मलवे को बिना फर्श को नुकसान पहुंचाये साफ करता है। इसका इस्तेमाल खिड़की के ब्लाइंड्स, शेल्फ और लकड़ी की सतह को साफ करने के लिए किया जाता है।

अपहोलस्ट्री टूल– इसका ऊपरी सिरा छोटा और सपाट होता है जिसका उपयोग धूल को सोखने के लिए किया जाता है, जैसे सोफे, गद्दे और कालीन जैसी चीजों से।



चित्र 2.1.9ब वैक्यूम क्लीनर उपकरण

2.1.10 वैक्यूम क्लीनर का उपयोग

- उस जगह का चुनाव करे जहाँ सफाई की जरूरत हो।
- सभी अस्त व्यस्त चीजों को पहले यथा स्थान रखे जैसे पेपर और खिलोने आदि।
- सफाई की जरूरत के हिसाब से वैक्यूम क्लीनर के सही भाग का उपयोग करें। जैसे सर्कुलर डस्ट ब्रश का उपयोग करके हम छतों के कोनों की सफाई कर सकते हैं।



चित्र 2.1.10अ वैक्यूम क्लीनर का उपयोग

- अब वैक्यूम क्लीनर को आगे और पीछे करते हुए क्लीनिंग करें।
- डेस्क जैसी सख्त चीजों के चारों तरफ वैक्यूम क्लीनर को पुश करते हुए साफ करें।
- किनारों और सीढ़ी के कोनों को साफ करने के लिए क्रेविस उपकरण का प्रयोग करें और तेज चलें। अगर चाहे तो अपहोलस्ट्री टूल का भी उपयोग कर सकते हैं।
- आप महीने में एक बार डस्ट ब्रश से ब्लाइंड्स को भी साफ कर सकते हैं।
- ब्लाइंड्स को साफ करने के लिए उसको बंद करके एक तरफ से साफ करें और फिर पलट कर भी साफ कर लें, इससे ब्लाइंड्स बिल्कुल साफ हो जायेंगे।
- गद्दे और कपड़े से धूल के कणों को निकालने के लिए अपहोलस्ट्री का उपयोग करें, इनकी सफाई ऊपर से नीचे तक क्षैतिज या ऊर्ध्वाधर गति में कर सकते हैं।
- आप अपनी आवश्यकता के अनुसार वैक्यूम के विभिन्न भागों का उपयोग कर सकते हैं।
- वैक्यूम क्लीनर को काम होने के तुरंत बाद बंद कर दें।
- फिल्टर निकालें और धूल को कचरे के डिब्बे में ठीक से फेंक दें।
- वैक्यूम क्लीनर के सभी भागों को अलग करें और उनको साफ करके यथा स्थान पर रख दें।



चित्र 2.1.10ब वैक्यूम क्लीनर का उपयोग कालीन को साफ करने में



चित्र 2.1.10ग वैक्यूम क्लीनर का उपयोग

सुझाव:



- कालीन वाली सतह को वैक्यूम द्वारा साफ किया जाता है क्योंकि वहां सबसे ज्यादा धूल होती है जैसे एंट्रेंस और लिविंग रूम। ऐसी जगहों की सफाई हफ्ते में एक बार जरूरी है।
- ऊँची जगहों की सफाई करने के लिए हमें वैक्यूम क्लीनर को एक्सटेंशन से जोड़ना चाहिये या फिर ऊँचे स्टूल पर रखना चाहिए।
- ज्यादा इस्तेमाल होने वाली सीढ़ियों को जल्दी जल्दी वैक्यूम से साफ करना चाहिए।
- ज्यादातर दीवारों और छतों की सफाई कम से कम तीन महीने में एक बार अवश्य करनी चाहिए।
- डस्ट ब्रश का उपयोग लेदर बेस्ड फर्नीचर को साफ करने के लिए करना चाहिए ताकि उसपर खरोंच ना आये।
- वैक्यूमिंग से पहले वैक्यूम नोजल को साफ करें।
- डस्ट ब्रश किसी भी बड़ी जगह और एयर कंडीशनर को साफ करने के लिए सबसे अच्छा उपकरण है।
- सुझाव ये है कि सफाई का साप्ताहिक शैड्यूल निर्धारित करना चाहिए, जिससे कोई भी काम करने में उलझन ना हो।

2.2.3 बर्तन धोना

खाना बनाने और खाना खाने वाले बर्तन तथा कटलरी को साफ करना स्वच्छता को बनाये रखने के लिए अति आवश्यक है, जिसे डिश वाशिंग कहते हैं। हम हाथ से भी बर्तनों को धो सकते हैं, और डिश वॉशर के द्वारा भी।

हाथ से बर्तन धोना

हाथ से बर्तन धोने से पहले नीचे दिए गए स्टेप्स का पालन करना चाहिए:

- अपने हाथों और स्किन को बचाने के लिए रबर के दस्ताने पहनने की जरूरत होती है, जोकि आपको कीटाणुओं से सुरक्षित करता है।



- अगर आपने लंबी आस्तीन के कपड़े पहने हैं, तो उनको गीला होने से बचाने के लिए उनको ऊपर की तरफ मोड़ ले।



- बचे हुए खाने को एक तरफ एकत्रित कर लें और बाद में फेंक दें। अब कांच के बर्तनों को अलग रख दें व छोटे बर्तनों को बड़े और भारी बर्तनों के ऊपर रखें।



- बर्तन धोने का सामान व्यवस्थित करें, फिर बर्तनों को बहते पानी के नीचे खंगाल कर गीला करें। अगर बर्तन अधिक चिकने हों, तो गुनगुना पानी इस्तेमाल करें।



सुझाव

- बर्तनों के हैंडल ढक्कन और ऊपरी सतह प्रतिदिन साफ करना चाहिए।
- बर्तनों की सख्त जगह, कप्स के नीचे, कुकर की रबर गास्केट और पैन के हैंडल को छोटे ब्रश के द्वारा साफ करें।
- डिशवाश बार के बजाय लिक्विड से बर्तन धोना चाहिए।
- अपने स्पॉन्ज और स्क्रब को रोज सुखा कर अलग जगह रखें।
- अगर धोने के तुरंत बाद बर्तन प्रयोग करना हो तब हलकी तौलिये से उनको पोंछ कर ही प्रयोग करें।
- कांच के किसी भी टूटे बर्तन को सुरक्षित जगह पर फेंकें।
- भारी और चिकने बर्तनों को साफ करने से पहले, कम से कम एक घंटे के लिए गर्म पानी में भिगो कर रखें।
- लकड़ी के बर्तन कभी भी पानी में भिगो कर न रखें।
- कांच के बर्तन हमेशा शुरुआत में ही हलके और छोटे बर्तन जैसे कांटे चम्मच आदि के बाद धो लें।
- मोटी तली वाले और जले हुए बर्तनों को सबसे अंत में धोएं, क्योंकि उन्हें रगड़ कर धोने में अधिक मेहनत करनी पड़ेगी।
- हार्ड स्क्रब का इस्तेमाल कांच, मेलामाइन और बोन चाइना के बर्तनों पर न करें।
- रसोई की नाली और सिंक प्रतिदिन साफ करें, जिससे उसमें कचरा या खाना फंसने के कारण पानी न रुके।
- स्क्रब को बदलते रहना चाहिए जिससे उसकी साफ करने की शक्ति बनी रहे।
- नींबू का रस और सिरके (वेनेगर) का प्रयोग पीतल के बर्तनों को साफ करने के लिए करना चाहिए।

2.2.4 डिशवाशर से बर्तन धोना

डिशवाशर बर्तनों को धोने की एक मशीन है, जो बाजार में आसानी से उपलब्ध है। बाजार में कई तरह के डिशवाशर उपलब्ध है जो सब एक जैसे ही कार्य करते हैं। नीचे दिए गए तरीके से हम डिशवाशर में बर्तन धो सकते हैं –



चित्र 2.2.4 डिशवाशर

- हर डिशवाशर को प्रयोग करने का तरीका अलग हो सकता है, इसलिये सबसे पहले हमें निर्देश पुस्तिका को ध्यान से पढ़ना चाहिये।
- डिशवाशर के अंदर सभी बर्तनों की स्थिति उनके आकार और नाजुकता के अनुसार होती है, जैसे ग्लासेज और कप्स ऊपर रखे जाते हैं जबकि भारी बर्तनों जैसे पैनस और पॉट्स नीचे की तरफ।

यूनिट 3.1: कपड़ों को अलग करना, धोना और सुखाना

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. लॉन्ड्री के महत्व को समझने में
2. लॉन्ड्री के विभिन्न तरीकों को समझने में
3. लॉन्ड्री के लिए कपड़े अलग करने के नियम समझने में
4. कपड़ों/लिनेन/घर के साज सामान को धोने के लिए उपयुक्त उत्पाद का उपयोग करने में
5. विभिन्न कपड़ों को सुखाने के लिए प्रक्रिया को समझने में

3.1.1 परिचय

कपड़ों को धोने के तरीके सीखने से पहले, यह ज़रूरी है कि हम अपने कपड़ों को साफ करने के महत्व को समझें –

हम जो कपड़े पहनते हैं, उनमें हमारी त्वचा और वातावरण से मिट्टी अपनी ओर खींचने की क्षमता होती है, जिसके कारण इन पर कीटाणु जन्य पदार्थ हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इससे बचने के लिए और स्वयं को स्वस्थ और स्वच्छ रखने के लिए, हमें अपने कपड़े हर रोज़ धोने चाहिए। कपड़े धोने से वे सुंदर दिखते हैं और अधिक चलते हैं।

3.1.2 लॉन्ड्री के तरीके

लॉन्ड्री के लिए सामान्य तौर पर उपयोग किए जाने वाले तरीके/पद्धतियाँ इस प्रकार हैं :

1. हैंड-वॉश
2. मशीन वॉश
3. ड्राय-क्लीनिंग

हैंड-वॉश

यह लॉन्ड्री का सबसे पुराना और प्रचलित तरीका है। इसमें पानी, डिटरजेंट साबुन/पाउडर और कपड़े धोने वाले ब्रश का उपयोग किया जाता है। यह पद्धति हर रोज़ उपयोग में लाए जाने वाले हल्के और कम गंदे कपड़े धोने में बहुत उपयोगी होती है।

मशीन वॉश

मशीन से कपड़ों को धोने का तरीका पिछले 2–3 दशकों से बहुत मशहूर हो गया है, क्योंकि एक तो मशीन चलाने में आसान होती है दूसरा इससे हमारा समय बचता है। नए युग की मशीनें सभी प्रकार के कपड़ों को साफ करने में बहुत उपयोगी होती हैं।

ड्राय-क्लीनिंग

कुछ ऐसे कपड़े होते हैं, जिन्हें पानी और डिटरजेंट से नहीं धोना चाहिए। इसलिए, इन कपड़ों को साफ करने के लिए ड्राय-क्लीनिंग पद्धति का उपयोग किया जाता है। क्योंकि, इस प्रक्रिया में कपड़े के प्रकार और आकार के अनुसार कुछ कैमिकलों/रसायनों की आवश्यकता होती है, इसलिए, यह घर पर न करके विशेषज्ञों द्वारा किया जाना चाहिए।

3.1.8 वाशिंग मशीन

कपड़े धोने की मशीन को वाशिंग मशीन कहते हैं। बाज़ार में दो प्रकार की वाशिंग मशीनें उपलब्ध हैं :

1. सेमी-ऑटोमैटिक – भारतीय घरों में उपयोग की जाने वाली यह सबसे आम वाशिंग मशीन है। यह पूरी तरह ऑटोमैटिक नहीं होती है और इसके कुछ फंक्शन को हाथ से चलाने की आवश्यकता होती है। इस मशीन में सबसे अधिक कपड़े आते हैं और इसमें दो भाग होते हैं –

- **वॉशर** – यह कपड़े धोए जाने वाला टब है।
- **ड्रायर** – इस भाग में कपड़ों को निचोड़ा और सुखाया जाता है। कपड़े निचोड़ने/सुखाने के लिए उपयोगकर्ता कपड़े वॉशर में से हाथ से निकालकर ड्रायर में डालता है। इस मशीन का यह लाभ होता है कि इसके दोनों भागों को साथ-साथ उपयोग किया जा सकता है। जब मशीन के एक भाग वॉशर में कपड़ों की एक ढेरी धुलती है, तब तक पहले धोए गए कपड़ों की ढेरी को सुखाया जा सकता है।



चित्र 3.1.8अ सेमी-ऑटोमैटिक

2. फुली-ऑटोमैटिक – जैसा कि नाम से पता चलता है, इस प्रकार की मशीन को हाथ से चलाने की आवश्यकता नहीं होती है। इस मशीन में एक भाग होता है, जो वॉशर और ड्रायर दोनों का कार्य करता है। यह मशीन दो तरह की होती है –

1. टॉप लोडिंग
2. फ्रंट लोडिंग

सेमी ऑटोमैटिक तथा फुली ऑटोमैटिक मशीनें कार्य करने का तरीका अलग होने के कारण एक दूसरे से बहुत अलग होती हैं, परंतु इनमें से किसी भी मशीन का उपयोग करने से पहले आपको निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए :



चित्र 3.1.8ब टॉप लोडिंग



चित्र 3.1.8स फ्रंट लोडिंग

- कपड़ों के प्रकार के अनुसार उनकी अलग-अलग ढेरियाँ बना लें, क्योंकि हर एक कपड़े की पानी का प्रेशर सहने की क्षमता अलग-अलग होती है। उदाहरण के लिए, भारी डेनिम को हेवी वॉश और सिल्की लांजरी (अंतर्वस्त्र) को हल्के वॉश की ज़रूरत होती है।
- आपके लिए कपड़ों को रंगों के अनुसार भी अलग करना ज़रूरी होगा, जैसे गहरे रंग के कपड़ों से सफेद कपड़ों को अलग रखना।
- मशीन में धोने से पहले कपड़ों के केयर टैग को पढ़ना ज़रूरी है।
- टॉप लोडिंग फुली ऑटोमैटिक मशीन और फ्रंट लोडिंग फुली ऑटोमैटिक मशीन के लिए विभिन्न प्रकार के लिए डिज़ाईन होते हैं। इसलिए, वाशिंग मशीन के अनुसार डिज़ाईन चुनें।

सुझाव :

- वॉशर में कपड़े डालने से पहले उनकी जेब चैक कर लें।
- अपने कपड़ों को बहुत ज्यादा देर के लिए वॉशर में न छोड़ें, अन्यथा उनमें से दुर्गंध आने लगेगी।
- गहरे रंग वाले नए कपड़ों को अलग से धोएँ, क्योंकि उन कपड़ों का रंग निकल सकता है।
- पाउडर डिटर्जेंट कपड़ों पर सीधे नहीं डालना चाहिए क्योंकि वह कपड़ों से अच्छी तरह से बाहर नहीं निकलेगा, जिससे कपड़ों का रंग फीका पड़ सकता है।
- हुक वाले कपड़ों को बिना हुक बंद किए न धोएँ, क्योंकि यह हुक अन्य कपड़ों में अटककर उन्हें फाड़ या खराब कर सकती हैं।
- हमेशा कपड़ों की जिप, बटन बंद करें क्योंकि वे अन्य कपड़ों के साथ उलझकर खराब हो सकते हैं।
- बाथ लिनेन, बेड शीट, तकिए के कवर, परदों आदि को हमेशा पहनने वाले कपड़ों से अलग धोएँ।
- तौलिए हमेशा दूसरे कपड़ों से अलग धोने चाहिए, क्योंकि उनके रोएँ दूसरे कपड़ों में लग सकते हैं।
- कमीज़, पैंट और अन्य मुलायम कपड़ों को उल्टा करके धोना चाहिए।
- मशीन में ऊनी कपड़े न धोकर उन्हें हाथ से धोना सही होगा।
- सफेद कपड़ों को अधिक चमकदार बनाने के लिए, उन्हें ब्लीच में कुछ देर डुबोकर अच्छी तरह से धोएँ। यह सफेद कपड़ों में से ज़िद्दी दाग और पीलापन हटाने में मदद करेगा और उन्हें सफेद रखेगा।
- बाज़ार में दो तरह की ब्लीच उपलब्ध होती है – एक क्लोरीन ब्लीच, जो सफेद कपड़ों के लिए उपयुक्त होती है, परंतु इस का उपयोग रंगीन कपड़ों के लिए नहीं किया जाना चाहिए। दूसरी सभी कपड़ों के लिए उपयोग की जाने वाली ब्लीच, जिन्हें सभी प्रकार के कपड़ों के लिए उपयोग किया जा सकता है।
- अपने तौलिए आदि जैसे कपड़ों को नरम रखने के लिए आप फ़ैब्रिक सॉफ्टनर का उपयोग करें।

3.1.9 कपड़े सुखाना

हम सभी जानते हैं कि कपड़ों को सूरज की रोशनी में सुखाया जाना चाहिए, क्योंकि इससे कपड़े स्वच्छ और दुर्गंध से दूर रहते हैं। सूरज की रोशनी प्राकृतिक सैनेटाइज़िंग और ब्लीचिंग एजेंट होती है। यह कीड़ों, बैक्टीरिया और कपड़ों में मौजूद अन्य कीटाणुओं को भी मारती है। क्लोथलाइन जैसे तार या डोरी पर कपड़े सुखाने को लाइन ड्राइंग कहा जाता है।

कपड़े सुखाते समय ध्यान रखे जाने वाले कुछ बिंदु नीचे दिए गए हैं :

1. हालांकि नई वॉशिंग मशीनों के ड्रायर बहुत प्रभावी हैं और काफी हद तक वे कपड़ों को सुखा सकते हैं, फिर भी आपको लाइन ड्राइंग का उपयोग करना चाहिए, क्योंकि यह न केवल कपड़ों को सुखाती है बल्कि ऊर्जा और पैसे का भी बचाव करती है।
2. ड्रायर में न सुखाकर सूरज की रोशनी में कपड़े सुखाने से आप अपने कपड़ों की उम्र बढ़ा सकते हैं।
3. लाइन ड्राइंग से कपड़ों से निकलने वाला पानी घर से बाहर रहता है, जिससे आपका घर दुर्गंध रहित रहता है।
4. एक सामान्य रस्सी या विशेष तौर पर दो किनारों पर बंधी हुई नायलॉन की रस्सी का उपयोग कपड़े सुखाने के लिए किया जा सकता है।

यूनिट 3.2: प्रेस करना और तह लगाना

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. कपड़ों को प्रेस करने का महत्व समझेंगे।
2. विभिन्न कपड़ों को प्रेस करने का तरीका समझेंगे।
3. कपड़ों की अच्छी तरह से तह लगाने का महत्व समझेंगे।
4. विभिन्न कपड़ों की तह लगाने की तकनीक समझेंगे।

3.2.1 परिचय

ऑयनिंग को बिजली के एक उपकरण से कपड़ों से सिलवटें हटाने की प्रक्रिया के रूप में पारिभाषित किया जा सकता है, जिसे 'प्रेस' कहते हैं।

बाज़ार में दो प्रकार की प्रेस उपलब्ध होती है –

- ड्रॉय आयरन
- स्टीम आयरन

3.2.2 प्रेस करने से पहले की तैयारी

प्रेस करने से पहले की जाने वाली तैयारी के बारे में जानना महत्वपूर्ण है –

- आपको कपड़े का टैग चेक करना चाहिए कि उसे प्रेस करना है या नहीं। यदि हाँ, तो टैग में कपड़े पर की जाने वाली प्रेस की सेटिंग की जानकारी भी दी गई होगी।
- अगर आप स्टीम आयरन का उपयोग कर रहे हैं, तो उसमें दिए गए भाग में डिस्टिलड या बोतलबंद पानी ही भरें, क्योंकि यह पानी में मौजूद किसी मिनरल का दाग कपड़ों पर नहीं छोड़ेगा।
- पावर सॉकेट में प्रेस का प्लग लगाने पर प्रेस को सीधी खड़ी हुई रखें और इसे सही सेटिंग पर रखकर, इसके गरम होने की प्रतीक्षा करें।
- कई प्रेसों में लाइट दी जाती है, जो प्रेस के गरम होने पर जल जाती है और बताती है कि प्रेस उपयोग करने के लिए तैयार है। प्रेस के सही तापमान पर जाते ही ये अपने आप बंद हो जाती हैं।



- कपड़े के एक भाग को प्रेस करने पर उसे दूर रखें। अगर आप उस भाग को अपनी ओर रखेंगे तो उस पर हाथ लगने से सिलवटें पड़ सकती हैं।
- हर छोर पर प्रेस करने के लिए प्रेस को घुमाएँ।
- ऐक्रेलिक कपड़ों को प्रेस करते समय, कपड़े को आगे बढ़ाने से पहले ठंडा और सूखा होने दें, क्योंकि गीला और गरम होने पर वे आपस में चिपक सकते हैं।
- कॉरड्रॉय/मोटे सूती कपड़े को प्रेस करने के लिए, आपके लिए प्रेस को कपड़े से थोड़ा दूर रखें ताकि भाप कपड़े के आर-पार जा सके। उसके बाद कपड़े को अपने हाथ की हथेलियों से दबाकर मुलायम करें।

- बाजूओं को प्रेस करने के लिए स्लीव बोर्ड का उपयोग करें; अगर आपके पास स्लीव बोर्ड न हो, तो बाजू के अंदर तौलिया रखकर उसे हल्के से प्रेस करें। अब आपको स्लीव बोर्ड लगाने की ज़रूरत नहीं है। कलाई के बटन को खोलें और सुरक्षित ढंग से नीचे से ऊपर की ओर प्रेस करें।



- कपड़े को सीधी प्रेस करने के लिए कपड़े को एक ओर पलटें और यह सुनिश्चित करें कि वह भाग साफ रहे। आपके द्वारा बनाई गई क्रीज़ को फिर से प्रेस करने की आवश्यकता होती है।

- आयरनिंग बोर्ड को जल्दी गरम करने के लिए आप उसके ऊपर एल्युमीनियम फायल रख सकते हैं। यह कपड़े के दोनों भागों को प्रेस करने में मदद करेगा, क्योंकि कपड़ा दोनों ओर से गरमी पकड़ता है। बाज़ार में मिलने वाला सिलवर आयरनिंग बोर्ड कवर भी यही कार्य करता है।



- अगर आप ऊपर बताए गए तरीके के अनुसार एल्युमीनियम फॉयल का उपयोग करेंगे, तो आपको कपड़े के दूसरे भाग को प्रेस करने की ज़रूरत नहीं होगी। कपड़े के दोनों ओर प्रेस करना कपड़े के प्रकार पर निर्भर करता है।
- कॉटन और सिल्की रेयान को उलटे भाग से प्रेस करने की आवश्यकता नहीं होती।
- पॉलिएस्टर को एक या दोनों साइडों से प्रेस किया जा सकता है। यदि आप निश्चित नहीं कर पा रहे हैं कि किधर प्रेस करें तो इसके उलटे भाग को प्रेस करना काफी होगा।
- बहुत मुलायम जैसे-वैल्वेट कपड़े, जिन्हें आप बचाना चाहते हैं, उन्हें उलटी ओर से प्रेस करते हुए सारी सिलवटें दूर करने की कोशिश करें (सीधी ओर प्रेस करने से उन पर न चाहने वाले धब्बे हो सकते हैं)।

- कपड़े के प्रेस होते ही उन्हें हैंगर पर टाँग दें। प्रेस बंद करें और जंग लगने से बचाने के लिए उसमें भरे गए पानी को बाहर निकालें। प्रेस ठंडी होने दें, उसे सूखे डस्टर/कपड़े से साफ करें और कॉर्ड को अपनी जगह पर लगाएँ।



4.3.4 माइक्रोवेव

गैस स्टोव के बाद माइक्रोवेव रसोईघर में उपयोग किया जाने वाला सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है और इसका उपयोग खाना गरम करने के लिए और खाने की विभिन्न वस्तुओं को पकाने के लिए किया जाता है। क्योंकि हर रोज़ इसका बहुत ज़्यादा उपयोग किया जाता है, इसलिए, इसे दिन में एक बार अवश्य साफ करना चाहिए। माइक्रोवेव साफ करने के लिए, आपके द्वारा निम्नलिखित चरणों का पालन किया जाना आवश्यक है –

- एक सामान्य नियम के अनुसार, बिजली के उपकरणों को साफ करने से पहले आपको सॉकेट से उनका प्लग हटाना चाहिए।
- आपको माइक्रोवेव में से शीशे की प्लेट बाहर निकालनी चाहिए और उसे हाथ से या सावधानीपूर्वक डिशवाशर में धोना चाहिए।
- आपको पहियों को दाँतों के ब्रश से साफ करना चाहिए।
- माइक्रोवेव के अंदर के भागों को साफ करने के लिए आप सभी कामों के लिए उपयोग किए जाने वाले क्लीनर, बैकिंग सोडा के घोल या पानी का उपयोग कर सकते हैं।
- अगर आपने लंबे समय से माइक्रोवेव का उपयोग नहीं किया है, तो एक ¼ कप पानी और सिरका मिलाकर घोल तैयार करने की सलाह दी जाती है। इस घोल को माइक्रोवेव में रखें और 2–3 मिनट तक उबालें। अब दरवाज़ा बंद करके इस कटोरे को माइक्रोवेव में 15 मिनट के लिए छोड़ सकते हैं।
- आप माइक्रोवेव में से कटोरा बाहर निकालकर इसे अंदर से फिर से साफ कर सकते हैं।



4.3.5 टोस्टर और टोस्टर-ओवन

- आपको टोस्टर का प्लग हटाकर क्रंब ट्रे अवश्य साफ करनी चाहिए।
- प्लास्टिक के टब में गर्म पानी और बरतन धोने का जेल मिलाकर साबुन का घोल बनाएँ।
- टोस्टर-ओवन के रैक साफ करने के लिए उन्हें बाहर निकालकर गर्म साबुन के पानी वाले टब में रखने होंगे।
- जले या चिपके हुए खाने को ब्रश या स्पंज से हटाएँ। रैक से इसे हटाने के लिए आपको उन्हें ज़ोर से रगड़ना होगा।
- गर्म पानी और डिशवाशिंग जेल के घोल में कपड़ा डुबोएँ और उसे अच्छी तरह से भीगने दें।
- टोस्टर ओवन के अंदर के भाग को अच्छी तरह से साफ करने के लिए इसका उपयोग करें।
- टोस्टर के ख़ाँचों में से जले हुए खाने को हटाने के लिए दाँतों के ब्रश और गीले पेस्ट्री ब्रश का उपयोग किया जाना चाहिए।
- नाब साफ करना न भूलें। उन्हें साफ करने के लिए, बाहर निकालें और साबुन वाले पानी में भिगो दें।
- नाब और अंदर के भाग को सूखा करने के लिए आपको सूखे तौलिए का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर नाब बदलने की ज़रूरत हो तो, ज़रूर बदलें।
- गीले साबुन वाले कपड़े से बाहर के भाग और कोने साफ करें। एक बार फिर सूखे कपड़े से पूरे टोस्टर-ओवन को पोछें।



यूनिट 5.1: कचरे को सही तरीके से फेंकना

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. घर में उपयोग में न आने वाली विभिन्न खराब सामग्री की पहचान करने में।
2. कूड़े को सूखे, गीले और खतरनाक श्रेणी में बाँटने में।
3. विभिन्न प्रकार के कूड़ों को सुरक्षित ढंग से हटाने की प्रक्रिया को समझने में।

5.1.1 परिचय

वे वस्तुएँ कूड़ों की श्रेणी में आती हैं, जिनकी हमें (व्यक्तिगत रूप से, ऑफिस, स्कूल, उद्योग, अस्पताल में) ज़रूरत नहीं होती और उन्हें फेंक दिया जाता है। कुछ ऐसी चीज़ें होती हैं, जिन्हें हम अपने पास रखते हैं, परंतु नियम के अनुसार हमें उन्हें फेंक देना चाहिए क्योंकि वे स्वयं हमारे और समाज के लिए हानिकारक होती हैं। कचरे की श्रेणी में आने वाले सामान अलग-अलग प्रकार के होते हैं, ये एक पुराने छोटे से ब्रश से लेकर स्कूल बस की बाँड़ी जितने बड़े हो सकते हैं।

आम तौर पर हर व्यक्ति कुछ न कुछ कचरा फैलाता है परन्तु कुछ लोग वातावरण के प्रति बहुत सतर्क होते हैं और वे बहुत कम कचरा फैलाते हैं। समान तौर पर, कुछ लोग सामान बरबाद नहीं करते और संभालकर रखते हैं, जबकि अन्य लोग बहुत भयावह होते हैं और वे धरती पर रहने वाले लोगों तथा पशुओं के लिए वातावरण संबंधी बहुत बड़ी परेशानियाँ खड़ी करते हैं।

5.1.2 कचरे के प्रकार

- गीला कचरा
- सूखा कचरा
- सैनिटरी कचरा
- हानिकारक कचरा

कचरा कई प्रकार का होता है, परन्तु एक घर से निकलने वाले कचरे को प्रायः निम्नलिखित भागों में विभाजित किया जाता है

- **गीला कचरा** – गीला कचरा, वो जैविक कचरा होता है, जो ज़्यादातर रसोईघर से निकलता है जैसे पका हुआ और कच्चा खाना, फल और सब्जियों के छिलके और टुकड़े, फूल, अंडों के छिलके, माचिस की तीली, कटी हुई अखबार, उपयोग किए गए टीशू पेपर आदि।
- **सूखा कचरा** – सूखा कचरा वो कचरा होता है, जो घर के अन्य भागों में से निकलता है और गैर-जैविक होता है। इस कचरे में प्लास्टिक, रबर, धातु, लेदर आदि से बनी वस्तुएँ आती हैं।
- **सैनिटरी कचरा** – ऐसा कचरा जो घर के बाथरूम/टॉयलेट आदि से संबंधित होता है, उसे सैनिटरी कचरा कहते हैं। उदाहरण के लिए सैनिटरी नेपकिन, डायपर, सिरिंज, इयर बड, बाल आदि।
- **हानिकारक कचरा** – ऐसे कचरा जो मनुष्य के सीधे संपर्क में आने से उनके लिए हानिकारक हो सकता है, हानिकारक कचरा कहलाता है। उदाहरण के लिए, अग्निशमक/आग बुझाने वाले पदार्थ, पेंट, डियोडरेंट, कीड़े मारने का स्प्रे आदि।

5.1.3 कचरे को अलग-अलग करना

गीला कचरा	सूखा कचरा	सैनिटरी कचरा	हानिकारक कचरा
फल और सब्जियों के छिलके तथा टुकड़े	प्लास्टिक बैग, बोतलें, पैक करने वाली वस्तुएँ	डायपर/सैनिटरी नैपकिन	पेंट
बचा हुआ खाना	खिलौने, खाने के पैकेट, दूध की थैलियाँ	सिरिंज	बैटरियाँ
उपयोग की गई चायपत्ती/काँफी पाउडर	टिकट, अख़बार	शेविंग ब्लेड	फ्लोरोसेंट बल्ब
माचिस की तीलियाँ	कम्प्यूटर प्रिंटआउट	इयरबड	मोबाइल और चार्जर
उपयोग किए गए टिशू पेपर	फेंकी गई क्रॉकरी, पैम्पलेट्स	पुरानी दवाइयाँ/टेबलेट्स	कीटनाशक दवाइयाँ
अख़बार के कटे हुए टुकड़े	काँच की बोतलें और जार	पशु/मनुष्य के बाल	कम्प्यूटर सहायक उपकरण
फूल	टैट्टा पैक, एल्म्युनियम, कैन आदि	पुराने कपड़े	उपयोग की गई सीडी

5.1.4 कचरे को सुरक्षित ढंग से फेंकना

हर एक घर जिसमें कचरा होता है, यह उसका कर्तव्य होता है कि वे उसे सुरक्षा से फेंके। परंतु कचरे को फेंकने से पहले, उसे ऊपर दिए गए टेबल के अनुसार बाँटना बहुत आवश्यक होता है। इस कार्य के लिए आपके पास घर में अलग-अलग कूड़ेदान होने ज़रूरी हैं। नीचे कुछ तरीके दिए गए हैं, जिनके अनुसार घर में से कचरे का निपटान किया जा सकता है –

गीला कचरा – कूड़ेदान में अख़बार बिछाने के बाद, गीले कचरे को उसमें इकट्ठा करना चाहिए। आपको कचरे के डिब्बे में कागज़ ऐसे बिछाना चाहिए कि वह कूड़ेदान के किनारों को अच्छी तरह से ढक ले। अब आप गीले कचरे को इसमें इकट्ठा कर सकते हैं। यह बात ध्यान में रखें कि गीले कचरे को इकट्ठा करने के लिए कभी प्लास्टिक बैग का उपयोग नहीं करना चाहिए।

आप गीले कचरे से खाद भी बना सकते हैं, जिन्हें बाद में उर्वरक और मिट्टी के कंडीशनर के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। यह कार्य मिट्टी के गमलों में भी किया जा सकता है। सामान्यतः गीले कचरे के लिए इस्तेमाल होने वाले कूड़ेदान का रंग हरा होता है।

6.2.4 किराने के सामान का भंडारण

एक बार भारी बैगों के साथ खरीददारी करके लौटने पर उन्हें खाली करें, आपको पता चलेगा कि उन वस्तुओं को संभाल कर रखने का थका देने वाला कार्य आपका इंतज़ार कर रहा है। बहुत सारे लोग खरीददारी करते हैं, परंतु जब वस्तुओं को संभालकर रखने की बात आती है, तो वे उन्हें बहुत बेतरतीब ढंग से रख देते हैं। और जब उन्हें ज़रूरत होने पर आवश्यक वस्तु नहीं मिलती तो वे चिढ़चिढ़ापन महसूस करते हैं। इस प्रकार की स्थिति न आए, इसके लिए आपको वस्तुएँ रखने के लिए निम्नलिखित पद्धतियों का पालन करना आवश्यक है –

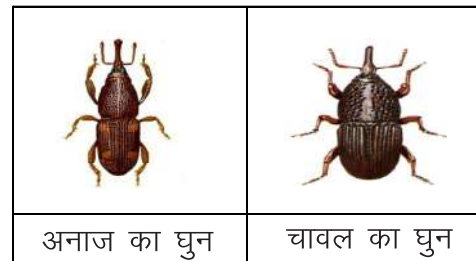
- खरीददारी की सूची बनाते समय ही वस्तुओं को रखने की योजना शुरू हो जाती है। किसी भी वस्तु को खरीदने से पहले आपको उसे रखने के लिए स्थान और मर्तवान देखने चाहिए।
- खरीददारी करते समय ऑफर आदि देखकर हम अपनी सूची में कई बदलाव करते हैं। इस प्रकार की स्थिति में आपको वस्तुएँ खरीदने से पहले उन्हें रखने का स्थान निर्धारित करना चाहिए। अगर आपके पास किसी वस्तु को रखने की जगह नहीं है, तो आपको वह वस्तु नहीं खरीदनी चाहिए।
- आपको वस्तु की मात्रा के अनुसार ही कंटेनर चुनना चाहिए। उदाहरण के लिए, कम मात्रा के लिए छोटे कंटेनर और ज़्यादा मात्रा के लिए बड़े कंटेनर का उपयोग करें।
- आपको वस्तुएँ पारदर्शी कंटेनर्स में रखनी चाहिए, ताकि आसानी से पता चल सके कि किस कंटेनर में कौन-सी वस्तु रखी हुई है।
- अगर ऐसा संभव न हो सके या आपके कंटेनर मेटल के या अपारदर्शी हों, तो आपको उनके ऊपर वस्तु का नाम लिखकर पर्ची ज़रूर चिपकानी चाहिए, उदाहरण के लिए चाय में चीनी की जगह नमक डालने की गलती करने से बचने के लिए कंटेनर पर चीनी और नमक लिखना चाहिए।
- अगर कुछ पैकेटों को खोलने की ज़रूरत नहीं है, तो उन्हें किसी बड़े कंटेनर या रसोईघर के दराज में रखें।
- किसी भी वस्तु को रखने का तरीका उसके पैकेट पर लिखा होता है, इसलिए उस पर दिए गए निर्देशों का पालन करें। अगर उसे समझने में आपको किसी तरह की कोई परेशानी होती है तो अपने साथ कार्य करने वाले साथियों या गृह स्वामी की मदद लें।

6.2.4.1 खाने को घुन से बचाना

घुन रसोई-भंडार में पाया जाने वाला सामान्य कीट है, जो संसार के हर भाग में पाया जाता है। घुन अधिकतर अनाज में तथा पहले से ही कंटेनर में रखे गए अनाज में पाया जाता है। ये घुन आकार में बहुत छोटे होते हैं और अधिकतर रंग में हल्के लाल-भूरे होते हैं और बहुत कम ही होता है कि वे आकार में 1/4 इंच से ज़्यादा हों। हमारे घर में अधिकतर दो प्रकार के घुन पाए जाते हैं –

- चावल का घुन
- अनाज का घुन

ये घुन पैदा होने पर आकार में बहुत छोटे होते हैं, इसलिए इनके संक्रमण की पहचान करना बहुत मुश्किल होता है। एक बार अनाज या चावल का घुन दिखाई देने पर ही हमें इस समस्या के बारे में पता चलता है।



यूनिट 6.4: खाना बनाने के तरीके व सामान की तैयारी

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. खाना बनाने के लिए विभिन्न इन्ग्रीडीअन्ट तैयार करना सीखने में
2. खाना बनाने के विभिन्न तरीके सीखने में

6.4.1 परिचय

खाना बनाने की शुरुआत उसके लिए विभिन्न इन्ग्रीडीअन्ट तैयार करने से होती है। खाने की गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि उसके लिए इन्ग्रीडीअन्टस किस प्रकार तैयार किए गए हैं। रसोईए/कुक को यह पता होना चाहिए कि कोई व्यंजन बनाते समय उसमें मसालों तथा अन्य वस्तुओं को किस प्रकार मिलाना है, ताकि उसके स्वाद की गुणवत्ता को बनाए रखा जा सका। इन्ग्रीडीअन्टस तैयार करते समय हमें सब्जियाँ और मीट धोना, काटना, पीसना आदि जैसी बहुत सारी गतिविधियाँ करनी पड़ती हैं। आइए, खाना बनाने से पहले कुछ मुख्य गतिविधियाँ सीखें।

6.4.2 इन्ग्रीडियन्टस तैयार करना

6.4.2.1 सब्जियाँ तथा फल धोना

हम सब्जियाँ चाहे स्थानीय खोमचेवाले से खरीदें या सुपर बाज़ार से, उन्हें अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए। इन फल तथा सब्जियों में कीट और रसायनों का छिड़काव हो सकता है और औरगैनिक चीज़ों में भी ऐसा होता है। ये कीट और रसायन हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं तथा इन्हें नीचे दिए गए चरणों का पालन करते हुए अवश्य हटाया जाना चाहिए –

- सभी फल तथा सब्जियों को उपयोग करने से पहले नल के पानी के नीचे धोना चाहिए।
- आपको खाए/पकाए जाने वाले फल तथा सब्जियों को कम से कम 20 से 30 मिनट पहले वेजिटेबल बेसिन में डुबोना चाहिए।
- इससे उनमें मौजूद कैमिकल पानी में घुल जाएँगे, जिसे आपको फेंक देना चाहिए।
- अगर आपके पास अलग से वेजिटेबल बेसिन नहीं है तो आप प्लास्टिक के टब में भी फल तथा सब्जियाँ धो सकते हैं, परंतु उन्हें रसोईघर की सिंक में न रखें, क्योंकि हर रोज़ साफ करने पर भी वहाँ बहुत सारे बैक्टीरिया हो सकते हैं।
- आपको फल तथा सब्जियों की सतह को वेजिटेबल ब्रश से साफ करना चाहिए और उसे फिर साफ पानी से धोना चाहिए।
- हरी सब्जियों को धोते समय कुछ चमच सफेद सिरके के डालने चाहिए, क्योंकि पत्तियों से चिपके हुए रसायनों को हटाने के लिए सिरका सबसे अच्छा स्रोत होता है। उसके बाद सब्जियों को दो बार साफ पानी से धोना न भूलें।
- सब्जियों को पानी में डुबोते समय आपको नमक का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे कैमिकल सब्जियों की पत्तियों से चिपके रहेंगे।
- आपको कोलंडर/छलनी में सब्जियों को रखना चाहिए तथा उन्हें काटने से पहले उनमें से सारा पानी निकलने देना चाहिए।
- आपको जड़ वाली सब्जियों को छिल लेना चाहिए और धोने से पहले उनके छिलकों को फेंक देना चाहिए। सब्जियों को व्यंजन/पकवान के अनुसार आकार में काटने से पहले कोलंडर/छलनी में डालकर उसके पानी को अच्छी तरह से निकलने देना चाहिए।
- उन्हें ताज़ा तथा साफ रखने के लिए पकाने से पहले कोलंडर में एक बार फिर से ज़रूर धोना चाहिए।
- कच्चे खाए जाने वाले फल तथा सब्जियों को आपको साफ चाकू से कटिंग बोर्ड पर रखकर काटना चाहिए।

6.4.2.4 आटा सानना

रोटी, परांठा, पूरी आदि किसी भी प्रकार की ब्रेड बनाने के लिए आपको आटा गूंथने की ज़रूरत होती है। आपको एक बड़े कटोरे में आटे की ज़रूरी मात्रा लेनी चाहिए और सामान्य पानी से आटा गूंथना शुरू करना चाहिए। कटोर में आटे की ढेरी बनाएं और उसमें थोड़ा पानी डालें और आटे को अपनी हथेलियों से मिलाएँ। अब आटे में और पानी मिलाएँ और उसे मुलायम करने के लिए आगे-पीछे करते हुए मलें। यह प्रक्रिया तब तक दोहरानी चाहिए जब तक कि आटा एक मुलायम गेंद जैसा न बन जाए। अगर आटा कटोरे के किनारों पर नहीं चिपक रहा, तो इसका मतलब है कि अब आटा उपयोग करने के लिए तैयार है।

6.4.3 सब्ज़ियाँ काटना

एक अच्छे कुक को पता होना चाहिए कि स्वाद और परोसने के संदर्भ में हर पकवान बनाने की विधि अलग होती है, जो उपयोग की जाने वाली सब्ज़ियों को काटने के तरीके पर भी निर्भर करता है। सब्ज़ियों को अलग-अलग तरह से काटकर पकवान के स्वाद में बदलाव किया जा सकता है। आइए, सीखें कि सब्ज़ियों को कैसे काटा जा सकता है –

- **चॉप** – सब्ज़ियों को बड़े चौकोर टुकड़ों में काटना चॉपिंग कहलाता है। आम तौर पर चॉपिंग में, खाने की वस्तु को 1/2 या 3/4 इंच के टुकड़ों में काटा जाता है, परंतु खाना बनाने की विधि के अनुसार यह आकार अलग हो सकता है। चॉपिंग में अधिकतर समान टुकड़े काटने पर ध्यान दिया जाता है।



- **डाइस** – सब्ज़ियों के छोटे टुकड़े काटना डाइसिंग कहलाता है। इसका मतलब है कि खाने के 1/4 और 1/8 इंच के टुकड़ों में काटना।



- **मिन्स** – मिंसिंग का अर्थ छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना है, जिसे चाकू से काटा जा सकता है। अधिकतम खाना बनाने की विधियों में, आपको कुछ या अन्य सब्ज़ियों के टुकड़े करने की ज़रूरत होती है, परंतु इनमें लहसुन सबसे सामान्य है।



- **स्लाइस** – सब्ज़ियों या खाने की अन्य वस्तुओं को लंबाई में काटना स्लाइसिंग कहलाता है। विधि के अनुसार स्लाइस को पतला या मोटा किया जा सकता है।



6.4.4 खाने बनाने की विभिन्न विधियाँ

संसार में कई हज़ार पकवान हैं तथा इन सभी को बनाने के लिए खाने की विभिन्न पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। नीचे आम तौर पर उपयोग की जाने वाली खाना बनाने की कुछ विधियाँ दी गई हैं –

- **उबालना** – जब तक पानी में से बुलबुले और भाप न उठने लगे, तब तक 100 डि.से. तापमान पर पानी को गरम करने की प्रक्रिया उबालना कहलाती है। इस प्रक्रिया का उपयोग उस जगह पर किया जाता है, जहाँ हमें कुछ चीज़ों को मुलायम करने की ज़रूरत होती है। आलू आदि जैसी सब्जियों को पकाने के लिए यह साधारण प्रक्रिया है। हम अण्डे उबालने की तरह ही सख्त त्वचा वाली चीज़ों को भी उबालने की प्रक्रिया से पका सकते हैं।

उबालने के अलावा पानी में पकाने की कुछ अन्य विधियाँ इस प्रकार हैं –

- **पोचिंग** – उबलते हुए पानी से थोड़े कम गरम पानी में खाने की वस्तु पकाना पोचिंग कहलाता है। यह प्रक्रिया मछली पकाने के लिए अच्छी है और 60 डि.से. से 90 डि.से. के बीच होती है।
- **धीमी आँच पर पकाना** – अधिकतर स्ट्यू और सॉस पकाने का यह बहुत सामान्य तरीका है। यह 87 डि. से. से 94 डि. से. के बीच होता है।
- **धीमे उबालना** – यह पानी के उबलने से पहले की स्थिति है। यह धीमी आँच पर उबालने से थोड़ी ज़्यादा और उबलने से कम की स्थिति है। यह 95 डि.से. पर होती है।
- **सॉटेइंग** – पैन में कम वसा की मात्रा के साथ अधिक आँच पर खाना पकाना सॉटेइंग कहलाता है। यह जल्दी खाना पकाने का तरीका है और इससे खाने में बहुत अधिक स्वाद आता है। यह सब्जियों और मीट के कोमल टुकड़ों को पकाने का सबसे अच्छा तरीका है। हल्का तलने के दौरान आपको निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए।
तलने के लिए आपको अच्छी गुणवत्ता वाले पैन का उपयोग करना चाहिए, ताकि अधिक तापमान पर खाने को अच्छे से पकाया जा सके। आपको सॉटेइंग के लिए भारी सतह वाले स्टेनलेस स्टील वाले पैन का उपयोग करना चाहिए।
- **फ्राइंग** – तलना भी सॉटेइंग के ही समान होता है, क्योंकि दोनों में कुकिंग तेल के साथ गरम पैन में की जाती है। इस पद्धति में, सॉटेइंग की ही तरह पैन में तेल को सही तापमान पर गरम करना ज़रूरी होता है। तलने की इस पद्धति को निम्नलिखित प्रकारों में बाँटा जा सकता है –
- **पैन फ्राइंग** – यह सॉटेइंग की तरह ही होता है और इसमें कुकिंग तेल का उपयोग करके पैन में की जाती है, परंतु इस प्रक्रिया में सॉटेइंग से कम गरमी का उपयोग किया जाता है। यह पद्धति चिकन ब्रेस्ट के बड़े टुकड़ों, स्टीक, पोर्क चॉप और मछली के टुकड़ों के लिए उपयुक्त होती है। पैन में तलते समय हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि बड़ी वस्तुओं को बाहर से नहीं पकाना चाहिए, क्योंकि उनको अंदर से पकाने में समय लग सकता है।
- **शैलो फ्राइंग** – केवल इसमें उपयोग किए जाने वाले तेल की मात्रा को छोड़कर, शैलो फ्राइंग भी पैन फ्राइंग की तरह होती है। शैलो फ्राइंग में पैन को आधा तेल से भरा जाता है, जबकि सॉटेइंग में पैन पर तेल की हल्की परत लगाई जाती है। इस पद्धति का उपयोग फ्राइड चिकन आदि बनाने के लिए किया जाता है।

यूनिट 6.5: पके खाने का भंडारण और संरक्षण

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. पकाए गए खाने को सही तरीके से रखना सीखने में।
2. पकाए गए खाने को बचाकर रखने के विभिन्न तरीके सीखने में।

6.5.1 परिचय

एक अच्छे रसोईए को खाना बनाने के बाद उसे बचा कर रखने के महत्व को समझना चाहिए, अगर यह अच्छे ढंग से न किया जाए, तो बनाया गया खाना और उसमें लगी मेहनत खराब हो सकती है। इसलिए, रसोईए के लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि किसी विशेष पकवान/डिश को कैसे संभालकर रखा जाना चाहिए, ताकि जब भी ज़रूरत हो उसका उपयोग किया जा सके।

6.5.2 बनाए गए खाने को संभालकर रखना

कुछ खाने की वस्तुएँ ऐसी होती हैं, जिन्हें आपको पकाने के बाद एक या दो दिन में खत्म करना होता है, जैसे मीट से बनी डिश, सब्जियाँ, अण्डे आदि। जबकि खाने की कुछ वस्तुओं को लंबे समय के लिए उपयोग किया जा सकता है, जैसे – साफस, मुरब्बा, अचार आदि। इसलिए, इन वस्तुओं को संभालकर रखने की पद्धति इस बात पर निर्भर करती है कि वे वस्तुएँ कितनी जल्दी खराब होने वाली हैं।

- आइए, हम बनाए गए खाने को बचाकर रखने के कुछ आधारभूत तरीके सीखें –
- अगर पकाए गए खाने को एक घंटे के भीतर नहीं खाया जाना, तो आपको वह खाना रेफ्रिजरेटर में संभालकर रखना चाहिए।
- रेफ्रिजरेटर में खाने को संभालकर रखने के लिए, आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि खाने को कमरे के तापमान पर रखना चाहिए।
- अगर खाने को माइक्रोवेव में गरम करने की ज़रूरत है, तो आपको खाना माइक्रोवेव में रखे जा सकने वाले ढक्कन वाले साफ कन्टेनर/डिब्बों में रखकर गरम करना चाहिए।
- यह अच्छा होगा अगर कन्टेनर माइक्रोवेव में गरम किए जा सकने वाले काँच से बने हों।
- कन्टेनर का आकार खाने की मात्रा के अनुसार होना चाहिए।
- आपको पकाया गया खाना प्लास्टिक के बैग में नहीं रखना चाहिए।
- रोटी बनाने के लिए गूंथे गए आटे को एक से ज़्यादा दिन के लिए नहीं रखना चाहिए।
- अगर आप दूध ज़्यादा समय के लिए रख रहे हैं, तो उसे हर रोज़ रेफ्रिजरेटर से निकालकर उबालना चाहिए। दूध के वापिस कमरे के तापमान पर आने पर आप उसे वापस रेफ्रिजरेटर में रख सकते हैं।
- दही को दो दिन से ज़्यादा समय के लिए नहीं रखना चाहिए, क्योंकि वह खट्टा हो जाता है।
- दूध से बनाई गई मीठी चीज़ों को बनाने के बाद उन्हें रेफ्रिजरेटर में रखने पर भी 2 दिन के अंदर खा लेना चाहिए।
- एक दिन का बचा हुआ खाना अगले खाने के लिए एक अच्छा विकल्प है, परंतु इसे 24 घंटे के अंदर खा लेना चाहिए।
- हमेशा पुरानी कहावत याद रखें, “वेन इन डाउट, थ्रो इट आउट”। यह आपको तथा आपके परिवार को होने वाली स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों को दूर रखेगा।

आग – घर में होने वाली आपतकालीन परिस्थितियों में से आग लगना सबसे खतरनाक हो सकता है। नीचे घर में आग लगने वाले कुछ कारण और ऐसी स्थितियों में उठाए जाने वाले बचाव के कुछ उपाय नीचे दिए गए हैं –

1. **गैस टॉप पर खाना बनाना** – गैस स्टोव पर खाना बनाते समय उसके पास ही रहें, क्योंकि उस जगह से हटना आपका ध्यान भटका सकता है, और आप गैस स्टोव पर रखे हुए पैन को भूल सकते हैं।
2. **सर्दियों में घर को गरम रखना** – सर्दियों में घर में आग लगने का एक और कारण हीटर हैं। इससे बचने के लिए हीटर को हमेशा फर्नीचर और परदों/बेडशीट आदि से दूर रखें। सोने से पहले आपको हीटर ज़रूर बंद करना चाहिए।
3. **धूम्रपान करना** – अगर आपके घर में कोई धूम्रपान करता है, तो उसे घर से बाहर जाकर धूम्रपान करने के लिए कहें; क्योंकि धूम्रपान करना न केवल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है बल्कि इससे घर में आग भी लग सकती है।
4. **शॉर्ट सर्किट** – गलत ढंग से लगाई गई तारें शॉर्ट सर्किट का कारण बन सकती हैं, इसलिए तारों के खराब होने पर हमेशा उनकी जाँच करवाएँ व बदलवाएँ। अन्यथा, इससे घर में आग लग सकती है।
5. **मोमबत्ती** – घर में खुली जलाए जाने वाली मोमबत्तियाँ बहुत खतरनाक हो सकती हैं, इसलिए, या तो उनका उपयोग न करें या कमरे से बाहर जाते समय इन्हें बुझा दें।

आग लगने पर क्या करें –

अगर घर में आग लग गई है, तो आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए –

1. अगर ज़्यादा आग नहीं लगी और इससे निपटा जा सकता है, तो आपको इसका सामना खुद करना चाहिए। अन्यथा आपको अपने परिवार के सदस्यों के साथ बाहर आ जाना चाहिए।
2. फायर ब्रिगेड और साथ ही अपने पड़ोसियों को मदद करने के लिए बुलाएँ।
3. अगर आपके कपड़ों में आग लग गई है, तो फर्श पर लेट जाएँ और गोल-गोल लुढ़कें ताकि आग बुझ जाए।
4. अगर आप आग लगे हुए कमरे में फंस गए हैं, तो अपने घुटनों पर झुक जाएँ और जहाँ तक संभव हो धुएँ में साँस न लें।
5. जितनी जल्दी हो सके आपको रेंगते हुए बाहर निकलने वाली जगह पर चले जाना चाहिए।

फायर इक्विस्टंग्विशर/अग्नि शमन यंत्र का उपयोग कैसे करें

अगर आप फायर इक्विस्टंग्विशर/अग्नि शमन यंत्र का उपयोग करना चाहते हैं, तो आपको **PASS** टर्म नियम याद रखना चाहिए –

- **P अर्थात् पुल** – आपको अग्नि शमन यंत्र की पिन खींचनी चाहिए और उसकी नोक आग की ओर रखते हुए पकड़कर उस पर लगे लॉक को खोलना चाहिए।
- **A अर्थात् ऐम लो** – आपको अग्नि शमन यंत्र आग की निचली सतह की ओर रखना चाहिए।
- **S अर्थात् स्कवीज़** – आपको लेवर धीरे और बराबर दबाना चाहिए।
- **S अर्थात् स्वीप** – आपको उसकी नोक साथ-साथ साफ करनी चाहिए।

गैस लीक होना – अगर आपको रसोईघर से गैस लीक होने की दुर्गंध आए, तो आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए –

1. आपको कोई भी इलैक्ट्रिकल प्वाइंट स्विच ऑन या स्विच ऑफ नहीं करना चाहिए।
2. गैस रेग्युलेटर की नोक बंद करें।
3. सारी खिड़कियाँ खोल दें और रसोईघर से बाहर आ जाएँ।
4. अपने गैस आपूर्तिकर्ता के कस्टमर केयर में फोन करें और शिकायत दर्ज करें।
5. अपने परिवार के सदस्यों को सूचित करें और उन्हें रसोईघर में न जाने के लिए कहें।

यूनिट 8.2 : नैतिक व्यवहार और समय प्रबंधन

यूनिट उद्देश्य



इस यूनिट की समाप्ति पर आप, निम्नलिखित में सक्षम होंगे :

1. नैतिक व्यवहार तथा इसके लाभ समझेंगे
2. समय प्रबंधन के महत्व को समझेंगे

8.2.1 परिचय

मानव होने के नाते हम सभी के कुछ सिद्धांत होते हैं, जो हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं। अगर यह व्यवहार समाज द्वारा निर्धारित किए गए नियमों के अनुसार हो, तो हमारा व्यवहार नैतिक होता है। नैतिक आचरण के लिए आवश्यक सीख इस प्रकार है – ईमानदारी, विश्वसनीयता, विनम्रता और दूसरों के लिए इज्जत।

8.2.2 नैतिक व्यवहार

हालांकि, आज संसार बहुत बदल गया है, परंतु आज भी इन शिक्षाओं का वही महत्व है जो पुराने समय में था। सामान्य हाउसकीपर के रूप में आप में इस प्रकार का नैतिक व्यवहार होना और आपके द्वारा अपने कार्यस्थल पर इसे दिखाना ज़रूरी है। हर एक में निम्न मूल्यों का होना ज़रूरी है –

1. **ईमानदारी** – सभी जानते हैं कि ईमानदारी सबसे अच्छी नीति है। आपको स्वयं तथा अपने कार्य के प्रति ईमानदार होना चाहिए।
2. **विश्वसनीयता** – हाउसकीपर होने पर आप दूसरों के घर की देखभाल करेंगे और उनकी अनुपस्थिति में उत्तरदायी होंगे। यह घर के स्वामी के साथ अच्छे संबंध बनाने में आपकी सहायता करेगा।
3. **उत्तरदायित्व** – आपको अपने कार्य का दायित्व स्वयं उठाना चाहिए और उसमें असफल होने पर दूसरों को दोष नहीं देना चाहिए। ऐसा करके, आप अपने मालिक को प्रभावित करके इज्जत पाते हैं।
4. **विनम्रता** – गृह मालिक के परिवार के सदस्यों के साथ आपको विनम्र, शिष्ट और स्नेहशील होना चाहिए। यह उम्र में छोटे या बड़े सभी पर लागू होता है।
5. **लगातार सुधार** – आज के समय में, अपने कार्य में आगे बढ़ने के लिए आपके लिए स्वयं और अपने ज्ञान में सुधार करना ज़रूरी है। इसलिए, आपको नई तकनीकें सीखनी चाहिए और कम समय में बेहतर कार्य करने की ओर ध्यान देना चाहिए।
6. **आत्मसम्मान** – हालांकि प्रोफेशनल लाइफ में आगे बढ़ना चुनौतीपूर्ण कार्य है, फिर भी आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप अपने आत्मसम्मान से किसी प्रकार का कोई समझौता नहीं कर रहे। अहंकार और आत्मसम्मान में बहुत कम अंतर होता है और आपको इस अंतर को समझना चाहिए। आत्मसम्मान वाले व्यक्ति की दूसरे व्यक्ति इज्जत करते हैं।
7. **नानी की सीख याद रखें** – हालांकि समय बदल गया है, फिर भी आपकी नानी की पुरानी शिक्षाओं का महत्व है। इसलिए, हमेशा उन सीखों के अनुसार कार्य करें और कभी उनके साथ समझौता न करें। यह अवश्य ही आपको अपनी मंज़िल तक ले जाएगा।
8. **गोपनीयता बनाए रखें** – आप घर में कार्य कर रहे हैं और परिवार के बहुत सारे राज़ जानते हैं, परंतु आपको गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए और किसी को भी, यहाँ तक कि अपने स्वयं के परिवार में भी वे राज़ नहीं बताने चाहिए।
9. **सीमा का सम्मान** – परिवार के सदस्यों से डील करते समय अगर आप एक दूरी बनाए रखेंगे और अपनी सीमा पार नहीं करेंगे, तो वे भी आपकी सीमा का सम्मान करेंगे और उसे पार नहीं करेंगे।



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



Address: 59, तुगलकाबाद इन्स्टिटूशनल एरिया, नई दिल्ली - 110062
Email: info@dwsscindia.in
Web: www.dwsscindia.in
Phone: 011- 29962060
CIN No.: U74140DL2015NPL286697

Price: ₹ 160/-



978-1-111-22222-45-7