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

Domestic Workers Sector Skill Council
DWSSC

प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर

डोमेस्टिक वर्कर्स

सब–सेक्टर्स

हाउसकीपिंग सर्विसेज़

व्यवसाय

हाउसकीपिंग

रिफरेन्स आइडी: DWC/Q0102, वर्ज़न 1.0
NSQF स्तर 3

जनरल हाउसकीपर

इस पुस्तक के बारे में

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

इस पुस्तक में नौ अध्याय हैं, जिन्हें जनरल हाउसकीपर पर 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 सके। 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 उत्सुक प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाएगा।

प्रयोग किये गये चिन्ह्

अभ्यास कार्य

सीखने के प्रमुख परिणाम

टिप्पणियाँ

प्रयोग

चरण

सुझाव

यूनिट उद्देश्य

विषय सूची

कमांक	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 कपड़ो को अलग करना, धोना और सुखाना	63
	यूनिट 3.2 प्रेस करना और तह लगाना	86
	यूनिट 3.3 कपड़ो 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 मे उपयोग किये जाने वाले उपकरणो की सफाई	110
	यूनिट 4.4 फ्रिज को साफ और सुव्यवस्थित करना	115
5.	कचरा हटाना और वातावरण स्वच्छ करना (DWC/NO104)	121
	यूनिट 5.1 कचरे को सही तरीके से फेकना	123
	यूनिट 5.2 घर को कींड़ो से रहित रखना	128

विषय सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और यूनिट्स	पृष्ठ सं.
6.	**कार्यस्थल पर अच्छे, विश्वसनीय और सकारात्मक रिश्ते बनाना (DWC/N0107)**	**131**
	यूनिट 6.1 बुनियादी स्वास्थ्य तथा आपातकलीन प्रकियाएँ	133
	यूनिट 6.2 नैतिक व्यवहार तथा समय प्रबंधन	143
7.	**घर में अपना सकारात्मक प्रभाव बनाना (DWC/N0108)**	**147**
	यूनिट 7.1 कार्यस्थल के लिए तैयार होना और आघारभूत शिष्टाचार	149
	यूनिट 7.2 प्रभावी संचार	151
8.	**स्वंय तथा पैसो का प्रबंध (DWC/N0109)**	**155**
	यूनिट 8.1 निजी स्वास्थ्य और स्वच्छता	157
	यूनिट 8.2 पैसो का प्रबंधन	161
9.	**नियोजनीयता एवं उद्यमशीलता कौशल**	**167**
	यूनिट 9.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य	172
	यूनिट 9.2 – डिजिटल साक्षरताः पुनरावृत्ति	188
	यूनिट 9.3 – धन संबंधी मामले	192
	यूनिट 9.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना	201
	यूनिट 9.5 – उद्यमशीलता को समझना	211
	यूनिट 9.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना	233

यूनिट 1.2 : भारत में डोमेस्टिक वर्कस

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

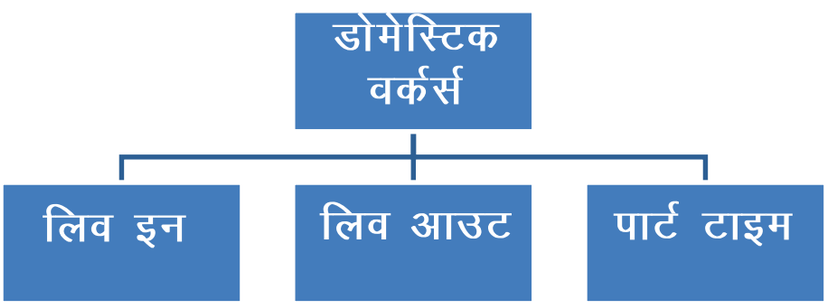
एक सेक्टर के तौर पर डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर भारत में नया हो सकता हैं, परंतु भारतीय समाज में डोमेस्टिक वर्कर्स की उपस्थिति और महत्व को हम हमेशा से अपने दैनिक जीवन में महसूस करते आये है। कुछ सालो पहले तक डोमेस्टिक वर्क को उतना सम्मान नही दिया जाता था, परन्तु आजकल के समय में लोगो की सोच बदल रही है, और 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

यूनिट 1.3: जनरल हाउसकीपर की भूमिका व कर्तव्य

यूनिट उद्देश्य

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

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

1.3.1 परिचय

डोमेस्टिक वर्कर्स सेक्टर के अन्तर्गत एक जनरल हाउसकीपर की अत्यंत ही अहम् भूमिका होती है, जो कि एक घर में हाउसकीपिंग सम्बंधित कार्य करता है। एक जनरल हाउसकीपर के एक घर में मुख्य दैनिक कार्य होते हैं– झाड़ू लगाना, डस्टिंग करना, पोछा लगाना, बर्तन साफ करना, कपडे धोना, बाथरूम और टॉयलेट की सफाई करना, और कचरे को फेंकना।

1.3.2 जनरल हाउसकीपर की भूमिका और दायित्व

एक जनरल हाउसकीपर को एक घर में हाउसकीपिंग के सभी कार्यों की जिम्मेदारी को पूर्णरूप से निभाना चाहिए। उसको शारीरिक रूप से सुद्धढ़ होना चाहिए, उसे विनम्र होना चाहिए और उसे अपने एम्प्लायर के प्रति निष्ठावान होना चाहिए। एक जनरल हाउसकीपर को सफाई, स्वच्छ्ता और व्यव्हार में उससे सम्बद्ध अपेक्षाओं पर पूर्णरूपेण खरा उतरना चाहिए। उसको सही और अच्छी भाषा का ज्ञान होना चाहिए।

1.3.3 जनरल हाउसकीपर के कर्तव्य

एक जनरल हाउसकीपर 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
- कपडे 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
- अपने कार्यों की सारणी बनाना और समय का ध्यान रखना

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 घरो 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 मे 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 वर्कस सेक्टर का वर्गीकरण

भारतीय डोमेस्टिक वर्कर्स को चार वर्गो 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. **कुकिंग** – 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।

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 भागो 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 मिटटी और मलवे को बिना फर्श को नुक्सान पहुचाये 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 कोनो की सफाई कर सकते है ।

चित्र 2.1.10अ वैक्यूम क्लीनर का उपयोग

- अब वैक्यूम क्लीनर को आगे और पीछे करते हुए क्लीनिंग करें।
- डेस्क जैसी सख्त चीजों के चारो 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 है।
- आप अपनी आवश्यकता के अनुसार वैक्यूम के विभिन्न भागो का उपयोग कर सकते है।
- 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

सुझावः

- 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 सीढियो 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।

2.2.3.3 कास्ट आइरन के बर्तनों को धोना

कास्ट आइरन के बर्तनों को धोना ग्लास वेयर और मेटल के बर्तनों से अलग है, इन्हें नीचे दिए तरीके से धोना चाहिए –

- बर्तन में पानी भर कर रखें।
- हल्की गैस जलाएं।
- बर्तन को गैस पर रखें।
- पानी के उबलने का इंतजार करें।
- अब मेटल के पलटे (चम्मच) से जमा हुआ खाना बर्तन पर से छुटाएं।
- पानी फेक दें और बर्तन को फिर से गैस पर रखें।
- बचा हुआ पानी पेपर नैपकिन से पोछ दें।
- गैस बंद कर दें और बर्तन को ठंडा होने दें।
- बर्तन को गैस से उतार कर उचित जगह पर रखें।

2.2.3.4 नॉन स्टिक और टेफ्लोन बेस्ड बर्तनों को धोना

इन बर्तनों मे से चिकनाहट को साफ करना आसान नहीं होता है, इन्हें बहुत संभाल कर साफ करना होता है। हार्ड स्क्रबर्स इनकी कोटिंग को नुक्सान पंहुचा सकते है अतः ये बर्तन नीचे दिए गए तरीके से धोना चाहिए

- बेकिंग सोडा और पानी का पेस्ट बनायें।
- पेस्ट को बर्तन पर लगाएं।
- नायलॉन स्क्रबर द्वारा बर्तन को हलके हाथ से साफ करें।
- डिश वाशिंग लिक्विड और पानी से एक बार बर्तन को धोएं।
- फिर मुलायम कपडे से पोछ कर सुखाएं।

चित्र 2.2.3.4 नान स्टिक बर्तन

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 तौलिए 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 है। 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 है जबकि भारी बर्तनों जैसे पैन्स और पॉट्स नीचे की तरफ।

3.1.8.1: चरण: सेमी–ऑटोमैटिक वॉशिंग मशीन का उपयोग

- चरण 1: इलैक्ट्रॉनिक सॉकेट में वॉशिंग मशीन का प्लग लगाएँ। पानी की टोंटी से वॉशिंग मशीन के इनलेट पाइप को जोड़ें और पानी भरने के लिए टोंटी खोलें।

- चरण 2: यह ध्यान रखें कि ड्रायर की नॉब 'ड्रेन' पर न हो, नही तो सारा पानी मशीन से बाहर चला जाएगा। आपको धोए जाने वाले कपड़ों की संख्या/भार के अनुसार 'वॉशर' में पानी भरना चाहिए। उदाहरण के लिए, अगर कपड़ों की संख्या/भार कम हो, तो पानी निचले स्तर तक ही भरा जाना चाहिए।

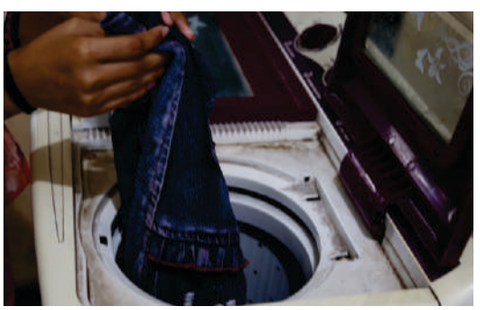
- चरण 3: एक बार ज़रूरत के अनुसार पानी भर जाने पर, पानी की टोंटी बंद करना न भूलें। डिटर्जेंट पाउडर/लिक्विड के पैकेट पर दिए गए निर्देशों के अनुसार इसमें डिटर्जेंट पाउडर/लिक्विड डालें। कुछ मिनटों के लिए डिटर्जेंट पाउडर/लिक्विड को घुलने दें।

- चरण 4: इस घोल में कपड़े डुबोएँ और कुछ मिनट ऐसे ही छोड़ दें। अगर कपड़े ज़्यादा गंदें हों, तो उन्हें 15–20 मिनट के लिए डूबा रहने दें। अपनी ज़रूरत के अुनसार मुलायम, सामान्य और कड़े कपड़ों को धोने की बारी निश्चित करें।

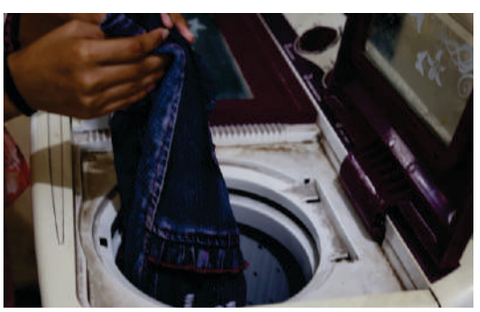
- चरण 5: टाइमर की नॉब ऑन करके वॉशिंग मशीन चलाएँ और उसे अपनी ज़रूरत के अनुसार सेट करें। एक बार मशीन में डाले गए कपड़े निश्चित किए गए समय के लिए धुल जाने पर, मशीन का 'बज़र' बजने लगेगा। अब धोए गए कपड़ों को अच्छी तरह से ड्रायर वाले भाग में डालें और दिए गए ढक्कन से उसे अच्छी तरह से ढक दें।

- चरण 6: ड्रॉयर का टाइमर सेट करें और पानी को ड्रायर में जाने दें। कपड़ों के पूरी तरह से घुल जाने पर, आउटलेट पाइप में से बाहर आने वाले पानी में से साबुन और झाग हट जाएगा।

- चरण 7: पानी का बहाव रोकने के लिए वॉटर टैप बंद करें और फिर कपड़े सुखाने के लिए टाइमर सेट करें। यह बात याद रखें कि कपड़ों को सुखाने के लिए ज़्यादा देर का टाइमर सेट न करें, अन्यथा कपड़ों पर ज़्यादा सिलवटें पड़ जाएँगी और आपको उन्हें प्रेस करते समय ज़्यादा मेहनत करनी होगी।



- चरण 8: पहली ढेरी वाले कपड़ों के सूखते समय, आप दूसरी ढेरी में रखे गए कपड़े धो सकते हैं ताकि उन्हें बाद में सुखाया जा सके। एक बार कपड़े धुल जाने पर, मशीन में कपड़े धोने के लिए डाले गए घोल को बाहर निकालें। अब पूरे वॉशर और ड्रायर में से पानी निकालें और उसे से पानी से धो लें। उसके बाद उसे सूखने दें। कॉटन डस्टर का उपयोग करके अतिरिक्त पानी बाहर निकालें और नॉब को ड्रायर से रिन्स की तरफ शिफ्ट करें। मशीन के ढक्कन बंद करें और इलैक्ट्रिक सॉकेट में से प्लग बाहर निकालें।



अलग–अलग कपड़ों को सुखाने के लिए नीचे कुछ निर्देश दिए गए हैं :

- **शॉर्ट्स और पैंट/ट्राउज़र** – अगर आप सिलवटें कम करना चाहते हैं, तो कलोथलाइन पर वेस्टबैंड का उपयोग करें।
- **शर्ट** – इसे कंधों से लकड़ी/प्लास्टिक के हैंगर पर लटकाया जाना चाहिए।
- **टी–शर्ट** – किनारे का लाइन पर थोड़ा मोड़कर, हर एक किनारे पर पिन लगाकर।
- **साड़ी** – साड़ी को बराबर हिस्से में आधा मोड़कर क्लोथलाइन पर लटकाकर, लाइन के दोनों ओर पिन लगाएँ। यह उपयुक्त होगा अगर आप साड़ी के फॉल के हिस्से को धूप की ओर रखेंगे।
- **ब्लाउज़** – हैंगर पर कंधों से लटकाएँ या लाइन पर बीच में टाँगकर पिन लगाएँ।
- **ड्रेस** – अगर ड्रेस सीधी है तो उसे कंधों से लटकाएँ और उसमें प्लीट्स वाली स्कर्ट है, तो उसे किनारों से टाँगें।
- **सीधी स्कर्ट** – वेस्टबैंड पर मोड़कर दोनों ओर पिन लगाएँ।
- जुराबें को पैर की ओर से तथा ब्रा को हुक स्टोप की सहायता से टाँगना चाहिए। आपको अंडरपैंट के वेस्टबैंड को क्लोथलाइन पर मोड़कर, हर एक किनारे को लाइन पर पिन लगानी चाहिए।
- रूमाल को 1/2 हिस्से में मोड़कर दोनों किनारों पर पिन लगाएँ।
- **तौलिया** – तौलिए का रॉड पर आधा मोड़कर हर किनारे पर पिन लगाएँ। तौलिए को थोड़ा सुखाने के लिए उसे तार पर डालने से पहले झाड़ें। ऐसा करने से उसमें से रोएँ निकलते हैं।
- **बेड शीट** – इन्हें आधा मोड़कर लाइन पर डाले और दोनों ओर पिन लगाएँ।
- शीट, मेज़पोश, फ्लैटवर्क को चौड़ाई के अनुसार टाँगना चाहिए, क्योंकि यह अधिक जगह लेते हैं और रैप यार्न (जो धागे लंबाई के अुनसार होते हैं) पर अधिक दबाव डालते हैं, जो उसमें भरे गए धागों से अधिक सुदृढ़ होते हैं।
- कंबल और अन्य भारी कपड़ों को एक या इच्छानुसार अधिक लाइनों पर डालना चाहिए।
- मुलायम कपड़ों को हैंगर पर नहीं टाँगना चाहिए, जबकि इन्हें सीधी सतह पर सुखाया जाना चाहिए।
- धूप में कपड़े सुखाने से पहले उनका केयर टैग अवश्य पढ़ लें।
- विभिन्न कपडों को सुखाने का तरीका अलग होता है। अगर आपको लाइन खाली करने की ज़रूरत पड़े, तो सूखे हुए कपड़ों को चैक करें, जो कपड़े सूख गए हों उन्हें हटाकर वहाँ दूसरे गीले कपड़े डालें।
- चादरें तार पर बहुत ज़्यादा जगह लेती हैं, परंतु इनके जल्दी सूख जाने के कारण दूसरे कपड़ों के लिए स्थान खाली हो जाता है।
- तार/लाईन पर हर रोज़ चढ़ने वाली धूल हटाने के लिए सूती कपड़े का उपयोग हर रोज़ करें, इसमें मौजूद कीड़े भी हटाएँ क्योंकि इससे आपके कपड़े खराब हो सकते हैं।
- क्लोथलाइन से उतारते हुए कपड़ों की तह लगाते जाएँ। इससे प्रेस पर लगने वाला समय बचता है और इन्हें आसानी से किसी भी जगह रखा जा सकता है।
- क्लोथलाइन से कपड़े उतारते हुए उन्हें अच्छी तरह से झाड़कर उनकी तह लगाएँ, इससे कपड़ों का आकार ठीक रहता 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 चैक 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, क्यों 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।

- अगर आप एक से अधिक कपड़े प्रेस कर रहे हैं और उसके लिए विशेष सेटिंग की ज़रूरत है, तो सबसे ठंडी सेटिंग से शुरू करके अपना काम शुरू करें। प्रेस का ठंडा करने की अपेक्षा इसे गरम करना आसान है, ज़्यादा गरम होने पर आप अपने कपड़े खराब कर सकते हैं।

- प्रेस करने के लिए प्रेस के बोर्ड का इस्तेमाल करें, क्योंकि इससे साड़ी, बेड शीट आदि जैसे हल्के कपड़े भी आसानी से प्रेस किए जा सकते हैं।
- अपने साथ हैंगर और हैंगिग रॉड तैयार रखें, ताकि प्रेस करते ही कपड़ों को टाँगा जा सके। कपड़ों की तह मारने से ठंडे होने पर उनमें सिलवटें पड़ जाती हैं। इससे आपका काम बढ़ जाएगा क्योंकि पहनने से पहले इन्हें फिर से प्रेस करने की आवश्यकता होगी।
- आप हाथ से भी कपड़ों की सलवटें निकाल सकते हैं और उन्हें बाद में प्रेस कर सकते हैं, ऐसी स्थिति में स्टीम आयरन का उपयोग करें या प्रेस करने से पहले कपड़ों पर थोड़ा पानी छिड़कें।

3.2.3 कपड़े प्रेस करना

- अगर कपड़ा सिल्क जैसा मुलायम है तो कपड़े के अंदर के भाग (जो भाग शरीर को छूता है) को आयरन बोर्ड पर ऊपर की ओर रखें। यह कपड़े में से जल्दी सिलवटें हटाने में मदद करेगा।

- कॉटन, डेनिम आदि से बने कपड़ों के ऊपरी भाग को ऊपर रखकर प्रेस करने की आवश्यकता होती है। कपड़ों को प्रेस करने से पहले आपको हमेशा चैक करना चाहिए कि प्रेस कितनी गरम है, इससे आपके कपड़े खराब होने से बचेंगे।

- अगर सिल्क या अन्य कोई मुलायम कपड़ा हो, तो उस पर या तो बहुत कम गरम प्रेस का उपयोग करें या उसके ऊपर मुसलिन का कपड़ा रखें और उसे प्रेस करें। यह कपड़े को जलने से बचाएगा। प्रेस शुरू करने से पहले, आवश्यकता होने पर कपड़े पर स्टार्च लगाएँ, यह आपके कपड़े को कड़ा रखेगा।

- घर में स्टार्च स्प्रे बनाने के लिए, दो कप पानी में कॉर्नस्टार्च का एक बड़ा चम्मच डालें। इस घोल को खाली स्प्रे बोतल में डालें और प्रेस करने से पहले कपड़े के भाग पर हल्का स्प्रे करें।

- कपड़े के मुख्य भाग पर प्रेस करते हुए किनारों की ओर आएँ। कपड़े के किसी भी भाग पर प्रेस को ज़्यादा देर न रखें क्योंकि यह कपड़े और उसके रंग को खराब कर सकता है।

- ज़िद्दी सिलवटें हटाने के लिए, इस पर कुछ पानी छिड़ककर प्रेस करें। एक से दूसरे कोने तक सिलवटें हटाने के लिए पूरे कपड़े पर प्रेस चलाएँ और कपड़े को पूरी तरह से प्रेस करने के लिए उसे हिलाकर प्रेस करें।

यूनिट 4.3: रसोईघर में उपयोग किये जाने वाले उपकरणो की सफाई

यूनिट उद्देश्य

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

1. रसोईघर के विभिन्न साधनों/ उपकरणों की सफाई करने में

4.3.1 परिचय

आज के समय के रसोईघरों में विभिन्न उपकरण होते हैं, जिनका उपयोग विश्व में समान तौर पर किया जाता है। ये साधन न केवल हमारा काम कम करने के लिए होते हैं, बल्कि ये हमारे रसोईघर को देखने योग्य भी बनाते हैं। अगर हम बिना किसी परेशानी के इन साधनों का उपयोग करना चाहते हैं, तो इन सभी साधनों का उपयोग सावधानी से करना और इनका ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। रसोईघर के उपकरणो को साफ करने के कई तरीके हैं, आइए, उनमें से कुछ तरीकों पर चर्चा करें।

4.3.2 खाना बनाने के स्टोव/कुकिंग स्टोव

रसोईघर मे कुकिंग स्टोव सबसे महत्त्वपूर्ण उपकरण होता है, इसके बिना, रसोईघर की कल्पना भी नहीं की जा सकती। कुकिंग स्टोव अधिकतर स्टेनलैस स्टील से बनाए जाते हैं। रसोईघर में कुकिंग स्टोव का सबसे अधिक इस्तेमाल होने के कारण, इसे साफ करना बहुत मुश्किल होता है।

- कुकिंग स्टोव की सफाई करने से पहले आपको गैस सिलिंडर के रेग्युलेटर को बंद कर देना चाहिए।
- स्टोव–टोप साफ करने के लिए आपको स्टोव–टोप क्लीनर का उपयोग करना चाहिए, जो सामान्य तौर पर स्प्रे कैन में आता है।
- अगर आप इस स्प्रे का उपयोग कर रहे हैं, इसका छिड़काव स्टोव–टोप पर करें और उसे कुछ समय के लिए वैसे ही रहने दें।
- अगर आपके पास यह स्प्रे नहीं है तो आप गर्म पानी में बरतन साफ करने वाला घोल मिलाकर स्वंय घोल बना सकते हैं। इसे अच्छी तरह से मिलाएँ।
- आपको स्पंज घोल में डुबोना चाहिए और उसे थोड़ी देर के लिए डूबो कर रखना चाहिए।
- अब स्पंज को निचोड़ें और उसमें से अतिरिक्त पानी निकाल दें ताकि स्टोव साफ करते समय पानी न टपके।
- आपको सफाई करने से पहले जाली, बर्नर कवर और नाब हटा देनी चाहिए।
- इन सभी वस्तुओं को रसोईघर की सिंक में रखें ताकि इन्हें बरतन धोने के घोल और ब्रश से रगड़कर साफ किया जा सके।
- आपके द्वारा इन सभी वस्तुओं को बहते हुए पानी के नीचे धोना और सूखने के लिए एक ओर रखना आवश्यक हैं।
- आपको स्टोव टोप में से खाने के टुकड़ों और मिट्टी हटाने के लिए सूती डस्टर का उपयोग करना चाहिए।
- केवल बर्नर छोड़कर पूरे स्टोव को गीले कपड़े से साफ करें। स्टोव में से चिपके हुए खाने और छलकी हुई चीज़ों को हटाने के लिए आप गर्म पानी का उपयोग कर सकते हैं।
- आपको स्टोव के नीचे का हिस्सा साफ करना नहीं भूलना चाहिए।

- आपके द्वारा स्टोव को अपने स्थान से हटाकर उसके नीचे काउंटरटॉप को अच्छी तरह साफ किया जाना आवश्यक है।
- अगर स्टोव टॉप बहुत गंदा है, तो आपको उसे साफ करने के लिए क्लीनिंग एजेंट या ब्लीच लगानी चाहिए, ताकि ज़िद्दी दागों को आसानी से हटाया जा सके।
- क्लीनिंग एजेंट उपयोग करते समय, आपके द्वारा पैकेट को अच्छी तरह से पढ़ना आवश्यक है।
- आख़िर में, आपको दीवारों और स्टोव टॉप के ऊपर और किनारों पर अलमारियों को साफ करना चाहिए।
- स्टोव को हवा मे़ सूखने दें और उसमें तथा काउंटर टॉप में से अतिरिक्त पानी हटाने के लिए सूती डस्टर का उपयोग करें।
- सारे नाब, जालियों और बर्नर कवर को अपने स्थान पर वापिस रखें।

सुझाव :

- स्टोवटॉप पर रगड़ने वाली खुरदुरी वस्तु का उपयोग करने से बचें क्योंकि इससे उसकी सतह पर स्क्रैच हो सकते हैं और सतह खराब हो सकती है।
- गैस पाइप को हर रोज़ साफ करना चाहिए क्योंकि खाने के टुकड़े उस पर चिपक सकते हैं, जो बहुत आसानी से कीड़ों को आमंत्रित करते हैं।
- आप अपने गैस बर्नर को भी गर्म पानी से साफ कर सकते हैं, परंतु इससे पहले आपको अपने गैस स्टोव मैनुअल को अवश्य पढ़ना चाहिए और ऐसा करने से पहले अपने इम्प्लायर से परामर्श लेना चाहिए।

4.3.3 डिशवाशर/बरतन धोने की मशीन

खाना बनाने और खाने के बाद रसोईघर में बरतनों का ढेर दिखाई देता है। उस व्यक्ति के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य होता है, जिसे इन सभी बरतनों को साफ करनी पड़ती है। इसलिए, इस कार्य को आसान बनाने के लिए, डिशवाशर का आविष्कार किया गया। क्योंकि यह हमारी मदद करता है और हमारे जीवन को आसान बनाता है, इसे भी देखभाल की आवश्यकता होती है, ताकि यह लंबे समय तक चलें। डिशवाशर को साफ करने के कदम इस प्रकार हैं :

- डिशवाशर को बरतन धोने के घोल और गरम पानी से साफ किया जा सकता है।
- आपको सारे रैक बाहर निकालने चाहिए और बनाए गए घोल से डिशवाशर को अंदर से साफ करना चाहिए।
- आपको रैक व्हील को ब्रश के दाँतों से रगड़ना चाहिए, ताकि सारे जीवाणुओं को मिटाया जा सके। यह सभी कीटाणुओं के छिपने के लिए उनकी मनपसंद जगह होती है।

- डिशवाशिंग रैक में सिरके से भरा हुआ सिरमेरिक मग रखें और सुलभ पानी का उपयोग करते हुए संपूर्ण प्रक्रिया के अनुसार इसे चलाएँ।
- आप इसी प्रकार लेमोनेड पाउडर का बंडल डिशवाशर में डालकर उसे पानी से भरे बिना चला सकते हैं।
- अगर फिर भी आपके डिशवाशर से अच्छी सुगंध नहीं आती, तो ऐसा करें : टब की सतह पर कुछ बेकिंग सोडा छिड़कें और गर्म पानी का उपयोग करते हुए फिर से पूरी प्रक्रिया से इसे चलाएँ।
- आख़िर में, मुलायम क्लीनज़र से डिशवाशर के बाहरी हिस्से को साफ करें। ऐसे ही आपको ऊपरी हिस्सा, आधार और दरवाज़ों के किनारे भी साफ करने होंगे।

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 खाँचों 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 बॉटने में।
3. विभिन्न प्रकार के कूडें को सुरक्षित ढंग से हटाने की प्रक्रिया को समझने में।

5.1.1 परिचय

वे वस्तुएँ कूडें 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 बॉडी 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 हैं, जो ज़्यादातर रसोईघर से निकलता है जैसे पका हुआ और कच्चा खाना, फल और सब्ज़ियों के छिलके और टुकड़े, फूल, अंडें के छिलके, माचिस की तीली, कटी हुई अख़बार, 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 वस्तुएं 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 सब्ज़ियों के छिलके तथा टुकडें	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/कॉफी 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	टैट्रा 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 कर्त्तव्य 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 कंडीश्नर 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।

- **सूखा कचरा** – सूखा कचरा इकट्ठा करने के लिए, आपको कूड़ेदान में प्लास्टिक का कचरा बैग रखना चाहिए। सारा कूड़ा कूड़ेदान में इकट्ठा करें और उसे कूड़ा फेंकने वाले स्थान में फेंक दें। यह बात ध्यान रखें कि कूड़ेदान में फेंकने से पहले दूध की थैलियों, दही के कप, जूस के ट्रैटा पैक जैसी वस्तुओं को अच्छी तरह से साफ कर लेना चाहिए। यदि आप कूड़ा इकट्ठा करने वाले को कूड़ा देने में भूल जाते हैं, तो इस कचरे के सूखा होने के कारण, यह एक या दो दिन तक घर में ही रह सकता है। सूखे कचरे के लिए उपयोग होने वाले कूड़ेदान का रंग नीला होता है।
- **सैनिटरी कचरा** – सैनिटरी कचरे को गीले और सूखे कचरे के साथ नहीं मिलाना चाहिए। इसका निपटान अलग से किया जाना चाहिए। सैनिटरी कचरे का कूड़ेदान बाथरूम में रखा जाना चाहिए और कूड़ेदान में कचरा फेंकने वाला बैग रखा जाना चाहिए। सैनिटरी पैड और डायपर को कूड़ेदान में फेंकने से पहले उन्हें पेपर में लपेटना चाहिए। डायपर को कूड़ेदान में फेंकने से पहले उसे टॉयलेट में धोया जाना चाहिए। इस कूड़ेदान को हर रोज़ साफ किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें कीटाणु पनप सकते हैं और बाथरूम दुर्गंध से भर सकता है। कूड़ा इकट्ठा करने वाले को सैनिटरी वेस्ट देने से पहले कूड़ेदान के बैग को अच्छे से बाँध देना चाहिए।
- **हानिकारक कचरा** – यह कचरा व्यक्तियों के स्वास्थ्य और वातावरण के लिए हानिकारक हो सकता है, इन्हें सावधानी से फेंका जाना चाहिए क्योंकि ये ज्वलनशील, प्रतिक्रियाशील, क्षयकारी या विषैले हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, काँच का टूटा हुआ गिलास हानिकारक हो सकता है, इसलिए कूड़ा इकट्ठा करने वाले को देने से पहले इसे अच्छी तरह से अलग कचरे के बैग में लपेटा जाना चाहिए। इसी प्रकार, कीटनाशक और अन्य स्प्रे की बोतलें उसे अलग से दी जानी चाहिए। हानिकारक कचरे के लिए कूड़ेदान का रंग लाल होता है। कुछ देशों में, हानिकारक कचरा फेंकने के लिए विशेष काउंटर बनाए जाते हैं या इन्हें इकट्ठा करने के लिए अलग गाड़ी आती है।

5.1.5 कचरे का प्रबंधन करना

हालांकि हम कचरा बनने की प्रक्रिया को पूरी तरह से नहीं रोक सकते, फिर भी कुछ ऐसे तरीके हैं जो अनावश्यक कचरा बनाने की प्रक्रिया कम करते हैं। यह अवधारणा को – रीड्यूस (कम करना), रीयूज़ (दोबारा उपयोग करना) और रीसाइकल (दोबारा बनाना) कहते हैं।

- **रीड्यूस (कम करना)**

  अपने द्वारा बनाए जाने वाले कचरे को कम करना, धरती की सहायता करने का सबसे अच्छा तरीका है। इसके कई तरीके हैं, जिनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं –

  1. ऐसी कोई वस्तु जो आप बार–बार उपयोग करते हैं, उसे न खरीदकर आप किसी से ले सकते हैं। इसके अलावा आप कम पैकिंग वाली वस्तुएँ भी खरीद सकते हैं।
  2. हमें पास ही जगह पर जाने के लिए कार का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि कार में ईंधन का उपयोग किया जाता है, जो वातावरण को दूषित करता है। यह अच्छा रहेगा अगर कोई व्यक्ति पास ही किसी स्थान पर पैदल जाए या साईकिल का उपयोग करे। दूर किसी स्थान पर जाने के लिए आपको बस या मेट्रो का इस्तेमाल करना चाहिए। यह कदम न केवल वातावरण के लिए अच्छा बल्कि आपके लिए स्वास्थ्यकर और आर्थिक दृष्टि से भी उपयोगी है।

6.1.3 घर में आपातकालीन स्थिति

ऐसी कुछ आपातकालीन स्थितियाँ हैं, जो घर में उत्पन्न हो सकती हैं। उनमें से कुछ आधारभूत स्थितियाँ तथा उनका सामना करने का तरीका नीचे दिया गया है –

बिजली जाना – अगर घर में अचानक बिजली चली जाए और आपके अलावा घर पर कोई न हो, तो आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए –

1. सबसे पहले आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जल्दबाज़ी नहीं करनी चाहिए।
2. देखें कि आपके पड़ोसियों की बिजली आ रही है या नहीं, हो सकता है कि यह सिर्फ आपके घर में परेशानी हो।
3. टॉर्च उठाएँ, एमरजेंसी लाइट (अगर उपलब्ध हो) ऑन करें या माचिस लेकर मोमबत्ती जलाएँ, ताकि कम से कम आप रास्ता देख सकें और किसी चीज़ पर न गिरें।
4. MCB चेंक करें, हो सकता है कि वह गिर गई हो। अगर ऐसा हो तो उसे उठाएँ।
5. अगर घर में फ्यूज़ सिस्टम हो और आप MCB चैक नहीं कर पा रहे, तो घर के मालिक से पूछें कि क्या वे घर आ सकते हैं या किसी पड़ोसी को घर में बुलाने के लिए उनकी मदद लें।
6. अगर आप आसपास किसी इलिक्ट्रशियन/बिजली का काम जानने का बुला रहे हैं, तो यह बेहतर होगा कि इलिक्ट्रशियन के मरम्मत करते समय आपका कोई पड़ोसी आपके साथ रहे।
7. अगर आपके घर की समस्या न हो तो आप बिजली की सप्लाई करने वाली कंपनी के कस्टमर केयर को फोन करके पता कर सकते हैं कि बिजली कब आएगी।
8. घर के मुख्य दरवाज़े और खिड़कियों को अंदर से बंद करें, क्योंकि ये घुसपैठिए से आपको बचाएँगी।
9. किसी भी अनजान व्यक्ति के लिए दरवाज़ा न खोलें।

टॉयलेट या जल निकासी नाली बंद होने पर – हमारे घर में जब भी मेहमान आने की संभावना होती है या हम पार्टी करने की सोचते हैं, ज़्यादातर हम देखते हैं कि हमारे घर की टॉयलट या रसोईघर की जल निकासी नाली बंद हो गई है। यह बहुत परेशान कर वाली स्थिति होती है, क्योंकि हम इसके लिए तैयार नहीं होते। इस प्रकार की स्थिति से निपटने के लिए आपको नीचे दिए गए कुछ नियमों का पालन करना चाहिए –

1. सबसे पहले, रसोईघर की जल निकासी नाली को हर रोज़ साफ करने की आदत डालें, ताकि आप इस अनपेक्षित परेशानी का सामना न करें।
2. परंतु अगर ऐसा होता है, तो आप प्लन्जर या जल निकासी नाली साफ करने वाले घोल (बाज़ार में पैकेटों में उपलब्ध) का उपयोग कर सकते हैं। इन दोनों चीज़ों का उपयोग करने से, आप रसाईघर जल निकासी नाली/सिंक पाइप को खोल सकते हैं।
3. टॉयलट को खोलना आसान कार्य नहीं है, क्योंकि यह केवल विशेषज्ञों द्वारा किया जाता है। इसलिए, आपको इसकी मरम्मत कर सकने वाले व्यक्ति को बुलाना चाहिए।
4. परंतु छोटे मुद्दों के लिए, आप बाल्टी में गरम पानी और साबुन का घोल बना सकते हैं, और उसे प्रेशर के साथ टॉयलट बाउल में फेंक सकते हैं। यह टॉयलट में हुई थोड़ी रूकावट को खोल देगा।

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 फ़र्श 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 संभवन हो धुएँ में साँस न लें।
5. जितनी जल्दी हो सके आपको रेंगते हुए बाहर निकलने वाली जगह पर चले जाना चाहिए।

फायर इक्स्टिंगग्विशर/अग्नि शमन यंत्र का उपयोग कैसे करें

अगर आप फायर इक्स्टिंगग्विशर/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 रसाईघर से गैस लीक होने की दुर्गंध आए, तो आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए –

1. आपको कोई भी इलैक्ट्रिक्ल प्वांइट 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 आपूर्तिकर्त्ता 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।

जनरल हाउसकीपर

प्रतिभागी पुस्तिका

डीडब्ल्युएसएससी

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

Domestic Workers Sector Skill Council
DWSSC

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

Price: ₹ 130/-

978-1-111-22222-45-7