

SNSRKS, College

Lecture no 34

Topic: House cleaning
tips

Subject : Home science
B.A.Part 2(Hons)Paper 4

Class conducted by:

Dr.Bandana kumari

(Guest lecturer)

Dept.of home science

S.N.S.R.K.S.College

घर की साफ़ सफाई करने के टिप्स

मोदी जी का स्वच्छता अभियान के चर्चे आजकल चारों ओर हैं। हमारे चारों ओर का वातावरण स्वच्छ होना बहुत जरूरी होता है, स्वच्छता घर के अंदर व बाहर दोनों जगह होनी चाहिए। नरेंद्र मोदी जी आजकल सबको स्वच्छ भारत अभियान में हिस्सा लेने के लिए जागरूक कर रहे हैं, वे चाहते हैं हमारा देश भी हमारे घर जैसे साफ सुथरा सुंदर रहे। जो लोग अपने घर की सफाई के प्रति सचेत रहते हैं, वे लोग अपने घर के बाहर वातावरण की सफाई को भी बखूबी जरूरी समझते हैं। अपने बच्चे को स्वच्छता का ज्ञान देना चाहते हैं, तो उसकी शुरुवात घर की साफ सफाई से करें, उन्हें घर में साफ़ सफाई पर ध्यान रखने और चीजों को व्यवस्थित रखने के लिए बचपन से सीख दें।

वैसे घर में साफ़ सफाई की ज़िम्मेदारी मुख्यता घर की औरतों पर होती है। उन्हें ही घर को सजाने, उसे साफ रखने के लिए ज़िम्मेदार माना जाता है। गृहणी के लिए घर के काम साफ सफाई, कामकाजी महिलाओं के अपेक्षा आसान होते हैं। गृहणी का पूरा ध्यान अपने घर परिवार पर होता है, जिससे वे समय पर आसानी से काम कर लेती हैं। लेकिन कई

बार औरतें दुसरे कामों में फंसकर जरूरी काम जैसे सफाई को बाजु कर देती है, और फिर समय नहीं है का रोना रोती है. आजकल स्मार्ट वुमेन वही है, जो अपने घर बाहर के कामों को बखूबी संभाले. चाहे घर की शॉपिंग हो, खाना बनाना, बच्चों को पढ़ाना या घर की सफाई सभी चीज समय पर और परफेक्ट होनी चाहिए, तभी आप स्मार्ट वुमेन की केटेगरी में आएँगी. तो चलिए आज आपको कुछ स्मार्ट तरीके बताते हैं, जिससे आप घर की सफाई जैसे काम को आसानी से कम समय में कर लेंगे, जिससे बचे हुए समय में आप अपना मनपसन्द काम कर सकते हैं. भारतीय परिवार में ज्यादातर घरों में रोज की सफाई झाड़ू, कटका लगाकर ही होती है. और दिवाली के दिवाली ही पुरे घर के कोने कोने की सफाई होती है. दीवाली के लिए साफ सफाई को छोड़ना बेवकूफी है, इससे काम अत्याधिक बढ़ जाता है, और गन्दगी बैठती चली जाती है. दिवाली के समय त्यौहार को एन्जॉय करने के बजाय हम साफ सफाई के काम में ही लगे रहते हैं.

घर की साफ सफाई की ज़िम्मेदारी सिर्फ घर की औरतों की नहीं होती है, घर में रहने वाले हर एक सदस्य की इसमें पूर्ण सहभागिता होती है. घर की औरतों को सफाई की ज़िम्मेदारी सभी सदस्यों के बीच बाँट देनी चाहिए, जैसे

- बच्चों को सिखाएं की खिलौने खेलने के बाद उसे, जहाँ से उठाया वही व्यवस्थित जमायें.
- बच्चों को उनका रूम सेट करना बताएं, उन्हें कपड़े तह कर रखने, बुक को एक सा जमाना, बेड ठीक करना सिखाएं. ये सब उनकी आदत में शामिल करें, जिससे वे धीरे धीरे बिना आपके बोले ये काम करें.
- बच्चों को सफाई के लिए प्रेरित करने के लिए उन्हें शाबाशी दें या कुछ उपहार दें, जैसे शाम को टीवी देखने के लिए 15 min एक्स्ट्रा, खेल के लिए एक्स्ट्रा समय, उनका पसंदीदा खाना बनाकर खिलाएं, आइसक्रीम, चोकलेट आदि.
- घर के जेंट्स को सफाई अभियान में शामिल करना मुश्किल होता है, लेकिन उन्हें किसी तरह मनाएं. छुट्टी वाले दिन उन्हें पहले से बता दें कि उन्हें सफाई के लिए थोडा समय देना होगा. आप मिलकर काम करेंगे तो काम भी जल्दी होगा, और आप साथ में एक्स्ट्रा समय भी व्यतीत कर सकेंगे.
- जेंट्स से आप, बेडशीट, कुशन कवर, परदे चेंज करा सकते है, डस्टिंग के लिए बोलें. उनसे उन्ही की अलमारी, कागजों को ज़माने को बोलें.

घर की साफ सफाई को 3 भागों की बांटा गया है –

| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | रोजाना (daily) | |
| 2. | हफ्ते में 1 बार (weekly) | |

3.

महीने में एक बार
(monthly)

हमारे परिवारों में काम वाली बाईयां तो होती हैं, लेकिन हम उनसे सही ढंग से काम नहीं करवा पाते हैं. वे रोज आकर एक ही जगह सामने सामने झाड़ू, पोंचा करके चली जाती हैं, फिर भी हमें सफाई नहीं दिखती है, और उनके जाने के बाद भी हम सफाई ही करते रहते हैं.

1. रोजाना की सफाई –

रोजाना की सफाई उन हिस्सों में करें, जहाँ घर वालों का ज्यादातर उठना बैठना होता है, इसमें लीविंग रूम, किचन व डायनिंग रूम आता है. रोजाना की सफाई में बाई के आते ही, आप भी उसके साथ जुट जाएँ. इन मुख्य रूम की डस्टिंग रोज जरूरी होती है, क्योंकि यहाँ धूल भी अधिक बैठती है. डायनिंग टेबल, सेंटर टेबल, किचन प्लेटफार्म को रोज अच्छे से साफ़ करें. इससे गंदगी इक्कठी नहीं होगी, जिससे स्वास्थ्य में भी लाभ होगा.

- रोज के कपड़े रोज धोने की आदत डालें, बड़े कपड़ों को इक्कठा कर के हफ्ते में एक बार धो सकते हैं.
- किचन के कपड़ों को रोज धोएं.

- बाथरूम में रोज अच्छे से पानी डालें, जिससे ये गन्दी न हो पाए.
- बर्तन धुलने वाले स्थान, सिंक की रोज सफाई करें. इससे चिकनाहट इक्कठी नहीं होती.

2. हफ्ते में एक बार सफाई –

चादर, कुशन, सोफे कवर, टॉवल को हफ्ते में एक बार जरूर धोएं. बाई से बात करके हफ्ते का एक दिन डीसाइड करें, जिस दिन वो आपको अलग से समय देगी, जिससे आप घर की एक्स्ट्रा सफाई कर सकेंगे.

- हफ्ते में एक बार किचन की अलमारियां साफ़ करें.
- ड्राइंग रूम की सफाई करे, पुरे घर के जाले निकालें.
- शोकेस, शोपीस की साफ़ सफाई करें.
- बेडरूम, बच्चों के रूम में ड्रा, अलमारी साफ़ करें.
- घर में सबसे ज्यादा गंदगी बाथरूम में बैठती है, यही से कीटाणु हमारे घर में प्रवेश करते है. हफ्ते में एक बार पूरी बाथरूम की अच्छे से सफाई करें, इसमें उसके टाइल्स, फर्श, शीट सभी शामिल है.



आप हफ्ते में अलग अलग दिन अलग अलग रूम डीसाइड करके साफ कर सकते हैं. आप चाहें तो एक दिन सिर्फ सारे पंखें, परदे, साफ करें या एक दिन सारे ड्रावर, अलमारी साफ करें.

हफ्ते में एक दिन घर के स्टोर रूम की भी सफाई करें, ये बहुत मुख्य हिस्सा होता है, यहाँ घर का राशन होता है, जो बिना देखरेख के खराब हो सकता है. हफ्ते 2 हफ्ते में सब चीचे खोलकर देखते रहें, और जिस चीज को जरूरत हो उसे धुप में सुखाएं. ऐसा करने से आपकी चीजें खराब भी नहीं होंगी और रूम साफ भी रहेगा.

3.महीने में एक बार सफाई –

किचन के अंदरूनी भागों की सफाई जहाँ हम रोजाना नहीं पहुँच पाते हैं, महीने में एक बार करें.

- सोफे के पीछे, टेबल के नीचे महीने में एक बार सफाई करवाएं.
- लाइट, पंखा, एसी को एक दिन साफ करें.
- बेडरूम, गेस्ट रूम, बच्चों का रूम के बेड के नीचे, ड्रेसिंग टेबल को साफ़ करें.
- महीने में एक बार घर के सभी खिड़की दरवाजे, रोशनदान की सफाई करें.
- महीने में एक बार अपने छत/टेरिस की भी सफाई करें.

साफ सफाई का सही समय – रोज की साफ़ सफाई तो सुबह ही की जाती है, लेकिन अगर किसी दिन अगर दुसरे कमरे, अलमारी, किचन, या कोई अन्य जगह साफ़ करनी है, तो उसके लिए दिन का समय निकालें. जल्दी जल्दी खाना बना कर सारे काम निपटा लें, बच्चे को स्कूल भेजकर व पति के ऑफिस जाने के बाद बहुत समय फ्री रहता है, उस समय घर के किसी कोने को दें. रोज रोज ऐसा नहीं करें, नहीं तो आपको थकान होगी, साथ आप उब जायेंगे. हफ्ते में 1-2 दिन ऐसा करें.

घर की साफ सफाई की टिप्स (Ghar Ki Saaf Safai Tips)–

- सोफे, मोटे गद्दों पर बेकिंग सोडा डालकर, थोड़ी देर छोड़ दें, फिर इस पर वैक्यूम क्लीनर कर दें.
- फर्श साफ करने के लिए, पानी में नींबू व सिरका मिलाएं. फिर इससे पोंछा लगायें.
- चींटी दूर करने के लिए पोंछा लगते समय पानी में नमक डाल दें.

बाथरूम क्लीनिंग के लिए कुछ टिप्स (Bathroom cleaning tips) –

- बाथरूम के फर्श व टाइल्स को साफ करने के लिए, ब्लीचिंग पाउडर का इस्तेमाल करें. इसे फर्श पर डालकर, कुछ देर छोड़ दें, फिर ब्रश की सहायता से इसे कुछ घिसें, इससे जिद्दी, दाग धब्बे निकल जायेंगे.
- बाथरूम में टॉयलेट सीट को साफ रखना बहुत जरूरी होता है, इसके लिए आप घर में मौजूद बेकिंग सोडा व सिरका का इस्तेमाल करें. बेकिंग सोडा पाउडर व सिरके को टॉयलेट सीट पर डालें, व 30 min रहने दें. फिर ब्रश की सहायता से इसे धो लें. सीट चमक जाएगी, व बदबू भी दूर होगी.
- बेकिंग सोडा से बाथटब को भी साफ किया जा सकता है. बाथटब में नीम्बू घिस कर भी उसके दाग धब्बे निकाले जा सकते हैं.
- बाथरूम से गन्दी बदबू को गायब करने के लिए, खुशबूदार नेचुरल आयल की कुछ बूँदें बाथरूम में छिड़कें.

- जिसके घर में खारा पानी आता है, उसके यहाँ नलों में सफेदी चढ़ जाती है, उसे मिटने के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें. टूथपेस्ट को नलों में घिस कर कुछ देर छोड़ दें, फिर धो लें. इसके अलावा आप नमक का भी इस्तेमाल नल साफ करने में कर सकते हैं.

किचन क्लीनिंग टिप्स (Kitchen cleaning tips)–

- डस्टबिन की सफाई भी बहुत जरूरी होती है, इसे नीम्बू के छिलकों से साफ करें.
- किचन के प्लेटफार्म को सिरका व सर्फ मिलाकर साफ करें.
- किचन के सिंक आये दिन जाम हो जाता है, इसके लिए आप सिंक में ½ कप सिरका व बेकिंग पाउडर मिलाकर डालें. फिर इस पर 1-2 मग गर्म पानी तेज बहाव के साथ डालें. सिंक की गन्दगी निकल जाएगी.
- किचन के फर्श को ब्लीचिंग पाउडर व सिरके से साफ करें.
- किचन से बदबू दूर करने के लिए, सिरका को पानी के साथ उबालें.
- फ्रिज साफ करने के लिए, गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक, सिरका व बेकिंग पाउडर डालें. इससे सफाई के साथ बदबू भी चली जाती है.
- फ्रिज की गंध भगाने के लिए, नींबू या संतरा काट कर रखें, इसके अलावा चुना से भी दुर्गन्ध दूर की जा सकती है.
- चांदी के बर्तन, क्रोकरी को नमक मिले पानी से साफ करें.

आप सफाई को अपनी आदत में शामिल कर लेंगे तो आपके काम का बोझ कम हो जायेगा, एवं किसी त्यौहार, या मेहमान के आने पर आपको एक्स्ट्रा समय सफाई को नहीं देना पड़ेगा.