

गृह-विज्ञान

(मिडल श्रेणियों के लिए)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਹ ਨਗਰ

© पंजाब सरकार

संस्करण : 2025-26 3293 प्रतियाँ

All rights, including those of translation, reproduction
and annotation etc., are reserved by
the Punjab Government.

लेखक :

नीलम राही
हरजिन्दर कौर

अनुवादक :

जगदीश चन्द्र शर्मा

विषय संयोजिका :

कंचन शर्मा

चेतावनी

1. कोई भी एजेंसी-होल्डर अधिक पैसे लेने के उद्देश्य से पाठ्य-पुस्तकों पर जिल्दबन्दी नहीं कर सकता। (एजेंसी-होल्डरों के साथ हुए समझौते की धारा नं. 7 के अनुसार)
2. पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा मुद्रित तथा प्रकाशित पाठ्य-पुस्तकों जाली प्रकाशन, स्टॉक करना, जमाखोरी या बिक्री आदि करना भारतीय दंड प्रणाली के अन्तर्गत गैरकानूनी जुर्म है।
(पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड की पाठ्य-पुस्तकें बोर्ड के 'वाटर मारक' वाले कागज के ऊपर ही मुद्रित की जाती हैं।)

मूल्य : ₹ 65.00

सचिव, पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड, विद्या भवन, फेज़-8, साहिबज़ादा अजीत सिंह नगर-
160062 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स नोवा पब्लिकेशनज़, सी-51, फोकल प्वाइंट एक्सटेंशन,
जालन्धर द्वारा मुद्रित।

(ii)

प्राक्कथन

पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड अपनी स्थापना के समय से ही स्कूल स्तर की सभी श्रेणियों के पाठ्य-क्रमों में संशोधन करने और संशोधित किए हुए पाठ्य-क्रमों के अनुसार पाठ्य-पुस्तकें तैयार करने के लिए प्रयत्नशील रहा है। राष्ट्रीय स्तर पर वर्तमान शैक्षणिक दृष्टिकोण को मुख्य रखते हुए बोर्ड ने पाठ्य-पुस्तकों की नव-रचना का विशेष प्रोग्राम लक्षित किया है। यह पुस्तक इसी प्रोग्राम की एक कड़ी है।

यह पुस्तक छठी, सातवीं और आठवीं कक्षा तीनों श्रेणियों के लिए निर्धारित की गई है, क्योंकि तीनों श्रेणियों का पाठ्य-क्रम इस प्रकार सम्मिलित (Integrated) है कि इसकी समूची रूपरेखा हर समय विद्यार्थियों के सामने होनी आवश्यक है। सैद्धान्तिक भाग के साथ व्यावहारिक भाग भी श्रेणी के अनुसार दे दिया गया है। पुस्तक को हर प्रकार से लाभदायक बनाने के लिए इसकी विषय-वस्तु, भाषा शैली, चित्र, अभ्यास आदि को सम्बन्धित विद्यार्थियों के मानसिक स्तर के अनुसार ढाला गया है।

आशा की जाती है कि यह पुस्तक विद्यार्थियों और अध्यापकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। इस पुस्तक को अधिक उपयोगी बनाने के लिए आए सुझावों का बोर्ड सम्मान करेगा।

चेयरमैन

पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड

विषय-सूची

क्रम. संख्या

अध्याय

पृष्ठ संख्या

भाग पहला: छठी कक्षा के लिए

1.	मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताएँ	1
2.	भोजन के कार्य, तत्त्व तथा उनके स्रोत	6
3.	भोजन पकाने के कारण	12
4.	घर	18
5.	शुद्ध वायु का आवागमन	23
6.	पहनने वाले वस्त्रों का चुनाव	28
7.	सूती कपड़ों की धुलाई	32
8.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान	38

प्रैक्टिकल

45

भाग दूसरा: सातवीं कक्षा के लिए

1.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान	63
2.	शारीरिक परिवर्तन	67
3.	भोजन समूह और संतुलित भोजन	70
4.	खाना बनाने के सिद्धान्त	78
5.	घर की सफाई	82
6.	मकान सम्बन्धी सामाजिक और आर्थिक तत्व	86
7.	शीशा और धातुओं की सफाई	89
8.	बनावटी ढंग से बनाए गए कपड़ों की देखभाल	93

प्रैक्टिकल

97

भाग तीसरा: आठवीं कक्षा के लिए

1.	निजी देखभाल	127
2.	नियमबद्ध आदतें और उत्तम शिष्टाचार	135
3.	भोजन की सम्भाल	139
4.	भारतीय ढंग से मेज़ लगाना	142
5.	कार्यात्मक फर्नीचर	146
6.	घरेलू कीड़ों और जीव जन्तुओं की रोकथाम	152
7.	गर्म कपड़ों की धुलाई और कपड़ों की सम्भाल	159
8.	प्राथमिक सहायता	163

प्रैक्टिकल

170

छठी श्रेणी

1.

मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताएँ

प्राथमिक आवश्यकता

जन्म से लेकर मृत्यु तक मनुष्य ही नहीं, बल्कि सभी जीव अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संघर्ष करते रहते हैं। मनुष्य तथा दूसरे जीवों की आवश्यकताएँ तथा उन्हें पूरा करने के प्रयत्न और तरीके अलग-अलग हैं।

प्रश्न यह उठता है कि आवश्यकता क्या है? कोई भी वस्तु, जिस के बिना जीवन अधूरा लगता है, जिस के बिना हम रह नहीं सकते, उसे प्राथमिक आवश्यकता का नाम दिया जाता है। मनुष्य की आवश्यकताएँ अनेक हैं, जैसे पढ़ना-लिखना, भोजन करना, आराम करना, मनोरंजन आदि। लेकिन इनमें से कुछ आवश्यकताओं को हम प्राथमिकता देते हैं।

वह आवश्यकता, जो जन्म से लेकर अन्त तक हमारे साथ रहती हैं तथा जिस की पूर्ति को प्राथमिकता दी जाती है, उसे हम प्राथमिक आवश्यकता कहते हैं। प्राथमिक आवश्यकताओं के अन्तर्गत भोजन, वस्त्र तथा घर या आश्रम मुख्य हैं।

भोजन की आवश्यकता

हवा और पानी जैसे ही भोजन मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकता है। जब से सृष्टि का आरम्भ हुआ है, जीव किसी न किसी तरह अपने पेट की भूख को शांत करते आये हैं। संसार का हर जीवित प्राणी जिस वस्तु को खा कर अपने पेट की आग को शांत करता है, वह भोजन है।

जब मनुष्य इतना सभ्य नहीं था, तो वह कंद-मूल और फल-फूल खाकर अपने पेट की भूख को शांत करता था। तब उसके लिए वही वस्तुएँ भोजन थीं। अब मनुष्य भूख मिटाने के लिए कंद-मूल या कच्चा भोजन नहीं खाता, बल्कि कई ढंगों से पकाकर स्वाद, सुगन्धि तथा आकर्षक भोजन बनाकर खाता है। आज कल के बाज़ार में भिन्न-भिन्न प्रकार के भोजन पदार्थ हवारहित डिब्बों या पैकेटों में उपलब्ध हैं। हर समय के खाने के साथ एक या दो चीज़ें बनाई जाती हैं ताकि संतुलित भोजन मिल सके, जिस से शरीर का ठीक विकास हो सके तथा स्वास्थ्य ठीक रहे।

भोजन की आवश्यकता के निम्नलिखित कारण हैं:

1. **शरीर का विकास:-** भोजन शरीर में नए तन्तु बनाकर शरीर का विकास करता है। इससे कार्य करने की शक्ति मिलती है। यदि हमें कुछ दिन भोजन न मिले तो हमें निर्बलता महसूस होगी। यह हमारे शरीर की क्रियाओं को नियंत्रित करता है।

2. **सामाजिक तथा धार्मिक महत्व:-** भोजन का सामाजिक तथा धार्मिक महत्व भी है। हम सब मिल कर भोजन पकाते तथा खाते हैं तो इनसे प्रेम भावना बढ़ती है। दोस्तों या समुदाय के अन्य

व्यक्तियों को चाय-पार्टी या प्रीति-भोजन आदि में बुलाने से एकता की भावना पैदा होती है और मेल-जोल बढ़ता है। धार्मिक उत्सवों पर लंगर लगाने या प्रसाद बाँटने की रीति भ्रातृ-भावना उत्पन्न करती है।

3. मन का सन्तोष:- भोजन खाने से मन को संतोष मिलता है। इसीलिए भोजन को स्वादिष्ट बनाकर, आकर्षक ढंग से परोसने का अपना महत्व है।

घर की आवश्यकता

घर या आश्रम केवल मनुष्य की ही नहीं बल्कि सभी जीवित प्राणियों की आवश्यकता है। पशु-पक्षी भी घर बनाते हैं:- जैसे खरगोश बिल बनाकर रहते हैं, पक्षी घोंसले बनाकर रहते हैं। पशु-पक्षी भोजन की तलाश में बाहर जाते हैं, लेकिन शाम होते ही घर वापिस आ जाते हैं। इसी प्रकार मनुष्य भी रोटी के लिए पैसा कमाने के लिए घर से बाहर जाता है और शाम को थक कर वापस लौटता है। घर एक ऐसा स्थान है जहाँ उसे आराम मिलता है, जहाँ वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है और जहाँ वह अपने शरीर की रक्षा करता है।

पुरातन मनुष्य गुफाओं में रहकर अपने शरीर की रक्षा करता था। धीरे-धीरे वह लकड़ी और पत्थरों के घरों में रहने लगा। आजकल मनुष्य ईंटों और सीमेंट के घरों में रहता है। इनके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार के डिजाइनों वाले आकर्षक घर बनने लगे हैं। स्थान की कमी तथा जनसंख्या बढ़ने के कारण अब कई मंजिलों वाले भवन भी प्रचलित हो रहे हैं।

घर की आवश्यकता निम्नलिखित कारणों से है:

1. गर्मी-सर्दी से बचाव:- गर्मी-सर्दी से बचने के लिए घर ही ऐसा स्थान है, जहाँ मनुष्य अपना सिर छिपा सकता है। घर गर्मियों में लू तथा धूप से बचाता है तथा सर्दियों में बर्फीली वायु से हमारी रक्षा करता है। इसके अतिरिक्त मकान कई बार प्राकृतिक बाधाओं जैसे तूफान, ओले, आँधी आदि से भी हमें बचाता है।

2. जंगली-पशुओं तथा चोरों से बचाव:- घर में रहकर हम अपनी जान और माल को सुरक्षित रखते हैं। जंगली पशुओं एवं चोरों का दीवार पार कर के आना इतना सुगम नहीं जितना कि खुले स्थान पर। आजकल की दीवारों पर लोहे की तारें या शीशे आदि भी इसीलिए ही लगाए जाते हैं।

3. पारिवारिक भावना:- जब हम एक चार-दीवारी में मिलजुल कर बैठते हैं, तो मेल-जोल की भावना उत्पन्न होती है। घर केवल ईंटों की इमारत ही नहीं होता, घर तो वस्तुतः ऐसा स्थान है जहाँ हम मिल-जुल कर एक दूसरे का दुःख-सुख बाँटते हैं तथा जिम्मेदारी को बाँट कर चलते हैं। इस तरह घर में हमारी प्रवृत्तियों को संतुष्टि मिलती है जैसे कि माँ-बाप का प्यार, बहन भाई का प्यार, इकट्ठे रहने की प्रवृत्ति आदि। परिवार सहित घर में रहना केवल मनोभाव को संतुष्ट नहीं करता, बल्कि यह एक सामाजिक आवश्यकता भी है। इससे अनुशासन की भावना उत्पन्न होती है। इसीलिए कहते हैं कि घर के प्यार से ही देश प्यार की नींव बनती है।

घर निजी स्वर्ग का नाम है। यह एक ऐसा सुखदायी स्थान है कि हम चाहे जहाँ भी घूमें तथा बाहर हमें कितने ही सुख क्यों न मिलें, लेकिन घर वापस लौटने की लालसा स्वाभाविक रूप से बनी रहती है।

घर की भूमि, आकार तथा युक्ति, समय, स्थान तथा आर्थिक दशा के अनुसार अलग-अलग है। समय का अर्थ है कि युग बदलने के अनुसार ये बदल रहे हैं। स्थान से भाव पहाड़ी तथा मैदानी इलाके से है। आर्थिक दशा का अर्थ है कि मकान एक कमरा, दो या तीन कमरों का या बहुत कमरों का हो सकता है। इसके अतिरिक्त यह एक या अधिक मंजिलों वाला भी हो सकता है। जिसमें सभी आधुनिक सुविधाएँ जैसे पानी, बिजली, टेलीफोन आदि आसानी से उपलब्ध हो सकें।

कई लोग तंग अंधेरे तथा नमी वाले घरों में रहते हैं। इस प्रकार के घर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। हवादार घर जहाँ धूप और वायु आ सकते हों, अच्छे रहते हैं। आजकल हम केवल मकान ही नहीं चाहते बल्कि ऐसा घर चाहते हैं जो हमारी कोमल रुचियों का सूचक हो। जल और प्रकाश की सुविधा वाला सुन्दर घर एक विशेष आकर्षण का कारण बनता है। घर के अनुसार ही मनुष्य अपना सामान बनाता है।

वस्त्रों की आवश्यकता

प्राचीन काल से मनुष्य स्वयं को ढाँकने के लिए किसी न किसी वस्तु का प्रयोग करता रहा है। पुरातन मनुष्य पतों और खालों से अपने शरीर को ढकता था। आजकल कई प्रकार से प्राकृतिक तथा बनावटी रेशों की सहायता से वस्त्र बनाये जाते हैं, जैसे सूती, रेशमी, नॉयलान, रेयॉन, जरी आदि। वस्त्र बुनने के भी नये-नये तरीके प्रयोग किए जाते हैं। कई बार तो रेशे की पहचान करनी भी कठिन हो जाती है।

वस्त्रों की आवश्यकता निम्नलिखित कारणों से है:

1. गर्मी-सर्दी से बचाव:- वस्त्र हमें गर्मियों में गर्मी और सर्दियों में ठण्ड से बचाते हैं। यही कारण है कि गर्मियों में वही वस्त्र पहने जाते हैं जो शरीर की गर्मी को बाहर निकालते हैं, जैसे मलमल और रूबिया आदि। परन्तु सर्दियों में ऊनी वस्त्र पहने जाते हैं, क्योंकि ये ताप के कुचालक होते हैं तथा शरीर की गर्मी को बाहर नहीं निकलने देते। इसी कारण वस्त्र पहनते और खरीदते समय ऋतु का ध्यान रखा जाता है।

2. सौन्दर्य में वृद्धि:- कपड़े मनुष्य के सौन्दर्य में वृद्धि करते हैं। प्राचीन समय में मनुष्य पशुओं की खालों से अपने शरीर को सजाता था। तब खालें ही वस्त्र थे। सुन्दरता की होड़ के कारण ही वस्त्रों के नए-नए डिजाइन बनते हैं। इनके सीने-पिरोने में भी परिवर्तन होता रहता है। इसको ही फैशन कहते हैं। सुन्दरता बढ़ाने के लिए वस्त्रों को रंगों तथा छापे से या कई बार फूल-बूटों की कढ़ाई करके सुन्दर तथा आकर्षक बनाया जाता है।

3. सभ्यता की प्रतीक:- अच्छी तरह वस्त्र पहन कर तैयार होना सभ्य मनुष्य होने का प्रतीक है। वस्त्र पहनते की बात हमें पशु-पक्षियों से अलग करती है। आज यदि कभी यह सोच भी लें कि प्राचीन मनुष्य नंगा रहता था, तो बहुत ही अजीब लगता है। आज यदि कोई ठीक तरह वस्त्र न पहने,

तो उसको मूर्ख या असभ्य कहा जाता है। इसी कारण खेलने, तैरने, खाना बनाने के लिए अलग-अलग पहरावे प्रयुक्त किए जाते हैं। आग बुझाने वाले ऐस्बेस्टॉस के वस्त्र पहनते हैं, क्योंकि उन्हें आग नहीं लगती। आज कपड़े द्वारा सभ्य तथा असभ्य मनुष्य का अनुमान लगाया जाता है।

4. चोट लगने से बचाव:- वस्त्र हमें चोट लगने से बचा कर हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। कई बार गिरते समय वस्त्र फट जाता है तथा व्यक्ति चोट से बच जाता है।

5. कीड़े-मकौड़ों से बचाव:- वातावरण में कई प्रकार के कीड़े-मकौड़े होते हैं, जैसे बिच्छू, भ्रिंड, मच्छर आदि। अगर ये कपड़े के ऊपर से काटें तो कई बार चमड़ी तक डंक नहीं जाता। अगर ये नंगे शरीर पर काटें तो काफी नुकसान हो सकता है।

सारांश

1. भोजन मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताओं में से एक है।
2. भोजन के बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता।
3. पका हुआ भोजन स्वादिष्ट तथा सुगन्धित होता है।
4. भोजन ऐच्छिक तथा अनैच्छिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है।
5. संतुलित भोजन खाकर ही हम स्वस्थ रह सकते हैं।
6. घर दूसरी प्राथमिक आवश्यकता है। यह एक प्राकृतिक प्रवृत्ति है।
7. घर निजी स्वर्ग है। घर से सदैव लगाव रहता है।
8. घर का आकार, शक्ति, डिजाइन अपनी अपनी सामर्थ्य के अनुसार होता है।
9. घर हमें गर्मी, सर्दी, जंगली पशुओं तथा चोरों से बचाता है।
10. वस्त्र शरीर ढाँकने की प्राकृतिक जरूरत को पूरा करते हैं।
11. वस्त्र कीड़े-मकौड़ों से हमारी रक्षा करते हैं।
12. नए डिजाइन तथा पोशाकें हमारी सुन्दरता बढ़ाते हैं।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताओं के नाम लिखो।
2. पका हुआ भोजन कैसा होता है?
3. हम स्वस्थ कैसे रह सकते हैं?
4. घर हमें शारीरिक सुरक्षा कैसे प्रदान करता है?

लघूत्तर प्रश्न

1. भोजन को जीवित जीव की प्राथमिक आवश्यकता क्यों कहा जाता है?
2. पुराने तथा आज के मनुष्य के खाने में क्या अन्तर है?
3. हम घर क्यों बनाते हैं?
4. क्या पशु-पक्षियों को भी घर की आवश्यकता है?
5. प्राचीन समय के घरों के बारे में आप क्या जानते हैं?
6. घर को 'स्वर्ग' क्यों कहा जाता है?
7. वस्त्र मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकता कैसे हैं?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताओं से आप क्या समझते हो?
2. मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताओं के अन्तर्गत कौन-कौन सी आवश्यकताएँ आती हैं?
3. घर की आवश्यकता किन कारणों से है?
4. वस्त्रों की आवश्यकता किन कारणों से है?

2.

भोजन के कार्य, तत्त्व तथा उनके स्रोत

भोजन प्रत्येक जीवन का प्राण है। संसार में कोई भी जीव भोजन के बिना नहीं रह सकता। उचित भोजन के बिना शरीर का विकास ठीक तरह नहीं हो सकता। हम भोजन पैदा करने, खरीदने, संभालने तथा खाने-पकाने पर ही बहुत समय खर्च करते हैं।

भोजन के कार्य

1. शरीर का विकास और टूटे हुए तन्तुओं की मुरम्मत करना:- हमारा शरीर जन्म से लेकर कुछ वर्षों तक क्रमशः बढ़ता रहता है। जन्म के उपरान्त बच्चे के सभी अंगों का विकास होता है। इस विकास के कारण ही बच्चे की हड्डियों व शरीर का आकार लगभग 20 वर्ष की आयु तक पूरा हो जाता है तथा फिर बच्चा वयस्क कहलाता है। शरीर के विकास के लिए नई कोशिकाओं के निर्माण तथा पुरानी कोशिकाओं की मुरम्मत के लिए जिन तत्त्वों की आवश्यकता होती है, वे सभी तत्त्व हमें भोजन से ही मिलते हैं। सोए हुए तथा खेलते-जागते समय हमारा शरीर जो भी कार्य करता है, उससे हमारे शरीर की कोशिकाएँ टूटती तथा घिसती हैं। टूटी हुई कोशिकाओं की मुरम्मत तथा नई कोशिकाओं के निर्माण के लिए प्रोटीन युक्त भोजन की आवश्यकता है। भोजन द्वारा नई कोशिकाएँ बनती हैं, जिस कारण शरीर का भार भी बढ़ जाता है। आवश्यकता से अधिक खाने से मनुष्य मोटा हो जाता है और उसका भार भी आवश्यकता से अधिक हो जाता है।

2. शरीर को कार्य करने की शक्ति देना:- हमारा शरीर हर समय किसी न किसी कार्य में जुटा रहता है। यहाँ तक कि जब हम सोये हों तो भी हमारे आन्तरिक अंग कार्य करते रहते हैं, जैसे कि खून शरीर में दौरा करता रहता है, साँस लेने की क्रिया व पाचन क्रिया आदि होती रहती है। इसके अतिरिक्त जागते समय हम कई कार्य करते हैं जैसे खाना, चलना, दौड़ना या अन्य कई कार्य, जिस कारण हमारे शरीर के अंग हिलते-डुलते रहते हैं। ये सारे कार्य करने के लिए हमें गर्मी तथा शक्ति की आवश्यकता होती है, जो कि हमें भोजन से ही मिल सकती है। एक दिन के व्रत के बाद ही व्यक्ति निर्बल अनुभव करता है तथा उसमें काम करने की शक्ति कम हो जाती है।

3. शारीरिक क्रियाओं का नियन्त्रण:- भोजन का स्वास्थ्य के साथ सीधा सम्बन्ध है। यह हमारे शरीर की आन्तरिक क्रियाओं को नियन्त्रित करता है। शरीर का तापमान स्थिर रहता है। हमारे शरीर को रंगों से बचाने की शक्ति भी भोजन से ही प्राप्त होती है।

भोजन के तत्त्व व उनके स्रोत

हमारा शरीर कई रासायनिक तत्वों से मिलकर बना हुआ है। इनमें से कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, चूना, फॉस्फोरस, लोहा, सोडियम आदि महत्वपूर्ण हैं।

भोजन के पौष्टिक तत्वों को कार्य के अनुसार छः भागों में बाँटा जा सकता है:-

- | | | |
|--------------|--------------------|------------|
| (1) प्रोटीन | (2) कार्बोहाइड्रेट | (3) चिकनाई |
| (4) खनिज लवण | (5) विटामिन | (6) जल |

भोजन के इन तत्वों से ही हमारे शरीर को गर्मी तथा शक्ति मिलती है तथा शरीर की नई कोशिकाओं का निर्माण व पुरानी कोशिकाओं की मरम्मत होती है। ये सारे तत्व किसी भी एक भोजन में नहीं पाए जाते। इसलिए हमें कई तरह के भोजन खाने चाहिए ताकि शरीर में किसी तत्व की कमी न हो जाए।

1. प्रोटीन:- यह कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन तथा नाइट्रोजन के मेल से बनी होती हैं। केवल प्रोटीन ही भोजन का एक ऐसा भाग है, जिसमें नाइट्रोजन होती है। प्रोटीन हमारे शरीर में टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत तथा नई कोशिकाओं का निर्माण करती है। यह हमारे शरीर के विकास के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए विकसित हो रहे बच्चों के भोजन में प्रोटीन होनी चाहिए। इसकी कमी से बच्चों का कद छोटा ही रह जाता है।

स्त्रोत:- वनस्पति, प्रोटीन, सोयाबीन, मूँगफली, राजमाह, छिलके वाली दालें, मटर, फ्रांसबीन तथा दूसरी फलियों से और कुछ प्रोटीन अनाजों से भी मिलते हैं विशेष करके गेहूँ से।

जैविक प्रोटीन अंडे, मछली, मुर्गा, दूध, दही तथा पनीर से मिलती है। जैविक प्रोटीन वनस्पति प्रोटीन से अच्छी समझी जाती है, इसलिए शाकाहारी लोगों को दूध, दही और पनीर का अधिक प्रयोग करना चाहिए।

2. कार्बोहाइड्रेट:- ये कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के मेल से बनते हैं। ये हमारे शरीर में जल कर गर्मी पैदा करते हैं, जिससे हमें कार्य करने की शक्ति मिलती है। दूसरे भोजनों की तुलना में सस्ते होने के कारण निर्धन लोग अधिकतर कार्बोहाइड्रेट का ही अधिक प्रयोग करते हैं। इसकी कमी से शरीर पतला और अधिकता से मोटा हो जाता है।

स्त्रोत:- शक्कर के रूप में कार्बोहाइड्रेट, गुड़, चीनी, गन्ने के रस, शक्कर, शहद, खजूर, अंगूर तथा किशमिश आदि से मिलता है। गेहूँ, चावल, आलू, शकरकन्दी तथा केले आदि से जो निशास्ता मिलता है वह भी कार्बोहाइड्रेट का ही एक रूप है।

3. चिकनाई:- कार्बोहाइड्रेट की तरह चिकनाई भी कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के मेल से बनती हैं। यह भी हमारे शरीर को गर्मी तथा शक्ति देती है। चिकनाई शरीर के अंगों की रक्षा करती है परन्तु यदि आवश्यकता से अधिक मात्रा में खाई जाए तो शरीर पर चर्बी की मोटी तह जम जाती है, जिससे शरीर मोटा हो जाता है तथा फिर दौड़ना या चलना-फिरना अच्छी तरह नहीं हो सकता।

स्त्रोत:- जैविक चिकनाई मक्खन, देसी घी, दूध, मछली के तेल, जानवरों की चर्बी तथा अंडे की जर्दी से मिलती है। इसको वनस्पति चिकनाई से अच्छा समझा जाता है, क्योंकि इसमें चिकनाई में घुलने वाले विटामिन, विशेषतः 'ए' होते हैं। वनस्पति चिकनाई तेल तथा तेलों के बीज, वनस्पति

घी तथा शुष्क मेवों से मिलती है। आजकल वनस्पति घी में भी विटामिन 'ए' तथा 'डी' मिलाए गए होते हैं।

4. खनिज लवण:- हमारे शरीर को कई प्रकार के खनिज लवणों की जरूरत पड़ती है, जिसमें से अधिक महत्वपूर्ण आगे लिए गए हैं-

(क) चूना तथा फास्फोरस:- ये दोनों खनिज लवण हमारी हड्डियों तथा दांतों के निर्माण के लिए तथा हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक हैं। फास्फोरस कोशिकाओं के निर्माण के लिए भी जरूरी है। बहुत से भोजन, जो हम खाते हैं, उनमें फास्फोरस मिल जाता है। इसलिए खनिज लवण की शरीर में कमी नहीं होती। चूने की कमी से हड्डियाँ तथा दाँत कमजोर हो जाते हैं, हड्डियाँ नर्म होकर मुड़ जाती हैं तथा टेढ़ी हो जाती हैं।

स्त्रोत:- चूना अधिकतर दूध, लस्सी, पनीर और हरी पत्ते वाली सब्जियों से मिलता है। चावलों के अतिरिक्त दूसरे अनाजों में चूने की काफी मात्रा होती है। फास्फोरस चावलों सहित सारे अनाजों तथा दालों में मिलता है। दूध में चूने की अपेक्षा फास्फोरस की मात्रा कम होती है।

(ख) लोहा:- यद्यपि हमारे शरीर में लोहे की मात्रा काफी कम होती है पर इसका अस्तित्व हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। वह खून को लाल रंग देता है जिस कारण यह लाल कण फेफड़ों में से ऑक्सीजन खींचकर सारे अंगों को देते तथा कार्बन-डाइ-ऑक्साइड को फेफड़ों द्वारा बाहर निकालते हैं। इसकी कमी से शरीर के अंगों को पूरी ऑक्सीजन नहीं मिलती तथा खून का रंग पीला हो जाता है। लोहे की कमी से अनीमिया नाम का रोग हो जाता है।

स्त्रोत:- यह माँस, विशेषतः गुर्दा तथा कलेजी तथा अंडे की जर्दी से मिलता है। इसके अतिरिक्त हरे पत्ते वाली सब्जियों, सोयाबीन, काले चने और गुड़ आदि से भी मिलता है।

(ग) चूना, फास्फोरस तथा लोहे के अतिरिक्त शरीर को अन्य भी कई लवण जैसे कि ताँबा, सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, सल्फर, क्लोरीन तथा आयोडीन की भी जरूरत होती है। परन्तु साधारणतया यह देखा गया है कि जिन भोजनों में चूना, लोहा तथा फास्फोरस की ठीक मात्रा हो, उन्हीं भोजनों द्वारा दूसरे खनिज भी काफी मिल जाते हैं। सोडियम तथा क्लोरीन ज्यादा भोजनों में नहीं पाए जाते तथा इन दोनों की हमारे शरीर को काफी मात्रा में आवश्यकता होती है। इसलिए हमें खाने में नमक का प्रयोग करना पड़ता है। यह भी देखा गया है कि जिस भूमि में आयोडीन की कमी हो वहाँ के लोगों को गण्डमाला (गिल्हड़) की बीमारी हो जाती है, क्योंकि उन्हें पानी या सब्जियों से आयोडीन नहीं मिलती इसीलिए ऐसे स्थानों पर रहने वाले लोगों को आयोडाईज्ड नमक का प्रयोग करना चाहिए।

5. विटामिन:- यद्यपि हमारे भोजन में शेष सब तत्व सम्मिलित हों तो यदि विटामिनों की कमी हो तो शरीर ठीक तरह बढ़ता फूलता नहीं तथा कई तरह की बीमारियों का शिकार हो जाता है। विटामिन दो प्रकार के होते हैं-

- (1) पानी में घुलनशील जैसे- विटामिन 'बी' तथा विटामिन 'सी'।
- (2) चिकनाई में घुलनशील जैसे- विटामिन 'ए' 'डी' 'ई' और 'के'।

(क) विटामिन ए:- यह विटामिन चिकनाई में घुलनशील है। यह हमारी आँखों की दृष्टि के लिए बहुत आवश्यक है। इसकी कमी से रंगों की अच्छी तरह पहचान नहीं हो सकती और कम रोशनी में नजर नहीं आता। यदि ध्यान न दिया जाए तथा ज्यादा देर भोजन में इसकी कमी हो तो आँखों की रोशनी बिल्कुल ही खराब हो जाती है।

स्त्रोत:- विटामिन 'ए' दूध, मक्खन, देसी घी तथा अण्डे की जर्दी से मिलता है। इसके अतिरिक्त लाल, पीली, हरी सब्जियों तथा फल जैसे काशीफल, हरे पत्ते वाली सब्जियों, गाजर, आम, पपीता तथा जापानी फल में कैरोटीन होती है जो हमारे शरीर में जाकर विटामिन 'ए' में बदल जाती है।

(ख) विटामिन बी:- यह विटामिन जल में घुलनशील होता है। यह कई प्रकार का होता है इसीलिए इसे 'बी कम्प्लैक्स' कहते हैं। इससे भूख लगती है। यह भोजन के अन्य तत्वों को पचाने में सहायता करता है तथा चमड़ी के रंगों से बचाता है। यह हमारी माँस-पेशियों तथा नाड़ियों के लिए भी जरूरी समझा जाता है। इस विटामिन की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग हो जाता है जिसमें टाँगें सूख या फूल जाती हैं। दोनों दशाओं में टाँगों को लकवा हो जाता है तथा व्यक्ति चल फिर नहीं सकता।

स्त्रोत:- अनाज, दालों, सूखे मेवों तथा मूँगफली में काफी विटामिन 'बी' होता है। यह विटामिन अनाजों तथा दालों के छिलकों में भी होता है। इसलिए इनके ऊपर के छिलके को उतारने से विटामिन 'बी' नष्ट हो जाता है। क्योंकि यह विटामिन पानी में घुलनशील है, इसलिए पानी में दालों या अनाजों को भिगो कर या पका कर उस पानी को फेंक देने से विटामिन 'बी' भी साथ ही बह जाता है।

(ग) विटामिन सी:- यह विटामिन भी पानी में घुलनशील है। इसकी कमी से मसूढ़ों से खून निकलने लग जाता है तथा घाव शीघ्र ठीक नहीं होते। यदि अधिक देर तक कमी रहे तो स्कर्वी रोग हो जाता है।

स्त्रोत:- यह लगभग सभी ताजी सब्जियों तथा फलों से मिलता है। विटामिन 'सी' अधिकतर आंवला, अमरूद, सन्तरा, मालटा, नींबू, चकोत्रा तथा हरी पत्ते वाली सब्जियों से मिलता है। आंवला में सबसे अधिक होता है। अनाजों तथा दालों में विटामिन 'सी' नहीं होता परन्तु यदि इन्हें अंकुरित कर लिया जाए तो इनमें भी विटामिन 'सी' उत्पन्न हो जाता है। विटामिन 'सी' बहुत शीघ्र नष्ट हो जाता है। इसलिए जहाँ तक हो सके सब्जियाँ तथा फल तोड़ने के बाद शीघ्र की कच्चे फल खा लेने चाहिए जिन सब्जियों को पकाना जरूरी हो उन्हें थोड़े से पानी में तथा उतनी देर पकाओ जितनी देर जरूरी हो। जिन सब्जियों तथा फलों को सुखा कर रखने से उनका विटामिन सी नष्ट हो जाता है। मांस तथा दूध में विटामिन 'सी' न के बराबर होता है।

(घ) विटामिन डी:- यह चर्बी में घुलनशील है। इसकी कमी से चूना तथा फॉस्फोरस ठीक तरह नहीं पचते और न ही अपना काम कर सकते हैं, जिससे हड्डियाँ नर्म होकर मुड़ जाती हैं। जिन बच्चों में चूने या विटामिन डी की कमी हो उन्हें **रिक्कट्स** नाम का रोग हो जाता है। इसमें हड्डियाँ कमजोर होकर शरीर का भार नहीं सह सकतीं और टेढ़ी हो जाती हैं।

स्त्रोत:- विटामिन 'डी' कलेजी, अंडे की जर्दी, दूध तथा मक्खन से मिलता है। सबसे अधिक विटामिन 'डी' मछली के तेल से मिलता है। जब शरीर के नंगे भागों पर सूर्य की किरणें पड़ती हैं तो वह शरीर में जाकर विटामिन 'डी' बनाती है। इसलिए भारत में विटामिन 'डी' की कमी उन बच्चों में ही हो सकती है जो अंधेरे तथा बन्द घरों में रहते हैं तथा किसी कारण घर से बाहर न जाएँ, या फिर चूने की कमी से उन्हें सूखा हो सकता है।

6. जल:- निः सन्देह जल को भोजन नहीं कहा जा सकता, क्योंकि यह न तो हमारी कोशिकाओं का निर्माण करता है और न ही शरीर को शक्ति देता है, परन्तु फिर भी इसके न होने से मनुष्य कुछ दिनों से अधिक जीवित नहीं रह सकता। हमारे शरीर के भार का लगभग 65 प्रतिशत भाग जल ही होता है। हमें सब्जियों, फल, दूध, दही और अन्य खाद्य वस्तुओं से काफी मात्रा में पानी मिल जाता है परन्तु फिर भी हमारी आवश्यकता पूरी नहीं होती। इसलिए दिन में 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। जो लोग अधिक चाय, कॉफी, सूप या कोई अन्य पेय पदार्थ लेते हैं वे पानी की मात्रा कम कर सकते हैं। जो पानी टट्टी-पेशाब, पसीना या श्वास द्वारा निकलता है, उसे पूरा करना जरूरी है। पानी हमारे भोजन को तरल बनाता है। जिससे यह एक से दूसरे स्थान पर सुगमता से जा सकता है तथा पच जाता है। पानी हमारे शरीर में से अतिरिक्त विषैले पदार्थों को निकालने में सहायता देता है। पानी शरीर का तापमान ठीक रखने तथा खून के दौरों को ठीक रखने के लिए भी जरूरी है। गर्मियों के दिनों में अधिक पसीना आता है तथा अधिक पानी पीने की आवश्यकता अनुभव होती है।

सारांश

भोजन के कार्य- भोजन हमारे शरीर की नई कोशिकाओं को बनाता है, पुरानी कोशिकाओं की मरम्मत करता है, हमें गर्मी तथा शक्ति देता है तथा कई प्रकार की बीमारियों से बचाता है।

भोजन के तत्व तथा उनके स्रोत

प्रोटीन- यह अण्डे, मांस, मछली, दूध, दही, पनीर, सोयाबीन, मूँगफली, दालों, फलियों तथा मटरों से मिलती है। हमारे शरीर में कोशिकाओं का निर्माण करके शरीर का निर्माण और विकास करती है।

कार्बोज तथा चिकनाई- हमारे शरीर को गर्मी तथा शक्ति देते हैं। कार्बोज निशास्ते वाली वस्तुओं तथा शक्कर से और चिकनाई मक्खन, घी, तेल तथा बीजों से मिलती है।

खनिज लवण- अलग-अलग खनिज लवणों की कमी से अलग-अलग रोग हो जाते हैं। इसलिए हमारे भोजन में इनका होना बहुत महत्वपूर्ण है। ये हमें सब्जियों, फलों, अनाज, दालों, दूध, दही, अंडे, मांस आदि से मिलते हैं।

विटामिन- ये भी हमारे जीवन के लिए बहुत जरूरी हैं। इन्हें हमारे दैनिक जीवन का रक्षक भी कहा जाता है। अलग-अलग तरह के विटामिनों की कमी से अलग-अलग तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं। ये हमें फल, सब्जियों, अनाज, दालों, दूध, पनीर, कलेजी, अंडा, मछली के तेल आदि से मिलते हैं। सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ने से विटामिन डी बनता है।

जल- शरीर का तापमान और खून का दौरा ठीक रखना, भोजन को एक से दूसरी जगह पहुँचाना तथा शरीर में से फालतू चीजें निकालना पानी का ही काम है।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. शरीर का निर्माण और विकास करने वाले मुख्य तत्व का नाम लिखें।
2. शरीर की सुरक्षा करने वाले तत्व का नाम लिखो।
3. कार्बोहाइड्रेट के दो प्रमुख प्राप्ति स्रोत बताइए।
4. शरीर में वसा का प्रमुख कार्य क्या है?
5. कैल्शियम (चूना) का शरीर के लिए मुख्य कार्य क्या है?
6. लोहा प्राप्ति के मुख्य साधन क्या हैं?
7. विटामिन बी का प्रमुख कार्य क्या है?
8. शरीर के लिए विटामिन सी क्यों जरूरी है?
9. विटामिन ए का एक आवश्यक कार्य बताइए।
10. पानी का मुख्य कार्य लिखें।

लघूत्तर प्रश्न

1. भोजन खाना क्यों जरूरी है?
2. भोजन के कौन-कौन से पौष्टिक तत्व हैं?
3. बढ़ रहे बच्चों के भोजन में प्रोटीन का होना क्यों जरूरी है? प्रोटीन हमें कौन से भोजनों से मिलती है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. महत्वपूर्ण खनिज लवण कौन से हैं तथा हमारे शरीर में उनका क्या काम है?
2. पानी में घुलनशील विटामिन कौन सी हैं? इनकी कमी से शरीर को कौन सी बीमारियाँ हो जाती हैं?
3. विटामिन 'ए' के स्रोत कौन-कौन से हैं? इसकी कमी से क्या हानि होती है?
4. पानी से हमें क्या लाभ है?
5. खून का रंग लाल क्यों होता है? भोजन में लोहे की कमी के कारण कौन सा रोग हो जाता है?
6. शरीर के विकास के लिए भोजन के किस पौष्टिक तत्व की जरूरत होती है? इस पौष्टिक तत्व के स्रोत कौन-कौन से हैं?
7. दालों को अंकुरित करके खाने के क्या लाभ हैं?

3.

भोजन पकाने के कारण

फलों के अतिरिक्त शेष सभी पदार्थों को पकाकर ही खाया जाता है। इसके निम्नलिखित कारण हैं-

1. पका हुआ भोजन सुगमता से पच जाता है। अनाज, दाल, मांस आदि पकाने में गर्म हो जाते हैं, जिस कारण इसको आसानी से पचाया जा सकता है। अनाज दाल जिसमें निशास्ता होता है, के ऊपर एक छिलके की कठोर तह होती है। इन्हें जब पानी में डाल कर पकाया जाता है तो निशास्ता फूल जाता है। इससे ऊपर की तह फट जाती है और निशास्ता पानी में घुल जाता है।

2. पकाने से खाने वाली चीज का रंग, रूप, स्वाद तथा सुगंध को अच्छा बनाया जा सकता है। इससे खाने वाले का मन भी खाने को करता है तथा पाचक रस भी ज्यादा उत्पन्न होते हैं जिससे खाना पचाने में भी कठिनाई नहीं होती।

3. पकाने से कई तरह के हानिकारक बैक्टीरिया तथा सूक्ष्म कीटाणु मर जाते हैं तथा भोजन हानिरहित हो जाता है।

4. पकाने से खाने में भिन्नता लाई जा सकती है। यदि एक वस्तु को एक तरह से भी प्रतिदिन खाया जाए तो कुछ दिनों बाद ही उस वस्तु से मन भर जाता है। भिन्न-भिन्न तरीकों से बनाया गया भोजन देखने में आकर्षक, खाने में अच्छा लगता है।

5. पकाने से भोजन को अधिक सुरक्षित रखा जा सकता है, जैसे कि गर्मियों में दूध को दिन में दो-तीन बार उबालना पड़ता है अन्यथा यह खराब हो जाता है।

पके हुए और कच्चे भोजन के अन्तर

पका हुआ भोजन	कच्चा भोजन
1. पका हुआ भोजन नर्म हो जाता है तथा चबाने और पचाने में सुगम होता है। जिमीकन्द तथा अर्बी जैसी वस्तुएँ गले को लगती हैं तथा कच्ची नहीं खाई जा सकती।	1. कच्चा भोजन सख्त होता है। अतः इसे चबाना तथा पचाना कठिन होता है, जैसे अनाज, दालें आदि।
2. पके हुए भोजन का रंग, रूप, स्वाद तथा सुगन्ध अच्छे हो जाते हैं तथा खाने को जी करता है।	2. कई भोजन बिना पकाए देखने अथवा खाने और सुगन्ध में अच्छे नहीं होते इसलिए उन्हें कच्चा खाने को मन नहीं करता, जैसे मांस, मछली, अंडे आदि।

पका हुआ भोजन	कच्चा भोजन
3. पकाने से अधिक तापमान के कारण कई हानिकारक कीटाणु मर जाते हैं।	3. कच्चे भोजन में कई हानिकारक कीटाणु होते हैं जो कि स्वस्थ को हानि पहुँचाते हैं।
4. पकाने से एक ही वस्तु को अलग-अलग तरीकों से बनाया जा सकता है जैसे कि आलू से टिक्कियाँ, चिप्स, पकौड़े, सूखी या रसेदार सब्जी, आदि बनाए जा सकते हैं या आलुओं को किसी अन्य वस्तु से मिलाकर पकाया जा सकता है।	4. यदि भोजन को पकाया न जाए और उसे एक ही रूप में खाया जाए तो उससे जल्दी ही मन भर जाता है।
5. पकाने से भोजन को ज्यादा देर तक सुरक्षित रखा जा सकता है यदि कच्चे मांस को कुछ घंटे न पकाया जाए तो उससे दुर्गन्ध आने लग जाती है।	5. कच्चा भोजन जल्दी खराब हो जाता है। उसमें जीवाणु (बैक्टीरिया) उत्पन्न हो जाते हैं। इससे न केवल उसमें से दुर्गन्ध आती है बल्कि इसे खाने से पेट खराब या कोई अन्य कष्ट हो सकता है।
6. जो सब्जियाँ तथा फल कच्चे खाए जा सकते हैं उन्हें कच्चे ही खाना चाहिए ताकि उनके पौष्टिक तत्वों का पूरा लाभ उठाया जा सके। अधिक आँच पर पकाने से कुछ तत्व नष्ट हो जाते हैं।	6. कुछ सब्जियाँ तथा फल कच्चे ही खाने चाहिए ताकि उनके खनिज लवण तथा विटामिन पूरी मात्रा में मिल सकें। जब टमाटरों या फलों का जैम, सक्कैश या चटनी बनाई जाती है तो विटामिन 'सी' बहुत मात्रा में नष्ट हो जाता है।

भोजन पकाने के ढंग

भोजन को तीन ढंगों से पकाया जा सकता है।

(1) **सूखे सेंक से पकाना:-** जैसा कि भूना या सेंकना और बेक करना-इस ढंग से डबल रोटी, केक आदि बनाए जाते हैं। बैंगन का भुर्ता बनाने के लिए उन्हें भूना जाता है। मांस और मुर्गे को भी भूना जा सकता है।

(2) **गीले सेंक में पकाना:-** जैसे कि उबालना, भाप से पकाना।

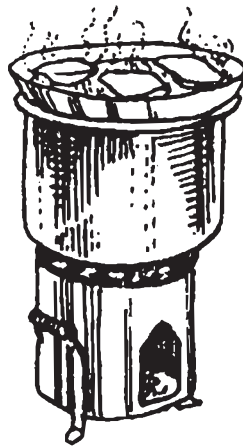
(3) **घी में पकाना:-** जैसे थोड़े या ज्यादा घी में तलना।

उबालना:- जब किसी चीज़ को काफी पानी में पकाया जाए तो उसे उबालना कहते हैं। इस तरीके से भोजन नर्म तथा पचने योग्य हो जाता है परन्तु ऐसा भोजन खाने में बहुत स्वादिष्ट नहीं होता। इस ढंग से भोजन पकाने से भोजन के खनिज लवण पानी में घुल जाते हैं। पकाने के बाद

यदि वह पानी फैंक दिया जाए तो ये पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए चावलों या सब्जियों को उबालकर पानी फैंकना नहीं चाहिए। या तो उतना ही पानी डालना चाहिए जिसमें वस्तु गल कर तैयार हो जाए या फिर उस पानी को किसी अन्य वस्तु में प्रयोग कर लेना चाहिए। जहाँ तक हो सके वस्तुओं को छिलके सहित ही उबालो। आलू, शकरकन्दी, सिंघाड़े आदि का छिलका उबालने के बाद ही उतारो। भोजन उबालते समय बर्तन को ऊपर से ढांप कर रखो तथा पानी में उफान लाने के बाद सेंक घटा दो। ज्यादा तेजी से पानी उबलने से पानी शीघ्र सूख जाता है तथा अधिक ईंधन खर्च होता है। लेकिन इससे वस्तु शीघ्र नहीं पकती। निशास्ते वाली वस्तुओं जैसे दालों, चावल, दलिया आदि को पानी में पकाना चाहिए। इससे स्टार्च पानी में घुल जाती है तथा पकाई हुई वस्तु पाचनशील हो जाती है।

भाप से पकाना:- इसमें भोजन पानी से नहीं बल्कि भाप से पकाया है। इसके दो ढंग हैं-

- (1) प्रत्यक्ष
- (2) अप्रत्यक्ष



चित्र 1: भाप से पकाना

1. प्रत्यक्ष ढंग:- इसमें भोजन सीधा भाप के सम्पर्क में आता है (चित्र 1)। एक पतिले में पानी डाल कर आग पर रख दिया जाता है। उस पतिले पर किसी छलनीदार बर्तन में सब्जी या माँस डालकर रख दिया जाता है। छिद्रों द्वारा भाप सीधी पदार्थ से लगती है और भोजन पक जाता है परन्तु इस तरह भोजन के कई जरूरी तत्व पानी में गिर जाते हैं, जो पानी फैंक देने से नष्ट हो जाते हैं। इससे अधिक ईंधन खर्च होता है।

2. अप्रत्यक्ष ढंग:- एक बर्तन में पानी डालकर आग पर रख दिया जाता है। किसी अन्य बर्तन में भोजन डालकर पानी वाले बर्तन में बन्द करके या फिट करके रख दिया जाता है। भाप बर्तन के

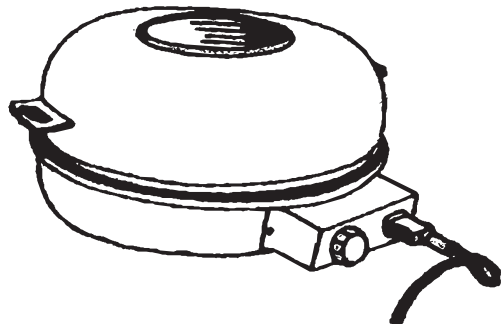
साथ लगती है, भोजन के साथ नहीं। इस तरह भोजन के पौष्टिक तत्व तथा सुगन्ध दोनों सुरक्षित रहते हैं। यह भोजन पकाने का बढ़िया तरीका है। पुडिंग तथा कस्टर्ड दोनों के लिए बर्तन ऊपर से अच्छी तरह बंद होना चाहिए जिससे पानी अन्दर न जा सके। ऐसा भोजन रोगी के लिए अति उत्तम है क्योंकि ऐसा भोजन पौष्टिक तथा शीघ्र पचने वाला होता है। इस ढंग से पकाई गई पशु प्रोटीन बहुत पक कर भी खराब नहीं होती तथा पकी हुई वस्तु का रूप नहीं बिगड़ता।

भाप से भोजन पकाते समय ध्यानार्थ बातें

- (1) पानी का तापक्रम एक जैसा रहना चाहिए।
- (2) भोजन वाले बर्तन से पानी वाला बर्तन न बहुत बड़ा तथा न ही पूरा फिट होना चाहिए।
- (3) भोजन वाला बर्तन यदि बन्द करके रखना हो तो उसके मुंह पर चिकना कागज लगाकर बन्द करना ठीक है।
- (4) पानी के बर्तन को कस कर बंद करो, ताकि भाप व्यर्थ न जाए।

धीमी आंच पर पकाना (स्टू करना):-

यह खाना पकाने का कम खर्चीला तथा सुगम तरीका है। इस ढंग से सस्ते तथा सख्त पदार्थ भी पकाए जा सकते हैं। भोजन के तत्व तथा सुगंध वैसे ही सुरक्षित रहते हैं, क्योंकि जिस पानी में भोजन पकाया जाता है उसे फेंका नहीं जाता बल्कि भोजन के साथ ही परोसा जाता है। वह उबालने की तुलना में लम्बा तथा धीमी आंच पर पकाने का तरीका है। पानी भी कम ही प्रयुक्त किया जाता है। इसमें ईंधन का खर्च भी कम होता है। ऐसा भोजन शीघ्र ही पच जाता है।



चित्र 2 : ओवन

मांस, सुखाई हुई सब्जियाँ, तथा फलों को इसी तरीके से स्टू किया जाता है। सब्जियों तथा मांस के टुकड़े करके ही स्टू करना चाहिए। 500 ग्राम मांस के लिए चाय के चार प्याले पानी काफी है।

बेक करना:- इसमें पदार्थ को बन्द गर्म भट्टी में रखकर सूखी ऊष्मा से पकाया जाता है, जैसे तंदूर में रोटी पकाना। भोजन वाले बर्तन को पहले ज्यादा तथा फिर कम आंच पर रखा जाता है। भट्टी का तापक्रम बराबर रहना चाहिए। भोजन भट्टी की गर्मी हवा से पकता है (चित्र 2)। पानी के बिना भोजन के सारे तत्व सुरक्षित रहते हैं। बेकिंग द्वारा बिस्कुट, डबलरोटी, केक, पेस्ट्री तथा रस बनाए जाते हैं। कच्चे केले तथा अन्य फलों को भी मसाला लगाकर पकाया जाता है।

भूनना:- पदार्थ को थोड़ी सी चिकनाई लगाकर सेंकने को भूनना कहते हैं। मांस के कोमल भागों को सीखों आदि में पिरो कर सीधे आंच पर पकाया जाता है। कबाब भी इसी तरह बनते हैं।

इस तरह पकाए हुए भोजन सिकुड़ जाते हैं। यह महंगा तरीका है। इस तरह भोजन के तत्व भी आग में गिर जाते हैं।

ऐसे पका भोजन शीघ्र पचने वाला तथा मीठी सुगन्ध वाला होता है। यह भोजन धुएं से रहित होता है। आजकल मुर्गे व मछली को भी ओवन में भूना जाता है।

आलू और शक्करकंदी को भी घी लगाए बिना ही गर्म राख में दबा कर भूना जाता है। दाने भट्टी पर कड़ाही में रखकर रेत में भूने जाते हैं।

तलना:- भोजन को भी घी में पकाने को तलना कहते हैं। भोजन को दो ढंग से तला जा सकता है:-

(1) ज्यादा घी में तलना:- जब कड़ाही में अधिक घी डाला जाए जिसमें तलने वाला भोजन डूब जाये तो उसे ज्यादा घी में तलना कहते हैं। पूरी, समोसे, पकौड़े, जलेबी आदि इस तरीके से तले जा सकते हैं। घी को पहले तेज़ गर्म कर लो, जब घी से धुँआ निकलने लगे तब उसमें तलने वाली वस्तु डालो। ठंडे घी में यदि कोई वस्तु तली जाए तो वह ज्यादा घी चूस लेती है। इससे घी भी अधिक लगता है तथा वस्तु भी भारी हो जाती है और उसे खाना कठिन हो जाता है। बहुत अधिक तेज़ आंच पर भी नहीं तलना चाहिए क्योंकि वस्तु बाहर से सड़ जाएगी तथा अन्दर से कच्ची रहेगी। तला हुआ भोजन निः सन्देह स्वादिष्ट होता है, परन्तु सख्त तथा भारी होता है। इसलिए पचाने के लिए अमाशय को अधिक काम करना पड़ता है। इसलिए हर रोज़ तला हुआ भोजन नहीं खाना चाहिए। बीमार तथा बूढ़ों को तली हुई वस्तु नहीं देनी चाहिए।

(2) कम घी में तलना:- तवे या फ्राइंग पैन में थोड़ा-सा घी डालकर तलने को कम घी में तलना कहते हैं। इस ढंग से परांठे, अंडे या टिक्कियां तली जाती हैं। तवे पर थोड़ा-सा घी डालकर पहले एक ओर से सेंक दिया जाता है तथा फिर बदल कर दूसरा किनारा तला जाता है। इस तरह तलने से घी कम खर्च होता है। इस तरह तली वस्तु भी भूनने या सेंकने के तरीके से बनाई वस्तु से भारी होती है, इसलिए इस प्रकार बनाई वस्तुओं का प्रयोग भी अधिक नहीं करना चाहिए। तलने से भोजन के काफी पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से इनका अधिक प्रयोग लाभदायक नहीं होता।

सारांश

भोजन पकाने के कारण

1. भोजन को पचने योग्य बनाना।
2. भोजन का रंग, रूप, सुगन्ध तथा स्वाद सुधारना।
3. भोजन को कीटाणु रहित करना।
4. भोजन में भिन्नता लाना।

भोजन पकाने के तरीके

1. सूखे सेंक से पकाना जैसे भूनना, सेंकना, बेक करना।
2. पानी से पकाना जैसे उबालना, भाप से पकाना।
3. घी में तलना।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. भोजन पकाने की सबसे सरल विधि कौन-सी है?
2. कौन-सा विटामिन पकाने से नष्ट हो जाता है?
3. कौन-सा विटामिन भोजन पकाने पर नष्ट नहीं होता?
4. भोजन पकाने का प्रमुख कारण क्या है?
5. शुष्क सेंक से भोजन पकाने की दो विधियों के नाम लिखो।
6. घी से पकाने की किसी एक विधि का नाम लिखो।
7. शक्करकन्दी आमतौर पर किस विधि से पका कर खाई जाती है?
8. पकाने से भोजन हानिरहित कैसे हो जाता है?
9. गीले सेंक से पकाने के किसी एक तरीके का नाम लिखो।
10. बेकिंग से पकने वाले दो खाद्य पदार्थों के नाम लिखो।

लघुत्तर प्रश्न

1. खाना क्यों पकाया जाता है?
2. पके हुए तथा कच्चे भोजन में क्या अन्तर है?
3. उबालने तथा तलने के दोष लिखो।
4. बेक करने तथा भूनने में क्या अन्तर है?
5. कौन-कौन से भोज्य-पदार्थों को भूना जा सकता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. भोजन पकाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
2. जिस पानी में भोजन पकाया जाए उसे फेंकना क्यों नहीं चाहिए? भाप द्वारा प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष पकाने में अन्तर स्पष्ट करो।
3. किन भोजन पदार्थों को बिना पकाए खाया नहीं जा सकता? सूची बनाइये।
4. तलने से क्या भाव है?

4.

घर

घर का अर्थ:- हम प्रथम पाठ में ही पढ़ चुके हैं कि घर हमारी प्राथमिक आवश्यकता है। घर एक निजी स्वर्ग का नाम है।

मनुष्य अपने जीवन का बहुत सा समय घर में ही गुजारता है। यहीं पर उसकी आदतों की नींव रखी जाती है। यह एक ऐसी पाठशाला है जहाँ से हम जीवन का प्रथम तथा अमिट पाठ पढ़ते हैं। आजकल के भ्रम, भय तथा घृणा के संसार में घर प्रेम, स्नेह तथा शांति प्रदान करता है।

ईंटों के बने भवन को ही घर नहीं कहा जाता। घर एक ऐसा स्थान है जहाँ हम मिलजुल कर एक दूसरे के दुःख-सुख का सहारा बनते हैं। यह सुख-दुःख बाँटने के लिए मिल कर बैठने का स्थान है। यहां बैठकर हम अपनी आन्तरिक और वाह्य कठिनाइयों के बारे में सोच कर उन्हें हल करते हैं तथा ज़िम्मेदारियों को निभाते हैं।

अच्छे वातावरण का महत्व

मनुष्य एक बुद्धि प्रधान जीव है। यह अपने चारों तरफ के वातावरण को स्वीकार करता है तथा अपनी आदतों द्वारा अपने वातावरण को भी प्रभावित करता है। यदि घर के चारों ओर का वातावरण शांत होगा तो आपका जीवन सुगम तथा शांतमय होगा। आप आराम से पढ़ लिख भी सकते हो। इसलिए घर ईंट बनाने वाले भट्टे, फैक्टरी या स्टेशन के बहुत समीप नहीं होना चाहिए। धुआं स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है तथा रेलें शांति को समाप्त करती हैं। आप के घर के समीप डेयरी फार्म तथा रूढ़ी के ढेर भी नहीं होने चाहिए। गांव के लोग साधारणः घर के समीप ही किसी गढ़े में कूड़ा इकट्ठा करते रहते हैं। इस तरह वायु अशुद्ध हो जाती है। मक्खी, मच्छर पैदा हो जाते हैं जिससे मलेरिया तथा हैजे जैसे रोग हो जाते हैं। ऊँचे वृक्ष घर से दूर होने चाहिए। सफ़ेदे या नीम की वृक्ष घर के थोड़ी दूरी पर हो तो वायु शुद्ध होती रहती है।

आस-पास के लोग भी गम्भीर, मिलनसार तथा सुख-दुःख के साथी होने चाहिए। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह एकांत में नहीं रह सकता। घर के बाद मुहल्ले में बच्चे खेलते हैं। यदि ये लोग अच्छे हों तो बच्चों में स्वाभाविक रूप से अच्छे गुणों का निर्माण होगा। इसलिए जहाँ बुरे लोग-चोर, झगड़ालू या दुर्व्यसनी रहते हों, वहाँ रहना ठीक नहीं।

मकान बनाते समय यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि दैनिक प्रयोग में आने वाली वस्तुएँ शीघ्र तथा सुगमता से प्राप्त हो सकती हों। नौकरी वाले लोगों के लिए नौकरी का स्थान तथा दुकानदारी के लिए दुकान समीप होनी चाहिए। अस्पताल तथा बाज़ार भी घर से बहुत दूर नहीं होने चाहिए। यदि घर में पढ़ने तथा पढ़ाने वाले हों तो उन का स्कूल समीप होना ज़रूरी है। डाकघर तथा बैंक भी समीप हो तो अच्छी बात है। यदि ऐसा न हो सके तो ध्यान रखना चाहिए कि रिक्शा व टांगा व लोकल बस सुगमता से प्राप्त हो सकती हो ताकि आवश्यकता के समय आप अपना काम ठीक तरह कर सको।

घर की सफाई

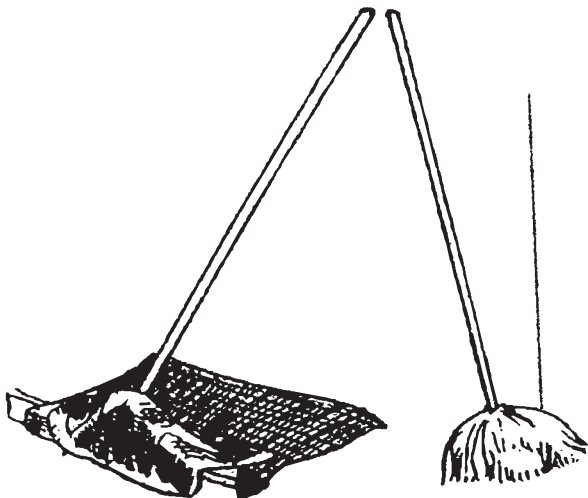
मकान कई मंज़िला हो या एक मंज़िला; आकार में बहुत बड़ा हो या छोटा, डिजाइन की दृष्टि से बहुत सुन्दर हो या सरल, और इसमें रखा हुआ सामान बहुत कीमती हो या साधारण, परन्तु घर स्वच्छ ज़रूरी होना चाहिए। मकान चाहे कितना ही आकर्षक क्यों न बना हो, परन्तु यदि उसे स्वच्छ न रखा जाए, तो मकान की सारी सुन्दरता नष्ट हो जाती है। यदि घर का सामान यथास्थान रखा हो, साफ हो, तो वह घर की सुन्दरता को बढ़ाता है। स्वच्छ फर्श चाहे कच्चा ही हो, मन को अच्छा लगता है। परन्तु संगमरमर का गंदा फर्श भी बुरा लगता है। गंदा घर कीड़े-मकौड़े पैदा करके बीमारियाँ पैदा करता है। स्वस्थ रहने के लिए सफाई रखना अत्यावश्यक है। आओ देखें कि घर कैसे साफ रखा जा सकता है।

झाड़ू लगाना:- झाड़ू से फर्श में जमी हुई धूल, मिट्टी तथा कूड़ा, कर्कट को आसानी से दूर किया जा सकता है। कच्चे फर्श पर थोड़ा-सा पानी छिड़क कर ही उसे साफ करना चाहिए ताकि मिट्टी बहुत न उड़े। विभिन्न प्रकार के फर्शों के लिए अलग-अलग प्रकार के झाड़ू प्रयोग किए जाते हैं। झाड़ू लगाते समय कोनों, फर्नीचर के नीचे और पीछे वाली जगहों आदि का विशेष ध्यान रखना चाहिए। झाड़ू लगाने के बाद सम्पूर्ण कूड़ा-कर्कट कूड़े के डिब्बे में डाल देना चाहिए।

झाड़ना:- मोटे कपड़े के झाड़न बाज़ार में बने बनाए मिल जाते हैं, परन्तु यदि ये न भी खरीदने हों तो पुराने तौलिए या चादर के टुकड़े से झाड़न का काम लिया जा सकता है। झाड़न की सहायता से खिड़कियों, अलमारियों तथा कमरों के दरवाज़ों को झाड़ना चाहिए। इस तरह करने से दरवाज़े साफ तथा सुन्दर लगते हैं। यदि ऐसा न किया जाए तो मकड़ी के जाले तथा मिट्टी जमा हो जाती है जो घर की गृहिणी के निकम्मा होने तथा उसके आलस्य की सूचक हैं।

प्रतिदिन के प्रयोग की वस्तुएँ जैसे रेडियो, टेबल फैन, लैम्प, टाइमपीस, टी.वी. आदि प्रतिदिन झाड़ने चाहिए। मेज़-कुर्सियाँ, सोफा, किताबें भी झाड़नी चाहिए। पलंग की चादरें तथा मेज़पोश भी झाड़ लेने चाहिए। रसोई के बर्तन तथा डिब्बे भी फलालेन या लिनन के कपड़े से पोंछने चाहिए। वस्तुएँ झाड़ने का काम झाड़ू लगाने के बाद तथा पोचा लगाने से पहले करना चाहिए ताकि झाड़ू लगाने से जो मिट्टी वस्तुओं पर उड़ कर पड़ती है, वह झाड़ के साफ हो जाए। चीज़ों को धीरे-धीरे आराम से झाड़ना चाहिए ताकि मिट्टी बहुत न उड़े।

पोचा लगाना:- पक्के फर्श पर प्रतिदिन झाड़ू लगाने के बाद मोटे कपड़े को गीला करके पोचा लगाना चाहिए। पोचा लगाने वाला कपड़ा मोटा और ऐसा होना चाहिए कि पानी तथा मिट्टी को सोख सके। इसके लिए मोटा सूती



चित्र 3: पोचा

कपड़ा, फलालेन या बाज़ार से मिलने वाला पोचा प्रयोग करना चाहिए। अब बाज़ार में बने बनाए खड़े होकर पोचा लगाने वाले पोचे जैसे कि Super Mop आदि मिलने लगे हैं। पोचा लगाते समय पानी में कोई कृमिनाशक औषधि डाल लेनी चाहिए ताकि मक्खी मच्छर से छुटकारा मिल सके।

कच्चे घरों में प्रतिदिन तो नहीं, दूसरे-तीसरे दिन मिट्टी का पोचा लगाया जाता है। मिट्टी में थोड़ा-सा गोबर मिला कर पोचा करने से धूल ज्यादा नहीं उठती तथा सुगमता से साफ हो जाती है। कभी-कभी काली मिट्टी में भूसा मिलाकर फर्श को समतल कर लेना चाहिए क्योंकि टूटे हुए फर्श पर पोचा ठीक तरह नहीं लगता।

बड़े शहरों में घर की सफाई वैक्यूम क्लीनर (Vacuum Cleaner) द्वारा की जाती है। यह बिजली से चलने वाला एक उपकरण है। इसमें एक थैला लगा होता है जिसमें सारी धूल, मिट्टी एकत्र हो जाती है।

ब्रुश फेरना:- सप्ताह में एक बार दीवारों तथा छत को झाड़ू लगाने से पहले ब्रुश से साफ कर लेना चाहिए। ऐसा करने से हमें मकड़ी तथा कीड़े-मकौड़ों से छुटकारा मिल जाएगा। दरी, कालीन तथा पायदान को प्रतिदिन ब्रुश से साफ कर लेना चाहिए। वर्ष में एक बार घर को सफेदी तथा दरवाज़ों को पालिश करवाना ठीक रहता है।

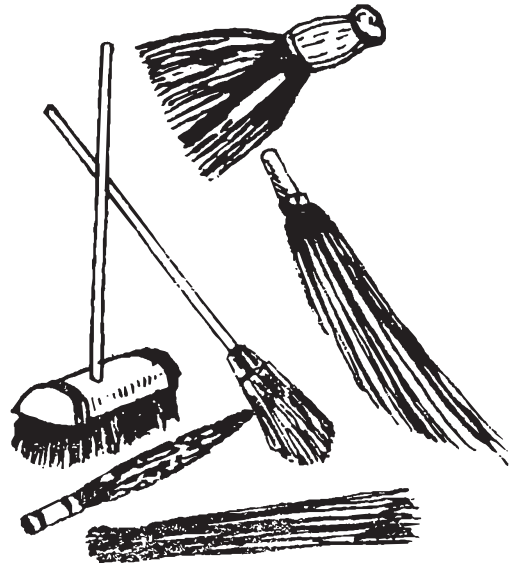
ब्रुश तथा झाड़ू विभिन्न प्रकार के होते हैं। इनका वर्णन नीचे किया गया है।

झाड़ू की किस्में

(1) नारियल का झाड़ू:- फर्श को धोने के लिए तथा कच्चे फर्श को साफ करने के लिए नारियल की सलाइयों का झाड़ू प्रयोग में लाया जाता है। इससे जमी हुई मिट्टी तथा कूड़े को सुगमता से इकट्ठा कर लिया जाता है। यह देहात अथवा शहर सब जगह प्रयोग में लाया जाता है। गली या सड़क साफ करने के लिए जमादार इसकी सलाइयों इकट्ठा करके लोहे के कड़े से बाँध लेते हैं तथा पीछे एक लम्बा डंडा लगा देते हैं। इस तरह की झाड़ू से खड़े होकर जगह साफ की जाती है।

(2) खजूर का झाड़ू:- यह झाड़ू छोटा सा होता है। गाँवों में अभी यह अधिक प्रचलित नहीं है, इससे पक्का तथा कच्चा दोनों प्रकार के फर्श साफ किए जाते हैं। इससे फर्श धोया नहीं जा सकता। ये खजूर के पत्तों को सुखाकर उनसे बनाए जाते हैं।

(3) फूल झाड़ू:- यह पीली सलाइयों, जिन के साथ बुर लगा होता है, से बनाया जाता है, इससे कच्चा फर्श साफ नहीं किया जा सकता। यह बड़ा नाजुक होता है। इसलिए इससे सीमेंट से पलस्तर वाला, संगमरमर, टाइलें या चिप्स का फर्श ही साफ किया जाता है।



चित्र 4: झाड़ू

ब्रुश की किस्में

(1) **दरी या कालीन साफ करने के लिए:-** यह सख्त बुर का एक हाथ लम्बा छोटी-सी हथ्थी वाला ब्रुश होता है। इससे दरी तथा कालीन साफ किए जाते हैं।



चित्र 5 : ब्रुश

(2) **पालिश करने वाला ब्रुश:-** खिड़कियों, अल्मारियों, जालीदार डोली तथा कमरों के दरवाजे पालिश करने के लिए छोटी सी डंडी वाला ब्रुश होता है।

(3) **फर्श धोने के लिए:-** ईंटों का फर्श धोने के लिए लोहे की तारों का सुदृढ़ ब्रुश होता है। इससे ईंटों से मिट्टी तथा चिकनाई सुगमता से दूर की जाती है। फर्श बनाने से पहले भी ईंटों को तारों वाले ब्रुश से धोकर साफ किया जाता है।

(4) **सफेदी (कली) करने वाला ब्रुश:-** घर की दीवारों पर सफेदी करने के लिए बाज़ार से घास-फूस का बना ब्रुश मिलता है। उसे कूची कहा जाता है।

(5) **दीवारों तथा छतें साफ करने के लिए ब्रुश:-** यह गोलाकार होता है। दीवारों तथा छत तक पहुँचाने के लिए इसके साथ लम्बी छड़ी लगी होती है। इससे जाले तथा मिट्टी बड़ी सुगमता से उतर जाते हैं।

इसके अतिरिक्त दीवारें साफ करने के लिए तथा दांत साफ करने के लिए भी ब्रुश होते हैं। बाल संवारने के लिए भी कई तरह के प्लास्टिक के सीधे तथा गोल ब्रुश मिलते हैं। इनसे सीधे तथा घुंघराले बालों की कंघी की जाती है। इनके अतिरिक्त थर्मस बोतल तथा बच्चों को दूध पिलाने वाली शीशी साफ करने के लिए ब्रुश बाज़ार में आम मिलते हैं। गर्म वस्त्रों को झाड़ने के लिए ब्रुश मिलते हैं।

सारांश

1. घर की आवश्यकता अर्वाचीन है। यह प्रसन्नता , सुख-दुःख बाँटने वाली जगह का नाम है।

2. घर के समीप कारखाना तथा स्टेशन नहीं होना चाहिए।
3. घर के चारों ओर का वातावरण शांत तथा गम्भीर होना चाहिए।
4. बैंक, डाकघर, बाज़ार, स्कूल तथा कार्यस्थल बहुत दूर नहीं होने चाहिए।
5. मकान की सुन्दरता बढ़ाने के लिए सफाई ज़रूरी है।
6. साफ घर में बीमारी से बचा जा सकता है।
7. झाड़ू लगाकर, ब्रुश से साफ करके, चीजें झाड़ कर तथा पोचा लगा कर घर को साफ रखा जा सकता है।
8. झाड़ू लगाने के बाद ही चीजों को धीरे-धीरे झाड़ना चाहिए परन्तु दीवारों और छतों को पहले झाड़ना ही ठीक है।
9. झाड़ू कई प्रकार के होते हैं। मुलायम फर्श तथा ईंटों के फर्श साफ करने के लिए अलग-अलग झाड़ू होते हैं।
10. दरी साफ़ करने, पॉलिश करने के लिए, कपड़े तथा बोतलों को साफ करने के लिए अलग-अलग तरह के ब्रुश प्रयोग किए जाते हैं।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. बड़े शहरों में घर की सफाई के लिए बिजली से चलने वाले किस उपकरण का प्रयोग किया जा सकता है?
2. दरी साफ करने के लिए किस उपकरण का प्रयोग किया जा सकता है?
3. प्रतिदिन प्रयोग में आने वाली कौन-कौन सी सुविधाएं घर के पास होनी चाहिए?
4. घर कैसी जगहों के पास नहीं होना चाहिए?

लघुत्तर प्रश्न

1. घर का क्या अर्थ है?
2. घर के आस-पास कैसे लोग होने चाहिए?
3. यदि फैक्टरी, स्टेशन घर के समीप हों तो क्या हानि है?
4. मकान बनाते समय कौन-सी सुविधाओं को ध्यान में रखना चाहिए?
5. घर को साफ रखना क्यों ज़रूरी है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. घर साफ करने के ढंगों के नाम लिखो।
2. चीजों को झाड़ू लगाने के बाद क्यों झाड़ना चाहिए?
3. पोचा लगाने तथा ब्रुश फेरने में क्या अन्तर है?
4. ब्रुश या झाड़ू की किस्मों के बारे में तुम जो जानते हो, विस्तार से लिखो।

5.

शुद्ध वायु का आवागमन

प्रत्येक जीवित प्राणी के लिए वायु सबसे अधिक ज़रूरी है। वायु के बिना हम कुछ मिनट भी जीवित नहीं रह सकते। घर की आवश्यकता, वातावरण तथा सफाई के बारे में हम पहले विचार कर चुके हैं परन्तु यह देखना भी ज़रूरी है कि मकान हवादार है या नहीं अर्थात् वायु का आना-जाना ठीक प्रकार हो रहा है या नहीं। शुद्ध वायु कुछ गैसों का मिश्रण है। इसमें निम्नलिखित गैसों होती है:-

ऑक्सीजन	20 प्रतिशत
नाइट्रोजन	79 प्रतिशत
कार्बन-डाइऑक्साइड	0.04 प्रतिशत

हीलियम, आर्गन, अमोनिया तथा जल-वाष्प भी थोड़ी मात्रा में वायु में घुले हुए मिलते हैं। इसके अतिरिक्त फैक्ट्रियों तथा घरों में जलाई आग का धुँआ तथा रेत व मिट्टी भी वायु में होती है।

वायु के सारे तत्वों में से ऑक्सीजन का एक विशेष स्थान है। यह श्वास लेने के लिए ज़रूरी है। इसके बिना आग नहीं जल सकती। रक्त में स्थित कोशिकाएं ऑक्सीजन को फेफड़ों से सारे शरीर में पहुँचाती हैं। ऑक्सीजन की सहायता से भोजन हमारे शरीर के अन्दर जल कर गर्मी तथा शक्ति देता है। हम कार्बन-डाइ-ऑक्साइड श्वास द्वारा बाहर निकालते हैं। कार्बन-डाइ-ऑक्साइड हमारे लिए हानिकारक है। यह पत्थर का कोयला जलाने से पैदा होती है। यदि कुछ देर इसमें रहना पड़े तो यह बेहोशी तथा कई बार मृत्यु का कारण भी बन सकती है। इसलिए अंगीठी जलाते समय वायु का आना-जाना बहुत आवश्यक है। नालियों की गंदगी, कूड़े के ढेरों और सड़ी-गली चीजों से दुर्गन्ध और हानिकारक गैसों पैदा होती हैं।

वायु को शुद्ध करने की विधियाँ

- (1) प्राकृतिक
- (2) बनावटी

प्राकृतिक विधियाँ

पौधों द्वारा, धूप द्वारा, तीव्र हवाएं चलने से, गैसों के बहाव तथा आपसी मेल के कारण आदि।

पौधों द्वारा:- पौधे वायु में से कार्बन-डाइ-ऑक्साइड लेकर प्रकाश तथा पत्तों की सहायता से भोजन तैयार करते हैं। इस तरह ऑक्सीजन तथा कार्बन अलग-अलग हो जाते हैं। मनुष्य तथा पशु श्वास द्वारा जो कार्बन-डाइ-ऑक्साइड छोड़ते हैं, पौधे उसे प्रयोग कर लेते हैं तथा पौधे जो ऑक्सीजन छोड़ते हैं, उसे मनुष्य तथा पशु श्वास लेने के लिए प्रयोग करते हैं। पौधे कार्बन-डाइ-ऑक्साइड प्रयोग करके वायु को शुद्ध करते हैं।

धूप द्वारा:- धूप दुर्गन्ध को दूर करती है तथा रोगाणुओं को नष्ट करके वायु को शुद्ध करती है।

तीव्र हवा:- जब गर्मी बहुत बढ़ जाए तो तापमान बढ़ जाता है। गर्म हवा हल्की होकर ऊपर उठती है। यह हवा कृमियों, दुर्गन्ध रेत तथा मिट्टी को उड़ा कर ले जाती है और उसकी जगह साफ और ठण्डी हवा आ जाती है। इससे कई बार स्थानीय छूत के रोग कम हो जाते हैं।

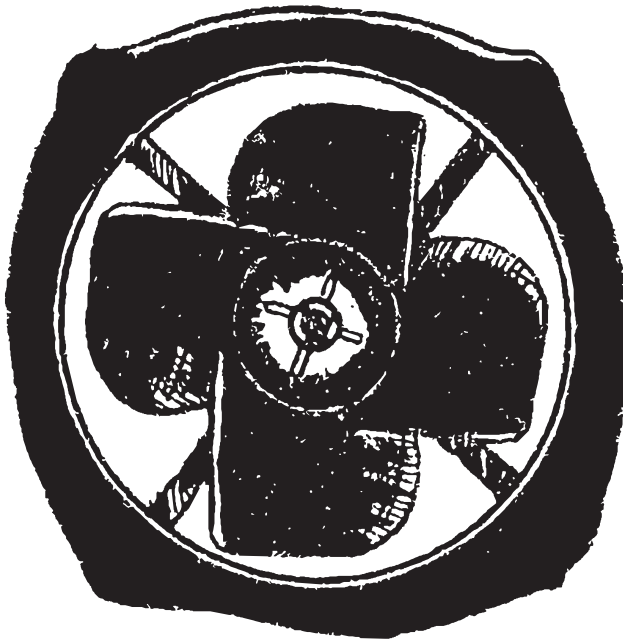
वर्षा:- वर्षा द्वारा वायु में घुली अशुद्धियाँ वातावरण में से निकलकर तथा पानी में घुलकर धरती पर आ गिरती हैं तथा वायु शुद्ध हो जाती है।

गैसों के बहाव तथा आपसी मेल से:- गैसों स्वयं एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाती रहती हैं। इसलिए वायु के आने-जाने में कोई बाधा न डाली जाए तो स्वच्छ और दूषित हवाएं आपस में मिल जाती हैं तथा वायु स्वच्छ होती रहती है। इस तरह हम दूषित हवा से बच जाते हैं।

बनावटी तरीके

(1) **पंखे:-** यह दूषित हवा बाहर निकालने का एक अति उत्तम तथा वैज्ञानिक तरीका है। जब पंखा चलता है तो गंदी हवा बाहर निकल जाती है तथा उसकी जगह साफ तथा शुद्ध हवा अन्दर आ जाती है।

(2) **वायु निकासी मशीन:-** वायु निकास का अर्थ है मशीन से गैस बाहर निकालना। बड़े-बड़े हाल कमरे जहाँ ड्रामे होते हैं, लैक्चर हालों तथा सिनेमाघरों में बहुत व्यक्ति इकट्ठे होकर बैठते हैं,



चित्र 6 : वायु निकासी मशीन

वहाँ गैस निकास के लिए मशीन द्वारा गन्दी हवा को बाहर निकाला जाता है। यह तो तुम्हें पता ही होगा कि धरती का कोई भी भाग वायु से खाली नहीं रह सकता। इसलिए दूषित हवा के बाहर निकलने ही ताजी तथा साफ हवा उसकी जगह पर आ जाती है। गर्मियों में हवा ठंडी करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले कूलरों में भी यह मशीन लगाई होती है।

(3) पाइप या नलियों द्वारा:- यह विधि वहाँ पर प्रयोग की जाती है जहाँ कमरों की दूषित हवा बाहर निकालने के लिए रोशनदान तो हों परन्तु खिड़कियाँ किसी कारण से या तो हों ही नहीं तथा यदि हों तो भी खोली न जा सकती हों, जिन कमरों में दरवाजे भी बंद हो और केवल रोशनदान ही खुले हों, उन कमरों में दूषित हवा रोशनदान द्वारा बाहर निकल जाती है। साफ हवा पाइप द्वारा कमरों में प्रविष्ट हो जाती है।

(4) पाइप तथा हवा निकासी मशीन से:- बड़े-बड़े कान्फ्रेंस हालों में, यदि खिड़कियाँ और रोशनदान न भी हों या रोशनदान और खिड़कियाँ बन्द हों और उन्हें किसी कारणवश खोला न जा सकता हो, तो ऐसे स्थानोंसे निकास के लिए मशीन द्वारा दूषित हवा को बाहर निकाल दिया जाता है। स्वच्छ वायु पाइपों द्वारा कमरों में भेजी जाती है।

स्वच्छ वायु के लाभ

स्वच्छ वायु शरीर के आन्तरिक अंगों की सफाई के लिए आवश्यक है क्योंकि शुद्ध वायु में ऑक्सीजन की ठीक मात्रा शरीर के अन्दर जाती है। जो रक्त को शुद्ध करती है। इससे फेफड़े और पाचन क्रिया ठीक काम करते हैं। शरीर का तापमान भी ठीक रहता है। शरीर जितना शक्तिशाली हो छूत के रोग उतने ही कम लगते हैं।

हम मनुष्य को एक घंटे में 3000 घन फुट ताजी वायु की आवश्यकता है। इसलिए घर में वायु के आने-जाने का पूरा प्रबन्ध होना चाहिए। कमरे की गर्म तथा गन्दी हवा रोशनदानों तथा चिमनियों द्वारा बाहर निकल जाती है और उसकी जगह शुद्ध वायु खिड़कियों तथा दरवाजों के रास्ते से अन्तर प्रवेश करती है। हमारे देश में बहुत से परिवार एक ही कमरे में रहते हैं। जब परिवार के सदस्यों की संख्या अधिक हो तो आवश्यकतानुसार शुद्ध हवा न मिलने के कारण कई प्रकार की बीमारियाँ हो सकती हैं जैसे: सिर दर्द या सिर चकराना।

जब पानी गर्म किया जाता है तो पानी की निचली तह पहले गर्म होती है तथा पानी के अणु ऊपर उठते हैं और उसकी जगह पर ठंडा और भारी पानी वहाँ आ जाता है। इसी तरह गर्म हवा हल्की होने के कारण ऊपर उठती है तथा ताजा और शुद्ध वायु उसका स्थान ले लेती है। इसलिए मकान में दरवाजों की तरह रोशनदान और खिड़कियों का होना भी जरूरी है। जहाँ तक सम्भव हो सके गर्म देशों में ये आमने-सामने तथा ठंडे देशों में थोड़ा इधर-उधर होने चाहिए इस तरह गर्म देशों में वायु सीधे आर-पार हो जाती है तथा ठंडे देशों में इस तरह हवा का वेग थोड़ा मुड़ जाता है। यदि हो सके तो आँगन बड़ा रखना चाहिए। खिड़कियाँ मकान के धरातल से या 2½ फुट ऊँची होनी चाहिए तथा रोशनदान छत के समीप होने चाहिए। इस तरह दूषित हवा आसानी से बाहर निकल सकेगी तथा ताजी हवा घर में प्रचलित हो सकेगी।

सर्दियों में हमें रोशनदान खोलकर सोना चाहिए। गर्मियों में बाहर खुली जगह में ही सोना चाहिए। हो सकता है कि अधिक बिल्डिंगों, कारखानों की चिमनियों का धुआं, गल-सड़ रही वनस्पति के ढेर या गन्दी तथा गंजी नालियों के कारण हवा बहुत साफ न हो परन्तु फिर भी बाहर की हवा अन्दर की हवा की तुलना में साफ होती है क्योंकि साफ हवा दूषित हवा के साथ मिलकर उसे शुद्ध करती रहती है। यदि मच्छर हों तो मच्छरदानी लगा लेनी चाहिए। यदि अन्दर सोना हो तो आमने-सामने की खिड़की तथा रोशनदान अवश्य खोल लेने चाहिए।

प्रयोगों से सिद्ध किया जा चुका है कि यदि हवा के आने-जाने का थोड़ा सा प्रबन्ध हो तो कार्बन-डाइऑक्साइड 0.7 प्रतिशत से नहीं बढ़ती और ऑक्सीजन की मात्रा भी अधिक नहीं घटती इसलिए हवा का अन्दर आना तथा बाहर निकलना बहुत ही जरूरी है।

जिन घरों के कमरों में रोशनदान नहीं वहां लोग हवा के आवागमन के लिए छत में खाली स्थान रख लेते हैं जिससे धूप भी कमरे में आती है तथा हवा भी निकलती रहती है।

गंदी हवा में श्वास लेने का प्रभाव

दूषित हवा में श्वास लेने से जी कच्चा होने लग जाता है, खून की कमी हो जाती है तथा पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। रंग पीला पड़कर चमड़ी पर छूत की बीमारियां लगने की भी सम्भावना रहती है।

रसोई में वायु का प्रभाव

रसोई बच्चे तथा बूढ़े प्रत्येक के स्वास्थ्य पर अपना प्रभाव छोड़ती है। रसोई में शुद्ध वायु का आवागमन बहुत जरूरी है। यदि इस तरह न हो तो गृहिणी के स्वास्थ्य तथा वहां बैठ कर खाना खाने वाले सदस्यों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा उनका शरीर तथा मस्तिष्क थक जायेंगे। वे सुस्ती, सिर दर्द तथा जुकाम के शिकार हो जायेंगे। चाहे शहरों में खाना खाने के लिए अलग कमरा होता है परन्तु वह भी रसोई के साथ जुड़ा होता है। साँस घुटने वाली दूषित हवा में साँस लेने से जी कच्चा होने लगता है।

भारत में रसोई की तरफ कम ध्यान दिया जाता है। गाँवों में तो अब भी कई लोग आँगन में तथा वर्षा और सर्दी में किसी दूसरे कमरे में चूल्हा बनाते हैं जिससे कमरे की हवा भी खराब हो जाती है। रसोई में आग जलाने से कार्बन-डाइऑक्साइड उत्पन्न होती है। इसलिए चिमनी का प्रबन्ध होना चाहिए ताकि गन्दी हवा बाहर निकल सके तथा ताजी हवा अन्दर आ सके। ताजी हवा दूषित हवा को अपने साथ बहा कर ले जाती है। यदि आग न भी जलती हो तो भी चिमनी दूषित हवा को बाहर निकालने में सहायक है। रसोई में हवा तथा रोशनी का पूरा प्रबन्ध होना चाहिए। हैदराबादी धुएँ रहित चूल्हा धुएँ तथा गंदी हवा छुटकारा दिला सकता है।

वायु के आने-जाने के सभी ढंगों का उद्देश्य एक ही है-शुद्ध वायु का प्रवेश होना, बुरी तरह गन्दी हवा का बाहर निकलना। पहाड़ों पर सर्दियों के दिनों में बिजली के यंत्र प्रयोग में लाने चाहिए। कमरे में आग भी हवा को शुद्ध करने में सहायता करती है। वायु बहुत शुष्क या अधिक नमी वाली भी नहीं होनी चाहिए। जितना वायु का दौरा तीव्र होगा उतना ही बाहर तथा अन्दर की वायु के

तापमान का अन्दर होगा। दूसरे शब्दों में अन्दर और बाहर के तापमान में जितना अन्तर होगा उतना ही वायु का दौरा तीव्र होगा।

सारांश

1. वायु के आगमन के दो मुख्य ढंग हैं, प्राकृतिक तथा बनावटी।
2. प्राकृतिक ढंग धूप, वर्षा, आंधी, पौधे आदि हैं।
3. बनावटी ढंग पंखे, वायु निकासी पंखे तथा शीशे वाला रोशनदान आदि हैं।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. शुद्ध हवा में ऑक्सीजन कितने प्रतिशत होती है?
2. शुद्ध हवा में कार्बन-डाइ-ऑक्साइड कितने प्रतिशत होती है?
3. प्रत्येक मनुष्य को एक घण्टे में कितने घन फुट ताजा हवा की आवश्यकता होती है?
4. घर में हवा के आगमन के लिए क्या उचित है?

लघूत्तर प्रश्न

1. दूषित हवा में साँस लेना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक क्यों है?
2. अन्दर और बाहर की वायु के तापमान में अन्तर का क्या प्रभाव पड़ता है?
3. रसोई में वायु का प्रबन्ध कैसा होना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

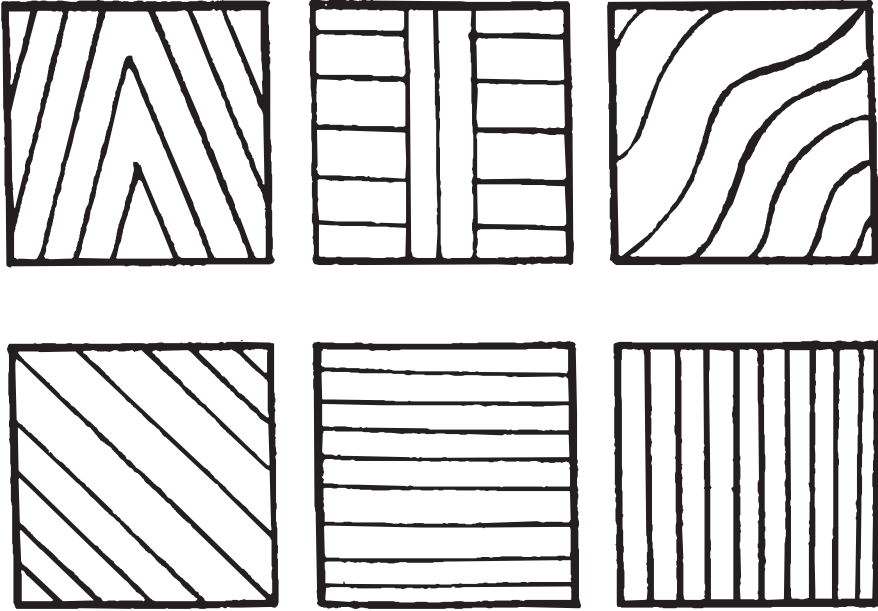
1. शुद्ध वायु के क्या लाभ हैं?
2. वायु शुद्ध करने के बनावटी ढंग बताओ।
3. वायु का आवागमन ठीक रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
4. वायु शुद्ध रखने के प्राकृतिक ढंग कौन-कौन से हैं?

6.

पहनने वाले वस्त्रों का चुनाव

प्रत्येक व्यक्ति को अपने रंग-रूप, लम्बाई-मोटाई, व्यक्तित्व, ऋतु तथा अपने काम के अनुसार ही वस्त्र खरीदने चाहिए। वस्त्र इस तरह के पहनने चाहिए जिनसे व्यक्ति के शारीरिक दोष छुप सकें तथा उसके व्यक्तित्व में निखार आ सके। सभी व्यक्तियों का शारीरिक आकार उत्तम नहीं होता। इसलिए सभी को इस तरह के वस्त्र पहनने चाहिए जो उनके शरीर पर शोभा दें। रंगों तथा लाइनों (रेखाओं) के प्रयोग से तथा डिजाइन बदलने से शारीरिक दोषों को कुछ सीमा तक छुपाया जा सकता है।

1. रेखाओं का प्रयोग:- कुछ रेखायें तो कपड़ा सिलने से उसमें अपने आप ही बन जाती हैं, जैसे कि कमर की रेखा, गले की रेखा, किनारों की सिलाई या कंधे की सिलाई, जहाँ आस्तीन जोड़ी जाती है। कमीज की लम्बाई, कालर तथा कफ का नाप तथा आकार भी कपड़े को रेखाएं देते हैं। चुन्नेटें, पलीटें तथा कलियों से भी रेखायें बनाई जा सकती हैं या फिर झालर, बटन या लेस द्वारा भी रेखाएं बन जाती हैं। लाइनदार कपड़ा खरीदते समय नीचे लिखी बातें ध्यान में रखनी चाहिए:-



चित्र 7 : रेखाएँ

(क) सीधी रेखाएँ:- इन्हें देखने के लिए ऊपर से नीचे की ओर देखना पड़ता है। इससे पहनने वाले का आकार लम्बा तथा पतला लगता है।

(ख) दाएँ-बाएँ लेटी रेखाएँ:- इनको देखने के लिए एक सिरे तक देखना पड़ता है। इसलिए ये पहनने वाले को चौड़ा तथा छोटा दिखाती हैं। इससे आदमी मोटा लगता है।

(ग) तिरछी रेखाएँ:- यदि ये ज्यादा लम्बाई की ओर हों तो आदमी लम्बा तथा यदि चौड़ाई की ओर हों तो छोटा तथा मोटा लगता है।

(घ) गोलाई की रेखाएँ:- इस तरह की रेखाएँ फ्राक की चोली, कालर तथा गले पर बनाई जाती हैं। इससे कंधे चौड़े लगते हैं।

(ङ) टूटी हुई रेखाएँ:- ये लम्बाई को छोटा दिखाती हैं।

(च) 'वी' शक्ल की रेखाएँ:- इस तरह की रेखाएँ शरीर को चौड़ा या लम्बा दिखा सकती हैं। जितनी गहरी 'वी' होगी, उतना ही आदमी पतला लगेगा।

2. गले की रेखा का आकार:- गले की रेखाएँ कन्धे को चौड़ा या गर्दन को लम्बा या छोटा दिखा सकती हैं, जैसे कि 'वी' या 'यू' आकार के गले से गर्दन तथा चेहरे का आकार लम्बा लगता है तथा गोल और चौरस गले से चेहरा तथा कन्धे चौड़े तथा गर्दन छोटी लगती है। लम्बी गर्दन वाले को दोहरी पट्टी वाली या कालर वाली कमीज पहननी चाहिए।

छोटी गर्दन वालों को कभी भी बंद गले या ऊंचे गले वाले वस्त्रों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।



चित्र 8 : गले की रेखा के भिन्न-भिन्न आकार

3. लेस, झालर या बटन लगाना:- इसका भी स्त्री की लम्बाई तथा शारीरिक आकृति पर प्रभाव पड़ता है। लम्बी तथा पतली स्त्रियों को लेटवी रेखाओं में तथा मोटी और छोटे कद वाली स्त्रियों को खड़ी रेखाओं में बटन आदि लगाने चाहिए। कढ़ाई करते समय भी शरीर के आकार के अनुसार सीधी या खड़ी अथवा टेढ़ी रेखाओं में कढ़ाई करनी चाहिए।

4. पोशाक की लम्बाई तथा चौड़ाई:- एक स्त्री तंग तथा लम्बी कमीज में लम्बी लगेगी जबकि छोटा तथा खुली कमीज में वह छोटी तथा मोटी लगेगी।

5. वस्त्र चुनाव के समय रंगों का चुनाव:- रंग दो तरह के होते हैं। लाल, संतरी तथा पीला रंग गर्म रंग माने गए हैं। इनको पहनने से गर्मी अनुभव होती है। परन्तु भड़कीले होने के कारण इन रंगों का अधिक प्रयोग अधिक समय तक नहीं किया जा सकता। हरा, नीला तथा जामुनी रंगों को ठंडे रंग कहा जाता है। ये काफी सुखदायी होते हैं। परन्तु इनके अधिक प्रयोग से व्यक्ति उदास लगता है। रंगों का चुनाव करते समय पहनने वाले का रूप, आकार, मौसम, दिन-रात तथा अवसर का ध्यान रखना जरूरी है। पक्के रंग वाली स्त्रियों को ज्यादा गाढ़े तथा गर्म रंग नहीं पहनने चाहिए। एक बड़े आकार वाली स्त्री को हल्के रंग तथा छोटे छापे का कपड़ा पहनना चाहिए। छोटे आकार वाली को गाढ़े रंग तथा बड़े छापे वाले वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। मध्यम शरीर वाली स्त्री जो न बहुत लम्बी तथा न बहुत छोटी हो, किसी भी रंग या डिज़ाइन का कपड़ा पहन सकती है।

6. अवसर के अनुसार वस्त्रों का चुनाव:- रोज़ घर में पहनने वाले वस्त्र, काफी समय तक चलने वाले, सुगमता से धोए जा सकने वाले तथा बहुत मंहगे नहीं होने चाहिए। स्कूल के बच्चों की एक जैसी वर्दी होनी चाहिए ताकि किसी को धनी या निर्धन होने का आभास न हो। बच्चों के रोज़ पहनने वाले वस्त्र ऐसे होने चाहिए जो जल्दी गन्दे न हों। घर के बाहर काम करने वाली स्त्रियों के वस्त्र अधिक कीमती या भड़कीले नहीं होने चाहिए। कभी-कभी ब्याह शादी या अन्य किसी अवसर के लिए सिल्क या अन्य कीमती वस्त्र, जिनके रंग भड़कीले या गाढ़े भी हो सकते हैं, खरीदे जा सकते हैं।

7. ऋतु के अनुसार वस्त्रों का चुनाव:- सर्दियों के लिए गाढ़े रंग के तथा गर्म रंगों के कपड़े तथा गर्मियों के लिए हल्के तथा ठंडे रंगों के वस्त्र खरीदने चाहिए। ब्राउन तथा काला रंग सर्दियों में प्रयुक्त करना चाहिए और सफेद या बादामी रंग गर्मियों में। सर्दियों के लिए ऊनी, सिल्की या नॉयलोन आदि के वस्त्र खरीदने चाहिए तथा गर्मियों के लिए सूती कपड़ों (रूबिया) या टेरीकॉट का प्रयोग किया जा सकता है।

वस्त्रों की देखभाल

वस्त्र व्यक्ति की शोभा तभी बढ़ाते हैं यदि उनकी ठीक देख-भाल की जाए। भाव यह है कि वस्त्रों को सदा साफ-सुथरा तथा अच्छी दशा में रखना चाहिए। यदि कालर या कफ से कमीज़ फट जाए तो तुरंत ठीक कर लो। यदि वस्त्र कहीं से फट जाए या छिद्र हो जाए तो उसे रफू करो या पैबन्द लगाकर ठीक करो। यदि बटन व हुक आदि टूट जाए तो भी शीघ्र ही उसे बदल दो। कपड़ों को कभी भी किसी कील से न टांगो, इस तरह करने से न केवल उनकी शक्ल ही बिगड़ती है बल्कि उनके फटने का भी डर रहता है। कपड़ों को अच्छी तरह तह करके अलमारी में रखो या हेंगर में लटका दो।

इस तरह कपड़ों की शक्ल भी ठीक रहती है तथा प्रेस भी खराब नहीं होती। यदि किसी कपड़े पर कोई दाग लग जाए तो उसे जल्दी ही उतार देना चाहिए। कपड़ों को ज्यादा मैले होने से पहले ही धो लेना चाहिए। मैला कपड़ा न केवल पहना हुआ बुरा लगता है बल्कि उससे व्यक्ति का स्वास्थ्य भी खराब हो सकता है तथा कपड़ा जल्दी फट भी जाता है। यदि कपड़ों को धो कर प्रेस कर लिया जाए तो वे और भी सुन्दर लगते हैं।

सारांश

व्यक्ति को अपने रंग-रूप तथा शारीरिक आकार के अनुसार ही वस्त्र पहनने चाहिए। वस्त्र खरीदते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है:-

1. रेखाओं का प्रयोग।
2. गले की रेखा का आकार।
3. लेस, झालर तथा बटनों का शारीरिक आकार पर प्रभाव।
4. पोशाक की लम्बाई तथा चौड़ाई का व्यक्ति के शारीरिक आकार पर प्रभाव।
5. रंगों का चुनाव।
6. अवसर के अनुसार वस्त्रों का चुनाव।
7. ऋतु के अनुसार वस्त्रों का चुनाव।

वस्त्रों की देखभाल

वस्त्रों को सदा मुरम्मत करके, दाग-धब्बे दूर करके, धोकर तथा प्रैस करके पहनना चाहिए। कपड़ों को ज्यादा देर के लिए संभाल कर रखना हो तो साफ करके, धूप तथा वायु में सुखा कर रखो।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. रंग कितने प्रकार के होते हैं?
2. नीला और जामुनी रंग किस श्रेणी के रंग हैं?
3. गर्मियों के लिए कैसे रंगों का चुनाव करना चाहिए?
4. सर्दियों के लिए कैसे वस्त्रों का चुनाव करना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. भिन्न-भिन्न प्रकार की रेखाओं का पोशाक पर क्या प्रभाव पड़ता है?
2. मोटे और छोटे कद वाले व्यक्ति को कैसी रेखाओं का प्रयोग करना चाहिए?
3. गर्म और ठंडे रंग कौन-कौन से हैं?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. कपड़ों का चुनाव करते समय रेखाओं तथा रंगों का क्या महत्व है?
2. अपने लिए वस्त्र खरीदते समय आप कौन-कौन सी बातों का ख्याल रखेंगे?
3. अवसर तथा ऋतु के अनुसार आप कपड़ों का कैसे चुनाव करोगे?
4. आप अपने कपड़ों की कैसे देखभाल करोगे?

7.

सूती कपड़ों की धुलाई

भारत में सबसे अधिक सूती कपड़ा ही प्रयोग में लाया जाता है क्योंकि यह सबसे सस्ता तथा काफी समय तक चलने वाला होता है। आजकल सूती कपड़ा अलग-अलग किस्में, रंगों तथा डिजाइनों में मिलता है। इसे धोते समय नीचे लिखी बातों का ख्याल रखना ज़रूरी है:-

1. कपड़े की बनावट
2. कपड़े का रंग (कच्चा या पक्का)
3. कपड़े की परिसज्जा।

सूती कपड़ों को धोने के लिए इस तरह की विधि अपनाओ तथा इस प्रकार से साबुन और पाउडरों का प्रयोग करो जिससे कपड़ा कमजोर न हो, रंगदार कपड़ों के रंग खराब न हों, सफेद कपड़ों की सफेदी बनी रहे तथा धोकर प्रैस करने के बाद कपड़ा नए की तरह लगे।

कपड़े धोने से पहले कपड़ों की तैयारी

सभी कपड़ों को अच्छी तरह जाँचो। यदि कोई कपड़ा कहीं से फटा या उधड़ा हो तो उसे ठीक कर लो। यदि कपड़े से बटन या हुक टूटे हुए हों तो उसे धोने से पहले उनकी जेबें देखो यदि कोई कागज, पैसे, या कुछ और चीजें हों तो निकाल लो। यदि कपड़े पर कोई तरह के बटन या बक्कल आदि हों जिनके पानी से खराब होने का डर हो तो उन्हें उतार कर रख लेना चाहिए। यदि कपड़ों पर कोई ऐसे दाग हों जो कि पानी तथा साबुन से न उतर सकते हों तो उन्हें पहले ही उसके विशेष प्रतिकारक से साफ कर लेना चाहिए।

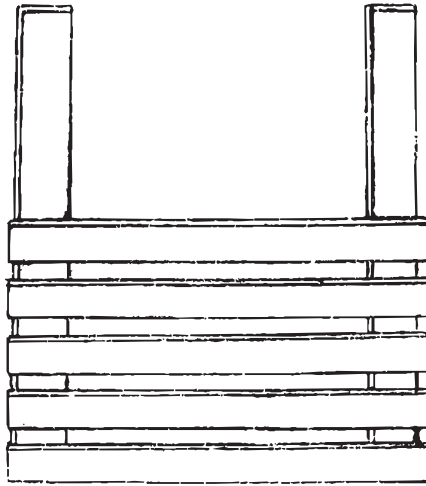
कपड़ों को छाँटना

1. सबसे पहले रंगदार कपड़े तथा सफेद कपड़ों को अलग-अलग कर लो। इनमें से जिन कपड़ों के रंग कच्चे हों, उनको सबसे पहले या सबसे बाद में दूसरे कपड़ों से अलग करके धोना चाहिए ताकि दूसरे कपड़ों को रंग न लगे।
2. मुलायम कपड़े जैसे कि चंदेरी, आरकंडी, रूबिया, मलमल आदि।
3. बाहर पहनने वाले कपड़े- सलवार, कमीज़, पैंट, फ्रॉक आदि।
4. अन्दर पहनने वाले कपड़े- कच्छे, बनियान आदि।
5. बिस्तरों के तथा घर के अन्य कपड़े- चादरें, सिरहाने के गिलाफ, तौलिए, मेज़पोश, टेबल मैट्स, झाड़न, नैपकिन्स आदि।
6. छोटे बच्चों के लंगोट।

7. रुमाल-खास करके जुकाम के लिए प्रयोग रुमालों को अलग धोना चाहिए।
8. एप्रिन, रसोई के तथा अन्य झाड़न।

कपड़ों को भिगोना

सफेद सूती कपड़ों को यदि रात को भिगो कर रख दिया जाए तो परिश्रम, समय तथा साबुन की बचत होती है। भिगोने से ऊपर की मिट्टी भी नरम हो जाती है, जिससे उसे उतारना सुगम हो जाता है। कई तरह के दाग तथा माया भी उतर जाती है। कपड़ों को साफ प्लास्टिक के टब या बाल्टी में भिगोना चाहिए। लोहे की बाल्टी में जंग लगने का डर रहता है। बाल्टी या टब इतना बड़ा होना चाहिए कि इसमें सारे कपड़े तथा पानी अच्छी तरह समा जाने चाहिए। रसोई के तथा दूसरे झाड़न तथा मोटरग्रीज वाले एप्रिनों को पानी में सोड़ा मिलाकर भिगोना चाहिए। इन्हें दूसरे कपड़ों से अलग ही भिगोना चाहिए। बिस्तरों तथा पहनने वाले कपड़ों को भी अलग-अलग भिगोना चाहिए। ज्यादा गंदे कपड़ों को काफी नीचे तथा साफ को ऊपर रखना चाहिए। ज्यादा गंदे भागों को साबुन लगाकर भिगोना चाहिए। कपड़ों को 24 घंटों से अधिक समय तक एक ही पानी में नहीं भिगोना चाहिए क्योंकि कपड़ों में बैक्टीरिया उत्पन्न हो जाते हैं जो कपड़ों को हानि पहुँचाते हैं। यदि 24 घंटे बाद भी किसी कारण कपड़े न धोए जा सकें तो पानी बदल देना चाहिए।



चित्र 9 : कपड़ों को रगड़ने वाला तख्ता

नोट

- (1) ज्यादा गंदे भागों जैसे कि सिरहाने के लिए गिलाफ के बीच का भाग, कमीजों के कालर तथा कफ और सलवारों के पहुँचों को अच्छी तरह रगड़ना चाहिए।
- (2) ऐसे रंगदार कपड़े जिनके रंग निकलते हों, दूसरे कपड़ों से अलग रखने चाहिए। इन्हें जल्दी जल्दी धोना चाहिए और उल्टा करके छाया में सुखाना चाहिए।

धोने का तरीका : सूती कपड़ों को धोने की विधि, उनकी बनावट, रंग तथा उनके मूल के अनुसार चुनी जा सकती है

कपड़े	साफ करने के लिए साबुन या चूना	पानी	धोने की विधि
1. खुरदरे कपड़े-ऐप्रिन, झाड़न आदि।	देसी साबुन की टिकाया, बहुत गन्दे कपड़ों के लिए पैराफिन	गर्म	बुश से साफ करना
2. मजबूत सफेद कपड़े जैसे बिस्तरों के कपड़े, लठ्ठे की सलवारें, पजामा, पेटीकोट तथा पैंटे आदि।	देसी साबुन, रिन या डैट की टिकिया या सनलाइट साबुन	गर्म	रगड़ने वाले तख्ते पर रख कर कपड़ों को धोना
3. सारे रंगदार कपड़े तथा मुलायम कपड़े जैसे रुबिया, चंदेरी, आरकंडी मलमल आदि।	साबुन का घोल, जैसी या किसी साबुन का पाउडर	गुन-गुना	हल्के दबाव तथा रगड़ से धोना
4. भारी कपड़े जैसे दरियां, पैंटे आदि।	साबुन का घोल, जैली या पाउडर	गर्म	सकशन वाशर से

कपड़ों को उबालना

सारे सूती सफेद कपड़ों को धोने के बाद उबालना चाहिए। उबालने से कपड़ों के कीटाणु मर जाते हैं तथा इनमें सफेदी तथा ताजगी आ जाती है। कपड़ों को कम से कम 15 मिनट के लिए उबालो। उबालते समय पानी में झाग खत्म नहीं होनी चाहिए। छोटे कपड़ों को सिरहाने के गिलाफ या किसी थैले में डालकर ऊपर से सीकर उबालो। उबालते समय किसी लकड़ी की छड़ी से हिलाते रहो ताकि नीचे वाले कपड़े जल न जाएं। उबलते पानी में से कपड़े निकालने के लिए भी किसी छड़ी का प्रयोग करो।

खंगालना

उबालने के बाद या कपड़ों को धोने के बाद उन्हें गर्म पानी में 2-3 बार खंगालो ताकि सारी मैल तथा साबुन निकल जाए। यदि कपड़ों में साबुन रह जाए तो वे पीले और कमजोर हो जाते हैं।

नील तथा माया लगाना

सफेद सूती कपड़ों को नील तथा माया एक साथ ही लगाए जा सकते हैं। माया का घोल बनाकर उसमें ही नील भी अच्छी तरह मिलाओ। कपड़े को निचोड़ने के बाद इसे घोल में डालो और हाथों से दबाओ। इसके बाद निचोड़ कर धूप में सुखाओ। गांधी टोपी तथा नर्सों की टोपियों को अधिक माया लगाई जाती है, लेकिन नीचे पहनने वाले कपड़ों, हौजरी के सामान, बच्चों के कपड़ों, तौलियों तथा बिस्तरों के कपड़ों, को माया नहीं लगाई जाती।

सुखाना

सफेद कपड़ों को धूप में सुखाना चाहिए। इसमें कपड़ों में सफेदी तथा ताजगी आती है।



चित्र 10 : तार पर कपड़े सुखाना

रंगदार कपड़ों को छाँव में सुखाओ ताकि उनका रंग खराब न हो। कपड़ों को कोनों से टांग कर नहीं सुखाना चाहिए। सिरहाने के गिलाफ या तौलिए को लगभग 6'' तार के दूसरी ओर मोड़कर क्लिप लगा दो। बड़े तथा भारी कपड़ों को आधा-आधा दोनों ओर करो। कमीजों आदि को तार के साथ रखकर क्लिप लगा दो। पैटों की बैल्ट को तार के साथ रख कर दो या तीन क्लिप लगा दो।

कपड़े धोने के दोष दूर करना

कई बार जब सफेद कपड़े पुराने हो जाते हैं या धोने वाले साबुन में ज्यादा क्षार होती है तो कपड़े पीले दिखाई देने लगते हैं। कपड़ों को धोने के बाद यदि उनसे अच्छी तरह साबुन न निकाला जाए या ज्यादा नील लग जाए तो कपड़े सलेटी रंग के हो जाते हैं। इन्हें ठीक करने के लिए साबुन

वाले पानी में उन्हें 20 मिनट के लिए उबालो। यह ख्याल रहे कि पानी में साबुन की मात्रा काफी हो तथा कपड़े पानी में डूबें हों। उबालने के बाद हल्के गर्म पानी में कई बार खंगालो तथा नील लगाकर धूप में सुखाओ।

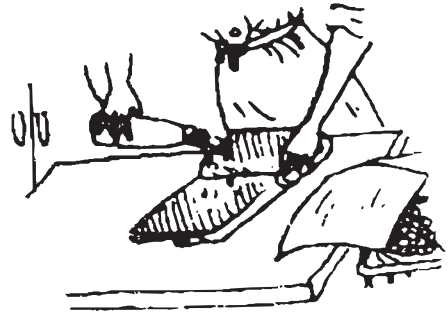
कपड़ों को प्रैस करना

कपड़ों को धोने के बाद यदि प्रैस न किया जाए तो वे सुन्दर नहीं लगते तथा न ही पहनने वाले की शोभा ही बढ़ाते हैं। सूती कपड़ों को दो विधियों से प्रैस किया जाता है:-

1. वे कपड़े जिन्हें पूरा सूखने से पहले ही उतार कर प्रैस किया जाता है- जिन कपड़ों को माया नहीं लगाई जाती उन्हें पूरा सूखने से पहले ही उतार कर थोड़ी देर के लिए लपेट कर रख दो तथा फिर प्रैस करो।
2. वे कपड़े जिन्हें पूरी तरह सुखा कर प्रैस किया जाता है- माया लगे कपड़ों को पूरी तरह सुखने दो तथा बाद में उतार कर ऊपर पानी छिड़क कर आधे घंटे के लिए लपेट कर रख दो। इस तरह करने से माया प्रैस से नहीं चिपकती तथा कपड़ा अच्छी तरह प्रैस किया जा सकता है।

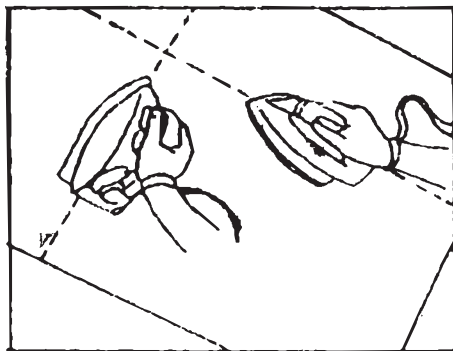
कपड़ों को प्रैस करने के नियम

1. एक ऐसी मेज लो जो न बहुत ऊँची, न बहुत नीची हो तथा नही हिलती हो। उस पर कोई पुराना कम्बल बिछाओ तथा उसके ऊपर साफ चादर बिछा दो। चादर को मेज के पायों से बाँध दो ताकि वह हिले नहीं। मेज की जगह प्रैस वाला तख्ता भी प्रयुक्त किया जा सकता है।
2. पानी का प्याला तथा मलमल का कपड़ा (पानी लगाने के लिए) बाईं ओर ऊपर रखो तथा प्रैस रखने के लिए पत्थर दाईं ओर नीचे की तरफ रखो। पानी के छींटे मारने के लिए छिट्रों वाले ढक्कन वाला डिब्बा या बोतल भी प्रयोग की जा सकती है।
3. कपड़े ठीक तरह गीले होने चाहिए। यदि कपड़े कम गीले हों तो कपड़ों पर सिलवटें रह जाएंगी तथा ज्यादा गीले हों तो समय और ईंधन ज्यादा लगेगा।
4. प्रैस गर्म करो। यह सफेद कपड़ों के लिए ज्यादा गर्म तथा रंगदार के लिए कम गर्म होनी चाहिए।
5. सफेद या हल्के रंग के कपड़ों को सीधी ओर तथा गाढ़े रंग के कपड़ों को उल्टी ओर प्रैस करो। सिलाइयों को पहले उल्टी ओर से प्रैस करो।
6. जहां तक हो सके इकहरे कपड़े को प्रैस करो तथा प्रैस को सदा सीधी रेखा में नीचे से ऊपर की ओर या दाईं ओर से बाईं ओर फेरो (चित्र 12)।



चित्र 11 : कपड़ों को प्रैस करते समय पानी लगाना

7. कढ़ाई वाले कपड़े को फलालेन के कपड़े पर उल्टा रख कर प्रैस करो।
8. कपड़ों को प्रैस से अच्छी तरह सुखा लो। गीले कपड़ों को रखने से उल्लूगी लगने का डर रहता है।
9. कपड़ों को प्रैस करने के बाद कुछ देर हवा में रखो ताकि वे पूरी तरह सूख जायें।
10. इलास्टिक वाले भागों पर प्रैस न करो।



चित्र 12 : कपड़ों को प्रैस करना

सारांश

सूती कपड़ों को धोना

कपड़ों को उनकी बनावट, रंग तथा मैल के अनुसार छाँटकर धोना चाहिए। सफेद कपड़ों को भिगोकर तथा फिर कपड़ों के अनुसार साबुन तथा सामग्री चुन कर उन्हें धोना चाहिए। खंगालने के बाद नील तथा माया लगाकर तथा सुखाकर प्रैस कर लेना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. धोने से पहले वस्त्रों की छँटाई का क्या कारण है?
2. गन्दे वस्त्र पहनने से क्या हानि होती है?
3. वस्त्र धोने से पहले दाग धब्बे क्यों छुड़ा लेने चाहिए?
4. वस्त्रों की धुलाई के लिए पानी कैसा होना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. कपड़े को भिगोना क्यों चाहिए?
2. सफेद कपड़े पीले या सलेटी रंग के क्यों हो जाते हैं? इस दोष को कैसे दूर किया जा सकता है?
3. कपड़ों को नील कैसे तथा क्यों लगाई जाती है?
4. कपड़ों को कलफ कैसे तथा क्यों लगाई जाती है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. कपड़ों को धोने से पहले उनकी क्या तैयारी करोगे?
2. सफेद कपड़ों को नील तथा माया कैसे लगाओगे?
3. प्रैस करने के क्या नियम हैं?
4. किन-किन बातों का ध्यान रखकर कपड़ों को छांटना चाहिए?

8.

व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान

व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान वह विज्ञान है जो हमारे शरीर को स्वस्थ एवं सुचालित रखने में हमारी सहायता करता है। जीवन के सभी कार्यों को ठीक ढंग से करने के लिए तथा प्रसन्नचित्त और स्वस्थ रहने के लिए जिन नियमों का पालन करना आवश्यक है, उनके विषय में हमें व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान बताता है। इस बात में कोई शक नहीं कि हम जीवन का पूरा आनन्द तभी ले सकते हैं अगर हम निरोग हों। निरोग और बलिष्ठ मनुष्य ही देश की उन्नति में सहायता कर सकते हैं।

स्वस्थ और स्वच्छ रहने के लिए आवश्यक है कि हम अपने शरीर को स्वच्छ रखें और उसकी उचित देख-भाल करें। बच्चों में शुरू से ही स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतें डालनी आवश्यक हैं। छोटी आयु में सीखी गई स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतें हमें पूरा जीवन स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं।

शरीर के विभिन्न अंगों को स्वच्छ रखने के नियम नीचे दिए गए हैं:-

आँखों की देख-भाल

आँखें हमारे शरीर का एक बहुत ही महत्वपूर्ण और नाजुक अंग हैं। इनकी देख-भाल बहुत ज़रूरी है। बड़ों का कहना है कि “आँखें गयीं जहान गया”। आँखों के बिना सचमुच ही यह संसार अंधकारमय है। यदि आँखें काम न करें तो दुनिया के ये सभी दृश्य व्यर्थ हैं।

आँखों के लिए विटामिन ‘ए’ बहुत ज़रूरी है। बच्चों के लिए तो यह बहुत ज़रूरी है। यह छूत की बीमारियों से भी बचाता है। हमें वह भोजन खाना चाहिए जिसमें विटामिन ‘ए’ उचित मात्रा में हो। आजकल बच्चों को हर छः महीने के बाद एक खुराक दी जाती है।

आँखों का दुखना एक छूत की बीमारी है। इसलिए जल्दी दवाई डालनी चाहिए ताकि इस रोग को दूसरों में फैलने से रोका जा सके। इसके साथ ही आँखों के रोगी को अपना तौलिया, रुमाल और अन्य कपड़े दूसरों से अलग रखने चाहिए। ये कपड़े दूसरे कपड़ों में नहीं मिलाने चाहिए और न ही किसी दूसरे को प्रयोग करने चाहिए।

मध्यम रोशनी में बारीक अक्षर पढ़ने से, सूर्य-अस्त के समय सिलाई-कढ़ाई का काम करने से आँखों पर काफी दबाव पड़ता है। हल्की रोशनी में वह काम नहीं करना चाहिए जिससे आँखों पर दबाव पड़े। जहाँ तक हो सके ठीक रोशनी का सहारा लेना चाहिए। रोशनी बहुत तेज़ भी नहीं होनी चाहिए। पर्दे के निकट बैठकर फिल्म देखने वालों की नज़र प्रायः कमजोर हो जाती है। ज्यादा तेज़ रोशनी की तरफ मुंह करके नहीं बैठना चाहिए। जब कभी रात के समय काम करना हो तो रोशनी ठीक और बाएँ हाथ की ओर होनी चाहिए लेकिन बाएँ हाथ से कम करने वालों के लिए यह रोशनी दाईं ओर से आनी चाहिए।

हर रोज़ सुबह उठकर ताज़े पानी के साथ आँखों को धोना चाहिए और ठंडे पानी के हल्के-हल्के छींटे मारने चाहिए। आँखों का व्यायाम करना चाहिए, जैसे पुतली बायें से दायें, दायें से बायें, ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की तरफ बार-बार घुमाना। इस कसरत में आँखें रुकनी नहीं चाहिए। यदि आँखों पर दबाव पड़ने वाला काम अधिक देर तक करना पड़े तो थोड़ी देर बाद कुछ पलों के लिए आँखों को धीरे से बन्द कर लेना चाहिए। इससे आँखों को आराम मिलता है। डाक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई आँखों में नहीं डालनी चाहिए। भोजन में विटामिन भरपूर मात्रा में होने चाहिए। एक ही बिन्दु पर अधिक देर नज़र टिकाकर नहीं देखना चाहिए। ऐसा करने से आँखों में पानी निकलने लग जाता है। यदि नज़र कमज़ोर होती महसूस होती हो तो डाक्टर की सलाह से ऐनक लगवा लेनी चाहिए।

दाँतों की सम्भाल

दाँत मनुष्य की सुन्दरता को बढ़ाते हैं। दाँतों को सफेद बनाने वाले पदार्थ को इन्मैल कहते हैं, जो दाँतों के मसूढ़ों से बाहर वाले भाग को ढाँपता है। इसके अन्दर डैन्टीन होती है और जड़ सीमेंट जैसे पदार्थ से बनी होती है। डैन्टीन के अन्दर एक खोल होता है। इसे 'पल्प खोल' कहते हैं। इस खोल की अगली वृद्धि को जड़-नली कहा जाता है और इसके निचले सिरे को जड़-छिद्र कहते हैं। 'पल्प खोल' नाड़ियों और रक्त नालियों से भरा होता है।

भोजन का स्वाद लेने के लिए दाँत बहुत ज़रूरी हैं। भोजन को चबा कर जहाँ यह स्वाद का पूरा आनन्द देते हैं वहाँ उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर के पचाने में भी काफी सहायता करते हैं, विशेषतः सख्त भोजन को।

यदि दाँतों को अच्छी तरह साफ न किया जाए तो भोजन का कुछ भाग दाँतों के खोलों में इकट्ठा हो जाता है। यह दाँतों को कमज़ोर करता है और इससे पाचन क्रिया भी खराब हो सकती है। मसूढ़ों पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। जो व्यक्ति दाँतों की सम्भाल नहीं करते उनके मुँह से बदबू आने लग जाती है। कई आदमियों और औरतों को हमेशा दाँतों और मसूढ़ों पर नसवार रगड़ने, पान खाने और सिगरेट पीने की आदत होती है। इनके दाँत मैले कुचैले और काले हो जाते हैं और दाँतों पर निकोटीन की तह जम जाती है। यह देखने में अच्छी नहीं लगती। इसके विपरीत साफ दाँत जीवन में उल्लास भर देते हैं।

खाना खाने के बाद गर्म या नमक मिले पानी या लाल दवाई के घोल के साथ कुल्ले करना लाभदायक है। लहसन, प्याज, मछली आदि तेज गंध वाली चीज़ों को खाने के बाद मुँह को अच्छी तरह साफ करके कोई ऐसी चीज़ खा लेनी चाहिए जो इस गन्ध को दूर करने में मदद करे। इस हालत में सौंफ का प्रयोग भी किया जा सकता है।

दाँतों को दिन में कम से कम दो बार ब्रुश या दातुन से साफ़ करना चाहिए। रात को खाना खाने के बाद तथा सुबह उठकर दाँतों को साफ़ करना ज़रूरी है। अच्छा तो यह है कि हर बार खाना खाने के बाद दाँतों को साफ़ किया जाए। कीकर, बट या नीम की दातुन दाँतों को साफ़ करके मज़बूत बनाती है। गाँवों के लोग प्रायः दातुन से दाँत साफ़ करते हैं। शहरी लोग दातुन की जगह ब्रुश पर पेस्ट लगाकर दाँत साफ़ करते हैं। आजकल दाँतों की सफाई के लिए कई प्रकार के पेस्ट बाज़ार में मिलते

हैं। यदि दाँतों पर पेस्ट आदि न करना हो तो साधारण नमक का प्रयोग भी किया जा सकता है। यदि मसूढ़े सूजे हों तो नमक का प्रयोग ठीक नहीं।

दाँतों से सख्त चीजें जैसे बादाम, अखरोट नहीं तोड़ने चाहिए। बहुत ठंडी चीजें जैसे बर्फ या आइसक्रीम का प्रयोग ज्यादा नहीं करना चाहिए। इसी तरह बहुत गर्म चीजें खाना या पीना भी हानिकारक है। बहुत ठंडी चीज खाने के बाद भी एक दम कोई गर्म चीज नहीं खानी चाहिए।

दाँतों के लिए अधिक निशास्ते वाला भोजन जैसे मैदे की बनी चीजें जो दाँतों से चिपक जाती हैं, नहीं खानी चाहिए। अधिक मिठाइयाँ भी दाँतों के लिए हानिकारक है। बच्चों को विशेषतया सोने से पहले टाफियाँ, बिस्कुट या अन्य मिठाइयाँ आदि अधिक मात्रा में नहीं देनी चाहिए। बच्चों में अंगूठा आदि चुसने की आदत को भी रोकना चाहिए। इससे दाँतों की बीड खराब हो जाती है। बच्चों को दाँत साफ़ करने की आदत डालनी चाहिए। छोटे बच्चों के लिए जब वे दाँत निकाल रहे हों तो विटामिन 'डी' कैल्शियम और फॉस्फोरस का प्रयोग करना चाहिए।

कैल्शियम, विटामिन 'डी' और फॉस्फोरस की कमी के कारण दंतासिन नामक रोग हो जाता है। इस रोग के कारण दाँतों में खोड़ हो जाते हैं और दाँत की जड़ें नंगी हो जाती हैं। जब भी कोई ठंडी या गर्म वस्तु खाई जाती है तो वह इन खोड़ों में जाकर दर्द करती है। इन खोड़ों में भोजन का भाग फँस जाता है। ऐसे खोड़ों को दाँतों के किसी अच्छे डॉक्टर से भरवा लेना चाहिए।

दाँतों के साथ नाखून नहीं काटने चाहिए और शीशियाँ आदि नहीं खोलनी चाहिए। नाखून काटने से नाखूनों के नीचे जमी हुई मैल दाँतों द्वारा मूँह में चली जाती है। भोजन खाने के पश्चात ताज़े और खास करके तेज़ाबी अंश वाले फल जैसे अनार, सन्तरा आदि खाने चाहिए। इससे दाँत साफ़ हो जाते हैं। इसके लिए ऋतु के अनुसार सस्ते फल जामुन, अमरूद आदि प्रयोग में लाए जा सकते हैं। चाहे कोई बीमार हो या न हो, हर छः महीने पश्चात अपने दाँत किसी योग्य डॉक्टर को ज़रूर दिखाने चाहिए।

नाखूनों की देखभाल

साफ नाखून हाथों की सुन्दरता को बढ़ा देते हैं। नाखून हाथों और पैरों का एक आवश्यक अंग हैं।

हम सारा दिन जो भी काम करते हैं, वह अधिकतर हाथों से ही करते हैं। बाज़ार से रसोई के लिए दाल, नमक, मिर्च से लेकर आटा, घी आदि खरीदना और सम्भालना हाथों का ही काम है। भोजन तैयार करने के लिए सारा काम हाथों की सहायता से ही करना पड़ता है। कपड़े खरीदना, समभालना और पहनने का काम भी हाथ ही करते हैं। हाथों के बिना तो सूई भी पकड़नी मुश्किल होती है।

गन्दे हाथों से तैयार किया और खाया गया भोजन कई बीमारियाँ पैदा करता है, जैसे बदहज़मी, जी मितलाना, दस्त लगना, उल्टी आना आदि।

जब बच्चा रींगने लगता है तो अपने दोनों हाथों को धरती पर लगाकर रींगता है। इस समय बच्चे के नाखून और हाथों की सफाई की तरफ उचित ध्यान देना चाहिए। ज्ञान न होने के कारण वह अपने

धरती पर लगे गन्दे हाथों को मुंह में डाल लेता है। इसी कारण कई बार बच्चे की पाचन क्रिया खराब हो जाती है और इस छोटी उम्र में बच्चों को दस्त लग जाते हैं और उल्टियाँ आने लगती हैं।

हमें हर रोज अपने नाखून अच्छी तरह साफ़ करने चाहिए। सप्ताह में एक बार नाखून जरूर काटने चाहिए। अच्छी तरह सुन्दर आकार में कटे हुए नाखून अच्छी संस्कृति की निशानी है। साफ़ और ठीक आकार के नाखूनों वाला व्यक्ति सभ्य कहलाता है। नाखून बहुत बड़े नहीं होने चाहिए क्योंकि यह गन्दगी और छूत का घर होते हैं। जिस हाथ से खाना खाओ उस हाथ के नाखूनों को पालिश नहीं करना चाहिए। निम्बू काट कर नाखूनों पर रगड़ने से चमक आ जाती है।

हमारे शरीर में विटामिन या किसी खनिज पदार्थ की कमी हो जाते से नाखून सफेद हो जाते हैं या उन पर सफेद निशान हो जाते हैं। कई बार तो नाखून आन्दर धंसने शुरू हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में डॉक्टर की सलाह लेनी बहुत जरूरी है। कई बार तो नाखून में पस पड़ जाती है और नाखून दर्द करने लग जाते हैं।

नाखूनों की सहायता से चिपकी हुई गाँठें नहीं खोलनी चाहिए। नाखूनों से कोई सख्त चीज़ नहीं खुरचनी चाहिए। ऐसा करने से नाखूनों को चोट लगने का डर रहता है। नाखून दाँतों से नहीं काटने चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और यह आदत देखने में भी बुरी लगती है। नाखून की सम्भाल अति आवश्यक है। इनसे सख्त काम करके इनका आकार खराब नहीं करना चाहिए।

स्नान का अर्थ

जीवन में प्रत्येक वस्तु, साफ़-सुथरी ही अच्छी लगती है। कोई चीज़ जितनी सम्भाल कर रखी जाए, उतनी ही वह अधिक समय तक चलती है। कपड़े और घर की सजावट की तरह मनुष्य की सजावट भी जरूरी है। घर चाहे जितना भी साफ़ हो लेकिन यदि उसमें रहने वाले व्यक्तियों से दुर्गन्ध आए तो घर भी अच्छा नहीं लगेगा। साफ़ व्यक्ति और साफ़ कपड़े ही अच्छे लगते हैं।

गर्म देशों में नहाने का महत्व ज्यादा है, क्योंकि वहाँ लोगों को गर्मी के कारण अधिक पसीना आता है। पसीने की ग्रंथियों से पसीना बाहर निकलता है। पसीने में पदार्थ होते हैं, जिन्हें नहा कर दूर करना अनिवार्य है। निरोग जीवन और व्यक्तिगत सफ़ाई करना बहुत जरूरी है, नहीं तो बदबू आने लगती है। विशेषकर कान के पिछले भाग, बगले जाँघों की सफ़ाई करना बहुत जरूरी है।

सड़कों पर काम करने वाले, सीमेंट की फैक्टरी और आटे की चक्की या खेत में काम करने वाले मजदूर के लिए हर रोज स्नान करना बहुत ही जरूरी है। काम करने से कई कोशिकाएँ मरने के बाद चमड़ी पर इकट्ठी हो जाती हैं। इनको स्नान करके दूर करना जरूरी है। पसीना बाहर निकलता रुक जाए तो गुर्दे अपना काम ठीक तरह से नहीं कर सकते।

नहाने से शारीरिक ताप भी ठीक रहता है। गर्मियों में खुश्की, फोड़े, फुंसियाँ, पित्त आदि हो जाते हैं और गर्मी शरीर को झुलसाती है। ठीक तरह से स्नान करके त्वचा साफ़ रखने में ऐसे रोग नहीं होते। गर्मी में शारीरिक तापमान बढ़ता है। नहाकर खुली हवा में बैठने से शारीरिक तापमान में गर्मी के कारण वृद्धि नहीं होती।

साफ़ रहने के लिए नहाना सबसे अच्छा और आसान तरीका है। साफ़ और निर्मल पानी से शरीर पर कीटाणु रहित साबुन का प्रयोग करके प्रत्येक अंग की सफ़ाई करने को नहाना कहते हैं। साबुन मिट्टी और चिकनाहट को दूर करता है।

यदि हो सके तो छोटों-बड़ों सभी को हर रोज़ शरीर की मालिश करके नहाना चाहिए। मालिश करने से शरीर स्वस्थ और सुन्दर बनाता है। मालिश करने के पश्चात बेसन या मूँग के आटे के साथ यह चिकनाई दूर कर लेनी चाहिए। इससे चमड़ी मज़बूत, चमकदार, लचकदार और साफ़ हो जाती है। बेसन या मूँग की दाल का प्रयोग साबुन से भी बढ़िया है क्योंकि साबुन ऐसे हैं जो त्वचा को हानि पहुँचाते हैं। चमड़ी खुशक और खुरदुरी हो जाती है। यदि हो सके तो नहाते समय शरीर की सूखी मालिश भी ठीक रहती है। मालिश करने से रक्त का दौरा तेज़ होता है। इससे रक्त साफ़ और शुद्ध होकर बहने लगता है।

हमें सप्ताह में एक बार सिर को मालिश करके बाल अच्छी तरह धो लेने चाहिए। सुबह का समय स्नान के लिए सबसे अच्छा होता है। यदि हम नहीं नहायेंगे या सिर अच्छी तरह साफ़ नहीं करेंगे तो बालों में जुएं पड़ जायेंगी इससे सिर की खोपड़ी कमजोर हो जाती है और सारा दिन खुजलाने के लिए एक हाथ सिर में ही रहता है। कुछ लोग गर्मियों में ठीक तरह से नहाते नहीं। वे अपना शरीर साफ़ नहीं करते। अतः उनके कपड़ों और शरीर पर भी जुएं पड़ जाती हैं। ऐसे व्यक्ति के पास कोई भी नहीं बैठ सकता।

सर्दियों में गर्म पानी से स्नान करके गर्मी मिलती है। इस तरह शक्ति का संचार होता है। खेलने के बाद गर्म पानी से ही नहाना ठीक रहता है नहीं तो गर्म-सर्द होने का खतरा रहता है। लेकिन स्वस्थ और बलवान मनुष्य ठंडे पानी से भी नहा सकते हैं। इससे ताजगी और प्रसन्नता की भावना पैदा होती है। जिनको ठंडे पानी से स्नान करने की आदत नहीं उनको भी कभी-कभी ठंडे पानी का प्रयोग करना चाहिए। खासकर सर्दी में ठंडे पानी से नहाकर गर्म-सर्द होने का भय नहीं रहता। गर्म पानी से नहाने के बाद हवा से बचना चाहिए।

पूरा खाना खाने के पश्चात् और थक जाने के पश्चात् नहाना ठीक नहीं रहता। ठंडे देशों में भाप स्नान भी किया जाता है। स्नान चाहे वह नहर या टब में गर्म या ठण्डे पानी या मालिश करने के बाद किया गया है, रोज़ना स्नान सफ़ाई का जीवन व्यतीत करने में सहायता करता है और कई प्रकार के रोगों से बचाता है।

सारांश

- (1) स्वास्थ्य विज्ञान सफ़ाई का विज्ञान है। आँखों की किसी बीमारी के लिए बाजार से मंगवाकर अंजन या अन्य दवाइयाँ नहीं डालनी चाहिए। किसी योग्य डॉक्टर को दिखाना ही लाभदायक है।
- (2) आँखों और नाक के छूत के रोग जैसे आँख दुखना, जुकाम आदि के लिए विटामिन 'ए' और 'सी' युक्त भोजन का प्रयोग करना चाहिए।

- (3) अपने वस्त्र, तौलिया और साबुन अलग-अलग रखने चाहिए।
- (4) पर्दे के निकट बैठ कर सिनेमा देखना, कम रोशनी में पढ़ना, सीने-पिरोने से आँखों को हानि पहुँचती है।
- (5) सुबह उठ कर आँखों को ठंडे पानी के छींटे मारने चाहिए और आँखों का व्यायाम करना चाहिए।
- (6) दाँतों पर हर रोज सुबह उठने पर और सोने से पहले ब्रुश करना चाहिए।
- (7) भोजन खाने के पश्चात् नमक मिले पानी के साथ कुल्ला करना चाहिए और तेज गंध वाली चीज खाने के बाद मुँह साफ करना चाहिए।
- (8) बहुत गर्म और बहुत ठंडी चीज का सेवन करना भी ठीक नहीं और न ही निशास्ते वाला भोजन अधिक प्रयोग करना चाहिए।
- (9) दाँत से चिपकी गाँठें खोलने और सख्त चीजें तोड़ने से दाँत कमजोर हो जाते हैं।
- (10) रोटी खाने के पश्चात् ताजे और तेजाबी अंश वाले रसदार फल खाने चाहिए।
- (11) हर छः महीने के पश्चात् डॉक्टर को दाँत दिखाने चाहिए, कैल्शियम, फॉस्फोरस और विटामिन डी युक्त भोजन खाना ठीक रहता है।
- (12) नाखून को जानवर शिकार के लिए प्रयोग करते हैं। अंगुलियों द्वारा काम करते समय ये हाथों और पाँव की ठोकर से रक्षा करते हैं।
- (13) गन्दे और मैले भरे नाखूनों से तैयार किया हुआ खाना हानिकारक होता है। इससे कई बीमारियों के लगने का डर रहता है।
- (14) नाखून से सख्त काम, जैसे परात में से सूखा आटा खुरचना नहीं चाहिए। नाखूनो को ठीक काट कर और साफ रखना चाहिए। नहाने से पसीने की ग्रंथियाँ ठीक काम करती हैं।
- (15) हर रोज मालिश करके ऋतु के अनुसार गर्म और ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए। नहाते समय शरीर पर लगाने के लिए अच्छा साबुन या मूँगी या बेसन के आटे का प्रयोग करना ठीक है। कभी-कभी भाप स्नान भी करना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. स्वास्थ्य क्या है?
2. आँखों के लिए कौन सा विटामिन महत्वपूर्ण है?
3. दाँतों के लिए भोजन के कौन से तत्व महत्वपूर्ण है?
4. खाना खाने के बाद कैसे फल खाने चाहिए?
5. आँखों को निरोग रखने के लिए क्या करना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. आँखों की सम्भाल करनी क्यों आवश्यक है?
2. काम करते समय रोशनी किस तरफ से आनी चाहिए?
3. आँखों के व्यायाम के बारे में आप क्या जानते हो, लिखो?
4. यदि दाँत ठीक तरह साफ न किए जाएँ तो क्या होता है?
5. मिठाइयाँ, निशास्ते वाला भोजन और तेज गंध वाली चीजें और पान क्यों अधिक नहीं खाने चाहिए?
6. नाखून गन्दे क्यों नहीं रखने चाहिएँ और इन्हें कैसे साफ रख करते हो, लिखो?
7. कम रोशनी में क्यों नहीं पढ़ना चाहिए?
8. नहाने से पहले मालिश क्यों करनी चाहिए?
9. सिगरेट पीने से दाँतों पर किस चीज की तह जम जाती है?
10. दाँत काले होने के क्या कारण हैं?
11. दाँतों का रंग सफेद क्यों होता है?
12. 'आँखें गई जहान गया' से क्या भाव है?
13. आँखों के लिए कौन सा विटामिन महत्वपूर्ण है?
14. भोजन के कौन से तत्व दाँतों के लिए महत्वपूर्ण हैं?
15. प्रत्येक व्यक्ति को अपने कपड़े और तौलिया अलग क्यों रखना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. दाँत कैसे साफ़ और स्वस्थ रखे जा सकते हैं?
2. स्नान के बारे में आप जो भी जानते हो विस्तार से लिखो।
3. आँखों की संभाल कैसे करनी चाहिए ?

प्रैक्टिकल

1.

विभिन्न प्रकार के चूल्हे



चित्र 13 : हैदरावादी चूल्हा

भोजन पकाने के लिए कई प्रकार के ईंधन की आवश्यकता पड़ती है। प्रायः मास के आरम्भ में ही इसे मंगवा कर इकट्ठा कर लिया जाता है। भोजन पकाने के लिए कई प्रकार के चूल्हे, अंगीठी और स्टोव प्रयोग में लाए जाते हैं। कोई भी ऐसी चीज़ जिसमें आग जलाकर भोजन पकाया जाता है, उसको चूल्हा कहा जाता है। लेकिन हम चूल्हा प्रायः उसे कहते हैं जिसमें गोबर के उप्पलों और लकड़ियों का प्रयोग किया जाता है। आओ, अब इन चूल्हों के बारे में पढ़ें।

(1) देसी चूल्हा:- गांव के प्रत्येक घर में ईंटों और मिट्टी का बना चूल्हा प्रयोग में लाया जाता है। चूल्हा जलाने का तरीका काफी आसान है पर फिर भी सावधानी आवश्यक है।

विधि:- किसी पुराने फटे कपड़े, फूस के कागज को आग लगा कर चूल्हे में रखकर ऊपर पतली लकड़ियाँ रख दो। आग लग जाएगी।

सावधानी:- कपड़ा या कागज हाथ में पकड़ कर आग लगाते हुए यह ध्यान रखो कि हाथ जल न जाए। लकड़ियों पर ज्यादा मिट्टी का तेल नहीं डालना चाहिए।

धुआं समाप्त हो जाते पर ही भोजन पकाने के लिए बर्तन रखना चाहिए।

(2) अंगीठी:- अंगीठी दो प्रकार की होती है-

(क) कोयले वाली

(ख) बूरे वाली (बुरादे वाली)

(क) कोयले वाली अंगीठी:- दो प्रकार के कोयले जलाए जाते हैं:- कच्चा कोयला और पक्का कोयला। कोयले को जलाने के लिए छोटी-छोटी लकड़ियों का प्रयोग किया जाता है। गोबर के छोटे से टुकड़े या लकड़ी के टुकड़ों पर मिट्टी का तेल डालकर उसको आग लगा दी जाती है। जब वह जलने लग जाए अर्थात् अच्छी तरह आग लग जाए तो पहले थोड़े से कच्चे कोयले डाल दो। ऊपर से पक्के कोयले डाल दो। लकड़ी को अर्थात् कच्चे कोयले का सेंक अधिक देर तक नहीं रहता। इसका प्रयोग महंगा भी पड़ता है।

अंगीठी में ढीले-ढीले लकड़ी के टुकड़े जोड़ कर उनको आग लगाकर अगर ऊपर से पक्के कोयले डाल दिए जाएं तो भी आग जल जाती है।

सावधानी:-

1. तेल ज्यादा नहीं डालना चाहिए, क्योंकि एक दम तीली लगाने से लाट निकलती है जिससे आग लगने का डर रहता है।
2. पत्थर के कोयले जलाने वाली अंगीठी का नीचे का दरवाजा अंगीठी के जलने तक खुला रखो और हवा भी नीचे से ही दो।
3. कोयले को ऊपर से कभी मत हिलाओ। नीचे से ही किसी तार या डंडी से हिलाकर राख झाड़ दो।
4. कोयले का चूरा इकट्ठा करके गोबर के साथ मिला कर गोल बनाकर भी प्रयोग किया जाता है। ये भी कोयले का काम देते हैं।
5. जितनी देर पत्थर के कोयले जलते रहें रसोई का दरवाजा खुला रखना चाहिए क्योंकि इससे पैदा हुई गैस हानिकारक होती है।

(ख) बूरे या बुरादे वाली अंगीठी:- लकड़ी का बूरा लोहे की बन्द अंगीठी में भर कर जलाया जाता है। यह कोयले की अंगीठी से अलग तरह की बनी होती है। इसमें कोयला नहीं जलाया जा सकता। इससे बर्तन काफी काले हो जाते हैं। ऐसी अंगीठी पर पकाया गया भोजन सेहत के लिए लाभदायक नहीं है। भोजन स्वादिष्ट भी नहीं रहता। बुरादा रखने के लिए हमें काफी जगह की आवश्यकता पड़ती है।

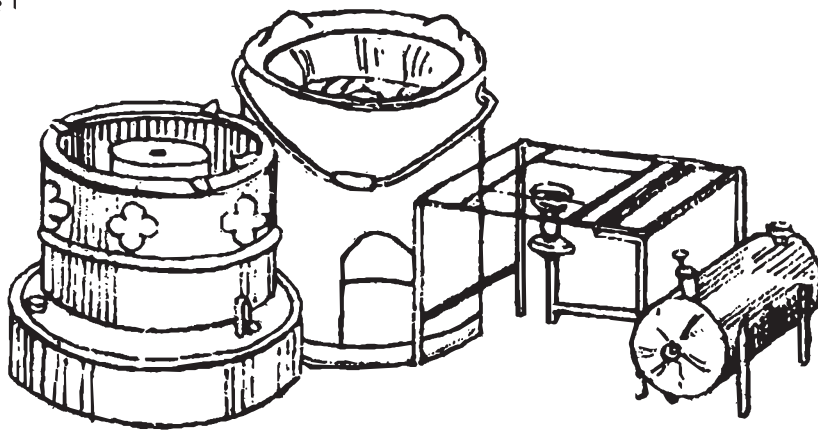
(3) हैदराबादी या धुआँ रहित चूल्हा:- इसमें लकड़ी या पत्थर का कोयला प्रयोग कर सकते हैं। इसमें ईंधन काफी कम खर्च होता है, क्योंकि थोड़ा सा सेंक भी व्यर्थ नहीं जाता। यह चूल्हा हैदराबाद के डाक्टर राजू की खोज है। इसीलिए इसको हैदराबादी या डाक्टर राजू का धुँआ रहित चूल्हा कहते हैं। इसका धुँआ चिमनी के रास्ते बाहर निकाला जाता है। इसकी शक्ति अंग्रेजी के अक्षर L की तरह होती है (चित्र 13)। यह नए पुराने रसोई घर में प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन यह पंजाब में अधिक प्रचलित नहीं है।

(4) तेल का स्टोव- यह भी दो प्रकार के हैं:-

(क) पम्प वाला।

(ख) एक या अधिक बत्तियों वाला।

(क) पम्प वाला स्टोव:- हवा का दबाव बढ़ा कर मिट्टी के तेल से गैस बनाई जाती है। इस प्रकार के स्टोव कई कम्पनियाँ बनाती हैं। ऐसे स्टोव में नीचे मिट्टी का तेल भरने के लिए एक टैंकी होती है। जिसके ऊपर एक ओर पम्प और दूसरी ओर हवा के अधिक दबाव को कम करने के लिए पेंच वाला बटन लगा होता है। टैंकी पर बर्नर फिट किया जाता है। बर्नर और टैंकी में एक वाल्व फिट होता है। जब हम पम्प के साथ हवा भरते हैं तो मिट्टी का तेल टैंकी के बाहर बर्नर में फिट किए छेद के रास्ते बाहर निकलता है। स्टोव को आसानी से एक जगह से दूसरी जगह ले जाया जा सकता है।



चित्र 14 : स्टोव

सावधानियाँ:-

1. हवा भरते समय पम्प सावधानी से प्रयोग करना चाहिए।
2. स्टोव जलाते समय लाइटर के साथ बर्नर को गर्म करने के बाद ही पम्प से हवा भरनी चाहिए।
3. यदि पम्प करते समय छेद बन्द हो तो पिन मार कर छेद को खोल लेना चाहिए।

4. स्टोव हर रोज़ साफ़ करना चाहिए।
5. हमेशा मिट्टी के साफ़ तेल का प्रयोग करना चाहिए।

(ख) बत्तियों वाला स्टोव:- पम्प वाले स्टोव की तरह इसमें भी तेल भरने के लिए टैंकी होती है। टैंकी के ऊपर बत्तियों के नीचे ऊपर करने वाला हैंडिल होता है। एक से लेकर दस बत्तियों तक का बर्नर होता है। बर्नर के चारों तरफ आकार की चिमटी होती है। इस पर बर्तन रखने के लिए स्टैंड होता है। स्टोव जलाने से पहले चिमनी बाहर निकाल लेनी चाहिए। बहुत से स्टोवों में यह फिट की हुई होती है और ऊपर जलती तीली को फैंक कर स्टोव जलाया जाता है, लेकिन यह तरीका ठीक नहीं रहता। जब नीली लाट बन जाये तभी पतीली या तवा ऊपर रखना चाहिए।

सावधानियाँ:-

1. स्टोव जलाते समय चिमटी हटा दो।
2. जलते स्टोव पर कभी फूँक नहीं मारनी चाहिए।
3. तेल ठीक मात्रा में होना चाहिए।
4. बत्तियों को एक-सा तराश कर या काट कर रखो।
5. जलते स्टोव को ऐसी जगह कभी मत रखो जहाँ तेज़ हवा चलती हो।
6. स्टोव को हर रोज़ झाड़ू पोंछ कर साफ़ करो।
7. इसको कभी भी पानी डाल कर मत बुझाओ। स्टोव बुझाने के लिए बत्तियाँ नीची कर दो और किसी लोहे के पतले तार से उसको ढक दो स्टोव बुझ जायेगा।

गैस का चूल्हा:- आजकल शहरों में खाना पकाने का काम गैस के चूल्हे पर किया जाता है। गैस ढोलों (सिलिण्डरों) में आती है। रबड़ की पाइप एक ओर गैस के चुल्हे के साथ दूसरी ओर रेगुलेटर के साथ जोड़ दी जाती है। चूल्हे के साथ एक मूठ (Knob) लगी होती है जिससे गैस को तेज़, हल्का और बन्द किया जा सकता है। मूठ (Knob) को तेज़ पर करके माचिस की तीली चूल्हे के पास ले जाकर गैस को लगाया जाता है। यह खाना पकाने का साफ-सुथरा, अच्छा और आसान ढंग है।

देखभाल:- खाना पकाने के बाद हर बार चूल्हे को साफ़ करो। सारे जोड़ भी अच्छी तरह से चैक कर लेने चाहिए। यदि कहीं से गैस रिसती हो तो उसे तुरन्त चैक करवाना चाहिए, नहीं तो घर को आग लग सकती है।

याद रखने योग्य बातें :-

1. रोटी बनाते समय ढीले-ढाले और आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।
2. नायलोन, टैरालीन आदि कृत्रिम रेशों के कपड़े पहन कर रसोई घर में खाना नहीं बनाना चाहिए।
3. चूल्हे अंगीठी या स्टोव को तेज़ हवा से बचाकर रखना चाहिए।
4. रोटी पकाने वाले यंत्रों को हर रोज़ ठीक तरह साफ़ करना चाहिए।

2.

चाय बनाना और परोसना

सामान	दो कप चाय के लिए
चाय पत्ती	1 से 1½ चाय का चम्मच
दूध	75 मिलीलिटर
पानी	2 कप से थोड़ा कम
चीनी	2½ चम्मच या स्वादानुसार

नोट:- चीनी आवश्यकता के अनुसार प्रयोग में लाई जा सकती है। मोटे या कुछ अन्य आदमी कभी-कभी चीनी का प्रयोग नहीं करते।

विधि:- केतली को गर्म पानी से धोकर साफ करके रखो। केतली में चाय की पत्ती डाल कर रखो। पत्तीले में दो कप पानी डाल कर उबालो। उबलता हुआ साफ पानी केतली में डालकर पांच मिनट के लिए ढक दो।

दूध को उबाल कर छान लो। गर्म दूध वाले बर्तन में और चीनी को चीनी रखने वाले बर्तन में डालकर गर्म-गर्म चाय परोस दो।

दूसरी विधि:- पहले पानी को उबालो। जब पानी उबलने लगे तो पत्ती डाल दो। थोड़ा-सा उबाला आने पर चाय की पत्ती को छान कर केतली में डालो दूध वालो बर्तन में गर्म दूध डालकर और चीनी रखने वाले बर्तन में चीनी डालकर गर्म-गर्म चाय परोस दो। चाय को गर्म रखने के लिए केतली को टिकोजी से ढाँप दो।

नोट:- चीनी रखने वाले बर्तन में चीनी रखने से प्रत्येक व्यक्ति अपनी आवश्यकता के अनुसार चीनी ले सकता है।

याद रखने योग्य बातें

1. चाय की पत्ती को हवा रहित डिब्बे में रखो।
2. चाय बनाने के लिए पानी साफ़ और शुद्ध होना चाहिए। अगर ताज़ा हो तो अच्छा रहता है।
3. चाय गर्म-गर्म ही परोसनी चाहिए।
4. हर कप में तथा चीनी वाले बर्तन में चीनी मिलाने और डालने के लिए अलग-अलग चम्मच रखो।
5. लिपटन की ग्रीन लेबल चाय बनाने के लिए तरीका नम्बर एक ही ठीक रहता है।

नोट:- आजकल चाय पत्ती छोटे-छोटे पैकटों में आती है जिनको एक कप चाय बनाने के लिए भी प्रयोग में लाया जाता है।

3.

अण्डा उबालना

पूरा अण्डा उबालना:- अण्डे को नीचे लिखे तरीके से उबाला जा सकता है:-

सामान

पानी	2 कप
अण्डा	एक
नमक, काली मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि:- पानी को साफ़ बर्तन में उबालो। जब पानी उबलने लग जाए तो पानी में अण्डा रख दो और तीन से चार मिनट तक उबालो।

उबालने के पश्चात् पन्द्रह सैकिंड के लिए ठण्डे पानी में रख दो। ठण्डे पानी से अण्डा निकाल कर इसे छील लो। लम्बाई की तरफ से काट कर नमक तथा काली मिर्च लगा कर परोसो।

आधा उबला अण्डा:- इसके लिए उपरोक्त सामान और विधि ही प्रयोग में लाओ। अन्तर केवल इतना है कि इसे प्रायः एक से डेढ़ मिनट तक उबालना चाहिए। आधे उबले अण्डे को पूरा छील कर बाहर नहीं निकाला जाता, बल्कि ऊपर से थोड़ा भाग तोड़कर उसके अन्दर नमक और काली मिर्च डालकर चम्मच के साथ खाया जाता है।

नोट

1. बहुत हल्का उबालने के लिए एक मिनट उबालना ठीक रहता है।
2. बर्तन में इतना पानी लो कि अण्डा डूब जाए।

4.

अपने कपड़ों को धोना

आवश्यकता:- कपड़े-धोना, बर्तन और मकान की सफाई की तरह ही आवश्यक है। कपड़े मनुष्य की सुन्दरता को बढ़ा देते हैं। गन्दे कपड़ों से निम्नलिखित हानियां होती हैं:-

1. गन्दे कपड़े व्यक्ति की सुन्दरता को खराब करते हैं।
2. गन्दे कपड़े वाले व्यक्ति के पास कोई भी बैठना पसन्द नहीं करता।
3. कपड़े मैले-कुचैले रखने से ये शीघ्र ही फट जाते हैं।
4. मैले कपड़े पहनना एक बुरी आदत है। इससे छूत की कई बीमारियां लग सकती हैं।
5. गन्दे कपड़े पहनने से जुएं पड़ जाने का भय रहता है।
6. सूती कपड़े यदि गन्दे पहने हों तो ये पसीना बाहर निकालने का काम ठीक तरह से नहीं कर सकते।
7. गन्दगी से त्वचा के रोम बन्द हो जाते हैं।

कपड़े धोने के लिए सामान

कपड़े धोने के लिए हमें प्रयोग में आने वाला सामान पहले इकट्ठा कर लेना चाहिए जैसे, पानी के लिए टब, बाल्टी, मग, नील लगाने के लिए टब या चिलमची, माया लगाने के लिए बर्तन, साबुन, माया, नील, रानीपाल, सर्फ या लक्स का चूरा आदि।

साबुन:- इसमें कास्टिक सोडा अधिक नहीं होना चाहिए। गहरे रंग का साबुन प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि उसमें अशुद्धियाँ होती हैं। साबुन जल्दी झाग बनाने वाला होना चाहिए। साबुन ऐसा होना चाहिए जो त्वचा पर प्रभाव न डाले।

आजकल कपड़े धोने के लिए कई तरल पदार्थ भी मिलते हैं। इसके अतिरिक्त सर्फ, लक्स का चूरा, रीठे, सनलाइट साबुन, डैट, रिन आदि भी कपड़े धोने के लिए प्रयोग में लाये जा सकते हैं।

पानी:- हमें कपड़े धोने के लिए हमेशा कोमल पानी प्रयोग में लाना चाहिए। यदि पानी कठोर हो तो उसको उबाल लेना चाहिए। उबालते समय पानी में कपड़े धोने वाला सोडा मिलाने से पानी हल्का हो जाता है। पानी की पहचान यह है कि कोमल पानी में साबुन ही झाग बनती है। लेकिन कठोर पानी में झाग नहीं बनती।

टब:- कपड़ों के लिए पानी जमा रखने के लिए टब काम आता है। इससे भारी कपड़े जैसे चादर, खेस आदि अच्छी तरह हिलाये जा सकते हैं और ठीक तरह नील लगाया जा सकता है।

पटड़ा और चिलमची:- सूती और भारी कपड़े ज़मीन पर रख कर ब्रुश से या रगड़ने वाले तख्ते पर रखकर हाथों से धोये जाते हैं। लेकिन रेशमी, महंगे, कृत्रिम और ऊनी कपड़े चिलमची में

हल्के दबाव से धोये जाते हैं। सूती और बनावटी कपड़ों के लिए सर्फ और डैट का प्रयोग भी किया जा सकता है।



चित्र 15 : पटड़ा और चिलमची

नील, रानीपाल और माया:- सफेद सूती कपड़ों को धोने के बाद नील या रानीपाल लगाया जाता है। इस तरह कपड़े पीले नहीं पड़ते और सफेद हो जाते हैं। सूती कपड़ों को मैदे या अरारोट की माया बनाकर लगाई जाती है। कमीज के कफ, कालर और सलवार के पहुँचों और सूती दुपट्टे को अधिक माया लगाई जाती है।

सूती दुपट्टे आम तौर पर कम ही लिए जाते हैं। इन दुपट्टों को कीकर की गूंद भी घोलकर लगाई जाती है। रेशमी कपड़ों को गोंद की माया लगाई जाती है। माया के साथ प्रैस अच्छी तरह हो जाती है। कपड़ों से तह ठीक तरह जम जाती है और चमक भी आ जाती है।

कपड़े धोने की तैयारी

कपड़े धोने की तैयारी करते समय सबसे पहले मैले कपड़े छांट कर एक तरफ कर लेने चाहिए। जो कपड़े मुरम्मत करने योग्य हों या थोड़े बहुत उधड़े फटे हों, वे ठीक कर लेने चाहिए। यदि कोई कपड़ा रफू होने वाला हो या सिलने वाला हो तो ऐसे काम कपड़े धोने से पहले पूरे कर लेने चाहिए। यदि बटन टूटे हों तो उनको धोने के बाद लेकिन प्रैस करने से पहले लगा लेना चाहिए।

बटनों की तरह हुकों को भी बाद में लगाना चाहिए। यदि पगड़ी आदि में पिन या किसी कमीज़ आदि को बकसुआ लगा हो तो धोने से पहले उतार लेना ठीक रहता है ताकि धोते समय वह हाथ में न लग जाए।

छांटना:- मुरम्मत करने के बाद कपड़ों को छांटना पड़ता है। रंगदार और सफेद कपड़े अलग-अलग कर लेने चाहिए। रंगदार कपड़ों में से कच्चे रंगों और पक्के रंगों के कपड़े इकट्ठे नहीं धोने चाहिए। इसके अतिरिक्त उनको रेशों और तन्तुओं के मुताबिक अलग-अलग कर लेना चाहिए क्योंकि सूती, ऊनी और रेशमी कपड़े एक ही ढंग से नहीं धोए जा सकते। पैंटों और कमीज़ों की जेबें अच्छी तरह से देख लेनी चाहिए ताकि कोई ज़रूरी कागज़ न धुल जाये। मुरम्मत के बाद फिर देखो कोई सूई या पिन आदि लगा न रह जाए।

धब्बे दूर करना:- यदि कपड़ों को स्याही, हल्दी, घी, दूध या कोई और दाग लगे हों तो तुरन्त उतार लेने चाहिए। लेकिन यदि रह जाये तो धोने से पहले ही उतार लो ताकि सारे कपड़ों में न फैल सके। किसी भी प्रकार का दाग हो कपड़े को प्याले के ऊपर कस कर पकड़ लेना चाहिए। इससे कपड़ा तन जाता है और दाग उतारना आसान रहता है। चाय के दाग मिटाने के लिए दाग के ऊपर बोरेक्स डालकर ऊपर से सूती व लिनन के कपड़ों के लिए गर्म तथा सिल्क के कपड़ों के लिए गुनगुना पानी डालो। चिकनाई के दाग के लिए गर्म पानी में सोडा मिलाकर प्रयोग करो या चिकनाई के दाग पर स्याहीचूस रख कर प्रैस करना चाहिए।

कपड़े धोना

निजी कपड़े किसी भी तन्तु और रंग के हो सकते हैं। आजकल सूची, ऊनी, रेशमी, रेयॉन तथा कृत्रिम रेशों के कपड़े पहने जाते हैं। इन्हें धोने, माया लगाने, सुखाने तथा प्रैस करने के ढंग अलग-अलग हैं।

ऊनी कपड़े धोना:- यदि फ्रॉक, कमीज़, सलवार आदि गर्म कपड़े के बने हों तो रीठों के पाउडर को उबालकर ठंडा कर लेना चाहिए। जब पानी मामूली गुनगुना रह जाए तो कपड़े बारी-बारी में हल्के दबाव से धो लो। धोते समय इन्हें कभी भी रगड़ना नहीं चाहिए। ये कपड़े काफी खुले पानी में खंगालने चाहिए। इनको छाया में और हवादार स्थान में ही सुखाना चाहिए। इनको लटकाना नहीं चाहिए।

कृत्रिम रेशों वाले कपड़े धोना:- ये नॉयलोन, टैरालीन, आरलोन आदि के हो सकते हैं। ये बहुत मज़बूत होते हैं। इन्हें सर्फ या डैट के घोल में हल्के दबाव द्वारा धोया जाता है। रेयॉन या बनावटी रेशम के कपड़े को रगड़ना नहीं चाहिए क्योंकि गीली अवस्था में कमज़ोर होने के कारण ये फट सकते हैं। इन्हें छाया में सुखाया जाता है।

रेशमी कपड़े धोना:- ये भी ऊनी कपड़ों की तरह धोये जा सकते हैं। इन्हें गूंद की माया लगाई जाती है। इन्हें भी छाया में ही सुखाया चाहिए। रेशमी कपड़ों को सूखने से पहले ही उतार कर प्रैस किया जाता है। इनके ऊपर कभी भी पानी के छींटे नहीं मारने चाहिए क्योंकि इससे कपड़े पर पानी के दाग पड़ जाते हैं।

सूती कपड़े:- सूती कपड़े जैसे फ्रॉक, जांघिया, सलवार और कमीज़ आदि को किसी कपड़े धोने वाले साबुन से धोया जा सकता है। इन्हें धोने के लिए एक बार साबुन का घोल बनाकर रखा जा सकता है।

किसी अच्छे साबुन के बारीक टुकड़े 150 ग्राम

उबलता पानी 750 ग्राम

साबुन पर उबलता पानी डालकर आग पर रख दो और चम्मच से तब तक हिलाओ जब तक साबुन का चूरा पानी में न घुल जाए। चम्मच से इसलिए हिलाना चाहिए ताकि उबल कर बाहर न गिरे और साबुन न जमें। अब इस पानी को ठंडा करके मर्तबान में भर लो। जब आवश्यकता हो तो इस घोल को गर्म पानी में डालकर प्रयोग करो।

रंगदार कपड़ों को कभी भी गर्म पानी में नहीं डालना चाहिए। इस तरह करने से रंग फीका पड़ जाता है। रंगदार कपड़ों को धूप में भी नहीं डालना चाहिए। धूप में रंग उड़ जाता है। इसलिए रंगदार कपड़े छाया में ही सुखाने ठीक रहते हैं। कच्चे और पक्के रंगों वाले कपड़े अलग-अलग करके धोने चाहिए। कच्चे रंग वाले कपड़े को धोते समय देख लो कि आगे कोई कपड़ा न पड़ा हो नहीं तो दूसरे कपड़ों पर रंग चढ़ जाएगा और कई बार यह रंग उतारना मुश्किल हो जाता है और इस तरह अच्छा भला कपड़ा भी खराब और रंग-बिरंगा हो जाता है।

फ्रॉक और कमीज़ को कभी भी थापी से नहीं धोना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से बटन और हुक टूट जाते हैं या खराब हो जाते हैं। सूती कपड़ों को रगड़ कर धोया जा सकता है। लिनन और सूती रेशों के कपड़े रगड़ने और गर्म पानी में धोने से खराब नहीं होते।

सफेद फ्रॉक, जांघिये, कमीज़, सलवार और मलमल के दुपट्टे को गर्म पानी में भी डाला जा सकता है। उबलते पानी में कपड़े धोने का सोडा मिला कर फिर साबुन का चूरा मिलाओ। जब चूरा घूल जाए तो नीचे उतार कर सफेद कपड़े भिगो दो। धोबी सफेद कपड़ों को भट्टी पर चढ़ाते हैं। भट्टी पर चढ़ाते समय धोबी थोड़ा कास्टिक सोडा भी मिला देते हैं। इस तरह करने से कपड़े की मैल जल्दी उतर जाती है लेकिन कपड़े के तंतु कमजोर हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त धोबी पट्टे पर मार-मार कर धोता है। इससे भी कपड़े जल्दी फट जाते हैं। जहाँ तक हो सके कपड़े को थापी से कभी भी नहीं धोना चाहिए। धोते समय गीले करने के बाद फैला कर अच्छी तरह साबुन मलो। कमीज़ के कफ, कालर या कालरों के बिना कमीज़ का गला अच्छी तरह मलो। स्त्रियों की कमीज़ का आम तौर पर अगला भाग काफी गन्दा हो जाता है। इसलिए उसे अच्छी तरह से रगड़ लेना चाहिए। इसके ऊपर कोई दाग या धब्बा नहीं रहना चाहिए।

खंगालना

सफेद और रंगदार कपड़ों को खूब सारे पानी में खंगालो ताकि बिल्कुल साबुन न रह जाए। यदि कपड़े में साबुन में साबुन रह जाए तो यह जल्दी गन्दे हो जाते हैं और इनमें से साबुन की बू आने लग जाती है। कई बार साबुन त्वचा को नुकसान भी पहुँचाता है।

नील देना

धुले हुए सफेद सूती कपड़ों को नील देना चाहिए। नील को मलमल के कपड़े के टुकड़े में डालकर पोटली बना लो। इस पोटली को पानी में हिलाओ। नील इतना ही घोलना चाहिए कि पानी हथेली पर रखने से हल्का नीला दिखाई दे। फिर गीले कपड़े को अच्छी तरह खोल कर नील वाले पानी में डालो और हाथ से ऊपर नीचे करो। फिर निचोड़ कर साफ़ रस्सी या तार पर धूप में लटका दो।

माया लगाना

धुले हुए वस्त्रों में कड़ापन लाने के लिए माया लगानी चाहिए।

माया तैयार करके, आवश्यकतानुसार पानी में घोलनी चाहिए। सूती सलवार, कमीज़ और फ्रॉक को माया लगाने के लिए स्टैंडर्ड स्टार्च में चार या आठ गुना पानी मिलाओ। सलवार के पहुँचे, कमीज़ के कफ, पट्टी और कालर को अधिक माया लगाई जाती है। धुले हुए वस्त्रों को अच्छी तरह खोलकर माया के घोल में डुबा कर, फिर निचोड़कर सूखने के लिए डाल देना चाहिए।

सफेद कपड़ों को माया और नील एक साथ लगाये जा सकते हैं। माया का घोल बनाकर इसमें हल्का सा नील मिला देना चाहिए।

माया बनाने का तरीका

एक हिस्सा सुहागा लो। सुहागे से चार गुणा स्टार्च और थोड़ी सी मोम लेकर ठंडे पानी में घोल लो। ऊपर से उबलता हुआ पानी (स्टार्च से तीन गुना) डालो। जब यह गाढ़ी और नीले रंग की हो जाए तो समझो माया तैयार हो गई है। पानी डालने से पहले हिलाते जाओ ताकि गाँठें न पड़ें। इसको स्टैंडर्ड स्टार्च कहते हैं।

स्टैंडर्ड स्टार्च के बिना चावलों की पिच्छ भी माया के रूप में प्रयोग की जा सकती है। आप 375 ग्राम पानी में 62 ग्राम पूरा चावल उबालो। जब चावल गल जाए तो इसे पोटली में डाल दो। पोटली को पानी में घोल कर इस तरह पकाओ कि लेटी बन जाए। फिर बारीक कपड़े में डालकर पानी में घोल लो। जब माया घुल जाए तो कपड़े डुबो दो।

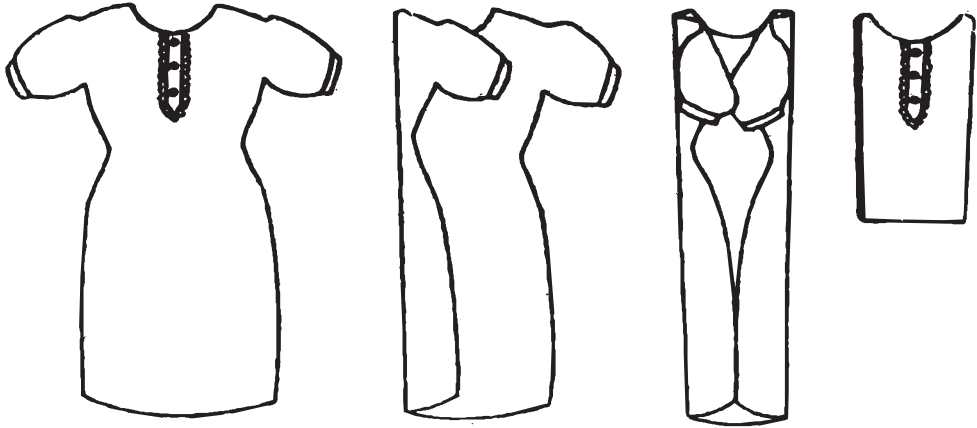
रेशमी वस्त्रों पर गोंद का माया लगाई जाती है। गोंद की माया तैयार करने के लिए 100 ग्राम गोंद को घोलकर 800 मिलीलीटर पानी में डाल दो। जब यह अच्छी तरह घुल जाए तो छानकर बोटल में डालो। एक बड़ा चम्मच भर कर एक प्याला पानी के हिसाब से मिलाकर रेशमी कपड़े, झालर या लेस पर लगाओ।

प्रेस करना

सूती कपड़ों को पहले उल्टे फिर सीधी तरफ से ही गर्म प्रैस से प्रैस कर सकते हैं, लेकिन ऊनी कपड़ों और ढीले बुने हुए कपड़ों पर मलमल का पतला गीला कपड़ा रखकर ही प्रैस करना चाहिए।

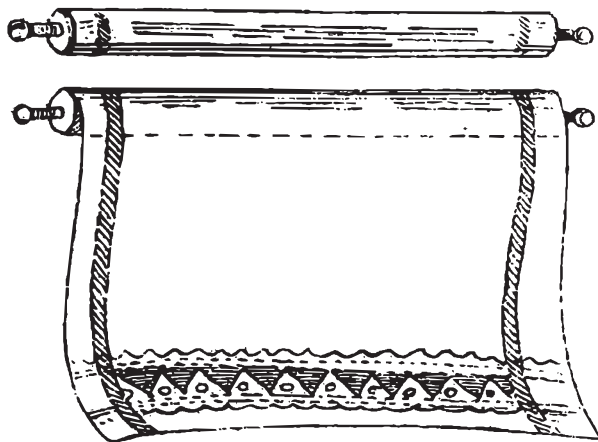
कृत्रिम रेशों के कपड़े बहुत गर्म प्रैस करने से सड़ जाते हैं। इसलिए हल्की प्रैस करनी चाहिए। दुपट्टे को खींच कर प्रैस करो लेकिन यदि इसे खींच कर रोलर पर ही सुखाया जाए तो प्रैस करने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

सूती कपड़ों पर पानी छिड़क कर दस मिनट के लिए गोल करके रख लेना चाहिए या फिर थोड़े से गीले ही उतारकर प्रैस कर लेने चाहिए।



चित्र 16 : कमीज़ की तह लगाना

पहले कपड़े को उल्टा करके सिलाईयों और दोहरे भागों पर इस्त्री करो फिर सीधी तरफ प्रैस करो। अगर कपड़े पर कढ़ाई की हो तो उल्टी तरफ ही प्रैस करना चाहिए। अच्छी तरह प्रैस करने के बाद तह लगाओ। अगर प्रैस करने के बाद भी कपड़ा कुछ गीला रह जाए तो कुछ देर तक हवा में रख कर फिर सम्भालो।



चित्र 17 : दुपट्टे को रोलर पर सुखाना

दुपट्टे को धोना:- दुपट्टे को साड़ी की तरह ही धोया जा सकते हैं। इसको धोने के लिए लक्स का चूरा, सोप फ्लैक्स या कोई चिकनाहट को घोलने वाला घोल प्रयोग करना चाहिए, जैसे सर्फ का घोल। इसको रेशमी कपड़े की तरह धीरे-धीरे मल कर हाथ से धोना चाहिए। फिर इसको लम्बाई या चौड़ाई के अनुसार करने के लिए लम्बाई और चौड़ाई दोनों तरफ से हल्का सा खींचो ताकि मुड़ा हुआ हिस्सा अपनी ठीक अवस्था में आ जाए। दुपट्टे को धोने से पहले उसकी चौड़ाई डंडे पर खूब कस कर चौड़ी करके निशान लगा दो। बाद में उसी पर लपेट कर सुखाओ और फिर उस पर कपड़ा रख कर प्रैस करो।

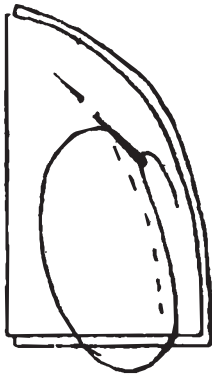
5. सिलाई के सादा टाँके भाग-I

वस्त्रों की सिलाई के लिये और उनका सौन्दर्य बढ़ाने के लिए कई प्रकार के टाँको का प्रयोग किया जाता है। ये हाथ से या मशीन से बनाये जाते हैं। सिलाई कपड़े के दो टुकड़ों को जोड़ने के लिए या कपड़े के किनारों से धागों को बाहर निकलने से बचाने के लिए की जाती है। जैसे रूमाल बनाने के लिए पहले कपड़े को किनारों से उल्टी तरफ थोड़ा सा मोड़ लिया जाता है। इस थोड़े से मुड़े हुए कपड़े के ऊपर से थोड़ा-सा कपड़ा अन्दर कर उसके ऊपर कच्चा टाँका लगाया जाता है फिर इस पर तुरपाई की जाती है। इसी प्रकार कपड़े के दो टुकड़ों को जोड़ने के लिए बखिया, चोर सिलाई आदि किये जाते हैं। कुछ टाँके सजावट के लिए प्रयोग किये जाते हैं जैसे चेन स्टिच, दसूती आदि।

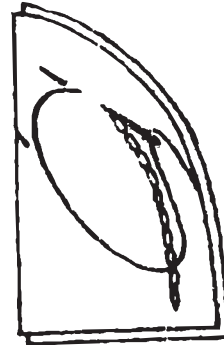
1. सादा टाँका:- यह तुरपन, बखिया आदि सभी टाँकों से आसान है। इसमें सुई को पूरा तिरछा पकड़ कर कपड़े के धागों में से इस तरह निकाला जाता है कि ऊपर और नीचे से कपड़े के थोड़े-थोड़े धागे लिये जाते हैं। सूई पहले ऊपर की तरफ और फिर नीचे की ओर से बाहर निकलती है।

यदि इस टाँके को पास न लगाकर थोड़ा दूर-दूर लगाया जाए तो इसको 'कच्चा-पक्का' या कच्ची सिलाई करना कहते हैं। कपड़ों को जोड़ने के लिए या रेशमी कपड़ों को ठीक तरह सिलाई करने के लिए इस टाँके का प्रयोग किया जाता है। जब पक्की सिलाई कर ली जाती है, तो कच्चे टाँका तोड़ दिया जाता है। तुरपन करने से पहले भी कई बार कच्चा टाँका लगाया जाता है। तुरपन करने के बाद इसको उधेड़ दिया जाता है।

जब तक पूरी सूई प्रयोग में न आ जाये ऊपर नीचे टाँके भरते रहते हैं और पूरी हो जाने के बाद सूई को अंगूठे की मदद से पीछे से दबा कर आगे से सूई की नोक पकड़ कर बाहर खींच लिया जाता है।



(क) सादा टाँका

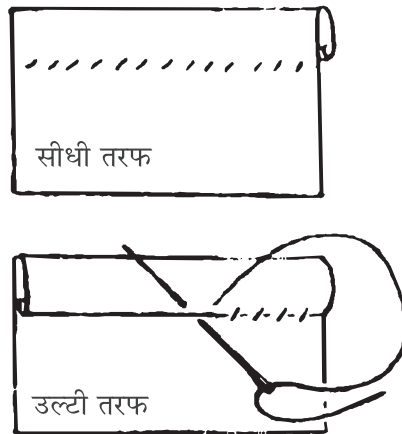


(ख) बखिया

चित्र 18

2. बखिया:- यह टाँका सादे और तुरपन वाले टाँके से अधिक मज़बूत होता है। इसमें सूई को कपड़े में से निकाल कर आगे ले जाते हैं या फिर आगे टाँके भरने की जगह पिछले टाँके की जड़ से सूई आगे निकाली जाती है। इसमें भी दो चार धागे ही सूई पर भरे जाते हैं। ऊपर से यह मशीनी टाँके की तरह ही दिखाई देता है। आवश्यकता पड़ने पर इसे उधेड़ना मुश्किल होता है। एक बार में एक ही टाँका भरा जा सकता है। इसमें सभी टाँके बराबर होते हैं और इसमें सूई बहुत पास-पास निकाली जाती है। हर बार सूई ऊपर से ही निकलती है।

3. तुरपाई:- यह टाँका किनारों से धागों को बाहर निकलने से रोकने के लिए लगाया जाता है। यह कपड़े की उल्टी तरफ से किया जाता है। यह दाईं तरफ से शुरू किया जाता है। तुरपाई करते समय टाँका टेढ़ा अर्थात् तिरछा भरा जाना चाहिए सूई से कपड़ा में दो-चार धागे उठा कर तह के मोड़ में से निकाल कर ऊपर ले लाया जाता है। शुरू का टाँका उल्टे V की तरह (Λ) होता है और बन्द करते समय सीधे V के रूप में बन्द किया जाता है।



चित्र 19 : तुरपाई

4. चेन या संगली टाँका:- यह सजावट या नमूने के किनारे बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इस टाँके से नाम भी लिखे जाते हैं। इसमें सूई को कपड़े के बीच में से थोड़ा-सा टेढ़ा निकाला जाता है। सूई को कपड़े के तीन-चार धागे की जगह छोड़कर फिर कपड़ों के नीचे देकर धागे का फंदा सूई पर चढ़ा दिया जाता है। धागे को दाईं तरफ से घुमाकर सूई की नोक के नीचे ला कर दूसरी तरफ ले जाया जाता है और सूई को आगे निकाल लिया जाता है।



चित्र 20 : चेन टाँका

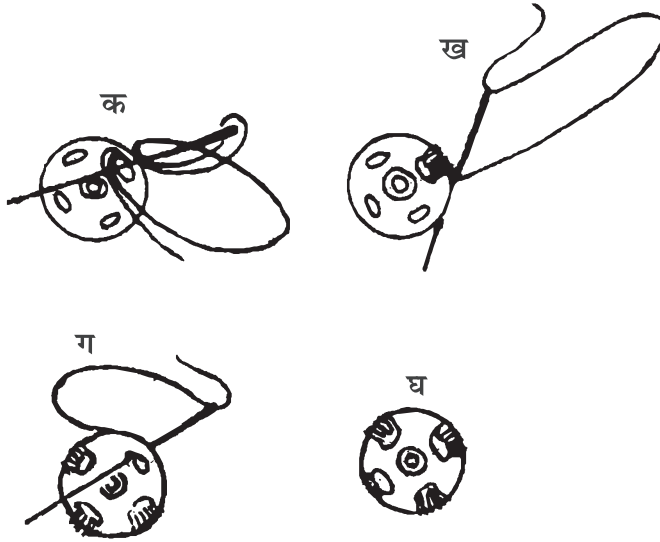
5. पट्टी बन्द करने के साधन

भाग-II

फ्रॉक, कमीज़ आदि की पट्टी को बन्द करने के लिए बटन, टिच बटन, हुक व आई आदि का प्रयोग किया जाता है। इन्हें बनाने की विधि नीचे दी गई है।

टिच बटन:- यह बटन हमेशा वहां लगाया जाता है जहाँ पट्टियाँ ऊपर नीचे बनी हों। यह कमीज़, फ्रॉक, झबले आदि पर लगाए जाते हैं। कई लोग बच्चों के पट्टी वाले स्वेटर बना कर वहाँ भी टिच बटन लगा देते हैं। जब छोटी मोहरी की सलवारों का रिवाज़ था तो वहाँ भी टिच बटन या हुक लगाए जाते थे।

विधि:- टिच बटन के दोनों भाग लो, पहले एक को पट्टी के ऊपर रख लो। सूई में कपड़े के रंग का दोहरा धागा डालो। फिर सूई कपड़े के बीच से निकाल कर बटन के छेदों से पार करो। याद रहे कि कपड़े के चार धागे ही लिए जाएं और धागा दाईं तरफ से घुमाकर सूई की नोक के नीचे से घुमाकर आगे निकालो।



चित्र 21 : टिच बटन लगाना

अब दूसरा भाग लो। बटन को ऊपर रखकर अंदाजे से इसको दूसरी तरफ की पट्टी के साथ लगाओ।

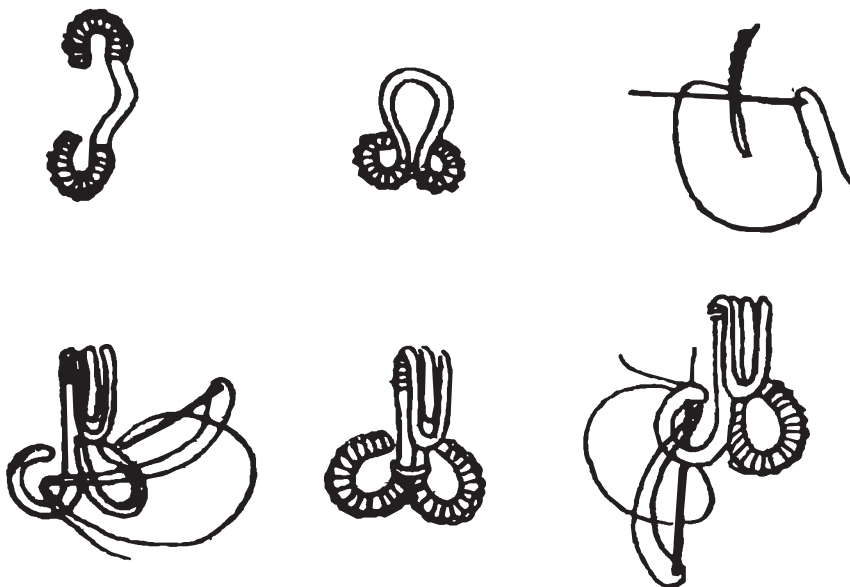
हुक और आई:- हुक और इसकी 'आई' बाज़ार में आसानी से मिल जाते हैं। यह भी टिच

बटनों की तरह कमीज़ की बगल (साइड) और सलवार की तंग मोहरी और फ्रॉक आदि पर लगाए जाते हैं। इसको लगाने के लिए भी दोहरा धागा प्रयोग में लाना चाहिए।

हुक लगाने की विधि:- ऊपर वाली पट्टी के अन्दर वाले हिस्से पर हुक रखो और दोहरे धागे के साथ हुक के नीचे बने गोल कुंडो को बारी-बारी नत्थी करो। हर एक टाँका भरने के समय कपड़े के दो-तीन धागे लो। फिर सूई को कपड़े में से निकाल कर कुंडे के पास निकालो और उसके ऊपर उसको भी कपड़े के साथ सूई धागे की सहायता से नत्थी करो। अब हुक मज़बूत है। इस पर काज टाँका प्रयोग में लाया जा सकता है।

हुक 'आई':- यदि यह बाज़ार से हुक के साथ मिल जाए तो निचली पट्टी के ऊपर रखकर इसका एक सिरा दोहरे धागे की सहायता से कपड़े के साथ टांक दो। पर यह देखना अति आवश्यक है कि पट्टी एक-दूसरे के ऊपर बिना बल खाए ठीक ढंग से आ जाए।

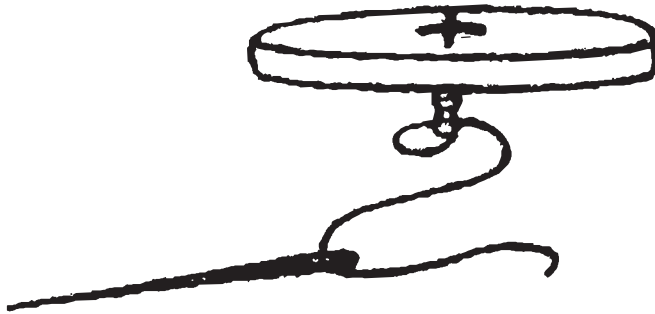
यह हुक 'आई' घर में सूई धागे की सहायता से भी कपड़े पर बनाई जा सकती है।



चित्र 22 : हुक और 'आई'

'आई' बनाने की विधि:- सूई में दोहरा धागा डालो। अब सूई को निचली पट्टी के नीचे से ऊपर निकालो। अब दो सेंटीमीटर जगह छोड़कर सूई को कपड़े के नीचे से निकाल कर पहले धागे के पास निकालो। इस तरह दो-तीन बार निकालो। याद रहे कि टाँके एक धागे के अन्तर से ही समानान्तर निकाले जाएँ। अब धागा आगे करो। सूई को एक तरफ से इन धागों के नीचे से कपड़े के बीच से निकाल कर दूसरी तरफ निकालो। धागा आगे रहना चाहिए और सूई उसके बीच से निकल जाए। इस प्रकार एक या दो सेंटीमीटर के धागे को दायें से बायें नत्थी करो। जब पूरा हो जाए तो हुक की 'आई' तैयार हो जाती है।

कोट बटन:- इस बटन को कोट और पैंटों पर लगाया जाता है। इसको बड़ी मज़बूती से लगाना चाहिए। यह बटन दूसरे बटन की अपेक्षा महंगा भी होता है और रोज़-रोज़ लाया भी नहीं जा सकता। इसलिए काम पक्का और साफ़ होना चाहिए।



चित्र 23 : कोट बटन

बटन लगाने का तरीका:- दायें हाथ की पट्टी पर बटन रखो। सूई को जिसमें दोहरा कपड़े के रंग का धागा हो, कपड़े में से बटन के छेदों के रास्ते बाहर निकालो। ध्यान रखना चाहिए कि सूई छेद से जब निकले तो उसे ज्यादा न खींचा जाए कि जिससे धागा कसा हो जाए। धागा थोड़ा ढीला रखना चाहिए। इस तरह एक दूसरे से छेद में से गुणा के निशान की तरह सूई को कपड़े और छेद के रास्ते निकालो। जब दो या तीन टाँके चारों छेदों में से निकल जाएँ तो सूई को बटन के नीचे कपड़े के ऊपर निकालो। अब कपड़े के बटन के बीच धागों के आस-पास मज़बूती से सूई के धागे को फेरो अर्थात् घुमाओ और फिर नीचे कपड़े में निकाल कर ऊपर बटन के छेद में से निकालो और फिर टाँका भरो और बाद में सूई नीचे निकाल लो। कपड़े के अन्दर की तरफ और पक्का करके धागा तोड़ लो।

सातवीं श्रेणी

1.

व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान

प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर को ठीक अवस्था में रखने के लिए इस ओर हर रोज ध्यान देना चाहिए। निजी स्वास्थ्य विज्ञान या हाईजीन का अर्थ है अपने शरीर की सफाई तथा अन्य बातों जैसे खुराक, व्यायाम, सोना या आराम करना आदि पर भी ध्यान देना, जिससे शरीर स्वस्थ और ठीक हालत में रह सके।

चेहरे की सफाई

हर रोज चेहरे को अच्छी तरह, बढ़िया साबुन तथा गुनगुने पानी के साथ दो या तीन बार धोना चाहिए। साबुन हमेशा हाथों पर मल कर मुँह पर लगाना चाहिए। इसके बाद मुँह को कई बार गुनगुने पानी द्वारा धोना चाहिए ताकि साबुन उतर जाए। इसके बाद साफ तौलिये से मुँह को अच्छी तरह रगड़ो ताकि रोम छिद्र खुल जाएँ। सर्दियों में प्रायः त्वचा खुश्क हो जाती है। इसलिए चेहरे की त्वचा को ठीक रखने के लिए रात को सोने से पहले मुँह को अच्छी तरह साबुन से धोने के बाद बेसन का उबटन (बेसन में मलाई, थोड़ी-सी हल्दी डालकर) मलना चाहिए और उसके बाद गुनगुने पानी से मुँह को धो लेना चाहिए। इससे त्वचा मुलायम और निखर जाती है। बाजारी पाउडर क्रीमों का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए। चेहरे को साफ करते समय दूसरी अनेक बातों का भी ध्यान रखना चाहिए जैसे नाक, कान, आँखों और दाँतों की सफाई। आँखों और दाँतों के विषय में तो आप पढ़ ही चुके हैं, इसलिए अब केवल नाक और कान की सफाई पर ही विचार किया जाएगा।

नाक, गले मुँह को साफ रखना बहुत आवश्यक है क्योंकि अधिकतर बीमारियाँ इनसे ही शुरू होती हैं। नाक को हर रोज साफ करना चाहिए ताकि नाक का रास्ता साफ हो जाए और अच्छी तरह सांस लिया जा सके। छोटे बच्चे जो अपने नाक को साफ नहीं कर सकते, उनके नाक को रूई या साफ पतले कपड़े से साफ करना चाहिए। जब किसी बच्चे को जुकाम हो जाये तो उसे साफ रुमाल का इस्तेमाल करना चाहिए। यह रुमाल किसी अन्य बच्चे को इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अगर किसी बच्चे का नाक बन्द हो जाए तो डॉक्टर से सलाह करके रात को सोने से पहले नाक में दवाई डालनी चाहिए। गले को साफ करने के लिए बच्चे को गरारे करना सीखना चाहिए। रात को सोने से पहले बच्चे का मुँह और गला साफ करना चाहिए। अगर बच्चे का गला खराब हो तो पानी को उबाल कर गुनगुना करके उसमें नमक डालकर गरारे करवाने चाहिए। अगर गले में टोन्सिल होने का शक हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। लापरवाही करने से बच्चा बीमार रहता है और उसका शारीरिक विकास ठीक नहीं हो पाता।

कानों को हर रोज़ बाहर से साफ़ करना चाहिए। कानों में कभी भी कोई सख्त और तीखी चीज़ नहीं घुमानी चाहिए। कानों में जो मैल जम जाती है, उसको भी नहीं निकालना चाहिए, यह अपने आप निकल जाती है। अगर कान बह रहा हो, कान के अन्दर या बाहर दर्द या सूजन हो, या ऊँचा सुनाई देता है तो शीघ्र डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। जो कच्चे ऊँचा सुनते हैं, उनकी कक्षा में पढ़ाई अच्छी नहीं होती और वे बुद्ध से लगते हैं। अगर कानों के दोषों का इलाज ठीक समय पर न किया जाये तो बहरापन हो सकता है। छोटे बच्चे कई बार कानों में मोती या ऐसी ही कोई अन्य वस्तु डाल लेते हैं, ऐसी वस्तु को निकालने के लिए जिस कान में वस्तु हो उस तरफ नीचा करके बाहरी कान को पीछे की तरफ थोड़ा खींचने से वस्तु बाहर निकल आती है। कान में कोई अन्य वस्तु नहीं डालनी चाहिए। अगर ऐसा करने से वस्तु न निकले तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

बालों की सफ़ाई

बालों तथा सिर की सफ़ाई करने की आवश्यकता उतनी ही है जितनी चमड़ी की। सिर और बालों को सप्ताह में एक या दो बार धोना चाहिए। धोने के समय एक अच्छा साबुन या शैम्पू इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अतिरिक्त 'शिकाकाई' और 'आँवले का पाउडर' भी इस्तेमाल किया जा सकता है। सप्ताह में एक बार सिर में तेल लगा कर अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, जिससे नाड़ियों को उत्तेजित किया जा सके। धोने के बाद बालों को अच्छी तरह तौलिये से पोंछ कर, फिर खुला छोड़ कर सुखाना चाहिए। जब तक बाल अच्छी तरह सूख न जायें जूड़ा या चोटी नहीं बनानी चाहिए। हर रोज़ दो बार पाँच-पाँच मिनट के लिए बालों में कंधी करना चाहिए। कंधी या ब्रुश को हर सप्ताह धोकर अच्छी तरह धूप में सुखाना चाहिए। ठीक ढंग से साफ़ किये गये तथा बनाये गए बाल व्यक्ति के सौन्दर्य को बढ़ा देते हैं। इसलिए बालों की ठीक ढंग से देखभाल करनी चाहिए।

अगर सिर में जुएँ पड़ जाएँ तो सिर में कोई अच्छी जूँ मार दवाई लगाकर बाद में सिर धो लेना चाहिए।

त्वचा की सफ़ाई

चमड़ी न केवल हमारे शरीर को ढकती है बल्कि इससे हमें स्पर्श की अनुभूति भी होती है। यह हमारे शरीर के ताप को समान रूप से बनाए रखती है। गर्मियों में हमारे शरीर में पसीना निकलता है जिसके सूखने से ठंडक महसूस होती है जिससे शरीर का तापमान ठीक रहता है। सर्दियों में रोम छिद्र सिकुड़ जाते हैं जिससे शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलती। चमड़ी हमारे शरीर से व्यर्थ पदार्थ निकालने का काम भी करती है। अगर यह अपना काम पूरी तरह न कर पाये तो गुर्दों को ज्यादा काम करना पड़ता है। हमारी चमड़ी की बाहरी पर्त टूट कर खत्म होती रहती है जिससे खत्म हुए सैल चमड़ी के ऊपरी हिस्से पर जमा हो जाते हैं जैसे सिर में सिकरी। अगर समाप्त हुए सैल, पसीना और तेल शरीर से न उतारे जाएँ तो ये शरीर के रोम छिद्रों को बन्द कर देते हैं, जिससे पसीना शरीर से बाहर नहीं निकलता और मनुष्य से दुर्गन्ध आनी आरम्भ हो जाती है। इसलिए चमड़ी को साफ़ रखना बहुत ज़रूरी है। हर रोज़ पानी और साबुन के साथ स्नान करना चाहिए और बाद में साफ़ तौलिये के साथ पूरे शरीर को अच्छी तरह पोंछना चाहिए। गुनगुने पानी से ज्यादा सफ़ाई होती है।

परन्तु ठंडे पानी से खून का दौरा ठीक रहता है। अधिक गर्म पानी से स्नान नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे ठंड लग सकती है जिससे निमोनिया या फ्लू होने का भी खतरा हो सकती है।

कई बार जवान लड़कियों के नाक या गालों पर काले धब्बे उभर आते हैं या छोटी फुँसियाँ निकल आती हैं। यह प्रायः तेल की नालियों जो चमड़ी के अन्दर होती हैं उनमें मिट्टी या धूल फँस जाने से होती हैं। इनको दूर करने के लिए उबलते पानी को चिलमची में डालकर उसकी भाप में मुँह को कुछ देर रखना चाहिए। फिर रुमाल को उंगलियों से पकड़ कर इनको दबाना चाहिए। इसके बाद ठंडे पानी से मुँह को धोना चाहिए ताकि रोम छिद्र बन्द हो जाएँ या फिर ऐसटरिजेंट लोशन लगानी चाहिए। फुँसियों को छीलना नहीं चाहिए। इनके ऊपर डॉक्टर से पूछ कर कोई अच्छी मरहम लगानी चाहिए।

तेल के साथ मालिश करना और भाप के साथ स्नान करना स्वास्थ्य और ताज़गी के लिए अच्छे समझे जाते हैं। सारी चमड़ी पर अच्छी तरह तेल मल कर 10-15 मिनट तक रखना चाहिए। फिर शरीर पर बेसन और मूंग के पाउडर का घोल बनाकर लेप करना चाहिए। इससे चमड़ी पक्की और मुलायम हो जाती है। थोड़ी देर के बाद साफ़ पानी से स्नान कर लेना चाहिए।

खुश्क चमड़ी को विशेष तौर से सर्दियों में रात को सोने से पहले मुँह धोकर ग्लिसरीन में निंबू का रस मिला कर लगाना चाहिए और साबुन की जगह बेसन से मुँह धोना चाहिए।

सारांश

हम स्वयं को अच्छी खुराक, व्यायाम, आराम और निजी सफ़ाई के साथ ही स्वस्थ रख सकते हैं और इसी को ही व्यक्तिगत स्वास्थ्य या हाईजीन कहते हैं।

चेहरे को साफ़ करना:- हर रोज़ दो तीन बार एक बढ़िया साबुन के साथ चेहरे को धोकर साफ़ तौलिये से पोंछ लो। चेहरे को साफ़ करते समय आँखें, नाक, कान, गाल, मुँह और दाँतों का ध्यान रखना ज़रूरी है। इन अंगों को साफ़ करते समय जो रुमाल, तौलिया या और कोई अन्य वस्तु इस्तेमाल की जाए, वह अच्छी तरह साफ़ और स्वच्छ होनी चाहिए।

बालों की सफ़ाई:- बालों को सप्ताह में एक या दो बार धोना चाहिए। कभी-कभी बालों में तेल लगाना चाहिए। बालों में जुएं नहीं पड़ने देनी चाहिए।

त्वचा की सफ़ाई :- चमड़ी के सैल टूट कर, पसीने और चमड़ी में से निकलने वाले तेल के कारण चमड़ी पर ही चिपके रहते हैं। अगर इनको उतारा न जाए तो चमड़ी की बीमारियाँ हो सकती हैं। इसके लिए हर रोज़ कोई अच्छा साबुन मल कर स्नान करना चाहिए और स्नान के बाद तौलिये के साथ रगड़ कर पोंछना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. स्वस्थ त्वचा की क्या पहचान है?
2. स्वस्थ बाल कैसे होते हैं?
3. आँखों को निरोग रखने के लिए क्या करना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. खुश्क त्वचा और चिकनी चमड़ी वालों को अपनी चमड़ी ठीक रखने के लिए कौन से ढंग प्रयोग में लाने चाहिएँ?
2. अगर किसी की आँखें दर्द करती हों या जुकाम लगा हो तो उसका रुमाल क्यों प्रयोग नहीं करना चाहिए?
3. कान में कोई तीखी वस्तु क्यों नहीं घुमानी चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. व्यक्तिगत सफ़ाई से क्या अभिप्राय है? नाक, गले और चेहरे को कैसे साफ़ रखा जा सकता है? स्पष्ट करें।
2. सुन्दर दिखने के लिए चेहरे की सफ़ाई क्यों आवश्यक है?
3. त्वचा गन्दी क्यों हो जाती है? उसको कैसे साफ़ रखा जा सकता है?
4. आप अपने बालों की रक्षा कैसे करोगे?

2. शारीरिक परिवर्तन

लगभग 5-6 वर्ष की उम्र में शरीर में बड़ी तेजी के साथ परिवर्तन होता है। बच्चे इस उम्र में काफी भावुक हो जाते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि वे अपनी भावनाएँ उसी समय प्रकट करें, लेकिन उनके हाव-भाव से उनकी भावनाओं का पता चल जाता है, जैसे कि डर भी भावना के कारण बच्चे रात को सोते हुए बिस्तर पर पेशाब कर देते हैं और कुछ बच्चे अंगूठा चूसते, हकलाते या बेचैन रहते हैं। उनको लिंग का पता लगा जाता है और लड़कियाँ लड़कों से और लड़के लड़कियों से अपने को अलग समझने लग जाते हैं।

9 से 15-16 वर्ष की उम्र तक जो परिवर्तन शरीर में आते हैं, वे प्रकृति की ओर से उसको भावी जीवन के लिए तैयार करते हैं। इन वर्षों में बचपन धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है और लड़के तथा लड़कियों में लिंग चेतना जागृत होने लगती है। इसके साथ ही उनके शरीर से अनेक परिवर्तन आने लगते हैं। साथ ही उनके मन और भावनाओं में भी कई प्रकार के परिवर्तन आते हैं।

बचपन का अंतिम भाग (8-11 वर्ष का) बच्चे की उम्र का विशेष और बहुत ही महत्वपूर्ण भाग होता है। इन वर्षों में बच्चा अनुभव करता है कि उसको बहुत ज्ञान हो गया है। इस भावना में बच्चे में एक विशेष तरह का अभिमान आ जाता है। बच्चे की इच्छा अपने साथियों के रंग रहने और उनके बीच अपने आपको महत्वपूर्ण सिद्ध करने की रहती है। इन वर्षों में उसका विकास बहुत तेजी से नहीं होता। उसका भार और लम्बाई लगभग समान रूप से बढ़ते हैं। उसका माथा चौड़ा हो जाता है, होंठ भर जाते हैं, नाक बड़ा हो जाता है, ऊपर और नीचे के जबड़े आपसी मेल में भी परिवर्तन आता है। इसके साथ उसकी शक्ल में बचपना नहीं रहता और अब वह छोटा आदमी या छोटी महिला की तरह लगने लगता (लगती) है। हाथ, पाँव, टाँगें और बाजुएँ भी बढ़ती हैं। बालों की चमक कम होने लगती है और वे पहले से रूखे हो जाते हैं। इस उम्र में बच्चा भावुक होता है और उसे अकेलेपन का अनुभव होने लगता है। स्कूल में किसी प्रकार की असफलता का असर बहुत अधिक होता है।

जो शारीरिक और मानसिक परिवर्तन 11 से 15 वर्षों के बीच में होते हैं वे अधिक महत्वपूर्ण और गहन होते हैं। इस दौर को 'यौवनारम्भ' कहते हैं। इस समय में शरीर में अधिकतर परिवर्तन उसके अन्दर ग्रंथियों की क्रिया द्वारा संचालित होते हैं। इन ग्रंथियों के रसों के कारण लिंग अंगों में विकास होता है। प्रकृति की ओर से इस समय बच्चे के शरीर में ऐसे परिवर्तन आते हैं जिनसे वह बच्चा नहीं रहता और धीरे-धीरे उसमें सन्तान पैदा करने की शक्ति आ जाती है। यह परिवर्तन दो प्रकार के होते हैं:-

1. आन्तरिक
2. बाहरी

आन्तरिक परिवर्तन लिंग से सम्बन्धित हैं, लेकिन शरीर के बाहरी हिस्सों में जो परिवर्तन आते हैं उनके द्वारा ही लड़कियों और लड़कों में अन्तर आ जाता है और उनकी चेतना में भी अन्तर आ जाता है।

प्रायः लड़कियों में इस समय लड़कों से जल्दी और अधिक परिवर्तन आता है। स्वस्थ लड़की में यह परिवर्तन 11-12 वर्षों में शुरू हो जाते हैं। आधुनिक काल में शिक्षा, खुराक और सभ्यता के दबाव के कारण जवानी पहले से अब कुछ जल्दी आ जाती है। लड़कियों में सबसे बड़ा परिवर्तन मासिक धर्म का शुरू होना है। इसके साथ ही शरीर में और भी परिवर्तन होते हैं। उनका कद जल्दी बढ़ता है और शरीर की गोलाईयाँ भर जाती हैं। छातियाँ उभरने लगती हैं और धीरे-धीरे पूरी तरह परिपक्व हो जाती हैं, वस्ति-प्रदेश चौड़ा हो जाता है। शरीर की बनावट के कारण अब और भी भरी और जवान स्त्री जैसी हो जाती हैं। धीरे-धीरे आवाज़ भी बदल जाती है। अब उसकी आवाज़ बच्चों जैसी तीखी नहीं रहती, औरतों जैसी सुरीली हो जाती है।

लड़कों में जवानी का यह भाग लम्बा और धीरे-धीरे चलता है। उनके लिंग विकास शुरू होने के उपरांत उनका शरीर लम्बा और कुछ बेढंगा हो जाता है। ठोढ़ी पर बाल आने शुरू हो जाते हैं। आवाज़ फटनी शुरू हो जाती है। धीरे-धीरे यह आवाज़ भर जाती है और मर्दों की तरह हो जाती है। उनके कंधे और छातियाँ चौड़ी हो जाती हैं।

इन परिवर्तनों से शरीर की क्रियाओं पर कई प्रकार का असर पड़ता है। अब उनको बच्चा नहीं समझा जाता। जिम्मेदारी का काम उनको काफी दिया जाता है। इससे थकावट और सुस्ती भी जा सकती है। सोने और हाज़म में भी फर्क आ जाता है। सबसे अधिक प्रभाव उनके व्यवहार पर पड़ता है। लिंग चेतना जागृत होने से उनका मन अस्थिर हो जाता है। काम करने को जी नहीं करता। अकेले रहने को मन करता है। वे जल्दी ऊब जाते हैं और उनमें यह भावना आ जाती है कि उनको कोई प्यार नहीं करता। जिन बातों से पहले दिल लगता था, वे अब मन को अच्छी नहीं लगती। बड़ों के प्रति विरोध की भावना भी जागती है। कहना मानने को दिल नहीं करता। कुछ समय के लिए लड़के और लड़कियों में आपसी विरोध जागता है मगर बाद में आकर्षण में बदल जाता है। इस उम्र में व्यक्ति सपनों की दुनिया में ही रमा रहता है।

शारीरिक परिवर्तन होने से अपने आप पर विश्वास नहीं रहता। उसे यह डर लगा रहता है कि वह सुन्दर नहीं है। लड़के और लड़कियों में मुँह पर कील मुहासे निकलते हैं। कौमार्यपन का अनुभव होता है।

यह समय नाजुक होता है। माता-पिता और स्कूल के अध्यापकों का विशेष कर्तव्य बनता है कि वे इस उम्र के बच्चों की तरफ काफी ध्यान दें और प्यार करें। साथ ही उनमें पूरी दिलचस्पी भी लें। अगर बच्चों के साथ ठीक व्यवहार किया जाए तो यह समय आदर्शवाद और ठीक मूल्यों से व्यतीत हो सकता है।

11-12 वर्ष की उम्र की लड़कियों की माताओं और अध्यापिकाओं को चाहिए कि वे लड़कियों को अपने विश्वास में लेकर उनको शरीर के अन्दर होने वाले परिवर्तन से पहले ही

जानकारी दे दें ताकि ये परिवर्तन होने लगें तो लड़कियाँ घबरायें नहीं बल्कि अपने आप को सम्भाल सकें। खास तौर पर मासिक धर्म से पहले माताओं को चाहिए कि लड़कियों को इस प्राकृतिक परिवर्तन के बारे में जानकारी दे दें ताकि लड़कियाँ इस हालात में किसी गलत धारणा से अपने आपको हीन अनुभव न करने लगे या ऐसी ही गलत सुझावों में न आ जाएँ। छोटे परिवारों में माता-पिता बच्चों में किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक और मानसिक समस्याओं पर उचित ध्यान दे सकते हैं, परन्तु बड़े परिवारों में वे बच्चों के प्रति अधिक ध्यान नहीं दे सकते जिससे बच्चों के मन में कई प्रकार की कुण्ठाएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

सारांश

बच्चों में 5-6 साल और फिर 9 से 16 साल की उम्र में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन आते हैं। विशेष तौर पर 8 से 11 वर्ष की उम्र में शारीरिक परिवर्तन होते हैं, उस समय बच्चों की शक्ति में परिवर्तन आ जाता है और वे बड़े-बड़े लगने शुरू हो जाते हैं। 12 से 15 वर्ष की उम्र में लड़कियाँ और लड़के जवान हो जाते हैं तो उनमें लिंग चेतना जागती है और कई प्रकार के आन्तरिक बदलाव भी होते हैं। इनसे न केवल उनकी आवाज़ बल्कि उनका व्यवहार भी बदल जाता है।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. शारीरिक और मानसिक परिवर्तन कब होते हैं?
2. यौवनारम्भ किसे कहते हैं?
3. लड़के और लड़कियाँ किस उमर में जवान होते हैं?

लघुत्तर प्रश्न

1. परिपक्व अवस्था या जवानी के समय लड़के लड़कियों का व्यवहार क्यों बदल जाता है?
2. इस समय माता-पिता और अध्यापकों का क्या कर्तव्य बनता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. 8 से 11 वर्ष की उम्र में लड़कों में कौन-कौन से शारीरिक परिवर्तन होते हैं?
2. 8-11 वर्ष की उम्र में लड़कियों में कौन-कौन से शारीरिक परिवर्तन आते हैं?
3. 11 से 15 वर्ष की उम्र में कौन-कौन से शारीरिक परिवर्तन आते हैं?

3.

भोजन समूह और संतुलित भोजन

भोजन समूह:- हमारा शरीर कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, गन्धक, फॉस्फोरस, चूना, लोहा तथा अन्य कई रासायनिक तत्वों से मिलकर बना हुआ है। इसलिए इसको स्वस्थ रखने के लिए इन तत्वों का हमारे भोजन में होना बहुत ज़रूरी है। ये रासायनिक तत्व हमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, विटामिन और खनिज लवणों से प्राप्त होते हैं। लेकिन हर रोज़ हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि सब पौष्टिक तत्व ठीक मात्रा हो रहे हैं कि नहीं, बहुत कठिन है। इसलिये भोजन को पांच या सात समूहों में बांटा गया है। वहाँ पर हम सात समूहों वाले विभाजन पर विचार करेंगे। अगर ये सारे भोजन समूह हर रोज़ ठीक मात्रा में खाये जायें तभी हमारे शरीर का ठीक विकास हो सकता है। ये भोजन समूह नीचे लिखे हैं:-

1. कई प्रकार के अनाज

इस समूह में गेहूँ, चावल, मक्का और बाजरा आदि आते हैं। यह हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, लोहा, विटामिन 'बी' और प्रोटीन देते हैं। गरीब लोगों के भोजन में अधिक हिस्सा अनाजों का होता है।

गेहूँ:- गेहूँ सभी अनाजों में उत्तम समझा जाता है। अन्य अनाजों से इसमें प्रोटीन अधिक और अच्छी किस्म का होता है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन और खनिज लवण भी होते हैं। अन्य अनाजों की तरह इसमें अधिकतर कार्बोहाइड्रेट होते हैं। क्योंकि इसके ज्यादातर पौष्टिक तत्व छिलके के पास ही होते हैं, इसलिए आटा अगर मशीन से बारीक पीसा जाये या मैदा बना लिया जाए तो पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं और मैदे में केवल कार्बोहाइड्रेट ही रह जाते हैं। जहाँ तक हो सके मोटा पीसा हुआ आटा ही खाना चाहिए और छान बूरे को भी उसमें ही रहने देना चाहिए। जो लोग मैदे की डबलरोटी का अधिक प्रयोग करते हैं अगर उनके भोजन में विटामिन 'बी' वाले और कोई खाद्य-पदार्थ शामिल न हों तो **बेरी-बेरी** नामक रोग होने का भय रहता है। विदेशों में जहाँ डबलरोटी का काफी प्रयोग किया जाता है, वहाँ उसमें लोहा और विटामिन 'बी' आदि मिला दिये जाते हैं। कई बार डबलरोटी में बिना चिकनाई वाला दूध का पाउडर भी मिला दिया जाता है, जिससे प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है और चूना जो पहले उसमें नहीं होता उसमें आ जाता है। वैसे भी गेहूँ एक संपूर्ण आहार नहीं है। इसलिए इसके साथ-साथ दालें, दूध, सब्जियाँ और दूसरे आहारों का भी प्रयोग करना चाहिए। गेहूँ का प्रयोग अधिकतर उत्तरी भारत में किया जाता है।

चावल:- भारत के अनेक भागों में चावल अधिक मात्रा में खाया जाता है। लेकिन इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। इसमें प्रोटीन, खनिज लवण और विटामिनों की मात्रा कम होती है। मशीन द्वारा चावलों को साफ़ करने से इनकी मात्रा और भी कम हो जाती है। यह पौष्टिक तत्व भी चावलों के धोने से उनको भिगो कर रखने से और पकाने के बाद मांड निकाल देने से पानी

में घुल जाते हैं। हाथ से कूट कर बनाए गए चावल आहार के लिए विशेष उपयोगी समझे जाते हैं। मशीन से साफ़ किए हुए चावल देखने में भले ही अच्छी हैं लेकिन इनमें पौष्टिक तत्व कम होते हैं। अधिक चावल खाने वालों को इनके साथ दाल, सब्जी और दूध का प्रयोग करना चाहिए। मांस खाने वाले लोग चावलों के साथ मांस या मछली भी ले सकते हैं। चावलों में चिकनाई की मात्रा गेहूँ से भी कम होती है।

जौं:- यह गेहूँ से काफी मिलता-जुलता अनाज है पर इसमें गेहूँ की अपेक्षा प्रोटीन कम होती है। यह आसानी से हज़म हो जाता है और इससे प्यास भी कम लगती है। इसका प्रयोग गर्मियों में अधिक किया जाता है।

ज्वार और बाजरा:- इसमें भी प्रोटीन की मात्रा गेहूँ से कम और हीन किस्म की होती है, लेकिन चावलों की प्रोटीन से अधिक और अच्छी किस्म की होती है। इसमें गेहूँ की अपेक्षा चिकनाई कम होती है। इसलिए इनका इस्तेमाल करते समय घी का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

मक्का:- इसमें पौष्टिक तत्व गेहूँ जितने ही होते हैं। इसमें गेहूँ से अधिक चिकनाई और साथ में विटामिन 'ए' भी होता है। लेकिन इसकी प्रोटीन अच्छी किस्म की नहीं होती, न ही इसमें विटामिन 'बी' होता है।

2. कई प्रकार की दालें और सूखे मेवे

इस समूह में दालों के अतिरिक्त सोयाबीन, मूंगफली, राजमाह और सूखे मटर आदि आते हैं। इनमें प्रोटीन और विटामिन 'बी' की मात्रा काफी होती है। परन्तु सोयाबीन के अलावा बाकी दालों की प्रोटीन मांस प्रोटीन से घटिया मानी जाती है।

भारत एक गरीब देश है। यहाँ बहुत कम ऐसे लोग हैं जो प्रतिदिन मांस और दूध की काफी मात्रा का इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ लोग वैसे ही शाकाहारी हैं, जो मांस और अंडे का प्रयोग नहीं करते। इसलिए भारत के लोगों को दालों का प्रयोग अधिक करना चाहिए। छिलके वाली और साबुत दालों का प्रयोग अधिक करना चाहिए क्योंकि इनमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। दालों में खनिज लवण ज्यादा नहीं होते। यद्यपि इनमें लोहा और फ़ॉस्फोरस तो होता है लेकिन चूने और सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है। दालों में यूं तो विटामिन 'ए' और 'सी' नहीं होते लेकिन साबुत दालों को भिगो कर रखने से वे अंकुरित हो जाती हैं। इस तरह करने से उसमें विटामिन 'सी' और थोड़ी मात्रा में विटामिन 'ए' आ जाती हैं। जिस जगह ताजे फल और सब्जियाँ न मिल सकें वहाँ अंकुरित दालों का प्रयोग करना चाहिए। सोयाबीन में प्रोटीन काफी मात्रा में और अच्छी किस्म की होती है। इसकी तुलना मांस से की जा सकती है। सोयाबीन को पीसकर रोज़ खाने वाले आटे में थोड़ा-सा मिलाया जाये तो यह सेहत के लिए गुणकारी होता है। मूंगफली में अधिक प्रोटीन होती है। आजकल शाकाहारी लोगों को सोयाबीन और मूंगफली का अधिक प्रयोग करने की सलाह दी जाती है। इनका दूध और दही भी बनाया जा सकता है। सूखे मेवों में चिकनाई विटामिन 'ए' और प्रोटीन अधिक मात्रा में होती है। लेकिन महँगे होने के कारण बहुत लोग इनका प्रयोग नहीं कर सकते हैं।

3. भाँति-भाँति सब्जियाँ

(क) जड़ वाली सब्जियाँ:- इस समूह में आलू, शक्करकंदी आदि आते हैं। इनमें अधिक कार्बोहाइड्रेट मिलते हैं। इनमें विटामिन की मात्रा कम होती है।

(ख) ताजी सब्जियाँ:- इस समूह में पत्ते वाली और बिना पत्ते वाली सभी सब्जियाँ शामिल हैं। इनमें हमें विटामिन और खनिज लवण मिलते हैं। हरे मटर, लोबिये की फलियों आदि से काफी मात्रा में प्रोटीन मिलती है।

I. पत्ते वाली सब्जियाँ:- इसमें पालक, सरसों, चुलाई, मेथी, पुदीना, धनिया आदि होते हैं। इनमें लोहा, सोडियम, फॉस्फोरस, चूना, आयोडीन और गन्धक होता है। इनके अतिरिक्त पत्ते वाली सब्जियों में विटामिन 'ए' और विटामिन 'सी' की मात्रा भी काफी होती है। जितने गहरे रंग के पत्ते हों उतना ही ज्यादा विटामिन 'ए' होता है। सब्जियों में विटामिन 'बी' अधिक नहीं होता।

II. बिना पत्ते वाली सब्जियाँ :- इनमें भिंडी, बैंगन, टमाटर, नींबू, आँवला आदि आते हैं। इनसे भी हमें विटामिन और खनिज लवण मिलते हैं। आँवला, नींबू और टमाटर में विटामिन 'सी' काफी अधिक होता है।

4. ताजे फल

फलों में ग्लूकोज होता है जो बड़ी आसानी से पच जाता है। चाहे फलों में प्रोटीन और चिकनाई नहीं होती परन्तु विटामिन 'ए', 'सी' और लोहा काफी मात्रा में होता है। कुछ मात्रा में विटामिन 'बी' भी मिलते हैं।

सन्तरा:- इसमें विटामिन 'ए', 'बी' और खास तौर पर विटामिन 'सी' होता है। दूध में विटामिन 'सी' नहीं होता, इसलिए छोटे बच्चों को, जो केवल दूध ही पीते हैं, सन्तरे का जूस देना चाहिए।

अनार:- इसमें विटामिन 'बी' और 'सी' होता है इसके अतिरिक्त इसमें लोहा भी होता है।

अंगूर:- इसमें शक्कर और विटामिन 'सी' होते हैं।

आम:- आम से शक्कर, विटामिन 'ए' और विटामिन 'सी' मिलते हैं।

अमरूद:- सभी फलों से अमरूद में विटामिन 'सी' ज्यादा होता है। जो लोग सन्तरा या और फल जिनमें विटामिन 'सी' अधिक होता है, महंगे होने के कारण नहीं खा सकते वे अमरूदों से विटामिन 'सी' ले सकते हैं।

केला:- इसमें कार्बोहाइड्रेट, फॉस्फोरस और लोहा होता है। यह भी दूसरे फलों के मुकाबले में सस्ता मिलता है। केला जल्दी हज़म हो जाता है। इसलिए यह छोटे बच्चों को भी दिया जा सकता है।

पपीता:- इसमें शक्कर और विटामिन 'ए' काफी मात्रा में होता है।

सेब:- सेब में अन्य फलों की अपेक्षा बहुत कम पौष्टिक तत्व होते हैं। यह महँगा भी बहुत होता है।

5. दूध और दूध से बनी वस्तुएं

इनमें हमें चूना (कैल्शियम), विटामिन 'ए' और विटामिन 'बी' सबसे अधिक प्राप्त होते हैं। प्रोटीन और फॉस्फोरस भी केवल मीट के समूह से कम होते हैं।

दूध:- दूध एक ऐसा भोजन है जिसमें जिन्दा रहने के लिए और फलने-फूलने के लिए तकरीबन सारे तत्व पाये जाते हैं। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, विटामिन 'ए', 'बी' और 'डी', चूना और फॉस्फोरस की मात्रा भी काफी होती है। दूध बच्चों, जवान और बूढ़ों सबको पीना चाहिए। शाकाहारी लोगों को दूध, दही और पनीर का प्रयोग अधिक करना चाहिए। दूध में विटामिन 'सी' नहीं होता और लोहा भी कम होता है। इसलिए जो बच्चे केवल दूध पीते हैं उनको सन्तरे या टमाटर का रस और अण्डे की जरदी या केला (पेंट कर) देना चाहिए। जो आदमी मोटे हैं उनको मलाई उतार कर दूध का सेवन करना चाहिए।

पाउडर दूध:- आजकल दूध को मशीनों के द्वारा सुखाकर उसका पाउर बना कर डिब्बों में बन्द करके बेचा जाता है। इसमें पानी मिला कर इसको ताज़े दूध की तरह ही बना लिया जाता है। इसमें दूध के सभी तत्व मौजूद होते हैं। ये आम तौर पर छोटे बच्चों को दिया जाता है।

दही और लस्सी:- इसमें दूध के सारे गुण होते हैं। पेचिश के रोगियों को दही देना बहुत अच्छा होता है। जिन लोगों को दूध अधिक पसन्द न हो वे दही या लस्सी ले सकते हैं। गर्मियों में दही या लस्सी ठंडक पहुँचाते हैं।

पनीर:- दूध को फटा कर पनीर तैयार किया जाता है। अच्छे दूध के साथ तैयार किए गये पनीर में प्रोटीन, चिकनाई, विटामिन और खनिज लवण होते हैं।

सोयाबीन का दूध और दही:- जो लोग पैसे की कमी के कारण दूध या दही का प्रयोग नहीं कर सकते, वे सोयाबीन या मूंगफली से बने दूध या दही का प्रयोग कर सकते हैं। सोयाबीन को तीन-चार घंटे गरम पानी में भिगोकर पानी फेंक दो और सोयाबीन को सुखा लो। सूखे सोयाबीन का छिलका उतार एक रात के लिए पानी में भिगोकर और दूसरे दिन हाथों से मलकर बाकी के छिलके भी उतार कर अच्छी तरह धो डालो। मीठा सोडा डालकर दस मिनट के लिए उबाल लो। दानें निकालकर बारीक पीस लो और एक किलो सोयाबीन में 32 प्याले पानी मिलाकर 15 मिनट के लिए उबाल कर कपड़े से छान लो। इस तरह दूध तैयार हो जाता है। इसका दही बनाने के लिए दूध में थोड़ी चीनी या शहद मिलाकर और थोड़ा खट्टा मिलाकर दूध को जमा दो। मूंगफली और सोयाबीन के दूध में लगभग वही गुण होते हैं जो भैंस के दूध में।

6. मांस समूह

इस समूह में माँस, मछली, अंडे आदि आते हैं। इनमें प्राप्त होने वाली प्रोटीन को बढ़िया माना जाता है। प्रोटीन के अतिरिक्त इसमें लोहा, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन 'ए' और 'बी' होता है। जो लोग मांस, अंडा आदि नहीं खाते उनको ज्यादा दूध, दही, दालें, सोयाबीन और मूंगफली खानी चाहिए।

मांस या गोشت:- भारत में अधिकतर भेड़ों और बकरों का मीट ही खाया जाता है। कुछ लोग सूअर का मांस और कुछ गाय का मांस खाते हैं। मांस दो प्रकार का होता है- 1. पट्टे का मांस 2. खास अंगों का मांस जैसे कलेजी, गुर्दा, मगज आदि। इनमें से अंगों का मांस अधिक बढ़िया माना जाता है। कलेजी में विटामिन 'ए', 'बी' और लोहा होता है। इसमें कुछ चिकनाई भी होती है। गुर्दों में अधिक प्रोटीन और विटामिन 'बी' होता है। मगज में प्रोटीन और विटामिन 'बी' के साथ फॉस्फोरस भी होता है और थोड़ा ताँबा भी होता है। यह दूसरे मांस से महंगा मिलता है। पट्टे के मांस अधिक प्रोटीन और कुछ चर्बी मिलती है। सूअर के मांस में चर्बी अधिक होती है। बीमार पशुओं का मांस खाना सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है। क्योंकि इसके खाने से कई प्रकार की बीमारियाँ लगने का डर लगा रहता है।

मछली और मुर्गा:- इसमें अधिक मात्रा में प्रोटीन, विटामिन 'ए', 'बी' और 'डी' होता है। मछली से आयोडीन और ताँबा भी मिलता है। मछली समुद्रों और नदियों के किनारों पर बसे शहरों में प्राप्त होती है लेकिन आजकल डिब्बों में बन्द करके अन्य स्थानों पर भी भेजी जाती है। इनके रेशे छोटे होने के कारण जल्दी हजम हो जाते हैं। इसलिए मछली और मुर्गा बीमारों को भी दिए जा सकते हैं। मछली को अगर ठीक ढंग से न बनाया जाए तो बड़ी बे-स्वाद हो सकती है। मछली का तेल भी प्रयोग में लाया जाता है। इसमें विटामिन 'ए' और 'डी' होते हैं।

अंडे:- आजकल अंडों की माँग बहुत बढ़ गई है। नाश्ते के समय अंडों को कई प्रकार से बना लिया जाता है। इसके अतिरिक्त केक, पेस्ट्रियाँ, बिस्कुट और कई मीठी बनाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। अंडों में प्रोटीन, चिकनाई, लोहा, कैल्शियम, फॉस्फोरस, विटामिन 'ए' और 'बी' होता है। कार्बोहाइड्रेट नहीं होता।

7. गुड़, चीनी, घी, तेल और तेलों के बीज

गुड़ और चीनी से कार्बोहाइड्रेट तथा घी और तेलों से चिकनाई मिलती है।

(क) गुड़ और चीनी:- ये दोनों ही शरीर में ईंधन का काम करते हैं। गुड़ में कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त लोहा भी होता है।

(ख) मक्खन:- इसमें ज्यादा चिकनाई, विटामिन 'ए' और 'डी' होते हैं। यह घी से जल्दी हजम हो जाता है।

(ग) घी:- मक्खन को गर्म करके उसमें लस्सी को सुखाकर घी तैयार किया जाता है। इसमें सिर्फ चिकनाई और उसमें घुले विटामिन 'ए' और 'डी' मिलते हैं। घी से हमें अधिक ऊर्जा (कैलोरी) प्राप्त होती है। अधिक घी से भोजन भारी हो जाता है और हजम करना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए ज्यादा तले भोजन नहीं खाने चाहिए।

(घ) वनस्पति घी :- इसमें केवल चिकनाई ही होती है। इसमें यूँ तो कोई विटामिन नहीं होता पर अन्य वनस्पति घी की इन किस्मों में विटामिन 'ए' और 'डी' मिलते हैं जिनमें ये कृत्रिम रूप से मिलाए गये हैं।

(ङ) मूंगफली का मक्खन:- आजकल बाजार में मूंगफली से बना मक्खन भी मिलता है। इसमें प्रोटीन, चिकनाई, लोहा और विटामिन 'बी' होता है। यह दूसरे मक्खनों से अधिक सस्ता मिलता है।

(च) तिल:- इनमें अधिक चिकनाई और कुछ प्रोटीन होती है। सर्दियों में इनको गुड़ या चीनी में मिलाकर रेवड़ियाँ या गचक बनाई जाती है।

संतुलित भोजन

संतुलित भोजन उसको कहते हैं जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, विटामिन और खनिज लवण की ठीक मात्रा शामिल हो। यह तभी हो सकता है अगर ऊपर वर्णित सभी भोजन समूह हर रोज़ ठीक मात्रा में हमारे भोजन में ज़रूरत के अनुसार (उम्र, व्यवसाय, लिंग और खास हालातों के अनुसार) शामिल किये जाएँ। हमें उपरोक्त सभी भोजन समूहों में से ऐसे भोज्य पदार्थ लेने चाहिए जो ज़रूरत के अनुसार नाश्ते, दोपहर के भोजन या रात के भोजन में आ जाएँ। परन्तु हमारे देश में खाद्य के उत्पादन में श्लाघनीय वृद्धि होने के बावजूद भी जनसंख्या के कारण बहुसंख्यक लोगों को संतुलित भोजन उपलब्ध नहीं होता।

एक साधारण व्यक्ति को (जो अधिक मेहनत न करता हो) स्वस्थ रहने के लिए नीचे लिखी वस्तुओं की हर रोज़ ज़रूरत पड़ती है:-

	शाकाहारी (ग्राम)	मांसाहारी (ग्राम)
अनाज	400	400
दाल	55	55
हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ	100	100
जड़ वाली सब्ज़ियाँ	75	75
अन्य सब्ज़ियाँ	75	75
फल	30	30
दूध	200 मि.ली.	100 मि.ली.
चीनी और गुड़	30	30
घी और तेल	40	40
मीट या मछली	-	30
अंडा	-	प्रतिदिन एक या कम से कम सप्ताह में तीन

एक आम व्यक्ति के लिए एक दिन का संतुलित भोजन

मांसाहारी	शाकाहारी
नाश्ता	नाश्ता
आमलेट	पौष्टिक पर्रोंटे
मक्खन वाले टोस्ट	दही
अमरूद	चाय

दोपहर का खाना

दाल

आलू गोभी

रायता

फुलके

सन्तरा

शाम की चाय

चाय

मैदे के मटर

रात का खाना

पालक मीट

चावल

सलाद

कोई मीठी चीज़ जैसे खीर

दोपहर का खाना

दाल

आलू फलियाँ

रायता

फुलके

सन्तरा

शाम की चाय

चाय

बिस्कुट

रात का खाना

सरसों का साग

मक्की की रोटी

सलाद

खीर

सारांश

भोजन को सात भोजन समूहों में बांटा जा सकता है

1. दूध और दूध से बनी वस्तुएं

2. मीट, मछली और अण्डे

3. दालें और सूखे मेवे

4. कई प्रकार के अनाज

5. गुड़, चीनी, घी और तेल

6. सब्जियाँ

7. ताज़े फल

इन तीन समूहों से हमें प्रोटीन मिलती है जिससे शरीर का विकास होता हो और टूटे हुए रेशों की मुरम्मत होती है।

इन दो समूहों से गर्मी और काम करने की शक्ति मिलती है।

इसमें खनिज लवण और विटामिन मिलते हैं।

इनके अलावा दूध, घी में विटामिन 'ए' और दालों से विटामिन 'बी' मिलता है।

उपरोक्त भोजन समूहों से सन्तुलित भोजन प्राप्त करने के लिए कम से कम एक भोजन हर भोजन समूहों से नाश्ते, दोपहर के खाने और रात के खाने में शामिल करना चाहिए ताकि ज़रूरत के अनुसार हमें सभी तत्व प्राप्त हो सकें।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. अनाज से कौन-सा पोषक तत्व प्रमुख रूप से प्राप्त होता है?
2. दालों में सबसे अधिक कौन-सा पौष्टिक तत्व पाया जाता है?
3. फलों से कौन-से पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं?
4. दूध में कौन-से पौष्टिक तत्व नहीं पाये जाते?
5. सूखे मेवों में से हमें कौन-से मुख्य पौष्टिक तत्व मिलते हैं?
6. हरी मिर्च से कौन-सा पौष्टिक तत्व मिलता है?
7. सोयाबीन किस पौष्टिक तत्व का मुख्य साधन है?
8. गुड़, शक्कर और चीनी से कौन-सा पोषक तत्व प्राप्त होता है?

लघूत्तर प्रश्न

1. भोजन को कौन-कौन से भोजन समूहों में बाँटा जा सकता है?
2. संतुलित भोजन से आप क्या समझते हैं?
3. ताज़ी सब्ज़ियाँ और फल हमारे लिए क्यों आवश्यक हैं?
4. सोयाबीन का दूध और दही कैसे बनाते हैं?
5. चावल को पकाते समय इनके पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित कैसे रखा जा सकता है?
6. सबसे बढ़िया दाल कौन-सी है और क्यों?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. एक साधारण काम करने वाले व्यक्ति को कितने भोजन की ज़रूरत होती है?
2. नीचे लिखे भोजनों से हमें क्या-क्या मिलता है:-
दूध, मीट, गेहूँ, सोयाबीन।
3. क्या गेहूँ सम्पूर्ण आहार है? इसे सम्पूर्ण आहार कैसे बनाया जा सकता है?
4. गेहूँ और मक्का के पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित कैसे रखा जा सकता है?
5. अपने लिए एक दिन के संतुलित भोजन की सूची बनाओ।

4.

खाना बनाने के सिद्धान्त

भिन्न-भिन्न भोजन समूहों में अलग-अलग **पौष्टिक** तत्व होते हैं, जैसे कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, विटामिन और खनिज लवण। इनके ऊपर गर्मी, रोशनी, पानी और हवा आदि का अलग-अलग असर होता है। पके हुए भोजन की बनावट, रंग और आकार का भी ध्यान रखना जरूरी है। इसलिए खाना बनाते समय हमें नीचे लिखे सिद्धान्त ध्यान में रखने चाहिए:-

1. सब्जियों और फलों के छिलकों के बिल्कुल नीचे ही विटामिन और खनिज लवण होते हैं। इसलिए जहां तक सम्भव हो सके इनको छिलकों समेत खाना चाहिए। अगर छिलका बहुत सख्त हो या खाया न जा सके तो पतला-पतला छिलका उतारना चाहिए। आटे को भी अगर बिना छाने प्रयोग में लाया जाए तो अच्छा रहता है। आलू, शक्करकंदी आदि को हमेशा छिलकों सहित ही उबालना चाहिए।
2. अधिक देर तक पकाने से भी विटामिन और खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं। इसलिए भोजन उतनी देर तक ही पकाना चाहिए जब तक वह गल कर पचने योग्य न हो जाए। अगर सम्भव हो सके तो भोजन को प्रेशर कुकर में पकाना चाहिए।
3. कुछ विटामिन और खनिज लवण पानी में घुल जाते हैं। इसलिए सब्जियों को धोने के बाद ही काटना चाहिए। साथ ही जिस पानी में सब्जी पकाई जाए वह भी फेंकना नहीं चाहिए। चावलों को भी पानी में भिगोकर बहुत देर तक नहीं रखना चाहिए। चावलों को उतने पानी में ही पकाना चाहिए जितने पानी में वे अच्छे तरह गल जाएं। चावलों को भी पानी में भिगोकर बहुत देर तक नहीं रखना चाहिए। चावलों को उतने पानी में ही पकाना चाहिए जितने पानी में वे अच्छे तरह गल जाएं। चावलों में अधिक पानी नहीं डालना चाहिए जिससे बाद में मांड निकालनी पड़े।
4. कुछ विटामिन भाप के साथ उड़ जाते हैं। इसलिए भोजन हमेशा ढक कर पकाना चाहिए। खुले बर्तन में पकाने से खनिज लवणों का काफी नुकसान हो जाता है।
5. धूप और हवा में रखने से भोजन के विटामिन और खनिज लवण कम हो जाते हैं। इसलिए जहाँ तक हो सके खाने वाली चीजों को प्लास्टिक के थैले में डालकर फ्रिज या किसी और ठंडी जगह पर रखना चाहिए।
6. दूध की बोतलों को धूप में नहीं रखना चाहिए, ऐसा करने से दूध में मिलने वाला विटामिन 'बी' कम हो जाता है।
7. खाने वाले सोड़े का प्रयोग करने से विटामिन और खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं। इसीलिए जहाँ तक सम्भव हो सके इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि पका हुआ भोजन देखने में अच्छा, खाने में स्वादिष्ट और जल्दी हजम होने वाला होना चाहिए। एक समय में परोसे जाने वाले भोजन में एक ही तरह के भोजन की ज्यादा चीजें नहीं होनी चाहिए जैसे कि मटरों वाले चावल, कीमा मटर और आलू मटर या आलू की टिक्कियां, समोसे और आलू के पकौड़े। पके हुए भोजन का रंग भी अलग-अलग होना चाहिए ताकि मेज़ पर सजा भोजन अच्छा लगे और उसको खाने को मन करे। भोजन बनाने के तरीके में भी अन्तर लाया जा सकता है, जैसे कोई भोजन खस्ता, कोई नरम और कोई सख्त।

भोजन खरीदते और पकाते समय सफ़ाई

भोजन खरीदते समय नीचे लिखी बातों को ध्यान में रखना ज़रूरी है:-

1. भोजन ऐसे स्थानों से खरीदो जहाँ सफ़ाई का पूरा ध्यान रखा जाता है। जिस बाज़ार में मक्खियाँ, मच्छर या दूसरे कीड़े-मकौड़े और चूहे आदि हों, वहाँ से भोजन की कोई वस्तु नहीं खरीदनी चाहिए।
2. बेचने वाले दुकानदार साफ़ होने चाहिए। उनके कपड़े साफ़ हों और सेहत अच्छी हो। अगर उनको खाँसी या जुकाम लगा हो तो उनसे खाने की वस्तु मत खरीदो।
3. मीट खरीदते समय यह देखना ज़रूरी है कि जानवर बीमार न हो और साथ ही उस पर डॉक्टर की मोहर भी लगी होनी चाहिए।
4. डिब्बे में बन्द वस्तु खरीदते समय यह देख लो कि डिब्बा फूला हुआ या चिपका हुआ न हो। फूले हुए डिब्बे में बैक्टीरिया होते हैं। इस तरह का खराब भोजन खाने से व्यक्ति को उल्टियाँ और टट्टियाँ लग जाती हैं। आदमी मर भी सकता है। जहाँ तक सम्भव हो सके डिब्बे किसी अच्छी फर्म के बने ही इस्तेमाल करने चाहिए। माल ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए। उन पर माल बनने की तिथि देख लेनी चाहिए।
5. फल और सब्जियाँ गली-सड़ी नहीं होनी चाहिए।
6. दालें, चावल, आटे आदि में कीड़े या सुसरी नहीं होनी चाहिए।
7. दूध और दूध से बनी वस्तुएँ ताज़ी होनी चाहिए और उनसे खट्टी महक नहीं आनी चाहिए।
8. कटे हुए फल, सब्जियाँ, जिन पर धूल पड़ी होने का सन्देह हो या उन पर मक्खियाँ बैठी हों, नहीं खरीदनी चाहिए।
9. अगर पका हुआ भोजन खरीदना हो तो उसकी सफ़ाई के बारे में पूरी पड़ताल कर लेनी चाहिए।
10. भोजन की चीजें लाने के बाद सूखी चीजों को सूखे डिब्बों में भर कर रसोई की अलमारी या स्टोर में रख देना चाहिए। ताज़ी सब्जियों और फलों को फ्रिज या किसी अन्य ठंडी जगह पर रखना चाहिए। मीट लाने के बाद अगर फ्रिज हो तो उसके सबसे

ठंडे खाने (फ्रीजर) में रखना चाहिए। अगर ऐसा न हो सके तो उसे जल्दी ही पका लेना चाहिए। दूध को हमेशा उबाल कर जाली के साथ ढक कर रखना चाहिए। अगर फ्रिज हो तो उसमें रखना चाहिए नहीं तो ठंडी जगह पर पानी में दूध वाला बर्तन रख देना चाहिए।

खाना पकाते समय सफ़ाई

(क) निजी सफ़ाई

1. जिन लोगों को जुकाम, गला खराब, खाँसी, फ्लू, फोड़े आदि हों उन्हें पकाने का काम नहीं करना चाहिए।
2. खाना पकाते समय हाथ और नाखून हमेशा साफ़ होने चाहिए। कपड़े भी साफ़ होने चाहिए और बालों को अच्छी तरह बाँध कर रखना चाहिए।
3. कच्चे मीट, मछली, सब्जियों और फलों के छिलकों को हाथ लगाने से पहले हाथ अच्छी तरह धो लेने चाहिए।
4. भोजन को हिलाते समय कड़खली या चम्मच का प्रयोग करना चाहिए। जहाँ तक हो सके भोजन को हाथ नहीं लगाना चाहिए।
5. खाना बनाते समय अगर छींक या खाँसी आने लगे तो मुँह को ढक लेना चाहिए।
6. जिस चम्मच के साथ खाने का स्वाद देखना हो उसको फिर धोकर प्रयोग में लाना चाहिए।

(ख) रसोई और बर्तनों की सफ़ाई

1. रसोई घर के दरवाज़ों और खिड़कियों पर जाली लगी होनी चाहिए ताकि मक्खी, मच्छर आदि अन्दर न आ सके।
2. रसोई घर की सफ़ाई हर रोज़ खाना खाने के बाद जूठे बर्तनों को साफ़ करने के बाद करनी चाहिए। दिन में एक बार रसोई को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। सप्ताह में एक बार जाले उतार कर दीवारों को साफ़ करना चाहिए और साल में एक या दो बार सफेदी करनी चाहिए।
3. खाना पकाने वाले बर्तनों को हर बार इस्तेमाल करने के बाद अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। मीट काटने के बाद छुरी को धो लेना चाहिए।
4. बर्तनों या शैल्फ जहाँ कच्चा मीट, मुर्गा या मछली रखी हो वहाँ दूसरी खाने की वस्तु रखने से पहले उसे साफ़ करना चाहिए।
5. जूठे बर्तनों को साफ बर्तनों से अलग रखना चाहिए।
6. जूठे बर्तनों को धोने के लिए गर्म पानी और साबुन या डिटरजेंट का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे बर्तन साफ़ और कीटाणु-रहित हो जाते हैं। बर्तनों को धोकर अगर धूप में सुखाया जाए तो इनमें चमक आ जाती है।

सारांश

खाना पकाने के सिद्धांत:- सब्जियों से छिलके पतले उतारने चाहिए। इनको ज्यादा नहीं धोना चाहिए और न ही ज्यादा देर तक भिगो कर रखना चाहिए। भोजन को हमेशा ढक कर पकाना चाहिए। जिस पानी में भोजन पकाया जाए उसे फैकना नहीं चाहिए। भोजन को धूप में न रखो और भोजन पकाते समय सोडा नहीं डालना चाहिए। इन सभी बातों का ध्यान न रखने पर भोजन के पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। सब्जियों को बहुत छोटे टुकड़ों में नहीं काटना चाहिए, साथ ही जिस पानी में यह सब्जियाँ पकाई जाएं वह इतना होना चाहिए कि उसे फैकना न पड़े।

भोजन खरीदते और पकाते समय सफाई:- हमें भोजन की वस्तुएँ साफ़-सुथरी दुकानों और दुकानदारों से लेनी चाहिए। वस्तुएं गली-सड़ी नहीं होनी चाहिए और दालों आदि को कीड़ा आदि नहीं लगा होना चाहिए।

किसी बीमार आदमी को खाना नहीं पकाना चाहिए। खाना पकाते समय अपनी निजी सफ़ाई का खास ध्यान रखना चाहिए। बर्तन और रसोई साफ़ होनी चाहिए। रसोई में मक्खी, मच्छर या कोई कीड़े नहीं होने चाहिए। रसोई को हर प्रकार से साफ़ रखना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. भोजन ज्यादा देर तक पकाने से क्या नष्ट हो जाता है?
2. फलों और सब्जियों का पतला छिलका उतारने की सलाह क्यों दी जाती है?
3. डिब्बाबन्द भोजन खरीदते समय हमें किस बात का ध्यान रखना चाहिए?
4. खाने वाले सोडे का प्रयोग भोजन पकाने में क्यों वर्जित है?

लघुत्तर प्रश्न

1. भोजन पकाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
2. भोजन पकाते समय निजी सफ़ाई से क्या भाव है?
3. रसोई और बर्तनों की सफ़ाई कैसे करनी चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. खाना पकाने के सिद्धांत लिखो।
2. भोजन खरीदते समय कौन-कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. रसोई की सफ़ाई से क्या अभिप्राय है?
4. भोजन घर लाने के बाद ताज़ी और सूखी चीज़ों की सम्भाल आप कैसे करोगे?

5.

घर की सफ़ाई

मकान कितना भी सुन्दर और मज़बूत बना हो, उसमें चाहे जितना मर्जी सुन्दर और बहुमूल्य सामान क्यों न लगा हो, अगर उसे झाड़ू पोंछ कर न रखा जाए तो सब कुछ फीका-सा लगती है। मिट्टी और धूल से भरा मकान बेकार ही नहीं लगता बल्कि बहुत जल्दी खराब भी हो जाता है। गन्दगी का असर घर में रहने वालों की सेहत पर भी पड़ता है। इससे हवा खराब हो जाती है और गन्दी हवा में साँस लेना सेहत के लिए हानिकारक है। मक्खियाँ और मच्छर गन्दगी की देन हैं। सेहत को ठीक रखने के लिए और घर की सुन्दरता को बढ़ाने के लिए, घर की सफ़ाई रखना ज़रूरी है। घर ही क्यों स्कूल, अस्पताल और हर स्थान की सफ़ाई करना अति आवश्यक है। सफ़ाई के प्रबन्ध को हम तीन हिस्सों में बांट सकते हैं।

दैनिक, साप्ताहिक और ऋतु के अनुसार

रोज़ाना या दैनिक सफ़ाई:- जैसे कि नाम से ही स्पष्ट है, हर रोज़ सफ़ाई करना आवश्यक है। अगर हम स्वयं तो साफ़ रहें लेकिन घर गन्दा हो तो यह अच्छा नहीं लगता। घर के सभी कमरों में झाड़ू लगाना चाहिए। हर रोज़ के प्रयोग में आने वाले बर्तन माँजने चाहिए। चीज़ों को झाड़ू पोंछ कर रखना बहुत ज़रूरी है, जैसे बिस्तार झाड़ना, अलमारियों के तख्ते, खिड़कियों और दरवाज़े झाड़ने ज़रूरी होते हैं। हमें चीज़ें इस तरह झाड़नी चाहिए जिससे कि धूल एक स्थान से उड़कर दूसरी जगह जमा न हो जाए। कमरों को साफ़ करते समय कोनों की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना ज़रूरी है। कमरे के सामान के चारों तरफ और मेज़, कुर्सी और पलंगों के नीचे अच्छी तरह सफ़ाई करनी चाहिए।

झाड़न को जोर से नहीं मारना चाहिए क्योंकि इससे कई बार फूलदान और काँच के सामान टूटने का डर होता है। अगर कमरे में दरी या कालीन बिछा हो तो उसे ब्रुश के साथ साफ़ करना चाहिए। सफ़ाई करते समय हवा का रुख देखते हुए खिड़कियाँ और दरवाज़े खोलने ठीक रहते हैं। कमरा साफ़ करने के बाद अच्छी तरह बन्द करके दूसरा कमरा साफ़ करना चाहिए ताकि एक कमरे की धूल किसी और कमरे में न जाये। बरामदा कमरों के बाद और आंगन सबसे आखिर से साफ़ करना चाहिए। कच्ची जगह पर झाड़ू देने से पहले थोड़ा-सा पानी छिड़क लेना चाहिए ताकि धूल ऊपर न उठ सके।

बच्चों में अपनी चीज़ें ठिकाने रखने और सफ़ाई की आदत डालनी चाहिए। अगर घर में फूल आदि सजाये हों तो हर रोज़ उनका पानी बदल कर गुलदस्ता सजाना चाहिए। खराब हो गये फूल कूड़े के कनस्तर में फेंक देने चाहिए। और ताज़े फूलों से गुलदस्ता सजाना चाहिए।

रसोई घर की सफ़ाई सभी कमरों की सफ़ाई से ज़रूरी है, क्योंकि रसोई घर रहने वालों की सेहत का राज होती है। पक्के फर्श को धो कर किसी कपड़े के साथ पोंछ कर सुखा लेना चाहिए।

इस तरह फर्श साफ़ होकर चमक जाता है। घी, चीनी, आटे आदि के डिब्बे पर रोज़ाना कपड़ा फेर कर साफ़ कर लेना चाहिए। सफ़ाई करने के बाद रसोई की जूठन, फलों के छिलके, कमरों का कूड़ा, फटे हुए कागज़ नाली में फैंकने की बजाय उचित पर ढक्कन वाले कूड़ादान में डाल देने चाहिए।

घर के शौचघर को प्रतिदिन साफ़ करना बहुत ज़रूरी है। शौचघर और गुसलखाने को प्रतिदिन फिनाइल से धोना चाहिए और इनको खुली हवा लगनी चाहिए, नहीं तो ये मक्खी, मच्छर के घर बन जायेंगे। घर की नालियों को हर रोज़ धो डालना चाहिए।

साप्ताहिक सफ़ाई:- इसमें दैनिक सफ़ाई के अलावा थोड़ा अधिक काम होता है। कुछ वस्तुएँ विशेष ध्यान के साथ साफ़ करनी पड़ती हैं। बिस्तरे की चादर और सिरहाने के गिलाफ को हर रोज़ तो साफ़ नहीं किया जा सकता। लेकिन सप्ताह में कम से कम एक बार इनको ज़रूर साफ़ करना चाहिए।

हर सप्ताह में एक दिन सारे घर की सफ़ाई संभव नहीं होती इसलिए कमरे बाँट लेने चाहिए। एक बार बिस्तारों को धूप अवश्य लगवानी चाहिए। सारा सामान तो नहीं फर्नीचर आदि को बाहर निकाल कर साफ़ करना चाहिए। कमरे, आँगन और सीढ़ियों को धोकर साफ़ कर लेना चाहिए। लेकिन कमरों को धोने से पहले फर्नीचर को बाहर निकाल कर दीवारें साफ़ कर लेनी चाहिए ताकि जाले आदि उतर जाएँ और मकड़ियों से छुटकारा मिल सके। अलमारियों का सामान निकाल कर साफ़ करके ठिकाने पर लगा देना चाहिए। अगर फर्श पर दरी बिछी हो तो बाहर निकाल कर झाड़ लो और फर्श को धो डालो या गीले कपड़े के साथ पोचा कर लेना चाहिए।

बिजली के बल्ब और शेड की सफ़ाई भी कर लेनी चाहिए। ताकि अच्छे भी लगें और ठीक रोशनी भी दे सकें। नालियों में फिनाइल छिड़कर देनी चाहिए ताकि कीटाणु रहित हो जायें। शौचघर में फिनाइल और कभी-कभी चूने का पानी छिड़कना चाहिए। अगर कुछ बर्तन रोज़ाना प्रयोग में नहीं आते तो उनको माँज कर पोंछ कर किसी स्थान पर ढक देना चाहिए।

अगर हम इस तरह साप्ताहिक सफ़ाई नहीं करेंगे तो नतीजा यह होगा कि दीवारों पर जाले लटकने लग जायेंगे। हमारा घर मकड़ी का घर बन जायेगा। मकड़ी, बिच्छू, मेंढक और कानखजूरे की खुराक है और मेंढक का पीछा करता हुआ साँप भी जा सकता है। साथ ही फर्नीचर, दरी, कालीन भी मिट्टी, धूल, काकरोच, दीमक आदि से खराब हो सकते हैं। इस तरह सफ़ाई रखने से जहाँ मकान की सुन्दरता कायम रहती है उसके साथ की काफी चीज़ों को नष्ट होने से भी बचाया जा सकता है।

ऋतु के अनुसार सफ़ाई या विशेष सफ़ाई:- हमारे देश में ऋतु के बदलते पर सफ़ाई करने का आम रिवाज़ है। ऋतु के बदलने के साथ ही त्यौहार आते हैं। दीवाली के समय थोड़ी ठंड महसूस होती है और अन्दर सोने से पहले कमरों की सफ़ाई बहुत अच्छी तरह करने की ज़रूरत पड़ती है। इसलिए उस समय कच्चे कमरों की दीवारों और फर्श झाड़ कर लीप-पोत लेने चाहिए।

पक्के कमरों की दीवारों की मुरम्मत करवा कर सफेदी करवा लेनी चाहिए। सफेदी करते समय अपने स्वभाव या रुचि के अनुसार आप रंग भी मिला सकते हो। सफेदी करने से पहले दीवारों से कलैण्डर और तस्वीरें उतार कर झाड़ कर रख लेने चाहिए ताकि टूट न जायें। फर्श पर टाट या अखबार बिछा लो ताकि चूने के छींटों से फर्श खराब न हो जाये।

खिड़कियाँ, अलमारियाँ, और दरवाजे की जालियाँ सोडे या साबुन वाले पानी के साथ साफ़ कर लेनी चाहिये। दरवाजे की चौखट धोकर पालिश या वारनिश करवा लेनी चाहिए। शीशे और लकड़ी, दोनों पर ही पानी अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए। लकड़ी को गीले कपड़े के साथ और शीशे को गीले अखबार या पतंग बनाने वाले कागज़ के साथ साफ़ करो।

होली के समय जब सर्दियाँ खत्म होती हैं तो लोग बाहर सोने की तैयारी करने लगते हैं। इस तरह सफ़ाई और भी अच्छी तरह करने में आसानी रहती है। इस ऋतु में सर्दियों की तरह दिन में धूप में नहीं बैठ सकते इसलिए कमरे ठीक सफ़ाई माँगते हैं और इस समय कुछ देर के बाद किसान की फसल भी बाहर से आने वाली होती है। इसलिए चूहे और चिड़ियों से घर को सुरक्षित रखना और भी ज़रूरी है।

वार्षिक सफ़ाई या ऋतु के अनुसार सफ़ाई में दैनिक और साप्ताहिक सफ़ाई के भी सारे काम शामिल होते हैं। इसलिए यह सफ़ाई एक या दो दिन में नहीं सकती। कई बार इस सफ़ाई में सप्ताह, दो सप्ताह भी लग जाते हैं। यह समय घर के आकार, सामान और काम करने और करवाने वालों पर भी निर्भर करता है। यह सारी सफ़ाई हम स्वयं नहीं कर सकते। इसके लिए किसी दूसरे की मदद भी लेनी पड़ती है। इस सफ़ाई में घर के प्रत्येक सदस्य को काम करवाना पड़ता है। इस तरह सारा घर कीटाणु-रहित हो जाता है।

सारांश

1. हर रोज़ की सफ़ाई का मतलब है कमरे का फर्श और दैनिक प्रयोग में आने वाले बर्तनों की सफ़ाई करना।
2. रसोई, गुसलखाना और नालियां भी रोज़ाना साफ़ करनी चाहिए।
3. साप्ताहिक सफ़ाई में दरी या फर्नीचर बाहर निकाल कर झाड़ना और दीवारों से जाले उतारने ज़रूरी होते हैं। कपड़ों को धूप लगवानी चाहिए।
4. रोज़ाना प्रयोग में आने वाले बर्तन, पदें, चादरें आदि साफ़ करने चाहिए।
5. शौचघर और नालियों में फिनाइल का पानी डालना चाहिए।
6. ऋतु अनुसार सफ़ाई में दीवारों और फर्श झाड़ कर लीप-पोत लेने चाहिए या फर्श और दीवारों की मुरम्मत करवा लेनी चाहिए।
7. दरवाज़ों और खिड़कियों को पेंट या वारनिश करवा लेना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. घर की सफ़ाई के दो महत्त्व बताइए।
2. ऋतु के अनुसार सफ़ाई किसे कहते हैं?
3. शीशे को साफ़ करने के लिए क्या प्रयोग करना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. शौचघर, गुसलखाने में फिनाइल क्यों छिड़की जाती है?
2. सफ़ाई करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. साप्ताहिक सफ़ाई के अन्तर्गत क्या-क्या करना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. दैनिक सफ़ाई क्यों ज़रूरी है और घर की सफ़ाई कैसे करनी चाहिए?
2. ऋतु के अनुसार खास सफ़ाई का क्या मतलब है?

6.

मकान सम्बन्धी सामाजिक और आर्थिक तत्व

गाँवों से शहरों की तरफ जाने की रुचि कुछ समय से काफी तेज़ हुई है। विकास के साथ खेती-बाड़ी और गांव के जीवन से दूर रहकर शहरों की तरफ लोगों का ध्यान अधिक हो गया है। इसलिए शहरों में मकान बनाने के लिए ज़मीन बहुत महंगी हो गई है। बड़े शहरों में मकान बनाना केवल अधिक अमीर लोगों के ही बस की बात है। किराये भी बहुत बढ़ गये हैं। सरकार और कुछ संस्थाओं ने इस समस्या की ओर ध्यान देना शुरू किया है। फिर भी समस्या इतनी गम्भीर है कि इस तरफ ज़्यादा कुछ नहीं किया जा सका। यह ठीक है कि इस समस्या का हल सरकार या सामाजिक संस्थाएँ ही कर सकती हैं तो भी व्यक्तिगत रूप में प्रत्येक को इस समस्या को सुलझाने की ज़रूरत पड़ती है।

मकान बनाने के लिए सबसे पहले अपनी आर्थिक स्थिति का जायज़ा लेना चाहिए। बहुत बार इस तरह होता है कि मकान बनाने की लगन में कई परिवार अपनी दूसरी ज़िम्मेदारियों को भूल जाते हैं और वे सरकार, बैंक या बीमा कम्पनियों से कर्ज़ लेकर मकान बनाना शुरू कर देते हैं लेकिन पैसे की कमी के कारण घर की खुराक, बच्चों की पढ़ाई और परिवार के सारे विकास पर बुरा असर पड़ता है। इतने बड़े काम को करने के लिए कुछ कुर्बानियाँ तो देनी ही पड़ती हैं। लेकिन एक सीमा के बाद यह कुर्बानियाँ हानिकारक सिद्ध हो सकती हैं। दूसरी तरफ सारी उम्र काफी किराया देकर मकान में रहने से भी पारिवारिक जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। सभी पर एक जैसी बात लागू नहीं हो सकती। हर व्यक्ति या परिवार को यह फैसला अपनी आर्थिक हालत को सामने रख कर ही करना चाहिए। अपनी आमदनी से बचत करना ज़रूरी है। लेकिन पैसे के फैलाव से बचाई हुई पूंजी की कीमत घटती है। लेकिन मकान की कीमत बढ़ती है। इसलिए अगर मकान बनाना किसी के बस की बात हो तो मकान बना लेना चाहिए।

बड़े शहरों में आमदनी का बहुत बड़ा भाग किराये पर लग जाता है। इसलिए सरकार अपने कर्मचारियों को उनके वेतन पर 10 से 15% घर के किराये के लिए भत्ते के रूप में देती है। 10-15% उनको स्वयं खर्च करना पड़ता है। इस तरह वेतन का 20-30% किराये पर लग जाता है। बजट बनाने वाले विशेषज्ञों का विचार है कि घर के लिए परिवार की आमदनी का 15 प्रतिशत हिस्सा खर्च होना चाहिए। लेकिन जैसे कहा जा चुका है कि 15% से भी अधिक इस पर खर्च हो जाता है। अगर मकान के किराये पर 15% या इससे कम रुपये खर्चे जायें तो कुदरती तौर पर आपको उस जगह पर मकान मिलेगा जिसका वातावरण आपके परिवार के विकास के लिए अनुकूल नहीं होगा। देखा यह गया है कि 20-30% से अधिक इस पर खर्च हो जाता है। इसलिए यह कुदरती बात है कि इतने रुपए किराये पर लगाकर बाकी ज़रूरी खर्चों के लिए पैसे कम हो जाते हैं।

मकान अपनी आर्थिक सामर्थ्य और सामाजिक स्तर के अनुसार बनाना चाहिए। बड़े परिवारों के लिए अगर छोटा घर हो तो उनके बच्चों के विकास पर कुछ असर पड़ सकता है। उनके पढ़ने के लिए अगर अलग कमरा हो तो लाभदायक रहता है। यदि मकान बनाने के लिए पैसा कम हो तो किसी सरकारी संस्था से कर्ज लिया जा सकता है।

मकान अगर काम करने वाली जगह से बहुत दूर न हो तो पैसे, समय और शक्ति की बचत हो सकती है। बच्चों को स्कूल, बाज़ार, अस्पताल आदि से भी बहुत दूरी ठीक नहीं रहती। इन सभी बातों को ध्यान में रखना काफी कठिन है।

जिस गली मुहल्ले में आपने रहना हो, वहाँ के निवासियों की आर्थिक और सामाजिक स्थिति आपकी स्थिति के अनुसार होनी चाहिए। अगर बाकी लोग आप से अधिक अमीर हों तो आपके परिवार में ईर्ष्या की भावना जाग सकती है या अपने को छोटा महसूस करने की भावना आ सकती है। अगर बाकी लोग कम पढ़े-लिखे या कम साफ़ या असभ्य हों तो आपके परिवार में इसका असर ठीक नहीं होता। अच्छा पड़ोस न केवल आपके जीवन की खुशी के लिए जरूरी है बल्कि आजकल के जीवन में आपकी सुरक्षा के लिए भी जरूरी है। दुःख, तकलीफ, बीमारी और मुसीबत के समय रिश्तेदारों से पड़ोसी और मित्र बहुत सहायक हो सकते हैं। चाहे मित्र फैसला करके नहीं बनाये जा सकते फिर भी अपनी आर्थिक और सामाजिक स्थिति के लोगों में से मित्र बना लेने की संभावना अधिक होती है।

मकान बनाने के लिए केवल धन की ही जरूरत नहीं पड़ती बल्कि बुद्धि की भी जरूरत पड़ती है। कुछ अमीर लोग मकान बनाते समय दिखावे का शिकार हो जाते हैं और मकान पर अधिक पैसा लगा देते हैं। लेकिन फिर भी मकान रहने के लिए आरामदायक और सुचारू नहीं बनता। अच्छा मकान बनाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मकान परिवार की जरूरतों के अनुसार ही बने। हमारे समाज में इस बात की जरूरत है कि सरकार की तरफ से इस तरह के मकानों के बारे में खोज हो जो कि सादे, सस्ते और स्वास्थ्य के नाते अच्छे हों। हमारे राज्य में हरित क्रान्ति के बाद कुछ जमींदार परिवारों के पास बहुत पैसा आ गया है। इन्होंने घरों पर बहुत पैसा खर्च किया है। आलीशान बंगले बनाए हैं। इससे दूसरे लोगों में ईर्ष्या और रोष की भावना जागी है। नकल करके कुछ लोगों ने जिनके पास बहुत धन नहीं है उन्होंने भी मकानों पर बहुत धन खर्च करके अपने आर्थिक सन्तुलन को खराब किया है।

समाज के कमजोर वर्गों को अभी भी गन्दी बस्तियों में रहना पड़ रहा है। शहरों में गन्दी बस्तियों की समस्या गंभीर है। इसका उपाय सरकार और अन्य सामाजिक गुट बन्धियाँ मिल जुल कर ही कर सकती हैं। छोटे और साफ़ घर जिनमें आधुनिक सुविधाएँ हों, बनाने चाहिए। ऐसे मकान कम किराये पर उन परिवारों को मिलने चाहिए। अधिक भीड़ वाले इलाकों में गन्दी बस्तियों में रहे लोगों की न केवल सेहत ही खराब होगी बल्कि उनके आचरण पर भी खराब असर पड़ेगा। अपराध की प्रवृत्ति भी बढ़ेगी।

सारांश

शहरों के विकास और गाँवों से बाहर जाने की रुचि से मकान बनाने वाली जगह बहुत महंगी हुई है। मकान बना सकना केवल अमीरों का ही काम है। इस स्थिति में सरकार और सामाजिक संस्थाएँ भी बड़ी भारी भूमिका निभा सकती हैं। किराये के मकान लेने से पहले अपनी आर्थिक स्थिति और सामाजिक जरूरतों पर विचार करना जरूरी है। किराये पर अधिक पैसे खर्च करने से दूसरी पारिवारिक जरूरतों की अनदेखी हो सकती है। गन्दा मकान लेने से बच्चों के विकास पर बुरा असर पड़ सकता है।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. मकान बनाने के लिए सबसे पहले किस चीज का अनुमान लगाना चाहिए?
2. मकान बनाने के लिए धन के अतिरिक्त और किस चीज की जरूरत है?
3. घर कैसी जगहों के पास और कैसी जगहों से दूर होना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. सरकार, बैंक या बीमा कम्पनियाँ मकान बनाने में कैसे मदद करती हैं?
2. गन्दी बस्तियों का बच्चों के विकास पर क्या असर पड़ता है?
3. बहुत अमीर पड़ोस में रहने से बच्चों की मानसिक स्थिति पर क्या असर पड़ता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. हरित क्रान्ति और जमींदारी का जमीनों की कीमतों और मकानों के किराये पर क्या असर पड़ा है?
2. मकान बनाते समय अपनी आर्थिक स्थिति का जायजा लेना क्यों जरूरी है?
3. मकान बनाते समय या किराये पर लेते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

7.

शीशा और धातुओं की सफ़ाई

धातुएँ और शीशा हर घर के सामान का ज़रूरी अंग हैं। इसलिए हर एक को पता होना चाहिए कि धातुओं को किस तरह साफ किया जाता है। अगर घर के बर्तन और खिड़कियों के शीशे गन्दे होंगे तो घर की सफ़ाई अधूरी और व्यर्थ है। इसलिए घर की सफ़ाई के लिए धातुओं का चमकीला होना ज़रूरी है। हमें यह मालूम होना चाहिए कि हर एक धातु को साफ करने का मनोरथ चाहे एक है लेकिन इनका तरीका अलग-अलग है। हर धातु के बर्तन और लकड़ी के बर्तन अलग-अलग ढंग से साफ किये जाते हैं।

धातुएँ दो प्रकार की हैं- 1. सख्त या कठोर धातुएँ, 2. नरम या मुलायम धातुएँ।

कठोर धातुएँ- ये वे धातुएँ हैं जो जल्दी नहीं घिसतीं- जैसे लोहा, पीतल, स्टील आदि।

नरम धातुएँ- ये धातुएँ नरम होने के कारण जल्दी घिस जाती हैं जैसे सोना, चाँदी, ताँबा और टिन।

साफ़ करने के नियम

1. सबसे पहले धातु की सारी चिकनाई दूर कर लेनी चाहिए ताकि वह चमक सके। इसके लिए बर्तन को गर्म पानी और साबुन के साथ धोकर साफ पानी से धो लेना चाहिए।
2. खाना पकाने और खाने वाले बर्तन पालिश नहीं करने चाहिए क्योंकि पालिश स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है। लेकिन पालिश वाले बर्तन, पालिश से पहले पोंछ कर सुखा लेने चाहिए।
3. पालिश करने या साफ़ करने के बाद नरम कपड़े के साथ पोंछना चाहिए।
4. स्टील या शीशे के बर्तन विम या किसी अन्य साफ करने वाले पाउडर के साथ साफ़ करने चाहिए और बाद में गर्म पानी से धोकर पोंछ लेने चाहिए नहीं तो बर्तन पर दाग पड़ जाते हैं।
5. काम करते समय मेज़ पर अखबार बिछा लेनी चाहिए ताकि उसे गन्दा होने से बचाया जा सके।

शीशा या शीशे के बर्तन:- शीशे के गिलास, कप, प्लेट आदि को विम से साफ़ किया जाता है। कोई पुरानी जुराब या बनियान का टुकड़ा लेकर उसके साथ थोड़ा ज़रूरत के अनुसार विम लगाकर बर्तन पर लगाना चाहिए। फिर एक बर्तन में कोसा पानी डालकर शीशे के बर्तन अच्छी तरह धो डालो। बर्तनों को किसी तख्ते पर उल्टा रख देना चाहिए ताकि पानी सूख जाये। फिर पोंछ कर रख दो।

नोट:- जुराब या बनियान के कपड़े की बजाये अखबार का टुकड़ा प्रयोग किया जाए तो और भी अच्छा है।

दूसरा तरीका यह है कि दो बर्तनों में पानी डाल लो- एक में हल्का गर्म दूसरे में ठंडा। गर्म पानी में साबुन का घोल बना लो। बर्तनों को पहले साबुन के घोल से साफ करो। फिर ठंडे पानी से धो कर बाद में एक बार फिर साफ पानी से धोकर किसी फट्टे या शैल्फ पर उल्टा रख दो। सूख जाने के बाद उचित जगह संभाल देना चाहिए। शीशे के बर्तनों में चमक लाने के लिए पानी में थोड़ा सिरका डालकर सप्ताह में एक बार धोना चाहिए।

खिड़कियों या रोशनदान और अलमारियों के शीशे- शीशे को थोड़ा गीला कर लो। फिर दोनों हाथों में अखबार के कागज लेकर दोनों तरफ से बराबर शीशा रगड़ो। खूब चमक आयेगी। अगर अधिक गन्दा हो तो चाक के चूरे में थोड़ा पानी मिलाकर शीशे के दोनों तरफ लगाकर थोड़ा सूख जाने के बाद अखबार के कागज से रगड़ो। शीशे को चमकाने के लिए साफ करने के बाद थोड़ा मैथिलेटिड स्पिरिट रूई के टुकड़े में डालकर शीशे पर लगा दो। साबर के चमड़े के साथ भी शीशा साफ़ किया जा सकता है। कई बार खिड़कियों या रोशनदान के शीशों पर मक्खियाँ बैठ जाती हैं और उन्हें गन्दा कर देती हैं। इसके लिए पैराफिन या मिट्टी का तेल प्रयोग करना चाहिए। शीशा पोंछने की क्रिया बीच से शुरू होकर बाहर की तरफ को होनी चाहिए।

पीतल- हर घर में पीतल के बर्तन कम या अधिक गिनती में लाये जाते हैं। पीतले से लेकर कटोरी तक सभी बर्तन आम प्रयोग में लाए जाते हैं, पहले पीतल का प्रयोग अधिक किया जाता था। राख के साथ बर्तन साफ करने हों तो देख लेना चाहिए कि राख में कोई कंकर आदि न हों। इससे बर्तनों पर झरीटें आदि पड़ जाने का डर रहता है। अगर बर्तन अधिक गंदे या दाग लगे हों तो खट्टी लस्सी में कुछ देर के लिए भिगो देना चाहिए। अगर लस्सी न हो तो निम्बू काट कर रगड़ कर थोड़ी देर पड़ा रहने देना चाहिए। फिर राख के साथ माँज देना चाहिए। गोबर की राख बढ़िया होती है। अगर निम्बू भी न प्राप्त हो तो इमली को भिगोकर दाग पर मलना चाहिए। फिर नारियल के छिलके या मक्की की छल्लियों का परदा लेकर राख लगाकर खूब रगड़ो। बर्तन नये बर्तन की तरह चमकने लगेगा। स्टोव आदि को साफ करने के बाद एक कपड़े या रूई पर ब्रासो लगाकर खूब रगड़ो। फिर खुश्क और साफ कपड़े से रगड़ो ताकि स्टोव साफ़ और चमकीला लगने लगे। स्टोव और दूसरी पीतल की सजावट वाली चीज़ों को ब्रांसो से चमकाया जा सकता है, लेकिन खाने वाले बर्तनों पर ब्रांसो नहीं लगानी चाहिए।

पीतल साफ़ करने के लिए घरेलू पालिश तैयार करना- 300 ग्राम पानी गर्म करो। जब काफी गर्म हो जाए तो इसमें 30 ग्राम साबुन घोल लो। जब खूब उबल जाये तो नीचे उतार कर ठंडा कर लो। फिर बोतल में 60 ग्राम पीसा हुआ झाँवा डालो, ऊपर से ठंडा किया हुआ साबुन वाला पानी डालो और उसमें 8 चाय के चम्मच अमोनिया डालकर एकदम हिलाकर बोतल में भर दो।

स्टील- आजकल इन बर्तनों का बहुत रिवाज़ है। हर प्रकार का भोजन इन बर्तनों में पकाया और परोसा जा सकता है। खट्टी और मीठी चीज़ें खराब भी नहीं होती जैसे पीतल में हो जाती हैं।

राख छान कर उसमें थोड़ा सा विम मिलाकर बर्तन साफ़ करें, गर्म पानी से धोकर पोंछ कर सुखाने से बर्तन चमक जाते हैं। इन बर्तनों को साफ़ करने के लिए सख्त चीजें जैसे कंकर आदि वाली राख और सोडा आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। हाँ, अगर भोजन सड़ जाये तो सफाई के लिए नमक का इस्तेमाल करना चाहिए।

लोहा- प्रायः देखने में आता है कि चाकू पर जल्दी दाग पड़ जाते हैं। अगर इसे साफ न किया जाये तो खराब हो जाता है। चाकू को कभी भी पानी में मत डालो क्योंकि गीला होने से उसका रंग भी खराब हो जाता है और उसका दस्ता ढीला होकर जल्दी टूट जाता है। इसलिए इसे हमेशा गीले कपड़े के साथ ही साफ करना चाहिए। चाकू के ब्लेड को साफ़ करने के लिए आलू काट लो और बारीक झाँवा पीसकर रख लो। अब आलू और झाँवो का पाउडर लगाकर ब्लेड पर रगड़ो इस तरह ब्लेड तीखा और तेज हो जायेगा। फिर इसको धोकर सुखा लो या ब्लेड पर केवल झाँबे का पाउडर छिड़क कर खास तौर पर काटने वाले भाग पर मलकर दोनों तरफ से साफ़ करो और धोकर पोंछकर सुखा लो। अगर बर्तन कुछ देर के लिए बन्द करके रखने हों तो वैसलीन या मीठा-तेल लगाओ।

एल्यूमीनियम- सफेदी को ठंडे पानी में मिलाकर किसी सूखे कपड़े के साथ बर्तन रगड़ें और सूखने दो। अगर सफेदी न हो तो चाक का पाउडर बनाकर ठंडे पानी में मिलाकर इस्तेमाल करें। फिर कुछ देर बाद नरम कपड़े के साथ पोंछ कर चाक या सफेदी उतार लो। सोडा एल्यूमीनियम को काला कर देता है। इसलिए यह एल्यूमीनियम के बर्तन धोने के लिए कभी भी प्रयोग में नहीं लाना चाहिए। अगर बर्तन चिकनाई वाला हो तो गर्म पानी और साबुन के साथ साफ करना चाहिए। एल्यूमीनियम के बर्तन में कोई खट्टी चीज़ और पानी डालकर उबालने से बर्तन में चमक आ जाती है।

ताँबा- बर्तन को खूब गर्म पानी में धोना चाहिए। चाक को बारीक पीसने के बाद गीला करके कपड़े की मदद से बर्तन रगड़ना चाहिए। बर्तन को गर्म पानी से धोकर सुखाने के बाद पोंछ लेना चाहिए। लेकिन खाना पकाने वाले बर्तन सिरका, नमक और निम्बू से रगड़ कर साफ करने चाहिए।

तामचीनी या अनैमल- छोटा सा बोरी का टुकड़ा लो। फिर राख और साबुन मिलाकर टुकड़े की मदद से बर्तन रगड़ो। बर्तन साफ़ हो जायेंगे। लेकिन अगर भोजन बर्तन में सड़ जाये तो अंडे का छिलका रगड़ना चाहिए, इससे खूब चमक आयेगी और बर्तन के दाग दूर हो जायेंगे। चिकनाई और चाय के दाग उतारने के लिए नमक का प्रयोग करो।

सारांश

1. धातुएँ दो प्रकार की होती हैं- नरम और कठोर।
2. धातुओं को साफ करने के लिए सारी चिकनाई दूर करके गर्म पानी और साबुन से धोकर पोंछना चाहिए।
3. मेज़ को खराब होने से बचाने के लिए उन पर अखबार बिछाना चाहिए।

4. पीतल को नारियल के छिलके, इमली, निम्बू, राख के साथ साफ़ करना चाहिए।
5. एल्युमिनियम को सोडे के साथ साफ़ नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे यह काला होता है।
6. शीशे को विम और अखबार से साफ करके लिनन के टुकड़े के साथ पालिश करना चाहिए। स्टील पर विम मल कर पानी के साथ धोना चाहिए।
7. धातुओं को साफ करने के लिए साबुन, राख, विम, गर्म पानी, चाक, झाँवा, अण्डे के छिलकों की जरूरत होती है?

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. चाँदी के गहनों या बर्तनों को साफ करने के लिए किस पदार्थ का प्रयोग करोगे?
2. लोहे के जंग को किस पदार्थ से उतारोगे?
3. पीतल के बर्तनों को साधारण विधि से चमकाने के लिए क्या प्रयोग करोगे?
4. ताँबे के बर्तनों को किस चीज़ से चमकाया जाता है?

लघुत्तर प्रश्न

1. ताँबे को साफ करने के लिए सोडा क्यों नहीं इस्तेमाल में लाना चाहिए?
2. स्टील के बर्तन और चाकू को कैसे साफ करोगे?
3. बर्तन साफ करने क्यों जरूरी हैं?
4. एल्युमीनियम को कैसे साफ करोगे?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. सख्त और नरम धातुएँ किसको कहते हैं?
2. अगर पीतल गन्दा हो तो कैसे साफ करोगे?
3. रोशनदान, खिड़कियाँ और अलमारियों के शीशे कैसे साफ करोगे?
4. धातुएँ साफ करने के लिए क्या-क्या सामान चाहिए?

8.

बनावटी ढंग से बनाए गए कपड़ों की देखभाल

बनावटी ढंग से बनाये धागों को दो भागों में बाँटा जा सकता है:

1. नान थर्मोप्लास्टिक
2. थर्मोप्लास्टिक

1. नान थर्मोप्लास्टिक रेशे:- इन रेशों से बने कपड़ों की सूती, रेशमी या ऊनी कपड़ों की तरह, जिनसे भी इनकी भौतिक और रासायनिक क्रियाएं मिलती हों, देखभाल की जा सकती है। अधिक गर्मी से कपड़ा पिघलता नहीं लेकिन कपड़े का रंग फीका पड़ जाता है। यह नरम और पहनने के लिए आरामदायक होते हैं। इसमें सब प्रकार के रेयॉन शामिल हैं।

रेयॉन पानी में बहुत कमजोर हो जाती है। इसलिए गीले कपड़े को ज्यादा रगड़ना नहीं चाहिए। रगड़ने से इसके फटने का डर रहता है और इसकी चमक कम हो जाती है। यह पानी को बड़ी जल्दी अपने अन्दर सोख लेती हैं और इसमें से पानी आसानी से निकलता नहीं। एक प्रकार की रेयॉन, 'सैलूलोज़ ऐसीटेट', गर्मी से पिघल कर जुड़ जाती है। तेज़ाब और क्षार बेशक हल्के भी हों, रेयॉन पर बुरा असर डालते हैं। 'सैलूलोज़ ऐसीटेट' किस्म की, रेयॉन ऐसीटोन प्रतिकारक में घुल जाती है। रेयॉन के कपड़ों में ज्यादा लचक नहीं होती, जिस से यह कुहनियों और घुटने से फट जाते हैं।

2. थर्मोप्लास्टिक रेशे:- अधिक गर्मी से यह पिघल जाते हैं। इन रेशों से बने कपड़ों में टेरीलीन, नाइलोन आदि आते हैं। इन पर गर्मी का बड़ी जल्दी असर होता है और यह नरम हो जाते हैं। इनके इसी गुण के कारण नाइलोन को जुराबों की शक्ल दी जा सकती है। लेकिन ज्यादा गर्मी से यह खराब हो जाती हैं। ये पानी नहीं सोखते। इसलिए गर्मियों में अगर इनको पहना जाए तो बेचैनी होती है। यह आसानी से धोए जा सकते हैं। पानी में घुलने वाले दाग आसानी से उतारे जा सकते हैं, लेकिन चिकनाई वाले नहीं। इनमें सिलवटें बहुत कम पड़ती हैं। साबुन, क्षार या अल्कोहल का इन पर कोई असर नहीं होता। लेकिन तेज़ाब से यह खराब हो जाते हैं, रंगकाट का भी इन पर कोई असर नहीं होता। इसलिए रंग खराब हुए नाइलोन के कपड़ों को सफेद करने के लिए रंगकाट का प्रयोग नहीं किया जा सकता। इन पर आसानी से पक्के रंग किए जा सकते हैं।

रेयॉन की धुलाई

देखने में सब प्रकार की रेयॉन एक ही तरह की लगती है। इसलिए हर प्रकार की रेयॉन को धोते समय सावधानी बरतनी चाहिए। इसको भिगोना नहीं चाहिए। ज्यादा गर्म प्रैस नहीं करनी चाहिए

और न ही किसी अधिक तेज प्रतिकारक या अल्कोहल का प्रयोग करना चाहिए। रेयॉन लचकदार नहीं होती। इसलिए खींचने से यह फट सकती है। लेकिन रेयॉन के बुने हुए कपड़े खींचे जा सकते हैं और इस तरह उनकी शक्ति बिगड़ सकती है। इसलिए रेयॉन को धोते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है।

धोने की तैयारी- रेयॉन को टिड्डियां बड़ी जल्दी खा जाती हैं जिससे इसमें छिद्र हो जाते हैं, जो धोने के बाद और भी बड़े हो जाते हैं। इसलिए धोने से पहले इनको रफू कर लेना चाहिए या पैबन्द लगा पर ठीक कर लेना चाहिए। बहुत से प्रतिकारकों का रेयान पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए दागों को बड़ी सावधानी से उतारना चाहिए। कपड़ों को गीला करने से पहले यह देख लेना चाहिए कि रंग कच्चा है या पक्का। बढ़िया किस्म का रेयॉन या जिसका रंग निकलता हो या बहुत भारी कपड़े जैसे गरारा सूट आदि को ड्राइक्लीन ही करवाना चाहिए।

धोने का तरीका- रेयॉन को बड़ी सावधानी के साथ धोना चाहिए। ज्यादा गन्दे हिस्से को बाएँ हाथ की हथेली पर रख कर दाएँ हाथ से साबुन की झाग डाल कर रगड़ना चाहिए। साबुन में से निकालते समय दोनों हाथों से सारा कपड़ा उठाना चाहिए। किनारों से पकड़ कर कपड़ा बाहर निकालने से इसकी शक्ति बिगड़ जाती है और कपड़ा भी फट सकता है।

खंगालना और निचोड़ना- दो या तीन बार गुनगुने पानी में कपड़े को खंगालना चाहिए। ताकि सारा साबुन और मैल निकाल जाए। रेयॉन के कपड़े को मरोड़ कर नहीं निचोड़ना चाहिए। एक बुर वाले तौलिए में कपड़े को रखकर लपेट दो और हाथों के साथ नरम-नरम दबाव दो ताकि तौलिया पानी चूस ले।

सुखाना- रेयॉन को धूप में या लटका कर नहीं सुखाना चाहिए। छाँव में, जहाँ हवा चलती हो, चारपाई या फिर घास पर कपड़े को बिछा कर सुखाना चाहिए। अगर तार पर सुखाया जाए तो दोनों तरफ से कपड़े का एक-सा भार चाहिए। चूंटियों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

प्रेस करना- हर प्रकार के रेयॉन को प्रैस करने का तरीका अलग-अलग है। करेप और जारजट आदि को बिल्कुल पूरी तरह सूखा कर प्रैस किया जाता है। लेकिन टाफटा और साटन को जब काफी गीले हों तभी प्रैस कर लेना चाहिए।

प्रेस अधिक गर्म नहीं होनी चाहिए। अधिक गर्म प्रैस से कपड़ा पिघल कर प्रैस के साथ ही चिपक जाता है। यह एक पलक झपकने की देरी में ही हो जाता है। इसलिए प्रैस को ज्यादा गर्म नहीं होने देना चाहिए। अपने आप गर्म होकर बन्द हो जाने वाली प्रैस सबसे बढ़िया रहती है। क्योंकि इसमें तापमान नियंत्रित किया जा सकता है।

चमकीले कपड़े जैसे साटन को सीधी तरफ से और गहरे रंग की करेप को उल्टी तरफ से प्रैस करना चाहिए।

कपड़े को बटनों पर प्रैस नहीं करना चाहिए। इससे कपड़े के फटने का डर रहता है। कपड़े पर एक ही जगह प्रैस नहीं रखनी चाहिए। उसे हमेशा हिलाते रहना चाहिए। अगर कपड़ा सूखा हो और उससे सिलवटें न निकाल रही हों तो कपड़े को थोड़ी देर गीले तौलिए में लपेट कर रख देना

चाहिए। कपड़े पर पानी छिड़क कर गीला नहीं करना चाहिए। इस तरह करने से जहाँ-जहाँ पानी पड़ेगा वहाँ दाग पड़ जायेंगे।

टेरीलीन और नाइलोन आदि के कपड़ों को धोना

ये कपड़े पानी नहीं चूसते। इसलिए ये जल्दी सूख जाते हैं और सिकुड़ते नहीं हैं। अधिक गर्म प्रैस से ये जल जाते हैं। इसलिए इन पर बहुत हल्की गर्म प्रैस करनी चाहिए। चिकने और मुलायम होने के कारण ये जल्दी मैले नहीं होते। इन पर धूप और उल्ली का कोई असर नहीं होता और न ही इन पर कीड़ा लगता है। इसलिए इनको सम्भालना आसान है।

धोने की तैयारी- कपड़े को खोलकर अच्छी तरह देखो, अगर कहीं सिलाई वगैरा ठीक करनी पड़े तो कर लेनी चाहिए। बटन, जिप आदि बन्द कर लेनी चाहिए। कोई दाग लगा हो तो उतार लो। दाग उतारने के लिए ठीक प्रतिकारक इस्तेमाल करने चाहिए ताकि कपड़े को कोई नुकसान न पहुँचे।

धोने का तरीका- अगर कपड़े अधिक मैले हों तो उनको 10-15 मिनट के लिए गुनगुने पानी में भिगो देना चाहिए। गुनगुने पानी में साबुन की झाग बना कर कपड़ों को धोना चाहिए। ज्यादा मैले हिस्सों को हाथ से मल कर धोना चाहिए।

खंगालना- गुनगुने पानी में अच्छी तरह खंगालना चाहिए ताकि पूरी तरह साबुन निकल जाए, अगर साबुन बीच में रह जाए तो कपड़ों में चमक नहीं आती और सफेद कपड़े मैले से ही दिखाई देते हैं। सफेद कपड़ों को रंगदार कपड़ों से अलग ही धोना चाहिए।

सुखाना- कमीजों आदि को हाथों से दबा कर फालतू पानी निकाल दो और हैंगर में लटका कर सुखा देना चाहिए। दूसरे कपड़ों को भी हाथ से दबा कर निचोड़ लेना चाहिए और तार या घास पर बिछा कर सुखाना चाहिए।

प्रैस करना- नाइलोन और टेरीलीन के कपड़ों को बहुत हल्की गर्म प्रैस से हल्का-हल्का प्रैस करना चाहिए। अधिक गर्म प्रैस से ये पिघल जाते हैं और कपड़ों में छिद्र हो जाते हैं।

इन कपड़ों को बिना किसी डर के बहुत देर तक सम्भाल कर रखा जा सकता है।

सारांश

बनावटी रेशों से बने कपड़े दो प्रकार के होते हैं:

1. नान थर्मोप्लास्टिक:- यह ज्यादा गर्मी से सड़ते तो नहीं पर खराब हो जाते हैं। ये देखने में सिल्क की तरह लगते हैं। ये पानी में कमजोर हो जाते हैं। इसलिए धोने के समय मलने पर फटने का डर रहता है। इसमें सब प्रकार के रेयॉन शामिल हैं।

2. थर्मोप्लास्टिक रेशे:- ये ज्यादा गर्मी से सड़ जाते हैं। ये पानी नहीं चूसते, इसलिए सिकुड़ते नहीं और जल्दी सूख जाते हैं। ये आसानी से धोए जा सकते हैं और प्रैस करने की भी खास जरूरत नहीं पड़ती। जैसे टेरीलीन, नाइलोन आदि रेशों से बने कपड़े।

रेयॉन को धोना

मुरम्मत करने और दाग धब्बे उतारने के बाद रेयॉन को नरम साबुन वाले पानी में धोकर और खंगालकर हाथों में दबाकर निचोड़ना चाहिए, जमीन पर कोई चादर बिछाकर या चारपाई पर कोई कपड़ा बिछाकर उस पर रेयॉन के कपड़े सुखाने चाहिए। करेप को पूरी तरह से सुखाकर और साटन को गीले-गीले ही प्रैस करना चाहिए।

टेरीलीन और नाइलोन को धोना

साबुन वाले गुनगुने पानी में धोकर और खंगालकर हाथों से ही दबाकर थोड़ा सा निचोड़ लेना चाहिए। कमीजों, पैंटों आदि को हैंगर में लटका कर सुखाना चाहिए। बहुत हल्की प्रैस से थोड़ा से प्रैस करना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. रेयॉन किस प्रकार का रेशा है?
2. रेयॉन के कपड़े पर तेज़ाब का क्या प्रभाव पड़ता है?
3. नाइलोन किस प्रकार का तन्तु है?

लघूत्तर प्रश्न

1. गर्मी पर नाइलोन और करेप पर क्या असर होता है?
2. नाइलोन के कपड़ों को किस तरह धोना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. थर्मोप्लास्टिक और नान थर्मोप्लास्टिक रेशों में क्या अन्तर है?
2. रेयॉन के कपड़े धोने के लिए कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए?
3. तेज़ाब, क्षार, रंगकाट और एल्कोहल का रेयॉन और नाइलोन पर क्या असर होता है?

प्रैक्टिकल

1.

कुछ भोजन-नुस्खे

चावल उबालना

सामान

चावल	1 गिलास
पानी	2 गिलास
नमक	1/2 चम्मच

विधि- चावलों को उबालकर धो लो। पतीले में पानी को उबालो और चावल और नमक डाल दो। पतीले का ढक्कन बन्द कर दो। जब पानी सूखने वाला हो तो चावलों को देखो। अगर पानी अधिक लगे तो थोड़ी देर के लिए ढक्कन उतार दो और अगर पानी कम लगे और चावल पकने में देर हो तो पतीले के नीचे तवा रख देना चाहिए और सेक कम कर देना चाहिए। मर्जी के अनुसार इस समय एक बड़ा चम्मच घी का भी डाला जा सकता है। जब चावल बन जायें तो किसी तरी वाली सब्जी या मीट के साथ परोसना चाहिए।

सब्जियाँ बनाने की विधि

मटर पनीर की सब्जी

सामान

मटर	500 ग्राम
पनीर	200 ग्राम
प्याज	2 बड़े
अदरक	1/2 इंच का टुकड़ा
लहसुन	5-6 तुरियां
टमाटर	2
घी	1 कड़छी

नमक, मिर्च, हल्दी, गरम मसाला और हरा धनिया।

विधि- मटर छील कर दाने निकाल कर धो लो। प्याज, अदरक और लहसुन छील कर, काट कर पीस लो। पतीले में घी डालकर आग पर रखो। जब गर्म हो जाये तो पिसा हुआ मसाला डाल

दो। इसे हिलाते रहना चाहिए ताकि मसाला नीचे न लगने लगे। जब लाल हो जाये और यह घी छोड़ने लगे तो कटे हुए टमाटर, नमक, मिर्च और हल्दी डाल दो। जब टमाटर गल जायें तो मटर डालकर थोड़ा भून कर पानी डाल दो। 10 मिनट बाद हल्का तला हुआ या कच्चा पनीर काट कर डाल दो। जब मटर गल जायें तो आग पर से उतार लो। गरम मसाले और कटे हुए धनिये से सजाकर परोस दो।

भरे हुए बैंगन

सामान	बैंगन	250 ग्राम
भरने का सामान		
	आलू	125 ग्राम
	मटर	125 ग्राम
	टमाटर	1 छोटा
	गाजर	125 ग्राम
	प्याज	1
	हरी मिर्च	1-2
	घी या तेल	50 ग्राम
	नमक	स्वाद के अनुसार

विधि- बैंगनों को थोड़ा सा (अध-पका) उबाल लो। ऊपर से थोड़ा सा काट कर बीच से खोखला कर लो। मटर निकाल कर, आलू, गाजर और प्याज को छीलकर, धोकर कद्दूकस कर लो। बैंगन के गुद्दे को भी कद्दूकस कर लो। हरी मिर्च और टमाटर को बारीक-बारीक काट लो। थोड़े से घी में सारी सब्जी को भून कर पका लो ताकि गल जाए और पानी सूख जाये। अब यह सब्जी बैंगनों में भर लो और उसके ऊपर डबल रोटी के सूखे टुकड़े को पीस कर लगा दो। कड़ाही में घी या तेल डालकर गरम करो और बैंगनों को तलो। जब पक जायें तो चपाती या पूरी के साथ परोसो।

भिंडी की सब्जी

सामान	भिंडी	500 ग्राम
	हल्दी	1/2 चम्मच
	मिर्च	1/2 चम्मच
	पिसा हुआ धनिया	1/2 चम्मच
	अमचूर	1/2 चम्मच
	प्याज	2

हरी मिर्च	1-2
नमक	स्वाद के अनुसार
गर्म मसाला	1/2 चम्मच
तेल या घी	50 ग्राम

विधि- भिंडियों को धो कर, पोंछ कर, छोटे टुकड़ों में काट लो। हरी मिर्च को भी काट लो। प्याज को छील कर लम्बा और पतला काट लो। कड़ाही में घी या तेल डालकर आग पर रखो। जब घी गरम हो जाये तो प्याज डाल दो। प्याज जैसे ही लाल हो जाये तो भिंडी, हरी मिर्च, नमक, मिर्च, हल्दी और सूखा धनिया डालकर हल्की आँच पर पकाओ ताकि भिंडी गल जाये और लेस न छोड़े। उतारने से पहले अमचूर और गरम मसाला डाल दो।

रसमिसे आलू

सामान	आलू	250 ग्राम
	टमाटर	2 छोटे
	जीरा	1/2 चम्मच
	पीसा हुआ धनिया	1/2 चम्मच
	अदरक	1/2 इंच का टुकड़ा
	हरी मिर्च	1-2
	हल्दी	1/2 चम्मच चाय वाला
	नमक, मिर्च	स्वाद के अनुसार

विधि- आलुओं को उबालकर छिलका उतार कर काट लो। अदरक, टमाटर और हरी मिर्च के छोटे टुकड़े कर लो। पतिले में घी डालकर आग पर रखो। जब गर्म हो जाये तो बीच में जीरा डाल दो और एक मिनट के बाद अदरक, टमाटर और हरी मिर्च डाल दो। जब टमाटर गल जायें तो कटे हुए आलू, हल्दी, नमक, मिर्च और पीसा हुआ धनिया डाल दो। थोड़ी देर भून कर प्याला पानी डाल दो। 10 मिनट बाद 2-3 उबाल आने के बाद उतार लो।

बन्द गोभी और मटर की सब्जी

सामान	बन्द गोभी	350 ग्राम
	मटर	250 ग्राम
	अदरक	1 छोटा टुकड़ा
	निम्बू	1
	घी	1 कड़छी
	हरी मिर्च	1-2

जीरा

1/2 चम्मच

नमक, मिर्च, हल्दी

और गर्म मसाला

स्वाद के अनुसार

विधि- मटरों को निकाल कर धो लो। बन्द गोभी को धो कर बारीक काट लो। अदरक को बारीक काट लो। घी को गर्म करके अदरक और जीरा डाल दो। थोड़ी देर बाद, मटर, बन्द गोभी, हरी मिर्च नमक, हल्दी और मिर्च डाल दो। ढक कर कुछ देर के लिए पकाओ ताकि गल जाये और पानी सूख जाये। जब सब्जी तैयार हो जाये तो उतारने से पहले निम्बू का रस और गरम मसाला डाल दो। हिलाकर उतार लो।

खट्टी-मीठी सब्जी

सामान	मटर	150 ग्राम
	आलू	150 ग्राम
	शिमला मिर्च	100 ग्राम
	टमाटर	500 ग्राम
	फ्रान्स बीन	100 ग्राम
	गाजर	100 ग्राम
	प्याज	100 ग्राम
	चीनी	1 चम्मच
	टमाटर की सॉस	1/2 प्याला
	नमक	1 चम्मच
	घी	1 चम्मच

विधि- मटर निकाल लो। बाकी सब्जियों को छील कर धो कर, काट लो, टमाटरों को धो कर काट लो और आधा प्याला पानी डालकर पका लो ताकि गल जायें। बारीक छाननी से अच्छी तरह से छान लो और बीज और छिलके फेंक दो। प्याज छीलकर मोटा-मोटा काट लो। पतिले में घी गर्म करके प्याज डाल दो। इसके एक मिनट बाद ही बाकी सब्जियाँ और नमक डाल कर हल्की आँच पर पकाओ, जिससे सब्जियाँ गल जायें टमाटरों का गुद्दा और चीनी डालकर एक उबाला आने के बाद उतारने से पहले सॉस डाल दो और कुछ गाढ़ा होने पर उतार लो। सॉस गाढ़ी तरी की तरह होनी चाहिए। उबले हुए चावलों के साथ परोसो।

खिचड़ी

सामान	चावल	1 कटोरी
	मूँग की दली हुई दाल	3/4 कटोरी

नमक	1 चम्मच
लौंग	2-3
दालचीनी	2-3 छोटे टुकड़े
जीरा	1 चम्मच
प्याज	1
अदरक	1/2 इंच का चुकड़ा
घी	1 कड़छी

विधि- दाल को चुनकर, धोकर आधे घंटे के लिए भिगो दो। चावलों को चुनकर, धोकर 15 मिनट के लिए भिगो दो। प्याज और अदरक को छोटा-छोटा काट लो। पत्तीले में घी गरम करके, प्याज और अदरक को डालकर थोड़ा सा लाल कर लो। इसमें दाल डाल दो और थोड़ी देर हिलाकर 4 कटोरी पानी डाल दो। जब पानी उबल जाए तो चावल, नमक और बाकी मसाले भी डाल दो। अगर पहले ही भिगोने के लिए दाल और चावल में माप कर पानी डाला जाए तो पकाने में वही पानी इस्तेमाल किया जा सकता है। हल्की आँच पर पकाओ। जब दाल और चावल गल जायें तो आग पर से उतार लो। दही के साथ परोसो।

पतली खिचड़ी

सामान	चावल	1 कटोरी
	मूँग की धुली हुई दाल	1/2 कटोरी
	जीरा	1 चम्मच
	प्याज	1/2
	नमक	1/2 चम्मच
	पानी	5 कटोरी

विधि- दाल और चावलों को चुनकर अलग-अलग भिगो दो। पाँच कटोरी पानी उबाल कर दाल को 10-15 मिनट पकाओ और फिर चावल डाल दो। इसके साथ ही नमक, जीरा और कटा हुआ प्याज भी डाल दो। पत्तीले को ढककर पकाओ ताकि चावल और दाल गल कर आपस में मिल जायें। यह खिचड़ी पतली होनी चाहिए। यह बीमारों को दी जाती है। अगर रोगी पचा सके तो घी भी डाला जा सकता है।

नोट- इसमें अधिक मिर्च, मसाले का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

दलिया (मीठा)

सामान	दलिया	1 बड़ा चम्मच
	पानी	1 प्याला

दूध	1 प्याला
चीनी	1 बड़ा चम्मच
घी	1 छोटा चम्मच

विधि- दलिये को घी में भूनकर पानी डाल दो। जब दलिया गल जाये तो उसमें चीनी और दूध डाल दो। उबाला आने पर उतार लो और परोस दो। यह नाश्ते के साथ लिया जा सकता है। रोगी को देने के लिए बिना घी डाले वैसे ही दलिये को थोड़ा भूनकर बनाना चाहिए।

नमकीन दलिया

सामान

दलिया	1 प्याला
मूँग की दली हुई दाल	1/2 प्याला
प्याज	1
जीरा	1/2 चम्मच
अदरक	1 छोटा टुकड़ा
हरी मिर्च	1-2
घी	1 कड़छी
नमक	स्वाद के अनुसार

विधि- प्याज अदरक और हरी मिर्च काट लो। दाल को साफ करके धो कर भिगो दो। घी में प्याज अदरक को थोड़ा लाल करो और दलिया, दाल, जीरा, नमक और मिर्च डाल दो। थोड़ा भून कर 2 1/2 प्याले पानी डाल दो। जब पानी सूख जाये और दलिया और दाल गल जाये तो उतार कर परोसो। इस तरह से बने दलिये में मटर, फलियाँ आदि सब्जी भी डाली जा सकती है।

साबूदाना

सामान

साबूदाना	1 बड़ा चम्मच
दूध	500 मि.ली.
चीनी	1 बड़ा चम्मच
इलायची	1

विधि- साबूदाने को साफ़ करके धो लो। पतिले में दूध और साबूदाना डालकर आग पर रखो और हल्की आँच पर पकाओ और हिलाते रहो ताकि नीचे न लग जाए। जब साबूदाना गल कर दूध में मिल जाये तो चीनी डालकर हिलाओ। एक इलायची पीसकर डाल दो और ठंडा या गरम परोसो। अगर किसी बीमार को देना हो तो आधा पानी और आधा दूध भी डाला जा सकता है।

सादी कॉफी

सामान

पानी	3/4 प्याला
दूध	1/2 प्याला
कॉफी	1/2 चम्मच
चीनी	1 चम्मच

विधि- पानी और दूध को अलग-अलग उबालो। एक साफ प्याले में चीनी और कॉफी डालो और ऊपर से उबला हुआ पानी और दूध डाल दो। मिला लो।

एस्प्रेसो कॉफी

सामान

पानी	1 गिलास
दूध	1 गिलास
कॉफी	2 चम्मच
चीनी	3 चम्मच

विधि- एक प्याले में कॉफी और चीनी डालो 1/2 चम्मच पानी डालकर जोर-जोर से फेंटो। अगर जरूरत पड़े तो बूँद-बूँद करके और पानी डालो। कॉफी को इतना फेंटो के वह हल्की ब्राउन और क्रीम की तरह हो जाये। पानी और दूध को इक्ठ्ठा उबालो। तीन प्यालों में बराबर मात्रा में फैंटी हुई कॉफी और ऊपर से दूध और उबला हुआ पानी डालकर घोल लो। थोड़ा सा चाकलेट पाउडर ऊपर डालकर पीने के लिए परोसो।

ठंडी कॉफी

सामान

कॉफी	3/4 चम्मच
पानी	1/2 गिलास
दूध	1/2 चम्मच
क्रीम	2 चम्मच
चीनी	2 चम्मच

विधि- कॉफी और चीनी को थोड़े से पानी में डालकर फैंटो ताकि क्रीम की तरह बन जाए। इसको दूध में मिला लो और मिक्सी या अंडा फैंटने वाली मशानी के साथ अच्छी तरह फैंटो। ठंडा पानी और पीसी हुई बर्फ डालकर फिर से फैंटो। गिलास में डाल कर ऊपर क्रीम डाल दो। थोड़ा-सा चाकलेट पाउडर ऊपर डाल कर ठंडी कॉफी पीने के लिए दो।

शिकंजवी

सामान

पानी	2 1/2 चम्मच
चीनी	3 बड़े चम्मच
नींबू	2

विधि- नींबूओं के दो टुकड़े करके, बीच में से बीज निकाल कर रस निकाल लो। पानी में चीनी घोलो और नींबू का रस मिला दो। बर्फ डालकर ठंडी होने दो और गिलासों में डालकर पीने के लिए परोसो।

बहुत से लोग शिकंजवी में थोड़ा सा नमक और काली मिर्च भी डालना पसन्द करते हैं। इतना नमक भी नहीं डालना चाहिए कि स्वाद बिल्कुल नमकीन हो जाये।

जो लोग मोटे हों वे पानी में सिर्फ नींबू और नमक डालकर ले सकते हैं।

लस्सी

सामान

दही	100 ग्राम
पानी	1 गिलास
नमक या चीनी	स्वाद के अनुसार

विधि- दही को मधानी से अच्छी तरह फैंटो और पानी डाल दो। पानी डालने के बाद थोड़ी देर फिर फैंटो। स्वाद के अनुसार नमक या चीनी मिलाकर थोड़ा फैंट कर गिलासों में डाल दो और बर्फ डालकर ठंडी करके पीने के लिए दो।

2.

कृत्रिम कपड़ों की धुलाई

रेयॉन (करेप) का ब्लाउज

धोने से पहले तैयारी:- खोल कर देखो, अगर कहीं से फटा हुआ हो तो मुरम्मत कर लो। अगर कोई दाग लगा हो तो उसको खास प्रतिकारक से उतारो। अगर कोई ऐसे बटन लगे हों जो धुलने पर खराब हो सकते हों तो उनको उतार कर रख लो।

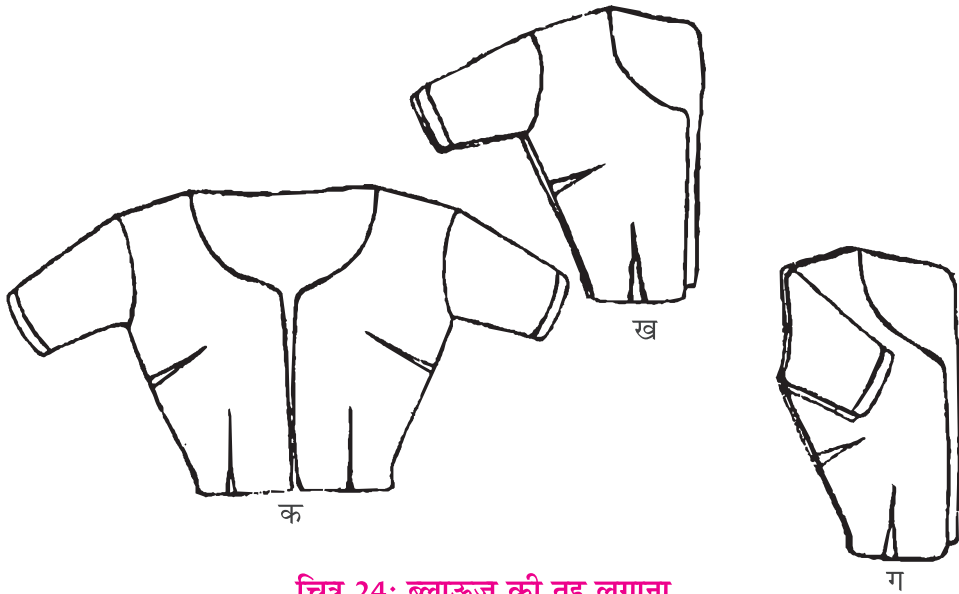
धोने का तरीका:- एक चिलमची में गुनगुना पानी डालकर साबुन का घोल तैयार करो। ब्लाउज साबुन वाले पानी में डालो और हाथों से दबा कर धो डालो। गले पर अगर मैल लगी हो तो उस हिस्से को बाएँ हाथ की हथेली पर रखकर दाएँ हाथ से थोड़ी-सी झाग डालकर धीरे-धीरे मलना चाहिए। जब साफ़ हो जाये तो साफ़ गुनगुने पानी में दो तीन बार खंगालो। सफेद रेयॉन फटने तक सफेद रहती है। इसलिए नील लगाने की जरूरत नहीं पड़ती और न ही इसको माया लगानी पड़ती है।

निचोड़ना:- एक बुर वाले तौलिए में ब्लाउज को रखकर लपेट लो और हाथों में थोड़ा सा दबाओ। तौलिया पानी सोख लेगा।

सुखाना:- खाट पर तौलिया बिछा कर, ब्लाउज को हाथ में सीधा करके छाया में फैला दो। 15 मिनट बाद उसका दूसरा हिस्सा सामने कर देना चाहिए ताकि दोनों तरफ से अच्छी तरह सूख जाए।

प्रेस करना

1. एक मेज़ पर कंबल या खेस की तह लगा कर बिछा दो और उस पर एक सफेद चादर बिछा दो।
2. प्रैस को हल्की गर्म करो।
3. ब्लाउज को उल्टा करके सिलाई वाले हिस्से और दोहरे हिस्से प्रैस कर लो। हुकों पर प्रैस नहीं करनी चाहिए।
4. बाजू को स्लीव बोर्ड में डालकर प्रैस करो। अगर स्लीव बोर्ड न हो तो अखबार या तौलिए को रोल करके बाजू में डालकर प्रैस करो।
5. बाकी के हिस्से को सीधी तरफ से प्रैस करो।
6. इस तरह तह लगाओ कि कंधों की सिलाईयाँ और दोनों बाजू आपस में जुड़ जाएं (चित्र 24)।



चित्र 24: ब्लाऊज की तह लगाना

7. बाजूओं को आहिस्ता से अगली तरफ को मोड़ दो।
8. ब्लाऊज को तह करने के बाद प्रैस न करो।

नाइलोन, जारजट या वूली की साड़ी को धोना

धोने से पहले तैयारी:- साड़ी खोल कर देखो। अगर साड़ी पर तिल्ले या मोतियों का काम हुआ हो तो उसको ड्राई-क्लीन करवा लो। अगर सादा साड़ी हो तो देखो कि उस पर कोई दाग तो नहीं लगा। जो दाग कपड़ा धोने से नहीं उतर सकते उनको पहले ही उनके खास प्रतिकारक से उतार लो। अगर फाल उधड़ी हुई हो या कहीं और टुक या खुँगी लगी हो तो मुरम्मत कर लो।

धोने का तरीका:- साड़ी को साबुन वाले गुनगुने पानी में हल्के दबाव से धोओ। फाल वाला हिस्सा ज़मीन के साथ लगा रहता है, इसलिए ज्यादा गन्दा हो जाता है, उसको साबुन की झाग लगा कर हाथों में रगड़ कर साफ करो।

खंगालना:- दो तीन बार साफ गुनगुने पानी में खंगालो ताकि सारा साबुन निकल जाए।

सुखाना:- चारों किनारों से दो आदमी साड़ी को पकड़ा कर सीधा कर लें और फिर तार पर लटका कर सुखाएँ। अगर तार छोटी हो तो चार तह लगा कर भी सुखाया जा सकता है।

प्रैस करना:-

1. साड़ी को खोल कर उल्टी तरफ से फाल को हल्की गर्म प्रैस से प्रैस करना चाहिए।
2. साड़ी को पहले लम्बाई की तरफ से दोहरी और फिर चार तह लगा कर प्रैस करना चाहिए।

3. इसको दो बार और तह लगा लो ताकि सोलह तह हो जाएं। इसके बाद हेंगर में लटका दो या चौड़ाई की तरफ से दोहरी करके रख दो। जारजट की साड़ी को बिना प्रैस किए लकड़ी के रोलर पर रोल करके भी सुखाया जा सकता है। इस तरह करने से साड़ी के किनारे बराबर रहते हैं जैसे प्रैस करने की भी ज़रूरत नहीं पड़ती।

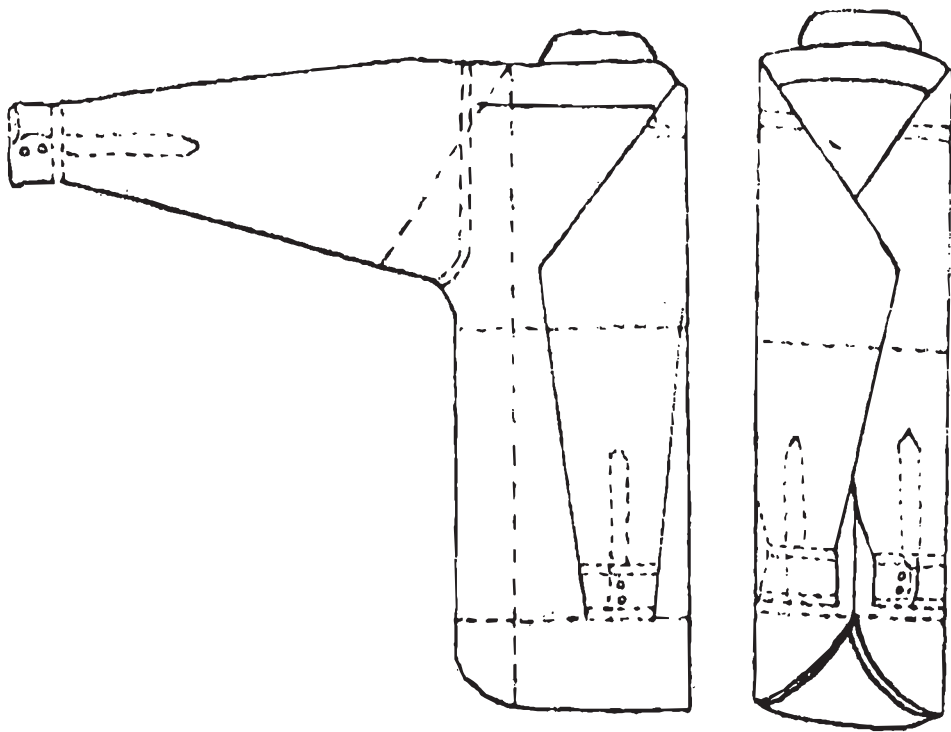
टेरालीन की कमीज़ को धोना

धोने से पहले तैयारी:- कमीज़ों की जेबें देख लो। अगर कुछ पैसे, पैन या कागज़ हों तो निकाल लो। अगर कोई दाग लगा हो तो उतार लो। अगर कहीं से फटी हुई हो तो मुरम्मत कर लेनी चाहिए।

धोने का तरीका:- साबुन वाले गुनगुने पानी में हाथों से मल कर धोना चाहिए। अगर कालर और कफ साफ़ न हों तो प्लास्टिक के ब्रुश से थोड़ा-सा रगड़ो।

खंगालना:- गुनगुने पानी में दो-तीन बार खंगाल लो।

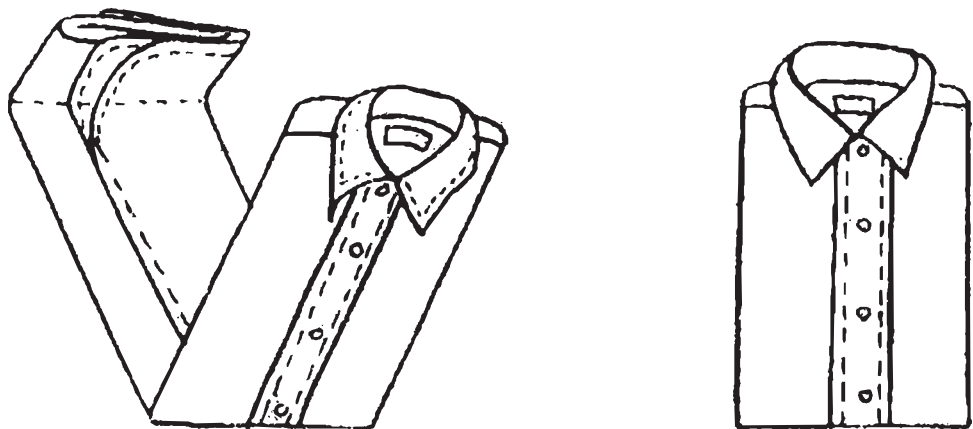
निचोड़ना और सुखाना:- हाथों से थोड़ा-सा दबा कर पानी निचोड़ लो और हेंगर में लटका कर तार पर टांग दो। हाथ से कालर और कफ ठीक कर दो।



चित्र 25: (कमीज़ की तह लगाना)

प्रैस करना:-

1. सबसे पहले हल्की गर्म प्रैस से कालर और योक को प्रैस करो।



चित्र 26 : कमीज़ की तह लगाना

2. बाजुओं को प्रैस करो।
3. अगला और पिछला भाग प्रैस करके कमीज़ की तह लगा दो।

3.

एल्यूमीनियम, स्टील, पीतल और शीशे की सफाई

धातुओं के नाम	साफ करने का सामान	दाग उतारने के लिए सामान	साफ करने का तरीका	रगड़ना और पालिश करना	नोट
1. एल्यूमीनियम	साबुन वाला गर्म पानी, साफ गर्म पानी, रगड़ने के लिए ब्रुश, जाली का कपड़ा, पाउडर बनाया हुआ, चूना, दो साफ सूखे झाड़न।	प्लास्टिक का रगड़ने वाला ब्रुश	<ol style="list-style-type: none"> चिकने बर्तनों में गर्म पानी और दूध वाले बर्तनों में ठण्डा पानी डाल कर कुछ देर के लिए रखो। गर्म साबुन वाले पानी और प्लास्टिक ब्रुश के साथ साफ करो। गर्म साफ पानी में अच्छी तरह खंगाल लो। जाली के कपड़े से सुखाओ। 	<p>कभी-कभी चूने के पाउडर को झाड़न पर लगाकर रगड़ो ताकि इससे बर्तनों के बाहर की तरफ चमक आ जाए। दूसरे झाड़न से जोर से रगड़ो।</p>	<ol style="list-style-type: none"> एल्यूमीनियम को साफ करने के लिए सोड़े का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इससे यह काला हो जाता है। कभी कोई बाजारी पालिश प्रयोग न करो। बर्तन को सिर्फ बाहर वाले हिस्से पर ही पालिश करनी चाहिए।

2. स्टील	एल्यूमीनियम को साफ करने वाला सामान।	प्लास्टिक का बुश या स्टील वूल।	एल्यूमीनियम की तरह	एल्यूमीनियम की तरह।	स्टील पर सोड़े की कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। इसलिए ज्यादा चिकने बर्तनों के लिए सोड़े का इस्तेमाल किया जा सकता है।
3. पीतल (खाना बनाने) या परोसने वाले बर्तन)	1. गर्म साबुन वाला पानी, सिर्फ गर्म पानी, जाली का कपड़ा रगड़ने वाला बुश, छानी हुई राख, रगड़ने के लिए नारियल का छिलका या बान की की रस्सी। 2. साफ झाड़न।	निम्बू या सिरका या इमली।	1. बर्तनों में कुछ देर के लिए गर्म पानी डालो। 2. गर्म साबुन वाले पानी और बुश के साथ साफ़ करो या राख और नारियल के छिलके के साथ साफ़ करो। 3. दाग उतारने के लिए खट्टी चीजों प्रयोग में लाओ।	1. सूखने के बाद साफ झाड़ से अच्छी तरह रगड़ो। 2. झाड़न के साथ सूखा चूना लगाकर अच्छी तरह रगड़ो ताकि चमक आ जाए।	1. खाना पकाने वाले या वे बर्तन जिसमें कोई खाने वाली वस्तु रखी जाए उनको केवल बाहर की तरफ ही पालिश करना चाहिए। 2. रसोई के बर्तनों के लिए कभी भी किसी बाजारी

			<p>4. गर्म साफ़ पानी में खंगाल लो।</p> <p>5. धूप या गर्म जगह पर रख कर सुखाओ।</p> <p>1. हर रोज़ पीतल के सजावट के सामान को सामान को दो झाड़नों से जोर से रगड़ो।</p> <p>2. दस पन्द्रह दिनों के बाद जब पीतल थोड़ा काला होता नज़र आए तो गर्म साबुन वाले पानी के साथ पुराने दांतों वाले ब्रुश के साथ साफ़ करो।</p> <p>3. गर्म पानी में खंगालो।</p>	<p>1. झाड़न के साथ ब्रॉसो लगाओ।</p> <p>2. दूसरे झाड़न से अच्छी तरह रगड़ो ताकि चमक आ जाए।</p>	<p>पालिश का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।</p> <p>1. पालिश करते समय दस्तानों का प्रयोग करो ताकि पालिश करने के बाद उंगलियों के निशान न आएँ या एक झाड़न से पकड़ कर दूसरे झाड़न से रगड़ो।</p> <p>2. पालिश झाड़न पर लगाने के बाद पालिश वाला डिब्बा बन्द कर दो</p>
पीतल (सजावट का सामान)	दो झाड़न, गर्म साबुन वाला पानी, पुराना दांतों वाला ब्रुश, गर्म पानी, ब्रासो।	कोई खट्टी वस्तु।			

4. शीशा (पानी पीने वाले गिलास, खाने पीने और परोसने वाले बर्तन)	चिलमची (प्लास्टिक की), साबुन वाला कोसा पानी, कोसा पानी, लिनन का कपड़ा।	सिरका और नमक	4. झाड़न से रगड़ कर धूप में सुखाओ। 1. दूध वाले बर्तनों में ठंडा पानी और चिकने बर्तनों में कोसा पानी डाल कर रखो। 2. प्लास्टिक की चिलमची में साबुन वाला कोसा पानी डाल कर झाग बनाओ। 3. साबुन वाले पानी में बर्तनों को धो लो। 4. अगर पानी के दाग लगे हों तो सिरके और नमक से उतारने चाहिए। 5. कोसे पानी में खंगाल लो।	1. लिनन के कपड़े के साथ अच्छी तरह रगड़ो ताकि चमक आ जाए।	ताकि पालिश उड़ न जाए। 1. अगर प्लास्टिक की चिलमची न हो तो दूसरी चिलमची के नीचे कोई कपड़ा बिछा लो ताकि टोकर लग कर शीशा न टूटे। 2. अगर अधिक बर्तन हों तो अंतिम बार ठंडे पानी में खंगाल लो ताकि पोंछते समय कुछ बर्तन अपने आप सूख जाएं अपने आप सूखने वाले बर्तनों में चमक नहीं आती।
---	--	--------------	---	--	--

5. खिड़की के शीशे और दर्पण	बिना बुर वाला कपड़ा, अखबार, पतंग वाला कागज और कोसा साबुन वाला पानी।	अमोनिया या चूना, मैथिलेटिड स्प्रिट	<ol style="list-style-type: none"> 1. हर रोज शीशों को बिना बुर वाले झाड़न से झाड़ो। 2. अखबार या पतंग वाले कागज का पैड बनाकर रगड़ो। 3. कोसा साबुन वाला पानी पैड से लगा कर रगड़ो। 4. चाय बनाने के बाद बची हुई पत्ती को धो कर प्रयोग किया जा सकता है। 	<ol style="list-style-type: none"> 1. अगर शीशे पर चिकने दाग हों तो अमोनिया से साफ़ करो। 2. दूसरे दागों के लिए चूना या मैथिलेटिड स्प्रिट या इन दोनों की पेस्ट बना कर प्रयोग करो। हो तब भी उसे कर प्रयुक्त किया जा 	<ol style="list-style-type: none"> 1. शीशे को कभी भी ज्यादा गीला मत करो। 2. धुंध वाले दिन खिड़कियों के शीशे साफ़ नहीं करने चाहिए और जब शीशे पर सीधी धूप पड़ रही हो तब भी उसे साफ़ नहीं करना चाहिए।
----------------------------	---	------------------------------------	--	--	--

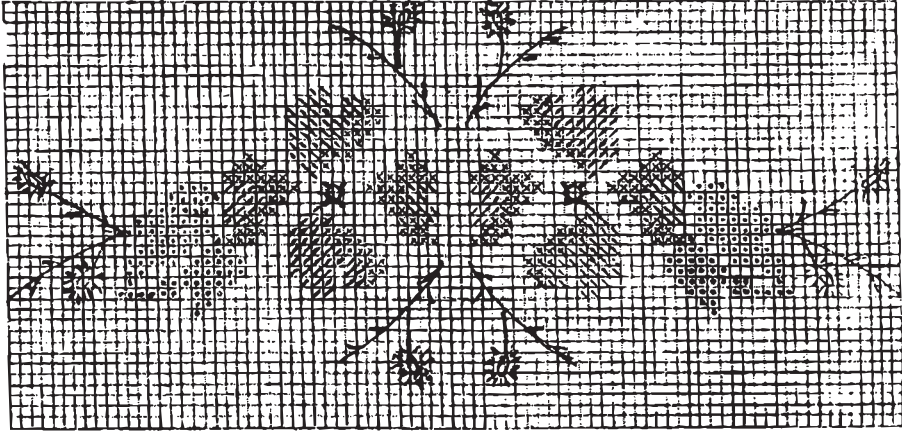
चूने का पाउडर: यह पाउडर मुलायम धातुओं के बर्तन और शीशे साफ़ करने और चमकाने के काम आता है।

बनाने की विधि: एक पतले कपड़े में चूना बाँध लो। पानी की आधी बाल्टी भर कर उसमें चूना लटका दो। एक रात के लिए पड़ा रहने दो ताकि चूना घुल कर पानी में चला जाए और पत्थर जैसी कोई और ठोस चीज कपड़े में ही रह जाए। दूसरे दिन पानी धीरे-धीरे ऊपर से नितार लो और चूने को धूप में रख कर पूरी तरह सुखा लो। सूखे हुए चूने का बारीक पाउडर बनाकर बोतल या डिब्बे में बन्द कर लो। इसकी जगह चाक का पाउडर भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

4.

कढ़ाई के टाँकों से ट्रे कवर बनाना

ट्रे का कवर बनाना:- ट्रे में खाना परोस कर एक स्थान से दूसरे स्थान ले जाया जाता है। यदि ट्रे के ऊपर कपड़ा बिछा लिया जाए तो इससे ट्रे को दाग लगने से बचाया जा सकता है। बल्कि ट्रे में कपड़ा बिछाने से परोसा हुआ भोजन आकर्षक भी लगता है तथा खाने को मन भी करता है।



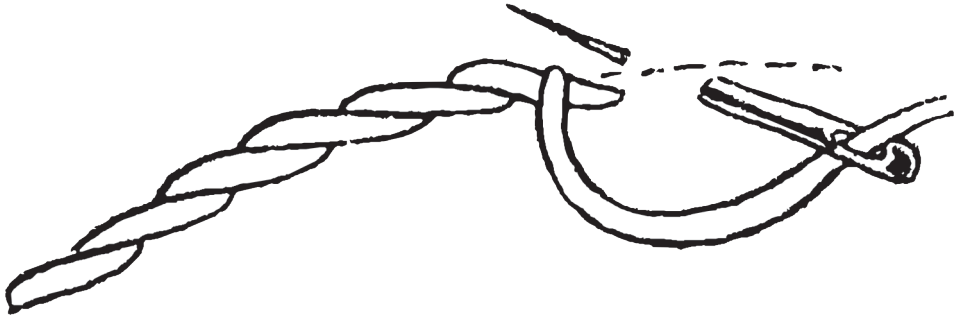
चित्र 27 : ट्रे कवर के लिए नमूना

	X गुलाबी	0 लेज़ी डेज़ी
ट्रे कवर के लिए नमूना	/ हल्का गुलाबी	✱ डंडी टाँका
	○ हल्का हरा	} दसूती टाँका
	○ गाढ़ा हरा	

ट्रे के कपड़े के लिए मोटा कपड़ा होना चाहिए। इसके लिए खहर, दसूती या केसमेंट लिया जा सकता है। इसका रंग बहुत गाढ़ा (गहरा) नहीं होना चाहिए। ट्रे के कपड़े के लिए हल्का नीला, बादामी या मोतिया रंग लो। कपड़े का आकार तथा शक्ल ट्रे के आधार तथा शक्ल के अनुसार होना चाहिए। साधारणतः ट्रे के कपड़े की लम्बाई 16'' तथा चौड़ाई में 12'' होनी चाहिए। लम्बाई तथा चौड़ाई दोनों और से ट्रे से दो इंच फालतू काटो ताकि चारों ओर बीडिंग करने से कपड़े का आकार छोटा न हो जाए। कपड़ा काट कर पहले चारों तरफ बीडिंग कर लो तथा फिर दसूती वाले फूल निकालो। उनके बाद डंडी टाँके वाले से डंडियों तथा फूल का रेखा चित्र बनाकर कढ़ाई करो।

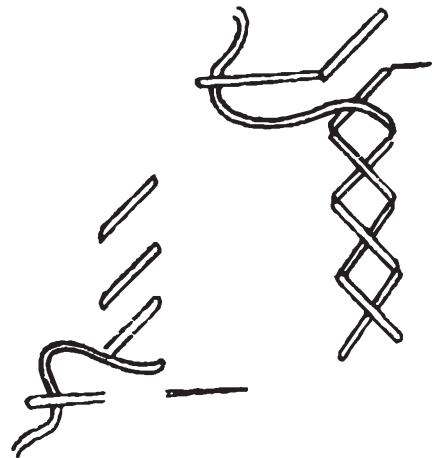
डंडी टाँका:- डंडी टाँका बाई ओर से शुरू होकर दाई ओर समाप्त किया जाता है। डंडी के बाएं सिरे से सूई बाहर निकालो। $\frac{1}{4}$ का टाँका लेकर सूई को डालो तथा $\frac{1}{8}$ आगे बाई ओर से सूई

को बाहर निकालो। दूसरा टाँका पहले टाँके से $\frac{1}{8}$ पीछे की ओर ले जाओ। (चित्र 28) इस तरह यह टाँका पहले टाँके से आधा आगे तथा आधा पीछे बनता है। यदि डंडी मोटी रखनी हो तो टाँका टेढ़ा लिया जाता है तथा यदि डंडी पतली रखनी हो तो सीधा। धागे को सदा निचली ओर या सूई के दाईं ओर रखो।



चित्र 28 : डंडी टाँका

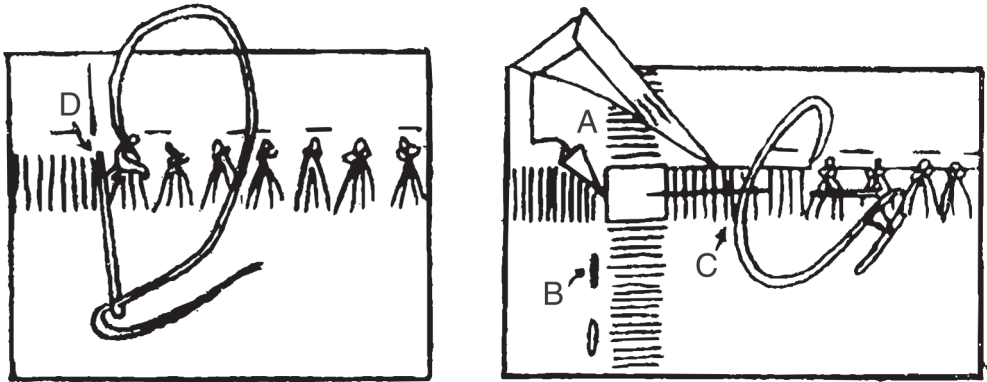
दसूती टाँका:- यह टाँका ऐसे कपड़े पर ही बन सकता है जिसकी बुनाई खुली हो ताकि कढ़ाई करते समय धागे सुगमता से गिने सकें। यदि तंग बुनाई वाले वस्त्र पर यह कढ़ाई करनी हो तो कपड़े पर हमले नमूना छाप लें और फिर नमूने के ऊपर-ऊपर ही बिना कपड़े के धागे गिन कर कढ़ाई करें। यह टाँका दो बारियों में बनाया जाता है। पहली बार में इकहरा टाँका बनाया जाता है ताकि टेढ़े (/) टाँकों की एक पंक्ति बन जाए। (चित्र 29) तथा दूसरी बार इन लाइन के टाँकों पर दूसरी पंक्ति बनाई जाती है। इस तरह दसूती टाँका (X) बन जाता है। सूई को दाएं हाथ के कोने की ओर से टाँके के नीचे सिरे से निकालो। उसी टाँके के ऊपर के बाएं कोने में डालो और दूसरे टाँके के निचले दाएं कोने की ओर से टाँके के नीचे सिरे से निकालो। उसी टाँके के ऊपर से बाएं कोने में डालो और दूसरे टाँके के निचले दाएं कोने से निकाल लो। इसी तरह करते जाओ ताकि पूरी पंक्ति टेढ़े टाँकों की बन जाए। अब सूई अन्तिम टाँके के बाईं और वाले निचले कोने से निकलती हुई होनी चाहिए। अब दाएं ऊपर के कोने से डालो तथा अगले टाँके के निचले बाएं कोने से सूई को उसी टाँके के निकालो ताकि X पूरा हो जाए। सारे टाँके टेढ़े तथा एक जैसे आकार के होने चाहिए।



चित्र 29 : दसूती टाँका

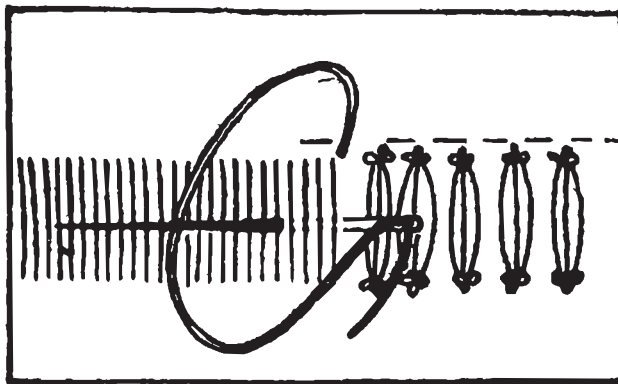
बीडिंग:- बीडिंग साधारणतः मेजपोश, चादरों, ट्रे कवर आदि के किनारों को आकर्षक बनाने के लिए की जाती है। यह रुमालों पर भी जाती है।

बीडिंग शुरू करने से पहले चारों ओर से जितना मोड़ना हो उसके दुगने से $\frac{1}{4}$ " वस्त्र अधिक रखकर चिन्ह लगा लें। अब इन चिन्हों से कपड़े में से धागे खींचो। कपड़े की बुनाई के अनुसार 4, 6 या इससे अधिक धागे निकाले जा सकते हैं। अब किनारा मोड़कर वहाँ तक ले आओ जहाँ धागे निकालने शुरू किए थे तथा $\frac{1}{4}$ " वस्त्र अन्दर मोड़कर कच्चा कर लो।



चित्र 30 : बीडिंग

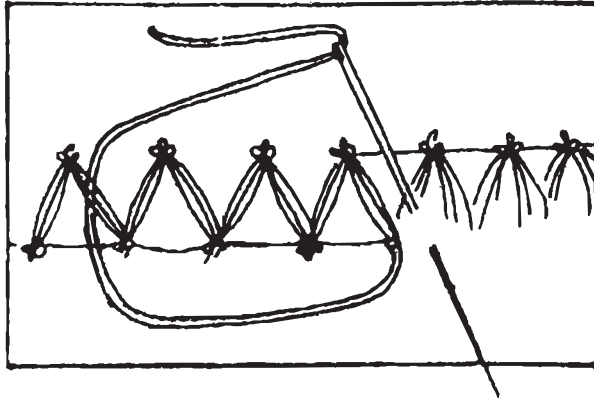
बीडिंग का टाँका कपड़े के उल्टी ओर से बनाया जाता है। इसे दाईं ओर से शुरू करके बाईं ओर को लाया जाता है। सूई को किनारे के दाईं ओर वाले कोने से निकालो। धागे को सूई के अगली ओर ले जाकर 3 या 4 धागों को सूई पर उठाओ। सूई वाले धागे को थोड़ा खींचो ताकि वस्त्र के धागे आपस में मिल जाएं। अब सूई को दोहरी सतह के बीच से निकालें। इसी तरह सारी पंक्ति पूरी करें।



चित्र 31 : दोहरी बीडिंग

दोहरी बीडिंग:- इसे करने के लिए पहले ऊपर लिखे ढंग के अनुसार एक ओर तथा फिर उसी ढंग से वस्त्र के धागे निकाली हुई जगह के दूसरी ओर से भी बीडिंग करो।

तिरछी बीडिंग:- धागे निकाली जगह के एक ओर सादा बीडिंग करो। उठाए गए धागों की संख्या समान होनी चाहिए। (4 या 6)। अब धागे निकाली जगह के दूसरी ओर बीडिंग करो। लेकिन धागे सूई पर उठाते समय यह ध्यान रखें कि आधे धागे एक टाँके तथा आधे दूसरे टाँके के उठाए जाएं ताकि एक दूसरे से फंसे हुए टाँके बने



चित्र 32 : तिरछी बीडिंग

5.

बच्चे के लिए बिब बनाना

आयु

जन्म से एक वर्ष तक

माप

छाती = 18''

कागज का नाप (पहले कागज को दोहरा कर लो)

बिब की चौड़ाई = छाती का $1/6 + 1/36 = 3\frac{1}{2}$ ''

बिब की चौड़ाई = छाती का $1/3 + 1/12 = 7\frac{1}{2}$ ''

उ आ = इ स = $3\frac{1}{2}$ ''

उ इ = अ स = $7\frac{1}{2}$ ''

उ ग = उ च = $\frac{1}{2}$ ''

ग ह = ह ख = $1\frac{1}{2}$ ''

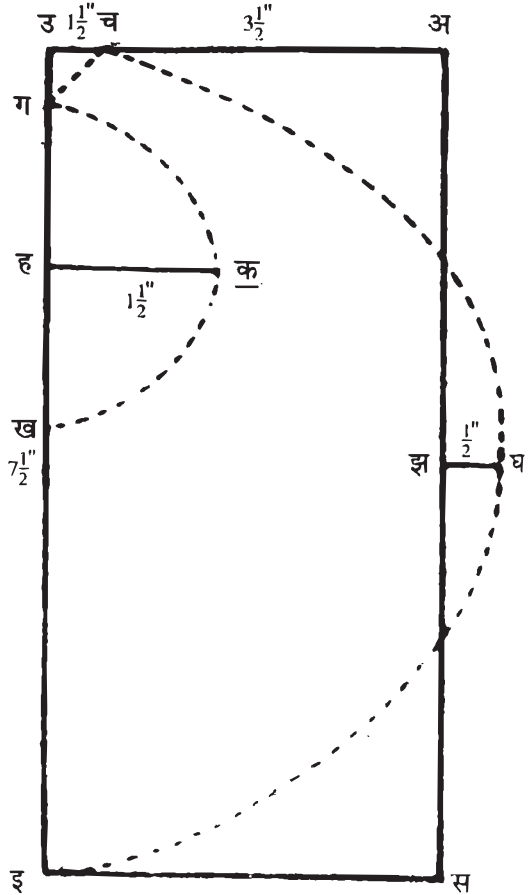
ह क = $1/12 =$ छाती = $1\frac{1}{2}$ ''

ग, च को सीधी लाइन से मिलाओ। च घ, इ को गोलाई से मिलाओ। इसी तरह ख, क तथा ग को गोलाई से मिलाओ। बिब को ग, च, घ, इ, ख, क, ग लाइनों कर काट लो।

सिलाई:- सभी ओर बारीक-बारीक मोड़ कर तुरपाई कर लो। $\frac{1}{2}$ '' चौड़ी लेस सब किनारों पर रन एण्ड बैक टांके से लगाओ। बिब के साथ का वस्त्र लेकर $3/8$ '' चौड़ी तथा 6'' लम्बी दो तनियाँ (डोरे) बनाकर बाद में लगा दो।

कपड़ा:- 25×25 सेंटीमीटर तौलिए वाला कपड़ा या 25×50 सेंटीमीटर पापलीन।

नोट:- यदि पापलीन प्रयोग में लाई जाए तो दो बिब काटो, सब ओर $\frac{1}{4}$ '' सिलाई का हक रखो तथा दोनों भागों को मिलाकर अन्दर की सिलाई करो। सीधा करके लेस लगाओ।



चित्र 33 : बिब के लिए ड्राफ्ट

6. जांघिया

माप:

आयु

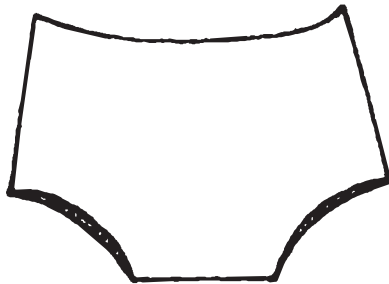
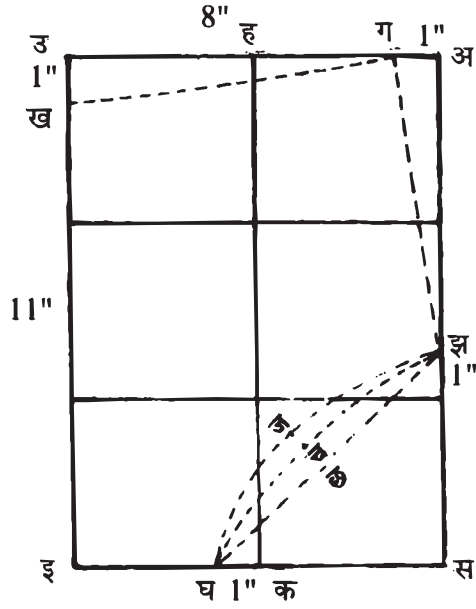
2-3 वर्ष

लम्बाई

11''

चौड़ाई

16'' (1/2 चौड़ाई)



चित्र 34 : जांघिया

कागज का माप:

लम्बाई 22'', चौड़ाई 16''

1. चौड़ाई की ओर से कागज को दोहरा कर लो।
2. लम्बाई की ओर से कागज को दोहरा कर लो।

दो बार दोहरे वाले भाग को बाईं ओर तथा एक बार दोहरे किए भाग को निचली ओर रखो। चारों कोनों पर उ, अ, इ, स के चिन्ह लगाओ। उ, आ को दो बराबर भागों में काट कर ह का चिन्ह लगाओ।

इ, स को दो बराबर भागों में बांट कर क का चिन्ह लगाओ।

ह तथा क को सीधी रेखा से मिला दो।

उ, इ तथा अ, स को तीन बराबर भागों में बांट कर रेखा लगा दो।

उ से 1'' नीचे को चिन्ह लाकर ख का नाम दो।

अ से 1'' अन्दर की ओर लेकर ग का चिन्ह लगाओ।

ख तथा ग को थोड़ी सी गोलाई वाली रेखा से मिला दो।

क से 1'', स, इ वाली रेखा लेकर घ का चिन्ह लगाओ।

स से 1 खाना +1'' ऊपर लेकर झ का चिन्ह लगाओ।

झ ग को सीधी रेखा से मिला दो।

फिर घ झ को सीधी रेखा से मिला दो।

घ झ को दो भागों में बाँटकर च का निशान लगाओ।

च से ऊपर आधा इंच लेकर छ का निशान लगाओ और एक इंच ऊपर ज का निशान लगाओ।

घ, छ और झ को पिछली टांग की गोलाई के लिए गोलाई में मिलाओ।

घ, ज और झ को टांग की आगे की गोलाई के लिए गोलाई में मिलाओ।

कपड़ा:- 36'' चौड़ाई की 26'' लम्बी सफेद या अन्य किसी हल्के रंग की पापलीन या कैम्ब्रिक लगाई जा सकता है।

सिलाई:- छोरों पर रन एण्ड फैल सिलाई करो। टांग वाली गोलाई को अन्दर थोड़ा सा मोड़ कर लेस लगाओ।

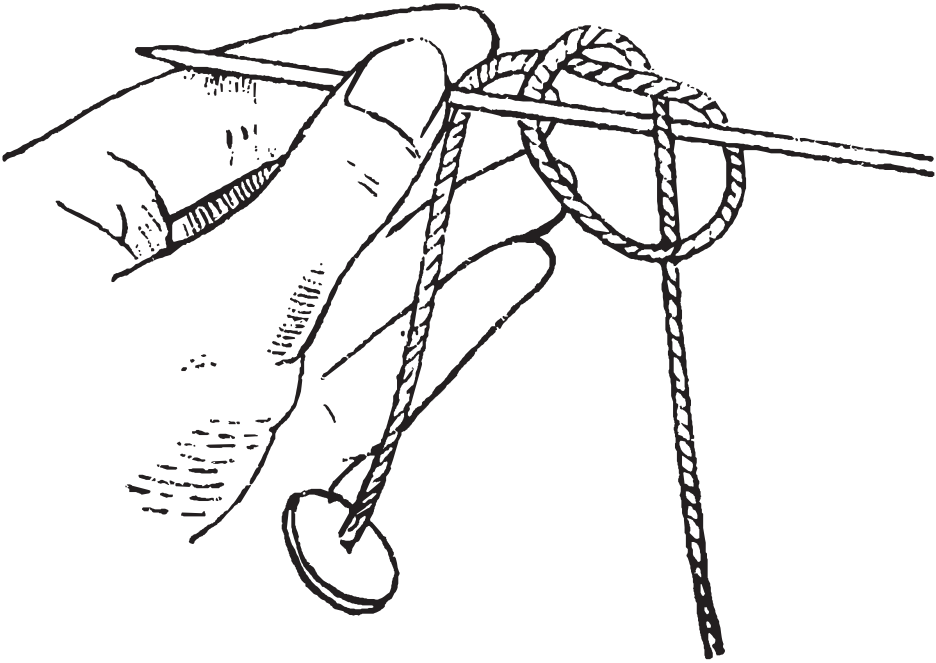
कमर:- 3/4'' अन्दर की ओर मोड़कर तुरपाई कर लो तथा 1/2'' चौड़ा 12'' लम्बा इलास्टिक डाल दो।

7. सादा बुनाई

भाग-I

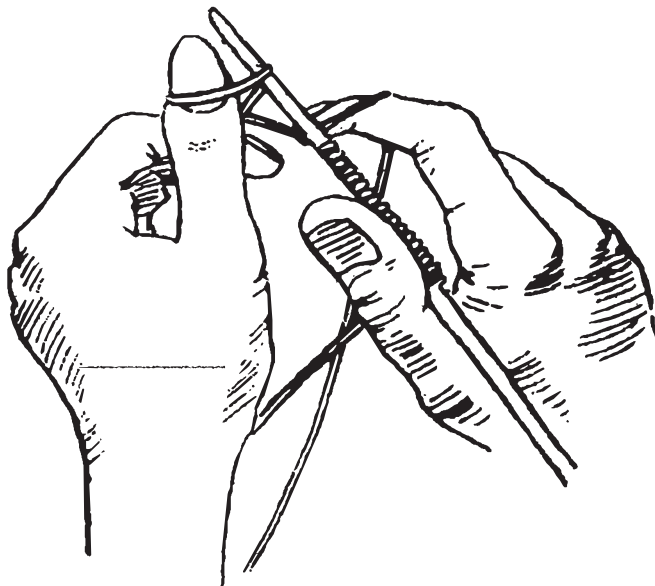
कुँडे डालना:- कुँडे समीप-समीप डालने चाहिए परन्तु ये इतने सख्त नहीं होने चाहिए कि सिलाई से हिलाने कठिन हों तथा, न ही इतने ढीले हों कि सिलाई से अपने आप उतरते जाएँ।

अनुमान से, जितना धागा कुँडे डालने के लिए पर्याप्त हो, छोड़ कर एक फंदा बनाओ। सलाई को उस फंदे में डाल कर धीरे से धागा खींचो ताकि एक कुँडा बन जाए (चित्र 35 क)। गोले वाला धागा दाईं ओर रखो तथा खुले सिरे वाला बाईं ओर। सिलाई को दाएं हाथ के अंगूठे तथा पहले उंगली के मध्य इस तरह पकड़ो जैसे पेंसिल पकड़ी जाती है (चित्र 35 ख)। फंदे को सलाई के किनारे तक ले जाओ। गोले वाले धागे को पहली उंगली के ऊपर, दूसरी के नीचे तथा तीसरी के ऊपर से करके नीचे की ओर कर लो।



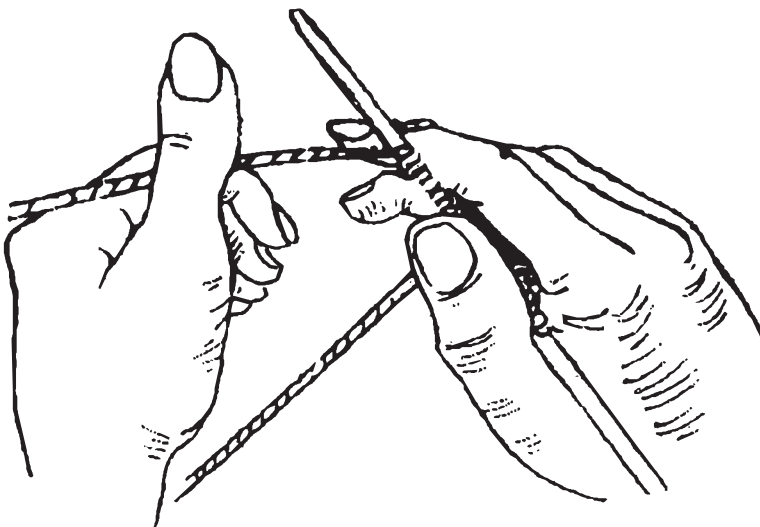
चित्र 35 (क) : कुँडे डालना

पहली उंगली से धागा सलाई के ऊपर चढ़ाया जाता है जबकि दूसरी तथा तीसरी उंगलियां धागे के नियन्त्रण में रखती हैं, ताकि धागा अधिक कस कर या छीला न आए। दूसरे धागे को बाएं हाथ की तली तथा दूसरी, तीसरी और चौथी उंगली के बीच पकड़ो।



चित्र 35 (ख) : कुँडे डालना

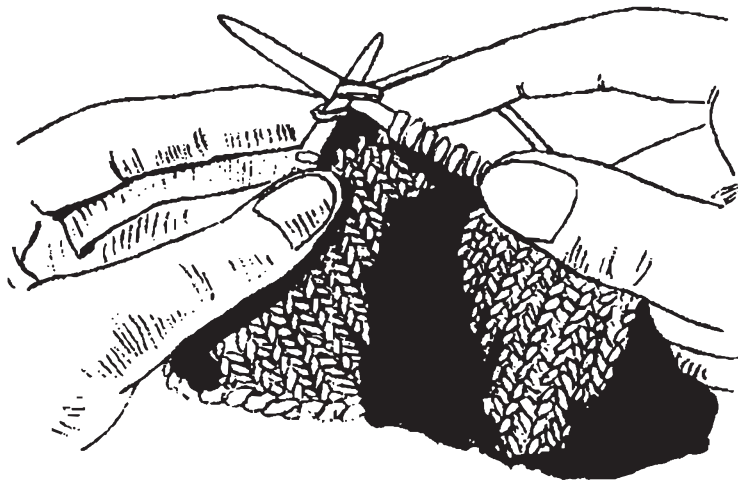
धागे को बाएं अंगूठे के ऊपर से निकालो ताकि फंदा बन जाए। सलाई को इस फंदे में से निकालो तथा दाएं हाथ वाला धागा सलाई की नोक के ऊपर से निकालो। सलाई तथा धागे को फंदे में इस तरह निकालो कि एक कुंडा बन जाए। इसी तरह बाकि कुंडे भी डालो।



चित्र 35 (ग) : कुँडे डालना

सीधी बुनाई:- सीधी बुनाई सबसे सुगम है। जिस सलाई पर कुंडे पड़े हों उसे बाएं हाथ में लेकर किनारे वाला भाग अंगूठे तथा पहली उंगली में पकड़ो। खाली सलाई को दाएं हाथ में पेंसिल

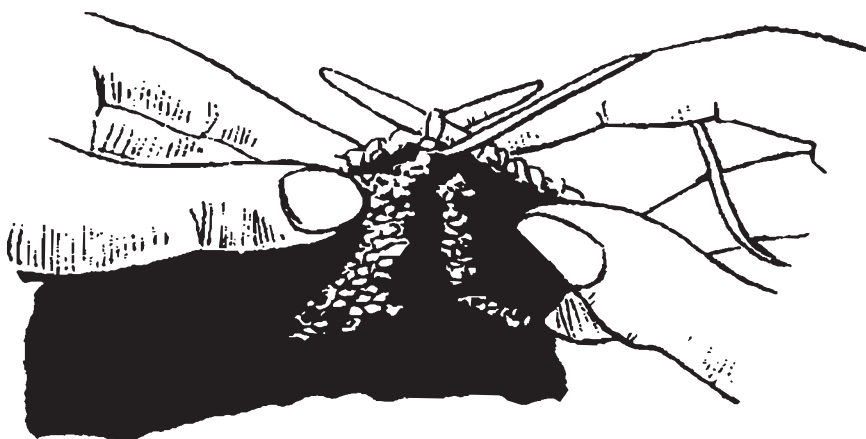
की तरह पकड़ो दाएं हाथ पर धागा उसी तरह लपेटी जैसे कुंडे डालते समय लपेटा था। खाली सलाई को बाएं हाथ ही सलाई के पहले कुंडे में आगे से डाल कर पीछे को निकालो। दोनों हाथ साथ-साथ होने चाहिए तथा धागा पीछे की ओर को। दाएं हाथ की पहली उंगली से धागा दाएं हाथ वाली सलाई



चित्र 36 : सीधी बुनाई

पर चढ़ाओ तथा सलाई को उस धागे समेत पहले कुंडे में से निकालो ताकि अब कुंडा दाईं सलाई पर बन जाए। बाएं हाथ वाले पहले कुंडे को गिरा दो। इस तरह सारी सलाई बुनो ताकि सारे कुंडे बाएं हाथ की ओर से दाएं हाथ वाली सलाई पर आ जाएं। दूसरी सलाई बनाने के लिए कुंडो वाली सलाई को फिर बाएं हाथ में पकड़ो।

उल्टी बुनाई:- कुंडों वाली सलाई को बाएं हाथ में पकड़ो। धागा आगे की ओर होना चाहिए। दाएं हाथ वाली सलाई को पहले कुंडे के आगे की ओर से डालकर आगे से ही निकालो तथा दाएं



चित्र 37 : उल्टी बुनाई

हाथ की पहली उंगली से सलाई पर धागा चढ़ाओ। सलाई को धागे समेत कुंडे में से निकाल लो ताकि कुंडा दाईं सलाई पर बन जाए। बाएं हाथ की सलाई का कुंडा गिरा दो। इसी तरह पूरी सलाई बनाओ।

उल्टी बुनाई का प्रयोग अकेले नहीं किया जाता परन्तु सीधी बुनाई के साथ मिला कर नमूने बनाए जाते हैं। जब एक सलाई सीधी तथा एक उल्टी बुनी जाए तो उसे सीधी बुनाई कहते हैं।

छिद्र बनाना:- एक कुंडा सीधा बुनो। धागा सलाई के आगे की ओर ले जाओ तथा फिर दो कुंडे इकट्ठे सीधे बुनो। सलाई आगे की ओर से पीछे की ओर को जानी चाहिए। फिर एक कुंडा सीधा बुनो तथा धागा आगे करके जोड़ा बुनो। यदि एक सिरे से दूसरा सिरे तक छिद्र बनाने हों तो सारी सलाई इसी तरह बनाई जा सकती है। यदि छिद्र समीप-समीप बनाने हों तो बीच में सीधा कुंडा न डालो। हर बार धागा आगे करके जोड़ा बुनते जाओ।

8.

बच्चे के बूट

भाग-II

एक 10 नम्बर की सलाई पर 40 कुंडे डालो। एक कुंडा सीधा तथा एक उल्टा डाल कर सारी सलाई बनाओ। इसी तरह 3 या 5 सलाईयाँ और बुन लो। आखिरी सलाई में एक कुंडा बढ़ा लो। (41)

बुनाई:- 3 सीधे, 2 उल्टे, *2 सीधे, 2 उल्टे *से लेकर अन्त तक इसी तरह बुनो।

इसी तरह 25 सलाईयाँ और बुनो।

छिट्रों वाली पंक्ति:- एक सीधा, धागा आगे, 1 सीधा जोड़ा, इसी तरह पूरी सलाई बुनो, आखिरी 2 कुंडे सीधे बुनो।

बुनाई की 3 और सलाईयां चढ़ाओ। ऊन तोड़ दो। पैर के ऊपर का भाग बनाने के लिए कुंडों को इस तरह बांटो-पहले तथा आखिरी 14 कुंडे सलाई से उतार कर बक्सूए या फालतू सलाईयों पर चढ़ा लो। सीधा सामने रख कर ऊन को बीच के कुंडों से जोड़ों तथा इन 13 कुंडों पर 28 सलाईयां बुनाई की डालो। ऊन तोड़ दो।



चित्र 38 : बच्चे के बूट

सीधा किनारा सामने रखो। पहली फालतू सलाई के 14 कुंडे बुनो, फिर पैर के ऊपर के भाग की एक ओर से 14 कुंडे उठाओ। पैर के ऊपर वाले भाग के कुंडे बुनो, दूसरी ओर से फिर 14 कुंडे उठाओ तथा फिर दूसरी फालतू सलाई के 14 कुंडे बुनो। (कुल 69)

11 सलाईयां सीधी बुनो।

एड़ी तथा पंजा (पांव का अन्तिम भाग) की गोलाई बनाना ।

पहली सलाई:- 2 सीधे, 1 जोड़ा, 26 सीधे, 1 जोड़ा, 5 सीधे, 1 जोड़ा, 26 सीधे, 1 जोड़ा, 2 सीधे ।

दूसरी सलाई:- 1 सीधा, 1 जोड़ा, 26 सीधे (अगली 12 सलाईयों में हर सलाई पर इस जगह पर 2 कुंडे घटाते जाओ) जैसे 25 फिर (23-21) 1 जोड़ा, 5 सीधे, 1 जोड़ा, 23 सीधे (यहाँ भी हर सलाई पर 2-2 कुंडे घटाते जाओ) 1 जोड़ा, 1 सीधा ।

अन्तिम 2 सलाईयों को 6 बार और बुनो, हर बार ऊपर बताए स्थान पर 2-2- कुंडे घटाते जाओ ताकि अन्त में कुल 37 कुंडे रह जाएँ। सारे कुंडे बन्द कर दो ।

पूरा करना:- किसी मेज पर एक कंबल तथा उसके ऊपर चादर बिछाकर बूटों को उल्टा करके रखो तथा ऊपर हल्की गर्म प्रैस करो । टांग तथा पैर के नीचे वाले भाग की सलाई करो । टखने के पास जो छिद्र बनाए थे उन में रिबन डाल दो ।

आठवीं श्रेणी

1.

निजी देखभाल

अच्छी सेहत का मतलब सिर्फ यह नहीं है कि आदमी को कोई बीमारी न हो, परन्तु यह है कि आदमी शारीरिक और मानसिक तौर पर भी स्वस्थ हो ताकि उसको अपने हर रोज़ के कामों में कोई कठिनाई न आए और वह थकावट महसूस किये बिना अपने सारे काम निपटा सके।

निजी देखभाल में न केवल शरीर के सारे अंगों की सफ़ाई आती है अपितु और भी दूसरी बातें आती हैं जो स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए ज़रूरी हैं जैसे कि अच्छी खुराक, सोना, कसरत, साफ़ और मौसम के अनुसार कपड़े, ठीक तरह उठना-बैठना और ज़िन्दगी के प्रति मनुष्य का दृष्टिकोण भी शामिल है। शरीर की सफ़ाई के लिए साबुन, तेल, क्रीम और पाउडर का प्रयोग भी बहुत ज़रूरी है।

भोजन:- भोजन हमारे शरीर को गर्मी और शक्ति देता है। नये कोष बनाता और पुरानों की मुरम्मत करता है और हमारे शरीर में ऐसे हारमोन्स और एन्जाइम्स बनाता है जिससे शरीर ठीक अवस्था में रहता है।

भोजन के तत्व

भोजन के पौष्टिक तत्व 6 प्रकार के होते हैं; कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, प्रोटीन, पानी, खनिज लवण और विटामिन। इनमें कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई और प्रोटीन हमारे शरीर को गर्मी और काम करने की शक्ति देते हैं। कार्बोहाइड्रेट हमें निशास्ते वाली चीज़ों- चावल, आटा, आलू, शक्करकंदी और केला, गुड़, चीनी, शहद और फलों से मिलता है। चिकनाई- दूध, घी, मक्खन, तेल, तेलों के बीज, सूखे मेवे, जानवरों की चर्बी और वनस्पति घी से मिलती है। प्रोटीन- वनस्पति और प्राणीजन दोनों साधनों से मिलती है। वनस्पति प्रोटीन, सोयाबनी, राजमाह, चने, दालों, मटर, फलियों से और पशु प्रोटीन अण्डा, दूध, माँस, मछली और मुर्गे आदि से मिलती है। जबकि कार्बोज और चिकनाई से केवल गर्मी ही मिलती है, पशु प्रोटीन, खनिज लवण और पानी की सहायता से हमारे शरीर के तंतु बनते हैं और टूटे और घिसे तन्तुओं की मुरम्मत भी होती है। खनिज लवण हमें दूध, कलेजी, अण्डे और हरी सब्जियों और फलों से भी मिलते हैं। पानी, खनिज लवण और विटामिन हमारे शरीर की क्रियाओं को ठीक हालत में रखते हैं और हारमोन्स और एन्जाइम बनाने में मदद करते हैं। खनिज लवणों में चूना, फॉस्फोरस, लोहा और आयोडीन और विटामिन- 'ए', 'बी', 'सी' और 'डी' बहुत महत्वपूर्ण हैं। क्योंकि कोई एक भोजन ऐसा नहीं जिसमें भोजन के सारे तत्व ठीक मात्रा (जो कि आदमी को ठीक रखने के लिए चाहिए) में मिलते हों, इसलिए हमें हर रोज़ भोजन भिन्न-भिन्न स्रोतों से लेना चाहिए ताकि जीवन की ज़रूरतों को पूरा किया जा सके। सिर्फ दूध ही ऐसा भोजन है जिसको पूर्ण आहार कहा जाता है और जिसमें काफी सारे तत्व ठीक अनुपात में पाए जाते

हैं लेकिन इसमें भी लोहा और विटामिन 'सी' नहीं होते। इसलिए दूध के साथ भी दूसरे भोजनों की आवश्यकता पड़ती है। (दोहराइये पाठ-2 भोजन के कार्य, तत्त्व तथा स्रोत)

भोजन को इस प्रकार पकाओ कि यह पचने योग्य हो जाए। भोजन हमेशा ताज़ा और खुशबूदार होना चाहिए ताकि खाने को दिल करे। भोजन बासी, ज़रूरत से कम या अधिक पका हुआ नहीं होना चाहिए। सुबह और शाम के खाने में भिन्नता होनी चाहिए। खाना हमेशा समय पर खाना चाहिए। ज़रूरत से अधिक खाना खाने से पेट खराब हो सकता है क्योंकि अमाशय को काफी काम करना पड़ता है। ज़रूरत से थोड़ा-सा कम खाना चाहिए। खाने के साथ अधिक पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि भोजन को पचाने वाले रस पतले हो जाते हैं और भोजन जल्दी से पचता नहीं। भोजन को धीरे-धीरे अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए।

ज़रूरत से अधिक खाना

अगर ज़रूरत से अधिक खाना खाया जाये तो अमाशय और आंतों को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे गुर्दों पर भी अधिक बोझ बढ़ता है। खाए हुए भोजन में उबाल-सा आ जाता है, जिससे गैस बनती है। इससे पेट खराब हो जाता है। मुंह से बदबू आने लग जाती है और सिर दुखने लग जाता है।

अगर अधिक समय तक ज़रूरत से अधिक भोजन खाया जाए तो पेट की बीमारियाँ हो जाती हैं, जैसे अमाशय की बीमारियाँ, गुर्दों में खराबी और खून का दबाव बढ़ सकता है। तन्तुओं में अधिक चर्बी जम जाती है और आदमी मोटा हो जाता है। पेशाब में शक्कर आने का रोग हो सकता है।

ज़रूरत से कम खाना

लड़ाई के दिनों में, बाढ़ या भुखमरी की हालत में यदि अधिक समय तक कम खाना खाया जाए तो भार कम हो जाता है, कमज़ोरी आ जाती है और खून की कमी हो जाती है। कम खाने से बीमारियों का सामना करने की शक्ति कम हो जाती है और विशेषकर तपेदिक होने का डर रहता है। बच्चे यदि कम खाना खाएँ तो बुद्ध (dull) से हो जाते हैं और जल्दी थक जाते हैं। उनके शरीर का विकास भी पूरा नहीं होता और उनका कद और भार भी अपनी आयु के अनुसार कम रहता है। अगर कोई 15-20 दिन या एक महीने के बाद पूरा खाना खाने लग जाए तो पिछली कमी को पूरा किया जा सकता है।

खुश्क चमड़ी को विशेष तौर से सर्दियों में रात को सोने से पहले मुँह धोकर ग्लिसरीन में निंबू का रस मिला कर लगाना चाहिए और साबुन की जगह बेसन से मुँह धोना चाहिए।

भारतीय खुराक में कमियाँ

भारत में बहुत सारे लोगों की खुराक अधिकतर वनस्पति भोजनों की ही होती है। बहुत सारे लोगों को तो इस तरह का भोजन भी ठीक मात्रा में नहीं मिलता। इसलिए उनकी खुराक में कई किस्म की कमियाँ रह जाती हैं।

1. भोजन में कैलोरी की मात्रा कम होना।
2. भोजन में प्रोटीन की कमी।
3. प्राणीजन प्रोटीन का बहुत कम या बिल्कुल न होना।
4. चिकनाई का बहुत कम होना और प्राणीजन चिकनाई का न होना।
5. खास करके जो लोग चावल खाते हैं उनकी खुराक 80-90 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट ही होती है जिससे शेष तत्वों की मात्रा बहुत कम हो जाती है।
6. एक या अधिक खनिज लवण की कमी, खास कर चूना और लोहे की कमी।
7. एक या अधिक विटामिनों की कमी होना। खास करके अगर पॉलिश किये चावलों का प्रयोग अधिक किया जाए।
8. वनस्पति वाली खुराक में अधिक फोक होता है जिसको पचाना मुश्किल होता है।

अधिकतर यह कमियां गरीबों की खुराक में ही होती हैं। लेकिन कई पैसे वाले लोग भी अपनी आदत, नापसन्दी और अज्ञानता के कारण भोजन का ठीक चुनाव नहीं करते या पकाने के ठीक ढंग का प्रयोग नहीं करते जिससे उनकी खुराक में भी कमियाँ रह जाती हैं।

साबुन:- आपने यह कई बार देखा होगा कि यदि आपके हाथों को तेल या घी लगा हुआ हो तो केवल पानी से धोने से हाथ साफ नहीं होते। इनको साफ करने के लिए साबुन का प्रयोग करना चाहिए। साबुन की यह विशेषता है कि यह चिकनाई को अपने में घोल लेता है और इस तरह जो मैल चिकनाई के कारण शरीर से चिपकी होती है वह उतर आती है।

हमारे शरीर की त्वचा के नीचे तेल की ग्रंथियाँ होती हैं, जिनमें से तेल निकल कर त्वचा पर आता रहता है। ऊपर की त्वचा के तन्तु भी टूटते रहते हैं जो कि तेल के कारण त्वचा के साथ चिपके रहते हैं। वातावरण से उड़कर मिट्टी और कपड़ों की बुर भी त्वचा के साथ लग जाती है। गर्मियों में शरीर पर पसीना भी बहुत आता है। यदि इन सारी चीजों को शरीर से न उतारा जाए तो त्वचा के साथ ही चिपकी रह जायेंगी जिनमें बैक्टीरिया पलने लगेंगे। इससे न केवल शरीर से बदबू आने लगती है बल्कि कई तरह के त्वचा के रोग भी लग जाते हैं। इनको सिर्फ पानी के साथ धोने से ही नहीं उतारा जा सकता। साबुन मलने से चिकनाई पानी में घुल जाती है और फिर मैल भी पानी से उतर जाती है। सारे शरीर पर साबुन मलने से थोड़ी मालिश भी होती है जिससे त्वचा में हरकत होती है। नहाने के लिए हमेशा नरम साबुन का प्रयोग करना चाहिए।

आजकल बाज़ार में नहाने के लिए कई तरह के साबुन मिलते हैं। यह कई रंगों और खुशबुओं में होते हैं जैसे सन्दल, चमेली और नींबू आदि। सदा अच्छे साबुनों का प्रयोग करना चाहिए। इनको मलकर नहाने से केवल शरीर की सफ़ाई ही नहीं होती बल्कि शरीर से एक अच्छी महक भी जाती है। कई साबुनों में कीटाणुनाशक दवाई जैसे कार्बोलिक एसिड और नीम आदि भी पाये जाते हैं—जैसे लाइफबाय, साबुन, डीटोल, नीको और नीम साबुन। इनके साथ शरीर की त्वचा पर लगे कीटाणु भी मर जाते हैं। लाइफबाय साबुन हाथ धोने के लिए अच्छा रहत है। दूसरे दवाइयों वाले

साबुन डॉक्टर की सलाह से प्रयोग करने चाहिए। कई तरह के शैम्पू भी बाज़ार में मिलते हैं जो सिर धोने के लिए प्रयोग में लाये जाते हैं। शिकाकाई की फलियाँ सुखाकर उनके बीच निकाल कर और पाउडर बनाकर सिर धोने के लिए इस्तेमाल कर सकते हो। शरीर के किसी भी हिस्से पर साबुन लगाने के बाद अच्छी तरह पानी से धो लो ताकि पूरी तरह साबुन उतर जाए।

तेल:- रोज़-रोज़ साबुन के साथ नहाने और सिर धोने से त्वचा खुश्क हो जाती है। हमारी त्वचा की ऊपरी तह के तन्तु भी झड़ कर त्वचा पर जम जाते हैं और त्वचा को खुश्क करते हैं। ये सैल सिकरी के रूप में सिर में देखे जा सकते हैं और त्वचा को खुश्क करते हैं। पतझड़ और सर्दियों में त्वचा अधिक खुश्क हो जाती है जिसके लिए ज़रूरी हो जाता है कि त्वचा को चमकदार और लचकदार बनाने के लिए सिर और शरीर की किसी तेल के साथ मालिश की जाए। सिर और त्वचा पर तेल सिर्फ मला ही नहीं जाता बल्कि मालिश की जाती है और इस तरह करने से हमारी त्वचा के नीचे की तेल की ग्रंथियों हरकत में आ जाती हैं और इन से कुदरती तेल निकलते हैं जो हमारी त्वचा को मुलायम रखते हैं। पुराने ज़माने में कुछ औरतें देसी घी के साथ या देसी घी में बादाम जलाकर या बादाम रोगन की मालिश करती थीं ताकि उनकी त्वचा नर्म रह सके। छोटे बच्चों की जैतून के तेल या बच्चों के लिए खास बनाये हुए तेलों से मालिश की जाती है।

क्रीम:- अगर चेहरे पर तेल लगाया जाए तो चेहरा अधिक चिकना हो जाता है जिस पर वातावरण से मिट्टी उड़-उड़ कर जम जाती है जिससे यह लाभदायक होने के स्थान पर हानिकारक होता है। चेहरे पर लगाने के लिए आजकल कई तरह की क्रीमें बाज़ार में मिलती हैं। विशेषकर सर्दियों में कई बच्चों में मुंह फट जाते हैं। इसको ठीक करने के लिए भी चिकनाई वाली क्रीम लगाई जाती है। आजकल बाज़ार में और भी कई तरह की क्रीमें मिलती हैं, जिनको लगाने से चेहरे से कील छाईयां दूर होते हैं और चेहरे पर निखार आता है। पुराने ज़माने में औरतें चेहरे पर मक्खन, ग्लिसरीन या ग्लिसरीन में नींबू का रस मिलाकर लगाती थीं। इन चीज़ों से भी चेहरा मुलायम होता है। चिकनाई वाली क्रीमों को कोल्ड क्रीम कहते हैं जो सर्दियों में प्रयोग में लाई जाती हैं और जो चिकनी नहीं होती उनको वेनिशिंग क्रीम कहते हैं जो किसी भी ऋतु में प्रयोग की जा सकती है।

टेलकम पाउडर:- गर्मियों में विशेष कर और कई लोगों को सर्दियों में भी पसीना आता है। यह पसीना कपड़े चूस लेते हैं और फिर कपड़ों में से पसीने की बदबू आती है। इसलिए जिन जगहों पर अधिक पसीना आता है वहाँ अगर टेलकम पाउडर डाला जाए तो यह पाउडर पसीना चूस लेता है, जिससे कपड़े अधिक पसीना नहीं चूसते और बदबू भी नहीं आती या कम आती है। लेकिन जब टेलकम पाउडर का प्रयोग किया जाए तो दिन में एक या दो बार नहाना चाहिए और खास करके पाउडर वाली जगह को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए नहीं तो पाउडर रोमों में फंस जाता है और पसीना बाहर नहीं निकल सकता। जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। छोटे बच्चों के लिए खास पाउडर उपयोग में लाना चाहिए। इनकी बाजू, टांगों और जोड़ों और गर्दन पर पाउडर लगाना चाहिए। इस बात का खास ध्यान रखो कि पाउडर जमे न। पाउडर को पहले हाथ में डाल कर फिर हाथ से रूई या पफ के साथ लगाना चाहिए। सीधे डिब्बे से पाउडर शरीर पर छिड़कने से यह उड़ कर नाक या मुंह में चला जाता है जिससे जुकाम हो जाता है।

आजकल कई दवाईयों वाले टेलकम पाउडर भी मिलते हैं जो कि पित के लिए, पैरों की खरिश के लिए या त्वचा की कई बीमारियों के लिए प्रयोग में लाये जाते हैं।

ठीक ढंग के कपड़े पहनना

कुदरत ने जानवरों की त्वचा इस तरह की बनाई होती है कि वह गर्मी-सर्दी से अपनी रक्षा कर सकते हैं। परन्तु मनुष्य की त्वचा पर अधिक बाल, पंख या उनकी त्वचा के नीचे मोटी चर्बी की तह नहीं होती जिसके कारण उनको अपने आप को मौसम की कठिनाइयों से बचाने के लिए कपड़े का प्रयोग करना पड़ता है। कपड़े पहनने के और भी कई कारण हैं:

1. शरीर को गर्मी, सर्दी और बाहर की चोटों से बचाना।
2. शरीर की गर्मी को ठीक रखना।
3. अगर सर्दियों में पूरे कपड़े न डाले जाएं तो शरीर के अन्दर वाले अंग शरीर की गर्मी को ठीक रखने के लिए अधिक काम करने लग जाते हैं और जिससे गर्मी और ताकत नष्ट होती है।
4. कपड़े अपने आपको सजाने और मर्यादा कायम रखने के लिए भी पहने जाते हैं।

मौसम के अनुसार कपड़े प्राणियों या वनस्पति रेशों से बनाए जा सकते हैं।

सूती कपड़े:- ये कपास से बनाए जाते हैं। सूती कपड़े गर्मी के अच्छे संचालक होते हैं और पानी को बहुत ज्यादा नहीं चूसते। सूती कपड़ा अधिक चलने वाला और सस्ता होता है। इसलिए आम घरों में इसका सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है। गर्मियों में नीचे पहनने और बाहर के कपड़ों के लिए और सर्दियों में नीचे पहनने के लिए इन कपड़ों का प्रयोग किया जाता है।

लिनन:- यह भी पौधों से बनाई जाती है। यह सूती कपड़े की अपेक्षा अधिक महंगी होती है। देखने में यह सूती कपड़े की अपेक्षा अधिक चमकदार, स्पर्श करने में मुलायम और सूती कपड़े की अपेक्षा अधिक अच्छी लगती है। परन्तु पहनने और धोने में सूती कपड़े के समान ही होती है।

रेशम:- यह रेशम के कीड़ों से बनायी जाती है। यह गर्मी की अच्छी संचालक नहीं होती और पानी भी अधिक नहीं चूसती। इसलिए इसका प्रयोग सर्दियों में किया जाता है। रेशम नर्म और चमकदार होने के कारण पहनी हुई अच्छी लगती है लेकिन महंगी होने के कारण इसका अधिक प्रयोग नहीं किया जाता।

ऊन:- यह गर्मी की अच्छी संचालक नहीं और पानी भी अधिक चूसती है। इसलिए ऊनी कपड़े सर्दियों में पहने जाते हैं। ऊनी कपड़े खुले बने हुए होते हैं। इनके छेदों में हवा भर जाती है, जो शरीर की गर्मी को बाहर नहीं जाने देती। पोले होने के बावजूद यह शरीर से नहीं चिपकता क्योंकि यह अधिक पानी चूसते हैं। ऊनी कपड़े थोड़े खुरदरे होते हैं इसलिए ऊनी रेशों के नीचे पहनने वाले कपड़े नहीं बनाये जाते।

टैरीलीन, नाइलोन आदि:- ये कपड़े पहनने में हल्के, धोने में आसान और अधिक देर चलने वाले होते हैं। ये कपड़े पानी को नहीं चूसते और गर्मी के अच्छे संचालक नहीं होते। इसलिए गर्मियों

में नहीं पहने जा सकते। धोने में आसानी और बिना प्रैस किये ही पहने जा सकने के कारण आजकल इनका अधिक प्रयोग किया जाता है। इसकी जुराबें और जांघिये भी बनाये जाते हैं क्योंकि ये जल्दी फटते नहीं परन्तु सूती रेशों से बने कपड़े स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं।

कपड़े पहनते समय ध्यान रखने योग्य बातें

मौसम के अनुसार इस तरह के कपड़े पहनने चाहिए जिनसे शरीर का तापमान ठीक रह सके। गर्मियों में सूती हल्के, खुले और फीकें रंगों के कपड़े पहनने चाहिए। सर्दियों में ऊनी, काले या गाढ़े रंग के कपड़े पहनने लाभदायक हैं, क्योंकि ये रंग सबसे अधिक सूरज की किरणों को सोख लेते हैं इसलिए ठण्ड नहीं लगती। बच्चों और बूढ़ों का सर्दियों में बाहर जाते समय खास ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इनको जल्दी सर्दी लगती है।

कपड़े रंगने के समय कई तेज़ रंग भी प्रयोग किये जाते हैं। इसलिए रंगदार कपड़े खरीदते समय खास ध्यान रखना चाहिए। कई लोगों को इनसे एग्जीमा या कोई चर्म रोग हो सकता है। रंगदार कपड़े नीचे पहनने वाले कपड़ों के लिए प्रयोग नहीं करने चाहिए।

नीचे पहनने के कपड़े जो शरीर के साथ लगे रहते हैं, रोज़ बदलने चाहिए। ये साफ़ होने चाहिए। अधिक तंग नहीं होने चाहिए और इस तरह के रेशे से बने होने चाहिए जो जल्दी पानी चूस लें और सूख जाएं। अगर छोटे बच्चों को फलॉलेन की बनियान डाली जाए तो वे सर्दी लगने से बच सकते हैं।

रात और दिन में पहनने वाले कपड़े अलग-अलग होने चाहिए। गीले कपड़े नहीं पहनने चाहिए विशेषकर सर्दियों में रात को सोते समय गीले कपड़े पहनने से सर्दी लग सकती है।

तंग कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इनसे खून का दौरा, सांस लेने की क्रिया, पाचन क्रिया और मांसपेशियों की हिलजुल ठीक तरह नहीं हो सकती। ठीक तरह आसानी से उठना, बैठना और काम करना भी मुश्किल हो जाता है। पेटियां अधिक कस कर नहीं बाँधनी चाहिए और लचकदार हिस्से भी अधिक तंग नहीं होने चाहिए। खुली पोशाक में तंग पोशाक से कम सर्दी लगती है। खुले कपड़े पहनने से कपड़ों और शरीर के बीच में एक हवा की तह बन जाती है जिस कारण शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलती।

गर्मियों में बाहर जाते समय सिर पर टोपी डालनी चाहिए ताकि सिर पर सूर्य की किरणों का असर न हो। सरदारों को इस बात में सुविधा होती है क्योंकि उन्होंने सिर पर पगड़ियाँ या पटका बाँधा होता है। स्त्रियों को भी गर्मियों में बाहर जाते समय सिर ढक लेना चाहिए। गर्दन को ढक कर रखना चाहिए।

जुराबें भी अधिक तंग नहीं होनी चाहिए। कई बार देखा गया है कि जुराबों की इलास्टिक वाली जगह पर बच्चों के निशान पड़ जाते हैं। इस तरह खून ठीक तरह दौरा नहीं कर सकता। इसलिए इलास्टिक तंग नहीं होना चाहिए। पाँव पर पसीना अधिक आता है, इसलिए जुराबों को अगर जल्दी-जल्दी न धोया जाए तो इनमें बदबू आने लग जाती है।

जूते पैरों के नाप के होने चाहिए— न तंग और न ही अधिक खुले। तंग जूतों में पाँव घुटे रहते हैं और पाँव पर छाले पड़ जाते हैं। अधिक खुले जूते में भी पाँव हिलता रहता है जिससे ज़ख्म हो सकते

हैं। जूतों का तला नरम होना चाहिए ताकि चलने में आसानी रहे। बूटों का पंजा नोकदार नहीं बल्कि आगे से गोल होना चाहिए। स्त्रियों को अधिक ऊँची एड़ी वाले सैंडल, खास करके जिनकी एड़ी पतली हो, नहीं पहनने चाहिए क्योंकि इनसे टांगों और पाँव पर बोझ पड़ता है। अगर पहनने भी हों तो थोड़ी देर के लिए पहनने चाहिए और उस समय पहनो जब अधिक चलना या खड़े न होना हो। गर्मियों में चप्पल पहननी चाहिए। खेलते समय बच्चों को कपड़े के बूट पहनने चाहिए।

सारांश

हमें शरीर का शारीरिक और मानसिक स्तर ठीक रखने के लिए कई बातों का ध्यान रखना पड़ता है।

1. भोजन:- भोजन ऐसा खाना चाहिए जिसमें भोजन के सभी तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, खनिज लवण और विटामिन ठीक अनुपात में हों ताकि शरीर को स्वस्थ रखा जा सके। भोजन हमेशा साफ़-सुथरा, ठीक पका हुआ और ताजा होना चाहिए। भोजन आवश्यकता से अधिक या कम नहीं खाना चाहिए। भोजन में किसी एक तत्व की भी कमी से कोई बीमारी हो सकती है। कई लोग पैसे की कमी या अज्ञानता के कारण ठीक तरह का भोजन नहीं खाते।

2. साबुन:- यह चमड़ी पर जमे तेल और मैल को उतारने के लिए बहुत आवश्यक है। नहाने के लिए साबुन हमेशा नर्म होना चाहिए।

3. तेल:- सिर और शरीर पर तेल लगाने से त्वचा चमकदार रहती है और खुश्क नहीं होती।

4. क्रीम:- क्रीम के साथ चेहरा चमकदार और निखरा-सा लगता है। कई क्रीमों से चेहरे से कील और छाइयां भी दूर की जा सकती हैं।

5. ठीक ढंग से कपड़े पहनना:- कपड़े इस तरह पहनने चाहिए जो हमें गर्मी-सर्दी से बचायें, शरीर की गर्मी को ठीक रखें लेकिन शरीर की आन्तरिक और बाहरी क्रियाओं में रुकावट न डालें। कपड़ों का चुनाव मौसम के अनुसार ही होना चाहिए। जूते, जुराबें या कोई और कपड़ा अधिक तंग नहीं होना चाहिए। रात और दिन के कपड़े अलग-अलग होने चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. भोजन के तत्वों के नाम लिखिए।
2. ऊर्जा प्रदान करने वाले तत्व कौन-कौन से होते हैं।
3. प्रोटीन के दो प्रमुख प्राप्ति स्रोत बताएं।
4. कैल्शियम हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है?
5. भारतीय आहार में प्रमुख कमी कौन-सी है?
6. गर्मियों, में सूती कपड़े क्यों पहने जाते हैं?

7. सिल्क के कपड़े मुख्यतः सर्दियों में पहने जाने का कारण लिखें।
8. खाने के साथ ज्यादा पानी क्यों नहीं पीना चाहिए?
9. पैरों के लिए जूते और जुराब का चुनाव करते समय सबसे अधिक ध्यान रखने योग्य बात कौन-सी है?

लघूत्तर प्रश्न

1. आवश्यकता से अधिक या कम खाने के क्या नुकसान हैं?
2. क्रीम और तेल क्यों प्रयोग किये जाते हैं? इनकी जगह और क्या इस्तेमाल किया जा सकता है?
3. टेलकम पाउडर के क्या लाभ हैं?
4. कपड़े क्यों पहने जाते हैं?
5. कपड़ों के रेशे कितनी प्रकार के होते हैं? वर्णन करो।
6. जूते और जुराबें किस प्रकार की होनी चाहिए।
7. तंग कपड़े पहनने से क्या हानियाँ होती हैं?
8. निशास्ते वाले भोजन पदार्थों से कौन-सा पौष्टिक तत्त्व मिलता है?
9. वनस्पति और प्राणीजन प्रोटीन में क्या अन्तर है?
10. तंतुओं की मुरम्मत और नये तंतुओं के निर्माण के लिए भोजन के कौन-से पौष्टिक तत्त्व आवश्यक हैं?
11. कोई ऐसा भोजन बताओ, जिसे पूर्ण आहार कहा जा सके।
12. तेल से शरीर की मालिश करने का क्या लाभ है?
13. त्वचा के नीचे स्थित तेल ग्रंथियों को उत्तेजित करने के लिए क्या करना चाहिए?
14. कोल्ड क्रीम और वेनिशिंग क्रीम में क्या अन्तर है?
15. ठीक ढंग से कपड़े पहनने का क्या महत्त्व है?
16. जूते पैरों के नाप के क्यों होने चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. भोजन के कौन-कौन से तत्त्व हैं और ये कौन-कौन से स्रोतों से मिलते हैं?
2. भोजन खाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?
3. साबुन का निजी सफ़ाई में क्या महत्त्व है?
4. कपड़े पहनते समय कौन-कौन सी बातें ध्यान में रखना आवश्यक हैं?

2.

नियमबद्ध आदतें और उत्तम शिष्टाचार

नियमबद्ध आदतें और उत्तम शिष्टाचार का हमारे जीवन में बहुत बड़ा स्थान है। इनके साथ न केवल निजी जीवन सुखमय बनता है बल्कि सामाजिक, पारिवारिक और राष्ट्रीय जीवन पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

नियमबद्ध आदतें

निजी जीवन में नियमबद्ध आदतों का आधार बचपन से बनता है। छोटे बच्चों को ये आदतें सिखानी पड़ती हैं। आजकल के व्यस्तता भरे जीवन में यह और भी आवश्यक है कि बच्चों की आदतें बिल्कुल नियमबद्ध हों। पुराने समय में माताएं अपने बच्चों को जब वे रोते या कुछ मांगते थे, तो दूध दे देती थीं या खाने को कुछ पकड़ा देती थीं। उनके खाने, सोने, टट्टी, पेशाब करने, खेलने आदि का न कोई समय था और न ही कोई ठीक तरीका होता था। यह न सिर्फ उनके अपने शारीरिक और मानसिक विकास के लिए हानिकारक था बल्कि पारिवारिक जीवन की अपनी मर्यादा को भी ठीक नहीं रहने देता था। इसलिए यह आवश्यक है कि बच्चों की आदतें नियमबद्ध हों और उनको शिक्षा बराबर दी जाए।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है यह आवश्यकता और भी अधिक महसूस होती है। आगे कुछ साल बाद बच्चे ने अपना ध्यान स्वयं ही रखना होता है। इसलिए उसकी आदतों का नियमबद्ध होना जरूरी हो जाता है।

खाने की आदतें:- सबसे पहले बच्चों की खाने की आदतों का नियमबद्ध होना जरूरी है। सुबह से लेकर सोने तक उनका एक टाइम टेबल होना चाहिए। खाने का समय निश्चित होना चाहिए। अगर बच्चा उस समय सोया हुआ हो तो जगा लेना चाहिए। अगर बच्चा दूध पीने के समय से पहले ही जागता हो और रोने लग जाए तो उसको एक दो चम्मच पानी देकर चुप करा देना चाहिए और दूध समय अनुसार ही देना चाहिए। बड़े बच्चों को अगर हो सके तो परिवार के शेष सदस्यों के साथ बैठकर खाना चाहिए। खाना हर रोज़ समय के अनुसार और एक जगह पर बैठकर ही खाना चाहिए। हर समय खाते रहना न तो स्वास्थ्य के लिए ठीक है और न ही इससे खाने वाले की संतुष्टि होती है। अधिक खाने की आदत अच्छी नहीं। खाना खाते समय किसी और बात के बारे में नहीं सोचना चाहिए और न ही खाना जल्दी-जल्दी खाना चाहिए। खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोने और कुल्ला करना चाहिए। रात को खाना खाने के बाद दाँतों पर ब्रुश करो।

सोने की आदतें:- बच्चे के सोना का निश्चित समय होना चाहिए। छोटे बच्चे को जब वह जागता ही हो उसको उसके झूले में लिटा दो और उसको अपने आप सोने दो। अगर बच्चा भूखा न हो, उसको बीमारी न हो, मक्खियां मच्छर उसको तंग न करें, उसका लंगोट सूखा और उसका

बिस्तर आरामदायक हो तो बच्चा अपने आप सो जाता है। शुरु से ही बच्चे को अपनी माँ से अलग और बिन **लोरी** गाये या थपथपाये सोने की आदत डालनी चाहिए। अगर बचपन से ही यह आदत न डाली जाए तो बाद में बच्चे को माँ से अलग सुलाना कठिन हो जाता है। बड़ों को भी समय अनुसार सोना और जागना चाहिए। हमेशा खुले हवादार कमरे में सोना चाहिए। भारतीय लोगों की गर्मियों में बाहर सोने की आदत अच्छी है। इससे छूत की बीमारियों का डर कम रहता है। मुँह सिर लपेट कर सोने की आदत अच्छी नहीं। इस तरह करने से आदमी अपनी ही अन्दर की गन्दी हवा में दोबारा साँस लेता है। इस तरह आदमी का सिर भारी सा रहता है सुबह उठने के बाद वह ताज़ा महसूस नहीं करता।

टायलट सम्बन्धी आदतें:- जब बच्चा दो या तीन महीने का हो जाये तो उसको दूध पिलाने के बाद उसकी टांगें पकड़ कर उसको किसी चिलमची पर पकड़ कर बैठो। अगर बच्चा पेशाब कर ले तो ठीक है, नहीं तो दो मिनट बाद, उसको हटा लो। कुछ दिनों में ही बच्चे को पता लग जाएगा कि बच्चे को इस तरह क्यों पकड़ा जाता है। यह आदत न सिर्फ बच्चे के लिए अच्छी है बल्कि माँ को भी अधिक कपड़े नहीं धोने पड़ते। एक साल के बच्चे को हर रोज सुबह पॉट पर बैठाना चाहिए ताकि वह शौच कर ले और बाद में चारों तरफ गन्द न डाले। आजकल बाजार में कई प्रकार के आकर्षक पॉट उपलब्ध हैं। बड़ों को भी हर रोज़ एक समय टायलट जाने की आदत डालनी चाहिए। इस आदत से आदमी कब्ज़, बदहजमी और बवासीर आदि बीमारियों से बच जाता है।

इसके अतिरिक्त निजी सफ़ाई की आदत भी महत्वपूर्ण है। हर रोज़ सिर नहाने और नाक, मुँह दाँत और आँखें, कान और नाखूनों का ध्यान एक नियमबद्ध आदत के तौर पर रखना चाहिए। साफ़ और सुन्दर कपड़े पहनना और अपने घर के अन्दर और बाहर की सफ़ाई रखने की आदत भी अच्छी है। बच्चों को छोटे होते ही अपनी चीज़ों को सम्भालने की आदत डालनी चाहिए। खेलने के बाद खिलौने, पढ़ने के लिए पुस्तकें सम्भालना और मैले कपड़े उतार कर मैले कपड़ों के स्थान पर रखने की शुरु से ही आदतें सिखानी चाहिए।

बच्चों के स्कूल जाने और घर आ कर पढ़ाई करने का काम भी नियमबद्ध होना चाहिए। धीरे-धीरे ये आदतें पक्की हो जाती हैं और बालक की जिन्दगी का हिस्सा बन जानी चाहिए। हमारे देश में आदतों का अनुशासन बहुत कम है। सुस्ती, काम की तरफ ध्यान न देना, समय के अनुसार काम न करना, बहुत समय से हमारे जीवन में घर कर गई हैं। इन बुरी आदतों से अपने आपको दूर रखना न केवल निजी बल्कि राष्ट्रीय जीवन के लिए भी बहुत आवश्यक है। नियमबद्ध आदतों में मेहनत करना भी शामिल है। आजकल के युग में कोई भी मनुष्य बिना मेहनत के जीवन की दौड़ में आगे नहीं बढ़ सकता। इसलिए इन आदतों को आरम्भ में ही डाल लेना चाहिए।

तम्बाकू, शराब आदि की आदत:- युवावस्था में प्रारम्भिक वर्षों में कई बुरी आदतें पड़ जाती हैं। हमारे नवयुवक अनुशासन की कमी या बुरी संगति के कारण तम्बाकू, शराब या नशीली गोलियों की आदतों का शिकार हो जाते हैं। ये आदतें कई बार सिर्फ फैशन के तौर पर शुरु होती हैं। लेकिन फिर मनुष्य विवश होकर इनका गुलाम बन जाता है। जीवन में उचित उद्देश्य न होने के कारण नवयुक्त विशेषकर विद्यार्थी नशीली गोलियों के आदि हो जाते हैं। कई जर्मींदार या फैक्टरियों के

मालिक श्रमिकों से अधिक काम लेने के लिए स्वयं ही नशीली गोलियां उनको देते हैं। इन तीनों चीजों का स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। लेकिन उससे बढ़कर इनका आचरण पर हानिकारक प्रभाव होता है। अगर एक बार बुरी आदतें पड़ जाएं तो उनको दूर करना बहुत कठिन होता है। इसलिए शुरू से ही यह कोशिश करनी चाहिए कि बुरी आदतें न पड़ें। माता-पिता को चाहिए कि युवावस्था में बच्चों का विशेष ध्यान रखें। उनको प्यार और सहानुभूति दें और उनके कार्यों में रुचि ले ताकि वे बुरी संगत और बुरे कार्यों से बचे रह सकें।

शिष्टाचार

अच्छी और नियमबद्ध आदतों के साथ हमारे लिए उत्तम शिष्टाचार भी बहुत आवश्यक है। हम अपने जीवन को अकेले ही नहीं जीना चाहते। समाज और परिवार में रहना हमारे लिए आवश्यक है। सुखमय, खुशहाल और लाभदायक जीवन के लिए अच्छे शिष्टाचार की आवश्यकता पड़ती है। इसके साथ ही एक व्यक्ति की सभ्यता की पहचान होती है।

शिष्टाचार को कई भागों में बांटा जा सकता है:

1. पहली प्रकार का शिष्टाचार रस्मों और रिवाजों के अनुकूल सामाजिक शिष्टाचार है जो किसी समाज में प्रचलित होता है। इसमें किसी समूह या किसी बिरादरी में ठीक प्रकार से विचरण करना शामिल होता है। किसी भी अवसर पर अपने आपको ठीक ढंग से ढालना इसमें शामिल है। ठीक प्रकार खाना, प्लेटें, प्यालियां चम्मच, छुरियां, कांटों का ठीक इस्तेमाल करना भी इसमें आता है। यह सब कुछ सीखना ही पड़ता है और परिवार, पार्टी, बड़ी पार्टी या रस्सी समारोह में अपने कर्तव्य को निभा सकना अपने में एक कला है। मुँह खोलकर खाना, खाते समय ऊँचा बोलना या लड़ाई झगड़ा करना, खाते-खाते हिलना या उठ-उठ कर चीजें पकड़ना, सब बुरे शिष्टाचार के चिन्ह हैं।

2. दूसरी प्रकार का शिष्टाचार नैतिक है। इसमें दूसरे लोगों की ओर व्यवहार शामिल है। अपने से बड़ों के लिए सम्मान, स्त्रियों के लिए सम्मान, माता-पिता के लिए सम्मान भाव, अध्यापकों के प्रति सम्मान, अजनबी लोगों से मीठा बोलना इसमें शामिल है। सत्य बोलना, चोरी न करना, ईमानदारी, ऊँचा न बोलना, हर व्यक्ति की बात ध्यान से सुनना, किसी की बात को न टोकना आदि शिष्टाचार के चिन्ह हैं। यह दृष्टिकोण दिखाने के लिए नहीं बल्कि अपने जीवन परीक्षण के लिए अपनाना चाहिए। इससे केवल आप अपने आप को ही नहीं संवारते बल्कि जीवन के कड़वेपन को भी कम करते हैं। यह बातें मानव सभ्यता ने सदियों के अनुभव के बाद सीखी हैं।

3. तीसरे प्रकार का शिष्टाचार नागरिक दृष्टिकोण में प्रकट होता है। मनुष्य एक सामाजिक संस्था में रहता है। समाज के प्रति उसके अनेक कर्तव्य हैं। उसे न केवल अपने परिवार और घर की ही सफाई और भलाई का ध्यान रखना चाहिए बल्कि अपने गाँव, शहर और देश के हित का भी ध्यान रखना चाहिए। सरकारी संस्थाएं और सरकारी चीजों की तरह ही प्रयोग में लाना चाहिए। कानून की व्यवस्था को स्थिर रखने, मुसीबत के समय साथियों के प्रति सहानुभूति और बलिदान देने, राष्ट्र में आचरण ऊँचा रखने में, विद्या के प्रसार में पूरा योगदान देना नागरिक शिष्टाचार का

विभिन्न अंग है।

इन बातों को मन में रखने से ही एक मनुष्य अपने जीवन को सफल बना सकता है। अकेली सफलता से ही जीवन स्थिर नहीं हो सकता। लेकिन अपने आचरण और शिष्टाचार को ऊँचा रखना ही अपने आप में सामाजिक जीवन के लिए महत्वपूर्ण योगदान है।

सारांश

नियमबद्ध आदतें और उत्तम शिष्टाचार का आधार बचपन से ही बनाना चाहिए। इससे हम जीवन सुखमय बना सकते हैं। माता-पिता का कर्तव्य बनता है कि बचपन से ही बच्चों में खाने-पीने, सोने, खेलने, टट्टी-पेशाब सम्बन्धी अच्छी आदतें और सच बोलना, चोरी न करना आदि अच्छी आदतें सिखलानी चाहिए। युवावस्था में माता-पिता को बच्चों के कार्यों में अधिक दिलचस्पी लेनी चाहिए और उनको खेलने आदि की तरफ बढ़ावा देना चाहिए। ताकि वे तम्बाकू, शराब या नशीली गोलियों आदि की बुरी आदत का शिकार न बनें।

नियमबद्ध आदतों के साथ अच्छे शिष्टाचार का होना बहुत आवश्यक है। बच्चों में आस-पास के लोगों से अच्छी तरह से मिलना-जुलना, मधुर बोलना, उनका सम्मान करना, मुसीबत के समय लोगों के साथ सहानुभूति और उनके दुःख दर्द में सहायक होना, अच्छे शिष्टाचार के चिन्ह हैं।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. नियमबद्ध आदतों से आप क्या समझते हैं?
2. नियमबद्ध आदतों की क्या आवश्यकता है?
3. अपने परिवार की भलाई के साथ-साथ गाँव, शहर और देश के हित का ध्यान रखना कौन सा शिष्टाचार कहलाता है?

लघुत्तर प्रश्न

1. खाने-पाने और सोने की अच्छी आदतें कौन-सी हैं?
2. बुरी आदतें कैसे पड़ जाती हैं? इनसे कैसे बचा जा सकता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. उत्तम शिष्टाचार से क्या भाव है?
2. सामाजिक शिष्टाचार क्यों आवश्यक है? बुरे शिष्टाचार के क्या चिन्ह हैं?
3. नैतिक और सामाजिक शिष्टाचार में क्या अन्तर है?
4. जीवन को सफल बनाने के लिए अच्छे शिष्टाचार और आचरण का क्या योगदान है?
5. समाज के प्रति आप का क्या कर्तव्य है?

3.

भोजन की सम्भाल

भोजन को काफी मात्रा में संग्रहीत करने और देर तक सुरक्षित रखने से पहले यह देखना आवश्यक है कि इसमें कीटाणु न हों और यह भोजन खराब न हो। भोजन को तभी संभाल कर रखना चाहिए जब यह काफी मात्रा में मिले ताकि न मिलने की स्थिति में इसका प्रयोग किया जा सके।

भोजन के खराब होने के कारण

1. यदि माँस, मछली, अण्डे और दूध आदि में बैक्टीरिया या कीटाणु पैदा हो जाएं तो यह भोजन खराब हो जाते हैं। प्रायः ये कड़वे हो जाते हैं और बहुत भद्दी बदबू छोड़ने लगते हैं।
2. फफूंदी से भी अचार, जैम, जैली खराब हो जाते हैं। फफूंदी उन खाने वाली चीजों तो लगती है जिनमें नमी हो। फफूंदी वाली चीजों का स्वाद भी खराब हो जाता है और यह नुकसान भी पहुंचाती है। फफूंदी वाला हिस्सा उतार कर शेष हिस्से को धूप लगवाकर प्रयोग में लाया जा सकता है।
3. खमीर स्टार्च को शक्कर में बदल कर और शक्कर को अल्कोहल में बदल कर कार्बन डाइऑक्साइड में बदल देता है। ऐसे पदार्थ हानि पहुंचाते हैं।
4. चीटियां और अन्य कीड़े-मकोड़े पड़ जाने से तथा मिट्टी पड़ जाने से भोजन खराब हो जाता है।
5. सुसरी, ढोरा (दाला का कीड़ा) और चूहे भी भोजन को खराब करते हैं। मक्खियाँ बैठने से भी भोजन खराब हो जाता है।

भोजन को सुरक्षित रखने के सिद्धांत

1. फफूंदी, खमीर और बैक्टीरिया को रोकने के लिए पदार्थों की खुशबू तेज कर लेनी चाहिए। इसलिए आचार में मसाले डाले जाते हैं। तेल, सिरका, चीनी, शक्कर और नमक इस काम के लिए प्रयोग में लाये जाते हैं। इस तरह पदार्थ स्वादिष्ट और सुरक्षित हो जाते हैं।
2. जैसा आप ऊपर पढ़ चुके हैं, नमी वाले पदार्थों में फफूंदी लग जाती है या खमीर उठ जाता है। इसलिए भोजन को सुरक्षित करने के लिए भोजन की नमी दूर करनी चाहिए। सब्जियाँ और फल अच्छी तरह सुखाकर ही इकट्ठे करने चाहिए। दालों और अनाज को भी समय-समय पर धूप और हवा लगवा लेनी चाहिए।

3. बैक्टीरिया उस भोजन में होते हैं जिसका तापमान शारीरिक खून के तापमान के बराबर होता है। इसलिए भोजन का तापमान बढ़ा देना चाहिए या कम कर देना चाहिए। इसलिए उबला हुआ दूध कच्चे दूध से अधिक सुरक्षित रहता है। अगर भोजन को 0° C तापमान में रखा जाए तो बैक्टीरिया बढ़ते नहीं इसलिए फ्रिज और बर्फ के बक्स (आईस बक्स) का प्रयोग किया जाता है। लेकिन आइसक्रीम आदि खाने के बाद बैक्टीरिया मेहदे में जाकर फिर जीवित हो जाए तो टाइफाइड आदि हो सकता है।

भोजन को अच्छी तरह संग्रह करने के घरेलू ढंग

1. **दूध:-** दूध में बैक्टीरिया आदि जल्दी पलते हैं। इस तरह पेचिश, टाइफाइड आदि फैलने का खतरा रहता है। इसलिए दूध को एक मिनट तक उबाल कर बैक्टीरिया मार देने चाहिए। उबालने से पहले दूध छान लेना चाहिए। उबलने के बाद सघन जाली या मलमल के कपड़े के साथ ढाँप देना चाहिए ताकि मिट्टी या मक्खी से बचाया जा सके।

2. **मक्खन और घी:-** मक्खन और घी में से खटाई निकाल लेनी चाहिए और गीली मलमल से ढक कर रखना चाहिए ताकि ठंडा रहकर सुरक्षित रह सके। कीड़े-मकोड़ों से बचाने के लिए पानी के बर्तन में मक्खन, शहद को रखकर जाली में रखो।

3. **सब्जियाँ और फल:-** बिना धोए सब्जियाँ और फल खाने से कई बार कीड़े हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। इसलिए यदि सब्जी को कच्चा खाना हो या पत्तेदार सब्जियाँ को सलाद के रूप में प्रयोग करना हो तो हमेशा लाल दवाई से धोकर खानी चाहिए। पानी इतना लेना चाहिए कि सब्जी अच्छी तरह डूब जाए। दो किलो पानी में चुटकी भर लाल दवाई काफी होती है। खास कर हैजा, टाइफाइड और पेचिश की बीमारियों के मौसम में लाल दवाई का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। सब्जियाँ और फल तारों वाली टोकरी में डालकर किसी ऐसी जगह लटकाओ जहाँ चूहा खराब न करे और हवा लगती रहे। अगर फ्रिज में रखो तो बहुत अच्छा है।

4. **अनाज और दालें:-** अनाज को बोरी या टीन के बड़े ढोल में डाल कर उसको अच्छी तरह बन्द कर दो। गेहूँ भरते समय मेथी या नीम के पत्ते सुखाकर पीस कर बीच में मिला देने चाहिए और बोरी के आस-पास भूसा डाल देना चाहिए। अगर गेहूँ अधिक समय के लिए रखनी हो तो डी.डी.टी. को कपड़े की पोटली में बाँध कर गेहूँ के बीच में रखना चाहिए। चावलों का संग्रह करने के लिए एक क्विंटल चावलों में बौरेक्स या 2½ किलो नमक पीस कर मिला दो और अच्छी तरह ढाँप दो। दालों को समय-समय पर धूप लगवा लो। अगर कीड़ा आदि लग जाए तो धोकर ढोल या पीपे में डाल दो।

5. **माँस और मछली:-** रोग के कीटाणु माँस और मछली पर बहुत जल्दी हमला करते हैं और अपने प्रभाव से इनको हानिकारक बना देते हैं। इन को छोटे लटकने वाले ढोल में रखकर ठंडी जगह रख सको तो बहुत ही अच्छी है। जहाँ तक हो सके ताजे माँस का प्रयोग करो। अण्डों को भी संभाल कर खुली हवा में रखो। खराब अण्डे की पहचान यह है कि खराब अण्डा पानी में तैरने लग जाता है। खराब अण्डों का प्रयोग न करो। फ्रिज में अण्डे अधिक समय के लिए रखे जा सकते हैं।

रेफ्रीजरेटर या फ्रिज

यह कच्ची पक्की सब्जी, दूध, दही, मक्खन, पनीर, अण्डा, माँस, मछली और फलों को सुरक्षित रखने का आधुनिक यन्त्र है। यह बड़े, छोटे और मध्यम आकार में मिलता है। गर्मी से खराब होने वाले पदार्थ इसमें रखे जा सकते हैं और खराब नहीं होते क्योंकि इसमें रखने से ये ठंडे रहते हैं। लेकिन यह काफी महंगा होता है। इस में रोटी नहीं रखी जा सकती। इसमें मिठाइयाँ भी बहुत देर तक नहीं रखनी चाहिए।

सारांश

1. बैक्टीरिया भोजन को कड़वा और जहरीला बना देते हैं।
2. फफूंदी नमी वाले पदार्थों को लगती है।
3. खमीर स्टार्च वाले भोजन को अल्कोहल और कार्बन-डाइ ऑक्साइड में बदल देता है।
4. चूहे, चीटियाँ, सुसरी, ढोरा और मिट्टी भी भोजन को खराब करते हैं।
5. सुरक्षित रखने के लिए भोजन को ठंडी जगह, फ्रिज आदि में रखो।
6. भोजन को चूहों, चींटियों और ढोरे से बचा कर रखना चाहिए।
7. पदार्थों को धोकर खाओ। जमीन पर न रखो। माँस, मछली आदि को तारों वाली टोकरी में ढक कर या फ्रिज में रखो और मक्खी न बैठने दो। मक्खन, घी की खटाई दूर करके ठंडी जगह रखो।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. माँस, मछली, सब्जियों को फलों की टोकरी में डालकर जमीन पर क्यों नहीं रखना चाहिए? इन्हें धोकर क्यों प्रयोग करना चाहिए?
2. दूध बीमारियाँ कैसे फैलाता है और उनसे कैसे बचाव किया जा सकता है?
3. फ्रिज के क्या लाभ हैं?
4. भोजन की नमी दूर करने से वह कैसे सुरक्षित हो जाते हैं?
5. खाद्य पदार्थों की खुशबु तेज़ करने से वे कैसे सुरक्षित हो जाते हैं?
6. कम तापमान या फ्रिज आदि के प्रयोग से भोजन पदार्थ कैसे सुरक्षित हो जाते हैं?
7. कच्चा दूध जल्दी खराब हो जाता है जबकि उबला हुआ देर से क्यों?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. भोजन खराब होने के क्या कारण हैं?
2. भोजन को ठीक ढंग से संग्रह करने के घरेलू तरीके बताओ।
3. भोजन को सुरक्षित रखने के सिद्धान्तों के बारे में बताओ।

4.

भारतीय ढंग से मेज़ लगाना

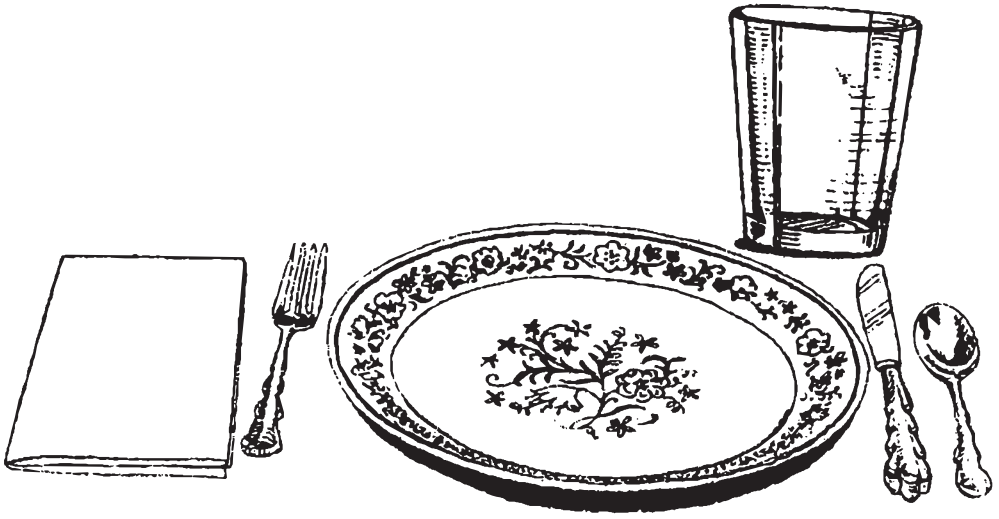
खाना खाने के दो तरीके हैं- एक पुराना और दूसरा आधुनिक। इन्हीं तरीकों को पूर्वी और पश्चिमी तरीके कहते हैं। चाहें आजकल भारत में पढ़े लिखे लोग नवीन या आधुनिक तरीके का व्यवहार करते हैं और मेज़ पर बैठकर ही खाना पसंद करते हैं, लेकिन गाँवों में पुराना तरीका पसन्द किया जाता है। खाने के लिए भोजन लगाने के ढंगों का नीचे वर्णन किया जाता है:

भारतीय ढंग या पुरातन ढंग

इस तरीके के अनुसार मेहमान खाने वाले कमरे में दाखिल होने से पहले चप्पलें या जूते उतार देते हैं। मेहमान को हाथ धोने और कुल्ला करने के लिए खाने के बाद पानी दिया जाता है। घर की स्त्रियाँ प्रायः मेहमान के साथ बैठकर खाना नहीं खातीं। वे मेजबान बन कर खाना बनाने और परोसने में मान महसूस करती हैं। उत्तरी और दक्षिणी भारत में खाना परोसने का ढंग अलग है। भारतीय तरीके के अनुसार हिन्दू, मुसलमान और ईसाइयों में भी परोसने के ढंग अलग है। आप को भी अपने आस-पड़ोस के लोगों के रहन-सहन के ढंग का निरीक्षण करना चाहिए क्योंकि बर्तनों में परोसने का भी अलग ढंग और खाने के अनेक रीति-रस्मों का भी पालन किया जाता है।

भारतीय ढंग के अनुसार खाना खाने के लिए दाएँ हाथ का प्रयोग किया जाता है और खाना उंगलियों से खाया जाता है। थाली में रोटी, सब्जी की कटोरी और दही, अचार या चटनी रखे जाते हैं। दाएँ हाथ की ओर पानी का गिलास रखते हैं।

दक्षिणी भारत में प्लेटें या थाली की जगह केले के पत्ते प्रयोग किए जाते हैं। केले के पत्ते बर्तनों की जगह प्रयोग में लाए जाते हैं। पत्ते की नोक खाने वाले के दायीं तरफ होती है। पत्ते के ऊपर बायीं तरफ पानी के लिए गिलास रखा जाता है। यदि मिठाई परोसनी हो तो पत्ते के दाएँ हाथ के कोने पर परोसी जाती है। कई लोग खाने के शुरू में और कई खाने के अन्त में मिठाई परोसते हैं। आचार पत्ते की नोक की बाएँ तरफ रखते हैं। चावल, जो दक्षिण भारत के लोगों का मुख्य खाना है, पत्ते के बीच रखा जाता है। इनके दौर चलते हैं। चावलों के साथ घी और सांबर देते हैं। दूसरे दौर में चावलों के साथ रसम और तीसरी बार देना हो तो आचार, चावल, दही या लस्सी और नमक की चुटकी परोसी जाती है। भोजन खाने के बाद हाथ धोकर पान बाँटा जाता है। भारत में, रोटी शुरू करने से पहले अपने इष्ट को याद किया जाता है और कई लोग पहले या बाद में कुत्ते को रोटी डालते हैं। खाना रखने के लिए लकड़ी की चौकी या तिपाई आगे रखी जाती है ताकि खाते समय बहुत झुकना न पड़े।



चित्र 39 : भोजन परोसने का नवीन ढंग

नवीन ढंग

आजकल शिक्षा के प्रसार से लोगों में जागृति आई है और वे पश्चिमी लोगों की तरह मेज पर बैठ कर खाना पसन्द करते हैं। परिवार और मेहमान की रुचि के अनुसार भोजन पका लिया जाता है। खाना खाने से पहले सूप या फलों का रस दिया जाता है। फलों का रस खाने के बाद भी दिया जा सकता है। पहले समय में मेज पर बैठने के लिए जगह निश्चित होती थी। जैसे अधिक नजदीकी और प्रिय मेहमान मेजबान के दाएं बाएं बैठते थे। यह ढंग आज भी अपनाया जाता है। घर की स्त्री पति के बाएं बैठती है। सब लोग इकट्ठा खाना शुरू करते हैं और अन्त में कुर्सियों से इकट्ठे ही उठते हैं। मेज के ऊपर भी चीजें रख ली जाती हैं। सब्जी, दाल या दही को डोंगो में परोसने के लिए अलग-अलग कड़छियाँ रखनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति अपनी आवश्यकता के अनुसार चीज ले लेता है। इस प्रकार कोई भी पदार्थ व्यर्थ नहीं जाता है। इस तरीके से भोजन हाथ से खाने की बजाय चम्मच, छुरी और काँटों से खाया जाता है। हर आदमी के पास अपना अलग नेपकिन होता है जो झोली में बिछा लिया जाता है ताकि कपड़े गंदे न हों और बाद में हाथ पोंछ लिये जाते हैं। मेज लगाने के अलग-अलग ढंग हैं जैसे नाश्ता, दोपहर का खाना, शाम की चाय और रात के भोजन के समय अलग-अलग तरीके से मेज लगाया जाता है। खाना लगाते समय पानी का जग हमेशा मेज पर रख देना चाहिए।

भोजन परोसने के समय आवश्यक सामग्री

चटाई, पटरा या मेज कमरे की बनावट, लम्बाई, चौड़ाई के अनुसार होना चाहिए। मेज पर खाने के लिए छुरी, कांटे रखने चाहिए। मेजपोश मेज पर अच्छी तरह लगाना चाहिए अर्थात् मेजपोश के सारे किनारे सभी तरफ से एक जैसे ही लटकने चाहिए। मेजपोश के नीचे एक खेस या दरी

बिछाओ ताकि मेज़पोश खिसके नहीं। कपड़े साफ़-सुथरे होने चाहिए। काँच या किसी धातु जैसे पीतल, काँसा, स्टील की कटोरियाँ और प्लेटें प्रयोग में लाये जाते हैं। काँसे के गिलास प्रयोग नहीं करने चाहिए। मेज़ को सजाने के लिए फूलदान, फ्रूट ट्रे आदि प्रयोग किये जाते हैं।

खाना परोसते समय ध्यान रखने योग्य बातें

बर्तन साफ़, बेदाग और चमकते होने चाहिए। अच्छी तरह तैयार किया हुआ भोजन सावधानी से परोसना चाहिए ताकि भोजन मेज़ या फर्श पर न गिरे और न ही बर्तनों के किनारों पर ही गिरना चाहिए। कटोरियाँ और प्लेटें खाने के समय पूरी-पूरी नहीं भरनी चाहिए, थोड़ी खाली ही रहने देनी चाहिए। आवश्यकता अनुसार भोजन दोबारा भी लिया जा सकता है। सभी चीज़ों के साथ छोटी कड़छी रखो। कटोरी कम से कम 1/2'' नीचे तक भरी होनी चाहिए। हर आदमी के लिए 20'' से 24'' तक लम्बी और 15'' से 16'' चौड़ी जगह होनी चाहिए ताकि आसानी से खाया जा सके।

खाने के समय पर कुर्सियों को झाड़ कर पोंछ लेना ठीक रहता है। मेज़ पर कोई ऐसा कपड़ा बिछाना चाहिए जिससे खाना खाते समय आवाज़ कम हो, फूलदान, फ्रूट ट्रे आदि मेज़ के केन्द्र में रखने चाहिए और कम ऊँचे होने चाहिए ताकि व्यक्ति एक-दूसरे को बिना किसी रुकावट के देख सकें। यह ध्यान रखना चाहिए कि किस चीज़ की आवश्यकता पड़ती है। भोजन परोसते या खाते समय थाली, कटोरी या और किसी बर्तन को ज़मीन पर बिल्कुल नहीं रखना चाहिए। भोजन को आकर्षक बनाने के लिए विभिन्न ढंगों से सजाया जा सकता है। पापड़ को कैंची से किसी पत्ते की शक्ल का काटकर, तलकर या सेंक कर पेश किया जा सकता है। व्यक्ति को कुर्सी के बाएं ओर से बैठना चाहिए। खाना परोसने और खाने के समय हाथ और कपड़े साफ़ होने चाहिए। हाथ धोने के लिए पानी और तौलिए का प्रबन्ध होना बहुत आवश्यक है। भोजन इस तरह परोसो कि भोजन खाने वाले भोजन की ओर आकर्षित हो जाएं और खुश होकर जाएं।

खाना खाते समय ज़रूरी बातें

1. मुँह से चपचप की आवाज़ नहीं आनी चाहिए। उतनी देर तक कोई चीज़ दोबारा नहीं लेनी चाहिए जब तक सभी एक-एक बार न ले लें।
2. अगर खाना हाथ से खाओ तो पूरा हाथ न भरो।
3. भोजन करते समय प्रसन्नचित्त रहना ज़रूरी है। तली हुई चीज़ों का प्रयोग कम करो। उतना खाओ जितना भोजन पच सके।
4. हाथ साफ़ होने चाहिए। कपड़े साफ़, हल्के और ढीले हों तो ठीक है।
5. गर्म भोजन के साथ ठंडा और ठंडे भोजन के साथ गर्म पानी नहीं होना चाहिए।
6. भोजन पर न ही खांसी करो और न ही छींक मारो। चम्मच, काँटे या बर्तन जो किसी दूसरे ने इस्तेमाल किये हों, गर्म पानी से धो कर इस्तेमाल करो।
7. रात को सोने से एक घंटा पहले खाना खाओ। एक दम भोजन करके नहीं सोना चाहिए।

सारांश

1. खाना खाने के दो तरीके हैं- पुरातन और आधुनिक।
2. पुरातन तरीके में चौकी या पटरी और आधुनिक में मेज़-कुर्सी इस्तेमाल किये जाते हैं।
3. पुरातन तरीके में हाथ से और आधुनिक में चम्मच और छुरियों, काँटों से खाना खाया जाता है।
4. कटोरी 1/2 इंच नीचे तक भरो, गिलास 3/4 इंच भरो।
5. प्लेटें मेज़ के किनारे से एक इंच आगे करके रखो।
6. खाना खाने से पहले या बाद में बर्तन जमीन पर न रखो।
7. फूलदान कम ऊँचा हो और बीच में रखा हो।
8. भोजन परोसते समय रिवाज़, सूझ-बूझ और सादगी से काम लो।
9. खाना खाते समय बातें न करो। मुँह बन्द करके बिना आवाज़ किये खाना खाओ।
10. खाना खाते समय और परोसते समय हाथ और कपड़े साफ़ ढीले और हल्के ही ठीक रहते हैं।
11. उत्तरी और दक्षिणी भारत के खाना खाने के तरीके भी अलग-अलग हैं।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. खाना खाने के कितने तरीके हैं?
2. खाना खाने के आधुनिक तरीके से आप क्या समझते हो?
3. खाना खाने के कौन-से ढंग में आमतौर पर स्त्रियाँ मेहमान के साथ बैठकर खाना नहीं खातीं और क्यों।
4. प्लेटों के स्थान पर खाना खाने के लिए केले के पत्ते कहाँ प्रयोग किये जाते हैं?

लघुत्तर प्रश्न

1. तुम्हारे विचार से भोजन इकट्ठे बैठकर खाना चाहिए या अलग-अलग बैठ कर और क्यों?
2. खाना खाते समय आप किन नियमों का पालन करोगे? विस्तार से लिखो।
3. आप खाना खाने और परोसने के लिए कौन-सा ढंग पसन्द करोगे और क्यों?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. उत्तरी और दक्षिणी भारत में खाना परोसने के ढंग बताओ?
2. खाना खाने के आधुनिक और पुरातन ढंग में क्या अन्तर है?
3. खाना परोसते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है?

5.

कार्यात्मक फर्नीचर

घर में फर्नीचर की आवश्यकता होती है। फर्नीचर दो प्रकार का हो सकता है— कार्यात्मक और सजावट के लिए। यहाँ हम केवल कार्यात्मक फर्नीचर के विषय में ही बात करेंगे। कार्यात्मक फर्नीचर से हमारा अर्थ यह नहीं है कि इसमें सजावट की कोई ज़रूरत नहीं, बल्कि कार्यात्मकता और सजावट हर फर्नीचर के ज़रूरी गुण हैं। कार्यात्मक फर्नीचर वह होता है जिसका अलग-अलग काम हो। कुछ फर्नीचर बैठने के लिए, कुछ चीजें रखने के लिए, कुछ सोने के लिए, कुछ खाना खाने के लिए होता है। सजावटी फर्नीचर केवल सजावट के लिए होता है। कई प्रकार की कुर्सियाँ, छोटे मेज़, कैबिनेट आदि इसमें आ जाते हैं।

फर्नीचर घर का एक बहुत आवश्यक अंग होता है। यह स्वभाविक है कि फर्नीचर का चुनाव करने व्यक्ति का अपना दृष्टिकोण सबसे अधिक आवश्यक है। उसके अपने बजट, घर के आकार और कई अन्य बातों का विचार करना आवश्यक है। पर इसके साथ कई और भी ऐसी बातें आवश्यक हैं जो फर्नीचर का चुनाव करते समय ध्यान में रखनी चाहिए।

1. फर्नीचर खरीदते समय डिज़ाइन का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। आधुनिक जीवन में डिज़ाइन भी आधुनिक होना चाहिए। आजकल फर्नीचर का सबसे बड़ा गुण सुयोग्यता है। अर्थात् जिस कार्य के लिए यह खरीदा जाये उसकी पूर्ति होनी चाहिए। भारतीय लोगों को अधिक मीनाकारी का फर्नीचर नहीं लेना चाहिए क्योंकि यहाँ मिट्टी बहुत उड़ती है जो कि फर्नीचर की मीनाकारी में फँस जाती है और इस तरह फर्नीचर को साफ़ रखना मुश्किल हो जाता है।
2. सबसे अच्छा फर्नीचर लकड़ी का होता है। इस पर कम से कम सजावट होनी चाहिए। आजकल प्रायः सभी मेज़ों के ऊपर वाले हिस्सों पर सनमाइका लगा होता है। यह कई रंगों और डिज़ाइनों में मिलता है जिसको घर की किसी भी रंग योजना के अनुसार चुना जा सकता है। सनमाइका में चमक होती है और इसको साफ़ करना भी आसान है। आम घरों में लोग स्टील और बेंत का फर्नीचर ही इस्तेमाल करते हैं। यह लकड़ी के फर्नीचर से सस्ता होता है। लकड़ी से हल्का होने के कारण अन्दर बाहर आसानी से निकाला जा सकता है। लेकिन यह देखने में अधिक सुन्दर नहीं लगता।
3. लकड़ी मज़बूत और अच्छी तरह पकी हुई होनी चाहिए। इस तरह की लकड़ी पर रंग और पॉलिश निखरते हैं और इसकी धारियों में खूबसूरती होती है। टीक, महोगनी, गुलाब और अखरोट की लकड़ी का फर्नीचर अधिक सुन्दर होता है, लेकिन यह बहुत महंगा होता है। अमीर लोग ही इसको खरीद सकते हैं। शीशम का फर्नीचर सस्ता

लेकिन भारी होता है और देखने में अधिक सुन्दर भी नहीं लगता। इस पर पॉलिश अच्छी तरह नहीं चढ़ती।

4. फैशन के पीछे नहीं जाना चाहिए। फैशन बहुत जल्दी-जल्दी बदलते हैं। उनके साथ-साथ फर्नीचर खरीदने की रफ्तार नहीं बाँधी जा सकती।
5. कमरे के आकार और फर्नीचर के कार्य को मन में रखना चाहिए। छोटे कमरे में बड़े आकार का और भारी फर्नीचर रखा हुआ भद्दा लगता है।
6. फर्नीचर के जोड़ बहुत मजबूत होने चाहिए। कील बाहर नहीं निकलने चाहिए। जोड़ों से हिलने वाला फर्नीचर बहुत देर तक नहीं चलता। अच्छे फर्नीचर में लकड़ी का एक हिस्सा दूसरे में डाल कर जोड़ा जाता है और कीलों का इस्तेमाल नहीं किया जाता।
7. फर्नीचर आरामदेह होना चाहिए। सोफे, कुर्सियाँ, चारपाई, मेज़ आदि सभी इस दृष्टि से ही देखकर खरीदने चाहिए। आरामदेह फर्नीचर के इस्तेमाल से शरीर को आराम मिलता है।

हर कमरे का अपना अलग फर्नीचर होना चाहिए। इसका चुनाव करते समय स्वाभाविक रूप से कमरे के आकार, बनावट और कार्य का ध्यान रखना चाहिए।

बैठने वाला कमरा

इस कमरे में सोफे, कुर्सियाँ, छोटे मेज़ बीच वाला मेज़ या कॉफी मेज़, दीवान आदि आते हैं।

सोफे और कुर्सियाँ एक तरह के ही नहीं होने चाहिए क्योंकि इसमें एक फीकी सी एकसुरता पैदा होती है। एक ही प्रकार की दो कुर्सियाँ हों तो कोई हर्ज नहीं। सोफा प्रायः गद्दे और कपड़े वाला होता है। इस तरह के फर्नीचर को खरीदते समय चुनाव करना मुश्किल होता है क्योंकि इसकी मजबूती की पहचान करनी मुश्किल है। लेकिन फिर भी जो हिस्सा नजर आये उसका चुनाव, उसके रंग खूबसूरती और मजबूती के आधार पर होना चाहिए। सोफे पर बैठकर देखना चाहिए कि वह शरीर को पूरी तरह आराम देता है कि नहीं। सोफे की सीट, पीठ और बाजुएँ इस तरह की बनी हुई होनी चाहिए कि सोफे पर बैठकर आदमी न तो अलग सा लगे और न ही बे-आराम हो।

छोटे मेज़ जिन पर लैम्प या और वस्तुएँ रखी जा सकें, सोफे और कुर्सियों के पास ही रखे हुए होने चाहिए। इनकी ऊँचाई सोफे या कुर्सी की बाजुओं के बराबर होनी चाहिए।

कॉफी वाला मेज़ एक विशेष चीज़ है। इसकी ऊँचाई सीट से जरा-सी नीची होनी चाहिए। एक पहियों वाले मेज़ भी रखी जा सकती है, जिस पर प्याले, प्लेटों आदि को रखकर मेहमानों के पास पहुँचाया जा सके।

बैठने वाले कमरे में रेडियो, टेलीविज़न या सजावट का सामान और किताबें रखने के लिए छोटी अलमारी रखी जा सकती है।

खाने वाला कमरा

इस कमरे में खाना खाने वाला मेज़ और कुर्सियों विशेष फर्नीचर हैं। मेज़ मजबूत होना चाहिए। इस पर अगर सनमाइका लगा हो तो अच्छी बात है क्योंकि यह साफ़ करना आसान होता है। इसकी

टांगें बहुत पतली नहीं होनी चाहिए। मेज का आकार जितने आदमियों ने बैठना हो, उस पर निर्भर करता है। हर एक आदमी के बैठने के लिए 20''-21'' जगह होनी चाहिए।

कुर्सियों की पीठ सीधी और मजबूत होनी चाहिए। कुर्सियाँ बिना बाजू की होनी चाहिए। चाहे आजकल यह आवश्यक नहीं समझा जाता कि सभी कुर्सियाँ एक ही तरह की हों लेकिन फिर भी मेज़ और कुर्सियाँ एक साथ खरीदे जाएँ तो ठीक रहती हैं।

इसके अलावा एक मेज जिस पर रख कर खाना बड़े मेज तक ले जाया जा सके होना चाहिए। इसको परोसने वाला (ट्राली) मेज कहते हैं। इस मेज़ पर केवल परोसने वाली चीजें रखनी चाहिए कर्करी और बर्तन, छुरियाँ, काँटे आदि रखने के लिए साईड बोर्ड इसी कमरे में हो सकता है।

सोने वाला कमरा

सोने वाले कमरे का सबसे जरूरी फर्नीचर पलंग या चारपाई होती है। सोने वाला कमरा आराम करने के लिए होता है। इसलिए फर्नीचर खरीदते समय आराम का ध्यान रखना सबसे जरूरी है। पलंग का आम माप 2½ से 3½ फुट तक चौड़ा और 6½ फुट लम्बा होता है। बच्चों के लिए छोटी खाट होनी चाहिए। इसका आम माप 4'X 2' होता है। इसमें तीन तरफ से स्थिर फट्टियों को जंगला और एक तरफ ऐसा जंगला होना चाहिए जो आवश्यकता पड़ने पर नीचे किया जा सके।

इस कमरे में तैयार होने के लिए शीशे वाला श्रृंगार मेज रखा जा सकता है। इसमें दो या तीन दराज होने चाहिए। इसके आगे रखने के लिए एक स्टूल होना चाहिए, जिस पर बैठकर तैयार हुआ जा सके। पलंगों में एक या दोनों तरफ रखने के लिए एक या दो छोटे मेज़ होने चाहिए। इन मेज़ों के नीचे एक या दो दराज भी हो सकते हैं। इन मेज़ों पर टेबल लैम्प, रात को पीने के लिए पानी, चश्मा या कोई पुस्तक रखी जा सकती है।

कपड़े रखने के लिए अलमारी भी जरूरी है। आजकल स्टील की अलमारियाँ आम मिलती हैं। यह कई प्रकार में मिलती हैं। इसमें कपड़े के अतिरिक्त गहने और पैसे रखने के लिए पैसे और गहने रखने वाला बक्सा होता है। इनमें एक तरफ तीन या चार खाने होते हैं जहाँ तह कर के कपड़े रखे जा सकते हैं। एक तरफ कपड़े टांगने के लिए जगह होती है। आजकल इस तरह की अलमारी दीवार में बनाने का रिवाज है। दीवार वाली अलमारी के फट्टे लकड़ी के होते हैं। इस तरह की अलमारी बनाने से कमरे में जगह की बचत होती है।

पढ़ाई वाला कमरा

शिक्षा के प्रसार से हमारे देश में भी पश्चिम की तरह पढ़ाई वाले कमरे की जरूरत का अनुभव होने लग गया है। बच्चों की पढ़ाई के लिए या अपने लिखने पढ़ने के काम के लिए इस कमरे की विशेष महत्ता है।

इस कमरे में पढ़ने वाला मेज, कुर्सी, पुस्तकों की अलमारी आदि होने चाहिए। मेज का आम माप 2½ फुट X 4 फुट और उंचाई 2½ फुट तक होती है। लेकिन मेज इससे लम्बा और चौड़ा भी हो सकता है। मेज़ इतना बड़ा होना चाहिए कि उस पर लैम्प, पुस्तकें, शब्दकोष, पेन, पैन्सिलें आदि आ सकें। अगर टाइपराइटर, कम्प्यूटर आदि रखने की जगह हो सके तो और भी अच्छा है। मेज़ पर सनमाइका या रेक्सन लगा होना चाहिए ताकि स्याही आदि गिरने पर साफ़ किया जा सके। मेज़ के एक तरफ दराज होनी चाहिए, जिसमें कागज़, पत्र आदि रखे जा सकें।

कुर्सी सीधी पीठ वाली और बाजू वाली होनी चाहिए। इसकी सीट बैत की या गद्देदार हो सकती है। यदि टाइपराइटर का प्रबन्ध हो तो फिर कुर्सी पहियों वाली होनी चाहिए ताकि आवश्यकता पड़ने पर इसको टाइपराइटर की तरफ या मेज़ की तरफ घुमाया जा सके।

पुस्तकों के लिए शैल्फ़ वाली अलमारी इस कमरे में होनी चाहिए। चाहे आम रिवाज़ खुली अलमारी का है लेकिन फिर भी हमारे देश के मौसम, मिट्टी, धूल के कारण यदि शीशे वाली अलमारी हो तो और भी अच्छा रहता है।

फर्नीचर की देखभाल

लकड़ी के फर्नीचर

लकड़ी के फर्नीचर को हर रोज़ बड़े ध्यान से साफ़ करना चाहिए। पहले एक झाड़न से सारे फर्नीचर को झाड़ो ताकि ऊपर वाली मिट्टी साफ़ हो जाए और फिर दूसरे झाड़न से रगड़ों ताकि इसमें चमक आ जाए। फर्नीचर की देखभाल के लिए नीचे लिखी बातें ध्यान में रखनी आवश्यक हैं-

1. लकड़ी के फर्नीचर को बड़े ध्यान से एक जगह से दूसरी जगह ले जाना चाहिए ताकि इधर-उधर करते समय फर्नीचर को ठोकर न लगे। फर्नीचर को खींचना नहीं चाहिए। अगर भारी फर्नीचर हो तो एक से अधिक आदमी मिल कर उठा सकते हैं। फर्नीचर को रगड़ लगने से भी बचाना चाहिए।

2. अगर लकड़ी के फर्नीचर पर कोई चीज़ गिर जाये तो उसको वहीं सूखने नहीं देना चाहिए। उसको उसी समय साफ़ कर देना चाहिए।

(क) तरल पदार्थों के किसी साफ कपड़े से पोंछ देना चाहिए।

(ख) चिकने और चिपकने वाले दागों के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करना चाहिए। आवश्यकता हो तो किसी नरम साबुन का प्रयोग किया जा सकता है। लकड़ी को अधिक गीला नहीं करना चाहिए।

(ग) यदि लकड़ी पर कोई गर्म बर्तन रखा जाये तो भी उस पर दाग पड़ जाते हैं। इस तरह के दाग पर कुछ दिन थोड़ा युक्लिप्टस का तेल या पीतल का पॉलिश लगाकर अच्छी तरह रगड़ो। 8-10 दिनों के बाद दाग दूर हो जाएगा।

(घ) पेंट या रोगन के दाग के लिए मैथिलेटिड स्पिरिट प्रयोग में लानी चाहिए और फर्नीचर पर पॉलिश करनी चाहिए।

(ङ) स्याही के दाग के लिए ऑग्नैलिक तेज़ाब का हल्का घोल प्रयोग करना चाहिए।

(च) रगड़ के निशानों को दूर करने के लिए उबाल कर ठंडा किया अलसी का तेल प्रयोग करना चाहिए।

3. साल में एक या दो बार फर्नीचर को अच्छी तरह साफ़ करके पॉलिश करना चाहिए। फर्नीचर को गीले कपड़े से साफ़ करो। अगर इस तरह न साफ़ हो तो साबुन वाले गुनगुने पानी या स्पिरिट से साफ़ करो। पॉलिश लगाकर कुछ देर के लिए पॉलिश को सूखने दो और फिर कपड़े के साथ अच्छी तरह रगड़ो ताकि चमक आ जाये।

गद्देदार फर्नीचर

1. हर रोज साफ कपड़े से झाड़ो।
2. महीने में एक बार गर्म कपड़े वाले ब्रुश के साथ झाड़ो।
3. साल बाद या जब कपड़ा मैला हो जाये, ड्राइक्लीन करवा लो।
4. अगर कोई दाग लग जाये तो उसी समय उतार लो।
5. (क) घी, तेल, पेंट, लुक आदि दागों के लिए पेट्रोल या बैनजीन प्रयोग में लाओ।
(ख) चाय, कॉफी, फलों के रस के दागों के लिए पानी में थोड़ा-सा नरम साबुन घोलकर कपड़े के साथ साफ़ करो।

चमड़े और रेक्सीन का फर्नीचर

कई बार गद्देदार फर्नीचर पर कपड़े की जगह चमड़ा या रेक्सीन लगी होती है। इसको नीचे लिखे तरीके से साफ़ करो-

1. हर रोज साफ़ कपड़े से झाड़ो।
2. कभी-कभी पानी में नर्म साबुन का घोल बनाकर कपड़े के साथ यह घोल लगाकर चमड़े या रेक्सीन को साफ़ करो।
3. साफ़ करने के बाद पॉलिश करो ताकि चमड़ा नरम हो जाये और कटे नहीं।

बैठ का फर्नीचर

1. हर रोज कपड़े या ब्रुश से झाड़ो।
2. कभी-कभी नमक वाले पानी से साफ़ करो। कपड़े से पोंछ कर खुली हवा में सुखाओ।

स्टील का फर्नीचर

1. हर रोज कपड़े से झाड़ो।
2. अगर पेंट कहीं से उतर जाये तो दोबारा पेंट करवाओ या करो।

सारांश

जो फर्नीचर किसी खास काम के लिए प्रयोग में लाया जाता है उसको कार्यात्मक फर्नीचर कहा जाता है। घरों में बहुत सा फर्नीचर कार्यात्मक ही होता है। फर्नीचर का चुनाव करते समय इसकी लकड़ी, डिजाइन, आकार, पॉलिश और जोड़ देखने चाहिए। फर्नीचर आरामदायक और जिस काम के लिए खरीदा जाए उस आवश्यकता को पूरा करने वाला होना चाहिए।

अलग-अलग कमरों के लिए अलग-अलग ढंग का फर्नीचर खरीदा जाता है। हर एक कमरे का फर्नीचर लेते समय ऊपर लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए अपनी जेब भी देखनी चाहिए। अपनी हैसियत के अनुसार ही व्यय करना चाहिए। ऐसा फर्नीचर खरीदना चाहिए जो आवश्यकता को पूरा करे और देखने में भी अच्छा लगे।

फर्नीचर की देखभाल

1. फर्नीचर को हर रोज झाड़ो और पोंछो।

2. एक से दूसरे स्थान पर ले जाने के लिए फर्नीचर को घसीटना नहीं चाहिए।
3. अगर कोई दाग लग जाए तो उसी समय साफ करो।
4. साल में एक या दो बार पॉलिश किए फर्नीचर को पॉलिश और पेंट वाले को पेंट करो या करवाओ।
5. गद्देदार फर्नीचर को जरूरत अनुसार ड्राइक्लीन करवाओ।
6. बैत वाले फर्नीचर को नमक वाले पानी से साफ करो।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. कार्यात्मक फर्नीचर से क्या भाव है?
2. सोने वाले कमरे में आरामदायक फर्नीचर होना चाहिए। बताओ क्यों?
3. कार्यात्मक फर्नीचर कितनी प्रकार का होता है?
4. मेज के ऊपर सनमाइका लगाने का क्या लाभ है?
5. किस प्रकार की लकड़ी फर्नीचर के लिए सबसे अच्छी रहती है?
6. पलंग का आम माप क्या होता है और बच्चों के लिए कैसा पलंग हो सकता है?
7. पढ़ाई वाले मेज का आम माप क्या होता है?
8. पढ़ाई वाले मेज पर कार्य करते समय किस प्रकार की कुर्सी का प्रयोग करना चाहिए?

लघूत्तर प्रश्न

1. भारतीय मौसम के अनुसार किस तरह का फर्नीचर होना चाहिए?
2. बैठने वाले और खाने वाले कमरों में कौन-कौन सा फर्नीचर होना जरूरी है?
3. पढ़ाई वाले कमरे की आवश्यकता क्यों समझी जाती है? इसमें किस तरह का फर्नीचर होना चाहिए?
4. लकड़ी के फर्नीचर की किस तरह देखभाल करोगे?
5. गद्देदार और चमड़े के फर्नीचर को किस तरह साफ करोगे?
6. बैत के फर्नीचर का क्या लाभ और हानियाँ हैं?
7. मीनाकारी वाले फर्नीचर के क्या लाभ और हानियाँ हैं?
8. फर्नीचर पर घी, तेल, पेंट और लुक आदि के दाग कैसे दूर किये जा सकते हैं?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. फर्नीचर का चुनाव करते समय कौन-कौन सी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?
2. लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ के निशानों को कैसे दूर कर सकते हैं?

6.

घरेलू कीड़ों और जीव जन्तुओं की रोकथाम

घरेलू कीड़े :- कीड़े मकौड़ों को हम तीन श्रेणियों में बाँट सकते हैं-

1. जो खून चूसते हैं जैसे मच्छर, खटमल, पिस्सू, सैंड-फ्लाई और जूँ।
2. भोजन को जहरीला बनाने वाले जैसे काली भूरी चींटी और तिलचट्टा (काकरोच)।
3. घर के सामन को नुकसान पहुँचाने वाले जैसे काकरोच, दीमक, पुस्तकों के कीड़े सिल्वर फिश आदि।

मच्छर

मच्छर दो तरह के होते हैं। एनाफ़लीज और क्यूलेक्स जाति के मच्छर की मादाओं के काटने से मलेरिया फैलता है। क्यूलेक्स जाति के मच्छरों के काटने से भी रोग हो जाता है। कई बार इस बुखार से खून की कमी हो जाती है। इसलिए इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।



चित्र 40 : मच्छर

रोकथाम के उपाय:-

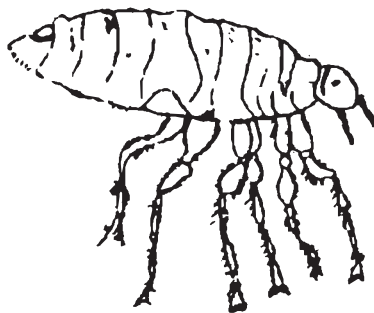
1. घर के आंगन में या आस-पसा पानी खड़ा नहीं होने देना चाहिए। नालियों में मिट्टी का तेल छिड़क कर मच्छर के लारवे मार देना चाहिए।
2. मच्छर शाम को काफी चुस्त हो जाता है। इसलिए रात को सोने के समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए और शाम होते ही दरवाजे खिड़कियाँ बन्द कर देने चाहिए।
3. मच्छर मारने के लिए फ्लिट आदि छिड़कना चाहिए। खास करके मोटे पर्दों, अलमारियों के पीछे अन्धेरे कोनों आदि का विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि मच्छर अंधेरा पसन्द करते हैं।
4. रात को तम्बाकू, नीम के पत्ते या मच्छर मार धुँआ करना चाहिए।
5. अपने शरीर पर खुशबू वाला तेल छिड़कना चाहिए या ओडोमास आदि लगाना चाहिए।
6. अगर मच्छर काट दें और दर्द हो तो थोड़ा अमोनिया लगा देना चाहिए।
7. घर के आस-पास कूड़ा-कर्कट इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए। घर और आस-पास की जगह साफ़ रखनी चाहिए।

खटमल

खटमल गन्दे फर्श या दरी या टूटे फर्श की दरार और खाट के सिरों में रहते हैं। खटमल लाल भूरे रंग का कीड़ा होता है। यह 1/6 इंच से 1/7 इंच तक लम्बा होता है। दिन में खटमल छिपे रहते



चित्र 41 : खटमल



चित्र 42 : पिस्सू

हैं, लेकिन रात को निकल कर मनुष्य का खून चूसते हैं। इनके काटने से खुजली होती है। ऐसा अनुमान है कि खटमल कालाजार बुखार फैलाता है।

रोकथाम के उपाय:- नष्ट करने के लिए खटमल पर मिट्टी और तारपीन का तेल मिलाकर छिड़ाकर चाहिए। उबलता पानी डालने से भी यह नष्ट हो जाता है। अगर खटमल हों तो गंधक की धूनी करनी चाहिए। खिड़की की चुगाठ को मिट्टी के तेल से साफ करना चाहिए। सभी कोनों को साफ करना चाहिए। कपड़ों और पर्दों को सप्ताह में एक बार अवश्य हवा लगानी चाहिए।

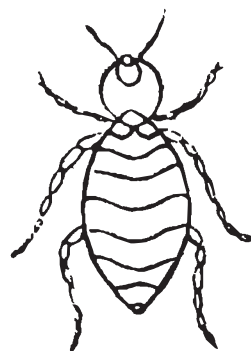
पिस्सू

चूहे के पिस्सू प्लेग की बीमारी फैलाते हैं। इसलिए पिस्सू को कभी भी घर में पैदा नहीं होने देना चाहिए। पिस्सू छोटा और भूरे रंग का होता है। यह दो या तीन मिलीमीटर तक लम्बा होता है।

रोकथाम के उपाय:- पिस्सू को खत्म करने के लिए घर में रखे कुत्ते को साबुन से नहलाना चाहिए और नहलाते समय पानी में कारबालिक अम्ल डालना चाहिए। जहाँ भी पिस्सू की सम्भावना हो मिट्टी का तेल या ऊपर लिखे तेल छिड़कने चाहिए ताकि पिस्सू खत्म हो जाएँ।

जूँ

यह कीड़ा 1/8 इंच से बड़ा नहीं होता। यह प्रायः सिर के बालों में होता है। इसके अंडों को लीख कहा जाता है। इसके अतिरिक्त चमड़ी की जूँ भी होती हैं। यह गन्दे शरीर पर और गन्दे कपड़ों में होती है। बस, गाड़ी या वैसे भी गन्दे आदमी के पास बैठने से जूँ आपके पास आ सकती है। इनसे चमड़ी की बीमारी हो जाती है और एक तरह का बुखार भी हो जाता है।



चित्र 43 : जूँ

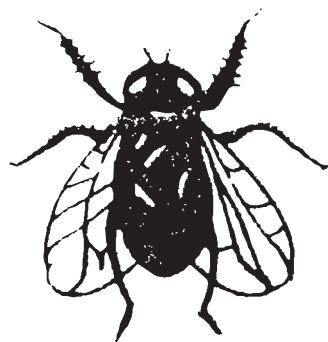
रोकथाम के उपाय:- अगर जूँ मिल जाए तो मार देनी चाहिए। पता लगने पर कपड़े फर्श पर उतार कर गर्म पानी से नहाना चाहिए और कपड़ों को उबलते पानी में धोना चाहिए। कपड़े, दरी या खाट पर नहीं उतारने चाहिए।

अगर सिर में जूँ हों तो बाज़ार से मिलने वाली कोई जूँ मार दवाई लगा कर कुछ घण्टों बाद सिर धो लेना चाहिए। अगर अधिक हों तो बाल कटवा देने चाहिए। अगर नारियल के तेल में मुश्क काफूर डाल कर सिर अच्छी तरह मला जाए तो जूँ मर जाती हैं।

मक्खी

यह अपने अण्डे झुण्ड के रूप में किसी खाद पर देती हैं लेकिन इसे घोड़े की लीद खास पसन्द है। इसके अतिरिक्त यह जीवित पदार्थों और कूड़े के ढेर पर भी एक ही समय में 400 से 500 तक अण्डे देती है। 8 से 24 घण्टों में अण्डे से लारवा बन जाती है और दो से पाँच दिनों में वह प्यूपा बन जाती है।

सात दिनों में प्यूपा से मक्खी बन जाती है जो फिर अण्डे देने योग्य हो जाती है। यह अपनी टाँगों के बालों के साथ गन्दगी और बीमारी के कीटाणु ढोती है। इस तरह भोजन पर बैठ कर यह कीटाणु ढोती है। इस तरह भोजन पर बैठ कर यह कीटाणु आदमी के पेट में पहुँचाने में सफल होती है। यह हैजा, टी.बी. आदि फैलाने में सहायता करती हैं।



चित्र 44 : मक्खी

रोकथाम के उपाय:- अपने घर और आँगन के आस-पास की जगह को साफ़ रखना चाहिए। कूड़े को ढक्कन वाले पीपे या ढोल में डालना चाहिए।

अगर फ्लश सिस्टम न हो तो हर आदमी को शौच करने के बाद ऊपर राख या रेत डाल देनी चाहिए। घर में फिनाइल छिड़को या किसी खुले मुंह वाली बोतल या बर्तन में थोड़ा-सा दूध डालो और उसमें एक चम्मच फारमेलीन डालो और बीच में एक टुकड़ा डबलरोटी का डालो। मक्खियाँ इसको खायेंगी और मर जाएंगी। भोजन को हमेशा जालीदार या मलमल के कपड़ों से ढक कर रखना चाहिए। हो सके तो दरवाज़ों और खिड़कियों को जाली लगवा लेनी चाहिए। आजकल बाज़ार में मक्खियों को मारने के लिए बिजली के उपकरण भी मिलते हैं।

पाँच भाग अरंडी का तेल और 8 भाग रेज़िन पाउडर लेकर गर्म करो और उसको सूखने से पहले किसी कागज़ पर गर्म-गर्म ही लगाओ। इस तरह मक्खीमार कागज़ तैयार हो जायेगा। मक्खियों के अण्डों को खत्म करने के लिए मिट्टी का तेल, बोरिक्स या बुझे हुए चूने का प्रयोग करना चाहिए।

चींटियाँ

ये मरे हुए जीव-जन्तु और गन्दगी की सफ़ाई करती हैं। लेकिन ये काटकर नुकसान भी पहुँचाती हैं और अगर ये खाने में पड़ जाएं तो भोजन थोड़ा ज़हरीला हो सकता है।

रोकथाम के उपाय:- शहद और मुरब्बे आदि की शीशी को पानी में रखना चाहिए। भोजन वाली डोली के पाए पानी में रखने चाहिए और ऊपर थोड़ा-सा तेल लगा देना चाहिए। चींटियों की खुड्डों में बोरिक्स या हल्दी डाल देनी चाहिए।

काकरोच या तिलचट्टा

यह भोजन और सामान दोनों चीजों को खराब करता है। यह जूते, किताबों, सूटकेस के चमड़े या छोटी पुस्तकों की लगी लेटी पर धावा बोलते हैं।

रोकथाम के उपाय:- इनका सम्पूर्ण इलाज सफाई है। रसोई का फर्श बिल्कुल साफ़ होना चाहिए। अगर अधिक हो तो कमरा बन्द कर के पाइरेथ्रम का पाउडर जलाओ। ये बेहोश हो जायेंगे। फिर झाड़ू के साथ मार कर फेंक देने चाहिए।

फटी किताबों के पीछे या चमड़े की चीजों के पास बोरिक्स, गन्धाक या पाइरेथ्रम छिड़क देना चाहिए।

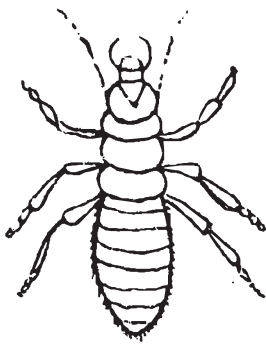


चित्र 45 : काकरोच

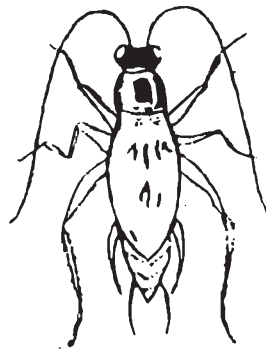
दीमक और झींगुर और उनकी रोकथाम

दीमक कागज, लकड़ी आदि का नाश करती है। यह लकड़ी को अन्दर ही अन्दर खा कर खोखला कर देती है।

इनसे बचाने के लिए घर की वस्तुओं को समय-समय पर धूप लगवानी चाहिए। जिन छिद्रों और दूसरों से दीमक निकलती हो, उनमें मिट्टी का तेल या तारकोल डालने से दीमक नष्ट हो जाती है।



चित्र 46 : दीमक



चित्र 47 : झींगुर

इनसे बचाने के लिए घर की वस्तुओं को समय-समय पर धूप लगवानी चाहिए। जिन छिद्रों और दूसरों से दीमक निकलती हो, उनमें मिट्टी का तेल या तारकोल डालने से दीमक नष्ट हो जाती है।

झींगुर कपड़ों और पुस्तकों को नष्ट करती है। विशेषकर जिनमें माया या लेवी लगी हो। वस्त्रों में नैथलीन की गोलियाँ रखनी चाहिए। इन्हें काकरोच की तरह भी नष्ट किया जा सकता है।

किताबी कीड़े और उनकी रोकथाम

ये पुस्तकों, तस्वीरों और गलीचे जो काफ़ी देर तक बन्द रहें उन पर हमला करते हैं। इसलिए उपरोक्त चीज़ों को धूप और हवा लगवाते रहना चाहिए या गन्धक का धुआं करना ठीक रहता है। इन कीड़ों को ही सिलवर फिश कहते हैं।

कपड़े के कीड़े

यह कीड़े रेशम के कपड़े और दूसरे ऊनी कपड़ों को खाते हैं। इसलिए कपड़ों को धूप लगवा लेनी चाहिए। संभालने के समय कपड़े साफ़ अखबार में लपेट कर रखो। कपड़ों में नीम और तम्बाकू के सूखे पत्ते रखने चाहिए। नैप्थलीन की गोलियाँ भी ठीक रहती हैं। अखबार के कागज़ में लपेटा एक कपड़ा दूसरे कपड़े से नहीं लगना चाहिए।

सैंडफ्लाई

यह बहुत छोटा कीड़ा है। मच्छरदानी में भी दाखिल हो जाता है। विशेषकर रात को टखने और गुट पर काटता है। इससे बुखार भी हो जाता है। इससे बचने के लिए कुर्सियों मेज़ और खाट के नीचे मच्छरमार तेल छिड़कना चाहिए। रात को मच्छरमार धूप जलानी चाहिए और बहुत ही बारीक मच्छरदानी का इस्तेमाल करना चाहिए। अपने घर के अन्दर और पास की गीली जगहों पर फिनाइल छिड़को।

भरिंड

यह बहुत बुरी तरह से काटता है। ये किसी मोरी में जो फर्श से ऊँची हो, वहाँ अण्डे देते हैं। जहाँ पर ये हों वहाँ नीम के पत्तों की धूनी जलाओ।

कुछ मिले-जुले कीड़े मार और प्रतिकारक

अपने घर में नींबू, तम्बाकू या तुलसी का पौधा लगाना चाहिए। उन चीज़ों का प्रयोग करना चाहिए जिन की गन्ध अन-सुहानी हो जैसे नीम और तम्बाकू के पत्ते। चील, काफूर की लकड़ी, यूकिलिप्टस, नैप्थलीन की गोलियाँ, गन्धक, पाइरेथ्रम बोरेक्स, साबुन का चूरा, फिटकरी या काली मिर्च का पाउडर छिड़कने से भी कीड़े-मकौड़े कुछ देर के लिए भाग जाते हैं। कीड़े मारने के लिए पेट्रोल और मिट्टी का तेल मिला हुआ सफ़ेद पदार्थ बनाने के लिए गर्म पानी 15 भाग, मिट्टी का तेल 82 भाग और साबुन तीन भाग लो। गर्म पानी में साबुन घोल लो। बोतल में तेल डालकर गर्म पानी में रखकर गर्म करो। फिर गर्म साबुन और पानी, गर्म तेल में डालो। जब आवश्यकता हो तो इसमें 20 गुणा पानी मिलाकर प्रयोग करो।



चित्र 48: भरिंड

घरेलू जीव-जन्तु

कीड़े-मकौड़ों की तरह घरों में कुछ और जीव-जन्तु भी पैदा हो जाते हैं या किसी और घर से आकर दाखिल हो जाते हैं। ये जीव-जन्तु निम्नलिखित हैं:-

चूहे

ये प्लेग के पिस्सू पैदा करने का कारण बनते हैं। इसलिए घर को इनसे बचाना अति आवश्यक है। ये घर के सामान को कुतरते हैं। चूहे, रोटी, दाल, फल सब्जियाँ, अनाज को खाते और खराब

करते ही हैं लेकिन कई बार साबुन और मोमबत्ती भी खा लेते हैं। इसलिए दालें और अनाज बन्द पीपों में रखने चाहिए। निकालते समय गिरने से बचाना चाहिए। सब्जियाँ और फल तारों वाली टोकरी में ऊँचे टाँगने चाहिए ताकि चूहे न पहुँच सकें। अपना घर साफ़-सुथरा रखना चाहिए। कोई खाने वाली चीज़ इधर-उधर गिरने नहीं देनी चाहिए। फिर भी अगर ये पैदा हो जाएं या कहीं से आ जाएं तो बिल्ली पालो। इनको पकड़ने के लिए पिंजरे का इस्तेमाल करो और पकड़ने के बाद चूहे को अपने स्थान से दूर छोड़कर आओ। पिंजरा साफ़ करके रोटी या गुड़ आदि रखकर फिर रखो।

साँप और अन्य जीव-जन्तु

इस किस्म में साँप के अतिरिक्त बिच्छू और कनखजूरा भी आते हैं। साँप और बिच्छू के काटने से तो कई बार मौत तक हो जाती है। इसलिए अगर कभी घर में नज़र आये तो घर में घास और बेल-बूटे उखाड़ देने चाहिए। थोड़े से तम्बाकू के पत्ते उबालकर छिड़को और आस-पास तम्बाकू के पत्ते बिखेर दो। ये जीव-जन्तु बिल्ली से भी डरते हैं।

मकड़ी

मेंढक, बिच्छू और कनखजूरा इसको अपनी खुराक बनाते हैं। इसलिए जहाँ मकड़ी हो वहाँ बिच्छू, कनखजूरा और मेंढक भी आ जाते हैं। ज़हरीली मकड़ी का डंक बहुत हानिकारक होता है। हमें घर में जाले नहीं लगाने देने चाहिए और मकड़ियों को मार देना चाहिए। घर में सफेदी करवानी चाहिए और डी.डी.टी. भी छिड़कनी ठीक रहती है।

छिपकली

यह छोटे छोटे कीड़े-मकौड़े खा कर नुकसान की बजाए मदद करती है। यह लगभग हर घर में होती है। लेकिन गन्दगी बहुत फैलाती है। छिपकली को साँप की बहन कहते हैं। अगर किसी खाने वाली चीज़ में गिर जाये तो उसे खाना नहीं चाहिए क्योंकि भोजन ज़हरीला हो जाता है।

सारांश

1. कीड़े-मकौड़े विभिन्न प्रकार के होते हैं:- (क) खून चूसने वाले, (ख) पदार्थों को ज़हरीला बनाने वाले और (ग) सामान को खराब करने वाले।
2. एनाफ्लीज़ मादा मच्छर के काटने के कारण मलेरिया हो जाता है।
3. मक्खी हैज़ा फैलाती है। यह गन्दगी का घर है। खटमल से कालाजार बुखार और पिस्सू से प्लेग होती है।
4. काकरोच भोजन और सामान दोनों को खराब करता है।
5. दीमक लकड़ी का नाश करती है। किताबों के कीड़े हर तरह के कागज़ को खराब करते हैं।
6. कीड़ों से बचने के लिए तम्बाकू, नींबू या तुलसी का पौधा लगाओ, लेकिन रात की रानी या चन्दन नहीं लगाने चाहिए।
7. कीड़े मारने के लिए नीम या तम्बाकू के पत्ते, चील का काफूर की लकड़ी या काली मिर्च छिड़कनी चाहिए।
8. धुआं करने से भी कीड़े बेहोश हो जाते हैं। इन्हें मारने के लिए मिट्टी का तेल मिला सफेद पदार्थ बनाकर प्रयोग करना चाहिए।

9. कीड़े-मकौड़े और हर तरह के हानिकारक जीव-जन्तुओं से बचने के लिए घर में सफाई रखनी चाहिए।
10. पिस्सू रोकने के लिए चूहे पैदा नहीं होने देने चाहिए और पिंजरा इस्तेमाल करना चाहिए।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. मक्खी से कौन-से रोग फैलते हैं?
2. चूहे के पिस्सू से कौन-सी बीमारी फैलती है?
3. मलेरिया किस मच्छर के काटने से होता है?
4. मच्छरों को कैसे नष्ट किया जा सकता है?

लघुत्तर प्रश्न

1. कीड़े-मकौड़े कितने प्रकार के होते हैं?
2. मक्खी, मच्छर से बचने के लिए क्या करोगे? इनसे क्या नुकसान हैं?
3. काकरोच को कैसे खत्म करोगे? यह क्या खराब करता है?
4. किताबों के और कपड़ों के कीड़े से क्या नुकसान हैं?
5. कुछ ऐसे प्रतिकारक बताओ जिनको सब कीड़ों-मकौड़ों से बचाव के लिए इस्तेमाल किया जा सके।
6. खून चूसने वाले चार कीड़ों के नाम बताओ।
7. पुस्तकों को नुकसान पहुँचानेवाले कीड़ों के नाम बताओ।
8. भोजन वाली डोली के पाए पानी में क्यों रखने चाहिए?
9. सैंडफ्लाई कैसा कीड़ा है और यह क्या नुकसान पहुँचाता है?
10. खटमल कहाँ रहते हैं? इनकी रोकथाम के ढंग लिखो।
11. मक्खीमार कागज कैसे तैयार किया जा सकता है?
12. दीमक और झींगुर किस वस्तु की हानि करते हैं?
13. घरेलू जीव-जन्तु कौन-कौन से हैं? यह क्या नुकसान पहुँचाते हैं और इनसे कैसे बचा जा सकता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. कुछ ऐसे प्रतिकारक बताओ जिनको सब कीड़ों-मकौड़ों के लिए इस्तेमाल किया जा सके।
2. सैंडफ्लाई, पिस्सू, खटमल को मारने के लिए क्या प्रयोग करोगे?
3. चूहे के घर में होने से क्या हानि होती है? बचाव के उपाय बताओ?
4. छिपकली और मकड़ी से छुटकारा पाने के ढंग बताओ।
5. कीड़े और जीव-जन्तु मारने के लिए कौन-कौन सी कीटाणुनाशक दवाइयों का प्रयोग किया जा सकता है?
6. जूँ कहाँ और क्यों पड़ जाती है? इनकी रोकथाम के उपाय बताओ।

7.

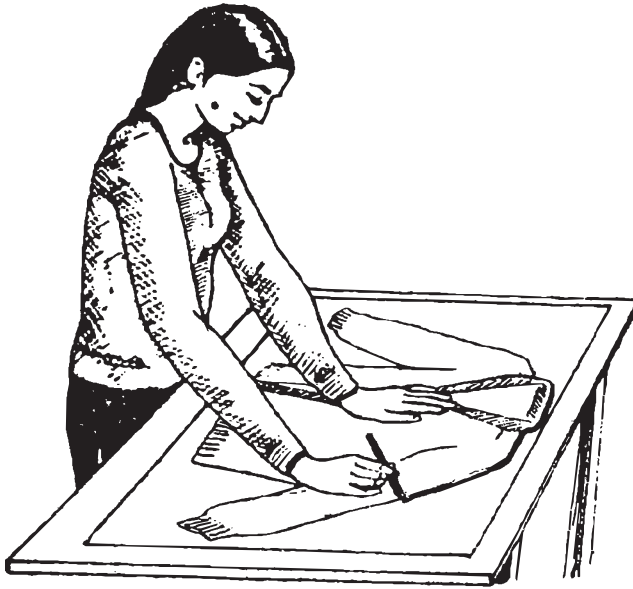
गर्म कपड़ों की धुलाई और कपड़ों की सम्भाल

ऊन का धागा जानवरों के बालों और पशम से बनाया जाता है। यह धागा बहुत नर्म तथा मुलायम होता है अगर धोने के समय सावधानी न रखी जाए तो यह जुड़ जाते हैं या खिंच जाते हैं। ऊन के ऊपर छोटी-छोटी तहें होती हैं जो कि पानी, गर्मी और क्षार से नर्म हो जाती हैं और एक दूसरे से उलझ जाती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि कपड़ा जुड़ जाता है। क्षार से ऊन खराब हो जाती है। अगर ऊन धोने के लिए कभी ठंडे और कभी गर्म पानी में डाला जाए और खँगाला जाए तो भी जुड़ जाती है। ऊन पानी बहुत चूसती है और भारी हो जाती है। इसलिए अगर कपड़े को हैंगर में सुखाया जाए तो नीचे लटक जाती है और इसका आकार खराब हो सकता है। इसलिए ऊन से बने कपड़े धोने के समय नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए:-

1. ऊन को रगड़ना या मरोड़ कर निचोड़ना नहीं चाहिए।
2. कपड़े को उबालना या अधिक गर्म या ठंडे पानी से धोना नहीं चाहिए।
3. गीले कपड़े को हैंगर से टाँग कर सुखाना नहीं चाहिए।
4. क्षार का इस्तेमाल या क्षार वाले साबुन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
5. कपड़े को धूप में नहीं सुखाना चाहिए।
6. कपड़े को भिगोकर नहीं रखना चाहिए।

ऊनी कपड़े धोने की तैयारी

1. अगर कपड़ा कहीं फटा या उधड़ा हुआ हो तो ठीक कर लेना चाहिए ताकि धोने के समय छेद बड़ा न हो जाए।
2. ऊनी कपड़े की बुनाई बड़ी खुली होती है जिससे इसमें मिट्टी फंस जाती है। इसलिए धोने से पहले कपड़ों को अच्छी तरह झाड़ना चाहिए।
3. हाथ से बुने कपड़े सिकुड़ जाने या खींचे जाने के कारण खराब हो सकते हैं। इसलिए गीला करने से पहले खाकी कागज पर रख कर इनका आकार बना लेना चाहिए ताकि धोने के बाद कपड़े को इसी कागज पर रख कर उसका आकार ठीक करके सुखाया जा सके।
4. अगर कोई दाग लगा हो तो उतार लेना चाहिए। ताजे दाग ऊन से जल्दी उतर जाते हैं। इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि जब दाग लगे तभी उसको उतार लिया जाए।



चित्र 49 : कपड़े का खाका बनाना

5. भिगोने से कपड़ा कमजोर हो जाता है। इसलिए इसको सीधा साबुन वाले पानी में डाला जा सकता है। लेकिन जब नया कपड़ा पहली बार धोना हो तो उसको थोड़ी देर के लिए भिगो कर रखना चाहिए।
6. कपड़ा धोना शुरू करने से पहले ही दो साबुन वाले पानी 3-4 खंगालने वाले पानी को तैयार करके रख लेना चाहिए ताकि धोने और खंगालने वाले पानी का तापमान एक जैसा हो। यह न बहुत गर्म और न ही ठंडा होना चाहिए।
7. रगड़ने के लिए एक नरम प्लास्टिक का ब्रुश और कपड़े निचोड़ने के लिए बुरदार तौलिया तैयार रखना चाहिए।

ऊनी कपड़ा धोने का तरीका:- कपड़े को साबुन वाले पानी में डालकर हाथों से दबाकर धोना चाहिए। अधिक गन्दे हिस्से को बायें हाथ की हथेली पर रख कर दायें हाथ से झाग लगाकर धीरे-धीरे दबाना चाहिए ताकि मैल नरम होकर निकल जाए। अगर मैल इस तरह न निकले तो प्लास्टिक के ब्रुश से साफ करना चाहिए। ऊन को रगड़ना नहीं चाहिए।

दोनों हाथों से पकड़ कर कपड़े को थोड़ा दबाकर और खंगालने वाले पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद दूसरे साबुन वाले पानी में डालकर हाथों से दबाना चाहिए। दो तीन बार पानी में कपड़े को खंगालना चाहिए ताकि साबुन वाला पानी निकल जाए। हाथों से दबा कर निचोड़ो और तौलिये में रखकर हाथ से हल्का-हल्का दबा लेना चाहिए ताकि तौलिया पानी चूस ले।

खाके के ऊपर रखकर उसका आकार ठीक कर लेना चाहिए और उसके ऊपर रखकर ही सुखाना चाहिए। अधिक तेज धूप में ऊन खराब हो जाती है। इसलिए इसको धूप से दूर लेकिन गर्म और सूखी जगह पर, जहाँ हवा आती हो, रखकर सुखाना चाहिए। इनको खाट या मूढ़े पर रखकर

सुखाना चाहिए ताकि नीचे से हवा लगने से भी कपड़ा जल्दी सूख जाता। जब आधा सूख जाए तो उसको उल्टा देना चाहिए और पूरी तरह सूखने देना चाहिए।

प्रेस करना:- एक मलमल का सफेद कपड़ा लेकर गीला कर लो और उसे अच्छी तरह निचोड़ लो। मेज़ पर कम्बल और चादर बिछाओ। प्रैस गर्म करो। कपड़े को प्रैस वाली मेज़ पर सीधा करके रखो और उस पर मलमल का कपड़ा रखकर प्रैस करो। कपड़े पर प्रैस नहीं फेरना चाहिए। एक जगह पर प्रैस रखो और फिर थोड़ी देर बाद दूसरी जगह। इसी तरह सारा कपड़ा प्रैस कर लो। प्रैस करने के बाद हैंगर में डालकर थोड़ी देर हवा में लटकाओ ताकि कपड़ा अच्छी तरह सूख जाए। तब लगाने के बाद प्रैस करने की जरूरत नहीं होती।

कपड़ों की सम्भाल

कपड़ों को सम्भाल कर रखना बहुत जरूरी है ताकि उनको टिड़ुियों, कपड़े के कीड़े आदि से बचाया जा सके। गर्मियों के मौसम में गर्म कपड़ों को अच्छी तरह सम्भाल लेना चाहिए ताकि उनको गर्म कपड़ों वाला कीड़ा न खाए।

ऊनी कपड़ों की सम्भाल

कपड़ों को ब्रुश से झाड़कर धूप और हवा में कुछ देर के लिए लटकाओ। बक्सों, अलमारियों आदि को धूप और हवा लगवाते रहना चाहिए। गन्दे कपड़ों को, जो धोये जा सकते हों, धो लेना चाहिए और दूसरों को ड्राइक्लीन करवा लेना चाहिए। कपड़ों को नमी की हालत में या नमी वाली जगह पर नहीं रखना चाहिए। जब बक्से में कपड़े बन्द किये जाएँ तो उसमें सूखे नीम या युक्लिप्टस के पत्ते या नैथलीन की गोलियां डाल दो। ये कपड़ों को कीड़ों और उनके अण्डों से बचाते हैं लेकिन इनका असर उतनी देर ही रहता है जितनी देर खुशबू आती है। हर एक कपड़े को अखबार के कागज में लपेट कर रखा जा सकता है। छपाई की स्याही के कारण कपड़ों को कीड़ा नहीं लगता।

सूती कपड़ों की सम्भाल

सूती कपड़ों को धोना और सम्भाल कर रखना सबसे आसान है। लेकिन फिर भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कपड़ों को हमेशा धोकर और अच्छी तरह सुखा कर रखना चाहिए। अगर ज्यादा देर के लिए प्रयोग न करना हो तो उनको माया नहीं लगानी चाहिए। कई कीड़े कपड़ों से माया खाने के लिए कपड़ों में छेद कर देते हैं और फिर कपड़ा पहनने लायक नहीं रहता। प्रैस करने के बाद देख लेना चाहिए कि कपड़ा अच्छी तरह सूख गया है या नहीं। अगर सूखा न हो तो धूप या हवा में सुखा लो, नहीं तो खास करके बरसात के दिनों में फफूँदी लगने का भी डर रहता है। फफूँदी कपड़े को कमजोर कर देती है और इसके दाग भी बड़ी मुश्किल से उतरते हैं। जिस अलमारी या सन्दूक में कपड़े रखे जाएँ उसको कभी-कभी हवा लगवा लेनी चाहिए।

रेशमी कपड़ों की सम्भाल

हर रोज के पहनने वाले कपड़ों को हैंगर में लटका कर रखा जा सकता है। सूरज की रोशनी से रंग खराब हो जाते हैं, इसलिए कपड़े तेज रोशनी में नहीं रखने चाहिए। हमेशा कपड़ों को साफ करके सम्भालना चाहिए। गर्मियों में जब रेशम के कपड़े नहीं पहनने हों तो किसी पुरानी चादर, तौलिये या गुड्डी कागज में लपेट कर रखने चाहिए। सम्भालने वाले कपड़ों को गोंद की माया नहीं लगानी चाहिए।

सारांश

ऊनी कपड़े ज्यादा गर्म पानी, क्षार, ज्यादा झाड़ने या मरोड़ने से खराब हो जाते हैं। ये जुड़ कर छोटे हो जाते हैं और भदे लगने लग जाते हैं। इसलिए इनको धोने के समय अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है। हाथ से बुने कपड़ों को गीला करने से पहले उनका कागज पर खाका बना लेना चाहिए और धोने के बाद उस खाके पर रखकर सुखाना चाहिए ताकि उनकी शक्ल न बिगड़े।

कपड़ों को ज्यादा गर्म पानी से नहीं धोना चाहिए और न ही तेज़ धूप में सुखाना चाहिए।

ऊनी कपड़ों को भी ज्यादा प्रैस की जरूरत नहीं होती। यदि इनको प्रैस करना हो तो कपड़े पर मलमल का कपड़ा गीला करके निचोड़ कर रखो और फिर प्रैस करो। गर्म कपड़ों पर सीधी प्रैस नहीं फेरनी चाहिए।

कपड़ों की सम्भाल:- कपड़ों को सम्भाल कर रखना चाहिए इसलिए जरूरी है कि इनको फफूंदी या कोई कीड़ा नुकसान न पहुंचा सके। कपड़ों को हमेशा साफ करके सुखा कर सूखी जगह पर रखो। गर्म कपड़ों में नैथलीन की गोलियाँ डाल दो ताकि कपड़ों को कीड़े खराब न करें।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. कपड़ों को धोने से पहले उनकी मुरम्मत करना क्यों जरूरी है?
2. धुलाई के उपरान्त ऊन कई बार जुड़ जाती है। क्यों?
3. धुलाई के लिए गर्म पानी का प्रयोग किन कपड़ों के लिए किया जाता है?
4. सम्भालने से पहले कपड़ों की माया/मांड उतारनी क्यों जरूरी है?

लघुत्तर प्रश्न

1. कपड़ों को सम्भाल कर रखना क्यों जरूरी है?
2. आप रेशमी कपड़ों को कैसे सम्भालोगे?
3. ऊनी कपड़ों को लटकाना क्यों नहीं चाहिए?
4. ऊनी कपड़ों को ज्यादा समय के लिए भिगोना क्यों नहीं चाहिए?
5. गर्म कपड़ों को धोते समय गर्म और ठंडे पानी में क्यों नहीं डालना चाहिए?

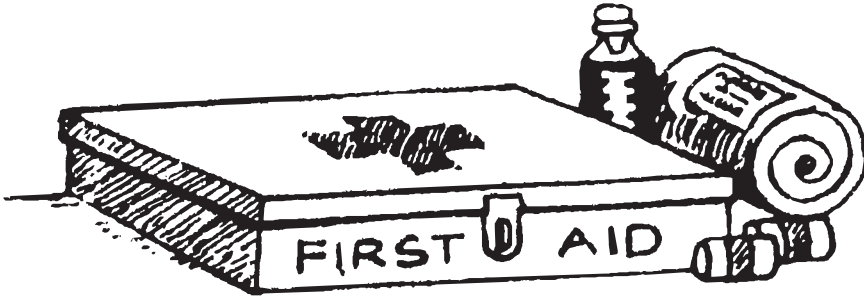
निबन्धात्मक प्रश्न

1. गर्म कपड़े धोने के समय कौन-कौन सी सावधानियाँ अपेक्षित हैं?
2. गर्म कपड़े धोने से पहले क्या तैयारी करोगे?
3. एक गर्म स्वेटर को कैसे धोओगे और प्रैस करोगे?
4. सूती और ऊनी कपड़ों को सम्भालते समय कौन-कौन सी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?

8.

प्राथमिक सहायता

दैनिक जीवन में छोटी या बड़ी दुर्घटना घटती रहती है। घर में, सड़क पर, यात्रा करते हुए, कारखाने आदि में, किसी भी समय कोई दुर्घटना हो सकती है। लू लगना, किसी कीड़े-मकोड़े का काटना, गलती से कोई जहरीली वस्तु खा लेना, बेहोश हो जाना, किसी अंग का कट या जल जाना आदि भी रोज की घटनाएँ हैं। ऐसी स्थिति में डाक्टर को बुलाना या उसे दिखाना आवश्यक हो जाता है। लेकिन हर जगह और हर समय डाक्टर का मिलना सम्भव नहीं है। कई बार तत्काल उपचार न होने के कारण व्यक्ति की हालत बहुत बिगड़ जाती है और मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति की स्थिति को और चिन्ताजनक बनाने से बचाने के लिए और उसकी जान बचाने के लिए कुछ उपचार करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में प्राथमिक सहायता लाभदायक रहती है।



चित्र 50 : प्राथमिक सहायता किट

प्राथमिक सहायता- प्राथमिक सहायता वह सहायता है जो डाक्टर के आने से पहले या रोगी को डाक्टर के पास ले जाने से पहले, रोगी के रोग की पड़ताल करके, उसे शीघ्र ही चिकित्सा के रूप में पहुँचाई जाए।

प्राथमिक सहायता चोट बढ़ने से रोकने के लिए, जखमी आदमी के प्राण बचाने के लिए, आराम में अधिकता के लिए या थोड़ी देर के लिए पीड़ा घटाने के लिए प्रयोग में लाई जाती है।

प्राथमिक सहायता करने वाला धैर्यवान, सहनशील, शान्त, दयावान, होशियार, पक्के इरादे वाला, स्पष्टवादी, शारीरिक और मानसिक स्तर पर चुस्त होना चाहिए। प्राथमिक चिकित्सक का कार्य अचानक दुर्घटना होने पर रोगी का यथासम्भव उपचार करना है। उसे डाक्टर का स्थान ग्रहण नहीं करना चाहिए, बल्कि प्राथमिक सहायता के बाद बाकी कार्य डाक्टर के लिए छोड़ देना चाहिए। जितनी जल्दी हो सके डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए और डॉक्टर के पहुँचने पर उसे बीमारी की पूरी स्थिति बता देनी चाहिए।

कुछ साधारण घटने वाली दुर्घटनाओं के लिए उचित प्राथमिक चिकित्सा का वर्णन नीचे किया गया है:

जलना

हर रोज़ की जिन्दगी में ऐसी कई घटनाएं देखने में आती हैं कि किसी का हाथ जल गया या किसी के पाँव पर उबलता हुआ पानी पड़ गया। जलना दो प्रकार का होता है—

(1) **सूखी जलन:**— आग या धातु का गर्म टुकड़ा शरीर के किसी भाग के साथ छू जाए या रगड़ा जाए अथवा गाढ़े तेजाब या क्षार द्वारा पैदा हुआ जख्म या घाव सूखी जलन कहलाता है।

(2) **तरल जलन:**— भाप, गर्म तेल, लुक या उबलती चाय, दूध या अयोग्य ढंग से लगाई हुई पुलटिस के साथ पैदा हुए घाव को तरल जलन कहा जाता है।

शरीर का कोई हिस्सा चाहे खुश्क गर्मी से जला हो या तरल से, दोनों का असर एक जैसा ही होता है जैसे छाले पड़ जाना, चमड़ी का झुलसना, ऊपर वाली चमड़ी या निचली तह तक जल जाना। इसमें बहुत ध्यान रखने की आवश्यकता है क्योंकि कई बार सदमा लगने या खून में ज़हर फैल जाने का खतरा रहता है। अगर अस्पताल नज़दीक हो तो रोगी को वहाँ ले जाओ या फिर ज़ख्म को फलालैन के कपड़े के साथ ढक कर हल्के से पट्टी बाँध दो।

यदि डाक्टर थोड़ा सा दूर हो तो अपने आप छाले फोड़ने नहीं चाहिए, न ही रोगी के कपड़े उतारने चाहिए क्योंकि ये बाहर के कीटाणुओं से बचाते हैं। कई बार जख्म इतने गहरे होते हैं कि चमड़ी के नीचे वाली तह नष्ट हो जाती है। गहरा और छोटा जख्म ज्यादा नुकसान करता है। इसके मुकाबले कम गहरा जख्म कम नुकसानदायक होता है।

जला हुआ स्थान नर्म कपड़े से ढक दो या कपड़े को मीठे सोड़े के घोल में भिगो कर लगाओ। यह घोल बनाने के लिए चम्मच भर सोडा लेकर एक मग पानी में घोल लो। तेल लगाने से खून में जहर फैलने का डर रहता है। बाद में मीठे सोड़े वाली जगह गर्म पानी से धोकर हवा में खुला छोड़ दो। अगर कपड़े उतारने हों तो धीरे-धीरे उतारो। अगर साथ चिपके हों तो कैंची से काट कर उतारो। अगर ये क्षार द्वारा लगे हों तो मीठे सोड़े की जगह नमक सिरका या नींबू के रस से धोना ठीक है। लेकिन अगर पता न हो कि जख्म तेजाब या क्षार किस कारण पैदा हुआ है तो गुनगुने जल से पहले धोकर मीठे सोड़े का घोल प्रयोग में लाना चाहिए ताकि रोगी को गर्म रखा जा सके।

कपड़ों को आग लगना

स्टोव, चूल्हे या तन्दूर पर काम करते समय कई बार स्त्रियों के कपड़ों पर आग लग जाती है। ऐसे समय में इधर-उधर दौड़ना नहीं चाहिए न ही हवा में जाना ठीक है क्योंकि हवा आग को और भड़काती है। अगर सम्भव हो सके तो कम्बल या किसी मोटे कपड़े में अपने आप को लपेट लो। नहीं तो वैसे ही जमीन पर लेट जाना चाहिए। इससे लपट मुंह तक पहुँचने से रुकेगी। फिर आग की लपट को दबाकर बुझा दो। मीठे सोड़े का घोल लगाओ। बरनौल लगा लो तो बहुत ही अच्छा है।

लू लगना

यह गर्म देशों में घटित होने वाली घटना है। जब कोई मनुष्य काफी लम्बे समय के लिए खुली गर्मी में काम करे तो उसे लू लग जाती है। हमारे शरीर की भौतिक और रासायनिक क्रियाएँ असमर्थ हो जाती हैं और कार्य प्रणाली काम नहीं कर सकती। इसका असर दिमाग, दिल और जिगर पर पड़ता है यह लू लगना है। इसमें रोगी की नब्ज तेज चलती है। वह बेहोश हो जाता है। इसमें शरीर का तापमान बढ़ जाता है। बुखार 102°F से 108°F तक हो सकता है। बुखार बढ़ने से नाक, कान में से खून बहने लग जाता है और दिल की धड़कन रुक सकती है।

इसलिए रोगी को लू से दूर ठंडी हवा और छाया में लिटाना चाहिए। अगर हो सके तो सारा धड़ बर्फ वाले पानी में डुबो देना चाहिए। जब बुखार घट कर 102°F तक हो जाए तो पीने के लिए पानी देना चाहिए। नमक अधिक से अधिक मात्रा में देना चाहिए क्योंकि पसीने द्वारा नमक शरीर से बाहर निकलता है। नमक लस्सी और निम्बू के साथ दे सकते हैं। नमक पानी में घोल कर देना चाहिए। उल्टी आने का डर रहता है।

रोगी के कसे हुए कपड़े ढीले कर देने चाहिए। हो सके तो कमर तक कपड़े उतार दो। अगर निकट बिजली हो तो पंखा चलाओ। अगर नाक या कान से खून आये, पेशाब रुक जाये या बुखार 106°F से बढ़ जाए तो जितनी जल्दी हो सके डाक्टर का प्रबन्ध करना चाहिए।

सावधानी:- गर्मी में काम करने वालों को हल्के रंग के सूती कपड़े पहनने चाहिए। एक दम गर्मी से वातानुकूलित स्थान में और न ही वातानुकूलित स्थान से गर्मी में आना चाहिए। अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए। कच्चे आम और प्याज का व्यवहार करना चाहिए। धूप में काले चश्मों और छतरी का प्रयोग करना चाहिए। घर में बाहर जाते समय पानी पीकर जाओ और कभी भी खाली पेट नहीं जाना चाहिए। साधारण से $1\frac{1}{2}$ गुणा अधिक नमक खाओ। वैसे अधिक शराब पीने वालों को, एंजिमा के रोगियों को, पौष्टिक खुराक न खाने वालों को लू जल्दी लगती है।

कट जाना और खून बहना

इसमें प्राथमिक सहायता देने का मतलब है खून के बहाव को रोकना और खून में ज़हर फैलने से रोकना ताकि टैटनस न हो सके। एक साधारण कटे हुए जख्म पर टिंचर आयोडीन लगानी ठीक रहती है। गंदा हो तो फ्लालैन का कपड़ा लेकर साफ पानी से घाव को धो दो। फिर टिंचर आयोडीन लगाकर रूई रख कर नरम कपड़े की पट्टी कर दो। इस तरह कीटाणु जख्म में दाखिल नहीं हो सकेंगे।

अगर आपके पास दवाई न हो तो एकदम जख्म को पानी से धोकर शहद लगा दो। इससे भी कीटाणु से बचाव होता है। जख्म कई तरह के होते हैं, जैसे चाकू के साथ हाथ कट जाना, कोई चीज़ छीलते समय हाथ में चीर आ जाना। इसलिए इन जख्मों को चार श्रेणियों में बाँट सकते हैं:-

1. कटित घाव
2. दीर्घ घाव
3. संवेधित घाव
4. कुचलित घाव।

1. **कर्टित घाव:-** किसी भी तेज ब्लेड, उस्तरा आदि लगने से हुए घाव को कर्टित घाव कहते हैं।
2. **दीर्ण घाव:-** मशीन आदि में शरीर के किसी अंग का आ जाना या किसी पशु के मुँह में आ जाने को दीर्ण घाव कहते हैं।
3. **संवेधित घाव:-** किसी चाकू या तेज़ धार वाले या नुकीले हथियार से हुए गहरे घाव, जिसका मुँह ऊपर से छोटा होता है लेकिन घाव गहरा होता है, इसको ही संवेधित घाव कहते हैं।
4. **कुचलित घाव:-** किसी भारी वस्तु के शरीर पर गिरने से या किसी कुंद हथियार को जोर लगने से होने वाला घाव कुचलित घाव कहलाता है।

यदि खून बहता हो तो रोगी को नीचे लिटा दो ताकि खून का बहना रुक जाए। जिस अंग से खून बहता हो उसको हल्का सा पकड़कर दिल से थोड़ा ऊपर रखो ताकि खून का बाहर निकलना रुक जाए। अगर हड्डी टूटी हो तो ऐसा करना ठीक नहीं। जख्म पर सख्त कपड़ा रख के जोर से पट्टी बांधने से खून का बहना रुक जाता है। अगर जख्म में कोई चीज़ हो या हड्डी का टुकड़ा हो तो जख्म के किनारों पर दबाव डालना चाहिए।

खुले जख्म पर रोगाणु-नाशक दवाई लगानी चाहिए। टूटी हड्डी के बाहरी भाग पर दबाव डालना चाहिए। लेकिन पट्टी बहुत कस कर नहीं बाँधनी चाहिए। अगर 20 मिनट के अन्दर-अन्दर डाक्टर न आये तो कुछ देर के लिए पट्टी ढीली कर देनी चाहिए।

भीगे और गन्दे कपड़े दूर करके जख्म को हवा लगने देनी चाहिए। यदि जख्म गर्दन पर हो तो एक हाथ से जख्म को दबाकर दूसरे से रीढ़ की हड्डी को दबाना चाहिए। लेकिन ध्यान रहे कि साँस की नली पर दबाव न पड़े। डाक्टर के आने तक इस तरह करो।

नाक से खून बहना

रोगी का मुँह हवा की तरफ करो। हाथ सिर के ऊपर करके सिर थोड़ा पीछे झुकाओ। रोगी को मुँह द्वारा साँस लेना चाहिए। नाक, हँसली और रीढ़ की हड्डी को ठंडे कपड़े या बर्फ से ठंडा करो। लेकिन पाँव गर्म पानी में रखने चाहिए।



चित्र 51 : नाक से खून बहना

ऐसा करते समय छाती और गर्दन के कपड़े ढीले करो, ऐसी हालत में खून बन्द होने पर भी रोगी की नाक जल्दी साफ नहीं करनी चाहिए। न ही रोगी को बहुत हिलना जुलना चाहिए।

कान से खून बहना

ख़ास करके यह हालत तब पैदा होती है जब खोपड़ी के धरातल की हड्डी टूट जाए। लेकिन इस समय कान में पट्टी या रूई का टुकड़ा नहीं देना चाहिए। कान की कनपटी पर थोड़ी सूखी रूई रखकर ढीली पट्टी बाँध दो और रोगी का सिर चोट वाली तरफ झुका देना चाहिए।

खरोंच या रगड़ आना

इसमें मामूली खरोंच आती है। ज़ख्म को साफ़ करके टिंचर आयोडीन लगा दो या मिट्टी का तेल लगाना भी ठीक रहता है या शहद लगा दो।

डूबना

डूबते हुए मनुष्य को बचाने के लिए हर एक पल कीमती होते हैं। कई बार डूबने से आदमी मरता तो नहीं लेकिन बेहोश हो जाता है। झिल्ली काम करना बन्द कर देती है और साँस रुक जाती है। इस समय अगर बनावटी साँस दिया जाए तो जान बच सकती है।

इससे पहले डूबे हुए आदमी को ठंडी जगह पर ले जाओ। उसके कपड़े ढीले करके उसका मुँह, नाक और चेहरे से मिट्टी कीचड़ साफ़ कर दो। उसका सिर एक तरफ करके रोगी को उल्टा लिटा दो। स्वयं एड़ी के भार बैठ कर अपने दोनों हाथों से रोगी की पसलियों को नीचे से मजबूती से पकड़ो। रोगी को धीरे-धीरे तब तक ऊपर उठाओ जब तक दोबार सारा भार कलाई पर न पड़े। दो-तीन सैकिण्ड के लिए इस तरह करो। कभी दबाव डालो, कभी ढीला छोड़ दो। यह क्रिया 12 मिनट तक करो। इस तरह हवा अन्दर जाकर फेफड़ों में से पानी बाहर कर देगी। रोगी के शरीर पर मालिश करो। पानी निकलने के बाद अपना मुँह रोगी के मुँह के पास ले जाकर जोर से हवा छोड़ो। छाती के सामने के भाग और पसलियों को जोर से दबाओ। सबसे आसान तरीका है कि रोगी का सिर एक तरफ करके घड़े पर उल्टा लिटा दो और बाजूओं को सिर से ऊपर फैला दो।

सारांश

1. प्राथमिक सहायता का अर्थ है डाक्टर के पहुँचने से पहले की सहायता।
2. जलना विभिन्न प्रकार का होता है। एक क्षार से, दूसरा अम्ल से। अम्ल से जले के लिए मीठा सोडा और क्षार से जले के लिए नींबू या सिरका प्रयोग करना चाहिए।
3. कपड़ों को आग लगने पर कंबल लपेट कर धरती पर लेट जाना चाहिए।
4. जख्म चार तरह के होते हैं।

5. सबसे पहले खून का बहना रोकना चाहिए।
6. जख्म में फंसे टुकड़े निकालकर जख्म साफ करने चाहिए।
7. पट्टी बहुत देर तक कस कर नहीं बाँधनी चाहिए।
8. नाक से खून बहे तो नाक ठंडा करो और नाक साफ न करो।
9. कान से खून बहे तो पट्टी कान में मत डालो।
10. लू के दिनों में पानी और नमक का अधिक से अधिक सेवन करो।
11. लू लगे हुए रोगी को ठंडी और खुली हवा में लिटाना चाहिए।
12. गर्मी धूप से बचने के लिए काले चश्मे और काले छाते का प्रयोग करना चाहिए।
13. डूबे हुए आदमी को पानी से बाहर निकाल कर पेट से पानी निकाल कर उसको होश में लाओ।

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. प्राथमिक सहायता क्यों जरूरी है?
2. जलन कितने प्रकार की होती है?
3. अगर कपड़ों को आग लग जाये तो क्या करना चाहिए?
4. डाक्टर के आने से पहले जले हुए घाव पर क्या लगाओगे?
5. अपने आपको लू से कैसे बचाओगे?
6. लू वाले रोगी को किस तरह से सम्भालोगे?
7. लू क्यों लगती है?
8. जख्म पर क्या लगाना चाहिए?

लघुत्तर प्रश्न

1. कान में से खून बहने का क्या कारण है?
2. प्राथमिक सहायता से आप क्या समझते हो?
3. प्राथमिक सहायता करने वाला व्यक्ति कैसा होना चाहिए?
4. क्या प्राथमिक सहायता के उपरान्त डाक्टर को बुलाना आवश्यक है?

5. सूखी जलन से आप क्या समझते हो?
6. तरल जलन कैसे हो जाती है?
7. डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के लिए एक-एक पल कीमती क्यों होता है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. जख्म कितनी तरह के होते हैं?
2. अगर नाक में खून आये तो क्या करोगे?
3. आप रोगी की सहायता कैसे करोगे?

प्रैक्टिकल

1.

अण्डा पकाना

अण्डे को तलना

सामान

अण्डा	1
घी	1 चम्मच
नमक, काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि- एक तवे या फ्राइंग पैन को आग पर रखो। जब गर्म हो जाए तो घी डाल दो। अण्डे को तोड़कर एक कटोरी या प्लेट में डाल दो। जब घी पिघल कर गर्म हो जाए तो धीरे से अण्डा घी पर डाल दो। जब अण्डे की सफेदी जम जाये और जर्दी कच्ची हो तो पोनी के साथ अण्डे को उठाकर प्लेट में डाल लो। अण्डे की जर्दी का कच्चा हिस्सा प्लेट में ऊपर की तरफ को होना चाहिए। नमक और काली मिर्च ऊपर डाल कर टोस्ट या पराँठे के साथ परोसे।

कई लोग अण्डे को दोनों तरफ तलना पसन्द करते हैं। दोनों तरफ तलने के लिए अण्डे को बड़े आराम से पलटना चाहिए ताकि जर्दी टूटे नहीं या फ्राईंगपैन में ही एक ही जगह दो चम्मच घी के डाल लो और जब अण्डा कुछ पक जाए तो पैन को थोड़ा सा टेढ़ा कर लो और चम्मच से गर्म घी जर्दी के ऊपर डालो ताकि वह थोड़ी सी सख्त हो जाए। अण्डे को अधिक नहीं तलना चाहिए।

यदि तवा या फ्राईंग पैन चिकना नहीं होगा तो अण्डा उसके साथ चिपक जाएगा। इसलिए जिस पैन में अण्डा बनाओ उसको कुछ देर पहले ही घी लगा लो। आजकल बाजार में अण्डे बनाने के लिए खास तरह के नान स्टिकिंग फ्राईंग पैन भी मिलते हैं, जिनके साथ अण्डा नहीं चिपकता।

अण्डे को पानी में बनाना

सामान

अण्डा	1
पानी	1 गिलास
सिरका या नींबू का रस	1/2 चम्मच
नमक	1/2 चम्मच

विधि- फ्राईंग पैन में पानी डालकर आग पर रखो और इसमें सिरका या नींबू का रस और नमक डाल दो। अण्डे को तोड़कर कटोरी या प्लेट में रख लो। जब पानी उबलने लगे तो आराम से अण्डा पानी में डाल दो। यदि अण्डा अधित फैल जाए तो चम्मच से सफेदी को साथ-साथ जोड़ दो। थोड़ा-थोड़ा करके पानी अण्डे के ऊपर भी डालो ताकि ऊपर वाला हिस्सा भी पक जाए, लेकिन अधिक सख्त न हो जाए। पानी में से पोनी के साथ निकाल कर प्लेट में डालो। नमक और काली मिर्च ऊपर डाल कर परोसे। इस तरीके से पकाया हुआ अण्डा बड़ा हल्का होता है, इसलिए बीमारों को दिया जा सकता है।

अण्डे और दूध को पकाना

सामान

अण्डा	1
दूध	50 मि.ली.
मक्खन	1 चम्मच
नमक, काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि- अण्डे, दूध, नमक और मिर्च को मिलाकर हल्का फेंटो। मक्खन को कड़ाही या फ्राईंग पैन में थोड़ा गर्म करो। अण्डे और दूध के मिश्रण को फ्राईंग पैन में डाल दो और हिलाते रहो जब तक कि पक कर गाढ़ा न हो जाए। अधिक न पकाओ। अगर अधिक पकाया जाए तो यह सख्त हो जाता है और पानी निकल आता है। इसको टोस्ट के साथ परोसो।

अण्डे की भुर्जी

सामान

अण्डा	1
प्याज	1/2
हरी मिर्च	1
घी	1 चम्मच
नमक	स्वादानुसार

विधि- अण्डे को तोड़कर एक प्लेट में डाल लो और नमक डाल कर काँटे के साथ फेंटो। बारीक- बारीक प्याज और हरी मिर्च काट लो। फ्राईंग पैन को आग पर रख कर बीच में घी डालो। जब घी गर्म हो जाए तो कटी हुई हरी मिर्च और प्याज डाल दो। चम्मच से इसको हिलाते रहो। जब

प्याज गुलाबी रंग के हो जाएँ तो फेंटा हुआ अण्डा डाल कर हिलाओ और थोड़ी देर बाद उतार लो। टोस्ट या पराँठे के साथ परोसो।

आमलेट

सामान

अण्डा	1
प्याज	1
हरी मिर्च	1
घी	1
नमक	स्वादानुसार

इच्छानुसार 1/2 टमाटर और 1/2 चम्मच कटा हुआ धनिया।

विधि- प्याज हरी मिर्च, टमाटर और धनिया बारीक काट लो। अण्डे की सफेदी को किसी गहरे बर्तन में डालकर काँटे से खूब अच्छी तरह फेंटो। अब इसमें जर्दी भी डाल दो और दोबारा फेंटो। कटा हुआ प्याज आदि और नमक मिला दो। फ्राईंग पैन में घी गर्म करो और फेंटा हुआ अण्डा डाल दो। हल्के सेक पर पकाओ। जब एक तरफ पक जाए (ज्यादा भूरा न करो) तो उलट दो। दो या तीन तहें कर लो और टोस्ट या पराँठे के साथ परोसो। आमलेट के दोहरा करने से पहले इसको कीमे या पनीर के साथ भरा जा सकता है।

आमतौर पर ऊपर लिखे सभी तरह से बनाए गये अण्डे सुबह नाश्ते के साथ परोसे जाते हैं। जो लोग अण्डा नहीं खाते उनको कोई और चीजें दी जा सकती हैं जिनमें लगभग वही तत्व मिल सकें जो अण्डे में होते हैं, जैसे प्रोटीन, खनिज लवण और विटामिन आदि। शाकाहारी लोग नाश्ते के समय दूध वाला दलिया ले सकते हैं, जिस के बनाने का तरीका पीछे दिया जा चुका है। इसके अलावा नीचे लिखी चीजें भी दी जा सकती हैं।

बेसन का पूड़ा

सामान

बेसन	2 बड़े चम्मच
प्याज	1 छोटा
हरी मिर्च	1
घी	1 बड़ा चम्मच
नमक	स्वादानुसार

विधि- प्याज और हरी मिर्च को बारीक-बारीक काट लो। बेसन को छान लो और किसी गहरी प्लेट में बेसन डालकर प्याज, हरी मिर्च और नमक मिला लो और थोड़ा-सा पानी मिलाकर अच्छी तरह फेंटो। तवे को गर्म करके ऊपर घी डालो और आमलेट की तरह पूड़े को दोनों तरफ से पक जाने दो। आमलेट से इस पूड़े को अधिक देर लगती है। जब दोनों तरफ से अच्छी तरह पक जाये तो परोसो।

पनीर वाले टोस्ट

सामान

डबल रोटी के टुकड़े	4
कटूकस किया पनीर	1/4 चम्मच
दही	1 चम्मच
बेसन	दो बड़े चम्मच
पिसी हुई राई	1/4 चम्मच
काली मिर्च	1/2
मैदा	2 चम्मच
घी	तलने के लिए
नमक	स्वादनुसार

विधि- पनीर, राई, काली, मिर्च, दही, मैदा, बेसन और नमक को मिला लो ताकि गाढ़ा-सा घोल बन जाये। अगर जरूरत हो तो थोड़ा-सा पानी या दूध डालो। अच्छी तरह फेंटो। डबल रोटी के टुकड़ों को इस घोल में दोनों तरफ डुबो दो। फ्राईंग पैन में घी डालकर गर्म करो और टोस्ट को दोनों तरफ से तल कर परोसो।

नोट:- जो लोग अण्डा खाते हैं उनके लिए बेसन की जगह अण्डा भी प्रयोग में लाया जा सकता है। बेसन का प्रयोग करते समय अमूल पनीर के पाउडर को प्रयोग में लाना चाहिए।

पनीर के सैंडविच

सामान

डबल रोटी के टुकड़े	4
अमूल पनीर	1 पीस (25 ग्राम)
टमाटरों की सॉस	1 बड़ा चम्मच

नमक, काली मिर्च

स्वादानुसार

मक्खन

1 बड़ा चम्मच

विधि- डबल रोटी के किनारों के सख्त हिस्से काट दो। दो टुकड़ों पर मक्खन लगाओ और दो पर टमाटरों की सॉस लगाओ। मक्खन वाले टुकड़ों पर पनीर के टुकड़े काट कर रखो। ऊपर से नमक और काली मिर्च डाल दो और सॉस वाले टुकड़े उल्टे करके रख दो। त्रिकोण टुकड़े काट कर सुबह के नाश्ते या शाम की चाय के साथ परोसो।

पौष्टिक परोंटे

सामान

आटा	1/2 कटोरी
पालक	100 ग्राम
मूँगफली	50 ग्राम
हरा धनिया	थोड़ा-सा
बेसन	1/2 कटोरी
मूली	1
हरी मिर्च	2-3
अदरक	1 छोटा टुकड़ा
नमक	स्वाद के अनुसार
घी	तलने के लिए

विधि- मूली कटूकस कर लो। मूली के नरम पत्ते और पालक के पत्तों को धो कर बारीक काट लो। हरी मिर्च, हरा धनिया और अदरक को भी काट लो। मूँगफली के दानों को मोटा-मोटा सा कूट लो। आटा और बेसन छानो और शेष सारी चीजों को मिला कर आटा गूँथ लो। इसके परोंटे बनाकर दही के साथ परोसो।

पुंगरी हुई दाल

सामान

मूँग की साबुत दाल	100 ग्राम
चने	50 ग्राम
नींबू	1

हरी मिर्च	1-2
प्याज	1
अदरक	1 टुकड़ा
नमक	स्वादानुसार

विधि- दाल और चनों को साफ़ करके धोकर 5-6 घण्टे के लिए भिगो कर रखो। पानी में से निकाल कर गीले कपड़े में 5-6 घण्टे के लिए लपेट कर रखो ताकि वह अंकुरित हो जाए। अंकुरित हुए दानों में प्याज, अदरक और हरी मिर्च काट कर डालो। नींबू का रस और नमक मिला कर परोसो। रुचि अनुसार प्याज का हल्का तड़का लगाकर भी खाया जा सकता है। इसमें विटामिन 'सी' की काफी मात्रा होती है।

2.

सलाद और सूप

भाग-I

हरी सब्जियों का सलाद

सामान

बन्द गोभी	1 छोटा फूल
शिमला मिर्च	1
पालक के पत्ते	थोड़े से
टमाटर	2
राई का पाउडर	1/4 चम्मच
काली मिर्च, नमक	स्वादानुसार
सिरका	2 बड़े चम्मच
लहसुन	2 तुरियां

विधि- जिस शीशे के डोंगे में सलाद परोसना हो उसको धोकर, पोंछ कर ठंडा कर लो। सब्जियों को धोकर पोंछ कर सलाद बनाने तक फ्रिज में रखो। डोंगे में लहसुन की पिसी तुरियों को रखकर फिर बन्द गोभी को हाथों में तोड़कर डालो। उस पर नमक, काली मिर्च, राई का पाउडर और सिरका डाल दो और सबसे ऊपर कटी हुई शिमला मिर्च और टमाटर रख दो। परोसने से पहले ठंडा करो और काँटे से हिला दो।

रंग-बिरंगा सलाद

सामान

सलाद के पत्ते	1 गुच्छा
मूली के पत्ते	थोड़े से
चुकन्दर	1
गोभी का फूल	1 (यह बिल्कुल सफेद होना चाहिए)

गाजरें	3-4
हरे प्याज	5-6
नींबू	1
नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि- चुकन्दर को उबाल कर, ठंडा करके, छील कर टुकड़े कर लो। बाकी सब्जियों को धोकर सुखा लो फ्रिज में रखकर ठंडा कर लो। एक मध्यम साइज की ट्रे लेकर मोटे-मोटे सलाद के पत्ते काट कर बिछा दो। गाजरों को कट्टूकस करके ट्रे में एक तरह पहाड़ी सी बना के रखो। बीच में गोभी के फूल के टुकड़े रखो और दूसरी तरफ कटा हुआ चुकन्दर। इनके ऊपर नींबू के रस में नमक और काली मिर्च मिला कर डालो। ऊपर से मूली के पत्ते सजा दो। हरे प्याजों को छीलकर साफ़ करके इसी ट्रे या किसी दूसरी प्लेट में डालकर परोसो।

टमाटर का सूप

सामान

पके हुए लाल टमाटर	1/2 किलो
गाजर	1
प्याज	1
धनिया	कुछ पत्ते
दूध	1 गिलास
पानी	2 गिलास
मैदा	3 चम्मच
चीनी	1 चाय का चम्मच
नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि- प्याज को छीलकर काट लो। टमाटर, गाजर और धनिये को धोकर बारीक काट लो। इन सारी सब्जियों में पानी मिला कर प्रेशर कुकर में 10 मिनट के लिए पकाओ और फिर उतार कर छाननी से अच्छी तरह छान लो। एक फ्राईंग पैन में मक्खन पिघला कर मैदे को थोड़ा-सा भूनो और उसमें धीरे-धीरे दूध मिला दो। दूध मिलाते समय मैदे को चम्मच से अच्छी तरह हिलाओ ताकि इसमें गिलटियाँ न बनें। इसमें छाना हुआ टमाटरों का सूप मिला दो और थोड़ी देर के लिए हल्की आँच पर पकाओ। आग से उतार कर गर्म-गर्म ही प्यालों में डालकर परोसो। प्यालों में सूप पर थोड़ी-सी फैंटी हुई क्रीम भी डाली जा सकती है।

गाजर का सूप

सामान

गाजर	1/2 किलो
दूध	1 गिलास
पानी	2 गिलास
काली मिर्च	1/2 चम्मच
जैफल	1/4 चम्मच
सजावट के लिए धनिये	
या पुदीने के पत्ते	
नमक	स्वादानुसार

विधि- गाजरों को धोकर काट लो या कटूकस कर लो। इसमें पानी मिला कर प्रेशर कुकर में 10 मिनट के लिए पकाओ। ठंडा करके छान लो और दूध डालकर हल्की आँच पर 10 मिनट के लिए पकाओ। नमक, काली मिर्च और जैफल पाउडर मिलाकर प्याली में डालो और पुदीने या धनिये के पत्तों से सजाकर परोसो।

हरे मटरों का सूप

सामान

हरे ताजे छीले हुए मटर	300 ग्राम
मैदा	2 चम्मच
दूध	2 प्याले
मक्खन	3 चम्मच
पानी	2 प्याले
नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि- इसको भी टमाटरों के सूप की तरह ही बनाया जा सकता है। या सारी चीजों को अच्छी तरह मिक्सी में मिलाओ। उबालने तक गर्म करो और प्यालों में परोस दो।

दाल का सूप बनाना

सामान

मूँग की धुली हुई दाल	4 चम्मच
गोभी	1/2 फूल

आलू	1
शलगम	1
टमाटर	1
दूध	1 प्याला
पानी	1 प्याला
मक्खन	1 चम्मच
मैदा	1 चम्मच

विधि- दाल को साफ़ करके, कुछ देर के लिए भिगो दो। सब्जियों को काट लो। मक्खन को गर्म करके सब्जियों में डाल दो और साथ ही दाल, पानी, नमक और काली मिर्च डाल दो। जब गल जाये तो छाननी, में छान लो। दूध में मैदा मिलाकर सूप में मिलाओ और उबालने तक पकाओ (उबालना नहीं) गर्म-गर्म पीने के लिए दो।

2.

भाग-II

पनीर, कस्टर्ड, दही और रायता

पनीर बनाना

सामान

दूध	1 लिटर
दही	100 ग्राम
या	
नींबू का रस	2 बड़े चम्मच

विधि- दूध को आग पर रखकर उबालो। जब दूध उबल जाए तो उसमें फेंटा हुआ दही या नींबू का रस थोड़ा-थोड़ा करके डालो। जब दूध और पानी अलग-अलग हो जाये तो पत्तीला आग से उतार लो। 10-15 मिनट के बाद इसको साफ़ मलमल के कपड़े में डाल कर कुछ देर के लिए लटका दो। पानी को निकलने दो। अगर पनीर की टुकड़ियाँ काटनी हों तो पनीर वाले कपड़े को चकले पर रखकर ऊपर कोई भारी वस्तु रख दो ताकि पनीर का सारा पानी निकल जाये। इसके बाद पनीर के टुकड़े कर लो।

शाकाहारी लोगों के भोजन में पनीर की बहुत महत्ता है क्योंकि इसमें अच्छी किस्म की प्रोटीन और कैल्शियम काफ़ी मात्रा में होता है। पनीर को खाने के साथ तो इस्तेमाल किया ही जाता है, इसके अतिरिक्त भारतीय लोग पनीर की कई प्रकार की मिठाइयाँ भी बनाते हैं।

खट्टा-मीठा पनीर

सामान

पनीर	200 ग्राम
टमाटर	400 ग्राम
टमाटर की सॉस	1/2 ग्राम
गाजर	1
शिमला मिर्च	1

फ्रॉसबीन	50 ग्राम
नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार
प्याज	1
चीनी	1 चम्मच
घी	थोड़ा-सा

विधि- टमाटरों को धोकर बारीक काट लो और थोड़े से पानी में अच्छी तरह पकाओ। छाननी से छानो और फोक फेंक दो। गाजर, शिमला, मिर्च, फ्रॉसबीन और प्याज को लम्बा और पतला काटो। घी में सब्जियों को थोड़ा तल कर टमाटरों का गुद्दा डालकर कुछ देर पकाओ ताकि सब्जियाँ गल जायें। पनीर के टुकड़े डालो, नमक, मिर्च और चीनी डाल दो।

पनीर के पकौड़े

सामान

पनीर	100 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
सूखा धनिया	1 चम्मच
दही	1 चम्मच
नमक और लाल मिर्च	स्वादानुसार
घी	तलने के लिए

विधि- पनीर के टुकड़े काट लो। बेसन में नमक, मिर्च, सूखा धनिया और दही मिलाकर पानी के साथ घोलो। कड़ाही में घी डालकर गर्म करने के लिए रखो। जब घी में धुआं निकलने लगे तो आँच थोड़ी हल्की करके, पनीर के टुकड़ों को बेसन लगाकर तलो। पकौड़ों को तलकर किसी साफ़ कागज़ पर रखो ताकि फालतू घी निकल जाये। टमाटरों की सॉस के साथ परोसो।

दही का जमाना

सामान

दूध	1/2 लिटर
दही	1/2 चम्मच

विधि- दूध को उबाल कर ठंडा करो। गर्मियों में दूध जमाने के समय बिल्कुल कोसा ही होना चाहिए। इसको मिट्टी या स्टील के बर्तन में डाल कर 1/2 चम्मच दही मिला कर ढक दो। 3-4 घण्टे बाद दही जम जायेगा।

सर्दियों में दूध थोड़ा अधिक गर्म होना चाहिए। इसमें 1 चम्मच दही घोल कर बर्तन को ढक कर रख दो। ज्यादा सर्दी के मौसम में दही वाले बर्तन को किसी गर्म जगह पर रखो या फिर इसको किसी कंबल या पुरानी शाल में लपेट कर रखो। इसको आटे वाले टीन में भी रखा जा सकता है। सर्दियों में दही जमने में 5-6 घण्टे लग जाते हैं।

आजकल बाजारों में दही जमाने वाले प्लास्टिक के डिब्बे भी मिलते हैं जो कि थरमस की तरह बने होते हैं। इनमें दही गर्मियों में या सर्दियों में 2-3 घण्टे में बहुत अच्छी तरह जम जाता है।

बूंदी का रायता

सामान

बेसन	100 ग्राम
नमक	थोड़ा-सा
दही	1/2 किलो
भूने हुए जीरे का पाउडर	1/2 चम्मच
लाल मिर्च	स्वादानुसार
काली मिर्च	1/2 चम्मच
घी	तलने के लिए

विधि- बेसन में थोड़ा-सा नमक डालकर, पानी के साथ घोलो और अच्छी तरह फैंटो। इसको अधिक पतला नहीं करना चाहिए। कड़ाही में घी गर्म करो और खुले छेदों वाली छाननी द्वारा या हाथ के साथ बारीक पकौड़ियां बनाकर तलो। पानी में कुछ देर भिगो कर रखो ताकि नरम हो जायें। दही को मथानी के साथ अच्छी तरह फैंटो और नमक मिला लो। दोनों हाथों से दबाकर पकौड़ियों को निचोड़ो और दही में डाल दो। जीरे का पाउडर और मिर्च को ऊपर डालकर सजाकर परोसो।

लौकी का रायता

सामान

दही	500 ग्राम
लौकी	100 ग्राम
नमक, काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि-लौकी को कटूकस करके उबाल लो। ठंडा करके निचोड़ लो। दही को अच्छी तरह फैंटो और लौकी, नमक और मिर्च डाल दो। ठंडा करके खाने के साथ परोसो।

पुदीने का रायता

सामान

दही	1/2 किलो
प्याज	1
पुदीना	कुछ पत्ते
नमक, हरी मिर्च	स्वादानुसार

विधि- दही को मथानी से अच्छी तरह फैंट कर नमक मिला दो। प्याज को छील कर बारीक काट लो। पुदीने के पत्ते तोड़ कर धो लो और बारीक पीस लो। हरी मिर्च बारीक काट लो। सभी चीजें दही में मिला कर परोसो।

केले का रायता

सामान

दही	1/2 किलो
केले	3-4
चीनी	2 बड़े चम्मच
किशमिश	थोड़ी-सी

विधि- किशमिश को कोसे पानी से धो कर साफ़ कर लो। दही में चीनी मिला कर मथानी से अच्छी तरह फैंटो ताकि चीनी अच्छी तरह घुल जाये। केले को छील कर काट लो और केले और किशमिश दही में मिला दो।

कस्टर्ड

सामान

दूध	1/2 लिटर
चीनी	$1\frac{1}{2}$ बड़ा चम्मच
कस्टर्ड पाउडर	2 चाय के चम्मच

विधि- आधा कप दूध बचाकर, बाकी के दूध को उबालने के लिए रखो। गर्म दूध में चीनी मिला कर और कप वाले दूध में कस्टर्ड पाउडर डालकर अच्छी तरह घोलो। जब दूध उबलने लगे तो इसमें कस्टर्ड वाला दूध धीरे-धीरे करके डालो और दूसरे हाथ में चम्मच के साथ दूध को अच्छी तरह हिलाओ ताकि गिलटियाँ न बन जाएं। उबाला आने पर उतार लो। इसको गर्म या ठंडा करके परोसा जा सकता है।

कस्टर्ड में ऋतु के अनुसार फल जैसे आम, केला, सेब, अंगूर आदि भी डाले जा सकते हैं। अगर फल डालने हों तो कस्टर्ड को पहले अच्छी तरह ठंडा कर लो। फ्रिज में या बर्फ में रखकर ठंडा करके परोसो। ठंडे कस्टर्ड को जैली के साथ भी परोसा जा सकता है।

बेक किया हुआ कस्टर्ड

सामान

अण्डा	1
दूध	1 कप
चीनी	2 छोटे चम्मच

विधि- अण्डा और चीनी खूब फेंट लो। फिर इसको दूध में मिलाओ। अब इस मिश्रण को हल्की गर्म अंगीठी (ओवन) में पकाओ। हल्की आँच का मतलब है कि अंगीठी न तो बहुत तेज़ गर्म हो और न ही ठंडी हो। ठंडी हो जाने पर परोस दो।

भाग-III

2.

चपाती बनाना

रोटी प्रायः गेहूँ के आटे की ही बनती है। लेकिन ऋतु के अनुसार मक्की, बाजरा और बेसन की रोटी भी पकाई जाती है। सर्दियों में सरसों, चना या चुलाई के साग के साथ मक्की और बाजरे की रोटी भी पसन्द की जाती है।

गेहूँ की रोटी

सामान

आटा	200 ग्राम
पानी	175 मि. लिटर
घी या मक्खन	50 ग्राम

विधि- आटे और पानी को थोड़ा मिला कर अच्छी तरह दोनों हाथों की मुट्टियों के साथ गूँथो। मुट्टियों के साथ गूँथते समय हर बार परात या थाली में गीला हाथ फेरो। एक बार बनाकर गीले कपड़े से ढक दो। आधे घण्टे बाद फिर मुट्टियों से गूँथो। छोटे-छोटे पेड़े बनाकर चकले पर रख कर बेलने से पतले-पतले बेल लो। बेलने से पहले पेड़े को थोड़ा-सा सूखा आटा लगा लो ताकि आसानी से पतली रोटी बेल सको।

तवे को गर्म करो और बेली हुई रोटी तवे पर डालो। जब रोटी ऊपर से खुश्क होने लगे तो उसे दूसरी तरफ बदल दो। थोड़ी देर बाद फिर उसे उल्टा दो। जब थोड़ा फूलने लगे तो साफ़ कपड़े से थोड़ा-सा दबा कर फुलाओ। रोटी फूल जायेगी। नीचे उतार कर घी या मक्खन लगा लो। रोटी को कोयले या गैस की आग पर रखकर भी फुलाया जा सकता है। दाल, सब्जी, दही, आचार के साथ परोस दो।

जब एक फुल्का पक रहा हो तो दूसरा पेड़ा करके बेल लो।

नोट:- रोटी बनाते समय आग न बहुत तेज़ होनी चाहिए और न बहुत हल्की होनी चाहिए।

बाजरे की रोटी:- सारे आटे को एक बार में नहीं गूँथा जाता। कोसे पानी के साथ एक-एक रोटी के आटे को मल कर हाथों पर पकाया जाता है। कई औरतें चकले पर मोटा कपड़ा रखकर रोटी बनाती हैं। यह आटा जितना अधिक मला जाये रोटी उतनी ही कम टूटती है। आटा बारीक होना चाहिए। रोटी को तवे पर परौंठे की तरह तला जा सकता है या नीचे उतार कर घी लगा लो।

नोट:- मक्की की रोटी भी बाजरे की तरह पकती है और मीठी होती है।

परौंठा बनाना

गेहूँ का आटा रोटी बनाने की तरह गूँथ लिया जाता है। आटे के पेड़े बनाकर थोड़ा सूखा आटा लगाकर बेल लिया जाता है। रोटी घी लगा कर बीच में से दोनों तरफ अन्दर की तरफ मोड़ लिये जाते हैं। फिर उस तह पर घी लगाकर फिर दोनों तरफ अन्दर करके मोड़ो ताकि चौरस बन जाये। सूखा आटा लगाकर और बेल कर गर्म तवे पर डाल दिया जाता है। आधे मिनट के बाद पलटा दिया जाता है। जब दूसरा भाग भी अधपका हो जाये तो घी लगाकर उलट दो। इसी तरह दूसरी तरफ घी लगा कर सेंक लिया जाता है। जब थोड़ा भूरा हो जाये तो उतार लो, परौंठा तैयार है।

अब गर्म परौंठा सब्जी के साथ खाओ।

नोट:- परौंठे आलू, गोभी, मूली और मेथी के भी पकाये जा सकते हैं।

मेथी का परौंठा

सामान

एक भाग मक्की का आटा	100 ग्राम
तीन भाग गेहूँ का आटा	300 ग्राम
हरी मेथी	20 ग्राम (चुनी हुई)
प्याज	20 ग्राम
नमक और मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि- मेथी को धोकर बहुत बारीक काट लो। प्याज को छील कर धोकर लम्बाई की तरफ पतला-पतला काटो। आटा गूँथने के समय आधे प्याज बीच में गूँथ लो।

एक पेड़े की रोटी बनाओ। घी लगाकर बीच में मेथी, प्याज, नमक और मिर्च मिला दो। परौंठे की तरह घी ऊपर ही लगाओ। दही या मक्खन के साथ खाओ।

आलुओं का परौंठा

सामान

बेसन	150 ग्राम
गेहूँ का आटा	150 ग्राम
आलू	75 ग्राम
प्याज	1
हरी मिर्च	2
घी तलने के लिए	100 ग्राम
हरा धनिया	20 ग्राम (बारीक कटा हुआ)
नमक	स्वाद अनुसार

विधि- आलुओं को उबाल लो। नरम हो जायें तो उतार कर छील लो और मसल लो। अब उसमें बारीक काटा हुआ प्याज, हरा धनिया, नमक और मिर्च मिलाओ।

आटा गूँथ कर रख लो। आधे घण्टे बाद दोबारा मुट्ठी के साथ गूँथ कर रोटी बनाओ। उसमें आलू की तह बिछा दो। परौठों की तरह मोड़ो। सूखा आटा लगा कर बेल कर गर्म तवे पर डाल कर आग पर पकाओ। सादे परौठे की तरह घी डाल कर तल लो।

गर्म-गर्म परौठा दही या मक्खन के साथ खाओ। तला हुआ होने के कारण परौठा जल्दी हज्म नहीं होता।

नोट:- गोभी और मूली को कटूकस करके मूली के पानी को आटे में मिला लेना चाहिए। मूली में नमक मिर्च मिला कर आलुओं की तरह बनाओ। अगर गोभी या मूली को अदरक और प्याज का तड़का लगाकर उसके परौठे बनाये जायें तो और स्वादिष्ट हो जाते हैं।

आलू, गोभी और मूली के परौठों को ही भरवीं रोटी कहा जाता है।

नोट:- मक्की का आटा या बेसन का आटा मिलाना आवश्यक नहीं लेकिन यदि इच्छा हो तो मिला सकते हो।

3.

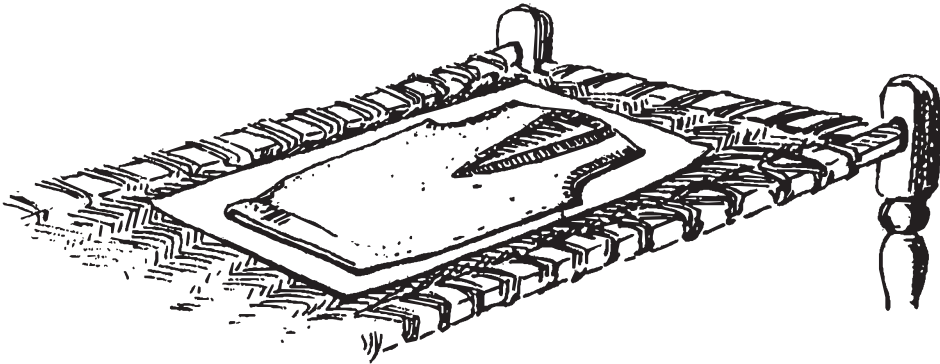
ऊनी कपड़ों को धोना और दाग उतारना

ऊनी स्वेटर धोना:- अगर स्वेटर कहीं से उधड़ा हुआ हो तो ठीक कर लो। स्वेटर को अच्छी तरह झाड़ो और कागज़ पर इसका खाका बनाओ। अगर अधिक गन्दा हो तो दो बर्तनों में नहीं तो एक बर्तन में साबुन वाला कोसा पानी और 2-3 बर्तनों में खँगालने के लिए कोसा पानी तैयार कर लो।

धोने का तरीका:- स्वेटर को खोल कर साबुन वाले पानी में डाल कर और हाथों में दबा कर धो लो। अधिक गन्दे हिस्से को बाएँ हाथ में पकड़ कर उस पर साबुन की झाग लगाओ ताकि मैल नरम हो कर निकल जाए। इसको रगड़ना नहीं चाहिए। दोनों हाथों से पूरा स्वेटर पकड़ कर साबुन वाले पानी में निकाल कर खँगालने वाले पानी में डाल कर खँगाल लो। अगर अच्छी तरह साफ़ न हुआ हो तो दूसरे साबुन वाले पानी में डालो और हाथों से दबा कर साफ़ करो। इसके बाद दो-तीन बार कोसे पानी में खँगालो। ताकि सारा साबुन निकल जाए। तौलिये में सीधा करके रख दो और लपेट कर हाथ से धीरे-धीरे दबाओ ताकि कुछ पानी तौलिया चूस ले।

सुखाना:- खाके वाले कागज़ को किसी खाट पर बिछाओ और उस पर स्वेटर डाल दो। हाथों से थोड़ा-थोड़ा खींच कर उसका आकार ठीक कर लो।

स्वेटर को गर्म जगह पर लेकिन छाया में जहाँ हवा चलती हो रख कर सुखाओ। जब आधा सूख जाए तो उसको उलटा दो ताकि दोनों तरफ से अच्छी तरह सूख जाए।



चित्र 52 : खाट पर गरम कपड़े को सुखाना

प्रेस करना:- ऊनी स्वेटर को खास प्रैस की ज़रूरत नहीं पड़ती। इनको बिना प्रैस के भी पहना जा सकता है। अगर प्रैस करना हो तो मेज़ पर जहाँ कम्बल और चादर बिछी हुई हो, सीधा करके अच्छी तरह बिछाओ और उस पर मलमल का गीला लेकिन अच्छी तरह निचोड़ा हुआ कपड़ा रख कर प्रैस करो। प्रैस कपड़े के ऊपर नहीं फेरनी चाहिए।

ऊनी जुराबों को धोना

1. जुराबों को अच्छी तरह झाड़ो। अगर उन पर कीचड़ लगा हो तो पहले सुखा लो और फिर ब्रुश से झाड़ो।
2. साबुन वाले गुनगुने पानी में धोओ। एड़ी और पंजे की तरफ खास ध्यान दो। अगर ज़रूरत हो तो प्लास्टिक का ब्रुश इस्तेमाल करो।
3. धोने के बाद 2-3 बार साफ़ गुनगुने पानी में खँगालो।
4. गहरी नीली और काली जुराबों को अगर नील लगाया जाए तो इनके रंगों में चमक आ जाती है।
5. तौलिये में रखकर निचोड़ो।
6. खाट के ऊपर सीधा डाल कर सुखाओ।
7. इनको प्रैस करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। दो या तीन बराबर तह लगाओ। पाँव वाला हिस्सा ऊपर होना चाहिए।

दाग उतारना

दाग उतारते समय दो बातों का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है।

1. कपड़े की बनावट।
2. दाग की किस्म और उसकी अवस्था (ताज़ा या पुराना)

दाग उतारते समय विशेष निर्देश

1. सभी प्रकार के ताज़े दाग आसानी से उतारे जाते हैं।
2. अगर दाग की किस्म का पता हो तो दाग वाले हिस्से को विशेष प्रतिकारक से साफ़ करो।
3. अगर दाग की किस्म का पता न हो तो दाग वाले हिस्से को पहले ठंडे और फिर गर्म पानी में धो लो। अगर न उतरे तो कुछ देर के लिए धूप में रखो। अगर इस तरह भी न उतरे तो पहले क्षार और फिर तेज़ाब (हल्का) से उतारने की कोशिश करो। आखिर में अगर ज़रूरत हो तो कोई रंगकाट इस्तेमाल करो। रंगकाट का इस्तेमाल रंगदार कपड़ों पर तब तक नहीं करना चाहिए जब तक सारे कपड़े से रंग न उतारना हो।
4. जब भी कोई रंगकाट इस्तेमाल करना हो तो एक ही बार गाढ़ा घोल प्रयोग करने की बजाय इसका हल्का घोल बना कर कई बार इस्तेमाल करो।

5. सफेद सूती और लिनन के कपड़ों पर प्रतिकारक लगा कर ऊपर से गर्म पानी डाला जा सकता है लेकिन रंगदार, सिल्की या ऊनी कपड़ों से दाग उतारने के लिए प्रतिकारक का घोल बनाना ज़रूरी है।
6. कपड़ों को उतनी देर प्रतिकारक में रखना चाहिए जितनी देर दाग नहीं उतरता। किसी भी हालत में प्रतिकारक को कपड़े में सूखने नहीं देना चाहिए।
7. अगर दाग तेज़ाब से उतारा जाए तो बाद में हल्के क्षार में और अगर क्षार से उतारा जाए तो हल्के तेज़ाब में खंगालना चाहिए।

दाग उतारने का काम बाहर या किसी खुली खिड़की के निकट खड़े होकर करना चाहिए ताकि प्रतिकारक में से अगर कोई गैस निकले तो बाहर चली जाए और काम करने वाले पर इस का कोई बुरा असर न पड़े।

घास का दाग

1. सूती, लिनन और ऊनी कपड़ों पर घास के दाग उतारने के लिए दाग वाले हिस्से को कुछ देर के लिए मैथिलेटिड स्पिरिट में भिगो कर रखो।
2. साबुन वाले पानी से अच्छी तरह धो लो।
3. बनावटी ढंग से बनाये कपड़े को कुछ देर के लिए मिट्टी के तेल में भिगो दो और फिर साबुन वाले पानी से धो लो।

खून का दाग

1. सूती और लिनन के कपड़ों से खून का दाग उतारने के लिए अगर ताज़ा हो तो थोड़ी देर ठंडे पानी में भिगो दो और फिर हल्के अमोनिया के घोल के साथ साफ़ करो। कई बार पानी में खँगाल लो ताकि अमोनिया निकल जाए। पुराने दाग के लिए ठंडे नमक वाले पानी में (1 औंस नमक, 1 लिटर पानी) में उतनी देर भिगो दो जब तक दाग नहीं उतर जाता।
2. सिल्क और ऊन से दाग उतारने के लिए मलमल के कपड़े का एक पैड बना लो और ठंडे पानी में भिगो कर दाग वाले हिस्से को साफ़ करो। पुराने दाग को नमक वाले पानी में साफ़ करो। जिन कपड़ों को धोया न जा सकता हो उनके लिए माया बनाकर दाग के ऊपर लगाओ और सूखने पर झाड़ दो। अगर एक बार में न उतरे तो दोबारा माया लगाओ।
3. सिन्थैटिक कपड़ों से दाग उतारने के लिए उनको ठंडे साबुन वाले पानी के साथ धो लो।

स्याही का दाग (नीली और काली स्याही)

1. सूती और लिनन के कपड़ों पर से दाग उतारने के लिए कटे हुए नींबू को दाग वाले हिस्से पर रगड़ो और फिर उस पर नमक रगड़ो। अगर दाग न उतरे तो दोबारा इसी तरह करो।

2. दाग वाले हिस्से को आधे घण्टे के लिए लस्सी में भिगो दो। लस्सी कपड़े में सूखनी नहीं चाहिए। बाद में साबुन वाले पानी से धो लो।
3. नमक और नींबू का रस लगाकर आधे घण्टे के लिए रख दो। फिर बाद में अच्छी तरह पानी के साथ धो लो।
4. पुराने दाग को उतारने के लिए भी ऊपर वाले तरीके का व्यवहार करना चाहिए। अगर दाग न उतरे तो औगजैलिक एसिड के हल्के घोल में थोड़ी देर के लिए भिगो दो और फिर हल्के बोरेक्स के घोल में खँगाल लो।
5. सिल्की, ऊनी और कृत्रिम कपड़ों से दाग उतारने के लिए दागों वाले हिस्से को लस्सी में कुछ देर के लिए भिगो दो और बाद में पानी से अच्छी तरह धो लो।
6. पुराने दाग को उतारने के लिए कुछ देर के लिए औगजैलिक एसिड के हल्के घोल में भिगो दो और फिर अमोनिया के हल्के घोल में खँगाल लो।

चिकनाई का दाग

1. चिकनाई का ताज़ा दाग उतारने के लिए सूती, लिनन के कपड़ों के लिए साबुन और गर्म पानी तथा ऊनी, रेशमी और कृत्रिम कपड़ों के लिए साबुन और गुनगुने पानी तथा ऊनी, रेशमी और कृत्रिम कपड़ों के लिए साबुन और गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।
2. पुराने दाग उतारने के लिए पहले पेट्रोल या बेन्जीन के साथ साफ़ करो और फिर साबुन वाले पानी के साथ धो लो।
3. जो कपड़े धोये न जा सकते हों उन पर एक घण्टे के लिए फ्रेंच चाक दाग वाले हिस्से पर लगाकर रखो और ब्रुश के साथ झाड़ दो।

4.

हाथ से सादी सिलाई और फ्रैंच सिलाई करनी

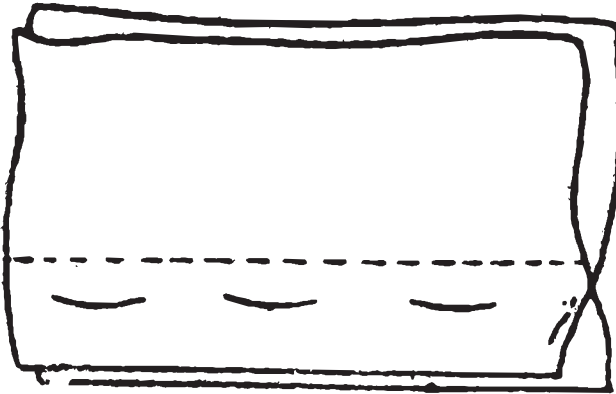
कपड़े सीने के लिए कई तरह के टाँके इस्तेमाल में लाये जाते हैं। उलेड़ी, बखिया और चेन टाँकों के बारे में आप पहले ही छठी कक्षा में पढ़ चुके हो।

हाथ से सिलाई करने के लिए कपड़े के टुकड़ों के बराबर करके पकड़ा जाता है। अगर कपड़ा धारीदार हो तो लाईन के साथ लाईन मिला लेनी चाहिए। फूलों के मुँह भी ऊपर या नीचे देखकर ठीक कर लेने चाहिए। फूलों, बूटियों वाले और रेखाओं वाले कपड़ों में भी ध्यान रखना चाहिए।

सादे कपड़ों में ताने या बाने का ध्यान रखना जरूरी है। यह न हो कि कमीज़ सीधा हो लेकिन बाजू तिरछी हो।

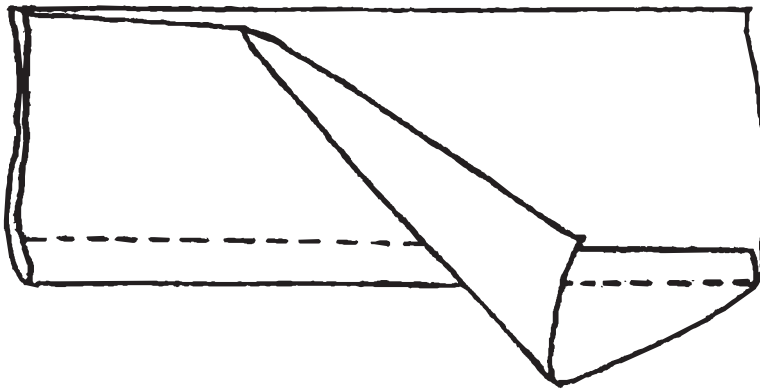
सादी सिलाई:- यह सिलाई सबसे आसान है। इसका प्रयोग कपड़े के टुकड़ों को स्थाई रूप में जोड़ने के लिए किया जाता है। इसमें टाँके की लम्बाई कपड़े की मोटाई पर निर्भर करती है। पतले कपड़े पर छोटा टाँका लगाया जाता है। यह दाईं ओर से शुरू की जाती है। इसमें पहला और अन्तिम टाँका बखिये का लिया जाता है। सूई को थोड़ा-थोड़ा स्थान छोड़ कर कपड़े के ऊपर-नीचे निकाला जाता है। पक्की सिलाई के लिए तीन सादा टाँकों के पश्चात एक बखिया टाँका लिया जाता है।

प्रायः कपड़े की पूरी और बढ़िया सिलाई के लिए 'बखिया टाँका' व्यवहार में लाया जाता है, जिसके बारे में आप छठी कक्षा में पढ़ चुके हैं। कई बार ताने-बाने के धागे बाहर निकलने से रोकने के लिए भी बाहर सिलाई की जाती है। सादी सिलाई कमीज़ और फ्रॉक के भाग, सलवार के कुँदे, मोहरी और पायजामा जोड़ने के लिए प्रयोग में लाई जाती है। कपड़ों को सीने के लिए यह सिलाई मशीन के साथ भी की जा सकती है।



चित्र 53 : सादी सिलाई

फ्रेंच सिलाई:- इसको 'दोहरी' या 'चोर सिलाई' भी कहा जाता है। कपड़ों के सिरों से धागे निकलने में रोकने के लिए सबसे पहले कपड़े के दोनों भागों को उल्टी तरफ एक-दूसरे के ऊपर दोनों सिरे मिला कर रखो। सिरों से लगभग 1/8'' की दूरी से सादा टाँका लगाया जाता है। अब उन्हीं सिरों को उल्ट कर इस तरह मोड़ा जाता है कि सिलाई किये गये सिरों की पट्टी अन्दर की तरफ को कपड़ों के बीच में आ जाये और उधड़ रहे धागों को अन्दर छिपा दिया जाता है।



चित्र 54 : फ्रेंच सिलाई

धागों को छिपाने के बाद ली हुई पट्टी पर उल्टी तरफ से हाथ की सादी सिलाई या बखिया टाँका प्रयोग करके सिलाई की जाती है। यह सिलाई बढ़िया बारीक महँगे, रेशमी और बनावटी रेशों वाले कपड़ों पर की जाती है।

5.

बटन लगाना और काज बनाना

बटन लगाना

बटनों को कई तरीकों से लगाया जाता है। जिस तरह का भी बटन हो और चाहे जिस ढंग से लगाया जाये, नीचे लिखी बातें ध्यान में रखनी चाहिए:-

1. सभी बटनों की डंडी बनाना जरूरी है। डंडी के साथ बटन कपड़े के नीचे से ऊँचा रहता है। इससे बटन बंद करना आसान होता है और बटन के नीचे का कपड़ा भी नहीं घिसता।
2. डंडी के आस-पास भी धागा लपेटना चाहिए ताकि काज के साथ रगड़ खाकर जल्दी टूट न जाये।
3. जहाँ तक हो सके टाँके बटन के छिद्र की सीध में ही होने चाहिए।
4. बटन सफाई और मज़बूती से लगाए जाने चाहिए।
5. बटन हमेशा दोहरे कपड़े पर लगाना चाहिए। यदि इकहरे कपड़े पर लगाए जाएँ तो बटन के नीचे की तरफ छोटा-सा चौकोर कपड़ा लगा लें।

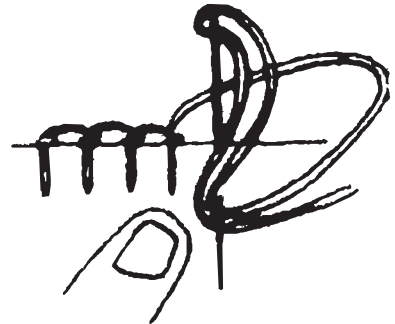
कमीज़ के बटन

इन बटनों में दो या चार छिद्र होते हैं। दो छिद्र वाले बटन लगाने के लिए बटन को अपनी जगह पर ही रखो और छिद्र में से सूई कपड़े के नीचे से निकालो और दूसरी में डाल कर कपड़े के नीचे ले जाओ। तीन, चार या पाँच टाँके लगाने के बाद डंडी बनाओ।

चार छिद्रों वाले बटनों को क्रॉस (X) बना कर सीधी लाइनों में या चौकोर टाँके लगाकर बनाया जाता है। धागे को छेदों से इतनी बार निकालो कि छिद्र भर जायें। बाद में डंडी बना कर धागे को नीचे ले जाओ और एक बखिये का टाँका लगा कर कपड़े की दो तहों में से सूई निकाल कर धागा तोड़ दो।

काज टाँका और काज बनाना

यह टाँका काज के किनारों को साफ़ और मज़बूत बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। कटाव वाले घेरे या टेबल मैट्स आदि के किनारों को सुन्दर बनाने के लिए भी इस टाँके का प्रयोग किया जाता है। इस टाँके के किनारों के साथ-साथ एक डंडी के ऊपर एक गाँठ बनती है। यह डंडियाँ और गाँठें पास-पास बनाई जा सकती हैं ताकि किनारा अधिक मज़बूत बने। यह लूप टाँके से अधिक मज़बूत रहता है।



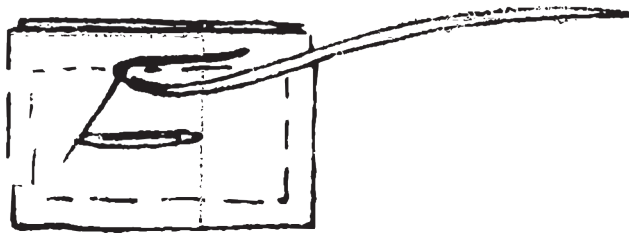
चित्र 55 : (काज टाँका)

काज बनाने से पहले एक दोहरे किनारे पर इस टाँके का अभ्यास करो।

1. किनारा काम करने वाले से दूर होना चाहिए।
2. टाँके बायें तरफ से दायें तरफ को बनाये जाते हैं।
3. सभी टाँके एक लम्बाई के ($1/10''$ से $1/8''$) और उनके बीच में एक-सा फासला होना चाहिए।
4. गाँठ बनाने के लिए सूई को किनारे की तरफ करके धागे को खींचो।

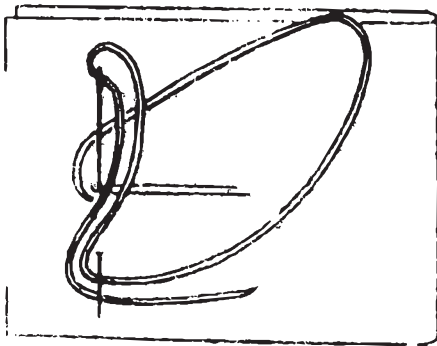
काज बनाना

1. काज हमेशा दोहरे कपड़े पर बनाना चाहिए। जिस जगह पर काज बनाना हो वहाँ बटन के अनुसार पैन्सिल का निशान लगा लो और फिर ब्लेड के साथ या छोटी कैंची से वहाँ काट लो। कटाव उतना ही होना चाहिए जिसमें से बटन ज़रा मुश्किल से निकल सके। अधिक खुले काज में से बटन अपने आप निकल जाते हैं।
2. पतली, लम्बी सूई में धागा डालो। धागे को गाँठ न लगाओ।

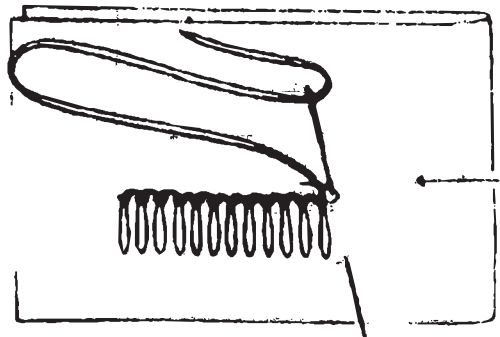


चित्र 56 : (क)

3. सूई को काज के बाएँ किनारे से ले जा कर कपड़े की ऊपर वाली तह के बीच से दो तीन धागे आगे को लेकर सूई निकालो। धागे का $1/4''$ किनारा छोड़ कर धागा खींच लो। इसे $1/4''$ धागे को पहले कुछ टाँकों में दबा दो।

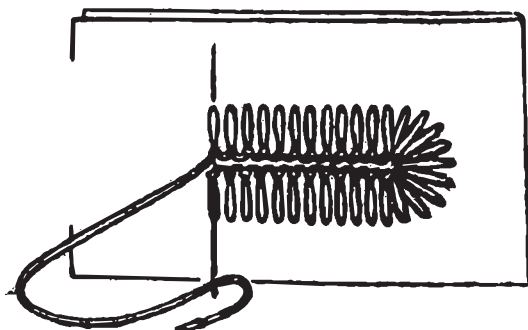


चित्र 56 (ख) : काज बनाना

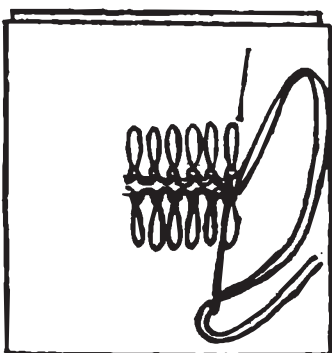


चित्र 56 (ग) : काज बनाना

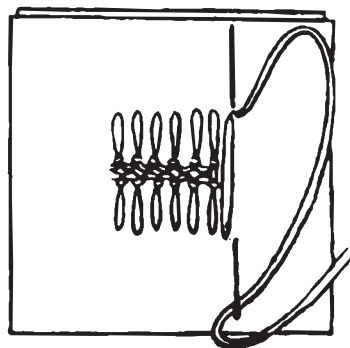
4. कटाव के इस किनारे पर काज टाँका बनाओ।
5. काज का गोल किनारा बनाने के लिए किनारे के साथ-साथ 9 या 7 सीधे टाँके लगाओ। बीच वाला टाँका कटाव के बिल्कुल मध्य में होना चाहिए। टाँकों की लम्बाई बराबर होनी चाहिए और किनारा गोल बनाना चाहिए।



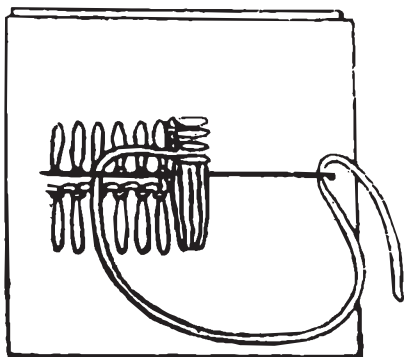
चित्र 56(घ) : काज बनाना



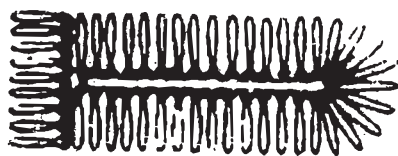
चित्र 56(ङ) : काज बनाना



चित्र 56(च) : काज बनाना



चित्र 56(छ) : काज बनाना



चित्र 56(ज) : काज बनाना

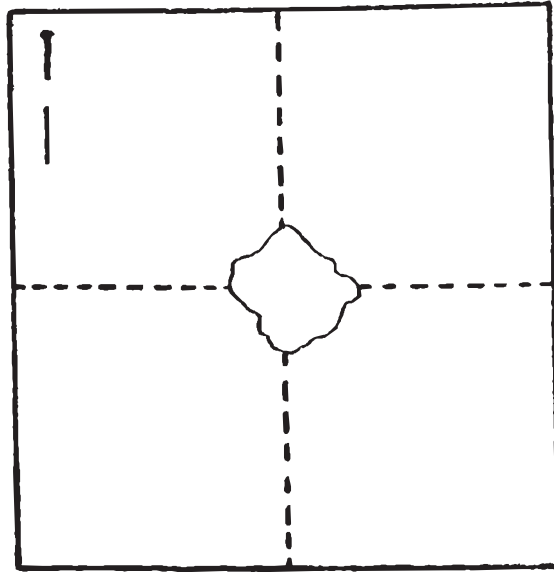
6. कटाव के दूसरे किनारे पर काज टाँके बनाओ।
7. किनारे पर पहुँच कर सूई को पहले टाँके की गाँठ में डालो और आखिरी टाँके के सिरे से निकाल लो। पहले और आखिरी टाँके के एक सिरे से दूसरे सिरे तक 9 या 7 टाँके काज टाँके की सीध में बनाओ। इन टाँकों की गिनती गोलाई वाले टाँकों के बराबर होनी चाहिए।
8. सूई को उल्टी तरफ ले जाओ और पिछली तरफ के टाँकों में से धागा निकालो और तोड़ दो। पिछली तरफ से टाँके भी सामने के भाग की तरफ एक समान और एक सीध में होने चाहिए।

6.

पैबन्द लगाना और कढ़ाई

सादा पैबन्द

मुरम्मत करने का एक तरीका फटी हुई जगह पर पैबन्द लगाना है। कई बार वस्त्र पर तेज़ाब गिरने से, आग के अंगारे से, या गर्म प्रैस द्वारा छिद्र हो जाता है। काफ़ी बड़े छिद्र पर रफू करने से सफ़ाई नहीं आती। इसलिए छिद्र वाले स्थान पर कपड़े के रंग का तथा उसी प्रकार का (यदि हो सके तो उसके साथ का ही कपड़ा) तथा उतना ही पुराना कपड़ा लगा कर मुरम्मत की जाती है। पुराने वस्त्र पर नये वस्त्र का पैबन्द नहीं लगाना चाहिए। पैबन्द के ताने के धागे, कपड़े के ताने के धागों के समानान्तर तथा पैबन्द के बाने के धागे कपड़े के बाने के धागों के समानान्तर होने चाहिएँ। पैबन्द को बिल्कुल सीधा काटना चाहिए तथा पैबन्द के अन्दर कपड़ा मोड़ने के बाद भी किनारा सीधा ही रखना चाहिए। ऊनी वस्त्रों के किनारों को मोड़ा नहीं जाता। ऊनी वस्त्रों के लिए ऊनी या सिल्की धागा, सूती या लिनन के कपड़ों के लिए सूती धागा तथा सिल्क के कपड़े के लिए सिल्की धागा प्रयोग करना चाहिए।



चित्र 57 (क)

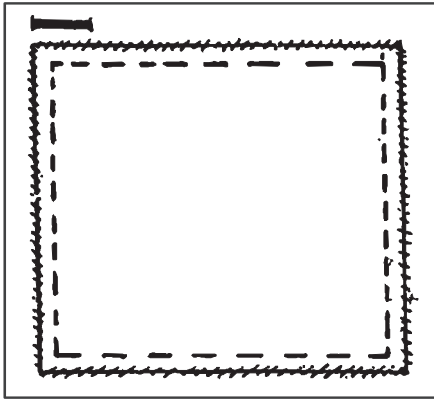
पैबन्द चौकोर, त्रिकोण या गोल किसी भी आकार का लगाया जा सकता है। वस्त्र को छिद्र वाली जगह से काट कर सीधा कर लो। जिस भी आकार (गोल, त्रिकोण, चौकोर) से छिद्र को ठीक करने के लिए कम काटना पड़े, उसी आकार का काटो। उस पर पैबन्द भी उस आकार का ही

काट कर लगाओ। हर प्रकार का साधारण पैबन्द, सूती वस्त्र पर लगाने का तरीका एक जैसा ही है। इसलिए हम एक ही तरह का पैबन्द लगाने का वर्णन करेंगे।

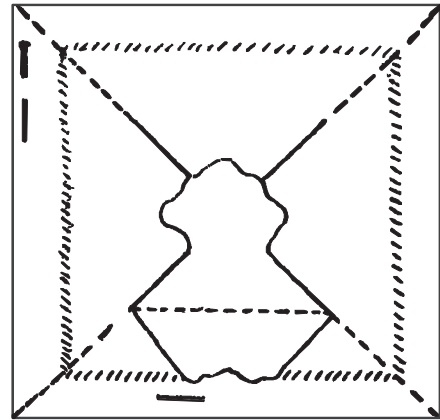
छिद्र को नाप कर पैबन्द लगाने वाले कपड़े को 2.5 सेंटीमीटर चारों ओर अतिरिक्त रखकर काटना चाहिए। गर्म वस्त्र के छिद्र से 1.5 सेंटीमीटर फालतू कपड़ा काटना चाहिए।

चौकोर पैबन्द लगाने का तरीका

छिद्र के चारों ओर 2.5 सेंटीमीटर फालतू कपड़ा रखकर पैबन्द काटो। पैबन्द को पहले दोनों ताने के किनारों की ओर .3 सेंटीमीटर पैबन्द के सीधी ओर मोड़ो। इसी तरह बाने के धागों वाली ओर भी मोड़ो। ताने वाले किनारे को अंगूठे के नाखून से सीधा करो तथा बाने के छोरों को अंगूठे से दबा कर सीधा करो। कोने हमेशा नोकदार होने चाहिए। पैबन्द को रुमाल की तरह चार परतें करके हाथ से दबाओ ताकि तह का निशान बन जाए। पैबन्द का सीधा किनारा कपड़े के छिद्र वाले स्थान पर उल्टी ओर से रखो। यह ध्यान रहे कि पैबन्द के ताने के धागे कपड़े के ताने के धागों के समानान्तर हों। पैबन्द के मध्य बिन्दु छिद्र के मध्य में आए। दोनों ताने वाले किनारों पर एक-एक पिन लगाओ तथा फिर बाने वाले किनारों पर पिन लगाओ। ताने के एक किनारे के मध्य में से शुरू करके किनारे के साथ-साथ चारों ओर कच्चा करो। ताने वाले किनारे के मध्य में से शुरू करके चारों तरफ उलेड़ी कर लो।



चित्र : 57 (ख)



चित्र : 57 (ग)

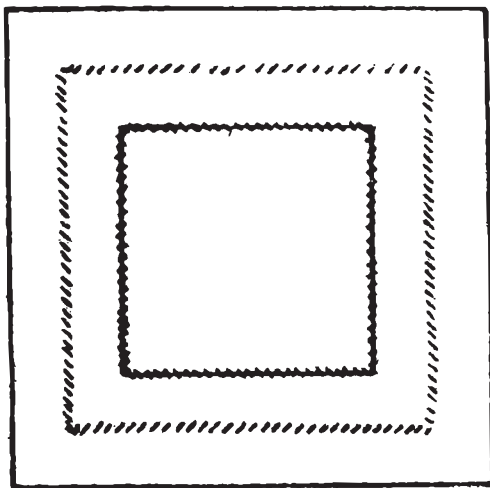
कपड़े को सीधा कर लो ताकि छिद्र वाला भाग आप के सामने हो। छिद्र वाली जगह तिरछे तह के निशान बनाओ। तहों के कोनों से .6 सेंटीमीटर के चिन्ह लगाओ। कैंची का निचला फल कपड़े तथा पैबन्द की तह के बीच डालो तथा तिरछी रेखाओं पर लगे .6 सेंटीमीटर के चिन्ह तक चारों कोनों से काटो। इन पल्लों को मोड़ कर तह का निशान बनाओ तथा निशान पर चारों कोनों से काटो ताकि छिद्र चौकोर बन जाए।

छिद्र की तिरछी रेखाओं के कोनों से .3 सेंटीमीटर के चिन्ह लगा लो तथा यह .3 सेंटीमीटर चारों ओर से अन्दर मोड़ दो। सूई द्वारा कोनों से वस्त्र अन्दर को करके, कोने सीधे कर लो। छिद्र को

मोड़े हुए किनारों के साथ-साथ कच्चा करो। छिद्र के किनारे जहाँ पैबन्द से जुड़ते हों, दोनों को मिलाओ तथा ऊपर के सिरे से खड़ी तुरपाई या काज टाँके से लाईन पूरी करो। कोने पर तिरछा टांका बनाओ। इस तरह बाकी के तीनों किनारे पूरे करो।

कढ़ाई

1. छटी और सातवीं श्रेणी में सीखे हुए टाँकों जैसे कच्चा, तुरपाई, बखिया और कांथा वर्क (नमूने में छोटा-छोटा कच्चा करना) के नमूने तैयार करना। इन टाँकों का प्रयोग करके कोई एक वस्तु (Item) जैसे कि कुशन कवर, दुपट्टा आदि तैयार करना।
2. लेज़ी-डेज़ी चैन स्टिच और डण्डी टाँके का प्रयोग करके रुमाल तैयार करना।
3. चित्र 58 में कढ़ाई के कुछ नमूने दिये जा रहे हैं।



चित्र 57(घ) : पैबन्द लगाना



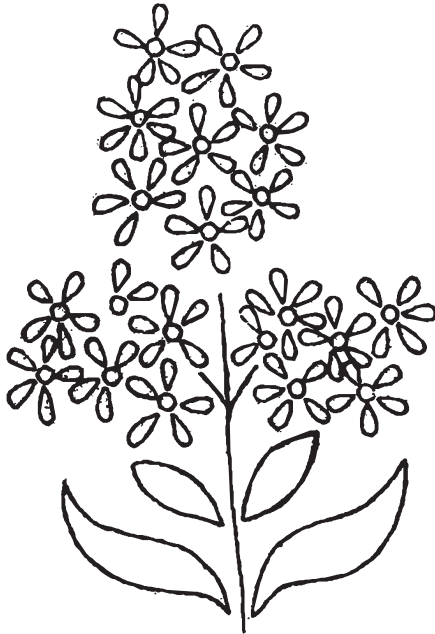
चित्र : 58 (क)



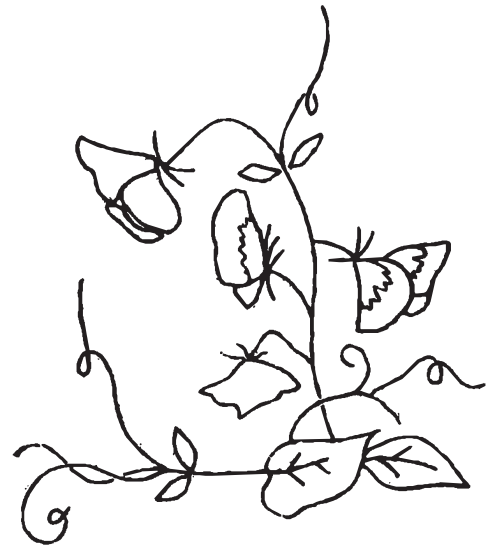
चित्र : 58 (ख)



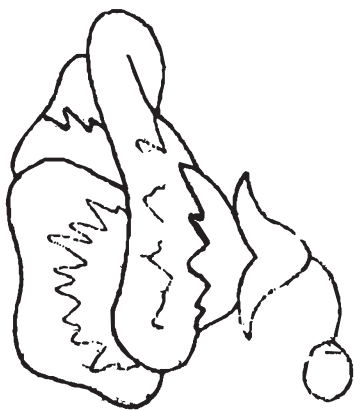
चित्र : 58 (ग)



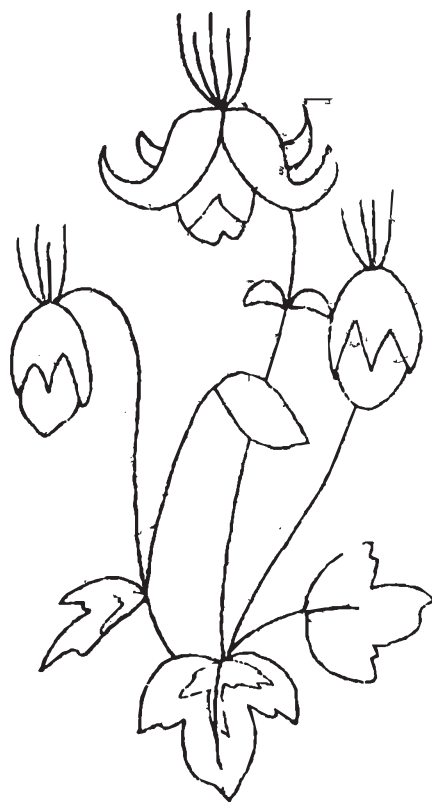
चित्र : 58 (घ)



चित्र : 58 (ङ)



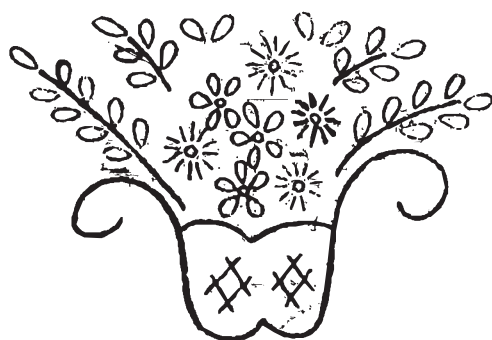
चित्र : 58 (च)



चित्र : 58 (छ)



चित्र : 58 (ज)



चित्र : 58 (झ)

7.

अपने लिए बिना बाजू का स्वैटर बनाना

नाप	:	छाती 32''-34'' लम्बाई 23''
सामान	:	वूल मार्क वाली मोटी ऊन- 250 ग्राम
सलाइयाँ	:	1 जोड़ी 7 नम्बर 1 जोड़ी 9 नम्बर
बटन	:	6
पिछला पल्ला	:	7 नम्बर वाली सलाइयों पर 95 कुंडे डालो तथा 12 सलाइयाँ सीधी बुनो।
पहली सिलाई	:	11 उल्टे 1 सीधा-एक पूरी सलाई इस तरह बुनो, अन्त में 11 कुंडे उल्टे बुनो।
दूसरी सिलाई	:	2 सीधे, *9 सीधे, 3 उल्टे- इसे * से दोहराओ, अन्तिम कुंडा सीधा।
तीसरी सिलाई	:	2 सीधे, *7 उल्टे, 5 सीधे- इसे * से दोहराओ, अन्तिम दो कुंडा सीधे।
चौथी सिलाई	:	3 उल्टे, *5 सीधे, 7 उल्टे- इसे * से दोहराओ, अन्तिम 3 कुंडे उल्टे।
पाँचवीं सिलाई	:	4 सीधे, *3 उल्टे, 9 सीधे- इसे * से दोहराओ, अन्तिम 4 कुंडे सीधे।
छठी सिलाई	:	5 उल्टे, *1 सीधा, 11 उल्टे- इसे * से दोहराओ, अन्तिम 5 कुंडे उल्टे।

ये 6 सलाइयाँ दोहराओ ताकि पिछला पल्ला $15\frac{1}{2}$ " बन जाए।

कंधे के लिए घटाना:- अगली 2 सलाइयों को शुरू के 5-5 कुंडे बन्द कर दो। हर सीधी सलाई पर 7 बार शुरू में तथा अन्त में जोड़ा बुनो।

नमूना ठीक रखते हुए कंधे के ऊपर $15\frac{1}{2}$ " बनाओ। अन्तिम सलाई नमूने की भी अन्तिम सलाई होनी चाहिए। गले के लिए बीच के 27 कुंडे बन्द कर दो।

सामने वाले पल्ले:- (दोनों एक ही तरह के) 7 नम्बर की सलाई पर 40 कुंडे डालो तथा 12 सलाइयाँ सीधी बुनो।

पिछले पल्ले की तरह ही नमूना बना कर 10'' तक बुनो। गले वाले किनारे के शुरू में जोड़ा बुन कर सारी सलाई बुनो। इसके बाद हर आठवीं सलाई पर गले वाले किनारे की तरफ जोड़ा बुनो।

कंधे की काट:- जब दोनों किनारे $15\frac{1}{2}$ " हो जाएँ तो पिछले किनारे की तरह ही कंधे की काट बनाओ। इसके साथ ही हर आठवीं सलाई पर गले वाले किनारे पर भी जोड़ा बुनो। पिछले किनारे के समान ही बुन लो। कंधे के लिए 22 कुंडे रहने चाहिए। पिछले तथा अगले पल्लों के कुंडों को मिलाकर बन्द कर दो।

कंधे की पट्टी:- स्वेटर का सीधा किनारा अपने सामने रखो तथा 9 नम्बर की सलाई से किनारे के साथ-साथ 120 कुंडे उठाओ। 8 सीधी सलाईयाँ बुनो तथा फिर कुंडे बन्द कर दो। इसी तरह दूसरा कंधा भी बुनो।

सामने की पट्टी:- 9 नम्बर की सलाई पर 10 कुंडे डालो। 4 सीधी सलाईयाँ बनाने के बाद काज बनाओ। 4 कुंडे बुनो, 2 बन्द कर दो, 4 कुंडे बुनो। दूसरी सलाई पर जहाँ 2 कुंडे बन्द किए थे, 3 कुंडे चढ़ा लो ताकि फिर 10 हो जाएँ। दो-दो इंच की दूरी पर 6 काज बनाओ। पट्टी इतनी लम्बी बनाओ जो स्वेटर के एक सिरे से दूसरे तक पूरी आ जाए। पट्टी को स्वेटर से जोड़ दो।

पूरा करना:- दोनों सीधे किनारे को उल्टे किनारे से सी दो। उल्टे किनारों पर गीला कपड़ा रखकर प्रैस करो। काज के सामने वाली पट्टी पर काजों के सामने बटन लगाओ।

नोट 1:- यदि जेबों की जरूरत समझो तो 20 कुंडों पर नमूना डाल कर 3" बुनो फिर 6 सलाईयाँ सीधी बुन कर बन्द कर दो। इस तरह की दो जेबें बनाकर स्वेटर से सी दो।

नोट 2:- यदि बन्द स्वेटर बनाना है तो पिछले किनारे की तरह ही कन्धे तक बुनो। कन्धा शुरू करने के साथ ही वी (V) गले के लिए हर चौथी सलाई पर दोनों ओर एक-एक कुंडा घटाओ। गोल गला बनाने के लिए कन्धे की कटाई से $4\frac{1}{2}$ " ऊपर बुन बीच के 15 कुंडे घटा दो तथा फिर दोनों ओर 3, फिर 2 तथा फिर 1 कुंडा घटाओ। बाद में ऊपर तक सीधा ही बुनते जाओ।

नोट 3:- बार्डर के लिए सीधी सलाईयों की बजाय एक सीधे और पांच उल्टे कुंडे का भी बार्डर बनाया जा सकता है।
