

• कीटाणु...

• हरे पौधे...

बरसात में घर की साफ-सफाई...

बरसात में तो घर की साफ-सफाई को लेकर कुछ ज्यादा ही परेशानी होती है लेकिन इसके लिए यह जरूरी नहीं कि आप अपने घर को साफ और कीटाणुओं से मुक्त रखने के लिए कितने महंगे प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करते हैं और कितने घण्टे सफाई में लगे रहते हैं बल्कि यह जरूरी है कि आप सफाई करने के सही प्रॉडक्ट सही तरीके से इस्तेमाल करते हैं या नहीं। हम सभी जानते हैं कि हाइजीन और सेहत का आपस में गहरा संबंध है लेकिन हाइजीन को लेकर अक्सर हम अपने आप पर तो बहुत ध्यान देते हैं और घर में भी दिखाई देने वाली सफाई का खास ख्याल रखते हैं। लेकिन बावजूद उसके हम कीटाणुओं से घिरे रहते हैं हमारे घर में अनगिनत कीटाणु हमारे इर्द-गिर्द घूमते रहते हैं जो नजर नहीं आते। बरसात में घर को साफ-सुथरा और सुरक्षित रखने के लिए आपको कुछ नियमों का पालन करना होगा। मॉनसून में इन केयर टिप्स का पालन करना जरूरी है।

► बाथरूम ऐसी जगह होती है जहां से सबसे पहले इनफेक्शन लगता है इसलिए बाथरूम की



सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। टायलेट का हर वह हिस्सा जिसका आप इस्तेमाल करते हैं उसे खास तौर पर साफ और कीटाणुमुक्त रखना चाहिए क्योंकि इन कीटाणुओं से आपको इनफेक्शन हो सकता है। सीलन, नमी व दरारे कीटाणुओं को बहुत जल्दी आकर्षित करती हैं। यदि आपके बाथरूम में मरम्मत की जरूरत है तो उसे टालें न बल्कि कोई पुख्ता इलाज कर अपने बाथरूम को हाइजेनिक बनाएं। टॉयलेट-बाथरूम और किचन की सफाई का विशेष ध्यान रखें, क्योंकि इन जगहों पर गंदगी होने से घर के लोग बीमार पड़ सकते हैं।

► बरसात में बाहर से भीगकर आने पर गीले कपड़ों में सोफे पर न बैठें और न ही गीला टॉवल सोफे पर रखें। बच्चों को समझाएं कि गीले पैर से बेड या सोफे पर न चढ़ें।

► मॉनसून में सीलन की बदबू से घर को बचाने के लिए लॉग और दालचीनी को लगभग आधे घंटे तक पानी में भिगोकर रखें। फिर उबालकर इस पानी को रूम फ्रेशनर की तरह इस्तेमाल करें।

► फर्श की सफाई के लिए फिनाइल का इस्तेमाल करें या एंटीसेप्टिक क्लीनर से फर्श की सफाई करें।

घर में हरियाली...



बहुत सोचने के बाद आप पाते हैं कि आपके घर में पर्याप्त हरियाली नहीं है। मनी प्लांट का एक गमला आपके घर की इस नीरसता को खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। पौधे न केवल घर को हरियाली से भरते हैं, बल्कि वे बेजान इंटीरियर में जान फूंक देते हैं। आइए जानते हैं, घर को हरे पौधों से सजाने के वो कौन-से फायदे हैं, जिनका लाभ आपको तुरंत उठाना चाहिए।

► **हवा शुद्ध होती है:** जब आप घर में ग्रीन प्लांट लगाने का फैसला करते हैं तब आप अपने घर को शुद्ध हवा का गिफ्ट भी देते हैं। पोथो (मनी प्लांट), स्पाइडर प्लांट, एलो वेरा, सांन ऑफ इंडिया और तुलसी जैसे पौधे घर की हवा को शुद्ध करते हैं। वे हवा में मौजूद जहरीली गैसों को एब्जॉर्ब करते हैं।

► **औषधीय इस्तेमाल होते हैं:** ग्रीन प्लांट्स से घर की सुंदरता बढ़ने वाले लाभ को किनारे कर दें तो भी कई कारण हैं इन प्लांट्स को घर में लाने के जैसे लगभग 90 फीसदी इनडोर प्लांट्स के अपने औषधीय गुण होते हैं। अब तुलसी के पौधे को ही देख लें। न केवल इसकी खुशबू अच्छी होती है, बल्कि सर्दी, खांसी और बुखार जैसी आम बीमारियों में भी यह बहुत ही यूजफुल है। रोजाना कुछ तुलसी पत्ते चबाकर आप सेहत संबंधी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। एलो वेरा के भी कई औषधीय गुण हैं। खासकर बालों और त्वचा के लिए तो यह वरदान की तरह है।

► **घर की सुंदरता वाकई बढ़ जाती है:** आप उन्हें लटक सकते हैं, शेल्फ पर रख सकते हैं या दरवाजे के पास या खिड़की पर रख सकते हैं। इनडोर पौधे आंखों को सुकून पहुंचाते हैं। आसानी और कम खर्च में मेटेन हो सकने वाले ये प्लांट्स न केवल आपके साइड टेबल पर अच्छे लगते हैं, बल्कि आपके वुडन बुकशेल्फ और किचन की खिड़की की शोभा भी बढ़ाते हैं।

► **घर के अंदर आ जाता है जंगल जैसा सुकून:** दूसरे डेकोरेटिव एलिमेंट्स की तरह प्लांट्स कभी भी सजावट के मामले में जरूरत से ज्यादा नहीं लगते। बजाय इसके जितना अधिक ग्रीन प्लांट्स घर में होते हैं, घर उतना ही खूबसूरत लगता है। लताएं, झाड़ियां, हर्ब्स आदि को घर में जगह दिलाने के बाद आप कुछ दूसरे पौधों को भी घर में लाएं। जैसे केक्टस (नागफनी) एक ऐसा प्लांट है, जो घर के इंटीरियर को बेहतरीन बनाता है।

• रहतियात...

रसोई...



हर दिन अपनी रसोई में आप कुछेक घंटे तो जरूर बिताती होंगी। टेस्टी आलू दम बनाने से लेकर जायकेदार मटर-पनीर बनाने की आपकी रेसिपी का राज आपके अलावा आपकी रसोई को ही तो पता है! तो अपनी इस राजदार की हाइजीन का भी खास ख्याल आपको ही रखना होगा। बर्तनों को धोने के बाद हमेशा सुखाकर रैक में रखें। इससे बर्तन खराब नहीं होंगे और उनसे बदबू भी नहीं आएगी। यदि रात को बर्तन साफ न कर पाएं तो उन्हें कम से कम पानी से जरूर धो दें। अगर आप किचन में बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल बहुत अधिक करती हैं तो इन उपकरणों के रख-रखाव का खास ख्याल रखें। इन्हें इस्तेमाल में लाने के बाद तुरंत सूखे कपड़े से झाड़-पोंछ कर रखें। बिजली के उपकरणों को छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखें। रसोई को कॉक्रोच आदि कीड़े-मकोड़े से दूर रखने के लिए हिट, लक्ष्मण रेखा का उपयोग करें। यदि आप कामकाजी हैं और रोजाना इतनी सफाई नहीं कर पाती हैं तो छह महीने में एक बार किचन में पेस्ट कंट्रोल करवाएं। रसोई की खिड़की में जाली जरूर लगावाएं, ताकि छिपकली या चूहे आपकी रसोई में अपना घर न बना सकें।

फर्नीचर को रोजाना पोंछने से हवा के माध्यम से उड़कर उनपर बैठ जानेवाले छोटे-छोटे पार्टिकल्स साफ हो जाते हैं। ये छोटे पार्टिकल्स पोंछे जाने के दौरान लकड़ी पर स्केच मार्क यानी खरोंच लगा सकते हैं इसलिए हमेशा पोछे के तौर पर साफ और मुलायम कपड़े का इस्तेमाल करें। माइक्रोफाइबर नैपकिन्स और पुरानी कॉटन टी-शर्ट्स का पोछे के तौर पर यूज किया जा सकता है...

लकड़ी का फर्नीचर...

लकड़ी के फर्नीचर घर की शोभा को बढ़ाते तो हैं, पर चाहे किसी भी लकड़ी के बने हों या चाहे कितने भी महंगे या सस्ते हो, खूब देखभाल भी मांगते हैं। घर में फर्नीचर के तौर पर लाया गया लकड़ी का हर एक टुकड़ा चाहता है कि उसकी खास देखभाल की जाए, तभी वह आपके घर में वर्षों तक टिके रहने की गारंटी देता है। आइए जानें, लकड़ी के फर्नीचर, अमूमन जो काफी महंगे होते हैं, की देखभाल के कुछ बुनियादी नुस्खे-

● फर्नीचर को रोजाना पोंछने से हवा के माध्यम से उड़कर उनपर बैठ जानेवाले छोटे-छोटे पार्टिकल्स साफ हो जाते हैं। ये छोटे पार्टिकल्स पोंछे जाने के दौरान लकड़ी पर स्केच मार्क यानी खरोंच लगा सकते हैं इसलिए हमेशा पोछे के तौर पर साफ और मुलायम कपड़े का इस्तेमाल करें। माइक्रोफाइबर नैपकिन्स और पुरानी कॉटन टी-शर्ट्स का पोछे के तौर पर यूज किया जा सकता है। फर्नीचर के ऐसे कोनों तक, जहां हाथ से पोछ पाना आसान न हो, सॉफ्ट-ब्रिसल्स वाले ब्रश का इस्तेमाल करें।

● रोजाना कपड़े से पोछने के साथ-साथ फर्नीचर्स को बीच-बीच में डीप क्लीन करना भी बहुत जरूरी है। डीप क्लीनिंग के लिए सही प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करें। ऑल परपज क्लीनर्स या हार्श डिटर्जेंट

का इस्तेमाल फर्नीचर को डैमेज कर सकता है, तो इन्हें यूज करने से बचें। फर्नीचर पर लगे दाग-धब्बों को साफ करने के लिए मुलायम कपड़े को डिश वॉशिंग लिक्विड और पानी के घोल में डुबाकर पोछें। दाग जिद्दी हों तो हल्के-हल्के रगड़ें और जैसे ही दाग हट जाए उस जगह को साफ पानी में निचोड़ें हुए मुलायम कपड़े से पोछें। फर्नीचर की अंतिम साफ-सफाई सूखे कपड़े से करें। और उन्हें उनकी नियम जगह पर सरकाने से पहले हवादार जगह पर रहने दें, ताकि मॉइस्चर न रह जाए।

● इस तरीके का इस्तेमाल लकड़ी के फर्नीचर पर से पानी के निशान हटाने के लिए करें। पानी के निशान पर मायोनीज का लेयर अप्लाई करें। उसे रातभर ऐसे ही रहने दें। अगली सुबह मायोनीज को साफ कर लें। एक मुलायम कपड़े से उस जगह पर पोछें, पानी का निशान पूरी तरह से साफ हो जाएगा। दाग पर बेकिंग सोडा और ट्यूथपेस्ट का मिश्रण लगाएं। इसके अलावा विनेगर से भी फर्नीचर की सफाई में मदद मिलती है।

● साफ-सफाई अच्छी बात है, पर उससे भी पहले ही लकड़ी के फर्नीचर की सही देखरेख। जैसे-लकड़ी से बने डाइनिंग टेबल पर कोस्टर्स, पॉट होल्डर्स रखें उसके बाद खाने के बर्तन आदि रखें

लकड़ी के फर्नीचर को सूरज की सीधी रौशनी वाली जगहों पर न रखें।

● अगर आपको फर्नीचर पर टूटने-फूटने या पॉलिश उखड़ने जैसे निशान दिखें तो तुरंत मरम्मत करें। ऑयल, पॉलिश और वैक्स का इस्तेमाल करके उन्हें पहले जैसे बना दें। अपने फर्नीचर को सूट करने वाले प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करें। पॉलिश या स्प्रे जैसी चीजों के इस्तेमाल से पहले फर्नीचर से धूल झटक कर हटा दें।

• गंध से छुटकारा...

घर को सुखा रखने का प्रयास करें। खिड़की दरवाजे सब खुला रखें। धूप अगर मिल रहा हर जगह तो आने दें। किचन में पानी का इस्तेमाल ज्यादा होता वहां पानी कहीं गिरे तुरंत पोछ लें। लौंग दालचीनी को आधे घंटे पानी में भिगोकर रख दें। फिर उसे खूब उबालें, उसके बाद उसको एक डब्बे में डाल रूम फ्रेशनर के रूप में इस्तेमाल करें। एक कप में कॉफी डाल कर अपने अलमारी में रख दें। इससे कपड़े में किसी तरह का गंध नहीं आएगा। बरसात के समय अच्छी खुशबू वाली डिज्जेंट से कपड़े साफ करें।

