

## पाठ -१२ धुलाई कला



‘छि: छि: छि: मैं तो यहाँ नहीं बैठूँगी’ कहते हुए मीना ने अपना बैग उठाया और जाकर आगे की पंक्ति में बैठ गई। थोड़ी ही देर में रेखा भी अपना बैग उठाते हुए मीना के पास जा बैठी। रेखा को अपने पास बैठते देख मीना बोली, अरे रेखा! तुम वहीं पर नीना एवं सुरेश के पास क्यों नहीं बैठ जाती ? बेचारे! क्या सोचेंगे, कि हमारे पास कोई बैठना ही नहीं चाहता।

बच्चों! जरा सोचो, कि नीना एवं सुरेश के पास कोई क्यों नहीं बैठना चाहता था, इसलिए कि उसके कपड़े से पसीने की दुर्गंध आ रही थी। जिस प्रकार शरीर को स्वच्छ एवं स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक है, उसी प्रकार शरीर पर पहनने वाले वस्त्रों को धोना भी आवश्यक है। स्नान करने के बाद यदि हम गंदे कपड़े पहन लेते हैं तो गंदे वस्त्रों की मैल और उनमें छिपे जीवाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं तथा हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचा सकते हैं।

अतः वस्त्रों की नियमित धुलाई, शारीरिक स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।



वस्त्रों को धोने के प्रमुख कारण

- वस्त्रों की सफाई के लिए
- दुर्गंध दूर करने के लिए
- कपड़ों की सुंदरता के लिए
- कपड़ों की सुरक्षा के लिए
- उत्तम स्वास्थ्य के लिए
- व्यक्तित्व में निखार के लिए

## वस्त्रों को धोने से लाभ

वस्त्रों को धोने से निम्नलिखित लाभ हैं-

- वस्त्र सुंदर दिखते हैं।
- स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।
- साफ-सुथरे कपड़े पहनने से मन प्रसन्न रहता है।
- दूसरों के साथ उठने-बैठने एवं बातचीत करने में हिचक नहीं महसूस होती।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य का वस्त्रों की सफाई से अटूट संबंध है। अतः पहनने, ओढ़ने, बिछाने तथा अन्य उपयोग में आने वाले वस्त्रों की नियमित धुलाई आवश्यक है।

आइए जानें-

वस्त्रों को धोने से पूर्व ध्यान रखने योग्य बातें

- सफेद और रंगीन वस्त्रों को अलग-अलग धोएँ।
- रोगी व्यक्ति के कपड़ों को अलग बर्तन में उबालकर, धोकर, धूप में सुखाएँ।
- फटे वस्त्र को धोने से पूर्व मरम्मत कर लें अन्यथा वे अधिक फट सकते हैं।
- कपड़े में यदि कोई दाग लगा हो तो उसे पहले छुड़ा लें।
- चुभने या जंग लगने वाले पिन, लोहे की बकल आदि धोने से पहले निकाल लें।

**वस्त्रों की धुलाई हेतु आवश्यक सामान एवं विधि**

कपड़े धोने से पूर्व उसे पानी या साबुन के घोल में भिगो दें। कपड़े धोने के लिए साबुन, सर्फ या डिटर्जेंट पाउडर का प्रयोग कर सकते हैं। पानी से भी वस्त्रों को धोकर उसकी गंदगी दूर कर सकते हैं किंतु अधिक गंदे होने पर साबुन या सर्फ से ही कपड़े धोएँ। सर्दियों में सूती सफेद वस्त्रों को धोने के लिए गर्म पानी का प्रयोग अच्छा रहता है। गंदे हिस्से को ब्रश से रगड़कर साफ करें। कपड़ा पटकने और पीटने से जल्दी फटता है। अतः हाथ व ब्रश से रगड़कर कपड़े धोएँ। कपड़े को साफ पानी से तब तक धोएँ जब तक कि कपड़े में से सारा साबुन अच्छी तरह न निकल जाए।

### नील लगाना

सफेद कपड़ों में नील लगाने से उनकी सफेदी में निखार आ जाता है। नील लगाने के लिए पानी में नील की आवश्यक मात्रा घोल लें। इसके बाद जिस कपड़े में नील देना हो उसे धुलकर घोल में डूबो दें। अच्छी तरह कपड़े को उलट-पलट कर शीघ्रता से घुमाएँ जिससे नील बराबर से पूरे कपड़े में लग जाए। अब निचोड़कर सूखने के लिए फैला दें।

### कलफ लगाना



वस्त्रों में कड़ापन लाने के लिए मैदा, आरारोट, चावल या साबूदाना को पानी में पकाकर कलफ बनाया जाता है। जिन कपड़ों में कलफ लगाना हो, उन्हें कलफ के पतले घोल में डुबोकर निचोड़ लें। यदि कपड़े सफेद हों और उनमें नील तथा कलफ दोनों की आवश्यकता हो तो नील के घोल में ही कलफ डालकर कपड़े को डुबोएँ तथा तुरंत निचोड़कर फैला दें।

धुलाई के बाद वस्त्रों में सिकुड़न आ जाती है। अतः प्रेस कर उनकी सिकुड़न दूर करें। सूती कपड़ों को नम करके प्रेस करने से सिकुड़न आसानी से दूर हो जाती है।

## वस्त्र धोने से संबंधित सुझाव

- घर के प्रत्येक सदस्य अपनी क्षमता के अनुसार वस्त्र धोने में सहायता करें।
- शरीर पर धारण किये जाने वाले अन्तःवस्त्र जैसे- बनियान, जाँघिया आदि नित्य धोकर धूप में सुखाएँ।
- बच्चे भी शुरू से ही अपने वस्त्र धोने का कार्य करें इससे उनमें स्वस्थ आदतों का विकास होगा।

### अभ्यास

#### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-

- (क) रोगी व्यक्ति के कपड़ों को ..... पानी में धोना चाहिए।
- (ख) सफेद और रंगीन कपड़ों को ..... नहीं धोना चाहिए।
- (ग) वस्तुओं में कड़ापन लाने के लिए ..... लगाते हैं।
- (घ) फटे वस्त्रों को धोने के ..... सिलना चाहिए।

#### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- (क) वस्त्रों में सिकुड़न कैसे दूर करते हैं ?
- (ख) वस्त्रों की नियमित धुलाई क्यों आवश्यक है ?

#### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

- (क) वस्त्रों की धुलाई क्यों आवश्यक है ?
- (ख) सफेद कपड़ों में नील कैसे लगाते हैं ?

#### 4.दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) कपड़ा धोने के पूर्व किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

(ख) कलफ किन-किन चीजों से बनाया जाता है एवं वस्त्रों में लगाने की विधि लिखिए ?

#### प्रोजेक्ट वर्क

- वस्त्रों की धुलाई में प्रयोग किए जाने वाली सामग्रियों की सूची बनाइए।
- वस्त्रों की धुलाई में आप अपनी माँ का क्या-क्या सहयोग करते हैं? लिखिए।