

पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन एवं उद्यमिता विकास

Family Resource Management and
Entrepreneurship Development

ऊर्जा प्रबन्धन

(Energy Management)

डॉ ज्योति जोशी
गृह विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रस्तावना

- ऊर्जा, शरीर में गतिशील जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं का माध्यम सप्त्राप्ति की जाती है और निम्न कारणों में इसका उपयोग किया जाता है:-
- चयापचय प्रक्रिया कर्त्तव्यरखाव में
- विकास को बढ़ावा देना में
- शरीर का तापमान का विनियमन में
- विभिन्न शारीरिक गतिविधियों का प्रदर्शन में

घरों और व्यावसायिक गतिविधियों में ऊर्जा लागत

- किसी भी गतिविधि को करने के लिए शारीरिक प्रयास, मानसिक प्रयास, दृश्य प्रयासों का संयोजन आवश्यक है।
- प्रत्यक्ष गतिविधि के लिए उपयोग किए जाने वाले प्रयासों के संयोजन के अनुसार ऊर्जा लागत में परिवर्तित होती है।
- अच्छी तरह संतुलित ऊर्जा व्यय पैटर्न रखने के लिए, ग्रहणी को विभिन्न गतिविधियों की ऊर्जा लागतों को जाननी की आवश्यकता होती है।
- गतिविधि लागत करते समय ऊर्जा लागत प्रति मिनट ऑक्सीजन खपत या दिल की दर (धड़कन /प्रति मिनट) के आधार पर गणना की जाती है।

- विभिन्न अध्ययनों में उल्लिखित घरलू कार्यों को ऊर्जा लागत का अनुसार हल्का, मध्यम और भारी करूप में वर्गीकृत किया गया है।
- मध्यम या भारी काम के लिए चलना और खड़ा होना का साथ-साथ मैनुअल और टोरसल प्रयासों के विभिन्न रूपों की आवश्यकता होती है।

कार्यों के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता

ऊर्जा आवश्यकता	कार्य
कोई काम नहीं /स्थिर अवस्था 1 कैलोरी प्रति मिनट	आराम करना
हल्का कार्य 1-2 कैलोरी प्रति मिनट	खड़ा होकर /बैठकर कार्य, सिलाई बुनना, सब्जी परोसना, सिलाई मशीन चलाना, वैक्यूम क्लीनर स सफाई करना, इस्ती करना, अंडा फेंटना, खड़ा होकर बर्तन माँजना
मध्यम कार्य 2-3 कैलोरी प्रति मिनट	चलना, झाड़ू लगाना, धूल झाड़ना, खड़ा होकर पोछा लगाना
भारी कार्य 3-4 कैलोरी प्रति मिनट	फर्श की धुलाई, लिपाई, सीढ़ी साफ करना बिस्तर झारना, कपड़ा धोना
अत्यधिक भारी कार्य 4 कैलोरी सअधिक प्रति मिनट	नाचना, बागवानी लगाना, खरपतवार निकालना / घास निकालना, छोटे बच्चों / वृद्धों की दख्खाल करना

ऊर्जा व्यय को नियंत्रित करने के तरीके

- काम करने की लिए एक बहुत र मानसिक दृष्टिकोण विकसित होना चाहिए
- अनावश्यक कदमों/मोशन को खत्म या कम करना चाहिए
- सुविधा की लिए कुशल उपकरण और अन्य सामग्री का उपयोग करना चाहिए
- सुविधा के अनुसार आवश्यक उपकरण और अन्य सामग्री व्यवस्थित करना भी आवश्यक है
- काम करते समय शरीर की मुद्रा को सही बनाए रखना महत्वपूर्ण है
- काम करने में लय विकसित करना चाहिए
- कौशल और तकनीक में सुधार महत्वपूर्ण आयाम हैं
- भारी कार्य करते समय पर्याप्त आराम अवधि के साथ काम करना चाहिए

ऊर्जा प्रबंधन

- ऊर्जा प्रबंधन अधिक कठिन और जटिल प्रक्रिया है क्योंकि प्रत्यक्ष व्यक्ति को विभिन्न कार्यों को करने की ऊर्जा की आवश्यकता होती है और यह ऊर्जा उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।
- ऊर्जा प्रबंधन का लिए आवश्यक है कि प्रत्यक्ष कार्य में लगने वाली ऊर्जा का अनमान लगा लें तथा कार्य का अनुक्रम को बदल कर कार्य करें। यदि एक समय अधिक भारी कार्य एक साथ किया जायें तो उससे अत्यधिक थकान हो जाती है। यदि सभी भारी काम जैसे पानी लाने का कार्य, लकड़ी काटने का कार्य और घर की जमीन लीपने का कार्य लगातार इसी क्रम में किया जायें तो अत्यधिक थकान का अनुभव होगा।

विभिन्न क्षेत्रों में ऊर्जा प्रबंधन

उचित ऊर्जा प्रबंधन कार्य प्रदर्शन कर्तीन महत्वपूर्ण घटकों से संबंधित है

1. कार्यकर्ता के क्षेत्रमें

- प्रभावशाली घटक
- संज्ञानात्मक घटक
- समय वाला घटक
- शारीरिक घटक

2. कार्य के क्षेत्रमें

3. कार्य स्थान के क्षेत्रमें

ऊर्जा व्यय के लिए प्रबंधन प्रक्रिया

- योजनाबद्ध तरीके से ऊर्जा उपयोग
- ऊर्जा प्रबंधन को नियंत्रित करना

निष्कर्ष