

Q समय और शक्ति का व्यय कैसे करे जा सकता है। समय और शक्ति व्यय का मत उपकरणों का विवरण दे।

Ans जीवन के प्रत्येक क्रिया-कलाप में शक्ति का व्यय तथा व्यय होता है। शारीरिक तथा मानसिक व्यय का कारण है कार्य का अधिकता कार्य में गौरवता, कार्य का दिन पूरा उपयुक्त साधन, कार्य में योजना का अभाव, आया में असहयोग और उपयुक्त वातावरण आदि व्यय का कारण है व्यय से बचने के लिए कुछ बातें से बचना चाहिए।

① घर के प्रत्येक सामान का व्यवस्थित ढंग से रखना चाहिए। जरूरत के समय आसानी से मिल सकें। वस्तुओं को खोजने में व्यय शक्ति खर्च होती है जैसे चाय बनाने में सामान - चीनी, चाय, कतला, फर्न, प्लेट, चम्मच आदि एक साथ है।

② किसी कार्य को करने समय, आवश्यक क्रियाओं से बचना चाहिए। जैसे माफा परीक्षण समय रसाइ-घर से कोई एक एक एक वस्तु लाने का अपेक्षा पूरा थाली में एक बात ही रखना ल जाना चाहिए।

③ अधिस्त आमत रिचि में कार्य करने का अधिक व्यय होता है बढका या खास दिनांक साइ देना का अपेक्षा एक एक साइ देना से अधिक व्यय होता है।

रक्त है। या ^{पे} ¹⁹ ² समय इसका, दयादारवण
पाए। कि शरीर की रिक्ति होकर रहे,
मसपेशिया पर अधिक जोर नही पड़े।

(4) थकावत तथा नीरसता से बचने के लिए
आयुर्विज्ञान यंत्रों का उपयोग करना चाहिए।
परिष्कृत - बचाऊ उपकरण से थकावत/बदन
काट दिया है।

(5) अत्यधिक मानसिक चिन्ता से भी थकावत
हो जाती है कार्य के प्रति ध्यान, कार्य
बन्द करने का इच्छा एवं नीरसता कार्य
की प्रकृति से उत्पन्न हो सकती है इससे
कार्य में परिवर्तन करना चाहिए।
विद्युत जल - उपालय \rightarrow अधिक मात्रा में जल
गर्म करने के लिए विद्युत उपालय का
प्रयोग किया जाना है इससे कुछ लोगों में
पावा गर्म हो जाता है जो गर्म और कपड़ों
स्थान के कारण में आता है।

निव-सर तथा ग्राइंडर \rightarrow प्रयोग किए जाने पर
बगान समय तथा विशेष अवसर पर अधिक
मात्रा में मसाला, दाल, चटनी आदि पीसने के
समय और शक्ति का अधिक व्यय
होता है। निम्न निव-सर विद्युत मोटर द्वारा
चलाता है।

पतंग चोने की विद्युत मशीन \rightarrow रसाई चक्र के
वर्तन का साथ करने तथा चोने के
लिए मशीन उपकरण उपयोगी और
सुविधाजनक है इससे समय और शक्ति
का अधिक व्यय होता है तथा साथ ही
गंदा नही होता है।

विद्युत स्टाव \Rightarrow यह मापन पंक्ति को लिए अत्यंत सुविधाजनक तथा सरल साधन है जिससे खास जांचें की जा सकती हैं।

गैस स्टाव \Rightarrow गैस स्टाव का उपयोग तथा मापन सुविधाजनक है। इस मापन से मापन आसान है।

समय और शक्ति बचाऊ उपकरण \Rightarrow आधुनिक समय से जारी का माप-घंटा मापन उपकरण है तथा है उसे घर के अन्दर बाहर का माप भी देकर पढ़ाई है गृह मापन का एक समय और सुविधाजनक रूप से मापन को लिए कई तरह के यंत्र का आविष्कार है तथा है यंत्र और समय बचाव के कई उपकरण विद्यमान हैं।

- ① लूमा
- ② विजली का कौन्ट
- ③ मापन परमाणु
- ④ टैर-टै