

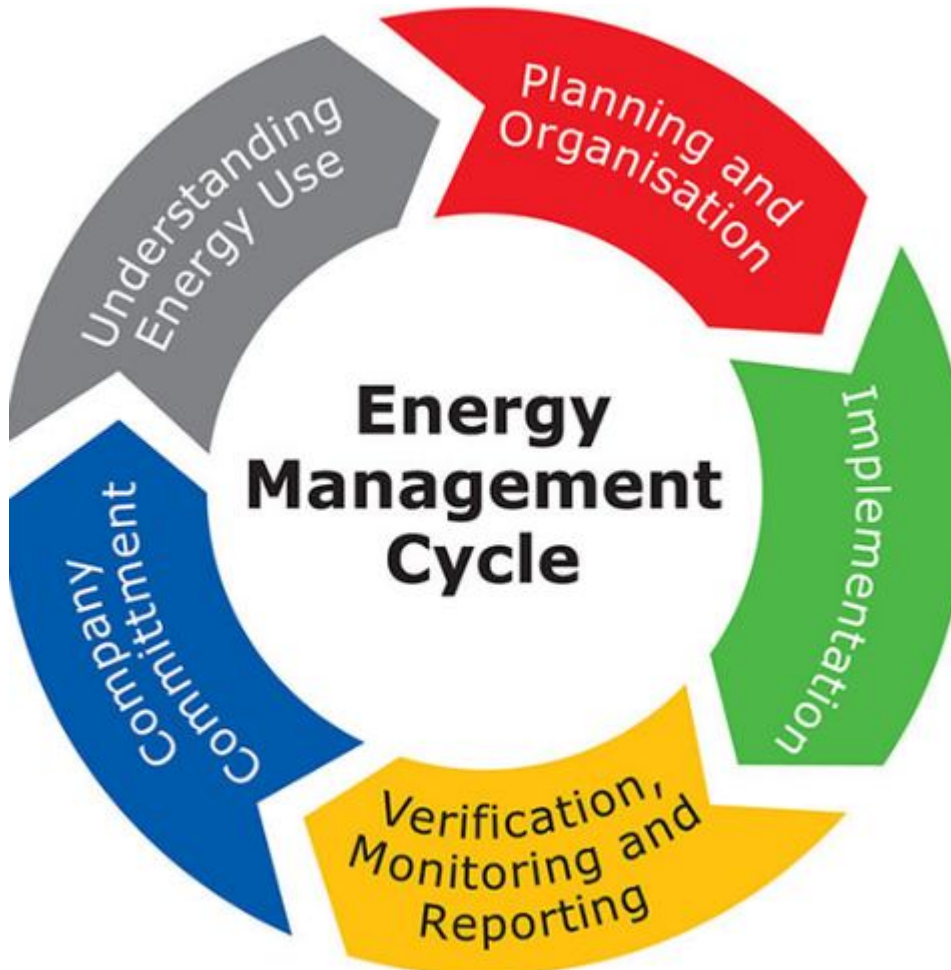
Unit V

What is an Energy .?

कार्य करने की क्षमता ऊर्जा कहलाती है यह अन्य वस्तुओ से स्थानांतरित किया जा सकता है | ऊर्जा का ना तो उत्पादन किया जा सकता है और ना ही नष्ट किया जा सकता है|इसका केवल एक रूप से दुसरे रूप में रूपांतरण किया जा सकता है| दुनिया में Energy (ऊर्जा) का एक महत्वपूर्ण स्थान है।एनर्जी के बिना व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता है।इस दुनिया में रहने वाले हर व्यक्ति को किसी ना किसी रूप में कम या ज्यादा ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है तो जाहिर सी बात है ऊर्जा किसी न किसी स्रोत से प्राप्त होती है जिसकी उपयोग की एक निश्चित सीमा होती है।अतः Energy को save करने की जरूरत है

What is an Energy Management System (ऊर्जा प्रबंधन प्रणाली क्या है)?

एक ऊर्जा प्रबंधन प्रणाली नीतियों और प्रक्रियाओं का एक समूह है जो ऊर्जा के उपयोग के लिए ट्रैक, विश्लेषण और योजना बनाने के लिए एकीकृत और व्यवहार में लाया जाता है। नित्य प्रक्रिया सुधार के लोकप्रिय प्लान-डू-चेक-एक्ट पद्धति का उपयोग करना।रोजमर्रा के व्यापार प्रणालियों और प्रक्रियाओं में ऊर्जा सक्रिय प्रबंधन को एकीकृत करता है। लक्ष्य संगठनों को अपनी योजना को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने के लिए सक्षम करना है ताकि परिचालन लागत बचत प्राप्त करने के लिए, और ऊर्जा दक्षता को निरंतर बनाए रखा जा सके।



1. समय बचाने का सीधा सा रास्ता है कि मल्टीटास्किंग बनें.... अक्सर हमारी दिनचर्या के ऐसे बहुत से काम होते हैं जिनमें हम दो कामों को या इससे अधिक कामों को एक साथ कर सकते हैं ...ऐसे कामों को चिन्हित करके हम अपने समय की बचत कर सकते हैं !!

2. आप रात में अगले दिन के लिए कामों की सूची बना लीजिये ...यानि एक लिस्ट उनकी जो काम आपको कल करने हैंऔर फिर उस लिस्ट को अगले दिन अपने पास रखिये ... इससे आपको हर पल अहसास होता रहेगा कि कितना काम आप खतम कर चुके और कितना अभी शेष बचा है ...!!

3. हर दिन रात में खुद अपनी टारगेट लिस्ट का मूल्याङ्कन जरूर करें ..जिससे आपको पता चले कि बीते कल की रात अपने खुद को कितना टारगेट दिया था और आप कितने टास्क खतम कर पाए ..., इससे दूसरे दिन आप काम करने की स्पीड स्वतः बढ़ा देंगे !!

4. माने या न माने ..पर आज के समय में सबसे ज्यादा टाइम लेता है सोशल मीडियाफेसबुक पर घंटो होम पेज स्क्रॉल करना ... अगर कोई फोटो या स्टेटस डाला है तो बार बार जाकर लिखे और कमेंट का वेट करना ! सही माने तो ऐसी हालत में अगर हम फेसबुक लॉगआउट भी कर देते हैं तो भी मष्तिष्क तुरंत वहां से नहीं हटा पाते इससे हमारा बहुतसा समय नष्ट हो जाता है !!

5. एक व्यवस्थित टाइम टेबल जरूर बनायें ...और सबसे जरूरी कि उसे फॉलो करें .! अक्सर लोग बस टाइम टेबल बना लेते हैं और एक या दो दिन से ज्यादा फॉलो नहीं कर पाते!!

6. सुबह जल्दी उठने की आदत डालिये ..इससे दिन भर आलास नहीं रहेगा ! हम लोग व्हाट्सप्प , फेसबुक , मोबाइल के चक्कर में अक्सर देर रात सोते हैं ..तो दूसरे दिन देर से उठते भी हैंइससे सारा टाइम मैनेजमेंट बिगड़ जाता है !!

7. हमेशा घड़ी को 5 या 10 मिनट आगे रखियेइससे आप कामों को तय सीमा के भीतर खतम कर सकेंगे ...और ऐसा करने से एक फायदा और होगा कि आप कभी भी लेट नहीं होंगे !!

8. समय व्यर्थ बिलकुल भी न गंवाएं ...किसी भी काम को करने से पहले एक बार जरूर सोचें कि क्या वह आपके लिए किसी भी तरह से फायदेमंद है ? ..आपको खुद तय करना होगा कि इस समय आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है ...और आपको किसे टाइम देना चाहिए !!