

**MA II<sup>nd</sup> Year Lecture Notes Online**  
**Semester-IV<sup>th</sup>**  
**Paper-II Specific Resource Management**  
**By: Aisha Parveen**  
**Department of Home Science**  
**Unit-II- Time Management**  
**&**  
**Unit-III- Energy Management**  
**&**  
**Unit V- Work Simplifications**

## समय और ऊर्जा प्रबंधन

### समय प्रबंधन

हम सभी के पास दिन में चौबीस घंटे किसी तरह से उपयोग करने के लिए होते हैं। समय एक संसाधन है जिसे हम सभी साझा करते हैं। समय के संदर्भ में हमारे वातावरण में खुद को स्थान देना समय प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हमारे सभी कार्य जैसे बिस्तर पर जाना, सुबह उठना, भोजन करना, खेलना आदि उपलब्ध समय के आधार पर होता है। समय और ऊर्जा निकटता से संबंधित हैं, एक का प्रबंधन और दूसरे को प्रभावित करने वाला उपयोग।

समय का उपयोग निम्नलिखित कारकों से प्रभावित होता है।

#### 1. पारिवारिक जीवन चक्र का चरण

शुरुआती चरण स्थापना की अवधि है जो शादी की तारीख से शुरू होती है जब तक कि पहला बच्चा पैदा नहीं होता, लगभग 0 से 4 साल की अवधि। समय की मांग इस आधार पर भिन्न होगी कि गृह निर्माता कार्यरत है या नहीं। दूसरा चरण विस्तार का चरण है जहां बच्चों के साथ मार्गदर्शन करने और होने के लिए समय की मांग अधिक होगी। तीसरा चरण अनुबंध चरण है जब बच्चे शादी या रोजगार के कारण घर छोड़ देते हैं। इस स्तर पर समय की आवश्यकता अधिक हल्की होगी और सामुदायिक गतिविधियों आदि में भाग लेने के लिए उनके पास अधिक समय होगा।

#### 2. पर्यावरण

घर का आकार और प्रकार, परिवार में व्यक्तियों की संख्या, परिवार के सदस्यों की आयु, कार्य क्षेत्र, उपकरण और उपलब्ध उपकरण समय के उपयोग को प्रभावित करते हैं।

#### 3. जो घरेलू कार्य करते हैं

क्या घर के कार्यों को व्यक्तिगत रूप से किया जाता है या परिवार के सदस्यों द्वारा साझा किया जाता है, समय के उपयोग को प्रभावित करता है।

4. गृह कार्य के प्रति दृष्टिकोण और चाहे गृहिणी को नियोजित किया जाए, समय के उपयोग को प्रभावित करने में भी एक भूमिका होती है।

### ऊर्जा प्रबंधन

ऊर्जा प्रबंधन अधिक कठिन और जटिल है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति को विभिन्न गतिविधियों को करने के लिए ऊर्जा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। समय की तरह ऊर्जा की मांग शुरुआत और अनुबंध चरण के दौरान कम और विस्तार चरण के दौरान अधिक होगी।

विभिन्न घरेलू कार्यों को करने के लिए विभिन्न प्रयासों की आवश्यकता होती है। वे मानसिक प्रयास, दृश्य प्रयास, मैनुअल प्रयास, पृष्ठीय प्रयास और पेडल प्रयास हैं। ऊर्जा की आवश्यकता के आधार पर कार्यों को नीचे वर्गीकृत किया जा सकता है।

हल्का काम - जैसे। सिलाई, बर्तन धोना, फर्नीचर धोना, झाड़ू लगाना आदि।

मध्यम कार्य - जैसे। आटा गूंथना, इस्त्री करना, कपड़े लटकाना।

भारी काम - जैसे। बिस्तर बनाना, फर्श बनाना, कपड़े धोना, बच्चों को ले जाना आदि।

विभिन्न कार्यों को करने के लिए ऊर्जा व्यय मानसिक दृष्टिकोण, पोस्टुरल स्ट्रेन, मांसपेशियों में तनाव, काम में एकाग्रता और उनके द्वारा प्राप्त कौशल पर निर्भर करता है। थकान एक ऐसी स्थिति है जहां काम के उत्पादन की मात्रा कम हो जाएगी। इसे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक थकान के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

थकान का कारण हो सकता है

1. मानसिक या शारीरिक कार्य की लंबी अवधि

2. भारी शारीरिक काम

3. दबाव में काम करना
4. अपरिचित कार्य
5. काम की गैर-उपलब्धि
6. नीरस काम
7. प्रेरणा का अभाव
8. काम के लिए नापसंद
9. काम बंद करने की इच्छा
10. योजनाओं की विफलता

समय और ऊर्जा योजना का प्रबंधन

प्रबंधन का पहला चरण योजना बना रहा है। परिवार के समय और गतिविधि पैटर्न को दैनिक, साप्ताहिक, मौसमी और विशेष कार्यों और विभिन्न गतिविधियों के लिए आवश्यक समय की मात्रा को ध्यान में रखते हुए योजना बनाई जानी चाहिए। कदम समय की योजना बना रहे हैं

चरण I - इसमें परिवार की रोजमर्रा, साप्ताहिक, विशेष और मनोरंजक गतिविधियों को सूचीबद्ध करना शामिल है

चरण II - उस कार्य पर विचार करते हुए नियमित कार्यों के लिए एक योजना बनाना जो दिन के एक निश्चित समय पर किया जाना चाहिए। इसके द्वारा उपलब्ध खाली समय का ब्लॉक पता चल जाएगा।

चरण III - खाली समय ब्लॉक में विशेष और मौसमी नौकरियों की फिटिंग।

चरण IV - यह निर्णय लेना कि परिवार में विभिन्न कार्य कौन करेगा। यह समूह चर्चा के माध्यम से तय किया जा सकता है।

को नियंत्रित करना

समय और गतिविधि योजना को पूरा करना समय और ऊर्जा के प्रबंधन का अगला चरण है। रुकावटों के आधार पर योजना में परिवर्तन हो सकता है। गतिविधि योजनाओं को अंजाम देने में प्रेरणा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कार्य सरलीकरण तकनीकों के कौशल और उपयोग का विकास समय और ऊर्जा व्यय को कम करेगा।

का मूल्यांकन

परिणामों की समीक्षा करने के साथ-साथ योजनाएँ बनाते और करते समय मूल्यांकन किया जाना चाहिए। उपलब्धियों के प्रदर्शन और जाँच का लगातार मूल्यांकन यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाना चाहिए कि चीजें नियोजित चल रही हैं।

कार्य क्रम

कार्य सरलीकरण कार्य को आसान बना रहा है। इसके अनुसार

निकेल और डोरसी, 'यह काम करने की सबसे सरल, सबसे आसान और त्वरित विधि की सचेत खोज है।' इसका उद्देश्य है

सीमित समय और ऊर्जा के साथ अधिक काम पूरा करना

(सकल और क्रैन्डल)।

होम मेकिंग में विभिन्न प्रकार की गतिविधियां शामिल होती हैं, जो अधिकांश समय थकाऊ, नीरस, समय लेने वाली होती हैं और इसमें विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल होते हैं। ज्यादातर काम अगर बिना ज्यादा कौशल और दबाव के किए जाते हैं तो इससे नाखुशी या निराशा पैदा होगी। घर का प्रबंधन करने के लिए प्रत्येक घर की गतिविधि को करने का

सबसे अच्छा तरीका पता होना चाहिए। काम को आसानी से करने के लिए किसी को पता होना चाहिए कि क्यों, कैसे, कब, कौन और कहां काम करना चाहिए।

डॉ। मार्विन मुंडेल ने पांच कारक दिए हैं जो काम के चरित्र को प्रभावित करते हैं। वो हैं:

1. हाथ और शरीर की गतियों में परिवर्तन

शरीर के प्रत्येक भाग का सही और आर्थिक रूप से उपयोग करके कार्य को सरल बनाया जा सकता है।

इससे हासिल किया जा सकता है

1. शरीर के अंगों को अलाइनमेंट में रखना
2. मांसपेशियों का प्रभावी ढंग से उपयोग करना
3. लयबद्ध गति में कार्य करना
4. काम में कौशल का विकास करना।

2. उपकरण और कार्य व्यवस्था में परिवर्तन

श्रम की बचत करने वाले उपकरणों का उपयोग, उचित ऊंचाई पर गहराई और चौड़ाई के साथ उचित सतहों और पर्याप्त भंडारण स्थान और प्रकाश व्यवस्था के साथ काम की सतहों की योजना बनाना कार्य की दक्षता में सुधार करेगा।

### 3. उत्पादन क्रम में परिवर्तन

जब समय पूरा करने के लिए बहुत सारी घरेलू गतिविधियाँ होती हैं और कार्यों के संयोजन के माध्यम से कार्य को सरल बनाने और अनावश्यक कदमों को समाप्त करने से ऊर्जा को बचाया जा सकता है।

### 4. तैयार उत्पाद में परिवर्तन।

तैयार उत्पाद के मानकों या अपेक्षाओं को बदलकर काम का सरलीकरण किया जा सकता है।

### 5. सामग्री में परिवर्तन

यह समान अंतिम उत्पाद प्राप्त करने के लिए कच्चे संघटक में परिवर्तन को संदर्भित करता है।

थकान: थकान कम करने के लिए प्रकार, कारण और तरीके!

काम करने की मानवीय क्षमता सीमित है। हर काम में देखभाल, ध्यान और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। एक व्यक्ति लंबे समय तक लगातार काम नहीं कर सकता है। काम का आउटपुट सुबह अधिक होगा और यह समय बीतने के साथ घटता चला जाएगा क्योंकि एक श्रमिक को मानसिक और शारीरिक रूप से, शाम को महसूस किया जाएगा। लंबे समय तक काम करने की अवधि के कारण काम करने की दक्षता में कमी को थकान के रूप में जाना जाता है।

यह औद्योगिक इंजीनियरों के सामने सबसे महत्वपूर्ण समस्याओं में से एक है। थकान को कार्य गतिविधि के लिए एक नकारात्मक भूख के रूप में परिभाषित किया गया है। विटाल के अनुसार, “द तनाव, काम की विशेषज्ञता के अधीनता और व्यक्ति द्वारा

अनियंत्रित एक लय, काम करने की शक्ति में कमी, काम में लिए गए दबाव में कमी और काम से दूर बिताए घंटों के आनंद में वृद्धि की विशेषता है।

पारिवारिक जीवन चक्र: 3 मुख्य चरण

प्रत्येक परिवार एक चक्र से गुजरता है जो दो युवा लोगों के विवाह से शुरू होता है और बच्चों के आने से बढ़ता है और फिर दो व्यक्तियों का घर बन जाता है। परिवार के जीवन चक्र का एक दृश्य, इसके शुरू से अंत तक, यह मानते हुए कि कोई विराम नहीं है, निश्चित और समझदार चरणों का पता चलता है। प्रत्येक चरण की अपनी स्पष्ट रूप से परिभाषित स्थिति और समस्याएं हैं।

यदि वयस्क समय, ऊर्जा और धन समायोजन पर ज्ञान विकसित करेंगे तो प्रत्येक चरण की समस्याओं को आसानी से हल किया जा सकता है। पारिवारिक जीवन चक्र को तीन प्रमुख चरणों में विभाजित किया जा सकता है, शुरुआत परिवार, विस्तृत परिवार और अनुबंधित परिवार। गृह विज्ञान के प्रख्यात विद्वान। Bigelow इन तीन प्रमुख चरणों में आठ उप चरणों को जोड़ता है।

<u>तीन प्रमुख चरण</u>	<u>उप-चरण</u>
1) शुरुआत 2) विस्तार	1. स्थापना की अवधि 2. बाल असर और प्री-स्कूल 3. प्राथमिक विद्यालय 4. उच्च विद्यालय 5. कॉलेज
3) करार	6. बच्चों का व्यावसायिक समायोजन 7. वित्तीय वसूली 8. सेवानिवृत्ति



बच्चों के साथ अधिकांश परिवार इन सभी उप चरणों से गुजरते हैं। यदि कॉलेज उप चरण को छोड़ दिया जाता है, तो एक परिवार सीधे उच्च विद्यालय के उप मंच से व्यावसायिक समायोजन की अवधि में चला जाता है।

जीवन चक्र के तीन प्रमुख चरण:

स्टेज I: शुरुआत वाला परिवार:

पारिवारिक जीवन चक्र का पहला उप चरण स्थापना की अवधि है। यह शादी से शुरू होता है और पहले बच्चे के जन्म तक जारी रहता है। इसे "परिचित होना" चरण भी कहा जाता है, जब दो साथी एक-दूसरे के मनोविज्ञान और व्यवहार की संभावनाओं को जानने की कोशिश करते हैं। दोनों भागीदारों को अपने विवाहित जीवन में अपने दीर्घकालिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए समय, ऊर्जा और आय के संसाधनों का प्रबंधन करना सीखना चाहिए।

चरण II: विस्तार करने वाला परिवार:

विस्तारित पारिवारिक चरण में प्रारंभिक पारिवारिक चरण की तुलना में लंबी अवधि शामिल होती है और इसमें कई उप चरण शामिल होते हैं। यह पहले बच्चे के जन्म के साथ शुरू होता है और जब आखिरी बच्चा घर छोड़ता है तब समाप्त होता है। पहले उप चरण को बाल असर और प्रति विद्यालय के रूप में जाना जाता है और सामानों के संचय द्वारा भी चिह्नित किया जाता है।

यह बदले में भविष्य के परिवार के जीवन को प्रभावित करने वाले दृष्टिकोणों के विकास के बारे में बताता है। इस अवधि के दौरान माता-पिता अपने संबंधों और नए बच्चे के साथ समायोजन करने के लिए आवश्यक कदम उठाते हैं। माता-पिता को स्थिति के तेजी से बदलाव के साथ तालमेल रखने के लिए अलग-अलग जिम्मेदारियां निभानी पड़ती हैं।

प्राथमिक विद्यालय अवधि में अतिव्यापी अनुभवों की एक श्रृंखला शुरू होती है जो उस समय को कवर करती है जब बच्चे लगभग 6 से 12 वर्ष की आयु के होते हैं। इस उप-चरण

के दौरान बच्चे अपनी औपचारिक शिक्षा शुरू करते हैं और बाहरी दुनिया के साथ अपना पहला स्वतंत्र संपर्क बनाते हैं।

इस उप-चरण में माता-पिता मुख्य रूप से बच्चों की शैक्षिक और स्वास्थ्य आवश्यकताओं से चिंतित होते हैं, एक ऐसा वातावरण बनाते हैं जिसमें बच्चों को अपनेपन का अहसास होगा। माता-पिता शारीरिक विकास के लिए बच्चों को पौष्टिक भोजन, उपयुक्त कपड़े और पर्याप्त आवास प्रदान करेंगे और साथ ही उन्हें सामाजिक और भावनात्मक विकास के लिए घर से बाहर सामाजिक संपर्कों के लिए अवसर प्रदान करेंगे।

हाई स्कूल की अवधि:

इसमें बच्चों की टीन एज पीरियड यानी 12 से 18 साल की उम्र शामिल है। माता-पिता अपने बच्चों को उनकी शैक्षिक, सामाजिक, मनोरंजक और व्यावसायिक समस्याओं को हल करने के लिए अपने हाई स्कूल या व्यावसायिक शिक्षा में पूरे दिल से सहायता करेंगे, जिससे बच्चे स्वतंत्र और आत्मनिर्भर व्यक्ति बन जाते हैं।

कॉलेज का चरण:

इसमें बच्चों की कॉलेज अवधि शामिल है। मुख्य अभिभावक कर्तव्य अब एक उपयुक्त कॉलेज चुनने और उनकी शिक्षा के वित्तपोषण में उनकी मदद कर रहे हैं। इसलिए इस अवधि के दौरान माता-पिता द्वारा बहुत सारे वित्तीय समायोजन की आवश्यकता होती है। उन्हें कॉलेज के खर्च के लिए अपनी बचत से अधिक खर्च करना पड़ता है। माता-पिता को अपनी अवधि के दौरान योजनाबद्ध बजट के साथ सभी गतिविधि करनी होती है।

उनकी योजना में तीन चरण शामिल होने चाहिए:

(a) योजना

(ख) कार्रवाई में योजना को नियंत्रित करना

(c) मूल्यांकन।

उन्हें पारिवारिक चरण के विस्तार के दौरान अधिशेष बजट पर अधिक जोर देना चाहिए।

स्टेज III। अनुबंधित परिवार स्टेज:

यह अवस्था तब शुरू होती है जब पहला बच्चा एक युवा वयस्क के रूप में घर छोड़ता है और समाप्त होता है जब आखिरी बच्चा अपने या अपने जीवन के लिए घर छोड़ देता है। यह सेवा या विवाह के लिए युवा वयस्क के प्रस्थान से चिह्नित है। यह माता-पिता और बच्चों के लिए समायोजन की अवधि है। बच्चों की स्थापना के लिए माता-पिता की वित्तीय सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

वित्तीय वसूली की अवधि बच्चों के घर छोड़ने और आत्म-समर्थन करने के बाद शुरू होती है। मौजूदा खर्च तेजी से घटते हैं 'पिछले चरणों में जमा हुए ऋणों का भुगतान किया जाता है और भविष्य के लिए बचत से आय का एक बड़ा हिस्सा प्राप्त होता है। कुछ व्यक्ति अपने पूर्व व्यावसायिक हितों जैसे लेखन, पेंटिंग, संगीत, शिक्षण आदि का विकास करते हैं; कुछ व्यक्तियों ने वित्तीय लाभ प्राप्त करने के लिए अपनी रचनात्मक रुचि विकसित की।

कुछ यात्रा के लिए पैसा खर्च कर सकते हैं। तो वित्तीय वसूली की अवधि सामाजिक और व्यावसायिक समायोजन के लिए कहती है जो सेवानिवृत्ति की ओर देखती है। लोगों को अपने बाद के जीवन में स्वतंत्रता महसूस करने के लिए अपने समय, धन और ऊर्जा के बारे में योजना बनानी चाहिए। उन्हें टेलीविजन देखने के लिए, आध्यात्मिक और कहानी की किताबें पढ़ने के लिए अपने खाली समय को बिताने के लिए समय की योजना बनानी चाहिए, ताकि वे अपनी उम्र के बावजूद तृप्ति और पर्याप्तता की भावना विकसित कर सकें।

अंतिम उप चरण सेवानिवृत्ति का समय है। इस चरण के दौरान व्यक्तियों की इच्छाएं आमतौर पर कम तीव्र होती हैं और देखभाल और सुरक्षा की आवश्यकता बढ़ जाती है। यह भौतिक परिवर्तनों के समायोजन की अवधि है, पर्यावरणीय परिस्थितियों में बदलाव के लिए, मानवीय संबंधों में बदलाव के लिए और अक्सर आय में परिवर्तन के लिए।

उन लोगों के लिए जो आवश्यक समायोजन कर सकते हैं और जिनके पास स्वास्थ्य और ताकत है, मानवीय संबंध संतोषजनक रहेंगे, भले ही घर की भौतिक सेटिंग बदल जाए। यह वह अवधि है जो न केवल एक व्यावसायिक कला है, बल्कि समय ऊर्जा और धन का प्रबंधन भी परिवार और वृद्ध व्यक्ति दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

थकान को निम्न प्रकार से समझाया जा सकता है:

1. यह दक्षता का नुकसान होता है।
2. इससे ऊतक की प्रतिक्रियाशीलता का कम या ज्यादा पूर्ण नुकसान होता है।
3. इसे काम से उत्पन्न कार्य की कम क्षमता के रूप में कहा जा सकता है।
4. इसे न केवल काम में बल्कि अन्य गतिविधियों में भी 'अभाव या रुचि' की स्थिति के रूप में माना जाता है।

थकान व्यक्ति की मानसिक स्थिति से संबंधित है। एक व्यक्ति काम के लंबे घंटों के बाद भी थक नहीं सकता है जबकि दूसरा व्यक्ति काम के कुछ घंटों के बाद भी थका हुआ या थका हुआ महसूस कर सकता है। कुछ लोगों को काम की अवधि के दौरान थोड़ी सी शिथिलता के बाद ताजा महसूस हो सकता है, जबकि अन्य "लंबे समय तक रहने के बाद भी ऊर्जा प्राप्त नहीं कर सकते हैं।" कई कारक जैसे कि योग्यता, रुचि, नौकरी की प्रकृति, कार्य वातावरण या कार्य की स्थिति आदि, नौकरियों पर व्यक्तियों के दिमाग को प्रभावित करते हैं।

**थकान के प्रकार:**

थकान निम्न प्रकार की हो सकती है:

**1. शारीरिक थकान:**

शारीरिक थकान या तो लंबे समय तक लगातार काम करने से होती है या काम की प्रकृति की तरह भारी हो सकती है और इसके लिए बहुत से शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता होती है। श्रमिकों की शारीरिक क्षमता सीमित है और वे लंबे समय तक लगातार काम करने के बाद थकान महसूस कर सकते हैं।

## **2. मानसिक थकान:**

एक कार्यकर्ता लंबे समय तक नौकरी करने के लिए दिमाग का उपयोग करता है। एक ही काम को बार-बार करने से कार्यकर्ता को मानसिक थकान होगी।

## **3. तंत्रिका संबंधी थकान:**

जब काम को लगातार अवधि के लिए मानसिक और शारीरिक क्षमताओं के उपयोग की आवश्यकता होती है, तो इसके परिणामस्वरूप तंत्रिका थकान होगी।

## **4. औद्योगिक थकान:**

जब एक कार्यकर्ता लंबे समय तक काम करना जारी रखता है, तो उसकी दक्षता और उत्पादकता से तंत्रिका थकान हो जाएगी।

## **थकान के कारण:**

निम्नलिखित कारणों से थकान हो सकती है:

1. लंबे समय तक बिना रुके लगातार काम करने से थकान हो सकती है क्योंकि लंबे काम के बाद मांसपेशियां थक जाएंगी।
2. असंतोषजनक कार्य वातावरण जैसे अपर्याप्त प्रकाश पागलपन, भीड़, शोर उंचा तापमान आदि।

3. व्यक्तिगत कारणों से भी थकान हो सकती है जैसे पारिवारिक तनाव, खराब स्वास्थ्य आदि।
4. मशीनों और उपकरणों का दोषपूर्ण डिजाइन हो सकता है जो उन पर श्रमिकों की ऊर्जा का अपव्यय करता है।
5. जटिलता या उत्पादन प्रक्रिया भी थकान के परिणामस्वरूप श्रमिकों पर अधिक भार डाल सकती है।
6. श्रमिकों को उनके कौशल स्तर के अनुसार नौकरियों पर ठीक से नहीं रखा जा सकता है।
7. पर्यवेक्षक के कठोर रवैये के परिणामस्वरूप श्रमिकों की थकान भी हो सकती है।
8. कार्यकर्ता की असुविधाजनक और अजीब मुद्रा (कुछ विशेष नौकरियों के लिए आवश्यक), यानी, लंबे समय तक खड़े रहना या झुकना भी थकान का कारण हो सकता है।

थकान को कम करने के तरीके:

एक थका हुआ कार्यकर्ता अपनी मूल लय के साथ काम करने में सक्षम नहीं होगा। हर औद्योगिक उद्यम से अपेक्षा की जाती है कि वह थकान कम करने के तरीकों और साधनों से वंचित हो जाए ताकि उत्पादन लंबे समय तक प्रभावित न हो।

निम्नलिखित तरीके थकान को कम करने और श्रमिकों को ताजगी प्रदान करने में मदद कर सकते हैं:

## 1, विश्राम के लिए रुकें

जब श्रमिक लंबे समय तक काम करना जारी रखते हैं तो वे; थकान महसूस करते हैं और कुछ आराम की आवश्यकता होती है। थकावट को कम करने के साथ-साथ एकरसता में भी आराम का महत्व है। बाकी ठहराव इस तरह से प्रदान किए जाने चाहिए कि कुछ घंटों तक

काम करने के बाद श्रमिकों को राहत महसूस हो। एक अच्छी तरह से नियोजित बाकी ठहराव अनुसूची थकान को कम करने में .great की मदद करेगा।

## **2. काम के कम घंटे:**

लंबे समय तक काम करना थकान का मुख्य कारण है। काम के घंटों को उस इष्टतम स्तर तक कम किया जाना चाहिए, जहां श्रमिक अपनी काम करने की गति को बनाए रखने में सक्षम हैं। भारत में कारखानों का कार्य वयस्क श्रमिकों के लिए सप्ताह में केवल 48 घंटे की अनुमति देता है और इसका सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।

## **3. उचित प्रकाश व्यवस्था:**

खराब रोशनी गड़बड़ी और थकान का एक महत्वपूर्ण कारण है। कार्य स्थल को अच्छी तरह से रोशन किया जाना चाहिए ताकि श्रमिक अपनी दृष्टि और मस्तिष्क पर बोझ डाले बिना काम कर सकें।

## **4. पर्यावरण की स्थिति में सुधार:**

आर्द्रता, तापमान और वेंटिलेशन काम पर श्रमिकों को प्रभावित करते हैं। कार्य स्थान को आरामदायक और काम करने लायक बनाने के लिए तापमान, आर्द्रता का उचित संतुलन बनाए रखा जाना चाहिए ताकि थकान कम हो।

## **5. शोर में कमी:**

अवांछनीय शोर के कारण थकान होगी। इससे मांसपेशियों में तनाव भी हो सकता है। अनावश्यक शोर को इसके न्यूनतम स्तर पर अंकुश लगाया जाना चाहिए। कम शोर का स्तर थकान को कम करके, जलन का कारण निकालकर श्रमिकों की उत्पादकता बढ़ाता है।