

गृह प्रबन्ध विभाग  
 गृह - विज्ञान महाविद्यालय  
 महाराजा सायाजीराव विश्वविद्यालय,  
 बड़ौदा

महोदया,

मैं गृहविज्ञान महाविद्यालय, बड़ौदा में गृह - प्रबन्ध विभाग की पी.एच.डी. छात्रा हूँ। अपनी इस शिक्षा के अन्तर्गत मैं शोध - कार्य कर रही हूँ जिसका विषय है, "उर्जा की समस्या की दशा में परिवार का प्रबन्ध - व्यवहार"। उर्जा परिवारों की मूल आवश्यकता है अतः मेरे इस शोध - कार्य का उद्देश्य यह जानना है कि उर्जा की कमी तथा मूल्यों के बढ़ जाने की स्थिति में इसकी माँगें पूरी करने के लिए परिवारों द्वारा क्या प्रबन्ध किए जाते हैं।

इस शोध - कार्य को केवल आपकी सहायता एवं सहयोग से ही सफलतापूर्वक किया जा सकता है। आपसे निवेदन है कि कृपया संलग्न प्रश्न-सूची में पूछी गई जानकारी की सही सूचना दें।

मैं आपको विश्वास दिलाती हूँ कि पूछी गई जानकारी का प्रयोग केवल शोधकार्य के लिए ही किया जाएगा।

आपके महत्वपूर्ण सहयोग के लिए अति धन्यवाद।

भवदीया,

।ड।ओ एन०ओगले ।  
 रिसर्च गाइड

। कुमारी मंजू गौयल ।

: । :

साक्षात्कार द्वारा पूछने के लिए प्रश्न - सूची

निर्देश :

कृपया नीचे लिखे प्रश्नों को पढ़ें तथा अपेक्षित सूचना दें । कृपया सभी प्रश्नों के उत्तर दें ।

परिवार -सम्बन्धी जानकारी :

1. नाम और पता : -----
2. आपकी आयु : -----
3. परिवार के प्रकार: 111 संयुक्त -----  
121 पृथक -----
4. आप सहित घर में रहने वाले व्यक्तियों की संख्या: -----  
दस वर्ष से नीचे की आयु के बच्चे -----  
दस वर्ष से अधिक आयु के सदस्य -----
5. आपका तथा आपके पति का शिक्षा स्तर:
 

	पति	पत्नी
स्कूल या कॉलेज परीक्षा पास	-----	-----
तकनीकी या व्यवसायिक परीक्षा पास	-----	-----
6. क्या आप नौकरी करती हैं हाँ ----- नहीं -----
7. यदि हाँ, तो कितने समय तक आप घर से बाहर रहती हैं  
चार घंटे से कम -----  
छः से आठ घंटे -----  
आठ घंटे से अधिक -----

8. क. आपके पति का व्यवसाय क्या है -----  
 ख. आपके पति का पद क्या है -----  
 ग. किस प्रकार का कार्य करते हैं -----
9. आपके परिवार की आय कितनी है ? **कुल खर्च होने वाली आय। कृपया सभी सार्धनों से प्राप्त आय जोड़ें ।**

100 रुपये से कम -----	1000 रुपये से 1999 तक -----
101 रुपये से 299 तक ----	2000 रुपये से 2499 तक -----
300 रुपये से 499 तक ----	2500 रुपये से 2999 तक -----
500 रुपये से 749 तक ----	3000 रुपये से 3499 तक -----
750 रुपये से 999 तक ----	3500 रुपये से अधिक -----

10. निम्नलिखित का आपके परिवार में क्या महत्व है ? इनके महत्व को क्रम में लिखी ।

स्वास्थ्य -----  
 सामाजिक प्रतिष्ठा -----  
 आराम एवं सुविधा -----  
 भित्तव्ययता -----  
 शिक्षा व ज्ञान -----

भाग - 1

ऊर्जा की खपत

1. आपके परिवार के द्वारा कौन-कौन सी ऊर्जा, किस-किस प्रयोग में ली जाती है। प्रति महीना उनकी खपत तथा खर्चा कितना होता है।

ऊर्जा के प्रकार प्रयोग प्रति मास प्रति  
खपत की मास  
मात्रा खर्च

खाना पानी रोशनी मनोरंजन घरों को यातायात आग जलाने अन्य  
पकाना गर्म ठंडा और के लिये  
करना गर्म करना

1. गैस (जी.जी.)
2. मिट्टी का तेल
3. कोयला
4. कच्चा कोयला
5. लकड़ी
6. गोबर के उपले
7. फसलों से बचे-  
कुचे पदार्थ
8. सौर-ऊर्जा
9. बिजली
10. पेट्रोल
11. अन्य। किस प्रकार का।

2. यदि आप लकड़ी और उपलों का इस्तेमाल करती हैं तो उन्हें इकट्ठा करने में कितना समय लगता है ? -----
3. क्या आप घर में ही अतिरिक्त आमदनी के लिए ऐसे कार्य करती हैं, जिनमें अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हाँ ----- नहीं -----
4. यदि हाँ तो किस प्रकार का कार्य करती हैं।  
-----
5. आपके परिवार में पेट्रोल से चलने वाले कितने तथा किस प्रकार के यातायात के साधन हैं। उन्हें आमतौर पर कितनी बार प्रयोग में लाया जाता है  
-----
- | साधन के प्रकार        | संख्या | प्रयोग   |       |           |
|-----------------------|--------|----------|-------|-----------|
|                       |        | प्रतिदिन | अक्सर | कभी - कभी |
| 1। कार                |        |          |       |           |
| 2। स्कूटर             |        |          |       |           |
| 3। मोटर साइकिल        |        |          |       |           |
| 4। मोपेड              |        |          |       |           |
| 5। अन्य किस प्रकार का |        |          |       |           |
- 
6. आम - तौर पर यातायात के साधन किस उद्देश्य के लिए प्रयोग में लाए जाते हैं ?
1. दफ्तर जाने के लिए -----
  2. बच्चों को स्कूल ले जाने के लिए -----
  3. खरीददारी -----
  4. बाहर घूमने के लिए -----
  5. लम्बे सफर के लिए -----
  6. अन्य किस कारण से । -----
7. क्या आपके परिवार में साइकिल है। हाँ ----- ना -----
8. क्या आपका घर छूब हवादार है ? हाँ ----- ना -----

9. आपके घर में कमरों की संख्या, बल्ब के लिए पाइन्ड्स, प्ले व प्लग पाइन्ड्स की संख्या ।

कमरे	कमरों की	रोशनी के लिए पाइन्ड्स	प्लग	किस
	की	की संख्या	पाइन्ड्स	वाँट
		ट्यूब लाइट बल्ब छत के टैबल प्ले फैन		के बल्ब

1. सोने का कमरा
2. बैठक
3. खाना खाने का कमरा
4. रसोई
5. स्नानघर
6. बरांडा
7. स्टोर
8. गैलरी
9. सीढ़ियाँ

10. निम्नलिखित में से आपके पास कौन से साधन हैं तथा उन्हें आमतौर पर कितनी बार प्रयोग किया जाता है

साधन	हैं या नहीं	प्रयोग लगभग कितने घण्टे प्रतिदिन	प्रयोग में न लाना
------	-------------	----------------------------------	-------------------

1. रेडियो
2. टी. वी.
3. टेपरिकार्डर
4. रिकार्ड प्लेयर
5. ट्रांजिस्टर
6. अन्य किस प्रकार का ।

11. क्या आपके पास प्रेशर - कुकर है ? हां ----- नहीं -----
12. अपने परिवार की ऊर्जा सम्बन्धी आवश्यकताएं पूरी करने के लिए क्या आपको काफी मात्रा में ईंधन प्राप्त है ? हां ----- नहीं -----
13. यदि नहीं तो आप ये ईंधन की जरूरत को कैसे पूरा करती हैं ? -----
14. निम्नलिखित में से आपके घर में कौन - कौन से बिजली के साधन हैं तथा उन्हें कितनी बार प्रयोग में लाया जाता है ?

साधन के प्रकार	प्रयोग		प्रयोग में न लेना
	है या नहीं	प्रतिदिन	
1. मिक्सी			
2. टोस्टर			
3. ओवन			
4. इस्त्री			
5. कपडे धोने की मशीन			
6. फ्रिज			
7. पानी गरम करने की राँड			
8. गीज़र/वाटर हीटर			
9. कमरा गर्म करनेवाला हीटर			
10. कुलर			
11. अन्य । किस प्रकार का ।			

15. निम्नलिखित में से आप किस प्रकार के स्टोव प्रयोग में लाती है ?
- ॥1॥ एक बड़े तथा एक छोटे बर्नर वाला गैस - स्टोव -----
- ॥2॥ पम्प - स्टोव -----
- ॥3॥ बत्तियों का स्टोव -----
- ॥4॥ सामान्य चूल्हा -----
- ॥5॥ अंगीठी -----
- ॥6॥ तंदूर -----
- ॥7॥ धुआ - रहित चूल्हा -----
- ॥8॥ सौर - कुकर -----
- ॥9॥ अन्य । किस प्रकार का । -----

16. विभिन्न ईंधनों को प्राप्त करने में पिछले पांच वर्षों में क्या आपने किसी प्रकार की समस्याओं का सामना किया है ? हां ----- नहीं -----
17. यदि हां, तो समस्या बताइये -----  
-----
18. क्या आपका परिवार शाकाहारी है ----- मांसाहारी है -----
19. प्रतिदिन आप किस प्रकार का भोजन खाते हैं ?  
 1। सादा भोजन एक या दो वस्तुएं । -----  
 2। शाही भोजन दो से अधिक वस्तुएं । -----
20. खाना पकाने में प्रतिदिन लगभग कितना समय लगता है ? -----
21. क्या परिवार के सभी सदस्य इकट्ठे भोजन करते हैं ?  
 हां ना हां ना  
 नाश्ता ----- शाम की चाय -----  
 दोपहर का भोजन ----- रात का भोजन -----
22. क्या आप जानती हैं कि सौर - कुकर तथा सौर - वाटर - हीटर क्या है ?  
 हां ----- नहीं -----
23. कम मूल्यों पर दिलाए जाने पर क्या आप सौर-कुकर तथा सौर-वाटर-हीटर प्रयोग करेंगी ? हां ----- नहीं -----
24. यदि नहीं, तो कारण बताइये -----
25. क्या आप जानती हैं कि बायो-गैस ऊर्जा क्या है ?  
 हां ----- नहीं -----
26. उपलब्ध कराए जाने पर क्या आप बायो-गैस प्रयोग करेंगी ? हां ----- नहीं -----
27. यदि नहीं तो कारण बताइये -----
28. क्या आप घर पर इस्तेमाल होने वाले निम्नलिखित साधनों के विषय में जानती हैं जिनमें कम ईंधन की खपत होती है ?  
 हां नहीं
- 1। नूतन स्टोव -----  
 2। धुआ रहित चूल्हा -----  
 3। प्रियाग्नि बूड स्टोव -----  
 लकड़ी जलाने वाली अंगीठी । -----  
 4। एक समय में दो काम करने वाला -----  
 चूल्हा तथा अंगीठी -----
29. क्या आप ऊपर लिखित साधनों का प्रयोग करना चाहेंगी ? हां ----- नहीं -----
30. यदि नहीं, तो कारण बताइये ।  
 1.  
 2.



31. क्या आपने पिछले पांच वर्षों में ऊर्जा की कमी व उनके मूल्यों के बढ़ने की समस्या का सामना किया है ? हां ----- नहीं -----

32. यदि हां तो कौनसी ऊर्जा का ? कमी कीमतों का बढ़ाना  
-----  
-----

33. क्या आप ईंधन ऊर्जा की समस्या का सामना कर रही हैं ? हां ----- नहीं -----

34. यदि हां तो कौनसी ऊर्जा का ? कमी कीमतों का बढ़ना  
-----  
-----

35. क्या ऊर्जा की समस्या का सामना करने के अनुभव ने आपके खपत एवं बचत व्यवहार में कुछ परिवर्तन किया है ? हां ----- नहीं -----

36. यदि हां, तो दो या तीन उदाहरण दीजिए ।

- 1.
- 2.
- 3.

37. आपके विचार में ऊर्जा की समस्या को कम करने के लिए क्या करना चाहिये ।

- 1. उपले व लकड़ी का ज्यादा प्रयोग करना ।
- 2. सौर ऊर्जा का प्रयोग करना ।
- 3. बायो गैस का प्रयोग करना ।
- 4. नये तरीके के स्टीव व ऊर्जा की कम खपत वाले बिजली के उपकरण प्रयोग में लेना ।
- 5. ऊर्जा के साधनों का मूल्य बढ़ाना ।
- 6. ऊर्जा के साधनों का राशन से मिलना ।
- 7. कोई लाभ देकर ऊर्जा की खपत कम करवाना ।
- 8. ऊर्जा की स्थिति के बारे में जनताको जानकारी देना ।

## भाग - 2

ऊर्जा की समस्या वह समस्या है जब परिवारों में खपत के लिए ऊर्जा की कमी अनुभव की जाती है तथा / अथवा ईंधन के मूल्य बढ़ जाते हैं जिससे परिवारों द्वारा ऊर्जा के साधनों से संबंधित नए निर्णयों एवं कार्यों की आवश्यकता अनुभव होती है ।

अपर लिखित परिभाषा को ध्यान में रखते हुए कृपया निम्नलिखित प्रत्येक वाक्य को ध्यान से पढ़ें तथा उसके सामने की श्रेणी में जो उत्तर आपको ज्ञेय उसके अग्र एक दायरा खींच दें

पू.स. = पूर्णतया सहमत  
स. = सहमत

अस. = असहमत  
नजा = नहीं जानना

क्रमांक	वाक्य	पू.स.	स.	अस.	नजा
1.	हमारे देश में ऊर्जा की समस्या है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
2.	ऊर्जा को बचत प्रत्येक नागरिक का सामाजिक कर्तव्य है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
3.	निकट भविष्य में ईंधन के भाव बढ़ सकते हैं ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
4.	विश्व में तेल का भण्डार सीमित है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
5.	हमारे देश में पर्याप्त मात्रा में तेल नहीं निकाला जाता है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
6.	हमारे देश की जरूरतों को पूरा करने के लिए भारी मात्रा में तेल का आयात होता है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
7.	दूसरे देशों से तेल खरीदना हमारे देश को बहुत महंगा पड़ता है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
8.	ईंधन साधनों की तुलना में भारत देश की जनसंख्या बहुत अधिक है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
9.	विभिन्न प्रकार के ईंधनों की कमी के कारण उनके मूल्य अधिक हैं ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
10.	कोयला, गैस, पेट्रोल और मिट्टी का तेल प्राकृतिक साधन हैं जो सीमित मात्रा में हैं ।	पू.स.	स.	अस.	न जा
11.	ऊर्जा की समस्या हमारे जीवन - स्तर को प्रभावित करती है ।	पू.स.	स.	अस.	न जा

क्रमांक	वाक्य	पू. स.	स.	अस.	न जा
12.	ऊर्जा की समस्या को दूर करने के लिए हमारी जीवन पद्धति में परिवर्तन लाना आवश्यक है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
13.	ऊर्जा की समस्या का एक कारण बढ़ती हुई जनसंख्या है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
14.	लोगों द्वारा अधिक मात्रा में उर्जा का प्रयोग करने से ऊर्जा की समस्या पैदा हुई है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
15.	परिवारिक स्तर पर ऊर्जा की फिजूलखर्ची समस्या को और बढ़ा देगी ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
16.	ऊर्जा की समस्या का कारण बढ़ता हुआ औद्योगीकरण है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
17.	ऊर्जा की समस्या का एक कारण शहरीकरण है	पू. स.	स.	अस.	न जा
18.	ईंधन की लकड़ी की खपत इसकी पैदावार से अधिक है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
19.	तेल बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है जिसकी बचत की जानी चाहिए ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
20.	भविष्य में ऊर्जा की समस्या पर नियंत्रण के लिए आवश्यक है कि तुरंत ही ऊर्जा की बचत के तरीके अपनाए जाएं ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
21.	ऊर्जा की बचत के लिए परिवार काफी योगदान दे सकते हैं ।	पू. स.	स.	अस.	न जा
22.	ऊर्जा की समस्या के समाधान के लिए सरकार बायो - गैस, सौर-ऊर्जा तथा ऊर्जा साधनों के अन्य विकल्पों को प्रचलित करने के प्रयत्न कर रही है ।	पू. स.	स.	अस.	न जा

## भाग - 3

निम्नलिखित वाक्य ऊर्जा की कमी तथा/अथवा इंधन के मूल्यों में वृद्धि होने पर गृहिणियों द्वारा महसूस किए गए तनाव को व्यक्त करते हैं। कृपया प्रत्येक वाक्य को ध्यान से पढ़ें तथा बताएं कि आप इन स्थितियों में कैसा अनुभव करती हैं। प्रत्येक वाक्य के आगे दी गई श्रेणियों में से उपयुक्त श्रेणी पर निशान । । लगाएं ।

क्रमांक	वाक्य	बिल्कुल नहीं	थोड़ा	काफी	बहुत अधिक	लागू न होना
में तनाव महसूस करती हूँ जब .....						
1.	इंधन के भाव बढ़ जाते हैं क्योंकि परिवार के ऊर्जा-सम्बन्धी खर्च पूरे नहीं हो पाते ।	।	।	।	।	।
2.	मुझे काला बाजार से इंधन खरीदना पड़ता है क्योंकि तब बजट को सीमा में रखना मुश्किल हो जाता है ।	।	।	।	।	।
3.	अधिक घंटों के लिए पावर-कट रहने से मैं अपना दिन भर का काम पूरा नहीं कर पाती ।	।	।	।	।	।
4.	पावर कट के कारण मैं बिजली से चलने वाले यंत्रों का अधिकतम प्रयोग नहीं कर पाती ।	।	।	।	।	।
5.	ऊर्जा की कमी के कारण मुझे अपना दैनिक कार्यक्रम बदलना पड़ता है ।	।	।	।	।	।
6.	गैस/मिट्टी के तेल की कमी होती है क्योंकि इंधन को प्राप्त करना एक भारी समस्या है ।	।	।	।	।	।
7.	गैस/मिट्टी के तेल की कमी होती है क्योंकि आमतौर पर मैं और कोई इंधन नहीं रखती हूँ	।	।	।	।	।

क्रमांक	वाक्य	बिल्कुल नहीं	थोड़ा	काफी	बहुत अधिक	लागू न होना
8.	ईंधन की कमी होती है क्योंकि बार-बार दुकान पर जाकर ईंधन के बारे में पूछताछ करनी पड़ती है ।					
9.	अधिक घंटी के लिए लाईन में खड़े रहने पर भी मिट्टी का तेल नहीं मिलता					
10.	ऊर्जा की कमी होती है क्योंकि मुझे रोज सुबह के काम निपटाने के लिए पहले से जल्दी जगना पड़ता है ।					
11.	गैस/मिट्टी के तेल की कमी होती है क्योंकि मुझे कोयला/लकड़ी प्रयोग करना पड़ता है ।					
12.	गैस/मिट्टी के तेल की कमी होती है क्योंकि मुझे आराम के लिए अधिक खाली समय नहीं मिल पाता ।					
13.	गैस/मिट्टी के तेल की कमी के कारण मुझे कोयला या लकड़ी प्रयोग करना पड़ता है क्योंकि इनका धुआं मेरे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है ।					
14.	मुझे ईंधन की कमी की दशा में कोयला/लकड़ी/उपले प्रयोग करने पड़ते हैं क्योंकि इन वस्तुओं के रखने के लिए ज्यादा जगह की जरूरत होती है ।					
15.	मुझे कोयला या लकड़ी प्रयोग करना पड़ता है क्योंकि ये बर्तनों को काला कर देते हैं जिन्हें साफ करने में अधिक समय लगता है ।					
16.	अधिक घंटे पावर कट रहने से मैं पंखा/कूलर/रूम हीटर का प्रयोग नहीं कर पाती ।					

क्रमांक	वाक्य	बिल्कुल नहीं	थोड़ा	काफी	बहुत अधिक	लागू न होना
	मैं तनाव महसूस करती हूँ जब .....					
17.	पेट्रोल के मूल्यों में वृद्धि के कारण मुझे अपनी स्कूटर/गाड़ी के प्रयोग को कम करना पड़ता है ।					
18.	पावर कट के कारण मैं फ्रिज, जिससे कि ईंधन की बचत होती है, का प्रयोग नहीं कर पाती ।					
19.	पावर कट के कारण मुझे मोमबत्ती के प्रकाश में रात का खाना पकाना पड़ता है ।					
20.	रात को बिजली होने या न होने की अनिश्चितता के कारण बच्चों को स्कूल से आते ही पढ़ाई खत्म करनी पड़ती है ।					
21.	पावर कट के कारण बच्चे टी.वी./टप-रिकार्डर/रेडियो नहीं देख या सुन सकते हैं					
22.	ऊर्जा की कमी के कारण मैं अपने बच्चों की विशेष भीज्य पदार्थों की मांग को पूरा नहीं कर पाती ।					
23.	ऊर्जा की कमी के कारण मैं अपने मित्रों को ज्यादा बार घर पर बुलाकर आवभगत नहीं कर पाती जिससे हमारे सामाजिक जीवन पर असर पड़ता है ।					
24.	ईंधन की खपत को कम करने के लिए मैं अपने सारे शौक पूरे नहीं कर पाती ।					
25.	मुझे पेट्रोल के अधिक दामों के कारण बाहरी मनोरंजन कम करने पड़ते हैं ।					

## भाग - 4

ऊर्जा की समस्या की कुछ स्थितियां जिसका परिवारों को सामना करना पड़ता है या कर रहे हैं, निम्नलिखित हैं। ऐसी स्थितियों में परिवारों को सामन्जस्य करने की जरूरत होती है। समस्या का सामना करते समय सामन्जस्य का जो तरीका आप अपनाती है कृपया उस पर चिह्न । । लगाइए ।

स्थिति । परिवारों के द्वारा प्रयोग में लाए जाने वाले ईंधन की सप्लाई कम है तथा भाव भी बढ़ गए हैं। ऐसी स्थिति में आप अपने परिवार की ईंधन की आवश्यकताएं कैसे पूरी करती है ?

क्रमांक	सामन्जस्य के उपाय	कमी के दौरान	मूल्य वृद्धि के दौरान	लागू न होना
---------	-------------------	-----------------	--------------------------	----------------

में प्रतिस्थापन करती हूं इनके द्वारा :

- |     |   |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|
| 1.  | जिस ईंधन की कमी है उसके साथ दूसरा ईंधन भी इस्तेमाल करना । |  |  |  |
| 2.  | विशेष उद्देश्यों के लिए बिजली का हीटर प्रयोग करना ।       |  |  |  |
| 3.  | दो गैस कनेक्शन रखना ।                                     |  |  |  |
| 4.  | जिस ईंधन की कमी है उसे कालाबाजार से खरीदना ।              |  |  |  |
| 5.  | सौर कुकर व सौर वाटर हीटर का प्रयोग करना ।                 |  |  |  |
| 6.  | कम से कम एक समय का खाना घर से बाहर लेना ।                 |  |  |  |
| 7.  | सादा खाना खाना ।  |  |  |  |
| 8.  | भोजन की संख्या को कम करना, जैसा नाश्ता न करना ।           |  |  |  |
| 9.  | घर में सामाजिक मनोरंजन कम कर देना ।                       |  |  |  |
| 10. | इकट्ठे भोजन करना ।  |  |  |  |

क्रमांक	सामन्वित्य के उपाय	कमी के मूल्य वृद्धि लागू न दौरान के दौरान होना			
		हाँ	ना	हाँ	ना
11.	बाजार के तैयार भोजनों का प्रयोग अधिक करना ।	॥	॥	॥	॥
में ईंधन को बचाती हूँ इनके द्वारा :					
12.	कम समय तथा कम ईंधन से पकने वाले भोजन बनाना ।	॥	॥	॥	॥
13.	दो समय का भोजन एक ही बार पकाना	॥	॥	॥	॥
14.	एक ही समय में भोजन की अधिक मात्रा पकाकर फ्रिज में रख देना ।	॥	॥	॥	॥
15.	स्टोव में मिट्टी का तेल डालने के लिए / कीप और पम्प का प्रयोग करना ।	॥	॥	॥	॥
16.	बर्नर नियमित रूप से साफ करना ताकि वह सही जांच दे सके ।	॥	॥	॥	॥
17.	सही आंच के लिए स्टोव की बर्तियाँ की उचित लम्बाई रखना ।	॥	॥	॥	॥
18.	खाना पकाने की कुशल विधियाँ अपनाना, जैसे ..				
	॥ 1 ॥ प्रेशर कुकर का अधिकतम प्रयोग करना ।	॥	॥	॥	॥
	॥ 2 ॥ प्रेशर कुकर में एक समय 2-3 वस्तुएं पकाना ।	॥	॥	॥	॥
	॥ 3 ॥ खाना पकाने से पहले सामान तथा बर्तनों को जचाना ।	॥	॥	॥	॥
	॥ 4 ॥ खाना पकाने की पूर्व - तैयारी करना, जैसे आग जलाने से पहले सब्जी काटना, दाल, चावल आदि धीना ।	॥	॥	॥	॥
	॥ 5 ॥ खाना पकाते समय बर्तनों को ढक देना ।	॥	॥	॥	॥
	॥ 6 ॥ भोजन की मात्रा के अनुसार सही नाप तथा आकार के बर्तनों में पकाना ।	॥	॥	॥	॥



क्रमांक	सामान्जस्य के उपाय	कमी के		मूल्य वृद्धि		लागू न होना
		दौरान	दौरान	के दौरान	के दौरान	
		हां	ना	हां	ना	
18.	17। आग पर रखने से पहले बर्तनों को सुखाना ।	।	।।	।।	।।	।।
	18। जब खाद्य पदार्थ उबलने के अंक तक पहुंच जाएं तो आंच धीमी कर देना ।	।	।।	।।	।।	।।
	19। फ्रिज में रखे भोजन को कमरे के तापमान तक पहुंचने देना ।	।	।।	।।	।।	।।
	10। पकाने से पहले दालों और फलीदार सब्जियों को भिगोना ।	।	।।	।।	।।	।।
	11। गैस चूल्हा के छोटे बर्नर का अधिक प्रयोग करना ।	।	।।	।।	।।	।।
	12। इनके अलावा कोई और ।	।	।।	।।	।।	।।

स्थिति 2 : लगभग प्रतिवर्ष पेट्रोल का मूल्य बढ़ जाता है । इसकी सप्जाई भी कम है । कमी तथा मूल्यवृद्धि की स्थिति में आप पेट्रोल पर खर्च का प्रबन्ध कैसे करती है तथा इसकी कमी के साथ कैसे निभाती है ?

क्रमांक	सामान्जस्य के उपाय	कमी के		मूल्य वृद्धि		लागू न होना
		दौरान	दौरान	के दौरान	के दौरान	
		हां	ना	हां	ना	
मैं प्रतिस्थापन करती हूँ इनके द्वारा --						
1.	स्कूटर/कार की बजाय साइकिल का अधिक प्रयोग करना ।	।	।।	।।	।।	।।

क्रमांक	सामन्जस्य के उपाय	कमी के		मूल्य वृद्धि		लागू न	
		दौरान	दौरान	के दौरान	के दौरान	होना	होना
		हां	ना	हां	ना		
2.	कम दूरी पर पैदल ही जाना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
में पेट्रोल की समस्या से सामन्जस्य कर लिया है इनके द्वारा							
3.	लोगों के घर आना जाना कम कर देना	॥	॥	॥	॥	॥	॥
4.	बाहरी मनोरंजन कम कर देना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
5.	सार्वजनिक यातायात का अधिक प्रयोग करना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
6.	केवल आपतकाल में अपनी गाड़ी का प्रयोग करना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
में पेट्रोल की बचत करती हैं इनके द्वारा							
7.	बार-बार गाड़ी से आना जाना कम करने के लिए एक ही बार अधिक मात्रा में सामान खरीद लेना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
8.	खरीददारी के लिए वस्तुओं की सूची बनाना तथा उसके अनुसार मार्ग-योजना करना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
9.	भीड़ न होने के समय में अपनी कार/स्कूटर से बाहर जाना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
10.	खरीददारी और बाहरी मनोरंजन की योजना इकट्ठे ही करना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
11.	मौका लगने पर अपने परिचित मित्रों के साथ मिलकर एक ही गाड़ी प्रयोग करके इंधन बचाना ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥
12.	उन रास्तों से गाड़ी ले जाना जहां चौराहे की बत्ती के कारण रुकना नहीं पड़ता ।	॥	॥	॥	॥	॥	॥

क्रमांक	सामन्व्यस्थ के उपाय	कमी के दौरान		मूल्य वृद्धि के दौरान		लागू न होना	
		हां	ना	हां	ना	हां	ना
13.	कुशलता परीक्षण के लिए नियमित रूप से गाड़ी के इंजिन की जांच करना						
14.	गाड़ी का एयर फिल्टर नियमित रूप से साफ करना ।						
15.	गाड़ी चलाने की सही आदतें डालना जैसे .....						
	1। क्लच तथा ब्रेक में स्कावट नहीं होने देना ।						
	2। गाड़ी हमेशा सही गियर में चलाना ।						
	3। आवश्यक समय तक चोक का प्रयोग करना ।						
	4। स्थिर गति से गाड़ी चलाना ।						
	5। 40-50 किलोमीटर गति के बीच गाड़ी चलाना ।						
	6। केवल गियर बदलते समय ही क्लच का प्रयोग करना ।						
	7। गाड़ी रोकने पर इंजिन भी बंद कर देना ।						

स्थिति 3: बिजली की कमी के कारण पावर कट होती है। बड़े हुए खर्च तथा खपत के कारण आपकी मासिक आय का काफी हिस्सा बिजली का बिल चुकाने में लग जाता है। इन दोनों स्थितियों में आप बिजली के लिए अपनी मांग कैसे पूरी करती है ?

क्रमांक	सामन्जस्य के उपाय	कमी के		मूल्य वृद्धि		लागू न होना
		दौरान	दौरान	के दौरान	के दौरान	
		हाँ	ना	हाँ	ना	

मैं प्रतिस्थापन करती हूँ इनके द्वारा :

- |    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 1. | पानी गर्म करने के लिए बिजली के बजाय लकड़ी/कोयला/मिट्टी के तेल/गैस का प्रयोग करना। |  |  |  |  |  |
| 2. | ठंडे पानी से स्नान करना।  |  |  |  |  |  |
| 3. | रेडियो के स्थान पर ट्रांजिस्टर का अधिक प्रयोग करना।                               |  |  |  |  |  |
| 4. | सर्दियों में गर्माहट पाने के लिए कोयले की अंगीठी का प्रयोग करना।                  |  |  |  |  |  |
| 5. | कपड़े धीबी से इस्त्री करवाना।   |  |  |  |  |  |
| 6. | खाना पकाते समय मोमबत्ती की रोशनी या लालटेन का प्रयोग करना।                        |  |  |  |  |  |

मैंने बिजली की समस्या से सामन्जस्य कर लिया है, इनके द्वारा :

- |     |   |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 7.  | बिना इस्त्री किए वस्त्र पहनना।                    |  |  |  |  |  |
| 8.  | बिजली की बचत के लिए गर्मी में बाहर खुले में सोना। |  |  |  |  |  |
| 9.  | अधिरा होने से पहले बच्चों की पढ़ाई करवाना।        |  |  |  |  |  |
| 10. | अधिरा होने से पहले खाना पकालेना।                  |  |  |  |  |  |

क्रमांक	सामन्जस्य के उपाय	कमी के		मूल्य वृद्धि		लागू न होना
		दौरान	दौरान	के दौरान	के दौरान	
		हां	ना	हां	ना	

में बिजली की बचत करती हूँ इनके द्वारा :

- |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 11. बिजली की खपत कम करने के लिए एक या दो कमरों में काम करना ।  |  |  |  |  |  |  |
| 12. जहाँ संभव हो कम प्रकाशवाले बल्ब का प्रयोग करना ।   |  |  |  |  |  |  |
| 13. कमरे से निकलते समय लाईट तथा पंखे बंद कर देना ।   |  |  |  |  |  |  |
| 14. बिजली के यंत्र का प्रयोग कम करना ।   |  |  |  |  |  |  |
| 15. रात को फ्रिज में जमी बर्फ को दिनभर के लिए आईस-बॉक्स में जमा कर लेना ।  |  |  |  |  |  |  |
| 16. बल्ब की अपेक्षा ट्यूब लाइट का अधिक प्रयोग करना ।   |  |  |  |  |  |  |
| 17. अपने यंत्रों की जांच करवाना ताकि वे सुचारु रूप से काम करते रहें ।  |  |  |  |  |  |  |
| 18. सही रीडिंग के लिए तथा किन किन बिजली के यंत्रों द्वारा अधिक उर्जा का प्रयोग होता है इसकी जानकारी के लिए समय समय पर अपने मीटर की जांच करना |  |  |  |  |  |  |
| 19. ज्यादातर काम दिन में करना ।  |  |  |  |  |  |  |

ऊपर के अलावा आप कौन से तरीके अपनाती हैं या अपनाएंगी जब ऊर्जा के प्रकार जिसे आप प्रयोग करती हैं, उनके मूल्य बढ़ जाते हैं।

क्रमांक	सामन्वित्य के उपाय	ऊर्जा के मूल्य का बढ़ना	
		हां	ना
आप करती है .....			
1.	ऊर्जा के बड़े भाव चुकाने के लिए अन्य वस्तुओं पर खर्च घटाना।		
2.	कोई नौकरी करना या घर में अतिरिक्त आमदनी का प्रयत्न करना ईंधन के बड़े टाम चुका सके।		
3.	बढ़ते खर्च चुकाने के लिए बचत में से धन प्रयोग करना।		
4.	प्रमुख ईंधन के साथ किसी सस्ते ईंधन का प्रयोग करना।		
5.	वो ईंधन अधिक प्रयोग करना जो बिना खर्च किए प्राप्त होता है, जैसे मुफ्त की लकड़ी, उपले, आदि।		

ऊर्जा के प्रयोग के विषय में भावी परिणामों से बचने के लिए आपको परिवार द्वारा कुछ वर्तमान निर्णय क्या हैं ?

क्रमांक	ऊर्जा के प्रयोग से सम्बन्धित फैसले	हां	ना	लागू
				होना
1.	स्कूटर/कार की बजाय साईकिल का अधिक प्रयोग करना।			
2.	सौर ऊर्जा का प्रयोग करने की योजना बनाना।			

क्रमांक	ऊर्जा के प्रयोग से सम्बन्धित फैसले	हाँ	ना	लागू न होना
3.	गौबर गैस का प्रयोग करने की योजना बनाना ।	।	।	।
4.	सार्वजनिक यातायात का अधिक प्रयोग करना ।	।	।	।
5.	परिवार छोटा ही रखने की योजना बनाना ।	।	।	।
6.	कूलर तथा बिजली के यन्त्रों का कम प्रयोग करना ।	।	।	।
7.	छोटा और हवादार घर बनाने का निश्चय करना ।	।	।	।
8.	इन्स्यूलेशन का प्रयोग करके घर बनाने की योजना करना ।	।	।	।