APPENDIX 2

বিষয় ঃ—চাকৰিজীৱি মহিলা সম্পৰ্কীয় প্ৰশ্নিকা

মহোদয়া,

সাদৰ সম্ভাষণ জানিব। মই বৰোদাৰ এম. এচ. ইউনিভাৰচিটিৰ গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান মহাবিদ্যালয়ৰ শিক্ষা সম্প্ৰসাৰণ বিভাগৰ পি. এইচ. ডি গৱেষণাৰ ছাত্ৰী। মই মহিলা আৰু নিয়োগৰ ওপৰত ডঃ অৰবিন্দা চন্দ্ৰাৰ অধীনত গৱেষণা কৰি আছোঁ। মোৰ গৱেষণাৰ বিষয় হ'ল—

OO আধুনিক আৰু প্ৰাচীন ৰীতি-নীতিৰ মাজেদি ঘৰ চলাওঁতে চাকৰি জীৱি মহিলাই সমুখীন হোৱা সমস্যা সমূহ দূৰ কৰিবৰ কাৰণে গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান শিক্ষা আঁচনিৰ কেৰিকুলাম।OOO

এই বিষয়ত আৱশ্যক হোৱা কিছু আলোচনা প্ৰশ্নিকা ৰূপত আপোনালৈ আগবঢ়োৱা হৈছে। অনুগ্ৰহ কৰি এই প্ৰশ্ন সমূহ যথা যোগ্য ভাৱে উত্তৰ দি মোৰ গৱেষণা কৰ্মত উৎসাহ আৰু অনুপ্ৰেৰণা যোগাব। আপোনাৰ উত্তৰ সমূহ গোপনীয় ভাৱে ৰখা হ'ব আৰু কেৱল মোৰ গৱেষণাৰ কামতহে ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব।

গাইড
ডঃ অৰবিন্দা চন্দ্ৰা—
প্ৰফেচৰ—

গৱেষক
শ্ৰীদেইজী হাজৰিকা
পি, এইচ, ডি, ছাত্ৰী

শিক্ষা সম্প্ৰসাৰণ বিভাগ
গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান মহাবিদ্যালয়
এম, এচ. ইউনিভাৰচিটি, বৰোডা
১৯৯০

বি দ্ৰ: তথ্যখিনি অসমৰ বাহিৰত Computer ত বিশ্লেষণ কৰা হব কাৰণে সংখ্যাবোৰ ইংৰাজীত দিয়া হৈছে।

১ নং ভাগ
প্ৰাৰম্ভিক তথ্য

অনুগ্ৰহ কৰি তলৰ তথ্য সমূহ যোগ্য স্থানত টিক দি (√) যোগান ধৰক।

নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নক

1. পদমৰ্য্যাদা	আপোনাৰ	আপোনাৰ স্বামীৰ
1.1. অভিয়ন্তা	☐	☐
1.2. চিকিৎসক	☐	☐
1.3. দণ্ডাধীশ	☐	☐
1 4. প্ৰশংসনীয় বিষয়া	☐	☐
1.5. বৈজ্ঞানীক	☐	☐
1.6. মহাবিদ্যালয় অধ্যক্ষ	☐	☐
1.7. বিদ্যালয় অধ্যক্ষ	☐	☐
1.8. প্ৰৱক্তা	☐	☐
1.9. শিক্ষক/শিক্ষয়িত্ৰী	☐	☐
1.10. সম্প্ৰসাৰণ বিষয়া	☐	☐
1.11. গৱেষণাগাৰ সহায়ক	☐	☐
1.12 কেৰেণী	☐	☐
1.13. নাৰ্চ/পৰিচাৰিকা	☐	☐
1.14. পুলিচ	☐	☐
1.15. পিয়ন/চতুৰ্থ শ্ৰেণীৰ কৰ্ম্মচাৰী	☐	☐

1.16. আন কিবা?

লিখিত ভাবে জনাওক

1 2   3 4

2 আপোনাৰ স্বামী যদি চাকৰিয়াল নহয় ব্যৱসায় কৰে নেকি?

1 2. হয় ☐

2 2. নহয় ☐

5

3 আপোনাৰ কামৰ অভিজ্ঞতা

3.1. ১ ৰ পৰা ৪ বছৰ ☐

3 2. ৫ ৰ পৰা ১০ বছৰ ☐

3.3. ১০ বছৰৰ বেছি ☐

6

		আপোনাৰ	আপোনাৰ স্বামীৰ	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
4.	মুঠ মাহেকীয়া আয় (Basic+all allowances)			
4. 1	৯০০ — ১৫০০	☐	☐	
4. 2	১৫০১ — ২০০০	☐	☐	
4. 3	২০০১ — ২৫০০	☐	☐	
4. 4	২৫০১ — ৩০০০	☐	☐	7 8 ☐☐
4. 5	৩০০১ — ৩৫০০	☐	☐	
4. 6	৩৫০১ — ৪০০০	☐	☐	
4. 7	৪০০১ — ৪৫০০	☐	☐	
4. 8	৪৫০১ — ৫০০০	☐	☐	9 10 ☐☐
4. 9	৫০০১ — ৫৫০০	☐	☐	
4. 10	৫৫০১ — ৬০০০	☐	☐	
4. 11	৬০০০ ৰ ওপৰ	☐	☐	

5. আপোনাৰ চাকৰিত প্ৰতিদিনে কাম কৰাৰ মুঠ সময়

5. 1 ৩ ৰ পৰা ৫ ঘণ্টা ☐

5. 2 ৬ ৰ পৰা ৮ ঘণ্টা ☐

5. 3 ৮ ঘণ্টাতকৈ বেছি ☐ — 11 ☐

6. আপোনাৰ কৰ্মস্থান ঘৰৰ পৰা কিমান দূৰৈত ?

6 1 খোজ কঢ়া দূৰত্বৰ ভিতৰত ☐

6. 2 যান বাহন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে ☐ — 12 ☐

7. যদি বাহনৰ প্ৰয়োজন হয় আপুনি কি বাহন ব্যৱহাৰ কৰে ?

7. 1 আপোনাৰ নিজৰ ... ... ☐

7. 2 ৰাজহুৱা যাতায়তী ব্যৱস্থা ☐ — 13 ☐

8. আপুনি ক'ত থাকে ?

8. 1 নিজৰ ঘৰত ... ... — — ☐

8. 2 ভাৰা ঘৰত... ... — — ☐

8. 3 নিয়োগ কৰ্ত্তাই দিয়া ঘৰত ... ☐ — 14 ☐

		আপোনাৰ	আপোনাৰ স্বামীৰ	
9	শিক্ষাগত অৰ্হতা			
9 1	প্ৰাথমিক — — — —	☐	☐	15 16 ☐☐
9. 2	উচ্চ বিদ্যালয় — ...	☐	☐	
9. 3	হাইস্কুল শিক্ষান্ত পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ...	☐	☐	
9. 4	উচ্চতৰ মাধ্যমিক পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ —	☐	☐	

নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব

9. 5 ডিপ্লমা (যি কোনো) বিষয়ত ... ... ☐ ☐

9. 6 স্নাতক ডিগ্ৰী কাৰীকৰী বিষয়, (অভিযান্ত্ৰিক, চিকিৎসা, পশু চিকিৎসা দুগ্ধ উৎপাদন, কৃষি, গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান) ☐ ☐

9. 7 স্নাতক ডিগ্ৰী আন কোনো বিষয়ত (কলা, বিজ্ঞান, বাণিজ্য) ☐ ☐

17 18

9. 8 স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী কাৰিকৰী বিভাগ ☐ ☐

9 9 স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী আন যি কোনো বিভাগ ☐ ☐

9.10 ডক্টৰেট ডিগ্ৰী যি কোনো বিভাগ ☐ ☐

9.11 অন্য কিবা শিক্ষাগত অৰ্হতা আছে নেকি উল্লেখ কৰক

10. আপোনাৰ বয়সৰ সীমা

10.1 ২৬—৩০ বছৰ ☐

10.2 ৩১—৩৫ বছৰ ☐

10.3 ৩৬—৪০ বছৰ ☐

10.4 ৪১ — ৪৫ বছৰ ☐

10.5 ৪৬ — ৫০ বছৰ ☐

10.6 ৫১ — ৫৫ বছৰ ☐

10.7 ৫৬ — ৬০ বছৰ ☐

19

11. আপোনাৰ স্বামী আৰু আপোনাৰ মাজত বয়সৰ প্ৰভেদ কিমান ?

11.1 একো প্ৰভেদ নাই ☐

11.2 ১ — ৫ বছৰ ☐

11.3 ৬ — ১০ বছৰ ☐

11.4 ১০ বছৰৰ অধিক ☐

20

12. আপোনাৰ বিবাহ কেনে প্ৰকাৰ আছিল ?

12. 1 আনে বন্দোবস্ত কৰা ☐

12.2 আপুনি নিজে ঠিক কৰা ☐

21

13. বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিয়ালবোৰৰ ভাগ তলত দিয়া হৈছে।

একক — স্বামী, স্ত্ৰী আৰু সন্তান, অথবা স্বামী, স্ত্ৰী, সন্তান আৰু আন কোনো সদস্য একেলগে থকা

যৌথ — দুটা বা অধিক আত্মীয় পৰিয়াল একেলগে থকা

এতিয়া অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি কেনেধৰনৰ পৰিয়ালত বাস কৰে জনাওক—

নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব

13.1 একক ☐ 22
13.2 যৌথ ☐

14. আপোনাৰ সন্তানৰ সংখ্যা টিক (√) দি আৰু বয়স সংখ্যাৰে জনাওক।

সন্তান	ল'ৰা	ছোৱালী	বয়স
প্ৰথম	☐	☐	☐
দ্বিতীয়	☐	☐	☐
তৃতীয়	☐	☐	☐
চতুৰ্থ	☐	☐	☐

23 25
26 28
29 31
32 34

15. আপোনাৰ পৰিয়ালৰ মুঠ সদস্যৰ সংখ্যা কিমান?

15.1	২ জন	☐	15.4	৫ জন	☐
15.2	৩ জন	☐	15.5	৬ জন	☐
15.3	৪ জন	☐	15.6	৭ জন	☐
			15.7	৭ জনৰ অধিক	☐

35

চাকৰিয়াল মহিলাৰ প্ৰতি মনোভাৱ

চাকৰিয়াল মহিলাৰ সন্দৰ্ভত বিভিন্ন মতামত আছে। নিম্ন বক্তব্যবোৰ সেই সন্দৰ্ভত আগবঢ়োৱা হৈছে। সেই বোৰ সত্যও নহয় অথবা অসত্যও নহয়। আপোনাৰ অভিজ্ঞতাৰ মূল ভিত্তিত আপোনাৰ মতামত নিৰূপন কৰা হব। অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ ভাল লগা বক্তব্যক উল্লেখ কৰক। এই ক্ষেত্ৰত আপুনি কি বিশ্বাস কৰিব লাগে বুলি ভবাতকৈ আপুনি প্ৰকৃততে কি বিশ্বাস কৰে সেইটো জনাওক।

প্ৰতিটো বক্তব্যৰ সন্দৰ্ভত দিয়া বৰ্ণৰ চাৰিওফালে এটা বৃত্ত বনাওক।

নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব

স: মাঃ – যদি আপুনি সম্পূৰ্ণ ৰূপে মান্তি
মা — যদি আপুনি কেৱল মান্তি
অনা: — যদি আপোনাৰ জনা নজনাৰ কোনো অনুভূতি নাই
অমা — যদি আপুনি কেৱল অমান্তি
সঃ অমা:— যদি আপুনি সম্পূৰ্ণৰূপে অমান্তি

1. ঈশ্বৰে স্ত্ৰীক ঘৰৰ কৰ্ম্মী হিচাবেহে সৃষ্টি কৰিছে, অৰ্থ উপাৰ্জনৰ বাবে নহয়।	সঃ মাঃ	মাঃ	অ: না:	অমা	স:অমা:	36
2. চাকৰিয়াল মহিলাই স্বামীক ইপ্সিত মৰম আৰু ভালপোৱা দিব পাৰে	সঃ মা;	মা:	অঃ নাঃ	অমা	স:অমা:	37
3. চাকৰিয়াল মহিলা সামাজিক দায়বদ্ধতা সম্পৰ্কে অমনোযোগী	সঃ মাঃ	মা:	অ: না:	অমা	স:অমা:	38

নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব

4. আমাৰ দেশৰ মহিলাসকলক যিকোনো বৃত্তিত প্ৰবৃত্ত হবলৈ গভীৰ ভাবে অনুপ্ৰেৰণা যোগোৱাতো উচিত	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	39
5. চাকৰিয়াল মহিলা সকলে তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা কাম বন কৰিবলৈ যথেষ্ট সময় নাপায়।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	40
6. চাকৰিয়াল মহিলা সন্দেহী আৰু ঈৰ্ষা পৰায়ণা হয়।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	স অমা	41
7. চাকৰিয়াল মহিলাই সমাজত উচ্চ আসন অধিকাৰ কৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	স. অমা	42
8. মহিলা সকল পৰিয়ালৰ কল্যাণৰ হেতু ঘৰতে থাকিব লাগে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সং অমা	43
9. মহিলা সকলে যোগ্য কৰ্ম্মী হিচাবে প্ৰতিষ্ঠা লাভ কৰিব পাৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	স অমা	44
10 চাকৰিয়াল মহিলাই সাধাৰণতে সুখী বৈৱাহিক জীৱন যাপন কৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	45
11. চাকৰিয়াল মহিলাৰ নৈতিকতা।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	46
12. লৰাছোৱালী থকা চাকৰিয়াল মহিলা সকলে ল'ৰা ছোৱালীক অৱহেলা কৰা হৈছে বুলি অনুভৱ কৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	47
13. চাকৰিয়াল মহিলাসকলে চাকৰি নকৰা মহিলা সকলৰ দৰেই সমাজত সমান আসন লাভ কৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	48
14. মহিলা সকলৰ কাৰণে সম্পূৰ্ণ নিষ্ঠাৰে কাম কৰাতো সম্ভৱ নহয়।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	49
15. গৃহিনী হিচাবে উপভোগ কৰা স্বাধীনতাৰ পৰা চাকৰিয়াল মহিলা সকল উপেক্ষিতা।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	50
16. চাকৰিয়াল মহিলাই জীৱন সম্পৰ্কে এক বাস্তবিক দৃষ্টি ভঙ্গী গ্ৰহণ কৰে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	51
17. নিয়োগ কৰ্ত্তাৰ কাৰণে মহিলাৰ নিয়োগে বহুতো সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিছে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	52
18 চাকৰিয়াল মহিলাৰ বাবে গৃহ কৰ্ম্ম আৰু চাকৰিৰ মাজত সময় বিভাজন কৰি লোৱাত অসুবিধা নাই।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	53
19 মোৰ বোধেৰে সৰহ ভাগ চাকৰিয়াল মহিলাই হতাশাত ভোগে।	সঃ মা	মা	অনা	অমা	সঃ অমা	54

২য় ভাগ

ঘৰ চলোৱাত পৰিশ্ৰমৰ বিভাজন

তলত ঘৰ চলাওতে কৰিব লগা কামবোৰ কেইটামান মূল ভাগত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। আপোনাৰ ঘৰত এই কামবোৰ আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী কোন জনে কেনে ধৰণে কৰে? যিবোৰ কাম আপোনালোকৰ ভিতৰত এজনেও নকৰে বা কাচিৎহে কৰে তেনে হ'লে 'ন' ৰ তলত টিক্ দিয়ক। তলত সঘনাই কৰাৰ সংকেট দিয়া হৈছে আৰু অনুগ্ৰহ কৰি যথাযোগ্য স্থানত টিক্ (√) দিয়ক।

বে — যদি কামটো বেছি ভাগ সময় কৰা হয়

কে — যদি কামটো কেতিয়াবাহে কৰা হয়

ন — যদি কামটো কেতিয়াও নকৰে বা কাচিৎহে কৰে।

উদাহৰণ—যদি ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ বেছি ভাগ সময়তে আপুনি তৈয়াৰ কৰে আৰু আপোনাৰ স্বামীয়ে কেতিয়াও নকৰে তেনেহলে আপুনি তলত দিয়া ধৰণে টিক্ দিব

	আপুনি			আপোনাৰ স্বামী			আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো			প্ৰযোজ্য নহয়
	বে	কে	ন	বে	কে	ন	বে	কে	ন	
ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ	☑	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☑	☐

বিঃ দ্ৰঃ—অনুগ্ৰহ কৰি মনত ৰাখিব যদি কামবোৰ আপোনাৰ ঘৰত প্ৰযোজ্য হয় আপুনি ***মুঠ ৩ টা টিক্ চিন দিয়ক***। কামটো কৰা হয় যদি 'বে' বা কে' ৰ তলত আৰু কৰা নহয় যদি "ন"ৰ তলত টিক্ দি স্পষ্ট ভাবে বুজাই দিয়ক। আপোনাৰ এইখিনি সতৰ্কতাই মোক তথ্য সমূহ বিশ্লেষণ কৰাত যথেষ্ট সহায় কৰিব।

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি			আপোনাৰ স্বামী			আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো			প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
	বে	কে	ন	বে	কে	ন	বে	কে	ন		
4. খাদ্য (Area of Food)											
1. 0 ***খাদ্য আহৰণ***											
1. 1 দোকানৰ গেলা-মাল (groceries) কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	55 [| | |] 58
1. 2 পাচলি কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	59 [| | |] 62
1. 3 মাছ মাংস কণী আদি কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	63 [| | |] 66
1. 4 বজাৰৰ পৰা অনা খাদ্যবোৰ ভাগ ভাগ কৰি বাছি সামৰি থোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	67 [| | |] 70

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি বে	আপুনি কে	আপুনি ন	আপোনাৰ স্বামী বে	আপোনাৰ স্বামী কে	আপোনাৰ স্বামী ন	আপুনি আৰু আপানাৰ স্বামী দুয়ো বে	আপুনি আৰু আপানাৰ স্বামী দুয়ো কে	আপুনি আৰু আপানাৰ স্বামী দুয়ো ন	প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰি'
2. 0 *খাদ্য বনোৱা*											
2. 1 ৰন্ধনৰ পূৰ্ব্বৰ কাম সমূহ :—											
2. 1. 1 খাদ্য চাফ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	71 74
2. 1. 2 ধোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	75 78
2 1. 3 কটা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	79 82
2. 1. 4 মচলা বটা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	83 86
2. 1. 5 আটা ময়দা মৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	87 90
2. 2 চাহ আৰু পুৱাৰ আহাৰ বনোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	91 94
2. 3 দুপৰীয়া আৰু ৰাতিৰ আহাৰ বনোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	95 98
2. 4 বেমাৰীৰ কাৰণে খাদ্য বনোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	99 102
2. 5 আলহীৰ কাৰণে বিশেষ খাদ্য বনোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	103 106
3. 0 *খাদ্য বিতৰণ*											
3. 1 পৰিয়ালৰ মানুহক খাদ্য বিতৰণ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	107 110
3. 2 বৃদ্ধ বা বেমাৰীক খাদ্য বিতৰণ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	111 114
3. 3 আলহীক খাদ্য বিতৰণ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	115 118

	ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি বে	আপুনি কে	আপুনি ন	আপোনাৰ স্বামী বে	আপোনাৰ স্বামী কে	আপোনাৰ স্বামী ন	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো বে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো কে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো ন	প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
4. 0	**কাম শেষ হোৱাৰ পিছত ৰন্ধন শালা সামৰা**											
4. 1	বাচন বৰ্ত্তন ধোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	119 ☐ ☐ ☐ ☐ 122
4. 2	টেবুল আৰু ৰান্ধনী ঘৰৰ মজিয়া মচা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	123 ☐ ☐ ☐ ☐ 126
4. 3	ৰাহি হোৱা খাদ্য পুনৰ ব্যৱহাৰৰ বাবে ৰখা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	127 ☐ ☐ ☐ ☐ 130
B.	**বস্ত্ৰ পৰিষৰ**											
1. 0	**কাপোৰ কিনা**											
1. 1	আপোনাৰ নিজৰ কাপোৰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	131 ☐ ☐ ☐ ☐ 134
1. 2.	পৰিয়ালৰ আন ব্যক্তি সকলৰ কাপোৰ।	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	135 ☐ ☐ ☐ ☐ 138
1. 3.	ঘৰুৱা সামগ্ৰী যেনে টেবুল ঢাকনি, কুচন, বিচনা চাদৰ, পৰ্দ্দা, গৰম কাপোৰ।	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	139 ☐ ☐ ☐ ☐ 142
2. 0	**কাপোৰ চিলোৱা**											
2. 1.	ঘৰত কাপোৰ চিলোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	143 ☐ ☐ ☐ ☐ 146
2. 2.	দৰ্জ্জীৰ হতুৱাই চিলোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	147 ☐ ☐ ☐ ☐ 150

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি বে	আপুনি কে	আপুনি ন	আপোনাৰ স্বামী বে	আপোনাৰ স্বামী কে	আপোনাৰ স্বামী ন	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো বে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো কে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো ন	প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
3. 0 কাপোৰৰ যতন											
3. 1 ফটা কাপোৰ কানি চিলোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	151 – 154
3. 2 কাপোৰ ধোৱা আৰু মাৰ দিয়া	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	155 – 158
3. 3 ঘৰুৱা কাপোৰ কানি ধোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	159 – 162
3. 4 ইষ্ট্ৰি কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	163 – 166
3. 5 কাপোৰ কানি সামৰি থোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	167 – 170
3. 6 ধোৱাৰ ঘৰলৈ কাপোৰ অনা নিয়া কৰা।	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	171 – 174
C. গৃহ সম্পদৰ পৰিচালনা											
1. 0 সময় আৰু শক্তি পৰিচালনা											
1. 1 ঘৰুৱা আচবাব যেনে ফানিচাৰ, কাৰ্পেট, সজোৱা বস্তু ইত্যাদি কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	175 – 178
1. 2 বিভিন্ন সামগ্ৰী যেনে বাচন বৰ্ত্তন, বিদ্যুৎ চালিত আৰু নিজে চলোৱা বিভিন্ন প্ৰয়োগিক ঘৰুৱা সামগ্ৰী কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	179 – 182
1. 3 ঘৰ পৰিস্কাৰ কৰা আৰু পৰিচ্ছন্নকৈ ৰখা, যেনে ধুলি আতৰোৱা, সৰা,	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	183 – 186

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি বে	আপুনি কে	আপুনি ন	আপোনাৰ স্বামী বে	আপোনাৰ স্বামী কে	আপোনাৰ স্বামী ন	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো বে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো কে	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো ন	প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
মচা আৰু ঘৰুৱা সামগ্ৰীবোৰ যতনাই ৰখা											
1. 4 টেলিফোন, টেলিভিচন, গেচটিলিণ্ডাৰ, বেয়া হলে ঠিক কৰিবলৈ মানুহক খবৰ দিয়া	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	187 – 190
2. 0 **টকা পইচা পৰিচালনা**											
2. 1 বাজেট বনোৱা যেনে মাহেকীয়া খৰচ আৰু জমা আগতীয়াকৈ ঠিক কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	191 – 194
2. 2 হিচাব ৰক্ষণ যেনে প্ৰতিদিনে অথবা সাপ্তাহিক হিচাব ৰখা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	195 – 198
2. 3 বেংকত টকা জমা দিয়া আৰু উলিওৱা, কৰ আদায় দিয়া অথবা অন্য বিল পৰিশোধ কৰা ইত্যাদি।	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	199 – 202
2. 4 বিভিন্ন ব্যক্তি যেনে ঘৰৰ ভৃত্য, গুৱাল জামাদাৰ, ধুবী ড্ৰাইভাৰ, ঘৰুৱা শিক্ষক আৰু ঘৰৰ মালিকক ভাৰা পৰিশোধ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	203 – 206
2. 5 ঘৰ পুণৰ ঠিক কৰা যেনে গা-ধোৱা ঘৰৰ আৰু বন্ধন শালাত পানীৰ পাইপ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	207 – 210

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি বে	কে	ন	আপোনাৰ স্বামী বে	কে	ন	আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো বে	কে	ন	প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
বহুৱা, বৈদ্যুতিক সংযোগ আন আন ঠাইলৈ সম্প্ৰসাৰণ কৰা অথবা ঘৰত চুণ তেল দিয়া											
2. 6 চাইকেল, স্কুটাৰ, মপেদ, গাড়ী আদি কিনা, মাটি কিনা আৰু ঘৰ বনোৱাত চোৱাচিতা কৰা,	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	211 [ ][ ][ ][ ] 214
D. *শিশুবিকাশ আৰু পাৰিবাৰিক সম্পৰ্ক*											
1. 0 **ল'ৰা ছোৱালীৰ জগত কাম**											
1. 1 **শাৰিৰীক কাম**											
1. 1. 1. সৰু ল'ৰা ছোৱালীক গা ধুওৱা আৰু কাপোৰ পিন্ধোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	215 [ ][ ][ ][ ] 218
1. 1. 2. সৰু ল'ৰা ছোৱালীক খুউৱা আৰু ফুৰোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	219 [ ][ ][ ][ ] 222
1. 2. **শৈক্ষিক কাম** (Academic Acitivities)											
1. 2. 1. ল'ৰা ছোৱালীৰ বাবে উপযুক্ত বিদ্যালয় নিৰ্ব্বাচন	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	223 [ ][ ][ ][ ] 226
1. 2. 2. ল'ৰা ছোৱালীক স্কুল কলেজত নাম লগোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	227 [ ][ ][ ][ ] 230

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি			আপোনাৰ স্বামী			আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো			প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
	বে	কে	ন	বে	কে	ন	বে	কে	ন		
1. 2 3. ল'ৰা ছোৱালীৰ কাৰণে কিতাপ কাগজ বহী আৰু অন্যান্য পঢ়াৰ সামগ্ৰী কিনা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	231 – 234
1. 2 4. ল'ৰা ছোৱালীক পঢ়াত চোৱা চিতা কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	235 – 238
1. 2. 5 ল'ৰা ছোৱালীৰ পঢ়াৰ ক্ষেত্ৰত অথবা বৃত্তিৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ দিয়া	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	239 – 242
1. 3. ল'ৰা ছোৱালীৰ আনুষঙ্গিক কাম (Non academic activities)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	243 – 246
1. 3. 1. ল'ৰা ছোৱালীৰ খেলৰ সামগ্ৰী গোটোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	247 – 250
1 3. 2. ল'ৰা ছোৱালীৰ লগত খেলা ধূলা কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	251 – 254
1. 3. 3. ল'ৰা ছোৱালীৰ লগত বনভোজ অথবা ভ্ৰমনত যোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	255 – 258
1. 3. 4. ল'ৰা ছোৱালীৰ মনত হবিৰ (Hobby) বিকাশ ঘটোৱা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	259 – 262

ঘৰ চলোৱা কাম	আপুনি			আপোনাৰ স্বামী			আপুনি আৰু আপোনাৰ স্বামী দুয়ো			প্ৰযোজ্য নহয়	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
	বে	কে	ন	বে	কে	ন	বে	কে	ন		
2. 0 **আলহী সম্পৰ্কীয় কাম**											
2. 1 আলহী আহিলে বজাৰ কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	263 — 266
2 2, খাদ্যৰে আলহীক আপ্যায়িত কৰা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	267 — 270
2, 3, আলহীৰ লগত বহি-মেলি সং দিয়া	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	271 — 274
3. 0 **সামাজিক কাম**											
3. 1 সামাজিক অনুস্থান যেনে বিবাহ, জন্মদিন, পাৰ্টি আদিত উপস্থিত থকা.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	275 — 278
3. 2 ধৰ্মীয় অনুস্থানত উপস্থিত থকা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	279 — 282
3. 3 ওচৰ চুবুৰীয়াৰ লগত আহ যাহ ৰখা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	283 — 286
3. 4 সম্পৰ্কীয় লোক অথবা বন্ধু বান্ধবৰ লগত যোগাযোগ ৰখা	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	287 — 290

ঘৰ চলোৱাত আধুনিক সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ

তলত ঘৰ চলোৱাত ব্যৱহৃত কেইপদমান সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী / সৰঞ্জামৰ নাম দিয়া হৈছে। অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ সেই সামগ্ৰী সমূহ আছেনে আৰু আপুনি ব্যৱহাৰ কৰেনে টিক (√) দি যোগ্য স্থানত পুৰাওক।

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সৰঞ্জাম	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1. 0 *খাদ্য পৰিসৰ* (Area of Food)					
1. 1. ৰন্ধাবঢ়াৰ কাৰণে মই গেচ ষ্টভ (gas stove) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	291 292
1. 2. ৰন্ধাবঢ়াৰ কাৰণে মই প্ৰেচাৰকুকাৰ (Pressure cooker) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	293 294
1. 3. গাখীৰ গৰম কৰিবৰ কাৰণে মিল্ক কুকাৰ (Milk cooker) ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	295 296
1. 4 ভাত ৰন্ধাৰ কাৰণে ৰাইচ কুকাৰ (Rice cooker) ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	297 298
1. 5 পাওৰুটি সেকিবলৈ বৈদ্যুতিক টষ্টাৰ (Electric toaster ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	299 300
1. 6 চেন্দুইচ বনাবলৈ মই চেন্দুইচ টষ্টাৰ (Sandwich toaster) ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	301 302
1. 7 বিভিন্ন সামগ্ৰী ৰান্ধিবলৈ মই নন ষ্টিক পেন (Non stick pan ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	303 304

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই। 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে। 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে। 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰি
1. 8 মই চাহ বনাবলৈ কৰনিং টি পট (Corning tea pot) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	305 306
1. 9 মই ৰান্ধিবৰ কাৰণে বৈদ্যুতিক হিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	307 308
1. 10. ৰন্ধন শালাত মই বৈদ্যুতিক মিশ্ৰন যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	309 310
1. 11. কেক অথবা গৰম হাৱাত বনোৱা অন্যান্য সামগ্ৰী বনাবলৈ মই বৈদ্যুতিক অ'ভেন (electric oven) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	311 312
1. 12 মছলা গুৰি কৰিবৰ বাবে মই বৈদ্যুতিক পিহনা (grinder) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	313 314
1. 13 পাচলি কুটিবৰ বাবে মই বৈদ্যুতিক (Chopper) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	315 316
1. 14 সিজোৱা কণী কাটিবৰ কাৰণে মই এগ স্লাইচাৰ Egg slicer ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	317 318

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1. 15 ৰন্ধা উপকৰণ বোৰ ঠাণ্ডা দিনত গৰম কৰি ৰাখিবলৈ মই হট কেচ ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	319 320
1. 16 গৰম দিনত ঠাণ্ডা পানী ৰাখিবৰ কাৰণে মই থাৰ্মচ ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	321 322
1. 17 কেচা আৰু ৰন্ধা খাদ্য ভালে ৰাখিবলৈ মই ৰিফ্ৰিজেৰেটৰ (Refrigerator) ব্যৱহাৰ কৰো । আন কিবা থাকিলে লিখিত ভাবে জনাওক ।	☐	☐	☐	☐	323 324
2 0 বস্ত্ৰ পৰিসৰ (Area of Clothing)					
2.1 কাপোৰ চিলাবলৈ মই চিলাই মেচিন ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	325 326
2.2 বেলেগ বেলেগ পোচাক বনাবৰ কাৰণে চিলাই মেচিনৰ লগত সংলগ্ন বিভিন্ন সৰঞ্জাম ব্যৱহাৰ কৰো ।	☐	☐	☐	☐	327 328
2.3 কাপোৰ কটাৰ আগতে কাপোৰত চিন দিবলৈ মই চিন দিয়া চকৰি (Tracing wheel) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	329 330

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সৰঞ্জাম	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰি
2.4. চিলাই খুলিবলৈ চিলাই খোলা সামগ্ৰী (Stich opener) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	331 332
2.5. বুটামৰ কাজ কৰিবলৈ কাজ কৰা কেচি (Buttan hole scissor) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	333 334
2.6. পোচাকৰ পাতলি মাৰোতে হেম মেকাৰ (Hem maker) ব্যৱহা কৰো।	☐	☐	☐	☐	335 336
2.7 কাপোৰত চেইন লগাবলৈ মই জিপাৰ ফুট ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	337 338
2.8. বিভিন্ন সাজপাৰ চিলাবৰ বাবে পূৰ্ব্ব প্ৰস্তুত কাগজৰ আৰ্হি (Ready made paper pattern) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	339 340
2.9. কাপোৰ ইস্ত্ৰি কৰিবলৈ বৈদ্যুতিক ইস্ত্ৰি (Electric iron) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	341 342
2.10 কাপোৰ ইস্ত্ৰি কৰোতে বিশেষ ভাৱে তৈয়াৰী ইস্ত্ৰি টেবুল (Ironing Board) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	343 344
2.11 কাপোৰ ধুবলৈ কাপোৰ ধোৱা মেচিন (Washing machine) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	345 346

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে। 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে। 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
2.12 কাপোৰ শুকুৱাবৰ বাবে বৈদ্যুতিক শুকুৱা যন্ত্ৰ (Electric drier) ব্যৱহাৰ কৰো। আন কিবা ? লিখিত ভাবে জনাওক।	☐	☐	☐	☐	347 348
3.0 *সম্পদ পৰিচালনাৰ ক্ষেত্ৰ* Area of management of resources)					
3.1 মই ঘৰ মচিবলৈ দীঘলীয়া হেন্দেল যুক্ত মপাৰ (Mopper) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	349 350
3.2 দীঘলীয়া হেন্দেল যুক্ত আৰু এটা মুৰে পানী টুকিব আৰু চেপিব পৰা মপাৰ (Mopper with squeezable end) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	351 352
3.3 ঘৰ পৰিস্কাৰ কৰিবলৈ মই ভেকুৱাম ক্লিনাৰ (Vaccuum cleaner) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	353 354
3.4 বিদ্যুৎ শক্তি অচল হ'লে জেনেৰেটৰ ব্যৱহাৰ কৰো (Generater)	☐	☐	☐	☐	355 356
3.5 গৰম দিনত কুলাৰ (cooler) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	357 358
3.6 গৰম দিনত বিদ্যুৎ চালিত পাংখা (electric fan) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	359 360

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
3.7 ঠাণ্ডা দিনত ৰুম হিটাৰ (Room heater) ব্যৱহাৰ কৰো	☐	☐	☐	☐	361 362
3.8 গৰম পানীৰ কাৰণে গিজাৰ (geyser) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	363 364
3.9 গৰম পানীৰ কাৰণে ইমাৰ্চন হিটাৰ (immersion heater) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	365 366
3.10 বিজুলী শক্তিৰ অবিহনে জৰুৰীকালিন লাইট (emergency light) ব্যৱহাৰ কৰো।	☐	☐	☐	☐	367 368
3.11 বাজেট বনাবলৈ আৰু প্ৰতিদিনৰ হিচাব ৰাখিবলৈ কেলকুলেটৰ (calculator) ব্যৱহাৰ কৰো । আন কিবা ? লিখিত ভাবে জনাওক ।	☐	☐	☐	☐	369 370
4.0 শিশু বিকাশ আৰু পাৰিবাৰিক সমন্ধ ক্ষেত্ৰ					
4.1 বাতৰি, গান, নাটক, ফুটবল, ক্ৰিকেট অথবা অন্য খেলৰ চলন্ত বিৱৰণী শুনিবলৈ মোৰ ৰেডিঅ' আছে।	☐	☐	☐	☐	371 372

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সৰঞ্জাম	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
4.2 ল'ৰা ছোৱালীক শিক্ষা দিবলৈ আৰু পৰিয়ালৰ লোকক বা অতিথিক আনন্দ দিবলৈ মোৰ দূৰদৰ্শন (Television) আছে।	☐	☐	☐	☐	373 374
4.3 ঘৰত বহি মন গ'লেই চিনেমা বা আন কিবা চাবলৈ মোৰ ভি,চি আৰ বা ভি, চি,পি (V.C.R বা V.C.P) আছে।	☐	☐	☐	☐	375 376
4.4 মন গ'লেই গান শুনিবলৈ বা ল'ৰা ছোৱালীৰ মাত কথা বানিবদ্ধ (Recording) কৰাবলৈ মোৰ টেপ ৰেকৰ্দাৰ (tap recorder) আছে।	☐	☐	☐	☐	377 378
4.5 খৰটকীয়া যোগাযোগৰ বাবে মোৰ টেলিফোন (telephone) আছে। ল'ৰা ছোৱালীৰ খেলাৰ কাৰণে মোৰ তলত দিয়া আভ্যন্তৰিন খেলৰ চেট (indoor game set) আছে।	☐	☐	☐	☐	379 380
4.6 কেৰম বৰ্ড	☐	☐	☐	☐	381 382
4.7 চাইনীজ চেকাৰ	☐	☐	☐	☐	383 384
4.8 চেছ (Chess) চেট	☐	☐	☐	☐	385 386

সজুলি আৰু প্ৰায়োগিক সামগ্ৰী	আপোনাৰ আছে 2	আপোনাৰ নাই 1	আপুনি ব্যৱহাৰ কৰে। 2	আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰে। 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
4.9. লুডু (Ludo set)	☐	☐	☐	☐	387 388
4.10. টেবুল টেনিচ (Table tennis)	☐	☐	☐	☐	389 390
4.11. শব্দ বনোৱা চেট (word making game)	☐	☐	☐	☐	391 392
4.12. প্লাচটিকৰ শিক্ষা মূলক খেলৰ সামগ্ৰী (educative blocks) মোৰ তলত দিয়া বাহিৰা খেলৰ সামগ্ৰী (outdoor game set) আছে।	☐	☐	☐	☐	393 394
4.13. বেডমিণ্টন চেট	☐	☐	☐	☐	395 396
4.14 ক্ৰিকেট চেট	☐	☐	☐	☐	397 398
4.15. ফুটবল	☐	☐	☐	☐	399 400

সময় বাহি হোৱা কষ্ট কম হোৱা সৰঞ্জাম আৰু প্ৰায়োগিক আহিলা ব্যৱহাৰ নকৰাৰ কাৰণ সমূহ।

মই অনুমান কৰো যে ঘৰখন সহজেই চলাব পৰাকৈ আপোনাৰ কিছুমান আধুনিক সা-সৰঞ্জাম আছে। কিন্তু কিবা কাৰণত আপুনি সেই বস্তুবোৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব পাৰে অথবা আপোনাৰ কিছুমান সৰঞ্জাম নাই। অনুগ্ৰহ কৰি সেই সৰঞ্জামবোৰ আপোনাৰ নথকাৰ অথবা ব্যৱহাৰ নকৰাৰ কাৰণবোৰ চিনাক্ত কৰক আৰু যথাযোগ্য স্থানত টিক (√) দিয়ক। তলত দিয়া কাৰণ সমূহৰ উপৰিও যদি অন্য কিবা বেলেগ কাৰণ আছে অনুগ্ৰহ কৰি জনাওক।

আধুনিক সৰঞ্জাম আৰু প্ৰায়োগিক আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ নকৰাৰ কাৰণ সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1. সময় বচোৱা আৰু কষ্ট কম হোৱা এই সৰঞ্জাম সমূহৰ বেছি ভাগৰ বিষয়ে মই একো নাজানো।	☐	☐	401 ☐
2. এই আধুনিক সৰঞ্জাম আৰু আহিলাপাতি সমূহ বিশেষ যতন লৈ আলফুলে আৰু সাৱধানে চলোৱাতো আৱশ্যক ।	☐	☐	402 ☐
3. এই সৰঞ্জাম সমূহ বেছি ভাগেই দামী আৰু সেইবোৰ কিনাৰ মোৰ সামৰ্থ নাই ।	☐	☐	403 ☐
4. যদিও মোৰ কিছুমান দামী সৰঞ্জাম আছে সেইবোৰ কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰে মই নাজানো।	☐	☐	404 ☐
5. মোৰ সৰু ভাৰাঘৰটোত এই সৰঞ্জামবোৰ ৰাখিবলৈ ঠাইৰ অভাৱ ।	☐	☐	405 ☐
6. মই লগুৱা (লগুৱানীৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল আৰু সিহঁতে সেই বস্তুবোৰৰ মূল্য নজনাৰ কাৰণেই মই কিনা নাই।	☐	☐	406 ☐
7. এই সৰঞ্জাম সমূহ বেয়া হ'লে ভাল কৰিবৰ বাবে মোৰ সুবিধাৰ অভাব।	☐	☐	407 ☐
8. মোৰ থকা ঠাইত সঘনাই বিজুলী শক্তি বিচ্ছিন্ন হোৱাৰ কাৰণেই মই দামী বিদ্যুৎ চালিত সা-সৰঞ্জাম কিনা নাই ।	☐	☐	408 ☐

আধুনিক সৰঞ্জাম আৰু প্ৰয়োগিক আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ নকৰাৰ কাৰণ সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
9. আধুনিক সৰঞ্জামৰ দ্বাৰা কাম কৰাতকৈ মই আগতে কৰা ধৰণে কাম কৰি সুচল পাওঁ যেনে দীঘল মাৰি থকা মপাৰেৰে ঘৰ মচাতকৈ এটুকুৰা কাপোৰ হাতত লৈ মচিবলৈ ভাল পাওঁ ।	☐	☐	409 ☐
10. পুৰণি প্ৰচলিত পদ্ধতিৰে ঘৰুৱা কাম কৰিলে অলপ শাৰীৰিক কষ্ট হয় যিটো শৰীৰৰ কাৰণে ভাল ।	☐	☐	410 ☐
11. মোৰ স্বামীয়ে পুৰণা ধৰণে খাদ্য বনোৱাতো আৰু বিলোৱাতো বিচাৰে ।	☐	☐	411 ☐
12. যেতিয়াই আমাৰ ঘৰলৈ নতুন কিবা সৰঞ্জাম আনে সেইটোৱে সদায় পুৰুষসকলকহে সহায় কৰে ।	☐	☐	412 ☐
13 মোৰ শাহুৱে একমাত্ৰ পুৰণা পদ্ধতিৰে ঘৰুৱা কাম কৰাই মোক সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যস্ত ৰাখিব বিচাৰে।	☐	☐	413 ☐
14. মোৰ স্বামীয়েও পুৰণা পদ্ধতিৰে কাম কৰাই মোক সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যস্ত ৰাখিব বিচাৰে ।	☐	☐	414 ☐
15. যেতিয়াই মোৰ কিছু টকা জমা হয়, মই নতুন সৰঞ্জাম কিনাতকৈ সোণৰ অলঙ্কাৰতহে বিনিয়োগ কৰো।	☐	☐	415 ☐

আধুনিক সৰঞ্জাম আৰু প্ৰায়োগিক আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ নকৰাৰ কাৰণ সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
16. মোৰ শাহুৱে যিহেতু নিজেই ঘৰুৱা কামবোৰ এই সৰঞ্জাম নোহোৱাকৈ কৰিছিল সেয়ে মোকো কিনিবলৈ উৎসাহিত নকৰে ।	☐	☐	416 ☐
17. মোৰ এটুকুৰা মাটি কিনিব লাগে অথবা ঘৰ বনাব লাগে অথবা স্বামীৰ কাৰণে এখন বাহন কিনিব লাগে সেয়ে মই এই আধুনিক সা-সৰঞ্জাম সমূহ কিনাৰ কথা ভাবিব নোৱাৰো ।	☐	☐	417 ☐
18. মই এই সা-সৰঞ্জাম সমূহ এই কাৰণেই ব্যৱহাৰ নকৰো যে এইবোৰৰ উপভোক্তা ব্যৱস্থা খুব বেয়া ।	☐	☐	418 ☐
19. সা-সৰঞ্জাম সমূহৰ প্ৰযুক্তি কৌশল উন্নত নোহোৱা কাৰণে সহজেই নষ্ট হয় ।	☐	☐	419 ☐

আন কিবা ? অনুগ্ৰহ কৰি লিখিত ভাৱে জনাওক ।

ভালকৈ ঘৰ চলাবৰ বাবে ঘৰত থকা সুবিধা সমূহ

তলত ঘৰখন সহজে চলাব পৰা কিছুমান সুবিধা দিয়া আছে। আপোনাৰ ঘৰত এই সুবিধা সমূহ—আছেনে বা কৰি লৈছেনে যোগ্য স্থানত টিক √ দি জনাওক।

স্মুবিধা সমূহ	আছে 2	নাই 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1. ৰান্ধিবৰ কাৰণে পাক ঘৰত ওখ ঠাই (Plateform)	☐	☐	420 ☐
2. বাচন বৰ্ত্তন ধুবৰ বাবে ওখ ধোৱা ঠাই (Sink)	☐	☐	421 ☐
3 বস্তু পৰিপাটিকৈ থবৰ বাবে পাক ঘৰ ত মিটচেফ বা কাপবৰ্ড।	☐	☐	422 ☐
4. বিদ্যুৎ চালিত সা-সৰঞ্জাম ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পাকঘৰত বিজুলীৰ বিশেষ ব্যৱস্থা (Electric out let)	☐	☐	423 ☐
5. পানীৰ কাৰণে নলী নাদৰ (Tube well) ব্যৱস্থা	☐	☐	424 ☐
6. ওপৰত টেংকীৰ সৈতে প্ৰবাহিত পানীৰ (Running water with overhead tank ব্যৱস্থা।	☐	☐	425 ☐
7. কাপোৰ চিলাবৰ কাৰণে সকলো সুবিধাৰ সৈতে এটা বেলেগ কোঠা বা আছুতীয়া ঠাই।	☐	☐	426 ☐
8 ল'ৰা ছোৱালীয়ে খেলিবৰ কাৰণে এটা বেলেগ। কোঠা।	☐	☐	427 ☐
9. পিন্ধা কাপোৰ কানি আৰু আন আন ঘৰুৱা কাপোৰ কানি থবৰ কাৰণে স্মুকীয়াকৈ সুবিধা।	☐	☐	428 ☐

৩য় ভাগ

ঘৰ চলোৱাত সন্মুখীন হোৱা সমস্যাসমূহ

মনত নপৰা দিনৰে পৰা ঘৰ চলোৱাৰ দায়িত্ব মাইকী মানুহৰ ওপৰতেই ন্যস্ত হৈ আহিছে। এগৰাকী চাকৰিয়াল মহিলা হিচাবে আপুনি ঘৰ আৰু চাকৰি সমানে আৰু সুন্দৰকৈ চলোৱাতো কঠিন বুলি নিশ্চয় অনুভৱ কৰিছে। ইয়াৰ অন্তৰালত কিছুমান কাৰণ থাকিব পাৰে যিবোৰে আপোনাৰ আগত নিজেই সমস্যা হৈ দেখা দিছে। তলত তেনে কিছুমান কাৰণ চিনাক্ত কৰিবলৈ দিয়া হ'ল। অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ সমস্যাৱলী যোগ্য স্থানত টিক [√] দি উল্লেখ কৰক।

সমস্যা সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1.0 ঘৰুৱা কামখিনি দায়িত্বপূৰ্ণ ভাৱে কৰোতে সন্মুখীন হোৱা সমস্যাসমূহ।			
1.1 স্বামীৰ পৰা ঘৰুৱা কাম কৰাত সহায় সহযোগৰ অভাৱ।	☐	☐	429 ☐
1.2 শহুৰৰ ঘৰৰ লোকৰ পৰা ঘৰুৱা কাম কৰাত সহযোগৰ অভাৱ।	☐	☐	430 ☐
1.3 ল'ৰা ছোৱালীৰ পৰা ঘৰুৱা কাম কৰাত সহযোগৰ অভাৱ।	☐	☐	431 ☐
1.4 স্বামী ঘৰৰ পৰা দূৰ ঠাইত নিয়োজিত।	☐	☐	432 ☐
1.5 ল'ৰা-ছোৱালীয়ে সহায় কৰিবলৈ সিহঁত নিচেই সৰু।	☐	☐	433 ☐
1.6 অত্যধিক ঘৰুৱা দায়িত্ব	☐	☐	434 ☐
1.7 মোৰ প্ৰতি স্বামীৰ অৱহেলা	☐	☐	435 ☐

সমস্যা সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
1.8 ঘৰুৱা কামবন ভালকৈ কৰাত মোৰ নিজৰ ওপৰত বিশ্বাস নাই।	☐	☐	436 ☐
1.9 মই বৰ আলস্যুৱাকৈ ডাঙৰ হৈছিলো কাৰণে কেতিয়াও একো দায়িত্ব চম্ভলা নাছিলো। আন কিবা? অনুগ্ৰহ কৰি জনাওক।	☐	☐	437 ☐
2. 0 *টকা দি সহায় লোৱা ব্যক্তিৰ লগত হোৱা সমস্যা*			
2. 1 দিনে ৰাতিয়ে থকা ভৃত্যৰ অভাৱ	☐	☐	438 ☐
2. 2 আংশিক সময়ৰ বাবে থকা ভৃত্যৰ অভাৱ	☐	☐	439 ☐
2. 3 ঘৰত থকা ভৃত্য বিশ্বাসযোগ্য নহয়	☐	☐	440 ☐
2. 4 ঘৰত থকা ভৃত্য কামত পাৰ্গত নহয়	☐	☐	441 ☐
2. 5 বেছি কাম হোৱা সময় থিনিতে ভৃত্যৰ অভাৱ	☐	☐	442 ☐
2. 6 ভৃত্য ৰখাতো আৰ্থিক ভাৱে অসম্ভৱ	☐	☐	443 ☐

সমস্যা সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
2. 7 ড্ৰাইভাৰৰ অভাৱ	☐	☐	444 ☐
2. 8 মালিৰ অভাৱ	☐	☐	445 ☐
2. 9 জমাদাৰৰ অভাৱ আন কিবা ? অনুগ্ৰহ কৰি লিখিত ভাৱে জনাওক ।	☐	☐	446 ☐
3. 0 ঘৰৰ মানুহবোৰ অনাৱশ্যক ভাৱে গোড়া হোৱা বাবে সমস্যা			
3. 1 পুৰণি প্ৰচলিত খাদ্যৰ অভ্যাসৰ বাবে নতুনকৈ পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ ধৰণ কৰণ বদলাবলৈ সমস্যা হয় ।	☐	☐	447 ☐
3. 2 ঘৰখনত অত্যধিক ধৰ্মীয় কাম কাজ কৰিব লাগে ।	☐	☐	448 ☐
3. 3 ময়ো যে পৰিয়ালৰ বাবে অৰ্থ উপাৰ্জ্জন কৰো এই কথাতো মোৰ স্বামীয়ে মানি নলয়	☐	☐	449 ☐
3. 4 ঘৰ চলোৱাতো পতি আৰু পত্নী উভয়ৰে যে দায়িত্ব এই কথাটো মোৰ স্বামীয়ে মানি নলয় ।	☐	☐	450 ☐
3. 5 মোৰ মাহেকীয়াৰ সময়ত অতি বেছি ধৰণৰ নিয়ম পালন কৰিব লাগে ।	☐	☐	451 ☐

সমস্যা সমূহ	আছে 2	নাই 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
3. 6 প্ৰচাৰ কুকাৰত বনোৱা কিছুমান খাদ্যৰ উপকৰণ পৰিয়ালৰ বেছি ভাগ মানুহেই গ্ৰহণ নকৰে ।	☐	☐	452 ☐
3. 7 ঘৰ চলোৱা কামবোৰ কেৱল মাইকী মানুহেই কৰিব লগাত জোৰ দিয়ে যেনে খোৱা বস্তু মাইকী মানুহেই বান্ধিব আৰু বিলাব লাগে ।	☐	☐	453 ☐
3. 8 খোৱা বস্তু প্ৰথমে ঘৰখনৰ পুৰুষ সকলহে দিব লাগিব । আন কিবা ? অনুগ্ৰহ কৰি লিখিত ভাবে জনাওক ।	☐	☐	454 ☐
4. 0 ৰাজহুৱা সেৱা/সুবিধা বাবে হোৱা সমস্যা			
4. 1 দিনত ল'ৰা ছোৱালী ৰখা কেন্দ্ৰ বা সেৱাৰ (Day care centre) অভাৱ	☐	☐	455 ☐
4. 2 ওচৰত ল'ৰা ছোৱালীয়ে খেলা পাৰ্কৰ অভাৱ	☐	☐	456 ☐
4. 3 ওচৰত ধোবাৰ অভাৱ	☐	☐	457 ☐
4. 4 ওচৰত বজাৰৰ অভাৱ	☐	☐	458 ☐
4. 5 ওচৰত মাছ মাংসৰ বজাৰ নাই ।	☐	☐	459 ☐

সমস্যা সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থানে আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰি
4. 6 ওচৰত গৰমে গৰমে বস্তু বনাই থকা দোকানৰ (Fast food centre) অভাৱ ।	☐	☐	460 ☐
4. 7 উচিত দামৰ ভাল ধৰণৰ হোটেল বা ৰেষ্টুৰেন্টৰ অভাৱ ।	☐	☐	461 ☐
4. 8 অহা যোৱাৰ অসুবিধা বিশেষকৈ সন্ধ্যাৰ পিছত ।	☐	☐	462 ☐
4. 9 পানী যোগানৰ সময়তো অসুবিধাজনক	☐	☐	463 ☐
4.10 ৰন্ধন গেছ চিলিণ্ডাৰৰ যোগান যথোপযুক্ত নহয়	☐	☐	464 ☐
4.11 পানীৰ যোগান যথোপযুক্ত নহয় ।	☐	☐	465 ☐
4.12 সঘনাই বিজুলী শক্তি সৰবৰাহ বন্ধ হয় । আন কিবা ? অনুগ্ৰহ কৰি লিখিত ভাবে জনাওক	☐	☐	466 ☐
5.0 ব্যক্তিগত সমস্যা			
5.1 ঘৰ চলোৱাৰ বাবে অত্যধিক পৰিশ্ৰম হোৱা হেতুকে সময়ৰ অভাৱ ।	☐	☐	467 ☐

সমস্যা সমূহ	হয় 2	নহয় 1	নিম্ন স্থান আপুনি ব্যৱহাৰ নকৰিব
5.2 প্ৰায়ে ভাগৰ বা অৱসাদৰ অনুভূতি লগা।	☐	☐	468 ☐
5.3 ঘৰতো চাকৰিৰ কামৰ বাবে ব্যস্ত থাকিব লগা হয়	☐	☐	469 ☐
5.4 চাকৰিত মানসিক অশান্তি	☐	☐	470 ☐
5.5 মানসিক বিমৰ্ষতা/বিসন্নতা	☐	☐	471 ☐
5.6 ভগ্ন স্বাস্থ্য।	☐	☐	472 ☐
5.7 একো কামতে ভাল নলগা অৱস্থা	☐	☐	473 ☐
5.8 সদায়ে খং, উঠি থকা	☐	☐	474 ☐
5.9 যিকোনো যান-বাহন যেনে চাইকেল, স্কুটাৰ অথবা গাড়ী চলাব নজনা। আনকিবা? অনুগ্ৰহ কৰি লিখিত ভাবে জনাওক।	☐	☐	475 ☐

অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি আকৌ এবাৰ উপৰোক্ত প্ৰশ্নাৱলী সঠিক ভাবে উত্তৰ দিছেনে গোটেইখন পৰীক্ষা কৰি চাওক। আপোনাৰ ***ধৈৰ্য্য*** আৰু ***সহযোগৰ*** বাবে ***অশেষ ধন্যবাদ***।