

# গার্হস্থ্য অর্থনীতি

দ্বিতীয় বর্ষ

কোর্স কোড : SSC 2608

সেকেন্ডারি স্কুল সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম  
(এস এস সি প্রোগ্রাম)

ওদেন স্কুল



বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

# গার্হস্থ্য অর্থনীতি

কোর্স কোড : SSC 2608  
সেকেন্ডারি স্কুল সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম  
(এস এস সি প্রোগ্রাম)

## রচনা

রাশেদা বেগম

সহযোগী অধ্যাপক, শিশু বর্ধন ও পারিবারিক সম্পর্ক বিভাগ (অবঃ)  
গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়, আজিমপুর, ঢাকা

করিমা আক্তার

অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান গৃহ ব্যবস্থাপনা বিভাগ (অবঃ)  
গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়, আজিমপুর, ঢাকা

ড. ফিরোজা সুলতানা

অধ্যাপক গৃহ ব্যবস্থাপনা বিভাগ (অবঃ)  
গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়, আজিমপুর, ঢাকা

সৈয়দা সালেহা সালিহীন

সহকারী অধ্যাপক, খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞান বিভাগ  
গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়, আজিমপুর, ঢাকা

সেলিমা বেগম

প্রভাষক, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল এন্ড কলেজ

## সম্পাদনা

অধ্যাপিকা সিদ্দীকা কবীর

অধ্যক্ষ (অবঃ), গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়, আজিমপুর, ঢাকা

## সমন্বয়কারী

সাবিনা ইয়াসমিন

সহকারী অধ্যাপক, ওপেন স্কুল, বাউবি

অনন্যা লাভনী

সহকারী অধ্যাপক, ওপেন স্কুল, বাউবি

ওপেন স্কুল



বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

# গার্হস্থ্য অর্থনীতি

কোর্স কোড : SSC 2608

এস এস সি প্রোগ্রাম

## প্রকাশ কাল :

প্রথম প্রকাশ : মার্চ, ২০০৫

পুনর্মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০০৬

পুনর্মুদ্রণ : জানুয়ারি ২০০৮

পুনর্মুদ্রণ : জুন ২০০৯

পুনর্মুদ্রণ : অক্টোবর ২০১২

পুনর্মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৪

## প্রকাশনায়

প্রকাশনা, মুদ্রণ ও বিতরণ বিভাগ

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাজীপুর-১৭০৫

## প্রচ্ছদ

কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস

## কভার গ্রাফিকস

আবদুল মালেক

কম্পিউটার কম্পোজ ও পেইজ লে-আউট

শাহাবুদ্দিন মোল্লা

© বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ISBN 984-34-3008-5

## মুদ্রণ

আল-কাদের অফসেট প্রিন্টার্স

৫৭ ঋষিকেশ দাস রোড

ঢাকা-১১০০

## সূচিপত্র

<b>ইউনিট ১</b>	:	<b>গৃহ ব্যবস্থাপনার সংজ্ঞা ও গৃহ ব্যবস্থাপকের গুণাবলি</b>	<b>পৃষ্ঠা</b>
পাঠ- ১.১	:	গৃহ ব্যবস্থাপনার সংজ্ঞা.....	২
পাঠ- ১.২	:	গৃহ ব্যবস্থাপকের গুণাবলি.....	৬
<b>ইউনিট ২</b>	:	<b>গৃহ ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব ও কর্তব্য</b>	
পাঠ- ২.১	:	গৃহ ব্যবস্থাপকের পারিবারিক দায়িত্ব ও কর্তব্য.....	১১
পাঠ- ২.২	:	গৃহ ব্যবস্থাপকের সামাজিক ও নাগরিক দায়িত্ব ও কর্তব্য.....	১৫
<b>ইউনিট ৩</b>	:	<b>গৃহ সম্পদ</b>	
পাঠ- ৩.১	:	গৃহ সম্পদের সংজ্ঞা ও প্রকারভেদ.....	১৮
পাঠ- ৩.২	:	মানবীয় সম্পদ ও বস্তুবাচক সম্পদ.....	২৩
<b>ইউনিট ৪</b>	:	<b>সম্পদের ব্যবস্থাপনা</b>	
পাঠ- ৪.১	:	মাসিক পারিবারিক বাজেট পরিকল্পনা.....	২৮
পাঠ- ৪.২	:	নমুনা বাজেট প্রস্তুত ও বাজেটের খাতসমূহ.....	৩২
পাঠ- ৪.৩	:	সময় তালিকা প্রস্তুত.....	৩৭
পাঠ- ৪.৪	:	কাজ সহজকরণ .....	৪২
<b>ইউনিট ৫</b>	:	<b>ফসল সংগ্রহোত্তর প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণে লাগসই প্রযুক্তি</b>	
পাঠ- ৫.১	:	ডাল ও তেলবীজ জাতীয় ফসলের প্রক্রিয়াকরণ.....	৪৮
পাঠ- ৫.২	:	দানা জাতীয় ফসলের প্রক্রিয়াকরণ.....	৫২
পাঠ- ৫.৩	:	গৃহ পরিসরে ফসল সংরক্ষণ.....	৫৫
<b>ইউনিট ৬</b>	:	<b>পরিবারে শিশুর যত্ন</b>	
পাঠ- ৬.১	:	নবজাত শিশুর যত্ন.....	৬১
পাঠ- ৬.২	:	প্রথম শৈশবে শিশুর যত্ন- খাদ্য, দুধ ছাড়ানো ও পরিপূরক খাবার .....	৬৮
পাঠ- ৬.৩	:	প্রথম শৈশবে শিশুর যত্ন-পোশাক, গোসল, ঘুম, ব্যায়াম ও সূর্যালোক.....	৭৭
<b>ইউনিট ৭</b>	:	<b>শিশুর আচরণগত সাধারণ সমস্যা ও প্রতিকার</b>	
পাঠ- ৭.১	:	বিছানা ভিজানো ও খাবারে অনাসক্তি.....	৮৫
পাঠ- ৭.২	:	রেগে যাওয়া ও অতিরিক্ত কান্না.....	৮৯
<b>ইউনিট ৮</b>	:	<b>পরিবারে কিশোর কিশোরী</b>	
পাঠ- ৮.১	:	কিশোর কিশোরীর বয়সসীমা ও পরিবারে তাদের গুরুত্ব.....	৯৫
পাঠ- ৮.২	:	কিশোর কিশোরীর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা এবং পরিবারের দায়িত্ব.....	১০২
<b>ইউনিট ৯</b>	:	<b>সামাজিক বিভিন্ন ব্যক্তির সঙ্গে কিশোর কিশোরীর সম্পর্কস্থাপন</b>	
পাঠ- ৯.১	:	শিক্ষক, সমবয়সী বন্ধু এবং প্রতিবেশীর সঙ্গে সম্পর্ক.....	১১২
<b>ইউনিট ১০</b>	:	<b>খাদ্য ও পুষ্টি</b>	
পাঠ- ১০.১	:	খাদ্য, খাদ্যের উপাদান ও পুষ্টির সংজ্ঞা.....	১১৯
পাঠ- ১০.২	:	খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও কাজ.....	১২১
পাঠ- ১০.৩	:	খাদ্য উপাদানের শ্রেণিবিভাগ ও কার্যাবলি.....	১২৩
পাঠ- ১০.৪	:	প্রোটিন বা আমিষ.....	১২৬
পাঠ- ১০.৫	:	কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা.....	১৩০
পাঠ- ১০.৬	:	ফ্যাট বা চর্বি ও তেল.....	১৩৪
পাঠ- ১০.৭	:	ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ.....	১৩৭
পাঠ- ১০.৮	:	খনিজ পদার্থ বা ধাতব লবণ.....	১৪৪
পাঠ- ১০.৯	:	পানি.....	১৪৮
<b>ইউনিট ১১</b>	:	<b>ক্যালরি এবং পথ্য</b>	
পাঠ- ১১.১	:	খাদ্যের ক্যালরি.....	১৫১

পাঠ- ১১.২ :	উচ্চ ও নিম্নমানের ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য.....	১৫৩
পাঠ- ১১.৩ :	ক্যালরির চাহিদা.....	১৫৫
পাঠ- ১১.৪ :	পথ্য.....	১৫৮
পাঠ- ১১.৫ :	রোগীর তরল ও নরম পথ্য তৈরি .....	১৬১
<b>ইউনিট ১২ :</b>	<b>খাদ্যের চাহিদা ও মেনু পরিকল্পনা</b>	
পাঠ- ১২.১ :	বিভিন্ন বয়সে খাদ্যের চাহিদা.....	১৬৫
পাঠ- ১২.২ :	মেনু পরিকল্পনা.....	১৬৯
পাঠ- ১২.৩ :	শিশুর খাদ্য পরিকল্পনা.....	১৭২
পাঠ- ১২.৪ :	কিশোর কিশোরী ও পূর্ণবয়স্কের খাদ্য পরিকল্পনা.....	১৭৫
<b>ইউনিট ১৩ :</b>	<b>খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন</b>	
পাঠ- ১৩.১ :	রান্নায় রেসিপি .....	১৭৯
পাঠ- ১৩.২ :	রান্নায় সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র.....	১৮১
পাঠ- ১৩.৩ :	রান্নায় কৌশল, খাদ্য উপকরণ ও সতর্কতা.....	১৮৪
পাঠ- ১৩.৪ :	রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি.....	১৮৭
পাঠ- ১৩.৫ :	কয়েকটি পরিবেশন.....	১৮৯
<b>ইউনিট ১৪ :</b>	<b>বস্ত্র পরিচ্ছদঃ বয়ন তত্ত্বসমূহ</b>	
পাঠ- ১৪.১ :	বয়ন তত্ত্বসমূহের প্রাথমিক জ্ঞান.....	১৯৩
পাঠ- ১৪.২ :	সুতি ও লিনেন তত্ত্বের বৈশিষ্ট্য.....	১৯৬
পাঠ- ১৪.৩ :	রেশম ও পশম তত্ত্বের বৈশিষ্ট্য.....	১৯৯
পাঠ- ১৪.৪ :	রেয়ন ও নাইলন তত্ত্বের বৈশিষ্ট্য.....	২০৩
<b>ইউনিট ১৫ :</b>	<b>পোশাক নির্বাচনে শিল্পের উপাদান (রং, রেখা, বুনট বা জমিন)</b>	
পাঠ- ১৫.১ :	পোশাক নির্বাচনে রং.....	২০৮
পাঠ- ১৫.২ :	পোশাক নির্বাচনে রেখার গুরুত্ব.....	২১১
পাঠ- ১৫.৩ :	পোশাক নির্বাচনে বস্ত্রের বুনট বা জমিন.....	২১৫
<b>ইউনিট ১৬ :</b>	<b>ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও পোশাক পরিচ্ছদে পরিপাটি</b>	
পাঠ- ১৬.১ :	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য.....	২১৯
পাঠ- ১৬.২ :	হাত, পা, দাঁত ও চোখের যত্ন.....	২২১
পাঠ- ১৬.৩ :	নক, চুল, নাক, কান, গলা ও ত্বকের যত্ন.....	২২৫
পাঠ- ১৬.৪ :	পরিচ্ছন্নতা ও পরিপাটের নীতি.....	২২৯
<b>ইউনিট ১৭ :</b>	<b>বস্ত্র ধৌতকরণ</b>	
পাঠ- ১৭.১ :	রেশমি বস্ত্র ধৌতকরণ.....	২৩৩
পাঠ- ১৭.২ :	পশমি বস্ত্র ধৌতকরণ.....	২৩৫
পাঠ- ১৭.৩ :	রেশমি ও পশমি বস্ত্র শুরুর ধৌতকরণ পদ্ধতি, সাধারণ ধোয়ার নিয়ম.....	২৩৭
পাঠ- ১৭.৪ :	সুতি ও লিনেন পোশাকের ধৌতপ্রণালি.....	২৩৯

#### ব্যবহারিক

<b>ইউনিট ১৮ :</b>	<b>খাদ্য ও পুষ্টি</b>	
পাঠ- ১৮.১ :	স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের জন্য সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন.....	২৪৪
পাঠ- ১৮.২ :	রোগীর পথ্য ঃ স্যুপ ও পিষপাশ প্রস্তুত এবং পরিবেশন.....	২৪৬
পাঠ- ১৮.৩ :	টমেটো সস, ডালপুরি, চটপটি প্রস্তুত, পরিবেশন এবং মূল্য নির্ধারণ.....	২৪৯
পাঠ- ১৮.৪ :	টেমপুরা ও লুচি নিরামিষ তৈরি ও পরিবেশন .....	২৫৩
পাঠ- ১৮.৫ :	পাটি শাপটা, ছোলার ডালের হালুয়া ও পুডিং তৈরি, পরিবেশন ও মূল্য নির্ধারণ.....	২৫৬
<b>ইউনিট ১৯ :</b>	<b>বস্ত্রের ব্যবহারিক পাঠ</b>	

পাঠ- ১৯.১	:	ড্রাফটিং.....	২৬২
পাঠ- ১৯.২	:	সঠিক পদ্ধতিতে দেহের মাপ গ্রহণ .....	২৬৪
পাঠ- ১৯.৩	:	সেলাইয়ের বিশেষ নিয়মকানুন.....	২৭০
পাঠ- ১৯.৪	:	সালোয়ার ড্রাফটিং, ছাঁটা ও সেলাই .....	২৭২
পাঠ- ১৯.৫	:	কামিজের ড্রাফটিং, ছাঁটা ও সেলাই .....	২৭৪
পাঠ- ১৯.৬	:	উলের ব্লাউজ বোনা.....	২৭৮
পাঠ- ১৯.৭	:	পুরানো কাপড় দিয়ে পাপোশ তৈরি.....	২৮৩
পরিশিষ্ট	:	মানবণ্টন ও নমুনা প্রশ্ন.....	২৮৮