

অ একটি স্বাস্থ্যসম্মত এবং নিরাপদ জীবনযাপন করা,

০১ বাস্তু পরিচর্যা

- (০১) একটি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসা গ্রহণ কালে,
 ০১ আপনার অবস্থা ব্যাখ্যা করে এবং একজন প্রতিবেশীকে পরামর্শের জন্য বলা,
 ০২ অভ্যর্থনা কেন্দ্রে প্রথম বারের মতো রোগীদের পদ্ধতিসমূহ অনুসরণ করা,
 ০৩ একজন চিকিৎসক কর্তৃক পরীক্ষার পর,
 ০৪ আপনার লক্ষণসমূহ চিকিৎসার জন্য পদ্ধতির ব্যাপারে প্রশ্নসমূহ জিজ্ঞাসা করা,
 আপনার দৈনন্দিন জীবনে পদক্ষেপসমূহ গ্রহণের জন্য প্রশ্নসমূহ জিজ্ঞাসা করা এবং ডাক্তারের পরামর্শ অনুসরণ করা
 (০২) ঔষধসমূহ ব্যবহারের নিয়মাবলী
 ০১ একটি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে প্রেসক্রিপশন পাওয়ার পর এবং প্রেসক্রিপশনের বিষয়বস্তুসমূহ পর্যবেক্ষণ করা
 ০২ আপনার লক্ষণসমূহ ব্যাখ্যা করা এবং ঔষধসমূহ ক্রয় করা
 ০৩ “কিসের জন্য ঔষধ গ্রহণ করা, ব্যবহারের জন্য নির্দেশাবলী মেনে চলা
 (০৩) বাস্তু সতর্কতাসমূহ গ্রহণ করা,
 ০১ ঝড়ুখস জটিলতার অবস্থা
 ০২ দ্য এবং পানীয় খাবার সম্পর্কে নিরাপত্তা তথ্যাদি অনুধাবন করা,

০২ নিরাপত্তা গ্রহণ করা,

- (০৪) দুর্ঘটনা সমূহ প্রস্তুতির জন্য এবং মোকাবেলা করা
 ০১ বিভিন্ন চিহ্ন এবং নোটিশসমূহ অনুধাবন করা (উচ্চ ভোল্টেজ সতর্কতা, বৈদ্যুতিকরণ সতর্কতা, “অনুপ্রবেশ করেন না” ইত্যাদি)
 ০২ দরজা ও জানালা লক করার পদ্ধতি জানা
 ০৩ পুলিশকে ফোন করা (ডায়াল করবেন ১১০)
 ০৪ নিকটবর্তী ব্যক্তিকে অবহিত করা (একটি দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, ইত্যাদি)
 ০৫ একটি এ্যাম্বুলেন্সের জন্য তলব করা
 ০৬ নিকটবর্তী ব্যক্তিকে অবহিত করা (একটি দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, ইত্যাদি)
 (০৫) দুর্যোগ পরিস্থিতিসমূহের প্রস্তুতির জন্য এবং মোকাবেলা করা,
 ০১ “নীচ সরকার তথ্যাদি অনুসরণ করা, নোটিশ এবং চিহ্ন সমূহ এবং সংঘাত স্থানসমূহ পরীক্ষা করা
 ০২ পরিত্যাগ স্থান কোথায় তা বের করা এবং কিভাবে পরিত্যাগ করতে হয় কাউকে জিজ্ঞাসা করে কোথায় পরিত্যাগ স্থান এবং কিভাবে পরিত্যাগ করতে হয়।
 ০৩ ☆ ভূমি কম্প সম্পর্কে জানা
 ০৪ নিজেকে সংরক্ষণ করা (যখন একটি ভূমিকম্প সংগঠিত হয়)
 ০৫ ☆ ঘূর্ণিঝড় সম্পর্কে জানা
 ০৬ আবহাওয়া প্রবাহ বার্তা এবং ঘূর্ণিঝড় তথ্যাদির প্রতি মনোযোগ আকর্ষণ করা, অনুসন্ধান করা।
 ০৭ অগ্নি নির্বাপক কেন্দ্রে ফোন করা এবং জরুরী সেবা সমূহকে (ডায়াল করুন ১১৯) এবং পুলিশকে টেলিফোনে অবহিত করা (ডায়াল ১১০) (যখন একটি অগ্নি কাণ্ড সংগঠিত হয় ইত্যাদি)

আ একটি বাসস্থান নিরাপত্তা প্রদান এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

০৩ একটি বাসস্থান নিরাপত্তা প্রদান করা

- (০৬) একটি বাসস্থান নিরাপত্তা প্রদান করা
 ০১ একটি রিয়েল এস্টেট এজেন্টের সাথে পরামর্শ করা
 ০২ বসবাস করার জন্য একটি জায়গা নির্বাচন
 ০৩ এটি ভাড়া চুক্তির স্বাক্ষর করা
 ০৪ একটি চলমান প্রতিষ্ঠান ভাড়া করা
 ০৫ প্রয়োজনীয় পদ্ধতিসমূহ অনুসরণ করা

০৪ আবাসনটি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুতিকরণ

- (০৭) আবাসনটিকে ব্যবস্থাকরণ
 ০১ ☆ আবাসনটি ব্যবহার শুরু করার পূর্বে প্রয়োজনীয় পদ্ধতিসমূহ অনুসরণ
 ০২ † সবসমূহের জন্য আবেদন করা (বিদ্যুৎ, গ্যাস, পানি, ইত্যাদি)

ই গ্রাহক হিসাবে জীবন ধারণের পদ্ধতিসমূহ

- ০৫ মালামালসমূহ ক্রয় করা, সেবাসমূহ গ্রহণ করা
 (০৮) মালামালসমূহ ক্রয় করা, সেবাসমূহ গ্রহণ
 ০১ দোকানসমূহ ইত্যাদি খুঁজে বের করা যেগুলো প্রয়োজনীয় মালামাল সমূহ

বিক্রি করে

- ০২ ☆ আপনি বিভিন্ন প্রকারের দোকানসমূহ যেগুলো তাদের উদ্দেশ্যের উপরে নির্ভরশীল, তা ব্যবহার করার পদ্ধতি সম্পর্কে অবগত থাকা
 ০৩ † দোকান সমূহ বের করা যেগুলো সুনির্দিষ্ট মালামাল বিক্রি করে,
 ০৪ একটি ডিপার্টমেন্ট স্টোরে শপিং করে, একটি সুপার মার্কেট, একটি সুবিধাজনক স্টোর, একটি বৈদ্যুতিক সামগ্রীর স্টোর, একটি বইয়ের স্টোর, ইত্যাদিতে ক্রয় করা,
 ০৫ যে সকল মালামাল ক্রয় করতে ইচ্ছুক দোকান কর্মীকে চাহিদা অনুযায়ী জিজ্ঞাসা করা,
 ০৬ যি বিভাগে মালামাল বিক্রি করে, যা আপনি ক্রয় করিতে ইচ্ছুক সেখানকার দোকান কর্মীকে জিজ্ঞাসা করা
 ০৭ একটি পন্যের ব্যাপারে দোকান কর্মীকে জিজ্ঞাসা করা
 ০৮ মূল্য যাচাই করা
 ০৯ পন্যের কার্যকারিতা এবং মূল্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা
 ১০ একটি পন্য সম্পর্কে বিষয়বস্তু যাচাই করা
 ১১ মূল্য এবং ক্রয় হিসাব-নিকাশ করা
 ১২ একটি নির্দিষ্ট পন্য যদি আপনি যাচাই করতে চান তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা
 ১৩ একই পন্যের বিভিন্ন রং এর জন্য জিজ্ঞাসা করা
 ১৪ একই পন্যের বিভিন্ন আকারের জন্য জিজ্ঞাসা করা
 ১৫ পয়েন্ট কার্ডসমূহ এবং ছাড় দেওয়া ভাউচার সমূহ ব্যবহার করা
 ১৬ একটি ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করা
 ১৭ আপনার পছন্দ এবং চাহিদা অনুযায়ী পন্য ক্রয় করা
 ১৮ অর্থ পরিশোধ করা (কাউন্টারে)
 ১৯ একটি পন্য ফেরত অথবা বিনিময় করা
 ২০ একটি আদেশ প্রদান করা
 ২১ প্রতি প্রকার দোকানে প্রাপ্য সেবা সমূহ অনুধাবন করা এবং তাদের মূল্য সমূহ (রেস্তোরা সমূহে ব্যবহার ইত্যাদি)
 ২২ আপনার খাবারের চাহিদা অনুযায়ী উপযুক্ত রেস্তোরা খুঁজে বের করা
 ২৩ ফোনের মাধ্যমে রিজার্ভেশন করা
 ২৪ রেস্তোরা স্টাফের সাথে কথা বলা
 ২৫ রেস্তোরা কর্মীকে (উদাহরণ স্বরূপ আসন আপনার প্রয়োজন, ধূমপান/অধূমপান আসনসমূহ ইত্যাদি)
 ২৬ একটি খাবারের তালিকা পর্যবেক্ষণ/যাচাই করা
 ২৭ একটি খাবারের ম্যানু পছন্দ করে আদেশ প্রদান করা
 ২৮ একটি খাবারের টিকেট ক্রয় করা
 ২৯ একটি অতিরিক্ত খাবারের জন্য আদেশ প্রদান করা
 ৩০ অর্থ পরিশোধ করা (একটি রেস্তোরাতে)
 ৩১ ☆ প্রতি প্রকার দোকানে তাদের প্রাপ্য সেবা সমূহ এবং তাদের পন্যের মূল্য সমূহ অনুধাবন করা (বিভিন্ন সেবা সমূহের ব্যবহার)
 ৩২ একটি দোকান খুঁজে বের করা
 ৩৩ কিভাবে সেবা সমূহ ব্যবহার করতে হয় তা সম্পর্কে জানতে হবে
 ৩৪ সুবিধা জনক স্টোর সমূহে প্রাপ্য সেবা সমূহ ব্যবহার করা (একটি এটিএম, একটি ফ্যাঙ্কমেশিন, ইউটিলিটি বিলের পরিশোধ ইত্যাদি)
 ৩৫ একটি ড্রাই ক্লিনিং দোকান, ভিডিও ভাড়ার দোকান, একটি সেলুন এবং হেয়ার ড্রেসারস সম্পর্কে জানা
 ৩৬ একটি পন্যের সাথে জড়িত তথ্যাদি সঠিকভাবে অনুধাবন করা
 ৩৭ সংবাদ পত্র প্রকাশনা সমূহ এবং প্রচার পত্র অনুধাবন করা
 ৩৮ প্রাপ্তি সমূহ পরীক্ষা করা
 ৩৯ প্রাপ্তি সমূহ অনুধাবন করা
 ৪০ অর্থ প্রদান করা
 ৪১ একটি কার্ড ব্যবহার করা যেতে পারে কিনা? তা পরীক্ষা করা
 ০৬ আপনার অর্থের ব্যবস্থা করা
 (০৯) আর্থিক প্রতিষ্ঠান সমূহ ব্যবহার করা
 ০১ অর্থ সংরক্ষণের জন্য একটি একাউন্ট খোলা
 ০২ আপনার অর্থ উত্তোলন করা

উ একটি গন্তব্যস্থলে ভ্রমণ করা

- ০৭ গণ যানবাহন ব্যবস্থা সমূহ ব্যবহার করা
 (১০) একটি ট্রেন, একটি বাস, একটি পেন-ন, একটি জাহাজ ইত্যাদি ব্যবহার করা

- ০১ ছেড়ে যাওয়ার সময় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা এবং গন্তব্যস্থলে পৌঁছাতে কত সময় লাগবে তা জিজ্ঞাসা করা
- ০২ একটি গন্তব্যস্থলে কিভাবে পৌঁছাতে হয় তা জিজ্ঞাসা করা
- ০৩ একটি টিকেট মেশিন ব্যবহার করা
- (১১) একটি ট্যাঙ্কি ব্যবহার করা
- ০১ একটি ট্যাঙ্কি স্ট্যান্ড খুঁজে বের করা
- ০২ রাস্তায় একটি ট্যাঙ্কি দাড় করা
- ০৩ ড্রাইভারকে গন্তব্যস্থান বলা
- ০৪ ভাড়া জিজ্ঞাসা করা এবং পরিশোধ করা

০৮ পায়ে হেঁটে ভ্রমণ করা

- (১২) পায়ে হেঁটে ভ্রমণ করা
- ০১ একটি ঠিকানা পড়া এবং একটি এলাকার নাম জানা, একটি শহরের মানচিত্র অনুধাবন করা ইত্যাদি
- ০২ একটি মানচিত্রের উপর গন্তব্যস্থল পরীক্ষা করা
- ০৩ কাউকে একটি মানচিত্র অংকন করতে বলা
- ০৪ দিক নির্দেশনা এবং গন্তব্য স্থলের দূরত্ব যাচাই/পর্যবেক্ষণ করা
- ০৫ কিভাবে একটি গন্তব্যস্থলে পৌঁছাতে হয় তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা

এ জনগণের সাথে যোগাযোগ

১৪ জনগণের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তোলা,

- (৩১) জনগণের সাথে যোগাযোগ
- ০১☆ বিভিন্ন প্রকারের অভিনন্দন পত্র এবং তাদের উদ্দেশ্য সমূহ অনুধাবন করা
- ০২☆ পরিস্থিতি অনুসারে অভিনন্দনের জন্য উপযোগী ফরম সমূহ অনুধাবন করা
- ০৩ প্রত্যেক অনুষ্ঠানের জন্য উপযোগী অভিনন্দন জানা অভিনন্দনসমূহ ব্যবহার করা
- ০৪☆ বিভিন্ন সংস্কৃতির মধ্যে অভিনন্দনের পার্থক্য সমূহ জানা
- ০৫ যে ব্যক্তির সাথে আপনি কথা বলেছেন তার জন্য উপযোগী অভিনন্দন সমূহ ব্যবহার করা
- ০৬ আপনার দৈনন্দিন জীবনে জনগণকে অভিনন্দন করা
- ০৭ জনগণকে অভিনন্দন করা, তাদের সাথে সম্পর্ক শুরু করার পদ্ধতি হিসাবে
- ০৮☆ কিভাবে নিজেকে পরিচিত করতে হয় তা সম্পর্কে জানা
- ০৯☆ পরিচিতি অনুসারে এবং যে ব্যক্তির সাথে আপনি কথা বলেছেন, নিজেকে পরিচিত করতে তার উপযুক্ত উপায় সমূহ জানা
- ১০ একটি ব্যবসায়িক পরিচিতিতে নিজেকে দক্ষ হিসাবে পরিচিত করা
- ১১ আপনার ব্যক্তিগত জীবনে নিজেকে পরিচিত করা
- ১২ আপনি যা বোঝেন না, তা আপনার বিশ্বস্ত কাউকে প্রশ্ন করুন অথবা কোন কিছু সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত না হলে পুনরায় জিজ্ঞাসা করুন (যেমন-জাপানের সাধারণ আচার-ব্যবহার)

উ একটি সমাজের সদস্য হিসেবে আপনার করণীয়

- ১৫ স্থানীয় জায়গা সম্পর্কে এবং সমাজের রীতি-নীতি এবং আচার-ব্যবহার অনুসরণ করা,
- (৩৩) একজন বসবাসকারী প্রয়োজনীয় নিয়মাবলী অনুসরণ করা,
- ০১☆ বিভিন্ন পদ্ধতির প্রকার এবং উপাদান সমূহ জানা,
- ০২ একটি সরকারি অফিসের কাউন্টারের অবস্থান সম্পর্কে অভ্যর্থনা কেন্দ্রে প্রশ্ন করা “বিদেশী নিবন্ধন” এর জন্য
- ০৩ বিভাগে (বিভিন্ন কর, পরিশোধ করতে হয়, তা পরীক্ষা করা, তা যাচাই করা)
- ০৪ আপনার জন্য প্রযোজ্য নিয়মাবলী পরীক্ষা করা (চূড়ান্ত অ য়কর রিটার্ন, একটি কর প্রত্যাহারের জন্য আবেদন করা)
- (৩৪) বসবাসকারীদের জন্য নিয়মাবলী অনুসরণ করা
- ০১ আপনার এলাকায় আবর্জনা নিষ্ক্ষেপের নিয়মাবলী সম্পর্কে বসবাসকারীদের অবগত থাকা, বসবাসের তথ্য সংক্রান্ত বই, যা স্থানীয়

সরকারী সংস্থা কর্তৃক জারীকৃত

- ০২ একজন প্রতিবেশিকে জিজ্ঞাসা করা কিভাবে আপনার এলাকার আবর্জনা কোথায় ফেলতে হয়
- ০৩ নিয়মাবলি সম্পর্কে কারো সাথে আলোচনা করা

১৬ স্থানীয় সম্প্রদায়ে অংশগ্রহণ করা

- (৩৫) স্থানীয় সম্প্রদায়ে অংশগ্রহণ করা
- ০১ আপনার এলাকায় বসবাসকারী সংগঠন সম্পর্কে একজন প্রতিবেশিকে জিজ্ঞাসা করা
- ০২ বসবাসকারী সংগঠন এর সদস্য কিভাবে হওয়া যায় তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা
- ০৩ অনুষ্ঠান সমূহে অংশগ্রহণ করা

১ একটি স্বয়ং সম্পূর্ণ জীবন যাপন পরিচালনা করা

২০ আপনার অবসর সময় উপভোগ করা

- (৪৪) আপনার অবসর সময় উপভোগ করা
- ০১☆ অবসর সময় কাটানোর জন্য স্থানসমূহ খুঁজে বের করা এবং কিভাবে স্থান সমূহে ব্যবহার করা যায় তার আলোচনা করতে হবে
- ০২ উপযুক্ত লোকজনের নিকট থেকে পরামর্শ গ্রহণ করা
- ০৩ আপনার সহকর্মী এবং আপনার চারপাশের জনগণের নিকট থেকে আলোচনা করে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে
- ০৪☆ বিভিন্ন প্রকার স্থানীয় গণ সুবিধাদি এবং তাদের সেবা সমূহ সম্পর্কে জানতে হবে
- ০৫☆ স্থানীয় গণ সুবিধাদি কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা স্টাফের কাছ থেকে জানতে হবে

৩ তথ্য সংগ্রহ এবং পাঠানো

২১ যোগাযোগ ব্যবস্থা ব্যবহার করা

- (৪৫) ডাক সেবা এবং বাসার বিতরণ সেবা সমূহ ব্যবহার করা
- ০১☆ ডাক যোগাযোগ এবং হোম ডেলিভারি সংক্রান্ত সুবিধা
- ০১ ডাক যোগাযোগ এবং হোম ডেলিভারি সংক্রান্ত সুবিধা সমূহ ব্যবহার করা সম্পর্কে জানতে হবে
- ০২ চিঠি পত্র এবং পোস্ট কার্ড সমূহ লেখা এবং পাঠানো
- ০৩ সময়মত প্রয়োজনীয় দ্রব্য প্রদান করা না হলে কর্তৃপক্ষকে অবগত করা
- ০৪ বাসায় বিতরণকৃত পার্সেল গ্রহণ করা
- (৪৬) ইন্টারনেট ব্যবহার করা
- ০১☆ ইন্টারনেট সেবা সমূহ সম্পর্কে জানা এবং কিভাবে তা ব্যবহার করতে হয় তা জানতে হবে
- ০২ ইন্টারনেট অনুসন্ধান কিভাবে করতে হয় তার নিয়মাবলি কাউকে জিজ্ঞাসা করা বা সে সম্পর্কে জানতে হবে
- ০৩ একটি ই-মেইল
- (৪৭) একটি টেলিফোন এবং ফ্যাক্স ব্যবহার করা
- ০১ টেলিফোনে একটি কল করা
- ০২ টেলিফোনে একটি কল গ্রহণ করা
- ২২ গণমাধ্যম ব্যবহার করা
- (৪৮) গণমাধ্যম ইত্যাদি ব্যবহার করা
- ০১ টিভি অনুষ্ঠান সমূহ প্রত্যক্ষ করা

※দ্রষ্টব্য: “৩-৮” , “০১-২২” এবং “(০১)-(৪৮)” যথাক্রম প্রধান অধ্যায়সমূহের সাথে যোগাযোগ সাধন করে, “উপ-অধ্যায়সমূহ” এবং “ক্ষুদ্র অধ্যায়সমূহ” আপনার দৈনন্দিন জীবনের কার্যক্রম সম্পর্কে এই সকল কাগজ পত্রাদি “৪” অন্তর্ভুক্ত করে না। শিশুদেরকে উত্তোলন করে এবং শিক্ষা প্রদান করে এবং “ ৪ও কার্যক্রম” গ্রহণ দৈনন্দিন জীবনের কার্যক্রম হতে তালিকার অধ্যায়ে” যা “মানসম্পন্ন খসড়া পাঠ্যক্রমের” ১২০ পৃষ্ঠায় বর্ণিত।

※দ্রষ্টব্য: নিম্নে বর্ণিত সংখ্যা সমূহ (“৮৮”) এর সাথে কার্যক্রমসমূহ হচ্ছে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম, কারন সেগুলো দৈনন্দিন জীবনযাপনের জন্য অপরিহার্য অথবা সেগুলো নিরাপত্তা সম্পর্কিত এবং কাজেই জরুরীভাবে অনুধাবন করার প্রয়োজন রয়েছে। তারকা চিহ্নিত বিষয়সমূহ (“ ☆”) হচ্ছে প্রয়োজনীয়