


ACGIH (1981) Threshold limit values for chemical substances and physical agents in the workroom environment with intended changes. *American Conference of Governmental Industrial Hygienists*, Cincinnati, OH 45211.


Brouha L (1967) Role of climatic and environmental conditions in weight carrying. *Industrial Medical Surgery*, 36; 257-266.


Christensen EH (1963) *Man at work-outline of work physiology, issued by chief advisor of factory*. Ministry of labour and employment, New Delhi, India.


Datta SR, Chatterjee BB, Roy BN (1975) Maximum permissible weight to be carried on the head by a male worker from Eastern India. *Journal of Applied Physiology*, 38; 132-135.


Grandjean E, Hunting W 1 (1977) Ergonomics of posture - review of various problems of standing and sitting posture. 8; 135-140.


Harlow SD, Campbell BC (1996) Ethnic differences in the duration and amount of menstrual bleeding during the postmenarcheal period. American Journal of Epidemiology, 144; 980-988.


International Labor Office (1964) Maximum permissible weight to be carried by one worker, Geneva.


Jaakkola MS, Sripaiboonkij P, Jaakkola JJ (2011) Effects of occupational exposures and smoking on lung function in tile factory workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84; 151-158.


Krajewski JT, Damon E, Avelline B (1979) Scheduling rest for consecutive light and heavy work loads under hot ambient conditions. Ergonomics, 22; 975-987.


Malhotra MS, Gupta JS (1965) Carrying of school bags by children. Ergonomics, 8; 55-60.

Malhotra MS, Ramaswamy SS, Dua GJ, Sengupta J (1966) Physical work capacity as influenced by age. Ergonomics, 9; 305-316.


Noble L, McCraw L (1973) Comparative effects of isometric and isotonic training programs on


Raman L, Vasanthi G, Vesweswara Rao K, Parvathi C, Balakrishnan Vasumathi N (1989) Use of body mass index for assessing the growth status of infants. *Indian Pediatrics, 26; 630-635*

Ramanamurthy PSV, Dakshayani (1962) Energy intake and expenditure in stone cutters. *Indian Journal of Medical Research, 50; 804-809.*


Sanchez J, Monod H, Chabaud F (1979) Effects of dynamic, static and combined work on heart rate and oxygen consumption. Ergonomics, 22; 935-943.


Sen RN (1987) An ergonomics study on accidents in some hot industries in West Bengal in relation to design of special work clothing. Project Report No. 154, Ergonomics Laboratory, Dept. of Physiology, Calcutta University, 55.


Shapiro Y, Pandolf KB, Avellini BA, Pimental NA, Goldman RF (1980) Physiological responses of


209


Thacker PV (1965) Report - Meeting of experts on the maximum permissible weight to be carried by one worker. *Indian Journal of Occupational Health*, 8; 77-86.


Varghese MA, Bhatnagar A, Saha PN (1996) Ergonomics research on women in India. Amonograph, Department of Family Resource Management, Postgraduate studies and Research in Home Science SNDT Women’s University, Bombay, India.


কাজ শুরু করার আগে সর্বদা শরীরকে তৈরি করার জন্য কিছু হালকা ব্যায়াম করে নেবেন।

ভারতবর্ষে মহিলা শ্রমিকদের জন্য কিছু সাবধানতা অবলম্বন

ধ্যানবাদানে

১. দেবাশী মেন এলাকায় শরীরকে তৈরি করুন।
২. জী. রাম এলাকায় শরীরকে তৈরি করুন।
৩. আই. ডি. শী এলাকায় শরীরকে তৈরি করুন।

ভারত সরকার পরিচালিত বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিভাগ

Department of Science & Technology
কার্ষিকত্র শারীরিক দুর্ঘটনার হাত থেকে বাঁচতে এবং নিজেদের সুস্থ রাখার কিছু উপায়

1. উঁচু ঠাকুর বা পিঠ চিহ্নিত হই ওঠানো না, দরার পরিবর্তে কোমরের উচ্চতা থেকে ইট তুলবেন
   - চেক

2. এক সাথে ১৫ কেজির বেশি ওজন অথবা ৪টির বেশি ইট মাথায় ওঠাবেন না
   - চেক

3. সর্ব্বশেষ ১৫ কেজির বেশি ইট এক আঁকা থেকে আর এক আঁকায় নিয়ে যেতে মাল ঠেলা গড়ি বায়বায় করুন
   - চেক

4. মাথা থেকে ইট নামানার সময় বুড়ো আঙুলের উপর তার না দিয়ে সাঠিক ও পুষ্টিগুলি উচ্চ স্তরে বুল বায়বায় করুন
   - চেক

5. ১৫ কেজির বেশি ওজন মাথায় দিল স্থান। বুঝি ওজন নেতার ক্ষেত্রে শরীরচর্চার উপর অভিন্ন চাপ গেলে, যার ফলে মাঝারী মাঝারী মোট ব্যাপার অন্তর্ভুক্তি থাকে গুলি শিকারের স্বাভাবিক বর্ধন থেকে দাঁড়ানো স্বাভাবিক উপর চাপ নেতার এবং কোমরের নীচার অংশে বায়া হয়
   - চেক

6. বুঝি মেঝে পরিবার করান না, এর ফলে প্রদান উপর চাপ গেল সর্ব্বপ্রথম কাঠে খণ্ড নাগানো খাড়ু বায়বায় করুন
   - চেক

7. গঠনায় খুঁড় ওজন ৫ কেজির বেশি ওজন ওঠানো না
   - চেক

8. সর্ব্বমাস কোমরে লেট যৌথ কাজ করুন (গঠনায় মহিলামায়াং কোমরে লেট বায়বায় না)
   - চেক