

# দ্বাদশ অধ্যায়

# নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা



#### বিষয়–সংক্ষেপ

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুষম খাদ্য গ্রহণ করার জন্য নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলা, পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা, ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা, সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলা, শরীরের ওজন নিয়ম্ত্রণের জন্য খাদ্যগ্রহণে সচেতন থাকা, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার করা ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব। আর এর দারা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠা করা যায়। শিশুকাল থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা জরুরি।

# অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্লোত্তর

- সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমাতে হয়?
  - 📵 ৩ ৪ ঘণ্টা
- 🕲 ৪ ৫ ঘণ্টা
- 🔸 ৬ ৮ ঘণ্টা
- থ্য ৯ ১০ ঘণ্টা
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি কেন?
  - ⊚ এতে আশপাশে যারা থাকেন, কেউ কিছু মনে করে না
  - জীবনে চলার পথে নিজেকে নিয়য়্ত্রণে রাখা যায় না
  - নানারকম সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হতে হয় না
  - উচ্চরক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়

#### নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

মিসেস ঝর্ণার বয়স ৫০ বছর। চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস, কুসুমসহ ডিম খাওয়া তার নিয়মিত অভ্যাস। কয়েকদিন ধরে সে নানারকম অসুবিধা বোধ করছে। তাই মিসেস ঝর্ণার মেয়ে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়।

- মিসেস ঝর্ণার কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ যুক্তিযুক্ত?
  - ⊕ সাদা আটার রুটি ও সাদা চালের ভাত
  - পনির ও মাংসের কাবাব
  - ননীতোলা দুধ ও টকদই
  - ত্ত কেক ও মিফ্টি দই
- মিসেস ঝণার এ ধরনের সমস্যা সৃষ্টির কারণ–
  - i. স্লেহের আধিক্য
  - ii. প্রোটিনের আধিক্য
  - iii. কার্বোহাইড্রেটের আধিক্য

#### নিচের কোনটি সঠিক?

- i ७ ii
- ₁iii છ i 🕞
- g ii g iii
- g i, ii g iii

# অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর

# পাঠ-১ : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর

- মানুষের জীবনে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি কোনটি?
  - ক ধনসম্পদ
- সুস্বাস্থ্য
- ত্ত মর্যাদা
- [শ্রীমঞ্চাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]

(জ্ঞান)

(অনুধাবন)

- কি বেশি ব্যায়াম করা
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন
- বিলাসবহুল জীবনযাপন
- আমরা স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি কেন?
- ত্ত কঠোর পরিশ্রম
- যশ্ত্রনির্ভরতার কারণে
- অর্থ নির্ভরতার কারণে
- প্রাভাবিকতার কারণে
- ত্ত জটিলতার কারণে
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের উপায় কয়টি?

সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কোনটি?

8

থ্য ৬

- 36 3
- কোনটি স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণ?
- (অনুধাবন)
- 📵 স্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণ
- পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ
- পানি বেশি পান করা
- সুস্বাস্থ্য রক্ষায় জীবনযাপন কেমন হওয়া উচিত?
  - বিলাসবহুল
  - নিয়মতান্ত্রিক 🕣 আইন অনুযায়ী
- ত্ত বিশৃঙ্খলাপূর্ণ
- ১১. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় কোনটি গুরুত্বপূর্ণ?
- (অনুধাবন)

(অনুধাবন)

- কম পরিশ্রম করা
- পেরিতে ঘুমাতে যাওয়া

- 📵 ধূমপান করা
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন
- শিশুকাল থেকে
- কখন থেকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ? জ্ঞান কশোর থেকে
  - মধ্য শৈশব থেকে
- ত্য প্রাক কৈশোর থেকে
- সুস্বাস্থ্যের জন্য শারীরিক পরিশ্রম দরকার। এক্ষেত্রে অধিক উপযোগী
  - কোনটি?
- ক্র বই পড়া
- ব্যায়াম করা ত্ম নিয়মিত স্কুলে যাওয়া
- যারা নিজেদের কাজ নিজেরা করেন না বা খেলাধুলার সুযোগ নেই তাদের কী করা উচিত? (উচ্চতর দক্ষতা)
  - ⊕ নিয়মিত ঘুমানো

নিজের কাজ নিজে করা

- নিয়মিত ব্যায়াম করা
- চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়া
- ত্ত্ব নিয়মিত বেড়ানো
- শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখা যায় কীভাবে?
- (অনুধাবন)

(উচ্চতর দক্ষতা)

- কাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠনের মাধ্যমে
  - প্রতিক সময়ে ঘুমানোর মাধ্যমে
  - শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করে
  - 🕲 মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে
- অনিয়মিত ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এর যথার্থ কারণ কোনটি? ১৬. (উচ্চতর
  - ক্তি খাবার গ্রহণে অনীহা তৈরি হয়
  - থ হজমে সমস্যা হয়
  - শরীরে ওজন দ্রুত বৃদ্ধি হওয়ার প্রবণতা থাকে
  - ত্য শরীরের ওজন দুত কমে যায়

١٩.	দেরিতে ঘুমানো $ ightarrow$ দেরিতে জেগে ওঠা $ ightarrow$ ?	৩২.	জীবনের দীর্ঘতা কমার কারণ কী?	(অনুধাবন)	
			<ul> <li>নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা </li> </ul>		
	জ্বাধ্য বিরোপি বির্বাধি বিরোপি প্রাপ্ত বৃদ্ধি পায়  ভি ওজন ক্মে  ● ওজন দুত বৃদ্ধি পায়		<ul><li>খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকা</li></ul>	নিয়মতাশ্ত্রিক জীবনযাপন না	
	<ul> <li>ভ ভলন প্রে                            ভলন প্রভ পূলি বার</li></ul>		করা		
<b>ک</b> ه.	নিচের কোনটি খুমের অনিয়মের ফলাফল? (অনুধাবন)		बळ्ळाचे प्रणाणिपास्क बळिसिस्स	नि <b>अळ्या</b> च्य //	
30.	ত্রি ব্রামন্য অর্জন     ত্রি সুমার্বার বিশ্ব পাওয়া		বহুপদী সুমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচা		
	স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জটিলতা     ত্বি কুম বুন মাত্র্মা	৩৩.	মানুষের জীবনে সুস্বাস্থ্য হচ্ছে–	(অনুধাবন)	
١۵.	কোনটি উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগের কারণ হিসেবে		i. সকল সুখের চাবিকাঠি		
	চিহ্নিত ? (অনুধাবন)		ii. সকল সফলতার চাবিকাঠি	<u>_</u>	
	্ বিশি ঘুমানো		iii. নিয়য়তাশিত্রক জীবনযাপনের চাবি নিচের কোনটি সঠিক?	1कारि	
	<ul><li>কম পরিশ্রম</li><li>ত বেশি খাওয়া</li></ul>			v : vo :::	
২০.	মানসিক চাপ কমানোর জন্য কোনটি প্রয়োজন ? (অনুধাবন)			) i '9 iii	
	<ul> <li>নিয়িশত্রত জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠা</li></ul>	৩৪.	ণ্ড ii ও iii থি বিজ্ঞানের ব্যাপক প্রসারের সাথে সাথে-	) i, ii <sup>g</sup> iii	
	<ul> <li>পারাদিন কাজ করা</li> <li>শারীরিক পরিশ্রম করা</li> </ul>	٥٥٠	i. শারীরিক শ্রম বাড়ছে	– (অনুধাবন)	
২১.	জাহিদ সাহেব বিভিন্ন মানসিক চাপে দ্ত অস্থির হয়ে পড়েন। এক্ষেত্রে		ii. নগরায়ণের প্রসার ঘটেছে		
	অস্থির না হয়ে তার করণীয় কী? (উচ্চতর দৰতা)		iii. জীনযাত্রায় পরিবর্তন এসেছে		
	বসে চিশ্তা করা		নিচের কোনটি সঠিক?		
	<ul><li>অ সমস্যা থেকে দূরে থাকা</li></ul>			) ii ଓ iii	
	<ul><li>ি চিকিৎসকের কাছে যাওয়া</li></ul>			) i, ii § iii	
	বিচক্ষণতার সাথে সমস্যার মোকাবিলা করা	৩৫.	নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের <b>অন্ত</b> রায়		
<b>২</b> ২.	বর্তমানে মানসিক চাপ বাড়ার কারণ কী ? জ্ঞান।  @ সরল জীবনযাপন  @ নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপন	٠.	i. পরিশ্রমের কাজ না করা	(4-2(114-1)	
	<ul> <li>ন্তু সরল জীবনযাপন</li> <li>ন্তু সুস্থ জীবনযাপন</li> <li>ক্রিল জীবনযাপন</li> </ul>		ii. সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলা		
310	জ্য সুস্থ জাবনবাগন  • জাবনবাগন  মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায় কীভাবে?  (জনুধাবন)		iii. অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা		
২৩.	ত্রামাজিক বিধিবিধান মেনে চলে		নিচের কোনটি সঠিক?		
	<ul><li>श्वामान कार्यायया द्यारा ४०००</li><li>श्व श्वमाराज कार्याय द्यारा ४०००</li></ul>			i ଓ iii	
	<ul><li>ত তুর করের বা তরের</li><li>তা অতি ভোজন পরিহার করে</li></ul>		_	) i, ii <sup>g</sup> iii	
	<ul> <li>বে কোনো অবস্থায় নিজেকে শাশ্ত রেখে</li> </ul>	৩৬.	নিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবনযাপন না করলে		
২৪.	কখন থেকে সময়ের সদ্যবহার করা উচিত? (জ্ঞান)	***	i. ডায়াবেটিস		
,	<ul> <li>শৈশব</li></ul>		ii. উচ্চ রক্তচাপ		
	<ul><li>বি বসংসন্ধিক্ষণ</li><li>ত্ব যৌবন</li></ul>		iii. ডাউন সিল্ডোম		
২৫.	নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য কোন কাজ করা জরুরি? (অনুধাবন)		নিচের কোনটি সঠিক?		
·	<ul> <li>সঠিক অর্থ পরিকল্পনা</li> <li>যথাযথ সময় পরিকল্পনা</li> </ul>			) i ଓ iii	
	<ul> <li>কঠোর শারীরিক পরিশ্রম</li> <li>প্রতিদিন দীর্ঘক্ষণ পরিশ্রম</li> </ul>		g ii g iii	) i, ii <sup>g</sup> iii	
২৬.	ধূমপান স্বাম্খ্যের জন্য ক্ষতিকর কেন? (অনুধাবন)	৩৭.	নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের উপায় হ		
	<ul> <li>শরীরের ওজন বৃদ্ধি</li> </ul>		i. মানসিক চাপ নিয়ম্ত্রণ করা		
	<ul><li>থ ঘুমের অনিয়ম করে</li></ul>		ii. যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা		
	<ul><li>কানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে</li></ul>		iii. নিজস্ব নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করা		
	<ul> <li>পুষ্টি উপাদানের কার্যকারিতা কমে যায়</li> </ul>		নিচের কোনটি সঠিক?		
২৭.	ধূমপায়ী ব্যক্তির পক্ষে কোন কাজ করা অসম্ভব? (অনুধাবন)		⊕ i ଓ ii	ii g iii	
	<ul> <li>ধূমপান বর্জন করা</li> <li>প্রামাজিকতা রক্ষা করা</li> </ul>		၅ ii ♥ iii •	i, ii ଓ iii	
	<ul> <li>নিয়মিত পরিশ্রম করা</li> <li>নিয়মতান্ত্রিক জীবন্যাপন করা</li> </ul>	৩৮.	স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করার জন্য	<b>্য শাকিল-</b> (প্রয়োগ)	
২৮.	জহির সাহেব সুস্থ জীবনযাপনের জন্য ধর্মীয় বিধান মেনে চলেন।		i. সুষম খাবার গ্রহণ করবে		
	এক্ষেত্রে নিচের কোনটি ধর্মীয় বিধানের অন্তর্ভুক্ত? প্রয়োগ		ii. পরিমিত পরিমাণে পানীয় গ্রহণ কর		
	⊚ পরিমিত আহার করা   ● মদপান থেকে বিরত থাকা		iii. খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে	চলবে	
	<ul> <li>প্রত্যহ ব্যায়াম করা</li> </ul>		নিচের কোনটি সঠিক?		
২৯.	সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য ছোটবেলা থেকেই কী করতে হবে?		⊚ i ଓ ii	iii 🖲 iii	
	(উচ্চতর দক্ষতা)			i, ii g iii	
	<ul> <li>কৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন</li> <li>কৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন</li> </ul>	৩৯.	দীর্ঘজীবন লাভের জন্য আমাদের প্রয়ো	<b>জন</b> – (অনুধাবন)	
	ত্র সমস্যা এড়ানো     ত্র সমস্যা এড়ানো		i. নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম		
<b>90.</b>	সুস্বাস্থ্য রক্ষার ধর্মীয় বিধিবিধান মেনে চলতে হয়। এতে কোন		ii. দামি খাবার গ্রহণ		
	বিষয়টিকে ফুটিয়ে তোলা হয়েছে? (উচ্চতর দক্ষতা)		iii. নিয়মিত ব্যায়াম		
	মদপান পরিহার করা     ত্রি ধুমপান পরিহার করা     ত্রিক্তির প্রায়ের করা		নিচের কোনটি সঠিক?		
106	ত্রা নিয়মিত ধর্মীয় কানুন মেনে চলা ত্র পরিমিত খাবার গ্রহণ করা     নিয়মতাবিক্তক জীবন্যাপন না করার পরিমতি কীও		=	i 🧐 iii	
<b>0</b> 5.	নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন না করার পরিণতি কী? (অনুধাবন)		6) ii 6 iii	) i, ii <sup>g</sup> iii	
	<ul> <li>শারীরিক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়</li> <li>স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে ওঠে</li> <li>স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির আশজ্জা বাড়ে</li></ul>				
	■ - મા- મોમ મોમમ આ મના માલ્ટે ઊ માલ્યામ બામનાના મચા	1			

80.	সুস্বাস্থ্যের জন্য শারীরিক পরিশ্রম দরকার। এক্ষেত্রে অধিক উপযোগী						
	হলো–	(উচ্চতর দক্ষতা)		নিচের কোনটি সা	ঠিক?		
	i. ব্যায়াম			⊕ i ७ ii		⊚ i ଓ iii	
	ii. নিয়মিত স্কুলে যাওয়া			• ii ા iii		g i, ii g iii	
	iii. নিজের কাজ নিজে করা		8b.	ধূমপায়ী ব্যক্তির শ	রীরে—		(অনুধাবন)
	নিচের কোনটি সঠিক?			i. বিভিন্ন পুষ্টি উণ	পাদানের চাহিদা	বেড়ে যায়	
	⊕ i ଓ ii	● i ଓ iii		ii. কোনো কোনে	া পুষ্টি উপাদানের	া কার্যকারিতা কমে যা	য
	gii giii	g i, ii y iii				র কার্যকারিতা নফ্ট হে	
87.	শরীরের ওজন স্বাভাবিক রেখে সুস	বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে–		নিচের কোনটি সা			
		নুধাবন) [ এ কে উচ্চ বিদ্যালয়, দনিয়া, ঢাকা ]		⊚ i ଓ ii		⊚ i ଓ iii	
	i. শারীরিক পরিশ্রম			g ii s iii		• i, ii ଓ iii	
	ii. অধিক খাবার		৪৯.		াক্তিব পক্ষে কোৰে	নাভাবেই সম্ভব নয়–	(উচ্চতর দক্ষতা)
	iii. ব্যায়াম			i. ধূমপান বর্জন ব		1101017 101 111	(0.00,00,00,00)
	নিচের কোনটি সঠিক?			ii. সুস্বাস্থ্য বজায়			
	⊕ i ଓ ii	● i ଓ iii		iii. নিয়মতান্ত্রিব		नो	
	6 ii 6 iii	₹ i, ii ♥ iii		নিচের কোনটি স্ব		NI	
8२.	ঘুমের জন্য সঠিক নিয়ম মেনে চল			ক i ও ii	10.4.8	@:ve:::	
	i. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়	Ī		_		(a) i (3 iii	
	ii. ওজন স্বাভাবিক রাখা যায়		_	● ii ଓ iii	<del></del>	g i, ii g iii	.5
	iii. সুস্থ জীবনযাপন করা যায়		Co.			চ্ঠায় মেনে চলা উচিত–	(উচ্চতর দক্ষতা)
	নিচের কোনটি সঠিক?			i. ধর্মীয় বিধিনিফ			
	⊚ i ଓ ii	ⓓ i ા iii		ii. সামাজিক বিধি			
	• ii ଓ iii	g i, ii g iii		iii. রাজনৈতিক বি			
৪৩.	সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য জরুরি-	(অনুধাবন)		নিচের কোনটি সা	ঠিক?		
	i. নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া			• i ા ii		iii છ ii	
	ii. নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠা			1ii 🕫 ii		g i, ii g iii	
	iii. সারাদিন পরিশ্রম করা		<b>৫</b> ১.		ধর্মীয় বিধিবিধান	মেনে চলতে হয়। ৫	৷ ক্ষেত্রে অধিক
	নিচের কোনটি সঠিক?			উপযোগী–			(উচ্চতর দৰতা)
	● i ଓ ii	(1) ii (9) iii		i. মদপান থেকে বি			
	டு i ७ iii	g i, ii g iii		ii. প্রচুর পরিমাণে			
88.	<b>অনিয়মিত ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এর যথার্থ কারণ হলো</b> – (উচ্চতর দৰতা)			iii. পারস্পরিক মে		া বজায় রাখা	
	i. ওজন কমে যায়			নিচের কোনটি সা	ঠিক?		
	ii. ওজন দ্রুতগতিতে বেড়ে যায়			⊕ i ଓ ii		● i ા iii	
	iii. নানা ধরনের স্বাস্থ্য জটিলতা	দেখা দেয়		gii giii		ુ i, ii હ iii	
	নিচের কোনটি সঠিক?		৫২.	,	নিয়মতাশ্ত্রিক 🔻	জীবনযাপন করতে <i>হ</i>	য়। এর যথার্থ
	⊕ i ७ ii	ⓓ i ଓ iii		কারণ হলো–	_		(উচ্চতর দৰতা)
	● ii ા iii	g i, ii g iii		i. জটিল রোগ থে		গা থাকে	
8¢.	বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে যাওয়			ii. সুস্থ জীবনযাপ			
		[নারায়ণগঞ্জ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]		iii. ওজন বাড়ানে			
	i. জটিল জীবনযাপন			নিচের কোনটি সা	ঠিক?		
	ii. ধর্মীয় জীবনযাপন			● i ଓ ii		⊚ i ଓ iii	
	iii. অনিয়শিত্রত জীবনযাপন			၅ ii ७ iii		┓ i, ii ७ iii	
	নিচের কোনটি সঠিক?		п:	অভিন তথাভিত্রি	ইক বল্ডনির্বাচ	নি প্রশ্লোত্তর – – –	//
	⊕ i ♥ ii	• i ଓ iii		• • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	"
	6) ii 6 iii	(a) i, ii (b) iii		অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫			- 86
৪৬.	,	দের মানসিক চাপ কমাতে পরামর্শ				না। অনেক রাত ধ <i>ে</i>	
	দেন–	(প্রয়োগ)				সময়ে ঘুম থেকে উঠ	তে পারে না।
	i. সঠিক উপায়ে কাজ সম্পাদন কর		ফলে স	দারাদিনের কা <b>জে</b> র (	কোনো বারাবাাহ	কতা থাকে না। শ্রীমজ্ঞাল সরকারি বাণি	and the feeting 1
	ii. অতিরিক্ত অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণ ব		৫৩.	কাল্জের পারারাহির	কৰো বাজায় বাখাব	্রামজাণ সরকারি বাদ ভ <b>ল্য শুভ যা করবে</b> —	াকা ৬০চ ।ক্সালয় ] (প্রয়োগ)
	iii. যে কোনো পরিস্থিতিতে শান্ত	থাকতে	αo.	i. সময়ের সদ্যবহ		999 10 11 4461-	(4(317)
	নিচের কোনটি সঠিক?			ii. বিলাসী জীবন			
	⊕ i ♥ ii	(a) ii (s) iii					
	6 i 4 iii	● i, ii ♥ iii		iii. সময়ের অনুর্শী <b>নিচের কোনটি র্সা</b>			
89.	মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়–	(অনুধাবন)			1045	@:\e:::	
	i. অতিভোজন পরিহার করে			⊕ i ଓ ii		(a) i (3) iii	
	ii. সহজসরল জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠা	করে		● ii ଓ iii		g i, ii g iii	

<b>¢8.</b>	উদ্দীপকে উল্লিখিত অনিয়মের জ	ন্য শুভ কী ধরনের শারীরিক সমস্যা	ড৭.		গেলেও নিয়ন্ত্রণ করা যায়	। এক্ষেত্রে
	পড়তে পারে?	(উচ্চতর দক্ষত	")	অধিক উপযোগী কোনটি?	,	চতর দক্ষতা)
	🚳 শরীর ফুলে যাওয়া			<ul><li>প্রচুর পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ</li></ul>		
	<ul> <li>কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পাওয়া</li> </ul>	<ul> <li>কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া</li> </ul>		<ul><li>প্রত্যাম নেয়া</li></ul>	<ul> <li>খাদ্য নিয়্মত্রণ করা</li> </ul>	
নিচের	অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৫ ও ৫৬ নং প্র	শ্নুর উত্তর দাও :	৬৮.	ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নিয়		
আসাম	। সাহেব প্রচুর পরিমাণে সুষম খাদ্য	খেতেন। অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে তা	ব	কোনটি?	(উচ	চতর দক্ষতা)
শরীরে	র ওজন বেড়ে নানা রোগ দেখা দিয়ে	য়ছে। এখন সে প্রায়ই অসুস্থ থাকে।		<ul><li> ⊕ খাবারে বেশি পুষ্টি থাকে</li><li> ⊕ খাবারে বিদ্যমান ভিটামিন ক্ষ ি</li></ul>		
œ.	আসাম সাহেব কোন ধরনের খাদ্য	্র <b>গ্রহণ করেন ?</b> (প্রয়োগ	1)	•		
	📵 পুষ্টিহীন	নিরামিষ		<ul> <li>গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে ত</li> <li>ত্ব অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণে ইনসুলিন</li> </ul>		
	<ul><li>আমিষযুক্ত</li></ul>	● পুষ্টিকর	৬৯.	নিয়াজ আলী ইনসুলিনের অভাব		ก หลาลล
<i>ሮ</i> ৬.	আসাম সাহেবের ওজন বেড়ে যেসব রোগ			রোগীর ক্ষেত্রে কোন খাবারটি প্রযো		৭ ৭৯৫৭৯ (প্রয়োগ)
	i. ডায়াবেটিস		,	ক্র সাদা চালের ভাত	@ ক্ষীর পায়েস	(এরেমান)
	ii. <b>হুদরো</b> গ			আঁশজাতীয় খাবার	ত্ত চিনি বা গুড়ের শরবত	
	iii. উচ্চরক্ত চাপ		90.		ওয়ায় ডাকার তাকে আঁশজার্	চীয় খাবার
	নিচের কোনটি সঠিক?		"	বেশি খেতে বলেন। তিনি নিচের		(প্রয়োগ)
	ⓐ i ଓ ii	(1) i 'S iii		<ul><li>পাকা আম</li></ul>	<ul><li>প্র পেঁপে</li></ul>	(
	n ii s iii	• i, ii § iii		মিফি কুমড়া	● খিরা	
	1 3 m	• 1, 11 • 111	٩٤.	ডায়াবেটিস হলে কোন ধরনের খা		(অনুধাবন)
	পাঠ-২ : ড	াসারেনিস		্ভ আলু, মিফিআলু ও মিফি কুমড়		
	110 (10	าสูเปลเอง		<ul><li>চিড়া, মুড়ি ও খৈ</li></ul>		
	সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্ত	<b>a</b> /	93.	আকরাম সাহেব ডায়াবেটিস রো	াগী। নিচের কোন খাবারগু	লো তিনি
	• •	34//	,	পরিহার করবেন ?	•	` (প্রয়োগ)
<b>۴٩.</b>	ডায়াবেটিস কোন ধরনের রোগ?	(জ্ঞান	.)	<ul> <li>আমলকি, লেবু ও জাম্বুরা</li> </ul>	<ul><li>পাক ও লাল আটা</li></ul>	
	⊕ যকৃতের	● বিপাক জনিত		<ul> <li>মিফি, ক্ষীর ও পেস্ট্রি</li> </ul>	ত্ত পুরি, ছোলা ও মুড়ি	
	<ul><li>ভাইরাস জনিত</li></ul>	ত্ত্ব পানিবাহিত	৭৩.	ডায়াবেটিস রোগীদের শরীরের ওজন	বেশি থাকলে কী করতে হবে	? (অনুধাবন)
<b>৫৮.</b>	কোন হরমোনের অভাবে ডায়াবে		′	ক্সামান্য কমাতে হবে	অনেক বেশি কমাতে ই	বে
	~ ~~~~~	[এসএসসি স. বো. '১০	.]	<ul> <li>আগের মতোই রাখতে হবে</li> </ul>	কমিয়ে স্বাভাবিক ওজনে	<b>গানতে হবে</b>
	<ul><li>থাইরক্সিন</li></ul>	<ul> <li>গোনাডেট্রপিক</li> </ul>	98.	খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ডায়ানে		
<b>6</b> 1	<ul><li>ত্তি ইন্ট্রোজেন</li><li>ডায়াবেটিস হলে রক্তে কিসের পরি</li></ul>	● ইনস্যূলিন সমাধ বেল্ফ সাম ১		অধিক উপযোগী কোনটি?		তর দক্ষতা)
<i>ሮ</i> ኔ.			)	নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট পরিমাণ		
	<ul><li>কুকটোজ</li></ul>	● গ্লুকোজ ন্তু মন্টোজ		থিয়ে গ্ৰেকালা না খেয়ে গ্		
11	<ul><li>পুকোজ</li><li>নিচের কোনটি অসংক্রামক রোগ?</li></ul>	_	Δ.	<ul><li>     একবেলা বেশি খেতে হবে   </li></ul>	11100 (01	
<b>60.</b>	ভাররিয়া	জেন ক্তি টাইফয়েড	,	ত্ত একদিন পরপর ভাত খেতে হরে	ব	
	ক্ত ভারারর। ক্য আমাশয়	<ul><li>ডাইকরেভ</li><li>ডায়াবেটিস</li></ul>	96.	নিচের কোনটি ভায়াবেটিস নিয়ন্ত		9/জানপারন)
৬১.	কোন রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময় <b>হ</b> য় ব			<ul> <li>শারীরিক পরিশ্রম</li> </ul>	এটার অন্য বত্য ত গুরু <b>র</b> যুগ প্র বিশ্রাম	\$ (A-1/4/1/-1)
95.	ক্তিস ক্তি জন্ডিস	পার	,		ভা নিশ্রান ত্ত মিষ্টি জাতীয় খাবার	
	<ul><li>ডারাবেটিস</li></ul>	ত স্বন্দ ত্ব যক্ষা		ন্ত ওযুধ ক্রমন <del>ই মালিয়ের কর্মকালিক</del> ক্র	-	(
৬২.	ভায়াবেটিস কীভাবে নিয়ন্ত্রণে রা		৭৬.	কখন ইনসুলিনের কার্যকারিতা বে		(অনুধাবন)
٠.٠	<ul><li></li></ul>	(-1411)	<b>'</b>	<ul> <li>ব্যায়াম করলে</li> </ul>	<ul><li>ত্বুমালে</li></ul>	
	<ul> <li>শরীরের ওজন কমানোর মাধ্য</li> </ul>	ম		বিশ্রাম নিলে     তি     তি	ত্ত্বি কথা বললে	
	<ul> <li>মিফি জাতীয় খাবার গ্রহণের ম</li> </ul>		99.	ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য কোর্না		(জ্ঞান)
	খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতানিত্র			📵 ওযুধের	<ul> <li>রোগ সম্পর্কে শিৰা</li> </ul>	
৬৩.	নিচের কোনটি ভায়াবেটিসের সম্ভ		)	<ul><li>কম খাওয়ার</li></ul>	<ul><li>বিশ্রামের</li></ul>	
٠٠٠.	<ul> <li>নিয়শিত্রত জীবনযাপন</li> </ul>	<ul> <li>শারীরিক পরিশ্রম না করা</li> </ul>	′ ዓ৮.	জীবন্যাপনের শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা করা	র জন্য কী করা প্রয়োজন ?	(অনুধাবন)
	<ul><li>কম শারীরিক ওজন</li></ul>	ত্ম রোগ সম্পর্কে সচেতনতা		<ul> <li>পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা</li> </ul>		
৬৪.	ডায়াবেটিস রোগ সম্পর্কে নিচের ৫		)	<ul> <li>কোখের নিয়মিত বিশেষ যত্ন ক্রে</li> </ul>	নওয়া	
	সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না	⊚ কম বয়সে হয় না	,	<ul><li>প্রচুর পরিমাণে সুষম খাবার খা</li></ul>	ওয়া	
		হয় 🗑 বেশি খাদ্য গ্রহণের ফলে হ	1	🗑 ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা ব	ক্ষধ করা	
৬৫.	ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কর্য়া		١.		<del></del>	,,
	⊕ ২	• 8		বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনিব	ııচান প্র <u>শ্</u> লোত্তর ––––	//
	ତ୍ ` ଡ	<b>9</b> ৮	৭৯.	ডায়াবেটিস নিয় <b>ন্ত্রণে রাখা যা</b> য়–		(অনুধাবন)
199				i. খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করে		
৬৬.	ইনসুলিন কমে যায়→ গ্লুকোজের	পরিমাণ বৃদ্ধি পায়→ _ ? _ ফাঁব	1	ii. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে		
	ঘরে কোনটি বসবে?	(প্রয়োগ	1)	iii. নিয়মতাশ্ত্রিক জীবনযাপন ক	রে	
	<ul><li>ডায়াবেটিস</li></ul>	⊚ হৃদরোগ		নিচের কোনটি সঠিক?		
	<ul><li>উচ্চ রক্তচাপ</li></ul>	ৢ হেপাটাইটিস 'B'		⊚ i ଓ ii	● i ଓ iii	
				-		

ъо.	<ul><li>গ্রা ও iii</li><li>ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি</li></ul>	ন্থ i, ii ও iii <b>গাকে–</b>	(অনুধাবন)	ii. ইনসুলিনের নিঃসরণ বেড়ে যায় iii. ইনসুলিনের কর্যকারিতা বেড়ে যায়
	i. বংশগত কারণে			নিচের কোনটি সঠিক?
	ii. অনিয়শ্ত্রিত জীবনযাপনে			⊚ i ♥ iii
	iii. অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের ব	কারণে		• ii <sup>©</sup> iii
	নিচের কোনটি সঠিক?			৮৮. ডায়াবেটিস রোগী আফজাল সাহেব যেসব ক্ষেত্রে সঠিক নিয়ম
	⊕ i ७ ii	(9 i 😢 iii		সচেতনতার সাথে মেনে চলবেন তা হলো–
	6) ii 9 iii	● i, ii ଓ iii		i. খাদ্য গ্ৰহণ
৮১.	ডায়াবেটিস হয়–		(অনুধাবন)	ii. ওযুধ গ্ৰহণ
	i. ইনসুলিনের অভাব <b>হলে</b>			iii. শারীরিক পরিশ্রম
	ii. রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে	্ গেলে		নিচের কোনটি সঠিক?
	iii. রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ	া কমে গেলে		⊚ i ♥ ii
	নিচের কোনটি সঠিক?			n ii v iii
	● i ଓ ii	⊚ i ଓ iii		৮৯. ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
	1ii S iii	g i, ii g iii		তাই এ ধরনের রোগী – (উচ্চতর দক্ষতা)
৮২.	ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপায় হ <b>ে</b>		(অনুধাবন)	i. পরিষ্কার–পরিচ্ছ্নু থাকবে
•	i. ওযুধ			ii. ধূমপান ও মদপান পরিহার করবে
	ii. খাদ্য ব্যবস্থা			iii. নিয়মিত পায়ের বিশেষ যত্ন নিবে
	iii. শারীরিক পরিশ্রম			নিচের কোনটি সঠিক?
	নিচের কোনটি সঠিক?			⊕ i ♥ ii ⊕ iii e i ii
	ⓐ i ଓ ii	(1) i (S iii		၍ ii ଓ iii ● i, ii ଓ iii
	1 S iii	● i, ii ଓ iii		🗖 অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর – – – – //
L.o.	ভায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দি		হয়। এব যথার্থ	নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯০ ও ৯১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
৮৩.	কারণ হলো –	10 1134 6461 0160	্ডিচ্চতর দৰতা)	রফিক সাহেব একজন ডায়াবেটিস রোগী। তাই তার স্ত্রী তাকে নির্ধারিত খাবার
	i. স্বাস্থ্য ভালো রাখা		(ଜୟବସ୍ଥ ନ୍ୟବା)	খেতে দেন। সুস্থ থাকার জন্য তিনি নিজেও অনেক কাজ করেন।
	ii. পুষ্টি চাহিদার তারতম্য			৯০. রফিক সাহেব কোন ধরনের খাবার খান? (প্রয়োগ)
	iii. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা			<ul> <li>জাঁশজাতীয়</li> <li>প্রস জাতীয়</li> </ul>
	নিচের কোনটি সঠিক?			<ul> <li>টক জাতীয়</li> <li>মিফি জাতীয়</li> </ul>
	(a) i (3) ii	● i ଓ iii		৯১. সুস্থ থাকার জন্য রফিক সাহেব যেসব করেন– (উচ্চতর দক্ষতা)
	⊕ 1 3 H			i. দীর্ঘ সময় বিশ্রাম
	ଲ ;; vs ;;;	@ ; ;; \9 ;;;		1. 114 144 14514
۳ő	গু ii ও iii সাবিব সাহের একছন ভাযাত	ত্ব i, ii ও iii বাটিস বোগী। সে যে	সর খাদ্য বেশি	i. নিয়মিত ব্যায়াম
₽8.	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে			ii. নিয়মিত ব্যায়াম
b8.	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে–		সব খাদ্য বেশি (প্রয়োগ)	
₽8 <b>.</b>	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে– i. লেবু			ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম
<b>৮8.</b>	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে– i. লেবু ii. পটোল			ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম <b>নিচের কোনটি সঠিক</b> ?
₽8.	সাবির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে– i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া			ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম <b>নিচের কোনটি সঠিক?</b> �� i ও ii �� iii
<b>৮8</b> .	সাব্বির সাহেব একজন ডায়াে পরিমাণে খেতে পারবে– i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?	বটিস রোগী। সে যে		ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম <b>নিচের কোনটি সঠিক?</b> ஞ i ও ii ஞ ii ஞ iii ● ii ও iii ஞ i, ii ও iii
<b>78.</b>	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?	বটিস রোগী। সে যে া ও i ও iii		ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ③ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
	সাব্বির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  • i ও ii  । ii ও iii	বটিস রোগী। সে যে া ও iii া i ও iii	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উন্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ভায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য
৮8 <b>.</b> ৮ <b>৫.</b>	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  • i ও ii গু ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি	বটিস রোগী। সে যে া ও iii া i ও iii		ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ
	সাবির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক? • i ও ii গু ii ও iii ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা	বটিস রোগী। সে যে া ও iii া i ও iii	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ③ i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা
	সাবির সাহেব একজন ডায়ারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii গু ii ও iii ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত	বটিস রোগী। সে যে া ও iii া i ও iii	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উন্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা
	সাবির সাহেব একজন ভারাবেপরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  ● i ও ii ⑤ ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা	বটিস রোগী। সে যে া ও iii া i ও iii	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ③ i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা
	সাব্বির সাহেব একজন ভারাবে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ii ভ iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভূসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?	বটিস রোগী। সে যে থ্য i ও iii থ্য i, ii ও iii উপকারী –	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উন্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা
	সাব্বির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii গু ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  (া) ও ii	বটিস রোগী। সে যে ② i ও iii ③ i, ii ও iii উপকারী –	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো—  i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন
<b>৮৫</b> .	সাব্বির সাহেব একজন ভারাবে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii া ড iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ● ii ও iii	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i, ii ও iii ○ ii ও iii ○ ii ও iii । তা ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্গলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক?
	সাব্দির সাহেব একজন ভারাবে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভূসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ভা ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ	বটিস রোগী। সে যে	(श्रुट्सांग)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ③ i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উন্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঞ্জালা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② ii ⑤ iii
<b>৮</b> ৫.	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  ● i ও ii ভা যাা ভায়াবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  ভ i ও ii ভ ii ও iii ভায়াবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ নিচের কোনটি সঠিক? ভ i ও ii ভ ii ও iii ভায়াবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিফ সময়ে খাওয়া	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উন্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ভায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ভাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্গলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② ii ও iii ⑤ i ও iii ● i, ii ও iii ১৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? ② কম খাবার খাবেন
<b>৮৫</b> .	সাবির সাহেব একজন ভারাবেপরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  ● i ও ii ⑤ ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক? ⑥ i ও ii ● ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিঊ সময়ে খাওয়া ii. একবেলায় কম খাওয়া	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ও iii ● ii ও iii ② i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② ii ও iii ④ i ও iii ⑤ i ও iii ⑤ i ও iii ৹ কম খাবার খাবেন ② বেশি বেশি ওয়ুধ সেবন করবেন
<b>৮৫</b> .	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক?  ● i ও ii  া ভা ii ভ iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  (ভ) i ও ii  ● ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিফ সময়ে খাওয়া ii. একবেলায় কম খাওয়া iii. এিদিফ পরিমাণে খাওয়া iii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের জনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো—  i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ ii ⑤ iii ⑥ ii ও iii ④ i ও iii ● i, ii ও iii  ১৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? ⑥ কম খাবার খাবেন ④ বেশি বেশি ওযুধ সেবন করবেন ● শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করবেন
<b>৮৫</b> .	সাব্বির সাহেব একজন ভারাবেপরিমাণে খেতে পারবে— i. লেবু ii. পটোল iii. মিফি কুমড়া নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii া ভ iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভুসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ● ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিফ সময়ে খাওয়া ii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া iii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া iii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া iii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② ii ও iii ● ii ও iii ② i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② ii ও iii ④ i ও iii ⑤ i ও iii ⑤ i ও iii ৹ কম খাবার খাবেন ② বেশি বেশি ওয়ুধ সেবন করবেন
<b>৮৫</b> .	সাব্বির সাহেব একজন ভারাবেপরিমাণে খেতে পারবে—  i. লেবু  ii. পটোল  iii. মিফি কুমড়া  নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii  ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি  i. ময়দা  ii. লাল চালের ভাত  iii. ভূসিসহ আটা  নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii  ii ও iii  ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ  i. নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়া  ii. একবেলায় কম খাওয়া  iii. নির্দিষ্ট পরিমাণে খাওয়া  নিচের কোনটি সঠিক?  iii ও iii  ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ  ii. নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়া  ii. একবেলায় কম খাওয়া  iii. নির্দিষ্ট পরিমাণে খাওয়া  নিচের কোনটি সঠিক?  iii ও ii	বটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের জনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও: রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ ii ও iii ④ i ও iii ৩ iii  ঠ৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? (উচ্চতর দক্ষতা) ③ কম খাবার খাবেন ④ বেশি বেশি ওযুধ সেবন করবেন ● শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করবেন ③ সারাদিন বিশ্রাম নেবেন
<b>৮৫.</b> <b>৮</b> ৬.	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে—  i. লেবু  ii. পটোল  iii. মিফি কুমড়া  নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভূসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়া ii. একবেলায় কম খাওয়া iii. নির্দিষ্ট পরিমাণে খাওয়া নিচের কোনটি সঠিক?  ii ও ii ii ও iii	বিটিস রোগী। সে যে	(প্রয়োগ) (জনুধাবন) (জনুধাবন)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের জনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো—  i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ ii ⑤ iii ⑥ ii ও iii ④ i ও iii ● i, ii ও iii  ১৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? ⑥ কম খাবার খাবেন ④ বেশি বেশি ওযুধ সেবন করবেন ● শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করবেন
<b>৮৫</b> .	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে—  i. লেবু  ii. পটোল  iii. মিফি কুমড়া  নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii  ভা যা ও iii  ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি  i. ময়দা  ii. লাল চালের ভাত  iii. ভূসিসহ আটা  নিচের কোনটি সঠিক?  ভ i ও ii  ভ ii ও iii  ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রবোগ  i. নির্দিফ সময়ে খাওয়া  ii. একবেলায় কম খাওয়া  iii. একবেলায় কম খাওয়া  iii. নির্দিফ পরিমাণে খাওয়া  নিচের কোনটি সঠিক?  ভ i ও ii  ভা গে ভা  ভা ও ii  ভা বির্দানিকর কোনটি সঠিক?  ভা ও ii  ভা যাা  ভারাবেটিস নিয়ন্দত্রণের জন্য বি	বটিস রোগী। সে বে ③ i ও iii ③ i, ii ও iii উপকারী — ③ i ও iii ③ i, ii ও iii জ্য –	(প্রয়োগ) (জনুধাবন) (জনুধাবন) <b>গরিশ্রম অত্যন্ত</b>	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও: রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— (প্রয়োগ) i. শৃঞ্জালা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ ii ④ ii ও iii ⑤ i ও iii ● i, ii ও iii ৯৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? (উচ্চতর দক্ষতা) ④ কম খাবার খাবেন ④ বেশি বেশি ওয়ুধ সেবন করবেন ● শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করবেন ⑤ সারাদিন বিশ্রাম নেবেন
<b>৮৫.</b> <b>৮</b> ৬.	সাবির সাহেব একজন ভারারে পরিমাণে খেতে পারবে—  i. লেবু  ii. পটোল  iii. মিফি কুমড়া  নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য বেশি i. ময়দা ii. লাল চালের ভাত iii. ভূসিসহ আটা নিচের কোনটি সঠিক?  i ও ii ii ও iii ভারাবেটিস রোগীদের জন্য প্রযোগ i. নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়া ii. একবেলায় কম খাওয়া iii. নির্দিষ্ট পরিমাণে খাওয়া নিচের কোনটি সঠিক?  ii ও ii ii ও iii	বটিস রোগী। সে বে থ i ও iii থ i, ii ও iii উপকারী — থ i ও iii থ i, ii ও iii থ i, ii ও iii বায়াম বা শারীরিক ব	(প্রয়োগ) (জনুধাবন) (জনুধাবন)	ii. নিয়মিত ব্যায়াম iii. প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii নিচের জনুচ্ছেদটি পড়ে ৯২ ও ৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও: রাহেলা বেগম দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস রোগী। তবে এই রোগ নিয়ম্ত্রণের জন্য তিনি তেমন কিছুই করেন না। হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ায় ডাক্তার তাকে সুস্থ থাকার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন। ৯২. রাহেলা বেগমের অসুস্থ হওয়ার কারণ হলো— i. শৃঙ্খলা মেনে না চলা ii. রোগ সম্পর্কে অসচেতনতা iii. পরিকল্পনাহীন জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ ii ও iii ④ i ও iii ৩ iii  ঠ৩. রাহেলা বেগম সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন? (উচ্চতর দক্ষতা) ③ কম খাবার খাবেন ④ বেশি বেশি ওযুধ সেবন করবেন ● শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করবেন ③ সারাদিন বিশ্রাম নেবেন

৯৪.	হুদরোগের প্রধান কারণ কোনটি?	(অনুধাবন)	٥٥٩.	উচ্চ রক্তচাপে কোনটির পরিমাণ ক	মাতে হবে?	(জ্ঞান)
	📵 অতিরিক্ত আঁশ জাতীয় খাদ্য গ্রহ	ণ		<b>ক্ত ফল</b>	<ul><li>লবণ</li></ul>	
	<ul> <li>অতিরিক্ত শস্য জাতীয় খাদ্য গ্রহ</li> </ul>	<u>ণ</u>		<b>19 বাল</b>	ন্থ টক	
	অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ	t	Sob.	উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তদের কোনটি	সিরিহার করতে হবে?	(অনুধাবন)
	ত্ত অতিরিক্ত পানি জাতীয় খাদ্য গ্রহ	্ণ		<ul> <li>চিকেন ফ্রাই</li> </ul>	<ul><li>প্রালাদ</li></ul>	
<b>৯</b> ৫.	হুদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে	্বা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনটি ?(অনুধাবন)		<ul><li>ননী তোলা দুধ</li></ul>	ত্ত বাদাম	
	•	[শ্রীমঞ্জাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]	১০৯.	নোনা ইলিশ খাওয়া বাদ দিতে হবে		(অনুধাবন)
	<ul><li>চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ</li></ul>	পর্যাপত ঘুম		⊕ ভায়াবেটিস হলে		
	নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন	ত্ব ব্যায়াম অনুশীলন		<ul><li>উচ্চ রক্তচাপ হলে</li></ul>	ত্ত হুদরোগ হলে	
৯৬.		ার সংখ্যা বেড়েই চলছে। এর যথার্থ	Ь.	বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্ব	र्गाप्टी अरुपाठन	//
	কারণ কী ?	(উচ্চতর দক্ষতা)			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	⊚ অনিয়শিত্ৰত ঘুম	সুষম খাদ্যের অভাব	220.	আমাদের দেশে দিন দিন হুদরো	গ আক্রান্ত হচ্ছে অনে	,
		<ul> <li>অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ</li> </ul>		যথার্থ কারণ–		(উচ্চতর দৰতা)
৯৭.	-	সচেতন হতে হবে। এক্ষেত্রে কোনটি		i. অনিয়মিত ঘুম ii. অতিরিক্ত পরিশ্রম		
9 I.	थ्राजाः	(উচ্চতর দক্ষতা)		া: আতারম্ভ শারশ্রম iii. অতিরিক্ত সম্পুক্ত চর্বি জাতীয় :	গ্রাধ	
	<ul> <li>৳িন ও লবণ জাতীয় খাবার কম</li> </ul>			নিচের কোনটি সঠিক?	યાન) ચર્ચ	
	ত্রাণজাতীয় খাদ্য কম খেতে হরে			(a) i (3) ii	● i ଓ iii	
	-	٧.		1 ii 4 iii	g i, ii g iii	
	<ul> <li>জ ডাল, বাদাম বেশি খেতে হবে</li> </ul>		333.	হুদরোগ নিয়ন্ত্রণে খাদ্য সম্প		বে। এক্ষেত্রে
	<ul><li>লানা ইলিশ, লবণযুক্ত বাদাম ই</li></ul>			গ্রহণযোগ্য পরামর্শ-	01 10001 100 1	(উচ্চতর দৰতা)
<b>৯</b> ৮.		হওয়ায় ডাক্তার তাকে খাবার গ্রহণে		i. লবণ জাতীয় খাবার বেশি খেতে	হবে	(
	সীমাবন্ধতা দিয়েছে। এ ক্ষেত্রে কোন			ii. লাল চাল ও গমের ভূষি খেতে ই		
	📵 মাখন, ঘি, চর্বিযুক্ত খাবার ইত্য			iii. আঁশ জাতীয় খাবার খেতে হবে		
	<ul><li>সবুজ শাক, সয়য়সস, টিনজাত</li></ul>	মাছ		নিচের কোনটি সঠিক?		
	<ul><li>িচকেন ফ্রাই, পেস্ট্রি, কেক</li></ul>			⊚ i ଓ ii	⊚ i ଓ iii	
	লাল চালের ভাত, জাম্বুরা, কম			● ii ଓ iii	∜ i, ii ७ iii	
৯৯.	হুদরোগীদের কোনটি বর্জন করতে		٥٥٤.	হ্দরোগীর পরিহার করতে হবে—		(অনুধাবন)
	<ul> <li>চর্বিযুক্ত খাদ্য</li> </ul>	মিষ্টি জাতীয় খাদ্য		i. মানসিক চাপ		
	<ul><li>ত্রাশজাতীয় খাদ্য</li></ul>	ন্ত দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য		ii. উ <b>ত্তে</b> জনা		
٥٥٥.	মানসিক চাপের কারণে কোন ধরত	-		iii. ধূমপান		
	ভায়াবেটিস	<ul> <li>উচ্চ রক্তচাপ</li> </ul>		নিচের কোনটি সঠিক?	0	
	<ul><li>কুরক্তশূন্যতা</li></ul>	ত্ব পোলিও		⊕ i ଓ ii	(a) i (3 iii	
202.	ননীতোলা দুধ ও টকদই খাওয়া ভা			ণ্ড ii ও iii হুদরোগীদের খাদ্য তালিকায় থাকে	● i, ii ଓ iii	(MI) (MA)
	<ul><li>ভায়রিয়ায় আক্রান্তদের</li></ul>	⊚ আমাশয়ে আক্রান্তদের	330.	i. লাল চালের ভাত	.0 201–	(অনুধাবন)
		<ul> <li>হ্দরোগে আক্রান্তদের</li> </ul>		ii. বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য		
১০২.		রক্তচাপজনিত রোগে আক্রান্ত হন। এ		iii. রঙিন সবজি		
	রোগের প্রধান কারণ কী?	(উচ্চতর দৰতা)		নিচের কোনটি সঠিক?		
	ওজনাধিক্য	অতিরিক্ত ব্যায়াম		⊕ i ଓ ii	⊚ i ଓ iii	
	<ul><li>হজমজনিত সমস্যা</li></ul>	ত্ত চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ		⊚ ii ଓ iii	● i, ii ଓ iii	
200.	উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়।	<b>এর যথার্থ কারণ কী?</b> (উচ্চতর দক্ষতা)	228.	উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার কারণ–		(অনুধাবন)
	<ul> <li>বমি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে</li> </ul>			i. বংশগত		
	স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে			ii. ওজনাধিক্য		
	<ul> <li>তি চোখ নফ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাবে</li> </ul>			iii. বিপাকীয় ত্রুটি		
	ত্ত্ব রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যা			নিচের কোনটি সঠিক?		
\$08.		রাগী হওয়ায় ডাক্তার তার খাদ্য গ্রহণে		⊕ i ♥ ii	⊚ i ଓ iii	
	,	ন খাবারটি তার জন্য অনুপযুক্ত? (প্রয়োগ)		10 ii 4 iii	● i, ii ଓ iii	
	<ul> <li>পনির, নোনা ইলিশ, পিজ্জা</li> </ul>	<ul><li>টক দই, ননী তোলা দুধ</li></ul>	226.	উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার উপ	য়–	(অনুধাবন)
	<ul><li>লবু, জাম্বুরা, কমলা</li></ul>	📵 গমের ভুসি, ডিম, চর্বি ছাড়া মাংস		i. নিয়শিত্রত খাদ্য গ্রহণ		
<b>306.</b>	নিচের কোনটি উচ্চ রক্তচাপে উপক			ii. নিয়মিত পরিশ্রম		
	<ul><li>সফট ড্রিংকস</li></ul>	এনার্জি ড্রিংকস		iii. নিয়মতাশ্ত্রিক জীবনযাপন নিচের কোনটি সঠিক?		
	<ul><li>ভাক কফি</li></ul>	• কচি ডাবের পানি		ানটের কোনাট সাঠক? ঊ i ও ii	⊚ i ଓ iii	
५०७.		রুটি কাদের জন্য উপকারী ? (অনুধাবন)		⊕ 1 3 11 ⊕ ii 3 iii	● i, ii ଓ iii	
	<ul> <li>উচ্চ রক্তচাপে আক্রাশ্তদের</li> </ul>		3314	উচ্চ রক্তচাপে খাদ্য ব্যবস্থাপনা হ		(অনুধাবন)
	<ul> <li>বাতজ্বরে আক্রান্তদের</li> </ul>			i. আঁশযুক্ত খাদ্য	• ••	(พรูนเทา)
	<ul><li>ভায়রিয়ায় আক্রান্তদের</li></ul>			ii. টক ফল		
	ত্ত্ব ক্যান্সারে আক্রান্তদের			iii. চর্বিযুক্ত মাংস		
				~ · · · ·		

#### নিচের কোনটি সঠিক?

• i % ii • i % iii • ii % iii • ii % iii

১১৭. উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত সোবহান সাহেব প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে

i. মাছ

ii. ডিম

iii. চর্বি ছাড়া মাংস

#### নিচের কোনটি সঠিক?

③ i ଓ ii ④ ii ଓ iii ● i, ii ଓ iii

১১৮. উচ্চ রক্তচাপে পরিহার করতে হবে– (জনুধাবন)

i. লবণে সংরক্ষিত খাবার

ii. বেকারির খাবার

iii. ফাস্টফুড

#### নিচের কোনটি সঠিক?

③ i ଓ ii
 ③ i ଓ iii
 ● i, ii ଓ iii

#### ১১৯. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা অপরিহার্য। এর যথার্থ কারণ হলো (উচ্চতর দক্ষতা)

i. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়

ii. স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে

iii. হুদরোগের ঝুঁকি থাকে

#### নিচের কোনটি সঠিক?

③ i ଓ ii● ii ଓ iii③ i, ii ଓ iii

# 🗖 অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর – – – – /

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২০ ও ১২১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মালেক তালুকদারের হূদরোগ হয়েছে। তাকে কিছু বাধ্যবাধকতা মেনে চলতে হয়। সে অনেক খাবার খাওয়া বাদ দিয়েছে।

১২০. মালেক তালুকদারের রোগ হওয়ার কারণ কী?

(প্রয়োগ)

ক কম ওজন

বেশি ওজন

ত বেশি পরিশ্রম
 ত বেশি ঘুম

১২১. **মালেক তালুকদার যেসব খাবার বাদ দিয়েছে তা হলো–** (উচ্চতর দক্ষতা)

i. অতিরিক্ত লবণ

ii. ঘি

iii. টক জাতীয় খাবার

#### নিচের কোনটি সঠিক?

#### নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২২ ও ১২৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

শামীমার মা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। শামীমা তার পরিবারের অন্য সদস্যদের জন্য যেমন খাদ্য ব্যবস্থাপনা করে থাকেন তার মায়ের জন্য খাদ্য ব্যবস্থাপনা তা থেকে ভিন্ন প্রকৃতি করেন।

১২২. শামীমার মা নিচের কোনটি মেনে চলবেন?

(প্রয়োগ)

- ⊕ ফলমূল কম খাবেন
- লবণযুক্ত খাবার খাবেন
- অতিরিক্ত খাদ্যশক্তি বর্জন করবেন
- ত্ত বেকারির ফাস্টফুড খাবার খাবেন

১২৩. শামীমা তার মায়ের প্রতি লক্ষ রাখবেন যেন তিনি— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. সুষম খাদ্য গ্রহণ করেন
- ii. মানসিক চাপ নিয়ম্ত্রণ করেন
- iii. নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করেন

#### নিচের কোনটি সঠিক?

③ i ଓ ii
 ④ i ଓ iii
 ● i, ii ଓ iii

# অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশু ও উত্তর

# প্রমু-১ > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

মিসেস শীলার বয়স ৪৫ বছর। তার সংসারের রান্নার কাজ, কাপড় ধোয়ার কাজ, ঘরের কাজের জন্য দুজন গৃহকর্মী রয়েছে। তিনি প্রতিদিন দেরিতে ঘুম থেকে ওঠেন। সকালে পরটা, মাংস, মিফি, ডিম দিয়ে নাশতা করেন। তারপর খবরের কাগজ ও টিভি নিয়ে বসেন। দুপুরে গোসল করে খেয়ে দেয়ে ২ ঘণ্টা ঘুমান। দুই বেলাতেই মাছ, মাংস ছাড়া ভাত খান না। অনেক রাত পর্যন্ত তিনি টিভি দেখে রাতের খাবার খেয়েই শুয়ে পড়েন। কিছুদিন পর তার দেহের ওজন অনেক বেড়ে যায় এবং তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন।

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?
- খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- গ. মিসেস শীলার সঠিক খাদ্যাত্যাস কীরূ প হবে? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস শীলার জীবনপ্রণালি সংশোধন না করলে তার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণ সম্ভব নয়
   কথাটির সজ্ঞো তুমি কি একমত? বিশ্লেষণ কর।

# 🕨 🕯 ১নং প্রশ্রের উত্তর 🌬

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।
- খ বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে নগরায়ণের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে সেই সাথে ঘটেছে আমাদের জীবন যাত্রায় ব্যাপক পরিবর্তন। এই পরিবর্তনের ফলে আমাদের নিয়মতাশ্ত্রিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে অনিয়ম ও ঝুঁকিপূর্ণ জীবন প্রণালি। নিয়মতাশ্ত্রিক

জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে যারা বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্প বয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হদরোগ ইত্যাদি রোগ প্রকাশ পায়, কর্মক্ষমতা কমে যায়, বার্ধক্য দুত হয়, আয়ু কমে যায়। তাই সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপন অত্যস্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- মিসেস শীলা অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করেন। তার খাদ্যাভ্যাসও ত্রুটিপূর্ণ। ফলে তার ওজন বেড়ে যাচ্ছে এবং তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। এ অবস্থায় তার সঠিক খাদ্যাভ্যাস হবে নিয়ৢরু প :
  - চাহিদা অনুযায়ী খাদ্যের ছয়টি উপাদান সমৃদ্ধ সুষম খাদ্যগ্রহণ করবেন।
  - ২. খাওয়ার কমপক্ষে দুই ঘণ্টা পর ঘুমাতে যাবেন।
  - ৩. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করবেন।
  - ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস যেমন অতিরিক্ত ক্যালরি সমৃদ্ধ এবং ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার পরিহার করবেন।
  - ৫. দৈনিক কিছু শারীরিক পরিশ্রম করবেন।
  - ৬. শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকবেন।
  - থাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কার পরিহার করবেন।
     উপরিউক্ত নিয়মে খাদ্য গ্রহণ করে মিসেস শীলা খুব সহজেই তার স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

ঘ. মিসেস শীলার জীবন প্রণালি সংশোধন না করলে তার শারীরিক গি. জটিলতা থেকে উত্তরণ সম্ভব নয়– আমি এ বক্তব্যের সাথে একমত। কারণ, মিসেস শীলার বয়স এখন ৪৫ বছর। এই বয়সে সাধারণত মানুষের প্রোটিন ও ফ্যাটের চাহিদা হ্রাস পায় এবং ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। তাই এ সময় প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য তার খাদ্য তালিকা থেকে কমাতে হবে এবং ভিটামিন ও খনিজ লবণের অন্তর্ভুক্তি নিশ্চিত করতে হবে। কিন্তু মিসেস শীলা পরটা, মাংস, মিফি, ডিম ইত্যাদি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করেন যা প্রোটিন ও ফ্যাট সমৃদ্ধ। এসব খাদ্য গ্রহণের ফলে তার দেহে ফ্যাট সঞ্চিত হয়ে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া তার সময় ব্যবস্থাপনায়ও ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়। তিনি সকালে অনেক বেলা পর্যন্ত ঘুমান। দুপুরে খাওয়ার পর ২ ঘণ্টা ঘুমান আবার রাতে খাওয়ার সাথে সাথেই ঘুমিয়ে পড়েন। এই ধরনের জীবনযাপনের ফলে তার গৃহীত খাদ্য পরিপাকে সমস্যা দেখা দেয় এবং শরীরের ওজন বৃদ্ধি পায়। সুতরাং মিসেস শীলার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণের জন্য তার জীবন প্রণালির সংশোধন আবশ্যক।

#### থ্মৢ−২১ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মাসুমা বেগম মধ্যবয়সী ভদ্রমহিলা। তার দেহের ওজনও বেশি। অসুস্থ বাবা—মার দেখাশোনা, দুইবেলা তাদের ইনসুলিন দেওয়া ও খাবারের ব্যবস্থা তাকেই করতে হয়। সংসারের যাবতীয় কাজ করতে গিয়ে তিনি চলাফেরার কোনো নিয়মশৃঙ্খলা মানেন না। তিনি মিফি, পায়েস, সফট্ ড্রিংকস, জুস খেতে পছম্প করেন। মাসুমার শরীর খারাপ হলে চিকিৎসক তাকে ভবিষ্যতের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন।

- ক. বিপাকজনিত একটি রোগের নাম লেখ।
- খ. আঁশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন ? বুঝিয়ে লেখ।
- গ. মিসেস মাসুমাকে তার বাবার জন্য কোন ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস মাসুমার সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতানিত্রক জীবন প্রণালি– বিশ্লেষণ কর।

#### ১ ব ২নং প্রশ্রের উত্তর ১ ব

- ক. বিপাকজনিত একটি রোগ **হলো** ডায়াবেটিস।
- খ. আঁশ যদিও কোনো পুষ্টি উপাদান নয়, তবুও স্বাস্থ্যরক্ষায় এদের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আঁশজাতীয় খাবার বেশি খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা, গ্লুকোজ ও কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে যায়। তাছাড়া আঁশ জাতীয় খাবার গ্রহণের ফলে পিত্তথলির রোগ, মলাশয়ের ক্যান্সার, অশ্ব অ্যাপেন্ডিকস, হুদরোগ, স্থূলতা ইত্যাদি রোগের প্রকোপ কমে যায়।

- গ. মিসেস মাসুমার বাবা একজন ডায়াবেটিস রোগী। এ ধরনের রোগে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। যেহেতু গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে সেহেতু ডায়াবেটিস রোগীদের খাদ্য শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়। তাই মিসেস মাসুমাকে তার বাবার জন্য নিম্নোক্ত ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়–
  - ♦ আঁশযুক্ত খাবার যথা : চিচিংগা, ধুন্দুল, পেঁপে, পটোল, শিম,
    লাউ, শসা, খিরা, করল্লা, উচ্ছেদ কাঁকরোল, ফুলকপি,
    বাঁধাকপি, জাম, জামরুল, আমলকি, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি
    তার বাবার ইচ্ছে মতো যেকোনো পরিমাপে খেতে দেন।
  - ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খৈ, বিস্কুট, আলু, মিফি আলু, মিফি কুমড়া, দুধ, ছানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম, মিফি ফল ইত্যাদি বেশি পরিমাণে খেলে রক্তে গ্রুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় বলে হিসেব করে খেতে দেন।
  - ♦ চিনি, গুড়, মিসরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, জুস, সবরকমের মিফি, পায়েস, ক্ষীর, পেস্টি, কেক ইত্যাদি খেলে রক্তে গ্রুকোজের পরিমাণ খুব দুত বেড়ে যায় বলে মিসেস মাসুমা তার বাবাকে এ ধরনের খাবার দেওয়া থেকে বিরত থাকেন।

অর্থাৎ যেসব খাবার খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় না বা খুব সামান্য পরিমাণে বৃদ্ধি পায় মিসেস মাসুমা তার বাবার জন্য সেসব খাবারের ব্যবস্থা করেন।

সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নাই। কিন্তু মিসেস মাসুমা তার সংসারের কাজের চাপে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে পারেন না। অসুস্থ বাবা-মার দেখাশোনা করতে গিয়ে এবং সংসারের কাজ সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে গিয়ে তিনি তার নিজের খাওয়া, গোসল, ঘুম, বিশ্রাম ইত্যাদির ক্ষেত্রে কোনো নিয়ম মানতে পারেন না। এছাড়া খাওয়া–দাওয়ার ক্ষেত্রেও তার যেসব খাবার পছন্দ তা তার স্বাম্থ্যের জন্য ভালো না। তিনি মিফি, পায়েস, ড্রিংকস, জুস ইত্যাদি পছন্দ করেন এবং ইচ্ছামতো খান। ফলে তার ওজন বেড়ে গেছে এবং একই সাথে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস হুদরোগ ইত্যাদির ঝুঁকি বেড়ে যাচ্ছে। এমন পরিস্থিতিতে তার অবস্থার উন্নতির জন্য প্রয়োজন নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা, কারণ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের ফলে দেহের কার্যক্ষমতা বাড়ে, বিভিন্ন ধরনের বিপাকজনিত রোগের ঝুঁকি কমে, দুরারোগ্যব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। তাই সুস্থ থাকার জন্য মিসেস মাসুমার প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতান্ত্রিক জীবন প্রণালি।



# অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

# প্রমু–৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জনাব সিরাজ সাহেব একজন সরকারি উর্ধ্বতন কর্মকর্তা। তিনি বিভিন্ন ধরনের কাজকর্মে ব্যুস্ত থাকেন। সেই সাথে ধূমপান করেন। হঠাৎ অসুস্থ হওয়ার পর ডাক্তার তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।

[পাঠ : ১]

۲



ক. ডায়াবেটিস কোন ধরনের রোগ?

. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের প্রয়োজনীয়তা কী?

গ. জনাব সিরাজ সাহেবের বদভ্যাসটির ৰতিকর দিক

বর্ণনা কর।

ঘ. ডাক্তারের পরামর্শমতো জনাব সিরাজ সাহেবের জন্য নিয়মতান্দ্রিক জীবনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

#### 🕨 🕯 ৩নং প্রশ্রের উত্তর 🕨 🕯

- ক. ডায়বেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।
- থ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুষম খাদ্য গ্রহণ, খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিমিত পরিমাপে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা,

ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা, সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলা, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলা পরিহার করা ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব। আর এর দ্বারা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠা করা যায়। তাই ছোটবেলা থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা প্রয়োজন।

- গ. জনাব সিরাজ সাহেবের বদত্যাসটি হলো ধূমপান। ধূমপান করলে শ্বাস—প্রশ্বাসের বতি হয়। তারপরও সিরাজ সাহেবের মতো আমরা অনেকেই বিভিন্ন কারণে ধূমপানে আকৃষ্ট হয়ে নিজের, পরিবারের এবং সমাজের জন্য করুণ পরিণতি ডেকে আনি। নিচে ধূমপানের ক্ষতিকর দিকগুলো আলোচনা করা হলো:
  - ♦ ধূমপান করার ফলে ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে বিভিন্ন পুয়্য়ি
    উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায় এবং কোনো কোনো পুয়্য়ি
    উপাদানের কার্যকারিতা কমে যায় বা নয়্ফ হয়ে য়য়। তাই
    ধূমপায়ী ব্যক্তিদের বিভিন্ন ধরনের রোগে আক্রাম্ফ হওয়ার
    সম্ভাবনা অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি থাকে।
  - ◆ ধূমপায়ী ব্যক্তি যখন ধূমপান করেন তখন শুধু নিজেরই ক্ষতি
    করেন না, তার আশপাশে অবস্থানকারী ব্যক্তিদেরও ক্ষতি করেন।
  - ★ ধূমপায়ী ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা ও নিয়য়তাশিত্রক
    জীবনযাপন কোনোভাবেই সম্ভব না। তাই অবশ্যই ধূমপান
    বর্জন করতে হবে।
- ঘ. প্রত্যেক মানুষের জীবনে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি হচ্ছে সুস্বাস্থ্য। আর সুস্বাস্থ্য রক্ষার চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। তাই প্রত্যেক মানুষের জীবনে নিয়মতানিত্রক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম। ধুমপান করা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, জীবন পরিচালনায় নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা ইত্যাদি নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের অন্তরায়। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ছোটবেলা থেকেই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্প বয়সেই উচ্চ রক্তচাপ, হুদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ প্রকাশ পায়, কর্মক্ষমতা কমে যায়, বার্ধক্য দুত হয়, আয়ু কমে যায়। উদ্দীপকে সিরাজ সাহেব ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তা বলে সারাদিন বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত থাকে। ফলে তিনি সময়মতো খাওয়া-দাওয়া, বিশ্রাম, ব্যায়াম ইত্যাদি করতে পারেন না। তাছাড়া তিনি ধুমপান করেন। অর্থাৎ সিরাজ সাহেব অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করেন। এ কারণেই তিনি হঠাৎ করে অসুস্থ হয়ে পড়েন। তাই ডাক্তার তার সুস্থতার জন্য তাকে নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন করার পরামর্শ দিয়েছেন।

# প্রশ্ন–৪ **>** নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উ**ত্ত**র দাও :

বিথী হলিক্রস কলেজে একাদশ শ্রেণিতে পড়ে। সে কলেজে যাবার সময় সকালে তাড়াহুড়া করে না খেয়ে বাসা থেকে বের হয়ে যায়। বাইরে সে প্রায়ই ফাস্টফুড় খেতে থাকে। সে অনেক রাত পর্যন্ত কম্পিউটারে গেমস ও ফেসবুকে নানাবিধ আলাপচারিতায় ব্যস্ত থাকে। খুব ভোরে ওঠে তাড়াতাড়ি কলেজে চলে যায়। ছুটির দিনে দীর্ঘসময় সে ঘুমিয়ে কাটায়। দীর্ঘদিন এ অবস্থা চলার পর সে অনেক অসুস্থ হয়ে পড়ল। [পাঠ: ১]

[ফেনী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি কী?
- খ. নিয়মতানিত্রক জীবনযাপনের জন্য সময় পরিকল্পনা মেনে চলা কতটা জরুরি? ব্যাখ্যা কর।
- গ. বিথী যেভাবে সুস্থ থাকতে পারে তা ব্যাখ্যা কর। ত
- য়. উদ্দীপকের বিথীর নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর।

8

#### 🕨 🕯 ৪নং প্রশ্রের উত্তর 🕨 🕯

- ক. সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি হলো সুস্বাস্থ্য।
- খ. নিয়মতানিত্রক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা এবং তার সাথে নিজেকে অভ্যস্ত করা অত্যন্ত জরুরি। কারণ সময় পরিকল্পনা করে কাজ করলে যে কোনো কাজ নির্দিষ্ট সময়ে শেষ হয়। ফলে জীবনের যে কোনো লক্ষ্য অর্জন করা সহজ হয়। কিন্তু যারা ছোটবেলা থেকে সময়ের সদ্যবহার করতে পারে না পরবর্তী জীবনে তাদের এর নেতিবাচক ফলাফল ভোগ করতে হয়। তাই সবার উচিত যথাযথ সময় পরিকল্পনা অনুসরণ করে নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন করা।
- গ. সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতানিত্রক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।
  তাই সুস্থ থাকার জন্য বিথীকে নিয়মতানিত্রক জীবনযাপনের
  উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে হবে এবং সেগুলো যথাযথভাবে মেনে
  চলতে হবে। নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় বিথীকে নিম্নোক্ত
  উপায়সমূহ অবলম্বন করতে হবে—
  - নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় বিথীকে প্রথমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করতে হবে। তাকে নিয়মিত বাসার সুষম খাবার খেতে হবে এবং বাইরের ফাস্টফুড ও সফট ড্রিংক পরিহার করতে হবে।
  - নিয়মতানিত্রক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা বিথীর জন্য অত্যন্ত জরুরি।
  - বিথীকে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট
    সময় ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করতে হবে। অনেক রাত
    পর্যন্ত জেগে কম্পিউটারে গেম খেলা যাবে না। ছুটির দিনও
    একই সময় ঘুম থেকে উঠতে হবে।
  - 8. নানারকম মানসিক চাপ কমানোর জন্য তাকে নিয়ন্ত্রিত সহজ–সরল জীবনপ্রণালি প্রতিষ্ঠা করতে হবে।
  - ৫. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করে তার সাথে নিজেকে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে।
  - ৬. বিথীকে পানাহারে, চলাফেরায়, মেলামেশার ক্ষেত্রে ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলায় অভ্যস্ত হতে হবে।
  - ৭. সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য বিথীকে নিজস্ব নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করে তা মেনে চলতে হবে।

এভাবে বিথীর স্বাস্থ্যকর নিয়মতান্ত্রিক জীবনপ্রণালিতে নিজেকে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে।

সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য যে কোনো মানুষের জীবনেই নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম। তবে ছাত্রজীবনে যেহেতু মানুষের ভবিষ্যৎ জীবনের ভিত রচিত হয় তাই এ সময় মানুষের নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপনে অভ্যুক্ত হওয়া অতি জরুরি। উদ্দীপকের বিথী একাদশ শ্রেণির ছাত্রী। অথচ তার জীবনযাপন প্রণালি খুবই বিশৃঙ্খল। সে সকালে না খেয়ে কলেজে যায়। প্রায়ই ফাস্টফুড খায়। অনেক রাত পর্যন্ত কম্পিউটার গেম ও ফেসবুকে আলাপচারিতায় ব্যুক্ত থাকে। ছুটির দিনে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত যুমায়। এ অবস্থা দীর্ঘদিন চলতে থাকলে পরবর্তী জীবনে বিথীকে এর নেতিবাচক ফল ভোগ করতে হবে। কারণ স্বাস্থ্যবিষয়ক গবেষণায় দেখা গেছে যে, যায়া ছোটবেলা থেকেই নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপনে অভ্যুক্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যুক্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্প বয়সেই ডায়াবেটিস, হুদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদিরোগ প্রকাশ পায়। কর্মক্ষমতা কমে যায়, বার্ধক্য দুত হয়, আয়ু কমে যায়। তাই সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপনের



২

কোনো বিকল্প নেই। বিথীর ক্ষেত্রেও একথা প্রযোজ্য। সুস্থ থাকার জন্য তার জীবনেও নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

#### প্রমু🗕৫ > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রেশমা আগামী বছর এসএসসি পরীক্ষা দেবে। অথচ সে রুটিন মাফিক কোনো কাজ করে না। যতক্ষণ বাসায় থাকে বেশির ভাগ সময় সে টিভি দেখে কাটায়। অনেক রাতে পড়তে বসে। তাই পড়া শেষ করে ঘুমাতে যেতে তার প্রায় ভোর হয়ে যায়। সে ঘরে তৈরি কোনো পুষ্টিকর খাবার খেতে চায় না, ফাস্টফুড খাবারই তার পছন্দ। তার এই অবস্থা দেখে তার মা খুব চিন্তিত। তিনি সব সময় রেশমাকে রুটিনমাফিক জীবনে অভ্যস্ত হতে পরামর্শ দেন।

- ক. ডায়াবেটিস নিয়ম্ত্রণে রাখার জন্য কোনটি অত্যম্ত গুরুত্বপূর্ণ?
- খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।
- গ. রেশমার মায়ের চিন্তিত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. সুস্থতার জন্য রুটিনমাফিক জীবনযাপন করাই উত্তম— উক্তিটি উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর।

# ১ ৫ ৫নং প্রশ্রের উত্তর ১ ৫

- ক. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- খ. ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো নিচে তুলে ধরা হলো :
  - কংশগত কারণ, মা−বাবা বা নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস থাকলে এ রোগ হতে পারে।
  - ♦ অতিরিক্ত শারীরিক ওজন।
  - ♦ শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা।
  - ♦ অনিয়ন্ত্রিত জীবনয়াপন
- গ. রেশমার মায়ের চিন্তিত হওয়ার কারণ হলো রেশমার অনিয়ম ও ঝুঁকিপূর্ণ জীবনপ্রণালি। বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে আমাদের জীবনযাত্রায় ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে। আমরা যন্ত্র নির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে সুস্থ—স্বাভাবিক জীবন গঠনের পথকে জটিল করে তুলেছি। ফলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যায় সম্মুখীন হচ্ছ। উদ্দীপকে রেশমা অনিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবনযাপন করে নিজের জীবনকে নিজেই জটিল করে তুলেছে। সে বাসায় থাকলে বেশির ভাগ সময় টিভি দেখে কাটায়। রাতে অনেক দেরি করে ঘুমাতে যায়। ঘরের তৈরি সুষম খাবারের চেয়ে বাইরের ফাস্টফুড বেশি খায়। এভাবে চলতে থাকলে তার ডায়াবেটিস, হুদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাবে, কর্মক্ষমতা কমে যাবে, আয়ু কমে যাবে। রেশমা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হওয়ায় রেশমার পরবর্তী জীবনে এর ফল কিরু প হতে পারে তা ভেবেই তার মা চিন্তিত।
- ঘ. উদ্দীপকে রেশমা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো নিয়মই মেনে চলে না। সে খেলাধুলা না করে অবসর সময় টিভি দেখে কাটায়, সুষম খাবার অপেক্ষা ফাস্টফুড বেশি খায়, দেরি করে ঘুমাতে যায়। তার কাজকর্ম এবং খাদ্যাভ্যাস নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্প বয়সেই বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন : ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হুদরোগ ইত্যাদি রোগগুলো প্রকাশ পায়,

কার্যক্ষমতা কমে যায়, বার্ধক্য দ্রুততর হয়, আয়ু কমে আসে। তাই সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি সুস্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য রেশমার উচিত নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হওয়া। এজন্য তাকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করতে হবে। খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার করে সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। নির্মিত ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। নির্দিউ সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে জেগে ওঠতে হবে। যে কোনো ধরনের নেশা সৃষ্টিকারী দ্রব্য পরিহার করতে হবে। ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে। এভাবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হতে পারলে সুস্থ স্বাভাবিক জীবন উপভোগ করা যাবে।

# প্রমু—৬ > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ব্রহসানুল সাহেব ভায়াবেটিস খুব বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান । বাচ্চাদের মতো মিফি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে এশা বলল, বাবা তুমি কি খুব তাড়াতাড়ি আমাদের ছেড়ে চলে যেতে চাও? তুমিতো জান ভায়াবেটিস নিয়ম্ত্রণে নিয়মতাম্ত্রিক জীবন্যাপনের কোনো বিকল্প নেই।

- ক. কী কারণে বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে গেছে?
- খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়?
- গ. উদ্দীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ম্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"– বিশ্লেষণ কর।

# ১ ৬ ৬নং প্রশ্রের উত্তর > 4

- ক. অনিয়ন্ত্রিত ও জটিল জীবন প্রণালির কারণে বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে গেছে।
- খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসকে বোঝায়। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠনের নিয়ম নিচে দেওয়া হলো:
  - সুষম খাদ্য গ্রহণ করা।
  - খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা।
  - পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা।
  - ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা ইত্যাদি।
- গ. উদ্দীপকে ডায়াবেটিস রোগের কথা বলা হয়েছে। এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। তবে এই রোগ সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য চারটি নিয়ম মেনে চলতে হয়। নিচে এই চারটি নিয়ম ব্যাখ্যা করা হলো :
  - ১. খাদ্য ব্যবস্থা : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের নির্দিষ্ট সময়ে পরিমাণমতো সুষম খাবার গ্রহণ করতে হয় এবং খাদ্য সংক্রান্ত বিধি–নিষেধ মেনে চলতে হয়।
  - ২. শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম : ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মিত প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হয়।

- ৩. ওবুধ : ডায়াবেটিস রোগীদের অনেক সময় সুষম খাদ্য গ্রহণ ও শারীরিক পরিশ্রমের পাশাপাশি বড়ি অথবা ইনসুলিন ইনজেকশন গ্রহণ করার প্রয়োজন পড়ে। এক্ষেত্রে রোগীদের ডাক্তারের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওয়ুধ গ্রহণ করতে হবে।
- ৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা : ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। তাই এই রোগ নিয়য়্রেণের জন্য রোগীদের এবং তার নিকট আত্মীয়দের এই রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হয়।
- ঘ. "ভায়াবেটিস নিয়নত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই" এ কথাটি যথার্থ। কারণ ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। তাই নিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবনযাপনের মাধ্যমে এই রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। উদ্দীপকে এহসানুল সাহেব একজন ডায়াবেটিস রোগী। তাই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য তাকে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হতে হবে। ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনের বিষয়টি নিচে ছকের সাহায্যে দেখানো হলো:

ভায়াবেটিস
খাদ্য ব্যবস্থা
শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম
ভষুধ
রোগ সম্পর্কে শিক্ষা

ভায়াবেটিস
সম্পূর্ণ
নিয়ন্ত্রণে
রাখা

উপরোক্ত ছক থেকে আমরা বুঝতে পারি যে, ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে অবশ্যই সর্বপ্রথম শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ রোগ হলে সর্বপ্রথম খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। নিয়মিত, পরিমাণমতো এবং যথোপযুক্ত খাবার রোগীকে খেতে দিতে হবে। হিসাব করে খেতে হবে। ইচ্ছামতো যে কোনো খাবার খাওয়া যাবে না। কিছু খাবার পরিহারও করতে হবে। নির্দিষ্ট পরিমাণে ও নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে, সঠিক ওজন বজায় রাখতে হবে। এরপর তাকে নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম य. বা শারীরিক পরিশ্রম অবশ্যই করতে হবে। এতে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে। এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুাযায়ী নিয়মিত ওষুধ গ্রহণ করতে হবে। আর এ রোগকে নিয়ন্ত্রণের জন্য রোগী এবং নিকটাত্মীয়দের রোগ সম্পর্কে জানতে হবে। আর সবই করতে হবে শৃঙ্খলামাফিক। মোটকথা ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্থাৎ জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং প্রশ্নোক্ত উক্তিটি সঠিক।

# প্রশ্ল–৭ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রহমান সাহেব কিছুদিন যাবৎ বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন। যেমন : ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীর দুর্বল লাগা ইত্যাদি। তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার তাকে মিফি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন। [পাঠ-২] [এসএসসি স. বো. '১৫]

- ক. কোন রোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো?
- খ. আঁশযুক্ত খাবার গুরবত্বপূর্ণ কেন ? ব্যাখ্যা কর।
- গ. রহমান সাহেব কোন রোগে ভুগছেন? ব্যাখ্যা কর।
- া. রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ম্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবন–যাপনের বিকল্প নেই।– তুমি কি এর সাথে একমত? এর সপৰে যুক্তি দাও।

# 🕨 বনং প্রশ্রের উত্তর 🕨 ব

- ক. হুদরোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো।
- খ. স্বাস্থ্যরৰায় আঁশ জাতীয় খাবার গুরবত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বেশি পরিমাণে আঁশযুক্ত খাদ্য গ্রহণে রক্তে শর্করার মাত্রা, কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে। এছাড়া আঁশ গ্রহণে যেসকল রোগের প্রকোপ কমে এর মধ্যে পিত্তথলির রোগ, মলাশয়ের ক্যান্সার, অর্থ, এ্যাপেডিকস, হুদরোগ, স্থূলতা প্রভৃতি উলেরখযোগ্য।
- গ. উদ্দীপকের রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন।

ভায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রবটি ঘটে, ফলে রক্তে গরুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ভায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

উদ্দীপকের রহমান সাহেব কিছুদিন যাবৎ শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন অর্থাৎ তার শরীরের ওজন ও দুর্বলতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এজন্য তিনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার তাকে মিফি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন। অর্থাৎ তিনি ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্শত হলে রক্তে গরুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস হলে কখনো তা একেবারে সেরে যায় না তবে চিকিৎসা সংক্রান্শত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্দ্রণে রাখা যায়। যাদের মা বাবার ও খুব নিকটজনের ডায়াবেটিস আছে তাদের মধ্যে এ রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। এছাড়াও অতিরিক্ত ওজন, শারীরিক পরিশ্রম না করা ইত্যাদি কারণেও ডায়াবেটিস হয়ে থাকে। ডায়াবেটিস নিয়ন্দ্রণের জন্য ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম অত্যন্ত গুরবত্বপূর্ণ। ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমর ফলে ইনসুলিনের কর্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্দ্রণ করা সহজ হয়। তাই শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম ডায়াবেটিস রোগীদের ওপর গুরবত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে।

ঘ. উদ্দীপকের রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবন–যাপনের বিকল্প নেই।

সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়। আবার কোনো কোনো ডায়াবেটিস রোগীকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শৃঙ্খলা মেনে চলার পাশাপাশি ওষুধ সেবন করে এই রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। ডায়াবেটিস রোগীদের সবচেয়ে বেশি জরবরি পরিমিত খাদ্য গ্রহণ।

উদ্দীপকের রহমান সাহেবের ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য নয়। তবে এই রোগ সম্পূর্ণ নিয়ম্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস নিয়ম্ত্রণের জন্য চারটি নিয়ম মানতে হয়। এগুলো হলো— খাদ্য ব্যবস্থা, ঔষধ, শারীরিক পরিশ্রম ও রোগ সম্পর্কে শিবা। ডায়াবেটিস হলে রক্তে গরুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ গরুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণের নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়। খাদ্য গ্রহণে নিয়ম মেনে চলার উদ্দেশ্য হলো ডায়াবেটিস নিয়ম্ত্রণে রাখা ও স্বাস্থ্য ভালো রাখা। শারীরিক পরিশ্রম এ রোগ নিয়ম্ত্রণে গুরবত্বপূর্ণ। ব্যায়ামের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে এ রোগ নিয়ম্ত্রণ করা সহজ হয়। ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। তাই এ রোগকে নিয়ম্ত্রণে রাখতে হলে এ রোগ সম্পর্কে



শিবার কোনো বিকল্প নেই। এ চারটি নিয়ম না মেনে চললে ওজন বিড়ে যাবে, জায়াবেটিস বেড়ে যাবে, কর্মবমতা কমে যাবে। আরও অন্যান্য সমস্যা দেখা দেবে ও জীবনের আয়ু কমে যাবে। সুতরাং, রহমান সাহেবের ডায়াবেটিস রোগটি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন–যাপনের বিকল্প নেই।— উক্তিটির সাথে আমি একমত পোষণ করছি।

# প্রশ্ন🕳 > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জামান সাহেবের বয়স ৫০ বছর। তিনি অত্যুন্ত ভোজনরসিক। তার সত্রী তাকে অতিরিক্ত তেল—মসলা দিয়ে মুখরোচক খাবার তৈরি করে দেন। তিনি সবসময় চর্বি জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। বর্তমানে তিনি হুদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তাকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপত্রের সঞ্চো যে সমস্ত খাদ্য তার জন্য ক্ষতিকর সেগুলো খেতে নিষেধ করে দিয়েছেন।

[পাঠ : ৩]

8

- ক. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য সবচেয়ে উত্তম উপায় কোনটি? ১
- খ. "সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।" ব্যাখ্যা কর।
- গ. জামান সাহেবের যে সমস্ত খাদ্য পরিহার করা উচিত তার একটি তালিকা তৈরি কর।
- ঘ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই জামান সাহেবের সুস্থতার সহায়ক– বিশ্লেষণ কর।

# **▶**∢ ৮নং প্রশ্রের উত্তর ▶∢

- ক. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য সবচেয়ে উত্তম উপায় হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা।
- খ. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্পবয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হুদরোগ ইত্যাদি প্রকাশ পায়। ফলে একদিকে কর্মক্ষমতা কমে যায়; আবার অন্যদিকে আয়ুও কমে যায়। আর তাই সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।
- গ. জামান সাহেব হুদরোগে আক্রান্ত। এ ধরনের রোগীর জন্য প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহণ করা ক্ষতিকর। তাই জামান সাহেবকে অধিক খাদ্য শক্তি প্রদানকারী খাদ্য গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। হুদরোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণে জামান সাহেবের যে সমস্ত খাদ্য পরিহার করা উচিত তার একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো:
  - মাখন, ঘি, ডালডা, ক্রিম, সস, নারকেল ও বেশি তৈলাক্ত ও চর্বি জাতীয় খাদ্য।
  - আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।
  - বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস–মুরগির চামড়া ও এদের তৈরি খাদ্য।
  - বেশি লবণযুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত যে কোনো খাবার।
  - কাস্টফুড যেমন : চিকেন ফ্রাই, পিজ্জা, মাংসের তৈরি নাগেট, বার্গার ইত্যাদি।
  - বেকারির খাবার যেমন : বিস্কুট, পেস্ট্রি কেক ইত্যাদি।
  - সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস, ডার্ক কফি ইত্যাদি।
  - সালাদে লবণ ও সালাদ ড্রেসিং ইত্যাদি।

উপরে উল্লিখিত খাবারগুলো অধিক খাদ্য শক্তি প্রধান করে যা হুদরোগীদের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই সুস্থ থাকার জন্য জামান সাহেবের উক্ত খাদ্য গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা উচিত।

বর্তমান যুগের যনত্রনির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে আমরা যেসব অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হচ্ছি তার মধ্যে হুদরোগ অন্যতম। এই রোগের প্রধান কারণগুলো হলো অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন, অতিরিক্ত সম্পুক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা, বংশগত কারণ, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি। উদ্দীপকে জামান সাহেব তার অনিয়মতান্ত্রিক জীবন প্রণালির কারণে হুদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন। তাই তার সুস্থতার ক্ষেত্রে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই সবচেয়ে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। এজন্য তাকে নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং খাদ্য সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজনমতো শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম করতে হবে। নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করতে হবে। প্রতিদিন ৬–৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। যে কোনো নেশা পরিহার করতে হবে। পরিষ্কার–পরিচ্ছনু জীবনযাপন করতে হবে। শারীরিক যে কোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। এভাবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনে অভ্যস্ত হয়ে জামান সাহেব সুস্থতা অর্জন করতে পারবেন। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই জামান সাহেবের সুস্থতার সহায়ক।

# প্রশ্ন–৯ > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

রাহেলা বেগমের একমাত্র ছেলে রোমান পড়াশোনায় বেশ ভালো। তার স্বামী একজন নামকরা ডাক্তার। তাই রাহেলা বেগম চান রোমানও তার বাবার মতো ডাক্তার হোক। কিম্তু রোমান কোনো মেডিকেল কলেজে ভর্তি হওয়ার সুযোগ না পাওয়ায় রাহেলা বেগম চিম্তায় অসুস্থ হয়ে পড়েন। তার স্বামী পরীক্ষা করে দেখেন তার রক্তচাপ অনেক বেশি। তিনি রাহেলা বেগমকে রক্তচাপ নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপন ও খাদ্য গ্রহণে কিছু সতর্কতামূলক পরামর্শ দেন। [পাঠ: 8]

- ক. শরীরে কোন হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটেও
  - থ**.** ডায়াবেটিসে হিসেব করে খাওয়ার কারণ *লে*খ।
  - গ. রাহেলা বেগম কীভাবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে পারেন ? বর্ণনা কর।
- ঘ. "খাদ্য গ্রহণে সতর্কতাই রাহেলা বেগমকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করবে।" বিশ্লেষণ কর।

# ▶ ४ ৯নং প্রশ্রের উত্তর ▶ ४

- ক. শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে।
- খ. ডায়াবেটিস হলে রোগীর দেহের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। তবে সব খাদ্য সমান পরিমাণ গ্লুকোজ সরবরাহ করে না। এমন কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ না বাড়লেও সেই খাবারগুলো পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ ধরনের খাবার হিসেব করে খেতে হবে। যেমন : ভাত, চিড়া, রুটি, মাছ, মাৎস ইত্যাদি।
- গ. রাহেলা বেগম উচ্চ রক্তচাপের রোগী। তাই সুস্থ থাকার জন্য তাকে
  নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হতে হবে। এজন্য তাকে
  নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে
  চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম ও পরিশ্রম
  করতে হবে। নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে। নিয়মিত
  চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করতে
  হবে। মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

ঘুমাতে যেতে এবং ঘুম থেকে ওঠতে নির্দিষ্ট সময় মেনে চলতে হবে। প্রতিদিন ৬–৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। নেশা জাতীয় অভ্যাস পরিত্যাগ করতে হবে। শারীরিক যে কোনো জরুরি অবস্থায় বা রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত হলে বা রক্তচাপ ওঠানামা করলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

ঘ. বর্তমানে বিভিন্ন কারণে মানুষের উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হওয়ার গি. আশঙ্কা বেড়ে গেছে। উচ্চ রক্তচাপের কারণ যাই হোক না কেন এ রোগে আক্রান্ত রোগীদের খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে বেশ সচেতন থাকতে হয়। উদ্দীপকের রাহেলা বেগম উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। তাই সুস্থ থাকার জন্য তার খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। যেসব খাদ্য উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য ক্ষতিকর যেসব খাদ্য গ্রহণ করা থেকে তাকে বিরত থাকতে হবে। তিনি যেসব খাদ্য তার ইচ্ছে মতো বা বেশি পরিমাণে খেতে পারেন তা হলো বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য, যেমন : শাকসবজি ও ফল, বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন : লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি। তার জন্য কচি ডাবের পানি, সাদা আটা ও সাদা চালের পরিবর্তে লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটার রুটি বেশি উপকারী। মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাওয়া উচিত। ডাল, বাদাম খাওয়া যেতে পারে। ননী তোলা দুধ ও এই 壤. দুধের তৈরি টক দই খেতে পারেন। রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না। প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহণ করা যাবে না। রাহেলা বেগম যদি ওপরের তালিকা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করেন তবে উচ্চ রক্ত চাপের ঝুঁকি থেকে অনেকটা রক্ষা পেতে পারেন।

# প্রশ্ল=১০ > নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

মিসেস শায়লার বয়স ৪০ বছর। তিনি ইদানীং বেশ অসুস্থবোধ করেন। তার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি। চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলে চিকিৎসক মিসেস শায়লার খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জানতে চান। চিকিৎসক জানতে পারেন যে, তিনি শাকসবজির তুলনায় মাছ, মাৎস, ডিম, দুধ ইত্যাদি প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যই বেশি খেয়ে থাকেন। অতঃপর চিকিৎসক তার রক্তচাপ মাপেন। চিকিৎসক জানান, মিসেস শায়লা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। তিনি তাকে নিয়মতাশিত্রক জীবনযাপন করতে পরামর্শ দেন এবং খাদ্যভ্যাস বদলাতে বলেন।

[সাতৰীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?
- খ. ডায়াবেটিস কাকে বলে? ব্যাখ্যা কর।
- গ. মিসেস শায়লার রক্তচাপ বৃদ্ধি পাওয়ার পেছনে কী কারণ আছে বলে তুমি মনে কর? আলোচনা কর।
- ঘ. "নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা ও খাদ্যাভ্যাস বদলানো"– মিসেস শায়লাকে দেওয়া চিকিৎসকের পরামর্শটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর।

#### ▶ ४ ১০নং প্রশ্রের উত্তর ▶ ४

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।
- খ. ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোহনের অভাবে বিপাকজনিত ব্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়।

- একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে নিরাময় হয় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। যে কেউ যে কোনো বয়সে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারে।
- গ. মিসেস শায়লা তার অনিয়মতান্ত্রিক জীবন প্রণালি ও ব্রুটিপূর্ণ খাদ্যাভ্যাসের কারণে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। তার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি এবং তিনি উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। নিচে তার রক্তচাপ বৃদ্ধির কারণ বর্ণনা করা হলো :
  - ১. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন;
  - ২. অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ;
  - ৩. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ;
  - 8. শাকসবজি কম খাওয়া;
  - ৫. প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়া;
  - ৬. খাবার খাওয়ার পরই ঘুমানো;
  - ব্যায়াম বা পরিশ্রম না করা;
  - ৮. নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে না যাওয়া ও ঘুম থেকে না ওঠা।
- ঘ. সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।
  আর নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে স্বাস্থ্যকর
  খাদ্যাভ্যাস গঠন করা। তাই উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত মিসেস
  শায়লাকে ডাক্তার নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাস
  পরিবর্তনের পরামর্শ দিয়েছে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী
  নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার জন্য মিসেস শায়লাকে নিম্নোক্ত
  বিষয়গুলোর দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে–
  - ১. নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধগুলো মেনে চলতে হবে।
  - ২. নিয়মিত প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করা।
  - ত. নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করা।
  - ৪. নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা।
  - শেনসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়য়্র করা।
  - ৬. পরিষ্কার–পরিচ্ছনু স্বাস্থ্যসম্মত জীবন্যাপন করা।
  - প্রতিদিন জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলা।
     সুস্থ থাকার জন্য মিসেস শায়লাকে খাদ্য ব্যবস্থায় নিম্নোক্ত পরিবর্তন আনতে হবে–
  - বেশি আঁশযুক্ত খাবার যেমন : শাকসবজি ও টক জাতীয় ফল খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
  - ২. ভাত ও রুটি এবং চাল ও আটার তৈরি রুটি পরিমাণমতো খেতে হবে।
  - ৩. মাখন, ঘি, নারিকেল ও বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে।
  - 8. প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহণ করা যাবে না। উপরিউক্ত নিয়মগুলো এবং খাদ্যব্যবস্থা মিসেস শায়লাকে তার উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ থাকতে সহায়তা করবে। তাই মিসেস শায়লাকে দেওয়া ডাক্তারের পরামর্শটি যথার্থ।



প্র<mark>মু−১১ →</mark> নবম শ্রেণির ছাত্রী শোভা সময় পেলেই ঘরে বসে কম্পিউটারে গেম খেলে। বিকেলে সে বাইরে খেলাধুলা করে না। অনেক রাত জেগে গল্পের বই পড়ে যার জন্য ভোরে ঘুম থেকে উঠতে পারে না। ঘরের স্বাভাবিক খাবার না খেয়ে ফাস্টফুড জাতীয় খাবার খায়। রুটিন মাফিক কোনো কাজই সে করে না। এ নিয়ে তার মা খুব চিন্তিত। সেজন্য

[পাঠ : ১] [বি. কে. জি. সি. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ]

ক. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কয়টি নিয়ম মানতে হয়?

শোভার মা তাকে রুটিন মাফিক জীবনযাপনে উৎসাতি করেন।

- আঁশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন ?
- শোভার এ অবস্থা দেখে তার মায়ের চিন্তিত হবার কারণ ব্যাখ্যা
- ঘ. সুস্থতার জন্য শোভার রুটিন মাফিক জীবনই উত্তম– বিশ্লেষণ

প্রমু—১২ 🗲 সুমি অফটম শ্রেণির ছাত্রী। তার মা ডায়াবেটিসের রোগী। তিনি বাড়িতে প্রায় প্রতিদিনই একই রকমের রান্না করেন। সুমি খাবার গ্রহণে অনীহা দেখায়। এ নিয়ে তার মা বেশ চিন্তিত হয়ে পড়েন।

[পাঠ: ২] [মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা ]

- ক. মেনু তৈরি করা হয় কেন?
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ৪টি উপায় লেখ।
- সুমির খাদ্যের অনিহা দূর করে সঠিক খাদ্য তালিকা তৈরির সময় কোন কোন বিষয়ের দিকে লব্য রাখা উচিত– ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. সুমির মায়ের জন্য খাদ্য গ্রহণের নিয়ম আলোচনা কর।

প্র্<mark>ল–১৩ ></mark> ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। তবে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য চারটি নিয়ম মানতে হয়। যথা:

- খাদ্য ব্যবস্থা
- শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম
- ওষুধ
- রোগ সম্পর্কে শিক্ষা

💶 জ্ঞানমূলক –––

[পাঠ : ২] [বর্ডারগার্ড পাবলিক স্কুল অ্যান্ড কলেজ, সিলেট]

- ক. প্রত্যেকটি মানুষের জীবনে সুখের চাবিকাঠি কোনটি?
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।
- ছকে উল্লিখিত ২নং নিয়মটি ডায়াবেটিস রোগীদের ওপর কিরূ প্রভাব ফেলে বর্ণনা কর।
- উপরোক্ত নিয়ম চারটি না মানলে ফলাফল কী হতে পারে– বিশ্লেষণ 8

প্র্<mark>ল–১৪ ></mark> সেলিম সাহেব একদিন কথা বলা অবস্থায় বুকের ব্যথায় অজ্ঞান হয়ে পড়লেন। ডাক্তারের কাছে নেওয়া হলে ই.সি.জি করে ডাক্তার শনাক্ত করলেন তার হার্টে দু'টি ব্লক রয়েছে। তাই ডাক্তার তাকে খাদ্য গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বনের পরামর্শ দিলেন। ডাক্তার বলেন– "নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রণালি হুদরোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।"

- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেডে যায়?
- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন কেন?
- সেলিম সাহেবের জন্য একটি উপযুক্ত খাদ্য তালিকা তৈরি কর।
- ডাক্তারের পরামর্শটি মূল্যায়ন কর। ঘ.

প্রশ্ন–১৫ > রফিকুল সাহেব একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করতেন। হঠাৎ প্রতিষ্ঠানটি বন্ধ হয়ে যাওয়ায় তিনি হতাশ হয়ে পড়েন। ছেলেমেয়ে निয়ে তিনি कौভাবে সংসার চালাবেন বুঝতে পারছেন না। সারাদিন দুশ্চিন্তায় থাকেন। রাতে ঘুমান না। হঠাৎ করে জীবনযাত্রা পরিবর্তন হওয়ায় তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার তার রক্তচাপ পরীক্ষা করে দেখেন রক্তচাপ অনেক বেশি। ডাক্তার তাকে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণে কিছু সতর্কতামূলক পরামর্শ দেন। [পাঠ : 8]

- দীর্ঘজীবন লাভের জন্য কোনটি অত্যন্ত জরুরি?
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন কেন?
- রফিকুল সাহেব কীভাবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন পারেন? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. রফিকুল সাহেবকে সুস্থ রাখতে খাদ্য গ্রহণের সতর্কতা সহায়তা করবে- বিশ্লেষণ কর।

প্রমু–১৬ ১ জনাব আবু সাঈদ দীর্ঘদিন ধরে উচ্চ রক্তচাপে ভুগছিলেন। অবস্থা ক্রমশই জটিল হয়ে এলে তার ছেলে মামুন তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেল। ডাক্তার এনজিওগ্রাম করে দেখলেন যে জনাব আবু সাঈদের হার্টে দুটো বরক আছে। [পাঠ : 8]

- ক. হুদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কেমন জীবনযাপন সবচেয়ে গুরবত্বপূর্ণ?
- হুদরোগের প্রধান কারণগুলো উলেরখ কর।
- একজন হুদরোগী হিসেবে জনাব আবু সাঈদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য কোন কোন বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে? একটি তালিকা তৈরি কর।
- জনাব আবু সাঈদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বিশেরষণ কর।



# মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশু ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কিসের বিকল্প নেই?

উত্তর : সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ ব্যায়াম কি স্বাভাবিক রেখে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য

**উত্তর :** হ্যা ব্যায়াম শরীরের ওজন স্বাভাবিক রেখে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ মানসিক চাপ কমানোর জন্য কোনটির কোনো বিকল্প নেই?

উত্তর: মানসিক চাপ কমানোর জন্য নিয়ন্ত্রিত সহজসরল জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠার কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ কিসের মাধ্যমে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সহজ হয়?

উত্তর : সুষ্ঠু সময় পরিকল্পনা ও এর অনুশীলনের মাধ্যমে নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন সহজ হয়।

প্রশ্ন 🏿 ৫ 🕦 নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য কোনটি অবশ্যই বর্জন

**উত্তর :** নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য ধুমপান অবশ্যই বর্জন করতে

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন না করলে কী হয়?

উ**ন্তর :** নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত জরুরি। নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীর ভালো থাকে। ছোটবেলা থেকেই ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশজ্জা বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য গ্রহণে নিয়ম মেনে চলার উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য গ্রহণে নিয়ম মেনে চলার উদ্দেশ্য হলো ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা ও স্বাস্থ্য ভালো রাখা।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ ডায়াটিস চিকিৎসার জন্য কোনটির বিকল্প নেই?

**উত্তর :** ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য রোগ সম্পর্কে শিক্ষার কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ হুদরোগে আক্রান্ত হলে কোনটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : হুদরোগে আক্রান্ত হলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন 🛮 ১০ 🗈 রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কোন রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়?

**উত্তর** : রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে হুদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ হুদরোগের প্রধান কারণ কোনটি?

**উত্তর :** অতিরিক্ত সম্পুক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ হুদরোগীর খাদ্যে কোনটির পরিমাণ কম থাকতে হবে?

উত্তর : হুদরোগীর খাদ্যে চিনি , লবণ ও ফ্যাটের পরিমাণ কম থাকতে হবে?

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ রঙিন সবজি কোনগুলো?

**উত্তর :** মিফি কুমড়া, গাজর ইত্যাদি রঙিন সবজি।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ টক জাতীয় ফল কোনগুলো?

**উত্তর**: লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি টক জাতীয় ফল।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ কোনটি আঁশ জাতীয় খাদ্য?

উত্তর : শাকসবজি আঁশ জাতীয় খাদ্য।

প্রশ্ন ॥ ১৬ ॥ কোনটি ফাস্টফুড?

**উত্তর** : চিকেন ফ্রাই, পিজ্জা, মাৎসের তৈরি নাগেট ইত্যাদি ফাস্টফুড।

প্রশ্ন 🛮 ১৭ 🗓 কোনটি বেকারির খাবার?

**উত্তর :** বিস্কুট, পেস্ট্রি, কেক ইত্যাদি বেকারির খাবার।

প্রশ্ন 🛮 ১৮ 🗈 হুদরোগীর বেত্রে রান্নায় কোনটি পরিমাণ কম দিতে হবে?

উত্তর : হুদরোগীর ৰেত্রে রান্নায় লবণ পরিমাণ কম দিতে হবে।

# 🗖 অনুধাবনমূলক -----//

#### প্রশ্ন 🛮 🖒 🖺 আমরা কেন নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি?

উত্তর : বিজ্ঞানের প্রসারে সাথে সাথে আমাদের জীবনযাত্রায় ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে। আমরা যন্ত্রনির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে যেয়ে স্বাভাবিক সুস্থ জীবন গঠনের পথকে নিজেরাই জটিল করছি। আর তাই আমরা নানা ধরনের স্বাস্থ্যাগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি।

#### প্রশ্ন ॥ ২ ॥ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : নিয়মতানিত্রক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। যেমন : ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হুদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়। জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু কমে যায়। কর্মক্ষমতা কমে যায়। বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

#### প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করতে হয় কেন?

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা বা ব্যায়াম করা অত্যন্ত জরুরি। নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীর ভালো থাকে। ছোটবেলা থেকেই প্রত্যেকে নিজের প্রাত্যহিক কাজগুলো যেমন: নিয়মিত নিজের কাপড় কাচা, নিজের ঘর পরিষ্কার করা ইত্যাদি করলে শারীরিক পরিশ্রম হয়। আর যারা নিজেদের কাজ করতে পারেন না বা খেলাধুলা করার সুযোগ নেই তাদের অবশ্যই নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করলে শরীরের ওজন স্বাভাবিক থাকে বলে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা যায়।

#### প্রশু ॥ ৪ ॥ নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠা জরুরি কেন?

উত্তর: বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা অনেক রাত করে ঘুমাতে যায় এবং ঘুমের অনিয়ম করে তাদের শরীরের ওজন দ্রুত বৃদ্ধি হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। ফলে তাদের ক্ষেত্রে নানা ধরনের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জটিলতাও দেখা দেয়। তাই সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া এবং নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠা জরুরি।

#### প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ মানসিক চাপ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?

উত্তর: অনিয়শ্বিত ও জটিল জীবনযাপনের জন্য বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে গেছে। মানসিক চাপের কারণে উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগ দেখা দেয়। মানসিক চাপ কমানোর জন্য নিয়শ্বিত সহজসরল জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠার কোনো বিকল্প নেই। জীবনে চলার পথে সৃষ্ট বিভিন্ন সমস্যায় অস্থির না হয়ে বিচক্ষণতার সাথে তা মোকাবিলা করতে হবে। যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রাখতে পারলে মানসিক চাপ সহজেই নিয়শ্বণ করা যায়।

#### প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ ধূমপান বর্জন করা উচিত কেন?

উত্তর: ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কারণ ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে বিভিন্ন পুস্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায় এবং কোনো কোনো পুষ্টি উপাদানের কার্যকারিতা কমে যায়। এদের বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। এছাড়া ধূমপায়ী শুধু নিজেরই ক্ষতি করে না, তার আশপাশে অবস্থানকারী ব্যক্তিরও ক্ষতি করে। তাই ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ধূমপান বর্জন করা উচিত।

#### প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : যে কেউ যে কোনো বয়সে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারে। তবে নিমুলিখিত কারণে ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। যেমন :

- ক. মা-বাবা কিংবা নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস থাকলে;
- খ. অতিরিক্ত শারীরিক ওজন দেখা দিলে;
- গ. শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করলে;
- ঘ. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করলে ইত্যাদি।

#### প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?

উত্তর : অনিয়শিত্রত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিক্য ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হয়। তাই ওষুধের পাশাপাশি যথাযথ নিয়শিত্রত খাদ্য গ্রহণ ও নিয়মিত পরিশ্রমের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ নিয়শত্রণ করা যায়। এছাড়া প্রত্যহ জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে। নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং এ জাতীয় বিধি–নিষেধগুলো মেনে চলতে হবে। যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শাশ্ত রাখতে পারলে খুব সহজেই উচ্চ রক্তচাপ নিয়শত্রণ করা সম্ভব।

#### প্রশ্ন 🛮 ৯ 🗓 ধূমপান বর্জন করা উচিত কেন?

উত্তর : ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ৰতিকর। কারণ ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায় এবং কোনো কোনো পুষ্টি

# নবম–দশম শ্রেণি: মাধ্যমিক গার্হস্থ্যবিজ্ঞান 🕨 ১৬

প্রবণতা বেশি থাকে। এছাড়া ধূমপায়ী শুধু নিজেরই ৰতি করে না, তার আশপাশে অবস্থানকারী ব্যক্তিরও ৰতি করে। তাই ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ধূমপান বর্জন করা উচিত।

# প্রশ্ন 🏿 ১০ 🐧 সুস্বাম্খ্যের জন্য নিয়মমাফিক ঘুম দরকার কেন?

উত্তর: প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য জরবরি।

উপাদানের কার্যকারিতা কমে যায়। এদের বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার ব্রুমের অনিয়ম করলে এবং অনেক রাতে ঘুমাতে গেলে শরীরের ওজন দ্রবত বৃদ্ধির প্রবণতা থাকে। এর ফলে নানা ধরনের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জটিলতা দেখা যায়। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য তাই অনিয়মিত ঘুম পরিহার করতে হবে।

> সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যেতে হবে এবং নির্দিষ্ট নিয়মে ৬–৭ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে।