



Food and Nutrition

(ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন) - খাদ্য ও পুষ্টি

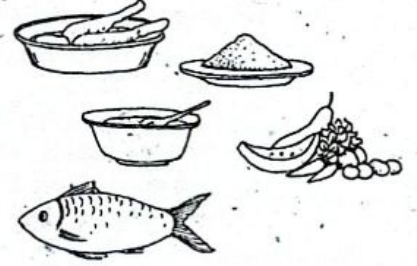
Pre-Practice + প্রাক-অনুশীলন

বন্ধুরা! এসো আমরা প্রথমেই এ পাঠের অনুশীলনে সহায়ক গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলিতে মনোযোগ দিই যা প্রস্তুতিকে আরও সহজ করবে।

Learning Outcomes (শিখনফল)

After we have studied this unit, we will be able to (আফটার উই হ্যাভ স্টাডিজ দিস ইউনিট, উই উইল বি এইবল টু) - এই ইউনিট পাঠের পর আমরা সমর্থ হব—

- read and understand texts through silent reading (রীড অ্যান্ড অ্যান্ডারস্ট্যান্ড টেক্সটস থ্রু সাইলেন্ট রীডিং) - নীরব পঠনের মধ্যদিয়ে পাঠ্য বিষয় পড়তে ও বুঝতে
- listen for information (লিসেন ফর ইনফরমেশন) - তথ্যের জন্য শুনতে
- ask and answer questions (আস্ক অ্যান্ড আনসার কোয়েস্টন্স) - প্রশ্ন করতে ও উত্তর দিতে
- write answers to questions (রাইট আনসারস টু কোয়েস্টন্স) - প্রশ্ন করতে ও উত্তর দিতে
- practise sounds (প্রাকটিস সাউন্ডস) - ধ্বনি অনুশীলন করতে



Summary (মূলবক্তব্য)

The teacher talks about food. She tells the students about good food. Good food means nutritious food. She tells that, we all should take a certain amount of food that our bodies need. Eating too much is bad for our bodies. (শিক্ষক খাদ্য সম্পর্কে কথা বলেন। তিনি ছাত্রছাত্রীদের ভালো খাদ্য সম্পর্কে বলেন। ভালো খাদ্য বলতে পুষ্টিকর খাদ্যকে বোঝায়। তিনি বলেন যে, আমাদের সকলের উচিত নির্দিষ্ট পরিমাণে খাদ্য খাওয়া যা আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজন। অতিরিক্ত খাওয়া আমাদের শরীরের জন্য খারাপ।)

প্রিয় শিক্ষার্থী বন্ধুরা! এবার আমরা Text অনুধাবন, গুরুত্বপূর্ণ Vocabulary, Text প্রাসঙ্গিক Grammar অনুশীলনের প্রয়োজন ও শিক্ষার্থীদের মূল্যায়নপ্রস্তুতিতে সহায়ক প্রয়োজনীয় আয়ত্ত করব।

Practice
অনুশীলন

UNIT-2

Lesson

1

Good Food

(গুড ফুড) - ভালো খাবার

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Nutritious (নিউট্রিশাস) *adj.* - পুষ্টিকর; উপকারী; স্বাস্থ্যপ্রদেয়। **Substances** (সাবসটেনসেজ) *n.* - পদার্থ। **Physical** (ফিজিক্যাল) *adj.* - শারীরিক; সত্যিকার; গঠন; দেহ। **Structure** (স্ট্রাকচার) *n.* - গঠন, উপাদান; নিয়ম; ব্যবস্থা।

Enriching Vocabulary (শব্দভান্ডার সমৃদ্ধিকরণ)

Important (ইমপার্টেন্ট) *adj.* - গুরুত্বপূর্ণ; কেন্দ্রীয়; প্রধান। **Contain** (কনটেইন) *v.* - ধারণ করা; নিয়োগ; ধরে রাখা। **Properly** (প্রোপারলি) *adj.* - সঠিকভাবে; প্রতিনিধি; সুন্দরভাবে। **Remember** (রিমেমবার) *v.* - স্মরণ করা; মনে করা; স্মরণে রাখা। **Healthy** (হেলদি) *adj.* - স্বাস্থ্যবান; স্বাস্থ্যসুলভ। **Certain** (সারটেইন) *adj.* - নিশ্চিত; নির্দিষ্ট; সঠিক। **Depend** (ডিপেন্ড) *v.* - নির্ভর করা। **Quantity** (কোয়ানটিটি) *n.* - পরিমাণ; সমুদয়; একত্রে।

A Talk about the picture and read the text. (টক অ্যাবাউট দা পিকচার আন্ড রীড দা টেক্সট।) - ছবিটি সম্পর্কে আলোচনা কর ও পাঠ্যংশটি পড় :

Ans :

Liza : Hi, how are you? (হাই, হাউ আর ইউ?) - হাই, কেমন আছ?

Hira : I'm fine. Thanks. (আই'ম ফাইন। থ্যাংকস।) - আমি ভালো আছি। ধন্যবাদ।

Liza : Can you say something about the picture? (ক্যান ইউ সেই সামথিং অ্যাবাউট দা পিকচার?) - ছবিটি সম্পর্কে তুমি কি কিছু বলতে পারো?

Hira : Yes, I can. I can see some students and a teacher in the picture. (ইয়েস, আই ক্যান। আই ক্যান সী সাম স্টুডেন্টস অ্যান্ড আ টীচার ইন দা পিকচার।) - হ্যাঁ, পারি। আমি ছবিটিতে কিছু শিক্ষার্থী ও একজন শিক্ষিকাকে দেখতে পাচ্ছি।



- Liza : Where are they and what is the teacher doing? (হোয়াটার আর দেই অ্যান্ড হোয়াট ইজ দা টীচার ডুয়িং?) - তারা কোথায় এবং শিক্ষিকা কী করছেন?
- Hira : They are in the classroom and the teacher is showing them something in the blackboard. (দেই আর ইন দা ক্লাসরুম অ্যান্ড দা টীচার ইজ শোয়িং দেম সামথিং ইন দা ব্ল্যাকবোর্ড।) - তারা একটি শ্রেণিকক্ষে আছে ও শিক্ষিকা তাদেরকে ব্ল্যাকবোর্ডে কিছু দেখাচ্ছেন।
- Liza : Thank you. (থ্যাঙ্ক ইউ।) - তোমাকে ধন্যবাদ।
- Hira : Welcome. (ওয়েলকাম।) - স্বাগতম।

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
Ms Rehana, the English teacher, is talking to the class about food.	মিস রেহানা, দা ইংলিশ টীচার, ইজ টকিং টু দা ক্লাস অ্যাবাউট ফুড।	ইংরেজি শিক্ষিকা মিস রেহানা খাবার নিয়ে শ্রেণিতে কথা বলছেন।
"Food is very important for our body," she says. "We can't live without it. So you must always have good food."	"ফুড ইজ ভেরি ইম্পোর্টেন্ট ফর আওয়ার বডি," শী. সেইজ, "উই কানট লিভ উইথোউট ইট, সো ইউ মাস্ট অলওয়েজ হ্যাভ গুড ফুড।"	"খাদ্য আমাদের দেহের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ," তিনি বলেন। "আমরা এটা ব্যতীত বাঁচতে পারি না। সুতরাং তোমরা সর্বদা ভালো খাদ্য খাবে।"
"What's good food, teacher?" asks a student.	"হোয়াট'স গুড ফুড, টীচার?" আক্স এ স্টুডেন্ট।	একজন ছাত্র তাঁকে জিজ্ঞেস করল, "জনাব! ভালো খাবার কী?"
"Good food means the right kind of food for good health," says Ms Rehana. "It is nutritious. It must contain natural substances that our body needs to grow properly and stay healthy. But remember, you must not eat too much though the food is good. Eating too much is bad for health. You have to eat only a certain amount of food that your body needs. So we do not need the same kind of food in the same quantity. It depends on your growth and physical structure".	গুড ফুড মিনস দা রাইট কাইন্ড অফ ফুড ফর গুড হেলথ," সেইজ মিস রেহানা। ইট ইজ নিউট্রিশাস। ইট মাস্ট কনটেইন ন্যাচারাল সাবস্টেন্সেস দ্যাট আওয়ার বডি নীডস টু গ্রো প্রপারলি অ্যান্ড স্টে হেলদি বাট রিমেমবার, ইউ মাস্ট নট ইট টু মাচ দৌ দা ফুড ইজ গুড। ইটিং টু মাচ ইজ ব্যাড ফর হেলথ। ইউ হ্যাভ টু ইট অনলি এ সার্টেইন অ্যামাউন্ট অফ ফুড দ্যাট ইয়োর বডি নিডস। সো, উই ডু নট নিড দা সেইম কাইন্ড অফ ফুড ইন দা সেইম কোয়ান্টিটি। ইট ডিপেন্ডস অন ইয়োর গ্রোথ অ্যান্ড ফিজিক্যাল স্ট্রাকচার।"	মিস রেহানা বলেন, "ভালো খাদ্য হচ্ছে সঠিক প্রকার খাবার যা সুস্থ স্বাস্থ্যের জন্য দরকার," এটা পুষ্টিকর। এতে অবশ্যই প্রাকৃতিক উপাদান থাকে যা যথাযথভাবে বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্যবান থাকতে আমাদের দেহের দরকার হয়। কিন্তু একটা কথা মনে রেখ, যদিও ভালো খাবার, তথাপি অবশ্যই অতিমাত্রায় খাবে না। অতিরিক্ত খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। তোমাদেরকে অবশ্যই নির্দিষ্ট পরিমাণ খাদ্য খেতে হবে যা তোমাদের দেহের প্রয়োজন। অতএব, একই খাবার একই পরিমাণের তোমাদের দরকার নেই। এটা নির্ভর করে তোমাদের বৃদ্ধি ও দৈহিক জীবনের উপর।

B Answer the following questions. (আনসার দা ফলোইং কোয়েশন্স।) - নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- What is Ms Rehana talking about? (হোয়াট ইজ মিস রেহানা টকিং অ্যাবাউট?) - মিস রেহানা কী বলছেন?
Ans. Ms Rehana is talking to the class about food. (মিস রেহানা ইজ টকিং টু দা ক্লাস অ্যাবাউট ফুড।) - মিস রেহানা খাবার সম্বন্ধে শ্রেণিকক্ষে কথা বলছেন।
- Why do we eat food? (হোয়াই ডু উই ইট ফুড?) - কেন আমরা খাবার খাই?
Ans. We eat food to grow well and live well. (উই ইট ফুড টু গ্রো ওয়েল অ্যান্ড লিভ উইল।) - আমরা সঠিক বৃদ্ধি এবং ভালো থাকার জন্য খাবার খাই।
- What is meant by 'nutritious food'? (হোয়াট ইজ মিন্ট বাই 'নিউট্রিশাস ফুড')? - "পুষ্টিকর খাবার" বলতে কী বুঝায়?
Ans. Nutritious food means good food which contains natural substances. (নিউট্রিশাস ফুড মীনস গুড ফুড হইজ কনটেইনস ন্যাচারাল সাবস্টেন্সেস।) - পুষ্টিকর খাবার বলতে ভালো খাবার বোঝায় যাতে প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে।
- How much food does a person need to eat a day? (হাউ মাচ ফুড ডাজ আ পার্সন নীড টু ইট ডেই?) - প্রতিদিন একজন লোকের কী পরিমাণ খাবার খাওয়া প্রয়োজন?
Ans. A person needs to eat only a certain amount of food that his body needs. (আ পার্সন নীডস টু ইট অনলি আ সার্টেইন অ্যামাউন্ট অফ ফুড দ্যাট হিজ বডি নীডস।) - শরীরে যতটুকু প্রয়োজন একজন ব্যক্তির দিনে ঠিক ততটুকু খাবার খাওয়া প্রয়োজন।
- Does everyone need the same amount of food? Why? (ডাজ এভরিওয়ান নীড দা সেইম অ্যামাউন্ট অফ ফুড? হোয়াই?) - প্রত্যেকেরই কি একই পরিমাণ খাবার প্রয়োজন? কেন?
Ans. No, everyone does not need the same amount of food. Because it differs according to growth and physical structure. (নো, এভরিওয়ান ডাজ নট নীড দা সেইম অ্যামাউন্ট অফ ফুড। বিকজ ইট ডিফারস আকোর্ডিং টু গ্রোথ অ্যান্ড ফিজিক্যাল স্ট্রাকচার।) - না, প্রত্যেকের একই পরিমাণ খাবারের প্রয়োজন নেই। কারণ বৃদ্ধি ও শারীরিক গঠন অনুযায়ী এর পার্থক্য ঘটে।

C Complete these sentences. (কমপ্লিট দিজ সেনটেনসেস) - এই বাক্যগুলো পূরণ কর :

- We should eat good food to _____.
- We should not eat more than _____.
- Eating too much food is not _____.
- Good food means _____.

Ans.

1. We should eat good food to grow properly and to be sound. (উই গুড ইট গুড ফুড টু গ্রো প্রোপারলি অ্যান্ড টু বি সাউন্ড) - আমাদের ভালো খাবার খাওয়া উচিত সঠিকভাবে বৃদ্ধি পেতে ও সুস্থ থাকার জন্য।
2. We should not eat more than our body needs. (উই গুড নট ইট মোর দ্যান আওয়ার বডি নীডস) - আমাদেরকে শরীরের প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাওয়া উচিত নয়।
3. Eating too much food is not good for our health. (ইটিং টু মাচ ফুড ইজ নট গুড ফর আওয়ার হেলথ) - বেশি খাবার খাওয়া শরীরের জন্য ভালো নয়।
4. Good food means the right kinds of food for good health. (গুড ফুড মীনস দা রাইট কাইন্ড অফ ফুড ফর গুড হেলথ) - ভালো খাবার বলতে সুস্বাস্থ্যের জন্য খাবার সঠিক ধরনকে বুঝায়।

UNIT-2

Lesson

2

Kinds of Food

(কাইন্ডস অভ ফুড) - খাদ্যের প্রকারভেদ

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Carbohydrate (কার্বোহাইড্রেট) - শর্করা, শ্বেতসারজাতীয় খাদ্য। Protein (প্রোটিন) - আমিষ, দুধ, ডিম, মাছ, মাংস প্রভৃতি খাদ্যে উপস্থিত শরীর গঠক পদার্থ। Vitamins (ভিটামিন) - খাদ্যপ্রাণ। Minerals (মিনারেলস) - খনিজ পদার্থ।

[A] Listen to the teacher/CD and answer the following questions. (লিসেন টু দা টিচার/সিডি অ্যান্ড আনসার দা ফলোইং কুয়েশন্স) - শিক্ষক/সিডির কথাগুলো শোনো ও নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

U2, L2A Listening text : 1

Questions (কোয়েশন্স) - প্রশ্নাবলি

1. How many kinds of food do we need? (হাউ মেনি কাইন্ডস অভ ফুড ডু উই নীড?) - আমাদের কত ধরনের খাবারের প্রয়োজন?

Ans. We need six kinds of food. (উই নীড সিক্স কাইন্ডস অভ ফুড) - আমাদের ছয় ধরনের খাবার দরকার।

2. What are they? (হোয়াট আর দেই?) - সেগুলো কী কী?

Ans. They are carbohydrate, protein, vitamins, minerals, fat and water. (দেই আর কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিনস, মিনারেলস, ফ্যাট অ্যান্ড ওয়াটার) - সেগুলো হলো শর্করা, আমিষ, খাদ্যপ্রাণ, খনিজ, চর্বি এবং পানি।

Now, choose the best answer. (নোউ চুজ দা বেস্ট আনসার) - এখন সঠিক শব্দটি নির্বাচন কর।

1. Foods are divided into classes according to their (ফুডস আর ডিভাইডেড ইনটু ক্লাসেস অ্যাকোরডিং টু দেইয়ার) - খাদ্য বিভিন্ন শ্রেণিতে বিভক্ত হয়- অনুসারে।

- a. colours and tastes. (কালারস অ্যান্ড টেস্টস) - রং ও স্বাদ অনুসারে
- b. shapes and sizes. (শেইপস অ্যান্ড সাইজেস) - আকার ও আকৃতি
- c. substances they contain. (সাবস্ট্যান্সেস দেই কনটেইন) - তাদের উপাদানের উপস্থিতি
- d. water they contain. (ওয়াটার দেই কনটেইন) - তাদের পানির উপস্থিতি

Ans. c. substances they contain. (তাদের উপাদানের উপস্থিতি)

2. Potatoes contain a lot of (পটেটোস কনটেইন আ লট অভ) - আলু প্রচুর পরিমাণে ধারণ করে

- a. carbohydrate. (কার্বোহাইড্রেট) - শর্করা
- b. protein. (প্রোটিন) - আমিষ
- c. vitamins. (ভিটামিনস) - ভিটামিন
- d. minerals. (মিনারেলস) - খনিজ উপাদান

Ans. a. carbohydrate (শর্করা)

3. Butter and ghee are a good source of (বটার অ্যান্ড ঘি আর আ গুড সোর্স অভ) - মাখন এবং ঘি-এর ভালো ভালো উৎস -

- a. protein. (প্রোটিন) - আমিষ
- b. fat (ফ্যাট) - চর্বি
- c. vitamins. (ভিটামিনস) - ভিটামিন
- d. carbohydrate. (কার্বোহাইড্রেট) - শর্করা

Ans. b. fat (চর্বি)

4. Minerals are present in (মিনারেলস আর প্রেজেন্ট ইন) - খনিজ পদার্থ পাওয়া যায়-

- a. nuts. (নটস) - বাদামে
- b. peas. (পিস) - মটরগুটিতে
- c. milk. (মিল্ক) - দুধে
- d. water. (ওয়াটার) - পানিতে

Ans. d. water (পানিতে)

5. Which food has the most carbohydrate? (হুইচ ফুড হ্যাজ দা মোস্ট কার্বোহাইড্রেট?) - কোন খাবারটিতে অধিক পরিমাণে শর্করা আছে?

- a. Sugar (সুগার) - চিনিতে
- b. Rice (রাইচ) - ভাতে
- c. Fruits (ফ্রুটস) - ফলমূলে
- d. Vegetables (ভেজিটেবলস) - শাক-সবজিতে

Ans. b. Rice (ভাতে)

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Essential (এসেনশিয়াল) *adj.* - উপকারী; দরকারী, অত্যাবশ্যক; অপরিহার্য; প্রয়োজন। **Disease** (ডিজিজ) *n.* - রোগ; সংক্রামক; রূপণ। **Calcium** (ক্যালসিয়াম) *n.* - খনিজ; ক্যালসিয়াম। **Interval** (ইন্টারভ্যাল) *n.* - মধ্যবর্তীকাল, স্থান; অবকাশ, বিশ্রাম।

Enriching Vocabulary (শব্দভান্ডার সমৃদ্ধিকরণ)

Choose (চুজ) *v.* - নির্বাচন করা, বাছাই করা, পছন্দ করা। **Contain** (কনটেইন) *v.* - ধারণ করা; নিয়োগ; ধরে রাখা। **Daily** (ডেইলি) *adj.* - প্রাত্যহিক; দৈনন্দিন। **Disease** (ডিজিজ) *n.* - রোগ। **Highly** (হাইলি) *adv.* - অত্যধিকরূপে। **Mineral** (মিনারেল) *n.* - খনিজ পদার্থ। **Overall** (ওভারঅল) *adj.* - সার্বিক। **Regularly** (রেগুলারলি) *adv.* - নিয়মিতভাবে।

[A] Read the dialogue. (রিড দা ডায়ালগ) - সংলাপটি পড়।

Ms Rehana : Let's talk about some essential foods that we need to eat regularly. For our good health we must choose the right food in our daily diet. (লেট'স টক অ্যাবাউট সাম এসেনশিয়াল ফুডস দ্যাট উই নিড টু ইট রেগুলারলি। ফর আওয়ার গুড হেলথ উই মাস্ট চুজ দা রাইট ফুড ইন আওয়ার ডেইলি ডাইট।) - চলো কতগুলো প্রয়োজনীয় খাদ্য নিয়ে কথা বলি যা নিয়মিত আমাদের খাওয়া দরকার। সুস্বাস্থ্যের জন্য নিত্যদিনের খাদ্যে আমরা অবশ্যই অধিক খাবার বাছাই করব।

Student 1 : We eat rice, 'ruti', fish and meat every day. What else should we have, teacher? (উই ইট রাইস, 'রুটি', ফিশ অ্যান্ড মীট এভরিডে, হোয়াট এলস শুড উই হ্যাভ, টীচার?) - আমরা প্রতিদিন ভাত, রুটি, মাছ ও মাংস খাই। আর কী আমাদের খাওয়া উচিত জনাব?

Ms Rehana : Well, we must also eat vegetables and fruits. They contain a lot of vitamins and minerals. They keep our body free from diseases. They are also good for our skin and overall health. (ওয়েল, উই মাস্ট অলসো ইট ভেজিটেবলস অ্যান্ড ফ্রুটস, দে কনটেইন আ লট অভ ভিটামিনস অ্যান্ড মিনারেলস, দে কীপ আওয়ার বডি ফ্রি ফ্রম ডিজিজ। দে আর অলসো গুড ফর আওয়ার স্কিন অ্যান্ড ওভারঅল হেলথ।) - বেশ ভালো কথা। আমাদের অবশ্যই শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়া উচিত। তাদের রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজপদার্থ। এগুলো আমাদের দেহকে রোগ থেকে দূরে রাখে। এগুলো আমাদের ত্বক ও সর্বোপরি স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

Student 2 : Should we have anything else? (শুড উই হ্যাভ এনিথিং এলস?) - আমাদের আর কী খাওয়া উচিত?

Ms Rehana : Sure. We need to drink milk every day. Milk is highly rich in calcium. It's good for our healthy growth. It makes our bones and teeth strong as well. We must drink pure water at regular intervals too. It's essential for our body. We can't live without drinking water. (শিউর। উই নিড টু ড্রিং মিল্ক এভরি ডে। মিল্ক ইজ হাইলি রিচ ইন ক্যালসিয়াম। মিল্ক গুড ফর আওয়ার হেলদি গ্রোথ। ইট মেইকস আওয়ার বোনস অ্যান্ড টীথ স্ট্রং অ্যাজ ওয়েল। উই মাস্ট ড্রিংক পিওর ওয়াটার অ্যাট রেগুলার ইন্টারভেলস টু। ইট ইজ এসেনশিয়াল ফর আওয়ার বডি। উই ক্যান্ট লিভ উইদাউট ড্রিংকিং ওয়াটার।) - নিশ্চয়। প্রতিদিন আমাদের দুধ পান করা উচিত। ক্যালসিয়ামে দুধ অতিশয় সমৃদ্ধ। এটা আমাদের স্বাস্থ্য বৃদ্ধির জন্য দরকার। এটা আমাদের হাড় ও দাঁতকে শক্ত ও ভালো রাখে। আমাদের অবশ্যই নিয়মিত পানি পান করা উচিত। এটা আমাদের দেহের জন্য জরুরি। আমরা পানি পান না করে বাঁচতে পারি না।

[B] Make five questions from the following table. (মেইক ফাইভ কুয়েশন্স ফ্রম দা ফলোইং টেবল) - নিচের ছক থেকে পাঁচটি প্রশ্ন তৈরি কর :

Why	do	essential for our body? (ইসেনশিয়াল ফর আওয়ার বডি?) - আমাদের শরীরের জন্য অপরিহার্য?
What	are	good for our skin? (শুড ফর আওয়ার স্কিন?) - আমাদের ত্বকের জন্য ভালো?
What foods	is	we need to eat good food? (উই নিড টু ইট গুড ফুড?) - আমাদের ভালো খাবার খাওয়া প্রয়োজন?
		vegetables contain? (ভেজিটেবলস কনটেইন?) - শাকসবজিতে থাকে?
		minerals do to us? (মিনারেলস ডু টু আস?) - খনিজ আমাদের জন্য করে?

Ans.

1. Why do we need to eat good food? (হোয়াই ডু উই নিড টু ইট গুড ফুড?) - আমাদের কেন ভালো খাবার খেতে হবে?
2. What is essential for our body? (হোয়াট ইজ এসেনশিয়াল ফর আওয়ার বডি?) - আমাদের শরীরের জন্য কোনটি জরুরি?
3. What foods are good for our skin? (হোয়াট ফুডস আর গুড ফর আওয়ার স্কিন?) - কোন খাবারগুলো আমাদের ত্বকের জন্য ভালো?
4. What do vegetables contain? (হোয়াট ডু ভেজিটেবলস কনটেইন?) - শাকসবজিতে কী থাকে?
5. What do minerals do to us? (হোয়াট ডু মিনারেলস ডু টু আস?) - খনিজ আমাদের কী কাজে লাগে?

C Now, write the answers to the questions that you have made in section B. (নোট রাইট দা আনসারস টু দা কুয়েস্চন্স দ্যাট ইউ হ্যাভ মেইড ইন সেকশন বী) - এবার বি অংশে যে প্রশ্নগুলো তৈরি করেছ তার উত্তর লিখ।

Ans.

- We need to eat good food to keep our body healthy. (উই নীড টু ইট গুড ফুড টু কীপ আওয়ার বডি হেলদি) - আমাদের সু-স্বাস্থ্যের জন্যে ভালো খাবার খেতে হবে।
- Water is essential for our body. (ওয়াটার ইজ এসেনশিয়াল ফর আওয়ার বডি) - পানি আমাদের শরীরের জন্যে জরুরি।
- Vegetables and fruits are good for our skin. (ভেজিটেইবলস অ্যান্ড ফ্রুটস আর গুড ফর আওয়ার স্কিন) - শাক-সবজি এবং ফলমূল আমাদের ত্বকের জন্যে ভালো।
- Vegetables contain vitamins and minerals. (ভেজিটেইবলস কনটেইন ভিটামিনস অ্যান্ড মিনারেলস) - শাকসবজিতে ভিটামিন ও মিনারেল থাকে।
- Minerals keep our body free from diseases. (মিনারেলস কীপ আওয়ার বডি ফ্রি ফ্রম ডিজিজেস) - খনিজ আমাদের শরীরকে রোগমুক্ত রাখে।

D Read the text in section A again and tick the best answer. (রিড দা টেক্সট ইন সেকশন আ অ্যাগেইন অ্যান্ড টিক দা বেস্ট আনসার) - A অংশ পাঠটি পুনরায় পড় এবং সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরে টিক চিহ্ন দাও।

- Milk is highly rich in fat / ✓calcium/sugar. (মিল্ক ইজ হাইলি রিচ ইন ফ্যাট/ক্যালসিয়াম/সুগার) - দুধ অত্যন্ত চর্বি/ক্যালসিয়াম/শর্করা সমৃদ্ধ।
- Fruits and vegetables are good for eyes / ✓general health/ teeth. (ফ্রুটস অ্যান্ড ভেজিটেইবলস আর গুড ফর আইজ/জেনারেল হেলথ/টিথ) - ফলমূল ও শাকসবজি আমাদের চোখ/সাধারণ স্বাস্থ্য/দাঁতের জন্য ভালো।
- ✓Water/energy drink/milk is most important for life. (ওয়াটার/এনার্জি ড্রিংক/মিল্ক ইজ মোস্ট ইমপোর্টেন্ট ফর লাইফ) - পানি/শক্তিবর্ধক পানীয়/দুধ জীবনের জন্য সবচেয়ে দরকারি।

Ans. 1. calcium (ক্যালসিয়াম), 2. general health (সাধারণ স্বাস্থ্য), 3. water (পানি)

UNIT-2

Lesson

4

A Delicious Dish

(অ্যা ডিলিশাস ডিশ) - একটি সুস্বাদু খাবার

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ:

Custard (কাসটার্ড) *n* - দুধ, ডিম ও চিনি মেশানো খাদ্যবিশেষ। Peel (পীল) *v* - চামড়া বা ছাল ছাড়ানো।

A Look at the pictures. What do you see there? (লুক অ্যাট দা পিকচারস। হোয়াট ডু ইউ সী দেয়ার?) - ছবিটি দেখ। তুমি এখানে কী দেখতে পাচ্ছে?



Ans. I can see the pictures of some cake, rice, roti, chicken. (আই ক্যান সী দা পিকচারস অভ সাম কেক, রাইস, রুটি, চিকেন) - আমি ছবিতে কিছু কেক, ভাত, রুটি, চিকেনের ছবি দেখতে পাচ্ছি।

B Ask and answer the questions. (আস্ক অ্যান্ড আনসার দা কুয়েস্চন্স) - প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা কর এবং উত্তর দাও।

- What type of food do you like? (হোয়াট টাইপ অভ ফুড ডু ইউ লাইক?) - কোন ধরনের খাবার তুমি পছন্দ কর?
Ans. I like cake and Sandwich to eat. (আই লাইক কেইক অ্যান্ড স্যান্ডউইচ টু ইট) - আমি পিঠা এবং স্যান্ডউইচ খেতে পছন্দ করি।
- Why do you like these? (হোয়াই ডু ইউ লাইক দীজ?) - কেন তুমি তা পছন্দ কর?
Ans. I like these foods because they are delicious enough. (আই লাইক দীজ ফুডস বিকজ দেই আর ডিলিশাস এনাফ) - আমি এগুলো পছন্দ করি কারণ এগুলো যথেষ্ট মজাদার।
- Where do you get these from? (হোয়ায়ার ডু ইউ গेट দীজ ফ্রম?) - তুমি এগুলো কোথায় পাও?
Ans. My mother makes cake and I buy sandwich from shop. (মাই মাদার মেইকস্ কেইক অ্যান্ড আই বাই স্যান্ডউইচ ফ্রম শপ) - আমার মা পিঠা তৈরি করেন এবং স্যান্ডউইচ আমি দোকান থেকে কিনে থাকি।
- Do you eat home-made food? (ডু ইউ ইট হোম-মেইড ফুড?) - তুমি কি ঘরে তৈরি খাবার খাও?
Ans. Yes. I eat home-made food and I like it very much. (ইয়েস। আই ইট হোম-মেইড ফুড অ্যান্ড আই লাইক ইট ভেবি মাচ) - হ্যাঁ। আমি ঘরে তৈরি খাবার খাই এবং এটি আমি খুব পছন্দ করি।

C Look at the picture. What do you see in the bowl? (লুক অ্যাট দা পিকচার। হোয়াট ডু ইউ সী ইন দা বৌল?) - ছবিটি লক্ষ কর। বাটিতে কী দেখতে পাচ্ছ?

In the picture I see some custard in a bowl. (ইন দা পিকচার আই সী সাম কাস্টার্ড ইন আ বৌল।) - ছবিতে আমি একটি বাটিতে কিছু দধি দেখতে পাচ্ছি।

Now read the following recipe. (নাই রীড দা ফলোয়িং রেসিপি) - নিম্নবর্ণিত রন্ধন করার নির্দেশসমূহ পড়।

Ingredients: (ইনগ্রিডিয়েন্টস) - উপাদানসমূহ :

1. Ripe banana: 1 (পাকা কলা : ১টা)
2. Apple: 1 (আপেল : ১টা)
3. Ripe papaya: 1 (small) (পাকা পেপে : ১টা)
4. Custard powder: 2 tablespoons (কাস্টার্ড পাউডার : ২ টেবিল চামচ।)
5. Milk: half litre (দুধ : আধা লিটার)
6. Sugar: 4 tablespoons (চিনি : ৪ টেবিল চামচ)



How to prepare (হাউ টু প্রিপেয়ার) - কীভাবে তৈরি করা যায় :

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
First wash the fruits and peel them. Then cut the fruits into small pieces and keep them in a bowl. Now boil the milk in a pot. Next mix sugar in it and stir well. Take the custard powder in a small cup, put 4 tablespoons of cold milk and mix well. Now pour the mixture into the boiling milk and stir well. Boil for five minutes, stirring it all the time. After that, take the pot off the stove. Let the custard cool. Finally pour it into the fruit bowl. Now the delicious custard is ready to eat.	ফার্স্ট ওয়াশ দা ফ্রুটস অ্যান্ড পীল দেম। দেন কাট দা ফ্রুটস ইনটু স্মল পীসেস অ্যান্ড কীপ দেম ইন এ বৌল। নাই বয়েল দা মিল্ক ইন এ পট। নেক্সট মিক্স সুগার ইন ইট অ্যান্ড স্টার ওয়েল। টেইক দা কাস্টার্ড পাউডার ইন এ স্মল কাপ, পুট ফোর টেবলস্পুনস অফ কোল্ড মিল্ক অ্যান্ড মিক্স ওয়েল। নাই পোর দা মিক্সার ইনটু দা বয়েলিং মিল্ক অ্যান্ড স্টার ওয়েল। বয়েল ফর ফাইভ মিনিটস, স্টারিং ইট অল দা টাইম। আফটার দ্যাট, টেইক দা পট অফ দা স্টোভ। লেট দা কাস্টার্ড কুল। ফাইনালি পোর ইট ইনটু দা ফ্রুট বৌল। নাই দা ডিলিশাস কাস্টার্ড ইজ রেডী টু ইট।	প্রথমে ফলগুলোকে পরিষ্কার কর ও তাদের খোসা ছাড়াও। এবার ফলগুলোকে ছোট টুকরো করে কাট এবং তাদেরকে একটি বাটিতে রাখ। এবার একটি পাত্রে দুধ গরম কর। তারপর এতে চিনি মিশ্রিত কর এবং ভালো করে নাড়াও। একটি ছোট কাপে কাস্টার্ড পাউডার নাও, ৪ টেবিল চামচ ঠান্ডা দুধ নাও এবং ভালো করে নাড়াও। পাঁচ মিনিট গরম কর, সারাসময় ধীরে নাড়াও। এরপর, পাত্রটি স্টোভ/চুলা থেকে নামাও। কাস্টার্ডকে ঠান্ডা হতে দাও। সবশেষে এটিকে ফলের বাটিতে ঢেলে দাও। এবার সুস্বাদু কাস্টার্ডটি খাওয়ার জন্য প্রস্তুত।

D Describe how to make a cup of tea using the following sentence connectors. (ডেসক্রাইব হাউ টু মেইক এ কাপ অফ টী ইউজিং দা ফলোয়িং সেনটেনস কানেকটর্স।) - নিচের বাক্য সংযোজকগুলো ব্যবহার করে কীভাবে এক কাপ চা তৈরি করা যায় তা বর্ণনা করো।

First (প্রথমত)	Then (তারপর)	Next (এরপর)	After that (এরপর)	Finally (অবশেষে)
----------------	--------------	-------------	-------------------	------------------

Ans.

How to make a cup of tea	হাউ টু মেইক এ কাপ অফ টি	যেভাবে এক কাপ চা তৈরি করতে হয়
A cup of tea is prepared in the following way. First you have to put one and a half cup of water into a kettle. Then you have to put the kettle over a stove until the water is boiled. Next you have to put two tea spoonfuls of tea leaves into the water. After that you should take away (নামানো) the kettle from the stove (চুলা) when the water has turned red. Finally you have to pour (ঢালা) the liquor into a cup through a strainer (ছাকনি). You will also mix some sugar and milk with the liquor and stir it until the sugar dissolves. But in case of lemon tea you have to add some lemon juice instead of milk. And thus you will get a cup of tea to drink.	আ কাপ অফ টি ইজ প্রিপেয়ার্ড ইন দা ফলোইং ওয়েই। ফার্স্ট ইউ হ্যাভ টু পুট ওয়ান অ্যান্ড আ হাফ কাপ অফ ওয়াটার ইনটু এ কেটল। দেন ইউ হ্যাভ টু পুট দা কেটল ওভার আ স্টোভ আনটীল দা ওয়াটার ইজ বয়েলড। নেক্সট ইউ হ্যাভ টু পুট টু টী স্পুনফুলস অফ টী লিভস ইনটু দা ওয়াটার। আফটার দ্যাট, ইউ শুড টেইক অ্যাওয়ে দা কেটল ফ্রম দা স্টোভ হোয়েন দা ওয়াটার হ্যাজ টার্নড রেড। ফাইনালি, ইউ হ্যাভ টু পোর দা লিকার ইনটু আ কাপ থ্রু আ স্ট্রেইনার। ইউ উইল অলসো মিক্স সাম সুগার অ্যান্ড মিল্ক উইথ দা লিকার অ্যান্ড স্টেয়ার ইট আনটীল দা সুগার ডিজলভস। বাট ইন কেইজ অফ লেমন টী ইউ হ্যাভ টু অ্যাড সাম লেমন জুস ইনস্টেড অফ মিল্ক। অ্যান্ড দাজ ইউ উইল গेट আ কাপ অফ টী টু ড্রিংক।	নিচের উপায়ে এক কাপ চা তৈরি করতে হয়। প্রথমে, তোমাকে কেটলিতে দেড় কাপ পানি দিতে হবে। তারপর চুলার ওপরে কেটলিটা চাপাতে হবে পানি সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত। তারপর তাতে দুই চামচ চা পাতা দিতে হবে। তারপরে যখন পানি লাল হবে তখন তোমাকে কেটলিটা চুলা থেকে নামাতে হবে। সবশেষে তোমাকে ছাঁকনি দিয়ে লিকারটা কাপে ঢালতে হবে। লিকারের সাথে কিছু দুধ ও চিনিও মেশাতে হবে এবং চিনি না গলে যাওয়া পর্যন্ত এটা নাড়তে হবে। কিন্তু লেবু চায়ের ক্ষেত্রে তোমাকে দুধের পরিবর্তে লেবুর রস মেশাতে হবে এবং এভাবে তুমি পান করার জন্য এক কাপ চা পাবে।

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Bury (বারি) v. - মাটিতে লুকানো; মাটি দিয়ে আচ্ছাদিত করা। Sprout (স্প্রাউট) n. - অঙ্কুর।

A Talk about the pictures. (টুক অ্যাভাউট দা পিকচারস) - ছবিটি সম্পর্কে বলো।

Ans. In the picture I can see that there is a seed from which a little plant has come out.
(ছবিতে আমি দেখতে পাই যে একটি বীজ থেকে একটি চারাগাছ বের হয়ে আছে।)

Then read and listen to the poem. (দেন রীড অ্যান্ড লিসেন টু দা পোয়েম।)-তারপর কবিতাটি পড় এবং শোন।



Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
A little plant	আ লিটল প্লান্ট	একটি ছোট চারাগাছ
In the heart of a seed	ইন দা হার্ট অব এ সীড	একটি বীজের অন্তরে
Buried deep, so deep,	বারিড ডীপ, সো ডীপ,	গভীরে লুকানো, অনেক গভীরে
A dear little plant	আ ডিয়ার লিটল প্লান্ট	একটি প্রিয় ছোট চারাগাছ
Lay fast asleep.	লেই ফাস্ট আসলীপ।	গভীর ঘুমে শায়িত।
"Wake!" said the voice	"ওয়েইক"! সেইড দা ভয়েস	'জাগা!' বলল একটি কণ্ঠ
Of the rain drops bright.	অব দা রেইন ড্রপস ব্রাইট।	বৃষ্টির উজ্জ্বল ফোটার।
The little plant heard.	দা লিটল প্লান্ট হিয়ার্ড।	ছোট চারাগাছটি তা শুনলো
And rose to see	অ্যান্ড রোজ টু সী	এবং জেগে উঠে দেখলো যে
What the wonderful	হোয়াট দা ওয়ান্ডারফুল	কত সুন্দর
Outside world might be.	আউটসাইড ওয়ার্ল্ড মাইট বি।	বাইরের জগত হতে পারে।

B As you listen to the poem, notice how these groups of words are pronounced. Practise saying these words.

(অ্যাজ উই লিসেন টু দা পোয়েম, নোটিশ হাউ দীজ গ্রুপস অব ওয়ার্ডস আর প্রোনাউন্সড। প্রাকটিস সেয়িং দীজ ওয়ার্ডস) - যখন তুমি কবিতাটি শ্রবণ করো তখন লক্ষ্য করো এই শব্দগুচ্ছ কীভাবে উচ্চারিত হয়। এ শব্দগুলো বলে চর্চা কর।

1. seed (সীড) - বীজ; deep (ডীপ) - গভীর; asleep (আসলীপ) - ঘুমন্ত; see (সী) - দেখা।
2. hear (হিয়ার) - শ্রবণ করা/ শোনা; world (ওয়ার্ল্ড) - পৃথিবী।
3. lay (লেই) - শুয়েছিল; wake (ওয়েইক) - জেগে উঠা; rain (রেইন) - বৃষ্টি।

Ans. এসো নিজেরা করি।

C Ask and answer the questions. (আস্ক অ্যান্ড আনসার দা কোয়েশ্চনস।) - প্রশ্ন কর এবং উত্তর দাও।

1. Where is the little plant sleeping? (হোয়্যার ইজ দা লিটল প্লান্ট স্লীপিং) - ছোট চারাগাছটি কোথায় ঘুমাচ্ছে?

Ans. The little plant is sleeping in the heart of a seed. (দা লিটল প্লান্ট ইজ স্লীপিং ইন দা হার্ট অব আ সীড।) - ছোট চারাগাছটি একটি বীজের ভেতরে ঘুমাচ্ছে।

2. Who spoke to the little plant? (হু স্পোক টু দা লিটল প্লান্ট?) - ছোট চারাগাছটির সাথে কে কথা বলেছিল?

Ans. The voice of the bright rain drops spoke to the little plant. (দা ভয়েস অব দা ব্রাইট রেইন ড্রপস স্পোক টু দা লিটল প্লান্ট।) - উজ্জ্বল বৃষ্টি বিন্দুর কণ্ঠটি ছোট চারার সাথে কথা বলে।

3. What did they want the little plant to do? (হোয়াট ডিড দেই ওয়ান্ট দা লিটল প্লান্ট টু ডু?) - ছোট চারাগাছটি কী করবে বলে তারা চেয়েছিল?

Ans. They wanted the little plant to rise. (দেই ওয়ানটেড দা লিটল প্লান্ট টু রাইজ।) - তারা ছোট চারাটি জেগে ওঠা দেখতে চাইল।

4. What two things do plants need in order to grow? (হোয়াট টু থিংস ডু প্লান্ট নীড ইন অরডার টু গ্রো?) - চারাগাছ বেড়ে উঠতে কোন জিনিস প্রয়োজন?

Ans. Little plants need sun-shine and water to grow. (লিটল প্লান্টস নীড সান-সাইন অ্যান্ড ওয়াটার টু গ্রো।) - ছোট চারাগাছটির রৌদ্র কিরণ ও পানির দরকার।

5. Which word in the poem means "grow"? (কবিতায় কোন শব্দটি জন্মানো অর্থ বুঝায়?)

Ans. In this poem the word 'rose' means the grow of a little plant. (ইন দিস পোয়েম দা ওয়ার্ড 'রোজ' মীনস দা গ্রো অফ আ লিটল প্লান্ট।) - এই কবিতায় "জাগা" এই শব্দটি দিয়ে চারা গাছের "জন্মানো" বোঝানো হয়েছে।