



Health and Hygiene

(হেল্থ অ্যান্ড হাইজিন) - স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি

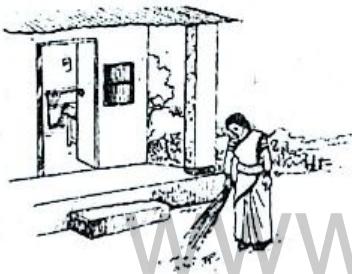
Pre-Practice + প্রাক-অনুশীলন

বড়ুরা! 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 বী এইবল টু) -
এই ইউনিট পাঠের পর আমরা সমর্থ হব—

- read and understand texts through silent reading (রীড অ্যান্ড আভারস্ট্যান্ড টেক্সট থ্রোউ সাইলেন্ট রিডিং) - নীরব পাঠের মাধ্যমে মূল পাঠগুলো পড়তে ও বুঝতে।
- listen for information (লিসেন ফর ইনফরমেশন) - তথ্যের জন্য শ্রবণ করতে
- ask and answer questions (আস্ক অ্যান্ড আনসার কোয়েশনস) - প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করতে ও উত্তর দিতে
- write the answers to questions (রাইট দ্য আনসারস টু কোয়েশনস) - প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখতে
- practice sounds (প্র্যাকচিস সাউন্ডস) - শব্দচর্চা করতে
- write paragraphs/compositions (রাইট প্যারাগ্রাফস/কম্পোজিশনস) - অনুচ্ছেদ/রচনা লিখতে



Summary (মূলবক্তব্য)

Lesson- 1 : Health means sound condition of body and mind. A healthy person is one who is free from diseases. A healthy person can lead a happy life. He can also concentrate on his work. To be healthy, one shquld follow some rules. He must take a balanced diet. He should sleep early and get up early in the morning. (স্বাস্থ্য বলতে বুঝায় শরীর ও মনের সুস্থ অবস্থা। রোগমুক্ত ব্যক্তিই স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি সুখী জীবনযাপন করতে পারে। সে সকল কাজে মনোযোগ দিতে পারে। স্বাস্থ্যবান হতে হলে কিছু নিয়মকানুন মেনে চলতে হবে। তাকে সুষম খাবার খেতে হবে। তাকে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে হবে এবং তোরে ঘুম থেকে উঠতে হবে।)

Lesson-2 : A happy man is he who has a few acres of land, flocks and trees. He is content to breathe in his own land. He gets his milk and attire from his animals, bread from fields and shade from trees. He passes his days with sound "health and peace of mind, sound sleep, sweet recreation, innocence and meditation. A poet also wants to pass his time in this way and leave this world very simply. (একজন সুখী মানুষ হলেন তিনি, যার রয়েছে কয়েক একর জমি, পশু এবং গাছ। তিনি নিজ ভূমির আপন বায়ুতে নিঃশ্বাস নিয়ে সন্তুষ্ট থাকেন। তিনি দুধ এবং পোশাক পান তার পশু হতে, মাঠ থেকে খাদ্য এবং গাছ থেকে ছায়া। তিনি তার দিন অতিক্রম করেন সুস্থান্ত্রে, মনের শান্তিতে, গভীর ঘুমে, মধুর আনন্দে, নিষ্পাপত্তা এবং ধ্যানে। একজন কবিও চান তার জীবন এভাবে কাটাতে এবং পৃথিবী থেকে খুব সাধারণভাবে চলে যেতে।)

Lesson-3 : There is a good idea in the text about cleanliness. Without keeping ourselves clean, we cannot achieve anything from any side. It puts emphasis on rules of health. Again, some tips are given how we can keep ourselves dean. If we follow the tips accordingly, we will be able to lead a happy and healthy life. (মূল পাঠে পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে বলা হয়েছে। আমরা পরিষ্কার না থেকে কোনো দিক থেকে কিছুই অর্জন করতে পারি না। এটি স্বাস্থ্যবিধি নিয়মের ওপর জোর দেয়। আবার, কৌভাবে পরিষ্কার থাকা যায় তার ওপর কিছু উপদেশ দেওয়া হয়েছে। আমরা যদি উপদেশগুলো ঠিকভাবে অনুসরণ করি, তবে আমরা সুখী এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করতে সক্ষম হবো।)

Lesson-4 : Rabi has written a letter to his friend, Sohel telling him about his father's death. His father died of lung cancer which was caused by heavy smoking. They tried their best to keep his father away from smoking but failed. Now they are in a great problem as they have no earning member. However, they are trying to recover from the shock by the mercy of the Almighty. (রবি তার পিতার মৃত্যুর কথা জানিয়ে তার বড়ু সোহেলের নিকট একটি চিঠি লিখেছে। তার পিতা মৃত্যুবরণ করেছে ফুসফুসের ক্যানসারে যা অতিমাত্রায় ধূমপানের কারণে হয়েছিল। তারা তাদের সাধ্যমতো চেষ্টা করেছে তার পিতাকে ধূমপান থেকে বিরত রাখতে, কিন্তু তারা ব্যর্থ হয়েছে। এখন তারা খুব সমস্যায় আছে, কারণ তাদের পরিবারে আর কোনো উপর্যুক্তি নেই। যাহোক, তারা সর্বশক্তিমানের কৃপায় ধাক্কা কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করছে।)

Lesson-5 : The physical teacher of Rooppur High School, Mr Asif Ahmed and the students are talking about health and physical exercise. According to them, we need healthy food, proper rest, sleep, cleanliness for our good health. Regular physical exercise is also important for good health. The benefits of physical exercise are many. However, physical exercise can be done indoors as well as outdoors. (রূপপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের শরীরচর্চার শিক্ষক জনাব. আসিফ আহমেদ এবং ছাত্রীর স্বাস্থ্য এবং শরীরচর্চা সম্পর্কে কথা বলছে। তাদের মতে, সুস্থান্ত্রের জন্য আমাদের প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর খাবার, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, শুয়ু ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। নিয়মিত শরীরচর্চাও সুস্থান্ত্রের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। শরীরচর্চার সুবিধা অনেক। যাহোক, শরীরচর্চা ঘরের ভেতরে এবং উন্মুক্ত স্থানে করা যায়।)

Lesson-6 : The class teacher is talking to the students about cleaning the classroom. When she sees the class is dirty, she advises the students to keep it clean. She tells the students if they do the work of cleaning, it would be a physical work and they would feel good. Then she selects a leader for the cleaning activities. Then the students agree to clean the classroom by turns. (শ্রেণিশিক্ষক ছাত্রাত্মীদের সাথে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করা সম্পর্কে বলেছেন। তিনি ছাত্রাত্মীদের বলেন যদি তারা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ করে, তবে তারা শারীরিক কাজ করবে এবং সুস্থ বোধ করবে। এরপর তিনি পরিচ্ছন্নতা কাজের জন্য একজন নেতৃ মনোনীত করেন। তখন ছাত্রাত্মীরা পালাত্বে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করতে রাজি হয়।)

শ্রেণিশিক্ষার্থী বন্ধুরা! এবার আমরা Text অনুধাবন, গুরুত্বপূর্ণ Vocabulary, Text প্রাসঙ্গিক Grammar
অনুশীলনীর প্রশ্নোত্তর ও শিক্ষার্থীদের মূল্যায়নপ্রস্তুতিতে সহায়ক প্রশ্নোত্তর আয়ত্ত করব।

Practice
অনুশীলন

UNIT-
3

Lesson

1

Health

(হেল্থ) - স্বাস্থ

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Disease (ডিজিজ) n. - রোগ; রোগী; সংক্রামক। Essential (ইসেনশিয়াল) adj. - অত্যাবশ্যক; দরকারি। Concentrat (কনসেনট্রেট) v. - কেন্দ্রীভূত করা। Possession (পজেশন) n. - অধিকার, সম্পত্তি।

 **Enriching Vocabulary (শব্দভান্তর সম্প্রস্তুকরণ)**

Hygienic (হাইজিনিক) n. - স্বাস্থ্য বিজ্ঞান। Necessary (নেসেসারি) adj. - অপরিহার্য, আবশ্যিক; অবশ্যিক্তাৰী; দরকার। Condition (কন্ডিশন) n. - অবস্থা; শর্ত; প্রেম। Equally (ইকুয়ালি) adv. - সমভাগ; সমতা। Valuable (ভেল্যুয়েবল) adj. - অত্যন্ত দায়িত্ব; খুব দায়ী। Property (প্রোপোর্টি) n. - বিষয় সম্পত্তি; ষষ্ঠ। Certain (সারটেইন) adj. - নিশ্চিত; নিঃসন্দেহ; নির্ভরযোগ্য। Balanced (ব্যালেন্সড) adj. - সুস্থ; স্থিতি সমতাপ্রাপ্ত। Exercise (এক্সারসাইজ) n. - অনুশীলন, ব্যায়াম, শরীর কসরত। Keep (কীপ) v. - রাখা, যত্ন করা, রক্ষা করা। Physical (ফিজিক্যাল) n. - শারীরিক, স্বাভাবিক, বাহ্য। Wise (ওয়াইজ) adj. - জ্ঞানী, প্রবীণ, চিন্তাশীল। Peace (পিস) adj. - শান্তি, মুক্তি। Mentally (ম্যান্টেলি) adj. - মানসিক গুণাগুণ; মানসিক, বুদ্ধিভূতি।

A Look at and talk about the picture. Ask and answer the following questions. (লুক অ্যাট অ্যান্ট টক অ্যাবাউট দা পিকচার। আস্ক অ্যান্ট অ্যানসার দা ফলোয়িং কোয়েশনস।) - ছবিটি দেখ এবং এর সম্পর্কে বলো। নিচের প্রশ্নগুলো পড় এবং উত্তর দাও।

- How often do you wash hands? (হাউ অফেন ডু ইউ ওয়াশ হ্যান্ডস?) - কখন কখন তুমি তোমার হাত ধোত কর?
- Why do you wash hands? (হোয়াই ডু ইউ ওয়াশ হ্যান্ডস?) - তুমি কেন হাত ধোত কর?

Ans.

Yasin : How are you Mizzan? (হাউ আর ইউ মিজান?) - তুমি কেমন আছ মিজান?

Mizzan : I'm fine, what about you? (আইম ফাইন, হোয়াট অ্যাবাউট ইউ?) - আমি
ভালো আছি, তোমার কী খবর?

Yasin : I'm also fine. Do you wash your hands regularly? (আইম অলসো
ফাইন। ডু ইউ ওয়াশ ইওর হ্যান্ডস রেগুলারলি?) - আমিও ভালো আছি। তুমি
কি নিয়মিত তোমার হাত ধোত কর?

Mizzan : Yes, I wash my hands first when I get up in the morning, before
and after my meals, after knotting my shoe laces, coming home
from outside.

(ইয়েস, আই ওয়াশ মাই হ্যান্ডস ফাস্ট হোয়েন আই গেট আপ ইন দা মর্নিং, বিফোর অ্যান্ট আফটাৰ মাই মিল্স, আফটাৰ
নটিং মাই সু লেইসেস, কামিং হৌম ফ্ৰম আউটসাইড।) - হ্যাঁ, আমি আমার হাত ধোত করি প্ৰথমে যখন আমি শুয়ু থেকে
উঠি, আমার খাবার প্ৰহণ কৰাৰ পূৰ্বে ও পৱে, আমাৰ জুতাৰ ফিতা বাধাৰ পৱ, বাহিৰ থেকে বাসায় আসাৰ পৱ।

Yasin : Why do you wash your hands? (হোয়াই ডু ইউ ওয়াশ ইওর হ্যান্ডস?) - তুমি কেনো তোমার হাত ধোত কর?

Mizzan : I wash my hands to clean them, and make them free from germs. (আই ওয়াশ মাই হ্যান্ডস টু ক্লীন দেম অ্যান্ট
মেইক দেম ক্ৰী ফ্ৰম জার্মস।) - আমি আমার হাত ধোত করি সেগুলোকে পরিষ্কার কৰাৰ জন্য এবং জীবাণুমুক্ত কৰাৰ জন্য।

Yasin : Thank you. (থ্যাঙ্ক ইউ) - ধন্যবাদ।

Mizzan : You are welcome. (ইউ আৰ ওয়েলকাম।) - তোমাকে স্বাগত।



B Read the questions first. Then read the text and answer the questions. (বীড দা কোয়েশনস ফাস্ট। দেন বীড দা টেক্সট আভ অ্যানসার দা কোয়েশনস।) - প্রথমে প্রশ্নগুলো পড়। তারপর অনুচ্ছেদটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

1. Why is good health essential for us? (হোয়াই ইজ গুড হেলথ ইসেনসিয়াল ফর আস?) - কেন সুস্থিতি আমাদের জন্য জরুরি?

Ans. Good health is essential for us to lead a happy and successful life. (গুড হেলথ ইজ ইসেনসিয়াল ফর আস টু লিড আ হ্যাপি আভ সাকসেসফুল লাইফ।) - একটি সুস্থির ও সফল জীবনযাপন করার জন্য আমাদের সুস্থিতি প্রয়োজন।

2. Why is physical exercise necessary? (হোয়াই ইজ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ নেসেসারী?) - শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন কেন?

Ans. Physical exercise is necessary to keep our body fit for work. (ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ ইজ নেসেসারি টু কীপ আওয়ার বডি ফিট ফর ওয়ার্ক।) - শরীরকে কাজের জন্য উপযোগী রাখতে আমাদের শরীর চর্চা প্রয়োজন।

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
Health is the condition of our body and mind. It may be good or bad. Good health means healthy body free from diseases. It is essential for everyone to lead a happy life. If we are not in good health, we cannot concentrate on any activity in our life.	হেলথ ইজ দা কন্ডিশন অভ আওয়ার বডি আভ মাইভ। ইট মেই বী গুড অর ব্যাড। গুড হেলথ মীনস হেলদি বডি ফ্রী ফ্রম ডিজিজেস। ইট ইজ ইসেনসিয়াল ফর এভরিওয়ান টু লীড আ হ্যাপি লাইফ। ইফ উই আর নট ইন গুড হেলথ, উই ক্যান নট কলসেন্ট্রেট অন অ্যানী একটিভিটি ইন আওয়ার লাইফ।	আমাদের দেহ ও মনের অবস্থাই হলো স্বাস্থ্য। এটি ভালো হতে পারে কিংবা খারাপ হতে পারে। সুস্থিতি বলতে বোবায় বোগ থেকে মুক্ত সুস্থিতি শরীর। একটি সুস্থির জীবনযাপন করার জন্য এটি সবারই দরকার। আমাদের স্বাস্থ্য যদি ভালো না থাকে তবে জীবনের কোনো কাজেই মনোযোগ দিতে পারি না।
A proverb goes, "Health is wealth." It means health is equally valuable as gold or any other personal possessions. We may have vast wealth and property, but if we are not healthy we cannot enjoy them.	আ প্রোভার্ব গোজ, 'হেলথ ইজ ওয়েলথ'। ইট মীনস হেলথ ইজ ইকুয়ালী ভ্যালুয়েবল আজ গোল্ড অর অ্যানী আদাৰ পারসনাল পজেশনস। উই মেই হ্যাভ ভাস্ট ওয়েলথ আভ প্ৰোপাৰ্টি, বাট ইফ উই আৱ নট হেলথি উই ক্যাননট এনজয দেয়।	প্ৰবাদ আছে, 'স্বাস্থ্যই সম্পদ'। এৰ অৰ্থ হলো এই যে সোনা কিংবা অন্য যেকোনো ব্যক্তিগত সম্পত্তিৰ মতোই স্বাস্থ্য মূল্যবান। আমাদেৱ প্ৰচুৰ পৱিমাণ সম্পদ এবং সম্পত্তি থাকতে পারে কিন্তু আমৱা যদি সুস্থাস্থেৱ অধিকাৰী না হই তবে তা আমৱা উপভোগ কৰতে পারি না।
To keep ourselves healthy, we have to do certain things. We have to take a balanced diet. We must exercise regularly to keep our body fit for work.	টু কীপ আওয়ারসেলেন্স হেলদি, উই হ্যাভ টু সুৱারটেইন থিংস। উই হ্যাভ টু টেক আ ব্যালেঙ্গড ডায়েট। উই মাস্ট এক্সারসাইজ রেগুলাৱলি টু কীপ আওয়ার বডি ফিট ফর ওয়ার্ক।	আমাদেৱ নিজেদেৱ সুস্থ রাখতে হলে কিছু সুনির্দিষ্ট জিনিস অবলম্বন কৰতে হবে। আমাদেৱ সুষম খাদ্য গ্ৰহণ কৰতে হবে। দেহকে কৰ্মক্ষম রাখাৰ জন্য আমাদেৱ অবশ্যই নিয়মিত ব্যায়াম কৰতে হবে।
There is an old saying : 'Early to bed and early to rise, Makes a man healthy, wealthy and wise.'	দেয়াৰ ইজ অ্যান ওল্ড সেইঁ : 'আৰ্লি টু বেড আভ আৰ্লি টু রাইজ, মেইকস আ ম্যান হেলদি, ওয়েলদি আভ ওয়াইজ।'	একটি প্ৰবাদ আছে : 'সকাল সকাল শয়ন ও শয়াত্যাগ মানুষকে স্বাস্থ্যবান, সুস্পদগীলী এবং জ্ঞানী কৰে।'
So, we should not keep late hours. We should go to bed early at night and rise early in the morning. Peace of mind is another condition for good health. So, we must not worry over small things of life.	সৌ উই গুড নট কীপ লেইট আওয়াৱস। উই গুড গো টু বেড আৰ্লি অ্যাট নাইট আভ রাইজ আৰ্লি ইন দা মৰ্নিং। পীস অভ মাইভ ইজ অ্যানাদাৰ কন্ডিশন ফর গুড হেলথ। সৌ উই মাস্ট নট ওয়াৱী ওভাৰ শ্যুল থিংস অভ লাইফ।	তাই আমৱা অবশ্যই বেশি রাত জেগে থাকব না। আমাদেৱ উচিত রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া এবং সকালে ঘুম থেকে ওঠা সুস্থাস্থেৱ আৱ একটি শৰ্ত হলো মনেৰ শান্তি। তাই জীবনেৰ ছেট ছেট বিষয়ে আমাদেৱ উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত নয়।

C Read the text in B silently and then choose the best answer. (বীড দা টেক্সট ইন বি সাইলেন্টলি আভ দেন চূজ দা বেস্ট অন্সার।) - সেকশন B তে উল্লেখ্য অনুচ্ছেদটি নীৰবে পড় এবং সঠিক উত্তৰটি বেছে নাও।

1. Health means the condition of (হেলথ মীনস দা কন্ডিশন অভ) - স্বাস্থ হলো — এৰ অবস্থা

- a. our body. (আওয়াৰ বডি) - আমাদেৱ দেহেৱ।
- b. our mind. (আওয়াৰ মাইভ) - আমাদেৱ মনেৰ।
- c. our body and mind. (আওয়াৰ বডি আভ মাইভ) - আমাদেৱ দেহ ও মনেৰ।
- d. our environment. (আওয়াৰ এনভায়াৱনমেন্ট) - আমাদেৱ পৱিবেশেৰ।

Ans. c. our body and mind. (আওয়াৰ বডি আভ মাইভ) - আমাদেৱ দেহ ও মনেৰ।

2. A healthy person is one who (আ হেলদি পাৰ্সন ইজ ওয়ান হু) - একজন স্বাস্থ্যবান লোক হচ্ছেন তিনি যিনি-

- a. is physically and mentally sound. (ইজ ফিজিক্যাল আভ মেন্টালি সাউন্ড) - শারীরিক ও মানসিকভাৱে সুস্থ।
- b. eats good food. (দেস গুড ফুড) - ভালো খাবাৰ খায়।
- c. has a lot of wealth. (হ্যাজ আ লট অভ ওয়েলথ) - অনেক সম্পত্তি আছে।
- d. is overweight. (ইজ ওভাৱওয়েট) - অতিৰিক্ত ভাৱী।

Ans. a. is physically and mentally sound. (ইজ ফিজিক্যাল আভ মেন্টালি সাউন্ড) - শারীরিক ও মানসিকভাৱে সুস্থ।

৩. We need to eat (উদ্দি নীড টু ফুট) - আমাদের খেতে হয়
 a. rich food. (রিচ ফুড) - খুব ভালো খাবার।
 b. balanced food. (ব্যালেন্সড ফুড) - সুষম খাবার।
 c. little food. (লিটল ফুড) - অল্প খাবার।
 d. lot of food. (লট অফ ফুড) - প্রচুর খাবার।

Ans. b. balanced food. (ব্যালেন্সড ফুড) - সুষম খাবার।

৪. The phrase 'to keep late hours' means (দা ফ্রেইস "টু কীপ লেইট আওয়ারস্" মীনস) - "টু কীপ লেইট আওয়ারস্"
 অর্থ

- a. to go to bed late. (টু গো টু বেড লেইট) - দেরিতে ঘুমাতে যাওয়া।
 b. to wake up late in the morning. (টু ওয়াক আপ লেইট ইন দা মর্নিং) - দেরিতে ঘুম হতে ওঠা।
 c. to do things late always. (টু ছু থিংস লেইট অলওয়েজ) - যেকোনো কাজ দেরিতে করা।
 d. to be late for the class. (টু বি লেইট ফর দা ক্লাস) - ক্লাসে দরিকরে যাওয়া।

Ans. c. to do things late always. (টু ছু থিংস লেইট অলওয়েজ) - যেকোনো কাজ দেরিতে করা।

- D Write a short paragraph about how you can maintain good health within 180-200 words. (রাইট আ শর্ট প্যারাগ্রাফ অ্যাব্যাউট হাউ ইউ ক্যান মেইনটেইন গুড হেলথ উইদইন ১৮০-২০০ ওয়ার্ডস।) - কীভাবে সুস্থিতি বজায় রাখা যায় তার ওপর ১৮০ থেকে ২০০ শব্দের একটি অনুচ্ছেদ লেখ।

How to maintain good health

(কীভাবে সুস্থিতি বজায় রাখা যায়)

Health is wealth. Health means the condition of our body and mind. Good health means a healthy body free from diseases. To keep our health fit we must follow some particular rules. At first, we must take balanced food. Over eating is dangerous for our body. We must exercise everyday. Physical exercise helps us to keep our body fit to do work. We must go to bed very early. And we must also wake up early in the morning. This habit makes a man healthy, wealthy and wise. Good health is not only a body without diseases but also the peaceful condition of our mind. So, we should not worry about small things of life. In this way we can lead a happy life. So, I think above rules are enough to keep a body healthy. We should maintain these rules strictly.

উচ্চারণ : হেলথ ইজ ওয়েলথ। হেলথ মীনস দা ক্রিশন অভ আওয়ার বডি অ্যাভ মাইভ। গুড হেলথ মীনস আ হেলদি বডি ফি ফ্রিম ডিজিজেস। টু কীপ আওয়ার হেলথ ফিট উদ্দি মাস্ট ফলো সাম পার্টকুলার রুলস। অ্যাট ফাস্ট, উদ্দি মাস্ট টেইক ব্যালেন্সড ফুড। ওভার ইটিং ইজ ডেশারাস ফর আওয়ার বডি। উদ্দি মাস্ট এক্সারসাইজ এডরিডেই। ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ হেল্পস আস টু কীপ আওয়ার বডি ফিট টু ডু ওয়ার্ক। উদ্দি মাস্ট গো টু বেড ডেরি আর্লি। অ্যাভ উদ্দি মাস্ট অলসো ওয়েক আপ আর্লি ইন দা মর্নিং। দিস হ্যাবিট মেইকস আ ম্যান হেলদি, ওয়েলদি অ্যাভ ওয়াইজ। গুড হেলথ ইজ নট অনলি আ বডি উইদ-আউট ডিজিজেস বাট অলসো দা পিসফুল ক্রিশন অভ আওয়ার মাইভ। সো উদ্দি গুড নট ওরি অ্যাব্যাউট শ্যাল থিংস অভ লাইফ। ইন দিস ওয়ে উদ্দি ক্যান লিড আ হ্যাপী লাইফ। সো, আই থিংক অ্যাবাত রুলস আর এনাফ টু কীপ আ বডি হেলদি। উদ্দি গুড মেইনটেইন দীজ রুলস স্ট্রিট্রুলি।

অনুবাদ : স্বাস্থ্য সম্পদ। স্বাস্থ্য বলতে মূলত আমাদের দেহের ও মনের অবস্থাকে বুঝায়। সু-স্বাস্থ্য বলতে রোগহীন শরীরকে বুঝায়। আমাদের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য আমাদের কিছু নিয়ম অনুসরণ করা উচিত। প্রথমে, আমাদের সুষম খাবার খেতে হবে। অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আমাদের প্রতিদিন শরীরচর্চা করা উচিত। শরীরিক ব্যায়াম আমাদের শরীরকে কাজ করার জন্য যোগ্য রাখে। আমাদের অবশ্যই তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া উচিত। আর আমাদের অবশ্যই তাড়াতাড়ি ঘুম হতে উঠতে হবে। এই অভ্যাসটি একজন মানুষকে স্বাস্থ্যবান, সম্পদশালী ও জ্ঞানী করে। ভালো স্বাস্থ্য শুধু রোগহীন শরীরকে নির্দেশ করে না, একটি প্রশান্ত মনকেও বুঝায়। তাই, জীবনের ছোটো-খাটো জিনিস নিয়ে আমাদের অতিরিক্ত চিন্তিত হওয়া উচিত নয়। এইভাবে আমরা একটি সুস্থির জীবন যাপন করতে পারি। তাই আমি মনে করি একটি সু-স্বাস্থ্যের জন্য উপরের নিয়মগুলোই যথেষ্ট। তাই আমাদের কঠোরভাবে এই নিয়মগুলো মেনে চলা উচিত।

UNIT-3

Lesson

2

Ode on Solitude

(ওড় অন সলিচিউড) - নিঃসঙ্গতার গান

Enriching Vocabulary (শব্দভাবের সমৃদ্ধিকরণ)

Attire (অ্যাটিয়ার) n. - পোশাক। Bound (বাউন্ড) v./n. - সীমা/সীমাবদ্ধ করা। Bread (ব্রেড) n. - রুটি/জীবিকা। Breathe (ব্রীথ) v. - শ্বাস নেওয়া। Content (কনটেন্ট) adj. - অভ্যন্তরীণ বস্তু; পরিত্ত। Flocks (ফ্লক্স) n. - বোক/পাল। Happy (হ্যাপি) adj. - সুখী। Herds (হার্ডস) n./adj. - দলসমূহ। Innocence (ইনোসেন্স) n. - নিষ্পাপত্তি। Lament (লেইমেন্ট) v. - শোক করা। Meditation (মেডিটেশন) n. - ধ্যান। Native (নেইচিটি) adj. - দেশীয়। Paternal (প্যারান্টাল) adj. - পিতৃসূলভ। Quiet (কুয়াইট) adj. - শান্ত/নীরব। Shade (শেইড) n. - ছায়া। Steal (স্টোল) v. - চুরি করা, চুপিসারে। Stone (স্টোন) n. - পাথর। Supply (সাপ্লাই) v. - সরবরাহ করা। Together (টুগেদার) adv. - একত্রে। Unseen (আনসীন) adj. - অদেখ্য। Winter (উইন্টার) n. - শীতকাল। Wish (উইশ) v. - ইচ্ছা পোষণ করা। Yield (য়িলেড) v. - প্রাকৃতিক রীতিতে উৎপাদন করা।

A Read and recite the poem. (হাতে অ্যান্ড রিসাইট দা পোয়েম) - কবিতাটি পড় এবং আবৃত্তি কর।

Ode on Solitude

Alexander Pope

Happy the man, whose wish and care (হ্যাপী দা ম্যান, হজ উইশ অ্যান্ড কেয়ার) - সুখী সেই জন, সাধ ও যতন যার
A few paternal acres bound, (আ ফিউ প্যাটারনাল একৱস বাউন্ড,) - সীমিত কয়েক একর পিতৃভূমিতে,
Content to breathe his native air, (কটেট টু ব্রীদ হিজ ন্যাটিভ এয়ার,) - সন্তুষ্ট যে তার আপন বায়ুতে নিঃশ্঵াসে,
In his own ground. (ইন হিজ ওউন গ্রাউন্ড !) - তার নিজ ভূমিতে।

Whose herds with milk, whose fields with bread, (হজ হার্ডস উইন্দ মিল্ক, হজ ফিল্ডস উইন্দ ব্রেড,) - আছে যার দুধেল পশুর
পাল, শস্য ভোঁ মাঠ,
Whose flocks supply him with attire, (হজ ফ্লকস সাপ্লাই হিম উইন্দ অ্যাটাইয়ার,) - যার পতোরা যোগায় বদ্ধ,
Whose trees in summer yield him shade, (হজ ট্রীজ ইন সামার ফুয়েন্ড হিম শেইড,) - যার গাছেরা শ্রীম্মে দেয় ছায়া,
In winter fire. (ইন উইন্টার ফায়ার !) - শীতে তাপ।

Blest! Who can unconcern'dly find (ব্রেস্ট! হ ক্যান আনকনসার্নডলী ফাইন্ড) - সৌভাগ্যবান, যে নির্বিকারভাবে দেখে
Hours, days and years slide soft away, (আউয়ারস, ডেইজ অ্যান্ড ইয়ারস স্লাইড সফট এওয়েই,) - ঘণ্টা, দিন ও মাস স্বচ্ছন্দে
চলে যায়,
In health of body, peace of mind, (ইন হেল্থ অভ বডি, পীস অভ মাইন্ড,) - সুস্থ স্বাস্থ্য, মনের শান্তিতে,
Quiet by day, (কোয়াইট বাই ডেই,) - দিন চলে যায় প্রশান্তিতে।

Sound sleep by night; study and ease (সাউন্ড স্লীপ বাই নাইট: স্টাডি অ্যান্ড ইঙ্গ) - রাতে গভীর ঘুম: অধ্যয়ন ও আরাম
Together mix'd; sweet recreation; (টুগেদার মিঞ্জড; সুইট রিক্রিয়েশন,) - একত্রে মিলে মিশে, মধুর বিনোদন,
And innocence, which most does please, (অ্যান্ড ইননোসেন্স, হাইচ মোস্ট ডাজ প্রীজ,) - আর নির্মলতা, যা সবচেয়ে বেশি আনন্দ দেয়,
With meditation. (উইন্দ মেডিটেশন) - ধ্যানের গভীরতায়।

Thus let me live, unseen, unknown; (দাজ লেট মি লিভ, আনসীন, আননোউন,) - এইভাবে আমায় বাঁচতে দাও, অলফেস্য,
অজাণ্টে,

Thus unlamented let me die; (দাস আনল্যামেন্টেড লেট মি ডাই,) - এইভাবে আমাকে মরতে দাও বিনা আহাজারিতে
Steal from the world, and not a stone (স্টীল ফ্রম দা ওয়ার্ল্ড, অ্যান্ড নট এ স্টোন) - পৃথিবী থেকে হারিয়ে যাই এবং পাথরও যেন
Tell where I lie. (টেল হোয়ার আই লাই !) - বলতে না পারে আমি রয়েছি কোথায়।

B Answer the questions. (আনসার দা কোয়েশনস) - প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

1. What things does a happy man have? (হোয়াট থিংস ডাজ আ হ্যাপী ম্যান হ্যাভ?) - একজন সুখী মানুষের কী আছে?

Ans. A happy man has some properties found from his ancestors, peaceful sleep, healthy body etc. (আ হ্যাপী
ম্যান হ্যাজ সাম প্রোপার্টিজ ফাউন্ড ফ্রম হিজ অ্যানসেস্টরস, পিসফুল স্লীপ, হেলদি বডি, ইটসেটোৱা !) - একজন সুখী মানুষের থাকে
পূর্ব পুরুষের কাছ থেকে প্রাপ্ত কিছু সম্পদ, শান্তিপূর্ণ ঘুম, সু-স্বাস্থ্য ইত্যাদি।

2. How does he pass his time? (হাউ ডাজ হি পাস হিজ টাইম?) - তিনি কীভাবে তার সময় কাটান?

Ans. He passes his time being quiet by day, taking sound sleep at night, studying and taking rest and above
all doing meditation. (হি পাসেজ হিজ টাইম বিইং কোয়াইট বাই ডেই, টেইকিং সাউন্ড স্লীপ অ্যান্ড নাইট, স্টাডিং অ্যান্ড টেইকিং
রেন্ট অ্যান্ড অ্যাবাদ অল ডুয়িং মেডিটেশন !) - একজন সুখী মানুষ দিনে শান্ত থাকে, রাতে ভালোমতো ঘুমায়, লেখাপড়া করে ও
বিশ্রাম করে এবং সর্বোপরি ধ্যান করে সময় কাটায়।

3. How does he wish to die? (হাউ ডাজ হি উইশ টু ডাই?) - সে কীভাবে মরতে চায়?

Ans. He wishes to die in such a way which will be unlamented and even a stone won't realize his death. (হি
উইশেস টু ডাই ইন সাচ আ ওয়ে হাইচ উইল বি আনল্যামেন্টেড অ্যান্ড ইভেন আ স্টোন ওউন্ট রিয়ালাইজ হিজ ডেথ !) - সে
এমনভাবে মরতে চায় যা হবে শোকহীন এবং একটি পাথরও তার মৃত্যু টের পাবে না।

4. How do you think you can be happy in life? (হাউ তু ইউ থিংক ইউ ক্যান বি হ্যাপী ইন লাইফ?) - তুমি কীভাবে সুখী হবে
বলে মনে কর?

Ans. I think I shall be happy only when I shall be able to make someone happy through hard work and
sincerity. (আই-থিংক আই শ্যাল বি হ্যাপী অনলী হোয়েন আই শ্যাল বি ইহবল টু মেইক সামওয়ান হ্যাপী থ্রো হার্ড ওয়ার্ক অ্যান্ড
সিনসিয়ারিটি !) - আমি মনে করি আমি তখন-ই সুখী হব যখন কঠোর পরিশ্রমের ও নিষ্ঠার মধ্য দিয়ে কাউকে সুখী করতে পারব।

UNIT**Lesson****3****Hygiene**

(হাইজিন) - স্বাস্থ্যবিধি

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :**Hygiene (হাইজিন)** n. - স্বাস্থ্যপ্রদ; স্বাস্থ্য বিজ্ঞান। **Godliness (গডলিনেস)** n. - ঈশ্঵রের ভক্তি। **Achieve (অ্যাচীভ)** v. - লাভ করা, প্রাপ্ত হওয়া। **Spiritually (স্পিরিটুয়ালি)** adv. - আধ্যাত্মিকভাবে। **Soul (সোল)** n. - আত্মা।**Enriching Vocabulary (শব্দভান্দার সম্মুদ্দিকরণ)**

Practice (প্রাকটিস) n. - অভ্যাস, কাজ, প্রগালি, পদ্ধতি, ডাক্তার বা উকিলের পেশা। **Unclean (আনক্লীন)** adj. - নোংরা, অপবিত্র, লম্পট। **Follow (ফলো)** v. - অনুসরণ করা, অনুগমন করা, অনুকরণ করা, পালন করা। **Bacteria (ব্যাকটেরিয়া)** n. - জীবাণু, বিভিন্ন প্রকার রোগজীবাণু। **Germs (জার্মস)** n. - রোগের জীবাণু; অংকুর, বীজ; মূল। **Protect (প্রোটেক্ট)** v. - রক্ষা করা; পাহারা দেওয়া, পালন করা। **Toilet (টয়লেট)** n. - প্রসাধন; বেশ বিন্যাস করার স্থান; শৌচাগার। **Surround (সারাউন্ড)** v. - বেষ্টনী, চারিদিকে ঘেরা। **Environment (এনভাইরনমেন্ট)** n. - প্রতিবেশ, পরিবেশ, পারিপার্শ্বিক।

A Read the questions first. Then read the text and answer them in short. (বীড দা কোয়েচনস ফাস্ট। দেন বীড দা টেক্সট অ্যাভ অ্যানসার দেম ইন শর্ট।) - প্রথমে প্রশ্নগুলো পড়ো। তারপর অনুচ্ছেদটি পড়ো এবং সংক্ষেপে উত্তর দাও।

- What can be a hotbed of germs? (হোয়াট ক্যান বি আ হটবেড অভ জার্মস?) - জীবাণু দ্রুত বৃদ্ধির স্থান কী হতে পারে?
- Ans. Dirty clothes can be a hotbed of germs. (ডার্টি ক্লোডস ক্যান বি আ হটবেড অভ জার্মস।) - ময়লা/নোংরা কাপড় চোপড় জীবাণু দ্রুত বৃদ্ধির স্থান হতে পারে।
- How many times should we brush our teeth a day? (হাউ ম্যানি টাইমস শুড উঙ্গ ব্রাশ আওয়ার টাই আ ডেই?) - প্রতিদিন আমাদের কতবার দাঁত ব্রাশ করা উচিত?
- Ans. We should brush our teeth twice a day, after breakfast and supper. (উঙ্গ শুড ব্রাশ আওয়ার টাই টোআইস আ ডেই, আফটাৰ ব্ৰেকফাস্ট অ্যাভ সাপার।) - সকালের নাস্তা ও রাতের খাবারের পর দু'বার আমাদের দাঁত মাজা উচিত।
- What kind of water should we drink? (হোয়াট কাইন্ড অভ ওয়াটাৰ শুড উঙ্গ ড্রিংক?) - আমাদের কোন ধৰনের পানি পান করা উচিত?
- Ans. We should drink pure water. (উঙ্গ শুড ড্রিংক পিওৱ ওয়াটাৰ।) - আমাদের বিশুল্ক পানি পান করা উচিত।

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
The word 'hygiene' means the practice of keeping ourselves clean. It also means to keep our home and work places clean. It is important for our good health.	দা ওয়ার্ড 'হাইজিন' মীন্স দা প্রাকটিস অভ কীপিং আওয়ার সেলেন্ডস ক্লীন। ইট অলসো মীন্স টু কীপ আওয়ার হোম অ্যাভ ওয়ার্ক প্ৰেসেস ক্লীন। ইট ইজ ইম্পট্যান্ট ফৰ আওয়ার শুড হেলখ।	'স্বাস্থ্যবিধি' (পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা) শব্দটি আমাদের নিজেদের পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন রাখাৰ চৰ্চাকে বোৰায়। এটি আৱও বোৰায়-আমাদেৱ বাঢ়ি এবং কাজেৰ স্থান পৰিষ্কাৰ রাখা। এটি আমাদেৱ সুস্থান্ত্ৰে জন্য গুৰুত্বপূৰ্ণ।
Hygiene is thought to be next to godliness. It is because we cannot achieve anything physically, mentally or spiritually if we are unclean in our body, mind and soul. Nobody likes an unclean person either. So we must follow the rules of hygiene.	হাইজিন ইজ থট টু বি নেৱ্রেট টু গডলিনেস। ইট ইজ বিকজ উঙ্গ ক্যাননট অ্যাচীভ এনিথিং ফিজিক্যালী, মেন্টালী অৱ স্পিৰিটুয়ালী ইফ উন্টি আৱ আনক্লীন ইন আওয়ার-বডি, মাইন্ড অ্যাভ সোল। নোবডি লাইকস অ্যান আনক্লীন পাৰসন আইদাৰ। সো উঙ্গ মাস্ট ফলো দা রুলস অভ হাইজিন।	খোদাভক্তিৰ পৰই পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাকে গুৰুত্ব দেওয়া হয়। এৱ কাৰণ আমোৱা শাৰীৰিক, মানসিক এবং আত্মিকভাবে কিছুই অৰ্জন কৰতে পাৰব না। যদি আমোৱা দেহ, মন এবং আত্মাৰ অপৰিষ্কাৰ হই। উপৱস্থা, কেউই একজন অপৰিষ্কাৰ মানুষকে পছন্দ কৰে না। তাই আমাদেৱ অবশ্যই পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে।
First, we must keep our body clean. We should have a bath every day and wash our hair regularly. This will keep the body and hair free from dirt and bacteria.	ফাস্ট, উঙ্গ মাস্ট কীপ আওয়াৰ বডি ক্লীন। উঙ্গ শুড হ্যাভ আ বাথ এভৰী ডে অ্যাভ ওয়াশ আওয়াৰ হেয়াৰ রেগুলাৱলী। দিস উইল কীপ দা বৃড়ি অ্যাভ হেয়াৰ ফ্ৰী ফ্ৰম ডার্ট অ্যাভ ব্যাকটেরিয়া।	প্ৰথমত, আমোৱা অবশ্যই আমাদেৱ দেহকে পৰিষ্কাৰ রাখব। আমাদেৱ প্রতিদিন স্নান কৰতে হবে এবং আমাদেৱ চুল ধুতে হবে নিয়মিতভাৱে। এটি শৰীৱ এবং চুলকে ময়লা ও জীবাণুমুক্ত রাখবে।
Secondly, we should wash our clothes regularly. Dirty clothes give off bad smell and invite germs. We should wear socks and shoes when we go out to protect our feet from dust and germs. It is also important to	সেকেন্ডলি, উঙ্গ শুড ওয়াশ আওয়াৰ ক্লুথস রেগুলাৱলী। ডার্ট ক্লুথস গিড অফ ব্যাড স্মেল অ্যাভ ইনভাইট জার্মস। উঙ্গ শুড ওয়াশৰ সক্স অ্যাভ সুজ হোয়েন উঙ্গ গো আউট টু প্ৰটেক্ট আওয়াৰ ফাইট ফ্ৰম ডাস্ট অ্যাভ জার্মস। ইট ইজ অলসো	দ্বিতীয়ত, আমাদেৱ কাপড়-চোপড় নিয়মিতভাৱে ধোত কৰা উচিত। নোংৱা কাপড় বিশ্রী গন্ধ ছড়ায় এবং জীবাণুকে ডেকে আনে। যখন আমোৱা বাইৱে যাই তখন অবশ্যই আমোৱা মোজা এবং জুতা পৰব। আমাদেৱ পা-কে ময়লা আৱ জীবাণু থেকে রক্ষা কৰাৰ জন্য।

wash our hands before meals and after using the toilet. We should brush our teeth twice a day, after breakfast and supper. We must also cut our nails regularly. Our drinking water must be safe. We can get safe water by boiling and filtering.	ইম্পেট্যাক্ট টু ওয়াশ আওয়ার হ্যান্ডস বিফোর মিলস্ অ্যান্ড আফটাৰ ইউজিং দা টয়লেট। উই শুড ব্ৰাশ আওয়ার টীথ টুয়াইস আ ডে, আফটাৰ ব্ৰেকফাস্ট অ্যান্ড সাপার। উই মাস্ট অলসো কাট আওয়ার নেইলস ৱেণুলারলী। আওয়ার ড্রিংকিং ওয়াটাৰ মাস্ট বি সেইফ। উই ক্যান গেট সেইফ ওয়াটাৰ বাই বয়েলিং অ্যান্ড ফিল্টারিং।	খাবারেৰ পূৰ্বে এবং শৌচকাজেৰ পৰে হাত ধোয়াও গুৱত্তপূৰ্ণ। সকালেৰ নাস্তা আৰ রাতেৰ খাবারেৰ পৰ, এই দুই বাৰ প্ৰতিদিন আমাদেৱ দাঁত মাজা উচিত। আমাদেৱ নথও নিয়মিতভাৱে কাটতে হবে। আমাদেৱ পানৈৰ পানি বিশুদ্ধ হতে হবে। আমোৰা বিশুদ্ধ পানি পেতে পাৰি ফুটিয়ে এবং পৱিশোধনেৰ মাধ্যমে।
Finally, we should keep our surroundings and environment clean.	ফাইনালী, উই শুড কীপ আওয়ার সারাউডিংস অ্যান্ড এনভায়ৱনমেন্ট ক্লীন।	সবশেষে, আমোৰা আমাদেৱ চারপাশ ও পৱিশেশ পৱিশকাৰ রাখব।
If we do and follow all the above things properly, we will be able to lead a healthy and happy life.	ইফ উই ডু অ্যান্ড ফলৌ অল দা অ্যাবাড থিংস প্ৰপাৰলী, উই উইল বি এইবল টু লীড আ হেলদি অ্যান্ড হ্যাপী লাইফ।	যদি আমোৰা উপৰোক্ষিত সবগুলো নিয়ম অনুসৰণ কৰি এবং মানি, তাহলে আমোৰা একটি স্বাস্থ্যকৰ ও সুখী জীবনযাপন কৰতে পাৰিব।

B Read the following statements and say if they are true or false? If false, give the correct information. (ৰীড় দা ফলৌইং স্টেটমেন্টস অ্যান্ড সেই-ইফ দে আৱ টু অৱ ফলস। ইফ ফলস, গীড দা কাৰেষ্ট ইমফৱমেইশন।) - নিচেৰ বিবৃতিটি পড় এবং বলো এগুলো সত্য না মিথ্যা? যদি মিথ্যা হয় তাহলে সঠিক তথ্যটি লেখ।

1. Cleanliness is part of good health. (ক্লিনলিনেস ইজ পার্ট অভ শুড হেলথ।) - সু-স্বাস্থ্যেৰ একটি অংশ হচ্ছে পৱিশকাৰ-পৱিশহনতা।
Ans. True (টু)- সত্য।
2. Cleanliness is very important for mental health. (ক্লিনলিনেস ইজ ডেৱি ইম্পোর্টেন্ট ফৱ মেন্টাল হেলথ।) - মানসিক সুস্থতাৰ জন্য পৱিশকাৰ-পৱিশহনতা খুবই গুৱত্তপূৰ্ণ।
Ans. True (টু)- সত্য।
3. We need to wear socks and shoes to look smart. (উই নীড টু ওয়্যার সকস্ অ্যান্ড শুজ টু লুক স্মার্ট।) - আমোৰা জুতা ও মোজা পৱিশ আমাদেৱ সুন্দৰ দেখানোৰ জন্যে।
Ans. False. C.A. : We need to wear socks and shoes to protect dust and germs. (ফলস। কাৰেষ্ট আনসার : উই নীড টু ওয়্যার সকস্ অ্যান্ড শুজ টু প্ৰটেক্ট ডাস্ট অ্যান্ড জাৰ্ম।) - মিথ্যা। সঠিক উত্তৰ : আমোৰা ধূলা ও জীবাণু হতে রক্ষা পাৰাব জন্য জুতা ও মোজা পৱিশ।
4. We need to brush our teeth before meals. (উই নীড টু ব্ৰাশ আওয়ার টীথ বিফোৰ মীলস।) - আমাদেৱ খাবাৰ গ্ৰহণেৰ আগে দাঁত ব্ৰাশ কৰতে হয়।
Ans. False. C.A. : We need to brush our teeth after breakfast and supper. (ফলস। কাৰেষ্ট আনসার : উই নীড টু ব্ৰাশ আওয়ার টীথ আফটাৰ ব্ৰেকফাস্ট অ্যান্ড সাপার।) - মিথ্যা। সঠিক উত্তৰ : আমাদেৱ সকালেৰ নাস্তাৰ পৰ এবং রাতেৰ খাবাৰেৰ পৰ দাঁত ব্ৰাশ কৰতে হয়।
5. We must keep ourselves clean. (উই মাস্ট কীপ আওয়ারসেলডস্ ক্লিন।) - আমাদেৱ অবশ্যই পৱিশকাৰ-পৱিশহন থাকতে হবে।
Ans. True (টু)- সত্য।
6. We can have pure drinking water from tube wells. (উই ক্যান হ্যাড পিওৱ ড্রিংকিং ওয়াটাৰ ফ্ৰম টিউবওয়েলস।) - আমোৰা নলকৃপ হতে বিশুদ্ধ খাবাৰ পানি পেতে পাৰিব।
Ans. False. C.A. : We can have pure drinking water by boiling and filtering. (ফলস। কাৰেষ্ট আনসার : উই ক্যান হ্যাড পিওৱ ড্রিংকিং ওয়াটাৰ বাই বয়েলিং অ্যান্ড ফিল্টারিং।) - মিথ্যা। সঠিক উত্তৰ : আমোৰা পানি ফুটিয়ে ও পৱিশোধন কৰে বিশুদ্ধ পানি পেতে পাৰিব।

C Complete the following sentences. (কমপ্লীট দা ফলৌয়িং সেন্টেন্সেস।) - নিচেৰ বাক্যগুলো পূৰ্ণ কৰ।

1. If we are healthy, we _____.
2. We must be clean so that _____.
3. You must exercise to _____.
4. Nobody likes an _____.
5. If we obey the laws of hygiene, we _____.

Ans.

1. If we are healthy, we can lead a happy life. (ইফ উই আৱ হেলদি, উই ক্যান লিড আ হ্যাপী লাইফ।) - আমোৰা যদি স্বাস্থ্যবান হই তাহলে আমোৰা সুখী জীবনযাপন কৰতে পাৰিব।
2. We must be clean so that germs can not attack us. (উই মাস্ট বি ক্লিন সো' দ্যাট জাৰ্মস ক্যান নট অ্যাটাক আস।) - আমাদেৱ অবশ্যই পৱিশকাৰ-পৱিশহন হতে হবে যাতে জীবাণু আমাদেৱ আক্ৰমণ কৰতে না পাৰে।

3. You must exercise to keep your body fit. (ইউ মাস্ট এব্রারসাইজ টু কীপ ইওর বডি ফিট।) - তোমাকে শরীর ঠিক রাখার জন্য অবশ্যই ব্যায়াম করতে হবে।
4. Nobody likes an unclean man. (নোবডি লাইকস্ আন আনলিন ম্যান।) - কেউই নোংরা লোককে পছন্দ করে না।
5. If we obey the laws of hygiene, we can keep us free from disease. (ইফ উদ্দি ওবেই দা ল'স অভ হাইজীন, উদ্দি ক্যান কীপ আস ফ্রি ফ্রেম ডিজেজ।) - যদি আমরা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়মগুলো মেনে চলি, তাহলে আমরা আমাদেরকে অসুস্থতা থেকে মুক্ত রাখতে পারব।

D Work in groups. Make a list of five things that you do daily to maintain personal hygiene. Share with other groups, make a poster and display it to the class. (ওয়ার্ক ইন গ্রুপস। মেইক আ লিস্ট অভ ফাইভ থিংস দ্যাট ইউ চু ডেইলি টু মেইনটেইন পারসোনাল হাইজিন। শেয়ার উদ্দিদ আদার গ্রুপস, মেইক আ পোস্টার অ্যান্ড ডিসপ্লেই ইট টু দা ক্লাস।) - দলবদ্ধভাবে কাজ কর। পাঁচটি জিনিসের নাম লেখ যেগুলো তুমি প্রতিদিন করে থাকো তোমার নিজের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য। অন্যান্য দলের স্থাথে আদান-প্রদান কর, একটি পোস্টার তৈরি কর এবং শ্রেণিকক্ষে তা প্রদর্শন কর।

Ans. A list of five things that I do to maintain personal hygiene : (আ লিস্ট অভ ফাইভ থিংস দ্যাট আই চু টু মেইনটেইন পার্সোনাল হাইজিন :) - ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমি যা করি তার পাঁচটি জিনিসের একটি তালিকা :

1. cleanliness. (ক্লিনিসেস।) - পরিচ্ছন্নতা।
2. taking a bath daily. (টেকিং আ বাথ ডেইলি।) - প্রতিদিন গোসল করা।
3. washing hands before meals. (ওয়াশিং হ্যাভস বিফোর মীলস।) - খাওয়ার পূর্বে হাত ধোয়া।
4. washing hands after using toilet. (ওয়াশিং হ্যাভস আফটার ইউজিং টয়লেট।) - টয়লেট ব্যবহারের পর হাত ধোয়া।
5. drinking pure water. (ড্রিঙ্কিং পিওর ওয়াটার।) - বিশুদ্ধ পানি পান করা।

Group A : Would you tell which one may be the first point of personal hygiene? (উড ইউ টেল হাইচ ওয়ান মে বী দা ফার্স্ট পেন্টেন্ট অভ পারসোনাল হাইজিন?) - তোমরা কি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের প্রথম বিষয় কোনটি হতে পারে তা বলবে?

Group B : Yes. We think, it is cleanliness. (ইয়েস। উদ্দি থিঙ্ক, ইট ইজ ক্লিনিসেস।) - হ্যাঁ। আমরা মনে করি এটি পরিচ্ছন্নতা।

Group A : We also think so. But we also think another one. (উদ্দি অলসৌ থিঙ্ক সো। বাট উদ্দি অলসৌ থিঙ্ক অ্যানাদার ওয়ান।) - আমরাও এটি মনে করি। তবে আমরা অন্যটাও মনে করি।

Group B : Please tell us. (প্রীজ টেল আস।) - অনুষ্ঠানপূর্বক আমাদের বলো।

Group A : Taking a bath daily. It is very essential for personal hygiene. (টেকিং আ বাথ ডেইলি। ইট ইজ ভেরি ইসেনশিয়ল ফর পারসোনাল হাইজিন।) - প্রতিদিন গোসল করা। এটি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের জন্য খুব অবশ্যিক।

Group B : Of course. We agree with you. But we think another one. (অভ কোর্স। উদ্দি অ্যাগ্রি উইদ ইউ। বাট উদ্দি থিঙ্ক অ্যানাদার ওয়ান।) - অবশ্যই। আমরা তোমাদের স্থাথে একমত। তবে আমরা অন্যটা ভাবি।

Group A : It is washing hands before meals, isn't it? (ইট ইজ ওয়াশিং হ্যাভস বিফোর মীলস, ইজন্ট ইট?) - তা হচ্ছে খাবারের পূর্বে হাত ধোয়া, তাই নয় কি?

Group B : Of course. You're right. (অভ কোর্স। ইউ'র রাইট।) - অবশ্যই। তোমাদের কথা ঠিক।

Group A : In our list we have added that we should wash our hands after using toilet. (ইন আওয়ার লিস্ট উদ্দি হ্যাভ এডেড দ্যাট উদ্দি উড ওয়াশ আওয়ার হ্যাভস আফটার ইউজিং টয়লেট।) - আমাদের তালিকায় আমরা যোগ করেছি যে, আমাদের বিশুদ্ধ পানি পান করা উচিত।

Group B : Well done. We've also added it. We've added to the list that we should drink pure water. (ওয়েল ডান। উদ্দি'ড অলসৌ অ্যাডেড ইট। উদ্দি'ড অ্যাডেড টু দা লিস্ট দ্যাট উদ্দি উড ড্রিংক পিওর ওয়াটার।) - বেশ ভালো। আমরা এটিও যোগ করেছি। আমরা তালিকাতে যোগ করেছি যে, আমাদের বিশুদ্ধ পানি পান করা উচিত।

Group A : We've added the same. Thank you. (উদ্দি'ড অ্যাডেড দা সেইম। থ্যাঙ্ক ইউ।) - আমরা একই জিনিস যোগ করেছি। তোমাকে ধন্যবাদ।

Group B : You're all welcome. (ইউ'র অল ওয়েলকাম।) - তোমাদের সবাইকে স্বাগতম।

Lesson 4

A Dialogue

(আ ডায়ালগ) - একটি সংলাপ

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Prescribe (প্রেসক্রাইভ) v. - ব্যবস্থাপন, নিয়ম নির্দিষ্ট, ঔষধের তালিকা।

Enriching Vocabulary (শব্দভাবার শৃঙ্খিকরণ)

Aprone (অ্যাপ্রন) n. - সজ্জাবরণী, অ্যাপ্রন। Ceremony (সেরিমেনি) n. - অনুষ্ঠান। Chest (চেস্ট) n. - বুক, বক্ষ। Difficulty (ডিফিকাল্টি) n. - কাঠিন্য, জটিলতা। Lie down (লাই ডাউন) v. - শুয়ে পড়া। Pain (পেইন) n. - ব্যথা। Stomach (স্টম্যাক) n. - পেট, পাকস্থলী। Sign (সাইন) n. - চিহ্ন। Substance (সাবস্টেন্স) n. - পদার্থ। Survive (সারভাইভ) v. - বেঁচে থাকা। Untimely (আনটাইমলি) adj. - অকাল। Habit (হ্যাবিট) n. - অভ্যাস। Causes (ক্যাজেস) n. - কারণসমূহ।

A Talk about the picture and answer the questions. (টক অ্যাবাউট দা পিকচার অ্যাভ অ্যানসার দা কোয়েশনস !) - ছবিটি সংপর্কে বলো এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

Ans. In the picture I see a patient lying on a bed. A doctor is checking his chest. A boy is standing beside the bed and looking at this. (ইন দা পিকচার আই সী আ পেইশন্ট্ লাইং অন আ বেড। আ ডক্টর ইজ চেকিং হিজ চেস্ট। আ বয় ইজ স্ট্যান্ডিং বিসাইড দা বেড অ্যাভ লুকিং অ্যাট দিস।) - ছবিতে আমি একজন রোগীকে বিছানায় দুয়ে থাকতে দেখতে পাচ্ছি। একজন ডাক্তার তার বুক পরীক্ষা করছেন। একটি ছেলে বিছানার পাশে দাঁড়িয়ে তা দেখছে।



1. Who is the man lying on the examination table? (হ ইজ দা ম্যান লাইং অন দা ইগজামিনেশন টেবিল?) - পরীক্ষা টেবিলে শোয়া লোকটি কে?

Ans. The man lying on the examination table is the father of the boy. He is a patient. (দা ম্যান লাইং অন দা ইগজামিনেশন টেবিল ইজ দা ফাদার অভ দা বয়। হী ইজ আ পেইশন্ট।) - পরীক্ষা টেবিলে শোয়া লোকটি ছেলেটির বাবা। তিনি একজন রোগী।

2. Who is examining the patient? (হ ইজ ইগজামাইনিং দা পেশেন্ট?) - রোগীটিকে কে পরীক্ষা করছে?

Ans. A doctor is examining the patient. (আ ডক্টর ইজ ইগজামাইনিং দা পেশেন্ট।) - একজন ডাক্তার রোগীকে পরীক্ষা করছে।

B Read and act out the conversation. (বীড় অ্যাভ অ্যাট আউট দা কনভারসেশন।) - সংলাপটি পড় এবং অভিনয় কর।

Rabi's father Mr Zahir Ali is not well. He has difficulty speaking. He is now at the doctor's clinic. (রবিস ফাদার মিস্টার জহির আলী ইজ নট ওয়েল। হী হ্যাজ ডিফিকাল্ট ইন স্পীকিং। হী ইজ নাউ অ্যাট দা ডক্টরস ক্লিনিক।) - রবির পিতা জনাব জহির আলী অসুস্থ। কথা বলতে তিনি কষ্টবোধ করছেন। তিনি এখন ডাক্তারের ক্লিনিকে।

Rabi : Good evening, doctor. (রবি: গুড ইভেনিং, ডক্টর।) - রবি : গুড সন্ধ্যা, ডাক্তার।

Doctor : Good evening. How is your father today? (ডক্টর : গুড ইভেনিং। হাউ ইজ ইওর ফাদার টুডেই?) - চিকিৎসক : গুড সন্ধ্যা। তোমার পিতা আজ কেমন আছেন?

Rabi : Not at all well. He has difficulty in breathing as before. He is having severe chest pain again. (রবি : নট অ্যাট অল ওয়েল। হী হ্যাজ ডিফিকাল্ট ইন ব্রীদিং অ্যাজ বিফোর। হী ইজ হ্যাডিং সিডিয়ার চেস্ট পেইন অ্যাগেন।) - রবি : মোটেও তালো নেই। আগের মতোই তার শ্বাসপ্রাপ্তি সমস্যা। আবার তাঁর প্রবল বুকের ব্যথা হচ্ছে।

Doctor : I see. Mr Ali, could you lie down on the examination table, please? OK, let's see... Do you feel any pain here? (ডক্টর : আই সী। মিস্টার আলী, কুড ইউ লাই ডাউন অন দা এক্সামিনেশন টেবিল, প্রীজ? ওকে লেটস সী--- ডু ইউ ফীল এনি পেইন হিয়ার?) - চিকিৎসক : আমি দেখছি। জনাব আলী, আপনি কি কষ্ট করে পরীক্ষণ টেবিলে শুতে পারবেন? ঠিক আছে, চলুন দেখি---। এখানে কোনো ব্যথা অনুভব করেন?

Zahir : Ooh! (জহির : উহ!) - জহির : উহ!

Doctor : And here? (ডক্টর : অ্যাভ হেয়ার?) - চিকিৎসক : এবং এখানে?

Zahir : Ouch! (জহির : আউচ!) - জহির : উফ!

Doctor : All right. I'm prescribing a medicine. Take one tablet in the morning and another at night before meals. I also advise you to have a chest X-ray immediately. If possible show me the X-ray report today in the evening. OK? (ডক্টর : অল রাইট! আইম প্রেসক্রাইবিং আ মেডিসিন। টেইক ওয়ান ট্যাবলেট ইন দা মর্নিং অ্যাভ অ্যানাদার অ্যাট নাইট বিমোর মীলস। আই অলসো অ্যাডভাইজ ইউ টু হ্যাত আ চেস্ট এক্সেরেই ইমিডিয়েটলী। ইফ পসিবল শৌ মি দা এক্সেরেই রিপোর্ট টুডে ইন দা ইভেনিং ওকে?) - চিকিৎসক : ঠিক আছে। আমি একটি ঔষধ দিচ্ছি। সকালে একটি এবং রাতে একটি ট্যাবলেট খাবারের পূর্বে খাবেন। আমি আরও বলছি যে আপনি শীত্রেই বুকের একটি এক্সেরে করাবেন। যদি সম্ভব হয় তবে আজ সন্ধ্যায়ই এক্সেরে তথ্য আমাকে দেখাবেন। ঠিক আছে?

Rabi : Okay, doctor. Thank you. (রবি : ওকেই, ডক্টর, থ্যাঙ্ক ইউ।) - রবি : ঠিক আছে, ডাক্তার। ধন্যবাদ।

Doctor : You are welcome. (ডক্টর : ইউ আর ওয়েলকাম।) - চিকিৎসক : আপনাকে স্বাগতম।

C Answer the following questions. (অ্যানসার দা ফলোয়ারি কোয়েশনস।) - নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

1. Who are talking in the dialogue? (হ আর টকিং ইন দা ডায়ালগ?) - কে কে সংলাপে কথা বলছে?

Ans. Doctor, Rabi and Zahir Ali are talking in the dialogue. (ডক্টর, রবি অ্যাভ জহির আলী আব টকিং ইন দা ডায়ালগ।) - ডাক্তার/চিকিৎসক, রবি এবং জহির আলী সংলাপে কথা বলছে।

2. Where does the dialogue take place? (হোয়ার ডাজ দা ডায়ালগ টেইক প্রেইস?) - সংলাপটি কোথায় হচ্ছে?

Ans. The dialogue is taking place at a doctor's clinic. (দা ডায়ালগ ইজ টেইকিং প্রেইস অ্যাট আ ডক্টরস ক্লিনিক।) - সংলাপটি চিকিৎসকের ক্লিনিকে হচ্ছে।

3. What are Zahir Ali's problems? (হোয়াট আর জহির আলী'স প্রবলেমস?) - জহির আলী'র সমস্যাগুলো কী কী?

Ans. Zahir Ali's problems are related to chest and breath. (জহির আলী'স প্রবলেমস আর রিলেটেইড টু চেস্ট অ্যাভ

- ব্রীদ।) – জহির আলীর সমস্যাগুলো মূলত বুক এবং নিঃশ্বাস সংক্রান্ত।
4. Why can't Zahir Ali tell the doctor about his problems? (হোয়াই কান্ট জহির আলী টেল দা ডট্টর অ্যাবাউট হিজ প্রবলেমস?) – জহির আলী কেন ডাক্তারকে তার সমস্যার কথা বলতে পারছিলেন না?
- Ans. Zahir Ali is having severe chest pain and can not take breath well. That is why he cannot speak to the doctor. (জহির আলী ইজ হ্যাভিং সিভিয়ার চেস্ট পেইন অ্যান্ড ক্যান নট টেইক ব্রীদ ওয়েল। দ্যাট ইজ হোয়াই হি ক্যাননট স্পীক টু দাড়ার।) – জহির আলী বুকে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভব করছেন এবং ভালো মতে খাস নিতে পারছেন না। তাই তিনি ডাক্তারের সাথে তার সমস্যাগুলো নিয়ে কথা বলতে পারছেন না।
5. What does the doctor prescribe him? (হোয়াট ডাজ দা ডট্টর প্রেসক্রাইব হিম?) – ডাক্তার তাকে কী পরামর্শ/নির্দেশনা দিয়েছেন?
- Ans. The doctor prescribes him one tablet to take in the morning and at night. (দা ডট্টর প্রেসক্রাইবস হিম ওয়ান ট্যাবলেট টু টেইক ইন দা মর্নিং অ্যান্ড অ্যাট নাইট।) – ডাক্তার তাকে একটি করে ট্যাবলেট সকালে এবং রাতে গ্রহণের পরামর্শ দিয়েছেন।

D Ask and answer the questions in pairs. (আক অ্যান্ড অ্যানসার দা কোয়েশ্চানস ইন পেয়ারস।) – ঘোষভাবে প্রশ্ন কর এবং উত্তর দাও।

- Did you have any stomach pain or leg injury anytime before? (ডিড ইউ হ্যাড অ্যানি স্টোমাক পেইন অর লেগ ইনজুরি অ্যানিটাইম বিফোর?) – তুমি কি পূর্বে কখনও পাকস্থলিতে ব্যথা কিংবা পায়ে আঘাত পেয়েছিলে?
- When was it? (হোয়েন ওয়াজ ইট?) – এটি কখন হয়েছিলো?
- What did you do to get well? (হোয়াট ডিড ইউ ডু টু গেট ওয়েল?) – তুমি সুস্থ হবার জন্যে কী করেছিলে?

Ans.

- Rahim : Hi Karim, how are you? (হাই করিম, হাউ আর ইউ?) – হাই করিম, কেমন আছ?
- Karim : Alhamdulillah fine. (আলহামদুলিল্লাহ ফাইন।) – আলহামদুলিল্লাহ ভালো আছি।
- Rahim : Did you have any stomach pain or leg injury anytime before? (ডিড ইউ হ্যাড এ্যানি স্টোমাক পেইন অর লেগ ইনজুরি এ্যানিটাইম বিফোর?) – তোমার কি কখনও পেট ব্যথা বা পায়ে ব্যথা হয়েছে?
- Karim : Yes, I had a stomach pain very recently. (ইয়েস, আই হ্যাড আ স্টোমাক পেইন ডেরি রিসেন্টলি।) – হ্যাঁ, কয়েক দিন আগেই আমার পেট ব্যথা হয়েছিল।
- Rahim : When was it? (হোয়েন ওয়াজ ইট?) – এটা কবে হয়েছিল?
- Karim : It was in the last month. (ইট ওয়াজ ইন দা লাস্ট মাস্ট।) – এটা গত মাসে হয়েছিল।
- Rahim : What did you do to get well? (হোয়াট ডিড ইউ ডু টু গেট ওয়েল?) – সুস্থ হওয়ার জন্য তুমি কী করেছিলে?
- Karim : My father is a doctor. He gave me a medicine and the pain was gone! (মাই ফাদার ইজ আ ডক্টর। হী গেড মী আ মেডিসিন অ্যান্ড দা পেইন ওয়াজ গন!) – আমার বাবা একজন ডাক্তার। তিনি আমাকে একটি ঔষধ দিয়েছিলেন, আর ব্যথা দূর হয়ে গেল!

E Suppose, you visited a doctor for a stomach pain or a bad cold. Make an imaginary dialogue between you and the doctor. Act it out in pairs. (সাপোজ, ইউ ডিজিটেড এ ডট্টর ফর এ স্টোমাক পেইন অর এ ব্যাড কোল্ড। মেইক অ্যান ইমাজিনাৰী ডায়ালগ বিটুইন ইউ অ্যান্ড দা ডট্টর। অ্যাস্ট ইট আউট ইন পেয়ারস।) – মনে কর, তুমি ডাক্তারের নিকট গিয়েছিলে পাকস্থলি, ব্যথা বা ঠাণ্ডা লাগার জন্য। ডাক্তার এবং তোমার মাঝে একটি কাল্পনিক সংলাপ তৈরি কর। জোড়ায় জোড়ায় মিলে অভিনয় কর।

Ans. A dialogue between myself and a doctor. (ডাক্তার এবং আমার নিজের মধ্যকার একটি সংলাপ।)

- Myself : Good evening doctor. (গুড ইভিনিং ডট্টর।) – গুড সন্ধ্যা চিকিৎসক।
- Doctor : Good evening. What is your problem? (গুড ইভিনিং। হোয়াট ইজ ইওর প্রবলেম।) – গুড সন্ধ্যা। তোমার কী সমস্যা?
- Myself : I am suffering from cold and fever. (আই অ্যাম সাফারিং ফ্রেন্ড কোড অ্যান্ড ফিবার।) – আমার ঠাণ্ডা ও জ্বর।
- Doctor : Ok. Don't worry. I am prescribing you some tablets. (ওকে। ডোন্ট ওরি। আই অ্যাম প্রেসক্রাইবিং ইউ সাম ট্যাবলেটস।) – ঠিক আছে। চিন্তা করো না। আমি তোমাকে কিছু ঔষধ দিচ্ছি।
- Myself : Doctor, when I have to take these tablets. (ডট্টর, হোয়েন আই হ্যাড টু টেইক দীজ ট্যাবলেটস।) – চিকিৎসক, ঔষধগুলো আমি কখন খাব।
- Doctor : One in the morning and another at night. (ওয়ান ইন দা মর্নিং অ্যান্ড অ্যানাদার অ্যাট নাইট।) – একটি সকালে এবং আর একটি রাতে খাবে।
- Myself : Okay, doctor. Thank you. (ওকে ডট্টর। থ্যাঙ্ক ইউ।) – ঠিক আছে। ধন্যবাদ।
- Doctor : You are welcome. (ইউ আর ওয়েলকাম।) – তোমাকে স্বাগতম।

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Nicotine (নিকোটিন) n. - তামাকের বিষ। Tragedy (ট্রাজেডি) n. - বিয়েগাত্মক নাটক, ড্যানক। Broke (ব্ৰোক) v. - ভেঙে গিয়েছিল। Puff (পাফ) v. - সিগারেট টানা।

Enriching Vocabulary (শব্দভাবার সম্প্রদারণ)

Causes (কজেস) n. - কারণসমূহ। Continuous (কনটিনিউয়াস) adj. - ধারাবাহিক। Explain (ইক্সপ্রেইন) v. - ব্যাখ্যা করা। Habit (হ্যাবিট) n. - অভ্যাস। Leaf (লীফ) n. - পাতা। Poisonous (পয়জনাস) adj. - বিষাক্ত। Recover (রিকভার) v. - পুরিয়ে নেয়া। Reply (রিপ্লাই) v. - উত্তর দেওয়া। Shock (শক) n. - প্রচণ্ড আঘাত। Sign (সাইন) n. - চিহ্ন। Substance (সাবস্টেন্স) n. - বস্তু। Survive (সার্ভাইভ) v. - বেঁচে থাকা। Untimely (আন্টাইমলি) adj. - অকাল। Warning (ওয়ার্নিং) n. - সতর্কতা। Worsening (ওরসেনিং) adj. - ক্রমাবন্ধি।

A Read the letter silently to know what happened to Zahir Ali and tick the best answer. (ৱীড দা লেটার সাইলেন্টলি টু নৌ হোয়াট হ্যাপেন্ট টু জহিৰ আলী অ্যাল টিক দা বেস্ট আনসার।) - জহিৰ আলীৰ কী ঘটেছিল তা জানার জন্য নিচেৰ চিঠিটি নীৱেৰে পড় এবং সঠিক উত্তৰটিতে টিক চিহ্ন দাও।)

10/E Purana Paltan

Dhaka 1000

9 June 2013

Dear Sohel,

I am sorry I could not reply to your letter earlier. This is because last week there was a tragedy in our family. My father died of lung cancer.

He used to smoke heavily. He got the bad habit from his college days. Recently my mother and I were very worried about father's worsening health condition. He was having continuous chest pain. The doctor showed him his chest X-ray plates. There were dark marks on his lungs. The doctor explained to him that the marks were the signs of lung cancer. He also explained that a poisonous substance called nicotine is in tobacco leaves; and cigarettes are made from tobacco leaves. When a person smokes cigarettes, this nicotine enters into his lungs with every puff. If anybody smokes cigarettes for years, this deadly nicotine causes lung cancer. Both mother and I tried to stop father from smoking. He never listened to our requests and warnings. He died an untimely death.

Let me tell you the truth. My father's death is a great shock for us. You know, we are a big family of seven. My father was the only earning member in the family. We are now broke and we don't know how we are going to survive.

Anyway, God is merciful and we are trying to recover from the shock. Write me when you have the time. Give my regards to your parents.

Love, Rabi

উচ্চারণ	অনুবাদ
<p>ডিয়ার সোহেল নাইন জুন, দু থাউজেন্ড অ্যাল ইলেভেন আই অ্যাম সিৰি আই কুড় নট পিপ্পাই টু হ্যোৱ লেটাৰ আৰ্লিয়াৰ। দিস ইজ ইকজ লাস্ট উইক দেয়াৰ, ওয়াজ আ ট্রাজেডি ইন আওয়াৰ ফ্যামিলী। মাই ফাদাৰ ডাইড অভ লাঁ ক্যানসার।</p> <p>হী ইউজেট টু শ্যোক হেভিলী। হী গট দা ব্যাড হ্যাবিট ফ্ৰম হিজ কলেজ ডেইজ। রিসেন্টলী মাই মানাৰ অ্যাল আই অ্যায়াৰ ভেৱি ওয়াৰিড অ্যাবাউট ফাদাৰ'স ওৱেনিং হেলথ কেনশন। হী ওয়াজ হ্যাভিং কন্টিনিউয়াস চেস্ট পেইন। দা ডেষ্টৰ শোড হিম হিজ চেস্ট এক্সেইন প্ৰেইস্টেস। দেয়াৰ ওয়াৰ ডার্ক মার্ক্স অন হিজ লংস। দা ডেষ্টৰ এক্সপ্ৰেইন টু হিম দ্যাট দা মার্ক্স অয়াৰ। দা সাইনস অভ লাঙ্গস ক্যানসার। হী অলসো এক্সপ্ৰেইনড দ্যাট আ পয়জনাস সাবস্ট্যান্স কলড নিকোটিন ইজ ইন টোবাকো লীভেস; অ্যাল সিগারেটস আৱ মেইড ফ্ৰম টোবাকো লীভেস। হোয়েন আ পাৰসন শ্যোকস সিগারেটস দিস নিকোটিন এন্টৱেস ইন্ট হিজ লাঙ্গস উইদ এভৱি পাফ। ইফ এনিবডি শ্যোকস সিগারেটস, ফৱ ইয়াৱস, দিস ডেলী নিকোটিন কঞ্জেস লাঁ ক্যানসার। বৌখ মাদাৰ অ্যাল আই ট্ৰায়েড টু স্টেপ ফাদাৰ ফ্ৰম শ্যোকিং। হী নেভাৰ লিসেন টু আওয়াৰ রিকোয়েন্টস অ্যাল ওয়াইনস। হী ডায়েড অ্যান আন টাইমলী ডেথ।</p> <p>লেট মি টেল ইউ দা টুথ। মাই ফাদাৰস ডেথ ইজ আ প্ৰেট শক ফৱ আস। ইউ নৌ, উই আৱ আ বিগ ফ্যামিলী অভ সেভেন। মাই ফাদাৰ ওয়াজ দা অনলি আনিং মেধাৰ ইন দা ফ্যামিলী। উই আৱ নাউ ব্ৰুক অ্যাল ইউ ডেট নৌ হাউ উই আৱ গোয়িং টু সারভাইভ।</p> <p>আনীওয়ে, গড ইজ মাসীফুল অ্যাল উই আৱ ট্ৰাইং টু রিকোভাৰ ফ্ৰম দা শক। রাইট মী হোয়েন ইউ হ্যাল দা টাইম। গিড মাই রিগার্ডস টু ইউৱ প্যারেটস।</p> <p>লাদ, রবি</p>	<p>১০/ই পুৱানা পল্টন ঢাকা ১০০০ ৯ জুন ২০১৩</p> <p>প্ৰিয় সোহেল, তোমাৰ চিঠিৰ উত্তৰ তাৰ্ডাতাড়ি দিতে না পেৱে আমি দৃঢ়িত। এৱ কাৰণ গত সঙ্গাহে আমাদেৱ পৰিবাৰেৱ একটি দৃহিজনক ঘটনা ঘটেছে। আমাৰ পিতা ফুসফুস ক্যানসারে মাৰা গৈছেন।</p> <p>তিনি অতিমাত্ৰায় ধূমপান কৰতেন। তাৰ এই বদ্বিভাসটি কলেজ জীবন থেকেই শুৰু হয়েছিল। সম্পূৰ্ণ আমাৰ মা এবং আমি আমাৰ পিতাৰ ৰাস্তোৱ অবস্থা খাৱাপ হয়ে যাওয়া নিয়ে খুবই উদ্বিগ্ন ছিলাম। তাৰ নিয়মিত বুকে ব্যাখ্যা হাচ্ছিল। ডাক্তাৰ তাকে তাৰ বুকেৰ এক্স-ৱে কৰা বিস্তাৰিত চিত্ৰ দেখিয়েছিলেন। সেখানে তাৰ ফুসফুসে কালো চিহ্ন ছিল ক্যানসারেৰ লক্ষণ। তিনি আৱো ব্যাখ্যা কৰেছিলেন যে, তামাকেৰ পাতায় নিকোটিন নামে এক প্ৰকাৰ উপাদান আছে; এবং তামাক পাতা থেকে সিগারেট তৈৰি কৰা হয়। যখন একজন ব্যক্তি ধূমপান কৰেন, তখন প্ৰতি নিঃশ্বাসে নিকোটিন তাৰ ফুসফুসে প্ৰৱেশ কৰে। যদি কেউ বছৰেৰ পৰ বছৰ ধূমপান কৰে, এই মাৰাত্মক নিকোটিন তাৰ ফুসফুসে ক্যানসার ঘটায়। মা এবং আমি উভয়েই চেষ্টা কৰেছি তাঁকে ধূমপান থেকে বিতৰ রাখতে। তিনি কখনই আমাদেৱ অনুৰোধ এবং সতৰ্কবাবী শুনেননি। তিনি অকালে মৃত্যুবৰণ কৰেছেন।</p> <p>আমাকে সত্য কথা বলতে দাও। বাবাৰ মৃত্যু আমাদেৱ জন্য বড় এক আঘাত। তুমি জানো, আমাৰ সাত সদস্যেৰ এক বড় পৰিবাৰ। আমাৰ পিতা ছিলেন একমাত্ৰ উপাৰ্জনশীল ব্যক্তি। বৰ্তমানে আমাৰ কপৰ্দকীয়ন এবং আমাৰ জানি না কীভাৱে টিকে থাকব।</p> <p>যাই হোক, আগ্রাহ দয়ালু এবং আমাৰ চেষ্টা কৰছি আঘাত কাটিয়ে উঠাৰ। যখন সময় পাও আমাৰে লিখ। তোমাৰ পিতাৰাত্মকাকে আমাৰ শৰ্কা দিও। ভালোবাসা নিও রবি</p>

1. "My father's death is a great tragedy." The underlined word means ('মাই ফাদার'স্ ডেথ ইজ আ ট্রেইট ট্রাজেডি।') দা আভারলাইনড ওয়ার্ড মীনস) - "আমার বাবার মৃত্যু একটি বড় শোক"। নিচে দাগ দেওয়া শব্দটির অর্থ-
 (a) a very sad event. (আ ডেরি স্যাড ইভেন্ট) - একটি শোকাবহ ঘটনা।
 (b) a very strong warning. (আ ডেরি স্ট্রং ওয়ার্নিং) - একটি কঠোর সতর্কতা।
 (c) smoking heavily. (স্মোকিং হেভিলি) - প্রচুর ধূমপান করা।
 (d) lung cancer, (লাঙ ক্যাসার) - ফুসফুসের ক্যানসার।
 Ans. (a) a very sad event. (আ ডেরি স্যাড ইভেন্ট) - একটি শোকাবহ ঘটনা।
2. Rabi's family is now completely broke because (রবিস্ ফ্যামিলি ইজ নাউ কমপ্লিটলি ব্রোক, বিকজ) - রবির পরিবার পুরোপুরি ভেঙে গেছে, কারণ-
 (a) his father had lung cancer. (হিজ ফাদার হ্যাড লাঙ ক্যাসার) - তার বাবার ফুসফুসের ক্যাসার ছিল।
 (b) they have now no source of income. (দেই হ্যাড নাউ নো সোর্স অভ ইনকাম) - তাদের এখন কোনো আয়ের উৎস নেই।
 (c) his father's death was heart breaking. (হিজ ফাদার'স্ ডেথ ওয়াজ হার্ট ব্রেইকিং) - তাদের বাবার মৃত্যু ছিল হৃদয় বিদারক।
 (d) his father is a chain smoker. (হিজ ফাদার ইজ আ চেইন স্মোকার।) - তার পিতা একজন ধূমপায়ী।
 Ans. (c) his father's death was heart breaking. (হিজ ফাদার'স্ ডেথ ওয়াজ হার্ট ব্রেইকিং) - তাদের বাবার মৃত্যু ছিল হৃদয় বিদারক।

B Ask and answer the questions. First say, then write. (আক অ্যান্ড অ্যানসার দা কোয়েশনস। ফাস্ট সেই, দেন রাইট।) -
 প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও। প্রথমে বলো, তারপর লিখ :

- What could be the relationship between the sender and the receiver of the letter? (হোয়াট কুড বি দা রিলেশনশিপ বিটুইন দা সেন্ডার অ্যান্ড দা রিসিভার অভ দা লেটার?) - চিঠির প্রাপক ও প্রেরকের মধ্যে কী সম্পর্ক হতে পারে?
 Ans. The relationship between sender and receiver is friend. (দা রিলেশনশিপ বিটুইন সেন্ডার অ্যান্ড রিসিভার ইজ ফ্রেন্ড।) - চিঠির প্রেরক এবং প্রাপকের মধ্যে বন্ধুত্বের সম্পর্ক বিদ্যমান।
- What causes lung cancer? (হোয়াট কেজেস লাঙ ক্যাসার?) - কোন জিনিসটি ফুসফুসের ক্যাসারের কারণ?
 Ans. Smoking cigarettes for years causes lung cancer. (স্মোকিং সিগারেটস ফর ইয়ারস কেজেস লাঙ ক্যাসার।) -
 বছরের পর বছর ধূমপান করার ফলে ফুসফুসের ক্যাসার হয়।
- Who do you think are the members of Rabi's family? Why do you think so? (হু ডু ইউ থিংক আর দা মেষারস্ অভ
 রবি'স ফ্যামিলি? হোয়াই ডু ইউ থিংক সো?) - তুমি কাদেরকে রবির পরিবারের সদস্য মনে কর? তুমি এমনটি কেন মনে কর?
 Ans. Rabi, his three brothers or sisters, his mother and his grandparents are the members of his family. I
 think so because his family member is seven and his father died untimely. (রবি, হিজ থ্রি ব্রাদারস অর সিস্টারস,
 হিজ মাদার অ্যান্ড হিজ প্রাইভেটেস আর দা মেষারস অভ হিজ ফ্যামিলি। আই থিংক সো বিকজ হিজ ফ্যামিলি মেষার ইজ সেভেন
 অ্যান্ড হিজ ফাদার ডাইড আনটাইমলি।) - রবি, তার তিন ভাই বা বোন, তার মা এবং তার দাদা-দাদী রবির পরিবারের সদস্য।
 আমার এমনটি মনে হয় কারণ রবির পরিবারের সদস্য ৭ জন্য এবং তার পিতা অসময়ে মারা গিয়েছে।

C Imagine you are Sohel. Now write a reply to Rabi's letter. (ইমাজিন, ইউ আর সোহেল। নাউ রাইট আ রিপ্লাই টু রবিস
 লেটার।) - মনে কর তুমি সোহেল। এবার রবির চিঠির একটি উত্তর দাও।

Ans.

50/2, Shaheb Bazar

Rajshahi

11 June 2025

Dear Rabi

I received your letter yesterday. I could not check my tear after reading it. Really it's a great shocking matter and a great loss to you. I have no word to give you consolation. Yet, I will advise you to keep strength and patience in your mind. Now you have great responsibility in front of you. May Allah help you to recover your sorrow to go ahead. Besides, we friends are always with you.

No more today

Yours ever

Sohel

From	To	Stamp
From Sohel 50/2, Shaheb Bazar Rajshahi	To Robi 34, Banglabazar Dhaka-1100	

ডিয়ার রবি,

আই রিসিভড ইয়োৱ লেটার ইয়েস্টারডে। আই কুড নট চেক মাই টিয়ার আফটার রীডিং ইট। রিয়েলী ইটস আ প্রেট সোকিং ম্যাটার
 অ্যান্ড আ প্রেট লস টু ইউ। আই হ্যাড নো ওয়ার্ড টু গীড ইউ কনসোলেশন। ইয়েট, আই উইল এডভাইস ইউ টু কীপ স্ট্রেষ্ট অ্যান্ড

গোসেয়েপ ইন ইয়োর মাইড। নাউ ইউ হ্যাভ প্রেট রেসপনসিবিলিটি ইন ফ্রন্ট অভ ইউ। মে আল্লাহ হেল্প ইউ টু রিকোভার ইয়োর সরো টু গো এহেড। বিসাইডস উই.ফ্রেন্ডস আর অলোয়েজ উইদ ইউ।

নো মোর টুডেই

ইয়োরস এডার, সোহেল

অনুবাদ

৫০/২, সাহেব বাজার

রাজশাহী

১১জুন ২০২৫

প্রিয় বিবি

গতকাল তোমার চিঠি পেয়েছি। এটা পড়ার পর আমার অশ্রু সংবরণ করতে পারিনি। সত্যিই এটা তোমার জন্য খুবই আঘাত পাওয়ার মতো একটি ঘটনা এবং খুবই বড় রকমের শক্তি। তোমাকে সাত্ত্বনা দেওয়ার মতো কোনো ভাষা আমার নেই। তবু আমি তোমার মনে শক্তি ও দৈর্ঘ্য ধারণ করার পরামর্শ দেবো। এখন তোমার সামনে অনেক বড় দায়িত্ব। আল্লাহ তোমার দৃঢ়ত্ব কাটিয়ে সামনে এগিয়ে যেতে সহায়তা করুন। তাছাড়া, আমরা বদ্ধুরা সবসময় তোমার সাথে আছি।

আজ আর নয়

তোমারই, সোহেল

UNIT

Lesson

6

Physical Exercise

(ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ) - শরীরচর্চা

Key words (কী ওয়ার্ডস) - গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Stretching (স্ট্রেচিং) (v. +ing) - প্রসারণ। Benefit (বেনিফিট) adj. - উপকারিতা, উপকার। Regularity (রেগুলারিটি) n. - নিয়মানুবর্তিতা, নিয়মনিষ্ঠা।

Enriching Vocabulary (শব্দভাবার সমৃদ্ধিকরণ)

Stretch (স্ট্রেচ) v. - টেনে লঘা করা, বাড়ানো, অত্যুত্তি করা, প্রসারিত হওয়া। Reliable (রিল্যায়্যাবল) adj. - বিশ্বাসযোগ্য, বিশ্বস্ত। Proper (প্রোপার) adj. - উপযুক্ত, উচিত, ব্যক্তিগত, নিজ, স্বত্ত্বাবিক। Tidy (টাইডি) adj. - পরিচ্ছন্নতা, পরিষ্কার, পরিপাটি, নোংরাহীন। Indoor (ইনডোর) n. - উন্মুক্ত স্থান, ঘরের বাইরে। Outdoor (আউটডোর) n. - উন্মুক্তস্থান, ঘরের বাইরে। Simply (সিম্প্লি) - সরলভাবে, সাধারণভাবে। Energy (এনের্জি) n. - কর্মশক্তি, তেজ, দুর্বল করা, শক্তি। Strong (স্ট্রং) adj. - বলবান, শক্তিশালী, কর্ম্ম পরিশ্রমী। Cheerful (চিরারফুল) adj. - প্রফুল্ল, সতেজ, উজ্জ্বল। Discipline (ডিসিপ্লিন) n. - নিয়মানুবর্তিতা, সংশোধন, শান্তি। Keep (কীপ) v. - রাখা, যত্ন করা, স্থায়ী হওয়া। Physical (ফিজিক্যাল) adj. - শরীরিক, দৈহিক।

A Look at the picture and talk about it with your partner. (লুক অ্যাট দা পিকচার অ্যাভ টক অ্যাবাউট ইট উইদ ইয়োর পার্টনার।) - ছবিটি লক্ষ কর এবং তোমার সহপাঠীর সাথে এটি নিয়ে আলোচনা কর।

Ans.

Myself : Razu how are you? (রাজু হাউ আর ইউ?) - রাজু কেমন আছ?

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

Myself : Could you say what the boy is doing? (কুড় ইউ সেই হোয়াট দ্য বয় ইজ ডুয়িং?) - তুমি কি বলতে পারো হেলেটি কী করছে?

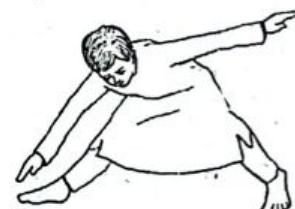
Razu : He is taking exercise. (হী ইজ টেইনিং এক্সার্সাইজ।) - সে ব্যায়াম করছে।

Myself : How is he taking exercise? (হাউ ইজ হী টেইনিং এক্সার্সাইজ?) - কীভাবে সে ব্যায়াম করছে?

Razu : He is stretching his hands and feet. (হী ইজ স্ট্রেচিং হিজ হ্যান্ডস অ্যাভ ফীট।) - সে তার হাত ও পা প্রসারিত করছে।

Myself : Thank you. (থ্যাঙ্ক্স ইউ।) - তোমাকে ধন্যবাদ।

Razu : Welcome. (ওয়েলকাম।) - স্বাগতম।



B Read the text and answer the following questions. (রিড দা টেক্সট অ্যাভ অ্যানসার দা ফলোয়িং কোয়েশনস।) -

পাঠ্যাংশটি পড় ও নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
Mr Asif Ahmed, the physical teacher of Rooppur madrasah is talking about health to his students.	মি. আসিফ আহমেদ, দা ফিজিক্যাল টাচার অভ রূপপুর মাদরাসা ইজ টোকিং অ্যাবাউট হেলথ টু হিজ স্টুডেন্টস।	রূপপুর মাদরাসায় শরীরচর্চা-বিষয়ক শিক্ষক জনাব আসিফ আহমেদ তার ছাত্রদের নিকট শাস্ত্র সম্পর্কে বলছেন।
"What things are necessary for good health?" he asks the students.	"হোয়াট খিংস আর নেসেসারি ফর গুড হেলথ?" হী আক্ষস দা স্টুডেন্টস।	"সুস্থান্ত্রে জন্য কী কী জিনিস প্রয়োজন?" তিনি ছাত্রদের জিজেস করেন।

"We need a lot of things, teacher," says Rashed. "We need healthy food, proper rest and sleep. We also have to be clean and tidy."	"উন্ডি নীড আ লট অভ থিংস, টীচার," সেইস, রাশেদ। "উন্ডি নীড হেলথি ফুড, প্রপার রেস্ট অ্যাভ স্লুপ। উন্ডি অলসো হ্যাভ টু বী ক্লীন অ্যাভ টাইড।"	"আমাদের অনেক কিছু দরকার, শিক্ষক, " রাশেদ বললেন। "আমাদের দরকার স্বাস্থ্যকর খাবার, পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম। আমাদের পরিকার এবং পরিচ্ছন্নও হতে হবে।
"Good!" says Mr. Asif. "These are the things you need for good health. But another thing that you also need is regular physical exercise."	"গুড!" সেইস আসিফ। "দীজ আর দা থিংস ইউ নীড ফর গুড হেলথ। বাট আনাদার থিৎ দ্যাট ইউ অলসো নীড ইজ রেগুলার ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ।"	"ভালো!" বলেন জনাব আসিফ। "এই জিনিসগুলোই তোমাদের সুস্থিতের জন্য প্রয়োজন। কিছু আরও একটি জিনিস তোমাদের প্রয়োজন আর সেটি হলো এই যে, নিয়মিত শরীর চর্চা।"
"What types of physical exercise can we do, teacher?" asks Rayeed.	"হোয়াট টাইপস অভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ ক্যান উন্ডি ডু, টীচার?" আক্ষস রাইদ।	"আমরা কী প্রকার শরীর চর্চা করতে পারি, শিক্ষক?" জিজেস করে রাইদ।
"Well," says Mr. Asif. "There are different kinds of physical exercise. You can do them indoors as well as outdoors. In the house you can do some free hand exercises. That is, you can stretch different parts of your body. Outside, you can play, swim or simply walk."	"ওয়েল" সেইস মি. আসিফ। "দেয়ার আর ডিফারেন্ট কাইভস অভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ। ইউ ক্যান ডু দেম ইনডোরেস অ্যাজ ওয়েল অ্যাজ আউটডোরেস। ইন দা হাউস ইউ ক্যান ডু সাম ক্রী হ্যাভ এক্সারসাইজ। দ্যাট ইজ, ইউ ক্যান স্ট্রেচ ডিফারেন্ট প্রার্টস অভ ইয়োর বডি। আউটসাইড ইউ ক্যান প্রেই, সুইম অর সিম্পলি ওয়াক।"	"ঠিক আছে," বলেন জনাব আসিফ। "বিভিন্ন প্রকার শরীর চর্চা আছে। তোমরা এগুলোকে ঘরের ভেতর এবং উন্মুক্ত স্থানেও করতে পারো। বাড়তে তোমরা কিছু মুক্ত হস্তের চর্চা করতে পারো। তা হলো, তোমরা শরীরের বিভিন্ন অংশ প্রসারিত করতে পারো। বাইরে তোমরা খেলতে পারো, সাঁতার কাটতে পারো অথবা ইটতে পারো।"
"Why do we need physical exercise, teacher?" asks Rahim.	"হোয়াই ডু উন্ডি নীড ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ, টীচার?" আক্ষস রহীম।	"শরীরচর্চা আমাদের কেন দরকার, শিক্ষক?" জিজাসা করে রহীম।
"Well", says Mr. Asif, "The benefits of physical exercise are many. The greatest of them is that it keeps you fit for work. It also gives you energy and makes you strong and cheerful. It teaches you regularity and discipline as well."	"ওয়েল" সেইস আসিফ, "দা বেনিফিটস অভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ আর মেনি। দা প্রেটেস্ট অভ দেম ইজ দ্যাট ইট কীপস ইউ ফিট ফর ওয়ার্ক। ইট অলসো গিভস ইউ এনার্জি অ্যাভ মেইকস ইউ স্ট্রং অ্যাভ চীআরফুল। ইট টাসেস ইউ রেগুলারিটি অ্যাভ ডিসিপ্লিন অ্যাজ ওয়েল।"	"বেশ," বলেন জনাব আসিফ, "শরীরচর্চার সুবিধা অনেক। সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো এই যে, এটি তোমাকে কাজের জন্য উপযুক্ত রাখবে। এটি তোমাকে আরও শক্তি দিবে এবং তোমাকে মজবুত ও প্রফুল্ল রাখবে। এটি তোমাকে শিক্ষা দেয় নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা।"

Questions

- What things are necessary for good health? (হোয়াট থিংস আর নেসেসারি ফর গুড হেলথ?) - ভালো স্বাস্থ্যের জন্য আমাদের কোন জিনিসগুলো দরকার?
- Ans. We need healthy food, proper rest, sleep and physical exercise to keep our body fit. (উন্ডি নীড হেলদি ফুড, প্রপার রেস্ট, স্লুপ অ্যাভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ টু কীপ আওয়ার বডি ফিট।) - আমাদের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার, নিয়মিত বিশ্রাম, ঘুম ও শারীরিক ব্যায়ামের প্রয়োজন।
- How many physical exercises are there? (হাউ মেনি ফিজিক্যাল এক্সারসাইজেস আর দেয়ার?) - কত ধরনের শারীরিক ব্যায়াম রয়েছে?
- Ans. There are different types of physical exercise, such as playing, swimming or walking. (দেয়ার আর ডিফারেন্ট টাইপস অভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজেস, সাচ অ্যাজ প্রেয়িং, সুইমিং অর ওয়াকিং।) - বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যায়াম রয়েছে যেমন- খেলাধূলা, সাঁতার কাটা অথবা ইটা।
- Why do we need physical exercise? (হোয়াই ডু উন্ডি নীড ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ?) - আমাদের কেন শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন?
- Ans. We need to do physical exercise because it gives us energy, and makes us strong and cheerful. (উন্ডি নীড টু ডু ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ বিকজ ইট গিভস আস এনার্জি, অ্যাভ মেইকস আস স্ট্রং অ্যাভ চিয়ারফুল।) - আমাদের শারীরিক ব্যায়াম করতে হয় কারণ এটি আমাদের শক্তি দেয় এবং আমাদের মজবুত ও উদ্বৃত্ত থাকতে সাহায্য করে।
- What physical exercises do you do? (হোয়াট ফিজিক্যাল এক্সারসাইজেস ডু ইউ ডু?) - তুমি কী ধরনের শারীরিক ব্যায়াম কর?
- Ans. I do free hand exercise at home and play different games. (আই ডু ফ্ৰি হ্যাভ এক্সারসাইজ অ্যাট হোম আই হৌম অ্যাভ ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ।) - আমি বাসায় খালি হাতের ব্যায়াম করি এবং বিভিন্ন ধরনের খেলাধূলা করি।
- Do you have a physical education teacher in your Madrasah? How does s/he help you to do physical exercise? (ডু ইউ হ্যাভ আ ফিজিক্যাল এডুকেশন টীচার ইন ইয়োর মদ্রাসা? হাউ ডাজ শী/হি হেল্প ইউ টু ডু ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ?) - তোমাদের মদ্রাসায় কি শারীরিক শিক্ষার কোনো শিক্ষক/শিক্ষিকা আছে? তিনি তোমাদের শারীরিক ব্যায়ামে কীভাবে সাহায্য করেন?

Ans. Yes, we have a physical education teacher. He teaches us different rules of physical exercises. (ইয়েস, উন্দি হ্যাত আ ফিজিক্যাল এডুকেশন টাচার। হি টাচেস আস ডিফারেন্ট রলস্ অভ ফিজিক্যাল এক্সাইজেস।) - হ্যাঁ, আমাদের একজন শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক আছেন। তিনি আমাদের শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন নিয়ম-কানুন শিক্ষা দেন।

C Here is a list of some physical exercises. Write in your notebook which ones are indoor exercises and which are outdoors, and which ones can be done both indoors and outdoors. Finally, tick which one/ones you like. Then tell the class the reason/s for your liking. (হেয়ার ইজ আ লিস্ট অভ সাম ফিজিক্যাল এক্সাইজেস। রাইট ইন ইওর নোটবুক হাইচ ওয়ান্স আর ইনডোর এক্সাইজেস অ্যাভ হাইচ আর আউটডোরস, অ্যাভ হাইচ ওয়ান্স ক্যান বী ডান বোথ ইনডোরস অ্যাভ আউটডোরস। ফাইনালি, টিক হাইচ ওয়ান্স/ওয়ানস ইউ লাইক। দেন টেল দা ক্লাস দা বীজন/স ফর ইওর লাইকিং।) - এখানে শরীরচার একটি তালিকা আছে। কোনগুলো ঘরের ভিতরে ও কোনগুলো বাইরে করা হয় এবং কোনগুলো ঘরের ভিতরে ও বাইরে উভয় জায়গাতেই করা যায় তা তোমার নেট বইয়ে লেখ। পরিশেষে তুমি কোনটি/কোনগুলো পছন্দ কর তাতে টিক চিহ্ন দাও। অতঃপর ইহা পছন্দ করার কারণ/কারণগুলো ক্লাসে বলো।

List of exercises (লিস্ট অভ এক্সাইজেস) - শরীরচার তালিকা

- 1. playing sports (প্লেইং স্পোর্টস) - খেলাধুলা করা
- 2. swimming (সুইমিং) - সাঁতার কাটা
- 3. skipping (স্কিপিং) - দড়ির ওপর লাফানো
- 4. jogging (জগিং) - হালকা ঝালনি দিয়ে চলা
- 5. walking (ওয়াকিং) - হাঁটাহাঁটি
- 6. stretching (স্ট্রেচিং) - হাত-পা প্রসারিতকরণ

Ans. I like playing sports. I like it because it is a good form of physical exercise. It also gives me pleasure at the same time. (আই লাইক প্লেইং স্পোর্টস। আই লাইক ইট বিকজ ইট ইজ আ গুড ফরম অভ ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ। ইট অলসো গিভস মী প্লেজার অ্যাট দা সেইম টাইম।) - আমি খেলাধুলা পছন্দ করি। আমি এটা পছন্দ করি কারণ এটা খুব ভালো একটি ব্যায়াম। একই সাথে এটা আমাকে আনন্দ দেয়।

I also like swimming because it is also interesting. It makes my body flexible. (আই অলসো লাইক সুইমিং বিকজ ইট ইজ অলসো ইন্টারেস্টিং। ইট মেইকস মাই বডি ফ্রেন্ড্রিবল।) - আমি সাঁতার কাটাও পছন্দ করি কারণ এটাও আনন্দদায়ক। এটি আমার শরীরকে নমনীয় করে তোলে।

Indoor exercises are stretching. (ইনডোর এক্সার্সাইজেস আর স্ট্রেচিং।) - ঘরের ভিতরের ব্যায়াম হলো শরীরের অঙ্গ প্রসারণ। Swimming, walking and jogging are outdoor exercises. (সুইমিং, ওয়াকিং অ্যাভ জগিং আর আউটডোর এক্সার্সাইজেস।) - সাঁতার কাটা, হাঁটা এবং দৌড়ানো ঘরের বাইরের/মাঠের ব্যায়াম।

Skipping and playing sports can be done both indoors and outdoors. (স্কিপিং অ্যাভ প্লেইং স্পোর্টস ক্যান বী ডান বোথ ইনডোরস অ্যাভ আউটডোরস।) - টান টান হয়ে শোয়া, লাফালাফি করা ও খেলাধুলা ঘরের ভিতরে ও ঘরের বাইরে করা যায়।

D Ask and answer the questions. (আক অ্যাভ আনসার দা কোয়েন্টস) - প্রশ্নগুলো জিজোসা কর এবং উত্তর দাও।

1. Do you do physical exercise every day? What sort of exercise do you do? (ডু ইট ডু ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ এভরি ডেই? হোয়াট সর্ট অভ এক্সার্সাইজ ডু ইট ডু?) - তুমি কি প্রতিদিন শারীরিক ব্যায়াম কর? তুমি কোন ধরনের ব্যায়াম করে থাকো?

Ans. Yes, I do physical exercise everyday. I play game and swim every day. (ইয়েস, আই ডু ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ এভরিডেই। আই প্লেই গেম অ্যাভ সুইম এভরি ডেই।) - হ্যাঁ; আমি প্রতিদিন শারীরিক ব্যায়াম করি। আমি প্রতিদিন খেলাধুলা করি এবং সাঁতার কাটি।

2. Why do you need regular physical exercise? (হোয়াই ডু ইট নীড রেগুলার ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ?) - তোমার কেন নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন?

Ans. We need to do physical exercise regularly because it gives us energy and makes us strong and cheerful. (উন্দি নীড টু ডু ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ বিকজ ইট গিভস আস এনার্জি অ্যাভ মেইকস আস স্ট্রেং অ্যাভ চিয়ারফুল।) - আমাদের নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করা প্রয়োজন কারণ এটি আমাদেরকে শক্তি দেয় এবং আমাদেরকে সবল ও উদ্বৃত্ত রাখে।

3. What does physical exercise teach you? (হোয়াট ডাজ ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ টিচ ইট?) - শারীরিক ব্যায়াম তোমাকে কী শিক্ষা দেয়?

Ans. Physical exercise teaches me regularity and discipline. (ফিজিক্যাল এক্সার্সাইজ টাচেস মি রেগুলারিটি অ্যাভ ডিসিপ্লিন।) - শারীরিক ব্যায়াম আমাকে নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা শিখায়।

4. What's your favourite sport? Do you take part in it? If so, where do you play it and who with? (হোয়াট'স ইয়ের ফেইভারিট স্পোর্ট? ডু ইট টেইক পার্ট ইন ইট? ইফ সো, হোয়ার ডু ইট প্লেই ইট অ্যাভ হ'উইদ?) - তোমার প্রিয় খেলা কী? তুমি কি তা খেল? যদি খেল তা হলে কোথায় এবং কার সাথে খেল?

Ans. Cricket is my favourite sport. Yes, I play cricket with my friends in our school ground. (ক্রিকেট ইজ মাই ফেইভারিট স্পোর্ট। ইয়েস, আই প্লেই ক্রিকেট উইদ মাই ক্রিকেট স্কুল গ্রাউন্ড।) - ক্রিকেট আমার প্রিয় খেলা। হ্যাঁ, আমি আমাদের স্কুল মাঠে আমার বন্ধুদের সাথে ক্রিকেট খেলি।

UNIT**Lesson****1****A Healthy and Happy Family**

(আ হেলদি অ্যান্ড হ্যাপি ফ্যামিলি) – একটি সুস্থ ও সুখী পরিবার

Enriching Vocabulary (শব্দভাড়ার সমৃদ্ধিকরণ)

Picture (পিকচার) *n.* – ছবি, চিত্র। **Far** (ফার) *adv.* – দূরে। **Free** (ফ্রি) *adj.* – মুক্ত। **Mosquito** (মসকুইটো) *n.* – মশা। **False** (ফলস) *adj.* – মিথ্যা। **Each** (ইচ) *pro.* – প্রত্যেক। **Remote** (রিমোট) *adj.* – দূরবর্তী। **Excellent** (এক্সিলেন্ট) *adj.* – চমৎকার। **Participate** (পার্টিসিপেইট) *v.* – অংশগ্রহণ করা। **Activities** (অ্যাক্টিভিটিজ) *n.* – কর্মকাণ্ড।

A Look at the picture. Then ask and answer the questions about it. (লুক অ্যাট দা পিকচার। দেন আসক অ্যান্ড অ্যানসার দ্বা কোয়েচনস অ্যাবাউট ইট।) – ছবিটি লক্ষ কর। এরপর এ সম্পর্কে প্রশ্ন কর ও উত্তর দাও।

Questions (কোয়েচনস) - প্রশ্নাবলী

- What do you see in the picture? (হোয়াট ডু ইউ সী ইন দা পিকচার?) – ছবিতে তুমি কী দেখতে পাও?

Ans. In the picture, I can see a village home. There are three houses. The farmer is milking his cows and his wife is cooking food. (ইন দা পিকচার, আই ক্যান সী আ ডিলেজ হোম। দেয়ার আর শ্রি হাউজেজ। দা ফারমার ইজ মিঙ্কিং হিজ কাউস অ্যান্ড হিজ ওয়াইফ ইজ কুকিং ফুড।) – ছবিতে আমি একটি গ্রামের বাড়ি দেখতে পাই। সেখানে তিনটি ঘর আছে। কৃষক গাড়ী দোহন করছে এবং তার স্ত্রী রান্না করছে।



- How do you feel living in such a house? (হাউট ডু ইউ ফিল লিভিং ইন সাচ আ হাউজ?) – এমন একটি বাড়িতে বাস করে তোমার কেমন লাগে?)

Ans. I live in such a house. Living here, I feel profound serenity because the house and its surrounding are full of natural beauty. (আই লিভ ইন সাচ আ হাউজ। লিভিং হেয়ার, আই ফিল প্রোফাউন্ড সিরিনিটি বিকজ দা হাউজ অ্যান্ড ইটস সারাউনডিং আর ফুল অভ নেচারাল বিউটি।) – আমি এমন একটি বাড়িতে বাস করি। এখানে বাস করে আমি গভীর প্রশান্তি অনুভব করি কেননা এই বাড়ি এবং এর আশপাশ প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ভরপূর।

- Where can you find this type of house? Why do you think so? (হোয়াই ইউ ফিংক সৌ?) – তুমি কোথায় এ ধরনের বাড়ি দেখতে পাও? কেন তুমি এটা মনে কর?

Ans. I can find this type of house in villages. I think so because there are many houses in our native village. (আই ক্যান ফাইভ দিস টাইপ অভ হাউজ ইন ডিলেজেজ। আই ফিংক সৌ বিকজ দেয়ার আর মেনি হাউজেজ ইন আওয়ার নেটিড ডিলেজ।) – আমি এ ধরনের বাড়ি গ্রামে দেখতে পাই। আমি এরকম ভাবি, কারণ আমাদের নিজ গ্রামে এ ধরনের অনেক বাড়ি রয়েছে।

B Listen to the teacher/CD and answer the following questions. (লিসেন টু দা চিচার/সিডি অ্যান্ড আনসার দা ফলোইং কুয়েশনস।) – শিক্ষকের/সিডির কথাগুলো মন দিয়ে শোন এবং নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

U3, L7 B Listening text : 2

- How far is Shakib's house from his Madrasah? (হাউ ফার ইজ সাকিবস হাউস ফ্রম হিজ মাদ্রাসা?) – মাদ্রাসা থেকে সাকিবের বাড়ি কত দূরে অবস্থিত?

Ans. See teacher's CD.

- Why is Shakib's house free from mosquitoes? (হোয়াই ইজ সাকিবস হাউস ফ্রি ফ্রম মসকিউটোজ?) – সাকিবের বাড়ি মশা থেকে মুক্ত কেন?

Ans. He and his father clean the house regularly. Besides, they spray mosquito killing powder every week. (সে এবং তার বাবা নিয়মিত বাড়ি পরিষ্কার করে। অধিকতু, তারা প্রতি সপ্তাহে মশা মারার ঔষধ ছিটায়।)

C Listen again and write 'True' or 'False' against each of the following statements. (লিসেন অ্যাগেইন অ্যান্ড রাইট 'টু' অর 'ফলস' অ্যাগেইনস্ট ট্রু অভ দা ফলোয়িং স্টেটমেন্টস।) – আবার শোন এবং নিচের প্রত্যেকটি বিবৃতির পাশে 'সত্য' বা 'মিথ্যা' লেখ।

- Shakib's family lives in a remote town. (শাকিব'স ফ্যামিলি লিভস ইন আ রিমোট টাউন।) – শাকিবের পরিবার একটি দূরবর্তী শহরে বাস করে।
- He has no brothers or sisters. (হি হ্যাজ নো ব্রাদারস অর সিস্টারস।) – তার কোনো ভাই বা বোন নেই।
- His parents do not know how to read or write. (হিজ প্যারেন্টস ডু নট নো হাউ টু রিড অর রাইট।) – তার বাবা-মা জানে না কীভাবে পড়তে বা লিখতে হয়।

4. His mother is an excellent cook. (ইজ মাদার ইজ অ্যান এক্সেলেন্ট কুক।) – তার মা একজন চমৎকার রাখনি।
 5. Shakib does not participate in cleaning activities at home. (শাকিব ডাজ নট পার্টিসিপেইট ইন ক্লিনিং অ্যাক্টিভিটিজ আট হোম।) – শাকিব বাড়িতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশ নেয় না।

Ans.

1. False. Corr. Ans : Shakib's family lives in a remote village. (শাকিবের পরিবার একটি দূরবর্তী গ্রামে বাস করে।)
2. False, Corr. Ans : He has a brother and a sister. (তার এক ভাই এবং এক বোন আছে।)
3. True.
4. True.
5. False. Corr. Ans : Shakib always participates in cleaning activities at home. (শাকিব বাড়ির পরিচ্ছন্নতায় সবসময় অংশ নেয়।)

D Look at the table, then listen again to the teacher / CD. The table has some words from the text that you have just listened. First guess the meanings of the words. Then match them with their meanings. One is done for you. (লুক অ্যাট দা টেবিল, দেন লিসেন অ্যাগেইন টু দা টিচার/ সিডি। দা টেবিল হ্যাজ সাম ওয়ার্ডস ফ্রম দা টেক্সট দ্যাট ইউ জাস্ট লিসেন্ড। ফার্স্ট গেজ দা মীনিংস অভ দা ওয়ার্ডস। দেন ম্যাচ দেম উইদ দেইয়ার মীনিংস। ওয়ান ইজ ডান ফর ইউ।) – ছকটি লক্ষ কর, তারপর আবারো শিক্ষক/সিডির কথা শোন। ছকের মধ্যে পাঠ্যবিষয়ের কিছু শব্দ আছে যা এইমাত্র শুনেছ। প্রথমে শব্দগুলোর অর্থ অনুমান করার চেষ্টা কর। তারপর তাদের অর্থের সাথে মেলাও। একটি তোমাদের জন্য করে দেওয়া হয়েছে।

Words	Meanings
remote (রিমোট) – দূরবর্তী	knowing about something (নৌড়িং অ্যাবাউট সামথিং) – কোনোকিছু সম্পর্কে জানা।
literate (লিটারেইট) – শিক্ষিত	about a disease that spreads from one person to another (অ্যাবাউট আ ডিজিজ দ্যাট স্প্রেডস ফ্রম ওয়ান পারসন টু অ্যানাদার) – কোনো রোগ সম্পর্কে যা এক ব্যক্তি থেকে অপর ব্যক্তিতে সংক্রমিত হয়।
delicious (ডিলিশাস) – সুস্বাদু	isolated (আইসোলেইটেড) – বিচ্ছিন্ন/পৃথক।
aware (অ্যাওয়ার) – সচেতন	that causes harm to your health (দ্যাট কজেজ হার্ম টু ইয়োর হেলথ) – যা তোমার শরীরের ক্ষতি করে।
harmful (হার্মফুল) – ক্ষতিকর	having a very pleasant taste (হ্যাভিং আ ভেরি প্রেজেন্ট টেইন্স) – খুব মুখরোচক
contagious (কন্টেইজাস) – সংক্রামক	শব্দযুক্ত able to read or write. (অ্যাবল টু রীড অর রাইট) – পড়তে ও লিখতে সমর্থ

Ans.

Words (ওয়ার্ডস) – শব্দাবলি	Meanings (মীনিংস) – অর্থাবলি
remote (রিমোট) – দূরবর্তী	isolated (আইসোলেইটেড) – বিচ্ছিন্ন/পৃথক
literate (লিটারেইট) – শিক্ষিত	able to read or write. (এইবল টু রীড অর রাইট) – পড়তে বা লিখতে সক্ষম
delicious (ডিলিশাস) – সুস্বাদু	having a very pleasant taste (হ্যাভিং আ ভেরি প্রেজেন্ট টেইন্স) – মজার স্বাদবিশিষ্ট
aware (অ্যাওয়ার) – সতর্ক	knowing about something (নৌড়িং অ্যাবাউট সামথিং) – কিছু সম্পর্কে জানা
harmful (হার্মফুল) – ক্ষতিকারক	that causes harm to your health (দ্যাট কজেজ হার্ম টু ইওর হেলথ) – যা তোমার শাস্ত্রের ক্ষতি ঘটায়।
contagious (কন্টেইজাস) – সংক্রামক	about a disease that spreads from one person to another (অ্যাবাউট আ ডিজিজ দ্যাট স্প্রেডস ফ্রম ওয়ান পারসন টু অ্যানাদার) – রোগ সম্পর্কে যা এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়ায়।

UNIT 3

Lesson

8

Making a Class Committee

(মেইকিং আ ক্ল্যাস কমিটি) – একটি শ্রেণি কমিটি গঠন

Key words (কী ওয়ার্ডস) – গুরুত্বপূর্ণ শব্দসমূহ :

Forum (ফোরাম) n. – প্রাচীন রোমে বা অন্যান্য প্রাচীন শহরে জনসাধারণের সভাস্থল। Environment (এনভায়রনমেন্ট) n. – পারিপার্শ্বিক, পরিবেশ। Fortnightly (ফোর্টনাইটলি) adj. – পাঞ্চিক, পনেরো দিন পর পর।

Enriching Vocabulary (শব্দভাবার সম্বৃদ্ধিকরণ) :

Enter (এন্টার) v. – প্রবেশ করা, যোগ দেওয়া, আরম্ভ করা। Cleaner (ক্লিনার) n. – পরিষ্কারক, যে পরিষ্কার করে। Captain (ক্যাপ্টেন) n. – দলনেতা, প্রধান কর্মচারী, সেনাধ্যক্ষ। Politely (পোলাইটলি) adj. – ভদ্র, শিষ্ট, শিষ্টাচার সম্পন্ন। Responsibility (রেসপন্সিবিলিটি) adj. – দায়িত্ব, দায়, বিশ্বাসযোগ্য। Suggest (সাজেস্ট) v. – প্রস্তাৱ কৰা, আঁচ দেওয়া, ইঙ্গিত। Leadership (লিডারশিপ) n. – নেতৃত্ব,

ন্যায়কৃত, নেতৃত্ব, অধিনায়কত্ব। **Decided** (ডিসাইডেড) v. - সিদ্ধান্ত নেয়া, সুস্পষ্ট, হিচার করা সিদ্ধান্ত। **Device** (ডিভাইস) n. - ফন্ডি, ফিলিং, বংশের পরিচয়। **Rule** (রুল) v. - নিয়ম, শাসন, দমন করা, আদালতের আদেশ। **Several** (সেভারেল) n. - কতিপয়, বহুবল, পৃথক, নানা প্রকার। **Activity** (অ্যাক্টিভিটি) n. - কর্ম, সক্রিয়তা, কার্য।

A Look at the two pictures. Then ask and answer questions. (ছবি অ্যাট দা পিকচার্স। দেন আসক অ্যাভ আনসার কোয়েশনস।) - ছবি দুটির দিকে লক্ষ কর। তারপর প্রশ্ন জিজ্ঞেস কর এবং উত্তর দাও।



Picture 1



Picture 2

- What do you see in the picture? (হোয়াট তু ইউ সী ইন দা পিকচার?) - ছবিতে তুমি কী দেখতে পাচ্ছ?
- Ans. In the two pictures, I see that students are cleaning their classroom and their play ground. (ইন দা পিকচারস আই সী দ্যাট স্টুডেন্টস আৱ ক্লিনিং দেইয়াৰ ক্লাসৱৰ্গ অ্যাভ দেইয়াৰ প্ৰেই গ্ৰাউন্ট।) - ছবি দুটিতে আমি দেখি যে ছাত্র-ছাত্রীৱা তাদেৱ শ্ৰেণিকক্ষ ও খেলাৱ মাঠ পৰিষ্কাৰ কৰছে।
- What are the students doing in picture 1 & 2? (হোয়াট আৱ দা স্টুডেন্টস তুয়িং ইন পিকচার 1 এত 2?) - ছবি ১ ও ২-এ ছাত্র-ছাত্রীৱা কী কৰছে?
- Ans. In picture 1, students are cleaning their classroom. In picture 2, students are cleaning their play ground. (ইন পিকচার 1, স্টুডেন্টস আৱ ক্লিনিং দেইয়াৰ ক্লাসৱৰ্গ ইন পিকচার 2, স্টুডেন্টস আৱ ক্লিনিং দেইয়াৰ প্ৰেই গ্ৰাউন্টস।) - ১নং ছবিতে ছাত্রছাত্রীৱা তাদেৱ শ্ৰেণিকক্ষ ও ২নং ছবিতে মাদৰাসাৰ মাঠ পৰিষ্কাৰ কৰছে।
- Do you do these things at home? If you don't, who does? (তু ইউ তু দীজ থিংস অ্যাট হৌম? ইফ ইউ ডোউন্ট, তু ডাজ?) - তুমি কি এগুলো বাড়িতে কৰ? যদি না কৰে থাকো তা হলে কে কৰে?
- Ans: Yes, I do these at home. I clean my reading room and I also help my mother to keep home clean. (ইয়েস, আই তু দীজ অ্যাট হৌম। আই ক্লিন মাই রীডিং রুম অ্যাভ আই অলসো হেল মাই মাদৰাসাৰ টু কীপ হৌম ক্লীন।) - হ্যাঁ, আমি কাজগুলো বাড়িতে কৰি। আমি আমাৱ পড়াৱ কক্ষ পৰিষ্কাৰ কৰি এবং আমি আমাৱ মাকে ঘৰ পৰিষ্কাৰ রাখতে সাহায্য কৰি।

B Read the passage and answer the following questions. (ৱীড দা প্ৰ্যাসেজ অ্যাভ আনসার দা ফলৌয়িং কোয়েশনস?) - অনুচ্ছেদটি পড় এবং নিচেৰ প্ৰশ্নগুলোৰ উত্তৰ দাও।

Text	উচ্চারণ	অনুবাদ
Ms Rehana Sultana, the class teacher, has just entered the classroom. She is now talking to the students.	মিসেস রেহানা সুলতানা, দা ক্লাস চীচাৰ হ্যাজ জাস্ট ইন্টাৰড দা ক্লাসৱৰ্গ। শী ইজ নাউ টকিং টু দা স্টুডেন্টস।	মিজ রেহানা সুলতানা, শ্ৰেণি শিক্ষক, এইমাত্ৰ শ্ৰেণিকক্ষে প্ৰবেশ কৰেছেন। তিনি এখন ছাত্রদেৱ সাথে কথা বলছেন।
"Why is the classroom so dirty?", asks Ms Sultana. "I know the Madrasah cleaner is absent today. So what? Can't we ourselves keep our classroom clean?" says Ms Sultana. "Sorry teacher," Shafiq, the class captain, says politely. "This is our classroom. If you clean it, you will do physical work and feel good. Also it is our responsibility to keep it clean and tidy," says Ms Sultana.	"হোয়াই ইজ দা ক্লাসৱৰ্গ সৌ ডার্টি?" আৰু মিজ সুলতানা। "আই নো দা মাদৰাসা ক্লীনাৰ ইজ অ্যাবেসেন্ট টুডে। সৌ হোয়াট? ক্যান্ট উই কীপ আউয়াৰ সেলভেন্স কীপ আউয়াৰ ক্লাসৱৰ্গ ক্লীন?" সেইস মিজ সুলতানা। "সৱি চীচাৰ," শফিক, দা ক্লাস ক্যাপটেইন সেইস পোলাইটলি। "দিস ইজ আওয়াৰ ক্লাসৱৰ্গ। ইফ ইউ ক্লীন ইট, ইউ উইল তু ফিজিক্যাল ওয়াৰ্ক অ্যাভ ফীল গুড। অলসো ইট ইজ আউয়াৰ রেসপন্সিবিলিটি টু কীপ ইট ক্লীন অ্যাভ টিডি," সেইস মিসেস সুলতানা।	"শ্ৰেণিকক্ষটি এত মোৰা কেন?" মিস সুলতানা জিজ্ঞেস কৰেন। "আমি জানি আজ মাদৰাসা পৰিষ্কাৰকাৰী অনুপস্থিত। তাতে কী? আমোৱা কি আমাদেৱ শ্ৰেণিকক্ষ পৰিষ্কাৰ কৰতে পাৰব না?" মিস সুলতানা, বলেন। শ্ৰেণি দলনেতা, শফিক বিনীতভাৱে বলে, "শিক্ষক দৃঢ়থিত।" "এই আমাদেৱ শ্ৰেণিকক্ষ। যদি তোমোৱা এটি পৰিষ্কাৰ কৰ তাহলে তোমাদেৱ শাৰীৰিক কাজ কৰা হবে এবং ভালো অনুভব কৰবে। এটি পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন রাখা আমাদেৱও দায়িত্ব," মিসেস সুলতানা বললেন।
"Okay, teacher," says Shafiq, "We'll do it from now on."	"ওকেই, চীচাৰ," সেইস শফিক, "উইল তু ইট ক্রম নাউ অন।"	"ঠিক আছে শিক্ষক," শফিক বলে। "এই মুহূৰ্ত থেকেই এটি আমোৱা কৰব।"

<p>"First, you can make a forum and select a leader," the class teacher suggests. "Then divide the cleaning activities among different groups."</p>	<p>"ফাস্ট, উচ্চ ক্যান মেইক আ ফোরাম অ্যাব সিলেষ্ট আ লিডার," দা ক্লাস টীচার সাজেস্টস। "দেন ডিভাইড দা ক্লিনিং অ্যাকটিভিটিজি অ্যামং ডিফারেন্ট গ্রুপস!"</p>	<p>শ্রেণি শিক্ষক প্রস্তাব করেন, "প্রথমে তোমরা একটি সভা করতে পারো এবং একজন দলনেতা নির্বাচন করতে পারো।" "তারপর পরিষ্কার করার কাজগুলো বিভিন্ন দলগুলোতে ভাগ কর।"</p>
<p>"It's really a great idea, teacher," says Shafiq. "We'll make the committee now and start working immediately."</p>	<p>"ইটস রিয়েলি আ গ্রেট আইডিয়া, টীচার," সেইস শফিক। "উচ্চল মেইক দা কমিটি নাউ অ্যাব স্টোর্ট ওয়ার্কিং ইমিডিয়াটলি।"</p>	<p>শফিক বলে, "এটি সত্যিই একটি চমৎকার ধারণা শিক্ষক।" "আমরা একটি কমিটি করব এবং তাৎক্ষণিকভাবে কাজ শুরু করব।"</p>
<p>After this, a committee is formed by class 8 students under the leadership of their class captain. The students are divided into several groups and a work plan is made for cleaning. The students decided to make some ground rules. Here is a list of some of the rules:</p>	<p>আফটার দিস, আ কমিটি ইজ ফর্মড বাই ক্লাস এইট স্টুডেন্টস আভার দা লীডারশীপ অভ দেইয়ার ক্লাস ক্যাণ্টেইন। দা স্টুডেন্টস আর ডিভাইডেড ইন্টু সেভরাল গ্রুপস অ্যাব আ ওয়ার্ক প্ল্যান ইজ মেইড ফর ক্লিনিং। দা স্টুডেন্টস ডিসাইডেড টু মেইক সাম গ্রাউন্ড রুলস। হেয়ার ইজ আ লিস্ট অভ সাম অভ দা রুলস:</p>	<p>পরবর্তীকালে তাদের শ্রেণি দলনেতার পরিচালনায় অষ্টম শ্রেণির ছাত্রদের একটি কমিটি গঠিত হয়। ছাত্রদের বিভিন্ন বর্তন্ত দলে ভাগ করা হয়েছে এবং পরিষ্কার করার জন্য একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা হয়েছে। ছাত্রা কিছু উপযুক্ত নিয়ম তৈরি করতে সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এখানে কতকগুলো নিয়মের তালিকা দেওয়া হলো:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Do not spit in the class room. • Do not drop litter in the classroom. • Use the bin for trash. • Keep the desks and chairs in place. <p>All the students of class 8 are very excited to be involved in this activity at Madrasah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ডুট নট স্পিট ইন দা ক্লাস রুম। * ডুট নট ড্রপ লিটার ইন দা ক্লাসরুম। * ইউজ দা বিন ফর ট্রাশ। * কীপ দা ডেক্স অ্যাব চেয়ারস ইন প্লাইস। <p>অল দা স্টুডেন্টস অভ ক্লাস এইট আর ডেরি ইকসাইটেড টু বি ইনভলভড ইন দিস অ্যাকটিভিটি অ্যাট মাদরাসা।</p>	<ul style="list-style-type: none"> * শ্রেণিকক্ষে থুথু ফেলো না। * শ্রেণিকক্ষে কোনো বিক্ষিপ্ত জিনিস/ দ্রব্য ফেল না। * আবর্জনার জন্য বেতের বা কাঠের পাত্র ব্যবহার কর। * চেয়ার-টেবিল নির্ধারিত স্থানে রাখো। <p>অষ্টম শ্রেণির ছাত্রা মাদরাসায় এই কার্যক্রমে যোগদান করতে পারায় খুব উত্তেজিত।</p>

C Choose the best answer. (ছুজ দা বেস্ট অ্যানসুর।) - সঠিক উত্তরটি বাছাই কর:

1. Ms Rehana Sultana is. (মিস রেহানা সুলতানা ইজ) - মিস রেহানা সুলতানা হয়-
 - a. a physical education teacher. (আ ফিজিক্যাল এডুকেশন টীচার) - একজন শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক
 - b. an English teacher. (অ্যান ইংলিশ টীচার) - একজন ইংরেজির শিক্ষক
 - c. a class teacher. (আ ক্লাস টীচার) - একজন শ্রেণি শিক্ষক
 - d. a science teacher. (আ সাইন্স টীচার) - একজন বিজ্ঞানের শিক্ষক

Ans. c. a class teacher. (আ ক্লাস টীচার) - একজন শ্রেণি শিক্ষক
2. The class teacher suggested the students to make a forum. (দা ক্লাস টীচার সাজেস্টেড দা স্টুডেন্টস টু মেইক আ ফোরাম।) - শ্রেণি শিক্ষিকা একটি শ্রেণি সংগঠন তৈরির পরামর্শ দিয়েছিলেন-
 - a. to keep their classroom clean. (টু কীপ দেয়ার ক্লাসরুম ক্লিন) - তাদের শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার রাখার জন্য
 - b. to participate in social activities. (টু পার্টিসিপেইট ইন সোশ্যাল অ্যাক্টিভিটিস) - সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের জন্য
 - c. to keep the school environment clean. (টু কীপ দা স্কুল এনডায়ারনমেন্ট ক্লিন) - স্কুলের পরিবেশ সুন্দর রাখার জন্য
 - d. to help each other. (টু হেল্প স্টেচ আদার) - একে অন্যকে সাহায্য করার জন্য

Ans. a. to keep their classroom clean. (টু কীপ দেয়ার ক্লাসরুম ক্লিন) - তাদের শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার রাখার জন্য
3. The students were happy to be able to (দা স্টুডেন্টস ওয়ার হ্যাপি টু বি এইবল টু) - ছাত্র-ছাত্রীরা খুশি হয়েছিল-
 - a. become the members of the committee. (বিকাম দা মেধারস অভ দা কমিটি) - কমিটির সদস্য হতে পেরে
 - b. take part in the cleaning programme at Madrasah. (টেইক পার্ট ইন দা ক্লিনিং প্রোগ্রাম অ্যাট মাদরাসা) - মাদরাসা পরিষ্কার রাখার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পেরে
 - c. make their class captain leader of the committee. (মেইক দেইয়ার ক্লাস ক্যাপ্টেন লিডার অভ দা কমিটি) - তাদের শ্রেণি প্রতিনিধিকে কমিটির নেতা নির্বাচন করায়
 - d. make themselves good students. (মেইক দেমসেলড়স গড স্টুডেন্টস) - নিজেদেরকে ভালো ছাত্র তৈরি করা

Ans. b. take part in the cleaning programme at Madrasah. (মাদরাসা পরিষ্কার রাখার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পেরে)