

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

দাখিল
ষষ্ঠ শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক ২০১৫ শিক্ষাবর্ষ
থেকে দাখিল ষষ্ঠ শ্রেণির পাঠ্যপুস্তকগুলুপে নির্ধারিত

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান
দাখিল
ষষ্ঠ শ্রেণি

রচনা

প্রফেসর ইসমাত রফিমিনা
সোনিয়া বেগম
গাজী হোসনে আরা
শামসুন নাহার বীঁধি
সৈয়দা সালিহা সালিহীন সুলতানা
রেহানা ইয়াছমিন

সম্পাদনা

প্রফেসর লায়লা আরজুমান্দ বানু
প্রফেসর সৈয়দা নাসরীন বানু

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা ১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম প্রকাশ : সেপ্টেম্বর, ২০১২

পরিমার্জিত সংস্করণ : সেপ্টেম্বর, ২০১৪

পুনর্মুদ্রণ : , ২০১৯

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে :

প্রসঙ্গ-কথা

ভাষা আন্দোলন ও মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় দেশ গড়ার জন্য শিক্ষার্থীর অন্তর্নিহিত মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশে সাহায্য করার মাধ্যমে উচ্চতর শিক্ষায় যোগ্য করে তোলা মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য। শিক্ষার্থীকে দেশের অর্থনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও পরিবেশগত পটভূমির প্রেক্ষিতে দক্ষ ও যোগ্য নাগরিক করে তোলাও মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম বিবেচ্য বিষয়।

জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০-এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের আলোকে প্রণীত হয়েছে মাধ্যমিক স্তরের সকল পাঠ্যপুস্তক। পাঠ্যপুস্তকগুলোর বিষয় নির্বাচন ও উপস্থাপনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর নৈতিক ও মানবিক মূল্যবোধ থেকে শুরু করে ইতিহাস ও ঐতিহ্যচেতনা, মহান মুক্তিযুদ্ধের চেতনা, শিল্প-সাহিত্য-সংস্কৃতিবোধ, দেশপ্রেমবোধ, প্রকৃতি-চেতনা এবং ধর্ম-বর্ণ-গোত্র ও নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবার প্রতি সমর্প্যাদাবোধ জাগ্রত করার চেষ্টা করা হয়েছে।

রূপকল্প ২০২১ বর্তমান সরকারের অন্যতম অঙ্গীকার। এই অঙ্গীকারকে সামনে রেখে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা দেশকে নিরক্ষরতামুক্ত করার প্রত্যয় ঘোষণা করে ২০০৯ সালে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর হাতে বিনামূল্যে পাঠ্যপুস্তক তুলে দেওয়ার নির্দেশনা প্রদান করেন। তাঁরই নির্দেশনা মোতাবেক ২০১০ সাল থেকে জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড বিনামূল্যে পাঠ্যপুস্তক বিতরণ শুরু করেছে।

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান একটি জীবন ও কর্মমূখ্য শিক্ষা। এই শিক্ষা শিক্ষার্থীকে গার্হস্থ্য বিজ্ঞানের চারটি ক্ষেত্র অর্থাৎ গৃহ ও গৃহ ব্যবস্থাপনা, শিশুর বিকাশ ও পারিবারিক সম্পর্ক, খাদ্য ও পুষ্টি এবং বন্ত্র ও পরিচ্ছন্দ সম্পর্কিত যথার্থ ধারণা ও দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করে। তাছাড়া এই বিষয়ের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা শিক্ষার্থীদের সীমিত সম্পদ ব্যবহার করে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে, গৃহ ও গৃহের বাইরে বিভিন্ন অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা মোকাবেলা করতে এবং গৃহ পরিবেশে উদ্ভূত বিভিন্ন সমস্যা উত্তরণের জন্য দক্ষ ও কৌশলী করে তোলে।

২০১৫ শিক্ষাবর্ষ থেকে মাধ্যমিক স্তরে প্রবর্তিত পাঠ্যপুস্তক মাদ্রাসা শিক্ষার বৈশিষ্ট্য উপযোগী করে দাখিল স্তরের পাঠ্যপুস্তকগুলো প্রবর্তন করা হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে অনুসৃত হয়েছে বাংলা একাডেমি কর্তৃক প্রণীত বানানরীতি। পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন, নমুনা প্রশান্তি প্রগয়ন ও প্রকাশনার কাজে যারা আন্তরিকভাবে মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

সূচিপত্র

বিভাগ ও শিরোনাম

অধ্যায়	ক বিভাগ— গৃহ ও গৃহ ব্যবস্থাপনা	পৃষ্ঠা
প্রথম	গৃহ ও গৃহ পরিবেশের প্রাথমিক ধারণা	২
দ্বিতীয়	গৃহের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১১
তৃতীয়	গৃহ ব্যবস্থাপনা	১৬
	খ বিভাগ— শিশু বিকাশ ও পারিবারিক সম্পর্ক	
চতুর্থ	পরিবার ও শিশু	২৪
পঞ্চম	ছোটদের শিষ্টাচার শিক্ষা	৩৪
ষষ্ঠ	কৈশোরকালীন বিকাশ	৪৫
সপ্তম	কৈশোরকালীন পরিবর্তন ও নিজের নিরাপত্তা রক্ষা	৫৫
	গ বিভাগ— খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা	
অষ্টম	খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য	৬১
নবম	খাদ্যের পুষ্টিমূল্য	৭১
দশম	খাদ্য চাহিদা	৮২
একাদশ	খাদ্যাভ্যাস গঠন	৯১
	ঘ বিভাগ— বন্ত ও পরিচ্ছন্ন	
দ্বাদশ	বন্ত ও পরিচ্ছন্নের প্রাথমিক ধারণা	১০০
অয়োদশ	বয়নতন্ত্রের ধারণা	১০৭
চতুর্দশ	পোশাকের যত্ন ও সংরক্ষণ	১১৬
পঞ্চদশ	সেলাইয়ের সরঞ্জাম ও বিভিন্ন ধরনের ফোঁড়	১২২

ক বিভাগ

গৃহ ও গৃহ ব্যবস্থাপনা

গৃহ মানুষের জীবনের প্রথম পরিবেশ। একটি শিশুকে সুস্থ নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে এই পরিবেশকে গৃহ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে উন্নত করা যায়। এখানে আমরা নামাবিধ কাজ করি। কাজের ছানাশলো শনাক্ত করে, কোথায় কী কাজ করব তা জানা থাকলে কাজ সহজ হয়। গৃহের ভিতর ও বাইরের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আমাদের সকলের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। গৃহকে পরিষ্কার ও পরিপাটি রাখতে হলে জিনিসপত্র যথাস্থানে সংরক্ষণ করতে হয়। সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে পরিকল্পনার মাধ্যমে কাজ করলে প্রতিটি কাজেই সফলতা আসে।



এই বিভাগ শেষে আমরা-

- গৃহ ও গৃহ পরিবেশের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- গৃহের কাজের ছান শনাক্ত করতে পারব।
- ব্যবহারের পর জিনিসপত্র নির্দিষ্ট স্থানে সংরক্ষণ করতে শিখব।
- গৃহ পরিবেশে গাছ লাগানোর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব।
- গৃহ ও গৃহ পরিবেশ পরিষ্কার রাখার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- গৃহ ব্যবস্থাপনায় পরিকল্পনার গুরুত্ব মূল্যায়ন করতে পারব।
- গৃহ ব্যবস্থাপনায় সিদ্ধান্ত গ্রহণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব।

প্রথম অধ্যায়

গৃহ ও গৃহ পরিবেশের প্রাথমিক ধারণা

পাঠ ১- গৃহ ও গৃহ পরিবেশ

গৃহ - তোমরা নিশ্চয়ই শুনেছ যে, আদিম যুগের মানুষ আমাদের মতো গৃহে বাস করত না। হিংস্র বন্য প্রাণীর আক্রমণ এবং বড়, বৃষ্টি, শীত-তাপ ইত্যাদির কবল থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য তারা শুধু একটা আশ্রয়স্থল খুঁজে নিত। এই আশ্রয়স্থলগুলো ছিল বন জঙ্গল, বড় গাছ, পাহাড়ের গুহা ইত্যাদি।

পরবর্তীতে মানুষ ধীরে ধীরে যখন চাষাবাদ শিখল, তখন তারা একত্রিত হয়ে পরিবার গঠন করল। পরিবারের সদস্যদের বসবাসের জন্য তারা গৃহের প্রয়োজন অনুভব করল এবং গৃহ নির্মাণ করতে শিখল। এভাবে গৃহের সূচনা হলো।

আমরা বলতে পারি, গৃহ এমন একটা স্থান যেখানে আমরা পরিবারবন্ধ হয়ে বাস করি। গৃহ আমাদের মৌলিক চাহিদাগুলোর মধ্যে অন্যতম। আমরা আমাদের বিভিন্ন রকম চাহিদা পূরণের জন্য সারাদিন নানারকম কাজে ব্যস্ত থাকি। কাজের শেষে বিশ্রাম ও আরামের জন্য আমরা গৃহে ফিরে আসি। ফলে আমাদের সব ক্লান্তি দূর হয়ে যায়। গৃহে আমাদের খাদ্য, বস্ত্র ও পোশাক পরিচ্ছদ, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা, বিনোদন, বিভিন্ন শখ ইত্যাদি চাহিদা পূরণ হয়। এখানে সবার প্রতি সবার শ্রদ্ধা, ভালোবাসা ও সহযোগিতা থাকার ফলে পারিবারিক বন্ধনটাও মজবুত হয়।

গৃহ পরিবেশ- প্রতিটি মানব শিশুর জীবনের প্রথম পরিবেশ হলো গৃহ। আশেপাশের সবকিছু নিয়ে গৃহ পরিবেশের সৃষ্টি হয়। গৃহের ভিতরে ও বাইরের সব অংশ নিয়েই গড়ে উঠে গৃহ পরিবেশ। পরিবারের সদস্যদের সুখ, শান্তি এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থিতা নির্ভর করে গৃহ পরিবেশের উপর।

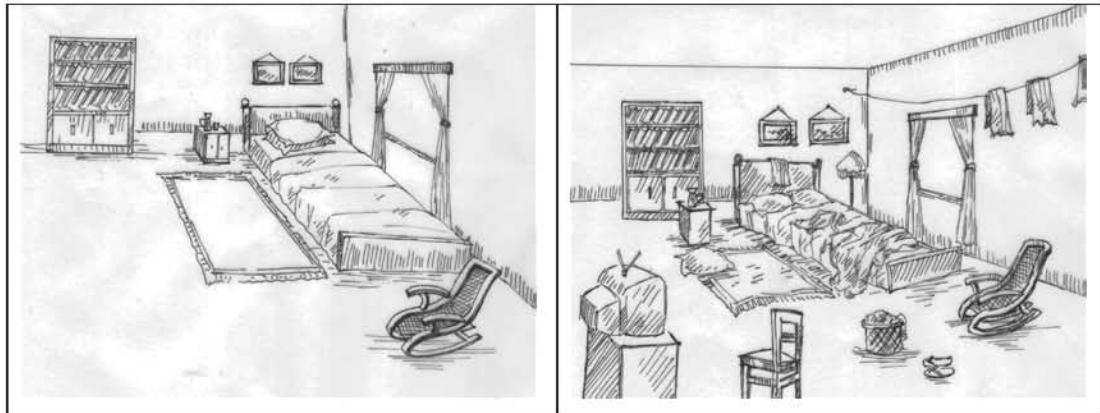
গৃহ পরিবেশের মধ্যে থাকে-

- বিভিন্ন ঘর বা কক্ষ
- বারান্দা
- ছাদ/চালা
- আঙিনা ইত্যাদি।

পরিবারের সদস্যদের সবরকম বিকাশের জন্য সুন্দর একটি গৃহ পরিবেশ দরকার। আমরা সবাই শিশুকাল থেকে বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত এই পরিবেশেই বসবাস করি, তাই ব্যক্তি জীবনে গৃহ পরিবেশের প্রভাব অনেক। এখান থেকেই আমাদের বিভিন্ন অভ্যাস, রুচিবোধ, দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ গড়ে উঠে। গৃহ পরিবেশের মধ্যে অবস্থান করে আমরা বিভিন্ন রকম কাজে অংশগ্রহণ করে থাকি। ফলে আমাদের দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ গড়ে উঠে। আর তাই গৃহ পরিবেশটাও হওয়া দরকার পরিচ্ছন্ন, স্বাস্থ্য-সম্মত এবং সুশৃঙ্খল। তাহলেই গৃহের মানুষগুলো সুস্থি ও সুশৃঙ্খল হয়ে গড়ে উঠবে যা আদর্শ জাতি গঠনে সহায়ক হবে। গৃহের সব পরিবেশ পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন ও দূষণ মুক্ত রাখা দরকার। সেজন্য গৃহে যে সব ব্যবস্থা থাকতে হবে-

- সূর্যের আলো প্রবেশ ও বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকা।
- বিশুদ্ধ খাবার পানির সরবরাহ নিশ্চিত করা।

- গৃহের ভিতরে ও বাইরে নিয়মিত পরিষ্কার রাখা।
- ময়লা পানি ও মলমূত্র নিষ্কাশনের ভালো ব্যবস্থা রাখা।
- গৃহে সৃষ্টি খোঁয়া নির্গমনের ব্যবস্থা ধার্কা।
- গৃহের আঙ্গিনায় জ্বায়গা থাকলে সেখানে ছোট বড় গাছ এবং প্রয়োজনে টবে বিভিন্ন গাছ লাগানো।



পরিচ্ছন্ন ও গোছালো গৃহ পরিবেশ

অপরিচ্ছন্ন ও অগোছালো গৃহ পরিবেশ

শহর ও গ্রামে গৃহের ধরন আলাদা হয়। শহরে পাকা বাড়ি তৈরি হয় ইট, বালু, সিমেন্ট, রড ইত্যাদি দিয়ে। আর গ্রামে সাধারণত কাঁচা বাড়ি দেখা যায়। যেগুলো টিন, কাঠ, বাঁশ, মাটি ইত্যাদি দিয়ে তৈরি।

কাজ ১- গৃহের পরিবেশ রক্ষায় তুমি কী কী করতে পার, তার একটা তালিকা তৈরি কর।

কাজ ২- গ্রামের একটি গৃহ ও শহরের একটি গৃহের তুলনা কর।

পাঠ ২- গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানের বিন্যাস

আমরা ইতোমধ্যে জেনেছি যে, আমাদের গৃহে বিভিন্ন রকম স্থান আছে। গৃহে প্রবেশ করার দরজা থেকে শুরু করে বারান্দা, বিভিন্ন ঘর, বাগান, গাড়ি বারান্দা ইত্যাদি সবই গৃহের অন্তর্ভুক্ত বিভিন্ন স্থান। গৃহে বিভিন্ন ধরনের কাজ করা হয়। এক এক ধরনের কাজ এক এক জ্বায়গায় করা হয়ে থাকে। গৃহের বিভিন্ন কক্ষ বা স্থানের বিন্যাস এই কাজের উপর ভিত্তি করেই গড়ে উঠে। যেমন- রান্না, খাওয়া দাওয়া, গোসল, পড়ালেখা, সাজসজ্জা, বিশ্রাম, ঘুমানো, অতিথি আপ্যায়ন ইত্যাদি। এই কাজগুলো প্রত্যেকটাই আলাদা ধরনের। ফলে এই কাজের স্থানগুলোও বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে।

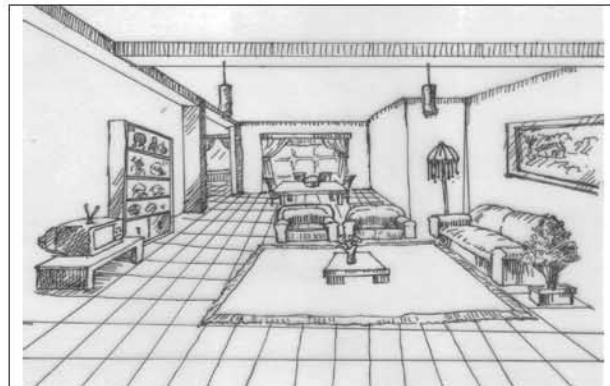
গৃহের কাজের উপর ভিত্তি করে গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানকে মোটায়ুটি তিন ভাগে ভাগ করা হয়। যথা-

- ১। আনন্দানিক স্থান
- ২। অনানুষ্ঠানিক স্থান
- ৩। কাজের স্থান

আনুষ্ঠানিক স্থান- আনুষ্ঠানিক স্থান বলতে বোঝায় যেখানে আনুষ্ঠানিক কাজগুলো সম্পন্ন করা হয়। এখানে আমরা বিভিন্ন আনুষ্ঠানিকতা রক্ষা করি। আমাদের গৃহে কোনো অতিথি, বন্ধু বাস্তব এলে আমরা আনুষ্ঠানিক স্থানগুলোতে তাদের অভ্যর্থনা জানাই, আপ্যায়ন করি। কখনও কখনও তাদের থাকার ব্যবস্থা করে থাকি।

এই স্থানগুলোর মধ্যে আছে-

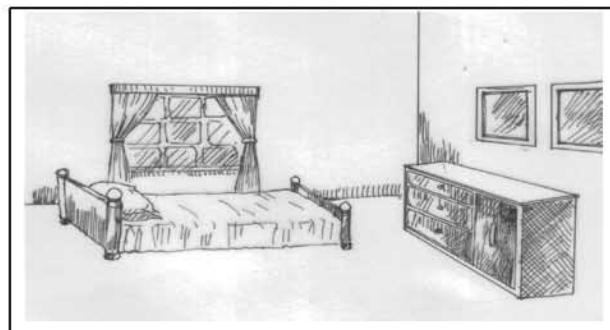
- বসার ঘর বা ড্রেইং রুম
- খোওয়ার ঘর
- অতিথি ঘর
- গাঢ়ি বারান্দা
- সিঁড়ি ইত্যাদি।



একটি আনুষ্ঠানিক স্থান

অনানুষ্ঠানিক স্থান- অনানুষ্ঠানিক স্থান বলতে বোঝায় সাধারণত আমরা যে স্থানগুলোতে ব্যক্তিগত বা একান্ত নিজের কাজগুলো করে থাকি। এখানে আমরা বিশ্রাম নেই, যুবাই, পড়াশোনা করি, সাজসজ্জা করি ইত্যাদি। এই স্থানগুলোতে শুধুমাত্র পরিবারের সদস্যরাই তাদের বিভিন্ন কাজ সম্পন্ন করে থাকে। তাই এখানে কিছুটা গোপনীয়তা রক্ষা করা হয়। অনানুষ্ঠানিক স্থানগুলোর মধ্যে পড়ে -

- শোবার ঘর
- পড়ার ঘর
- সাজসজ্জার ঘর ইত্যাদি।



একটি অনানুষ্ঠানিক স্থান

কাজের স্থান- এই স্থানে প্রতিদিন গৃহের বিভিন্ন ধরনের কাজ করা হয়ে থাকে। যেমন- রান্না করা, বিভিন্ন রুকম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ, বিভিন্ন দ্রব্য যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা ইত্যাদি।

রান্নার কাজের মধ্যে খাবার রান্নার জন্য প্রস্তুতি অর্ধাং কোটা, বাছা, ধোওয়া, মসলা বাটা ইত্যাদি থেকে শুরু করে রান্না করা সবই থাকে। তাছাড়া খাবার পরিবেশন করার জন্য বাসনপত্র, প্লাস, জগ, চামচ, ছুরি, কাঁটা চামচ, টেবিল ম্যাট ইত্যাদি যথাযথভাবে রাখার কাজগুলো হয়ে থাকে।

পরিকার-পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে কাপড়-চোপড় খোওয়া, ইঁকি করা, ঘর মোছা বা লেপা, সিলিং, দরজা-জানলার তিল ও কাঁচ, বাথরুম, টয়লেট, ঘরের আঙিনা ইত্যাদি পরিকার করা। কাজের স্থানগুলো হলো-

- রান্না ঘর
- বাথরুম ও টয়লেট
- ভাঁড়ার ঘর বা চাল, ডাল শস্য ইত্যাদি সংরক্ষণের স্থান
- কাপড়, তৈজসপাতি বা বাসন পেয়ালা খোয়ার স্থান
- কোটা-বাহার স্থান



একটি কাজের স্থান

কাজ ১- তোমার বাড়িতে তোমার বন্ধু পরিবারসহ বেড়াতে এলে তাকে কোথায় কীভাবে অভ্যর্থনা করবে?

কাজ ২- বাড়ির অনানুষ্ঠানিক স্থানগুলো চিহ্নিত করে সেখানে কী কাজ করা হয় সেখ।

পাঠ ৩- প্রয়োজনীয় জিনিস যথাস্থানে সংরক্ষণ

শাহেদ প্রতিদিন ঘূম থেকে উঠে নিজের বিছানা গোছায়। মদ্রাসা থেকে বাসায় ফিরে এসে মদ্রাসার ব্যাগ, বই, খাতা, জামা-প্যান্ট, জুতা-মোজা ইত্যাদি নির্দিষ্ট জায়গায় রাখে। প্রতিদিন পড়ালেখা শেষ করে বই, খাতা, পেপিল, কলম সব শুভিয়ে রাখে। বিকেলে খেলা শেষে খেলার সামগ্রীগুলো ঠিক জায়গায় রাখে। ফলে প্রয়োজনের সময় সে সবকিছু হাতের কাছে পায়। প্রত্যেকটা জিনিসের ব্যবহার ও সংরক্ষণের জন্য নির্দিষ্ট জায়গা থাকে। তাই পরিবারের সবাইকে ব্যবহারের পর জিনিসগুলো যথাস্থানে শুভিয়ে রাখার অভ্যাস করতে হবে। জিনিসপত্র যথাস্থানে যত্ন সহকারে রাখলে সেগুলো টেকসই হয়। গৃহের পরিবেশ থাকে পরিচ্ছন্ন ও পরিপূর্ণ। প্রয়োজনের সময় সেগুলো সহজেই হাতের কাছে পাওয়া যায়। ফলে খোজাখুঁজিতে অথবা সময় ও শক্তি অপচয় হয় না। এছাড়া জিনিসপত্র ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকলে গৃহের সৌন্দর্য নষ্ট হয় ও বিভিন্ন রকম দুর্ঘটনা ঘটারও আশঙ্কা থাকে।

গৃহের বিভিন্ন রকম কাজের সুবিধার জন্য আমরা অনেক রকম সাজসরঞ্জাম ও উপকরণ ব্যবহার করে থাকি। যেমন-

রান্না ও খাবার পরিবেশনের সরঞ্জাম- হাঁড়ি, কড়াই, খুন্ডি, চামচ, বাঁটি, ছুরি, প্রেসার কুকার, ড্রেনার, ওজেন, চুলা ইত্যাদি। এর মধ্যে যেগুলো প্রতিদিন ব্যবহার হয়, সেগুলো রান্না ঘরের তাকে হাতের কাছে রাখা ভালো। আর যেগুলো প্রতিদিন ব্যবহার হয় না, সেগুলো কেবিনেট বা উপরের দিকে রাখা হয়। খাবার পরিবেশনের জন্য প্রেট, প্লাস, জগ, চামচ, কাঁটাচামচ, ট্রে ইত্যাদি খাবার ঘরে তাকে সাজিয়ে রাখতে পারি।

সেলাইমের সরঞ্জাম- এর মধ্যে প্রধান হলো সেলাই মেশিন বা আমরা ঘরের যেকোনো একটা কোনায় রেখে থাকি। সূচ, কাঁচি, ফিতা, বোতাম, সূতা ইত্যাদি উল্লিখিত অন্যান্য উপকরণগুলো একটা বাস্তে করে মেশিনের কাছে রাখি।

বাগান করার সরঞ্জাম- ঝাঁঝরি, পানির পাইপ, শাবল, কোদাল, দা, কাঁচি ইত্যাদি। এগুলো ব্যবহারের পর ভালোভাবে পরিষ্কার করে একটা কোণে নির্দিষ্ট তাকে অথবা স্টের রুমেও রাখা যায়।

শপ্তির সরঞ্জাম- বালতি, ঘগ, ওয়াশিং মেশিন ইত্যাদি। এগুলো বাথ রুমে রাখা হয়। ইঞ্জিটা ইঞ্জির বোর্ডের সাথে রাখা যায়।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সরঞ্জাম- ঝাড়ু, ঝুলঝাড়ু, ঘরমোছার সামগ্রী, ভ্যাকুয়াম ট্রিনার ইত্যাদি। এগুলো আমরা স্টের রুমের একটা কোনায় রাখতে পারি।

পোশাক-পরিচ্ছন্ন- দৈনন্দিন ব্যবহারের পোশাক-পরিচ্ছন্নগুলো আমরা আলনা বা ওয়ার্ড্রোবে রাখি। উৎসবে পরার পোশাক বা মৌসুমি পোশাকগুলো আমরা আলমারিতে বা বাস্তে রাখি। এছাড়া জুতা, স্যান্ডেল, মোজা ইত্যাদি নির্দিষ্ট জায়গায় রাখার অভ্যাস করা উচিত। এগুলো রাখার জন্য আলনার নিচের তাক বা জুতার তাক ব্যবহার করতে পারি।

গড়ানেখার উপকরণ- গড়ানেখার উপকরণগুলো যেমন বই, খাতা, কলম ইত্যাদি পড়ার টেবিলের কাছে কোনো তাকে গুছিয়ে রাখি। তাক না থাকলে টেবিলের উপরেও সেগুলো গুছিয়ে রাখতে পারি।



প্রসাধন সামগ্রী- সাজসজ্জার জন্য আমরা বিভিন্ন প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করি। যেমন- সাবান, শ্যাম্পু, চিরনি, স্লো-পাউডার, কোল্ড ক্রিম, লিপস্টিক, পারফিউম, শেভিং ব্রাশ, রেজার ইত্যাদি। এগুলো ড্রেসিং টেবিল বা ড্রেসিং রুমের কোনো নির্দিষ্ট জায়গায় রাখলে সুবিধা হয়।

প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ- তুলা, ব্যান্ডেজ, ডেটল, গরম বা বরফ পানির ব্যাগ, স্পিপরিট, বার্নল, ব্যথা কমার ওষুধ, অ্যান্টিসেপ্টিক পাউডার বা মলম ইত্যাদি। এগুলো আমরা একটা নির্দিষ্ট বাস্তে রাখি, যাকে বলে ‘প্রাথমিক চিকিৎসা বাস্ত’। এটা একটু উচ্চ ছানে রাখতে হয়। তবে তা যেন সবাই দেখতে ও জানতে পারে।

বিবিধ- বিবিধ জিনিসের মধ্যে আছে- পুরনো খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন, খেলনা সামগ্রী ইত্যাদি। এ জিনিসগুলো যাতে ছড়িয়ে ছিটিয়ে না থাকে সে জন্যে কোনো বাস্তের ভিতরে রেখে দিতে পারি। যাতে ঘরের সৌন্দর্য নষ্ট না হয়।

কাজ- ১ প্রতিদিন তুমি যে সব জিনিস ব্যবহার কর, সেগুলো কোথায় রাখ- তার একটা তালিকা কর।

কাজ- ২ তোমার বাসার প্রাথমিক চিকিৎসার বাস্তে কী কী থাকা দরকার সেগুলো লিখ।

পাঠ ৪- গৃহ পরিবেশ রক্ষা ও সৌন্দর্য বর্ধনে গাছ

সুমি তার বাবার সহায়তায় বাড়ির ছেট প্রাঙ্গণে শাক সবজি ও ফলের বাগান করেছে। আর বারান্দায় টবে ফুলের গাছ লাগিয়েছে। প্রতিদিন সে গাছগুলোতে পানি দেয়, আগাছা পরিষ্কার করে। নিজ হাতে শাক সবজি, ফল তুলে আনে। টাট্কা শাক সবজি, ফল খেয়ে ওদের পরিবারের সবার স্বাস্থ্য ভালো ও মন ফ্রেশ থাকে।

সুমির মতো আমরাও গৃহ ও গৃহের পরিবেশ উন্নত করার জন্য বিভিন্ন রকম গাছ লাগাতে পারি। শহরে আমরা ফ্ল্যাট বাড়ির বারান্দা ও ছাদে টবে বিভিন্ন রকম গাছ লাগাতে পারি। গাছ থেকে আমরা অনেক উপকার পাই। যেমন-

- গাছ আমদের অঙ্গিজেন জোগায়, যা আমরা শ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে নিয়ে থাকি।
- শাকসবজি ও ফল গাছ পরিবারের সদস্যদের পুষ্টি জোগায়।
- ফুল গাছ গৃহের শোভা বাড়ায়।
- বড় গাছ বাড়িতে ছায়া দেয়, পরিবেশকে আরামদায়ক করে।

অনেক বাড়িতে খোলা প্রাঙ্গণ থাকে। সে জায়গাগুলোকে পরিষ্কার করে বাড়ির সামনের অংশে ফুলের বাগান ও পিছনের অংশে সবজি, ফলের বাগান করা যায়।

টবে ও গৃহের আঙিনায় গাছ লাগানো ও পরিচর্যা

টবে বা আঙিনায় দুইভাবে গাছ লাগানো যায়-

- বীজ পুঁতে
- চারা গাছ লাগিয়ে।

আঙিনায় গাছ লাগানোর অন্য পথে জায়গাটাকে প্রস্তুত করে নিতে হয়। আঙিনা হলে আগাছা পরিষ্কার করে, কোদাল দিয়ে কুপিয়ে মাটি আলগা ও সমতল করে দিতে হবে। মাটির উর্বরতার জন্য মাটিতে গোবর বা জৈব সার মেশাতে হয়। এর পর বীজ বা চারা রোপণ করতে হয়। আঙিনায় ছেট,

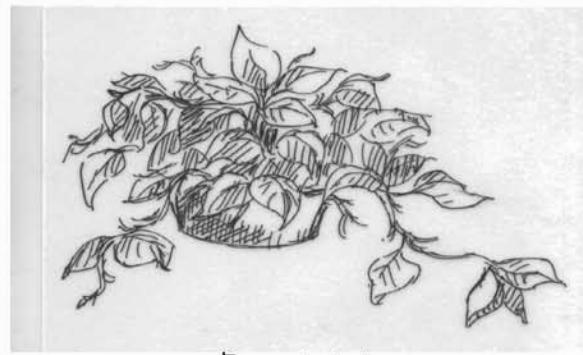


বড় সব গাছই লাগানো যায়। এখানে আম, কাঁঠাল, নারিকেল, সুপারি, পেয়ারা ইত্যাদি গাছ লাগাতে পারি।

তাছাড়া বিভিন্ন মৌসুমি শাক সবজির চাষও করা যায়।

আঙিনা না থাকলে ছেট বড় টবে বিভিন্ন সবজি, কলম করা গাছ, বিভিন্ন মৌসুমি ফুল লাগানো যায়। এই ক্ষেত্রে টবের মাঝে ছিদ্র বরাবর একটি মাটির চাড়া রাখতে হবে। তার উপর ইটের খোয়া ও শুকনা পাতা রেখে সারযুক্ত মাটি এমনভাবে ভরতে হবে যাতে টবের উপর দিকে ২ ইঞ্চি পরিমাণ খালি থাকে।

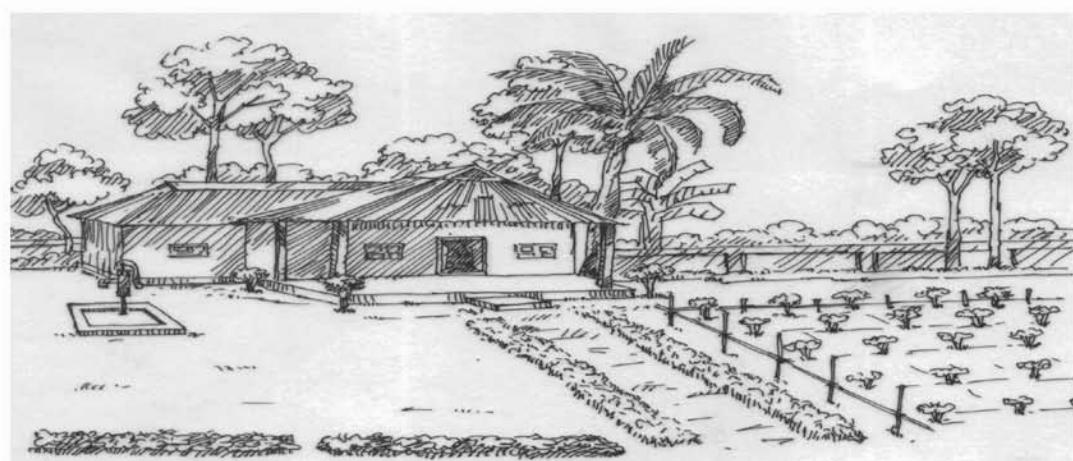
বীজ থেকে চারা গজালে নিয়মিত গাছে পানি দিতে হবে। পানি নিষ্কাশনের ব্যবহারও ধাকা দরকার। মাঝে মাঝে চারার গোড়ার মাটি নিড়ানির সাহায্যে আলগা করে দিতে হয়। এতে মাটিতে সূর্যের আলো, বাতাস প্রবেশ করতে পারে এবং মাটির রস ধারণ ক্ষমতা বাঢ়ে।



গাছের গোড়ায় কোনো আগাছা হলে, তা সাথে সাথে তুলে ফেলতে হবে। কারণ আগাছা গাছের বৃক্ষি কমিয়ে দেয়। অনেক সময় গাছে পোকা মাকড়ের উপদ্রব দেখা যায়। এক্ষেত্রে ঘরোজনবোধে কীটনাশক ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

সুতরাং তোমরা নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছ যে ভালো গাছের জন্য ঘরোজন-

- * সতেজ চারা বা পুষ্ট বীজ
- * সারযুক্ত ভালো মাটি
- * আলো, বাতাস, পানি
- * নিয়মিত পরিচর্যা



গৃহের আঙিনায় একটি সুস্থল বাগান

কাজ ১- টবে একটা ফল গাছ লাগানোর পদ্ধতি বর্ণনা কর।

কাজ ২- গাছের নিয়মিত পরিচর্যা বলতে তুমি কী করণীয় মনে কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. নিচের কোনটি আনুষ্ঠানিক স্থান?

ক. খাওয়ার ঘর	খ. শোবার ঘর
গ. পড়ার ঘর	ঘ. সাজসজ্জার ঘর

২. আদিম মানুষের পরিবার গঠনের কারণ –
 - i. আশ্রয়স্থলের নিরাপত্তা
 - ii. একত্রে চাষাবাদের সুবিধা
 - iii. পারস্পরিক সহযোগিতা পাওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | খ. ii ও iii |
| গ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও

অনিতা নামকরা নার্সারি থেকে একটি মরিচের চারা কিনে আনল। তারপর মাটি ভর্তি টবে রোপণ করে তার পড়ার ঘরে রাখল। সেই সাথে মরিচ গাছের রোগবালাই দমনে কী ধরনের কীটনাশক ব্যবহার করতে হয় তাও জানল। অনিতা গাছে নিয়মিত পানি দিত। তারপরও গাছটির যথাযথ বৃদ্ধি হলো না এবং মরিচও ধরল না।

৩. গাছটি বৃদ্ধি না পাওয়ার কারণ কী?

ক. উপযুক্ত কীটনাশকের অভাব	খ. পর্যাপ্ত আলো বাতাসের অভাব
গ. অপুষ্ট চারা রোপণ	ঘ. টবে চারা লাগানো

৪. অনিতার গাছের যথাযথ বৃদ্ধির জন্য দরকার –
 - i. পর্যাপ্ত সার ব্যবহার করা
 - ii. টবটি বারান্দায় নিয়ে রাখা
 - iii. পানির পরিমাণ বাড়িয়ে দেওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

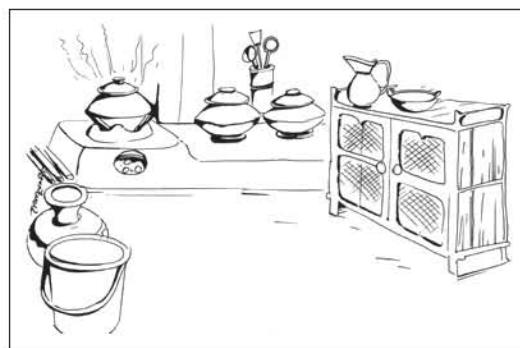
১. রাইয়ানের মাকে কিছুদিন পর পর রাইয়ানের জন্য খাতা, পেশিল, রাবার, খেলার বল কিনে দিতে হয়। একদিন খেলার মাঠ থেকে ফিরে রাইয়ান তার ব্যাট বল জুতা ছাড়িয়ে ছিটিয়ে রাখলে তাতে হেঁচট খেয়ে তার ছেট বেন ঝূপার কপাল কেটে যায়।

- ক. শিশুর জীবনের প্রথম পরিবেশ কোনটি?
- খ. প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বুঝায়?
- গ. রাইয়ানের কোন অভ্যাসের জন্য ঝূপা ব্যথা পেল? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. রাইয়ানের এ ধরনের অভ্যাস আমাদের দৈনন্দিন জীবনে কী প্রভাব ফেলে? বুঝিয়ে লিখ।

২.



১নং চিত্র



২নং চিত্র

- ক. মাটির উর্বরতা বৃদ্ধির জন্য কী করতে হয়?
- খ. গৃহের অনানুষ্ঠানিক স্থান বলতে কী বুঝায়?
- গ. ২নং চিত্রের গৃহ পরিবেশটি কেমন? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. ১নং চিত্রের গৃহ পরিবেশটি পরিবারের সদস্যদের ‘সুস্থ’ বিকাশের জন্য প্রধান অন্তর্গত বুঝিয়ে লিখ।

ଦିତୀୟ ଅଧ୍ୟାନ

ଗୃହେର ପରିକାର ପରିଚଳନା

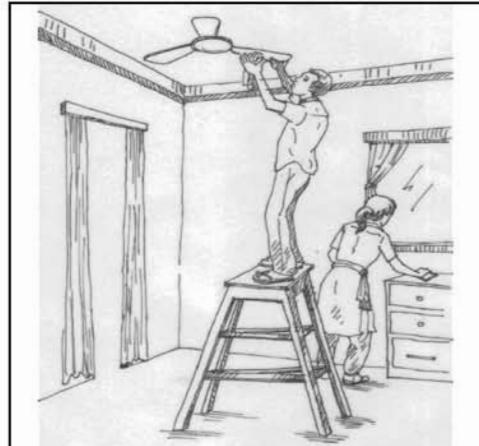
ପାଠ ୧- ଗୃହେର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଛାନେର ପରିଚଳନା

ଆମରା ସବାଇ ସୁଖେ ଶାନ୍ତିତେ ସବାସ କରାତେ ଚାଇ । ଏଇ ଜନ୍ୟ ଦରକାର ଏକଟା ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୃହ । ସେଥାନେ ବାସ କରଲେ ଆମାଦେର ଶ୍ରୀର ଓ ମନ ଭାଲୋ ଥାକବେ । ଏହି ଗୃହେର ପରିବେଶକେ ସୁନ୍ଦର, ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କରେ ଭୁଲାତେ ହେଲେ ଏଇ ଭିତରେ ଓ ବାହୀରେ ପରିକାର-ପରିଚଳନାର ଦିକେ ଲଙ୍ଘ ରାଖାତେ ହବେ । ପରିକାର-ପରିଚଳନ ଏକଟି ଗୃହ ଆମାଦେର ଦିତେ ପାରେ ଆରାମ ଓ ସୁଖତା । ଆମାଦେର ଗୃହେର ପ୍ରତିଟି ଜାଗଗା ଏବଂ ଏଇ ଆନାଚେ-କାନାଚେ ପରିକାର ରାଖାତେ ହେଯ । ପରିକାର-ପରିଚଳନ ଗୃହ ପରିବେଶେ ଯଶା-ମାଛି ପୋକାମାକଡ଼େର ଉପଦ୍ରବ ଥାକେ ନା, ଫଳେ ରୋଗଜୀବାଦୁ ସହଜେ ଛଢାତେ ପାରେ ନା । ଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶେ ବାସ କରାତେ ପାରଲେ ଆମାଦେର ଶ୍ରୀର ଓ ମନ ଭାଲୋ ଥାକବେ ।

ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଛାନେର ପରିକାର-ପରିଚଳନା : ଗୃହେର ଅଭ୍ୟନ୍ତରେ ଆମରା ବେଶି ସମୟ ଥାକି, ନାନାରକମ କାଜ କରି, ବିଶ୍ଵାସ ନେଇ । ମେଜନ୍ୟେ ଏଇ ସବ ଜାଗଗାଙ୍ଗୋ ନିୟମିତ ପରିକାର କରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ବଜାର ରାଖା ଦରକାର ।

ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଛାନେ ସେବ ପରିକାର-ପରିଚଳନାର କାଜ ହୁଯ-

- ଘରେର ମେରେ ଝାଡ଼ୁ ଦେଓଯା, ମୋଛା ବା ଲେପା ।
- ଦରଜା, ଜାନାଲାର ଟ୍ରିଲ, କାଁଚ ପରିକାର କରା ।
- ଦେୟାଳ, ସିଲିଂ, ବୈଦୁତିକ ପାଖା ପରିକାର କରା ।
- କାପଡ଼-ଚୋପଡ଼ ଧୋଓଯା ।
- ସିଙ୍କ, ବେସିନ, କଲତଳା ପରିକାର କରା ।
- ଆସବାବଗତ ଝାଡ଼ା, ମୋଛା, ରଂ କରା ।
- ବାତିଲ ଓ ଅତ୍ୟାଜନୀୟ ଜିନିସ ସାରିୟେ ଫେଲା ।
- ବାଥରୁମ, ଟ୍ୱଲେଟ ପରିକାର କରା ।
- ବାଢ଼ିତେ ରଂ ଓ ମେରାମତ କରା ଇତ୍ୟାଦି ।



ପରିକାର-ପରିଚଳନାର ପରିବାରେ
ସନ୍ଦସ୍ୟଦେର ଅନ୍ତର୍ଭାବ

କିଛୁ କିଛୁ ପରିକାର କରାର କାଜ ପ୍ରତିଦିନ କରାତେ ହେ । ଆବାର କିଛୁ କିଛୁ କାଜ ସଞ୍ଚାରେ, ମାସେ ବା ବହରେ ଏକବାର କରାଲେ ହେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାଜେର ମତୋ ଗୃହ ପରିକାର କରାର କାଜଙ୍ଗଲୋରେ ଏକଟା ପରିକଳ୍ପନା କରେ ନିତେ ହେ ।

ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିକାର-ପରିଚଳନାର କାଜଙ୍ଗଲୋକେ ତିନ ଭାଗେ ଭାଗ କରେ ନେଓଯା ଯାଯା ।

(১) দৈনিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা : প্রতিদিন সব ঘর, বারান্দা ঝাড়ু দেওয়া ও মোছা বা মাটির ঘর লেপা, আসবাবপত্রের উপরিভাগ মোছা, বিছানা গোছানো, বই, খাতা গোছানো, রান্নাঘর ও অন্যান্য ঘরের দৈনন্দিন ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিষ্কার করে শুছিয়ে রাখা, প্রতিদিনের ব্যবহার করা কাপড় খোওয়া। এছাড়া কলতলা, বেসিন, সিঙ্ক, গোসলখানা, পায়খানা প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হয়। প্রতিদিনের ময়লা, আবর্জনা সরিয়ে ফেলাও দৈনিক পরিচ্ছন্নতার কাজ।

(২) সাংগৃহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা : দেওয়াল ও সিলিং এর বুল ঝাড়া, দরজা-জানালার ফিল, কাঁচ ঝাড়া ও মোছা, বৈদ্যুতিক পাথা পরিষ্কার করা, বিছানার চাদর, বাণিশের কভার খোওয়া, রান্নাঘরের তাক পরিষ্কার করা, কার্পেট থাকলে তা ঝাড়া ও রোদে দেওয়া। ফিজ থাকলে তার ভিতর ও বাইরে পরিষ্কার করা ইত্যাদি সাংগৃহিক পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে।

(৩) বাস্তৱিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা : আসবাবপত্র রং করা, বড় বড় আসবাবপত্র সরিয়ে মেঝে পরিষ্কার করা, বাড়ি মেরামত ও চুনকাম করা, বাস্ত্রে বা আলমারিতে তোলা কাপড়, কাঁথা, লেপ, তোশক, কষল রোদে দেওয়া। এছাড়া কাঁচের বা কাঠের আলমারি বা বাস্ত্রে তোলা কাচের প্লেট, গ্লাস ইত্যাদি খোওয়া ও মোছা বাস্তৱিক পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে।

যেহেতু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো অনেক ধরনের এবং যথেষ্ট কষ্টকর। তাই বাড়ির ছেট বড় সব সদস্যদের বয়স, শক্তি, দক্ষতা, অনুসারে কাজগুলো ভাগ করে দিতে হবে। ছেটরা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করে এ ব্যাপারে সচেতন ও যত্নশীল হয়ে গড়ে উঠবে। তারা গৃহ পরিবেশ সম্বন্ধে সচেতন হবে এবং দায়িত্ব নিতে শিখবে।

গৃহ পরিষ্কার করার সামগ্রী :

ফুল ও শলার ঝাড়ু, প্লাস্টিকের বালতি, মগ, মাটির গামলা, ব্রাশ, বুলঝাড়ু, মই, নারিকেলের ছোবড়া বা নাইলনের মাঝুলী, নরম সূতি কাপড় বা তোয়ালে, সাবান, ভিম বা ব্লিটিং পাউডার, পুরনো খবরের কাগজ ইত্যাদি।



বিভিন্ন রকম পরিষ্কার করার সামগ্রী

কাজ-১ গৃহের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য কোন কাজগুলো তুমি কর, তার একটা তালিকা তৈরি কর।

কাজ-২ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোন কাজের জন্য কী কী সামগ্রী দরকার, তা চার্টের মাধ্যমে দেখাও।

পাঠ ২- বহিরাঙ্গনের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

সুস্থতা ও মানসিক তৃষ্ণি বজায় রাখার জন্য গৃহের ভিতরের মতো এর বাইরের স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার- পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে ।

গৃহের বাইরের পরিবেশকে পরিষ্কার রাখার জন্য যে সব ব্যবস্থা থাকতে হবে-

- আঙিনায় ঝরে পড়া পাতা, শুকনা ডাল ইত্যাদি সরিয়ে ফেলা ।
- গৃহের চারপাশে ঝোপঝাড় না হতে দেওয়া ।
- ঘাস কাটা ও আগাছা পরিষ্কার করা ।
- ছাদ বা চালা পরিষ্কার রাখা ।
- নালা-নর্দমা পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি ।

বহিরাঙ্গনে বড় গাছ থাকলে, বছরে একবার ডালপালা ছেঁটে দিতে হবে । এতে গাছের ভালো বৃদ্ধি হয়, বাড়িঘরে সূর্যের আলো প্রবেশ করতে পারে । ঘরের ছাদ বা চালা সপ্তাহে একদিন ভালো করে ঝাড় দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে । ঘরের ছাদে যেন পানি জমে না থাকে সে দিকেও লক্ষ রাখতে হবে । ছাদে পানি জমে ঘরের দেয়াল, সিলিং স্যাতস্যেতে হলে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হবে । টিনের চালা ফুটো হয়ে গেলে তা মেরামত করতে হবে । প্রয়োজনে নতুন টিন লাগাতে হবে ।

শহরাঞ্চলে নালা-নর্দমার সাহায্যে বাড়ির ময়লা পানি, তরল বর্জ্য পদার্থ বের হয়ে মাটির নিচের বড় পাইপে যেয়ে পড়ে । নালা-নর্দমার উপরিভাগ খোলা থাকলে নিয়মিত এগুলো পরিষ্কার করতে হবে । বাড়ির আবর্জনা, পলিথিনের ব্যাগ ইত্যাদি নালায় ফেললে পানি চলাচলের পথ বন্ধ হয়ে যেতে পারে । ময়লা পানি উপচে পড়ে পরিবেশকে দূষিত করবে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর । এ ব্যাপারে আমাদের সচেতন হতে হবে । লম্বা হাতওয়ালা ব্রাশ, বাঁশের চটা ইত্যাদি দিয়ে আমরা প্রতিদিন নালা-নর্দমার পানি চলাচলের পথ পরিষ্কার রাখব । জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য মাঝে মাঝে ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে দিতে হবে ।

বাড়ির আঙিনায় কোথাও যেন বৃষ্টির পানি জমে না থাকে, সেজন্যে মাটিতে পানি সরে যাবার নালা তৈরি করে দিতে হবে । জমে থাকা পানিতে এডিস মশা ডিম পেড়ে বৎশ বিস্তার করে । ফলে ডেঙ্গুজ্বর হবার আশঙ্কা থাকে ।

অনিক মাঝেই মন্দাসাগৰ যায় না। প্রায় সারা বছরই সে সর্দি, কাশি, ঝুরে আক্রান্ত থাকে। ফলে তার মন ভালো থাকে না। কোনো কাজেই আনন্দ পায় না। বস্তুরা একদিন ওর বাড়িতে যেয়ে দেখল, বাড়িটা খুবই স্যাতস্যেতে ও অক্ষকার। বাড়ির আঙিনায় বড় বড় গাছের ডালগালা কাটা হয় না বলে সুর্দের আলো, বাতাস সেখানে প্রবেশ করতে পারে না। বাড়ির পরিবেশটা স্বাস্থ্যসম্মত না হওয়ায় অনিক অসুস্থ হয়ে পড়ে। আমাদের মনে রাখতে হবে, সুস্থ থাকতে হলে গৃহের ভিতর ও বাইরের সব পরিবেশকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।



একটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন বহিরাঙ্গন

- কাজ-১** গৃহের বাইরের স্থানগুলো পরিষ্কার রাখতে তুমি তোমার পরিবারকে কিভাবে সাহায্য করতে পার?
- কাজ-২** তোমরা সহপাঠীরা মিলে তোমাদের মন্দাসা প্রাঙ্গন পরিষ্কার করবে। কে কী কাজ করবে তার একটা তালিকা তৈরি কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. কোনটি সাংগঠিক পরিচ্ছন্নতার কাজ?

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-------------------------------|
| ক. | আসবাবপত্র রং করা | খ. | বাস্তে তোলা কাচের জিনিস ধোয়া |
| গ. | রান্না ঘরের তাক পরিষ্কার করা | ঘ. | বই খাতা গোছানো |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ২ নং ও ৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

শান্তা তার বাড়ির আঙিনায় ‘মাটি সমতল করে ফুল ও সবজি বাগান করল। সে নিয়মিত বাগানের আগাছা পরিষ্কার করে ও বাগানের চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখে।

২. বাগান করার মাধ্যমে শান্তা পরিচ্ছন্নতার কোন কাজটি করে?

- | | | | |
|----|-----------|----|------------|
| ক. | সাংগঠিক | খ. | অভ্যন্তরীণ |
| গ. | বাস্তসরিক | ঘ. | বহিরাঙ্গন |

৩. বাগান করা থেকে শান্তা যে সুবিধা পেতে পারে তা হলো-

- বাড়তি আয়ের ব্যবস্থা
- বাড়ির শোভাবর্ধন
- পুষ্টির চাহিদা পূরণ

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | i ও iii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. বহুতল ভবনের মাঝখানে সেমিপাকা বাড়িতে শাহানা তার পরিবার নিয়ে বসবাস করে। তার বাড়ির আঙিনার চারপাশ বৌপোকাড়ে ঢেকে গেছে। একপাশে খোলা নর্দমা উপচে তরল ময়লা আঙিনায় চলে আসে। এতে তার বাড়িতে মশা মাছির উপদ্রব খুব বেড়ে গেছে।

- এডিস মশা কোন রোগ ছড়ায়?
- বাস্তসরিক পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বুঝায়?
- শাহানার বাড়িতে কোন ধরনের পরিচ্ছন্নতার অভাব রয়েছে। ব্যাখ্যা কর।
- শাহানার গৃহ পরিবেশ সুস্থান্ত্রের অন্তরায়- বুবিয়ে লিখ।

ত্রুটীয় অধ্যায়

গৃহ ব্যবস্থাপনা

পাঠ ১- গৃহ ব্যবস্থাপনার ধারণা

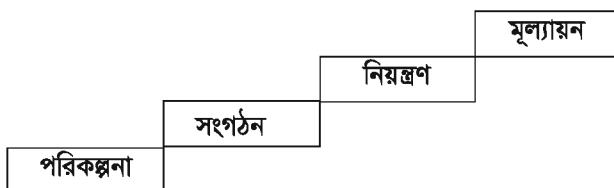
তোমরা ইতোমধ্যে গৃহ ও এর পরিবেশ সম্পর্কে জেনেছ। আমরা সবাই চাই আমাদের গৃহটা যেন শান্তিপূর্ণ হয়, সুশৃঙ্খল হয়। আমাদের সব আশা, আকাঙ্ক্ষার ইচ্ছা পূরণ এই গৃহেই হয়ে থাকে। আর ইচ্ছে বা উদ্দেশ্যগুলো পূরণ করতে হলে বিভিন্ন রকম কাজ করতে হয়। কাজগুলো সঠিকভাবে সম্পন্ন করার জন্য ব্যবস্থাপনা দরকার হয়। তুমি নিচয়ই লক্ষ করেছ যে তোমাদের বাড়িতে রোজ অনেক রকম কাজ হয়। কখনো কি ভেবে দেখেছ, কাজগুলো-

- কে বা কারা করছে?
- কেন করা হচ্ছে?
- কিভাবে করা হচ্ছে?

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে বের কর। দেখবে পরিবারের বিভিন্ন সদস্য যৌথভাবে কাজগুলো করছে। তারা তাদের সময়, বুদ্ধি, টাকা-পয়সা, শ্রম ইত্যাদি সম্পদ ব্যবহার করে কাজগুলো করছে, পরিবারের লক্ষ্য অর্জনের জন্য। প্রতিটা পরিবারের অনেক লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য থাকে। লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য তারা উপায় খুঁজে বের করে সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করে থাকে। প্রথমে তারা লক্ষ্য ঠিক করে কাজ করার একটা পরিকল্পনা করে। কিভাবে করবে তা চিন্তা করে। তারপর পরিবারের সদস্যরা মিলে কাজগুলো সম্পন্ন করে। সবশেষে কাজের ভালো-মন্দ ফলাফল যাচাই করে দেখে যে, কাজটাতে সফলতা এলো কি না।

অর্থাৎ আমরা বলতে পারি, পরিবারের লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য বিভিন্ন সম্পদ ব্যবহারে পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন করাকে এক কথায় গৃহ ব্যবস্থাপনা বলে।

গৃহ ব্যবস্থাপনা একটি ধারাবাহিক কর্মপদ্ধতি যা কয়েকটি ধাপে সম্পন্ন হয়। গৃহ ব্যবস্থাপনা গৃহের সব কর্মকাণ্ডকে সচল রাখে।



পরিকল্পনা-গৃহ ব্যবস্থাপনা পদ্ধতির প্রথম ধাপ পরিকল্পনা করা। যে কোনো কাজ করতে হলে আগে কাজটি কেন করা হবে, কিভাবে করা হবে, কে বা কারা করবে ইত্যাদি সম্বন্ধে ভাবনা-চিন্তা করার নামই পরিকল্পনা। পরিকল্পনা করে নিলে কোন কাজ কখন করা হবে তা সহজেই বোঝা যায়।

সংগঠন

বিভিন্ন কাজের মধ্যে সংযোগ সাধন করা অর্থাৎ কাজ কর্মী ও সম্পদের মধ্যে সমন্বয় সাধন করাই হলো সংগঠন।

নিয়ন্ত্রণ

পরিকল্পনা বাস্তবে কাজে পরিণত করার জন্য নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন। গৃহীত পরিকল্পনাকে বাস্তবে রূপ দেওয়া ও সংগঠনের বিভিন্ন ধারাকে কার্যকর করাই নিয়ন্ত্রণ।

মূল্যায়ন

গৃহ ব্যবস্থাপনা পদ্ধতির সর্বশেষ ধাপের নাম মূল্যায়ন। কাজের ফলাফল ভালো না মন্দ তা যাচাই করাই মূল্যায়ন। কাজটির সফলতা বা ব্যর্থতা, মূল্যায়ন করার ফলেই বোঝা যায়। ফলে ভবিষ্যতে কাজটি সহজেই নির্ভুলভাবে করা যায়।

কাজ- ১ তোমার পরিবারের একটা লক্ষ্য হচ্ছে তোমাকে শিক্ষিত করা। এ লক্ষ্য অর্জনে তুমি কী কী করছ? তালিকা কর।

কাজ- ২ তোমার পরিবারে যে ক'জন সদস্য আছে, তারা একদিনে কে, কী কী কাজ করছে, তা লিপিবদ্ধ কর।

পাঠ ২ - গৃহ ব্যবস্থাপনায় পরিকল্পনার গুরুত্ব

পরিকল্পনার মাধ্যমেই আমরা ঠিক করে নেই, কোন কাজের পর কোনটা করব, কখন, কিভাবে করব ইত্যাদি। পরিকল্পনা করে নিলে কাজ করাটাও সহজ হয়ে যায়। কাজের পরিকল্পনাটা সব সময় লিখিতভাবে করতে হয়, যাতে মনে থাকে।

পরিকল্পিত কাজ : যে কাজ পরিকল্পনার মাধ্যমে করা হয়, তাই পরিকল্পিত কাজ। পরিকল্পনা করে কাজ করলে, ভুল ত্রুটি কম হয় এবং সময়মতো কাজটা সম্পন্ন হয়।

পরিকল্পিত কাজের সুবিধা-

- সারাদিন কোন কাজের পর কোন কাজ করা হবে তা জানা যায়।
- সব কাজ সময়মতো সম্পন্ন করা যায়।

- কোনো বিশৃঙ্খলা দেখা যায় না।
- সময়, শক্তি, টাকা-পয়সা ইত্যাদি সম্পদের সঠিক ব্যবহার হয়।
- যে কোনো কাজেই সফল হওয়া যায়।

কাজ- ১ সকালে মাদ্রাসায় যাওয়ার জন্য আগের দিন পরিকল্পনা করে তুমি কী কী কাজ কর তার একটি তালিকা তৈরি কর।

অপরিকল্পিত কাজ : পরিকল্পিত কাজের বিপরীত কথাটাই হলো অপরিকল্পিত কাজ।

কল্পনা ষষ্ঠি শ্রেণির ছাত্রী। আজ তার অক্ষ শ্রেণি-পরীক্ষা হলো। গতকাল মাদ্রাসা থেকে বাসায় এসে সে বন্ধুর সাথে ফোনে গল্প করেছে। সন্ধ্যার পর অনেকক্ষণ টেলিভিশন দেখেছে। রাতে খাবার পর শুধু ছবি এঁকেছে। অথবা সময় নষ্ট করার ফলে পরীক্ষার জন্য সে কোনো রকম প্রস্তুতি নিতে পারেনি। ফলে দেখা গেল যে তার পরীক্ষাটা ভালো হলো না এবং ভালো নম্বরও পেলো না।

আমাদের জীবনে লক্ষ্য অনেক, তাই অনেক কাজও করতে হয়। সেজন্যই পরিকল্পনা না থাকলে আমরা সব কাজ সঠিক সময়ে সম্পন্ন করতে পারব না। অপরিকল্পিত বা অগোছালো কাজ কখনও সফলতা আনে না।

কাজ - ২ অপরিকল্পিত কাজের অসুবিধা গুলো কী কী তালিকা কর

কাজ - ৩ তুমি কী কী কাজ পরিকল্পনা করে কর আর কী কী কাজ পরিকল্পনা ছাড়া কর তার একটি তালিকা কর।

পাঠ ৩- গৃহ ব্যবস্থাপনায় সিদ্ধান্ত গ্রহণ

যে কোনো কাজ করার অনেকগুলো পছা বা উপায় থাকে। সেগুলোর মধ্যে থেকে সবচেয়ে ভালো উপায়টাকে আমরা যখন গ্রহণ করি সেটাই হচ্ছে সিদ্ধান্ত গ্রহণ। কাজে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া খুবই দরকার। এটা কাজ শুরুর আগে প্রথম পদক্ষেপ। সিদ্ধান্ত গ্রহণ সঠিক হলে আমাদের লক্ষ্য অর্জন সহজ হয়। আর যদি সিদ্ধান্তটাই ভুল হয়ে যায়, তাহলে কখনই লক্ষ্য অর্জন করা যাবে না। সময় ও কাজের প্রয়োজনে আমাদের প্রায়ই নতুন নতুন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয়।

রাজু তার পরিবারের সাথে শীতকালীন ছুটিতে কর্বাচারে যেতে চাইল। পরিবারের সবাই আলোচনা করে তারা প্লেনের পরিবর্তে চট্টগ্রাম পর্যন্ত ট্রেন এবং তারপর বাসে কর্বাচারের যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। তারা চিন্তা করে দেখল যে, প্লেনের যাতায়াত ভাড়া অনেক বেশী। তাছাড়া ট্রেনে এবং এরপর বাসে গেলে অনেক জায়গা দেখতে পাবে এবং প্রাকৃতিক দৃশ্য ভালোভাবে উপভোগ করতে পারবে। ফলে অবগতি অনেক আনন্দদায়ক হবে।

গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রতিটা ধাপেই সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারলে এবং সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করলে আমরা অবশ্যই সফল হব। সিদ্ধান্ত দুই রকমের হতে পারে। যথা-

(i) একক সিদ্ধান্ত

(ii) দলীয় সিদ্ধান্ত

একক সিদ্ধান্ত : ছোট সমস্যায় পড়লে বা অবস্থার পরিবর্তনে তুমি নিজেও সমাধানের জন্য কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পার। যাকে বলে একক সিদ্ধান্ত।

দলীয় সিদ্ধান্ত : পরিবারে এমন অনেক সমস্যা দেখা দেয়, যেগুলো কিছুটা জটিল। সেগুলোর ক্ষেত্রে দেখবে তোমার মা বা বাবা, পরিবারের ছোট-বড় সব সদস্যের সাথে আলোচনা করে কোনো একটা সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, যাকে বলে দলীয় সিদ্ধান্ত। দলীয় সিদ্ধান্তে অনেকের মতামত পাওয়া যায়। ফলে সমস্যা সমাধানের অনেক পথও জানা যায়। সেগুলো থেকে যে কোনো একটা সিদ্ধান্তে পৌছানো যায়।

সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার কিছু ধারাবাহিক নিয়ম আছে। সেগুলো হচ্ছে-

- প্রথমে সমস্যাটা বুঝতে হবে এবং সে সম্পর্কে পরিকার ধারণা থাকতে হবে।
- সমস্যা সমাধানের জন্য কয়েকটা পছা বা উপায় খুঁজতে হবে।
- পছাগুলোর প্রত্যেকটা সম্পর্কে চিন্তা করতে হবে।
- যে উপায় বেশি ভালো মনে হবে অর্থাৎ যে উপায় অবলম্বন করলে সমস্যা সহজেই সমাধান করা যাবে সেটা গ্রহণ করতে হবে।

- যে উপায় বা পদ্ধতি গ্রহণ করা হলো, সে অনুযায়ী কাজ করতে হবে। অর্ধাং সিদ্ধান্তটাকে অবশ্যই কাজে পরিণত করতে হবে। তা না হলে যে সিদ্ধান্ত নেওয়া হলো, সেটা কোনো উপকারে আসবে না।



দলীয় সিদ্ধান্তে পরিবারের সকলের অংশগ্রহণ

কাজ-১ পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করার জন্য তুমি কিভাবে একা সিদ্ধান্ত নিতে পার?

কাজ-২ বছরা মিলে দলীয় সিদ্ধান্তে তোমার মন্ত্রাসাম একটা ফুলের বাগান করার পরিকল্পনা কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. কোনটি গৃহব্যবস্থাপনার শেষ ধাপ?

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------------|
| ক. | পরিকল্পনা | খ. | নিয়ন্ত্রণ |
| গ. | মূল্যায়ন | ঘ. | সিদ্ধান্ত গ্রহণ |

২. পরিকল্পিত কাজের সুবিধা হচ্ছে-

- সময়মতো সব কাজ হলে যাই
- যখন যা মনে আসে তা করা যাই
- সহজেই লক্ষ্যে পৌছানো যাই

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উভয় দাও

লায়লা যে কোনো পারিবারিক কাজ করার পর কাজটির সফলতা বা ব্যর্থতা যাচাই করে। তাই সকলেই তার কাজের প্রশংসা করে।

৩. লায়লা ব্যবস্থাপনার কোন ধাপটি অনুসরণ করে?

- | | | | |
|----|------------|----|-----------------|
| ক. | পরিকল্পনা | খ. | মূল্যায়ন |
| গ. | নিয়ন্ত্রণ | ঘ. | সিদ্ধান্ত গ্রহণ |

৪. পরিকল্পিত কাজের সুবিধা হচ্ছে-

- i. পূর্ব অভিভ্রতা কাজে লাগে
- ii. ভুলক্রটি সংশোধনের সুযোগ
- iii. সময় মতো কাজ শেষ করা হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | i ও iii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. লামিয়া ও লতিফ একই শ্রেণিতে পড়ে। লামিয়া প্রতিদিন ঝটিল অনুযায়ী বই খাতা নিয়ে মন্দাসায় যায়। অপর দিকে লতিফ ক্লাস অনুযায়ী বই আনে না। ফলে লতিফ শিক্ষকের নির্দেশনা সঠিকভাবে অনুসরণ করতে পারে না।

- ক. গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রথম ধাপ কোনটি?
- খ. অপরিকল্পিত কাজ বলতে কী বুঝায়?
- গ. লামিয়ার স্বভাবে ব্যবস্থাপনার কোন ধাপের প্রতিফলন লক্ষ করা যায়। ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. লতিফের স্বভাব তার সফলতা লাভের পথে অন্তরায়। বুঝিয়ে লিখ।

২. দীপাদের মন্ত্রাসা থেকে এবারে শিক্ষা সফরে সুন্দরবনে যাওয়ার সিদ্ধান্ত হয়। শিক্ষার্থীদের মধ্যে কেউ যেতে চায় বাসে কেউবা লঞ্চে। বাসে কারো কারো অসুবিধা কেউবা আবার আরামদায়কভাবে চারপাশের প্রাকৃতিক দৃশ্য দেখতে দেখতে যেতে চায়। শিক্ষক তাদের সময় ও অর্থের দিক চিন্তা না করে শিক্ষা সফরটা উপভোগ করার জন্য সিদ্ধান্ত নিতে বললেন। পরবর্তীতে শিক্ষার্থীরা শিক্ষক শিক্ষিকাদের সাথে লঞ্চে সুন্দরবন রওনা হলো।
- ক. আমাদের ‘সব আশা আকাঙ্ক্ষা’ কোথায় পূরণ হয়?
- খ. পরিকল্পনা বলতে কী বুঝায়?
- গ. শিক্ষার্থীরা কোন ধরনের সিদ্ধান্ত নিল? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে দীপা ও তার সহপাঠীরা ধাপগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করেছে—
বুঝিয়ে লিখ।

৪ বিভাগ

শিশু বিকাশ ও পরিবারিক সম্পর্ক

শিশুর শিক্ষার অধিক ছান্দ হলো তার পরিবার। পরিবারের প্রতিটি সদস্য শিশুর সুস্থ বিকাশে কর্তৃপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এভেকটি শিখই আলাদা। কিন্তু বয়স অনুযায়ী কিছু বৈশিষ্ট্য আছে যা সকল শিশুর মধ্যেই বিদ্রোহ করে। এগুলো আলা ধাকলে পরিবারের একজন হিসেবে শিশুর প্রতি সাঠিক আচরণ করা সহজ। কিশোর বয়সে বিভিন্ন পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা ও পূর্ব প্রস্তুতি ধাকলে জীবন অনেক সহজ হয়। কৈশোরে সামাজিক পরিবেশে এহসাসযোগ্য আচরণ করার স্থায় দিয়ে একটি কিশোর বা কিশোরী সকলের ভালোবাসা পেতে পারে। তার জীবন হয়ে উঠে সকল ও আনন্দময়।



এ বিভাগ শেষে আমরা-

- পরিবার, পরিবারের কাজ, পরিবারের একাগ্রতাদের বর্ণনা করতে পারব।
- বিভিন্ন বয়সের শিশুর বৈশিষ্ট্য জেনে তাদের সাথে সাঠিক আচরণ করতে পারব।
- বয়সদের সাথে শিঠাচারপূর্ণ আচরণের কৌশল ও প্রস্তুতি প্রদর্শন করতে পারব।
- পরিবারের সদস্য ও শিক্ষকক্ষের সঙে যথাযথ আচরণ করতে পারব।
- ছোট শিশু ও প্রতিবর্জিতদেরকে তাদের ঘরোজনের সময় সহায়তা করতে পারব।
- কৈশোরের শারীরিক, মানসিক, আবেগীয়, সামাজিক ও নৈতিক বিকাশ বর্ণনা করতে পারব।
- কৈশোরের বিভিন্ন আবেদের ক্ষতিকর দিক ও আবেগ নিয়ন্ত্রণের উপায় বর্ণনা করতে পারব।

চতুর্থ অধ্যায়

পরিবার ও শিশু

পাঠ ১- পরিবার ও পরিবারের প্রকারভেদ

আমরা প্রত্যেকেই পরিবারে বসবাস করি। সাধারণত আমাদের পরিবারে থাকে মা-বাবা, ভাই-বোন, দাদা-দাদি, নানা-নানি আরও অনেকে। পরিবারে ভিন্ন ভিন্ন বয়সের সদস্য একত্রে বাস করে- যাদের সম্পর্ক গড়ে উঠে বিয়ের মাধ্যমে এবং জন্ম সূত্রে। পরিবার হলো সমাজের মূল একক।

পরিবারের সদস্য হিসেবে প্রত্যেকেরই কিছু চাহিদা থাকে। যেমন- খাদ্য, বাসস্থান, পোশাক ও শিক্ষা ইত্যাদি। এছাড়াও রয়েছে ভালোবাসা, সঙ্গাত, নিরাপত্তা ও সহযোগিতার চাহিদা। পরিবারের ছেট সদস্যদের দরকার হয় উপযুক্ত যত্ন ও পরিচালনা। সর্বোপরি প্রয়োজন একটি নিরাপদ পরিবেশ। উপরের সবগুলো চাহিদা পূরণই পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

পারিবারিক বন্ধন- বাবা বা মায়ের অনুপস্থিতিতে আমাদের মন খারাপ লাগে। ভাই-বোনের মধ্যে কেউ এক জন বেড়াতে গেলে একা একা লাগে। পরিবারের কারও অসুস্থতায় আমরা সবাই বিচলিত হয়ে পড়ি। বলতে পার, কেন এমন হয়? কারণ পরিবারের সকল সদস্যের মধ্যে একটি গভীর সম্পর্ক বিরাজ করে। এটাই পারিবারিক বন্ধন। এ বন্ধন তৈরি হয় বিয়ে, রক্তের সম্পর্ক, স্নেহ-ভালোবাসা ও একে-অপরের সহযোগিতার মধ্য দিয়ে। পরিবারে একে অপরের প্রতি দায়িত্ব ও কর্তব্য আন্তরিকতার সাথে পালন করা, স্নেহ-ভালোবাসা ও শ্রদ্ধা-সম্মান আদান-প্রদান করা, ভাই-বোন একে অপরকে সঙ্গ দেওয়া, পরম্পর ভালো-মন্দ নানা অভিজ্ঞতা ও ভাব বিনিময় করা ইত্যাদির মধ্য দিয়ে পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করা যায়।

পরিবারের প্রকারভেদ- গঠন অনুসারে পরিবার দুই ধরনের হয়। ১) একক পরিবার ও ২) মৌখ পরিবার।

১। একক পরিবার- একক পরিবার হলো ছেট পরিবার। এ ধরনের পরিবারে পৃথক একটি বাসগৃহে শুধুমাত্র মা-বাবা এবং তাদের অবিবাহিত সন্তান-সন্ততি থাকে। বর্তমানে অধিকাংশ পরিবার একক পরিবার।

২। বৌধ পরিবার- বৌধ পরিবার হলো বড় পরিবার। যেখানে দাদা-দানি, চাচা-চাচি, মা-বাবা ও সঙ্গানেরা একসাথে বসবাস করে। এটাই বৌধ পরিবার। যখন এই ধরনের পরিবারে বস্তন দৃঢ় থাকে, তখন তারা নানানভাবে একে-অপরের সহযোগিতায় আসতে পারে।

বর্তমান আধুনিক সমাজে একক পরিবারের সদস্যরা সে সব সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে-

- একক পরিবারের সঙ্গানেরা তাদের দাদা-দানি বা পরিবারের বয়স্ক সদস্যদের সহযোগিতা ছাড়াই বেড়ে গঠে।
- দাদা-দানি ও নাটি-নাতনি উভয়েই একে অপরের সঙ্গ থেকে বিবিত হয়।
- মা-বাবা উভয়েই কর্মজীবী হলে সঙ্গানদের এমন কেউ দেখাশোনা করে যারা তাদের আঞ্চলিক নয়।

অনেক সময় একক পরিবারে বৃক্ষ দাদা-দানি কিংবা নানা-শানি বা অনেক মধ্যে যে কেউ একজন থাকেন। একেরে একক পরিবারটিও বয়স্কদের পরামর্শ, সঙ্গ, ভালোবালা পেরে থাকে।



কথন-১ তোমার পরিবারটি কোন ধরনের পরিবার। এই পরিবারে সদস্যদের সাথে তোমার সম্পর্ক তুলে ধর।

কথন-২ পরিবারের বস্তন দৃঢ় করার জন্য কুমি যে কাজগুলো করতে পার তার ভালিকা কর।

পাঠ ২- বিভিন্ন বয়সের শিশুর বৈশিষ্ট্য

১৯৮৯ সালে জাতিসংঘ ঘোষিত শিশু অধিকার সনদে ১৮ বছরের নিচে সকলকে শিশু বলে গণ্য করা হয়।

এখন প্রশ্ন হতে পারে- একটি সদ্যোজাত শিশু কিংবা একটি ৫ বছরের শিশুর বৈশিষ্ট্য কি এক? কখনই না। তাই শিশুর বিভিন্ন বয়সের বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে শিশুকালকে বিভিন্ন নামকরণ করা হয়েছে।

- জন্ম মুহূর্ত থেকে ২ সপ্তাহ- নবজাতক কাল
- ২ সপ্তাহ থেকে ২ বছর পর্যন্ত- অতি শৈশব
- ২ বছর থেকে ৬ বছর পর্যন্ত- প্রারম্ভিক শৈশব
- ৬ বছর থেকে ১০/১১ বছর পর্যন্ত- মধ্য শৈশব

প্রতিটি শিশুই পরিবারের একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য। বিভিন্ন বয়সের শিশুর বৈশিষ্ট্য আমাদের জানা দরকার। কারণ-

- শিশুর সাথে সঠিক আচরণ করতে পারব।
- বিভিন্ন বয়সের শিশুর চাহিদা পূরণ করতে পারব।
- শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করতে নতুন মা-বাবাকে সচেতন করতে পারব।
- যে কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতায় সময়মতো চিকিৎসা করাতে পারব।
- বড় ভাই-বোন হিসেবে তাকে যত্ন ও সঙ্গ দিতে পারব।

নবজাতক কাল- যে সব শিশু জন্মের সময় লালচে বা গোলাপি বর্ণের হয়, জন্ম মুহূর্তে কাঁদে, স্বাভাবিকভাবে দুধ খেতে পারে, তারাই সুস্থ নবজাতক। নবজাতক দিনে প্রায় ১৮-২০ ঘণ্টা ঘুমায়। দু-তিন ঘণ্টা পর পর জেগে ওঠে, আহার করে, মল-মৃত্ব ত্যাগের পর আবার ঘুমায়।

আরও কিছু লক্ষণ বা বৈশিষ্ট্য দিয়ে আমরা নবজাতকের সুস্থতা বুঝতে পারব।

- নবজাতকের প্রথম ভাষা হলো কান্না। এর মাধ্যমে শিশুর ফুসফুস সক্রিয় হয়ে ওঠে।
- ঠোঁটের কাছে আঙুল রাখলে শিশু চুষে খেতে চায়।
- শিশুর হাতের তালুতে কিছু রাখলে (পেঙ্গিল বা হাতের আঙুল) তা সে শক্ত করে চেপে ধরে।
- হঠাতে কোনো শব্দ হলে শিশু চমকে ওঠে।

উপরোক্ত যে কোনো একটি অভিব্যক্তি অনুপস্থিত থাকলে নবজাতকটি যে স্বাভাবিক নয় তা বোঝা যায়। তখন দেরি না করে শিশুটিকে হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাওয়া উচিত।

কাজ-১ তোমার ছোট ভাই বা বোনের সাথে তুমি কী ধরনের আচরণ করবে- সে সম্পর্কে লিখ।

পাঠ ৩- অতি শৈশব কাল

নবজাতক সময়ের পর বা ২ সপ্তাহ থেকে ২ বছর পর্যন্ত কালকে অতি শৈশব কাল বলা হয়। আবার দেড় বছর থেকে যখন শিশু হাঁটতে থাকে তখন তাদেরকে ‘টডলার’ও বলা হয়। এ সময়ে শিশুর বিকাশ এত দ্রুত হয় যে, কিছুদিন পরপরই পরিচিত জনের কাছেও শিশুটিকে অনেক বড় এবং অচেনা লাগে। জন্মের সময় যে শিশুটি বড় অসহায় ছিল সে এখন হাঁটতে পারে, লাফালাফি করতে পারে, কথা বলতে পারে, আরও কত কী !

খাদ্য, পুষ্টি, যত্ন, বাবা-মায়ের আকার আকৃতি ইত্যাদি কারণে বিভিন্ন শিশুর বৃদ্ধি বিভিন্ন রকম হয়। কিন্তু তবুও এ বয়সে ওজন ও উচ্চতা বাড়ার একটি স্বাভাবিক নিয়ম আছে। শিশুর ওজন জন্মকালীন ওজনের দ্বিগুণ হয় ছয় মাসে। এক বছরে হয় তিনগুণ। দু'বছরে হয় চারগুণ। তিন বছরে হয় পাঁচগুণ। জন্মের সময় শিশুর যা দৈর্ঘ্য থাকে, চার-পাঁচ বছরে তা দ্বিগুণ হয়। পরবর্তী বছরগুলোতে ওজন বাড়ার হার ধীরে ধীরে কমতে থাকে। সুস্থ ও স্বাভাবিক শিশু আমরা তাকেই বলব, যার বয়স অনুযায়ী ওজন ও উচ্চতা স্বাভাবিক, চোখ স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল, চামড়া, চুল চকচকে ও মস্তক, চেহারায় আছে আনন্দ ও পরিত্রক্তির ছাপ।

ছোট শিশুটির যত্নে আমাদের করণীয়-

- ক্ষুধা লাগলেই তাকে খাবার দেওয়া।
- মল-মৃত্র ত্যাগ করলে তাড়াতাড়ি পরিষ্কার করা, ভেজা অবস্থায় না রাখা।
- কান্নার সময় যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তার অসুবিধা দূর করা।
- অতিরিক্ত গরম বা শীতে তার যেন কষ্ট না হয়, সেদিকে খেয়াল করা।
- ভয় পেলে কোলে তুলে নেওয়া।
- আরামদায়ক ঘুমের ব্যবস্থা করা।

উপর্যুক্ত খাদ্য শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়তা করে। কিন্তু আমরা অনেকেই জানি না, খাদ্যের সাথে সাথে মন্তিক্ষের বিকাশের জন্য দরকার স্নেহ, ভালোবাসা ও উদ্দীপনার।

শিশুর যত্ত্বে শায়ের ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। কিন্তু যে সব পরিবারে অন্যান্য সদস্যরা শিশু পালন, খেলা, ভাব বিনিয়নে অংশ নেয়- সে সব শিশু অন্য শিশুদের চেয়ে বেশি স্বাস্থ্যবান ও বুদ্ধিমান হয়। তারা অধিক নিরাপত্তার মধ্যে বেড়ে উঠে।



পরিবারের সদস্যদের সাথে শিশুর ভাব বিনিয়ন

কাজ-১ অতি শৈশবে শিশুর বিকাশের জন্য কোন কোন কাজ গুরুত্বপূর্ণ, এসব তথ্য সংবলিত একটি পোস্টার তৈরি কর।

পাঠ ৪- প্রারম্ভিক শৈশব (Early Childhood)

২ বছর থেকে ৬ বছর পর্যন্ত সময় প্রারম্ভিক শৈশব বা শৈশবের প্রথম পর্যায়। এ বয়সের অন্য আর একটি মাঝ হলো প্রাক বিদ্যালয় শিশু বা মাদ্রাসা পূর্বের শিশু। এটা এমন একটা বয়স যখন শিশু আনুষ্ঠানিক ভাবে মাদ্রাসা পড়াশোনা শুরু করে না কিন্তু মাদ্রাসায় যাওয়ার প্রস্তুতি নেয়। আবার কোনো কোনো শিশু এ বয়সে মাদ্রাসায় যায়, তারা মাদ্রাসায় খেলা-ধূলার মধ্য দিয়ে আনুষ্ঠানিক পড়াশোনা শুরুর প্রস্তুতি নেয়। এ সময়কে খেলার বয়সও বলা হয়।

এ সময়টা শিশুর আনন্দের সময়। পৃথিবী তার কাছে একটা বিরাট বিশ্ব। নিজেকে, অপরকে, আশে-পাশের সবকিছুকে নিয়ে আছে হাজারো প্রশ্ন। অভ্যেক বিষয়ে সে অনর্গল প্রশ্ন করে। সে সবকিছু শিখতে চায়। এ বয়সটা আগ্রহ ও কৌতুহলের। ধর্মক দিয়ে বা বিরক্ত হয়ে তাকে ধামিয়ে দেওয়া ঠিক নয়। তার সকল প্রশ্নের উত্তর সহজভাবে দিয়ে তাকে উৎসাহী করে তুলতে হবে। এটা কী, আটা কী, এটা কেন হয়- এসব প্রশ্নের মাধ্যমে তার বুদ্ধির বিকাশ ঘটবে।

কথোপকথন

আসিফ- আমি একশো শুনতে পারি।

রাইয়ান- আমি একশো হাজার শুনতে পারি।

আসিফ- আমি দুইশো হাজার শুনতে পারি।

রাইয়ান- আমি পৃথিবীর সবার চেয়ে বেশি শুনতে পারি।

উপরের কথোপকথনটি দুইটি থাক বিদ্যালয় শিশুর মধ্যে কথোপকথন। এ বয়সে তারা প্রচুর কথা বলতে পারে। তারা থাকে আত্মকেন্দ্রিক। এ জন্য নিজ সম্পর্কে তারা বেশি কথা বলে। কোন কোন বিষয় তার কাছে আনন্দের, তার পরিবারে কে কে আছে, তার কী কী জিনিস আছে- সে সম্পর্কে বলতে আগ্রহী হয়।

তারা সমবয়সীদের সাথে প্রতিযোগিতা করতে শুরু করে। এভাবেই তাদের সামাজিক বিকাশ ঘটে। এ বয়সে শিশুরা অনুকরণশীল হয়। যে ধরনের কাজ তাদের সামনে করা হয়, সেভাবেই তারা অভিনয় করে, খেলে। যেমন- বাবার মতো খবরের কাগজ পড়া, মাস্টার মতো সকলকে পরামর্শ দেওয়া ইত্যাদি। এ বয়সে শিশুদের জীবনে সঠিক পরিবর্তন আনার জন্য দামি খেলনা, ব্যয়বহুল উপকরণের প্রয়োজন হয় না।



খেলার মধ্য দিয়ে শিক্ষা- কয়েকটি থাক বিদ্যালয় শিশু

পরিবারের সদস্যদের ভাদের জন্য বা কর্মীয় ভা হলো-

- ভাদের সঙ্গে ঘরে ও বাইরে সুন্দরভাবে কথা বলা।
- মনোযোগ দিয়ে ভাদের কথা শোনা।
- বিরক্ত না হয়ে ভাদের প্রশ্নের সহজ উত্তর দেওয়া।
- ভাদেরকে গান, ছড়া, গল্প শোনানো।
- ভাদেরকে সময় দেওয়া, ভাদের সাথে খেলাখুলা করা।
- নতুন নতুন বিষয় সম্পর্কে ভাদেরকে পরিচিত করা বা ধারণা দেওয়া।
- নতুন কিছু দেখতে, শুনতে, করতে ও স্বাদ গ্রহণে উৎসাহিত করা।

শিশুর সুষ্ঠু বিকাশের জন্য এ কাজগুলো ভালোভাবে যত বেশি করা হবে, ততই তার জন্য মঙ্গলজনক।

কাজ- ১ উদাহরণসহ প্রাক মান্দ্রাসাগামী শিশুর বৈশিষ্ট্যের তালিকা কর।

পাঠ ৫- মধ্য শৈশব (Middle Childhood)

৬ বছর থেকে ১০/১১ বছর পর্যন্ত বয়সকে মধ্য শৈশব বলে ধরা হয়। এ সময়ে শিশুর শারীরিক বিকাশ ধীর গতিতে চলে। কিন্তু সামাজিক জীবনে আসে বিস্ময়কর পরিবর্তন। অধিকাংশ শিশু মান্দ্রাসায় যাওয়া শুরু করে। ছুক বাঁধা জীবনে এটি একটি প্রধান পরিবর্তন। এ বয়সটি দলীয়ভাবে খেলার বয়স। ছেলেরা ছেলেদের দলে এবং মেয়েরা মেয়েদের দলে খেলাখুলা করে। মান্দ্রাসায় যাওয়া ও খেলাখুলার কারণে সমবয়সীদের সাথে তার ব্যাপক যোগাযোগ হয়।

এ বয়সে তাদের মধ্যে প্রয়োজনীয় দক্ষতা তৈরি হয়। নিজের কাজ নিজে করতে পারে। খাওয়া, পোশাক পরা ইত্যাদি কাজ অঙ্গ সময়ে অঙ্গ পরিশ্রমে করতে পারে। নিজের কাজের পাশাপাশি ঘরে বাইরে নানা ধরনের কাজ করতে পারে। যেমন- বাগান করা, ঘর গোছানো ও পরিষ্কার করা ইত্যাদি।

এ বয়সে শিশুরা মান্দ্রাসায় গল্লা-কবিতা লেখা, ছবি আঁকা, খেলাখুলা, দুই চাকার সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদি নানা রূক্ষ কাজ করে। এভাবে বিভিন্ন কাজে অংশ নেওয়ার মধ্য দিয়ে তারা উদ্যমী ও পরিশ্রমী হয়। নতুন নতুন কাজে সাফল্য তার আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। সমবয়সীদের সাথে বিভিন্ন রূক্ষ প্রতিযোগিতা করে। এ সময়ের সফলতা তার ভবিষ্যৎ সফলতার দরজা খুলে দেয়। অপর দিকে ব্যর্থতা তার মধ্যে সৃষ্টি করে হতাশা। এই হতাশা থেকে নানা রূক্ষ আচরণগত সমস্যা তৈরি হতে পারে। যেমন- অতিরিক্ত রাগ, জিনিসপত্র ছুঁড়ে ফেলা বা ভাঁচুর করা, কাউকে আঘাত করা, বিষগ্নতা, সামান্য কারণে কেঁদে ফেলা, মান্দ্রাসায় যেতে না চাওয়া ইত্যাদি।



মধ্য শৈশবে শিশুরা দক্ষ ও পরিশ্রমী হতে শুরু করে

ভালো আচরণের জন্য বড়দের প্রশংসা শিশুর নিরাপত্তাবোধ জাগিয়ে তোলে। শিশুকে যখন প্রশংসা করা হয় তখন সে বুঝতে পারে যে আচরণটি করছে তা বড়দের কাছে গ্রহণযোগ্য। এটি তার মধ্যে ভালো আচরণের ইচ্ছা জাগিয়ে তোলে। তারা আরও ভালো কাজ করতে আগ্রহী হয়। শিশুরা চায় প্রশংসা ও ভালোবাসা। অপরদিকে যে কোনো কারণে বড়দের দেওয়া শাস্তি তাদের আত্মর্মাদায় আঘাত করে। তাদের মধ্যে হতাশার জন্ম দেয়। তারা নতুন কাজে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।

কোনো কারণে পরীক্ষার ফল খারাপ হলে নিরুৎসাহিত হওয়া বা সাহস হারানো ঠিক না। এতে ভবিষ্যৎ সফলতায় বাধার সৃষ্টি হয়। এ ধরনের পরিস্থিতিতে অনেক সময় মা-বাবাও হতাশ হয়ে পড়েন এবং সন্তানদেরকে তিরক্ষার বা রাগারাগি করে থাকেন। বড়দের নেতৃত্বাচক উক্তি শিশুদের আত্মবিশ্বাস নষ্ট করে। এতে ভবিষ্যৎ সফলতায় বাধার সৃষ্টি হয়। এভাবে বাড়িতে ছোটদের ব্যর্থতায় তোমাদেরকেও সচেতন হতে হবে। তাদেরকে মনোবল ফিরিয়ে আনার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

কাজ-১ ছোট ভাই বা বোনের সফলতার জন্য কিভাবে তাকে উৎসাহিত করা যায়— তার কয়েকটি উপায় লেখ।
কাজ-২ উদাহরণসহ মধ্য শৈশবের বৈশিষ্ট্যের তালিকা কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. জাতিসংঘ ঘোষিত সনদ অনুযায়ী কত বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকাল ধরা হয়?

- | | | | |
|----|----|----|----|
| ক. | ৬ | খ. | ১০ |
| গ. | ১৪ | ঘ. | ১৮ |

২. কোন বয়সে শিশুরা দক্ষ ও পরিশ্রমী হতে শুরু করে?

- | | | | |
|----|------------|----|------------------|
| ক. | অতি শৈশবে | খ. | প্রারম্ভিক শৈশবে |
| গ. | মধ্য শৈশবে | ঘ. | কৈশোর কালে |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উভয় দাও

বাড়িতেই সালেহা বানুর সন্তানটির জন্ম হয়েছিল। জন্মের পর পর তার বাচ্চাটি কাঁদেনি এবং তার শরীর নীল হয়ে যাচ্ছিল।

৩. সালেহার বাচ্চাটি নীল হয়ে যাচ্ছিল কারণ-

- i. ফুসফুস সক্রিয় না হওয়া
- ii. রক্তে কার্বন ডাই-অক্সাইড বেড়ে যাওয়া
- iii. অক্সিজেনের অভাব হওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও রুরু | ঘ. | i, ii ও iii |

৪. এ অবস্থায় সালেহার বাচ্চাটির জন্য করণীয় কী?

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|------------------------------|
| ক. | বাচ্চাকে দ্রুত পরিষ্কার করা | খ. | দুধ খাওয়ানোর ব্যবস্থা করা |
| গ. | অক্সিজেনের ব্যবস্থা করা | ঘ. | গরম কাপড় দিয়ে জড়িয়ে রাখা |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. আবিদের বয়স ৩ বছর। তার চাকরিজীবী মা বাসস্থান থেকে অফিস দূরে হওয়া সত্ত্বেও শুঙ্গর-শাঙ্গড়ির সাথেই থাকেন। আবিদের গোসল খাওয়া ইত্যাদি কাজ তার চাচি করে থাকেন। সারাদিন মা-বাবার অনুপস্থিতি সত্ত্বেও দাদা-দাদির সাথে আনন্দ হৈ চৈ করে আবিদের দিন কেটে যায়।
 - ক. সমাজের মূল একক কী?
 - খ. একক পরিবার কাকে বলে?
 - গ. আবিদ কোন ধরনের পরিবারে বেড়ে উঠছে? ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. আবিদের বয়সী শিশুদের বেড়ে উঠার পেছনে পরিবারের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

২. সাইয়ারা আগামী বছর মাদ্রাসায় ভর্তি হবে। সে সারাদিন কথা বলে। তার চারপাশের জন্ম নিয়ে মাকে সে সারাদিন হাজারো প্রশ্ন করে ব্যস্ত রাখে। কর্মব্যস্ত মা বিরক্ত না হয়ে সাইয়ারার বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিতে থাকেন।
 - ক. জন্মের পর নবজাতকের প্রথম ভাষা কী?
 - খ. সুস্থ স্বাভাবিক শিশু বলতে কী বুঝায়?
 - গ. সাইয়ারা শৈশবের কোন পর্যায়ে আছে? ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. সাইয়ারার মায়ের ভূমিকা সাইয়ারার মতো শিশুদের সুষ্ঠু বিকাশে সহায়ক- বুঝিয়ে লিখ।

পঞ্চম অধ্যায়

ছোটদের শিষ্টাচার শিক্ষা

পাঠ ১- মানবীয় গুণাবলি

প্রতিদিন আমাদের মা-বাবা, ভাই-বোন, আত্মীয়-স্বজন, শিক্ষক, পাড়া-প্রতিবেশী, ছোট-বড় অনেকের সাথেই ভাব বিনিময় ও যোগাযোগ করতে হয়। এই ভাব বিনিময় ও যোগাযোগের মাধ্যমেই শিষ্টাচার প্রকাশ পায়। অপরের সুবিধা-অসুবিধা দেখা, অপরের মতামত, অনুভূতির প্রতি সম্মান দেখানো এবং বুঢ়ি সম্মত ব্যবহারই শিষ্টাচার। শিষ্টাচার সভ্যতার প্রতীক, অন্তরের সৌন্দর্য। শিষ্টাচার প্রকাশের মাধ্যমে মনের সুন্দর দিকগুলো ফুটে ওঠে।

শৈশব কাল থেকেই শিষ্টাচার চর্চা বা অভ্যাস করতে হয়। জীবনকে সুন্দর ও সাফল্যময় করতে হলে, উন্নত জাতি হিসেবে নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করতে হলে অবশ্যই শিষ্টাচারী হতে হবে। তোমরা যদি ভদ্রতা, শ্রদ্ধাবোধ, সৌন্দর্যবোধ, শালীনতা ও আদর-কায়দা বজায় রেখে সমাজে চলো তা হলেই শিষ্টাচার প্রকাশ পাবে। তোমরাই দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ। তোমাদের সভ্য, সঠিক, সুন্দরভাবে গড়ে উঠার মধ্যেই রয়েছে দেশ ও জাতির কল্যাণ।

মানুষ হিসেবে যে আচরণগুলো আমরা সবাই একে অপরের কাছে আশা করি তাই মানবীয় আচরণ বা গুণাবলি। যেমন- সহযোগিতা, সহানুভূতিশীলতা, সহমর্থিতা, ধৈর্যশীলতা, ন্যূনতা, ভদ্রতা, বিনয় ইত্যাদি। মানবীয় গুণাবলি পরিবার থেকে অর্জিত হয়। পরিবারে, পাড়া-প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধবের সাথে মেলামেশার মাধ্যমে মানবীয় গুণগুলো প্রকাশ পায়।

দলগত খেলার মাধ্যমে মানবীয় গুণাবলি সহজে বিকাশ লাভ করে। তোমরা যখন দলগতভাবে খেল তখন তোমাদের একে অপরকে সহযোগিতা করতে হয়। খেলার নিয়ম কানুন মেনে সততা ও ন্যায়পরায়ণতার পরিচয় দিতে হয়। দলের প্রতি বিনয়ী, সহানুভূতিশীল, ধৈর্যশীল এবং বন্ধুভাবাপন্ন হতে হয়। কেউ ব্যথা পেলে সেবা করতে হয়, সহমর্থিতা দেখাতে হয়। আবার তোমরা যদি নিজ স্বার্থ কিছুটা ত্যাগ করে অন্যের উপকার করতে পার তা হলে তোমাদের উদারতা প্রকাশ পায়। সুতরাং দেখা যায় মানবীয় গুণাবলি তোমাদের চরিত্রকে উন্নত করে।

এখন আমরা সাদিয়া সম্পর্কে জানব। ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী সাদিয়া। তার ন্যূনতা, অন্তর্ভুক্তি, ন্যায়পরায়ণতা, শ্রদ্ধাবোধ, সহযোগিতা, উদারতা, বশুভৃত্পূর্ণ আচার-ব্যবহার আজীব্য-স্বজন, শিক্ষক, সহপাঠী ও মাদ্রাসায় সবাইকে মুক্ত করে। সে সব সমস্য বড়দের সালাম দেয় ও সম্মান করে, অতিথিদের সমাদর করে। দরিদ্র আজীব্য-স্বজন, দরিদ্র প্রতিবেশী ও বাড়ির গৃহকর্মীর প্রতি বেশ সহানুভূতিশীল ও বিনয়ী। সে ছোটদের মেহে করে ও ভালোবাসে।



সহমর্থিতার প্রকাশ (দরিদ্রকে শীত বত্ত্ব প্রদান)

সাদিয়া সহপাঠীদের সহযোগিতা করে। কখনও মিথ্যা কথা বলে না ও অন্যায় আচরণ করে না। কথা দিলে সেটা রক্ষা করে। নিজের দোষ ত্রুটি সহজেই স্বীকার করে নেয়। তাই ছোট বড় সবাই তাকে পছন্দ করে। সাদিয়া তার ঘা-বাবাকে খুব প্রিয়া করে এবং আদর্শ হিসেবে অনুকরণ করে।

তোমরা দেখতে পারছ সাদিয়ার মানবিক গুণের জন্য সবাই তাকে পছন্দ করছে। তার মধ্যে যদি হিসা, বিদ্রোহ, অহমিকা, দাঙ্চিকতা থাকত, সে যদি মিথ্যা কথা বলত, কথা দিয়ে সেই কথা মতো কাজ না করত নিচ্ছফ কেউ তাকে পছন্দ করত না। তাই তোমাদের সবসমস্য মানবীয় গুণাবলি অর্জনের চেষ্টা করতে হবে। যাতে সৃষ্টিকর্তা ও সব মানুষের প্রিয় হতে পার।

কাজ- ১ সবাই যে আচরণগুলো পছন্দ করে এবং যে আচরণগুলো পছন্দ করে না তার তালিকা কর।

পাঠ ২- বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রতি শ্রদ্ধা ও শিক্ষকের প্রতি সম্মান

তোমাদের চেয়ে বয়সে যারা বড় তারাই তোমাদের শ্রদ্ধার পাত্র। বয়োজ্যেষ্ঠদের মধ্যে মা-বাবা, বড় ভাই-বোন, দাদা-দাদি, নানা-নানি, খালা-খালু, ফুফু-ফুফা, চাচা-চাচি, মামা-মামি সবাই তোমাদের আজীব-বজল। এছাড়া শিক্ষক, পাড়া-প্রতিবেশী সে যে পেশারই হোক না কেন যারা তোমাদের চেয়ে বয়সে বড় তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধা ও সম্মান দেখানো তোমাদের নেতৃত্ব দায়িত্ব এবং এটা উদ্রতামূলক আচরণ। বড়দের আদেশ উপদেশ মেনে চলাকেই তাদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া বুবায়। তোমরা যদি শ্রদ্ধাশীল হও তা হলেই বড়রা তোমাদের ভালোবাসবে। শ্রদ্ধা হতেই ভালোবাসার জন্ম।



বৃক্ষ দানুর সেবা করা



দানুর কাছে মৃত্যুজ্বর গঞ্জ শোনা

তোমরা হয়তো বলতে পারো শ্রদ্ধা ও সম্মান কিভাবে দেখাব ?

শ্রদ্ধা দেখানোর উপায়

- বয়োজ্যেষ্ঠদের দেখলে সালাম বা অভিবাদন জানাবে। কুশল বিনিময় করবে।
- বড়রা যখন কথা বলবেন তখন মন দিয়ে শুনবে। কথার মাঝে কোনো কথা বলবে না।
- বড়দের আদেশ উপদেশ মেনে চলবে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা করবে।
- বড়দের কোনো কথা বা কাজ তোমার পছন্দ না হলে সম্মানের সাথে তোমার মতামত জানাবে।
- বাড়িতে বৃক্ষ দাদা-দাদি, নানা-নানি থাকলে সেবা করবে এবং সঙ্গ দিবে, গঞ্জ করবে। কারণ তারা বয়সের কারণে নিজের কাজও নিজে করতে পারেন না, একাকিঞ্চিৎ ভোগেন। এছাড়া তাদের সাথে গঞ্জের মাধ্যমে তোমরাও অনেক জ্ঞান অর্জন করতে পারবে।

তোমার বাবা-মা যেভাবে তোমাদের লালন-পালন করছেন, তোমার দাদা-দাদি/নানা-নানিও সেভাবেই তোমার বাবা-মাকে লালন-পালন করেছেন। তোমরা তাঁদের অনেক আদরের। অতি শৈশব থেকে তাঁরা তোমাদের অনেক আদর ও মেহ করেন, অনেক দোয়া করেন। সুতরাং বৃক্ষ বয়সে তাঁরা যাতে কোনো দুঃখ কষ্ট না পান সে দিকে খেয়াল রাখাও তোমাদের কর্তব্য। বড়দের প্রতি তোমাদের সৌজন্যমূলক আচরণ ও শ্রদ্ধাবোধ তাঁদের মেহ, ভালোবাসা অর্জনে তোমাদের জন্য সহায়ক হবে এবং সামাজিক জীবন সুন্দর ও সুশৃঙ্খল হবে।

কাজ - ১ একজন সন্তানের তার মা-বাবাকে কিভাবে শ্রদ্ধা ও সম্মান করা উচিত তার উপর একটি গোস্টার তৈরি কর।

কাজ - ২ বৃক্ষ দাদা-দাদি বা নানা-নানির প্রতি তোমার করণীয় সম্পর্কে লিখ।

শিক্ষকের প্রতি সম্মান- শিক্ষক হচ্ছেন মানুষ গড়ার কারিগর। শিক্ষক জ্ঞান দান করেন আর তোমরা সেই জ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে জীবনকে গড়ে তোল। পিতা-মাতার পরেই শিক্ষকের স্থান। শিক্ষকের প্রতি প্রকৃত সম্মান ও শ্রদ্ধাবোধ নিয়েই তোমাদের পাঠ শুরু করতে হবে। শিক্ষকগণ সন্তানের ঘৰ্তো কল্যাণ কামনা করে ছাত্রদের গড়ে তোলার চেষ্টা করেন। তোমরা শিক্ষকের আদর্শ মেনে চলবে। শিক্ষক যখন পাঠ দেন তখন মনোযোগী হবে। ন্যূন ও অন্ত আচরণ করবে। এগুলো তোমাদের কর্তব্য।



বল্ট শ্রেণির ছাত্র ফাইম ক্লাসে শিক্ষকের উপস্থিতিতে দাঁড়িয়ে সম্মান জানতে একটুও দেরি করে না। পাঠদানকালে সে অত্যন্ত মনোযোগের সাথে শিক্ষকের কথা শোনে। শিক্ষকের দেওয়া শ্রেণির কাজ, বাড়ির কাজ সে সময় মতো সম্পাদন করে। এভাবে সে শিক্ষকের নির্দেশ পালন করার মাধ্যমে শিক্ষককে সম্মান ও শ্রদ্ধা করে।

শুধু তাই নয়, সে শ্রেণিকক্ষ এবং মাদ্রাসার বাইরেও শিক্ষকদের একই ভাবে প্রকাশ ও সম্মান জানার। তার এই ধরনের আচরণে সবাই তার প্রশংসন করে। সুতরাং শিক্ষকের সাথে তোমাদের সম্পর্ক হবে ঘনিষ্ঠ ও সম্মানজনক। এতে উন্নত ও কাঞ্চিত শিক্ষার পরিবেশ সৃষ্টি হবে। যা সকলের কাম্য।

কাজ-৩ মাদ্রাসা এবং মাদ্রাসার বাইরে তুমি কিভাবে শিক্ষককে সম্মান দেখাবে বর্ণনা কর।

পাঠ ৩- সমবয়সীদের প্রতি আচরণ, ছোটদের প্রতি দায়িত্ব ও মেহ

আমরা সবাই সঙ্গিয়। পরম্পরার মিলেমিশে থাকার ফলেই আমাদের জীবন সুন্দর হয়। আর এই পরম্পরারের প্রতি আকর্ষণ সবচেয়ে বেশি থাকে সমবয়সীদের মধ্যে। কারণ সমবয়সীদের মধ্যে যেমন বয়সের খিল থাকে তেমনি মনেরও অনেক খিল থাকে। যাদের মধ্যে মনের মিল বেশি তাদের মধ্যেই সৃষ্টি হয় বস্তুতের। বস্তুদের



সাথে আমরা মনের ভাব আদান প্রদান করি। তাই যাদের আচরণ ভালো, অন্যের ক্ষতি করে না, নিয়ম মেনে চলে, বিনয়ী, সহানুভূতিশীল ও সহমর্মিতাবোধ আছে, বস্তু হিসেবে তারাই উত্তম। এছাড়া বস্তু নির্বাচনের আর একটি শুরুত্তপূর্ণ বিষয় হচ্ছে একে অপরের প্রতি বিশ্বাস থাকা।

রাসেল ও মিলন সহপাঠী ও ভালো বন্ধু। অন্যান্য সহপাঠী সবাই তাদের পছন্দ করে। তারা পড়াশোনা ও খেলাধুলায় সেরা। পড়াশোনায় তাদের মধ্যে প্রতিযোগিতা আছে তবে কোনো হিংসা-বিদ্বেষ নেই, আছে আত্ম-বিশ্বাস। মন্দাসার দুই ফুটবল টিমে তারা খেলে। তারা দু'জনেই আদর্শ নিয়ে চলে। কাজে কর্মে ধৈর্যশীল, অন্যের কষ্টে সহানুভূতি দেখায় ও সাধ্য মতো সাহায্য করে। সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তাদের এই সমস্ত গুণের জন্য সহপাঠী এবং দলের সবাই তাদের প্রতি মুক্ষ। একদিন মিলনের দল খেলায় পরাজিত হয়। দলের অনেকেই এটা মেনে নিতে পারছে না। মিলন দলের সবাইকে নিয়ে নিজেদের দুর্বলতা, খেলার নিয়ম-নীতি নিয়ে আলোচনা করে। ফলে সবাই পরাজয় মেনে নেয়। মিলনের বিচক্ষণতাই সকলের আগ্রাসী মনোভাব দমন করে। রাসেল ও মিলনদের ক্লাসে এমন কিছু ছেলে ছিল যারা কলহপ্রিয় ও মারামারি করতে পছন্দ করে। ওরা দুই বন্ধু ঠিক করল ওদেরকে দলে খেলতে নিবে। তারা দুষ্ট ছেলেদের দুই দলে ভাগ করে নিল। খেলার নিয়ম নীতি, শৃঙ্খলা ও সুষ্ঠু পরিবেশ বজায় রাখার জন্য কঠোরভাবে নির্দেশ দিল। এভাবে কিছুদিন খেলার ফলে দেখা গেল দুষ্ট ছেলেদের মন মানসিকতার অনেক উন্নতি হলো।

দেখতে পারছ তোমাদের বয়সে বন্ধুর প্রভাব অনেক বেশি। সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ায় কৈশোর বয়সে এমন অনেক চাহিদা থাকে যা মা-বাবা, শিক্ষক পূরণ করতে পারে না। সে সকল ক্ষেত্রে সমবয়সী বন্ধু অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

কাজ-১ সমবয়সীদের সাথে আচরণ এ বিষয়ে তোমার নিজস্ব মতামত লিপিবদ্ধ কর।

ছোটদের প্রতি দায়িত্ব- তোমরা ৬ষ্ঠ শ্রেণির ছাত্র। তোমাদের মান্দাসায়, আত্মীয়স্বজন ও পাড়া-প্রতিবেশীদের মধ্যে অনেকেই আছে যারা তোমাদের চেয়ে বয়সে ছোট। তাদের প্রতি তোমাদের অনেক দায়িত্ব রয়েছে।

- তোমরা ছোটদের স্নেহ ও ভালোবাসা দিবে।
- ভালো কাজের উপদেশ দিবে।
- মন্দ কাজ করতে নিষেধ করবে এবং মন্দ কাজের কুফল বুঝিয়ে বলবে।
- তাদের মধ্যে ন্যায়-অন্যায় বোধ ও আত্মবিশ্বাস জারুত করার চেষ্টা করবে।
- তাদেরকে প্রয়োজনে সহযোগিতা করবে। তবে তোমাদেরও ছোটদের সামনে ভালো কাজের দৃষ্টান্ত রাখতে হবে। যা দেখে ছোটরা তোমাদের অনুসরণ করবে। কারণ ছোটরা সবসময় বড়দের অনুকরণ করে শেখে।

বিভীংশু শ্রেণির ছাত্রী নিষা থাটে খেলতে যেতে পারে ব্যর্থা পেতে কান্দতে থাকে। গুর্ণ শ্রেণির ছাত্রী মালতি ও তার বাচ্চীরা নিষাকে কোলে তুলে শিক্ষকদের মুখে নিয়ে থার, বরফ এসে পায়ে থরে, বাতাস করে, ঝুঘাল ভিজিয়ে তার মুখ মুছিয়ে দেয়। এতে আজ্ঞে আজ্ঞে নিষা সুস্থ হয়ে ওঠে। বড় আশুদের ঘৃঙ্খ গ্রহ, ভালোবাসা ও সহানুভূতি নিষাকে মুক্ত করে।

মালতি দেখল ছোট একটি ছেলে কলা থেরে খোসাটি রাজ্যায় ফেলল। মালতি ছেলেটিকে ঢেকে তার নাম বিজ্ঞাসা করল এবং খোসাটি ডাস্টবিনে ফেলতে বলল। কলার খোসার পা পিছলে পড়ে কেট ব্যথা পেতে পারে, এছাড়া বেধানে সেধানে মরলা ফেললে পরিবেশ সোজা হয়। ছেলেটি মালতির কথা বুঝতে পারল এবং আর কখনও এমন করবে না বলে ধ্যান্তা করল।



কাজ-২ নিষা ও মালতির কাছ থেকে তুষি কী শিখলে বলো।

পাঠ ৪- ধ্যান্তবীদের ধ্যান্তি আচরণ, পারিবারিক গোপনীয়তা রক্ষা

আমরা আমাদের চারপাশে এমন কিছু মানুষ দেখি বাদের হ্যাত-পা নাই, চোখে দেখে না, কানে শোনে না, কথা বলতে পারে না, দেহের পঠন বাতাবিক নয়, বৃক্ষি কর্ম। ভাদের অনেক কষ্ট। তবে ভাদের এই অবস্থার অন্য কিছু ভাবা দানী নয়। সবাই চায় সুস্থিতারে বাঁচতে। এই ধরনের ধ্যান্তবীদের ধ্যান্তি তোমাদের অনেক দায়িত্ব রয়েছে।

তোমাদের সুন্দর আচরণই প্রতিবক্ষীদের সামনে এগিয়ে যাওয়ার প্রেরণা দিবে। তাই তারা যাতে অবহেলিত না হয়, যাতে সমাজের একজন হতে পারে, নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করতে পারে, পড়াশোনা শিখতে পারে। সেজন্য আমাদের সবার এদের প্রতি দায়িত্ব রয়েছে।



রতনদের মাদ্রাসায় প্রতিবক্ষী একজন ছাত্র রয়েছে। ছেলেটি শারীরিক প্রতিবক্ষী। নাম মিলন, সে হাইল চেয়ারে করে মাদ্রাসায় আসে। রতন ও তার সহপাঠীরা হাইল চেয়ার ঠেলে অনেক কষ্ট করে তাকে বারান্দায় তুলে ক্লাসে নিয়ে যায়। রতন চিন্তা করল একটা র্যাম্প থাকলে তাদের এত কষ্ট হতো না। বিষয়টি নিয়ে সে মাদ্রাসা শিক্ষকের সাথে আলাপ করে এবং তারা কয়েক বছু মিলে মাটি দিয়ে ঢাল তৈরি করে। পরবর্তীতে মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষ তার উপরে ইট বিছিন্নে সিমেন্ট করে র্যাম্প তৈরি করে দেয়। ফলে মিলনকে তার সহপাঠীরা সহজেই হাইল চেয়ার ঠেলে ক্লাসে নিয়ে যেতে পারে। সহপাঠী, শিক্ষক ও মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষের আন্তরিকভাবে মিলনকে সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথ দেখায়। সমাজে অনেক দৃষ্টি, শ্রবণ, বাক ও বুদ্ধি প্রতিবক্ষী শিশু রয়েছে। তোমরা সব সময় তাদের সাথে ভালো ব্যবহার করবে, প্রয়োজনে সহযোগিতা করবে, খেলাখুলা করবে, সঙ্গ দিবে, রাস্তা ঘাট পারাপারের সময় সাহায্য করবে। তাদের সাথে এমন আচরণ করবে যাতে তারা নিজেদের অসহায় মনে না করে।

কাজ- ১ একজন দৃষ্টি প্রতিবক্ষীর প্রতি তোমার আচরণ কেমন হবে?

পারিবারিক গোপনীয়তা রক্ষা- তোমরা সবাই মা-বাবা, ভাই-বোন নিয়ে পরিবারে বাস কর। অনেকের পরিবারে আত্মীয়-স্বজনও থাকে। পরিবারে তোমাদের মধ্যে নিবিড় যোগাযোগ ও স্নেহ, ভালোবাসার দৃঢ় বন্ধন থাকে। তারপরেও পরিবারে একত্রে বাস করতে গেলে সদস্যদের মধ্যে মনোমালিন্য, মতবিরোধ দেখা দিতে পারে। তোমাদের উচিত এই বিষয়গুলো গোপন রাখ। কারণ বাইরে প্রকাশ পেলে পরিবারের মান, মর্যাদা ও সম্মান নষ্ট হতে পারে। এছাড়া অর্থ সংক্রান্ত ও অন্যান্য মূল্যবান সম্পদ সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কে যদি তোমরা কিছু জেনে যাও, তাহলে সেটা নিজের মধ্যেই গোপন রাখবে। এই বিষয়গুলো বাইরের মানুষ জেনে গেলে পরিবারের নিরাপত্তা নষ্ট হয়, বিপদও ঘটার আশঙ্কা থাকে। সুতরাং যে বিষয়গুলো পরিবারের বাইরের কেউ জানলে পরিবারের মান, মর্যাদা, সম্মান নষ্ট হতে পারে বা পরিবারে বিপদ আসতে পারে সেগুলোই পরিবারের গোপন বিষয়। তোমরা একটি গল্প শুনলেই বিষয়টি ভালোভাবে বুঝতে পারবে।

প্রমির মা-বাবার মধ্যে একদিন মতবিরোধ হয়। প্রমি সে কথা প্রতিবেশী বান্ধবীকে বলে। বান্ধবী তার মায়ের সাথে গল্প করতে গিয়ে প্রমির মা-বাবার বিষয়টি বলে ফেলে। কয়েকদিন পর প্রমির মায়ের সাথে বান্ধবীর মায়ের দেখা হয়। বান্ধবীর মা মতবিরোধের বিষয়টি নিয়ে প্রশ্ন করে।

এতে প্রমির মা বেশ লজ্জাবোধ করেন। এই ঘটনা থেকেই তোমরা বুঝতে পারছ পরিবারের এমন কিছু বিষয় আছে যা বাইরে আলোচনা করা উচিত নয়। তাই পরিবারের একান্ত বিষয়গুলো নিজের পরিবারের সদস্যদের মধ্যেই থাকা আবশ্যিক। তবে তোমরা অনেক সময় বন্ধুদের সাথে নিজ নিজ পারিবারিক বিষয় নিয়ে আলাপ কর। সেই ক্ষেত্রে খেয়াল রাখবে বন্ধুর কাছে যেন তোমার পরিবারের সদস্যদের মান মর্যাদা কমে না যায়। তবে পরিবারের একান্ত গোপন যে বিষয়গুলো পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সম্পর্কে অবনতি ঘটায় বা ভাঙন সৃষ্টি করতে পারে বলে তোমার মনে হয়, সেটা তুমি মা-বাবা কিংবা পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠ বা নির্ভরযোগ্য সদস্যের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে পার। কারণ পরিবারের যে ঘটনাগুলো সম্পর্কের অবনতি ঘটায়, সেটা খোলামেলা আলোচনার মাধ্যমে সম্পর্কের উন্নয়ন ঘটানো যায় এবং পরিবারের শান্তি, শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনা যায়। পরিবারের শান্তি শৃঙ্খলা রক্ষায় ও বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে তোমারও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. শিষ্টাচারের মাধ্যমে কী প্রকাশ পায়?

- ক. সৃজনশীলতা
- গ. বৃদ্ধিমত্তা

- খ. দৈহিক সৌন্দর্য
- ঘ. অস্তরের সৌন্দর্য

২. বঙ্গভূমির সবচেয়ে বড় পরিচয় কী?

- ক. সহানুভূতি
- গ. ভালো ব্যবহার

- খ. সহযোগিতা করা
- ঘ. পারস্পরিক বিশ্বাস

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রনি তার বঙ্গদের সাথে খেলা করছে। দুইটি দুষ্ট ছেলে খেলতে চাইলে কেউ নিতে চাইল না। কিন্তু রনি বলল আজ আমি খেলা দেখি আর ওদের দুইজনকে খেলায় নাও। রনি তাদের বলেছিল খেলার নিয়ম কানুন মেনে চলতে হবে।

৩. রনির এ মনোভাবে কিসের প্রকাশ ঘটে?

- ক. স্বার্থত্যাগ
- গ. ন্যায়বোধ

- খ. সহানুভূতিশীলতা
- ঘ. আদর্শবোধ

৪. দুষ্ট ছেলেদের মানসিকতায় যে পরিবর্তন ঘটতে পারে-

- i. হিংসা বিদ্যম দূর হওয়া
- ii. নেতৃত্বাতার উন্নয়ন ঘটা
- iii. সহযোগিতার মনোভাব সৃষ্টি

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i
- গ. i ও ii

- খ. ii
- ঘ. i, ii ও iii

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. খুঁটি প্রেমির কলক যথাসময়ে ক্লাসে আসে। ক্লাস শুরু হলে কলক প্রথম সারিতে বলে ক্লাস করছে। কিছুক্ষণ পর সাহিদা ক্লাসে যুক্ত দেখে প্রথম সারিতে বেঁকে আসবাব নেই। তখন সে কলকের ব্যাগটি ২য় সারিতে বেঁকে রেখে কলককে বেতে বলে। কলক প্রথমে অসম্ভুটি হলেও প্রেমিতে সমস্যা সৃষ্টি হবে তেবে ২য় সারিতে চলে যাব। প্রেমি শিক্ষক বিষবটি লক করেন এবং বলেন, প্রত্যেকের পড়ালেখার সাথে সাথে উন্নত মানবীয় ও পোবলির অধিকারী হওয়া উচিত।
- মানবীয় আচরণ কাকে বলে?
 - দলগত ধ্বনির মাধ্যমে মানবীয় ও পোবলির সহজে বিকাশ লাভ করে কেন?
 - কলকের ব্যবহারে কোন ধরনের শিক্ষার অভাব দেখা যায়- ব্যাখ্যা কর।
 - শিক্ষকের বক্তব্যের আলোকে সাহিদার ব্যবহারকে মৃদ্যালন কর।
২. নিচের চিত্রটি দেখ এবং প্রশ্নসমূহের উত্তর দাও :



- মানুষ গড়ার কারিগর কে?
- বড়দের অতি কিভাবে প্রকাশীল হওয়া যায়- বুবিয়ে শিখ।
- চিত্রে নিম্নোক্ত বালকটির আচরণ কোন ধরনের শিক্ষারকে নির্দেশ করে- ব্যাখ্যা কর।
- বালকটির এই আচরণ সমাজে সকলের মাঝে সুসম্পর্ক তৈরিতে সহায়ক- আলোচনা কর।

ষষ্ঠ অধ্যায়

কৈশোরকালীন বিকাশ

পার্ট ১- শারীরিক বিকাশ

সাধারণত ১০/১১ বছর বা শৈশবের শেষ পর্যায়ের পর থেকে প্রাপ্ত বয়সের পূর্ব অর্থাৎ ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত কৈশোর কাল। এ বয়সকে বয়ঃসন্ধিক্ষণও বলা হয়ে থাকে।

কৈশোরে শিশু থেকে প্রাপ্ত বয়সে যাওয়ার জন্য ছেলে-মেয়েদের শরীরের মধ্যে কিছু পরিবর্তন দেখা যায়। এ পরিবর্তনের সময়কাল অত্যন্ত সংক্ষিপ্ত ও দ্রুত। শারীরিক বিকাশ বলতে দেহের পরিবর্তন ও আকার-আকৃতির বৃদ্ধিকে বোঝায়। শারীরিক পরিবর্তনের কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য যা সবার মধ্যে বিদ্যমান থাকে। এ সময় বছরে উচ্চতা ৭ থেকে ১৪/১৫ সেঁ: মিঃ পর্যন্ত (৩ থেকে ৫/৬ ইঞ্চি পর্যন্ত) বাঢ়তে পারে। সাধারণত মেয়েরা ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত এবং ছেলেরা ২০/২১ বছর পর্যন্ত উচ্চতায় বাঢ়তে থাকে। এ বয়সে তাদের ওজন বাড়লেও উচ্চতা বাড়ার জন্য তাদেরকে ক্ষীণকায় দেখায়। বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরিবর্তন হয়, ক্রমে ক্রমে বেড়ে শিশু থেকে পূর্ণ বয়স্কের আকার ধারণ করে। বয়ঃসন্ধিক্ষণে এমন কিছু পরিবর্তন ঘটে যার মাধ্যমে ছেলে এবং মেয়ে আলাদাভাবে চেনা যায়। ছেলেদের গেঁফ, দাঢ়ি উঠতে শুরু করে। গলার স্বর পরিবর্তন হয়। শুরুতে এটা ভাঙ্গা ভাঙ্গা হয়ে স্বর মোটা হয়।

মেয়েদের প্রতি ২৮ দিন অন্তর অন্তর ঋতুস্নাব হয়। এটি ৩ থেকে ৫ দিন, কারো কারো ক্ষেত্রে ৭ বা তার বেশি দিন চলতে পারে। আগে থেকে জানা না থাকলে এ পরিবর্তনে ভয় পাওয়া খুবই স্বাভাবিক। শারীরিক এই পরিবর্তন কারও কারও ক্ষেত্রে কৈশোর কাল শুরুর সাথে সাথে না হয়ে ২/১ বছর আগে বা পরেও শুরু হতে পারে। এতে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই, এটা অত্যন্ত স্বাভাবিক। হঠাৎ করে এ বয়সে যে পরিবর্তন হয়, তা জীবনের স্বাভাবিক চক্র।



বয়সসন্ধিক্ষণে কিশোর



বয়সসন্ধিক্ষণে করেকটি কিশোরী

কাজ- ১ বিগত ১ বছর সময়ে তোমার শারীরিক পরিবর্তনগুলো ছকে সাজাও।

সংযোগকাল	ওজন	উচ্চতা	চেহারা	অন্যান্য
১ বছর পূর্বে				
বর্তমান বছরে				

পাঠ ২- কৈশোরের মানসিক বিকাশ

‘মন’ শব্দটি থেকে মানসিক শব্দটি এসেছে। শিশুরা উচ্চতায় বাড়ে, ওজনে বাড়ে। বয়স বাঢ়ার সাথে সাথে তারা কখনো বলতে শেখে, মনে রাখতে পারে। আস্তে আস্তে দিন রাত্রির পার্থক্য বোঝে, এক ছান থেকে অন্য ছানের দূরত্ব কত তা বুঝতে পারে। আমাদের বুদ্ধি আছে বলেই আমরা কাজ করতে পারি। পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে পারি। এগুলো সবই মানসিক ক্ষমতা বা মানসিক বিকাশ। মানসিক বিকাশ বলতে শিশুর বিভিন্ন অঙ্গ- প্রত্যঙ্গের ব্যবহার, ভাষার প্রকাশ, চিন্তা শক্তি, বোঝার ক্ষমতা ইত্যাদি ক্ষেত্রে ধীরে ধীরে অধিক ক্ষমতা অর্জন বোঝায়।

কৈশোরে ছেলেমেয়েরা চিন্তা ও বিচার বুদ্ধি দিয়ে সমস্যার সমাধান করতে পারে। যুক্তি দিয়ে চিন্তা করতে পারে। যুক্তি দিয়ে চিন্তা করাই মানসিক বিকাশের পরিণত ধাপ যা কৈশোর কালের ছেলেমেয়েরা অর্জন করে। এ বয়সে ছেলেমেয়েরা বিমূর্ত ধারণা অর্থাৎ যেগুলো দেখা যায় না সেগুলো বুঝতে পারে। যেমন- সততা, সাহসিকতা, মাঝা-মধ্যতা ইত্যাদি। যে ঘটনা বা বিষয়টি সামনে উপস্থিত নেই, কাগজে কলমে সেই সমস্যার সমাধান করতে পারে। যেমন- জ্যামিতির সমস্যা (সম্পাদ্য বা উপগাদ্য ইত্যাদি)। যুক্তি দিয়ে যতান্ত দিতে পারে। তাদের চিন্তা ও মনোযোগ বাড়ে। মনে রাখার ক্ষমতা, চিন্তা করার ক্ষমতা, যুক্তি দিয়ে বোঝার ক্ষমতা, ইত্যাদি মানসিক ক্ষমতা যার যত বেশি সে জীবনে তত বেশি এগিয়ে যেতে পারে। পরিবেশের সাথে সহজেই খাপ খাওয়াতে পারে।

কৈশোরে মানসিক ক্ষমতা বাড়ানোর কিছু উপায়-

- পাঠ্য বইয়ের পাশাপাশি বেশি বেশি বিভিন্ন ধরনের ভালো বই পড়া।
- কৌতুহল মেটানোর জন্য প্রশ্নের উত্তর খোঝা।
- আগ্রহ নিয়ে কোনো কিছু শোনা এবং বোঝা।
- মনে রাখার জন্য পরিকারভাবে দেখা এবং মনোযোগ দিয়ে শোনা।
- মুখ্য করতে হলে বিষয়বস্তু আগে বুঝে নেওয়া।
- নিজে বুঝতে সমস্যা হলে শিক্ষক বা বয়স্কদের কাছ থেকে পরিকারভাবে বিষয়বস্তু বুঝে নেওয়া।
- অন্য ছেলেমেয়েদের সাথে মেলামেশা করা ও ধারণার বিনিময় করা।
- বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করা।
- হাতে কলমে পরীক্ষা করে নেওয়ার সুযোগ থাকলে তা করা।
- দলীয় আলোচনার মধ্য দিয়ে নিজের কর্মীয় বুঝে নেওয়া।
- আমাদের চারপাশের কোথায় কী ঘটছে তা জানার আগ্রহ থাকা ও জানা।

এভাবে চেষ্টা করলে তোমরা তোমাদের মানসিক ক্ষমতার উন্নতি করতে পারবে। তোমাদের সকলের জানা দরকার যে, শারীরিক ও মানসিক উভয় দিকের বিকাশ ছাড়া শিশু তথা মানুষের পরিপূর্ণ বিকাশ সম্ভব নয়।



দলীয় আলোচনায় বিষয়বস্তু সম্পর্কে সচে ধারণা তৈরি হয়



মানসিক ক্ষমতা বাড়ানোর একটি সহজ উপায় - ক্লাসে মনোযোগী হওয়া

কাজ- ১ তোমার মানসিক বিকাশকে নির্দেশ করে এমন কয়েকটি দক্ষতার তালিকা তৈরি কর।

পাঠ ৩- কৈশোরের আবেগ

আনন্দ, রাগ, ভয়, ভালোবাসা, হাসি, কান্না আমাদের প্রতিদিনের সঙ্গী, যার নাম আবেগ। আবেগ ছাড়া মানুষ হয় না। রোবটের সাথে মানুষের পার্থক্য এখানেই। রোবট মেশিনে তৈরি। মানুষের মতো সে সব পারে কিন্তু কোনো ঘটনায় হাসতে পারে না, ভয় পেয়ে পালাতে পারে না, রাগ করে চিংকার করে না। বাইরের কোনো ঘটনা যখন আমাদের মনে আলোড়ন সৃষ্টি করে, তখন আমরা হাসি, কাঁদি, ভয় পাই, ঈর্ষা করি, রেগে যাই- এগুলোই আবেগ।

আবেগের ধরন

আবেগের সময় দেহ, মন ও আচরণের পরিবর্তন হয়। ভয় পেলে আমাদের শরীরের লোম দাঢ়িয়ে যায়, হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে আসে, টেনশনে বুকের টিপ টিপ বেড়ে যায়, রাগে চোখ লাল হয়ে যায়, আনন্দে আমরা হাসি, কোনো দুঃখের ঘটনায় আমাদের কান্না পায়- এসবই আবেগের প্রকাশ। আবেগের দুটি ধরন আছে। যে আবেগ আনন্দময় পরিবেশ সৃষ্টি করে যেমন- সুখ, আনন্দ, হাসি, স্নেহ-মতো ইত্যাদি। এ এরকম পরিবেশ আমরা চাই। এইগুলো ইতিবাচক আবেগ। অপরদিকে রাগ, ভয়, দুঃখ, ঈর্ষা ইত্যাদি আমরা পছন্দ করি না, এগুলো দুঃখের পরিবেশ সৃষ্টি করে। এই আবেগ হলো নেতিবাচক আবেগ।

আবেগের ক্ষতিকর দিক

অতিরিক্ত আবেগ আমাদের অনেক ক্ষতি করে। আবেগের কারণে নিজের প্রকাশ ভঙ্গ চেহারা পরিবর্তন হয়। রাগের সময় চোখ বড় হয়ে যায়, মুখ খিঁচে যায়, হিংস্র পশুর মতো দেখা দেখা যায়। অতিরিক্ত রাগে আচরণের পরিবর্তন হয়। অনেকে রাগে জিনিসপত্র ছুড়ে ফেলে, ভেঙে ফেলে, অন্যকে আঘাত করে ইত্যাদি। কোনো দুঃখজনক ঘটনায় আমাদের মন খারাপ হয়, পড়াশোনায় মনোযোগ আসে না, আমরা কাঁদি, খাওয়া বন্ধ রাখি। ভয় পেলে আমাদের অস্ত্রিতা বাড়ে, স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারি না, কথা বলতে তোতলাতে হয়, ঘাম হয়, হাত-পা কাঁপে। এগুলো সবই শরীর ও মনের জন্য ক্ষতিকর। অতিরিক্ত আবেগ আমাদের জীবনে জটিলতা সৃষ্টি করে। আমাদের আচরণ হয় ভয়াবহ। সেখানে যুক্তি লোপ পায়।

কৈশোরে আবেগের আধিক্য থাকে। দৈহিক পরিবর্তনের জন্য আবেগের অসমতা দেখা যায়। নানা রকম দুশ্চিন্তা, অস্ত্রিতা কাজ করে। তোমার পরিবারের সদস্যদের আচরণে তোমার অনেক সময় অভিমান হয়, রাগ হয়। এগুলো এ বয়সের স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য। কিন্তু এগুলো আমাদের অনেক ক্ষতি করে।

অনেক সময় মন খারাপ থাকলে বা অতিরিক্ত দুচ্ছিন্নায় পড়াশোনায় মনোযোগ দেওয়া যায় না, যুগ আসে না, বমি বরি ভাব, পেটে ব্যথা, দৈনিক কাজে বাধা আসে। এ কারণে আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করা দরকার।

আবেগ নিয়ন্ত্রণের উপায়- সক্ষ্যায় টিভি দেখছিল অনিক। বাবা হঠাত টিভি বজ্জ করে দিলেন। বাবা রেসে গিয়ে বললেন, ভালো না লাগলে আর লেখাপড়ার দরকার নেই। বাবার কথায় তার খুব আগ হলো। বই খাঙ্গ ঝুঁড়ে ফেলে দিতে ইচ্ছা হলো। কিন্তু সে কিছুক্ষণের মধ্যে নিজেকে সামলে নিল। সে শুভি দিয়ে ভাবল- বাবা তো তার ভালোর জন্যই বলেছে। সক্ষ্যায় পড়ার সময় সে টিভি না দেখলেই পারত।

উপরের ঘটনায় অনিক আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করল, সে ঘটনার ভালো দিকটা খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করল। এভাবে তোমরাও অতিরিক্ত আবেগ বা নেতৃত্বাচক আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার অভ্যাস করতে পার। আবেগ নিয়ন্ত্রণে করণীয় বিষয়গুলো-

- সে কোনো ঘটনার ভালো দিকটা খুঁজে পেতে শেখ।
- জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার অভ্যাস তৈরি করা।
- হতাশাকে প্রশ্ন না দেওয়া।
- সলগতভাবে কোনো কাজে বা খেলাখুলায় অংশ নেওয়া।
- দেসব বিষয়ে রাগ হয়, ক্ষয় হয়, সেগুলো বেন তৈরি না হয়, তার চেষ্টা করা ও সে সব ঘটনা এড়িয়ে যাওয়া।
- মা-বাবা, বন্ধুদের সাথে নিজেদের সমস্যা খোলামেলাভাবে আলোচনা করা।

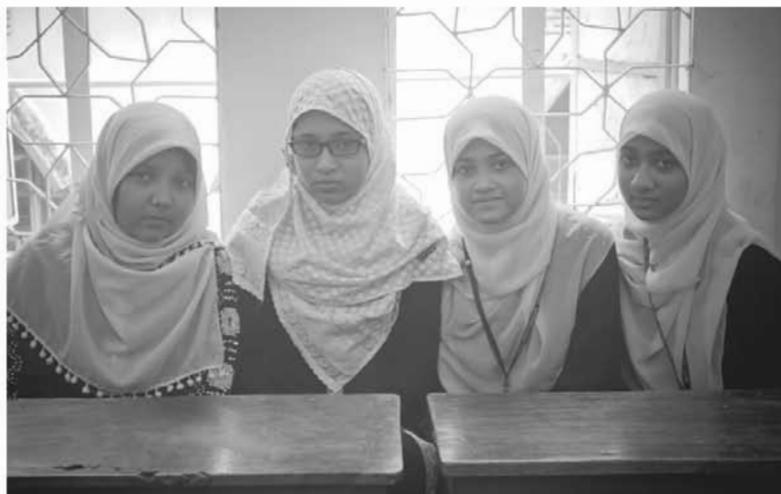


দৃঢ়ব্যজনক ঘটনার আয়াদের মন খারাপ হয়

কাজ-১ গত কিছু দিনের মধ্যে ঘটে যাওয়া আবেগ - জনিত কোনো ঘটনার বিবরণ দাও। এতে তোমার অতিক্রিয়া কিম্বা তোমার অতিক্রিয়া সঠিক না হুল হিল- তা শুভি সহকারে লিখ।

পাঠ ৪- কৈশোরের সামাজিক বিকাশ

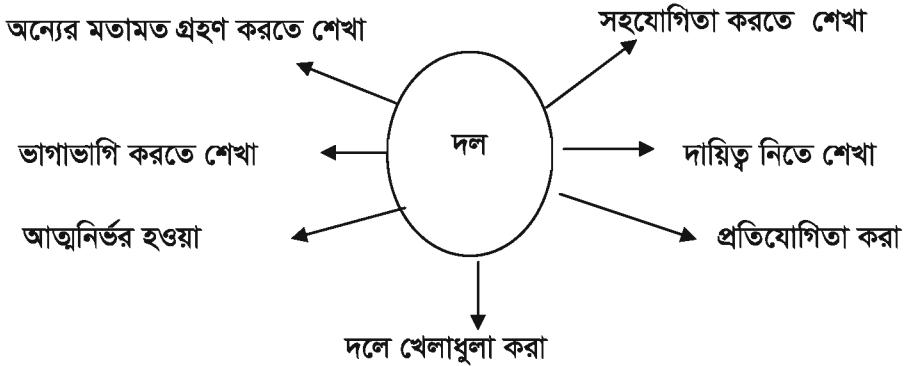
বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমাদের আচরণ বদলায়। আমাদের চারপাশের মানুষ আমাদের কাছে বয়সানুযায়ী সঠিক আচরণ আশা করে। সামাজিক বিকাশ হলো বয়সানুযায়ী আচরণ করতে শেখা। যেমন- সকলের সাথে মেলামেশা করা। সমবয়সীদের সাথে খেলা, বয়স্কদের সম্মান করা, ছোটদের স্নেহ করা ইত্যাদি। একে অপরকে সাহায্য করা, সহানুভূতি দেখানো, ভাগাভাগি করতে শেখা, ভালো কাজে অংশগ্রহণ করা, নিয়ম মেনে চলতে শেখা ইত্যাদি সবই গ্রহণযোগ্য সামাজিক আচরণের মধ্যে পড়ে। অপর পক্ষে যেগুলো গ্রহণযোগ্য সামাজিক আচরণের মধ্যে পড়ে না সেগুলো হলো- ঝগড়া করা, মারামারি করা বা আক্রমণিক আচরণ করা, গালিগালাজ করা, নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকা বা স্বার্থপূরতা ইত্যাদি।



কৈশোরে পরিবারের বাইরে সামাজিক পরিবেশ হলো- কুলের সহপাঠী ও প্রতিবেশী বন্ধু দল

কৈশোরে সমবয়সী দলের আচরণ ঐ বয়সের ছেলে-মেয়েদের আচরণে ঘর্ষেষ্ট প্রভাব ফেলে। এ সময়ে পরিবারের বাইরে অন্যতম সামাজিক পরিবেশ হলো, কুলের সহপাঠী ও প্রতিবেশী ছেলেমেয়েরা। কৈশোরে ছেলেমেয়েরা দলের প্রতি অনুগত থাকে, দলের মতো হওয়ার চেষ্টা করে। সঙ্গী দলের কাছে সে তার মনের ভাব ব্যক্ত করে। ব্যক্তিগত গোপন বিষয়গুলো পরিবারের চেয়ে বন্ধুদের কাছে বলতে পছন্দ করে। এভাবে কয়েকজনকে নিয়ে একটি স্থির বন্ধু দল তৈরি হয়। কৈশোরে বন্ধুদের সঙ্গে মিশে তাদের মধ্যে অনেক ভালো আচরণ পড়ে উঠতে পারে। বন্ধু দল যে আচরণ পছন্দ করে সেই আচরণ তারা করতে আগ্রহী হয়। যেমন- পড়াশোনায় প্রতিযোগিতা করা, শিক্ষকের নির্দেশ মানা, একসাথে খেলাখুলা করা ইত্যাদি।

কৈশোরে ভালো দলে মিশে ছেলেমেয়েরা কী কী শেখে?



আবার বন্ধু দলের উৎসাহে তারা অনেক ঝুঁকিপূর্ণ কাজেও ভয় পায় না। যেমন- পরীক্ষামূলকভাবে বিড়ি, সিগারেট পান, মাদক দ্রব্য গ্রহণ, স্কুল পালানো, বয়স্কদের বিরোধিতা করা ইত্যাদি। যদি কেউ আচরণগুলো না করে তবে তাকে ব্যঙ্গ বিদ্যুপ করা হয়, ঐ দলে থাকতে হলে ঐ আচরণগুলো মেনে নিতে তাকে বাধ্য করা হয়। এজন্য কৈশোরে বন্ধু নির্বাচনে অনেক সাবধান হতে হয়।

এবার জেনে নাও কৈশোরে সামাজিক হওয়ার জন্য কী কী করণীয়-

- সকলের সাথে কুশল বিনিময় করা
- একা একা নিজেকে গুটিয়ে না রাখা
- বিভিন্ন কাজে অংশ নেওয়া, খেলাধুলায় অংশ নেওয়া
- সকলের সাথে কথাবার্তা চালিয়ে যাওয়ার অভ্যাস করা
- বয়স্কদের সম্মান করা, তাদের নির্দেশ মেনে চলা
- ছোটদের আদর, স্নেহ করা।

- | | |
|------|--|
| কাজ- | <ol style="list-style-type: none"> ১ তুমি যে বন্ধু দলে মেলামেশা কর, সেটিকে ভালো দল বলা যায় কি? যুক্তি দেখাও। এ দলে মিশে তুমি কী কী আচরণ শিখেছ, তা লিখ। ২ তোমার পরিচিত কোনো খারাপ দল সম্পর্কে লিখ? তারা কী ধরনের কাজ করে এবং তাদের জন্য তোমার পরামর্শ লিখ। |
|------|--|

পাঠ ৫- কৈশোরের নেতৃত্ব বিকাশ

নেতৃত্ব বলতে আমরা সামাজিক ও ধর্মীয় নীতি অনুসরণ করাকে বুঝি। এখানে ভালো বা খারাপ কাজের জন্য নিজেকেই দায়ী করা হয়। ভালো কাজ করলে যেমন মনে তৃষ্ণি আসে, খারাপ কাজ করলে তেমনি নিজের কাছে অনুশোচনা হয়। সত্য বললে ভালো লাগে, মিথ্যা বললে অপরাধবোধ হয়। অর্থাৎ নেতৃত্ব হলো নিজের আচরণকে নিজেই নিয়ন্ত্রণ করা।

মানুষের জীবনে নেতৃত্ব করে আসে না। নেতৃত্বকার বিকাশে দীর্ঘ সময়ের প্রয়োজন হয়। শিশু অবস্থায় পরিবার থেকে ভুল ও সঠিক আচরণের ধারণা তৈরি হয়। মা-বাবা, ভাই-বোন, পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা যে কাজ করতে নিষেধ করেন, সেটা খারাপ কাজ এবং যে কাজ করলে খুশি হন বা প্রশংসা করেন, সেটা ভালো কাজ। এভাবে ভালো ও মন্দ কাজের ধারণা তৈরি হয়। নেতৃত্ব বিকাশের প্রথম দিকে শিশু শাস্তির ভয়ে অন্যায় আচরণ থেকে বিরত থাকে। শিশু কালের নেতৃত্বকারে অনেকটা বাধ্যতামূলক নেতৃত্ব বলা হয়। কিন্তু কৈশোরে ভালো ও মন্দের নিয়ন্ত্রণ ধারণা তৈরি হয়। এ বয়সে ভয় ভীতির কারণে তারা ভালো কাজ করে না বরং ভালো কাজ নিজের ইচ্ছেতেই করে। যুক্তি দিয়ে কাজটি কেন ভালো বা কাজটি কেন খারাপ- তা বিচার করার ক্ষমতা হয়। যারা নীতিবান হয়, তাদের মধ্যে খারাপ কাজের জন্য অনুশোচনা হয়। আবার অন্যের সামনে লজ্জা পেতে হবে জেনেও খারাপ কাজ থেকে অনেকে বিরত থাকে।

নেতৃত্ব বিকাশে নিয়মানুবর্ত্তিতার গুরুত্ব অনেক বেশি। ছোটবেলা থেকে নিয়ম মতো চলার মধ্য দিয়ে আমরা ভালো অভ্যাস তৈরি করতে পারি। নিয়ম মানার মধ্য দিয়ে কোনটি করা উচিত, কোনটি করা উচিত নয়- তা জানা যায়। বাড়িতে মা-বাবা, মাদ্রাসা শিক্ষকেরা তোমাদেরকে নিয়মনীতি মেনে চলতে অনেক সাহায্য করেন। তাদের আদেশ, নিষেধ তোমাদের ভালো অভ্যাস তৈরি করতে, অন্যায় আচরণ থেকে দূরে রাখতে সাহায্য করে। কোনো কাজ কেন ভালো বা কেন খারাপ- শিক্ষকেরা এটা বুঝিয়ে দিলে সঠিক আচরণ করা সহজ হয়। কৈশোরে শারীরিক শাস্তি ছেলেমেয়েদের মনে বিরোধ জাগিয়ে তোলে। ছেলেমেয়েরা যখন জানে, তাদের সাথে অন্যায় করা হয়েছে তখন তাদের মধ্যে অনেক সময় নিয়ম ভঙ্গ করার ঝোক বেশি হয়। এ বয়সে ভালো কাজের জন্য শিক্ষক ও অভিভাবকদের প্রশংসা তাদেরকে ভালো কাজে উৎসাহিত করে।

কৈশোরে বন্ধুদের সাথে মেলামেশা তার আচরণে প্রভাব ফেলে। অনেক সময় খারাপ আচরণ বন্ধুদলে সমাদৃত হয়। আবার দলীয় সদস্যদের খারাপ আচরণ লক্ষ করে তারাও খারাপ কাজ করতে শেখে। দলে নিজের মর্যাদা রাখার জন্য এ ধরনের আচরণ খারাপ জেনেও করে। এজন্য কৈশোরে ও কী ধরনের বন্ধুর সাথে মেলামেশা করছে – সেটা জানা খুবই জরুরি।

এসো কৈশোরের কিছু খারাপ আচরণ সম্পর্কে জানি এবং এগুলো থেকে সতর্ক ও সাবধান থাকি।

গৃহে খারাপ আচরণ	মাদ্রাসায় খারাপ আচরণ
<ul style="list-style-type: none"> ● ভাই-বোন একে অপরের সাথে ঝগড়া ও মারামারি করা। ● বয়স্কদের সাথে কড়া সুরে কথা বলা। ● দৈনন্দিন কাজ নিয়ে গাফিলতি করা। ● দায়িত্ব উপেক্ষা করা। ● মিথ্যা বলা। ● অন্যকে দোষারোপ করা। ● কারো জিনিস নষ্ট করা, চুরি করা। 	<ul style="list-style-type: none"> ● সহপাঠীদের কিছু চুরি করা। ● মিথ্যা বলা। ● ধোকা দেওয়া বা ঠকানো। ● ঠাণ্ডা করে অন্যকে বিরক্ত করা। ● সহপাঠীর সাথে মারামারি করা, গালি দেওয়া। ● মাদ্রাসায় জিনিস নষ্ট করা। ● মাদ্রাসা পালানো। ● ধূমপান অথবা মাদক দ্রব্য সেবন করা।

কাজ-১ তোমার গৃহে তুমি কী কী ভালো আচরণ কর, তার একটি তালিকা তৈরি কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. মেয়েরা কত বছর বয়স পর্যন্ত উচ্চতায় বাড়ে?

ক.	১৮/১৯	খ.	২০/২১
গ.	২২/২৩	ঘ.	২৪/২৫

২. কোনটি নেতৃত্বাচক আবেগ?

ক.	ভালোবাসা	খ.	হাসি
গ.	দুঃখ	ঘ.	স্নেহ

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও

আবিরের বয়স ১৩ বছর। তার মা লক্ষ করলেন কেনাকাটা করতে গেলে আবির টাকা পয়সার হিসাব রাখতে পারে না। কোনো জিনিসের ওজন বুঝতে পারে না। তার পাঠ্য বিষয়গুলো সে যুক্তি দিয়ে বুঝতে পারে না। আবার পড়া ভালোভাবে মনেও রাখতে পারে না।

৩. আবিরের কোন ধরনের বিকাশ ভালোভাবে হয়নি?

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| ক. | শারীরিক | খ. | মানসিক |
| গ. | সামাজিক | ঘ. | নৈতিক |

৪. পড়াশোনায় ভালো করার জন্য আবিরের দরকার-

- i. মুখস্থ করার আগে বুঝি নেওয়া
- ii. পাঠ্য বইয়ের পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের বই পড়া
- iii. পরিষ্কারভাবে দেখা ও মনোযোগ দিয়ে শোনা

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. রাগীব এবার ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ছে। ক্লাসে সহপাঠীদের বাড়ির কাজ বুঝিয়ে দেওয়া, দলীয় কাজে সহযোগিতা করা, বন্ধুদের বিপদে সাহায্য করা ইত্যাদি কাজে রাগীব সবার আগে এগিয়ে আসে। এ কারণে ক্লাসে সবাই তাকে পছন্দ করে।

- ক. ছেলেরা কত বছর বয়স পর্যন্ত উচ্চতায় বাঢ়ে?
- খ. মানসিক বিকাশ বলতে কী বুঝায়?
- গ. রাগীবের আচরণে কোন ধরনের বিকাশ লক্ষ করা যায়? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. বিভিন্ন দলে মিলে কাজ করার মাধ্যমে রাগীবের মতো চরিত্রের অধিকারী হওয়া যায় এ বিষয়ে তুমি কি একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।

২. সাজু এবার ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ছে। কিছুদিন ধরে তার মা লক্ষ করছেন সে ছোট বোনের সাথে সারাদিন ঝগড়া মারামারি করে। পড়তে বসতে বললে রেঁগে যায়। জিনিসপত্র ছোড়াচূড়ি শুরু করে।

- ক. কৈশোর কালের বয়সসীমা কত?
- খ. নৈতিক বিকাশ বলতে কী বুঝায়?
- গ. সাজুর আচরণে কিসের বৈশিষ্ট্য লক্ষ করা যায়? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. সাজুর বয়সী কিশোর-কিশোরীরা কিভাবে এ ধরনের আচরণের পরিবর্তন ঘটাতে পারে বুঝিয়ে লিখ।

সপ্তম অধ্যায়

কৈশোরকালীন পরিবর্তন ও নিজের নিরাপত্তা রক্ষা

পাঠ ১- কৈশোরকালীন পরিবর্তনে ব্যক্তিগত সচেতনতা ও পরিচ্ছন্নতা

বয়ঃসন্ধিক্ষণ একটি শুরুত্বপূর্ণ সময়। এই সংক্ষিপ্ত সময়ে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে দেহ, মন ও আচরণেরও পরিবর্তন হয়। এই স্বাভাবিক পরিবর্তনকে সহজভাবে গ্রহণ করা ও মানিয়ে নেওয়া হলে এই সময়টি সহজভাবে অতিবাহিত করা যায়। এ সময় দেহের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্য শক্তির প্রয়োজন হয়। পুষ্টিমান সম্পন্ন পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে পুষ্টিইনতা দেখা দিতে পারে। সহজেই ঝুঁতি বোধ হয়। এ জন্য এ সময় সব রকম খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে। মেয়েদের এ বয়সে রক্তাল্পতা হতে পারে। লৌহ জাতীয় খাবার রক্তাল্পতা দূর করতে সাহায্য করে।

শারীরিক পরিবর্তন বা ঝুতুস্বাব শুরুর প্রথমদিকে অনেকের পেটে ব্যথা, মাথা ধরা, পিঠে ব্যথা ইত্যাদি বিভিন্ন অসুবিধা দেখা দিতে পারে। এগুলো খুব স্বাভাবিক। তবে অতিরিক্ত অসুবিধা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। ঝুতুস্বাব চলাকালীন সময়ে খেলাখুলাসহ সব কাজই করা যায় তবে ভারী জিনিস তোলা, বহন করা বা অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার।

কৈশোরে শারীরিক পরিবর্তনের জন্য ছেলে মেয়ে উভয়েরই মধ্যে কিছু আচরণগত পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। দৈহিক পরিবর্তনের কারণে এই বয়সে ছেলে মেয়েরা অনেক সময় চলাফেরায় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে না। এ ব্যাপারে শিক্ষক, মা-বাবা, বড় ভাই-বোন অথবা পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যগণের কাছ থেকে শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে সঠিক ধারণা নিলে সহজেই শারীরিক ও মানসিকভাবে খাপ খাওয়ানো সম্ভব।

সুষ্ঠি এবার ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে উঠেছে। সে খালার বাড়িতে থেকে লেখাপড়া করে। এ বয়সের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে তার অনেক কিছু জানতে ইচ্ছে করে। কিন্তু খোলামেলা জিজ্ঞাসা করতে পারে না। কেমন একটা দ্বিধা, সংকোচ তার মধ্যে কাজ করে। এটা বয়ঃসন্ধিক্ষণের একটি সাধারণ ঘটনা। সুষ্ঠির মতো অনেকেই বাবা-মাকে বা বড়দের কাছে সমস্যা নিয়ে খোলামেলা প্রশ্ন করতে পারে না। কিন্তু সব সময় মনে রাখতে হবে যে এই সময়ের যে কোনো সমস্যায় মা-বাবা, বড় ভাই-বোন, শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য কোনো ব্যক্তির পরামর্শই সকল দুশ্চিন্তা দূর করতে পারে।

পরিচ্ছন্নতা

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমাদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা বিশেষ জরুরি। শারীরিক পরিচ্ছন্নতায় মনও প্রফুল্ল থাকে। বয়ঃসন্ধিক্ষণে ত্তকের নিচে বগলের গ্রাহ্য থেকে বেশি ঘাঘ নিঃসরণ হয়। এজন্য নিয়মিত গোসল করা, পরিষ্কার পোশাক পরা উচিত।

মেয়েদের খতুস্ত্রাবের সময় করণীয়-

- পরিষ্কার কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা।
- কাপড় ব্যবহার করলে সেটা ভালোভাবে পরিষ্কার করে রোদে শুকানো।
- কাপড় অঙ্ককার স্যাতসেঁতে জায়গায় না রাখা, এতে রোগ জীবাণু সংক্রমণের আশংকা থাকে।
- ব্যবহৃত কাপড় বা ন্যাপকিন ভিজে গেলে সঙ্গে সঙ্গে তা বদলে ফেলা। বেশিক্ষণ ভেজা অবস্থায় থাকলে নানা রকম সংক্রমণের আশংকা থাকে।
- ব্যবহৃত কাপড় বা ন্যাপকিন কাগজে জড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলা বা মাটিতে পুঁতে ফেলা বা পুড়িয়ে ফেলা।

কাজ-১ কৈশোরে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার জন্য কী কী করবে- তার একটি তালিকা কর।

পাঠ ২- নিজের নিরাপত্তা রক্ষা করতে শেখা

সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য দরকার নিরাপদ পরিবেশ। এর অভাবে ছেলে-মেয়েদের আয়ই বিপদের সমুখীন হতে হয়। একটু সতর্ক থাকলেই আমরা এসব বিপদ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি।

আমরা অনেক সময় খবরের কাগজে ছেলেমেয়েদের হারানো খবর, বিভিন্ন ধরনের নির্যাতন ও বিপদে পড়ার খবর জানতে পারি। এর মধ্যে বিভিন্ন বয়সের শিশু-কিশোরদের দেশের বাইরে পাচার হয়ে যাওয়ার খবর অন্যতম। সেখানে তাদেরকে দিয়ে গৃহের কাজ থেকে শুরু করে উটের জকি, মেষ চরানো, নানা ধরনের অবৈধ ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করানো হয়। একটি অপরাধী চক্র ছোট ছেলে-মেয়েদের বিদেশে বিক্রি করে দিয়ে অর্থ উপার্জন করে। এদের থেকে আমাদের প্রত্যেককেই সতর্ক থাকতে হবে।

অনেক সময় অপরিচিত ব্যক্তি তোমার আত্মীয় সেজে এমনভাবে কথা বলতে পারে যে, তাদের প্রলোভনে তোমাদেরও ভুল হয়ে যায়। এজন্য স্কুলে যাতায়াত, অন্যান্য চলাফেরায় খুব সতর্ক থাকা দরকার। তোমার নিজের নিরাপত্তার জন্য নিচের বিষয়গুলো মনে রাখা জরুরি-

- বাবা-মার অনুমতি ছাড়া দূরে কোথাও একা একা না যাওয়া।
- অপরিচিত কারও সাথে কোথাও না যাওয়া।
- অপরিচিতদের কাছ থেকে খাবার না খাওয়া।
- অপরিচিতদের কাছ থেকে কোনো জিনিস না নেওয়া।
- কোনো রকম প্রলোভনে আকৃষ্ট না হওয়া।

অনেক সময় বাবা-মাকে বিদেশে ভালো চাকরির বা অর্থের লোভ দেখিয়ে কিশোর-কিশোরীকে নিয়ে যাওয়া হয়। এভাবে কিশোর-কিশোরীকে তারা পাচার করে ফেলে। পরিবার থেকে তারা হয় চির বিচ্ছিন্ন। এটা অত্যন্ত বিপজ্জনক। তোমাদের মা-বাবা, প্রতিবেশী, ছোট ভাইবোন এবং বন্ধুরা যেন এসব বিষয়ে সজাগ থাকে সে জন্য তোমরা তাদেরকে সতর্ক করবে।

আমরা অনেক সময় বাজারে কেনাকাটার জন্য যাই। ঈদ, পূজা বা বিভিন্ন উৎসবের আগে বাজারে থচুর ভিড় থাকে। এই ভিড়ের মধ্যে আমাদের বিভিন্ন ধর্কার অবস্থিতির মধ্যে পড়তে হয়। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো মেয়েদের শরীরের বিভিন্ন স্থানে খারাপ স্পর্শ বা হাত দেওয়া। বাড়িতে কোনো পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তি কোনো মেয়েকে একা পেলে কিংবা খেলার মাঠে পাঢ়ার কোনো বড় ছেলে এরকম খারাপ স্পর্শ করতে পারে। বাবা-মায়ের অজ্ঞানে ঘরে এবং বাইরে এ ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয়। এ সকল সমস্যার কথা মেয়েরা অনেক

সময় প্রকাশ করতে পারে না। চুপচাপ হয়ে যায়, ভয় ও লজ্জায় নিজেরাই কষ্ট পেতে থাকে। এ ধরনের ঘটনায় কখনই চুপ করে থাকা বা একা কষ্ট পাওয়া উচিত নয়। কারণ এখানে মেয়েটির কোনো দোষ থাকে না। যে এ কাজটি করেছে, সেই অন্যায় করেছে।

এ ধরনের পরিষ্কারিতে যাতে পড়তে না হয়, তার জন্য সতর্ক থাকতে হবে। নিজের নিরাপত্তার কথা নিজেই চিন্তা করবে। নিজেকে নিরাপদ রাখার কিছু উপায়-

- ভিড়ের মধ্যে গেলে সচেতন থাকা ও সাবধানতা অবলম্বন করা।
- পরিচিত ও অপরিচিত পরিবেশে একা না থাওয়া।
- বাড়িতে একা থাকলে সাবধানে থাকা।
- কেউ কাছে ডাকলে নিরাপদ দূরত্বে থেকে কথা বলা।
- কেউ শরীর নেতৃত্বাচক ভঙ্গীতে স্পর্শ করে, এরকম সুযোগ না দেওয়া।
- খারাপ, অশ্লীল আলোচনা করে, এমন বক্স-বাক্স ও ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলা বা বর্জন করা।
- যে কোনো বিব্রতকর পরিষ্কারির সৃষ্টি হলো মাকে, পরিবারের বিষ্ণু কাউকে অথবা শিক্ষককে জানানো।

সকল বিষয়ে এদেরকে সবচেয়ে কাছের বক্স ভাববে। তবেই তুমি তোমার মনের অস্ত্রিতা, কষ্ট সহজেই দূর করতে পারবে।

কাজ- ২ প্রচার মাধ্যম থেকে জানা এমন কোনো অগহরণের ঘটনা লিখ। শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ভা ক্সাসে উপস্থাপন কর।



অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. কোন ধরনের খাবার রক্তস্মন্তা দূর করতে সাহায্য করে?
- | | | | |
|----|----------|----|---------------|
| ক. | খনিজ লবণ | খ. | লৌহজাতীয় |
| গ. | আয়োডিন | ঘ. | থায়ামিন বি-১ |
২. বয়ঃসন্ধিক্ষণের একটি সাধারণ ঘটনা-
- | | | | |
|----|-----------------------|----|----------------------------|
| ক. | খোলাখুলি কথা বলা | খ. | দ্বিধা, সংকোচ করা |
| গ. | স্বাভাবিক আচরণ দেখানো | ঘ. | খাদ্য গ্রহণ স্বাভাবিক থাকে |
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উভয় দাও :
- ১২ বছর বয়সী দুরন্ত চঞ্চল রুথি ঝঁঢের বাজারে, বিভিন্ন অনুষ্ঠানের ভিড়ে যেতে চায় না। এসব জায়গায় যেতে সে লজ্জা ও ভয় পায়।
৩. রুথি বিভিন্ন ভিড়ের অনুষ্ঠানে যেতে না চাওয়ার কারণ-
- | | | | |
|----|-----------------|----|------------------------|
| ক. | ঝামেলা মনে করা | খ. | খারাপ স্পর্শ |
| গ. | ভিড় অপছন্দ করা | ঘ. | পরিচিত সঙ্গ পরিহার করা |
৪. উক্ত পরিস্থিতিতে রুথির করণীয়-
- নিকট জনের সাথে আলোচনা করা
 - নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা
 - চুপচাপ হয়ে যাওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | i ও iii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. হাসি-খুশি নীলা হঠাতে করে কেমন যেন চুপচাপ হয়ে গেছে। সব সময়ে ঘরে থাকে কারো সাথে বেশি কথা বলে না। খাবারেও তেমন আগ্রহ নেই। নীলার এ অবস্থা দেখে মা মেয়ের সাথে খোলামেলা কথা বলার চেষ্টা করেন। নীলার মা নীলাকে তার শারীরিক অবস্থা বুঝাতে গেলে নীলা প্রথমে সংকোচ বোধ করলেও ধীরে ধীরে মায়ের সাথে স্বাভাবিক হয়ে আসে।

- ক. কখন দেহের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্য শক্তির প্রয়োজন হয়?
- খ. পুষ্টিমানসম্পন্ন পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে পুষ্টিহীনতা হয়- বুঝিয়ে বল।
- গ. নীলার আচরণিক পরিবর্তনের কারণ- ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. নীলার মায়ের ভূমিকা নীলাকে স্বাভাবিক আচরণে অভ্যন্ত করবে- বক্তব্যটির সপক্ষে যুক্তি দাও।

২. কুন্দুস মিয়া রসুলপুর গ্রামের অসহায় ও অর্থহীন বিনু ও মিনুকে ভালো বেতনে চাকরি দিবেন বলে বিদেশে পাঠান। পরবর্তীতে ১২-১৪ বছরের শাস্তা ও শিমুকে বিদেশে চাকরি দিবেন বলে তার সাথে ঢাকায় যাওয়ার জন্য বুঝাতে থাকে। একদিন শাস্তা পেপারে দেখতে পায় বিনু ও মিনুর ছবি- বেআইনিভাবে বিদেশে যাওয়ার জন্য তাদের ফ্রেফতার করা হয়েছে। সে কুন্দুসের কাছে চাকরির কাগজপত্র দেখতে চায় এবং পরিবারকে বিষয়টি জানায়।

- ক. সুস্থিতাবে বেড়ে উঠার জন্য কী দরকার?
- খ. কৈশোরে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কী বুঝিয়ে লিখ?
- গ. কোন ধরনের ডানের অভাবে বিনু ও মিনুর এ অবস্থা- ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. শাস্তা ও শিমুর সিদ্ধান্তটি কতখানি যৌক্তিক- বিশ্লেষণ কর।

গ বিভাগ

খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা

খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য পরম্পরার সম্পর্কযুক্ত। খাদ্যের কাজ, উপাদান ও উৎস সম্পর্কে জেনে সঠিক খাদ্যাভাস গঠনের মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ রক্ষা করতে পারি। পরিকার পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। এছাড়া ভোজাল ও ক্ষতিকর রঞ্জক পদার্থসূক্ষ খাদ্য থেকে বিরত থাকতে হবে। কাজেই সুস্বাস্থের জন্য খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জানা আবশ্যিক।



এই বিভাগ শেষে আমরা—

- খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- খাদ্য, পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতার পারম্পরারিক সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারব।
- খাদ্যের কাজ, উপাদান ও উৎস ব্যাখ্যা করতে পারব।
- খাদ্যের পুষ্টিমান এবং সুব্যবস্থার উল্লেখ ব্যাখ্যা করতে পারব।
- সঠিক খাদ্য নির্বাচনে আগ্রহী হতে পারব।
- খাদ্য গ্রহণে ভ্রান্ত ধারণা ও কুকুল সম্পর্কে জানতে পারব।
- খাদ্য রঞ্জক পদার্থ ব্যবহারের ক্ষতিকর প্রভাব, ভোজাল খাদ্য ও ফাস্ট ফুডের অপকারিতা বিশ্লেষণ করতে পারব।
- বিকল্প খাদ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারব।
- স্বাস্থ্য রক্ষায় শারীরিক শুধু ও ব্যায়ামের ভূমিকা সম্পর্কে ধারণা লাভ করব।

অষ্টম অধ্যায়

খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য

পাঠ ১- খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য

খাদ্য- পৃথিবীতে বেঁচে থাকার জন্য সব প্রাণীরই খাদ্য অপরিহার্য। আমরা প্রতিদিন নানা রকমের খাবার খাই। মানুষ সবকিছু খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করতে পারে না। মানুষের জন্য খাদ্য সেইসব বস্তু যেগুলো মানুষ গ্রহণ করার পর পরিপাক করতে পারে এবং যা শরীরে বিভিন্ন কাজ সম্পন্ন করে থাকে। অর্থাৎ যে সকল বস্তু গ্রহণের ফলে মানুষের দেহের পুষ্টি সাধন হয় তাকে খাদ্য বলে। আমাদের শরীর গঠনের কাঁচামাল হচ্ছে খাদ্য। নিচের ছকের মাধ্যমে খাদ্য কী তা আরও ভালোভাবে বুবাতে পারি।

<ul style="list-style-type: none">ক্ষুধা নিবৃত্ত করেশরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে	<ul style="list-style-type: none">শরীরের অভ্যন্তরীণ ক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করেশরীরকে সুস্থ সবল ও কর্মক্ষম রাখেশরীরের তাপশক্তি উৎপাদন করে
---	--

পুষ্টি- দেহে খাদ্যদ্রব্য শোষণের পর তা বিভিন্ন কাজ করে থাকে। যেমন- ক্ষুধা নিবৃত্ত করে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে, দেহের বৃদ্ধির জন্য নতুন কোষ তৈরি করে, দেহের ক্ষয়প্রাপ্ত কোষের পুনর্গঠন করে, রোগপ্রতিরোধ করে শরীর সুস্থ সবল ও কর্মক্ষম রাখে। এই প্রক্রিয়াটিই হচ্ছে পুষ্টি।

স্বাস্থ্য- আমরা সকলেই জানি- ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল।’ অনেক সময় আমরা ভালো স্বাস্থ্য বলতে মোটা হওয়াকে এবং খারাপ স্বাস্থ্য বলতে পাতলা শরীরকে বুঝি। কিন্তু কোনো মানুষের শুধুমাত্র মোটা বা চিকন শরীর দেখে স্বাস্থ্যের অবস্থা বোঝা খুবই কঠিন। কারণ অনেক সময় দেখা যায় যে, শরীর মোটা কিন্তু তার স্বাভাবিক কাজ করার ক্ষমতা খুবই কম। সে অল্প পরিশ্রমেই হাঁপিয়ে ওঠে এবং কাজে উৎসাহ পায় না। তার চেহারা মলিন থাকে। ঠিকমতো ঘুম হয় না। প্রায়ই নানা ধরনের অসুখে আক্রান্ত হয়। কারো সাথে

সহজে যিশতে পারে না এবং কোনো কিছুই তার ভালো লাগে না। স্বাস্থ্যের সাথে অনেকগুলো বিষয় জড়িত। যেমন— দৈহিক অবস্থা, কর্মক্ষমতা, মানসিক অবস্থা, রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা ইত্যাদি। বিশ স্বাস্থ্য সংস্থার যত্নে— “রোগব্যাধি বা দুর্বলতা মুক্ত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ সঙ্গোষ্জনক সুস্থ অবস্থাই স্বাস্থ্য।”

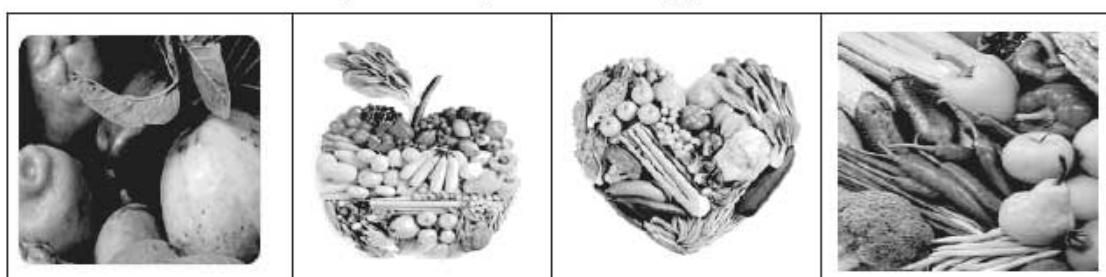
একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির মধ্যে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো দেখা যাবে-

- (১) শরীর সুস্থিত হবে ও ব্যাড়াবিক কাজ করার মতো যথেষ্ট শক্তি থাকবে।
- (২) শরীরের উচ্চল সঠিক থাকবে।
- (৩) ঘন সরসময় শ্বেতুল্য থাকবে ও কাজে উৎসাহ থাকবে।
- (৪) রোগ প্রতিরোধের ব্যাড়াবিক ক্ষমতা থাকবে। অর্থাৎ ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হবে না।
- (৫) তুক মসৃণ হবে। চুল উচ্চল ও চকচকে দেখা বাবে।
- (৬) নিয়মিত শুয়ু ও ঘল-ঘূজ ক্ষ্যাপের অভ্যাস থাকবে।

কাজ- ১ তোমার মধ্যে স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির কোন কোন লক্ষণ বিদ্যমান আছে তা লিখ।

পাঠ ২- খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের সম্পর্ক

খাদ্য প্রদর্শের সাথে দেহের পুষ্টির সম্পর্ক গভীর। আমরা একটু লক্ষ করলে দেখতে পাই যে, মানুষ যদি বেশ কিছুদিন ঠিকমতো খাদ্য প্রদর্শ করতে না পারে তা হলে তাদের শরীর ধীরে ধীরে দুর্বল হতে থাকে, রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কমে যায়, শরীর বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়, যেখা শক্তি কমে যায়।



বিভিন্ন পুষ্টিকর খাদ্য শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে

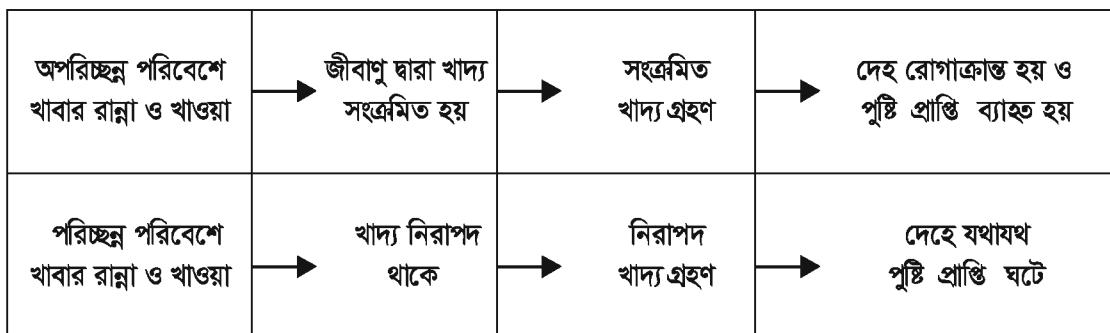
এক কথায় বলা যায় যে, অপুষ্টি দেখা যায় এবং এই অবস্থা দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। আবার প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে অতিপুষ্টি দেখা যায়, যেমন— শরীরের ওজন বেশি বেড়ে যায়। বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন— উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়। অন্য দিকে সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহের যথাযথ পুষ্টি অবস্থা বজায় থাকে।

যখন পর্যাপ্ত পরিমাণে ও দেহের চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করা হয় তখন দেহ কাজ করার ক্ষমতা লাভ করে, রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, সহজে রোগে আক্রান্ত হয় না, মেধার যথাযথ বিকাশ ঘটে দীর্ঘায় লাভ করা যায় ও দেহের স্বাভাবিক পুষ্টিগত অবস্থা বজায় থাকে।

কাজ- ১ খাদ্য বেশি খেলে অথবা কম গ্রহণ করলে তোমার কী কী সমস্যা হতে পারে তা লিখ।

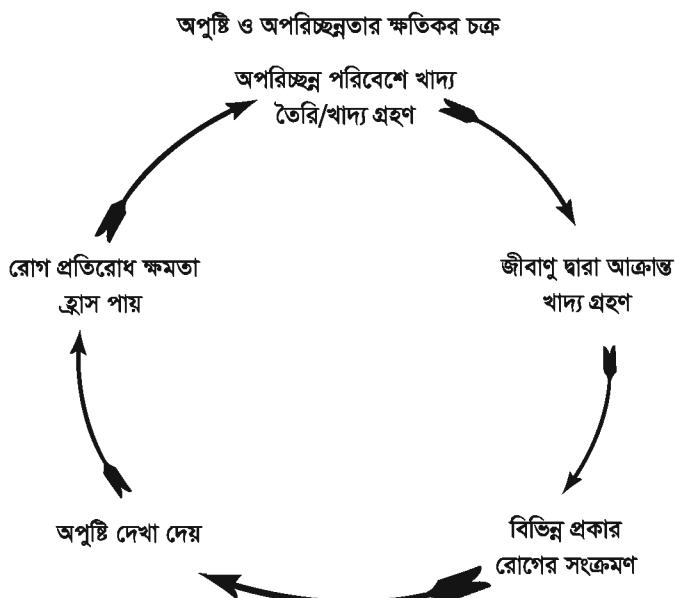
পাঠ ৩- খাদ্য, পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতার সম্পর্ক

ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টির সাথে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার গভীর সম্পর্ক রয়েছে। নিচের চিত্রে দেখতে পাই যে, অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে দেহ রোগাক্রান্ত হয় ও পুষ্টি প্রাপ্তি ব্যাহত হয়, অন্যদিকে পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে দেহে যথাযথ পুষ্টি প্রাপ্তি ঘটে।



এখানে পরিবেশের পরিচ্ছন্নতা বলতে খাদ্যব্য কাটাৰাছার স্থান, খাদ্যব্য ধোওয়াৰ কাজে ব্যবহৃত পানি ও ধোওয়াৰ জায়গা, রান্না ও খাদ্য পরিবেশনেৰ জন্য ব্যবহৃত তৈজসপত্ৰ, রান্নার পৰ খাদ্যব্য রাখাৰ স্থান, খাওয়াৰ জায়গা, যিনি রান্না ও পরিবেশন কৱেন তাৰ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, খাওয়াৰ পূৰ্ব পৰ্যন্ত খাদ্য ঢেকে সংৰক্ষণ, যিনি খাদ্য গ্ৰহণ কৱেন তাৰ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি সকল বিষয়ে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাকেই বোৰায়।

বিভিন্ন রোগ জীবাণুৰ উৎস হলো অপৰিচ্ছন্ন পৰিবেশ। আৱ এই অপৰিচ্ছন্ন পৰিবেশেই খাদ্য বিভিন্ন ধৰনেৰ রোগ জীবাণু দ্বাৰা সংক্ৰমিত হয়। আৱ এই সংক্ৰমিত খাদ্য গ্ৰহণ কৱলে শৰীৱে বিভিন্ন ধৰনেৰ রোগ সৃষ্টি হয়। যেমন- কোনো শিশুৰ মা তাৰ জন্য পুষ্টিকৰ খাবাৱেৰ ব্যবস্থা কৱলেন। কিন্তু শিশুটি অপৰিচ্ছন্ন হাতে খাবাৰ খাওয়াৰ কাৱণে ডায়ারিয়ায় আক্ৰান্ত হলো। এৱ ফলে তাৰ শৰীৱ থেকে প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান বেৱ হয়ে গেল এবং শৰীৱ দুৰ্বল হয়ে গেল। এই অবস্থায় অৰ্থাৎ শিশুটিৰ দুৰ্বল শাৱীৱিক অবস্থায় রোগ প্ৰতিৰোধ কৱাৰ ক্ষমতা কম থাকাৰ কাৱণে পুনৰায় বিভিন্ন ধৰনেৰ রোগ জীবাণু দ্বাৰা শিশুটিৰ আক্ৰান্ত হওয়াৰ আশংকা অনেক বেশি বেড়ে যায়। অৰ্থাৎ দেখা যাচ্ছে যে, একবাৱ অসুস্থ হওয়ায় শৰীৱ দুৰ্বল থাকে বলে পুনৰায় জীবাণু দ্বাৰা আক্ৰমণেৰ আশংকা অনেক বেশি হয় এবং এই সময় যথাযথ পুষ্টিকৰ খাদ্য ও পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন পৰিবেশ এই দুইটি বিষয় নিশ্চিত কৱতে না পারলে বাৱ বাৱ অসুস্থ হওয়াৰ আশংকাও বেড়ে যায়। বিষয়টি অনেকটা চক্ৰকাৱে ঘুৱতে থাকে। একে অপুষ্টি ও অপৰিচ্ছন্নতাৰ ক্ষতিকৰ চক্ৰ বলে।



পরিশেষে বলা যায় যে, খাদ্য প্রস্তুত থেকে শুরু করে খাদ্য গ্রহণ পর্যন্ত প্রতিটি পর্যায়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে খাদ্য জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যাবে। এইজন্য খাদ্য প্রস্তুত ও খাওয়ার আগে সকলেরই উচিত সাবান দিয়ে খুব ভালো করে হাত ধূয়ে নেওয়া। তাতে জীবাণু দ্বারা রোগ সৃষ্টির আশংকা অনেক কমে যাবে।

কাজ- ১ অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার তৈরি ও গ্রহণ করলে কী কী শারীরিক সমস্যা হতে পারে
পোস্টার পেপারে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

পাঠ ৪- খাদ্যের কাজ

খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত পুষ্টি উপাদানগুলো আমাদের দেহে বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকে। যেমন-

১। দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন- খাদ্যের প্রধান কাজ হলো শরীর গঠন ও বৃদ্ধি সাধন করা। খাদ্যের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান শিশুর দেহের বৃদ্ধি ও সুগঠিত হওয়ার কাজগুলো সম্পন্ন করে থাকে।

২। ক্ষয় পূরণ- প্রতিনিয়তই আমাদের শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হচ্ছে। এই ক্ষয়প্রাপ্ত দেহ পূর্ণগঠন করার জন্য প্রয়োজন হয় খাদ্যের। প্রতিনিয়তই পুরাতন কোষের মৃত্যু ঘটে নতুন কোষ তৈরি হয়। খাদ্য থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদান এই নতুন কোষ গঠনে সহায়তা করে। আমাদের হাত কেটে গেলে, রোগে আক্রান্ত হলে বা আঘাতপ্রাপ্ত হলে শরীরের যে ক্ষয় হয় তা পুষ্টিকর খাদ্যের সহায়তায় ধীরে ধীরে সেবে ওঠে।

৩। তাপ উৎপাদন ও কর্মশক্তি প্রদান- গাড়ি চালানোর জন্য যেমন জ্বালানী হিসাবে পেট্রোল বা গ্যাসের প্রয়োজন হয় তেমনি শরীরের বিভিন্ন কাজ, রক্ত সঞ্চালন, শ্বাস-প্রশ্বাস, খাদ্যের পরিপাক, মূলমূত্র ত্যাগ এবং বিভিন্ন কাজ সম্পাদনের জন্য শক্তির প্রয়োজন হয়। এমন কি যখন আমরা ঘুমাই তখনও শক্তি খরচ হয়। খাদ্য থেকে তাপ সৃষ্টি হয় ও শক্তি উৎপাদন হয়। এজন্য বেঁচে থাকার জন্য শক্তি উৎপাদন অপরিহার্য।

৪। অভ্যন্তরীণ কার্যাদি নিষ্কাশন- আমাদের শরীরের ভিতরে বিভিন্ন ধরনের কাজ ঘটে থাকে, যার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। যেমন- খাদ্য পরিপাক, শক্তি উৎপাদন, পেশির সঞ্চালন, কোষের গঠন ইত্যাদি। দেহের ভেতরে যে কাজগুলো ঘটছে সেগুলোর জন্যও খাদ্যের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ।

৫। রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা তৈরি- প্রতিদিনই আমাদের শরীর বিভিন্ন ধরনের জীবাণু দিয়ে আক্রান্ত হয়। এই জীবাণু আক্রমণের হাত থেকে শরীরকে রক্ষা করার জন্য চাই শরীরের নিজস্ব স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা। আর বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে এই রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা অর্জিত হয় ও শরীর সহজেই সুস্থ থাকে। পুষ্টির অভাবে শরীরের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা কমে যায় ও বিভিন্ন জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়। ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগের লক্ষণ দেখা যায় এবং সহজেই অসুস্থ হবার প্রবণতা বেড়ে যায়।

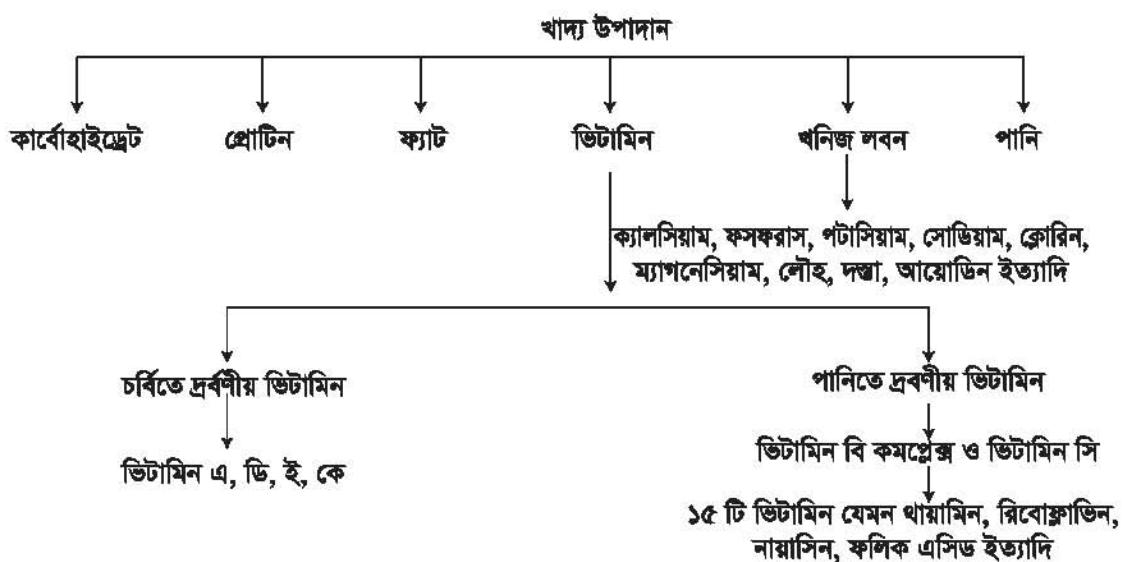
উপরের আলোচনা থেকে আমরা একথা বলতে পারি যে, খাদ্য শুধু ক্ষুধাই নিবৃত্ত করে না, শরীরে আরও অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পাদন করে থাকে। তাই শরীর সুস্থ রাখতে হলে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

কাজ ১ তোমার শরীরে খাদ্য কী কী কাজ করতে সাহায্য করে পোস্টার পেপারে প্রদর্শন কর।

কাজ ২ খাবার ঠিকমতো না খেলে তোমার দেহে কী কী সমস্যা দেখা দিতে পারে বলে তুমি মনে কর।

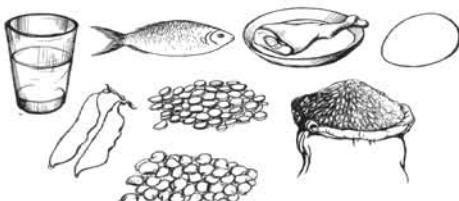
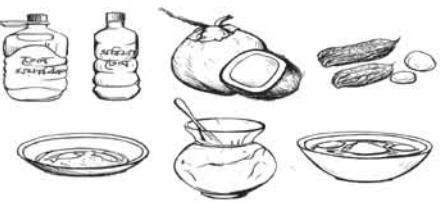
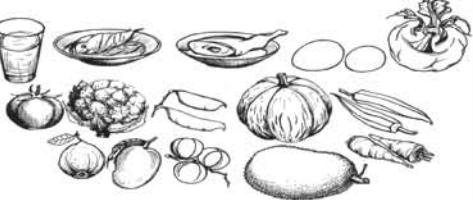
পাঠ ৫- খাদ্যের উপাদান ও উৎস

খাদ্যকে ভাঙলে যে বিভিন্ন ধরনের উপাদান পাওয়া যায় তাদেরকে খাদ্য উপাদান বলে। এই খাদ্য উপাদানগুলো প্রধানত জৈব রাসায়নিক বস্তু। এই বস্তুগুলো আমাদের শরীরে বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকে অর্ধাং পৃষ্ঠি সাধন করে, তাই এদেরকে পৃষ্ঠি উপাদানও বলে। পৃষ্ঠি উপাদানগুলো প্রধানত ছয় প্রকার।



নিচে ছকের মাধ্যমে খাদ্য উপাদানগুলোর উৎস ও কাজ দেখানো হলো-

পৃষ্ঠি উপাদান সমূজ খাদ্যের চিত্র	ছয়টি পৃষ্ঠি উপাদানের প্রধান খাদ্য উৎস ও কাজ
 (কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য)	<p>কার্বোহাইড্রেট</p> <p>উৎস- চাল, ভূট্টা, যব, গম, সাঙ, আলু, মিষ্ঠি আলু, চিনি, গুড়, মিছরি, ক্যান্ডি, চকোলেট ইত্যাদি।</p> <p>কাজ- দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করা।</p>

 <p>(প্রোটিন জাতীয় খাদ্য)</p>	<h3>প্রোটিন</h3> <p>প্রাণিজ উৎস- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ছানা ইত্যাদি।</p> <p>উদ্ভিজ্জ উৎস- বিভিন্ন ধরনের ডাল, সয়াবিন, বাদাম, চাল, গম, বিচি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।</p> <p>কাজ- দেহের কোষ গঠন, বৃক্ষি সাধন ও ক্ষমপূরণ করা।</p>
 <p>(ফ্যাট জাতীয় খাদ্য)</p>	<h3>ফ্যাট</h3> <p>উদ্ভিজ্জ উৎস- সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, নারিকেল ইত্যাদি।</p> <p>প্রাণিজ উৎস - ধি, মাখন, কড় মাছের তেল, শাক মাছের তেল, পশু-পাখির চর্বি ইত্যাদি।</p> <p>কাজ- দেহে তাপ ও শক্তি সরবরাহ করা।</p>
 <p>(ভিটামিন ও ধাতব লবন জাতীয় খাদ্য)</p>	<h3>ভিটামিন ও ধাতব লবণ</h3> <p>প্রাণিজ উৎস- সামুদ্রিক মাছ, ডিমের কুসুম, মাংস, মুকুৎ, পনির, দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য।</p> <p>উদ্ভিজ্জ উৎস- টেকিছাঁটা চাল, বিভিন্ন ধরনের ডাল, মিষ্টি আলু, বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি যেমন- টেঁড়স, পেঁপে, চিংগা, লাউ, বেগুন, মুন্দুল, টমেটো, মিষ্টি কুমড়া, গাজুর, ইত্যাদি</p> <p>বিভিন্ন ধরনের ফল যেমন- আমলাকী, পেঁয়াজা, আমড়া, আতা, সফেদা, গাব, বরই, কুল, জামুরা, বেল, লেবু, পেঁয়াজা, পাকা পেঁপে, আম, পাকা কাঁঠাল ইত্যাদি।</p> <p>কাজ- দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃক্ষি করে শরীর সুস্থ ও সুবল রাখা।</p>
 <p>(পানির উৎসের চিত্র)</p>	<h3>পানি</h3> <p>উৎস- সব ধরনের তরল খাবার, ভাবের পানি, রসাল ফল ইত্যাদি।</p> <p>কাজ- খাদ্য পরিপাক ও শোষণে সহায়তা করা। শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দিতেও সাহায্য করে।</p>

উপরের ছক থেকে আমরা বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের উৎস সম্পর্কে জানলাম। এই পুষ্টি উপাদানগুলোর
প্রত্যেকেরই গুরুত্বপূর্ণ কাজ রয়েছে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় যদি আমরা বিভিন্ন ধরনের খাদ্য অঙ্গৰ্ভ
করি তা হলে সহজেই পুষ্টি উপাদানগুলোর চাহিদা মেটানো সম্ভব।

কাজ- ১ খাদ্যের ৬টি উপাদানের তিথি করে উৎসের নাম লিখ ও ছবি এঁকে শ্রেণিতে প্রদর্শন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. মানুষের শরীর সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান কয়টি-

- | | | | |
|----|------|----|------|
| ক. | ৪ টি | খ. | ৫ টি |
| গ. | ৬ টি | ঘ. | ৭ টি |

২. মানব দেহে পুষ্টি সাধনের জন্য খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন-

- | | | | |
|----|--------------------|----|------------------|
| ক. | সামান্য পরিমাণে | খ. | পর্যাপ্ত পরিমাণে |
| গ. | অধিক পুষ্টি সমৃদ্ধ | ঘ. | ভিটামিন সমৃদ্ধ |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রুমানা ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে খুব দুর্বল বোধ করে এবং প্রায় সময় সে ঘুমাতে চায়। তার সহপাঠীরা তার চেয়ে লম্বা ও সুস্থান্ত্রের অধিকারী।

৩. রুমানার এ অবস্থার কারণ-

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|---------------------------|
| ক. | পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করা | খ. | পরিমিত পরিমাণে না ঘুমানো |
| গ. | পরিমিত ব্যায়াম না করা | ঘ. | সময় মেনে খেলাধুলা না করা |

৪. রুমানার এ সমস্যা দূরীকরণের উপায়-

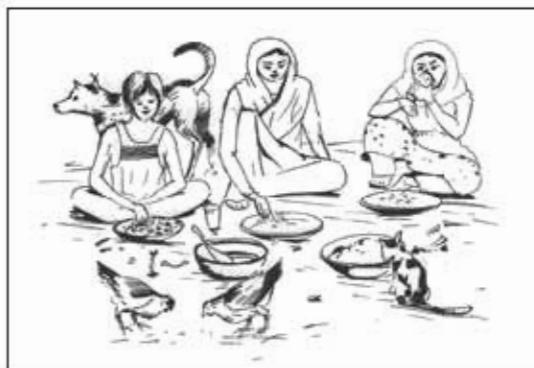
- প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ
- যথাযথ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ
- বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদান বেশি গ্রহণ

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|-----|----|-------------|
| ক. | i | খ. | ii |
| গ. | iii | ঘ. | i, ii ও iii |

सूक्ष्मशील धन्त्र

१. सृष्टि ओं काष्ठ चाटार बाड़ियों देखते थे औ उन हेतु लकड़ कास्तेर शरीरोंटा कोला कोला। हेया कास्तेर मोटा हथार कारप जानते चाहिले चाटि जानासेन आज खेलें दिन दिन तार शरीर कोला हमें याच्छे। हेयार चाटि आइए जानासेन कर्मेकमिल हते सृष्टि सक्षात् पर आपसा देखते हैं।
 - क. खाद्यों उत्पादान कराटी?
 - ख. देहेन कर्मपूर्वक बलतेकी बुखार लिख।
 - ग. उद्दीपके हेयार देखा कास्तेर शारीरिक अवहार कारप की बाधा कर।
 - घ. कोल विवरोंर अस्तता काष्ठ ओं सृष्टिर शरीरिक समस्यार जन्य दाढ़ी बले छुमि मने कर।
२. निचेर चित्रों देख एवं धन्त्रज्ञोंर उत्तर दाओ।



चित्र-१



चित्र-२

- क. पूछि की?
 - ख. खाद्यों पूछिर सम्पर्क की? बुखियों लिख।
 - ग. ये परिवेशे २ नं चित्रे खाद्य अहं कराहे तार उपकारिता बाधा कर।
 - घ. १ नं चित्रेर परिवेश अलूसारे खाद्य अहं करले 'कृतिकर चार' मते की धरनेर दीर्घमेयादि समस्यार सृष्टि हवे बुखियों लिख।

নবম অধ্যায়

চালের পুষ্টিমূল্য

পার্ট ১- চাল ও গম

চালের পুষ্টিমূল্য- চাল বাংলাদেশের প্রধান শস্য জাতীয় খাদ্য। আমাদের দেশে প্রধানত সিজ ও আতপ এই দুই ধরনের চাল ব্যবহারের প্রচলন রয়েছে। এছাড়াও রয়েছে টেকিছাঁটা চাল ও কলেছাঁটা চাল। যে কোনো চালে প্রায় সমস্পরিমাণ খাদ্য শক্তি থাকে। চাল কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস।



এক নজরে চালের পুষ্টিমূল্য

প্রধান পুষ্টি উপাদান	অন্যান্য উদ্ভিদবোগ্য পুষ্টি উপাদান
কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন, থায়ামিন, রিবোফ্লাইন ও নায়াসিন

টেকিছাঁটা সিজ চালে প্রোটিন কিছুটা বেশি থাকে। ভাত রান্নার সময় মাড় ফেলে দিলে অনেক মূল্যবান পুষ্টি উপাদান চলে যায়। তাই মাড় না ফেলে বসাভাস রান্না করা উচিত। চাল ছাড়াও ধান দিয়ে চিড়া, মুড়ি, খই হয়। এসব খাবারের পুষ্টিমূল্য প্রায় চালের মতো।

কাজ- ১ কিভাবে ভাত রান্না করলে পুষ্টিমূল্য বজায় থাকবে?

গমের পুটিমূল্য- চালের পর আমাদের বাল্লাদেশের বিভীষণ শস্য আজীব খাদ্য হলো গম। গম থেকে আমরা আটা, ময়দা ও সুজি পাই। ময়দার চাইতে আটা ও সুজির পুটিমূল্য বেশি। গম ভাঙানোর সময় গমের বাইরের আবরণ তুসি হয়ে বেরিয়ে যায়।

গম থেকে চালের প্রায় কাছাকাছি পরিমাণ খাদ্য শক্তি পাওয়া যায় এবং চালের চাইতে বেশি পরিমাণে প্রোটিন থাকে। গম দিয়ে তৈরি সকল খাদ্য থেকে প্রায় সমপরিমাণ খাদ্য শক্তি পাওয়া যায়। তুসি ও ময়দার চাইতে আটাতে প্রোটিন কিছুটা বেশি থাকে।



গম

এক নজরে গমের পুটিমূল্য

অধ্যান পুটি উপাদান	অন্যান্য উত্তোলিত পুটি উপাদান
কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন, ধারামিন, রিবোফ্লাবিন, নাইসিন, পিটামিন ই

আজকাল বাজারে দুই খরচের আটা পাওয়া যায়— সাদা আটা ও শাল আটা। সাদা আটার গমের উপরের আবরণ থাকে না। আর শাল আটার গমের উপরের আবরণ থাকে। বাজের জন্য শাল আটা উপকারী।

কাজ- ২. গমের তৈরি বিভিন্ন খাদ্যের নাম সেখ এবং খাদ্যের পুটিমূল্য বর্ণনা কর।

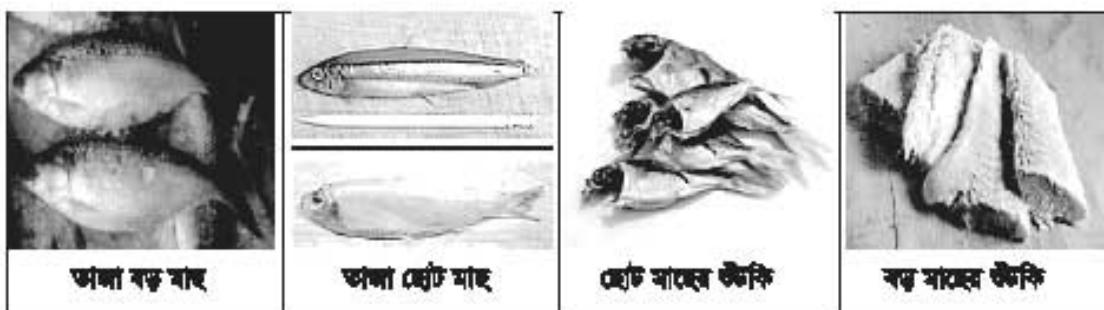
পাঠ ২- মাছ ও মাংস

মাছের পুটিমূল্য- ধাপিজ প্রোটিনের খুব ভালো উৎস হচ্ছে মাছ। এছাড়াও মাছে ফ্যাট ও থাত্তব সবগ পাওয়া যায়। কম ফ্যাট যুক্ত মাছের মধ্যে টাকি, বেলে, বাটা, ফলি, কই, কাজলা, মৃগেল, বাইম, শিং, মাতর, মলা, চেলা এবং লো উত্তোলিত। খলসে চেলা, পুটি, কাজলি, বোয়াল, পোল, মাঝারি ফ্যাট যুক্ত মাছ। বেশি ফ্যাট যুক্ত মাছের মধ্যে আছে ইশিপ, শিলং, পাজাশ, কই, সরপুটি ইত্যাদি। মাছে ফ্যাট বেশি হলে তা থেকে বেশি খুব সুস্থানু হয়ে তেমনি সেইসব মাছে খাদ্য শক্তি বেশি থাকে।

ଏକ ମାହର ମାତ୍ରର ପ୍ରତିମୂଳ୍କ

ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ପ୍ରତିମୂଳ୍କ ଉପାଦାନ	ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ସର୍ଥରେଣୁ ପ୍ରତିମୂଳ୍କ ଉପାଦାନ
ଖୋଟିମ	କ୍ଯାଟ, ଟିକୋଡ଼ିମ ଏ, ଡି ଏବଂ ଇ, କ୍ରାଲସିନାମ, କ୍ଷୁଦ୍ରମାଳ ଓ ଲୋହ

ବାଲୋଦିଲେ କୋଳୋ କୋଳୋ ଅବଦେ ଚାଟକି ଯାହ ଖୁବଇ ଜଳନ୍ତିର । ଚାଟକି ଯାହେ ତାଙ୍କା ଯାହ ଅପେକ୍ଷା ୨-୩ ଟଙ୍କ ବେଳି ଖୋଟିମ ଥାକେ । ଏହାହାଠ ଚାଟକି ଯାହେ ତାଙ୍କା ଯାହର ଚାଇତେ କ୍ରାଲସିନାମ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରମାଳର ପରିମାଣ ଅନେକ ବେଳି ଥାକେ ।



ଯାହର କୌଟାତେ କ୍ରାଲସିନାମ ଥାକେ, ତାଇ ବେ ଯାହ କୌଟାତର ଖାଦ୍ୟର ବାବୁ ଲେଇ ଯାହ ଥେକେ କ୍ରାଲସିନାମ ପାଇଁଆ ଥାବୁ ଦେଇନ- ହେଟ୍‌ଯାହ । ସାମୁଦ୍ରିକ ଯାହ ଥେକେ ଆମୋଡ଼ିମ ପାଇଁଆ ଥାବୁ । କିନ୍ତୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଯାହ ଦେଇନ- କଣ୍ଠ ଓ ଶାର୍କ ଯାହର ସଫୁତ୍ତେର ତେଜେ ଟିକୋଡ଼ିମ ଏ ଓ ଡି ଟିକୋଡ଼ିମ ଡି ଏବଂ ପରିମାଣ ପାଇଁଆ ଥାବୁ ।

କାହା-୧ ଝୁରି କୋଣ ମାଦେର ଯାହ ଖାଗ କାର ଅନିମିନ ତୈରି କର ଏବଂ ତା ଥେକେ ଝୁରି କୀ କୀ ପ୍ରତି ପାଇ ଦେଖ ।

ଯାହର ପ୍ରତିମୂଳ୍କ- ପରମ, ଶରିଯ, ହାପଲ, କେଲ୍ପ, ରୌସ, ମୁଲି, ଇକ୍କାଡ଼ି ପଥ ଓ ଶାଖିର ଦେଇର ଶେଳିବଳ୍ଳ ଅଥ୍ ଆପରା ଯାହୁ ହିଲାବେ ଅଛି କବି । ଆମାଦେର ଦେଖେ ପରମ ଓ ଶାଖିର ଯାହୁ ଛାହ୍ନାଏ ମୁଲିର ଯାହୁ ଖୁବ ବେଳି ଜମାନିର । ଏହାହାଠ ହୁଲେର ଯାହୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଶାଖିର ଯାହୁର ଆମରା ଥେରେ ଥାକି । ଯାହୁ ଉତ୍ସର୍ଥ ଯାଦେର ଖୋଟିମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।



মাংসের খাদ্য শক্তির পরিমাণ ফ্যাটের উপর নির্ভর করে। মাংস লৌহ ও ফসফরাসের এবং যকৃৎ বা কলিজা লৌহ এবং ভিটামিন এর খুব ভালো উৎস। ক্যালসিয়াম প্রধানত হাড়ে পাওয়া যায়। হাড় ছাড়া মাংসে ক্যালসিয়াম খুবই কম পাওয়া যায়। মাংস ও যকৃৎ ধায়ামিন, রিবোফ্লাইন, নায়াসিন, বি১২ এবং অন্যান্য বি-ভিটামিনের ভালো উৎস।

এক নজরে মাংসের পুষ্টিমূল্য

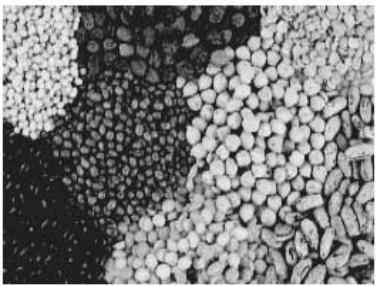
প্রধান পুষ্টি উপাদান	অন্যান্য উদ্ভোধ্য পুষ্টি উপাদান
প্রোটিন	ফ্যাট, ধায়ামিন, রিবোফ্লাইন, নায়াসিন, বি১২, ভিটামিন এ, ডি এবং ই, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ

দেশি মুরগির মাংস ও পাদিক মাংসে অন্যান্য প্রাণীর মাংসের চাইতে কম ফ্যাট থাকে। তবে কার্মের মুরগি ও হাঁসের মাংসে ফ্যাট বেশি থাকে। হাঁস ও মুরগির কলিজাতে প্রচুর পরিমাণে লৌহ থাকে। এছাড়াও ভিটামিন এ ও ডি এবং বি ভিটামিনের উৎকৃষ্ট উৎস হচ্ছে হাঁস ও মুরগির কলিজা।

কাজ- ২ তুমি মাছ ও মাংসের তৈরি যে খাবারগুলো খাও তার তালিকা তৈরি কর।

কাজ- ৩ এই সকল খাদ্য থেকে তুমি কী কী পুষ্টি পাবে তা বর্ণনা কর।

পাঠ ৩- ডাল, ডিম ও দুধ

	
বিভিন্ন ধরনের ডাল	অংকুরিত ডাল

ডালের পুষ্টিমূল্য- মুগ, মসুর, ছোলা, মটর, খেসারি, মাষকলাই, অড়হর ডালজাতীয় খাদ্য। এতে উদ্ভোধ্য পরিমাণে প্রোটিন থাকায় ডাল প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। ডালে মেহপদার্থ খুব কম। কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বেশি থাকে। প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করার জন্য মাছ ও মাংসের পরিবর্তে ডাল খাওয়া যায়।

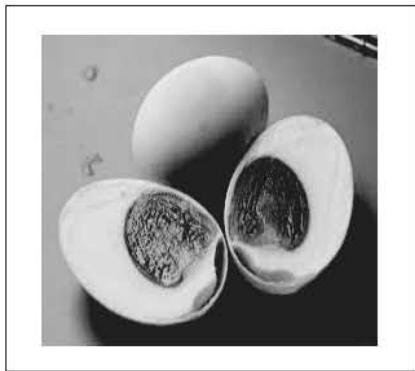
এক নজরে ডালের পুষ্টিমূল্য

প্রধান পুষ্টি উপাদান	অন্যান্য উল্লেখযোগ্য পুষ্টি উপাদান
প্রোটিন	কার্বোহাইড্রেট, ধার্যামিন, রিবোফ্লাবিন ও নায়াসিন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ

ডাল ধার্যামিনের বেশ ভালো উৎস। ডালে রিবোফ্লাবিন এবং নায়াসিনও ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়। ডালে ধাতব লবণের মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ কিছু পরিমাণে পাওয়া যায়। ছেলা, মুগ, মাষকলাইয়ের খোসাসহ আস্ত বীজ ভিজিয়ে রাখলে ততীয় ও চতুর্থ দিনে অঙ্কুরোদগম হয়। অঙ্কুরিত ডালে অন্যান্য প্রায় সব ভিটামিনই শুকনা ডালের চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে থাকে।

কাজ- ১ শুকনা ডাল ও অঙ্কুরিত ডালের মধ্যে কোনটি বেশি পুষ্টিকর বলে তুমি মনে কর? কেন তা লিখ।

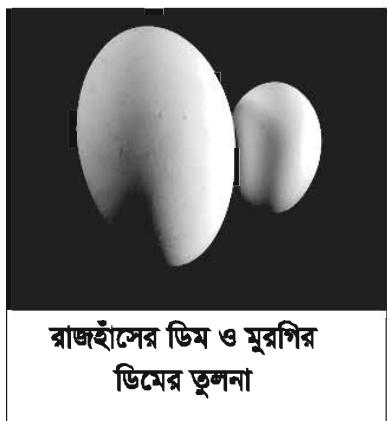
ডিমের পুষ্টিমূল্য- প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে ডিম সবচেয়ে ভালো। দেহ গঠনের উপযোগী সব উপাদান ডিমে উপস্থিত। ডিমে প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং ধাতব লবণ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। ডিমের সাদা অংশ ও কুসুমের মধ্যে উপাদানের তফাত হয়। ডিমের সাদা অংশ সম্পূর্ণটা প্রোটিন, এতে ফ্যাট নেই বললেই চলে। ডিমের কুসুমে লৌহ, ফসফরাস, ধার্যামিন, রিবোফ্লাবিন ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়।



ডিম

এক নজরে ডিমের পুষ্টিমূল্য

প্রধান পুষ্টি উপাদান	অন্যান্য উল্লেখযোগ্য পুষ্টি উপাদান
প্রোটিন	ভিটামিন এ, ডি, ধার্যামিন, রিবোফ্লাবিন ও নায়াসিন, ফসফরাস ও লৌহ



ডিমের প্রোটিন উৎকৃষ্ট মানের এবং শতকরা ১০০ ভাগই দেহে কাজে লাগে। আমাদের দেশে হাঁসের ডিমও পাওয়া যায়। হাঁসের ডিম মুরগির ডিমের চেয়ে আকারে কিছুটা বড় হওয়ায় এতে খাদ্য শক্তি বেশি থাকে। মুরগির ডিমের চেয়ে হাঁসের ডিমে ভিটামিন এ বেশি থাকে। এছাড়া একটা মুরগির ডিম থেকে যে পৃষ্ঠি উপাদান পাওয়া যায় আকারে বড় হওয়ায় সেই পৃষ্ঠি উপাদানগুলো হাঁসের ডিম থেকে কিছুটা বেশি পাওয়া যায়। এছাড়াও আমাদের দেশে মুরগি, হাঁস, রাজহাঁস ও কোয়েল পাখির ডিম খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। ডিমের আকার অনুসারে পৃষ্ঠিমূল্য কম বেশী হতে পারে।

দুধের পৃষ্ঠি মূল্য- দুধ প্রাকৃতিক উপায়ে তৈরি একটি আদর্শ খাদ্য। দুধের মধ্যে সব কয়টি পৃষ্ঠি উপাদান থাকে। দুধে থাই ৯০% পানি। গুণগত দিক থেকে দুধের প্রোটিন উচ্চ মানের। ভিটামিনের মধ্যে রিবোফ্লাভিনের পরিমাণ বেশি। দুধে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস থাকে। যা হাড় গঠনের সহায়তা করে। দুধ সুস্থানু ও সহজপাচ্য। জনস্মানের পর থেকে ৬ মাস বয়সে পর্যবেক্ষণ মানের দুধই শিশুর একমাত্র খাদ্য। গরু, ছাগল ও যথিয়ের দুধ আমাদের দেশে খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। দুধ থেকে ছানা, পনির, দই ও নানা ধরনের মিষ্টিজাত খাবার তৈরি হয়।

কাজ- ২ একটা সিঙ্গ ডিম থেকে তুমি কী কী পৃষ্ঠি পাবে তা শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

পাঠ ৪- শাক-সবজি ও ফল

শাক-সবজি ও ফলের পৃষ্ঠিমূল্য- শাক-সবজি ও ফল দৈনন্দিন খাদ্যের একটা উল্লেখযোগ্য অংশ। শাক-সবজি ও ফলের মধ্যে প্রধানত কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, ধাতব লবণ ও পানি পাওয়া যায়। ভিটামিন ও ধাতব লবণের প্রাচুর্যতা থাকায় শাক-সবজি ও ফল দেহের স্বাভাবিক পৃষ্ঠির কাজ সম্পন্ন করে, দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ও অগুষ্ঠির হাত থেকে রক্ষা করে। সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিনের আহারে শাক ও সবজি থাকা বাস্তুনীয়।

এক নজরে শাক-সবজি ও ফলের পুষ্টিমূল্য

প্রধান পুষ্টি উপাদান	অন্যান্য উল্লেখযোগ্য পুষ্টি উপাদান
ভিটামিন, ধাতব লবণ ও পানি	কার্বোহাইড্রেট

সমুদ্রের তীরবর্তী এলাকার মাটিতে আয়োডিন থাকে বলে সে মাটিতে উৎপন্ন শাক-সবজি থেকে আয়োডিন পাওয়া যায়। ফুলকপি, কাঁচামরিচ, ক্যাপসিকাম, বাঁধাকপি, ব্রোকলি, টমেটো ভিটামিন-সি-এর ভালো উৎস। ব্রোকলি থেকে ক্যালসিয়াম ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়। শুঁটি ও বীজ-সবজি উল্লেখযোগ্য প্রোটিনের উৎস। শুঁটি ও বীজ সবজি থেকে ভিটামিনও ভালো পাওয়া যায়। শাক-সবজিতে অংশ জাতীয় কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে যা খুবই উপকারী।

কাঁচা ফল অপেক্ষা মিষ্ঠি ফলে কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে। তাজা টাটকা ফলে ফসফরাস ও লৌহ এবং সামান্য ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। লেবুজাতীয় ফল, জাম জাতীয় ফল ভিটামিন-সি-এর জন্য উল্লেখযোগ্য। হলুদ ও কমলা রঙের ফলে যেমন— পাকা আম, পাকা পেঁপে ইত্যাদি ফলে ভিটামিন এ ও ক্যারোটিন পাওয়া যায়। তাজা ফলে ভিটামিন বেশি থাকে। রসালো ফল পানির চাহিদা পূরণ করে থাকে। আমাদের দেশে বিভিন্ন মৌসুমে বিভিন্ন স্বাদের ফল পাওয়া যায়। এই সমস্ত মৌসুমি ফল মৌসুমেই বেশি সুস্বাদু ও পৃষ্ঠিকর হয়। তাই সব সময় মৌসুমি ফল খাওয়াই স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

পাঠ ৫- বাদাম, তেল ও ধী



বাদামের পুষ্টিমূল্য- বাংলাদেশে উৎপাদিত বাদামের মধ্যে চিলা বাদাম উল্লেখযোগ্য। এছাড়া কাজু বাদাম, পেস্তাবাদাম ও কাঠবাদাম রয়েছে।

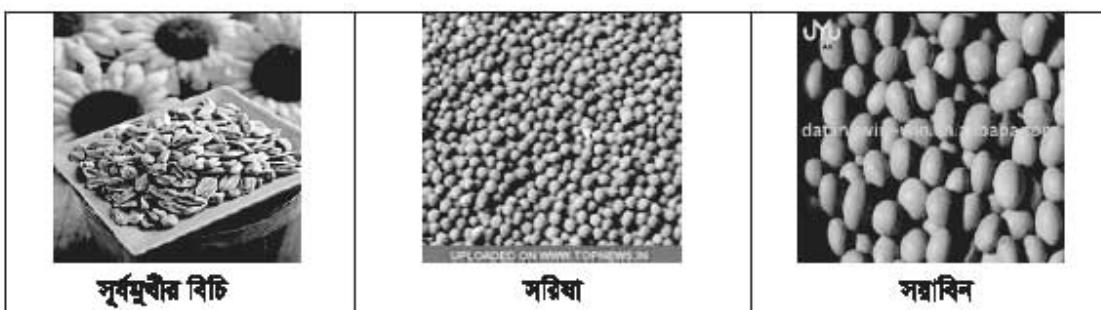
এক নজরে বাদামের পুটিমূল্য

প্রধান পুটি উপাদান	অন্যান্য উত্তোলনযোগ্য পুটি উপাদান
ক্ষোটিন ও ক্ষ্যাটি	কার্বোহাইড্রেট, ধারাবিন, রিবোফ্লাইন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, জিংক ও লৌহ

চিনা বাদাম ফসফরাসের ভালো উৎস। লৌহ ও ক্যালসিয়ামও সামান্য পরিমাণে পাওয়া যায়। এছাড়াও অন্যান্য খাতব সবথের মধ্যে ম্যাংগানিজ, পটাসিয়াম, কপার ও জিংক পাওয়া যায়। অত্যন্ত পুটিকর এই খাবারটি খেতেও সুস্থানু। তাই সকলের কাছে গ্রহণযোগ্য।

কাজ- ১ বাদাম কোন পুটি উপাদানের উৎকৃষ্ট উৎস? তুমি কোন খাবারের পরিবর্তে বাদাম খাবে শিখ।

জেল ও ধিয়ের পুটিমূল্য- উভিজ উৎস থেকে জোজ্য জেল পাওয়া যায়। জোজ্য জেল প্রধানত রান্নায় ব্যবহৃত হয়। সরিষা, তিস, সূর্যমূলী, চিনা বাদাম, সয়াবিন, ফুলবীজ ও কুঁচা ইত্যাদিতে বেশ ভালো পরিমাণে ব্রেহণদার্শ থাকে। তাই এই বীজগুলো থেকে জেল উৎপাদিত হয়। খাদ্যের মধ্যে জেল থেকে সবচেয়ে বেশি তাপ সংক্ষি পাওয়া যায়।



এক নজরে জেল ও ধিয়ের পুটিমূল্য

প্রধান পুটি উপাদান	অন্যান্য উত্তোলনযোগ্য পুটি উপাদান
ক্ষ্যাটি	ডিটায়িন এ, ডি, ই, কে

প্রাণিজ উৎস হতে ঘি পাওয়া যায়। দুধের সর থেকে প্রথমে মাখন ও মাখন থেকে ঘি তৈরি হয়। ঘিয়ে প্রধানত ফ্যাট থাকে এতে আরও থাকে এ, ডি, ই, কে। তেল ও ঘি খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করে।

কাজ- ১ তেল ও ঘি শরীরে কী ধরনের কাজ করতে সাহায্য করে সে সম্পর্কে একটা তালিকা তৈরি করে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. চাল কোন পুষ্টি উপাদানের সবচেয়ে ভালো উৎস?

- | | | | |
|----|----------------|----|---------|
| ক. | ভিটামিন | খ. | প্রোটিন |
| গ. | কার্বোহাইড্রেট | ঘ. | ফ্যাট |

২. শিম বিচির অন্যতম কাজ-

- i. দেহের ক্ষয় পূরণ
- ii. বৃদ্ধি সাধন
- iii. তাপ ও শক্তি উৎপাদন

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i | খ. | i ও ii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

১৩ বছর বয়সী রতন ও ৪৫ বছর বয়সী রতনের বাবা দুই জন প্রায়ই অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি গরম ভাতের সাথে ঘি ও চিনি মিশিয়ে খেয়ে থাকেন।

৩. রতনের এ খাদ্যাভ্যাসের ফলে—

- | | | | |
|----|-----------------------|----|--------------------------------|
| ক. | কর্মশক্তি বৃদ্ধি পাবে | খ. | রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যাবে |
| গ. | দেহের ক্ষয়পূরণ হবে | ঘ. | হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে |

৪. রতনের বাবার ঘি খাওয়ার ফলে-

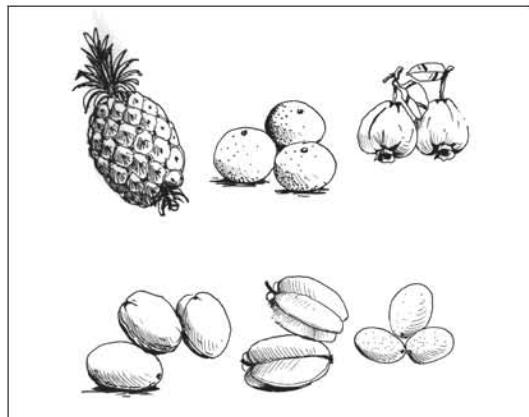
- | | | | |
|----|------------------------|----|---------------------------------|
| ক. | কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে | খ. | ওজন বেড়ে যাবে |
| গ. | হাড়ের ক্ষয়হ্রাস পাবে | ঘ. | রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে |

সূজনশীল প্রশ্ন

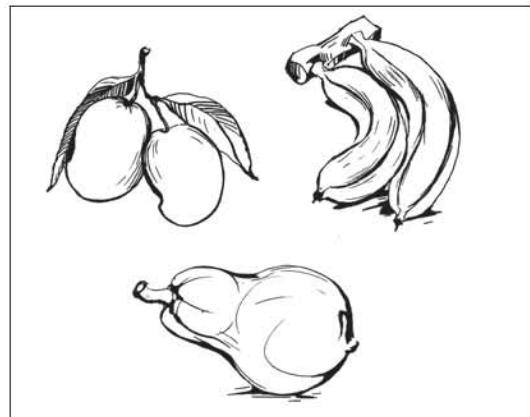
১. রাহেলা গ্রীষ্মের ছুটিতে সমুদ্র সৈকতে বেড়াতে গিয়ে দেখে সৈকতের পাশে বিভিন্ন দড়িতে মাছ ঝুলিয়ে শুকানো হচ্ছে। সে জানতো সব সময় নদী ও পুরুর হতে মাছ ধরে বাজারে বিক্রি করা হয়। তারা সব সময়ে এ ধরনের মাছ খেয়ে থাকে। রাহেলা তার নানার কাছে মাছ শুকানোর কারণ জানতে চাইলে তিনি জানান, নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত শুকানোর পরে এগুলো প্যাকেটজাত করে বাজারে বিক্রি করা হয়। দেশ বিদেশে এই শুকনো মাছের অনেক চাহিদা।

- | | |
|----|---|
| ক. | বাংলাদেশের দ্বিতীয় শস্য জাতীয় খাদ্য কী? |
| খ. | ডিমের পুষ্টিমূল্য বর্ণনা কর। |
| গ. | উদ্বীপকে রাহেলার সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছ আমাদের দেহে কোন খাদ্য উপাদানের চাহিদা পূরণ করে? ব্যাখ্যা কর। |
| ঘ. | রাহেলা সব সময়ে যে ধরনের মাছ খেয়ে থাকে এবং সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছের মধ্যে গুণগত পার্থক্যের তুলনামূলক আলোচনা কর। |

২.



চিত্র-১



চিত্র-২

- ক. চালের চাইতে গমে কী বেশি পরিমাণে থাকে?
- খ. লাল গমে খাদ্যোপাদান বেশি থাকে বুবিয়ে বল।
- গ. চিত্রে উল্লিখিত ছবিগুলো আমাদের দেহে কোন ধরনের ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করে? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. ১ ও ২ নং চিত্রে উল্লিখিত ফলগুলো প্রতিদিন আহারে থাকা বাস্তুনীয় কেন? বিশ্লেষণ কর।

দশম অধ্যায়

খাদ্য চাহিদা

পাঠ ১- খাদ্য শক্তি (কিলোক্যালরি)

আমরা প্রতিদিন অনেক ধরনের খাবার খেয়ে থাকি। এইসব খাবারের মধ্যে কিছু কিছু পুষ্টি উপাদান থাকে যেগুলো আমাদের দেহে শক্তি উৎপাদন করে থাকে। খেলাধুলা করা, যে কোনো ধরনের কাজ করা, পড়ালেখা করা ইত্যাদি সব কাজের জন্যই শক্তি দরকার হয়। আমরা খাবারের এই শক্তি চোখে দেখি না তবে অনুভব করতে পারি ও পরিমাপ করতে পারি। কোনো খাবার কেনার সময় মাপার জন্য আমরা একক ব্যবহার করি। যেমন- তরল খাবার মাপার জন্য লিটার ও অন্যান্য খাবার মাপার জন্য কেজি। ঠিক তেমনি খাবারের মধ্যে এই শক্তিকে পরিমাপ করার জন্য কিলোক্যালরি ব্যবহার করা হয়।

প্রত্যেক মানুষেরই বেঁচে থাকার জন্য শক্তির প্রয়োজন হয়। বেশি শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করার জন্য বেশি শক্তির অর্থাৎ বেশি কিলোক্যালরির প্রয়োজন হয় এবং কম পরিশ্রমের কাজ করার জন্য কম শক্তির অর্থাৎ কম কিলোক্যালরির প্রয়োজন হয়। অর্থাৎ খাদ্যের শক্তি পরিমাপের একককে কিলোক্যালরি বলা হয়।

শক্তির উৎস- খাবার থেকেই আমরা শক্তি পাই। কোনো খাবারের কিলোক্যালরি বেশি হলে বোঝা যাবে যে, সেই খাবারে শক্তি বেশি আছে। তেল, ঘি, ভাজা খাবার, চিনি, গুড়, মিষ্টি ইত্যাদিতে বেশি কিলোক্যালরি আছে অর্থাৎ এইসব খাবারে শক্তি বেশি আছে। যেমন- শাক-সবজি, শসা, ক্ষীরা, লেটুস পাতা, আমলকী, বাতাবিলেবু, পেয়ারা ইত্যাদিতে কম কিলোক্যালরি আছে অর্থাৎ শক্তি কম আছে।

পুষ্টি উপাদানগুলো থেকে প্রাপ্ত শক্তি

১ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থেকে প্রায় ৪ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়

১ গ্রাম প্রোটিন থেকে প্রায় ৪ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়

১ গ্রাম ফ্যাট থেকে প্রায় ৯ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়

কোনো মানুষের এই শক্তির চাহিদা বা প্রয়োজনীয়তা নির্ভর করে তার পরিশ্রমের ধরন, শারীরিক অবস্থা ও বয়স ইত্যাদি বিষয়ের উপর। কোনো ব্যক্তি যদি বেশি পরিশ্রমের কাজ করেন যেমন- রিস্কাচালক হন তাহলে তার বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্যের প্রয়োজন হবে, কিন্তু ব্যক্তি যদি কম পরিশ্রমের কাজ করেন যেমন- অফিসে বসে কাজ করেন তাহলে তার কম কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্যের প্রয়োজন হবে।

বড়দের তুলনায় শিশুদের বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য প্রয়োজন হয় কারণ শিশুদের দৈহিক বৃদ্ধি খুব দ্রুত গতিতে হয়। আবার স্বাভাবিক শারীরিক অবস্থার চেয়ে জ্বর হলে বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্যের চাহিদা বাঢ়ে।

কেউ দীর্ঘদিন ধরে যদি তার চাহিদার চেয়ে বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করে তাহলে তার শরীরের ওজন বেড়ে যাবে। আবার কেউ দীর্ঘদিন ধরে যদি তার চাহিদার চেয়ে কম কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করে তাহলে তার শরীরের ওজন কমে যাবে। শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে হলে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি বা কম কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করা যাবে না।

কাজ- ১ কাদের বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন হয়? তুমি যদি প্রয়োজনের চেয়ে কম বা বেশি কিলোক্যালরি যুক্ত খাদ্য গ্রহণ কর তাহলে তোমার কী ধরনের সমস্যা হতে পারে তালিকা তৈরি কর।

পাঠ ২- সুষম খাদ্য

মিনু এবং অক্তরা দু'জন একই বয়সী, একই প্রেগিটে পড়ে ও পাশাপাশি বাড়িতে বসবাস করে। মিনু প্রতিদিন ভাত-রুটির পাশাপাশি মাছ-মাংস এবং যথেষ্ট পরিমাণে শাক-সবজি ও মৌসুমি ফল গ্রহণ করে। কিন্তু অক্তরা শাক-সবজি ও ফল একদম পছন্দ করে না তাই সে শুধুমাত্র মাংস দিয়ে ভাত খায়। মিনুর স্বাস্থ্য ভালো। সে সহজে অসুস্থ হয় না, মাদ্রাসায় নিয়মিত উপস্থিত থাকে, পড়াশোনায় মনোযোগী ও পরীক্ষায় ভালো ফলাফল



করে থাকে। কিন্তু অক্তরা আরই নানা ধরনের অসুখে আতঙ্গিত হয়। ফলে মাদ্রাসায় অনিয়ন্ত্রিত, পড়াশোনায় মনোযোগ কম ও পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করতে পারে না। এর থেকে বোরা যায় যে, মিনু বিভিন্ন ধরনের খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে খায় বলে

তার প্রতিদিনের পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়। অন্যদিকে অক্তরা প্রয়োজনের চেয়ে কম খাবার গ্রহণ করে। ফলে তার প্রতিদিনের পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয় না।

অতএব শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রতিদিনই আমাদের প্রত্যেকটা পুষ্টি উপাদান অর্থাৎ ছয়টি উপাদানই প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রহণ করতে হবে। দৈনন্দিন খাবারে দেহের চাহিদা অনুযায়ী প্রত্যেকটা পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকলে তখন তাকে সুষম খাদ্য বলে।

সুষম খাদ্য দেহের জন্য প্রয়োজনীয় কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন, ধাতব লবণ, পানি ও ক্যালরি সরবরাহ করে। শুধুমাত্র একটি দুইটি খাদ্য গ্রহণ করলে খাবার সুষম হয় না।

খাবার সুষম করার উপায়-

- প্রতি বেলার খাবারে মাছ, মাংস, ডাল, ভাত, রুটি, শাক-সবজি, ফল, তেল ও দুধ ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করা।
- বিভিন্ন ধরনের খাদ্য নির্ধারিত পরিমাণে গ্রহণ করা।
- প্রতিবেলার খাবারে মৌসুমি শাক-সবজি, ফলমূল ও টক জাতীয় ফল রাখা।
- প্রতিদিন ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা।
- দৈনিক প্রয়োজনীয় মোট কিলোক্যালরির ৫০-৬০% কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য, ২০-৩০% মেহজাতীয় খাদ্য এবং ২০-২৫% প্রোটিন জাতীয় খাদ্য থেকে গ্রহণ করা।
দৈনিক আহারে প্রাণ্বয়ক্ষ ব্যক্তির খাদ্যে কমপক্ষে ৩০ গ্রাম তেল এবং ২০ গ্রাম গুড় বা চিনি না থাকলে ক্যালরির ঘাটতি হয়। এজন্য আহারে তেল ও গুড় বা চিনি অন্তর্ভুক্ত করা প্রয়োজন। সুষম খাদ্যকে উপাদেয় করার জন্য খাদ্য প্রস্তুতে মসলার ব্যবহার প্রচলিত আছে।

সুষম খাদ্য গ্রহণের শুরুত্ব-

- শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে সকল পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করার জন্য সুষম খাদ্য গ্রহণের শুরুত্ব অপরিসীম।
- শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত খাদ্য শক্তি সরবরাহ নিশ্চিত করার জন্য সুষম খাদ্য গ্রহণের শুরুত্ব রয়েছে।
- শরীরের চাহিদার চেয়ে বেশী খাদ্য গ্রহণ করলে শরীর মোটা হয়ে যাবে, রোগ দেখা দিবে। কম খেলে শরীর শুকিয়ে যাবে, শিশুদের বর্ধন ব্যাহত হবে ও রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কমে যাবে। এজন্য শরীরের স্বাভাবিক সুস্থিতা বজায় রাখার জন্য সুষম খাদ্য গ্রহণ অত্যাবশ্যক।
- অগুষ্ঠিকে প্রতিহত করার জন্য সুষম আহার গ্রহণ শুরুত্বপূর্ণ।

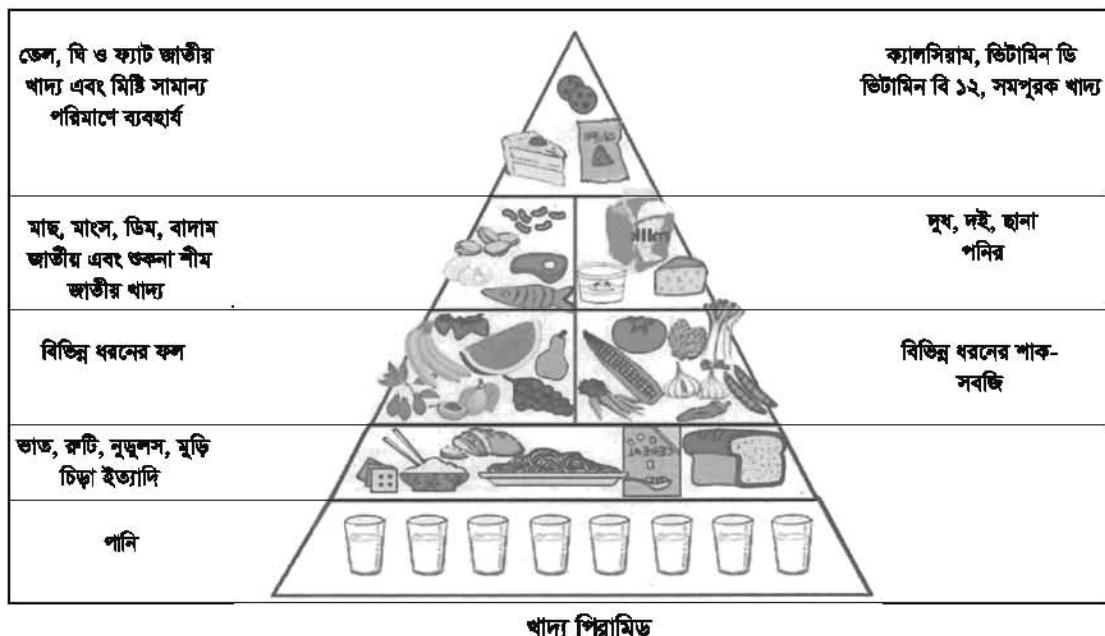
কাজ- ১ তুমি প্রতিদিন যে খাবারগুলো খাও তার একটা তালিকা তৈরি করে দেখ যে তোমার খাবারটি সুষম হচ্ছে কিনা। যদি সুষম না হয় তা হলে তুমি সুষম খাবার খাওয়ার জন্য কী করবে?

পাঠ ৩- খাদ্য পিরামিড

‘খাদ্য পিরামিড’ হচ্ছে এমন একটা নির্দেশিকা বা গাইড যার দ্বারা কোন ধরনের খাদ্য কী পরিমাণে খাওয়া উচিত তা চিত্রের মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়। এক কথায় বলা যায় যে, খাদ্য পিরামিড থেকে কোন ধরনের খাবার কতটুকু পরিমাণে গ্রহণ করলে খাদ্য সুস্থ হবে তার ধারণা পাওয়া যায়।

‘খাদ্য পিরামিড’-এ প্রতিদিন আমাদের যে খাদ্যগুলো গ্রহণ করা উচিত সেই খাদ্যগুলোকে ৫টি ভাগে ভাগ করে ছবিতে দেওয়া হয়েছে। পিরামিডের নিচ থেকে ধাপগুলো হচ্ছে-

প্রথম ধাপে- পানি। যা আমাদের জীবন ধারণের জন্য অত্যাবশ্যকীয়। প্রতিদিন ৬-৮ গ্লাস পান করা অযোজন হয়।



দ্বিতীয় ধাপে- শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য। যেমন- ভাত, ঝুটি, মুড়ুলস, মুড়ি, চিড়া ইত্যাদি। এই শ্রেণির খাবারগুলো থেকে তাপশক্তি পাওয়া যায়। এই শ্রেণির খাবারগুলো দেহের চাহিদা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে গ্রহণ করতে হয়।

তৃতীয় ধাপে- বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি ও ফল, এই শ্রেণির খাদ্য থেকে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন ও অনিজ লবণ পাওয়া যায়।

চতুর্থ ধাপে- মাছ, মাংস, ডিম, বাদাম, ডাল, ছানা ও পনির ইত্যাদিকে একটি খাদ্য শ্রেণিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এই শ্রেণির খাদ্য থেকে প্রধানত প্রোটিন পাওয়া যায়। এছাড়াও বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাওয়া যায়।

পঞ্চম ধাপে- তেল, ঘি ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য এবং চিনি, গুড় ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্যকে একটি শ্রেণিতে ভাগ করা হয়েছে। এই শ্রেণির খাদ্য থেকে প্রচুর শক্তি পাওয়া যায়। তাই এই খাবারগুলো খুবই কম পরিমাণে খাওয়া উচিত। বেশি খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যাবে।

আমরা যদি ‘খাদ্য পিরামিড’-এর বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্যগুলো থেকে প্রতিদিনের চাহিদা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাদ্য নির্বাচন করে গ্রহণ করি তা হলে শরীরের চাহিদা অনুযায়ী সকল পুষ্টি উপাদান পাওয়া যাবে অর্থাৎ খুব সহজেই আমাদের খাদ্য গ্রহণ সুষম হবে।

কাজ- ১ তুমি প্রতিদিন যে খাবারগুলো খাও তা কোন কোন খাদ্য শ্রেণির অন্তর্ভুক্ত তা উল্লেখ কর এবং তা খাদ্য পিরামিডের মাধ্যমে দেখাও।

পাঠ ৪- কৈশোরকালীন পুষ্টির চাহিদা

কৈশোরকালীন সময়ে শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে ফলে পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। ছেলেদের ক্ষেত্রে ১২-১৫ বছর বয়সে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে ১০-১৩ বছর বয়সে পুষ্টির চাহিদা বেশ থাকে। কৈশোরে বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে খাদ্যের চাহিদা বাঢ়ে।

শক্তি- শারীরিক বৃদ্ধি ও শক্তির খরচ বৃদ্ধির কারণে কৈশোরে শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। বয়স, পরিশ্রমের প্রকৃতি ও ছেলে-মেয়ে ভেদে শক্তির চাহিদায় তারতম্য ঘটে। ৯ বছর পর্যন্ত ছেলে ও মেয়েদের শক্তি চাহিদা একই ধরনের থাকে। কিন্তু ১০ বছর বয়স থেকে এই চাহিদার উল্লেখযোগ্য পার্থক্য দেখা যায়। এই বয়স থেকেই মেয়েদের চাইতে ছেলেদের শক্তি চাহিদা বেশি হয়। কৈশোরের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতি বছরই বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া যে সকল ছেলে-মেয়ে বেশি পরিশ্রম করে অথবা খেলাখুলা বেশি করে তাদের শক্তির চাহিদা কম পরিশ্রমীদের চাইতে বেশি হয়।

কার্বোহাইড্রেট- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রয়োজনীয় শক্তি চাহিদা ঘিটানোর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

প্রোটিন- কৈশোরকালীন সময়ে প্রোটিনের চাহিদাও কিছুটা বেশি থাকে, কারণ এই সময়ে দ্রুত গতিতে শরীরের বৃদ্ধি ঘটে। এই বয়সে মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, বাদাম ইত্যাদি প্রোটিন জাতীয় খাদ্য পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। কৈশোরকালীন সময়ে প্রোটিনের ঘাটতির কারণে বর্ধন ব্যাহত হয়।

ক্ষাটি- কৈশোরে শক্তির চাহিদা বেশি থাকে তাই এই বয়সীদের জন্য খাদ্যে ফ্যাটের উপস্থিতি গুরুত্বপূর্ণ। তবে অতিরিক্ত ফ্যাট বহুল খাবার বিশেষ করে ‘ফাস্ট ফুড’ গ্রহণে শরীরের ওজন বেশি বেড়ে যেতে পারে। তাই সব সময় ফ্যাট বহুল খাদ্য বা ফাস্ট ফুড গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

খনিজ লবণ- এই বয়সে বিভিন্ন ধাতব লবণের মধ্যে ক্যালসিয়াম, লৌহ, জিংক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হাড়ের বৃদ্ধির জন্য ক্যালসিয়াম প্রয়োজন হয়। দেহের বিভিন্ন অংশের বৃদ্ধির জন্য জিংক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রক্ত গঠনের জন্য লৌহ প্রয়োজন হয়। বিশেষ করে ছেলেদের চাইতে মেয়েদের লৌহের চাহিদা কিছুটা বেশি হয়। বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি ও ফল থেকে প্রচুর পরিমাণে খনিজ লবণ পাওয়া যায়।



চিত্র- কৈশোরকালে খেলাধুলা বা পরিশ্রমের কারণে
পুষ্টির চাহিদা বাড়ে

ভিটামিন- কৈশোরে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিনের মধ্যে ধায়ামিন, রিবোফ্লাইডিন এবং নায়াসিনের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এ সময় দ্রুত গতিতে দেহের বৃদ্ধি ঘটায় ও রক্ত গঠনের জন্য ফলিক এসিড, ভিটামিন বি_{১২} ও ভিটামিন বি_{১০}-এর চাহিদাও বাড়ে। এছাড়াও দেহের বিভিন্ন কোষের সুস্থিতা রক্ষার জন্য ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি ও

ভিটামিন-ই প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত। হাড়ের বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন-ডি অত্যাবশ্যকীয়। বিভিন্ন ধরনের মৌসুমি শাক-সবজি ও ফল থেকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন পাওয়া যায়।

পানি- শরীর সুস্থ রাখার জন্য অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের মতো পানিও অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি উপাদান। ঘাম, মল ও মুদ্রের মাধ্যমে প্রতিদিন শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যায়। এই পানির চাহিদা পুরুষের জন্য প্রতিদিন ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা প্রয়োজন।

অর্থাৎ এক কথায় বলা যায় যে, কৈশোরে সকল পুষ্টি উপাদানের চাহিদাই বাঢ়ে। এই বাঢ়তি চাহিদা পূরণ না হলে দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হবে এবং নানা ধরনের অপুষ্টিজনিত সমস্যা যেমন- রক্ত স্বল্পতা, রাতকানা, হাড়ের দুর্বল গঠন, লম্বায় ছোট হওয়া, শারীরিক দুর্বলতা ইত্যাদি দেখা দিবে। তাই এই বয়সের ছেলে-মেয়েদের প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা মেটানোর জন্য সুষম খাদ্য গ্রহণ করা অত্যাবশ্যক।

কাজ- ১ কৈশোরে একজন মেয়ের রক্ত গঠনের জন্য কোন কোন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পায় এবং কিভাবে তা পূরণ করা যায় দলগত ভাবে চার্ট তৈরি কর।

কাজ- ২ কৈশোরে পুষ্টি চাহিদা পূরণের একদিনের সুষম খাদ্য তালিকা তৈরি করে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. ১ গ্রাম প্রোটিন থেকে কতটুকু কিলোক্যালরি পাওয়া যায়?

- | | | | |
|----|---------------|----|---------------|
| ক. | ৪ কিলোক্যালরি | খ. | ৬ কিলোক্যালরি |
| গ. | ৮ কিলোক্যালরি | ঘ. | ৯ কিলোক্যালরি |

২. ডিমের কুসুম থেকে শিশু-কিশোরের-

- i. দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন হয়
- ii. রক্ত স্বল্পতা রোধ করে
- iii. হাড়ের বৃদ্ধি সাধন হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | i ও iii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

করিম ও রহিম দুই ভাই। করিম রিআচালক, রহিম সারাদিন দোকানে সেলসম্যানের কাজ করে। খেতে বসলে দেখা যায় করিম ও রহিম দুজনই সমান পরিমাণে মাছ, ভাত ও সবজি খাদ্য গ্রহণ করে এবং রহিম সুস্থিভাবে দোকানে কাজ করে যাচ্ছে।

৩. সেলসম্যান রহিমের সুস্থিতার কারণ-

- | | | | |
|----|---------------------------|----|------------------------|
| ক. | স্নেহ জাতীয় খাদ্য পরিহার | খ. | চাহিদা ও ক্যালরির সমতা |
| গ. | নিয়মিত ব্যায়াম চর্চা | ঘ. | বিশ্রাম ও কাজের সমতা |

৪. যদি করিম একইভাবে খাদ্যগ্রহণ করতে থাকে-

- i. ওজন কমতে থাকবে
- ii. কর্মক্ষমতা হ্রাস পাবে
- iii. স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|--------|----|-------------|
| ক. | i | খ. | ii |
| গ. | i ও ii | ঘ. | i, ii ও iii |

সূজনশীল প্রশ্ন

১. ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ুয়া সুমা ও কণা দুই বাস্তবী। তাদের দৈহিক গঠন দুই ধরনের।

নিম্নে তাদের দৈনিক খাদ্যের একটি তালিকা দেওয়া হলো-

	সুমা	কণা
সকাল	রঞ্চি - ৩টি ডিম- ১টি কলা- ১টি দুধ- ১ কাপ	রঞ্চি - ২টি ডিম- $\frac{1}{2}$ টি কলা- ১টি দুধ- X
দুপুর	ভাত- ২ কাপ মাছ/মাংস- মাঝারি ১ টুকরা সবজি- $\frac{1}{2}$ কাপ সালাদ- ১ কাপ	ভাত- $\frac{1}{2}$ কাপ সবজি- $\frac{1}{2}$ কাপ মাছ/মাংস - $\frac{1}{2}$ টুকরা সালাদ- $\frac{1}{2}$ কাপ
রাত	ভাত- ২ কাপ মাছ/মাংস- ২ টুকরা দুধ- ১ কাপ	ভাত- ১ কাপ মাছ/মাংস- ১ টুকরা দুধ- X

ক. সুষম খাদ্য কী?

খ. খাদ্য পিরামিড বলতে কী বুঝায়।

গ. সুমার দৈনিক খাদ্যাভ্যাস হতে সুমার শারীরিক গঠন সম্পর্কে কী ধারণা পাওয়া যায় বুঝিয়ে লিখ।

ঘ. কণার খাদ্যাভ্যাস তার সুস্থ দৈহিক বর্ধনে কতটুকু সহায়ক যুক্তি সহকারে উপস্থাপন কর।

২. জিতু ও রিতু সমবয়সী। জিতু বাড়িতে তৈরি খাবার খেতে প্রায়ই অনীহা প্রকাশ করে। সে দোকান থেকে বিভিন্ন খাবার যেমন : পাউরঞ্চি, স্যান্ডউচ, চিপস, চানাচুর ইত্যাদি কিনে খায়। অন্য দিকে রিতু ঘরে রান্না করা মাছ, মাংস, শাক-সবজি ও ডাল স্বাচ্ছন্দে খায়। জিতু ও রিতু স্কুলের বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে। দেখা যায় জিতু খেলতে গিয়ে অল্পতেই দুর্বল অনুভব করে এবং পড়ালেখায়ও মনোযোগ দিতে পারে না।

ক. খাদ্যের শক্তি পরিমাপের একক কী?

খ. কৈশোরে শক্তির চাহিদা বাড়ার কারণ বুঝিয়ে বল ।।

গ. জিতুর দুর্বলতার কারণ কী ব্যাখ্যা কর।

ঘ. জিতু ও রিতুর খাদ্য তালিকার মধ্যে কোনটি স্বাস্থ্যের জন্য ভালো তা বুঝিয়ে লিখ।

একাদশ অধ্যায়

খাদ্যাভ্যাস গঠন

পাঠ ১- খাদ্য গ্রহণে ভাস্ত ধারণা ও কুফল

আমরা প্রায়ই ‘মাছে ভাতে বাঙালি’ এই প্রচলিত কথাটি শুনে থাকি, যা বহুকাল থেকে প্রচলিত বাঙালির খাদ্যাভ্যাসকেই বুঝায়। বৎশ পরম্পরায় খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা থেকেই খাদ্যাভ্যাস গড়ে উঠে। খাদ্যাভ্যাস অনেকগুলো বিষয়ের উপর নির্ভর করে। সাধারণত জাতিগতভাবে ঐতিহ্য ও সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটে একটা সাধারণ খাদ্যাভ্যাসের প্রচলন দেখা যায়। যেমন- বাংলাদেশের পাহাড়ি অঞ্চলে বসবাসকারী আদিবাসীদের জীবন ব্যবস্থা ভিন্ন এবং তাদের খাদ্য গ্রহণ রীতি ও অভ্যাসও ভিন্ন। এছাড়াও ভৌগোলিক পরিবেশ, আবহাওয়া, খাদ্য উপকরণের সহজলভ্যতা, সংস্কৃতি, আর্থসামাজিক অবস্থা, উপজীবিকা, যোগাযোগ ব্যবস্থা ইত্যাদির ভিন্নতার কারণেও খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস প্রভাবিত হয় ও রীতি নীতিতে ভিন্নতা দেখা দেয়। আমাদের যে খাদ্যাভ্যাস প্রচলিত ছিল বর্তমানে বিভিন্ন কারণে সেই খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন এসেছে। যেমন- ঘরে তৈরি শরবতের পরিবর্তে কোমল পানীয় ও ঘরে তৈরি খাবারের পরিবর্তে ফাস্ট ফুড বা বেকারির খাবার গ্রহণ বর্তমানে প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের উদাহরণ। এই ধরনের পরিবর্তন প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের ধারাকে পরিবর্তন করছে। এই খাদ্যাভ্যাসের নিয়মিত চর্চা করা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। তাই আমাদের স্বাস্থ্যসম্মত সুষ্ঠু খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য ছেটবেলা থেকেই সচেতন হতে হবে। সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য ব্যক্তিগত সচেতনতা প্রয়োজন। যেমন-

- শরীরকে সুস্থ, কর্মক্ষম ও নীরোগ রাখার জন্য উপযোগী খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করা।
- প্রতিদিনের প্রতিবেলার আহার গ্রহণে নির্দিষ্ট সময় বজায় রাখা ও নির্ধারিত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করা।
- দৈনিক খাদ্য তালিকায় মাছ-মাংস, ডাল, দুধ, মৌসুমি শাক-সবজি ও ফল ইত্যাদির সমন্বয় ঘটিয়ে সুস্থ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করা।
- পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও পরিবেশনের বিষয়টি নিশ্চিত করা।

কাজ- ১ সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের উপায় লিখ।

তাপসী সচল পরিবারের মেয়ে। প্রতিদিন নিজের পছন্দমতো মাছ, মাংস না পেলে পেট ভরে থায় না। তার মায়েরও ধারণা পুষ্টিকর খাবার মানেই দামি খাবার। এভাবে সবসময় খাবার বেছে খাওয়ার ফলে তার শরীরের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয় না। ফলে সে প্রায়ই অপুষ্টিজনিত সমস্যায় আক্রান্ত হয়। অন্যদিকে সুমন কুসের ভালো ছাত্র। সে পরীক্ষা দিতে যাবে। তার দাদু মনে করেন যে পরীক্ষার সময় ডিম খেলে পরীক্ষার ফলাফল ভালো হয় না। তাই তিনি সুমনকে ডিম খেতে দেন না।

উপরের এই ঘটনাগুলোর মতো অনেক ঘটনাই আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে দেখতে পাই যেগুলোর মূল ভিত্তি হলো কিছু ভুল ধারণা ও বিশ্বাস। এই ধরনের ধারণাগুলোর কোনো বিজ্ঞান ভিত্তিক যুক্তি নেই। খাদ্য সম্পর্কে ভাস্ত ধারণারই প্রতিফলন মাত্র। খাদ্য সম্পর্কিত সঠিক ধারণা না থাকার কারণে আমরা সুষ্ঠু খাদ্য গ্রহণ থেকে বাধ্যত হই। ফলে বিভিন্ন ধরনের অপুষ্টিজনিত সমস্যা দেখা দেয়।

আমাদের দেশে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য সম্পর্কিত আন্ত ধারণা রয়েছে। যেমন-

- ডিম খেলে পরীক্ষায় ডিম পাবে বা শূন্য পাবে।
- কলা খেলে ঠাণ্ডা লাগবে।
- চিনি, গুড়, মিষ্টি খেলে পেটে কৃমি হয়।
- গর্ভবতী মা মৃগেল মাছ খেলে গর্ভস্থ শিশুর মৃগী রোগ হবে, জোড়াকলা খেলে যমজ সন্তান হবে, হাঁসের ডিম খেলে শিশুর গলা ফেসফেসে হবে।

এছাড়াও জ্বর, ডায়ারিয়া হলে স্বাভাবিক খাবার খাওয়া যায় না, কেবল মাত্র দানি খাবার খেলেই সব সময় সুস্থ থাকা যায় ধারণাটি সম্পূর্ণই ভুল। প্রকৃত পক্ষে সঠিক বিষয়টি এর একেবারেই বিপরীত অর্থাৎ জ্বর, ডায়ারিয়া হলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওমুখ গ্রহণের পাশাপাশি সব ধরনের স্বাভাবিক খাবার খাওয়া যায় এবং প্রতিদিন ছোট মাছ, ডাল, হলুদ ও সবুজ শাক-সবজি, দেশীয় মৌসুমি ফল ইত্যাদি বিভিন্ন খাবারের সমন্বয়ে যদি সুষম খাবার খাওয়া যায় তাহলেই সুস্থ থাকা যায়।

কাজ- ২ খাদ্য সম্পর্কে বিভিন্ন অংশে প্রচলিত তিনটি আন্ত ধারণার কুফল শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

পাঠ ২- অস্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিহার, খাদ্যে রঞ্জক পদার্থ ব্যবহারের কুফল

খাদ্য শরীরকে সুস্থ সবল, কর্মক্ষম ও নীরোগ রাখে। কিন্তু কোনো কারণে খাদ্য যদি স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হয় বা জীবনের জন্য ত্রুটি হয়ে দাঁড়ায় তখন তাকে অস্বাস্থ্যকর খাবার বলা হয়।

যেসব কারণে খাদ্য অস্বাস্থ্যকর হয়-

- খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হলে।
- খাদ্যে ক্ষতিকর পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্যাদি মিশ্রিত হলে।
- খাদ্য হিসাবে গ্রহণযোগ্য নয় এমন দ্রব্যাদি যেমন- ধুলাবালি, ইট, পাথর ইত্যাদি মিশ্রিত হলে।
- খাদ্য প্রস্তুতকরণে ব্যবহৃত পানি, তেল, মসলা, বিভিন্ন উপকরণ বিশুদ্ধ না হলে বা ভেজাল হলে।
- খাদ্য প্রস্তুতকারীর ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, সুস্থতা না থাকলে।
- খাদ্য রান্না, সংরক্ষণ ও পরিবেশনের স্থান, ব্যবহৃত তৈজসপত্র ইত্যাদি দ্বারা খাবার ক্ষতিগ্রস্ত হলে।

কয়েকটি অস্বাস্থ্যকর খাদ্যের নাম-

- স্কুলের সামনে, রাস্তাঘাটের পাশে, ভ্রাম্যমাণ ভ্যানে করে খোলা অবস্থায় বিক্রি করা খাবার। যেমন- ঝালমুড়ি, ফুচকা, আচার, চটপটি, আইসক্রিম ইত্যাদি।

- রাস্তার পাশে অস্থায়ী খোলা রেস্টোরাঁয়, অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে যেসব খাবার পাওয়া যায় যেমন- পরাটা, শিঙ্গাড়া, সমুচা, ডালপুরি ইত্যাদি।
- অনুমোদনহীন, পুষ্টি গুণহীন, ঝুঁকিপূর্ণ রঞ্জক উপাদান ও রাসায়নিক উপাদান সংবলিত খাবার।
যেমন- জুস, পানীয়, চকোলেট, কেক, বিস্কিট ইত্যাদি।

একটু খেয়াল করলেই দেখা যায় যে, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যের সাথে বিভিন্ন ধরনের রোগের সম্পর্ক আছে।
যেমন- ডায়ারিয়া, পেটের সমস্যা, হেপাটাইটিস, আমাশয়, টাইফয়েড, কিডনির সমস্যা, চর্ম রোগ ইত্যাদি।
স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য অস্বাস্থ্যকর খাদ্য সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন।

কাজ- ১ খাদ্য অস্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠার ৪টি কারণ লিখ।

খাদ্যে রঞ্জক পদার্থ ব্যবহারের কুফল-

খাদ্যকে আকর্ষণীয় করে উপস্থাপনের জন্য অনেক সময় স্বাস্থ্যসম্মত ফুডগ্রেড কালার ব্যবহার করা হয়।
খাদ্যে ব্যবহৃত এইসব প্রকৃত ফুডগ্রেড কালার বেশ দামি। কিন্তু কিছু কিছু ব্যবসায়ী খাদ্যের উজ্জ্বলতা ও আকর্ষণ বাড়ানোর জন্য স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর বিভিন্ন কৃত্রিম ও রাসায়নিক পদার্থ যুক্ত সস্তা রং ব্যবহার করে। এক্ষেত্রে প্রকৃত ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে টেক্সটাইল ডাই কিংবা লেদার ডাইয়ের মতো স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয়।

পুষ্টি বিশেষজ্ঞরা মনে করেন- খাবারের রং উজ্জ্বল করে উন্নত করার জন্য খুব সামান্য পরিমাণে খাওয়ার রং (ফুডগ্রেড কালার) ব্যবহার করা যায়। যেমন- লেমন স্কোয়াস, পাইন অ্যাপেল স্কোয়াস, গ্রীন ম্যাংগো স্কোয়াস। বিভিন্ন ধরনের জুস তৈরিতে সামান্য রং দিলে এর ফ্যাকাসে ভাব দূর হয়। কিন্তু বিভিন্ন কৃত্রিম ও রাসায়নিক পদার্থ যুক্ত সস্তা রং খাবারে কোনোভাবেই ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ এগুলো শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

প্রকৃতপক্ষে প্রাকৃতিকভাবে খাদ্যে যে রং থাকে তাই আমাদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত ও উপকারী। কৃত্রিম রংযুক্ত ক্রিম, ফল ইত্যাদি দিয়ে সাজানো খাবার স্বাস্থ্যসম্মত নয়। রাস্তাঘাট, হোটেল, রেস্টোরাঁ, বেকারি, দোকান, ভ্যান গাড়ি ইত্যাদি স্থানে যে সব কৃত্রিম রংযুক্ত বিভিন্ন খাবার পাওয়া যায় সেগুলো পরিহার করাই স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ।

কৃত্রিম রংযুক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে- বদহজম, ডায়ারিয়া, চামড়ার সমস্যা, দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন- লিভার ও কিডনির রোগ, ক্যাস্টার ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি হতে পারে।

কাজ- ২ রং ব্যবহার হয় এমন কয়েকটি খাবারের নাম তালিকা কর।

পার্ট ৩ - ভেজাল খাদ্য গ্রহণের কুফল, ফাস্ট ফুডের অপকারিতা

আমরা বাজার থেকে কাঁচা কিংবা রান্না করা বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য কিনে আনি। এই খাবারগুলোর মধ্যে অনেক সময় খাদ্য নয় এমন সব দ্রব্যাদি মেশানো হয় যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। যেমন-কৃত্রিম রং, পচনশীলতা রোধক রাসায়নিক পদার্থ, খাদ্যের ওজন বাড়ানোর জন্য ইটের টুকরা, পাথরের টুকরা, বালি ইত্যাদি। এছাড়াও খাদ্যের রং আরও সাদা করার জন্য এবং অপরিপক্ষ ও কাঁচা ফল দ্রুত পাকানোর জন্য রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয়। খাদ্য নয় এমন সব দ্রব্যাদিকে ভেজাল দ্রব্যাদি বলা হয় এবং এই ভেজাল দ্রব্যাদি মিশ্রিত খাদ্যকে ভেজাল খাদ্য বলা হয়। বিভিন্ন পর্যায়ে ব্যাক্তিগত ভাবে লাভবান হওয়ার জন্য খাদ্যের মধ্যে এই সকল দ্রব্যাদি অর্থাৎ ভেজাল দ্রব্যাদি অবাধে মিশ্রিত করে বাজারে বিক্রি করা হচ্ছে। যা খেয়ে মানুষ নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যায় আক্রান্ত হচ্ছে। খাদ্যের মধ্যে যেসব ভেজাল দ্রব্যাদি মেশানো হয়-

- কাঁচা মাছ, পাকা ফল, সতেজ রাখতে ফরমালিন।
- দুধ, চিনি ইত্যাদিতে সাদা ভাব আনার জন্য হাইড্রোজ।
- অপরিণত ফলমূল পাকানোর জন্য কার্বাইড।
- মুড়ি আরও সাদা করার জন্য ও আকার বড় ও সুন্দর করার জন্য ইউরিয়া।
- গুঁড়া মশলার মধ্যে কৃত্রিম রং, ইটের গুঁড়া ইত্যাদি।
- ভাজার জন্য পাম অয়েল, পশুর চর্বি কিংবা অন্য গলনশীল চর্বি ব্যবহার।
- চিকেনফ্রাই-এর জন্য ব্যবহৃত হয় রোগাক্রান্ত বা মৃত মুরগি।
- মাখন-মেয়নেজ হিসেবে ব্যবহৃত হয় অপরিশোধিত সস্তা চর্বি।
- শুটকী মাছে ডি ডি টি।
- মাংসের কিমা হিসেবে গরু ছাগলের অব্যবহৃত উচ্চিষ্ট অংশ, নাড়ি-ভুঁড়ি ইত্যাদি ব্যবহার।

ভেজাল মেশানো এসব খাবার দেখে আমরা আকৃষ্ট হলেও প্রকৃতপক্ষে এগুলো স্বাস্থ্যসম্মত নয়। এসব খাদ্য গ্রহণের ফলে ডায়ারিয়া, বদহজম, বমি, চর্মরোগ, কিডনী ও লিভারের বিভিন্ন ধরনের সমস্যা, জন্মগত ত্রুটি এমনকি ক্যানসারের মতো মরণ ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ভেজাল খাদ্য গ্রহণের ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়ে শরীর রোগাক্রান্ত ও দুর্বল হয়ে পড়ে। এর ফলে মানসিক স্বাস্থ্যও বিঘ্নিত হয়।

ফাস্ট ফুডের অপকারিতা

ফাস্ট ফুড তৈরির প্রায় সব উপকরণ আগে প্রস্তুত করা থাকে। খাওয়ার সময় দ্রুত তৈরি ও পরিবেশন করা হয়। যেমন বার্গার তৈরির জন্য মাংসের পুর আগেই প্রস্তুত করা থাকে। খাওয়ার আগে ভেজে বার্গার প্রস্তুত করা হয়। ফাস্ট ফুডকে হট ফুড বা জাঙ্ক ফুডও বলা হয়। কয়েকটি ফাস্ট ফুডের নাম হলো- বিভিন্ন ধরনের বার্গার, স্যান্ডউইচ, শর্মা, ফ্রাইড চিকেন, ফ্রেঞ্চ ফ্রাইড, পিজ্জা, হট ডগ, নানরুটি, কাবাব, ফালুদা, ফুচকা, আইসক্রিম, কোমল পানীয়, লাচ্ছ ইত্যাদি।

ফাস্ট ফুড যেসব কারণে অস্বাস্থ্যকর হয়

- ভাজার কাজে যে তেল ব্যবহার করা হয় তা যদি বার বার ব্যবহার করা হয় তাহলে তাতে বিষাক্ত (ট্রিক্রিম) পদার্থ তৈরি হয়।
- ব্যবহৃত কাঁচামাল যেমন- ময়দা, মসলা, রং ইত্যাদি বিশুদ্ধ ও পুষ্টিমানসম্পন্ন না হলে।
- বেঁচে যাওয়া পচা, বাসি উপকরণ বার বার ব্যবহার করা হলে।
- খাদ্য প্রস্তুত করার স্থান ও প্রস্তুতকারীর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা না হলে।
- খাদ্য পরিবেশনের সরঞ্জামাদি জীবাণুমুক্ত না হলে।
- রন্ধন স্থানের পয়ঃনিষ্কাশনের সুব্যবস্থা না থাকলে।

ফাস্ট ফুডের সাথে কোমল পানীয়, আইসক্রিম, লাচিছ ইত্যাদি সরবরাহ করা হয়। কোমল পানীয়তে কার্বনেটেডের মাত্রা বেশি হওয়ায় এবং আইসক্রিমে ব্যবহৃত দুধ, এসেস ও রং (খাদ্যের সুগন্ধি দ্রব্য এবং ফুড কালার) ইত্যাদির বিশুদ্ধতার অভাব শরীরের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

নিয়মিত ফাস্ট ফুড খেলে নিম্নরূপ স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেয়-

- ওজন বৃদ্ধি পায়।
- বুক জ্বালাপোড়া করে।
- বদহজম হতে পারে।
- দীর্ঘ মেয়াদি অপুষ্টির প্রভাব সৃষ্টি হয়।
- বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

কাজ- ১ ফাস্ট ফুডের অপকারিতা সম্পর্কে লিখ।

পাঠ ৪- বিকল্প খাদ্য, স্বাস্থ্য রক্ষায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম

আমরা আমাদের ক্ষুধা নিবারণের জন্য প্রতিদিন বিভিন্ন খাবার গ্রহণ করি। অনেক সময় অবস্থার পরিবর্তনের প্রেক্ষিতে সেই সব প্রচলিত খাবার গ্রহণ করা আমাদের পক্ষে সম্ভব হয় না। তখন আমাদেরকে প্রচলিত খাবারের পরিবর্তে অন্য খাবার গ্রহণ করতে হয়। যেমন- ভূমগকালীন সময় ভাতের পরিবর্তে আলাদা বিভিন্ন ধরনের শুকনা খাবার খাওয়া হয়। আকৃতিক দুর্যোগ যেমন- ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছাস কিংবা ভূমিকম্প হলে তখন জীবনের স্বাভাবিক গতিশীলতা থাকে না। দুর্যোগ আক্রান্ত জনগোষ্ঠী নিজেদের বাড়িয়ের ছেড়ে নিরাপদ স্থানে আশ্রয় গ্রহণ করে। স্বাভাবিক রান্না খাওয়া তখন প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে। এই ধরনের জরুরি পরিস্থিতিতে যেসব খাদ্য সামগ্রী গ্রহণ করা হয় সেগুলোই হচ্ছে বিকল্প খাদ্য। যেমন- চিড়া, মুড়ি, চাল ভাজা, মোয়া, গুড়, বিস্কুট, খেজুর ইত্যাদি।

যে কোনো অবস্থায় পানীয় জল ছাড়া চলে না। তাই বোতলজাত বিশুদ্ধ পানীয় জল, ডাব, নারিকেলের পানি অন্যতম বিকল্প খাদ্য। আবার বড়, বন্যার সময় পানি ফুটিয়ে বিশুদ্ধ করার পরিবর্তে পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট বা ফিটকিরি ব্যবহার করে বিশুদ্ধ পানির বিকল্প ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

কাজ- ১ বিকল্প খাদ্য সম্পর্কে জানা প্রয়োজন কেন লিখ।

শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম

আমরা খাদ্যের মাধ্যমে শক্তি পাই। বিভিন্ন কাজ করে এই শক্তি আবার খরচ করি। বেশি পরিশ্রমের কাজ করলে শক্তি বেশি খরচ হয়। যেমন- দৌড়ানো, ফুটবল খেলা ইত্যাদিতে শক্তি বেশি খরচ হয়। আবার হালকা কাজ করলে অর্থাৎ গল্লের বই পড়া, টিভি দেখা, বই গোছানো ইত্যাদি কাজে শক্তি কম খরচ হয়। শক্তির খরচ যখন খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণকৃত শক্তির সমান হয়, তখন শরীরের ওজন ঠিক থাকে, আবার শক্তির খরচের চাইতে খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণকৃত শক্তি বেশি হলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়। যারা পরিশ্রমের কাজ করেন না তারা খেলাধুলা বা ব্যায়াম করে শরীরের বাড়তি শক্তি জমার প্রক্রিয়াকে প্রতিরোধ করতে পারেন।

নিয়মিত পরিশ্রম/ব্যায়াম/খেলাধুলা করার উপকারিতা গুলো -

- ঘুম ভালো হয়।
- ক্ষুধা যথাযথ থাকে।
- ওজন স্বাভাবিক থাকে।
- পেশির সংঘালন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- রক্ত সংঘালন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- শিশুদের দৈহিক গঠন সুন্দর হয়।
- মন প্রফুল্ল থাকে।
- কর্ম উন্নীপুনা বজায় থাকে।
- ওজনাধিক্যের ফলে সৃষ্টি রোগের ঝুঁকি কম থাকে।

কয়েকটি শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম-

- পায়ে হেঁটে স্কুলে যাতায়াত
- সাঁতার কাটা / অন্যান্য ব্যায়াম
- সিঁড়ি বেয়ে উপরে ওঠা
- দৈনন্দিন কাজগুলো নিজে করা
- বাগান করা
- ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন ইত্যাদি খেলা।

কাজ- ২ তোমার জন্য উপযুক্ত তিনটি শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম উল্লেখ কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. পানি বিশুদ্ধ করতে কোনটি ব্যবহার করা হয়?

- | | | | |
|----|----------|----|----------------|
| ক. | ফিটকিরি | খ. | কার্বোহাইড্রেট |
| গ. | হাইড্রোজ | ঘ. | ইউরিয়া |

২. কোনটি বিকল্প খাদ্য?

- | | | | |
|----|------------|----|------------------|
| ক. | ভাত, ভর্তা | খ. | খিচুড়ি, ডিমভাজা |
| গ. | দুধ, ঝুটি | ঘ. | মুড়ি, গুড় |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সুনন্দার ভাইয়ের বয়স ৯ মাস। ইদানীং তার বর্ধন ভালো হচ্ছে না। প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার বর্ধন ভালোভাবেই হচ্ছিল। ৬ মাসের পর সুনন্দার মা বাচ্চাকে খিচুড়ি খাওয়াতে চাইলে সুনন্দার দাদি বাধা দিয়ে বলেন, “খিচুড়ি খেলে বাচ্চার পেট বড় হয়ে যাবে।”

৩. সুনন্দার দাদির মন্তব্যটি কী?

- | | | | |
|----|--------------------|----|-----------------------------|
| ক. | অভিজ্ঞতালব্ধ ধারণা | খ. | প্রচলিত অযৌক্তিক ধারণা |
| গ. | বিজ্ঞানসম্মত ধারণা | ঘ. | অভিজ্ঞতালব্ধ অপ্রচলিত ধারণা |

৪. সুনন্দার ভাইয়ের বর্ধন ভালো না হওয়ার কারণ-

- প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব
- পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাব
- সুষম খাদ্যের অভাব

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সূজনশীল প্রশ্ন

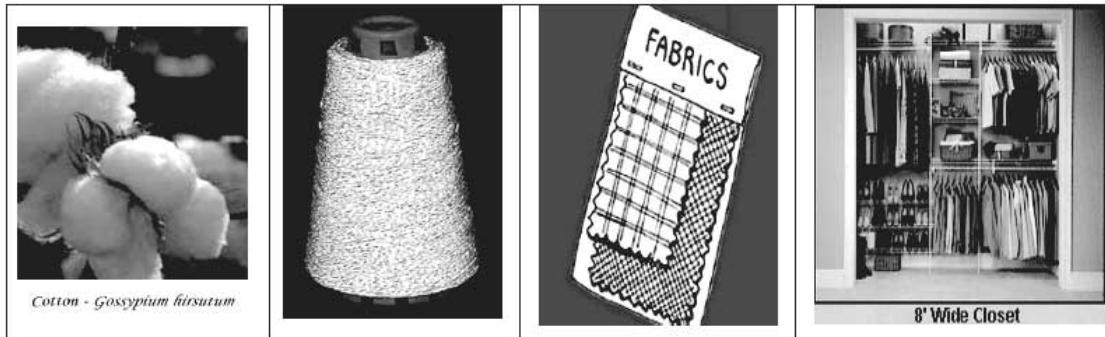
১. দীপক প্রতিদিন মাদ্রাসা থেকে ফেরার পথে ফেরিওয়ালার কাছ থেকে আচার, চাটনি, কেক, হাওয়াই মিঠাই, আইসক্রিম ইত্যাদি কিনে থায়। বাসায় ফিরে সে দেরি করে ভাত থায়। ইদানীং সে ঘন ঘন ডায়রিয়ায় ভোগে।
 - ক. অসাধু ব্যবসায়ীরা অপরিণত ফল পাকাতে কোন রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করে?
 - খ. ভেজাল খাদ্য বলতে কী বুঝায়?
 - গ. দীপকের ডায়রিয়ায় ভোগার কারণ ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. দীপক যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকে তাতে ব্যবহৃত পদার্থ দীর্ঘ মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টিতে সহায়ক। বিশ্লেষণ কর।

২. অপার বয়স ১৪ বছর। প্রতিদিন সে নাস্তা না খেয়ে স্কুলে যায়। টিফিনে শর্মা, বার্গার কোল্ড ড্রিংকস, আইসক্রিম ইত্যাদি খেয়ে থাকে। দুপুরের খাবার খেতে খেতে তার বিকেল হয়ে যায়। সে বয়স অনুপাতে মোটা হয়ে গেছে। তার বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যাও দেখা যাচ্ছে।
 - ক. কোন ধরনের কাজ করলে বেশি শক্তি খরচ হয়?
 - খ. বিকল্প খাদ্য বলতে কী বোঝায়?
 - গ. অপার শারীরিক সমস্যার কারণ ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. অপার খাদ্যভ্যাসই অপার শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী বুঝিয়ে লিখ।

ঘ বিভাগ

বস্ত্র ও পরিচ্ছদ

খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, টিকিঃসা, শিক্ষা- এই পাঁচটি মৌলিক চাহিদার মধ্যে বস্ত্রের স্থান অন্যতম। বস্ত্র তৈরি হয় বিভিন্ন ধরনের তন্তু থেকে। নানা ধরনের উৎস থেকে প্রাপ্ত বয়ন তন্তুর বৈশিষ্ট্যগুলি নানা ধরনের হয়ে থাকে। বিভিন্ন বয়ন তন্তু বিভিন্ন আবহাওয়া ও পরিবেশের উপযোগী। আমাদের জীবনে বস্ত্রের ভূমিকা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। তাই বস্ত্র ও পরিচ্ছদ সম্পর্কে আমাদের সকলেরই প্রাথমিক ধারণা থাকা প্রয়োজন।



এই বিভাগ শেষে আমরা-

- বস্ত্র ও পরিচ্ছদের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- পোশাকের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- পোশাক বিবর্তনের ইতিহাস বর্ণনা করতে পারব।
- তন্তুর গুণাবলী ব্যাখ্যা করতে পারব।
- বিভিন্ন তন্তুর বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করতে পারব।
- তন্তুর শ্রেণিবিভাগ করতে পারব।
- পোশাকের দৈনিক, সামাজিক ও মৌসুমি বস্ত্র নিতে পারব।
- আধুনিক পদ্ধতি ও প্রযুক্তিতে নির্দিষ্ট স্থানে পোশাক পরিচ্ছদ সংরক্ষণ করতে পারব।
- সেলাইয়ের কাজে ব্যবহৃত বিভিন্ন সরঞ্জামের ব্যবহার সম্পর্কে জানতে পারব।
- নির্দিষ্ট আকারের কাপড়ে টাক, রান, হেম, বথেয়া ইত্যাদি স্টিচ প্রদান করতে পারব।

ছাদশ অধ্যায়

বস্ত্র ও পরিচ্ছদের প্রাথমিক ধারণা

পাঠ ১- বস্ত্র ও পরিচ্ছদ

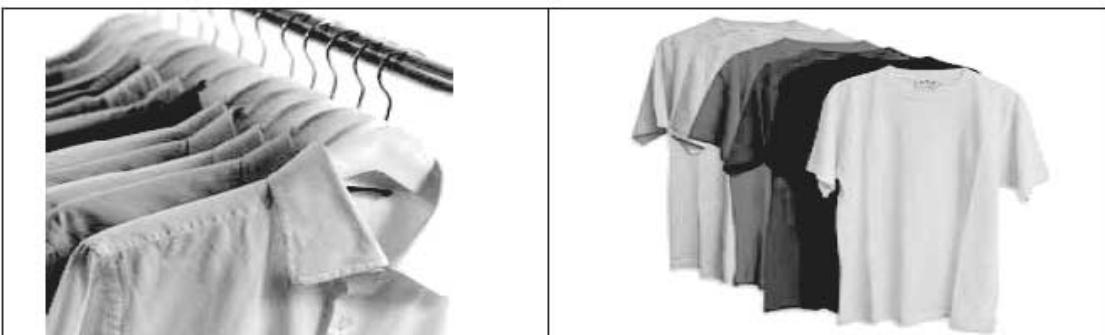
আমরা সবাই যে পোশাক পরিধান করে আছি তা যে কাপড় থেকে প্রস্তুত করা হয় তাকেই বলে ফেন্ট্রিক বা বস্ত্র। পোশাক পরিধানের জন্য ব্যবহৃত বস্ত্র সাধারণত দুই ধরনের হয়ে থাকে। যেমন- শঙ্খেন ফেন্ট্রিক ও নিটেড ফেন্ট্রিক।

শঙ্খেন ফেন্ট্রিক

তাঁতে বয়ন প্রক্রিয়ার উৎপন্ন হয়। এই প্রক্রিয়ার এক সেট সূতা তাঁতে লঘালধিভাবে সাজানো থাকে এবং আরো এক সেট সূতা আড়াআড়িভাবে চালনা করে বস্ত্র বোনা হয়। লক্ষ্মি, ভয়েল, পলিয়েস্টার, অর্গাঞ্চি, জিল, প্যারার্ডিন ইত্যাদি হচ্ছে শঙ্খেন ফেন্ট্রিকের উদাহরণ।

নিটেড ফেন্ট্রিক

হাতে বা মেশিনে নিটিং প্রক্রিয়ার প্রস্তুত করা হয়। একেব্যে একটি সূতার লুপ বা ঝাঁসের মধ্য দিয়ে আরও একটি ঝাঁস তৈরি করে বস্ত্র প্রস্তুত করা হয়। নিটেড ফেন্ট্রিকের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে টি-শার্টের কাপড়, হেসিয়ারির কাপড় ইত্যাদি।



শঙ্খেন ফেন্ট্রিকের বস্ত্র

নিটেড ফেন্ট্রিকের বস্ত্র

যে প্রক্রিয়াই বস্ত্র উৎপন্ন করা হোক না কেন পোশাক পরিচ্ছদ তৈরিতে ব্যবহৃত বস্ত্রের মধ্যে কিছু উপযোগী থাকতে হবে। তোমরা কি বলতে পারবে কোন ধরনের উপযোগী থাকলে বস্ত্রটি পোশাকের উপযোগী হবে?

নিচে এ ধরনের বস্ত্রের কয়েকটি শুণাৰলি উত্তোল কৰা হলো-

- একটি নির্দিষ্ট দৈৰ্ঘ্য ও প্রস্থ ধৰকতে হবে।
- গঠন প্ৰকৃতি বিভিন্ন রকম হবে।
- শক্ত ও মজবুত হতে হবে।
- পৱিধানে আৱামদায়ক হতে হবে।
- টেকসই হতে হবে।
- উজ্জ্বল ও মসৃণ হতে হবে।
- অলীক বাল্প ধাৰণ ক্ষমতা ধৰকতে হবে।
- তাপ সহনশীল হতে হবে।
- সুস্পৰ্শভাৱে ঝুলে ধৰকাৰ ক্ষমতা ধৰকতে হবে।

বিভিন্ন পদ্ধতিতে প্ৰস্তুতকৃত এই বস্ত্ৰকে ছেঁটে পৱিধান ও ব্যবহাৰ উপযোগী যা কিছু তৈৱি কৰা হয় তাই হচ্ছে পৱিচ্ছদ। অৰ্থাৎ তোমোৱা চূলেৰ ফিতা থেকে পায়েৰ জুতা পৰ্যন্ত যা কিছু পৱিধান কৱে আছ তা-ই পৱিচ্ছদ।



বস্ত্ৰ



পৱিচ্ছদ

বিভিন্ন ধরনের পৱিচ্ছদ তৈৱিতে বিভিন্ন ধরনের বস্ত্ৰ প্ৰয়োজন হয়। বেমল- সালোৱাৱ, কামিজ, শার্ট মূলত তাঁতে বয়ন প্ৰক্ৰিয়ায় উৎপন্ন বস্ত্ৰ থেকে তৈৱি কৰা হয়, অন্যদিকে নিচিং প্ৰক্ৰিয়ায় উৎপন্ন বস্ত্ৰ থেকে তৈৱি কৰা হয় পেঞ্জি, মোজা ইত্যাদি।

কাজ- ১ বিভিন্ন ধরনের বস্ত্রের টুকুৱা সংগ্ৰহ কৱে কোনটি কোন ধরনের বস্ত্ৰ তা দলগতভাৱে নিৰ্ণয় কৰ।

কাজ- ২ তোমাৰ কোন কোন ফেতুকৰে তৈৱি পোশাক আছে তা শনাক্ষ কৱে একটি তালিকা তৈৱি কৰ।

পাঠ ২- পোশাকের প্রয়োজনীয়তা

তোমরা গঁথ পড়ে বা ছবি দেখে জেনেছ যে সভ্যতার অগতিতে সাথে সাথে পরিধানের উদ্দেশ্যও পরিবর্তিত হচ্ছে। যে সব কারণে মানুষ পোশাকের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে সেগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো-

শালীনতা রক্ষা- সভ্য সমাজে সজ্জা নিবারণ ও শালীনতা রক্ষার উদ্দেশ্যেই মানুষ পোশাক পরে। এই শালীনতা রক্ষার জন্য মানুষ ছানীর সমাজ, সংকৃতি এবং বিভিন্ন ধর্মীয় অনুশাসন অনুসারে বিভিন্ন ধরনের পোশাক পরিধান করে আসছে। এ কারণেই ইসলামিক পোশাকের সাথে জাপানিজ পোশাক কিংবা পৃথিবীর বিভিন্ন অঞ্চলের পোশাকের মধ্যে পার্থক্য দেখা দেয়।



ইসলামিক পোশাক

বৌদ্ধদের পোশাক

জাপানিজ পোশাক

শাস্ত্ররক্ষা- শাস্ত্ররক্ষার জন্য পোশাকের প্রয়োজনীয়তা অনবিকার্য। বাইরের খুলাবালি, বিষাক্ত গ্যাস ও রোগজীবাণুর হাত থেকে রক্ষার জন্য আমরা পোশাক পরিধান করি। এছাড়া শাস্ত্ররক্ষার জন্য অনেক সময় আমরা সাধারণ পোশাকের সাথে রূমাল, মাথার টুপি, হাতে দস্তানা, মাস্ক, এঞ্চেল ইত্যাদিও ব্যবহার করি।

আর্যাঙ্গলান- তোমরা জানো বিভিন্ন ধরুতে অকৃতি বিভিন্ন বৃশ ধারণ করে। তাই দেহকে আর্যাঙ্গলানের জন্য বিভিন্ন ধরুতে যেমন শ্রীঙ্কালে পরম পশ্চিম পোশাক; শ্রীঙ্কালে টিলোচালা হালকা পোশাক এবং ঝড়-বৃষ্টির সময় বিশেষ ধরনের পোশাক পরিধান করতে হয়।



শ্রীঙ্কালীন পোশাক

বর্ষাৰ পোশাক

পশ্চিম পোশাক

পরিচিতি ও সামাজিক হৰ্যাদা- নিজ সেশা ও পরিচিতি সমাজে তুলে ধরার জন্য নানা ধরনের পোশাক পরতে হয়। তাই ডাক্তার, সৈনিক কিংবা নার্সদের পোশাক দেখলেই ভাসের পেশা বোঝা যায়। খেলোয়াড়দের পোশাকের রং ও ডিজাইন দেখলেও সল শনাক্ত করা যায়। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের পোশাক দেখলেও সে দেশ সম্পর্কে ধারণা লাভ করা যায়।

		
নার্সদের পোশাক	সৈনিকদের পোশাক	ডাক্তারদের পোশাক

আঞ্চলিক- প্রাচীনকালের মানুষেরা নানা প্রতিকূল অবস্থা ও গণ-প্রাণী থেকে আঞ্চলিক জন্য দেহে আচ্ছাদন ব্যবহার করত। পরবর্তীতে মানুব বাইরের আঘাত ও অনিষ্ট থেকে দেহকে নিরাপদে রাখার জন্য পোশাক পরিধান করে। যেমন- কলকারখানার শ্রমিকরা বিশেষ ধরনের পোশাক, হেলমেট ও জুতা পরিধান করে; নার্স, ডাক্তার ও রসায়নবিদরা রোগ-জীবাণু ও রাসায়নিক দ্রব্যাদি থেকে নিজেকে রক্ষার জন্য নিরাপত্তামূলক পোশাক ধেয়ন- এথ্রোন, মাস্ক ও দস্তানা পরে; অঙ্গ প্রতিরোধক সংস্থার কর্মীরা গায়ে যেন আগুন না লাগে সেজন্য এসবেস্টস তত্ত্বুর তৈরি পোশাক পরে; সৈনিকরা বুলেট প্রতিরোধক জ্যাকেট গায়ে দেয়; খেলোয়াড়রা দুর্ঘটনা এডালোর জন্য নিরাপত্তামূলক পোশাক ও আনুষঙ্গিক সজ্জা পরে; শিকারিরা আঁটস্ট লম্বা প্যান্ট, ফুলশার্ট ও হাঁটু পর্যন্ত লম্বা জুতা, মাথায় হ্যাট পরে; ঢুবুরিমা ভাসমান জীবন রক্ষাকারী জ্যাকেট ব্যবহার করে।

		
ডুবুরির পোশাক	অগ্নিপ্রতিরোধক সংস্থার কর্মীর পোশাক	শিকারির পোশাক

৬. সৌন্দর্য প্রকাশ- পোশাক হচ্ছে এমন একটি উপকরণ যার মাধ্যমে ব্যক্তি খুব সহজেই নিজের সৌন্দর্য প্রকাশ করতে পারে। তবে এক্ষেত্রে নির্বাচনটি সঠিক হতে হবে। সময় ও ছান বুঝে মানানসই পোশাক পরলে ব্যক্তির সৌন্দর্য অনেক বেড়ে যায়।

কাজ- ১ আঞ্চলিক জন্য কোন ক্ষেত্রে কী ধরনের পোশাক পরিধান করা উচিত তার একটি চার্ট দলগতভাবে উপস্থাপন কর।

কাজ- ২ ছকের মাধ্যমে দেখাও যে কোন খুভুতে কী ধরনের পোশাক পরিধান করতে হয়।

ପାଠ ୩- ପୋଶକ ବିବର୍ତ୍ତନେର ଇତିହାସ

ତୋମରା କି ବଲତେ ପାରବେ ପୋଶକ କବେ ସୃଷ୍ଟି ହଜେଇଲା? ଅକୃତିଗତେ କବେ, କଥନ ପୋଶାକେର ଉତ୍ପତ୍ତି ହସ୍ତ ତା ସଂକିଳିତରେ ଜାଣା ଯାଇଲାନି । ତବେ ଐତିହାସିକରେ ଯତେ ଆଚିନ କାଳ ଥେବେଇ ମାନୁଷ ଦେହେ ଆଜ୍ଞାଦନ ବ୍ୟବହାର କରେ ଆସିଛେ । ଆଦିମୟୁଗେ ମାନୁଷେରୀ ଦେହେ ଗାହେର ବାକଳ, ପାତା, ଆଶୀର୍ବାଦ ଚାମଡା, ପାଲକ, ଅଲହକାର ଇତ୍ୟାଦି ଆଜ୍ଞାଦନ ହିସେବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସେ ଯୁଗେର ମାନୁଷେରୀ ଚାମଡାର ସାଥେ ସମ୍ବ୍ୱଳ ପା ବା ଖୁବ୍ ଦୁଟୋ ଗଲାର ପେହଳ ଦିକେ ବେଦେ ବୁକ୍ ଓ ପିର୍ଟ ଢକେ ରାଖାଯାଇଥାଏ । ଚାମଡା ବଡ଼ ହଲେ ଖୁବଶଳେ ଗଲା ଓ କୋମରେର କାହେ ଏମେ ଶିଟ ଦିଲେ ରାଖାଯାଇଥାଏ । ଏ ଧରନେର ବ୍ୟବହାର ସୁବିଧାଜଳକ ହିଁ ନା, ପ୍ରାୟଇ ଖୁଲେ ଯେତ ।



ପୋଶକ ବିବର୍ତ୍ତନେର ଇତିହାସ

ଧୀରେ ଧୀରେ ମାନୁଷ ମେଳାଇ କରାଯାଇ କୌଶଳ ଆବିକାର କରେ । ମୃତ ପତର ଭକଳୋ ରଙ୍ଗ ଦିଲେ ମୁତ୍ତା ଏବଂ ଟିକନ ହାଡ଼ ଥେବେ ମୁତ୍ତ ଆବିକାର କରେ ଚାମଡା ମେଳାଇ କରେ ଦେହ ଆଜ୍ଞାଦନ କରେ । ଏହିପରିମାଣ ପୋଶକ ବେଶ ନିରାପଦ ହିଁ । ଦେହେ ସେଇଟେ ଧାକତ ଏବଂ ଖୁଲେ ଯେତ ନା । ଏଇ ପରି ମାନୁଷ ଶୀତ, ଗର୍ବ, ବୃତ୍ତ ଥେବେ ବରକା ପାଦାର ଜନ୍ୟ ଚାମଡା ମେଳାଇ କରେ ତାବୁ ତୈରି କରେ । ପରବର୍ତ୍ତିତେ ଚାମଡା ଆରୋ ପ୍ରକିଳନାଜାତ କରେ ଆରାମଦାୟକ, ଉନ୍ନତ ଓ ଶାରୀ ପୋଶକ ତୈରି କରାଯାଇ ସକମ ହୁଏ ।

ଅନ୍ତତାତ୍ତ୍ଵିକଦେର ନିର୍ଦ୍ଦର୍ଶନ ଥେବେ ଦେଖା ଗିଯାଇଛେ ଯେ ଆଚିନକାଳେ ଚରକାର ପ୍ରଚଳନ ହିଁ । ଅର୍ଧାଂ ସେ ଯୁଗେ ମୁତ୍ତା କେଟେ ମାନୁଷ ବଜ୍ର ତୈରି କରାଯାଇଥାଏ । ତବେ ଦେଖା ଗିଯାଇଛେ ଯେ ତଥନ ବନ୍ଦେର ଜନ୍ୟ ମାନୁଷେରୀ ଅକୃତିର ଉପର ନିର୍ଭର୍ତ୍ତୀଳ ହିଁ । ଏରପର ଏକ ସମୟ ମାନୁଷ ଆକୃତିକ ଉତ୍ତିଷ୍ଠାନ ଆସ, ଆଶୀର୍ବାଦ ଚାମଡା ବା ଲୋମ, କଟିପୋକାର ଲାଲା ଇତ୍ୟାଦି ଥେବେ ମୁତ୍ତା ବାନିଯେ ମେଳାଇ ମୁତ୍ତା ଦିଲେ ବଜ୍ର ତୈରି କରେ ଏବଂ ଉତ୍ତ ବଜ୍ର ହେତେ ପୋଶକ ମେଳାଇ କରା ଉତ୍ତର କରେ ।

তোমরা খেয়াল করবে যে, সভ্যতার অহঙ্গতির সাথে সাথে অনেক যন্ত্রপাতি, কলকারখানার আবিষ্কার হয়। ফলে শুধু প্রকৃতির উপর নির্ভরশীল না থাকার জন্য মানুষ প্রাকৃতিক উপাদানের সাথে রাসায়নিক উপাদান মিশিয়ে অথবা এককভাবে রাসায়নিক উপাদান থেকে কৃত্রিম তত্ত্ব আবিষ্কার করে এবং ঐ সুতা দিয়ে বন্ধ বানিয়ে নানা ধরনের পোশাক বানাতে সক্ষম হয়। মানুষ যেহেতু সৌন্দর্যের অনুসারী তাই পোশাকের প্রতি মানুষের চাহিদা ক্রমশই বেড়ে চলেছে। আর এ কারণেই বন্ধ উৎপাদনে যেমন বৈচিত্র্য আসছে, তেমনি পোশাকের ডিজাইনেও নতুনত্ব লক্ষ করা যায়। তবে দেশ, কাল, ধর্মভেদে এই ডিজাইনে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়।

কাজ- ১ প্রাচীনকালের মানুষেরা পোশাক তৈরির জন্য কিসের উপর নির্ভরশীল ছিল তা শ্রেণিকক্ষে
উপস্থাপন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন:

১. আদিম কালে কী দিয়ে সূচ ও সুতা তৈরি করা হতো?

- | | | | |
|----|-------------|----|------------|
| ক. | লোহা ও তুলা | খ. | লোহা ও রং |
| গ. | হাড় ও রং | ঘ. | ডাল ও পাতা |

২. কোন ধরনের বন্ধের পানি শোষণ ক্ষমতা বেশি থাকে-

- | | | | |
|----|-----------------|----|-------------------|
| ক. | ওভেন ফ্রেক্রিক | খ. | নিটেড ফ্রেক্রিক |
| গ. | নেটিং ফ্রেক্রিক | ঘ. | ফেল্টিং ফ্রেক্রিক |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মলি ও জলি দুই বান্ধবী গ্রীষ্মের দুপুরে বান্ধবীর বাবার মৃত্যুবার্ষিকীর অনুষ্ঠানে যায়। মলি পরেছিল হালকা আকাশী রঙের শাড়ি আর জলি পরে গাঢ় কমলা রঙের রেয়ন শাড়ি।

৩. পোশাক নির্বাচনে মলি যত্নশীল ছিল-

- সময়ের দিকে
- সৌন্দর্যের প্রতি
- অনুষ্ঠানের প্রকৃতির প্রতি

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|----------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | i ও iii |
| গ. | ii ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

৮. জলির নির্বাচিত পোশাকটি-

- | | | | |
|----|--------------------------|----|-----------------------------|
| ক. | অনুষ্ঠানের সাথে বেমানান | খ. | অপেক্ষাকৃত আরামদায়ক |
| গ. | সঠিক রূচি বোধের পরিচায়ক | ঘ. | সঠিক রং নির্বাচনের পরিচায়ক |

সূজনশীল প্রশ্ন

১. একদিন সোভা বান্ধবী রেবার বাসায় যাবে বলে নরম, আরামদায়ক ও ঢিলাটালা পোশাক ইন্ত্রি করে। সোভা বান্ধবীর বাসায় পৌছানোর পর গল্প করতে যেয়ে বান্ধবী রেবা সোভাকে বলল জামাটা ইন্ত্রি করিসনি? কেমন যেন কুঁচকে গেছে। উন্নরে সোভা বলে কাপড়টি ইন্ত্রি করেছি, তারপরও এ অবস্থা। রেবা বলে আমার জামাটা কিন্তু কুঁচকায় না, শোষণ ক্ষমতা বেশি।
- ক. মানুষের জীবনে মৌলিক চাহিদা কয়টি?
 খ. নাসরা আত্মরক্ষার জন্য কী ধরনের পোশাক পরিধান করে বুঝিয়ে লিখ।
 গ. উদ্দীপকে সোভার পরিধেয় বস্ত্রটি কোন ধরনের- ব্যাখ্যা কর।
 ঘ. সোভা ও রেবার পরিধেয় কাপড়ের বৈশিষ্ট্যগুলো তুলনামূলক আলোচনা কর।
২. ৭ বছর বয়সী রাহাত বাসায় বসে টেলিভিশনে খেলা দেখছিল। খেলোয়াড়দের নীল ও হলুদের পোশাকের মাঝে ফুটবলের ছবি দেখে রাহাত বলে বাবা ত্রাজিলের খেলা। রাহাতের বাবা জিজাসা করল কিভাবে বুঝলে। সে বলে জার্সি দেখে। রাহাতের বাবা জিজাসা করল বাংলাদেশের খেলোয়াড় চিনবে কিভাবে? রাহাত বলল কেন লাল-সবুজ জার্সি দেখেই। রাহাতের বাবা তখন বলেন পৃথিবীর সব দেশের পোশাক দেখলে সেই দেশের সংস্কৃতি ও সভ্যতা জানা যায়।
- ক. নিটেড ফেরিক কী?
 খ. আত্মরক্ষা কী? বুঝিয়ে বল।
 গ. পোশাকের প্রয়োজনীয়তার কোন বৈশিষ্ট্যের কারণে রাহাত খেলোয়াড়কে শনাক্ত করতে পেরেছে?
 ঘ. যে কোনো দেশের খেলোয়াড়দের পোশাক সেই দেশের ঐতিহ্যকে তুলে ধরে, উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।

অয়েন্দশ অধ্যায়

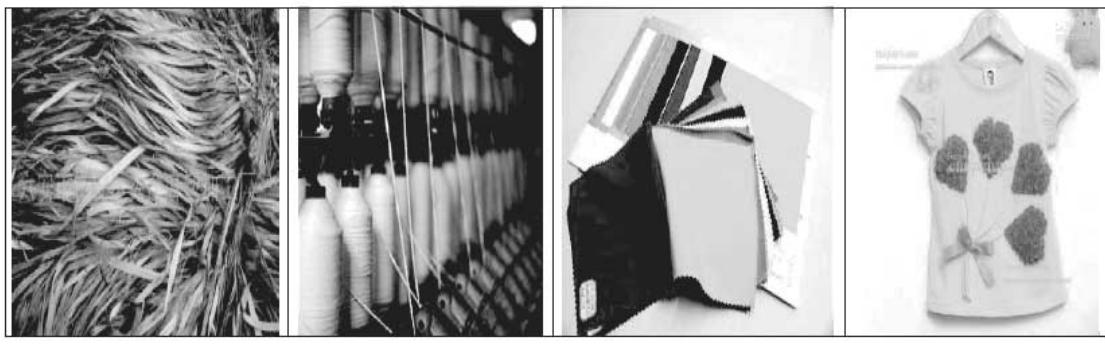
বয়ন তত্ত্বৰ ধাৰণা

পাঠ ১- সুতা তৈরিৰ উপযোগী আঁশ বা তত্ত্বৰ শুণাৰলি

আমৱা সবাই জানি, আমৱা যে পোশাক পৱিধান কৰি তা তৈরি হয় বস্তু থেকে। আপাতদৃষ্টিতে তোমাদেৱ মনে হতে পাৱে যে সুতা থেকে এই বস্তু উৎপাদন কৰা হয়। কথাটি সঠিক হলেও দেখা গিয়েছে যে এই সুতা আবাৰ তৈরি হয় কতকগুলো ছোট ছোট আঁশ থেকে। অনেক সময় এই ছোট ছোট আঁশ থেকেও বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়ায় সুৱাসিৰি বস্তু উৎপাদন কৰা হয়। বস্তু উৎপাদনে ব্যবহৃত ঘেৰৰ তত্ত্বৰ নাম তোমৱা সাধাৱণত ঘনে ধাকবে তাদেৱ মধ্যে রয়েছে- তুলা তত্ত্ব, পাট তত্ত্ব, ব্ৰেশম তত্ত্ব, পশম তত্ত্ব, বেয়ন তত্ত্ব, নাইলন তত্ত্ব ইত্যাদি।



কাজেই তোমৱা বলতে পাৱ যে, পোশাক, বস্তু বা সুতা তৈরিৰ উপযোগী আঁশগুলোকেই বলা হয় বয়ন তত্ত্ব।



আঁশ বা বয়ন তত্ত্ব →

সুতা →

বস্তু →

পোশাক

কাৰ্য- ১ বয়ন তত্ত্ব থেকে বস্তু তৈরিৰ পৰ্যামুক্তিক ধাপগুলো লিপিবদ্ধ কৰে একটি চাৰ্ট তৈৰি কৰ।

বয়ন তন্ত্রুর গুণাবলীগুলো হচ্ছে—

- বয়ন তন্ত্রুর দৈর্ঘ্য প্রস্ত্রের চেয়ে বড় হবে। তন্ত্রু যত সূক্ষ্ম হবে, বন্ত ততই মসৃণ ও নমনীয় হবে।
- বয়ন তন্ত্রুর পর্যাপ্ত শক্তি থাকতে হবে। কারণ শক্তি না থাকলে এ ধরনের আঁশ দিয়ে সুতা বা বন্ত তৈরি করা যাবে না।
- সুতা বা বন্ত যেহেতু পেঁচিয়ে বা ভাঁজ করে রাখতে হয় তাই বন্তে ব্যবহৃত তন্ত্রুকে অবশ্যই নমনীয় হতে হবে। এই বৈশিষ্ট্যের জন্যই বয়ন তন্ত্রুতে পাক বা মোচড় দিয়ে সুতা তৈরি করা যায়।
- ছেট ছেট আঁশগুলোর একে অপরের সাথে জড়িয়ে থাকার প্রবণতা থাকতে হবে।
- তন্ত্রুগুলো ভাঁজ করা বা মোচড়ানোর পর আগের অবস্থায় ফিরে আসার ক্ষমতা থাকতে হবে।
- বয়ন তন্ত্রুর মধ্যে নিজস্ব উজ্জ্বলতা থাকবে।
- অর্দ্ধতা শোষণ ক্ষমতা থাকতে হবে।
- বয়ন তন্ত্রুকে স্থিতিস্থাপক হতে হবে, অর্থাৎ টানলে বড় হবে, ছেড়ে দিলে আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসবে।

কাজ- ১ কী কারণে যে কোনো প্রকার আঁশকে আমরা বয়ন তন্ত্রু বলতে পারি না তা উল্লেখ কর।

পার্ট ২- তত্ত্ব প্রেরণিভাগ

তোমরা আগের পাঠে জেনেছ যে বন্ধ তৈরি হয় তত্ত্ব থেকে। প্রকৃতিতে পোশাক তৈরির উপরোক্ষী বিভিন্ন ধরনের তত্ত্ব ছড়িয়ে আছে। বিজ্ঞানের অধ্যাত্মার ফলে নানা ধরনের তত্ত্ব আবিষ্কৃত হচ্ছে। বিভিন্ন ধরনের তত্ত্ব পৈশিষ্ট্য তিনি তিনি হওয়ার কারণে তত্ত্ব প্রেরণিভাসের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে। এর ফলে একই প্রেরণিভূক্ত তত্ত্বগুলোর যত্ন, গুণাঙ্গণ ও ব্যবহার সম্পর্কে তোমাদের সুস্পষ্ট ধারণা জন্মাবে।

উৎস অনুসারে বয়ন তত্ত্বকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়। যেমন- প্রাকৃতিক তত্ত্ব ও কৃত্রিম তত্ত্ব। নিচে এ সম্পর্কে আলোচনা করা হলো-

১. প্রাকৃতিক তত্ত্ব- তোমরা প্রকৃতিতে যেসব বয়ন তত্ত্ব দেখতে পাবে তাই হচ্ছে প্রাকৃতিক তত্ত্ব। এদের মধ্যেও প্রেরণিভূক্ত রয়েছে। যেমন-

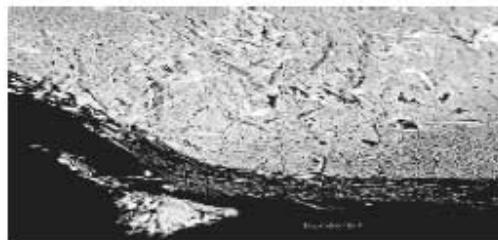
ক) উত্তিষ্ঠ তত্ত্ব- উত্তিসের বীজ, বাকল, কাণ, পাতা ইত্যাদি থেকে উত্তিষ্ঠ তত্ত্ব পাওয়া যায়। যেমন- কার্পাস গাছের বীজের বাইরের আঁশ থেকে তুলা তত্ত্ব, পাট গাছের বাকল থেকে পাট তত্ত্ব, ফ্ল্যাক্স গাছের কাণ থেকে ফ্ল্যাক্স তত্ত্ব, আনারসের পাতা থেকে শিলা তত্ত্ব পাওয়া যায়।



খ) প্রাপিষ্ঠ তত্ত্ব- প্রাপীর চূল, লোম কিংবা লালা থেকে প্রাপিষ্ঠ তত্ত্ব পাওয়া যায়। যেমন- ভেড়ার লোম থেকে উল বা পশম তত্ত্ব এবং গুটি পোকার লালা থেকে পাওয়া যায় রেশম তত্ত্ব।



গ) খনিজ তত্ত্ব- যাতির নিচের কঠিন শিলার কারে এ ধরনের তত্ত্ব পাওয়া যায়। খনিজ তত্ত্বকে পরিশোধিত করে সূতা উৎপাদন করা হয়। যেমন- এসবেস্টেস তত্ত্ব থেকে উৎপাদন করা হয় এসবেস্টেস সূতা।



जूबेस्टेस तत्त्व



जूबेस्टेस शुद्धि

स) आवार तत्त्व- प्राकृतिक ग्रामारकेण विशेष अक्षियां लहराचन करणे विडिल्ल अकार तत्त्व ए सूता तैत्री करा हय.

२) कृत्यिय तत्त्व- जोमादेव जाळा दलकार ये, अनेक तत्त्व आहे या प्राकृतिकत्वावे जन्मायानि, यानुष प्राकृतिक तत्त्वांमध्ये रासायनिक म्रुत्य विशिष्ये किंवा तत्त्व ज्ञानायानिक म्रुत्य थेके अनेक तत्त्व तैत्री हय यासेवाके कृत्यिय तत्त्व वाले। येथेन- नाइलन, ड्रेपन इड्डायांि।



नाइलन तत्त्व



ड्रेपन तत्त्व

वाच १: निचेर हक्केर वाय मिक्रेर कलावे विडिल्ल व्हेपिर तत्त्वाव नाही देवढां आहे। अंतेकेर विषदीते जान मिक्रेर कलावे उक्त व्हेपिर उलावडल उद्घार करणे इकट्ठ शूरुव करा।

विडिल्ल व्हेपिर तत्त्व	उलावडल
उडिल्ल तत्त्व	
अपिल्ल तत्त्व	
अनिल्ल तत्त्व	
कृत्यिय तत्त्व	

পার্ট ৩- তত্ত্বৰ ভৌত ও কর্ম বৈশিষ্ট্য

যেহেতু আমাদের জীবনে বস্ত্রের ভূমিকা অনেক গুরুত্বপূর্ণ, তাই কোন বস্ত্র কী ধরনের তত্ত্ব দিয়ে তৈরি এবং সেই তত্ত্বৰ বৈশিষ্ট্য কী সে সম্পর্কে আমাদের সকলের জানা দরকার। তোমাদের মনে প্রশ্ন জাগতে পারে ভৌত ও কর্ম বৈশিষ্ট্য কী? ভৌত বৈশিষ্ট্য বলতে তত্ত্বৰ আকার, শক্তি, স্থিতিস্থাপকতা, আর্দ্রতা শোষণ ক্ষমতা ইত্যাদি বোঝায়। অন্যদিকে কর্ম বৈশিষ্ট্য হচ্ছে তত্ত্বটির কার্যকরী দিক অর্থাৎ তত্ত্বটিকে বাস্তবজীবনে কী কাজে লাগানো যেতে পারে তাই হচ্ছে তার কর্ম বৈশিষ্ট্য। নিচে এ সম্পর্কে কিছু আলোচনা করা হলো। পরবর্তী ক্লাসে এ সম্পর্কে তোমরা বিস্তারিত জানতে পারবে।

তুলা তত্ত্বৰ ভৌত ও কর্ম বৈশিষ্ট্য- কার্পাস গাছের বীজ থেকে তুলা তত্ত্ব সংগ্রহ করা হয়। এদের উজ্জ্বলতা কম। টানলে বাঢ়ে না। বেশ শক্ত, ভিজলে এদের শক্তি আরও বৃদ্ধি পায়। এই তত্ত্বৰ মধ্য দিয়ে তাপ চলাচল করতে পারে এবং এরা ভালো আর্দ্রতা শোষণ করতে পারে। তুলা তত্ত্ব থেকে সুতি বস্ত্র উৎপাদন করা হয়। প্রতিদিনের পোশাক ছাড়াও উৎসবের পোশাক, খেলার পোশাক, পর্দা, টেবিল কভার ইত্যাদি তৈরিতে সুতি বস্ত্র ব্যবহৃত হয়।



জ্যোতি ভবন তোক ও কর্ম বৈশিষ্ট্য-

জ্যোতি মসিনা পাছের কাণ থেকে সঞ্চাহ করা হয়। মসিনা পাছের উপরের ছালটি সরিয়ে নিলে এই ভবনটি পাছের মাঝা থেকে সিকড় পর্যন্ত ছাঁচিয়ে ধোকতে দেখা যায়। এই ভবন তৈরি শিল্পে বহু টেক্সেল, শক্ত, মজবুত এবং ডিজাইনে এদের শক্তি আরো বেড়ে যাব। এই ভবন মধ্য দিয়ে কাল্প ভালো জ্বাল করতে পারার কারণে শীঘ্রকালে ব্যবহারের জন্য এটা বেশ উপযোগী বজ্র। পরিষেব্য পোশাক ছাড়াও টেক্সিল মোহর কাপড়, তোয়ালে ইত্যাদি তৈরিতে এই ভবন ব্যবহার করা হয়।

রেশম ভবন তোক ও কর্ম বৈশিষ্ট্য— তোমরা জেনে রাখ বে ধ্রাকৃতিক ভবন মধ্যে সবচেয়ে বড় ভবন হচ্ছে রেশম ভবন। গুটি পোকার শালার পথে রেশম উৎপাদিত হয়। রেশম খুবই মোশায়েব ও মজবুত ভবন। রেশমের উক্তুলভা সবচেয়ে বেশি। নিচৰ উক্তুলভাৰ কারণে এই ভবন থেকে উৎপাদিত রেশমি বজ্র বিলাসবহুল পোশাক তৈরিতে ব্যবহার করা হয়।



জ্যোতি ভবন তোয়ালে



উক্তুল রেশমি বজ্র

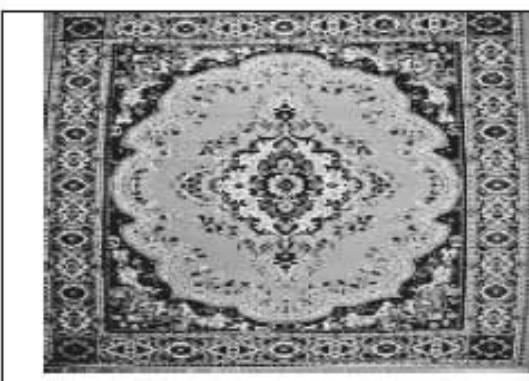


পশম অঞ্চল তৌক ও কর্ম বৈশিষ্ট্য-

পশম একটি আধিক অঞ্চল। বিভিন্ন লোকল ধার্মীয় কুকের উপর পজানো পশম বা চুল থেকে শীত বিবাহসম্বন্ধ অন্য এ অঞ্চল সঞ্চার করা হয়। পশমদের মধ্যে কেড়ার লোমাই পশমি করে বেশি ব্যবহার করা হয়। পানি খোবখ করত্বা সবচেয়ে বেশি হলো তিঙ্গলে এসের আকৃতি ও শক্তি করে থাক। এই অঞ্চল মধ্যে সিংহ ঠাণ তালো চালানো করতে না পারার কারণে শীতকালের পোকাক হিসেবে ঘাসকার, সোয়েটার, শাল ইত্যাদি তৈরির জন্য একসো বেশ উপযোগী।

পশমি বস্তু

কৃতিম অঞ্চল তৌক ও কর্ম বৈশিষ্ট্য- কৃতিম অঞ্চল বেহেজ মানুষ তৈরি করতে ভাই এসের দৈর্ঘ্য শিয়ালন করা যায়। এসের উচ্চলকাও বাঢ়ানো করানো যায়। মেরুন, পশিজেস্টার, নাইলন ইত্যাদি কৃতিম অঞ্চল উদাহরণ। করলা, বাতু, পানি ইত্যাদি নাইলন অঞ্চল মূল উৎস। কৃতিম অঞ্চল বাতু হালকা, মজবুত, বহুবীজ ও দীর্ঘহারী ইত্বাম তোমরা এথরামের কাপড় পর্ণী, কাপেট, মশারি, বিজ্ঞানীয় চানুর ইত্যাদি তৈরিতে ব্যবহার করতে পারবে। নিচে এবং কিছু সামগ্ৰীৰ চিত্ৰ দেখা হলো-



কৃতিম অঞ্চল কাপেট



কৃতিম অঞ্চল মশারি

কাজ- ১ নিচের ছকের বাম দিকের কলামে বিভিন্ন প্রকার বস্ত্রের নাম উল্লেখ করা আছে। ডান দিকের কলামে এলামেলোভাবে উৎসের নাম দেওয়া আছে। সঠিক উৎসটি তীরচিহ্নের সাহায্যে মিল করে দেখাও।

সুতি বস্ত্র	কয়লা, বায়ু, পানি
পশমি বস্ত্র	তুলা তন্তু
লিনেন বস্ত্র	গুটি পোকার লালারস
রেশমি বস্ত্র	ভেড়ার লোম
নাইলন বস্ত্র	তুলার আঁশ ও রাসায়নিক দ্রব্য
রেয়ন বস্ত্র	ফ্যাক্স তন্তু

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. উৎস অনুসারে বয়ন তন্তুকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

- | | | | |
|----|----------|----|-----------|
| ক. | দুই ভাগে | খ. | তিনি ভাগে |
| গ. | চার ভাগে | ঘ. | পাঁচ ভাগে |

২. মোজা হিসেবে ব্যবহারিত হয় কোন তন্তু-

- | | | | |
|----|-------------|----|---------|
| ক. | পলিয়েস্টার | খ. | নাইলন |
| গ. | সুতি | ঘ. | ফ্যাক্স |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

একজন বয়ন শিল্পী শীতকালীন পোশাক তৈরির জন্য কৃত্রিম তন্তুর পরিবর্তে প্রাণিজ তন্তু ব্যবহারে আগ্রহ বোধ করেন। কিন্তু বিলাসবহুল পোশাক তৈরিতে তিনি গুটি পোকার লালারস থেকে প্রাপ্ত তন্তু ব্যবহার করেন।

৩. বয়ন শিল্পী প্রাণিজ তন্তু বেছে নেওয়ার কারণ-

- ক. পানিতে ভিজালেও এর আকৃতি অপরিবর্তিত থাকে
- খ. তন্তুর মধ্য দিয়ে তাপ চলাচল করা কঠিন
- গ. রাসায়নিক উপাদান মিশিয়ে বিভিন্ন তন্তু তৈরি হয়
- ঘ. সব তন্তুর মধ্যে এই তন্তু সবচেয়ে উজ্জ্বল।

৮. বিলাসবহুল পোশাক তৈরিতে উক্ত তত্ত্ব বেছে নেওয়ার কারণ-

- i. যিহিন সুতার কারণে তত্ত্বটি মোঙ্গায়েম
- ii. সব খতুতেই উপযোগী
- iii. এর নিজস্ব উজ্জ্বলতা আছে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i ও ii

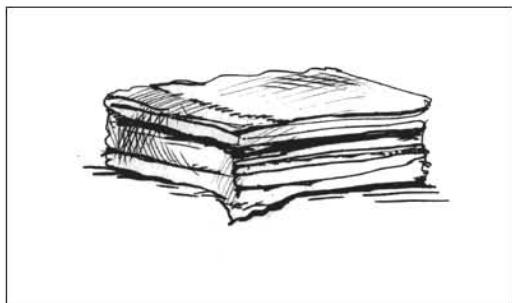
খ. i ও iii

গ. ii ও iii

ঘ. i, ii ও iii

সূজনশীল অণ্ড

১.



চিত্র-ক (সুতি)



চিত্র-খ (ফ্ল্যাঙ্গ তত্ত্ব)

- ক. উৎস অনুসারে বয়ন তত্ত্বকে কয়ভাবে ভাগ করা যায়?
- খ. ক্রতিম তত্ত্ব বলতে কী বুঝা?
- গ. 'ক' চিত্রে ব্যবহারিত তত্ত্ব সব মানুষ কেন বেশি ব্যবহার করে- ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. ক ও খ চিত্রের তত্ত্ব মধ্যে কী কী সাদৃশ্য খুঁজে পাওয়া যায় তা লিখ।

চতুর্দশ অধ্যায়

পোশাকের যত্ন ও সংরক্ষণ

পাঠ ১- পোশাকের যত্ন

সত্য সমাজে আমরা সবাই পোশাক পরিধান করি। কিন্তু সঠিক উপায়ে সবাই পোশাকের যত্ন নিতে পারে না। তোমরা কি নিজেদের পোশাকের যত্ন নাও? কিভাবে পোশাকের যত্ন মেওয়া উচিত বলে তুমি মনে কর?

পোশাক পরিধানে ময়লা হবে এটাই সামাজিক। কিন্তু ময়লা পোশাকটি সঠিক নিরামে ধূয়ে, যথাযথ উপায়ে ভাঙ্গ করে, নির্দিষ্ট জায়গায় তুলে রাখাই হচ্ছে পোশাকের যত্ন। আবার সব সময় যে পোশাক পরিধান করলেই ময়লা হবে বা ধূতে হবে, এ ধারণা ঠিক নয়। একেত্রে ব্যবহারের পর অথবা ফেলে না রেখে যথাযথ উপায়ে ভাঙ্গ করে, নির্দিষ্ট জায়গায় তুলে রাখতে হবে। ব্যবহার করার ফলে যদি পোশাকটি ছিঁড়ে যায় বা পোশাকটিতে যদি দাগ লেগে যায় তাহলে সেই ঝুঁটি দূর করাও পোশাকের যত্নের অন্তর্ভুক্ত হবে।

পোশাক-পরিচ্ছন্দ কভার্ট সুন্দর দেখাবে এবং কভদিন টিকে থাকবে তা তোমার উপরই নির্ভর করবে। তুমি যদি তোমার পোশাক অবস্থে রাখ, তাহলে অনেক সময় দারি পোশাকও ব্যবহারের অবোগ্য হয়ে যাবে এবং অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের সৃষ্টি হবে। পোশাকের যত্নকে তিন ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন-

১. পোশাকের দৈনিক যত্ন- প্রতিদিন পোশাকের যে যত্ন নিতে হয় তাই হচ্ছে পোশাকের দৈনিক যত্ন। তোমরা প্রতিদিন যে পোশাক পরিধান কর তা গোসলের সময় সাবান পানি দিয়ে ধূয়ে এবং বাইরের ব্যবহৃত পোশাকগুলো ধোওয়ার প্রয়োজন না থাকলে রোদে শকিয়ে যথাযথ স্থানে তুলে রাখতে পার। নতুনা প্রয়োজনের সময় হাতের কাছে পাবে না।



দৈনিক পোশাক ধোওয়া



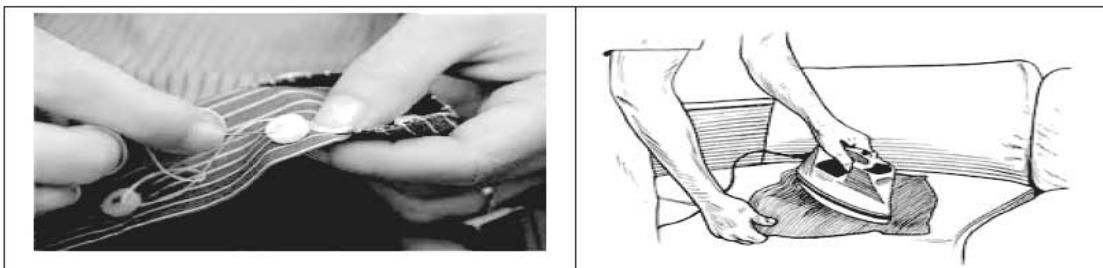
পোশাক শুকানো



যথাযথ স্থানে তুলে রাখা

কাজ- ১ তুমি কিভাবে পোশাকের দৈনিক যত্ন নিবে- ধারাবাহিকভাবে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

২. পোশাকের সাংস্থাহিক যত্ন- সঞ্চাহের ছুটির দিনটিতে বোতাম লাগানোর প্রয়োজন থাকলে বোতাম লাগাবে, পোশাক ছেঁড়া থাকলে মেরামত করবে এবং নিজের পোশাক নিজে ধুয়ে ইঞ্জি করে রাখবে। জুতা, ব্যাগ ইত্যাদি এই দিনেই পরিষ্কার করতে পার। পোশাকের সাংস্থাহিক যত্ন সংজ্ঞান্ত কাজের সময় বিনোদনের কোনো ব্যবস্থা রাখলে ভালো হয়। যেমন- গান শুনতে শুনতে এ কাজগুলো করলে কাজে ক্রান্তি আসবে না। পোশাকের সাংস্থাহিক যত্ন নিলে পরবর্তী সঞ্চাহের পোশাকের জন্য তোমার কোনো চিন্তা থাকবে না।



পোশাকের সাংস্থাহিক যত্ন

৩. মৌসুমি যত্ন- আমাদের দেশ ঘড় ঝাতুর দেশ হলেও তিনটি ঝাতুতে পোশাকের যে যত্ন নিতে হয় তাকেই মৌসুমি যত্ন বলে। তোমার পোশাকের মৌসুমি যত্ন তুমি নিজেই নিতে পারবে। এক্ষেত্রে শ্রীমহের শেষে গাত্তলা সুতির পোশাকগুলো ধুয়ে ইঞ্জি করে নির্ধারিত জায়গায় তুলে রাখবে। বর্ষার শেষে কৃত্রিম তত্ত্বের পোশাকগুলো ধুয়ে যথাযথ জায়গায় ভাঁজ করে রাখলেই হয়, ইঞ্জি করার প্রয়োজন হয় না। অন্যদিকে শীতের শেষে পশমি সোয়েটার, জ্যাকেট, মোজা, মাফলার, টুপি ইত্যাদি পোশাক ধুয়ে অধৰা ধোওয়ার প্রয়োজন না থাকলে রোদে শুকিয়ে আলগা ময়লা অপসারণ করে ভাঁজ করে উঠিয়ে রাখতে হয়। এতে করে পরবর্তী বছর পুনরায় নতুন করে পোশাক কিনতে হয় না এবং প্রয়োজনের সময় সব কিছু হাতের কাছে পাওয়া যায়।



পোশাকের মৌসুমি যত্নে শীতকালীন পোশাক ও ভাঁজ করা কবল

কাজ- ২. তোমার এক বঙ্গ প্রাই ক্লাসে নোংরা পোশাক পরিধান করে আসে। কোনো কোনো সময় তার পোশাকে বোতাম, জিপার ছেঁড়া অবস্থায় দেখা যায়। তুমি এক্ষেত্রে তাকে কী পরামর্শ দিবে?

পাঠ ২- পোশাক সংরক্ষণ

পূর্বের পাঠে তোমরা পোশাকের যত্নের প্রয়োজনীয়তা ও যত্ন নেওয়ার উপায় সম্পর্কে জেনেছ। পোশাকের যত্নের অন্তর্ভুক্ত আরও একটি বিষয় হচ্ছে পোশাক সংরক্ষণ। অব্যবহৃত জামা কাপড় উন্মুক্ত অবস্থায় ফেলে রাখলে পোকামাকড়, ধূলাবালি ও জলীয় বাঞ্চের সংস্পর্শে নষ্ট হয়ে যায়। যেহেতু পোশাক একটি ব্যয়বহুল সামগ্রী, তাই যথাযথভাবে এগুলো সংরক্ষণ না করলে পোশাকের আয়ু কমে যায় এবং অর্থেরও অপচয় ঘটে। তাই পোশাক যেন সুন্দর ও পরিপাটি রাখা যায় সেজন্য তোমাকে নিচের বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ রাখতে হবে-

১. পোশাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কার করে ধোওয়া ও ভালোভাবে শুকানোর পর সংরক্ষণ করতে হবে। ধোওয়ার সময় পোশাকটি কোন তন্তুর তৈরি সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। কারণ একেক তন্তুর বন্ধ ধোওয়ার পদ্ধতি একেক রকম। যেমন-

ক) সুতি ও লিনেন বক্সের পোশাক একসাথে ধোওয়া যেতে পারে। পরিষ্কার করার জন্য সাবান, সোডা, রিঠার পানি, ক্লোরিন, ডিটারজেন্ট ইত্যাদি ব্যবহার করা যায়। উন্নতমানের সুতি, লিনেন বক্সের পোশাকের ক্ষেত্রে মৃদু গুঁড়া সাবান ব্যবহার করতে হবে। সাদা কাপড়কে আরো ধৰ্বধরে করার জন্য নীল দেওয়া হয়। প্রয়োজন হলে একুপ বক্সে মাড় দেওয়া যায়। এ ধরনের বক্সে গরম পানি ব্যবহার করলেও ক্ষতি নেই। রোদে শুকালে ভালো হয়। তবে রঙিন বন্ধ ছায়ায় শুকানো উচিত।

খ) রেশমি পোশাক হালকা গরম পানির সাথে মৃদু সাবান বা শ্যাম্পু ব্যবহার করে ধূতে হয়। একুপ বন্ধদিনের পোশাক খুব চাপ দিয়ে ধোওয়া উচিত না। আলতোভাবে ধূমে ছায়ায় শুকাতে দিতে হয়। পশমি বক্সেও হালকা গরম পানির সাথে মৃদু সাবান ব্যবহার করতে হয়। তবে শুকানোর সময় হ্যাঙ্গারে না ঝুলিয়ে সমতলে বিছাতে হয়। নতুনা এদের আকৃতি পরিবর্তন হয়ে যাবে। রেশমি ও পশমি বক্সের পোশাক কখনও মোড় দিয়ে নিঃঢ়ানো যাবে না।

২. সুতি ও লিনেন বস্ত্রাদির পোশাক দীর্ঘদিনের জন্য সংরক্ষণ করতে হলে মাড় দিবে না, এতে করে পোকামাকড়ের উপদ্রব হতে পারে।

৩. সিল্ক কাপড়ের পোশাক ধূয়ে ইঞ্জি করে হাঙারে ঝুলিয়ে রাখতে হয়। ইঞ্জি করার সময় তোমাকে বিশেষ কিছু বিষয়ের প্রতি লক্ষ রাখতে হবে। যেমন-

ক) সুতি ও লিনেন বস্ত্রাদির পোশাক হালকা ভেজা থাকতে ইঞ্জি করতে হয়। কাপড়টি যদি শুকিয়ে যায় তাহলে পানির ছিটা দিয়ে তস্কু নরম করে নিতে হয়।

খ) রেশমি-পশমি বস্ত্রের উপর পাতলা একটি ভেজা কাপড় রেখে হালকা চাপ ও তাপে ইঞ্জি করতে হবে।

গ) যে কোনো পোশাকই ইঞ্জি করার সময় তোমাদের ভাঁজের কৌশলের প্রতি বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে। কারণ হাতার ভাঁজ বা পোশাকের চূড়ান্ত ভাঁজ যদি সঠিক না হয় তাহলে সম্পূর্ণ পোশাকটির সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে যাবে।

ঘ) ইঞ্জি করার পর সাথে সাথে আলমারিতে সংরক্ষণ না করে বাতাসে কিছুক্ষণ উন্মুক্ত অবস্থায় রাখতে হবে। নতুন তিলা পরার আশঙ্কা থাকে।

৪. পশমি বস্ত্রের পোশাক ধোওয়ার প্রয়োজন না থাকলে রোদে শুকিয়ে ভাঁজ করে রাখতে হয়।

৫. পোশাক সংরক্ষণের স্থানটিতে আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকতে হবে। অঙ্ককার ও স্যান্তসেঁতে স্থানে রাখলে পোকামাকড় ও ছত্রাকের আক্রমণ হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৬. সংরক্ষণের আগে সংরক্ষণের স্থানটি বেড়ে-মুছে পরিষ্কার করে কীটনাশক দিয়ে স্প্রে করে নিলে ভালো হয়।

৭. দীর্ঘদিনের জন্য সংরক্ষণ করতে হলে কাপড়ের ভাঁজে ন্যাপথলিন, কালিজিরা, মথবল, শুকনো নিমপাতা ইত্যাদি দিতে হবে।

৮. বর্ষা ঋতুর আগে ও পরে সংরক্ষিত কাপড়গুলো রোদে ভালো করে মেলে শুকিয়ে নিলে অনেকদিন ধাবত কাপড় ভালো থাকে।



ইঞ্জির পর ভাঁজ করা পোশাক

কাজ- ১ মৌসুম অনুযায়ী কোন তত্ত্বর পোশাক কিভাবে সংরক্ষণ করবে তার উপর ভিত্তি করে একটি চার্ট দলগতভাবে উপস্থাপন কর।

কাজ- ২ প্রেশিকক্ষে ইন্দ্রির ভাজ করার কৌশল উপস্থাপন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. পোশাকের যত্নকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়?

- | | | | |
|----|------|----|-----|
| ক. | এক | খ. | দুই |
| গ. | তিনি | ঘ. | চার |

২. কোন ধরনের তত্ত্বর পোশাকগুলো একসাথে ধোওয়া যায়?

- | | | | |
|----|--------------|----|----------------|
| ক. | সুতি ও লিনেন | খ. | লিনেন ও রেশামি |
| গ. | সুতি ও পশামি | ঘ. | রেশামি ও পশামি |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

জেবা আলমারিতে তুলে রাখার জন্য তার সুতি শাড়িগুলো ধুয়ে মাড় না দিয়ে হালকা ভেজা থাকতেই ইন্দ্রি করল।

৩. জেবা হালকা ভেজা থাকতেই শাড়িগুলো ইন্দ্রি করল কেন?

- | | |
|----|--------------------------|
| ক. | বিদ্যুৎ খরচ বাঁচাতে |
| খ. | কাপড়ের আকৃতি ঠিক রাখতে |
| গ. | তত্ত্ব নরম রাখতে |
| ঘ. | কাপড়ের গরম ভাব দূর করতে |

৮. জেবা শাড়িতে মাড় না দেওয়ার কারণ-

- i. দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা
- ii. পোকার আক্রমণ থেকে রক্ষা করা
- iii. সময় বাঁচানো

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. লাবণ্য শীতের শেষে তার সোয়েটার জ্যাকেট মোজা মাফলার ধুয়ে শুকিয়ে আলমারিতে তুলে রাখল। একদিন বেড়াতে যাওয়ার জন্য তার সিঙ্গের জামাটি আলমারি থেকে বের করে দেখল জামাটি পোকায় কেটেছে।

- ক. রঙিন পোশাক কোথায় শুকানো উচিত?
- খ. পোশাকের যত্ন বলতে কী বুঝায়?
- গ. লাবণ্য তার শীতের পোশাকগুলোর কোন ধরনের যত্ন নিল? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. সঠিক সংরক্ষণ ব্যবস্থার অভাবেই লাবণ্যের জামাটি নষ্ট হয়েছে। বুঝিয়ে লিখ।

পরিসর অধ্যায়

সেলাইয়ের সরঞ্জাম ও বিভিন্ন ধরনের কোড়

পার্ট ১- বিভিন্ন মেশিনের পরিচিতি

বড় প্রের ছাঁড়ি লিপার কক্ষ বোধ করতে পড়ে। পচাশোদাৰ পাথোপাদি সে মিহেৰ পোশাক নিয়েই তৈরি কৰে। বোনেৰ কৰ্মসূক্ষম তাৰ আ-বাৰা খুব শুণি। বচুন্তও তাৰ তৈরি পোশাকেৰ ঘৰেট ধূলো কৰে। সিমাও তাৰ বোনেৰ ঘৰে কাজ কৰতে চায়। কিন্তু লিপার বা জানান দে, এখন তাৰ জন্য যা অজ্ঞান তা হচ্ছে, সেলাইয়েৰ কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জামটি সম্পৰ্ক থাবলা লাভ কৰা। পোশাক তৈরিৰ কাজে বিভিন্ন ধৰনেৰ ছোট বড় সরঞ্জামেৰ অযোগ্য কৰ। এসব সরঞ্জাম ছাঁড়ি পোশাক তৈরি কৰা সহজ হয় না। সেলাইয়েৰ সাজ-সরঞ্জাম বিভিন্ন ধৰনে কামে থাকে আৰে কাম কৰতে সুবিধা হয়, সহজ বৌজ্য ও বিবৃতি আসে না।

সেলাইয়েৰ জন্য ব্যবহৃত বিভিন্ন সরঞ্জামেৰ বিধি
সবচেতু অখণ্ড হচ্ছে সেলাই মেশিন। শান্তভূম
কল্পাণে আজ পৰ্যন্ত হেসব ব্যৱশায়ি আবিষ্কৃত
হওয়াহ তাৰ অধৃত সেলাই মেশিন অন্যত্থ।

সেলাইয়েৰ অন্তিম সাজ-সরঞ্জামেৰ মূলনোট এই মেশিন হৈছ বড় এবং এৰ সাথে বেগি। বাজারে সাধাৰণত
জিন ধৰনেৰ সেলাই মেশিন পাবো বাব, মেসন- ঘাট মেশিন, পা মেশিন ও বৈচৰণিক মেশিন। এসব
মেশিনৰ সাহায্যে আদেক সুব্যবস্থাৰ তৈরি পোশাক ও পুনৰুজ্জীবন সাক্ষী সেলাই কৰা যাব।

(১) ঘাট মেশিন- ঘাট মেশিন চলাকে বিন্দুৎপত্তিৰ অযোগ্য হয় না। বাব ঘাট মিহেৰ কাগজ খোলে, ভান ঘাট
মিহে হাফল চুৰিয়ে সেলাই কাজ কৰতে হয়। অন্তিম মেশিনৰ মূলনোট এই মেশিনৰ দাম কম ধৰণ ঘাট
মেশিনৰ সহজ।



ঘাট মেশিন



নাকাচাঙ্গা করে এই মেশিন চালানো হয়। এই মেশিন ব্যবহারের সময় আমরা দুই হাতের সাহায্যেই কাগড় নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। হাত মেশিনের মতো এই মেশিনেরও যত্ন নেওয়া সহজ।

(৩) বৈদ্যুতিক মেশিন- এই মেশিনে বিদ্যুৎশক্তির সাহায্যে অর্থ পরিষ্কার্যে অনেক কাগড় সেলাই করা যায়। অন্যান্য মেশিনের তুলনার এই মেশিনের সাথ বেশি হলেও চালানোর মতো জ্বান থাকলে বিভিন্ন ধরনের সেলাইরের কাজ তা দিয়ে করা যায়। এই মেশিন ব্যবহার ও যত্ন নেওয়ার সময় দুর্বিলা যেন না ঘটে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।



কাজ-৩ বিভিন্ন ধরনের মেশিনের সুবিধা-অসুবিধাগুলোর পর্যবেক্ষণ উদ্দেশ্য কর।

পাঠ ২- মাপ নেওয়া, কাটা ও দাগ দেওয়ার সরঞ্জাম

(ক) মাপ নেওয়ার সরঞ্জাম

বে কোনো সুন্দর মানানসই কিটিং পোশাকের পূর্বশর্ত হচ্ছে সঠিকভাবে পরিধানকারীর দেহের মাপ নেওয়া। এই মাপের উপর ভিত্তি করে পোশাকের নকশা আঁকা হয়। দেহের বিভিন্ন অংশের মাপ নেওয়ার জন্য কিছু সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়। যেমন- মাপের ফিতা, ক্ষেত, গজ কাঠি ইত্যাদি।



(খ) কাটির সরঞ্জাম

উপর্যুক্ত সরঞ্জাম ছাড়া কোনো কাগড়ই সুন্দরভাবে কাটা যায় না। সুন্দরভাবে কাটা না গেলে পোশাকের নকশা ও ঠিকমতো কুটে শেষ না। কাগড় ছাঁটার জন্য মাঝারি ধরনের ধারালো কাঁচি, সুতা কাটার জন্য ছেট কাঁচি এবং পোশাক প্রস্তুতের পর পোশাকের প্রান্তধার কাটার জন্য পিথকিং শিয়ার ব্যবহার করা হয়। এছাড়া সেলাই খোলার জন্য বড়কিন এবং বোজায় দর কাটার জন্য বিশেষ ধরনের যন্ত্র ব্যবহার করা হয়।

কাগড় কাটার কাঁচি	সুতা কাটার কাঁচি	পিথকিং শিয়ার	বড়কিন

(গ) দাখ দেওয়ার সরঞ্জাম

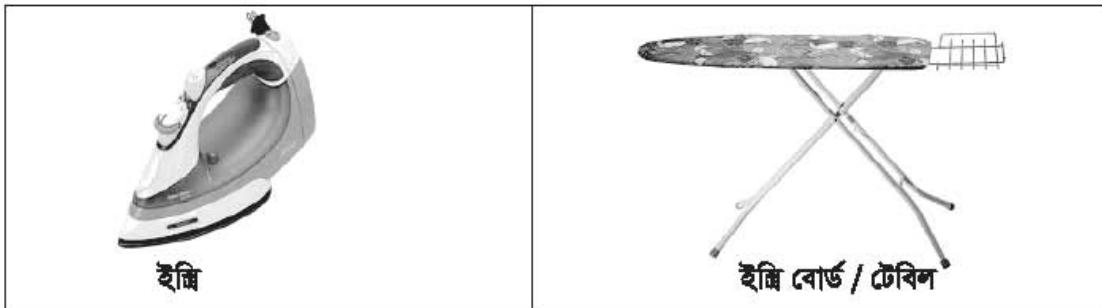
গোশাকের নকশা আৰা ও নকশার বিভিন্ন হানে অনোভনীয় দাখ বা সাপের চিহ্ন দেওয়াৰ জন্য কিছু সরঞ্জামের প্ৰয়োজন হয়। যেমন- পেলিল, টেইলারিং চক, কাৰ্বন প্ৰেগাৰ, বিভিন্ন রঞ্জেৰ সূতা, দাখ ঘোষণৰ জন্য মাৰাৰ ইভ্যাদি।



পাঠ ৩- চাপ দেওয়া ও হাতে সেলাই কৰাৰ সরঞ্জাম

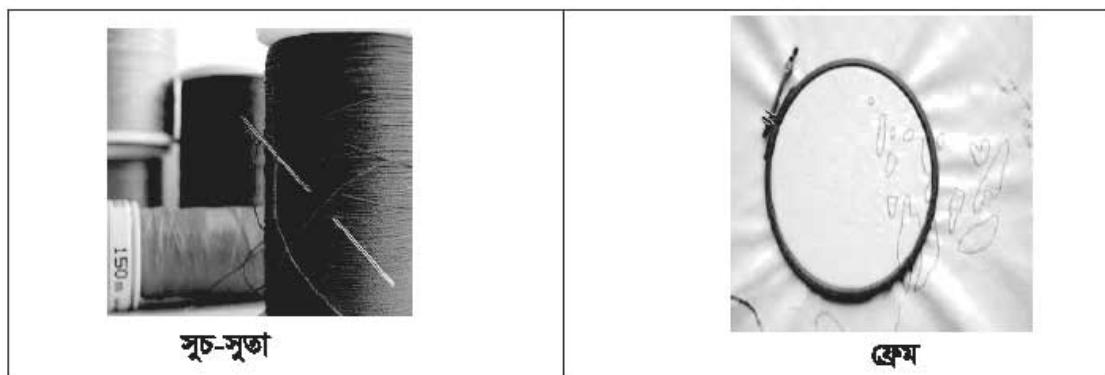
(ক) চাপ দেওয়াৰ সরঞ্জাম

গোশাকেৰ বিভিন্ন অংশ ছাটাৰ আগে ও সেলাই কৰাৰ পৰ ভাসেৰ আকৃতি সঠিকভাৱে প্ৰক্ৰিত কৰাৰ জন্য ইঞ্জি কৰা বা চাপ দেওয়াৰ অনোভন হয়। গোশাকেৰ বিভিন্ন অংশ যেমন- কলাৰ, গকেট, বোতাম পঢ়ি, অকৃতি তৈরিৰ পৰ ভাসেৰ ইঞ্জি কৰে নিলে আকৃতি সুস্থল ও পৰিপাণ্ডি হয়। এৱপৰ অন্য অংশেৰ সাথে সেলাই কূড়ে নিলে সম্পূৰ্ণ গোশাকৃতি দেখতে সুস্থল হয়। চাপ দেওয়াৰ জন্য সাধাৰণত সঠিক উজনেৰ ইঞ্জি, সঠিক উচ্চতাৰ টেবিল দৰকাৰ হয়।



(খ) হাতে সেলাই করার সরঞ্জাম

একটি পোশাক সেলাই করার সময় যদিও এর বেশির ভাগ অংশ মেশিনে সেলাই করতে হয়, তবুও বেশ কিছু অংশ পরিপাটিত্বাবে সমাপ্ত করার জন্য হাতে সেলাই করতে হয়। হাতে সেলাই করার জন্য ছোট বড় নানা সাইজের সূচ, নানা রঙের সূতা, ক্রেম, ছোট কাঁচি ইত্যাদি প্রয়োজন হয়।



সেলাইদের সরঞ্জামগুলোকে খুব যত্নের সাথে একটি বাক্সে রাখলে ভালো হয়। এগুলো পোছানো থাকলে প্রয়োজনে সহজেই পাওয়া যাব এবং এগুলোর সাহায্যে হাতের কাজ খুব ভালোভাবে করা যাব।

কাজ- ৩ পোশাক তৈরির সময় কোন কোন সরঞ্জাম প্রয়োজন তার একটি তালিকা তৈরি কর।

পাঠ ৪- বিভিন্ন ফোড়ের পরিচিতি (রান ও বখেয়া)

পূর্বের পাঠে তোমরা সেলাই কাজে ব্যবহৃত বিভিন্ন সরঞ্জাম সম্পর্কে ধারণা লাভ করেছ। এই পাঠে তোমরা সামান্য সূচ সূতা দিয়ে অতি সাধারণ একটি কাপড়কে কিভাবে সূন্দর ও আকর্ষণীয় করা যায় সে সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করবে। অর্থাৎ এই পাঠে তোমরা বিভিন্ন ফোড়ের মাধ্যমে সূচিশিল্পের দক্ষতা অর্জন করবে। এ কাজ করার সময় তোমাকে কিছু বিষয় মনে রাখতে হবে। যেমন-

- (ক) নকশাটি যেন কাপড়ের উপর ফুটে ওঠে সেদিকে লক্ষ রেখে কাপড় নির্বাচন করতে হবে।
- (খ) সঠিক হানে সঠিক রঙের সূতা ব্যবহার করতে হবে।
- (গ) এম্ব্ৰয়ড়ারি করার সময় চিকন সূচ ব্যবহার করতে হবে।
- (ঘ) কাপড় বেন কুঁচকে না যায় সেদিকে লক্ষ রেখে সূতার টান ঠিক রাখতে হবে।
- (ঙ) নকশা অনুসারে বিভিন্ন ধরনের ফোড়ের সঠিক প্রয়োগ করতে হবে।
- (চ) চৰ্চার মাধ্যমে নিখুঁত ফোড় সৃষ্টির চেষ্টা করতে হবে।

হাতের সাহায্যে সূচ সূতা দিয়ে কিভাবে একটি কাপড়ে বিভিন্ন ধরনের ফোড় সৃষ্টি করা যায় এ সম্পর্কে নিচে আলোচনা করা হলো-

রান ফোড়

সুতাসহ সূচ কাপড়ের মধ্যে চুকিয়ে কয়েকবার উপর নিচ করে ছোট ছোট দিয়ে বের করে এনে রান ফোড় সম্পন্ন করা হয়। ফোড়গুলো সর্বত্র প্রায় সমান আকৃতির হতে হব। এটা সবচেয়ে সহজ ফোড়। এই ফোড়ের সাহায্যে সাধারণ পোশাক তৈরি করা ছাড়াও নকশি কাঁথা, কুশন কভার, সোফা ব্যাক ইত্যাদি নকশা সেলাই করতে পারবে।



কাজ- ১ সূচে সূতা ভরে গিটি দাও এবং একটি কাপড়ে রান ফোড়ের মাধ্যমে নকশা তৈরি কর।

<p>টাক</p> <p>দুই বা ততোধিক কাপড়ের টুকরা সাময়িক ভাবে জোড়া দিতে রান ফোঁড়ের চেরে বড় বড় বে সেলাই অহ্যরীভাবে করা হয় তাকে টাক সেলাই বলে। মেশিনে চূড়ান্ত সেলাই দেওয়ার পর এই টাক সেলাই খুলে ফেলতে হয়।</p>		
---	--	--

টাক সেলাই

কাজ- ২ সূচে সূতা ভরে গিট দাও এবং একটি কাপড়ে টাক সেলাইয়ের চর্চা কর।

বখেয়া ফোড়

বখেয়া সেলাই করার সময় প্রথমে কাপড়ে সূতা আটকিয়ে সূচকে একটু পেছনে এনে আর একটি ফোড় দিতে হবে। এই বিভিন্ন ফোঁড়ের অন্তর্ভুক্ত প্রথম ফোড় থেকে একটু সামনে উঠবে। পরবর্তী ফোড়ও একইভাবে তুলতে হব তবে প্রথম ফোড় থেকানে শেষ হয়েছে ঠিক সেখানেই সূচ তুলতে হবে। এক্ষেত্রে প্রতিটি ফোড় পরস্পরের গায়ে লেগে থাকে। এই ফোড় বেশ মজবুত হয় এবং সোজা দিক দেখতে মেশিনের সেলাইয়ের মতো হয়। এই ফোঁড়ের উল্লেখিত ডাল ফোঁড়ের মতো দেখায়। নকশার ধার, গাছের ডাল, পাতা প্রভৃতিতে নকশার জন্য এই ফোড় ব্যবহার করা হয়।

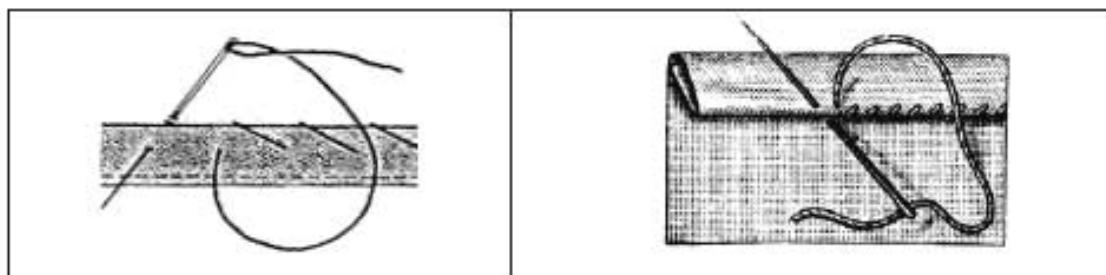
বখেয়া ফোড়	বখেয়া ফোড়	বখেয়া ফোঁড়ের সাহায্যে ডিজাইন

কাজ- ৩ বখেয়া ফোঁড়ের সাহায্যে একটি কাপড়ে ডিজাইন তৈরি কর।

পাঠ-৫ হেম, চেইন, সেজি কেজি ও ডাল কোড

ব্যে

গুলাম, হাতের মুক্তিতে, আয়া বা গ্রামিজের নিচের ধানে, প্রি ইল, টেবিল ইল এ মুদ্দার কিনারার কাপড় কাঁচ করে এই কোড ব্যবহার করা হয়। কাপড়ের উপরে সিকে হেম সেলাই করা হয়। এই কোড সিকে হলে সূতা করে নিচের ডিঙের ন্যায় মূল কাপড়ে ঝোঁট একটি কোড সিকে কাঁচ করা কাপড়ে কেনারারে আব একটি কোড সূতে আসতে হয়।



বিভিন্ন ধরনের হেম সেলাই

কাজ-১ একটি প্রি ইলের কিনারার কাপড় জাঁজ করে হেম কোডের সাহায্যে সেলাই কর।

চেইন কোড

দেখতে শিকলের মতো হয় বলে একে চেইন কোড বলে। এ সেলাই করতে অবশ্যে কাপড়ের পেছন থেকে সূতা সূত সিকে বাব সিকে একটি কোড তৈরী হয় এবং সূতা সিকে সূতের টিক আশাৰ একটি কেস তৈরি করা হয়। তাৰপৰ সূত টিম্বে দেৱ কৰতে হয়। পৰেৱ বাব কোড পঢ়াৰ সময় টিক আশেৱ কোডের মত থেকে পঢ়াতে হবে। নকশাৰ কিনারা, ডাল, পাতা অৰুজি তৈরিৰ কাজে এই কোড ব্যবহার কৰা হয়।

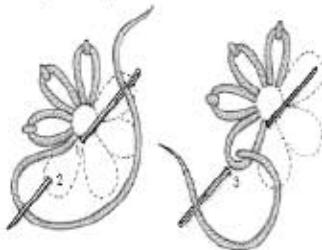


কাজ-২ চেইন কোডের সাহায্যে নকশাৰ কিনারা সূচিয়ে কোল।

লেজি ডেজি কোড়

একটি বড় চেইন কোড় তৈরি করে আবর্তনের অবশে একটি ছোট কোড় দিয়ে কাপড়ের সাথে আটকে দিলে লেজি ডেজি কোড় তৈরি হব। বিভিন্ন নকশায় ছোট ফুলের পাশড়ি এবং পাতা তৈরি করতে এই কোড় ব্যবহার করা হয়।

Lazy daisy

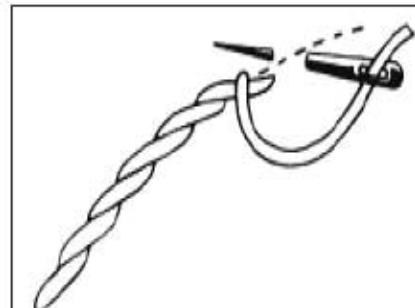


লেজি ডেজি কোড়

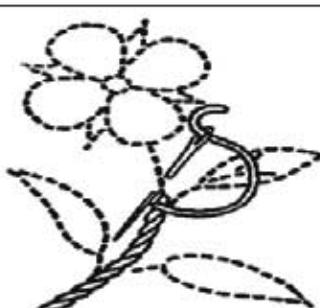
কাজ- ৩ লেজি ডেজি কোড়ের সাহায্যে ফুলের নকশা তৈরি কর।

ডাল কোড়

এই সেলাই করার অন্ত প্রথমে সূচকে কাপড়ের নিচ থেকে উপরের সিকে ফুলবে। প্রথম কোড়ে সূচের অবস্থান বের্ষানে উঠবে সেখান থেকে দুই তিস্তি সূচা হেঢ়ে দিয়ে একটু বাঁকা করে বিভীষণ কোড়টি ফুলতে হবে। পরবর্তী কোড়গুলো এভাবেই এগিয়ে বেতে হবে। এই কোড় দেখতে অনেকটা গাছের ডালের সঙ্গে জড়ানো লতার মতো হওয়ার ডাল-গালার নকশা ফুটিয়ে ফুলতে এই কোড় ব্যবহার করতে পার।



ডাল কোড়



ডাল কোড়ের সাহায্যে ডিজাইন

কাজ- ৪ একটি কাপড়ে ডাল ও পাতার ছবি এঁকে ডাল কোড় অঙ্গোল কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. দেহের মাপ নেওয়ার জন্য কোন সরঞ্জামটি ব্যবহার করা হয়?

- | | | | |
|----|--------------|----|-------------|
| ক. | ট্রিসিং ছাইল | খ. | সিম রোল |
| গ. | মাপের ফিতা | ঘ. | টেইলারিং চক |

২. ফ্রকের প্রান্তধার মুড়িয়ে সেলাই করতে কোন ফোঁড় ব্যবহার করা হয়?

- | | | | |
|----|--------|----|-----|
| ক. | রান | খ. | হেম |
| গ. | বখেয়া | ঘ. | টাক |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

জুলিয়া তার বাচ্চাদের জামা নিজেই তৈরি করেন। তবে জামা তৈরি করার সময় চূড়ান্ত সেলাইয়ের আগে ভিন্ন একটি ফোঁড় ব্যবহার করে সেলাই করেন।

৩. জুলিয়া কোন ফোঁড়টি ব্যবহার করে?

- | | | | |
|----|-----|----|------|
| ক. | রান | খ. | টাক |
| গ. | হেম | ঘ. | চেইন |

৪. জুলিয়া পোশাক সেলাইয়ের সময় ভিন্ন একটি ফোঁড় ব্যবহার করেন। কারণ-

- i. পোশাকের মাপ ঠিক করা
- ii. পোশাকটি আকর্ষণীয় করা
- iii. খরচ বাঁচানো

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| ক. | i ও ii | খ. | ii ও iii |
| গ. | i ও iii | ঘ. | i, ii ও iii |

সূজনশীল প্রশ্ন

১. পোশাক সেলাইয়ের কাজ করে বুমাকে সংসার চালাতে হয়। সে একটি হাত মেশিন, কাঁচি ও গজ ফিতা দিয়ে এ কাজ করে। বুটিক শপের জন্য দোকানিরা তার তৈরি পোশাকগুলোর কলার, কাফ, পকেট, প্লিট, বোতাম ঘর ইত্যাদির ফিনিশিং দেখে সন্তুষ্ট না হয়ে পোশাকগুলো ফেরত দেয়। এ ছাড়াও পাড়ার লোকদের অর্ডার সঠিক সময়ে বুঝিয়ে দিতে না পেরে রুমা চিন্তিত হয়ে পড়ে।
 - ক. পিং কিং শিয়ারের কাজ কী?
 - খ. পোশাকে দাগ দেওয়ার সরঞ্জাম বলতে কী বুঝায়?
 - গ. সেলাই কাজের জন্য রুমার মেশিনটি নির্বাচন কি সঠিক হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. উপযুক্ত সরঞ্জামের অভাবেই রুমা লাভবান হতে পারছে না। বুঝিয়ে লিখ।

২. নিরূপমা কিছুদিন হলো সুচি শিল্পের কাজ শিখেছে। তাই সে রুমালে সুচি কাজ করবে বলে ঠিক করল। রুমালের এক কোনায় ডালসহ একটি ফুলের নকশা এঁকে টাক ও হেম সেলাই দিয়ে নকশাটি করল। সেলাই শেষে দেখা গেল নকশাটি কুঁচকে আছে। রুমালটিও ছিদ্র হয়ে গেছে।
 - ক. বড়কিন কোন কাজে ব্যবহার করা হয়?
 - খ. পরিধানকারীর দেহের মাপ নেওয়া বলতে কী বুঝায়?
 - গ. নিরূপমা রুমালের নকশায় সঠিক ফোঁড় ব্যবহার করেছে কি না? ব্যাখ্যা কর।
 - ঘ. কোন কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয় অনুসরণ না করায় নিরূপমার রুমালের নকশাটি নষ্ট হলো। আলোচনা কর।

সমাপ্ত



দাইন্দ্যমুক্ত বাংলাদেশ গড়তে হলে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে
– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

মাঝের পদতলে সন্তানের বেহেশ্ত

তথ্য, সেবা ও সামাজিক সমস্যা প্রতিকারের জন্য '৩৩৩' কলসেন্টারে ফোন করুন

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেন্টারে
১০৯ নম্বর-এ (টেল ফ্রি, ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস) ফোন করুন



শিক্ষা মন্ত্রণালয়

২০১০ শিক্ষাবর্ষ থেকে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য