



নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা

Leading a Systematic Life and Food Management

এ অধ্যায়ে
অন্যান্য
সংযোজন



এক নজরে
অধ্যায় বিশ্লেষণ



প্রকৃতি সহায়ক
সুপার কুইজ



টপিকের
ধারায় প্রগতির



বোর্ড ও ফ্লোর
প্রগতির



মাস্টার ট্রেইনার
প্রণীত প্রগতির



যাচাই ও
মূল্যায়ন

আলোচ্য বিষয়াবলি

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ▶ ডায়াবেটিস ▶ হৃদরোগ ▶ উচ্চ রক্তচাপ।

ভূমিকা



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে নগরায়ণের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে। সেই সাথে ঘটেছে আমাদের জীবনযাত্রায় ব্যাপক পরিবর্তন। আমরা যন্ত্রনির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে স্বাভাবিক সুস্থ জীবন গঠনের পথকে নিজেরাই জটিল করছি। ফলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি। জীবনযাত্রায় ব্যাপক পরিবর্তনের ফলে আমাদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে অনিয়ম ও ঝুঁকিপূর্ণ জীবনশ্রাণ। যখন তখন ফাস্টফুড গ্রহণ, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিংকস পান করা, ধূমপান করা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম থেকে উঠা, একেদিন একে নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, খুব বেশি টিভি দেখা বা কম্পিউটার গেম নিজে অত্যন্ত করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, শারীরিক ব্যায়াম না করা বা পরিশ্রমের কাজ না করা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিধিনিষেধ মেনে না চলা ইত্যাদি বিষয়গুলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়। যার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যা ও ওজনান্বিত্য এবং এর প্রভাবে সৃষ্ট বিভিন্ন সমস্যা, বিশেষ করে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ আমাদের দেশে ক্রমে বেড়েই চলেছে। অতএব সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

এক নজরে অধ্যায় সূচি



অধ্যায়ে প্রতিটি বিষয় যেভাবে উপস্থাপিত হয়েছে

Part-01 : বিশ্লেষণ (Analysis)	পৃষ্ঠা ৩১০
• ছকচিত্রে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ৩১০
• লেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ৩১০
• টপিক বিশ্লেষণ : বোর্ড মার্কার মাধ্যমে টপিকের গুরুত্ব নির্ধারণ	পৃষ্ঠা ৩১০
Part-02 : অনুশীলন (Practice)	পৃষ্ঠা ৩১১
• সুপার কুইজ	পৃষ্ঠা ৩১১
• বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩১১
• সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর	পৃষ্ঠা ৩১৫
• জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩১৭
• সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩২০
☑ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩২০
☑ সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩২১
☑ শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩২৫
☑ মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩২৬
• অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান	পৃষ্ঠা ৩২৮
Part-03 : এককুসিত সাজেশন (Exclusive Suggestions)	পৃষ্ঠা ৩৩০
Part-04 : যাচাই ও মূল্যায়ন (Assessment & Evaluation)	পৃষ্ঠা ৩৩১

PART

01



বিশ্লেষণ Analysis

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র ও
পাঠ্যবইয়ের শিক্ষনফল বিশ্লেষণের মাধ্যমে
অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ



সহজ প্রস্তুতির জন্য এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

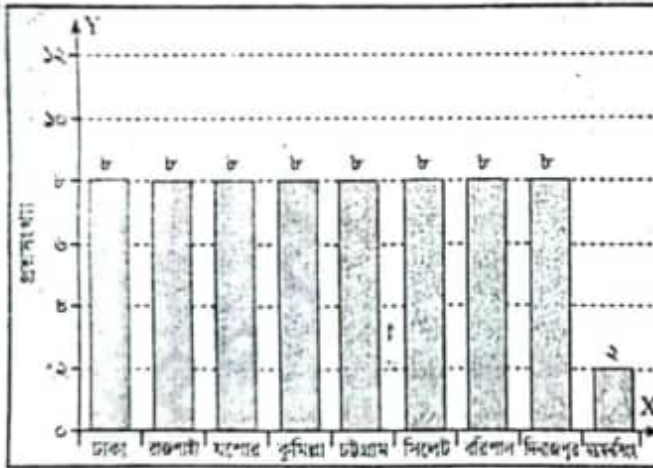


ডকে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৭-২০২৪) কয়টি বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ডকে উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

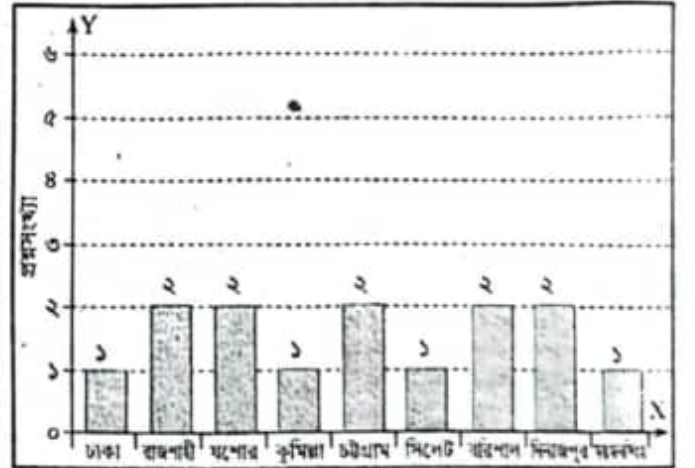
বোর্ড সাল	ঢাকা		রাজশাহী		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		দিনাজপুর		ময়মনসিংহ	
	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ	MCQ	EQ
২০২২	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
২০২০	২	—	২	১	২	—	২	—	২	১	২	—	২	১	২	১	২	১
২০১৯	১	—	১	—	১	১	১	—	১	—	১	—	১	—	১	—	—	—
২০১৮	২	—	২	—	২	—	২	—	২	—	২	—	২	—	২	—	—	—
২০১৭	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	৩	১	—	—
মোট	৮	১	৮	২	৮	২	৮	১	৮	২	৮	১	৮	২	৮	২	২	১



লেখচিত্রে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায়টি স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝাতে লেখচিত্রে বিশ্লেষণ করে দেখানো হলো। বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল উভয় লেখচিত্রের X অক্ষে 'বোর্ড' এবং Y অক্ষে 'প্রশ্নসংখ্যা' উপস্থাপিত হলো।



বহুনির্বাচনি প্রশ্ন বিশ্লেষণ



সৃজনশীল প্রশ্ন বিশ্লেষণ

টপিক বিশ্লেষণ (Topic Analysis)



বোর্ড মার্কের মাধ্যমে টপিক/বিষয়বস্তুর গুরুত্ব নির্ধারণ

টপিক/অনুচ্ছেদ	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
নিয়ামতাত্ত্বিক জীবনযাপন	য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৭, '১৬	২০
ডায়াবেটিস	কু. বো. '২৪; য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৭, '১৬	২০
হৃদরোগ	রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; সি. বো. '২০; ম. বো. '২০	২০
উচ্চ রক্তচাপ	ঢা. বো. '২৪; রা. বো. '২৪; য. বো. '২৪; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; মি. বো. '২৪; ম. বো. '২৪;	৩০

PART 02 **অনুশীলন Practice**

সুস্বাদু কুইজ



যেকোনো বহুনির্বাচনি প্রশ্নের সঠিক উত্তরের নিশ্চয়তায় অনুচ্ছেদের লাইনের ধারায় কুইজ আকারে প্রশ্ন ও উত্তর

প্রিয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকতায় তিন ধারার কুইজ টাইপ প্রশ্নাবলি এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রশ্নগুলোর উত্তর হটপট পড়ে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি অংশের প্রশ্নোত্তরের অনুশীলন করো। দেখবে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনি প্রশ্নের সঠিক উত্তর নিশ্চিত করা লাগবে।

১. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১১৯

- ১। মানুষের জীবনে সকল সুখের চাবিকাঠি কোনটি? উ: সুস্থতা
- ২। বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে কীসের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে? উ: নগরায়নের
- ৩। আমাদের জীবনযাত্রার ব্যাপক প্রসার ঘটেছে কিসের প্রভাবে? উ: বিজ্ঞানের
- ৪। আমরা স্বাস্থ্যপত কৃষির সমুদীন হচ্ছি কী কারণে? উ: যন্ত্রনির্ভরতার কারণে
- ৫। সুস্থতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমাতে হয়? উ: ৬-৮ ঘণ্টা
- ৬। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি কেন? উ: উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য
- ৭। কোন খাদ্য রক্তে গ্লুকোজ বাড়ায় না? উ: পেঁপে
- ৮। সুস্থতা বজায় রাখার জন্য দৈনিক কত গ্রাম পানি পান করা প্রয়োজন? উ: ৬-৮ গ্রাম
- ৯। সুস্থতা রক্ষায় কেমন জীবনযাপনের বিকল্প নেই? উ: নিয়মতান্ত্রিক
- ১০। 'সুস্থ খাদ্য' বলতে কেমন খাদ্য বোঝায়? উ: পুষ্টির খাদ্য
- ১১। খাওয়ার জন্য কী মেনে চলতে হবে? উ: নির্দিষ্ট সময়
- ১২। ঘানের খেলাধুলার সুযোগ নেই তাদের কী করা উচিত? উ: ব্যায়াম করা
- ১৩। বর্তমানে মানসিক চাপ বাড়ার কারণ কী? উ: জটিল জীবনযাপন
- ১৪। মানসিক চাপ কমানোর জন্য কী রকম জীবনযাপন করা প্রয়োজন? উ: সরল জীবনযাপন

২. ডায়াবেটিস ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২১

- ১৫। বিপাকজনিত রোগ কোনটি? উ: ডায়াবেটিস
- ১৬। শরীরে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে কীসের অভাবে? উ: ইনসুলিনের অভাবে
- ১৭। রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় কেন? উ: ইনসুলিনের অভাবে
- ১৮। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কয়টি নিয়ম মানতে হয়? উ: চারটি

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য ১০০% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে শিখনফল এবং টপিকের/বিষয়বস্তুর ধারায় প্রশ্ন ও উত্তর

- ১৯। ডায়াবেটিস রোগীর জন্য কোন চালের ভাত বেশি উপকারী? উ: লাল চাল
- ২০। যা খেলে ডায়াবেটিস দ্রুত বেড়ে যায়? উ: মিসরি
- ২১। ডায়াবেটিস রোগীদের ওজন কেমন পাকা উচিত? উ: স্বাভাবিক
- ২২। ডায়াবেটিস রোগীর কেমন খাবার খেতে হবে? উ: নির্দিষ্ট পরিমাণে
- ২৩। ইনসুলিনের কার্যকারিতা বেড়ে যায় কেন? উ: ব্যায়াম করলে
- ২৪। ডায়াবেটিস রোগীদের কেমন জীবনযাপন করতে হবে? উ: নিয়মতান্ত্রিক
- ২৫। কোন রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়? উ: ডায়াবেটিস
- ২৬। কোন হরমোনের অভাবে ডায়াবেটিস রোগ হয়? উ: ইনসুলিন
- ২৭। ডায়াবেটিস হলে কোন জাতীয় খাবার বেশি করে খেতে হবে? উ: আঁশ জাতীয়
- ২৮। নোনা ইলিশ খাওয়া বাদ দিতে হবে কখন? উ: উচ্চ রক্তচাপ হলে
- ২৯। কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়? উ: ডায়াবেটিস

৩. হৃদরোগ ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৩

- ৩০। প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য খেলে কোন রোগ হয়? উ: হৃদরোগ
- ৩১। হৃদরোগীদের কী জাতীয় খাবার খেতে হবে? উ: আঁশ জাতীয় খাবার
- ৩২। কোন রোগ হলে রান্নায় লবণ কম দিতে হবে? উ: হৃদরোগ
- ৩৩। আইসক্রিম খাওয়া বাদ দিতে হবে কোন রোগ হলে? উ: হৃদরোগ হলে

৪. উচ্চ রক্তচাপ ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৪

- ৩৪। উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে কী কারণে? উ: ওজন বৃদ্ধির কারণে
- ৩৫। উচ্চ রক্তচাপে কী জাতীয় ফল খেতে হবে? উ: টক জাতীয় ফল
- ৩৬। উচ্চ রক্তচাপে অক্সিজেনের খাওয়ার সময় বাড়তি কী খাওয়া যাবে না? উ: লবণ

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় নির্ভুল উত্তর সংবলিত A+ গ্রেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের মান ১

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

১. সুস্থতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমাতে হয়?
(ক) ৩-৪ ঘণ্টা (খ) ৪-৫ ঘণ্টা
(গ) ৬-৮ ঘণ্টা (ঘ) ৯-১০ ঘণ্টা
২. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি কেন?
(ক) এতে আশপাশে যারা থাকে, কেউ কিছু মনে করে না
(খ) জীবনে চলার পথে নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না
(গ) নানারকম সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হতে হয় না
(ঘ) উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়
৩. নিচের উদ্ভিদগুলি পত্র এবং ৩ ও ৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
মিসেস কর্ণার বয়স ৫০ বছর। চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস, কুসুমসহ তিন খাওয়া তার নিয়মিত অভ্যাস। কয়েকদিন ধরে সে নানারকম অসুবিধা বোধ করছে। তাই মিসেস কর্ণার মেয়ে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়।

৪. মিসেস কর্ণার কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ যুক্তিযুক্ত?
(ক) সাদা আটার রুটি ও সাদা চালের ভাত
(খ) পনির ও মাংসের কাবাব
(গ) ননীতোলা দুধ ও টকদই
(ঘ) কেক ও মিষ্টি দই
৫. মিসেস কর্ণার এ ধরনের সমস্যা সৃষ্টির কারণ—
i. মেহের অধিক
ii. প্রোটিনের অধিক
iii. কার্বোহাইড্রেটের অধিক
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
(গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

৫. কোন খাদ্য রক্তে গ্লুকোজ বাড়ায় না? [সকল বোর্ড '১৪]
- (ক) পেঁপে (খ) মাংস
(গ) পায়ের (ঘ) মিষ্টি কুমড়া
৬. সুস্থ্য বয়স্ক ব্যাকার জন্য দৈনিক কত গ্রাম পানি পান করা প্রয়োজন? [সকল বোর্ড ২০২০]
- (ক) ২-৪ গ্রাম (খ) ৪-৫ গ্রাম
(গ) ৬-৮ গ্রাম (ঘ) ৮-৯ গ্রাম
৭. কোনটি বিশাক্ষজিত রোগ? [সকল বোর্ড ২০২০]
- (ক) হৃদরোগ (খ) রক্তশূন্যতা
(গ) ডায়াবেটিস (ঘ) উচ্চ রক্তচাপ
৮. কোন খাবারটি ডায়াবেটিস অক্রান্ত রোগীরা বেশি খেতে পারবে? [সকল বোর্ড '১৯]
- (ক) জাম (খ) আলু
(গ) কেক (ঘ) লাল চাল
৯. হৃদরোগে অক্রান্ত ব্যক্তির খাদ্য তালিকায় কোনটি বর্জনীয়? [সকল বোর্ড '১৭]
- (ক) ভাত (খ) লাল টমেটো
(গ) নোনা ইলিশ (ঘ) ননী তোলা দুধ
১০. কোন রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়? [সকল বোর্ড '১৬]
- (ক) যক্ষ্মা (খ) জন্ডিস
(গ) ডায়াবেটিস (ঘ) হৃদরোগ
১১. কোন হরমোনের অভাবে ডায়াবেটিস রোগ হয়? [সকল বোর্ড '১৫]
- (ক) থাইরক্সিন (খ) গোনাদোট্রপিক
(গ) ইনসুলিন (ঘ) ইনসুলিন

১২. উদ্ভীপকটি পড়ে ১২ ও ১৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শাহাজান সাহেব একজন ডায়াবেটিক রোগী। এতদ্বারা তিনি উচ্চ রক্তচাপে অক্রান্ত। তিনি খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে কোনো নিয়ম মেনে চলেন না। তার পরিবারের সদস্যরাও এ ব্যাপারে নজরদারি করেন না। [সকল বোর্ড '১৮]
১২. সুস্থ্য থাকার জন্য শাহাজান সাহেবের করণীয়—
i. নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস গঠন
ii. প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম করা
iii. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৩. শাহাজান সাহেব কোন জাতীয় খাবার বেশি খেতে পারবেন?
(ক) মিষ্টিজাতীয় খাবার (খ) ফলমূল
(গ) চর্বিযুক্ত খাবার (ঘ) অর্ধজাতীয় খাবার
১৪. উদ্ভীপকটি পড়ে ১৪ ও ১৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রফিক সাহেব ব্যায়ামে চাকরি করেন। তিনি রাত্রে ঘিরে পুয়ে পুয়ে চিঠি দেন। তার বয়স্ক মায়ের মাংস, মাংস জাতীয় খাবারে আগ্রহ বেশি। তার নানাবিধ শারীরিক সমস্যা দেখা দেওয়ায় ডাক্তার তাকে খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে বলেন। [সকল বোর্ড '১৭]
১৪. রফিক সাহেবের মায়ের খাদ্য তালিকায় কোন খাদ্য উপাদানটি দূরকার?
(ক) কার্বোহাইড্রেট (খ) ভিটামিন
(গ) প্রোটিন (ঘ) গ্রেহপদার্থ
১৫. রফিক সাহেবের জন্য উপযোগী খাদ্য কোনটি?
(ক) দুটি, সবজি (খ) পরোটা, মাংস
(গ) খিচুরি, ডিম ভুনা (ঘ) ভাত ও মাছ

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

১৬. হৃদরোগীর জন্য বর্জনীয় খাদ্য কোনটি? [রাজউক উত্তরা মহল কলেজ, ঢাকা]
- (ক) ননীতোলা দুধ (খ) চিকেন ফ্রাই
(গ) সবুজ শাকসবজি (ঘ) গাজর
১৭. কোন রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না? [ডিকারবনিসা মুন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
- (ক) জন্ডিস (খ) হাম
(গ) ডায়াবেটিস (ঘ) যক্ষ্মা
১৮. ডায়াবেটিস হলে কোন জাতীয় খাবার বেশি করে খেতে হবে?
[বগুড়া সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ডিকারবনিসা মুন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
- (ক) মিষ্টি জাতীয় (খ) বসানো জাতীয়
(গ) টক জাতীয় (ঘ) অর্ধ জাতীয়
১৯. নোনা ইলিশ খাওয়া বাদ দিতে হবে কখন?
[এস ও এস হারমান খেইনার কলেজ, ঢাকা;
আল-আমীন জামেয়া ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, মিলেট]
- (ক) ডায়াবেটিস হলে (খ) জন্ডিস হলে
(গ) উচ্চ রক্তচাপ হলে (ঘ) ম্যারাসমাস হলে
২০. কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়? [পুলিশ লাইন স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]
- (ক) ডায়াবেটিস (খ) ম্যালেরিয়া
(গ) ডিপথেরিয়া (ঘ) ডায়রিয়া
২১. ডায়াবেটিস হলে কোন ধরনের খাবার বেশি খাওয়া যাবে?
[নওয়াব ফজলুল্লাহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুখিয়া]
- (ক) আলু, মিষ্টি আলু ও মিষ্টি কুমড়া
(খ) ফলকপি, বাঁধাকপি ও কঁকরোল
(গ) চিড়া, মুড়ি ও খৈ
(ঘ) পাকা আম, কলা ও পেঁপে
২২. নিচের কোন খাবারটি হৃদরোগে অক্রান্ত ব্যক্তিদের খাওয়া উচিত নয়?
[নওয়াব ফজলুল্লাহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুখিয়া]
- (ক) ডাল (খ) বাদাম
(গ) ননী তোলা দুধ (ঘ) মাখন

২৩. দেহিতে ঘুমানো → দেহিতে জেগে ওঠা → [?] — ফলস্বরূপ হবে—
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) ওজন কমে (খ) কর্মক্ষমতা কমে
(গ) ওজন দ্রুত বাড়ে (ঘ) বাঁধকা দ্রুত হয়
২৪. হামিদা বানু হঠাৎ করেই উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগে অক্রান্ত হন। এ রোগের কারণ—
[খাতাখিল মহল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
- i. ওজনান্বিত
ii. চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ
iii. বংশগত কারণ
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৫. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়— [জিয়া সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- i. অতিরিক্ত ভোজন পরিহার করে
ii. সহজ সরল জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠা করে
iii. যে কোন পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রেখে
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬. উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার কারণ— [পুলিশ লাইন স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]
- i. বংশগত
ii. ওজনান্বিত
iii. বিপাকীয় ত্রুটি
নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

২৭. কী কারণে ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

[খুশখা হলেটিয়েটি খাওয়া খুশ ও কেঁপে উঠেখা কলেজ, ঢাকা]

- বংশগত কারণে
- অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের কারণে
- অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ে ২৮ ও ২৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রবীন কোনো কাজের রুটিন মেনে চলে না, অনেক রাত ধরে টিভি দেখে, কম্পিউটার গেম খেলে। সকালে সঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারে না। ফলে সারাদিনের কাজের কোনো ধারাবাহিকতা থাকে না।

[আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, খতিভিল, ঢাকা]

২৮. কাজের ধারাবাহিকতা বজায় রাখার জন্য রবীনের করণীয়—

- সময়ের সঠিক ব্যবহার করা
- বিলাসী জীবনযাপন করা
- সময়ের অনুশীলন করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২৯. উদ্দীপকে উল্লিখিত অনিয়মের জন্য রবীনের কী ধরনের শারীরিক সমস্যা পড়তে পারে?

- শরীর ফুলে যাওয়া
- কর্মক্ষমতা হ্রাস পাওয়া
- কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া

উদ্দীপকটি পড়ে ৩০ ও ৩১নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

জনাব রায়হান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। তাই তিনি পরিবারের সবার মতো না খেয়ে পুষ্টি বিশেষজ্ঞদের দেয়া চার্ট অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করেন। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের নিয়মাবলি অনুসরণ করেন বলে তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে।

[আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, খতিভিল, ঢাকা]

৩০. ডায়াবেটিস হলে দেহে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

- গ্লুকোজ
- ফ্যাট
- স্ট্রোক
- নটোজ

৩১. রায়হান সাহেব ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখেন—

- ব্যায়ামে
- বিশ্রামে
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ে ৩২ ও ৩৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মিসেস শাহানা দীর্ঘদিন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। অগত জীবনযাপনের ব্যাপারে তিনি মোটেও সচেতন নন।

[ডিম্বাশুনিয়া কন কন এন্ড কলেজ, ঢাকা]

৩২. কোন হরমোনের অভাবে মিসেস শাহানার রোগটি হয়েছে?

- থাইরক্সিন
- ইনসুলিন
- গোন্যাডোট্রপিক
- ইস্ট্রোজেন

৩৩. মিসেস শাহানা সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন?

- কম খাবার খাবেন
- সারাদিন বিশ্রাম নিবেন
- বেশি বেশি ঔষধ খাবেন
- শারীরিক পরিচর্যা ও ব্যায়াম করবেন

উদ্দীপকটি পড়ে ৩৪ ও ৩৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ফিরোজা বেগম হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ডাক্তারের পরামর্শ মতো দৈনন্দিন খাদ্য গ্রহণ করেন। সুস্থ থাকার জন্য ডাক্তার তাকে প্রতিদিন কিছু খাবার গ্রহণ ও কিছু খাবার বর্জননের পরামর্শ দেন।

[আওয়ার সেটী অব কলেজ পার্সন হাই স্কুল, কুমিল্লা]

৩৪. ফিরোজা বেগমের খাদ্য তালিকায় যেসব খাদ্য রাখা যায়—

- সবুজ শাক, পেঁপে, লাউ
- লেবু, জাম্বুয়া, আনারস
- মুলা, শসা, গাজর

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

৩৫. ফিরোজা বেগমের কোন ধরনের খাদ্য পরিহার করা উচিত?

- ননী তোলা দুধ ও টক দই
- মৌসুমি শাকসবজি
- চিনি, লবণ ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য
- আমলকী, জাম, জাম্বুয়া

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

১. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ১ পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ১১৯

- মানুষের জীবনে সর্বদা সুখের চাবিকাঠি কোনটি?
ক) অসুখতা খ) সুখতা
গ) স্বাভাবিকতা ঘ) সৌখিনতা
- বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে ব্যাপক প্রসার ঘটেছে—
ক) গ্রামায়নের খ) নগরায়নের
গ) শহরায়নের ঘ) নগরায়নের
- আমাদের জীবনযাত্রার ব্যাপক প্রসার ঘটেছে কিসের প্রভাবে?
ক) জ্ঞানের খ) বিজ্ঞানের
গ) অর্থনীতির ঘ) রাজনীতির
- আমরা স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি যে কারণে—
ক) যন্ত্রনির্ভরতার কারণে খ) অর্থনির্ভরতার কারণে
গ) স্বাভাবিকতার কারণে ঘ) অকারণে
- পানির পরিবর্তে অনেকেই কী পান করছে?
ক) আখের রস খ) শরবত
গ) সফট ড্রিন্‌কস ঘ) চা, কফি
- স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণ হচ্ছে—
ক) স্বাভাবিক খাদ্য খাওয়া খ) ধূমপান করা
গ) পুষ্টিগত খাদ্য খাওয়া ঘ) পানি পান করা
- ছোটবেলা থেকে অনিয়মে অবস্থা হলে তাদের—
ক) স্বাস্থ্য ভালো থাকে খ) শরীর দুর্বল পায়
গ) হৃদরোগ হয় ঘ) কোনো রোগ হয় না

- স্বাস্থ্য রক্ষায় কেমন জীবনযাপনের বিকল্প নেই?
ক) অনিয়মতান্ত্রিক খ) নিয়মতান্ত্রিক
গ) আইন অনুযায়ী ঘ) বেআইনের মাধ্যমে
- 'সুখম খাদ্য' বলতে যা বুঝি তা হলো—
ক) পুষ্টিহীন খাদ্য খ) নিরামিষ খাদ্য
গ) অমিষ্ণু খাদ্য ঘ) পুষ্টিগত খাদ্য
- খাওয়ার জন্য মেনে চলতে হবে—
ক) নির্দিষ্ট সময় খ) অনির্দিষ্ট সময়
গ) স্বাভাবিক সময় ঘ) যেকোনো সময়
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য সচেতন থাকতে হবে—
ক) চা পানে খ) ধূমপানে
গ) কফি পানে ঘ) খাদ্য গ্রহণে
- যাদের খেলাধুলার সুযোগ নেই তাদের কী করা উচিত?
ক) বসে থাকা খ) ব্যায়াম করা
গ) হাটাচলা ঘ) কিছু না করা
- বর্তমানে মানসিক চাপ বাড়ার কারণ হল—
ক) সরল জীবনযাপন খ) নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন
গ) সুস্থ জীবনযাপন ঘ) জটিল জীবনযাপন
- মানসিক চাপ কমানোর জন্য যে রকম জীবনযাপন করা প্রয়োজন—
ক) সরল জীবনযাপন খ) জটিল জীবনযাপন
গ) অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ঘ) কঠিন জীবনযাপন



২. ডায়াবেটিস ১ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২১

৫০. বিপাকজনিত রোগ কোনটি?
 (ক) জ্বর (খ) সর্দি
 (গ) কাশি (ঘ) ডায়াবেটিস
৫১. শরীরে বিপাকজনিত রোগ ঘটে যে কারণে—
 (ক) ক্রমোজোমের অভাবে (খ) ইনসুলিনের অভাবে
 (গ) ক্রমোসোমের অভাবে (ঘ) কন্ড্রোস্টারের অভাবে
৫২. রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় কেন?
 (ক) ইনসুলিনের অভাবে
 (খ) ক্রমোজোমের অভাবে
 (গ) ক্রমোসোমের অভাবে
 (ঘ) পাইরেডসের অভাবে
৫৩. সক্রমক রোগ নয় কোনটি?
 (ক) জডিস (খ) ডায়রিয়া
 (গ) ডায়াবেটিস (ঘ) ক্যাঙ্গার
৫৪. অতিরিক্ত ওজনের কারণে যে রোগ হয়—
 (ক) জ্বর (খ) সর্দি
 (গ) কাশি (ঘ) ডায়াবেটিস
৫৫. কোন রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না?
 (ক) জডিস (খ) জ্বর
 (গ) ডায়াবেটিস (ঘ) যক্ষ্মা
৫৬. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কয়টি নিয়ম মানতে হয়?
 (ক) চারটি (খ) পাঁচটি
 (গ) ছয়টি (ঘ) সাতটি
৫৭. ডায়াবেটিস রোগীর জন্য কোন চালের ভাত বেশি উপকারী?
 (ক) লাল চাল (খ) সাদা চাল
 (গ) লম্বা চাল (ঘ) ছোট চাল
৫৮. যা খেলে ডায়াবেটিস দূত বেড়ে যায়?
 (ক) কলা (খ) পাকা আম
 (গ) বাদাম (ঘ) মিসরি
৫৯. ডায়াবেটিস রোগীদের ওজন কেমন থাকা উচিত?
 (ক) বেশি (খ) কম
 (গ) স্বাভাবিক (ঘ) যেকোনো রকমের
৬০. ডায়াবেটিস রোগীর খাবার খেতে হবে—
 (ক) বেশি পরিমাণে (খ) কম পরিমাণে
 (গ) নির্দিষ্ট পরিমাণে (ঘ) অনির্দিষ্ট পরিমাণে
৬১. ইনসুলিনের কার্যকারিতা বেড়ে যায় কেন?
 (ক) ব্যায়াম করলে (খ) পরিশ্রম করলে
 (গ) বিশ্রাম নিলে (ঘ) ঘুমালে
৬২. ডায়াবেটিস রোগীদের জীবনযাপন করতে হবে—
 (ক) অনিয়মিতভাবে (খ) নিয়মিতভাবে
 (গ) উচ্চতর (ঘ) স্বাভাবিক

৩. হৃদরোগ ১ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২৩

৬৩. আমাদের দেশে দিন দিন উচ্চ হৃদরোগীদের সংখ্যা—
 (ক) বাড়ছে (খ) কমছে
 (গ) ঠিক রয়েছে (ঘ) কিছু হচ্ছে না
৬৪. প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য খেলে হয়—
 (ক) জডিস (খ) ক্যাঙ্গার
 (গ) হৃদরোগ (ঘ) যক্ষ্মা
৬৫. হৃদরোগীদের খেতে হবে x জাতীয় খাবার। এখানে x এর সাথে যে আকারের সাদৃশ্য রয়েছে—
 (ক) ঝাঁপ জাতীয় খাবার (খ) রস জাতীয় খাবার
 (গ) টক জাতীয় খাবার (ঘ) মিষ্টি জাতীয় খাবার
৬৬. কোন রোগ হলে রক্তের লবণ কম দিতে হবে?
 (ক) ডায়াবেটিস (খ) জডিস
 (গ) হৃদরোগ (ঘ) ডায়রিয়া

৬৭. হৃদরোগীর যে খাবার খাওয়া উচিত নয়?
 (ক) ভাত (খ) ডাল
 (গ) দুধ (ঘ) মি

৬৮. আইসকিম খাওয়া বাদ দিতে হবে—
 (ক) হৃদরোগ হলে (খ) উচ্চ রক্তচাপ হলে
 (গ) ডায়াবেটিস হলে (ঘ) ডায়রিয়া হলে

৪. উচ্চ রক্তচাপ ১ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২৪

৬৯. উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে যে কারণে—
 (ক) ওজন কমানোর কারণে (খ) ওজন বৃদ্ধির কারণে
 (গ) স্বাভাবিক ওজনের কারণে (ঘ) যেকোনো কারণে
৭০. উচ্চ রক্তচাপে বেঁচে হবে y জাতীয় ফল। এখানে y জাতীয় ফলের সাথে মিল রয়েছে?
 (ক) মিষ্টি জাতীয় ফল (খ) টক জাতীয় ফল
 (গ) রস জাতীয় ফল (ঘ) যেকোনো ফল
৭১. নিচের কোনটি উচ্চ রক্তচাপে উপকারী?
 (ক) নোনা ইলিশ (খ) ভাট কচি
 (গ) মি (ঘ) কচি ভালের পানি
৭২. উচ্চ রক্তচাপে অক্সিজেনের খাওয়ার সময় বাড়তি কী খাওয়া যাবে না?
 (ক) পানি (খ) লবণ
 (গ) তরকারি (ঘ) ডাল
৭৩. উচ্চ রক্তচাপে অক্সিজেনের কী খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে?
 (ক) লেবু, জাম্বুয়া, কমলা (খ) আচার-চটনি
 (গ) চিকেন ফ্রাই (ঘ) মাখন, মি, ডালভা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

৭৪. জীবনযাত্রায় নিয়মিতভাবে জীবনের পরিবর্তে এসেছে—
 i. অনিয়মিত জীবনপ্রণালি
 ii. সুকির্পূর্ণ জীবনপ্রণালি
 iii. স্বাভাবিক জীবনপ্রণালি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭৫. অনিয়মিত জীবনযাপনের অসুবিধা হলো—
 i. রোগ হয়
 ii. কর্মক্ষমতা কমে যায়
 iii. বার্ষিক মৃত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭৬. বর্তমানে মানসিক চাপ বাড়ার কারণ হলো—
 i. অনিয়মিত জীবনযাপন
 ii. নিয়মিত জীবনযাপন
 iii. জটিল জীবনযাপন
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭৭. নিয়মিত জীবনযাপন সহজ হয়—
 i. পরিকল্পনার মাধ্যমে
 ii. অপরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে
 iii. অনুশীলনের মাধ্যমে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭৮. ওজন বেড়ে গেলে রোগ হয়—
 i. ডায়াবেটিস
 ii. হৃদরোগ
 iii. উচ্চ রক্তচাপ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৭৯. ডায়াবেটিস হলে বেশি বেশি খেতে হবে—
i. পৈপে
ii. পটল
iii. লতি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৮০. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কনশীয়ে—
i. ব্যায়াম
ii. বিশ্রাম
iii. পরিশ্রম
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৮১. ডায়াবেটিস হলে পরিহার করতে হবে—
i. চিনি
ii. পুড়
iii. মিসরি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৮২. বেশি লবণযুক্ত খাবারগুলো হলো—
i. আচার
ii. চানাচুর
iii. আনারস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৮৩. চর্বিযুক্ত খাদ্যগুলো হলো—
i. মাখন
ii. ডালভা
iii. নারিকেল
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

- উদ্দীপকটি পড় এবং ৮৩ ও ৮৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
আসাম সাহেব প্রচুর পরিমাণে সুখম খাদ্য খেতেন। অতিরিক্ত খাবার ফলে তার শরীরের ওজন বেড়ে নানা রোগ দেখা দিয়েছে। এখন সে প্রায়ই অসুস্থ থাকে।

৮৪. আসাম সাহেবের খাবারায় সুখম খাদ্য বলতে যা বুঝি—
ক) পুষ্টিহীন খাদ্য খ) নিরামিষ খাদ্য
গ) অমিশ্রিত খাদ্য ঘ) পুষ্টিগর খাদ্য
৮৫. আসাম সাহেবের ওজন বেড়ে যেসব রোগ দেখা দিতে পারে তা হলো—
i. ডায়াবেটিস
ii. হৃদরোগ
iii. উচ্চরক্তচাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- উদ্দীপকটি পড় এবং ৮৬ ও ৮৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
আলতাফ মোড়লের ডায়াবেটিস রোগ হয়েছে। এখন তাকে পরিবারে সকলের সাথে একই খাবার না দিয়ে নির্দিষ্ট খাবার খেতে নিতে হয়। সে সুস্থ থাকার জন্য অনেক কিছু করে থাকে।
৮৬. আলতাফ মোড়লের জন্য নির্দিষ্ট খাবার কোনটি?
ক) আঁশ জাতীয় খাবার খ) মিষ্টি জাতীয় খাবার
গ) রস জাতীয় খাবার ঘ) টক জাতীয় খাবার
৮৭. আলতাফ মোড়ল সুস্থ থাকার জন্য করেন—
i. ব্যায়াম
ii. বিশ্রাম
iii. পরিশ্রম
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- উদ্দীপকটি পড় এবং ৮৮ ও ৮৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মালেক তালুকদারের হৃদরোগ হয়েছে। তাকে কিছু বাধ্যবাধকতা মেনে চলতে হয়। সে অনেক খাবার খাওয়া বাদ দিয়েছে।
৮৮. মালেক তালুকদারের রোগ হওয়ার কারণ কী?
ক) কম ওজন খ) বেশি ওজন
গ) বেশি পরিশ্রম ঘ) বেশি ঘুম
৮৯. মালেক তালুকদার যেসব খাবার খাওয়া বাদ দিয়েছে তা হলো—
i. অতিরিক্ত লবণ
ii. ঘি
iii. টক জাতীয় খাবার
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

পাঠ ১ : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১১৯

প্রশ্ন ১। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন?

উত্তর : প্রত্যেক মানুষের জীবনে সুস্বাস্থ্যই হচ্ছে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি। আর সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার ফলে আমরা নানা ধরনের স্বাস্থ্যাগত সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি।

প্রশ্ন ২। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়সমূহ লেখ।

উত্তর : যখন তখন ফাস্টফুড গ্রহণ, ধূমপান, করা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, খুব বেশি টিভি দেখা বা কম্পিউটার গেম নিজে অত্যন্ত করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিধিনিষেধ মেনে না চলা ইত্যাদি বিষয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়।

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রভুতির জন্য বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্নের মান ২

প্রশ্ন ৩। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার কুফল লেখ।

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যাগত সমস্যা ও ওজনান্বিত্য এবং এর প্রভাবে সৃষ্ট বিভিন্ন সমস্যা, বিশেষ করে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ আমাদের দেশে ক্রমে বেড়েই চলেছে।

প্রশ্ন ৪। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের দুটি উপায় লেখ।

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের দুটি উপায় হলো—

১. স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গঠন এবং

২. ঘুমের সময় ও জেগে উঠার সময় মেনে চলা

প্রশ্ন ৫। কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব?

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুখম খাদ্য গ্রহণ, খাবারের জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকা, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন সম্ভব।

প্রশ্ন ৬। শারীরিক পরিশ্রমের উপায়গুলো লেখ।

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য নিয়মিত পরিশ্রম করা অত্যন্ত জরুরি। শারীরিক পরিশ্রম করার উপায়গুলো হলো নিয়মিত নিজের কাপড় কাচা, নিজের ঘর পরিষ্কার করা, আসবাব পরিষ্কার করা ইত্যাদি কাজগুলো নিজে করার অভ্যাস করা হয় এবং নিয়মিত খেলাধুলা করা হয়। তাহলে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম হয়। ফলে স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

প্রশ্ন ৭। সুস্বাস্থ্যের জন্য ঘুমের গুরুত্ব লেখ।

উত্তর : সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা নির্দিষ্ট নিয়মে ঘুমাতে হবে। অনেক রাত করে ঘুমানো পরিহার করতে হবে। প্রতিদিন রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যেতে হবে এবং সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠার নিয়মিত অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।

প্রশ্ন ৮। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের উপায় লেখ।

উত্তর : সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে কাজ সম্পাদন, অতিরিক্ত জব্বরতা নিয়ন্ত্রণ এবং যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রাখতে পারলে মানসিক চাপ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং এ থেকে স্ট্রেস বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রশ্ন ৯। ধূমপান বর্জনীয় কেন?

উত্তর : ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। তাই ধূমপান অবশ্যই বর্জনীয়। ধূমপানের কারণে পুষ্টি উপাদানের কার্যকারিতা কমে যায় বা নষ্ট হয়ে যায়।

প্রশ্ন ১০। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ।

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

পাঠ ২ : ডায়াবেটিস

১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২১

প্রশ্ন ১১। ডায়াবেটিস কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না। তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

প্রশ্ন ১২। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর।

উত্তর : ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো হলো—বংশগত কারণ। যাদের মা-বাবা ও খুব নিকটজনের ডায়াবেটিস আছে, তাদের মধ্যে এই রোগ হওয়ার আশঙ্কা বেশি। অতিরিক্ত শারীরিক ওজন। শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন।

প্রশ্ন ১৩। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে করণীয় বিষয় জানা জরুরি এবং কী কী?

উত্তর : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য চারটি বিষয় সম্পর্কে জানা জরুরি। যথা—খাদ্য ব্যবস্থাপনা, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, যথাযথ ঔষধ গ্রহণ এবং রোগ সম্পর্কে শিক্ষা।

প্রশ্ন ১৪। ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়ে কেন?

উত্তর : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। আর তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়।

প্রশ্ন ১৫। ডায়াবেটিস হলে কোন খাবারগুলো খাওয়া উচিত?

উত্তর : ডায়াবেটিস হলে যে খাবারগুলোতে প্রচুর আঁশ আছে সে খাবারগুলো বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। তাই

সেগুলো বেশি করে খেতে হবে। সব রকমের শাকসবজি যেমন—পেঁপে, পটোল, শিম, লাউ, করলা, ফুলকপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি সবজিগুলো খাওয়া উচিত।

প্রশ্ন ১৬। ডায়াবেটিস হলে কোন খাবারগুলো পরিহার করতে হবে?

উত্তর : কিছু কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। যেমন—চিনি, গুড়, মিসরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, জুন, সব রকমের মিষ্টি, পায়েস, কীর, পেষ্টি, কেক ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৭। ডায়াবেটিস রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে কেন?

উত্তর : ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। তাই এই রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে রোগীকে ও রোগীর নিকট আত্মীয়দেরও অবশ্যই রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। কারণ ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য শিক্ষার কোনো ঝুঁকি নেই।

পাঠ ৩ : হৃদরোগ

১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৩

প্রশ্ন ১৮। হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো লেখ।

উত্তর : হৃদরোগের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, অতিরিক্ত সম্পূর্ণ চর্বিজাতীয় শর্করা গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা, বংশগত কারণ, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। হৃদরোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১৯। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা নাও।

উত্তর : হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুখম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয়।

প্রশ্ন ২০। হৃদরোগ হলে কোন খাবারগুলো খাওয়া উচিত?

উত্তর : হৃদরোগ হলে লাল চালের ভাত, বিভিন্ন বর্ডিন সবজি, মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া চাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে। ননি তোলা দুধ ও এই দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।

প্রশ্ন ২১। হৃদরোগ হলে বর্জনীয় খাবারগুলোর নাম লেখ।

উত্তর : হৃদরোগ হলে বর্জনীয় খাবারগুলো হলো—মাখন, ঘি, ভালভা, ক্রিম সস, নারকেল, বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য, আইসক্রিম, মিষ্টিজাতীয় খাদ্য, বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মুরগির চামড়া ও এদের তৈরি খাদ্য।

পাঠ ৪ : উচ্চ রক্তচাপ

১ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৪

প্রশ্ন ২২। কীভাবে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে?

উত্তর : অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনান্বিত, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

প্রশ্ন ২৩। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো খাওয়া যাবে?

উত্তর : বেশি আঁশযুক্ত খাবার পেঁপে, কমলা, ডাল, বাদাম, টক দই, মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাওয়া যাবে।

প্রশ্ন ২৪। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপ হলে খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দেওয়ার খাবারগুলো হলো পনির, আচার-চাটনি, সস, নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ, মাখন, ঘি, ভালভা, নারকেল, চর্বিযুক্ত মাংস ও এর তৈরি খাদ্য ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২৫। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না রাখার প্রভাব লেখ।

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনি নষ্ট হওয়া, স্ট্রোক হওয়া ও হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায় এবং অন্যান্য শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



১০০% প্রস্তুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? [জা. বো. '২৪; রা. বো. '২৪; ঘ. বো. '২৪; '১৯; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; মি. বো. '২৪; ও ম. বো. '২৪]

উত্তর : সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবন-যাপন।

প্রশ্ন ২। ফ্যাটজাতীয় খাদ্য ভেঙে কিসে পরিণত হয়?

[রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; মি. বো. '২০; ম. বো. '২০]

উত্তর : মেহজাতীয় খাদ্য ভেঙে ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারলে পরিণত হয়।

প্রশ্ন ৩। সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? [য. বো. '১৯]

উত্তর : সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবন-যাপন।

প্রশ্ন ৪। পরিপাক কী? [সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অনুগুণো বিভাজিত হয়ে বা ভেঙে দেহের উপযোগী ও বিশেষায়ণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিণত হয় তাকে পরিপাক বলে।

প্রশ্ন ৫। কোন রোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো? [সকল বোর্ড '১৫]

উত্তর : হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো।

● শীর্ষস্থানীয় ছুসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৬। বিপাকজনিত রোগ কোনটি? [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।

প্রশ্ন ৭। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমাতে হয়?

[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা; সিলতার বেঙ্গল গার্লস হাই স্কুল, চট্টগ্রাম;

সফিউদ্দিন সরকার একাডেমী এন্ড কলেজ, গাজীপুর]

উত্তর : সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হয়।

প্রশ্ন ৮। কতটি গ্রন্থি মিলে পরিপাক গ্রন্থি হয়?

[পটুয়াখালি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : তিনটি গ্রন্থি মিলে পরিপাক গ্রন্থি হয়।

প্রশ্ন ৯। কোন রোগে লবণ নিয়ন্ত্রণ করা হয়?

[রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : হৃদরোগে লবণ নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

প্রশ্ন ১০। ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

[কুমিল্লা মডার্ন হাই স্কুল]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ১১। হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কেমন জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ? [চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১২। একজন সুস্থ ব্যক্তির প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমানো উচিত?

[বিএএফ শাহীন কলেজ, সিলেট]

উত্তর : একজন সুস্থ ব্যক্তির প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমানো উচিত।

প্রশ্ন ১৩। ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

[বরিশাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ১৪। ডায়াবেটিস কী ধরনের রোগ?

[রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ডায়াবেটিস এক ধরনের বিপাকজনিত রোগ।

প্রশ্ন ১৫। ভিটামিন বি_{১২} এর রাসায়নিক নাম কী?

[ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ভিটামিন বি_{১২} এর রাসায়নিক নাম রিবোফ্লাভিন।

প্রশ্ন ১৬। উচ্চ রক্তচাপে কোন জাতীয় ফল খাওয়া দরকার?

[যশোর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর]

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপে টকজাতীয় ফল খাওয়া দরকার।

প্রশ্ন ১৭। গ্লুকোজ প্রধানত কিসের মাধ্যমে পাওয়া যায়?

[চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : গ্লুকোজ প্রধানত খাবারের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১৮। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য কয়টি নিয়ম মানতে হয়?

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

উত্তর : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য চারটি নিয়ম মানতে হয়।

● মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৯। সুস্বাস্থ্য কিসের চাবিকাঠি?

উত্তর : সুস্বাস্থ্য সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি।

প্রশ্ন ২০। সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কেমন জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই?

উত্তর : সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ২১। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে কী ভালো থাকে?

উত্তর : নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

প্রশ্ন ২২। ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে কিসের চাহিদা বেড়ে যায়?

উত্তর : ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ২৩। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় কয়টি বিষয় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে?

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় ৮টি বিষয় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

প্রশ্ন ২৪। ডায়াবেটি হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

উত্তর : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ২৫। কেমন খাবার বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না?

উত্তর : আঁশযুক্ত খাবার বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না।

প্রশ্ন ২৬। শারীরিক পরিশ্রমের ফলে কিসের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়?

উত্তর : শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ২৭। সকল ডায়াবেটিস রোগীকে কী কী মেনে চলতে হয়?

উত্তর : সকল ডায়াবেটিস রোগীকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়।

প্রশ্ন ২৮। ডায়াবেটিস রোগীকে কী ইনজেকশন নিতে হয়?

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগীকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

প্রশ্ন ২৯। সারা জীবনের রোগ কী?

উত্তর : সারা জীবনের রোগ হচ্ছে ডায়াবেটিস।

প্রশ্ন ৩০। হৃদরোগের রোগীকে কেমন চালের ভাত খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে?

উত্তর : হৃদরোগের রোগীকে লাল চালের ভাত খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

প্রশ্ন ৩১। হৃদরোগীদের বায়ায় লবণের পরিমাণ কেমন দিতে হবে?

উত্তর : হৃদরোগীদের বায়ায় লবণের পরিমাণ কম দিতে হবে।

প্রশ্ন ৩২। কাদের চর্বিযুক্ত মাংস খাওয়া বাদ দেওয়া উচিত?

উত্তর : হৃদরোগীদের চর্বিযুক্ত মাংস খাওয়া বাদ দেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ৩৩। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিকা, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে কী হতে পারে?

উত্তর : অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিকা, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

প্রশ্ন ৩৪। উচ্চ রক্তচাপে অক্সিজেন হলে কী সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপে অক্সিজেন হলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ৩৫। উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের কত ঘণ্টা ঘুমানো দরকার?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমানো উচিত।

প্রশ্ন ৩৬। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কী কী রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনি নষ্ট হওয়া, স্ট্রোক হওয়া ও হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

১০০% প্রভুতি উপযোগী অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়? [চা. বো. '২৪;

রা. বো. '২৪; য. বো. '২৪; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; দি. বো. '২৪; য. বো. '২৪]

উত্তরসূত্র : এ বইয়ের ৩২১ পৃষ্ঠার ৩(খ) নং প্রশ্ন ও উত্তর।

প্রশ্ন ২। কোন রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা কর।

[রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; দি. বো. '২০; য. বো. '২০]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করতে হয়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ অবস্থাকেই আমরা ডায়াবেটিস বলে থাকি। সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়। তবে কোনো কোনো ডায়াবেটিস রোগীকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

প্রশ্ন ৩। আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

[য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৫]

উত্তর : হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুখম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা এ কারণে গুরুত্বপূর্ণ। বেশি আশযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন— লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

প্রশ্ন ৪। পরিপাকতন্ত্র বলতে কী বোঝায়? [সকল বোর্ড '১৭]

উত্তর : দেহের যে অংশের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তু গ্রহণ, খাদ্যবস্তুর পরিপাক ও শোষণ এবং অপাচ্য অংশের নিষ্কাশন ঘটে তাকে পরিপাকতন্ত্র বলে। দাঁত দিয়ে চর্বনের মাধ্যমে খাদ্যবস্তু ছোট ও নরম হয়ে অন্ত্রনাড়ীর মাধ্যমে পাকস্থলীতে আসে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তু সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না, তাই অপরিপাককৃত খাদ্যবস্তুগুলো ক্ষুদ্রান্ত্রে আসে। এখানেই প্রধান পরিপাক কাজ চলে। এরপর বৃহদন্ত্রে খাদ্যবস্তুগুলো প্রবেশ করে এবং পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

● শীর্ষস্থানীয় মূলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৫। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ কেন?

[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : প্রত্যেক মানুষের সুস্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন হয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের ফলে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ

থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। ওজন স্বাভাবিক রেখে সুন্দর জীবনযাপন সম্ভব হয় এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু বেড়ে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে অক্সিজেন হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। সুতরাং সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিণীম।

প্রশ্ন ৬। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি কী ব্যাখ্যা কর।

[ভিকারুননিসা নুন মূল এড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন—

- ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়।
- জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু কমে যায়।
- কর্মক্ষমতা কমে যায়।
- বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে অক্সিজেন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ৭। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠিত করার জন্য কী কী বিষয় বিশেষভাবে নজর দিতে হবে?

[সফিউদ্দিন সরকার একাডেমী এড কলেজ, গাজীপুর]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্থাৎ জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলা অতি গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে, নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুখম খাদ্য গ্রহণ এবং সংক্রান্ত বিধি নিষেধ মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যেতে ও ঘুম থেকে উঠতে হবে। মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ধূমপান ও মদপান পরিহার করতে হবে। পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করতে হবে। শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসা গ্রহণ প্রভৃতি বিষয়ে নজর দিয়ে চললে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা সম্ভব।

প্রশ্ন ৮। স্বাস্থ্যবিধি বলতে কী বোঝায়? [রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার পাদনীয় বিধিবিধানকে স্বাস্থ্যবিধি বলে। প্রকৃতপক্ষে স্বাস্থ্যবিধি সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত সকল বিধিবিধানকেই নির্দেশ করে। স্বাস্থ্যবিধি সুস্থ জীবনযাপনের জন্য আবশ্যিকীয় স্বাস্থ্যচর্চা ও পরিচ্ছন্নতা অনুসরণের বিজ্ঞান।

প্রশ্ন ৯। ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

[কুমিল্লা মডার্ন হাই স্কুল; বরিশাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাক জনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। বংশগত কারণ, অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা এবং জীবনযাপন ইত্যাদি কারণে ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ১০। হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো উল্লেখ কর।

[চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো হলো—

১. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন
২. অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ
৩. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ
৪. ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা
৫. বংশগত কারণ
৬. বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১১। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা কেমন হবে?

[বিএএফ শাহীন কলেজ, সিলেট]

উত্তর : হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুখম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হবে।

প্রশ্ন ১২। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন কেন?

[যশোর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর;

রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : সুস্থ জীবনযাপনের জন্য উচ্চ রক্তচাপ রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। আর নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনি নষ্ট হওয়া, স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না করলে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন ১৩। ফলিক এসিডের কাজ বর্ণনা কর।

[ভিক্টোরিয়া নুন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ফলিক এসিড মানবদেহে যেসব কাজ করে থাকে। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো—

- প্রাণীদের গঠন স্বাভাবিক রাখে।
- কোষের নিউক্লিয়াস সৃষ্টিতে ও কোষ বিভাজনে এটি সহায়তা করে।
- বংশবৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান সংশ্লেষণে সহায়তা করে।
- রক্তকণিকা গঠনে অংশগ্রহণ করে।

প্রশ্ন ১৪। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ৪টি উপায় লেখ।

[মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগ সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করা যায় না; কিন্তু নিয়ন্ত্রণ করা যায়। ডায়াবেটিকস নিয়ন্ত্রণের ৪টি উপায় হলো— ১. খাদ্য ব্যবস্থাপনা, ২. শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, ৩. ওষুধ এবং ৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা। এ বিষয়গুলো মেনে চললে ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণ করা অনেক সহজ হয়।

প্রশ্ন ১৫। ডায়াবেটিস কাকে বলে? ব্যাখ্যা কর।

[সাতকীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে নিরাময় হয় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। যে কেউ যেকোনো বয়সে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারে।

প্রশ্ন ১৬। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপায় কী?

[সিলতার বেলু পার্স হাই স্কুল, চট্টগ্রাম]

উত্তর : ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। এর জন্য ৪টি নিয়ম মানতে হয়।

১. খাদ্য ব্যবস্থা; ২. ওষুধ; ৩. শারীরিক পরিশ্রম ও ৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা। এগুলো মানলেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

● মাটির ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৭। আমরা নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি কেন?

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

প্রশ্ন ১৮। যেসব বিষয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায় সেগুলোর ব্যাখ্যা দাও।

উত্তর : যেসব বিষয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায় সেগুলো নিম্নরূপ। যেমন—

- ক. যখন তখন ফাস্ট-ফুড গ্রহণ করা,
- খ. পানির পরিবর্তে সফট ড্রিংকস পান করা,
- গ. অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা,
- ঘ. দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা এবং
- য. শারীরিক ব্যায়াম বা পরিশ্রম না করা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৯। সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই কেন?

উত্তর : স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যস্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অল্পবয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ইত্যাদি প্রকাশ পায়। ফলে একদিকে কর্মক্ষমতা কমে যায়; আবার অন্যদিকে আয়ুও কমে যায়। আর তাই সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ২০। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসকে বোঝায়। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস নিম্নরূপ : যেমন—

- ক. সুখম খাদ্য গ্রহণ করা,
- খ. খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা,
- গ. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা
- ঘ. ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২১। কীভাবে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা যায়?

উত্তর : যেভাবে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা যায় তা হল নিম্নরূপ : যেমন—

- ক. নিয়মিত নিজের কাপড়চোপড় কাচা
- খ. নিজের ঘর পরিষ্কার করা
- গ. নিয়মিত খেলাধুলা করা
- ঘ. নিয়মিত ব্যায়াম করা ইত্যাদি

প্রশ্ন ২২। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য জরুরি কেন?

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

প্রশ্ন ২৩। মানসিক চাপ কমানোর জন্য নিয়ন্ত্রিত সহজ-সরল জীবনপ্রণালি প্রতিষ্ঠার কোনো বিকল্প নেই কেন?

উত্তর : অনিয়ন্ত্রিত ও জটিল জীবনযাপনের কারণে বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে গেছে। এটি সুস্বাস্থ্যের অন্তরায়। তাছাড়া মানসিক চাপ, উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগের কারণ হিসেবে চিহ্নিত। আর তাই মানসিক চাপ কমানোর জন্য নিয়ন্ত্রিত সহজ-সরল জীবনপ্রণালি প্রতিষ্ঠার কোনো বিকল্প নেই।

সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



ফুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য শিখনফল ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ গ্রেড সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের মান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত

প্রশ্ন ১ ▶ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সৃজনশীল প্রশ্ন

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

১. সুস্থাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
২. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ কেন? ২
৩. মিসেস শীলার সঠিক খাদ্যাভ্যাস কীভাবে হবে? ব্যাখ্যা কর। ৩
৪. মিসেস শীলার জীবনপ্রণালি সংশোধন না করলে তার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণ সম্ভব নয়— কথটির সঙ্গে তুমি কি একমত? বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. সুস্থাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।

খ. প্রত্যেক মানুষের সুস্থাস্থ্য রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন হয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের ফলে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। ওজন স্বাভাবিক রেখে সুন্দর জীবনযাপন সম্ভব হয় এবং কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। জীবনের দীর্ঘতা বা মৃত্যু বেড়ে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে অক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। সুতরাং সুস্থাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

গ. উদ্ভীপকের মিসেস শীলা অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করেন এবং তার খাদ্যাভ্যাসও জটিলপূর্ণ। ফলে তার ওজন বেড়ে যাচ্ছে এবং তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। এ অবস্থায় তার খাদ্যাভ্যাস হবে নিম্নবর্ণ—

১. চাহিদা অনুযায়ী খাদ্যের ছয়টি উপাদান সমৃদ্ধ সুখম খাদ্যগ্রহণ করতে হবে।
 ২. খাওয়ার কমপক্ষে দু ঘণ্টা পর ঘুমাতে হবে।
 ৩. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করতে হবে।
 ৪. ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস যেমন অতিরিক্ত ক্যালরি সমৃদ্ধ এবং ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার পরিহার করতে হবে।
 ৫. দৈনিক কিছু শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।
 ৬. শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকতে হবে।
 ৭. খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কার পরিহার করতে হবে।
- উপরিউক্ত নিয়মে শীলা খাদ্য গ্রহণ করলে খুব সহজেই তার স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

ঘ. মিসেস শীলার জীবনপ্রণালি সংশোধন না করলে তার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণ সম্ভব নয়— এ কথাটির সাথে আমি একমত।

মিসেস শীলার বয়স ৪৫ বছর। সাধারণত এ বয়সে ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। কিন্তু মিসেস শীলা প্রোটিন ও ফ্যাটসমৃদ্ধ খাদ্য যেমন পরোটা, মাংস, মিষ্টি, ডিম ইত্যাদি বেশি পরিমাণে খান। এসব খাদ্য গ্রহণের ফলে তার দেহে ফ্যাট সঞ্চিত হয়ে বিভিন্ন ধরনের

সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া উদ্ভীপকে দেখি, মিসেস শীলা সময়মতো খান না, সময়মতো ঘুমান না। সকালে দেরিতে ঘুম থেকে উঠেন। নাস্তা খেয়ে খবরের কাগজ নিয়ে আসেন। আবার দুপুরে খাবার খেয়ে ২ ঘণ্টা ঘুমান। তাই তার শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে। সুতরাং বলা যায়, শীলার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণের জন্য তার জীবনপ্রণালি সংশোধন করতে হবে।

প্রশ্ন ২ ▶ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ২নং সৃজনশীল প্রশ্ন

মাসুমা বেগম মধ্যবয়সি উদ্ভমহিলা। তার দেহের ওজনও বেশি। অসুস্থ বাবা-মার দেখাশুনা, দুই বেলা তাদের ইনসুলিন দেওয়া ও খাবারের ব্যবস্থা তাকেই করতে হয়। সংসারের যাবতীয় কাজ করতে গিয়ে তিনি চলাফেরার কোনো নিয়মশৃঙ্খলা মানেন না। তিনি মিষ্টি, পায়ের, সফট ড্রিংকস, জুস খেতে পছন্দ করেন। মাসুমার শরীর খারাপ হলে চিকিৎসক তাকে ভবিষ্যতের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন।

- ক. বিপাকজনিত একটি রোগের নাম লেখ। ১
- খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? বুলিয়ে লেখ। ২
- গ. মিসেস মাসুমাকে তার বাবার জন্য কোন ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মিসেস মাসুমার সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতান্ত্রিক জীবনপ্রণালি— বিশ্লেষণ কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. বিপাকজনিত একটি রোগ হলো ডায়াবেটিস।

খ. আশযুক্ত খাবার বেশি খেলেও রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। এ খাবার খেলে স্বাস্থ্য ঠিক থাকে। বেশি পরিমাণ আশযুক্ত খাদ্য গ্রহণে শর্করার মাত্রা কমে এবং রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে। তাই আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ।

গ. মিসেস মাসুমার বাবা একজন ডায়াবেটিস রোগী। তাই মিসেস মাসুমা তার বাবার জন্য ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্যশৃঙ্খলা অনুসরণ করে খাদ্যব্যবস্থা করেন। নিচের মিসেস মাসুমার ব্যবস্থাকৃত খাবার ছক আকারে দেওয়া হলো—

ইচ্ছেমতো খাওয়া যায়	হিসেবে করে খেতে হয়	পরিহার করতে হয়
আশযুক্ত খাবার যথা— চিচিংগা, ধুন্দল, পেসে, পটোল, শিম, লাউ শসা, খিরা, করলা, উচ্ছে কাঁকরোল, ফুলকপি, বাঁধাকপি, জাম, জাম্বুল, আমলকী, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি।	ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, ঘৈ, বিড়ুট, আলু, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ, খানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম, মিষ্টি ফল ইত্যাদি।	চিনি, গুড়, মিছরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, জুস, সবরকমের মিষ্টি, পায়ের, স্কীর, পেপ্তি, কেক ইত্যাদি।

মূলত যেসকল খাবার খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় না অথবা সামান্য বৃদ্ধি পায় সেসব খাবারেরই আয়োজন করেন মিসেস মাসুমা তার বাবার জন্য।

ঘ মিসেস মাসুমার সুস্থ থাকার জন্য উপযুক্ত জীবনপ্রণালির প্রয়োজন। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন হচ্ছে সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি। আর নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ খাদ্য গ্রহণ ও নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। পরিমিত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করতে হবে। ক্ষতিকর খাদ্য পরিহার করতে হবে। নিয়মিত পরিশ্রম ও ব্যায়াম শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখে। চিনি, গুড়, জুস, সফট ড্রিংকস, মিষ্টি, পায়ের ইত্যাদি খাবার

খেলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তাই এ খাদ্যগুলো পরিহার করতে হবে। উদ্ভীপকের মাসুমা বেগম মধ্য বয়সী ভদ্র মহিলা। তার মেহের ওজনও বেশি। তিনি সংসারের যাবতীয় কাজ করেন। কিন্তু মাসুমা নিয়মমতো চলেন না। তিনি মিষ্টি, পায়ের, সফট ড্রিংকস, জুস খেতে পছন্দ করেন। এতে মাসুমার শরীর অসুস্থ হলে চিকিৎসক তাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন। তাই বলা যায়, মিসেস মাসুমার সুস্থ থাকার জন্য উপযুক্ত জীবনপ্রণালির অনুসরণ করা খুবই প্রয়োজন।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন ৩ ▶ ঢাকা, রাজশাহী, যশোর, চট্টগ্রাম, শিলেট, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৪

৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘুম কোনোটাই ঠিকমতো হয় না। ইদানীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্রান্তবোধ করছেন। বর্তমানে তার স্বামী আঃ রহমান অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার পেসাবেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষার পর ডাক্তার বলেন, তার স্বীর শরীরে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটেছে। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে এবং স্বামীকে মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
- খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. উদ্ভীপকে মিসেস রহমান যে রোগে ভুগছেন তা বিশ্লেষণ কর। ৩
- ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন পদ্ধতি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে ভূমি মনে কর? উদ্ভীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।

খ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসকে বোঝায়। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস নিম্নরূপ—

১. সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করা,
২. খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা,
৩. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা
৪. ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা ইত্যাদি।

গ উদ্ভীপকে মিসেস রহমান উচ্চ রক্তচাপ রোগে ভুগছেন। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনান্বিত্য, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

উদ্ভীপকে দেখা যায়, ৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘুম কোনোটাই ঠিকমতো হয় না। ইদানীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্রান্তবোধ করছেন। উদ্ভীপিত লক্ষণগুলো থেকে বোঝা যায়, মিসেস রহমান উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগে ভুগছেন। উচ্চ রক্তচাপ রোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা উচিত। একজন ব্যক্তির সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমানো, নিয়মিত সুস্থ খাদ্য গ্রহণ, শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম, ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার, নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে উঠা উচিত। এছাড়া শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত। সুতরাং উদ্ভীপকের মিসেস রহমানেরও উদ্ভীপিত বিষয়গুলো মেনে চলে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করা উচিত।

ঘ উদ্ভীপকের রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। এ ধরনের রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন পদ্ধতি মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বলে আমি মনে করি।

উদ্ভীপকে উদ্ভীপিত রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব নয়। এজন্য উপযুক্ত পথ্য বা ডায়েট চার্টের বিকল্প নেই। কারণ রক্তের মুকোজ বাড়ার বা কমা সাধারণত খাবারের ওপরই নির্ভর করে। কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সেগুলো পরিহার করতে হয়। সেই সাথে শরীরের ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে স্বাভাবিক ওজনে নিয়ে আসাও জরুরি। এজন্য শারীরিক ব্যায়ামও গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়। অর্থাৎ দেখা যায়, নির্দিষ্ট ডায়েট ম্যান ও শারীরিক পরিশ্রম ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিত খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের মুকোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে। সর্বোপরি, ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, রহমান সাহেবের সুস্থ জীবনযাপনের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিমিত।

প্রশ্ন ৪ ▶ কুমিল্লা বোর্ড ২০২৪

মিসেস জোবেদা বেগমের বয়স ৪০ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেহিতে খেয়েই শুয়ে পড়েন। অপরদিকে, ৫০ উর্ধ্ব বয়সী তার স্বামী তাওহিদ সাহেবের ওজন ৮৫ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়ায় ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।

- ক. পরিপাক কাকে বলে? ১
- খ. কিশোরীর লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. তাওহিদ সাহেব কোন রোগে আক্রান্ত? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মিসেস জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কতটুকু গ্রহণযোগ্য তা মূল্যায়ন কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অণুগুলো বিভাজিত হয়ে বা ভেঙে দেহের উপযোগী ও বিশেষায়ণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিণত হয় তাকে পরিপাক (Digestion) বলে।

খ রক্তে হিমোগ্লোবিন সংশ্লেষণের জন্য কিশোরীদের লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। মাসিকের কারণে কিশোরীদের প্রতি মাসে যে রক্তের অপচয় ঘটে তা পরিপূরণের জন্য অর্থাৎ রক্ত গঠনের জন্য লৌহের প্রয়োজন হয়। এজন্যই কিশোরদের থেকে কিশোরীদের লৌহের চাহিদা বেশি হয়।

গ উদ্দীপকে তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে শরীরে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না। তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ রাখা যায় না। উদ্দীপকে ৫০ বছর বয়সী তাওহিদ সাহেবের ওজন ৮৫ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। তার ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়ায় ডাক্তার তাকে রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে। উক্ত বৈশিষ্ট্যগুলো থেকে বোঝা যায়, তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত।

সুতরাং উপরিউক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে বলা যায়, তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত।

ঘ উদ্দীপকে জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য একদম গ্রহণযোগ্য নয়।

প্রত্যেক মানুষের জীবনে সুস্বাস্থ্যই হচ্ছে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি। আর সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। কিন্তু বেশি বেশি প্রোটিন ও ফ্যাটজাতীয় খাদ্য গ্রহণ, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা, খুব বেশি টিভি দেখা, শারীরিক ব্যায়াম বা পরিশ্রমের কাজ না করা ইত্যাদি বিষয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়। যার প্রভাবে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যা ও গুণাধিকার এবং বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ দেখা দেয়। এর ফলে মানুষের কর্মক্ষমতা কমে যায় ও বার্ষিক্য দূত হয়। এ কারণে সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। উদ্দীপকে দেখা যায়, মিসেস জোবেদা বেগমের বয়স ৪০ বছর। তিনি বাড়িতে কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। এছাড়া প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন এবং রাতের খাবার খেয়েই শুয়ে পড়েন। তার এ সমস্ত কর্মকাণ্ড নিয়মতান্ত্রিক সুস্থ জীবনযাপনের অন্তরায়। এজন্য তাকে বিভিন্ন শারীরিক জটিলতা ও অসংক্রামক রোগ থেকে উত্তরণের জন্য তার জীবনপ্রণালি সংশোধন আবশ্যিক।

সুতরাং বলা যায়, উদ্দীপকে মিসেস জোবেদা বেগমের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য গ্রহণযোগ্য নয়।

প্রশ্ন ৫ ১ রাজশাহী, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড-২০২০

রফিক ও শফিক সাহেব দুই বন্ধু। রফিক সাহেব সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ ও চানাচুর খেতে ভালোবাসেন। ইদানীং তার ওজন বেড়ে গেছে এবং খাদ্য হজমে সমস্যা হচ্ছে। অন্যদিকে শফিক সাহেবও চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, কলিজা, পরোটা খেতে ভালোবাসেন। একদিন তিনি অফিসে মাথা ঘুরে পড়ে গেলে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া হয়। ডাক্তার শফিককে প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে কম খাদ্যশক্তি যুক্ত খাবার খেতে বলেন।

ক. ফ্যাটজাতীয় খাদ্য ভেঙে কিসে পরিণত হয়?	১
খ. কোন রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা কর।	২
গ. রফিক সাহেবের কোন রোগ হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী শফিক সাহেবের জন্য খাদ্য ব্যবস্থাপনাটি মূল্যায়ন কর।	৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর :

ক মেহজাজাতীয় খাদ্য ভেঙে ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারলে পরিণত হয়।

খ ডায়াবেটিস রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করতে হয়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ অবস্থাকেই আমরা ডায়াবেটিস বলে থাকি। সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়। তবে কোনো কোনো ডায়াবেটিস রোগীকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

গ রফিক সাহেবের হৃদরোগ হয়েছে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রফিক সাহেব সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ, চানাচুর খেতে ভালোবাসেন। ইদানীং তার ওজন বেড়ে গেছে এবং খাদ্য হজমে সমস্যা হচ্ছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন, অতিরিক্ত সম্পূর্ণ চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা, বংশগত কারণ, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে হৃদরোগ অক্রান্তের সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। হৃদরোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এ রোগে রোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুখম হয়।

উপরিউক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে বলা যায়, রফিক সাহেব হৃদরোগে আক্রান্ত এবং তাকে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনে অভ্যস্ত হতে হবে।

ঘ উদ্দীপকের শফিক সাহেব চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, কলিজা, পরোটা খেতে ভালোবাসেন। একদিন অফিসে মাথা ঘুরে পড়ে গেলে ডাক্তার তাকে প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে কম খাদ্যশক্তিযুক্ত খাবার খেতে বলেন। এ থেকে বুঝা যায়, তিনি উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী শফিক সাহেবের খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুখম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। এক্ষেত্রে তাকে নিচের বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে।

১. লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটার রুটি খেতে হবে পরিমাণ মতো।
২. বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টক জাতীয় ফল খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
৩. বিভিন্ন রঙিন সবজি প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে।
৪. ডাল, বাদাম পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে।
৫. মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে।
৬. ননী তোলা দুধ ও এই দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।
৭. রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

এছাড়া নিম্নোক্ত খাবারগুলো অবশ্যই বর্জন করতে হবে—

১. মাখন, ঘি, ভালডা, ক্রিম, সস, নারকেল, বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।
 ২. আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য।
 ৩. বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মুরগির চামড়া দিয়ে তৈরি খাদ্য।
 ৪. বেশি লবণযুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত খাবার।
 ৫. ফাস্টফুড, বেকারির খাবার, বিভিন্ন ড্রিংকস, চাইনিজ লবণ ইত্যাদি।
- পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত খাদ্য তালিকাটি শফিক সাহেবের সুস্থতায় অত্যন্ত কার্যকর।

প্রশ্ন ৬ ▶ যশোর বোর্ড ২০১৯

মি. শফিক সাহেব ও তার স্ত্রী দুজনই খুব ভোজন রসিক। তারা দুজনই পোলাও, চর্বিযুক্ত মাংস, মিষ্টি, পায়েস এমনকি ফাস্টফুড জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। কিছুদিন অল্পর তাদের দুজনই শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। তারা দুজনই ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার শফিক সাহেবকে নিয়মিত রক্তের চাপ মাপাতে ও চর্বিযুক্ত খাবার খেতে নিষেধ করেন। আর তার স্ত্রীকে মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দিয়ে নিয়মিত হাঁটতে বলেন এবং তিনি দুজনকেই নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের পরামর্শ দেন।

- সুস্থাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
- আঁশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- শফিক সাহেবের স্ত্রীর খাদ্য ব্যবস্থা কীভাবে হবে? ব্যাখ্যা কর। ৩
- শফিক সাহেবের সুস্থ থাকার জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি ডাক্তারের এই পরামর্শের সাথে একমত? বিশ্লেষণ কর। ৪

৬নং প্রশ্নের উত্তর :

- সুস্থাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবন-যাপন।
- আঁশযুক্ত খাবার বেশি খেলেও রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। এ খাবার খেলে স্বাস্থ্য ঠিক থাকে। বেশি পরিমাণ আঁশযুক্ত খাদ্য গ্রহণে শরীরের মাত্রা কমে এবং রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ হ্রাস পায়। তাই আঁশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ।
- উদ্দীপকে উল্লিখিত শফিক সাহেবের স্ত্রী একজন ডায়াবেটিস রোগী। ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। আর তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়। উদ্দীপকে শফিক সাহেবের স্ত্রী অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করেন এবং তার খাদ্যাভ্যাসও ভ্রুটিপূর্ণ। ফলে তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। এ সময় ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন করতে বলেন। কারণ তার ডায়াবেটিস রোগ ধরা পড়েছে। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই শফিক সাহেবের স্ত্রীর জন্য ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করতে হবে। নিচে শফিক সাহেবের স্ত্রীর ব্যবস্থাকৃত খাবার ছক আকারে দেওয়া হলো—

ইচ্ছেমতো খাওয়া যায়	হিসেবে করে খেতে হয়	পরিহার করতে হয়
আঁশযুক্ত খাবার যথা— চিচিংগা, মুন্দল, পেঁপে, পটোল, শিম, লাউ শসা, খিরা, করলা, উচ্ছে কাঁকরোল, ফুলকপি, বাঁধাকপি, জাম, জামরুল, আমলকী, পেঁপু, জাম্বুরা ইত্যাদি।	ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খৈ, বিড়ুট, আলু, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ, ছানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম, মিষ্টি ফল ইত্যাদি।	চিনি, গুড়, মিসরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, ছুস, সবরকমের মিষ্টি, পায়েস, ফীর, পেস্টি, কেক ইত্যাদি।

সর্বোপরি বলা যায়, যেসকল খাবার খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় না অথবা সামান্য বৃদ্ধি পায় সেসব খাবারেরই আয়োজন করেন শফিক সাহেবের স্ত্রীর তার নিজের জন্য।

হ্যাঁ, শফিক সাহেবের সুস্থ থাকার জন্য তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে বলে আমি মনে করি। হৃদরোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা জরুরি। হৃদরোগ হওয়ার প্রধান কারণ হলো অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন, অতিরিক্ত চর্বি বা তৈল জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা। হৃদরোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক

জীবনযাপন করা জরুরি। কিছু শফিক সাহেব অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও ভ্রুটিপূর্ণ খাবার গ্রহণ করার ফলে শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন। এমনকি স্বাস্থ্য তাকে অবশ্যই নিয়মিত সুস্থ খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিগিনিশে মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম ও পরিশ্রম করতে হবে এবং রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ গ্রহণ করতে হবে। মানসিক চাপ, উদ্বেজনা ও রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ঘুমানো ও ঘুম থেকে উঠার সময় নির্দিষ্ট রাখতে হবে এবং প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। বেশা জাতীয় অভ্যাস পরিত্যাগ করা উচিত। শারীরিক যে কোনো জরুরি অবস্থায় বা রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত হলে বা রক্তচাপ ওঠানামা করলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। সর্বোপরি বলা যায়, নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই পারে শফিক সাহেবের শারীরিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে।

প্রশ্ন ৭ ▶ সকল বোর্ড ২০১৭

মারুফ সাহেবের বয়স ৫৫ বছর। তিনি রাত জেগে টিভি দেখেন এবং সকালে দেরিতে ঘুম থেকে উঠেন। তিনি সারাদিন অফিসে বসে কম্পিউটারে কাজ করেন। খাসির মাংস তার খুবই পছন্দ। ইনসুলিন তার শরীরটা খারাপ লাগছে। তাছাড়া তার শরীরে একটা কত নারহে না বলে তিনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হন। ডাক্তার তাকে ইনসুলিন নিতে বলেন এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।

- পরিপাক কী? ১
- পরিপাকতন্ত্র বলতে কী বোঝ? ২
- মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
- মারুফ সাহেবের জন্য ডাক্তারের পরামর্শটিই একমাত্র সুস্থতার উপায়— বিশ্লেষণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

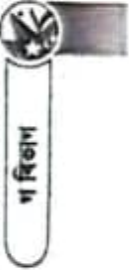
যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অনুপুলো বিভাজিত হয়ে বা ভেঙে দেহের উপযোগী ও বিশোধনযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিণত হয় তাকে পরিপাক বলে।

দেহের যে অংশের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তু গ্রহণ, খাদ্যবস্তুর পরিপাক ও শোষণ এবং অপাচ্য অংশের নিষ্কাশন ঘটে তাকে পরিপাকতন্ত্র বলে। দাঁত দিয়ে চর্বনের মাধ্যমে খাদ্যবস্তু ছোট ও নরম হয়ে অগ্ন্যবীর্য মাধ্যমে পাকস্থলীতে আসে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তু সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না, তাই অপরিপাককৃত খাদ্যবস্তুগুলো ক্ষুদ্রাঙ্গে আসে। এখানেই প্রধান পরিপাক কাজ চলে। এরপর বৃহদাঙ্গে খাদ্যবস্তুগুলো প্রবেশ করে এবং পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

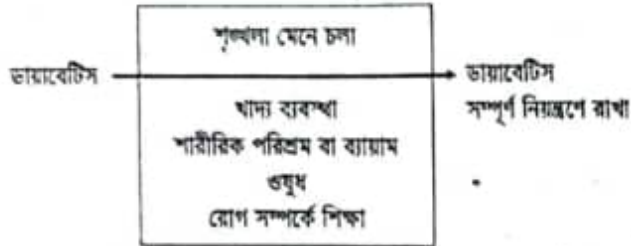
উদ্দীপকের মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করা।

সুস্থাস্থ্যের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা, ব্যায়াম করা, পরিমিত সুস্থ খাদ্য গ্রহণ, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। কিন্তু উদ্দীপকের মারুফ সাহেব রাত জেগে টিভি দেখেন এবং সকালে দেরি করে ঘুম থেকে ওঠেন। সারাদিন অফিসে বসে কাজ করেন। এমনকি কোনো প্রকার শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করেন না। এক পর্যায়ে শারীরিক সমস্যা অনুভব করার ডাক্তারের কাছে গেলে; ডাক্তার তাকে ইনসুলিন নিতে বলে এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। এ থেকে বুঝা যায়, মারুফ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করা ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ।

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, মারুফ সাহেবের ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন।



ঘ মাহুফ সাহেব নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার ফলে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন। এমতাবস্থায় ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে, তিনি তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। আমি মনে করি, ডাক্তারের পরামর্শটি মাহুফ সাহেবের সুস্থতার একমাত্র উপায়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সেক্ষেত্রে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের শৃঙ্খলা মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর এজন্য ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অবশ্যই মানতে হবে। ছকের সাহায্যে নিচে বিঘটি দেখানো হলো—



উপরিউক্ত ছক থেকে একথা স্পষ্ট যে, ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে অবশ্যই সর্বপ্রথম শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ রোগে সর্বপ্রথম খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। নিয়মিত, পরিমাপমতো এবং যথাযথ সুষম খাদ্য গ্রহণ ও এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলার সাথে সাথে সঠিক ওজন বজায় রাখতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। এতে করে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে। এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিত খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন ইনজেকশন গ্রহণ করতে হবে। পায়ের নিয়মিত যত্ন নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে। শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। সর্বোপরি ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। উপরিউক্ত নিয়মগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে মাহুফ সাহেব তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ থাকতে পারবেন। সুতরাং বলা যায়, ডাক্তারের পরামর্শটি যথার্থ।

প্রশ্ন ৮ ১ সকল বোর্ড ২০১৫

রহমান সাহেব কিছুদিন যাবত বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন। যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীর দুর্বল লাগা ইত্যাদি। তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার তাকে মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন।

- ক. কোন রোগে নদী তোলা দুধ খাওয়া ভালো? ১
- খ. আশুগুজ খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. রহমান সাহেব কোন রোগে ভুগছেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি এর সাথে একমত? এর সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

ক হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে নদী তোলা দুধ খাওয়া ভালো।

খ হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুগম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা এ কারণে গুরুত্বপূর্ণ। বেশি আঁশগুজ খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন— লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

গ রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। যে কেউ যেকোনো বয়সে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারে তবে নিম্নলিখিত কারণে ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়—

- * বংশগত কারণ— যাদের মা-বাবা ও খুব নিকটজনের ডায়াবেটিস আছে, তাদের মধ্যে এ রোগ হওয়ার আশঙ্কা বেশি।
- * অতিরিক্ত শারীরিক ওজন
- * শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা
- * অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন।

ঘ রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই— এ উক্তিটির সাথে আমি একমত।

উদ্দীপকে উল্লিখিত রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব নয়। এজন্য উপযুক্ত পথ্য বা ডায়েট চার্টের বিকল্প নেই। কারণ রক্তের গ্লুকোজ বাড়ার বা কমা সাধারণত খাবারের ওপরই নির্ভর করে। কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সেগুলো পরিহার করতে হয়। সেই সাথে শরীরের ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে স্বাভাবিক ওজনে নিয়ে আসাও জরুরি। এজন্য শারীরিক ব্যায়ামও গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়। অর্থাৎ দেখা যায়, নির্দিষ্ট ডায়েট গ্রহণ ও শারীরিক পরিশ্রম ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিত খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে। সর্বোপরি, ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। পরিশেষে বলা যায়, প্রয়োক্তর মন্তব্যটি যথার্থ।

দীর্ঘস্থায়ী কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



মাষ্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

প্রশ্ন ৯ ▶ ডাক্তারনিসা নূন কুল এড কলেজ, ঢাকা

আলম সাহেব ২ বছর যাবত চাকরি থেকে অবসর নিয়েছেন। তিনি সারাদিন টিভি দেখেন, পেপার পড়েন এবং চর্বি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খান। একদিন হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়লে তাকে হাসপাতালে নেওয়া হয়। ডাক্তার বিভিন্ন পরীক্ষা করে বলেন, তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তার জন্য যথাযথ খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।

- ক. ডায়াবেটিস কী ধরনের রোগ? ১
- খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ। ২
- গ. আলম সাহেবের খাদ্য ব্যবস্থাপনা ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. 'যেকোনো মানুষের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই'— উদ্দীপকের আলোকে মন্তব্যটি মূল্যায়ন কর। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।
- খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন— ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি দেখা দেয়; জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু কমে যায়; কর্মক্ষমতা বা আয়ু কমে যায় এবং বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

গ. উদ্দীপকের আলম সাহেব হৃদরোগে আক্রান্ত। তাই খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে তাকে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

আলম সাহেবকে বেশি আশুযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টক জাতীয় ফল খেতে হবে। তাকে লাল চালের ভাত, ভুসিসহ আটার রুটি পরিমাণমতো খেতে হবে। প্রতিদিন বিভিন্ন রঙিন সবজি গ্রহণ করতে হবে। কচি ডাবের পানি খেতে হবে। তাকে মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস ও ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে। ডাল, বাদাম পরিমাণমতো খেতে হবে। ননী তোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো। তার রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ বাদ দিতে হবে।

আলম সাহেবকে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করা যাবে না। এছাড়া তাকে ফাস্টফুড, বেকারির খাবার, সফট ড্রিংকস, টাইনিজ লবণ ও লবণে সংরক্ষিত খাবার ইত্যাদি পরিহার করতে হবে।

সুতরাং বলা যায়, উদ্দীপকের আলম সাহেবকে উল্লিখিত উপায়ে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। তাহলে তিনি হৃদরোগের ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাবেন।

ঘ. যেকোনো মানুষের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই— এ উক্তিটি যথার্থ।

প্রত্যেকটি মানুষের জীবনে সুস্বাস্থ্যই হচ্ছে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি। আর সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। বর্তমানে আমরা যন্ত্র নির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে স্বাভাবিক সুস্থ জীবনকে জটিল করে ফেলছি। ফলে নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকিরও সম্মুখীন হচ্ছি। যখন তখন ফাস্টফুড গ্রহণ, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিংকস পান করা, ধূমপান করা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা, একেবারে দিন একে একে নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম না করা ইত্যাদি বিষয় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়। যার ফলে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যা, ও জনাধিকা ও বিভিন্ন সংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ক্রমাগত বেড়েই চলেছে। এর ফলে মানুষের কর্মদক্ষতা কমে যাচ্ছে,

বার্ধক্য দ্রুত হচ্ছে। এছাড়া বিভিন্ন সংক্রামক রোগের দীর্ঘমেয়াদি জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ারও জীবনের জটিলতা বা আয়ু কমে যায়। সুতরাং বলা যায়, সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ১০ ▶ মনিপুর উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, ঢাকা

কবির সাহেবের বয়স ৪৮ বছর। তিনি তেল, মসলা ও ভাজা খাবার খেতে পছন্দ করেন। বর্তমানে তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা ও ব্যবস্থাপত্রের সাথে সাথে লাল আটা, চর্বি ছাড়া মাংস ইত্যাদি খাবার খেতে পরামর্শ দেন।

- ক. বিপাকজনিত রোগ কোনটি? ১
- খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি কী? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. কবির সাহেবকে ডাক্তার যেসব খাবার খেতে বলেছেন তার একটি তালিকা তৈরি কর। ৩
- ঘ. "নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই কবির সাহেবের সুস্থতার সহায়ক।"— মন্তব্যটি বিশ্লেষণ কর। ৪

১০নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. বিপাকজনিত রোগ হলো ডায়াবেটিস।

খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানাদরনের স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন— ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়। জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু কমে যায় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

গ. উদ্দীপকে কবির সাহেব হৃদরোগে আক্রান্ত। এ কারণে ডাক্তার তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা ও ব্যবস্থাপত্রের সাথে সাথে লাল আটা, চর্বি ছাড়া মাংস ইত্যাদি খাওয়ার পরামর্শ দেন। হৃদরোগের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ ইত্যাদি। উদ্দীপকের কবির সাহেবও তেল, মসলা ও ভাজা খাবার খেতে বেশি পছন্দ করেন। এতে তার স্বাস্থ্যঝুঁকি আরও বেড়ে যায়। এ কারণে তাকে হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণে থাকে এরকম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। কবির সাহেবের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী একদিনের খাদ্য তালিকা নিচে দেওয়া হলো—

১. লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটার রুটি খেতে হবে পরিমাণমতো।
২. বেশি আশুযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল (টক ফল) খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
৩. বিভিন্ন রঙিন সবজি প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে।
৪. ডাল, বাদাম পরিমাণমতো খেতে হবে।
৫. মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুগির মাংস ও ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে।
৬. ননীতোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।
৭. রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

ঘ. "নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই কবির সাহেবের সুস্থতার সহায়ক" এ উক্তিটি যথার্থ।

সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তা না হলে দেহের ওজন বেড়ে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ দেখা দেয় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায়। উদ্দীপকে কবির সাহেব তেল, মসলা ও ভাজা খাবার খেতে পছন্দ করেন। বর্তমানে তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। তার এ রোগ নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নাই।

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত জরুরি। সুস্থ খাদ্য গ্রহণ, খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিমিত



পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা ইত্যাদির মাধ্যমে করিম সাহেব স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করতে পারেন। নিয়মতান্ত্রিক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা অত্যন্ত জরুরি। তিনি এর মাধ্যমে শরীরের ওজন স্বাভাবিক রেখে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারেন। তিনি দ্রুত ঘুম ও দ্রুত জেগে ওঠার অভ্যাস করতে পারেন। যথাযথ সময় পরিকল্পনা করে তাতে নিজেই অভ্যস্ত করতে পারেন। এছাড়া ধর্মীয় ও সামাজিক বিধি-নিষেধ মেনে তিনি নিয়মতান্ত্রিক সুস্থ জীবনযাপন প্রতিষ্ঠা করতে পারেন। সুতরাং বলা যায়, নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই কবির সাহেবের সুস্থতার সহায়ক— এ মন্তব্যটি সঠিক।

প্রশ্ন ১১ ১ ইম্পাহানি পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা

রহমান সাহেব দারুণিক কাজে প্রচণ্ড ব্যস্ত থাকেন। খাওয়া, বিশ্রাম, ঘুম সবকিছুতেই তার অনিয়ম হয়ে যায়। ফলে শারীরিক নানা রকম জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে। অল্প কাজে তিনি ক্লান্ত হয়ে পড়েন, ঘন ঘন পিপাসা পায়, ওজনও কমে যাচ্ছে। সবশেষে ডাক্তারের কাছে গেলে রোগটি নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দিলেন।

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
- খ. আশ্রয়িত খাবার কেন গুরুত্বপূর্ণ বুঝিয়ে লেখ। ২
- গ. উদ্ভীপকে রহমান সাহেবের কোন রোগ হয়েছে বলে ডাক্তার নির্ণয় করলেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. রহমান সাহেবকে খাদ্য নির্বাচন ও জীবনযাপনে কী পরিবর্তন আনতে হবে বলে তুমি মনে কর? যুক্তি দাও। ৪

১১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।

খ. স্বাস্থ্যরক্ষায় আশ্রয়িত খাবার গুরুত্বপূর্ণ।

বেশি পরিমাণে আশ্রয়িত খাদ্য গ্রহণে রক্তে শর্করা ও কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে। এছাড়া আশ্রয়িত খাদ্য গ্রহণের ফলে পিত্তথলির রোগ, জলাশয়ের ক্যান্সার, অধ, আর্শেডিকস, হৃদরোগ, শূলতা প্রভৃতি রোগের প্রকোপ কমে।

গ. উদ্ভীপকে রহমান সাহেবের ডায়াবেটিস রোগ হয়েছে বলে ডাক্তার নির্ণয় করেন।

ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তবে বংশগত কারণ— অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের কারণে ডায়াবেটিস রোগ হয়। এ রোগ হলে ওজন কমে থাকে, ঘন ঘন প্রসাব হয়, ঘন ঘন পিপাসা পায় এবং দুর্বলতা অনুভব হয়।

উদ্ভীপকে দেখা যায়, রহমান সাহেব কাজে প্রচণ্ড ব্যস্ত থাকার কারণে খাওয়া, বিশ্রাম, ঘুম সবকিছুতেই অনিয়ম করেন। ফলে তার শারীরিক নানারকম জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে। এ কারণে তিনি অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন। ঘন ঘন পিপাসা লাগছে এবং ওজনও কমে যাচ্ছে। এ লক্ষণসমূহ দেখে ডাক্তার নির্ণয় করেন রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত।

সুতরাং বলা যায়, উদ্ভীপকে ডাক্তার রহমান সাহেবের ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করেন।

ঘ. রহমান সাহেবকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে দৈনন্দিন জীবনযাত্রা ও খাদ্য গ্রহণে পরিবর্তন আনতে হবে বলে আমি মনে করি।

ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে অতি অবশ্যই নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। আর এ গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকেই আসে। তাই সকল খাবার ইচ্ছানুযায়ী খাওয়া যাবে না, কিছু খাবার হিসাব করে খেতে হবে। কিছু খাবার পরিহার করতে হবে, নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হবে, শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে হবে। ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়, তাই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম মেনে চলতে হয়। এছাড়া চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করতে হবে। সুতরাং বলা যায়, উপরিউক্ত বিষয়গুলো শৃঙ্খলার সাথে মেনে চললেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে।

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

প্রশ্ন ১২ ১ বিষয়বস্তু : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব

এশী ক্যাম্পিয়ান কলেজে একাদশ শ্রেণিতে পড়ে। সে বাসার খাবার খুব কম খায়। বাইরে সে প্রায়ই ফাস্টফুড এবং সফট ড্রিংক পান করে। সে অনেক রাত পর্যন্ত জেগে কম্পিউটারে গেম খেলে এবং খুব ভোরে ওঠে কলেজে যায়। ছুটির দিন সে অনেক বেলা করে ঘুম থেকে ওঠে। দীর্ঘদিন এ অবস্থা চলার পর সে অনেক অসুস্থ হয়ে পড়ল।

- ক. সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি কী? ১
- খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা মেনে চলা কতটা জরুরি? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. এশী যেভাবে সুস্থ থাকতে পারে তা বিবৃত কর। ৩
- ঘ. উদ্ভীপকের এশীর নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর। ৪

১২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি হল সুস্বাস্থ্য।

খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা ও তার সাথে নিজেই অভ্যস্ত করা প্রথম পদক্ষেপ। ছেলেবেলা থেকে সময়ের সঠিক ব্যবহার করতে না পারলে পরবর্তী জীবনেও এর নেতিবাচক ফলাফল ভোগ করতে হয়। সুষ্ঠু সময় পরিকল্পনা ও এর অনুশীলনের মাধ্যমে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অতি সহজ হয়। সুতরাং জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা মেনে চলা অনেক জরুরি।

গ. সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। এশী নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে সুস্থ থাকতে পারে। নিচে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের উপায়গুলো বিবৃত করা হলো—

১. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় এশীকে প্রথমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করতে হবে। তাকে নিয়মিত বাসার সুস্থ খাবার খেতে হবে এবং বাইরের ফাস্টফুড ও সফট ড্রিংক পরিহার করতে হবে।
 ২. নিয়মতান্ত্রিক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা এশীর জন্য অত্যন্ত জরুরি।
 ৩. এশীকে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করতে হবে। অনেক রাত পর্যন্ত জেগে কম্পিউটারে গেম খেলা যাবে না। ছুটির দিনও একই সময় ঘুম থেকে উঠতে হবে।
 ৪. নানারকম মানসিক চাপ কমানোর জন্য তাকে নিয়ন্ত্রিত সহজ-সরল জীবনপ্রণালি প্রতিষ্ঠা করতে হবে।
 ৫. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করে তার সাথে নিজেই অভ্যস্ত করে তুলতে হবে।
 ৬. এশীকে পানাহারে, চলাফেরায়, মেলামেশার ক্ষেত্রে ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলায় অভ্যস্ত হতে হবে।
 ৭. সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য এশীকে নিজস্ব নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করে তা মেনে চলতে হবে।
- এভাবে এশীর স্বাস্থ্যকর নিয়মতান্ত্রিক জীবনপ্রণালিতে নিজেই অভ্যস্ত করে তুলতে হবে।

১ যেকোনো মানুষের জীবনেই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অসীম। উদ্ভীপকের ঐশ্বর্য জীবনে তা নিয়মতান্ত্রিক জীবন আরও বেশি প্রয়োজনীয়। সে একাদশ শ্রেণির ছাত্রী। অথচ তার জীবনযাপন প্রণালি, একদম অনিয়মতান্ত্রিক এবং বিশৃঙ্খলাপূর্ণ। বাসার খাবার খুব কম খায় সে। বাইরের ফাস্টফুড আর সফট ড্রিংকস তার প্রিয়। সে অনেক রাত পর্যন্ত কম্পিউটারে গেম খেলে এবং খুব ভোরে ওঠে কলেজে যায়। আবার ছুটির দিন সে অনেক বেলা করে ঘুম থেকে ওঠে। দীর্ঘদিন এমন জীবনযাপনের ফলে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এ অবস্থা চলতে থাকলে ভবিষ্যতে তার জন্য আরও মহাবিপদ অপেক্ষা করছে। বিজ্ঞান ও নগরায়ণের ব্যাপক প্রসারের ফলে আমাদের জীবনযাত্রায় এসেছে ব্যাপক পরিবর্তন। আর এতে করে নিয়মতান্ত্রিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে অনিয়ম ও অসুস্থ জীবনপ্রণালি। যখন তখন ফাস্ট ফুড গ্রহণ, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিংক পান করা, ধূমপান করা, স্বাস্থ্য বিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেহিতে ঘুম থেকে উঠা, একে একে দিন একে একে নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, খুব বেশি টিভি দেখা বা কম্পিউটার গেমের নিজেই অত্যন্ত করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, শারীরিক ব্যায়াম ও পরিশ্রম না করা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিধিনিষেধ না মেনে চলা ইত্যাদি বিষয়গুলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের অন্তরায়। যার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যা ও ওজনান্বিতা এবং এর প্রভাবে সৃষ্ট বিভিন্ন রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ক্রমে বেড়েই চলেছে। স্বাস্থ্যবিষয়ক গবেষণায় দেখা গেছে যে অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের ফলে বর্তমানে অল্প বয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ প্রকাশ পাচ্ছে মানুষের কর্মকমতা কমে যাচ্ছে, বার্ষিক মৃত্যু হাটু এবং দীর্ঘায়ু কমে যাচ্ছে। উপরিউক্ত আলোচনার পর একথা বলা যায় যে, সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। আর উদ্ভীপকের ঐশ্বর্য ক্ষেত্রেও একথা প্রযোজ্য। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিণীম।

প্রশ্ন ১৩ ▶ বিষয়কবু : ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ও নিয়ন্ত্রণের উপায়
জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাত্মক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাসু বলল, বাবা তুমি কি খুব তাড়াতাড়ি আমাদের ছেড়ে চলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়? ১
খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. উদ্ভীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. “ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই”—বিশ্লেষণ কর। ৪

১৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

খ ডায়াবেটিসে অত্যন্ত হওয়ার কারণগুলো নিচে তুলে ধরা হলো—

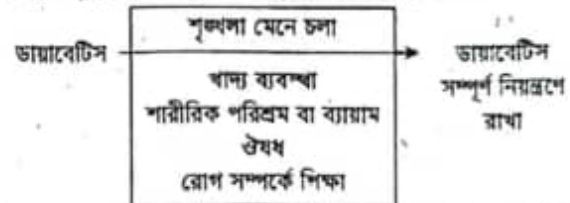
- বংশগত কারণ, মা-বাবা বা নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস থাকলে এ রোগ হতে পারে।
- অতিরিক্ত শারীরিক ওজন।
- শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা।
- অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন।

গ উদ্ভীপকে জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস রোগের কথা বলা হয়েছে; সম্পূর্ণ নিরাময় করা না গেলেও এটা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। আর এটা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে ৪টি বিষয়ে শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে।

১. **ডায়াবেটিসে খাদ্য ব্যবস্থাপনা :** ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে অতি অবশ্যই নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। আর এ গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকেই আসে। তাই সকল খাবার ইচ্ছানুযায়ী খাওয়া যাবে না, কিছু খাবার হিসাব করে খেতে হবে। কিছু খাবার পরিহার করতে হবে, নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হবে, শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে হবে। মোটকথা নিয়মিত ও পরিমাপমতো সুস্থ খাবার গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধি মেনে চলতে হবে।
২. **শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম :** ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়, তাই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।
৩. **ওষুধ :** সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম মেনে চলতে হয়। তবে কিছু রোগীকে তার সাথে সাথে ওষুধও গ্রহণ করতে হবে। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করতে হবে।

যেহেতু ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ তাই একে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে রোগীকে ও তার নিকটাত্মীয়দেরকে অবশ্যই রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। এর কোনো বিকল্প নেই। সর্বোপরি এ রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে। উপরিউক্ত বিষয়গুলো শৃঙ্খলার সাথে মেনে চললেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে।

১ “ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই”—কথাটি যথার্থ। এ ধরনের রোগীদের জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই গুরুত্বপূর্ণ। আর এজন্য ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অতি অবশ্যই মানতে হবে। উদ্ভীপকের জনাব হাবিবুর রহমান একজন ডায়াবেটিস রোগী। তার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে তাকে অবশ্যই ৪টি বিষয়ে শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। আমরা ছকের সাহায্যে নিম্ন বিষয়টি দেখাতে পারি।



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

প্রশ্ন ১৪ ▶ বিষয়কবু : হৃদরোগীদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন

জনাব আবু সাঈদ দীর্ঘদিন ধরে উচ্চ রক্তচাপে ভুগছিলেন। অবস্থা ক্রমশই জটিল হয়ে এলে তার ছেলে মামুন তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেল। ডাক্তার এনজিওগ্রাম করে দেখলেন যে জনাব আবু সাঈদের হার্টে দুটো ব্লক আছে।



ক. হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কেমন জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?	১
খ. হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো উল্লেখ কর।	২
গ. একজন হৃদরোগী হিসেবে জনাব আবু সাঈদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য কোন কোন বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে? একটি তালিকা তৈরি কর।	৩
ঘ. জনাব আবু সাঈদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ কর।	৪

১৪নং প্রশ্নের উত্তর :

ক হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

খ হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো—

১. অনিয়মিত জীবনযাপন
২. অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ
৩. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ
৪. ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা
৫. বংশগত কারণ
৬. বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি।

গ একজন হৃদরোগীর জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। জনাব আবু সাঈদ একজন হৃদরোগী। তিনি দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপে ভুগেছেন। অবশেষে ডাক্তার এনজিওগ্রাম করে জেনেছেন যে, তার হাটে দুটো ব্লক আছে। একজন হৃদরোগী হিসেবে এখন তাকে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে। এজন্য নিম্নলিখিত বিষয়ের প্রতি তাকে দৃষ্টি দিতে হবে—

১. নিয়মিত সুখম খাদ্য গহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে
২. নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে
৩. ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে
৪. নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে
৫. নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে হবে
৬. মানসিক চাপ, উত্তেজনা এ রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে
৭. ধূমপান ও মদপান পরিহার করতে হবে
৮. পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করতে হবে

৯. প্রতিদিন নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে ও

১০. যেকোনো শারীরিক সমস্যার জরুরি চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে

ঘ জনাব আবু সাঈদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা হতে হবে সঠিক ও যথাযথ। তিনি একজন হৃদরোগী। দীর্ঘদিন তিনি উচ্চ রক্তচাপে ভুগেছেন। সম্প্রতি এনজিওগ্রাম করে জানা গেছে যে তার হৃদযন্ত্রে দুটো ব্লক আছে। আর এ অবস্থায় যেকোনো ধরনের বড় খুঁকি চলে আসতে পারে তার জীবনে। তাই এ অবস্থায় সর্বপ্রথম তাকে সকল বিষয়ে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে। প্রস্তুতভাবে আমরা তার খাদ্যের দিকটি তুলে ধরি। আমরা জেনেছি যে, হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যেন খাদ্যে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তি চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় এবং খাদ্য সুখম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশ জাতীয় খাদ্য যেন গ্রহণ করা হয়। এ বিষয়গুলোর সাথে সাথে জনাব আবু সাঈদকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোও মনে রাখতে হবে—

- লাল চালের ভাত ও কুসিনহ আটার রুটি খেতে হবে পরিমাপমতো।
- বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য, যেমন— শাকসবজি ও ফল (টকফল) খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
- বিভিন্ন রঙিন সবজি প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে।
- ডাল, বাদাম পরিমাপমতো খেতে হবে।
- মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে।
- ননীতোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।
- রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।
- আর তাকে নিম্নোক্ত খাবারগুলো অবশ্যই বাদ দিতে হবে—
- মাখন, ঘি, ভালভা, ক্রিম, সস, বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।
- আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য।
- বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মুরগির চামড়া দিয়ে তৈরি খাদ্য।
- বেশি লবণযুক্ত খাবার বা লবণে সংরক্ষিত খাবার।
- ফাস্টফুড বিভিন্ন ড্রিংকস, চাইনিজ লবণ ইত্যাদি।
- আবু সাঈদের খাদ্য ব্যবস্থাপনায় এদিকগুলো অবশ্যই গুরুত্বের সাথে বাস্তবায়ন করতে হবে।

অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান



স্বজনশীল, সংক্ষিপ্ত, বহুনির্বাচনি ও দক্ষতা স্তরভিত্তিক প্রশ্নের উত্তর এবং চিন্তন দক্ষতা ও মেধাবিকাশে সহায়ক

পাঠ ১০ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন

সমাধান :

কাজ ১ ভূমি কীভাবে তোমার জীবনকে নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে পরিচালিত করতে পারবে তা বর্ণনা কর। ● পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১২১

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে জীবন পরিচালনা করতে শেখা।
কাজের প্রয়োজনীয়তা : দৈনন্দিন জীবনে আমাদের অনেক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, যা জীবন চলা খামিয়ে দিতে পারে বা ঝগড়া করে দিতে পারে। আর এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য নিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবন পরিচালনা করা একান্ত প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : আমি যেভাবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে পারি—

১. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা : আমি সুখম খাদ্য গ্রহণ; খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলে, পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে, ক্ষতিকর অভ্যাস পরিহার করে, সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত

খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলে, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থেকে, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার করার মাধ্যমে আমি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করব।

২. নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা বা ব্যায়াম করা : নিয়মতান্ত্রিক স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করব। নিজের প্রাত্যহিক কাজগুলো যেমন— নিয়মিত নিজের কাপড় কাচা, নিজের ঘর পরিষ্কার করা, আসবাবপত্র পরিষ্কার করা ইত্যাদি কাজগুলো নিজে করব এবং নিয়মিত খেলাধুলা করব।

৩. ঘুমের সময় ও জেগে ওঠার সময় মেনে চলা : প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাব এবং নির্দিষ্ট সময়ে জেগে উঠব। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠা সুস্থতা বজায় রাখার জন্য জরুরি। প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা নির্দিষ্ট নিয়মে ঘুমাতে হবে। অনেক রাত করে ঘুম পরিহার করব।

৪. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা : অনিয়মিত ও জটিল জীবনযাপন প্রণালির কারণে বর্তমানে মানসিক চাপ বেড়ে গেছে, যা সুস্থাস্থ্যের

অজ্ঞান এবং উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগের কারণ হিসেবে চিহ্নিত। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়ন্ত্রিত সহজ-সরল জীবন প্রণালি প্রতিষ্ঠিত করার কোনো বিকল্প নেই। সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে কাজ সম্পাদন করা, অতিরিক্ত অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণ করা এবং যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রাখতে পারলে মানসিক চাপ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারব এবং এ থেকে স্ট্রেস রোগগুলো প্রতিরোধ করতে পারব।

৫. যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা এবং নিজেকে অভ্যস্ত করা : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা এবং এর সাথে নিজেকে অভ্যস্ত করা অভ্যস্ত জরুরি। ছোটবেলা থেকে সময়ের সদ্ব্যবহারের মাধ্যমে পরবর্তী জীবনে সফল হব। সূচু সময় পরিকল্পনা ও এর অনুশীলনের মাধ্যমে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সহজ হয়।

৬. ধূমপান বর্জন করা : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য সুস্থতা প্রয়োজন। ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায়। কোনো কোনো পুষ্টি উপাদানের কার্যকারিতা কমে বা নষ্ট হয়ে যায়। এছাড়া ধূমপায়ী ব্যক্তি যখন ধূমপান করেন তার আশপাশে অবস্থানকারী ব্যক্তিও ক্ষতি করেন। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে ধূমপান অবশ্যই বর্জন করব। এসব বিধি নিষেধগুলো যদি আমি মেনে চলি তা হলে খুব সহজেই নিয়মতান্ত্রিক সুস্থ জীবন প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব।

৭. ধর্মীয় ও সামাজিক বিধি মেনে চলা : ছোটবেলা থেকেই পানাহারে, চলাফেরায়, মেলামেশার ক্ষেত্রে ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলায় অভ্যস্ত হব। যেমন— পরিমিত আহার করব, অতিভোজন পরিহার করব, মাদক গ্রহণ থেকে বিরত থাকব, পারস্পরিক মেলামেশায় নিরাপদ ও সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলব।

৮. নিজস্ব নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করা ও মেনে চলা : সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য ছোটবেলা থেকে নিজস্ব নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করব ও তা মেনে চলব। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন প্রণালিতে নিজেকে অভ্যস্ত করা সুস্থতা বজায় রাখার জন্য অত্যাবশ্যকীয়।

পাঠ ২ ○ ডায়াবেটিস

কাজ ▶ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পদ্ধতি বর্ণনা কর। ● পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১২৩

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জানা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : বর্তমানে ডায়াবেটিস একটি খুব পরিচিত রোগ, যা স্বাভাবিক জীবন চলাচল নষ্ট করে। নিয়ম অনুযায়ী চললে ডায়াবেটিস খুব বেশি ক্ষতিকর নয়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। তবে এই রোগ সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য চারটি নিয়ম মানতে হয়। যথা—

১. খাদ্য ব্যবস্থা,
২. শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম,
৩. ওষুধ ও
৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা।

১. খাদ্য ব্যবস্থা : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্যগ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়। ডায়াবেটিস হওয়ার আগে ও পরে পুষ্টি চাহিদার কোনো তারতম্য ঘটে না। কিন্তু খাদ্যগ্রহণে নিয়ম মেনে চলার উদ্দেশ্য হলো ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা ও স্বাস্থ্য ভালো রাখা। খাদ্য গ্রহণের নিয়ম—

• বেশি খাওয়া যাবে বা ইচ্ছামতো খাওয়া যাবে : সে খাবারগুলোতে প্রচুর আঁশ আছে সেই খাবারগুলো বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। তাই সেগুলো বেশি করে খাওয়া যাবে। সব রকমের শাকসবজি যেমন— চিচিঙ্গা, ধুন্দল, পেঁপে, পেঁটোল, শিম, লাউ, শসা, ঘিরা, করলা, উচ্ছে, কঁাকরোল, ফুলকপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি। ফলের মধ্যে জাম, জামরুল, আমলকী, লেবু, জাম্বুয়া ইত্যাদি।

• হিসাব করে খেতে হবে : কিছু খাবার আছে খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ না বাড়লেও পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সে খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে। যেমন— ভাত, বুটি, চিড়া, মুড়ি, খৈ, বিড়ুট, আলু, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, নুপ, ছানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম, মিষ্টি ফল যেমন— কলা, পাকা আম, পাকা পেঁপে ইত্যাদি। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য সাদা চাল ও সাদা আটার বুটির চেয়ে লাল চালের ভাত, ভুসিসহ আটার বুটি বেশি উপকারী। এগুলো রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ দ্রুত বাড়ায় না।

• পরিহার করতে হবে : কিছু কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। যেমন— চিনি, গুড়, মিছরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, জুস, সব রকমের মিষ্টি, পায়স, পেস্টি, কেক ইত্যাদি।

• শরীরের ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে স্বাভাবিক ওজনে আনতে হবে। আবার শরীরের ওজন কম থাকলে তা বাড়িয়ে স্বাভাবিক ওজনে আনতে হবে। সবসময় শরীরের ওজন স্বাভাবিক মাত্রায় রাখতে হবে।

• নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হবে। নিজের ইচ্ছামতো কোনো বেলার খাবার বাদ দেওয়া যাবে না। একবেলায় বেশি খাওয়া বা অন্য বেলায় কম খাওয়া অথবা একদিন কম বা একদিন বেশি খাবার খাওয়া যাবে না।

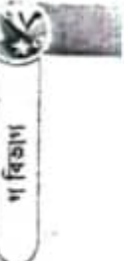
২. শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হয়।

৩. ওষুধ : সকল ডায়াবেটিস রোগীকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শৃঙ্খলা মেনে চলার পাশাপাশি খাবার বড়ি বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়। রোগীকে চিকিৎসার জন্য প্রদত্ত ওষুধ অর্থাৎ খাবার বড়ি বা ইনসুলিন ইনজেকশন—এর নির্ধারিত ডোজ ও এর সাথে খাদ্য গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের সঠিক নিয়ম সচেতনভাবে মেনে চলতে হবে। তা না হলে ওষুধ রোগ নিয়ন্ত্রণে পরিবর্তে জীবনের ঝুঁকির কারণও হতে পারে।

৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা : ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। তাই এ রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে রোগীকে ও রোগীর নিকট আত্মীয়দেরও অবশ্যই রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। কারণ ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য শিক্ষার কোনো বিকল্প নেই।

ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্থাৎ শৃঙ্খলা মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে যেভাবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে হবে—

৫. শৃঙ্খলা মেনে চলা : ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্থাৎ জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। জীবনযাপনে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠিত করার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে—



১. নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুখম খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলা।	৬. ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা ব্যর্থ না করা।
২. নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রম করা।	৭. নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা ও রিপোর্ট সংরক্ষণ করা।
৩. চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী খাবার বড়ি অথবা ইনজেকশন গ্রহণ করা।	৮. ধূমপান ও মদপান পরিহার করা।
৪. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা।	৯. প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব রুটিন মেনে চলা।
৫. পায়ের নিয়মিত বিশেষ যত্ন নেওয়া।	১০. ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করা।
	১১. শারীরিক যেকোনো জবুর অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা।

পাঠ ৩ • হৃদরোগ

কাজ ৮ হৃদরোগীর জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার সময় খাদ্যসংক্রান্ত কোন কোন বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে? একটি চার্টের মাধ্যমে দেখাও। • পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১২৪

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : হৃদরোগীর জন্য করণীয় সম্পর্কে জানা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : আমাদের দেশে হৃদরোগে অনেক মানুষ মারা যায়। এ রোগ সম্পর্কে অজ্ঞতাও অনেক ক্ষেত্রে মৃত্যুর কারণ হয়। এ মারাত্মক রোগ থেকে রোগীকে বাঁচতে হলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনসহ খাদ্যসংক্রান্ত বিষয় জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : হৃদরোগীর জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার সময় বিশেষভাবে নজর দিতে হবে যেন রোগীর প্রয়োজনীয় খাদ্য পরিশ্রম ও বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় ও সুখম হয়। খাদ্যের মধ্যে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয়। এছাড়াও লক্ষ রাখতে হবে—

১. লাল চালের ভাত, ভুসিসহ আটার রুটি খাওয়ায় অভ্যস্ত হতে হবে এবং চাল ও আটার তৈরি খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণের বেশি খাওয়া যাবে না।
২. বেশি আশুযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন— লেবু, জাম্বুয়া, কমলা, আনারস ইত্যাদি তালিকায় রাখতে হবে।
৩. বিভিন্ন রঙিন সবজি যেমন— সবুজ (শাক পাতা), কমলা (মিষ্টি কুমড়া, গাজর), বেগুনি (বিট), লাল (টমেটো) হালকা হলুদ/সাদা (মুলা, শসা) প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে। মৌসুমি তাজা শাকসবজি প্রতিদিন খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
৪. ডাল, বাদাম পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে।

৫. মাছ, চর্নি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে।
৬. ননী তোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।
৭. রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

যে খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত :

১. মাখন, ঘি, ডালডা, ক্রিম সস, নারকেল, ব্রেগি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।
২. আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।
৩. বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মুরগির চামড়া ও এদের তৈরি খাদ্য।
৪. বেশি লবণযুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত যেকোনো খাবার যেমন পনির, আচার, চাটনি, সস, সয়াসস, চিপস, চানাচুর, লবণযুক্ত বাদাম, নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ ইত্যাদি।
৫. ফাস্টফুড যেমন— চিকেন ড্রাই, পিজ্জা, মাংসের তৈরি নাগেট ইত্যাদি।
৬. বেকারির তৈরি খাবার যেমন— বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি ইত্যাদি।
৭. সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস, ডার্ক কফি ইত্যাদি।
৮. সালাদে লবণ ও সালাদ ড্রেসিং বাদ দিতে হবে।
৯. চায়নিজ লবণ বাদ দিতে হবে।

পাঠ ৪ • উচ্চ রক্তচাপ

কাজ ৮ উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে কোন কোন বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে? • পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১২৬

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : উচ্চ রক্তচাপ থেকে মুক্তির উপায় জানা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : উচ্চ রক্তচাপের জন্য অনেক মানুষের অকাল মৃত্যু হয়। যার ফলে পরিবারসহ সমাজ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এ ক্ষতি হ্রাস করতে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে এবং যে বিষয়গুলোর ওপর বিশেষভাবে নজর দিতে হবে—

১. নিয়মিত সুখম খাদ্য গ্রহণ এবং এ-সংক্রান্ত বিধিনিষেধগুলো মেনে চলা।
২. নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করা।
৩. নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা।
৪. নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করা।
৫. মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করা।
৬. নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা।
৭. ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমানো।
৮. ধূমপান ও মদপান পরিহার করা।
৯. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করা।
১০. প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলা।
১১. শারীরিক যেকোনো জবুর অবস্থায় বা রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত হলে বা রক্তচাপ ওঠানামা করলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা।

PART

03



এক্সক্লুসিভ সাজেশন
Exclusive Suggestions

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত
১০০% প্রস্তুতি উপযোগী প্রশ্ন সংবলিত
এক্সক্লুসিভ সাজেশন

► মূল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য নিচের ছকে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে অনুশীলন করবে।

বিষয়/ শিরোনাম	গুরুত্বসূচক চিহ্ন		
	73 (সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ)	52 (তুলনামূলক গুরুত্বপূর্ণ)	32 (কম গুরুত্বপূর্ণ)
বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	PART 02 (অনুশীলন অংশ) এর সব বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর মূল এবং এসএসসি পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।		
সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর	২, ৬, ১২, ১৭, ১৯, ২০, ২৩	১, ৭, ১০, ১৩, ১৬, ২১	৫, ১১, ১৪, ১৮, ২৫
জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৭, ৯, ১৪, ১৮, ২৫, ২৭, ৩২	২, ১০, ১২, ১৯, ২৮, ৩১	৩, ৮, ১৬, ২২, ৩৪
অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	২, ৪, ৭, ১৫, ১৯, ২৪	৩, ৬, ১০, ১৮, ২৩	৫, ১১, ১৬, ১৭, ২২
সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৭, ৯, ১১	২, ৫, ৬, ১৩	৪, ৮, ১২



যাচাই ও মূল্যায়ন Assessment & Evaluation

অধ্যায়ের প্রস্তুতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য
প্রশ্নব্যাংক এবং মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত ও সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত

১. প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাংক

- ১। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন?
- ২। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার কুফল লেখ।
- ৩। কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব?
- ৪। সুস্বাস্থ্যের জন্য ঘুমের গুরুত্ব লেখ।
- ৫। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ।
- ৬। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর।
- ৭। ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়ে কেন?
- ৮। ডায়াবেটিস হলে কোন খাবারগুলো পরিহার করতে হবে?
- ৯। ডায়াবেটিস রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে কেন?
- ১০। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা দাও।
- ১১। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো খাওয়া যাবে?
- ১২। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না রাখার প্রভাব লেখ।

উত্তরসূত্র: নিজে চেষ্টা কর। উত্তরের যথার্থতা যাচাইয়ের জন্য এ বইয়ের ৩১৫ - ৩১৬ পৃষ্ঠার সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন অংশ দেখ।

২. প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন ১ ▶ জবা বেগম মধ্যবয়সি ভদ্রমহিলা। তার দেহের ওজনও বেশি। অনুস্ব বাবা-মার দেখাশুনা, দুই বেলা তাদের ইনসুলিন দেওয়া ও খাবারের ব্যবস্থা তাকেই করতে হয়। সংসারের যাবতীয় কাজ করতে গিয়ে তিনি চলাফেরার কোনো নিয়মশৃঙ্খলা মানেন না। তিনি মিষ্টি, পায়ের, সফট ড্রিংকস, জুস খেতে পছন্দ করেন। জবার শরীর খারাপ হলে চিকিৎসক তাকে ভবিষ্যতের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন।

- ক. বিপাকজনিত একটি রোগের নাম লেখ।
- খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? বুঝিয়ে লেখ।
- গ. মিসেস জবাকে তার বাবার জন্য কোন ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস জবার সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতান্ত্রিক জীবনপ্রণালী- বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র: ৩২০ পৃষ্ঠার ২ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ২ ▶ মিসেস হেনা বেগমের বয়স ৪৫ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেহিতে খেয়েই শুয়ে পড়েন। অপরদিকে, ৫০ উর্ষ বয়সী তার স্বামী সুমন সাহেবের ওজন ৯০ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়ায় ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।

- ক. পরিপাক কাকে বলে?
- খ. কিশোরীর লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর।

- গ. সুমন সাহেব কোন রোগে আক্রান্ত? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস হেনা বেগমের প্রতিদিনের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কতটুকু গ্রহণযোগ্য তা মূল্যায়ন কর।

উত্তরসূত্র: ৩২১ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৩ ▶ আরমান সাহেব ও তার স্ত্রী দুজনই খুব ভোজন রসিক। তারা দুজনই পোলাও, চর্বিস্ত মাংস, মিষ্টি, পায়ের এমনকি ফাস্টফুড জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। কিছুদিন অল্প তাদের দুজনই শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। তারা দুজনই ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার আরমান সাহেবকে নিয়মিত রক্তের চাপ মাপাতে ও চর্বিস্ত খাবার খেতে নিষেধ করেন। আর তার স্ত্রীকে মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দিয়ে নিয়মিত হাঁটতে বলেন এবং তিনি দুজনকেই নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের পরামর্শ দেন।

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?
- খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. আরমান সাহেবের স্ত্রীর খাদ্য ব্যবস্থা কীভাবে হবে? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. শফিক সাহেবের সুস্থ থাকার জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি ডাক্তারের এই পরামর্শের সাথে একমত? বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র: ৩২৩ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৪ ▶ মিজান সাহেব কিছুদিন যাবত বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন। যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীর দুর্বল লাগা, ইত্যাদি। তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার তাকে মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন।

- ক. কোন রোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো?
- খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. মিজান সাহেব কোন রোগে ভুগছেন? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিজান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি এর সাথে একমত? এর সপক্ষে যুক্তি দাও।

উত্তরসূত্র: ৩২৪ পৃষ্ঠার ৮ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৫ ▶ জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাত্মক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাসু বলল, বাবা তুমি কি খুব তাড়াতাড়ি আমাদের ছেড়ে চলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?
- খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।
- গ. উদ্ভীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"- বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র: ৩২৭ পৃষ্ঠার ১৩ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

PART

04



যাচাই ও মূল্যায়ন Assessment & Evaluation

প্রকৃতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য
অধ্যয়নভিত্তিক পূর্ণাঙ্গ
মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

সময় : ৩ ঘণ্টা

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

পূর্ণমান : ৭৫

বহুনির্বাচনি অতীক্ষা (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১)

১ × ২৫ = ২৫

[সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অতীক্ষার উত্তরপত্রে প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসংকেত বৃত্তসমূহ হতে সঠিক/ সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বৃত্তটি বল পয়েন্ট কলম দ্বারা সম্পূর্ণ ভরাট কর। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। প্রশ্নপত্রে কোনো প্রকার নাগ/চিহ্ন নেওয়া যাবে না।]

- কোন খাদ্য রক্তে গ্লুকোজ বাড়ায় না?
ক) পেঁপে খ) মাসে
গ) পায়স ঘ) মিষ্টি কুমড়া
- কোন খাবারটি ডায়াবেটিস অক্রান্ত রোগীরা বেশি খেতে পারবে?
ক) জাম খ) আলু
গ) কেক ঘ) লাল চাল
- কোন রোগ হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়?
ক) যক্ষ্মা খ) জডিস
গ) ডায়াবেটিস ঘ) হৃদরোগ
- কোন হরমোনের অভাবে ডায়াবেটিস রোগ হয়?
ক) হাইরলিন খ) গোনাদোট্রপিক
গ) ইন্সুলিন ঘ) ইনসুলিন
- উদ্দেশ্যকটি পড় ৫ ও ৬নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
শাহজান সাহেব একজন ডায়াবেটিক রোগী। এছাড়াও তিনি উচ্চ রক্তচাপে অক্রান্ত। তিনি খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে কোনো নিয়ম মেনে চলেন না। তার পরিবারের সদস্যরাও এ ব্যাপারে সচেতন নয়।
- সুস্থ থাকার জন্য শাহজান সাহেবের করণীয়—
i. নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস গঠন
ii. প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম করা
iii. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- শাহজান সাহেব কোন জাতীয় খাবার বেশি খেতে পারবেন?
ক) মিষ্টিজাতীয় খাবার
গ) ফাস্ট ফুড
ঘ) চর্বিযুক্ত খাবার
ঙ) আঁশজাতীয় খাবার
- হৃদরোগীর জন্য বর্জনীয় খাদ্য কোনটি?
ক) ননীতোলা দুধ খ) চিকেন ড্রাই
গ) সবুজ শাকসবজি ঘ) পাজর
- ডায়াবেটিস হলে কোন জাতীয় খাবার বেশি করে খেতে হবে?
ক) মিষ্টি জাতীয় খ) রসালো জাতীয়
গ) টক জাতীয় ঘ) আঁশ জাতীয়

- কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়?
ক) ডায়াবেটিস খ) ম্যালেরিয়া
গ) ডিপথেরিয়া ঘ) ডায়রিয়া
- নিচের কোন খাবারটি হৃদরোগে অক্রান্ত ব্যক্তিদের খাওয়া উচিত নয়?
ক) ডাল খ) বানাম
গ) ননী তোলা দুধ ঘ) মাখন
- হামিলা বানু হঠাৎ করেই উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগে অক্রান্ত হন। এ রোগের কারণ—
i. ওজনান্বিত
ii. চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ
iii. বংশগত কারণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- বানুয়ের জীবনে সকল সুখের চাবিকাঠি কোনটি?
ক) অসুস্থতা খ) সুস্থতা
গ) স্বাভাবিকতা ঘ) সৌখিনতা
- পানির পরিবর্তে অনেকেই কী পান করছে?
ক) আখের রস খ) শরবত
গ) সফট ড্রিংকস ঘ) চা, কফি
- ছোটবেলা থেকে অনিয়মে অবস্থা হলে তাদের—
ক) স্বাস্থ্য ভালো থাকে
গ) শরীর বৃদ্ধি পায়
ঘ) হৃদরোগ হয়
ঙ) কোনো রোগ হয় না
- খাওয়ার জন্য মেনে চলতে হবে—
ক) নির্দিষ্ট সময়
গ) অনির্দিষ্ট সময়
ঘ) স্বাভাবিক সময়
ঙ) যেকোনো সময়
- বিপাকজনিত রোগ কোনটি?
ক) জ্বর খ) সর্দি
গ) কাশি ঘ) ডায়াবেটিস
- কোন রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না?
ক) জডিস খ) জ্বর
গ) ডায়াবেটিস ঘ) যক্ষ্মা
- ডায়াবেটিস রোগীদের ওজন ক্রমশ হ্রাস পায়।
ক) বেশি খ) কম
গ) স্বাভাবিক ঘ) যেকোনো রকমের

- প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য খেলে হয়—
ক) জডিস খ) ক্যান্সার
গ) হৃদরোগ ঘ) যক্ষ্মা
- উচ্চ রক্তচাপে খেতে হবে y জাতীয় ফল। এখানে y জাতীয় ফলের সাথে মিল রয়েছে?
ক) মিষ্টি জাতীয় ফল
গ) টক জাতীয় ফল
ঘ) রস জাতীয় ফল
ঙ) যেকোনো ফল
- অনিয়মিত জীবনযাপনের অসুবিধা হলো—
i. রোগ হয়
ii. কর্মক্ষমতা কমে যায়
iii. বার্ষিক মৃত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- উদ্দেশ্যকটি পড় এবং ২২ ও ২৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
আসাম সাহেব প্রচুর পরিমাণে সুস্থ খাদ্য খেতেন। অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে তার শরীরের ওজন বেড়ে নানা রোগ দেখা দিয়েছে। এখন সে প্রায়ই অসুস্থ থাকে।
- আসাম সাহেবের খাওয়ার সুস্থ খাদ্য বলতে যা বুঝি—
ক) পুষ্টিহীন খাদ্য খ) নিরামিষ খাদ্য
গ) আমিশযুক্ত খাদ্য ঘ) পুষ্টিগত খাদ্য
- আসাম সাহেবের ওজন বেড়ে যেসব রোগ দেখা দিতে পারে তা হলো—
i. ডায়াবেটিস
ii. হৃদরোগ
iii. উচ্চরক্ত চাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- হৃদরোগীর যে খাবার খাওয়া উচিত নয়?
ক) তাত খ) ডাল
গ) দুধ ঘ) ঘি
- যাদের খেলাধুলার সুযোগ নেই তাদের কী করা উচিত?
ক) বসে থাকা খ) ব্যায়াম করা
গ) হাঁটাচলা ঘ) কিছু না করা

উত্তরমালা ৯ বহুনির্বাচনি অতীক্ষা

১	ক	২	ক	৩	গ	৪	ঘ	৫	ঘ	৬	ঘ	৭	ঘ	৮	ঘ	৯	ক	১০	ঘ	১১	ঘ	১২	ঘ	১৩	গ
১৪	গ	১৫	ক	১৬	ঘ	১৭	গ	১৮	গ	১৯	গ	২০	ঘ	২১	ঘ	২২	ঘ	২৩	ঘ	২৪	ঘ	২৫	ঘ		

সময়—২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

(সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন ও সৃজনশীল প্রশ্ন)

মান—৫০

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)

যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২ × ৫ = ১০

- | | | |
|--|--|--|
| ১। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন? | ৪। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর। | ৬। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা দাও। |
| ২। কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব? | ৫। ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়ে কেন? | ৭। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত? |
| ৩। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ। | | |

সৃজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

১০ × ৪ = ৪০

যেকোনো ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- | | |
|--|---|
| ১। ৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া খুম কোনোটাই ঠিকমতো হয় না। ইদানীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লান্তবোধ করছেন। বর্তমানে তার স্বামী আঃ রহমান অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার পেশাকেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষার পর ডাক্তার বলেন, তার স্বীর শরীরে বিশাক্কজনিত ত্রুটি ঘটেছে। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে এবং স্বামীকে মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।
ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়? ২
গ. উদ্দীপকে মিসেস রহমান যে রোগে ভুগছেন তা বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন পদ্ধতি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে তুমি মনে কর? উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪ | তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের পরামর্শ হল ডাক্তার তাকে মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন।
ক. কোন রোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো? ১
খ. আশমুগ্ধ খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রহমান সাহেব কোন রোগে ভুগছেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি এর সাথে একমত? এর সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪ |
| ২। রফিক ও শফিক সাহেব দুই বন্ধু। রফিক সাহেব সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিস্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ ও চানাচুর খেতে ভালোবাসেন। ইদানীং তার ওজন বেড়ে গেছে এবং খাদ্য হজমে সমস্যা হচ্ছে। অন্যদিকে শফিক সাহেবও চর্বিস্ত গরুর মাংস, কলিজা, পরোটা খেতে ভালোবাসেন। একদিন তিনি অফিসে মাথা ঘুরে পড়ে গেলে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া হয়। ডাক্তার শফিককে প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে কম খাদ্যশক্তি যুক্ত খাবার খেতে বলেন।
ক. ফ্যাটজাতীয় খাদ্য ভেঙে কিসে পরিণত হয়? ১
খ. কোন রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রফিক সাহেবের কোন রোগ হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী শফিক সাহেবের জন্য খাদ্য ব্যবস্থাপনাটি মূল্যায়ন কর। ৪ | ৫। আলম সাহেব ২ বছর যাবত চাকরি থেকে অবসর নিয়েছেন। তিনি সারাদিন টিভি দেখেন, পেপার পড়েন এবং চর্বি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খান। একদিন হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়লে তাকে হাসপাতালে নেওয়া হয়। ডাক্তার বিভিন্ন পরীক্ষা করে বলেন, তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তার জন্য যথার্থ খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।
ক. ডায়াবেটিস কী ধরনের রোগ? ১
খ. নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ। ২
গ. আলম সাহেবের খাদ্য ব্যবস্থাপনা ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. 'যেকোনো মানুষের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই'— উদ্দীপকের আলোকে মন্তব্যটি মূল্যায়ন কর। ৪ |
| ৩। মারুফ সাহেবের বয়স ৫৫ বছর। তিনি রাত জেগে টিভি দেখেন এবং সকালে সেরিতে খুম থেকে উঠেন। তিনি সারাদিন অফিসে বসে কম্পিউটারে কাজ করেন। খাসির মাংস তার খুবই পছন্দ। ইদানীং তার শরীরটা খারাপ লাগছে। তাছাড়া তার শরীরে একটা ক্ষত সারছে না বলে তিনি ডাক্তারের পরামর্শ দেন। ডাক্তার তাকে ইনসুলিন নিতে বলেন এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।
ক. পরিপাক কী? ১
খ. পরিপাকতন্ত্র বলতে কী বোঝ? ২
গ. মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. মারুফ সাহেবের জন্য ডাক্তারের পরামর্শটিই একমাত্র সুস্থতার উপায়— বিশ্লেষণ কর। ৪ | ৬। রহমান সাহেব দাপ্তরিক কাজে প্রচণ্ড ব্যস্ত থাকেন। খাওয়া, বিছানায়, খুম সবকিছুতেই তার অনিময় হয়ে যায়। ফলে শারীরিক নানা রকম জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে। অল্প কাজে তিনি ক্লান্ত হয়ে পড়েন, ঘন ঘন পিপাসা পায়, ওজনও কমে যাচ্ছে। সবশেষে ডাক্তারের কাছে গেলে রোগটি নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দিলেন।
ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১
খ. আশমুগ্ধ খাবার কেন গুরুত্বপূর্ণ বুঝিয়ে লেখ। ২
গ. উদ্দীপকে রহমান সাহেবের কোন রোগ হয়েছে বলে ডাক্তার নির্ণয় করলেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. রহমান সাহেবকে খাদ্য নির্বাচন ও জীবনযাপনে কী পরিবর্তন আনতে হবে বলে তুমি মনে কর? যুক্তি দাও। ৪ |
| ৪। রহমান সাহেব কিছুদিন যাবত বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন। যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীর দুর্বল লাগা ইত্যাদি। | ৭। জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাত্মক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাসু বলল, বাবা তুমি কি খুব ভাড়াভাড়ি আমাদের ছেড়ে চলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।
ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়? ১
খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. উদ্দীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"— বিশ্লেষণ কর। ৪ |

উত্তরসূত্র ▶ সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ১▶ ০১৫ পৃষ্ঠার ১ নং প্রশ্নোত্তর | ৩▶ ০১৬ পৃষ্ঠার ১০ নং প্রশ্নোত্তর | ৫▶ ০১৬ পৃষ্ঠার ১৪ নং প্রশ্নোত্তর | ৭▶ ০১৬ পৃষ্ঠার ২৪ নং প্রশ্নোত্তর |
| ২▶ ০১৫ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্নোত্তর | ৪▶ ০১৬ পৃষ্ঠার ১২ নং প্রশ্নোত্তর | ৬▶ ০১৬ পৃষ্ঠার ১৬ নং প্রশ্নোত্তর | |

উত্তরসূত্র ▶ সৃজনশীল প্রশ্ন

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ১▶ ০২১ পৃষ্ঠার ৩ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৩▶ ০২৩ পৃষ্ঠার ৭ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৫▶ ০২৫ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৭▶ ০২৭ পৃষ্ঠার ১৩ নং প্রশ্ন ও উত্তর |
| ২▶ ০২২ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৪▶ ০২৪ পৃষ্ঠার ৮ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৬▶ ০২৬ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্ন ও উত্তর | |