



# নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা

## Leading a Systemitic Life and Food Management

এ অধ্যায়ে  
অনন্য  
সংযোজন



এক সভাবে  
অধ্যায় বিষয়শেল



প্রশ্ন সহায়ক  
সুপার কুইজ



টপিকের  
ধারার প্রশ্নোত্তর



বোর্ড ও কুশনের  
প্রশ্নোত্তর



মাস্টার ট্রেইনার  
শীর্ষীত প্রশ্নোত্তর



যাচাই ও  
মূল্যায়ন

### চূড়িকা আলোচ্য বিষয়াবলি

» নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন » ভায়াবেটিস » হৃদরোগ » উচ্চ রক্তচাপ ।



চূড়িকা



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

বিজ্ঞানের সাথে সাথে নগরায়ণের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে। সেই সাথে ঘটেছে আমাদের জীবন্যাত্ত্বার ব্যাপক পরিবর্তন। আমরা যন্ত্রনিক্তির প্রতিহাগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে পিয়ে ব্যাকিক সুস্থ জীবন গঠনের পথকে নিজেরাই জটিল করছি। কলে নলা ধরনের ছান্দোগ্যত কুকির সম্মুখীন হচ্ছি। জীবন্যাত্ত্বায় ব্যাপক পরিবর্তনের ফলে আমাদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে অনিয়ন্ত্রিত ও ঝুঁকিপূর্ণ জীবনপ্রণালি। যখন তখন ফাস্টফুড গ্রহণ, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিঙ্কস পান করা, খুমপান করা, যাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ধূম ধেকে উঠা, একেকনিন একেক নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, শুব্ব বেশি টিকি দেখা বা কম্পিউটার গেমে নিজেকে অভ্যন্তর করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, শারীরিক ব্যায়াম না করা বা পরিশ্রমের কাজ না করা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিধিনিষেধ মেনে না চলা ইত্যাদি বিষয়গুলো নিয়মতাত্ত্বিক জীবন্যাপনের অঙ্গরায়। যার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের ছান্দোগ্যত সহস্যা ও উজ্জ্বলাধিক্য এবং এর প্রভাবে সৃষ্টি বিভিন্ন সহস্যা, বিশেষ করে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রান্ত রোগ ঘেরন— ভায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ আমাদের দেশে ক্রমে বেড়েই চলেছে। অতএব সুস্থান্ত্র রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবন্যাপনের 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
» সেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ-----	পৃষ্ঠা ৩১০
» টপিক বিশ্লেষণ : বোর্ড মার্কের মাধ্যমে টপিকের গুরুত্ব নির্ধারণ-----	পৃষ্ঠা ৩১০
□ Part-02 : অনুশীলন (Practice) -----	পৃষ্ঠা ৩১১
» সুপার কুইজ -----	পৃষ্ঠা ৩১১
» বচুনির্বাচনি 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 ছন্দসমূহের টেক্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর -----	পৃষ্ঠা ৩২৫
☒ মাস্টার ট্রেইনার প্রামাণেল কর্তৃক প্রার্থীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর -----	পৃষ্ঠা ৩২৬
» অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান -----	পৃষ্ঠা ৩২৮
□ Part-03 : এক্সক্লিজিভ 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 শিখনফল বিশ্লেষণের মাধ্যমে  
অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

### বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ



### সহজ প্রস্তুতির জন্য এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

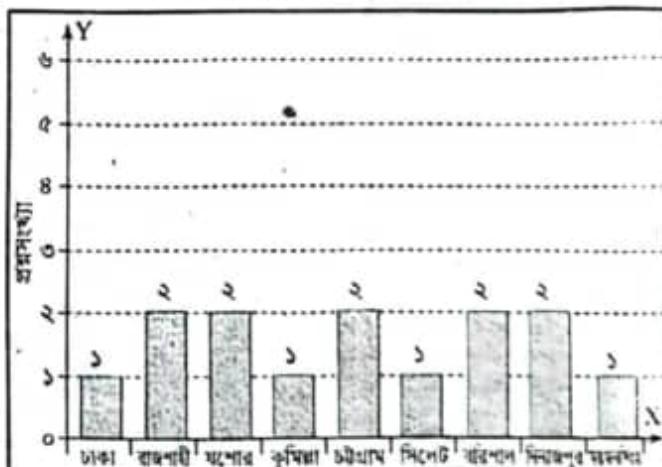
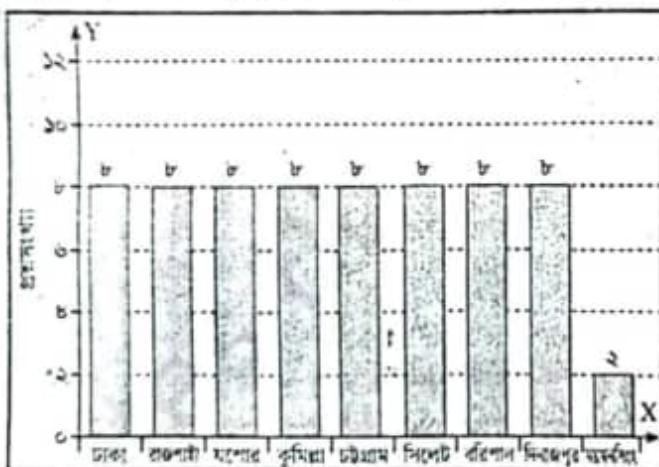


**ছকে বিশ্লেষণ :** এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৭-২০২৪) কয়টি বহুমুর্দ্দিশ ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে  
উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিচেই মুদ্রাতে পারবে অধ্যায়টি এবাবের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

বোর্ড	চাকা		বাইশাটি		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		সিন্ধুজপুর		ময়মনসিংহ	
	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ
২০২২	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
২০২০	২	-	১	১	২	-	২	-	১	১	২	-	১	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	৩	-
মোট	৮	১	৮	২	৮	২	৮	১	৮	২	৮	১	৮	২	৮	২	৮	২



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



### টপিক বিশ্লেষণ (Topic Analysis)



### বোর্ড মার্কের মাধ্যমে টপিক/ বিষয়বস্তুর গুরুত্ব নির্ধারণ

টপিক/অনুষ্ঠান	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
নির্যামতান্ত্রিক জীবনযাপন	য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৫, '১৬	৩
ডায়াবেটিস	কু. বো. '২৪; য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৫, '১৬	৩
হৃদরোগ	রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; মি. বো. '২০; খ. বো. '২০	৩
উচ্চ রক্তচাপ	চ. বো. '২৪; রা. বো. '২৪; য. বো. '২৪; চ. বো. '২৪; মি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; মি. বো. '২৪; খ. বো. '২৪;	৩



## অনুশীলন Practice

### প্রশ্ন প্রতিক্রিয়া



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

হিএ পিকচাৰ্ট, মডুল পাঠ্যবইয়েও অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকভাবে হিএ ধারার কুইজ টাইপ শোৱাবলি এ অংশে সংযোজন কৰা হলো। প্ৰশ্নগুলোৰ উত্তৰ কঠিন পড়ে নাই। এৰপৰি বহুনির্বাচনি অংশের প্রশ্নোত্তৰের অনুশীলন কৰো। মেখেৰে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনিৰ সঠিক উত্তৰ নিশ্চিত কৰা যাবে।

#### ১. নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১১৯

- ১। মানুষের জীবনে সকল সুখের চাবিকাঠি কোনটি? উ: সুস্থিতা
- ২। বিজ্ঞানের প্রসারের সাথে সাথে কীসের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে? উ: নগৰায়নের
- ৩। আমদের জীবনযাত্রার ব্যাপক প্রসার ঘটেছে কিসের প্রভাবে? উ: বিজ্ঞানের
- ৪। আমৰা হাস্তাগত কুকিৰ সম্মুখীন হৰি কী কাৰণে? উ: যুনিভার্সেল কাৰণে
- ৫। সুস্থিতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা খুঁতে হয়? উ: ৬-৮ ঘণ্টা
- ৬। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণে রাখা জৰুৰি কেন? উ: উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়াৰ জন্য
- ৭। কোন খাদ্য রক্তে ঘুকোজ বাঢ়ায় না? উ: পেপে
- ৮। সুস্থিতা বজায় রাখতে জন্য নৈনিক কত মাস পান কৰা প্ৰয়োজন? উ: ৬-৮ মাস
- ৯। সুস্থিতা রক্ষায় কেমন জীবনযাপনেৰ বিকল্প নেই? উ: নিয়মতাত্ত্বিক
- ১০। 'সুহৃদ খাদ্য' বলতে কেমন খাদ্য বোঝায়? উ: পৃষ্ঠিকৰণ খাদ্য
- ১১। খাওয়াৰ জন্য কী মেনে চলতে হবে? উ: নিনিটি সময়
- ১২। যাদেৰ খেলাবুলাৰ সুযোগ নেই তাদেৰ কী কৰা উচিত? উ: ব্যায়াম কৰা
- ১৩। বৰ্তমানে মানসিক চাপ বাড়াৰ কাৰণ কী? উ: জটিল জীবনযাপন
- ১৪। মানসিক চাপ কমানোৰ জন্য কী রুক্ম জীবনযাপন কৰা প্ৰয়োজন? উ: সৱল জীবনযাপন

#### ২. ভায়াবেটিস

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২১

- ১৫। বিপাকজনিত রোগ কোনটি? উ: ভায়াবেটিস
- ১৬। শৰীৰে বিপাকজনিত ঝুঁটি ঘটে কীসেৰ অভাবে? উ: ইনসুলিনেৰ অভাবে
- ১৭। রক্তে ঘুকোজেৰ পরিমাণ বেড়ে যায় কেন? উ: ইনসুলিনেৰ অভাবে
- ১৮। ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্ৰণেৰ জন্য কয়টি নিয়ম মানতে হয়? উ: চারটি

#### ১৯। ভায়াবেটিস রোগীৰ জন্য কোন জালেৰ ভাত বেশি উপকৰীৰী?

উ: লাল জাল

#### ২০। যা খেলে ভায়াবেটিস মুত বেড়ে যায়?

উ: মিসিৰি

#### ২১। ভায়াবেটিস রোগীদেৰ ওজন কেমন থাকা উচিত?

উ: বাচাবিক

#### ২২। ভায়াবেটিস রোগীৰ কেমন খাবাৰ খেতে হবে?

উ: নিনিটি পৰিমাণে

#### ২৩। ইনসুলিনেৰ কাৰ্য্যকাৰিতা বেড়ে যায় কেন?

উ: ব্যায়াম কৰলে

#### ২৪। ভায়াবেটিস রোগীদেৰ কেমন জীবনযাপন কৰতে হবে?

উ: নিয়মতাত্ত্বিক

#### ২৫। কোন রোগ হলে রক্তে মুকোজেৰ পৰিমাণ বেড়ে যায়?

উ: ভায়াবেটিস

#### ২৬। কোন হৰমোনোৰ অভাবে ভায়াবেটিস রোগ হয়?

উ: ইনসুলিন

#### ২৭। ভায়াবেটিস হলে কোন জাতীয় খাবাৰ বেশি কৰে খেতে হবে?

উ: আংশ জাতীয়

#### ২৮। লোনা ইলিশ খাওয়া বাদ দিতে হবে কথন?

উ: উচ্চ রক্তচাপ হলে

#### ২৯। কোন রোগে কৰ্মক্ষমতা কমে যায়?

উ: ভায়াবেটিস

#### ৩. হৃদরোগ

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৩

#### ৩০। প্ৰয়োজনেৰ চেয়ে বেশি খাদ্য খেলে কোন রোগ হয়?

উ: হৃদরোগ

#### ৩১। হৃদরোগীদেৰ কী জাতীয় খাবাৰ খেতে হবে?

উ: আংশ জাতীয় খাবাৰ

#### ৩২। কোন রোগ হলে রাগায় লৰণ কম দিতে হবে?

উ: হৃদরোগ

#### ৩৩। আইসক্ৰিম খাওয়া বাদ দিতে হবে কোন রোগ হলে?

উ: হৃদরোগ হলে

#### ৪. উচ্চ রক্তচাপ

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৪

#### ৩৪। উচ্চ রক্তে চাপ হতে পাৱে কী কাৰণে?

উ: ওজন বৃদ্ধিৰ কাৰণে

#### ৩৫। উচ্চ রক্তচাপে কী জাতীয় ফল খেতে হবে?

উ: টক জাতীয় ফল

#### ৩৬। উচ্চ রক্তচাপে আক্ৰান্তদেৰ খাওয়াৰ সময় বাড়ি কী খাওয়া যাবেনা?

উ: লবণ

### বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মূল ও এসএসসি পৰীক্ষায় সেৱা প্ৰস্তুতিৰ জন্য টপিকেৰ ধারায় প্ৰশ্নোত্তৰ সংবলিত A+ যেৱে বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



### পাঠ্যবইয়েৰ অনুশীলনীৰ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তৰ



### নতুন পাঠ্যবইয়েৰ আলোকে উত্তৰকৃত

#### ১. সুস্থিতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘণ্টা খুঁতে হয়?

১. ৩-৪ ঘণ্টা

২. ৪-৫ ঘণ্টা

#### ২. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণে রাখা জৰুৰি কেন?

১. এতে আশপাশে যাবা থাকে, কেউ কিমু মনে কৰে না

২. আৰুৱে চলাৰ লধে নিয়ন্ত্ৰণে রাখা যাব না

#### ৩. নানাৱৰক সংক্ৰামক বাধাখনতে অক্রূত হতে হয় না

১. নানাৱৰক সংক্ৰামক বাধাখনতে অক্রূত হতে হয় না

২. উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যাব

#### ৪.

#### ৪. যিসেস কৰ্ণীৰ কী ধৰনেৰ খাদ্য প্ৰতিযুক্ত?

১. মাদা আটাৰ বুটি ও মাদা চালেৰ ভাত

২. পনিৰ ও মাদসেৰ কাৰাৰ

#### ৫. মনীতোলা দুধ ও টকদই

১. কেক ও মিষ্টি দই

#### ৬. যিসেস কৰ্ণীৰ এ ধৰনেৰ সমস্যা সৃষ্টিৰ কাৰণ-

i. মেহেৰ আধিক্য

ii. প্ৰোটিনেৰ আধিক্য

#### ৭. কাৰ্বোহাইড্ৰেটেৰ আধিক্য

iii. কাৰ্বোহাইড্ৰেটেৰ আধিক্য

#### ৮. নিয়েৰ কোমটি সঠিক?

১. i & ii

২. ii & iii

#### ৯. প্ৰশ্নোত্তৰ সংৰক্ষণ কৰাৰ কাৰণে কোৱে তাৰে

১. i, ii & iii

২. i, ii & iv

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রক্রিয়া ও উত্তর



নতুন পাঠ্যনামের আলোকে উন্নৰক্ত

- |     |  |                    |
|-----|--|--------------------|
| ৫.  | কোন খাদ্য রক্তে ঘুরুজে বাঢ়ায় না?                             | [সকল বোর্ড '১৪]    |
| (৩) | (ক) পেপে   | (৩) মাংস           |
| (৪) | (গ) পায়েস   | (৫) পিঠি কুমড়া    |
| ৬.  | সুস্থিতা বজায় রাখার জন্য পৈশিক কত প্লাস পানি পান করা হয়েছেন? | [সকল বোর্ড ২০২০]   |
| (১) | (ক) ২-৪ প্লাস  | (৩) ৪-৬ প্লাস      |
| (২) | (খ) ৬-৮ প্লাস  | (৫) ৮-১০ প্লাস     |
| ৭.  | কোনটি বিশেষজ্ঞিত রোগ?  | [সকল বোর্ড ২০২০]   |
| (১) | (ক) হৃদরোগ   | (৩) বক্তশূন্যতা    |
| (২) | (খ) ভায়াবেটিস   | (৫) উচ্চ রক্তচাপ   |
| ৮.  | কোন খাদ্যাভি ভায়াবেটিস আক্রমণ রোগীরা বেশি পেতে পারবে?         | [সকল বোর্ড '১৯]    |
| (৩) | (ক) ভাই  | (৩) আলু            |
| (৪) | (খ) কেক  | (৫) লাল চাল        |
| ৯.  | যুদ্ধরোপে আক্রমণ ঘটিয়ে খাদ্য অগ্রিকায় কেনাটি ব্যবহীয়া?      | [সকল বোর্ড '১৭]    |
| (৩) | (ক) ভাত  | (৩) লাল টমেটো      |
| (৪) | (খ) নেনা ইলিশ  | (৫) নর্মী তোলা দুধ |
| ১০. | কোন রোগ হলে রক্তে ঘুরুজের পরিমাণ বেড়ে যায়?                   | [সকল বোর্ড '১৬]    |
| (৩) | (ক) রক্ষা  | (৩) অডিস           |
| (৪) | (খ) ভায়াবেটিস   | (৫) হৃদরোগ         |
| ১১. | কোন হয়মোনের অভাবে ভায়াবেটিস রোগ হয়?                         | [সকল বোর্ড '১৫]    |
| (৩) | (ক) থাইরাইজিন  | (৩) গোসাইট্রিপিক   |
| (৪) | (খ) ইন্ট্রোজিন   | (৫) ইনসুলিন        |

- ৩** উকীলপক্ষটি পড়ে ১২ ও ১৩সং অন্তরের উভয়ের দাও :  
শাহজান সাহেবের একজন ডায়ানেটিক রোগী। এছাড়াও তিনি উচ্চ ব্রহ্মচারী  
অস্ত্রুদের। তিনি শাস্তি গ্রহণের ক্ষেত্রে সেনেনা নিয়ম মেনে ঢলেন না।  
তার পরিবারের বসন্তবাণী এ প্রাপ্তারে সচেতন নয়। [সকল ঘোষ ১৮]

**১২.** শৃঙ্খল পাকার জন্ম শাহজান সাহেবের কৰ্মীয়—  
 i. নিয়ন্ত্রিত শাস্তি ভাস পর্যন  
 ii. লাম্বোজন অনুমানী ব্যায়াম করা  
 iii. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

**১৩.** নিচের কোনটি সঠিক ?  
 (১) i. ও ii. (২) ii. ও iii. (৩) i. ও iii.  
**১৪.** শাহজান সাহেব কোম জাতীয় খাবার বেশি খেতে পারবেন?  
 (১) মিটিজাতীয় খাবার (২) ফাস্ট ফুড  
 (৩) চর্বিযুক্ত খাবার (৪) আশেজাতীয় খাবার

**১৫.** উকীলপক্ষটি পড়ে ১৪ ও ১৫সং অন্তরের উভয়ের দাও :  
রফিক সাহেবের বাংকে ঢাকার করেন। তিনি পাতে ফিরে শুয়ে শুয়ে  
চিন্তি দেখেন। তার বয়স মাঝের মাঝ, মাঝে জাতীয় খাবারে আগ্রহ  
বেশি। তার নানাবিধি শারীরিক সমস্যা দেখা দেখেয়ার ভাঙ্গার তাকে  
খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে বলেন। [সকল ঘোষ ১৭]

**১৬.** রফিক সাহেবের মাঝের খাদ্য তালিকায় কোন খাদ্য উপাদানটি দ্বরকার?  
 (১) কার্বোহাইড্রেট (২) ডিটাক্সিন  
 (৩) প্রোটিন (৪) মেটপদার্থ

**১৭.** রফিক সাহেবের জন্য উপযোগী খাদ্য কোনটি?  
 (১) বুটি, সবজি (২) পরোটা, মাংস  
 (৩) খিচুরি, ডিম ভুনা (৪) ভাত ও রান্ঁা

শীর্ষস্থানীয় কলসব্রহ্মের টেক্ট পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

- |     |  |  |                                     |                                   |
|-----|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ১৬. | ড্যুরোগীর অন্য বজনিয় খাদ্য কোমটি? [বাইটক উভয় সভেল কলেজ, ঢাকা]      | (৩) ননীতোলা সুধ  | (৪) চিকেন ছাই                       |                                   |
| ১৭. | কোন রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না? [চিকিৎসাবিষ্য নূন ফুল কলেজ, ঢাকা] | (৩) অর্ডিস   | (৪) গাজুর                           |                                   |
| ১৮. | কোন রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না? [চিকিৎসাবিষ্য নূন ফুল কলেজ, ঢাকা] | (৩) ভায়াবেটিস   | (৪) হাম                             |                                   |
| ১৯. | ভায়াবেটিস হলে কোন আর্টীয় খাবার খেলি করে থেকে হবে?                  | [বগুড়া: শরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; চিকিৎসাবিষ্য নূন ফুল এক কলেজ, ঢাকা]         | (৩) মিষ্টি আর্টীয়                  | (৪) বেসালো আর্টীয়                |
| ২০. | কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়? [পুরুল পাইল ফুল এক কলেজ, বগুড়া]       | (৩) টেক আর্টীয়  | (৪) আশ আর্টীয়                      |                                   |
| ২১. | নোনা ইলিশ খাওয়া বাদ দিতে হবে কখন?                                   | [এস ও এস হার্টহার পেইন্স কলেজ, ঢাকা; আল-আমীন আবেদো ইলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, মিলেট] | (৩) ভায়াবেটিস হলে                  | (৪) অর্ডিস হলে                    |
| ২২. | কোন রোগে উচ্চ রক্তচাপ হলে  | (৩) ম্যারাসমাস হলে   | (৪) ম্যালেরিয়া                     |                                   |
| ২৩. | কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়? [পুরুল পাইল ফুল এক কলেজ, বগুড়া]       | (৩) ভায়াবেটিস   | (৪) ভায়াবেটিস                      |                                   |
| ২৪. | কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়? [পুরুল পাইল ফুল এক কলেজ, বগুড়া]       | (৩) ডিপথেরিয়া   | (৪) ভায়াবেটিস                      |                                   |
| ২৫. | ভায়াবেটিস হলে কোন ধরনের খাবার খেলি খাওয়া যাবে?                     | [নওয়াব ফয়জুল্লেহা শরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিয়া]                         | (৩) আলু, মিষ্টি আলু ও মিষ্টি কুমড়া | (৪) মুলকালি, বাঁধাকালি ও কাঁকড়োল |
| ২৬. | কোন রোগে কর্মক্ষমতা কমে যায়?  | (৩) চিড়া, মুড়ি ও ধৈ  | (৪) পাকা আম, কলা ও পেপে             |                                   |
| ২৭. | নিচের কোন খাবারটি মৃদুরোপে অক্রোত বাঞ্ছিন্দের খাওয়া উচিত নয়?       | [নওয়াব ফয়জুল্লেহা শরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিয়া]                         | (৩) ডাল                             | (৪) বাদাম                         |
| ২৮. | ননী তোলা সুধ   | (৩) ননীতোলা সুধ  | (৪) মার্খন                          |                                   |

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| ২৩. | দেরিতে যুদ্ধানো → দেরিতে জেপে গতা → ? - ফাঁকা ঘরে হবে-  | [প্রয়োগের সরকারের বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] |
| ১   | i. ওজন কমে<br>ii. ওজন মুত বাড়ে   | iii. কর্মসূচিতা কমে<br>iv. বাধিকা মুত হয় |
| ২৪. | যুধিষ্ঠির বানু হঠাৎ করেই উচ্চ রঞ্জচাপজনিত রোপে আক্রমণ হল। এ<br>রোপের কারণ-  | [যাতায়েল মডেল ফুল এক কলেজ, ঢাকা]         |
|     | i. ওজনাধিক<br>ii. চর্বিযুক্ত খাদ্য প্রয়োগ<br>iii. বংশগত কারণ   |   |
|     | নিচের কোনটি সঠিক?   |   |
| ৩   | (১) i & ii      (২) i & iii      (৩) ii & iii      (৪) i, ii & iii  |   |
| ২৫. | যানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়- [যৌথায় সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]   |   |
|     | i. অতিরিক্ত তোজন পরিহার করে<br>ii. সহজ সরল ঝীৰোন প্রণালি প্রতিষ্ঠা করে<br>iii. যে কোন পরিপর্যাপ্ততে নিজেকে শান্ত কোথে |   |
|     | নিচের কোনটি সঠিক?   |   |
| ৪   | (১) i & ii      (২) i & iii      (৩) ii & iii      (৪) i, ii & iii  |   |
| ২৬. | উচ্চ রঞ্জচাপ হওয়ার কারণ-   | [পুরুষ দাইপ ফুল এক কলেজ, বগুড়া]          |
|     | i. বংশগত<br>ii. ওজনাধিক<br>iii. বিপাকীয় গুটি   |   |
|     | নিচের কোনটি সঠিক?   |   |
| ৫   | (১) i & ii      (২) i & iii      (৩) ii & iii      (৪) i, ii & iii  |   |

- ২৭.** কী কারণে ডায়াবেটিস হওয়ার সজ্ঞাবনা দেশি থাকে?

  - (১) কৃত্তিম প্রক্রিয়া পদ্ধতি এবং কের্নিল উত্তোলন, পুরুষ
  - i. বৃশ্চিক কারণে
  - ii. অভিযন্ত শারীরিক ও জীবনের কারণে
  - iii. অনিয়ন্ত্রিত জীবনস্থাপনে

মিটের কোম্পটি সঠিকা:

(১) i, ii      (২) i, ii, iii      (৩) ii, iii      (৪) i, ii, iii

**উচ্চীপ্রকৃতি পড়ে ২৮ ও ২৯মৎ প্রশ্নের উত্তর দাও :**

বৃশ্চিক কেবনো কাজের পুরুষ যেমে চলে না, অনেক বাত থারে তিকি দেখে, কল্পিষ্টিটাৰ দেখ থেলে। সকালে সঠিক সময়ে শুধু থেকে উঠতে পারে না, ফলে সামাজিকের কাজের কোনো ধারাবাহিকতা থাকে না।

[আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, পর্যাপ্তিল, ঢাকা]

**২৮.** কাছের ধারাবাহিকতা বজায় রাখার জন্য বৈদ্যনের করণীয়—

  - i. সময়ের সঞ্চালন করা
  - ii. নিয়ন্ত্রী জীবনস্থাপন করা
  - iii. সময়ের অনুশীলন করা

মিটের কোম্পটি সঠিকা:

(১) i, ii      (২) i, ii, iii      (৩) ii, iii      (৪) i, ii, iii

**২৯.** উচ্চীপ্রকৃতি উচ্চিবিত অনিয়ন্ত্রের জন্য বৈদ্যনের কী ধরনের শারীরিক সমস্যার পড়তে পারে?

  - (১) শরীর ফুলে যাওয়া
  - (২) ঘুমিয়ে থাক দেখা
  - (৩) কর্মসূক্ষ্ম পাওয়া
  - (৪) কর্মসূক্ষ্মতা করে যাওয়া

**উচ্চীপ্রকৃতি পড়ে ৩০ ও ৩১মৎ প্রশ্নের উত্তর দাও :**

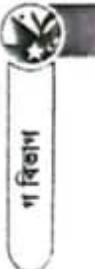
জন্মের রায়গ্রহণ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। তাই তিনি পরিবারের সবার মতো না যেয়ে পুর্ণ বিশেষজ্ঞদের দেয়া চাঁচ অনুসৰি খাবার গ্রহণ করেন। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের নিয়মাবলি অনুসরণ করেন বলে তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে।

[আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, পর্যাপ্তিল, ঢাকা]

**৩০.** ডায়াবেটিস হলে দেহে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

  - (১) মূকোজা
  - (২) ঘৃষ্টোজা
  - (৩) সুক্রোজ
  - (৪) বটোজ

- |   |   |
|---|---|
| ৩১.   | রায়বন সাহেব ভাষ্যকেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখেন—  |
| i.  | বায়াদে   |
| ii.   | বিশ্বাদে  |
| iii.  | নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনে  |
| নিচের কোনটি সঠিক?                             |   |
| (১)   | ১. i, ii      ২. i, ii, iii      ৩. ii, iii      ৪. i, ii & iii   |
| উচ্চীপক্ষটি পঢ়ে ৩২ ও ৩৩নং পত্রের উত্তর দাও : | মিসেস শাহানা মৈশিস ভাষ্যকেটিসে অঙ্গুষ্ঠ। অথচ জীবনযাপনের ন্যায়ালো তিনি মৌলিক সচেতন নন। (ভিজার্সেনিস বৃক্ষ কৃষ করেন, গুড়া)  |
| ৩২.   | কোন ব্রহ্মবোনের জড়ানে মিসেস শাহানা রোগটি হয়েছে?   |
| (১)   | ১. লাইটজিন  |
| (২)   | ২. ইনসুলিন  |
| (৩)   | ৩. মিসেস শাহানা সুস্থ খাকার জন্য কী করবেন?  |
| (১)   | ১. কম খাবার খাবেন   |
| (২)   | ২. বেলি বেলি প্রেস খাবেন  |
| (৩)   | ৩. সারাদিস পিণ্ডাঘ নিবেন  |
| উচ্চীপক্ষটি পঢ়ে ৩৪ ও ৩৫নং পত্রের উত্তর দাও : | ফিরোজা বেগম হৃদয়োগে অঙ্গুষ্ঠ উওয়ার ভাস্তুরের পরামর্শ মতে দৈনন্দিন খাদ্য প্রাপ্ত করেন। সুস্থ খাকার জন্য ভাস্তুর তাকে প্রতিস্থিত কিছু খাবার প্রাপ্ত ও কিছু খাবার পর্জনের পরামর্শ দেন। |
| ৩৪.   | ফিরোজা বেগমের খাদ্য তালিকায় যেসব খাদ্য রাখা যায়—  |
| i.  | সবুজ শাক, পেপে, লাউ   |
| ii.   | লেবু, আচুরা, আনাদিস   |
| iii.  | মূলা, শশা, গাজুর  |
| নিচের কোনটি সঠিক?                             |   |
| (১)   | ১. i & ii      ২. ii & iii      ৩. i & iii      ৪. i, ii & iii  |
| ৩৫.   | ফিরোজা বেগমের কোন ধরনের খাদ্য পরিষ্কার করা উচিত?  |
| (১)   | ১. ননী তোলা মুখ ও টক নই   |
| (২)   | ২. মৌসুমি শাকসবজি   |
| (৩)   | ৩. চিনি, শবল ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য   |
| (৪)   | ৪. আমলকী, আম, আচুরা   |
| <b>উত্তর</b>                                  |  <b>বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত</b>   |
| ৪০.   | সুস্থায় রক্তার কেন্দ্র জীবনযাপনের বিকল্প নেই?  |
| (১)   | ১. অনিয়মতাত্ত্বিক  |
| (২)   | ২. নিয়মতাত্ত্বিক   |
| (৩)   | ৩. আইন অনুযায়ী   |
| (৪)   | ৪. বেআইনের যাধ্যায়ে  |
| ৪১.   | ‘সুস্থ খাদ্য’ বলতে যা বুঝি তা হলো—  |
| (১)   | ১. পৃষ্ঠাতীন খাদ্য  |
| (২)   | ২. নিয়মিত সহজ  |
| (৩)   | ৩. আধাৰিক সহজ   |
| (৪)   | ৪. পৃষ্ঠাতীন খাদ্য  |
| ৪২.   | খাওয়ার জন্য যেনে চলতে হবে—   |
| (১)   | ১. নিমিট্ট সহজ  |
| (২)   | ২. অনিমিট্ট সহজ   |
| (৩)   | ৩. খাভাৰিক সহজ  |
| (৪)   | ৪. যেকোনো সহজ   |
| ৪৩.   | শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য সচেতন খাকতে হবে—   |
| (১)   | ১. চা পানে  |
| (২)   | ২. ধূমপানে  |
| (৩)   | ৩. কফি পানে   |
| (৪)   | ৪. খাদ্য প্রাপ্ত  |
| ৪৪.   | যাদের খেলাখুলার সুবোগ নেই তাদের কী করা উচিত?  |
| (১)   | ১. বনে খাকা   |
| (২)   | ২. ব্যায়াম করা   |
| (৩)   | ৩. হাঁটাচলা   |
| (৪)   | ৪. কিছু না করা  |
| ৪৫.   | বর্তমানে ঘাসপিক চাপ খাচার কারণ হল—  |
| (১)   | ১. সরল জীবনযাপন   |
| (২)   | ২. নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন  |
| (৩)   | ৩. সুস্থ জীবনযাপন   |
| (৪)   | ৪. জটিল জীবনযাপন  |
| ৪৬.   | ঘাসপিক চাপ কঠামোর জন্য যে রকম জীবনযাপন করা হয়েছে—  |
| (১)   | ১. সরল জীবনযাপন   |
| (২)   | ২. আটিল জীবনযাপন  |
| (৩)   | ৩. অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন   |
| (৪)   | ৪. কঠিন জীবনযাপন  |



মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশিক্ষিত বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



## বিবরণক্তির ধারায় উপস্থাপিত

**୧. ନିୟମତାକ୍ରିୟା ଜୀବନଯାପନ ୧୦୫ ପୃଷ୍ଠା ୧୧୯**

୩୬. ମାୟରେ ଜୀବନେ ସଂକଳ ସୁଖେର ଚାଲିକାଠି କୋଣଟି?
  - (କ) ଅସୁଖତା
  - (ଲ) ସୁଖତା
  - (ମ) ଯାତାବିକତା
  - (ୱ) ସୌଖ୍ୟନତା
୩୭. ବିଜ୍ଞାନେର ପ୍ରସାରେର ସାଥେ ସାଥେ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସାର ଘଟେଛେ—
  - (କ) ଶ୍ରାମୀଯାନେର
  - (ଲ) ସମ୍ଭାଗୀଯାନେର
  - (ମ) ଶହରୀଯାନେର
  - (ୱ) ନଗରୀଯାନେର
୩୮. ଆମାଦେର ଜୀବନଯାତ୍ରାର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସାର ଘଟେଇ କିମେର ପରାବେ?
  - (କ) ଜୀବନର
  - (ଲ) ବିଜ୍ଞାନେର
  - (ମ) ଅର୍ଥନୀତିର
  - (ୱ) ନାଜନୀତିର
୩୯. ଆମର ଧ୍ୟାନ୍ୟାଗତ ବୁକିର ସମ୍ବ୍ୟାଳ ହାଇଁ ଯେ କାରଣେ—
  - (କ) ଗର୍ଭନିର୍ଭରତାର କାରଣେ
  - (ଲ) ଅର୍ଥନୀତିର କାରଣେ
  - (ମ) ଯାତାବିକତାର କାରଣେ
  - (ୱ) ଅକାରଣେ
୪୦. ପାନିର ପରିବର୍ତ୍ତ ଅନେକେଇ କୀ ପାନ କରାଛେ—
  - (କ) ଆଖେର ରମ୍ବ
  - (ଲ) ଶରବତ
  - (ମ) ମଙ୍ଗଟ ଛ୍ରିକସ
  - (ୱ) ଟା, କଫି
୪୧. ଧ୍ୟାନ୍ୟାଗତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହାଇଁ—
  - (କ) ଯାତାବିକ ଧାନ୍ୟ ଧାଏଯା
  - (ଲ) ଧୂମପାନ କରା
  - (ମ) ପୁଣ୍ଡିକର ଧାନ୍ୟ ଧାଏଯା
  - (ୱ) ପାନ ପାନ କରା
୪୨. ହୋଟିଲେ ଥେବେ ଅନିଯମେ ଅବସ୍ଥା ହେଲେ ତାମେର—
  - (କ) ଧାନ୍ୟ ଭାଲୋ ଧାକେ
  - (ଲ) ଶରୀର ବୃତ୍ତି ପାଯା
  - (ମ) ହୃଦୟର ହୃଦୟ ହୟ
  - (ୱ) କୋଣୋ ରୋଗ ହୟ ନା

**২. ভায়াবেটিস । পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২১**

৫০. বিশাকাখনিত রোগ কোনটি?  
 (ক) হৃত  
 (খ) কাশি  
 (গ) পরীক্ষায় বিশাকাখনিত ঝুঁটি ঘটে যে কারণে—  
 (ক) ক্রমচোধের অভাবে  
 (খ) ইনসুলিনের অভাবে  
 (গ) ক্রমচোধের অভাবে  
 (ঘ) ক্রমচোধের অভাবে  
 (১) সক্রিয় পরিশার বেড়ে যায় কেন?  
 (ক) ইনসুলিনের অভাবে  
 (খ) ক্রমচোধের অভাবে  
 (গ) পরীক্ষায় অভাবে  
 (১) সক্রিয় রোগ নয় কোনটি?  
 (ক) জড়িস  
 (খ) ভায়াবেটিস  
 (গ) অভিযোগ কারণে যে রোগ হয়—  
 (ক) হৃত  
 (খ) কাশি  
 (গ) কোন রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না?  
 (ক) জড়িস  
 (খ) ভায়াবেটিস  
 (গ) ভায়াবেটিস নিরাময়ের জন্য কয়টি নিরাম মানতে হয়?  
 (ক) চারটি  
 (খ) ছয়টি  
 (গ) ভায়াবেটিস রোগীর জন্য কোন চালের ভাত বেশি উপকারী?  
 (ক) লাল চাল  
 (খ) লব্দা চাল  
 (গ) যাঁচে ভায়াবেটিস মৃত বেড়ে যায়?  
 (ক) কলা  
 (খ) বাদাম  
 (গ) ভায়াবেটিস রোগীদের শুভল কেশন থাকা উচিত?  
 (ক) বেশি  
 (খ) ঘাতিক  
 (গ) ভায়াবেটিস রোগীর খাবার খেতে হবে—  
 (ক) বেশি পরিমাণে  
 (খ) নির্দিষ্ট পরিমাণে  
 (গ) ইনসুলিনের কার্যকারিতা বেড়ে যায় কেন?  
 (ক) বায়াম করলে  
 (খ) বিশ্বাম নিলে  
 (গ) ভায়াবেটিস রোগীদের জীবনযাপন করতে হবে—  
 (ক) অনিয়মিতভাবিক  
 (খ) উচ্চভাবে

**৩. হৃদরোগ । পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২৩**

৬০. আমাদের দেশে দিন মিন উচ হৃদরোগীদের সংখ্যা—  
 (ক) বাড়ছে  
 (খ) ঠিক রয়েছে  
 ৬৪. অযোজনের চেয়ে বেশি খাদ্য খেলে হয়—  
 (ক) জড়িস  
 (খ) হৃদরোগ  
 ৬২. হৃদরোগীদের খেতে হবে ১ জাতীয় খাবার। এখানে ১ এর সাথে যে আকারের সাদৃশ্য রয়েছে—  
 (ক) আশ জাতীয় খাবার  
 (খ) টক জাতীয় খাবার  
 ৬৬. কোন রোগ হলে বায়াম লবণ কম দিতে হবে?  
 (ক) ভায়াবেটিস  
 (খ) হৃদরোগ

৬৭. হৃদরোগীর গে খাবার খাওয়া উচিত নয়?

- (ক) ভাত  
 (খ) দুধ  
 (গ) পি

৬৮. অইসকিস খাওয়া বাস দিতে হবে—

- (ক) হৃদরোগ হলে  
 (খ) উচ রক্তচাপ হলে  
 (গ) ভায়াবেটিস হলে  
 (ঘ) ডায়ারিয়া হলে

**৪. উচ রক্তচাপ । পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ১২৪**

৬৯. উচ রক্ত চাপ হতে পারে যে কারণে—  
 (ক) গৃহন কমের কারণে  
 (খ) বাতানিক পজনের কারণে  
 (গ) মেকোনো কারণে  
 ৭০. উচ রক্তচাপে খেতে হবে ১ জাতীয় ফল। এখানে ১ জাতীয় ফলের সাথে যিনি রয়েছে?  
 (ক) মিষ্টি জাতীয় ফল  
 (খ) রস জাতীয় ফল  
 (গ) মেকোনো ফল  
 ৭১. নিচের কোনটি উচ রক্তচাপে উপকারী?  
 (ক) সোনা ইলিশ  
 (খ) পি  
 ৭২. উচ রক্তচাপে আক্রান্তদের কী খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে?  
 (ক) পানি  
 (খ) ডরকারি  
 ৭৩. উচ রক্তচাপে আক্রান্তদের কী খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে?  
 (ক) লেবু, আঙুরা, কমলা  
 (খ) চিকেন ফ্রাই  
 (গ) মাখন, পি, ভালভা

**৫. বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রক্র ও উত্তর**

৭৪. জীবনযাপনের নিরামতাত্ত্বিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে—  
 i. অনিয়মিত জীবনপ্রণালি  
 ii. শুক্রিপূর্ণ জীবনপ্রণালি  
 iii. ঘাতাবিক জীবনপ্রণালি  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii  
 (খ) i ও iii  
 (গ) ii ও iii  
 (ঘ) i, ii ও iii  
 ৭৫. অনিয়মিতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অসুবিধা হলো—  
 i. রোগ হয়  
 ii. কর্মক্ষমতা কমে যায়  
 iii. বার্ধকা মৃত হয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii  
 (খ) i ও iii  
 (গ) ii ও iii  
 (ঘ) i, ii ও iii  
 ৭৬. ধর্তমানে মানসিক চাপ বাড়ার কারণ হলো—  
 i. অনিয়মিত জীবনযাপন  
 ii. নিয়মিত জীবনযাপন  
 iii. অটিল জীবনযাপন  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii  
 (খ) i ও iii  
 (গ) ii ও iii  
 (ঘ) i, ii ও iii  
 ৭৭. নিরামতাত্ত্বিক জীবনযাপন সহজ হয়—  
 i. পরিকল্পনার মাধ্যমে  
 ii. অপরিকল্পনার 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. শুভল বেড়ে পেলে রোগ হয়—  
 i. ভায়াবেটিস  
 ii. হৃদরোগ  
 iii. উচ রক্তচাপ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii  
 (খ) i ও iii  
 (গ) ii ও iii  
 (ঘ) i, ii ও iii

৭৯. ভায়াবেটিস হলে বেশি খেতে হবে—

- i. পেপে
- ii. পটল
- iii. লতি

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

৮০. ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য করণীয়—

- i. বায়াম
- ii. বিশ্রাম
- iii. পরিশ্রম

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

৮১. ভায়াবেটিস হলে পরিষ্যার করতে হবে—

- i. চিনি
- ii. গুড়
- iii. ঘিসপিণি

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

৮২. বেশি শব্দগুরুত্ব খাবারগুলো হলো—

- i. আচার
- ii. চানাচূর
- iii. আনন্দরস

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

৮৩. চর্বিগুরুত্ব খাদ্যগুলো হলো—

- i. মাখন
- ii. ভালভা
- iii. নারিকেল

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

### অভিয়ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

১. উদ্বৃক্ষণটি পড় এবং ৮৩ ও ৮৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আসাম সাহেব প্রচুর পরিমাণে সুষম খাদ্য খেতেন। অভিয়ন্ত খাওয়ার ফলে তার শরীরের প্রজন বেড়ে নানা রোগ দেখা দিয়েছে। এখন সে প্রায়ই অসুস্থ থাকে।

৮৪. আসাম সাহেবের খাওয়ায় সুষম খাদ্য বলতে যা মুক্তি—

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| (a) পুষ্টিশৈল খাদ্য              | (b) নিরামিশ খাদ্য     |
| <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

৮৫. আসাম সাহেবের প্রজন বেড়ে সেবন রোগ দেখা দিয়ে পারে তা হলো—

- i. ভায়াবেটিস
- ii. হৃদযোগ
- iii. উচ্চরক্ত চাপ

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

উদ্বৃক্ষণটি পড় এবং ৮৬ ও ৮৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আলতাফ মোড়লের ভায়াবেটিস খোগ হয়েছে। এখন তাকে পরিবারে সকলের সাথে একই খাদ্য খাবার না দিয়ে নির্ধারিত খাদ্য খেতে দিতে হয়। সে সুস্থ থাকার জন্য অনেক কিছু করে থাকে।

আলতাফ মোড়লের জন্য নির্ধারিত খাদ্য কেনেটি?

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| (a) আশ জাতীয় খাদ্য              | (b) মিটি জাতীয় খাদ্য |
| <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

৮৭. আলতাফ মোড়ল সুস্থ থাকার জন্য করেন—

- i. বায়াম
- ii. বিশ্রাম
- iii. পরিশ্রম

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

উদ্বৃক্ষণটি পড় এবং ৮৮ ও ৮৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মালেক তালুকদারের হৃদযোগ হয়েছে। তাকে কিছু নাখাবাধকস্তা মেনে চলতে হয়। সে অনেক খাবার খাওয়া বাদ দিয়েছে।

মালেক তালুকদারের রোগ হওয়ার কারণ কী?

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| (a) কম ওজন                       | (b) বেশি ওজন          |
| <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

৮৯. মালেক তালুকদার যেসব খাবার খাওয়া বাদ দিয়েছে তা হলো—

- i. অভিযন্ত লবণ
- ii. ঘি
- iii. টক জাতীয় খাদ্য

নিচের কোনটি সঠিক?

i. ii     i. iii     ii. iii     i, ii. iii

### সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর



কুফল ও এসএসপি পরীক্ষায় সেরা প্রত্নতির জন্য বিষয়বস্তু  
ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্নের  
ং মাত্র ২

#### পাঠ ১ : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন

পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১১৯

প্রশ্ন ১। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন?

উত্তর : প্রত্যেক মানুষের জীবনে সুস্থিত্য হচ্ছে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি। আর সুস্থিত্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার ফলে আমরা নানা ধরনের ঘাস্থাগত সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি।

প্রশ্ন ২। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অভরায়সমূহ লেখ।

উত্তর : যখন তখন ফাট্টগুড় গ্রহণ, ধূমপান, করা, ঘাস্থাবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, খুব বেশি টিভি দেখা বা কম্পিউটার গেমে নিজেকে অভ্যন্ত করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিধিনিয়ে মেনে না চলা ইত্যাদি বিষয় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অভরায়।

প্রশ্ন ৩। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার ক্রফল দেখ।

উত্তর : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের ঘাস্থাগত সমস্যা ও ওজনাধিক এবং এর প্রভাবে সৃষ্টি বিভিন্ন সমস্যা, বিশেষ করে বিভিন্ন ধরনের অস্থায়াগত রোগ যেহেন ভায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদযোগ আঘাতের দেশে ক্রমে বেড়েই চলেছে।

প্রশ্ন ৪। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের দুটি উপায় লেখ।

উত্তর : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের দুটি উপায় হলো—

১. ঘাস্থাগত খাদ্যাভ্যাস গঠন এবং

২. ঘুমের সময় ও জেগে উঠার সময় মেনে চলা

প্রশ্ন ৫। কীভাবে ঘাস্থাগত খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সহজ?

উত্তর : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠান ঘাস্থাগত খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অভ্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ খাদ্য গ্রহণ, ঘাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণ সচেতন থাকা, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার ইত্যাদির ঘাস্থাগত খাদ্যাভ্যাস গঠন সহজ।

প্রশ্ন ৬। শারীরিক পরিশ্রমের উপায়গুলো লেখ ।

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক খাস্তাকর জীবনযাপনের জন্ম নিয়মিত পরিশ্রম করা অত্যন্ত জরুরি । শারীরিক পরিশ্রম করার উপায়গুলো হলো নিয়মিত নিজের কাপড় কাটা, নিজের ঘর পরিষ্কার করা, আসবাব পরিষ্কার করা ইত্যাদি কাজগুলো নিজে করার অভ্যাস করা হয় এবং নিয়মিত খেলাখেলা করা হয় । তাহলে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম হয় । ফলে শাস্তা ভালো থাকে ।

প্রশ্ন ৭। সুস্থিতার জন্ম সুষ্ঠুর গুরুত্ব লেখ ।

উত্তর : সুস্থিতা বজায় রাখার জন্ম প্রতিদিন ৬-৮ ঘটা নির্দিষ্ট নিয়মে ঘূমাতে হবে । অনেক বাড় করে ঘূমানো পরিহার করতে হবে । প্রতিদিন রাতে তাড়াতাড়ি ঘূমাতে যেতে হবে এবং সকালে তাড়াতাড়ি ঘূম থেকে উঠার নিয়মিত অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত করতে হবে ।

প্রশ্ন ৮। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের উপায় লেখ ।

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

প্রশ্ন ৯। ধূমপান বজানীয় কেন ?

উত্তর : ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্ম মারাঘক, ক্ষতিকর । তাই ধূমপান অবশ্যই বজানীয় । ধূমপানের কারণে পুরু উপাদানের কার্যকারিতা কম হয় বা নষ্ট হয়ে যায় ।

প্রশ্ন ১০। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিপাতি লেখ ।

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

## ১০ পাঠ ২ : ডায়াবেটিস

▶ পাঠাবই, পৃষ্ঠা ১২১

প্রশ্ন ১১। ডায়াবেটিস কী? সংক্ষেপে লেখ ।

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ । শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ঝুটি ঘটে । ফলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় । ডায়াবেটিস কোনো সন্ত্রামক রোগ নয় । একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেবে যায় না । তবে চিকিৎসা সক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় ।

প্রশ্ন ১২। ডায়াবেটিসে অক্রূত হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর ।

উত্তর : ডায়াবেটিসে অক্রূত 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 কম্পটি বিষয় জানা জরুরি এবং কী কী?

উত্তর : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্ম 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 মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় । এই মুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে । আর তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয় ।

প্রশ্ন ১৫। ডায়াবেটিস হলে কোন খাবারগুলো বাওয়া উচিত?

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

সেগুলো বেশি করে খেতে হবে । সব রকমের শাকসবজি যেমন— পেঁপে, পটোল, শিম, লাউ, করাতা, মুলকপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি সন্তোষজনক খাওয়া উচিত ।

প্রশ্ন ১৬। ডায়াবেটিস হলে কোন খাবারগুলো পরিহার করতে হবে?

উত্তর : কিছু কিছু খাবার আতে যা খাওয়ার পর শুরু মুত রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে । যেমন— চিমি, গুড়, মিসিং, রস, শরবত, সফট চিকিৎসা, জুল, সব রকমের মিষ্টি, পায়েস, কীর, পেট্রি, কেক ইত্যাদি ।

প্রশ্ন ১৭। ডায়াবেটিস রোগ সম্পর্কে জানতে জানতে হবে কেন?

উত্তর : ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ । তাই এই রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে রোগীকে ও রোগীর নিকট আর্যাদেরও অবশ্যই রোগ সম্পর্কে জানতে জানতে হবে । কারণ ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্ম শিক্ষার কোনো ক্ষেত্র নেই ।

## ১১ পাঠ ৩ : হৃদরোগ

▶ পাঠাবই, পৃষ্ঠা ১২৩

প্রশ্ন ১৮। হৃদরোগের প্রধান কারণগুলো লেখ ।

উত্তর : হৃদরোগের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, অতিরিক্ত সম্পৃক্ত চর্বিজাতীয় প্রশ্বল গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্যাশanti গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা, বংশগত কারণ, বিপাকীয় ঝুটি ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য । হৃদরোগে অক্রূত হলে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ।

প্রশ্ন ১৯। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা নাও ।

উত্তর : হৃদরোগের খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্ম প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহীত না হয় ও খাদ্য সূষ্ম হয় । খাদ্যের মাধ্যমে তিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ দেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আশঙ্কাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয় ।

প্রশ্ন ২০। হৃদরোগ হলে কোন খাবারগুলো বাওয়া উচিত?

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

প্রশ্ন ২১। হৃদরোগ হলে বজনীয় খাবারগুরোর নাম লেখ ।

উত্তর : হৃদরোগ হলে লাল চালের ভাত, বিভিন্ন রক্তিন সবজি, মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে ।

## ১২ পাঠ ৪ : উচ্চ রক্তচাপ

▶ পাঠাবই, পৃষ্ঠা ১২৪

প্রশ্ন ২২। কীভাবে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে?

উত্তর : অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিক্য, বিপাকীয় ঝুটি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে ।

প্রশ্ন ২৩। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো বাদ দেওয়া যাবে?

উত্তর : বেশি আশযুক্ত খাবার দেবু, কমলা, ডাল, বাদাম, টক নই, মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে দেওয়া যাবে ।

প্রশ্ন ২৪। উচ্চ রক্তচাপে কোন খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত?

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

প্রশ্ন ২৫। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না রাখার প্রভাব লেখ ।

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখালে 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

#### ● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

**প্রশ্ন ১।** সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? [স. বো. '২৪; বা. বো. '২৪; অ. বো. '২৪; '১৯; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; পি. বো. '২৪; ও. বো. '২৪]

**উত্তর :** সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবন-যাপন।

**প্রশ্ন ২।** ফাইটার্টীয় খাদ্য ডেঙে কিসে পরিণত হয়?

[বা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; পি. বো. '২০; ম. বো. '২০]

**উত্তর :** ফেইজার্টীয় খাদ্য ডেঙে ফ্যাটি এসিড ও ফিসারলে পরিণত হয়।

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

**উত্তর :** সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবন-যাপন।

**প্রশ্ন ৪।** পরিপাক কী? [সকল বোর্ড '১৭]

**উত্তর :** যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহৎ অনুগুলো বিভাজিত হয়ে বা ডেঙে দেহের উপযোগী ও বিশেষণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অনুত্তে পরিণত হয় তাকে পরিপাক বলে।

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

**উত্তর :** হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে নরী তোলা দুধ খাওয়া ভালো।

#### ● শীর্ষস্থানীয় কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

**প্রশ্ন ৬।** বিপাকজনিত রোগ কোনটি? [তিকারুনিসা মূল কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।

**প্রশ্ন ৭।** সুস্থিতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কত ঘটা ঘুমাতে হয়?

[যাজিউক উত্তর মডেল কলেজ, ঢাকা; সিলভার বেলস গার্লস হাই কুল, চট্টগ্রাম; সফটউচিন সরকার একাডেমী এন্ড কলেজ, গাজীপুর]

**উত্তর :** সুস্থিতা বজায় রাখতে প্রতিদিন ৬-৮ ঘটা ঘুমাতে হয়।

**প্রশ্ন ৮।** কতটি গ্রামি মিলে পরিপাক গ্রামি হয়?

[প্রত্যুষাবলি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** তিনটি গ্রামি মিলে পরিপাক গ্রামি হয়।

**প্রশ্ন ৯।** কোন রোগে সবল নিয়ন্ত্রণ করা হয়?

[যাজিউক সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** হৃদরোগে সবল নিয়ন্ত্রণ করা হয়।

**প্রশ্ন ১০।** ভায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

[কুমিলা মডেল হাই কুল]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

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

**উত্তর :** হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুতর পূর্ণ।

**প্রশ্ন ১২।** একজন সুস্থ ব্যক্তির প্রতিদিন কত ঘটা ঘুমানো উচিত?

[বিএএফ শাহীন কলেজ, সিলেট]

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

**প্রশ্ন ১৩।** ভায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

[বিশ্বাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

**প্রশ্ন ১৪।** ভায়াবেটিস কী ধরনের রোগ?

[বংশুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস এক ধরনের বিপাকজনিত রোগ।

কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় A+ গ্রেড জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

### নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

**প্রশ্ন ১৫।** তিটামিন নি, এর রাসায়নিক নাম কী?

[তিকারুনিসা মূল কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

**উত্তর :** তিটামিন নি, এর রাসায়নিক নাম বিবোক্সাইডিন।

**প্রশ্ন ১৬।** উচ্চ রক্তচাপে কোন জাতীয় ফল খাওয়া দরকার?

[যশোর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর]

**উত্তর :** উচ্চ রক্তচাপে টকজাতীয় ফল খাওয়া দরকার।

**প্রশ্ন ১৭।** মুকোজ প্রধানত কিসের মাধ্যমে পাওয়া যায়?

[চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** মুকোজ প্রধানত খাবারের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

**প্রশ্ন ১৮।** ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্ম কয়টি নিয়ম মানতে হয়?

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

**উত্তর :** ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্ম চারটি নিয়ম মানতে হয়।

**● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্ন ও উত্তর**

**প্রশ্ন ১৯।** সুস্থিতা কিসের চাবিকাঠি?

**উত্তর :** সুস্থিতা সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি।

**প্রশ্ন ২০।** সুস্থিতা রক্ষায় কেমন জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই?

**উত্তর :** সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই।

**প্রশ্ন ২১।** নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে কী ভালো থাকে?

**উত্তর :** নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে রাস্থ্র্য ভালো থাকে।

**প্রশ্ন ২২।** ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে কিসের চাহিদা বেড়ে যায়?

**উত্তর :** ধূমপায়ী ব্যক্তির শরীরে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায়।

**প্রশ্ন ২৩।** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় কয়টি বিষয় গুরুতর ভূমিকা পালন করে?

**উত্তর :** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় ৮টি বিষয় গুরুতর ভূমিকা পালন করে।

**প্রশ্ন ২৪।** ভায়াবেটি হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

**উত্তর :** ভায়াবেটিস হলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

**প্রশ্ন ২৫।** কেমন খাবার খেলি খেলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বাড়ে না?

**উত্তর :** ঔষধিত খাবার খেলি খেলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বাড়ে না।

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

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

**প্রশ্ন ২৭।** সকল ভায়াবেটিস রোগীকে কী কী মেনে চলতে হয়?

**উত্তর :** সকল ভায়াবেটিস রোগীকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম ও শৃঙ্খল মেনে চলতে হয়।

**প্রশ্ন ২৮।** ভায়াবেটিস রোগীকে কী ইনজেকশন নিতে হয়?

**উত্তর :** ভায়াবেটিস রোগীকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

**প্রশ্ন ২৯।** সারা জীবনের রোগ কী?

**উত্তর :** সারা জীবনের রোগ হচ্ছে ভায়াবেটিস।

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

**উত্তর :** হৃদরোগের রোগীকে লাল চালের ভাত খাওয়ার অভাস করতে হবে।

প্রশ্ন ৩১। হৃদয়োগীদের বায়ায় লম্ফের পরিমাণ কেমন দিতে হবে? উত্তর : হৃদয়োগীদের বায়ায় লম্ফের পরিমাণ কম দিতে হবে।

প্রশ্ন ৩২। কানের চর্বিযুক্ত মাংস খাওয়া বাদ দেওয়া উচিত?

উত্তর : হৃদয়োগীদের চর্বিযুক্ত মাংস খাওয়া বাদ দেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ৩৩। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিকা, বিগারীয় ত্বক ইত্যাদি কানাণে কী হতে পারে?

উত্তর : অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিকা, বিগারীয় ত্বক ইত্যাদি কানাণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

প্রশ্ন ৩৪। উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হলে কী সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ৩৫। উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের কত সংঠা সুমানো দরকার?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ৬-৮ সংঠা সুমানো উচিত।

প্রশ্ন ৩৬। উচ্চ রক্তচাপে নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কী কী রোগের সূক্ষ্ম বৃদ্ধি পায়?

উত্তর : উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনি নস্তি হওয়া, ট্রোক হওয়া ও হৃদয়োগের সূক্ষ্ম বৃদ্ধি পায়।

## ১০০% প্রতি উপযোগী অনুধাবনশূলক প্রশ্ন ও উত্তর



## নতুন পাঠ্যনথ্যের আলোকে উত্তরকৃত

### ● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। ঘাস্থাকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়? [চ. বো. '২৪:

যা. বো. '২৪; য. লো. '২৪; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; মি. বো. '২৪; ঘ. বো. '২৪]

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

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

[যা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; মি. বো. '২০; ঘ. বো. '২০] উত্তর : ডায়াবেটিস রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করতে হয়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্বক ঘটে, ফলে রক্তে ঘূর্ণোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ অবস্থাকেই আমরা ডায়াবেটিস বলে ধার্ক। 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 খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

[ঘ. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৫]

উত্তর : হৃদয়োগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সূক্ষ্ম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, দুধ ও ফ্যাটের গ্রাহণ যেন কম থাকে এবং প্রত্বর পরিমাণে আশঙ্কাত্ত্বীয় খাদ্য গ্রাহণ করা এ কারণে গুরুত্বপূর্ণ। বেশি আশযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন— দেবু, আধুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

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

উত্তর : দেহের যে অংশের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তু গ্রহণ, খাদ্যবস্তুর পরিপাক ও শোষণ এবং অপাচ অংশের নিষ্কাশন ঘটে তাকে পরিপাকতন্ত্র বলে। দাত দিয়ে চর্বনের

মাধ্যমে খাদ্যবস্তু ছেট ও নরম হয়ে অন্তর্নালীর মাধ্যমে পাকস্থলীতে আসে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তু সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না, তাই অপরিপাককৃত খাদ্যবস্তুগুলো খুন্দান্তে আসে। এখানেই প্রধান পরিপাক কাজ চলে। এরপর খুন্দান্তে খাদ্যবস্তুগুলো প্রবেশ করে এবং পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

### ● শীর্ষস্থানীয় মূলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৫। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ কেন?

[গ্রাউন্ড উত্তর মডেল কলেজ, ঢাকা]

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

থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। প্রজন স্বাভাবিক রেখে সুস্থল জীবনযাপন সন্তুষ্ট হয়। এবং কর্মসূক্ষ্মা বৃদ্ধি পায়। জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু বেড়ে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। সুতরাং সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

প্রশ্ন ৬। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিপতি কী ব্যাখ্যা কর।  
[ভিকারুননিমা সুন ফুল এড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের ব্যাস্থাগত সূক্ষ্মাবৃদ্ধি হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন—

- ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদয়োগ, ট্রোক ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়।
- জীবনের দীর্ঘতা বা আয়ু কমে যায়।
- কর্মসূক্ষ্মতা কমে যায়।
- বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

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

[সফিউন্ডিন সরকার একাডেমী এড কলেজ, পাজীপুর]

উত্তর : ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্ধাং জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলা অতি গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে, নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুস্থ খাদ্য গ্রাহণ এবং সংক্রান্ত বিষি নিষেধ মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অন্যান্য ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। নিমিট সময় ধূমাতে যেতে ও ধূম থেকে উঠতে হবে। যানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ধূমগান ও মদপান পরিহার করতে হবে। পরিছার, পরিজ্ঞান ও ব্যাস্থাসম্পত্তি জীবনযাপন করতে হবে। শারীরিক যেকোনো জনুরি অবস্থায় চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। পরিষেবা অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে প্রতিষ্ঠানে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা সহজ।

প্রশ্ন ৮। ঘাস্থাবিধি বলতে কী বোঝ? [বাইশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : বাক্তিগত ঘাস্থাবিধি পালনীয় বিধিবিধানকে ঘাস্থাবিধি বলে। প্রকৃতপক্ষে ঘাস্থাবিধি সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত সকল বিধিবিধানকেই নির্দেশ করে। ঘাস্থাবিধি সুস্থ জীবনযাপনের জন্য আবশ্যিকীয় ঘাস্থাচর্চা ও পরিষেবা অনুসরণের বিজ্ঞান।

প্রশ্ন ৯। ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

[বায়ুধিয়া ভজন হাই ফুল; বিশিষ্ট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : ডায়াবেটিস একটি বিপাক জনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্বক ঘটে। ফলে রক্তে ঘূর্ণোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রান্ত 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. অতিবেশ চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ
৩. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ
৪. ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা
৫. বংশগত কারণ
৬. বিপাকীয় তৃষ্ণি ইত্যাদি।

**প্রশ্ন ১১। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র হবে?**

[বিএএফ শাহীন কলেজ, সিলেট]

**উত্তর :** হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গ্রহণ না হয় ও খাদ্য সুস্থ হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে ঔষজ্যাতীয় 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 কিভাবে নষ্ট হওয়া, ট্রোক হওয়ার সত্ত্বাবন্ধ থাকে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। এজাড়াও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না করলে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।

**প্রশ্ন ১৩। ফলিক এসিডের কাজ বর্ণনা কর।**

[ভিকারুননিসা মূল কলেজ, ঢাকা]

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

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

**প্রশ্ন ১৪। ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ৪টি উপায় লেখ।**

[মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]

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

**প্রশ্ন ১৫। ভায়াবেটিস কাকে বলে? ব্যাখ্যা কর।**

[সাতক্ষীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত তৃষ্ণি ঘটে। ফলে রক্তে ঘুরুকেজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ভায়াবেটিস কোনো সংক্রামক রোগ নয়। একবার ভায়াবেটিস হলে তা একবারে নিরাময় হয় না, তবে চিকিৎসাসম্মত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। যে কেউ যেকোনো ব্যসে ভায়াবেটিসে অক্রোক্ত হতে পারে।

**প্রশ্ন ১৬। ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপায় কী?**

[সিলভার বেলস পার্স হাই স্কুল, চট্টগ্রাম]

**উত্তর :** ভায়াবেটিস 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 মানদেশেই ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

### ● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্ন ও উত্তর

**প্রশ্ন ১৭। আমরা নানা ধরনের ব্যাপ্তাগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি কেন?**

**উত্তর :** মিজানের প্রসারে সাথে সাথে আমাদের জীবনযাপনায় ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে। আমরা যত্ননির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেরদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে যেো বাতাবিক সুস্থ জীবন পঠনের পথকে নিজেরাই জটিল করছি। আর তাই আমরা নানা ধরনের ব্যাপ্তাগত ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি।

**প্রশ্ন ১৮। যেসব বিষয় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অঙ্গের সেগুলোর ব্যাখ্যা দাও।**

**উত্তর :** যেসব বিষয় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অঙ্গের সেগুলো নিয়ন্ত্রণ। যেমন—

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

**প্রশ্ন ১৯। সুস্থির রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই কেন?**

**উত্তর :** ব্যাপ্তি সম্পর্কিত বিভিন্ন পথেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনে অভ্যন্ত না হয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মে অভ্যন্ত হয় তাদের ক্ষেত্রে অঞ্চলসেই ভায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ইত্যাদি প্রকাশ পায়। ফলে একদিকে কর্মক্ষমতা করে যায়; আবার অনাদিকে আয়ুষ করে যায়। আর তাই সুস্থির রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

**প্রশ্ন ২০। ব্যাপ্তির খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়?**

**উত্তর :** ব্যাপ্তির খাদ্যাভ্যাস বলতে নিয়মতাত্ত্বিক উপায়ে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসকে বোঝায়। ব্যাপ্তির খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ : যেমন—

- ক. সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করা,
- খ. খাওয়ার জন্য নিদিষ্ট 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 নিয়ন্ত্রণ : যেমন—

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

**প্রশ্ন ২২। প্রতিদিন নিয়মিত সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নিয়মিত সময় ঘুম থেকে উঠা সুস্থির্য বজায় রাখ্য 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 ব্যাপ্তি সম্পর্কিত জটিলতাও দেখা দেয়। আর তাই প্রতিদিন নিয়মিত সময় ঘুমাতে যাওয়া ও নিয়মিত সময় ঘুম থেকে উঠা সুস্থির্য বজায় রাখান জন্য অবশ্যই।

**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 সুস্থির্যের অক্রোক্ত। 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।

## সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



কুল ও এসএসপি পরীক্ষায় সেরা প্রসূতির জন্য শিখনফল  
ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ ছেড়ে সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের  
মাদ ১০

## পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



## পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংকলিত

### প্রশ্ন ১ ► পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সূজনশীল প্রশ্ন

মিসেস শীলার বয়স ৪৫ বছর। তার সৎসারের বাবার কাজ, কাপড় খায়ার কাজ, ঘরের কাজের জন্য দূজন গৃহকর্মী রয়েছে। তিনি প্রতিদিন দেরিতে ঘুম থেকে উঠেন। সকালে পরটা, মাস, যিটি, ডিম দিয়ে নাট্ত করেন। তারপর খবরের কাগজ ও টিভি নিয়ে বাসেন। দুপুরে গোসল করে খেয়ে-দেয়ে ২ ঘণ্টা ঘুমান। দুই বেগাতেই যাই, মাস ছাড়া ভাত খান না। অনেক রাত পর্যন্ত তিনি টিভি দেখে বাতের খবর খেয়েই শুয়ে পড়েন। কিন্তু পর তার দেহের ওজন অনেক বেড়ে যায় এবং তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন।

১. সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?

১

২. নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ কেন?

২

৩. মিসেস শীলার সঠিক খাদ্যাভ্যাস কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর।

৩

৪. মিসেস শীলার জীবনপ্রণালি সংশোধন না করলে তার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণ সত্ত্ব নয়— কথাটির সঙ্গে তুমি কি একমত? বিশ্লেষণ কর।

৪

### ১নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন।

**ব.** প্রতোক মানুষের সুস্থিতা রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন হয় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের ফলে বিভিন্ন ধরনের অস্ত্রক্রান্ত ঝোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও চলন্তেরোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। ওজন ব্যাকারিক রেখে সুস্থির জীবনযাপন সত্ত্ব হয় এবং কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। জীবনের দীর্ঘতা বা ধার্য বেড়ে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দূরারোগ ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। সুতরাং সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

**গ.** উকিলকের মিসেস শীলা অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করেন এবং তার খাদ্যাভ্যাসও গুরুত্বপূর্ণ। ফলে তার ওজন বেড়ে যায়ে এবং তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। এ অবস্থায় তার খাদ্যাভ্যাস হবে নিয়ন্ত্ৰণ।

১. ঢাইল: অনুযায়ী খাদ্যের ছয়টি উপাদান সমৃদ্ধ সুস্থির খাদ্যগ্রহণ করতে হবে।

২. খাওয়ার কমপক্ষে দু ঘণ্টা পর ঘুমাতে হবে।

৩. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করতে হবে।

৪. শর্করাকর খাদ্যাভ্যাস যেমন অতিরিক্ত ক্যালরি সমৃদ্ধ এবং ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার পরিহার করতে হবে।

৫. দৈনিক কিছু শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।

৬. শর্যারের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকতে হবে।

৭. খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কার পরিহার করতে হবে।

উপরিউক্ত নিয়মে শীলা খাদ্য গ্রহণ করলে ঘুম সহজেই তার খাস্থা সমস্যা! থেকে মুক্ত পেতে পারেন।

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

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

সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া উচ্চীপকে দেখি, মিসেস শীলা সময়মতো খান না, সময়মতো ঘুমান না। সকালে দেরিতে ঘুম থেকে উঠেন। নাস্তা খেয়ে খবরের কাগজ নিয়ে বসেন। আবার দুপুরে খাবার খেয়ে ২ ঘণ্টা ঘুমান। তাই তার শরীরের ওজন বৃদ্ধি পায়ে।

সুতরাং খলা যায়, শীলার শারীরিক জটিলতা থেকে উত্তরণের জন্য তার জীবনপ্রণালি সংশোধন করতে হবে।

### প্রশ্ন ২ ► পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ২নং সূজনশীল প্রশ্ন

মাসুমা বেগম মধ্যবয়সি ভদ্রমহিলা। তার দেহের ওজনও বেশি। অসুস্থ ব্যাকা-মার দেখাশুনা, দুই বেলা তাদের ইন্সুলিন দেওয়া ও খাবারের ব্যবস্থা তাকেই করতে হয়। সৎসারের যাবতীয় কাজ করতে নিয়ে তিনি চলাফেরার কোনো নিয়ন্ত্রণ মানেন না। তিনি যিটি, পারোস, সফট ট্রিংকস, জুস খেতে পছন্দ করেন। মাসুমা শরীরের খারাপ হলে চিকিৎসক তাকে ভবিষ্যতের জন্য ব্যাস্থা সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন।

ক. বিপাকজনিত একটি রোগের নাম লেখ।

১

খ. আংশ্যুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? বুঝিয়ে লেখ।

২

গ. মিসেস মাসুমাকে তাঁর খাবার জন্য কোন ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়? ব্যাখ্যা কর।

৩

ঘ. মিসেস মাসুমার সুস্থির কারণ জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতাত্ত্বিক জীবনপ্রণালি— বিশ্লেষণ কর।

৪

### ২নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** বিপাকজনিত একটি রোগ হলো ডায়াবেটিস।

**ব.** আংশ্যুক্ত খাবার বেশি খেলেও রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। এ খাবার খেলে খাস্থা ঠিক থাকে। বেশি পরিমাণ আংশ্যুক্ত খাদ্য গ্রহণে শর্করার-মাত্রা কমে এবং রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমায়। তাই আংশ্যুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ।

**গ.** মিসেস মাসুমা তার খাবার অন্য ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্যাভ্যাস অনুসৃত করে খাদ্যব্যবস্থা করেন। নিচের মিসেস মাসুমা ব্যবস্থা ক্ষেত্রে আকারে দেওয়া হলো—

ইচ্ছেমতো খাওয়া যায়	হিসেবে করে খেতে হয়	পরিহ্যন্ত করতে হয়
আংশ্যুক্ত খাবার যথা— চিটিংগা, মুদ্দল, পেপে, পটোল, শিম, লাউ শসা, গিরা, করাচা, উচ্চে কাকরোল, ফুলকপি, বাধাকপি, জাম, জামুল, আমলকী, লেবু, আমুরা ইত্যাদি।	ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, ধৈ, বিছুট, আলু, যিটি আলু, যিটি কুমড়া, মুখ, ঘনা, পনির, মাস, খাই, ডিম, ভাল, বাদাম, যিটি ফল ইত্যাদি।	চিনি, গুড়, মিষ্টি, রস, শরবত, সফট ট্রিংকস, জুস, সবরকমের যিটি, পেস্টি, শ্বেট, কেক ইত্যাদি।

মূলত যেসকল খাবার খেলে রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় না অথবা সামান্য বৃদ্ধি পায় সেসব খাবারেই আয়োজন করেন মিসেস মাসুমা তার খাবার জন্য।

**১.** মিসেস মাসুমার সুস্থ খাকার জন্য উপযুক্ত জীবনপ্রণালির প্রয়োজন।  
নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন হচ্ছে সুস্থান্ব রক্ষার মূল চাবিকাঠি। আর নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিটাই খাস্ত্যকর খাদ্যাভ্যাস অঙ্গত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ খাদ্য প্রহল ও নিনিটি সময়ে খাদ্য প্রহল করতে হবে। পরিমাণান্বক খাদ্য ও পানীয় প্রহল করতে হবে। ক্ষতিকর খাদ্য পরিহার করতে হবে। নিয়মিত পরিশ্রম ও ব্যায়াম শরীরের ওজন স্বাক্ষরিক রাখে। তিনি, গুড়, জুস, সফট ড্রিঙ্কস, মিষ্টি, পানোস ইত্যাদি খাবার থেকে রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তাই এ খাদ্যগুলো পরিহার করতে হবে। উচ্চিপকের মাসুমা বেগম মধ্য ন্যাসী তন্ম মতিলা। তার মেছের ওজনও বেশি। তিনি সৎসারের গালভীয় কাজ করেন। কিন্তু মাসুমা নিয়ময়তো চলেন না। তিনি মিষ্টি, পানোস, সফট ড্রিঙ্কস, জুস থেকে পছন্দ করেন। এতে মাসুমার শরীরের অসুস্থ হলে চিকিৎসক তাকে স্বাস্থ্য সংশর্কে সচেতন হতে বলেন। তাই নলা যায়, মিসেস মাসুমার সুস্থ খাকার জন্য উপযুক্ত জীবনপ্রণালির অনুসরণ করা শুনই প্রয়োজন।

## সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সংজ্ঞনীল প্রশ্ন ও উত্তর

## নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

### প্রশ্ন ৩ ► ঢাকা, রাজশাহী, যশোর, চট্টগ্রাম, সিলেট, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৪

৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘূর্ম কোনোটাই ঠিকমতো হয় না। ইদানীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লিনিকে করছেন। বর্তমানে তার স্বাস্থ্য আঃ রহমান অসুস্থ পরিশ্রমে ইঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার পেসেবেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষার পর ডাক্তার বলেন, তার ক্লীর শরীরে বিপাকজনিত তুষ্টি ঘটেছে। তাই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করতে হবে এবং স্বাস্থ্যকে মিটিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।

ক. সুস্থান্ব রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?

১

খ. স্বাস্ত্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়?

২

গ. উচ্চিপকে মিসেস রহমান যে রোগে ভুগছেন তা বিশ্লেষণ কর।

ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবন পদ্ধতি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে ভূমি মনে কর? উচ্চিপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর।

৪

### প্রশ্ন ৪ ► উত্তর:

**ক.** সুস্থান্ব রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন।

**খ.** স্বাস্ত্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে নিয়মতাত্ত্বিক উপায়ে খাদ্য প্রহলের অভ্যাসকে বোঝায়। স্বাস্ত্যকর খাদ্যাভ্যাস নিম্নরূপ—

১. সুস্থ খাদ্য প্রহল করা,

২. খাওয়ার জন্য নিনিটি সময় মেনে চলা,

৩. পরিমিত পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় প্রহল করা

৪. ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা ইত্যাদি।

**গ.** উচ্চিপকে মিসেস রহমান উচ্চ রক্তচাপ রোগে ভুগছেন। অনিয়মিত জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ওজনাধিক্য, বিপাকীয় তুষ্টি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

উচ্চিপকে দেখা যায়, ৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘূর্ম কোনোটাই ঠিকমতো হয় না। ইদানীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লিনিকে করছেন। উচ্চিপক লক্ষণগুলো থেকে বোঝা যায়, মিসেস রহমান উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগে ভুগছেন। উচ্চ রক্তচাপ রোগে অক্রূত হলে অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করা উচিত। একজন ব্যক্তির সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা ঘূর্মানো, নিয়মিত সুস্থ খাদ্য প্রহল, নিনিটি সময় ঘূর্মাতে যাওয়া ও ঘূর্ম থেকে উঠা উচিত। এছাড়া শারীরিক যেকোনো অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ প্রহল করা উচিত। সুতরাং উচ্চিপকের মিসেস রহমানেরও উচ্চিপক বিষয়গুলো মেনে চলে স্বাস্থ্যসংহত জীবনযাপন করা উচিত।

**ঘ.** উচ্চিপকের রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে অক্রূত। এ ধরনের রোগীদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন পদ্ধতি মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বলে আমি মনে করি।

থেকে রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তাই এ খাদ্যগুলো পরিহার করতে হবে। উচ্চিপকের মাসুমা বেগম মধ্য ন্যাসী তন্ম মতিলা। তার মেছের ওজনও বেশি। তিনি মিষ্টি, পানোস, সফট ড্রিঙ্কস, জুস থেকে পছন্দ করেন। এতে মাসুমার শরীরের অসুস্থ হলে চিকিৎসক তাকে স্বাস্থ্য সংশর্কে সচেতন হতে বলেন। তাই নলা যায়, মিসেস মাসুমার সুস্থ খাকার জন্য উপযুক্ত জীবনপ্রণালির অনুসরণ করা শুনই প্রয়োজন।

উচ্চিপকে উচ্চিপক রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে অক্রূত। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোরের অভাবে বিপাকজনিত তুষ্টি ঘটে। ফলে রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেবে যায় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন হাত্তা কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব নয়। এজন্য উপযুক্ত পথ বা ডায়েট চার্টের বিকল্প নেই। কারণ রক্তের ঘুরোজ বাড়া বা কমা সাধারণত খাবারের ওপরই নির্ভর করে। কিন্তু খাবার আছে যা খাওয়ার পর রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সেগুলো পরিহার করতে হয়। সেই সাথে শরীরের ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে স্বাক্ষরিক ওজনে নিয়ে আসাও জরুরি। এজন্য শারীরিক ব্যায়ামও গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্মিকারিতা ও নিয়ন্ত্রণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়। অর্থাৎ দেখা যায়, নিনিটি ডায়েট প্ল্যান ও শারীরিক পরিশ্রম ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপন অন্যান্য নিয়মিত খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের ঘুরোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নিনিটি রুটিন মেনে চলতে হবে। সর্বোপরি, ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা প্রহল করতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, রহমান সাহেবের সুস্থ জীবনযাপনের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

### প্রশ্ন ৪ ► কুমিল্লা বোর্ড ২০২৪

মিসেস জোবেদা বেগমের বাস ৪০ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘূর্ম থেকে উঠে যা তেলে ভাঙা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা সেবিতে থেকেই শুয়ে পড়েন। অপরদিনে, ৫০ উর্ধ্ব বয়সী তার স্বাস্থ্য তাওহিদ সাহেবের ওজন ৮৫ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিটিজাতীয় খাবার থেকে পছন্দ করেন। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়ায় ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।

ক. পরিপাক কাকে বলে?

১

খ. কিশোরীর লৌহের জাহিদা বৃত্তি প্রাপ্তির কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. তাওহিদ সাহেব কোন রোগে অক্রূত? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মিসেস জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবনব্যাপ্তি তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কতটুকু প্রয়োজনীয় তা মূল্যায়ন কর। ৪

#### ৪নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অণুগুলো বিভাজিত হয়ে বা কেবল দেহের উপর্যোগী ও বিশেষণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিণত হয় তাকে পরিপাক (Digestion) বলে।

**খ.** যদে হিমোয়োবিন সংরক্ষণের জন্য কিশোরীদের লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। মাসিকের কাবলে কিশোরীদের প্রতি মাসে যে রক্তের অপচায় ঘটে তা পরিপূরণের জন্য অর্থাৎ রক্ত পাঠের জন্য লৌহের প্রয়োজন হয়। এজনাই কিশোরদের থেকে কিশোরীদের লৌহের চাহিদা বেশি হয়।

**গ.** উদ্বীপকে তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে অক্রুত।

ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে শরীরে বিপাকজনিত ঝুঁটি ঘটে। ফলে রক্তে মুকোজের 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 নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ রাখা যায় না। উদ্বীপকে ৫০ বছর বয়সী তাওহিদ সাহেবের জন্য ৮৫ কেজি। তিনি মিটি ও মিটিজাতীয় খাবার থেকে পছন্দ করেন। তার ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়ার ভাস্তুর তাকে রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে। উক্ত বৈশিষ্ট্যগুলো থেকে বোঝা যায়, তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে অক্রুত।

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

**ঝ.** উদ্বীপকে জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য একদম গ্রহণযোগ্য নয়।

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

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

**প্রশ্ন ৫** ► গ্রাজশার্ট, চট্টগ্রাম, বারিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহে  
বোর্ড-২০২০

রাফিক ও শফিক সাহেবের দুই বন্ধু। রাফিক সাহেবের সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ ও চানচুর থেকে ভালোবাসেন। ইনসুলিন তার ওজন বেড়ে গেছে এবং খাদ্য হজমে সমস্যা হচ্ছে। অন্যদিকে শফিক সাহেবের চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, কলিজা, পরোটা থেকে ভালোবাসেন। একদিন তিনি আবিসে মাখা ঘুরে পড়ে গেলে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া হয়। ডাক্তার শফিককে প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে কম খাদ্যশক্তি যুক্ত খাবার থেকে বলেন।

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

#### ৫নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** মেজাজাতীয় খাদ্য ভেঙে কিসে পরিণত হয়।

**খ.** ডায়াবেটিস রোগে ইনসুলিন ন্যাশনার করতে হয়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন ন্যাশক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ঝুঁটি ঘটে, ফলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ অবস্থাকেই আমরা ডায়াবেটিস কলে ধাকি। সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম ও শুঙ্গল মেনে চলতে হয়। তবে কোনো কোনো ডায়াবেটিস রোগীকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

**গ.** রফিক সাহেবের হৃদযোগ হয়েছে।

উদ্বীপকে দেখা যায়, রফিক সাহেবের সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ, চানচুর থেকে ভালোবাসেন। ইনসুলিন তার ওজন বেড়ে গেছে এবং খাদ্য হজমে সমস্যা হচ্ছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন, অতিরিক্ত সম্পৃক্ত চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা, বংশগত কারণ, বিপাকীয় ঝুঁটি ইত্যাদি কারণে হৃদযোগ অক্রুতের সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। হৃদযোগে অক্রুত হলে অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপনে অভাব হতে হবে।

**ঘ.** উদ্বীপকের সক্রিয় সাহেব চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, কলিজা, পরোটা থেকে ভালোবাসেন। একদিন অফিসে মাখা ঘুরে পড়ে গেলে ডাক্তারের তাকে প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চেয়ে কম খাদ্যশক্তিযুক্ত খাবার থেকে বলেন। এ থেকে বুঝা যায়, তিনি উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদযোগে অক্রুত।

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সক্রিয় সাহেবের খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুস্থ হয়। খাদ্যের মাধ্যমে তিনি লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম খাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আশ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। এক্ষেত্রে তাকে নিচের বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে।

১. লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটাৰ ঝুঁটি থেকে হবে পরিমাণ মতো।

২. বেশি আশযুক্ত 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 থেকে হবে।

৫. মাখ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মূরগির মাংস, ডিম

প্রয়োজনীয় পরিমাণে থেকে হবে।

৬. ননী তোলা দুধ ও এই দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ডালো।

৭. রাগিয়া লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

এছাড়া নিম্নোক্ত খাবারগুলো অবশ্যই বর্জন করতে হবে—

১. মাখন, ধি, তালডা, ক্রিম, সম, নারকেল, বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।

২. আইসক্রিম, মিটি জাতীয় খাদ্য।

৩. বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মূরগির চামড়া দিয়ে তৈরি খাদ্য।

৪. বেশি লবণযুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত খাবার।

৫. ফাস্টফুড, বেকারির খাবার, বিভিন্ন ছিঁক্কস, চাইনিজ লবণ ইত্যাদি। পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত খাদ্য তালিকাটি সক্রিয় সাহেবের সুস্থতায় অত্যন্ত কার্যকর।

## প্রশ্ন ৬ ► যশোর বোর্ড ২০১৯

যি. শফিক সাহেবে ও তার ঝী দুজনই খুব ভোজন রাগিক। তারা দুজনই পোলাও, চর্বিযুক্ত মাংস, মিষ্টি, পায়েস এমনকি ফাটফুড জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। কিন্তুদিন অন্তর তাদের দুজনই শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। তারা দুজনই ডাঙ্কারের শরণাপ্ত হলে ডাঙ্কার শফিক সাহেবকে নিয়মিত রাজের চাপ ঘাগাতে ও চর্বিযুক্ত খাবার খেতে নিষেধ করেন। আর তার ঝীকে মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দিয়ে নিয়মিত হাঁটিতে বলেন এবং তিনি দুজনকেই নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপনের পরামর্শ দেন।

- ক. সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?  
১  
খ. আশযুক্ত খাবার গুরুতপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।  
২  
গ. শফিক সাহেবের ঝীর খাদ্য ব্যৱস্থা কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর।  
৩  
ঘ. শফিক সাহেবের সুস্থ খাকার জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপনের বিকল্প নেই। তৃতীয় কি ডাঙ্কারের এই পরামর্শের সাথে একমত? বিশেষ কর।  
৪

## ৬নং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবন-যাপন।  
খ. আশযুক্ত খাবার বেশি খেলেও রাজে মুকোজের পরিমাণ বাড়ে না। এ খাবার খেলে স্বাস্থ্য ঠিক থাকে। বেশি পরিমাণ আশযুক্ত খাদ্য প্রহলে শর্করার মাত্রা করে এবং রাজে কোলেস্টেরলের পরিমাণ হ্রাস পায়। তাই আশযুক্ত খাবার গুরুতপূর্ণ।  
গ. উদ্বিগ্নে উল্লিখিত শফিক সাহেবের ঝী একজন ডায়াবেটিস রোগী। ডায়াবেটিস হলে রাজে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই মুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। আর তাই ডায়াবেটিস হলে খাদ্য প্রহলে নিয়ম মেনে চলতে হয়। উদ্বিগ্নে শফিক সাহেবের ঝী অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করেন এবং তার খাদ্যাভ্যাসও গুরুতপূর্ণ। ফলে তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। এ সময় ডাঙ্কারের শরণাপ্ত হলে ডাঙ্কার তাকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপন করতে বলেন। কারণ তার ডায়াবেটিস রোগ থেকে পড়েছে। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অত্যন্ত গুরুতপূর্ণ। তাই শফিক সাহেবের ঝীর জন্য ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্যশৃঙ্খলা অনুসরণ করতে হবে। নিচে শফিক সাহেবের ঝীর ব্যবস্থাকৃত খাবার ছক আকারে দেওয়া হলো—

ইচ্ছেমতো খাওয়া যায়	হিসেবে করে খেতে হয়	পরিহ্যন্ত করতে হয়
আশযুক্ত খাবার যথা— চিংচিৎ, মুশল, পেপে, পটোল, শিম, লাড় শসা, খিরা, করাতা, উচ্চ কাঁকড়োল, ফুলকপি, বাধাকপি, জাম, জামরূল, আমলকী, দেবু, জাধুরা ইত্যাদি।	ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খৈ, বিকুটি, আলু, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ, জ্বানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ভাল, বাদাম, মিষ্টি ফল ইত্যাদি।	চিনি, গুড়, মিসরি, রস, শব্দত, সফট ক্রিকেস, ভুস, সবরকবের মিষ্টি, পায়েস, কীর, পেস্টি, কেক ইত্যাদি।

সর্বোপরি বলা যায়, যেসকল খাবার খেলে রাজে মুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় না অথবা সামান্য বৃদ্ধি পায় সেসব খাবারেরই আয়োজন করেন শফিক সাহেবের ঝীর তার নিজের জন্য।

ঘ. ঝ্যা, শফিক সাহেবের সুস্থ খাকার জন্য তাকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করতে হবে বলে আমি মনে করি।

তৃদরোগে অক্রুত হলে অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করা জরুরি। তৃদরোগ হওয়ার প্রধান কারণ হলো অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন, অতিরিক্ত চর্বি বা তৈল জাতীয় খাদ্য প্রহল, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা। তৃদরোগ অক্রুত হলে অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক

জীবনযাপন করা জরুরি। কিন্তু শফিক সাহেব অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ও গুরুতপূর্ণ খাদ্যের গ্রহণ করার ফলে শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন। এমতাবস্থায় তাকে অবশ্যই নিয়মিত সুগম খাদ্য প্রহল এবং সংকৃত লিপিনিমেশ মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অন্যান্য খায়াম ও পরিশ্রম করতে হবে এবং রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অন্যান্য নিয়মিত উন্মুক্ত প্রাণ প্রহল করতে হবে। মানবিক চাপ, উর্দ্ধেজনা ও রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ঘুমানো ও ঘৃষ থেকে উঠার সময় নির্দিষ্ট রাখতে হবে এবং প্রতিদিন ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। মেশা জাতীয় অভ্যাস পরিত্যাগ করা উচিত। শারীরিক যে কোনো জরুরি অবস্থায় বা রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত হলে বা রক্তচাপ ওষ্ঠানামা করলে চিকিৎসকের পরামর্শ প্রাণ প্রহল করতে হবে। সর্বোপরি বলা যায়, নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনই পারে শফিক সাহেবের শারীরিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে।

## প্রশ্ন ৭ ► সকল বোর্ড ২০১৭

- মারুফ সাহেবের বয়স ৫৫ বছর। তিনি রাত জেগে টিকি দেখেন এবং সকালে দেরিতে ঘুম থেকে উঠেন। তিনি সারাদিন অফিসে বসে কল্পিউটারে কাজ করেন। খাসির মাংস তার খুবই পছন্দ। ইন্দীনীঁ তার শরীরটা খারাপ লাগছে। তাছাড়া তার শরীরে একটা ক্ষত সারাজে না বলে তিনি ডাঙ্কারের শরণাপ্ত হন। ডাঙ্কার তাকে ইনসুলিন নিতে বলেন এবং নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।
- ক. পরিপাক কী?  
১  
খ. পরিপাকতত্ত্ব বলতে কী বোঝ?  
২  
গ. মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর।  
৩  
ঘ. মারুফ সাহেবের জন্য ডাঙ্কারের পরামর্শটি একমত সুস্থতার উপায়— বিশেষ কর।  
৪

## ৬নং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অনুগ্রহে বিভাজিত হয়ে বা ডেজে দেহের উপযোগী ও বিশেষযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিষ্ঠে হয় তাকে পরিপাক বলে।

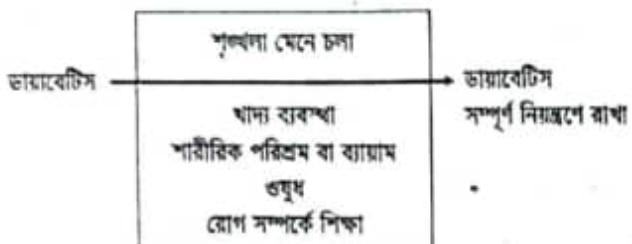
খ. দেহের যে অংশের যাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তুর পরিপাক ও শোষণ এবং অপাচ অংশের নিষ্কাশন ঘটে তাকে পরিপাকতত্ত্ব বলে। দৌত দিয়ে চর্বনের যাধ্যমে খাদ্যবস্তু ছেট ও নরম হয়ে অন্তর্নালীর যাধ্যমে পাকস্থলীতে আসে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তু সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না, তাই অপরিপাককৃত খাদ্যবস্তুগুলো ক্ষুদ্রাঞ্চে আসে। এখানেই প্রধান পরিপাক কাজ চলে। এরপর বৃহদৰ্শে খাদ্যবস্তুগুলো প্রবেশ করে এবং পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

ঘ. উদ্বিগ্নের মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ হলো নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করা।

সুস্থিতের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠন অত্যন্ত গুরুতপূর্ণ। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা, ব্যায়াম করা, পরিষ্ঠিত সুধম খাদ্য প্রহল এবং শর্করার প্রভাব নিয়ন্ত্রণ করা আবশ্যিক। কিন্তু উদ্বিগ্নের মারুফ সাহেবের অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। এ থেকে বুরা যায়, মারুফ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে অক্রুত। অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করা ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ।

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, মারুফ সাহেবের ডায়াবেটিসের অক্রুত হওয়ায় কারণ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন।

ঘ. মাঝুফ সাহেব নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার ফলে ডায়াবেটিসে অক্রান্ত হন। এমতাবস্থায় ডাক্তারের শরণাপন হলে, তিনি তাকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। আমি মনে করি, ডাক্তারের পরামর্শটি মাঝুফ সাহেবের সুস্থতার একমাত্র উপায়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত তৃঢ়ি ঘটে, ফলে রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস একেবারে সেবে যায় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম মেনে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সেক্ষেত্রে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের শৃঙ্খলা মেনে চলা শুধুতপূর্ণ। আর এজন ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অবশ্যই মানতে হবে। ছকের সাহায্যে নিচে বিষয়টি দেখানো হলো—



উপরিউক্ত ছক থেকে একথা স্পষ্ট যে, ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে অবশ্যই সর্বপ্রথম শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ রোগে সর্বপ্রথম খাদ্য গ্রহণে নিন্দিত নিয়ম মেনে চলতে হবে। নিয়মিত, পরিমাণমতো এবং যথোপযুক্ত সুস্থ 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। পার্যের নিয়মিত যন্ত্র নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের ঘুকোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসার চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নিন্দিত রুটিন মেনে চলতে হবে। শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। সর্বোপরি ডায়াবেটিস চিকিৎসার অন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। উপরিউক্ত নিয়মগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে মাঝুফ সাহেব তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ খাকতে পারবেন। সুতরাং বলা যায়, ডাক্তারের পরামর্শটি যথার্থ।

#### প্রশ্ন ৮ ১ সকল বোর্ড ২০১৫

রহমান সাহেব কিছুদিন খাবত বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় ডুগছেন। যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীর দুর্বল লাগ ইত্যাদি। তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের শরণাপন হলে ডাক্তার তাকে মিটি জাতীয় খাবার পরিহারের পরামর্শ দেন।

- ক. কোন রোগে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো? ১
- খ. আশযুক্ত খাবার শুরুতপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. রহমান সাহেব কোন রোগে ডুগছেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি এতু সাথে একমাত্র? এর সমক্ষে যুক্তি দাও। ৪

#### ৮নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. দুদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপে ননী তোলা দুধ খাওয়া ভালো।

খ. দুদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে বোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চেয়ে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুস্থ হয়। খাদ্যের মাপামে চিনি, লবণ ও ফ্লাটের গ্রহণ মেন কর থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আশঙ্কাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা এ কারণে শুরুতপূর্ণ। বেশি আশঙ্কু খাদ্য দেবল— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল দেবল— লেবু, জ্বরু, কনলা, আনারস ইত্যাদি খাওয়ার অভাব করতে হবে।

গ. রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ডুগছেন।

ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত তৃঢ়ি ঘটে। ফলে রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস কোনো সংক্রান্ত রোগ নয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেবে যায় না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চললে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব নয়। এজন উপযুক্ত পর্যায় বা ডায়েট চার্টের বিকল্প নেই। কারণ রক্তের ঘুকোজ বাড়া বা কমা সাধারণত খাবারের ওপরই নির্ভর করে। কিন্তু খাবার আছে যা খাওয়ার পর রক্তে ঘুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সেগুলো পরিহার করতে হয়। সেই সাথে শরীরের ওজন বেশি খালে তা কমিয়ে খাবারিক ওজনে নিয়ে আসাও জরুরি। এজন শারীরিক ব্যায়ামও শুরুতপূর্ণ। কারণ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়। অর্থাৎ দেখা যায়, নিন্দিত ডায়েট, প্র্যান ও শারীরিক পরিশ্রম ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে শুরুতপূর্ণ কৃতিক পালন করে।

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

পরিশেষে বলা যায়, প্রশ্নোত্তর মন্তব্যটি যথার্থ।

## শৈর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

### প্রশ্ন ৯ ► ডিকার্ননিসা নূন স্কুল এজ কলেজ, ঢাকা

আলম সাহেবের ২ বছর যাবত ঢাকাতি থেকে অবসর নিয়োজিত। তিনি সারাদিন টিভি দেখেন, পেগার গড়েন এবং চর্বি ও ঘিটি জাতীয় খাবার খান। একদিন হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়লে তাকে ছামগাতালে নেওয়া হয়। ডাক্তার বিভিন্ন পরীক্ষা করে বলেন, তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তার জন্ম যথার্থ খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন।

**ক.** ডায়াবেটিস কী? খরনের রোগ?

১

**খ.** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ।

২

**গ.** আলম সাহেবের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বার্তা কর।

৩

**ঘ.** 'যেকোনো মানুষের সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই'— উকীলকের আলোকে স্মরণাত্ম মূল্যায়ন কর। ৪

### ৯নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।

**খ.** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করলে নানা ধরনের ব্যাস্থাগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন— ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি দেখা দেয়; জীবনের দীর্ঘতা বা আরু কমে যায়; কর্মক্ষমতা বা আরু কমে যায় এবং বিভিন্ন দুরারোগ ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

**গ.** উকীলকের আলম সাহেব হৃদরোগে আক্রান্ত। তাই খাদ্য প্রশ্নের ক্ষেত্রে তাকে সর্বকর্তা অবলম্বন করতে হবে।

আলম সাহেবকে বেশি আশযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টক জাতীয় ফল থেকে হবে। তাকে লাল চালের ভাত, ভূসিসহ আটার রুটি পরিমাণমতো থেকে হবে। প্রতিদিন বিভিন্ন রাশিস সবজি গ্রহণ করতে হবে। কচি ভাবের পানি থেকে হবে। তাকে মাছ, চর্বি ছাড়া মাস্স ও ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে থেকে হবে। ভাল, বাদাম পরিমাণমতো থেকে হবে। ননী তোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো। তার রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাদ্য দিতে হবে।

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

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

**ঘ.** যেকোনো মানুষের সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই— এ উক্তিটি যথার্থ।

প্রত্যেকটি মানুষের জীবনে সুস্থিতাই হচ্ছে সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাটি। আর সুস্থিতা রক্ষার মূল চাবিকাটি হচ্ছে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন। বর্তমানে আমরা যত্ন নির্ভর প্রতিযোগিতামূলক জীবনে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে খাভাবিক সুস্থ জীবনকে জটিল করে ফেলছি। ফলে নানা ধরনের ব্যাস্থাগত ঝুঁকিরও সম্মুখীন হচ্ছি। যখন তখন ফাস্টফুড গ্রহণ, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিফ্কস পান করা, ধূমপান করা, খাস্থাবিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত ঝেগে খাকা, দেরিতে ঘূম থেকে ওঠা, একেক দিন একেক নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো রুটিন মেনে না চলা, শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম না করা ইত্যাদি বিষয় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অন্তর্ভুক্ত। যার ফলে বিভিন্ন ধরনের ব্যাস্থাগত সমস্যা, ও জনাধিক্য ও বিভিন্ন সংক্রামক রোগ যেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ক্রমাগত বেড়েই চলেছে। এর ফলে মানুষের কর্মক্ষমতা কমে যাচ্ছে,

বার্ধক্য মুত হচ্ছে। এছাড়া বিভিন্ন সংক্রামক রোগের দীর্ঘমেয়াদি জটিলতায় আক্রান্ত হওয়াসহ জীবনের জটিলতা বা আরু কমে যায়। সুতরাং বলা যায়, সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

### প্রশ্ন ১০ ► মনিপুর উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, ঢাকা

কনিন সাহেবের বয়স ৪৮ বছর। তিনি তেল, মসলা ও ভাজা খাবার থেকে পছন্দ করেন। বর্তমানে তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। ডাক্তার তাকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করা ও নানস্থাপনের সাথে সাথে লাল আটা, চর্বি ছাড়া মাস্স ইত্যাদি খাবার থেকে পরামর্শ দেন।

**ক.** বিপাকজনিত রোগ কোনটি?

১

**খ.** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার পরিণতি কী? ব্যাখ্যা কর। ২

**গ.** কবির সাহেবকে ডাক্তার যেসব খাবার থেকে বলেছেন তার একটি তালিকা তৈরি কর।

৩

**ঘ.** "নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনই কবির সাহেবের সুস্থতার সহায়ক।"— স্মরণাত্ম বিশ্লেষণ কর।

৪

### ১০নং প্রশ্নের উত্তর :

**ক.** বিপাকজনিত রোগ হলো ডায়াবেটিস।

**খ.** নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করলে নানাধরনের ব্যাস্থাগত ঝুঁকির সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যেমন— ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়। জীবনের দীর্ঘতা বা আরু কমে যায়। এছাড়া বিভিন্ন দুরারোগ ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

**গ.** উকীলকে কবির সাহেব হৃদরোগে আক্রান্ত। এ কারণে ডাক্তার তাকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করা ও ব্যবস্থাপনের সাথে সাথে সাল আটা, চর্বি ছাড়া মাস্স ইত্যাদি খাওয়ার পরামর্শ দেন।

হৃদরোগের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ ইত্যাদি। উকীলকের কবির সাহেবও তেল, মসলা ও ভাজা খাবার থেকে বেশি পছন্দ করেন। এতে তার ব্যাস্থাবুকি 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 ভূসিসহ আটার রুটি থেকে হবে পরিমাণমতো।

২. বেশি আশযুক্ত খাদ্য যেমন— শাকসবজি ও ফল (টক ফল) খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।

৩. বিভিন্ন রাশিস সবজি প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে।

৪. ভাল, বাদাম পরিমাণমতো থেকে হবে।

৫. মাছ, চর্বি ছাড়া মাস্স, চামড়া ছাড়া মুরগির মাস্স ও ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে থেকে হবে।

৬. ননীতোলা দুধ ও এ দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।

৭. রাধায়া লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

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

সুস্থিতা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন অতুল গুরুত্বপূর্ণ। তা না হলে দেহের ওজন বেড়ে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ দেখা দেয় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায়। উকীলকে কবির সাহেব তেল, মসলা ও ভাজা খাবার থেকে পছন্দ করেন। বর্তমানে তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত। তার এ রোগ নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের বিকল্প নাই। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় খাস্থাবিধি খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত জরুরি। সুষম খাদ্য গ্রহণ, খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিষিক

ପରିମାଣେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରା ଇତାନିର ମାଧ୍ୟମେ କରିଯି ସାହେବ ଧ୍ୟାନକର୍ମ ଖାଦ୍ୟାଭାସ ଗଠନ କରାତେ ପାରେନ । ନିୟମଭାସିକ ଧ୍ୟାନକର୍ମ ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଲ ଲାଭେର ଜନ୍ମ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବାଯାୟ କରା ଅଭାବ ଜ୍ଞାନ । ତିନି, ଏହ ମାଧ୍ୟମେ ଶରୀରେର ଉଜଳ ଧାରାଲିକ ବେଳେ ସୁଧାର୍ଯ୍ୟ ବଜାୟ ରାଖାତେ ପାରେନ । ତିନି ଦ୍ରୁତ ଘୟ ଓ ଦ୍ରୁତ ଝେଗେ ଓଢ଼ାଇର ଅଭାସ କରାତେ ପାରେନ । ଯଥ୍ୟଥ ମୟୋ ପରିକଳନା କରେ ତାତେ ନିଜେକେ ଅଭାବ କରାତେ ପାରେନ । ଏହାଫା ଧ୍ୟୀଯ ଓ ସାମାଜିକ ବିଧି-ନିମେଧ ମେନେ ତିନି ନିୟମଭାସିକ ସୁଧା ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାତେ ପାରେନ ।

সুকরাই বলা যায়, নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনই কণিক সাহেবের মূর্খতার সহায়ক— এ মন্তব্যটি সঠিক।

ଅର୍ଥ ୧୧ । ଇଲ୍ଲାହାନି ପାବଲିକ କ୍ଷୁଳ ଓ କଲେଜ, କୁମିଳା

ରହମାନ ସାହେବ ଦାଖଲିକ କାଜେ ପ୍ରଚାନ୍ଦ ସାନ୍ତୁ ଥାବେନ । ଶୀଘ୍ରା, ବିଶ୍ଵାସ, ଘୂମ ସବକିଛୁଡ଼େଇ ତାର ଅନିମୟ ହେଁ ଯାଏ । ଫଳେ ଶାରୀରିକ ନାନା ରକ୍ଷଣା ଜାତିଲଭା ସୃଦ୍ଧି ହୋଇଛେ । ଆଜି କାଜେ ତିନି ଦ୍ଵାରା ହେଁ ଗଢ଼େ, ଘନ ଘନ ପିଲାଦା ପାଇ, ଓଜନତ କରେ ଯାଏଛେ । ସବଶେଷେ ଡାକ୍ତରେର କାଜେ ଗେଲେ ରୋଗଟି ନିୟମଶରୀରର ଜନା ନିୟମଭାବୀକ ଜୀବନ୍ୟାପନେର ପରାମର୍ଶ ଦିଲେନ ।

- ক. সুস্থান্তা রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১

খ. আংশুষ্ট খাবার কেন গুরুতপূর্ণ বৃক্ষিয়ে লেখ। ২

গ. ডুকীপকে 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

२१८ अद्यतन उच्चारः

- ক** সুস্থান্ত্র রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতাৎপৰ জীবনযাপন।

**খ** বাস্ত্যরক্ষার আশযুক্ত খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ।  
বেশি পরিমাণে আশযুক্ত খাদ্য প্রহলে রক্তে শর্করা ও কোলেস্টেরলের পরি  
ক্রমে। এছাড়া আশযুক্ত খাদ্য প্রহলের ফলে পিণ্ডলিলির রোগ, জলাশ  
ক্যান্সার, অর্ধ, আলেডিকস, হৃদরোগ, স্থূলতা প্রভৃতি রোগের প্রকোপ করে।

**গ** উচ্চিপক্ষে রহমান সাহেবের ভায়াবেটিস রোগ হয়েছে বলে ডান  
নির্ণয় করেন।

ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে নিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে খুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তবে বৃশঙ্গত কারণ— অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, শারীরিক পরিশ্রম বা ল্যায়াম না করা এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের কারণে ডায়াবেটিস রোগ হয়। এ রোগ হলে ওজন কমতে থাকে, ঘন ঘন প্রস্তর হয়, ঘন ঘন পিপাসা পায় এবং দর্ভুলতা অন্তর্ভুল হয়।

উদ্বীপকে দেখা যায়, রহমান সাহেব কাজে প্রচন্ড বাস্তু পাকার কারণে খাওয়া, লিপ্তায়, ঘূম সরকিছুতেই অনিয়ম করেন। ফলে তার শারীরিক নানারকম অস্থিতা সৃষ্টি হয়েছে। এ কারণে তিনি অস্থিতেই হ্রদ হয়ে পড়ছেন। ঘন ঘন পিপাসা লাগছে এবং শুভ্রনাম করে যাচ্ছে। এ অস্থিগুস্মৃত মেছে ডাক্তার নির্দয় করেন রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত।

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

- ঘ** রহমান সাহেবকে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনে দৈনন্দিন জীবনযাত্রা ও খাদ্য এভ্যন্থ পরিবর্তন আনতে হলে বলে আমি মনে করি।

ডায়াবেটিস হলে খাদ্য প্রহরে অতি অবশ্যই নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। এ গোগে বল্কে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। আর এ মুকোজে প্রধানত খাবার থেকেই আসে। তাই সকল খাবার ইচ্ছন্মায়ী খাওয়া যাবে না, কিছু খাবার হিসাব করে থেতে হবে। কিছু খাবার পরিহার করতে হবে, নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার থেতে হবে, শরীরের উজ্জ্বল ঘান্ধাত্ত্ব রাখতে হবে। ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে যায়, তাই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। সকল ডায়াবেটিস গোণীকেই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম মেনে চলতে হয়। এছাড়া নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হওয়া সম্ভাব্য হলে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

ତୀର୍ଥକରେ ପରାମର୍ଶ ଓ ସାଧନାପାତ୍ର ଅନୁମାରୀ ଉତ୍ସୁକ ଯଦ୍ବନ୍ଦ ହେବେ ।  
ସୁତରାଂ ବଳା ଯାଏ, ଉପରିରୁକ୍ତ ବିଷୟଗୁଲୋ ଶୁଭଜାର ନାଥେ ମେନେ ଚଳିଲେଇ  
ଡାଯାବେଟିସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରା ସନ୍ଦର୍ଭ ହେବେ ।

শাস্টির টেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



## বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

**পর্য ১২। বিষয়বস্তু : নিয়মভঙ্গিক ছীড়ের প্রতি গ্রহণ**

ପ୍ରକାଶିତ ହେଲାମୁଣ୍ଡଲୁଙ୍ଗ ଏବଂ ପାଦପାତାଳ ପାଦପାତାଳ ପ୍ରେଷିତେ ପଡ଼େ । ମେ ବାସାର ଥାବାର ଖୁବ କମ ଥାଯା । ବାହୀରେ ମେ ପ୍ରାଯାଇଁ ଫାଟ୍‌ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସଫ୍ଟ୍ ଡିକ୍ ପାନ କରେ । ମେ ଅନେକ ରାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜେଳେ କମ୍‌ପ୍ଯୁଟାରେ ଶେଷ ଥେଲେ ଏବଂ ଖୁବ ଭୋଲେ ଓଡ଼ି କଲେଜେ ଯାଯା । ଛୁଟିର ଦିନ ମେ ଅନେକ ବେଳା ବରେ ଘୂମ ଥେକେ ଓଡ଼ି । ଦୀର୍ଘଦିନ ଏ ଅବସ୍ଥା ଜୀବାର ପର ମେ ଅନେକ ଅସ୍ମୟ ହୁଏ ପଡ଼ିଲା ।

- ক. সকল সফলতা ও সুখের চাবিকাঠি কী? ১  
 খ. নিয়মতাত্ত্বিক ঝীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা মেনে  
 চলা কতটা আবশ্যিক ব্যাখ্যা কর। ২  
 গ. এশীয়ভাবে সৃষ্টি থাকতে পারে তা বিশ্বৃত কর। ৩  
 ঘ. উচ্চীপরের এশীয় নিয়মতাত্ত্বিক ঝীবনযাপনের প্রত বিশ্লেষণ কর। ৪

১২৩০ প্রাপ্তির উদ্ধব :

- ଦ୍ୱାରା** ସକଳ ସଫଲତା ଓ ସୁଖେର ଚାବିକାଠି ହଲ ଶୁଧାର୍ଥ୍ୟ ।  
**ଅଛି** ନିୟମତାତ୍ତ୍ଵିକ ଜୀବନଯାପନେର ଜନ୍ୟ ଯଥାର୍ଥ ସମୟ ପରିବହନା ଅତୀବ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମତାତ୍ତ୍ଵିକ ଜୀବନଯାପନେର ଜନ୍ୟ ଯଥାର୍ଥ ସମୟ ପରିବହନା କରାଏ ଓ ତାର ସାଥେ ନିଜେକେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ କରା ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ । ଛେଲେବେଳା ଥେକେ ସମୟେର ସଂବାଧର କରାତେ ନା ପାରଦେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନେଓ ଏଇ ନେତ୍ରିବାଚକ ଫଳାଫଳ ଦୋଗ କରାତେ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ସମୟ ପରିବହନା ଓ ଏଇ ଅନୁଶୀଳନେର ମାଧ୍ୟମେ ନିୟମତାତ୍ତ୍ଵିକ ଜୀବନଯାପନ ଅତି ସହଜ ହୁଏ । ସୁତ୍ରରାଙ୍ଗ ଜୀବନଯାପନେର ଜନ୍ୟ ଯଥାର୍ଥ ସମୟ ପରିବହନା ମେନେ ଚାଲା ଅନେକ ଜୁଗାରି ।

- গ** সুখান্ধা রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। একই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের মাধ্যমে সুস্থ থাকতে পারে। নিচে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের উপায়গুলো বিবরণ করা হলো—

- নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠায় ঐশীকে প্রথমে খাস্থাকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করতে হবে। তাকে নিয়মিত বাসার সুষম খাবার খেতে হবে এবং বাইরের ফাস্টফুড ও সফট ড্রিংক পরিহার করতে হবে।
  - নিয়মতাত্ত্বিক খাস্থাকর জীবনযাপনের জন্য এবং দীর্ঘজীবন লাভের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা ঐশীর জন্য অত্যন্ত জরুরি।
  - ঐশীকে প্রতিদিন নিমিট সময় ধূমাতে যাওয়া ও নিমিট সময় ধূম খেকে ঝঁঁসির অভ্যাস করতে হবে। অনেক জাত পর্যন্ত জেগে বিস্তৃতীয়ে গেম খেলা যাবে না। ছুটির সময় একই সময় ধূম খেকে উঠতে হবে।
  - নানারকম মানসিক চাপ কমানোর জন্য তাকে নিয়ন্ত্রিত সহজ-সরল জীবনপ্রণালী প্রতিষ্ঠা করতে হবে।
  - নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করে তার সাথে নিজেকে অভ্যন্তর করে তুলতে হবে।
  - ঐশীকে পানাহারে, চলাকৈরায়, মেলামেশার ক্ষেত্রে ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলায় অভ্যন্তর হতে হবে।
  - সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য ঐশীকে নিজে নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করে তা মেনে চলতে হবে।  
এভাবে ঐশীর খাস্থাকর নিয়মতাত্ত্বিক জীবনপ্রণালিতে নিজেকে অভ্যন্তর করে তুলতে হবে।

**ষ** যেকোনো মানুষের জীবনেই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অসীম। উদ্ধীপকের ঐশীর জীবনে তে নিয়মতাত্ত্বিক জীবন আরও বেশি প্রয়োজনীয়। সে একাদশ শ্রেণির ছাত্রী। অর্থাৎ তার জীবনযাপন প্রণালি, একদম অনিয়মতাত্ত্বিক এবং বিশৃঙ্খলাপূর্ণ। বাসার খাবার খুব কম খায় সে। বাইরের ফাটফুড আর সফট ড্রিক্স তার প্রিয়। সে অনেক রাত পর্যন্ত কম্পিউটারে গেম খেলে এবং খুব ভোরে ওঠে কলেজে যায়। আবার ছুটির দিন সে অনেক বেলা করে ঘুম খেকে ওঠে। মীর্ধদিন এমন জীবনযাপনের ফলে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এ অবস্থা চলতে থাকলে ভবিষ্যতে তার জন্য আরও ঘৃহাবিপন্দ অপেক্ষা করাছে। বিজ্ঞান ও নগরায়ণের ব্যাপক প্রসারের ফলে আমাদের জীবনযাত্রায় এসেছে ব্যাপক পরিবর্তন। আর এতে করে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনের পরিবর্তে এসেছে অনিয়ম ও বৃক্ষিপূর্ণ জীবনপ্রণালি। যখন তখন ফাট ফুড প্রহল, পানির পরিবর্তে সফট ড্রিক্স' পান করা, খৃষ্পনান করা, খাষ্টা বিধি মেনে না চলা, অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকা, দেরিতে ঘুম খেকে উঠা, একেক দিন একেক নিয়মে জীবন পরিচালনা করা ও নির্ধারিত কোনো সূচিন মেনে না চলা, খুব বেশি টিকি দেখা বা কম্পিউটার গেমে নিজেকে অভ্যন্ত করা, সবসময় মানসিক চাপের মধ্যে থাকা, শারীরিক ব্যায়াম ও পর্যবেক্ষণ না করা, সামাজিক ও ধর্মীয় বিশিষ্টিতে না মেনে চলা ইত্যাদি বিষয়গুলো নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের অন্তর্ভুক্ত। যার প্রভাবে বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের শাস্ত্রাগত সমস্যা ও ওজনাধিক এবং এর প্রভাবে সৃষ্টি বিভিন্ন রোগ হেমন— ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ক্রমে বেড়েই চলেছে। শাস্ত্রাবিষয়ক গবেষণায় দেখা গেছে যে অনিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের ফলে বর্তমানে অল্প বয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ প্রকাশ পাচ্ছে, মানুষের কর্মকর্মতা কমে যাচ্ছে, বার্ধক্য হ্রাস করে হচ্ছে এবং দীর্ঘায়ু কমে যাচ্ছে। উপরিউক্ত আলোচনার পর একথা বলা যায় যে, সুস্থিত্য রক্ষায় নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। আর উদ্ধীপকের ঐশীর ক্ষেত্রেও একথা প্রযোজ্য। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের গুরুত্ব অপরিসীম।

- প্রশ্ন ১৩** ► বিষয়বস্তু : ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ও নিয়ন্ত্রণের উপায়  
 জনাব হ্যাবিটুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাঘাক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাঢ়াদের 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 নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।
- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়? ১
- খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. উদ্ধীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"— বিশ্লেষণ কর। ৪

### ১৩সং প্রশ্নের উত্তর :

- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।
- খ. ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো নিচে তুলে ধরা হলো—
- বৃশ্চিন্ত কারণ, মা-বাবা বা নিকটাত্ত্বীয়ের ডায়াবেটিস থাকলে এ রোগ হতে পারে।
  - অতিরিক্ত শারীরিক ওজন।
  - শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা।
  - অনিয়মিত জীবনযাপন।
- গ. উদ্ধীপকে জনাব হ্যাবিটুর রহমানের ডায়াবেটিস রোগের কথা বলা হয়েছে; সম্পূর্ণ নিয়াময় করা না গেলেও এটা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। আর এটা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে ৪টি বিষয়ে শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে।

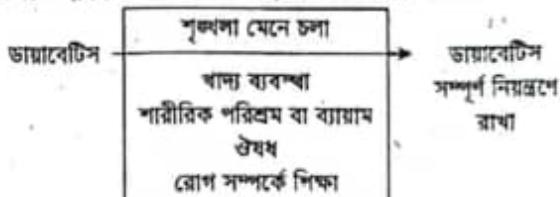
১. **ডায়াবেটিসে খাদ্য ব্যবস্থাপনা :** ডায়াবেটিস হলে খাদ্য এহেজে অতি অবশ্যই নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। এ রোগে রক্তে মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। আর এ মুকোজ প্রদানত খাবার খেকেই আসে। তাই সকল খাবার ইচ্ছান্তুর খাওয়া যাবে না, কিন্তু খাবার পরিহার করতে হবে। কিন্তু খাবার পরিহার করতে হবে, শরীরের ওজন ব্যান্ডারিক রাখতে হবে। মোটকথা নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুগম খাবার প্রাণ এবং এ সহজে নিয়ম মেনে চলতে হবে।

২. **শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম :** ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের জন্য নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।

৩. **ওষুধ :** সকল ডায়াবেটিস রোগীকেই খাদ্য নিয়ালু, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম মেনে চলতে হয়। তবে কিন্তু রোগীকে তার সাথে সাথে ওষুধও প্রহল করতে হবে। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ প্রহল করতে হবে।

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

**ষ** "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"— কথাটি যথৰ্থ। এ ধরনের রোগীদের জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই গুরুত্বপূর্ণ। আর এজন্য ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অতি অবশ্যই মানতে হবে। উদ্ধীপকের জনাব হ্যাবিটুর রহমান একজন ডায়াবেটিস রোগী। তার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে তাকে অবশ্যই ৪টি বিষয়ে শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। আমরা জুরুর সাথ্যে নিয় 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 মুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ রোগ হলে সর্বপ্রথম খাদ্য প্রহলে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। নিয়মিত, পরিমাণমতো এবং যথোপযুক্ত খাবার রোগীকে খেতে হবে। হিসাব করে খেতে হবে। ইচ্ছামতো যেকোনো খাবার খাওয়া যাবে না। কিন্তু 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 প্রযুক্ত প্রহল করতে হবে। আর এ রোগকে নিয়ন্ত্রণে জন্য রোগী এবং নিকটাত্ত্বীয়দের রোগ সম্পর্কে আলোচনা আনতে 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 প্রযুক্ত প্রহল করতে হবে। আর এজন্য রোগীকে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন অর্থাৎ জীবনযাপন শৃঙ্খলা মেনে চলাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং প্রশ়োক্ত উক্তিটি সঠিক।

**প্রশ্ন ১৪** ► বিষয়বস্তু : হৃদরোগীদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন

জনাব আবু সাঈদ দীর্ঘদিন ধরে উচ্চ রক্তচাপে ভুগছিলেন। অবস্থা ক্রমশই জাটিল হয়ে এলে তার ছেলে যামুন তাকে ডাকারের কাছে নিয়ে গেল। ডাক্তার এনজিওড্রাম করে দেখলেন যে জনাব আবু সাঈদের হাতে দুটো ত্বক আছে।

ক. হৃদযোগ ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত বাস্তিদের কেন্দ্ৰ জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুতর কৈ? ১
খ. হৃদযোগের প্রধান কারণগুলো উল্লেখ কৰা। ২
গ. একজন হৃদযোগী হিসেবে জনাব আৰু সাইদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের জন্ম কোম কোম বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে? ৩
ঘ. জনাব আৰু সাইদের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ কৰা। ৪

## ১৪নং প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ:

ক. হৃদযোগ বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত বাস্তিদের নিয়মতাত্ত্বিক  
জীবনযাপন সবচেয়ে গুরুতর কৈ?

খ. হৃদযোগের প্রধান কারণগুলো নিচে উল্লেখ কৰা হলো—

১. অনিয়ন্ত্ৰিত জীবনযাপন
২. অভিভিত চৰি জাতীয় খাদ্য প্ৰহণ
৩. প্ৰযোজনেৰ ঢাইতে বেশি খাদ্যশক্তি প্ৰহণ
৪. ব্যায়াম বা শারীৰিক পৰিশ্ৰম না কৰা
৫. বৎসুগত কাৰণ
৬. বিণাকীয় দৃষ্টি ইত্যাদি।

গ. একজন হৃদযোগীৰ জন্ম নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন সবচেয়ে  
গুরুতর কৈ? জনাব আৰু সাইদ একজন হৃদযোগী। তিনি দীৰ্ঘদিন উচ্চ  
রক্তচাপে ভূগেছেন। অবশেষে ডাক্তাৰ এনজিওগ্রাম কৰে জেনেছেন যে,  
তাৰ হাতে দৃষ্টি দৃক আছে। একজন হৃদযোগী হিসেবে এখন তাকে  
অবশ্যই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কৰতে হবে। এজনা নিয়মিতিত  
বিষয়েৰ প্রতি তাকে দৃষ্টি দিতে হবে—

১. নিয়মিত সূৰ্য খাদ্য গ্ৰহণ এবং এ সক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে  
চলতে হবে
২. নিয়মিত ও প্ৰযোজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীৰিক পৰিশ্ৰম  
কৰতে হবে
৩. ব্যবস্থাপন অনুযায়ী চিকিৎসা প্ৰহণ কৰতে হবে
৪. নিয়মিত রক্তচাপ পৰীক্ষা কৰতে হবে
৫. নিৰ্দিষ্ট সময় ঘূমাতে হবে
৬. মানসিক চাপ, উত্তেজনা এ রাগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰতে হবে
৭. ঘূমপান ও মদপান পৰিহাৰ কৰতে হবে
৮. পৰিষ্কাৰ পৰিষ্কাৰ ব্যাস্থাসম্যৱত জীবনযাপন কৰতে হবে

## অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান



## পাঠ ১০ নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন

## ১. সমাধান:

কাজ ▶ তুমি কীভাৱে তোমাৰ জীবনকে নিয়মতাত্ত্বিক উপায়ে  
পৰিচালিত কৰতে পাৰবে তা বৰ্ণনা কৰ। • পাঠাবই পৃষ্ঠা ১২১

## ২. সমাধান:

কাজৰ উদ্দেশ্য: নিয়মতাত্ত্বিক উপায়ে জীবন পৰিচালনা কৰতে শেৰো।

কাজৰ প্ৰয়োজনীয়তা: দৈনন্দিন জীবনে আমাদেৱ অনেক সমস্যাৰ  
সংঘূৰ্ণীন হতে হয়, যা জীবন চলা ধৰিয়ে দিতে পাৰে বা ঝুঁত কৰে  
দিতে পাৰে। আৰ এসব সমস্যা ধৰে ঘূৰি পাওয়াৰ জন্ম  
নিয়মতাত্ত্বিকভাৱে জীবন পৰিচালনা কৰা একান্ত প্ৰয়োজন।

কাজৰ বিবৰণ: আমি যেভাৱে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কৰতে পাৰি—

১. খাস্থাকৰ খাদ্যাভ্যাস গঠন কৰা: আমি সুৰ্য খাদ্য প্ৰহণ, খাওয়াৰ  
জন্ম নিৰ্দিষ্ট সময় মেনে চলে, নিয়মিত পৰিমাণে খাদ্য ও পানীয়া  
প্ৰহণ কৰে, শুভকৰ অভ্যাস পৰিহাৰ কৰে, সঠিক ও খাস্থাসম্যৱত

৯. প্ৰতিদিন নিৰ্দিষ্ট বৃটিন মেনে চলতে হবে ও
১০. যেকোনো শাৰীৰিক সমস্যাৰ জন্মৰি চিকিৎসকেৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ  
কৰতে হবে

গ. জনাব আৰু সাইদেৰ খাদ্য ব্যবস্থাপনা হতে হবে সঠিক ও  
যথোপযুক্ত। তিনি একজন হৃদযোগী। দীৰ্ঘদিন তিনি উচ্চ রক্তচাপে  
ভূগেছেন। সংকুচিৎ এনজিওগ্রাম কৰে জন্ম গোছে যে তাৰ হৃদযোগে  
দৃষ্টি দৃক আছে। আৰ এ অবস্থায় যেকোনো ধৰনেৰ বড় বুঁকি চলে  
আসতে পাৰে তাৰ জীবনে। তাই এ অবস্থায় সৰ্বপ্ৰথম তাকে সকল  
নিয়মো নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কৰতে হবে। প্ৰশ্নান্বয়ীৰ আমৰা তাৰ  
খাদ্যেৰ নিকটি তুলে ধৰিছি। আমৰা জেনেছি যে, হৃদযোগীৰ খাদ্য  
এমন হতে হবে যেন খাদ্য বোগীৰ জন্ম প্ৰযোজনীয় খাদ্যশক্তিৰ  
চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় এবং খাদ্য সুৰ্য হয়। খাদ্যেৰ  
যাদ্যায়ে চিনি, লবণ ও ফাটোৰ প্ৰহণ যেন কম থাকে এবং প্ৰচৰ  
পৰিমাণে আশ জাতীয় খাদ্য মেন গ্ৰহণ কৰা হয়। এ বিষয়গুলোৰ সাথে  
জনাব আৰু সাইদকে নিয়োগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰতে হবে—

- লাল চালেৰ ভাত ও কুলিনৰ আটাৰ বৃটি খেতে হবে পৰিমাণমতো।
- বেশি অৰ্পণ্যুক্ত খাদ্য, যেমন— শাকসবজি ও ফল (টেকফল) খাদ্য  
তালিকায় রাখতে হবে।
- বিভিন্ন রক্ষণ সৰজি প্ৰতিদিন গ্ৰহণ কৰতে হবে।
- ভাল, খাদ্য পৰিমাণমতো খেতে হবে।
- মাছ, চৰি ভাড়া মাংস, চামড়া ভাড়া মুৰগিৰ মাংস, ডিম  
প্ৰযোজনীয় পৰিমাণে খেতে হবে।
- ননীতোলা সুধ ও এ সুধেৰ তৈৰি টক নই খাওয়া ভালো।
- রাঙায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়াৰ সময় বাড়তি লবণ  
খাওয়া যাবে না।
- আৰ তাকে নিয়োগ খাবাৰগুলো অবশ্যই খাদ্য দিতে হবে—
- মাখন, ঘি, ভালভা, কুমি, সস, বেশি তৈলাঙ্গ ও চৰিযুক্ত খাদ্য।
- আইসক্ৰিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য।
- বেশি চৰিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাস-মুৰগিৰ চামড়া দিয়ে তৈৰি খাদ্য।
- বেশি লবণযুক্ত খাবাৰ বা লবণে সংৰক্ষিত খাবাৰ।
- ফাস্টফুড বিভিন্ন ড্ৰিঙ্কস, চাইনিজ লবণ ইত্যাদি।
- আৰু সাইদেৰ খাদ্য ব্যবস্থাপনায় এন্সিকলগুলো অবশ্যই পুৰুত্বেৰ  
সাথে বাস্তবায়ন কৰতে হবে।

সংজ্ঞানশীল, সংক্ষিপ্ত, বহুনিৰ্বাচনি ও দক্ষতা স্তৰতাত্ত্বিক  
প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ এবং চিত্তন দক্ষতা ও মেধাবিকাশে সহায়ক

- খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলে, শৰীৰেৰ ওজন  
নিয়ন্ত্ৰণেৰ জন্ম খাদ্য গ্ৰহণে সচেতন হেকে, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কাৰগুলো  
পৰিহাৰ কৰাৰ যাদ্যায়ে আমি খাস্থাকৰ খাদ্যাভ্যাস গঠন কৰিব।
২. নিয়মিত শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা বা ব্যায়াম কৰা: নিয়মতাত্ত্বিক  
খাস্থাকৰ জীবনযাপন এবং দীৰ্ঘজীবন লাভেৰ জন্ম নিয়মিত  
শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম বা ব্যায়াম কৰৰ। নিজেৰ প্ৰাতাহিক কাজগুলো  
যেমন— নিয়মিত নিজেৰ কাপড় কাজ, নিজেৰ ঘৰ পৰিষ্কাৰ কৰা,  
আসবাৰপন পৰিষ্কাৰ কৰা ইত্যাদি কাজগুলো নিজে কৰৰ এবং  
নিয়মিত খেলাধূলা কৰৰ।
৩. ঘূৰেৰ সময় ও জেগে ওঠাৰ সময় মেনে চলা: প্ৰতিদিন নিৰ্দিষ্ট  
সময়ে ঘূৰাতে যাব এবং নিৰ্দিষ্ট সময়ে জেগে উঠৰ। প্ৰতিদিন  
নিৰ্দিষ্ট সময় ঘূৰাতে যাওয়া ও নিৰ্দিষ্ট সময় ঘূৰ থেকে ওঠা  
সুৰ্যতা বজাৰ বাখাৰ জন্ম জৰুৰি। প্ৰতিদিন ৬-৮ ঘৰ্টা নিৰ্দিষ্ট  
নিয়মে ঘূৰাব। অনেক বাত কৰে ঘূৰ পৰিহাৰ কৰৰ।
৪. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা: অনিয়ন্ত্ৰিত ও জটিল জীবনযাপন  
প্ৰণালীৰ কাৰণে তাৰ মানসিক চাপ বেড়ে গৈছে, যা সুৰাম্বৰেৰ

- অভরণ এবং উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগের কারণ হিসেবে চিহ্নিত। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়ন্ত্রিত সহজ-সহজ জীবন্ত প্রণালি প্রতিষ্ঠিত করার কোনো বিকার নেই। সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে কাজ সম্পাদন করা, অতিরিক্ত অশ্বিদতা নিয়ন্ত্রণ করা এবং যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শাস্ত রাখতে পারলে মানসিক চাপ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারব এবং এ থেকে সৃষ্টি রোগগুলো প্রতিরোধ করতে পারব।
৫. যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা এবং নিজেকে অভ্যন্তর করা : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের জন্য যথাযথ সময় পরিকল্পনা করা এবং এর সাথে নিজেকে অভ্যন্তর করা অভ্যন্তর জরুরি। ছেটবেলা থেকে সময়ের সংস্থাবহায়ের মাধ্যমে পরবর্তী জীবনে সফল হব। সৃষ্টি সময় পরিকল্পনা ও এর অনুশীলনের মাধ্যমে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন সহজ হয়।
  ৬. ধূমপান বর্জন করা : নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের জন্য সুস্থিতা প্রয়োজন। ধূমপান ছান্দোল জন্য ক্ষতিকর। ধূমপাণী ব্যক্তির শরীরে বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায়। কোনো কোনো পৃষ্ঠি উপাদানের কার্যকারিতা কমে বা নষ্ট হয়ে যায়। এছাড়া ধূমপাণী ব্যক্তি যখন ধূমপান করেন তার আশপাশে অবস্থানকারী ব্যক্তিগুলি ক্ষতি করেন। তাই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনে ধূমপান অবশ্যই বর্জন করব। এসব বিধি নিয়েছিলগুলো যদি আমি মেনে চলি তা হলে খুব সহজেই নিয়মতাত্ত্বিক সুস্থ জীবন প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব।
  ৭. ধর্মীয় ও সামাজিক বিধি মেনে চলা : ছেটবেলা থেকেই পনাহারে, চলাফেরায়, যেলামেশার ক্ষেত্রে ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলায় অভ্যন্তর হব। যেমন— পরিষিত আহার করব, অতিভোজন পরিহার করব, মানক গ্রহণ থেকে বিরত থাকব, পারস্পরিক মেলামেশায় নিরাপদ ও সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলব।
  ৮. নিজের নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করা ও মেনে চলা : সহজ করে জীবন পরিচালনার জন্য ছেটবেলা থেকে নিজের নিয়মানুবর্তিতা প্রতিষ্ঠা করব ও তা মেনে চলব। বাস্ত্বিক জীবনযাপন প্রণালীতে নিজেকে অভ্যন্তর করা সুস্থান্ত্র বজায় রাখতে জন্য অত্যাবশ্যকীয়।

## পাঠ ২ ○ ডায়াবেটিস

কাজ ▶ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের পদ্ধতি বর্ণনা করু।

● পাঠাবই পৃষ্ঠা ১২০

### ১. সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জানা।

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

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

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

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

- বেশি খাওয়া যাবে বা ইজ্জামতো খাওয়া যাবে : যে খাবারগুলোতে প্রচুর আশ আছে সেই খাবারগুলো বেশি খেলে রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বাঢ়ে না। তাই সেগুলো বেশি করে খাওয়া যাবে। সব রকমের শাকসবজি যেমন— চিজিজা, মুল্লল, পেপে, পটোল, শিম, লাউ, শসা, খিরা, করলা, উচ্চে, কাঁকরোল, মূলকপি, বাধাকপি ইত্যাদি। ফলের মধ্যে জাম, জামুরুল, আমলকী, লেবু, জ্বাহুরা ইত্যাদি।
- হিসাব করে খেতে হবে : কিন্তু খাবার আছে খাওয়ার পর খুব দুর্দল রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ না বাঢ়লেও পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই সে খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে। যেমন— ভাত, বুটি, চিড়া, মুড়ি, বৈ, বিষ্টুট, আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ, ছানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ভাল, বাদাম, মিষ্টি ফল যেমন— কলা, পাকা আম, পাকা পেপে ইত্যাদি। ভায়াবেটিস রোগীদের জন্য সাদা চাল ও সাদা আটাৰ বুটিৰ চেয়ে লাল চালের ভাত, ভুসিসহ আটাৰ বুটি বেশি উপকারী। এগুলো রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ ছুত বাড়ায় না।
- পরিহার করতে হবে : কিন্তু কিন্তু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দুর্দল রক্তে ঘুরোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। যেমন— চিনি, গুড়, মিষ্টি, রস, শরবত, সফট ড্রিঙ্কস, জুস, সব রকমের মিষ্টি, পায়েস, পেস্টি, কেক ইত্যাদি।
- শরীরের ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে খাত্তাবিক ওজনে আনতে হবে। আবার শরীরের ওজন কম থাকলে তা বাড়িয়ে খাত্তাবিক ওজনে আনতে হবে। সবসময় শরীরের ওজন খাত্তাবিক মাঝায় রাখতে হবে।
- নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার থেকে হবে : নিজের ইজ্জামতো 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 অভ্যন্তর গুরুতর্পূর্ণ। ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রমের ফলে ইনসুলিন ইনজেকশন-এর নির্ধারিত ডোজ ও এর সাথে খাদ্য গ্রহণ, ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের সঠিক নিয়ম সচেতনভাবে মেনে চলতে হবে। তা না হলে ঔষুধ রোগ নিয়ন্ত্রণে পরিবর্তে জীবনের ঝূঁকির কারণও হতে পারে।
- ৩. ঔষুধ : 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 ঔষুধ অর্ধাং 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 ঔষুধ রোগ নিয়ন্ত্রণে পরিবর্তে জীবনের ঝূঁকির কারণও হতে পারে।
- ৪. রোগ সম্পর্কে শিক্ষা : ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। তাই এ রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে রোগীকে ও রোগীর নিকট আশীর্যদেরও অবশ্যই রোগ সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। কারণ ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য শিক্ষার কোনো বিকল্প নেই। ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন অর্ধাং শৃঙ্খলা মেনে চলা গুরুতর্পূর্ণ। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের মাধ্যমে যেভাবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে হবে—
- ৫. শৃঙ্খলা মেনে চলা : ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন অর্ধাং জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই সবচেয়ে গুরুতর্পূর্ণ। জীবনযাপনে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠিত করার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে—

১. নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুধম খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলা।	৬. ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা বন্ধ না করা।
২. নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রম করা।	৭. নিয়মিত রক্তের ঘুর্কোজ পরীক্ষা করা ও রিপোর্ট সংরক্ষণ করা।
৩. চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী খাবার বড়ি অথবা ইনজেশন গ্রহণ করা।	৮. ধূমপান ও মদপান পরিহার করা।
৪. পরিচার-পরিচ্ছন্ন খাদ্য।	৯. প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসঙ্কেত রূটিন মেনে চলা।
৫. পায়ের নিয়মিত বিশেষ যত্ন নেওয়া।	১০. ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করা।
	১১. শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা।

### পাঠ ৩ ○ হৃদরোগ

কাজ ▶ হৃদরোগীর জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করার সময় আচ্যুতকৃত কোন কোন বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে? একটি চার্টের মাধ্যমে দেখো। • পাঠবই পৃষ্ঠা ১২৪

#### কাজের সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : হৃদরোগীর জন্য করণীয় সম্পর্কে জানা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : আবাদের দেশে হৃদরোগে অনেক মানুষ মারা যায়। এ রোগ সম্পর্কে অভ্যাস ও অনেক ক্ষেত্রে মৃত্যুর কারণ হয়। এ মারাত্মক রোগ থেকে রোগীকে বাঁচতে হলে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনসহ খাদ্যসংক্রান্ত বিষয় জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : হৃদরোগীর জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করার সময় বিশেষভাবে নজর দিতে হবে যেন রোগীর প্রয়োজনীয় খাদ্য পরিশ্রম ও বেশি খাদ্যসংক্রান্ত গৃহীত না হয় ও সুধম হয়। খাদ্যের মধ্যে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রাহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আংশিকাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয়। এছাড়াও লক্ষ বাধ্যতে হবে—

১. লাল চালের ভাত, ভূসিসহ আটার রূটি খাওয়ার অভ্যন্তর হতে হবে এবং চাল ও আটার তৈরি খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণের বেশি খাওয়া যাবে না।
২. বেশি অশ্বমুক্ত খাদ্য যেমন—শাকসবজি ও ফল বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন—সেবু, জাহুরা, কমলা, আনাস ইত্যাদি তালিকায় বাধ্যতে হবে।
৩. বিভিন্ন রক্ষিত সবজি যেমন—সবজু (শাক পাতা), কমলা (মিষ্টি কুমড়া, গাজর), বেগুন (বিট), লাল (টমেটো) হালকা হলুদ/সাদা (মূলা, শসা) প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে। মৌসুমি তাজা শাকসবজি প্রতিদিন খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
৪. ডাল, বাদাম পরিমিত পরিমাণে থেকে হবে।

৫. মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে থেকে হবে।
৬. নর্নী তোলা সুধ ও এ সুধের তৈরি টুক সই খাওয়া তালো।
৭. বাজ্যায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সবচেয়ে বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।

যে খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত :

১. মাখন, ধী, ডালডা, ক্রিম সস, নারকেল, বেশি তৈলাক্ত ও জর্বিমুক্ত খাদ্য।
২. আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।
৩. বেশি চর্বিমুক্ত মাংস, কলিজা, হ্যাস-মুরগির চামড়া ও এসের তৈরি খাদ্য।
৪. বেশি লবণমুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত যেকোনো খাবার যেমন পনির, আচার, চাটনি, সস, সয়াসস, চিপস, চানাচুর, লবণমুক্ত খাদ্যাম, নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ ইত্যাদি।
৫. ফার্স্টফুল যেমন—চিকেন ফ্রাই, পিজা, মাংসের তৈরি নাগেট ইত্যাদি।
৬. বেকারির তৈরি খাবার যেমন—বিক্টুট, কেক, পেস্টি ইত্যাদি।
৭. সফট প্রিঙ্কস ও এনার্জি প্রিঙ্কস, ডাক কফি ইত্যাদি।
৮. সালাদে লবণ ও সালাদ ড্রেসিং বাদ দিতে হবে।
৯. চায়নিজ লবণ বাদ দিতে হবে।

### পাঠ ৪ ○ উচ্চ রক্তচাপ

কাজ ▶ উচ্চ রক্তচাপের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনে কোন কোন বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে?

• পাঠবই পৃষ্ঠা ১২৬

#### কাজের 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 নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করতে হবে এবং যে বিষয়গুলোর ওপর বিশেষভাবে নজর দিতে হবে—

১. নিয়মিত সুধম 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 শুধু গ্রহণ করা।
৫. মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করা।
৬. নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা।
- ৭-৮. ঘুষ্টা ঘুমানো।
৯. ধূমপান ও মদপান পরিহার করা।
১০. পরিচার-পরিচ্ছন্ন ঘাস্থাসম্পত্তি জীবনযাপন করা।
১১. প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসঙ্কেত নির্দিষ্ট রূটিন মেনে চলা।



## এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স Exclusive Suggestions

▷ মূল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রযুক্তির জন্য নিচের ছকে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে অনুশীলন করবে।

বিষয়/শিরোনাম	গুরুত্বপূর্ণ টিপ্প		
	7★ (সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ)	5★ (ভুলনামূলক গুরুত্বপূর্ণ)	3★ (কম গুরুত্বপূর্ণ)
বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	PART 02 (অনুশীলন অংশ) এর সব বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর মূল এবং এসএসসি পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।		
সংক্রিয় প্রশ্ন ও উত্তর	২, ৬, ১২, ১৭, ১৯, ২০, ২৩	১, ৭, ১০, ১৩, ১৬, ২১,	৫, ১১, ১৪, ১৮, ২৫,
জ্বানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৭, ৯, ১৪, ১৮, ২৫, ২৭, ৩২	২, ১০, ১২, ১৯, ২৮, ৩১	৩, ৮, ১৬, ২২, ৩৪
অনুযায়ীবন্মূলক প্রশ্ন ও উত্তর	২, ৪, ৭, ১৫, ১৯, ২৪	৩, ৬, ১০, ১৮, ২৩	৫, ১১, ১৬, ১৭, ২২
সুজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৭, ৯, ১১	২, ৫, ৬, ১০	৪, ৮, ১২

**PART****04**

## যাচাই ও মূল্যায়ন Assessment & Evaluation

### প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাপ্তি

#### ১? প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাপ্তি

- ১। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন?
- ২। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার কুফল লেখ।
- ৩। কীভাবে খাস্ত্বাকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সহজ?
- ৪। সুস্থাস্থার জন্য ঘুমের গুরুত্ব লেখ।
- ৫। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার পরিণতি লেখ।
- ৬। ডায়াবেটিস আক্রমণ হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর।
- ৭। ডায়াবেটিস হলে খাদ্য নির্দিষ্ট নিয়ম যেনে 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 সুজনশীল প্রশ্নব্যাপ্তি

- প্রশ্ন ১ ► জবা বেগম মধ্যবয়সি ভদ্রমহিলা। তার দেহের ওজনও বেশি। অসুস্থ বাদা-মার দেখাশুনা, দুই বেলা তাদের ইনসুলিন দেওয়া ও খাবারের ব্যবস্থা তাকেই করতে হয়। সংসারের যাবতীয় কাজ করতে গিয়ে তিনি চলাকেরার কোনো নিয়মশূণ্যলা যানেন না। তিনি মিষ্টি, পায়েস, সফট ড্রিংকস, জুস খেতে পছন্দ করেন। জবার শরীর খারাপ হলে চিকিৎসক তাকে ভবিষ্যতের জন্য খাস্ত্ব সম্পর্কে সচেতন হতে বলেন।

- ক. বিপাকজনিত একটি রোগের নাম লেখ।
- খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? বুঝিয়ে লেখ।
- গ. মিসেস জবাকে তাঁর বাবার জন্য কোন ধরনের খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস জবার সুস্থ খাকার জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত নিয়মতাত্ত্বিক জীবনপ্রণালি— বিশ্লেষণ কর।

**উত্তরসূত্র**: ৩২০ পৃষ্ঠার ২ নং প্রশ্নের অনুবৃত্তি।

- প্রশ্ন ২: মিসেস হেনা বেগমের বয়স ৪৫ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ধি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। ধার্য সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেরিতে খেয়েই শুয়ে পড়েন। অপরদিকে, ৫০ উর্ধ্ব বয়সী তার খামী সুন্দর 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 মুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।

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

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

### মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্নীতি

গ. সুন্দর সাহেবে কোন রোগে আক্রান্ত? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. মিসেস হেনা লেগামের প্রতিদিনের জীবনব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কাঠটুকু গহণযোগ্য তা মূল্যায়ন কর।

**৩ উত্তরসূত্র**: ৩২১ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্নের অনুবৃত্তি।

প্রশ্ন ৩ ► আরমান সাহেব ও তার স্ত্রী দুজনই শুব তোজন রসিক। তারা দুজনই পোলাও, চর্বিযুক্ত মাংস, মিষ্টি, পায়েস এবনকি ফাস্টফুড জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। কিছুদিন অন্তর তাদের দুজনই শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। তারা দুজনই ডাক্তারের শরণাপন হলে ডাক্তার আরমান সাহেবকে নিয়মিত রেফের তাপ মাপাতে ও চর্বিযুক্ত খাবার খেতে নিষেধ করেন। আর তার স্ত্রীকে মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দিয়ে নিয়মিত হাঁটতে বলেন এবং তিনি দুজনকেই নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপনের পরামর্শ দেন।

ক. সুস্থাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?

খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

গ. আরমান সাহেবের স্ত্রীর খাদ্য ব্যবস্থা কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. শফিক সাহেবের সুস্থ খাকার জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবন যাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি ডাক্তারের এই পরামর্শের সাথে একমত? বিশ্লেষণ কর।

**৪ উত্তরসূত্র**: ৩২৩ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্নের অনুবৃত্তি।

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

ক. কোন রোগে নরী তোলা দুধ খাওয়া ভালো?

খ. আশযুক্ত খাবার গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

গ. মিজান সাহেবে কোন রোগে ভুগছেন? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. মিজান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের বিকল্প নেই। তুমি কি এর সাথে একমত? এর সপরে মুক্তি দাও।

**৫ উত্তরসূত্র**: ৩২৪ পৃষ্ঠার ৮ নং প্রশ্নের অনুবৃত্তি।

প্রশ্ন ৫ ► জবা বেগম হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস খারাপক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাসু বলল, বাবা তুমি কি শুব ভাড়াতাড়ি আমাদের ছেড়ে চলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?

খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

গ. উদ্বীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের 'উপায়' ব্যাখ্যা কর।

ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই"- বিশ্লেষণ কর।

**৬ উত্তরসূত্র**: ৩২৭ পৃষ্ঠার ১৩ নং প্রশ্নের অনুবৃত্তি।



যাচাই ও মূল্যায়ন  
Assessment & Evaluation

সময় : ৩ ঘণ্টা

পূর্ণমান : ৭৫

||**সরবরাহকৃত বাহুনির্বাচনি** অঙ্গীকার উত্তরগতে প্রশ্নের ক্রমিক স্বত্ত্বের বিগ্ৰহীতে প্রদত্ত বৰ্ণসংবলিত বৃত্তনুমূহ হতে সঠিক/ সর্বোচ্চকৃষ্ট উত্তৰের বৃত্তি  
বল প্ৰযোগ কৰিয়ে আৰা সম্পূৰ্ণ ভৱাটি কৰে। সকল প্রশ্নের উত্তৰ মিলে হয়ে : প্ৰশ্নগতে কোনো প্ৰকাৰ নাগ/চিন দেওয়া যাবে না।||



କୁଣ୍ଡଳମା ► ଯଦୁନିର୍ବାଚନ ଅଭୀଷ୍ଠା

1	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪
১৪ ৩	১৫ ৩	১৬ ৩	১৭ ৩	১৮ ৩	১৯ ৩	২০ ৩	২১ ৩	২২ ৩	২৩ ৩	২৪ ৩	২৫ ৩	২৬ ৩	২৭ ৩

সংষয়—২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

## (সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন ও সৃজনশীল প্রশ্ন)

মাস—৫০

যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন কেন প্রয়োজন?
- ২। জীবনে রাস্তাকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সচিব?
- ৩। নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার পরিপত্তি লেখ।

- ৪। ডায়াবেটিস আক্রান্ত হওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কর।
- ৫। ডায়াবেটিস হলে খাদ্য প্রাণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেয়ে চলতে হয়ে কেন?
- ৬। হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা দাও।
- ৭। উচ্চ রক্তচাপে কোম খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত?

## সৃজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

 $2 \times 5 = 10$ 

যেকোনো ৮টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১। ৪৫ বছর বয়সী মহিলার ক্ষেত্রে কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘূর্ম কোনোটাই ঠিকভাবে হয় না। ইন্দোনীং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লিনিকোথি করছেন। বর্তমানে তার ছায়ী আঃ রহমান অরু পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার পেসাহেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষার পর ডাক্তার বলেন, তার ছায়ীর শরীরে বিপাকজনিত ঝুটি ঘটেছে। তাই নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন করতে হবে এবং ছায়ীকে ঘিটিজাতীয় খাবার না খাওয়ার প্রারম্ভ দেন।

- ক. সুস্থান্ত্র রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?  
খ. রাস্তাকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝায়?  
গ. উন্নীপকে মিসেস রহমান যে রোগে গঠন করে প্রশ্রেণণ কর।  
ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবন পদ্ধতি কর্তৃ গুরুতপূর্ণ বলে তুমি মনে কর? উন্নীপকের আলোকে প্রশ্রেণণ কর।

- ২। রফিক ও শফিক সাহেব দুই বন্ধু। রফিক সাহেব সারাক্ষণ বসে কাজ করেন। তিনি চর্বিযুক্ত গরুর মাংস, নোনা ইলিশ ও চানচুর খেতে ভালোবাসেন। ইন্দোনীং 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 খাদ্যাভ্যাসের চেয়ে কম খাদ্যাভ্যাস যুক্ত খাবার খেতে বলেন।

- ক. ফ্যাটিজাতীয় খাদ্য ভেঙ্গে কিসে পরিষ্কত হয়?  
খ. কোন রোগে ইনসুলিন ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা কর।  
গ. রফিক সাহেবের কোন রোগ হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।  
ঘ. ডাক্তারের প্রারম্ভ অনুযায়ী শফিক সাহেবের জন্য খাদ্য ব্যবস্থাপনাটি মূল্যায়ন কর।

- ৩। মারুফ সাহেবের বয়স ৫৫ বছর। তিনি রাত জেগে টিভি দেখেন এবং সকালে সেরিতে ঘূর্ম থেকে উঠেন। তিনি সারাদিন অফিসে বলে কল্পিতারে কাজ করেন। খালিপর মাংস তার খুবই পছন্দ। ইন্দোনীং তার শরীরটা খারাপ লাগছে। তাছাড়া তার শরীরে একটা অস্ত সারাই না বলে তিনি ডাক্তারের শরণাপন হন। ডাক্তার তাকে ইনসুলিন মিলে বলেন এবং নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের প্রারম্ভ দেন।

- ক. পরিপাক কী?  
খ. পরিপাকতন্ত্র বলতে কী বোঝ?  
গ. মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর।  
ঘ. মারুফ সাহেবের জন্য ডাক্তারের প্রারম্ভাটাই একমাত্র সুস্থতার উপায়— প্রশ্রেণণ কর।

- ৪। রহমান সাহেব কিছুদিন যাবত বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যায় তুল্পনে। দেখন ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীরে দুর্বল লাগা ইত্যাদি।

 উত্তরসূত্র ▶ সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন

- ১। ০১২ পৃষ্ঠার ১ মং প্রশ্নের
- ২। ০১২ পৃষ্ঠার ২ মং প্রশ্নের

 উত্তরসূত্র ▶ সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। ০২১ পৃষ্ঠার ৩ মং প্রশ্ন ও উত্তর
- ২। ০২২ পৃষ্ঠার ৫ মং প্রশ্ন ও উত্তর

(সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন ও সৃজনশীল প্রশ্ন)  
(প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)

মাস—৫০

তার সমস্যার কারণ জানতে ডাক্তারের শরণাপন হলে ডাক্তার তাকে মিটি জাতীয় খাবার পরিহারের প্রারম্ভ দেন।

- ক. কোন রোগে ননী তোলা সুধ খাওয়া ভালো?  
খ. আঁশযুক্ত খাবার গুরুতপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

- গ. রহমান সাহেবের কোন রোগে তুল্পনে? ব্যাখ্যা কর।  
ঘ. রহমান সাহেবের রোগটি নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের বিকল নেই। তুমি কি এর সাথে একমত? এর স্পষ্টকে যুক্তি দাও।

- ৫। আলম সাহেবের ২ বছর যাবত চাকরি থেকে অবসর নিয়েছেন। তিনি সারাদিন টিভি দেখেন, পেপার পড়েন এবং চর্বি ও মিটি 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 নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের প্রারম্ভ দেন।

- ক. ডায়াবেটিস কী ধরনের রোগ?  
খ. নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপন না করার পরিপত্তি লেখ।

- গ. আলম সাহেবের খাদ্য ব্যবস্থাপনা ব্যাখ্যা কর।  
ঘ. 'যেকোনো মানুষের সুস্থান্ত্র রক্ষার নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই'- উন্নীপকের আলোকে মত্যব্যটি মূল্যায়ন কর।

- ৬। রহমান সাহেবের দাওয়িরিক কাজে প্রচল ব্যস্ত থাকেন। খাওয়া, বিশ্রাম, ঘূর্ম সবকিছুতেই তার অনিয়ন্ত্র হয়ে যায়। ফলে শারীরিক নানা রুক্ম জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে। অস্ত কাজে তিনি ক্লান্ত হয়ে পড়েন, ঘন ঘন পিপাসা পায়, ওজনও কমে যাচ্ছে। সবশেষে ডাক্তারের কাছে গেলে রোগটি নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের প্রারম্ভ দিলেন।

- ক. সুস্থান্ত্র রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?  
খ. আঁশযুক্ত খাবার কেন গুরুতপূর্ণ বুঝিয়ে দেখ।

- গ. উন্নীপকে রহমান সাহেবের কোন রোগ হয়েছে বলে ডাক্তার নির্ণয় করলেন? ব্যাখ্যা কর।

- ঘ. রহমান সাহেবকে খাদ্য নির্বাচন ও জীবনযাপনে কী পরিবর্তন আনতে হবে বলে তুমি মনে কর? যুক্তি দাও।

- ৭। জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাঘক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিটি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাস্ত বলল, বাবা তুমি কি খুব ভালোভাবে আঘাদের ছেঁড়ে ছলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই।

- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?  
খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

- গ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই"- প্রশ্রেণণ কর।

- ৮। জনাব হাবিবুর রহমানের ডায়াবেটিস মারাঘক বেশি। তবুও তিনি নিয়ম মানতে চান না। বাচ্চাদের মতো মিটি জাতীয় খাবার বেশি খেতে চান। তার মেয়ে হাস্ত বলল, বাবা তুমি কি খুব ভালোভাবে আঘাদের ছেঁড়ে ছলে যেতে চাও? তুমিতো জান ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই।

- ক. ডায়াবেটিস রোগ হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?  
খ. ডায়াবেটিস হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।

- গ. উন্নীপকে যে রোগটির কথা বলা হয়েছে তা নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা কর।

- ঘ. "ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিয়মতাত্ত্বিক জীবনযাপনের কোনো বিকল নেই"- প্রশ্রেণণ কর।

- ১। ০১৬ পৃষ্ঠার ১০ মং প্রশ্নের
- ২। ০১৬ পৃষ্ঠার ১২ মং প্রশ্নের

- ৩। ০১৬ পৃষ্ঠার ১৪ মং প্রশ্নের
- ৪। ০১৬ পৃষ্ঠার ১৬ মং প্রশ্নের

- ৫। ০১৬ পৃষ্ঠার ১৮ মং প্রশ্নের
- ৬। ০১৬ পৃষ্ঠার ২০ মং প্রশ্নের

- ৭। ০১৬ পৃষ্ঠার ২৪ মং প্রশ্নের
- ৮। ০১৬ পৃষ্ঠার ২৬ মং প্রশ্নের