মডেল টেস্ট-এর উত্তরমালা

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

মডেল টেস্ট- ০১

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

উত্তর	১	M	২	M	৩	K	৪	K	৫	L	৬	K	৭	N	৮	K	৯	M	১০	K	১১	K	১২	N	১৩	N
	১৪	M	১৫	M	১৬	M	১৭	M	১৮	N	১৯	M	২০	L	২১	M	২২	N	২৩	K	২৪	*	২৫	K		

*** বি.দ্র. :** ২৪নং প্রশ্নের সঠিক উত্তর ১২ জন।

সৃজনশীল

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক গৃহ ব্যবস্থাপনার ধাপ বা পর্যায় হলো ৪টি (যথা– পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন)।

খ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সাধারণত তিনটি স্তরে পর্যায়ক্রমে অগ্রসর হয়।

নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার প্রথম স্তরে কাজে উদ্যোগ নেওয়া বা সক্রিয় হয়ে কাজ করা বোঝায়। কী কাজ করতে হবে এবং কীভাবে করতে হবে জানা থাকলে কাজ আরম্ভ করা সহজ হয়। কাজ করার দ্বিতীয় স্তরে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে কাজের অগ্রগতি পরীক্ষা করতে হয়। কাজটি করতে সম্পদের সঠিক ও সুষ্ঠু ব্যবহার হচ্ছে কি না, নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কী রকম সাফল্যের সঙ্গে হচ্ছে ইত্যাদি কাজ চলাকালীন পরীক্ষা করে দেখতে হয়। নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার তৃতীয় স্তরে পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়াতে হয় অথবা কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা মোকাবিলা করতে হয়। প্রয়োজন অনুযায়ী গৃহীত পরিকল্পনায় কিছুটা রদবদল করে নতুন কোনো সিদ্ধান্ত নিয়ে কাজটি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করাই হচ্ছে অভিযোজন বা খাপ খাওয়ানো।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত মিতার পরিবারে গৃহ ব্যবস্থাপনায় পরিবারের সবার সম্মিলিত মতামতের ভিত্তিতে পরিকল্পনা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জনের গুরুত্বের প্রতিচ্ছবি প্রকাশিত হয়েছে।

গৃহ ব্যবস্থাপনার সংজ্ঞানুযায়ী, গৃহ ব্যবস্থাপনা পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনের জন্য কতকগুলো ধারাবাহিক কর্ম পদ্ধতির সমষ্টি মাত্র। পদ্ধতিগুলো হচ্ছে পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন। যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজের লক্ষ্য অর্জনে গৃহ ব্যবস্থাপনার ধাপগুলো অনুসরণ করা জরুরি। লক্ষ্যকে কেন্দ্র করে যেকোনো কাজের পরিকল্পনা করা হয়। লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে যেসব কর্মপন্থা অবলম্বন করা হয়, তার পূর্বে কাজটি কীভাবে করা হবে, কেন করা হবে ইত্যাদি চিন্তাভাবনা করার নাম পরিকল্পনা। আর গৃহীত পরিকল্পনা অনুযায়ী পরিবারের বিভিন্ন কাজগুলোর মধ্যে সংযোগ সাধন করার নাম সংগঠন। নিয়ন্ত্রণ হলো গৃহ ব্যবস্থাপনার একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। পরিকল্পিত কর্মসূচি ও পূর্ব নির্ধারিত মান অনুসারে কার্য সম্পাদিত হচ্ছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করা এ পর্যায়ের কাজ। সর্বশেষ কাজে ফলাফল বিচার বা যাচাই করা হচ্ছে মূল্যায়ন। এভাবে যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করার পূর্বে পরিবারের সবাই একসাথে বসে পরামর্শ করে সবার মতামতের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে পরিকল্পনানুযায়ী কাজ করলে প্রতিটি কাজই নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সফলতার সাথে সম্পন্ন করা যায়। এতে লক্ষ্য অর্জন সহজ হয়। উদ্দীপকে মিতার পরিবারও গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রতিটি ধাপ অনুসরণের মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জনে সফল হয়েছে। অতএব উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, মিতার পরিবারে সঠিক ব্যবস্থাপনার প্রতিচ্ছবি ফুটে উঠেছে।

ঘ হ্যাঁ নিশ্চয়ই, আমি মনে করি মিতার পরিবারের কাজের সফলতার পিছনে এক ধরনের ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব রয়েছে।

কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা কোনো জটিল সমস্যার সমাধানের ক্ষেত্রে পরিবারের সবার মতামতের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করলে প্রতিটি কাজই নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সফলতার সাথে সম্পন্ন করা যায়। এতে লক্ষ্য অর্জন সহজ হয়। পরিবারের যেকোনো কাজের সফলতার পিছনে গৃহ ব্যবস্থাপনার ধাপসমূহের সঠিক প্রয়োগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনে পরিকল্পনা হলো পূর্ব থেকে স্থিরকৃত কার্যক্রম। এ কার্যক্রম অনুযায়ী পরিবারের বিভিন্ন কাজগুলোর মধ্যে সংযোগ সাধন করার নাম সংগঠন। অর্থাৎ যেকোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদনের সুচিন্তিত পদক্ষেপ গ্রহণ হলো সংগঠন। আর নিয়ন্ত্রণ হলো গৃহ ব্যবস্থাপনার একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। এ ধাপে পরিবারের সকল ব্যক্তি শৃঙ্খলাবদ্ধভাবে পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনের কাজে নিয়োজিত কি না তা পর্যবেক্ষণ করা হয়। গৃহ ব্যবস্থাপনার সর্বশেষ ধাপ হলো মূল্যায়ন। কাজটি করার পিছনে যে লক্ষ্য ছিল তা অর্জিত হলো কি না এবং লক্ষ্য অর্জনে ব্যর্থ হলে তার কারণ এ ধাপেই নিরূপণ করা যায়।

অতএব উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, পরিবারের যেকোনো কাজের সফলতার পিছনে গৃহ ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব অপরিসীম।

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক কাজ, কর্মী ও সম্পদের মধ্যে সমন্বয় সাধন করাকে সংগঠন বলে।

খ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে পরিকল্পনা প্রয়োজন।

পরিকল্পনা হলো গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রথম ধাপ। কোনো লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে যেসব কর্মপন্থা অবলম্বন করা হয় তার পূর্বে কাজটি কীভাবে করা হবে, কেন করা হবে ইত্যাদি সম্বন্ধে চিন্তাভাবনা করার নাম পরিকল্পনা। অর্থাৎ পরিকল্পনা হলো পূর্ব থেকে স্থিরকৃত কার্যক্রম। গৃহ ব্যবস্থাপনার চারটি ধাপ। যার মধ্যে পরিকল্পনা হলো প্রথম ধাপ। পরিকল্পনা ঠিকমতো করতে না পারলে পরবর্তী তিনটি ধাপে কাজে সফলতা আসবে না। তাই ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে পরিকল্পনা করা প্রয়োজন।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত করিম মিয়া সম্পদের অন্যতম বৈশিষ্ট্য পরস্পর পরিবর্তনশীলতা ও পরিচালনা যোগ্যতাকে কাজে লাগিয়েছেন।

সম্পদ পরস্পর পরিবর্তনশীল। এ পরিবর্তন আমরা কয়েকভাবে করতে পারি। যেমন– বিকল্প সম্পদ করে, সম্পদের বহুবিধ ব্যবহারের মাধ্যমে, সম্পদ বিনিময় করে, রূপান্তর করে এবং একটি সম্পদ ব্যবহার করে অন্য সম্পদ সৃষ্টি করে।

উদ্দীপকে আমরা লক্ষ করি, ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী করিম মিয়া অল্প পুঁজিতে পুরাতন কাপড় কিনে সম্পদের রূপান্তরযোগ্যতাকে কাজে লাগিয়ে বিভিন্ন ডিজাইনের পাপোশ, কাঁথা ইত্যাদি তৈরি করে বেশি দামে বিক্রি করেন। আর এভাবেই একটা সময় করিম মিয়া একটি ফ্যাক্টরির মালিক হন। এক্ষেত্রে তিনি সম্পদের পরিচালন যোগ্যতাকেও কাজে লাগিয়েছেন। সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারকেই পরিচালনা বলা হয়। মানুষ সচেতন বা অচেতনভাবেই হোক ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি অনুসরণ করে থাকেন। যেমন- করিম মিয়ার ফ্যাক্টরি তৈরির ক্ষেত্রে সময়, জ্ঞান, দক্ষতা, অর্থ ইত্যাদি সম্পদের ব্যবহার করা হয়। এসব সম্পদের ব্যবহারের ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন পদ্ধতি যেমন- পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ, তত্ত্বাবধায়ন ও মূল্যায়নের প্রয়োজন হয়। সম্পদের পরিচালন যোগ্যতা বৈশিষ্ট্যের কারণেই আমরা উপকৃত হই। যেমন- লক্ষ্য অর্জন করা যায়, সম্পদ বৃদ্ধি পায়, অর্থনৈতিক উন্নয়ন ঘটে, অভাব ও দুর্যোগপূর্ণ অবস্থা মোকাবিলা করা যায় এবং পরিশেষে পরিতৃপ্তি লাভ করা যায়।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত করিম মিয়ার সফলতার ক্ষেত্রে বস্তুগত ও অবস্তুগত সম্পদের পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার সমন্বয় প্রভাব বিস্তার করছে।

প্রতিটি পরিবারেই কিছু না কিছু সম্পদ থাকে। আর এ সম্পদ দ্বারাই পরিবার সুস্থ, সুন্দর এবং স্বাভাবিক জীবন প্রবাহের মধ্য দিয়ে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পরিচালিত হয়। একটি পরিবারের সর্বাপেক্ষা বড় সম্পদ মানুষ এবং এ মানুষ বস্তুগত সম্পদ সৃষ্টির হাতিয়ার হিসেবে কাজ করে। মানুষের ব্যক্তিত্ব, শিক্ষা, কর্মদক্ষতা, জ্ঞান, সময়, বিদ্যা, শক্তি ইত্যাদি মানবীয় সম্পদ দ্বারা অর্থ সংগ্রহের পথ সুপ্রশস্ত হয় এবং অপচয়ের হাত থেকে রক্ষা করে পরিবারের বস্তুগত সম্পদ অর্থাৎ অর্থ, জমি, ঘরবাড়ি, অলংকার, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় সুবিধা প্রভৃতি বৃদ্ধি করা যায়। মানবীয় সম্পদ চর্চার মাধ্যমে বৃদ্ধি পায়। আর বস্তুগত সম্পদ আমাদের চাহিদা পূরণে সহায়ক।

উদ্দীপকে দেখতে পাই, ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী করিম মিয়া অল্প পুঁজিতে পুরাতন কাপড় ক্রয় করে বিভিন্ন ডিজাইনের পাপোশ, কাঁথা ইত্যাদি তৈরি করে বেশি দামে বিক্রি করে। বর্তমানে সে একটি ফ্যাক্টরির মালিক। এ সফলতার ক্ষেত্রে তার ও তার পরিবারের সদস্যদের মানবীয় সম্পদ যেমন– জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি, সামর্থ্য ও দক্ষতা, বিদ্যা, শিক্ষা, ব্যক্তিত্ব, সময়, শক্তি ইত্যাদি বিষয়গুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। সে তার মানবীয় এসব সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারের মাধ্যমে অর্থ উপার্জন করে বর্তমানে একটি ফ্যাক্টরির মালিক হয়েছে। এক্ষেত্রে সে ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন পদ্ধতি যেমন– পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ, তত্ত্বাবধায়ন ও মূল্যায়নকে কাজে লাগিয়েছে। তার সাংগঠনিক চিন্তাভাবনা সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারকে নিশ্চিত করেছে। সম্পদ পরিচালন এ যোগ্যতাই তার লক্ষ্য অর্জন, সম্পদ বৃদ্ধিকরণ, অর্থনৈতিক উন্নয়ন, অভাব ও দুর্যোগপূর্ণ অবস্থা মোকাবিলা এবং পরিতৃপ্তি লাভে সহায়ক ভূমিকা পালন করেছে।

পরিশেষে বলা যায়, করিম মিয়ার সফলতার ক্ষেত্রে উপরিউক্ত বিষয়গুলোই প্রভাব বিস্তার করেছে।

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক একটি কক্ষের দুই দিকের আসবাবের গুরুত্ব সমান হলে তাকে প্রত্যক্ষ ভারসাম্য বলে।

খ আসবাবের স্থায়িত্ব নির্ভর করে উপকরণ ও নির্মাণ কাজের উপর। কাঁচা কাঠ দিয়ে আসবাব নির্মাণ করলে সহজেই ঘুণে ধরে নষ্ট হয়ে যায়। আবার পাকা কাঠ, মজবুত নির্মাণ কৌশল আসবাবের স্থায়িত্ব বাড়ায়।

গ ডলির সাজানো ঘরের লক্ষণীয় বিষয়সমূহ দেখে বোঝা যায় এটি বসার ঘর।

বসারকক্ষে পরিচিতি লোকজন বা আত্মীয়স্বজন এসে বসে। সামাজিকতা রক্ষার কেন্দ্রস্থল হলো বসার ঘর। এই কক্ষের বিন্যাস বাড়ির লোকদের রুচিবোধ বাইরের লোকের কাছে প্রকাশ করে।

উদ্দীপকে ডলির ঘরে প্রবেশ করলেই বোঝা যায় এটা সামাজিকতা রক্ষার কেন্দ্রস্থল। সে ফুলদানি, একুরিয়াম, ছবি ইত্যাদি দিয়ে তার ঘরটিকে সাজিয়েছে। ডলির ঘরটি হচ্ছে বসার ঘর। কেননা বসার ঘর হচ্ছে সামাজিকতা রক্ষার কেন্দ্রস্থল। বসার ঘরের লক্ষণীয় বিষয় হচ্ছে– এ ঘরে সোফাসেট, ডিভান, মোড়া, বুকসেলফ, শোকেস থাকে। আলো-বাতাসের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা, চলাচলের সুবিধা, শিল্পনীতি অনুসরণ করে এ ঘরে আসবাব বিন্যাস করতে হয়। এছাড়া কক্ষকে আকর্ষণীয় করার জন্য বড় ফুলদানিতে ফুল, একুরিয়াম, চিত্রকর্ম, খ্যাতিমান ব্যক্তির ছবি, কার্পেট ইত্যাদি রাখা যেতে পারে। উদ্দীপকে ডলিও তার ঘর এগুলো দিয়েই সাজিয়েছেন।

ঘ রেবার ঘরটি আচ্ছাদিত করা প্রয়োজন বলে আমি মনে করি।

সারাদিন কর্মব্যস্ততার পর মানুষ গৃহে ফিরে আসে। গৃহের শান্তিময় পরিবেশ আমাদের আরাম দেয়। ঘর পর্দা বা আচ্ছাদন করা থাকলে ঘরে শান্তিময় পরিবেশ বজায় থাকে। কেননা পর্দা বা আচ্ছাদনের ফলে ঘরে ধুলাবালি প্রবেশ করতে পারে না এবং ঘরের আব্রু রক্ষা হয়। যা শান্তিময় পরিবেশের জন্য আবশ্যক।

উদ্দীপকে রেবার শোবার ঘরটিতে প্রচুর ধুলাবালি প্রবেশ করে এবং আব্রু রক্ষা হয় না। তাই রেবার ঘরটি আচ্ছাদিত করা প্রয়োজন। পর্দা হচ্ছে দরজা, জানালার আচ্ছাদন। দেয়ালের রং, মেঝের আচ্ছাদন ও অন্যান্য আসবাবের সাথে সামঞ্জস্য রেখে পর্দা নির্বাচন করা উচিত। কেননা পর্দা বা আচ্ছাদন ঘরের আব্রু রক্ষা করে, ঘরে শীতলতার ভাব আনে, ধুলাবালি থেকে ঘরকে রক্ষা করে ও কক্ষের সৌন্দর্য বাড়ায়। পর্দার কাপড়টি এমন হতে হবে যাতে যত্ন নেওয়া সহজ হয়। সুতরাং উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, রেবার ঘরটি আচ্ছাদিত করা প্রয়োজন।

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক বিকাশ বলতে বোঝায় দৈহিক আকার-আয়তনসহ পরিবর্তন এবং আচরণ, দক্ষতা ও কার্যক্ষমতার পরিবর্তন।

খ শিশুরা ৬-১১ বছর বয়সে যুক্তিপূর্ণ চিন্তা করতে শেখে। এ বয়স শিশুদের মধ্য শৈশবের অন্তর্ভুক্ত।

শৈশবে শিশুরা তাদের পরিবেশ সম্পর্কে অনেক কিছু জানে এবং নতুন নতুন দায়িত্ব পালনে দক্ষ হয়, খেলাধুলায় দক্ষ হয়, নিয়ম সমৃদ্ধ খেলায় অংশ নেয়। তারা যুক্তিপূর্ণ চিন্তা, ভাষার দক্ষতা অর্জন করে এবং ভালো-মন্দ, ন্যায়-অন্যায় সম্পর্কে তাদের ধারণা আরও স্পষ্ট হয়। তারা বন্ধুত্ব তৈরিতে অগ্রণী ভূমিকা রাখে।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত রহিমা বিকাশের বয়ঃপ্রাপ্তির শেষভাগ/স্তরে রয়েছে।

জীবনের সূচনা হয় মাতৃগর্ভ থেকে। জন্মের পর শৈশব, কৈশোর, প্রাপ্ত বয়স পার হয়ে একজন ব্যক্তি বৃদ্ধ বয়সে উপনীত হয়। মানুষের জীবনের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সময়ে একই রকম বৈশিষ্ট্য থাকে না। আবার কৈশোর ও প্রাপ্ত বয়সের বিকাশ কখনোই একরকম হয় না। তাই জীবন প্রসারের সম্পূর্ণ সময়কে কয়েকটি স্তরে বিভক্ত করা হয়েছে। এগুলোই বিকাশের স্তর নামে পরিচিত।

উদ্দীপকের রহিমা, পঁয়ত্রিশ বছর বয়সি একজন মহিলা। তিনি বিকাশের বয়ঃপ্রাপ্তির শেষভাগে অবস্থান করছেন। ২৫-৪০ বছর বয়স পর্যন্ত এর সময়কাল। এ সময়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো মা-বাবা হিসেবে পরিবারের দায়িত্ব গ্রহণ। বিয়ের পর দুইটি ভিন্ন পরিবেশ থেকে আসা দুজনের মধ্যে খাপ খাওয়ানো শিখতে হয়। সন্তান লালনপালন একটি নতুন কাজ, যা তাদের অবশ্যই পালন করতে হয়। স্বামী-স্ত্রীর সুন্দর সমঝোতায় গৃহ পরিচালনায় সফলতা আসে। চাকরি, বিয়ে, সন্তান সবকিছু নিয়ে এত ব্যস্ত থাকতে হয় যে, তারা এসবের বাইরে অন্য কোনো বিষয় মনোযোগী হওয়ার অবকাশ পায় না।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত চাচার পরামর্শ রুবেলের ডাক্তার হওয়ার জন্য অনেকখানি প্রভাব ফেলবে।

বিকাশ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। এটি কখনো থেমে থাকে না। জীবনের প্রতিটি স্তরে বিকাশ সম্পর্কে সমাজের নির্দিষ্ট প্রত্যাশা থাকে। বিকাশের বিভিন্ন স্তরে সামাজিক প্রত্যাশা অনুযায়ী কাজকেই বিকাশমূলক কার্যক্রম বলা হয়। নিজের আগ্রহ, মূল্যবোধ অনুযায়ী কাজ যেমন- পেশা নির্বাচনে নিজস্ব প্রত্যাশা, নিজের আগ্রহ, মূল্যবোধ ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের একটি অংশ।

উদ্দীপকের রুবেল একাদশ শ্রেণিতে পড়ে। মায়ের ইচ্ছা ডাক্তার হবে। এ আশায় নবম শ্রেণি থেকেই বিজ্ঞান বিষয়ে পড়িয়ে আসছেন। কিন্তু বাবা ভাবেন ছেলে বিজ্ঞান না শিখে অন্যকিছু শিখুক। এ নিয়ে বাবা-মায়ের মাঝে দ্বন্দ্ব হলে রুবেল মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। রুবেলের চাচা এক্ষেত্রে রুবেলের বাবাকে পরামর্শ দেন যেন সন্তানের আগ্রহকে গুরুত্ব দেওয়া হয়। তার এ পরামর্শ সম্পূর্ণ যৌক্তিক। বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকালে একটি শিশুর পূর্ণ বিকাশ হয়। এ সময় তারা নিজের ভালোমন্দ বুঝতে শিখে এবং নিজের পছন্দমতো বিষয়ে পড়াশোনা করতে চায়। তাদের নিজস্ব লক্ষ্য ও মূল্যবোধ তৈরি হয় এবং নিজের সিদ্ধান্ত নিজে গ্রহণ করতেই বেশি পছন্দ করে। কৈশোরে নিজের যোগ্যতা ও দক্ষতার আলোকে পেশার প্রতি আগ্রহ তৈরি হয় এবং সে অনুযায়ী তারা পড়াশোনা করে। এতে কেউ বাধা দিলে তারা বিরক্ত হয়। এ সময় বাবা-মাকে সন্তানের আগ্রহের প্রতি গুরুত্ব দিতে হয়।
অতএব উপরিউক্ত আলোচনার আলোকে আমি মনে করি, চাচার পরামর্শ রুবেলের ডাক্তার হওয়ার জন্য বেশ প্রভাব ফেলবে।

<u>৫নং প্রশ্নের উত্তর</u>

ক যেসব সমস্যা ছেলেমেয়েদের আচরণে প্রকাশ পায়, তাই বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা। যেমন– মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের অপরাধ প্রবণতা ইত্যাদি।

খ বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। এ সময় খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। যখন এরকম অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকে প্রভাবিত করে তখন সে অবস্থাকে বিষণ্ণতা বলে।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত আদি বয়সের কৈশোরকালে অবস্থান করছে। মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এ সময় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। ফলে পরিবর্তনশীল পরিবেশে খাপ খাওয়াতে গিয়ে অনেকেই সমস্যার সম্মুখীন হয়। সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি। কৈশোরের এ ধরনের সমস্যার অন্যতম কারণ হিসেবে মা-বাবার প্রতিপালনকেই দায়ী করা হয়।

উদ্দীপকের আদির মাঝে আচরণগত সমস্যা পরিলক্ষিত হয়। তার এ ধরনের আচরণের প্রধান হিসেবে বলা যায়, তার মা-বাবা সন্তানদের পরিচালনায় ততটা সচেতন নন; তাদের শিশু প্রতিপালন পদ্ধতি সঠিক নয়। পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব, সন্তানদের প্রতি মা-বাবার অবহেলা থাকে। দরিদ্রতা কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ পরিবারে মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাসও কিশোর অপরাধের কারণ হিসেবে চিহ্নিত। অনেক সময় এ ধরনের অপরাধের জন্য বংশগত কারণকেও দায়ী করা হয়। অর্থাৎ পরিবারের বাবা বা অন্য সদস্যরাও অপরাধী হয়ে থাকে। এছাড়া মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ আছে, যা স্নায়ুবিক চাপ সৃষ্টি করে। এতে মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। তারা এ চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। ফলে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হয় বা ছন্দপতন ঘটায়। মূলত আদির আচরণের পরিবর্তনে উপরিউক্ত কারণগুলোকে উল্লেখ করা যায়।

ঘ উদ্দীপকের রেবার মধ্যে সংঘটিত সমস্যাটি বিষণ্ণতা, যা স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়।

বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। এ রকম অবস্থা যখন কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকে প্রভাবিত করে তখন সে অবস্থাকে বিষণ্ণতা বলে। এ সময় খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। বিষণ্ণতা গুরুতর হলে দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ থাকে বা বিরক্তির অনুভূতি থাকে; আনন্দময় কোনো কাজে আগ্রহ কমতে থাকে; ওজন কমে যাওয়া বা দৈহিক শক্তি কমে যাওয়া; ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া অর্থাৎ বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া; ঘুম আসতে চায় না; রাতে একা একা পায়চারি করা; সামান্য কথাতে রেগে যাওয়া; মনোযোগের অভাব; নিজের ক্ষতির চিন্তা করা কিংবা আত্মহত্যার পরিকল্পনা করা প্রভৃতি দেখা দিতে পারে।

উদ্দীপকে বর্ণিত ১৪ বছর বয়সি রেবার বাবা-মা উভয়ই চাকরিজীবী। বাড়িতে সে প্রায় একা থাকে। ইদানীং সে সামান্য কথায় রেগে যায় এবং রাতে একা একা পায়চারি করে। রেবার এ ধরনের মানসিক অবস্থা কোনোভাবেই কাম্য নয়। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা, অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে। তারা কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের পথ বেছে নেয়।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, রেবার মধ্যে সংঘটিত সমস্যা স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায় প্রশ্নোক্ত বক্তব্যটি যথার্থ ও সঠিক হয়েছে।

৬নং প্রশ্নের উত্তর

ক কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুন বিরোধী আচরণ।

খ ক্রিটিনিজম হলো বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সাথে সম্পৃক্ত একটি রোগ। এ রোগে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বিলম্ব হয়। শিশুর দেহে থাইরয়েড হরমোন উৎপাদন কম হয়। ফলে শিশু খুব ধীরে বেড়ে ওঠে, কপাল ছোট, মুখমন্ডল ও হাত-পা ফোলা এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা ইত্যাদি লক্ষণগুলো দেখা দেয়।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত রনির আচরণ স্বাভাবিক না হওয়ার কারণ হিসেবে জন্মের পূর্বকালীন কারণকে উল্লেখ করা যেতে পারে।

শিশু যখন মায়ের গর্ভে থাকে তখন মায়ের শারীরিক ও মানসিক অবস্থা ও গর্ভের পরিবেশ শিশুর বিকাশকে প্রভাবিত করে। গর্ভাবস্থায় নানা কারণে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে এবং প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হতে পারে। গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে মা যদি জার্মান হাম, চিকেনপক্স, মাম্পস, যক্ষা, ম্যালেরিয়া, রুবেলা ভাইরাস, এইডস ইত্যাদি রোগ আক্রান্ত হন তবে গর্ভস্থ শিশুর ওপর তার প্রভাব অত্যন্ত ক্ষতিকর হয়।

উদ্দীপকে লক্ষ করা যায়, রনির জন্মের সময় তার মা লামিয়ার বয়স ছিল ৩৬ বছর। গর্ভাবস্থায় তিন মাসের মধ্যে তার মাম্পস এবং সাথে খিঁচুনিও হয়। এমতাবস্থায় রনি বড় হতেই তার মধ্যে অস্বাভাবিকতা লক্ষ করা যায়। কারণ মায়ের অধিক বয়স অর্থাৎ ৩৫ বছরের পর যেসব মহিলা প্রথম সন্তান জন্ম দেন, সেসব শিশু প্রতিবন্ধী হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। এছাড়া গর্ভাবস্থায় মা যদি ঘনঘন খিঁচুনি রোগাক্রান্ত হন তবে গর্ভস্থ শিশুর শরীরে অক্সিজেনের অভাব ঘটে, যা তার মস্তিষ্কের ক্ষতি করে। ফলে শিশু মানসিক প্রতিবন্ধী হতে পারে।

সুতরাং বলা যায়, জন্মের পূর্বকালীন কারণই রনির আচরণ স্বাভাবিক না হওয়ার মূল কারণ।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত ডাক্তারের উক্তিটি ছিল, "রিদমের সমস্যা রোধ করা সম্ভব, যদি বাবা-মা সচেতন হয়ে তার পাশে থাকেন।" আমি মনে করি, রিদমের সমস্যা রোধ ডাক্তারের উক্তিটি সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে।

প্রতিবন্ধিতা প্রতিরোধ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। প্রতিবন্ধী শিশু যাতে জন্মগ্রহণ না করে এবং শিশু জন্মগ্রহণের পর যাতে প্রতিবন্ধিতার শিকার না হয় সেদিকে বাবা-মাসহ পরিবারের সবাইকে সচেতন হতে হবে।

উদ্দীপকে লক্ষ করা যায়, রিদম ইশারায় ভাব বিনিময় করে এবং টিভির কাছে গিয়ে শব্দ শুনতে চেষ্টা করে এ থেকে বোঝা যায়, সে শ্রবণ প্রতিবন্ধী। ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার বলেন, বাবা-মা সচেতন হয়ে তার পাশে থাকলে রিদমের সমস্যারোধ করা সম্ভব। এজন্য যা করণীয় ছিল তা হলো, রিদমের জন্মের আগে তার মায়ের গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাবার এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ। আয়োডিনযুক্ত লবণ শিশুর মানসিক ও শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা প্রতিরোধ করে। এছাড়া গর্ভবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ঔষধ গ্রহণ ও মাদক, সিগারেট থেকে বিরত থাকা; গর্ভধারণের আগে রুবেলা ভাইরাস বা জার্মান হাম প্রতিরোধক টিকা নেওয়া; শিশুর রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধিতে জন্মের পরপর তাকে শালদুধ খাওয়ানো; বেশি বয়সে সন্তান গ্রহণ না করা; রক্তের সম্পর্কের মধ্যে বিয়ে না করা; রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহারে সাবধানতা অবলম্বন করা এবং গর্ভাবস্থায় বিপজ্জনক পরিবেশে কাজ করা থেকে বিরত থাকা প্রভৃতি শিশুর প্রতিবন্ধিতা প্রতিরোধ করে। ঘনবসতি ও অস্বাস্থ্যকর পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থাও গুরুতর প্রতিবন্ধিতা সৃষ্টির অন্যতম কারণ। তাই স্বাস্থ্যকর পরিবেশ রক্ষার চেষ্টা করতে হবে। শিশু যদি কানে আঘাত পায় বা কোনো রোগের সংক্রমণ হয় তাহলে প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, রিদমের জন্মের পূর্বে ও পরে উল্লিখিত বিষয়গুলো যদি তার বাবা-মা যথাযথভাবে মেনে চলতেন তাহলে রিদমের শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা রোধে ডাক্তারের উক্তিটি সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারতো।

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক ভিটামিন-বি, এর রাসায়নিক নাম থায়ামিন।

খ চীনাবাদামে স্নেহের পরিমাণ ৪০%-৫০% থাকার কারণে চীনাবাদামকে দ্বিতীয় শ্রেণির স্নেহ বলা হয়।

খাদ্যের ছয়টি উপাদানের মধ্যে স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাটই সবচেয়ে বেশি শক্তি উৎপন্ন করে। প্রায় সব প্রাকৃতিক খাদ্যবস্তুর মধ্যে এদের উপস্থিতি লক্ষ করা যায়। স্নেহের পরিমাণ অনুযায়ী স্নেহ পদার্থ তিন শ্রেণিতে বিভক্ত। এর মধ্যে দ্বিতীয় শ্রেণির স্নেহে স্নেহের পরিমাণ ৪০%-৫০%। চীনাবাদামেও এই পরিমাণ স্নেহ রয়েছে। তাই চীনাবাদামকে দ্বিতীয় শ্রেণির স্নেহ বলা হয়।

গ উদ্দীপকে আনোয়ার সাহেবের শারীরিক সমস্যাটির কারণ ভিটামিন 'সি' এর অভাব।

ভিটামিন 'সি' এর রাসায়নিক নাম এসকরবিক এসিড। ভিটামিন 'সি' পানিতে দ্রবণীয় এবং তাপে নষ্ট হয়ে যায়, স্কার্ভি রোগ প্রতিরোধ করে বলে একে স্কার্ভি প্রতিরোধী ভিটামিনও বলে। দীর্ঘদিন খাদ্য তালিকায় লেবু, আমলকী, কমলালেবু, ধনেপাতা, বাঁধাকপি, আমড়া, পেয়ারা ইত্যাদি ফলের অভাব থাকলে শরীরে ভিটামিন 'সি' এর অভাবজনিত রোগ দেখা দেয়। ভিটামিন-সি এর গুরুতর অভাবে স্কার্ভি রোগ হয়। যে কোনো বয়সেই এই স্কার্ভি রোগ হতে পারে। এই রোগের লক্ষণগুলো হলো– দাঁতের মাড়ি ফুলে উঠে; দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়ে; দাঁত পড়ে যায়; সহজেই সর্দি-কাশি হয় এবং বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। ভিটামিন সি এসকল রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, আনোয়ার সাহেব ইদানীং দাঁতে ব্যথা অনুভব করছেন। তাঁর কয়েকটি দাঁতের মাড়ি ফুলে গিয়েছে এবং সেখান থেকে রক্তপাত হচ্ছে। আনোয়ার সাহেব মূলত স্কার্ভি রোগে আক্রান্ত। যা ভিটামিন 'সি' এর অভাবে হয়ে থাকে। সুতরাং বলা যায়, আনোয়ার সাহেবের শারীরিক সমস্যাটির কারণ ভিটামিন 'সি' এর অভাব।

ঘ উদ্দীপকে আমিনার তৈরিকৃত খাদ্য তালিকার খাদ্যগুলো ভবিষ্যতে রাইসাকে ভিটামিন বি$_2$ এর অভাবজনিত রোগ থেকে বাঁচাবে বলে আমি মনে করি।

ভিটামিন-বি$_2$ এর রাসায়নিক নাম রিবোফ্লাভিন। দুধ এই ভিটামিনের উৎকৃষ্ট উৎস। এছাড়া কলিজা, পনির, ডিম, মাছ, মাংস ও বৃক্ক উল্লেখযোগ্য। উদ্ভিজ্জ উৎসের মধ্যে শাকসবজি, ডাল ও অঙ্কুরিত শস্য অন্যতম।

উদ্দীপকে দেখা যায়, আমিনা তার তিন বছর বয়সি মেয়ে রাইসার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মাছ, ডিম, বিভিন্ন ধরনের ডাল ইত্যাদি খাবার রাখার চেষ্টা করেন। এ খাবারগুলো ভিটামিন বি$_2$ যুক্ত খাবার।

ভিটামিন 'বি$_2$' এর অভাবে দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে। তাছাড়া ভিটামিন 'বি$_2$' এর অভাবে ঠোঁটের কোনায় ঘা হয়, মুখ ও জিহ্বা মেজেন্টা বর্ণ ধারণ করতে পারে। অকালে চুল ওঠে যেতে পারে। এ ভিটামিনের অভাবে চোখের কর্নিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। চোখ জ্বালা করে, চোখে ছানি পড়ে ও দৃষ্টি অস্পষ্ট হয়।

ভিটামিন বি$_2$ যুক্ত খাবার খেলে এই ধরনের রোগ থেকে বাঁচা যায়। উদ্দীপকের আমিনা ও তার মেয়ে রাইসার খাদ্য তালিকায় ভিটামিন বি$_2$ যুক্ত খাবার রাখার চেষ্টা করেন। যা রাইসাকে ভবিষ্যতে ভিটামিন বি$_2$ এর অভাবজনিত উপরিউক্ত রোগ থেকে বাঁচাবে।

৮নং প্রশ্নের উত্তর

ক লাল, হলুদ ও নীল এই তিনটি হলো মৌলিক বর্ণ।

খ সুন্দর ব্যক্তিত্ব গঠন চেহারার মধ্যে আশ্চর্য পরিবর্তন আনতে পারে।

ব্যক্তির আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অন্যতম শর্ত হলো সুস্বাস্থ্য। সুস্বাস্থ্য গঠনের জন্য প্রয়োজন দেহের পরিচ্ছন্নতা ও যত্ন। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্নের মাধ্যমে দাঁত, ত্বক, চুল তথা সমগ্র দেহাবয়ব মোহনীয় হয়ে উঠলে মানসিক জড়তা দূর হয়ে ব্যক্তিত্বের দৃঢ়তা ফুটে ওঠে। এছাড়া ব্যক্তিত্ব গঠনে পোশাকের গুরুত্ব অপরিসীম। এক্ষেত্রে পোশাকের রং, রেখা, জমিন ইত্যাদি শিল্প উপাদান ও বিভিন্ন শিল্পনীতি অনন্য ভূমিকা পালন করে সুন্দর ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়তা করে, যা চেহারায় আশ্চর্য পরিবর্তন আনে।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত শিমলার জন্য লম্বা রেখার পোশাক কেনার কারণ হলো তার দেহের খাটো ভাব কিছুটা দূর করা এবং তাকে দেখতে যেন লম্বা মনে হয় সে কারণে।

পোশাকের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে রেখা একটি শক্তিশালী শিল্প উপাদান। কতোগুলো রেখার সমন্বয়ে একটি পোশাকের আকৃতি গড়ে ওঠে। পোশাকের নকশায় রেখার বৈচিত্র্যময় বিন্যাসের ফলে পরিধানকারীকে কখনো লম্বা, কখনো খর্বকায়, কখনো স্থূল, আবার কখনো কৃশকায় মনে হয়। পোশাকের নকশায় রেখার সুষ্ঠু বিন্যাসের মাধ্যমে দেহের ছোটখাটো ত্রুটি গোপন করা যায়।

শিমলার স্বাস্থ্য ভালো এবং উচ্চতায় খাটো। পোশাক কিনতে গিয়ে সে আড়াআড়ি রেখার পোশাক পছন্দ করলেও অনেক চিন্তাভাবনা করে লম্বা রেখার পোশাক কিনে আনে। কেননা খাড়া বা লম্বা রেখা গম্ভীর, উদ্দেশ্যমূলক প্রচেষ্টা, সাহস, সততা ইত্যাদি প্রকাশ করে। এই রেখা সাধারণত কোনো বস্তুর দৈর্ঘ্য আপাতদৃষ্টিতে বাড়ায়। তাই এই রেখার নকশার পোশাক স্থূলকায় ও অপেক্ষাকৃত কম উচ্চতার ব্যক্তির জন্য বিশেষ উপযোগী। এতে ব্যক্তির উচ্চতা কিছুটা বাড়িয়ে দেয় বলে মনে হয়। অপরদিকে আড়াআড়ি রেখা দৈর্ঘ্য হ্রাস করে এবং প্রশস্ততা বৃদ্ধি করে। তাই শিমলা লম্বা রেখার পোশাক কিনেছে।

ঘ উদ্দীপকে শিমুর পোশাকটি দৃষ্টিগোচর করার ক্ষেত্রে মায়ের সিদ্ধান্তটি অত্যধিক যুক্তিযুক্ত বলে আমি মনে করি।

রেখা, রং বা আনুষঙ্গিক উপকরণ বারবার ব্যবহার করে কিংবা সেলাই, বোতাম, সূচিকর্ম, লেস ইত্যাদির সমান্তরাল লাইন সৃষ্টি করে ছন্দ আনা যায়। দেখা গেছে, তিন বা ততোধিকবার রেখা বা আকার ব্যবহার করলে তা একটি নকশায় পরিণত হয়। পোশাকের ডিজাইনের ছন্দ রক্ষা করলে চোখ একটি রেখা বা রং থেকে আর একটি রেখা বা রঙের দিকে আকৃষ্ট হয়। এতে পোশাকের বৈচিত্র্য সৃষ্টি হয়।

শিমলার মা তার ৫ বছর বয়সি ছোট মেয়ে শিমুর জন্য এক রঙের ২ গজ কাপড় কিনে। সাথে জরির লেস ও পুতি কিনে দর্জিকে জামা তৈরি করতে দেন এবং বলেন বুকের সামনের নিচের দিকে বক্রাকারে পরপর লেস ও পুতি লাগিয়ে নকশা তৈরি করতে, যা পোশাকে ছন্দ তৈরি এবং সবার দৃষ্টিগোচর করবে। পোশাকে চারটি পদ্ধতিতে ছন্দ আনা যায়। যথা– পুনরাবৃত্তি, বিকিরণ, ক্রমবিন্যাস ও নিরবচ্ছিন্নতা। উদ্দীপকে শিমুর মা পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে পোশাকটিতে ছন্দ আনার চেষ্টা করেছেন। এভাবে পোশাকে ছন্দ সৃষ্টির মাধ্যমে একটি সাধারণ পোশাকে বৈচিত্র্য এনে সবার দৃষ্টিগোচর করা যায়।

তাই আমি মনে করি, শিমুর পোশাকটি দৃষ্টিগোচর করার ক্ষেত্রে মায়ের সিদ্ধান্তটি অত্যধিক যুক্তিযুক্ত।

মডেল টেস্ট- ০২

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

উত্তর																										
	১	M	২	L	৩	M	৪	K	৫	N	৬	L	৭	M	৮	M	৯	K	১০	L	১১	N	১২	M	১৩	L
	১৪	L	১৫	L	১৬	L	১৭	N	১৮	N	১৯	N	২০	N	২১	L	২২	M	২৩	N	২৪	L	২৫	K		

সৃজনশীল

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক কাজ, কর্মী ও সম্পদের মধ্যে সমন্বয়সাধন করাকে সংগঠন বলে।

খ গৃহ ব্যবস্থাপনা হলো একটি ধারাবাহিক গতিশীল প্রক্রিয়া, যার জন্য প্রয়োজন সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং যা কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের প্রচেষ্টাকে কেন্দ্র করে সম্পন্ন করা হয়।

অর্থাৎ পারিবারিক লক্ষ্যসমূহ অর্জনের জন্য মানবীয় ও বস্তুবাচক সম্পদসমূহের ব্যবহারে পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন করাকে গৃহ ব্যবস্থাপনা বোঝায়।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত মিতার মধ্যে একজন সুগৃহ ব্যবস্থাপকের অন্যতম বিশেষ গুণ 'উদ্দীপনা' বিদ্যমান থাকায় আনন্দের সাথে তিনি লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন।

যখন যে কাজের প্রয়োজন দেখা দেয়, তখন সে কাজের গুরুত্ব সম্বন্ধে বিশ্বাস রেখে নিষ্ঠার সাথে কাজটি সম্পন্ন করার চেষ্টাকেই উৎসাহ ও উদ্দীপনা বলা যেতে পারে; যা উদ্দীপকের মিতার মধ্যে পরিলক্ষিত হয়। মিতা কোনো কাজ করতে গেলে কাজের গুরুত্ব সম্পর্কে বিশ্বাস রেখে পরিকল্পনামাফিক নিষ্ঠার সাথে লক্ষ্য অর্জন করেন ও আনন্দ পান। গৃহ ব্যবস্থাপকের এই গুণটি অন্য সদস্যের মধ্যে সঞ্চারিত হয়ে যায়। উদ্দীপনা থাকলে আগ্রহ ও আনন্দের সাথে সব কাজ সম্পন্ন করা যায়। আবার এমনও দেখা যায়, উৎসাহ-উদ্দীপনার অভাবে অনেক পরিকল্পনা বাস্তবায়িত হয় না। ফলে লক্ষ্য অর্জনও সম্ভব হয় না। সুতরাং উপর্যুক্ত আলোচনার আলোকে বলা যায়, মিতার মধ্যে উদ্দীপনা গুণটি বিদ্যমান থাকায় আনন্দের সাথে তিনি লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন।

ঘ উদ্দীপকে বর্ণিত নিপা সফল গৃহ পরিচালনায় একজন সুগৃহ ব্যবস্থাপক।

সুষ্ঠু গৃহ ব্যবস্থাপনা একটি সাধারণ গৃহকেও অনন্যসাধারণ করে তুলতে পারে। আর সাধারণ থেকে অনন্যসাধারণে রূপদানের ক্ষেত্রে গৃহ ব্যবস্থাপককে আকর্ষণীয় গুণের অধিকারী হতে হয়। গৃহ পরিবেশকে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করে তুলতে হলে নতুন কিছু সৃষ্টি করতে হয়। সেটিই সৃজনশীলতার প্রতীকরূপে সবার নজরে পড়ে। গৃহ ব্যবস্থাপককে এরকম সৃজনীশক্তির অধিকারী হতে হয়, যিনি তার কল্পনাশক্তি দিয়ে নতুনত্ব তৈরি করতে পারেন।

উদ্দীপকের নিপা এমনই এক অসাধারণ গুণের অধিকারী। সৃজনীশক্তির সাহায্যে নিপা যেকোনো কাজের পরিকল্পনা সহজে করতে পারেন এবং কাজের ফলাফল কী হতে পারে সে সম্বন্ধে আন্দাজ করতেও পারেন। পূর্ব নির্ধারিত কোনো কাজে যদি পরিবর্তন করতে হয়, তাতেও তিনি সৃজনীশক্তি প্রয়োগ করেন। ফলে তা সহজে করা সম্ভব হয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, গৃহ পরিবর্তনের কারণে নতুন ঘরের আসবাবপত্র নির্বাচন, ক্রয় ও বিন্যাসের ক্ষেত্রে নিপা তার সৃজনীশক্তি ও কল্পনাশক্তিকে কাজে লাগিয়ে সঠিক দিকনির্দেশনা দিতে পারেন। একজন গৃহ ব্যবস্থাপক হিসেবে নিপা গৃহের সকল কর্মকাণ্ডের কেন্দ্রবিন্দু। তার সফলতার ওপর নির্ভর করে পারিবারিক সুখশান্তি, সচ্ছলতা, সুশৃঙ্খল পরিবেশ। নিপা তার এ অনন্যসাধারণ সৃজনীশক্তি গুণটিকে গৃহ পরিচালনায় প্রয়োগ করে সহজেই সফলকাম হয়ে উঠেন।

অতএব উপরিউক্ত আলোচনার আলোকে বলা যায়, সফল গৃহ পরিচালনায় নিপা একজন সুগৃহ ব্যবস্থাপক।

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক যে বস্তু ও সেবা চাহিদা পূরণে সহায়ক তাই বস্তুগত সম্পদ। যেমন– টাকা, জমি, বাড়িঘর ইত্যাদি।

খ শক্তির সুষ্ঠু ব্যবহারে কিছু কৌশল অবলম্বন করে খুব সহজে বিভিন্ন কাজ সম্পন্ন করা যায়। গৃহ ব্যবস্থাপনায় এরকম কৌশলগুলো কাজ সহজকরণ পদ্ধতি হিসেবে পরিচিত।

কাজের সঠিক স্থান ও সঠিক সরঞ্জামের ব্যবহার শক্তির সুষ্ঠু ব্যবহারের কৌশলগুলোর মধ্যে অন্যতম। কাজের জন্য নির্ধারিত স্থানে কাজ করলে, খাওয়ার ঘরে খাওয়ার কাজ সম্পন্ন করলে, ধোয়ার স্থানে ধোয়া এবং প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম কাজের স্থানে থাকলে অযথা হাঁটাহাঁটিতে শক্তির অপচয় হয় না, কম শক্তি খরচ করেও কাজ করা যায়।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত মিসেস রেহেনার পাঁচ সদস্যের পরিবারের ৩৫,০০০ টাকার মধ্যে মাসিক বাজেটের নমুনা নিম্নে ছক আকারে উপস্থাপন করা হলো :

খাত	সম্ভাব্য খরচ (টাকা)	মোট খরচ (টাকা)	শতকরা হার %
১. খাদ্য ক. শুকনা বাজার খ. কাঁচাবাজার	৬,০০০/- ৮,০০০/-	১৪,০০০/-	৪০%
২. বাসস্থান ক. ভাড়া খ. বিদ্যুৎ, গ্যাস, পানি, জ্বালানি খরচ ইত্যাদি	৮,০০০/- ২,৫০০/-	১০,৫০০/-	৩০%
৩. বস্ত্র			

খাত	সম্ভাব্য খরচ (টাকা)	মোট খরচ (টাকা)	শতকরা হার %
ক. বস্ত্র ও পোশাক ক্রয়	১,৩০০/-	২১০০/-	৬%
খ. পোশাক তৈরি ও মেরামত	৪০০/-		
গ. বস্ত্র ধৌত ও ইস্ত্রি	৪০০/-		
৪. শিক্ষা			
ক. স্কুল-কলেজের বেতন	১,৩০০/-		
খ. বই, খাতা, কলম, পেনসিল	৫৫০/-	৪,০৫০/-	১১.৬৭ %
গ. গৃহশিক্ষকের বেতন	২,২০০/-		
৫. চিকিৎসা			
ক. চিকিৎসকের ফি	৫০০/-		২%
খ. ওষুধ ও পথ্য	২০০/-	৭০০/-	
৬. সদস্যদের ব্যক্তিগত কার্যাবলি			
ক. ভাতা ও হাত খরচ	৩০০/-		২%
খ. আমোদ-প্রমোদ ব্যয়	৪০০/-	৭০০/-	
৭. অন্যান্য খরচ			
ক. মেহমানদারি	৫০০/-		
খ. উপহার ও চাঁদা	৫০০/-		
গ. যাতায়াত	৩০০/-	২৪৫০/-	৭.৩৩%
ঘ. খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন ইত্যাদি	১৫০/-		
ঙ. গৃহকর্মীর বেতন	১০০০/-		
৮. সঞ্চয়	৫০০/-	৫০০/-	১%
		৩৫,০০০/-	১০০%

ঘ বাজেট তৈরির কতকগুলো নিয়ম রয়েছে, যা অনুসরণ করে প্রকৃত বাজেট তৈরি করা যায়।

উদ্দীপকের রেহেনা সঠিক নিয়ম অনুসরণ করে বাজেট তৈরি করায় তিনি অর্থ সঞ্চয়ও করতে পারেন। প্রতিটি কাজ যেমন নিয়মমাফিক না করলে কাজগুলো সঠিক ও সুন্দরভাবে করা সম্ভব হয় না, তেমনি বাজেট করার সময় নিয়ম অনুযায়ী না করলে বাজেট যথার্থ এবং কার্যকরী হবে না। পারিবারিক আয়-ব্যয়ের সমতা ও উন্নয়নের লক্ষ্যে পারিবারিক বাজেট প্রণয়নের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর প্রতি বিশেষভাবে লক্ষ রাখতে হবে।

i. বাজেট সাধারণত মাসিক ভিত্তিতে করা হয়। তাই প্রথমে মাসিক আয়ের একটি হিসাব করতে হবে। সম্ভাব্য মোট আয়ের হিসাব করার সময় যত রকমের আয়ের উৎস আছে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

ii. যে সময়ের বাজেট করা হবে সে সময়ে পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় দ্রব্য ও সেবাকর্মের একটি তালিকা নির্ধারণ করতে হবে।

iii. পরিবারের প্রধান খাতগুলো শনাক্ত করার পর কোন খাতে মোটামুটি কত ব্যয় করা যাবে তা নির্ধারণ করতে হবে।

iv. ব্যয়ের পরিমাণ ঠিক করে প্রতিটি খাতের উপরিভাগ এবং প্রত্যেক উপরিভাগের ব্যয় ঠিক করতে হয়।

v. পুরো বাজেট হিসাবের পর যদি কোনো খাতে খরচের অর্থ না থাকে তখন অন্য খাত থেকে ব্যয় সংকোচন করে অপেক্ষাকৃত গুরুত্বপূর্ণ খাতের প্রয়োজন মেটাতে হয়।

vi. পরিবারের নিজস্ব চাহিদা, রুচি ও সাধ্য অনুযায়ী বাজেট প্রণয়ন করতে হবে।

সর্বশেষ বাজেটটিকে পরীক্ষা করে দেখতে হবে যেন তা বাস্তবায়ন করা যায়। কয়েকটি বিষয় বিবেচনায় রাখলে বাজেটটিকে বাস্তবমুখী করা যায়। যেমন– প্রত্যেক সদস্যের প্রয়োজনগুলোর দিকে খেয়াল রাখা, জরুরি অবস্থার মোকাবিলা করার জন্য কিছু বাড়তি অর্থ সব সময় হাতে রাখা, দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের দিকে খেয়াল রাখা ইত্যাদি।

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক যেসব শরীরিক প্রতিবন্ধী শিশুর একটি বা উভয় পা ভিতরে বা পিছনের দিকে বাঁকানো থাকে, তাই মুগুর পা।

খ ডাউন সিনড্রোম বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সাথে সম্পৃক্ত একটি রোগের নাম। এ রোগে আক্রান্ত শিশুর মুখমণ্ডল গোলাকার, তির্যক চোখ, চোখের পাতা পুরু হয়। জন্মের সময় শিশু দুর্বল ও শিথিল থাকে। এদের হাত, পা ও ঘাড় খাটো হয়। উপুড় হতে, বসতে ও হাঁটতে দেরি হয়।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত তনু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশু।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা হচ্ছে এক ধরনের অক্ষমতা এবং এই অক্ষমতাটি স্থায়ী প্রকৃতির। বুদ্ধি প্রতিবন্ধীদের হাঁটা, চলা, বসা, কথা বলা ইত্যাদি বিকাশগুলো বয়সের তুলনায় কম হয়। সাধারণ নির্দেশনা সহজে বুঝতে পারে না। একই নির্দেশনা বারবার দিতে হয়। এরা সমবয়সিদের সাথে মিশতে পারে না। সামাজিক আচরণ ঠিকমতো প্রদর্শন করতে পারে না। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার কোনো চিকিৎসা নেই; তবে যত্ন ও শিক্ষণের মাধ্যমে অনেক শিশুর আচরণের উন্নয়ন ঘটানো যায়।

উদ্দীপকে লক্ষ করা যায়, দুই বছর বয়সেও তনু কথা বলতে পারে না, ডাকলে সাড়া দেয় না। কোনো বিষয়ে মনোযোগ দেয় না। এগুলো বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণ।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বলতে পারি, তনু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশু।

ঘ উদ্দীপকের তনুর এ অবস্থার জন্য জয়াই দায়ী– মন্তব্যটি যুক্তিযুক্ত বলে আমি মনে করি।

শিশু যখন মায়ের গর্ভে থাকে তখন মায়ের শারীরিক ও মানসিক অবস্থা ও গর্ভের পরিবেশ শিশুর বিকাশকে প্রভাবিত করে। গর্ভাবস্থায় নানা কারণে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে এবং প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হতে পারে।

উদ্দীপকের জয়া ৪০ বছর বয়সে গর্ভবতী হয়। গর্ভকালীন সময়ে সে পুষ্টিকর খাবার খেত না এবং নিজের শরীরের কোনো খেয়াল রাখত না। কিন্তু গর্ভাবস্থায় মাকে পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়; তা না হলে শিশু পূর্ণাঙ্গ সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করে অথবা শিশু কম ওজনের হয়। এমনকি এসব শিশু শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধীও হতে পারে। এছাড়া জয়া গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ছিল। যার প্রভাব তনুর ওপর পড়ে। কারণ গর্ভবতীর ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কিডনির সমস্যা, থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা প্রভৃতি কারণে গর্ভস্থ শিশু প্রতিবন্ধী হতে পারে।

সুতরাং বলা যায়, তনুর অবস্থার জন্য জয়াই দায়ী– প্রশ্নোক্ত এ মন্তব্যটি যুক্তিযুক্ত।

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক ভিটামিন ডি-এর রাসায়নিক নাম ক্যালসিফেরোল।

খ ভিটামিন-বি$_২$ আলোতে নষ্ট হয় কিন্তু তাপে নষ্ট হয় না।

ভিটামিন-বি$_২$ এর রাসায়নিক নাম রিবোফ্লাভিন। এটি হালকা হলুদ বর্ণের ও তাপে সহনশীল। এর প্রধান কাজ হলো অ্যামাইনো এসিড, ফ্যাটি এসিড ও কার্বোহাইড্রেটের বিপাকে অংশ নিয়ে শক্তি মুক্ত করা এবং সেই শক্তিকে দেহের কাজে লাগানো। দুধ এ ভিটামিনের উৎকৃষ্ট উৎস। এছাড়া কলিজা, পনির, ডিম, মাছ, মাংস, বৃক্ক, শাকসবজি, ডাল, শিম ও অঙ্কুরিত শস্যে এই ভিটামিন পাওয়া যায়।

গ উদ্দীপকের লাইজু ভিটামিন সি-এর অভাবজনিত স্কার্ভি রোগে আক্রান্ত।

মানবদেহের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটা ভিটামিন হলো ভিটামিন সি। এর গুরুতর অভাবে স্কার্ভি রোগ হয়। যেকোনো বয়সেই এ রোগ হতে পারে। স্কার্ভি রোগের লক্ষণসমূহ হলো দাঁতের মাড়ি ফুলে ওঠে, দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়ে এবং দাঁত পড়ে যায়। এ রোগ হলে এনিমিয়া দেখা যায়; হাত ও পায়ের গাঁটে ব্যথা হয় এবং ফুলে যায়; যেকোনো ক্ষত সহজে শুকাতে চায় না। এছাড়া এ রোগে আক্রান্ত হলে ভাঙা হাড় সহজে জোড়া লাগতে চায় না; চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ হয়ে কালচে দাগ হয়। সর্বোপরি এ রোগে আক্রান্তরা সহজেই সর্দি-কাশি এবং বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। এ রোগ প্রতিরোধে আমলকী, পেয়ারা, আমড়া, লেবু, টমেটো, কমলালেবু, তাজা শাকসবজি, ধনে পাতা, বাঁধাকপি, কামরাঙা ইত্যাদি ফল ভীষণ উপকারী।

উদ্দীপকে দেখতে পাই, লাইজুর দাঁত দিয়ে প্রায়ই রক্ত পড়ে এবং দাঁতের মাড়ি ফুলে যায়; যা স্কার্ভি রোগের লক্ষণ। সুতরাং বলা যায়, লাইজু স্কার্ভি রোগে আক্রান্ত।

ঘ হ্যাঁ, লাইজুর বাবার ধারণার সাথে আমি সম্পূর্ণ একমত।

শরীর গঠনে প্রোটিনের পরেই খনিজ পদার্থ বা ধাতব লবণের স্থান। দেহের উপাদানের প্রায় শতকরা ৯৬ ভাগ জৈব পদার্থ এবং ৪ ভাগ অজৈব পদার্থ বা খনিজ পদার্থ। দেহে প্রায় ২৪ প্রকার বিভিন্ন খনিজ পদার্থ রয়েছে। এর মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়াম অন্যতম। এছাড়াও সোডিয়াম, ক্লোরিন, ম্যাগনেশিয়াম, লৌহ, ম্যাঙ্গানিজ, তাম্র, আয়োডিন, দস্তা, অ্যালুমিনিয়াম, নিকেল ইত্যাদি খনিজ পদার্থ দেহের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য এগুলো খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণ করতে হয়।

উদ্দীপকে উল্লিখিত লাইজু কচুশাক, দই, ছানা খেতে না চাইলে তার বাবা বলেন, মানবদেহে ৪ ভাগ অজৈব পদার্থ এসব খাবার থেকে পাওয়া যায়। এ পদার্থগুলো হলো- ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়াম ইত্যাদি। কচুশাক, দই, ছানা ইত্যাদি খাবারে খনিজ পদার্থ বিদ্যমান থাকে; যা দাঁত ও হাড়ের গঠন, রক্ত জমাট বাঁধা এবং কোনো কোনো এনজাইমকে সক্রিয় রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

অতএব উপর্যুক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে আমি লাইজুর বাবার সাথে একমত পোষণ করছি।

৫নং প্রশ্নের উত্তর

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

খ দেহের যে অংশের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তু গ্রহণ, খাদ্যবস্তুর পরিপাক ও শোষণ এবং অপাচ্য অংশের নিষ্কাশন ঘটে তাকে পরিপাকতন্ত্র বলে।

দাঁত দিয়ে চর্বণের মাধ্যমে খাদ্যবস্তু ছোট ও নরম হয়ে অন্ত্রনালির মাধ্যমে পাকস্থলীতে আসে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তু সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না, তাই অপরিপাককৃত খাদ্যবস্তুগুলো ক্ষুদ্রান্ত্রে আসে। এখানেই প্রধান পরিপাক কাজ চলে। এরপর বৃহদন্ত্রে খাদ্যবস্তুগুলো প্রবেশ করে এবং পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

গ উদ্দীপকের মারুফ সাহেবের অসুস্থতার কারণ হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করা।

সুস্বাস্থ্যের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা, ব্যায়াম করা, পরিমিত সুষম খাদ্য গ্রহণ, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।

উদ্দীপকের মারুফ সাহেব রাত জেগে টিভি দেখেন এবং সকালে দেরি করে ঘুম থেকে উঠেন। সারাদিন অফিসে বসে কম্পিউটারে কাজ করেন। এমনকি কোনো প্রকার শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করেন না। এক পর্যায়ে শারীরিক সমস্যা অনুভব করায় ডাক্তারের কাছে গেলে; ডাক্তার তাকে ইনসুলিন নিতে এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। এ থেকে বুঝা যায়, মারুফ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম না করা এবং অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ।

ঘ মারুফ সাহেব নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার ফলে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন।

ডাক্তার তাকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরামর্শ দেন। আমি মনে করি, ডাক্তারের পরামর্শটি মারুফ সাহেবের সুস্থতার একমাত্র উপায়। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসাসংক্রান্ত নিয়ম, খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সেক্ষেত্রে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের শৃঙ্খলা মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর এজন্য ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অবশ্যই মানতে হবে।

ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হলে সর্বপ্রথম শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। এ রোগে আক্রান্ত হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই এ রোগে সর্বপ্রথম খাদ্য গ্রহণে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে। নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। এতে করে ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নিঃসরণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে। এসব নিয়মের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিত খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন ইনজেকশন গ্রহণ করতে হবে। পায়ের নিয়মিত যত্ন নিতে হবে। নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে এবং রিপোর্ট সংরক্ষণ করে ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলতে হবে। শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

সর্বোপরি ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। আলোচ্য নিয়মগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে মারুফ সাহেব তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারবেন।

৬নং প্রশ্নের উত্তর

ক যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।

খ রেসিপি হচ্ছে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। তাই রান্নায় রেসিপি প্রয়োজন।

রান্নার কাজটা আপাতদৃষ্টিতে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায় কোনো না কোনো ত্রুটি থেকে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও পরবর্তীতে সময় আবার সে রকম মজাদার নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। এ কারণেই তৈরি হয়েছে রেসিপি। রেসিপি এমন একটি নির্দেশক, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ, কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ থাকে।

গ উদ্দীপকের করিম সাহেব প্যাকেট পরিবেশন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন।

বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ঝামেলা এড়ানো ইত্যাদি কারণে ইদানীং প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে। সামাজিক অনুষ্ঠান; যেমন- মিলাদ, সেমিনার, ইফতার পার্টি কিংবা স্কুল-কলেজের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্যাকেট পরিবেশন সুবিধাজনক। প্যাকেট পরিবেশনে যেসব খাদ্য সরবরাহ করা হয় তা সুষম, আকর্ষণীয়, রুচিকর এবং সহজে বহনযোগ্য। যেমন- মোড়কজাত খাবার শুকনা ও হালকা হলে পরিবেশন করতে সুবিধা হয়। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। এক্ষেত্রে উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় করা হলে মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ে। খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যেন প্যাকেট ভিজে না যায়। স্কুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেটে লাঞ্চ পরিবেশন করা হয় তখন তা পুষ্টিকর ও আকর্ষণীয় হওয়া উচিত। এদের ক্যালরি ও প্রোটিনের দৈনিক চাহিদা $\frac{১}{৩}$ থেকে $\frac{১}{৪}$ অংশ এই লাঞ্চ দ্বারা পূরণ করা উচিত।

অতএব সার্বিক বিবেচনা থেকে বলা যায়, করিম সাহেব বাড়তি ঝামেলা এড়ানোর জন্য চমকপ্রদ প্যাকেট পরিবেশন পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করেন।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত মরিয়ম বেগম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে ফাতেমার মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত।

খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে, বৃদ্ধিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদান সমৃদ্ধ সুষম খাদ্যের। যে কারণে বয়স (শিশু, কিশোর, বৃদ্ধ), পরিশ্রমের ধরন ইত্যাদি ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য মেনু পরিকল্পনা করা হয়।

উদ্দীপকের ফাতেমা যেহেতু যৌথ পরিবারের গৃহিণী সেহেতু তার পরিবারে সব বয়সী সদস্য রয়েছে। তিনি তার পরিবারের সব সদস্যের বয়স, রুচি ও চাহিদার কথা চিন্তা করে প্রতিদিনের মেনু পরিকল্পনায় মাছ-মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন- ফিরনি, পায়েস রাখেন। এতে করে পরিবারের সব সদস্যের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়। মাছ-মাংস প্রোটিন ও স্নেহপদার্থের যোগান দিয়ে দেহ গঠন, বৃদ্ধিসাধন, ক্ষয়পূরণ ও দেহকে রক্ষণাবেক্ষণ করে থাকে। অন্যদিকে স্নেহপদার্থের প্রধান কাজ তাপ ও শক্তি সরবরাহ করা। শাকসবজি ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাব পূরণ করে। ভিটামিন আমাদের দেহের নিরোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে দেহকে সুস্থ ও সবল রাখে। দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, তাপ ও শক্তি উৎপাদন অভ্যন্তরীণ কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণ প্রতিটি কাজই ভিটামিনের উপস্থিতি ছাড়া সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হতে পারে না। এছাড়া মিষ্টিজাতীয় খাবার ফিরনি ও পায়েসে দুধ, চিনি থাকায় তা পরিবারের সদস্যদের ক্যালসিয়াম, কার্বোহাইড্রেটের চাহিদা পূরণ করে দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখে।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, ফাতেমার মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত।

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক গাছের পাতা, মূল বা ডাটা থেকে যে তন্তু পাওয়া যায় তাকে পল্লব তন্তু বলে।

খ তন্তুকে ভাঁজ করা, মোচড়ানো বা কুঁচকানোর পর আগের অবস্থায় ফিরে আসার ক্ষমতাকে রেসিলিয়েন্সি বলে।

বস্ত্রের কুঞ্চন প্রতিরোধের জন্য তন্তুর এ গুণটি থাকা উচিত। যেসব বস্ত্রের স্থিতিস্থাপকতা ভালো তাদের রেসিলিয়েন্সিও ভালো হয়।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত মরিয়ম বেগম ফ্ল্যাক্স তন্তুর কাপড় বেশি ব্যবহার করেন।

ফ্ল্যাক্স খুব শক্তিশালী তন্তু। এটি দিয়ে সূক্ষ্ম সুতা ও মসৃণ লিনেন বস্ত্র তৈরি করা যায়, যা খুব মজবুত ও ঠান্ডা। এরূপ বস্ত্র পরিধানে আরামবোধ হয়। এগুলো সহজেই ধোয়া যায়। তন্তুর গঠনগত কারণে লিনেন কাপড় ময়লা কম হয়, সূর্যালোকে নষ্ট হয় না ও টেকসই হয়।

উদ্দীপকের মরিয়ম বেগম তার ব্যবহার্য কাপড় হিসেবে লিনেন কাপড়কে প্রাধান্য দেন। কারণ এ তন্তুর পানি শোষণ ক্ষমতা অনেক বেশি। তাই এটি গরমে আরামদায়ক হয়। এছাড়া সুতি বস্ত্রের তুলনায় লিনেন বস্ত্র বেশি টেকসই হয়।

ঘ উদ্দীপক অনুযায়ী 'সুতি তন্তুকে তন্তুর রাজা' বলা হয়। এ ধারণার সাথে আমি একমত।

সুতি কাপড়ের তন্তুগুলো আসে তুলা থেকে। তুলা তন্তু দ্বারা তৈরি সুতি কাপড়ে সহজে ভাঁজ পড়ে। এ তন্তুর উজ্জ্বলতা কম, তাপ সুপরিবাহী এবং শোষণ ক্ষমতা ভালো হওয়ায় সব ঋতুতে ব্যবহার করা যায়।

সুতি কাপড়ের তৈরি বস্ত্র– বিছানার চাদর, শাড়ি, লুঙ্গি, গামছা, মশারি, লেপ, সোফার কাপড়, ন্যাপকিন, ঘর সাজানোর সামগ্রী ইত্যাদি কম ব্যয়বহুল হয়। এছাড়া এ কাপড়ের যত্ন নেওয়া সহজ এবং এর পরিধেয় গুণাবলি ভালো হওয়ায় এর চাহিদাও বেশি। সুতি কাপড় বেশ তাপ সহ্য করতে পারে। এজন্য এ তন্তু ইস্ত্রি করার সময় বেশি সাবধানতা অবলম্বন না করলেও হয়। এটি গরম পানি দিয়ে প্রয়োজনে সিদ্ধও করা যায় এবং ক্ষার বা ব্লিচিং পাউডার দিয়ে ধোয়া যায়। তবে ব্লিচিংয়ের ফলে কাপড়ের আয়ু কমে যায়। মরিয়ম বেগম ফ্ল্যাক্স তন্তুর কাপড় ব্যবহার করলেও তিনি তুলা দ্বারা প্রস্তুতকৃত সুতি কাপড়কেই প্রাধান্য দেন।

তাই বলা যায়, সুতি তন্তুর বহুবিধ ব্যবহার এবং আরামদায়কতার জন্য এটি তন্তুর রাজা হিসেবে পরিচিত।

৮নং প্রশ্নের উত্তর

ক কাপড়ের ময়লা ও সাবান ছাড়ানোর জন্য বারবার পানি বদলানোর প্রক্রিয়াকেই প্রক্ষালন বলে।

খ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষায় দৈহিক পরিচ্ছন্নতার প্রভাব অনেক।

ব্যক্তির আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অন্যতম শর্ত হলো সুস্বাস্থ্য। আর সুস্বাস্থ্য গঠনের জন্য প্রয়োজন দেহের পরিচ্ছন্নতা ও যত্ন। মানবদেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিচ্ছন্নতার সার্বিক রূপই হলো দৈহিক পরিচ্ছন্নতা। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অটুট রাখাই দৈহিক পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্নের মাধ্যমে দাঁত, ত্বক, চুল তথা সমগ্র দেহাবয়ব মোহনীয় হয়ে উঠলে মানসিক জড়তা দূর হয়ে ব্যক্তিত্বের দৃঢ়তা ফুটে ওঠে।

গ উদ্দীপকে বর্ণিত মিতা ব্যবহার্য পোশাক ও বস্ত্রাদির ধরন অনুযায়ী বিশেষভাবে যত্ন নেন।

পরিবারে নানা রকম কাপড়চোপড় ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে ঘরে, বাইরে, উৎসব-অনুষ্ঠানে পরার পোশাক এবং মৌসুমি পোশাক অন্তর্গত। এছাড়াও রয়েছে বিছানাপত্র এবং গৃহসজ্জার নানা রকম টেবিলক্লথ, কুশন কভার, ন্যাপকিন, ট্রে ক্লথ প্রভৃতি।

মিতা কাপড়চোপড়ের যত্নে নিম্নলিখিত বিষয়ের দিকে লক্ষ রাখেন। যেমন–

i. দামি কাপড়, সাধারণ কাপড় ভাগ ভাগ করে রাখেন।
ii. বড় কাপড়, ছোট ছোট কাপড় ভাগে ভাগে সংরক্ষণ করেন যেন প্রয়োজনের সময় সহজে খুঁজে পাওয়া যায়।
iii. কাপড়ের ভাঁজে ভাঁজে ন্যাপথলিন দেন।
iv. লেপের কভার, বিছানার চাদর, কম্বল প্রভৃতির ভাঁজে ভাঁজে কালোজিরা, শুকনা চা পাতা কাপড়ের পুঁটলিতে বেঁধে রেখে দেন।
v. কাপড়ের স্যাঁতসেঁতে ভাব দূর করার জন্য মাঝে মাঝে রোদে দিয়ে শুকিয়ে নেন।

অতএব বলা যায়, মিতা পোশাকের স্থায়িত্ব, সৌন্দর্য ও ব্যবহারোপযোগিতা বজায় রাখার জন্য উপরিউক্ত উপায়ে যত্ন নেন।

ঘ উদ্দীপকে আমরা লক্ষ করি, মিতার ছোট বোনের ইদানীং চুল পড়ে যাচ্ছে।

সে তার বোনকে চুলের যত্নে কতকগুলো উপায় বলে দেয়। এক্ষেত্রে চুলের জন্য মিতার বোনকে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, উজ্জ্বল ও মসৃণ এবং সুবিন্যস্ত চুল ব্যক্তিত্বের পরিচয় বহন করে। চুলের সৌন্দর্য ও সুস্থতা রক্ষায় যেসব নিয়ম মানতে হবে সেগুলো হলো–

i. নিয়মিত চুল আঁচড়াতে হবে এবং পরিষ্কার রাখতে হবে। এজন্য অল্প ক্ষারযুক্ত সাবান, প্রাকৃতিক উপকরণ যেমন– মসুরের ডালের পানি, মেথি বাটা ও ডিমের মিশ্রণ, লেবুর রস ইত্যাদি ব্যবহার করা যায়।
ii. খুশকি দূর করার জন্য মিতার বোনকে লেবুর রস, মেথি বাটা, নিমপাতার পানি, ডিমের কুসুম ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে।
iii. চুলের মসৃণতা বৃদ্ধির জন্য নিয়মিত তেলের সাথে লেবুর রস, চায়ের লিকার, টক দই ব্যবহার করতে হবে।
iv. ভিটামিন এ জাতীয় খাবার গ্রহণ করলে চুল ভালো থাকে। তাই মিতার বোনকে ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার বেশি বেশি গ্রহণ করতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত নিয়মগুলো অনুসরণ করে মিতার বোন তার চুলকে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ও আকর্ষণীয় করতে সক্ষম হবে।