

## সকল বোর্ড-২০২৪

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (বহুনির্বাচনি অভীক্ষা)

বিষয় কোড : 

1	5	1
---	---	---

সময় : ২৫ মিনিট

[২০২৪ সালের সিলেবাস অনুযায়ী]

পূর্ণমান : ২৫

[বিশেষ দৃষ্টব্য : সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অভীক্ষার উত্তরপত্রে প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসম্বলিত বৃত্তসমূহ হতে সঠিক/সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বৃত্তটি (●) কালো কালির বল পয়েন্ট কলম দ্বারা সম্পূর্ণ ভরাট কর। প্রতিটি প্রশ্নের মান-১।]

প্রশ্নপত্রে কোনো প্রকার দাগ/চিহ্ন দেওয়া যাবে না।

১. ঘরের একদিকে বেশি অন্যদিকে কম আসবাব সংস্থাপন করলে নিচের কোনটি রক্ষা হয় না?
 

ক) সমানপাত	খ) ভারসাম্য
গ) সামঞ্জস্য	ঘ) ছন্দ
২. ভিটামিন 'A' এর রাসায়নিক নাম কী?
 

ক) রেটিনল	খ) টোকোফেরল
গ) ক্যালসিফেরল	ঘ) থায়ামিন
৩. একটি শিশুর জন্মকালীন ওজন ২ কেজি হলে এক বছরে তার ওজন কতটুকু হওয়া উচিত?
 

ক) ৪ কেজি	খ) ৫ কেজি	গ) ৬ কেজি	ঘ) ৮ কেজি
-----------	-----------	-----------	-----------
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪ ও ৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
রিফাতের বয়স ১১ বছর। তার মা তাকে প্রায়ই টিফিনে ছানা, পনির, কাবাব, টিকিয়া ইত্যাদি খাবারগুলো খেতে দেন।
৪. এসব খাবার থেকে রিফাত কোন খাদ্য উপাদান পাবে?
 

ক) ফ্যাট	খ) প্রোটিন	গ) ভিটামিন	ঘ) কার্বোহাইড্রেট
----------	------------	------------	-------------------
৫. মা রিফাতকে উক্ত খাবারগুলো খেতে দেওয়ার কারণ-
  - i. দেহের বন্ধিসাধন করা
  - ii. দেহের ক্ষয় পূরণ করা
  - iii. কর্মশক্তি উৎপাদন করা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii	গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
-----------	------------	-------------	----------------
৬. সহজলভ্য উত্তম পরিষ্কারক দ্রব্য কোনটি?
 

ক) রিঠা	খ) গঁদ	গ) সাবান	ঘ) ডিটারজেন্ট
---------	--------	----------	---------------
৭. গৃহ ব্যবস্থাপনার সর্বশেষ পর্যায় কোনটি?
 

ক) সংগঠন	খ) মূল্যায়ন	গ) নিয়ন্ত্রণ	ঘ) পরিকল্পনা
----------	--------------	---------------	--------------
৮. মাখন কেন পাকস্থলীতে সম্পূর্ণ পরিপাক হয় না?
 

ক) জটিল গঠন	খ) পিত্তলবণের অভাব
গ) বড়ো অণু	ঘ) এনজাইমের অনুপস্থিতি
৯. গৃহ ব্যবস্থাপনার মৌলিক উপকরণ কোনটি?
 

ক) উপযোগ	খ) দক্ষতা	গ) জ্ঞান	ঘ) সম্পদ
----------	-----------	----------	----------
১০. কোন তন্তুটির মূল উপাদান প্রোটিন?
 

ক) প্রাণিজ	খ) উদ্ভিজ	গ) খনিজ	ঘ) প্রাকৃতিক
------------	-----------	---------	--------------
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১ ও ১২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
সোনিয়া বেগম ঘর গোছাতে গিয়ে ঘরে পড়ে থাকা অনেক অব্যবহৃত জিনিস ফেলে দেয়। শাশুড়ি মা তাকে এই অব্যবহৃত জিনিসগুলো নানাভাবে ব্যবহারের পরামর্শ দেন।
১১. সোনিয়া বেগম ঘরে পড়ে থাকা জিনিসপত্রে কীভাবে নতুনত্ব আনতে পারে?
 

ক) বাজারে বিক্রি করে	খ) অন্যদেরকে দিয়ে
গ) চিত্রকর্মের মাধ্যমে রূপ পাল্টিয়ে	ঘ) পুনরায় ঘর সাজিয়ে
১২. ফেলে দেওয়া জিনিস ব্যবহারের মাধ্যমে সোনিয়া বেগমের-
  - i. ঘরের পুরনো ও নতুন জিনিসের সমাজস্ব্য হবে
  - ii. নতুন শিল্প সৃষ্টি করার সুযোগ হবে
  - iii. সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii	গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
-----------	------------	-------------	----------------
১৩. প্রোটিন শব্দটি কোন শব্দ থেকে এসেছে?
 

ক) প্রোটিন	খ) প্রোটিনোজ	গ) প্রিটিন	ঘ) প্রিজিন
------------	--------------	------------	------------
১৪. ৭০ বছরের একজন ব্যক্তির জন্য কোন উপাদানটি তুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন?
 

ক) জিংক	খ) প্রোটিন	গ) ভিটামিন	ঘ) কার্বোহাইড্রেট
---------	------------	------------	-------------------
১৫. নিচের কোন আচরণটি বহিমুখী সমস্যাকে নির্দেশ করে?
 

ক) মাদকাসক্তি	খ) হতাশা
গ) খাদ্য অনীহা	ঘ) ঘুমের সমস্যা
১৬. মায়ের কম বয়স কেন শিশু জন্মদানের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ?
 

ক) খিচুনি হয়	খ) রক্তস্বল্পতা হয়
গ) প্রজনন অঙ্গের বিকাশ অসম্পূর্ণ থাকে	ঘ) অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি কার্যবলি কম থাকে
১৭. খাদ্য সম্পূর্ণ পরিপাকের জন্য পরিপাকতন্ত্রের কোন অংশ সাহায্য করে?
 

ক) গ্ৰীহা	খ) যকৃত	গ) ক্ষদ্রান্ত্র	ঘ) পাকস্থলী
-----------	---------	-----------------	-------------
১৮. কোন খাদ্য রক্তে গ্লুকোজ বাড়ায় না?
 

ক) পেঁপে	খ) মাংস	গ) পায়স	ঘ) মিষ্টি কুমড়া
----------	---------	----------	------------------
১৯. সোডার ক্ষারে কোন কাপড় নষ্ট হয়ে যায়?
 

ক) সুতি	খ) লিনেন	গ) নাইলন	ঘ) রেশমি
---------	----------	----------	----------
২০. চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন কতটি?
 

ক) ২টি	খ) ৩টি	গ) ৪টি	ঘ) ৫টি
--------	--------	--------	--------
২১. বাড়ির ছাদে সবজি উৎপাদন সম্পদের কোন ধরনের পরিবর্তনশীলতা?
 

ক) বিকল্প ব্যবহার	খ) বহুবিধ ব্যবহার
গ) রূপান্তরযোগ্য	ঘ) সৃষ্টি
২২. শিশুর প্রথম টিকা হিসেবে কাজ করে কোনটি?
 

ক) বিসিজি	খ) পোলিও	গ) হাম	ঘ) শালদুধ
-----------	----------	--------	-----------
২৩. বাজেট কী?
 

ক) অর্থ ব্যয়ের পূর্ব পরিকল্পনা	খ) অর্থ আয়ের পূর্ব পরিকল্পনা
গ) সঞ্চয়ের পূর্ব পরিকল্পনা	ঘ) সম্বলতা আনয়নের পরিকল্পনা
২৪. কোন ধরনের পরিবারে খাদ্য খাতে আয়ের শতকরা ৮০ ভাগ খরচ হতে পারে?
 

ক) উচ্চবিত্ত	খ) মধ্যবিত্ত	গ) নিম্নবিত্ত	ঘ) নিম্নমধ্যবিত্ত
--------------	--------------	---------------	-------------------
২৫. ১ গ্রাম স্নেহ থেকে কত কিলোক্যালরি তাপ উৎপাদন হয়?
 

ক) ৪ কিলোক্যালরি	খ) ৬ কিলোক্যালরি
গ) ৮ কিলোক্যালরি	ঘ) ৯ কিলোক্যালরি

■ খালি ঘরগুলোতে পেনসিল দিয়ে উত্তরগুলো লেখো। এরপর প্রদত্ত উত্তরমালার সাথে মিলিয়ে দেখো তোমার উত্তরগুলো সঠিক কি না।

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

## ঢাকা, রাজশাহী, চট্টগ্রাম, যশোর, সিলেট, বরিশাল, দিনাজপুর, ময়মনসিংহ বোর্ড-২০২৪

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (সৃজনশীল)

বিষয় কোড : 

1	5	1
---	---	---

সময় : ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

[২০২৪ সালের সিলেবাস অনুযায়ী]

পূর্ণমান : ৫০

**দ্রষ্টব্য :** ডান পাশের সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমান জ্ঞাপক। প্রদত্ত উদ্দীপকগুলো মনোযোগসহকারে পড় এবং সংশ্লিষ্ট প্রশ্নগুলোর যথাযথ উত্তর দাও। যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

- ১। জনাব শফিক সাহেব প্রচুর সম্পদের মালিক। উত্তরাধিকার সূত্রে তার ছেলে বুলবুল এসব সম্পদের মালিক হয়েছে। কিন্তু বুলবুলের সংসার পরিচালনার মতো মানসিক শক্তি কম থাকায় তার সম্পদের পরিমাণ দিন দিন কমে আসছে।
  - ক. সম্পদ কী?
  - খ. সম্পদের সীমাবদ্ধতা বলতে কী বোঝায়?
  - গ. শফিক সাহেবের কোন ধরনের সম্পদের আধিক্য রয়েছে? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. বুলবুলের সম্পদ ধরে না রাখতে পারার কারণ বিশ্লেষণ করো।
- ২। রেহেনা বেগম একজন সুগৃহিণী। তার স্বামীর মাসিক আয় ৩০,০০০ টাকা। এই আয় দিয়ে রেহেনা বেগম পরিকল্পনা মাসিক সংসার চালান। দুই সন্তানের পড়াশোনার খরচ চালিয়ে তিনি খুব হিসেব করে সংসারের অন্যান্য চাহিদা পূরণ করেন। অপরদিকে রেহেনার ছোটো বোন সাবিনার স্বামীর মাসিক আয় ৩৬,০০০ টাকা যা দিয়ে তিনি চার সদস্যের সংসার চালাতে বেশ কষ্ট পান।
  - ক. বাজেট কাকে বলে?
  - খ. পরিবারে মাসিক বাজেট করা প্রয়োজন কেন?
  - গ. রেহেনার পরিবারে সচ্ছলতা বজায় রাখতে কোন বিষয়টির ভূমিকা রয়েছে বলে তুমি মনে করো? বিশ্লেষণ করো।
  - ঘ. সাবিনার পরিবারের জন্য একটি মাসিক বাজেট তৈরি করো।
- ৩। সামিহা ও সাব্বির দম্পতির একমাত্র সন্তান সতেজ। সতেজকে নিয়ে তার মা বেশ ব্যস্ত। এক বছর বয়সী সতেজ অল্প অল্প হাঁটতে শিখেছে এবং শক্ত খাবার খেতে পারছে। সাব্বির অফিসের পর বাঁকি সময়টা স্ত্রী সন্তানের সঙ্গেই কাটায়। তাদের দু'জনের মধ্যে রয়েছে সুন্দর সমঝোতা।
  - ক. বর্ধন কাকে বলে?
  - খ. বিকাশের স্তর বলতে কী বুঝায়?
  - গ. সতেজ বিকাশের যে স্তরের রয়েছে তার বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. তুমি কি মনে করো, সাব্বির এবং সামিহা তাদের স্তরে সামাজিক প্রত্যাশা অনুযায়ী বিকাশমূলক কার্যক্রম সফলভাবে সম্পন্ন করতে পারছে? তোমার মতামত দাও।
- ৪। ১৬ বছরের মেয়ে রিমা। লেখাপড়ায় বেশ ভালো। বাবা মায়ের অনেক স্বপ্ন তাকে নিয়ে। তাদের আশা এসএসসি তে রিমা বড়ো ধরনের সফলতা নিয়ে আসবে। তবে আজকাল রিমার আচরণে অনেক পরিবর্তন এসেছে। তাকে বেশ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত দেখায় এবং প্রায়ই অসুস্থ থাকে। রিমার ছোটো ভাই রাহাতের বয়স ১৪ বছর। সে মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আদার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়।
  - ক. কৈশোর কাল কাকে বলে?
  - খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়?
  - গ. উদ্দীপকে রিমার আচরণে যে সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে তার কারণ এবং উত্তরণের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ করো।
  - ঘ. উদ্দীপকে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন বলে তুমি মনে করো? মতামত দাও।
- ৫। নবম শ্রেণির ছাত্র সুমন। সহপাঠীদের তুলনায় বেশ খাটো এবং কম ওজনের। ক্লাসের পড়া মনে রাখতে সমস্যা হয়। প্রায়ই পেটের অসুখে ভুগে, তাই স্কুলে নিয়মিত উপস্থিত থাকতে পারে না। এ অবস্থা দেখে সুমনের বাবা-মা চিন্তিত হয়ে পড়েন এবং ডাক্তারের শরণাপন্ন হন। ডাক্তার সুমনের খাদ্য তালিকা সম্পর্কে জেনে বলেন, সুমনের খাদ্য তালিকায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব রয়েছে। তাই তাকে বয়স উপযোগী খাদ্য তালিকা তৈরি করে খাবার খাওয়াতে বলেন।
  - ক. খাদ্য উপাদান কাকে বলে?
  - খ. প্রোটিনকে মুখ্য উপাদান হিসেবে গণ্য করা হয় কেন?
  - গ. উদ্দীপকে ডাক্তারের পরামর্শ মতো সুমনের উপযোগী একদিনের একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করে দেখাও।
  - ঘ. উদ্দীপকে সুমনের খাদ্য তালিকা তৈরির ক্ষেত্রে বাবা-মায়ের কোন কোন বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত? ব্যাখ্যা করো।
- ৬। ৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘুম কোনোটাই ঠিক মতো হয় না। ইদানিং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লান্তবোধ করছেন। বর্তমানে তার স্বামী আঃ রহমান অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার প্রসাবেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষনার পর ডাক্তার বলেন, তার স্ত্রীর শরীরে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটেছে। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে এবং স্বামীকে মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।
  - ক. স্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী?
  - খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস বলতে কী বুঝায়?
  - গ. উদ্দীপকে মিসেস রহমান যে রোগে ভুগছেন তা বিশ্লেষণ করো।
  - ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন পদ্ধতি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে তুমি মনে করো? উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ করো।
- ৭। বীনা ও রিনা দুই বোন পোশাক কিনতে তাদের ডিজাইনার খালামনির পরামর্শ চান। খালামনি বীনাকে ভি বা ইউ আকৃতির এবং রিনাকে ছোটো ও উঁচু ফিটিং গলার পোশাক কিনতে পরামর্শ দেন।
  - ক. রং কী?
  - খ. কেন শিল্প উপাদান পোশাকের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে?
  - গ. তোমার মতে, বীনার দৈহিক আকৃতি কেমন? উক্ত গঠনের বীনার কোন ধরনের রেখার পোশাক পরা উচিত বলে তুমি মনে করো? যুক্তি দাও।
  - ঘ. “খালামনির পরামর্শে নির্বাচিত পোশাক রিনার চেহারা আকর্ষণীয় করবে”- উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।
- ৮। রজনীর স্কুলের পোশাক সব সময় পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি থাকে। এজন্য সকলেই রজনীর প্রশংসা করে। রজনী বলে, তার মা বস্ত্র ধৌতকরণের পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করেন এবং পোশাকের সৌন্দর্য ফিরিয়ে আনার জন্য পরিষ্কার কাপড়ে আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি ব্যবহার করেন। কাপড় শুকানোর পর তা মসৃণ ও পরিপাটি করার জন্য সঠিক নিয়মে ইস্ত্রিও করেন।
  - ক. পোশাক ব্যক্তির কোন পরিচয় তুলে ধরে?
  - খ. পোশাকের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন কেন?
  - গ. উদ্দীপকে রজনীর মা বস্ত্র ধৌতকরণে পদ্ধতিটি কীভাবে অনুসরণ করেন বলে তুমি মনে করো? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. তোমার স্কুলের পোশাকে পরিপাটিতা আনায়নের জন্য ধৌতকরণের পর আর কী কী ব্যবস্থা অবলম্বন করবে? উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ করো।

## উত্তরমালা

### বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

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

### সৃজনশীল

**প্রশ্ন ▶ ০১** জনাব শফিক সাহেব প্রচুর সম্পদের মালিক। উত্তরাধিকার সূত্রে তার ছেলে বুলবুল এসব সম্পদের মালিক হয়েছে। কিন্তু বুলবুলের সংসার পরিচালনার মতো মানসিক শক্তি কম থাকায় তার সম্পদের পরিমাণ দিন দিন কমে আসছে।

- ক. সম্পদ কী? ১  
খ. সম্পদের সীমাবদ্ধতা বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. শফিক সাহেবের কোন ধরনের সম্পদের আধিক্য রয়েছে? ব্যাখ্যা করো। ৩  
ঘ. বুলবুলের সম্পদ ধরে না রাখতে পারার কারণ বিশ্লেষণ করো। ৪

#### ১নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** যা ব্যবহার করে আমরা তৃপ্ত হই, আমাদের চাহিদা মেটাতে পারে, অভাব দূর করতে পারে এবং লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে তা-ই সম্পদ।

**খ** সীমাবদ্ধতা সম্পদের অন্যতম প্রধান বৈশিষ্ট্য। সম্পদ গুণগত ও পরিমাণগত দিক দিয়ে সীমাবদ্ধ। যেমন- শক্তি গুণগত দিক দিয়ে সীমাবদ্ধ এবং সময় পরিমাণগত দিক দিয়ে সীমাবদ্ধ। তবে কোনো সম্পদের সীমাবদ্ধতা স্থিতিস্থাপক। যেমন- শিক্ষক যখন শ্রেণিকক্ষে পাঠ দেন, তখন জ্ঞান অর্জনের ক্ষেত্রে একই শ্রেণিকক্ষের সকলে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি ও আকাঙ্ক্ষার সীমাবদ্ধতার জন্য সমান জ্ঞান লাভ করতে পারে না। সময়ের সীমাবদ্ধতা সর্বজনীন। আবার শক্তির সীমাবদ্ধতা ব্যক্তিবিশেষে তারতম্য ঘটে। তবে সুষ্ঠু ব্যবস্থাপনা দ্বারা সময় ও শক্তির সীমাবদ্ধতা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

**গ** শফিক সাহেবের বস্তুগত সম্পদের আধিক্য রয়েছে। যে সম্পদ চাহিদা পূরণে সহায়ক তা অমানবীয় বা বস্তুবাচক সম্পদ। যেমন- টাকা, জমি, বাড়িঘর, অলঙ্কার, রাস্তাঘাট, যোগাযোগব্যবস্থা, বিদ্যুৎ, গ্যাস ইত্যাদি। স্কুল-কলেজ, বাজার ইত্যাদি আমাদের পারিবারিক ও সামাজিক চাহিদা পূরণ করে এবং গৃহ ও সমাজ জীবনকে সহজ করে।

বস্তুগত সম্পদের মধ্যে অর্থ বা টাকা পয়সা সবচেয়ে মূল্যবান ও কার্যকর সম্পদ। এ সম্পদের বিনিময় মূল্য আছে এবং হস্তান্তরযোগ্য, দুর্লভ ও পরিমাপযোগ্য। অর্থ দ্বারা আমরা দ্রব্য ও সেবার্ক্রম ক্রয় করে থাকি। এর সুষ্ঠু ব্যবহার জীবনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা দান করে।

উদ্দীপকে দেখা যায় জনাব শফিক সাহেব প্রচুর সম্পদের মালিক। উত্তরাধিকার সূত্রে তার ছেলে বুলবুল এসব সম্পদের মালিক হয়েছে। যা মূলত বস্তুগত সম্পদকে নির্দেশ করে।

তাই বলা যায়, শফিক সাহেবের বস্তুগত সম্পদের আধিক্য রয়েছে।

**ঘ** বুলবুলের মানবীয় সম্পদের সীমাবদ্ধতা বা ঘাটতির কারণে তিনি বস্তুগত সম্পদ ধরে রাখতে পারেন না।

যা মানুষের গুণ, চর্চা বা অনুশীলনের মাধ্যমে বৃদ্ধি পায় তাকে মানবিক সম্পদ বলে। সামর্থ্যানুযায়ী এ মানবীয় সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার লক্ষ্য অর্জনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কেননা সামর্থ্যানুযায়ী সময়, বিদ্যা, শক্তি, জ্ঞান, দক্ষতার যদি সুষ্ঠু ব্যবহার করা যায় তবে পরিবারটি সুষ্ঠু ও সুন্দরভাবে পরিচালিত হয়ে লক্ষ্য অর্জন করতে পারে। পরিবারের সদস্যদের দক্ষতা, পারদর্শিতা, মনোভাব গৃহ ব্যবস্থাপনাকে সহজ করে এবং অমানবীয় বা বস্তুবাচক সম্পদের অপচয় হ্রাস করে এবং সমৃদ্ধি ঘটায়।

মানবীয় সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করে বস্তুগত সম্পদ সুসমভাবে ব্যবহার করা যায়। মানবীয় সম্পদ যদি না থাকে বা মানবীয় সম্পদের ঘাটতি থাকে তাহলে বস্তুগত সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করা সম্ভব হয় না। বস্তুগত সম্পদকে সুষ্ঠুভাবে ব্যবহার করেই কেবল সম্পদ বৃদ্ধি করা সম্ভব হয়।

সুতরাং বলা যায়, বুলবুলের বস্তুগত সম্পদ ধরে না রাখতে পারার কারণ হলো মানবীয় সম্পদের ঘাটতি বা সীমাবদ্ধতা।

**প্রশ্ন ▶ ০২** রেহনা বেগম একজন সুগৃহিনী। তার স্বামীর মাসিক আয় ৩০,০০০ টাকা। এই আয় দিয়ে রেহনা বেগম পরিকল্পনা মাসিক সংসার চালায়। দুই সন্তানের পড়াশোনার খরচ চালিয়ে তিনি খুব হিসেব করে সংসারের অন্যান্য চাহিদা পূরণ করেন। অপরদিকে রেহনার ছোটো বোন সাবিনার স্বামীর মাসিক আয় ৩৬,০০০ টাকা যা দিয়ে তিনি চার সদস্যের সংসার চালাতে বেশ কষ্ট পান।

- ক. বাজেট কাকে বলে? ১  
খ. পরিবারে মাসিক বাজেট করা প্রয়োজন কেন? ২  
গ. রেহনার পরিবারে সচ্ছলতা বজায় রাখতে কোন বিষয়টির ভূমিকা রয়েছে বলে তুমি মনে করো? বিশ্লেষণ করো। ৩  
ঘ. সাবিনার পরিবারের জন্য একটি মাসিক বাজেট তৈরি করো। ৪

#### ২নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট আয়ের ব্যয় ও সঞ্চয় করার পূর্ব পরিকল্পনাকে বাজেট বলে।

**খ** সুপরিকল্পিতভাবে অর্থ ব্যয় করার জন্য পরিবারে মাসিক বাজেট করা প্রয়োজন।

বাজেট হচ্ছে অর্থ ব্যয়ের পূর্বপরিকল্পনা। আরও স্পষ্টভাবে বলা যায়, নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট আয়ের ব্যয় ও সঞ্চয় করার পূর্বপরিকল্পনা হচ্ছে বাজেট। বাজেটে সম্ভাব্য আয়কে কোন কোন খাতে, কোন কোন সময়ে কী পরিমাণে ব্যয় করা হবে, তার লিখিত বিবরণ থাকে। সুপরিকল্পিতভাবে ব্যয় করলে মূল্যবান অর্থের অপচয় ঘটে না। বাজেট সীমিত অর্থে আমাদের সকল চাহিদা পূরণ করতে সাহায্য করে।

**৭১** রেহেনার পরিবারে সচ্ছলতা বজায় রাখতে বাজেটের ভূমিকা রয়েছে বলে আমি মনে করি।

বাজেট হচ্ছে অর্থ ব্যয়ের পূর্বপরিকল্পনা। আরও স্পষ্টভাবে বলা যায়, নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট আয়ের ব্যয় ও সঞ্চয় করার পূর্বপরিকল্পনা হচ্ছে বাজেট। বাজেটে সম্ভাব্য আয়কে কোন কোন খাতে, কোন কোন সময়ে কী পরিমাণে ব্যয় করা হবে, তার লিখিত বিবরণ থাকে। সুপারিকল্পিতভাবে ব্যয় করলে মূল্যবান অর্থের অপচয় ঘটে না। অধিকন্তু প্রয়োজনীয় সব চাহিদা পূরণ হয়ে থাকে। কারণ বাজেট প্রণয়নের সময় গুরুত্ব অনুযায়ী খাতগুলো সাজিয়ে নিয়ে প্রতিটি খাতের মধ্যে কোন কোন বিষয় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে তা নির্ধারণ করা হয়। এতে করে পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় দ্রব্য ও সেবাকর্মের চাহিদা সহজেই মিটিয়া যায়। ফলে সংসারে অভাব-অনটন আসে না এবং সঞ্চয়ের সুযোগও সৃষ্টি হয়।

উদ্বীপকে দেখা যায়, রেহেনা বেগম একজন সুগৃহিণী। তার স্বামীর মাসিক আয় ৩০,০০০ টাকা। এই আয় দিয়ে রেহেনা বেগম পরিকল্পনা মাসিক সংসার চালান। দুই সন্তানের পড়াশোনার খরচ চালিয়ে তিনি খুব হিসেব করে সংসারের অন্যান্য চাহিদা পূরণ করেন।

সুতরাং বলা যায়, রেহেনার পরিবারে সচ্ছলতা বজায় রাখতে বাজেটের ভূমিকা অপরিসীম।

**৭২** সাবিনার ৪ সদস্যের পরিবারের ৩৬০০০ টাকার মধ্যে মাসিক বাজেটের নমুনা নিম্নে ছক আকারে উপস্থাপন করা হলো—

খাত	সম্ভাব্য খরচ (টাকা)	মোট খরচ (টাকা)	শতকরা হার %
১. খাদ্য ক. শূকনা বাজার খ. কাঁচাবাজার	৭,০০০/- ৮,০০০/-	১৫,০০০/-	৪১.৬৬%
২. বাসস্থান ক. ভাড়া খ. বিদ্যুৎ, পানি, জ্বালানি খরচ ইত্যাদি	৮,০০০/- ২,৫০০/-	১০,৫০০/-	২৯.১৬%
৩. বস্ত্র ক. বস্ত্র ও পোশাক ক্রয় খ. পোশাক তৈরি ও মেরামত গ. বস্ত্র ধৌত ও ইস্ত্রি	১,৩০০/- ৪০০/- ৪০০/-	২১০০/-	৫.৮৩%
৪. শিক্ষা ক. স্কুল-কলেজের বেতন খ. বই, খাতা, কলম, পেনসিল গ. গৃহশিক্ষকের বেতন	১,৩০০/- ৫৫০/- ২,২০০/-	৪,০৫০/-	১১.২৫%
৫. চিকিৎসা ক. চিকিৎসকের ফি খ. ওষুধ ও পথ্য	৫০০/- ২০০/-	৭০০/-	১.৯৪%
৬. সদস্যদের ব্যক্তিগত কার্যাবলি ক. ভাতা ও হাত খরচ খ. আমোদ-প্রমোদ ব্যয়	৩০০/- ৪০০/-	৭০০/-	১.৯৪%

খাত	সম্ভাব্য খরচ (টাকা)	মোট খরচ (টাকা)	শতকরা হার %
৭. অন্যান্য খরচ ক. মেহমানদারি খ. উপহার ও চাঁদা গ. যাতায়াত ঘ. খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন ইত্যাদি ঙ. গৃহকর্মীর বেতন	৫০০/- ৫০০/- ৩০০/- ১৫০/- ১০০০/-	২৪৫০/-	৬.৮০%
৮. সঞ্চয়	৫০০/-	৫০০/-	১.৩৮%
		৩৬,০০০/-	১০০%

**প্রশ্ন ৩৩** সামিহা ও সাব্বির দম্পতির একমাত্র সন্তান সতেজ। সতেজকে নিয়ে তার মা বেশ ব্যস্ত। এক বছর বয়সী সতেজ অল্প অল্প হাঁটতে শিখেছে এবং শক্ত খাবার খেতে পারছে। সাব্বির অফিসের পর বাঁকি সময়টা স্ত্রী সন্তানের সঙ্গেই কাটায়। তাদের দু'জনের মধ্যে রয়েছে সুন্দর সমঝোতা।

- ক. বর্ধন কাকে বলে? ১
- খ. বিকাশের স্তর বলতে কী বুঝায়? ২
- গ. সতেজ বিকাশের যে স্তরের রয়েছে তার বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করো। ৩
- ঘ. তুমি কি মনে করো, সাব্বির এবং সামিহা তাদের স্তরে সামাজিক প্রত্যাশা অনুযায়ী বিকাশমূলক কার্যক্রম সফলভাবে সম্পন্ন করতে পারছে? তোমার মতামত দাও। ৪

#### ৩নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** বর্ধন হলো পরিমাণগত পরিবর্তন। যখন দেহের কোনো একটি অংশের বা সমগ্র দেহের বৃদ্ধি ঘটে এবং যার ফলে আকার-আকৃতির পরিবর্তন হয় তাকে বর্ধন বলে।

**খ** জীবনের সূচনা হয় মাতৃগর্ভ থেকে। ২৮০ দিন বা ৪০ সপ্তাহ বা নয় মাস গর্ভে থাকার পর শিশুর জন্ম হয়। জন্মের পর শৈশব, কৈশোর, প্রাপ্ত বয়স পার হয়ে একজন ব্যক্তি বৃদ্ধ বয়সে উপনীত হয়। মানুষের জীবনের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সময়ে এই একই রকম বৈশিষ্ট্য থাকে না। একটি দুই বছরের শিশু এবং একটি দশ বছরের শিশুর বৈশিষ্ট্যের অনেক পার্থক্য থাকে। আবার কৈশোর ও প্রাপ্ত বয়সের বিকাশ কখনোই একরকম নয়। জীবন প্রসারের সম্পূর্ণ সময়কে কয়েকটি স্তরে বিভক্ত করা হয়েছে। এগুলোই বিকাশের স্তর নামে পরিচিত।

**গ** সতেজ বিকাশের অতি শৈশব ও টডলারহুড স্তরে রয়েছে। দুই সপ্তাহ থেকে ২ বছর পর্যন্ত সময়কাল। কিছুদিন পূর্বেও যে শিশুটি বড় অসহায় ছিল সে এখন- বসতে পারে, হাঁটতে পারে, কথা বলতে পারে। এই বয়সের মধ্যে তার অন্যের সাথে অন্তরঙ্গতা তৈরি হয়। ১ম বৎসর অতি শিশু, ২য় বৎসর হলো টডলার। শিশুর দুই বছর বয়সের মধ্যে আত্মনির্ভরতার প্রথম পদক্ষেপ শুরু হয়, যা তাদের স্বাধীনভাবে চলতে সহায়তা করে।

উদ্বীপকে দেখা যায়, সামিহা ও সাব্বির দম্পতির একমাত্র সন্তান সতেজ। সতেজকে নিয়ে তার মা বেশ ব্যস্ত। এক বছর বয়সী সতেজ অল্প অল্প হাঁটতে শিখেছে, সদ্য খাবার খেতে পারছে। যা বিকাশের অতি শৈশব ও টডলারহুড স্তরকে নির্দেশ করে। তাই বলা যায়, সতেজ বিকাশের অতি শৈশব ও টডলারহুড স্তরে রয়েছে।

**ঘ** হ্যাঁ, আমি মনে করি সাক্ষির এবং সামিহা তাদের স্তরে সামাজিক প্রত্যাশা অনুযায়ী বিকাশমূলক কার্যক্রম সফলভাবে সম্পন্ন করতে পারছে।

আমরা জানি, বিকাশ ধারাবাহিকভাবে চলে। এটা কখনো থেমে থাকে না। জীবনের প্রতিটি স্তরে বিকাশ সম্পর্কে সমাজের নির্দিষ্ট প্রত্যাশা থাকে। একজন প্রাপ্তবয়স্ক সম্পর্কে সমাজের প্রত্যাশা এমন থাকে যে সে উপার্জন করবে, পরিবার ও সমাজের বিভিন্ন দায়িত্ব গ্রহণ করবে। যে ব্যক্তি প্রাপ্তবয়সেও পিতামাতার উপর নির্ভরশীল থাকে সে সঠিকভাবে সমাজের প্রত্যাশা অনুযায়ী কার্যক্রম পালন করতে পারছে না ধরে নেওয়া হয়। জীবনের প্রতিটি স্তরে যে নির্দিষ্ট কাজ সামনে আসে তা সফলভাবে করতে পারলে জীবন হয় সুখের এবং পরবর্তী স্তরের কাজও সফলভাবে সম্পন্ন করা যায়। অপরদিকে এ কাজের ব্যর্থতা জীবনে আনে অশান্তি এবং পরবর্তী স্তরের সফলতায় বাধা সৃষ্টি করে। বিকাশের বিভিন্ন স্তরে সামাজিক প্রত্যাশা অনুযায়ী কাজকেই বিকাশমূলক কার্যক্রম বলা হয়। অর্থাৎ বিকাশমূলক কার্যক্রম হলো—

- জীবনের নির্দিষ্ট স্তরে করণীয় কিছু কাজ যা সমাজ প্রত্যাশা করে।
- এ কাজের সফলতা পরবর্তী স্তরে সফল উত্তরণে সহায়তা করে, জীবনকে করে সুখী।
- এ কাজের ব্যর্থতা পরবর্তী স্তরের উত্তরণে আনে বাধা, জীবনে আনে অশান্তি।

উদ্দীপকে সাক্ষির অফিসের পর বাকি সময়টা স্ত্রী সন্তানের সঙ্গেই কাটায়। তাদের দুই জনের মধ্যে রয়েছে সুন্দর সমঝোতা। মা-বাবার মধ্যে সুন্দর সমঝোতা থাকলে শিশুর বিকাশ যথাযথ হয়। মা-বাবা শিশুর বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। বাবার সাথে শিশুর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক শিশুর বিকাশে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে।

**প্রশ্ন ▶ ০৪** ১৬ বছরের মেয়ে রিমা। লেখাপড়ায় বেশ ভালো। বাবা মায়ের অনেক স্বপ্ন তাকে নিয়ে। তাদের আশা এসএসসি তে রিমা বড়ো ধরনের সফলতা নিয়ে আসবে। তবে আজকাল রিমার আচরণে অনেক পরিবর্তন এসেছে। তাকে বেশ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত দেখায় এবং প্রায়ই অসুস্থ থাকে। রিমার ছোটো ভাই রাহাতের বয়স ১৪ বছর। সে মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আবদার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়।

- |  |   |
|--|---|
| ক. কৈশোর কাল কাকে বলে?   | ১ |
| খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ?  | ২ |
| গ. উদ্দীপকে রিমার আচরণে যে সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে তার কারণ এবং উত্তরণের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ করো।     | ৩ |
| ঘ. উদ্দীপকে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন বলে তুমি মনে করো? মতামত দাও। | ৪ |

**৪নং প্রশ্নের উত্তর**

**ক** সাধারণত ১১ থেকে ১৮ বছর বয়স সীমাকে কৈশোরকাল বলে।

**খ** অধিকাংশ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সবার জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরকালে মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি।

**গ** উদ্দীপকের ঘটনাটিতে একটি কিশোরী মেয়ের শারীরিক ও মানসিক সমস্যার কথা বলা হয়েছে। এ ধরনের সমস্যাগুলোর মধ্য দিয়ে কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার চিত্র ফুটে উঠেছে। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার কারণগুলো হলো— কোনো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদ; পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দরিদ্রতা, বঞ্চিতা, দুঃখ-বেদনা, নিরাপত্তার অভাব; সামাজিক উৎপীড়ন, সামাজিক বৈষম্য, নৈতিকতার অবক্ষয়; নিজের ইচ্ছা বা বাসনা পূরণ না হওয়া; ক্রমাগত কাজের চাপ; পরীক্ষার সময় পর্যাপ্ত প্রস্তুতি না থাকা; সবসময় আতঙ্কগ্রস্ত থাকা প্রভৃতি।

কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায়—

- যেকোনো বেদনাদায়ক অবস্থায় বা দুর্ঘটনায় মনোবল বজায় রাখতে হবে।
- ধৈর্যধারণ করতে হবে। ধৈর্যধারণ করা মানুষের একটি বড় গুণ।
- পারিবারিক কোনো বিষয় মানসিক চাপের কারণ হলে, পরিবারের সবাই আলোচনা করে তা মোকাবিলা করতে হবে।
- কারণ কোনো বৈষম্যমূলক আচরণে মন খারাপ হলে, তার সাথে কথা বলে নিজের মনের অবস্থা বোঝানোর চেষ্টা করতে হবে।
- পরীক্ষায় খারাপ করে যাতে হতাশায় পড়তে না হয় সেজন্য সময়মতো ভালোভাবে পড়াশোনা করতে হবে।
- সময় পরিকল্পনা বা কর্মপরিকল্পনা করে সময়মতো সব কাজ শেষ করতে হবে। এতে মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না এবং জীবনে সাফল্য আসবে।
- মনে যদি কোনো আতঙ্ক, ভয় বা দুর্ভাবনার সৃষ্টি হয় তা থেকে মুক্তির জন্য বিষয়টি নিয়ে বিশৃঙ্খল নির্ভরযোগ্য বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন, শিক্ষকের সাথে আলাপ করতে হবে।
- বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক হতে হবে। ভালো ও সং মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে।
- কেউ বিরক্ত করলে বা অযৌক্তিক কোনো কথা বললে দৃঢ়তার সাথে তা মোকাবিলা করতে হবে।

**ঘ** উদ্দীপকে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা যে পদক্ষেপসমূহ নিতে পারেন তা হলো—

বাবা-মার সহযোগিতাই পারে সন্তানের মনোসামাজিক সমস্যাগুলো সমাধান করতে। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে বাবা-মায়ের করণীয় হলো সন্তানের সাথে বন্ধন দৃঢ় করা, পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্ক তৈরি করা, নিজেদের মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তোলা, সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা ইত্যাদি।

মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এ সময়ে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে মানসিক পরিবর্তনও হয়। এ সময়ে পারিবারিক বন্ধনের অভাবে অনেকে কিশোর অপরাধে জড়িয়ে পড়ে। বাবা-মা ও সন্তানের সম্পর্ক বন্ধুর মতো হলে কৈশোরের সমস্যা অনেক কম হয়। বাবা-মায়ের উচিত সন্তানের সামনে অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তুলে ধরা। যেন তারা এর ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে। কৈশোরের সকল ধরনের সমস্যা সমাধান করতে বাবা-মায়ের ভূমিকা অনেক।

**প্রশ্ন ▶ ০৫** নবম শ্রেণির ছাত্র সুমন। সহপাঠীদের তুলনায় বেশ খাটো এবং কম ওজনের। ক্লাসের পড়া মনে রাখতে সমস্যা হয়। প্রায়ই পেটের অসুখে ভুগে, তাই স্কুলে নিয়মিত উপস্থিত থাকতে পারে না। এ অবস্থা দেখে সুমনের বাবা-মা চিন্তিত হয়ে পড়েন এবং ডাক্তারের শরনাপন্ন হন। ডাক্তার সুমনের খাদ্য তালিকা সম্পর্কে জেনে বলেন, সুমনের খাদ্য তালিকায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব রয়েছে। তাই তাকে বয়স উপযোগী খাদ্য তালিকা তৈরি করে খাবার খাওয়াতে বলেন।

- ক. খাদ্য উপাদান কাকে বলে? ১  
খ. প্রোটিনকে মুখ্য উপাদান হিসেবে গণ্য করা হয় কেন? ২  
গ. উদ্দীপকে ডাক্তারের পরামর্শ মতো সুমনের উপযোগী একদিনের একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করে দেখাও। ৩  
ঘ. উদ্দীপকে সুমনের খাদ্য তালিকা তৈরির ক্ষেত্রে বাবা-মায়ের কোন কোন বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত? ব্যাখ্যা করো। ৪

#### ৫নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** খাদ্যকে ভাঙলে বিভিন্ন ধরনের জৈব রাসায়নিক বস্তু পাওয়া যায়। খাদ্যের মধ্যে যেগুলো আমাদের শরীরে বিভিন্ন ধরনের কাজ সম্পাদন করে শারীরকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখে তাদের পুষ্টি উপাদান বা খাদ্য উপাদান বলে।

**খ** 'প্রোটিন' শব্দটা গ্রিক শব্দ প্রোটিওজ থেকে এসেছে। এর অর্থ হলো সর্বপ্রথম অবস্থান। যেখানেই প্রাণের অস্তিত্ব সেখানেই থাকে প্রোটিন। তাই প্রোটিন ছাড়া কোনো অস্তিত্ব কল্পনা করা সম্ভব না। প্রাণী এবং উদ্ভিদ জগতে প্রোটিন একটা প্রধান অংশ। এজন্য প্রোটিনকে মুখ্য উপাদান হিসেবে গণ্য করা হয়।

**গ** উদ্দীপকে ডাক্তারের পরামর্শ মতো সুমনের উপযোগী একদিনের একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করা হলো—

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	এক পরিবেশন (পরিমাণ)	পরিবেশন সংখ্যা
শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য	আধা কাপ ভাত, একটি রুটি, এক টুকরো পাউরুটি।	৬-৮
প্রোটিন জাতীয় খাদ্য	একটি ডিম, মাঝারি এক টুকরো মাছ বা মাংস, আধা কাপ রান্না করা ঘন ডাল, আধা কাপ রান্না মটরশুঁটি, ১/৩ কাপ বাদাম।	৩-৪

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	এক পরিবেশন (পরিমাণ)	পরিবেশন সংখ্যা
শাকসবজি	এক কাপ কাঁচা সবজি সালাদ, আধা কাপ বিভিন্ন রান্না সবজি, আধা কাপ রান্না শাক, একটা আলু।	৩-৪
ফল	একটি মাঝারি কলা, পেয়ারা, আম, কমলা, আধা কাপ টুকরা ফল।	৩-৪
দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য	এক কাপ দুধ বা দই, আধা কাপ ছানা।	২-৪
তেল ও ঘি	উদ্ভিজ্জ তেল, ঘি, চিনি, গুড় ও বিভিন্ন মিষ্টি জাতীয় খাবার।	কম ক্যালরি

**ঘ** উদ্দীপকে সুমনের খাদ্য তালিকা তৈরির ক্ষেত্রে বাবা-মায়ের প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস জাতীয় খাদ্য ও উপাদানের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত।

নবম শ্রেণির ছাত্র সুমন। সহপাঠীদের তুলনায় বেশ খাটো এবং কম ওজনের। এরূপ অবস্থায় তার খাবারে প্রোটিনের পরিমাণ বাড়াতে হবে। এছাড়া হাড়ের গঠন ঠিক রাখার জন্য ফসফরাস ও ক্যালসিয়াম জাতীয় খাবার খাওয়াতে হবে। সুমনের খাদ্য তালিকা তৈরির ক্ষেত্রে বাবা-মায়ের যেসব বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত—

- প্রতি বেলার প্রধান খাবারে অর্থাৎ সকাল, দুপুর ও রাতের বেলায় মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য থাকতে হবে।
- তার প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ক্যালরির চাহিদা যাতে পূরণ হয় সেই জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য প্রতিদিনের তালিকাতে থাকতে হবে।
- প্রতিদিন উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ উভয় উৎস থেকেই প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে। দিনে অন্তত একবার প্রাণিজ প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে।
- শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য দিতে হবে।
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় বিভিন্ন ধরনের মৌসুমি, রঙিন শাকসবজি ও তাজা টক জাতীয় ফল অবশ্যই থাকতে হবে।
- সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি গ্রহণ করতে হবে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনিক ৬-৮ গ্লাস পানি পান করতে হবে।

**প্রশ্ন ▶ ০৬** ৪৫ বছর বয়সী মিসেস রহমান কোনো কাজ করেন না। তার খাওয়া ঘুম কোনোটাই ঠিক মতো হয় না। ইদানিং তার ওজন অনেক বেড়ে গেছে এবং ক্লান্তবোধ করছেন। বর্তমানে তার স্বামী আঃ রহমান অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠেন। আবার তার প্রসাবেও সমস্যা দেখা দিয়েছে। এতে তারা ডাক্তারের কাছে যান। বিভিন্ন পরীক্ষনার পর ডাক্তার বলেন, তার স্ত্রীর শরীরে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটেছে। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে এবং স্বামীকে মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন।

- ক. সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কী? ১  
খ. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বুঝায়? ২  
গ. উদ্দীপকে মিসেস রহমান যে রোগে ভুগছেন তা বিশ্লেষণ করো। ৩  
ঘ. রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন পদ্ধতি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে তুমি মনে করো? উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ করো। ৪

### ৬নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হচ্ছে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন।

**খ** নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুকাল থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা জরুরি। সুষম খাদ্যগ্রহণ, খাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা, পরিমিত পরিমাণ খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা, ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস পরিহার করা, সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত বিধিনিষেধ মেনে চলা, শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্য গ্রহণে সচেতন থাকা, খাদ্যসম্পর্কিত কুসংস্কারগুলো পরিহার করা ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন সম্ভব। আর এর দ্বারা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন প্রতিষ্ঠা করা যায়।

**গ** উদ্দীপকে মিসেস রহমান ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ।

শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায়না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম, খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খাদ্য ব্যবস্থাপনা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। যেকোনো খাবার ইচ্ছানুযায়ী খাওয়া যাবে না, কিছু খাবার হিসাব করে খেতে হবে, কিছু খাবার পরিহার করতে হবে। নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হবে, শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে হবে। মোটকথা নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুষম খাবার গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধি মেনে চলতে হবে। আঁশজাতীয় খাবার প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে। সব রকমের শাকসবজি, টক জাতীয় ফল ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ভালো। কিছু খাবার আছে খাওয়ার পর দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ না বাড়লেও সে খাবারগুলো পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়; তাই সেই খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে।

**ঘ** রহমান সাহেবের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন পদ্ধতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে আমি মনে করি।

ডায়াবেটিস রোগ সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য নয়। তবে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সেক্ষেত্রে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের শৃঙ্খলা মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর এজন্য ডায়াবেটিস রোগীকে চারটি নিয়ম অবশ্যই মানতে হবে।

উদ্দীপকে রহমান সাহেবকে ডাক্তার নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন এবং মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়ার পরামর্শ দেন। এতে বুঝা যায় রহমান সাহেব ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত।

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

উপরিউক্ত নিয়মগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে রহমান সাহেব তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারবেন।

**প্রশ্ন ১০৭** বীনা ও রিনা দুই বোন পোশাক কিনতে তাদের ডিজাইনার খালামনির পরামর্শ চান। খালামনি বীনাকে ভি বা ইউ আকৃতির এবং রিনাকে ছোটো ও উঁচু ফিটিং গলার পোশাক কিনতে পরামর্শ দেন।

- ক. রং কী? ১  
খ. কেন শিল্প উপাদান পোশাকের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে? ২  
গ. তোমার মতে, বীনার দৈহিক আকৃতি কেমন? উক্ত গঠনের বীনার কোন ধরনের রেখার পোশাক পরা উচিত বলে তুমি মনে করো? যুক্তি দাও। ৩  
ঘ. “খালামনির পরামর্শে নির্বাচিত পোশাক রিনার চেহারা আকর্ষণীয় করবে”- উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

### ৭নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** রং বলতে রঞ্জক পদার্থবিশিষ্ট এক ধরনের তরল বা অর্ধতরল মিশ্রণকে বোঝায়।

**খ** পোশাক তৈরি কারুশিল্পের অন্তর্গত একটি শিল্প। অন্যান্য শিল্পের ন্যায় এই শিল্প সৃষ্টির ক্ষেত্রেও বহু বছর আগে থেকেই কিছু উপাদান ব্যবহৃত হয়ে আসছে। পোশাকশিল্পে যেসব শিল্প উপাদানগুলো ব্যবহৃত হয় তাদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে- রং, বিন্দু, রেখা, আকার ও জমিন। ব্যবহার উপযোগী সুন্দর ও আকর্ষণীয় পোশাক তৈরির ক্ষেত্রে এই শিল্প উপাদানের যথাযথ প্রয়োগ এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

**গ** আমার মতে, বীনা অপেক্ষাকৃত কম লম্বা, গ্রীবা ছোট এবং মুখের আকৃতি চারকোণা গোলাকার আকৃতির। এ দৈহিক আকৃতির ক্ষেত্রে খাড়া রেখার পোশাক পরা উচিত।

পোশাক শিল্পনীতি অনুযায়ী অপেক্ষাকৃত কম লম্বা ও গোলাকার চেহারার মেয়ের জন্য ইউ আকৃতির গলাযুক্ত খাড়া রেশমের নকশাসমৃদ্ধ পোশাকই অধিকতর মানানসই। বীনার শারীরিক গঠন খাটো ও গোলগাল চেহারার হওয়ায় তার পোশাক নির্বাচন পোশাকের শিল্পনীতি অনুযায়ী হয়েছে।

উক্ত ডিজাইনের পোশাকটি বন্যাকে একটু লম্বা দেখাবে এবং তার অপেক্ষাকৃত কম লম্বাভাব অনেকটা দূর করবে।

সুতরাং বলা যায়, বীনার জন্য খাড়া রেশমের পোশাক বিশেষ উপযোগী।

**ঘ** “খালামনির পরামর্শে নির্বাচিত পোশাক রিনার চেহারা আকর্ষণীয় করবে” – মন্তব্যটি যথার্থ।

ব্যক্তিত্ব বিকাশে পোশাকের ভূমিকা অনস্বীকার্য। ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য প্রত্যেকের উচিত রুচিসম্মত পোশাক পরিধান করা। তাই পোশাক নির্বাচন করার সময় প্রত্যেকেরই উচিত উচ্চতা, গায়ের রং অনুযায়ী মানানসই পোশাক নির্বাচন করা। গায়ের রং বা দেহত্বকের ওপর পোশাকের রঙের প্রভাব অনেক বেশি। তাই পোশাকের রং এমনভাবে নির্বাচন করতে হবে যাতে দেহত্বক বাহ্যিক দৃষ্টিতে আরও উজ্জ্বল দেখায়। এক্ষেত্রে ফর্সা ও লম্বা মেয়েরা যেকোনো রঙের পোশাকই পরিধান করতে পারে।

উদ্দীপকে খালামনি নিরাকে ছোটো ও উঁচু ফিটিং গলার পোশাক কিনতে পরামর্শ দেন। এ ধরনের পোশাক লম্বা মেয়েদের জন্য বেশি উপযোগী। এতে দেহের লম্বা আকৃতি কিছুটা কমবে এবং তার ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধি করবে।

সুতরাং বলা যায়, খালামনির পরামর্শে নির্বাচিত পোশাক রিনার চেহারা আকর্ষণীয় করবে।

**প্রশ্ন ▶ ০৮** রজনীর স্কুলের পোশাক সব সময় পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি থাকে। এজন্য সকলেই রজনীর প্রশংসা করে। রজনী বলে, তার মা বস্ত্র ধৌতকরণের পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করেন এবং পোশাকের সৌন্দর্য ফিরিয়ে আনার জন্য পরিষ্কার কাপড়ে আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি ব্যবহার করেন। কাপড় শুকানোর পর তা মসৃণ ও পরিপাটি করার জন্য সঠিক নিয়মে ইস্ত্রিও করেন।

- ক. পোশাক ব্যক্তির কোন পরিচয় তুলে ধরে? ১
- খ. পোশাকের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন কেন? ২
- গ. উদ্দীপকে রজনীর মা বস্ত্র ধৌতকরণে পদ্ধতিটি কীভাবে অনুসরণ করেন বলে তুমি মনে করো? ব্যাখ্যা করো। ৩
- ঘ. তোমার স্কুলের পোশাকে পরিপাট্যতা আনায়নের জন্য ধৌতকরণের পর আর কী কী ব্যবস্থা অবলম্বন করবে? উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ করো। ৪

#### ৮নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** পোশাক ব্যক্তির সৌন্দর্যবোধ, রুচি এবং ব্যক্তিত্বের পরিচয় তুলে ধরে।

**খ** পোশাকের স্থায়িত্ব, সৌন্দর্য ও ব্যবহারোপযোগিতা বজায় রাখার জন্য যথাযথভাবে যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। সঠিক নিয়মে যত্ন নিলে কাপড় অনেক দিন টেকে, সুন্দর অবস্থায় থাকে এবং অর্থের সাশ্রয় হয়। পরিষ্কার ও পরিপাটি পোশাক দেহ ও মনের সুস্থতা বজায় রাখে।

**গ** উদ্দীপকে রজনীর মা বস্ত্র ধৌতকরণে পদ্ধতিটি যথাযথভাবে অনুসরণ করেন।

‘বস্ত্র ধৌতকরণ’ পরিবারের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার একটি উল্লেখযোগ্য দিক। কেননা প্রতিদিনই ব্যবহার্য কাপড় পরিষ্কার করতে হয়। আবার কখনো কখনো সাপ্তাহিক কিংবা মৌসুম ভিত্তিক ধৌতকরণ প্রক্রিয়া চলে। কাপড় গোয়া পরিশ্রমের কাজ। এই কাজটি সুষ্ঠুভাবে শেষ করার জন্য কয়েকটি ভাগে ভাগ করে নেওয়া যায়। যেমন- ময়লা কাপড় বাছাই করা, মেরামত করা, দাগ অপসারণ, বস্ত্র পরিষ্কারক উপকরণ নির্বাচন, পানিতে ভেজানো, কাপড় কাচা, প্রক্ষালন, নীল ও মাড় প্রয়োগ, কাপড় শুকানো, ইস্ত্রি করা ইত্যাদি।

উদ্দীপকে রজনীর স্কুলের পোশাক সব সময় পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি থাকে। রজনী বলে, তার মা বস্ত্র ধৌতকরণের পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করেন। তাই বলা যায়, কাপড় ধৌতকরণের সময় রজনীর মা উল্লিখিত বিষয় অনুসরণ করেন।

**ঘ** স্কুলের পোশাকে পরিপাট্যতা আনায়নের জন্য ধৌতকরণের পর নানাবিধ ব্যবস্থাদা অবলম্বন করতে হবে।

নিজেকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি। এ জন্য সে নিজেকে মনের মতো সাজায়। কোনো ব্যক্তির সাজসজ্জার পরিপাট্য বলতে ব্যক্তির দেহের সাথে মানানসই পোশাক পরিচ্ছন্ন ও আনুষঙ্গিক প্রসাধন কার্যের মিলিত অবস্থাকে বোঝায়। শারীরিক সৌন্দর্য তখনই উদ্ভাসিত হয় যখন শরীর সুস্থ থাকে। সুস্থ দেহে সুস্থ মন থাকে। সুস্থ মনই শৈল্পিকভাবে পরিপাটি থাকতে তাগিদ সৃষ্টি করে।

স্কুলের পোশাকে পরিপাট্যতা আনায়নের জন্য ধৌতকরণের পর ইস্ত্রি ও মেরামত প্রয়োজন। তাছাড়া সময়োপযোগী পোশাক নির্বাচন ও পরিধান পরিপাট্যেরই একটি অংশ। পোশাক অনুযায়ী মানানসই জুতা, হাতব্যাগ, গহনা ইত্যাদির সমন্বয় সাধন সুপরিপাট্যেরই অংশ। পরিপাটি হওয়ার জন্য দামি পোশাক নয় প্রচলিত ও সামঞ্জস্যপূর্ণ পোশাকই যথেষ্ট।

সুতরাং বলা যায়, আমার স্কুলের পোশাকে পরিপাট্যতা আনায়নে জন্য ধৌতকরণের পর তা সঠিক নিয়মে শুকিয়ে ইস্ত্রি করতে হবে এবং সংরক্ষণ করতে হবে।



## কুমিল্লা বোর্ড-২০২৪

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (সৃজনশীল)

বিষয় কোড : 

1	5	1
---	---	---

সময় : ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

[২০২৪ সালের সিলেবাস অনুযায়ী]

পূর্ণমান : ৫০

দ্রষ্টব্য : ডান পাশের সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমান জ্ঞাপক। প্রদত্ত উদ্দীপকগুলো মনোযোগসহকারে পড় এবং সংশ্লিষ্ট প্রশ্নগুলোর যথাযথ উত্তর দাও। যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

১. ফাতিমা তার পরিবারকে নিয়ে পিকনিকে যাওয়ার মনস্থির করল। পরিবারের সব সদস্যদের ডেকে বেড়াতে যাওয়ার জায়গা ঠিক করে, কাউকে বাজার করা, কাউকে গাড়ি ভাড়া করতে বলেন। পিকনিকে যাওয়ার আগে গাড়ি ভাড়া ও বাজারসহ অন্যান্য কাজগুলো সঠিকভাবে হয়েছে কিনা তা যাচাই করেন। এতে করে পিকনিকে গিয়ে কোনো প্রকার সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়নি। অপরদিকে তার বোন মনিকার ৬ বছরের বাচ্চাকে স্কুলে ভর্তি করাতে গিয়ে সমস্যার সম্মুখীন হলেন। কোনো স্কুলের পরিবেশ ভালো, কোনো স্কুলের পড়াশোনা ভালো, কোনোটা বাসার কাছে আবার কোনোটা দূরে। সে একা মতামত না নিতে পারায় পরিবারের বড়দের সাথে বসে যে স্কুলটি কাছে সেখানে ভর্তি করানোর সিদ্ধান্ত নিলেন।
  - ক. সংগঠন কাকে বলে?
  - খ. কাজের ফলাফল যাচাই করার নাম কী? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. ফাতিমার গৃহ ব্যবস্থাপনার উল্লিখিত পদ্ধতিটি কী? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. মনিকার বাচ্চার স্কুলে ভর্তির সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর্যায় বা পদ্ধতির যথার্থতা বিশ্লেষণ করো।
২. নীলা বিয়ের পর চেষ্টা করে সবার পছন্দমত খাবার তৈরি করতে। খাবার তৈরি করতে গিয়ে নানারকম ঝামেলা হলেও সে বারবার চেষ্টা করে আয়ত্বে এনেছে। নীলার নন্দ মাইশা কলেজে পড়ে। নীলা মাইশাকে পড়াশুনার পাশাপাশি বিভিন্ন সময়ে সেবামূলক সংঘের সাথে যুক্ত হতে বলেন। যাতে করে সে অসহায় বিদ্যার্থীদের সাহায্যে এগিয়ে আসতে পারে।
  - ক. মূল্যায়ন কী?
  - খ. নতুন কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়ানোকে কী বলে? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. নীলার মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের কোন গুণটি প্রকাশ পেয়েছে? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. নীলা মাইশাকে কোন ধরনের দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে আগ্রহী করে তুলেছেন তা বিশ্লেষণ করো।
৩. রত্নার তিন বছরের মেয়ে মাহি খুবই চঞ্চল। সারাদিন ছোট্ট ছুটি করে, স্থির হয়ে বসে না। রত্না তাকে দুইফর্মির জন্য প্রায়ই ধমক দেন, বকাবকি করেন। অনেক সময় মাহি মায়ের ভয়ে চুপ করে থাকে। অন্যদিকে সালমা ও তার স্বামী ইমরান সারাদিন অফিস করে বাসায় এসে তাদের ছোট বাচ্চাটিকে নিজ হাতে খাওয়ায়। ইমরান যতক্ষণ বাসায় থাকে বাচ্চাটির সাথে খেলা করে। রাতের বেলায় বাচ্চাটিকে নিজেদের কাছে নিয়ে ঘুমায়। এতে করে বাচ্চাটি নিরাপদ বোধ করে।
  - ক. নবজাতক কালের বয়সসীমা কত?
  - খ. ভারসাম্য রাখতে পারা কোন ধরনের বিকাশ- ব্যাখ্যা করো।
  - গ. রত্নার শিশু পরিচালনার ক্ষেত্রে কোন নীতিটির অভাব পরিলক্ষিত হয় - ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত শিশুটির সৃষ্টি বিকাশে সালমা ও ইমরানের ভূমিকাটি কি পর্যাপ্ত? সপক্ষে মতামত দাও।
৪. শীলা ও মেঘলা দুই বান্ধবী এবার এসএসসি পরীক্ষা দিবে। শীলা বান্ধবীদের সাথে কখনও বেড়াতে যেতে চান না। সে সব সময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। অপরদিকে মেঘলার পরীক্ষার সময় যতই এগিয়ে আসছে পড়তে বসলেই মনে হয় তার কিছুই শেষ হয়নি। এই চিন্তায় সে খাওয়া-দাওয়া ছেড়ে দিয়ে অস্থির হয়ে উঠেছে। পরীক্ষার চিন্তায় তার হাত পা কাঁপে।
  - ক. শাল দুধ কাকে বলে?
  - খ. কাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়? ব্যাখ্যা করো।
- গ. শীলার মধ্যে কোন ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে? ব্যাখ্যা করো।
- ঘ. উদ্দীপকে মেঘলার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় বিশ্লেষণ করো।
৫. গৃহিনী সালেহার কিছুদিন ধরে কাজ করতে খুব আলসেমি লাগে। কোনো কিছু মনে রাখতে পারছে না। সেই সাথে তার গলার নিচে কিছুটা অংশ ফোলা ফোলা লাগছে। অন্যদিকে তার ৩য় শ্রেণিতে পড়ুয়া একমাত্র ছেলে প্রান্ত মাংস, দুধ, ডাল একেবারেই খেতে চায় না। ইদানিং তার ওজন কমে যাচ্ছে; গায়ের চামড়াও তেমন মসৃণতা নেই। মা কোনো কিছু বললে সে খুব মেজাজ দেখায়।
  - ক. ভিটামিন এ-এর রাসায়নিক নাম কী?
  - খ. কোন খনিজ লবণের অভাবে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. সালেহা কোন রোগে ভুগছে? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. প্রান্তের দেহে কোন ধরনের খাদ্য উপাদানের অভাব রয়েছে বলে তুমি মনে করো- তা বিশ্লেষণ করো।
৬. মিসেস জোবেদা বেগমের বয়স ৪০ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেরিতে খেয়েই শুয়ে পড়েন। অপরদিকে ৫০ উর্ধ্ব বয়সী তার স্বামী তাওহিদ সাহেবের ওজন ৮৫ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।
  - ক. পরিপাক কাকে বলে?
  - খ. কিশোরীর লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. তাওহিদ সাহেব কোন রোগে আক্রান্ত- ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. মিসেস জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবন ব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কতটুকু গ্রহণযোগ্য তা মূল্যায়ন করো।
৭. কেয়া, সুচি ও বুবা তিন বান্ধবী দোকানে গিয়ে কিছু কাপড় কিনল। কেয়া দোকানদারকে বর্ষাকালের ব্যবহার উপযোগী কাপড় দেখাতে বলেন। দোকানদার কেয়াকে ওজনে হালকা ও বহুমুখী ব্যবহার করা যায় এমন কাপড় দেখালে কেয়া রং নির্বাচন করে একটি কাপড় নিলেন। অপরদিকে সুচি ও বুবা তাদের ক্রয়কৃত কাপড়গুলো হাতে কয়েকটি সুতা বের করে আগুনে পোড়ালো। সুচির কেনা কাপড়টি থেকে কাগজ পোড়ার গন্ধ বের হলো। আর বুবার কেনা কাপড়টি পোড়ার সময় মৃদু শব্দ হয় এবং চুল পোড়া গন্ধ বের হয়।
  - ক. কৃত্রিম তন্তু কী?
  - খ. এসবেসটস কোন ধরনের তন্তু? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. কেয়ার কেনা কাপড়টি কোন তন্তুর? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. সুচি ও বুবার কেনা কাপড়ের মধ্যে কোনটি শীতকালে বেশি কার্যকর বলে তুমি মনে করো- সপক্ষে যুক্তি দাও।
৮. মুক্তা তার তিন বছরের মেয়ে রূপার জন্য একটি ফতুয়া তৈরি করবে বলে বাজার থেকে প্রিন্টের এক গজ কাপড় কিনে ফতুয়া তৈরি করেন। ফতুয়াটি সেলাই করার পর দেখা গেল মূল মাপের চেয়ে ফতুয়াটি লম্বা ও বৃক্কের মাপ ১-৫০ সে.মি. কম। ফতুয়ার মূলমাপ- বুল/লম্বা- ৪২ সেন্টিমিটার
 

বুক- ৫৪ সেন্টিমিটার  
কাধ- ২২ সেন্টিমিটার

  - ক. প্যাটার্ন ড্রাফট কী?
  - খ. কাপড়ের অতিরিক্ত নীল দূর করার জন্য কী ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা করো।
  - গ. রূপার পোশাকটিতে উল্লিখিত সমস্যা হাওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা করো।
  - ঘ. রূপার জন্য সঠিক মাপের ফতুয়ার একটি ড্রাফটিং অঙ্কন করো।

## উত্তরমালা

### সৃজনশীল

**প্রশ্ন ▶ ০১** ফাতিমা তার পরিবারকে নিয়ে পিকনিকে যাওয়ার মনস্থির করল। পরিবারের সব সদস্যদের ডেকে বেড়াতে যাওয়ার জায়গা ঠিক করে, কাউকে বাজার করা, কাউকে গাড়ি ভাড়া করতে দিলেন। পিকনিকে যাওয়ার আগে গাড়ি ভাড়া ও বাজারসহ অন্যান্য কাজগুলো সঠিকভাবে হয়েছে কিনা তা যাচাই করেন। এতে করে পিকনিকে গিয়ে কোনো প্রকার সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়নি। অপরদিকে তার বোন মনিকার ৬ বছরের বাচ্চাকে স্কুলে ভর্তি করাতে গিয়ে সমস্যার সম্মুখীন হলেন। কোনো স্কুলের পরিবেশ ভালো, কোনো স্কুলের পড়াশোনা ভালো, কোনোটা বাসার কাছে আবার কোনোটা দূরে। সে একা মতামত না নিতে পারায় পরিবারের বড়দের সাথে বসে যে স্কুলটি কাছে সেখানে ভর্তি করানোর সিদ্ধান্ত নিলেন।

- ক. সংগঠন কাকে বলে? ১
- খ. কাজের ফলাফল যাচাই করার নাম কী? ব্যাখ্যা করো। ২
- গ. ফাতিমার গৃহ ব্যবস্থাপনার উল্লিখিত পদ্ধতিটি কী? ব্যাখ্যা করো। ৩
- ঘ. মনিকার বাচ্চার স্কুলে ভর্তির সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর্যায় বা পদ্ধতির যথার্থতা বিশ্লেষণ করো। ৪

#### ১নং প্রশ্নের উত্তর

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

**খ** কাজের ফলাফল যাচাই করার নাম মূল্যায়ন। পরিকল্পনা ও নিয়ন্ত্রণের ওপর কাজের ফলাফল নির্ভর করে। কাজটি করার পেছনে যে লক্ষ্য ছিল তা অর্জনে পূর্ববর্তী পর্যায়গুলোর অবদান পূঙ্খানুপূঙ্খরূপে মূল্যায়ন করতে হবে। মূল্যায়ন ছাড়া কাজের সফলতা ও বিফলতা নিরূপণ করা যায় না। কাজের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যকে কেন্দ্র করে ফলাফল যাচাই করতে হয়। উদ্দেশ্য সাধিত না হলে বুঝতে হবে ফলাফল ভালো হলো না।

**গ** ফাতিমার গৃহ ব্যবস্থাপনার উল্লিখিত পদ্ধতিগুলো হলো পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন।

গৃহ ব্যবস্থাপনা পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনের জন্য কতগুলো ধারাবাহিক কর্মপদ্ধতির সমষ্টিমাত্র। এ পদ্ধতিগুলো ধারাবাহিকভাবে সম্পন্ন করতে হলে এগুলোকে গৃহ ব্যবস্থাপনার পদ্ধতি বা পর্যায় বলা হয়। উদ্দীপকে ফাতিমা তার পরিবারের সদস্যদের নিয়ে পিকনিকে যাওয়ার মনস্থির করেন। পরিবারের সব সদস্যদের ডেকে তিনি বেড়াতে যাওয়ার জায়গা ঠিক করলেন। তার এ কাজটি হলো পরিকল্পনা করা। লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে যেসব কর্মপন্থা অবলম্বন করা হয় তার পূর্বে কাজটি কীভাবে করা হবে, কেন করা হবে ইত্যাদি সম্বন্ধে চিন্তাভাবনা করার নাম পরিকল্পনা। পরিবারের সুবিধা-অসুবিধার কথা চিন্তা করে পরিকল্পনা করতে হয়। ফাতিমাও পিকনিকে যাওয়ার জন্য পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করে পিকনিকের স্থান নির্ধারণ করেন। পরিকল্পনার পরবর্তী ধাপ হচ্ছে সংগঠন। গৃহীত পরিকল্পনা অনুযায়ী পরিবারের বিভিন্ন কাজগুলোর মধ্যে সংযোগ সাধন করার নাম সংগঠন। সংগঠনের পর্যায়ে কোন কাজ কোথায় ও কীভাবে করা হবে তা স্থির করা হয়। পরিকল্পনার পরবর্তী ধাপে ফাতিমা পরিবারের সদস্যদের মধ্য থেকে কাউকে বাজার করা, কাউকে গাড়ি ভাড়া করতে দিলেন। তার কাজগুলো গৃহ ব্যবস্থাপনার সংগঠন ধাপের অন্তর্ভুক্ত। গৃহ ব্যবস্থাপনার গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হচ্ছে নিয়ন্ত্রণ। নিয়ন্ত্রণ বলতে

বোঝায় পরিবারের সকল ব্যক্তি শৃঙ্খলবদ্ধভাবে পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনের কাজে নিয়োজিত কি না তা পর্যবেক্ষণ করা। ফাতিমা পিকনিকে যাওয়ার আগে গাড়ি ভাড়া ও বাজারসহ অন্যান্য কাজগুলো সঠিকভাবে হয়েছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করেন। তার এ কাজগুলো গৃহব্যবস্থাপনার নিয়ন্ত্রণ ধাপকেই নির্দেশ করে। কাজের ফলাফল যাচাই হচ্ছে মূল্যায়ন। এরপর মূল্যায়নের মাধ্যমে সার্বিক দিক বিবেচনা করে তিনি বুঝতে পারেন পিকনিকে গিয়ে কোনো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়নি।

সুতরাং বলা যায়, ফাতিমার গৃহব্যবস্থাপনার উল্লিখিত পদ্ধতিগুলো হলো পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন।

**ঘ** মনিকার বাচ্চার স্কুলে ভর্তির সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর্যায় বা পদ্ধতির যথার্থতা রয়েছে।

কোনো সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন করতে গেলে এর প্রতিটি স্তরে বা ধাপে ছোট বড় নানা ধরনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয়। গ্রস ও ক্রাভেলের মতে, সিদ্ধান্ত গ্রহণের মূলকথা হলো সমস্যা সমাধানে একাধিক কার্যক্রম বা পন্থা থেকে একটি বিশেষ কার্যক্রম পছন্দ করা। যেকোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের কতকগুলো ধারাবাহিক পর্যায় রয়েছে। এ পর্যায়গুলো হলো সমস্যার স্বরূপ উপলব্ধি, বিকল্প অনুসন্ধান, বিকল্পসমূহ সম্পর্কে চিন্তা, একটি সমাধান গ্রহণ এবং গৃহীত সিদ্ধান্তের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ। সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রতিটি স্তরে বা ধাপে সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীকে ধারাবাহিকভাবে এ পর্যায়গুলো অতিক্রম করতে হয়। অন্যথায় ভুল হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রথমেই সমস্যার স্বরূপ উপলব্ধি করতে হয়। এক্ষেত্রে মনিকা তার বাচ্চাকে স্কুলে ভর্তি করার জন্য সমস্যার সম্মুখীন হয়, এবং এর সমাধান খুঁজতে থাকেন। কোনো স্কুলের পরিবেশ ভালো, কোনো স্কুলের পড়াশোনা ভালো, কোনোটা বাসার কাছে আবার কোনোটা বাসা থেকে দূরে এ বিষয়ে তথ্য সংগ্রহ করেন। এক্ষেত্রে তিনি বিকল্প অনুসন্ধান করতে থাকেন এবং বিকল্পসমূহ সম্পর্কে চিন্তা করেন। এরপর তিনি সমাধান গ্রহণের জন্য পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নেন। সকলের সাথে পরামর্শ করে তিনি বাসার কাছের স্কুলেই তার বাচ্চাকে ভর্তি করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন। অর্থাৎ গৃহীত সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের পদক্ষেপ গ্রহণ করেন।

সুতরাং বলা যায়, মনিকার বাচ্চার স্কুলে ভর্তির সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর্যায় বা পদ্ধতি যথার্থ।

**প্রশ্ন ▶ ০২** নীলা বিয়ের পর চেফ্টা করে সবার পছন্দমত খাবার তৈরি করতে। খাবার তৈরি করতে গিয়ে নানারকম ঝামেলা হলেও সে বারবার চেফ্টা করে আয়ত্বে এনেছে। নীলার ননদ মাইশা কলেজে পড়ে। নীলা মাইশাকে পড়াশুনার পাশাপাশি বিভিন্ন সময়ে সেবামূলক সংঘের সাথে যুক্ত হতে বলেন। যাতে করে সে অসহায় বিদ্যার্থী লোকদের সাহায্যে এগিয়ে আসতে পারে।

- ক. মূল্যায়ন কী? ১
- খ. নতুন কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়ানোকে কী বলে? ব্যাখ্যা করো। ২
- গ. নীলার মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের কোন গুণটি প্রকাশ পেয়েছে? ব্যাখ্যা করো। ৩
- ঘ. নীলা মাইশাকে কোন ধরনের দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে আগ্রহী করে তুলেছেন তা বিশ্লেষণ করো। ৪

### ২নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** কাজের ফলাফল বিচার বা যাচাই করাই হচ্ছে মূল্যায়ন।

**খ** নতুন কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়ানোকে অভিযোজ্যতা বলে।

পরিবর্তনশীল পরিবেশে বাস করার কারণে প্রায়ই আমাদের নানা রকম পরিবর্তনের মুখোমুখি হতে হয়। যেকোনো পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়ানো বা অভিযোজ্যতার গুণটি প্রত্যেক গৃহ ব্যবস্থাপকের থাকা একান্ত প্রয়োজন। গৃহ ব্যবস্থাপককে যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা থাকতে হয়। যিনি যত ভালোভাবে অভিযোজন করতে পারবেন, তিনি যেকোনো পরিস্থিতি সহজেই নিয়ন্ত্রণে আনতে পারবেন।

**গ** নীলার মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের অধ্যবসায় গুণটি প্রকাশ পেয়েছে। অধ্যবসায় ছাড়া কোনো কাজে সফলতা আসে না। যেকোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য শেষ পর্যন্ত কাজটি করে যাওয়াটাই হচ্ছে অধ্যবসায়। গৃহ ব্যবস্থাপকের এই গুণের কারণেই যে কোনো কঠিন কাজও সহজেই সম্পন্ন হয়। ঐর্ষ্য, সহিষ্ণুতা ও একাগ্রতা ইত্যাদি গুণাবলী অধ্যবসায়ী হতে সাহায্য করে। যেমন- বিশেষ কোনো নতুন কাজ যদি একবারে রপ্ত করা না যায়, তাহলে বারবার চেষ্টা করে তা রপ্ত করা যায়। গৃহের নানাবিধ কাজের সুষ্ঠু পরিসমাপ্তির জন্য গৃহ ব্যবস্থাপকের এই গুণটি থাকা আবশ্যিক। ঘরে শিশুদের পরিচালনা এবং তাদের লেখাপড়া করার ক্ষেত্রে অধ্যবসায় বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে। উদ্দীপকে নীলা বিয়ের পর চেষ্টা করে সবার পছন্দমত খাবার তৈরি করতে। খাবার তৈরি করতে গিয়ে নানারকম বামেলা হলেও সে বারবার চেষ্টা করে আয়ত্বে এনেছে। যা গৃহ ব্যবস্থাপকের অধ্যবসায় গুণটির সাথে মিল রয়েছে।

তাই বলা যায়, নীলার মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের অধ্যবসায় গুণটি প্রকাশ পেয়েছে।

**ঘ** নীলা মাইশাকে সামাজিক দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে আগ্রহী করে তুলেছেন।

পরিবার হলো সমাজের মূল ভিত্তি। পরিবারের মাধ্যমে পরিবারের সদস্যরা সামাজিক রীতিনীতি, মতাদর্শ ও সামাজিক মূল্যবোধের শিক্ষা পায় এবং সামাজিকভাবে গড়ে উঠে। গৃহ ব্যবস্থাপক পরিবারের সদস্যদের এবং নিজেকে বিভিন্ন সামাজিক প্রতিষ্ঠানে সম্পৃক্ত করে সমাজ উন্নয়নমূলক কাজে অবদান রাখতে পারেন। যেমন- লিও ক্লাব, গার্ল গাইড, ক্রিসেন্ট ইত্যাদিতে সম্পৃক্ত হয়ে বিভিন্ন দুর্যোগকালীন আর্ত মানবতার সেবায় নিয়োজিত হতে পারেন।

উদ্দীপকে নীলা মাইশাকে পড়াশুনার পাশাপাশি বিভিন্ন সময়ে সেবামূলক সংঘের সাথে যুক্ত হতে বলেন। যাতে করে সে অসহায় বিদপগ্রস্ত লোকদের সাহায্যে এগিয়ে আসতে পারে। এসকল কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে বিভিন্ন দুর্যোগকালীন আর্তমানবতার সেবায় নিজেকে নিয়োজিত রাখতে পারবে।

**প্রশ্ন ১০৩** রত্নার তিন বছরের মেয়ে মাহি খুবই চঞ্চল। সারাদিন ছোট্টাছুটি করে, স্থির হয়ে বসে না। রত্না তাকে দুফটামির জন্য প্রায়ই ধমক দেন, বকাবকি করেন। অনেক সময় মাহি মায়ের ভয়ে চুপ করে থাকে। অন্যদিকে সালমা ও তার স্বামী ইমরান সারাদিন অফিস করে বাসায় এসে তাদের ছোট বাচ্চাটিকে নিজ হাতে খাওয়ায়। ইমরান যতক্ষণ বাসায় থাকে বাচ্চাটার সাথে খেলা করে। রাতের বেলায় বাচ্চাটাকে নিজেদের কাছে নিয়ে ঘুমায়। এতে করে বাচ্চাটি নিরাপদ বোধ করে।

ক. নবজাতক কালের বয়সসীমা কত? ১

খ. ভারসাম্য রাখতে পারা কোন ধরনের বিকাশ- ব্যাখ্যা করো। ২

গ. রত্নার শিশু পরিচালনার ক্ষেত্রে কোন নীতিটির অভাব পরিলক্ষিত হয় - ব্যাখ্যা করো। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত শিশুটির সুষ্ঠু বিকাশে সালমা ও ইমরানের ভূমিকাটি কি পর্যাপ্ত? সপক্ষে মতামত দাও। ৪

### ৩নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** জন্ম মুহূর্ত থেকে দুই সপ্তাহ সময়কাল নবজাতক কাল।

**খ** ভারসাম্য রাখতে পারা সঞ্চারনমূলক বিকাশ। জন্মের পর হাত-পা নাড়াতে পারা, বসতে পারা, হাঁটতে, দৌড়াতে, ধরতে পারা, লাথি মারা, ভারসাম্য রাখতে পারা হলো সঞ্চারনমূলক বিকাশ।

**গ** রত্নার শিশু পরিচালনার ক্ষেত্রে 'শিশুকে শাস্তি না দেওয়া' নীতিটির অভাব রয়েছে।

শিশু পরিচালনার উল্লেখযোগ্য কয়েকটি নীতির মধ্যে শিশুকে শাস্তি না দেওয়া অন্যতম একটি নীতি। শিশুর কাজের জন্য শাস্তি দিলে তা শিশুর উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। শাস্তি দুই ধরনের হয়- শারীরিক শাস্তি ও মানসিক শাস্তি। শারীরিকভাবে আঘাত করা, মারা, খেতে না দেওয়া ইত্যাদি শারীরিক শাস্তি। মানসিক শাস্তি হলো- শিশুকে নিয়ে খারাপ মন্তব্য করা, বকাবকি করা, দোষারোপ করা, মনোযোগ না দেওয়া, লজ্জা দেওয়া, ঘরে বন্দি করে রাখা ইত্যাদি।

শিশুকে যে কোনো ধরনের শাস্তি দেওয়া হোক না কেন তা শিশুর আত্মবিশ্বাস কমায়, শিশু ভীত এবং লাজুক হয়ে বেড়ে উঠে। অনেক সময় বোকাই যায় না যে, শিশুর প্রতি যে আচরণটি করা হচ্ছে, সেটা তার জন্য মানসিক শাস্তিস্বরূপ কি না। মানসিক শাস্তিতে শিশুর পরবর্তী জীবনেও খারাপ প্রভাব পড়ে। শিশুর কোনো আচরণ সংশোধনের প্রয়োজন হলে ওই নির্দিষ্ট আচরণ সম্পর্কে তাকে সতর্ক করতে হবে। আচরণটি কেন খারাপ, ওই আচরণের খারাপ ফলাফল তাকে বুঝিয়ে দেওয়া প্রয়োজন। শিশুকে যে কোনো ধরনের শাস্তি দেওয়া হোক না কেন তা শিশুর আত্মবিশ্বাস কমায়, শিশু ভীত এবং লাজুক হয়ে বেড়ে উঠে।

উদ্দীপকে রত্নার তিন বছরের মেয়ে মাহি খুবই চঞ্চল। সারাদিন ছোট্টাছুটি করে, স্থির হয়ে বসে না। রত্না তাকে দুফটামির জন্য প্রায়ই ধমক দেন, বকাবকি করেন। অনেক সময় মাহি মায়ের ভয়ে চুপ করে থাকে। এতে শিশুর আচরণে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

তাই বলা যায়, রত্নার শিশু পরিচালনার ক্ষেত্রে শিশুকে শাস্তি না দেওয়া নীতিটির অভাব রয়েছে।

**ঘ** হ্যাঁ, উদ্দীপকে উল্লিখিত শিশুটির সুষ্ঠু বিকাশে সালমা ও ইমরানের ভূমিকা পর্যাপ্ত।

সালমা ও ইমরান সারাদিন অফিস করে এসে বাসায় তাদের সন্তানকে নিজ হাতে খাওয়ায়। ইমরান যতক্ষণ বাসায় থাকে বাচ্চার সাথে খেলা করে। রাতের বেলা তারা বাচ্চাকে নিজেদের কাছে নিয়ে ঘুমায়। এতে করে শিশুর সাথে বাবা-মায়ের সম্পর্ক আরও ভালো হয় যা শিশুর সুষ্ঠু বিকাশে ভূমিকা রাখে।

জন্মের পর অন্যান্য চাহিদার সাথে বাবা-মায়ের পর্যাপ্ত সময় দেয়া সূষ্ঠ বিকাশের জন্য একান্ত প্রয়োজন। জীবনের প্রথম বছরগুলোতে শিশুকে বেশি সময় কাছে রাখা, শারীরিক সংস্পর্শ, শিশুকে আদর-স্নেহ করা ইত্যাদি বিষয় শিশুর সাথে মা-বাবার বন্ধনকে দৃঢ় করে। রাতে শিশুর আশেপাশে মা-বাবার উপস্থিতি তার জন্য নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করে। ফলে শিশু সূষ্ঠ সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে।  
সুতরাং, উদ্দীপকের শিশুর সূষ্ঠ বিকাশের জন্য সালমা ও ইমরানের ভূমিকাটি পর্যালোচনা করুন।

**প্রশ্ন ▶ ০৪** শীলা ও মেঘলা দুই বান্ধবী এবার এসএসসি পরীক্ষা দিবে। শীলা বান্ধবীদের সাথে কখনও বেড়াতে যেতে চান না। সে সব সময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। অপরদিকে মেঘলার পরীক্ষার সময় যতই এগিয়ে আসছে পড়তে বসলেই মনে হয় তার কিছুই শেষ হয়নি। এই চিন্তায় সে খাওয়া-দাওয়া ছেড়ে দিয়ে অস্থির হয়ে উঠেছে। পরীক্ষার চিন্তায় তার হাত পা কাঁপে।

- ক. শালদুধ কাকে বলে? ১
- খ. কাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়? ব্যাখ্যা করুন। ২
- গ. শীলার মধ্যে কোন ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে? ব্যাখ্যা করুন। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে মেঘলার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় বিশ্লেষণ করুন। ৪

#### ৪নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** মায়ের বুকের প্রথম দুধকে শালদুধ বা কলোস্ট্রাম বলা হয়।

**খ** কিশোর অপরাধীদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়।

কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুনবিরোধী আচরণ। প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য যে ধরনের কাজ শাস্তিযোগ্য অপরাধ, সে ধরনের কাজ কিশোরদের দ্বারা সংঘটিত হলেই তা কিশোর অপরাধ। কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না। তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়।

**গ** শীলার মধ্যে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন- হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে অর্থাৎ তাদের দেখে হয়তো মনে হবে, সে খুবই স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। কিন্তু ভিতরে ভিতরে সে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। যেমন- হতাশা ও বিষণ্ণতা থেকে খাদ্যে অনীহা, ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। এভাবে অন্তর্মুখী সমস্যা ছেলেমেয়েদের মধ্যে মানসিক ও আবেগীয় জটিলতা সৃষ্টি করে।

উদ্দীপকে শীলা ও মেঘলা দুই বান্ধবী এবার এসএসসি পরীক্ষা দিবে। শীলা বান্ধবীদের সাথে কখনও বেড়াতে যেতে চান না। সে সব সময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। যা অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার সাথে মিল রয়েছে। তাই বলা যায়, শীলার মধ্যে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে।

**ঘ** উদ্দীপকের মেঘলার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য তার বাবা-মা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

সন্তানকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব বাবা-মায়ের। সন্তান যদি কোনো কারণে মানসিক চাপের সম্মুখীন হয় তাহলে তাকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার ক্ষেত্রে বাবা-মাকেই অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে হয়।

পরীক্ষার সময় এগিয়ে আসতে থাকলে মেঘলার মধ্যে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। যার ফলে সে খাওয়া-দাওয়া ছেড়ে শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ হতে থাকে। এক্ষেত্রে তার বাবা-মা তাকে সাহস দিতে পারেন, ধৈর্যধারণ করতে বলতে পারেন। ফলে সে আত্মবিশ্বাস ও মনোবল ফিরে পাবে। তার বাবা-মা তার মনের অবস্থা বুঝে তাকে সমাধান প্রদানের চেষ্টা করবেন। তাকে পরিকল্পনা করে পড়ালেখা করতে বলবেন। এতে সময়মতো সব পড়া সে শেষ করতে পারবে। ফলে তার মধ্যে কোনো মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না। এছাড়া, নিয়মিত মেঘলার পড়ালেখার খোঁজ খবর নিবেন।

উপরিউক্ত পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে মেঘলার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণ সম্ভব।

**প্রশ্ন ▶ ০৫** গৃহিনী সালেহার কিছুদিন ধরে কাজ করতে খুব আলসেমি লাগে। কোনো কিছু মনে রাখতে পারছে না। সেই সাথে তার গলার নিচে কিছুটা অংশ ফোলা লাগছে। অন্যদিকে তার ৩য় শ্রেণিতে পড়ুয়া একমাত্র ছেলে প্রান্ত মাংস, দুধ, ডাল একেবারেই খেতে চায় না। ইদানিং তার ওজন কমে যাচ্ছে; গায়ের চামড়াও তেমন মসৃণতা নেই। মা কোনো কিছু বললে সে খুব মেজাজ দেখায়।

- ক. ভিটামিন এ-এর রাসায়নিক নাম কী? ১
- খ. কোন খনিজ লবণের অভাবে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়? ব্যাখ্যা করুন। ২
- গ. সালেহা কোন রোগে ভুগছে? ব্যাখ্যা করুন। ৩
- ঘ. প্রান্তের দেহে কোন ধরনের খাদ্য উপাদানের অভাব রয়েছে বলে তুমি মনে করো- তা বিশ্লেষণ করুন। ৪

#### ৫নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** ভিটামিন 'এ'-এর রাসায়নিক নাম রেটিনল।

**খ** লৌহের অভাবে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দেহে ৩-৫ গ্রাম লৌহ থাকে। মানুষের দেহের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ লেশমৌল। মোট লৌহের দুই-তৃতীয়াংশ অর্থাৎ ৬৫% লৌহ রক্তের হিমোগ্লোবিন অণুতে বর্তমান থাকে। প্রায় ৫% পেশিতে থাকে। খাদ্যে দীর্ঘদিন লৌহের অভাব ঘটলে রক্ত হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে যায়। ফলে এনিমিয়া বা রক্তস্বল্পতা দেখা যায়।

**গ** সালেহা আয়োডিনের অভাবজনিত রোগে ভুগছে।

আয়োডিনের অভাব হলে গলগড় হয়। এই রোগে আয়োডিনের অভাবে থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে থাইরক্সিন হরমোন তৈরি হতে পারে না। ফলে থাইরয়েড গ্রন্থি হরমোন তৈরির জন্য অতিরিক্ত পরিশ্রম করে বলে গ্রন্থিটি বড় হয়ে যায়। ফলে বাইরে থেকে গলা ফুলা দেখা যায়। এ ছাড়া এই রোগে বৃষ্টি ও চলনশক্তি হ্রাস, মানসিক অক্ষমতা, তোতলামি, মাংসপেশির সংকোচন, স্নায়বিক দুর্বলতা এসব লক্ষণ প্রকাশ পায়। তাছাড়া দেহের প্রয়োজন অনুযায়ী থাইরক্সিন হরমোন তৈরি না হলে এই অবস্থাকে হাইপোথাইরয়েডিজম বলে। এর লক্ষণ হলো- আলসেমি, শুকনা চামড়া, ঠাণ্ডা সহ্য করতে না পারা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি। এর প্রভাবে ছোট শিশুরা মানসিক প্রতিবন্ধীতে পরিণত হয়। তাই বলা যায়, সালেহা গলগড় ও হাইপোথাইরয়েডিজম রোগে ভুগছে।

**ঘ** প্রান্তের দেহে প্রোটিনজাতীয় খাদ্য উপাদানের অভাব রয়েছে। উদ্দীপকে সালেহার ৩য় শ্রেণিতে পড়ুয়া একমাত্র ছেলে প্রান্ত মাংস, দুধ, ডাল একেবারেই খেতে চায় না। ইদানিং তার ওজন কমে যাচ্ছে; গায়ের চামড়ায়ও তেমন মসৃণতা নেই। মা কোনো কিছু বললে সে খুব মেজাজ দেখায়। এগুলো প্রোটিনের অভাবজনিত লক্ষণ।

প্রোটিনের প্রথম ও প্রধান কাজ দেহকোষের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন করা। আমাদের দাঁত, চুল, নখ থেকে শুরু করে দেহের অস্থি, পেশি সবই প্রোটিন দিয়ে তৈরি। দেহের কোষ সবসময় ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। নতুন কোষ গঠন করে ক্ষয়পূরণের কাজ করে প্রোটিন। প্রোটিনের অভাবে ওজন কমে যায়, চামড়া খসখসে হয় এবং মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। যা প্রান্তের আচরণে লক্ষণীয়।

এছাড়াও প্রোটিনের উৎস হচ্ছে মাছ, মাংস, ডিম, ডাল ইত্যাদি খাদ্য। এগুলো হতে আমাদের দেহে প্রোটিনের অভাব পূরণ হয়। কিন্তু, প্রান্ত প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার একেবারেই গ্রহণ না করার ফলে তার মধ্যে এ ধরনের সমস্যাগুলো দেখা দিয়েছে।

সুতরাং বলা যায়, প্রান্তের দেহে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য উপাদানের অভাব রয়েছে।

**প্রশ্ন ▶ ০৬** মিসেস জোবেদা বেগমের বয়স ৪০ বছর। তিনি বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। প্রতিদিন সকাল ১০টায় ঘুম থেকে উঠে ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। প্রায় সময় নিজ ঘরে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেহের খেয়েই শুয়ে পড়েন। অপরদিকে ৫০ উর্ধ্ব বয়সী তার স্বামী তাওহিদ সাহেবের ওজন ৮৫ কেজি। তিনি মিষ্টি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করেন। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে দেন। পরীক্ষায় দেখা যায়, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেছে।

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

#### ৬নং প্রশ্নের উত্তর

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

**খ** কিশোর বয়সে ছেলেমেয়েদের লৌহের চাহিদা বেশি থাকে। বিশেষ করে মেয়েদের মাসিকের জন্য প্রতিমাসে যে রক্তের অপচয় ঘটে তার পরিপূরণের জন্য অর্থাৎ রক্ত গঠনের জন্য লৌহের প্রয়োজন হয়। সে কারণে কিশোরীদের লৌহের চাহিদা বৃদ্ধি পায়।

**গ** তাওহিদ সাহেব ডায়াবেটিস রোগে ভুগছেন। শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোনের অভাবে বিপাকজনিত ত্রুটি ঘটে, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়ম, খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খাদ্য ব্যবস্থাপনা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। যেকোনো খাবার ইচ্ছানুযায়ী খাওয়া যাবে না, কিছু খাবার হিসাব করে খেতে হবে, কিছু খাবার পরিহার করতে হবে। নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হবে, শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে হবে। মোটকথা নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুস্বাদু খাবার গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত বিধি মেনে চলতে হবে। আঁশজাতীয় খাবার প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে। সব রকমের শাকসবজি, টক জাতীয় ফল ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ভালো। কিছু খাবার আছে খাওয়ার পর দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ না বাড়লেও সে খাবারগুলো পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়; তাই সেই খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে।

**ঘ** মিসেস জোবেদা বেগমের জীবন ব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য একদমই গ্রহণযোগ্য নয়।

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

কিন্তু, মিসেস জোবেদা বাড়িতে তেমন কোনো কাজ করেন না। সকালে দেহের ঘুম থেকে উঠে, ঘি বা তেলে ভাজা পরোটা, মাংস, ডিম ও ঘন দুধ দিয়ে চা খান। ঘরে শুয়ে শুয়ে টিভি দেখেন। রাতের খাবারটা দেহের খেয়েই শুয়ে পড়েন। যা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পরিপন্থী। এভাবে চলতে থাকলে তার ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

সুতরাং, মিসেস জোবেদা বেগমের প্রতিদিনের জীবন ব্যবস্থা তার সুস্থ জীবনযাপনের জন্য মোটেও গ্রহণযোগ্য নয়।

**প্রশ্ন ▶ ০৭** কেয়া, সুচি ও বুবা তিন বান্ধবী দোকানে গিয়ে কিছু কাপড় কিনল। কেয়া দোকানদারকে বর্ষাকালের ব্যবহার উপযোগী কাপড় দেখাতে বলেন। দোকানদার কেয়াকে ওজনে হালকা ও বহুমুখী ব্যবহার করা যায় এমন কাপড় দেখালে কেয়া রং নির্বাচন করে একটি কাপড় নিলেন। অপরদিকে সুচি ও বুবা তাদের ক্রয়কৃত কাপড়গুলো হতে কয়েকটি সুতা বের করে আগুনে পোড়ালো। সুচির কেনা কাপড়টি থেকে কাগজ পোড়ার গন্ধ বের হলো। আর বুবার কেনা কাপড়টি পোড়ার সময় মৃদু শব্দ হয় এবং চুল পোড়া গন্ধ বের হয়।

- |  |   |
|--|---|
| ক. কৃত্রিম তন্তু কী?   | ১ |
| খ. এসবেসটস কোন ধরনের তন্তু? ব্যাখ্যা করো।  | ২ |
| গ. কেয়ার কেনা কাপড়টি কোন তন্তুর? ব্যাখ্যা করো।   | ৩ |
| ঘ. সুচি ও বুবার কেনা কাপড়ের মধ্যে কোনটি শীতকালে বেশি কার্যক্রম বলে তুমি মনে করো- সপক্ষে যুক্তি দাও। | ৪ |

#### ৭নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** যেসব তন্তু প্রাকৃতিকভাবে জন্মায়নি, মানুষ বিভিন্ন পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্যাদির সংমিশ্রণ ঘটিয়ে উদ্ভাবন ঘটিয়েছে, তাদের কৃত্রিম তন্তু বলে।

**খ** এসবেসটস খনিজ তন্তু।

মাটির নিচে বিভিন্ন ধরনের কঠিন শিলার স্তরে স্তরে এক প্রকার আঁশ জমা হয়, যা এসবেসটস নামক বয়ন বস্তুর হিসেবে স্বীকৃত। এরা আয়রন এবং এরূপ অন্যান্য ধাতু যেমন- সোডিয়াম, এলুমিনিয়াম বা ম্যাগনেশিয়ামের জটিল সিলিকেট হয়। এরূপ তন্তু এসিড, মরিচিকা ও আগুন প্রতিরোধক্ষম।

**গ** কেয়ার কেনা কাপড়টি নাইলন তন্তুর।

নাইলনের বস্ত্র মজবুত ও ওজনে হালকা হওয়ায় এর বহুমুখী ব্যবহার দেখা যায়। টেকসই ও স্থিতিস্থাপক বলে অন্তর্বাস, মশারি, বিছানার চাদর, আসবাবপত্রের ঢাকনা, ছাতার কাপড়, ফিতা, চুলের নেট, লেস, সুতা, মাছ ধরার জাল, চামড়া জাতীয় সামগ্রীর আস্তরণ, কার্পেট, গলফ খেলার ব্যাগ ইত্যাদি তৈরিতে নাইলনের সুতা ও বস্ত্র ব্যবহৃত হয়। নাইলনের বস্ত্র সহজেই ধোয় ও শুকানো যায়, এজন্য বর্ষার দিনে বেশি ব্যবহার করা হয়। নাইলনের তন্তু অন্যান্য তন্তুর সমন্বয়ে নানা ধরনের গুণসম্পন্ন বস্ত্র তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। যেমন- নাইলন-সুতি, নাইলন-পশম, নাইলন-রেয়ন ইত্যাদি। ময়লার প্রতি আকর্ষণ কম বলে সহজে ময়লা ধরে না। বেশি ইস্ত্রি করারও দরকার হয় না।

কেয়ার কেনা কাপড়টিও বর্ষাকালে ব্যবহার উপযোগী ও ওজনে হালকা। তাই বলা যায়, কেয়ার কেনা কাপড়টি নাইলন তন্তুর।

**ঘ** সুচি ও বুবার কেনা কাপড়ের মধ্যে বুবার কেনা কাপড়টি শীতকালে বেশি কার্যকর।

সুচির কেনা কাপড়টি থেকে তন্তু বের করে পোড়ালে তা থেকে কাগজ পোড়া গন্ধ বের হয়। এটি সুতি তন্তুর বৈশিষ্ট্য। সুতি তুলনামূলক কম ব্যয়বহুল এবং বহুবিধ ব্যবহার উপযোগী। এর যত্ন নেয়া সহজ হওয়াতে এবং পরিধেয় গুণাবলি ভালো হওয়ায় ভোক্তার কাছে এর চাহিদাও বেশি। সুতি বস্ত্র বেশি তাপ সহ্য করতে পারে এবং প্রায় সব ঋতুতেই গ্রহণযোগ্য। তবে হালকা হওয়ায় গরমকালে এটি সবচেয়ে উপযোগী।

অপরদিকে বুবার কেনা বস্ত্রটি থেকে তন্তু পোড়ালে মৃদু শব্দ হয় এবং চুল পোড়া গন্ধ বের হয়। অর্থাৎ, কাপড়টি হচ্ছে উল বা পশমের। পশম তাপ কুপরিবাহী। তাই এ বস্ত্র পরিধানে গরম অনুভব হয়। শীতবস্ত্র হিসেবে পশমের বহুবিধ ব্যবহার রয়েছে। সোয়েটার, মোজা, মাফলার, কোট, প্যান্ট, জ্যাকেট ইত্যাদি। শীতবস্ত্র হিসেবে পশমি বস্ত্র বেশি কার্যকরী।

তাই, সুচি ও বুবার মধ্যে বুবার কেনা কাপড়টির অর্থাৎ পশমি কাপড়টি শীতকালে বেশি কার্যকর।

**প্রশ্ন ১০৮** মুক্তা তার তিন বছরের মেয়ে রূপার জন্য একটি ফতুয়া তৈরি করবে বলে বাজার থেকে প্রিন্টের এক গজ কাপড় কিনে ফতুয়া তৈরি করেন। ফতুয়াটি সেলাই করার পর দেখা গেল মূল মাপের চেয়ে ফতুয়াটি লম্বা ও বুকের মাপ ১-৫০ সে.মি. কম। ফতুয়ার মূলমাপ-  
বুল/লম্বা- ৪২ সেন্টিমিটার

বুক- ৫৪ সেন্টিমিটার

কাধ- ২২ সেন্টিমিটার

- ক. প্যাটার্ন ড্রাফট কী? ১
- খ. কাপড়ের অতিরিক্ত নীল দূর করার জন্য কী ব্যবহার করা হয়? ব্যাখ্যা করো। ২
- গ. রূপার পোশাকটিতে উল্লিখিত সমস্যা হওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা করো। ৩
- ঘ. রূপার জন্য সঠিক মাপের ফতুয়ার একটি ড্রাফটিং অংকন করো। ৪

### ৮নং প্রশ্নের উত্তর

**ক** মূল নকশাকে ভিত্তি করে দেহের মাপ অনুযায়ী সমতল কাগজে যে চূড়ান্ত নকশা আঁকা হয় তাকে প্যাটার্ন ড্রাফটিং বলে।

**খ** কাপড়ের অতিরিক্ত নীল দূর করার জন্য ভিনেগার ব্যবহার করা হয়।

অনেক সময় কাপড়ে নীল বেশি হয়ে যায়। এমন অবস্থায় পানিতে সামান্য ভিনেগার মিলিয়ে ওই পানিতে কিছুক্ষণ কাপড় রাখলে অতিরিক্ত নীল দূর হয়ে যায়।

**গ** রূপার পোশাকটিতে সমস্যা হওয়ার কারণ হচ্ছে সঠিকভাবে ড্রাফটিং করা হয়নি।

কোনো পোশাক তৈরির ধাপ হলো মূল নকশার পরিকল্পনা করে কাগজে ড্রাফটিং করা। এরপর কাপড় ছাঁটাই করা। কাপড়কে সঠিক পদ্ধতিতে ভাঁজ করে তার উপর ড্রাফটিং এর কাগজ রেখে পিন দিয়ে আটকিয়ে নিতে হবে। পরে নকশা অনুযায়ী কাপড় ছাঁটতে হবে।

মুক্তা তার মেয়ে রূপার ফতুয়াটি সেলাই করার পর দেখলো যে ফতুয়াটি লম্বা ও বুকের মাপ ১-৫০ সে.মি. কম। ৩ বছরের শিশুর ফতুয়ার ক্ষেত্রে কাঁধের মাপের অর্ধেক ও বুকের মাপের ১/৪ অংশের মাপ নিয়ে কাজ করতে হয়। সেলাই করার ক্ষেত্রেও তার ত্রুটি ছিল। সে সেলাই করার সময় পাশে অতিরিক্ত কোনো কাপড় রাখেনি।

**ঘ** মুক্তা তার তিন বছরের মেয়ে রূপার জন্য ১ গজ কাপড় কিনে ফতুয়া প্রস্তুত করতে চাইলেন। রূপার জন্য সঠিক মাপের ড্রাফটিং নিচে দেখানো হলো-

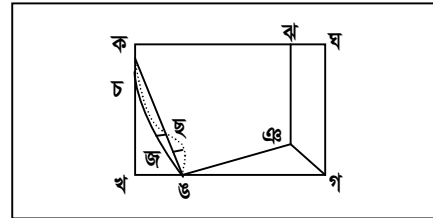
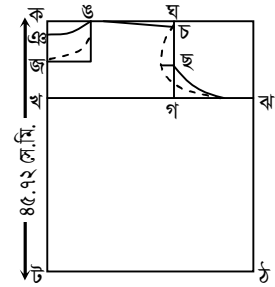
বুল-১৭ ইঞ্চি বা ৪৩.১৮ সে.মি.

বুক-২২ ইঞ্চি বা ৫৫.৮৮ সে.মি.

কাধ-৯ ইঞ্চি বা ২২.৮৬ সে.মি.

হাতার লম্বা- ৩.৫ ইঞ্চি বা ৮.৮৯ সে.মি.

এবং কাফ বা মুহুরী- ৪ ইঞ্চি বা ১০.১৬ সে.মি.।



ফতুয়ার হাতার ড্রাফটিং

হাতার ড্রাফটিং- ক-ঘ = হাতার লম্বা- ৮.৮৯ সে. মি.+  
মুড়ি- ২.৫৪ সে.মি.+ সেলাই ১.২৭ সে.মি. = ১২.৭ সে.মি.

ক-খ = হাতার চওড়া = বুকের ১/৪ = ১৩.৯৭ সে.মি.

খ-ঙ = বুকের ১/১২ + ১.২৭ সে.মি. = ৫.৮৪ সে.মি.

ঝ-ঘ = মুড়ি ২.৫৪ সে.মি.

ঝ-ঞ = কাফ ১/২ + ১.২৭ সে.মি. = ১১.৪৩ সে.মি.

ক-চ = ১.২৭ সে.মি.