সকল বোর্ড–২০২৩

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (বহুনির্বাচনি অভীক্ষা) **বিষয় কোড :** 1 5 1

সময়- ২৫ মিনিট **[২০২৩ সালের সিলেবাস অনুযায়ী]** পূর্ণমান- ২৫

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

প্রশ্নপত্রে কোনো প্রকার দাগ/চিহ্ন দেওয়া যাবে না।

১. জন্মের পর হাত পা নাড়াতে পারা কোন বিকাশকে নির্দেশ করে?
ক আবেগীয় খ শারীরিক
গ সঞ্চালনমূলক ঘ বুদ্ধিবৃত্তীয়

২. কোন খাবারে দেহ গঠনের জন্য উপযোগী অত্যাবশ্যক এ্যামাইনো এসিড নির্দিষ্ট অনুপাতে থাকে?
ক মাংস খ ডাল গ চাল ঘ ভুট্টা

৩. কোন খাবারটি কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে?
ক মাংস খ ছোলা গ আলু ঘ চিনি

৪. সুস্থ নবজাতক দিনে কত ঘন্টা ঘুমায়?
ক ৮ ঘন্টা খ ১০ ঘন্টা গ ১৫ ঘন্টা ঘ ২০ ঘন্টা

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫ ও ৬নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
রহমান সাহেব কয়েক বছর আগে চাকুরি থেকে অবসর নিয়েছেন। তিনি এখন খবরের কাগজ পড়ে ও বাগানে কাজ করে সময় কাটান। তার তেমন কোনো সঙ্গী নেই।

৫. রহমান সাহেব বিকাশের কোন স্তরে অবস্থান করছেন?
ক প্রারম্ভিক বয়প্রাপ্তিকাল খ বয়প্রাপ্তির শেষভাগ
গ মধ্য বয়স ঘ বার্ধক্য

৬. এ বয়সের বৈশিষ্ট্য হলো —
i. জীবন সম্পর্কে বিরক্তি ii. সন্তান লালন-পালন
iii. কাজ করার শক্তি হ্রাস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭. মূল্যায়ন গৃহ ব্যবস্থাপনার কততম ধাপ?
ক প্রথম খ দ্বিতীয় গ তৃতীয় ঘ চতুর্থ

৮. কোন গুণটি থাকলে আগ্রহ এবং আনন্দের সাথে সব কাজ সম্পন্ন করা যায়?
ক বুদ্ধিমত্তা খ উদ্দীপনা গ ব্যক্তিত্ব ঘ অভিযোজ্যতা

৯. গৃহসজ্জায় আসবাব বিন্যাসে পারস্পরিক মিল থাকলে কোন শিল্পনীতির অন্তর্ভুক্ত হয়?
ক সমানুপাত খ সামঞ্জস্য গ ছন্দ ঘ ভারসাম্য

১০. বাজেট সাহায্য করে—
i. অপচয় রোধ করে সচ্ছলতা আনতে
ii. সঞ্চয়ের ব্যবস্থা নিতে
iii. মিতব্যয়ী হতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১. সম্পদের রূপান্তরযোগ্যতা বোঝায় নিচের কোনটির মাধ্যমে?
ক ভাতের পরিবর্তে রুটি খাওয়া খ টাকার বিনিময়ে পণ্য ক্রয়
গ পুরনো শাড়ি দিয়ে পর্দা তৈরি ঘ ছাদে সবজি উৎপাদন

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১২ ও ১৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
৭ম শ্রেণিতে পড়ুয়া মিতা দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ করে থাকে। কোনো কাজে তার মনোযোগ নেই। অনায়াসে নিজের ক্ষতি করতেও দ্বিধাবোধ করে না।

১২. মিতার আচরণ কোন ধরনের সমস্যাকে নির্দেশ করছে?
ক হতাশা ও বিষণ্নতা খ কিশোর অপরাধ
গ নেতিবাচক মানসিক চাপ ঘ ইতিবাচক মানসিক চাপ

১৩. উক্ত অবস্থা থেকে উত্তরণে করণীয়—
i. খেলাধুলার ব্যবস্থা করা
ii. নিজের চিন্তা ও অনুভূতিকে বাবা-মার কাছে প্রকাশ করা
iii. ধৈর্যধারণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪. রান্না করা খাদ্যের মান একই রকম রাখতে সাহায্য করে—
ক দক্ষ রন্ধনকারী খ পরিবেশের ধরন
গ সঠিক রেসিপির ব্যবহার ঘ উদ্বৃত্ত খাদ্যের ব্যবহার

১৫. বয়স্ক মোটা মানুষের জন্য উপযোগী বস্ত্র কোনটি?
ক ট্যাফেটা খ পশমি
গ সার্টিন ঘ ফ্লানেল

১৬. রিকেট রোগ প্রতিরোধক খাদ্য কোনটি?
ক ডিমের কুসুম খ সয়াবিন তেল
গ গম ঘ খেজুর

১৭. কার্পেট দিয়ে শোবার ঘর সাজিয়ে আসবাব বিন্যাসে কোন শিল্পনীতির প্রয়োগ ঘটে?
ক সমানুপাত খ ভারসাম্য
গ ছন্দ ঘ প্রাধান্য

১৮. কোন ধরনের সম্পদ অর্জনে অনুশীলনের প্রয়োজন?
ক সময় খ অর্থ
গ দক্ষতা ঘ জমি

১৯. পরিবারে সদস্যদের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় রাখা সহজ হয় কোন গুণের মাধ্যমে?
ক বুদ্ধিমত্তা খ আত্মসংযম
গ অভিযোজ্যতা ঘ বিচার বুদ্ধি

২০. কৈশোর কালের বয়সসীমা কত বছর?
ক ৮-১৬ খ ৮-১৮
গ ১১-১৮ ঘ ১৬-১৮

২১. সকল কার্বোহাইড্রেটই গঠিত হয় কোনগুলোর সমন্বয়ে?
ক কার্বন, নাইট্রোজেন ও অক্সিজেন
খ কার্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন
গ কার্বন, অক্সিজেন ও সালফার
ঘ কার্বন, নাইট্রোজেন ও হাইড্রোজেন

২২. একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির দেহে লৌহ থাকে কত গ্রাম?
ক ৩-৫ খ ৪-৬
গ ৬-৮ ঘ ৮-১০

২৩. অক্সিজেন পরিবহনে সাহায্য করে কোনটি?
ক এনজাইম খ হিমোগ্লোবিন
গ হরমোন ঘ এন্টিবডি

২৪. গাঢ় রঙের পোশাকে ব্যক্তিকে দেখায়—
ক খাটো খ কৃষকায় গ লম্বা ঘ স্থূলকায়

২৫. বস্ত্রের শুষ্ক ধৌতকরণে ব্যবহৃত হয় কোনটি?
ক সাবান খ ডিটারজেন্ট
গ বেনজন ঘ রিঠা

■ 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, যশোর, সিলেট ও ময়মনসিংহ বোর্ড–২০২৩

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (সৃজনশীল প্রশ্ন)

বিষয় কোড 151

সময়- ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

[২০২৩ 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। ছোটবেলা থেকেই নাফিসের স্বপ্ন ইঞ্জিনিয়ার হবে। সে বিজ্ঞান গ্রুপে ভর্তি হয়ে মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করে। তার মা ফিরোজা বেগম তার লক্ষ্য পূরণে যথাসম্ভব সাহায্য করে থাকেন। তিনি তার সীমিত সম্পদ থাকা সত্ত্বেও গৃহসম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করে সন্তান ও নিজের লক্ষ্য পূরণে সচেষ্ট হন।

ক. উপযোগ কাকে বলে? ১

খ. রূপান্তর দ্বারা সম্পদ কীভাবে পরিবর্তন করা যায়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. নাফিসের মধ্যে যে লক্ষ্য বিদ্যমান তা অর্জনের জন্য করণীয় কাজগুলোর তালিকা প্রস্তুত করে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. ফিরোজা বেগম সীমিত সম্পদ ব্যবহার করে কীভাবে সন্তানের লক্ষ্য পূরণে ভূমিকা রাখতে পারেন? বিশ্লেষণ কর। ৪

২। স্বল্প আয় সত্ত্বেও আজমল সাহেব মাস শেষে কিছু টাকা সঞ্চয় করতে পারেন। কারণ তিনি হিসাব-নিকাশ করে সংসার পরিচালনা করেন। অন্যদিকে তারই সহকর্মী চাকরির পাশাপাশি ব্যবসা করলেও তার সংসারে অভাব লেগেই থাকে। এ ব্যাপারে সহকর্মী আজমল সাহেবের কাছে জানতে চাইলে তিনি বলেন, "গৃহকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য পরিকল্পনা করা দরকার।"

ক. কোনটি সবচেয়ে সীমিত সম্পদ? ১

খ. অলংকার কেন হস্তান্তরযোগ্য সম্পদ? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. আজমল সাহেব তাঁর সম্পদ কীভাবে পরিচালনা করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সহকর্মীর ক্ষেত্রে আজমল সাহেবের উক্তিটি গ্রহণযোগ্য কিনা? যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

৩। দিপা পাঁচ বছরে পা দিয়েছে। সে বেশ লম্বা হয়েছে। এখন সে নিজের পোশাক পড়তে পারে। বর্তমানে সমবয়সীদের সাথে সম্পর্ক করতে আনন্দ পায়। তার বোন শিখার বয়স ১৬ বছর। সে বেশ আবেগপ্রবণ, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট এবং নিজের প্রতি সে সচেতন।

ক. বর্ধন কী? ১

খ. অন্তর্মুখী সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২

গ. দিপার বিকাশের স্তরটি ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শিখার আচরণিক পরিবর্তন মূলত তার বয়সেরই বহিঃপ্রকাশ– তুমি কি একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৪। তন্ময়ের বাবা-মা দু'জনই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদের মধ্যে সব সময় ঝগড়া-বিবাদ লেগেই থাকে। তন্ময় ঠিকমত পড়াশোনা করে না। বখাটে ছেলেদের সাথে মেশে। এক রাতে সে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাড়ি ফেরে। এ অবস্থায় বাবা-মা তন্ময়কে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি বলেন, "একমাত্র আপনারাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"

ক. বিকাশ কী? ১

খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২

গ. তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. তন্ময়ের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা কতটুকু? তোমার মতামত দাও। ৪

৫। দশম শ্রেণির ছাত্রী ঐশী। সে মোটা হওয়ার ভয়ে ঠিকমতো খাওয়া-দাওয়া করে না। ভাত, রুটি, আলু প্রয়োজনের তুলনায় খুবই কম খায়। এমনকি সে দুধও পছন্দ করে না। তাই সে প্রায়ই অসুস্থ হয় এবং স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। সে পড়াশোনায় ঠিকমতো মনোযাগ দিতে পারে না। সামান্য পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। ডাক্তার তাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে তাপ ও শক্তি সরবরাহকারী খাবার খেতে পরামর্শ দেন।

ক. স্টার্চ কী? ১

খ. ডিহাইড্রেশন বলতে কী বোঝ? ২

গ. ঐশীর অসুস্থ হওয়ার জন্য কোন পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি রয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. ঐশীর অবস্থার উত্তরণে উল্লিখিত খাদ্য উপাদানই কি একমাত্র সহায়ক? বিশ্লেষণ কর। ৪

৬। করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সন্দেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিনী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। তাঁর বান্ধবী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাক-সবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন- ফিরনি-পায়েস রান্না করেন।

ক. মেনু কাকে বলে? ১

খ. রান্নায় রেসিপির প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. করিম সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৭। উর্মি ও আঁখি দুই বান্ধবী একই কলেজে পড়ে। কলেজের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে উর্মি ও আঁখি একই রঙের পোশাক পরবে বলে স্থির করে। উর্মি মোটা ও খাটো দেহাকৃতির এবং গায়ের রং শ্যামলা। অপরদিকে, আঁখি লম্বা ও পাতলা দেহাকৃতির এবং গায়ের রং ফর্সা। অনুষ্ঠানের দিন পোশাকের সাথে মানানসই সাজ-সজ্জার সমন্বয়ে আঁখিকে অপরূপ দেখায়।

ক. Stippling কাকে বলে? ১

খ. তীর্যক রেখা কোনো কিছুর দৈর্ঘ্য হ্রাস ও বৃদ্ধি করে কীভাবে? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. উর্মির দেহাকৃতির সাথে মানানসই পোশাক কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সঠিক পোশাক নির্বাচন করায় আঁখিকে অপরূপ দেখায়– বিশ্লেষণ কর। ৪

৮। শম্পার বিবাহ বার্ষিকীতে তার স্বামী একটা সিল্কের শাড়ি উপহার দেয়। কিছুদিন পর সে আলমারি থেকে শাড়িটি বের করে দেখল সেটি পোকায় কেটেছে। মেরামত না করেই শাড়িটি সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে সে দেখল যে শাড়ির রং নষ্ট হয়ে গেছে। এমনকি ছেঁড়া জায়গাটা আরও বড় হয়ে গেছে। ফলে সেটি আর ব্যবহারের উপযোগী নেই।

ক. রিঠা কী? ১

খ. প্রক্ষালন বলতে কী বোঝ? ২

গ. শম্পার শাড়ির ছিদ্র মেরামতের জন্য কোন ধরনের পদক্ষেপ নেয়ার প্রয়োজন ছিল? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শম্পার শাড়ির জন্য উপযুক্ত ধৌতকরণ পদ্ধতিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরমালা

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

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

সৃজনশীল

প্রশ্ন ▶ ০১ ছোটবেলা থেকেই নাফিসের স্বপ্ন ইঞ্জিনিয়ার হবে। সে বিজ্ঞান গ্রুপে ভর্তি হয়ে মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করে। তার মা ফিরোজা বেগম তার লক্ষ্য পূরণে যথাসম্ভব সাহায্য করে থাকেন। তিনি তার সীমিত সম্পদ থাকা সত্ত্বেও গৃহসম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করে সন্তান ও নিজের লক্ষ্য পূরণে সচেষ্ট হন।

ক. উপযোগ কাকে বলে? ১

খ. রূপান্তর দ্বারা সম্পদ কীভাবে পরিবর্তন করা যায়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. নাফিসের মধ্যে যে লক্ষ্য বিদ্যমান তা অর্জনের জন্য করণীয় কাজগুলোর তালিকা প্রস্তুত করে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. ফিরোজা বেগম সীমিত সম্পদ ব্যবহার করে কীভাবে সন্তানের লক্ষ্য পূরণে ভূমিকা রাখতে পারেন? বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক মানুষের অভাব মোচনে পণ্যের ক্ষমতাই হলো উপযোগ।

খ একটা সম্পদকে আর একটি সম্পদে রূপান্তর করা যায়। যেমন : পুরনো শাড়ি দিয়ে কাঁথা, ঘরের পর্দা, শিশুর জামা তৈরি করা। এতে সম্পদের ব্যবহার বৃদ্ধি পায়।

গ নাফিসের মধ্যে দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য বিদ্যমান।

নিকেল ও ডরসি লক্ষ্যকে তিন ভাগে ভাগ করেছেন। যথা– ১. দীর্ঘমেয়াদি, ২. মধ্যবর্তীকালীন ও ৩. তাৎক্ষণিক। এর মধ্যে মধ্যবর্তীকালীন লক্ষ্য সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। কারণ পরিবার তার দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রায়ই মধ্যবর্তীকালীন বা স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্য নির্ধারণ করে থাকে। এ লক্ষ্যগুলো দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের তুলনায় অধিক স্পষ্ট। সেজন্য এ লক্ষ্য অর্জনের জন্য অনেক বেশি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয়।

উদ্দীপকে নাফিসের স্বপ্ন ইঞ্জিনিয়ার হবে। এ লক্ষ্য সময়সাপেক্ষ ও সর্বদা মনের মধ্যে বিরাজ করে। এ লক্ষ্য মধ্যবর্তী লক্ষ্যের ওপর প্রভাব বিস্তার করে বলে এর গুরুত্ব অনেক বেশি। নাফিস নবম শ্রেণিতে বিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হয়েছে যাতে সে ইঞ্জিনিয়ার হতে পারে। তাই তার লক্ষ্যটি দীর্ঘমেয়াদি।

ঘ ফিরোজা বেগম সীমিত সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করে সন্তানের লক্ষ্য পূরণে ভূমিকা রাখতে পারে।

সম্পদ ব্যবহারের মূল উদ্দেশ্যই হলো এর ব্যবহার দ্বারা সর্বোচ্চ তৃপ্তি লাভ করা এবং লক্ষ্য অর্জন করা। আমাদের চাহিদা অসীম, কিন্তু সম্পদ সীমাবদ্ধ বা সীমিত। এই অসীম চাহিদাকে সীমিত সম্পদ দ্বারা পূরণ করতে হলে সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার পরিবারের আয় বাড়াতে, ব্যয় হ্রাস করতে ও অর্থ সঞ্চয় করতে সহায়তা করে। পরিবারের সদস্যদের সময়, শক্তি, ক্ষমতা, দক্ষতা ও বুদ্ধি ইত্যাদি মানবীয় সম্পদকে সুষ্ঠুভাবে ব্যবহার করে পরিবারের আয় বাড়ানো এবং ব্যয় কমানো যায়। সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারের ফলে সম্পদের সরবরাহ বৃদ্ধি পায়। ফলে একজন সময় ও শক্তি পরিবারের উন্নয়নমূলক কাজে বা অবসর বিনোদনে ব্যয় করতে পারেন। এতে পরিবারের সদস্যদের দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ জন্মে। সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারে মানবীয় ও অমানবীয় সম্পদের সুসম বণ্টন হয়। যেমন– বাজেট করে চলা, সময় তালিকা করে চলা ইত্যাদি। ফলে অল্প সম্পদ দ্বারাই অধিক তৃপ্তি লাভ করা যায় এবং মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। সম্পদের আয়ু বাড়াতে সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার প্রয়োজন। গৃহের বিভিন্ন সরঞ্জামাদি বিশেষ করে রেফ্রিজারেটর, প্রেসারকুকার, ওভেন ইত্যাদির সঠিক যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণ আর্থিক ও মানসিক প্রশান্তি দান করে।

অতএব উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, ফিরোজা বেগম সীমিত সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার করে সন্তানের লক্ষ্য পূরণে ভূমিকা রাখতে পারে।

প্রশ্ন ▶ ০২ স্বল্প আয় সত্ত্বেও আজমল সাহেব মাস শেষে কিছু টাকা সঞ্চয় করতে পারেন। কারণ তিনি হিসাব-নিকাশ করে সংসার পরিচালনা করেন। অন্যদিকে তারই সহকর্মী চাকরির পাশাপাশি ব্যবসা করলেও তার সংসারে অভাব লেগেই থাকে। এ ব্যাপারে সহকর্মী আজমল সাহেবের কাছে জানতে চাইলে তিনি বলেন, "গৃহকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য পরিকল্পনা করা দরকার।"

ক. কোনটি সবচেয়ে সীমিত সম্পদ? ১

খ. অলংকার কেন হস্তান্তরযোগ্য সম্পদ? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. আজমল সাহেব তাঁর সম্পদ কীভাবে পরিচালনা করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সহকর্মীর ক্ষেত্রে আজমল সাহেবের উক্তিটি গ্রহণযোগ্য কিনা? যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক সময় সবচেয়ে সীমিত সম্পদ।

খ অলংকার এর বিনিময় মূল্য আছে। পরিমাপ করা যায়। মালিকানা হস্তান্তর করা যায়। তবে এর ব্যবহারে সুষ্ঠু পরিকল্পনা প্রয়োজন। অপরিকল্পিতভাবে সম্পত্তি গড়ে তুললে দুর্ভোগের সৃষ্টি হয়।

গ আজমল সাহেব তার সম্পদকে বাজেট অনুযায়ী পরিচালনা করেন। 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। 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 মিটানো যায়। ফলে সংসারে অভাব-অনটন আসে না এবং সঞ্চয়ের সুযোগও সৃষ্টি হয়।

উদ্দীপকে লক্ষ করা যায় যে, স্বল্প আয় সত্ত্বেও আজমল সাহেব মাস শেষে কিছু টাকা সঞ্চয় করতে পারেন। কারণ তিনি হিসাব নিকাশ করে সম্পদ পরিচালনা করেন। এ থেকে বোঝা যায় যে, পূর্বে আলোচিত বাজেটের সুযোগ-সুবিধার সাথে উদ্দীপকে উল্লিখিত আজমল সাহেবের সম্পদ পরিচালনা নীতি সাদৃশ্যপূর্ণ। সুতরাং বলা যায় যে, আজমল সাহেব তার সম্পদকে বাজেট প্রণয়নের মাধ্যমে পরিচালনা করেন।

ঘ "গৃহকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য পরিকল্পনা দরকার"– উক্তিটি গ্রহণযোগ্য।

গৃহ ব্যবস্থাপনা পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনের জন্য কতগুলো ধারাবাহিক কর্মপদ্ধতির সমষ্টি মাত্র। এই পদ্ধতিগুলো হলো– পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন। প্রতিদিনের কাজে সচেতনভাবে এই ধাপগুলো আমাদের অনুসরণ করতে হবে। লক্ষ্যকে কেন্দ্র করে প্রতিদিনের কাজের পরিকল্পনা করা হয়। পরিকল্পনা থেকে আরম্ভ করে মূল্যায়ন, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ, ধারাবাহিকভাবে চক্রাকারে চলতে থাকে। গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রথম ধাপ 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। অর্থাৎ পরিকল্পনা হলো পূর্ব থেকে স্থিরকৃত কার্যক্রম।

উদ্দীপকের আজমল সাহেবের সহকর্মী চাকরির পাশাপাশি ব্যবসা করলেও তার সংসারে অভাব লেগেই থাকে। মূলত সুষ্ঠু পরিকল্পনার অভাবেই তার সংসারে অভাব লেগেই থাকে।

তাই বলা যায়, সহকর্মীর ক্ষেত্রে আজমল সাহেবের উক্তিটি গ্রহণযোগ্য।

প্রশ্ন ▶ ০৩ দিপা পাঁচ বছরে পা দিয়েছে। সে বেশ লম্বা হয়েছে। এখন সে নিজের পোশাক পড়তে পারে। বর্তমানে সমবয়সীদের সাথে সম্পর্ক করতে আনন্দ পায়। তার বোন শিখার বয়স ১৬ বছর। সে বেশ আবেগপ্রবণ, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট এবং নিজের প্রতি সে সচেতন।

ক. বর্ধন কী? ১

খ. অন্তর্মুখী সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২

গ. দিপার বিকাশের স্তরটি ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শিখার আচরণিক পরিবর্তন মূলত তার বয়সেরই বহিঃপ্রকাশ– তুমি কি একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক বর্ধন হলো শিশুর দৈহিক আকার আয়তনের পরিমাণগত পরিবর্তন।

খ অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা হলো কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার একটি।

কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী ও অপরটি বহির্মুখী। 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 ভেতরে ভেতরে সে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে।

গ দিপার বিকাশের স্তরটি হলো প্রারম্ভিক শৈশব।

২–৬ বছর বয়স পর্যন্ত প্রারম্ভিক শৈশবকাল। এ সময়ে শিশু লম্বা ও ক্ষীণকায় হয়। হাঁটা, দৌড়ানো, আরোহণ করা, ধরা ইত্যাদিতে আরো বেশি দক্ষতা অর্জন করে। তারা অনেক বেশি নিজের কাজগুলো করতে পারে। বিকাশের এ স্তরে শিশুরা পরিবারের সদস্যদের অনুকরণ করে খেলে। তারা সমবয়সীদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে শুরু করে। এ বয়সে তারা কৌতূহলী হয় ও অনেক প্রশ্ন করে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, দিপা পাঁচ বছরে পা দিয়েছে। সে বেশ লম্বা হয়েছে। এখন সে নিজের পোশাক পরতে পারে। বর্তমানে সমবয়সীদের সাথে সম্পর্ক করতে আনন্দ পায়। যা, শিশু বিকাশের প্রারম্ভিক শৈশবকে নির্দেশ করে। তাই বলা যায়, দিপার বয়সের স্তরটি হলো প্রারম্ভিক শৈশব।

ঘ শিখার আচরণিক পরিবর্তন মূলত তার বয়সেরই বহিঃপ্রকাশ– হ্যাঁ, আমি এ উক্তিটির সাথে একমত।

মানুষের জীবনের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সময়ের একই রকম বৈশিষ্ট্য থাকে না। জীবনের একেক পর্যায়ে একেক রকম বিকাশ হয়।

উদ্দীপকে দিপার বোন শিখার বয়স ১৬ বছর। সে বেশ আবেগপ্রবণ, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট এবং নিজের প্রতি সে সচেতন, যা শিশু বিকাশের বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকালকে নির্দেশ করে। ১১–১৮ বছর পর্যন্ত সময়কে বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল বলে। এই সময়টি শিশু থেকে প্রাপ্ত বয়সে যাওয়ার সময়কাল। বয়ঃসন্ধিক্ষণে প্রাপ্ত বয়স্কের মতো দেহের আকৃতি ও যৌন বৈশিষ্ট্য অর্জিত হয়। যৌন ক্ষমতার পূর্ণ বিকাশে তারা প্রজনন ক্ষমতা অর্জন করে। বিমূর্ত বিষয় চিন্তা করতে পারে অর্থাৎ সে বিষয় চোখে দেখা যায় না যেমন সততা, স্নেহ, ভালোবাসা ইত্যাদি বিষয়গুলো বুঝতে পারে। কে কোন পেশায় যাবে সে অনুযায়ী পড়াশুনা করে। তার মধ্যে নিজস্ব লক্ষ্য, মূল্যবোধ তৈরি হয় এবং বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করতে আরম্ভ করে। এ বয়সে নিজ চেহারার প্রতি তাদের মনোযোগ বাড়ে।

সুতরাং বলা যায়, শিখার আচরণিক পরিবর্তন মূলত তার বয়সেরই বহিঃপ্রকাশ।

প্রশ্ন ▶ ০৪ তন্ময়ের বাবা-মা দু'জনই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদের মধ্যে সব সময় ঝগড়া-বিবাদ লেগেই থাকে। তন্ময় ঠিকমত পড়াশোনা করে না। বখাটে ছেলেদের সাথে মেশে। এক রাতে সে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাড়ি ফেরে। এ অবস্থায় বাবা-মা তন্ময়কে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি বলেন, "একমাত্র আপনারাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"

ক. বিকাশ কী? ১

খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২

গ. তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. তন্ময়ের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা কতটুকু? তোমার মতামত দাও। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক বিকাশ হলো গুণগত পরিবর্তন।

খ কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাকে কিশোর অপরাধ বলা হয়।

বাংলাদেশ শিশু আইন ১৯৭৪ অনুসারে কিশোর অপরাধীর ক্ষেত্রে ছেলেদের ৮ থেকে ১৬ বছরের মধ্যে এবং মেয়েদের ১৮ বছরের মধ্যে কেউ সমাজবিরোধী কাজ করলে তাকে সংশোধনের জন্য বিশেষ বিচারে সামনে হাজির হতে হয়। কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থায়, আইনকানুন বিরোধী আচরণ।

গ তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ হলো পারিবারিক বন্ধনের অভাব।

সাধারণত পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী ও অপরটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা ও উদ্বেগ। বহির্মুখী সমস্যার ক্ষেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তা আচরণে প্রকাশ পায়। বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা হলো মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের অপরাধ প্রবণতা।

উদ্দীপকের তন্ময়ের ববা-মা উভয়ই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। ক্লাব পার্টিতে সময় কাটান। তাদের মধ্যে সবসময় ঝগড়া বিবাদ লেগে থাকে। তন্ময়ের জন্য তাদের কাছে কোনো সময় নেই। উদ্দীপকের আলোচনায় বোঝা যাচ্ছে যে, তন্ময় পারিবারিক বন্ধন হতে বঞ্চিত। বাবা-মায়ের কাছ থেকে যে সময়, আদর-ভালোবাসা তার পাওয়ার কথা সেটা সে পাচ্ছে না। এ কারণে সে বখাটে ছেলেদের সঙ্গে মিশছে। পড়াশোনায় ভালো করছে না। বখাটে ছেলেদের সঙ্গে মিশে সে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ছে। বাবা-মায়ের দায়িত্বহীনতার কারণে আজ তার এ পরিণতি। সুতরাং, পারিবারিক বন্ধনের অভাবই তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ।

ঘ "একমাত্র তন্ময়ের বাবা-মাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"– তন্ময়ের ক্ষেত্রে ডাক্তারের এ পরামর্শটি যুক্তিসঙ্গত।

যেকোনো সমস্যা প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। কোনো সমস্যা তৈরি হওয়ার পর সমাধান করা হলো প্রতিকার করা। সমস্যাটি যেন উদ্ভব না হয় তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

উদ্দীপকের তন্ময় একদিন নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাসায় ফেরে। তারা ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে ডাক্তার উদ্দীপকে উল্লিখিত পরামর্শটি দেন। তার এ পরামর্শটি যুক্তিসঙ্গত। 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 এ ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে। কৈশোরের সকল ধরনের সমস্যা সমাধান করতে বাবা-মায়ের ভূমিকা অনেক। সুতরাং, উদ্দীপকের ডাক্তারের পরামর্শটি যুক্তিসঙ্গত।

প্রশ্ন ▶ ০৫ দশম শ্রেণির ছাত্রী ঐশী। সে মোটা হওয়ার ভয়ে ঠিকমতো খাওয়া-দাওয়া করে না। ভাত, রুটি, আলু প্রয়োজনের তুলনায় খুবই কম খায়। এমনকি সে দুধও পছন্দ করে না। তাই সে প্রায়ই অসুস্থ হয় এবং স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। সে পড়াশোনায় ঠিকমতো মনোযাগ দিতে পারে না। সামান্য পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। ডাক্তার তাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে তাপ ও শক্তি সরবরাহকারী খাবার খেতে পরামর্শ দেন।

ক. স্টার্চ কী? ১

খ. ডিহাইড্রেশন বলতে কী বোঝ? ২

গ. ঐশীর অসুস্থ হওয়ার জন্য কোন পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি রয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. ঐশীর অবস্থার উত্তরণে উল্লিখিত খাদ্য উপাদানই কি একমাত্র সহায়ক? বিশ্লেষণ কর। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর

ক স্টার্চ বা শ্বেতসার হলো প্রাণিজগতের শক্তির প্রাথমিক উৎস।

খ শরীরে পানির পরিমাণ খুব কমে গেলে সেই অবস্থাকে ডিহাইড্রেশন বা পানিশূন্যতা বলে।

অতিরিক্ত গরম আবহাওয়া, আর্দ্রতা, ব্যায়াম অথবা জ্বরের কারণে ঘামলে, পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান না করলে, ডায়রিয়া, অতিরিক্ত বমি হওয়ার ফলে ডিহাইড্রেশন হতে পারে। ডিহাইড্রেশনের ফলে শরীরে মারাত্মক অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে।

গ কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার গ্রহণ না করার ফলে ঐশী অসুস্থ হয়ে পড়েছে।

কার্বোহাইড্রেট হলো এমন একটি খাদ্য উপাদান যা দেহে তাপ বা শক্তি সরবরাহ করে স্নেহপদার্থ দহনে সাহায্য করে মস্তিষ্কের কাজ সচল রাখার একমাত্র জ্বালানি হিসেবে কাজ করে।

উদ্দীপকের ঐশী ভাত, রুটি, প্রয়োজনের তুলনায় খুবই আলু কম খায়, এমনকি সে দুধও পছন্দ করে না। এজন্য সে প্রায়ই অসুস্থ থাকে এবং স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। পড়াশুনায় ঠিকমতো মনোযোগ দিতে পারে না। সুতরাং বলা যায়, ঐশীর অসুস্থতার জন্য কার্বোহাইড্রেট খাবার গ্রহণ না করাই মূল কারণ। সামান্য পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে।

ঘ ঐশীর অবস্থার উত্তরণে কার্যকরী খাদ্য উপাদানই একমাত্র সহায়ক।– প্রশ্নোক্ত মন্তব্যটি যথার্থ।

কার্বোহাইড্রেট দেহে তাপ বা শক্তি উৎপন্ন করে; প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবণ গ্রহণে সহায়তা করে; কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে দেহকে সজীব ও প্রাণবন্ত রাখে; মস্তিষ্কের কাজ সচল রাখে। দৈনিক প্রয়োজনীয় ক্যালরির ৫০-৬০ ভাগ কর্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য থেকে গ্রহণ করা উচিত। অন্যথায় দেহে তাপ শক্তির ঘাটতি হয়। দেহ কাজ করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

ঐশীর খাদ্য তালিকায় কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যের বিশেষ প্রয়োজন। উদ্দীপকে লক্ষ করা যায়, ঐশী মোটা হওয়ার ভয়ে ভাত, রুটি, আলু প্রয়োজনের তুলনায় খুবই কম খায়। এমনকি সে দুধও পছন্দ করে না। ফলে সামান্য পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে তিনি তাকে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার গ্রহণের পরামর্শ দেন।

তাই ঐশীর অবস্থার উন্নতির জন্য তাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, ঐশীর শারীরিক অবস্থার উত্তরণে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য উপাদানই এক মাত্র সহায়ক।

প্রশ্ন ▶ ০৬ করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সন্দেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিনী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। তাঁর বান্ধবী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাক-সবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন- ফিরনি-পায়েস রান্না করেন।

ক. মেনু কাকে বলে? ১

খ. রান্নায় রেসিপির প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. করিম সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

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 পরবর্তী সময়ে 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 আলোচনা 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।

প্রশ্ন ▶ ০৭ উর্মি ও আঁখি দুই বান্ধবী একই কলেজে পড়ে। কলেজের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে উর্মি ও আঁখি একই রঙের পোশাক পরবে বলে স্থির করে। উর্মি মোটা ও খাটো দেহাকৃতির এবং গায়ের রং শ্যামলা। অপরদিকে, আঁখি লম্বা ও পাতলা দেহাকৃতির এবং গায়ের রং ফর্সা। অনুষ্ঠানের দিন পোশাকের সাথে মানানসই সাজ-সজ্জার সমন্বয়ে আঁখিকে অপরূপ দেখায়।

ক. Stippling কাকে বলে? ১

খ. তীর্যক রেখা কোনো কিছুর দৈর্ঘ্য হ্রাস ও বৃদ্ধি করে কীভাবে? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. উর্মির দেহাকৃতির সাথে মানানসই পোশাক কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সঠিক পোশাক নির্বাচন করায় আঁখিকে অপরূপ দেখায়– বিশ্লেষণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক অসংখ্য ছোট ছোট বিন্দুর সমন্বয়ে নতুন এক অনুভূতির মাধ্যমে জমিন সৃষ্টি করা যায়, যাকে Stippling বলে।

খ তির্যক রেখা সংযমের পরিচয় বহন করে।

এই রেখার বৈচিত্র্যময় ব্যবহারের মাধ্যমে কোনো কিছুর দৈর্ঘ্য হ্রাস ও বৃদ্ধি করা যায়। তির্যক রেখাগুলো উর্ধ্বমুখী, সরু ও কাছাকাছি হলে পরিধানকারীকে লম্বা এবং অন্যদিকে নিম্নমুখী, চওড়া ও কাছাকাছি না হলে স্থূলকায় ও উচ্চতায় কম মনে হবে।

গ আমি মনে করি হালকা রঙের ছোট ছোট ছাপার যেকোনো পোশাক উর্মির দেহাকৃতির সাথে মানানসই।

পোশাকের জন্য মানানসই রং নির্বাচন করে ব্যক্তিত্বকে যথাযথভাবে বিকশিত করা যায়। আবার যে রং মানায় না সে রঙের পোশাক পরলে মানুষকে মলিন দেখায়। প্রকৃতপক্ষে রঙের কারসাজি। যেহেতু রঙের ভূমিকা ব্যাপক তাই পোশাক ক্রয়ে রঙের প্রতি সজাগ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

উদ্দীপকে বর্ণিত উর্মির দেহাকৃতি মোটা ও খাটো এবং দেহের রং শ্যামলা। পরিধানকারীর দেহ ত্বকের ওপর পোশাকের রঙের প্রভাব অনেক বেশি। তাই পোশাকের রং এমনভাবে নির্বাচন করতে হবে যাতে দেহ বাহ্যিক দৃষ্টিতে আরও উজ্জ্বল হয়ে ওঠে। যেহেতু উর্মির দেহাকৃতি মোটা ও খাটো প্রকৃতির, সেহেতু বড় ছাপার গাঢ় লাল বর্ণের পোশাক পরলে তাকে আরও মোটা দেখাবে। হালকা রঙের সালোয়ার, কামিজ, ওড়না, শাড়ি, ব্লাউজ ও অন্যান্য আনুষঙ্গিক উপকরণ উর্মির জন্য মানানসই। তাছাড়া শ্যামলা বর্ণের মেয়েদের হালকা রঙের পোশাক পরিধান করলে গায়ের রং উজ্জ্বল দেখায় এবং গাঢ় রং পরিধান করলে অনুজ্জ্বল দেখায়।

ঘ পোশাকের জন্য মানানসই রং নির্বাচন করে ব্যক্তিত্বকে যথাযথভাবে বিকশিত করা যায়।

পোশাকের রং সঠিকভাবে নির্বাচন করলে সবাইকেই ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মনে হবে। বয়স, ব্যক্তিত্ব, উপলক্ষ্য ইত্যাদি অনুসারে পোশাকে উপযুক্ত রং নির্বাচনে ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস ও সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়।

উদ্দীপকের আঁখি লম্বা, পাতলা দেহাকৃতির এবং গায়ের রং ফর্সা। সে আড়াআড়ি রেখার লাল বর্ণের পোশাক পরে। তাকে অপরূপ দেখায়। পরিধানকারীর দেহ ত্বকের ওপর পোশাকের রঙের প্রভাব অনেক বেশি। ফর্সা মেয়েকে যেকোনো রঙের পোশাকেই সুন্দর দেখাবে। কোনো ফর্সা মেয়ে যদি নিজেকে প্রকাশ করতে চায়, তাহলে গাঢ় রঙের পোশাক পরিধান করতে পারে। তাছাড়া লম্বা, পাতলা মেয়েদের আড়াআড়ি রেখার উজ্জ্বল রঙের পোশাক বেশি মানায়। এই রেখা আপাতদৃষ্টিতে কোনো কিছুর দৈর্ঘ্যকে হ্রাস করে এবং প্রশস্ততা বৃদ্ধি করে। মেয়েদের পাতলাভাব বাহ্যিক দৃষ্টিতে কমানোর জন্য উজ্জ্বল রঙের পোশাক বিশেষ উপযোগী।

প্রশ্ন ▶ ০৮ শম্পার বিবাহ বার্ষিকীতে তার স্বামী একটা সিল্কের শাড়ি উপহার দেয়। কিছুদিন পর সে আলমারি থেকে শাড়িটি বের করে দেখল সেটি পোকায় কেটেছে। মেরামত না করেই শাড়িটি সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে সে দেখল যে শাড়ির রং নষ্ট হয়ে গেছে। এমনকি ছেঁড়া জায়গাটা আরও বড় হয়ে গেছে। ফলে সেটি আর ব্যবহারের উপযোগী নেই।

ক. রিঠা কী? ১

খ. প্রক্ষালন বলতে কী বোঝ? ২

গ. শম্পার শাড়ির ছিদ্র মেরামতের জন্য কোন ধরনের পদক্ষেপ নেয়ার প্রয়োজন ছিল? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শম্পার শাড়ির জন্য উপযুক্ত ধৌতকরণ পদ্ধতিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর

ক রিঠা হলো একধরনের বস্ত্র পরিষ্কারক।

খ কাপড়ের ময়লা পরিষ্কার করার জন্য বড় বালতি বা গামলায় বেশি করে পানি নিয়ে কাপড় বারবার ধুয়ে ময়লা ও সাবান ছাড়াতে হয়। ময়লা ও সাবান ছাড়ানোর জন্য বারবার পানি বদলানোর প্রক্রিয়াকে প্রক্ষালন বলে।

গ শম্পার শাড়ির ছিদ্র মেরামতের জন্য নকশা তালি দেওয়ার প্রয়োজন ছিল।

বস্ত্র ও পোশাকের কোনো অংশ ছিঁড়ে গেলে এক পরতা কাপড়ের উপর আরেক পরতা কাপড় রেখে সেলাই করে আটকানোকেই তালি দেওয়া বলা হয়। পোশাক পরিচ্ছেদের কোনো অংশ ছিদ্র হলে, পুড়ে গেলে বা পোকায় কাটলে তালি দেওয়ার প্রয়োজন হয়। তালি দুই ধরনের হয়ে থাকে। যথা– সাধারণ তালি ও নকশা তালি।

সাধারণ তালির জন্য কাপড়ের রঙের তালির কাপড় পাওয়া না গেলে অথবা তালি দিলে দেখতে খারাপ লাগবে মনে হলে অথবা ব্যবহৃত কাপড়টি এতই নতুন যে সৌন্দর্য নষ্ট করতে মন চাচ্ছে না, এখনো অনেক দিন ব্যবহার করতে হবে– এমন অবস্থায় নকশা তালির মাধ্যমে মেরামত করা যায়। এক্ষেত্রে ছেড়া কাপড়ের উপর অন্য রঙের কাপড় দিয়ে নকশা করে কেটে প্রথমে টাক দিয়ে আটকিয়ে পরে বোতাম ফোঁড় দিয়ে সেলাই করতে হবে। উল্টা দিকের ছেঁড়া কাপড় সাধারণ তালির মতো সেলাই করতে হবে। যাতে সুতা বের হতে না পারে। এই নকশা তালির মতো আরও নকশা করে সমস্ত কাপড়ের সামঞ্জস্য বজায় রেখে আরও নকশা বসিয়ে নিলে তালি দেওয়ার ব্যাপারটি বোঝা যায় না। অনেকটা এপ্লিক নকশার মতো দেখায়। ছেলেদের প্যান্ট, শিশুদের জামায় নকশা তালি হিসেবে বড় স্টিকার ব্যবহার করা যায়।

ঘ শম্পার শাড়ির জন্য শুষ্ক ধৌতকরণ পদ্ধতিটি উপযুক্ত।

শুষ্ক ধৌতকরণে ব্যবহৃত রাসায়নিক পদার্থ সম্পূর্ণ পানিশূন্য থাকে। শুষ্ক ধৌতকরণের পর কাপড় ছায়ায় শুকাতে হয়। এ সময় কাপড়ের মূল আকার সংরক্ষণের জন্য মাঝে মাঝে টেনে আগের আকারে নিতে হয়। এতে কাপড়ের আকার সংকুচিত হয় না। কাপড়টি শুকানোর পর এর উপর ভেজা কাপড় বিছিয়ে ইস্ত্রি করতে হয়। এতে কাপড়ের আকৃতি ও উজ্জ্বলতা ঠিক থাকে। যেহেতু রেবার শাড়িটি রেশম তন্তু দিয়ে তৈরি সেহেতু বেশি উত্তাপ, ক্ষার ও ঘর্ষণ সহ্য করতে পারে না।

উদ্দীপকে লক্ষ করা যায়, শম্পা ভালো সিল্কের শাড়ি সাবান দিয়ে পরিষ্কার করার পর শাড়ির রং নষ্ট হয়ে যায়। তার "শাড়ি ধোয়ার পদ্ধতি সঠিক হয়নি। শাড়িটির ক্ষেত্রে পেট্রোলিয়াম ইথার, বেনজল ও পেট্রোল ব্যবহারের পদ্ধতিটি সর্বোত্তম।" পানি ব্যবহার না করে বিশেষ ধরনের কিছু রাসায়নিক পরিষ্কারক দ্রব্য ব্যবহার করে কাপড় পরিষ্কার করাকেই শুষ্ক ধৌতকরণ বলা হয়। এ পদ্ধতিতে কাপড় ধোয়া হলে কাপড়ের আবার আকৃতি ও উজ্জ্বলতা বজায় থাকে। তাই সাবান দিয়ে শাড়িটি ধোয়ার সময় ঘর্ষণ লাগে এবং রং নষ্ট হয়ে যায়। অর্থাৎ এটি সাধারণ পদ্ধতিতে ধোয়ার উপযোগী নয়। তাই বলা যায়, শাড়িটি শুষ্ক ধৌতকরণ পদ্ধতিতে ধোয়াই ছিল সর্বোত্তম।

রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম ও দিনাজপুর বোর্ড–২০২৩

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (সৃজনশীল প্রশ্ন) বিষয় কোড 151

সময়- ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট **[২০২৩ 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। গৃহ ব্যবস্থাপক হাফসা বেগম পরিবারের সদস্যদের পছন্দ অপছন্দ সম্পর্কে বুঝতে চেষ্টা করেন। তিনি প্রত্যেক সদস্যের মেজাজ-মর্জি, শ্রদ্ধা-ভালোবাসা ও প্রয়োজন বুঝে সকলকে খুশি রাখেন। অপরদিকে তার বাসার পয়ঃনিষ্কাশনের ব্যবস্থা খুব একটা ভালো ছিল না। একদিন হঠাৎ হাফসা বেগমের শ্বশুর বাথরুমে পা পিছলে পড়ে গিয়ে আঘাতপ্রাপ্ত হন এবং তার বাসায় প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামাদি না থাকায় তাকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।

ক. মূল্যায়ন কী? ১

খ. ব্যক্তিত্ব বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. গৃহব্যবস্থাপকের কোন গুণটি হাফসা বেগমের আচরণে প্রকাশ পায়? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত দুর্ঘটনায় হাফসা বেগমের গৃহব্যবস্থাপনার কোন দায়িত্ব ও কর্তব্যটির ঘাটতি পরিলক্ষিত হয় বলে তুমি মনে কর? বিশ্লেষণ কর। ৪

২। মাহমুদা বেগমের আর্থিক অবস্থা তেমন ভালো না হওয়ায় তিনি পুরাতন শাড়ি সংগ্রহ করে, কাঁথা, ঘরের পর্দা ইত্যাদি তৈরি করে বিক্রি করে তার সন্তানদের পড়াশুনার খরচ চালান। তিনি তার সন্তানদের পড়াশুনার জন্য বাড়ির সবচেয়ে খোলামেলা ও কোলাহল মুক্ত একটি কক্ষ নির্বাচন করেন যা তার বাচ্চাদের লেখা পড়ার জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

ক. সুষম বাজেট কাকে বলে? ১

খ. পলিথিনের পরিবর্তে কাগজের ব্যাগ ব্যবহার সম্পদের কোন ধরনের বৈশিষ্ট্য? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. সন্তানদের লেখাপড়ার ক্ষেত্রে মাহমুদা বেগমের মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের কোন দায়িত্ব ও কর্তব্যের প্রকাশ পেয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সম্পদের বিভিন্নমুখী ব্যবহারই সম্পদকে সকলের নিকট আরো গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারে। উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৪

৩। রহমান সাহেব একজন রুচিশীল মানুষ। তিনি তার টাইলস করা বসার কক্ষের একটি ছোট কার্পেট মেঝের রঙের সাথে মিল করে বিছিয়েছেন যা কক্ষটিকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলেছে। অপরদিকে তার পরিবারের সদস্যরা সারাদিনের কর্মব্যস্ততা শেষে সন্ধ্যার পর সবাই একটি কক্ষে মিলিত হয়ে তাদের প্রয়োজনীয় আলাপ আলোচনা ও খাওয়া-দাওয়া শেষ করে বিশ্রামের জন্য চলে যায়।

ক. উপযোগ কী? ১

খ. পরিবারের কীসের সাথে সামঞ্জস্য রেখে আসবাব নির্বাচন করতে হয়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রহমান সাহেবের বসার কক্ষের নান্দনিকতা বৃদ্ধিতে কোন বিষয়টি প্রাধান্য পেয়েছে তা ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত পরিবারের সদস্যদের একত্রিত হওয়ার স্থলটিকে কেমন ভাবে সাজানো উচিত বলে তুমি মনে কর? বিশ্লেষণ কর। ৪

৪।

পর্যায়	বিকাশের স্তর
ক	যুক্তিপূর্ণ চিন্তা ও বন্ধুত্ব তৈরিতে আগ্রহী ভূমিকা রাখে।
খ	বিমূর্ত চিন্তা করতে পারে এবং সে কোন পেশায় যাবে সে অনুযায়ী পড়াশোনা করে।
গ	বাস্তবমুখী পেশা নির্বাচনের পথ স্থির হয়। খেলাধুলা করার চেয়ে দর্শকের ভূমিকা পালনে আগ্রহী।

ক. বর্ধন কোন ধরনের পরিবর্তন? ১

খ. 'বসতে পারা' বিকাশের কোন স্তর? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. 'ক' পর্যায় বিকাশের কোন স্তরকে নির্দেশ করে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. 'খ' ও 'গ' পর্যায়ের মধ্যে তুলনামূলক পার্থক্য নিরূপণ কর। ৪

৫। অভি দ্বিতীয় শ্রেণির বার্ষিক পরীক্ষায় ত্রিশতম হলেও তার মা তাকে বলেন যে, তুমি অনেকের চেয়ে ভালো। চেষ্টা করলে তুমি আরও ভালো করবে। তিনি অভির ছোট ছোট ভুলগুলো সংশোধন করে দেন। ফলে দিন দিন অভির উন্নতি হচ্ছে। এদিকে অভির বাবা অভির কোনো চাওয়াকে না বলেন না। বরং তিনি ইতিবাচকভাবে উত্তর দেন। এতে অভি বাবা-মার প্রতি অত্যন্ত খুশী।

ক. শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের ক্ষেত্রে মূলভিত্তি রচিত হয় কখন? ১

খ. শিশুর প্রথম মল পরিষ্কার হয় কীভাবে? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. অভির বাবার মধ্যে শিশু পরিচালনার কোন নীতিটি প্রতিফলিত হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. অভিকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলার ক্ষেত্রে তার মায়ের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এর সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৬। ফরিদ সাহেবের দুটি সন্তান নিশি ও নিরব। বড় মেয়ে নিশির বয়স ১০ বছর। তার শারীরিক বর্ধন ঠিকমত হচ্ছে না এবং চেহারাও ফ্যাকাসে হয়ে যাচ্ছে। অন্যদিকে ৪ বছর বয়সের নিরব ঠিকমত পা সোজা করে হাঁটতে পারে না। তার বুকটা সরু হওয়ায় তাকে অনেকটা অস্বাভাবিক দেখায়।

ক. চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন কাকে বলে? ১

খ. ভিটামিনের অপর নাম কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. নিশি কোন রোগে ভুগছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. নিরবের খাদ্য তালিকায় কোন ধরনের খাদ্য থাকা প্রয়োজন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

৭। মিতার ১০ বছর বয়সী মেয়ে নুপুরের ত্বক শুকনো ও খসখসে হয়ে গেছে। তার শরীরের কয়েক জায়গায় চর্মরোগ দেখা দিয়েছে। কিছুদিন যাবৎ মিতা লক্ষ করলো তার ৩ বছর বয়সী ছেলে মনিরের হাত পা ফুলে যাচ্ছে এবং মুখে পানি আসছে।

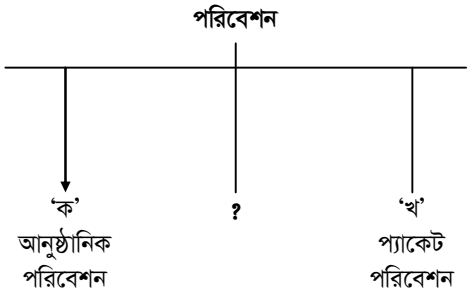
ক. কোন তিনটি মৌলিক পদার্থের সমন্বয়ে কার্বোহাইড্রেট গঠিত হয়? ১

খ. প্রাণীদেহে সঞ্চিত কার্বোহাইড্রেটের নাম কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. উদ্দীপকে নুপুরের দেহে কোন খাদ্য উপাদানের ঘাটতি রয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মনিরের সমস্যা সমাধানে কোন খাদ্য উপাদানটি অত্যন্ত জরুরি বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

৮।



ক. রেসিপি কী? ১

খ. প্রতিদিনের আহারে যে সব খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য কী পরিকল্পনা করা উচিত? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. '?' চিহ্নিত স্থথানটি কোন পরিবেশনকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে কোন পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে– বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরমালা

প্রশ্ন ▶ ০১ গৃহ ব্যবস্থাপক হাফসা বেগম পরিবারের সদস্যদের পছন্দ অপছন্দ সম্পর্কে বুঝতে চেষ্টা করেন। তিনি প্রত্যেক সদস্যের মেজাজ-মর্জি, শ্রদ্ধা-ভালোবাসা ও প্রয়োজন বুঝে সকলকে খুশি রাখেন। অপরদিকে তার বাসার পয়ঃনিষ্কাশনের ব্যবস্থা খুব একটা ভালো ছিল না। একদিন হঠাৎ হাফসা বেগমের শ্বশুর বাথরুমে পা পিছলে পড়ে গিয়ে আঘাতপ্রাপ্ত হন এবং তার বাসায় প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামাদি না থাকায় তাকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।

ক. মূল্যায়ন কী? ১

খ. ব্যক্তিত্ব বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. গৃহব্যবস্থাপকের কোন গুণটি হাফসা বেগমের আচরণে প্রকাশ পায়? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত দুর্ঘটনায় হাফসা বেগমের গৃহব্যবস্থাপনার কোন দায়িত্ব ও কর্তব্যটির ঘাটতি পরিলক্ষিত হয় বলে তুমি মনে কর? বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক কাজের ফলাফল বিচার বা যাচাই করাই হচ্ছে মূল্যায়ন।

খ মানুষের চাল-চলন, কথা-বার্তা, আচার-আচরণ ও বোধই তার ব্যক্তিত্ব। একজন গৃহ ব্যবস্থাপককে আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে হয়। গৃহ ব্যবস্থাপকের আচার-ব্যবহার এমন হওয়া উচিত যাতে তিনি পরিবারের সকলের নিকট পছন্দনীয় হতে পারেন। তার মার্জিত ব্যবহার, পোশাক-পরিচ্ছদ, কথা-বার্তায় শালীনতা ও পরিমিতি বোধ, ন্যায়পরায়ণতা, দায়িত্ববোধ ইত্যাদি গুণাবলি থাকতে হবে।

গ গৃহ ব্যবস্থাপকের 'মানবপ্রকৃতি সম্বন্ধে জ্ঞান' গুণটি হাফসা বেগমের আচরণে প্রকাশ পায়।

মানব চরিত্র সম্পর্কে অধ্যয়ন করার ক্ষমতা গৃহ ব্যবস্থাপকের একটি বিশেষ গুণ। প্রতিটি মানুষই বিভিন্নভাবে একে অন্য থেকে আলাদা। পরিবারে বিভিন্ন ব্যক্তির স্বভাব, আচরণ, পছন্দ, অপছন্দ, মেজাজ-মর্জি ইত্যাদি এক রকমের হয় না। পরিবারে শান্তিপূর্ণ পরিবেশ বজায় রাখতে হলে পরিবারের সকল সদস্যের সামগ্রিক আচরণগত বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে সঠিকভাবে জানা প্রয়োজন। একজন গৃহ ব্যবস্থাপক পর্যবেক্ষণ ও অনুশীলনের দ্বারা মানবপ্রকৃতি সম্পর্কে অবগত হতে পারেন। ফলে তিনি সদস্যদের দ্বারা উদ্ভূত যে কোনো সমস্যা সহজেই মোকাবিলা করতে পারেন। পরিবারে শিশুরা যেমন স্নেহ-ভালোবাসা চায়, তেমনি বড়রা চান শ্রদ্ধা-ভক্তি। আবার শিশুদের নির্দেশ দিয়ে কাজ করাতে হয়, পক্ষান্তরে বড়দের পরামর্শ নিয়ে কাজ করতে হয়। এতে পরিবারে শৃঙ্খলা, শান্তি বজায় থাকে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, গৃহ ব্যবস্থাপক হাফসা বেগম পরিবারের সদস্যদের পছন্দ-অপছন্দ সম্পর্কে বুঝতে চেষ্টা করেন। তিনি প্রত্যেক সদস্যের মেজাজ-মর্জি, শ্রদ্ধা-ভালোবাসা ও প্রয়োজন বুঝে সকলকে খুশি রাখেন। যা 'মানবপ্রকৃতি সম্বন্ধে জ্ঞান' গুণটির সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ। তাই বলা যায়, গৃহ ব্যবস্থাপকের 'মানবপ্রকৃতি সম্বন্ধে জ্ঞান' গুণটি হাফসা বেগমের আচরণে প্রকাশ পায়।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত দুর্ঘটনায় হাফসা বেগমের গৃহ ব্যবস্থাপনার 'পরিবারের সুষ্ঠু নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা' দায়িত্ব ও কর্তব্যটির ঘাটতি পরিলক্ষিত হয়।

গৃহ ব্যবস্থাপককে পরিবারের সার্বিক নিরাপত্তার বিষয়ে বিশেষভাবে যত্নবান হতে হবে। গৃহ, গৃহের সদস্যগণ এবং পণ্যসামগ্রীর নিরাপত্তার ব্যবস্থা করতে হয়। গৃহ যাতে নিরাপদ ও সুরক্ষিত থাকে তার ব্যবস্থা করতে হবে। বাসস্থানের নিরাপত্তার জন্য অগ্নিনির্বাপক ব্যবস্থা, পয়ঃনিষ্কাশনের সুব্যবস্থা ও ময়লা আবর্জনা যথাযথ স্থানে অপসারণ করা, গৃহকে দূষণমুক্ত রাখা ইত্যাদি গৃহের সার্বিক নিরাপত্তা বিধানের দায়িত্ব গৃহব্যবস্থাপকের। গৃহের সকল সদস্যের দৈহিক ও মানসিক নিরাপত্তার বিষয়টির প্রতি যত্নবান হতে হবে। বাড়িতে সদস্যরা কোনো দুর্ঘটনায় পড়লে, তাকে সাময়িক আরাম দেওয়ার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রীর ব্যবস্থা রাখতে হবে। বিপজ্জনক দ্রব্যসামগ্রী নিরাপদ স্থানে সংরক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে।

উদ্দীপকে হাফসা বেগমের বাসার পয়ঃনিষ্কাশনের ব্যবস্থা খুব একটা ভালো ছিল না। একদিন হঠাৎ হাফসা বেগমের শ্বশুর বাথরুমে পা পিছলে পড়ে গিয়ে আঘাতপ্রাপ্ত হন এবং তার বাসায় প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামাদি না থাকায় তাকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। যা গৃহ ব্যবস্থাপনার পরিবারের সুষ্ঠু নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা দায়িত্ব ও কর্তব্যটির ঘাটতির কারণে ঘটেছে।

প্রশ্ন ▶ ০২ মাহমুদা বেগমের আর্থিক অবস্থা তেমন ভালো না হওয়ায় তিনি পুরাতন শাড়ি সংগ্রহ করে, কাঁথা, ঘরের পর্দা ইত্যাদি তৈরি করে বিক্রি করে তার সন্তানদের পড়াশুনার খরচ চালান। তিনি তার সন্তানদের পড়াশুনার জন্য বাড়ির সবচেয়ে খোলামেলা ও কোলাহল মুক্ত একটি কক্ষ নির্বাচন করেন যা তার বাচ্চাদের লেখা পড়ার জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

ক. সুষম বাজেট কাকে বলে? ১

খ. পলিথিনের পরিবর্তে কাগজের ব্যাগ ব্যবহার সম্পদের কোন ধরনের বৈশিষ্ট্য? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. সন্তানদের লেখাপড়ার ক্ষেত্রে মাহমুদা বেগমের মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের কোন দায়িত্ব ও কর্তব্যের প্রকাশ পেয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সম্পদের বিভিন্নমুখী ব্যবহারই সম্পদকে সকলের নিকট আরো গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারে। উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক যে বাজেটে আয় ও ব্যয়ের পরিমাণ সমান থাকে তাকে সুষম বাজেট বলে।

খ পলিথিনের পরিবর্তে কাগজের ব্যাগ সম্পদের বিকল্প ব্যবহার নির্দেশ করে। বিকল্প বলতে একটার পরিবর্তে অন্যটি ব্যবহার বোঝায়। যেমন : ভাতের পরিবর্তে রুটি খাওয়া। পরিবেশ রক্ষার জন্য পলিথিনের পরিবর্তে কাগজ বা কাপড়ের ব্যাগ ব্যবহার করা ইত্যাদি।

গ সন্তানদের লেখাপড়ার ক্ষেত্রে মাহমুদা বেগমের মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের 'কাজের উপযুক্ত পরিবেশ বজায় রাখা' দায়িত্ব ও কর্তব্যের প্রকাশ পেয়েছে।

পরিবারের সকল সদস্য যেন তাদের করণীয় কাজগুলো ভালোভাবে সম্পন্ন করতে পারে, সেজন্য কাজের উপযুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করা গৃহ ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব। কাজের পরিবেশ উন্নত ও আরামদায়ক হলে উৎসাহ-উদ্দীপনার সাথে কাজ করা সম্ভব হয়। যেমন– লেখাপড়া করার জন্য যথেষ্ট আলো-বাতাস পূর্ণ এবং কোলাহলমুক্ত একটি স্থানের প্রয়োজন হয়। এ ছাড়া বই-খাতা, কলম, পেনসিল ইত্যাদি শিক্ষার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো সঠিকভাবে নির্দিষ্ট স্থানে গোছানো থাকলে সহজেই সেগুলো ব্যবহার করা যায়। এ রকম পরিবেশে নির্বিঘ্নে ও আরামদায়ক অবস্থায় লেখাপড়া করা যায়। একইভাবে প্রতিটি কাজ অনুযায়ী কাজের ভালো পরিবেশ বজায় রাখার ব্যাপারে গৃহ ব্যবস্থাপককে দায়িত্ব নিতে হয়।

উদ্দীপকে দেখা যায়, মাহমুদা তার সন্তানদের পড়াশুনার জন্য বাড়ির সবচেয়ে খোলামেলা ও কোলাহল মুক্ত একটি কক্ষ নির্বাচন করেন যা তার বাচ্চাদের লেখা পড়ার জন্য অত্যন্ত উপযোগী। যা গৃহ ব্যবস্থাপকের 'কাজের উপযুক্ত পরিবেশ বজায় রাখা' দায়িত্ব ও কর্তব্যের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ। তাই বলা যায়, মাহমুদা বেগমের মধ্যে গৃহ ব্যবস্থাপকের 'কাজের উপযুক্ত পরিবেশ বজায় রাখা' দায়িত্ব ও কর্তব্যের প্রকাশ পেয়েছে।

ঘ সম্পদের বিভিন্নমুখী ব্যবহারই সম্পদকে সকলের নিকট আরও গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারে। উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা করা হলো–

সম্পদ পরস্পর পরিবর্তনশীল। এ পরিবর্তন কয়েকটিভাবে 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 দেখা যায়, মাহমুদা বেগমের আর্থিক অবস্থা তেমন ভালো না হওয়ায় তিনি পুরাতন শাড়ি সংগ্রহ করে, কাঁথা, ঘরের পর্দা ইত্যাদি তৈরি করে বিক্রি করে তার সন্তানদের পড়াশুনার খরচ চালান। এক্ষেত্রে সে সম্পদের পরিচালন যোগ্যতাকে কাজে লাগিয়েছে। সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহারকেই পরিচালন যোগ্যতা বলা হয়। মাহমুদা বেগম তার মানবীয় সম্পদ সময়, জ্ঞান, শক্তি ও ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে বস্তুগত সম্পদকে রূপান্তর করে নতুন সম্পদ সৃষ্টি করে।

সুতরাং বলা যায়, সম্পদের বিভিন্নমুখী ব্যবহারই সম্পদকে সকলের নিকট আরো গ্রহণযোগ্য করে তুলতে পারে।

প্রশ্ন ▶ ০৩ রহমান সাহেব একজন রুচিশীল মানুষ। তিনি তার টাইলস করা বসার কক্ষের একটি ছোট কার্পেট মেঝের রঙের সাথে মিল করে বিছিয়েছেন যা কক্ষটিকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলেছে। অপরদিকে তার পরিবারের সদস্যরা সারাদিনের কর্মব্যস্ততা শেষে সন্ধ্যার পর সবাই একটি কক্ষে মিলিত হয়ে তাদের প্রয়োজনীয় আলাপ আলোচনা ও খাওয়া-দাওয়া শেষ করে বিশ্রামের জন্য চলে যায়।

ক. উপযোগ কী? ১

খ. পরিবারের কীসের সাথে সামঞ্জস্য রেখে আসবাব নির্বাচন করতে হয়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রহমান সাহেবের বসার কক্ষের নান্দনিকতা বৃদ্ধিতে কোন বিষয়টি প্রাধান্য পেয়েছে তা ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত পরিবারের সদস্যদের একত্রিত হওয়ার স্থলটিকে কেমন ভাবে সাজানো উচিত বলে তুমি মনে কর? বিশ্লেষণ কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক মানুষের অভাব মোচনে পণ্যের ক্ষমতাই হলো উপযোগ।

খ পরিবারের আয়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে আসবাব নির্বাচন করতে হবে। আয়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে আসবাব নির্বাচন করলে তা সমাজেও বেশি গ্রহণযোগ্যতা পায়। তা না হলে সমাজের চোখেও তা দৃষ্টিকটু মনে হয়।

গ রহমান সাহেবের বসার কক্ষের নান্দনিকতা বৃদ্ধিতে আসবাব বিন্যাসে শিল্পনীতির প্রাধান্য বিষয়টি গুরুত্ব পেয়েছে।

আসবাব বিন্যাসের অন্যতম নীতি হলো প্রাধান্য। প্রাধান্য বলতে আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুকে বোঝায়। বসার ঘরে সুদৃশ্য সেন্টার টেবিলে ফুলদানিতে তাজা ফুলের সমারোহ, খাবার ঘরে টেবিলে বিভিন্ন ফলের সমারোহ, শোবার ঘরে সুদৃশ্য আসবাব বা কার্পেট ইত্যাদি দিয়ে ঘর সাজিয়ে প্রাধান্য সৃষ্টি করা যায়।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রহমান সাহেব একজন রুচিশীল মানুষ। তিনি তার টাইলস করা বসার কক্ষের একটি ছোট কার্পেট মেঝের রঙের সাথে মিল করে বিছিয়েছেন যা কক্ষটিকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলেছে। যা আসবাব বিন্যাসে শিল্পনীতির প্রাধান্য বিষয়টির সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ। তাই বলা যায়, রহমান সাহেবের বসার কক্ষের নান্দনিকতা বৃদ্ধিতে আসবাব বিন্যাসে শিল্পনীতির প্রাধান্য বিষয়টি গুরুত্ব পেয়েছে।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত পরিবারের সদস্যদের একত্রিত হওয়ার স্থলটি হলো খাবার ঘর। এ স্থলটিকে আসবাব বিন্যাসের নিয়ম অনুযায়ী সঠিকভাবে সাজানো উচিত বলে আমি মনে করি।

খাবার ঘর পরিবারের সদস্যদের একত্র হওয়ার স্থল। বাড়ির সবাই একত্রে খেতে বসলে একটা আনন্দঘন পরিবেশের সৃষ্টি হয়। ঘরটি যেভাবে সাজাতে হবে –

- খাবার ঘরে খাবার টেবিল, চেয়ার, সোকেস, মিটসেফ, ফ্রিজ, ট্রলি ইত্যাদি থাকে। টেবিল গোল, ডিম্বাকৃতির বা চার কোণাকার হতে পারে। টেবিলের উপরিভাগ ফর্মিকা, কাচ বা কাঠের হয়।
- খাবার টেবিলে যাতে পর্যাপ্ত আলো পড়ে সে দিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- টেবিলের মাঝখানে সমতল ফুলদানিতে ফুল বা ঝুড়িতে বিভিন্ন ফলের সমারোহ টেবিলের সৌন্দর্য বাড়িয়ে দেয়।
- টেবিল এমনভাবে রাখতে হবে যাতে চেয়ারে বসা বা চলাচলে অসুবিধা না হয়।
- পানির ফিল্টার এককোনায় একটু উঁচুতে রাখতে হবে। ঘরের বড় দেয়াল ঘেঁষে এমনভাবে ফ্রিজ রাখতে হবে যেন ফ্রিজের পেছনে বাতাস চলাচলের সুবিধা থাকে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রহমান সাহেব তার পরিবারের সদস্যরা সারাদিনের কর্মব্যস্ততা শেষে সন্ধ্যার পর সবাই একটি কক্ষে মিলিত হয়ে তাদের প্রয়োজনীয় আলাপ আলোচনা ও খাওয়া-দাওয়া শেষ করে বিশ্রামের জন্য চলে যায়। যা পাঠ্যবইয়ের খাবার ঘরের বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে। এ ঘরটি উল্লিখিত বিষয়গুলো অনুসরণ করে সাজাতে হবে।

প্রশ্ন ▶ ০৪

পর্যায়	বিকাশের স্তর
ক	যুক্তিপূর্ণ চিন্তা ও বন্ধুত্ব তৈরিতে আগ্রহী ভূমিকা রাখে।
খ	বিমূর্ত চিন্তা করতে পারে এবং সে কোন পেশায় যাবে সে অনুযায়ী পড়াশোনা করে।
গ	বাস্তবমুখী পেশা নির্বাচনের পথ স্থির হয়। খেলাধুলা করার চেয়ে দর্শকের ভূমিকা পালনে আগ্রহী।

ক. বর্ধন কোন ধরনের পরিবর্তন? ১

খ. 'বসতে পারা' বিকাশের কোন স্তর? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. 'ক' পর্যায় বিকাশের কোন স্তরকে নির্দেশ করে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. 'খ' ও 'গ' পর্যায়ের মধ্যে তুলনামূলক পার্থক্য নিরূপণ কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক বর্ধন পরিমাণগত পরিবর্তন।

খ 'বসতে পারা' বিকাশের অতিশৈশব ও টডলারহুড স্তর।

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।

গ 'ক' পর্যায় শিশু বিকাশের মধ্য শৈশব স্তরকে নির্দেশ করে।

৬ থেকে ১১ বছর। এই বয়সে ছেলেমেয়েরা তাদের পরিবেশ সম্পর্কে অনেক কিছু জানে এবং নতুন নতুন দায়িত্ব পালনে দক্ষ হয়। খেলাধুলায় দক্ষ হয়, নিয়ম সমৃদ্ধ খেলায় (যেমন– গোল্লাছুট, বৌচি, ফুটবল, ক্রিকেট ইত্যাদি) 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।

উদ্দীপকে দেখা যায়, 'ক' পর্যায়ে যুক্তিপূর্ণ চিন্তা ও বন্ধুত্ব তৈরিতে অগ্রণী ভূমিকা রাখে। যা বিকাশের মধ্য শৈশবের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ। তাই বলা যায়, 'ক' পর্যায় শিশু বিকাশের মধ্য শৈশব স্তরকে নির্দেশ করে।

ঘ উদ্দীপকে 'খ' পর্যায় হলো বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল এবং 'গ' পর্যায় হলো প্রারম্ভিক বয়ঃপ্রাপ্তিকাল। এ দুটি পর্যায়ের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে।

১১–১৮ বছর পর্যন্ত সময়কে বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল বলে। এই সময়টি শিশু থেকে প্রাপ্ত বয়সে যাওয়ার সময়কাল। বয়ঃসন্ধিক্ষণে প্রাপ্ত বয়স্কের মতো দেহের আকৃতি ও যৌন বৈশিষ্ট্য অর্জিত হয়। যৌন ক্ষমতার পূর্ণ বিকাশে তারা প্রজনন ক্ষমতা অর্জন করে। বিমূর্ত বিষয় চিন্তা করতে পারে অর্থাৎ সে বিষয় চোখে দেখা যায় না যেমন সততা, স্নেহ, ভালোবাসা ইত্যাদি বিষয়গুলো বুঝতে পারে। কে কোন পেশায় যাবে সে অনুযায়ী পড়াশুনা করে। তার মধ্যে নিজস্ব লক্ষ্য, মূল্যবোধ তৈরি হয় এবং বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করতে আরম্ভ করে। এ বয়সে নিজ চেহারার প্রতি তাদের মনোযোগ বাড়ে।

অন্যদিকে, ১৮ থেকে ২৫ বছর। পেশা ও সঙ্গী নির্বাচনের প্রস্তুতি– এ সময়ের অন্যতম কাজ। এ বয়সে বিয়ে ও পরিবার গঠনের আগ্রহ তৈরি হয়। অনেকে পেশা সম্পর্কে স্থির সিদ্ধান্তে আসে। মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শ্রেণি উত্তরণের পর বাস্তবমুখী পেশা নির্বাচনের পথ স্থির হয়। খেলাধুলায় অংশগ্রহণের চেয়ে এই বয়সে দর্শকের ভূমিকা পালনে তারা আগ্রহী হয়। তারা সরকার, রাজনীতি, বিশ্ব পরিস্থিতি ইত্যাদি নিয়ে বন্ধুদের সাথে চিন্তার আদান-প্রদান করে।

উদ্দীপকে 'খ' পর্যায়ে বিমূর্ত চিন্তা করতে পারে। সে কোন পেশায় যাবে সে অনুযায়ী পড়াশোনা করে, যা কৈশোরকালকে নির্দেশ করে এবং 'খ' পর্যায়ে বাস্তবমুখী পেশা নির্বাচনের পথ স্থির হয়। খেলা-ধুলা করার চেয়ে দর্শকের ভূমিকা পালনে আগ্রহী, যা প্রারম্ভিক বয়ঃপ্রাপ্তিকালকে নির্দেশ করে। সুতরাং বলা যায়, 'খ' ও 'গ' পর্যায়ের মধ্যে পার্থক্য বিদ্যমান।

প্রশ্ন ▶ ০৫ অভি দ্বিতীয় শ্রেণির বার্ষিক পরীক্ষায় ত্রিশতম হলেও তার মা তাকে বলেন যে, তুমি অনেকের চেয়ে ভালো। চেষ্টা করলে তুমি আরও ভালো করবে। তিনি অভির ছোট ছোট ভুলগুলো সংশোধন করে দেন। ফলে দিন দিন অভির উন্নতি হচ্ছে। এদিকে অভির বাবা অভির কোনো চাওয়াকে না বলেন না। বরং তিনি ইতিবাচকভাবে উত্তর দেন। এতে অভি বাবা-মার প্রতি অত্যন্ত খুশী।

ক. শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের ক্ষেত্রে মূলভিত্তি রচিত হয় কখন? ১

খ. শিশুর প্রথম মল পরিষ্কার হয় কীভাবে? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. অভির বাবার মধ্যে শিশু পরিচালনার কোন নীতিটি প্রতিফলিত হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. অভিকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলার ক্ষেত্রে তার মায়ের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এর সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর

ক শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের ক্ষেত্রে মূলভিত্তি রচিত হয় জন্মপূর্ব কালে।

খ শিশু জন্মের প্রথম ৫ দিন শালদুধ অল্পমাত্রায় আসে। তবে এই পরিমাণই নবজাতকের শারীরিক সুরক্ষার জন্য যথেষ্ট। শালদুধ শিশুর পরিপাচক অন্ত্রসমূহকে উদ্দীপিত করে। যার ফলে অন্ত্র থেকে দ্রুত মিকোনিয়াম (শিশুর প্রথম মল) পরিষ্কার হয়। এই অবস্থা জন্ডিস সৃষ্টিকারী জীবাণু শরীর থেকে বের হয়ে যেতে সাহায্য করে।

গ অভির বাবার মধ্যে শিশু পরিচালনার 'শিশুর জন্য হ্যাঁ বলা' নীতিটি প্রতিফলিত হয়েছে।

অনেকে মনে করেন শিশুকে হ্যাঁ বলা অর্থ সে যে সকল কাজ করতে চায় বা যা কিছু চায় সব কিছু করার অনুমতি দেওয়া বা তাকে সব কিছু দেওয়া। কিন্তু এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। শিশুকে হ্যাঁ বলা অর্থ শিশুকে ইতিবাচকভাবে পরিচালনা করা। শিশুদের প্রতি যে কোনো আদেশ অথবা নির্দেশ সব সময় ইতিবাচকভাবে বলা। নেতিবাচকভাবে নির্দেশ না দেওয়া। আমরা সব সময়ই শিশু সম্পর্কে নেতিবাচক মন্তব্য করি বা নির্দেশ দিয়ে থাকি। যেমন– এটা করো না, ওটা ধরো না, তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না ইত্যাদি। এই নির্দেশগুলোকে হ্যাঁ বোধকভাবে প্রকাশ করতে হবে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, অভির বাবা অভির কোনো চাওয়াকে না বলেন না বরং তিনি ইতিবাচকভাবে উত্তর দেন। এতে অভি বাবা-মার প্রতি অত্যন্ত খুশী। যা শিশু পরিচালনার 'শিশুর জন্য হ্যাঁ বলা' নীতির সাথে মিল রয়েছে। তাই বলা যায়, অভির বাবার মধ্যে শিশু পরিচালনার 'শিশুর জন্য হ্যাঁ বলা' নীতিটি প্রতিফলিত হয়েছে।

ঘ অভিকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলার ক্ষেত্রে তাঁর মায়ের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর সপেক্ষে যুক্তি উপস্থাপন করা হলো –

প্রশংসা শিশু পরিচালনার এমন এক নীতি, যা শিশুদের ক্ষমতাকে বাড়ায়, সাফল্যের অভিজ্ঞতা দেয়। কীভাবে অন্যদের প্রশংসা করতে হয় তা শেখায়। শিশুর কাজের ভালো দিকগুলো যদি তুলে ধরা হয় তবে তার আত্মবিশ্বাস বাড়ে। নিজ সম্পর্কে তার ভালো ধারণা হয়। সে বুঝতে পারে, সে অনেক কিছু করার ক্ষমতা রাখে। শিশুর মধ্যে ভালো গুণাবলি খুঁজে তার জন্য তাকে প্রশংসা করতে হবে। এই প্রশংসা তার কাজের সাথে সম্পর্কিত হতে হবে। প্রত্যেক শিশুর মধ্যেই কোনো না কোনো ভালো গুণ বা আচরণ পাওয়া যায়। এই ভালো গুণ বা আচরণকে প্রশংসা করা হলে শিশু ভালো কাজগুলো বারবার করে। সে বুঝতে পারে, কী কী পারে এবং তার মধ্যে কী কী গুণ আছে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, অভি দ্বিতীয় শ্রেণির বার্ষিক পরীক্ষায় ত্রিশতম হলেও তার মা তাকে বলেন যে, তুমি অনেকের চেয়ে ভালো। চেষ্টা করলে তুমি আরও ভালো করবে। তিনি অভির ছোট ছোট ভুলগুলো সংশোধন করে দেন। ফলে দিন দিন অভির উন্নতি হচ্ছে। অভির মা অভিকে প্রশংসা করার কারণে সে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছে এবং দিন দিন উন্নতি হচ্ছে।

সুতরাং বলা যায়, অভিকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলার ক্ষেত্রে তাঁর মায়ের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ▶ ০৬ ফরিদ সাহেবের দুটি সন্তান নিশি ও নিরব। বড় মেয়ে নিশির বয়স ১০ বছর। তার শারীরিক বর্ধন ঠিকমত হচ্ছে না এবং চেহারাও ফ্যাকাসে হয়ে যাচ্ছে। অন্যদিকে ৪ বছর বয়সের নিরব ঠিকমত পা সোজা করে হাঁটতে পারে না। তার বুকটা সরু হওয়ায় তাকে অনেকটা অস্বাভাবিক দেখায়।

ক. চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন কাকে বলে? ১

খ. ভিটামিনের অপর নাম কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. নিশি কোন রোগে ভুগছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. নিরবের খাদ্য তালিকায় কোন ধরনের খাদ্য থাকা প্রয়োজন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

৬নং প্রশ্নের উত্তর

ক যে ভিটামিনগুলো চর্বিতে বা চর্বি দ্রাবকে দ্রবীভূত হয় কিন্তু পানিতে অদ্রবণীয় তাদের চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন বলে।

খ ভিটামিনের অপর নাম খাদ্যপ্রাণ।

ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ হচ্ছে খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত বিভিন্ন প্রকার জটিল জৈব রাসায়নিক যৌগ যা জীবদেহে খুব সামান্য পরিমাণে প্রয়োজন হয় কিন্তু এদের উপস্থিতি ছাড়া জটিল জৈব রাসায়নিক যৌগ যা জীবদেহে খুব সামান্য পরিমাণে প্রয়োজন হয় কিন্তু এদের উপস্থিতি ছাড়া জীবদেহের শক্তি উৎপাদন ক্রিয়া ব্যাহত হয় ও সুষ্ঠু স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ সম্ভব হয় না এবং এই যৌগগুলোর অভাবে বিভিন্ন ধরনের রোগ দেখা যায়।

গ নিশি ম্যারাসমাস রোগে ভুগছে।

যেখানে প্রাণের অস্তিত্ব সেখানেই থাকে প্রোটিন। প্রাণী এবং উদ্ভিদজগতে প্রোটিন একটা প্রধান অংশ। এ প্রোটিনের অভাবে মানবদেহে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন– দেহ বৃদ্ধিরোধ, ওজন কমে যাওয়া, চুলের রং ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া, মেজাজ খিটখিটে হওয়া, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া প্রভৃতি।

উদ্দীপকে বর্ণিত নিশির বয়স ১০ বছর। তার শারীরিক বর্ধন ঠিকমত হচ্ছে না এবং চেহারাও ফ্যাকাসে হয়ে যাচ্ছে। এসব লক্ষণগুলো ম্যারাসমাস রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে লক্ষ করা যায়। তাই বলা যায়, নিশি ম্যারাসমাস রোগে ভুগছে।

ঘ নিরবের খাদ্য তালিকায় ভিটামিন-ডি জাতীয় খাদ্য থাকা প্রয়োজন বলে আমি মনে করি।

উদ্দীপকে দেখা যায় ৪ বছর বয়সের নিরব ঠিকমত পা সোজা করে হাঁটতে পারে না। তার বুকটা সরু হওয়ায় তাকে অস্বাভাবিক দেখায়। এ লক্ষণগুলো রিকেট রোগীর ক্ষেত্রে দেখা যায়। তাই বলা যায়, নিরব রিকেট রোগে আক্রান্ত। আর রিকেট রোগ হয় মূলত ভিটামিন-ডি এর ঘাটতির ফলে, তাই নিরবকে ভিটামিন-ডি সমৃদ্ধ খাবার অর্থাৎ কড মাছের তেল, শার্ক মাছের তেল, হ্যালিবার্ড মাছের তেল ভিটামিন-ডি এর প্রধান উৎস। এ ছাড়া লিভার, দুধ, দুধজাত খাদ্য, ডিমের কুসুম ইত্যাদি ভিটামিন-ডি এর উৎস।

প্রশ্ন ▶ ০৭ মিতার ১০ বছর বয়সী মেয়ে নুপুরের ত্বক শুকনো ও খসখসে হয়ে গেছে। তার শরীরের কয়েক জায়গায় চর্মরোগ দেখা দিয়েছে। কিছুদিন যাবৎ মিতা লক্ষ করলো তার ৩ বছর বয়সী ছেলে মনিরের হাত পা ফুলে যাচ্ছে এবং মুখে পানি আসছে।

ক. কোন তিনটি মৌলিক পদার্থের সমন্বয়ে কার্বোহাইড্রেট গঠিত হয়? ১

খ. প্রাণীদেহে সঞ্চিত কার্বোহাইড্রেটের নাম কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. উদ্দীপকে নুপুরের দেহে কোন খাদ্য উপাদানের ঘাটতি রয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মনিরের সমস্যা সমাধানে কোন খাদ্য উপাদানটি অত্যন্ত জরুরি বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক সকল কার্বোহাইড্রেটই কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন এই তিনটি মৌলিক পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত।

খ প্রাণী দেহে সঞ্চিত কার্বোহাইড্রেটের নাম গ্লাইকোজেন। অনেক গ্লুকোজ অণুর সমন্বয়ে গ্লাইকোজেন হিসেবে প্রাণীর যকৃতে ও পেশিতে সঞ্চিত থাকে। উদ্ভিদ জগতে গ্লাইকোজেন পাওয়া যায় না। আমরা যখন অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকি বা কঠিন পরিশ্রম করি তখন গ্লাইকোজেন ভেঙে গ্লুকোজ তৈরি হয় এবং আমাদের প্রয়োজন মেটায়।

গ্লাইকোজেন → অনেক গ্লুকোজ অণু

গ উদ্দীপকে নুপুরের দেহে স্নেহ জাতীয় খাদ্য উপাদানের ঘাটতি রয়েছে।

স্নেহ জাতীয় পদার্থ পাওয়া যায় ঘি, বিভিন্ন ধরনের তেল, নারকেল, আখরোট, বিভিন্ন ধরনের বাদাম ইত্যাদিতে। স্নেহ পদার্থের অভাব হলে –

- স্নেহ জাতীয় খাদ্যের অভাবে চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিনের অভাব দেখা যায়।
- ত্বক শুকনো ও খসখসে ভাব ধারণ করে। অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিডের অভাবে শিশুদের দেহে একজিমা দেখা দিতে পারে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, মিতার ১০ বছর বয়সী মেয়ে নুপুরের ত্বক শুকনো ও খসখসে হয়ে গেছে। তার শরীরের কয়েক জায়গায় চর্মরোগ দেখা দিয়েছে। যা মূলত স্নেহ পদার্থের ঘাটতি জনিত কারণে হয়েছে।

তাই বলা যায়, নুপুরের দেহে স্নেহ জাতীয় খাদ্য উপাদানের ঘাটতি রয়েছে।

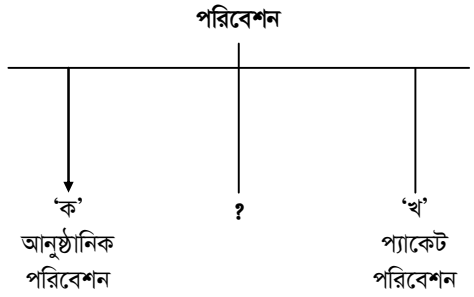
ঘ মনির কোয়াশিয়রকর রোগে আক্রান্ত হয়েছে। এ সমস্যা সমাধানে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য উপাদানটি অত্যন্ত জরুরি বলে আমি মনে করি।

শিশুর খাদ্যে প্রোটিনের অভাব হলে শিশুর হাত পা ফুলে যায়, মুখে পানি আসে, ওজন হ্রাস পায়। এই অবস্থাকে কোয়াশিয়রকর বলে। সাধারণত ১-৪ বছরের শিশুরাই এ রোগের শিকার হয়।

উদ্দীপকে দেখা যায়, মিতার ৩ বছর বয়সী ছেলে মনিরের হাত-পা ফুলে যাচ্ছে এবং মুখে পানি আসছে। এগুলো কোয়াশিয়রকর রোগের লক্ষণ। এ সমস্যা সমাধানে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য উপাদানটি অত্যন্ত জরুরি।

দুই ধরনের উৎস থেকে প্রোটিন পাওয়া যায়। যথা : ১. প্রাণিজ উৎস ও ২. উদ্ভিজ্জ উৎস। প্রাণিজ উৎসগুলো হলো– মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ছানা ইত্যাদি। উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের উৎস হলো– বিভিন্ন ধরনের ডাল, সয়াবিন, শিমের বিচি, বাদাম, চাল, গম ইত্যাদি।সুতরাং বলা যায়, মনিরের সমস্যা সমাধানে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য উপাদানটি অত্যন্ত জরুরি।

প্রশ্ন ▶ ০৮



ক. রেসিপি কী? ১

খ. প্রতিদিনের আহারে যে সব খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য কী পরিকল্পনা করা উচিত? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. '?' চিহ্নিত স্থথানটি কোন পরিবেশনকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে কোন পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে– বিশ্লেষণ কর। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর

ক রেসিপি হলো রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ।

খ প্রতিদিনের আহারে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের রুচি, চাহিদা, বয়স, খাদ্য প্রস্তুত পদ্ধতি প্রভৃতি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে।

গ '?' চিহ্নিত স্থানটি বু-ফে পরিবেশনকে নির্দেশ করে।

বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মধ্যে বু-ফে পদ্ধতি বেশ সুবিধাজনক। যেখানে অতিথির সংখ্যা অনেক বেশি, কিন্তু জায়গা কম থাকে ও বিশেষ বা প্রধান অতিথি থাকে না সেখানে খাদ্য পরিবেশনের জন্য বু-ফে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়। এ পরিবেশন পদ্ধতিতে বিভিন্ন জায়গায় যেমন- বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান, হলরুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে সাজানো থাকে। টেবিলের দুই পাশে অথবা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্প গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন। আর খাবার টেবিলে খাদ্যগ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনপত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃপ্তিও বাড়ায়।

ঘ 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে প্যাকেট পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে।

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।

সুতরাং বলা যায়, আনুষ্ঠানিক ও প্যাকেট পরিবেশনের মধ্যে প্যাকেট পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে।