প্রথম পত্র

অধ্যায় ১৬ বস্ত্রের দাগ অপসারণ ও সংস্করণ

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ মার্জিত পোশাকের অবাঞ্ছিত চিহ্নকে বলে – **দাগ**।
- ☑ প্রাণিজ দাগে থাকে – **প্রোটিন উপাদান**।
- ☑ উগ্র অপসারক বেশি সময় কাপড়ের সংস্পর্শে থাকলে – **ক্ষতি হয়**।
- ☑ রেশম ও পশমের ক্ষতি করে – **ক্ষার**।
- ☑ উৎস অনুসারে বিভিন্ন দাগকে ভাগ করা যায় – **পাঁচ ভাগে**।
- ☑ বিষাক্ত অপসারক দ্রব্য – **গাঢ় অক্সালিক অ্যাসিড**।
- ☑ ভিনেগার বা অ্যাসিটিক অ্যাসিড, বেকিং সোডা – **মৃদু অপসারক**।
- ☑ রঙিন কাপড়ের রং নষ্ট করে – **ক্লোরিন**।
- ☑ দাগ অপসারণের সময় জানতে হবে – **তন্তুর প্রকৃতি**।
- ☑ রেশম ও পশম তন্তুর ক্ষতি করে – **গরম পানি**।
- ☑ আগুনের সংস্পর্শে সহজে জ্বলে ওঠে – **ইথার**।
- ☑ তন্তুর প্রকৃতি, রং দাগের উৎস ও স্থায়ীত্ব জানতে হবে – **দাগ অপসারণের পূর্বে**।
- ☑ কাপড়ে তেলের দাগ লাগলে ঘষতে হবে – **ট্যালকম পাউডার বা চকের গুঁড়া দিয়ে**।
- ☑ তেলের দাগ লাগলে সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুলে উঠে যায় – **সুতি ও লিনেন কাপড়ে**।
- ☑ পোশাক পুরাতন ও জীর্ণ হয়ে পড়ে – **ব্যবহারের ফলে**।
- ☑ পুরাতন বস্ত্রে দোষ-ত্রুটি দেখা দিলে প্রয়োজন হয় – **সংস্কারের**।
- ☑ সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তত হয় – **ফ্যাশন স্টাইল**।
- ☑ ছোটদের কাপড়ের স্থানবিশেষ ছিঁড়ে যায় – **চঞ্চলতার কারণে**।
- ☑ অনেক ক্ষেত্রেই সুযোগ সীমিত থাকে – **পরিবর্তনের**।
- ☑ রিফু করতে হয় কাপড়ের – **সোজা দিকে**।
- ☑ কাপড়ের রং ও জমিনের সাথে মিল রেখে নিতে হয় – **রিফুর সুতা**।
- ☑ রিফু করার জন্য ব্যবহার করতে হবে – **চিকন লম্বা সুঁচ**।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. আমাদের পোশাকের অবাঞ্ছিত চিহ্নকে কী বলে?
ⓚ রং ⓚ দাগ ⓖ রেখা ⓘ প্রতীক — উ: খ

০১. আমাদের পোশাকের অবাঞ্ছিত চিহ্নকে কী বলে?
(ক) রং (খ) দাগ (গ) রেখা (ঘ) প্রতীক — উ: খ

০২. উৎস অনুসারে দাগগুলোকে কয়টি ভাগে ভাগ করা যায়?
(ক) ২ (খ) ৩ (গ) ৪ (ঘ) ৫ — উ: ঘ

০৩. কোন দাগ উত্তাপ পেলে পোশাকে স্থায়ীভাবে লেগে যায়?
(ক) প্রাণিজ (খ) খনিজ (গ) উদ্ভিজ্জ (ঘ) চর্বি জাতীয় — উ: ক

০৪. প্রাণিজ দাগে কোন উপাদান থাকে?
(ক) কার্বোহাইড্রেট (খ) প্রোটিন (গ) ফ্যাট (ঘ) আয়োডিন — উ: খ

০৫. কোনটি উদ্ভিজ্জ দাগ?
(ক) রক্ত (খ) ডিম (গ) চা (ঘ) বমি — উ: গ

০৬. রং কত রকম হতে পারে?
(ক) ২ (খ) ৩ (গ) ৪ (ঘ) ৫ — উ: ক

০৭. দাগ দূর করার সময় বেশি সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত কোন কাপড়ের ক্ষেত্রে?
(ক) সাদা (খ) কালো (গ) রঙিন (ঘ) নীল — উ: গ

০৮. দাগ অপসারণের কোন পদ্ধতি বহুল প্রচলিত?
(ক) ফোঁটা (খ) ডুবানো (গ) স্পঞ্জ (ঘ) বাষ্পীয় — উ: গ

০৯. দাগ অপসারক দ্রবণে সম্পূর্ণ কাপড়টি ডুবানো হলে এই পদ্ধতিকে কোন পদ্ধতি বলে?
(ক) ফোঁটা (খ) বাষ্পীয় (গ) স্পঞ্জ (ঘ) ডুবানো — উ: ঘ

১০. আগুনের সংস্পর্শে সহজে জ্বলে ওঠে কোন অপসারক?
(ক) ক্লোরিন (খ) অ্যামোনিয়া (গ) বেনজিন (ঘ) ইথার — উ: ঘ

১১. বিষাক্ত অপসারক দ্রব্য কোনটি?
(ক) হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড (খ) অক্সালিক অ্যাসিড (গ) ক্লোরিন (ঘ) অ্যামোনিয়া — উ: খ

১২. লঘু অক্সালিক অ্যাসিড কোন ধরনের অপসারক?
(ক) উগ্র (খ) মৃদু (গ) ক্ষারীয় (ঘ) অম্লীয় — উ: খ

১৩. রক্তের দাগ অপসারণ করতে গরম পানি দেওয়া ঠিক নয় কেন?
(ক) উত্তাপ পেলে তন্তুর ক্ষতি হবে (খ) দাগ ছড়িয়ে যাবে (গ) উত্তাপ পেলে দাগ স্থায়ী হবে বলে (ঘ) কাপড় নষ্ট হবে বলে — উ: গ

১৪. কাপড়ে, চা, কফির দাগ লাগলে সাথে সাথে কী লাগাতে হবে?
(ক) কাঁচা হলুদ (খ) কাঁচা দুধ (গ) চিনি (ঘ) লেবুর — উ: খ

১৫. পোশাকে লাগা দাগের উৎস যদি অজানা থাকে তাহলে কোন অপসারক ব্যবহার করতে হবে?
(ক) ঠান্ডা (খ) গরম (গ) মৃদু (ঘ) তীব্র — উ: গ

১৬. তেলের দাগ দূর করতে কোনটি ব্যবহার করা হয়?
(ক) সাবান (খ) টেট্রাক্লোরাইড (গ) লেবুর রস (ঘ) গরম পানি — উ: খ

১৭. সাদা সুতি কাপড় থেকে সূর্যকিরণে প্রাকৃতিক উপায়ে দাগ উঠে যায় কেন?
(ক) তীব্র তাপে (খ) তীব্র আলোতে (গ) ব্লিচের কারণে (ঘ) লঘু তাপে — উ: গ

১৮. ব্যবহারের ফলে পোশাক ধীরে ধীরে কীরূপ হয়ে পড়ে?
(ক) নতুন (খ) পরিবর্তিত (গ) জীর্ণ (ঘ) নরম — উ: গ

১৯. পুরাতন বস্ত্রে কোনো দোষত্রুটি দেখা দিলে তাতে কীসের প্রয়োজন হয়ে পড়ে?
(ক) বাতিলের (খ) নষ্টের (গ) সংস্কারের (ঘ) সেলাইয়ের — উ: গ

২০. পশমের পোশাক কোন সুতার সাহায্যে রিফু করতে হয়?
(ক) লিনেন (খ) রেশম (গ) পশম (ঘ) সুতি — উ: গ

২১. ছোটদের কাপড়ের স্থানবিশেষ ছিঁড়ে যায় কেন?
(ক) যত্ন নেয় না বলে (খ) চঞ্চল বলে (গ) কাপড় জীর্ণ বলে (ঘ) কাপড় নরম বলে — উ: খ

২২. হালকা সেলাই দিতে হয় কোন সংস্কারে.
(ক) রিফু (খ) অ্যাপ্লিক (গ) তালি (ঘ) লেইস — উ: ক

CamScanner

গার্হস্থ্য অর্থনীতি দ্বিতীয় পত্র

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ১

বাংলাদেশের বর্তমান পরিবার কাঠামো

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ সমাজ মূলত- একটি সংগঠন বিশেষ।
- ☑ পরিবার বিশেষভাবে প্রভাবিত ও নিয়ন্ত্রিত হয়- সামাজিক প্রতিষ্ঠান দ্বারা।
- ☑ শিশুর চিন্তা ও চেতনার বিকাশ ঘটে- পরিবারিক জীবনযাপনের মধ্যে।
- ☑ পরিবার গড়ে উঠেছে- জীবনকে সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার তাগিদে।
- ☑ সমাজ- বহু পরিবারের সমষ্টি।
- ☑ পরিবার গঠনের জন্য প্রয়োজন- কমপক্ষে ২জন সদস্য।
- ☑ আধুনিক যুগের প্রতিটি আদর্শ পরিবারের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য হল- শ্রম বা কার্য।
- ☑ পরিবার চলতে পারে না- আয় ছাড়া।
- ☑ পিতা বা আদি পুরুষের পদবী গ্রহণ করে- পিতৃতান্ত্রিক পরিবারের সন্তানরা।
- ☑ মাতৃতান্ত্রিক প্রথা প্রচলিত আছে- দঃ ভারত, মালাবার প্রভৃতি স্থানে।
- ☑ গোষ্ঠী পরিবারকে বলা হয়- দলগত বিবাহ ভিত্তিক পরিবার।
- ☑ মাতৃবাস পরিবার দেখা যায়- উপজাতীয় গারো পরিবারগুলোতে।
- ☑ বিস্তৃত পরিবার- যৌথ পরিবারের একটি রূপ।
- ☑ বাংলাদেশের শহরে- অনুপরিবারের সংখ্যা বেশি।
- ☑ চিরন্তন মাতৃসদন- পরিবার।
- ☑ সন্তান জন্মদানের একমাত্র স্বীকৃত প্রতিষ্ঠান- পরিবার।
- ☑ মানুষ বৃহত্তর সমাজ জীবনের সঙ্গে পরিচিত হয়- পরিবারের মাধ্যমে।
- ☑ পিতামাতার স্নেহভালবাসা একান্ত প্রয়োজন- শিশুদের স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য।
- ☑ এক সময় আমোদ-প্রমোদের কেন্দ্র ছিল- পরিবার।
- ☑ মানুষ ধর্মীয় শিক্ষা অর্জন করে- পরিবারে।
- ☑ বাংলাদেশের প্রাচীনতম ও মৌলিক সামাজিক প্রতিষ্ঠান- পরিবার।
- ☑ বর্তমানে প্রচলন বেশি- একক পরিবারের।
- ☑ বয়োজ্যেষ্ঠদের নির্দেশ মেনে চলতে হয়- যৌথ পরিবারে।
- ☑ ব্যক্তিস্বাধীনতা থাকে- একক পরিবারে।
- ☑ অনিশ্চয়তার মধ্যে পরতে হয়- বৃদ্ধ বয়সে।
- ☑ সুপ্ত প্রতিভা বিকাশের সুযোগ থাকে- একক পরিবারের।
- ☑ পারিবারিক কর্মকাণ্ডে সকল সদস্যের অবদান সমান হয় না- যৌথ পরিবারে।
- ☑ বর্তমানে সকলের একত্রে বসবাস করা সম্ভব হচ্ছে না- চাকরিস্থলে বাসস্থানের অসুবিধার কারণে।
- ☑ সমাজ- নিয়ত পরিবর্তনশীল।
- ☑ সামাজিক পরিবর্তন একটি- অবিরত চলমান গতিধারা।
- ☑ পিতৃতান্ত্রিক পরিবার কাঠামোর মধ্যে অনুকূল পরিবেশের সৃষ্টি হয়েছে- মেয়েদের ক্ষমতা ও মর্যাদা বৃদ্ধি পাওয়ায়।
- ☑ শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি বলতে- বয়স অনুযায়ী তার দেহের গঠন, ওজন ও উচ্চতাকে বোঝায়।
- ☑ গ্রামের মানুষ ধীরে ধীরে- বাস্তবধর্মী হতে চলেছে।
- ☑ শান্তির নীড় গড়ে তোলার মুখ্য দায়িত্ব- স্বামী-স্ত্রীর।
- ☑ স্বচ্ছল ও সুখী পরিবারই- পরিকল্পিত পরিবার।
- ☑ পরিবারের সদস্য সংখ্যা সীমিত রাখা সম্ভব- পরিবার পরিকল্পনার মাধ্যমে।
- ☑ সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন- সুষম খাদ্যের।
- ☑ সন্তান সংখ্যা কম হওয়ার কারণে- মায়ের স্বাস্থ্য ভাল থাকে।
- ☑ সন্তান লালনপালনের ক্ষেত্রে নানা সমস্যা দেখা দেয়- অপরিকল্পিত পরিবারের ক্ষেত্রে।
- ☑ পরিকল্পনা ছাড়া- কোন কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয় না।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. পরিবার হচ্ছে এমন একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান যা-
ⓚ সার্বজনীন ⓚ স্থায়ী
ⓖ সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ ⓖ ক + খ + গ
উ: ঘ

০২. 'Marriage and the family' বইটি লিখেছেন-
ⓚ [illegible] ⓚ [illegible]
ⓖ [illegible] ⓖ [illegible]
উ: [illegible]

০৩. মাতাপিতার প্রধান কর্তব্য-
ⓚ শিশুর যত্ন নেয়া ⓚ পরিচর্যা করা
ⓖ যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ করা ⓖ ক + খ + গ
উ: ঘ

০৪. পরিবার মানুষের প্রয়োজন মেটায়-
ⓚ দৈহিক ⓚ মানসিক
ⓖ ক + খ ⓖ কোনটিই নয়
উ: গ

০৫. সমাজের একক-
ⓚ মানুষ ⓚ পরিবার
ⓖ গোষ্ঠী ⓖ ক + খ + গ
উ: খ

০৬. পারস্পারিক স্নেহের বন্ধন ও সহনশীলতা বৃদ্ধি করে-
ⓚ পারস্পারিক নির্ভরশীলতা ⓚ আবেগময় ভিত্তি
ⓖ সংঘবদ্ধতা ⓖ সভ্যদের দায়িত্ব
উ: খ

০৭. পরিবারের সদস্যদের মধ্যে অবশ্যই থাকতে হবে-
ⓚ মনের মিল ⓚ মতের মিল
ⓖ ধর্ম মতের মিল ⓖ রুচির মিল
উ: ক

০৮. পারিবারিক সংগঠন-
ⓚ বিশ্বজনীন ⓚ স্বল্প-স্থায়ী
ⓖ পরিবর্তনশীল ⓖ ক + খ + গ
উ: ঘ

০৯. ক্ষমতার মাত্রার ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ৫ ভাগে ⓚ ৪ ভাগে
ⓖ ৩ ভাগে ⓖ ২ ভাগে
উ: খ

১০. স্বামী-স্ত্রীর সংখ্যার ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৩ ভাগে
ⓖ ৪ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: খ

১১. বিবাহোত্তর বসবাসের ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৩ ভাগে
ⓖ ৪ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: খ

১২. বংশমর্যাদা এবং সম্পত্তির উত্তরাধিকারের ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৩ ভাগে
ⓖ ৪ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: ক

১৩. আকারের ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৩ ভাগে
ⓖ ৪ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: খ

১৪. পাত্রপাত্রী নির্বাচনের ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৩ ভাগে
ⓖ ৪ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: ক

১৫. ক্ষমতার মাত্রার ভিত্তিতে পরিবারকে ভাগ করা যায়-
ⓚ ২ ভাগে ⓚ ৪ ভাগে
ⓖ ৮ ভাগে ⓖ ৫ ভাগে
উ: ক

CS CamScanner

১৬. প্রত্যেক শিশুর প্রাথমিক শিক্ষা শুরু হয়–
ক) ঘরে খ) পরিবারে
গ) সমাজে ঘ) পরিবেশে উ: খ

১৭. প্রাচীনকালে মানুষের কার্যাবলি অধিকাংশ পরিবারের জন্য ছিল–
ক) সীমিত খ) পরিমিত
গ) প্রয়োজনীয় ঘ) অপ্রয়োজনীয় উ: ক

১৮. কাজের অংশ–
ক) পারদর্শিতা খ) সচেতনতা
গ) বুদ্ধি ঘ) বিশ্রাম উ: ঘ

১৯. সাংগঠনিক দিক দিয়ে পরিবারকে ভাগ করা যায়–
ক) ২ ভাগে খ) ৩ ভাগে
গ) ৪ ভাগে ঘ) ৫ ভাগে উ: ক

২০. যৌথ পরিবারের ভাঙন শুরু হয়েছে, কারণ–
ক) একক পরিবারের আগমন খ) অর্থনৈতিক অবস্থার পরিবর্তন
গ) শিক্ষার প্রসার ঘ) ব্যক্তিস্বার্থের প্রসার উ: ঘ

২১. একক পরিবারের ছেলেমেয়েরা হয়–
ক) আত্মকেন্দ্রিক খ) স্বার্থপর
গ) ক + খ ঘ) কোনটিই নয় উ: গ

২২. যৌথ পরিবারে দেখা দিতে পারে–
ক) দ্বন্দ্ব খ) অসন্তোষ
গ) ক + খ ঘ) কোনটিই নয় উ: গ

২৩. সমাজ পরিবর্তন বলতে বোঝায়–
ক) সমাজের পরিবর্তন খ) সমাজের রূপান্তর
গ) সমাজ পরিবর্তন ঘ) সমাজের অগ্রগতি উ: খ

২৪. এদেশে নগর সমাজে বসবাস করে–
ক) ১০% মানুষ খ) ১৫% মানুষ
গ) ২০% মানুষ ঘ) ২৫% মানুষ উ: খ

২৫. গ্রামের যৌথ পরিবার ভেঙ্গে যাচ্ছে–
ক) নগরায়নের প্রভাবে খ) শিল্পায়নের প্রভাবে
গ) ক + খ ঘ) অশিক্ষার প্রভাবে উ: গ

২৬. গ্রামীণ সমাজেও শহরের কৃষ্টি সংস্কৃতির অনুপ্রবেশ ঘটেছে–
ক) খবরের কাগজের মাধ্যমে খ) রেডিওর মাধ্যমে
গ) টেলিভিশনের মাধ্যমে ঘ) ক + খ + গ উ: ঘ

২৭. সমাজে নাগরিকদের মর্যাদা নিহিত হয়ে থাকে–
ক) শিক্ষা দ্বারা খ) বুদ্ধি দ্বারা
গ) অর্থের দ্বারা ঘ) ক + খ + গ উ: ঘ

২৮. বাবা-মা এর স্নেহ-মায়া ও ভালবাসা প্রতিটি শিশুর-
ক) ন্যায্য অধিকার খ) প্রাপ্য
গ) মৌলিক অধিকার ঘ) আবশ্যিক অধিকার উ: ক

২৯. বাংলাদেশের প্রধান সমস্যা–
ক) খাদ্য ঘাটতি খ) দারিদ্র্য
গ) বেকার ঘ) ক + খ + গ উ: ঘ

৩০. পরিকল্পিত পরিবার গঠনের মূল উদ্দেশ্য–
ক) জীবনযাত্রার মানকে উন্নততর করা খ) সুখী জীবন-যাপন করা
গ) স্বচ্ছল জীবন যাপন করা ঘ) ক + খ + গ উ: ক

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ২: প্রজননতন্ত্র, মাতৃগর্ভে শিশুর বৃদ্ধি ও পারিপার্শ্বিক প্রভাব

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ মানুষের জীবনের অস্তিত্ব শুরু হয়– নিষিক্ত ডিম্ব অবস্থা থেকে।
- ☑ জাইগোট সৃষ্টি হয়– শুক্রাণু ও ডিম্বাণু মিলিত হয়ে।
- ☑ ডিম্বাণু ও শুক্রাণুর অস্তিত্ব নজরে আসে না– মাইক্রোস্কোপ ছাড়া।
- ☑ জন্মের ইতিহাস শুরু হয়– জাইগোট সৃষ্টি হওয়ার পর থেকে।
- ☑ গর্ভকালীন সময়– ২৭০–২৮০ দিন।
- ☑ গর্ভধারণের মুহূর্ত থেকে ২য় সপ্তাহ পর্যন্ত– অঙ্কুরিত কাল।
- ☑ ২য় সপ্তাহের শেষ থেকে ২ মাস পর্যন্ত– ভ্রূণকাল।
- ☑ ২য় মাসের শেষ থেকে জন্মগ্রহণ পর্যন্ত– ভ্রূণ সমাপ্তিকাল।
- ☑ অঙ্কুরিত কালে জাইগোটটির আকার হয়– আলপিনের মাথার মত।
- ☑ জাইগোটটিকে বাঁচিয়ে রাখে– ডিম্বাণুর অভ্যন্তরের পীত অংশ।
- ☑ মানবদেহের ত্বক -এর ওপরে আস্তরণ গঠিত হয়– বহিস্তর থেকে।
- ☑ ত্বক-এর অন্তস্তর হয়– মধ্যস্তর থেকে।
- ☑ পূর্ণাঙ্গ Placenta – মোচাকৃতির।
- ☑ Placenta চওড়া হয়– ১৪.২৪ সে.মি. থেকে ২০.৩২ সে.মি।
- ☑ দ্বিমুখী ছাকনী হিসেবে কাজ করে– **Placenta.**
- ☑ গর্ভরজ্জুর সৃষ্টি হয়– টোপোব্লাস্ট ও জরায়ুর মাঝ থেকে।
- ☑ Chorion পর্দা অবস্থিত– **Amion** পর্দার ভেতরে।
- ☑ ট্রোপোব্লাস্ট থেকে সৃষ্ট ৩য় পর্দার নাম– **Capsularies.**
- ☑ ভ্রূণের জন্য খুবই উপকারি– **Amnriotic flueid.**
- ☑ মাথা বৃদ্ধি পায়– আনুপাতিক হারে।
- ☑ ৩য় মাসে ভ্রূণের দৈর্ঘ্য হয়– ৫-৮ সে.মি.
- ☑ শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ করা যায়– জননতন্ত্র দেখে।
- ☑ শিশুর জীবন বেশি বিপন্ন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে– ভূমিষ্ঠ হওয়ার পূর্বে ২৮০ দিন পর্যন্ত।
- ☑ Gene কে বলা হয়– **Carriers of heredity.**
- ☑ পুত্র সন্তান হবে না কন্যা সন্তান হবে তা নির্ভরকরে– পিতার উপর।
- ☑ মাতৃগর্ভ– এটি জটিল রসনাগার।
- ☑ শারীরিক পুষ্টির দিকে লক্ষ রেখে– গর্ভবতী মায়ের খাদ্য নির্বাচন করা প্রয়োজন।
- ☑ শিশুর আদি পরিবেশ– মাতৃগর্ভ।
- ☑ গর্ভস্থ শিশুর পুষ্টি নির্ভর করে– মায়ের পুষ্টির উপর।
- ☑ অল্প বয়সে গর্ভবতী হলে– গর্ভস্থ সন্তানের জন্য নানা ধরনের জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।
- ☑ রুবেলা– ভাইরাস।
- ☑ সাধারণ X-ray – ভ্রূণের ক্ষতিসাধন করে না।
- ☑ মায়ের মানসিক চাপ– গর্ভস্থ শিশুর বিকাশকে ব্যাহত করে।
- ☑ ভ্রূণের মুখের তালুর হাড় তৈরি হয়– ৭-১০ম সপ্তাহের মধ্যে।
- ☑ অনেকক্ষেত্রে শিশুর দৈর্ঘ্য কম হয়– অ্যালকোহলের প্রভাবে।
- ☑ Thalidomide – ঘুমের ঔষধ।
- ☑ শারীরিক প্রভাব– শিশুর স্বাভাবিক বিবাহকে বিঘ্নিত করে।
- ☑ গর্ভধারণের মুহূর্তেই স্থির হয়ে যায়– মায়ের গর্ভে কয়টি শিশু জন্ম নেবে।
- ☑ জাইগোট ২ বা ততোধিক অংশে বিভক্ত না হলে– ১টি শিশু জন্ম নেয়।
- ☑ মাতৃগর্ভের অনুকূল পরিবেশ– বংশগত গুণাবলির সাহায্য করে।

CamScanner

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. ডিম্বাণু গর্ভধারণ ক্ষমতা অর্জন করার পূর্বে প্রস্তুতি পর্ব অতিক্রম করে–
ⓚ ২টি ⓚ ৩টি
ⓖ ৪টি ⓖ ৫টি
উ: খ

০২. জনন কোষের উৎপত্তি হয়–
ⓚ গোনডস এর অভ্যন্তরে ⓚ গোনাডস-এর বাইরের অংশে
ⓖ ডিম্বাণুতে ⓖ শুক্রাণুতে
উ: ক

০৩. স্ত্রীলোকের তলপেটে ডিম্বাধার রয়েছে–
ⓚ ১টি ⓚ ২টি
ⓖ ৩টি ⓖ অসংখ্য
উ: খ

০৪. গর্ভকালীন বিকাশ সম্পূর্ণ হয়–
ⓚ ২টি পর্যায়ে ⓚ ৪টি পর্যায়ে
ⓖ ৫টি পর্যায়ে ⓖ ৩টি পর্যায়ে
উ: ঘ

০৫. জাইগোটে ক্রোমোজমের সংখ্যা–
ⓚ ২০টি ⓚ ২৫টি
ⓖ ৪৬টি ⓖ ২৩টি
উ: গ

০৬. গর্ভকালীন সময়ের বিস্তৃতি–
ⓚ ২০ সপ্তাহ ⓚ ৪০ সপ্তাহ
ⓖ ৩০ সপ্তাহ ⓖ ৫০ সপ্তাহ
উ: খ

০৭. ট্রোপোব্লাস্ট থেকে উদ্ভব হয়–
ⓚ গর্ভফুল ⓚ গর্ভরজ্জু
ⓖ অ্যামনিওটিক স্যাক ⓖ ক + খ + গ
উ: ঘ

০৮. ব্লাস্টোসিস্ট এর অভ্যন্তরে অবস্থিত–
ⓚ ভ্রূণানু ⓚ Amniotic sac
ⓖ ট্রোপোব্লাস্ট ⓖ ক + খ + গ
উ: ক

০৯. জাইগোট বিভক্ত হয়ে গঠন করে–
ⓚ Solid Clump ⓚ Blastocyst
ⓖ Morala ⓖ Placenta
উ: ক

১০. ডিম্বানু নিষিক্ত হওয়ার কতদিন পর ভ্রূণানুটি জরায়ুর গায়ে সংযোজিত হয়ে গেঁথে যায়–
ⓚ ৫দিন ⓚ ১০দিন
ⓖ ১৫ দিন ⓖ ২০ দিন
উ: খ

১১. ভ্রূণানু জরায়ুতে পৌছে তার গায়ে প্রোথিত হয়–
ⓚ ১ সপ্তাহের মধ্যে ⓚ ২ সপ্তাহের মধ্যে
ⓖ ৩ সপ্তাহের মধ্যে ⓖ ৪ সপ্তাহের মধ্যে
উ: খ

১২. ভ্রূণকালে স্তর তৈরি হয়–
ⓚ ২টি ⓚ ১টি
ⓖ ৩টি ⓖ ৪টি
উ: গ

১৩. Placenta পুরু হয়–
ⓚ ২.০০ সে.মি ⓚ ২.৩৪ সে.মি
ⓖ ২.৪০ সে.মি ⓖ ২.৫৪ সে.মি
উ: ঘ

১৪. ভ্রূণ লম্বায় হয়–
ⓚ ২.০ সে.মি. ⓚ ২.৫ সে.মি.
ⓖ ৩.০ সে.মি. ⓖ ৩.৫ সে.মি.
উ: খ

১৫. ভ্রূণের মুখ মানব সদৃশ্য হয়–
ⓚ ২য় মাসে ⓚ ৩য় মাসে
ⓖ ৪র্থ মাসে ⓖ ৫ম মাসে
উ: গ

১৬. শিশুর মধ্যে জন্ম প্রস্তুতি চলে–
ⓚ ৪/৫ মাস ⓚ ৫/৭ মাস
ⓖ ৮/৯ মাস ⓖ ক + খ + গ
উ: ঘ

১৭. শিশুর Age of viability হল–
ⓚ ৬ মাস ⓚ ৮ মাস
ⓖ ৭ মাস ⓖ ১০ মাস
উ: গ

১৮. শিশুর হৃদস্পন্দন অনুভব করা যায়–
ⓚ ৪ মাসে ⓚ ৫ মাসে
ⓖ ৬ মাসে ⓖ ৭ মাসে
উ: ক

১৯. ভ্রূণের চামড়ার খাজ তৈরি হয়–
ⓚ ৪র্থ মাসে ⓚ ৬ষ্ঠ মাসে
ⓖ ৫ম মাসে ⓖ ৭ম মাসে
উ: খ

২০. ভ্রূণ মায়ের শরীর থেকে পুষ্টি লাভ করে–
ⓚ Placenta এর মাধ্যমে ⓚ Cord এর মাধ্যমে
ⓖ Capsnlaries এর মাধ্যমে ⓖ Chorion এর মাধ্যমে
উ: ক

২১. ক্রোমোজোমের মধ্যে দানার মত পদার্থের মালাটি হল–
ⓚ gene ⓚ Cord
ⓖ Placenta ⓖ Chorion
উ: ক

২২. মানবদেহের প্রতি কোষে ক্রোমোজোম থাকে–
ⓚ ২০ জোড়া ⓚ ২২ জোড়া
ⓖ ২৩ জোড়া ⓖ ২৪ জোড়া
উ: গ

২৩. গর্ভকালীন সময়ে প্রভাব পড়ে–
ⓚ ২ ধরনের ⓚ ৩ ধরনের
ⓖ ৪ ধরনের ⓖ ৫ ধরনের
উ: ক

২৪. Sex determining chromosome হল–
ⓚ ২২তম Chromosome ⓚ ২৩তম Chromosome
ⓖ ২৪তম Chromosome ⓖ কোনটিই নয়
উ: খ

২৫. যখন ২ অথবা ২ এর অধিক পরিবাহ ডিম্বাণু একই সাথে ২টি ডিম্বকোষ থেকে নির্গত হয়ে ২টি ভিন্ন শুক্রাণুর সাথে মিলিত হয় তখন জন্ম হয়–
ⓚ Indentical twins ⓚ Triplets
ⓖ Fraternal twins ⓖ কোনটিই নয়
উ: গ

২৬. গর্ভাবস্থায় পারিপার্শ্বিক প্রভাবের কারণে সন্তানের মধ্যে অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে তাকে বলে–
ⓚ Teratology ⓚ মাইক্রোসেফালী
ⓖ হাইড্রোসেফালী ⓖ ক + খ + গ
উ: ক

২৭. অনাগত শিশুর জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাড়াতে পারে–
ⓚ ভাইরাস ⓚ ব্যাকটেরিয়া
ⓖ ক + খ ⓖ পরিবেশ
উ: গ

২৮. নানা রকম জটিলতার মুখোমুখি হয়, যদি মায়ের বয়স হয়–
ⓚ ৩৬ বছর ⓚ ৩৫ বছরের বেশি
ⓖ ৩৫ বছর এর কম ⓖ ২০ বছর
উ: খ

২৯. গর্ভপাত বেশি হয় যদি মায়ের বয়স হয়–
ⓚ ২৩ বছরের কম ⓚ ২৯ বছরের বেশি
ⓖ ৩৫ বছরের কম ⓖ ক + খ
উ: খ

৩০. ভ্রূণকাল —— ২য় সপ্তাহের শেষ থেকে–
ⓚ ১ মাস পর্যন্ত ⓚ ২ মাস পর্যন্ত
ⓖ ৩ মাস পর্যন্ত ⓖ ৪ মাস পর্যন্ত
উ: খ

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

CamScanner

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ৩ গর্ভবতী মায়ের যত্ন ও নিরাপদ মাতৃত্ব

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ মায়ের পুষ্টির ওপর নির্ভর করে – **গর্ভস্থ ভ্রূণের পুষ্টি।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় দৈনিক ফল খাওয়া আবশ্যক – **৫৫ গ্রাম।**
- ☑ ভ্রূণের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও গ্রন্থির গঠন কাজ চলে গর্ভাবস্থার – **৪র্থ থেকে ৬ষ্ঠ মাসে।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস প্রয়োজন ভ্রূণের – **হাড়ের গঠনের জন্য।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় ভ্রূণের বৃদ্ধি সামান্য হয় – **প্রথম ৩ মাস।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় ক্ষরণ বৃদ্ধি পায় – **থাইরয়েড হরমোনের।**
- ☑ বংশগতির সম্ভাবনাকে বিকশিত করে – **অনুকূল পরিবেশ।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় মৌল বিপাক হার – **বৃদ্ধি পায়।**
- ☑ গর্ভবতী মায়ের খাদ্য হতে হবে – **সুষম।**
- ☑ শিশুর জীবনচক্রের ভিত্তিকাল – **জন্মপূর্বকাল।**
- ☑ গর্ভসঞ্চার নির্ধারণের জন্য করা হয় – **মূত্র পরীক্ষা।**
- ☑ রুবেলা, ধনুষ্টংকার, সিফিলিস ক্ষতি করে – **গর্ভস্থ ভ্রূণের।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ হলে হতে পারে – **খিঁচুনি।**
- ☑ গর্ভবতী মায়ের ওজন বৃদ্ধি কম হয় প্রথম – **১০ সপ্তাহে।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় জরায়ুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি – **৩২-৩৫ সে.মি.।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় মায়ের মোট ওজন বাড়ে – **৯-১৩ কেজি।**
- ☑ ভ্রূণের প্রতিবন্ধিতা শনাক্ত করা যায় – **Amniocentesis দ্বারা।**
- ☑ অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরীক্ষাকে বলে – **Amniocentesis।**
- ☑ রক্তস্বল্পতা দূর করতে প্রয়োজন – **পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ।**
- ☑ ধনুষ্টংকার প্রতিরোধ করে – **টিটেনাস টক্সয়েড টিকা।**
- ☑ রক্তস্বল্পতা লক্ষণ হলো – **বুক ধড়ফড় করা।**
- ☑ রক্তস্বল্পতায় দেখা দেয় – **লৌহের অভাবে।**
- ☑ নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে – **গর্ভবতীকে।**
- ☑ গর্ভবতী মাকে শারীরিকভাবে সুস্থ রাখা – **নিরাপদ মাতৃত্বের উদ্দেশ্য।**
- ☑ গর্ভধারণের উপযুক্ত বয়স – **২০ বছরের পর।**
- ☑ নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করতে প্রয়োজন – **চিকিৎসকের।**
- ☑ প্রসব বেদনায় মা ও শিশু ক্লান্ত হয়ে পড়ে – **২৪ ঘণ্টার বেশি হলে।**
- ☑ প্রসব নিরাপদ রাখতে লক্ষ রাখতে হবে – **৩টি বিষয়।**
- ☑ মানব ভ্রূণের অবস্থান অস্বাভাবিক হলে দেখা দেয় – **প্রসব জটিলতা।**
- ☑ প্রসব জটিলতা দেখা দেয় গর্ভবতীর বয়স – **১৮ বছরের কম হলে।**
- ☑ গর্ভাবস্থার সময় পূর্ণ হয়ে গেলে কার্যক্ষমতা হ্রাস পায় – **গর্ভফুলের।**
- ☑ জন্মকালীন অধিক সময় অক্সিজেন প্রয়োগে শিশু – **অন্ধ হতে পারে।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় উচ্চরক্তচাপ দেখা দেয় – **একলামসিয়া হলে।**
- ☑ প্রসবকালে শিশুর প্লাসেন্টা বিচ্ছিন্ন হলে ব্যাহত হয় – **পুষ্টি সরবরাহ।**
- ☑ অপরিণত বয়সে বিয়ে একটি – **সামাজিক অপরাধ।**
- ☑ মেয়েদের বিয়ের বয়স নির্ধারণ করা হয়েছে – **১৮ বছর।**
- ☑ ছেলেদের বিয়ের বয়স নির্ধারণ করা হয়েছে – **২১ বছর।**
- ☑ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে জন্ম হতে পারে – **প্রতিবন্ধী শিশুর।**
- ☑ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে মৃত্যুর সম্ভাবনা থাকে – **মা ও শিশুর।**
- ☑ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে কর্মশক্তি – **হ্রাস পায়।**
- ☑ অপরিণত বয়সে মেয়েদের থাকে না মা হওয়ার মতো – **শারীরিক পূর্ণতা।**
- ☑ শিশুর পরিচর্যা ঠিকমতো হলে সুষ্ঠু হয় – **জন্ম পরবর্তী বিকাশ।**
- ☑ জন্মের পর নবজাতককে অভিযোজন করতে হয় – **তাপমাত্রার সাথে।**
- ☑ গর্ভ পরিবেশ প্রতিকূল হলে ব্যাহত হয় – **ভ্রূণের বিকাশ।**
- ☑ গর্ভ পরিবেশ প্রতিকূল হতে পারে – **পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে।**
- ☑ প্রসবকালে শিশুর অক্সিজেনের অভাব হলে ক্ষতি হয় – **মস্তিষ্ক কোষের।**
- ☑ প্রসবকালে মায়ের ব্যথা উপশমের জন্য দেওয়া হয় – **Sedative।**

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. গর্ভস্থ শিশুর পুষ্টি কীসের ওপর নির্ভর করে?
ⓚ দামি খাবার ⓚ মায়ের পুষ্টি
ⓖ বাবার পুষ্টি ⓖ ওষুধ
উঃ [illegible]

০২. গর্ভবতী মাকে কোনটি সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে?
(ক) রাজনৈতিক পরিস্থিতি (খ) নিজের স্বাস্থ্য
(গ) সামাজিক পরিবেশ (ঘ) অর্থনৈতিক অবস্থা
উঃ [illegible]

০৩. গর্ভধারণের কত সপ্তাহের মধ্যে ভ্রূণের মস্তিষ্কের সর্বোচ্চ বৃদ্ধি হয়?
(ক) ২৫-৩০ (খ) ২৬-৩০
(গ) ২৫-৩২ (ঘ) ২৬-৩২
উঃ [illegible]

০৪. গর্ভাবস্থায় দৈনিক কত গ্রাম শাকসবজি খাওয়া আবশ্যক?
(ক) ২৫০ (খ) ৩০০
(গ) ৩৫০ (ঘ) ৪০০
উঃ [illegible]

০৫. নারীর জীবনে পূর্ণ বিকাশ ঘটে কিসের মাধ্যমে?
(ক) মাতৃত্ব (খ) পরিবার গঠন
(গ) সন্তান লাল-পালন (ঘ) দায়িত্ব পালন
উঃ [illegible]

০৬. জন্মমুহূর্তে হতে শুরু করে ভূমিষ্ঠ হওয়া পর্যন্ত শিশু কোথায় অবস্থান করে?
(ক) ল্যাবরেটরিতে (খ) টেস্টটিউবের মধ্যে
(গ) মাতৃগর্ভে (ঘ) ইনকিউবেটরে
উঃ গ

০৭. কোন সময়ে শিশুর শরীরের ভেতরের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গঠিত হয়?
(ক) জন্মের পর প্রথম মাসে (খ) জন্মমুহূর্তে
(গ) গর্ভকালীন সময়ে (ঘ) প্রসবের পরে
উঃ গ

০৮. কোনটি সংক্রামক রোগ?
(ক) ডায়াবেটিস (খ) ড্যায়রিয়া
(গ) রুবেলা (ঘ) উচ্চ রক্তচাপ
উঃ গ

০৯. গর্ভাবস্থায় সাথীর প্রস্রাবে এবং রক্তে গ্লুকোজের উপস্থিতি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি দেখা যায়। সাথীর মধ্যে কোন উপসর্গ দেখা দিয়েছে?
(ক) ডায়াবেটিস (খ) রক্তস্বল্পতা
(গ) সিফিলিস (ঘ) উচ্চ রক্তচাপ
উঃ ক

১০. গর্ভাবস্থার শেষের দিকে কোন পদ্ধতির মাধ্যমে প্রসবের প্রক্রিয়া নির্ধারণ করা যায়?
(ক) এক্স-রে (খ) এমআরআই
(গ) ইসিজি (ঘ) আলট্রাসনোগ্রাম
উঃ ঘ

১১. গর্ভাবস্থায় কত সপ্তাহ পর হতে ভ্রূণের নড়াচড়া ও হৃৎস্পন্দন পরিলক্ষিত হয়?
(ক) ১০-১২ (খ) ১২-১৪
(গ) ১৪-১৬ (ঘ) ১৬-১৮
উঃ গ

১২. সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর প্রসূতি মায়ের কোন উপসর্গটি অনেক সময় মিলিয়ে যায়?
(ক) ডায়াবেটিস (খ) রক্তস্বল্পতা
(গ) একমালিকানা (ঘ) ক্রিটিনিজম
উঃ ক

১৩. গর্ভধারণ মুহূর্ত থেকে প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী কমপক্ষে কত দিন পর্যন্ত মা ও শিশুর বিশেষ যত্ন প্রয়োজন?
(ক) ১০ (খ) ১৫
(গ) ৩০ (ঘ) ৪৫
উঃ ঘ

১৪. প্রসবকালে তমার অতিরিক্ত ঘামে পানির স্বল্পতা দেখা দেয়। এ অবস্থায় তাকে কী দিতে হবে?
(ক) আধা তরল সহজপাচ্য খাদ্য (খ) পুষ্টিকর ফল
(গ) দুধ, ডিম (ঘ) সবুজ শাকসবজি
উঃ ক

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

CamScanner

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

৫. নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করার জন্য কার সহায়তা প্রয়োজন?
ⓚ চিকিৎসকের ⓚⓗ বয়স্ক মহিলাদের
ⓖ অভিজ্ঞ মহিলাদের ⓖⓗ প্রতিবেশিদের **উ: ক**

৬. নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করার জন্য গর্ভধারণের উপযুক্ত কত বছরের পর?
(ক) ১৫ (খ) ২০
(গ) ৩৫ (ঘ) ৪০ **উ: খ**

৭. প্রসবকালীন জটিলতা এড়াতে দুই সন্তানের মধ্যে কমপক্ষে কত বছরের ব্যবধান থাকতে হবে?
(ক) ৫ (খ) ৪ (গ) ৩ (ঘ) ২ **উ: গ**

৮. প্রসবকালীন বিপদ সংকেত কয়টি?
(ক) ৪ (খ) ৫
(গ) ৬ (ঘ) ৭ **উ: খ**

৯. কোনটি প্রসবকালীন বিপদ সংকেতের অন্তর্ভুক্ত?
(ক) খিঁচুনি (খ) দ্রুত প্রসব (গ) বমি হওয়া (ঘ) সাদা স্রাব **উ: ক**

১০. কোনটি গর্ভবতী মায়ের জন্য খারাপ অবস্থা?
(ক) অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ (খ) বমি হওয়া
(গ) মাথা ঘোরা (ঘ) ঘুম কম হওয়া **উ: ক**

১১. জরায়ুর সংকোচনে কোনটি বাঁধার সৃষ্টি করে?
(ক) যমজ সন্তান (খ) মায়ের বয়স
(গ) অক্সিজেনের অভাব (ঘ) মায়ের উদ্বেগ **উ: ঘ**

১২. প্রতিবন্ধী শিশু জন্ম হওয়ার আশঙ্কা থাকে কোন ক্ষেত্রে?
(ক) অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে (খ) গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণে
(গ) ঘরের কাজ করলে (ঘ) গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত বিশ্রাম না নিলে **উ: ক**

১৩. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে কোনটি ঘটতে পারে?
(ক) প্রতিবন্ধী শিশু জন্ম হওয়ার আশঙ্কা থাকে
(খ) অধিক ওজনের শিশু জন্ম হওয়ার আশঙ্কা থাকে
(গ) স্বাস্থ্যবান শিশুর জন্ম হয়
(ঘ) যমজ শিশু জন্ম হওয়ার আশঙ্কা থাকে **উ: ক**

১৪. সাধারণত মেয়েদের বিবাহের জন্য কত বছর বয়স নির্ধারণ করা হয়েছে?
(ক) ১৫ (খ) ১৬
(গ) ১৭ (ঘ) ১৮ **উ: ঘ**

১৫. সাধারণত ছেলেদের বিবাহের জন্য কত বছর বয়স নির্ধারণ করা হয়েছে?
(ক) ২১ (খ) ২০ (গ) ১৯ (ঘ) ১৮ **উ: ক**

১৬. প্রসবকালে মায়ের ব্যথা ও উত্তেজনা উপশমের জন্য কোনটি দেওয়া হয়?
(ক) Insuline (খ) Sedative
(গ) Tetanas toxiod (ঘ) Arjinin **উ: খ**

১৭. প্রসবকালে মাকে অতিরিক্ত নিস্তেজক দেওয়ার প্রভাবে শিশুর ক্ষেত্রে কোনটি ঘটতে পারে?
(ক) হৃদস্পন্দন গতির পরিবর্তন (খ) অন্ধত্ব
(গ) বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা (ঘ) শারীরিক ত্রুটি **উ: ক**

১৮. গর্ভ পরিবেশ শিশুর অনুকূল হলে কোনটি ঘটবে?
(ক) শিশু নির্ধারিত সময়ে জন্মগ্রহণ করবে
(খ) অপরিপক্ব শিশুর জন্ম হবে
(গ) কম ওজনের শিশু হবে
(ঘ) নির্ধারিত সময়ের আগে শিশু জন্মগ্রহণ করবে **উ: ক**

১৯. কোনটির প্রভাবে গর্ভ পরিবেশ প্রতিকূল হতে পারে?
(ক) পরিবারের সদস্যদের যত্নের অভাব (খ) মায়ের কম ওজন
(গ) বাবার বয়স (ঘ) পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব **উ: ঘ**

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ৪ — নবজাতক, প্রসূতি মায়ের যত্ন ও শিশুর টিকা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ নবজাতকের আগমনে বেশি গুরুত্বপূর্ণ – **মায়ের প্রস্তুতি।**
- ☑ গর্ভধারণের পর থেকেই শুরু হয় – **প্রস্তুতি পর্ব।**
- ☑ যথাযথ প্রস্তুতি গর্ভবতী মা ও পরিবারের সদস্যদের দেয় – **মানসিক প্রশান্তি।**
- ☑ গাম্ভীর্য ও অভিভাবকত্বের আধার – **বাবা শব্দটি।**
- ☑ পিতৃত্ব হলো একটি – **গুরুদায়িত্ব।**
- ☑ নতুন শিশুর আগমনের বৃদ্ধি পায় – **পারিবারিক ব্যয়।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় ৭ মাস পর্যন্ত ডাক্তারের কাছে যেতে হয় – **মাসে ১ বার।**
- ☑ ৭ মাসের পর থেকে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে – **মাসে ২ বার।**
- ☑ প্রসবের স্থানের ব্যবস্থা করতে হবে প্রত্যাশিত তারিখের – **২ সপ্তাহ আগে।**
- ☑ নতুন সন্তানের দ্রব্যাদি কিনতে হবে প্রসবের – **দুই সপ্তাহ আগে।**
- ☑ বিকাশের সবচেয়ে সংক্ষিপ্ত সময় – **নবজাতক কাল।**
- ☑ নবজাতককাল হলো শিশু জন্মের পর থেকে – **১৪ দিন পর্যন্ত।**
- ☑ মায়ের গর্ভের পরিবেশের তাপমাত্রা – **১০০ Tr।**
- ☑ পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানো প্রধান কাজ – **নবজাতকের।**
- ☑ নবজাতকের হৃৎস্পন্দন প্রতি মিনিটে – **১২০-১৪০ বার।**
- ☑ সকালের রোদ শিশুর জন্য প্রয়োজন – **ভিটামিন ডি তৈরিতে।**
- ☑ নবজাতক গাঢ় বাদামি রঙের মলত্যাগ করে – **২-৩ দিন।**
- ☑ শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরপর করা হয় – **আপগার স্কোর।**
- ☑ আপগার টেস্টে সুস্থতা মূল্যায়নে বিষয় নির্ধারিত থাকে – **৫টি।**
- ☑ আপগার স্কোর ৪-৭ হলে নিতে হবে – **জীবন রক্ষাকারী পদক্ষেপ।**
- ☑ আপগার স্কোর ৭-১০ এর মধ্যে থাকলে – **ভালো।**
- ☑ আপগার টেস্ট দ্বিতীয় বার করা হয় – **১ম বারের ৫মিনিট পর।**
- ☑ Apgar Score আবিষ্কৃত হয় – **১৯৫৩ সালে।**
- ☑ নবজাতকের জন্য ভালো – **সুতি জামা।**
- ☑ নবজাতকের জন্ডিস ভালো হয়ে যায় – **৭-১০ দিনে।**
- ☑ নবজাতকের বাদামি রঙের মল হলো – **Meconium।**
- ☑ নবজাতকের সামান্য জন্ডিস দেখা দেয় – **৩-৪ দিনে।**
- ☑ নবজাতক ঘুমায় দৈনিক প্রায় – **১৮-২০ ঘণ্টা।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের পোশাক হবে – **আরামদায়ক।**
- ☑ প্রসূতি মাকে থাকতে হবে – **পরিচ্ছন্ন।**
- ☑ প্রসূতি মাকে দৈনিক প্রোটিন গ্রহণ করতে হয় – **৭০-৭৫ গ্রাম।**
- ☑ মায়ের সুস্থতার ওপর নির্ভর করে – **শিশুর সুস্থতা।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করবে – **শাকসবজি ও ফলমূল।**
- ☑ শিশুর জীবনের প্রথম টিকা – **শালদুধ।**
- ☑ শিশুর জন্য আদর্শ খাদ্য – **মায়ের দুধ।**
- ☑ শিশু সহজে হজম করতে পারে মায়ের দুধের – **ল্যাকটোজ।**
- ☑ নবজাতকের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় – **শালদুধ।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের প্রতিদিন শালদুধ উৎপাদিত হয় গড়ে – **৮০-১০০ মি.লি.।**
- ☑ ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে দিতে হবে – **মায়ের দুধ।**
- ☑ শিশুর টিকা হলো – **এক প্রকার ঔষধ।**
- ☑ যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধে টিকা দিতে হয় – **১ ডোজ।**
- ☑ ধনুষ্টংকার রোগে দেওয়া হয় – **ডিপিটি।**
- ☑ পেলিওমাইলাইটিস রোগে দেওয়া হয় – **ওপিভি টিকা।**

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

CamScanner

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. নবজাতকের আগমনের কার প্রস্তুতি নিতে হয় সবচেয়ে বেশি?
ক) মায়ের খ) বাবার
গ) দাদা-দাদির ঘ) আত্মীয়-স্বজনের উ: ক

০২. নতুন শিশু আগমনের প্রস্তুতি নিতে হয় গর্ভধারণের কত দিন থেকে?
ক) সাথে সাথে খ) ৭ গ) ১৫ ঘ) ৩০ উ: ক

০৩. গর্ভবতী মায়ের শারীরিক ও মানসিক প্রফুল্লতার জন্য কার সহযোগিতা প্রয়োজন?
ক) সন্তানের খ) বাবার
গ) পরিবারের ঘ) আত্মীয়-স্বজনদের উ: খ

০৪. পরিবারে নতুন শিশুর আগমনে বড় শিশুটির প্রতি কী ধরনের আচরণ থেকে বিরত থাকতে হবে?
ক) প্রাধান্য দেওয়া খ) স্নেহ-মমতা দেখানো
গ) অবহেলা করা ঘ) পরিচর্যা করা উ: গ

০৫. প্রসবের কত দিন আগে প্রসব কোথায় হবে তা নিশ্চিত করতে হবে?
ক) ৭ খ) ১৪ গ) ২১ ঘ) ৩০ উ: খ

০৬. পরিবারের আনন্দময়, সুন্দর ও সুস্থ সম্পর্ক কার ওপর নির্ভর করে?
ক) মায়ের খ) বাবার
গ) দাদা-দাদির ঘ) আত্মীয়-স্বজনের উ: ক

০৭. বিকাশ পর্যায়ে সর্বাপেক্ষা সংক্ষিপ্ত সময় কোনটি?
ক) নবজাতককাল খ) অতি শৈশবকাল
গ) প্রারম্ভিক শৈশবকাল ঘ) বয়ঃসন্ধিকাল উ: ক

০৮. নবজাতক প্রথমবারের মতো কখন বায়ু থেকে অক্সিজেন গ্রহণ করে?
ক) গর্ভধারণের প্রথম অবস্থায় খ) গর্ভধারণের ৩য় মাসে
গ) গর্ভধারণের শেষ পর্যায়ে ঘ) নাভিরজ্জু কাটার পর উ: ঘ

০৯. নবজাতকের হৃৎস্পন্দন মিনিটে কত বার?
ক) ৮০-১০০ খ) ১০০-১২০
গ) ১২০-১৪০ ঘ) ১৪০-১৬০ উ: গ

১০. নবজাতকের উচ্চতা সাধারণত কত ইঞ্চি হয়?
ক) ১২-১৫ খ) ১৮-১৯ গ) ১৯-২০ ঘ) ১৯-২১ উ: ঘ

১১. অম্ল বা লবণ স্বাদে নবজাতক কী প্রতিক্রিয়া দেখায়?
ক) মুখ বিকৃত করে খ) পরিতৃপ্তি প্রকাশ করে
গ) কান্না করে ঘ) চোখ বন্ধ করে উ: ক

১২. জন্মের কতক্ষণ পর শিশুকে শাল দুধ দিতে হবে?
ক) ৩০ মিনিট খ) ১ ঘণ্টা গ) ২ ঘণ্টা ঘ) ৩ ঘণ্টা উ: খ

১৩. আপগার স্কোর কখন করা হয়?
ক) শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরপর খ) শিশুর জন্মের ২দিন পর
গ) শিশুর জন্মের ৭দিন পর ঘ) শিশুর জন্মের ১০ দিন পর উ: ক

১৪. ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর নবজাতকের গায়ের রং কী ধরনের হলে আপগার স্কোরের মান ২ হবে?
ক) গাঢ় নীল খ) নীলচে গোলাপি
গ) সম্পূর্ণ গোলাপি ঘ) লালচে বাদামি উ: গ

১৫. আপগার স্কোর ২য় বার কখন পরীক্ষা করা হয়?
ক) ১ম বারের ৫ মিনিট পর খ) ১ম বারের ১ দিন পর
গ) ১ম বারের ১ সপ্তাহ পর ঘ) ১ম বারের ১ মাস পর উ: ক

১৬. আপগার স্কোর মোট কত হলে সবচেয়ে উত্তম?
ক) ৭ খ) ৮ গ) ৯ ঘ) ১০ উ: ঘ

১৭. জন্মের পর নবজাতকের অন্ত্রে কোন ভিটামিন তৈরি হতে পারে না?
ক) D খ) C গ) E ঘ) K উ: [illegible]

১৮. সদ্যোজাত শিশুর জামা কোন কাপড়ের হবে?
ক) সুতি খ) লিনেন গ) রেশমি ঘ) পশমি উ: [illegible]

১৯. নবজাতকের জন্ডিস দেখা দিলে তা কত দিনের মধ্যে সাধারণত ভালো হয়ে যায়?
ক) ৩-৪ খ) ৭-১০
গ) ১০-১৫ ঘ) ১৫-২০ উ: [illegible]

২০. শিশুকে সরাসরি সূর্যের আলোতে রাখলে কী হবে?
ক) চামড়া পুড়ে যাবে খ) সূর্যদাহ হবে
গ) ভিটামিন ডি পাবে ঘ) হাড় শক্ত হবে উ: গ

২১. নবজাতকের কতদিন সামান্য জন্ডিস দেখা দিতে পারে?
ক) ২-৩ খ) ৩-৪
গ) ৪-৫ ঘ) ৫-৬ উ: [illegible]

২২. মায়ের দুধ ছাড়া অন্য দুধ পান করলে শিশুর মল কী ধরনের হয়?
ক) বাদামি খ) কালচে
গ) শক্ত ঘ) তরল উ: গ

২৩. প্রসবের পর প্রসূতিকে ১ মাস কী খেতে হবে?
ক) সাইট্রিক অ্যাসিড খ) ফলিক অ্যাসিড
গ) ম্যালিক অ্যাসিড ঘ) টারটারিক অ্যাসিড উ: খ

২৪. প্রসবের পর সাধারণত ১০%-২০% মায়ের কোনটি দেখা দেয়?
ক) সামাজিক অসংগতি খ) মানসিক অসংগতি
গ) উচ্ছলতা. ঘ) উদ্দীপনা উ: খ

২৫. সন্তানপ্রসবের পর মা ও নবজাতকের কত দিনের বিশেষ যত্নকে Post natal care বলে?
ক) ৩০ খ) ৪০ গ) ৩২ ঘ) ৪২ উ: ঘ

২৬. শিশুকে মায়ের বুকের দুধ কত মাস পর্যন্ত দিতে হবে?
ক) ৩ খ) ৪ গ) ৫ ঘ) ৬ উ: ঘ

২৭. প্রসূতি মায়ের শরীরে প্রতিদিন গড়ে কত মি.লি. পরিমাণ শালদুধ তৈরি হয়?
ক) ৪০-৫০ খ) ৫০-৬০
গ) ৭০-৮০ ঘ) ৮০-১০০ উ: গ

২৮. শালদুধ কতদিন পর্যন্ত নির্গত হয়?
ক) ২-৩ খ) ৪-৫ গ) ৮-৯ ঘ) ১২-১৫ উ: ক

২৯. মায়ের দুধ মিষ্টি হয় কোনটি বেশি থাকার কারণে?
ক) ল্যাকটোজ খ) স্নেহ
গ) প্রোটিন ঘ) ভিটামিন সি উ: ক

৩০. টিকা কী?
ক) এক ধরনের ঔষধ খ) জীবাণুনাশক
গ) স্যালাইন ঘ) রাসায়নিক পদার্থ উ: ক

৩১. মুন্নুর মেয়ের বয়স ৯ মাস। তিনি মেয়েকে সময়মতো টিকা দিতে নিয়ে যান। এর কারণ কী?
ক) এতে মানসিক বিকাশ ত্বরান্বিত হয় খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
গ) রোগের প্রতিকার করা যায় ঘ) দৈহিক বৃদ্ধি ত্বরান্বিত হয় উ: খ

৩২. শিশুকে হাম ও রুবেলার টিকা দিতে হয় শরীরের কোন অংশে?
ক) বাম বাহুর উপরে খ) ডান বাহুর উপরে
গ) বাম উরুর মধ্যভাগে বহিরাংশে ঘ) ডান উরুর মধ্যভাগ বহিরাংশে উ: গ

৩৩. শিশুকে যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধে কত ডোজ টিকা দিতে হয়?
ক) ১ খ) ২ গ) ৩ ঘ) ৪ উ: ক

৩৪. হাম প্রতিরোধে এম. আর টিকা শিশুর কয় মাস পূর্ণ হলে দিতে হবে?
ক) ৭ খ) ৮ গ) ৯ ঘ) ১০ উ: গ

CS CamScanner

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ৫

শিশুর ক্রমবিকাশ

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

☑ শারীরিক, মানসিক, সামাজিক দিক নিয়ে আবর্তিত হয় – বিকাশ।
☑ বিকাশ হলো গুণগত পরিবর্তন যা প্রকাশ পায় – আচরণের মাধ্যমে।
☑ বিকাশের ক্ষেত্রে অপরিহার্য – পরিপক্বতা ও শিক্ষণ।
☑ শিশুর বর্ধনজনিত পরিবর্তন – কখনো দ্রুত, কখনো ধীর।
☑ বিকাশের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ – পরিবেশ।
☑ মস্তিষ্কের বিকাশের ফলে বৃদ্ধি পায় – চিন্তাশক্তি ও স্মরণশক্তি।
☑ নিষিক্তকরণ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত চলমান – বিকাশ।
☑ শারীরিক বিকাশের গতি প্রভাবিত হয় – দুই ভাবে।
☑ মানব সৃষ্টির প্রথম সূচনা – জাইগোট।
☑ পরিপূর্ণ বর্ধনের জন্য প্রয়োজন – উদ্দীপনা।
☑ পূর্ণবয়স্ক মানুষের মাথার আকৃতি শরীরের – ১/৭ ভাগ।
☑ মানুষের ব্যক্তিত্বের উন্মেষ ঘটায় – শৈশবের অভিজ্ঞতা।
☑ Growth & Development শব্দ ২টি– ভিন্ন অর্থ বহন করে।
☑ Growth– পরিমানগত পরিবর্তন।
☑ Development– গুণগত পরিবর্তন।
☑ বিকাশ গুণগত পরিবর্তন নির্দেশ করে– Vanden Daele এর মতো।
☑ মানুষের জীবন– স্থিতিশীল নয়।
☑ মানুষ কখনও– একরকম থাকে না।
☑ মানুষের পরিবর্তনগুলো– ৪ ভাগে বিভক্ত।
☑ শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে– শৈশবের বৈশিষ্ট্য লোপ পায়।
☑ জন্ম সময় দেহের তুলনায় শিশুর মাথা ও কপাল- বড় থাকে।
☑ জন্মের পর থেকেই– শিশুর শারীরিক পরিবর্তন হতে থাকে।
☑ White-এর মতে শিশুর জীবনের সংকটময় কাল– ৮-১৮ মাস।
☑ শিশুকাল হল মৌলিক বিশ্বাস অর্জনের সময়– এরিকসনের মতে।
☑ শিশুর জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে– পরিবার ও সমাজ।
☑ শিশুর মধ্যে কাঙ্ক্ষিত আচরণ সৃষ্টি করা যায়– সঠিক পরিকল্পনার মধ্য দিয়ে।
☑ পরিপক্বতার সাথে শিক্ষণের– নিবিড় সম্পর্ক বিদ্যমান।
☑ শিশুর বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা– আনুপাতিক হারে বৃদ্ধি পায়।
☑ শিশুর জন্ম পূর্ব ও জন্মের পর অনুমেয় শারীরিক বর্ধনের গতি প্রভাবিত হয়– ২ভাবে।
☑ বর্ধনের ধারা সকলের জন্যই– মোটামুটি এক রকম।
☑ প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী– শিশুতে শিশুতে ব্যক্তিগত পার্থক্য দেখা যায়।
☑ শিশুর বিকাশ ও বর্ধন– গতিময়।
☑ জন্মপূর্ব বর্ধনে সবচাইতে বেশি– মাথার বর্ধণ।
☑ ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্যের কারণে– একেক শিশুর ব্যক্তিত্ব এক এক রকম হয়।
☑ গর্ভাবস্থায় বর্ধন– খুব দ্রুত সাধিত হয়।
☑ শৈশবকাল– ২-১৩/১৪ বছর।
☑ শিশু ৯০০ শব্দ আয়ত্ত্ব করে– ৩ বছর বয়সে।
☑ বর্ধনের প্রতিটি স্তর– শিশুর কাছ থেকে সমস্ত কিছু প্রত্যাশা করে।
☑ বিকাশের প্রত্যেক পর্যায়ে– বিপত্তির আশঙ্কা থাকে।
☑ প্রত্যেক বয়সে শিশুর বিকাশ– বিঘ্নিত হতে পারে।
☑ নৈপুণ্যতা অর্জন করার জন্য শৈশবকাল– উপযুক্ত সময়।
☑ বাল্যকাল– দলগঠনের বয়স।
☑ তরুণ বয়স– আত্ম পরিচিতি অর্জনের বয়স।
☑ বৃদ্ধ বয়সেও– দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়।
☑ বৃদ্ধ বয়সেও সুখ অর্জনের শর্ত– ৩টি।
☑ জন্মের সময় শিশুর পা– হাতের চেয়ে আনুপাতিক হারে ছোট থাকে।
☑ শৈশবে মাথার নিচের দিক– ছোট থাকে।
☑ ছোট শিশুর থুতনি– খুবই ছোট থাকে।
☑ এদেশে Growth Chert এর প্রচলন করেছে– UNICEF.
☑ শিশুর দাঁত উঠে– ৬ষ্ঠ মাসে।
☑ শিশু হামাগুড়ি দেয়– ৭ম মাসে।
☑ মাতৃগর্ভে শিশু অভ্যস্ত থাকে– ১০০° ফা. এ।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. কোনটি বর্ধনের ইংরেজি রূপ?
ⓚ Grow ⓚh Growing
ⓖ Growth ⓖh Grown
উঃ ⓖ

০২. তামিমের বয়স ৪ বছর। তার শিখন, বুদ্ধিমত্তা এবং চিন্তাক্ষেত্রে পরিবর্তন ঘটেছে কিসের বৃদ্ধি ও পরিপক্বতার ফলে?
(ক) চিন্তাশক্তির (খ) স্মৃতিশক্তির
(গ) মস্তিষ্কের (ঘ) শরীরের
উঃ (গ)

০৩. বিকাশ কোন ধরনের পরিবর্তন?
(ক) আচারগত (খ) পরিমাণগত
(গ) গুনগত (ঘ) বংশগত
উঃ (গ)

০৪. শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, আবেগিত ও ভাষাগত দিক নিয়ে কোনটি আবর্তিত হয়?
(ক) বর্ধন (খ) বিকাশ
(গ) সাহস (ঘ) শক্তি
উঃ (খ)

০৫. "বর্ধন ও বিকাশ শুধু শারীরিক আকার এবং শরীরের অনুপাতের পরিবর্তন বোঝায় না"– বলেছেন
(ক) Anderson (খ) Bower
(গ) Vanden (ঘ) Daele
উঃ (ক)

০৬. শিশুর বর্ধনের পরিবর্তনগুলোকে ভাগ করা যায়–
(ক) ২ ভাগে (খ) ৩ ভাগে
(গ) ৪ ভাগে (ঘ) ৫ ভাগে
উঃ (গ)

০৭. জন্ম মুহূর্ত থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত বয়সকে ভাগ করা যায়–
(ক) ২ ভাগে (খ) ৩ ভাগে
(গ) ৪ ভাগে (ঘ) ৫ ভাগে
উঃ (ঘ)

০৮. শৈশব কালকে ভাগ করা যায়–
(ক) ২ ভাগে (খ) ৩ ভাগে (গ) ৪ ভাগে (ঘ) ৫ ভাগে
উঃ (ক)

০৯. প্রাথমিক শৈশব কাল–
(ক) ২- ৪ বছর (খ) ২ - ৫ বছর
(গ) ২- ৬ বছর (ঘ) ২- ৮ বছর
উঃ (খ)

১০. বর্ধনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ–
(ক) ২টি (খ) ১টি
(গ) ৪টি (ঘ) ৩টি
উঃ (গ)

১১. ২ বছরের মধ্যে শিশু বলতে পারে–
(ক) ১০০ শব্দ (খ) ২০০ শব্দ
(গ) ৪০০ শব্দ (ঘ) ৩০০ শব্দ
উঃ

১২. প্রান্তীয় শৈশব কাল–
(ক) ৬ - ১১ বছর (খ) ৬ -১২ বছর
(গ) ৫- ১০ বছর (ঘ) ৫ -১২ বছর
উঃ

১৩. বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুত পরিবর্তন দেখা যায়–
(ক) শারীরিক (খ) মানসিক
(গ) ক + খ (ঘ) কোনটিই নয়
উঃ

CamScanner

১৪. ফ্রয়েড মনো-সামাজিক বিকাশে স্তরের কথা বলেছেন–
ক) ২টি খ) ৪টি গ) ৫টি ঘ) ৬টি উ: গ

১৫. বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশকে ভাগ করা হয়েছে–
ক) ২টি প্রধান পর্বে খ) ৪টি প্রধান পর্বে
গ) ৫টি প্রধান পর্বে ঘ) ৬টি প্রধান পর্বে উ: ক

১৬. বর্তমানে নির্দিষ্ট আচরণ ও বিকাশজনিত পরিবর্তনের ধারা অনুযায়ী মনোবিজ্ঞানীরা মানুষের জীবনকে ভাগ করেছে–
ক) ৫টি পর্যায়ে খ) ১০টি পর্যায়ে
গ) ১৫টি পর্যায়ে ঘ) ২০টি পর্যায়ে উ: খ

১৭. নবজাতককালের বিস্তৃতি-শিশু ভূমিষ্ট হওয়া মুহূর্ত থেকে–
ক) ৫ দিন পর্যন্ত খ) ১০ দিন পর্যন্ত
গ) ১৪ দিন পর্যন্ত ঘ) ১২ দিন পর্যন্ত উ: গ

১৮. জন্মকালীন সময়ে একটি শিশুর ওজন থাকে–
ক) ৩ কি.গ্রাম খ) সাড়ে ৩ কি.গ্রা
গ) ৩ কি.গ্রা. এর বেশি ঘ) সাড়ে ৩ কি.গ্রা এর কম উ: খ

১৯. ৬ মাসে শিশুর ওজন বাড়ে–
ক) ২ গুণ খ) ৩ গুণ গ) ৪ গুণ ঘ) ৫ গুণ উ: ক

২০. শিশুর দেহে চর্বি বেশি থাকলে তার গড়নকে বলা হয়–
ক) Endomorph খ) Mesomorph
গ) ক + খ ঘ) কোনটিই নয় উ: ক

২১. শিশুর দেহের হাড় সরু এবং পেশি ও চর্বির অভাব থাকলে এর গড়নকে বলা হয়–
ক) Endomorph খ) Mesomorph
গ) Ectomorph ঘ) ক + গ উ: গ

২২. শিশুর দেহের হাড়ের ও পেশির গঠন সুদৃঢ় হলে তার গড়নকে বলা হয়–
ক) Endomorph খ) Mesomorph
গ) Ectomorph ঘ) ক + খ + গ উ: খ

২৩. জন্মের সময় শিশুর দৈর্ঘ্য যা থাকে ৪ বছরে তা–
ক) ২গুণ হয় খ) ৩ গুণ হয়
গ) ৪ গুণ হয় ঘ) ৫ গুণ হয় উ: ক

২৪. জন্মপূর্ব বর্ধনে শিশুর বৃদ্ধি সর্বোচ্চ হয়–
ক) মাথার খ) হাতের
গ) পায়ের ঘ) চুলের উ: ক

২৫. জন্মের সময় শিশুর সর্বমোট হাড় থাকে–
ক) ৩০০টি খ) ২৮০টি
গ) ৩৫০টি ঘ) ২০৬টি উ: ক

২৬. কৈশোরে শিশুর সর্বমোট হাড় থাকে–
ক) ৩০০টি খ) ৩৫০টি
গ) ২০৬টি ঘ) ২৮০টি উ: ক

২৭. পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির শরীরে হাড় থাকে–
ক) ২০০টি খ) ২০১টি গ) ২০৬টি ঘ) ২০৭টি উ: গ

২৮. ১ বছর বয়সে দাঁত উঠে–
ক) ২-৬ টা খ) ৪-৫ টা
গ) ৪-৬ টা ঘ) ৪-৮ টা উ: গ

২৯. শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ভাগ করা যায়–
ক) ২ ভাগে খ) ৪ ভাগে গ) ৫ ভাগে ঘ) ৩ ভাগে উ: ঘ

৩০. সাধারণত দৈহিক গঠন দেখা যায়–
ক) ২টি খ) ৩টি গ) ৪টি ঘ) ৫টি উ: খ

৩১. শিশুর অস্থায়ী দাঁত পড়ে স্থায়ী দাঁত উঠে–
ক) ৫/৬ বছর বয়সে খ) ৬/৭ বছর বয়সে
গ) ৭/৮ বছর বয়সে ঘ) ৪/৫ বছর বয়সে উ: খ

৩২. শিশুর মেদ দ্রুত বাড়তে থাকে–
ক) প্রথম ২ মাস খ) প্রথম ৪ মাস
গ) প্রথম ৬ মাস ঘ) প্রথম ৯ মাস উ: ঘ

৩৩. শিশুর বৈশিষ্ট্য সমূহকে ভাগ করা যায়–
ক) ২টি স্তরে খ) ৩টি স্তরে
গ) ৪টি স্তরে ঘ) ৫টি স্তরে উ: গ

৩৪. ২ বছর বয়সে শিশু লম্বা হয়–
ক) ২৫% খ) ৫০%
গ) ৭৫% ঘ) ৮০% উ: গ

দ্বিতীয় পত্র
অধ্যায় ৬

বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ অস্বাভাবিক আচরণ বলে অভিহিত করা হয়– **১০ জনের আচরণ থেকে ভিন্ন আচরণ কে।**
- ☑ জীবনকে সুন্দর ও সাবলীল করে– **সুস্থ মানুষের স্বাভাবিক আচরণ।**
- ☑ শিশুর জীবনের স্বাভাবিক বর্ধন ও আচার আচরণ– **তার উন্নয়নের সোপান।**
- ☑ দৈহিক ও মানসিক বিকাশের থেকে– **শিশু বিশেষ কতগুলো সমস্যার সম্মুখীন হয়।**
- ☑ সবসময় সমালোচনা করলে– **শিশুর ব্যক্তিত্ব বিকাশ ও আচরণে বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়।**
- ☑ শিশুর বেঁচে থাকার জন্য– **Sucking অপরিহার্য।**
- ☑ আঙ্গুল চোষার মাধ্যমে শিশু– **পরিতৃপ্তি খোঁজে।**
- ☑ অনেক সময় ভালবাসা ও আকর্ষণের পথে বিঘ্নতা সৃষ্টি হলে– **শিশু অর্ন্তমুখী হয়ে পড়ে।**
- ☑ অনেক শিশু ক্লান্ত হয়ে পড়লে বা ঘুম লাগলে, অসুস্থ বোধ করলে– **আঙ্গুল চোষে।**
- ☑ শিশু একাকীত্ব লাঘব করার জন্য– **আঙ্গুল চোষে।**
- ☑ বোতলে দুধ খাওয়া শিশুর মধ্যে– **আঙ্গুল চোষার প্রবণতা সবচেয়ে বেশি।**
- ☑ ছোট শিশুদের বেলায় আঙ্গুল চোষা– **সাময়িক ব্যাপার।**
- ☑ আঙ্গুল চোষার অভ্যাস দূর করতে শিশুদের সাথে ব্যবহার করতে হবে– **সহানুভূতি ও ধৈর্য্যের সাথে।**
- ☑ শিশুর কোমল মনের আশা ফিরিয়ে আনা যায়– **প্রাণঢালা স্নেহ ভালবাসা দিয়ে।**
- ☑ শিশু নিজের কাজ ও কথা প্রতিষ্ঠিত করতে চায়– **না বলার মাধ্যমে।**
- ☑ শিশু নিজের ব্যক্তিত্বের প্রতি হ্যাঁ বোধক প্রকাশ ঘটায়– **না বোধক বাক্য উচ্চারণের মাধ্যমে।**
- ☑ সক্রিয় না সূচক মনোভাবের ক্ষেত্রে– **শিশু বিরুদ্ধাচারণ করে।**
- ☑ নিষ্ক্রিয় না সূচক মনোভাবের ক্ষেত্রে– **শিশু নেতিবাচক মনোভাব প্রকাশ করে।**
- ☑ শিশু যত বড় হয়– **তত তার মধ্যেও আত্মসচেতনতা বোধ জাগে।**
- ☑ ব্যক্তি স্বতন্ত্রের কারণে– **বিভিন্ন শিশু বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে।**
- ☑ শিশুর সীমাবদ্ধতা, অজ্ঞতা ও অনভিজ্ঞতা– **শিশুকে নেতিবাচক করে তোলে।**
- ☑ মা বাবার অতিরিক্ত আদর ও প্রশ্রয়– **শিশুকে স্বেচ্ছাচারী করে তোলে।**
- ☑ শারীরিক অসুস্থতার কারণে– **শিশুর মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়।**
- ☑ শিশু অনেক সময় পার্থক্য করতে পারে না– **বাস্তব ও রূপকথার মধ্যে।**
- ☑ মিথ্যা বলার সমস্যা বেশি দেখা দেয়– **প্রাক বিদ্যালয়গামী বয়সের শিশুদের মধ্যে।**
- ☑ বয়স বাড়ার সাথে সাথে– **শিশুর মিথ্যা বলার প্রবণতা কমে যায়।**
- ☑ অতৃপ্ত চাহিদার কারণে শিশুর মনে– **দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়।**
- ☑ অধিকাংশ সময়ে পরিবারে ২য় শিশুর আগমনে– **১ম শিশুর মধ্যে ঈর্ষার উদ্ভব হয়।**
- ☑ শিশু ঈর্ষার পাত্রের প্রতি ঘৃণা ও বিদ্বেষ সরাসরি প্রকাশ করে– **প্রত্যেক প্রতিক্রিয়ায়।**
- ☑ ঈর্ষার প্রকৃতি– **ভিন্ন ভিন্ন হয়।**

CamScanner

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. ঈর্ষার প্রতিক্রিয়া কত ধরনের হতে পারে?
ক) ২ ধরনের খ) ৩ ধরনের
গ) ৪ ধরনের ঘ) ৫ ধরনের
উ: খ

০২. শিশুর আচরনের উপর প্রভাব ফেলে তার
ক) বয়স খ) শারীরিক বর্ধন
গ) ক্রম উন্নতির গতিধারা ও বংশগতি ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

০৩. মনোরোগ বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সমস্যা শিশুর জন্য আঙ্গুল চোষা যখন তার বয়স–
ক) ১/২ বছর খ) ২/৩ বছর
গ) ৩/৪ বছর ঘ) ৪/৫ বছর
উ: খ

০৪. শিশুর সমস্যাজনিত আচরণ দূর করণের জন্য সচেতন হতে হবে শিশুর–
ক) শিশুর পরিচালককে খ) বাবা-মাকে
গ) ক + খ ঘ) প্রতিবেশিকে
উ: গ

০৫. সমস্যা সৃষ্টির শুরুতে সমাধানের উদ্যোগ নেয়া হয় না যে কারণে–
ক) অসাবধানতা খ) অনভিজ্ঞতা
গ) ক + খ ঘ) সচেতনতা
উ: গ

০৬. শিশুদের মধ্যে আচরণগত সমস্যা দেখা দেয়–
ক) তার দৈহিক চাহিদা পূরণ না হলে
খ) তার মানসিক চাহিদা পূরণ না হলে
গ) ক + খ
ঘ) তার সামাজিক চাহিদা পূরণ না হলে
উ: ঘ

০৭. শিশুকে আঙ্গুল চোষার কাজে অভ্যস্ত করে–
ক) স্নেহ-ভালবাসার অভাববোধ খ) নিরাপত্তার অভাববোধ
গ) সামাজিক চাহিদার অপূর্ণতা ঘ) ক + খ
উ: ঘ

০৮. উদ্বেগের কারণে শিশু–
ক) আঙ্গুল চোষে খ) মিথ্যা বলে
গ) না বলে ঘ) ঈর্ষকাতর হয়
উ: ক

০৯. আঙ্গুল চোষার প্রবৃত্তি বেশি দেখা যায়–
ক) যে সকল শিশুর মায়েরা উদাসীন তাদের মধ্যে
খ) যাদের মধ্যে হিংসা ও উদ্বেগ চাপা অবস্থায় থাকে তাদের মধ্যে
গ) যারা নিরীহ তাদের মধ্যে
ঘ) ক + খ
উ: ঘ

১০. কোন শিশুদের মধ্যে আঙ্গুল চোষার প্রবণতা কম?
ক) বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের মধ্যে খ) উদ্বিগ্ন শিশুদের মধ্যে
গ) অন্তর্মুখী শিশুদের মধ্যে ঘ) ক + খ + গ
উ: ক

১১. বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের মধ্যে আঙ্গুল চোষার প্রবণতা কম কেন?
ক) শিশু চাহিদামত খেতে পারে
খ) তৃপ্তি বোধ করে
গ) ক + খ
ঘ) কেউ তাকে কিছু বলে না
উ: গ

১২. কত বছরের পরও যদি শিশু আঙ্গুল চোষা ত্যাগ না করতে পারে তাহলে ব্যবস্থা নিতে হবে?
ক) ২ বছর খ) ৫ বছর
গ) ৩ বছর ঘ) ৪ বছর
উ: খ

১৩. আঙ্গুল চোষার সমস্যা দূর করা যায় কিভাবে?
ক) সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলায় ব্যস্ত রাখার মাধ্যমে
খ) পিতামাতার সার্বক্ষণিক সহচার্য দেয়ার মাধ্যমে
গ) শিশুর মনে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার মাধ্যমে
ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

১৪. 'না' এর প্রবণতা শিশুর মধ্যে প্রবলভাবে দেখা দেয়–
ক) ১৮ মাস - ২ বছর ২মাস/ ৩ বছরে
খ) ১ মাস - ১ বছর ৬মাস/ ২ বছরে
গ) ১০ মাস - ১ বছর / ২ বছরে
ঘ) ১ মাস - ৩/৪ বছরে
উ: ক

১৫. মনোবিজ্ঞানীগণ শিশুর না বলার আচরণকে কেমন আচরণ বলে অভিহিত করেছেন?
ক) ক্রম উন্নয়ন মূলক আচরণ
খ) ক্রম অনুন্নয়ন মূলক আচরণ
গ) ক্রম বর্ধমান আচরণ
ঘ) সাধারণ
উ: ক

১৬. নির্দিষ্ট বয়সে শিশুর না এর প্রকাশতাকে স্বাধীন সত্তার একটি অনন্য বিকাশ বলেছেন–
ক) Ruth খ) Strang
গ) Ross ঘ) ক + খ
উ: ঘ

১৭. শিশুর না বলার প্রবণতায় পরিবারের সদস্যরা হয়ে পরে–
ক) অস্থির খ) অধৈর্য্য
গ) ক + খ ঘ) বিরক্ত
উ: গ

১৮. শিশুর বর্ধনেরই আর একটি দিক–
ক) না বলা খ) আঙ্গুল চোষা
গ) মিথ্যা বলা ঘ) ঈর্ষা করা
উ: ক

১৯. না সূচক আচরণের আরেকটি ধরণ হলো শিশু কোন ভ্রূক্ষেপ করে না কোন–
ক) আদেশের প্রতি খ) নিষেধের প্রতি
গ) অনুরোধের প্রতি ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

২০. না বলার প্রবণতা যাতে দীর্ঘস্থায়ী না হয় সেজন্য কি করতে হবে?
ক) অভিভাবকদের উদার হতে হবে
খ) স্বাধীনতা দিতে হবে
গ) সঠিক নির্দেশনা ও পরিচালনা করতে হবে
ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

২১. শিশুদের না বলার প্রবণতা কত ধরণের?
ক) ২ ধরণের খ) ৩ ধরণের
গ) ৪ ধরণের ঘ) ৫ ধরণের
উ: ক

২২. শিশুর না সূচক আচরণের কারণ–
ক) চাহিদার অপরিতৃপ্তি খ) অতিরিক্ত প্রশ্রয়
গ) অতিরিক্ত অবহেলা ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

২৩. শিশুর মিথ্যা বলার পিছনের কারণগুলোকে কত ভাগে ভাগ করা যায়?
ক) ২ ভাগে খ) ৪ ভাগে
গ) ৩ ভাগে ঘ) ৫ ভাগে
উ: ক

২৪. ঈর্ষা সাথে সবসময় যুক্ত থাকে–
ক) ভালবাসা খ) কাঙ্ক্ষিত বস্তু হারানো
গ) ক + খ ঘ) অন্যের অনিষ্টের ইচ্ছা
উ: ক

২৫. শিশুর মিথ্যা বলা নির্ভর করে–
ক) পারিবারিক শিক্ষার উপর খ) পরিবেশের উপর
গ) সামাজিক সুবিধার উপর ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

CamScanner

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ৭

তারুণ্যের বিকাশ ও বিপর্যয়

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা – **১৩ থেকে ১৫ বছর।**
- ☑ তারুণ্যের বয়সসীমা – **১৩ থেকে ১৮ বছর।**
- ☑ জীবন বিকাশের স্তর বা পর্যায় – **তারুণ্য।**
- ☑ যৌবনের দূত, নবীন প্রাণের রচয়িতা – **তরুণরা।**
- ☑ তারুণ্য পর্যায়কে ভাগ করা যায় – **২ ভাগে।**
- ☑ তারুণ্যে বিলম্বিতকালের বয়সসীমা – **১৫ থেকে ১৮ বছর।**
- ☑ তরুণ বয়সের ঐশ্বর্য – **দৈহিক সৌন্দর্য।**
- ☑ ব্যক্তিত্বই মানুষের – **চালিকাশক্তি।**
- ☑ মানুষের ব্যক্তিত্বের বীজ রোপিত হয় – **তরুণ বয়সে।**
- ☑ শিশুকালীন মানসিকতার পরিবর্তন হয় – **তরুণ বয়সে।**
- ☑ দলের স্বীকৃতি অর্জনে ব্যর্থ হলে তরুণরা – **হীনম্মন্যতায় ভোগে।**
- ☑ মানসিক পীড়ন ও বিপর্যয়ের বয়স – **তারুণ্য।**
- ☑ অনুকূল পরিবেশ সুষ্ঠু বিকাশ হয় – **আবেগের।**
- ☑ তারুণ্যে আবেগের ভারসাম্য নষ্ট করে – **মানসিক চাপ।**
- ☑ তারুণ্যের অতিরিক্ত আবেগের কারণ – **দৈহিক পরিবর্তন।**
- ☑ প্রতিকূল পরিবেশ শিশুর নষ্ট হয় – **আবেগের ভারসাম্য।**
- ☑ শিশুরা নৈতিক শিক্ষা লাভ করে – **পরিবার থেকে।**
- ☑ ভালো, মন্দ, বিচার-বুদ্ধি ও লোভ প্রতিহত করাই ভালো – **নৈতিকতা।**
- ☑ প্রতিটি সমাজে থাকে – **নির্দিষ্ট রীতিনীতি।**
- ☑ তারুণ্যে প্রাধান্য লাভ করে – **ন্যায়পরায়ণতাবোধ।**
- ☑ বিবেক হচ্ছে একটি মানসিক ক্ষমতা যা – **বাইরে নিয়ন্ত্রণমুক্ত।**
- ☑ পরিবারের সাথে তরুণদের থাকতে হবে – **বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক।**
- ☑ জীবনধারণের জন্য প্রয়োজনীয় জীবিকা – **বৃত্তি।**
- ☑ জীবনে প্রতিষ্ঠা ও অর্থনৈতিক নিরাপত্তা দেয় – **বৃত্তি।**
- ☑ মানুষ জীবিকা নির্বাচনের তাগিদ অনুভব করে – **শৈশব থেকে।**
- ☑ একটি শিশু জীবিকা সম্পর্কে অবহিত হয় – **প্রাক শৈশবে।**
- ☑ ছেলেমেয়েরা জীবিকা সম্পর্কে অলীক কল্পনা করে – **১১/১২ বছর।**
- ☑ মানুষের জীবনকে ধ্বংস করে – **মাদক।**
- ☑ বর্তমান সমাজের এক মারাত্মক সমস্যা – **মাদকাসক্তি।**
- ☑ তরুণদের মাঝে প্রকট সমস্যার আকার ধারণ করেছে – **মাদক গ্রহণ।**
- ☑ শারীরিক ও মানসিকভাবে মাদকের ওপর নির্ভরশীল ব্যক্তি – **মাদকাসক্ত।**
- ☑ সমাজে প্রচলিত মাদক – **সিগারেট, মদ, গাঁজা, হেরোইন কোকেন, ইয়াব।**
- ☑ মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে লোপ পায় – **স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা।**

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা কত বছর?
ক) ৯-১২ খ) ১৩-১৫ গ) ১১-১৩ ঘ) ১২-১৫ **উ: খ**

০২. কাদেরকে নবীন-প্রাণের রচয়িতা বা যৌবনের দূত বলে অভিহিত করা হয়?
ক) তরুণদের খ) জ্ঞানী ব্যক্তিদের
গ) মেয়েদের ঘ) ছেলেদের **উ: ক**

০৩. তারুণ্যের প্রধান বৈশিষ্ট্য কোনটি?
ক) দৈহিক পরিবর্তন খ) মূল্যবোধ সৃষ্টি
গ) পারস্পরিক আকর্ষণ ঘ) আবেগীয় পরিবর্তন **উ: ক**

০৪. কোনটি প্রাপ্ত বয়সের পর্ব?
ক) শৈশব খ) প্রাক কৈশোর গ) তারুণ্য ঘ) বার্ধক্য **উ: গ**

০৫. তরুণরা প্রত্যাশা পূরণে নানারূপ সমস্যার সম্মুখীন হন কেন?
ক) আবেগের কারণে খ) মূল্যবোধের পরিবর্তনে
গ) অনভিজ্ঞতার কারণে ঘ) অবাস্তব চিন্তার কারণে **উ: গ**

০৬. কোনটিকে মানুষের চালিকা শক্তি বলা হয়?
ক) ব্যক্তিত্ব খ) অর্থনীতি গ) সামাজিক প্রথা ঘ) মূল্যবোধ **উ: ক**

০৭. কোন বয়সে ব্যক্তিত্বের বীজ রোপিত হয়?
ক) শিশুকালে খ) তারুণ্যে গ) মধ্যবয়সে ঘ) বার্ধক্যে **উ: খ**

০৮. কোনটি তরুণ বয়সের ঐশ্বর্য?
ক) মানসিক সৌন্দর্য খ) দৈহিক সৌন্দর্য
গ) আত্মসন্তুষ্টি ঘ) আত্মবিশ্বাস **উ: খ**

০৯. বিকাশমূলক যোগ্যতা অর্জনে মা-বাবার নির্দেশনা ও সঙ্গ প্রদানের অভাবে ছেলেমেয়েরা কী সমস্যায় ভোগে?
ক) পারিবারিক খ) মানসিক
গ) নীতিহীনতা ঘ) নিরাপত্তাহীনতা **উ: খ**

১০. কোনটি মানসিক পীড়ন বা বিপর্যয়ের বয়স?
ক) তারুণ্য খ) মধ্যবয়স গ) বার্ধক্য ঘ) শৈশব **উ: ক**

১১. কী ধরনের পরিবেশে আবেগের সুষ্ঠু বিকাশ হয়?
ক) অনুকূল খ) প্রতিকূল গ) পারিবারিক ঘ) সামাজিক **উ: ক**

১২. কোনটি তারুণ্যের অন্যতম বৈশিষ্ট্য?
ক) উচ্চতা খ) আবেগপ্রবণতা
গ) উচ্চাকাঙ্ক্ষা ঘ) পরিপক্বতা **উ: খ**

১৩. কত বছর বয়সের ছেলেমেয়েরা খিটখিটে মেজাজের হয়?
ক) ১২ খ) ১৪ গ) ১৬ ঘ) ১৮ **উ: খ**

১৪. তরুণরা সঠিক সময় ও পরিস্থিতি বুঝে যুক্তিসংগত উপায়ে আবেগ প্রকাশ করলে কোনটি বোঝা যায়?
ক) পরিপক্বতা অর্জন করেছে খ) আবেগ নিয়ন্ত্রণে সক্ষম হয়েছে
গ) সুষ্ঠু বিকাশ হয়েছে ঘ) ব্যক্তিত্বের বিকাশ ব্যাহত হয়েছে **উ: ক**

১৫. কোনটি মানুষের অর্থনৈতিক নিরাপত্তা ও সম্মান দেয়?
ক) সংস্কৃতি খ) বৃত্তি গ) অভিজ্ঞতা ঘ) অর্থ **উ: খ**

১৬. কোন সময়ে ছেলেমেয়েরা তাদের ভবিষ্যৎ পেশা সম্পর্কে গভীরভাবে চিন্তা করতে পারে?
ক) প্রাক শৈশবে খ) কৈশোরে
গ) মধ্য শৈশবে ঘ) তারুণ্যের শেষ ভাগে **উ: ঘ**

১৭. তরুণরা কোনটি থেকে জীবিকা নির্বাচনের চিন্তাভাবনা ও প্রস্তুতি নেয়?
ক) আবেগিক পরিপক্বতা খ) অর্থনৈতিক স্বাবলম্বিতা গ্রহণের ইচ্ছা
গ) প্রতিষ্ঠা অর্জনের ইচ্ছা ঘ) সম্মান পাবার ইচ্ছা **উ: খ**

১৮. একজন ব্যক্তি জীবিকা নির্বাচনের তাগিদ অনুভব করে কখন থেকে?
ক) শৈশব খ) কৈশোর গ) বয়ঃপ্রাপ্তি ঘ) তারুণ্য **উ: ক**

১৯. শারীরিক বা মানসিকভাবে মাদকদ্রব্যের ওপর নির্ভরশীল ব্যক্তিকে কী বলা হয়?
ক) অসুস্থ খ) মাদকাসক্ত গ) ভারসাম্যহীন ঘ) অক্ষম **উ: খ**

২০. বর্তমানে বাংলাদেশে তরুণদের মাঝে কোনটি প্রকট সমস্যার আকার ধারণ করেছে?
ক) নেতৃত্ব লাভ খ) চাকরি গ) মাদক গ্রহণ ঘ) দুর্নীতি **উ: গ**

২১. কোনটি সেবনের ফলে চিন্তাশক্তি লোপ পায়?
ক) কফি খ) মাদকদ্রব্য গ) ওষুধ ঘ) ফলের জুস **উ: ক**

২২. মাদক থেকে দূরে থাকার জন্য তরুণদের কোনটিতে বেশি সম্পৃক্ত হতে হবে?
ক) সৃজনশীল কাজে খ) পারিবারিক কাজে
গ) বন্ধুদের সাথে ঘ) আড্ডায় **উ: ক**

CamScanner

অধ্যায় ৮

মানসিক স্বাস্থ্য ও প্রজনন স্বাস্থ্য

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- মানসিক শব্দটি এসেছে – মন শব্দ থেকে।
- মানসিক স্বাস্থ্য একটি – গতিশীল ধারণা।
- সুস্থতার জন্য দৈহিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি প্রয়োজন – মানসিক স্বাস্থ্য।
- মানুষের সকল আচরণই – উদ্দেশ্যমুখী।
- উদ্দেশ্যমুখী আচরণের মূলে রয়েছে – চাহিদা।
- শরীর ও মনের সুস্থতা – মানসিক স্বাস্থ্য।
- মানুষের স্বাস্থ্যের একটি দিক – মানসিক স্বাস্থ্য।
- মানসিক স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তির – মানসিক ক্ষমতা।
- মানসিক স্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তির – আত্মবিশ্বাস বজায় থাকে।
- সমাজের সাথে সংগতি বিধান করা যায় – মানসিক স্বাস্থ্য দ্বারা।
- মানসিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তির – কাজে আগ্রহ থাকে।
- মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে পরিলক্ষিত হয় – আত্মতৃপ্তি।
- শিশুর প্রথম সামাজিক পরিবেশ হলো – গৃহ।
- সুশৃঙ্খল ও শান্তির নীড় – বাসগৃহ।
- শিশুর দৈহিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে – সুষ্ঠু পরিবেশে।
- মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় – ব্যক্তিত্বের সুষ্ঠু বিকাশ।
- আবাসিক ও আলো বাতাসপূর্ণ হবে – বাসস্থান।
- ছেলেমেয়েদের সবচেয়ে বিপজ্জনক সময় – বয়ঃসন্ধিকাল।
- প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা রাখতে হবে – নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য।
- মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের বিশেষ অংশ – প্রজনন স্বাস্থ্য।
- প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যায় ভুগছে বাংলাদেশ – ৫০শতাংশ নারী।
- বাংলাদেশের বৃহত্তম প্রজননক্ষম অংশ – ১৫-২৪ বছর বয়সি।
- প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজন – শিশু থেকে বৃদ্ধ সকলের।
- প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মানতে হবে – বয়ঃসন্ধিকাল থেকে।
- ছেলেমেয়েরা প্রজননক্ষম হয়ে ওঠে – বয়ঃসন্ধিকালে।
- মেয়েদের ঋতুস্রাব, ছেলেদের স্বপ্নদোষ হয় – বয়ঃসন্ধিকালে।
- গর্ভধারনের উপযুক্ত বয়স – ২০ বয়স।
- মা ও শিশু মৃত্যুর অন্যতম কারণ – অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ।
- সর্বপ্রথম এইডস শনাক্ত করা হয় – ১৯৮১ সালে।
- সর্বপ্রথম এইডস রোগী শনাক্ত হয় – মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে।
- এইডস রোগের জন্য দায়ী – HIV ভাইরাস।
- AIDS-এর পূর্ণরূপ – Acquired Inmuno Deficiency Syndrome.
- HIV-এর পূর্ণরূপ – Human Immunodeficiency Virus.
- জাতীয় এইডস কমিটি হয় – ১৯৮৫ সালে।
- এইডস রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে পরামর্শ দেয় – জাতীয় এইডস কমিটি।
- জাতীয় এইডস কমিটি কাজ করে – স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়ের আওতায়।
- বাংলাদেশে এইডস প্রতিরোধমূলক কর্মকাণ্ড শুরু হয় – ১৯৮৮ সাল থেকে।
- এইডস নিয়ন্ত্রণের জন্য বাংলাদেশে কর্মসূচি গৃহীত হয় – নব্বই দশক থেকে।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. কোন শব্দটি থেকে মানসিক শব্দটি এসেছে?
ক) হতাশা খ) শরীর
গ) মন ঘ) স্বাস্থ্য — উ: গ

০২. মানসিক স্বাস্থ্য কী ধরনের ধারণা?
ক) স্থির খ) গতিশীল গ) ধ্রুব ঘ) চলমান — উ: খ

০৩. মানসিক সুস্থতার জন্য কোনটি আবশ্যক?
ক) শারীরিক সুস্থতা খ) ধনসম্পদের প্রাচুর্যতা
গ) সৃজনশীলতা ঘ) প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা — উ: ক

০৪. মনোবিদদের মতে, মানুষের সকল আচরণই কীরূপ হয়?
ক) উদ্দেশ্যমুখী খ) বাস্তবমুখী
গ) পরিবর্তনশীল ঘ) জীবনমুখী — উ: ক

০৫. মানুষের উদ্দেশ্যমুখী আচরণের জন্য কোনটি প্রয়োজন?
ক) খাদ্য খ) যোগান
গ) চাহিদা ঘ) মূলধন — উ: গ

০৬. জনাব রফিক যেকোনো কাজ করার পর নিজেই তা মূল্যায়ন করেন।
ক) আবেগীয় বিকাশের খ) দৈহিক সুস্থতার
গ) মানসিক স্বাস্থ্যের ঘ) আত্মমর্যাদার — উ: গ

০৭. মানুষের মধ্যে দৈহিক ও বুদ্ধিবৃত্তিগত বিকাশের গ্রহণযোগ্য মাত্রা না থাকলে কীসের অধিকারী হওয়া যায় না?
ক) মানসিক স্বাস্থ্যের খ) উচ্চ শিক্ষার
গ) সুস্বাস্থ্যের ঘ) আত্মবিশ্বাসের — উ: ক

০৮. মানসিক স্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তি প্রতিকূল ও সমস্যা সংকুল পরিবেশে কীভাবে তার কার্যক্রম চালায়?
ক) খিটখিটে মেজাজে খ) ভীত মনে
গ) দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের সাথে ঘ) উত্তেজিত হয়ে — উ: গ

০৯. মানসিক দিক দিয়ে সুস্থ ব্যক্তির আচরণে কীসের পরিচয় পাওয়া যায়?
ক) অন্তর্মুখী ব্যক্তিত্বের খ) খিটখিটে মেজাজের
গ) উত্তেজিত মেজাজের ঘ) আত্মতৃপ্তির — উ: ঘ

১০. মানসিক ভারসাম্যহীন ব্যক্তির মেজাজ কীরূপ হয়ে থাকে?
ক) আত্মবিশ্বাসী খ) খিটখিটে প্রকৃতির
গ) আত্মতৃপ্তির অধিকারী ঘ) অনুকূল মনোভাব — উ: খ

১১. কোনটির দ্বারা ব্যক্তি সমাজের সাথে সংগতি বিধান করে চলতে পারে?
ক) শারীরিক স্বাস্থ্য খ) মানসিক স্বাস্থ্য
গ) আবেগ ঘ) সৃজনশীলতা — উ: খ

১২. কোনটি শিশুর প্রথম সামাজিক পরিবেশ?
ক) গৃহ খ) বিদ্যালয়
গ) ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান ঘ) খেলার মাঠ — উ: ক

১৩. কোনটি মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার উপায়?
ক) পুষ্টিকর খাদ্য খ) পর্যাপ্ত চিত্তবিনোদনের ব্যবস্থা
গ) ব্যক্তিত্বের সুষ্ঠু বিকাশ ঘ) ধর্মীয় শিক্ষা — উ: গ

১৪. কোন পরিবেশে শিশুর দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা বিকশিত হয়?
ক) কৃত্রিম খ) পরিচ্ছন্ন
গ) প্রাকৃতিক ঘ) সুষ্ঠু — উ: ঘ

১৫. শিশুর আচরণের সুস্থতা, শারীরিক, মানসিক পূর্ণতা ও স্বাভাবিকতা কোনটি দ্বার[া] বেশি প্রভাবিত হয়?
ক) বংশগতি খ) চিকিৎসা উপকরণ
গ) পরিবেশ ঘ) শিক্ষাব্যবস্থা — উ: [গ]

১৬. শিশুদের প্রকৃতি কেমন হয়?
ক) অস্থিতিশীল খ) অশান্ত
গ) অনুকরণপ্রিয় ঘ) সহানুভূতিহীন — উ:

১৭. কাদের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষা করা অত্যাবশ্যক?
ক) নারীদের খ) পুরুষদের
গ) শিশুদের ঘ) সকলবয়সীদের — উ:

CamScanner

১৮. কাদের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজন হয়?
ⓚ শিশুদের ⓚ কিশোর-কিশোরীদের
ⓖ তরুণ-তরুণীদের ⓖ সব বয়সীদের উ: ঘ

১৯. প্রত্যেক মানুষেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা থাকা প্রয়োজন কেন?
ⓚ দীর্ঘজীবনের জন্য ⓚ সুস্থ জীবনের জন্য
ⓖ নিরাপদ ও উন্নত জীবনের জন্য ⓖ মানসিক সুস্থতার জন্য উ: গ

২০. সন্তান জন্মদানের সাথে যুক্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্বাস্থ্যের বিষয়কে কী বলা হয়?
ক দৈহিক স্বাস্থ্য খ মানসিক স্বাস্থ্য
গ প্রজনন স্বাস্থ্য ঘ পরিবেশগত স্বাস্থ্য উ: গ

২১. কোন সময় থেকে নারীর প্রজনন স্বাস্থ্যের পরিচর্যা শুরু করা উচিত?
ক গর্ভধারণের সময় খ ঋতুস্রাবের সময়
গ বিবাহের পর ঘ প্রাপ্ত বয়সে উ: খ

২২. কোন সময় ছেলেমেয়েরা প্রজননক্ষম হয়ে ওঠে?
ক বয়ঃসন্ধিকালে খ শৈশবে
গ যৌবনে ঘ বিয়ের পর উ: ক

২৩. মেয়েদের ঋতুস্রাব ও ছেলেমেয়েরা স্বপ্নদোষ হয় কত বছর বয়সে?
ক ৫-৭ খ ৭-১০
গ ১১-১৩ ঘ ১৫-২০ উ: গ

২৪. প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য মেয়েদের কত বছরের পূর্বে গর্ভধারণ করা উচিত?
ক ১৭ খ ১৮
গ ১৯ ঘ ৩৫ উ: ঘ

২৫. জন্মের পর থেকে কত দিন বয়স পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলা হয়?
ক ১০ খ ১২ গ ১৪ ঘ ১৬ উ: গ

২৬. কত সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রথম এইডস রোগ শনাক্ত করা হয়?
ক ১৯৮০ খ ১৯৮১
গ ১৯৮২ ঘ ১৯৮৩ উ: খ

২৭. কোন দেশের চিকিৎসা বিজ্ঞানীগণ প্রথম এইডস রোগের ভাইরাস আবিষ্কার করেন?
ক মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র খ জার্মান
গ রাশিয়া ঘ অস্ট্রেলিয়া উ: ক

২৮. কোন রোগের ওষুধ এখনো পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি?
ক ম্যালেরিয়া খ এইডস
গ কলেরা ঘ ডায়েরিয়া উ: খ

২৯. কত সালে বাংলাদেশে জাতীয় এইডস কমিটি গঠন করা হয়?
ক ১৯৮৩ খ ১৯৮৪
গ ১৯৮৫ ঘ ১৯৮৬ উ: গ

৩০. কোন মন্ত্রণালয়ের আওতায় জাতীয় এইডস কমিটি কাজ করে?
ক নারী ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় খ স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়
গ সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয় ঘ ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয় উ: খ

৩১. কত সালে এইচআইভি/এইডস এবং যৌনরোগ বিষয়ক জাতীয় নীতি প্রণয়ন ও অনুমোদন করা হয়?
ক ১৯৯৬ খ ১৯৯৭
গ ১৯৯৮ ঘ ১৯৯৯ উ: খ

৩২. কত সালে এইচআইভি/এইডস বিষয়ক জাতীয় কৌশলগত পরিকল্পনা অনুমোদিত ও গৃহীত হয়?
ক ২০০২ খ ২০০৪ গ ২০০৫ ঘ ২০০৬ উ: গ

৩৩. নিরাপদ রক্ত সঞ্চালন নিশ্চিত বিষয়ক আইন কত সালে পাশ হয়?
ক ২০০২ খ ২০০৩ গ ২০০৪ ঘ ২০০৫ উ: ক

দ্বিতীয় পত্র
অধ্যায় ৯

খাদ্য ও খাদ্যের উপাদান

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ বেঁচে থাকার জন্য আমাদের প্রয়োজন হয়– খাদ্যের।
- ☑ পুষ্টি– একটি জৈবিক প্রক্রিয়া।
- ☑ প্রোটিন শব্দটি এসেছে– গ্রীক শব্দ প্রোটিও থেকে।
- ☑ প্রতিটি জীবন্ত কোষেই– প্রোটিন আছে।
- ☑ প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় এমাইনো এসিড– ৮টি।
- ☑ শিশুদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় এমাইনো এসিড– ১০টি।
- ☑ গর্ভবতী ও স্তন্যদানী মায়েদের প্রোটিনের চাহিদা বৃদ্ধি পায়– ২০-২৫ গ্রাম।
- ☑ শিশুদের প্রতি কেজি ওজনের জন্য– ১.০০-১.৫ গ্রাম প্রোটিন ধরা হয়।
- ☑ আমরা কার্বোহাইড্রেট থেকে দেহে– ৬০-৭০% ক্যালরি পাই।
- ☑ কার্বোহাইড্রেটের প্রধান কাজ– তাপশক্তি উৎপাদন করা।
- ☑ স্নেহ জাতীয় খাদ্যের দহন আমাদের রক্ষা করে– কিটোসিস রোগের হাত থেকে।
- ☑ ফ্যাটি এসিড গুলোকে ভাগ করা যায়– ২ ভাগে।
- ☑ ভিটামিন এ, ডি, ই, কে– বিভিন্ন এ্যালকোহল ও চর্বিতে দ্রবণীয়।
- ☑ মানব দেহের ৬%– জৈব পদার্থ।
- ☑ মানব দেহের ৪%– অজৈব পদার্থ।
- ☑ অসমোটিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে– খনিজ পদার্থ।
- ☑ এসিড বেস সমতা রক্ষা করে– খনিজ পদার্থ।
- ☑ শক্তির ঘাটতির ফলে– দেহ দুর্বল হয়।
- ☑ ভিটামিন ডি কিভাবে ব্যাহত হয়– ক্যালসিয়ামের অভাবে।
- ☑ সোডিয়াম– রক্ত চাপ কমায়।
- ☑ পটাসিয়ামের অভাবে– দেহে পানির ভারসাম্য নষ্ট হয়।
- ☑ বর্ধন ব্যাহত হয়– দস্তার অভাবে।
- ☑ হাঁড় ও দাঁত গঠনে সহায়তা করে– ম্যাগনেসিয়াম।
- ☑ স্নায়ুর কর্মক্ষমতা ঠিক রাখা– ভিটামিনের কাজ।
- ☑ পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন– বি কমপ্লেক্স ও সি।
- ☑ রেটিনল ও ক্যারোটিন– ভিটামিন এ।
- ☑ মানব দেহে পানি– ৭০%।
- ☑ ৭০% এর মধ্যে ৫০% পানি থাকে– কোষের মধ্যে।
- ☑ ৭০% এর মধ্যে ২০% পানি থাকে– কোষের বাইরে।
- ☑ শিশুদের পানির চাহিদা দৈনিক– ১ লি:।
- ☑ প্রাপ্তবয়স্কদের পানির চাহিদা দৈনিক– ৩ লি:।
- ☑ ডিহাইড্রেশন দেখা দেয়– পানির অভাবে।
- ☑ দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত হয়– পানির দ্বারা।
- ☑ আমাদের জীবন ধারণের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়– পানি।

বিগত সালের প্রশ্নাবলি

০১. নীচের কোনটি কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য নয়? [০৯-১০]
ক জলপাই তেল খ পাউরুটি
গ খই ঘ সুজি উ: ক

০২. গাজরের কোন উপাদানটি প্রাক-ভিটামিন হিসাবে কাজ করে? [০৯-১০]
ক বিটা ক্যারোটিন খ রাইবোফ্লাভিন
গ গ্লুটেন ঘ লাইকোপিন উ: ক

০৩. চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন হলো– [১০-১১]
ক এ, বি খ সি, ডি
গ এ, ডি ঘ বি, ডি উ: গ

CS CamScanner

০৪. গাজরের কোন উপাদানটি প্রাক-ভিটামিন হিসাবে কাজ করে? [১১-১২]
ক বিটা ক্যারোটিন খ রাইবোফ্লোভিন
গ গ্লুটিন ঘ লাইকোপিন
উ: ক

০৫. ক্যালসিয়ামের প্রধান উৎস কোনটি? [১৩-১৪]
ক বাদাম খ গম
গ দুধ ঘ সবকটি
উ: গ

০৬. সামুদ্রিক মাছে কোনটি বেশি পাওয়া যায়? [১৩-১৪]
ক লৌহ খ ফসফরাস
গ আয়োডিন ঘ ক্যালসিয়াম
উ: গ

০৭. ভিটামিন 'সি' এর অভাবে কী রোগ হয়? [১৩-১৪]
ক বেরিবেরি খ সর্দি
গ স্কার্ভি ঘ কালাজ্বর
উ: গ

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. জন্মের পর থেকে কত বছর পর্যন্ত দেহের বৃদ্ধিসাধন হয়?
ক ২০ খ ১৮
গ ২৫ ঘ ৩০
উ: গ

০২. কোন কোন ধরনের খাদ্য থেকে আমরা শক্তি পাই?
ক প্রোটিন খ কার্বোহাইড্রেট
গ চর্বি ঘ ক + খ + গ
উ: ঘ

০৩. খাদ্যের মাধ্যমে আমরা কত ধরণের পুষ্টি উপাদান পাই?
ক ২ ধরনের খ ৩ ধরনের
গ ৪ ধরনের ঘ ৫ ধরনের
উ: খ

০৪. প্রোটিন শব্দের অর্থ–
ক প্রথম খ প্রধান
গ প্রয়োজনীয় ঘ অপরিহার্য
উ: খ

০৫. গঠনগত বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে প্রোটিনকে প্রধানত কয়টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে?
ক ২টি খ ৫টি
গ ৪টি ঘ ৬টি
উ: গ

০৬. এমাইনো এসিডের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে একে কত ভাগে ভাগ করা যায়?
ক ২ খ ৩
গ ৪ ঘ ৫
উ: ক

০৭. সেরিন, এলানিন, গ্লাইসিন ইত্যাদি–
ক এসিড খ আবশ্যকীয় এমাইনো এসিড
গ অনাবশ্যক এমাইনো এসিড ঘ ক + খ + গ
উ: গ

০৮. দেহের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে–
ক শর্করা খ প্রোটিন
গ এমাইনো এসিড ঘ এসিড
উ: খ

০৯. প্রোটিনের উৎস–
ক ২টি খ ৩টি
গ ৪টি ঘ ৫টি
উ: ক

১০. কার্বোহাইড্রেট গঠিত কি দ্বারা?
ক কার্বন খ হাইড্রোজেন
গ অক্সিজেন ঘ ক + খ + গ
উ: ঘ

১১. কোনটি বিশুদ্ধ শর্করা?
ক ভুট্টা হতে প্রাপ্ত স্টার্চ খ চিনি
গ এরারুট ঘ ক + খ + গ
উ: ঘ

১২. মস্তিষ্কের একমাত্র জ্বালানী হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে–
ক গ্লুকোজ খ আমিষ
গ প্রোটিন ঘ স্নেহ
উ: ক

১৩. গঠন প্রকৃতি অনুযায়ী ফ্যাটকে ভাগ করা যায়–
ক ২ ভাগে খ ৩ ভাগে
গ ৪ ভাগে ঘ ৫ ভাগে
উ: খ

১৪. সরল স্নেহ কত ধরনের হয়?
ক ২ খ ৩
গ ৪ ঘ ৫
উ: ক

১৫. ফ্যাটের উৎস–
ক ২টি খ ৪টি
গ ৩টি ঘ ৫টি
উ: ক

১৬. দেহে খনিজ পদার্থ রয়েছে–
ক ২০টি খ ২২টি
গ ২৪টি ঘ ২৬টি
উ: গ

১৭. হাড় ও দাঁতের গঠন করে–
ক ক্যালসিয়াম ফসফেট লবণ খ ম্যাগনেসিয়াম
গ ক্যালসিয়াম কার্বোনেট ঘ ক + খ + গ
উ: ঘ

১৮. দেহে তরল পদার্থ গঠনের জন্য প্রয়োজন–
ক সোডিয়াম ক্লোরাইড খ লৌহ
গ ক + খ ঘ কোনটিই নয়
উ: গ

১৯. টিটানি রোগ হয়–
ক ক্যালসিয়ামের অভাবে খ ফসফরাসের অভাবে
গ লৌহের অভাবে ঘ ক + খ + গ
উ: ক

২০. ক্যালসিয়ামের সমপরিমাণ কি গ্রহণ করা ভাল?
ক ফসফরাস খ আয়োডিন
গ লৌহ ঘ ক + খ + গ
উ: ক

২১. গর্ভপাত হয়–
ক আয়োডিনের অভাবে খ ফসফরাসের অভাবে
গ লৌহের অভাবে ঘ সোডিয়ামের অভাবে
উ: ক

২২. দৈনিক সোডিয়াম লাগে–
ক ১-২ গ্রাম খ ২-৪ গ্রাম
গ ১-৫ গ্রাম ঘ ৫-৬ গ্রাম
উ: গ

২৩. প্রজনন ক্ষমতা রক্ষা করে–
ক দস্তা খ তাম্র
গ ম্যাগনেসিয়াম ঘ লৌহ
উ: ক

২৪. ফ্লোরাইডের অভাবে–
ক দাঁত ক্ষয় হয় খ এনিমিয়া হয়
গ হৃদরোগ হয় ঘ ক + খ + গ
উ: ক

২৫. ভিটামিনকে ভাগ করা যায়–
ক ২ ভাগে খ ৩ ভাগে
গ ৪ ভাগে ঘ ৫ ভাগে
উ: ক

CamScanner

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ১০ পরিপাকতন্ত্র, পরিপাক ও শোষন

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ বেঁচে থাকার জন্য আমরা খাদ্য গ্রহণ করি– বিভিন্ন উৎস থেকে।
- ☑ সরাসরি কাজে লাগে– গ্লুকোজ ও কয়েকটি খনিজ লবণ।
- ☑ পৌষ্টিক নালীর প্রথম কাজ– মুখ বিবর।
- ☑ জিহবার ওপর পৃষ্ঠে থাকে– স্বাদ কোরক।
- ☑ পাকস্থলি ভাগ করা যায়– ৩টি অংশে।
- ☑ অন্ননালী লম্বা– ২৫ সে.মি.।
- ☑ বৃহদান্ত্রকে ভাগ করা যায়– ৩টি ভাগে।
- ☑ কোমলকে ভাগ করা যায়– ৪টি ভাগে।
- ☑ স্টার্চ পরিপাকে অংশগ্রহণ করে– টায়ালিন।
- ☑ মলাশয়– স্ফিংটার পেশি দ্বারা সুনিয়ন্ত্রিত।
- ☑ অসংখ্য রাসায়নিক কাজ সম্পন্ন করে– যকৃত।
- ☑ পিত্তরস প্রয়োজন হয়– ফ্যাট পরিপাক ও শোষণের জন্য।
- ☑ দৈনিক শক্তির চাহিদার ৬০%-৮০% আসে– কার্বোহাইড্রেট থেকে।
- ☑ মনোস্যাকারাইড– সরাসরি বৃন্তে বিশ্লেষিত হতে পারে।
- ☑ গলবিলে কোন খাদ্য বস্তুর– পরিপাক ঘটে না।
- ☑ খাদ্য বৃহদান্তে প্রবেশ করে– অজীর্ণ অবস্থায়।
- ☑ ফ্যাট ভেঙ্গে পরিণত হয়– ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারিন।
- ☑ ফ্যাটের বৃহৎ কণাকে অদ্রবণীয় করে– পিত্তরস।
- ☑ লালারসে– পরিপাকের কোন এনজাইম নাই।
- ☑ প্রোটিন পরিপাক হয়ে পরিণত হয়– এমাইনো এসিডে।
- ☑ পেপসিন থেকে উৎপন্ন হয়– প্রোটিওজ ও পেপটোন।
- ☑ সাবলিঙ্গুয়াল– জিহবার নিচে অবস্থিত।
- ☑ অন্ত্রে গ্লুকোজের উপস্থিতি– গ্যালাকটোজের শোষণকে বিলম্বিত করে।
- ☑ পরিপাক ক্রিয়ায় উৎপন্ন গ্লিসারল অণু– পানিতে দ্রবণীয়।
- ☑ রক্ত হতে কাইলোমাইক্রোনগুলো গ্রহণ ও ব্যবহার করে– যকৃত।
- ☑ যকৃতের রোগে পিত্ত উৎপাদন– ব্যাহত হয়।
- ☑ খাদ্যের ফসফরাস ক্ষুদ্রান্ত হতে অজৈব ফসফরাস রূপে– শোষিত হয়।
- ☑ মাংস, ডিম ও দুধের ফসফরাস– উদ্ভিজ্জ খাদ্য অপেক্ষা সহজে বিশেষায়িত হয়
- ☑ অজৈব লবণের জৈব– পৌষ্টিক নালী হতে বিশেষিত হয়।
- ☑ ফেরিক লবণ– পানিতে দ্রবনীয়।
- ☑ অন্ত্রের অম্লত্বের ওপর– লৌহের বিশোষণ নির্ভর করে।
- ☑ আয়োডিনযুক্ত খাদ্য লবণ– সহজে বিশেষিত হয়।
- ☑ বৃহদান্ত্র লম্বায় প্রায়– ৫ফুট।
- ☑ প্যারোটিড– কানের নিচে অবস্থিত।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. ভাতের প্রধান পুষ্টি উপাদান–
ⓚ স্টার্চ ⓚ আমিষ
ⓖ স্নেহ ⓖ ভিটামিন
উ: ক

০২. স্টার্চ ভেঙ্গে পরিণত হয়–
ⓚ স্নেহে ⓚ তাপে
ⓖ শক্তিতে ⓖ গ্লুকোজে
উ: ঘ

০৩. পরিপাক অত্র গঠিত–
ⓚ পৌষ্টিক নালী দ্বারা ⓚ পৌষ্টিক গ্রন্থি দ্বারা
ⓖ ক + খ ⓖ কোনটিই নয়
উ: গ

০৪. পৌষ্টিক গ্রন্থি–
(ক) লালাগ্রন্থি (খ) যকৃত
(গ) অগ্ন্যাশয় (ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

০৫. গলবিল দীর্ঘ–
(ক) ৫ সে.মি (খ) ১০ সে.মি
(গ) ১৫ সে.মি (ঘ) ২০ সে.মি
উ: খ

০৬. প্রত্যেক চোয়ালে কর্তন দাঁত থাকে–
(ক) ২টি (খ) ৪টি
(গ) ৫টি (ঘ) ৮টি
উ: খ

০৭. ক্ষুদ্রান্ত্র লম্বা–
(ক) ৫ ফুট (খ) ৮ ফুট
(গ) ১৩ ফুট (ঘ) ১৭ ফুট
উ: ঘ

০৮. ক্ষুদ্রান্ত্রকে ভাগ করা যায়–
(ক) ২টি অংশে (খ) ৩টি অংশে
(গ) ৪টি অংশে (ঘ) ৫টি অংশে
উ: খ

০৯. মানুষের মুখে লালাগ্রন্থি–
(ক) ১টি (খ) ২টি
(গ) ৩টি (ঘ) ৪টি
উ: গ

১০. মানুষের লালা রসে থাকে–
(ক) টায়ালিন (খ) স্টার্চ (গ) স্নেহ (ঘ) ভিটামিন
উ: ক

১১. শরীরের সবচেয়ে বড় গ্রন্থি–
(ক) অগ্ন্যাশয় (খ) যকৃৎ
(গ) লালাগ্রন্থি (ঘ) ক + খ + গ
উ: খ

১২. শরীরের গবেষণাগার বলা হয়–
(ক) যকৃতকে (খ) অগ্নক্ষারকে
(গ) হৃদপিন্ডকে (ঘ) কিডনীকে
উ: ক

১৩. কার্বোহাইড্রেটকে ভাগ করা যায়–
(ক) ২ ভাগে (খ) ৩ ভাগে
(গ) ৪ ভাগে (ঘ) ৫ ভাগে
উ: খ

১৪. শক্তির প্রধান উৎস–
(ক) পানি (খ) আমিষ
(গ) কার্বোহাইড্রেট (ঘ) ভিটামিন
উ: গ

১৫. খাদ্য অন্ননালিতে পরিচালিত করে–
(ক) গলবিল (খ) পাকস্থালি
(গ) যকৃত (ঘ) ক্ষুদ্রান্ত্র
উ: ক

১৬. সিকাম ও মলাশয়ে খাদ্যের কি ঘটে?
(ক) গাজন (খ) পাচন
(গ) ক + খ (ঘ) কোনটিই নয়
উ: গ

১৭. ঘনীভূত শক্তির উৎস–
(ক) স্টার্চ (খ) শর্করা
(গ) ফ্যাট (ঘ) স্নেহ
উ: গ

১৮. সবচেয়ে বেশি তাপ ও শক্তি সরবরাহ করে–
(ক) ফ্যাট (খ) স্নেহ
(গ) আমিষ (ঘ) প্রোটিন
উ: ক

১৯. প্রোটিনের কাজ–
(ক) গঠন (খ) ক্ষয়পূরণ
(গ) বৃদ্ধিসাধন ও রক্ষণাবেক্ষণ (ঘ) ক + খ + গ
উ: ঘ

CamScanner

২০. সর্বাপেক্ষা জটিল জৈব পদার্থ–
ক) শর্করা খ) প্রোটিন গ) আমিষ ঘ) ফ্যাট উ: খ

২১. প্রোটিনের ১ম পরিপাক ক্রিয়া শুরু হয়–
ক) পাকস্থলীতে খ) যকৃত
গ) গলবিলে ঘ) অগ্ন্যাশয়ে উ: ক

২২. পাকস্থলী রসে থাকে–
ক) হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড খ) পেপসিন
গ) ক + খ ঘ) কোনোটিই নয় উ: গ

২৩. কার্বোহাইড্রেট মনোস্যাকারাইড রূপে শোষিত হয়–
ক) পাকস্থলিতে খ) যকৃতে
গ) অন্ত্রে ঘ) ক্ষুদ্রান্ত্রে উ: ঘ

২৪. ফ্রুক্টোজের শোষণের হার গ্লুকোজের–
ক) $\frac{১}{২}$ খ) $\frac{২}{৫}$ গ) $\frac{৩}{৫}$ ঘ) $\frac{৪}{৬}$ উ: ক

২৫. ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিতরে উৎপন্ন হয়–
ক) ল্যাক্টোজ খ) সুক্রোজ
গ) মিশেলা ঘ) মল্টোজ উ: গ

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ১১

শক্তি চাহিদা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- কাজ করার ক্ষমতাকে বলে – শক্তি।
- আমাদের শরীরের জ্বালানি হচ্ছে – খাদ্য।
- জীবন্ত কোষে অবিরাম জৈবিক প্রক্রিয়ায় প্রয়োজন – শক্তি।
- কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও স্নেহ উৎপাদন করে – তাপ।
- শ্বসন, রক্তসঞ্চালন, রেচন অপরিহার্য – জীবনধারণের জন্য।
- মানবদেহে খাদ্য ব্যবহৃত হয় – তাপশক্তিরূপে।
- জীবদেহের প্রধান চাহিদা হচ্ছে – শক্তির চাহিদা।
- তাপশক্তি মাপার একক হলো – ক্যালরি।
- দেহে উৎপন্ন শক্তির প্রকাশ ঘটে – তাপের মাধ্যমে।
- শক্তি চাহিদা পূরণের জন্য জীবদেহে গ্রহণ করে – খাদ্য।
- খাদ্য থেকে আমরা পেয়ে থাকি – তাপ ও শক্তি।
- ক্যালরির চাহিদাকে প্রভাবিত করে – দেহের বর্ধন।
- মধ্য বয়সের ব্যক্তিদের গড় মৌলিক বিপাক হার – ৪০ ক্যালরি।
- জীবন ধারণের জন্য শক্তি উৎপন্ন ও ব্যয়কে বলে – মৌল বিপাক।
- S.D.A সর্বাধিক – প্রোটিনের।
- শিশুদের বিপাক হার বেশি থাকে – ১০-১২ ভাগ।
- মৌলিক বিপাকের জন্য প্রয়োজন – মৌলিক শক্তি চাহিদা।
- জন্মের পর দৈহিক বৃদ্ধি দ্রুত হারে হয় – প্রথম ৩/৪ বছর।
- মৌল বিপাক হার নিম্নমুখী হয় – অপুষ্টির অভাবে।
- শ্বেতাঙ্গদের তুলনায় বিপাক হার বেশি – এস্কিমোদের।
- মৌল বিপাকের হার হ্রাস পায় – ২৫ বছর থেকে বার্ধক্য পর্যন্ত।
- শক্তির চাহিদা প্রত্যক্ষভাবে সম্পর্কিত – দেহপৃষ্ঠের ক্ষেত্রফলের সাথে।
- বেঁটে লোকের তুলনায় লম্বা লোকের – মৌল বিপাক বেশি।
- মাসিকের পূর্বে মহিলাদের বিপাক হার – বৃদ্ধি পায়।
- থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয় – থাইরক্সিন হরমোন।
- দেহের সকল প্রকার গতিকে প্রভাবিত করে – থাইরক্সিন।
- পুরুষের তুলনায় মৌল বিপাক হার কম – সমবয়স্ক নারীর।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. শক্তি পরিমাপের একক কীসের মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়?
ক) কিলোগ্রাম খ) কিলোক্যালরি
গ) কিলোহার্জ ঘ) কিলোবাইট উ: খ

০২. খাদ্যের অন্যতম কাজ কী?
ক) শক্তি উৎপাদন করা খ) তৃপ্তি প্রদান করা
গ) রুচি বৃদ্ধি করা ঘ) স্বাদ বৃদ্ধি করা উ: ক

০৩. জীবদেহের প্রধান চাহিদা কোনটি?
ক) শক্তি খ) খাদ্য
গ) বিদ্যুৎ ঘ) তাপ উ: ক

০৪. দেহের তাপমাত্রা বজায় রাখার জন্য কী দরকার?
ক) আলোক শক্তি খ) বিদ্যুৎ শক্তি
গ) তাপ শক্তি ঘ) যান্ত্রিক শক্তি উ: গ

০৫. মানবদেহে খাদ্য কী রূপে ব্যবহৃত হয়?
ক) তাপ শক্তি খ) বিদ্যুৎ শক্তি
গ) যান্ত্রিক শক্তি ঘ) আলোক শক্তি উ: ক

০৬. সম্পূর্ণ বিশ্রামরত অবস্থায় শুধু দেহের অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপের জন্য যে ন্যূনতম শক্তি ব্যয় হয় তাকে কী বলে?
ক) Main Energy Converter খ) Basal Energy Converter
গ) Main Energy ঘ) Basal Energy Expenditure উ: ঘ

০৭. প্রতি ঘণ্টায় প্রতি বর্গমিটার দেহপৃষ্ঠের ক্ষেত্রফলে যে পরিমাণ ক্যালরি ব্যয় হয় তাকে কী বলে?
ক) সাধারণ বিপাক হার খ) পরিপাক ক্রিয়া
গ) শোষণ ক্রিয়া ঘ) মৌলিক বিপাক হার উ: ঘ

০৮. প্রতি কিলোগ্রাম দেহের ওজনের জন্য একজন পুরুষের প্রতি ঘণ্টায় কত ক্যালরি ব্যয় হয়?
ক) ১ খ) ২
গ) ৩ ঘ) ৪ উ: ক

০৯. কোন বিজ্ঞানী পরীক্ষা করে দেখেন যে, কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন গ্রহণের পর শক্তি উৎপন্ন হয় ও কিছু শক্তি ব্যয় হয়?
ক) রুবনার খ) রিবগন
গ) উইনার ঘ) লিবগন উ: ক

১০. সাধারণত দেহে যতটুকু ক্যালরি প্রয়োজন খাদ্যের বিশেষ চলক্রিয়ার জন্য আরও অতিরিক্ত কত ক্যালরি তার সাথে যুক্ত করতে হয়।
ক) ৫%-৬% খ) ৬%-৭%
গ) ৭%-৮% ঘ) ৮%-১০% উ: ঘ

১১. নারীদের তুলনায় পুরুষদের মৌল বিপাক হার শতকরা কত ভাগ বেশি হয়?
ক) ৫-১০ খ) ১০-১৫
গ) ১০-২০ ঘ) ২০-৩০ উ: গ

১২. থাইরক্সিন হরমোনে কোনটি থাকে?
ক) লৌহ খ) আয়োডিন
গ) ফসফরাস ঘ) ক্যালসিয়াম উ: খ

১৩. থাইরক্সিন হরমোনের কাজ কোনটি?
ক) দেহের সকল প্রকার গতি নিয়ন্ত্রণ করে খ) মনের সকল আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে
গ) শুক্রাশয় উৎপাদন করে ঘ) দেহের বর্ধন নিয়ন্ত্রণ করে উ: ক

CamScanner

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ১২

মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী, সুষম খাদ্য ও মেনু পরিকল্পনা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ খাদ্য পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য – **পুষ্টিমূল্য ঠিক রাখা।**
- ☑ ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের ওজন ও আয়তন – **কম।**
- ☑ মেনু পরিকল্পনার সময় পরিহার করতে হবে – **ভ্রান্ত ধারণা।**
- ☑ মেনু পরিকল্পনা করতে হবে – **পরিবারের আয় অনুযায়ী।**
- ☑ ব্যক্তি বিশেষে খাদ্য চাহিদা নির্ভর করে – **বয়সভেদে।**
- ☑ কঠোর পরিশ্রমী ব্যক্তির চাহিদা থাকে – **স্নেহ ও কার্বোহাইড্রেট।**
- ☑ কৈশোরে চাহিদা বেশি থাকে – **প্রোটিন ও ক্যালরির।**
- ☑ খাদ্য পরিবেশন পদ্ধতি নির্ভর করে – **লোকসংখ্যা ও উপলক্ষ্যের ওপর।**
- ☑ মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে পরিবেশন করা যায় – **সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য।**
- ☑ হৃদরোগীর বর্জন করতে হবে – **চর্বিজাতীয় খাদ্য।**
- ☑ একজন বৃদ্ধের খাদ্যতালিকায় থাকবে হবে – **ভিটামিন ও খনিজ লবণ।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় লৌহ প্রয়োজন – **দৈনিক ৩০ মিলিগ্রাম।**
- ☑ গর্ভবতী মায়ের দৈনিক প্রয়োজন – **২,৩০০-২,৪০০ কিলোক্যালরি।**
- ☑ ভ্রূণ, জরায়ু ও বিপাকক্রিয়া বৃদ্ধির ফলে পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায় – **গর্ভবতী মায়ের।**
- ☑ গর্ভবস্থাকে সাধারণত ভাগ করা যায় – **৩ ভাগে।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় ফলিক অ্যাসিড প্রয়োজন – **১০০ মিলিগ্রাম।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় রক্ত ও প্রোটিন গঠনের জন্য প্রয়োজন – **ফলিক অ্যাসিড।**
- ☑ গর্ভস্থ ভ্রূণের অস্থির গঠন ও দৃঢ়তার জন্য প্রয়োজন – **ক্যালসিয়াম।**
- ☑ গর্ভবতীর জন্য দৈনিক প্রোটিন প্রয়োজন – **৭৫-১০০ গ্রাম।**
- ☑ গর্ভাবস্থায় শেষ ৩ মাসে ওজন বৃদ্ধি পায় – **প্রায় ১১ কেজি।**
- ☑ লৌহের অভাবে দেখা দেয় – **রক্তস্বল্পতা ও অ্যানিমিয়া।**
- ☑ সুপরিকল্পিত মেনু পূরণ করে – **পুষ্টির চাহিদা।**
- ☑ মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য তৈরি করলে কম হয় – **অপচয়।**
- ☑ প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় প্রয়োজন – **সুষ্ঠু সুপরিকল্পনা।**
- ☑ রান্নায় সঠিকভাবে অনুসরণ করতে হবে – **রেসিপি।**
- ☑ খাদ্য পরিবেশন পদ্ধতি নির্ভর করে – **লোকসংখ্যার উপর।**
- ☑ প্রতিষ্ঠানের ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব হলো – **পরিকল্পনা ও নির্দেশনা প্রদান।**
- ☑ খাদ্য পরিবেশনকারীর ব্যবহার হতে হবে – **মার্জিত ও ভদ্র।**
- ☑ খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন লক্ষ্য রাখতে হবে – **পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা।**
- ☑ আলো ও তাপের প্রভাবে নষ্ট হয় – **খাদ্যের পুষ্টিমূল্য।**
- ☑ গর্ভবতী মায়ের তুলনায় পুষ্টি চাহিদা বেশি হয় – **প্রসূতি মায়ের।**
- ☑ নরম সিদ্ধ ডিমের কুসুমে আছে – **প্রোটিন ও লৌহ।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের দৈনিক প্রোটিন প্রয়োজন – **৭০ গ্রাম।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের দৈনিক ক্যালসিয়াম প্রয়োজন – **১-১.৫ গ্রাম।**
- ☑ প্রসূতি মায়ের অতিরিক্ত প্রোটিন প্রয়োজন – **১৮-২০ গ্রাম।**
- ☑ শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত একমাত্র খাদ্য হলো – **মায়ের দুধ।**
- ☑ মায়ের দুধ শিশুর সব চাহিদা পূরণ করতে পারে না – **৬ মাস হলে।**
- ☑ মায়ের দুধে ঘাটতি থাকে – **ভিটামিন সি ও লৌহের।**
- ☑ শিশুর ৬ মাস বয়সে প্রোটিন আবশ্যক – **২-২.৫ গ্রাম।**
- ☑ মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক প্রোটিন দরকার – **৫৫-৬০ গ্রাম।**
- ☑ মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক নারীর দৈনিক প্রোটিন দরকার – **৫০-৫৫ গ্রাম।**
- ☑ বৃদ্ধ বয়সে খাওয়া উচিত নয় – **চর্বি জাতীয় খাদ্য।**
- ☑ কিশোর কিশোরীদের দৈনিক প্রোটিন দরকার – **৯৪ গ্রাম।**
- ☑ কিশোর কিশোরীদের জন্য প্রয়োজন – **প্রোটিন, ভিটামিন।**
- ☑ কিশোর কিশোরীদের ভিটামিন ও খনিজ উপাদানের চাহিদা পূরণ করে – **টাটকা শাকসবজি, ফল।**
- ☑ কিশোর-কিশোরীদের দৈনিক প্রয়োজন – **২৫০০ ক্যালরি।**
- ☑ কিশোর-কিশোরীদের জন্য প্রয়োজন দৈনিক – **৬০ গ্রাম চর্বি।**
- ☑ বৃদ্ধ বয়সে কমে যায় – **হজমশক্তি।**
- ☑ বৃদ্ধ বয়সে রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করে – **ভিটামিন এ, বি ও সি।**
- ☑ খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করতে হবে – **ডায়াবেটিস হলে।**

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. পরিবারের আয় বেশি হলে কেমন খাবার মেনুতে রাখা যায়?
ⓚ দামি ⓚ বৈচিত্র্যহীন
ⓖ রঙিন ⓖ কম পুষ্টিকর
উ: ক

০২. কোন বয়সে দৈহিক বৃদ্ধির হার দ্রুত হয়?
(ক) বৃদ্ধ ও মধ্যবয়সে (খ) শৈশব ও কৈশোরে
(গ) কৈশোর ও বৃদ্ধ বয়সে (ঘ) শৈশব ও মধ্যবয়সে
উ: খ

০৩. মেয়েদের কোন জাতীয় খাদ্য বেশি করে খাওয়া উচিত?
(ক) লৌহ (খ) ফসফরাস
(গ) আয়োডিন (ঘ) স্নেহ
উ: ক

০৪. কিডনি রোগ হলে কোন ধরনের খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করতে হয়?
(ক) কার্বোহাইড্রেট (খ) প্রোটিন
(গ) ভিটামিন (ঘ) আয়রন
উ: খ

০৫. আমাদের দেশে গর্ভবতী ও প্রসূতি নারীরা কী কারণে অপুষ্টির শিকার হন?
(ক) রুচি (খ) ভ্রান্ত ধারণা
(গ) আর্থিক অবস্থা (ঘ) চাহিদা
উ: খ

০৬. প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কোনটি প্রয়োজন?
(ক) সুষ্ঠু ও সুপরিকল্পনা (খ) উদ্দেশ্য
(গ) নীতিমালা (ঘ) পরিচ্ছন্ন পরিবেশ
উ: ক

০৭. প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে বাজার করার পর কী করতে হয়?
(ক) খাদ্য পরিবেশন (খ) স্থান নির্বাচন
(গ) গুদামজাতকরণ (ঘ) খাদ্য প্রস্তুত
উ: গ

০৮. খাদ্য প্রস্তুতের সময় কোনটি অনুসরণ করতে হবে?
(ক) রেসিপি (খ) মেনু
(গ) সময় তালিকা (ঘ) বাজেট
উ: ক

০৯. প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় খাদ্য প্রস্তুত করবে কে?
(ক) ব্যবস্থাপক (খ) অভিজ্ঞ পাচক
(গ) কর্মসংগঠক (ঘ) পুষ্টিবিদ
উ: খ

১০. গর্ভাবস্থায় দৈনিক প্রোটিনের চাহিদা কত গ্রাম?
(ক) ৫০-৬০ (খ) ৬০-৭০
(গ) ৭০-৮০ (ঘ) ৭৫-১০০
উ: ঘ

১১. গর্ভবতী মায়ের দৈনিক কত মাইক্রোগ্রাম আয়োডিন গ্রহণ করা উচিত?
(ক) ১০০ (খ) ১২৫
(গ) ১৫০ (ঘ) ২০০
উ: খ

CamScanner

১২. গর্ভবস্থার প্রথম ৩ মাস পর্যন্ত স্বাভাবিক খাবারের সাথে কত কিলোক্যালরি খাদ্য বেশি গ্রহণ করতে হবে?
ক ১০০ খ ১৫০
গ ২০০ ঘ ২৫
উ: খ

১৩. গর্ভবস্থাকে সাধারণত কয়টি ভাগে ভাগ করা যায়?
ক ২ খ ৩
গ ৪ ঘ ৫
উ: খ

১৪. গর্ভবস্থার ৩ মাস থেকে ৬ মাস পর্যন্ত কত কিলোক্যালরি বেশি খাদ্য গ্রহণ করতে হবে?
ক ২০০ খ ২৫০
গ ৩০০ ঘ ৩৫০
উ: ঘ

১৫. গর্ভবস্থার ৬ মাস থেকে প্রসবের পূর্ব পর্যন্ত দৈনিক কত কিলোক্যালরি অতিরিক্ত গ্রহণ করতে হবে?
ক ২০০ খ ৩০০
গ ৪০০ ঘ ৫০০
উ: গ

১৬. জন্মের পর থেকে কত মাস পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ পান করাতে হবে?
ক ৩ খ ৪
গ ৫ ঘ ৬
উ: ঘ

১৭. প্রসূতি মায়ের দৈনিক কত গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন?
ক ৭০-১০০ খ ৫০-৭০
গ ৮০-৮৪ ঘ ৯০-১০০
উ: ক

১৮. প্রসূতি মায়ের জন্য দৈনিক কত গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন?
ক ৫০ খ ৬০
গ ৭০ ঘ ৮০
উ: গ

১৯. দুধের প্রোটিন তৈরির জন্য দৈনিক অতিরিক্ত কতগ্রাম প্রোটিন প্রসূতি মায়ের প্রয়োজন?
ক ১০-১৫ খ ১৬-২০
গ ১৮-২০ ঘ ২০-২২
উ: গ

২০. প্রসূতি মায়ের ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণের জন্য দৈনিক কতগ্রাম ক্যালসিয়াম প্রয়োজন?
ক ১-১.৫ খ ১.৫-২
গ ২-২.৫ ঘ ২.৫-৩
উ: ক

২১. মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক কত গ্রাম ক্যালরি প্রয়োজন?
ক ১৬০০-১৮০০ খ ১৮০০-২০০০
গ ২০০০-২২০০ ঘ ২২০০-২৪০০
উ: ক

২২. মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক কত গ্রাম প্রোটিন আবশ্যক?
ক ৫০-৫৫ খ ৫৫-৬০
গ ৬০-৬৫ ঘ ৬৫-৭০
উ: খ

২৩. মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার দৈনিক কী পরিমাণ ক্যালরি প্রয়োজন?
ক ১০০০-১২০০ খ ১১০০-১২০০
গ ১৩০০-১৪০০ ঘ ১৫০০-১৬০০
উ: ঘ

২৪. ১৬-১৯ বছর বয়সি ছেলেমেয়েদের কত গ্রাম স্নেহ প্রয়োজন?
ক ৪০ খ ৫০
গ ৬০ ঘ ৭০
উ: গ

দ্বিতীয় পত্র
অধ্যায় ১৩

রোগ ও পথ্য ব্যবস্থাপনা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- আমাশয় রোগের কারণ – এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া
- একটি জীবাণুঘটিত রোগ – আমাশয়।
- অ্যামিবিক আমাশয়ের জীবাণু হলো – অ্যান্টামিবা হিস্টোলাটিকা।
- রক্ত আমাশয়ের জীবাণু হলো – শিগেলা ব্যাসিলাস।
- অ্যামিবিক আমাশয়ের অন্য নাম – সাদা আমাশয়।
- আমাশয় রোগীর জন্য পথ্য – চিড়া, ডালের পানি।
- আমাশয়ে আক্রান্ত শিশুর দুধ হলে – মাখন বর্জিত।
- অ্যামিবিক আমাশয়ের লক্ষণ হলো – তলপেটে মোচড়ানো ব্যথা।
- ব্যাসিলারি আমাশয়ে পায়খানায় বেশি থাকে – মিউকাস বা আম।
- অ্যামিবিক আমাশয়ে পায়খানা হতে পারে – ১০-১২ বার।
- আলসারের কারণ – ধূমপান, মদ্যপান, দুশ্চিন্তা।
- পাকস্থলিতে ক্ষত হওয়াকে বলে – আলসার।
- কোষ্ঠকাঠিন্য হলে খেতে হবে – প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল।
- অতিরিক্ত অ্যাসিডের সাথে মিশে পাকস্থলির গায়ে ক্ষত সৃষ্টি করে – পেপসিন।
- অপেক্ষাকৃত দ্রুত মল নিষ্কাশিত হবে – শাকসবজি খেলে।
- অতিরিক্ত তেল বা চর্বিযুক্ত খাদ্যগ্রহণ – কোষ্ঠ কাঠিন্যের কারণ।
- পাকস্থলিতে অ্যাসিডের ক্ষরণ বৃদ্ধি পায় – উত্তেজনায়।
- কোষ্ঠ পরিষ্কারে সহায়তা করে – তেল, ঘি, মাখন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য হলে পরিহার করা ভালো – চা ও কফি।
- অন্ত্রের মাংসপেশির দুর্বলতা থাকলে হতে পারে – কোষ্ঠকাঠিন্য।
- পরিপাক ও বিশোষণ হয় খাদ্য গ্রহণের – ১২-৭২ ঘণ্টার মধ্যে।
- নিয়মিত ও স্বাভাবিকভাবে মল নিষ্কাশিত হয় না – কোষ্ঠকাঠিন্যে।
- আলসারে আরাম বোধ হয় – ঠান্ডা দুধ খেলে।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. আমাশয় কত প্রকার হয়ে থাকে?
ক ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫
উ:

০২. কোনটি আমাশয় রোগের লক্ষণ?
ক ভাইরাস খ ব্যাকটেরিয়া
গ ছত্রাক ঘ এনজাইম
উ:

০৩. অ্যামিবিক আমাশয়ের অন্য নাম কী?
ক রক্ত আমাশয় খ সাদা আমাশয়
গ হলুদ আমাশয় ঘ সবুজ আমাশয়
উ:

০৪. ব্যাসিলারি আমাশয়কে কী বলা হয়?
ক সাদা আমাশয় খ রক্ত আমাশয়
গ সাধারণ আমাশয় ঘ সবুজ আমাশয়
উ:

০৫. অন্ত্রের দেয়ালের পেশীর সংকোচন ক্ষমতা কমে যাওয়ার ফলে মলের চ… ব্যাহত হলে কোন রোগ হয়?
ক জন্ডিস খ আমাশয় গ কোষ্ঠকাঠিন্য ঘ আলসার

০৬. অন্ত্রের অসাড়তাজনিত কোষ্ঠকাঠিন্যে কোন অঙ্গ অসাড় ও শিথিল হয়?
ক সিকাম খ উর্ধ্বগামী কোলন
গ অনুভূমিক কোলন ঘ নিম্নগামী কোলন

০৭. নিয়মিত ও স্বাভাবিকভাবে মল নিষ্কাশন হয় না কোন রোগে?
ক ডায়াবেটিস খ ডায়রিয়া গ কোষ্ঠকাঠিন্য ঘ আমাশয়

CamScanner

দ্বিতীয় পত্র

অধ্যায় ১৪

খাদ্য সংরক্ষণ ও রন্ধন

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ বর্ণ, গন্ধ, স্বাদ কৃত্রিমভাবে সৃষ্টি করা– ন্যায়সঙ্গত নয়।
- ☑ আবহাওয়াগত অবস্থা অনুযায়ী– দেশের খাদ্য সংরক্ষণ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- ☑ পাস্তুরাইজেশনে খাদ্যকে সংরক্ষণ করা হয়– ১০০° সেঃ থেকে অপেক্ষাকৃত কম তাপমাত্রায়।
- ☑ ফলগত দ্রব্য, দুধ ইত্যাদি পাস্তুরণ পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা হয়।
- ☑ মাছ, মাংস, তরকারি ইত্যাদি ১০০° সেঃ তাপে ফুটিয়ে রান্না করার ফলে– **অনুজীবের ক্রিয়া নষ্ট হয়।**
- ☑ অতি পচনশীল খাদ্য ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়– **ফুটিয়ে।**
- ☑ প্রক্রিয়াজাতকরণ প্রক্রিয়ার অনুজীব নিধন করা হয়– ১০০° সেঃ এর উর্ধ্বে তাপ **প্রয়োগ করে।**
- ☑ হিমাগারে ১০°-১৫° সেঃ ঠান্ডা তাপে– **কয়েক মাস ধরে আলু, পেঁয়াজ, রসুন ইত্যাদি সংরক্ষণ করা হয়।**
- ☑ রান্না করা খাদ্যবস্তু ০°-৫° সে. তাপমাত্রায়– **১ সপ্তাহ পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।**
- ☑ পৌষের শুরু থেকে চৈত্রের শেষ পর্যন্ত বাতাসের আদ্রতা থাকে– **৬০%-৪৫%।**
- ☑ লবণ মেখে খাদ্য সংরক্ষণ– **বহু পুরাতন পদ্ধতি।**
- ☑ ব্রাইন বলতে– **২% লবণের জলীয় দ্রবণকে বুঝায়।**
- ☑ প্রতি কেজি কাঁচা আম থেকে– **৫০০-৬০০ গ্রাম টুকরা পাওয়া যায়।**
- ☑ আম, জলপাই, তেঁতুল, চালতা, কুল– **আচারের জন্য উপযোগী ফল।**
- ☑ আচারের বোতল একনাগারে প্রতিদিন রোদে রাখা উচিত– **১০/১২ দিন।**
- ☑ চাটনিতে চিনির পরিমান কমপক্ষে– **৫০% থাকা বাঞ্ছনীয়।**
- ☑ চিনির সংরক্ষণ ধর্ম– **দ্রবণের ঘনত্বের উপর নির্ভরশীল।**
- ☑ গৃহে–**নানাভাবে খাদ্য সংরক্ষণ করা যায়।**
- ☑ তেঁতুল– **আমাদের দেশে একটি বারমাসি আচারের ফল।**
- ☑ তেঁতুল পাকে– **গরমের সময়।**
- ☑ জেলীতে চিনি থাকে– **৬৫%।**
- ☑ জেলী উনুন থেকে নামাতে হয়– **১০৫° সেঃ উত্তাপের পৌঁছালেই।**
- ☑ পেকটিন– **শর্করা জাতীয় পদার্থ।**
- ☑ পেকটিন– **পানিতে দ্রবীভূত।**
- ☑ মোরব্বায় চিনি থাকে– **৭০%।**
- ☑ ৭০% চিনির ঘনত্বে– **অনুজীব জমাতে পারে না।**
- ☑ স্কোয়াস– **একটি পানীয়।**

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. মানুষ যেসব খাদ্য গ্রহণ করে তাদেরকে কতভাগে ভাগ করা যায়?
ক) ২ খ) ৪
গ) ৬ ঘ) ৮ উঃ গ

০২. পচনশীলতা অনুযায়ী খাদ্যকে কতভাগে ভাগ করা যায়?
ক) ২ খ) ৩
গ) ৪ ঘ) ৫ উঃ ক

০৩. সহজে পচনশীল খাদ্যে পচন ধরে কত ঘন্টার মধ্যে?
ক) ২০ খ) ২৪
গ) ২৮ ঘ) ৩০ উঃ খ

০৪. নিচের কোনটি সহজে পচনশীল খাদ্য নয়-
ক) আলু খ) মাংস
গ) মাছ ঘ) সবজি উঃ ক

০৫. খাদ্য নষ্ট হওয়ার প্রধান কারণ–
ক) ২টি খ) ৩টি
গ) ৪টি ঘ) ৫টি উঃ খ

০৬. খাদ্যকে নষ্ট হতে সাহায্য করে কি কি?
ক) খাদ্যের উপাদান খ) আর্দ্রতা ও তাপ
গ) অক্সিজেন ও অম্ল ঘ) ক + খ + গ উঃ ঘ

০৭. খোলা বাতাসে কি কি জারিত হয়ে দুর্গন্ধময় হয়?
ক) মাখন খ) ঘি
গ) ক + খ ঘ) ফল উঃ গ

০৮. আমাদের দেশের আবহাওয়াতে অনুজীবের বাঁচার জন্য দরকার–
ক) খাদ্য খ) পানি
গ) তাপ ও অক্সিজেন ঘ) ক + খ + গ উঃ ঘ

০৯. খাদ্য কালচে বর্ণের হয় কিসের উপস্থিতির কারণে?
ক) লৌহ খ) অম্ল
গ) ট্যানিন ঘ) ক + খ + গ উঃ ঘ

১০. ফল দুর্গন্ধ হয়ে নষ্ট হয়ে যায় কিসের ফলে?
ক) এনজাইম খ) এসিড
গ) অম্ল ঘ) ট্যানিন উঃ ক

১১. কোন ৩টি উপাদান খাদ্যে পানির পরিমান বেশি থাকলে খাদ্য অনুজীব দ্বারা আক্রান্ত হয়?
ক) প্রোটিন খ) শর্করা
গ) স্নেহপদার্থ ঘ) ক + খ + গ উঃ ঘ

১২. অনুজীব বৃদ্ধির জন্য অনুকূল–
ক) স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশ খ) আদ্র বায়ু
গ) ক + খ ঘ) রোদ উঃ গ

১৩. পানি ছাড়াও খাদ্য পচনের কি কারণ আছে?
ক) তাপ খ) শক্তি
গ) অনুবীজ ঘ) অতিরিক্ত পানি উঃ ক

১৪. কত ডিগ্রি সেঃ অধিক তাপে খাদ্যবস্তুকে উত্তপ্ত করলে এনজাইম নষ্ট হয়ে যায়?
ক) ৮০° খ) ৭০°
গ) ৬০° ঘ) ৫০° উঃ ক

১৫. রাসায়নিক বিক্রিয়া রোধ করতে হলে কত ডিগ্রি তাপমাত্রায় ফলমূলকে সংরক্ষণ করা ভাল?
ক) ০° খ) ৫°
গ) ১০° ঘ) ১৫° উঃ ক

CamScanner

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS

দ্বিতীয় পত্র
অধ্যায় ১৫

জনস্বাস্থ্য সমস্যা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি

- ☑ বর্তমানে ভেজাল একটি – সামাজিক ব্যাধি।
- ☑ খাদ্যে খাওয়ার অযোগ্য বা বিষাক্ত পদার্থের মিশ্রণকে – ভেজাল বলে।
- ☑ ব্যবসায়ীদের খাদ্যে ভেজাল দেয়ার প্রধান উদ্দেশ্য – প্রচুর অর্থ উপার্জন।
- ☑ হলুদের গুঁড়ায় ভেজাল হিসেবে ব্যবহৃত হয় – চালের গুঁড়া।
- ☑ ভেজাল হিসেবে দুধে মিশ্রিত থাকে – মেলামাইন, ময়দা।
- ☑ ভেজাল মিষ্টি তৈরিতে ব্যবহৃত – মেয়াদোত্তীর্ণ গুঁড়ো দুধ।
- ☑ ভেজাল কেক, বিস্কুট তৈরিতে ব্যবহৃত হয় – পচা ডিম ও ময়দা।
- ☑ ভেজালমিশ্রিত মিষ্টি ও আইসক্রিম ক্ষতিগ্রস্ত করে – পাকস্থলি।
- ☑ আইসক্রিম তৈরিতে ভেজাল হিসেবে ব্যবহৃত হয় – কৃত্রিম রং।
- ☑ ভেজাল খেলে হতে পারে – চর্মরোগ, পেটব্যথা, কিডনি সমস্যা।
- ☑ আমাদের দেশে ভেজালবিরোধী আইন থাকলেও – প্রয়োগ নেই।
- ☑ ফলমূল সতেজ রাখতে ব্যবহৃত হয় – ক্যালসিয়াম কার্বাইড।
- ☑ মুড়ি, চিনি ইত্যাদি সাদা করার জন্য ব্যবহৃত হয় – হাইড্রোজ।
- ☑ মাংস, ফলমূল ও মাছ দীর্ঘদিন সংরক্ষণে ব্যবহৃত হয় – ফরমালিন।
- ☑ পানিতে ভেজাল হিসেবে মেশানো হয় – ক্লোরিন, লেড, ইকোলাই।
- ☑ খাবারকে সুস্বাদু করার জন্য ব্যবহৃত হয় – টেস্টিং সল্ট।
- ☑ প্রাথমিক পর্যায়ে কার্বাইডের কারণে সৃষ্টি হয় – মাথা ব্যথা ও হৃদরোগ।
- ☑ শ্বসনতন্ত্রের জন্য ক্ষতিকর – কার্বাইড।
- ☑ ফরমালিন সাধারণভাবে ব্যবহৃত হয় – মৃতদেহ সংরক্ষণে।
- ☑ মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ কমিয়ে দেয় – অ্যাসিটাইলিন।
- ☑ ব্রংকাইটিস ও নিউমোনিয়া হয় – ফরমালিনের প্রভাবে।
- ☑ ফরমালিনের সংস্পর্শে প্রদাহ হয় – চোখ, নাক, গলা ও শ্বাসতন্ত্রে।
- ☑ ভেজালের প্রবণতা বেশি – বাংলাদেশ ও ভারতীয় উপমহাদেশে।
- ☑ বাজারের দ্রব্যসামগ্রীর মধ্যে – ৭০%-৯০% ভেজাল।
- ☑ ভেজাল গুঁড়ো মসলায় মেশানো হয় – কাঠ ও ইটের গুঁড়ো।
- ☑ মধুতে ভেজাল হিসেবে মেশানো হয় – চিনি।
- ☑ কৃত্রিমভাবে পাকানো পেঁপের রং হয় – কমলা।
- ☑ স্যানিটেশন হলো একটি – জীবন ব্যবস্থা।
- ☑ স্যানিটেশন এর আভিধানিক অর্থ হলো – স্বাস্থ্যবিধি।
- ☑ আমাদের দেশে স্যানিটেশন সুবিধা পাচ্ছে – ৩৪% মানুষ।
- ☑ সর্বদা ফুটিয়ে পান করতে হবে – পানি।
- ☑ গ্রামাঞ্চলের টিউবওয়েলের পানি দূষিত হচ্ছে – আর্সেনিক দ্বারা।
- ☑ খাদ্য ও পানিবাহিত রোগ – ডায়রিয়া, কলেরা।
- ☑ দুর্বল স্যানিটেশনের কারণে প্রতিবছর শিশু মারা যাচ্ছে প্রতি হাজারে – ১০ জন।
- ☑ ঘরের তাপমাত্রার বিষ তৈরি করে – স্টেফাইলোকক্কাস ব্যাকটেরিয়া।
- ☑ স্যালমোনেলোসিস রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় খাদ্য গ্রহণের – ১২-৪৮ ঘণ্টা পর।
- ☑ ক্লোস্ট্রিডিয়াম বটুলিনাম ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্টি হয় – বটুলিজম।
- ☑ মাশরুম, পালংশাক, গরুর মাংসে পাওয়া যায় – ক্লোসট্রিডিয়াম বটুলিনাম।
- ☑ শ্বসনতন্ত্র ধীরে ধীরে প্যারালাইজড হয় – ক্লোসট্রিডিয়াম বটুলিনামের কারণে।
- ☑ স্যালিমালি ডিসেন্ট্রি রোগ হয় – সিগেলা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা।
- ☑ কলেরা, ডায়রিয়া রোগ হয়ে থাকে – ভিবরিও কলেরা জীবাণু দ্বারা।
- ☑ হেপাটাইটিস বা জন্ডিস রোগ সৃষ্টি হয় – হেপাটাইটিস এ ভাইরাস দ্বারা।
- ☑ খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ে লক্ষ রাখতে হবে – মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ।
- ☑ খাদ্যদ্রব্য কেনার সময় দেখতে হবে – খাদ্য টাটকা কি না।
- ☑ মাছ, মাংস, দুধ ক্রয় করা উচিত – যেদিন রান্না করা হবে।
- ☑ বিশুদ্ধ পানিতে ধৌতকরণের পর কাটতে হবে – শাকসবজি।
- ☑ খাদ্য সংরক্ষণ করতে হবে – পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে।

গুরুত্বপূর্ণ MCQ

০১. ভেজাল কোন ধরনের ব্যাধি?
ⓚ মানসিক ⓚ শারীরিক
ⓖ সামাজিক ⓖ পারিবারিক
উ: ⓖ

০২. একজন মানুষ কখন বিবেক বর্জিত ও নিষ্ঠুর হয়ে ওঠে?
(ক) অসুস্থ অবস্থায় (খ) অর্থাভাবে
(গ) টাকার লোভে (ঘ) টাকার অহংকারে
উ: (গ)

০৩. আমাদের দেশে দারিদ্রসীমার নিচে বাস করে শতকরা কতভাগ মানুষ?
(ক) ৫০ (খ) ৬০
(গ) ৭০ (ঘ) ৮০
উ: (গ)

০৪. কোন খাদ্য তৈরিতে ভেজাল হিসেবে টিস্যু পেপার ব্যবহৃত হয়?
(ক) দুধ (খ) মিষ্টি
(গ) কেক (ঘ) বিস্কুট
উ: (খ)

০৫. দুধে কোন ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয়?
(ক) কার্বাইড (খ) মেলামাইন
(গ) হাইড্রো সালফাইড (ঘ) ফরমালিন
উ: (খ)

০৬. ভেজাল কেক, বিস্কুট তৈরিতে কোনটি ব্যবহৃত হয়?
(ক) পঁচা ডিম (খ) টিস্যু পেপার
(গ) লেদার কালার (ঘ) পোড়া মবিল
উ: (ক)

০৭. ভেজাল মিশ্রিত মিষ্টি ও আইসক্রিম দেহের কোন অঙ্গের ক্ষতি করে?
(ক) যকৃতের (খ) হৃৎপিণ্ডের
(গ) পাকস্থলির (ঘ) স্নায়ুতন্ত্রের
উ: (গ)

০৮. আইসক্রিম তৈরিতে ভেজাল হিসেবে কোনটি ব্যবহৃত হয়?
(ক) কৃত্রিম রং (খ) মেলামাইন
(গ) টিস্যু পেপার (ঘ) পাম অয়েল
উ:

০৯. মুড়ি, চিনি সাদা করার জন্য কোনটি ব্যবহার করা হয়?
(ক) ফরমালিন (খ) হাইড্রোজ
(গ) কার্বাইড (ঘ) মেলামাইন
উ:

১০. ভেজাল হিসেবে মাছ, মাংস ও শাকসবজিতে কোনটি দেওয়া হয়?
(ক) কার্বাইড (খ) ফরমালিন
(গ) মেলামাইন (ঘ) হাইড্রোজ
উ:

JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICATIONS • JOYKOLY PUBLICA

CamScanner

১১. ভেজাল হিসেবে কোন খাবারটিতে কাঠের গুঁড়া মেশানো হয়?
ⓚ আইসক্রিম ⓛ চা পাতা
ⓜ জিলাপি ⓝ মিষ্টি
উ: ⓛ

১২. ফরমালিন পানিতে মিশিয়ে ব্যবহারের ফলে কী হতে দেখা যায়?
ⓚ ঘা ⓛ ক্যানসার
ⓜ ডায়রিয়া ⓝ শ্বাসকষ্ট
উ: ⓚ

১৩. ফল দ্রুত পাকানোর জন্য কী করা হয়?
ⓚ সার দেয়া ⓛ বাতাসে রাখা
ⓜ রাসায়নিক দ্রব্য মেশানো ⓝ বেশি পানি দেয়া
উ: ⓜ

১৪. কোন উপাদানটির সংস্পর্শে চোখ, কান, গলা ও শ্বাসতন্ত্রে প্রদাহ দেখা দেয়?
ⓚ হাইড্রোজ ⓛ ফরমালিন
ⓜ কার্বাইড ⓝ লেদার কালার
উ: ⓛ

১৫. কার্বাইড থেকে উৎপন্ন অ্যাসিটাইলিন আমাদের শরীরের কোথায় অক্সিজেন সরবরাহ কমিয়ে দেয়?
ⓚ মস্তিষ্কে ⓛ হৃৎপিণ্ডে
ⓜ ফুসফুসে ⓝ লিভারে
উ: ⓚ

১৬. কোনটি মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ কমায়?
ⓚ অ্যাসিটাইলিন ⓛ হাইড্রোজ
ⓜ ক্যালসিয়াম ⓝ আয়রন
উ: ⓚ

১৭. মানবদেহের রক্তের শ্বেতকণিকা ও হিমোগ্লোবিনের কার্যকারিতা নষ্ট হয় কী খেলে?
ⓚ ফরমালিন ⓛ কার্বাইড
ⓜ হাইড্রোজ ⓝ সোডিয়াম গ্লুটামেট
উ: ⓜ

১৮. কৃত্রিমভাবে পাকানো পেঁপের রং কী হয়?
ⓚ সবুজ ⓛ লাল
ⓜ কমলা ⓝ লাল সবুজ
উ: ⓜ

১৯. কার্বাইড দিয়ে পাকানো আমের গায়ের রং কেমন হবে?
ⓚ সবুজ ⓛ লাল
ⓜ কমলা ⓝ টকটকে কাঁচা হলুদ
উ: ⓝ

২০. বাজারে যেসব দ্রব্যসামগ্রী পাওয়া যায় তার কত ভাগ ভেজাল?
ⓚ ৪০-৫০% ⓛ ৫০-৭০%
ⓜ ৭০-৯০% ⓝ ৯০-১০০%
উ: ⓜ

২১. মাছে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য দূর করার জন্য কতক্ষণ পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে?
ⓚ ১ ঘণ্টা ⓛ ২ ঘণ্টা
ⓜ ৩ ঘণ্টা ⓝ ৪ ঘণ্টা
উ: ⓚ

২২. পর্যাপ্ত স্যানিটেশন সুবিধার অভাবে আমাদের দেশে প্রতিবছর হাজারে কতজন শিশু মারা যাচ্ছে?
ⓚ ১০ ⓛ ২০
ⓜ ৩০ ⓝ ৪০
উ: ⓚ

২৩. 'স্যানিটেশন' এর আভিধানিক অর্থ কী?
ⓚ সুস্থতা ⓛ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা
ⓜ স্বাস্থ্য ⓝ স্বাস্থ্যবিধি
উ: ⓝ

২৪. খাদ্য সুরক্ষার পূর্বশর্ত কোনটি?
ⓚ বিশুদ্ধ পানি ⓛ ভেজাল খাদ্য
ⓜ নিয়মনীতি ⓝ দুর্বল স্যানিটেশন
উ: ⓚ

২৫. গ্রামাঞ্চলের বেশিরভাগ টিউবওয়েলের পানি কী কারণে দূষণযুক্ত?
ⓚ আর্গন ⓛ আর্সেনিক
ⓜ ডায়রিয়ার জীবাণু ⓝ টাইফয়েডের জীবাণু
উ: ⓛ

২৬. নদী, পুকুর বা সাপ্লাইয়ের পানি আমাদের কীভাবে পান করা উচিত?
ⓚ কলসে রেখে ⓛ সরাসরি
ⓜ ফুটিয়ে ⓝ ফ্রিজে রেখে
উ: ⓜ

২৭. খাদ্য গ্রহণের কত ঘণ্টা পর স্যালমোনেলোসিস রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়?
ⓚ ৬-১২ ⓛ ৬-১৮
ⓜ ১২-২৪ ⓝ ১২-৪৮
উ: ⓝ

২৮. স্টেফাইলোকক্কাস এর জীবাণু কত তাপমাত্রায় বিষ তৈরি করে এবং খাদ্য দূষিত করে?
ⓚ স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ⓛ − ৪°C
ⓜ ০°C ⓝ ৪০°C
উ: ⓚ

২৯. খাদ্য গ্রহণের কত ঘণ্টা পর স্টেফাইলোকক্কাস রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়?
ⓚ ১-৪ ⓛ ১-৮
ⓜ ৮-১২ ⓝ ৮-১৬
উ: ⓛ

৩০. ক্লোসট্রিডিয়াম বটুলিনাম ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট বিষ বা টক্সিন কোন রোগের সৃষ্টি করে?
ⓚ বটুলিনাম ⓛ বটুলিজম
ⓜ বটুলিনাস ⓝ বটুলিজমাস
উ: ⓛ

৩১. ব্যাসিলারি ডিসেন্ট্রি নামে রোগটি কোন জীবাণুর আক্রমণে হয়?
ⓚ স্যালমোনেলা ⓛ সিগেলা
ⓜ বটুলিনাম ⓝ ইয়ারসিনিয়া
উ: ⓛ

৩২. প্রাণী সম্পদ অধিদপ্তর কর্তৃক মনোনীত ব্যক্তি স্যানিটারি পরিদর্শক কর্তৃক পশু জবাই করার পূর্বে কোন বিষয়টি যাচাই করে মাংসে সিল দেয়া হয়?
ⓚ উন্নত পশু ⓛ সুস্থতা
ⓜ পশুর বয়স ⓝ পশুর জাত
উ: ⓛ

৩৩. খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ের ক্ষেত্রে বিশেষ করে মাছ, মাংস ও দুধ কখন ক্রয় করা উচিত?
ⓚ যে দিন রান্না হবে ⓛ রান্নার পরিকল্পনা করার পর
ⓜ রান্নার এক সপ্তাহ আগে ⓝ মাসের বাজার করার সময়
উ: ⓚ

৩৪. তামান্না বাজার থেকে আম কিনে আনে। খাবার সময় তার সতর্কতা কী হবে?
ⓚ ধুয়ে নিতে হবে ⓛ কোসা ফেলে দিতে হবে
ⓜ ভালোভাবে ধুয়ে খোসা ফেলতে হবে ⓝ খোসাসহ খেতে হবে
উ: ⓜ

৩৫. চাল, ডাল, আটা ইত্যাদি খাবার কী ধরনের স্থানে সংরক্ষণ করতে হয়?
ⓚ ফ্রিজে ⓛ ঠান্ডা ও শুকনো স্থানে
ⓜ খোলা বাতাসে ⓝ বদ্ধ ঘরে আর্দ্র স্থানে
উ: ⓛ

CamScanner