

উত্তর: আবোল-তাবোল ছড়াটি একটি মজার ছড়া। এখানে একটি লোক মনের খেয়ালে কথা বলে চলছে। সে মনের আনন্দে কেবল বকবক করেই চলেছে। ইচ্ছে হলে গানও গাইছে। এগুলোর কোনোটিরই কোনো অর্থ নেই। ঘুম আসার আগ পর্যন্ত সে এমনটিই করে চলে।

“সৃষ্টিকর্তা তোমাদের মঙ্গল করুণ!”

চতুর্থ অধ্যায় (আদি পিতামাতা)

১। সংক্ষিপ্ত প্রশ্নাউত্তর।

ক) ঈশ্বরের পায়ের শব্দ পেয়ে আদম ও হবা লুকিয়েছিল কেন?

উত্তর: ঈশ্বরের নিষেধ করা ফল খাওয়ার কারণে ঈশ্বরের পায়ের শব্দ পেয়ে আদম ও হবা লুকিয়েছিল।

খ) কে হবাকে প্রলোভন দিয়েছিল?

উত্তর: সাপবেশী শয়তান হবাকে প্রলোভন দিয়েছিল।

গ) ঈশ্বর সাপকে কী খেয়ে জীবনধারণ করতে বলেছেন?

উত্তর: ঈশ্বর সাপকে সারা জীবন মাটি খেয়ে জীবনধারণ করতে বলেছেন।

ঘ) আদি পিতামাতার নাম কী?

উত্তর: আদি পিতামাতার নাম ছিল আদম ও হবা।

ঙ) 'আদম' ও 'হবা' শব্দ দুটির অর্থ কী?

উত্তর: 'আদম' অর্থ মানুষ ও 'হবা' অর্থ নারী।

২। রচনামূলক প্রশ্নাউত্তর:

গ) পবিত্র আত্মা বলতে কী বোঝায় ?

উত্তর: পবিত্র আত্মা হলেন ঈশ্বরের আত্মা। প্রবজ্ঞা যিহিক্সেলের কথা অনুসারে, ঈশ্বর মানুষের কঠিন অস্তরের পরিবর্তে পবিত্র আত্মা দান করেন। সেই আত্মা পেয়ে মানুষ ঈশ্বরের আজ্ঞাগুলো মেনে চলার অনুপ্রেরণা পায়। পবিত্র আত্মার শক্তিতে ঈশ্বরের পুত্র মানুষ হওয়ার জন্য মরিয়মের গর্ভে এসেছিলেন।

শ্রেণি-বিঃদি- বাড়ির কাজ "নিজে কর"। শূন্যস্থান পূরণ বই পৃষ্ঠা নং-১১, মিলকরণ পৃষ্ঠা নং-১২, সঠিক উত্তর পৃষ্ঠা নং-১২।

ক) ঈশ্বর আদমকে কী শান্তি দিয়েছিলেন?

উত্তর: আদম হবার কথা শুনে নিষিদ্ধ গাছের ফল খেয়েছিল বলে ঈশ্বর আদমকে বললেন, সারা জীবন অনেক কষ্টে তুমি খাদ্য উৎপাদন করে জীবনধারণ করবে। তোমার ফসলে নানা রকম আগাছা জন্মাবে। মাথার ঘাম পায়ে ফেলে তুমি ফসল ফলাবে। তুমি ধূলি দিয়ে তৈরি, এই ধূলিতেই তোমাকে একদিন ফিরে যেতে হবে। এভাবে ঈশ্বর আদমকে শান্তি দিয়েছিলেন।

খ) আদি পিতামাতার সুখের স্থানটি কেমন ছিল?

উত্তর: ঈশ্বর আদি পিতামাতাকে খুব ভালোবাসতেন। তাই তাদের স্বর্গে অত্যন্ত সুখের ও সুন্দর একটি স্থানে রেখেছিলেন। স্থানটির নাম ছিল এদোন বাগান। এখানে তাদের জন্য কোনো কিছুর অভাব ছিল না। চাওয়ার আগেই ঈশ্বর তাদের সবকিছু দিয়ে রেখেছিলেন। স্বর্গীয় উদ্যানে, অর্থাৎ ঈশ্বরের সানিধ্যে মানুষ ছাড়াও অন্যান্য পশুপাখি জীবজন্ম ছিল। তবে কারো সাথে কারো বাগড়া-বিবাদ ছিল না। তাদের যখন যে আনন্দ করতে ইচ্ছে করত তাই করতে

“ঈশ্বর তোমাদের মঙ্গল করণ”

Class – Four, Subject – English I & II
(Protiva Miss – 01728231284)

English For Today

page

- | | | |
|-----|---|--|
| I. | Model question 2 and 5, Q. No- 1, 2, 3, 4 from Grammar book. | 259, 261, 271 to 272 |
| II. | Word meaning | |
| 1. | Home = বাড়ি | 12. Proud = গর্বিত |
| 2. | Hello = ওহে | 13. Delicious = সুস্বাদু |
| 3. | Nice = সুন্দর | 14. Neighborhood = আশপাশ/ প্রতিবেশিগণ |
| 4. | Patient = রোগী | 15. Start = শুরু হওয়া |
| 5. | Hospital = হাসপাতাল | 16. Window = জানালা |
| 6. | Primary = প্রাথমিক | 17. Suddenly = হঠাত |
| 7. | Doctor = চিকিৎসক | 18. Remember = মনে রাখা |
| 8. | Pilot = বৈমানিক | 19. Like = |
| 9. | Travel = অমন করা | 20. Breakfast = সকালের নাস্তা বা খাবার |
| 10. | Return = ফিরে আসা | |
| 11. | Get up = জাগা | |

III. Matching

- 1. Match the words in column A with their meaning that is mentioned in the text in the column B.**

Column A	Column B	
(a) Friend	(i)	Well
(b) Meet	(ii)	to come face to face
(c) Fine	(iii)	To be familiar with a person or a thing
(d) Hello	(iv)	Lovely or pleasant
(e) nice	(v)	close person
	(vi)	also or in addition
	(vii)	to attention

- 2. Match the words in column A with their meaning that is mentioned in the text in the column B.**

Column A	Column B
(a) Like	(i)the beginning part
(b) Primary	(ii) a place where patients are treated
(c) Doctor	(iii) to try to know
(d) Hospital	(iv)prefer
(e) Patient	(v) a sick or wounded person
	(vi) to happen something actually

	(vii) a person who gives medical treatment
--	--

IV. Read the passage “About me”

2, 3

1. Fill in the blanks with suitable words from the box.

reads	six	teacher	Kamlapur
nine	Palashpur	Farmer	student

- (a) Salma Akter is a _____ of a school.
- (b) Ali is a _____ reading in a primary school.
- (c) Shirin _____ in class four.
- (d) Shirin lives in _____.
- (e) Bijoy is _____ years old.

2. Fill in the blanks with the appropriate words given in the box. There are three more words which you need not use.

is	friend	class	introduces	is	are	read	play
----	--------	-------	------------	----	-----	------	------

- (a) Mita reads in _____ 4.
- (b) Salam is Mita's _____.
- (c) Salam _____ happy to meet Mita.
- (d) Ayesha _____ in class three.
- (e) Mita _____ herself to Salma

V. Greetings: Fill in the blanks.

4, 5

- (a) We have to say _____ for greeting in the morning.
- (b) In the _____, we say good afternoon.
- (c) In the evening, people say good _____.
- (d) Good night is said at _____ for taking leave.
- (e) “See you” or “Bye” is a greeting word.

VI. Read the passage from the text book, “Family” page 6, 7 (Model Question 2, 3. Q.No-1, 2, 3. Grammar book page 259 and 260

1. Fill in the blanks with appropriate words given in the box. There are three more words which you need not use.

primary	junior	doctor	Kushtia	Student	farmer	senior	High
---------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	------

- (a) Farzana and Jamil live in _____.
- (b) They read in a _____ school.
- (c) Farzana is a _____ of class four.
- (d) Jamil is _____ to Farzana.

(e) Rehana Parvin is a _____.

2. Write true for correct statements and False for incorrect statements.

- (a) Farzana is nine years old.
- (b) Farzana is senior to Jamil.
- (c) Rehana Parvin is a doctor.
- (d) Farzana and Jamil are teachers.
- (e) Rehana Parvin dislikes her job.
- (f) Rehana Parvin is 33 years old.

3. Answer the following questions.

- (a) Where do Farzana and Jamil live?
Ans. Farzana and Jamil live in Kushtia.
- (b) How old is Farzana?
Ans. Farzana is 9 years old.
- (c) What class does Jamil read in?
Ans. Jamil reads in class 2.
- (d) What do Farzana and Jamil like?
Ans. Farzana and Jamil like school.
- (e) Where does Rehana Parvin work?
Ans. Rehana Parvin works at a hospital in Kushtia.
- (f) Who does Rehana Parvin take care of?
Ans. Rehana Parvin takes care of her patients.

VII. Home work / Class work (page 9 to 37)

VIII. Grammar

1. What is syllable?	23
2. Kinds of syllables with examples.	
3. Home work (from Exercise Q. No- 7)	28
4. What is sentence?	
5. How many kinds of sentences are there and what are they? Give examples for each.	
6. Home work (exercise No- 3)	41
7. Definitions of Noun, Pronoun, Adjective and verb	49 to 66
8. Kinds of noun with examples	
9. Home work from exercise No- 3	53
10. Pronoun, verb and adjectives with their examples.	
11. Dialogue, Application and Essay as it is mentioned in the syllabus.	

“May God Bless You”

নিয়ে সুখি হওয়াই মানুষের লক্ষ্য হওয়া উচিৎ। অধর্ম
আচরণ করলে তার বিনাশ হয়।

৫। কালেমা শাহাদত অর্থসহ বাংলায় লিখ ।

উত্তর: কালেমা শাহাদত : আশহাদু আল লা ইলাহা ইল্লাহ্লাহ
ওয়াহদাহ লা শারিকালাহ ওয়া আশহাদু আন্না মুহাম্মাদান
আবদুহ ওয়া রাসুলুহ ।

অর্থঃ আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, আল্লাহ ছাড়া কোনো মাঝুদ নেই
। তিনি এক, তাঁর কোনো শরীক নেই । আমি আরও সাক্ষ্য
দিচ্ছি, নিচেই মুহাম্মদ (স) আল্লাহর বান্দা ও রাসুল ।

৬। ইমান মুজমাল অর্থসহ বাংলায় লিখ ।

উত্তর: ইমান মুজমাল : আমানতু বিল্লাহি কামা হৃয়া
বিআসমাইহি ওয়া সিফাতিহি ওয়া কাবিলতু জামিআ
আহকামিহি ওয়া আরকানিহি ।

অর্থঃ আমি ইমান আনলাম আল্লাহর উপর ঠিক তেমনি যেমন
আছেন তিনি, তাঁর সব নাম ও গুণাবলিসহ । আর মেনে
নিলাম তাঁর সব হৃকুম-আহকাম ও বিধি-বিধান ।

৭। ইমানে মুফাসসালে উল্লেখিত বিষয়গুলোর নাম লেখ ।

উত্তর: ইমান মুফাসসালে উল্লেখিত বিষয়গুলো হলো :-

ক. আল্লাহর উপর বিশ্বাস । আমাদের ইমানের প্রথম
বিষয়টি হলো আল্লাহ তায়ালার উপর বিশ্বাস স্থাপন । আমরা
বিশ্বাস করবো তিনি এক ও অদ্বিতীয় । তাঁর কোন শরীক
নেই ।

খ. ফেরেশতাগণের উপর বিশ্বাস । আমরা ফেরেশতাগণের
উপর বিশ্বাস স্থাপন করব । তারা আল্লাহর হৃকুমে বিভিন্ন
কাজে নিয়োজিত আছেন ।

গ. আসমানি কিতাবের উপর বিশ্বাস । আমরা এই কিতাব
সমূহে বিশ্বাস রাখব ।

ঘ. নবি ও রাসুলগণের ওপর বিশ্বাস । নবি-রাসুল গণের
উপর বিশ্বাস করবো ।

ঙ. শেষ দিবসে বিশ্বাস । আমরা বিশ্বাস করব দুনিয়ার জীবন
চিরস্থায়ী নয়, ক্ষণস্থায়ী ।

চ. তকদিরে বিশ্বাস । আমরা চেষ্টা করবো কিন্তু তার
ফলাফল দেবেন আল্লাহ তায়ালা । তাই আমরা ভাগ্যে বা
তকদিরে বিশ্বাস রাখব ।

ছ. মৃত্যুর পরে পুনর্খানের ওপর বিশ্বাস । মৃত্যুর পর
পুনর্খানে বিশ্বাস স্থাপন করে আমরা ভালো কাজ করব ও
খারাপ কাজ হতে বিরত থাকব ।

৮। আল্লাহর উপর বিশ্বাস কথাটি বুঝিয়ে লিখ ।

উত্তর: ইমানের প্রথম কথাই হলো আল্লাহ তায়ালার ওপর
বিশ্বাস । আমরা বিশ্বাস করি আল্লাহ তাঁর সত্ত্ব এক ও
অদ্বিতীয় । তাঁর কোন শরীক নেই । আমাদের সৃষ্টির পূর্বেও
তিনি ছিলেন আর আমাদের মৃত্যুর পরেও তিনি থাকবেন ।
তিনিই আমাদের পালনকর্তা ও রক্ষাকর্তা । আমরা যেকোন
কাজে তাঁর ওপর ভরসা রাখব । আমরা মহান আল্লাহ
তায়ালার ওপরে বিশ্বাস স্থাপন করে নিজের জীবনকে সত্য ও
সুন্দরের পথে পরিচালিত করব ।

৯। প্রসিদ্ধ ফেরেশতাদের নাম ও তাঁদের কাজ বর্ণনা কর ।

উত্তর: প্রসিদ্ধ ফেরেশতাদের নাম: ফেরেশতাদের সংখ্যা
অনেক, ফেরেশতাদের আল্লাহ তায়ালা নূর দিয়ে সৃষ্টি
করেছেন । এদের মধ্যে চার জন প্রসিদ্ধ । এই চার জন
ফেরেশতার নাম ও কাজ নিচে দেওয়া হলো :-

ক. হ্যরত জিবরাইল (আ): তিনি আল্লাহর হুকুমে নবি-
রাসুলগণের নিকটে আল্লাহর ওহি নিয়ে আসতেন । ওহি মানে
আল্লাহর বাণী ।

খ. হ্যরত মিকাইল (আ): তিনি জীবের জীবিকা বন্টন এবং
মেঘ-বৃষ্টি বর্ষণের দায়িত্ব পালন করেন ।

গ. হ্যরত আযরাইল (আ): তিনি আল্লাহর হৃকুমে মানুষ,
জিন, পশু-পাখি ও সকল প্রাণীর জান কবজ করেন ।

ঘ. হ্যরত ইসরাফিল (আ): কিয়ামতের সময় তিনি শিঙায়
ফুঁ দেবেন । তাতে সমস্ত সৃষ্টি ধ্বংস হয়ে যাবে । পরে আল্লাহর
হৃকুমে তিনি আবার শিঙায় ফুঁ দেবেন । সব কিছু আবার
জীবন ফিরে পাবে ।

১০। আসমানি কিতাব কাকে বলে? সংক্ষেপে সর্বশেষ আসমানি কিতাবের বর্ণনা দাও ।

উত্তর: আল্লাহ তায়ালার কাছে থেকে যুগে যুগে নবি ও
রাসুলগণের ওপর ওহির মাধ্যমে মানুষের হিদায়েত, কল্যান
ও মুক্তির কথাসমূহ যেসব কিতাব অবতীর্ণ হয়েছে,
সেগুলোকে আসমানি কিতাব বলে । ওহি অর্থ আল্লাহর বাণী ।
কখনো এই বাণী কিতাবরূপে এসেছে । তাই এ কিতাবকে
আসমানি কিতাব বলে । বড় কিতাব চার খানা । এগুলো
হলো:-১. তাওরাত ২. যাবুর ৩. ইনজিল ও ৪. কুরআন
মজিদ ।

২য় অধ্যায়: ইবাদত

বিদ্র: এই প্রশ্নগুলো থেকে বহুনির্বাচনী, শুন্যস্থান ও মিলকরণ থাকবে তাই প্রতিটি প্রশ্ন-উত্তর ভাল করে শিখবে।

১। ইবাদত অর্থ কি?

উত্তর: গালামি করা।

২। আল্লাহ তায়ালা মানুষ সৃষ্টি করেছেন কেন?

উত্তর: আল্লাহর ইবাদতের জন্য।

৩। তাহারাত অর্থ কি?

উত্তর: তাহারাত অর্থ পবিত্রতা।

৪। ওয়ুর ফরজ কয়টি?

উত্তর: ওয়ুর ফরজ ৪টি।

৫। ওয়ুর সুন্নত কয়টি?

উত্তর: ওয়ুর সুন্নত ১১টি।

৬। সালাতের আগে ওয়ু করা কি?

উত্তর: সালাতের আগে ওয়ু করা ফরজ।

৭। গোসলের ফরজ কয়টি?

উত্তর: গোসলের ফরজ ৩টি।

৮। ইসলামের প্রথম মুয়াজ্জিন কে?

উত্তর: ইসলামের প্রথম মুয়াজ্জিন হ্যরত বিলাল।

৯। কোন আযানে ঘূম ভাঙানোর ডাক দেওয়া হয়?

উত্তর: ফজরের আযানে।

১০। আযান কি?

উত্তর: আযান হলো নামাযের আহ্বান।

১১। ইকামত কি?

উত্তর: ইকামত হলো জামাত শুরুর ঘোষনা।

১২। সালাতের আহকাম কয়টি?

উত্তর: সালাতের আহকাম ৭টি।

১৩। সালাতের আরকান কয়টি?

উত্তর: সালাতের আরকান ৭টি।

১৪। সালাতে দরংদ কখন পড়তে হয়?

উত্তর: শেষ বৈঠকে।

১৫। কি দ্বারা সালাত শেষ করতে হয়?

উত্তর: সালাম দ্বারা সালাত শেষ করতে হয়।

১৬। খুতবা অর্থ কি?

উত্তর: খুতবা অর্থ বক্তৃতা।

১৭। খুতবা শোনা কি?

উত্তর: খুতবা শোনা ওয়াজিব।

১৮। জুমুআর সালাত মোট কয় রাকআত?

উত্তর: জুমুআর সালাত মোট দশ রাকআত।

১৯। জুমুআর সালাতে কয় রাকআত ফরজ?

উত্তর: দুই রাকআত ফরজ।

২০। ঈদ অর্থ কি?

উত্তর: ঈদ অর্থ আনন্দ।

২১। ফিতর অর্থ কি?

উত্তর: ফিতর অর্থ রোজা ভঙ্গ করা।

২২। ঈদের দিনে রোজা রাখা কি?

উত্তর: ঈদের দিনে রোজা রাখা হারাম।

২৩। ঈদুল আযহা মানে কি?

উত্তর: ঈদুলআযহা হলো কুরবানির ঈদ।

২৪। আরবি কোন মাসে ঈদুলআযহা অনুষ্ঠিত হয়?

উত্তর: আরবি জিলহজ মাসে।

২৫। আরবি জিলহজ মাসের কত তারিখে ঈদুলআযহা হয়?

উত্তর: জিলহজ মাসের দশম তারিখে।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর:

১। পাঁচ ওয়াক্ত সালাতের নাম লেখ।

উত্তর: আল্লাহ তায়ালার ইবাদতের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং সর্বপ্রধান ইবাদত হলো সালাত। দিনে রাতে পাঁচ বার সালাত আদায় করতে হয়। পাঁচ ওয়াক্ত সালাত হলোঃ ক) ফজর খ) জোহর গ) আসর

ঘ) মাগরিব ঙ) এশা

২। তাহারাত সম্পর্কে মহানবী(স) কী বলেন ?

উত্তর: পাক- পবিত্র থাকাকেই তাহারাত বলে। তাহারাত অর্থ “পবিত্রতা। তাহারাত সম্পর্কে মহানবি(স) বলেন, “যারা পাক পবিত্র থাকে আল্লাহ তাদের ভালো বাসেন”। তিনি আরও বলেন, “পবিত্রতা ইমানের অঙ্গ।“

৩। ‘আসসালাতু খাইরুম মিনান নাওম’ অর্থ কি?

উত্তর: ফজরের আযানে ঘূম ভাঙানোর ডাক দেওয়া হয়। বলতে হয়: ‘আসসালাতু খাইরুম মিনান নাওম’ এর অর্থ- ঘূম থেকে সালাত উত্তুম।

৪। মাগরিব নামাজের ওয়াক্ত কখন উন্ন ক ?

উন্ন : সময়মতো সালাত আদায় করা আল্লাহ তায়ালার আদেশ। মাগরিব নামাযের ওয়াক্ত হলো: সূর্য

সাথে মাগরিব নামাজের ওয়াক্ত উন্ন হয়। পশ্চিম আকাশে

মু

ক

সূর্য ক ?
উন্ন : সূর্য
ন্য সূর্য ক -

- খৃষ্ণের মাথা
- মিষ্টি জাতীয় কিছু খাওয়া

১৯ দাঁড়িয়ে সালাত আদায় করা। তবে কোন
ক্ষ

বর্ণনাভূলক প্রশ্নের উত্তর

ই দ ? ?

ত : ইবাদত শব্দের অর্থ গোলামি করা।

অর্থাৎ আল্লাহর হুকুম পালন করা। ই দ
সু যে -
নিষেধ মান্য করা ইত্যাদি সবই
ই

ওয়ার ফরজ কয়টি ও কি কি?

ত : গৃহে

য টি

সমস্ত মুখমণ্ডল একবার ধোয়া।
খ। কমুইসহ দুই হাত একবার ধোয়া।

য। গিরাসহ দুই পা একবার ধোয়া
তবে তিনবার ধোয়া সুন্নত।

ক টি ?

ত : গোসলে অবশ্য করণীয় কাজগুলোকে গোসলের ফরজ
বলা হয়। গোসলের ফরজ তিনটি। যেমন-

১৯ কুরআন মজিদের কিছু অংশ তিলাওয়াত

কু

ট

উপর্যুক্ত আরকানগুলোর যেকোন টি

ক : ।

ত : ইসলামের মূল পাঁচটি ক্ষেত্রে মধ্যে সালাত অন্তম
এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবাদত। একজন মুসিম বৰ্ষাঙ্গকে
দৈনিক পাঁচ বার নির্ধারিত সময়ে সালাত আদায় করতে হয়।
সালাতের মাধ্যমে মহান আল্লাহ তায়ালার সাহিত্য লাভ করা
যায়। তাই সালাতের ধর্মায় গুরুত্ব অপরিসীম। সালাতের কিছু
সামাজিক গুরুত্বও লক্ষ করা যায়,

প্রতিদিন পাঁচবার সালাত আদায়ের উদ্দেশে আমরা মসজিদে
মিলিত হই। এতে পারিবারিক সৌহার্দ্য বিনিময় হয় এবং
একে অন্যের সাথে সম্পর্ক সুদৃঢ় হয়। বিষ্ণ ভাতৃত্ববোধ তৈরি

ত :

প্রথমে সারিবদ্ধ হয়ে ইমামের পিছনে দাঁড়াব। নিয়ত করে,
আল্লাহর আকবর বলে কান পঁয়ে হাত উঠিয়ে তাহরিমা
বাঁধব। সানা পাঠ করবো। এরপর কান পঁয়ে হাত উঠিয়ে

দ

অন্যান্য সালাতের মতো সুরা ফাতিহা ও যেকোনো সুরা পাঠ
করবেন এবং যথারীতি কু

সিজদাহ

করে প্রথম রাকআত

ে অতঃপর দ্বিতীয় রাকআতে ইমাম সাহেব সুরা

ে স

দেবেন। চতুর্থবার আল্লাহ আকবর বলে সাথে কু

ন্য সু

্য সু

ও পয়স্তে।

ত : ঈদের সালাতের সামাজিক তাৎপর্য হলো
সারা এলাকার মুসলিমরা ঈদগাহে একত্রিত হন। সেদিন সবাই
কোলাকোলি করেন। এতে ধনী গরিবের কোন

ক

এতে মানুষের মধ্যে ভাতৃত্বের বক্ষন দৃঢ় হয়। এ দিন পারা-
প্র , গরিব দুঃখীর খোঁজখবর নেওয়া হয় এবং তাদের
মু

ধ টে

“আল্লাহ সর্বশক্তিমান”

৫। কিবলামুখী হওয়া ৬। নিয়ত করা

৭। সময়মতো সালাত আদায় করা।

টি ?

ত : এগুলোকে সালাতের আরকান বলে। আরকানগুলো নিম্নরূপঃ
‘আল্লাহ আকবর’

কু

৩। মাটির উর্বরতা কী?

উত্তর: মাটির উর্বরতা হচ্ছে মাটির ফসল উৎপাদনের ক্ষমতা।

৪। মাটির উর্বরতা বজায় রাখার উপায় কী কী?

উত্তর: মাটির উর্বরতা বজায় রাখার উপায় হলো-

২) জমিতে পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন ফসল চাষ করা।

১) মাটিতে নিয়মিত সার ব্যবহার করা।

৩) শিম জাতীয় উদ্ভিদের চাষ করা।

অধ্যায়: ৪ (খাদ্য)

রচনামূলক প্রশ্ন:

১। সুষম খাদ্য কেন প্রয়োজন ব্যাখ্যা কর।

উত্তর: আমাদের প্রতিদিন সুষম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন। কারণ সুষম খাদ্য-

১) আমাদের কাজ করার শক্তি প্রদান করে।

২) দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

৩) দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে। অর্থাৎ শারীরিক সুস্থিতার জন্য সুষম খাদ্য অপরিহার্য।

২। পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান পাওয়া সহজ উপায় বর্ণনা কর।

উত্তর: পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান সহজে পাওয়ার জন্য আমাদের প্রতিদিন সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। এজন্য সকাল, দুপুর ও রাতের খাবারে ছয়টি খাদ্য দলের পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাদ্যদ্রব্য উপস্থিত রয়েছে কি-না তা নিশ্চিত করতে হবে। মোট কথা সঠিক খাদ্য তালিকা নির্বাচনের মাধ্যমেই সহজে পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান পাওয়া সম্ভব।

৩। ভিটামিন কী? ভিটামিন কত প্রকার ও কী কী?

উত্তর: ভিটামিন একটি পুষ্টি উপাদান যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, দেহের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে দেহকে কর্মক্ষম রাখে তাকে পুষ্টি বলে। দেহে সুনির্দিষ্ট কাজ ও বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী ভিটামিন ছয় প্রকার। যথা-

১। ভিটামিন ‘এ’ ২। ভিটামিন ‘ডি’ ৩। ভিটামিন ‘ই’ ৪। ভিটামিন ‘কে’ ৫। ভিটামিন ‘বি’ কমপ্লেক্স ৬। ভিটামিন ‘সি’।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

১। ভিটামিন ‘সি’ এর উৎস কী?

উত্তর: ভিটামিন ‘সি’ এর উৎস হলো বিভিন্ন ধরনের ফল, মেমন- পেয়ারা, আমলকী, কমলা, লেবু এবং শাকসবজি যেমন- টমেটো, বাঁধাকপি, ব্রোকলি ইত্যাদি।

২। ভিটামিন ‘এ’ এর কাজ কী?

উত্তর: ভিটামিন ‘এ’ এর কাজ হলো স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা, সুস্থ ত্বক ও দাঁত গঠন করা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করা।

৩। ভিটামিনের অভাবে হতে পারে এমন তিনটি রোগের নাম লেখ।

উত্তর: ভিটামিনের অভাবে হতে পারে এরূপ তিনটি রোগের নাম হলো -

১) ভিটামিন ‘এ’ এর অভাবে রাতকানা রোগ হয়। ২) ভিটামিন ‘বি’ কমপ্লেক্স এর অভাবে বেরিবেরি এবং

৩) ভিটামিন ‘সি’ এর অভাবে স্কার্বি রোগ হয়।

৪। ভিটামিন ‘বি’ কমপ্লেক্স কী? এটি কোথায় পাওয়া যায়?

উত্তর: ভিটামিন ‘বি’ বিভিন্ন ভিটামিন নিয়ে গঠিত ভিটামিন ‘বি’ কমপ্লেক্স। এর অভাবে বেরিবেরি রোগ হয়। ভিটামিন ‘বি’ কমপ্লেক্স এটি পাওয়া যায় দানাশস্য, দুঃজাত খাদ্য, মাছ, কলিজা, সবুজ শাকসবজি, মটরশুটি ইত্যাদি।

৫। খাদ্য কী? খাদ্যের উপাদান কয়টি ও কী কী?

উত্তর: যেসব দ্রব্য আমাদের শরীরের পুষ্টিসাধন করে, তাকে খাদ্য বলে। খাদ্যের উপাদান ছয়টি। যথা-

১। আমিষ ২। শর্করা ৩। স্লেহ বা তেল ৪। ভিটামিন ৫। খনিজ লবণ ৬। পানি।

অধ্যায়: ৫ (স্বাস্থ্যবিধি)

রচনামূলক প্রশ্ন:

১। কীভাবে পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়?

- উত্তর: পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করার উপায়: ১) পানিতে জীবাণু বিস্তার রোধ করা।
 ২) সবসময় নিরাপদ পানি পান করা। ৩) খোলা ও বাসি খাবার না খাওয়া।
 ৪) খাওয়ার পূর্বে এবং মল ত্যাগের পর সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়া।
 ৫) যেখানে সেখানে মলমৃত্ত্য ত্যাগ না করে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা।

২। শরীর সুস্থ রাখতে হলে আমাদের কী কী করতে হবে?

উত্তর: শরীর সুস্থ রাখতে হলে যা যা করতে হবে:

- ১) সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। ২) নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
 ৩) ফলমূল খাওয়ার আগে ও শাক-সবজি রান্নার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ধূতে হবে।
 ৪) খাবার সবসময় দেকে রাখতে হবে, যেন মাছি বা পোকা-মাকড় না বসে।
 ৫) খাবারের পূর্বে ও মলত্যাগের পর সাবান দিয়ে ভালো ভাবে হাত ধূতে হবে।

৩। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার উপায়সমূহ বর্ণনা কর।

উত্তর: পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার উপায়সমূহ:

- ১) প্রতিদিন পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে গোসল করতে হবে। ২) প্রতিদিন সকালে ও রাতে দাঁত ব্রাশ করতে হবে।
 ৩) খাওয়ার পূর্বে ও পরে ভালো করে হাত ধূতে হবে। ৪) নিয়মিত জামা কাপড় পরিষ্কার করতে হবে।
 ৫) ঢুক, চুল, নখ, চোখ এবং কানের যত্ন নিতে হবে। ৬) স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে।

৪। পানিবাহিত রোগ কীভাবে ছড়ায়?

উত্তর: মানুষসহ অন্যান্য প্রাণী যেখানে সেখানে মলমৃত্ত্য ত্যাগের ফলে তা বৃষ্টির পানির সাথে মিশে পুরুসহ অন্যান্য জলাশয়ে পড়ে। ফলে পানি দূষিত হয়। দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে যেমন- পান করা, খাবার রান্না করা, গোসল করা, ধোয়া-মোছা বা দাঁত ব্রাশ করা সময় আমরা পানি ব্যবহার করি। এসব কাজে এই দূষিত পানি ব্যবহার করলে আমরা পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হই। এভাবেই পানিবাহিত রোগ খুব সহজেই মানুষের দেহে ছড়িয়ে পড়ে।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

১। পানিবাহিত রোগের দুইটি কারণ উল্লেখ কর।

উত্তর: পানিবাহিত রোগের দুইটি কারণ হলো:

ক) দূষিত পানি পান করা ও রান্নায় ব্যবহার করা। খ) দূষিত পানি দ্বারা গোসল ও দাঁত ব্রাশ করা।

২। পানিবাহিত তিনটি রোগের নাম লেখ।

উত্তর: ক) ডায়ারিয়া খ) কলেরা গ) আমাশয়।

৩। হাত ধোয়ার নিয়ম লেখ।

উত্তর: হাত ধোয়ার জন্য প্রথমে পরিষ্কার পানিতে হাত ভিজিয়ে নিয়ে সাবান মাখাতে হবে। ১৫-২০ সেকেন্ড হাত ঘষতে হবে। এরপর হাত ধূয়ে ফেলতে হবে। হাত ধোয়ার পর কল বন্ধ করতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় বা টিসু দিয়ে হাত মুছে ফেলতে হবে।

৪। কিভাবে বাড়িতে খাবার স্যালাইন তৈরি করা যায়?

উত্তর: আধা লিটার নিরাপদ পানিতে এক চিমাটি লবণ এবং এক মুঠো চিনি বা গুড় মিশিয়ে আমরা বাড়িতে খাবার স্যালাইন তৈরি করতে পারি।

সমাপ্ত

