

৪৭তম BCS প্রিলি

Progressive Batch

সাধারণ বিজ্ঞান

লেকচার: ০৩

টপিক:

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি, প্লান্ট নিউট্রিশন, অনুজীব, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ম্যালেরিয়া জীবাণু, ইম্যুনাইজেশন ও ভ্যাকসিনেশন, মা ও শিশু স্বাস্থ্য।

Starting
at
7:05 PM



মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

□ শর্করা (Carbohydrate)

শ্বেতসার বা স্টার্চ	ধান, গম, ভুট্টা, আলু ও কচু
গ্লুকোজ	আঙুর, আপেল, গাজর, খেজুর
ফ্রুক্টোজ	পাকা ফল, মধু
সুক্রোজ	আখের রস, চিনি, গুড়
সেলুলোজ	শুকনো ফল, শাক-সবজি

► অভাবজনিত রোগ:

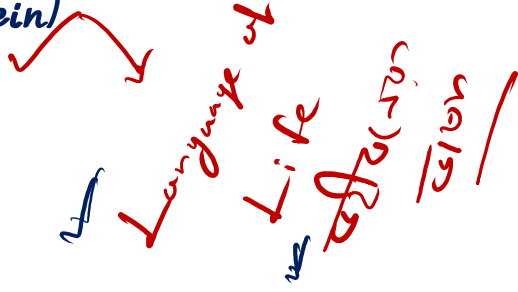
কিটোসিস

কোর্সকাঠিন্য

হাইপোগ্লাইসেমিয়া

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

□ আমিষ (Protein)



▶ **আমিষের উৎস:** মছ, মজা ডিম (ডিমের সাদা অংশ) এলবুমিন নামে পুষ্টি থাকে। দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যে ছাপনাই হতে পারে। বরবট বিক্রি, বিভিন্ন পুরুষাডল ইত্যাদি আমিষ জাতীয় খাদ্য।

▶ **অভাবজনিত রোগ:**

কঙ্কালিকতা

মসৃণতা

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

▶ অ্যামাইনো এসিড



মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

- **স্নায়ু (Lipid):** সাধারণত বাগে স্নায়ু ও ফ্যাটসিডি বা সমন্বয় লেপিডি গঠিত হয়। জীবিক স্নায়ু শতকরা ৪০ ভাগ হলো স্নায়ু। প্রাণিকোষের শতকরা ৫০ ভাগ হলো স্নায়ু।

▶ অভাবজনিত রোগ

✓
চর্মরোগ

✓
অ্যাক্সিমা

- কোলেস্টেরল: *Low Density Lipoprotein, High Density Lipoprotein*

LDL

LDL

H

D

V

LDL

- ভিটামিন (Vitamin)

তেলে/চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন: *Vit-A, Vit-D, Vit-E, Vit-K*

LDL

LDL

ADEK

পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন: *Vit-B Complex, Vit-C*

LDL

LDL

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

ভিটামিন	রাসায়নিক নাম	দ্রবীভূত	অভাবজনিত রোগ	উৎস
Vitamin A	বিটা কেরোটিন	স্নেহে	রাতকানা রোগ, জেরোপথালমিয়া	রঙিন ফল, শাক সবজি, ছোট মাছ, মাছের তেল, দুধ ও ডিম
Vitamin B ₁	থায়ামিন	পানিতে	বেরিবেরি	লাল চাল, যকৃত, ডিম, আলু, ওটমিল
Vitamin B ₂	রিবোফ্লাভিন	পানিতে	মুণ্ডের কোণায় ও মুখের চারদিকে ঘা	দুগ্ধজাত খাবার, কলা, সবুজ বীন
Vitamin B ₃	নিয়াসিন	পানিতে	পেলেগ্রা	মাছ, মাংস, সবজি, মাশরুম
Vitamin B ₅	প্যানটোথেনিক এসিড	পানিতে	প্যারসথেসিয়া	মাংস, ব্রুকোলি, এভোগাডো
Vitamin B ₆	পাইরিডক্সিন	পানিতে	রক্তশূন্যতা	মাংস, সবজি, কলা, বাদাম
Vitamin B ₇	বায়োটিন	পানিতে	এক্সিমা, চর্মরোগ	ডিমের কুসুম, যকৃত, চীনাবাদাম
Vitamin B ₉	ফলিক এসিড	পানিতে	রক্তশূন্যতা	সবুজ শাকসবজি, রুটি, যকৃত

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

ভিটামিন	রাসায়নিক নাম	দ্রবীভূত	অভাবজনিত রোগ	উৎস
Vitamin B ₁₂ (M)	সায়ানো কোবালেমিন	পানিতে	রক্তশূন্যতা	দুধ, ডিম, মাছ, গরু, মুরগি
Vitamin C	এসকরবিক এসিড	পানিতে	স্কার্ভি	টক ফল, সবুজ শাক-সবজি
Vitamin D	কোলেকেলসিফের ল	স্নেহে	রিকিটস, অস্টিওক্যালাশিয়া	ডিমের কুসুম, যকৃত, সার্ডিন মাছ
Vitamin E	টোকোফেরলস	স্নেহে	প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস, অকাল গর্ভপাত	ডিজেন্ডার, শস্য বাদনা অঙ্কুরিত ছালোবধি মটরশুঁটি
Vitamin K	ফাইলোকুইনোন	স্নেহে	রক্তপাত বন্ধ না হওয়া	ডিমের কুসুম, সবজি, পালংশাক

মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি

□ খনিজ লবণ (Minerals)

খনিজ লবণ	খাদ্যের উৎস	প্রয়োজনীয়তা
ক্যালসিয়াম	দুধ, ডিম, মাছ, সবুজ শাক-সবজি	হাড় ও দাঁতকে মেজবতু কর েরকত্জম টা ব ঙ্গতে এবং পেশি সংকোচনে ভূমিকা রাখে। এর অভাবে শ শিরুর র কি টেস র গো এব ংবয়স ক্ রে অস্টিওম্যালেসিয়া রোগ হয়।
ফসফরাস	দুধ, মাছ, ডিম, ডাল, সবুজ শাক-সবজি	হাড় ও দাঁতকে মেজবতু কর েম লস্তু রে শর কৈ বেশির ভাগ ফসফেট রয়েছে হাড়ে।
আয়রন	মাছ, ফল, সবুজ শাক-সবজি, কচুশাক	রক্ত হিমোগ্লোবিন তৈরিতে সহায়ক ে মানবদেহে এর অভাবে রক্তস্বল্পতা হয়।
পটাসিয়াম	ডাল, মাছ, দুধ, ডাল, কলা	পেশি সংকোচনে ভূমিকা রাখে।
আয়োডিন	সামুদ্রিক উদ্ভিদ, সামুদ্রিক মাছ	এর অভাবে গলগণ্ড রোগ হয়।

❖ কোন ভিটামিন পানিতে দ্রবীভূত হয়?

(a) Vitamin A

(b) Vitamin K

(c) Vitamin D

(d) Vitamin C



প্লান্ট নিউট্রেশন

□ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানগুলোর অভাবজনিত লক্ষণ

মৌল	অভাবজনিত লক্ষণ
৩ নাইট্রোজেন	<ul style="list-style-type: none">✓ ক্লোরোফিল সৃষ্টিতে বিঘ্ন ঘটে।✓ পত্র হালকা বা পত্রী বর্ণহীন হয়ে যায়। এই হালকা হয় যে ওয় রা পত্রী কে 'ক্লোরোসিস' বলে।✓ উদ্ভিদের বৃদ্ধি কমে যায়।
ফসফরাস	<ul style="list-style-type: none">✓ পাতা বেগুনি হয়ে যায়।✓ পাতা, ফুল ও ফল ঝরে যায়।✓ উদ্ভিদের বৃদ্ধি বন্ধ হয়ে যায় এবং উদ্ভিদ খর্বাকার হয়।
ম্যাগনেসিয়াম	<ul style="list-style-type: none">✓ সালোকসংশ্লেষণের হার কমে যায়।✓ ক্লোরোফিল সংশ্লেষণ হয় না বলে সবুজ রং হালকা হয়ে যায়।✓ পাতার শিরাগুলোর মধ্যবর্তী স্থানে অধিক হারে ক্লোরোসিস হয়।
লৌহ	<ul style="list-style-type: none">✓ কচি পাতার রং হালকা হয়ে যায়।✓ কখনো কখনো সম্পূর্ণ পাতা বিবর্ণ হয়ে যায়।✓ কাণ্ড দুর্বল এবং ছোট হয়।

প্লান্ট নিউট্রেশন

মৌল	অভাবজনিত লক্ষণ
পটাশিয়াম	<ul style="list-style-type: none">✓ পাতার শীর্ষ এবং কিনারা হলুদ হয়।✓ উদ্ভিদের পার্শ্ব ও শীর্ষ মুকুল মরে যায়।✓ পাতার কিনারায় পুড়ে যাওয়া সদৃশ বাদামি রং দেখা যায়।
ক্যালসিয়াম	<ul style="list-style-type: none">✓ উদ্ভিদের বর্ষা মৌসুমের শেষে, বর্ষা মৌসুমের শুরুতে ক্যালসিয়ামের অভাবের কারণে অঞ্চলগুলো মরে যায়।✓ পাতা কুঁকড়ে যায়, ফুল ফোটার সময় উদ্ভিদের কাণ্ড শুকিয়ে যায়।✓ উদ্ভিদ হঠাৎ নেতিয়ে পড়ে।
সালফার	<ul style="list-style-type: none">✓ পাতা হালকা সবুজ এবং পাতায় লাল ও বেগুনি দাগ দেখা যায়।✓ মূল, কাণ্ড এবং পাতার শীর্ষের অংশের মৃত্যু হতে পারে।✓ কাণ্ডের মধ্যপর্ব ছোট হয় বলে গাছ খর্বাকৃতির হয়।✓ ফলের পরিপক্বতা বিলম্বিত হয়।
বোরন	<ul style="list-style-type: none">✓ কচি পাতার বৃদ্ধি কমে যায়।✓ পাতা বিকৃত হয়। কাণ্ড খসখসে হয়ে ফেটে যায়।✓ ফুলের কুঁড়ি জন্ম ব্যাহত হয়।

অনুজীব

□ অনুজীব

অণুজীব বা জীবগণবলত সেকু জীব বোঝায়। কবল
অণুর কীম্ব যন স্হ সাহায্য স্বএদ রে অস ত্রিব্ব (মোয যা।
ডইর স, ব স্ফট রাষ্ট্রাপ জ্রম ডাষ্টিমা, অ স্ফািইত স্ফি
অণুজীবের অন্তর্ভুক্ত। এদের বেশির ভাগই পরজীবী এবং
প স্ফক দ হেরে গাসস্ফট্ফির যে সেব অণুজীব র গা
সস্ফট্ফির তে দ্র রে প স্ফা জো ম্ফি বল াহয়। প স্ফা দি হে
জীব গা জু ত্র ব স্ফি ন স্ফি স্ফিক রা ির স য়ান কি পদ রা স্ফ ন স্ফা
অ্যান্টিবডি।



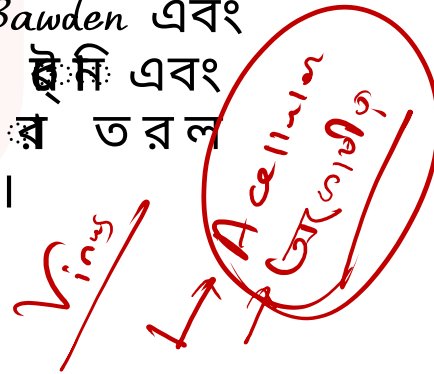
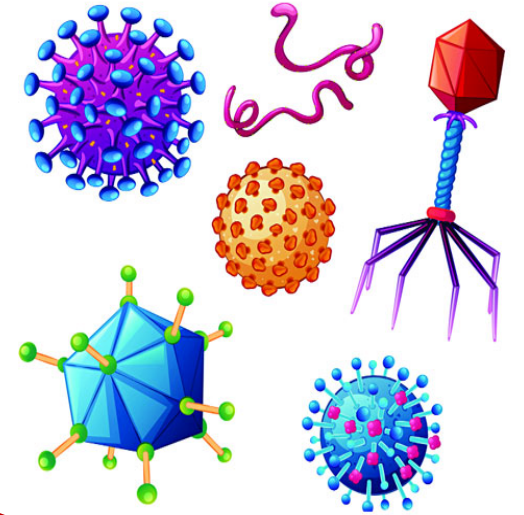
ভাইরাস

□ ভাইরাস

ভাইরাস হল যেসব জৈবিক সত্তা যা জীবদেহের অভ্যন্তরে সঞ্চারিত হয় এবং স্বাধীনভাবে প্রতিলিপিত হতে পারে। এরা কেবল জীবদেহের বাইরে নিষ্ক্রিয় জীবন যাপন করে।

জীব ও জড়ের মধ্যে সংযোগ রক্ষাকারী হলো ভাইরাস। ভাইরাসে ক্রমবর্ধমান, সাইটোপ্লাজম, নিউক্লিয়াস, মাইটোকন্ড্রিয়াম এবং রাইবোজোম অনুপস্থিত। ভাইরাস দুটি অংশে গঠিত। যথা: প্রোটিন আবরণ বা ক্যাপসিড এবং নিউক্লিক এসিড (DNA/RNA)।

১৮৯২ খ্রিষ্টাব্দে রুশ জৈববিজ্ঞানী দিমিত্রি ইবানোভিচ ইবানোভ ভাইরাস আবিষ্কার করেন। ১৯৩৭ খ্রিষ্টাব্দে ব্রিটিশ বিজ্ঞানী F.C. Bawden এবং N.W. Pirie টমটো থেকে জাইক ভাইরাস (TMV) হতে প্রোটিন এবং নিউক্লিক এসিডকে সমন্বয় করে এক পৃথক রতরল স্ফটিকময় (Crystalline) পদার্থ উৎপন্ন করতে সক্ষম হন।



ভাইরাস

□ ভাইরাসঘটিত রোগ

	রোগের নাম	রোগসৃষ্টিকারী ভাইরাসের নাম
DNA	হার্পিস	Herpes Virus
	গুটি বসন্ত (Small pox)	Variola Virus
	হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস রোগ	Human Papillomavirus
RNA	জন্ডিস (Jaundice)	Hepatitis B Virus
	জলবসন্ত (Chicken pox)	Varicella-Zoster Virus
	হাম	Rubeola Virus
	মাম্পস	Mumps Virus
	হংকং ভাইরাস (SARS)	Nipah Virus
	ইনফ্লুয়েঞ্জা (Flu)	Influenza Virus
	বার্ড ফ্লু (Bird Flu)	H ₅ N ₁
	সোয়াইন ফ্লু (Swine Flu)	H ₁ N ₁
	পোলিও	Polio myelitis
	এইডস (AIDS)	HIV Virus
	জলাতঙ্ক (Street Virus)	Rabis Virus
	নিপাহ	Nipah Virus
	ইবোলা (Ebola)	Ebolavirus
	ডেঙ্গু জ্বর	Flavi Virus
	জিকা জ্বর	Zika Virus
ট্রিম্যান রোগ	Human papilloma viruses (HPV)	
মুরগির রানিফেত (নিউক্যাসেল)	Newcastle disease virus	

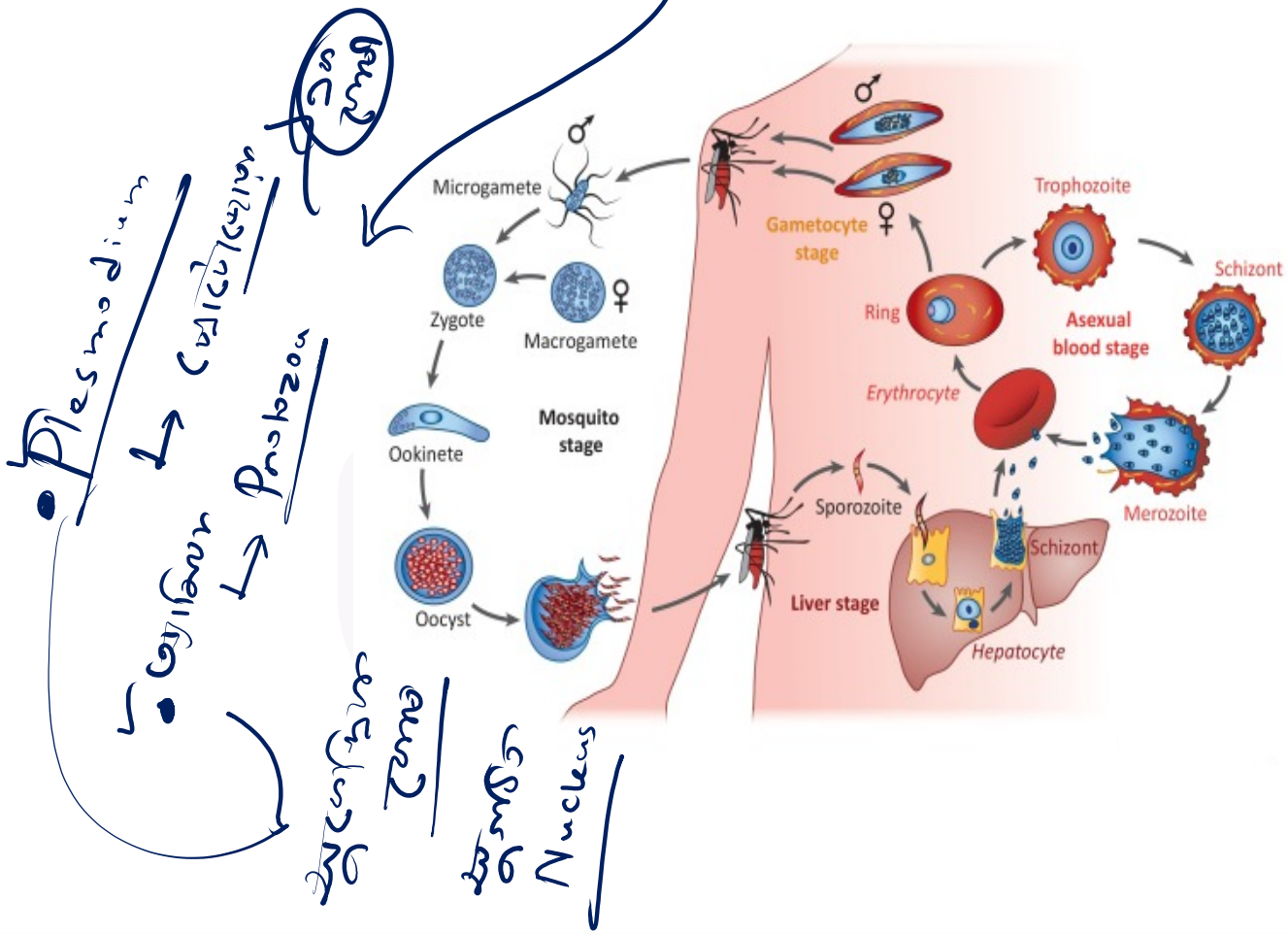
ব্যাকটেরিয়া

□ মানবদেহে ব্যাকটেরিয়া সৃষ্টিত কিছু রোগ:

রোগের নাম	রোগসৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার নাম	রোগের নাম	রোগসৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার নাম
নিউমোনিয়া	<i>Diplococcus pneumoniae</i>	টাইফয়েড	<i>Salmonella typhi</i>
ডিপথেরিয়া	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>	প্যারাটাইফয়েড	<i>Salmonella paratyphi</i>
হুপিংকাশি	<i>Bordetella pertussis</i>	রক্ত আমাশয়	<i>Shigella dysenteriae</i>
মেনিনজাইটিস	<i>Neisseria meningitides</i>	কুষ্ঠ/লেপ্রোসিস	<i>Mycobacterium leprae</i>
যক্ষ্মা	<i>Mycobacterium tuberculosis</i>	ধনুষ্ঠংকার/টেটেনাস	<i>Clostridium tetani</i>
কলেরা	<i>Vibrio cholerae</i>	প্লেগ	<i>Yersenia pestis</i>
গনোরিয়া	<i>Neisseria gonorrhoeae</i>	এনথ্রাক্স	<i>Bacillus anthracis</i>
সিফিলিস	<i>Treponema pallidum</i>	আমাশয়	<i>Bacillus dysenteriae</i>

ম্যালেরিয়ার জীবাণু

- Plasmodium falciparum
- Plasmodium malariae
- Plasmodium ovale
- Plasmodium vivax
- Plasmodium knowlesi



রোগের কারণ ও প্রতিকার

□ বহিরাগত কোনো জীব ও পরজীবীর আক্রমণে

মলাবদ হে ভে ইর স. ব স্কট রে ষি াঅ স্মা ষি াম স্মা রে ষি াইত স্মা িঅণজু ষী এব ংগ লেক্সম্ ি ফ তি ক্সম্ হিত স্মা পিরজ ষী িও অন স্মা স্মবহ ষি গাত জ ষী রে আক স্মণ বে ভি নিন্ধরন রে র ণাসম্ টি হয়।

□ পুষ্টির অভাবে

পর স্মাত্ম দ্বা স্মগ স্মণ ন াকর াব াখ দ্বা স্মভ টি স্মা ষি ও ব ভি নিন্ধন জি লবণ এর অভ স্মা তের স্মা অপুষ্টির কারণে বিভিন্ন অভাব জনিত রোগ হয়।

□ ভেজাল ও বিষাক্ত দ্রব্যের প্রভাব

খাদ্যে ভেজাল এবং বিভিন্ন ক্ষতিকর ও বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ যেমন: ফরমালিন, কার্বাইড ও বিভিন্ন রঞ্জক পদার্থ মিশ্রিত খাদ্য খেলে বিভিন্ন মারাত্মক রোগ হতে পারে।

রোগের কারণ ও প্রতিকার

□ তেজস্ক্রিয়তা

ত জেস কি আইস টা পো এব ং গ লু থে কে নে রিঙ্ক ব ডি নিন্কঙ্ক কির রশ ি স ঙ্গ ঙ্গ আসলে টিউমার, ক্যান্সার সহ নানা ধরনের রোগ হতে পারে।

□ পরিবেশ দূষণ

য নাব হন, কলক রাখ না ংথ কে উেৎপনন্ব ডি নিন্ধরন রে ব ষি ক্তা ঙ্গ ও র স য়ান কি পদ ঙ্গএবং জম তি রে ঙ্গ হ তু ব ডি নিন্ধরন রে র স য়ান কি স রা ইত ঙ্গ বি য়াতু ওে প না তি মে ষি যে য়া, যা পরবর্তীতে মানবদেহে প্রবেশ করে বিভিন্ন ধরনের রোগ তৈরি করে।

□ জেনেটিক কারণ

ব ঙ্গত ক ঙ্গা রে ডি নিন্ধর ঙ্গা য মন হ ষি ফোলি ষি ংথ ঙ্গ স মে ষি ংড ঙ্গা রা টে ষি ইত ঙ্গ পি তি মাতার থাকলে সন্তানদেরও হতে পারে।

৪৭তম BCS

লিখিত বেসিক কোর্স

□ কোর্স বিবরণী

- ✓ লাইভ ক্লাস: ৩৫টি
- ✓ ডেইলি এক্সাম: ৩৫টি
- ✓ সার্বক্ষণিক Q&A সার্ভিস

ভর্তি
চলছে...

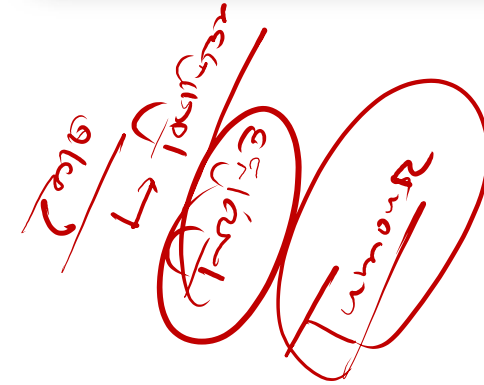
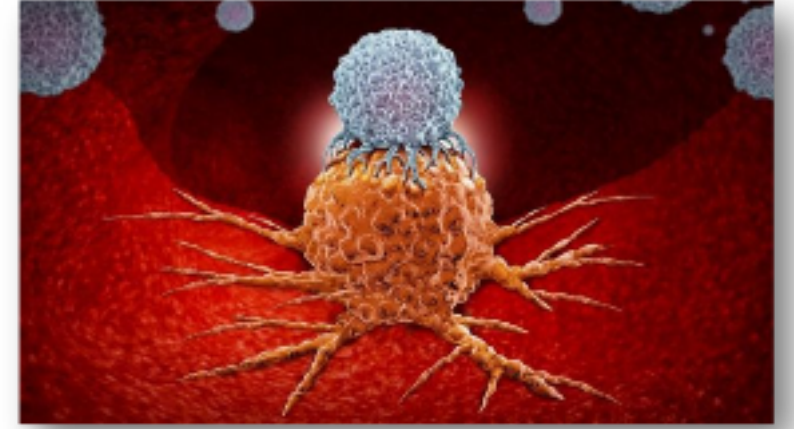
ক্লাস শুরু : ১ অক্টোবর, ২০২৪

কোর্স ফি: ৪০০০/-

রোগের কারণ ও প্রতিকার

□ ক্যান্সার

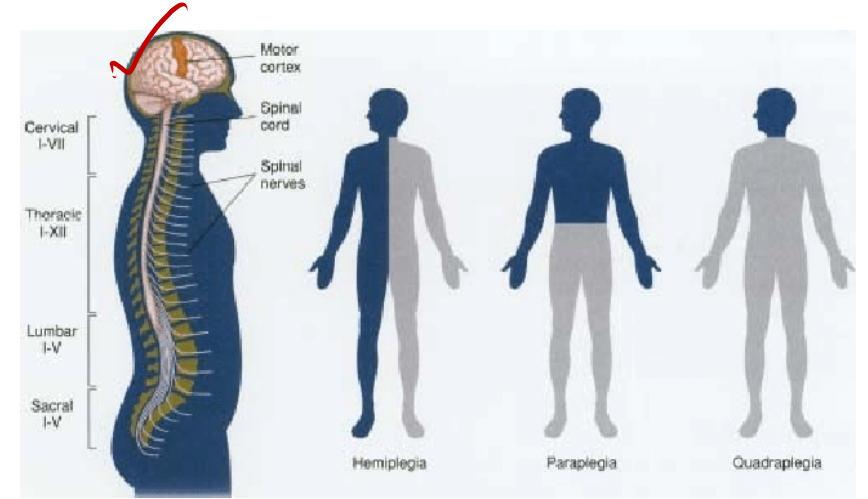
- ✓ ক্যান্সার বলতে বোঝায় দৈনিক মোসে ক্যান্সার অস্বাভাবিক সঞ্চারিত টিউমার বা ক্যান্সার দীর্ঘদিন ভালো না হলে ক্যান্সার সৃষ্টি হয়।
- ✓ মস ক্যান্সার, যকণ্ড, পাকস্বাস্থ্য, জ্বর, ইত্যাদি সহ দেহের মোটামুটি সকল স্থানেই ক্যান্সার হতে দেখা যায়।
- ✓ লম্বা মেয়াদের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে শরীরের রক্তকণিকা সঞ্চারিত স্বাভাবিক বর্ধিত রক্ত লোহিত রক্ত কণিকাগুলোকে ধ্বংস করে ফেলে।
- ✓ ক্যান্সার চিকিৎসার উদ্দেশ্যে চিকিৎসা করা হয়।
- ✓ নতুন বয়সের মধ্যমে ক্যান্সার ও এনজিমের মধ্যমে ক্যান্সার নির্ণয় হয়। পপটেষ্ট (PAP Test) মধ্যমে জের যারু ক্যান্সার নির্ণয় হয়। ধমুপান ও তামাক সেরন বনধকরল শেতকর ৩০ ভাগ ক্যান্সার প্রতিরোধ সম্ভব।



রোগের কারণ ও প্রতিকার

□ প্যারালাইসিস

প ম্যাল ইন্স সি হয় স হ্রাসকরণ সে হ্রাস উচ্চ
রকম প রকরণ মেস স্ক রকম হামি ল কি ছ ডি
য ওয় া এছ ড় াম র দুগ স্ক ব া য ড় রে স ম্ম স্ক া ঙ্ ড
(Spinal cord) আঘাত বাদ রু হ্রাস জন তি কারণে
প ম্যাল ইন্স সি হত পে রা সে স্ক স ম্ম স্ক া ঙ্ ক স্ক
কশ রে কু রা ক স্ক র ণে প ম্যাল ইন্স সি এর কারণে
হত পে রা পে ম্যাল ইন্স সি হল রে ণে স ম্ম গ রু দ হ বা
দেহের কিছু অংশ নড়াচড়া করতে পারে না।

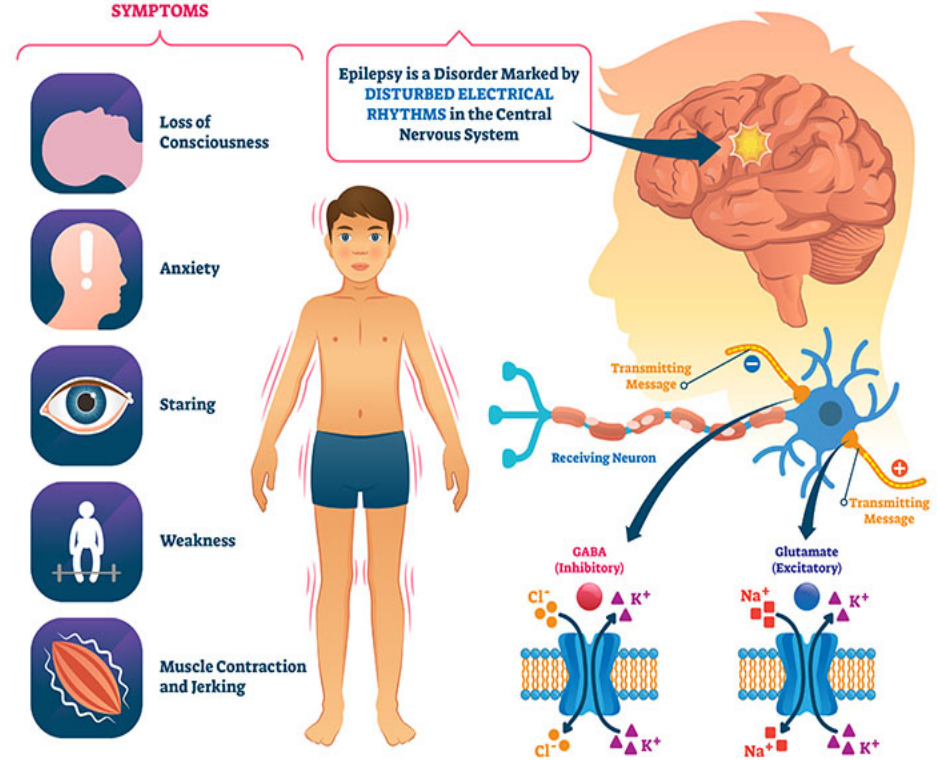


রোগের কারণ ও প্রতিকার

□ এপিলেপসি

এপিলেপসি মস্তিষ্কের রোগ, যাতে আক্রান্ত
বক্ষ শরীরী খেঁচনি বিকল্প দিন্দি তি
থক্ক েঅনক্ক কক্ক ব্র গীঅজ ঙ্গহয়ে
পড়ে। এই রোগকে মৃগী রোগও বলা হয়।

EPILEPSY



POLL QUESTION-02

❖ নিউমোনিয়া রোগে দেহের কোন অংশ আক্রান্ত হয়?

(a) লিভার

(b) হাট

(c) ফুসফুস

(d) চোখ



ইম্যুনাইজেশন ও ভ্যাকসিনেশন

□ ইম্যুনাইজেশন

যে প্রক্রিয়ায় একজন মানুষের শরীরে একটি সংক্রামক রোগের প্রতিরোধক তৈরি করা হয় তাকে ইম্যুনাইজেশন বলে।

প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা দুই প্রকার:

▶ সহজাত বা প্রত্যক্ষ প্রতিরক্ষা

জীবাণুর দেহের এন্টিজেন মানুষের দেহে প্রবেশ করলে জন্মগতভাবে থাকা প্রতিরোধ ব্যবস্থার মাধ্যমে মানবদেহ এন্টিজেনের বিরুদ্ধে এন্টিবডি প্রস্তুত করে। একেই দেহের সহজাত প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা বা প্রত্যক্ষ ইম্যুনাইজেশন বলে।

▶ অর্জিত বা পরোক্ষ প্রতিরক্ষা

বিশেষ উপায়ে যেমন টিকার মাধ্যমে অর্জিত প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে অর্জিত বা পরোক্ষ ইম্যুনাইজেশন বলে।



Antibody

Antigen

Antibody

Antigen

মা ও শিশু স্বাস্থ্য

গর্ভাবস্থায় প্রসূতি মায়েদের এবং নবজাতক শিশুদের বিশেষ যত্ন ও পরিচর্যার পালন জরুরি হয়। কমন প্রসূতি মায়েরা নবজাতককে সঠিকভাবে পালন করে এবং নবজাতক শিশুদের সুস্থাস্থ্যের জন্য কিছু বিষয় লক্ষ্যণীয়:

- বয়স্ক স্ত্রীলোকের মতো শরীরের পরিষ্কার মধ্যস্থত সেন্সিটিভ কারণে জনস্বাস্থ্য হতে পারে। এক কারণে সময় থেকেই নবজাতক শিশুর খাবার পরিষ্কার আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং অ্যামিনো অ্যাসিডের যত্ন বেশি বেশি গ্রহণ করতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের পালন পরামর্শ সেখানে খাবার গ্রহণ করতে হয়। একজন ৫০ কিলোগ্রামের গর্ভাবস্থায় শরীরের ওজন ২৫০০ কিলোগ্রামের কম হওয়া বশত পিরামিড পদ্ধতি, সঠিক পরিষ্কার শরীর ও কম পরিষ্কার চরিত্র জরুরি খাবার সওপায়কৃত্রের মিশ্রণ লোক ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ও অন্যান্য উপাদান যথাযথ উপসর্গ যিথাজ ফলিক এসিড, পটাশিয়াম, সেলেনিয়াম প্রভৃতি।
- পালন জরুরি লোক চাহিদা মতো রোজন স্বপ্ন দিনে ২০০ মিলি লিটার ফলসহ (আয়রন) বড় সিলিন করতে হবে।
- কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে রক্ষা পেতে প্রসূতি মাকে প্রচুর পরিমাণে পানি, ফলমূল ও শাকসবজি খেতে হবে।
- প্রসূতি মায়েদের গর্ভাবস্থায় সকল প্রকার ভারী কাজ থেকে বিরত রাখতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় ধূমপান, মদ্যপান ইত্যাদি সকল প্রকার বদ অভ্যাস থেকে বিরত থাকতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় মায়েদেরকে *Tetanus Toxoid* বা *T.T* টিকা দিতে হবে।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে গর্ভাবস্থায় লম্বী সময় পেছন মায়ের কমপক্ষে ৪ বার পালন কিলমিটার পর চির স্বা (*Antenatal Care-ANC*) গ্রহণ করা উচিত। যথাযথ পালন মায়ের গর্ভাবস্থায় ১৬তম সপ্তাহ থেকে শুরু করা ২৪-২৮তম



মা ও শিশু স্বাস্থ্য

□ গর্ভাবস্থায় মায়াদের জটিলতা ও করণীয়

- রক্তচাপের ঝুঁকি হ্রাস করা: ফল কি এস ডি ও আমলি জাতীয় খাবার অর্থাৎ কলা, আনারস ইত্যাদি ফল, আয়রন ট্যাবলেট ও ফলিক এসিড গ্রহণ করতে হয়।
- গর্ভপাত (সেভেন মাসের পরে) হ্রাস: এটি অথবা ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য পল্লব বা বসুন্ধা আয়োডিনের অভাব হলে গর্ভপাতের অথবা মৃত বা বিকলাঙ্গ শিশু জন্ম নেওয়ার ঝুঁকি থাকে। পল্লব বা বসুন্ধা খাবার হ্যাঁ আয় ড্যানি (আয় ড্যানি সমৃদ্ধ ধলবর্ণ) উপসর্গ নিশ্চিত করতে হবে।
- রক্তচাপ: ডায়েটের অর্থাৎ পল্লব বা বসুন্ধা খাবার অর্থাৎ রক্তচাপ হ্রাস পেতে হ্যাঁ ভিটামিন 'কে' সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।
- একল মাসের একটি গিরকৃত ঝুঁকি হ্রাস: উচ্চ চরিত্রিত জনতির গোঁ এজন্য ঝুঁকি হ্রাস করতে হবে।
- পিউরিফাইড স্যাক্সিন: জননপথের বর্ধিত ধরনের সংক্রমণ যা পল্লব পরবর্তীতে সপ্তাহের মধ্যে হ্রাস পেতে হ্যাঁ এর বর্ধিত ঝুঁকি হ্রাস- উচ্চ চরিত্রিত পল্লব ও নতুন ঝুঁকি, দ্রুত ঝুঁকি হ্রাস করা, তলপেটের বেদনা ও স্পর্শকাতরতা।

মা ও শিশু স্বাস্থ্য

□ নবজাতক শিশুর যত্ন

বাচ্চার বয়স	যে টিকা দিতে হয়
জন্মের পর পর অথবা ১৪ দিনের মধ্যে	BCG + OPV-0
৬ সপ্তাহ বয়সে	পেনটা-১, ওপিভি-১, পিসিভি-১
১০ সপ্তাহ বয়সে	পেনটা-২, ওপিভি-২, পিসিভি-২
১৪ সপ্তাহ বয়সে	পেনটা-৩, ওপিভি-৩, পিসিভি-৩
৯ মাসের শেষে	

বিগত বছরের বিসিএস পরীক্ষার প্রশ্নসমূহ

➤ অত্যাৱশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিড কোনটি?

(ক) গ্লাইসিন(খ) সেরিন (গ) সিস্টিন (ঘ) ভ্যালিন

[৪৬তম বিসিএস]

➤ রক্ত জমাট বাধার জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিনটি হল-

✓(ক) Vitamin K (খ) Vitamin A (গ) Vitamin B (ঘ) Vitamin C

[৪৬তম বিসিএস]

➤ সুষম খাদ্যে শর্করা, আমিষ ও চর্বিজাতীয় খাদ্যের অনুপাত?

(ক) ৪ : ১ : ১ (খ) ৪ : ২ : ২ (গ) ৪ : ২ : ৩ (ঘ) ৪ : ৩ : ২

[৪৫তম বিসিএস]

➤ অণুজীব বিজ্ঞানের জনক কে?

(ক) রবার্ট কক (খ) লুইস পাস্তুর (গ) এডওয়ার্ড জেনার (ঘ) এন ঙ্গ ি ভ ন
লিউয়েনহুক

[৪৫তম বিসিএস]

➤ ফলিক এসিডের অন্য নাম কোনটি?

(ক) ভিটামিন বি ১২ (খ) ভিটামিন বি ৬ (গ) ভিটামিন বি ১ (ঘ) ভিটামিন বি ৯

[৪৪তম বিসিএস]

➤ যে কারণে শৈশব-অন্ধত্ব হতে পারে তা হলো-

✓(ক) এইচআইভি/এইডস (খ) ম্যালেরিয়া

(গ) হাম (ঘ) যক্ষ্মা

[৪৪তম বিসিএস]

বিগত বছরের বিসিএস পরীক্ষার প্রশ্নসমূহ

- শিশুদের ভিটামিন এ ক্যাপসুল দিতে হয়- **[৪৪তম বিসিএস]**
(ক) বছরে একবার (খ) বছরে দুইবার (গ) বছরে তিনবার (ঘ) এর কোনটিই নয়
- ব্যাকটেরিয়ার গতিশীলতার জন্য তার যে গঠন দায়ী তা হলো- **[৪৪তম বিসিএস]**
(ক) পিল্লি (খ) ফ্ল্যাগেলুম (গ) শীথ (ঘ) ক্যাপসুলস
- ধারালো যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার ভাল পদ্ধতি- **[৪৪তম বিসিএস]**
(ক) বয়লিং (খ) বেনজিন ওয়াশ (গ) ফরমালিন ওয়াশ (ঘ) ক্লেঙ্কিং স্টেরিলাইজেশন
- কোভিড-১৯ যে ধরনের ভাইরাস- **[৪৩তম বিসিএস]**
(ক) DNA (খ) DNA + RNA (গ) mRNA (ঘ) RNA
- নিম্নের কোন রোগটি DNA ভাইরাস ঘটত? **[৪৩তম বিসিএস]**
(ক) ডেঙ্গুজ্বর (খ) স্মলপক্স (গ) কোভিড-১৯ (ঘ) পোলিও
- প্রোটিন তৈরি হয়- **[৪৩তম, ৪১তম বিসিএস]**
(ক) ফ্যাটি এসিড দিয়ে (খ) সাইট্রিক এসিড দিয়ে (গ) অ্যামিনো এসিড দিয়ে (ঘ) অক্সালিক এসিড দিয়ে



Facebook Page

<https://www.facebook.com/uttoronacademy>



Facebook Group (BCS উত্তরণ)

<https://www.facebook.com/groups/www.uttoron.academy>



YouTube Channel

<https://www.youtube.com/@Uttoron>

BCS কঠিন নয়;
প্রস্তুতি যদি গোছানো হয়



BCS অনলাইন ও অফলাইনের সমন্বয়ে গোছানো প্রস্তুতি (<https://www.youtube.com/watch?v=MFxGw'sFSNnPs/>)



09666775566



www.uttoron.academy