

# চতুর্থ অধ্যায় : নিত্যকর্ম ও যোগাসন

★★

পাঠ-১ নিত্যকর্ম অনুশীলনের প্রভাব  
| Text পৃষ্ঠা-৪০

১. কোন কর্মগুলো পরম পবিত্র কর্ম? (জ্ঞান)
 

ক) নিত্যকর্মগুলো	খ) পার্শ্বিককর্মগুলো
গ) সাধারণ কর্মগুলো	ঘ) কৃতকর্মগুলো
২. কাদের কোনো কর্মেই মন লাগে না? (জ্ঞান)
 

ক) সাধুদের	খ) পুরোহিতদের
গ) নিষ্কর্মানদের	ঘ) যোগীদের
৩. শুভকর্মের ফল অর্জিত হয় নিচের কোন কর্মে? (জ্ঞান)
 

ক) যজ্ঞ	খ) নিত্যকর্ম
গ) ধ্যান	ঘ) দান
৪. জাগতিক পারমার্থিক মজাল লাভ হয় কোন কর্মটি অনুশীলনে? (জ্ঞান) [খুলনা জিলা স্কুল]
 

ক) নিত্যকর্মে	খ) শরীরচর্চা
গ) ব্যায়াম	ঘ) নিয়মিত খাদ্যাভাসে
৫. ধর্মকর্মের মূল আধার কী? (জ্ঞান) [জি.স্কু.সা.প. ২০১৪]
 

ক) শরীর	খ) তপ
গ) সাধনা	ঘ) যোগ
৬. শরীরং আদ্যং বলু ধর্মসাধনম্— এর অর্থ কী? (জ্ঞান) [বায়তুশ শরফ জর্কারিয়া একাডেমি, কল্লবাজার]
 

ক) শরীরই ধর্মকর্মের মূল আধার
খ) সবকিছুর আধার শরীর
গ) শরীর সব কিছুই সহ্য করতে পারে
ঘ) ধর্মসাধনায় শরীরই প্রধান
৭. মন শান্ত ও নীরোগ থাকে কোন কর্মে? (জ্ঞান)
 

ক) দৈহিক কাজকর্মে	খ) নীরব কাজকর্মে
গ) যোগাসনে	ঘ) নিত্য কারুকর্মে
৮. নিত্যকর্ম কী? (জ্ঞান)
 

ক) আধ্যাত্মিক কর্ম	খ) সৎকর্ম
গ) কর্তব্যকর্ম	ঘ) পবিত্র কর্ম
৯. মানুষের জীবনের অমূল্য সম্পদ কোনটি? (জ্ঞান)
 

ক) যোগ সাধনা
খ) নিত্যনৈমিত্তিক সদাচার
গ) যোগব্যায়াম
ঘ) অর্থসম্পদ
১০. যোগাসনের সাথে কোনটির মিল আছে? (জ্ঞান) [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
 

ক) ব্যায়াম	খ) খেলাধুলা
গ) সজীত	ঘ) কুস্তি
১১. নমস্কার নিচের কোনটির প্রতীক? (জ্ঞান) [হলিক্রস গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
 

ক) ভদ্রতার	খ) বিনম্রতার
গ) শ্রদ্ধার	ঘ) ভালোবাসার
১২. কোন কর্ম করলে জাগতিক ও পরমার্থিক মজাল লাভ হয়? (জ্ঞান)
 

ক) সকামকর্ম	খ) কৃতকর্ম
গ) নিত্যকর্ম	ঘ) কর্তব্যকর্ম
১৩. কোন সময়ের আধ্যাত্মিক কার্যকলাপ অনুষ্ঠানের ফল অনেক বেশি? (অনুশীলনী)
 

ক) প্রাতঃকাল	খ) পূর্বাহ্ন
গ) মধ্যাহ্ন	ঘ) অপরাহ্ন

১৪. নিত্য সকাল-সন্ধ্যা যোগ ব্যায়াম কোনটিকে কেন্দ্র করে হয়? (জ্ঞান)
 

ক) সূর্য	খ) শরীর
গ) মন	ঘ) কর্ম
১৫. নিত্যকর্ম কোন ধরনের কর্ম? (অনুধাবন)
 

ক) জাগতিক কর্মে	খ) পারমার্থিক কর্মে
গ) জটিল কর্ম	ঘ) পবিত্র কর্ম
১৬. আগ্রহমূলক কর্মের প্রচেষ্টা হয় কোনটিতে? (অনুধাবন)
 

ক) সুস্বাস্থ্য গঠনে	খ) ঐশ্বর্য প্রাপ্তিতে
গ) উত্তম ভাবনায়	ঘ) কর্মশক্তিতে
১৭. যোগশাস্ত্র অনুসারে যোগের অঙ্গ কয়টি? (জ্ঞান) [স. বো. ২০১৫]
 

ক) ছয়টি	খ) আটটি
গ) দশটি	ঘ) বারটি
১৮. শ্রদ্ধা ও ভক্তির ভাব অন্তরে কী সৃষ্টি করে? (জ্ঞান)
 

ক) ভয়	খ) বিনম্রতা
গ) করুণা	ঘ) উদ্বিগ্নতা
১৯. যোগাসন অনুশীলনের পর বিশ্রাম নিতে হয়— (জ্ঞান) (অনুশীলনী)
 

ক) সুখাসনে	খ) শবাসনে
গ) ভদ্রাসনে	ঘ) বীরাসনে
২০. যোগাসনের প্রধান বৈশিষ্ট্য কী? (অনুধাবন) [ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ]
 

ক) অনুশীলন	খ) অনুধাবন
গ) খেলাধুলা	ঘ) সংগীতচর্চা
২১. যোগাসন কয়দিন পরপর করা উচিত বলে ভূমি মনে কর? (প্রয়োগ) [সেন্ট জোসেফ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা]
 

ক) এক সপ্তাহ পর	খ) নিয়মিত
গ) একবার	ঘ) সপ্তাহে দুইবার
২২. জয়ন্ত নিত্যকর্ম অনুশীলন করে। এর ফলস্বরূপ তার জীবন কেমন হবে? (প্রয়োগ) [নোয়াখালি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 

ক) পবিত্র ও নির্মল	খ) আলস্যপূর্ণ
গ) অমজালময়	ঘ) অস্থির ও পবিত্র
২৩. ভুজ্জাসন অনুশীলনে— (অনুধাবন)
 

i. স্নায়ু সতেজ হয়	ii. গ্যাস্ট্রিক দূর হয়	iii. মেরুদণ্ড শক্ত হয়
ক) i ও ii	খ) i ও iii	গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii		
২৪. ধর্মচর্চার আগে শরীর রাখতে হবে— (অনুধাবন) [জি.স্কু.সা.প. ২০১৪]
 

i. সুস্থ	ii. বলবান
iii. দুর্বল	

 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i	খ) i ও ii
গ) i ও iii	ঘ) i, ii ও iii

২৫. গুরুজনের সাথে আচরণ করতে হয়— (অনুধাবন)

- i. শ্রদ্ধার সাথে  
ii. বিনয়ভাবে  
iii. ভক্তির সাথে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii  
খ i ও iii  
গ ii ও iii  
ঘ i, ii ও iii

২৬. নিত্যকর্মের মাধ্যমে লাভ করা যায়— [জি.স্ক.স.প. ২০১৩]

- i. জাগতিক কল্যাণ  
ii. পারমার্থিক কল্যাণ  
iii. মোক্ষপ্রাপ্তি  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii  
খ i ও iii  
গ ii ও iii  
ঘ i, ii ও iii

অনুচ্ছেদটি পড়ে ২৭ ও ২৮ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:  
প্রলয় ঘুম থেকে উঠে ঈশ্বরের নামে শ্রুতসংকল্প করে  
মন্ত্রপাঠ করে বিছানা গোছায়। মা-বাবাকে সকালে প্রণাম  
করে। গুরুজনদের নমস্কার জানায়। নিয়মিত মাজালিক  
ক্রিয়াকর্ম করে। সর্বদা নিজ কাজ একাই করার চেষ্টা  
করে। এতে সে আত্মগৌরব অনুভব করে।

২৭. প্রলয়ের কর্মকে কী বলা যাবে? (প্রয়োগ)

- ক নিত্যকর্ম অনুশীলন  
খ কর্তব্যকর্ম  
গ দায়িত্ব পালন  
ঘ পালনীয় কর্ম

২৮. করণীয় কর্ম করলে তার— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. মন ধীর, স্থির ও শান্ত থাকবে  
ii. শরীর ভালো থাকবে  
iii. জীবনযাত্রা শুদ্ধ, পবিত্র ও নির্মল হবে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii  
খ i ও iii  
গ ii ও iii  
ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-২ গোমুখাসনের ধারণা, অনুশীলন পদ্ধতি  
ও প্রভাব | Text পৃষ্ঠা-৪১

২৯. কোন আসনে বসলে পায়ের অবস্থান গরুর মুখের  
মতো হয়? (জ্ঞান)

- ক ভুজঙ্গাসনে  
খ শবাসনে  
গ গোমুখাসনে  
ঘ ভুজঙ্গাসনে

৩০. গোমুখাসন পর পর কতবার করতে হয়? (জ্ঞান)

- ক দুই  
খ তিন  
গ চার  
ঘ পাঁচ

৩১. গোমুখাসন অনুশীলনের সময় কত? (জ্ঞান)

- ক ১০ সেকেন্ড  
খ ১৫ সেকেন্ড  
গ ২০ সেকেন্ড  
ঘ ৩০ সেকেন্ড

৩২. গোমুখাসনে মনের কী পরিবর্তন হতে পারে?

- (জ্ঞান) [ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ]  
ক অস্থির হতে পারে  
খ চঞ্চলতা বৃদ্ধি পায়  
গ শান্ত হতে পারে  
ঘ উদ্ভূত ভাবনার উদয়

৩৩. ঘাড় আর মেরুদণ্ড সোজা থাকবে কোন আসনে?

- ক শবাসনে  
খ ভুজঙ্গাসনে

৩৪. গোমুখাসনে দৃষ্টি কোন দিকে থাকবে? (জ্ঞান)

- ক পিছনে  
খ উপরে  
গ সামনে  
ঘ নিচে

৩৫. কোন আসনে বিশ্রাম নিতে হয়? (জ্ঞান) [স. বো. ২০১৫]

- ক বজ্রাসন  
খ ভুজঙ্গাসন  
গ শবাসন  
ঘ গোমুখাসন

৩৬. গোমুখাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে কোনটি হয়? (জ্ঞান)

- [সেন্ট জোসেফ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা]  
ক দাঁত পরিষ্কার  
খ ত্বক উজ্জ্বল  
গ পায়ের পেশি শক্ত  
ঘ পায়ের ব্যথা দূর করা

৩৭. গোমুখাসনে মেরুদণ্ডে কী পরিবর্তন হয়? (জ্ঞান)

- ক মেরুদণ্ড শক্ত হয়  
খ মেরুদণ্ড নমনীয় হয়  
গ মেরুদণ্ড বাঁকা হয়  
ঘ মেরুদণ্ড ছোট হয়

৩৮. গোমুখাসন অনুশীলনের সময় ঘাড় ও মেরুদণ্ড কী

- অবস্থায় থাকবে? (অনুধাবন)  
ক সোজা  
খ বাঁকা  
গ শক্ত  
ঘ হেলানো

৩৯. গোমুখাসনের পর শরীরের বিশ্রামের জন্য কোন

- আসনটি করতে হয়? (অনুধাবন) [মেহেরপুর সরকারি  
উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক শবাসন  
খ ভুজঙ্গাসন  
গ বজ্রাসন  
ঘ পদ্মাসন

৪০. গোমুখাসন অনুশীলনের সময় স্বাভাবিক থাকবে—

- (অনুধাবন)  
ক হাত-পা  
খ মাথা ও ঘাড়  
গ শ্বাস-প্রশ্বাস  
ঘ সবক'টি

৪১. পূর্ণিমা যোগাসন অনুশীলনের সময় তার দুপায়ের

- অবস্থা একটা বিশেষ প্রাণীর মতো দেখায়।  
পূর্ণিমা কোন আসন অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)  
ক বজ্রাসন  
খ পদ্মাসন  
গ শবাসন  
ঘ গোমুখাসন

৪২. সূজনের কাঁধের সন্ধিস্থলে ব্যথা। এই ব্যথা থেকে

- পরিত্রাণ পেতে হলে তাকে কোন যোগাসন  
অনুশীলন করতে হবে? (প্রয়োগ)  
ক গোমুখাসন  
খ ভুজঙ্গাসন  
গ পদ্মাসন  
ঘ শবাসন

৪৩. অসমান কাঁধ সমান করতে হলে অনুশীলন করতে

- হবে— (জ্ঞান) [স. বো. ২০১৫]  
ক গোমুখাসন  
খ ভুজঙ্গাসন  
গ শবাসন  
ঘ বজ্রাসন

৪৪. গোমুখাসন নিয়মিত অনুশীলনের ফল নিচের

- কোনটি? (অনুধাবন)  
ক মেরুদণ্ড শক্তি হয়  
খ হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়  
গ পায়ের পেশি শক্ত হয়  
ঘ কাঁধ অসমান হয়

৪৫. গোমুখাসন নিয়মিত অনুশীলন করলে—(অনুশীলনী)

- হাঁটুর বাত নিরাময় হয়
- মেবুদণ্ড শক্ত হয়
- পরিপাকযন্ত্রের গোলযোগ দূর হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ ii ও iii  
গ i ও iii                      ঘ i, ii ও iii

৪৬. গোমুখাসনে মনের যে ধরনের পরিবর্তন হয়— তা

হলো— (অনুধাবন) [ফয়জুর রহমান আইডিয়াল ইনস্টিটিউট, খিলগাঁও, ঢাকা]

- মনের চঞ্চলতা দূর হয়
- মনের অস্থিরতা দূর হয়
- মন শান্ত হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-৩ ভুজঙ্গাসনের ধারণা, অনুশীলন  
পদ্ধতি ও প্রভাব | Text পৃষ্ঠা-৪৩

৪৭. ভুজঙ্গাসনে কোঁমর হতে দেহের উপরাংশ কোনদিকে  
তুলতে হয়? (জ্ঞান)

- ক উপর                      খ বাম  
গ নিচ                      ঘ ডান

৪৮. 'ভুজঙ্গা' শব্দের অর্থ কী? (জ্ঞান) [জেএসসি-২০১৪;  
জ.স্ক.সা.প. ২০১৩]

- ক নকুল                      খ টিকটিকি  
গ সাপ                      ঘ কেঁচো

৪৯. হাঁটু, উরু ও গোড়ালি সোজা থাকে কোন  
যোগাসনে? (জ্ঞান)

- ক ভুজঙ্গাসনে                      খ গোমুখাসনে  
গ বজ্রাসনে                      ঘ শবাসনে

৫০. হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস সবল হয় কোন আসনে? (জ্ঞান)

- ক শবাসনে                      খ ভুজঙ্গাসনে  
গ গোমুখাসনে                      ঘ বজ্রাসনে

৫১. মেবুদণ্ড নমনীয় ও মেবুদণ্ডের বাত সারে কোন  
আসনে? (জ্ঞান)

- ক বজ্রাসনে                      খ গোমুখাসনে  
গ ভুজঙ্গাসনে                      ঘ পদ্মাসনে

৫২. কোন আসন অনুশীলনে শরীরের নিস্তেজ ভাব দূর  
হয়? (জ্ঞান)

- ক ভুজঙ্গাসন                      খ বজ্রাসন  
গ গোমুখাসন                      ঘ শবাসন

৫৩. কোন আসন অনুশীলন করলে দেহের লাভণ্য বৃদ্ধি  
পায়? (জ্ঞান) [জ.স্ক.সা.প. '১২]

- ক পদ্মাসন                      খ শবাসন  
গ ভুজঙ্গাসন                      ঘ গোমুখাসন

৫৪. ভুজঙ্গাসনে বিশেষ উপকার হয় কাদের? (জ্ঞান)  
[মতিঝিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]

- ক সুস্থসবলদের                      খ কোলকুঁজোদের  
গ স্বাস্থ্যবানদের                      ঘ প্রতিবন্ধীদের

৫৫. অম্বল, গ্যাস্ট্রিক ও উচ্চ রক্তচাপ রোগে সুফল হয় কোন  
আসনে? (জ্ঞান)

- ক গোমুখাসনে                      খ বজ্রাসনে  
গ ভুজঙ্গাসনে                      ঘ পদ্মাসনে

৫৬. বাঁকা মেবুদণ্ড সোজা ও সরল হয় কোন আসনে?  
(অনুধাবন)

- ক গোমুখাসনে                      খ বজ্রাসনে  
গ শবাসনে                      ঘ ভুজঙ্গাসনে

৫৭. নিরঞ্জন যখন আসন অনুশীলন করে তখন তার শরীরের  
উপরের অংশ পিছনে বেকে যায়। নিরঞ্জন কোন  
আসনটি অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)

- ক ভুজঙ্গাসন                      খ গোমুখাসন  
গ শবাসন                      ঘ বজ্রাসন

৫৮. নিরঞ্জন চৌধুরীর দেহের গঠন একটু কোলকুঁজো  
প্রকৃতির। তার কোন আসনটি অনুশীলন করা  
প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

- ক ভুজঙ্গাসন                      খ গোমুখাসন  
গ শবাসন                      ঘ বজ্রাসন

৫৯. ভুজঙ্গাসনের বিশেষ বৈশিষ্ট্য কোনটি? (অনুধাবন)

- ক অনুশীলনের সময় সাপের ফণার মতো দেখায়  
খ অনুশীলনের সময় গরুর মুখের মতো দেখায়  
গ হাত পাখির ডানার মতো প্রসারিত থাকে  
ঘ উপুড় হয়ে শুয়ে থাকতে হয়

৬০. ভুজঙ্গাসনকে বলা হয়— (অনুধাবন)

- i. শবাসন                      ii. সর্পাসন  
iii. ফণাসন

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i                      খ ii  
গ iii                      ঘ i, ii ও iii

৬১. নিপুন নিয়মিত ভুজঙ্গাসন অনুশীলন করে। ফলে  
তার— (প্রয়োগ)

- i. যকৃৎ ও পীহার কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় ও  
হজমশক্তি বেড়েছে  
ii. কোলকুঁজো ভাব সেরে গেছে  
iii. অসমান কাঁধ সমান হয়েছে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

৬২. গোমুখাসনের অন্যতম বৈশিষ্ট্য— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. মেবুদণ্ড নমনীয় করে  
ii. অনিদ্র দূর করে  
iii. কাঁধ সমান করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

৬৩. মেবুদণ্ড নমনীয় হয় ও হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়—  
(অনুধাবন)

- i. গোমুখাসনে                      ii. শবাসনে  
iii. ভুজঙ্গাসনে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৪ ও ৬৫ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:  
অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী শ্রেয়সী লেখাপড়ার পাশাপাশি নিয়মিত  
যোগাসন অনুশীলন করে। সে উপড় হয়ে শুয়ে হাঁটু, উরু  
ও গোড়ালি সোজা রেখে একটি আসন অনুশীলন করে এবং  
এর সুফলও উপলব্ধি করে। (অনুশীলনী)

৬৪. শ্রেয়সী কোন যোগাসনটি অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)

ক) বজ্রাসন                      খ) শবাসন

গ) ভুজঙ্গাসন                  ঘ) গোমুখাসন

৬৫. শ্রেয়সীর উক্ত আসনটি নিয়মিত অনুশীলনের  
ফলে— (উচ্চতর দক্ষতা)

i. দেহের লাভণ্য বৃদ্ধি পায়

ii. হৃৎপিণ্ড বাড়ে

iii. হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস সবল থাকে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) ii ও iii

গ) i ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৬ ও ৬৭ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:

সুরত ৮ম শ্রেণির ছাত্র। সুরত নিয়মিত যোগাসন করে।  
তার শারীরিক অনেক সমস্যা রয়েছে। এজন্য সে উপড়  
হয়ে শুয়ে সাপের ফণার মতো একটা আসন নিয়মিত  
অনুশীলন করে এবং বর্তমানে সে এ আসনের সুফল  
পেতে শুরু করেছে।

৬৬. সুরত কোন যোগাসনটি অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)

ক) শবাসন                      খ) বজ্রাসন

গ) ভুজঙ্গাসন                  ঘ) গোমুখাসন

৬৭. উক্ত আসনটি অনুশীলন করার ফলে সুরতের—  
(উচ্চতর দক্ষতা)

i. বাঁকা মেরুদণ্ড সোজা ও সরল হবে

ii. স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হবে

iii. হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস সবল হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) i ও iii

গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

★ পাঠ-৪ বজ্রাসনের ধারণা, অনুশীলন পদ্ধতি ও  
প্রভাব | Text পৃষ্ঠা-৪৪

৬৮. সায়াটিকা রোগ সারে কোন আসন অনুশীলনের  
মাধ্যমে? (জ্ঞান)

ক) বজ্রাসন                      খ) শবাসন

গ) যোগাসন                      ঘ) ভুজঙ্গাসন

৬৯. কোন আসনে বসে চুল আঁচড়ালে চুল পড়ে না বা  
পাকে না? (জ্ঞান)

ক) বজ্রাসন                      খ) যোগাসন

গ) শবাসন                      ঘ) গোমুখাসন

৭০. খাবার পরে করা একমাত্র আসন কোনটি? (জ্ঞান)  
[স. বো. ২০১৫]

ক) শবাসন                      খ) বজ্রাসন

গ) ভুজঙ্গাসন                  ঘ) গোমুখাসন

৭১. যে আসনটি অনুশীলনে চুল পাকে না বা পড়ে না  
সেটি কোন আসন? (জ্ঞান)

ক) বজ্রাসন                      খ) পদ্মাসন

গ) গোমুখাসন                  ঘ) গ্রীবাসন

৭২. বজ্রাসনটি কখন অনুশীলন করতে হয়? (জ্ঞান)

ক) যেকোনো সময়              খ) খাওয়ার পর

গ) খাওয়ার পূর্বে                  ঘ) সব কটি

৭৩. পুনম পরিপূর্ণ আহারের পর ৫-১৫ মিনিট একটি

যোগাসন করছে। যোগাসনটির নাম কী? (জ্ঞান)

ক) পদ্মাসন                      খ) বজ্রাসন

গ) গোমুখাসন                  ঘ) ভুজঙ্গাসন

৭৪. স্নায়ু ও পেশি বজ্রের মতো কঠিন হয় কোন  
আসনে? (জ্ঞান)

ক) বজ্রাসনে                      খ) গোমুখাসনে

গ) ভুজঙ্গাসনে                  ঘ) শবাসনে

৭৫. বজ্রাসন আসন অনুশীলন করার সময় কোমর,  
গ্রীবা এবং মাথা কীভাবে থাকবে? (অনুধাবন)

ক) সোজা

খ) হেলানো

গ) পিছনের দিকে বাঁকানো

ঘ) সামনের দিকে হেলানো

৭৬. বজ্রাসনে চুলের যে ধরনের উপকার হয় তা  
হলো— (অনুধাবন)

i. চুলের গোড়া মজবুত থাকে

ii. ক্ষুধামন্দা দূর করে

iii. ত্বক লাভণ্যময় হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) i ও iii

গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

৭৭. বজ্রাসনের উপকারিতা— (অনুধাবন) [রাজবাড়ী সরকারি  
বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

i. স্বাস্থ্য ভালো হয়

ii. ত্বক লাভণ্যময় হয়

iii. ক্ষুধা মন্দা দূর হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) i ও iii

গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

৭৮. বজ্রাসন অনুশীলন করলে দেহের নিম্নভাগের স্নায়ু  
ও পেশি— (উচ্চতর দক্ষতা)

i. বজ্রের মতো কঠিন হয়

ii. মজবুত ও সুদৃঢ় হয়

iii. সোজা হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) i ও iii

গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৭৯ ও ৮০ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:

সজীব নিয়মিত যোগাসন করে। সে এ আসনটি  
অনুশীলনের সময় দুই পা পিছনে মুড়ে নিতম্বের নিচে  
রেখে কোমর, গ্রীবা এবং মাথা সোজা রাখে। সে এই  
আসনে বসে চুল আঁচড়ায় এবং খাবার গ্রহণ শেষে বসে।

৭৯. সজীব কোন আসন অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)

ক) ভুজঙ্গাসন                      খ) শবাসন

গ) বজ্রাসন                      ঘ) গোমুখাসন

৮০. সজীব উক্ত আসনে বসে চুল আঁচড়ায়। কারণ এর  
ফলে সহজে তার চুল— (উচ্চতর দক্ষতা)

i. পড়ে না

ii. পাকে না

iii. খুশকি হয় না

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii                      খ) i ও iii

গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii