

বসে, তাদের পড়াশুনায় আগ্রহ বাড়ে। পড়াশুনার

পাশাপাশি ধর্মচর্চায়ও তারা মনোনিবেশ করতে পারে।

অতিরিক্ত প্রশ্ন ও উত্তর

□ ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১. ধর্মচর্চা করতে গেলে	ছোট রাখতে হয়।
২. শরীর সুস্থ না থাকলে	থাকতে হয়।
৩. হাত-পায়ের নখ	মন ভালো থাকে না।
৪. সর্বদা হাসি-খুশি	শরীর সুস্থ রাখতে হবে।
৫. শরীর সুস্থ থাকলে শিবাখীদের	পড়াশুনায় মন বসে।

উত্তর :

১. ধর্মচর্চা করতে গেলে শরীর সুস্থ রাখতে হবে।
২. শরীর সুস্থ না থাকলে মন ভালো থাকে না।
৩. হাত-পায়ের নখ ছোট রাখতে হয়।
৪. সর্বদা হাসি-খুশি থাকতে হয়।
৫. শরীর সুস্থ থাকলে শিবাখীদের পড়াশুনায় মন বসে।

□ শুদ্ধ-অশুদ্ধ নির্ণয় কর :

১. শরীর সুস্থ রাখতে নিয়মিত ও পরিমিত আহার গ্রহণ করতে হবে।

২. খাওয়ার আগে হাত সাবান দিয়ে ধুতে হয়।
৩. প্রতিদিন অন্তত একবার সাবান ব্যবহার করতে হয়।
৪. খারাপ লোকের সাথে মেলামেশা করলে মন ভালো থাকে।
৫. শরীর সুস্থ থাকলে অনৈতিক কাজে উৎসাহ বাড়ে।

□ শূন্যস্থান পূরণ :

১. অসুস্থ মনে ——— কথা চিন্তা করা যায় না।
২. হাত-পায়ের ——— ছোট রাখতে হবে।
৩. মেয়েদের ——— পরিষ্কার রাখতে হবে।
৪. খারাপ লোকের সঙ্গে ——— করা যাবে না।
৫. খেলাধুলা করলে ——— সুস্থ থাকে।

উত্তর : ১. ধর্মের ২. নখ ৩. চুলও ৪. মেলামেশা
৫. শরীর-মন।

উত্তর : ১. 'শু' ২. 'শু' ৩. 'অ' ৪. 'অ' ৫. 'অ'

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

☞ সাধারণ

স্বাস্থ্যরক্ষা : প্যারা-১

১. কোনটি করতে গেলে শরীর অবশ্যই সুস্থ রাখতে হয়? গ

- কি মাছ ধরতে গেলে খি ঘুমাতে গেলে
গি ধর্মচর্চা করতে গেলে ঘি খাবার খেতে হলে

২. সপ্তাহে অন্তত কতবার গায়ে সাবান দিতে হয়? ক

- কি একবার খি দুইবার

গি তিনবার ঘি চারবার

৩. আমরা খারাপ লোকের সাথে মিশবো না কেন? খ

- কি টাকা খরচ হবে বলে খি লোকে মন্দ বলবে বলে
গি মন খারাপ হবে বলে ঘি শরীর খারাপ হবে বলে

প্যারা-২

৪. সঠিকভাবে রক্ত চলাচলের জন্য আমরা কোন কাজটি করব? ঘ

- কি বেশি করে ঘুমাবো খি বেশি করে পড়াশুনা করব
 গি বেশি করে খাবো ঘি নিয়মিত খেলাধুলা করব

➔ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল : স্বাস্থ্যরবার কৌশল জানতে পারব।

৫. তুমি তোমার সহপাঠীকে স্বাস্থ্যরক্ষা করতে নিচের কোন পরামর্শটি দিবে? ঘি

- কি ধর্মচর্চা করতে বলবে
 খি হাত-পায়ের নখ বড় রাখতে বলবে

- গি প্রচুর ঘুমাতে বলবে
 ঘি সর্বদা হাসি-খুশি থাকতে বলবে

৬. পলাশ তোমার বাড়িতে নিমন্ত্রণে এসেছে? খাবার আগে তাকে কোন কাজটি করতে হবে? খি

- কি গোসল করতে হবে
 খি হাত সাবান দিয়ে ধুতে হবে
 গি হাত-পায়ের নখ কাটতে হবে
 ঘি হাসি-খুশি থাকতে হবে

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. শরীর সুস্থ রাখতে আহাৰ কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : শরীর সুস্থ রাখতে আহাৰ নিয়মিত ও পরিমিত হওয়া উচিত।

২. নিয়মিত খেলাধুলা প্রয়োজন কেন?

উত্তর : নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীরে রক্ত চলাচল সঠিকভাবে হয়। এতে শরীর ও মন সুস্থ থাকে। ফলে সব কাজ সুন্দরভাবে করা যায়।

কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➔ সাধারণ

১. শরীরের সাথে কার ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে? শরীর অসুস্থ থাকলে কী হয়? শরীর সুস্থ রাখার ২টি কৌশল লেখ।

উত্তর : শরীরের সাথে মনের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। শরীর অসুস্থ থাকলে মনও অসুস্থ থাকে। ফলে পড়াশুনা ও অন্য কাজে মন বসে না। ধর্মচর্চা করা যায় না।

শরীর সুস্থ রাখার ২টি কৌশল নিচে দেওয়া হলো :

- ১) নিয়মিত ও পরিমিত আহাৰ গ্রহণ করতে হবে।
 ২) বসবাসের ঘরে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে।

➔ যোগ্যতাভিত্তিক

২. একজন শিক্ষার্থী হিসেবে তোমার খেলাধুলা করার প্রয়োজনীয়তা ৫টি বাক্যে লেখ।

উত্তর: একজন শিক্ষার্থী হিসেবে আমার খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা নিচে ৫টি বাক্যে লেখা হলো :

- ১) খেলাধুলা করলে মন ভালো থাকবে।
 ২) পড়াশোনায় মন বসবে।
 ৩) সঠিকভাবে ধর্মচর্চা করতে পারব।
 ৪) অনৈতিক কাজে উৎসাহিত হব না।
 ৫) সর্বোপরি, খেলাধুলা হলো স্বাস্থ্যরবার কৌশল।

❑ অধ্যায়টি পড়ে জানতে পারব

- বিভিন্ন রকম আসনের পরিচিতি
- আসনের উপকারিতা
- ধর্মচর্চায় আসনের গুরুত্ব

□ অধ্যায়ের মূলভাব জেনে নেই

আসন হলো যোগ ব্যায়ামের বিভিন্ন পদ্ধতি। শরীরের সুস্থতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধির জন্য যোগব্যায়াম খুবই উপকারী। শীর্ষাসন, বজ্রাসন, পদহস্তাসন প্রভৃতি অনুশীলনের ফলে মস্তিষ্ক সঠিকভাবে কাজ করে, শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সবল হয়, মাংসপেশির পুষ্টিসাধন হয়। তাই আমরা নিয়মিত ব্যায়াম ও আসন অনুশীলন করব।

অনুশীলনের প্রশ্ন ও উত্তর

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। আসনে শরীর সুস্থ থাকে এবং ——— বাড়ে।
- ২। ——— মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।
- ৩। ——— হাঁটু-দুটি ভেঙে বসতে হয়।
- ৪। পা-দুটি ——— করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
- ৫। ——— ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়।

উত্তর : ১। কর্মবমতা ২। শীর্ষাসন ৩। বজ্রাসনে
৪। জোড়া ৫। পদহস্তাসনে

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ধর্মচর্চা করতে গেলে	রক্তাঙ্গতা দূর হয়।
২। আসন শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের	উপকার করে।
৩। বজ্রাসনে ভুক্তদ্রব্য সহজে	পেশি ও স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে।
৪। আমরা নিয়মিত আসন	পরিপাক হয়।
৫। পদহস্তাসনে	অনুশীলন করব।
	শরীর সুস্থ ও কর্মবম থাকতে হয়।

উত্তর :

- ১। ধর্মচর্চা করতে গেলে শরীর সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকতে হয়।
- ২। আসন শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পেশি ও স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে।

- ৩। বজ্রাসনে ভুক্তদ্রব্য সহজে পরিপাক হয়।
- ৪। আমরা নিয়মিত আসন অনুশীলন করব।
- ৫। পদহস্তাসনে রক্তাঙ্গতা দূর হয়।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। শীর্ষাসন কিসের জন্য উপকারী?

- | | |
|-----------------|--------------|
| ✓ ক. মস্তিষ্কের | খ. চোখের |
| গ. হৃদপিণ্ডের | ঘ. পাকস্থলীর |

২। কোন আসনে দেহের নিম্নভাগের স্নায়ু ও পেশি বজ্রের মতো কঠিন হয়?

- | | |
|--------------|---------------|
| ক. পদ্মাসনে | ✓ খ. বজ্রাসনে |
| গ. শীর্ষাসনে | ঘ. বীরাসনে |

৩। অজীর্ণ রোগীদের ক্ষেত্রে কোন আসন উপকারী?

- | | |
|------------|--------------|
| ক. পদ্মাসন | খ. গোমুখাসন |
| গ. চক্রাসন | ✓ ঘ. বজ্রাসন |

৪। পদহস্তাসনে একবারে কত সময় থাকতে হয়?

- | | |
|-------------------|------------------|
| ✓ ক. ৫-১০ সেকেন্ড | খ. ৮-১৩ সেকেন্ড |
| গ. ১১-১৬ সেকেন্ড | ঘ. ১৪-১৯ সেকেন্ড |

৫। কোন আসনে বহুমূত্র রোগ দূর হয়?

- | | |
|-----------------|-------------|
| ক. বজ্রাসনে | খ. চক্রাসনে |
| ✓ গ. পদহস্তাসনে | ঘ. ব্রাসনে |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১. আধুনিককালে আসন ও মুদ্রা সম্পর্কে প্রচার করেছেন— এমন দুজনের নাম লেখ।

উত্তর : আধুনিককালে আসন ও মুদ্রা সম্পর্কে প্রচার করেছেন এমন দুজন হলেন- ১) স্বামী কুবলয়ানন্দ, ২) শ্রীযোগেন্দ্র।

২. বজ্রাসনে হাত দুটি কীভাবে রাখতে হয়?

উত্তর : বজ্রাসনে হাত দুটি রাখতে হয় দুই হাঁটুর উপরে।

৩. বজ্রাসন একবারে কত সময় ও কত বার করতে হয়?

উত্তর : বজ্রাসন একেবারে ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

৪. পদহস্তাসন কত বার অভ্যাস করার পর শবাসন করতে হয়?

উত্তর : পদহস্তাসন একভাবে ৫/৬ বার অভ্যাস করার পর শবাসন করতে হয়।

৫. পদহস্তাসনের এরূপ নাম হয়েছে কেন?

উত্তর : এই আসন বিশেষ করে পদ ও হস্তের পেশী ও স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে। তাই এর নাম হয়েছে পদহস্তাসন।

৬. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১. আসনের প্রয়োজনীয়তা কী? বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : আসনের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। যেমন-

- আসনের ফলে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সবল হয়;
- মাৎসপেশীর পুষ্টিসাধন হয়;
- শরীর সুস্থ থাকে এবং কর্মব্রমতা বাড়ে;
- সঠিকভাবে কাজকর্ম করা যায়;
- ধর্ম সাধনায় মনোনিবেশ করা যায় ইত্যাদি।

২. বজ্রাসনের প্রণালী বর্ণনা কর।

উত্তর : এই আসনে দুই হাঁটু ভেঙে বসতে হয়। পায়ের পাতার উপরের পিঠ নরম কম্বলের উপর রাখতে হয়। শরীরের পশ্চাৎ ভাগ দুই গোড়ালির উপর রেখে সোজা হয়ে বসতে হয়। হাত দুটি সোজা করে দুই হাঁটুর উপর রাখতে হয়। এই অবস্থায় গুহাদ্বার যাতে দুই গোড়ালির মাঝখানে থাকে সেদিকে লব্য রাখতে হবে।

৩. বজ্রাসনের উপকারিতা বর্ণনা কর।

উত্তর : বজ্রাসনের ফলে আমাদের অনেক উপকার হয়। যেমন-

- এই আসনের ফলে দেহের নিম্নভাগের স্নায়ু ও পেশি বজ্রের মত কঠিন ও মজবুত হয়।
- বজ্রাসন করলে সায়টিকা, পায়ের বাত ইত্যাদি হয় না।
- আহারের পর এই আসন ৫/১০ মিনিট করলে ভুক্তদ্রব্য সহজে পরিপাক হয়।
- অজীর্ণ রোগীদের আহারের পর এই আসন অভ্যাস করা অত্যন্ত ফলপ্রদ।

৪. পদহস্তাসনের প্রণালী ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : পদহস্তাসনের প্রণালী হলো- প্রথমে পা-দুটি জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। তারপর দম নিতে নিতে হাত দুটি কানের সঙ্গে চেপে মাথার উপর তুলতে হবে। এবার দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বাঁকাতে হবে। এ অবস্থায় দু-হাতের তালু দু-পায়ের দু-পাশে মাটিতে থাকবে। আর কপাল হাঁটুতে ঠেকিয়ে রাখতে হবে। এ অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে হবে এবং ছাড়তে হবে। এই আসন করার সময় হাঁটু সোজা রাখতে হবে। সামর্থ্য অনুযায়ী ৫-১০ সেকেন্ড এভাবে থাকতে হবে। তারপর দম নিতে নিতে হাতসহ শরীর সোজা করে দাঁড়াতে হবে। তারপর দম ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি নামাতে হবে। এভাবে ৫/৬ বার অভ্যাস করার পর ১ মিনিট শবাসনে থাকতে হবে।

৫. কেন আমরা পদহস্তাসন অনুশীলন করব?

উত্তর : পদহস্তাসন শরীরের জন্য অনেক উপকারী। এই আসন বিশেষ করে পদ ও হস্তের পেশি ও স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে। এই আসনে তলপেটের সংকোচন হয়। ফলে পাকস্থলী, যকৃৎ, পাচনতন্ত্র, মূত্রাশয় ইত্যাদি পুষ্ট হয়। এতে কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগ দূর হয়। এছাড়া ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ে এবং রক্তস্বল্পতা নিরাময় হয়। তাই আমরা পদহস্তাসন অনুশীলন করব।

অতিরিক্ত প্রশ্ন ও উত্তর

□ ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও:

১. শীর্ষাসন	পদ ও হস্তের পেশি ও
২. বজ্রাসন করলে	স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে।
৩. পদহস্তাসন	আসন অনুশীলন করব।
৪. আমরা দলগতভাবে	বজ্রাসন।
৫. ৩০ সেকেন্ড করে	মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।
৪ বার অভ্যাস	সায়টিকা, পায়ের বাত ইত্যাদি
করতে হয়	হয় না।
	বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হয়।

উত্তর :

১. শীর্ষাসন মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।
২. বজ্রাসন করলে সায়টিকা, পায়ের বাত ইত্যাদি হয় না।
৩. পদহস্তাসন পদ ও হস্তের পেশি ও স্নায়ুমণ্ডলীকে সুস্থ রাখে।
৪. আমরা দলগতভাবে আসন অনুশীলন করব।
৫. ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হয় বজ্রাসন।

□ শুদ্ধ-অশুদ্ধ নির্ণয় কর :

১. পদহস্তাসনে তলপেটের সংকোচন হয়।
 ২. পদহস্তাসন স্নায়ু ও পেশি বজ্রের মত কঠিন করে।
 ৩. বজ্রাসন করতে গেলে হাঁটুতে কিঞ্চিৎ ব্যথা হতে পারে।
 ৪. শীর্ষাসনে মস্তিষ্ক সঠিকভাবে কাজ করে।
 ৫. ধর্মচর্চায় আসনের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।
- উত্তর : ১. 'শু' ২. 'অ' ৩. 'শু' ৪. 'শু' ৫. 'শু'

□ শূন্যস্থান পূরণ :

১. ——— হলো যোগব্যায়ামের বিভিন্ন পদ্ধতি।
২. যোগব্যায়ামে ——— বাড়ে।
৩. শীর্ষাসন ——— জন্য উপকারী।
৪. বজ্রাসনে ——— কিঞ্চিৎ ব্যথা হতে পারে।
৫. পদহস্তাসন পদ ও হস্তের ——— সুস্থ রাখে।

- উত্তর : ১. আসন ২. কর্মব্রমতা ৩. মস্তিষ্কের
৪. হাঁটুতে ৫. পেশি।

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

☞ সাধারণ

আসন : প্যারা-১

১. শরীরের সুস্থতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায় কীভাবে? খ
 - ক) বেশি করে আহার করলে
 - খ) যোগব্যায়াম করলে
 - গ) পর্যাপ্ত ঘুমালে
 - ঘ) নিয়মিত ধ্যান করলে
২. আধুনিককালের যোগব্যায়ামের অন্যতম প্রচারক হলেন— ক
 - ক) শ্রীযোগেন্দ্র
 - খ) স্বামী বিবেকানন্দ
 - গ) শ্রী হরিরাম
 - ঘ) স্বামী ভুবনেশ্বর

প্যারা- ২

৩. আমাদের দেহ যন্ত্রকে চালিত করে কোনটি? গ
 - ক) হাত
 - খ) পা
 - গ) স্নায়ুমণ্ডলী
 - ঘ) মাথা
৪. স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থল কোনটি? ঘ
 - ক) চোখ
 - খ) কান
 - গ) মুখ
 - ঘ) মস্তিষ্ক
৫. কোন আসনে হাঁটুতে কিঞ্চিৎ ব্যথা হতে পারে? ক
 - ক) বজ্রাসন

- কি বজ্রাসন খি শীর্ষাসন
গি পদহস্তাসন ঘি শবাসন

৬. বজ্রাসনে কোন রোগ হয় না? খি

- কি মস্টিষেকর খি সায়টিকা
গি অজীর্ণ ঘি বহুমূত্র

পদহস্তাসন

৭. পদহস্তাসন ৫/৬ বার অভ্যাস করার পর — মিনিট শবাসনে থাকতে হবে। কি

- কি ১ খি ২
গি ৩ ঘি ৪

➔ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল : পদহস্তাসনের উপকারিতা জানতে পারব।

৮. আমরা কেন পদহস্তাসন করব? গি

- কি চোখের দৃষ্টি বৃদ্ধির জন্য
খি কথার স্পষ্টতার জন্য
গি পদ ও হস্তের পেশি সুস্থ রাখার জন্য
ঘি ভুক্তদ্রব্য পরিপাক হওয়ার জন্য

শিখনফল : শীর্ষাসনের প্রয়োজনীয়তা জানতে পারব।

৯. ডাক্তার বাদলকে মস্তিষ্ক যেন সঠিকভাবে কাজ করে এমন আসন অনুশীলন করতে বললেন। তাহলে বাদলকে নিচের কোন আসনটি অনুশীলন করতে হবে? কি

- কি শীর্ষাসন খি শবাসন
গি পদহস্তাসন ঘি বজ্রাসন

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. কোন আসনে মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল করে?

উত্তর : শীর্ষাসনে মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল করে।

২. কোন আসনে দুই হাঁটু ভেঙ্গে বসতে হয়?

উত্তর : বজ্রাসনে দুই হাঁটু ভেঙ্গে বসতে হয়।

৩. হাঁটুতে সমস্যা থাকলে বজ্রাসনের ক্ষেত্রে কী করতে হবে?

উত্তর : হাঁটুতে কোনো সমস্যা থাকলে বজ্রাসনের বেত্রে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে অভ্যাস করতে হবে।

৪. ভুক্তদ্রব্য সহজে পরিপাক হওয়ার আসন কোনটি?

উত্তর : ভুক্তদ্রব্য সহজে পরিপাক হওয়ার আসন হলো বজ্রাসন। আহারের পর ৫/১০ মিনিট এই আসন করলে ভুক্তদ্রব্য সহজেই পরিপাক হয়।

□ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্নের উত্তর :

☞ সাধারণ

১. আসন কী? কয়েকটি আসনের নাম লেখ। শীর্ষাসন আমাদের কী উপকার করে?

উত্তর : আসন হলো যোগব্যায়ামের বিভিন্ন পদ্ধতি। গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি আসন হলো- শীর্ষাসন, বজ্রাসন, শবাসন, পদহস্তাসন প্রভৃতি। শীর্ষাসন মস্তিষ্কের জন্য খুব উপকারী। স্নায়ুমণ্ডলী আমাদের দেহ যন্ত্রকে চালিত করে। আর মস্তিষ্ক হচ্ছে স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থল। শীর্ষাসনের ফলে মস্তিষ্ক পর্যাপ্ত পরিমাণে রক্ত চলাচল করে। ফলে মস্তিষ্ক সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।

☞ যোগ্যতাভিত্তিক

২. সুমন কপাল হাঁটুতে ঠেকিয়ে একটি আসন অনুশীলন করে। সুমন কোন আসনটি করে? এই আসনের ৩টি উপকারিতা লেখ।

উত্তর : সুমন পদহস্তাসন করে। পদহস্তাসনের উপকারিতা অনেক। নিচে এই আসনের তিনটি উপকারিতা লেখা হলো :

- ১) পদহস্তাসনে তলপেটের সংকোচন হয় বলে পাকস্থলী, যকৃৎ, মূত্রাশয়, পাচনতন্ত্র ইত্যাদি পুষ্ট হয়।
- ২) এই আসনের ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগ দূর হয়।
- ৩) এছাড়াও পদহস্তাসনের ফলে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ে এবং রক্তাঙ্গতা নিরাময় হয়।