পঞ্চম অধ্যায়

শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। নম্র-ভদ্র আচরণকে —— বলে।
২। শিষ্টাচার ধর্মের ——
৩। নৈতিক গুণ হিসেবে শিষ্টাচার —— প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।
৪। অন্যের যুক্তিযুক্ত মতকে শ্রদ্ধা করা বা মেনে নেওয়াকে বলে ——।
৫। পরমতসহিষ্ণুতা সংহতির একটি ——।

উত্তর : ১। শিষ্টাচার; ২। অঙ্গ; ৩। শিৰার; ৪। পরমতসহিষ্ণুতা; ৫। সূত্র।

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

১। আমরা শিৰককে	শিষ্টাচার প্রদর্শন
২। নম্র-ভদ্র আচরণকে বলে	করেছিলেন।
৩। শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং	স্বামী বিবেকানন্দ।
৪। পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ	সত্য।
তুলে ধরেছিলেন	শিষ্টাচার।
৫। সকল ধর্মই	প্রণাম করি।
	স্বামী প্রণবানন্দ।

উত্তর :

১। আমরা শিৰককে **প্রণাম করি।**
২। নম্র-ভদ্র আচরণকে বলে **শিষ্টাচার।**
৩। শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং **শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন।**
৪। পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ তুলে ধরেছিলেন **স্বামী বিবেকানন্দ।**
৫। সকল ধর্মই **সত্য।**

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

১। **আমাদের চরিত্রকে উন্নত করে–**
ক. ধন-দৌলত খ. জমি-জমা
✓গ. শিষ্টাচার ঘ. বংশগৌরব

২। **ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কার প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন?**
ক. অর্জুন খ. ইন্দ্র গ. নকুল ✓ঘ. নারদ

৩। **দ্বাপর যুগে অত্যাচারী হয়ে উঠেছিলেন কে?**
ক. রাজা শিবি খ. রাজা রন্তিদেব
✓গ. রাজা শিশুপাল ঘ. রাজা হরিশচন্দ্র

৪। **ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অবতাররূ পে কোথায় অবতীর্ণ হন?**
ক. বৃন্দাবনে ✓খ. মথুরায়
গ. গয়ায় ঘ. পুরীতে

৫। **নারদকে বলা হয়–**
✓ক. দেবর্ষি খ. শ্রবতর্ষি গ. ব্রহ্মর্ষি ঘ. মহর্ষি

৬। **শিকাগোতে পরমতসহিষ্ণুতা দেখিয়েছিলেন–**
ক. স্বামী দেবানন্দ খ. স্বামী প্রণবানন্দ
গ. স্বামী বেদানন্দ ✓ঘ. স্বামী বিবেকানন্দ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। **শিষ্টাচার কাকে বলে?**
উত্তর : নম্র ও ভদ্র ব্যবহারকে শিষ্টাচার বলে।

২। **শিষ্টাচার প্রদর্শন করলে সমাজ কেমন হবে?**
উত্তর : পরস্পরের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করলে সমাজ হবে শান্ত ও সুন্দর।

৩। **শিশুপাল কোন দেশের রাজা ছিলেন? তিনি কেমন লোক ছিলেন?**
উত্তর : শিশুপাল ছিলেন চেদি নামক দেশের রাজা। তিনি দুষ্ট ও অত্যাচারী লোক ছিলেন।

৪। **নারদকে দেখে শ্রীকৃষ্ণ দাঁড়ালেন কেন?**
উত্তর : নারদকে দেখে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ শিষ্টাচার দেখিয়ে উঠে দাঁড়ালেন এবং তাকে বসার জায়গা দিলেন।

৫। **পরমতসহিষ্ণুতা কাকে বলে?**
উত্তর : নিজের মতামতের পাশাপাশি অন্যের মতামত মেনে নেওয়া, শ্রদ্ধা করাকেই পরমতসহিষ্ণুতা বলে।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। **শিষ্টাচারের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : শিষ্ট কথাটির অর্থ 'ভদ্র'। 'আচার' মানে ব্যবহার। তাহলে শিষ্টাচার হলো– শিষ্ট যে আচার অর্থাৎ, নম্র ও ভদ্র ব্যবহার। শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে সুন্দর করে, উন্নত করে, পবিত্র করে। সজ্জন বা ধার্মিক ব্যক্তির চরিত্রের অন্যতম প্রধান গুণ এই শিষ্টাচার। আমরা জানি, জীবের মধ্যে আত্মারূ পে ঈশ্বর বিরাজ করেন। তাই কারো প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন মানে ঈশ্বরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন। এ কারণেও ছোট-বড় সকলের প্রতিই আমরা শ্রদ্ধা প্রদর্শন করি। আর এভাবেই শিষ্টাচার ধর্মের অঙ্গারূ পে বিবেচিত হয়।

২। **দেবর্ষি নারদ যখন শ্রীকৃষ্ণের নিকট এলেন, তখন শ্রীকৃষ্ণ কীভাবে শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন?**
উত্তর : দেবর্ষি নারদ ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সামনে এলে তিনি উঠে দাঁড়ালেন এবং নারদকে বসার অনুরোধ করলেন। নারদ না বসা পর্যন্ত তিনি দাঁড়িয়েই ছিলেন। এরপর নারদের কুশল জিজ্ঞেস করলেন এবং তার আসার কারণ জানতে চাইলেন। এভাবেই ভগবান শ্রীকৃষ্ণ দেবর্ষি নারদের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন।

৩। **পরমতসহিষ্ণুতার গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : নিজের মতামতের পাশাপাশি অন্যের মতামতকে গুরবত্ব দেওয়া, সম্মান দেওয়াই হলো পরমতসহিষ্ণুতা।
পরমতসহিষ্ণুতার গুরবত্ব অনেক। সবাই সব বিষয়ে একমত হবে, তা আশা করা যায় না। তাই অন্যের ভিন্ন মতকেও শ্রদ্ধা করতে হবে। হিন্দুধর্মের পাশাপাশি আরো অনেক ধর্মমত আছে পৃথিবীতে। প্রতিটি ধর্মমতের নিজস্ব বিধি-বিধান আছে। ধর্মচর্চার নিজস্ব পথ ও পদ্ধতি আছে। এৰেত্রে আমরা নিজের ধর্মমতের পাশাপাশি অন্যের ধর্মমতকে শ্রদ্ধা করব। এর ফলে সমাজে শান্তি-শৃঙ্খলা তৈরি হবে। সমাজের সকলের মাঝে সংহতির বন্ধন তৈরি হবে।

৪। **শিকাগোতে বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম সম্পর্কে যা বলেছিলেন তা তোমার পাঠ্যপুস্তক অনুসারে নিজের ভাষায় লেখ।**
উত্তর : ১৮৯৩ খ্রিস্টাব্দের ১১ই সেপ্টেম্বর আমেরিকার

শিকাগো শহরে এক ভাষণ দেন বিবেকানন্দ। সেই ভাষণে হিন্দুধর্ম সম্পর্কে তিনি বলেন, "যে ধর্ম অন্যকে চিরকাল পরমতসহিষ্ণুতার ও সর্ববিধ মত স্বীকার করার শিৰা দিয়ে আসছে, আমি সেই ধর্মের অন্তর্ভুক্ত বলে নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করি। আমরা শুধু সকল ধর্মকে সহ্য করি না, সকল ধর্মকেই সত্য বলে বিশ্বাস করি।"

৫। 'তুমি তাদের সকলের একমাত্র লৰ্য'– কে, কাদের একমাত্র লৰ্য? কেন?

উত্তর : সর্বশক্তিমান ঈশ্বর সকল ধর্মের অনুসারীদের একমাত্র লৰ্য। কেননা সবাই চায় মুক্তি। আর মুক্তি লাভের উপায় হলো ঈশ্বরের সন্তুষ্টি। তাই ঈশ্বরের সন্তুষ্টি লাভের জন্য বিভিন্ন ধর্মাবলম্বীরা তাঁর উপাসনা করে। যদিও ঈশ্বরকে ভিন্ন ভিন্ন নামে ডাকা হয়। যেমন– মুসলিমরা বলে আলরাহ্, হিন্দুরা বলে ঈশ্বর এবং খ্রিস্টানরা বলে গড।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

শিষ্টাচার

১। শিষ্ট কথাটির অর্থ কী? খ
ক নম্র খ ভদ্র গ শান্ত ঘ বিনয়

২. আমরা গুরুজনকে ভক্তি করি কারণ এর মাধ্যমে–
ক সমাজের মঙ্গল হয় খ পৃথিবীতে মঙ্গল হয়
গ ঈশ্বরকে ভক্তি করা হয় ঘ পিতার নির্দেশ পালন হয়

ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার

৩. ভগবান স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণরূ পে পৃথিবীতে এসেছিলেন কোন যুগে? গ
ক ত্রেতা যুগে খ সত্য যুগে
গ দ্বাপর যুগে ঘ কলি যুগে

৪. চেদি রাজ্যের রাজার নাম কী ছিল? ক
ক শিশুপাল খ মহীপাল গ রামপাল ঘ দেবপাল

৫. দেবরাজ কে ছিলেন? গ
ক ব্রহ্মা খ বিষ্ণু গ ইন্দ্র ঘ রাম

৬. দেবর্ষি নারদের হাতে কী থাকত? ঘ
ক পদ্ম খ নাগ গ খড়্গ ঘ বীণা

৭. আমরা কাদের প্রতি সৌজন্য জানাব? গ
ক বড়দের খ ছোটদের
গ সমবয়সীদের ঘ সবার

৮. আমাদের চরিত্রকে উন্নত করে– গ
ক ধন-দৌলত খ জমি-জমা গ শিষ্টাচার ঘ বংশ গৌরব

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৯. তোমার বড় ভাইকে বড়, সমবয়সী, ছোট সবাই সম্মান করে। তোমার ভাইয়ের মাঝে নিচের কোন গুণটি আছে? ক গ
ক শিষ্টাচার খ সাহস
গ সৌজন্যবোধ ঘ চাঞ্চল্যতা

১০. তুমি অনুষ্ঠান উপভোগ করছ। এমন সময় একজন বয়স্ক লোক এসে তোমার পাশে দাঁড়াল। তুমি কী করবে? ক
ক নিজের আসন ছেড়ে দিব
খ তাঁকে অন্যত্র বসতে বলব
গ তাঁকে বসার ব্যবস্থা করে নিজে বসব
ঘ তাঁকে বসতে দিয়ে নিজে দাঁড়িয়ে থাকব

১১. শ্রেণিকৰে শিৰক আসলে সকল শিৰার্থী তাঁকে দাঁড়িয়ে সম্মান জানায়, কারণ– ঘ
ক শিৰক খুশি হন
খ শিৰককে সবাই ভয় পাই
গ শিৰক সবাইকে আদর করেন
ঘ সম্মান জানানো সংস্কৃতির অংশ

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে কী করে?
উত্তর : শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে সুন্দর, উন্নত ও পবিত্র করে।

২. ধার্মিক বা সজ্জন ব্যক্তির চরিত্রের অন্যতম প্রধান গুণ কী?
উত্তর : ধার্মিক বা সজ্জন ব্যক্তির চরিত্রের অন্যতম প্রধান গুণ শিষ্টাচার।

৩. ভগবান শ্রীকৃষ্ণের পিত্রালয় কোথায়?
উত্তর : ভগবান শ্রীকৃষ্ণের পিত্রালয় মথুরাতে।

৪. অবতার কাকে বলে?
উত্তর : দুষ্টের দমন ও ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠার লৰ্যে পৃথিবীতে ভগবানের অবতরণকে অবতার বলে।

৫. স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকার কোথায় ভাষণ দিয়েছিলেন।
উত্তর : স্বামী বিবেকানন্দ ১৮৯৩ খ্রিস্টাব্দে আমেরিকার শিকাগো শহরে অনুষ্ঠিত ধর্ম মহাসভায় ভাষণ দিয়েছিলেন।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. ধর্ম মহাসভা অনুষ্ঠিত হয় কত খ্রিস্টাব্দে? ভারতের কোন ধর্মীয় নেতা ধর্ম মহাসভায় যোগ দিয়েছিলেন? সকল মানুষের লৰ্য বর্ণনা করতে গিয়ে তিনি যে কথা বলেছেন তা বর্ণনা কর।

উত্তর : ধর্ম মহাসভা অনুষ্ঠিত হয় ১৮৯৩ খ্রিস্টাব্দের ১১ সেপ্টেম্বর।

ভারতের ধর্মীয় নেতা স্বামী বিবেকানন্দ এ ধর্ম মহাসভায় অংশ নিয়েছিলেন।

সকল মানুষের লৰ্য বর্ণনা করতে গিয়ে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন, "বিভিন্ন নদীর উৎস বিভিন্ন স্থানে, কিন্তু তারা

সকলেই একই সমুদ্রে জলরাশি ঢেলে দেয়। তেমনি নিজের রুচির বৈচিত্র্যের কারণে সোজা-বাঁকা নানা পথে যারা চলেছে, হে ঈশ্বর, তুমিই তাদের সকলের একমাত্র লৰ্য।"

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

২. দৈনন্দিন জীবনে আমাদের শিষ্টাচার প্রদর্শনের ৫টি কারণ উলেৱখ কর।

উত্তর : দৈনন্দিন জীবনে আমাদের শিষ্টাচার প্রদর্শনের ৫টি কারণ হলো–

i. শিষ্টাচারের মাধ্যমে মানুষের মন জয় করা যায়।
ii. মানুষের ভালোবাসা পাওয়া যায়।
iii. বড়, সমবয়সী ও ছোটদের কাছ থেকে সম্মান পাওয়া যায়।
iv. যেকোনো কঠিন কাজ সুন্দরভাবে সম্পন্ন করা যায়।
v. সমাজের ভ্রাতৃত্ববোধ গড়ে ওঠার মাধ্যমে ধর্মীয় সাম্য প্রতিষ্ঠা হয়।

৩. শিষ্ট কথাটির অর্থ কী? শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে কী করে? দৈনন্দিন জীবনে তুমি কীভাবে শিষ্টাচার প্রদর্শন করবে? এ সম্পর্কে তিনটি বাক্য লেখ।

উত্তর : 'শিষ্ট' কথাটির অর্থ হলো 'ভদ্র'।

শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে সুন্দর করে, উন্নত করে, পবিত্র করে।

দৈনন্দিন জীবনে আমি যেভাবে শিষ্টাচার প্রদর্শন করব :

i. কোনো গুরুজনের সাথে দেখা হলে তাঁকে প্রণাম করে সম্মান জানাব।
ii. সকলের সাথে শান্তভাবে ও নরম ভাষায় কথা বলব।
iii. পরিচিতদের সাথে সাৰাৎ হলে কুশল জিজ্ঞাসা করব।

ষষ্ঠ অধ্যায়

অহিংসা ও পরোপকার

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। —— ব্যক্তি সবসময় সকলের মঙ্গল কামনা করেন।
২। বশিষ্ঠের আশ্রমে ছিল একটি ———।
৩। বশিষ্ঠের আশীর্বাদে বিশ্বামিত্র ——— হয়েছিলেন।
৪। পাণ্ডবেরা ব্রাহ্মণবেশে ——— নগরে বাস করতেন।
৫। পাণ্ডবদের মধ্যে ——— ছিলেন খুব শক্তিশালী।

উত্তর : ১। অহিংস ২। কামধেনু ৩। ব্রহ্মর্ষি ৪। একচক্রা ৫। ভীম

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

১। বড় হতে হলে আমাদের	ধর্ম
২। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের মতো	তাঁর কামধেনুটি।
৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে	ব্রহ্মর্ষি হতে
চেয়েছিলেন	চেয়েছিলেন।
৪। হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই	অহিংস হতে হবে।
৫। অহিংসা পরম	আশীর্বাদ।
	ঈশ্বর আছে।
	যজ্ঞের অশ্বটি।

উত্তর :

১। বড় হতে হলে আমাদের **অহিংস হতে হবে।**
২। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের মতো **ব্রহ্মর্ষি হতে চেয়েছিলেন।**
৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে চেয়েছিলেন **তাঁর কামধেনুটি।**
৪। হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই **ঈশ্বর আছেন।**
৫। অহিংসা পরম **ধর্ম।**

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

১। **বশিষ্ঠ কোন শ্রেণির ঋষি ছিলেন?**
ক. রাজর্ষি খ. শ্রুতর্ষি ✓গ. ব্রহ্মর্ষি ঘ. মহর্ষি

২। **বিশ্বামিত্র জাতিতে কী ছিলেন?**
✓ক. ৰত্রিয় খ. ব্রাহ্মণ গ. বৈশ্য ঘ. শূদ্র

৩। **বনে বাস করতো যে রাৰস তার নাম কী ছিল?**
ক. তাড়কা খ. পূতনা গ. অঘ ✓ঘ. বক

৪। **রাৰসকে মারতে কে গিয়েছিলেন?**
ক. অর্জুন ✓খ. ভীম গ. নকুল ঘ. সহদেব

৫। **ভীমের কথা বলতে কে নিষেধ করেছিলেন?**
ক. যুধিষ্ঠির খ. মাদ্রী ✓গ. কুন্তী ঘ. ব্রাহ্মণ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। **অহিংসা কী?**
উত্তর : অহিংসা একটি নৈতিক গুণ। যাদের এই নৈতিক গুণ আছে তারা কাউকে পীড়ন করেন না। কাউকে হিংসা করেন না।

২। **বিশ্বামিত্র কেন বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন?**
উত্তর : বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন কেননা বশিষ্ঠ ব্রহ্মর্ষি ছিলেন।

৩। **কামধেনু কাকে বলে?**
উত্তর : কামধেনু বলতে হিন্দুপুরাণে বর্ণিত অভিষ্টদায়িনী গাভীকে বুঝায়।

৪। **পাণ্ডবেরা বেঁচে গিয়ে কোথায় বাস করতেন?**
উত্তর : পাণ্ডবেরা বেঁচে গিয়ে একচক্রা নগরে বাস করতেন।

৫। **ভীম রাৰসটাকে কীভাবে মেরেছিলেন?**
উত্তর : ভীম রাৰসটাকে এক আছাড়ে মেরে ফেলল।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। **অহিংসা কাকে বলে? বুঝিয়ে লেখ।**
উত্তর : অহিংসা একটি নৈতিক গুণ। ধর্মের অঙ্গ। অহিংসা হলো কিছু আচরণের সমষ্টি যা অন্যের ৰতি করে না। যেমন– কাউকে হিংসা না করা, কারো ৰতি না করা, কারো অমঙ্গল কামনা না করা, কাউকে পীড়ন না করা ইত্যাদি।

২। **বশিষ্ঠ কীভাবে বিশ্বামিত্রকে আপ্যায়ন করলেন?**
উত্তর : একদিন অনেক লোকজন নিয়ে বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের আশ্রমে গেলেন। হঠাৎ এতলোকের ক্ষুধা-তৃষ্ণা মেটানো কঠিন কাজ। কিন্তু বশিষ্ঠের জন্য তা কঠিন হলো না। তার আশ্রমে ছিল একটি কামধেনু। তার কাছে চাইতেই পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার ও পানীয় পাওয়া গেল। বশিষ্ঠ তা দিয়ে বিশ্বামিত্র ও তার লোকজনকে আপ্যায়ন করালেন।

৩। **পরোপকারের গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : অন্যের মঙ্গল করার মনোভাবকে পরোপকার বলা হয়। পরোপকারের গুরবত্ব হলো :
পরোপকার করা ধর্মের একটি অঙ্গ। হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই ঈশ্বর আছেন। তাই জীবের উপকার করা মানেই ঈশ্বরের সেবা করা। জীবের সেবা করলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। পরের উপকার করার মধ্য দিয়ে এক পরম আনন্দ পাওয়া যায়। এতে মনের প্রসারতা বাড়ে। ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি বৃদ্ধি পায়। পরস্পরের প্রতি সহানুভূতি সৃষ্টি হয়। পরস্পর পরস্পরকে ভালোবাসতে শেখে। ফলে শান্তির সমাজ গড়ে ওঠে।

৪। **ব্রাহ্মণের ঘরে কান্নার রোল উঠেছিল কেন?**
উত্তর : ব্রাহ্মণ যেখানে বাস করতো তার অদূরে একটা বন আছে। যেখানে বক নামে এক রাৰস বাস করতো। রাৰসের চাহিদা অনুযায়ী তাকে প্রতিদিন আহার হিসেবে একজন মানুষ, দুটি মহিষ এবং অনেক ভাত দিতে হবে। নতুবা সে সবাইকে খেয়ে ফেলবে। দুর্ভাগ্যক্রমে সেদিন ছিল ব্রাহ্মণের পরিবারের পালা। যে কেউ একজনকে রাৰসের কাছে যেতে হবে। এজন্য ঘরে কান্নার রোল উঠেছিল।

৫। নগরবাসী বক রাৰসের হাত থেকে কীভাবে রৰা পেয়েছিল? অথবা, ভীম কীভাবে বক রাৰসকে মেরেছিলেন? এতে নগরবাসীর কী উপকার হয়েছিল?

উত্তর : যেদিন ব্রাহ্মণদের পালা আসল বক রাৰসের কাছে যাবার জন্য সেদিন কুন্তী ব্রাহ্মণের পরিবর্তে তার ছেলে ভীমকে পাঠাল বক রাৰসের কাছে। ভীম বনে গিয়ে রাৰসকে না পেয়ে তার আস্তানায় অপেৰা করছিল। এমন সময় বক রাৰস এলে উভয়ের মাঝে মারামারি হয়। এতে বক রাৰস মারা যায়। ফলে নগরবাসী বক রাৰসের হাত থেকে রৰা পেয়েছিল।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

অহিংসা

১. অন্যের উপকার করার নৈতকি গুণটি হলো– গ
ক শিষ্টাচার খ পরমতসহিষ্ণুতা
গ অহিংসা ঘ সম্প্রতী

২. বড় হতে হলে আমাদের ——— হতে হবে। শূন্যস্থানে কোন শব্দটি উপযুক্ত? খ
ক পরোপকারি খ অহিংস
গ শিষ্টাচারী ঘ দেশপ্রেমিক

৩. কোন মানুষ বড় কাজ করতে পারে না? ঘ
ক যে অন্যের অপকার করে
খ যার মন ছোট
গ যে মিথ্যা কথা বলে
ঘ যে অন্যের দোষ চর্চা করে

বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম

৪. বিশ্বামিত্র কে ছিলেন? ঘ
ক ব্রহ্মর্ষি খ ব্রাহ্মণ গ বশিষ্ঠের শিষ্য ঘ ৰত্রিয় রাজা

৫. বশিষ্ঠ কে ছিলেন? খ
ক বিশ্বামিত্রের গুরব খ ব্রহ্মর্ষি গ রাজর্ষি ঘ দেবতা

৬. বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে কী দাবি করলেন? গ
ক আশ্রম খ ব্রহ্মর্ষি গ কামধেনু
ঘ ধন-সম্পদ

পরোপকার

৭. ঈশ্বরের সন্তুষ্টি লাভের উপায়– ক
ক জীবের সেবা করা খ জীবের সাহায্য করা
গ দেশকে ভালোবাসা ঘ অহিংসা চর্চা করা

৮. মনের প্রসারতা বৃদ্ধির উপায় কী?' গ
ক সত্য কথা বলা খ ভালো ব্যবহার করা
গ পরের উপকার করা ঘ ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি প্রদর্শন করা

৯. অন্যের মঙ্গাল করার মনোভাবই হলো– ঘ
ক দেশপ্রেম খ পরমত সহিষ্ণুতা
গ শিষ্টাচার ঘ পরোপকার

ভীমের পরোপকার

১০. জীবে সেবা করলে কে সন্তুষ্ট হন? ক
ক ঈশ্বর খ ব্রহ্মর্ষি গ বিষ্ণু ঘ কৃষ্ণ

১১. কে বক রাৰসকে হত্যা করল? খ
ক বিশ্বামিত্র খ ভীম গ ব্রাহ্মণ ঘ বশিষ্ঠ

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

১২. তুমি স্কুলে যাচ্ছ। পথিমধ্যে এক বয়স্ক মহিলা তোমার কাছে কিছু খাবার চাইল। তুমি কী করবে? খ
ক স্কুলে চলে যাবে
খ তোমার খাবারের একটা অংশ দিবে
গ দাঁড়িয়ে থাকবে ঘ কোনোটিই করবে না

১৩. ক্লাসে সকলে একসঙ্গো টিফিন খাচ্ছ। কিন্তু তোমার এক বন্ধু টিফিন নিয়ে আসেনি। এমতাবস্থায় তুমি কী করবে? খ
ক টিফিন খাব না
খ বন্ধুকে দিয়ে খাব
গ বন্ধুকে আড়াল করে খেয়ে নেব
ঘ বন্ধুকে টিফিন নিয়ে আসতে বলব

১৪. সীমা রাতে পড়াশুনা করছিল। একটা শব্দ শুনে বাইরে গিয়ে দেখল একটি হাঁসের ছানা যন্ত্রণায় ছটফট করছে। এমতাবস্থায় সীমা কী করবে? গ
ক তাড়িয়ে দিবে খ দরজা বন্ধ করে দিবে
গ সেবা করে সুস্থ করে তুলবে
ঘ হাঁসের ছানাটিকে ঘরে নিয়ে আসবে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. বশিষ্ঠ কে ছিলেন?
উত্তর : বশিষ্ঠ ছিলেন একজন ব্রহ্মর্ষি।

২. বিশ্বামিত্র কীরূ প ঋষি হতে চেয়েছিলেন?
উত্তর : বিশ্বামিত্র ব্রহ্মর্ষি হতে চেয়েছিলেন।

৩. বিশ্বামিত্র কার আশীর্বাদে ব্রহ্মর্ষি হয়েছিলেন?
উত্তর : বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের আশীর্বাদে ব্রহ্মর্ষি হয়েছিলেন।

৪. কুন্তী কে ছিলেন?
উত্তর : কুন্তী ছিলেন পঞ্চপাণ্ডবের মা।

৫. পরোপকার কাকে বলে?
উত্তর : যারা মহৎ তাঁরা সবসময় পরের উপকার করেন কিন্তু বিনিময়ে কিছু চান না। পরের মঙ্গাল করার এ মনোভাবকে পরোপকার বলে।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. পরোপকারের গুরবত্ব ৫টি বাক্যে লেখ।
উত্তর : নিম্নে পরোপকারের গুরবত্ব ৫টি বাক্যে লেখা হলো :
i. পরোপকারের ফলে মনের প্রসারতা বৃদ্ধি পায়।
ii. পরস্পরের প্রতি সহানুভূতির সৃষ্টি হয়।
iii. ঈশ্বরের সন্তুষ্টি অর্জিত হয়।
iv. পরস্পরের প্রতি ভালোবাসা সৃষ্টি হয়।
v. সকল অমঙ্গাল থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

২. পরোপকার কী? ৪টি বাক্যে পরোপকারের গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর
উত্তর : পরের মঙ্গাল করার মনোভাব হলো পরোপকার। নিচে পরোপকারের গুরবত্ব উলেরখ করা হলো :
i) পরোপকার করলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হয়।
ii) সমাজে শান্তি বিরাজ করে।
iii) অন্যের প্রতি সহানুভূতি তৈরি হয়।

iv) ঈশ্বরের প্রতিও ভক্তি বাড়ে।

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

৩. সহপাঠীর A^+ পাওয়ার সংবাদে সজীব অনেক আনন্দিত। সজীবের মনোভাবে কোন গুণের উপস্থিতি লৰণীয়? আমাদের জীবনে উক্ত গুণের প্রয়োজনীয়তা ৪টি বাক্যে লিখ।

উত্তর : সজীবের মনোভাবে অহিংসা নামক মহৎ গুণের উপস্থিতি লৰণীয়।

নিম্নোক্ত কারণে আমাদের জীবনের অহিংসার প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য :

i. অহিংস ব্যক্তিকে সকলেই শ্রদ্ধা করে।
ii. জীবনে বড় হতে হলে অহিংসা চর্চা অপরিহার্য।
iii. অহিংসা হলো ধর্মের অঙ্গ।
iv. অহিংস ব্যক্তিকে ঈশ্বর অনেক ভালোবাসেন।

সপ্তম অধ্যায়

স্বাস্থ্যরৰা ও যোগব্যায়াম এবং আসন

প্রথম পরিচ্ছেদ : স্বাস্থ্যরৰা ও যোগব্যায়াম

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম ——।
২। আগে শরীর পরে ——।
৩। যোগসাধনার একটি উপায় হলো ——।
৪। পরিমিত আহার —— জন্য উপকারী।
৫। স্বাস্থ্যের জন্য আহারের পাশাপাশি —— প্রয়োজন।

উত্তর : ১। স্বাস্থ্য **২।** ধর্মসাধনা **৩।** যোগব্যায়াম **৪।** স্বাস্থ্যের **৫।** যোগব্যায়াম

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

১। আগে শরীর পরে	যোগব্যায়াম।
২। স্বাস্থ্যরৰার একটি উপায়	প্রয়োজন।
৩। পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের জন্য	বাড়ায়।
৪। উপবাস আহার গ্রহণের ৰমতা	ধর্মসাধনা।
	মুখরোচক খাবার।

উত্তর :

১। আগে শরীর পরে **ধর্মসাধনা।**
২। স্বাস্থ্যরৰার একটি উপায় **যোগব্যায়াম।**
৩। পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের জন্য **প্রয়োজন।**
৪। উপবাস আহার গ্রহণের ৰমতা **বাড়ায়।**

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

১। স্বাস্থ্যের জন্য দরকার–
✓ক. যোগব্যায়াম খ. প্রচুর খাবার
গ. মুখরোচক খাবার ঘ. প্রতিনিয়ত উপবাস

২। যোগসাধনার পদ্ধতি কারা উদ্ভাবন করেছিলেন?
ক. রাজারা খ. দেবতারা
✓গ. মুনি-ঋষিরা ঘ. অসুরেরা

৩। কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস করার নিয়ম রয়েছে?
✓ক. একাদশী খ. দ্বাদশী
গ. ত্রয়োদশী ঘ. চতুর্দশী

৪। আমরা সাধারণত কেমন খাবার খেতে পছন্দ করি?
✓ক. মুখরোচক খ. পুষ্টিকর
গ. দামি ঘ. সস্তা

৫। যোগব্যায়াম করলে মানুষ–
ক. ক্লান্ত হয় খ. দুর্বল হয়
✓গ. স্বাস্থ্যবান হয় ঘ. মোটা হয়

৬। উপাসনার জন্য প্রয়োজন–
ক. তীর্থযাত্রা ✓খ. শরীর ও মনের সুস্থতা
গ. ধন-সম্পদ ঘ. মন্দির

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। যোগব্যায়াম কাকে বলে?
উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ, শরীর চালনা করার বিশেষ পদ্ধতিকে যোগব্যায়াম বলে।

২। উপবাস বলতে কী বোঝ?
উত্তর : আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়ার নাম উপবাস।

৩। আহার বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : খাদ্য ও পানীয় গ্রহণকে আহার বলে।

৪। একদম না খেলে কী হয়?
উত্তর : একদম না খেলে শরীর অচল হয়ে যায়।

৫। শরীর সুস্থ রাখার একটি উপায় লেখ।
উত্তর : শরীর সুস্থ রাখার একটি উপায় হলো পরিমিত আহার।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। যোগব্যায়াম কাকে বলে বুঝিয়ে লেখ।
উত্তর : যোগব্যায়াম হলো যোগসাধনার একটি মাধ্যম। এটি শরীর ও মনকে নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্যরৰার অন্যতম উপায়। এককথায়, শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ, শরীরকে চালনা করার বিশেষ-বিশেষ পদ্ধতি বা আসনকে যোগব্যায়াম বলে।

২। যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা হলো :
i. মস্তিষ্কের ধারণ শক্তি বাড়ে।
ii. স্নায়ু সতেজ ও মাংসপেশি সবল হয়।
iii. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।
iv. রোগ প্রতিরোধ করার ৰমতা বাড়ে।
v. কিছু-কিছু রোগ সেরে যায়।
vi. দেহের শক্তির পাশাপাশি মনের শক্তি বাড়ে।

৩। পরিমিত আহার বলতে কী বোঝ?
উত্তর : পরিমিত আহার হলো প্রয়োজন অনুসারে খাদ্য গ্রহণ।

৪। যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : ধর্মচর্চার জন্য সুস্থতা জরুরি। শরীর নিরোগ ও কর্মৰম না হলে ঈশ্বর চিন্তা কেন, কোনো কাজই ভালোভাবে করা যায় না। তাই, পূর্বযুগে মুনি-ঋষিরা যোগসাধনা পদ্ধতি উদ্ভাবন করলেন। যোগব্যায়াম হলো যোগসাধনার একটি উপায়। এর ফলে শরীর ও মন সুস্থ থাকে। কর্মৰম থাকে এবং একমনে ঈশ্বরের উপাসনা করা যায়।

৫। উপবাসের উপকারিতা কী?
উত্তর : একদম উপোস করে থাকলে শরীর অচল হয়ে যাবে। আবার বেশি খেলেও শরীরের ৰতি হবে। আবার এই শরীর সুস্থ রাখার জন্য মাঝে-মাঝে উপবাস করতে হয়। হিন্দুধর্ম গ্রন্থে পরিমিত আহার গ্রহণের উপদেশ দেওয়ার পাশাপাশি নিয়ম করে উপবাস থাকার উপদেশ দেওয়া হয়েছে। মাঝে-মাঝে পরিমিত সময়ের উপবাস শরীরের খাদ্যগ্রহণের ৰমতা বাড়ায় এবং শরীরকে সুস্থ রাখে।

৬। 'উপবাস ধর্মের অঙ্গ।'– ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : যে শরীর ও মন দিয়ে আমরা ঈশ্বর ও দেব-দেবীর উপাসনা করব, তা যদি সুস্থ না থাকে, তাহলে আমরা

সঠিকভাবে তাঁর উপাসনা করতে পারব না। তাই সঠিকভাবে ধর্মচর্চার জন্য শরীর ও মনের সুস্থতা প্রয়োজন। আর উপবাস হচ্ছে শরীর ও মন সুস্থ রাখার অন্যতম উপায়। সুতরাং আমরা বলতে পারি উপবাস ধর্মের অঙ্গ।

৭। কোন কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস পালনের গুরবত্ব দেওয়া হয়েছে?
উত্তর : হিন্দুধর্মে একাদশী, পূর্ণিমা ও অমাবশ্যা তিথিতে উপবাস করার উপর গুরবত্ব দেওয়া হয়েছে।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

যোগব্যায়াম

১. যোগসাধনা পদ্ধতি উদ্ভাবন করেছেন কারা? খ
ক ডাক্তাররা খ মুনি-ঋষিরা
গ পন্ডিতেরা ঘ কবিরাজরা

২. যোগসাধনার ফলে কী হয়? ঘ
ক শরীর ও মন সুস্থ থাকে
খ শরীর ও মন কর্মৰম থাকে
গ একমনে ঈশ্বরের উপাসনা করা যায়
ঘ উপরের সবগুলো

৩. নিয়মিত যোগব্যায়ামের মাধ্যমে– ঘ
ক ওজন হ্রাস পায় খ শক্তি অর্জন হয়
গ শরীর সুগঠিত হয় ঘ মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়

পরিমিত আহার

৪. স্বাস্থ্য রৰার উপায় কী? খ
ক পর্যাপ্ত পরিশ্রম খ পরিমিত আহার
গ নিয়মিত উপবাস ঘ কঠোর পরিশ্রম

৫. আমারা আহার গ্রহণ করি কেন? ঘ
ক পরিশ্রম করার জন্য খ ত্বকের সৌন্দর্যের জন্য
গ রোগমুক্তির জন্য ঘ দেহের বৃদ্ধি সাধনের জন্য

৬. আমরা কোন খাবার খেতে পছন্দ করি? ক
ক মুখরোচক খ পুষ্টিকর
গ সুস্বাদু ঘ মিস্টান্ন জাতীয়

৭. 'বেশি খাবি তো কম খা' – উক্তিটি কে বলেছেন? গ
ক স্বামী প্রণবানন্দ খ স্বামী বিবেকানন্দ
গ শ্রী রামকৃষ্ণ ঘ আচার্য প্রফুলর চন্দ্র রায়

উপবাস

৮. আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়াকে কী বলে? গ
ক অনিয়মিত আহার খ অনিয়ম
গ উপবাস ঘ অপরিমিত আহার

৯. নিচের কোন তিথিতে উপবাস বা হালকা খাবার গ্রহণের উপর গুরবত্ব দেওয়া হয়েছে? ক
ক অমাবশ্যা খ চতুর্দশী গ অপরপৰ ঘ পঞ্চদশী

১০. নিচের কোনটি শরীর সুস্থ রাখার উপায়? গ
ক অতিরিক্ত নিদ্রা খ অপরিমিত আহার
গ পরিমিত আহার ঘ অতিরিক্ত ব্যায়াম

১১. পরিমিত আহার গ্রহণ ও উপবাস আমাদের কী শেখায়? খ
ক শিষ্টাচার খ সংযম
গ পরমতসহিষ্ণুতা ঘ কোনোটিই নয়

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

১২. শিমুল দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে শরীরকে চালনা করার বিশেষ পদ্ধতির চর্চা করে। তার এই কাজের ফলে– ঘ
ক শরীরে মেদ জমে যাবে খ স্নায়ু দুর্বল হয়ে যাবে
গ অতিরিক্ত তন্দ্রা পাবে ঘ কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে

১৩. আগামী মাসে সপ্তমীর স্কুল পরীৰা। এমন অবস্থায় পড়াশুনার পাশাপাশি তাকে কোন কাজটি করতে হবে? খ
ক পরিমিত আহার গ্রহণ করতে হবে
খ নিয়মিত যোগব্যায়াম করতে হবে
গ পর্যাপ্ত ঘুমাতে হবে
ঘ পর্যাপ্ত ফলমূল খেতে হবে

১৪. উপল মুখরোচক খাবার পেলেই অনেক বেশি খেয়ে ফেলে। এর ফলে তার– ঘ
ক মাংসপেশির ৰমতা হ্রাস পাবে খ স্নায়ু দুর্বল হয়ে যাবে
গ মনের শক্তি হ্রাস পাবে ঘ কর্মশক্তি হ্রাস পাবে

১৫. অনিক মাঝে মাঝে আহার গ্রহণে উপোস থাকে। এর ফলে– গ
ক শরীর দুর্বল হবে
খ কাজ করার আগ্রহ সৃষ্টি হবে
গ খাদ্য গ্রহণের ৰমতা বৃদ্ধি পাবে
ঘ মস্তিস্কের ধারণ বৃদ্ধি পাবে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. স্বাস্থ্যরৰা বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : স্বাস্থ্যরৰা বলতে শরীর ও মন সুস্থ রাখা বোঝায়।

২. স্বাস্থ্যরৰার তিনটি উপায় উলেরখ কর।
উত্তর : স্বাস্থ্যরৰার তিনটি উপায় হলো যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার, উপবাস।

৩. আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়াকে কী বলে?
উত্তর : আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়াকে উপবাস বলে।

৪. আমরা কখন উপবাস থাকি?
উত্তর : আমরা পূজা-পার্বণ ও ধর্মানুষ্ঠানের সময় উপবাস থাকি।

৫. অঞ্জলি দেওয়া হয় কোন পূজার সময়?
উত্তর : অঞ্জলি দেওয়া হয় সরস্বতী পূজার সময়।

৬. ধর্মের অন্যতম লৰণ কী?
উত্তর : ধর্মের অন্যতম লৰণ সংযম।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. স্বাস্থ্য বলতে কী বুঝ? শরীর-মন সুস্থ না থাকলে কী হয়? স্বাস্থ্য রৰার তিনটি উপায় লেখ।
উত্তর : শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম স্বাস্থ্য। শরীর-মন সুস্থ না থাকলে জীবন হয় অশান্তিময়। ঠিকমতো ধর্মচর্চাও করা যায় না।
স্বাস্থ্যরৰার তিনটি উপায় :

i. **যোগব্যায়াম :** শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ ও শরীরকে চালনা করার বিশেষ বিশেষ পদ্ধতি বা আসনকে এক কথায় যোগব্যায়াম বলে।
ii. **পরিমিত আহার :** শরীর গঠনে প্রয়োজনীয় খাদ্য।
iii. **উপবাস :** আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়াকে উপবাস বলে।

২. উপবাস বলতে কী বোঝ? 'উপবাস ধর্মের অঙ্গ'–ব্যাখ্যা কর। [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
উত্তর : আহার গ্রহণের বিরতি দেওয়ার নাম উপবাস।

'উপবাস ধর্মের অঙ্গ' নিচে তা ব্যাখ্যা করা হলো :

i) উপবাস শরীরে খাদ্যগ্রহণের ৰমতা বাড়ায়।
ii) ধর্মীয় অনুষ্ঠানে বিভিন্ন পূজা-পার্বনে উপবাস করা হয়।
iii) উপবাস করে পূজা-পার্বন করলে দেবতা খুশি হন।
iv) উপবাস ও পূজা-অর্চনার মাধ্যমে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন।

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

৩. ডাক্তার তোমাকে পরিমিত আহারের নির্দেশ দিয়েছেন। এরূ প কাজের ৫টি উপকার লেখ।[সেন্ট যোসেফ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা]

উত্তর: পরিমিত আহারের ৫টি উপকার :

i. পরিমিত আহারের যথাযথভাবে ৰয়পূরণ হয়;
ii. দেহের বৃদ্ধি সাধন হয়;
iii. কর্মশক্তি ও রোগ প্রতিরোধের শক্তি সৃষ্টি হয়;
iv. দেহ ও মনকে সুস্থ রাখে;
v. যথাযথভাবে ঈশ্বরের আরাধনা করা যায়।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ ঃ আসন

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। নিয়মিত আসন করলে শরীর —— থাকে।
২। আসন অনুশীলন করলে সাধনার জন্য মন —— হয়।
৩। পেশি সতেজ রাখা আসনের একটি ——।
৪। সর্বাঙ্গাসন করলে সকল প্রকার —— বিনাশ ঘটে।

উত্তর : ১। সুস্থ **২।** প্রস্তুত **৩।** উপকারিতা **৪।** ব্যাধির

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

১। আসন অনুশীলন করলে	আসন।
২। সর্বাঙ্গাসন করলে	সর্বাঙ্গাসন।
৩। স্নায়ু সতেজ রাখার একটি উপায় হলো	ক্লান্তি দূর হয়।
	দেহ নমনীয় হয়।
৪। হাঁপানি প্রতিরোধ করে	অঙ্গ।
৫। আসন ধর্মের	গোমুখাসন।

উত্তর :
১। আসন অনুশীলন করলে **দেহ নমনীয় হয়।**
২। সর্বাঙ্গাসন করলে **ক্লান্তি দূর হয়।**
৩। স্নায়ু সতেজ রাখার একটি উপায় হলো **আসন।**
৪। হাঁপানি প্রতিরোধ করে **সর্বাঙ্গাসন।**
৫। আসন ধর্মের **অঙ্গ।**

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

১। আসন করলে সতেজ থাকে–
✓ক. পেশি খ. চুল গ. পা ঘ. পেট

২। গোমুখাসন অনুশীলনের সময় পায়ের অবস্থান হয়–
ক. কুকুরের মুখের মতো খ. বিড়ালের মুখের মতো
✓গ. গরবর মুখের মতো ঘ. পাখির ঠোঁটের মতো

৩। সর্বাঙ্গাসন করলে সুস্থ ও সবল হয়–
ক. হাঁটু খ. হাত ও পা
গ. বুক ও পিঠ ✓ঘ. সকল অঙ্গ

৪। আসন মনকে–
✓ক. প্রশান্ত করে খ. চঞ্চল করে
গ. উত্তেজিত করে ঘ. ক্লান্ত করে

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। আসনের উপকারিতা কী?
উত্তর : নিয়মিত আসন অনুশীলন করলে শরীরের প্রতিটি স্নায়ুকোষ ও স্নায়ুতন্ত্র, টিস্যু, পেশি সতেজ হয় এবং কর্মৰম থাকে। এতে শরীর সুস্থ থাকে।

২। চিন্তার ৰেত্রে আসনের গুরবত্ব কী?
উত্তর : চিন্তার ৰেত্রে আসন অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখে।

৩। গোমুখাসনের একটি উপকারিতা বর্ণনা কর।
উত্তর : গোমুখাসনের একটি উপকারিতা হলো অনিদ্রা দূর হওয়া।

৪। উপাসনার ৰেত্রে আসনের ভূমিকা কী?
উত্তর : উপাসনার ৰেত্রে আসন আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্রচিত্তে উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। নিয়মিত অনুশীলনের গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীরের প্রতিটি স্নায়ুকোষ ও স্নায়ুতন্ত্র, টিস্যু, পেশি সতেজ হয় এবং কর্মৰম থাকে। এতে শরীর সুস্থ থাকে। মন প্রশান্ত থাকে।
অনুশীলন করলে আরও যে উপকারিতা হয়–
–দেহ নমনীয় হয়, সবল হয় এবং মাংসপেশি পুষ্ট হয়।
–দেহ ও মনের সমতা রৰিত হয়।
–অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখা যায়।
–সাধনার জন্য মন প্রস্তুত হয়।

২। সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
উত্তর : চিৎ হয়ে শুয়ে পা-দুটি সোজা করে ধীরে ধীরে উপরে তুলতে হবে। তারপর কনুই শরীরের সঙ্গে প্রায় সমান্তরাল রেখে হাতের চেটো দিয়ে পিঠ ঠেলে ধরতে হবে।

৩। গোমুখাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
উত্তর : পা দুটিকে সামনে ছড়িয়ে দিয়ে বসতে হবে। বাম পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে ওই পায়ের গোড়ালি ডান দিকের নিতম্বের পাশে স্পর্শ করাতে হবে। ঠিক একইভাবে বাম পায়ের উপর দিয়ে এনে ডান পায়ের গোড়ালি বাম দিকের নিতম্বে স্পর্শ করাতে হবে। এবার ডান হাত সোজা মাথার উপরে তুলে এনে ডান কনুই থেকে ভাঁজ করে রাখব পিঠের দিকে। এবার বাম হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে পিঠের উপর দিকে আনতে হবে। তারপর বাম হাতের আঙ্গুলগুলো দিয়ে ডান হাতের আঙ্গুলগুলো ধরার চেষ্টা করতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। এভাবে প্রতি পায়ে দুবার করে চারবার অভ্যাস করতে হবে। প্রতিবার অভ্যাসের পর কুড়ি সেকেন্ড শবাসন করতে হবে।

৪। উপাসনার ৰেত্রে আসনের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : কিছু কিছু ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানে নির্দিষ্ট আসনে বসতে হয়। এ আসন আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে। অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখে। শরীর সুস্থ, সবল ও সতেজ রাখে। মন প্রশান্ত রাখে। ফলে নির্দিষ্ট মনে উপাসনা করা যায়।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. কী করলে অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখা যায়? **খ**
ক ঘুমালে খ আসন
গ হাসি-খুশি থাকলে ঘ আনন্দ

সর্বাঙ্গাসন

২. চিৎ হয়ে শুয়ে দুই পা উপরে তুলে ধরা হয় কোন আসনে? **খ**
ক ভুজঙ্গাসনে খ সর্বাঙ্গাসনে
গ গোমুখাসনে ঘ যোগাসনে

৩. সর্বাঙ্গাসন কতবার করতে হয়? **গ**

ক দুইবার খ তিনবার
গ চারবার ঘ পাঁচবার

৪. থাইরয়েড সতেজ হয় কোন আসনে? ক
ক সর্বাঙ্গাসনে খ ভুজুঙ্গাসনে
গ শবাসনে ঘ গোমুখাসনে

৫. দেহের অপ্রয়োজনীয় মেদ কমাতে সাহায্য করে কোন আসন? গ
ক শবাসন খ গোমুখাসন
গ সর্বাঙ্গাসন ঘ পদ্মাসন

গোমুখাসন

৬. গোমুখাসনের ফলে নিচের কোনটি হয়? ঘ
ক কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর হয় খ স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়
গ হাঁপানি প্রতিরোধ করে ঘ অনিদ্রা দূর হয়

৭. মেরুদণ্ড সোজা হয় কোন আসনের ফলে? গ
ক বজ্রাসন খ শবাসন
গ গোমুখাসন ঘ ভুজুঙ্গাসন

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৮. তোমার বোন পরিপাকতন্ত্রের সমস্যায় ভুগছেন। তাকে তুমি কোন আসন করার পরামর্শ দিবে? খ
ক শবাসন খ গোমুখাসন
গ দেহাসন ঘ সর্বাঙ্গাসন

৯. তুমি আসন করার মাধ্যমে নীরোগ থাকতে চাও। এজন্য তোমাকে নিয়মিত কোন আসন করতে হবে?
ক শবাসন খ দেহাসন ক
গ ভুজুঙ্গাসন ঘ গোমুখাসন

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. সর্বাঙ্গাসন কাকে বলে?
উত্তর : যে আসন করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ, সবল ও নীরোগ হয় তাকে সর্বাঙ্গাসন বলে।

২. সর্বাঙ্গাসনের দুটি উপকারিতা লেখ।
উত্তর : সর্বাঙ্গাসনের দুটি উপকারিতা হলো :
১. দেহ সক্রিয় হয়।
২. সবল ও কর্মঠ হয়।

৩. গোমুখাসনের দুটি উপকারিতা লেখ।
উত্তর : গোমুখাসনের দুটি উপকারিতা হলো –
১. অনিদ্রা দূর হয়।
২. অসমান কাঁধ সমান হয়।

৪. সকল প্রকার ব্যাধির বিনাশ ঘটে কোন আসনে?
উত্তর : সকল প্রকার ব্যাধির বিনাশ ঘটে সর্বাঙ্গাসনে।

৫. ধর্ম পালনে আসন কী ভূমিকা পালন করে?
উত্তর : ধর্ম পালনের ৰেত্রে আসন আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. আসন কী? সর্বাঙ্গাসনের চারটি উপকারিতা লিখ।
উত্তর : যোগব্যায়ামের একটি বিশেষ পদ্ধতিকে আসন বলে।
সর্বাঙ্গাসনের চারটি উপকারিতা :
i. কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর করে।
ii. দেহের অপ্রয়োজনীয় মেদ কমায়।
iii. দেহ সক্রিয় সবল ও কর্মঠ হয়।
iv. থাইরয়েড ও স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়।

২. যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ, শরীরকে চালনা করার বিশেষ বিশেষ পদ্ধতি বা আসনকে এক কথায় যোগব্যায়াম বলে। যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক একনিষ্ঠভাবে জড়িত। কেননা দেহ ও মনের সুস্থতা না থাকলে উপাসনায় একাগ্রতা থাকে না। যোগব্যায়াম আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে। এভাবে যোগব্যায়াম হয়ে ওঠে ধর্মের অঙ্গ হিসেবে।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৩. ডাক্তার তোমার বাবাকে বাত রোগের জন্য যোগব্যায়াম করার পরামর্শ দেয়। যোগব্যায়াম কী? যোগব্যায়ামের কোন আসন অনুশীলন করলে তোমার বাবা সুস্থ হবেন? যোগব্যায়ামের চারটি পদ্ধতির নাম লেখ।
উত্তর : যোগসাধনার বিশেষ পদ্ধতি হলো যোগব্যায়াম।
যোগব্যায়ামের গোমুখাসন আসন অনুশীলন করলে আমার বাবা সুস্থ হবেন।
যোগব্যায়ামের ৪টি পদ্ধতি হলো :
i) গোমুখাসন ii) ভুজুঙ্গাসন iii) সর্বাঙ্গাসন iv) শবাসন।

৪. সজল নিয়মিত যোগব্যায়াম করছে। তার যোগব্যায়াম করার কারণ ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : সজলের নিয়মিত যোগব্যায়াম করার কারণ হলো–
i. যোগব্যায়াম অনুশীলন ফলে মস্তিষ্কের ধারণ শক্তি বাড়ে।
ii. স্নায়ু সতেজ ও মাংসপেশি সবল হয়।
iii. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।
iv. রোগ প্রতিরোধের ৰমতা বাড়ে।
v. দেহের শক্তির পাশাপাশি মনের শক্তি বাড়ে।

অষ্টম অধ্যায়

দেশপ্রেম

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। মানুষ জন্মগ্রহণ করে পৃথিবীর নির্দিষ্ট কোনো ——।
২। দেশের প্রতি ভালোবাসাকে বলে ——।
৩। দেশপ্রেমিক —— করে দেশের স্বাধীনতাকে রৰা করেন।
৪। দেশপ্রেমিক হাসিমুখে —— উৎসর্গ করেন।
৫। দেশপ্রেমের গৌরবে —— স্মরণীয় হয়ে রইলেন।
৬। আমরা ভালোবাসব ——।

উত্তর : ১। ভূখণ্ডে ২। দেশপ্রেম ৩। যুদ্ধ ৪। জীবন ৫। বিদুলা ৬। দেশকে।

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

১। দেশের জন্য জন্ম হয়	না হয় মৃত্যু।
২। দেশপ্রেম	কাজ করব।
৩। দেশপ্রেমের গুরবত্ব	নিবিড় ভালোবাসা।
৪। হয় স্বাধীনতা	শ্রদ্ধেয়।
৫। প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো	দেশপ্রেমিক হবো।
৬। আমরাও বিদুলার মতো	সৌবীর-রাজ্য।
৭। দেশের স্বাধীনতা রৰার জন্য	অপরিসীম।
	মনুষ্যত্বের প্রসূতি।

উত্তর :

১। দেশের জন্য জন্ম হয় **নিবিড় ভালোবাসা।**
২। দেশপ্রেম **মনুষ্যত্বের প্রসূতি।**
৩। দেশপ্রেমের গুরবত্ব **অপরিসীম।**
৪। হয় স্বাধীনতা **না হয় মৃত্যু।**
৫। প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো **সৌবীর-রাজ্য।**
৬। আমরাও বিদুলার মতো **দেশপ্রেমিক হবো।**
৭। দেশের স্বাধীনতা রৰার জন্য **কাজ করব।**

গ. সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

১। **রানি বিদুলার কাহিনী কোন গ্রন্থের অন্তর্গত?**
ক. রামায়ণের খ. পুরাণের
গ. উপনিষদের ✓ঘ. মহাভারতের

২। **সৌবীর-রাজ্যের রানি ছিলেন কে?**
ক. অবলা খ. মৃদুলা ✓গ. বিদুলা ঘ. চপলা

৩। **রানি বিদুলার কয়জন পুত্র ছিলেন?**
✓ক. একজন খ. দুজন গ. তিনজন ঘ. চারজন

৪। **রানি বিদুলার পুত্রের নাম কী?**
ক. বিজয় ✓খ. সঞ্জয় গ. দুর্জয় ঘ. অজয়

৫। **সৌবীর-রাজ্য কে আক্রমণ করেছিলেন?**
ক. অঙ্গরাজ খ. বিদেহরাজ ✓গ. সিন্ধুরাজ ঘ. মগধরাজ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। **দেশপ্রেম বলতে কী বোঝায়?**
উত্তর : দেশের প্রতি মানুষের অনুরাগ ও ভালোবাসাই দেশপ্রেম।

২। **দেশপ্রেমিক কিভাবে দেশের স্বাধীনতাকে রৰা করেন?**
উত্তর : দেশপ্রেমিক যুদ্ধ করে দেশের স্বাধীনতাকে রৰা করেন।

৩। **দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে কী সৃষ্টি করে?**
উত্তর : দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে আবেগ, উদ্যম ও কর্মচাঞ্চল্য সৃষ্টি করে।

৪। **রানি বিদুলা পুত্রকে ভর্ৎসনা করলেন কেন?**
উত্তর : সিন্ধুরাজের কাছে পরাজিত হয়ে রানি বিদুলা পুত্র রাজ্য উদ্ধারের কোন চেষ্টা করেন নাই। তাই রানি বিদুলা পুত্রকে ভর্ৎসনা করেছিলেন।

৫। **'শত্রবকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর'– উক্তিটি কে এবং কাকে করেছিলেন?**
উত্তর : 'শত্রবকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর'– উক্তিটি রানি বিদুলা তার পুত্র সঞ্জয়কে করেছিলেন।

৬। **বিদুলা কেন সঞ্জয়কে যুদ্ধ করতে বলেছিলেন।**
উত্তর : হারানো রাজ্য উদ্ধারের জন্য বিদুলা সঞ্জয়কে যুদ্ধ করতে বলেছিলেন।

৭। **বিদুলা যুদ্ধ করতে বললে সঞ্জয় কী বলেছিলেন?**
উত্তর : সঞ্জয় বলেছিলেন, "আমি যদি মারা যাই তাহলে সমস্ত পৃথিবী পেয়ে তোমার কী হবে, মা?"

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। **দেশপ্রেম কীভাবে প্রকাশ পায়? বুঝিয়ে লেখ।**
উত্তর : দেশপ্রেম প্রকাশ পায় মানুষের কাজে, মানুষের আচরণে। দেশের মঙ্গালের জন্য কঠোর পরিশ্রম ও আত্মত্যাগ। দেশ শত্রবর দ্বারা আক্রান্ত হলে দেশপ্রেমিক শত্রবর বিরবদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়েন। যুদ্ধ করে দেশের স্বাধীনতাকে রৰা করেন। এমনকি প্রয়োজনে হাসিমুখে জীবন পর্যন্ত উৎসর্গ করেন।

২। **দেশপ্রেমের গুরবত্ব বর্ণনা কর।**
উত্তর : দেশপ্রেমের গুরবত্ব অনেক। দেশপ্রেম আত্মমর্যাদার উৎস। মনুষ্যত্বের অঙ্গ। দেশপ্রেম মানুষকে স্বার্থপরতা, সম্প্রদায় ও গোষ্ঠিগত সংকীর্ণতা, রাজনৈতিক মতাদর্শগত ভেদাভেদ থেকে ঊর্ধ্বে উঠতে সহায়তা করে। সবাইকে উদ্বুদ্ধ করে দেশের কল্যানে আত্মনিবেদনে। আরও উদ্বুদ্ধ করে জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সবাইকে একই চেতনায় কাজ করতে।

৩। **স্বাধীনতা রৰার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু।– ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : পরাধীনতা যে কোনো জাতির জন্যই অপমানজনক। স্বাধীনতা হারিয়ে পরাধীনতায় আবদ্ধ হওয়া অনেকাংশে মৃত্যুর ন্যায়। এর চেয়ে স্বাধীনতা রৰার জন্য মৃত্যুবরণ করাও শ্রেয়। কারণ স্বাধীনতার জন্য যুদ্ধ করে, হারানো রাজ্য পুনরবদ্ধার করতে গিয়ে মৃত্যু অনেক গৌরবের। তাই বলা যায়, স্বাধীনতা রৰার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু।

৪। **স্বাধীনতা যুদ্ধে মৃত্যু হলে মানুষ মরেও অমর হয়ে থাকে। –ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : স্বাধীনতা রৰার জন্য জীবন উৎসর্গের মাধ্যমে সর্বোচ্চ দেশপ্রেম প্রকাশ পায়। দেশে দেশে যারা দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখেছেন এবং রাখছেন জীবন উৎসর্গের মাধ্যমে, তারা সকলের শ্রদ্ধেয় ও পূজনীয়। তারা সর্বদা সকলের ভালোবাসায় সিক্ত থাকে। ফলে তারা মরেও অমর থাকে, অন্যের চিন্তায় বেঁচে থাকে।

৫। **আমরা দেশকে ভালোবাসব কেন? বুঝিয়ে লেখ।**
উত্তর : আমরা নিম্নোক্ত কারণে দেশকে ভালোবাসব–
– আমরা দেশের নির্দিষ্ট ভূখণ্ডে জন্ম নিয়েছি।

– আমরা দেশের মাটি, আলো-বাতাসে বড় হয়েছি।
– আমরা দেশের অন্ন-জলে লালিত পালিত হয়েছি।
উপরের কারণগুলোর ফলে দেশের প্রতি আবেগময় অনুরাগ তৈরি হয় আমাদের মাঝে। দেশের ভাষা, সাহিত্য এবং ঐতিহ্যের সঙ্গে গড়ে ওঠে এক নাড়ির সম্পর্ক।

৬। দেশপ্রেমিক বিদুলার কাহিনী লেখ।

অথবা, দেশপ্রেমিক বিদুলার কাহিনী দশটি বাক্যে লেখ।

উত্তর : দেশপ্রেমিক বিদুলা সৌবীর রাজ্যের রানি ছিলেন। তার একটি মাত্র পুত্র ছিল। তার নাম সঞ্জয়। সঞ্জয় যুবক অবস্থায় সৌবীর রাজা মারা যান। এ সুযোগে সিন্ধুরাজ সৌবীর রাজ্য আক্রমণ করেন এবং সৌবীর রাজ্য দখল করে নেন। এ ঘটনায় পুত্র হারানো রাজ্য পুনরবদ্ধারের কোনো চেষ্টাই করেন না। এ কারণে মা বিদুলা তাকে তিরষ্কার করেন এবং হারানো রাজ্য পুনরবদ্ধার করতে বলেন। পুত্র সঞ্জয় মৃত্যুভয় পেলেও দেশপ্রেমিক বিদুলার উৎসাহে যুদ্ধে অবতীর্ণ হন। সিন্দু রাজকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার করেন। দেশের স্বাধীনতার জন্য নিজের একমাত্র সন্তানকে মৃত্যুমুখে ঠেলে দিতেও পিছপা হননি মা বিদুলা।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. দেশকে ভালোবাসা ও দেশের জন্য কাজ করা হলো— খ
ক জনসেবা খ ধর্মের অঙ্গ
গ দায়িত্ববোধ ঘ প্রার্থনার অঙ্গ

২. দেশপ্রেমিক রানি বিদুলার কাহিনী কোথায় আছে? খ
ক উপনিষদে খ মহাভারতে গ গীতায় ঘ পুরাণে

৩. বিদুলা কোন রাজ্যের রানি ছিলেন? ক
ক সৌবীর খ পৌবীর গ সিন্ধু ঘ অযোধ্যার

৪. সৌবির রাজ্য কে আক্রমণ করেছিলেন? খ
ক রানি বিদুলা খ সিন্ধুরাজ
গ হিন্দ্রাজ ঘ মগ্ধরাজ

৫. রানি বিদুলার পুত্রের নাম কী ছিল? গ
ক ধনঞ্জয় খ অঞ্জন গ সঞ্জয় ঘ বিজয়

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৬. একদিন তোমরা তিন বন্ধু মিলে ঘুরতে বের হয়েছ। হঠাৎ দেখলে এক লোক গরবর দুধের সাথে পানি মিশাইতেছে। তুমি কী করবে? গ
ক তাকে প্রহার করবে খ বিষয়টি এড়িয়ে যাবে
গ তাকে সচেতন করবে ঘ তকে ঘৃণা করবে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. আত্মমর্যাদার উৎস কী?
উত্তর : আত্মমর্যাদার উৎস দেশপ্রেম।

২. দেশপ্রেম কিসে উদ্বুদ্ধ করে?
উত্তর : দেশপ্রেম জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সবাইকে একই চেতনায় একপ্রাণ হয়ে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে।

৩. কারা সকলের শ্রদ্ধেয় ও পুজনীয়?
উত্তর : যাঁরা দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখেছেন বা রাখছেন তাঁরা সকলের শ্রদ্ধেয় ও পূজনীয়।

৪. রানি বিদুলা তাঁর পুত্র সঞ্জয়কে কেন ভর্ৎসনা করেছিলেন?
উত্তর : সিন্ধুরাজ সৌবীর রাজ্য আক্রমণ করলেও পুত্র সঞ্জয় কোনো প্রতিরোধ করেন নাই ফলে বিদুলা তাকে ভর্ৎসনা করেছিলেন।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. কে সৌবীর রাজ্য আক্রমণ করেন? যুদ্ধে পরাজয়ের পর রানি বিদুলা সঞ্জয়কে কী বলে উৎসাহ দিলেন?
উত্তর : সিন্ধুরাজ সৌবীর রাজ্য আক্রমণ করেন। সঞ্জয়কে উৎসাহ দেওয়ার জন্য রানি বিদুলা বলেন, "আমার পুত্র এমন কাপুরবষ হতে পারে না। তুমি তোমার পিতা সৌবীর রাজের কথা স্মরণ কর। কী তেজ আর সাহস ছিল তাঁর। এ পরাধীনতা তিনি কিছুতেই মেনে নিতে পারতেন না। নির্ভীক হও। শত্রবকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

২. জন্মভূমির প্রতি তপুর এক ধরনের আবেগময় অনুরাগ আছে। তপুর এই অনুভূতিকে কী বলা যায়? তপুর চেতনাকে ধারণ করতে আমাদের চারটি করণীয় উলেরখ কর।
উত্তর : তপুর অনুভূতিকে দেশপ্রেম বলা যায়।
দেশপ্রেমের চেতনাকে ধারণ করতে আমাদের চারটি করণীয় :
i. আমাদেরকে দেশের মঙ্গালের জন্য কঠোর পরিশ্রম করতে হবে।
ii. শত্রবর দ্বারা দেশ আক্রান্ত হলে দেশকে শত্রবমুক্ত করতে হবে।
iii. দেশের কোনো সম্পদ অপচয় বা অপব্যবহার করা যাবে না।
iv. দেশ ও জাতির অগ্রগতির লব্যে নিজের দায়িত্ব যথার্থভাবে পালন করতে হবে।

৩. দেশের প্রতি ভালোবাসা তুমি কীভাবে প্রকাশ করবে এ সম্পর্কে পাঁচটি বাক্য লেখ।
উত্তর : দেশের প্রতি আমি যেভাবে ভালোবাসা প্রকাশ করব তা নিচে পাঁচটি বাক্যে লেখা হলো :
i) দেশকে ভালোবাসব।
ii) দেশের প্রতি অনুগত থাকব।
iii) রাষ্ট্রীয় সম্পদ রৰা করব।
iv) বহিঃশত্রবর আক্রমণ প্রতিহত করব।
v) যে কোনো প্রাকৃতিক দুর্যোগ মোকাবিলা করব।

বুঝতে সমস্যা হলে ফোন অথবা SMS করবন–

নবম অধ্যায়

ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি : পূজা-পার্বণ ও ধর্মৰেত্র

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। হিন্দুধর্ম তার অনুসারীদের মধ্যে ——— গুণের বিকাশ ঘটিয়েছে।
২। দেব-দেবীদের রূ পের ধারণা দিয়েছেন ———।
৩। ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে ——— পরিচয় পাওয়া যায়।
৪। মহালয়া ঘোষণা দেয় দেবী দুর্গার ———।
৫। এসকল ঐতিহ্যকে আমরা ——— রাখব।

উত্তর : ১। নৈতিক ২। ঋষি-কবিরা ৩। শিল্পচর্চার ৪। আগমন ৫। সমুন্নত

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

১। ঐতিহ্যের পরিচয় পাওয়া যায়	শিল্পচর্চার পরিচায়ক।
২। মন্দিরগুলোর কারবকার্য	ঐতিহ্যকে সংরৰণ করা।
৩। কান্তজি মন্দির গাত্রের চিত্রকাহিনী	মর্মর পাথরে গড়া।
৪। ধর্মসংগীত	পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা।
৫। আমাদের কর্তব্য	আমাদের ঐতিহ্য।
	পূজার প্রতিমায়।

উত্তর:

১। ঐতিহ্যের পরিচয় পাওয়া যায় **আমাদের ঐতিহ্য।**
২। মন্দিরগুলোর কারবকার্য **পূজার প্রতিমায়।**
৩। কান্তজি মন্দির গাত্রের চিত্রকাহিনী **পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা।**
৪। ধর্মসংগীত **শিল্পচর্চার পরিচায়ক।**
৫। আমাদের কর্তব্য **ঐতিহ্যকে সংরৰণ করা।**

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

১। **রামায়ণের কাহিনী খোদাই করা আছে–**
ক. ঢাকেশ্বরী মন্দিরগাত্রে
খ. চট্টেশ্বরী মন্দিরগাত্রে
✓গ. কান্তজি মন্দিরগাত্রে
ঘ. জগন্নাথ মন্দিরগাত্রে

২। **মহালয়ার তিথিটি হচ্ছে–**
ক. একাদশী তিথি খ. দ্বাদশী তিথি
গ. চতুর্দশী তিথি ✓ঘ. অমাবস্যা তিথি

৩। **মহালয়া কোন পূজার আগমনী?**
ক. লক্ষ্মীপূজার ✓খ. দুর্গাপূজার
গ. সরস্বতীপূজার ঘ. কালীপূজার

৪। **হোলি খেলা হয়–**
✓ক. দোলযাত্রার সময় খ. নববর্ষের সময়
গ. দুর্গাপূজার সময় ঘ. রথযাত্রার সময়

৫। **চৈত্রসংক্রান্তির একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠান–**
ক. দুর্গাপূজা খ. হালখাতা
✓গ. শিবের গাজন ঘ. মনসাপূজা

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। **ঋষি-কবিরা কিসের ধারণা দিয়েছেন?**
উত্তর : ঋষি-কবিরা দেব-দেবীর রূ পের ধারণা দিয়েছেন।

২। **আলপনা দেখে আমাদের মনোভাব কেমন হয়?**
উত্তর : পূজা-পার্বণ উপলৰে আঁকা আলপনা দেখে আমরা অবাক হই।

৩। **'অপরপৰ' বলতে কোন পৰটিকে বোঝানো হয়েছে?**
উত্তর : অপরপৰ বলতে কৃষ্ণপৰকে বোঝানো হয়েছে।

৪। **মহালয়ায় কাদের স্মরণ করা হয়?**
উত্তর : মহালয়ায় প্রয়াত পূর্বপুরবষদের স্মরণ করা হয়।

৫। **দোলযাত্রায় কাদের কুঙ্কুমে রাঙানো হয়?**
উত্তর : দোলযাত্রায় শুক্লা পূর্ণিমাতে রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা কুঙ্কুমে রাঙানো হয়।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। **ঐতিহ্য বলতে কী বোঝ? হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী তিনটি উপাদানের পরিচয় দাও।**
উত্তর : অতীতের কৃতি, অতীতের প্রজন্মের অবদানকে বলা হয় ঐতিহ্য। হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী তিনটি উপাদান হলো মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তি। নিচে এদের পরিচয় তুলে ধরা হলো।

মহালয়া : এটি দুর্গাপূজার আগমনী উৎসব। আশ্বিন মাসের শুক্লপৰের আগের কৃষ্ণপৰের অমাবস্যা তিথিকে বলা হয় মহালয়া। এতে প্রয়াত পূর্বপুরবষদের স্মরণ ও তাদের প্রতি শ্রদ্ধা জানানো হয়।

দোলযাত্রা : ফাল্গুন মাসের শুক্লপৰের চতুর্দশ তিথিতে দোল উৎসব শুরব হয়। এর মাধ্যমে শ্রীকৃষ্ণের জীবনের একটি অবদান স্মরণ করা হয়। এ অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে সামাজিক মিলন, সংহতি ও সৌহার্দ্য প্রকাশ পায়।

চৈত্রসংক্রান্তি : চৈত্রসংক্রান্তি বাংলা বছরের শেষ দিন। এ উৎসবের মধ্যদিয়ে বাংলা বছরকে বিদায় জানানো হয়। এ উৎসবের সঙ্গে শিবের গাজন ও গাজনের মেলা উৎসব জড়িত। চৈত্রসংক্রান্তির উৎসব ধর্মীয় ও সামাজিক উভয়ভাবেই পালন করা হয়।

২। **মহালয়া অনুষ্ঠানের সবিস্তৃত পরিচয় দাও।**
উত্তর : মহালয়া একটি ধর্মীয় উৎসব। এর মধ্যে একাধিক ধর্মীয় কৃত্যের সমন্বয় ঘটেছে। আশ্বিন মাসের শুক্লপৰের ঠিক আগের কৃষ্ণপৰকে বলা হয় অপরপৰ। এ অপরপৰের অমাবস্যা তিথিকে বলা হয় মহালয়া।

সকৃতজ্ঞ চিত্তে পূর্বপুরবষদের স্মরণ এবং দেবী দুর্গার আগমনী ঘোষণা মহালয়ার মূল উদ্দেশ্য। এর মধ্য দিয়ে ঐতিহ্যের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করা হয়। আর ধর্মীয় উৎসবের আয়োজন যে সাংস্কৃতিক ধারা তাকেও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়।

৩। **'ধর্মসংগীতের মধ্যদিয়ে শিল্পচর্চার ঐতিহ্য প্রকাশ পেয়েছে।'– কীভাবে? সংৰেপে লেখ।**

উত্তর : হিন্দু ধর্মীয় সংস্কৃতি শিল্পের আধার। ঈশ্বর ও দেব-দেবীর মাহাত্ম্য, কীর্তনের সুর-তাল-লয়, বিভিন্ন প্রকার বাদ্যযন্ত্রের ব্যবহার, নৃত্য, নাট্য প্রভৃতির মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায়। ধর্মসংগীত এ শিল্পচর্চার বিকাশে এবং এর ঐতিহ্য প্রকাশে গুরবত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। ঋষি-কবিরা ধর্মসংগীতের মাধ্যমে দেব-দেবীর রূ পের ধারণা দিয়েছেন এবং সেই ধারণা অনুসারে প্রতিমা নির্মিত হয়েছে। বিভিন্ন মন্দিরে শোভা পাচ্ছে সেই রূ পের কারবকাজ। এভাবে ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার ঐতিহ্য প্রকাশ পেয়েছে।

৪। বিশ্ব ঐতিহ্যের স্বীকৃতি পেয়েছে এমন একটি হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী মন্দিরের নাম লেখ। কেন তার এই মর্যাদা?

উত্তর : বিশ্ব ঐতিহ্যের স্বীকৃতি পাওয়া একটি হিন্দুধর্মীয় মন্দির হলো দিনাজপুরের কান্তজি মন্দির।

প্রাচীনকালে তৈরি এ মন্দিরের গায়ে রামায়ণ-মহাভারতের কাহিনী, বিবাহ, যুদ্ধযাত্রা, নৌ-বিহার প্রভৃতি পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা হয়েছে। যুগ যুগ ধরে এ মন্দির হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্য বহন করে চলছে। তাই এ মন্দিরকে বিশ্ব ঐতিহ্যের মর্যাদা দেওয়া হয়েছে।

৫। দোলযাত্রা উৎসবের সংবিপ্ত বর্ণনা দাও।

উত্তর : ফাল্গুন মাসের শুক্লপৰের চতুর্দশী তিথিতে শ্রীকৃষ্ণের জীবনের একটি অবদান স্মরণ করে দোল উৎসব শুরব হয়। পরের দিন শুক্লা পূর্ণিমাতে রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা দোলায় রেখে আবির কুমকুম রাঙানোর পাশাপাশি একে অন্যকে আবির মাখিয়ে ধর্মীয় উৎসবকে আনন্দ উৎসবে পরিণত করা হয়। এর পরের দিন হোলি খেলায় একে অন্যের গায়ে রং ছিটিয়ে আনন্দ করা হয় এবং রাধাকৃষ্ণের প্রতিমাসহ মন্দির থেকে শোভাযাত্রা বের করা হয়। দোলযাত্রা উপলৰে একজনকে 'সঙ' বা হোলির রাজা সাজানো হয়। দোলযাত্রার মধ্য দিয়ে সামাজিক মিলন, সংহতি ও সৌহার্দ্য প্রকাশ পায়।

৬। 'চৈত্রসংক্রান্তির অনুষ্ঠান কেবল ধর্মীয় অনুষ্ঠান নয়, তা সকলের এক মিলন মেলা।'– কীভাবে? বুঝিয়ে দাও।

উত্তর : চৈত্রসংক্রান্তি বাংলা বছরের শেষ দিন। এ উৎসব যেমন ধর্মীয়ভাবে পালিত হয়, তেমনি সামাজিকভাবেও পালিত হয়। এ-দিন পুরাতন বছরকে বিদায় দেওয়ার দিন ধর্মীয়ভাবে স্নান, দান, ব্রত, উপবাস প্রভৃতির মধ্য দিয়ে চৈত্রসংক্রান্তি উদ্‌যাপিত হয়। এর সঙ্গে জড়িত উৎসব শিবের গাজন এবং গাজনের মেলা। চৈত্রসংক্রান্তির আরেকটি উৎসব চড়ক পূজা। সারা চৈত্রমাস জুড়েই মেলা হয়। চৈত্রসংক্রান্তি তার শেষ দিন।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. ঋষি-কবিরা দেব-দেবীর রূ পের ধারণা দিয়েছেন কোথায়? গ
ক শেরাকে খ কবিতায়
গ মন্ত্রে ঘ ধর্মসংগীতে

২. কান্তজি মন্দির কোথায় অবস্থিত?
ক দিনাজপুর খ সোমপুর
গ পাহাড়পুর ঘ জামালপুর

৩. হিন্দুধর্মে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায় নিচের কোনটিতে? ঘ
ক ধর্মসংগীতে খ ঈশ্বরের মাহাত্ম্যে
গ কীর্তনের সুর-তাল-লয়ে
ঘ সবগুলোতে

মহালয়া

৪. হিন্দুধর্মে দুর্গাপূজার আগমনী উৎসব কোনটি? গ
ক দোলযাত্রা খ চৈত্রসংক্রান্তি
গ মহালয়া ঘ রথযাত্রা

৫. পূর্বপুরবষদের শ্রদ্ধা জানানোর তিথি কোনটি? ক
ক মহালয়া তিথি খ অমাবস্যা তিথি
গ চতুর্দশী তিথি ঘ পঞ্চদশী তিথি

৬. হিন্দু ধর্মের অনুসারীরা কোন মাসের শুক্লপৰে দুর্গাপূজা পালন করে? গ
ক বৈশাখ মাসে খ ভাদ্র মাসে
গ আশ্বিন মাসে ঘ ফাল্গুন মাসে

৭. শুক্লপৰের অপর নাম কী? খ
ক দেবতা পৰ খ দেবী পৰ
গ অপর পৰ ঘ কৃষ্ণ পৰ

৮. কৃষ্ণ পৰের অপর নাম কী? ক
ক অপর পৰ খ দেবী পৰ গ শুক্ল পৰ ঘ দেবতা পৰ

৯. মহালয়ার মূল উদ্দেশ্য কোনটি? ঘ
ক শ্রীকৃষ্ণের অবদান স্মরণ করা
খ পুরাতন বছরকে বিদায় জানানো
গ নতুন বছরকে স্বাগত জানানো
ঘ দেবী দুর্গার আগমনী ঘোষণা দেওয়া

দোলযাত্রা

১০. দোলযাত্রা উৎসবে কার প্রতিমা নিয়ে শোভাযাত্রা বের হয়? খ
ক ভগবান শ্রীকৃষ্ণের খ রাধাকৃষ্ণের
গ রাধার ঘ রামের

১১. চৈত্রসংক্রান্তি পালন হয় বাংলা বছরের কোনদিন? খ
ক প্রথম দিন খ শেষ দিন
গ প্রথম দিনের পরের দিন ঘ শেষ দিনের আগের দিন

১২. দোলযাত্রায় শ্রীকৃষ্ণের কোন অবদান স্মরণ করে উৎসব শুরব হয়? ক
ক কুঁড়েঘর পোড়ানো খ রাধাকৃষ্ণের পূজা করা
গ আবির কুমকুম রাঙানো ঘ হোলি খেলা

১৩. হোলি খেলা হিন্দুধর্মের কোন ধর্মীয় উৎসবের অন্তর্গত? খ
ক মহালয়া খ দোলযাত্রা
গ দুর্গাপূজা ঘ চৈত্রসংক্রান্তি

১৪. দোলযাত্রায় হোলি রাজাকে কী বলা হয়? ক
ক সঙ খ মেড়া
গ আবির ঘ কুমকুম

চৈত্রসংক্রান্তি

১৫. চৈত্রসংক্রান্তি উৎসবে কোন বিষয়ের প্রতিফলন ঘটে? ক
ক সামাজিক বিষয় খ অর্থনৈতিক বিষয়
গ রাজনৈতিব বিষয় ঘ মনস্তাত্ত্বিক বিষয়

১৬. গাজনের মেলা কোন উৎসবের সাথে জড়িত? খ
ক দুর্গাপূজা খ চৈত্রসংক্রান্তি
গ দোলযাত্রা ঘ মহালয়া

১৭. কোন পূজা চৈত্রসংক্রান্তির সাথে সংশিরষ্ট? ঘ
ক কৃষ্ণপূজা খ মনসাপূজা
গ শিবপূজা ঘ চড়কপূজা

১৮. বাংলা বছরের শেষ দিন হলো– ক
ক চৈত্রসংক্রান্তি খ চৈত্রসমাপ্তি
গ ফাল্গুনসংক্রান্তি ঘ ফাল্গুনসমাপ্তি

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

১৯. বাড়িতে বিশেষ অনুষ্ঠানে একজন অন্যকে রং মাখিয়ে দিচ্ছে। বিশেষ সুর ও রীতির গান বাজছে। এসব দেখে তোমার বন্ধু তোমার কাছে অনুষ্ঠানের নাম জানতে চাইল। তুমি কী বলবে? গ
ক চৈত্র সংক্রান্তি খ হোলি খেলা
গ দোলযাত্রা ঘ মহালয়া

২০. হিন্দুধর্ম পৃথিবীর অন্যতম প্রাচীন ধর্ম। একে সনাতন ধর্মও বলা হয়। এখানে 'সনাতন' শব্দটির মাধ্যমে হিন্দু ধর্মের কোন বৈশিষ্ট্যটি ফুটে উঠেছে? গ
ক সংখ্যাগরিষ্ঠতা খ সার্বজনীনতা
গ চিরন্তন ঘ অর্বাচীনতা

২১. মহালয়া উৎসবে কেন আমরা প্রয়াত পূর্বপুরুষদের স্মরণ করতে পারব? ক
ক তাঁদের শ্রদ্ধা জানানোর জন্য
খ ধন সম্পদ বৃদ্ধির জন্য
গ আশীর্বাদ লাভের জন্য
ঘ রোগ মুক্তির জন্য

২২. তুমি কীভাবে বাংলা বছরের শেষ দিন পালন করবে? খ
ক ধর্মীয় শোভাযাত্রা করার মাধ্যমে
খ হোলি খেলার মাধ্যমে
গ ধর্মীয়ভাবে উপবাস থাকার মাধ্যমে
ঘ রাধাকৃষ্ণের লীলা বিষয়ক গান গাওয়ার মাধ্যমে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. হিন্দু সংস্কৃতি বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : ধর্মৰেত্র, মন্দির, পূজা-পার্বণ প্রভৃতির মধ্যে ধর্ম ও জীবনের যে সকল উপকরণের পরিচয় প্রকাশ পায় তাই হিন্দু সংস্কৃতি।

২. হিন্দুধর্মে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায় কীভাবে?
উত্তর : হিন্দুধর্মে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায় ধর্মসংগীত, ঈশ্বর ও দেব-দেবীর মাহাত্ম্য, কীর্তনের সুর-তাল-লয় প্রভৃতির মাধ্যমে।

৩. পূজা-পার্বণ উপলৰে কী আঁকা হয়?
উত্তর : পূজা-পার্বণ উপলৰে আলপনা আঁকা হয়।

৪. চৈত্রসংক্রান্তির সাথে জড়িত ধর্মীয় উৎসবের নাম কী?
উত্তর : চৈত্রসংক্রান্তির সাথে জড়িত ধর্মীয় উৎসবের নাম হলো চড়কপূজা, শিবের গাজন এবং গাজনের মেলা।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. সনাতন শব্দের অর্থ কী? হিন্দু ধর্মকে কেন সনাতন ধর্ম বলা হয়? এই ধর্মের ৩টি শিৰা লেখ।
উত্তর : সনাতন শব্দের অর্থ যা চিরস্থায়ী, চিরন্তন, নিত্য। হিন্দুধর্মকে সনাতন ধর্ম বলা হয় কারণ হিন্দুধর্ম পূর্বে ছিল, বর্তমানে আছে, ভবিষ্যতেও থাকবে।
হিন্দুধর্মের শিৰা : হিন্দুধর্মের ৩টি শিৰা হলো–
১। সকল ধর্ম সত্য;
২। সকল জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবা করা;
৩। ভালো মানুষ হওয়া।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

২. প্রয়াত পূর্বপুরুষদের প্রতি শ্রদ্ধা জানানোর জন্য মন্দিরে মন্দিরে উৎসবের আয়োজন করা হয়েছে। এই উৎসবের নাম কী? এই উৎসবে পূর্বপুরুষদের উদ্দেশ্যে কী বলা হয়? তোমার এই উৎসব পালনের তিনটি কারণ উলেৰখ কর।
উত্তর : এই উৎসবের নাম মহালয়া উৎসব।
এই উৎসবে পূর্বপুরুষদের উদ্দেশ্যে বলা হয়: "তোমরা চলে গেছ, আমরা আছি। তোমরা ভালো থেকো। আমাদের আশীর্বাদ কারো, আমরাও যেন ভালো থাকি। তোমার ঐতিহ্য অনুসরণ করে আমরাও যেন মহত্ত্বের পরিচয় দিতে পারি।"
আমার মহালয়া উৎসব পালনের তিনটি কারণ হলো–
i. এই উৎসবের মাধ্যমে আমরা প্রয়াত পূর্বপুরুষদের স্মরণ করতে পারি।
ii. তাদের প্রতি শ্রদ্ধা জানতে পারি।
iii. তাদের মহত্ব অনুসরন করে নিজেদের আচরণকে সমৃদ্ধ করতে পারি।

৩. মনে কর ফাল্গুন মাসের চতুদর্শী তিথিতে তুমি একটি উৎসবে যোগ দিয়েছিলে। সেই উৎসবের নাম কী? উক্ত উৎসবে তোমার মতো ব্যক্তিরা কী কী করে থাকে তা ৪ টি বাক্যে লেখ।
উত্তর : ফাল্গুন মাসের চতুদর্শী তিথিতে অনুষ্ঠিত উৎসব হলো দোলযাত্রা।
দোলযাত্রা উৎসবে আমার মতো ব্যক্তিরা যা যা করে থাকে:
i. দোলযাত্রার প্রথম পর্বে অসুরকে বিনাস করার লৰ্যে মেড়ার ঘর পোড়ানো হয়।
ii. এই উৎসবে রাধাকৃষ্ণের পূজা আর্চনার পাশাপাশি তাদের লীলাবিষয়ক গান গাওয়া হয়।
iii. এই উৎসবে অন্যকে আবির মাখিয়ে দেবার পাশাপাশি হোলি খেলা হয়।
iv. দোলযাত্রায় একজনকে 'সঙ, বা হোলির রাজা সাজানো হয়।

৪. মহালয়া বলতে কী বুঝ? এ সম্পর্কে দুইটি বাক্য লেখ। মহালয়ার তিনটি মূল উদ্দেশ্য লেখ।
উত্তর : একাধিক ধর্মীয় কৃত্যের সমন্বয় হলো মহালয়া। আশ্বিন মাসের কৃষ্ণপৰের (অপরপৰ) অমাবস্যা তিথিতে মহালয় অনুষ্ঠিত হয়।
নিচে মহালয়ার তিনটি মূল উদ্দেশ্য লেখা হলো :
i) পূর্ব পুরুষদের স্মৃতি স্মরণ করা।
ii) পূর্ববর্তী প্রজন্মের শ্রদ্ধানুষ্ঠান করা।
iii) দেবী দুর্গার আগমনী ঘোষণা করা।