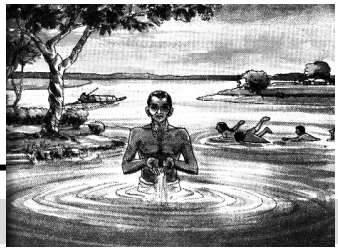
প্রথম অধ্যায়

ঈশ্বর ও জীবসেবা



■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। আমরা জানি, —— সর্বশক্তিমান।
২। ঈশ্বর সকল —— মধ্যে আছেন।
৩। জীবের —— করলে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।
৪। কুরুৰেত্রকে —— বলা হয়।
৫। ব্রাহ্মণ —— আদর্শ স্থাপন করেছিলেন।

উত্তর : ১। ঈশ্বর **২।** জীবের **৩।** সেবা **৪।** ধর্মৰেত্রও **৫।** জীবসেবার

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

১। জীবও	ঈশ্বরের।
২। ঈশ্বর	তত্র শিবঃ।
৩। আমরা স্তব-স্তুতি করি	ছাতু।
৪। যত্র জীবঃ	মিষ্টান্ন।
৫। অতিথি খেয়েছিলেন	ঈশ্বর।
৬। প্রার্থনা করতে হয়	আত্মারূপে জীবের মধ্যে থাকেন।
	শ্রদ্ধার সঙ্গে।

উত্তর :

১। জীবও **ঈশ্বর।**
২। ঈশ্বর **আত্মারূপে জীবের মধ্যে থাকেন।**
৩। আমরা স্তব-স্তুতি করি **ঈশ্বরের।**
৪। যত্র জীবঃ **তত্র শিবঃ।**
৫। অতিথি খেয়েছিলেন **ছাতু।**
৬। প্রার্থনা করতে হয় **শ্রদ্ধার সঙ্গে।**

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

১। জীবের মধ্যে ঈশ্বর কীরূপে অবস্থান করেন?
ক. দেবতারূপে খ. ভ্রমররূপে
গ. মনরূপে ✓ঘ. আত্মারূপে

২। 'বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর।' — কথাটি কে বলেছেন?
ক. রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব ✓খ. স্বামী বিবেকানন্দ
গ. স্বামী লোকনাথানন্দ ঘ. স্বামী পূর্ণানন্দ

৩। ব্রাহ্মণ কীভাবে সংসার চালাতেন?
ক. পূজা করে খ. কীর্তন করে
✓গ. উঞ্ছবৃত্তি করে ঘ. ধর্মকথা শুনিয়ে

৪। অতিথি ব্রাহ্মণরূপে কে এসেছিলেন?
✓ক. ধর্মদেব খ. বিষ্ণু
গ. শিব ঘ. ইন্দ্র

৫। ব্রাহ্মণের পরিবারে কতজন সদস্য ছিল?
ক. একজন খ. দুজন
গ. তিনজন ✓ঘ. চারজন

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। আত্মা বলতে কী বোঝ?

উত্তর : আত্মা বলতে জীবের মধ্যে অবস্থানকারী ঈশ্বরকে বোঝায়।

২। জীব বলতে কী বোঝ?

উত্তর : জীব বলতে বোঝায় যাদের জীবন আছে। যেমন— মানুষ, গরু, ছাগল ইত্যাদি।

৩। ব্রাহ্মণের আর্থিক অবস্থা কেমন ছিল?

উত্তর : ব্রাহ্মণের আর্থিক অবস্থা ছিল খুবই খারাপ। তিনি উঞ্ছবৃত্তি করে খাবার সংগ্রহ করতেন।

৪। ধর্মদেব অতিথি হয়ে এসেছিলেন কেন?

উত্তর : ব্রাহ্মণের পরিবারের সদস্যদের পরীৰা করার জন্য ধর্মদেব অতিথি হয়ে এসেছিলেন।

৫। আমরা কার সেবা করে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি?

উত্তর : আমরা জীব সেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। ঈশ্বর ও জীবের সম্পর্ক বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : ঈশ্বর ও জীবের মধ্যে প্রধানতম সম্পর্ক হলো সৃষ্টির সম্পর্ক। ঈশ্বর হলেন স্রষ্টা এবং জীব তাঁর সৃষ্টি। সর্বশক্তিমান ঈশ্বর সর্বত্র বিরাজমান। তিনি জীবের মধ্যেও অবস্থান করেন। জীবের মধ্যে অবস্থানকরাকালীন ঈশ্বরকে আমরা আত্মা বলি। জীবদেহে আত্মারূপে অবস্থান করে তিনি জীবকে পরিচালনা করেন।

২। আমরা জীবসেবা করব কেন?

উত্তর : পরমাত্মারূপে ঈশ্বর সকল জীবের মধ্যে অবস্থান করেন এবং জীবকে পরিচালনা করেন। ফলে জীবের সেবা করলে তা ঈশ্বরেরই সেবা করা হয়। এ প্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দ বলেন, "জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।" সুতরাং জীবসেবাও ধর্ম। তাই আমরা জীবসেবা করব।

৩। কীভাবে জীবের সেবা করা যায়?

উত্তর : আত্মা আছে ঈশ্বরের এমন যেকোনো সৃষ্টির সেবা করার মাধ্যমেই জীবের সেবা করা যায়। বিশেষভাবে আমরা দরিদ্র, পীড়িত ও আর্তের সেবা করব। গৃহপালিত জীবজন্তুর পরিচর্যা করব। গাছপালা রোপণ করব। এভাবে আমরা জীবকে ঈশ্বরজ্ঞানে সেবা করব।

৪। ব্রাহ্মণকে অতিথি ব্রাহ্মণ এসে কী বলেছিলেন?

উত্তর : ব্রাহ্মণকে অতিথি ব্রাহ্মণ এসে বললেন, "আমরা দুর্ভিৰে আক্রান্ত হয়েছি। অর্ধাহারে অনাহারে দিন কাটাচ্ছি। এখন আমি খুবই ক্ষুধার্ত।"

৫। ব্রাহ্মণ ও তাঁর পরিবারের সবাই নিজেরা না খেয়ে অতিথি ব্রাহ্মণকে খাইয়েছিলেন কেন?

উত্তর : ক্ষুধার্ত ব্রাহ্মণ ও তার পরিবারের অন্য তিন সদস্য যখন খেতে বসলেন তখন অতিথি ব্রাহ্মণ এসে নিজের দুর্দশার কথা জানালেন এবং খাবার চাইলেন। ব্রাহ্মণ অতিথি ব্রাহ্মণকে তার নিজের ভাগের খাবার দিলেন। এতে অতিথির ক্ষুধা দূর হলো না। এরপর ক্রমান্বয়ে পরিবারের তিন সদস্যের খাবারও অতিথিকে দেওয়া হলো। এর কারণ হলো ব্রাহ্মণ ধর্ম সাধনা করতেন। তাঁর কাছে জীবের সেবাই গুরবত্বপূর্ণ। কেননা এর মাধ্যমে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. জীবের সেবা করলে কার সেবা করা হয়? খ
ক দেব-দেবীর খ ঈশ্বরের
গ গণেশের ঘ শিবের

২. জীব সেবার আদর্শ বুঝতে হলে আমাদের হওয়া উচিত– ক
ক ত্যাগী খ লোভী
গ ভোগী ঘ বিলাসী

৩. আমরা জীবকে কী ভেবে সেবা করব? গ
ক বন্ধু খ দেবতা
গ ঈশ্বর ঘ ভাই

৪. জীবসেবা করে আমরা কী পাব? ক
ক শান্তি খ অর্থ
গ সুনাম ঘ খ্যাতি

দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবা

৫. কুরবৰেত্রের অন্য নাম কী? খ
ক যুদ্ধৰেত্র খ ধর্মৰেত্র
গ গোচারণৰেত্র ঘ যজ্ঞৰেত্র

৬. "তোমাদের সেবায় আমি সন্তুষ্ট হয়েছি।"– কথাটি কে বলেছেন? খ
ক ব্রাহ্মণ খ অতিথি ব্রাহ্মণ
গ ঈশ্বর ঘ রাম

৭. ব্রাহ্মণ কীভাবে জীবিকা নির্বাহ করতেন? ক
ক উঞ্ছবৃত্তি করে খ মাছ ধরে
গ জমি চাষ করে ঘ ওষুধ বিক্রি করে

৮. দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবার কাহিনী কোন গ্রন্থে উলেৱখ আছে? গ
ক রামায়নে খ গীতায়
গ মহাভারতে ঘ পুরাণে

৯. ব্রাহ্মণপত্নী যবের ছাতু কয়ভাগে ভাগ করেছিলেন? গ
ক ২ ভাগে খ ৩ ভাগে
গ ৪ ভাগে ঘ ৫ ভাগে

১০. ব্রাহ্মণের অতিথির সমস্যা কী ছিল? ঘ
ক ঝড়ে আক্রান্ত হয়েছিলেন
খ বন্যায় আক্রান্ত হয়েছিলেন
গ দস্যুর কবলে পড়েছিলেন
ঘ দুর্ভিৰে আক্রান্ত হয়েছিলেন

১১. অতিথি ব্রাহ্মণ প্রকৃতপৰে কে ছিলেন? খ
ক শিব খ ধর্মদেব
গ কৃষ্ণ ঘ রাম

১২. ব্রাহ্মণের কোন আদর্শ আমরা মনে প্রাণে ধারণ করব? গ
ক উঞ্ছবৃত্তি করার
খ সংসার করার
গ জীবসেবা করার
ঘ বিদ্যাচর্চার

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল : ঈশ্বরের সেবা করার উপায় জানতে পারব।

১৩. ক্লাসে শিৰক বললেন, তোমরা জীবের সেবা করবে। দারিদ্র্যের সেবা করবে। এর মধ্য দিয়ে মূলত কার সেবা করা হয়? ক
ক ঈশ্বরের খ গণেশের
গ ব্রাহ্মণের ঘ শিবের

১৪. কোন কাজটি দ্বারা ঈশ্বর বেশি সন্তুষ্ট হয় বলে তুমি মনে কর? খ
ক দীর্ঘ সময় ধরে ধ্যান করা
খ ক্ষুধার্ত মানুষকে খাবার দেওয়া
গ বৃৰরোপণ করা
ঘ ধর্মগ্রন্থ বেদ শোনা

শিখনফল : সৃষ্টিকর্তা সমন্ধে জানতে পারব।

১৫. এ বিশাল পৃথিবীর সৃষ্টিকর্তা একজন। এখানে একজন বলতে বোঝানো হয়েছে– খ
ক ব্রাহ্মণকে খ ঈশ্বরকে
গ গণেশকে ঘ বিষ্ণুকে

১৬. তুমি দেখলে রাস্তার উপর আবর্জনা পড়ে আছে। কিন্তু কেউ পরিষ্কার করছে না। এমতাবস্থায় তোমার করণীয় কী? গ
ক সমস্যা এড়িয়ে যাব
খ স্থানীয় প্রশাসনকে বলব কিছু করার জন্য
গ দল গঠন করে এটি পরিষ্কার করব
ঘ সমস্যাটি শিৰককে বলব

শিখনফল : ঈশ্বরের সন্তুষ্টি লাভের উপায় জানতে পারব।

১৭. সুনীল সবসময় জীব সেবা করে। এতে কে সন্তুষ্ট হন বলে তুমি মনে কর? ঘ
ক মাতা-পিতা খ দেবতা
গ গুরবজন ঘ ঈশ্বর

১৮. সমাজে কোন কাজের মাধ্যমে তুমি ঈশ্বরের সেবা করছ? এটি প্রকাশ করবে – গ
ক কীর্তন করে খ পূজা করে
গ জনসেবা করে ঘ ধ্যান করে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. ঈশ্বর জীবদেহে কীরূপে অবস্থান করেন?

উত্তর : ঈশ্বর জীবদেহে আত্মারূপে অবস্থান করেন।

২. জীবনে চলার পথে আমরা কার করবণা লাভ করতে চাই?
উত্তর : জীবনে চলার পথে আমরা ঈশ্বরের করবণা লাভ করতে চাই।

৩. অতিথি ব্রাহ্মণ কে ছিলেন?
উত্তর : অতিথি ব্রাহ্মণ ছিলেন স্বয়ং ধর্মদেব।

৪. ঈশ্বর কীরূপে জীবকে পরিচালনা করেন?
উত্তর : ঈশ্বর আত্মারূপে জীবকে পরিচালনা করেন।

৫. আমরা পোষা জীবজন্তুর পরিচর্যা করব কেন?
উত্তর : আমরা ঈশ্বরের সন্তুষ্টির জন্য পোষা জীবজন্তুর পরিচর্যা করব।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. ঈশ্বর কোথায় অবস্থান করেন? ঈশ্বরের সেবা সম্পর্কে স্বামী বিবেকানন্দ কী বলেছেন?
উত্তর : ঈশ্বর আত্মারূপে সকল জীবের মধ্যেই অবস্থান করেন। ঈশ্বরের সেবা সম্পর্কে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন–
'বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর।
জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।'
এর মর্মার্থ হলো, ঈশ্বর জীবরূপে আমাদের সম্মুখে আছেন। তাঁকে বাইরে খোঁজার দরকার নেই। যিনি জীবের সেবা করেন, তিনি জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরেরই সেবা করেন।

২. ঈশ্বরের আরেক নাম কী? ঈশ্বর ও জীবের সম্পর্কে চারটি বাক্যে বুঝিয়ে লেখ।
উত্তর : ঈশ্বরের আরেক নাম পরমাত্মা। ঈশ্বর ও জীবের মধ্যে যে সম্পর্ক রয়েছে তা নিচে চারটি বাক্যে লেখা হলো :
i) ঈশ্বর প্রতিটি জীবের মধ্যে অবস্থান করেন। সেই অর্থে প্রতিটি জীবই হলো ঈশ্বর।
ii) জীবের সেবা করলে তা ঈশ্বরেরই সেবা করা হয়।
iii) জীবের মধ্যে অবস্থানকারী ঈশ্বরকে আত্মা বলা হয়।
iv) আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন বলেই জীবকে ভালোবাসলে ঈশ্বরকে ভালোবাসা হয়।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৩. তুমি কীভাবে ঈশ্বরের সেবা করবে– এ সম্পর্কে পাঁচটি বাক্য লেখ।
উত্তর : আমি যেভাবে ঈশ্বরের সেবা করব –
১. জীবসেবা করে।
২. দরিদ্রের সেবা করে।
৩. পীড়িতের ও আর্তের সেবা করে।
৪. ক্ষুধার্তদের খাদ্য দান করে।
৫. অতিথিদের সেবা করে।

৪. তোমার বাবা সবসময় জীবসেবা করে থাকেন। এরূপ কার্যের পাঁচটি কারণ লেখ।
উত্তর : আমার বাবার জীবসেবা করার পাঁচটি কারণ হলো –
১. ঈশ্বর আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন।
২. জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।
৩. জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সন্তুষ্টি অর্জন করা যায়।
৪. জীবসেবা আমাদের সকলের ধর্ম।
৫. যত্র জীবঃ তত্র শিবঃ অর্থাৎ যেখানেই জীব সেখানেই শিব।

৫. ঈশ্বর, আত্মা ও জীবনের মধ্যে যে সম্পর্ক তা তিনটি বাক্যে লেখ। ঈশ্বর সম্পর্কে তুমি কী বুঝ? দুইটি বাক্যে লেখ।
উত্তর : ঈশ্বর, আত্মা ও জীবের মধ্যে যে সম্পর্ক তা তিনটি বাক্যে নিচে দেওয়া হলো :
(i) ঈশ্বর আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন।
(ii) জীবের সেবা করলে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।
(iii) সর্বজীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবা করব।
ঈশ্বর সম্পর্কে আমি যা বুঝি– ঈশ্বরের এক নাম পরমাত্মা। তিনি জীব দেহে আত্মারূপে অবস্থান করে জীবকে পরিচালনা করেন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

ঈশ্বরের স্বরূ প এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

প্রথম পরিচ্ছেদ : ঈশ্বরের স্বরূপ

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ঈশ্বরের কোনো ——— নেই।
২। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, সরস্বতী, লক্ষ্মী প্রভৃতি দেবদেবী একই ——— বিভিন্ন রূ প।
৩। ব্রহ্মা ——— করেন।
৪। ——— পালনকর্তা।
৫। বামন ——— অবতারের অন্যতম।
৬। পরশু হাতে থাকায় ভৃগুরামের নাম হলো ———।

উত্তর : ১। আকার ২। ঈশ্বরের ৩। সৃষ্টি ৪। বিষ্ণু ৫। দশ ৬। পরশুরাম।

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

১। ঈশ্বরের সাকার রূ প	দুষ্টের দমন করেন।
২। দেব-দেবীদের সন্তুষ্ট করার জন্য	দেব-দেবী।
৩। অবতাররূ পে ঈশ্বর	সন্তুষ্ট হন।
৪। যিনি ব্রহ্ম, তিনিই	পূজা করা হয়।
৫। উপাসনা করলে দেব-দেবী	ইন্দ্র।
	ঈশ্বর।

উত্তর :
১। ঈশ্বরের সাকার রূ প **দেব-দেবী।**
২। দেব-দেবীদের সন্তুষ্ট করার জন্য **পূজা করা হয়।**
৩। অবতাররূ পে ঈশ্বর **দুষ্টের দমন করেন।**
৪। যিনি ব্রহ্ম, তিনিই **ঈশ্বর।**
৫। উপাসনা করলে দেব-দেবী **সন্তুষ্ট হন।**

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

১। ঈশ্বরের সাকার রূ প কী?
ক. ভগবান ✓খ. দেব-দেবী
গ. গ্রহ ঘ. নৰত্র

২। 'সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম'– কথাটি কোন গ্রন্থে বলা হয়েছে?
✓ক. উপনিষদে খ. রামায়ণে
গ. মহাভারতে ঘ. ভাগবতে

৩। বিষ্ণুর অবতার কয়টি?
ক. আটটি খ. নয়টি
✓গ. দশটি ঘ. এগারোটি

৪। প্রহ্লাদের পিতার নাম কী?
ক. হিরণ্যাৰ খ. সত্যব্রত
✓গ. হিরণ্যকশিপু ঘ. গৌতমবুদ্ধ

৫। 'পরশু' শব্দের অর্থ কী?
ক. লাঙল খ. খড়্গ
গ. চক্র ✓ঘ. কুঠার

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। ব্রহ্ম কাকে বলে?
উত্তর : ঈশ্বর যখন নিরাকার, তখন তাঁকে ব্রহ্ম বলা হয়।

২। ঈশ্বর যখন কোনো রূ প ধারণ করেন তখন তাঁকে কী বলে?
উত্তর : ঈশ্বর যখন কোনো রূ প ধারণ করেন তখন তাঁকে দেবতা বা দেব-দেবী বলা হয়।

৩। ব্রহ্মা কীসের দেবতা?
উত্তর : ব্রহ্মা সৃষ্টির দেবতা?

৪। অবতাররূ পে পৃথিবীতে আসার পর ঈশ্বরের প্রধান কাজ কী?
উত্তর : অবতাররূ পে পৃথিবীতে আসার পর ঈশ্বরের প্রধান কাজ হলো অশান্তি দূর করে শান্তি প্রতিষ্ঠা করা।

৫। রাম কেন বনে গমন করেছিলেন?
উত্তর : পিতৃসত্য পালনের জন্য রাম বনে গমন করেছিলেন।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। ব্রহ্ম ও ঈশ্বর বলতে কী বোঝানো হয়েছে?
উত্তর : ঈশ্বর নিরাকার, তবে তিনি যেকোনো আকার ধারণ করতে পারেন। ঈশ্বর যখন নিরাকার, তখন তাঁকে বলা হয় ব্রহ্ম। ব্রহ্ম সকল জীব ও জগতের উপর প্রভুত্ব করেন। তাই ব্রহ্মের আরেক নাম ঈশ্বর। ব্রহ্ম সকল প্রাণের উৎসস্বরূ প। তাঁর থেকেই জগতের সৃষ্টি। ধর্মগ্রন্থ উপনিষদে বলা হয়েছে 'সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' অর্থাৎ, সবকিছুই ব্রহ্ম বা ঈশ্বর। সুতরাং ব্রহ্ম, ঈশ্বর আলাদা কিছু নয়। একই ঈশ্বরের ভিন্ন নাম।

২। ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : আমরা জানি, ঈশ্বরের কোনো আকার নেই। তিনি নিরাকার। তবে তিনি যেকোনো রূ পে নিজেকে প্রকাশ করতে পারেন। ঈশ্বরের কোনো গুণ বা ৰমতা যখন আকার বা রূ প পায় তখন তাঁকে দেবতা বা দেব-দেবী বলে। যেমন– ঈশ্বর যে রূ পে সৃষ্টি করেন তাঁর নাম ব্রহ্মা। যে রূ পে তিনি পালন করেন তাঁর নাম বিষ্ণু। দেব-দেবীর পূজা বা আরাধনা করলে তাঁরা সন্তুষ্ট হন। তাঁরা সন্তুষ্ট হলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। সুতরাং দেব-দেবীর পূজার মাধ্যমে ঈশ্বরেরই পূজা করা হয়।

৩। অবতার বলতে কী বোঝায়? সংৰেপে লেখ।
উত্তর : শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– "পৃথিবীতে যখনই ধর্মের গ্লানি হয় ও অধর্ম বেড়ে যায়, তখনই আমি নিজেকে সৃষ্টি করি"। সাধুদের পরিত্রাণ, দুষ্কৃতিকারীদের বিনাশ এবং ধর্ম সংস্থাপনের জন্য আমি যুগে যুগে অবতীর্ণ হই। পৃথিবীতে ঈশ্বরের এরূ প অবতীর্ণ হওয়াকে অবতার বলে।

৪। পরশুরাম অবতারের সংৰিপ্ত পরিচয় দাও।
উত্তর : ত্রেতা যুগে অত্যাচারী ৰত্রিয়রাজা কার্তবীর্যের নির্যাতন থেকে মুক্তি পাবার জন্য মহর্ষি ঋচীক ভগবান বিষ্ণুর তপস্যা করেন। তপস্যায় সন্তুষ্ট হয়ে ভৃগুরাম নামে বিষ্ণু ঋচীকের

পৌত্ররূপে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি মহাদেবের উপাসক ছিলেন বলে মহাদেব তাঁকে অস্ত্র হিসেবে একটি কুঠার বা পরশু দান করেন। অত্যাচারী রাজা কার্তবীর্য একদা পরশুরামের পিতাকে হত্যা করেন। পরশুরাম পিতৃহত্যার প্রতিশোধের জন্য কার্তবীর্যকে হত্যা করেন এবং ৰত্রিয়দের ধ্বংস করে পৃথিবীতে শান্তি ফিরিয়ে আনেন।

৫. শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার অবতার সম্পর্কিত শেৱাকটি সরলার্থসহ লেখ।

উত্তর : শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার অবতার সম্পর্কিত শেৱাকটি হলো–

যদা যদা হি ধর্মস্য গৱানির্ভবতি ভারত।
অভ্যুত্থানমধর্মস্য তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥
পরিত্রাণায় সাধূনাং বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্ ।
ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে ॥

সরলার্থ : পৃথিবীতে যখনই ধর্মের গৱানি হয় ও অধর্ম বেড়ে যায়, তখনই আমি নিজেকে সৃষ্টি করি। সাধুদের পরিত্রাণ, দুষ্কৃতিকারীদের বিনাশ এবং ধর্ম সংস্থাপনের জন্যও আমি যুগে যুগে অবতীর্ণ হই।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

ভূমিকা

১. 'অন্ত' শব্দের অর্থ কী? ঘ
ক অনন্ত খ শুরব গ প্রথম ঘ শেষ

২. সকল প্রাণের উৎস কে? খ
ক শিব খ ব্রহ্ম গ রাম ঘ বিষ্ণু

৩. আমাদের জীবন-মৃত্যু সবকিছুর মূলে কে? গ
ক ব্রহ্ম খ বিষ্ণু গ ঈশ্বর ঘ রাম

৪. জগত সৃষ্টির মূলে কে? ক
ক ব্রহ্মা খ বিষ্ণু গ শিব ঘ কৃষ্ণ

৫. সকল জীবকে কী জ্ঞানে সেবা করা কর্তব্য? ক
ক ব্রহ্মজ্ঞানে খ বিষ্ণুজ্ঞানে
গ কৃষ্ণজ্ঞানে ঘ শিবজ্ঞানে

ঈশ্বরের সাকার রূপ

৬. বিদ্য অর্জন করতে তোমাকে কোন দেবীর পূজা করতে হবে? গ
ক দুর্গা খ লক্ষ্মী গ সরস্বতী ঘ মনসা

৭. ঈশ্বর কী রূপে লালন-পালন করেন? খ
ক দুর্গা খ বিষ্ণু গ গণেশ ঘ শিব

৮. নিরাকার হলেও কে যে কোনো আকার ধারণ করতে পারেন? ক
ক ঈশ্বর খ ব্রহ্মা গ বিষ্ণু ঘ শিব

৯. ঈশ্বরের কোনো গুণ বা ৰমতা যখন আকার বা রূপ পায় তখন তাকে কী বলে? গ
ক ব্রাহ্মণ খ অবতার
গ দেবী ঘ দেবতা

১০. দেব–দেবীর মধ্য দিয়ে কার শক্তির প্রকাশ ঘটে? খ
ক শিবের খ ঈশ্বরের
গ ব্রহ্মার ঘ দুর্গার

১১. ঈশ্বর যে রূপে লালন–পালন করেন তাঁর নাম কী? ঘ
ক সরস্বতী খ দুর্গা
গ ব্রহ্মা ঘ বিষ্ণু

১২. ঈশ্বরের শক্তির প্রকাশ ঘটেছে কোন দেবীর মধ্য দিয়ে? গ
ক মনসার খ লক্ষ্মীর
গ দুর্গার ঘ সরস্বতীর

১৩. ঈশ্বর কখন অবতাররূপে পৃথিবীতে অবতরণ করেন? খ
ক পৃথিবীতে দুর্যোগ দেখা দিলে
খ ধর্মের গৱানি হলে
গ মানুষের খাদ্যাভাব দেখা দিলে
ঘ ঈশ্বর আরাধনা বেশি হলে

দশ অবতারের পরিচয়

১৪. ভগবান বিষ্ণু যুগে যুগে নিজেকে কয়টি রূপে প্রকাশ করেছেন? ঘ
ক ৬ টি খ ৮ টি
গ ১০ টি ঘ ১২ টি

১৫. মৎস্য, কূর্ম, বরাহ এদের পরিচয় কী? ক
ক এরা ভগবানের অংশ বিশেষ
খ এরা স্বয়ং ভগবান
গ এরা শক্তির দেবতা
ঘ এরা শান্তির দূত

মৎস্য অবতারের পরিচয়

১৬. মৎস্য অবতার অবতরণ করেন কোন রাজার আমলে? ঘ
ক রাজা জমদগ্নির খ রাজা ঋচীকের
গ রাজা দশরথের ঘ রাজা সত্যব্রতের

১৭. বিষ্ণুর আরেক নাম কী? খ
ক রাম খ নারায়ণ গ বিশ্বকর্মা ঘ ব্রহ্মা

১৮. রাজা সত্যব্রতের নিকট কী এসে প্রাণ ভিৰা চায়? গ
ক কৈ মাছ খ রবই মাছ
গ পুঁটি মাছ ঘ মলা মাছ

১৯. পুঁটি মাছের আকৃতি বৃদ্ধি দেখে রাজা কী করলেন? ক
ক মাছটির স্তব–স্তুতি শুরব করলেন
খ মাছটি বিক্রি করে দিলেন
গ মাছটি খেয়ে ফেললেন
ঘ মাছটি মেরে ফেললেন

২০. পুঁটি মাছটির প্রকৃতি পরিচয় কী ছিল? খ
ক মাছটি ছিল কূর্ম অবতার
খ মাছটি ছিল মৎস্য অবতার
গ মাছটি ছিল বরাহ অবতার
ঘ মাছটি ছিল নৃসিংহ অবতার

২১. মৎস্যরূপী নারায়ন কতদিনের মধ্যে জগতের প্রলয়ের কথা বললেন? গ
ক ৫ দিন খ ৬ দিন
গ ৭ দিন ঘ ৮ দিন

২২. মৎস্য অবতার রাজার ঘাটে কীরূপ তরী ভিড়ার কথা বললেন? গ
ক রূপাতরী খ হীরাতরী
গ স্বর্ণতরী ঘ মুক্তাতরী

কূর্ম অবতার

২৩. অসুরদের পরাজিত করার জন্য শ্রীবিষ্ণু কোন সাগর মন্থনের পরামর্শ দিয়েছিলেন? গ
ক নিরোদ খ সরোদ গ ৰিরোদ ঘ ভারত

২৪. ব্রহ্ম ও ইন্দ্র নিপীড়িত দেবতাদের নিয়ে কার কাছে গেলেন? খ

ক শ্রীকৃষ্ণের খ শ্রীবিষ্ণুর
গ শিবের ঘ রামের

২৫. শ্রীবিষ্ণু দেবতাদের কী পান করে অসুরদের পরাজিক করার কথা বললেন? খ
ক পানি খ অমৃত
গ মধু ঘ ফলের রস

২৬. শ্রীবিষ্ণু কোন রূপে মন্দ পর্বতকে নিজের পিঠে ধারন করলেন? খ
ক মাছ খ কচ্ছপ
গ কচ্ছপ ঘ কুমির

বরাহ অবতার

২৭. শ্রীবিষ্ণু কীরবপে পৃথিবীকে সাগরে ডুবে যাওয়া থেকে রৰা করলেন? ঘ
ক কূর্মরূপে খ মৎসরূপে
গ বলরামরূপে ঘ বরাহরূপে

২৮. শ্রীবিষ্ণু বরাহরূপে আবির্ভূত হয়ে পৃথিবীকে রৰা করতে কী ব্যবহার করেন?
ক তার বিশাল হাত খ তার বিশাল দাঁত
গ হাতে থাকা লাঙল ঘ বড় তরী

২৯. বরাহরূপী শ্রীবিষ্ণু কোন দৈত্যরাজকে হত্যা করে পৃথীবীতে শান্তি প্রতিষ্ঠা করেন? খ
ক হিরণ্যকশিপু খ হিরণ্যাৰ
গ প্রহ্লাদ ঘ বলি

নৃসিংহ অবতার [পৃষ্ঠা নং- ১৩]

৩০. হিরণ্যকশিপুর ভাইয়ের নাম কী ছিল? খ
ক হিরণ্যাৰশিপু খ হিরণ্যাৰ
গ হিরণ্যাশিপু ঘ হিরণ্যা

৩১. হিরণ্যকশিপু কে ছিলেন? খ
ক দেবতা খ দৈত্যরাজ
গ বিষ্ণু অবতার ঘ দৈত্যরাজের ছেলে

৩২. হিরণ্যকশিপু ছেলের নাম কী ছিল? ঘ
ক ঝুটন খ প্রদীপ
গ নারায়ণ ঘ প্রহ্লাদ

৩৩. প্রহ্লাদ কার ভক্ত ছিল? ঘ
ক কৃষ্ণের খ রামের
গ শিবের ঘ বিষ্ণুর

৩৪. শ্রীবিষ্ণু কোথায় থেকে বের হয়ে হিরণ্যকশিপুকে হত্যা করল? ক
ক স্তম্ভের ভিতর থেকে খ গাছের ভিতর থেকে
গ পাহাড়ের ভিতর থেকে ঘ বনের ভিতর থেকে

৩৫. 'নৃ' শব্দের অর্থ কী? গ
ক দেব খ দেবী
গ মানুষ ঘ অবতার

৩৬. শ্রীবিষ্ণু কী হিরণ্যকশিপুর বৰ বিদীর্ণ করেছিলেন? খ
ক হাত খ নখ
গ দাঁত ঘ তরবারি

বামন অবতার

৩৭. বামন অবতার বলি রাজার কাছে কী চাইলেন? গ
ক স্বর্গরাজ্য খ মর্ত্য
গ ত্রিপাদ ভূমি ঘ দ্বিপাদ ভূমি

৩৮. অসুর রাজা বলির কী গুণ ছিল? খ
ক দেবতাদের ভালোবাসতেন
খ দান করতেন
গ মানুষকে খাওয়াতেন
ঘ গাছপালা লাগাতেন

৩৯. বামনরূপী ভগবান তাঁর তৃতীয় পা কোথায় রাখলেন? খ
ক বলির ঘাড়ের ওপর খ বলির মাথার ওপর
গ বলির হাতের ওপর ঘ বলির পিঠের ওপর

পরশুরাম অবতার

৪০. পরশুরাম অবতার কোন যুগে অবতরণ করেন? ঘ
ক কলি যুগে খ সত্য যুগে গ দ্বাপর যুগে ঘ ত্রেতা যুগে

৪১. পরশুরামের পিতার নাম কী? ঘ
ক ভৃগুরাম খ ঋচীক গ সত্যব্রত ঘ জমদগ্নি

৪২. রাম অবতার কোন যুগে অবতরণ করেন? ক
ক ত্রেতা যুগে খ দ্বাপর যুগে
গ সত্য যুগে ঘ কলি যুগে

৪৩. ত্রেতা যুগে কার্তবীর্যের নেতৃত্বে কারা খুব অত্যাচারী হয়ে ওঠেছিল? খ
ক ব্রাহ্মণরা খ ৰত্রিয়রা
গ বৈশ্যরা ঘ শূদ্ররা

৪৪. ভৃগুরাম কে ছিলেন? গ
ক কার্তবীর্যের পৌত্র খ দ্বাপর যুগে
গ বিষ্ণু ঋচীকের পৌত্র ঘ কলি যুগে

৪৫. ভৃগুরাম কার উপাসনা করতেন? ঘ
ক রামের খ কৃষ্ণের
গ হরির ঘ মহাদেবের

৪৬. পরশু শব্দের অর্থ কী? ক
ক কুঠার খ তরবারি
গ তরবারি ঘ চক্র

৪৭. পরশুরাম কতবার ৰত্রিয়দের যুদ্ধে পরাজিত করেন? গ
ক ষোলবার খ আঠারবার
গ একুশবার ঘ পঁচিশবার

রাম অবতার [পৃষ্ঠা নং- ১৬]

৪৮. রাম অবতার কোন যুগে অবতরণ করেন? ক
ক ত্রেতা যুগে খ দ্বাপর যুগে
গ সত্য যুগে ঘ কলি যুগে

৪৯. কাকে বধ করার জন্য শ্রীবিষ্ণু রামরূপে পৃথিবীতে অবতরণ করেছিলেন? খ
ক কার্তবীর্য খ রাবন
গ বলি ঘ হিরণ্যকশিপু

৫০. শ্রীবিষ্ণু কার পুত্ররূপে রাম নামে পৃথিবীতে আবির্ভূত হন? ক
ক রাজা দশরথ খ রাজা বলবীর
গ রাজা হারাধন ঘ রাজা অসীম

৫১. বন থেকে কে সীতাকে হরণ করে? ক
ক রাবন খ দশরথ
গ কার্তবীর্য ঘ বলি

বলরাম অবতার

৫২. বলরাম কোন যুদ্ধে শ্রেষ্ঠ বীর ছিলেন? গ
ক মলরযুদ্ধে খ দৈত যুদ্ধে
গ গদাযুদ্ধে ঘ কুরুৰেত্রযুদ্ধে

৫৩. শ্রীবিষ্ণু কোন যুগে বলরাম রূপে অবতীর্ণ হন? ঘ
ক ত্রেতা যুগে খ কলি যুগে
গ সত্য যুগে ঘ দ্বাপর যুগে

৫৪. বলরাম শ্রীকৃষ্ণের কী হন? খ

ক বাবা খ বড় ভাই
গ মামা ঘ ছোট ভাই

৫৫. বলরাম কী দিয়ে অত্যাচারীকে শাস্তি দিতেন? গ
ক তলোয়ার খ চাবুক
গ লাঙল ঘ গদা

বুদ্ধ অবতার [পৃষ্ঠা নং- ১৮]

৫৬. বুদ্ধ অবতার কখন জন্ম গ্রহণ করেন? খ
ক খ্রিস্টপূর্ব পঞ্চম শতকে খ খ্রিস্টপূর্ব ষষ্ঠ শতকে
গ খ্রিস্টপূর্ব সপ্তম শতকে ঘ খ্রিস্টপূর্ব অষ্টম শতকে

৫৭. শ্রীবিষ্ণু গৌতম নামে কার ঘরে জন্ম গ্রহণ করেন? ক
ক শুদ্ধোদনের খ দশরথের
গ বিষ্ণু ঋচীকের ঘ জমদগ্নির

৫৮. গৌতম বুদ্ধ কীভাবে মানুষকে শান্তির পথ দেখান? খ
ক যুদ্ধ না করতে বলে খ শান্তির বাণী প্রচার করে
গ মানব সেবা করে ঘ দানের কথা বলে

কল্কি অবতার [পৃষ্ঠা নং- ১৯]

৫৯. শ্রীবিষ্ণু কল্কি অবতাররূপে আবির্ভূত হবেন কবে? ক
ক কলিযুগের শেষপ্রান্তে খ কলিযুগের শুরবতে
গ ত্রেতাযুগের শেষে ঘ ত্রেতাযুগের শুরবতে

৬০. কলির শেষপ্রান্তে অন্যায় দমন করতে কে আর্বিভূত হবেন? গ
ক রাম খ বলরাম
গ শ্রীবিষ্ণু ঘ সিংহ অবতার

৬১. শ্রীবিষ্ণু কী দিয়ে অত্যাচারীদের দমন করবেন? খ
ক গদা খ খড়গ গ তলোয়ার ঘ চক্র

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

শিখনফল : ঈশ্বরের পাবার উপায় জানব।

৬২. প্রশান্ত ঈশ্বরকে ভালোবাসতে চায়। এজন্য তাকে যা করতে হবে– গ
ক ধর্মগ্রন্থ পাঠ করতে হবে খ পূজা করতে হবে
গ জীবকে ভালোবাসতে হবে ঘ ঈশ্বর নাম জপ করতে হবে

শিখনফল : শ্রীকৃষ্ণের জীবন সম্পর্কে জানতে পারব।

৬৩. শ্রীবিষ্ণুর দশ রূপের মাঝে শ্রীকৃষ্ণের অবস্থান নেই কেন? ক
ক শ্রীকৃষ্ণের স্বয়ং ভগবান বলে খ শ্রীকৃষ্ণের ৰমতা কম বলে
গ শ্রীকৃষ্ণের কালো রূপ বলে ঘ শ্রীকৃষ্ণ শ্রীবিষ্ণুর চেয়ে বড় বলে

শিখনফল : বরাহ অবতার সসম্পর্কে জানতে পারব।

৬৪. বাসন্তীপুর গ্রামটি গতবারে বন্যায় তলিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা দেখা দিয়েছিল। কিন্তু কোনো এক অবতার তাঁর দাঁত দিয়ে গ্রামটিকে জলের উপরে তুলে রৰা করেন। এখানে কোন অবতারকে বোঝানো হয়েছে? গ
ক মৎস্য অবতার খ কূর্ম অবতার
গ বরাহ অবতার ঘ নৃসিংহ অবতার

শিখনফল : নৃসিংহ অবতারের ঘটনা জানতে পারব।

৬৫. চেয়ারম্যান সুবোধ রাস বিপরবকে তার অপরাধের জন্য শাস্তি দেন। বিপরবের ভাই জয়ন্ত ভাইয়ের শাস্তির কথা শুনে খুব ক্রুদ্ধ হলেন। এখানে জয়ন্ত চরিত্রের সাথে সাদৃশ্য রয়েছে– খ
ক রাবনের খ হিরণ্যকশিপুর
গ কার্তবীর্যের ঘ বলির

৬৬. হিরণ্যকশিপু তার ছেলের ওপর রেগেছিল কেন? ক
ক ছেলের বিষ্ণুভক্তির জন্য
খ ছেলে পড়াশুনা না করার জন্য
গ ছেলের ওষুধ না খাওয়ার জন্য
ঘ ছেলের মাতৃভক্তির জন্য

শিখনফল : অবতারদের জীবনী পড়ে শিৰা গ্রহণ করতে পারব।

৬৭. অবতারদের জীবনী থেকে আমরা কী শিৰা পাই? খ
ক অসুরদের বধ করার
খ প্রয়োজনে দুষ্টদের দমন করার
গ শ্রীবিষ্ণুকে ভক্তি করার
ঘ ধর্ম পালন করার

শিখনফল : ঈশ্বরের শক্তি সমন্ধে জানতে পারব।

৬৮. ঈশ্বর এক ও অদ্বিতীয়। তাঁর অনন্ত শক্তি। এখানে অনন্ত বলতে কী বুঝানো হয়েছে? ক
ক যার শেষ নেই খ যার শেষ আছে
গ যার জ্ঞান সীমিত ঘ যার গুণ সীমিত

শিখনফল : অবতারের কাজ সম্পর্কে জানতে পারব।

৬৯. অবতারের কোন কাজটি সবচেয়ে গুরবত্বপূর্ণ বলে মনে কর? ঘ
ক মানুষকে দেখাশুনা করা
খ শান্তি প্রতিষ্ঠা করা
গ ভালো মানুষকে রৰা করা ঘ ধর্ম পুনঃস্থাপন করা

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. শ্রীকৃষ্ণের বড় ভাই কে ছিলেন?
উত্তর : শ্রীকৃষ্ণের বড় ভাই ছিলেন বলরাম। তিনি ছিলেন শ্রীবিষ্ণুর অবতার।

২. ঈশ্বরের গুণ বা ৰমতার আকারকে কী বলে?
উত্তর : ঈশ্বরের গুণ বা ৰমতার আকারকে দেব-দেবী বলে।

৩. কোথায় দেব-দেবীর পূজা করার পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে?
উত্তর : বেদ, পুরাণে দেব-দেবীর পূজা করার পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে।

৪. শ্রীবিষ্ণুর প্রথম অবতারের নাম কী?
উত্তর : শ্রীবিষ্ণুর প্রথম অবতারের নাম মৎস্য অবতার।

৫. বলরাম অবতার অন্য কী নামে পরিচিত ছিলেন?
উত্তর : বলরাম অবতার হলধর নামে পরিচিত ছিলেন।

৬. গৌতম বুদ্ধের পিতার নাম কী?
উত্তর : গৌতম বুদ্ধের পিতার নাম শুদ্ধোদন।

৭. ভগবান বিষ্ণুর দশম অবতারের নাম কী?
উত্তর : ভগবান বিষ্ণুর দশম অবতার হলো কল্কি অবতার।

৮. কল্কি অবতারের হাতে অস্ত্র হিসেবে কী থাকবে?
উত্তর : কল্কি অবতারের হাতে অস্ত্র হিসেবে খড়গ থাকবে।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. দেবতা বা দেব-দেবী বলতে কাদের বোঝানো হয়? দেব-দেবীর মাধ্যমে ঈশ্বরের চারটি গুণের প্রকাশ সম্পর্কে সংৰেপে লেখ।

উত্তর : সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের গুণ বা ৰমতা যখন আকার রূ প পায় তখন তাদের দেবতা বা দেব-দেবী বলে।

দেব-দেবীর মাধ্যমে ঈশ্বরের চারটি গুণের প্রকাশ :

i. ব্রহ্মা : ঈশ্বর ব্রহ্মারূ পে সৃষ্টি করেন।
ii. বিষ্ণু : ঈশ্বর বিষ্ণুরূ পে লালন-পালন করেন।
iii. সরস্বতী : ঈশ্বর সরস্বতীরূ পে জ্ঞান দান করেন।
iv. দুর্গা : ঈশ্বর দুর্গার মাধ্যমে শক্তির প্রকাশ ঘটান।

২. ভগবান শ্রীবিষ্ণুর কয়টি অবতার? তাঁর শেষ অবতার সম্পর্কে সংৰেপে বর্ণনা দাও।

উত্তর : ভগবান শ্রীবিষ্ণুর অবতার দশটি। তাঁর শেষ অবতার হলো কল্কি অবতার। পৃথিবীতে এখনও তাঁর আগমন ঘটে নাই। তিনি কলি যুগের শেষ সময়ে আবির্ভূত হবেন। অন্যায় দমন করে শান্তি প্রতিষ্ঠাই হবে তার কাজ। তিনি অস্ত্র হিসেবে খড়্গ ব্যবহার করবেন। এর সাহায্যে তিনি অত্যাচারী ব্যক্তিদের হত্যা করে শান্তি প্রতিষ্ঠা করবেন।

৩. শ্রীকৃষ্ণের বড় ভাই কোন যুগে অবতীর্ণ হন? তাঁর সম্পর্কে চারটি বাক্য লেখ।

উত্তর : শ্রীকৃষ্ণের বড় ভাই বলরাম দ্বাপর যুগে অবতীর্ণ হন। তাঁর সম্পর্কে চারটি বাক্য হলো –

(i) তিনি গদাযুদ্ধে শ্রেষ্ঠ বীর।
(ii) তিনি লাঙল বা হল আকৃতির অস্ত্র দিয়ে যুদ্ধ করতেন।
(iii) তাকে বলা হয় হলধর।
(iv) তিনি অত্যাচারীকে শাস্তি দিতেন।

৪. অবতার বলতে কী বুঝায়? অবতার কয়জন? যে কোনো একজন অবতার সম্পর্কে বর্ণনা দাও। [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর : অশুভ শক্তিকে পরাজিত করে ধর্ম, শান্তি প্রতিষ্ঠা করার জন্য ঈশ্বর যখন পৃথিবীতে অবতরণ করেন তখন তাকে অবতার বলে।

অবতার ১০ জন।

নিচে বুদ্ধ অবতার সম্পর্কে বর্ণনা করা হলো :

খ্রিষ্টপূর্ব ষষ্ঠ শতকে মানুষের মধ্য থেকে হিংসা, নীচতা দূর করতে শ্রীবিষ্ণু রাজা, শুদ্ধোদনের পুত্ররূ পে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর নাম রাখা হয় গৌতম। পরে তিনি 'বোধি' অর্থাৎ বিশেষ জ্ঞান লাভ করে গৌতম বুদ্ধ নামে পরিচিত হন। তিনি অহিংসার বাণী প্রচার করে মানুষকে শান্তির পথ দেখান। তাঁর ধর্মের মূল কথা ছিল, 'জীবসেবা' এবং 'অহিংসা পরম ধর্ম।' তিনি জীবসেবা ও অহিংসার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখেছেন।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৫. দেবাশীষ জীবসেবা করে আনন্দ পায়। প্রতিবেশী কারোর প্রতি তার কোনো হিংসা নেই। কোন অবতারের সাথে দেবাশীষের সাদৃশ্য রয়েছে? উক্ত দেবতা সম্পর্কে ৪টি বাক্য লেখ।

উত্তর : অবতার গৌতম বুদ্ধের সাথে দেবাশীষের সাদৃশ্য রয়েছে। গৌতম বুদ্ধ সম্পর্কে ৪ টি বাক্য নিচে লেখা হলো:

i. শ্রীবিষ্ণু খ্রিষ্টপূর্বে ষষ্ঠ শতকে গৌতম নামে রাজা শুদ্ধোদনের পুত্ররূ পে জন্ম গ্রহণ করনে।
ii. গৌতম বিশেষ জ্ঞান লাভ করে গৌতম বুদ্ধ নামে পরিচিতি পান।
iii. তিনি অহিংসার বাণী প্রচার করে মানুষকে শান্তির পথ দেখান।
iv. তাঁর ধর্মের মূল কথা ছিল 'জীবসেবা' এবং 'অহিংসা' পরম ধর্ম।

৬. বর্তমান সময়ে চারদিকে অধর্ম সয়লাব করেছে। ধর্ম সংস্থাপনে বর্তমান সময়ে তুমি কোন অবতারকে আশা করবে? তাঁর চারটি বৈশিষ্ট্য লেখ।

উত্তর : ধর্ম সংস্থাপনে বর্তমান সময়ে আমি শ্রীবিষ্ণুর কল্কীরূপে অবতীর্ণ হওয়াকে আশা করি। তাঁর অর্থাৎ কল্কি অবতারের ৪টি বৈশিষ্ট্য :

i. কল্কি অবতার জীবের দুঃখ দূর করার জন্য কাজ করবেন।
ii. তাঁর হাতে থাকবে খড়্গ।
iii. তিনি খড়্গ দিয়ে অত্যাচারী ব্যক্তিদের হত্যা করবেন।
iv. তাঁর প্রচেষ্টায় দুষ্টের দমন হবে এবং পৃথীবীতে ধর্মের বিস্তার ঘটবে।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : উপাসনা ও প্রার্থনা

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ঈশ্বর নিরাকার, তবে তিনি —— হতে পারেন।
২। নিয়মিত উপাসনা করা আমাদের ——।
৩। পদ্মাসন ও —— উপাসনার জন্য বিশেষ উপযোগী।
৪। প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের নিকট কিছু ——।
৫। প্রার্থনা করার সময় দেহ ও মন—— থাকা প্রয়োজন।

উত্তর : ১। সাকার **২।** কর্তব্য **৩।** সুখাসন **৪।** চাওয়া **৫।** পবিত্র

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

১। মন্ত্র ও শ্লোক শুদ্ধভাবে আবৃত্তি করা হয়	দীনতার ভাব থাকতে হবে।
২। উপাসনা মানুষকে সৎপথে	সাকার উপাসনা।
৩। প্রার্থনার সময় মনে	প্রার্থনা করার সময়।
৪। ঈশ্বরকে ব্রহ্মজ্ঞানে উপাসনা করাই	পরিচালিত করে।
৫। বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রতিমায় আরাধনা করা	পূজা করা হয়।
	নিরাকার উপাসনা।

উত্তর :

১। মন্ত্র ও শ্লোক শুদ্ধভাবে আবৃত্তি করা হয় **প্রার্থনা করার সময়।**
২। উপাসনা মানুষকে সৎপথে **পরিচালিত করে।**
৩। প্রার্থনার সময় মনে **দীনতার ভাব থাকতে হবে।**
৪। ঈশ্বরকে ব্রহ্মজ্ঞানে উপাসনা করাই **নিরাকার উপাসনা।**
৫। বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রতিমায় আরাধনা করা **সাকার উপাসনা।**

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

১। উপাসনা কিসের অঙ্গ?
ক. মনের খ. দেহের
✓গ. ধর্মের ঘ. কর্মের

২। উপাসনা কয় প্রকার?
✓ক. দুই প্রকার খ. চার প্রকার
গ. ছয় প্রকার ঘ. আট প্রকার

৩। উপাসনা একটি–
ক. সাপ্তাহিক কর্ম খ. পাৰিক কর্ম
গ. মাসিক কর্ম ✓ঘ. নিত্যকর্ম

৪। উপাসনা করলে–
✓ক. দেহ ও মন পবিত্র হয় খ. জনবল বাড়ে
গ. মান-সম্মান বাড়ে ঘ. শরীর সুস্থ হয়

৫। গাব তোমার সুরে, দাও সে বীণাযন্ত্র– কথাটি কে বলেছেন?
ক. নরেন্দ্রনাথ খ. সত্যেন্দ্রনাথ
✓গ. রবীন্দ্রনাথ ঘ. দ্বিজেন্দ্রনাথ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। উপাসনা কাকে বলে?
উত্তর : যেসব কর্মের মধ্য দিয়ে আমরা ঈশ্বরকে স্মরণ, আরাধনা করে থাকি তাকেই বলা হয় উপাসনা।

২। নিরাকার উপাসনা কাকে বলে?
উত্তর : নিরাকার উপাসনা হলো নিজ অন্তরে ঈশ্বরকে অনুভব করা এবং মনে মনে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করা।

৩। সাকার উপাসনা কাকে বলে?
উত্তর : সাকার অর্থ যার আকার বা রূ প আছে। আকার বা রূ পের মাধ্যমে ঈশ্বরের আরাধনা করাই সাকার উপাসনা।

৪। উপাসনার দুটি আসনের নাম লেখ।
উত্তর : উপাসনার দুটি আসনের নাম হলো পদ্মাসন ও সুখাসন।

৫। কীভাবে প্রার্থনা করতে হয়?
উত্তর : দেহ ও মন পবিত্র অবস্থায় দীনতার ভাব নিয়ে করজোড়ে ঈশ্বরের নিকট পার্থনা করতে হয়।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। উপাসনার অর্থ কী? সাকার ও নিরাকার উপাসনার বর্ণনা দাও। [প্রা.শি.স.প.–২০১৪]

উত্তর : উপাসনার অর্থ হলো ঈশ্বরকে স্মরণ করা। একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরকে ডাকা। ঈশ্বরের আরাধনা করা।

সাকার ও নিরাকার উপাসনার বর্ণনা :

সাকার উপাসনা : আকার বা রূ পের মাধ্যমে ঈশ্বরের আরাধনা করাই হলো সাকার উপাসনা। বিভিন্ন দেব-দেবী; যেমন– ব্রহ্মা, বিষ্ণু, কালী, দুর্গা প্রভৃতি ঈশ্বরের সাকার রূ প। এদের আরাধনা বা পূজা করার মাধ্যমে ঈশ্বরের উপাসনা করা হয়।

নিরাকার উপাসনা : নিরাকার উপাসনায় ঈশ্বরের ধ্যান করা হয়। ঈশ্বরের নাম মনে মনে উচ্চারণ করে নিজ অন্তরে ঈশ্বরকে অনুভব করা হয়, তাঁর নাম কীর্তন করা হয় এবং স্তব স্তুতি করে তাঁর নিকট প্রার্থনা করা হয়।

২। উপনিষদ থেকে প্রদত্ত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি সরলার্থসহ লেখ।

উত্তর : উপনিষদ থেকে প্রদত্ত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি হলো :

যুক্ত্বায় মনসা দেবান্
সুবর্ষতো ধিয়া দিবম্।
বৃহজ্জ্যোতি করিষ্যতঃ
সবিতা প্রসুবাতি তান্ ॥
(শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ, ২/৩)

সরলার্থ : সূর্যদেব আমার মনকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করবন। পরমাত্মা অভিমুখী ইন্দ্রিয়গুলোকে জ্ঞানের দ্বারা সেই পরমাত্মাকে উপলব্ধি করার শক্তি দিন।

৩। আমরা উপাসনা করব কেন?– ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : উপাসনা অর্থ ঈশ্বরকে স্মরণ করা। ঈশ্বরের আরাধনা করা। ধর্মের অনুসারী হিসেবে আমাদের সকলেরই ঈশ্বরের উপাসনা করা উচিত। উপাসনার ফলে ভক্ত ঈশ্বরকে সাকার রূ পে কাছে পায়। উপাসনা আমাদেরকে সৎ পথে পরিচালিত করে। মন্দ কাজ থেকে দূরে রাখে। ভালো কাজের প্রতি উৎসাহ প্রদান করে। এসব কারণে আমরা নিয়মিত উপাসনা করব।

৪। প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা কী?

উত্তর : প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের নিকট কিছু চাওয়া। তিনি করবণাময়। তাঁর দয়ার উপরই আমাদের সবকিছু নির্ভর করে। তাই প্রার্থনার মাধ্যমে আমরা ঈশ্বরের নিকট আবেদন জানাই। নিজের এবং অন্যের মঙ্গল কামনার

জন্য আমরা ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করি। বিপদ থেকে মুক্তি কিংবা কোনো কিছুর শুরবতে আমরা তাঁর নিকট প্রার্থনা করি। সকল ভালো কাজে সফলতার জন্য আমরা ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করি। এককথায়, সবকিছুর জন্যই প্রার্থনা প্রয়োজন। কেননা সবকিছু ঈশ্বরের ইচ্ছার উপর নির্ভরশীল।

৫। তোমার পাঠ্য পুস্তকে উলিৱখিত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের বাংলা প্রার্থনামূলক কবিতাটি লেখ।

উত্তর : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের বাংলা প্রার্থনামূলক কবিতা:

গাব তোমার সুরে দাও সে বীণাযন্ত্র
শুনব তোমার বাণী দাও সে অমর মন্ত্র।
করব তোমার সেবা দাও সে পরম শক্তি
চাইব তোমার মুখে দাও সে অচল ভক্তি ॥
সইব তোমার আঘাত দাও সে বিপুল ধৈর্য,
বইব তোমার ধ্বজা দাও সে অটল স্থৈর্য।

(সংৰেপিত)

[গীতাবিতান (পূজাপর্ব, গান–৯৭)]

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

উপাসনা

১. উপাসনার অর্থ কী? ক
ক ঈশ্বরকে স্মরণ করা খ ধর্মগ্রন্থ পাঠ করা
গ উপবাস করা ঘ ধর্মযুদ্ধে অংশ নেওয়া

২. নীরবে ঈশ্বরে নাম উচ্চারণ করাকে কী বলে? খ
ক ধ্যান খ জপ গ কীর্তন ঘ স্তব

৩. সরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ বা গুণগান করার নাম কী? গ
ক ধ্যান খ জপ গ কীর্তন ঘ স্তব

৪. ঈশ্বরের স্তব করা হয় কীভাবে? খ
ক তাঁকে প্রণাম করে
খ তাঁর নাম প্রশংসা করে উচ্চারণ করে
গ তাঁর নামে ভোগ দিয়ে
ঘ দেবীকে স্মরণ করে

৫. একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের চিন্তা করার নাম কী? গ
ক জপ খ কীর্তন গ ধ্যান ঘ প্রার্থনা

সাকার উপাসনা

৬. যার আকার বা রূ প আছে তাকে বলে – ক
ক সাকার খ উপাসনা গ নিরাকার ঘ শেরাক

নিরাকার উপাসনা

৭. প্রতিদিন কতবার উপাসনা করতে হয়? খ
ক ২ বার খ ৩ বার গ ৪ বার ঘ ৫ বার

৮. উপাসনা কত প্রকার? ক
ক ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫

প্রার্থনা

৯. ঈশ্বরের নিকট কিছু চাওয়াকে কী বলে? ক
ক প্রার্থনা খ পুরস্কার গ তিরস্কার ঘ সম্মান

১০. প্রার্থনার সময় মনে কেমন ভাব থাকতে হবে? ক
ক দীনতার খ বিনয়ের গ পবিত্রতার ঘ শুদ্ধতার

১১. এ বিশ্বের সর্বময় কর্তা কে? খ
ক গৌতমবুদ্ধ খ ঈশ্বর
গ শিব ঘ রাবণ

১২. নীরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকে কী বলে? গ
ক ধ্যান খ মগ্ন গ জপ ঘ কীর্তন

১৩. সরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকে বলে– খ
ক স্তুতি খ কীর্তন গ পূজা ঘ স্তব

১৪. প্রশংসা সহকারে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকে কী বলে? ঘ
ক জপ খ প্রার্থনা গ আরাধনা ঘ স্তব

মন্ত্র, শ্লোক ও প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতা

১৫. স্তব করলে আমাদের মন কেমন হয়? খ
ক বিনয়ী খ পবিত্র
গ শুদ্ধ ঘ কোনোটিই নয়

➲ যোগ্যতামূলক

শিখনফল : উপাসনা সম্পর্কে জানতে পারব।

১৬. সৌমিত্র প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে উপাসনা করার মাধ্যমে – গ
ক ঈশ্বরকে পূজা করে খ শ্রীকৃষ্ণের পূজা করে
গ ঈশ্বরকে স্মরণ করে ঘ দেবীকে স্মরণ করে

১৭. তুমি সন্ধ্যায় ঈশ্বরের উপাসনা করে থাক। এজন্য তোমার দেহমনে প্রয়োজন – ঘ
ক সুস্থতা খ শক্তি গ শান্তি ঘ পবিত্রতা

১৮. ঈশ্বরের নিকট উপাসনার সময় তোমার উপযোগী আসন কোনটি? খ
ক পদ্মাসন ও সবাসন খ পদ্মাসন ও সুখাসন
গ শবাসন ও দেহাসন ঘ গোমুখাসন ও পদ্মাসন

১৯. তোমার মা প্রতিদিন দেব–দেবীর মন্ত্র পাঠ করে। তিনি কোন দিকে মুখ করে বসেন? গ
ক দৰিণ বা পূর্ব দিকে খ দৰিণ বা পশ্চিম দিকে
গ উত্তর বা পূর্ব দিকে ঘ উত্তর বা পশ্চিম দিকে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. উপাসনার সময় আমরা কী করি?

উত্তর : উপাসনার সময় আমরা ঈশ্বরের প্রশংসা করি। তাঁর আশীর্বাদ প্রার্থনা করি।

২. ঈশ্বরের তিনটি সাকার রূ পের উদাহরণ দাও।

উত্তর : ঈশ্বরের তিনটি সাকার রূ প হলো– দুর্গা, সরস্বতী এবং শিব।

৩. ঈশ্বর বা দেব-দেবীর স্তব করাকে কী বলে?

উত্তর : ঈশ্বর বা দেব-দেবীর স্তব করাকে ধর্মের অঙ্গ বলে।

৪. ধর্মপালনের অন্যতম প্রধান অঙ্গ বা পদ্ধতি কী?

উত্তর : ধর্মপালনের অন্যতম প্রধান অঙ্গ বা পদ্ধতি হলো উপাসনা।

৫. উপাসনার সময় কীভাবে বসতে হয়?

উত্তর : উপাসনার সময় সোজা হয়ে উত্তর বা পূর্ব দিকে মুখ করে বসতে হয়।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. উপাসনা অর্থ কী? উপাসনার চারটি পদ্ধতি লেখ।

উত্তর : উপাসনা অর্থ ঈশ্বরকে স্মরণ করা, ঈশ্বরের আরাধনা করা। উপাসনার চারটি পদ্ধতি হলো :

i. একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের চিন্তা করা। একে ধ্যান বলে।
ii. নীরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করা। একে জপ বলে।
iii প্রশংসা সহকারে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করা। একে স্তুতি বলে।
iv. সরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ বা গুণগান করা। একে কীর্তন বলে।

➲ যোগ্যতামূলক

২. তোমার মা প্রতিদিন উপাসনা করেন? এরূ প কার্যের পাঁচটি উপকার লেখ।

উত্তর : উপাসনার পাঁচটি উপকার হলো –

১. দেহ-মন পবিত্র হয়।
২. ঈশ্বরের কৃপা লাভ করা যায়।
৩. সকলের মঙ্গল কামনা করা হয়।
৪. ঈশ্বরের আশীর্বাদ পাওয়া যায়।
৫. সৎ ও ধার্মিক হওয়া যায়।

৩. তুমি কীভাবে ঈশ্বরের প্রার্থনা কর এ সম্পর্কে পাঁচটি বাক্য লেখ।

উত্তর : আমি যেভাবে ঈশ্বরের প্রার্থনা করে থাকি তা হলো –

১. প্রার্থনার সময় দেহ ও মন পবিত্র রাখি।
২. করজোড়ে প্রার্থনা করে থাকি।
৩. মনে দীনতার ভাব প্রকাশ করে থাকি।
৪. নিজেকে দাস হিসেবে উপস্থাপন করি।
৫. মন্ত্র ও শ্লোকগুলো শুদ্ধভাবে আবৃত্তি করে থাকি।

৪. স্তুতি কাকে বলে? হিন্দুধর্মাবলম্বীরা কেন ঈশ্বরের স্তুতি করেন এ সম্পর্কে চারটি বাক্য লেখ।

উত্তর : আমরা বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে ঈশ্বরের প্রশংসা করি, তাঁর নাম উচ্চারণ করি, এভাবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকেই স্তুতি বলে।

স্তুতি সম্পর্কে নিচে চারটি বাক্য লেখা হলো :

i) স্তুতির মাধ্যমে আমরা ঈশ্বরের আশীবার্দ লাভ করি।
ii) ঈশ্বরের প্রশংসার মাধ্যমে নিজের মনকে প্রফুল্ল রাখি।
iii) ঈশ্বরের নিকট শক্তি প্রার্থনা করি।
iv) সকলের কল্যাণ কামনা করি।

তৃতীয় অধ্যায়
হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরবষ ও মহীয়সী নারী

প্রথম পরিচ্ছেদ : হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। —— বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম।
২। পৌরাণিক যুগে অনেক নতুন —— আবির্ভাব ঘটে।
৩। প্রতিদিন নিয়ম মেনে যে কাজ করা হয় তাকে বলে ——।
৪। নিত্যকর্মের ফলে —— শেখা যায়।
৫। —— রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি কিছুই নেই।
৬। যাঁরা মোৰলাভ করতে চান তাঁরা —— সবাইকে ভালোবাসেন।

উত্তর : ১. জ্ঞানকাণ্ডের **২.** দেব-দেবীর **৩.** নিত্যকর্ম **৪.** নিয়মানুবর্তিতা **৫.** স্বর্গে **৬.** ব্রহ্মজ্ঞানে

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

১। হিন্দুধর্মের আরেক নাম	লীন হয়।
২। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন	সনাতন ধর্ম।
৩। ব্রহ্ম, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, কালী প্রভৃতি	নিরাকার।
৪। নিত্যকর্মের ফলে যে-কোনো কাজে পুরোপুরি	পৌরাণিক দেবতা।
৫। আত্মার জীর্ণদেহ ত্যাগ করে নতুন দেহ ধারণ করাকে বলে	মনোযোগ দেওয়া যায়।
৬। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে জীবকে	নবজন্ম।
৭। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে জীব পরম ব্রহ্মে	পুনর্জন্ম লাভ করতে হয়।
	জন্মান্তর।
	অশেষ ৰমতাধর।

উত্তর :

১। হিন্দুধর্মের আরেক নাম **সনাতন ধর্ম।**
২। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন **নিরাকার।**
৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, কালী প্রভৃতি **পৌরাণিক দেবতা।**
৪। নিত্যকর্মের ফলে যে-কোনো কাজে পুরোপুরি **মনোযোগ দেওয়া যায়।**
৫। আত্মার জীর্ণদেহ ত্যাগ করে নতুন দেহ ধারণ করাকে বলে **জন্মান্তর।**
৬। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে জীবকে **পুনর্জন্ম লাভ করতে হয়।**
৭। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে জীব পরম ব্রহ্মে **লীন হয়।**

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

১। **'স'-এর স্থলে 'হ' উচ্চারণ করতেন কারা?**
✓ক. পারসিকরা খ. গ্রিকরা
গ. আফগানরা ঘ. তুর্কিরা

২। **আত্মারূপে সকল জীবের মধ্যে কে বিরাজমান?**
ক. দেবতা খ. জীবন
✓গ. ব্রহ্ম ঘ. দেবী

৩। **বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম কী ছিল?**
ক. নামকীর্তন ✓খ. যাগ-যজ্ঞ
গ. পূজা-পার্বণ ঘ. জীবসেবা

৪। **রাত্রিকৃত্যে কী বলে ঘুমাতে যেতে হয়?**
ক. জগদীশ্বর খ. নারায়ণ
গ. বিষ্ণু ✓ঘ. পদ্মনাভ

৫। **আত্মার নতুন দেহ ধারণ করাকে কী বলে?**
✓ক. জন্মান্তর খ. নবজন্ম
গ. ইহজন্ম ঘ. পরজন্ম

৬। **ইন্দ্রের রাজধানীর নাম কী?**
ক. দেবলোক ✓খ. সুরলোক
গ. অমরাবতী ঘ. অমরলোক

৭। **হিন্দুধর্মের মূল লৰ্য কী?**
ক. ভোগ খ. ত্যাগ
গ. স্বর্গলাভ ✓ঘ. মোৰলাভ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। **সনাতন শব্দের অর্থ কী?**
উত্তর : সনাতন শব্দের অর্থ চিরন্তন, চিরস্থায়ী, নিত্য। যা ছিল, আছে ও থাকবে তাই সনাতন।

২। **চারজন বৈদিক দেবতার নাম লেখ।**
উত্তর: চারজন বৈদিক দেবতা হলো – ইন্দ্র, বরবণ, যম, মিত্র।

৩। **নিত্যকর্ম কয়প্রকার ও কী কী?**
উত্তর : নিত্যকর্ম ছয় প্রকার। প্রকারগুলো হলো– প্রাতঃ কৃত্য, পূর্বাহ্নকৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সায়াহ্নকৃত্য ও রাত্রিকৃত্য।

৪। **জন্মান্তর কাকে বলে?**
উত্তর : আত্মার জীর্ণ শরীর ত্যাগ করে নতুন শরীর ধারণ করাকেই জন্মান্তর বলে।

৫। **ভালো কাজ কী? তার ফলে কী হয়?**
উত্তর : জীবে দয়া করা, পরনিন্দা না করা, পরচর্চা না করা, পরের উপকার করা, মিথ্যা না বলা ইত্যাদি হচ্ছে ভালো কাজ।
ভালো কাজের ফলে পুণ্য হয়।

৬। **মোৰ কাকে বলে?**
উত্তর : 'মোৰ' শব্দের অর্থ মুক্তি। জন্মান্তর বা পুনর্জন্মের আবর্ত থেকে ঈশ্বর বা পরমাত্মা বা পরম ব্রহ্মের সঙ্গে জীবাত্মার মিলনই হলো মোৰ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। **হিন্দুধর্মের সংৰিপ্ত বর্ণনা দাও।**
উত্তর : হিন্দুধর্মের প্রাচীন নাম সনাতন ধর্ম। 'সনাতন' শব্দের অর্থ চিরন্তন, চিরস্থায়ী, নিত্য। যা ছিল, আছে ও থাকবে– তা-ই সনাতন। কতিপয় চিরন্তন ভাবনা-চিন্তার

উপর ভিত্তি করে এ ধর্মের উৎপত্তি। তাছাড়া হিন্দুধর্ম নির্দিষ্ট কোনো সময়ে একক কারো দ্বারা প্রবর্তিত নয়। একাধিক মুনি-ঋষির সমন্বিত চিন্তার ফল এটি। কালের পরিবর্তনের সঙ্গে-সঙ্গে এর আচার-আচরণগত অনেক পরিবর্তন হয়েছে। তবে মৌলিক তত্ত্বের কোনো পরিবর্তন হয়নি। বেদ হিন্দুধর্মের মূল ভিত্তি। এ কারণে হিন্দুধর্মকে বৈদিক ধর্মও বলা হয়।

২। বেদের কয়টি কাণ্ড? এ সম্পর্কে সংৰিপ্ত বর্ণনা দাও।

উত্তর : বেদ হিন্দুধর্মের মূল ভিত্তি। বেদের দুটি অংশ। প্রত্যেক অংশকে বলা হয় কাণ্ড। বেদ দুটি অংশে বা দুই কাণ্ডে বিভক্ত– জ্ঞানকাণ্ড ও কর্মকাণ্ড। জ্ঞানকাণ্ডের বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম সম্পর্কে জ্ঞান। ব্রহ্ম নিরাকার। আবার আত্মারূপে তিনি সকল জীবের মধ্যে বিরাজমান। কর্মকাণ্ডে আছে বিভিন্ন যাগ-যজ্ঞের কথা। বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম ছিল যাগ-যজ্ঞ।

৩। পৌরাণিক যুগের হিন্দুধর্ম সম্পর্কে বর্ণনা কর।

উত্তর : বৈদিক যুগের পরে আসে পৌরাণিক যুগ। এ সময় মানুষ যাগ-যজ্ঞের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে পূজা-পার্বণ করতে থাকে। তখন অনেক নতুন দেব-দেবীর আবির্ভাব ঘটে। যেমন– ব্রহ্মা, দুর্গা, কালী, কার্তিক, গণেশ, লক্ষ্মী, সরস্বতী প্রভৃতি। বিভিন্ন পুরাণে এদের বর্ণনা আছে। সেই অনুযায়ী এদের মূর্তি তৈরি করে পূজা করা হয়। পূজার মধ্য দিয়ে এদের কাছে সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ইত্যাদি কামনা করা হয়।

৪। নিত্যকর্ম কী? যে-কোনো তিনটি নিত্যকর্মের বর্ণনা দাও।

উত্তর : নিত্যকর্ম ধর্মচর্চার একটি অঙ্গ। এজন্য প্রতিদিন নিয়ম মেনে কিছু কর্ম করতে হয়। তাকেই বলে নিত্যকর্ম। নিত্যকর্ম ছয় প্রকার, যথা : প্রাতঃকৃত্য, পূর্বাহ্নকৃত, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সায়াহ্নকৃত্য ও রাত্রিকৃত্য।

তিনটি নিত্যকর্মের বর্ণনা :

প্রাতঃকৃত্য : সূর্যোদয়ের কিছু আগে ঘুম থেকে উঠতে হয়। তারপর বিছানায় বসে পূর্ব বা উত্তরমুখী হয়ে ঈশ্বর বা দেব-দেবীকে স্মরণ করে মন্ত্র পাঠ করতে হয়।

পূর্বাহ্নকৃত্য : প্রাতঃকৃত্যের পরে এবং মধ্যাহ্ন বা দুপুরের পূর্ব পর্যন্ত যে-সকল কাজ করা হয় তা-ই পূর্বাহ্নকৃত্য। এ সময় প্রার্থনা ও পূজা করে দিনের অন্যান্য কাজ-কর্ম করতে হয়।

মধ্যাহ্নকৃত্য : দুপুরের কাজ খাওয়া ও বিশ্রাম। এটাই মধ্যাহ্নকৃত্য।

৫। জন্মান্তর কাকে বলে? এ সম্পর্কে সংৰেপে ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : হিন্দুধর্মমতে আত্মা অমর। মানুষের দেহের মৃত্যু ঘটে কিন্তু আত্মার মৃত্যু নাই। দেহের মৃত্যু ঘটলে আত্মা নতুন দেহ ধারণ করে। একেই জন্মান্তর বলে।

জন্মান্তরের সঙ্গে কর্মফলের একটা ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে। খারাপ কর্ম করলে খারাপ ফল। ভালো কর্ম করলে ভালো ফল। কর্ম অনুযায়ী জীবের পরবর্তী জন্ম হবে। খারাপ কর্মে খারাপ জন্ম, ভালো কর্মে ভালো জন্ম। আবার এ জন্মের ফল আগামী জন্মে তাকে ভোগও করতে হবে। এভাবে পাপ থেকে পরিপূর্ণ মুক্তি না হওয়া পর্যন্ত জীবাত্মা পুনঃপুন জন্মগ্রহণ করে।

৬। পাপ-পুণ্য ও স্বর্গ-নরক বলতে কী বোঝ?

উত্তর : পাপ-পুণ্য : পাপ হচ্ছে খারাপ কাজের ফল। জীবহত্যা, পরনিন্দা, মিথ্যা বলা ইত্যাদি হলো খারাপ কাজ। অপরদিকে পুণ্য হচ্ছে ভালো কাজের ফল। পরনিন্দা না করা, পরচর্চা না করা, মিথ্যা কথা না বলা ইত্যাদি হচ্ছে ভালো কাজ।

স্বর্গ-নরক : স্বর্গ দেবতাদের বাসস্থান। সেখানে অনন্ত সুখ। যারা পুণ্যের কাজ করবেন তারা স্বর্গে যাবেন। অপরদিকে নরক ভীষণ কষ্টের জায়গা। মৃত্যুর পর পাপীরা নরকে যায়।

৭। মোৰলাভের আকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য বর্ণনা কর।

উত্তর : মোৰলাভের আকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য :

যাঁরা মোৰলাভ করতে চান, তাঁরা কখনো অপরের ৰতি করেন না। তাঁরা কাউকে হিংসা করেন না। কারো বিরুদ্ধে তাঁদের কোনো বিদ্বেষ থাকে না। ব্রহ্মজ্ঞানে তাঁরা সবাইকে ভালোবাসেন। নিজের ৰতি হলেও অপরের উপকার করেন। সবাইকে আপনার মনে করেন। তাঁদের কোনো লোভ-মোহ থাকে না।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

ভূমিকা

১. হিন্দু শব্দের উৎপত্তি কাদের দ্বারা? ঘ

ক ভারতীয়দের খ আর্যদের
গ পাকিস্তানিদের ঘ ইরানিদের

২. হিন্দুধর্মের আরেক নাম – খ

ক মানব ধর্ম খ সনাতন ধর্ম
গ বৈষ্ণব ধর্ম ঘ লৌকিক ধর্ম

৩. হিন্দুধর্মের মূল ভিত্তি কী? খ

ক মোৰলাভ খ বেদ
গ ব্রহ্ম ঘ ভারত

৪. হিন্দুধর্মের প্রাচীন নাম– ক

ক সনাতন খ বাস্তব
গ নিত্য ঘ প্রাচীন

৫. হিন্দুস্তানের অধিবাসীদের কী নামে ডাকা হয়? খ

ক সিন্ধু খ হিন্দু
গ ব্রহ্ম ঘ দেবী

৬. বৈদিক যুগের পরবর্তী যুগ কোনটি? গ

ক ত্রেতা যুগ খ দ্বাপর যুগ
গ পৌরাণিক যুগ ঘ সত্য যুগ

নিত্যকর্ম

৭. নিত্যকর্ম কয় প্রকার? গ

ক ২ খ ৪
গ ৬ ঘ ৭

৮. সায়াহ্ন মানে কী? ঘ

ক রাত খ ভোর
গ দুপুর ঘ সন্ধ্যা

৯. নিত্যকর্মের ফলে কী হয়? খ

ক ধর্মীয় জ্ঞান লাভ হয়
খ শরীর ও মন সুস্থ থাকে
গ পাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়

ঘ স্বর্গ লাভ করা যায়

১০. নিত্যকর্মের কোন কৃত্যে বিশ্রাম নেওয়া উচিত? ক
ক মধ্যাহ্নকৃত্য খ সায়াহ্নকৃত্য
গ পূর্বাহ্নকৃত্য ঘ রাত্রিকৃত্য

১১. নিত্যকর্মের ফলে আমরা কী শিখতে পারি? গ
ক ব্যায়াম খ উপাসনা
গ নিয়মানুবর্তিতা ঘ মন্ত্র

জন্মান্তর ও কর্মফল

১২. কোনটি হিন্দুধর্মের প্রধান আদর্শ? ক
ক জগতের কল্যাণ খ মোৰলাভ
গ বেদ ঘ পূজা-পার্বণ

১৩. সকাম কর্মের ফলে কী হয়? ক
ক পুনর্জন্ম খ মোৰলাভ
গ আত্মার মৃত্যু ঘ জগতের কল্যাণ

মোক্ষ ও জগতের কল্যাণ [পৃষ্ঠা—৩৫]

১৪. 'মোৰ' শব্দের অর্থ কী? খ
ক মোহ খ মুক্তি
গ কল্যাণ ঘ পরমাত্মা

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

১৫. রতন তার প্রিয় কলমটি বন্ধুকে দেবে বলে প্রতিজ্ঞা করল। কিন্তু পরবর্তীতে সে সেটি দিল না। এতে কী প্রকাশ পায়? খ
ক বন্ধুকে কষ্ট দিল খ বিশ্বাস ভঙ্গ করল
গ প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করল ঘ বন্ধুকে ধোকা দিল

১৬. তুমি শরীর ভালো রাখার জন্য সায়াহ্নের পূর্ব পর্যন্ত খেলাধুলা, ব্যায়াম করে থাক। এ সময়টাকে বলে— গ
ক প্রাতঃকৃত্য খ পূর্বাহ্নকৃত
গ অপরাহ্নকৃত্য ঘ সায়াহ্নকৃত

১৭. সন্ধ্যার পর রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত তোমার কাজকে কী বলা হবে? খ
ক সন্ধ্যাকৃত্য খ রাত্রিকৃত্য
গ প্রাতঃকৃত্য ঘ পদ্মনাভ

১৮. তুমি রাতে আহারের পর ভগবানের কোন নাম বলে ঘুমাতে যাও? ঘ
ক গণেশ খ সরস্বতী
গ কার্তিক ঘ পদ্মনাভ

১৯. তোমার বাবা জীবে দয়া করে, অন্যের উপকার করে, মিথ্যা বলে না। মৃত্যুর পর তিনি কোথায় যাবেন? ক
ক স্বর্গে খ নরকে
গ মঙ্গালে ঘ তীর্থে

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. হিন্দু শব্দের উৎপত্তি কাদের দ্বারা?
উত্তর : হিন্দু শব্দের উৎপত্তি পারসিকদের দ্বারা।

২. ভারতবর্ষের অন্য নাম কী?
উত্তর : ভারতবর্ষের অন্য নাম হিন্দুস্তান।

৩. যাগ-যজ্ঞের কথা কোথায় আছে?
উত্তর : যাগ-যজ্ঞের কথা আছে বেদের কর্মকাণ্ডে।

৪. হিন্দুধর্মমতে ঘুমানোর পূর্বে কী বলতে হয়?
উত্তর : ঘুমানোর পূর্বে ভগবানের এক নাম 'পদ্মনাভ' বলতে হয়।

৫. পাঁচজন পৌরাণিক দেবতার নাম লেখ।
উত্তর : পাঁচজন পৌরাণিক দেবতা হলেন ব্রহ্মা, দুর্গা, কালী, সরস্বতী, গণেশ।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ **সাধারণ**

১. হিন্দুধর্মমতে আত্মা কী? 'আত্মা অমর'– কথাটি ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : হিন্দুধর্মমতে, আত্মা হলো সর্বশক্তিমান ব্রহ্ম এর একটি রূ প। তিনি আত্মা হিসেবে সকল জীবের মধ্যে বিরাজমান।

হিন্দুধর্ম বিশ্বাস করে আত্মা অমর। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, "মানুষ যেমন জীর্ণ বস্ত্র পরিত্যাগ করে নতুন বস্ত্র পরিধান করে, আত্মাও তেমনি জীর্ণ শরীর ত্যাগ করে নতুন শরীর ধারণ করে।" অর্থাৎ দেহের মৃত্যু আছে কিন্তু আত্মার মৃত্যু নাই। আত্মা অমর।

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

২. দাদার পরামর্শ অনুযায়ী নিত্যকর্ম শুরব করার ফলে তুমি যেসব উপকার পেয়েছ তা পাঁচটি বাক্যে লেখ।
উত্তর : দাদার পরামর্শ অনুযায়ী নিত্যকর্ম শুরব করার ফলে আমি যেসব উপকার পেয়েছি তা হলো –

১. নিয়মানুবর্তিতা শিখেছি।
২. সময়ের কাজ সময়ে করতে পারি।
৩. শরীর মন ভালো থাকে।
৪. কাজে পুরোপুরি মনোযোগ দেওয়া যায়।
৫. ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি আসে।

৩. মোৰ শব্দের অর্থ কী? জীবনে মোৰ লাভের জন্য তোমার করণীয় সম্পর্কে ৪টি বাক্য লেখ।
উত্তর : মোৰ শব্দের অর্থ হলো মুক্তি। পরম ব্রহ্মের সাথে জীবাত্মার মিলনই হলো মুক্তি বা মোৰ।
জীবনে মোৰ লাভের জন্য আমার করণীয় সম্পর্কে নিচে ৪টি বাক্য লেখা হলো :
i) জীবনে কাউকে কষ্ট দিব না।
ii) ব্রহ্ম জ্ঞানে সবাইকে ভালোবাসব।
iii) নিজের ৰতি হলেও অন্যের উপকার করব।
iv) অন্যের উন্নতিতে আনন্দ লাভ করব।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : ধর্মগ্রন্থ

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। বিভিন্ন মুনি-ঋষি —— বাণীসমূহ দর্শন করেছেন।
২। —— শুধু ব্রহ্ম সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।
৩। —— বেদভিত্তিক হিন্দুধর্ম ও সমাজের নানা কথা বলা হয়েছে।
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা মহাভারতের —— একটি অংশ।
৫। —— শুনে বনের পশুরাও হিংসা ভুলে গেল।

উত্তর : ১। বেদের **২।** উপনিষদে **৩।** পুরাণে **৪।** ভীষ্মপর্বের **৫।** হরিনাম

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

১। বেদের এক নাম	দেবী পুরাণে।
২। বৃহদারণ্যক একটি	কথা বলা হয়েছে।
৩। দুর্গার বর্ণনা আছে	আত্মার।
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় অমরত্বের	শ্রীহরির সাৰাৎ লাভ।
৫। ধ্রুবের একমাত্র লৰ্য ছিল	উপনিষদ।
	শ্রবতি।
	যোদ্ধার।

উত্তর :
১। বেদের এক নাম **শ্রবতি।**
২। বৃহদারণ্যক একটি **উপনিষদ।**
৩। দুর্গার বর্ণনা আছে **দেবী পুরাণে।**
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় অমরত্বের **কথা বলা হয়েছে।**
৫। ধ্রুবের একমাত্র লৰ্য ছিল **শ্রীহরির সাৰাৎ লাভ।**

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

১। বেদ কয়খানা?
ক. তিন ✓খ. চার
গ. পাঁচ ঘ. ছয়

২। বেদের যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে তাকে কী বলে?
✓ক. ব্রাহ্মণ খ. উপনিষদ
গ. আরণ্যক ঘ. সংহিতা

৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের মাহাত্ম্য কোথায় প্রাধান্য পেয়েছে?
ক. বেদে খ. রামায়ণে
✓গ. পুরাণে ঘ. মহাভারতে

৪। ফলাকাঙ্ক্ষাহীন কর্মকে কী বলে?
ক. সকাম কর্ম খ. সুকর্ম
গ. দুষ্কর্ম ✓ঘ. নিষ্কাম কর্ম

৫। মায়ের কথায় ধ্রুব কার শরণ নিয়েছেন?
✓ক. হরির খ. কৃষ্ণের
গ. রামের ঘ. শিবের

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। বেদের এক নাম শ্রবতি হলো কেন?
উত্তর : অতীতে শিষ্যরা গুরুর কাছ থেকে শুনে শুনে বেদ মনে রাখতেন তাই এর নাম হয়েছে শ্রবতি।

২। আরণ্যক কী? দুটি আরণ্যকের নাম লেখ।
উত্তর : যা অরণ্যে রচিত তাই আরণ্যকে। এর বিষয় ধর্ম-দর্শন। দুটি আরণ্যকের নাম হলো– ঐতরেয় আরণ্যক ও শতপথ আরণ্যক।

৩। মূল পুরাণ কয়খানা? দুটি মূল পুরাণের নাম লেখ।
উত্তর : মূল পুরাণ ১৮ খানা। দুটি মূল পুরাণ হলো– বিষ্ণুপুরাণ ও শিবপুরাণ।

৪। গীতা কী?
উত্তর : গীতা হলো ধর্মগ্রন্থ। এটি মহাভারতের ভীষ্মপর্বের একটি অংশ।

৫। উত্তানপাদের কয়জন স্ত্রী ছিলেন? তাদের নাম লেখ।
উত্তর : উত্তানপাদের দুইজন স্ত্রী ছিলেন। তাদের নাম হলো– সুনীতি এবং সুরুচি।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। চার বেদের সংৰিপ্ত বর্ণনা দাও।
উত্তর : হিন্দুদের প্রধান ধর্মগ্রন্থ বেদ বা বেদ সংহিতা। বেদ চারটি। যথা : ঋগ্বেদ সংহিতা, যজুর্বেদ সংহিতা, সামবেদ সংহিতা ও অথর্ববেদ সংহিতা।

ঋগ্বেদ সংহিতা– এতে রয়েছে দেবতাদের স্তুতি ও প্রার্থনামূলক মন্ত্র। এগুলো পদ্যে রচিত এক ধরনের কবিতা।

যজুর্বেদ সংহিতা– এতে যে মন্ত্রগুলো রয়েছে সেগুলো যজ্ঞের সময় উচ্চারণ করা হয়।

সামবেদ সংহিতা– এর মন্ত্রগুলো গানের মতো। দেবতাদের উদ্দেশ্যে এগুলো সুর দিয়ে গাওয়া হয়।

অথর্ববেদ সংহিতা– এতে চিকিৎসা বিজ্ঞান, বাস্তুবিদ্যা (গৃহ নির্মাণ) ইত্যাদিসহ জীবনের অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

২। ব্রাহ্মণ কী? সংৰেপে বর্ণনা কর।
উত্তর : বেদের যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং যজ্ঞে মন্ত্রের ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে, তাকে বলে ব্রাহ্মণ। ব্রাহ্মণ গদ্যে রচিত। ঐতরেয়, কৌষীতকি, শতপথ প্রভৃতি উলেৱখযোগ্য ব্রাহ্মণ গ্রন্থ।

৩। উপনিষদের সংৰিপ্ত বর্ণনা দাও।
উত্তর : উপনিষদ হিন্দুধর্মের একটি ধর্মগ্রন্থ। এর আলোচ্য বিষয় ব্রহ্ম। ব্রহ্মের আরেক নাম পরমাত্মা। তিনি নিরাকার। প্রত্যেক জীবের মধ্যে তিনি বর্তমান। তাকে বলে জীবাত্মা। এ অর্থে জীবও ব্রহ্ম। ব্রহ্মই সবকিছুর মূলে। তাই উপনিষদে ব্রহ্ম সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। ঈশ, কেন, শ্বেতাশ্বতর, বৃহদারণ্যক প্রভৃতি উলেৱখযোগ্য উপনিষদ।

৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা সম্পর্কে সংৰেপে বর্ণনা কর।
উত্তর : শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা মহাভারতের ভীষ্মপর্বের একটি অংশ। একে গীতাও বলা হয়। এতে ১৮টি অধ্যায় আছে। কুরুৰেত্রের যুদ্ধের প্রাক্‌কালে বিপৰের আত্মীয়স্বজনদের দেখে অর্জুন যুদ্ধ করতে চাইলেন না। তখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে অনেক উপদেশ দেন। সেটাই গীতা। মহাভারতের অংশ হলেও গুরুত্বের কারণে এটি পৃথক গ্রন্থের মর্যাদা পেয়েছে।

৫। ধ্রুব কীভাবে হরিকে পেল?
উত্তর : ধ্রুব মাকে খুব শ্রদ্ধা করতো। তাই মায়ের আদেশ অনুযায়ী সে হরিকে ডাকতে লাগল। একদিন সে সবার অলৰ্ক্ষ্যে বাড়ি থেকে বের হয়ে গেল। পথে যাকে দেখে তাকেই

হরির কথা জিজ্ঞেস করে। এভাবে হরিনাম করতে-করতে সে এক গভীর বনে ঢুকে পড়ল। ধ্রুব একমনে হরিকে ডেকেই চলেছে। তার একমাত্র লৰ্য শ্রীহরির সাৰাৎ লাভ করা। বালক ধ্রুবের এই একাগ্রতা দেখে শ্রীহরির মন গলে গেল। তিনি ধ্রুবের কাছে এসে দেখা দিলেন।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. হিন্দুধর্মের প্রধান ধর্মগ্রন্থ কোনটি? (খ)
ক মহাভারত খ বেদসংহিতা
গ শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা ঘ উপনিষদ

২. বেদ কার বাণী? (ক)
ক ঈশ্বরের খ দেবতার
গ ব্রাহ্মণের ঘ মুনি-ঋষির

৩. বেদের মন্ত্রগুলোকে চার ভাগে ভাগ করেন কে? (গ)
ক রামদেব খ শ্যামদেব
গ ব্যাসদেব ঘ শাক্যমুনি

৪. বেদের কোন অংশ যজ্ঞের সময় উচ্চারণ করা হয়? (ঘ)
ক ঋগ্বেদ খ অথর্ববেদ
গ সামবেদ ঘ যজুর্বেদ

৫. পুরাণ শব্দের অর্থ কোনটি? (ক)
ক প্রাচীন খ ধর্মগ্রন্থ
গ দেবতার উপাখ্যান
ঘ রাজা ও ঋষিদের বংশ পরিচয়

৬. ফলের আশা না করে কর্ম করাকে কী বলে? (ঘ)
ক সকাম কর্ম খ ফলপ্রসূ কর্ম
গ ফলহীন কর্ম ঘ নিষ্কাম কর্ম

৭. হরিভক্ত ধ্রুবের উপাখ্যানটি কোন গ্রন্থের? (ঘ)
ক গীতা খ উপনিষদ
গ মহাভারত ঘ পুরাণ

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৮. ধ্রুব উপাখ্যান থেকে তুমি কোন শিৰা পাবে? (ক)
ক পিতা-মাতাকে শ্রদ্ধা করার
খ বন্ধুদের সাথে ঝগড়া করার
গ শিৰককে সালাম দিবার
ঘ বড়দের সম্মান করার

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. ধর্মগ্রন্থে কার কথা থাকে?
উত্তর : ধর্মগ্রন্থে ঈশ্বরের কথা থাকে।

২. 'বেদ' এর নাম কেন বেদসংহিতা রাখা হয়েছে?
উত্তর : বিভিন্ন মুনি-ঋষি বেদ এর বাণীসমূহ লিপিবদ্ধ করে সংহত করেছেন। তাই এর নাম রাখা হয়েছে বেদসংহিতা।

৩. দেবীপুরাণে কোন দেবীর বর্ণনা আছে?
উত্তর : দেবীপুরাণে দেবী দুর্গার বর্ণনা আছে।

৪. হিন্দুধর্মে 'পুরাণ' বলতে কী বোঝানো হয়েছে?
উত্তর : হিন্দুধর্মে পুরাণ বলতে ঐ ধর্মগ্রন্থকে বোঝানো হয়েছে যেখানে সৃষ্টি ও দেবতার উপাখ্যান, ঋষি ও রাজাদের বংশ-পরিচয় প্রভৃতি আলোচনা করা হয়েছে।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. ধর্মগ্রন্থে গীতার পুরো নাম কী? এই গ্রন্থে কোন কোন বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে?
উত্তর : গীতার পুরো নাম শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা। গীতা হচ্ছে সব শাস্ত্রের সার। এতে যে বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে তা হলো :
–দুর্বলতা পরিহার;
–ঈশ্বরের নামে সকল কর্ম করা;
–নিষ্কাম কর্ম করা;
–অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়াই করা;
–শ্রদ্ধাবান ও সংযমী হওয়া।

২. বেদ কার বাণী? বেদ কয়টি ও কী কী? ঋগ্বেদ সম্পর্কে সংৰেপে বর্ণনা দাও।
উত্তর : বেদ ঈশ্বর বা ভগবানের বাণী।
বেদ চারটি। যেমন– ১. ঋগ্বেদ সংহিতা, ২. যর্জুবেদ সংহিতা, ৩. সামবেদ সংহিতা ও ৪. অর্থববেদ সংহিতা।

ঋগ্বেদ সংহিতা : ঋগ্বেদ সংহিতায় রয়েছে দেবতাদের স্তুতি ও প্রার্থনামূলক মন্ত্র। এগুলো পদ্যে রচিত এক ধরনের কবিতা।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৩. বিমল এমন একটি ধর্মগ্রন্থ চর্চা করে যার বাণীসমূহ বিভিন্ন মুনি-ঋষিগণ দর্শন করেছেন। বর্ণিত ধর্মগ্রন্থের নাম কী? তুমি কেন গ্রন্থটি চর্চা করবে? দৈনন্দিন জীবনে উক্ত গ্রন্থের তিনটি প্রায়োগিক দিক উলেৱখ কর।
উত্তর : বর্ণিত ধর্মগ্রন্থের নাম বেদ। জীবনের সার্বিক মঙ্গলের জন্য আমি বেদ পাঠ করব।
দৈনন্দিন জীবনে বেদের তিনটি প্রায়োগিক দিক :
i. আমরা প্রার্থনার সময় ঋগ্বেদ সংহিতার বিভিন্ন মন্ত্র পাঠ করি।
ii. আমরা প্রত্যহ সামবেদ সংহিতার মন্ত্রগুলো দেবতাদের উদ্দেশ্যে সুর দিয়ে গাই।
iii. অথর্ববেদ সংহিতার মন্ত্রসমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞান, গৃহ নির্মাণ ইত্যাদি বিষয়ে প্রয়োগ করে থাকি।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ : মহাপুরষ ও মহিয়সী নারী

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। যাঁরা আজীবন জগতের উপকার করে যান, তাঁরাই হলেন ——— ও মহীয়সী নারী।
২। মাদারীপুর ছিল ——— একটি বিখ্যাত কেন্দ্র।
৩। স্বামী প্রণবানন্দ প্রতিষ্ঠিত আশ্রমের নাম ———।
৪। মার্গারেটকে শান্তি দেয় ——— ধর্মমত।
৫। রবীন্দ্রনাথ মার্গারেটের নাম দিয়েছিলেন ———।

উত্তর : ১। মহাপুরষ ২। বিপরবীদের ৩। ভারত সেবাশ্রম ৪। বেদান্তের ৫। লোকমাতা

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

১। মহাপুরবষ ও মহীয়সী নারীদের	সংযমী ও পরিশ্রমী।
২। বিনোদ ছিলেন খুবই	একমাত্র লৰ্য জগতের কল্যাণ।
৩। স্বামী প্রণবানন্দ	একজন ধর্মপ্রচারক।
৪। মার্গারেটের পিতা স্যামুয়েল ছিলেন	অস্পৃশ্যতাকে ঘৃণা করতেন।
৫। ভগিনী নিবেদিতা স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য	জীবনী সুন্দর। সাহসী ও শক্তিমান। দার্জিলিং যান।

উত্তর :
১। মহাপুরবষ ও মহীয়সী নারীদের **জীবনী সুন্দর।**
২। বিনোদ ছিলেন খুবই **সংযমী ও পরিশ্রমী।**
৩। স্বামী প্রণবানন্দ **অস্পৃশ্যতাকে ঘৃণা করতেন।**
৪। মার্গারেটের পিতা স্যামুয়েল ছিলেন **একজন ধর্মপ্রচারক।**
৫। ভগিনী নিবেদিতা স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য **দার্জিলিং যান।**

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

১। স্বামী প্রণবানন্দের প্রকৃত নাম কী?
✓ক. বিনোদ খ. আনন্দ
গ. সদানন্দ ঘ. বিবেকানন্দ

২। বিনোদের সেবাকাজে খুশি হয়ে কে প্রশংসা করেছিলেন?
ক. আচার্য জগদীশচন্দ্র বসু
খ. বিজ্ঞানী সত্যেন্দ্রনাথ বসু
✓গ. আচার্য প্রফুলর চন্দ্র রায়
ঘ. কবিগুরব রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

৩। ভগিনী নিবেদিতার জন্মস্থান কোথায়?
ক. স্কটল্যান্ডে ✓খ. আয়ারল্যান্ডে
গ. লন্ডনে ঘ. সুইজারল্যান্ডে

৪। বিবেকানন্দ কত খ্রিষ্টাব্দে লন্ডনে আসেন?
✓ক. ১৮৯৩ খ. ১৮৯৪
গ. ১৮৯৫ ঘ. ১৮৯৬

৫। নিবেদিতার মৃত্যু হয় কোথায়?
ক. কোলকাতায় খ. বেলুড়ে
গ. দৰিণেশ্বরে ✓ঘ. দার্জিলিং-এ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংৰেপে উত্তর দাও :

১। বিনোদের পিতা বিষ্ণুচরণ ভূঁইয়া কী করতেন?
উত্তর : বিনোদের পিতা বিষ্ণুচরণ ভূঁইয়া রাজা সূর্যকান্ত রায়ের অধীনে বাজিতপুর জমিদারির নায়েবের পদে চাকরি করতেন।

২। বিনোদ কেমন ছিলেন? তিনি বন্ধুদের নিয়ে কী করেছিলেন?
উত্তর : বিনোদ সংযমী ও পরিশ্রমী ছিলেন। তিনি বন্ধুদের নিয়ে আশ্রম গড়েছিলেন।

৩। বিনোদের নাম 'স্বামী প্রণবানন্দ' হয় কখন এবং কীভাবে?
উত্তর : বিনোদ ১৯২৪ খিষ্টাব্দের জানুয়ারি মাসে স্বামী গোবিন্দানন্দ গিরি মহারাজের নিকট সন্ন্যাস ধর্মে দীৰা নেন। তখন তাঁর নতুন নাম হয় স্বামী প্রণবানন্দ।

৪। আচার্য প্রফুলর চন্দ্র রায় বিনোদের প্রশংসা করেছিলেন কেন?
উত্তর : ১৯২১ খ্রিষ্টাব্দে বিনোদ দুর্ভিৰ আক্রান্ত সুন্দরবন অঞ্চলে পাঁচশত কর্মী নিয়ে দুর্ভিৰপীড়িতদের মধ্যে খাবার বিতরণ করেন। তাঁর একাজে খুশি হয়ে আচার্য প্রফুলর চন্দ্র রায় তাঁর উচ্চ প্রশংসা করেন।

৫। চার্চের কর্তৃপৰের সঙ্গে মার্গারেটের বিরোধ বাধে কেন?
উত্তর : চার্চের একটি নিয়ম নিয়ে মার্গারেটের সাথে চার্চের বিরোধ হয়। নিয়মটি হলো– 'যারা চার্চে এসে উপাসনা করবে, কেবল তারাই চার্চের সাহায্য পাবে।' মার্গারেট এটা মানতে পারেননি। তাঁর মতে দুঃস্থ, নিপীড়িত সবাই চার্চের সুযোগ-সুবিধা পাবে। কিন্তু কর্তৃপৰ তা মানেননি।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। বিনোদকে কেন ব্রিটিশ পুলিশ গ্রেফতার করেছিল?
উত্তর : মাদারীপুর ছিল স্বদেশী আন্দোলনের বিপরবীদের একটি বিখ্যাত কেন্দ্র। বিপরবী পূর্ণদাস ছিলেন এ অঞ্চলের নেতা। তিনি বিনোদের সংগঠনশক্তির কথা শুনে তাঁর সঙ্গে সাৰাৎ করতে আসেন। বিনোদও এগিয়ে আসেন স্বাধীনতা সংগ্রামীদের সংঘবদ্ধ করার জন্য। ঢাকা, বরিশাল, চট্টগ্রাম প্রভৃতি জেলা থেকে বিপরবীমন্ত্রে দীৰিত ছেলেরা আসতে থাকে বিনোদের আশ্রমে। ক্রমে ব্যাপারটি চারদিকে প্রচারিত হয়ে যায়। তাই ব্রিটিশ পুলিশ একদিন বিনোদকে গ্রেফতার করে।

২। তীর্থস্থানে পাণ্ডাদের অত্যাচার বন্ধে বিনোদ কী করেছিলেন?
উত্তর : তীর্থস্থানে পাণ্ডাদের অত্যাচার বন্ধে বিনোদ সেবাশ্রম প্রতিষ্ঠা করেন। যা পরবর্তীকালে সমগ্র ভারতবর্ষে 'ভারত সেবাশ্রম' নামে খ্যাতি লাভ করে। এর মাধ্যমে তিনি বিভিন্ন প্রকার সেবা প্রদান করতে থাকেন। তীর্থযাত্রীরা যাতে নির্বিঘ্নে তাঁদের ক্রিয়াকর্ম করতে পারেন, তার ব্যবস্থা করেন।

৩। বিবেকানন্দের সঙ্গে মার্গারেটের সাৰাৎ হয় কখন এবং কীভাবে?

উত্তর : ১৮৯৫ খ্রিস্টাব্দে বিবেকানন্দ লন্ডন আসেন হিন্দুধর্ম ও দর্শন সম্পর্কে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য। তাঁর বক্তৃতা শুনতে অনেক দার্শনিক ও ধর্মানুরাগী ছুটে আসেন তাঁর কাছে। একদিন মার্গারেটও এলেন তাঁর বক্তৃতা শুনতে। এভাবেই ১৮৯৫ খ্রিস্টাব্দে বিবেকানন্দের সঙ্গে মার্গারেটের সাৰাৎ হয়।

৪। নারীশিৰার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন?

উত্তর : নারী শিৰার জন্য গুরুর নির্দেশে তিনি কোলকাতার বাগবাজারে একটি বালিকা বিদ্যালয় স্থাপন করেন। তাঁর শিৰা-পদ্ধতি ছিল চিত্তাকর্ষক। তিনি গল্পের ছলে ছাত্রীদের শিৰা দিতেন। রামায়ণ-মহাভারত থেকে সীতা, সাবিত্রী, গান্ধারী প্রভৃতি মহীয়সী নারীদের জীবনী খুব যত্নসহকারে তাদের শেখাতেন।

৫। ভারতের স্বাধীনতার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন?

উত্তর : ভারতকে ভগিনী নিবেদিতা 'ধাত্রী দেবতা' রূপে গ্রহণ করেছিলেন। তাই পরাধীন ভারতের দুঃখ, দারিদ্র্য, অশিৰা, কুসংস্কার দেখে তাঁর প্রাণ কেঁদে ওঠে। তিনি ভারতের স্বাধীনতা অর্জনের কথা ভাবতে থাকেন। তখন ভারতের মুক্তির জন্য যাঁরা সংগ্রাম করতেন, তিনি তাঁদের উৎসাহ দিতেন এবং সাহায্য করতেন। ১৯০৫ খ্রিষ্টাব্দে বারাণসীতে অনুষ্ঠিত জাতীয় কংগ্রেসে তিনি বিলেতি দ্রব্য বর্জনের জোরালো আহ্বান জানান।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

স্বামী প্রণবানন্দ

১. বিনোদ কোন দেবতার ভক্ত ছিলেন? ⓖ
ⓚ বিষ্ণু ⓚ ব্রহ্মা
ⓖ শিব ⓖ কৃষ্ণ

২. বিনোদ ছোটবেলা থেকেই কী সাধনার অভ্যাস করেন? ⓚ
ⓚ ওঙ্কার ⓚ হুংকার ⓖ কঙ্কম ⓖ ডংকার

৩. মাদারীপুর অঞ্চলে স্বদেশী আন্দোলনের নেতা ছিলেন কে? ⓚ
ⓚ বিপ্লবী বীপ্রদাস ⓚ বিপ্লবী পূর্ণদাস
ⓖ বিপ্লবী স্বামী প্রণবানন্দ ⓖ বিপ্লবী হরিপাল

৪. সুন্দরবন অঞ্চলে দুর্ভিৰ হয় কত খ্রিষ্টাব্দে? ⓚ
ⓚ ১৯২১ ⓚ ১৯২২
ⓖ ১৯২৩ ⓖ ১৯২৪

৫. বিনোদ সন্ন্যাস ধর্মে দীৰা নেন কত খ্রিষ্টাব্দে? ⓚ
ⓚ ১৯২৩ ⓚ ১৯২৪
ⓖ ১৯২৫ ⓖ ১৯২৬

৬. প্রণবানন্দ কিভাবে মানুষের মধ্যে নৈতিক ও আধ্যাত্মিক ভাব জাগিয়ে তোলার কথা বলতেন? ⓖ
ⓚ ধর্মের মাধ্যমে ⓚ পবিত্রতার মাধ্যমে
ⓖ শিৰার মাধ্যমে ⓖ সেবাশ্রমের মাধ্যমে

ভগিনী নিবেদিতা

৭. ভগিনী নিবেদিতা কত খ্রিষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন? ⓚ
ⓚ ১৮৬৫ ⓚ ১৮৬৭
ⓖ ১৮৬৬ ⓖ ১৮৬৮

৮. ভগিনী নিবেদিতা শিৰার্থীদের কীভাবে শিৰা দিতেন? ⓖ
ⓚ শাসনের মাধ্যমে ⓚ স্নেহের মাধ্যমে
ⓖ চিত্তাকর্ষক পদ্ধতিতে ⓖ জোরপূর্বক

৯. ভগিনী নিবেদিতা কত খ্রিষ্টাব্দে ইংল্যান্ড থেকে ভারতে চলে আসেন? ⓚ
ⓚ ১৮৯৬ ⓚ ১৮৯৭
ⓖ ১৮৯৮ ⓖ ১৮৯৯

১০. কে মার্গারেটের নাম দেন নিবেদিতা? ⓖ
ⓚ স্বামী প্রণবানন্দ ⓚ রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর
ⓖ স্বামী বিবেকানন্দ ⓖ স্বামী গোবিন্দানন্দ

১১. ভগিনী নিবেদিতা আগে কী নামে পরিচিত ছিলেন? ⓖ
ⓚ মাদার তেরেসা ⓚ কৃত্তিকা
ⓖ মার্গারেট ⓖ হেনরিটা খেসা

১২. নিচের কোন বইটি মার্গারেটের লেখা? ⓚ
ⓚ কালী ⓚ ইন্ডিয়াস রিলিজিয়ন
ⓖ দ্য স্পিরিট ⓖ দ্য হিন্দুস

১৩. স্বামী প্রণবানন্দ কত খ্রিষ্টাব্দে মারা যান? ⓖ
ⓚ ১৯৪০ ⓚ ১৯৪২
ⓖ ১৯৪১ ⓖ ১৯৪৩

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল: মহৎ ব্যক্তিদের গুণাবলি অনুসরণ করতে পারব।

১৪. তুমি ভগিনী নিবেদিতার আদর্শ অনুসরণ করতে চাও। এৰেত্রে তোমার করণীয়– ⓖ
ⓚ নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া
ⓚ ধর্মীয় বক্তৃতা চর্চা করা
ⓖ দেশের প্রতি আনুগত্য প্রকাশ করা
ⓖ জনসেবায় আত্মনিয়োগ করা

১৫. ক এবং খ এলাকার মধ্যে সহযোগিতার ভাব গড়ে তুলতে হবে। এজন্য স্বামী প্রণবানন্দের কোন নির্দেশ পালনযোগ্য? ⓖ
ⓚ নৈতিক চর্চা করা
ⓚ আধ্যাত্মিক ভাব জাগিয়ে তোলা
ⓖ মিলন-মন্দির প্রতিষ্ঠা করা
ⓖ সনাতন আদর্শ লালন করা

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. প্রণবানন্দ প্রথম ও প্রধান কাজ কী হবে বলে ঠিক করেছিলেন।

উত্তর : হিন্দুদের তীর্থসমূহ সংস্কার করা তাঁর প্রথম ও প্রধান কাজ হবে বলে প্রণবানন্দ ঠিক করেছিলেন।

২. ভগিনী নিবেদিতার লেখা ৩টি বইয়ের নাম লেখ।

উত্তর : ভগিনী নিবেদিতার লেখা ৩টি বই হলো– 'কালী', 'দ্যা মাদার', 'দ্যা মাস্টার অ্যাজ আই স হিম'।

৩. ভগিনী নিবেদিতা কত খ্রিস্টাব্দে বিলেতি দ্রব্য বর্জনের ডাক দিয়েছিলেন?

উত্তর : ভগিনী নিবেদিতা ১৯০৫ খ্রিস্টাব্দে বিলেতি দ্রব্য বর্জনের ডাক দিয়েছিলেন।

৪. ভগিনী নিবেদিতার পূর্ব নাম কী ছিল?

উত্তর : ভগিনী নিবেদিতার পূর্ব নাম ছিল মার্গারেট এলিজাবেথ নোবল।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ সাধারণ

১. স্বামী প্রণবানন্দ প্রতিষ্ঠিত সেবাশ্রমের নাম কী? ভক্তদের মাঝে প্রচারিত তাঁর ৪টি দর্শন উলেৱখ কর।

উত্তর : স্বামী প্রণবানন্দ প্রতিষ্ঠিত সেবাশ্রমের নাম ভারত সেবাশ্রম।

ভক্তদের মাঝে প্রচারিত স্বামী প্রণবানন্দের ৪টি শিৰা :

i. শিৰার মাধ্যমে নৈতিক ও আধ্যাত্মিক ভাব জাগিয়ে তোলা।
ii. সকলের মাঝে সহযোগিতার ভাব গড়ে তোলা।
iii. সনাতন আদর্শে সংগঠিত হওয়া।
iv. আহারে, বিহারে ও আলাপ সংযম করা।

২. নারীশিৰার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন? সংৰেপে লেখ।

উত্তর : নিবেদিতা নারীশিৰা বিস্তারের জন্য কলকাতার বাগবাজারে একটি বালিকা বিদ্যালয় স্থাপন করেন।তিনি রামায়ণ মহাভারত থেকে মহীয়সী নারীদের জীবনী খুব যত্নসহকারে তাদের শেখাতেন। নারীরা যাতে মহীয়সী নারীদের কার্যক্রম থেকে শিৰা অর্জন করে বাস্তবজীবনে প্রতিফলন ঘটাতে পারে। এভাবে ভগিনী নিবেদিতা অশিৰা ও কুসংস্কার থেকে ভারতকে মুক্ত করতে চেয়েছিলেন।

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

৩. ক্লাসে শিৰক ভগিনী নিবেদিতার জীবনী সম্পর্কে আলোচনা করলেন। তাঁর প্রকৃত নাম কী? তিনি কেন ভারতে চলে আসেন? তার শিৰা পদ্ধতি সম্পর্কে ৩টি বাক্যে লেখ।

উত্তর : ভগিনী নিবেদিতার প্রকৃত নাম মার্গারেট এলিজাবেথ নোবল।

তিনি বেদান্তের ধর্মমত চর্চার উদ্দেশ্যে ভারতে আসেন।

তার শিৰা পদ্ধতি হলো –

(i) শিৰা পদ্ধতি ছিল চিত্তাকর্ষক।
(ii) গল্পের ছলে শিৰা দিতেন।
(iii) রামায়ণ মহাভারত থেকে সীতা, সাবিত্রী, গান্ধারী প্রভৃতি মহীয়সী নারীদের জীবনী যত্নসহকারে শেখাতেন।

চতুর্থ অধ্যায়

ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সম্প্রীতি

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। সকল মানুষের মধ্যে রয়েছে ———।
২। মুসলমান ধর্মাবলম্বীরা উপাসনালয়কে বলেন ———।
৩। ধর্মীয় সাম্য আমাদের ——— করে।
৪। মানুষে-মানুষে কোনো ——— করা উচিত নয়।
৫। 'সবার উপরে ——— সত্য, তাহার উপরে নাই।'

উত্তর : ১. মনুষ্যত্ব **২.** মসজিদ **৩.** মমত্ববোধ জাগ্রত **৪.** পার্থক্য **৫.** মানুষ

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

১। ধর্মে-ধর্মে একটি পার্থক্য রয়েছে	গড।
	অদ্বিতীয়।
২। খ্রিস্টানেরা ঈশ্বরকে বলেন	উপাসনা পদ্ধতিতে।
৩। ঈশ্বর এক এবং	ভালোবাসা প্রদর্শন
৪। ধর্মে-ধর্মে মত ও পথের	করব।
বিভিন্নতা থাকলেও	দল বেঁধে চলব।
৫। সকল মানুষের প্রতি	ঈশ্বর কিন্তু এক।

উত্তর :

১। ধর্মে-ধর্মে একটি পার্থক্য রয়েছে **উপাসনা পদ্ধতিতে।**
২। খ্রিস্টানেরা ঈশ্বরকে বলেন **গড।**
৩। ঈশ্বর এক এবং **অদ্বিতীয়।**
৪। ধর্মে-ধর্মে মত ও পথের বিভিন্নতা থাকলেও **ঈশ্বর কিন্তু এক।**
৫। সকল মানুষের প্রতি **ভালোবাসা প্রদর্শন করব।**

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

১। মানুষে-মানুষে মিলের একটি সূত্র হলো–
ক. টাকা-পয়সা খ. জনবল
✓গ. মনুষ্যত্ব ঘ. রাজত্ব

২। কার আরেকটি নাম পার্থ?
ক. ভীমের ✓খ. অর্জুনের
গ. নকুলের ঘ. সহদেবের

৩। পার্থকে কে উপদেশ দিয়েছিলেন?
ক. যুধিষ্ঠির খ. দুর্যোধন
✓গ. শ্রীকৃষ্ণ ঘ. বলরাম

৪। সাধনার পথ–
ক. একটি খ. দুটি
গ. পাঁচটি ✓ঘ. বহু

৫। 'যত মত, তত পথ'– কথাটি কে বলেছেন?
ক. বিবেকানন্দ ✓খ. রামকৃষ্ণ
গ. সারদা দেবী ঘ. রানি রাসমণি

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। পৃথিবীতে প্রচলিত চারটি প্রধান ধর্মের নাম কী?
উত্তর : পৃথিবীতে প্রচলিত চারটি প্রধান ধর্মের নাম হলো– হিন্দু, বৌদ্ধ, খ্রিষ্ট ও ইসলাম।

২। যে আমাকে যেভাবে উপাসনা করে আমি তাকে সেভাবেই সন্তুষ্ট করি– এ কথাটি কে এবং কাকে বলেছিলেন?
উত্তর: প্রশ্নে উলিৱখিত কথাটি ভগবান শ্রীকৃষ্ণ পার্থকে (অর্জুন) বলেছিলেন।

৩। ধর্মীয় সাম্য রৰা করে চললে কী প্রতিষ্ঠিত হবে?
উত্তর : ধর্মীয় সাম্য রৰা করে চললে সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠিত হবে।

৪। মানুষ মানুষকে কীসের দৃষ্টিতে দেখবে?
উত্তর : মানুষ মানুষকে সমতার দৃষ্টিতে দেখবে।

৫। বিভিন্ন ধর্মের লোকেরা ঈশ্বরকে কী কী নামে ডাকে?
উত্তর : বিভিন্ন ধর্মের লোকেরা ঈশ্বরকে ভিন্ন ভিন্ন নামে ডেকে থাকে। যেমন– হিন্দুরা বলে ঈশ্বর, খ্রিস্টানরা বলে গড, মুসলমানরা বলে আলৱাহ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। সকল ধর্মের মূল কথা কী?
উত্তর : পৃথিবীতে বিভিন্ন ধর্ম আছে। এসব ধর্মের মত ও পথের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। পার্থক্য রয়েছে উপাসনার পদ্ধতিতেও। ধর্মমত ও উপাসনা পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য থাকলেও সকল ধর্মই এক ঈশ্বরের আরাধনা করে। সকল ধর্মের মূল উদ্দেশ্য একটাই। তা হলো নিজের মুক্তি এবং জীব ও জগতের মঙ্গল।

২। 'যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্। মম বর্ত্মানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥'–ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ পার্থকে (অর্জুন) বলেছেন– "যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্। মম বর্ত্মানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥" -এর অর্থ হলো যে আমাকে যেভাবে উপাসনা করে, আমি সেভাবেই তাকে সন্তুষ্ট করি। হে পার্থ (অর্জুন), মানুষ সকল প্রকারে আমার পথই অনুসরণ করে। অর্থাৎ আমরা যে ধর্মই অনুসরণ করি না কেন আমাদের সকলের গন্তব্য এক ঈশ্বর ভগবান শ্রীকৃষ্ণ।

৩। আমরা অন্য ধর্মের লোকদের সঙ্গে কেমন আচরণ করব?
উত্তর : আমরা অন্য ধর্মের লোকদের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করব। কে কোন ধর্মের, কোন জাতির, কোন বর্ণের তা বিচার করব না। আপদে-বিপদে, আনন্দ-উৎসবে সকলের সঙ্গে সম্প্রীতিপূর্ণ আচরণ করব। সকল ধর্মের মানুষকে আপন বলে ভাবব।

৪। ধর্মীয় সাম্য রৰার প্রয়োজনীয়তা কী?
উত্তর : কবি বড়ু চণ্ডিদাস বলেছেন, "সবার উপরে মানুষ সত্য, তাহার উপরে নাই।" সকল ধর্মের মানুষ একে অপরের ভাই। আর হিন্দুধর্ম বিশ্বাস করে সকল জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করে। তাই আমরা ধর্মীয় সাম্য

রৰা করে চলব। এতে আমরা সকলেই শান্তিতে জীবনযাপন করতে পারব। ফলে মানুষে মানুষে জেগে উঠবে মমত্ববোধ।

৫। 'সাধনার পথ বহু, কিন্তু ঈশ্বর এক।'– কথাটি বুঝিয়ে লেখ।

উত্তর : হিন্দুরা সৃষ্টিকর্তাকে ঈশ্বর বলেন, মুসলমানেরা বলেন আলরাহ, খ্রিষ্টানেরা বলেন গড। হিন্দুরা উপাসনালয়কে বলেন মন্দির, মুসলমানেরা বলেন মসজিদ, খ্রিষ্টানেরা বলেন গির্জা। সবাই একই সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করেন। ধর্মমত ও উপাসনা পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য থাকলেও ঈশ্বর এক এবং অদ্বিতীয়। সকল ধর্মই নিজের মুক্তি ও জীব ও জগতের মঙ্গল চায়। সুতরাং সাধনার পথ একটি নয়, বহু কিন্তু ঈশ্বর এক।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ **সাধারণ**

১. হিন্দুরা সৃষ্টিকর্তাকে কী বলেন? ⓑ
ⓚ গড ⓚ ঈশ্বর
ⓖ আলরাহ্ ⓖ বিষ্ণু

২. খ্রিষ্টানেরা উপাসনালয়কে কী বলেন? ⓖ
ⓚ মঠ ⓚ মসজিদ
ⓖ গির্জা ⓖ মন্দির

৩. জীবের মধ্যে ঈশ্বর কীরূ পে অবস্থান করেন? ⓖ
ⓚ দেবাতারূ পে ⓚ ভ্রমরূ পে
ⓖ মনরূ পে ⓖ আত্মারূ পে

৪. ধর্মীয় সাম্য বজায় রাখলে কী প্রতিষ্ঠিত হয়? ⓖ
ⓚ ভালোবাসা ⓚ শ্রদ্ধা
ⓖ অবজ্ঞা ⓖ সম্প্রীতি

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

৫. তোমার এলাকায় বিভিন্ন ধর্মের মানুষ বাস করেন। তাদের সাথে তুমি কেমন আচরণ করবে? ⓚ
ⓚ সম্প্রীতিপূর্ণ ⓚ অবজ্ঞাপূর্ণ
ⓖ এড়িয়ে চলব ⓖ সাম্প্রদায়িক

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. হিন্দুরা উপাসনালয়কে কী বলে?
উত্তর : হিন্দুরা উপাসনালয়কে বলে মন্দির।

২. সকল ধর্মের প্রতি কেন শ্রদ্ধা পোষণ করব?
উত্তর : সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধা পোষণ করব কেননা এর মধ্য দিয়ে সবার মাঝে সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠিত হবে।

৩. সকল ধর্মের মানুষ একে অপরের কী?
উত্তর : সকল ধর্মের মানুষ একে অপরের ভাই।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ **সাধারণ**

১. হিন্দুধর্মমতে ঈশ্বর কোথায় অবস্থান করেন? ঈশ্বরের অবস্থান বিষয়ক বিশ্বাসের ফলে কী হয়? এর মাধ্যমে কীভাবে সমাজে শান্তি প্রতিষ্ঠিত হবে?

উত্তর : হিন্দুধর্মমতে ঈশ্বর সকল জীবের অন্তরে বাস করেন।

ঈশ্বর সকল জীবের অন্তরে বাস করেন এই বিশ্বাস ধর্মীয় সাম্যবোধ জাগ্রত করার প্রধান সহায়ক।

এই বিশ্বাসের মাধ্যমে সবার মধ্যে পরস্পরের প্রতি সম্প্রীতি ও মমত্ববোধ জেগে উঠবে। ফলে সমাজে শান্তি বিরাজ করবে।

২. 'তুমি তাদের সকলের একমাত্র লৰ্য'– কে, কাদের একমাত্র লৰ্য?

উত্তর : ঈশ্বর হলেন সকলের একমাত্র লৰ্য। যেসব মানুষ বিভিন্ন কারণে সোজা-বাঁকা পথে নিজেদেরকে পরিচালিত করে তাদের লৰ্য হলো ঈশ্বর।

কারণ হলো :
১। সকল মানুষের রবচি ভিন্ন ও বৈচিত্র্যময়।
২। সকল মানুষ বিভিন্ন ধর্মের অনুসারী।
৩। সকল মানুষ বিভিন্ন উৎস থেকে নিজেকে পরিচালিত করে।

৩. ধর্মীয় সাম্য রৰার প্রয়োজনীয়তা কী? এ সম্পর্কে পাঁচটি বাক্য লেখ।

উত্তর : ধর্মীয় সাম্য রৰার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পাঁচটি বাক্য হলো :
i) ধর্মীয় সাম্য সমাজে শান্তি, শৃঙ্খলা রৰা করে।
ii) ধর্মীয় সাম্য বজায় রাখলে সমাজে সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠিত হয়।
iii) ধর্মীয় সাম্য বজায় রাখলে সমাজে শান্তি বজায় থাকে।
iv) মানুষে মানুষে মমত্ববোধ বৃদ্ধি পায়।
v) সর্বজীবে ঈশ্বর বিরাজমান বিশ্বাসে পৃথিবী শান্তিময় হয়।

➲ **যোগ্যতাভিত্তিক**

৪. আমরা সকল ধর্মের লোকদের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করব তা পাঁচটি বাক্যে ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : আমরা সকল ধর্মের লোকদের সাথে যেরূ প ব্যবহার করব তা পাঁচটি বাক্যে ব্যাখ্যা করা হলো –
i. কখনও নিজের সাথে অন্য ধর্মের লোকদের কোনো পার্থক্য করব না।
ii. সকল মানুষের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করব।
iii. সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধা পোষণ করব।
iv. সকল ধর্মের মানুষকে আপন বলে ভাবব।
v. আপদে-বিপদে, আনন্দ-উৎসবে সকলের সঙ্গে সম্প্রীতিপূর্ণ আচরণ করব।

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।** অজ্ঞা; **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 অবতাররূপে 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 আত্মারূপে 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 অঙ্গারূপে 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 আলৰাহ্, 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 শ্রীকৃষ্ণরূপে 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

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 রৰচির 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 চেয়েছিলেন	ব্রহ্মর্ষি হতে 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 গুরৰত্ব ব্যাখ্যা কর।**
উত্তর : অন্যের মঙ্গল করার মনোভাবকে পরোপকার বলা হয়। পরোপকারের গুরৰত্ব 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)

ⓚ শিষ্টাচার ⓚ পরমতসহিষ্ণুতা
ⓖ অহিংসা ⓖ সম্প্রতী

২. বড় হতে হলে আমাদের ——— হতে হবে। শূন্যস্থানে কোন শব্দটি উপযুক্ত? (খ)

ⓚ পরোপকারি ⓚ অহিংস
ⓖ শিষ্টাচারী ⓖ দেশপ্রেমিক

৩. কোন মানুষ বড় কাজ করতে পারে না? (ঘ)

ⓚ যে অন্যের অপকার করে
ⓚ যার মন ছোট
ⓖ যে মিথ্যা কথা বলে
ⓖ যে অন্যের দোষ চর্চা করে

বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম

৪. বিশ্বামিত্র কে ছিলেন? (ঘ)

ⓚ ব্রহ্মর্ষি ⓚ ব্রাহ্মণ ⓖ বশিষ্ঠের শিষ্য ⓖ ৰত্রিয় রাজা

৫. বশিষ্ঠ কে ছিলেন? (খ)

ⓚ বিশ্বামিত্রের গুরব ⓚ ব্রহ্মর্ষি ⓖ রাজর্ষি ⓖ দেবতা

৬. বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে কী দাবি করলেন? (গ)

ⓚ আশ্রম ⓚ ব্রহ্মর্ষি ⓖ কামধেনু
ⓖ ধন-সম্পদ

পরোপকার

৭. ঈশ্বরের সন্তুষ্টি লাভের উপায়– (ক)

ⓚ জীবের সেবা করা ⓚ জীবের সাহায্য করা
ⓖ দেশকে ভালোবাসা ⓖ অহিংসা চর্চা করা

৮. মনের প্রসারতা বৃদ্ধির উপায় কী?‘ (গ)

ⓚ সত্য কথা বলা ⓚ ভালো ব্যবহার করা
ⓖ পরের উপকার করা ⓖ ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি প্রদর্শন করা

৯. অন্যের মঙ্গল করার মনোভাবই হলো– (ঘ)

ⓚ দেশপ্রেম ⓚ পরমত সহিষ্ণুতা
ⓖ শিষ্টাচার ⓖ পরোপকার

ভীমের পরোপকার

১০. জীবে সেবা করলে কে সন্তুষ্ট হন? (ক)

ⓚ ঈশ্বর ⓚ ব্রহ্মর্ষি ⓖ বিষ্ণু ⓖ কৃষ্ণ

১১. কে বক রাৰসকে হত্যা করল? (খ)

ⓚ বিশ্বামিত্র ⓚ ভীম ⓖ ব্রাহ্মণ ⓖ বশিষ্ঠ

➲ যোগ্যতাভিত্তিক

১২. তুমি স্কুলে যাচ্ছ। পথিমধ্যে এক বয়স্ক মহিলা তোমার কাছে কিছু খাবার চাইল। তুমি কী করবে? (খ)

ⓚ স্কুলে চলে যাবে
ⓚ তোমার খাবারের একটা অংশ দিবে
ⓖ দাঁড়িয়ে থাকবে ⓖ কোনোটিই করবে না

১৩. ক্লাসে সকলে একসঙ্গে টিফিন খাচ্ছ। কিন্তু তোমার এক বন্ধু টিফিন নিয়ে আসেনি। এমতাবস্থায় তুমি কী করবে? (খ)

ⓚ টিফিন খাব না
ⓚ বন্ধুকে দিয়ে খাব
ⓖ বন্ধুকে আড়াল করে খেয়ে নেব
ⓖ 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)

ⓚ তাড়িয়ে দিবে ⓚ দরজা বন্ধ করে দিবে
ⓖ সেবা করে সুস্থ করে তুলবে
ⓖ 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 মঙ্গল 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 অমঙ্গল থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

২. পরোপকার কী? ৪টি বাক্যে পরোপকারের গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর
উত্তর : পরের মঙ্গল 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 পণ্ডিতেরা 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 মিষ্টান্ন জাতীয়

৭. 'বেশি খাবি তো কম খা' – উক্তিটি কে বলেছেন? গ
ক স্বামী প্রণবানন্দ খ স্বামী বিবেকানন্দ
গ শ্রী রামকৃষ্ণ ঘ আচার্য প্রফুল্ল 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 যোগব্যয়াম 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	অঙ্গা।
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 **অঙ্গা।**

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 অঙ্গা

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

➲ <u>সাধারণ</u>

১. **কী করলে অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখা যায়?**
ⓚ ঘুমালে ⓚ আসন ⓚ
ⓖ হাসি-খুশি থাকলে ⓖ আনন্দ

সর্বাঙ্গাসন

২. **চিৎ হয়ে শুয়ে দুই পা উপরে তুলে ধরা হয় কোন আসনে?** ⓚ
ⓚ ভুজুঙ্গাসনে ⓚ সর্বাঙ্গাসনে
ⓖ গোমুখাসনে ⓖ যোগাসনে

৩. **সর্বাঙ্গাসন কতবার করতে হয়?** ⓖ

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
ক শবাসন খ দেহাসন
গ ভুজুঙ্গাসন ঘ গোমুখাসন

■ সংক্ষিপ্ত 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. অঙ্গারাজ 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 মঙ্গলের 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 করবেন–

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 সংৰিপ্ত 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 গুরৰত্বপূর্ণ 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 কারৰকাজ। 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 সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।

উত্তর : ফাল্গুন মাসের শুক্লপৰের চতুর্দশী তিথিতে শ্রীকৃষ্ণের জীবনের একটি অবদান স্মরণ করে দোল উৎসব শুরৰ 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. পূর্বপুরুষদের 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 শুরৰ 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 সংশ্লিষ্ট? (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 সংখ্যাগরিষ্টতা 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

■ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. হিন্দু সংস্কৃতি বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : ধর্মক্ষেত্র, 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 উপলক্ষে কী আঁকা হয়?
উত্তর : পূজা-পার্বণ উপলক্ষে 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 উল্লেখ 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 চতুর্দশী 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 চতুর্দশী তিথিতে অনুষ্ঠিত উৎসব হলো দোলযাত্রা।
দোলযাত্রা উৎসবে আমার মতো ব্যক্তিরা যা যা করে থাকে:
i. দোলযাত্রার প্রথম পর্বে অসুরকে বিনাস করার লব্যে 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 কৃষ্ণপক্ষের (অপরপক্ষ) 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।