

► যোগ্যতাভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

১. শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস বলেছেন, “বেশি খাবি তো কম খা।”— একথাটির তাৎপর্য তোমার দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে প্রতিফলন ঘটাবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) উপবাসের মাধ্যমে
 - খ) পরিমিত আহার গ্রহণের মাধ্যমে
 - গ) বেশি খাবার গ্রহণ করে
 - ঘ) প্রচুর পানি পানের মাধ্যমে
২. তুমি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে চাও। এজন্য তুমি নিম্নের কোনটি করবে?
 - ক) যোগব্যায়াম
 - খ) লেখাপড়া
 - গ) মন্ত্র-সাধন
 - ঘ) বেশি করে আহার গ্রহণ
৩. আমরা প্রতিদিন খাবার খাই। এ খাবার কেমন হওয়া উচিত?
 - ক) পুষ্টিকর
 - খ) অপুষ্টিকর
 - গ) শর্করা মিশ্রিত
 - ঘ) লবণ মিশ্রিত
৪. উর্মির পিতা পরিমিত আহার করেন। তিনি শাকসবজি ও ফলমূলকে গুরুত্ব দেন এবং নিয়মিত ব্যায়াম করেন, কারণ— [প্রা.শি.স.প. '১৬, '১৩]
 - ক) তিনি সুস্থ থেকে ধার্মিক হতে চান
 - খ) তিনি সকলের অনুসরণীয় হতে চান
 - গ) পরিমিত আহার শরীরকে সুস্থ রাখে
 - ঘ) পরিমিত আহার ও ব্যায়াম স্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়ক
৫. ঈশ্বরকে পাওয়ার জন্য শরীর ও মনের প্রস্তুতি হিসেবে আমরা করি— [প্রা.শি.স.প. ২০১৫; ২০১৬]
 - ক) যোগব্যায়াম
 - খ) পরিমিত আহার
 - গ) শরীর চর্চা
 - ঘ) উপবাস
৬. রমার বোনের বিয়েতে গিয়ে দেখলে অনেক খাবারের আয়োজন করা হয়েছে। কোন খাবারগুলো তুমি পছন্দ করবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) মুখরোচক খাবার
 - খ) সব রকমের খাবার
 - গ) পরিমিত খাবার
 - ঘ) বড়দের সমপরিমাণ খাবার
৭. তুমি বৈষ্ণব আশ্রমে গেলে, সেখানে বৈষ্ণব সাধুগণ তোমাকে ফলমূল, শাকসবজি, মিষ্টি, পায়ের ইত্যাদি খেতে দিলেন কিন্তু কোনো মাছ ও মাংসযুক্ত খাবার দিলেন না, কারণ— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) মাছ-মাংস ব্যয়বহুল খাবার
 - খ) বৈষ্ণব আশ্রমে মাংস নিষিদ্ধ
 - গ) মাছ-মাংস, ডিম ইত্যাদি খেলে শরীর খারাপ হয়
 - ঘ) বৈষ্ণবগণ মাছ-মাংস, ডিম ইত্যাদি গ্রহণ করেন না
৮. তোমার বাবার হাঁপানি রোগ আছে। তুমি এ রোগ থেকে বাঁচার জন্য তাকে কোন আসন অনুশীলনের পরামর্শ দিবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৩]
 - ক) শবাসন
 - খ) গোমুখাসন
 - গ) সর্বাঙ্গাসন
 - ঘ) পদহস্তাসন
৯. জয়িতা নিয়মিত যোগসাধনা করে। এর ফলে তার—
 - ক) শরীর দুর্বল হয়ে যাবে
 - খ) স্মৃতিশক্তি লোপ পাবে
 - গ) মনের একাগ্রতা বাড়বে
 - ঘ) মনের সতেজতা নষ্ট হবে
১০. শিক্ষক ক্লাসে বললেন, একটি আসন অনুশীলন করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ, সবল ও নীরোগ হয়। তিনি কোনটির কথা বলেছেন?
 - ক) পদ্মাসন
 - খ) সর্বাঙ্গাসন
 - গ) শবাসন
 - ঘ) বজ্রাসন
১১. তুমি নিয়মিত সর্বাঙ্গাসন অনুশীলন কর। এর ফলে তোমার—
 - ক) স্নায়ুশক্তি সতেজ হবে
 - খ) মাংসপেশি পুষ্ট হবে
 - গ) মেরুদণ্ড সোজা হবে
 - ঘ) বাত রোগ সেরে যাবে
১২. অনন্যা নিয়মিত একটি আসন অনুশীলন করে এবং প্রতিবার অভ্যাসের পরই শবাসন করে। সে কোন আসনটি অনুশীলন করে?
 - ক) পদ্মাসন
 - খ) সর্বাঙ্গাসন
 - গ) পদহস্তাসন
 - ঘ) সুখাসন
১৩. সঞ্জিত একটি আসন অনুশীলন করে যার ফলে তার পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দূর হয়েছে। সে কোন আসনটি অনুশীলন করেছে?
 - ক) শবাসন
 - খ) সর্বাঙ্গাসন
 - গ) বজ্রাসন
 - ঘ) গোমুখাসন
১৪. স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করতে নিচের কোন কাজটি তুমি অনুশীলন করবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) সাধনা
 - খ) প্রার্থনা
 - গ) যোগব্যায়াম
 - ঘ) উপাসনা

১৫. সর্বাঙ্গাসন করতে প্রথমে তুমি কী করবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) পা দুটিকে উপরে তুলবে
 - খ) চিৎ হয়ে শুয়ে পড়বে
 - গ) পা দুটিকে সামনে ছড়িয়ে দেবে
 - ঘ) হাতের উপর ভর দিয়ে মাথা নিচু করবে
১৬. যোগব্যায়ামের প্রতিটি আসন অনুশীলনের পর কোন আসনটি তুমি অবশ্যই করবে? [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) পদ্মাসন
 - খ) শবাসন
 - গ) হল্লাসন
 - ঘ) বজ্রাসন

► সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

১৭. যোগব্যায়াম করলে মানুষ— [প্রা.শি.স.প.-২০১৫]
 - ক) ক্লান্ত হয়
 - খ) দুর্বল হয়
 - গ) স্বাস্থ্যবান হয়
 - ঘ) মোটা হয়
১৮. কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস করার নিয়ম রয়েছে? [প্রা.শি.স.প.- ২০১৬, ২০১৫]
 - ক) একাদশী
 - খ) দ্বাদশী
 - গ) ত্রয়োদশী
 - ঘ) চতুর্দশী
১৯. 'যোগ' শব্দটির অর্থ কয়টি?
 - ক) একটি
 - খ) দুটি
 - গ) তিনটি
 - ঘ) চারটি
২০. স্বাস্থ্য রক্ষায় খাবার হতে হবে— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) অল্প
 - খ) বেশি
 - গ) অতিরিক্ত
 - ঘ) পরিমিত
২১. 'বেশি খাবি তো কম খা'— কে বলেছেন?
 - ক) শ্রীরাম
 - খ) শ্রী বলরাম
 - গ) শ্রীকৃষ্ণ
 - ঘ) শ্রীরামকৃষ্ণ
২২. নিয়মিত আসন অনুশীলনে আমাদের মন— [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) শান্ত হয়
 - খ) উন্নত হয়
 - গ) উত্তেজিত হয়
 - ঘ) ক্লান্ত হয়
২৩. কোন আসনে অনিদ্রা দূর হয়? [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) সুখাসনে
 - খ) পদ্মাসনে
 - গ) গোমুখাসনে
 - ঘ) সর্বাঙ্গাসনে
২৪. সর্বাঙ্গাসন করলে সুস্থ ও সবল হয়— [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) হাঁটু
 - খ) হাত ও পা
 - গ) বুক ও পিঠ
 - ঘ) সকল অঙ্গ
২৫. আসন মনকে— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬, ২০১৫]
 - ক) প্রশান্ত করে
 - খ) চঞ্চল করে
 - গ) উত্তেজিত করে
 - ঘ) ক্লান্ত করে
২৬. যোগসাধনার পশ্চিমাধারার উদ্ভাবন করেছিলেন? [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) রাজারা
 - খ) দেবতারা
 - গ) মুনি-ঋষিরা
 - ঘ) অসুরেরা
২৭. আসন করলে সতেজ থাকে— [প্রা.শি.স.প. '১৬, '১৫, '১৪]
 - ক) পেশি
 - খ) চুল
 - গ) পা
 - ঘ) পেট
২৮. নিয়মিত যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) ওজন হ্রাস পায়
 - খ) শক্তি অর্জন হয়
 - গ) শরীর সুগঠিত হয়
 - ঘ) মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়
২৯. গোমুখাসন অনুশীলনের সময় পায়ের অবস্থান হয়— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬]
 - ক) কুকুরের মুখের মতো
 - খ) বিড়ালের মুখের মতো
 - গ) গরুর মুখের মতো
 - ঘ) পাখির ঠোঁটের মতো
৩০. স্বাস্থ্যের জন্য দরকার— [প্রা.শি.স.প. ২০১৬, ২০১৫]
 - ক) যোগব্যায়াম
 - খ) প্রচুর খাবার
 - গ) মুখরোচক খাবার
 - ঘ) প্রতিনিয়ত উপবাস
৩১. যোগাসন শরীর সুস্থ ও পবিত্র থাকার জন্য সহায়ক, কারণ— [প্রা.শি.স.প. ২০১৪]
 - ক) শান্তসম্মত
 - খ) নিয়ম অনুসরণ
 - গ) স্বাস্থ্যসম্মত
 - ঘ) গুরুর অধীনে চর্চা
৩২. শ্রেণিপাঠে মনোযোগী হতে তোমাকে সাহায্য করে— [প্রা.শি.স.প. ২০১৫]
 - ক) ধ্যান
 - খ) উপবাস
 - গ) যোগব্যায়াম
 - ঘ) পানিপান