ব্যায়াম

অসমীয়া

TEXTUAL QUESTIONS AND ANSWERS

প্ৰশ্ন ১। চমু উত্তৰ লিখা –

(ক) নিৰ্বলী মানুহৰ স্বাস্থ্য কেনেধৰণৰ হয় ?

উত্তৰঃ নিৰ্বলী মানুহৰ স্বাস্থ্য আলসুৱা ; নিয়মৰ অলপ ইফাল – সিফাল হলেই সি দোঁ খায় ।

(খ) পাঠটিত উল্লিখিত বিৰিংগ পুৰুষ গৰাকীৰ নাম কি আছিল ?

উত্তৰঃ চেণ্ডো চাহাব ।

(গ) ব্যায়াম আমি কেনেদৰে আৰু কেতিয়া কৰিব লাগে ?

উত্তৰঃ ব্যায়াম কৰাৰ পদ্ধতি আছে । শৰীৰৰ অংগবাে ৰ চলালেই অৰ্থাৎ হাত , ভৰি , কঁকাল , আঙুলি আদি সঞ্চালন কৰিলেই ব্যায়াম কৰা নহয়। ব্যায়ামৰ লগত মনৰ সম্পৰ্ক আছে । ব্যায়াম কৰিবৰ সময়ত শৰীৰটোৰ বিষয়ে তগত মনে চিন্তা কৰিব লাগে । চিন্তাশূন্য ব্যায়ামে উপকাৰ নকৰে । ব্যায়াম কৰোঁতে শৰীৰৰ যি অংগ দুৰ্বল তাৰ ওপৰত মন থাপি আৰু ভিৰ পেলাই ব্যায়াম কৰা উচিত । কেবাটাও অংগ দুৰ্বল থাকিলে একেবাৰে আটাইবাে ৰ সবল কৰিবলৈ চেষ্টা নকৰি এটা এটাকৈ কৰা উচিত । ব্যায়ামৰ ফল একে দিনে বা একে মাহে লাভ কৰিব নাে ৱাৰি , লাহে লাহে তাৰ ফল দেখা যায় । এতেকে দুই চাৰি মাহত উন্নতি নেদেখিলে ব্যায়াম এৰি দিয়া উচিত নহয় ।

ব্যায়াম কৰাৰ সময় – অসময় নাই ; পুৱা , গধূলি , দিন – নিশা সকলাে সময়তে তাক অভ্যাস কৰিব পাৰি ; কেৱল শুদা বা ভৰা পেটত কৰা অযুগুত । নৰিয়া বা ভাগৰুৱা হৈ থাকিলে ব্যায়াম কৰিব নালাগে ।

(ঘ) চেণ্ডো চাহাব কোন আছিল ?

উত্তৰঃ চেঙ্গো চাহাব ব্যায়ামৰ প্ৰখ্যাত ওজা আছিল ।

(ঙ) ঘৰচীয়া জন্তুতকৈ বনৰীয়া জন্তু বেছি শকত আৰু বলৱান হয় কিয় ?

উত্তৰঃ ঘৰচীয়া জন্তুতকৈ বনৰীয়া জন্তুৰ ভিতৰত ব্যায়ামৰ প্ৰচলন বেছি , সেইবাবেই বনৰীয়া জন্তুবা েৰ ঘৰচীয়া জন্তুতকৈ বেছি শকত আৰু বলৱান ।

(চ) চেঙ্গো চাহাবে কাক মল্লযুদ্ধত পৰাজয় কৰি কি নাম পাইছিল ?

উত্তৰঃ চেঙ্গো চাহাবে বলী প্ৰধান সিংহক মল্ল যুদ্ধত পৰাজয় কৰি নৰসিংহ নাম পাইছিল ।

(ছ) চেঙ্গো চাহাবৰ মতে কেনে লা েকে ব্যায়াম কৰিব পাৰে ?

উত্তৰঃ চেঙ্গো চাহাবৰ মতে ল'ৰা – বুঢ়া , ডেকা সকলা েৰে ব্যায়াম কৰিব পাৰে ।

(জ) ব্যায়ামৰ ফল পাব পৰা তিনিবিধ খেলৰ নাম **লিখা ।**

উত্তৰঃ ব্যায়ামৰ ফল পাব পৰা তিনিবিধ খেল হৈছে — ফুটবল , বেছবল আৰু বেডমিণ্টন ।

(ঝ) উদগতি কৰিব খা েজো মানুহে কেনেধৰণৰ খেল খেলা উচিত ?

উত্তৰঃ উতি কৰিব খা েজো মানুহে বেছবল , ফুটবল আদিৰ দৰে বলদায়ক খেল খেলা উচিত ।

প্ৰশ্ন ২। ব্যায়াম কৰাৰ ফলত আমাৰ কি লাভ হয় বহলাই লিখা ।

উত্তৰঃ ব্যায়াম কৰাৰ ফলত আমাৰ বহুতা ে লাভ হয় । নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাস কৰি শৰীৰৰ বল বঢ়াব পৰা যায় । ব্যায়াম কৰিলে নিছলা শৰীৰ শকত , লাহি কলিজা ডাঙৰ হয় আৰু তেজৰ বেগ খৰ হৈ উঠে । ব্যায়ামৰ দ্বাৰা ৰা েগ ব্যাধিৰ পৰাও হাত সাৰিব পৰা যায় । ব্যায়ামৰ এক আচৰিত গুণ হৈছে— ইয়াৰ দ্বাৰা মানুহে অদ্‌ভুত ক্ষমতা লাভ কৰে । ব্যায়াম কৰাৰ ফলত শৰীৰ সুগঠিত হয় আৰু মনলৈ স্থিৰতা আহে ।

প্ৰশ্ন ৩। প্ৰসংগ সংগতি দেখুৱাই ব্যাখ্যা কৰা –

(ক) স্বাস্থ্য নহ'লে বল সঞ্চয় কৰা টান আৰু বল নহ'লে স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰা টান ।

উত্তৰঃ " স্বাস্থ্য নহ'লে বল সঞ্চয় কৰা টান আৰু বল নহ'লে স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰা টান । "

ওপৰোক্ত বাক্যটি সত্যনাথ বৰাদেৱে লিখা আমাৰ পাঠ্যপুথিত সন্নিবিষ্ট ' ব্যায়াম ' নামৰ পাঠটিৰ পৰা উদ্‌ধৃত কৰা হৈছে ।

স্বাস্থ্য আৰু বল দুয়োটা , ইটোৰ লগত যে সিটো জৰিত , সেই প্ৰসংগতে লেখকে উক্ত কথাখিনি কৈছে ।

মানুহৰ শৰীৰৰ বাবে স্বাস্থ্য আৰু বল দুয়োটাৰে প্ৰয়োজন । বল আৰু স্বাস্থ্য একে বস্তু নহ'লেও সিহঁতে দুয়োকে দুয়ো সহায় কৰে । স্বাস্থ্য নহ'লে বল সঞ্চয় কৰা টান আৰু বল নহ'লে স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰা টান । বলৱন্ত মানুহৰ স্বাস্থ্যও ভাল হয় , অনিয়ম , অকথাই বলৱন্ত মানুহৰ স্বাস্থ্য দোঁ খুৱাব নোৱাৰে । কিন্তু নিৰ্বলী মানুহৰ স্বাস্থ্য আলসুৱা ; নিয়মৰ অলপ ইফাল – সিফাল হলেই সি দো খায়। এতেকে স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবলৈ বল লাগে ।

(খ) চিন্তাশূন্য ব্যায়ামে উপকাৰ নকৰে।

উত্তৰঃ " চিন্তাশূন্য ব্যায়ামে উপকাৰ নকৰে । "

ওপৰোক্ত বাক্যটি সত্যনাথ বৰদেৱে লিখা আমাৰ পাঠ্যপুথিত সন্নিবিষ্ট ' ব্যায়াম ' নামৰ পাঠটিৰ পৰা উদ্‌ধৃত কৰা হৈছে ।

ব্যায়ামৰ লগত চিন্তা বা মনৰ যে এক সম্পৰ্ক আছে , তাকেই লেখকে ইয়াৰ জৰিয়তে ক'ব বিচাৰিছে ।

ব্যায়ামৰ প্ৰখ্যাত ওজা চেণ্ডো চাহাবৰ মতামতৰ ভিত্তিত লেখকে ইয়াত কৈছে যে অকল শৰীৰৰ অংগ সঞ্চালন কৰিলেই ব্যায়াম কৰা নহয় । হাত , ভৰি , কঁকাল , আঙুলি আদি যান্ত্ৰিকভাবে সঞ্চালন কৰিলেই ব্যায়ামৰ সুফল পোৱা নাযায় । ব্যায়ামত মনৰো বিশেষ কাৰ্য আছে । ব্যায়াম কৰিবৰ সময়ত শৰীৰটোৰ বিষয়ে তৰ্গত মনে চিন্তা কৰিব লাগে।শৰীৰৰ বিশেষ কোনো অংগ সুস্থ – সবল কৰাৰ বাবে যদি ব্যায়াম কৰা হয় , তেনেহ'লে ব্যায়াম কৰা সময়ত সেই অংগটোৰ ওপৰত বিশেষভাবে মন দিব লাগিব , তেতিয়াহে সুফল পোৱা যাব । চিন্তাশূন্য হৈ যান্ত্ৰিকভাবে ব্যায়াম কৰিলে কোনো উপকাৰ পোৱা নাযায় ।

(গ) অপৰিমিত ৰূপত ব্যায়াম কৰা অযুগুত ।

উত্তৰঃ " অপৰিমিতি ৰূপত ব্যায়াম কৰা অযুগুত।"

বাক্যটি সত্যনাথ বৰাদেৱে লিখা আমাৰ পাঠ্যপুথিত সন্নিবিষ্ট ' ব্যায়াম ' শীৰ্ষক পাঠটিৰ পৰা উদ্‌ধৃত কৰা হৈছে ।

প্ৰয়াােজন অনুসাৰে পৰিমিত ৰূপত কৰা ব্যায়ামেহে যে প্ৰকৃততে আমাৰ উপকাৰ সাধন কৰে , অপৰিমিত ব্যায়ামে অন্যায়হে কৰে , তাকেই লেখকে উক্ত বাক্যটিৰ দ্বাৰা বুজাব খুজিছে ।

শৰীৰ সুস্থ সবল আৰু নিৰাােগী কৰি ৰাখিবলৈ হ'লে ব্যায়াম কৰাটো নিতান্ত প্ৰয়াােজন । কিন্তু কি পৰিমানৰ ব্যায়াম কৰা উচিত , সেই বিষয়ে আমাৰ — জ্ঞান থকা দৰকাৰ । কাৰণ , প্ৰয়াােজনতকৈ অধিক বা অপৰিমিত ব্যায়ামে অপৰিমিত ভাােজনৰ নিচিনা শৰীৰত কুফলহে ফলায় । এদিন সৰহকৈ ভাােজন কৰিলে যি দৰে শৰীৰ কেতিয়াও পুষ্ট নহয় , সেইদৰে এদিন সৰহকৈ ব্যায়াম কৰিলে শৰীৰ কদাপি শকত নহয়; বৰং ৰাােগ ব্যাধি হ'বৰ আশংকা থাকে । সেয়েহে , সদায় পৰিমিত ৰূপত ব্যায়াম কৰা উচিত ।

প্ৰশ্ন৪। খালী ঠাই পূৰ কৰা –

(ক) ব্যায়াম এটা ____ব্যৱস্থা ।

উত্তৰঃ স্বভাৱৰ ।

(খ) ____ বা ____ পেটত ব্যায়াম কৰা অযুগুত ।

উত্তৰঃ শুদা বা ভৰা ।

(গ) ব্যায়াম কৰা মানুহে _____ ব্যায়াম কৰিব লাগে ।

উত্তৰঃ চিৰকাল ।

(ঘ) ঘোঁৰা দৌৰিলে সমস্ত শৰীৰ ____ হয়।

উত্তৰঃ সঞ্চালিত ।

প্ৰশ্ন ৫। চমুটোকা লিখা –

(ক) চেণ্ডো চাহাব ।

উত্তৰঃ চেণ্ডো চাহাব এগৰাকী ব্যায়ামৰ প্ৰখ্যাত ওজা । চেণ্ডো চাহাব পূৰ্বে নিচেই নিশকতীয়া মানুহ আছিল , পিছে ব্যায়াম অভ্যাস কৰি তেওঁ বিখ্যাত হৈ পৰিছিল । তেওঁ পৃথিৱীৰ বহু ঠাইত মনুষ্যদুৰ্লভ প্ৰতাপ দেখুৱাই অক্ষয় খ্যাতি লাভ কৰিছে । তেওঁৰ শৰীৰ বলৰ কথা শুনিলে বিস্ময় মানিব লাগে । বলী প্ৰধান সিংহকো তেওঁ মল্লযুদ্ধত পৰাস্ত কৰি ' নৰসিংহ ' নাম পাইছিল । চেণ্ডো চাহাবে ব্যায়ামৰ ওপৰত কিতাপাে লিখি থৈ গৈছে , যি কিতাপ পঢ়ি আজিলৈকে বহু মানুহ উপকৃত হৈছে।

(খ) মল্লযুজ ।

উত্তৰঃ মল্লযুদ্ধ এবিধ অতি আকৰ্ষণীয় প্ৰতিদ্বন্দিতা । ইয়াক মালযুঁজ বুলিও কোৱা হয় । ইয়াত অংশগ্ৰহণকাৰী সকলক মাল , মল্ল বা মল্লবীৰ বাােলে । অতি বলৱান আৰু সু – স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী লাােকেহে উপযুক্ত প্ৰশিক্ষণ আৰু কঠোৰ অনুশীলনৰ মাজেৰে এজন মল্লযাােদ্ধা হৈ উঠিব পাৰে । প্ৰাচীন কালত ৰজা – মহা ৰজাৰ পৃষ্ঠাপাােষকতাত মল্লযুদ্ধ অনুষ্ঠিত হৈছিল। অতি জনপ্ৰিয় আৰু আকৰ্ষণীয় এই খেল বিধ বৰ্তমান পৃথিৱীৰ প্ৰায় সকলাে দেশতে প্ৰচলিত হৈ আছে ।

(গ) ব্যায়াম ।

উত্তৰঃ স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ অৰ্থে নিয়মিত অংগ – চালনাকে ব্যায়াম বুলি কোৱা হয় । ব্যায়ামৰ পৰা নিচলা শৰীৰ কাকত , লাহি কলিজা ডাঙৰ হয় । আৰু তেজৰ বেগ খৰ হৈ উঠে । ব্যায়াম অভ্যাস কৰি শৰীৰ বল বঢ়াব পাৰি । ব্যায়ামৰ প্ৰখ্যাত ওজা চেণ্ডো চাহাবৰ মতে ল'ৰা বুঢ়া , ডেকা সকলােৱে ব্যায়াম কৰিব পাৰে । ব্যায়ামৰ কোনাে সময় – অসময়াে নাই ; পুৱা , গধূলি , দিন – নিশা সকলাে সময়তে ব্যায়াম অভ্যাস কৰিব পাৰি । ব্যায়ামৰ লগত মনৰাে বিশেষ কাৰ্য আছে । চিন্তাশূন্য ব্যায়ামে উপকাৰ নকৰে । ব্যায়াম সদায় পৰিমিত ভাবে কৰা উচিত । অপৰিমিত ব্যায়ামে অপৰিমিত ভাােজনৰ নিচিনা শৰীৰত কুফলহে ফলায় ।

প্ৰশ্ন ৬। বিপৰীত অৰ্থ লিখা –

বলী , সঞ্চয় , প্ৰখ্যাত , অক্ষয় , উপকাৰ , উদগতি ।

উত্তৰঃ বলী – নিৰ্বলী , দুৰ্বল ।

সঞ্চয় – অপচয় ।

প্ৰখ্যাত – অখ্যাত ।

অক্ষয় – ক্ষয়িষ্ণু ।

উপকাৰ – অপকাৰ ।

উদ্‌গতি – অধা◌েগতি ।

প্ৰশ্ন ৭। বাক্য ৰচনা কৰা –

আলসুৱা , নিশকতীয়া , বুদ্ধিমন্ত , অক্ষয় ।

উত্তৰঃ আলসুৱা :- ছা◌েৱালীজনী ইমান আলসুৱা যে অলপা◌ে কষ্ট কৰিব না◌েৱাৰে ।

নিশকতীয়া :- নিয়মিত ব্যায়াম কৰিলে নিশকতীয়া শৰীৰ সবল হয় ।

বুদ্ধিমন্ত :- মানুহজন বুদ্ধিমন্ত বাবেই ইমানখিনি উন্নতি কৰিব পাৰিছে ।

অক্ষয় :- তাজমহল ছাহজাহানৰ অমৰ প্ৰেমৰ অক্ষয কীৰ্তি ।