ওলেম্পিক চেম্পিয়ন মিরুটস য়িফটর লৈখিদবা

লৈশাংথেম অজিৎ

ইথিওপিয়া লমজেল অশাংবা চেনবদা মমিং লৈবা শান্নরোয়শিংগী পোক্লফমনি। লৈবাক অসিগী লমজেল্লোয়শিংনা ওলেম্পিক গেমস অমসুং ৱর্ল্ড চেম্পিয়নশিপ্তা মিটর ৫০০০, মিটর ১০,০০০ অমসুং মরাথোন্দা মকোক ওইদুনা মালেমগী রেকোর্দ অমসুং ওলেম্পিক্কী রেকোর্দশিং থম্বা কয়ামুক য়াওরি। মখোয়শিং অসিগী মনুংদগী ওলেম্পিক্কী সনাগী মেদল অনী অমগা শেঞ্জেংগী মেদল অমা ফংখিবা মশাগী চহী ৭২ শুখ্রবা মিরুটস য়িফটর দিসেম্বর ২৪, ২০১৬ তা কানাদাগী সহর টোরোনটোদা লৈখিদবদা মালেমগী এথলেটশিং, মরুওইনা মহাক্না লমজেলদা লম্বা তৌদুনা চেনমিন্নরম্বশিংনা মালেমগী মফম কয়াদগী অৱাবা ফোঙদোক্লরকপা লেপ্পা লৈত্রি।

ইথিওপিয়ান নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা ওইরিঙৈদা লৈবাক অসিগী নিংথৌ হেয়লে সেলাশিগী রোয়েল বোদিগার্দ ওইনা মহাক্কী কোনুংদা লৈবা সরজেন্টগী ফম পায়রিবা অবেবে বিকিলানা কুমজা ১৯৬০ দা রোম সহরদা পাঙথোকখিবা কালেনগী ওলেম্পিক গেমসকী মরাথন লমজেলদা খোঙউপ য়াওদনা পুং ২ মিনিট ১৫ সেকেন্দ ১৬.২ দা চেন্দুনা মালেমগী খ্বাইদগী য়াংনা চেনবগী রেকোর্দ অমগা লোয়নননা ওলেম্পিক্কী সনাগী মেদল ফংখিবা মতমদা মহাক অসি ওলেম্পিক্কী সনাগী মেদল ফংবা অহানবা কুচু মুবা অফ্রিকা মচা ওইদুনা মহাক্কী মমিং অমদি ইথিওপিয়াগী মমিং মালেম শিনবা থুংনা খঙনবা হৌরকখি। ফিনলেন্দগী ওজা ওন্নি নিসকানেন কৌবা অমনা তন্বীবা অবেবে বিকিলা কুমজা ১৯৬৪ দা টোকিও সহরদা পাঙথোকখিবা ওলেম্পিক্তসু অনৌবা মালেমগী রেকোর্দ অমগা লোয়নননা থৌরম অসিদা সনাগী মেদল অনীরক ফংবা ঙম্বা অহানবা লমজেলোয় ওইখি।

মহাক্কী ফিদমনীংঙাই ওইরবা ওলেম্পিক্কী খোঙচৎ অসিনা ইথিওপিয়াগী নহারোলশিংগী ওইনদি অচৌবা লমজিং মৈরা অমা ওইখি। মখোয়গী মপূক্লিটংদা মহাক্লুম্বা মালেমনা শকখঙবীবা শান্নরোয় অমা ওইদুনা ওলেম্পিক্কী চেম্পিয়ন ওইনীংবগী মশাদা ইখৌ লাংবা হৌরকখি। অসিগুম্বা ৱাখল্লোন অসিনা বিকিলানা ওলেম্পিক অনীদা থংনা থংননা মকোক ওইরবা মতুংদা কুমজা ১৯৬৮ দা মেক্সিকো সহরদা পাঙথোকখিবা ওলেম্পিক্তা লৈবাক অসিগী মামো ৱোলদেনা সনাগী মেদল লৌখি। ঙসি ফাওবদা লৈবাক অমগী লমজেল্লোয়না ওলেম্পিক্কী মরাথন অহুমদা থংনা থংননা মকোক ওইখিবা অসি ইথোপিয়া খক্তনি।

ইথোপিয়ান মচাশিংনা মরাথোন লমজেলদগী খরা হন্থনা শাংবা লমজেলদা হায়বদি মিটর ১০,০০০ অমসুং মিটর ৫০০০ দা ওলেম্পিক্তা চাংয়েং তৌবদা মায় পাকখিবা অসি মিরুটস য়িফটরনা অহানবনি। মহাক্কী মথংদা মিলোন ৱোলদে, কেনেনিশা বেকেলে, হেয়লে গেবরসেলাসি অমসুং নুপীগী ওইনা মেসেরেট দেফার, টিরুনেশ দিবাবা, দেরারতু তুলু, গেতে ৱামী, ইজেগায়েহু দিবাবা, ফাটুমা রোমানাচিংবা ওলেম্পিক্কী অশাংবা লমজেলগী সনাগী মেদল লৌখিবা মমিং পনবা য়াবা এথলেটশিংনি। মসিগী মথক্তা কুমজা ২০০৮ গী বৈজিং ওলেম্পিক্তা মিটর ৫০০০ অমসুং মিটর ১০,০০০ দা নুপীগী লমজেলদা লুপাগী মেদল ফংখিবী টর্কিগী ইলভান অবেলেগেশী ইথোপিয়া মচানি। শেলফম ময়াম অমা পীরগা মাইগ্রেসন তৌহনখিদুনা লৈবাক অদুদা খুন্দাহনখিবনি।

কুমজা ১৯৭৪ দা লৈবাক অসিগী নিংথৌগী লৈঙাক মুথৎখি। নিংথৌরেল হেয়লে সেলাশি মফম লৌথোকখি। লৈবাক অসিবু নিংথৌ লৈঙাক মুথৎনবা খোঙজং চঙশিল্লিবদি কম্যুনিষ্ট মার্কসিসনি। খোঙজং অসিদা মখোয়বু মালেমদা লৈবা ৱাখল্লোন মান্নবা কম্যুনিষ্ট লৈবাকশিংনা শৌগৎখি অদুবু মতম কুইনা ফুরুপ ফুরুপশিং অউ-অউবা হাত্তোক্লদুনা চহী কয়ামুক সিভিল ৱার চখ্খদুনা মরাল লৈজদবা নুপী অঙাং য়াওনা মীওই কয়া অৱাবা কয়মুক নংখি। অনৌবা কম্যুনিষ্ট লৈঙাকপশিংনা হান্নগী লৈঙাক্কী মখাদা থবক তৌবশিংগী মথক্তা অকনবা মিৎয়েং থম্মী। মখোয়গী খোঙথাং খুদিংমক্তা চিংনবা মিৎয়েং থমদুনা মখোয়বু ফারগা জেলদা থম্মী। চহী কয়ামুক ৱায়েল তৌদে। জেলশিংগী কাশিং অদু য়াম্না পীকই। তূম্ফম চাফম নিংথিনা লৈতে। হীদাক লাংথক নীংথিনা পীবিদে। মখোয়গী ইমুং মনুং উননবা হোৎনবদা থা কয়ামুক চঙনা চে চাং চৎনৈ।

অসিগুম্বা জেলদা লৈরিবশিংগী মনুংদা হান্না নিংথৌ ওইরম্বা হেয়লে সেলাশিগী মখাদা থবক তৌরম্বা, মরুওইনা মিলিটরিগী থবক তৌরম্বশিং, ওলেম্পিক্কী মেদল ফংদুনা নিংথৌনা থবক পীবিখিবশিংসু য়াওরি। মখোয়গী মনুংদা মেক্সিকো ওলেম্পিক্তা সনাগী মেদল ফংখিবা মামো ৱোলদেসু য়াওরি। অনৌবা কম্যুনিষ্ট লৈঙাক অদুনা মামো ৱোলদেবু মরাল খরা শীজিল্লগা ৱায়ল চখ্খদনা জেলদা চহী মাপনলোম থমখি। মহাক্না ম্যুনিক ওলেম্পিক্তা (১৯৭২) মরাথন চেনমিন্নবদা মরিশুবা তাখিবা অমেরিকাগী লমজেল্লোয় কেনেথ মুরনা কন্না হোৎনদুনা ইথোপিয়াদা লাক্তুনা য়াম্না ৱানা লৈঙাক্কী অয়াবা লৌরগা অদিস অবারাগী জেলদা চৎতুনা মহাক্কী মরুপ অদুবু উনরুই অমসুং ওলেম্পিক য়াওমিন্নবা মরুপশিং পুনশিল্লগা মহাকপু লৌথোক্লবা হোৎনবদা মায় পাকখিদে। অকোনবদা ইন্টরনেসনল ওলেম্পিক কমিটিগী প্রসিদেন্টগী মতেং লৌদুনা উকিলশিং নেক্তুনা কেশ লেপহল্লগা মহাকপু থাদোকহনখ্রবসু জেল মনুংদা চাবা, থকপা নিংথিনা পীদবা অমসুং লৈফম, চাফম নিংথিনা ফংদবদগী নারকপা লায়না অদুনা থা খরগী মনুংদা লৈখিদে।

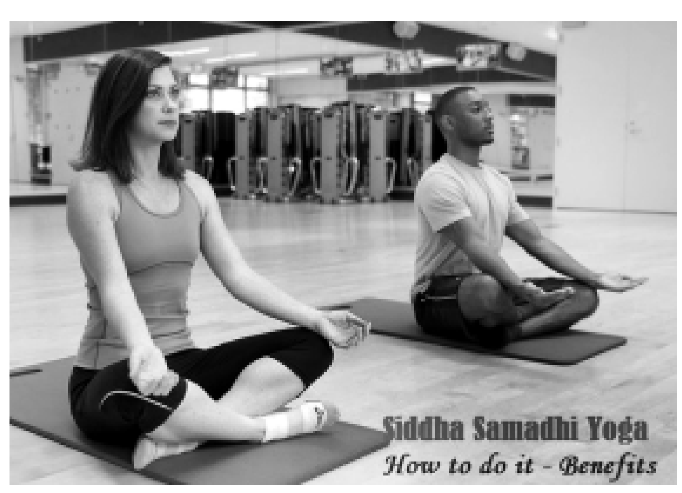
হৌখিবা থাংজ নুমিৎ দিসেম্বর ২৪, ২০১৬ তা টোরোন্টোদা লৈখিদবা ইথোপিয়াগী মিরুটস য়িফটর কুমজা ১৯৭২ দা ম্যুনিক সহরদা পাঙথোকখিবা ওলেম্পিক্তা অহানবা ওইনা শরুক য়াবদা মিটর ১০,০০০ গী লমজেলদা অহুমশুবা মনা ফংখি। মসিনা মহাক্কী অহানবা ওলেম্পিক্কী মেদলনি। লমজেল অদুদা ফিনলেন্দগী লাসি ভিরেন্না মকোক ওইখি অমদি বেলজিয়মগী ইমিল পুত্তেমেনসনা অনীশুবা তাখি। লাসি ভিরেন মিটর ৫০০০ গী লমজেলদসু মকোক ওইখি। মিটর ৫০০০ গী লমজেল অসিদা মিরুটস য়িফটর শরুক য়াবা ফংহৌদে মরমদি মহাক লমথাফমগী জজশিংদা মতম চানা রিপোর্ট তৌহৌবা ঙমখিদে। মসিগী মরম হৌজিক ফাওবা ৱাখল তান্নবা ঙমদে। মহাক্লা হায়খিবদি মহাক ইথোপিয়াগী টাইগ্রি প্রোভিন্সতগী লাকপনি। মফম অদুদা লালহৌবা ময়াম অমা লৈ। মরম অদুনা ইথোপিয়াগী ওফিসিয়েলশিংনা মহাকপু নুংশিদে। মসিগীদমক মেনেজরনা করম্বা মতমদা লমজেল হৌগদগে হায়বা মতম চানা তাক্তে (পাউ পীদে)। ইথিওপিয়াগী ওফিসিয়েল খরনা হায়বদি মহাক লমজেল থাফমদা চঙগদবা ষ্টেদিয়ম মনুংগী থোঙ্গাল অদু শেরান্ননা চঙলুদুনা গার্দশিংনা চঙহল্লক্তবনি, নৎত্রগা মহাক্লা লমজেল চেল্লমদাইদা লেত্রিন্দা (মপান থোকফম) চঙলুবদা কুইনা লৈথোক্লুবা, মহাক্লা লেত্রিন্দগী থোরক্লবসু লমজেল থাফম য়ৌনবা চঙলকপগী গেট (থোঙ্গাল) অদু খঙদদুনা তৌবনি।

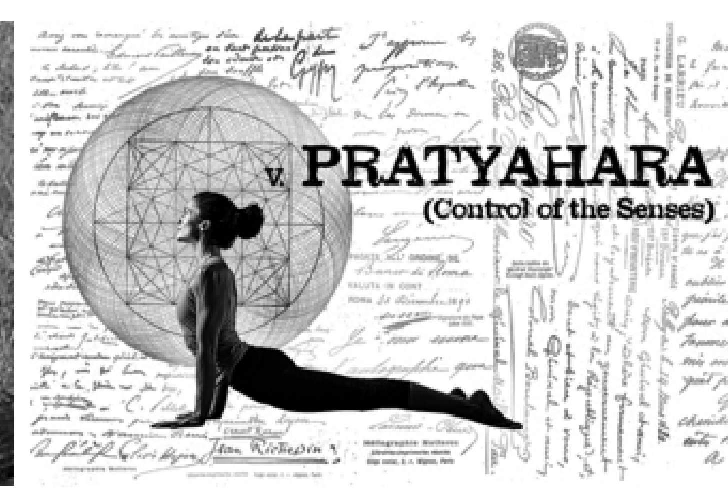
মহাক মথংগী ওলেম্পিক গেমস কানাদাগী মোনত্রেয়লদা কুমজা ১৯৭৬ তা পাঙথোকপদা মায় পাক্লবা কন্না হোৎনখি। তৌইগুম্বসুং অফ্রিকাগী লৈবাকশিংনা ওলেম্পিক অদু বোইকোট তৌখিবা মরম্না ইথোপিয়াগী টিমসু শরুক য়াখিদে। মরম অদুনা মিরুটস য়িফটর মোস্কো ওলেম্পিক্তা (১৯৮০) মহাক্কী অঙম্বা মপাঙ্গল মথৌনা ফুদোক্লবা শেম শাদুনা লৈখি। মফম অসিদা মহাক্লা মিটর ৫০০০ অমসুং মিটর ১০,০০০ গী লমজেলদা সনাগী মেদল অনী ফংদুনা মালেমগী অশাংবা লমজেল চেনবা অফাওবশিংগী মরক্তা অমা ওইখি। ওলেম্পিক্তা লমশাং অনীমক পূন্না থোয়দুনা সনাগী মেদল অনী লৌখিবশিংদি ফিনলেন্দগী জোহান কোলেহমেনেন, জেকোসলোভাকিয়াগী ইথিল জেটোপেক, রসিয়াগী ভিলদিমির কুট অমদি ফিনলেন্দগী লাস ভিরেন খক্তনি। মিরুটস য়িফটর কুমজা ১৯৯৮ দা কানাদাগী টোরোন্টো সহরদা ময়ূম হোংখি। মহাক্লা চহী ৭২ শুবা মতমদা লৈখিদবা অসিদা মীপুম তিংনা নুংঙাইতবা ফোঙদোক্লরক্লি।

যোগগী কয়াৎ নিপাল

— ময়াংলম্বম ইন্দুবলা দেবী —

বি এস টি/পি ৱাই এস - শাহ প্রভারি/ইন্সত্রক্টর ইম্ফাল ৱেষ্ট





মেদিকেল সাইন্সনা খম থেংনা চাওখৎলবা ২১ শুবা শতাব্দি অসিদা চহী লিশীং ৫০০ মুক্কী মমাঙদা ইন্দিয়াগী খা থংবা শরুক্তা মুণি-ঋষিশিংনা শান্নরম্বা শাজেল অসি হৌজিক্কী মালেমগী মীপুম খুদিংমক্লা য়াম্না পাম্না শান্নরক্লি। শাজেল অসিগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক্লা করিনো? মসিনা মীওইবগী হকচাংদা করি করি কান্নবা পীরিবা? মসিদা মীওইবনা চৎকদবা চৎন-কাঙলোন অমসুং পূক্লিংগী লৌশিং পূম্বা শাজেল অসিগী কয়াৎ মনুংদা য়াওরি। 'যোগ' হায়বা ৱাহৈ অসি ইন্দিয়াগী অরিবা লোন সংস্কৃতকী ৱাহৈনি। মসিগী ৱাহন্থোক্তি তিন্নবা - অমগা অমগা পূনশিন্নবা হায়বনি। মীওইবগী পুন্সিদা চৎকদবা লমচৎ-শাজৎ, পুন্সিগী পন্থুংফম, চাকচা-য়িথক, অফবা, অচুম্বা লম্বীদা চৎনবগী পাম্বৈ অমসু শাজেল অসিদা য়াওরি। মসি হকচাং ফহনবদা নত্তনা লমচৎ-শাজৎ, পুন্সিদা থেংনবা সমস্যা কয়াবু য়াম্না লায়না মায়োক্লবা ঙম্বগী শক্তি কয়া অমসু য়াওরি। শাজেল অসিগী নুং অমসুং পান্দা ফংলিবা লুরবা মতিক ময়াই অসি মমুৎ তানা খঙলবা চৎন-কাঙলোনশিং অসি হৌজিক্কী মীরোল অসিনা ফজনা খঙলবদি খুন্নাই অসি অফবা অচুম্বা শান্তি লৈবা খুন্নাই অমা পুরকপদা অচৌবা পাম্বৈ অমদি শোয়দনা ওইগনি খঞ্জে।

যোগ শাজেল অসিবু ইন্দিয়াগী ফাওরবা মুণি-ঋষিশিংনা শরুক নিপান থোক্লা খায়দোকপীদুনা থন্বীরমই। মদুদি ঃ- (১) যম (২) নিয়মা (৩) আসন (৪) প্রানায়মা (৫) প্রত্যাহার (৬) ধারনা (৭) ধ্যান অমসুং (৮) সমাধিনি।

মথক্কী শরুক নিপান অসিনা শাজেল তৌরিবা খুদিংদা হায়রিবদি ঃ

১। যম ঃ মীওইবনা খুন্নাই অসিগী চৎন-কাঙলোন, লমচৎ-শাজৎ, থকসি-খাসি অসিবু যমগী শরুক অমা ওইনা থন্বীরমই। যম অসিদা অমুক কয়াৎ মঙা থোক্লা খায়দোক্তুনা য়াম্না ফজবা কাঙলোন কয়াসু মীওইবনা খুন্নাই অসিদা চৎননবা থন্বীরমই। কয়াৎ মঙা অদুদি ঃ- (ক) অহিংসা (খ) সত্য (গ) অস্তেয় (ঘ) ব্রহ্মচার্য্য অমসুং (ঙ) অপরিগ্রহনি।

(ক) অহিংসা ঃ জগৎ-সংসার অসিদা লৈরিবা থৱায় পানবা জীবশিংবু অৱাবা চৈথেং অমত্তা পীদনা নুংশিনা ঙাকপী শেনবীবা অমসুং মাঙনবা তৌদবা অসিবু অহিংসা হায়না তাকপীরমই।

(খ) সত্য ঃ অতোপ্পগী নুংঙাইতনবা থবক তৌদবা, ৱা ঙাঙদবা অমসুং মাঙনবা থবক তৌদবা, অফবা-অচুম্বা তৌববু সত্য কৌই।

(গ) অস্তেয় ঃ অতোপ্পগী লন-থুম মীহৌদবা, হুরান-চিন্থি তৌদবা অসিবু অস্তেয় হায়না খঙনৈ।

(ঘ) ব্রহ্মচার্য্য ঃ ঙহাক-ঙহাক্কী অনিংবা অপাম্ববু থাদোক্লগা ইন্দ্রি খুদুম চন্দুনা শেন্বীবা মপুদা থাজবা অমদি লৈজবা পূম্বা কৎথোক্লগা অচুম্বা লমচৎ-শাজৎ চৎপা অমসুং মীয়াম্না শিংথাবা অফবা থবক থৌরম কয়া তৌববু ব্রহ্মচর্য্যনি।

(ঙ) অপরিগ্রহ ঃ অতোপ্পনা পীরকপা পোৎ-চৈ, খুদোল পোৎনচিংবা লৌশিন্দবা, অতোপ্পদসু পীথোক্তবা, শেল অমসুং থবক্লা মরম চাদনা অতোপ্পগী মতেং পামদবা অসিবু অপরিগ্রহ হায়না খঙনৈ।

মথক্তা পঞ্জরিবা কাঙলোন মঙা অসি যোগবু নুংশিবীবা অমসুং পামজনা শাজেল তৌবশিংনা তঙাইফদনা য়াম্না চেকশিন্না ইন্দবা য়াদবা কাঙলোনশিংনি হায়না খনবীরবা মতম অদুদা অমগা অমগা নুংশিনদুনা শান্তি লৈবা মালেম অমা ওইগনি হায়বসি ঐগী থাজবনি। মীওইবগী হকচাংনা অনা-অয়েক অমতা য়াওদনা লৈরবদি ৱাখলসু অফবা ঙাক্তা খন্দুনা নুংঙাইবা পুন্সি অমা ওইনা হিংবা ঙমই। মরম অসিনা অনা অয়েক য়াওদনা লৈনবগীদমক হৌজিক্কী মীরোলনা শাজেল অসি শান্নবতা নত্তনা নিয়মশিং অসিবুসু ঙাক্লা চৎপা মতমদু ওইরে হায়না খনবসু মরুওইবা অমনি।

পুন্সিগী লম্বীদা অফবা অচুম্বা চৎনবগীদমক পূক্লিং ৱাখলবু খল কায়দনা থম্বা ঙম্নবগীদমক শাজেল অসি থৱায় হকচাং য়াওনা চাং নাইনা তৌবা তঙাইফদবা অমনি।

থৱায় য়াওনা শাজেল অসি চাং নাইনা শান্নরিবা মীশক অদুদি ৱাখলদা ফত্তবশিংদগী য়াম্না লায়না থাদোকপা ঙমই হায়বসি শাজেল অসিগী কয়াৎ মনুংদা য়াওরিবা মচি ওইবা কাঙলোনশিংনা ময়েক শেংনা তাকই হায়বসি ইন্দিয়াগী লাইপোক্লুল্লবা মুণি-ঋষিশিংনা প্রমান ওইনা ময়েক শেংনা তাকই।

২। নিয়মা ঃ অসিদসু মীওইবগী পুন্সিদা পাঙথোক্লিবা থবক থৌরম, চৎন-লোনচৎকী কাঙলোন কয়া মচা খায়না ময়েক শেংনা তাকপীদুনা মখল মঙা থোক্লা অমুকসু থন্বীরমই। মখল মঙা অদুদি ঃ (ক) শৌচা (খ) সন্তোস (গ) তপ (ঘ) স্বব্যায় অমসুং (ঙ) ঈশ্বরপ্রনিধাননি। নিয়মা অসিনা তাক্লিবদি পুন্সিনা অহানবা হৌরকপা মীকুপ্তুগী অরোইবা (শিবা) মীকুপ ফাওবা চৎন-কাঙলোন নাইনা ইশা-ইশাগী থৌদাং, লিচৎ-শাজৎ, ৱাঙাং-শঙাং, চাকচা-য়িথকপু নিয়মা হায়না খঙনৈ।

(ক) শৌচা ঃ অরানবা ৱাখল খন্দবা, অতোপ্পগী ৱা ঙাঙদবা, পূক্লিং ৱাখলবু অমকপা অমত্তা য়াওদনা শেংনা থমদুনা লৈবা অসি শৌচানি। শেংনা থম্বা হায়বসিদা মখল অনী থোক্লা নৈনবা য়াই। (অ) মপানথোং শেংবা অমসুং (আ) মনুং শেংবা হায়না।

(অ) মপানথোং শেংবা হায়বসিদা খঙনরিবসি ঐখোয়না লৈরিবা য়ূম-ইঙ্খোল, শেৎন-ইন্নরিবা, চীঞ্জাক, কোল-লিক, ইমুং-মনুং লু-নান্না লৈবা, হকচাং অকে অমৌগী পোৎ-চৈশিংগী মপান তাংদনা তরু তনান্না থম্বা অসিনচিংবশিং অসি মপানথোংগী অশেংবনি। কাঙলোন অসি ঙাক্লা চৎপা ঙম্লবদি পূক্লিং ৱাখল মকা লাম্না অফবা ৱাখল খন্দুনা অফবা থবক ঙাক্তা তৌবা ঙমই।

(আ) মনুং শেংবা হায়রগনা ফত্তবা ৱাখল অমত্তা খন্দবা, আইন্না য়াদবা থবক তৌদবা, অতোপ্পগী নুংঙাইরোইদবা ৱা ঙাঙদবা অসি মনুং শেংবনি। পূক্লিং ৱাখলবু শেংনা থমগে হায়রবদি ইশাগী লৈজবা পূম্বা শেন্বীবা মপুদা থাজবা থমদুনা কৎথোকপসিনা অথোইবা লম্বীনি।

(খ) সন্তোস ঃ থম্মোয় শেংনা অচুম্বা লম্বীদা চৎতুনা ইশানা অঙম্বা চাংদা থবক শুদুনা ফংলকপা খরদুদা পেঞ্জবা, অহেনবা পামজদবা অসি সন্তোসনি। শেন্বীবা মপুগী মফমদা থাজবা থমদুনা মসি ঙাক্লা চৎপা ঙম্নবা যোগ শাজেলবু নুংশিবীবা অমসুং পামজবশিংনা হোৎনবীগদবনি। অরানবা লম্বীদা চৎতুনা শেল তান্দুনা লন-থুম, পোৎ-চৈশিং, মাল-চাং খক লেপশিল্লোইদবনি। অশেংবা অচুম্বা থবক তৌদুনা পুন্সি হিংবা অমসুং অফবা লম্বীদা চৎপবু সত্যানি।

(গ) তপ ঃ অৱাবা অমসুং নুংঙাইবা অনী অসিবু চাং অমত্তদা থমদুনা খাংলগা লৈববু তপ কৌই। মসি পুন্সিদা য়াম্না তোইনা থেংনবা অমনি। কনানসু থিংবা ঙমদে। অনী অসি চাং অমদা থম্বা ঙম্নবা পেন্থোকপা অমসুং খাংবা কনবা তাই।

(ঘ) স্বাধ্যা ঃ শেন্বীবা মপুগী অমসুং লাইনীংগী মরমদা ইবা লাইরিকশিং পাদুনা খঙনবা হোৎনববু স্বাধ্যা কৌই। মসিদা পূক্লিং চংনা শেন্বীবা মপুবু, লাইনীংবু নীংলবদি মতম পূম্নমক্তা অফবা অচুম্বা লম্বীদা চৎতুনা অফবা থবক ঙাক্তা পাঙথোকপা ঙমই।

(ঙ) ঈশ্বরপ্রনিধান ঃ তৌজরিবা থবক থৌরম খুদিংমক থৱায়-হকচাং য়াওনা শেন্বীবা মপুগী মফমদা, গুরুগী মফমদা অমসুং খুন্নাইদা কৎথোকপবু ঈশ্বরপ্রনিধান হায়না খঙনৈ।

৩। আসন ঃ মীওইবগী পূক্লিং অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিংবু অনা অয়েক অমত্তা য়াওদনা নুংঙাইনা থম্নবগীদমক কয়াৎশিংনা থেক-নৌদুনা শান্নবা শাজেলনি।

৪। প্রানায়মা ঃ মসি নুংশা শ্বরগী শাজেল মখল অমনি। 'প্রান' হায়বসি সংস্কৃত লোননি। ৱাহৈসিগী ৱাহন্থোক্তি হিংবগী লম্বী অমসুং পাঙ্গল হায়বনি। থৱায় নৎত্রগা হোল্লিবা নুংশা শ্বরগী মথৌ অসিবু খঙনৈ। 'য়মা' হায়বনা চেৎনা পায়শিল্লবা খুদুম চনবা হায়বনি। শাজেল অসি তৌবা মতমদা পূক্লিং চঙনা থৱায় য়াওনা য়াম্না চেকশিন্না তৌরবদি পুন্সি শাংহনবতা নত্তনা অনা অয়েক পূম্নমক মাঙহন্দুনা হিংনবগী লম্বী অমসুং পাঙ্গলবু চেৎনা পায়শিন্দুনা থম্বা ঙম্বতা নত্তনা অফবা ৱাখল ঙাক্তা খন্দুনা অফবা থবক তৌথোরকপগী মগুণ অমসু চেলহনবা ঙমই অমসুং ঙাঙথোরকপা ৱাসু অফবা ঙাক্তা ঙাঙই।

৫। প্রত্যাহার ঃ ইশাগী ওইবা কান্নবা ৱাখল খন্দবা, অপাম্বা, কল্লকপা, মীহৌবা পূম্নমক থাদোকখিবা অসি প্রত্যাহার হায়না খঙনৈ।

৬। ধারনা ঃ ৱাখল মফাং-মফাং খন্দবা অমসুং অখাং কনববু ধারনা কৌই।

৭। ধ্যান ঃ পুন্সিদা অচেৎপা ৱাশক অমগা লোয়ননা পাঙথোক্কে খনবা থবক্তু শেন্বীবা মপুদা থাজবা থমদুনা পূক্লিং ৱাখল লুপশিন্দুনা খাঙদুনা লৈববু ধ্যান তৌবা কৌই।

৮। সমাধি ঃ মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ অমসুং চাওখৎলবা মতমগী খূৎলায়শিংনা মাঙহনবা ঙমদবা শেন্বীবা মপুগী শক্তি-গুণ চেল্লবা পূম্নমক্তগী পুমহেন হেনবা মঙাল ফংবা, শক্তি-গুণ চেনবা অসিবু সমাধি হায়না খঙনৈ। মসি পূক্লিংগা য়াম্না মরী লৈনৈ।