

কনাদগী অয়াবা লৌরগা লম্বীদা মনিং তল্লিবনো

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

যা ওশং য়ৌরক্কদৌরে হায়বদি শিংলিবা নুংশিংনা তাক্লে। য়েংনিংথানি হায়বসিসু শাংলিবা লৈশিংনা তাক্লে। মসিদবু করম্মা হৌরৌইদগে পাখংমচা, লৈশাবীমচাশিংগী পুক্রিং ঈথক হৌরি হায়বসু খঙই। মরমদি লৈশাবীমচাশিংনা লম্বী লমজাওদা থোজুনা শেল নীবা হৌরক্লিবসিনি। মখোয়না শেল নীরিবসি মমারবী অমগী মিং চম্বা শেল লৈত্রে, অরুবা লায়না অমনা নাৱে হায়দুনা মত্বে ওইননবা শেল নীবা নভে। থাবল চোংননবা নীবা শেলনি। থাবল চোংবদা লেমহৌবা শেলমখৈনা চাক চাররগা লৌইশিনথো-ক্কদৌরিবনি। থবক অমত্তং চংসি হায়বদা নুংশা শাই হায়দুনা মমায় মমিং ফিনা পুময়োম য়োমশিল্লবসু শেল নীবদদি মমায় খুমজিঙ্গে।

লালহৌবশিংনা মীয়ামদগী শেল নীবদি লৈগুন্না থিংই। শেল পীরম্বশিংনি হায়বগী অরাফমনা তাখিবা মীসু ফনা য়াল্লে। অদুবু লৈশাবীনা শেল নীবদা থিংবীগদবা মীদি হৌজিক ফাওবা লৈত্রি। লমদমসিগী চাক মিনিষ্টরনসু থিংবা ওমদে। ফম্মাইবা অমতন্না থিংবা ওমদে। ফিল্মগী প্রেমিয়র সোণী পল্লিসিটি চহচগে হায়দুনা দি সিদগী পামিটি লৌই। পামিটি যাওদনা ভাগ্যচন্দ্র ওপন ইয়ার টিএটরদা ফিল্ম অমত্তা উৎপা ওমদে। অদুবু লৈশাবীমচাশিংনা ইফ্ফালগী মরুওইশ্ববা লম্বীশিংদদি পামিটি যাওবা যাওদবা থিদনা শেল নীবগী লম্বী হেত্তা থৎপা ওম্মী। লমদমসিগী মৈরা পায়বীগী পৱার য়াল্লা লৈবগুন্না লৈশাবীমচাশিংসু পৱার লৈ হায়বা য়াৱা মতাং ওইগদৌরিৱা। অদুবু অনী অসি চাংদম্বাবদা মতাং মতম চারুফাংত্রে। মরমদি মৈরা পায়বীগী থৌদাংদি মণিপুৱদা য়াল্লা পাক চাউই। মীতে নুপীনা মীতে ফুৎপকীদমজা লৌরিবা থৌদাংগা লম্বীদা শেল নীবা থৌরক্লিবী লৈশাবী মচাগী থৌদাংগা মাল্লে হায়না হায়রুদবা য়ানিংলেইদবা য়াল্লা লৈ।

মতাং মসিদা পনবা য়াৱা ৰাফমদি লৈশাবীশিং অসিসু নোংমা নংত্রগা নোংমদি লমদমসিগী মৈরা পায়বী হায়বদু ওইরক্কদৌরিবনি। মসিননি লৈশাবী ওইরিঙৈদগী হৌনা লমদমসিগী চংন-লোনচংকী মরমদা খরমখৈদি খঙদবা য়ারক্লিবসি।



মৈরা পায়বীনি হায়রগা হৌজিকি ইচম চম্মা লৈবা য়ারক্লে। লমদমসিগী ৰায়েল লৌইশঙ অমগুন্না মৈরা পায়বী লৈরক্লে। লৈকাং-লৈকাংগী ওইবা থৌদোক ৰাখোক কয়াদা মৈরা পায়বীনা ৰায়েল্লে। লৈকাংদা মমায় কাবা চীজাক য়োনবা অমসুং শীজিৱবা য়ারৌই হায়দুনা মৈরা পায়বীনা কন্না থিংলি। মসিদনি লমদমসিগী নুপী ওইবীশিংবু মখোঙা শেংনা হৌনখিবা মথৌ ত্যরক্লিবসি। খুৱাই অমগী শকয়েং মিংশেনসি নুপীনি। নুপীগী খুংতা খুৱাই অমগী মায় পাকপা নংত্রগা মায়খিবা লৈ। লানফম কয়াদা নুপীনা মরম ওইরগা মায়খিথি। নুপীনা মরম ওইরগা মায় পাকখি। নুপাদি মপাছোংদা থৌনা ফবগী ৰানি। অমরোমদদি শোনশ্রবা পাদ্ধলনি।

নৈননিংলিবসি শেল নীৱনা ওইহল্লকপা খুদোংচাদবা অদুনি। ইফ্ফালগী অকোয়বা অসি লম্বীগা গাড়ীগা চায়দবগী খুদোংখিবা কয়া মায়েক্লুরি। মসিদা অমুক শেল নীশিল্লবদি লম্বী হেমা চিলহল্লি। লম্বী চিল্লবনিনা গাড়ী এক্সিঙ্গে টকী চাং ৰাখংহল্লি। শেল যাওদনা গাড়ী থৌরক পশিংদা ঈকাইবা পী। অনা-

অয়েক্কীদমত্তা লাকপা মীওইশিংদা থোয়শাউনহল্লি। অসিগুন্না খুদোংচাদবা অসি থোকহল্লোই হায়রবদি লৈগুন্না মতম চাদনা শেল নীবশিং থিগদবনি। লম্বী লমজাওদা গাড়ী থংলগা শেল নীবা হায়বসি আইহা য়াৱা থবক নভে। আইহা য়াদবা থবক অমবু আইহা য়াবদৌনা অসুম তৌহল্লিবসি কৱিগীনো।

সোসল সার্ভিস তৌবগীসু শেল নীবা, লাই লাংপগীসু শেল নীবা, শল্লাইরবা মীওই অমা নীংশিং থৌরম পাঙথোকপগীসু শেল নীবা হায়বসি লমদমসিগী চংনবী ওইদুনা লৈরে। নীৱগী চংনবী অসি অথুবা মতমদা পুমতোক তোকহল্লবা হোংনসি। নীৱগী মওংসি মীরমগী মীনা উশ্রবদি য়াল্লা নোক্তগনি। মরমদি মণিপুৱ হায়বা লমদমসিগী য়েলহৌমীশিংদি নীৱগা হিংবা হৈনবা মী নভে। নীৱগা হিংবা হৈনদবা ফুৱপ অমগী লম্বী লমজাওদা লৈশাবী মচাশিংনা থোক্তগা শেল নীবা হায়বসি খুৱাই অসিবু মীমাং ফমহরবা হোংনবনি হায়রৌইদবগী মরম লৈতে। অদুনা লম্বী লমজাওদা শেল নীবা খুদন্তগী থিংফম থোকই।

চাং নাইনা যোগাসন তৌসি



আসন হায়বসি পটাগুলি যোগগী অহুমশুবা অঙ্গনি। মীওই খরনা যোগ হায়রগা যোগাসনবু ওইনা খঙমৈ। মসিদি অৱানবনি। যোগনা হকচাং, পুক্রিং অমসুং আত্মা অহুম্মক চাউ থংনবা নৈনে। অমরোমদা যোগাসনদি হকচাংগী ফিদুপশিংগী মরমদা হেমা শাফুপীনা নৈনবনি। হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা থম্মনবগীদমজা ‘হথ যোগ’ হায়না খঙনবা হকচাং ফগংনবা শাফু পীবা যোগ অদুনি। আসনশিং অমসুং হকচাং শেংদোক্লবগী থবকশিং হথ যোগদা নৈনে।

মী অয়ান্দ্ৰনা যোগগী ৰাফম অসি মতম অমদা মুনি-ঋষি অমসুং যোগীশিংগীতা ওইনা লৌৱম্মী। মসিগী মরম লৈতবদিনভে। যোগগী অশেংবা পান্দম অদুদা যুক্ষম ওইনবনি। অদুবু হৌজিকী মতমদি মী অয়ান্দ্ৰা যোগাসনশিংদা শাফু পীৱগা হকচাং নাদ-য়েক্তনা থম্মা ওম্মী অমসুং পুক্রিং খুদুম চন্দুনা অশেংবা পুলি অমা শেস্তা ওম্মী হায়না খৱনক্লে। লাইনইবা মীওই-মুনি, ঋষি, যোগীশিংগা নভনী মীওই কাঙলুপ খুদিং, জাং-বিজাং নুপা-নুপী থায়দনা মীপুম খুদিংমক্কা পুক্রিং হকচাং নাদ-য়েক্তনা থম্মা ওম্মা য়াল্লা পান্দৱবা শাজেল মলম অমা ওইরক্লে।

কৱি অমুক হায়গনি চাউখংলবা লৈবাকশিং অমেৱিকা, জৰ্মন, ৱসিয়া অসিনচিংবা লৈবাকশিংনা ইন্দিয়াক্তৰী লৌজৰু মখোয়গী ওইবা পুথোক্তৰা বা লাক্লে ৰে। মখোয়না হৌজিক আসনশিং অসিগী কান্ৱা চাংয়েং তৌত্ৰে অমসুং তৌৱি। মখোয়গী ভোক্তৱ অমসুং সাইটি পুক্রিংনা থম্মোয়গী লায়না, ফিৱাক্কী লায়না অসিনচিংবা অনাৱশিং আসনশিংনা ফহনবদা থল্লে হায়বদা ঐথোয়না লৌনবা হোংনৱি অমসুং

মমৈথংদা মখোয়গী পোংশক ওইনা উহল্লবা লাক্লেৱক্কদৌৱি।

অওইবমন্তি যোগ অমসুং যোগাসনদি ইন্দিয়াগী শেংলবা মুনি ঋষিশিংনা থম্মিৱস্ৱা পুক্রিং, হকচাং অমসুং আত্মা অহুম্মকপু চাউখংনবা তুংগী মীৱোলগী থম্মিৱস্ৱা লননি। মরম অদুনা অসিগুন্না পুলি নুংশাংনবা অৰাংবা ফিদুল্লিংওই ওইবা মীশক মীওই শেমগংপদা অচৌবা থৌদাং লৌৱিবা আসনশিং অসি ঐথোয়না চাং নাইনা তৌদুনা তিনচেন লাইচন্দৱা খুৱাই অমা শেস্তনা অচৌবা শৰুক য়াৱি।

আসনশিং অসিনুৰ্মিং খুদিংগী লৌইনা তৌগদবনি হায়বা নভে। অঙক্তা শক্তিদা মখল খৰা চাং নাইনা পাঙথোকপা য়াই। তৌবদি হকচাংগী অনোপ অতিং লেইহল্লবা ৰাখল তৌবীৱগা মায়কৈ অমরোমদা চেপ্লৱগা মায়কৈ অমরোমদা অমুক ফিদুপ লেইহল্লবা হোংনবা-লোংথোক্লৱগা অমুক উপশিনবা য়াৱা ফিদুপশিং খন্দুনা আসনশিং ৰুদ্দুনা তৌবীয়ু লোয়না শ্লৱগী চাং পুৰীয়ু। মতম অদুত্কা যোগাসনগী কৱবদু ফগনি।

মরুওইবা ৰাফম অমনা আসন লৌইৱবা মতুংদা সৱাসন তৌবা কাউৱৌইদবনি। মসিদি পোখাবগী থবক্ৰি। মৱক মৱক্কা আসন খৰা তৌৱবগী অৱাৱা ফাওৱরুৱবসু সৱাসন লৌদুনা পোখাগদবনি।

মখাদা অয়ান্দ্ৰা মীওইনা চম্মা পাঙথোকপা য়াৱা আসন খৱগী শক্তম অমসুং কৱবা উংলি :

ত্রিকোনাসনগী কান্ৱা : (কোন অহুমগী ফিদুপ)- যাংলেনগী শিংলিশিং অমসুং পুক্রী কয়াংশিং ফহল্লি। আসন অসি তৌৱিঙৈদা পুক্রি ৎনা যাংলেনগী শৱুদা থমগবনি। নাকল অমা তৌৱবা মতুংদা শ্বৱ শাংনা অনী অহুম্মক হোল্লগা

অমরোমদা অমুক তৌগদবনি।

পাৱ হস্তাসয়া কান্ৱা : ফোটো অসিমুকী শক্তম অসি য়েংলগা নিয়ম চম্মা কোক নোহুৱক্কা খুংনা লৈবাক শোকপা- আসন অসিনা যাং তিন্ৱা অমদি চম্মা থন্দা মতং ওই। মখিনা শ্বাঙ নাৱা ফহল্লি। অদুবু হাৱা শ্বাঙগী লায়না লৈৱবদি অমদি শ্বাঙগী অনোপ অতিং তৌবা ওমদৱা মীওইশিং-গীদমত্তদি আসন অসি তৌৱদা চেকশিনগদবনি। অখঙ অইহগী পাউতাক লৌগদবনি। আসন অসিদা অমাংবা য়েখৎহল্লে অমসুং নুপীগী থাগী খোঙৎতা পৱিৎ চুমহল্লি।

ময়ূৱাসনগী কান্ৱা : চাবা তুহুগী শক্তি হেনগৎহল্লি। ফিৱাক্তৰী থোকপা অখাৱা মই হেনবদগী পোকপা লায়নাশিং ফহল্লি। মাংবা য়াদবা ফহল্লি। পান্দ্ৰোমগী তোংশাশিং পাদ্ধল কনখৎহল্লি। ঈশিং পুকচংনা নাৱা মীওইশিংদা আসন অসিনা থোয়লোক হেদোক্কা কান্ৱাহল্লি। শ্বৱ চাং নাইনা হোনগদবনি। মতম- সেকেন্দ খৱদগী মিনিট ৩ ফাওৱা।

ব্রজাসনগী কান্ৱা : ফক্ষম অসি ধ্যান তৌনবগী আসননি। মতম শাংনা ঐথোয়না নুংঙাইবা ধ্যান তৌবা য়াই। মসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি। খুকউ-ফৈগল, ফৈৱোম মশা ফহল্লি যাং তিংনা থন্দা মতং ওই।

শশাঙ্কসনগী কান্ৱা : ব্রজাসনগী লৈৱিবা ফিদুম অুদগী নোহুৱক্কা লাইৱক্কা লৈমায়াদা তপ্ৰা তপ্ৰা শোক্ৰবা হোংনবা, আসন অসিৱু শশাঙ্কসন কৌই। আসন অসিনা পুক্রী লায়না পুম্মক ফহল্লি। মাংবা য়াদবা ফহল্লি। চাবা তুম্ববগী মৈ কনখৎহল্লি। কুন্দলিনি শক্তি যাকায়হনবদু তেংবাংই। বীৰগী (ফম্বী) পাদ্ধল হেনগৎহল্লি। পুক্রি ৎনা লাইৱক, পুক, নঙ্গলগী তোংশাশিংদা থমগনি। চাং নাইনা

খৰা খৰা হেনগৎলগা মিনিট ৫ দগী ৬ ফাওৱা তৌবা য়াই।

আসন অসিগী কান্ৱা : আসন অসিনা নিংদু অমদি মসিগী মখা থংবা শৰুক, ফৈগল, ফৈৱোম, খুজং অসিনচিংবা মপাদ্ধল কলহল্লি অমসুং শিংলিগী লায়না ফহনবদা মতং ওই। থবাকী মখল মখাগী অনাৱা ফহনবদা মতং ওই। কোৱ্ৰা খুকউ শোকপগী ফিদুপ অসিনা পুক নোয়বা ফহল্লি, কিদনি, ফিৱাক গ্যানক্ৰিজ ফগহল্লি। মাংবা য়াদবা ফহল্লি। আসন অসিনা শ্বৱ হোং দাক্ৰগা লৈগনি। শ্বৱ চনিং তানা অনীৱক/অহুম্মক হোল্লগা অমুক আসন অসি তৌগদবনি। আসন অসি অনীৱক নংত্রগা অহুম্মক তৌগদবনি।

উট্টাসনগী কান্ৱা : আসন অসিনা শ্বাঙগী অনোপ অতিং য়াহল্লি। ব্ৰেনদা ঈগী ঈচেল হেনগৎহল্লি। শ্বাঙ নাৱা ফহল্লি। চেকশিনগদবা অমনা আসন অসি কোক ঙাওগনবা মীনা তকিং তফিংনা তৌবা য়াদে। মখত্কা য়েখৎপা য়াদে। অদুনা কোক ঙাওগিৱা য়াই। আসন অসি তৌবা মতমদা সেকেন্দ ৩০ দগীনা মিনিট ১/২ দমক তৌবীয়ু। য়াল্লা শোনবা মীনদি আসন অসি তৌদবনা হেমা ফৈ। তৌৱৱগা থম্মোয়গী মিহন হেনগৎলকপা য়াই।

হলাসন (লাঙ্গোলগী ফিদুপ) : যাংলেনগী শিংলিশিং, নঙ্গলগী তোংশাশিং, যাংলেনগী শৱুশিং, যাংলেন শৱগী মনুংদা চেঞ্জিৱা শিংলিশিংগী পথাপ ফগৎহল্লি। আসন অসিনা পুক, ফৈগন অমদি নীং নোয়বা ময়েং তাহল্লি। পুক্রিংনা যাংলেনদা থমগনি। অঙাং খাও চখাৱা ফহল্লি। মতমদি মিনিট ১ দগীনা অহুম ফাওৱা।

পদ্মাসনগী কান্ৱা : মসি ধ্যান তৌনবগী ফৱবা আসননি। মসি ফৈগল অমসুং ফৈৱোমগী ফেংকী শৰুক হহুহল্লি। মসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি অমসুং মখল মখা অয়ান্দ্ৰা পুক্রী লায়না ফহনবদা মতং ওই। পুক্রিংদা শান্তি পী।

অৰ্ধমৎসেন্দ্রাসনগী কান্ৱা : যাংলেন থোংহল্লি। পুক্রী কয়াংশিংদা মালিস ফজনা তৌই। নঙ্গলদা চীকপা ফহল্লি। মাংবা য়াদবা অমসুং তুমদবা ফহল্লি। শ্বৱগী ঈচেলদা অমসুং যাংলেন্দা পুক্রিং থমগদবনি। ফিদুপ অসিদা সেকেন্দ ৩০ দগী মিনিট অমা ফাওৱা লৈগনি। মথং মথং হেনগৎলকনা মিনিট ৩ ফাওৱা লৈগনি। য়েং ওই অনীমত্তা অমুমুক তৌগদবনি।

ভুজাসনগী কান্ৱা : আসন অসিনা মম পোনবা, যাং থাৱা, শ্বাঙ নাৱা ফহল্লি, চাবা তুমহল্লি, মাংবা

য়াহল্লি। মরুওইনা নুপীগী ফম্বী পোকপা অমদি নাউয়োম ফহল্লি। আসন তৌৱিঙৈদা শ্বৱ চিংশিল্লগা থিংগদবনি। কোক হায়থৱক্কা মতমদা শ্বৱ হোং দাক্ধবনি। খুৱাক্কা হকচাংগী অক্ৰবা পীৱৌইদবনি। পুক্রিনা পুক অমসুং যাংলেনগী অৱৌইদা (শ্বাঙলোমদা) থমগদবনি। ফিদুপ অসি অহুম্মক তৌগদবনি। মক্ৰাসন্দা সেকেন্দ খৰা পোখাগদবনি।

সলভাসনগী কান্ৱা : আসন অসিনা পুক, ফৈগল, থোঙনচিংবগী তোংশাশিং ফগহল্লি। চাবা তুম্ববগী মৈ কনখৎহল্লি। চাবা তুমহল্লি। আসন অসিদসু শ্বৱ চিংশিল্লগা থিংগদবনি। কোক হায়থৱক্কা শ্বৱ হোংদোক্ধবনি। শ্বাঙগী মথক থংবা শৰুক পুক্রিং থমগনি। অনীৱক নংত্রগা অহুম্মক তৌগদবনি। মৱৱাসন্দা সেকেন্দ খৱদা পোখাগদবনি।

মক্ৰাসন্দা কান্ৱা : আসন অসি নুংঙাইনা পোখানক্কা আসনশিংগী মনুংদা অমনি। হায়ৱ্লদ প্ৰেসৱ অমদি তুম্বা য়াদদগী পোকপা ৰাখল কয়ামক্ৰম ফাখাৱা ওমহল্লি। চাবা থকপা তুমহল্লি অমদি জিৱনী শক্তি হেনগৎহল্লি।

ধনুৱাসনগী কান্ৱা : মাংবা য়াৱবগী অকনবা লায়না, থোঙ-খুকী তাঙশিংদা চিক্ৰপা, নুংশিং কাৱা অমদি হীৱোং থিৱিৱগী লায়নাশিং ফহল্লি। পুক্রিংনা পুক, ফৈগল, নঙ্গলগী তোংশাশিংদা থমগনি। অসিদা সেকেন্দ খৰা লৈয়ু। অনীৱক নংত্রগা অহুম্মক তৌই। মক্ৰাসন্দা ওইহাক পোখাউ।

সৰ্বসাসনগী কান্ৱা : আসন আসিনা Ductless Gland শিংদা হায়বদি Pituitary Gland অমসুং Kidney শিংগী মখত্কা লৈবা Suprarenal গী মৱী লৈনৱদা মথৌ তৌৱিৱা Thyroid Gland শিংদসু মালিস তৌবগুন্না হায়ৱদি। Thyroid Gland ফবনা ঈগী ঈচেল চাং নাইহল্লি। শ্বৱ হোনবগী মথৌ ফজৰা তৌহল্লি। চাবা তুমহল্লি। হক্কী ঈশিং চাং নাইনা চংহল্লি, শিংলিগী পথাপ চুমহল্লি। আসন অসি তৌৱিঙৈদা পুক্রি ৎনা শ্বৱদা থমগদবনি। মতমদি মিনিট ১ দগী ৩ ফাওৱা লৈগদবনি। চহী ১৫ শুদবা প্ৰেসৱ অমসুং থম্মোয়গী লায়না অমদি মীংকী অনাৱা লৈৱা মীগীদমজা আসন অসি তৌবা য়াদে।

মৎসাসনগী কান্ৱা : আসন অসিনা মাংবা য়াদবা ফহল্লি। হাৱা, টি ৰি, ব্ৰোনকাইটিসনচিংবা লায়নাশিংগীদমজা য়াল্লা কান্ৱৱা আসননি। আসন অসি তৌৱিঙৈদা শ্বৱ চাং নাইনা হোন্দুনা পুক্রিংনা

থবাক, যৌৱি, লৌৱাই-লুতেন অমসুং যাংলেনগী অৱৌইবা শৰুক্কা থমগদবনি। সৰ্বসাসন তৌখিবা মতমগী শৰুক অহুম থোকপগী শৰুক অমগী মতম আসন অসি তৌগদবনি।

নীৰ্বাসনগী কান্ৱা : আসন অসিনা ঈগী ঈচেল মৱাং কায়না চেলহল্লি। শিংলিগী পথাপ ফগৎহল্লি।

১. চহী ১২ শুৱবা নহাৱোলশিংনা যোগাসন শান্ৱা য়াৱে। শীৰ্ষান, সৰ্বসাসননগুন্না অখল্লবা আসন খৱগীদমত্তদি চহী ১৫ শুৱবদি শান্ৱা য়াদে।

২. অকনবা মীংকী অনাৱা লৈৱা, অৱাংবা ৱ্লদ প্ৰেসৱ অমসুং থম্মোয়গী লায়না লৈবশিংনা সৱাসন নভনা

তৌৱিঙৈদা আনোক উপলৌই।

৬. পুক হাংৱা মতমদা যোগাসন তৌগনি। চাক চাবা মতুং য়ামদ্রবদা পুং ৩ গী মতুংদা আৱন তৌগনি। আসন তৌৱা পুংখাই অমগী মতুংদা চাগদবনি নংত্রগা ঈক্কৱগদবনি। খৰা তানা চাবা চীজাক্কীদি পুং ২ গী মতুংদা আসন তৌবা য়াই।

৭. আসন তৌৱবা মতুং মিনিট ১৫ গী মতুংদা চা নংত্রগা শৰুক্কা গ্লাস অমা থকপা য়াই। মমাঙা থক্লে হায়ৱগনা পুংখায় অমগী মমাঙ ওইগদবনি।

৮. অইহৌবদি আসন খুদিংমক মতম খৰা থৱঅক তৌগনি। কুইৱগা অসুম অসুম মতম হেনগৎহনগদবনি। খংচোং চোংবা, খংছন ছনবা নংত্রগা থুনা লেঙ-ওপগা য়াদে।

৯. আসন অমসুং প্ৰাণায়াম তৌৱবা মতুংদা য়ামদ্রবদা মিনিট ১০ দগী তাদনা ধ্যান তৌগনি। মসিনা তঙ্ৰফল্লদা পুক্রিং ঈংবকী হলেও ওই।

১০. শীৰ্ষান নংত্রগা প্ৰাণায়াম তৌৱমদা হোন্না পুক্রি অমসুং হকচং ঈংৱা হাল্লা য়েংগনি। হকচাং চোক্খবৱা নংত্রগা পুক্রিং লৈতাদদি সৱাসন্দা মিনিট ১০ দগী তাদনা পোখাৱা অভাস তৌগনি।

১১. নুংশিং নুংশা চঙবা কাদা আসন তৌগনি। নিংমখাদা নংত্রগা অষ্টংবা মতমদি থোঙ থিংবসু য়াই।

১২. খলোং চাদবদগী আসন তৌবদু চখাৱা ওমদ্রবসু থৌদিংকপা কায়দে।

১৩. মতম খজিক্তৰী মনুংদা কান্ৱা ফংগ হায়ৱবদি ষাইদগী হেমা চাং নাইহল্লবনি।

১৪. আসনগা ফিজিকেল এক্সৰ্চাইজগা পুনশিল্লৌইদবনি। শাজেল হাল্লা শান্ৱৱা মতুংদা মিনিট ১৫ সৱাসন্দা পোখাৱগা যোগাসন তৌগনি।

১৫. নুপী সাৱকশিংনা থাগী ঋতু লাক্কিঙৈদা মনুংদা যোগাসন্দা তৌৱৌইদবনি। মীৱোনবগী থা ৫ গী মতুংদা অমসুং অঙাং চোৱা মতুং থা ৩ ফাওৱা আসন অসি তৌবা য়াদে।

১৬. নুপীশিংনা সিক্ৰাস তৌবা য়াদে।



নু মীং খুদিংগী ইচম-চম্মা জগোয় শাবা, ইংখোল কোয়বা অমদি খোঙকাপ খৰা হক্ৰং-হন্দা চংপনা ব্ৰেনগী ফীভম ফগৎহনবা মৱল্লা অলবিমৱ’স দিজিজ নাৱকপা য়াবগী ৰিস্ক চাদা ৫০ ৰোম হহুহল্লি হায়বা খঙলে।

য়ুনিভৰ্চিটি ওফ কেলিফোৰ্নিয়া লোস এঞ্জেলিস (য়ু সী এল এ) মেডিকেল সেন্টৰ অমদি য়ুনিভৰ্চিটি ওফ পিটসবৰ্খনা পাঙথোকখিবা হিচ্চৱ্ৰাৰ্ক অমগী ৰিপোৰ্টনা হায়থি, এৱোৰিক দল্ল নংত্রগা মখল খুদিংমক্কী হকচাং লেঙ-ওংপগী থৌওংনা ব্ৰেনগী ষ্ট্ৰকচৰ ফগৎহনবা মৱল্লা অলবিমৱসকী ৰিস্ক হহুহল্লি।

য়ুনাইটেড ষ্টেটসকী তোঙান তোঙানবা মফমদা লৈৱা মীওই ৮৭৬ তা চহী ৩০ চুপ্পা চথখিবা কাৰ্দিওভাষ্কুলৱ হেল্ঠ ষ্ট্ৰিদি অমদগী ৰাফম অসি খঙলকপনি। ষ্ট্ৰিদিগী ৰিপোৰ্টনা হায়থি, অয়ান্দ্ৰা মতমদা হকচাং লেঙ-ওংপগী থবক তৌৱা মীওইশিংদা ব্ৰেনগী ষ্ট্ৰক্টেল, টেম্পোৱেল পেৱাইটেল লোৱস অমদি হিপোকেম্পসকী ফীভম ফগৎলকই। মতৌ অসুয়া হকচাং লেঙ-ওংপগী ব্ৰেন ফগৎলক্ৰবা মীওইশিংদা অলবিমৱ’স দিমেলিয়াগী ৰিস্ক চাদা ৬০ ৰোম হহুহল্লকই। কনাগুন্না মীওই খৰা অলবিমৱ’সনা মরম ওইদুনা নীংশিংবগী মতিক-ময়াই হহুহকপা তাৱবসু হকচাং লেঙ-ওংপগী থবক তৌৱবদি তপ্পা তপ্পা অমুক ফীভম ফগৎলকই হায়রি।

ষ্ট্ৰিদি অদুবু লুচিথিৱা ডা. সাইৱস এৱাজিনা হায়থি, তোঙন তোঙনবা মওংদা হকচাং লেঙ-ওংপগী থবক তৌৱা অলবিমৱ’সকী ৰিস্ক হহুহকপগী থৌওং খঙলকপা হন্দৱ অহানবনি। মীওইননা অহল ওইশিল্লক্কা হেক হেক মায়েক্লৱিবা পেং চেইবগী খুদোচাবা অসি অমৌৱা ষ্ট্ৰিদিগী ৰিপোৰ্টকী মজেনা

খৱমতৈ ঙাকথোক পা ওল্লগনি হায়না জৰ্নেল ওফ অলবিমৱ’স দিজিজগী এডিটৰ ইন-চীফ জোৰ্জ পেৱিনা ফোঙদোকখি।

ডা. ৰাজিনা হায়থি, অলবিমৱ’স লায়নবা হিদাক অমসুং ফহল্লবা পান্দ্ৰে অমত্তা লৈতে। মরম অদুনা ওল্লিঙৈদা ঙাকথোকহৌনবা পান্দ্ৰে পুথোকপৱোমদা হেমা মীংয়েং চঙবা মথৌ তাই। থৌৱাং অসিগী শৰুক অমা ওইনা য়াৱিবমতৈ হকচাং লেঙ-ওংপা থবক তৌগদবনি হায়রি।

অমরোমদা, য়ুনিভৰ্চিটি ওফ সিদ্নিগী ষ্ট্ৰিদি ৰিপোৰ্ট অমনা হায়শ্ৰে মদুদি থবক্তগী পোখাৱবা মীওইশিংগী হকচাং খংশোন শোহুৱকই হায়না থাজনৱিৱা ৰাফম অসি অৱানবনি। ষ্ট্ৰিদি অদুবু লুচিথিৱা ডা. মেলেদি দিংনা হায়থি, থবক্তগী পোখাৱবা মীওই খুদিংমক তুম্বা-চাবগী মতম নাইবা ওম্মী অমসুং অয়ান্দ্ৰা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈতে। নোংমগী ওইহাক-ওইহাক হকচাং লেঙ-ওংপা থবক তৌনবগী তাজ্জসু ফংই।

চহী য়ামজৱবসু থবক্তগী পোখাৱবা মীওইশিংগা পুলি মহিং হোংদোংচাবা তাজ্জা ফংলে হায়না লৌগদবনি। হাল্লা থবক তৌৱিঙৈদা ওইহাত্ৰং মতম কইথোকপা ওল্লমদে। অয়ান্দ্ৰা মতমদা ফম্মগা থবক শুৱম্মী।

জৰ্নেল ওফ প্ৰিভেণ্টিভ মেডিসিনদা ফোঙলকখিবা ষ্ট্ৰিদিগী ৰিপোৰ্টনা হায়থি, থবক্তগী পোখাৱবা মীওইশিংগী পুলি মহিং শেমদোক্লৱগী মতাংদা হেল্ঠ প্ৰোফেসনেল অমদি পোলিসী মেক্তৱশিংনা অখল্লবা থৌৱাং খৰা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা মীওইবগী পুলি শাংদোকহনবা ওমগনি।

মীপুম খুদিংমক চহী য়ামল্লিকপগা ইৱোয়ননা ক্ৰোনিক দিজিজ কয়ামকম মায়েক্লৱকপা য়াবগী ৰিস্ক ৰাংখংলকই। মরুওইনা থবক তৌৱা নুপীশিংনা থবক্তগী পোখাৱবা মতমদা খুদোংচাদবা অসি মায়েক্লৱকই।

ড ফুচৱ ওফ ৱিটাইয়ৱমেন্ট এন্ড হেল্ঠি ৰিগনিংস হায়না মিংথোনবা ষ্ট্ৰিদিগী শৰুক অমা ওইনা মীওই ১৮,০০০ গী মওং মতৌ কুপ্পা য়েংশিল্লম্মী। মদুনা নুপী চাদা ৩৩ না

অহল ওইশিল্লক্কা হিংগদবা পুলি মহিংগী মতাংদা নুংনাংবা পোকই হায়বা খঙলকখি। নুপাদগী নুপীনা পুলি হেমা শাংবগী মওং অমা উৰা ফংলবনিনা অহল ওইশিল্লক্কা মশা ইশোন-ইশোৱা হিংগদবা পুলি মহিং অদুগী মতাংদা নুপী অয়ান্দ্ৰনা নুংনাংবা পোকপনি।

ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওৰ্গনাইজেশন (দব্লিযু এচ ও) গী ৰিপোৰ্টমতুংইহা চাংচৎতা নুপাদগী নুপীনা চহী মঙা হেমা পুলিগনি হায়রি। অহল ওইশিল্লক্কা হায়বসিমক্তবু হকচাং শোজিল্লকপগা লোয়ননা ৰাখল খনবা ওষ্ট্ৰগী মতিক ময়াই হহুহকই। হকচাং শোজিল্লকপা মতমদা শেহেথোকসু হহুহক্কদবা মৱল্লা মতমদা হিংগদবা পুলি মহিংগী মতাংদা নুপী অয়ান্দ্ৰনা নুংনাংবা পোকপনি হায়রি।

এচ এস বি সীনা চথখিৱা ষ্ট্ৰিদিগী ৰিপোৰ্টনা হায়থি, থবক তৌৱা মীওই অয়ান্দ্ৰা কা-হেমা মথৌ চিমাবগী ওইহাত্ৰং ওইৱবসু মতম কইথোক্তুনা হকচাং ফনবা থৌৱাং লৌখৎপা ওমদে।

প্ৰমোদিনী দেৱী



Patritory অমসুং Pineal Gland শিংদা ঈমৱাং কায়না ফহল্লি অমসুং পুক্রিং চঙবা ওম্মগী শক্তি হেনগৎহল্লি। ফিদুপ অসিদা খুকউ অমদি খুদেন তিংনা লৈগবনি। হকচাগী অক্ৰৱা কোৱ্ৰা পুগদবনি, খুংনা পুগদবা নভে। শ্বৱ চাং নাইনা তপ্পা হোন্দুনা পুক্রিংদি কোজেন্দা থমগদবনি। আসন অসি হৌৱকপদা সেকেন্দ ৩০ দগী হৌগনি অদুগা মমৈদা মিনিট ১ দগী মিট ৩ ফাওৱা লৈৱা য়াই। আসন অসি হেক হেনগৎহা তভাসন লেঞ্জগী ফিদুপতা সেকেন্দ ৩০ দগী মিনিট ১ ফাওৱা লৈ