

ইনাক খন্নবগী ফোর্মুলা (রাখল্লোন)

— ডা. খুন্দাকপম দেবানন্দা —
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর, দিপার্টমেন্ট ওফ মেনেজমেন্ট
নোর্থ-ইষ্টন হিল মুনিভার্সিটি, তুরা কেম্পাস, তুরা, মেঘালয়া
Email: devananda.singh@yahoo.com

ময়ানু খুন্দাকপম। হৌখিবা যুস্মকৈশিংদা লায়রবা করিনো? এখোয় করিগী লায়রবিনো?
লায়রবা ওইহনবগী মরমশিং অমদি ইশানা ইশাবু মশক খণ্ডজবা হায়বা হীরমশিংসিগী মতাংদা
পাবিহে। হায়রিবা পুন্মকশিংসিগী মথজ্ঞা এগী পান্দমদু ফনববা হোংনবদা 'রাখল্লোন' হায়বসি
য়ান্না মরু ওইবা অমনি। ইশাগী লৈজরিবা যৌনা, পান্দম অমদি লৌশিংনচিংবশিংসি মরীক চুন্না
অমদি মতম চানা শীজিগা হায়বসি এগী রাখল অমদি রাখল অদুবু ওইহনবগী রাখল্লোনদুগা
য়ান্না মরী লৈনে। মরম অসিনা ওসিগী আটিকল অসিদা মীওইবগী রাখল্লোনগী মরু ওইবসি
এখোয় নৈনসি।

এখোয় খুদিংমকী ইশা ইশাগী ওইবা অমদি মতাং মতাংগী ওইবা রাখল্লোন লৈজে। চপ
মায়াবা হীরম অমদি মীওই খেয়নবগী মতুংইয়া রাখল্লোনসু খৌয়ে। অসিদসু নঙনা চপ মায়াবা হীরম
অমদি মীওই অমখন্ডংগী ওইবা রাখল্লোন মতম অমসুং ফীতম তোঙান তোঙানবদা রাখল্লোন
খৌয়ে। মসি এখোয় খুদিংমকী খণ্ডনবদা অমদি নুমিৎ খুদিংগী খেয়নবদা খৌওংশিংনি। চাউয়েং
য়েবদা রাখল্লোন হায়বসি অনী থোক্কা খাইদোকপা যাই। মথোয়শিংদুদি 'অফবা রাখল্লোন'
অমসুং 'ফন্তুবা রাখল্লোন' হায়বসিনি। মসিসু হান্না পনখিবগুন্না, কনাগী অফবনি খঞ্জরিবা
রাখল্লোন অদু অতোপ্লা অমগী ফন্তুবা রাখল্লোন অদুনা অতোপ্লা কনাগুন্না অমগী অফবা
রাখল্লোন ওইবসু যাই। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা নৈনবা য়াৰা কয়্য সোসল সাইন্টিষ্ট,
সাইকোলজিষ্ট অমদি অখণ্ড-অই-ই কয়্যনা নৈনবসু চয়েং খোয়েংনবা, অমগা অমগা মোতা
মায়াবদা অসিনাচিংবশিংসি অদু লৈরি। পুন্মকসি নাখৌন্দা থন্নগা সাইকোলজি অমদি এখোয়
খুদিংমকী নুমিৎ খুদিংগী খেয়নবদা এঞ্জপরিএলতা যুফম ওইরগা এখোয় পুন্মকী অরায়বা
মওংদা 'রাখল্লোন' হায়বসি নৈনসি।

রাখল্লোন হায়বসি অপিৰুপা করিগুন্না অমনি অদুগা মসিনা অচৌবা খেয়বা ওইহল্লি।
মপুং ফাবা মীওই অমা ওইবদা ইশাগী রাখল্লোন মুয়া খণ্ডবা মথৌ তাই। মতাং অসিদা এনা
হায়জনিংলিবিদি, মীওই কয়্য অমদি মাগী মাগী ওইবা রাখল্লোন অসি অফবরা নংত্রগা ফন্তুবা
হায়বসি কয়্য খণ্ডজদে অদুগা খণ্ডনবসু হোংনদে। নোংমগী ওইবা খৌরম পেরে ওইনা অদু
চুখো। খণ্ডনবসু খণ্ডনবসু হান্না ওইনা মীওই মপোং হরাননীংবগী রাখল্লোন হায়বসি অফবা
নঙে। পুন্মকী খণ্ডনে অদুবু হরানবা মীওই অদু হরাননীংবগী রাখল্লোন লৈ, হরাল্লি। অদুদি
মীওই খুদিংমকী রাখল্লোনগী মরুমদা করিগুন্না খৰা শোয়দনা লৈরে। খুন্দম ওইনা হরানবা
মীওই ইমুং-মমুং চম্বীংগী-খল্লিওই লৈতবা, লায়রবা, দ্রগ চাবা অসিনাচিংবশিং ওইবা যাই। অফবা
রাখল্লোন হায়বসি অঙাং ওইরিওইদগী শাগংনবগীদমজ্ঞা অঙাংশিং অফবা মইহে তক্ষমশিংদা
থানে। অদুবু এখোয়গী লমদমসিদা অফবা মইহে তক্ষম হায়রগদি মার্ক য়ান্না ফুংদুনা পাস
তৌবা মইহে লৌশিওই ওইনা লৌনে। তশেংনা হায়রবদি মসি ওইফম থোঙে। অফবা রাখল
খনবা ওইনা এখোয়না অঙাংশিং মরু ওইনা মইহে তক্ষমদা, যুন্দা অমদি মতম চুপদা তৌবা
তঙাইফদে। রাখল্লোন হায়বসি মথা তানা মখল মরি থোক্কা খাইদোকপা যাই। মথোয়শিংদু
অমমমতা ওইনা মখাদা পীজরি।

১. পোজিটিভ ওইবা রাখল্লোন : হায়রিবা মখলগী রাখল্লোন অসি মীওইবনা মায়
পাক্ৰবগী মরম অমনি হায়না অখণ্ড-অইহিংশিংনা লৌনে। মসিগী মরমদি রাখল্লোন অসিনা
পান্দম, লৌশিং অমদি মতম দু নিংখিজননা শীজিগাদুনা থবক অমা পাঙথোকপা গুন্নাগী
যৌনা লিংজেল পী। মতাং অসিদা রাখল্লোন মখল অসি চেম্বিগীদমজ্ঞা ইশানা ইশাবু
থাজবা হায়বসি তঙাইফদে। কনাগুন্না মশানা মশাবু থাজব্রবিদি, মহাকী মপুন্দি
অমদি পুন্দিগী লমজেলদা অমুতা নঙে, হঞ্জিন হঞ্জিন মায়থীনবগী মরম ওইহল্লি।

অফবা রাখল্লোনগা লোয়ননা মী মীদুনা তৌবা গুংগদবা থবকু পুন্নিং
অমদি ইচং যৌনা, ইশাবু থাজবগা লোয়ননা হোংনবদি মায় পাকপা হায়বু শোয়দনা
ওইগদৌরিবনি। মতাংসিদা 'তৌবা গুংগদবা থবক' হায়বা অসিসু খনবদা অরুবা অমা
ওইবা যাই। মসিনা অমুক তোঙান্না মতুং তাবদা নৈনসি।

২. নেগেটিভ ওইবা রাখল্লোন : অখণ্ড-অইহিংশিং মোত মতুংইয়া রাখল্লোন
মখল অসি মায়থীনবগী ওইবা রাখল্লোননি হায়না লৌনে। অসিগুন্না মখলগী
রাখল্লোন লৈবা মীওই খুদিংমক, অফবা তাঞ্জা কয়্য নাহোখকিগুন্না পুন্দি
মায়থীহল্লি। থবক অমা তৌবা অমদি তৌদিওইদা মতম চুপদা মদুদগী নাথৈনবা
হোংনগনবা, অতোপ্লা মীওইহিংশিং চাংদগ্নগনবা অসি তোয়না থোক্কা। শাওবা,
চিংনগনবা, রাখল বাবা, গুংমলোই হায়না খনবা, অরায়বা থবক খৌরম কয়্যাদা
লুনা হেজ্ঞা লৌগনবা হায়বশিংসিসু নেগেটিভ ওইবা রাখল্লোন চেনবা মীওইহিংশিং
তোইনা থোক্কা।

মথা তাবা হায়বদি অহমশুবা অমদি মরিশুবা মখলগী রাখল্লোনশিং
নৈনদ্রিওই মমাওসিদা মথকী রাখল্লোন মখল অনী (পোজিটিভ অমদি নেগেটিভ) অসি
তুনা অমুক খুন্দম অমদি রাৱিমাচা খরগা লোয়ননা মখাদা ইজরি। লোয়ননা মখল
অনী অসি য়ান্না মরী লৈনে হায়নসু থমজরি। - য়ান্না পোজিটিভ ওই খঞ্জবা
মীওইহিংশিং থুনা নেগেটিভ ওইগল্লি অমদি নেগেটিভ ওইবগী

চাং য়ান্না রাংগল্লি।
পাবিৱিৱা অদোমনা মখল অনীসিগী মীওইহিংশিং শোয়দনা খেয়নবীরমগনি হায়না
খল্লি। ইমুং-মমুংগী মীওইহিংশিং, মরুপ-মপাংশিং অমদি লৈকায়গী মীওইহিংশিং
মৌরিবা মীওইহিংশী মরজ্ঞা হেজ্ঞা য়েলসি। থবক অমা তৌসি হায়বদা হেজ্ঞা
য়ান্না, মচিন মথা য়ান্না ফবা, মথোং মরমদি ইখণ্ড খণ্ডদনা হোয়া য়ান্না ফবা,
রাখল য়ান্না চাউবা, মানা মহেলে খঞ্জবা মীওইহিংশিং মশানা পোজিটিভ ওইবা
রাখল খঞ্জবা মীওইহিংশী মনুংদা অমনি হায়না লৌজে। অদুবু তশেংনা মখল
অসিগী মীওইহিংশিং থবকি কয়্য পাঙথোক্কা। মানা তৌগে হায়না চপ য়ান্না
খল্লবা থবক খৌরম কয়্য গুন্না নেগেটিভ খরদং হেজ্ঞা হায়রকপদুনা হেজ্ঞা
চুমই হায়না লৌগল্লি। খুন্দম অমা য়েংমিগল্লি। মশক মতৌ চুং ফিৱাল চাবা
পাখণ্ড মচা অমা মশা-মউ ফননবা কয়্য হোংনজৈ। অযুক গুন্না হৌগংতুনা
শাজেল তৌই, অফবা চিজাক চাই অমদি রাখল নুংগুইনা তুমই। নুমিৎ খুদিং
মসল পুথোফুনা লেঞ্জী মীংশেল মমাওদা। মতোমতা শোনাংজৈ, এবেসে
শক্ৰগা শক ফজবনে, হন্দকি মিত্তর মণিপুরসে এনা শোয়দনা তাগদৌবা
মাল্লি! তাঞ্জাদা লুনা তিৱজবা মমাৱাদু চঙলকই অদুগা - "ইতাও নঙনা
তৌৱিদুবু ওইসু ওইৱোইদবদা"। শক ফজবা, মশা ফবা পাখণ্ড মচাদু হেজ্ঞা
নেগেটিভতা লাকই। খল্লকই "এসিবু ওইৱোইদৌৱিবজাংলেনে?"

- নেগেটিভকী রাখল্লোন নেগেটিভ
তৌগদবা থবকু মচা তানা খণ্ডবগী ওইবসু যাই।
মীওইবা খুদিংমক খণ্ডদগদি থবকু তৌবা কিগনি। এৱোল্লোন যৌবা গুন্না
পাইলোটু সাইকল যৌবা হৈৱদবসু যাই। মরম অদুনা সাইকল যৌবদা মহাক
কিফম থোক্কাই। অদুনা তৌগদবা থবক অদু তৌৱিওইদা মমুং তানা
খণ্ডদোক্কাবিদি, রাখল্লোন অদু নেগেটিভতগী পোজি টিভতা পুরকপা
য়াই। মতাংসিদা য়ান্না লুৱিবিদি মীওইবগী 'নাপল' হায়বসিনি। নাপল
চাউবা মীওইহিংশিং থবক খুদিংমক লৌনা হৈ হায়না খঞ্জৈ, মীনা
তৌবদা শিংখাদে। মজ্ঞাদা তাক্ৰবসু কয়্য লৌগদে, হৈৱগসু হৈনবা
হোংনদে। মথোয়শিংবু এখোয়না অমুনবা উই অমগুং মৌবা
য়াই। য়েংবীমু, অমুনবা উইবৈ মুঞ্জগা উচেকনা নংত্রগা মীওইবনা
হেজ্ঞগা চাচোক্কাইনে। উচেকনা অমদি এখোয়না চাৱ্ৰগনা লৈখাদা
তাদুনা পং-পুন্দুনা মাজখি। অদুনা নাপল চাউবা মীওইহিংশিং
খনবদা হোংনদ্রবনিনা খণ্ডবা ৱাংলি, খণ্ডদি খণ্ডদনা খণ্ডবা শাদুনা
গাঙগল্লি। মথোয়শিংদি পোজি টিভ ওইবা রাখল্লোনদা পুরকপদা
খৰা লুনা থোক্কাই।

এখোয় এখোয়গী ইমুংদা তোয়না থোকপা
থৌদোক অমা হেজ্ঞা লৌৱসি। খুন্দম ওইনা অঙাংশিংনা লাইৱিক
পাও হায়বা য়াদবসিসু অমনি। হৌজিক কম্পুটার অমদি স্মার্ট
ফোনগী মতমসিদা অঙাংশিংবু অফবা মী অমা ওইনবদা, অফবা
রাখল খলহনবা অমদি মতম চানা লাইৱিক লাইগু পাহনবা
হায়বসি মমা-মপা ওইবশিংগী ঝাইৱিগী অরুবা থবকনি।
অঙাংশিংনা (অহল খরসু) গেম শালৱা, গুইহাংক লৈতনা
মোবাইল ফোন পায়নীংবা হায়বসি অনৌবা নঙে।
মথোয়না লাইৱিক পাবসি মমা-মপাগী করিগুন্না খৰা
তৌবাবদৌনসু খনজৈ। "ইমা এ গেম শালৱে, গুসাইৱিগী
এ লাইৱিক পাবিৱিদুনিকো" গাইনা হায়রকপসু অদোম
করিগুন্না তাৱন্বা যাই। অদুদি মমা-মপা ওইবা এখোয়না
করি তৌফম থোক্কাই? মথাগীশিংসিদিগী করন্বা
ফগদগে য়েংসি।

অ) অঙাং লাইৱিক পানবগীদমক মোবাইল
লোংশিন্দুনা থম্বা (অঙাংদু শাওনীংগনি, লাইৱিক
পাশিনগনি, পাশিনবনিনা পুঞ্জিং চঙলোই, পুঞ্জিং
চঙদ্রবনিনা কান্না ফংলৱেই।

আ) অঙাংদু ফু-চৈদুনা মোবাইল
পায়হন্দুবা (খৌওং অসি তৌবিগনু, কৈদৌনুংদু
অঙাং ফুবিগনু। অসুন্না তৌৱবিদি অঙাংদু
শাওনীংগনি, লাইৱিক পাও ৱাৱোই, ৱাৱবসু
পাশিনৱা, মতম লেৱবা হোংনবা ওইনা থোক্কাই,
কান্না ফংলোই)

ই) অতৈ অতৈ ...
মখাদা এনা থমজরিবা মওং অসি অমুক্ৰং
চাংয়েং তৌদনা য়েংবীমু।

পরিফা হেজ্ঞ হায়দোকপদা অঙাংদুনা
ফষ্ট দিভিজন চংলবসু, সবজেক্ট অনী ফেল
ওইদুনা পাস অন্দর কলিডৱেসন ওইৱবসু
নংত্রগা ফেল ওইৱবসু থাগংপীৱগী
মথৌ তাই। মসি হৌজিক ওইৱিবা
ফীতমসিদিগী মথংগী পরিফাদা হেজ্ঞা
ফগংনবগীদমজ্ঞনি। অয়ান্না মমা-মপানা
মসি কয়্য তৌগদে। অঙাংদুনা
গুইহাংক লৈতনা চৈবি, মার্ক ৱাংদে,
মীগী মচাদি য়ান্না ফৈ, অদু অদা।
অদুদি মমা-মপাদু নেগেটিভ
ওইবা রাখল্লোন খনবা মীওইনি
হায়বদা হায়নবদা থোক্কাই।
চহী হৌৱকপদা, অনৌবা
ক্লাসকী লাইৱিক লৈবদা,
অনৌবা মীং চনবা
অঙাংদুবসু হাওংনবীমু।
মরমদি মতাংসি
মথোয়দা
য়ান্না মোটিভেট
তৌবা তাঞ্জনি।
রাখলনা শাবা
ৱাৱিমাচা অমা,
এনা ময়ামদা
তৌহঞ্জনিংবা
মওংদা
মখাদা থমজগে।
ৱাৱিসি এনা
য়ুনিভার্সিটি
ওজা ওইৱিওইদা,
মিসিনিৱি
স্কুল অমদা
চহী ১২
ওজা ওইৱিওইদা
থেংনজবা
এঞ্জপরিএলতা
যুফম ওইহল্লি।

ৱাৱি ১ : ৱাৱে অমদি থল্লল শু-নোল্লগা,
ইষ্টোল্লদগী থোক্কা মমা-মশিং
খৰা য়েঞ্জরগা
চুয়া হিংজবা
ইৱোয়াইমগী
মপা-মমানি।
লৈত-লৈত
হোংনজুনা
হৌজিকই
ইৱোয়াইমা
ক্লাস
আইট পাস
তৌদনা
ক্লাস
নাইন
কাৱে।
হন্দকী
কোৱোনগী
মতাংদুনা
ওনলাইন
ক্লাস
তৌবগীনি
হায়ননা
মীওইবগী
পুরগা
স্মার্ট
ফোন
অমসু
লৈবিৱে।
ওনলাইন
ক্লাসতু
কান্নাৱিৱা
নংত্রগা
কান্নাৱিৱা
হায়বদি
খণ্ডে
অদুবু
মচানুপাদু
মোবাইল
শীজিগবিদি
ফজনা
হৈৱে।
ফেসবুক,
ৱাটসএপ,
ইন্সটাগ্রাম
অমতা
হেজ্ঞ চিখাদে।
গেমসু
মোবাইলদুনা
ফজনা
শালৱে।
হায়দগী
অহোংবা
কয়্য
লৈৱে,
ফন্তবরোমদা
চংখিৱেদৌৱে
খঞ্জদুনা
মমা-মপা
অনীনা
পাখংচৈ।
নোংমগী
নুমিৎতা
মপা-
ইৱোয়াইমা,
ববানা
নঙগী
ক্লাস
নাইনগী
লাইৱিকশিঙ
লৌইনা
লৈৱেলে
লাকও-

লাকও, চেখুম পানশিল্লসি।
মচা - ববা, এ গেম শালৱি,
লৌইৱগা
লাক্ৰগে।
(মপা-
শাওবা
য়াদে,
শাওৱগদি
তৌগদৌৱিবা
থবকসি
কায়ফম
খঙলোই)
মপা - ফৱে
ফৱে,
এ
ইক্ৰজকশিঙে,
অদুগা
তৌৱসিকো।

মচা - হোয়
ববা
(ইৱোয়াইমা
হৱাওনা
গেম
মথা
চংখ,
মপা
লাক্ৰিওইদা
লৌইশিল্লক
খল্লি)
গুইহাংক
লৈৱগা
মপা - লাকও-লাকও,
লাইৱিকসে
য়ান্না
য়াম্মিনে
নঙগীসিৱো।

মচা - করি
করিনো
য়েংগে
ববা।
মপা -
য়েংউ
য়েংউ
(মপা-মচা
চেখুম
পানবা
লৌইশিল্লক্ৰে,
মতাংসিদা
মচাবু
লাইৱিক
পাহনবগীদমজ্ঞা
মপানা
লৌশিং
তৌবা
হৌৱক্ৰে)

মপা - নঙগী
লাইৱিকশিংসে
চেনা
কয়্য
পানগে
অমুক্ৰা
য়েংথোকসিদি।
মচা -
করিগীনে
ববা?
মপা -
থামনবসিদা
নঙ
পাবদা
ৱাগদৱা
হায়দুনা
তৌবনিদা।

মচা -
য়েংগে
ববা
মণিপুরী :
পেজ ৬২,
ইংলিস :
পেজি ৭৬,
অক্ষ :
পেজ ১০৬,
সাইল :
পেজ ১১২,
সোসল
সাইল :
পেজ ৮৪
(রাখলনা
শাবা
লামায়
মশীং)

মপা -
পূৱা
তিনশিল্লৱগা
কয়্য
তাৱবা?
মচা -
৫৩৭
তাৱে,
লামায়
মশীং
অদুগা
কম্মসতি
এডিসনেল
সবজেক্টনি।
মপা -
নঙবু
গেম
য়ান্না
শালৱা
পাহৱা?
মচা -
এদি
শালৱদে,
পামদে
কৈসু।

মচা -
য়ান্না
শালৱগনু,
খৰা
খৰা
শালৱবুদি
য়াইদা।
মচা -
(হৱাওনা
খুমই)
হোয়
ববা।
মপা -
চহী
অমদা
নুমিৎ
৩৬৫/৩৬৬
লৈবদুগী
নুমিৎ
৬৫/৬৬
তো
নঙগী
অতোপ্লা
লাইৱিক
পাবা
নঙবা
থবকশিং
তৌবদা
খাইদোকউ।

মমা -
চাকসু
লৌইদৌৱে
গুইহাংক
ৱাংলি,
নপা-নচা
চাঙাংসি
থকতোকউ,
গুৱাংগী
মহী
খৰা
লৈ
হায়দনা
শাহল্লকপনি।
মপা -
থমউ
থমউ।
অদো
ইবুংগো
গুসাইগী
অপুনবা
চেনা
মশীং
৫৩৭
তুনা
চহী
অমগী
নুমিৎ
মশীংদগী
৬৫/৬৬
খাইদোকক্ৰগা
লেমহৌবা
নুমিৎ
৩০০দুনা
য়েহোজকউ।

(মচানা
মোবাইলদুনা
পিং
পিং
মেংলি
অদুগা)
মচা -
১.৭৯
থুংনে
ববা।
মপা -
য়েংউ
ইৱোয়াইমা,
নঙনা
নঙগী
ক্লাস
নাইনগী
লাইৱিক
ময়ামসে
লৌইনা
পাথোকপদা
চহী
অসিদা
নুমিৎ
৬৫/৬৬
অমসু
খাইদোকক্ৰগা
চেনা
অনী
ফাওবা
ফাওবা
নোংমদা
পাদৌৱিসে!

মচা -
হোয়নে
ববা,
চেনা
অনী
ফাওবা
ফাদেনে।
সিদি
ইৱায়
লায়জাংনি।
মপা -
অক্ষ,
সাইলনচিবা
সবজেক্ট
খৱদি
পাৱগা
খণ্ডনবসু
য়াই।
সিনা
কমদৌবা,
ট্রানস
অমুক
চংকদৱা?
মচা -
ট্রানসনগা
চপ
মায়া
অহোংবা,
অদৈদি
য়ুটুৱেতা
মাৱ-মায়া
ময়াম
অমা
তাকপা
য়াওইদা
ববা।
এনা
নহানখে
পাবিদগী
ৱানি।

মপা -
করিগী
পাদ্ৰিবা?
মচা -
য়ান্না
লাইৱিক্তে
য়াম্মনবা
মানবা।
মপা -
অদো
নঙবু
লামায়
অনীসে
নোংমদা
মমুং
তানা
পাথোকপা
গুংমদ্রনে?
মচা -
লামায়
অনী
নঙে,
মজা-মজা
পাৱগে
অদুগা
মতম
খৰা
লেমনিদনা
অদুনা
ৱিভাইস

তৌনবা,
খণ্ডদ্রগনা
মোবাইলদা
য়েংলগে।
মপা -
মদুদসু
খণ্ডদ্রগনা
নঙগী
মাম্মদা
হংলসু
য়াইদা।
মচা -
হোয়
ববা।
মপা -
ফৱে
ফৱে
চাক
লৌইৱশ্মনি,
চাচোক্কাৱসি।

মচা -
গুইখো
ববা,
এ
চেনা
অমা
পাবা
হৌৱকশিঙে।
ৱাৱিমাচাসিদিগী
খণ্ডলে
মদুদি,
অঙাংদু
পোজিটিভ
ওইবা
রাখল্লোনদা
লাক্ৰে।
মসিগী
মরমদি
মহাক্ৰা
নোংমদা
পাগদৌৱিবা
চেনা
মশীংদু
অনী
ফাদে,
য়ামদে
খণ্ডবগী
ওইৱহসু
য়াই।
অসুন্না
থবক
পাঙথোকক্ৰিওইদা
মমুং
তানা
খণ্ডদোকপা
কান্না
বনিগনি।
ওসিগী
মইহোয়শিং
সিলেবস
মুয়া
খণ্ডলগদি
য়ান্না
ফৈ
নংত্রগা
অহানবদা
সিলেবস
অদু
খণ্ডদোক্কা
মাওদা
থমদনা
মথজ্ঞা
পুঞ্জিৱা
ৱাসি
মচাসিগুন্না
নোংমদা
টোপিক
কয়্য
পাগদগে
খণ্ডদোক্কা
লাইৱিক
তত্ত্ববিদি
অচৌ
অচৌবা
পরিফা
কয়্যাদা
মকোক
থোংবা
গুংমগনি।
নংত্রবিদি
পাগদবসু
খণ্ডদা,
পাবসু
পাদা,
মতমনা
সুম
হৌজিনবিদুনা
পরিফা
ময়্য
ৱৌৱকপদা
মথা
শাবা
ওইগনি।
নম
হাদুনা
পাস
তৌৱবসু
সটিফিকেটতুং
ফংলগা
কায়ফম
লৈতবসু
য়াই।

মথংগী
আটিকলদা
লেমহৌৱিবা
রাখল্লোন
মখল
অনী
হায়বদি
অহমশুবা
অমদি
মরিশুবগী
মতাংদা
অমুক
ইজৱক্ৰে।
অদোন্না
পাবদা
করিগুন্না
খৰা
কাম্ৰে
খনবৱবিদি
মরুপ
মপাংশিংদা
সেৱ
তৌৱীমু।
মথা
তানা
পাবিৱিৱলবিদি
মথংগী
চয়োল
গুইমিৱলসি।
পুন্মকপু
অমুক
হৱা
খুন্দাকপম।

কুন্নিথোই শুবা ওলিম্পিক গেমস চহী অমা য়েথোকপা

- লৈশাংথেম অজিৎ -

হৌখিবা কুমজা ২০২০দা টোকিওদা পাঙথোকনি হায়না তৌৱন্বা
৩২ শুবা ওলিম্পিক গেমস অদু কোৱোনা ভাইৱসকী লাইচং অসিনা
মরম ওইদুনা চহী অমগী মতুংদা কুমজা ২০২১দা পাঙথোকনি হায়না
ৱাৱেপ লৌখিবা অদু ওলিম্পিকী পুৱাৱীদা অহানবা ওইদৌৱিবা
খৌওংনি। ইন্টৰনেসনল ওলিম্পিক কমিটি অমসুং জপান ওলিম্পিক
কমিটিগা গেমস অসি মপুং ফানা পাঙথোক্কা কয়্যংশিং হান্না
য়ান্না থমজৈ। মালেমগী মফম কয়্যাদা ওলিম্পিক অসি
পাঙথোক্কা য়াৰা লৈরি, পাঙথোক্কাৱেই হায়নবদা জপান
ওলিম্পিক কমিটিগা অসুন্না হায়নবা অসিদা এথলিটশিং
মথায় নুংগুইতে, মথোয়দা য়ান্না শোক্কাই হায়না
ইন্টৰনেসনল ওলিম্পিক কমিটি (আই ও সী) গী প্ৰসিডেন্ট
মিষ্টৱ বাক (Bach) না হায়খি। কুমজা ২০২০গী জুলাই ২০দগী
হৌদুনা টোকিও ওলিম্পিক অসি পাঙথোকনি হায়না তৌৱন্বা
অদুনা মশানা ৩৩ (দিসিপ্লিন) দা শাৱোৱয় ১১,০০০ শৰুক
য়গানি মদুদা হৌজিক হৌজিক শাৱোৱয় ৬৭০০ ৱেজিষ্টৰ
তৌৱে। মথোয় কনফাৰ্মসু তৌৱে। মিষ্টৱ
বাক্কা হায়রি মদুদি শাৱোৱয়শিংনা মথোয়গী মশামশিংদুনা
পুঞ্জিং লুপুনা লৈগদবনি, মথোয়না রাখল নুংগুইতবা
খন্দনা শালৱবগী লম্বা তৌনবগী রাখলগী ৱাংমদা
অতোপ্লা নেগেটিভ ওইবা রাখল খল্লোয়দবনি।



লৈবাজা মফম অসিদা তিকা থাবগী প্ৰোগ্ৰাম অসি
খণ্ডনবসু। মাৰ্চ থাগী ১০দগী ১২ ফাওবা ইন্টৰনেসনল
ওলিম্পিক কমিটিগী অৰ্জু অমিটিং
পাঙথোকনি, চহীগী মীটিংনা এথেলতা কুমজা ২০২১দা
পাঙথোকনি। চহী অসিদা মথংগী প্ৰসিডেন্ট
খনগনি।
ওলিম্পিক গেমস চহী অমা ফানা
য়েথোকপা
অসি ওলিম্পিকী
পুৱাৱীদা
হন্দকী
অসিনা
অহানবনি।
মসিগী
মমাওগী
ওলিম্পিকশিংগী
পাউদম
ওইনা
কুমজা
১১৬
তা
বলিৱ্দা
তৰুকশুবা
ওলিম্পিক
গেমস
পাঙথোক্কা
অয়াবা
পীখি।
মদুদা
লৈবাক
অসিনা
থৱায়
হকচাং
য়াওনা
শিল-লাংৱশ্মনী।
তৌইগুশ্বসু
অহানবা
লাঞ্জাওনা
মরম
ওইদুনা
ওলিম্পিক
অদু
পাঙথোকখিঙে,
থৌদোক
অসিমক
কুমজা
১১৪০
অমসুং
১১৪৪
দা
মথংশিংনা
টোকিও/হেলসিনকি
অমদি
লন্দদা
(১৯৪৪)
পাঙথোকনি
তৌৱন্বা
ওলিম্পিকশিং
অদুবু
তৌখিঙে।
মরম
অসিনা
নৌনা
লিখংগা
কুইৱিৱা
ইন্টৰনেসনল
ওলিম্পিক
কমিটিগী
তুংগী
আশাদা
চিংনবা
অমা
ফাওখি
অমসুং
ওলিম্পিক
মুভমেন্ট
অসি
মালেম
পুন্মদা
শদোকপা
গুৱৱোৱাইদা
হায়না
নীখি।
লাঞ্জাও
অসিগা
ইৱোয়ননা
ওলিম্পিক
গেমস
মুংখিগদা
হায়না
কিৱৱশ্মনী,
অদুমক্তি

থোকখিঙে।
ষ্টোকহোলমদা
ওলিম্পিক
গেমস
পাঙথোক্কাওইদা
আই
ও
সীগী
মীফম
অমা
ফল্শ্মনী।
মদুদা
মথংগী
ওলিম্পিক
গেমস
পাঙথোকপগী
যুশ্বু
ওইজগে
হায়দুনা
বলিন,
বুনাপেট
অমসুং
অলেকজেন্দ্ৰিয়ানা
চে
থারকপদগী
ৰাফম
অদু
খনৱবা
মতুংদা
মথোয়গী
মরজ্ঞগী
বলিন
খন্শ্মনী।
মীটিং
অদুনা
শৰুক
য়াৱিবা
আই
ও
সীগী
মেম্বৰশিংনা
বলিনবু
ওলিম্পিক
গেমসকী
যুশ্বু
ওইনবা
খনবিবগী
মরমদি
মতম
অদুনা
য়ুৱোপ্তা
লাঞ্জাও
অমা
থোকপা
য়াৱগী
মমি
উৱশ্মনী।
মহাদেশ
অসিদা
লৈৱিবা
লৈবাকশিংনা
নপাক-নপাক
তান্দুনা
মীচং
চুংখিৱশ্মনী
অমদি
জন্মনিনা
আৰ্মি
অমসুং
নেভি
হায়দগী
হেজ্ঞা
শেমগংতুনা
মালেমদা
লৈৱিবা
লৈবাকশিং
অসি
খুন্দম
চহীই
হায়বা
মালেম
পুন্মদা
খণ্ডলশ্মনী।
মরম
অদুনা
সহৱ
অসিদা
ওলিম্পিক
গেমস
যুশ্বু
ওইহল্লবিদি
লৈবাক
অসিনা
লান
তৌনীংবগী
রাখল্লোন
ফাদখিবা
য়াই।
হন্দকিৱি
মীহুং
জুলেস-দি-মুসােসু
মালেমগী
লাঞ্জাও
অমবু
কলবা
হায়দুনা
মহাকী
সহৱ
বুদাপেটকী
মহুতা
বলিৱ্দা
শৌগংখি।
পাঙথোকখিৱদা
ওলিম্পিক
অসিগী
মশীংদি
অদুমক
থমগনি।
মসিবু
তৰুকশুবা
ওলিম্পিক
গেমস
হায়না
ওলিম্পিকী
ৱেৱেৱেতা
থম্মী।
কুমজা
১১৪৪গী
জুন
২৮দা
ওপ্তিয়া-হা-হেজ্ৰিগী
মথং
খনবা
(যুবৱাজ)
মথংদা
লৈবাক
অদুগী
নিংখৌ
ওইগদবা
অৱচাদিক্ৰানসিস
ফৱদিৱন্দ
মহাকী
নুপীগা
লোয়ননা
বোসনিয়গী
কোণুং
সৱায়ভোদা
নোংমৈনা
কাপুনা
হাংখি।
বোসনিয়া
ইকুই
কুইদনা
চহী
খৱগী
মমাওদা
ওপ্তিয়ানা
লৌশিনবিৱদা
গুইৱি।
ওপ্তিয়ানা
মসিদা
সৰ্বিয়গী
মথং
য়াওই
হায়না
খণ্ডলশ্মনী।
মরম
অদুনা
সৰ্বিয়াদা
জুলাই
২৮দা
লান
তাৱশ্মনী,
মসিনা
মালেমগী
অহানবা
লাঞ্জাও
থোকখিৱগী
অহানবা
খোঙথানি।
ৱসিয়ানা
সৰ্বিয়গী
মথং
পাংই
অদুনা
জন্মনিনা
ৱসিয়াদা
গণ্ট ১দা
লান
তাখি
অমদি
মায়কৈ
অমন্তগী
মীচংদা
য়াওদবা
বেলজিয়াম
নামদু