

ਨਰਨਾਣਾ ਟੇਫ਼ਾਟੇਲ

ৱাৰ্ণবলোৱ, উচাম্‌চৰ ডে, ৪০৪২, ৱাৰ্ণব
 ২৪ ৱাৰ্ণব, ৪৪৪২৪ ৱাৰ্ণব

হুইয়েন লানপাউ

শগোলশেন, নবেম্বর ১৪, ২০২৪, ইন্ফাল
৪৭শুবা চহী. ২২ ১শুবা মশীঃ

৪৭শুবা চহী, ২২১শুবা মশীং

মরুম কোনবী উফুল হৌরেহে

হৈত্রিদি তোক-ও, শান্নররনু

থায়না হায়বা য়ারগত্ৰা চহী খরগী মমাঙদা ‘মন্নম কোনবী’ হায়না খঙনবা মশাম্মা অমা লৈয়দদুনা শায়রদদুবে? মশাম্মাদুগী মতিক-ময়াই অমসুং কাবনচিৎবা লৈতবা জাংলা স্পোর্টসকী পুরাং হাউসনি হায়রিবা মণিপুৰগী মী অমঙনা মশাম্মাসিবু ‘য়েল্বেই মশাম্মা’ হায়বদি ইন্দিজিনিংস গেমসনি হায়নরকপা তাদে, থেংনদে। কন্নমতা হায়নরঙনবনি ষ্টেট নংত্রগা নেনাল গেমস অমদি মালেমগী খাত্তা শায়বা মশাম্মাগা ওইরকপা হায়বদুগী মমিদি তমদ্রে। কনামঙনা ‘মন্নম কোনবী’ গী টুর্নামেন্ট-চেম্পিয়নশিপনচিৎবা পাঙথোক্লবসু থেংনদে। মসিবু মণিপুৰদুগী হৌদোকখিবা ‘শগোল কাংজৈ’ অমসুং ‘মুন্না কাংজৈ’ নচিবগুয়া তেপ-তেপ্পা মশেল-মঙাল লেজ দদদুগী ওইগদৌৱা নংত্রগা ষ্টেটিসিদিগী হৌদোরকপা নবৰা মপান্দিগী চঙলকখিবা মশাম্মা’মা ওইবদুগীৱা চপ-চানা খঙদে। অদুবু মতম অমগী মশাম্মাসিগা হৌজিক লৈরিবা মীয়ামগী ষ্টেট লৈঙাকচিগা ওখ্লেকা মায়রিতবা অমসুং চায়রন্নিবসিগা করিগী ওইজান্দে? মশাম্মাসিগা কোম ১২ লৈ, ষ্টেট লৈঙাক্ৰীসু মিনিষ্টরগী মথল ১২নি। কোম ১২দা মন্ন (নুঙ) ৫/৫ হায়দা পুন্না ১২x৫=৬০নি। অপুনবা এম এল ৬০ লৈরি। খল্পাংননা লৈবা কোম ৬/৬কী পরেং অনীগী অরোইবা কোম অমমমদিদি ‘গী’ নংত্রগা কোম মণী হায়না খঙনদুনা মন্ন (নুঙ) অমমম হেত্তা হায়ী। মসিনা লৈঙাকসিগী ইয়র অমসুং আউটরগী লৈরিবা এম পি অনীসিনি হায়না লৌবা য়াগত্ৰা? মশাম্মাসিগা লৈঙাকসিগা মায়বদি মন্নম কোনবীসি কুমজা ২০২২গী ফেব্রুৱাৰী অমসুং মাৰ্চতা তাক্ক অনী থেক্সা পাঙথোকখিবা ১২শুবা ষ্টেট এসেমব্লি মীখলগী রিজল্ট লাউখোরক্লবা মমুদা লিংলাগা শায়বা হৌরকশুনি। মসিদিসু অমুক হুয়ুয়া মায়রন্নিবনা মশাম্মাসিগা কোম ৬+৬=১২ লৈবগা ১২ রকশুনি। এসেমব্লি মীখলসিগিনি। ওখ্লেকা মায়রমত্ৰবা!!

অদুৰ কোম ১২ লেবঙা মিনিষ্টিএল বৰ্খ ১২ লৈহদুনা মৱম কানবী শামবা
হৌকপদবী চহী অমা হেক লাহৌৱকপগা মে ৩, ২০২০দগী অখাক অৱাও,
অকি-অখং অমসুং মীশি-মীনা গীক থৰা য়াওবা তমখীৰবা লান চখরকক্সে।
কোম ১২গী মনুদেবী কৰুথ কোমদগী হৌৱগা য়েংলেমদগী য়েল্লিৱা নংব্ৰগা
ওইৱোমদগী য়েল্লিৱা খঙমে কোম ১২গা মৌগা মাৰবা মিনিষ্টি ১২গী মনুদনা কুকি
ফুৰপকী মিনিষ্টি ২গী কোম ইহাঙ-হাঙলকখি। হায়বদি মশামসিগী ওইনা কোম
২ কাংলগা লৈৱকখি। মশামসিগী কোম অমদগী হেঙা হৌৱগা য়েমীংবা মায়কৈদা
য়েনবদা অহাঙবা (কানবা) কোমশিং থেংনৱবদি অমা কাল্লগা অমা চাবা হায়দুনা
চাথেক্লবনি। নীংথিজনা শামবা লোইশিল্লগা অনৌবা অমুক শামবা হৌগদবনি।
অদুৰ হৌজিগা লান মনুদিনি শামৱিগা কোম কানবীগী খুংশামসিং কৰিনো।
কোম ১২দা য়াওৱিবা মিনিষ্টিৱেল বৰ্খ ১২দা পুন্নিবা মৱ নীংথিংশিং অমগা অমগা
অমত্ৰা ওইনা পুনশিমদবা, দিশিংগা থাওগা য়ানশিমবদৌনা তৌই। ওপোজিশনগী
মৱ এনা কোম অমদা পুৱা লৈজব্ৰবসু লেমহৌৱিবা ৫৫গী মৱন্তগী কোম ২গী মৱ
১০ নাকপাক তৱক্লবিসি কুইৱে। লেমহৌৱিবা মৱ ৪৫গী মনুদসু ১৯-২৬ কাইনা
কাংজাই-ফুজাই তানবগী মথত্ৰা মৱ ৫ অমসুং দিসকালিফিকেসনগী থৌৱবা
থাঙশাংগী মখাদা খুকউ খুদক কুল্লগা মঙকশমশিং থিন্দেক্লগা শৱ থিংলি মায়ে।
মৱম কানবী শামবা হৌৱদগী য়াওৱদগী মৱগুং কোম মৱ ৭ গী মনুদসু খাইবোক তামদনা
কোম মনুদনা পুৱা লৈহৌনীংবা অমসুং লৈহৌনীংদবা, কোমদগী চেংংথোৱকনীংবসু
য়াওবা মায়ে। মখল ১২দা য়াওৱকপা মৱশিং পুনশিমদনা অমত্ৰা ওইবা ওমজদবদগী
কোম ১২ মকউফুল হৌৱমায়ে। কৰি-কৰিনো ময়াম তাৱে, উৱে। মসিৰু মশামসিগী
অমেঙবা মচ অমসুং ওইফম থোকপা মপ্পা হায়বনি। খঙদ্রে তৌৱিসে, মপী হাৰা
কোমগী মথোঙসু খঙদে। কদোমদগী হৌদনা য়েনগৱবনো হায়বসু শামৱিৱশিংগী
মনুদা খঙবা য়াওৱবা মায়ে। হেতনা কৱিগী শামনীংলিবনো, শামৰুইনো হায়ৰুৱসু
শাওই। ময়ামা ওঙনো-শ্ৰেকৈ কাইনা ইংলিসকা ওঙথোৱকলৈ লৌৱে হায়দে
পুন্নেই লৌইৱেদনা তাই!! কৱম থোক্লগা মণিপুৰ!!

ਸ਼੍ਰੀ ਯਾਦਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਮਾਨ

ಸಾಕ್ಷಿ ಸಂಖ್ಯೆ-೧, ಗುಲಬರ್ಗ

[illegible][illegible]

গংবগী থোঙনাওদা - ১৯৬ (শুমাং লীলা অমদি ঐ)

চাইথোরকপা রাখল

নরেন্দ্র নিংঙোম্বা

ওজা রাজেন তেহিছাফুদী ফুটস এঁদি য়ান্না শান্দী, মণ্দিগা লিটরেঁবি ডেল্লু য়ান্না বাংনা যাওই। নুন্দা লৈবা অরোঁনাবা অক্সা রাফশশ ফেঙ্ডদোকপগী খুংফেঙ্ডদোক অদু অমনা ফক্জ অমদি ইনৌ নৌই। ময়ান্না হায়নবদগী ইনবদগী খজিক খেঁদেল্লগা মহাক মশাগী সইনি তৌবা ওজা প্লোটিং, দইলোগ শীজি নৌ। ওজা রাজেনগী ফুটচা রারী অমা হেজ্ঞ ওঁসনু, য়ান্না মফ ওঁসনু নেনরিবা অমদি মদুনা অয়েংবা অতবশিঙা পুঁজি খোঁসিঙাশি মহাকী প্লেদা যাওঁরিবা সোঁসিও-পোলিটিকেলগী ওঁইবা প্রোব্লেম/ইস্যু, কলচাচরেল লৈজ্ঞ অমদি এণ্ট্রেষ্ট, মোরেল ডেল্লু, সোসাল ডেল্লু, যুগশ ফুচর, লোয়াননা মফ ওঁইনা নেশনেলিজমগী ডেল্লু ক্যাশিং অসিনা মহাকী ফুটকী কুয়োম ওঁগল্লি। হোয় ইরকপা প্লে খুদিমক হেজ্ঞা শমক খোঁক্কনি হায়বদি লৈবা নও। ফুটনা ফনা য়ান্না ফরবসু শুংবা লীগাদিগী লৈরিবা আঁষ্টিশিং অদুগা চুশিলাব অমা চহই। হোঁ মো চিশিনবা মীংয়েলোমদগী হায়গণনা, ফুট অদু আঁষ্টিশিংনা মুয়া খঙবা অমা মখৌ তাই। খঙবা য়ৌয়দিগী লীলাদু শামারকপা অমা হেঁক-হেঁক অগল্লি, গুপ্রম মমৈদা খুঁজিলাব শিখণ্ডম থোঁক্লি। মহাকী ফুটশিংশিং খরসু লুচক-লুচক ইগল্লি। মদুনা ওঁদিএকশিংদা অনৌবা মহাউ অমা পীজবা ওঁইনা থোঁকই। মহাউ অদু খঙনদাওঁদিরবিদা আঁষ্টিশিং অদুনি। মদুনা আঁষ্টিশিংসু লীলা অমা ফরনবা হায়বসিদা অটৌবা যৌদাং অমা লৈরিবসি।

ওজগী কৃষ্ণ দি থলুবা কলশাশ হাযবা প্লে অদুনা এঁসি ময়াম শেল পায়বা অমগা মুকুবাদা অৱেইবা সিন্দা মানা থাঙনা থিন্দুনা এঁ শিবগী সিন অমা য়াউই। হেঁজিঙিঙি লেখিত্ৰে, মৌত তেঙ্গা হায়দুনা য়ুৱেন্দমদগী আষ্টি অমা লেৱশমী। মহাৱা ৱোল অদু কুহুনি। নুমিৎতু হুষ্টি পুজগী লীলানি, লীলা অহম লৈবনি, কষ্ট শো শামৱিবদুনা লমজা ওগী ফুল অমদনি। অদু লৌহিৱগা কক্চিং ৱাইহিৱা অমুক শান্নবা চংকদবনি। লীলাদু অৱেইবা সিন্দুনা থাঙনা এঁগী পুজা থিল্লকপদা এঁনা ড়াকপদা শোয়দুনা এঁগী থুংকী খুঁৰীগা তহিনবা খুঁবাকসিদা থাঙ মতেন্দুনা অমুক লেবু হায়-হায়..., হিৱো শাবনি হায়রস লৱাই থাৎথে নাবজাবনিদা। ঙ্গা ফাৱনা থেবক্ই। মমাঙদা কুহুশিংবদি থাঙনা থিনবদা শোকপে-শোকপে, শাইৎথে, ঙ্গ থোঙে হায়না ৱা-ৱা লাউসিকক্ই। এঁদু শগবতুনা খাঙনি, খাঙনি থৈবগী অনাবা খাঙবা শাবদি মাল্লি, তশেননা নাবনবনি। নুমিৎতু লীলা অহম লৈবনি। শোকেন্দ মচ পপদুনা এঁসি কক্চিংগী হেঙ্ক্ সেট্টৱদা পুশিদুনা ফোঙনি। ষ্টিচ অনীৱা অহুমা তৌথিবনি। ময়ামদি চংপে, এঁনা গাডী মচা অমদা ষ্টিচ লৌহিৱগা লাল্লগা লীলাদু হৌখি। লীলাদা খুদোং চান্দবসু অদম থেংনৈ।

লীলা ইবা অইবশিঙা মানা ইরিবা লীলাদু থুনা লোইশীংলমগনি, অদু ইকী মৃদ লাভ্ৰা নংত্রগা রাখন্দা যপওত্রুদি হেত্রা ইশিনবা যাবা নেত্রো লীলা কাঙ্ডুনা পাম্বিনা থুনা হেত্রগা লীলাদু থুনা শাবা সিনি। ওজা রাজেনগীদি লীলাসি পঙইনা হেত্রা ইশিদে, নাক-য়েং-ওঙ, মাং-তু য়াম্মা য়েংই। বরসু তপচৈ। অদুনা ওজনা লাস্কোদা লৈরিঙৈদা নুইতীগী চেশিহুইয়াদুনা ধনবিরতা শিঙৈ, মরমদি মহুত্রা লফ্ফেল ময়াদা লেবনিনা, মখোয়াদীদি খরা নকই। কোমথংদি ওজসি শুগুন্দা মতম খরা লৈরগী। এনা খনবা মতমাদু ওজসি ককীং খুঁদোনা কোলেজগী ওজা ওইনা লেখিবা মতমাদু। মাদা এঁসি হেক-হেক চে। ফুটকী বা তারনি। ওজাগা এঁগা চিংদা কাঙঙালা উচন মখোঙা ফুত্রগা বরীয়া শিঙৈ, ফুট অদুগী বরীগী-বরীগী, হেককী লাফা, রাখলসু কয়াম্মা থোকবি। অসুন্না মচি-মচি শীলা ইয়াদু পূরগা লাকবি। ইথিবা মতমশিহুই য়াম্মা নুংশিনা নীংশিংলি। লীলাগীদমক ঐ অমদি এঁগী কাঙ্ডুনা তৈজরকিবা থেংনজরকিবা অরাবা-নুঙঙিবা কয়া অদু কয়াম্মা পাক-হেক কাঁড়া ভুগনি। লীলা গাওবা মীশিংসি অয়াম্মা শেল য়াম্মা পায়বা ওইনসু উঁবাবনি। ঐখোয়গী মতমাদুদি শেল পায়বা

ট্যুসন থাবদা ঙাওজবা মমা-মপা ওইবশিংদা - ৩

মমাঙ-মমাঙগী দুসন পঙতৌদা তৌহনবগী অমাঙবশিং অমদি
শাজেল তৌবগী কান্নবশিংগী বারী মখা চথরকপদা, শাজেল
তৌবা অমদি শান্ন-খোৎনবা হায়বসি মীওই অয়াস্না মশা-মউ
ফবগী, মকোক-মথং তাবগী অমদি থবক ফবগী মায়কৈদা ওইনা

যেহেতু, খন্নে। অদুম ওইনমক চাং নাইনা শাজেল
 তৌবা অমদি শান্ন-খোংনবা তৌবসিনা তোঙান-
 তোঙানবা হীরম ক্সাদা অসুক্ষী মতিক কান্নবা পীরি।
 কান্নবশিং খরা থমজগে।

অহনবদা, চাং নাইনা শাজেল তৌবা নংত্রগা
শান্ন-খোহেনবা তৌবা মইহরোয়শিংনা লাইরিক-
লাইশু চাং নাইনা পাই অমদি পাবগী পুংশিংসু
হেল্লি, শুংশান-শান্দবা মইহরোয়শিংদী। এগজ
মদা মকোকা-মথং তাবা মইহরোয়শিং অয়ান্না
করিন্ত্সু মখলগী শান্ন-খোহেনবদা নংত্রগা শাজেল
তৌবগী হেনবা লৈবনি।

হৃদয় টাইরানদা সিনিয়র হায় স্কুল অমদি
কোলেজ তন্নিবা মইরোয় ৩২৪ সর্ভে তৌদুনা থিজিনবদা শাজেল
শান্ন-খোৎনবা তৌবা মইরোয় শিংনা শুৎশান শান্নদবা মইরোয়
পাবগী চাংসি হেল্লি হায়বা উংলি।

লাইরিক-লাইশু পাবগী হৈনবী চংদম্বা

Study habits per week	5 times and above	3-4 times	1-2 times	Less than 1 time
Athletic students	5%	35%	36%	24%
Non-athletic students	0%	8%	36%	56%

মথভাড়া খমজরিবায় রিজলটরিং অসিনা মথয়ে শেংনা তাক্কি মনুদি চাং নাইনা শাজেল ভৌবা অমদি শায়-খোংনবা ভৌবা মঠৈরোয়াশিংগী মনুংদা চাদা ৪০ দি চয়াল অমনা নুমিৎ ওগী মথভাড়া লাইরিচ-লাইশু ওরাইবদা (homework) শুংশান শায়দবা মঠৈরোয়াশিংগী মনুংদদি শুপুগী চাদা ৮-১০। অদুগা নাকল অমরোমদনা লাইরিচ য়াম্মা পাদবগী চাংদি য়াম্মা বাংই (৫৬%) শুংশান শায়দবা মঠৈরোয়াশিংগী মরভুদি।

অনিশুভদা, চাং নাইনা শাজেল তৌবা অমদি শান্ন-খোংনবা মইরোয়শিং অসি লাইরিক-লাইশুদা
হেন্না পুন্সি চঙবতা নঙনা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগসু হেন্না তোয়না অমদি নকুনা লৈ।

শাজেল তৌবা অমসুং তৌদবা মহৈরোয়শিংনা ইমুং মনুংগা লৈমিন্‌বগী হৈনবী

Spend time per day	5 hours and above	3-4 hours	1-2 hours	Less than 1 hour
Athletic students	45%	29%	12%	14%
Non-athletic students	16%	38%	20%	26%

মথকী রিজল্ট অসিদ্দীকী ঐখোয়না উভা অমদি খণ্ডনা শুন্নে মদুদি চাং নাইনা শাজেল অমদি শান্না-খোংনা তৌবা মহৈরোয়শিংহী মরক্তা চাদা ৪ ৫না নোংমদা পুং ৫গী মথক্তা ইমুং-মনুংহী মীওঁশিংগা লৈমিবদা শাজেল অমদি শান্না-খোংনা শুওঁতৌ তৌদবা মহৈরোয়শিংহী মনুংমদি শুপ্লগী চাদা ১৬ খক ওঁইরি।

মমা-মপা ওঁবো ঐথোয় খুদিমক ঐথোয়-ঐথোয়গী ইচা-ইশুংগি য়ুমা লৈখ্মাই। মাসিগী মরু ওঁবো মরম খৰা হাৱৰগদি ঐথোয়-ঐথোয়গী মীষেয়ে মখান্দা বৈবনা পামাবা অমদি তৌখ্মীংদবা থবকশদিগী ঙকথোকপা শুম্মী, লাইরিক-লাইশু ওঁৱাইবগী মতম লৈ, ইমুং-ম্নুংগী থবজা মতেং ওঁই অমদি ইমুং মন্সুদিগী মক ওঁই মমা-মপা ওঁবাইখ্মাগী হৌন-লোনচং, ৰাঙাঙ-শঙাঙ কয়া অশিনবা হুং। য়ুমা লৈবগী কান্না কয়া অসিনানী মমা-মপা ওঁবো কান্না মথোয়-মথোয়গী লম হুংবো পাখঙ লৈশবা ফাৱকৰা মমা-মশুংগিদা য়ুমানা ওঁইহাজা লৈতে হায়ানা তন্তুনা চৌৰিবা।

চাং নাইনা শাজেল তৌবা অমদি শান্ন-খোংনবা তৌবা মইহেয়োয়শিংনা য়ুমদা লৈবগী মরমদি
শান্ন-খোংনররবা মতুংদা ঈরু-মায়থজবগী ব্রাফম, পোথাবগী অমদি অফবা দাইট চাবনচিংবগী ব্রাফম

লীলা য়াওবদি কয়া লেখিদে, শুংলৈবু লেখিদে হায়বা য়াই। হোয় নোংম-নোংমগী খজিক-খজিজি থোকই হায়ববু মদুনা হেজা নুঙাই-হাইফবগী চাদনা লীলাদনীদি শেল তানবা গুমদে। ঐনদী ওঁনা হায়রগদি লীলাগী শেলনা ধুর থরদি নে তানা হোনবা গুমথি, অদুবু শেল মরাং কায়না শীজিববা গুম্মা মীশক অমদি ওঁহবিদে। ঐনা খজিক হাইফবিবদি এমগ্লোয়ী অমা ওঁহলুবদনি হায়না থমজীংই। থবক ইনথাং তৌহেদবা কয়া অমদি লীলাগী সিজন মনুনা তাজ্ববা শেমফমদুনা মাচ-মশু মইহে-মশীন তদ্বীং, ইমুং-মনু পুনবী হোংনবদা কৈসু হোয়া পাথোফ্লো শীজিববা গুমদে। কান্ডাশুং হায়দগী হৌনা মরীল ফুবশিংবুদি থরা তুশিনবা গুম্মা য়াই। থয়াফ্লমা মণিপুর্বদি আট্টিশিং অসি লায়রবা গুজা ওঁনা লীলা তেংকবিবু। আদুনা হায়গী আহোবা মেমবা হোংনবদা শেল তুশিনবা অমত্তা গুম্মদে। অহনবা ঐনা লীলা য়াওরকপদা শেল কৈসু য়াম্মা ফুংদে, লীলা অমা শামবদা লুপা ১৫ য়েংবসি য়াম-য়াশ্মে থরয়শী। অসুয়া লুপা ৫০/১০০/১২০ সুমহিা য়েংরকপনি। লুপা ২০০গা ফুংবসিদি য়াম শাখীনা য়াশ্মে হায়না বনখিবি। কুইনা লুপা ২০০ ফংলকথি। মদুদুগী বরা হোয়া ফংরকপা মতাদনি ঐনা লীলা তেংকবিবু। ঐগা লীলা তৌমিরকপগী ব্রা গুজক নুত্তা মতাদুগী অয়াশ্মা আট্টিশিং অসি শেল তানবগী রাখশ্লোনসি কয়া লেতবদৌনা তৌই। মগী-মগী তৌজরিবা আট্ অদুদি য়াম্মা কয়া থরায় য়াওনা সোং চোংজ। অদুগা থিকা তৌদুনা শেল তানবা, নংব্রগা করিগুম্মা মও অমদা শেল তানবগী রাফসমিদি য়াম্মা লাগ্পা লেখি। কোথংবদদি শেল তানদা য়াম্মা কয়া লাগ্পা শেল তানবা আট্টিশিং লেখি। মদুদু য়াম্মা ফবনি হায়না ঐদি লৌই। আট্টিশিংনা নুঙাই-হাইফবসি ঐদি য়াম্মা হরাওঁজ য়েংবা য়াম্মা পামজৈ। হৌজিক অহল ওঁইরবা মতম অমদা মরিং লৈরবা আট্টিশ কয়া ধীভম য়াম্মা চাদনা লেবসি য়েংবা গুমদে। য়াম্মা নুঙাইজদে। অহল লমনিশিদি ইশেং শেংনা হায়রবদা মথোয়গী তুংগী রাখলসি কয়া ধবদবদৌনা তৌরকথি। শেল তানবগী তুংগী য়েংবগী বাসিদি য়াম্মা লাগ্পা লেখৈ। মশানা কুমখিবা লীলাশিং করি করিনা, কয়া কুমপ্রণেগে হায়বা ফাওবা নীংখিৎবা ময়াম অমা লৈরি। দোকুম্বেটশেননাচিবা অমত্তা তৌদে, করি অমত্তা থলুমদে, ফোটে অমফাওবা লৈতে। হোয় মতমদু ফোটে নহুগী খুদোংচাদবা ফনা য়াম্মবুদি লৈখি। হায়রিবা ঐথোয়গী মতমদু ঐগীদু ফোটে লীলা হায়বসি লৈতে। অথখনা ফোটেপ্রাফর নেতুকা পুরগা মনহনবা নত্তনা। অদুদু ঐগীদু অরিবা ঐগীদু ফোটেদি কয়া লৈতে। ফোটেবেলা নুংকিফুদা অখনা ফোটেটোফর নেত্রগা নহাংলৈ। নংব্রগা দ্রেস শেংচিগুগা ফোটে ব্তুদি ওদো চেলগী নম্বা অদু গুঙাই, লীলাগী ওঁনা নহুদি অয়াশ্মা লৈতে।

অদুনা কুমণ্ডী ওঁনা অমুক্ত পাণ্ডথোকপা চাক চানবদা আশিংশিং, ওজাশিং অমদি ইমং-মন্সু-
ফাওবা যাওনা পুন্না প্রপ্প ফোটোখরা-খরা নমখি। মদুদু চমথেল্লুগা ফনা য়ায়া লৈরম্বনি, হৌজিভিত্তিথিবু
অমত্তা খঙদে। মতাদুদা অরিবা ওজাশিং, অঁবা, ত্তরবশিগা লোয়ানা এথোম ময়াম ফশ্মদুনা
নোকফেং-নোকফেং তৌরগা নমখিবা ফোটোশিংদু উরগা য়ায়া নুশি। লীলা যাওমিরকপা মক্কা-
মপাং কয়া অমা লৈখিদবা য়ায়া নুশি। এক্কা পুন্সুদা আশি ২২ হেমা শুভ্রে লৈখিদবা। মথোয়গী
কন্ত্রিযশন য়ায়া চাওবজান্দি। ওসিদি নীংশিংবসি নত্তা থৌনা কনকশিবা গুম্বিদে। লৈখিভিত্তিথিবু
মগোদা - ধনবি, দেবদত্ত, বক্শ শবির, দৈনা, জিলা, তৌহী, চীংলেন লমজাও, চীংলেন লমজাও,
গোপেশের, নবা চাকথেক্পী, গোপাল, দইনা, আর কৈ জিতেন, মৈঠে তোলা, মিংসি খুদজা
নীংশিংউয়াদবা গুণ্ড থিল্লুদা অমসু লৈখি, ওজা বিরজিৎ ভাওন্দা, ওজা ইবাতৌয়ী শম্শ, ওজা ওঁনাম
বিরমদোল, ওজা জিলাদা, ওজা নবা রায়েদা, ওজা দিলেশ তৌবদ, ওজা এন জি মোহেন মথোয়
খুদিমক্কা তৌবিরদা, কথোয়ল্লুগা কয়া অদু ওসিদি কানানসু নীংশিবিদগুম্ব মৌনরে। লেহৌরিবা এনা
তৌদা এসোসিশন অনসু লোংমদা মথোবা নীংশিংবগী থৌরম অমা কাওবা শিবাবা তখিদে,
এইলদসু হায়রকখিদে। মসিদি তৌহীয়াই এসোসিশন অদুদী মখাদা পুন্না থবক তৌমিরকখিবা,
এসোসিশন অদুদু পুখেনবা হোংনজিবা ভাঙনি। অদুদু এগী মায়ক্কাগীদি কু খুদিগী ওঁনা
লাংন থানা লাকদা লৈ নমা অমত্তা ওঁকসু, ইহ অমত্তা ওঁকসু মচচরি। তুংসু ওঁদু ওঁকজো
মথোয়বু য়ায়া নীংশিংলৈ। মসিক মৌরমদবদ গুসি এনা মীণী মগোদা লেপুনা লৈবা গুম্জরিবসি
গুম্জরদসু য়াই। ওজাশিং, মক্কাশিং নখোয় খুদিমক মপুণী নাজা ঈনা-চিলা লৈবা ওঁকজো। ●

লেবেননি হয়বা যাই। অদুবু শুংশান শান্দবা মইরোয়শিংদি
ইফু-মায়থজবগী, পোথাবগী অমদি দাইট চাবগী ব্রাফমসি
লৈতবনা মমান্নবশিংগা কোয়থোভুনা লৈথোকপগী হৈনবীসি
রাংই।



অহমশুভদা, চাং নাইনা শাজেল তৌবা
 অমদি শন্ন-খোৎনবা তৌবা মহৈরোয়শিংদীনা
 চাবা থকপদা য়ান্না চেকশিনবা, মতম নাইনা
 চাবা থকপা অমদি মতম লিন্নে শীজিগবা য়ান্না
 হেল্লি শুংখান শান্দবা মহৈরোয়শিংদীনা
 মতম লিন্না শীজিগবা অসিনসু মরম অমনি
 মাখায়না লাইরিকলাইশু পুঞ্জি চঙনা, নীংথিনা
 পাবগী চাংসু হেল্লিবা শাজেল শুংতৌ তৌদবা
 মহৈরোয়শিংদীনা। শাজেল শুংতৌ তৌদবা
 মহৈরোয়শিংদী মতম য়ান্না লৈরি হায়নুনা
 য়ৌথোকপগী হেনবশি য়ান্না বাংই। অসুন্না

রেখোকপগা হেনবাস লেবনসু মরম অমান

অনুগা অতোল্পা পোইন্ট অমনা, চং নাইনা শাজেল অমদি শান্ন-খোৎনবা তৌবা মমা-মপাশিংগী।
মচাশিংগী শাজেল অমদি শান্ন-খোৎনবা তৌবিস য়াম্মা হেল্লি শুংশান শান্নদবা মমা-মপাশিংগী।
মচাশিংগী মমা-মপাশিংগী শাজেল তৌবগী হৈনবিনা মচাশিংগী পীবা শাজেল তৌবগী হৈনবী।

Exercise habits (frequencies) of students per week	5 times and above	3-4 times	1-2 times	Never
Exercise habits of 68 students whose parents did regular exercise.	12%	32%	47%	9%
Exercise habits of 116 students whose parents never did any exercise.	9%	9%	53%	29%

মথলী চাট আসিনা ময়েক শেঁনা তল্লি মদুদি চাং নাইনা শাজেল অমদি শান্ন-খোৎনবা তৌবা মমা-মপাশিংহী মচাশিংনা শুশান্ন শান্নাবা মমা-মপাশিংহী মচাশিংদংহী য়া়্ম্ম হোয়া চাং নাইনা শাজেল তৌই হয়বসি। চাং নাইনা শাজেল অমদি শান্ন-খোৎনবা তৌবা মমা-মপাশিংহী মচাশিংহী মরজ্ঞ চান্না ৪৪না চয়াল অমদা মচাশিং নুবিৎ হুম্ভিগী মথজ্ঞ তৌবদা শুশান্ন শান্নাবা মমা-মপাশিংহী মচাশিংহী মরজ্ঞ শুপ্তগী চাদা ১৮ খুয় শাজেল তৌই। মনিদা উল্লি মদুদি অঙাশিং অমদি নহায়েল মমাইয়েয়াশিংনা শাজেল তৌবা অমদি শান্ন-খোৎনবগী হেঁনবী লৈবসি মমা-মপা ওঁইবা ঐখোয়গী মখাস য়া়্ম্ম পোল্লি হয়বসি।

অতৈ য়া়া লৈৰি অদুৰু পৌষ্টিক অমখ্ৰা হাপচিনপ্তে। চাং নাইনা শাজেল তৌবা অমদি শাৰ-খোংনা তৌবা মঠৈরোয়শিংনা মোবাইল ফোন শীজিমবকী চাংসি য়া়া হইহ, শুংশান শাদদবা মঠৈরোয়শিংগা চাংদুবদা। হায়বদি শাজেল তৌবদা, শাৰ-খোংনবা তৌবদা, ঈর মাখখজবদা, দাইচ চাবদা, পোখাবদা, ইমুং-মুংগী থবক মতেং পাংবদা অমদি লাইরিক-লাইশু পায়খী মতং কাই-থোখিবদা তমসি মোবাইল ফোনদী লাংপথবকিন। অদুৰু ওইমমক লাইশিং শাজেল অমদি শাৰ-খোংনবা চাং নাইনা তৌই হায়দুৰু মঠৈ-মশীনশু মশা-মশানা হোংনজ গনি খন্দুনা মখোয়বু কোয়থা থালোকদি লানগনি। মরম অসিনা অঙাং অমা মশা-মউ ফবা অমদি লাইরিক-লাইশু হেঁবা অণুং ফাবা (fit in both physical and mental) মীউই অমা ওইহনগে হায়রবদি মমা-মপা ওইরিবা ঐথোয়না মখোয়গী মঠৈ-মশীন তম্‌সিসু য়েংশিনবীবা মখৌ য়া়া তাই। ঐ পাদ্মী অমা মহয় চাগে হায়রগদি মখোঙ শেঁদীবা, ঈশিং চাইবীবা অমদি শা-থবকদী ঙাক্‌মোখোখিব মখৌ তাবপ্তম অঙাং অমা শেমগপশু হায়রবা থবকিং অসি তৌফদি য়েংগদি, মমা-মপা ওইরিবা ঐথোয় বুদিংম্‌ব। ইচা-ইচশু অচুমা লম্‌দী লমজিং অসি তৌফদি শেমগপংনা য়াইকরে। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেংশিং অসিগী রাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।