

Tesar Ar Ponak' Kelas Ren Pa.t.hua. Gidra.koak' Kelas Do_ Haptare Bar Din

Darakan Sunibar (2 October) kho_n primary reak' tesar ar ponak' kelas ren pa.t.hua. gidra.koak' haptare mit' din bo_do_lte bar din kate kelas hatao hoyok'a. Na~wa~ somoysuci lekate, tesar kelas ren pa.thu gidra.koak' kelas do_ Robibar ar Lukhibar, Ar ponak' kelas ren pa.t.hua. gidra.koak' do_ Sunibar ar Budhbar kate kelas hoyok'a. Budhbar (29 September) Prathomik sikkha odhidoptor do_ na~wa~ somoysuci do_e so_do_r akada.

Ina. chad.a ho~ Mon'golbar do_ pa.hil kelas ren ar Sombar do_ dosar kelas ren pa.thua. gidra.koak' kelas hoyok'a. Mo~r.e~ak' kelas ren pa.t.huakoak' do_ lahate leakage din hilok' kelas hoyok'a. Mo~r.e~ak' kelas ren pa.thua.koak' do_ t.ifin tayom hoyok'a. Ar et.ak' kelas ren pa.t.huakoak' do_ setak' bela kelas hoyok'takoa.

Tuma.l- Sonali sangbad

Tin Gha_r.ic'em Tar_ama

Tar.am do_ jo_to_ kho_n alga hor.ma bhan'jao (biyam) kana. Jo_to_ umer ren hor.ko la.git' a.d.i ja.rur.ak' ho~ kana. Me_nkhan tin gha_r.ic' tar.am hoyok'a se_ tar.am reak' speed cet' hoyok' ja.rur., ona babotre d.her hor.ge babon pust.a.ua. Hor.mo bhan'jao hisa.bte tar.am reak' po_rho_ do_ cet' kana ar tin gha_r.ic' tar.am lekhan po_rho_ n'amok'a ona babotre bad.ae ocoakada physiotherapy consultant Umme Sayla Rumki. Din hilok' tar.am lekhan kor.am reak' rua., Diabetes, jan'

khoy (Osteoporosis) rog rean' jiwí ko_t.o_k' ko_m n'ó~_go_k'a. Din hilok' tar.am lekhan jel sir reak' dar.e ar sahao dar.e ba.r.tik'a. jan' rean' got.hon ho~ ket.ec'jo_k'a.

Tin okto tar.am ja.rur.a:

Dina.m din komkate 30 minit. tar.am ja.rur.a. Diabetes rogiko do_ina. oktete 40 kho_n 45 minit. tar.am hoyok' ja.rur. kantakoa. Bha.rti ho_r.mo_ tahe~n okte pa.hil pe_cando 15 minit. katec', dosar pe cando 20 minit. katec' ar muca.t' pe cando do_ 10 minit. tar.am ja.rur.a. To_be_ okoekoak' umer 40 bo_ho_r kho_n cetan ar aema din kho_nak' ja~ha~n hor.mo bhan'jao se_ hor.mo khat.ao sa~o jo_po_r.ao ba.nui, onkan hor_ko do_ tar.am lahare bissegoggo ak' solha hatao hoyok'takoa. Arho~ e_t.ak' se_cbon n'e_lle khan, Okoekoak' hor.mo_ reak' o_jo_n d.herger, onkoko ho~ tar.am e_hob lahare stretching kate, jel reak' sir jira.u n'ó~_k' hoyok'takoa. Ban'khan stretching babotre bad.ae hataojo_n' la.git' physiotherapy koak' solha hatao hoyok'a.

Ja~ha~e hor.koge hor.mo se_c' kho_n napae tahe~n la.git' haptare ko_mkate 150 minit. tar.am hoyok'takoa. Haptare 30 minit. kate 5 din ho~ bon tar.am dar.eak'a. Okto ban' tahe~len khan dinre 10 minit. kate pe_dhao tar.am lekhan ho~ hoyok'a.

Jogging:

30 minit. tar.am tayom 10 minit. jogging dar.eakabon. Jogging reak' bhe_d do_mit' jaegare ten'go kate pa.hilre jo_jo_m jan'ga, ina. tayomte len'ga jan'ga tulkate do_n hoyok'a. Jogging la.git' a.d.i maran' jaega rean' ja.rur. do_ba.nuk'a. Or.ak're ja~ha~ t.hen mit' jaegare ten'gu kategebon jogging dar.eak'a. Pa.hilre do_ba.i ba.ite , ina. tayom do_usa.ra usa.ra. Okoe koak' do_ba.r.ti o_jo_n onko do_pa.hilre adha minit. kate jogging ako. Ina.kate hor.mo reak' halot bujha.u kate ba.i ba.ite okto do_ba.r.ti idiy hoyok'a.

Tar.am calak' lahare:

Tar.am okte sukra.j (aramdayok) ca.t.ki ho_ro_k' hoyok'a. Ho_ro_k' bande_ kicric' ho~ thor.a sukra.j ar d.hila.n' dholon' n'ó~_k' ho_ro_k' ja.rur.a. Seton' kho_n e_ran'ok' la.git' setak' paha- poho

okte ar a.yupbela cando ha.sur tayom tar.am la.git´bon od.ok dar.eak´a. Tar.am tayom thor.a stretching jarur.a; je.mon jan´ga ka.t.up´ cetanre ten´golen khan tayom reak´ jel sir ko hasua. To.be_o.jo_n ko_m la.git´ tar.am se_jogging do_ aso_lak´ ban´ kana. Balance thik do_ho_e ja.rur.a. Nia.m kate nit. akat´ oktere hor.mo reak´ kelori hisa.bte jo_m hoyok´a.

Source: Ajkerpatrika

Meskoc´

Meskoc´

(3)

Raja ar Montri kin galmaraoeda,

Raja: Onko do_ ko okoe kana je, in´ak´ SMS reak´ ro_r. rua_r. bako e_ma.n´ kana.

Montri: Ma.lik, noko do_ hoyok´ kana onko cut.hia. ho_r. okoe do_ akoak´ or.ak´re se_n´ge_l lagaolenre phayar sarbhis ren ho_r. t.hen Miss kol ko e_m.

(4)

Mit´ din up´ get´ la.git´ ac´ren gidra. la.pit´ t.hene idi akadea,

La.pit´: Cet´ lekan´ ged tama ba.bu?

Gidra.: In´ baba leka, cetan sec´ do_ je_mon phaka tahe~n.