

ମ'ବା-ହୋବାରୀବ

ବହ-ସ୍ୟବୀକ୍ଷା ଫେଲ ।

( ଡକ୍ଟର-ଗୀତ ଆକ ସତ୍ୟ-ମୁଦ୍ରା କଥା ସହ )



ଶ୍ରୀଶଶୀଚନ୍ଦ୍ର ବରବନ୍ଧୁ ବି, ଏ



ল'ৰা-ছোৱালীৰ  
ল'ৰা-ছোৱালীৰ খেল  
(ভক্তি-গীত আৰু হতা-মুদ্ৰা কথা সহ)

ল'ৰা-ছোৱালীৰ খেলেই আগ  
খেল-পথাৰেই গতিৰ ধান ॥  
শৰীৰ-মনৰ খেলতে বৃদ্ধি।  
খেল বিনে শিক্ষা নহয় সিদ্ধি

শ্ৰীশশীচন্দ্র বৰবৰুৱা, বি, এ  
যোৰহাট, ডব্ৰুগড়।

মূল্য ১ টকা।

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

প্রথম ভাঃ ৮৭

১৮৪২ চন

প্রিন্টার—শ্রীমদকান্ত শইকীয়া

দর্পণ প্রেস, যোবহাট।

# অৰ্পণ

বৈজ্ঞানিক সভ্যজগতৰ  
অদি গুৰু  
ক-থ পঢ়াশালীৰ শিক্ষকসকলৰ  
কৰ-কমলত  
দীন হীন লেখকৰ সাদৰ-অৰ্পণ ।

শিক্ষকে শিকাব ল'বাতৈ থক ।  
পৃথিবীত সুখে বৈ-বৈ \* যক ॥

---



## পাতনি

শিক্ষকসকলৰ শাৰীৰিক শিক্ষা বাহৰত, নৰ্মাল স্কুলত, “স্কাউটক” আৰু “কাবক” শিকোৱা খেলবিলাকৰ ইয়াত বিস্তৃত বিৱৰণ দিয়া হ’ল। নমুনা হিচাপে ভঙ্গী-গীত আৰু ভাও-খেল কেইটিমানো দিয়া হৈছে। শিক্ষকসকলক মাত্ৰ বাট লগাই দিয়া হৈছে; এইবিলাকৰ সহায় লৈয়েই নতুন নতুন বহুত খেল তেখেত-সকলে উলিয়াই ল’ব পাৰিব।

বাহৰ-শিক্ষাৰ পিছত স্কুল পৰিদৰ্শনত পোৱা যায় যে শিক্ষকে বহুত খেল পাহৰি যায়। এই কিতাপে শিক্ষা-সোৱণৰণত জৰুৰী সহায় কৰিব আৰু স্কুলে স্কুলে এগন ৰাখিলে শাৰীৰিক শিক্ষাত নথৈ সহায় হ’ব।

শিক্ষা বিভাগৰ অধ্যক্ষ মিঃ স্মল চাহাবৰ উপদেশত ওপৰৰি আধ্যায় এটি কৰি নৃত্যমুদ্ৰাৰ কথা অলপো কোৱা হৈছে। এই সমলখিনিৰ গুৰি পুং হ’ল “শ্ৰীহস্ত মুক্তাৱলী পুথি”। এই আধ্যাটি লিখাত কামৰূপী নৃত্য-বিশেষত মোৰ অন্তৰঙ্গ বন্ধু শ্ৰীযুত জীৱেশ্বৰ গোস্বামী দেৱৰ সহায় লোৱা হৈছে।

খেল-খেমালিয়েই ল’ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰাণ। খেলতেই সিহঁত সজীৱ; খেল বিনে নিৰ্জীৱ। চৰিত্ৰ শিক্ষাৰো খেল ডাঙৰ বাহন। সকলোৰে পৰা ল’ৰা-ছোৱালীক খেলেৰে আৰু পুতলাৰে উমলিব পৰা সুবিধা দিব লাগে। মনোবিজ্ঞানৰ মতে পুতলাৰ আৰু খেল-

ধেমালিৰ সুযোগৰ অভাৱ শিশুৰ স্বাভাৱিক বুদ্ধি প্ৰকাশত আক  
বৃদ্ধিত ডাঙৰ অন্তৰায়।

খেলত হাঁহক                      খেল্ খেলুকৈ

বুকু কল খাই যাব।

অসমীয়া ল'ৰা                      অসম হ'বই

গৌৰৱৰ মুখ পাব॥

ইতি

শ্ৰীশশীচন্দ্ৰ বৰবৰুৱা

যোৰহাট

১৩৭৩৯

# সূচী

## বিষয়

১। চাবাইৰ বাহ বা কেৰ্কেটুৱাৰ বাহ। ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	১
২। মেকুৰী এন্দুৰ ...	ঐ ২
৩। চেলাম খেল ...	ঐ ৩
৪। উঠা বহা খেল ...	ঐ ৩
৫। বল ধৰা ...	ঐ ৪
৬। তিনটা নোহোৱা ...	৪
৭। নম্বৰ সলোৱা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও ) ৫
৮। চাবুক খেল ...	৫
৯। গঁড়ালৰ বাঁড় ...	৬
১০। চিকাৰী খেল ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও ) ৬
১১। ধোন্দৰ কেৰ্কেটুৱা ...	ঐ ৭
১২। বাঘ-গৰু ...	৮
১৩। চিকোটা খেল ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও ) ৮
১৪। বাঘৰ ভয় ...	৯
১৫। ধোদ ...	৯
১৬। দ'ত আৰু বাওনা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও ) ১০
১৭। গালি পৰা খেল বা কোচাল খেল	১০
১৮। তেলৰ শাল ...	১১
১৯। কুঁহিয়াৰৰ শাল বা চৰিয়া খেল	১১

## সূচী—( ২ )

২০। বন্দুক মশা	...	১২
২১। বাঘ আৰু গঁড়ালৰ পছ	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	১৩
২২। সুবঙ্গ বল	...	১৩
২৩। শত্ৰু-জয়	...	১৫
২৪। কাদাক বল	...	১৬
২৫। দলাৰ বগৰি	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	১৬
২৬। বৃত্তত বল ফুৰা	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	১৬
২৭। বল দিয়া আৰু বহা		১৭
২৮। তোৰণ বল	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	১৮
২৯। তোৰণ-সুবঙ্গ বল		১৮
৩০। মূৰৰ ওপৰে জপিয়াই নিয়া বল		১৯
৩১। লাঠী জপিওৱা খেল		১৯
৩২। নাও খেল	...	২০
৩৩। কেৰেলুৱা খেল	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২০
৩৪। প্ৰতিঘাত লব	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২১
৩৫। মাহুহ কঢ়িওৱা খেল		২১
৩৬। ঘোঁৰা-ধৰা	...	২১
৩৭। বধ-খেল	...	২২
৩৮। ডেকুলী জাপৰ খেল		২৩
৩৯। এঠেকীয়া খেল	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২৪
৪০। কাছ-কাউৰী	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২৫
৪১। মাকো খেল	... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২৫
৪২। ম'হ যুজ	...	২৬
৪৩। কেকৌৰা খেল	...	২৬

## মুঠা ( ৩ )

৪৪.	তলে ওপবে যোৱা খেল	২৭
৪৫।	চকাৰ দণ্ডী ...	২৭
৪৬।	সাপৰ মোট চেলোৱা	২৮
৪৭।	বাঘে নেজ ধৰা ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	২৮
৪৮।	হায়দাবাবাদ বল ...	২৯
৪৯।	চৰাই চিকাৰী ...	৩১
৫০।	ভলীবল আৰু টেনিকৰ্ট ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩১
৫১।	কৈকোৰা লৰ ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩২
৫২।	পানীত—পাৰত—মনোযোগিতা খেল ঐ	৩২
৫৩।	ওপৰ তল হাত ঐ ঐ	৩৩
৫৪।	মই কণ্ড, এলার্ট্ ঐ ঐ	৩৩
৫৫।	কমাল পেলা ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৩
৫৬।	ভাত খাটগৈ যা ... ঐ	৩৪
৫৭।	জল-কুঁৱৰী ... ঐ	৩৪
৫৮।	এঠেঙীয়া বগলী ... ঐ	৩৪
৫৯।	নাচ লৰ আৰু ধৰ ঐ	৩৫
৬০।	বজা-বাণী ...	৩৫
৬১।	তলা-ছাৰি ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৬
৬২।	ঘোৰ-দৌৰ ...	৩৬
৬৩।	বল ল আৰু ধ ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৬
৬৪।	ধন তোলা ...	৩৭
৬৫।	জীৱন নোকা ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৭
৬৬।	ব্যৱসায়ীৰ অৰাক ভাও	৩৮
৬৭।	পত্ৰ শালা ... ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৮

## সূচী—( ৪ )

৬৮।	টুপি পিন্ধি জাপ ...		৩৯
৬৯।	কোন হেৰাল ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৩৯
৭০।	শব্দ ভেদ ...	ঐ	৩৯
৭১।	সুৰঙ্গ-সোমা ...		৪০
৭২।	বেজী সূতা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪০
৭৩।	ঘঁৰিয়াল ঘূৰণ ...		৪১
৭৪।	জেওৰা ব ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪১
৭৫।	শহা চিকাৰ ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪১
৭৬।	কুকুৰা যুদ্ধ ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪২
৭৭।	মণ্ডলৰ পৰা খেদা ...		৪২
৭৮।	ৰাজ্যৰ পৰা খেদা ...		৪২
৭৯।	মণ্ডললৈ টান ...		৪৩
৮০।	আইয়ে দেহি পুছি, যোৱা ...		৪৩
৮১।	বৈৰাগী ( সকলোৰে সঙ্গীত খেল ) ( ছোৱালীৰ কাৰণেও )		৪৪
৮২।	কাউৰী খেল ...	ঐ	৪৪
৮৩।	কুকুৰ পোৱালী ...		৪৫
৮৪।	গুটি খেল ...		৪৬
৮৫।	চোপ খেল ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪৬
৮৬।	দোৰ্পাতি খেল ...	ঐ	৪৭
৮৭।	নাক ধৰ ...		৪৮
৮৮।	গেৱা কৰ ...		৪৮
৮৯।	বিচাৰি চা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৪৮
৯০।	উমান ল ...	ঐ	৪৯
৯১।	নেজ নাইকিয়া গাধ ...	ঐ	৪৯

## ভাও-খেল

১। জিৰাফৰ খোজ ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৫০
২। শহাৰ খোজ ...		৫০
৩। পাৰ চৰাই উৰা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৫০
৪। ভূতৰ হুনিয়াহ ...	ঐ	৫০
৫। ভকতৰ ঈশ্বৰ নাম ...	ঐ	৫০
৬। নৈৰ পৰা পানী খোৱা	ঐ	৫১
৭। নাও বোৱা ...	ঐ	৫১
৮। ( ক ) আগ সাঁতোৰ	ঐ	৫১
( খ ) পাছ সাঁতোৰ	ঐ	৫১
( গ ) শিলনিত খোজ কঢ়া	ঐ	৫১
( ঘ ) বাম পানীত খোজ কঢ়া		৫১
( ঙ ) বুৰ মৰা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৫২
৯। লাচিতৰ জয়-যাত্ৰা ...	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৫৩
১০। ধুমুহাত গছ ভগা ...	ঐ	৫৫

## ওপৰঞ্চি

( ক ) কেইটামান ভঙ্গী সঙ্গীত	( ছোৱালীৰ কাৰণেও )	৫৬
( খ ) শাৰীৰিক শিক্ষাত নৃত্যৰ স্থান,	ঐ	৬২



# ল'ৰা-ছোৱালীৰ

## ২২-অৰীয়া খেল

( ভক্ষী-গীত আৰু বৃত্ত-মুদ্ৰা কথা সহ )

### ( ১ ) চৰাইৰ বাহ বা কেৰ্কেটুৱাৰ বাহ :—

শিক্ষকে ল'ৰাবোৰ চাৰি চাৰি কৈ লেখ কৰিব। ১, ২, আৰু ৩নং ল'ৰাই হাত ধৰা-ধৰি কৰি একোটাইত বাহ সাজিব। ৪নং ল'ৰাবোৰ চৰাইহৈ বাহে পতি এটাকৈ সোমাই থাকিব। এটা বাহ-নাইকিয়া-চৰাই থাকিব। শিক্ষকে সুচৰি বজালেই প্ৰতিটো চৰায়ে নিজ বাহ এৰি অগ্ৰ এটা বাহলৈ যাব। ইতি-মধ্যে বাহ-নাইকিয়া চৰাইটোৱে এটা বাহত সোমাবলৈ চাব। প্ৰতিবাহে একোটাইত ল'ৰা বাহ-নাইকিয়া হৈ থাকিব। এইদৰে কেবাবাৰো খেলাব।

২য় প্ৰণালী—প্ৰথম সুছবিত বা ইঙ্গিতত চৰাইবোৰে চাৰিউ-কাষে বাহ বিচাৰি ফুৰাৰ দৰে উৰি ফুৰিব আৰু দ্বিতীয় ইঙ্গিতত বাহত সোমাব।

৪নং ল'ৰাবোৰে চৰাইহৈ কেবাবমান খেলাৰ পিছত ৩নং বোৰক চৰাই কৰিল আৰু ৪নং বোৰে ১ আৰু ২নং বোৰৰে বাহ সাজিব। এইদৰে প্ৰত্যেক ল'ৰাকে চৰাই হ'বলৈ সুবিধা দিব।

## ( ২ ) মেকুৰী-এন্দুৰ :—

ল'ৰাবোৰে হাত ধৰি এটা মণ্ডল বা বৃত্ত পাতিব। এটা ল'ৰা এন্দুৰ হৈ মণ্ডলৰ ভিতৰত থাকিব আৰু আন এটা মেকুৰী হৈ বাহিৰত থাকিব। মেকুৰীয়ে এন্দুৰক ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। মণ্ডল পতা ল'ৰাবোৰে হাত তললৈ নমাই আৰু তুলি মেকুৰীক এন্দুৰ ধৰাত বাধা দিব আৰু এন্দুৰক ওলাবলৈ-সোমাবলৈ সুবিধা দি বন্ধা কৰি থাকিবলৈ চাব। মেকুৰী এবাৰ মণ্ডলত সোমালে বেগতে ওলাবলৈ নিদিব। যদি এন্দুৰ ধৰা পৰে সেই হাল ল'ৰাই মণ্ডলত যোগ দিব আৰু অৱশ্যে এহাল মেকুৰী এন্দুৰ হ'ব।

২য় এণ্ডালী—মণ্ডলৰ ল'ৰাবোৰে হাত অলপ ওপৰলৈ তুলি ধৰি থাকিব। এতিয়া ল'ৰাবোৰে মেকুৰী আৰু এন্দুৰ দুয়োকে সোমাবলৈ-ওলাবলৈ বাট এৰি দিব। এন্দুৰে যি বাটে সোমোৱা ওলোৱা কৰে ঠিক সেই বাটে গৈছে মেকুৰীয়ে এন্দুৰক ধৰিব পাৰিব।

এই খেল সন্ধীতেৰেও দিব পাৰি। মণ্ডলটো নৃত্য-ৰূপেৰে তলত দিয়া কলি ফাঁকি গাই ঘূৰিব আৰু মেকুৰীয়ে জোপ লৈলৈ বাহিৰেদি ঘূৰিব,—

ভাকো বাই আহিছে '                      লিক্‌মন পল' ;

ধৰিব এতিয়া তোৰ।

টেপেক্‌কে' গিলিব                      পেটত তোৰ পেলাব

ভাকোৰে গুচাব তোৰ ॥

( ভাকো বাই = মেকুৰীজনী, লিক্‌মন = নিগনি । )

ঘূৰি ঘূৰি কেঁচাবমান গোৱাব পিছত শিক্‌কে. “ধব” বুলি ক'ব। কোৱা মাজে মণ্ডলটো বৈ দিব আৰু মেকুৰী-নিগনিৰ

খেদা-খেদি আৰম্ভ হ'ব। মেকুৰী-নিগনিয়ে খেদা খেদি কৰোঁতে মণ্ডলটোৱে ( থিয় চৈ থকা অৱস্থাতে ) তলৰ কলিটো গাই থাকিব—

ধৰ ধৰ, লিকমন কলৈ পলায়।

নধৰিবি নধৰিবি, লিকমন ভাই॥

### ( ৩ ) চেলাম খেল :—

এটাৰ বাহিৰে সকলো ল'ৰাই মণ্ডল পাতিব। মণ্ডলত নথকা ল'ৰাটোৱে মণ্ডলটোৰ বাহিৰেদি লবি ঘূৰি মণ্ডলত থকা কোনোবা ল'ৰা এটাৰ টিকাত চাপৰ মাৰি যাব। চাপৰখোৱা ল'ৰাটো ততালিকে ওলাই বিপৰীত ফালে লৰ মাৰিব। ঘূৰোতে যেতিয়া দুয়োটা মুখা-মুখি হৈ লগ খাব, হাত ধৰা-ধৰি কৰি ব'ব আৰু মূৰ দোঁৱাই তিনিবাৰ “চেলাম চেলাম” বুলি নমস্কাৰ কৰিব। তিনিবাৰ নমস্কাৰ দিয়াৰ পিছতে তুৰন্তে নিজ নিজ মুখীয়াকৈ লৰ মাৰি মণ্ডলটোত খালী হোৱা ঠাইডোখৰ ল'বলৈ চেষ্টা কৰিব। যিয়ে প্ৰথমে সেই ঠাইডোখৰ পাব, সিহে তাতে থাকিব আৰু বাকীজনে আকৌ লবি ঘূৰি কাৰোবাক চাপৰ মাৰিব। এইদৰে কেবাবাৰো খেলাব।

### ( ৪ ) উঠা-বহা খেল :—

ল'ৰাবোৰ অৰ্দ্ধ-মণ্ডলত বা এটা শাৰী হৈ থিয় হ'ব শিক্ষক সমুখত থিয় হ'ব। শিক্ষকে “উঠা” বুলিলে ল'ৰাবোৰ থিয় হ'ব আৰু “বহা” বুলিলে বহিব। বহি থকা অৱস্থাতে যদি শিক্ষকে কয় “বহা” আৰু যদি কোনোবাই থিয় হয় বা কবলৈ চিগ্ লয় তেতিয়া তেওঁ গেলিব বা কটা যাব। বেচিপৰ ভুল নকৰাকৈ যি

থাকিব পাৰে তেওঁৰে জয়। এইটো এটা মনযোগিতা খেল।

ইয়াক দল খেলো কৰিব পাৰি। যি দলৰে মাত্ৰহ বেচিকৈ গেলিব সেই দলৰে পৰাজয় হয়।

### ( ৫ ) বল ধৰা :—

ল'ৰাবোৰে এটা মণ্ডল পাতিব। এটা ল'ৰা মণ্ডলৰ ভিতৰত থাকিব। বল এটা লৈ মণ্ডল পতা ল'ৰাবোৰে ইটোৰ পৰা সিটোলৈ দলিয়াব আৰু ভিতৰত থকা ল'ৰাটোৱে বলটো ছুৰলৈ চাব। বলটো ছুৰ পাৰিলে যি জনে দলিওৱাৰ পিছত বলটো ধৰা হ'ল সেইজন ভিতৰলৈ আহিব আৰু সেইজনৰ ঠাই আগেয়ে ভিতৰত থকা ল'ৰাটোৱে ল'ব। যি বল দলিয়াওঁতে বল কাৰো হাতত নলগাকৈ বাহিৰলৈ যায় তেৱেঁ। ভিতৰলৈ আহিব লাগিব।

### ( ৬ ) তিনটা নোহোৱা :—

ল'ৰাবোৰক দুইটকৈ সংখ্যা গণাব। এটা মণ্ডল পাতি ল'ৰা মণ্ডলটোত এক নং খিনি এখোজ পাছলৈ আৰু এখোজ সোঁৱে কি বাবে গৈ দুই নং খিনিৰ পাছে পাছে যোব যোবকৈ থিয় হ'ব। অৰ্থাৎ আগ-পাছাকৈ দুটা মণ্ডল হ'ব। দুটা ল'ৰা বাছি উলিয়াব—এটা হ'ব বাঘ আৰু এটা হ'ব চিকাৰ। বাঘে চিকাৰক খেঁদিব; চিকাৰ বন্ধা পাবলৈ কোনোবা এযোৰ ল'ৰাৰ আগত থিয় হৈ দিবগৈ; গিয় হোৱা মাত্ৰকৈ সেইযোৰৰ পাছৰ ল'ৰাটো চিকাৰ হৈ ল'ৰ মাৰিব আৰু বন্ধা পাবলৈ কোনোবা এযোৰ ল'ৰাৰ আগত থিয় হবগৈ। যদি বাঘে চিকাৰক ছুৰ পাৰে তেন্তে চিকাৰ ততালিকে বাঘ হ'ব আৰু বাঘ চিকাৰ হ'ব।

বিঃ দ্ৰঃ—( ১ ) বাঘ আৰু চিকাৰ সদায় মণ্ডলটোৰ বাহিৰে লৰিব।

( ২ ) চিকাৰ ল'ৰা এঘোৰৰ মাজত বা পাছত থিয় ন'হ'ব ; সদায় আগত।

( ৩ ) চিকাৰে বাগি দি দি খেলটোত বুদ্ধি খটাই লৰিব ; বেচি সময় লৰি কুৰিলে খেলটোৰ তৃপ্তি নষ্ট হ'ব।

### ( ৭ ) নম্বৰ সলোৱা :—

ল'ৰাবোৰে ক্ৰমিক নম্বৰ কৰি এটা মণ্ডল পাতিব। এটা ল'ৰা কেন্দ্ৰ স্থানত থিয় হৈ যেই সেই দুটা নম্বৰ মাতিব। সেই নম্বৰ দুটাৰ ল'ৰাই ঠাই সলনা-সলনি কৰিব। সলনা-সলনি কৰিব খোজোঁতেই কেন্দ্ৰৰ ল'ৰাটোৱে লেট খালী ঠাইৰ এঠাই ল'বলৈ চেষ্টা কৰিব। 'যেয়ে ঠাই নেপায় তেওঁ কেন্দ্ৰলৈ আহি আকৌ দুটা নম্বৰ মাতি ঠাই ল'বলৈ চাব।

### ( ৮ ) চাবুক খেল :—

পিঠিৰ ফালে হাত দুখন খোঁলা ৰাখি থিয় হৈ বা বহি ল'ৰাবোৰে এটা মণ্ডল কৰিব। এটা ল'ৰাই মণ্ডলটোৰ বাহিৰে লৰি ঘূৰি কোনোবা এটা ল'ৰাৰ হাতত গাঁঠি দি থোৱা কমাল এখন দিব। কমাল পোৱা ল'ৰাটোৱে ততালিকে তেওঁৰ সোঁফালৰ ল'ৰাটোক কোবাবলৈ উত্তত হ'ব আৰু সোঁফালৰ ল'ৰাটোৱে কোব নেখাবলৈ মণ্ডলটোৰ বাহিৰেদি ল'ব মাৰি ঘূৰি পুনৰ নিজ ঠাইলৈ আহিব আৰু আহি পালেই কোবৰ পৰা বন্ধা পাব। কমাল পোৱা ল'ৰাটোৱে পাছে পাছে কোবাবলৈ চেষ্টা কৰি বা

যদি পাৰে কোবাই কোবাই খেদ যাব। আকৌ অলুটো ল'বাক হাতত কমাল দিব আৰু এইদৰে খেলটো কেবাবোৰো খেলাব। কমাল পোৱা ল'বাটো ওলাই গ'লে যি ঠাই খালী হ'ব সেই ঠাইত কমাল দিয়া ল'বাটো থাকি যাব।

### (৯) গঁড়ালৰ ঘাঁড়:—

ল'বাবোৰে এটা মণ্ডল কৰিব। মাজত এটা ল'বা ঘাঁড় হৈ থাকিব। ঘাঁড়টোৱে মণ্ডলৰ পৰা কেনেবাকৈ গৈ শিককে ঠিক কৰি দিয়া ঘাই এটা ছুব লাগে। মণ্ডলটোৱে তাক কোনেওমতে যাবলৈ নিদিয়াতকৈ বাগিব লাগে। যদি কেনেবাকৈ মণ্ডল ভাঙি ঘাঁড়টো ওলাই যায়, তেন্তে ল'বাবোৰে মণ্ডল ভাঙি তাৰ পাছে পাছে খেদি ঘাই ছুব নোৱাৰাকৈ আটক কৰি থ'ব।

এইটো দলখেল কৰিও খেলাব পাৰি। এদলে মণ্ডল পাতিব আৰু আনদলে কোনেও এটা ল'বাক প্ৰতিনিধি স্বৰূপে ঘাঁড় কৰি দিব। ঘাই ছুলে মণ্ডল পতা দলটোৰ পৰাজয় আৰু আনদলৰ জয়। তাৰ পিছত মণ্ডল পাতি যোৱা দলে ঘাঁড় দিব আৰু ইদলে মণ্ডল পাতিব।

খেলটোত সময় বাছি দিও হৰা-জিকা কৰাব পাৰি।

### (১০) চিকাৰী খেল:—

ল'বাবোৰে মণ্ডল পাতিব। মাজত এটা চিকাৰী হ'ব। মণ্ডলৰ ল'বাবোৰে ঘূৰি ঘূৰি নাচি নাচি তলৰ পদ ফাঁকি গাৰ—

“বগাকৈ বগলী বহলাই বঠিছে

বলুকাত বিয়লী বেলা ;

বকুল বাগবিছে ববচা বনতে,

বুটলি বিলাঙটৈ ল'ল।”

“হৰিণা ধৰিব পাব তই চিকাৰী

ধৰিবি পথাৰৰ বগ,

বাহৰ নেজো ধৰি টানিব পাৰিবি

নেপাৰ আমাৰ ঐ লগ ॥”

শেনৰ “লগ” শব্দটো কৈয়েই ল'বাবোৰে তললৈ মূৰ কৰিব, আৰু মাজৰ চিকাৰীটোৰে ল'বাবোৰে মূৰ তললৈ কৰাব আগতে কাৰাবাক ছুৰ পাবেনে কি দেখা কৰিব। যাকে ছুৰ সি আহি মাজত চিকাৰী হ'ব আৰু আগৰ চিকাৰীয়ে তাৰ ঠাই ল'ব।

পদৰ্শকি ভগ্নি কৰিও দিব পাৰি, আৰু দিলে বেচি ভাল হয়।

### ( ১১ ) ধোন্দৰ কেৰ্কেটুয়া :—

কান্ধত হাত থৈ থৈ তিনটা তিনটা ল'ব। গোট খাই অলপ দুৰে দুৰে একোজোপা ধোন্দ ধকা গছ কৰিব। ধোন্দে পতি একোটাইত কেৰ্কেটুয়া থাকিব। এটা ধোন্দ-নাইকিয়া-কেৰ্কেটুয়া থাকিব আৰু এটা ল'ব। চিকাৰী-কুকুৰ হ'ব। চিকাৰী-কুকুৰে ধোন্দ-নাইকিয়া কেৰ্কেটুয়াটোক খেদিব। কেৰ্কেটুয়াটোৰে বন্ধা পাবলৈ কোনোবা এটা ধোন্দত সোমাব। সোমোৱা মাজকে সেই ধোন্দৰ কেৰ্কেটুয়াটো ওলাই ল'ব মাৰিব আৰু চিকাৰী-কুকুৰে খেদিব। চিকাৰী কুকুৰে কোনোবা কেৰ্কেটুয়াক যদি ধোন্দত সোমোৱাৰ আগতে ছুৰ পাৰে তেন্তি ততালিকে চিকাৰী-কুকুৰ কেৰ্কেটুয়া হব আৰু কেৰ্কেটুয়াটো চিকাৰী-কুকুৰ হৈ খেদা দিব।

## ( ১২ ) বাঘ-গৰু :—

ল'ৰাবোৰক শাৰী পতাই চাৰি চাৰিকৈ নম্বৰ কৰাৰ। ১নং আৰু ২নং বোৰক পিঠি দুখীয়াকৈ ঘূৰাব। তাৰপিছত (ভৰিৰ ওপৰত) গোটেই শাৰীক বহিবলৈ আদেশ দিব। (১ আৰু ২নং খিনি ঘোৰে ঘোৰে এমুখীয়া হ'ব আৰু ৩ আৰু ৪নং খিনি আন দুখীয়া হ'ব)। এটা ল'ৰা বাঘ হ'ব, এটা গৰু হ'ব। বাঘে গৰুক খেদি ছুবলৈ চাব। বাঘে খেদোতে শাৰীৰ মাজেদি পাৰ হ'ব নোৱাৰে কিন্তু গৰুৱে পাৰিব। বাঘে ইমূৰে সিমূৰেহে ইফাল সিফাল হ'ব পাৰিব। কিন্তু বাঘৰ এটা স্তুবিধা এই যে শাৰীত বহি থকা প্ৰতিটোৱেই এটা জোপ লোৱা বাঘ। গতিকে গৰুক ঠেকত পেলাই “ধৰ” বুলি টিকাত হেঁচি এটাক গৰু ধৰিবলৈ দিব লাগে আৰু আগৰ বাঘে সেই ঠাইত বহি পৰিব লাগে। ধৰা মাত্ৰকে বাঘ গৰু হ'ব আৰু গৰু বাঘটো আকৌ খেদাখেদি কৰিব। বাঘে খেদি ফুৰিলেই খেলটো ভাল নহয়। বুদ্ধি খটাই জোপ লোৱা বাঘৰ হঁতুৱাই গৰু ধৰাবলৈ চাব লাগে।

এইটো দলখেল কৰিও খেলাৰ পাৰি।

## ( ১৩ ) চিকোটা খেল :—

ল'ৰাবোৰে বৰ ধন হৈ শাৰী পাতিব। প্ৰতি ল'ৰাটোৱে তাৰ সোঁহাত ধন তাৰ সোঁ ফালৰ ল'ৰাটোৰ পাছফালে টিকাত লগাই থব। ল'ৰাবোৰৰ সন্মুখত এটা ল'ৰা মুখা-মুখি হৈ থিয় হৈ বাঘ হ'ব। শিক্কে আৰম্ভ কৰিবলৈ ইঙ্গিত দিলেই বাওঁফালৰ মূৰৰ পৰা ল'ৰা-বোৰে ইটোৱে সিটোক ক্ৰমান্বয়ে চিকোটা বাব—১ম ল'ৰাই ২য়ক চিকোটিব, তাৰ পিছত ২য়ই ৩য়ক, ৩য়ই ৪ৰ্থক ইত্যাদি। চিকোটাটো

গৈ গৈ যেতিয়া শেষৰ ল'ৰাটোত পৰিবৰ্গৈ, শেষৰ ল'ৰাটোৱে “হ’” বুলি চিঞৰ মাৰি দিব। চিঞৰ শুনা মাজেক শাৰীৰ সকলো ল'ৰা আগলৈ লৰমাৰি শিককে অলপ নিলগত নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিয়া সীমা পাৰ হ'বলৈ চাব। সীমা পাৰ হোৱাৰ আগতে যিমান পাবে বাধে ছুবলৈ চাব। যি বোৰক ছুই দিয়ে সেইবোৰ মৰা পৰে আৰু পাছত খেলত যোগ নিদিয়ৈ। যি শেষলৈকে থাকে তাৰ জয়।

এইটো দল খেলো কৰিব পাৰি। দুদলৰ এদলে শাৰী পাতিব আৰু আনদলে এটা বাঘ পঠিয়াই দিব। তাৰ পিছত সিদলে শাৰী পাতিব আৰু ইদলে বাঘ দিব। কেইবাৰ প্ৰত্যেক দলে খেলিব শিককে ঠিক কৰি দিব। যি দলৰে বেছিকৈ মৰা পৰিব সেইদলেৰে পৰাজয়।

### ( ১৪ ) বাঘৰ ভয় :—

ল'ৰাবোৰে শাৰী পাতিব। শাৰীটোৰ ল'ৰাৰ মুখা-মুখিকৈ, চিকোটা খেলৰ দৰে, এটা বাঘ থাকিব। বাঘে ক'ব “বাঘ বাঘ”। শাৰীৰ ল'ৰাবোৰে “খালে ঠু খালে ঠু” কৈ আগলৈ লৰ মাৰিব আৰু নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিয়া সীমা পাৰ হ'ব। বাঘে যিমান পাবে সীমা নো পাৰ হওঁতে ধৰিব। চিকোটা খেলৰ দৰে।

### ( ১৫ ) ধোদ :—

বাই ল'ৰা এটা খুটাৰ দৰে তিয় কৰি ৰাখিব। বাকী বোৰ ল'ৰাক নিলগলৈ পঠিয়াই দিব। বাই ল'ৰাটোৰ ওচৰত দুটা ল'ৰাক হাতত গাঁঠি দিয়া কমাল দুখন দি চাবুকদাৰ কৰি ৰাখিব। শিককে ইলিত দিয়া মাজে নিলগত থকা ল'ৰাবোৰে লৰমাৰি আহি বাই

ল'ৰাটোৰ পৰা আৰম্ভ কৰি কঁকালত দৰা-ধৰিকৈ এডাল শিকলি কৰিব লাগে। অলপ পিছতে শিককে আকৌ দ্বিতীয় ইজিত দিব আৰু এই ইজিতত চাবুকদাৰ দুটাই যিবোৰে কঁকালত ধৰি শিকলি কৰিব পৰা নাই সেই বোৰৰ টিকাত কোৰাব আৰু শিকলিৰ শেষত পৰা ল'ৰাটোক কোৰাব। শেষত পৰা ল'ৰাটোৱে বেছি কোৰ খাব। সেই কাৰণে কোনো ল'ৰাই শিকলিৰ শেষত পৰিবলৈ নেচায়। ওম ইজিতত কোবোৱা বন্ধ হ'ব।

কমলৰ গাঁঠি এনেকৈ দিব যাতে ল'ৰাই দুখ নাপায়

### (১৬) দ'ত আৰু বাওনা :—

ল'ৰাবোৰক শাৰী পতাব। শাৰীটোৰ আধা এদল, আৰু বাকী আধা অৱদল। শিককে “দৈত্য” বুলিলে হাত ওপৰলৈ মেলি শাৰীটো ভৰিব আঙুলিৰ ওপৰত বেঙা মেলি মেলি লাহে লাহে আগলৈ যাব আৰু “বাওনা” বুলিলে আঠুত চাত গৈ চাপৰি চাপৰি পাৰলৈ যাব। বাওনা হৈ থাকোতে যদি “বাওনা” বোলে, আৰু কোনোবাই যদি দৈত্য হ'ব খোজে তেন্তে তেওঁ কটা পৰে। সেই দৰে দৈত্য হৈ থাকোতে “দৈত্য” বোলাত যদি ভুল কৰে তেন্তে কটা পৰে। যি দলৰ বেচি কটা পৰে সেই দলৰে পৰাজয় হয়।

### (১৭) গালিপৰা খেল বা কোঢ়াল খেল :—

ল'ৰাবোৰ এদল কৰি দুটা শাৰী কৰি মুখা-মুখি কৈ খিয় কৰাৰ। প্ৰথম ইজিতত দুইদল ল'ৰা পিঠি মুখীয়াকৈ ঘূৰি নিঠীয়া-পিঠি হ'ব আৰু দ্বিতীয় ইজিতত আকৌ মুখা-মুখি হ'ব আৰু আঁটি-মুটি কৰি কৰি গালিপৰাৰ দৰে, এলেকা দিয়াৰ ভঙ্গি

দেখুৱাই, কোঢ়াল বা চিঞৰ-বাখৰ কৰিব। এয় ইঙ্গিত দিয়া মাত্ৰকে তুবন্তে হাই বন্ধ কৰি আকৌ ঘূৰি ভাল ল'ৰাৰ দৰে পিঠীয়া-পিঠি হ'ব। এয় ইঙ্গিত দিয়া মাত্ৰকে কিন্তু হাই বন্ধ কৰিব নোৱাৰিলে খেলটোৰ সৌন্দৰ্য্য নষ্ট হয়। এইদৰে কেবা-বাবো খেলাব।

### ( ১৮ ) তেলৰ শাল :—

আয় দহোটা মান ল'ৰা ঠেকাই বহি ( কেন্দ্ৰলৈ ভৰি কৰি ) এঙুল পাতিব। আঠু অলপ বেঁকা কৰি ৰাখিব। এটা ল'ৰা মাত্ৰ থিয় হ'ব পৰাকৈ কেন্দ্ৰত ঠাই ৰাখিব। কেন্দ্ৰৰ ল'ৰাটো ঠৰঙা হৈ বুকুত হাত সাৰটি থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া হালতত কেন্দ্ৰৰ ল'ৰাটো যেই সেই এফালে পৰি দিব, আৰু এঙুলৰ বহি থকা ল'ৰাবোৰে হাত পাতি পৰিবলৈ নিদি ৰখিব আৰু লগে লগে ইটোৰ পৰা সিটোলৈ ঘূৰাই লোহি দিব। বহি থকা যিটো ল'ৰাই কেন্দ্ৰৰ ল'ৰাটো পেলাব, সেই ল'ৰা পিছৰ খেলত কেন্দ্ৰৰ ল'ৰা হ'ব আৰু কেন্দ্ৰৰ ল'ৰাটোৱে সেই থলী হোৱা ঠাই ল'ব।

### ( ১৯ ) কুঁহিয়াৰৰ শাল বা চৰিয়া খেল :—

ল'ৰাবোৰক ৮ কৈ নম্বৰ কৰাব। ১, ২, ৩, আৰু ৪ নং ল'ৰাই যোগ চিৰ্ণটোৰ দৰে কেন্দ্ৰলৈ ভৰি কিটুকিটোৱাকৈ মেলি, ভৰিয়ে ভৰিয়ে লগাই বহিব। ৫, ৬, ৭, আৰু ৮ নং ল'ৰাই বহি থকা ল'ৰা চাৰিটাৰ মাজে মাজে ফাঁক থকা ঠাইত থিয় হ'ব আৰু বহি থকা ল'ৰাখিনিৰ হাতে হাতে বা বাহুৰে

বাহুৱে ধৰি এটা চৰিয়াল নিচিনা কৰিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইজিতত বহা ল'ৰাখিনিয়ে টকা মাটিৰ পৰা তুলি ঠ'ৰঙা হৈ দিব আৰু থিয় হোৱা ল'ৰাখিনিয়ে লাহে লাহে ঘূৰাই দিব। চৰিয়াটো ঘূৰাওঁতে যাৰে নেভাগে আৰু বেচি ভাল হয় সেইদলেই জিকে।

## ( ২০ ) বন্দুক মৰা :—

খেলটোৰ কাৰণে যেই সেই এটা বল, বা ফটাকাকতৰ বা ফটাকামিজৰ টোপোলা লাগে

ল'ৰাবোৰক ক্ৰমিক নম্বৰ কৰাই মাটিত আঁচ টানি কৰা সৰু মণ্ডল এটাৰ চাৰিউফালে ঠেকাঠেকি কৈ গোটাৰ। ল'ৰাবোৰৰ এটাই বলটো লৈ কোনোবা এটা নম্বৰ কৈ মণ্ডলটোত পেলাই দিব। পেলোৱা মাত্ৰকে ল'ৰাবোৰ ল'ৰা মাৰিব, কিন্তু সেই নম্বৰ ল'ৰাটোৱে তুৰন্তে বলটো দাঙি ধৰি “হঃ” বুলি চিঞৰ মাৰি দিব আৰু চিঞৰ মৰা মাত্ৰকে সকলো ল'ৰা যিয়ে যি ঠাই পাইছে গৈ তাতে বৰ লাগিব। এতিয়া বল দাঙি ধৰা ল'ৰাটোৱে থাকে পাবে বলটো দলিয়াই লগাবলৈ চাব। যাৰ গাত বলটো লাগিব সি আকৌ অন্য এটাক লগাবলৈ চাব। এইদৰে যেতিয়া যিটোৱে লগাব নোৱাৰিব সি এবাৰ গেলৈ; আৰু সেই গেলাটোৱে বলটো আনি, ল'ৰাবোৰক আকৌ ওচৰ চপাই, কোনোবা এটা নম্বৰ কৈ মণ্ডলটোত পেলাই দি আকৌ খেলটো আৰম্ভ কৰিব। যিটো ল'ৰা তিনিবাৰ গেলিব তাক নি এখন বেৰ বা গছ এজোপাত ধৰাই থিয় কৰাব আৰু ২০ ফুট মান আঁতৰৰ পৰা বাকীবোৰ

ল'ৰাৰ প্ৰত্যেকেই এবাৰ এবাৰ . তাৰ টিকালৈ বল দলিয়াই যদি পাবে লগাব।

## (২১) বাঘ আৰু গঁৰালৰ পহু :—

ল'ৰাবোৰক চাৰিকৈ নম্বৰ কৰাব। ১ নং বাওঁফালে ২ নং, ২ নং বাওঁফালে ৩ নং আৰু ৩ নং বাওঁফালে ৪ নং থাকি চাৰি শাৰী হৈ হাত ধৰা-ধৰি কৰি বাওঁফালে আঁতৰি যাব। যি ফালে মুখ কৰিয়েই থিয় হক ল'ৰাবোৰে হাত ধৰা-ধৰি কৰিব পৰা কৰি সূহৰি বজাই কেউফালে ঘূৰাই শাৰীবোৰ ঠিক কৰি ল'ব। এটা ল'ৰা বাঘ আৰু এটা ল'ৰা পহু কৰি থাকিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত বাঘে পহুক খেদিব। পহুৱে পটিয়ে পটিয়ে হে লৰিব পাৰিব আৰু বাঘেও পটিয়ে পটিয়েহে খেদিব পাৰিব। পটি ভাঙি, অৰ্থাৎ ল'ৰাবোৰৰ ধৰা-ধৰি কৰা হাত ছিঙি, বাঘ আৰু পহু লৰিব নোৱাৰে। খেদা-খেদি কৰোতে শিককে মাজে মাজেই সূহৰি বজাব আৰু প্ৰত্যেকটো ল'ৰাই সোঁফালে ঘূৰি আকৌ হাত ধৰা-ধৰি কৰিব অৰ্থাৎ সূহৰিয়ে প্ৰতি বেলেগ বেলেগ পটি হ'ব। বাঘে পহুক ছুব পাৰিলে, বাঘ আৰু পহুৱে অন্যবোৰৰ লগত হাত ধৰিক আৰু অন্য দুটা ল'ৰা বাঘ আৰু পহু হ'ব।

## (২২) সুৰঙ্গ বল :—

৮ বা ১০ জনমান কৈ একোটা হৈঁত দল হ'ব। দল দুটা বা ততোধিক হ'ব। মাটিত এটা আঁচ টানিৰ আৰু সেই আঁচৰ পাহত দলবোৰ ইটোৱে সিটোৰ সন্মুখাল হৈ থিক

ত'ৰ; দলবোৰৰ ল'ৰাবোৰ ইটোৰ পাছত সিটো হৈ আঁচৰ ফালে মুখ কৰি থিয় হ'ব। প্ৰত্যেক দলৰে সন্মুখলৈ কেই ফুট মান আঁতৰত একোটা হাঁত খুটি পুতি দিব, বা খুটি হিচাপে এটা এটা ল'ৰা থিয় কৰাই থ'ব। দলৰ ল'ৰাবোৰে ওয়োকাকৈ ভৰি মেৰি একোটা হাঁত সুৰঙ্গ কৰিব।

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটোৱে বলটো লৈ নিজ খুটিলৈ লব মাৰি, খুটিটোৱেদি ঘূৰি পুনৰ নিজৰ ঠাইলৈ আহি, খুটি-মুখীয়া হৈ থিয় হৈ সুৰঙ্গটোৱেদি বলটো পাছলৈ বগৰাই মাৰি দিব। একেবাৰে শেষৰ ল'ৰাটোৱে বলটো ধৰিবলৈ বহি লৈ জুমি থাকিব। শেষৰ ল'ৰাটোৱে বলটো ধৰি লৈ খুটিলৈ লৰি, খুটিয়েদি ঘূৰি আহি আঁচটো পাৰ হৈ শাৰীৰ মূৰত থিয় হৈ বলটো আকৌ মাৰি পঠিয়াব। এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে ২য় ল'ৰাটো যেতিয়া শেষ পাৰগৈ বল লৈ খুটিয়েদি ঘূৰি আঁচ পাৰ হৈ 'তৰে' কৈ চিঞৰি দিলেই খেল শেষ হয়। যি দলৰে প্ৰথমতে শেষ হয় সেইদলেই জিকে।

খুটি নৰখাটকৈয়ো খেলটো খেলিব পাৰি। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটোৱে বলটো সুৰঙ্গইদি বগৰাই দিব। শেষৰটোৱে বল লৈ ল'ৰা মাৰি আহি শাৰীৰ মূৰত থিয় হৈ আকৌ সেইদৰেই বগৰাই দিব। এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে ১ম ল'ৰাটো শেষত পৰি বল লৈ ল'ৰা মাৰি "তৰে" কৰি দিলেই খেল শেষ হয়।

বলৰ অভাৱত ফটাকানিৰ বা ফটা কাকতৰ চোপ, কমাল বা স্কেল একোদাল লৈয়ে খেলিব পাৰি। কমাল বা স্কলেৰে খেলিলে বগৰাই নিদি হাতে হাতে চলাই দিব।

বিঃ দ্ৰঃ—কাৰোবাৰ ভৰিত বল লাগি ব'লে হাতেৰে পাছলৈ মাৰি দিব। সূৰঙ্গটোৰ কেনিবা বলটো ওলাই গ'লে বল আনি সেই ফালেদিয়াই সূৰুৱাই পুনৰ মাৰি দিব।

### ( ২৩ ) শত্ৰু-জয় :—

ল'ৰাবোৰৰ দল দুটা কৰিব। এদলে মণ্ডল কৰিব আৰু সিদল মণ্ডলৰ ভিতৰত সোমাব। মণ্ডলটো আঁচ মাৰি ঝাটিতো কৰি ল'ব। মণ্ডলৰ আঁচত চাৰিওফালে থিয়হৈ থকা দলটোৱে ভিতৰত থকা দলটো টিকাত বল দলিয়াই দলিয়াই বাহিৰলৈ উলিয়াব লাগে। যি দলেই কম সময়ৰ ভিতৰত উলিয়াব সেই দলৰে জয় হ'ব বা এটা নিৰ্দ্ধাৰিত সময়ৰ ভিতৰত যি দলৰে বেচি ওলাব সেই দলৰে পৰাজয় হ'ব।

ইয়াক গুটীয়া খেল হিচাপেও খেলিব পাৰি। এটা বা দুটা ল'ৰা আঁচ মাৰি কৰা মণ্ডলৰ বাহিৰত বাখিব। বাকী সকলো ল'ৰা ভিতৰত বাখিব। বাহিৰৰ ল'ৰাকেটাই বল দলিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰিব। ভিতৰত যাৰে গাভ লাগে তুম্বন্তে ওলাই আহি বল দলিওৱা কাৰ্য্যত যোগদান দিব। শেষলৈকে যি থাকিব পাৰে সি বজা হ'ব।

বিঃ দ্ৰঃ—বাহিৰৰ ল'ৰাই আঁচৰ ভিতৰৰ পৰা বল মাৰিব নোৱাৰে আৰু ভিতৰৰ ল'ৰাই বন্ধা পাবলৈ ল'ব মাৰোতে আঁচৰ বাহিৰত ভৰি পৰিলেই এনেয়ে বাহিৰ হ'ব। ভিতৰত বলটো বৈ থাকিলে বাহিৰৰ ল'ৰাই বল আনি আঁচৰ বাহিৰৰ পৰা মাৰিব। বলটো দলিয়াওঁতে এবাৰতে যদি দুজন বা ততোধিক মানুহত লাগে প্ৰথমতে লগা মানুহ জনতে বাঢ়িব হ'ব। বাকীৰোৰ নহয়। বলটো

পোনে পোনে লাগিব লাগে; মাটিত লাগি কাৰবাৰ গাত লাগিলে তেওঁ বাহিৰ নহয়।

### (২৪) কাজাৰ বল :—

২২ নম্বৰ সুবঙ্গ বল খেলত ব্যৱস্থা কৰাৰ দৰে ল'ৰাবোৰ দল হৈ ঠিয় হ'ব।

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত আঠু দুটাৰে বলটো চেপি ধৰি লৈ ১ম ল'ৰাটো জপিয়াই জপিয়াই খুটিলৈ গৈ, খুটিয়েদি ঘূৰি নিজৰ ঠাইলৈ আহি বলটো দ্বিতীয়ক দিব। এই দৰে ক্ৰমান্বয়ে যাৰ শেষৰ ল'ৰাই প্ৰথমতে শেষ কৰিব সেই দলৰ জয় হ'ব।

বিঃ দ্ৰঃ—যিটো ল'ৰাৰ কাৰ্য্য শেষ হয় দলৰ পৰা ওলাই আঁতৰত থাকিলে ভাল হয়।

### (২৫) দলীৰ বগৰি :—

২২ নম্বৰ সুবঙ্গ বল খেলত ব্যৱস্থা দিয়াৰ দৰে ল'ৰাবোৰে দল হৈ ঠিয় হ'ব।

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাই আঁচটোৰ পৰা বলটো বগৰাই নি খুটিয়েদি ঘূৰি আহি আঁচ পাৰ কৰি ২য়ক দিব। এই দৰে ক্ৰমান্বয়ে যি দলেই প্ৰথমে শেষ কৰিব সেই দলৰে জয় হ'ব।

বিঃ দ্ৰঃ—যিটো ল'ৰাৰ কাৰ্য্য শেষ হয় দলৰ পৰা ওলাই আঁতৰত থাকিলে ভাল হয়।

### (২৬) বৃত্তত বল ঘূৰুৱা :—

ল'ৰাবোৰে ডাঙৰকৈ এটা বৃত্ত (মণ্ডল) কৰিব। (হাত ধৰা-ধৰি কৰি মণ্ডলটো কৰিলে কৈ, পিঠি বুখীয়াতৈ ঘূৰাই ৪ খোজমান

নিজ নিজ সন্মুখলৈ যাবলৈ আদেশ দিলে মণ্ডলটো ডাঙৰ হ'ব।) ল'ৰাবোৰক এতিয়া দুই কৈ নম্বৰ কৰাব। ১নং খিনি এটা দল আৰু ২নং খিনি এটা দল। ১নংৰ এটা কেপ্টেন হ'ব আৰু ২নংৰ এটা হ'ব। কেপ্টেনৰ হাতত একোটা বল বা চোপ দিব। কিমান বাৰ বল ঘূৰাব লাগিব সংখ্যা নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত কেপ্টেনে আৰম্ভ কৰিব। ১ নংৰে একালৰ পৰা ক্ৰমান্বয়ে ১নংৰ বোৰলৈ বল দি দি যাব। আৰু ২নংৰে ২নং বোৰলৈ দি দি যাব। বলটো ঘূৰি আহি কেপ্টেনৰ হাতত পৰিলেহি এবাৰ হয়। শিক্ষকে যিমানবাৰ ঘূৰাব লাগে বুলি নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিব যিমান বাৰ যিদলে শেষ কৰিব সেইদলেৰে জয় হয়।

বিঃ দ্ৰঃ—দুইদলে বল একেফালে ঘূৰাব।

## (২৭) বল দিয়া আৰু বহা:—

২২ নংৰ স্তৰঙ্গ বলত দিয়া ব্যৱস্থাবে দলবোৰ খিন্ন হ'ব। দলবোৰৰ একোজন কেপ্টেন হৈ কেইগোজমান আঁতৰত নিজ নিজ দলৰ সন্মুখত আৰু সেইফালে মুখ কৰি খিন্ন হ'ব। বল কেইবাৰ দলিয়াব লাগিব শিক্ষকে নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত কেপ্টেনে বল দলিওৱা আৰম্ভ কৰিব। শিক্ষকে যেনিবা ৪ বাৰ নিৰ্দ্ধাৰিত কৰিছে। কেপ্টেনে ১ম লৰাটোলৈ বল দলিয়াব; ১ম লৰাটোৱে ধৰি ঘূৰাই কেপ্টেনলৈ দলিয়াব; কেপ্টেনে আকৌ ঘূৰাই দলিয়াব। এইদৰে যেতিয়া ১ম লৰাটোৰ ৪ বাৰ দলিওৱা হ'ব সি সেই ঠাইতে ততালিকে বহি পৰিব আৰু কেপ্টেনে ২য়টোলৈ দলিয়াব।

এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে শেষৰ ল'বাটোৱে ৪বাৰ দলিওৱাৰ পিছত কেপ্টে'নৰ হাতত বলটো পৰিলে কেপ্টে'নে “হৰে” বুলি চিঞৰ মাৰি দিব আৰু খেল শেষ হ'ব। যি দলৰে প্ৰথমতে শেষ হয় সেই দলৰে জয়।

### (২৮) তোৰণ বল :—

২২ নং খেল সুবঙ্গ বলত দিয়া ব্যৱস্থাবে ল'বাবোৰক থিয় কৰাব।

আবশ্য কৰিবলৈ দিয়া ইন্দ্ৰিতত ১ম ল'বাটোৱে বলটো সুবৰ ওপৰে ২য় টোলৈ দিব, ২য় ল'বাই ৩য় লৈ দিব, এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে শেষ পালেগৈ শেষৰ ল'বাটোৱে বলটো লৈ খুটিলৈ ল'ব মাৰি খুটিয়েদি ঘূৰি আহি শাৰীৰ মূৰত আঁচ পাৰ হৈ খুটিমুখীয়া হৈ সুবৰ ওপৰে আকৌ বল চলাই দিব। এইদৰে আদিব ১ম ল'বাটো শেষ পাবলৈ আৰু শেষত বলটো লৈ খুটিলৈ আহি ঘূৰি গৈ তাৰ আগৰ ঠাই (আঁচ পাৰ হৈ) পোৱা মাত্ৰকে “হৰে” কৈ চিঞৰি দিলেই খেল শেষ হয়। যি দলে প্ৰথমে শেষ কৰে সেই দলৰে জয় হয়।

বলৰ অভাৱত ল'গীৰে, স্ক্লেৰে, টোপেৰে বা কমালেৰে খেলাব পাৰিব।

### (২৯) তোৰণ-সুবঙ্গ বল :—

এইটো তোৰণ আৰু সুবঙ্গ দুয়োটা খেলৰে সংযোগ। ১ম ল'বাই সুবৰ ওপৰে ২য় ল'বাই ভৰিব তলে, ৩য় ল'বাই আকৌ সুবৰ ওপৰে, ৪র্থই ভৰিব তলে ইত্যাদি ভাৱে বল চলাব। বহু

একেলগে ছবাব মূৰৰ ওপৰে বা ছবাব ভৰিৰ তলে যাব নোৱাৰে। ওপৰ তল, ওপৰ তল।

### ( ৩০ ) মূৰৰ ওপৰে জপিয়াই নিয়া বল :—

ল'ৰা থিয় হোৱাৰ ব্যৱস্থা সুবঙ্গ বলত দিয়াৰ দৰে। সুবঙ্গ বলৰ দৰে ১ম ল'ৰাটোৱে ভৰিৰ তলেদি বলটো বগবাই দিব; বলটো নিজৰ ভৰি পাৰ হৈ যোৱা মাত্ৰকে প্ৰত্যেক ল'ৰাটোৱে বহি পৰিব, শেষৰ ল'ৰাটোৱে জুমি থাকি বলটো ধৰিব আৰু বল লৈ, ফেৰেকাকৈ ল'ৰাবোৰৰ ওপৰেদি জপিয়াই খুটিলৈ গৈ ঘূৰি আহি জাঁচ পাৰ হৈ শাৰীৰ মূৰত থিয় হৈ সুবঙ্গইদি বল মাৰিব। এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে ১ম ল'ৰাটো আকৌ ঘূৰি আহি যেতিয়া নিজৰ ঠাই পাৰ তেতিয়া খেল শেষ হ'ব।

### ( ৩১ ) লাঠী জপিয়া খেল :—

সুবঙ্গ বল খেলত গিয় হবলৈ দিয়া ব্যৱস্থাবে হুদল বা ততোধিক দল থিয় হ'ব।

প্ৰতিদলে ৪ ফুটীয়া এডাল লাঠী ল'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটো লাঠী লৈ খুটিলৈ লৰমাৰি খুটিয়েদি ঘূৰি আহি নিজৰ ঠাই পাই লাঠী এডালৰ এটা আগত ধৰি ইটো আগ দ্বিতীয় ল'ৰাটোক দিব আৰু দুয়োটাটো দুফালে ধৰি লাঠী ডালৰ ওপৰেদি প্ৰতিটো ল'ৰাৰ হঁতুৱাই জাপ মৰাই মৰাই, মাটিত লগাওঁ-নলগাওঁকৈ পাছলৈ নিব, আৰু শেষৰ ল'ৰাটোৱে জাপমাৰি শেষ কৰা মাত্ৰকে ১ম ল'ৰাটোৱে লাঠীৰ আগটো এৰি শাৰীৰ শেষত থাকি যাব আৰু ইটো আগত ধৰি থকা ২য়

ল'ৰাটোৱে লৰমাৰি খুটিলৈ গৈ, আকৌ ঘূৰি আহি ওয় ল'ৰাটোৰ হতুৱাই ইটো আগ ধৰাই আগৰ দৰে শেষলৈ যাব। এইদৰে শেষৰ ল'ৰাটো আহি আহি শাৰীৰ মূৰ পাবহি আৰু লাঠী লৈ খুটিলৈ গৈ ঘূৰি আহি আঁচ পাৰটৈ "হৰে" কৰি দিলেই খেল শেষ হয়। যিদলে আগতে শেষ কৰে সেইদলেই জিকে।

### ( ৩২ ) নাও খেল :—

খেলটোত দলবোৰ থিয় হোৱাৰ ব্যৱস্থা স্তব্ধ বলত গিৰি হোৱাৰ দৰে।

প্ৰত্যেক দলে একোডাল দীঘল বাঁহ লব আৰু ঘোঁৰা উঠাৰ দৰে গোটেই দলটো বাঁহ ডাল ভৰি তটাব মাজে মাজে গৰকাইলৈ, বাঁহ ডাল ধৰি থিয় হ'ব। আৱস্তা কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত বাঁহ ডালত উঠি ধৰি থকা গোটেই দলটো খুটিলৈ লৰমাৰি বা জপিয়াই গৈ, খুটিয়েদি ঘূৰি আহি দলটো আঁচ পাৰ হলেই খেল শেষ হয়। যি দলৰে প্ৰথমে শেষ হয় সেইদলৰে জয়।

### ( ৩৩ ) কেৰেলুয়া খেল :—

স্তব্ধ বলত থিয়, হোৱাৰ দৰে কঁকালত ধৰা-ধৰি কৰি ( শিকনি এডাংৰ দৰে ) দলবোৰ থিয় হ'ব। আৱস্তা কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত দলবোৰ খুটিলৈ লব মাৰিব আৰু শিকলিডাল নিছিঙাকৈ ঘূৰি আহি যি দলেই প্ৰথমে আঁচ পাৰ হ'ব সেই-দলৰে জয় হ'ব।

এই খেলটোকে লব মাৰোঁতে হিচ্ হিচ্ শব্দ কৰি খেলিলে "বেল গাড়ী" খেল হ'ব।

### ( ৩৪ ) প্রতিঘাত লব :—

দলবোৰ থিয় হোৱাৰ ব্যৱস্থা সুবঙ্গ বলত দিয়াৰ দৰে।

এটা দলৰ কাৰণে কেবাটাও খুটি দিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটো খুটি বোম্বোদি কেঁকোৰা-কেঁকুৰি কৈ গৈ, আকৌ কেঁকোৰা-কেঁকুৰিকৈ ঘূৰি আহি আঁচ পাৰ হবহি, আকৌ ততালিকে সেইদৰে ২য়টো যাব, তাৰ পিছত ৩য়, ৪র্থ ইত্যাদি। যিদলৰে শেষ ল'ৰাটোৱে প্ৰথমে শেষ কৰিব সেইদলৰে জয় হ'ব।

নানা ধৰণৰ বাধা বা প্রতিঘাত দি এই খেল খেলাৰ পাৰিব।

### ( ৩৫ ) মানুহ কাঢ়িওৱা খেল :—

দলবোৰ থিয় হোৱাৰ ব্যৱস্থা সুবঙ্গ বলত দিয়াৰ দৰে।

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়াৰ ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটোৱে ২য় টোক বোকাচত লৈ বা পিঠীয়া-পিঠিকৈ লৈ খুটিলৈ গৈ বোকাচাৰ পৰা ২য়ক নমাব; ১ম ল'ৰাটো খুটিৰ ওচৰতে থাকি যাব, আক নমাই দিয়া মাত্ৰকে ২য়টো লৰি আহি ৩য়ক নিবহি, ৩য়ই আহি ৪র্থক নিবহি; এইদৰে যি দলেই প্ৰথমতে শেষ কৰিব সেইদলেই জিকিব।

### ( ৩৬ ) ঘোঁৰা-ধৰা :—

ল'ৰাবোৰে এটা মণ্ডল পাতিব। দুটাকৈ নম্বৰ কৰাৰ।

২নংবোৰ এখোজ পাছলৈ আক এখোজ বাঁও কাৰলৈ গৈ ১নংৰ পাছে পুচে থিয় হ'ব। এইৰে দুটা মণ্ডল হ'ব; এটা তিতবৰ আক এটা বাহিবৰ। তিতবৰ দল অৰ্থাৎ ১ নংৰ দল হ'ল ঘোঁৰা,

আক বাহিবব অর্থাৎ ২ নং দল হ'ল চোরাণী। আবন্ত করিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত চোরাণীবোব ঘোঁরাব মণ্ডলটোব বাহিবে (ওচকে ওচবে) লবি ঘূবি ফুবিব। ঘূবি ফুবোতে ঘোঁরা এটা কাটি আঁতবাই বহুলাই থ'ব আক ৩য় ইঙ্গিত দিব; ২য় ইঙ্গিত দিয়া মাত্রে চোরাণীবোবে য'তে যাকে পায় একোটাইত ঘোঁরা ধরি থিয় হ'ব। কোনোবা এটা চোরাণী ঘোঁরা নোটপারাতৈ বাকী থাকিব আক তেতিয়া সেই চোরাণী কটা পবিব আক ওলাই আঁতবত বহি থাকিবলৈ। আকৌ খেল আবন্ত হ'ব আক ক্রমান্বয়ে ঘোঁরা আক চোরাণী কাটি কাটি গৈ থাকিব। যি চোরাণীয়েই শেষলৈকে থাকিবলৈ সেই চোরাণীয়েই বজা হ'ব, আক বকীবোকে বেবি ধরি যেই কোনো ধরণেবে এটা অভিনন্দন দিব।

### ( ৩৭ ) বথ-খেল :—

এই খেলটো, ৩ কি ৪ টাকৈ কঁকালত ধরা-ধরি কবি, খুটিব ফালে পথালি ভাবে শাবী পাতি অর্থাৎ ১ নং কাষত ২ নং, ২ নং কাষত ৩ নং, আক ৩ নং কাষত ৪ নং থিয়হৈ খেলিব। এটা দলবে কেবাটাও সক সক দল হ'ব পাবে। একোদলত ল'বাব সংখ্যা যেনিবা ১৬ টা। এটা দলবে ৪ টা সক সক দল হ'ব আক ৪ টাকৈ কঁকালত ধরা-ধরি কবি হৈটো সক দলব পাছত সিটো সকদল থাকি থিয় হ'ব। আবন্ত করিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্রত্যেক দলবে ১ম সক-দল নিজ নিজ খুটিলৈ লবি গৈ, খুটিয়েদি ঘূবি আহি আঁচ পাব হ'ব আক ততালিকে ২য় সকদল যাব। এইদবে যাবে প্রথমতে শেষ হ'ব সেইদলকে জয় হ'ব।

এই খেলটোকে অগ্ৰ এক ধৰণেৰেও খেলিব পাৰি; আটাইতকৈ সৰু ল'ৰাক কিন্তু এই ধৰণেৰে দিয়া উচিত নহয়। তিনটা ল'ৰা কান্ধত ধৰা-ধৰি কৰি থিয় হ'ব (পথালি ভাৱে)। মাজৰ ল'ৰাটোৰ কঁকালৰ ওচৰত দুয়োফালে মূৰ শুজি দুটা ল'ৰা আগলৈ বেকাটাই, যেনেকৈ স্নবিধা হয় বাকী তিনটাৰ কঁকালত ধৰা-ধৰি কৰি, থিয় হ'ব। এডাল বচী আনি (প্ৰথম তিনটা ল'ৰাৰ) কাষৰ ল'ৰা দুটাৰ দুয়ো কাষৰ বাহুত বচীৰ আগ দুটা বান্ধি লেগামূৰ নিচিনা কৰিব। এটা পাতল ল'ৰা বিচাৰি উলিয়াব, আৰু সেই পাতল ল'ৰাটো বেকাটাই থকা ল'ৰা দুটাৰ দুটা পিঠিত দুটা ভৰি দি থিয় হ'ব। এয়ে হ'ল এখন বথ। এইদৰে দুখন বা ততোধিক বথ কৰিব। আবন্ত কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত বথ কিখন নিজ নিজ খুটিলৈ গৈ ঘূৰি আহি পুনৰ নিজ স্থান যি বথে পাব সেই বথ জিকিব।

### (৩৮) ডেকুলী জাপৰ খেল :-

স্বৰূপ বল খেলত থিয় হোৱাৰ দৰে দলবোৰ থিয় হ'ব, কিন্তু প্ৰতিটো ল'ৰা ইটো সিটোৰ পৰা অন্ততঃ ৫ ফুট আঁতৰ হ'ব লাগিব। প্ৰতি দলৰ আগত একোটাইত খুটি বাধিব।

আবন্ত কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত শেষৰটোৰ বাহিৰে সকলো ল'ৰাই আঠুত হাত থৈ বা ভৰিৰ গাঁঠিত ধৰি আগলৈ বেকা হ'ব। শেষৰটো ল'ৰাই তাৰ আগলৈ থকা ল'ৰাবোৰৰ ওপৰে ওপৰে জপিয়াই খুটিলৈ গৈ, সাধাৰণ ভাৱে লৰি ঘূৰি নিজ ঠাই পাই তাৰ আগৰ ল'ৰাটোক টিকাত চাপৰিয়াই নিজ ঠাইত বেকা হৈ থাকি যাব, আৰু চাপৰ খায়েই শেষৰ পৰা ২য় ল'ৰাটো

তুবন্তে ১ম টোৰ দৰে জপিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰিব আৰু ঘূৰি আহি শাৰীৰ শেষ পাই শেষৰ ল'ৰাটোৰ ওপৰেও জাপমাৰি নিজৰ ঠাই পাই নিজৰ আগৰ ল'ৰাটোক চাপৰিয়াই নিজ ঠাইত থাকি যাব। এইদৰে ৩য় টো গৈ ঘূৰি আহি (শেষৰ পৰা) ১ম আৰু ২য় টোৰ ওপৰেও জাপ মাৰি ৪ৰ্থক চাপৰিয়াব। এইদৰে যি দলৰে সকলো ল'ৰাৰ জাপ মৰা আৰু লৰমৰা শেষ হ'ব সেইদলৰে জয় হ'ব।

এইটো খেল মঙল পাতিও খেলিব পাৰি। মঙলটোৰ আধা এদল আৰু ইটো আধা আন দল। মঙলটোৰ ল'ৰাবোৰে সোঁফালে কি বাওঁফালে (কিন্তু সকলোৱেই একে ফালে) থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰত্যেক দলৰে শেষৰ ল'ৰাই জপিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰিব আৰু গোটেই মঙলটো জপিয়াই ঘূৰি আহি নিজ ঠাই পাই আগৰটোক হেচুকি দি নিজ ঠাইত বৈকা হৈ থাকি যাব। যি দলৰে প্ৰথমে শেষ হয় সেইদলেই জিকে।

### ( ৩৯ ) এঠেঙীয়া খেল :—

স্বৰূপ বল খেলত থিয় ছোৱাৰ দৰে ল'ৰাবোৰ থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটো এঠেঙেৰে জপিয়াই জপিয়াই খুটিলৈ গৈ সেইদৰেই আকৌ ঘূৰি আকি নিজ ঠাই পাবলৈ আৰু পোৱা মাত্ৰকে ২য় ল'ৰা যাব। তাৰপিছত ৩য়, ইত্যাদি। যি দলৰে প্ৰথমে শেষ হয় সেইদলৰে জয়। (জপিয়াই শেষ কৰা মাত্ৰে প্ৰত্যেক ল'ৰাই শাৰী এৰি আঁতৰত থাকিলে সুবিধা হয়)।

## ( ৪০ ) কাছ-কাউৰী :—

দুটা দল মুখা-মুখি কৰি থিয় হ'ব; দুয়োদলৰ মাজত ৪ ফুট মান কঁক থাকিব। এটা দল হ'ব কাছ আৰু আনটো হ'ব কাউৰী। লৰিব লগা দুফালে দুটা সীমা নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিব। শিক্ষকে “কাছ” বুলি চিঞৰিলে কাছ বোৰ লৰ মাৰিব আৰু কাউৰীয়ে খেদি যিমান পাৰে সীমান নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিয়া সীমাৰ ভিতৰত ছুটলৈ যাব। সীমা পাৰ হ'লেই বন্ধা পৰে। যিবোৰ ধৰাপৰে সেইবোৰ পাছৰ খেলত যোগ দিব নোৱাৰে; গেলে। শিক্ষকে যদি “কাউৰী” চিঞৰে কাউৰীবোৰ লৰ মাৰিব আৰু কাছই খেদিব। এইদৰে কেইবাবাৰো খেলাৰ পিছত যিদলৰে বেচিকৈ গেলে সেইদলৰে পৰাজয় হয়।

## ( ৪১ ) মাকো খেল :—

দুটা দল হ'ব। প্ৰত্যেক দলটোৰ দুটা আধা হৈ এক আধা এফালে আৰু এক আধা এফালে মুখা-মুখি কৈ দূৰ-দূৰে থিয় হ'ব। ইটোৰ পিছত সিটো থাকি থিয় হ'ব। প্ৰতিদলত যেনিবা আঠোটা ল'ৰা। তলত দিয়াৰ দৰে থিয় হ'ব—

১ম দল—৪, ৩, ২, ১, . . . ১, ২, ৩, ৪,

২য় দল—৪ ৩, ২, ১, . . . ১, ২, ৩, ৪,

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰতিদলৰে বাঁও ফালৰ ১ নংৰে লৰি গৈ সোঁ ফালৰ ১ নংৰক কমাল এখন দিব। কমাল পায়েই সোঁ ফালৰ ১ নংৰে আহি বাঁও ফালৰ ২ নংৰক দিব; ২ নংৰে গৈ সোঁ ফালৰ ২ নংৰক দিব ইত্যাদি। সোঁ ফালৰ

৪ নং গৈ বাঙ ফালে আঁচ পাৰ হলেই খেল শেষ হয়। যি দলকে প্ৰথমে শেষ হয় সেইদলেই জিকে।

কমাল, নোপোন্নাকৈ কোনেও নিজ নিজ দলৰ আৰম্ভণী গীমাৰ আঁচ পাৰ নহ'ব।

### (৪২) ম'হ যুজ :—

ছুটা দল হ'ব। হাত আৰু আঠু মাটিত থৈ; চাৰিঠেঙীয়া জন্তৰ নাচিনা হৈ মুখা-মুখিকৈ দল দুটাই ঠাই ল'ব। দুটা আঁচ মাৰি গীমা নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিব। এদলৰ এটা আৰু সিদলৰ এটা হৈ কান্ধে-কান্ধে লগাই যোব পাতি এযোৰ এযোৰ হ'ব। নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি দিয়াৰ সময়ৰ ভিতৰত ঠেলা-ঠেলি কৰি যিদলেই আন দলৰ বেচি মানুহ পাৰ কৰিব পাবে সেইদলেই জয় হয়।

#### গীমাৰ আঁচ

১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮

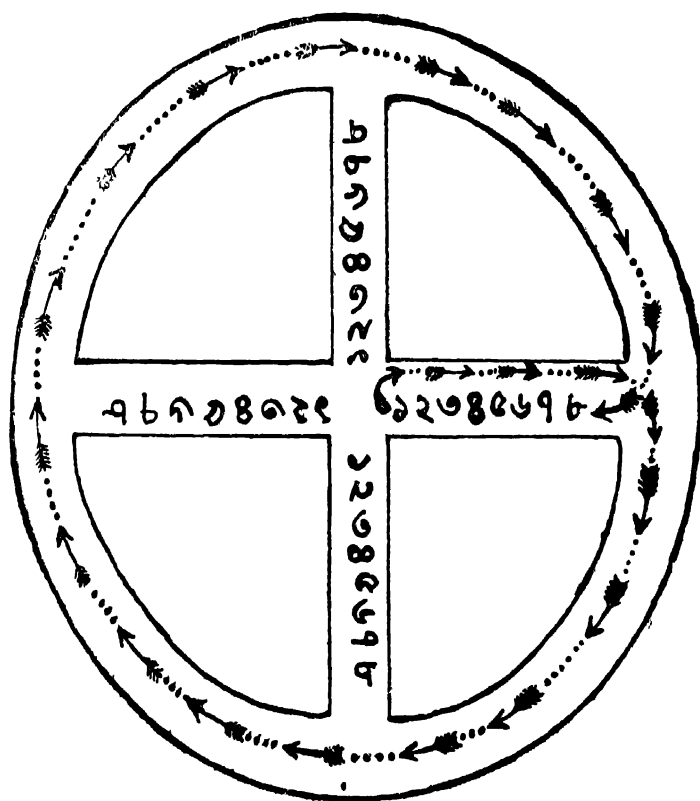
#### গীমাৰ আঁচ

একে একে এযোৰ, দুয়ে এযোৰ, ইত্যাদি।

### (৪৩) কেকোৰা খেল :—

মুখৰ খেলত দিয়া ব্যৱস্থাবে দলবোৰ থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইজিতত ১ম ল'বাই চাৰিঠেঙীয়া হৈ ওলোট। 'মুখীয়াটকৈ' (হাইকি যোৱাৰ দৰে) ঝুটিলৈ যাব; ঝুটি পাৰহৈ থিয়





ଚକ୍ର ଦଣ୍ଡ ଖେଳ—  
 ୩୩୩ ଡିଗ୍ରୀ

হ'ব, আৰু সাধাৰণ ভাৱে লৰি আহি আঁচ পাব হ'ব; আঁচ পাব হোৱা মাত্ৰে দ্বিতীয় বাব। এইদৰে যিদলেই প্ৰথমে শেষ কৰে সেইদলেই জয় হয়।

### (৪৪) তলে-ওপৰে যোৱা খেল:—

এইটো ৩৮ নং খেলৰ দৰে মণ্ডল পাতি বা শাৰীত খেলিব। এটাৰ মূৰৰ ওপৰে অপিয়াই তাৰ পিছত ভৰিব তলে-বাই বা বগুৱা বাই, তাৰ পিছত মূৰৰ ওপৰে আকৌ ভৰিব তলে, ক্ৰমান্বয়ে হৈদৰে-সিদৰে খেলি, যিদলেই প্ৰথমে শেষ কৰিব, সেইদলেই জিকিব। ল'ৰাবোৰে ৫ ফুট মান আঁতৰা-আঁতৰি হৈ ঠাই ল'ব।

### (৪৫) চকাৰ দণ্ডী:—

কিতাপত থকা ১নং চিত্ৰৰ যোগ চিনটোৰ আকাৰত ভিতৰ সুখীয়া হৈ ৪টা দল থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰত্যেক দলে ১ নং ল'ৰা চিত্ৰত দিয়া কাঁড়ৰ বাটেদি লৰি গৈ, গোটেই মণ্ডল ঘূৰি আহি নিজৰ শাৰীৰ শেষত থিয় হৈ ৮ নং ল'ৰা টোক নিৰ্দ্ধিষ্ট চাপৰিয়াব; চাপৰ খাই ৯ নম্বৰে ৭ নম্বৰক, ৭ নম্বৰে ৬ নম্বৰক ইত্যাদিকৈ ক্ৰমান্বয়ে চাপৰিয়াব। ২ নম্বৰে যেতিয়া চাপৰ খাব তেতিয়া তুৰন্তে ১ নম্বৰৰ দৰে ল'ৰাৰি শাৰীৰ শেষত থিয় হৈ চাপৰিয়াব। এইদৰে খেলোতে খেলোতে ৮ নং ল'ৰা ১ নং ল'ৰাৰ ঠাই পাবহি, আৰু চাপৰ খাই ঘূৰি আহি যেতিয়া পুনৰ শাৰীৰ শেষ পাবহি তেতিয়া “হৰে” বুলি চিঞৰি দিব। যিদলেই প্ৰথমতে শেষ কৰিব সেইদলেই জিকিব।

এই খেল বেগাই খোজ কাঢ়ি, এঠেঙীয়া লৰ মাৰি, হাতে  
ভৰিয়ে অন্তৰ দৰে লৰ মাৰিও খেলাব পাৰি।

### ( ৪৬ ) সাপৰ মোট চেলোৱা :—

সুৰঙ্গ বল খেলত দিয়া ব্যৱস্থাবে ভৰি মেলি মেলি ল'ৰাবোৰ  
ইটো সিটোৰ পৰা এহাত এহাত আঁতৰত থিয় হ'ব।

প্ৰতি ল'ৰাটোৰে বাওঁ হাতখন নিজৰ ভৰিৰ তলে সুমুৱাই  
পাছলৈ দি পাছৰ ল'ৰাটোৰ সোঁ-হাতখন আঙুলিয়ে আঙুলিয়ে  
লগাই থামোচ মাৰি ধৰিব আৰু সোঁ হাতখন আগলৈ দি আগৰ  
ল'ৰাটোৰ বাওঁ হাতখন ধৰিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত  
শাৰীৰ শেষৰ ল'ৰাটোৱে লাহেকৈ মাটিত টিকাটো থৈ বহি দীঘল  
হৈ ওপৰলৈ মূৰ কৈ হাতৰ শিকলি নিছিগাটকৈ শুট পৰিব। তাৰ  
আগৰ ল'ৰাটোৱেও শুই পৰা ল'ৰাটোৰ ওপৰেদি ফেৰেকাকৈ  
পাছলৈ গৈ শুই পৰিবগৈ। এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে ১ম ল'ৰাটো  
গোটোই থিনি ল'ৰাৰ ওপৰে ফেৰেকাকৈ গৈ, মাটিত শুই পৰি  
আকৌ উঠি ল'ৰাবোৰৰ ওপৰেদি ফেৰেকাকৈ আহি আহি আগৰ  
ঠাই পাবহি আৰু গোটোইবোৰ ল'ৰা থিয় হ'ব। মাটিত পৰি  
বাওঁতে আৰু পুনৰ উঠি উঠি থিয়-শাৰী হওঁতে শিকলি ছিগিব  
নোৱাৰিব। বাবে প্ৰথমতে শেষ হয় সেইদলৰে জয় হয়।

### ( ৪৭ ) বাঘে নেজধৰা :—

ইজনৰ পাছত সিজন হৈ, কঁকালত ধৰা-ধৰি কৰি শিকলি  
এডাল কৰি ল'ৰাবোৰ থিয় হ'ব। অন্য এটা ল'ৰা বাঘ  
হৈ শিকলি ডালৰ ১ম ল'ৰাটোৰে মুখা-মুখি হৈ থিয় হ'ব।

শিকলি ডালৰ ১ম ল'ৰাটোৱে লাঠী এডাল পথালি কৰি সমুখত থৰিব। শিকলি ডালৰ শেষৰ ল'ৰাটোৰ পাছফালে কঁকালৰ পৰা ওলোমাই কমাল এখন খোচনি মাৰি দিব। 'কমাল খন হ'ব নেগুৰ। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত বাঘটোৱে নেগুৰ ডাল আনি মাষ্টৰক দিবলৈ চাব আৰু ১ম ল'ৰাটোৱে লাঠী ডালেৰে বাঘ যি ফালেহে যায় সেই ফালেদি গৈ আগত থিয় হৈ বাধা দিব। বাধা দিওঁতে শিকলি ছিগিব নেলাগে আৰু গোটেই শিকলিডালে এক হৈ বাধা দিব। শেষৰ ল'ৰাটোৱেও বিশেষ চেষ্টা কৰিব যাতে নেগুৰ ডাল নিব নোৱাৰে। নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত যদি বাঘে নেগুৰ আনিব নোৱাৰে, তেন্তে বাঘৰ পৰাজয়।

এইটো দল খেল কৰিও খোলাব পাৰি। প্ৰত্যেক এদলৰ এটাক প্ৰতিনিধি কৰি বাঘ হবলৈ দিব আৰু সিদলে শিকলি কৰিব; তাৰ পিছত আগেয়ে বাঘ পঠিওৱা দলে শিকলি কৰিব আৰু আন দলে বাঘ দিব।

### ( ৪৮ ) হায়দাৰাবাদ বল :—

এখন সৰু "ফীল্ড" ত ফুটবলৰ দৰে এই খেল হাতেৰে খেলে। গ'লকীপাৰ, বেক্, ফৰৱাৰ্ড আদি ফুটবল খেলত থকাৰ দৰে থাকিব। যেই-সেই সংখ্যক ল'ৰাই খেলিব পাৰে। বেচি ল'ৰা হ'লে গ'লকীপাৰ ২০ জন হ'ব পাৰে, সেইদৰে অন্যান্যবোৰো। ল'ৰাৰ সংখ্যা বেচি হ'লে কোনটো কোন দলৰ ল'ৰা জানিবলৈ এটা চিন থকা ভাল। এদলে হয়টো বনিয়ন পিন্ধিব আৰু আনদলে কামিজ পিন্ধিব বা এদলে ডিঙিত আঁৰি ফটাকানি বা ফিটা এডাল ল'ব আৰু আনদলে নল'ব।

শিক্ষকে কেন্দ্ৰস্থানত ছুয়োদলৰ চেণ্টাৰ ফৰৱাৰ্ড্‌ ছুটাক বুখা-বুখি কৰি লৈ মাজতে ওপৰলৈ বলটো মাৰি দিব আৰু খেল আৰম্ভ হ'ব। ইটোৱলৈ সিটোৱলৈ বলটো দলিয়াই “পাছ” কৰি খেলিব লাগে আৰু বলটো গ'লৰ খুঁটিৰ মাজেদি গ'লেট একোটাইত গ'ল হয়। তলৰ নিয়মখিনি মানি চলিব।

(ক) বলটো হাততলৈ কোনো ল'ৰা ল'ৰ মাৰিব নোৱাৰে বা এণ্ডোজতকৈ ভৰি ল'ৰাৰ নোৱাৰে। কিন্তু এহাতেৰে মাটিত বগৰাই বা মাটিত ঠেকেচি-ঠেকেচি বল নিব পাৰিব। বগৰাই নিয়াৰ পিছত বা ঠেকেচি নিয়াৰ পিছত দুহাতেৰে বল ধৰিলেই অগ্ৰ ল'ৰালৈ “পাছ” কৰিবই লাগিব। এইবোৰ নিয়ম যি দলে ভঙ্গ কৰিব, আন দলৰ এটা ল'ৰাই ফীল্ডৰ বাহিৰৰ পৰা “আউট-থু” কৰি পুনৰ খেল আৰম্ভ কৰিব।

(খ) গ'লকীপাৰে হাত-ভৰি সমানে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব; কিন্তু অগ্ৰ ল'ৰাৰ ভৰিত লাগিলেই “ফাউল” হ'ব আৰু “আউট থুৰে” পুনৰ খেল আৰম্ভ হ'ব।

(গ) কোনো ল'ৰাই আন দলৰ ল'ৰাক হাতেৰে গাত বা অগ্ৰাগ্ৰ অঙ্গত ধৰিব নোৱাৰিব। ইয়াৰ দোষত আন দলে এটা “পেনাল্টি থু” পাব।

(ঘ) ইয়াত “অফ্-চাইড্” নাই। ল'ৰা য'তে ত'তে থাকিব পাৰে।

(ঙ) ছুটা ল'ৰাই একেলগে ধৰোঁতে যদি বহুতপৰ বলটো ল'ৰা দুটাৰ হাততে বৈ থাকে, তেন্তে শিক্ষকে বলটো লৈ সেই ল'ৰা দুটাক বুখা-বুখি কৰি শিয় কৰাই চেণ্টাৰত মৰাৰ দৰে মাজতে বলটো ওপৰলৈ মাৰি দিব।

### ( ৪৯ ) চবাই চিকাৰী :—

এখন ফিল্ডৰ এচুকত সৰুকৈ মাটিত আঁচেৰে এটা মণ্ডল আঁকি এটা “চবাইৰ বাহ” কৰিব, আৰু আন চুকত এটা “সজা” কৰিব। বাহটোত এজনী চবাই থাকিব। আন এটা ল’ৰা চিকাৰী হ’ব, আৰু বাহ আৰু সজাৰ ঠিক সোঁ মাজত চিকাৰী থিয় হ’ব।

ফিল্ডখনৰ আন মূৰত দূৰলৈ বাকীবোৰ ল’ৰা থাকিব। ল’ৰা থকাখন হ’ব হাবি আৰু হাবিত ৩ঃ কৈ শালিকা, ৩ঃ কৈ জাটৌ, ৩ঃ কৈ কাউৰী, ইত্যাদি ভাৱে চবাই থাকিব। চবাইবোৰ সান-মিহলি হৈ ছেদেলি-ভেদেলি হৈ থাকিব।

বাহৰ পৰা মাইকী চবাইজনীয়ে যেই সেই এটা চবাইৰ নাম মাতিব। মতা মাত্ৰকে সেই নামৰ চবাইখিনি অৰ্থাৎ ল’ৰাখিনি বাহলৈ লব মাৰিব আৰু বাহত সোমোৱাৰ আগতে চিকাৰীয়ে ছুবলৈ যাব। যিবোৰক চিকাৰীয়ে ছুব সেইবোৰ সজালৈ যাব আৰু বাকীবোৰ বাহলৈ যাব। আটাইবোৰ চবাইৰ নাম মতাৰ পিছত, চবাই বাহত বেচি নে সজাত বেচি লেখি চাব।

### ( ৫০ ) ভলী বল আৰু টেনিছট্ঃ—

এই খেলৰ বেলেগ কিতাপ আছে। এইবোৰ খেলৰ নিয়মৰ বিস্তৃত বৰ বেচি, আৰু অলপ খবচ লাগে। গাৰ্ল’লীয়া পাঠশালাত খেলৰ পুঁজি প্ৰায় নথকাত এই খেল খেলাৰ পৰা নেযায়। গতিকে ইয়াৰ নিয়মাবলী ইয়াত দিয়া অনাবশ্যক আৰু অনেক অমুবিধাজনক।

## ( ৫১ ) কেঁকোৰ লৰ—

এট খেল এযোৰ এযোৰ হৈ খেলে আৰু কেবায়োৰো  
গোট খাই এটা দল হ'ব পাৰে।

ইটোৱে সিটোৱে হাতেৰে কেৰেপা লগাই ধৰি পিঠিয়া-পিঠি  
হৈ যোৰ পাতে। ল'ৰা দুটাৰ সোঁ কি বাওঁ কাষ সন্মুখত থকা  
খুঁটিস্থখীয়া কৰি দুয়ো এক হৈ জপিয়াই জপিয়াই লৰি যাব  
লাগে। ১ম যোৰ লৰি গৈ খুঁটিয়েদি ঘূৰি আহি আঁচ পাৰ হ'লে  
২য় যোৰ যাব, ইত্যাদি। যি দলৰে শেষৰ যোৰাটো প্ৰথমে শেষ  
কৰে সেইদলৰে জয় হ'য়।

## ( ৫২ ) পানীত—পাৰত—(মনোযোগিতা খেল) :—

মাটিত আঁচ পাৰি বা লাঠীৰ ব্যায়ামৰ দিনত ল'ৰাবোৰে  
মণ্ডল পাতি সন্মুখত লাঠীবোৰ পাৰি পাৰি এটা মণ্ডল কৰিব।  
মণ্ডলটোৰ ভিতৰ ঠাই হ'ব পানী আৰু বাহিৰ ঠাই পাৰ।  
ল'ৰাবোৰ মণ্ডলৰ আঁচৰ ওচৰত পাৰত থিয় হ'ব। শিককে  
“পানীত” বুলিলে ল'ৰাবোৰে জাপ মাৰি আঁচৰ ভিতৰ হ'ব আৰু  
“পাৰত” বুলিলে জাপ মাৰি আঁচৰ বাহিৰ হ'ব। পাৰত থিয়  
হৈ থকা অৱস্থাতে যদি ‘পাৰত’ বোলা যায় আৰু পানীত থিয়  
হৈ থকা অৱস্থাতে যদি “পানীত” বোলা যায় আৰু ল'ৰাবোৰে  
যদি জাপ মাৰে বা মাৰিবলৈ গা লৰাই তেন্তে কটা পৰে।  
মণ্ডলটোৰ এক আধা এটা দল আৰু ইটো আধা আনটো দল।  
যি দলৰে নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত বেচি কটা পৰে সেইদলেই  
হাবে।

( ৫৩ ) ওপৰ-তল হাত—(মনোযোগিতা খেল) :—

“ওপৰ” বুলিলে হাত ওপৰলৈ দাঙিব, “তল” বুলিলে তললৈ নমাব। পানীত—পাৰত খেল খেলাত ভুল হোৱাৰ দৰে যাবে ভুল হয়, তেওঁ কটা পৰে। যাৰে বেচি কটা পৰে সেইদলেই হাবে।

( ৫৪ ) মই কঙ, এলাৰ্ট—(মনোযোগিতা খেল) :—

“মই কঙ”বাক্যেৰে কিবা এটা আদেশ দিলে পালন কৰিব লাগে। “মই কঙ এলাৰ্ট” বুলিলে ল’ৰাবোৰে এলাৰ্ট হ’ব, “মই কঙ ষ্টেণ্ড্ এট্ ইজ” বুলিলে ল’ৰাবোৰ ষ্টেণ্ড্ এট্ ইজ হ’ব। অকল “এলাৰ্ট” বা “ষ্টেণ্ড্ এট্ ইজ” বুলিলে যি ভৰি ল’ৰাৰ তেওঁৰ ভুল হ’ব আৰু কটা পৰিব। যি দলে বেচি কটা পৰে সেই দলেই হাবে।

( ৫৫ ) কমাল পেলা :—

ল’ৰাবোৰ মঙল পাতি বহিব বা থিয় হ’ব। এটা ল’ৰাই ( আবন্ত কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ) মঙলটোৰ বাহিৰেদি ল’ৰাৰি ঘূৰিব আৰু কাৰোবাৰ পাছত গম নোপোৱাকৈ কমাল এখন পেলাই যাব। যিজনৰ পাছত কমালখন পেলাব তেওঁ ততালিকে তুলি লৈ পেলাওঁতা ল’ৰাটোক খালী ঠাই ভোপৰ নো পাওঁতেই ধৰিবলৈ খেদি যাব। যদি ধৰিব পাৰে খেদোঁতাই খালী ঠাই ল’ৰ আৰু পেলাওঁতাই আকৌ কাৰোবাৰ পাছত পেলাই খেল পুনৰ আবন্ত কৰিব, আৰু যদি ধৰিব নোৱাৰে খেদোঁতাই কাৰোবাৰ পাছত কমাল পেলাই খেল পুনৰ আবন্ত কৰিব। ’

### ( ৫৬ ) ভাত খাটৈ—ষা :—

ল'ৰাবোৰ মণ্ডল পাতি থিয় হ'ব। এটা ল'ৰাই মণ্ডলটো ভিতৰেদি ঘূৰি যেই-সেই ঢটা ল'ৰাৰ মাজত অতৰ্কিতে হাতখঃ সূমুৱাই দিব। সেই ঢটা ল'ৰাই দুয়ো দুফালে ( বিপৰীত ফালে বৃত্তটোৰ বাহিৰেদি ল'ৰ মাৰি খালী ঠাইলৈ পুনৰ আহিবলৈ চাব যেয়ে আগতে খালী ঠাই পায় সেয়ে তাতে বয় আৰু বাকী জনে আকৌ কোনোবা দুজনৰ মাজত হাত ধৰি খেল আৰম্ভ কৰে।

দুফালে দুজন হৈ ল'ৰা ওলাই গ'লে ঢটা ঠাই খালী হয় তাৰে এটাত হাত সূমুৱাই ধৰা ল'ৰাটো থাকি আহিব।

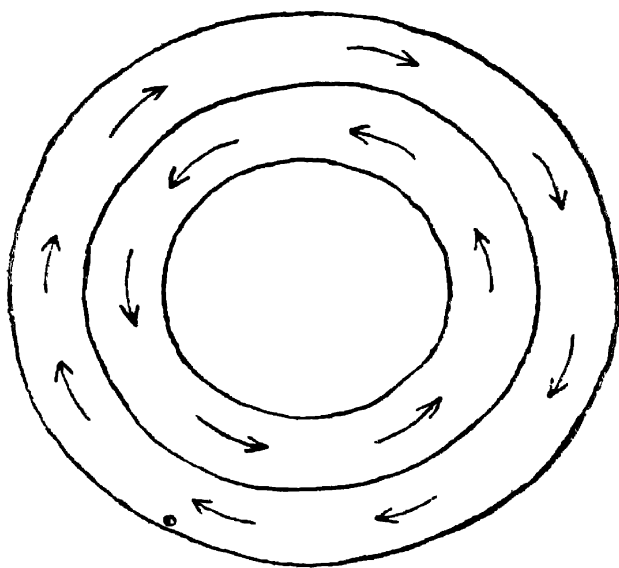
### ( ৫৭ ) জল-কুঁৱৰী :—

ল'ৰাবোৰ দুদল হৈ, ইদল সিদলৰ পৰা ৩০।৪০ ফুট আঁতৰ হৈ, মুখা-মুখি কৈ থিয় হ'ব। মাজৰ ঠাই ডোখৰ হ'ল নৈ। নৈৰ সোঁ মাজত এটা ল'ৰা “জল-কুঁৱৰী” হৈ থিয় হ'ব। জল-কুঁৱৰীয়ে কোনোবা এটা ল'ৰাৰ নৈ পাৰ হৈ ইটো পাৰলৈ যাবলৈ ক'ব। সেই ল'ৰাটোৱে আনটো পাৰৰ এটা ল'ৰাক পাৰ হ'বলৈ ইঙ্গিত দিব। দুয়োটা ল'ৰাই ঠাই সলনা সলনি কৰিবলৈ ল'ৰ মাৰিব আৰু জল-কুঁৱৰীয়ে ইতিমধ্যে যেই সেই এটাক ছুবলৈ চেষ্টা কৰিব। বাকে ছুব সিয়ে পিছৰ খেলত জল-কুঁৱৰী হ'ব আৰু আগৰ জল-কুঁৱৰীয়ে সেই ল'ৰাটোৰ ঠাই ল'ব।

### ( ৫৮ ) এঠেঙীয়া বগলী :—

এইটো খেল খেলাম খেলৰ দৰেই খেলিব; মাত্ৰ যাওঁতে এঠেঙেৰে জপিয়াই যাব আৰু লগ পালে চেলাম দিব নেলাগে। খালী ঠাই প্ৰথমে যেয়ে পায় সেয়ে বয়।





ବଜା-ବାଗୀ ଖେଳ—  
୨ ନଂ ଚିତ୍ର

## ( ৫৯ ) নাচ লব আৰু ধৰ :—

ওপৰৰ খেলটোকে নাচ-লৰেবে ( skipping ) খেলিব।

একে ফালে দি গৈ ও এই ছটা খেল খেলিব পাৰি। যি চাপৰ খায় তেওঁ ওলাই চাপৰিয়াওঁতাক পাছে পাছে খেদিব আৰু খালী ঠাই পোৱাৰ আগতে ধৰিব পাৰিলে খালী ঠাই তেওঁৰ হ'ব। ধৰা পৰা জনে পুনৰ আনক চাপৰিয়াই খেল আৰম্ভ কৰিব।

## ( ৬০ ) বজা-বাণী :—

৬ নংৰ “তিনটা নোহোৱা” খেলত দিয়া ব্যৱস্থাৰ দৰে দুটা মণ্ডল পাতিব। প্ৰতি যোৰ ল'ৰাৰ এটা হ'ব বজা আৰু আনটো হ'ব বাণী।

ফীল্ড খনৰ এমূৰে এটা আঁচ টানি সীমা নিৰ্দ্ধিষ্ট কৰি দিব।

আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া প্ৰথম ইঙ্গিতত মণ্ডল দুটা দুফালে নৃত্যলৰেবে বা কুকুৰ লৰেবে ঘূৰিব; ২নং চিহ্নত দিয়া কাঁড়ৰ চিনত ঘূৰিব। দ্বিতীয় ইঙ্গিতত বজাবোৰে নিজ নিজ বাণীক বিচাৰি ধৰা-ধৰি কৰি যোৰ পাতি পাতি ল'ৰা নিৰ্দ্ধিষ্ট কৰি দিয়া সীমা পাব হ'বগৈ। যি যোৰেই আটাইটোক পিছত আঁচ পাব হ'ব সেই যোৰেই মৰা পৰে বা কটা যায় বা খানা খাবলৈ নেপায়। এইদৰে খেলোতে খেলোতে যি যোৰেই শেষলৈকে কটা নপৰাকৈ থাকে সেই যোৰে জয় হয়।

এই খেল মণ্ডলটো ভঙাই ল'ৰা নমৰাইও খেলাব পাৰি। প্ৰথম ইঙ্গিতত ধৰিব আৰু দ্বিতীয় ইঙ্গিতত বজা-বাণী মুখা-মুখিকৈ হাত ধৰা-ধৰি কৰি বহি যাব।

### ( ৬১ ) তলা-ছাবি :—

৬ নংৰ “তিনটা নোহোৱা” খেল খেলিবলৈ কৰা ছটা মণ্ডলৰ দৰে মণ্ডল কৰিব। এই ছটা মণ্ডলৰ প্ৰতি যোৰ ল'ৰা আগা-পাছাকৈ নাথাকি কাষে-কাষে লগাই থিয় হ'ব। দুয়োজনে ভিতৰ ফালৰ হাত, ( ইজনৰ হাত সিজনৰ হাতৰ লগত লগাই ) তলা লগাই কঁকালত থ'ব। বাহিৰৰ হাতো কঁকালত থ'ব। দুজন ল'ৰা ওলাই থাকিব—এজন হ'ব বাঘ এজন হ'ব চিকাৰ বাঘে চিকাৰক খেদিব। চিকাৰে বন্ধা পাবলৈ কোনোবা এযোৰৰ একাষে হাত তলা লগাই ৰ'ব। তলা লগোৱা মাত্ৰকে ওল্ল ল'ৰাটো চিকাৰ হ'ব। বাঘে চিকাৰক ধৰিব পাৰিলে খেদা-খেদ উলটি যাব।

### ( ৬২ ) ঘোৰ-দৌৰ :—

এইটো ৩৫ নংৰ “মানুহ কঢ়িওৱা” খেলৰ নিচিনা ; মাজে এই খেলত বোকোচাত উঠাৰ দৰে উঠিবই লাগিব আৰু এটা ল'ৰায়ে ইটোৰ পিছত সিটোকৈ দলটোৰ গোটেইখিনিক দৌৰাব লাগিব, আৰু ইটোৰ পিছত সিটোৰ বোকোচাত উঠোতে মাটিত লাগিব নোৱাৰিব। গতিকে দলটোৰ আটাইতকৈ সৰু ল'ৰাটোক চোৱাৰি কৰিব।

### ( ৬৩ ) বল ল আৰু ধ :—

সুৰঙ্গ বল খেল আদিত দিয়া ব্যৱস্থাবে ল'ৰাবোৰ দল দল ১৫ থিয় হ'ব। আৰম্ভণী আঁচত বল এটা থ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত ১ম ল'ৰাটোৱে বলটো তুলি ল'ব, খুটিলৈ ল'ব আৰু

আকৌ ঘূৰি আহি আঁচত বা আঁচ পাব কৰি বলটো থ'ব; তাৰ পিছত বল লৈ ২য় ল'ৰা যাব, এইদৰে যি দলেই প্ৰথমতে শেষ কৰিব সেইদলেৰে জয় হ'ব।

### ( ৬৪ ) ধন তোলা :—

দুটা বা ততোধিক দল মণ্ডল আকাৰত থিয় হ'ব। মণ্ডলৰ কেন্দ্ৰস্থানত ধনৰ মোনা কৰি এখন কমাল ৰাখিব। দলবোৰৰ ল'ৰাবোৰক ক্ৰমিক ভাৱে নম্বৰ কৰাব। প্ৰতিটো দলৰ প্ৰতি ল'ৰাই নিজৰ নিজৰ নম্বৰ মনত ৰাখিব। শিক্ষকে যেই সেই এটা নম্বৰ ক'ব, আৰু কোৱা মাত্ৰকে প্ৰতি দলৰ সেই নম্বৰৰ ল'ৰা গুলাই মণ্ডলটোৰ বাহিৰেদি লৰি ঘূৰি আহি নিজৰ ঠাই পাই কেন্দ্ৰ স্থানলৈ গৈ কমালখন তুলি ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যিয়েই কমাল খন তুলি ধৰিব সেইজনৰে দলটোৰ জয় হ'ব। কেবাবাবো খেলাব।

### ( ৬৫ ) জীৱন-নোকা :—

গোট্টেই দলটোক আগলৈ নিৰ্দিষ্ট কৰি দিয়া সীমালৈ ল'ব লাগিব, বেঙা মেলি মেলি বা খোজ কাঢ়ি গৈ, সীমা পাব হৈ আকৌ আগৰ স্থানলৈ সেইদৰে ঘূৰিবলৈ ক'ব। আগৰ স্থান পাওঁ পাওঁ হওঁতেই শিক্ষকে যেই সেই এটা সংখ্যা ক'ব। শিক্ষকে বেনিবা ৬ ক'লে, তেতিয়া ল'ৰাবোৰে হাত ধৰা-ধৰি কৰি ছজনীয়াকৈ একোটাইঁত দল কৰি মণ্ডল পাতি ব'ব। যিখিনিযে একোটাইঁত তেনেকুৱা দল হ'ব নোৱাৰিব সেইখিনি ল'ৰা পিছৰ খেললৈ কটা পৰিব, বা গেলে; অৰ্থাৎ জীৱন-নোকা নেপাই

বুধ যায়। শেষলৈকে যিদলৰে ল'ৰা বেচিকৈ থাকিব সেই দলৰে জয় হ'ব।

### ( ৬৬ ) ব্যৱসায়ীৰ অৱাক ভাও :—

ছুটা ছুটা বা ততোধিক ল'ৰা গোট থাই যেই সেই এটা ব্যৱসায়ৰ অঙ্গি-ভঙ্গীৰে মাত নমতাকৈ ভাও দেখুৱাব লাগে। ভাও দেখিয়েই দৰ্শকে কি ব্যৱসায় কৰিছে ক'ব পৰা হ'ব লাগে।

### ( ৬৭ ) পশুশালা :—

যিমান সংখ্যা ল'ৰা সেই দিনৰ খেলত থাকিব সিমান সংখ্যা “কাৰ্ড” কৰি ল'ব। “কাৰ্ড” বোৰত বেলেগ বেলেগ চৰাই আৰু জন্তুৰ নাম লিখিব। একেটা নামকে ৪।৫ টা মান “কাৰ্ড”ত লিখিব; যেনে কুকুৰ লিখা ৪ খন “কাৰ্ড,” মেকুৰী লিখা ৬ খন “কাৰ্ড” ইত্যাদি। “গাধ” লিখা এখন মাত্ৰ “কাৰ্ড” কৰিব। ল'ৰাবোৰক মণ্ডল পাতি বহুৱাব। প্রত্যেক ল'ৰাৰ আগে আগে তল দুৱাকৈ “কাৰ্ড” একোখন মাটিত থৈ যাব; আৰম্ভণৰ ইঙ্গিত নিদিব যেনে ল'ৰাবোৰে কি লিখা আছে নেচাব। আৰম্ভণৰ ইঙ্গিত পোৱা মাতে “কাৰ্ড” খন চাই যি জন্তু বা চৰাই লিখা পায় সেই জন্তু বা চৰাইৰ মাত মাতি নিজৰ নিজৰ জ্ঞাতি ভাই বিচাৰি একে লগ খাট এঠাইত বেলেগাই বহি থাকিবগৈ। কথা কোনেও পাতিব নোৱাৰিব, বা যুখেৰে কোনেও কাকো একো স্মৃতি নোৱাৰিব; জন্তুৰ মাত মাতিহে সঙ্গী বিচাৰি উলিয়াব। গাধটো সঙ্গীহীন অকল-শৰীয়া হৈ ওলাই পৰিব আৰু শিক্ষকে পেংলাই কৰি স্মৃতি,—“লগ কোনে নেপালে? তুমি নেপালে? তুমি কি? গাধ!!!”

### ( ৬৮ ) টুপি পিন্ধি জাপ :—

ল'বাবোৰ ছুদল হ'ব। দুটা টুপি ৰাখিব। সুবল বল খেলিবলৈ থিয় হোৱাৰ দৰে দল দুটা থিয় হ'ব। আগলৈ দুটা টুপি ৰাখিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰতি দলৰ ১ম ল'ৰা টুপিৰ ওচৰলৈ দৌৰিব আৰু নিজৰ দলৰ ফালে মুখ কৰি সুবত টুপি পিন্ধি তিনিবাৰ হাত-ভৰি মেলি জপিয়াব। টুপি মাটিত পৰিলে আকৌ তিনিবাৰ জপিয়াব। জপিয়াই নিজৰ দললৈ আহিব আৰু তাৰ পিছত ২য় জন যাব। এইদৰে যি দলেই প্ৰথমতে শেষ কৰিব সেই দলেই জিকিব।

লাঠী লৈ জপিয়াইও এই খেল খেলিব পাৰি।

### ( ৬৯ ) কোন হেৰাল :—

লবাবোৰক মণ্ডল এটাত চকু মুদি ঘূৰি ফুৰিবলৈ দিব। ঘূৰোঁতে কোনোবা এটা ল'ৰাক টানি উলিয়াই নি কৰ'বাত লুকাবলৈ দিব। তাৰ পিছত বাকী বোৰক চকু মেলিবলৈ আদেশ দিব আৰু সুধিব, “তোমালোকৰ ভিতৰৰ পৰা কোন হেৰাল কোৱা।” যিটো দলৰ ল'ৰাই প্ৰথমতে শুদ্ধকৈ নাম ক'ব, সেই দলেই জিকিব।

আন প্ৰণালী—এটা ল'ৰাক ল'ণ্ডল টোৰ ভিতৰলৈ নি তললৈ মুৰ কৰাই চকু মুদাই বহুৱাই থ'ব। এতিয়া মণ্ডলটোৰ পৰা ল'ৰা এটা মনে মনে উলিয়াই নি লুকুৱাই থ'ব। চকু মুদি থকা ল'ৰাটোক চকু মেলিবলৈ কৈ সুধিব, “কোন হেৰাল, কোৱা।”

### ( ৭০ ) শব্দ ভেদ :—

ল'বাবোৰক চকু বান্ধি দিব। নিলগৰ এঠাইত এটা সুহৰি

বজাব বা অন্য কোনো এটা মাত মতাৰ। অলপ সময় বজাই বা মতাই বন্ধ কৰি, চকু বান্ধি থোৱা ল'বাবোক সূচৰি বজোৱা বা মাত মতা মানুহজনক গৈ ছুবলৈ ক'ব। যি দলেৰে ল'বাই প্ৰথমতে ছুব সেই দলেৰে জয় হ'ব।

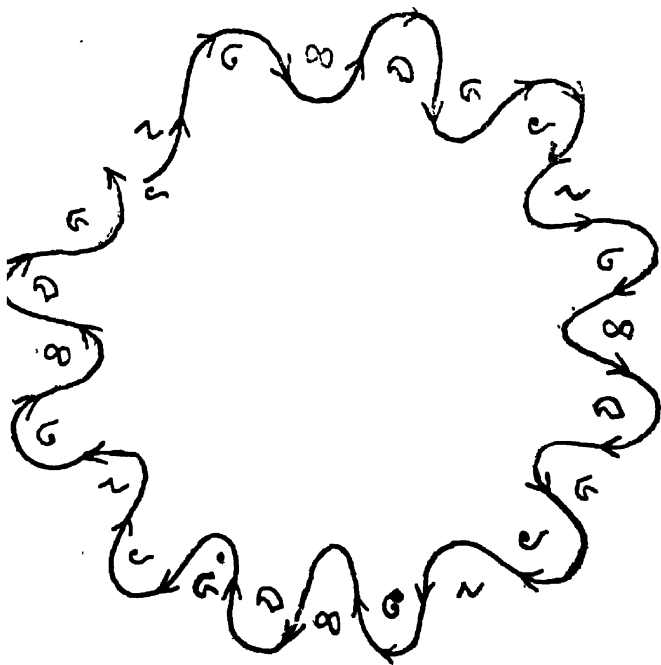
### (৭১) সুৰঙ্গ সোমা :—

প্ৰতি দল ভৰি দুটা মেলি মেলি ইটো ল'বাৰ পাছত সিটো ল'বাকৈ থিয় হ'ব। প্ৰতিদলেৰে শেষৰ ল'বাটোৱে, আৰম্ভণৰ ইঙ্গিত পোৱা মাত্ৰে, ভৰিৰ তলেদি (সুৰঙ্গ টোৱেদি) গৈ ১ম ল'বাটোৰ আগত থিয় হৈ হাত মেলিব। হাত মেলা মাত্ৰে ইটো ল'বা বাব। এইদৰে ১ম ল'বাটো আকৌ গৈ শাৰীৰ মূৰত থিয় হ'লেই খেল শেষ হয়। যি দলেৰে প্ৰথমে হয় সেই দলেৰে জয় হয়।

### (৭২) বেজী-সূতা :—

দুটা দল হ'ব। দুইদল এশাৰী পাতি থিয় হ'ব। হাত ধৰা-ধৰি কৰি গোটেই শাৰীটোৱে এডাল শিকলি বা সূতা কৰিব। ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ফালৰ মূৰৰ ল'বাহুটাই, (অৰ্থাৎ ওপৰত দিয়া ভিতৰৰ ৮ ১ নম্বৰে) ফাঁক হৈ থিয় দি হাত দুখন তোৰণ কৰি ওপৰলৈ তুলি ধৰিব। এইটো হ'ব বেজীৰ বিক্কা। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত চুয়োটা দলে শেষৰ ল'বাটোৰ পৰা আৰম্ভ কৰি, সূতা ডাল নিছিঙাকৈ (অৰ্থাৎ হাত নেৰাকৈ) বিক্কাটোৱেদি ক্ৰমান্বয়ে সোমাই পুনৰ আগৰ ঠাইত আহি শাৰী পোনাই ববহি লাগে। যি দলেই প্ৰথমতে শাৰী পোন কৰি ব'ব পাবে সেই দলেৰে জয় হয়।





জেওবা ব—  
৩ নং চিত্র

### (৭৩) ঘঁৰিয়াল ঘূৰণ :—

১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬    ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬    ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬

৬ টাকৈ ( বা ৪ টাকৈ ) দল হৈ ওপৰত দিয়াৰ দৰে এশাবী হৈ থিয় হ'ব। প্ৰত্যেক দলে কঁকালত ধৰাধৰি কৰি ভৰিৰ ওপৰত বহিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰত্যেক দলে বহা অৱস্থাবেই অপিয়াই অপিয়াই সোঁৱে কি বাঁৱে পুনৰ ঘূৰি আহি আগৰ মুখীয়া হলেই খেল খেল শেষ হয়। যি দলেৰে প্ৰথমতে শেষ হয় সেই দলেই জিকে। গুৰিয়ালটোৱে একেঠাইতে জাপ মাৰি মাৰি ঘূৰিব।

### (৭৪) জেওৰা ব :—

২ নং ছবিত দিয়া মণ্ডলাকাৰত ৬ বা ততোধিক সংখ্যাৰে দল দল হৈ থিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইঙ্গিতত প্ৰত্যেক দলেৰে এক নম্বৰে ছবিত দিয়া কাঁড়ৰ বাটত জেওৰা বোৱাৰ দৰে গৈ গৈ গোটেই মণ্ডল ঘূৰি আহি ২ নংৰক চুই দি নিজৰ ঠাইত ব'নহি। তাৰ পিছত ২ নং যাব; এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে গৈ গৈ যি দলেই প্ৰথমে শেষ কৰিব সেইদলেই জয় হ'ব।

### (৭৫) ল'ৰা চিকাৰ :—

ল'ৰাবোৰ এটা আঁচৰ পাছত থিয় হ'ব। আগলৈ অগপ দুবত সকলৈ বৃত্ত এটা মাটিত আঁচ টানি কৰি তাৰ মাজত শিক্ষক ল'ৰাৰ ফালে পিঠি কৰি থিয় হ'ব। লাহে লাহে ল'ৰাবোৰে (জোপ লৈ লৈ বোৱাৰ দৰে) শিক্ষক থকা মণ্ডলটোৰ ফালে গৈ থাকিবলৈ চেষ্টা কৰিব। শিক্ষকে ঘনাই ঘনাই পাছলৈ

চাব। চাওঁতে সকলো ল'ৰা অলৰ হৈ ব'ব লাগিব। শিক্ষকে পাছলৈ চাওঁতে যাকে লৰ-চৰ কৰা দেখিব তেওঁ আকৌ আঁচলৈ ঘূৰি গৈ আৰম্ভ কৰিব লাগিব। এইদৰে ধৰা নগৰাকৈ যিয়ে শিক্ষকৰ মঙলটোত ভৰি দিব পাৰে সেয়ে জিকে। দল দল হৈ থাকিলে যিদলৰ ল'ৰাই ভৰি দিয়ে সেইদলৰে জয় হয়।

( ৭৬ )

ল'ৰাবোৰ তিনটা তিনটাকৈ ভাগ কৰি দিয়া যায়। দুটাই দুটাই যুজিব আৰু তৃতীয়টোৱে হৰা-জিকা বিচাৰ কৰিব। বাওঁ ৭ৰি তুলি বুকুত হাত সাৰটি লৈ মুখীয়া-মুখি হৈ যুজাক দুটা গিয় হ'ব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইজিতত দুয়োটাই ঠেলাঠেলি খুন্দীয়াখুন্দী কৰিব। যাবে ভৰি আগতে মাটিত পৰে সেয়ে হাবে তাৰ পিছত জিকাই জিকাই যুজিব। শেষৰ খেলত যেয়ে জিকিব তাৰে জয়।

( ৭৭ ) মঙলৰ পৰা খেদা :—

এটা বৃত্তত দুটা ল'ৰা গিয় হ'ব। দুয়োটাই ঠেলা ঠেলি কৰি যেয়ে যাকে মঙলৰ পৰা বাহিব কৰিব পাৰে তাৰে জয় হয়। কোনেও কাকো দাঙি নিব নোৱাৰিব।

( ৭৮ ) ৰাজ্যৰ পৰা খেদা :—

৪০ ফুট দীঘল দুডাল আঁচ ইডাল সিডালৰ পৰা ২০ ফুট আঁতৰ কৰি টানিব। দুইডালৰ ভিতৰৰ কেন্দ্ৰ স্থানত দুটা দল মুখাখুখি কৰি থিয় কৰিব। আৰম্ভ কৰিবলৈ দিয়া ইজিতত ঠেলা-

ঠেলি আৰম্ভ কৰি যি দলেই অগ্ৰ দলৰ বেচি সংখ্যা নিৰ্দ্ধিষ্ট সময়ৰ সময়ৰ ভিতৰত আঁচৰ বাহিৰ কৰিব পাৰে সেই দলৰে জয় হয়।

### ( ৭৯ ) মণ্ডললৈ টান :—

দুফুটিয়া বা চাৰিফুটিয়া মণ্ডল এটাৰ চাৰিউকাষে হাত ধৰা ধৰি কৰি ৮। ১০ টা ল'ৰা থিয় হ'ব। টনাটনি কৰি কাৰোবাৰ ভৰি সেই মণ্ডলটোত পেলোৱাবলৈ চাব লাগে। যাৰে পৰে সিয়ে কটা পৰে। যিয়ে শেষলৈকে থাকে, সিয়ে জিকে। মণ্ডলটোৰ চাৰিওফালে মুদগড় বা বটল কেটামান থিয় কৰি থৈয়ো এই খেল খেলাব পাৰি। যাৰ ভৰিত লাগি বটল বা মুদগড় পৰে তেওঁ কটা পৰে।

### ( ৮০ ) আঁঠৈ দেহি পুছি, যোৱা —

ল'ৰাবোৰ মণ্ডল পাতি বহিব। এটা ল'ৰা হাত আৰু আঁঠু মাটিত থৈ পুছী বা মেকুৰী হ'ব। মেকুৰীজনীয়েও “মেওঁ মেওঁ” কৰি আঁঠি ল'ৰাটোৰ ওচৰলৈ গৈ লাটি-পুটি কৰিব। যাৰ ওচৰত লাটি-পুটি কৰিব তেওঁ “আঁঠৈ দেহি পুছি, যোৱা” বুলি মেকুৰীজনীৰ পিঠিত আৰু মূৰত হাত ফুৰাব, কিন্তু হাঁহিব নোৱাৰিব। নহঁতাকৈ গহীন গম্ভীৰ ভাবে ক'ব লাগে। মেকুৰীজনীয়ে লাটি-পুটি কৰি যিমান দূৰ পাৰে হাঁহিবলৈ যত্ন কৰিব। যিয়েই হাঁহিব তেওঁ মেকুৰী হ'ব লাগিব আৰু মেকুৰী তেওঁৰ ঠাইত বহিব।

# ( ৮১ ) বৈৰাগী ( সক ল'ৰাৰ সঙ্গীত খেল )

১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০

১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০

সমান সংখ্যক দুটা দল মুখা-মুখি হৈ থিয় হ'ব। দুই দলৰ মাজত ৪ ফুট মান ফাঁক ৰাখিব। দল দুটাই তলত দিয়া কলি ফাঁকি গাব —

“কেবকোছ কেবকোছ বৈৰাগী ভটিয়াই গ'ল  
বৈৰাগী ভটিয়াই গ'ল, ধনশিৰী মুখতে ব'ল ॥  
আমাৰ বৈৰাগী কাই,  
বুঢ়া বান্ধ লগ পাই,  
যোল বছৰীয়া হ'ল ॥”

দল দুটাই গাই থাকোঁতে ১নং যোৰে ভিতৰৰ হাত দুখন কেৰেপা খুৱাই মাজৰ ফাঁক ঠায়েদি বা ছশাৰীৰ মাজেদি নৃত্য লৰেৰে গৈ সিমূৰ পাই আকৌ ঘূৰি আহি ইমূৰত হাত কেৰেপা শুটাই নিজ নিজ শাৰীৰ বাহিৰে নৃত্য লৰেৰে গৈ সিমূৰত থিয় হৈ ব'ব। তাৰ পিছত ২নং যোৰা যাব। এইদৰে ক্ৰমান্বয়ে আটাই কেউযোৰা গৈ শেষ হলে, খেলৰ শেষ হয়। ইয়াত হৰা জিকা নাই।

## ( ৮২ ) কাউৰী খেল :—

ল'ৰাবোৰে মণ্ডল পাতিব। মণ্ডলৰ ভিতৰত এটা ল'ৰা হাত দুখন আঙুলি ওপৰমুৱাকৈ জপাই খৰিকা এদাল আগ উলিয়াই ধৰি থিয় হ'ব। মণ্ডলৰ ল'ৰাবোৰে এটা এটাকৈ গৈ

“গৃহস্থ জুই আছেনে” বুলি শুধিব। সোধোঁতে খৰিকা ধৰাই “আছে নিয়া” বুলি ক’ব আৰু জুই আনিবলৈ যোৱা ল’ৰাটোৱে পৰিকাডালত অলপকৈ টান এটা মাৰি নিজ ঠাইলৈ গুচি আহিব। এইদৰে এটা এটাকৈ ক্ৰমান্বয়ে টানোতে টানোতে কোনোবা এটা ল’ৰাৰ হাতত খৰিকাডাল ওলাই আহিব। সেই ল’ৰাটোৱেই কাউৰী হ’ব আৰু মঙলৰ ল’ৰাবোৰে ছেদেলি-ভেদেলি হৈ কা-কা বুলি চিঞৰি উঠিব। কাউৰীয়ে ছুবলৈ চাব, আৰু যিটো ল’ৰাক কাউৰীয়ে ছুৱ সি কাউৰী হ’ব আৰু আগৰ কাউৰীয়ে অত্যান্ত ল’ৰাৰ লগত যোগ দিব। ছুবলৈ যাওঁতে (ছুই দিয়াৰ আগতে) বহি দিলে কাউৰী হোৱাৰ পৰা বন্ধা পাব।

### ( ৮৩ ) কুকুৰ পোৱালী :—

বহুত চোপ লাগে। এটা খুটি পুতিব। খুটিৰ শুভিত চোপবোৰ থ’ব। এডাল ২৥ হাতমান দীঘল বচী খুটিত লগাই থ’ব। এটা ল’ৰা বচীডালত ধৰি বাঘ হ’ব। বাকীবোৰ ল’ৰাই থপিয়াই থপিয়াই চোপবোৰ নিবলৈ চাব। বাঘ হোৱা ল’ৰাটোৱে বচীডাল ধৰি থকা অৱস্থাতে থপিয়াই নিয়া ল’ৰাক ছুবলৈ চাব। ছুৱ পাৰিলে বাঘে কুকুৰপোৱালী বন্ধৰ পৰা অব্যাহতি পায়, ধৰাপৰা ল’ৰাটো বাঘ হয় আৰু খেলটো আকৌ নতুনকৈ আৰম্ভ হয়। যদি ধৰা নপৰাকৈ আটাইখিনি চোপ বাঘৰ ওচৰত পৰা ল’ৰাবোৰে নিব পাৰে তেন্তে ল’ৰাবোৰে বাঘক চোপ বোৰেৰে বৰিয়াবলৈ ধৰিব আৰু বাঘে বন্ধা পাবলৈ লব মাৰি নিৰ্দিষ্ট কৰি যোৱা ঘাই এটা ছুবগৈ।

## ( ৮৪ ) গুটি খেল :—

দুদল হৈ খেলিব। দুদলৰ দুটা গাঁত। ল'বাবোৰক এফালে গৈ লুকাই থাকিবলৈ ক'ব। শিক্ষকে কিছুমান গুটি এফালে ভটিয়াই পেলাই দিব। তাৰ পিছত ইঙ্গিত দিয়াত ল'বাবোৰ আহি গুটি বিচাৰি যি দলেই নিজৰ গাঁতত ইটো গাঁততকৈ বেচি গুটি ভৰাব পাৰিব সেই দলেই জিকিব। গুটি ভৰোৱাত দুই দলৰ ভিতৰত, ইদলে সিদলক বাধা দিয়া-দি কৰোঁতে, যুজ বাগৰ হ'ব।

## ( ৮৫ ) চোপ খেল :—

এটা চোপ লাগে; চোপটো নেগুৰ লগা হ'লে ভাল হয়। দুটা দল হ'ব। দল দুটা ফিল্ড এখনৰ দুফালে ৩০।৪০ ফুট আঁতৰা-আঁতৰি কৈ, আঁচ একোটাইঁত মাৰি আঁচৰ পাছে পাছে থিয় হ'ব।

এফালৰ পৰা এদলে চোপটো সিদললৈ দলিয়াব আৰু সিদলে ওপৰতে ধৰিবলৈ চাব। ধৰিব পাৰিলে আনদলৰ পৰা এট বন্দী হৈ ধৰা দললৈ আহিব। এইকৰে দলিয়া-দলি কৰোঁতে যি দলৰে মানুহ নাইকিয়া হয়গৈ সেই দলেই হাৰে।

বন্দীবোৰ সকলোৰে পাছত থিয় হৈ থাকিব আৰু যদি পাৰে চোপটো ধৰি লৈ নিজ দললৈ গুটি আহিবলৈ চেষ্টা কৰিব। কিন্তু চোপটো নিঙঁতে বিপক্ষ দলৰ মানুহে ছুলে নিব নোৱাৰিব।

আন খেলালী— দুই দলৰ মাজৰ কেন্দ্ৰ স্থানত এটা লেহকা খুটি পুতিব। বলটো ওপৰতে ধৰা পৰিলে দলিয়াই দিয়া দলৰ পৰা এটা গৈ খুটিত ধৰি থিয় হ'ব। ধৰা দলৰ দলৰ পৰা এটাই

চোপটো লৈ ৫৬ হাত মান জঁতবত মুখা-মুখিকৈ থিয়টৈ চোপটো দলিয়াই ইটোৰ গাত লগাবলৈ চাব। ইটোৱে খুঁটি ধৰি থকা অৱস্থাতে চোপটো যাতে নেলাগে তাৰ কাৰণে লৰচৰ কৰিব পাৰিব। চোপ লাগিলে বন্দী হৈ যাব আৰু যদি নেলাগে নিজৰ দললৈ ঘূৰি আহিব। যি দলে বন্দী দিব লগা হয় সেই দলে পিছৰ বাৰত চোপ দলিয়াব।

নানা ঠাইত নানা প্ৰণালীৰে এই খেল খেলা হয়।

### (৮৬) দোৰ্পতি খেল:—

দুদল হ'ব। প্ৰত্যেক দলত যোৰ-যোৰ হৈ ইযোৰৰ পিছত সিযোৰ হৈ, আৰম্ভণী জঁচৰ পৰা পিছত, সমুখ সীমান্তৰ খুঁটিৰ মুখীয়া হৈ, দুই দল বহিব। পিছলৈও দুদলৰ কাৰণে দুটা অলপ দূৰত দুটা খুঁটি ৰাখিব।

খুঁটি		খুঁটি
• .....	১ ১ ১ ১ ১	• .....
খুঁটি		খুঁটি
• .....	২ ২ ২ ২ ২	• .....

আৰম্ভণী ইঙ্গিতত আটাইত ঠেক শ্ৰেণৰ যোৰে থিয় হৈ, ভিতৰ ফলীয়া হাত ধৰা-ধৰি কৰি, বাকীবোৰৰ মূৰৰ ওপৰেদি লাঠী এডাল সমান্তৰাল কৰি নিয়াৰ দৰে খুঁটিৰ ওচৰলৈ লৰি গৈ, আকৌ ধৰা-ধৰিকৈয়ে উভতি আহি পাছৰ খুঁটিৰ ওচৰলৈ গৈ ঘূৰি আহি নিজ ঠাইত বহি আগৰ যোৰ হেঁচুকি দিব। হেঁচুক খাই আগৰ যোৰাও সেইদৰে যাব। এইদৰে গৈ গৈ বিদলৰে প্ৰথম যোৰা ঘূৰি আহি নিজ ঠাইত প্ৰথমতে বহিব সেইদলেই জিকিব।

### (৮৭) নাক-ধৰ :—

ল'বাবোৰে এটা মণ্ডল পাতিব। মণ্ডলটোৰ ভিতৰত এটা ল'বাই ইফালে-সিফালে লৰি যাকে-তাকে ছুবলৈ যাব। যাকে ছুবলৈ যায় তেওঁ আঁঠু এটা তুলি আঁঠুৰ তলেদি হাতখন স্তম্ভৰাই নাকটো ধৰিব; চোৱাৰ আগতে নাকধৰিব পাৰিলে তেওঁ তাত ব'ব, আৰু নোৱাৰিলে মণ্ডলটোৰ ভিতৰলৈ আহি আগবজনৰ দৰে আনক ছুবলৈ চেষ্টা কৰিব। খালী হোৱা ঠাই ছুই দিয়া জনে সোমাই পুৰাই দিব।

### (৮৮) সেয়া কৰ :—

ছেদেলি-ভেদেলি হৈ ল'বাবোৰ “কীল্ডত” থিয় হ'ব। এজনে যাকে তাতে ছুবলৈ খেদি যাব। যাক ছুবলৈ যাব তেওঁ ছুই দিয়াৰ আগতে আঁঠু কাঢ়ি মাটিত কপালখন লগাব লাগিব। কপাল লগোৱাৰ আগতে যদি তেওঁক ছোৱা হয়, তেওঁ ধৰা পৰে আৰু উঠি আনক ছুবলৈ খেদিব লাগিব।

এই খেল মণ্ডল পাতিও খেলিব পাৰি।

### (৮৯) বিচাৰি চা :—

ল'বা এটা দূৰলৈ পঠিয়াব বা চকু মুদাই ধৰিব। কিবা এটা বস্তু ল'বাটোৰে বিচাৰি উলিয়াবৰ কাৰণে ঠিক কৰি ৰাখিব। কোনো ল'বাৰ নাকৰ আগ, চোলাৰ বুটাম, ওলাই থকা গাৰ তিল-মাহ আদিও ৰাখিব পাৰি। দূৰলৈ পঠিওৱা ল'বাটোক আহিবলৈ ইঙ্গিত দিব আৰু বাকীবোৰে এটা গীত বা কবিতাৰ এটা শাৰী স্তম্ভ লগাই গাবলৈ আৰম্ভ কৰিব। উলিয়াব লগা বস্তুটোৰ

বিচৰা-ল'ৰাটো যিমান ওচৰ চাপিব সিমানে গানটো সৰুতৈ গাব লাগিব আৰু যিমান আঁতৰি যাব সিমানে বৰতৈ গাব লাগিব। হাতেৰে বিচাৰি চাওঁতে উলিয়াব লগা বস্তুটোত হাত পৰিলেই গানটো থিতাতে বন্ধ হ'ব।

### ( ৯০ ) উমান ল :—

ল'ৰা এটাক ভালকৈ চকু বান্ধি দিব। ল'ৰাটোৱে আঠু কাঢ়ি, কিলাকুটি ছুটা মাটিত থৈ মাটিৰ ওচৰলৈ কাণ দুখন ৰাখিব। ঠিক মুখৰ তলতে মাটিত এটা বস্তু ৰাখিব। এই বস্তুটো কোনোবা এজনে, লাক দিবলৈ অহা মাহুহৰ দৰে নিশাব-সাৰে মনে মনে আহি চুৰ কৰি নিবলৈ চাব। বস্তুটো নিয়াৰ আগতে চকুবন্ধা ল'ৰাটোৱে উমান লৈ যিফালৰ পৰা চোৰ আহে সেই ফালে আঙুলিয়াই দিব লাগে। আঙুলিয়াই দিব পাবিলে গৃহস্থ জিকে, নহলে চোৰ জিকে।

শ্ৰৱণ শক্তি ভাল থকা ল'ৰাই ধৰিব পাৰেই। ভালকৈ ছুতলা ল'ৰাই ধৰিব নোৱাৰে। এই খেলেৰে সকলো ল'ৰাৰ কাণ পৰীক্ষা কৰিব পাৰি।

### ( ৯১ ) নেজ নাইকিয়া গাধ :—

বোৰ্ডত নেজ নিদিয়াতৈ গাধ এটা আঁকি থ'ব। ল'ৰা এটাক চকু বান্ধি দিব আৰু হাতত চক মাটি লৈ নেজডাল ল'ৰাটোৱে লগাই থৈ আহিব লাগে। যিফালৰ ল'ৰাই লগাই দিব পাৰে বা নেজৰ ঠাইৰ বেচি ওচৰ চাপে সেই দলেই জিকে।

## ভাও-খেল

### (১) জিৰাকৰ খোজ :—

ওপৰলৈ হাত তুলি, হাত ফিট্‌ফিটীয়া কৰি ৰাখি, এখন হাতৰ বুলি আঙুলি আন খন হাতেৰে খামোচ মাৰি ধৰি, আঠু নতুঙাকৈ ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত বেঙা মেলি মেলি খোজ কাঢ়িব। ল'ৰাবোৰক মঙলাকাৰত থিয় কৰাই ল'লে ভাল হয়। ইয়াত গোটেই শৰীৰৰ ব্যায়াম হয়।

### (২) শহাৰ খোজ :—

ল'ৰাবোৰ ভৰিৰ ওপৰত বহিব। হাত দুখন মূৰৰ দুফালে কাণ দুখনৰ ওপৰত ওপৰলৈ আঙুলি উলিয়াই, শহাৰ কাণৰ নিচিনা কৰি, ৰাখিব। আৱন্তগৰ ইঙ্গিত দিলে শহাৰ কাণ দুখন লৰাই লৰাই ল'ৰাবোৰে জাপ মাৰিব। জাপ মাৰোঁতে কিলাকুটি ছুটা আগলৈ পাছলৈ লৰাই থাকিব।

### (৩) পাৰ চৰাই উৰা :—

হাত দুখন মেলি ল'ৰাবোৰে টুপ-টুপ কৈ জাপ মাৰিব।

### (৪) ভূতৰ ভূমুনিয়াহ :—

হাত ওপৰলৈ মেলি দীঘলাই উশাহ টানি, তললৈ হাত নমাই আগলৈ হাঁওলি, “আ” উচ্চাৰণ কৰি উশাহ এৰিব।

### (৫) ভকতৰ ঈশ্বৰ নাম :—

৪ নংৰ দৰেই হাতমেলি উশাহ লৈ, “গড্”, “নাবায়ণ”, বা “আজা” বুলি উশাহ এৰিব।

### (৬) নৈব পৰা পানী খোঁচা :—

হাত দুখন কাজলি পাতি মুখলৈ তুলি আৰু তললৈ নমাই উঠা-বহা কৰিব।

### (৭) নাও বোঁচা :—

ব'ঠা ধৰাৰ অমুকৰণ কৰি বুকুলৈ হাতৰ মুঠি তুলি তুলি, কিলাকুটি পাছলৈ হেঁচি নাও মৰাৰ অমুকৰণ কৰিব।

### (৮) (ক) আগ সাঁতোৰ :—

আগলৈ হাত মাৰি আকৌ কঁকাললৈ আনি মেলা-সাঁতোৰৰ অমুকৰণ কৰিব।

### (খ) পাছ সাঁতোৰ :—

পাছলৈ হাত তোলা ব্যায়াম কৰি কঁকাললৈ তল চেপি চেপি আগলৈ হাত আনিব।

### (গ) শিলনিত খোজ কঢ়া :—

এটা এটা ভৰিৰে দীঘল দীঘল কৈ অৰালি-পৰালি কৈ একোটাইত জাপ মাৰিব।

### (ঘ) বাম পানীত খোজ কঢ়া :—

ভৰি আঙুলি জোঙাকৈ বহুত ওপৰলৈ আঁঠু তুলি তুলি “মাচ” কৰিব।

## ( ৩ ) বুৰ মৰা :—

মূৰটো আগলৈ হাঁওলাই হাঁওলাই উঠা-বহা ব্যায়াম কৰিব।  
বিঃ দ্ৰঃ—৭ নং আৰু ৮ নংৰ আটাই খিনি একেলগে গোটাই  
“নৈত গা ধোৱা” বুলি শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ, গা-গৰম-কৰা ব্যায়ামৰ  
পৰা আৰম্ভ কৰি এটা পূৰ্ণ পাঠ তৈয়াৰি কৰি ল'ব পাৰি।

( ক ) ল'ৰাবোৰে নৈত গা ধুবলৈ বুলি এটা নিৰ্দিষ্ট  
চিনলৈ বা ঠাইলৈ ল'ব মাৰিব। নৈ পাই ল'ৰাবোৰ নাও খেলাবৰ  
মন গ'ল। নাও বৰ ডাঙৰ। পাৰলৈ নাহে। পাৰৰ পৰা নাৱলৈ  
এঅৰ্ঠুৱা পানী।—( খ ) ল'ৰাবোৰে এতিয়া বাম পানীত খোজ  
কাঢ়িব। আহি নাও পাই নাৱত বহিব।—( গ ) এতিয়া ল'ৰা-  
বোৰে কিবা এটা নোকা-গীত গাই নাও বাব। নাও আহি এখন  
শিলনিত লাগিল। তাত নাও নেযায়।—( ঘ ) ল'ৰাবোৰে  
এতিয়া শিলনিত খোজ কাঢ়িব। শিলনি পাৰ হৈ পালেহি  
আকৌ এটা দ সঁুতি। তাত নাও নাই।—( ঙ ) এতিয়া  
ল'ৰাবোৰে মেলা সাঁতোৰ দিব। ( প্ৰথমতে ইখন-সিখনকৈ  
( alternately ) অ'ক তাৰ পিছত দুয়ো হাত একেলগে।  
ক্ৰমাগত ব্যায়াম দিয়াৰ দৰে লেখ কৰিব। ) মেলা সাঁতোৰ  
দিওঁতে দিওঁতে যি ঠাইত উঠিব লাগিছিল তাৰ পৰা বহুত ভট্টায়াই  
গ'ল। ( চ ) এতিয়া পাছ-সাঁতোৰ দি ল'ৰাবোৰ নিৰ্দিষ্ট স্থানলৈ  
আহিব।—( ছ ) নিৰ্দিষ্ট স্থান পাই ল'ৰাবোৰ টকা পেলাই  
বহিব আৰু “আ” বুলি উশাহ এৰি দীঘলাই উশাহ লোৱা ব্যায়াম  
কৰিব। এয়ে হ'ল জিৰণি লোৱা।—( জ ) তাৰ পিছত ল'ৰা-  
বোৰে থিয় হৈ ভৰি ধুব অৰ্থাৎ হাত দুখন ভৰি দুটাৰ ওপৰত  
ওপৰ-তল কৰি চলাই চলাই সৰুখলৈ গা হাউলি কৰা ব্যায়াম

কৰিব। ক্ৰমাগত ভাবে দিব ( ব ) তাৰ পিছত ক্ৰমাগত ভাবে  
বুৰ মাৰিব আৰু ঘৰলৈ লব দিব।

এই পাঠটোত বং-বগৰ, গীত আৰু ব্যায়াম সকলো হ'ব।

## ( ৯ ) লাচিতৰ জয়-যাত্ৰা :—

( ১ ) শবাইঘাটৰ যুদ্ধত জয়ী হৈ লাচিত বৰকুকন  
চেউনি আলিয়েদি সসৈন্তে ঘোঁৰাৰ পিঠিত, বংপুৰত স্বৰ্গদেৱক  
সেৱা জনাই বগৰ বা-বাতৰি দিবলৈ আহিছে ;—

ল'ৰাবোৰে বহি লৈ আঠুত বাঁহে-সোঁৱে ( alternate কৰি )  
চাপৰি মাৰিব।

( ২ ) মুকলি পথাৰ পাইছেহি ;—

হাত দুখন খোলা পাতি লৈ চাপৰি মাৰিব।

( ৩ ) কদমত গৈছে ;—

হাত দুখন পিচলাই পিচুলাই চাপৰি মাৰিব।

( ৪ ) মিকিৰ পৰ্ব্বতত উঠিছে ;

লাহে লাহে আঠুত হাত মাৰিব।

( ৫ ) মিকিৰ পৰ্ব্বতৰ পৰী নামিছে ;—

ঘৰকৈ মাৰিব।

( ৬ ) মুকলি পথাৰ আৰু কদম।

( ৭ ) কাকদোঙা দলঙ পাইছেহি ;

বুকুত হাত মাৰিব।

( ৮ ) মুকলি পথাৰ আৰু কদম।

( ৯ ) নামদাঙৰ শিলৰ সাঁকো ;

মাটিত হাত মাৰিব।

(১০) জেবেঙা পথাৰত।

(১১) বাজধানীৰ ওচৰ পোৱাত তিবোতাবোৰে উকলি  
দিছে।

(১২) ঘোঁৰা গৈ আছে।

(১৩) আকৌ উকলি।

(১৪) বাইজে আলিবাটত তোৰণ তৰি সন্মান জনাইছে;—

ল'বাবোৰ দুশাৰী হৈ মুখা-মুখিকৈ বচি থকা অম্মহাত কৰিলে  
লাঠীৰে তোৰণ তৰাব পাৰি। ল'বাবোৰে ঠিয় হৈ দুয়োফালৰ  
পৰা লাঠীবোৰ মূৰে মূৰে লগাই দাঙি ধৰিলে এখন ডাঙৰ তোৰণ  
হৈ যাব। তোৰণটো কৰি জয় লাচিতৰ জয় বুলি এটা জয়ধ্বনি  
দিব।

(১৫) ঘোঁৰা অলপ আক গৈছে।

(১৬) লাচিত ঘোঁৰাৰ পৰা নামিছে;—

থৰ থৰকৈ আঠুত কেই চাপৰ মান মাৰিব।

(১৭) স্বৰ্গদেৱক লাচিত্তে সেৱা জনাইছে—

তিনিবাৰ মাটিত মূষ লগাব।

(১৮) লাচিত্তে ডা-ডাঙৰীয়াৰ লগত কাৰেঙত বহি আলো-  
চনা কৰিছে;

ল'বাবোৰে যিমান হয় হয় কৰি চিঞৰ-বাখৰ কৰিব। শিককে  
সুহৰি বজালেই বন্ধ হ'ব আৰু তিনিবাৰ জয়ধ্বনি দিব।

(১৯) তাৰ পিছত লাচিতৰ সন্মানার্থে বাজধানীত চিগাহীক  
“পেৰেড্” হৈছে;—

তলত দিয়া গানটো গাই ল'বাবোৰে “মাচ” কৰিব “মাৰ্ক-  
টাইম” কৰিব।

“ধন্য লাচিত ধন্য লাচিত  
 শতেক ধন্য লাচিত বীৰ ,  
 ধন্ত অসম ধন্ত অসম  
 ধন্ত তোমাৰ উচ্চ শিৰ ।  
 শুদ্ধ তোমাৰ দেশৰ ভক্তি ;  
 কদু তোমাৰ প্ৰাণৰ শক্তি ;  
 তপ্ত তোমাৰ শিৰৰ বক্ত  
 ধন্ত লাচিত ফুকন বীৰ ॥”

( ১০ ) ধুমুহাত গছ ভগা :-

(১) লাহে লাহে বতাহ বৈছে ;—লৰা বোবে ওপৰলৈ হাত  
 তুলি হালিব-জালিব ; ককালৰ শুবিৰ পৰা গা লবাব ।

(২) ঠাল পাত ভাগিছে ;—তলে ওপৰে জপিয়াই চাপৰি  
 মাৰিব ।

লাহে লাহে বতাহ বোহা আক ঠাল-পাত ভগাকে কেবা বাৰো  
 দিব, যাতে হাতৰ আক ককালৰ যথেষ্ট ব্যায়াম হয় ।

( ৩ ) ধুমুহা বৰকৈ আহিল অলপ গছবোৰ উমাল খাই পৰিল ;  
 ল'ৰাবোৰে এফালে কাতি হৈ হাউজি পুৰিব ।



## ওপবৰ্ধি ।

আক ভিনট। নোকা-সঙ্গীত ।

- (১) মাৰিবি ব'ঠা মাৰিবি ডাঁৰ ॥  
 ধৰিবি গোৰখন বলেবে গাব ।  
 লুইতৰ সোঁততে দিছোঁ ভেলা মেলি,  
 নেজানো ক'তবা উঠিম পাব ;  
 অ' নাৰবীয়া তৰ ছপবীয়া,  
 বাৰিষাৰ বানকে কৰিবি সাৰ ॥

—উমেশ চৌধুৰী ।

পাবো ভাষাৰ ('বা বা নাওখন বা' ব অজ্ঞবাদ )

- (২) চিট' নাংবিংখ'

চী বিং খামা জ'ল জ'ল ;  
 খাট্‌চায়ে খাট্‌চায়ে, খাট্‌চায়ে খাট্‌চায়ে জাংগিদে' জুমাংচান্ ॥

—কে' ডব্লিউ মমিন ।

- (৩) হে'ব নাৰবীয়া নয়ন ভৰি ভৰি চা ॥

সমুখত সোঁ উঠিছে নামিছে কপহী স্মৃতিৰে ধল ;  
 ধলৰে বুকুতে পোহৰ জলে মলাই,  
 ঢৌৰে কৰে টল্ মল্ ॥  
 ঢৌ দেখি তোৰ হালে-জালে গা,  
 ইকবা পাতেৰে নাওখনি বা ;  
 পখিলা পাখিৰে পাল তৰি লৈ  
 পাৰি দি মাজলৈ বা ।

কলমৌ ঠাবিবে পেপাটি বজাই  
বনগীত এফাঁকি গা ॥

—পার'তি বকরা ।

বিশেষকৈ কথ মানব শ্রেণীৰ ল'ৰাৰ কাৰণে উপযোগী তলত  
ছটা গীত দিয়া হল ;—

( ১ ) কিয় পাছে পৰি থাকিবা লাহৰি

পাহৰি দেহাবে বল !

বগত জাপে দিয়া সাহে বান্ধি, ছিয়া

সংসাৰ বুজবে থল

বগবে কুকুৰা কু-কু-কু কুউ,

নহওঁ কপৌ কুলি ফেঁচা হুহু ;

বগবে কুকুৰা বগত পৰি মৰে

নমৰে গঁড়ালৰ তল ॥

আহক পালে পালে বনৰ ছাতী,

হাউম্ হাউম্ হাউম্ মাতি ;

আহক জাকে-জুমে হাতী বাঘে-ঘোঙে

একোলে নক'বো উঁব ॥—মহন্ত ।

ল'বাবোৰক মণ্ডলাকাৰত থিয় কৰাই হুদল কৰি ল'ব ।

১ নং দলে গাব—কিয়.....বল !

২ নং দলে গাব—বগত.....বল ।

১ নং দলে ক'ব—বগবে কুকুৰা ,

২ নং দলে ক'ব—কু-কু-কু কুউ ,

১ নং দলে ক'ব—নহওঁ কপৌ কুলি

২ নং দলে ক'ব—ফেঁচা হুহু ;

দুয়ো দলে গাব—বগবে.....তল ॥

১ নং দলে ক'ব—আহক.....হাঁতী

২ নং দলে ক'ব—হাউম্.....যাতি,

দুয়ো দলে গাব—আহক.....ড'ব ॥

প্রতি শাবী অন্ততঃ দুবার কৈ গাব। যিমান পাষে ভাঙি  
দিবলৈ চাব।

( ২ ) বলিছে মলয়া বা ধীবে ধীবে

বলিছে মলয়া বা।

ফুলে হালে-জালে

পাতে হালে-জালে

পখিলাষ উঠিছে গা, ধীবে ধীবে

বলিছে মলয়া বা।

ফুলবি ধানবে

পথাবে পথাবে

তৌ ঘূবি কুবে চা,

আতি বালিমাহী

কয় হাঁহি হাঁহি

তহাতে চাপবি বা, ধীবে ধীবে

বলিছে মলয়া বা ॥

—গেম'ফন—

বলিছে.....বা—ওপবলৈ হাত তুলি গা বোব হালি-জালি ঘুবাৰ।

ফুলে.....পাতে-জালে—এখন এখন কৈ হাত আলফুলকৈ লবাব।

পখিলাষ...গা—হাত দুখন কাষলৈ মেলি কঁকালটো তৌৰ দবে লবাব।

ফুলবি.....পথাবে—আগলৈ বৈকা হৈ পথাৰ দেখুৱাব দবে হাত

দুখন ইফালে সিফালে চলাব।

চৌ.....চা—লয়লাগত এটা সম্পূৰ্ণ ঘূৰণ দি ইটোৱে সিটোক চাব।  
 আহি বালি মাহী—সোঁ ফালে ঘূৰি হাত দুখন আগলৈ ৪৫°  
 মানত তুলি মালিমাহী চবাইব নেজৰ দৰে মাৰি লয়লাগে ভৰি চলাব।  
 কয় হাঁহি হাঁহি—ভিতৰলৈ চাই আটাইবোৰে হাঁহিব।  
 হুহাতে চাপৰি বা—চাপৰি মাৰিব।

(গোট্টেই কাৰ্য্যটো মঙলাকাৰত কৰিব)।

বিঃ দ্ৰঃ—গ্ৰেম'ফনত থকা গোট্টেই গানটোৰ বাকী শাবী-  
 ধিনিৰ আৱশ্যক আৰু নাট; তেতিয়া ভঙ্গি জটিল হয়গৈ।

শিক্ষকসকলে নিজ নিজ গাওঁ আৰু ঠাইবোৰৰ বিষয়ে বুৰঞ্জী-  
 মূলক ব্যায়াম-সঙ্গীত বা কবিতা ৰচি ল'ব পাৰিব। তলত নাজিৰা  
 আৰু বকতাৰ ওচৰৰ মজলীয়া স্কুলৰ শিক্ষক শ্ৰীযুত মুক্তানাথ মহন্ত  
 দেয়ে ৰচি লোৱা এটা গীতৰ নমুনা দিয়া হ'ল।

কোৱাচোন প্ৰাণ সখি, বাহু দাগি বুকু তুলি  
 নহওঁনে লাচিতৰ দেশৰ ল'ৰা ঐ!  
 অতীত কীৰ্ত্তিৰে ভৰা সেই অসমৰে ল'ৰা  
 নহওঁনে কোৱাচোন প্ৰাণ সখি ঐ?  
 প্ৰেতাপী আহোম আমি এই বকতাতে শাসি  
 কঁপালো অসম দেশ প্ৰাণ সখি ঐ!  
 মহাসতী জয়মতী ওপজা জনমভূমি  
 নহয়নে আমি থকা ঠাইখনি ঐ,  
 এই নাজিৰাৰে সেই বিক্ৰমী লাচিত বীৰে  
 ৰাখিলে দেশৰ মান প্ৰাণ সখি ঐ।

শঙ্কৰে জনম ধৰি ভকতি প্ৰচাৰ কৰি  
 সনাতন ধৰ্ম্ম সোঁত বোৱাইছিল ঐ ?  
 অতীতৰ নাম লোৱা অতীতৰ গুণ গোৱা  
 অতীত সাধৰি কৰি আগ বাঢ়া ঐ  
 মুখে মুখে লোৱা নাম অলম বিজয় গান  
 বক বিজয়ৰ সোঁত প্ৰাণ সধি ঐ ॥

ঘোৰহাট নৰ্ম্মাল স্কুলৰ শিক্ষক ত্ৰিহুত জয়ৰাম পাণ্ডেদেৱে  
 লিখি লোৱা এক ব্যায়াম সঙ্গীত ।

সঙ্গীত ;—

উঠ হেৰ, সুৰক, শক্তি-সাধক  
 এৰি দে তজ্জা নিজ্জা ভাগব,  
 তপ্ত বাহুত তোৰ শক্তি সাধিবি  
 মোহাৰি পেলাবি বিবিধি পাথৰ ।  
 কল্পিত হ'ব পবন-গগন  
 শুনি ধ্বনি তোৰ সিংহ-গৰ্জন  
 তপ্ত বক্তৃতিবে সিব বৈ বক ।  
 বীৰ দৰ্পে বাহু তোৰ নাচক ॥

একে লেখকৰে কাঠী খেল গীত ;—

খেল কাঠী খেল, খেল কাঠী খেল ;  
 ধূলি বালিৰ ঘৰ সাজি আমি পাতিম খেল ॥  
 ঘেণ-খিতা ঘেণ-ডাও  
 তেখেণিছা-খিত তাঁও  
 ঢোল পেঁপা খোল বাঁহী আমি বৃথত গাও ॥

আহ ভাই পাবি বং  
তিং-তাঁতি তল-লং  
হাঁহি-মাতি নাচি-বাগি  
মনত পাবি বং॥

### অন্য এটি ড্রিল-সঙ্গীত।

আমি অসমীয়া নহওঁ হুখীয়া কিহৰ হুখীয়া হম।  
সকলো আছিল সকলো আছে হুঙনো নলওঁ গম।  
শঙ্কৰে দিলে বিগুহু ধৰম লাচিতে বাহুত বল।  
সতী জয়মতী সতীহু তেজোই অসমী সতী প্রয়ল॥  
বাজক 'ডবা' বাজক শঙ্খ বাজক মৃদঙ্গ খোল।  
অসম আকৌ উন্নতি পথত জয় আই অসম বোল॥

. . .

—বেজবকৰা।

### অসমীয়া জাতীয় সঙ্গীত।

অ' মোৰ আপোনাৰ দেশ  
অ' মোৰ চিকুনী দেশ  
এনেখন গুহুলা এনেখন সুফলা  
এনেখন মৰমৰ দেশ।  
অ" মোৰ সুখীয়া মাত  
অসমৰ সুখদি মাত  
পৃথিবীৰ কতো বিচাৰি জনমটো  
নোপোৱা কৰিলেও পাত॥

অ' মোৰ ওপজা ঠাই  
 অ' মোৰ অসমী আই  
 চাই লওঁ এবাৰ বুখনি তোমাৰ  
 হেঁপাহ মোৰ পলোৱা নাই।

## শাৰিৰীক শিক্ষাত নৃত্যৰ স্থান।

নৃত্য মানুহৰ প্ৰায় স্বভাৱগত। ই এক সজীৱ ভাষাৰ নিচিনা আৰু সকলো দেশতে মানৱ জাতিৰ সৃষ্টিৰ লগে লগে ইয়াৰ স্থিতি। দুখ-শোক, প্ৰেম-প্ৰীতি, বং-খং অহংকাৰ অভিমান আদি সকলো ভাৱ নৃত্যৰে প্ৰকাশ কৰিব পাৰি। কোনো এক জাতিৰ এটা জাতীয় নৃত্যত সেই জাতিৰ জাতীয়তাৰ বহুত সমল পোৱা যায়।

সভ্যতাৰ পোহৰ নোপোৱা প্ৰকৃতিৰ সন্তান সকলে স্বভাৱতে আদিৰে পৰা নৃত্য কৰি বং বগবত বুৰ গৈ আহিছে, আৰু সভ্যতাৰ পোহৰ পোৱা সকলে, প্ৰাচ্য পশ্চাত্যৰ সকলো দেশতে এই নৃত্যকলাৰ শৃঙ্খলা লগা চৰ্চা কৰি জাতীয় ৰুষ্টি ৰূপে পিছৰ পুৰুষলৈ থৈ গৈছে। দেহৰ সৌষ্ঠৱ সৌন্দৰ্য, গতিৰ লয়লাস আৰু স্বাস্থ্য বৃদ্ধি কৰা শিক্ষাৰ ই এক প্ৰধান অঙ্গ। গ্ৰীচ দেশত নৃত্য কৰিব নজনা মানুহক অকামিলা বুলি ধৰি বজা-ঘৰীয়া বিষয় বাবৰ পৰা বঞ্চিত কৰা হৈছিল। আমাৰ ভাৰততো বজা-ঘৰীয়া প্ৰজাঘৰীয়া আৰু নামঘৰীয়া আদি সকলো ক্ষেত্ৰতে নৃত্য চলি আহিছে। আমাৰ অসমৰ ভাওনাৰোৰৰ নাচ এটা প্ৰধান অঙ্গ, আৰু সত্ৰবিলাকত পূৰ্ণ মাত্ৰাই ই চলি আছে।

আমাৰ “শ্ৰীহস্ত যুক্তাবলী” পুথি নৃত্যৰ নানা ধৰণৰ যুদ্ৰা বা অঙ্গি-ভঙ্গিৰ বিস্তৃত বিৱৰণ আছে। এই যুদ্ৰা বিলাকে গোটেই দেহত চালনা দিয়ে আৰু ব্যায়ামৰ দৰে নিয়মিত ৰূপে কৰিলে লয়লাস পূৰ্ণ, সুন্দৰ লনী শৰীৰ গঢ়ি তুলিব পাৰি।

তলত বিশেষকৈ ছোৱালীৰ স্বাস্থ্য শিক্ষাৰ কাৰণে কেইটিমান উজু যুদ্ৰাৰ নমুনা দিয়া হ’ল। দুটা এটা যুদ্ৰা একেলগে গোটেই ১,২,৩, আদি লেখ কৰি ক্ৰমাগত দিলে যথেষ্ট পৰিচালনা হ’ব। যুদ্ৰা প্ৰকাশক কোনো গীত বচি বা বিচাৰি লৈ, গীতৰ তালত মিলাই ভঙিবোৰ দিলে আৰু অল্পপম হৈ উঠে।

### কিছুমান সবল যুদ্ৰা—বা হাতৰ চালনা

( ১ ) পতাক হস্ত :—সকলো আঙুলি একেলগ কৰি পোন কৰি মেলি বুঢ়া আঙুলি অলপ কৌচাব।

( ২ ) থল-পদ্ব হস্ত :—হাতৰ সকলো আঙুলি বিবল কৰি মেলি গাৰ ফালে ঘূৰাব।

( ৩ ) পাগ্নকোষ হস্ত :—হাতৰ আঙুলি অলপ কৌচাই বিবল কৰিব।

( ৪ ) ( ক ) নমঃকাৰ :—পদ্বকোষ হস্ত দুয়োকাষ একেলগে লগাই পতাক হস্তেৰে মুখৰ ওচৰলৈ আনি শিব নত কৰিলে নমঃকাৰ হয়।

( খ ) পতাক হস্ত দুয়োকাষ বুঢ়া আঙুলি গেড়ুয়াৰ ওপৰত গেড়ুয়া তুলি সকলো আঙুলি বিবল কৰি ঘূৰালেও নমঃকাৰ হয়।

( স্ত্ৰধাৰী নাচ আদিত ইয়াক বিশেষকৈ পাব । )

( ৫ ) হংস মুখ হস্ত :—বুঢ়া, তৰ্জ্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলিৰ আগ তিনিটা টিপি ধৰি, বাকী দুই আঙুলিক পোন কৰি মেলি হাতৰ ঠাৰিটো ওপৰ মুঠাকৈ তুলি, হাতৰ গাঁঠি ভাঙি আঙুলি তলমুৱা কৰিলে হংস-মুখ হস্ত হ'ব। হাতৰ ঠাৰি কমকৈ ফুলাই এই মুদ্ৰা দিলে অস্ত্ৰ চৰাইকো বুজাব।

( ৬ ) হংসপক্ষ হস্ত :—বুঢ়া আঙুলিক কৈকোৰা কৰি কেঞাক ওপৰলৈ তুলি মাজৰ তিনি আঙুলিক একেলগ কৰি আগলৈ মেলি লবাব।

( ৭ ) ভ্ৰমৰ হস্ত :—বুঢ়া আঙুলিৰে মাজৰ আঙুলিৰ আগত ধৰি বাকী তিনি আঙুলি বিবল কৰি ওপৰলৈ তুলিলে ভ্ৰমৰ হস্ত হয়।

( ৮ ) চলন্ত মধুকৰ হস্ত :—ভ্ৰমৰ হস্তৰ তৰ্জ্জনী আৰু অনামিকা কিছু কোঁচাই ল'বালে চলন্ত মধুকৰ হস্ত হয়।

( ৯ ) মৃগশীৰ্ষ হস্ত :—বুঢ়া আঙুলি আৰু কেঞা আঙুলি ওখ কৰি মাজৰ তিনি আঙুলি মুঠি মাৰি ধৰিলে মৃগশীৰ্ষ হস্ত হয়।

( ১০ ) বংশী মুদ্ৰা :—মৃগশীৰ্ষ হস্ত দুয়োকে সোঁফালে মুখৰ ওপৰত তুলি, বাঁও বুঢ়া আঙুলি ওঁঠত লগাই চকুৰে কেবাহিকৈ চালে বংশীক আৰু বংশীবাদনক বুজায়।

( ১১ ) পানী :—পতাক হস্তৰ বুঢ়া আঙুলি অলপ নমাই তলুৱা অলপ কোঁচাই ল'বালে পানীক বুজায়।

( ১২ ) গুপুৰ :—পতাক হস্তক দুয়োকে ভৰিৰ আগত বুজাকাবে ঘূৰালে গুপুৰক বুজায়।

( ১৩ ) বন :—দুই পতাক হস্ত উবুৰি কৰি এপাৰৰ পৰা আন পাৰলৈ নিলে বন উপবন আদিক বুজায়।

( ১৪ ) পৰ্কত :—পতাক দুটো হস্তক পোন কৰি মূৰলৈ তুলি চকুৰে চালে পৰ্কতক বুজায়।

( ১৫ ) গছ :—পতাক হস্তক তলৰ পৰা ক্ৰমে ওপৰলৈ লবাই নিলে গছক বুজায়।

( ১৬ ) কোমল তৃণ :—পতাক হস্তক বহলাই মেলিলে কোমল তৃণক বুজায়।

( ১৭ ) চৌ :—পতাক হস্ত ছয়োকে আগত হিন্দোল কৰিলে চৌক বুজায়।

( ১৮ ) লতা :—মাজৰ আঙুলিৰ আগত বুঢ়া আঙুলিৰে ধৰি বাকী আঙুলি মেলি তলৰ পৰা ওপৰলৈ কেকোবাকৈ লবাই তুলিলে লতাক বুজায়।

( ১৯ ) মৎস্ত :—সোঁ পতাক হস্তৰ পিঠিৰ ওপৰত বাঁহ পতাক হস্তক তুলি বুঢ়া আঙুলি মেলি বুঢ়া আঙুলি দুটা লবালে মৎস্ত, কুৰ্ম আদিক বুজায়।

( ২০ ) জগত :—যদি বাম কৰ্মৰ পৰা দক্ষিণ পতাক হস্তক দক্ষিণ কাষলৈ অনা হয়, তেতিয়া জগতক বুজায়।

## নৃত্য সমূহ :—

(ক) পতাকা হস্ত ওপৰলৈ তুলি, কঁকালৰপৰা ওপৰ ভাগ কাষেদি পাছলৈ বঁকা কৰি, শুবি অগা-পিছাকৈ চলাই লয়-লাগ গতিৰে আগলৈ যাব। লেখ—১, ২, ১, ২ ইত্যাদি।

(ইয়াত বিশেষকৈ কঁকাল আৰু বুকুৰ ব্যায়াম হয়, আৰু কঁজা অৱস্থাৰ সংশোধক পৰিচালনা।)

(খ) পতাকা হস্তেৰে সোঁৱে বাঁৱে চাই মৃদঙ্গ বজোৱাৰ ভঙ্গি দি সাধাৰণ খোজকঢ়াৰ দৰে লয়লাগত আগুৱাই থাকিব। লেখ— ১, ২, ১, ২ ইত্যাদি।

(ইয়াত হাতৰ ঠাৰি, ডিঙি আৰু হাতৰ গাঁঠিৰ পৰিচালনা হয়।)

(গ) ক নংৰ দৰে।

(ঘ) তাৰ পিছত ঠাইতে তালে-তালে ঘূৰি হাত ওপৰলৈ কৰি চাপৰি মাৰি মাৰি হাতৰ গাঁঠি ঘূৰাব। লেখ—সোঁৱে ৮ বাৰ, বাঁৱে ৮ বাৰ।

(ইয়াতো ঠাৰিৰ আৰু বাহৰ পৰিচালনা হয়।)

(ঙ) আকৌ ক নংৰ দৰে।

(চ) থল-পদ-হস্ত মুখৰ ওৰিলৈ তুলি লয়লাগে ঘূৰাই ঠাইতে ৪ নংৰ দৰে সোঁৱে-বাঁৱে ঘূৰিব।

(ইয়াতো আঙুলি আৰু হাতৰ ব্যায়াম হয়।)

(ছ) ক নংৰ দৰে।

(জ) চ নংব দবে খল-পদ্ম-হস্ত ওপবত ঘুবাই ছবাব সোঁরে আক ছবাব বাঁরে একান্তবে ঘুবি ঘুবি উঠা-বহা কবিব।  
লেখ—১, ২, ৩, ১, ২, ৩ ইত্যাদি।

(ইয়াত সৰ্ব্বশৰীৰৰ চালনা হয়।)

(ঝ) ক নংব দবে।

(ঞ) সোঁ ফালে লাহেতৈক অৰ্দ্ধ কোণীয়া আঙুৱান জাপ মাৰি, পদ্মকোষ হস্ত ঘুবাই বাওঁ ফাললৈ আনি হংস-মুখ-হস্ত মুদ্রা দেখুৱাই এৰি দিয়াৰ লগে লগে সোঁ ভৰি আগেদি বাওঁ ফালে আনি বাওঁ ভৰিৰ ওপবত থিয় দিব। লেখ—১, ২, ১, ২ ইত্যাদি

(ট) .ক নংব দবে শেষ কবিব।

গোটেই নাচটো মণ্ডলাকাৰত কবিব। ভালত দিয়া গীতটি বা ইয়াৰ নিচিনা অন্য গীত এই নাচত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব,—

বালা :—এমন মোহন “গোপী সৰে কবে খেলা” ॥

পদ :—আনন্দে মৃদঙ্গ বজে বজাবত

ভাল কৰভাল হুঁকি !

ভাব চেহ লৈয়া “ঘুবিয়া ঘুবিয়া”

গোপিনী নাচে উৎসুকি ॥

\* \* \*

“আনন্দে উৎসৱে নাচে চেহে চেহে

সমস্ত গোপিনী জাক,”

মানা ভদ্ৰি-ভাৱে চৰণ চলাৱে

হুস্ত মণ্ডলি পাক ॥

ওপৰত দিয়া এই যুতাবোৰৰ ছুই বা ততোধিক লগ লগাই  
কঁকাল আৰু ভৰিৰ লাম্বৰ লগত মিলাই চালনা কৰিলে সুন্দৰ  
শাৰীৰিক ব্যায়াম হ'ব, দেহৰ সোঁঠৰ আৰু গতিৰ লয়লাস বৃদ্ধি  
হ'ব, দেহটি ল-নী হ'ব, ভিতৰ বস্ত্ৰৰ শক্তি বৃদ্ধি হ'ব আৰু  
স্বাস্থ্যই মোৰ বুলিব।

শাৰীৰিক ব্যায়াম বা এই লবাবোৰৰ চালনা কৰোঁতে মুখখন  
কেতিয়াও টেপি নধৰিব। মুখত হাঁহি বিৰিঙাই ৰাখিব লাগে।  
ইয়াৰ অৱস্থা হ'লে গাল সোমাই যায়।

গা ধুই উঠি চুলি আঁচোঁতে বা অথবা কোনো সময়ত  
মাজে মাজে, মুখখন ঘনে ঘনে মেলা-জগা কৰি তলৰ পৰা ওপৰলৈ  
হাত চলাই গাল দুখন মোহাৰিলে মুগৰ দৌলখী বৃদ্ধি হয়।





Published by  
**S. N. Bhattacharyya**  
*For*  
**Darpan Prakash Bhawan**  
**JORHAT, ASSAM**