অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল ইন্দিয়াদা

-ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

(হান্নগী মখা...)

নাকল অমরোমদনা, অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসি সাউথ কোরিয়াগী সিওলদা পাঙথোক্কনি হায়দুনা আই এন বি এ কোরিয়াগী প্রসিদেন্টনা ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টতা তক্লদুনা লৈবা কুইরবনি। অদুবু ঐহাক্না ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টতা অহানবা অমদি অনীশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ মথংশিৎনা সিওলদা পাঙথোক্তুনা লাকখিবনা হন্দক্তি ইন্দিয়াদা পাঙথোকপনা খরা মখল মথেল অমা ওইনা মহাও হেন্না য়াওগদবা মাল্লি হায়দুনা তকশিনবদগী ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টনা ইন্দিয়াদা পাঙথোকপসি য়ারকখিবনি। মদুদা সাউথ কোরিয়াগী আই এন বি এ প্রসিদেন্টদুদি মথ্বায় নুংঙাইখিদবনি। তৌবগীবুদি ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টনা ঐহাকপু অসুক্কী মতিক থাজবিবা মীওই অমা ওইনা ঐহাক্না হায়জবদা ককপা ঙমখিদবনি। তশেংবগীদি, ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টনসু হন্দক্তি কোরিয়াদা পাঙথোকহল্লসি অদুগা মথং চহী হায়বদি কুমজা ২০২০দা ইন্দিয়াদা পাঙথোক্লসি হায়না হায়রকখিবনি ঐঙোন্দা অদুদা ঐহাক্না ইন্দিয়াদদি ঐহাক্না ৯৫%দি ইন্দিয়াদা তৌবা শোয়দ্রে, ৫% খক্তনি ৱাৎলিবা ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টকা উনদুনা অয়াবা ৱারোইশিন পুরক্কদবা হায়না শান্নরোয়শিংদা লোইনা হায়দোক্লুরে অদুনা হন্দক্কীসিমদি ইন্দিয়াদা পাঙথোক্লসি হায়না তকশিনবদা য়ারকখিবনি। অদুফাওবদা সাউথ কোরিয়াগী আই এন বি এ প্রসিদেন্টতি চয়োল অমমুক ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টতগী অরোইবা, অরেপ্পা ৱাহৈ ঙাইখিবনি। য়ু এস এদগী নেচরেল ওলিম্পিয়া লোইরদুনা টাইৱান্দা নবেম্বর ১৫দা হল্লক্লবা মতুং নুমিৎ খরনি লৈরগা সাউথ কোরিয়াগী আই এন বি এ প্রসিদেন্টনা ঐঙোন্দা মেসেজ থারক্তুনা হংখি অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসি ইন্দিয়াদা পাঙথোকপা শোয়দ্রব্রা হায়দুনা। ঐহাক্না শোয়দ্রে হায়না খুমখি।

অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ ইন্দিয়াদা পাঙথোকপগী ৱারোইশিন পুরকপদা অদুক য়াম্না অৱাবা ওইখিদে ঐহাক্কা ৱর্ল্ড প্রসিদেন্টকা য়াম্না থাজবা মরী অমা মতম কুইনদগী লৈনরকপনা। লুরিবদি ৱর্ল্ডকী ওইবা থাক্তা চোপ্তনবা পাঙথোকপা অসিনি। মসি ইশামক্না টাইৱানগী অমদি আই এন বি এ এসিয়াগী প্রসিদেন্ট অমা ওইনা থৌ পুরকপদা থেংনখ্রবা থৌদোকনি, মরু ওইনা শেল-থুমগী ফীভম অমদি চাংদম্নবা অসিদা য়াওবা লাক্কদবা শান্নরোয়শিংগী মশীং। অসিগুম্বা মালেমগী ওইবা থাক্তা মশা-মউ ফবগী চাংদম্নবা অমা পাঙথোকপদা মসিদা চঙগদৌরিবা তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা মায় নিংথিনা ওনশিনদবা য়াদে হায়বদি শেল-থুমগী ফীভম, পাঙথোক্কদৌরিবা মফম, ওফিসিএলশিং অমদি শান্নরোয়শিংদা লাকপীনবগী অমদি য়াওবীরনবগী ইনভাইটেসন লেট্টরশিং থাবা। হায়রিবা ইনভাইটেসন লেট্টর অসিসু রেজিষ্টর তৌরবা লেট্টর হেদতা থাগদবনি নৎত্রগদি ভিজা ফংবদা য়াম্না অয়েৎপা লাক্কদৌরিবনি, মরু ওইনা খরা চাওখৎপা ৱাৎলিবা লৈপাকশিংগী শান্নরোয়শিংনা চাওখৎলবা লৈপাকশিংদা চৎপদা। ইন্দিয়াগী শান্নরোয় কয়া অসুম্না ভিজা ফংদদুনা য়াওবা ঙমখিদবনি মমাঙ চহীশিং (২০১৭, ২০১৮) দা সাউথ কোরিয়াগী সিওলদা পাঙথোকখিবা অহানবা অমদি অনীশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা। অদুতা নত্তে, মমাঙ চহী ২০১৮গী য়ু এস এদা পাঙথোকখিবা নেচরেল ওলিম্পিয়াদসু আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনলদা মকোক মথং তাখ্রবা শান্নরোয়শিংগী ভিজা ফংদদুনা খ্বাইদগী ৱাংলবা অদুগুম্বা মশা-মউ ফবগী চাংদম্নবা অদুদা য়াওবা ঙমখিদে। শান্নরোয়খক্তা নত্তে, আই এন বি এ ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা আর রঘুনানন্দন অমদি মহাক্কী বোর্দ মেম্বরশিংসু য়ু এস এগী ভিজা ফংখিদবদগী চৎপা ঙমখিদবনা মহাক্কী মহুৎ শিন্দুনা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ ইন্দিয়াদা পাঙথোকপগী অয়াবা অমদি ৱারোইশিন পুরকখিবনি ঐহাক্লা। অসিগুম্বা ভিজাগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়াসি শান্নরোয়শিং অমদি ওফিসিএলশিংনা মায়োক্লদনবা য়ূম্বু ওইগদৌরিবা ইন্দিয়ানা য়াম্না চেকশিন্না মাঙজৌননা ইনভাইটেসন লেট্টরশিং থাবা য়াম্না মথৌ তাই। অদু নৎত্রবদি শান্নরোয়শিংগী মশীং য়ামদবনা পাঙথোক্লিবা চেম্পিয়নশিপ অদুগী মতিক ময়াই য়াম্না ৱাৎকনি। মসিগী মথক্তা মখোয়না লৈনবা হোটেলগী লৈফম অমদি ফীভম য়েংশিনবা য়াম্না মরু ওই, হায়বদি অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ পাঙথোক্কদৌরিবা ভেন্যু অদুদগী কয়া য়াম্না নকপা, লাপ্পা অমদি লূ-নানবগী ফীভম্ন চিংবা, মরু ওইনা ইন্দিয়াদা পাঙথোকপসিনা অমুক্কা হেন্না য়েংশিনবগী মথৌ তারি। মসিগী মথক্তা চাংদম্নবা অসিদা পীগদবা মেদল, এৱার্দস অমদি অতোপ্পা মনা-মথুম্ন চিংবা, ত্রান্সপোর্টেসন সিষ্টেম, শান্নরোয়শিং অসিগী তোপ তোপ্পা চিঞ্জাকশিং অসিনচিংবা কয়া অমা লৈখ্রে। লাইবক ফবদি পূম্নমক অসি ঙম্লগনি হায়না ঐহাক্কী ইফমদা আই এন বি এ ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্টনা থাজবা পীরকখিবনি।

মথক্কী ঐহাক্না পঙ্খিবা ভিজা তানবদা মায়োক্লরিবা অৱাবশিং অসিবু পল্লুবদা মসিমদি থমজনীংই মীয়ামগী মফমদা মদুদি অসিগুম্বা অৱাবা কয়া অসি ইরমদমগী শান্নরোয়শিং অমদি ইন্দিয়াগী শান্নরোয়শিং অসিনা হন্দক্কী চহীসিগী ওইনদি থেংনররোই মরমদি ভিজাগী মথৌ তাদ্রে। ভিজা তান্নবগী চয়োল কয়া মতম মাঙহনবা অমদি মদুদা চঙগদবা শেলসু তিংলরোই, লোয়ননা অতোপ্পা লৈপাক অমদা এরোপ্লেন তোংদুনা পাইবগী চাউরবা শেলসু তিংলরোই। অসুম্না শেল ইতিং তিংদনা ইরমদমগী অমদি ইন্দিয়াগী শান্নরোয়শিংনা মালেমগী ওইবা থাক্তা পাঙথোক্কদৌরিবা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ্তা মনীং মখা তৌনা ভিজাগী অৱাবা অমত্তা থেংনদনা অমদি শেলগী অৱাবা ইথেং থেংনদনা মালেমগী ওইবা অসিগুম্বা চাংদম্নবা অসিদা য়াওজদুনা ইরমদম কংলৈপাক্কী অমদি ইন্দিয়াগী মায় পুরকপা ঙম্লগনি, মদুসু হকচাং শোকপা য়াবা পোৎলমশিং অমত্তা শোক্লুদবীদা। অসিগুম্বা মখোয়গীদমক মঙখিবা মঙলান অসি ঐহাক্না কুমজা ২০১৭তা অহানবা 'লেজেন্দরি মিষ্টর মাইপাক এন্দ ডা. ঙাঙবম মীতৈ নেসনল লেভেল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ' পাঙথোকপদা লাকখ্রবনি ঐহাক্কী ইফমদা অদুবু করম্বা মতমদা মঙলান অসি মঙফাওনরক্কনি হায়বদি খঙখিদে ঐহাক্না। অদুবু ঙসিদি ময়ামগী মতেংদগী অমদি মপূ মহাক্কী থৌজালদগী ইকুই কুইদনা চহী অনীমুকসিগী মনুংদা মঙফাওনগদৌরে। মসিদা ঐহাক্কী থম্মোয়না কয়াদা পেঞ্জবা, নুংঙাইজবা। মসিদগী হেন্না নুংঙাইজবগী নুমিত্তো কুইদ্রে, লাক্লনি থা ৫/৬সিগী মনুংদা শোয়দনা।

লোইশিল্লকপদা, লমদমসিদা লৈবিরিবা ইরৈচা খুদিংমক্না অসিগুম্বা নেচরেল ওইবা হায়বদি ষ্টেরোইদস, হোর্মোন্স অমদি অতৈ চাহৈদবা পোৎলম কয়াবু শোক্লুদনা, চারুদনা শান্নজবা শান্নরোয়শিং অসিনা কন্না হোৎনজরিবা অসিবু তরাইনা খনবীগনু। মখোয়দি লমদম অসিগী মীংচৎ উরোল পুরকপদা নত্তনা লমদম অসিবু মশা-মউ ফনা থম্বদা য়াম্না মতেং পাংগদৌরিবা শান্নরোয়শিংনি। ইমুং অমদা অনাবা মীওই অমা লৈবদা ইমুং অদুগী মীওই খুদিংমকপু হীরম কয়াদা চিংথবগুম খুন্নাই অমদা মশা-মউ শেংদবা শান্নরোয়শিং অমদি মীওইশিং লৈরবদি খুন্নাই অদুগী মীপূম খুদিংমকপু চিংথগদৌরিবনি হীরম কয়াদা। অদুগা নাকল অমরোমদনা, ইমুং অমদা মশা-মউ ফবা মীওই য়াম্না লৈরবদি ইমুং অদু মাঙদা চঙশিনবা, চাওখৎপা ঙম্লিবনি, নুংঙাইনা হিংবসু ঙম্লিবনি। মতৌ অসুম্না খুন্নাই অমদা মশা মউ ফবা মীওই য়াম্না লৈরবদি খুন্নাই অদু মাঙদা চঙশিনবা ঙম্বদা নত্তনা নুংঙাইবা খুন্নাই অমা ওইগদৌরিবনি। মসিনা তাকপদি, অসিগুম্বা মশা-মউ ফবা শান্নরোয়শিং অসি মখোয় মখোয়গীখক্তা নত্তে কান্নবা পুরক্কদৌরিবসি। মখোয়না লৈরিবা ইরমদম কংলৈপাক্কীসু অফবনি হায়বসি কাউবিরোইদবনি ইরৈচাশিংনা। অসিগুম্বা ইরমদম খুন্নাইগী ওইবা কান্নবা পুরক্লবগী ৱাখল্লোন চেল্লমদ্রবদি ঐহাক্না লৌরিবা থৌদাং কয়া অসি লৌরগ্লোই। অরোইবদা মসিমতং থমজগে মদুদি হায়রিবা ইরমদমগী নেচরেল ওইবা শান্নরোয়শিং অসিবু পূক্নিং থৌগৎপীয়ু, শৌগৎপীয়ু অমদি অঙম-অঙম্বা শেলগী ওইবা মতেং পাংবিয়ু মখোয়না চহীসিগী জুলাই ২৩দা বেঙ্গলোরদা পাঙথোক্কদৌরিবা অহুমশুবা এসিয়া পেসিফিক ইন্টরনেসনল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ য়াওজদুনা মায় পাক্না হল্লক্তুনা ইরমদম কংলৈপাক্কী মীংচৎ উরোল পুরক্তুনা ইরমদম অসিবু অফবা, চঙখোনবা, তিঞ্জং-কায়জংদবা, নুংঙাইবা খুন্নাই অমা শেম্বদা। অতোপ্পগী মতেং খরা পাংবা, কখোকপা হায়বসিসু পূক্নিং হকচাং য়াম্না নুংঙাইবগী হৌরকফম ওইরিবনি হায়বসি কাউফদে। য়াইফমীন্নরসি।

'ঐখোয়না ঙাইরি'

মমি ৱারী

খাবা থোঙাম

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।