ৱাহং পাউখুমশিংদুগী মতুং তারকপদা

-ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

হৌজিক থমজরিবা ৱাহং অমদি পাউখুমশিং অসি য়ু এস এদা ওনলাইন ওইনা থা খুদিংগী ফোঙবা **'দি নেচরেল স্পোর্টস মেগাজিন'** কৌবা মেগাজিন চেফোঙ অদুদা মেগাজিন অসিগী এদিটর য়ু এস এগী ইরিক লিপটোন হায়রিবা মীওই অসিনা ঐহাকপু ইন্টরভিয়ু তৌদুনা **'দি ইনক্রিদিবল জর্নি ওফ ডা. ঙাঙবম মীতৈ: আই এন বি এ এসিয়া প্রসিদেন্ট, হোল ওফ ফেমর, বোদিবিল্ডিং চেম্পিয়ন এন্দ রোল মোদেল'** মীংথোলদা ইংলিস লোন্দা ফোঙখিবা ৱাহং পাউখুম অদু ঐহাক্না অমুক হন্না ইরৈচাশিংগীদমক খঞ্জদুনা মীতৈলোন্দা অমুক হন্দোকচদুনা থমজবনি ময়ামগী মফমদা।

ইন্টরভিয়ু বাই ইরিক লিপটোন - ডা. ঙাঙবম মীতৈ অসি পুন্সিগী অৱা অনা তাঙ্কক কয়াগী মায়োক্তা হোৎনদুনা হীরম কয়াদা মায় য়াম্না পাক্লবা ইন্টরনেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসন, প্রোফেসনল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এসোসিএসনগী বোদিবিল্ডর অমনি। চহী ৫৪শুরবা ডা. মীতৈনা মমাঙগী কুমজা ২০১৭তা নেচরেল ওলিম্পিয়াদা য়াম্না অকনবা মওংদা চাংদম্নখিবা প্রোফেসনল গ্রান্দ মাষ্টরসকী মীংথোল লৌবতা নত্তনা আই এন বি এ পি এন বি এ নেচরেল বোদিবিল্ডিং হোল ওফ ফেমসু ফংখিবা মীশক অমনি। মীতৈ অসি মশা-মঊ ফবগী ফম্বাক্কী ৱাংমদসু য়াম্না মায় পাক্লবা মীওই অমনি। মহাক আই এন বি এ এসিয়াগী প্রসিদেন্ট ওইরি অমদি টাইৱান্দা ইংলিসকী প্রোফেসর অমা ওইনা থবক তৌরি লোয়নন্না অঙাং মরিগী মপা অমসুনি। য়াম্না লায়রবা ইমুংদা হৌরক্লবসু ডা. মীতৈ পুন্সিদা মায় পাকপগী অমদি মহাক্কী পুন্সিদা থেংনখিবা ৱারী কয়া অমদি মহাকপু অসুক মায় পাকহল্লিবা মহাক্কী ৱাখল্লোন ময়ামদা পাউদমজরি।

ইরিক লিপটোন : মীতৈ নহাক্কী পুন্সিদা য়াম্না অঙকপা পুন্সিগী খোঙচৎ অমা চৎলক্লি। নহাক্কী ইমুং মনুং অমদি হৌরকফমগী ওইবা ৱাহে খরদং থম্বীয়ু।

ঐহাক মতম অমদা মনীং মখা তম্না নিংথৌ পানবা অপিকপা লৈবাক কংলৈপাক/মণিপুর কৌবা লমদম অমদগীনি। অদুবু কুমজা ১৯৪৯গী মতুংদগীদি ইন্দিয়াদা পূন্দুনা মণিপুর কৌবা ষ্টেট অমা ওইরকখি। ঐহাক লাইরিক লাইশু মমীৎতা উরকখিদবা অতোপ্পগী লৌ-ইঙ্খোল কোয়দুনা হিংলকপা ইমা ইপানা মচা ১০ পোকপগী মনুংদা খ্বাইদগী অতোনবা মচানুপানি। মচা ১০ পোকপগী মনুংদা ইয়াম্বা অনী অমদি ইচে লায়রমনবনা নিংথিনা চাবা-থকপা ফংদবা অমদি য়েংশিনবীদবদগী য়াম্না অঙাং ওইরিঙৈদা পুন্সি লোমখি। ঐহাক কুমজা ১৯৯৬তা চেন নান-টাই কৌবী টাইৱানগী চাইনিজ নিংঙোল অমগা লুহোংখি অমদি মদুগী মতুং কুমজা ২০০২দা টাইৱানগী সিটিজন অমা ওইরকখি। হৌজিক ঐহাক ইচানুপী অনী অমদি ইচানুপা অনী পূন্না অঙাং মরি লৈরে। ইচানুপী অহলসিনা চহী ২১শুরে, মথং ইচানুপা অসিনা চহী ১৯ শুরে। অনীশুবা ইচানুপীনা চহী ১৩শুরে অদুগা ইচা অতোনবা অসিনা চহী ১১শুরে। ঐখোয় হৌজিক টাইৱানগী ন্যু টাইপৈ সিটিগী টুচেঙ সিটিদা লৈরি।

ইরিক লিপটোন - নহাক্কী পুন্সিগী খোঙচৎ অসুক্কী মতিক শিংথানীংঙাই ওই অমদি পুন্সিদা হীরম কয়া মায় পাক্লে। লাইরিক লাইশু অমদি থবক্কী মতাংদসু খরা থম্বীয়ু।

ঐহাক হুঙকুও দেলিন য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিদা ইংলিসকী প্রোফেসর অমা ওইনা থবক তৌজরি, ন্যু টাইপৈ সিটিদা য়ুনিভর্সিটিসিদা ঐহাক কুমজা ২০০০দগী থবক তৌরকপনি। ঐহাক কংলৈপাক্তা/মণিপুরদা লৈবা হৌজিক্তি য়ুনিভর্সিটি ওইরবা অদুগা হান্নদি কোলেজ ওইরম্বা দি এম কোলেজ ওফ আর্টস এন্দ কম্মর্সতগী ইংলিসতা বেচেলর লোইরকখি। কুমজা ১৯৮৯দা ঐহাক বেচেলর লোইশিনখি লোয়নন্না ইন্দিয়াগী ন্যু দিল্লিদা লৈবা জৱাহরলাল নেহরু য়ুনিভর্সিটিগী নেসনল এন্ট্রান্স টেষ্ট য়াওবদা পাস তৌরক্তুনা লিঙ্গুইষ্টিক্সতা এম এ, এম ফিল ৱান য়র কোর্স ৱর্ক অমদি পি ঐচ দি তৌদুনা কুমজা ১৯৯৮দা লোইশিনখি অমদি কুমজা ১৯৯৯দা ঐহাক্কী পি ঐচ দি দিগ্রী ফংলকখি।

ইরিক লিপটোন - য়াম্না চাউবা মায় পাকপনি, অতৈ হায়নীংবা লৈরিব্রা?

ঐহাক্কী ইরমদম কংলৈপাক অমদি হৌজিক লৈরিবা টাইৱান অনীমক নুংশি। মরম অসিনা ঐহাক্না অঙম্বা করিগুম্বা খরতা ওইরবসু অঙম্বা থৌগল তৌজনীংই, মরু ওইনা ঐহাক্কী হৌরকফম ইরমদম কংলৈপাক্তা। মসিমক্নী ঐহাক্না কুমজা ২০১৭তা কংলৈপাক্তা অহানবা 'লেজেন্দরি মিষ্টর মাইপাক এন্দ ডা. ঙাঙবম মীতৈ নেসনল লেভেল নেচরেল বোদিবিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ' পাঙথোকখিবা। মশা মঊ ফবা চাংদম্নবগী ফম্বাক অদুদা নেচরেল ওইনা শান্নবা ইন্দিয়াগী শান্নরোয় ১০০ হেনবনা শরুক য়াদুনা য়াম্না মায় পাক্লা পাঙথোকখি। বেঙ্গলোরদগী মমিং লৈরবা নেচরেল শান্নরোয় শোধা রায়সু য়াওখিবনি। ঐহাক অহল লমনশিংবু য়াম্না নুংশিজে।

ইরিক লিপটোন - নহাক্কী থবক অমদি ৱাখল্লোন অসিদগী নহাক্না মালেমদা পীরিবা কান্নবশিং অদু লায়না উবা ঙম্মী। নহাক্না কুমজা২০১৭তা আই এন বি এ নেচরেল বোদিবিল্ডিং হোল ওফ ফেম ফংবদা নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি। হন্দক ফংলিবা মনা/মীংথোল অসিবু করি হায়না করম্না লৌবীগে, উবিবগে?

ঐহাক্কী ইফমদদি আই এন বি এ পি এন বি এ ওর্গনাইজেসন্না তোঙান তোঙানবা হীরমদগী লাকপা মীওইশিংদা পীবা মনা/মীংথোল/ইকায়খুম্নবশিংগী মরক্তা আই এন বি এ নেচরেল বোদিবিল্ডিং হোল ওফ ফেম অসিনা খ্বাইদগী ৱাংনা পীবিবা ইকায়খুম্নবনি হায়না লৌজে। মীংথোল অসিনা নেচরেল বোদিবিল্ডিংগী মরু ওইবশিং, নেচরেল ফিটনেস স্পোর্টসকী মরমদা অমদি আই এন বি এ পি এন বি এগী মরমদা ঐহাক্না অসুক্কী মতিক থৌনা ফন্না অমদি চাউথোকচনা মীয়ামদা ফোঙদোকচবা ঙমহল্লি। পঞ্জরিবা খরা অসি নত্তবা অতোপ্পা পঞ্জনীংবা য়াম্না লৈরি।

ইরিক লিপটোন - মতৌ করম্না, করম্বা মতমদা করম্না কম্পিটিসন য়াওবা হৌরকখিবগে হায়বগী মতাংদা তেল্লপ্পা হিষ্টোরি অমা হায়বীয়ু। ফংলিবা টাইটল ময়ামদুগী মরক্তা মরু ওইবা টাইটল খরা থম্বীয়ু।

ঐহাক বোদিবিল্ডিংদা খোঙদাদুনা কম্পিটিসন য়াওরকপসি খরা থেংনা য়াওরকই হায়বা তারে, হায়বদি ঐহাক্না চহী ২২/২৩ শুরকপা অদুৱাইদা ঐহাক্না কোলেজ তম্বগী অরোইবা চহীদনি। ঐহাক্কী মরুওইবা বোদিবিল্ডিং টাইটলশিংদি কুমজা ১৯৯৯ টাইপৈদা পাঙথোকখিবা মিষ্টর সেনিয়র এসিয়াদা অহানবা মনা লৌখিবা (অমেচর সেনিয়র কেজি ৬০গী মখাদা), কুমজা ২০১৩দা জাকিন্থোস, গ্রীসতা পাঙথোকখিবা মিষ্টর ৱর্ল্ডদা অমেচর মিষ্টর ৱর্ল্ড মাষ্টরস ক্লাসতা অহানবা পোজিসন তাখিবা অদুগা সেনিয়র শোর্ট ক্লাসতনা অনীশুবা মনা ফংখি। লোষ্ট এঞ্জেলিসকী হোলিৱুদতা পাঙথোকখিবা ২০১৪ মিষ্টর ৱর্ল্ড কপতা সেনিয়র শোর্ট ক্লাসতা অহানবা মনা ফংখি অদুগা মাষ্টরসকী ৪০-৪৯ ক্লাসতসু অহানবা মনা লৌখি। মসিগী মথক্তা সেনিয়র ওভর ওল অমদি মাষ্টরস ওভরওল মীংথোল অনীমসু ফংবা ঙমজখি। অদুগা মতুংদা চহীদুমক্তদা য়ু এস এগী সান দৈগোদা পাঙথোকখিবা ঐহাক্কী ওইনা অহানবা য়াওখিবা মিষ্টর নেচরেল ওলিম্পিয়াদা অমেচর মাষ্টরসকী (৪০-৪৯) ক্লাসতা অহানবা মনা লৌখি লোয়নন্না সেনিয়র শোর্ট ক্লাসতা সেনিয়র ওভরওল মিংথোল লৌখিবা ওষ্ট্রেলিয়াগী পিটর হার্টৱিগকী মথংদা অনীশুবা মনা ফংখি। মসিদা নত্তনা তোঙান তোঙানবা টাইটল কয়া অমসু লৈরি।

ইরিক লিপটোন- শান্নরোয় অমা ওইনা ইশাবু করম্বা শান্নরোয় অমনি হায়না হায়বীনীংই অমদি শোমগী ষ্ট্রোঙ পোইন্টসি করি ওইবিরবনো?

শান্নরোয় অমা ওইনা ঐহাক্কী অকনবা পোইন্টশিং হায়রগদি ঙমগনি হায়না খনবা ৱাখল্লোন, ইশানা ইশাবু থাজজবা লোয়নন্না ইশাদা অমদি অতোপ্পশিংদা হরাও হরাও তৌবা, তোৎন-তিন্নবা অসিনি। হকচাংগী ফীভমলোমদা য়েংলগনা ঐহাকসি মপু মহাক্না শেম্বীরকপদা চাং মান্নন্না হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক মপূং ফানা হাপ্পীরম্লে।

ইরিক লিপটোন - ২০১৭ নেচরেল ওলিম্পিয়াদা গ্রান্দ মাষ্টসকী মীংথোল ফংবদা নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি। মতৌ মরম্না মসল কন্দিসন অসুক্কী মতিক ফনা লাকখিবনো?

তশেংবগীদি ২০১৭ নেচরেল ওলিম্পিয়াগী শেম শাবগী মতমসি ঐঙোন্দা য়াম্না তেন্না থা অনীমুক্তং ফংখি। ঐহাক্না ইন্দিয়াদা নেচরেলগী ওইবা আই এন বি এ নেসনল লেভেল পাঙথোক্লুবা মতুং হল্লকপদা। অদুবু ঐহাক্কী অখঙবা, হৈজবা পূন্নমক পুথোক্তুনা, মতমবু য়াম্না লিক্না শীজিন্নদুনা, দাইট নিংথিনা কন্ট্রোল তৌদুনা অমদি কার্দিওভাস্কুলর এক্সর্সাইজ চাং নাইনা নুংতিগী তৌদুনা মসলগী ফীভম ফনা থম্বা ঙমখি।

ইরিক লিপটোন - মদুগী য়াম্না ফোকস তৌরগা শান্নখিবা মশান্না অদু য়াম্না কান্নে হায়না খল্লি। করম্না ইশাগী ত্রেনিং তৌবগে হায়বদুসু খরা থম্বীয়ু।

ঐহাক্কী য়ুনিভর্সিটি ক্লাসশিং তোঙান তোঙানবা মতমদা লৈবনা অতোপ্পগা পূন্না শান্নবদা ৱানা থোকপনা ইতোমতা শান্নজবনা হেন্না পামজৈ। ত্রেনিংগী মতাংদা য়াম্না শম্না হায়রগদি য়োৎ পায়বা হৌদ্রিঙৈদা নিংথিনা হকচাং শাহন্দুনা ষ্ট্রেচিং নিংথিনা তৌবা হায়বসি হকচাং শাজেল তৌবগুম লৌই মরমদি মসিনা মসল পোখাদুনা রিকোভর তৌবদা, চাউখৎপদা অমদি অশোক অপন্দগী ঙাকথোকপদা য়াম্না চাউবা থৌদাং লৌবনা। মরম অসিনা শান্নবা, য়োৎ পায়বা হৌদ্রিঙৈ অমদি শান্নবা লোইরবা মতুংদা মিনট ৭-১০ ফাওবদি শুংশোয় শোয়দনা হকচাং ৱার্ম-অপ তৌই। চয়োল অমদা ৫রক শান্নে। অদুবু কন্টেষ্ট মমাঙ থা ৩/৪ ৱাৎলিঙৈদগীদি চয়োল অমদা ৬-১০ শান্নে।

ইরিক লিপটোন - শোমগী দাইটকী মতাংদসু খরা হায়বীয়ু।

ঐহাক্কী দাইটতি য়াম্না চম্মী। অয়াম্বা মতমদা ঐহাক চিকন ব্রেষ্ট, ঙা অমদি য়েরুম অঙৌবা শরুক ওইনা চাই। ষণশাদি অয়াম্বা মতমদা চাদে মমল তাঙবনা। ঐহাক অশংবা মনা-মশিং য়াম্না মরাং কায়না চাই। সপ্লিমেন্টশিং হায়রগদি প্রোটিন পাউদর চাং নাইনা চাই, বি সী এ এ, গ্লুটামাইন (মরক-মরক্তা চাই), মল্টিভিটামিন, গ্লুকোসামাইন অমদি ফিশ ওইল শীজিন্নে।

ইরিক লিপটোন - সোমসি আই এন বি এ এসিয়াগী প্রসিদেন্ট অমসু ওইরি। এসিয়াদা নহাক্কী আই এন বি এগী ভিজনসি করিনো?

ঐহাক্কী ভিজনদি আই এন বি এ পি এন বি এ অসি এসিয়া পূম্বদা শন্দোকপনি। আই এন বি এনা এসিয়া পূম্বদা শন্দোক্তুনা এসিয়াগী নেচরেল ওইবা শান্নরোয়শিংনা মনীং তম্না নেচরেল ওইবা ফম্বাকশিংদা চাহৈদবা দ্রগ অমদি ষ্টেরোইদনচিংবা পোৎলমশিং অসিদগী লাপথোক্লা লৈদুনা, শান্নজদুনা মোমোন নোকচবদু উবা পামজৈ। ঐহাক্কী অচৌবা মঙলানসি নোংমদি শোয়দনা মঙফাওনগনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈজৈ।

ইরিক লিপটোন - য়াম্না ফবা ৱাখল্লোন অমদি খোঙথাংনি। সোম থবক অসিগীদমক য়াম্না চানরবা মীওইনি অমদি হীরম কয়াদা মায় পাক্লা লাক্লবা মীওইনি। মতৌ করম্না ফেমিলি লাইফ, ৱর্ক, আই এন বি এ এসিয়া প্রসিদেন্টকী ফম পুবা অমদি বোদিবিল্ডিং কম্পিটিসন্নচিংবা পূন্নমক অসি পূন্না থমদুনা চৎপা ঙম্লিবনো?

পূন্নমক অসি ঐখোয়গী ৱাখল খুখন্দা, করম্না ঐখোয়না থবক অমবু য়েংবগে, করম্বা থবক্তা মরু ওইনা পীবগে অমদি ঐখোয়না করি তৌবগে হায়বনচিংবগী মখা য়াম্না পোল্লি হায়না থমজগে। খ্বাইদগী অহানবদা ঐহাক্কী ইমুংবু-ঐহাক্কী লোয়নবী অমদি ইচাশিংবু অমদি ইমুং মনুংগী থবকশিং লূম্না লৌই অদুগা ঐহাক্কী য়ুনিভর্সিটিদা ওজা ওইবগী থবক, ত্রেনিং, কম্পিটিসন অমদি মীয়ামগা তোৎনা তিন্নবা অসিনচিংবা। অশংবা মতমদা, মরু ওইনা কম্পিটিসন্নচিংবা লোইরবা মতুংদা ইমুং মনুংবু অতোপ্পা মফমশিংদা কোয়বা পুথোকপী। ঐখোয় খুদিংমক নোংমদা পুং ২৪ ফংই অদুবু মতৌ করম্না পুংজাশিং অসিবু শীজিন্নবা হায়বসি ঐখোয় ঐখোয়গী ৱাখল্লোনগী য়াম্না মখা পোল্লি।

ইরিক লিপটোন - য়াম্না ফবা পাউতাকশিংনি। পাউতাকশিং অসিনা নহাক্না হীরম কয়াদা মায় পাকপা ঙম্লে। নহাক্কী পুন্সিগী মঙলানসি করি করিনো অমদি নহাক্কী পুন্সিবু করম্না নীংশিংবিরকপা পাম্বগে?

ঐহাক্না সুম য়েংজবদা অয়াম্বা পুন্সিগী মঙলানসিদি ফংলবগুম ফাওই হায়বদি পামজবা ইমুং অমা লৈবা, ইংলিস প্রোফেসর অমসু ওইজরি, নেচরেল এথলেট অমা ওইনা ফংবা য়াবা মকোক মথং তাবগী মনা কয়া অমদি তোঙান তোঙানবা মীংথোল কয়া অমসু ফংজরে। এসিয়াদা লৈরিবা অমদি হৌরক্কদবা নহারোল অমদি শান্নরোয় কয়াবু অচুম্বা, অফবা লম্বীদা লমজিংবীদুনা শান্ন-খোৎনদুনা, শাজেল তৌদুনা, নেচরেল ওইবা চিঙ্গাকশিং চাদুনা হকচাং ফনা, নুংঙাইনা লৈনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌনীংই। ঐহাক্না তুংদা হৌরক্কদৌরিবা মীরোলদা থমজনীংলম্বা পোৎশক্তি, নীংশিংবদা মখোয়দা ইথিল অমা পীবা, অফবা তৌনীংবগী ৱাখল্লোন চেলহনবা অমদি পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবা শোকপা য়াবা পোৎশক অমা হায়রগদি হকচাং ফবা হায়বসিনি। ঐহাক্না মসিমসু হায়নীংই তুংদা লাক্কদবা মীওইশিংদা মদুদি পুকচেল শেংনা হিংবা তম্মু, থবক্তা চিলহাও থিদনা কন্না শূবা তম্মু, মতমবু লিক্না শীজিন্নৌ, মথৌ মশক খঙউ, মশা মশাগী তুংদা ওইনীংবা মীওইদো ওইবা ঙম্নবা হোৎনৌ অমদি অচৌবা মঙলান মঙবা তম্মু হায়বসিনি। মসি ঐহাক ইশামক্কী ইন্দুনা চৎচবশিংনি।

ইরিক লিপটোন- অতোপ্পা হাপচিন্নীংবা লৈবিরিব্রা?

নহারোলশিংনা লাইরিক লাইশু তম্বা অমদি শান্ন-খোৎনবা অনীসি মতম চূপ্পদা পূন্না চৎহন্নীংই। হকচাংসু ফগদবনি, চেম্পিয়নসু ওইগদবনি অদুগা লাইরিক লাইশুসু হৈগদবনি। মীওই অয়াম্বনা হীরম অনী অসি পূন্না থম্বা ঙমগনদে মখোয় মখোয়গী ৱাখল্লোন অদুনা মরম ওইদুনা। ঐহাক্কী পুন্সিদদি হেক হৌরকপদগী ঙসিফাওবা হীরম অনীসি অদুম পূন্না থমদুনা হায়ফেৎ মান্নবা চাং অমদা থমদুনা চৎলি। হীরম অনী অসিবু পূন্না থমদুনা স্পোর্টসকী হীরমদসু মকোক মথং তাবগী মনা কয়া ফংবা ঙম্লে অদুগা লাইরিক লাইশুগী লমদসু মকোক ওইবা কোলেজ অমদি য়ুনিভর্সিটিদা তমজদুনা ঙসিসু চৎনবা য়াবা ওজা অমদি ওইজরি ইংলিসকী প্রোফেসর অমা ওইনা। য়াম্না লায়রবা, লাইরিক লাইশু মচেৎ অমা উবা ঙমজহৌদ্রবা নোংমতা নিংথিনা চরা অনী শুনা মচা ১০বু পীজ-পীথকপা ঙম্লক্তবা, অতোপ্পগী লৌ উদুনা পুন্সি হিংনবা হোৎনরকপা পলেম পম্থৌ অনীগী মচা ১০শুবা ওইনা ৱানা চাউরকখিবা ঐহাক্কুম্বা মীওই অমনা ঙম্লগা করিগী ঙসিগী য়াম্না হেন্না ফবা ফীভমদা হৌরক্লিবা নহারোলশিং অসিনদি করিগী ঙম্লোই তৌগেবু খল্লবদি। মতমদুদা ঐহাক্কী লৈজবা হায়বদু ঐহাক্কী থবক কন্না শূজবা পলেম পম্থৌ অমদি ইচাশিং অমদি ইয়াম্বশিং অদুখক্তনি। অরোইবদা নোল্লুক্লা চৎপা তম্মু, অতোপ্পবু ইকায়খুম্নবা উৎলু, অৱাবা তারবা কয়াদা অঙম্বা মতেং পাংউ, পুন্সিদা লাপনা উবা তম্মু, অচৌবা মঙলান থম্বা তম্মু। পুন্সিদা মায় পাকপা ওইবিয়ু। থাগৎচরি ডা. মীতৈ, য়াম্না ফজখ্রবা পাউতাকশিংনি।

অসুম্না য়াম্না চাউথোকচনা হিংজরম্বা পুন্সিগী তাঙ্কক অসিদা খঙহৌদনা অকনবা পুন্সিগী নোংলৈ নুংশিৎ অমনা ঐহাক্কী পুন্সিবু হুমদুনা পুখ্রগে হয়বগী মতৌগুম কুমজা ২০১৮গী জুলাই থাদা ঐহাক্কী পুন্সিদা "Lymphoma Cancer" চঙলকখি। অকনবা কেন্সর ত্রিটমেন্ট অনাবা অমদি অৱাবা শাফু কয়া লাম্থেংনদুনা লাকখিবনি ঙসি ফাওবদা। পুন্সিসে তম্বা ঙমদেকো। অসুক য়াম্না চাউথোকচনা মশা মঊ ফবগী লম্‌দা মকোক কয়ারক তারকখ্রবা মীওই অমনা খঙহৌদনা কেন্সর লায়না নারকপদা করম্বা শোম্বগী ৱাখল্লোন লাকখিবগে হায়বসি মীয়াম অয়াম্বনদি ময়েক শেংনা খঙবদা ৱাগদৌবা মাল্লি। কেন্সর লায়েং চখ-চখনা ইন্দিয়াগী বেঙ্গলোরদা অনীরক চৎখি আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনল ওফিসল ওইনা অদুগী মতুংদা অমুক আই এন বি এ ইন্দিয়া নেসনল পাঙথোকপদা। অদুদা নত্তনা, পুন্সি হায়বসি তম্বা ঙমদেকো হায়দুনা নুংশিবী ইরমদম কংলৈপাক্তা থোরক্তুনা মীগী ওইখিদ্রিঙৈদা অমুক্তদি য়েংজহৌগে হায়দুনা ৱাথা খুঞ্জাও অমদি ৱাথা খুনৌ য়ৌরুবনি। অদুগী মতুংদা কোমলাথাবীদা লৈবা খুরিঙমুল ভিলেজদসু দাইনামিক মণিপুরনা শিন্দুনা দাইনামিক কম্যুনিতি দিভলপমেন্ট হায়বা থৌরম অমসু য়াওদুনা তরাও খুঞ্জাশিংগা ৱারী ৱাতাই শানখি। অদুগী মতুংদা টাইৱান্দা হল্লক্লগা অমুক নবেম্বর থাদা নেচরেল ওলিম্পিয়াদা চৎতুনা এসিয়া পূম্বগী মীহুৎ ওইনা ইন্টরনেসনল জজ ওইখিবনি। নেচরেল ওলিম্পিয়াগী অরোইবা লোইশিনবা এৱার্দ সেরেমোনিগী নুমিত্তা মালেমগী মীয়াম মাঙদা ঐহাকপু মালেমগী মীওই অমত্তদা পীখিদ্রিবা 'আই এন বি এ পি এন বি এ ৱর্ল্ড এম্বেসেদর' হায়রিবা ইকায়খুম্ননীংঙাই ওইরবা মীংথোল অসি ঐহাক্কী ইফমদা আই এন বি এ পি এন বি এগী ফাউন্দর অমদি ৱর্ল্ড প্রসিদেন্ট ওইরিবা দেনি কাকোসনা শিন্নরকখিবনি। মসিমদি ইরিক লিপটোনগী ইন্টরভিয়ুদা য়াওখিবা ঙমহৌদ্রে। য়াম্না নুংঙাইবা ফাওখি ঐহাক্কী হোৎনজমনবু মশক খঙবীদুনা অদুগুম্বা মালেমগী মীওই অমত্তদা পীখিদ্রবা মীংথোলবু ঐহাক্কী ইফমদা পীবিদুনা ঐহাকপু ইকায়খুম্নবিখবা। হায়বদদি ইরায় লায়না থোকই অদুবু মতমদু কেমোথেরাপি কাপ্পগী অৱাবদুদি পুন্সিনা লৈরিবমখৈ কাউবা খক ঙম্লরোই।

CAS Foundation
An Institute collaborated with ENRICHMENT, New Delhi
ADMISSION OPEN
FOUNDATION COURSE
CLASS XII, XI & X
COHSEM/CBSE/BOSEM
SPECIAL FEATURES:
1. Chapterwise/Unitwise Authentic Study Materials.
2. Exam. Oreinted Test Series for Final Examination.
3. Probable Questions and Answers for 2019 Exam.
4. Special Fee Concession for CASIANS.
5. Vision for Toppers for 2019 Final Exam.
2ND BATCHES
Classes Commencing from 9th May 2019
Seats are Limited First Come First Served
Facility of:- # Morning Batch # Evening Batch
For Details Contact: CAS office, Keishampat Junction Imphal

1ST BATCH
S3 STEPS TO SURE SUCCESS COACHING CENTRE
NAGAMAPAL RIMS ROAD CORNER
RUN BY WELL QUALIFIED, LONG TERM EXPERIENCED TEACHER WITH WELL KNOWN GUEST FACULTIES
ADMISSION OPEN : FOUNDATION COURSE FOR CLASSES : IX, X, XI & XII
Subject Offer are : MATHEMATICS, SCIENCE, SOCIAL SCIENCE
ENGLISH FOR CLASSES IX AND X - CBSE ONLY
MATHEMATICS, PHYSICS, CHEMISTRY, BIOLOGY, ENGLISH FOR CLASS - XI AND XII
CLASS COMMENCING FROM 10TH APRIL, 2019
Separate Classes for CBSE and COHSEM
* ONLY 20 STUDENTS PER CLASS PER BATCH *
Special Features :
THEORY WITH PRACTICAL TEACHING METHOD
SUPPLY STUDY MATERIAL FOR EACH UNIT
REGULAR UNITWISE TEST SERIES
REGULAR CONCELLING BY EXPERTS
VAN SERVICE
SEPARATE HOSTELS FOR BOYS AND GIRLS
UNDER STRICK SUPERVISION BY EXPERT TEACHER
ALSO AVAILABLE REGULAR COURSE FOR NEET CHEMISTRY.
CLASS TIMING : MORNING 4:30 TO 7 A.M. EVENING 4:50 TO 7:50 P.M.
Please Contact : 9856331259, 7005158667.
"Come for study not as Fashion"
HL-B/5335/12/4-10/6(alt)

চোংথাম শাগৈগী পাউজেল
লাক্লিবা তাং ০৯/০৫/২০১৯ ইং, কালেনগী ৫ নি পানবা শগোলশেল নুমিৎতা শাগৈগী অপোকপা ইবুধৌ-ইবেনধৌ অনীগী মফমদা হৈকৎ-লৈকৎ তমদুনা চাকলোন কংপগী থৌরম পাঙথোকচরগনি। থৌরমসিদা শাগৈচাশিংনা মতম চানা লেংবিরক্তুনা শরুক য়াবিয়ু। লোয়নন্না য়ুমকোক অমমম্‌গী শেনখাই লুপা ৪০০/৪০০ খাইজরি।
N.B. থৌরম য়াওবা লাকপীগদবা মীশিং অমসুং শেনখাই থেংলবদা তাং ০৬/০৫/২০১৯ ফাওবগী মনুংদা য়ৌহনবীরকউ।
পাউজেঞ্জরিবা : চোংথাম খেলেন্দ্রো, President, Chongtham Sagei Apokpa Seba Committee, Chongtham Kona, Imphal West, Wangoi A/C, Manipur
HL-P/3846/3 # 9856372766 / 9862328269 / 9612849923

WANTED
A Meitei Mayek tutor residing at Delhi for students studying in Class- X at Delhi.
Salary : Negotiable
Contact : 9862028547
9810819350
HL-P/6169/3,4,5

PILES TREATMENT
NEXT TO IMPHAL BAZAR COMMUNITY CREMATION GROUND, MINUTHONG & KAKCHING BAZAR, PHUNGA SHOPPING COMPLEX, 1ST FLOOR NEAR TRAFFIC POINT, KAKCHING DIST.
PH. ALAM
PILES : খোঙ হাম্বদা মতম কুইনা চঙবা, শৌজ নাম্বুবা, ঈ তাবা, মনুং-মপান্দা পোম্বা, মচুম তাবা, নুংশিৎ কাবা, শৌজদা মরেং-মরেং চৎপা, খোঙ হাম্বদা অকনবা অমদি মরু-মরু ওইনা হাম্বা অসিনচিংবা।
GASTRIC : চাবা তুমদবা, পুক নুংশিৎ কাবা, পুক নাবা, থিনবা, শাওবা, খোঙ হাম্বদা নুংঙাইতবা অসিনচিংবা।
STONE CASE : পুক থিনবা, নাবা, শাবা, খ্বাঙ নাবা অসিনচিংবা।
SINUS : নাতোন মরেং মরেং চৎপা, নাতোন্দা মহি তাবা, নাতোন ফুনবা, কোক চিকপা, হকথি তোয়না খনবা অসিনচিংবা।
SUGAR PROBLEM : সুগর প্রোব্লেমচিংবা লায়েংজরি।
BODY PAIN (PARALYSIS) : খোঙ-খূৎ হকচাংনচিংবা শিথবা, হকচাং শিন-থুংনা চিকপা-নাবা, তাং-তাং চিকপা, শীংলি শীংনাও শোনবা, কোক চিকপা নাবা, পোম্বা, শারগা পোম্বা অসিনচিংবা লায়না কয়া মায় পাক্লা লায়েংজরি।
ASTHMA AND COUGH: শ্বর হোনবা ৱাবা, থবাক ফুল্লকপা, শ্বর মপুং ফানা হোনবা ঙমদবা, লোক কংখু খুবা অসিনচিংবা।
MOBILE NO.: 8787579776 / 8259968220

SPOKEN ENGLISH & COMPUTER
Join at anytime for X, XI, XII students, collegians, office goers, etc.
Centre 1: Waheng Leikai, near Bheigo Hotel, Imphal.
Sir Tejkumar, teaching since 1987, #6909651741, 9089825142
Centre 2: Keishampat Leimajam Leikai, near community hall.
Miss Alice, M.A. English, Panjab University (Lexica), #9089685408
Grammar, Vocabulary, Pronunciation, Group discussion, Public Speaking, Personality Development, Audio and visual classes, Special care for weak students
Only for seniors at 5 am (Centre 1)
100% English Fluency Guaranteed
Free 1 month computer course with one English course
Centre 1: 6:10 am, 7:30 am, 10:00 am, 11:30 am, 1:30 pm, 4:00pm Centre 2: 6:00 am, 7:30 am, 11:00 am, 3:30 pm

SMART TUTORIAL CENTRE
SINGJAMEI SUPER MARKET RADHESHYAM SHOPPING COMPLEX, IMPHAL- 795008
ADMISSION OPEN
FOUNDATION COURSE
XIISc.(COHSEM) START ON 22nd April 2019
CLASS X & XISc. START ON 10th JUNE 2019
CLASS VI, VII & VIII START ON 30th May 2019
SPEACIAL CONCESSION
1. SMART HOSTELERS
2. GOVT.SCHOOL STUDENTS
3. LOCALITY, SINGJAMEI, LILONG, KAKWA, CANCHIPUR & THOUBAL
4. PISHUM, LANGTHABAL, SAMUROU, MAIBAM LEIKAI, WANGOI, MAYANG IMPHAL
5. MARITARIOUS STUDENTS
6. S/T, S/C, MOBC(STUDENTS)
TOPPERS OF THE S.T.C IN HSLCE 2016 to 2018
2nd POSITION PATEL LAIRENJAM
11st POSITION DHANAPIYARI
14th POSITION NARESHKUMAR NAOEM
19th POSITION BIDYASAGAR
23rd POSITION HUIDROM HELEN
CLASS X(HIGHER MATHEMATICS)
CLASS IX, X, XI & XII (GENERAL MATHS)
CLASS TIMING 5.00 to 7.00 A.M
FACULTY E.BENERJIT MEITEI
BATCHES : Morning & Evening
1. Sub: Maths, Sc, S.S, MM, Eng, C/Sc, H/Sc, H/Maths & Add Eng.(X) 2. Phy, Maths, Bio, Chem(XI & XII)
Facilities : Van Service & Hostel (Separated - Boys & Girls) Contact No. 8730999192
For Detail : Visit Smart Tutorial
HL-P/3910/2-30april(alt.)

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