অফাওবা ষ্টার শান্নরোয়শিংনা কোচপু থওইরক্তবা

—লৈশাংথেম অজিৎ—

টিমগী ওইবা মশান্নশিংগী হায়বদি ফুটবোল, ক্রিকেট অমসুং হোকিনচিংবা টিম অমগী ওজা 'কোচ' ওইনা থবক পুরিবা মীওইগা মহাক্না লমজিং লমতাকপীরিবা টিম অদুগী 'কেপ্তেন' নৎত্রগা অফাওবা মমিং কা হেন্না চৎপা 'সুপর ষ্টার' অমগা মুক্নরকপা, মখোয়গী মরক্তা মরী ফৎলক্তবা অসিনা করিগুম্বদা মীচং খোম্নরক্তুনা টিম অমবু তোখায় তোখায় তাহন্নবগী মচাক ওইহনবা অমদি টিমগী মরক্তা থাজনবা ৱাৎলক্তুনা টিম অদুগী মপূক্নিং মথৌনা হল্লকপগা লোয়ননা টিম অদুগী মরাই চাইথহন্নবগী মচাক ওইরকপা অসি ঐখোয়না থেঙ্খাং কয়ারক হন্না ক্লবকী থাক্তা, ষ্টেটকী থাক্তা অমদি ইন্টরনেসনল থাক্তা থোকখিবা থৌদোকশিংদগী খঙনরি।

মসিনা টিম অদুবু শৌগৎপা (সপোর্টর) শিং অমদি মিৎয়েংলোইশিংগী নীংবা কায়হল্লি হায়বা হন্দক্তা ইংলেন্দদা পাঙথোকখিবা আই সী সী ক্রিকেট চেম্পিয়নশিপকী পাকিষ্টান অমসুং ইন্দিয়ানা শান্নখিবা ফাইনেল মেচ অদুদা ইন্দিয়াবু পাকিষ্টান্না থিনা মায়থীবা পীখিবা অদুনা অচৌবা খুদম ওইরি। য়াম্না হন্থবা থাক্তা লৈবা পাকিষ্টান্না ইন্দিয়াবু রন ২১ দা শান্নখিবা ফাইনেল অদুদা অহানবদা বেট্টিং তৌহন্দুনা ৱিকেট মরি তুরগা রন ৩৩৮ লৌখিবদা ইন্দিয়ানা মসিগী পাউখুম ওভর ৩০.৩ দা রন ১৫৮ খক্তমক লৌবা ঙমখিবা অমদি রন ১৫৮ দা মায়থীবা ফংখিবা অসিগী মরুওইবা মচাক্তি ইন্দিয়াগী টিম কেপ্তেন ভিরাট কোহলি অমসুং চীফ কোচ অনিল কুম্বলে অনীগী মরক্তা ৱাখল মান্নদবা, ভিরাট কোহলিনা কুম্বলেবু থওই উশিত্তবা কয়া উৎখিবা অসিনা টিম অসিগী শান্নরোয়শিংগী মরক্তসু পুকচেল তিন্নরক্তবগী অপূনবা ৱাখল্লোন অমা শাগৎপা ঙমখিদবনি হায়না ইন্দিয়াগী মীয়াম্না খঙনরি।

ইন্দিয়া অমদি পাকিষ্টান্না আই সী সীগী ক্রিকেট ফাইনেল শান্নরবা মতুংদা অনিল কুম্বলে চীফ কোচ ওইবদগী তোক্লে হায়না লাউথোকখিবদা মহাকপু শৌগৎপা কাঙবুনা মহাকপু চীফ কোচ ওইবদগী তোকহনখিবা অসি পামদে, মহাক্কী চহী অমগী কন্ত্রেক্ত লোইশিল্লক্লবসু, ভিরাট কোহলিনা মঙোন্দা উশিং থওইদনা তৌরকপগী মওং উরকপা- ফাওগৎলক্লিবা বেটসমেন অসিনা কুম্বলিদা ইকায়খুম্নবা ৱাৎলকপা মহাক্কী মৱা লৌরক্তবগী ফীভম উরকপা, ইংলেন্দদা চেম্পিয়ন ত্রোফি চথরিঙৈদা ভিরেন্দ্র সেৱাগনা চীফ কোচ ওইনবা চে থারকপা অসিনচিংবা ৱাফম খরা অসিদা যূম্ফম ওইরগা কুম্বলে মহাক্কী ফম থাদোকখিবনি হায়না লৌনরি।

মতাং অসিদা হান্নগী বোল্লর অরাপল্লি পর্সন্নানা অনিল কুম্বলেগা কেপ্তেন ভিরাট কোহলিগা মুক্নরকপদগী হায়বদি ভিরাট কোহলিনা মপূ শারকপদগী অনিল কুম্বলেনা মফম থাদোকখিবা অসিগী মরমদা কেপ্তেন্না মপূ শারবদি, 'বোস' ওইখৎলক্লবদি করি মরমগীদমক কোচ থমগদৌরিবনো, কোচকী মথৌ তাদ্রে হায়না য়াম্না শাওনা লৈবাক মীয়ামদা ফোঙদোকখ্রে। মালেমদা মমীং চৎতুনা ফাওরিবা অনিল কুম্বলেদো মহাক্না উশিং থওইদবগী লীচৎ চৎলিবা অসিনদি বেট্টিং অমসুং ফিল্ডিংগী কোচ ওইরিবা মথংশিংনা সঞ্জয় ভাঙ্গর অমদি শ্রীধরনদি কোচ ওইরুবগী মথৌ তাদ্রে। ভিরাট কোহলি অফবা বেটসমেন অমনি অদুবু অফবা কেপ্তেন অমরা হায়বা অদুদি ৱাখল তাবা ঙমদে। কুম্বলেগুম্বা নিপা অমদা মহাক্না উশিত্তবগী লিচৎ অমা উৎপা ঙল্লিবা অসিনদি কুম্বলেগী মখাদা লৈরিবা কোচিং ষ্টাফশিংদদি মহাক্না করম্বা লিচৎ চৎলমগনি, কয়া য়াম্না থিনা তৌবিরমগনি হায়বা অসি য়েংবীয়ু।

ৱান দে ইন্টরনেসনল মঙা অমসুং টি-২০ গী মেচ অমা ৱেষ্ট ইন্দিজদা শান্নগদবগী মাঙওইননা কুম্বলে থবক্তগী পোথাখিবা অসিদা হান্নগী স্পিনর বিশেন সিংহ বেদিনা কুম্বলেগী মীচংদা ৱা ঙাঙবা হৌরকখি। কুম্বলেগা ভিরাট কোহলিগা মরী লৈনরিবা অসিগী মতুং ইন্না অসিগুম্বা ফৎত্রবা তাইবঙ অমদা কুমল্লেনা কৈদৌনুংদা খক লৈনীংলোই। মহাক্না ফম অসি থাদোকপদা অঙকপা পোক্তে।

ক্রিকেটকী মরমদা অইবশিংনা হায় মদুদি অনিল কুম্বলে অসি টিম কেপ্তেন্না শৌগৎপসু তৌদে অমদি বোর্দ ওফ কন্ত্রোল ফোর ক্রিকেট ইন ইন্দিয়ানা ফাওবা শৌগৎপীদে। মহাক পুকচেল শেংই, পুকচেল ফজৈ, শান্নরোয়শিংগীদমক কন্না হোৎনৈ। তৌইগুম্বসুং মহাক 'সুপর ষ্টার' গী কলচর খঙদে। অসুম্নসু হায় মদুদি সেনিয়ার ওইরবা শান্নরোয়শিংনা মখোয়গী কোচশিংনা তৌবা থবক্তা অথিংবা, তৌহন্দবা ঙম্মী। ভেটো পৱার শীজিন্নবা অসি 'সুপর ষ্টার' গী কলচর অমা ওইরি। সুপর ষ্টারশিংনা কমেন্টরি তৌবা ফাওবা মখোয়না পাম্বা মী অদু তৌহনবা ঙম্মী। মখোয় অসি গোভর্নিং বোদিনা খূৎলায় ওইনা শীজিন্নবসু ঙম্মী। অসিগুম্বা শান্নরোয়শিংনা হেন্না হেন্না মমিং চল্লকপদা কোচশিংবু উশিত্তবা ইন্দিয়াগী সুপর ষ্টার ওইরিবা শান্নরোয়শিংগী চৎনবী অমা ওইরি। অশম্বীদা মখোয়বু কোচ অমদি মহাক্কী ষ্টাফনা কিনা চৎচৈ। অসিগুম্বা সুপর ষ্টারগী কলচর অসি ইন্দিয়াদা য়াম্না যূম্ফম চেৎলবা চৎনবী অমা ওইরি।

মতাং অসিদা সুপর ষ্টারনা মঙক হাইগৎলকপদা মহাকপু লাক্তুনা লংবা ঙম্বা কোচ অফাওবা কয়া অমসু লৈরি। খুদম অমত্তং পঞ্জরবদা ইংলেন্দগী ফুটবোল ক্লব মাঞ্চেষ্টর য়ুনাইটেদ মালেমশিনবা থুংনা ফুটবোল হৈবদা মমিং চৎপা ক্লব অমনি। মসিগী কোচ অলেক্স ফরগসন্না কুমজা ১৯৮৬ তগী ২০১৩ ফাওবা ওইরম্মী। মহাক্কী লিচিং মখাদা ফুটবোল এসোসিয়েসন প্রেমিয়র লীগ ১৪ লক মপূ ওইবা ঙমখি। ইন্টর কন্টিনেন্টেল (১৯৯৯), ফিফা ক্লব ৱর্ল্ড কপ (২০০৬), য়ুরোপিয়ন সুপর কপ (১৯৯১) কী চেম্পিয়ন ওইখি।

ইংলিসকী অফাওবা শান্নরোয় দেভিদ বেকখাম মহাক্কী ক্লবতা কুমজা ১৯৯১ গী জুলাইদা য়াওহনখি অমদি মহাক্কী মচাগুম্না লুনা তৌবিরম্মী। বেকখাম্না চহী ২৮ শুবা মতমদা কুমজা ২০০৩ দা স্পেনগী ক্লব রিয়েল মেদ্রিদতা পাউন্দ মিল্লিয়ন ২৪.৫ দা হোংখ্রগনি হায়না হায়নরম্মী। মরম অদুনা মহাক মাঞ্চেষ্টর য়ুনাইটেদকীদমক শান্নবদা পূক্নিং চঙখিদে।

কুমজা ২০০৩ গী ফেব্রুৱারী থাদা ফুটবোল এসোসিএসন কপকী মেচ অমা অর্সেনালগা শান্নবদা মহাক্না বোল অমা তান্নবদা য়াম্না হৈনিংদবা, তন্দ-মান্দে তৌবা, অর্সেনালগী শান্নরোয় সিলভেয়ন ৱিলটোর্দনা পুদুনা চৎপা বোল অদু মহাক্না কন্না তান্নরমদে। মদুদা লিভেয়ননা ইরায় লায়না পাঞ্জল অমা চন্দুনা মাঞ্চেষ্টর য়ুনাইটেদ পাঞ্জল পোরম্মী। শান্নবা লোয়রগা কোচ অদুনা ফি হোংনবা কা (দ্রেশিং রুম) দা চঙলক্লগা মহাক্কী অশোয়বনা মরম ওইরগা পাঞ্জল পোবা অদুগী মরমদা মচা খায়না ভাঙলম্মী। মদুদা বেকখাম্না অলেক্স ফরগসনগী চিন্থক্তা শাউনা মচিন থিদুনা খুল্লকপদগী কোচ অদুনা মহাক্কী মমাঙদা লৈবা বুট অমা শাউমনখিদুনা কাউবদা বেকখামগী মীৎপান্দা, পীশুমদা পান্দুনা ঈ থোকখি। মদুদা বেকখাম্না হোৎচিল্লকপদা অতৈ শান্নরোয়শিংনা খামজিনখি।

মথংগী নুমিৎতা ফরগসন্না বোর্দকী মিটিং অমা কৌদুনা ৱাথোক অদুগী মরমদা খন্নবদা ফরগসন্না অসুম্না হায় মদুদি মাঞ্চেষ্টর য়ুনাইটেদকী শান্নরোয় অমা মেনেজর/কোচতগী হেন্না চাউই হায়না হেক খল্লকপদা মহাক ক্লব থাদোক্তুনা চৎকদবনি। মেনেজর নৎত্রগা কোচনা মখোয়গী অথোরিটি মাঙলবদি ক্লব অদু শান্নরোয়না চল্লাইখ্রগনি। ওজাশিং অৱাবা তাগনি। দেভিদনা অলেক্স ফগারসন্দগী হেন্না চাউই হায়না খল্লি।

অফবা তিঞ্জং কায়জংদবা খুন্নাই অমগীদমক

-ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

লাক্লিবা জুলাই ২৭ তা পাঙথোক্কদৌরিবা 'দ লেজেন্দরি মিষ্টর মাইপাক এন্দ ডা. ঙাঙবম মীতৈ নেসনল লেভেল নেচরেল বোদি বিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ' অসিগী মরু ওইবা পান্দম খরগী মনুংদা খ্বাইদগী মরুওইবা পান্দম অমা পনবা তারবদি ইরমদম কংলৈচা খুদিংমকপু তিঞ্জং কায়জংদবা, মশা মউ ফবা কংলৈচাশিং শেম্বদা মতেং পাঙজবদুনি। খুন্নাই অসিবু তিঞ্জং কায়জংদবা, অফবা ৱাখল্লোন লৈবা, হৌনা লোনচৎ খঙবা, মশাগী নাৎ অমদি মশাগী হৌরকফম খঙজবা অমদি চাওথোকচবা ঙমজবা খুন্নাই অমা শেমগৎকে হায়রবদি অহানবদা খুন্নাইসিদা লৈরিবা মীওই খুদিংমকপু মশা মউ ফনা থম্বা হায়বসিনা অহানবা পান্দম ওইগদবনি। মশা মউ ফরবা মীওই খক্তনা অফবা ৱাখল্লোন খনবা, পুন্সিদা ঐখোয়সু তৌবা ঙমগনি খনবা, ফত্তবা অমদি ঙল্লোই হায়বগী অপিকপা ৱাখল্লোন কয়াবু তুংওইননা থমদুনা অফবা ইশা ইশাগী অমদি খুন্নাই অসিগী তুংগী ফজবা, অফবা শক্তমবু উবা ঙমজবা মীওই অমা ওইবা ঙমগনি। য়েংবিয়ু ঙসিগী মালেমগী চাওখৎলবা লৈবাক কয়াগী মীওইশিংগী অমদি চাওখৎতবা, চাওখৎত্রিবা মীওইশিংগী মরক্তা লৈরিবা হকচাং ফবগী অমদি ৱাখল্লোন ফনা খাঙবগী খেন্নবগী চাং। মশা মউ ফবা, অফবা ৱাখল্লোন খনবা ঙম্বা অমদি চাওখৎপা হায়বা পোৎলম অহুমসি তৎনবা য়াদ্রবা পোৎলমশিংনি। খুদম ওইনা হায়রবদা, চিনা, সাউথ কোরিয়া, জপান, টাইৱান, সিঙ্গাপোর, য়ুরোপিয়ন লৈপাকশিং, অমেরিকা অসিনচিংবা চাওখৎলবা মফমশিং অসিদা লমদমদুগী মীপূম খুদিংমকপু হকচাং ফনা থম্নবগী ফজরবা পোলিসি কয়া শীজিন্নৈ, অঙাংশিংবু অমদি মহৈরোয়শিংবু হকচাং ফনা থম্নবগীদমক লাইরিক লাইশু তম্বগী করিকুলমদা হকচাং শাজেল তৌবগী অমদি শান্না খোৎনবগী করিকুলম, তৌদবা, লৌদবা য়াদবা সবজেক্টস, হীরম ওইনা থম্মী। অদুতা নত্তনা অহল ওইরবা, রিটয়ার্দ তৌরবা মীওইশিংনা মশা মউ ফনা লৈনবা হেলথ ইন্সুরেন্স অমদি মেদিক্যরগী কান্নবা কয়া পীবিদুনা অশংবা মতমদা জিমদা অমদি পার্কশিংদা চৎতুনা কাঙবু কাঙবু নাইনা হকচাং শাজেল তৌই অয়ূক অমদি নুমিদাংৱাইরম খুদিং।

অমরোমদনা চাওখৎত্রিবা অমদি চাওখৎপগী থাক ৱাংদ্রিবা লৈবাকশিংদা য়েংবিয়ু। মতম শংলবসু শংদ্রবসু শান্না খোৎনবগী, হকচাং শাজেল তৌবগী হৈনবীগী চাং অসি য়াম্না ৱাৎলি। মদুগী মহুত্তা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নদুনা, ৱাথি ৱারেম ঙাঙদুনা, ফত্তবা ৱাখল খন্দুনা, ফত্তবা থবক কয়া তৌদুনা মতম লেল্লি। মসিনদি হকচাং ফহনবা ঙল্লোই, হকচাং ফৎত্রবদি ৱাখলসু অফবা খনবদা অৱাবা ওইগনি। মীপুম খুদিংমক্না অসুম্না মতম লেল্লবদি খুন্নাই অদু করম্না চাওখৎপা ঙমগদৌরিবা।

আই এন বি এ গ্লোবেল এসিয়ানা শিন্দুনা লেজেন্দরি মিষ্টর মাইপাক অমদি ডা. ঙাঙবম মীতৈগী মীংথোলদা পাঙথোক্কদৌরিবা নেসনল লেভেল নেচরেল বোদি বিল্ডিং এন্দ ফিটনেস চেম্পিয়নশিপ অসি মরু ওইনা ইরমদমসিদা লৈরিবা ইরৈচা খুদিংমক্তা অফবা চিঞ্জাক চাবিদুনা, হকচাং শাজেল অমদি স্পোর্টসনচিংবা শান্নবিরিবা অঙাং, নহা, অহল খুদিংমক্তা নেচরেল ওইবা প্লেটফোর্ম অমা পীবিদুনা মশা মউ ফনা লৈনবা, অফবা ৱাখল খন্দুনা অফবা খুন্নাই অমা শেম্বদা মতেং পাঙদুনা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিং অমদি ইন্দিয়াগী মফম কয়াদসু শন্দোকখিবা অসিনি। হৌজিক মণিপুরগী অমদি ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা লৈরিবা, শান্নরোয় কয়ানা, মরু ওইনা মশা মউ ফবগী/বোদি বিল্ডরস অমদি ফিটনেস শান্নরোয়শিংনা মশা মউ ফবগী মীংদা অমদি স্পোর্টসকী মীংদা শীজিন্নরিবা পোৎলমশিং অসিদি য়াম্না তায়োন্নরে অমদি খুদোং থিনিঙাই ওইরবা ফীভমদা লৈরে।

মসিগী চৎনবীসিনা অসুম চত্থখ্রগদি মশা মউ ফবা, অফবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা খুরৌ য়াম্না ওইগনি। চাহৈদবা পোৎলম কয়া অসি শীজিন্নবদগী শান্নরোয় কয়া অমসু লায়কন্নখ্রে, কয়া অমনা মখোয়না পামজবা খূৎশান্না অসি শান্নবা ঙমদনা অদুম তোকখ্রে, অদুগা কয়া অমনা লমখাংদা পুন্সি লোমখ্রে চহী ৫০ ফাও চঙলক্ত্রিঙৈদা।

হংনীংলিবা ৱাফমদি - মসিবু করম্না মশা ফবা কৌগদৌরিবা। মশা মউ ফবা মীওই হায়বসিদি চহী ৯০, ১০০ গী মথক্তা হিংনরিবনি অদুসু য়াম্না ৱাখল তানা হিংলিবা, অদুগা হৌজিক্কানগী বোদি বিল্ডরস অমদি ফিটনেসশিংনা করিগী চহী ৫০ ফাও য়ৌবদা ৱানা থোক্লিবা, করিগী লিভর, কিদনি শোক্লিবা, করিগী হার্ট দিজিজ লৈরিবা, করিগী সম কেল্লিবা, করিগী ৱাখল পোত্থাবা ঙমদ্রিবা হায়বা হংফম থোকপা ৱাফম কয়া অমা লৈরি।

'ৱি আর হ্বাট ৱি ইট' হায়বা ৱাহৈ পরেং অসিসু নীংশিংবিবসু ফৈ। ঐখোয়গী ৱাখল্লোন অমদি তৌথোরকপা থবক ঐখোয় ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক্কী মখাসু য়াম্না পোল্লি। চাহৈদবা চিঞ্জাক চাবনা হকচাংদা শোকহনবতা নত্তনা ঐখোয়গী মুদ, ফিল্লিং অমদি ৱাখল্লোনসু য়াম্না হোংহল্লি। লোয়ননা ঐখোয়গী পার্সনেলিটিসু হোংহল্লি।

চাহৈদবা চিঞ্জাকশিং হায়বদি ষ্টেরোইদস, হোর্মোন, দ্রগস, ইল্লিগেল এন্দ বেন্দ তৌরবা পোৎলমশিং চাবনা ঐখোয়গী হকচাং শোকহনবতা নত্তনা, ঐখোয়গী পর্সনেলিটি চেঞ্জ তৌহল্লি, ঐখোয়গী ৱাখল ফৎতবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, হায়বদি অশাওববু লাকশিনবা ঙমদবা, য়াম্না মুদি ওইবা, খোইশাওনবা, তূম্বা য়াদবনচিংবা ফৎতবা মহয় কয়া অমা ফংহল্লি। তেনখ্রবা পুন্সি অসিদা চাহৈদবা পোৎলমশিং অসি শীজিন্নদুনা করিগী অমুক পুন্সি তেলহনগদৌরিবনো, করিগী নুংশিরবা মরুপ মপাং অমদি ইমুং মনুংগা নঙনা কায়নগদৌরিবা মেদল খরা, মীংচৎ খরা অমদি শেল খরগীদমক। চাহৈদবা পোৎলমশিং অসিবু হেক শীজিন্নগে হায়না খল্লকপা মীৎকুপ্তুদা ৱাহংশিংমা হংবীবা কাউবীগনু ইশা ইশাদা।