

থায় যাওজবা শানরোয়শিংগীদমক (ফোর দেস বর্কআউট চার্ট)

-ডা. গাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

মমাঙগী খুংইদা হুকাংদি ফনা নাদ-য়েক্তনা অমদি ফিট ওইনা লৈনিংবা অদুগা মতমদি কয়া শংজদবা মশা-মউ ফবগী চাংদল্লবদা কয়াদা যাওগে হায়না শানরোয়শিংগীদমক খন্দুনা চান্নবা মওংদা চয়োল অমদা যামদ্রবদা নুমিং হুংগী ওইবা, হায়বদি তাক্ক ও লক চয়োল অমদা শান্নবগী চার্ট হাচপ্তে।

হন্দক্লীসিমদি যান্না থায় যাওনা, মতম কাইথোক্তনা, যান্না প্রোফেশ্নেল ওইনা চংচনিংবা, হায়বদি স্টেট লেভেল, নেসনল লেভেল অমদি ইন্টারনেসনল লেভেলগী চেম্পিয়নসিপ কয়াগী প্লেটফোর্মদা লেপুনা মশা-মউ ফবগী চাংদল্লবদা যাওনিংবা শানরোয়শিংগীদমক শীজিন্নবা য়ারবা চার্ট ওইনা হাচপ্তে। মমাঙগী নোংমা শান্নবগা নোংমা পোথাবা নভবীদা, হন্দক্লীসিমদি নুমিং ৪ নি চুপ্তা লেপ্তা লৈতনা শান্নবদা চার্টনি। মরুওইনা চার্ট অসি নেচরেল এথলেটশিংনা কনস্টেট যাওনবগীদমক শান্নবদা যান্না চান্নবা চার্ট ওইগনি। চার্ট অসিগী মতুং ইয়া শান্নবা হায়বদি নুমিং ৪ নি লেপ্তা শান্নবগা নোংমা লেপ্তা অদুগা নুমিং ৪ নিগী চার্টতু অমুক হঞ্জিন্না শান্নবদনি।

মখাগী নুমিং ৪ নিগী চার্ট অসি ইশা-ইশাগী চান্নবদা অমদি পামজবা য়েংবীদুনা খরা লৌথোক-লৌশিং, হাপতোক-হাপতনি অদুম তৌবিবা য়াগনি। লায়ননা রিপিটসিন অমদি সেটসকী মশিংসু ইশা-ইশাগী চান্নবা, হায়বদি ইশাগী মসলদা ফাওবা ফাওবগী মতুং ইয়া খরা হুহুবা অমদি হেংগংপা য়াই। অদুম ওইনমক য়ারিবমখৈদি ৬ রিপিটসিনদগীনা ১৪ রিপিটসিন ফাওবগী মনুংদা থঞ্জিন্না। রিপিটসিন যান্না বাংলাদেশ মসল সাইজ তানবা গুল্লোই অদুগা যান্না নেপ্পবসু মসলদা পানবা গুল্লোই মরুওইনা নেচরেল এথলেট ওইবনি।

Day 1. Chest, triceps and abs (abdominal muscles):
a) Incline dumbbell presses – 4x12-8 (4 sets of 12-10 repetitions)
b) Flat bench presses – 4x12-8
c) Decline dumbbell flies – 4x12-8



d) Weighted Dips – 3x12-8
Triceps:
a) Lying triceps skull crusher – 3x12-8
b) Rope triceps push down (Do any major 2 items for 3 sets of 16-10 reps)
Ab: Do 2/3 items of 3 sets of 12-15 reps to hit the lower and upper abs with some weights.
Cardio: 30 minutes of cycling/incline tread mill
Day 2. Back, biceps and calves:
a) Barbell rows – 3x12-8

b) Wide grip and close grip pull downs – 2x2x16-10
c) Seated rows/T-bar rows – 3x16-10
d) Dead lift – 3x12-10
Biceps:
a) Barbell curls – 3x10-6
b) Concentration curls – 3x10-6
c) Preacher curls – 3x10-8 (Or do any 2 major biceps items of 3 sets of 10 to 8 reps)
Calves: a) Standing calf raises – 4x15-10
b) Seated calf raise – 3x15-10, or any machine

you can use.
Day 3. Shoulders and abs:
a) Military/dumbbell presses – 4x12-10
b) Dumbbell side raises 3x12-8
c) Incline dumbbell raise 3x12-8
d) Barbell or dumbbell shrugs 3x12-8
Ab: Do 2/3 items of 3 sets of 12-15 reps to hit the lower and upper abs with some weights.
Cardio: 30 minutes of cycling/incline tread mill
Day 4. Thighs and calves:
a) Squat – 4x16-10
b) Leg press – 4x16-10
c) Leg extension – 4x16-10
d) Leg curls – 4x16-10
e) Stiff leg dead lifts 3x16-10
Calves: a) Standing calf raises – 4x16-10
b) Seated calf raise – 4x16-10, or any machine you can use.

Cardio: 30 minutes of cycling/incline tread mill
Day 5. Rest
Day 6. Repeat the same from day 1 again.
নুমিং মরিনিগী চার্টসিগী কান্নবা অমদা হুকাংগী মসল অয়ান্না নুমিং ৩ নিগী রেপ্ট পীবিনুনা মসলশিংবু চাউখংহনবদা মতেং পাংই লায়ননা নোইখংপগী তাজাসু পীবীদে নুমিং ৪ লেপ্তা শান্নবা মরুনা। পোথাবা বাংলাদেশ মসল চাউদে অদুগা হোয়া শান্নাশিল্লবসু মসল চাউবা গুংদে হায়বদি কাউবীরোইবনি।
মতম চুঙনা বান শান্নববনি। কমপ্লেক্স কার্ভোহাইট্রেট, প্রোটিন, ভেজটেবল, মিনরেলস, ভিটামিন অসিনচিংবদি মরাং কাইনা চাবীবা যান্না মরুওই হায়বসু কাউবসে।

‘মপা নীংবা মৈদিংডুচা শ্যামশাই খুরাইলাকপা’

খুন্দোংবম কুমার সিংহ

শ্যামশাই খুরাইলাকপা মৈদিংডু গরিবনিরাজ (নিংথেম ময়ান্না/পামহৈবা) অমসুং লৈমা অহনবী অরান্ধম নিংঙোল তরং লাখাৰী (য়েক্লোন লন্ডা) গী ইহান হান্না ফংজখিবা মচা ইবুংঙোনি। মৈদিংডুচা কুমজা ১৭১১গী ওগষ্টকী অরোইবা চয়োলগী ইরাই নুমিংতা নিংথেকোন্দা তাইবও ফাওরকখি হায়না থব্বীর্শনী। মৈদিংডুচা শ্যামশাইগী অহানবা অশেংবা মৈড্বেদি ‘কাইনৌ চাঙশোন্দা’ কৌই অদুগা ‘খুরাইলাকপা’ হায়বসিনা ফমথোমি।

মৈদিংডু গরিবনিরাজনা শাজু লাইনীং থাদোক্তনা গুরু গোপালদাস বৈরাগ্যাদী কুমজা ১৭১৭ গী ওক্টোবরগী অহমশুবা চয়োলদা নিমাদি দ লাইনীং লৌখিবা নুমিংতুমক্তদা শ্যামশাইসু মশাগী চহী তরেংখক্তং ওইরিবা মতমদা মপাইবুংঙাগী খুংই ইন্দুনা নিমাদি লাইনীং (রাধা কৃষ্ণ লাংপা) লৌখি।

মৈদিংডুচা শ্যামশাই অমসুং মঙেদ্পদী হৌরগা মনাওশিংগী মমিংগী মমৈদা তপ্পিব মিংতপ ‘শাই’ হায়বদি ‘ভগবান বিষ্ণু’ গী ক্ষীরোদ শাই (শয়) গভবান (শেঙ্গোমসী সমুদ্রদা লৈবা) হায়বদপদী খোনখিবা মান্নি। অদুবু করম্বা মতমদগী মিংতপসি হান্না হৌখিবনে হায়বসিমদি খণ্ডবা গুমজদে। অদুবু লাইনীংসি লৌখিবদগী মতমদগী গুরু ওইখি ওইখিবা গুরুশিঙ্দুনা ক্ষীরোদশাই ভগবান্দগী খোনখিবা বাল্লি।

শ্যামশাই খুরাইলাকপা অঙাং ওইরিঙৈদগী শা-লানগী মইহ-মশীন হৈবতা নভনা লাইনীং লাইশোনগী লিচং মচং অমসুং লৈঙকলোনগী চংবাবীসু ফজনা খণ্ডবা মপুকচেল চাওবা নিংথেই মচা অমনি হায়বদি পুরাবীদা ফজনা থেংনৈ। ইবুংশি শ্যামশাই কুমজা ১৭২৬গী অদুরাব্দা বারেনবম চনু (মৌইরাংথেম নিঙোল) চাখা মরিং লৌখোশ্বী হায়না শিংনদুনা লুহোংখি অদুগা অনীশুবা তাংলোই খয়োরোন - থোংবম চনু অমগসু পায়ৈ। কুমজা ১৭৩০দা মপাইবুংঙো নিংথেম ময়ান্না গরিবনিরাজনা মহাক্কী মনাইশিং খরগা রামান্দি লাইনীং অমুক লৌরকপা মতমসিদি মৈত্রবাক্কী মীয়ামশিং ফনা যান্না নিমাদি বৈষ্ণব ধর্মদি হান্না লৌথো হায়বগী খুমচাংফমসু ফংই। অদুবু মপাইবুংঙোনা ‘রামান্দি’ লৌথবসু মৈদিংডুচা শ্যামশাইদি বৈষ্ণব লাইনীংদা লেংদনা অদুম লৈখির্শনী। কুমজা ১৭৩১দা গরিবনিরাজনা নিমাদি চংপশিংবু বাকোংহনবশিংগী মনুংদা মচাইবুংঙো শ্যামশাইসু য়াওখি। শ্যামশাই খুরাইলাকপা মৈদিংডুচা মশাগী অচংগা ফীরেপ লেজবা, হায়খিবা ব্রা হোংগোকপা রাশক চেংপা নিংথেই মচা অমনি হায়বগী খুমচাংদল্ল চিংবা কয়া পুরাবী নৈনবদা থেংনবিগনি।

মহাক্কী অহানবা লাঞ্জ, কুমজা ১৭৩৪দা কন খৌরবা মখুরা ইবুংঙো খমলাং পামশা (রাংথৈরাকপা) গা লায়ননা নোংপোকলোমদা কবুই চাং মীখুন (লোঙ্গাপাই) দা লান্দাবদসু মায় পাঙ্কা হল্পকখি। মথংদা ১৭৩৭-৩৮গী লোলবদা অরা (বর্শা/ম্যান্ডার) লৈবাজা মৈদিংডুচা শ্যামশাই গুরু শান্তিকুমার গোয়াইগা লায়ননা লান্দাখিবা মফমদসু থা অহম চুপ্তা লান্নম লানশঙ মনুংদা লেনখির্শনী। অদুবু শ্যামশাইনা মথৌ মশক খণ্ডনা লৈবাক্কীদমক্তা চঙশিল্লক্লিবা লৈঙাক্কী অমদি শা-লানগী লানচঙনচিংবসিগী মতমসিদি লমন খুঞ্জিবগী শামু রাঙ্কম পুরী লৈমা থল্লা (গোমতি) না পোকপা অহানবা মচা ইরোমগী ঈ ওইবা চিংসাই (সনাতন সন্মেরাং/মেনখোংবা) গী মীং নারবা খৌদৌশিং অসিনা কুমজা ১৭৩৯ দগীদি অমংবা নোংগী মপৈনা পাশিঞ্জিকখিবগুম হৌর্শনী। লৈমা থল্লা (গোমতি) মৈদিংডু গরিবনিরাজগী খৌইজঙ খৌইদাজবী মপারী তরক শাংপী ইবেস্মাসিনা লমন খুঞ্জিবগী খুংদোচাবা তাজা অমা লোমা থুপ্তা কনা খঙহন্দনা য়েংদুনা লৈরিবনি। মতমদা মৈদিংডুসু মহাক্কী খৌইদাজবী লৈমদুগী য়েংদুনা চিংসাইবু (সনাতন সন্মেরাং/মেনখোংবা) বু মচামক্লি খন্দুনা নিংথেই মচা অমনি ওইবগী চপ মায়বা মিংয়েং থমদুনা তৌনিংবতা তৌহন্দুনা থঞ্জিবনি। অদুবু কে মচা চাউবাবা য়েঙ্কপা মপু চাই হায়বগুম্মা সনাতন সন্মেরাং (চিংসাই) দো মমা লৈমা গোমতিনা চহী ১৮গী মমাঙগী অথুপ্তা বারী লিখনবু ফোঙদোক্তনা চিংসাইদা নভনা মৈদিংডু মশাগী মচা ৫ (মঙা) ফাওবা মমাগী শরৌ লাংগী খুঞ্জিল যৌরাদা চঙশিনিখন্দুনা মপা-মচা, মচিন-মনাওশিংগী মনুংদা অমগা অমগা য়েঙ্কপা ওইনবকখি।

অসুন্না লৈমা থল্লালনা লমন খুঞ্জিবগী তাজা মৌজা য়েংদুনা মচানুপা

অহল চিংসাইগীদমক্তা নিংথেই ফন্থাল নিদুনা মংশং তান্নবগীদমক্তা শিংচেপ থাবা হৌরকখিবদগী মৈদিংডুনা মচা অহল শ্যামশাই খুরাইলাকপগী খনবদা পোখাফম খণ্ডনা অচিকপা মফম থী বীদুনা মতম লেঙ্ককখি। মৈদিংডুনা অরান্ধম লানফম কয়াদা মায় পাঙ্কবসু মপাবুং তুবী চরাইরোংবনা শিমরন্বা মচন নুপী চকপা মখাই গুঞ্জীগী লমন শিংলবসু অমদি অরান্ধম কৌনুং, খুঞ্চং খুন, খুঞ্জাং কয়া চাইখায়বসু মপুক্লিঙা নুংগুইবা ফাওখিদে, মাইথোং মকা লামখিদে। অদুদগী মৈদিংডু গরিবনিরাজ পামহৈবনা রাখল থেদোক্কা ‘রামান্দি লাইনীং’ লৌবদগী মিংদা রামশালা লিংখংতুনা লাইনীং হীরি কোরবা খোঙথাং লৌখংলম্খী। হায়রিবা মতমসি লৈমা থল্লালনা ‘ফন্থাল’ নিখিবা মতুং কুমজা ১৭৩৯গী ফেব্রুৱাৰী (ফাইবেরন) থাদা কংলে ইক্ষফালদা হল্পক্কা মতুংদগীনি হয়। মৈদিংডুনা ‘রাম রাম’ হায়বা লাইশোন লাইনীংগী হীরি কৌনফমসি অনী খোঙ্কা পল্লি - (১) নোংমাইচীংগী শমুকোক চিংয়াজী লক্ষপোকপী অমনা (২) লৈশাং হীন্দে মপানগী লাংখালগী অরান্ধম নোংপোক ইথং থংবা চিংদুমদি হায়না পল্লি। শাদানবদা শা হাংপগী হালোংদ্রবা, লান্দা লাঞ্জদা মী হাংপগী তুজুংদ্রবা মপাবুং মৈদিংডুনা উমং-রামংদা অচিকপা মফম থীরগা শিবগী মতম ওইদুনা লাইনীংলিবিগী মরম মচাইবুংঙো শ্যামশাই খুরাইলাকপনা থিগংলকখি অমসুং খঙলকখি। অদুদগী শ্যামশাইনা থুনমক মপাবুংগী নাজু চংখিইদুনা মহাক্কী থ্মেয়ানুংগী অশেংবা বারোল পুয়মক হুঙ্কচখি, বারোলদি - ‘মহাক্কী নিংথেই ফন্থাল পামজদে, মচা ওইখিইংনা পামজবা মপা মমাগী নুংখিবদা পলেম মমা লৈনুসু পশ্চৈ মপাগী নুংখিবদু পামজৈ, অদুখতা পীবিসু, নিংথেই ফন্থাল পীবিনু (বি: কুলচন্দ্র শর্ম)। অসুন্না ইবুংশি শ্যামশাইনা ‘পুলি চুপ্তা নিংথেই ওইজররৌই’ হায়না অকনবা রাশক্কা লায়ননা মশাগী হকপ মপাইবুংঙাগী মফমদা কথোকচখি। মৈদিংডু গরিবনিরাজনা মচাগী কথোকপা অমসুং মপুকচেল চাওবগী লমচংসিনা মৈদিংডুগী হৈনিংলুদ্রবা অমসুং গাওচংনরুৱা মচংতু নৌহৌননা পুঞ্জিং যৌগৎখির্শনী। মতমসিদি মৈদিংডুনা মচাগীদমক্তা লৈমা গোমতিগী মফমদা চাওথোকচগা লায়ননা শেল তান্না ফৈক ৫০০০ (লিশীং মঙা) কৈথেলদা চায়খি। অসিগী মতুংদা অমুক কুমজা ১৭৪০-৪১গী রাবচীংগী নানি পানবদা অরাদা লান্দানবা খোঙশানখি। মৈদিংডুনা অরাদা লান্দাবগী খোঙফমসিদসু শ্যামশাই খুরাইলাকপসু মপাবুংগী তুং ইনখি। মৈদিংডুচা শ্যামশাইনা লৌবদগী মমা লৈমা থল্লালগী খুঞ্জিল যৌরান্ধম হেক খঙলকখিবা নুন্মিতগীদি মপাবুংগী নাজু লেংদনা লৈনুদা মপাবুংবু শুকথা থাদোকখিদে অমসুং মপাবুংগী খৌগলদা পুঞ্জিং চঙদুনা লৈখি। অসুং তৌনা লৈরকপসিনা কুমজা ১৭৪৪ চঙলকপদা লৈনুদা চাওবা অরান্ধম লৈবাক্কী পংখ পনুংদা শাদুনা লৈরিবা লান্নম লানশঙ অসিদি মৈদিংডুগী খৌশিলনা গুরু শান্তিকুমার গোয়াইবু লাঞ্জিং পুরেন ওইহন্দুনা লানশঙ ওক্কাহন্দুনা লৈনখি (চৈথারোল কুন্ডাবা)। লাইবক থীবা হায়গদ্র, চহীসিমক্তদা মৈতেশিংগী লান্নম লানশঙসিদি অনা-অয়েক রাওশিল্লক্তনা তেনশুবম খোন্মা কৌবা লাংলোই অমনা অরাদগী ইক্ষফাল কয়াদা জুলাইগী অনীশুবা চয়োলদা থোঙ্কক্তনা পাউ পূরকখি। অদুদগী লৈবাক্কী অঙম অয়েশিংনা বারোপূরগা শ্যামশাইবু অরান্ধম পনুংদা লৈরিবা লনশঙদুদা থাখির্শনী। শ্যামশাইসু লান্নম লানশঙদুদা যৌখিগা লাংলোইশিংদুগী অনা-অয়েক য়েংশিন্দুনা লৈশিল্লকপনা থা ১১ চুপ্তা নাদুনা লৈশিল্লকখিবা লাঞ্জিং পুরেন ওইরিবা গুরু শান্তিকুমার মফমসিদি কুমজা ১৭৪৪গী দিসেম্বৰগী অনীশুবা চেয়োলদা নোন্মাইখি (চেফোংসিমক্তদা এহাক্কী আটিকলদা হাচপ্তে)। অসুন্না লৈঙকলোনগী থৌদোক কয়াদা শ্যামশাইনা মৰৈবাক্কীদমক্তা মরুওইবা যৌগায় থৌদাং কয়াদা মায়রোং যাদুনা লাকখিবগী বারী লিখন কয়া কুন্ডাবনিচংবা অতৈ পুরাবী লাইরিকশিংদা থেংনবিগনি। কুমজা ১৭৪৪গী চহীসি লৌহিবদগীদি মৈদিংডুচা শ্যামশাই মীচং লৈজদ্রবা, মরুপ-মপাং কায়নত্রবা অমদি মরোই মনাও লৈত্রবগুম লৈঙকলোনগী য়াওশিংদা য়েংবা নভনা লৈবাক্কী যৌগায় অমত্তা লৌখিবদগুম তৌত্রৈ। মপাবুংগী নুংগাইনবগীদমক্তা যৌগলখতা তৌদুনা পুলি লেনখিবগুম তৌখিবা মান্নি। শ্যামশাই খুরাইলাকপা নিংথেই মচা অমা ওইবগী মরন-মথুম, লৌরি-মুফম চপ চানা লৈজৈ। মহাক্কী নিংথেই ফন্থাল হেক কথোকখিবদগী ময়ুংদা লৈখিদে। মপাবুংগী নাজু যৌগল তৌদুনা লৈখিবগা লায়ননা লায়ননা কুমজা ১৭৪৮গী মগী (কালেন) অরোইবা চয়োলদা মৈদিংডু গরিবনিরাজনা

চিংসাই (সনাতন সন্মেরাং) দা নিংথেই ফন্থাল শিল্পি অদুদগী মৈদিংডুনা কৌনুং থাদোক্কা আপোং ইজ্জোলকী রামশালাদা মথংদা লৈশাং হীন্দে লাংখাল চিংদুদসু মতম খরা লৈখি হয়। মৈদিংডুচা শ্যামশাইসু মমাগা লায়ননা মপাবুংনা লৈবা মফম মফমদা লৈখির্শনী। অসিগী মতুং কুমজা ১৭৪৯ গী এপ্রিল (শজিবু থাগী ১৩নি পানবা) নুমিত্তা হৈঙাংগী হনচীংদা হান্না শেম-শাখিবা রামনগরদা অমুক হোংজিল্দুনা লৈখি। শ্যামশাইনা মপাবুংবু যৌগল তৌবদুনা লৈমা থল্লালগী মচাশিংনা কবিসু তৌবদি গুংখিদে। মতমসিদি গরিবনিরাজনা মহাক্কী মনাও নুপা রাংথৈরাকপা ‘খমলাং পামশা’, সেনাপতি’ না পোকচবী ‘সত্যমালা’ বু মমোম শঙ্কা অরান্ধম তোঙ্ক নিংথেই শাঙৈগী নিংথেইনে দিপাতিদা থাজখিবদু অরা কৌনুংদা শ্যামশাইগা লায়ননা থিনবা চংলম্খী। মৈদিংডুনা মৈত্রবাক্কা (মপিপূর) হল্পক্কদাইদা, অরান্ধম মথঙা গুংহক লৈতনা লানহৌরিবা ‘কোই’ কাঙলুপ অমবুসু লান্দাদুনা লাকশিনিবীর্শনী। লান্দাবদুদা মচাইবুংঙো অনী শ্যামশাই অমসুং কিশোরশাই অমদি মোইরাং লানহান্না (কহান) য়াওরিবনি অদুবু লাঞ্জদুদা বামোন গাম্ভাৰ অমসুং সৌপ্রাকম অকাও শিইখি। মৈদিংডুনা মমোম থিল্লবগা অরাদগী মৈত্রবাক্কা থোঙ্ককপসিদি ইবুংশি শ্যামশাই য়াওরকখিদে। মৈদিংডু গরিবনিরাজনা অরাদা হল্পক্কা হৈঙাংদা মচা মনাইশিংগা লায়ননা যঙ যঙ লাউনা লৈবসিদি চিংসাইদা নিংথেই খুভম শিল্পথোকখিবসু মৈদিংডু গরিবনিরাজগী মতিক ময়ান্না হৈঙাংগী রামনগরদা কৌনুং ওইদুনা নিংথেই অমা পানবা ওইনা থোকখির্শনী। অদুনা নিংথেই অনী পানবা ওইনা থোকপ্তে। অদুগা মীয়ান্দি গরিবনিরাজবু নিংথেই ওইহ্নীবগী শউমসু অদুম লাংনরশনী। মতং অসিদি গুল্লিঙে মতমদগী ‘নোংদা লাইরৈম পাখণ্ডা’ গী চাদা নাউদা ওইবা নভনিদ মৈত্রবাক্কী নিংথেই ওইহ্নীদবগী লিচং মচংসি মতৈশিংগী নুগী ওইবা ঈলেঙা লৈনরশনী (কৌনুংগী অরোনবা বারোপূ ১) মপাবুংবু মৈত্রবাক্কা লৈহন্দুনা পাউ লাকখির্শনী। অদুদগী গরিবনিরাজ অমসুং মহাক্কী খোঙলোইশিংগা লায়ননা থাঙ্গদগী লোক্তাক লানখিইদা মথং মথং চংখিইদা অরান্ধম কৌনুংদা যৌখি অদুদগী শ্যামশাইগা থেংনখি। মতৌ অসুং তৌনা গরিবনিরাজ পামহৈবনা মশানা থাকচবা লাংদা মশা মতৌমতা থুঞ্জিবনি হায়না খণ্ডুনা মনা মনিল নাইদনা তুমিনা লৈখির্শনী। অদুবু গরিবনিরাজ অমসুং মহাক্কী মচাইবুংঙো অনী য়াওনা অতৈ খোঙলোইশিংগা লায়ননা চাওরান্না মীওই ৩০/৪০ মুকনি হয়। মথায়না অরান্ধম কৌনুংদা মচাইবুংগী ‘সত্যমালা’ গী মিংদা চা থাঙুনা লৈরকপসিদি লৈঙকলোনগী মরীদা ইকায়বা পোঙ্ক স্মী। অতৌপ্লা মরুওইবা মরম অমনা ‘অরান্ধম তোঙ্ক শাঙৈগী’ নিংথেইগী মথঙা অরা লৈবাক্কী টলাইং কাঙলুপনা লান হৌরক্কা তোঙ্ক নিংথেই ‘দিপাটি’ বু ফাদুনা পুখিবগী মতমসু ওইখির্শনী অমসুং লৈবাক্কী মচি মচি খুদিংমক্তা লালহৌবা কাঙবু কাঙবুনা খুংলিঙুনা লৈবনা অরা লৈবাকসি খুংদোখিবগী মমি তারঙ্কস্মী। মরম অদুনা অহল ওইহ্নিবগা পুলিনা মরাই চাইথরক্কা, মাঙগী লম্বীনা তেনশিল্লক্কা অমদি মশীং য়ান্নাবা বস্মীশিংগী লালহৌলপু পান্দা তকশিল্লকপা মতমদা গুংকথোক বগী অম্মল রাংপদুনা মচাইবুংঙো অনীগী মিংয়েংদা তারকপদুনা

মৈত্রবাক্কা হল্পক্কা বারোপূর্শনী। অদুবু মৈদিংডু গরিবনিরাজ অমসুং খোংলোইশিং থোঙ্কক্কাই হায়বগী ঈ-পাউ খুদিংমক চিংসাইগী অরোনবা মীওইশিংনা তারশনী। মতৌ অসুন্না মৈদিংডুগী হেক পোকচবা সত্ৰখনসাইনা লুচিংবা লৈবাক্কী ১০০ মুক্লা গরিবনিরাজ অমসুং মহাক্কী খোঙলোইশিংগা লায়ননা থুংলগদৌরিবা নিংখি তুরেলগী তোমফং হীখাথেনিগী নারক মোংশোংদা লুমদুনা লৈখি। অসুন্না মৈদিংডু গরিবনিরাজ, শ্যামশাই খুরাইলাকপা, কিশোরশাই, মোইরাং লানহান্নাচিংবা মথোং ২০ মুকনি হয়, মফমদুদা হেক থুংলবগা নারক মোংশোংদা লোত্তুনা লৈরিবা সত্ৰখনসাই অমসুং মহাক্কী লাংলোইশিংদুনা মপাইবুংঙো ময়ান্নুংচিংবা অমত্তা চিখন্দা হাংখি (চেফোংসিমক্তদা হাচপ্তে)।

বারোইশিন: মৈদিংডু শ্যামশাই খুরাইলাকপসি নহা ওইরিঙৈদগী হৌনা শান-খোংনবগী লমদা, চেঞ্জোংদা, মঞ্জোংদা, ইথিং পনখিঙা মতমদুগী মীথেই মীংহেনবা নিংথেই মচা অমা ওইরকখিবতা নভনা শাদা লান্দা অমদি লৈঙকলোনগী যৌরম যৌগায় কয়াদা মপাবুংগী নিংবা থুংনবগীদমক্তা মপুঞ্জি চুপ্তা কথোকখি। মপাবুংগী রাশক গুংকপদা মশাগী গুংনবগী খুদিংমক থাদোকচখিবা ইবুংশি শ্যামশাই খুরাইলাকপগী কথোকপগী শেংলবা মথম্যায় অমসুং মপুকচেলবু নিংথেই ফন্থালতবু মিহৌজিৰবা লৈমা থল্লালগী মচাশিং অমসুং মহাক্কী লমন খুন্মীংবগী ঈখেই লাংলিবা লৈমা থল্লাল (গোমতি) না খণ্ডবা গুংখি। শ্যামশাই খুরাইলাকপা (কাইনৌ চিংশোন্দা) মপাবুংগী হুক্কদত মপুঞ্জি ফাওবা মনুং মতম চাদনা মপাবুংবু কনবা গুংমতৌদনা পীখুন্মখি (কুমজা ১৭৫২, জানুৱাৰীগী অনীশুবা চয়োল)। মহাক্কী (শ্যামশাই) যৌরক্কা মফমনি হায়বা ‘কাথা খুঞ্চ’ (মপিপূর অমসুং ম্যাম্মাৰগী তাইনবদা লৈবা খুঞ্চ) দা মহাক্কী থাজৰশা ‘কবোই’ কৌবা লৈপাং দু হৌজিক ফাওবা নুংশিনা গুংকশন্দুনা থারি হয়। মৈদিংডুচা শ্যামশাই মৈত্রবাক্কী নুংশি ওইবা ঈলেঙা লৈনরশনী (কৌনুংগী অরোনবা বারোপূ ১) লৈবাক্কীদমক্তা খঞ্জিখা অহানবা নিংথেই মচানি হায়না থমজগে।

লৌহিৰকপসিদি ইজিৰবা এহাক্কা থমজনীংবদি ইবুংশি শ্যামশাইনা ‘কাথা’ দা থাখিৰশনি হায়রিবা লৈপান্দু হৌজিক্কী লৈঙকপনা হিষ্টোরিকেল মোনুমেন্ট ওইনা থব্বীৰবদি লৈখিত্ৰবা থরায়দুনা পেনবীদুনা লৈবাক্কী ওইনা য়াইফগনি খল্লি। শ্যামশাই খুরাইলাকপগী তাংলোই অনীনা পোঙ্কম্মা মচা ইবুংঙো মরি (৪) নি। (১) গৌরশ্যাম (২) ভাগচন্দ্র (৩) কৃষ্ণচন্দ্র (চাখা মরিংখোশ্বিনীনা পোকপনি, ইবেস্মাসিসু মনুং মতম কুমজা ১৭৪২ দা লৈখিছে) (৪) ভবানন্দ (থোংবম চনুনা পোকপনি)। মতিক ময়াই লৈরবা লাইওইশবা মৈদিংডুচা অসিগী মরিক চুপ্তা পাউদম অপংবা এহাক্কা মপুং ফানা ফোঙদোকপা গুংমজদে। মথংদি মৈত্রবাক্কী নিংথেই ফন্থালবু যৌশাখিৎদা, মৈত্রবাক্কী নিংথেই খুভমবু মুংহন্দুনা হোংনখিবা মৈদিংডুচা ‘আনহুশাই’ (নোংপোক লৈরিখোন্দা) গী পাউদম মথংদা থমজরক্কা।

ইইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৫৩

- ১। অরিবা মীতৈলোন রাইহেশিংসিগী রাইয়ক্ক পীয়ু : (ক) খামলৌ (খ) নৌইন
- ২। “মেলৈ লৈম্বা নুংজ্যান/কদাহদি লৈনুংশি/লৈরাং লৈচল খঙদনা/মাঙগদবা পাম্হুইদা।” কবি চাউবনা হায়রঘনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়মু।
- ৩। “ঐগী মরুপ কবি অমনা/ঐগী মরমদা হায়খি/মহাক্কী অশাউবা কবি ওইরঘদনী/উতোন বাতোন য়েংবা/নোংথক কবি ওইরক্কা।” নোংথক কবিনি হায়রিবনি কনাবুনা?
- ৪। “অরিবতবু পামজরদা/... পশ্চৈ নঙগী কবিতানা/মশা খপু চবুল চবুল/ইমাঙসিদি পাইরি।” কবিয়ত্রী ভানুমতিনা হায়বনি। ‘পশ্চৈ’ হায়রিসি কনাবুনা?
- ৫। “মোমোন নোকহৌবী সিআম” কৌবা লমকোয় বারী লাইরিক অদুগী আইবু কনাবুনা?

বাহিংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৫, ইরাই নুমিংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীৰকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিৰকপা/থাবীৰকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইগী থাক অমসুং কনটেক্ট নম্বৰ ময়েক শেংনা ইবিৰক্কা। ব্ৰাহ্ম খুদিংমক্কী পাউখুম চুনা নংত্রগা মশীং য়ান্না চুনা পীবিৰকপা মীওইশিং অসিগী ব্ৰো ওচৰগা লাইবক ফৰা মীশক অমা খনজগনি। লায়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।